

건강하고 행복한 소비자를 위한

열린마루

2013 03+04 | vol. 035

정책 포커스

식품의약품안전처의 '4대 행복약속'

똑똑한 선택 치카~치카~ 재미있는 치약이야기

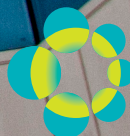
슬로우 라이프 자연은 집을 품고 한옥은 사람을 품다

카툰 푸드 고소함이 일품 'жат국수, жат두부'

열린마루 이벤트 아이푸드 스타를 찾습니다



식품안전처



식품의약품안전처
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY

건강하고 행복한 소비자를 위한

열린마루

2013 03+04 | vol. 035



08



식품의약품안전처
MINISTRY OF FOOD AND DRUG SAFETY

식품의약품안전처 MI concept

- 빛을 모티브로 국민의 삶을 비추는
안전의 빛을 형상화함으로써 사회 구
석구석까지 안전의 영역을 확대하여
밝고 건강한 미래를 열어가는 식약처
의 이미지를 표현
- 각각 원의 모티브는 안전, 건강, 행
복, 신뢰, 혁신, 소통 의미



발행일 2013년 4월 발행인 정승 편집담당 김현례 발행처 식품의약품안전처 전화 1577-1255 홈페이지 mfds.go.kr
주소 충청북도 청원군 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 기획·제작 더세븐 파트너스 02-2038-7700

식약처 웹진 열린마루는 [twitter](#) [me2day](#) [facebook](#) [Daum](#) 에서도 볼 수 있습니다.



20



48



40



46



54

C O N T E N T S

04 **오픈메시지** 국민의 건강과 행복을 지키겠습니다

SECTION 01 ▶ **건 강 한 정 보**

08 **스토리텔링** 벤조피렌? 그것이 궁금하다

12 **식품탐구생활** 방사능 오염, 오해와 진실

16 **똑똑한 선택** 재미있는 치약 이야기

20 **의약백서 Do&Don't** 수면유도제 바로알기

SECTION 02 ▶ **열 린 식 약 처**

24 **정책포커스** 식약처의 '4대 행복약속'

30 **분석실 24시** 위조약품 제조현장 적발

32 **일상의 재발견** 건강기능식품 & 커피

34 **식약처에 바란다①** 불량식품의 불편한 진실

36 **식약처에 바란다②** 식약처, 네가지를 부탁해

SECTION 03 ▶ **행 복 한 생 활**

40 **열린여행** 봄맞이의 끝자락 가평

46 **카툰푸드** 가평 명물 잣요리

48 **슬로우 라이프** 그림의 미학 전통한옥 편

52 **자연주의 건강법** 에너지 UP! 활력충전 스트레칭

54 **인류의 장수비결** 장수마을 이탈리아 캄포디멜레

58 **MFDS 오송 뉴스**

61 **독자우체통**

창조적인 행정문화로 국민건강과 행복을 지키겠습니다



〈열린마루〉 독자 여러분께 완전한 봄을 맞아 희망의 소식을 전하게 되어 기쁘게 생각합니다. 1998년 식품의약품안전청으로 출발한 식약청이 박근혜 정부 출범으로 국무총리 소속의 식품의약품안전처로 격상되었습니다.

이번 정부는 국민 생활 전반에 걸쳐 가장 큰 영향을 미치는 안전 관련 기능을 강화하여 국민 안전을 최우선하는 것을 정책 목표로 삼고 있습니다. 식약청 역시 이러한 취지에 맞게 식품 및 의약품 안전 관리체계를 보다 강화하기 위해 국무총리 직속의 식품의약품안전처로 일원화한 것입니다.



이 같은 중요한 시기에 초대 식약처장으로 부임하게 되어 막중한 책임감과 함께 역사적인 사명감이 밀려옵니다. 저는 식약처 모든 관련 직원들과 함께 이 시대적 소명을 이루기 위해 최선의 노력을 다할 것입니다. 또한 임직원 모두가 식약처장이라는 생각으로 오직 ‘국민의 안전과 건강’을 지키기 위해 함께 힘을 모은다면 반드시 해낼 것이라 믿습니다.

새롭게 출범한 식약처는 ‘안전한 사회’와 ‘국민의 행복’을 우선하는 박근혜 정부의 대표적인 브랜드 부처입니다. 국민 삶의 질을 높이기 위해 국



민 안전의 기본이 되는 식품과 의약품의 안전부터 명확히 하겠다는 것이 정부의 강한 의지이기 때문입니다.



식약처는 앞으로 범정부 차원의 불량식품근절추진단을 출범시켜 불량식품을 근절시키고, 식품위해사범을 퇴출하기 위해 고의적 위해사범 전 반에까지 형량하한제 범위를 확대하며 불량식품 판매로 얻은 부당 이득에 대한 환수범위를 최고 10배까지 늘리는 등 처벌을 강화할 것입니다.

이와 함께 기존 어린이 보호지역과 어린이 식품안전보호구역을 통합해 학생안전지역으로 개편하는 등 아이들의 식생활 안전을 위한 조치를 확대할 방침입니다. 또 국민이 직접 참여하고 평가하는 시민감시단을 출범해 민관이 함께 불량식품 단속을 꾸준히 실시해 나갈 것입니다.

불량식품근절뿐만 아니라 식품, 의약품 안전 강국을 위한 조기 대책 마련과 첨단 보건 의료산업이 창조 경제의 신성장동력 산업이 될 수 있도록 하는데 꾸준한 관심과 노력을 기울일 것입니다.



식약처는 이 같은 목표 달성을 위해 전문가, 관련 산업 종사자와 협의 하에 구체적인 시책을

결정해 나갈 것입니다. 또한, 농림축산부, 보건복지부 등 관계 부처와 긴밀한 협조체제를 구성하는 건 물론, 국민의 목소리, 현장감 있는 정책 실현을 위해 소비자단체, 생산자단체, 식·의약업체의 의견도 경청할 것입니다.



박근혜 정부 출범과 더불어 초대 식약처장으로 <열린마루> 독자 여러분과 국민 모두를 위한 국가사업에 동참할 수 있어 매우 영광스럽고 감사하게 생각하며, 항상 국민 행복이 우선이라는 생각으로 정책을 개발하고, 국민 편익위주의 창조적인 열린 행정문화를 펼쳐 나가겠습니다.

식품의약품안전처장 정승



나트륨 줄이기 포스터 공모전

나트륨 줄이기 운동본부와 식품의약품안전처에서 나트륨 섭취 줄이기 생활화와 참여의식을 고취시킬 수 있는 홍보 포스터를 공모합니다.

응모기간 2013. 3.27 ~ 2013. 4.24



공모주제

나트륨 줄이기의 필요성 및 나트륨 과잉섭취에 대한 경각심 고취 또는 나트륨 줄이기에 대한 실천방안 제시

▣ 세부주제 (아래 세부 주제 중 하나를 택하여 제작)

- ① 외식업체용: 외식업체 매장 내 게시용 (외식업체 업주, 이용자를 대상으로 나트륨 과다섭취의 위험성 및 경각심을 알릴 수 있는 내용)
- ② 단체급식용: 집단급식소 내 게시용 (학교, 직장, 병원 등 구내식당 이용자를 대상으로 나트륨 과다섭취의 위험성 및 경각심을 알릴 수 있는 내용)
- ③ 일반용: 일상생활 속 나트륨 줄이기 실천행동을 유발할 수 있는 내용
*포스터에서 강조하는 내용을 표어형태로 삽입 필수

응모대상

▣ 제한 없음

접수방법

▣ 공모전 홈페이지 (www.foodnara.go.kr/Na_down/poster.jsp)를 통한 온라인 접수만 가능 (자세한 내용은 홈페이지를 통해 확인할 수 있습니다)

시상내용

- ▣ 대상: 1명 100만원
- ▣ 우수상: 2명 각 50만원
- ▣ 장려상: 3명 각 20만원
- ▣ 입선: 3명 식품의약품안전처장상

출품방법

- ▣ 출품수: 1인 1작품 (개인 작품만 가능)
- ▣ 작품규격: 4절지 (394*545mm) 또는 2절지 (545*788mm)
- ▣ 제출파일: JPG (단, A파일로 제작한 경우 함께 제출)
- ▣ 포스터 표어 및 내용 설명 필수

발표

- ▣ 2013. 5. 7 (화) 예정, 홈페이지 게시 및 수상자 개별 통보

문의

- ▣ 나트륨 줄이기 포스터 공모전 운영국 (02-318-1384)

유의사항

- ▣ 모든 출품작은 순수 창작물이어야 함
- ▣ 타 공모전에 입상한 작품이거나 표절시비가 발생한 경우 심사에서 제외되며, 입상 발표 후 확인될 경우에는 수상이 취소되고 시상 내역을 환수함
- ▣ 입상작에 대한 모든 권한은 나트륨 줄이기 운동본부에 귀속됨

주최 & 주관

- ▣ 식품의약품안전처
- ▣ 나트륨 줄이기 운동본부



열린마루 2013 03+04

건강한 정보

▶▶ section 01

라면에 벤조피렌, 무엇이 문제인가?

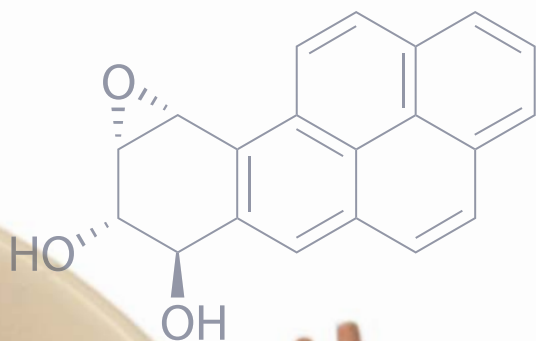
최근 라면 스프의 원료로 사용되는 중국 산 고추씨 기름에서 발암물질인 벤조피렌이 검출돼 논란이 되고 있다. 그러나 일각에서는 벤조피렌에 대한 과잉반응으로 보는 시선도 있다. 라면의 벤조피렌 검출, 무엇이며, 벤조피렌으로부터 안전을 지키는 방법이 무엇인지 알아보자.

정리 편집실



Benzopyrene

ne?



벤조피렌? 도대체 그게 뭐야?

1963년, 가난한 나라였던 대한민국 국민의 식량 자급을 위해 등장한 라면은 엄청난 파장을 일으켰다. 이후 폭풍 성장하던 라면의 붐은 1989년 면을 공업용 쇠기름으로 튀겼다는 보도로 촉발된 '우지파동'에 의해 위기를 맞기도 했다. 하지만 이 위기를 계기로 기업들은 라면의 고급화·다양화를 추구하게 되었다.

우리나라 1인당 연간 라면 소비량은 무려 69개(전체 소비량으로 세계 1위인 중국의 1인당 소비량 32개)라고 한다. 이처럼 남녀노소 가릴 것 없이 제일의 기호식품으로 인기를 구가하는 라면. 그런데 얼마 전, 라면의 안전성을 의심하게 하는 상황이 또다시 발생했다. 바로 이런 경우다.

최대리 민정 씨 출출하지 않아 뭐 좀 먹을까?

민정 씨 대리님, 간단하게 라면 한 그릇 어떠세요.

최대리 라면?! 요즘 라면 벤조피렌 때문에 난리난거 몰라?

민정 씨 그거 기준치 이하라 먹어도 괜찮아요. 대리님은 담배 피우잖아요. 그게 더 나빠요.

최대리 그래도 라면은 짬뽕한데...

어차피 몸에 쌓이면 나쁜 거 아냐?

민정 씨 그런가~? 그럼 샌드위치 드실래요?

벤조피렌? 발암물질? 그것도 스프원료라는데 도대체 무엇이 문제이길래 배고플 때, 입이 심

‘벤조피렌 빨간불’ 조리법 선택이 중요

몸에 축적되는 벤조피렌은 어떻게 피할 수 있을까? 벤조피렌은 자동차 매연 등 대기오염에서도 흡입된다. 따라서 정부는 이를 최소화하기 위해 자동차 배기가스 등 대기 오염을 막기 위한 노력을 기울이고 있다.



- 매연이 심한 곳은 피하거나 마스크를 사용한다.
- 생선, 고기 등을 구울때 연기는 피한다.
- 직화구이는 되도록 피하고 탄 부분은 제거하고 먹는다.
- 조리법도 숯불보다는 불판, 불판 보다는 찜거나, 삶는 방법이 벤조피렌 생성을 줄일 수 있다.
- 흡연자는 금연이 필수, 주변인에게도 피해를 줄 수 있다.

일반적으로 식당에서의 대기 중 벤조피렌 함량은 굽기 전(20 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)에 비해 구운 후(160 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)가 8배 이상 증가한다고 알려져 있으므로 주의를 기울이는 게 좋다.

식약처에 듣는다

“라면스프 파동, 현행법 위반이 사건의 본질이죠”

최근 문제가 된 라면 중 벤조피렌 검출사례는 기준치 초과로 적발된 훈제건조어육(벤조피렌 기준 10ppb)과 고추씨 기름(벤조피렌 기준 2ppb)이 라면스프 원료로 사용된 경우입니다. 식품 중 유해물질 기준을 초과한 식품은 법적으로 제조, 생산, 유통을 못하게 제품은 회수·폐기해야 합니다. 물론 라면 스프에 사용된 것은 소량이고, 라면 한 봉지로 따지면 검출되지 않을 수준의 미량으로 안전하다고 할 수 있습니다. 하지만, 유해물질이 우리 몸속에 독성치 이상으로 축적되는 것을 예방하기 위해 식품마다 기준을 설정하여 규제하는 것이 국제적인 원칙이고 방향이므로, 기준을 초과한 제품은 생산, 유통하거나 원료로 사용해서는 안 됩니다. 즉, 라면에 벤조피렌이 얼마나 들어 있느냐, 유해하느냐가 아니라 명백한 현행법 위반이라는 점이 이번 사건의 본질입니다.

심할 때, 출출할 때 어디서라도 쉽게 찾던 라면을 포기하게 했을까.

1급 발암물질로 알려져 유해물질 논란을 불러 일으킨 벤조피렌은 소금이나 설탕같은 식품 첨가물이 아니다. 유난히 굵고 볶는 요리를 애호하는 한국인이라면 누구나 접했을 음식의 검게 탄 부분과 고기 굽는 연기 등에 포함되어 있는 물질이 바로 벤조피렌(benzo[a]pyrene)이다. 다시 말해 고열로 식품을 가열하는 과정에서 탄수화물, 단백질, 지방 등의 성분이 불완전 연소될 때 생성되는 물질이라는 사실.

생활 속 곳곳에 존재하는 벤조피렌

어릴 때부터 어머니한테서 늘 들어온 ‘탄 음식 먹지 마라’, ‘고기는 환기가 잘 되는 곳에서 구워라’ 등의 얘기는 바로 이런 이유에서다. 벤조피렌은 2006년 국제암연구소(IARC)가 1등급 발암물로 분류하면서 세상에 알려져 위험성을 인지하게 됐지만, 이미 예전부터 우리 일상에서 접하고 있던 성분인 셈이다.

이 밖에도 거리의 자동차 매연, 담배 연기 등에도 벤조피렌이 포함되어 있으며, 환경오염으로 농산물, 어패류 등에도 존재할 수 있다. 이러한 벤조피렌은 오염된 환경과 조리 및 가공된 식품을 통하여 우리 몸속에 축적되고 있다.

물론 일상에서 쉽게 접할 수 있다고 벤조피렌이 덜 위험한 것은 아니다. 1급 발암물질인 만큼 체내에 유입되면 산화되어 독성을 나타내고 장

기간 노출 시 폐암, 위암, 피부암, 췌장암, 대장암, 유방암 등을 유발할 수 있는 유해한 성분임은 분명하다.

국내 벤조피렌 기준, EU보다 엄격히 높아

우리가 접하는 모든 식품에는 유해물질이 일정량 다양하게 포함되어 있다. 청정지대에서 신선하게 자랐다고 해도 식품 자체에 일정량 포함되어 있는 오염물질은 피할 수 없다. 이 때문에 유해물질은 알게 모르게 식품 또는 환경을 통해 우리 몸속에 축적된다.

이러한 유해물질이 포함된 식품은 위험한 것일까? 꼭 그렇지는 않다. 유해물질은 독성의 특성이 각각 다르다. 예를 들면 복어독소는 청산가리의 100배~1,000배의 독성이 있어 복어 한 마리만 잘못 먹어도 사망할 수 있다. 반면 중금속이나 벤조피렌은 곧바로 독성이 나타나는 게 아니라 일정량 이상 축적되었을 때 문제가 발생된다. 때문에 정부는 식품마다 각각에 적절한 기준을 설정하여 관리하고 있다. 즉, 일반 소비자들이 일정량 이상의 오염 식품을 섭취하지 않도록 법적 기준을 정하여 규제함으로써 유해물질이 체내에 축적되는 것을 관리하는 것이다.

현재 우리나라는 수산물, 식용유지, 훈제육, 분유 등에서 유럽연합(EU)의 벤조피렌 기준을 그대로 적용하고 있으며, 이에 더해 유럽연합에도 없는 ‘훈제건조어육(가쓰오부시 등)’과 일부 농산물에까지 기준을 두고 있어 세계에서 가장 엄



격한 기준을 적용하고 있다고 볼 수 있다.

반면, 일본은 ‘훈제건조어육’ 소비량이 우리나라보다 많으며 생산량과 교역량에서 세계 최고 수준인데도 조미용으로 소량 사용하고 1회 섭취량이 적어 국민건강에 직접적인 영향을 미치지 않는다는 판단으로 벤조피렌 기준을 두지 않고 있다. 같은 이유로 미국, 호주 등 선진국에서도 식품 전반에 벤조피렌 기준을 두지 않고 있다.

이번에 발생한 국내 라면의 고추씨 기름 벤조피렌 논란에 대해 전문가들이 오히려 과민반응을 우려하며 ‘기준을 완화해야 한다’고 주장하는 이유 역시 이처럼 지나칠 정도로 엄격한 국내 기준 때문이다. 현재 우리 정부는 조미용에도 기준을 적용하는 건 물론 참기름, 들기름, 고추씨 기름 등 고온 가열 공정을 거치는 조미유에도 가열 공정이 없는 유럽 식용유 기준을 그대로 적용하기 때문에 공정상의 차이로 인한 문제가 자주 지적되고 있는 게 사실이다.

식품 속 방사능 오염, 오해와 진실



지난 2011년, 일본 동북부 지역을 관통한 지진과 쓰나미로 후쿠시마현의 원자력 발전소에 사고가 발생했다. 이 사고로 다량의 방사성 물질이 방출되고, 지금까지 일본산 식품, 화장품뿐만 아니라 미량의 방사성 물질 검출에도 우리는 촉각을 곤두 세우고 있다. 하지만 실제로 방사성 물질은 세계적으로 엄격한 노출 기준을 준수하고 있어 일상에서는 쉽게 노출되지 않는다. 방사능에 대한 일반인의 오해와 진실은 무엇인지 알아보았다.

글 한규홍 (식품기준과)

방사능? 방사선? 방사성 물질?

방사능, 방사선, 방사성 물질 이 세 단어는 차이가 있다. 우선 DNA 손상 등 인체에 영향을 주는 것은 에너지 흐름인 방사선을 말한다.

즉, ‘방사선’은 방사성 물질이 내는 에너지를 의미한다. 이 방사선에는 알파, 베타, 감마선이 존재하고, 각 종류에 따라 투과 정도와 인체 조직에 미치는 영향이 다르다. ‘방사성 물질’이란 방사선을 방출하는 물질을 의미하고, 우리가 방사능이라고 잘못 알고 있는 요오드(I), 세슘(Cs), 플루토늄(Pu), 스트론튬(Sr) 등이 이에

해당된다.

‘방사능’의 정확한 의미는 방사성 물질이 방사선을 방출하는 능력과 성질을 의미한다. 형광등을 예로 들어보자. 형광등에 전기를 가하면 빛이 발생되고, 형광등이 가지고 있는 능력에 따라 밝기가 달라진다. ‘형광등’은 빛을 내는 물질 즉 ‘방사성 물질’에 비유될 수 있고, 형광등에 전기를 가하면 나오는 ‘빛’은 ‘방사선’에 비유될 수 있다. 그리고 ‘빛의 세기’ 100W, 50W 등은 빛을 낼 수 있는 능력으로 ‘방사능’에 비유될 수 있는 것이다.

방사선 피폭 위험 기준은 'Sv 수치'

일반적으로 단기간에 고준위 방사성 물질에 노출된 경우 백혈병, 위암, 간암, 갑상선암 등 암에 걸리거나 사망할 수 있고, 평생 1,000mSv의 방사성 물질에 노출되었을 경우 노출되지 않은 사람보다 암 발생률이 약 5% 높은 것으로 보고되고 있다. 그러나 적은 양의 방사성 물질에 노출될 경우 암 유발 등에 대한 직접적인 증거는 없으며, 방사성 물질의 오염 정도에 따라 다르지만, 100mSv 이하에서는 명확하게 위험하다고 밝혀진 보고는 없다.

우리는 생활 속에서 자연스럽게 연간 2.4mSv 정도의 방사선을 받고 있으며, 이는 우주(대기), 공기, 음식물(칼륨 40), 지표 등에 있는



일상에서 접하는 방사선 피폭량

우리는 생활 속에서 평균 2.4mSv의 방사선을 자연스럽게 받고 있으며, 흉부 X-선 촬영이나 비행기 이용 등에서도 방사선 피폭이 이뤄진다.



0.01mSv

흉부 X-선 (1회)

CT 촬영 (1회)

약 5~25mSv



0.07mSv

비행기 (유럽행)

자연 방사성 물질에 의한 것이다. 기타로 흉부 X-선을 1회 촬영하면 0.01mSv, CT 촬영은 약 5~25mSv, 비행기 이용(유럽행) 시 0.07mSv 등 일상에서 접하는 방사선 피폭도 있다.

자연에 존재하는 천연 방사능 외에 원자력 시설, 핵실험 등 인공적인 방사성 물질이 더 위험하다고 하지만 인체에 영향을 미치는 건 종류가 아닌 노출된 방사선의 양, 즉 Sv 수치에 달려 있다고 보는 게 옳다.

식품의 방사능 기준은 어떻게 만들어졌나?

우리나라 식품 방사능 기준은 국민이 연간 섭취하는 음식물(성인 515kg, 유아 303kg, 영아 200kg) 중 10%가 오염됐을 경우를 가정하여,

섭취 대상(성인, 영아, 유아)별 '방사능에 민감한 정도(선량환산계수)'를 곱하여 연간 누적 실효선량이 최대 1mSv를 초과하지 않도록 정하고 있다.

이에 원전사고 발생 시 방출되는 대표적인 방사성 물질인 요오드(131)와 세슘(134 , 137)에 대한 기준을 정하고 있다. 세슘의 경우 모든 식품에 대해 370Bq/kg, 요오드는 영유아 등 어린이의 갑상선에 미치는 영향을 감안하여 어린이들이 많이 먹는 우유와 유가공품, 영아용조제식 등에 100Bq/kg의 기준을, 기타 식품에는 300Bq/kg의 기준을 정해놓고 있다. 실제 요오드는 2011년 3월부터 현재까지 우리나라에서 검출된 사례가 단 한 건도 없고, 세슘도 미량 검출되는 등 국민의 실제 섭취량

mSv(밀리시버트)란? 방사능단위로 사용되는 mSv(밀리시버트)는 방사선의 영향을 측정할 수 있는 단위로, Sv(시버트)의 1,000분의 1에 해당하는 양이다. Sv는 방사선에 노출되었을 때 얼마나 큰 손상을 입을 것인가를 나타내는 양을 의미한다.



은 거의 없는 수준.

일본 역시 우리나라와 같이 연간 누적 실효선량은 1mSv로 같다. 그러나 일본은 자국에서 생산되는 식품이 모두 오염되었다고 가정하고 1mSv를 초과하지 않도록 관리하기 위해 식품 방사능 기준을 2012년 4월 1일자로 강화시켰다.

일본의 세슘은 일반식품에 100Bq/kg, 음료수에는 10Bq/kg, 영유아들이 섭취하는 우유와 유제품에는 50Bq/kg으로 기준을 설정. 얼핏 보기에는 우리나라에 비하여 강한 기준을 가지고 있는 것으로 보이지만 큰 차이점은 일본은 연간 섭취하는 총 식품 중 50%가 세슘에 오염되어 있지만 100Bq/kg 이하는 먹는다는 뜻이고 우리나라는 실제 섭취하는 오염 식품이 없다는 걸 의미한다.

일본산 수입식품 철저한 관리로 '안전 OK'

식품의약품안전처에서는 2011년 3월 원전사고 이후 현재까지 일본산 수입식품에 대하여 수입 때 건마다 요오드, 세슘을 검사하고 있다. 특히, 기준치 이내더라도 요오드나 세슘이 검출되면 스트론튬이나 플루토늄 등 기타 핵종에 오염되지 않았다는 검사증명을 추가 요구하고 있다. 그러나 이에 대한 입증은 현실적으로 어려운 상황이라 세슘이나 요오드가 검출된 식품은 반송 조치하여 사실상 국내 유입을 원천 봉쇄하고 있다. 또한, 일본에서 자체적으로 생산·출하를 금지한 품목과 원전사고가 발생한 후쿠시마 현 인근 13개현의 농산물 26개 품목도 수입 금지를 지속하고 있는데 이는 전 세계적으로 가장 강한 규제조치라 할 수 있다. 영국의 FSA 기관 관계자가 “한국과 같이 과도한 조치를 하고서도 일본과 통상 문제가 발생되지 않았는지?” 반문할 정도로 규제 조치가 엄격하다.

아직도 간혹, 일본 후쿠시마 인근 지역의 농수산물에서 기준치 수천 배 이상의 방사성 물질이 검출된다는 기사가 종종 발표되고 있다. 원전사고로 인해 자연환경으로 방출된 방사성 물질은 육상→토양→강→해수 등으로 이동하기 때문에 이러한 보고는 지속될 것으로 예상된다. 식약처에서는 이러한 상황을 미리 파악하고 수입식품에 대한 정밀검사 강화 및 국내 유통식품에 대한 방사능 모니터링을 추진하여, 국민이 섭취하는 식품 중 방사능 감시를 강화하고 있다.



‘치카~치카~’ 재미있는 치약 이야기

기원전 5,000년경 이집트인은 치아를 깨끗하게 하기 위해 치분을 사용했고, 이후 그리스인과 로마인들은 치약에 뼈나 굴껍질을 잘게 부수어 넣어 연마제로 사용했다. 예부터 치아건강은 오복(五福) 중 하나라고 할 정도로 우리 몸의 중요한 부위. 내게 꼭 맞는 치약은 무엇인지 살펴보도록 하자.

글 이정표 연구관(화장품심사과)

칫솔 대신 나뭇가지, 돼지 목 털

1850년대 크림 형태의 치약이 개발되기 전에는 모든 치약이 가루 형태의 치분이었고, 1873년이 돼서야 치약의 대량생산이 시작되었다. 현재와 같이 튜브에 담아 만들기 시작한 건 1890년대. 당시 치약에는 주로 비누 성분이 들어 있었으며, 1914년에 서야 최근 가장 많이 사용되는 불소치약이 등장했다.

그렇다면 칫솔은 언제부터 사용했을까? 치약과 칫솔은 함께 만들어졌을까? 칫솔은 기원전 3,500~3,000년경 바빌로니아인과 이집트인들이 나뭇가지 끝을 다듬어서 사용한 것이 시초라고 한다. 기원전 1,600년경에는 중국인들이 향이 좋은 나뭇가지를 이용해 입냄새를 제거하는데 사용했고, 15세기경에는 중국인들이 돼지 목에서 얻은 거센 털을 빼나 대나무 손잡이에 붙여 사용하던 형태의 칫솔이 유럽으로 전해져 보다 부드러운 말의 털이나 새의 깃털을 사용한 것으로 알려진다.

현대적인 칫솔이 등장하게 된 건 나일론이 발명된 1938년 이후. 1950년대 나일론모가 만들어지자 사람들은 부드러운 모를 사용한 칫솔을 즐겨 사용하게 되었고 지금까지 거의 모든 칫솔 제품은 플라스틱 손잡이에 나일론모를 사용하고 있다.

각각 제 기능하는 치약 성분의 조화

치약에 들어 있는 대표적 성분은 불소, 연마제 그리고 계면활성제다. 이 외에도 항균성분이나 향, 감미제, 점도조절제 등이 있어서 사용하기 편하게 해주고 입 냄새 제거에도 효과적이다. 불소는 충치를 예방하기 위한 목적으로 사용되는 성분으로 불화나트륨과 일불소인산나트륨이 주로 첨가된다. 우리나라는 치약을 의약외품으로 관리하고 있는데 대부분 불소가 1,000ppm 정도 들어있으며, 불소를 1,000ppm 이상 사용한 치약은 의약품으로 식약처의 별도 허가를 받고 있다. 미국에서는 1,000~



치약 사용 시 주의사항

01 2세 이하 아이는 구강세정제를 사용하는 것이 좋다. 또한, 시중 판매하는 어린이용 치약의 경우 3세부터 영구치아가 형성되는 초등학교 3, 4학년까지 사용하기를 권장한다.

02 치약은 어린이의 손이 닿지 않는 높은 선반이나 서랍 안에 보관해 둔다. 혹시라도 어린이가 많은 양의 치약을 삼켰을 경우, 즉시 의사 또는 치과의사와 상의하는 것이 좋다.

03 칫솔질을 마치고 입안을 깨끗이 헹구어 내지 않으면 오히려 구취의 원인이 될 수 있다. 그러므로 칫솔질을 마치고는 반드시 입안을 깨끗이 헹굴 수 있도록 주의한다.

04 치아 상태에 따라 올바른 치약을 선택해야 한다. 치과전문의가 권장하는 3·3·3원칙(하루 3회, 식후 3분 안에, 3분 동안)에 따른 이닦기를 습관화하여 평상시에 치아를 관리하는게 좋다.

1,100ppm, 유럽에서는 1,450ppm 정도의 농도로 사용하는 것이 일반적이다.

불소 이외에 많이 쓰이는 성분이 연마제인데 치석을 제거하는데 도움을 주는 물에 녹지 않는 작은 알갱이다. 대표 성분으로 수산화알루미늄, 탄산칼슘, 인산수소칼슘, 실리카(이산화규소), 제올라이트, 하이드록시아파타이트 등이 있다. 이 같은 연마제들은 치석을 제거하여 충치예방에 도움을 주지만 경우에 따라 치아의 에나멜 부식 등을 유발할 수 있으므로 주의해야 한다.

대부분의 치약에는 세정력을 가지는 계면활성제가 들어 있는데

불소는 충치 예방에

효과적이지만 과다 섭취할 경우

치아불소증을 유발할 수 있다

어린이의 경우 치약을

삼키는 사례가 있어

부모의 세심한 주의가 필요하다

치 아 상 태 에 따 른 올 바 른 치 약 선택 요 령

성장기 어린이

불소가 함유된 제품은 3세 이상 어린이도 사용 가능하지만 총 함량은 1,000ppm을 초과하지 않도록 되어 있다. 6세 이하 어린이의 경우 완두콩 크기 정도의 소량을 사용하고, 빨아 먹거나 삼키지 않도록 보호자가 지도한다.

충치 환자

충치가 잘 생기는 사람은 충치 유발을 억제하는 불소함유 성분(불화나트륨, 일불소인산나트륨)의 치약을 선택하도록 한다. 불소가 함유된 치약은 치아의 내산성을 높여주어 충치를 예방하는데 도움이 된다.

시린 치아

마모도가 낮고 시린 이의 통증을 완화시키는 인산삼칼슘, 질산칼륨, 염화칼륨, 염화스트론튬 등이 함유된 치약을 선택한다. 이런 성분들은 노출된 상아질에 방어벽을 형성해 통증을 막아주고 이가 시린 증상을 예방·완화시킨다.

치주질환 환자

치은염(잇몸에 국한된 염증)이나 치주염(잇몸 주위까지 염증이 파급된 질환) 등 치주질환을 예방하기 위해서는 소금, 초산토코페롤(비타민E), 피리독신(비타민B6), 알란토인류, 아미노카프론산, 트라넥사민산 등이 함유된 치약을 사용한다.

변색된 치아

치아의 마모도가 높고 항 치석 성분이 함유된 치약을 선택한다. 치석을 예방하기 위해서는 피로인산나트륨 등이 함유된 치약을 사용하고, 치태제거 등 연마 목적으로는 탄산칼슘, 이산화규소 및 인산수소칼슘 등의 성분이 함유된 치약을 사용하면 좋다.





주로 사용되는 성분은 라우릴황산나트륨이다. 이 성분은 샴푸와 같은 다른 생활용품에도 많이 사용되는데 기포제로서 거품을 내는 역할도 하고 치약이 골고루 퍼지는데 효과적이다. 영국에서는 일반적으로 치약에 트리클로산이 들어 있는데 치은염을 예방하기 위한 항균성분으로 치석과 입냄새 제거에도 도움을 준다. 이 외에도 치약의 사용을 유도하기 위한 색소와 향이 들어가는데 대표적으로 페퍼민트, 스피아민트와 같은 박하류와 라벤더, 레몬, 오렌지, 생강, 솔잎 등이 사용되기도 한다.

어린이 칫솔질 습관, 부모 역할이 중요

불소는 충치 예방에 매우 효과적이지만 과다 섭취할 경우 치아불소증을 유발할 수 있다. 불소를 섭취했을 경우에는 주로 위나 장에서 흡수되며, 흡수된 불소의 99%는 뼈와 치아에 축적된다. 치아불소증은 치아에 얼룩이 지거나 검게 혹은 보기 흉한 색으로 변하는 특징이 있는데 이는 치아가 발달하는 아동기에 불소에 과다 노출되었다는 명백한 증거로 볼 수 있다. 일반적으로 치약에 의해 불소를 섭취하게 되는 양은 매우 적지만 어린이의 경우 치약을 삼키는 사례가 있어 부모의 세심한 주의가 필요하다.

또 치약에 미량 함유된 디에틸렌글리콜 성분은 신부전과 간독성 유발 물질로, 2007년 파나마에서 시럽형 감기약을 복용한 어린이들이 100명 이상 생명을 빼앗긴 사건도 감기약에 들어있던 글리세린에 섞인 디에틸렌글리콜 때문이었다.

디에틸렌글리콜은 현대사회에서는 필수적인 물질로 주로 부동액의 주원료로 사용되는 강한 독성물질인데 값이 싸고 달콤한 맛을 느끼게 해준다. 당시 중국에서 만들어진 치약에도 디에틸렌글리콜이 함유되어 많은 논란이 있었으며, 이후에 치약에 디에틸렌글리콜 사용을 금지한 바도 있다. 현재는 글리세린에 함유되어 있는 디에틸렌글리콜의 양을 0.1% 이하로 관리해 인체에 문제는 없다.

불면증, 잠들기 위해 약이 필요하십니까?

수면유도제 바로알기

의사 처방전 없이 구입할 수 있는 수면유도제에 대한 관심이 증가하고 있다. 그러나 수면유도제는 과다 복용 시 의식장애, 소변배출 이상, 안압증가와 같은 부작용을 초래할 수 있다. 수면유도제의 올바른 복용법과 관련 정보에 대해 알아본다.

글 임화경 연구관(순환계약품과) 그림 이큰아름



건강 해치는 단잠 도둑 ‘불면증’

잠들면 엮어가도 모를 정도였는데, 요즘 들어 그렇게 자본 적이 없다면 불면증을 의심해볼 만하다. 불면증은 매우 흔한 건강문제로 한국인 100명 중 15~20명 정도가 이로 인해 고생하고 있다. 불면증은 적어도 1개월 이상 잠들기가 어렵거나 일단 잠이 들더라도 자주 깨는 일이 주 3회 이상 나타나며, 이 때문에 낮 동안 피곤함을 호소하거나 다른 사람이 보기에 수면부족으로 인한 장애들이 나타나는 경우를 말한다.

불면증은 세 가지 원칙에 따라 치료한다. 첫째는 정확한 원인을 밝혀서 그 원인을 제거한다. 둘째는 수면환경을 쾌적하게 만드는 것이며, 셋째는 약물치료를 받는 것이다.

그것이 알고 싶다! 수면유도제의 정체는?

요즘 처방전 없이 약국에서 살 수 있는 수면유도제는 일시적 수면장애를 겪는 사람들 사이에서 수면제가 부담스러운 경우 많이 이용되고 있다. 수면제(hypnotics)는 의사의 처방이 필요한 전문의약품으로 보통 중추신경계에 작용하는 향정신성 의약품을 말하여 졸피뎀, 벤조디아제핀계 등이 있다. 반면 수면유도제는 일시적 불면증의 완화를 위하여 일반의약품에 해당하는 항히스타민제를 말하며, 수면유도제란 용어로도 많이 혼용하고 있다. 수면제는 대부분 의존성과 중독을 일으키는 향정신성의약품으로 마약류관리에 관한 법률에 의거 엄격하게 취급 및 관리되고 있다.



수면유도제는 보통 하루 1회
 잠들기 30분전 복용하며
 복용 후에는 깊은 숨을 쉬고 손과 발을
 따뜻하게 하는것이 좋다

수면보조제로 사용되는 항히스타민제는 보통 그 성분이 디펜히드라민(diphenhydramine)이나 독실아민(doxylamine) 중 하나이거나 이들의 복합제이다. 많은 사람이 알고 있듯이 항히스타민제의 매우 흔한 부작용은 졸음인데, 항히스타민제의 진정작용을 거꾸로 이용해 잠이 오게 하는 약물로 개발한 것이 수면유도제다.

수면유도제, 똑똑하게 복용하세요~

모든 약이 그렇듯 약국에서 쉽게 사 먹는 일반 의약품이라고 해서 함부로 복용할 경우 위험할 수 있다. 수면유도제는 복용법이나 용량 등을 약사와 상담하여 복용하는 것을 권장한다. 보통은 하루 1회 잠들기 30분 전에 복용하며, 가장

낮은 용량부터 시작한다. 복용 후에는 깊은 숨을 쉬고 손과 발을 따뜻하게 하는 것이 좋다. 수면유도제는 전문의약품과 달리 중독성은 없지만, 수면 사이클을 교란시켜 오히려 숙면을 방해하기도 한다. 대표적인 부작용으로 기상 후 피로감, 낮은 신체 운동성, 몽롱한 시야, 목마름, 그리고 주간의 졸음 등이 있다. 또한 비교적 안전한 편이지만 협심증, 부정맥, 녹내장, 전립선 비대증, 배뇨곤란, 호흡곤란 등이 있는 환자는 복용을 주의해야 하며, 복용량을 초과하면 호흡곤란을 일으킬 수 있으므로 과다복용하지 않도록 한다. 건강한 수면관리를 위해선 수면위생과 환경을 쾌적하게 하고 잠을 잘 자기 위한 기본 원칙을 세워 꾸준히 노력하는 것이 중요하다.

수면유도제 DO 올바른 사용

수면유도제 DON'T 올바른 사용

01 어떤 때 복용하나? | 수면유도제는 일과성 불면증(중요한 시험이나 회의를 앞두고 일시적으로 잠이 오지 않는 증상)이 생겼을 때 2주일 이내 단기적으로 사용한다. 1개월 이상 만성 불면증은 의사와 상담하여 치료하여야 한다.

02 안전한 복용 기간은? | 수면유도제 항히스타민제 성분은 일시적인 불면증 완화를 위해 허가된 것이므로 지속적으로 장기간 복용해서는 안 된다. 또한, 벤조디아제핀계 등 전문의약품 대용으로 오남용하는 것도 금물이다. 만약 복용한 지 2주 이상이 지나도 불면증이 계속된다면 의사와 상담하는 것이 좋다.

03 복용 시 함께하면 좋은 행동요법은? | 수면습관을 개선하는 것이 좋다. 매일 잠드는 시간과 깨는 시간을 항상 일정하게 한다. 자기 전에 따뜻한 우유 한 잔을 마시거나 따뜻한 목욕은 도움이 될 수 있다. 잠자는 환경을 조용하게 하고 환하지 않도록 한다.

04 올바른 보관법과 유통기한은? | 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하여야 한다. 다른 용기에 바꾸어 보관하지 말고 원래 들어있던 용기에 넣어 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관한다. 의약품 포장재에 기재된 사용기간을 지키고, 개봉한 의약품의 경우 일반 정제나 캡슐제는 개봉 후 가급적 1년 이내 사용을 권장한다.

01 복용 전후로 피해야 할 행동은? | 졸릴 때만 잠자리에 눕고, 침대에서는 책을 읽거나 TV를 보거나 음식을 먹는 등 수면을 방해하는 행동을 삼가야 한다. 하루 1번 15분 이내의 낮잠은 자도 되지만, 15분이 넘으면 깊은 수면단계로 진입하다가 억지로 깨게 되므로 밤잠을 방해한다.

02 다른 약과 함께 복용 가능한가? | 과도한 진정작용이 나타날 수 있으므로, 다른 수면제, 감기약, 해열진통제, 진해거담약, 다른 항히스타민제와 함께 복용하지 않는다. 이미프라민계 항우울약이나 항파킨슨약과 병용 시에는 요로폐색, 변비 등의 부작용이 증가할 수 있으므로 주의하여 사용한다.

03 복용 시 피해야 할 식품은? | 술을 마시고 수면유도제를 복용해서는 안 된다. 술이 약의 진정효과를 증가시켜 심박동과 호흡을 느리게 함으로써 치명적인 결과를 초래할 수 있기 때문이다. 또한 커피, 홍차, 녹차, 마차에 들어 있는 카페인 수면유도제의 작용을 상쇄시키므로 이러한 음료는 피하는 것이 좋다.



열린마루 2013 03+04

열린 식약처

▶▶ section 02



‘4대 행복약속’으로 식품안전 강국 도약

식품의약품안전처(이하 식약처)는 국민행복 실현 선결 요건인 먹을거리 안전관리 강화 방안을 골자로 하는 4대 행복 약속을 발표하였다. 4대 행복약속은, 부처간 칸막이를 걷어내고 안전 사각지대를 해소하여 국민 개개인의 행복을 실현하겠다는 이번 정부의 실천 의지를 반영한 것으로, 국민 모두가 이로울 수 있는 실질적인 정책 실행 방안을 담고 있다.

정리 편집실

PROMISE 01 | 국내·외 불량식품, 더 이상 발붙일 곳이 없어진다

앞으로 불량식품 판매·제조업자는 최고 10배까지 부당이득을 환수당하거나 엄중한 처벌을 피할 수 없게 된다. 식약처는 4월 국무총리실, 농축산식품부, 검·경 등과 함께 범정부 차원의 불량식품근절추진단을 정식으로 출범시켜 불량식품 근절을 위해 앞장설 예정이다. 새롭게 구성된 범정부 불량식품근절추진단은 과거 불량식품 사례를 분석하여 집중 감시를 강화하고 지방청, 농산물품질관리원, 지방자치단체와 수시

로 합동 단속을 실시하여 불량식품을 체계적으로 관리해 나갈 방침이다.

또 국민 건강을 위협하는 식품위해사범을 영구적으로 퇴출하기 위해 처벌을 강화하고 엄격한 관리를 지속할 계획으로 식품위해사범은 형량 하한제 범위가 현행 1년에서 3년으로 늘어났다. 그동안 형량하한제(최저형량제)는 특정범죄에 대해 정해진 기준 이상의 형량을 부과하는 제도로, 광우병, 조류독감 등 질병에 걸린 동물을 식품에 사용할 경우 최소 1년 이상 징역에 처하도록 한 것이 대표적 사례였으나 올해부터는

불량 식품 정의와 판매 유형

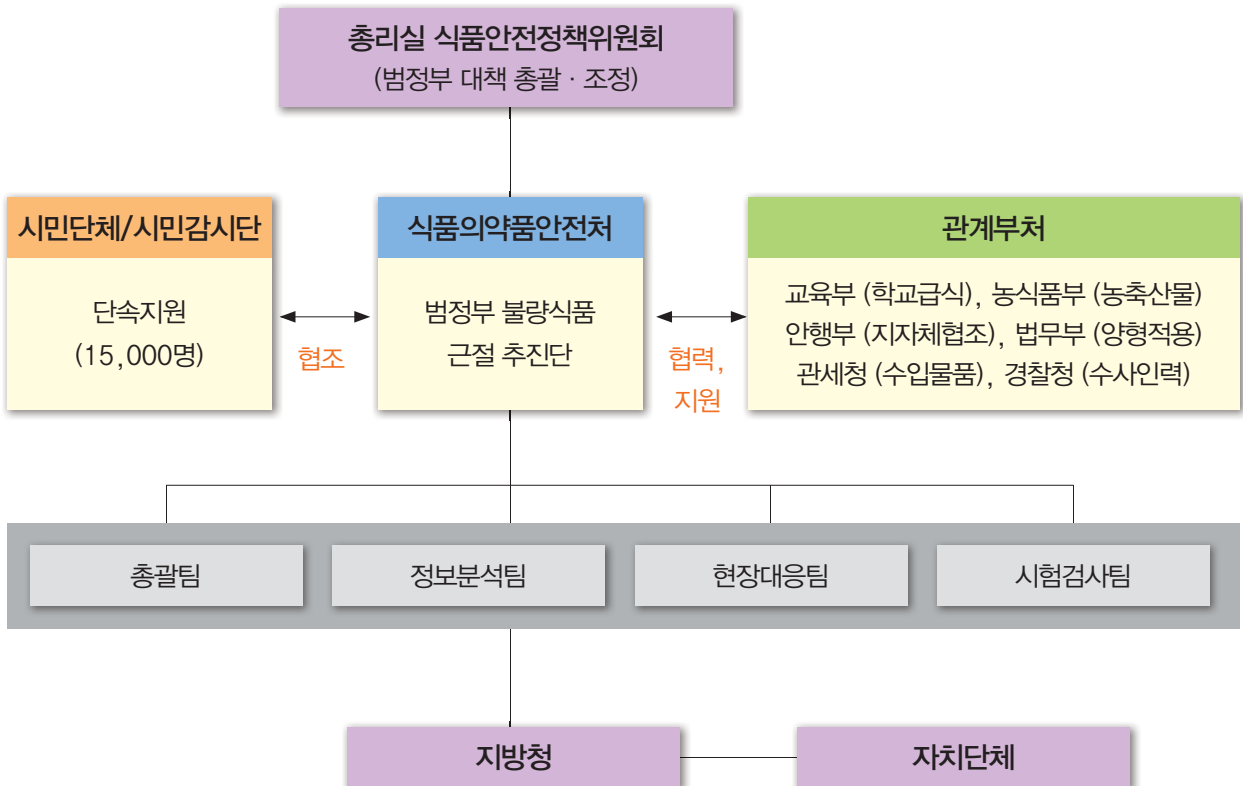
불량식품이란?

사전적으로 비위생적이고 품질이 낮은 식품을 의미하나, 통상 국민에게 불안감을 조장하는 모든 식품을 말한다. 협의적으로는 부패·변질되거나 발암물질 등이 함유되어 인체에 유해한 식품을 말하고, 더 넓게는 협의적 의미의 식품에 더하여 허위광고 등 소비자를 속이는 모든 식품이 불량 식품이다.

대표적인 불량식품 판매 유형은?

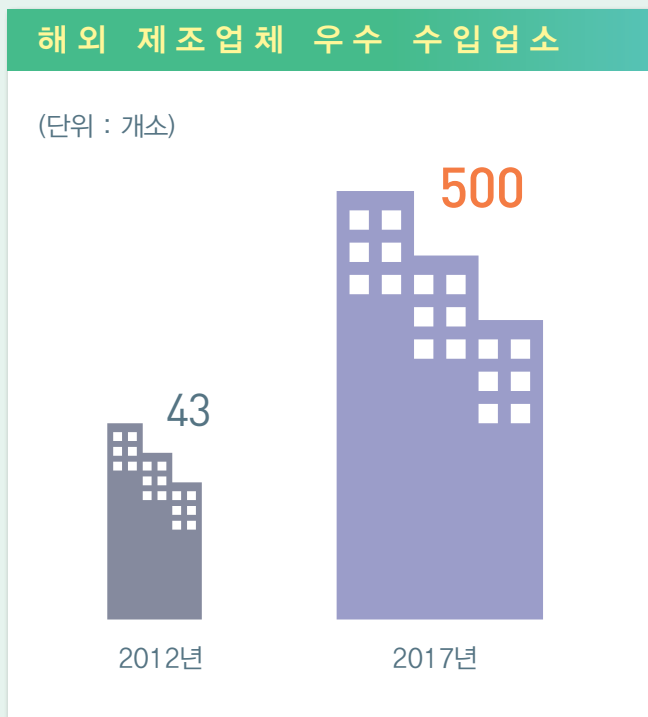
- 사용 금지된 원료나 물질을 식품에 사용하는 악덕 행위
유해·유독물질, 미승인 농약, 사료용 원료 등을 식품에 넣어 제조·가공·판매
- 제품의 품질, 가격, 원산지 등을 속여 판매하는 행위
가짜 참기름, 신선도가 떨어지는 원료에 색소를 사용하여 판매
- 정식 인·허가나 신고되지 않은 식품 불법 판매 행위
국내 무신고 제품 판매, 온라인 구매 대행을 통한 불법 수입식품 판매
- 저가·저품질로 어린 소비자를 현혹하는 심리 악용 행위
담배, 화투 모양 과자 등 어린이 정서 저해식품이나 미끼 상품 판매
- 비위생적으로 음식을 판매, 재사용하는 비양심적 행위
세균수 초과 냉면, 식중독균 검출 김밥 등 판매, 사용반찬 재활용 등

범정부 불량식품 근절 추진단



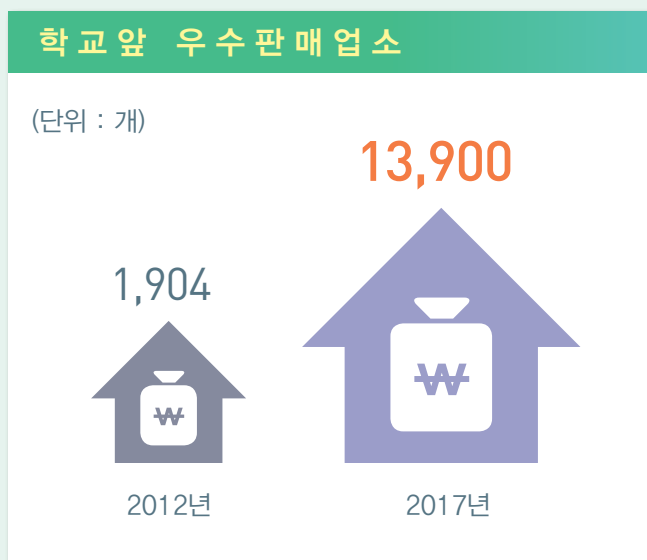
광우병 등 질병에 걸린 동물사용 범죄에서 고의적 위해사범 전반으로 확대되어 처벌이 강화되며, 불량식품 판매를 통해 획득한 부당이득에 대해서도 현행 제조·판매 매출액의 2~5배에서 최고 10배까지 환수액을 늘려갈 계획이다. 또한 국내뿐만 아니라 수입 불량식품의 수출국 현지 실태조사를 확대하고 이력관리로 불량수입자를 퇴출시키는 수입식품안전관리 특별법을 제정하여 해외 불량식품의 국내 반입도 차단할 것이다.

이처럼 식약처가 먹을거리 범죄사범에 대한 사실상 ‘전면전’을 선포한 것은 국민행복 시대를 공약으로 내건 박근혜정부의 출범에도 식품안전사고가 끊이질 않는 등 국민 식품안전이 위협받고 있는 데 따른 것이다.



PROMISE 02 | 아이들의 식생활이 더욱 안전해진다

학부모의 불만건의가 높았던 학교 주변 문방구 등에서의 불량식품 판매가 완전히 근절된다. 식약처는 기존 어린이 보호지역(School zone)과 어린이 식품안전보호구역(Green food zone)을 통합해 학생안전지역(Safe zone)으로 개편하고 학교 주변 200m 이외에도 놀이공원, 학원밀집가 등에도 어린이 보호지역을 확대할 방침이다. 이에 따라 학교주변 문방구점 등에서의 식품 판매행위가 금지되며, 학교 주변 ‘우수판매업소’ 지정을 단계적으로 의무화할 계획이다.

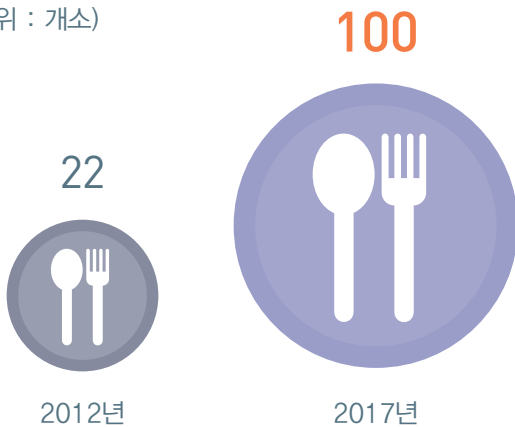


또한 어린이 식품 안전을 위해 영유아식품을 식품이력추적제 우선 품목으로 정하고 의무화를 추진하며, ‘학교급식 전자조달시스템’을 활용하여 식중독 확산을 조기에 차단할 것이다. 뿐만 아니라 지역별 50명 미만 어린이집의 영양관리

와 저소득층 급식관리 지원을 위해 어린이 급식 관리지원센터 설치를 대폭 확대할 방침이다.

어린이 급식관리지원센터

(단위 : 개소)



PROMISE 03 | 국민의 안심 지수가 높아진다

앞으로는 식품 위해 정보를 매일 예보 받을 수 있다. 식약처는 국민들이 안심하고 식품을 구매할 수 있도록 그동안 10개 기관으로 분산되어

운영되던 식품안전정보를 하나로 통합 운영할 것이다. 통합 운영되는 식품안전망은 국민들에게 식품위해 정보를 일기예보처럼 매일 예보하며, 긴급 상황 시 위해식품을 경보하는 서비스를 제공한다. 이에 따라 국민들은 식품안전정보를 원스톱으로 제공받을 수 있게 되며, 부처 간 식품위해 정보공유로 감시 기능도 강화될 것이다. 이 밖에도 음식점 간판에 위생등급 표시와 위생 점검 결과를 홈페이지에 공개하는 ‘음식점 위생등급제’ 도입, 식품용과 비식품용으로 혼용되고 있는 용기류에 ‘식품용’을 구분·표시하도록 표시기준 개선, 인터넷 상거래 관리 강화를 위한 ‘식품판매중개업’ 신설, 의약품 부작용 피해 구제 시범사업 실시, 소비자의 궁금증을 해결해 주는 ‘국가의약정보상담실’ 구축, 환자용 복약설명서 공급제도 및 의약품 최신 안전정보 정기보고제 시행 등을 통해 국민이 안심하고 먹거리를 즐길 수 있도록 철저한 기준과 제도를 세워갈 계획이다.

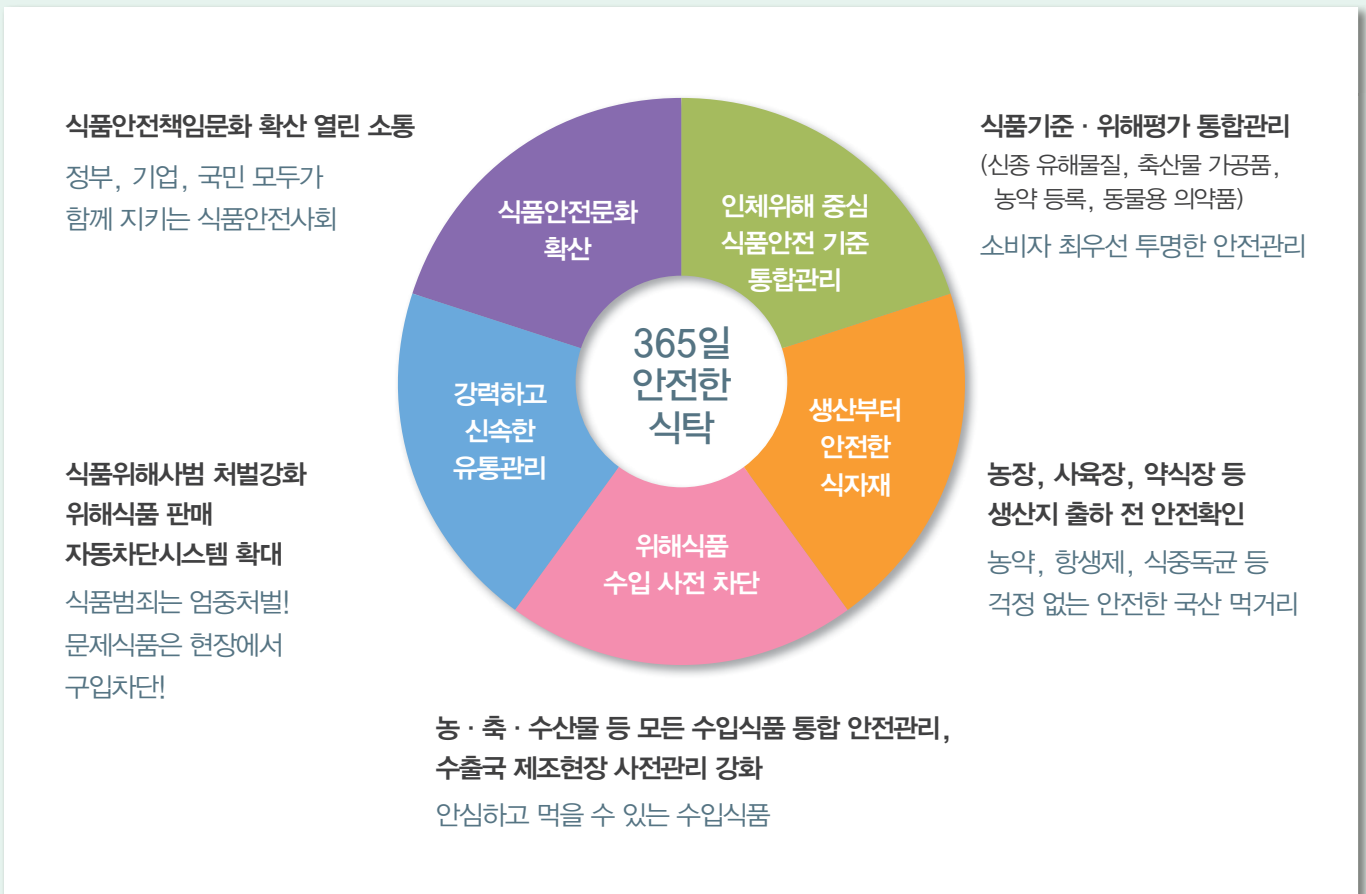
2013년 통합 식품안전정보망 추진



불량식품 단속을 위해 국민이 함께하는 불량식품 근절 캠페인이 추진된다. 식약처는 불량식품의 완전한 퇴치를 위해 어린이, 학생, 주부를 대상으로 ‘불량식품 안 사먹기 운동’을 소비자단체 및 언론 등과 공동으로 전개해 나갈 것이다. 이와 함께 국민들의 불량식품 정책에 대한 광범위한 의견과 제안을 수렴하기 위한 온라인 ‘국민제안센터’를 설치하고, 불량식품에 많이 노출되어 있는 초등학교 학부모 등이 직접 참여하는 시민감시단을 출범하는 등 민관이 합

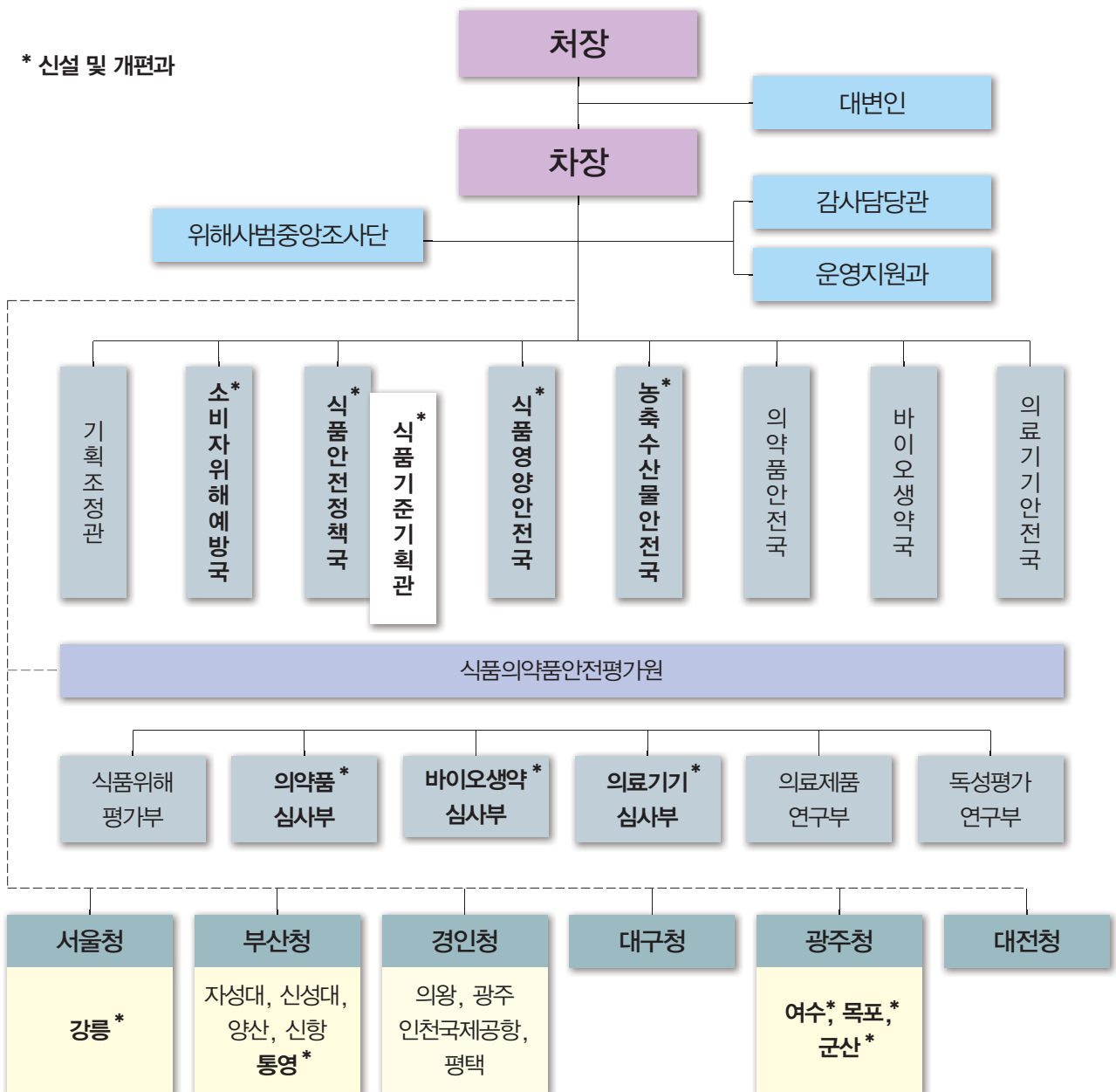
동으로 불량식품 단속을 꾸준히 실시할 계획이다. 또한 불량식품 근절과 감시 제도에 대한 신뢰를 높이기 위해 소비자 5인 이상 또는 소비자단체장 등이 위생 점검을 직접 요청할 수 있도록 하였으며, 위생 점검 합동 단속·점검 등에 참여를 희망하는 소비자를 함께 참여시킬 예정이다.

식약처는 이 같은 국민중심, 현장중심의 촘촘하고 투명한 관리로 불량식품근절 등 식품·의약품 안전강국을 이룩하기 위한 컨트롤 타워로서 책임과 역할을 다할 것이다.



식품의약품안전처 개편 조직도

3월 22일 정부조직법 개편으로 식품의약품안전처가 출범함에 따라 새로운 조직개편이 단행됐다. 이번 조직개편은 소비자 중심의 식품안전 일원화 등 정책 수립·조정 기능을 강화하고, 지도·단속·심사 등 집행업무를 소속기관에 위임하여 식·의약품 안전정책과 농·축산물의 위생안전 일원화에 따른 조직 간의 효율성을 도모했다. 특히, 민생안전을 위협하는 불량식품 근절과 소비자 보호, 소통 기능 강화 등 대통령의 의지를 반영한 조직개편을 통해 새 정부의 국정과제 운영을 위한 기반을 마련하였다.



편집자 주 식약처 첨단분석팀은 위해사범 조사를 위한 실험, 분석업무 및 실험검사의 신뢰성 보증을 위한 실험 및 기술을 지원하며, 365일 국민의 식품의약품 건강과 안전을 위해 애쓰는 부서이다. 우수한 기술로 성과를 내고 있는 첨단분석팀의 맹활약 에피소드를 시리즈로 소개한다.

불법유통 발기부전치료제 꼼짝마!

글 첨단분석팀 그림 이철원

지난 2010년 오송으로 이전하기 위해 열심히 짐을 꾸리고 있는데 갑자기 위해사범중앙조사단의 팀장님으로부터 전화가 왔다.

“연구관님 긴급하게 의뢰할 제품이 있어요. 바로 분석이 가능할까요?”

다음 날까지 분석 결과가 통보되어야만 위해사범이 도망가기 전에 붙잡을 수 있단다. 그러나 이미 오송 이전을 위해 장비를 모두 해체한 상태. 긴급상황이기에 급한대로 경인청으로 연락해 장비 사용 여부를 확인한 후 담당자를 경인



청으로 보낼수 있도록 조치하였다. 밤 늦은 시간이 돼서야 위해사범중앙조사단 담당자는 11종의 제품을 수거해 급히 들어섰다. 가져온 제품은 비아그라 제품 4종과 시알리스 7종. 진위 여부를 판단할 홀로그램, 모양, 색상 등을 확인해 보니 정품 비아그라, 시알리스와 매우 유사했다.

담당자는 제품을 들고 바로 경인청으로 출발하여 분석에 착수했다. 1차적으로 발기부전 치료제 및 비만치료제 유사물질 33종을 확인할 수 있는 방법으로 스크리닝을 하는데...

“연구관님 아무래도 오늘 밤을 새야 할 것 같아요. 발기부전 치료제인 비아그라와 동일한 성분이 나타났어요. 정량까지 하려면...”

비아그라는 실데라필이 주성분이고 시알리스는 타다라필인데, 수거한 시알리스라 찍힌 제품도 주성분이 실데라필이라는 결과를 통보하고, 그 간의 사항에 대한 정보를 들을 수 있었다.

위해사범중앙조사단은 중국제 자동포장기계 등의 제조시설을 갖추고 중국에서 몰래 들여 온 가짜 비아그라와 시알리스를 포장하고 있다는 정보를 입수하였다고 한다.

이들은 단속을 피하기 위해 국내에서 인쇄 제작한 종이박스와 플라스틱 용기에 가짜 알약을 담아 정품과 구분이 어렵도록 위조방지 홀로그램까지 부착했던 것. 이러한 정보를 입수한 식약

처 수사관들이 첩보영화를 무색케 할 정도의 변장술로 장시간 감시를 통해 범행 현장을 기습, 범인들을 검거하는데 성공한 것이다.

다음날 아침 밤새 분석을 진행한 담당자가 결과를 알려왔다.

“모두 실데라필로 정품 표시사항보다 최대 2배 이상이 검출되었습니다. 결과는 경인청에서 원격으로 보내겠습니다.”

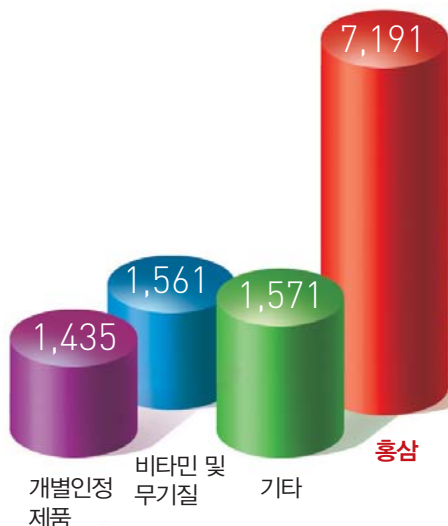
이러한 불법제품을 심혈관계 질환자가 복용할 경우 심근경색, 심장마비 등 심각한 부작용이 있는데... 실데라필을 확인하고 그 양을 정확히 확인하기 위해 밤새 마음을 졸이며 몇 번씩 반복분석을 했을 담당자에게 고마움을 느꼈다.

우리가 처리한 이 날 사건은 현장에서 적발된 위조약품 수량만 해도 20만 정, 의약품 블리스터(PITP) 포장용 자동포장기기까지 갖추고 위조약품을 대량 생산하는 제조 현장을 처음으로 적발한 큰 성과였다.

이같이 치밀하게 준비된 불법행위를 신속히 처리할 수 있었던 건, 수사단과 실험부서가 하나의 팀워크로 적발에서 구속까지 한 몸처럼 신속히 움직여 얻은 결과다. 우리의 노력이 이 같은 놀라운 성과를 이뤄냈다는 사실에 다시 한 번 식약처의 한 사람으로서 짜릿함과 보람을 느낀다.

*
2011
건강기능식품
매출액

(단위 : 억 원)



건강기능식품 파란불

홍삼사랑 여전, 간 건강 났다!

인구 고령화 등의 영향으로 건강기능식품 시장이 매년 큰 성장을 보이고 있다. 특히 2011년에는 감마리놀렌산, 비타민 및 무기질, 오메가-3 등의 기능성 제품이 많이 팔린 것으로 조사됐으며, 건강기능식품 총 생산액은 1조 3천 682억 원으로 2010년 대비 28.2%나 증가했다. 이러한 건강기능식품 산업의 성장 추세는 우리나라가 고령화 사회로 진입하고 자기 건강관리(Self-Health Care)에 대한 관심 증가 등의 이유로 풀이된다.

대부분 성인이 애용하는 홍삼제품 생산액은 전체 건강기능식품 시장의 52.6%(7천190억 원)를 차지하며 1위를 달성해 2004년 전체 건강기능식품 시장의 30%, 2010년 54.5%를 기록하며 꾸준한 사랑을 받고 있다.

소비자 요구에 따른 새로운 기능성 원료를 사용한 '개별인정형' 건강기능식품도 꾸준한 성장세를 나타내고 있다. 이러한 개별인정형 건강기능식품의 성장 요인은 우리 사회의 음주문화 등으로 간 건강에 대한 소비 수요 증대, 일본 방사능 유출·환경오염·자외선 등으로 인한 면역기능이나 피부건강에 대한 소비자의 관심이 높아졌기 때문으로 해석된다.



성인 1인 소비량 338잔

대한민국, 잠 못 드는 커피공화국

커피전문점이 인기를 끌면서 지난해 국내 커피 수입액이 7억 달러로 5년 새 3배나 늘었다. 수입물량 기준으로 20세 이상 성인 1인이 338잔을 소비해 5년 전보다 131잔을 더 마셨다는 통계다. 지난 10년 동안 국내 커피 수입 물량은 1.6배, 금액 기준으로 8배나 증가했다. 우리나라의 커피 수입량은 2001년 7만 9천526톤에서 2011년 12만 3천29톤으로 늘고, 수입액도 2001년 8천만 달러에서 2011년 6억 6천800만 달러로 꺾충 뛰었다.

국내 소비자들이 마시는 커피는 총 83개국에서 수입되며 베트남(38%), 브라질(15%), 콜롬비아(11%)가 전체 물량의 64%를 차지한다.

원재료의 변화도 눈에 띄는데, 커피의 주 소비층인 젊은 층이 고급 원두 커피를 선호하면서 원두 수입이 증가세를 보이고, 인스턴트 커피에 사용되는 생두는 감소 추세다. 최근 유명 영화배우 모델이 등장해 시선을 모았던 커피 제조기용 캡슐커피 수요 증가로 커피 조제품 수입 비중도 2배나 늘어난 상황. 식약처는 건강을 위해 하루에 에스프레소 4잔 분량 이상의 커피를 마시는 건 건강에 좋지 않다고 권고했다.



**
2004~2011년
국내 커피
수입량

(단위 : %)



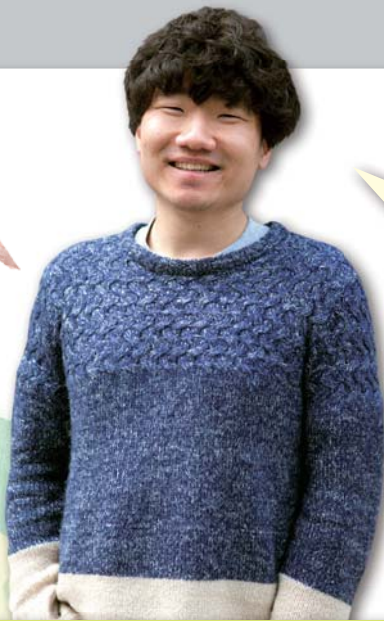
불량식품의 불편한 진실 “왜 이러는 걸까요?”

올해 2월 출범한 새 정부는 불량식품을 ‘4대 사회악’으로 규정하고, 강력한 단속에 나설 것을 선포했다. 이에 식약처는 관계 부처, 지자체 등과 함께 ‘불량식품 근절 추진단’을 설치해 대책 추진에 앞장설 예정이다. 소비자들은 과연 불량식품에 대해 어떻게 생각하고 있을까? 그들의 목소리를 듣기 위해 거리로 나가 보았다.



박민정 (38 주부) ● 새로 선출된 대통령께서 불량식품을 사회의 4대악으로 지정하고 근절하겠다고 해서 너무 반가웠습니다. 마트에서 먹거리를 하나 살 때마다 매번 유통기한과 내용물을 꼼꼼히 챙기지만 그마저도 정확하게 믿을 수 없다는 생각에 찜찜할 때가 많았거든요. 식약처가 국민들이 안심하고 식품을 이용할 수 있도록 원산지, 유통기한 등을 철저히 관리해주면 좋겠습니다.

정민영 (41 회계사) ● 저는 식당에서 음식을 재활용하는 것도 불량식품이라고 생각해요. 직장인들은 거의 밥을 식당에서 사먹잖아요. 형식적인 단속보다는 지속적인 관리가 이루어졌으면 좋겠어요. 식약처로 규모가 커진 만큼 더 많은 활약 기대해볼 것입니다.



오병훈 (23 학생) ● 불량식품에 대한 정의가 애매한 것 같아요. ‘불량식품 근절 추진단’에서 불량식품의 올바른 정의와 단속 관리 시스템을 체계적으로 확립해줬으면 좋겠어요. 처벌 강화도 중요하지만, 개인적으로 이런 부분이 선행되어야 한다고 생각합니다. 어른 아이 할 것 없이 모두 안전한 먹거리를 먹을 수 있도록 식약처가 힘써주셨으면 좋겠어요.



박가령 (27 직장인) ● 가짜 피자치즈와 같이 식품에 화학성분을 넣어 만드는 불량식품들을 철저히 단속해야 해요. 일반인들은 맛만 보고 진짜와 가짜를 구분하기가 쉽지 않거든요. 가짜 피자치즈 판매가 아직도 사라지지 않는 상황에서 제조사를 불시에 단속하는 등 관리감독을 더욱 강화했으면 좋겠어요.

서종혁 (51 자영업) ● 먹거리는 삶을 지탱해주는 에너지이자 행복의 요소인데 먹는 것을 가지고 장난치는 사람들을 보면 정말 화가 납니다. 사실 비전문가들은 구체적으로 무엇이 좋은지 나쁜지 알 수가 없잖아요. 조금 힘들더라도 식약처가 믿고 먹을 수 있는 환경을 만들어주었으면 좋겠습니다.



식품, 의약품, 의약외품,
의료기기의 올바른 선택!

“식약처, 네가지를 부탁해~”

3월 22일 식약청은 국무총리 산하 식품의약품 안전처로 승격하면서 식품과 의약품 안전관리 업무 총괄은 물론, 식의약 안전사고를 가장 신속하게 대응하게 되었다. 새롭게 달라지는 식약처에 대한 네티즌들의 의견은 어떨까? SNS에서 식약처에 바라는 역할과 기대에 대해 네티즌들의 메시지를 모아보았다.

문구점 불량식품 단속 강화하길

학교 앞 불량식품 추방 및 단속을 강화했으면 좋겠어요. 학교 앞 문방구에는 유통기한이 미표시되고 성분이 의심되는 불량식품이 버젓이 유통되고 있어요. 인체에 유해한 식품에게서 우리 아이의 건강을 지켜주세요.

 ID : sungk****

장난감 믿고 살 수 있도록~

아이가 장난감을 좋아해요. 그런데 장난감 대부분이 중국산이라 불안하더군요. 요즘은 환경 호르몬 문제도 많이 다루고 있어서 걱정이 돼요. 아이들 장난감도 믿고 살 수 있도록 품질 체크를 철저히 해주셨으면 좋겠어요.  @loves*****



천연 화장품 성분 표시 확실하게

요즘 천연 화장품이나 수제 화장품 등을 많이 파는데 그 제품들의 대부분은 확실한 성분 표시나 체계적인 관리가 안되고 있는 것 같아요. 식약처에서 좀 더 확실하고 체계적인 관리가 이루어졌으면 좋겠어요.

 ID : moon83**

화장품 샘플 유통기한 필요!

여자에게 있어 화장품은 빼놓을 수 없는 필수품이 아닐까 싶어요. 그런데 화장품을 살 때 주는 샘플들에 유통기한이 없어요. 이번에 식약처로 승격된 만큼 국민 생활에 관련된 부분도 세심하게 살펴주셨으면 합니다.

 ID : yellowp*****

식약처, 국민건강 책임지길

국민들의 먹거리, 의약품, 화장품, 의약품 등 식약처가 담당하는 부분은 국민들의 건강과 직결된 부분만큼 맡은 역할이 매우 중요할 것 같습니다. 앞으로도 계속 국민이 안심하고 건강한 생활을 영위해갈 수 있도록 노력해주세요.  ID : jungd****

물건 안심하고 사는 사회 되길

아이를 키우는 엄마로서 먹거리부터 의약품, 장난감까지 어느 하나 걱정하지 않는 것이 없습니다. 작은 것 하나를 구입할 때도 걱정하는 것은 정말 피곤한 일이에요. 주부들이 물건을 안심하고 살 수 있는 사회가 되도록 해주면 좋겠어요.  ID : kky19**

불량식품 걱정 없이 외식하고파

싱글 직장인이라 대부분의 식사 해결을 외식으로 하고 있어요. 그런데 뉴스에서 불량 식재료를 사용한 식당이나 중국산 저질 식품을 판매한 상인의 이야기를 보면 정말 씁쓸해져요. 소비자가 믿고 먹을 수 있는 사회가 됐으면 좋겠어요.  @kys****

소비자의 의견은?

온·오프라인으로 ‘식약처에 대한 소비자의 의견’을 들어본 결과, 불량식품 근절 및 화장품, 의약품, 의약품 등을 믿고 살 수 있는 사회 환경을 조성해달라는 의견이 많았다. 특히, 불량식품에 대한 철저한 관리·단속이 이뤄져야 한다는 의견과 아이들을 대상으로 한 식품, 장난감, 의약품에 대한 품질 관리를 강화해달라는 의견도 다수를 차지했다.

아이와 함께
만드는 나만의 간식

‘아이푸드 스타’를 찾습니다~

아이들을 위한 ‘나만의 영양만점 간식 레시피’를 공개할

‘아이푸드 스타’를 찾습니다!

이벤트 페이지에 아이와 함께 간식을 만드는

사진과 사연, 레시피를 올려주세요.

야채를 싫어하는 아이에게 이런 방법으로 만들어줬더니

너무나도 잘 먹었던 간식, 큰돈 들이지 않고

냉장고에 있는 재료들로 똑딱 만들었던 간식까지!

나만의 간식 레시피를 자랑해주세요.

우수한 레시피를 올려주신 한 분을 선정해

5+6월호 열린마루에 사진과 레시피를 소개해드립니다.



테마

나만의 영양만점 간식레시피

응모방법

maruevent13@naver.com 으로

테마와 관련된 레시피 소개

아이와 함께 요리하는 사진, 조리과정 및

레시피 완성 컷, 조리팁, 사연을 보내주세요.

응모기간 5월 3일(금)까지

선정인원 10명

당첨자 발표 열린마루 5+6월호

이벤트 페이지

상품 1등(1명) 문화상품권 5만원

2등(2명) 문화상품권 3만원

3등(7명) 문화상품권 1만원

열린마루 2013 03+04

행복한 생활

▶▶ section 03

어라둥실~ 여보게 봄마중



봄은 꽃소식으로 시작된다. 자연 빛깔 꽃축제로 한반도 곳곳은 상춘객으로 들썩인다. 전남 광양 매화와 진해 벚꽃이 만개하면 겨우내 잠자코 있던 사람들의 본능은 이미 두둥실 봄바람을 타고 떠나버린다. 남녘의 개화 소식이 들려온다. 중부를 지나 서울이북까지 닿으려면 기다림에 지쳐버릴 지경. 주말 잠시라도 봄바람 따라 가볼만한 곳은 어디 없을까.

글 서창석 사진 서찬우, 남이섬, 아침고요수목원, 뽕띠프랑스



거울처럼 깊은 호수여, 유유히 굽이치는 산맥이여,
술술 불어오는 새벽이여
피어오르는 저 생의 기운 그냥 두세
뚝뚝 터지는 저 망을 좀 보게
이제껏 기다려 온 남녘 기운에
애타게 응시하며 신세계와 기필코 조우하는
저들을 위해 조금만 더 기다려주게
한 숨 돌린 뒤 즐기세, 흐드러지게 말일세

가세나

청평호를 돌아 숲에서 만나는 프랑스 마을

가평군은 상면의 아침고요수목원, 가평읍의 자라섬, 남이섬, 하면에 위치한 꽃무지풀무지수목원, 청평면의 청평호반까지 ‘물 좋고 정자 좋은 곳 없다’는 말이 무색할 만큼 즐거움과 휴식이 공존한다. 최근 경춘선 복선전철과 준고속 itx-청춘열차 운행으로 수도권 시민과 한층 더 가까워진 가평을 따라가 보자.

경춘선. 이름만으로도 이미 그 옛날 완행열차 안의 낭만과 젊음을 떠올리게 마련. 분한 마음이 하늘을 찌를 듯함을 ‘분기충천’이라는데, 완연한 봄날 경춘선에 타고 있는 그 기분을 ‘화기충천(和氣衝天)’이라 해도 그럴싸하겠다.

푸르른 물 위에 내려앉은 하늘 구름이 손에 잡힐 듯한 청평호. 청평호는 손맛 즐기는 낚시 ‘꾼’들의 사랑방. 청평호에서 멀지 않은 곳에 이색적인 건물이 옹기종기 모인 마을, ‘쁘띠프랑스’가 있다. 수십 채의 이국적 주택은 모두 프랑스풍으로 곳곳에서 생텍쥐페리의 <어린왕자>에 등장하는 캐릭터와 각종 프랑스 소품을 만날 수 있어 아이 동반여행 코스로 빠지지 않는 곳이다.

육지 속의 섬, 남이섬 숙박과 자라섬 캠핑

남이섬과 800m밖에 떨어지지 않은 자라섬은 이름이 독특하다. 자라섬은 섬 앞에 자라 모양의 산세에서 유래 됐다. 가평에서는 ‘늪산’이라 부르는데 그 형상이 꼭 자라모양 같아서다. 최근 국제재즈페스티벌로 유명해진 자라섬은 동





● **itx-청춘** 용산역에서 50분, 청량리역에서 40분이면 도착한다. 물론 편안하고 가까운 여행지치고 호젓할리 없으니 예약은 필수. 그렇지 못해 경춘선 전철을 이용하더라도 고속열차 소요시간에 25분 정도만 더 투자하면 충분하다.

가평군은 아침고요수목원,
가평읍의 자라섬, 남이섬과
청평면의 청평호반까지
‘물 좋고 정자 좋은 곳 없다’는
옛말이 무색할 만큼
자연과 휴식을 풀코스로
겸비하고 있다



도, 서도, 남도, 중도의 4개 섬으로 이뤄지는데 사람들이 많이 찾는 곳은 육지와 연결된 서도. 이곳에는 자연을 그대로 즐기면서 이용하는 휴식형 오토캠핑장이 있다.

각종 영화와 드라마 촬영지로 알려지면서 외국인 관광객이 많이 찾는 남이섬. 봄맞이 여행 인파로 남이섬 가는 뱃길은 연일 북새통이다. 그게 싫다면 80m 높이 스카이라인에서 ‘짚 와이어(Zip Wire)’를 이용해 하늘을 날아 남이섬에 안착(?)하는 방법도 짜릿한 체험거리. 북적이는 남이섬이지만 섬 전체를 둘러싼 밤나무숲 산책로를 따라 걷고 있노라면 여유로움이 밀려온다. 남이섬의 특별한 경험은 숙박이다. 특히 테마객



실은 국내 아티스트들의 작품과 객실 이용객이 함께 만나는 이색 공간. 잠자리에서 별빛과 달빛 그리고 북한강의 새벽 물안개를 누릴 수 있는 특권을 만끽하는 기분은 여느 여행지의 1박과는 다른 생경함이 있다.

꽃의 기운과 송진 내음에 맑아지는 심신

여행의 진짜 즐거움은 여행 준비에서부터 시작된다. 내가 가볼 곳을 미리 알아보며 상상과 기대감에 부풀기 때문이다. 그런 측면에서 아침고요수목원은 유명세 덕에 기대감 백배의 대표적인 코스. 도심에서는 상상하기 어려운 ‘미술 같은 초록정원’이 상춘객의 마음을 사로잡는다.

산수유와 튤립이 살포시 피어나는 4월 초를 시작으로 4월 말 즈음 벚꽃과 매화들이 꽃망울을 툭툭 터뜨리며 기지개를 켜면, 축령산 자락은 온통 화신(花信)의 기운으로 물든다. 반면 가평군 하면에 위치한 꽃무지풀무지수목원은 야생의 생태 그대로를 유지시킨 야생화 전문 수목원으로 1천여 종의 초본과 250여 종의 목본을 보유하고 있다. 아침고요수목원의 인파, 분주함과 달리 비교적 고즈넉한 이곳은 분경만들기, 도자기체험, 나무공작실 등을 운영해 가족체험 여행코스로 적당한 곳.

가평 지역은 대부분 산악지대로 이 중 70% 이상이 잣나무 숲, 백림이 그 웅장함을 더해 준



남이섬은
한국 대표 관광지로
문화, 예술과 자연이
공존하는 가평 최고의
여행지로 거듭난
‘육지 속의 섬,
문화독립국’이다

다. 축령산 백림은 37번 국도에서 4km 지점에 위치하며 30~50년생 잣나무로 조성된 총면적 4.358km²의 휴양지로 도시인의 심신을 씻어준다. 따뜻한 봄부터 한여름까지 이곳 백림 숲 속에 들어서면 잣나무가 뿜어내는 송진 내음에 취해 머리가 맑아진다고.

예술과 전통을 동시에, 일석이조 가평 여행

이 밖에도 가평에는 취옹예술관, 남송미술관, 도예문화원, 앙크바르만 아트하우스 등 문화체험공간이 꽤 많은 편. 가평군 상면에 위치한 앙크바르만은 과거의 예술품과 현대의 예술품을 동시에 감상할 수 있는 전시관으로 조성된 것이

특징이다. 북면 화악리에 위치한 현대도예문화원은 총면적 9,900m² 부지에 본관 2층 8개 교실과 전시실, 샤워실, 강당 및 식당을 구비한 체험장으로 도자기체험, 다도체험, 전통 생활 체험 등 다양한 프로그램을 운영한다. 또 숙박과 도자기체험을 함께할 수 있는 도자기민박도 운영하고 있어 아이들과 함께 가족 추억을 만들기에 안성맞춤이다.

들썩이고 북적거리는 생기발랄한 남녘의 꽃축제가 아니면 어떠랴. 강바람과 산바람, 꽃바람까지 한 줌 주머니에 담아올 수 있다면 충분하다. 불쑥 떠나도 양춘화기(陽春和氣)를 얻을 수 있는 가평 여행, 지금 경춘선에 몸을 실어보자.



가평의 명물 고소함이 일품 ‘잣국수, 잣두부’

잣은 가을에 채취해 약용과 식용으로 쓰인다. 특히 가평 잣은 세 종실록지리지에 기록돼 있을 만큼 가평군을 대표하는 특산물. 잣에는 지방유가 약 74% 들어 있고 주성분은 올레인산·리놀렌산으로 온화하고 맛이 달다. 꾸준히 먹으면 장의 유동운동을 촉진시켜 배변 효과에 좋으며, 마른기침을 하는 사람이 먹으면 폐의 기능을 살리면서 기침이 줄어들고, 기운 빠졌을 때 먹으면 기운이 소생한다고 전해진다. 가평에서 잣의 진미를 느껴보자.

글 서창석 그림 주영휘



FOOD 1

잣두부전골

물에 충분히 불린 콩과 소량의 잣을 마쇄에 갈아내 얻은 순두부를 천이 깔린 두부판에 붓고 잣을 골고루 뿌려준 다음 나무판을 다시 덮은 뒤 무거운 돌을 올려놓아 두 시간 가량 기다려 탄생하는 잣두부. 잣의 고장 가평에서나 맛 볼 수 있는 잣두부 요리는 잣두부보쌈, 잣두부전골, 잣막걸리까지 다양하다. 특히 표고버섯과 느타리버섯으로 우러낸 국물에 신선한 미나리가 곁들여진 잣두부전골은 시원함과 칼칼한 국물 맛을 동시에 느낄 수 있다.



FOOD 2 잣국수

여름철 영양식으로 콩국수를 꼽는다면, 잣의 고장 가평은 영양식으로 잣국수를 꼽는다. 가평군 북면 국도변의 한가로운 식당 명지심터는 국내에서 유일하게 잣으로 국수를 개발해낸 특허식당. 딱딱한 겉질을 잘 벗겨내고 노란 삶이 통통하게 오른 잣을 씻어 몇 시간 물에 불렸다가 건져 삶아 맷돌이나 믹서에 곱게 갈아 발친 진한 잣국물은, 지방유와 단백질이 풍부해 소화불량으로 고생하는 사람에게 더 없이 좋은 보양식이다. 유 성분이 충분해서인지 콩국물의 고소한 뒷맛과는 다르게 잣국물은 마치 진한 설령탕 국물의 목 넘김과 비유할만 하다.

잣 면발 역시, 잣 고유의 은은한 향기가 입안에 맴돌며 묘한 식감을 남긴다. 잣국수는 너무 뜨거운 국물에서는 쉽사리 불어 오르기 때문에 차갑게 먹거나 약간 미운의 국물에 더 잘 어울린다는 게 주인장의 설명. 막 담근 김치와 콩나물 무침에 한 그릇 톡 톡 비우고 나면 속이 든든한데, 다만 잣 가격이 여느 재료보다 몇 배 높은 탓에 잣국수는 소박한 영양간식이라기보다 고급 영양식. 무기력한 봄철에 가평 별미 잣국수로 기력을 회복해 보자.

자연은 집을 품고, 집은 사람을 품다

내 어머니 품 속 같은 한옥에서 마음의 평화

도시의 시멘트 숲 사이를 오가며 바쁘게 살아가는 현대인들은 지친 심신을 쉬게 할 편안한 집을 원한다. 시원한 마루와 소담한 장독대, 담장 밑에 이름 모를 풀꽃이 핀 정겨움 가득한 한옥에서 느릿느릿 여유를 즐기며 마음의 평화를 찾아보자.

글 서창석 사진 서찬우 사진·자문 이상현(한옥연구가)



韓屋

김홍화복의 통로였던 한옥의 문

옛 조상들은 문을 통해서 사람과 물건뿐만 아니라 모든 복과 악한 기운 역시 이 문을 통하여 출입한다고 여겼다. 그래서 입춘이 되면 입춘대길이라는 글을 써 붙이기도 하고, 집안에 필요한 글귀 등을 써 붙이기도 하였다.



하늘과 바람과 사람이 소통하는 공간

한옥은 말 그대로 '어머니 품처럼 아늑하고 포근한 한국인을 위한 집'이다. 그래서 하룻밤을 묵어도 마음이 편안하다. 편리함을 우선시 하는 현대식 주택에서의 생활은 몸은 편할지언정 마음이 답답할 때가 있다. 반면 한옥은 약간의 불편함이 있어도 정겹고 마음이 편하다.

한옥이 우리에게 편안함을 주는 것은 무엇보다도 오랜 세월동안 이 땅을 지켜오면서 자연환경은 물론 우리 민족의 체질과 정서에 맞춰 지어졌기 때문이다. 한옥은 산자락을 깎는다거나 땅을 깊게 파지 않고, 있는 그대로의 자연에 순응하며 그 품에 안긴 자연 그대로의 주거공간이다. 자연과의 경계가 없다보니 그 안에서 인간은 언제라도 자연과 소통하고 교감할 수 있다. 문틈으로 들어오는 신선한 공기와 창호지를 투과한 은은한 빛이 있어 한옥은 문을 닫아도 답답하지 않다.

탁 트인 마루에 두 다리 쭉 뻗고 누워 시원한 바람과 벗하며 하늘을 바라볼 수도 있고, 마당에 핀 풀꽃과 이야기를 나눌 수도 있



- 한 폭의 그림 같은 풍경을 보고 있으면 걱정은 사라지고 어느새 마음이 평온해진다.
- 사방으로 향한 문을 모두 활짝 열어놓으면 시원한 바람이 불어와 기분까지 상쾌해지는 듯하다.
- 고즈넉한 한옥에서 즐기는 전통 차 한 잔의 여유, 이것이 진정한 삶의 맛이 아닐까.
- 마당한켠 오래된 돌절구 속에서 자라고 있는 연잎. 자연재료만으로 멋진 인테리어 소품이 완성됐다.

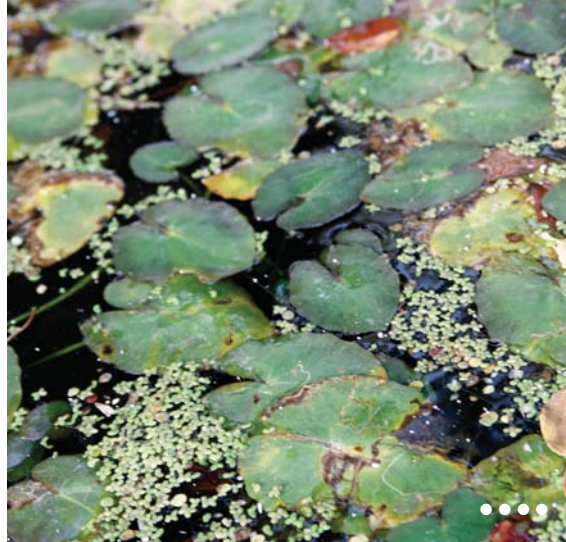
다. 살랑대는 바람결에 흔들리는 처마 밑 풍경소리를 들으며 고요한 사색에 빠질 수 있는 것도 한옥에서만 맛볼 수 있는 쏠쏠한 재미. 한 줄기 바람, 한 가닥 별까지도 귀하게 여겼던 한옥의 지혜로움이 심리적인 안정을 주기 때문이다.

융통성 있게 사람을 배려하는 건강한 공간

자연에서 얻은 나무와 흙, 돌로 지어진 한옥은 집 자체가 숨을 쉬며 온도와 습도를 완벽하게 조절해준다.

비가 오면 집 안이 눅눅해지고 여차하면 곰팡이가 피는 시멘트집과 달리 한옥은 나무와 흙이 습기를 머금었다가 맑은 날이면 습기를 방출해 실내의 습도를 일정하게 유지시켜 준다. 아궁이에서 시작되는 구들이라는 한옥의 난방방식은 단순히 실내온도만을 올려주는 장치에 머물지 않는다. 구들이 시작되는 부엌의 아궁이는 음식을 익히는 화로의 기능을 하고, 구들이 깔린 방 안에는 아랫목이라는 특별한 자리가 생겨났다. 따끈한 아랫목은 추운 날 밖에서 돌아온 가족이나 손님에게 내어주는 배려의 공간이 되기도 하고, 뜨끈한 바닥에 몸을 ‘지지면서’ 개운하게 풀 수 있는 건강한 공간이 되기도 한다.

한옥의 방은 침대방과 달리 잠을 잘 수 있는 인원이 확실하게 정



고즈넉하고
여유로운 한옥은
건강을 되찾아 주는
최고의
슬로우 라이프
공간이다

해지지 않아 필요에 따라 사람이 더 들어올 수도 있다. 옆드려 책을 보거나 뒹굴뒹굴 굴러다니면서 장난을 치는 여유로움이 담겨 있기도 하다. 또한 텅 비어있는 마당은 아이들의 놀이터가 되기도 하고, 잔치나 초상, 혼례 등의 행사장소가 되기도 하며, 타작이나 고추 말리기 등 필요에 따라 그 용도를 달리할 수 있는 융통성이 넘치는 공간이다. 이러한 공간의 변신이 자연스럽게 융통성을 터득하게 하는 것이다.

편안한 휴식과 여유로움을 주는 힐링 공간

속도와 경쟁이라는 사회 환경에서 현대인들의 머리를 짓누르는 답답함과 조급함이 마음의 병을 낳는다. 보기만 해도 숨이 턱턱 막히는 도시의 시멘트 숲, 자연과는 거리가 먼 도시에서 살아가며 정신적으로 지쳐있는 현대인들에게 마음의 휴식이 필요한 것도 그런 이유 때문이다.

느긋한 걸음으로 흙을 밟고 살아가면서 때로는 자연과 교감하며 삶을 되돌아보는 여유를 가져야 건강한 정신을 유지할 수 있다. 그런 의미에서 자연을 담고 있는 우리의 전통 한옥은 정신적으로 피곤한 이들에게 편안한 휴식과 함께 넉넉한 여유로움을 주며, 아픈 마음을 치유시키는 힐링 공간이라고 할 수 있다.

이런 곳에서 한옥체험을~



강릉 선교장

안채, 동별당, 서별당, 열화당, 활래정 등 100여 칸이 넘는 국내 최대의 살림집을 그대로 보존하고 있다. 고택에서 풍기는 은은한 매력을 고스란히 간직하면서도 부엌, 샤워실, 화장실 등의 편의시설을 갖추고 있어 편리하다. 전통문화체험과 민속놀이체험 등 다양한 즐길 거리도 함께 마련되어 있어 이용객들에게 인기가 좋다.

문의 033-646-3270

주소 강원도 강릉시 우정동 431번지



전주 한옥생활체험관

조선 시대 양반집을 연상케 하는 한옥 생활체험관은 전통문화 체험과 숙박을 동시에 즐길 수 있는 체험관이다. 숙박을 할 경우 아침밥으로 뚝그릇에 나오는 정갈한 5첩 반상을 제공하며, 자전거를 이용해 한옥마을을 둘러볼 수 있도록 자전거도 무료로 대여해 준다. 숙박을 하지 않아도 대청마루만 별도 대여가 가능하니, 기품 있는 한옥에서 소중한 사람들과 추억을 만들어 보자.

문의 063-287-6300

주소 전북 전주시 완산구 풍남동3가33-4

피로를 날리는 운동 • 혈액순환을 촉진하고 근육의 탄력성을 높여 젖산, 코티졸 등 피로물질이 쌓이는 것을 예방해 준다.

① 두 발을 어깨너비로 벌리고
두 손은 가볍게 주먹을 쥐다

② 숨을 들이마시면서
무릎을 굽혀 몸을
앞으로 동그랗게 만다

③ 숨을 내쉬면서
몸을 일으킨다

④ 두 팔을 좌우로 펼치며
크게 원을 그리고
가슴을 활짝 편다



봄손님 '춘곤증'

활력충전 스트레칭 에너지 Up!

성큼 다가온 봄, 햇살은 따스하지만 덕분에 봄철 불청객 '춘곤증'으로 꾸벅꾸벅 조는 사람이 눈에 띄게 늘었다. 겨우내 움츠렸던 몸에 활기를 채워 줄 건강한 스트레칭 동작에 대해 알아본다.

그림 이큰아름

자료 기적의 5분 운동 (한동길 · 조정수 지음/ 이미지어그룹)

겨우내 움츠러들었던 마음도 봄이 되면 두근두근 생기를 되찾건만, 이상하게 몸은 천근만근이라 괴롭기만 하다. 봄이 되면 신체 활동량이 증가하면서 신체 영양 요구량도 증가하는데, 이때 생체시계가 제대로 작동하지 않으면 춘곤증에 빠지게 된다.

쏟아지는 졸음과 무기력을 동반하는 춘곤증. 늘어나는 신체 활동량에 맞춰 더 많이 먹는다고 문제가 해결될까? 중요한 건 열량이 아니라 영양 흡수력이다. 봄철의 나른함과 무기력은 몸속에서 영양을 받아들이는 능력이 떨어져 나타나는 현상이기 때문이다.

졸음을 쫓는 운동

일시적으로 두뇌의 산소 부족을 해소해 졸음을 쫓는 운동. 졸음운전 방지에 특히 효과적이다.
목과 어깨근육을 부드럽게 풀어 뇌의 혈액순환을 돕고 산소와 영양 공급을 늘려 준다. (2~3회 반복)

- ① 숨을 들이마셨다가
내쉬면서 관자놀이를
3초간 지그시 누른다

- ② 두 손을 쇠골 위에 놓고 살짝 눌러주며
숨을 들이마셨다가 내쉬면서 고개를
뒤로 젖힌다. 턱을 위로 최대한 올려
목 앞부분을 10초간 늘인다

- ③ 두 손은 가볍게
어깨에 올리고,
뒤로 어깨 돌리기를
5회 실시한다

- ④ 고개를 뒤로 젖혀
10초간 늘인다



TIP BOX

춘곤증 이기는 생활수칙

- **규칙적인 생활은 기본! 커피, 음주, 흡연은 No!** 춘곤증 예방에는 6~8시간 정도 수면을 취하는 것이 효과적이다. 졸음을 쫓기 위해 커피를 자주 마시거나 흡연을 하면 피로를 가중시키니 피하는 것이 좋다.
- **아침 식사는 반드시 챙기자** 아침 식사를 거르면 점심 식사 때 과식을 하게 되어 춘곤증이 더 심해질 수 있다. 아침 식사는 오전 동안 뇌가 필요로 하는 영양소를 공급해 주기 때문에 꼭 챙겨 먹는 것이 좋다.
- **휴식은 짧게 여러 번 나눠서~** 충분한 휴식을 취하는 것만으로도 춘곤증은 쉽게 극복할 수 있다. 적당한 간격을 두고 휴식을 취해야 하며, 한 번에 오랫동안 쉬는 것보다 여러 차례로 나눠 쉬는 것이 피로회복에 더 효율적이다.

열량보다 영양 흡수력이 중요해요

이럴 때는 영양 흡수를 돕는 비타민과 각종 무기질을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 신진대사가 왕성해지는 봄철에는 비타민 요구량이 증가하는데, 특히 비타민 B와 비타민 C만 잘 챙겨 먹어도 나른함을 이겨낼 수 있다. 비타민 B는 콩, 현미, 보리 등의 잡곡에, 비타민 C는 딸기 등의 신선한 과일, 냉이, 달래, 도라지와 같은 봄나물에 많이 함유되어 있다.

식이요법 이외에 춘곤증을 이기는 가장 확실한 방법은 운동이다. 걷기나 스트레칭, 수영 등 유산소운동은 겨우

내 움츠려 뻣뻣하고 긴장된 근육을 풀어줘 몸이 한결 가볍게 만든다. 아침에 가볍게 조깅이나 스트레칭을 하고, 일과 중에도 2~3시간마다 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주면 효과적이다. 또한, 점심식사 후에는 실내에 있지 말고 밖에 나가 가벼운 산책을 하는 것도 좋은 방법이다. 직장, 가정 등 일상생활에서 간편하게 따라 할 수 있는 스트레칭 동작을 통해 봄날 우리를 괴롭히는 피로와 졸음을 한 방에 날려보자. 식이요법과 스트레칭을 꾸준히 하다 보면 무기력과 나른함은 어느덧 사라지고 자신감과 성취욕이 가득할 것이다.

콩수프와 계단 오르기로 영원한 젊음이로세~

예부터 유럽에서는 ‘캄포디멜레에 가서 살면 적어도 85세까지는 보장된다’는 말이 있다고 한다. 캄포디멜레는 이탈리아의 수도 로마에서 남쪽으로 약 150km 떨어진 곳에 있는 작은 마을. 해발 647m의 높은 곳에 위치한 캄포디멜레 마을에서는 젊음이 영원할 수 있다고 믿을 정도이다.

글 · 사진 이원중 강릉원주대학교 식품영양학과 교수

ITALY
CAMPODIMELE

척박한 생활환경이 건강유지 비결

자동차 한 대가 겨우 다닐 수 있는 구불구불한 산길을 버스가 30분 정도 달리자 아우룬치 산맥의 작은 산꼭대기에 마을이 보였다. 마을 전체가 성으로 둘러싸인 채 산꼭대기가 동그랗게 성을 쌓은 것이 마치 어느 영주가 살던 곳 같다. 마을은 성벽, 도로, 계단 모두 돌로 되어 있다. 산봉우리에 마을을 조성하다보니 거의 모든 집





이 좁고 긴 계단을 통해 집으로 들어가게 되어 있었다. 마을 전체가 뻥뻥이 들어선 좁은 거리, 좁은 돌계단으로 되어 있지만 노인들은 하루도 쉬지 않고 이 돌계단을 오르내리며 생활한다. 때문에 노인들은 이 계단이 마을의 장수 비결이라고 말한다. 계단을 오르내리는 일은 에너지 소비가 높은 운동인데다 허리와 다리의 근력을 강화시켜주고 신진대사를 활발하게 도와주는 효과가 있기 때문이다.

이곳에서 찾은 또 다른 장수 비결은 온화한 날씨이다. 캄포디멜레는 높은 지대에 위치해 있음에도 여름과 겨울의 온도차가 거의 없다. 겨울에 한두 차례 눈이 올 때를 빼고 겨울철에도 늘 영상의 기온을 유지하고, 여름철에는 서늘하



다. 이러한 온화한 날씨 덕에 노인들은 매일 광장에 나와 일광욕을 즐기고 덕분에 칼슘 흡수를 도와주는 비타민 D가 충분히 합성되어 뼈 건강도 튼튼해지는 것이다.

또한 일대의 60%가 산림지대인데다 산 정상에 있어 맑은 공기를 마실 수 있다고.

콩과 생선 등 신선한 지중해식 식습관

로마대학의 피에트로 쿠기니 박사는 이 마을의 노인 94명을 대상으로 4년 간 연구한 결과 캄포디멜레 사람들의 콜레스테롤 함량과 혈압이 다른 마을 사람들에 비해 낮다는 것을 밝혀냈다. 그는 “캄포디멜레 사람들이 장수하는 이유의 30%는 유전적인 요인이고, 지중해식 식사와 온화한 기후, 스트레스를 받지 않고 살아가는 생활습관 등 환경요인이 70%를 차지한다.”고 보고했다.



이 마을의 식생활 중 첫 번째 특징은 콩에서 찾을 수 있다. 콩 속에는 단백질과 필수지방산이 많이 들어 있으며, 식이섬유가 많아 콜레스테롤 함량을 낮춰주는 기능이 있다. 이곳 사람들은 하룻밤 불린 콩을 야생버섯이나 향신료가 많이 들어간 햄, 마늘, 파 등을 넣고 1시간 정도 끓인 다음 빵 조각을 넣어 만든 콩 수프를 즐겨 먹는다. 두 번째 특징은 생선을 즐겨 먹는 습관이다. 캄포디멜레는 바닷가에서 약 20km 떨어져 있어 일주일에 한 번씩 신선한 생선을 실은 차가 중앙광장에 와서 생선을 판매한다. 그럴 때면 마을 사람들은 모두 광장으로 나와 문어와 새우, 조개, 정어리, 멸치처럼 생긴 작은 생선 등 오메가-3 지방산이 풍부한 생선과 해산물을 구입하곤 한다. 세 번째 특징은 올리브유를 많이 먹는다는 것이다.

캄포디멜레의 성내는 좁은 골목과 계단, 네모난 돌로 깔아 놓은 도로로 구성되어 있고 노는 땅이라고는 없다. 그러나 이곳에는 집집마다 건물 앞이나 옆에 포도나무를 심어 놓았다. 이곳 사람들은 수십 년 된 포도나무에서 직접 포도를 수확해 먹거나 포도주를 만들어 식사 때마다 포도주를 한 잔씩 마신다. 게다가 성 밖의 땅들이라고는 산비탈에 있는 땅으로 그리 비옥하지가 않았다. 그런데 그 산비탈에는 어김없이 올리브나무가 심어져 있다. 미국의 텍사스대 그룬디(Grundy) 박사는 “올리브유에는 단일불포화 지방산이라는 성분이 들어 있어 혈액 중의 나쁜

콜레스테롤인 LDL 콜레스테롤을 줄여 주고, 반면에 좋은 콜레스테롤인 HDL 콜레스테롤을 증가시킨다고 했다. 올리브유를 많이 먹는 식습관이 그들의 건강을 좋게 해주는 것”이라고 보고한 바 있다.

여가생활 즐기며 스트레스 해소

이곳 노인들은 전통적으로 아침 일찍 일어나고 저녁에 일찍 잠을 잔다. 아침 7시만 돼도 마을 중앙 광장은 많은 노인들로 북적거린다. 겨울 철에도 어김없이 광장에는 노인들이 가득하다. 노인들이 마냥 놀기만 하는 것은 아니다. 이들은 나이가 많아도 직접 농사를 짓고 과수원에서 열심히 일하며 가축을 팔고 사고 가게를 운영한다. 그들은 절대 혼자 살지 않고 늘 다른 사람과 어울려 살아간다. 광장에는 220년 된 커다란 느릅나무 한 그루가 서 있어 마을 사람들에게 그늘을 제공해주고 사람들이 소식을 주고받는 안식처 역할을 한다. 1789년에 프랑스혁명을 기념하기 위해서 심은 나무라고 했다. 마을 중앙에는 넓은 야외 공연장이 있다. 수백 년간 마을 사람들이 모여 춤추고 노래하던 곳이다. 6월에서 9월 사이에는 거의 매일 밤 이곳에서 공연이 열린다. 캄포디멜레 사람들은 이렇듯 소소한 일상과 여가 생활을 통해 스트레스를 해소하고 삶을 즐기며 여유롭고 평화롭게 살고 있다. 이러한 마음가짐이 바로 캄포디멜레를 장수 마을로 만든 것이다.



캄포디멜레 주민 장수식품

알고 먹으면 더 맛있는 등 푸른 생선



우리나라에서 쉽게 구할 수 있는 등 푸른 생선으로는 고등어, 참치, 꽁치, 참치, 다랑어 등이 있다. 이들 생선에는 노화 예방에 좋은 오메가-3 불포화지방산, 비타민, 무기질 등이 많이 들어 있어 어린이 발육 성장과 혈중 중성지방 및 혈액 개선에 도움을 준다.

등 푸른 생선의 효능을 두 배로 늘리는 찹떡궁합 식품에는 두부와 무가 있는데, 두부와 생선은 부족한 영양소를 상호 보완해 주기 때문에 함께 섭취하는 게 좋다고. 무는 고등어와 가장 잘 어울리는데, 무의 풍부한 비타민C와 소화 효소가 생선에 부족한 영양소를 보충하고 향미를 높여줘 생선과 함께 조리하는 경우가 많다.

그러나 건강식품으로 알려진 등 푸른 생선이 모두에게 좋은 것만은 아니다. 참치, 황새치 등의 심해성 어류에는 메틸수은이 함유될 가능성이 있어 임산부, 가임여성, 수유모 및 유아의 경우 주 1회(100g) 이하로 섭취하는 것이 바람직하다. 이밖에도 통풍환자는 퓨린(purine) 함량이 높은 등 푸른 생선을 섭취하면 체내에 요산 농도가 증가하여 통풍이 악화될 수 있으므로 주의해야 한다는 게 전문가 의견이다.

01 ▶ 제49회 식품의약품안전 열린 포럼

‘기후변화에 따른 식품안전관리’를 주제로, 서울 삼성동 섬유센터에서 ‘제49회 식품의약품안전 열린 포럼’이 개최되었다. 이번 포럼은 기후변화대응 식품안전관리, 국내 기후 권역별 식중독발생 예측 모델, 기후변화에 따른 곰팡이 독소 관리·영향분석, 외국의 기후변화와 식품안전관리 연구 동향 등에 대해 토론이 이어졌다. 이는 학계와 연구기관, 소비자 단체, 업계 등이 다양한 최신 정보를 공유하고 국민 건강을 위한 식품안전관리 정책방향을 모색하는 좋은 기회가 되었다.

02 ▶ 2013년 상반기 소비자단체장 간담회

‘2013년 상반기 소비자단체장 간담회’가 서울 뱅커스 클럽에서 열렸다. 이번 간담회에서는 소비자 단체장들의 의견을 수렴하고 식약처의 지원 방안에 대한 논의가 있었다. 이와 함께 식품의약품안전청의 식약처 승격에 대한 참석자들의 의견을 수렴하는 시간을 가졌다.

03 ▶ 의약품 재분류 본격 시행!

의약품의 안전하고 합리적인 사용으로 국민건강 증진에 기여하고자 식품의약품안전처가 실시한 의약품 재분류(일반↔전문) 결과가 3월 1일부터 시행됐다. 약국에서 판매되는 재분류 대상 일부 의약품의 경우 외부포장에 ‘전문의약품 2013.3.1.부터’ 또는 ‘일반의약품 2013.3.1.부터’라는 ‘분류전환 스티커’가 부착되어 있다.

‘분류전환 스티커’는 의약품 재분류 제도 시행 이전에 유통된 제품을 구분하기 위한 것으로서, 의약품을 구입·복용하는 소비자가 위조약품으로 오해하는 것을 방지하기 위해 부착되었다. 단 동시분류 의약품의 경우 분류 변경에 해당되지 않아 분류전환 스티커가 부착되지 않는 만큼 기존 제품 포장에 표시된 분류에 따르면 된다.

04 ▶ 나트륨 줄이기 범국민 참여 기념행사

나트륨 줄이기 운동본부가 출범 1주년을 맞이하여 지난 3월 11일부터 15일까지를 ‘나트륨 줄



이기 범국민 참여주간'으로 지정하고 다양한 국민 참여 행사를 개최했다. 이번 참여주간 행사는 학술포럼, 단체급식 나트륨 줄이기 캠페인, 국없는 날 행사, 외식·급식업체 나트륨 줄이기 캠페인, 저염 요리책 출간 기념회 등의 행사와 서울광장 & 서울 종로구 삼청동 일대에서 미각테스트, 저염제품 시식회, 거리 캠페인 등 국민들과 함께하는 참여행사로 다채롭게 꾸며졌다.

05 ▶ 초대 식품의약품안전처장 취임

정부조직법 개편에 따라 새롭게 출범한 식품의약품안전처는 지난 3월 29일 출범식을 개최했으며, 초대 처장으로는 정승 처장이 취임했다. 이날 출범식에서 정승 처장을 비롯한 임원들은 식약처 제막식 및 기념 식수 행사 등을 함께했다. 정승 처장은 “식약청이 독립적인 정책 기능을 수행하는 식약처로 격상되는 만큼 막중한 책임감과 사명감을 동시에 느끼고 있다.”고 감회를 밝혔다. 더불어 “4대 사회악인 불량식품 근절은 이번 정부

의 최대 국정 과제 중 하나”라며 “이를 위해 식품·의약품의 위해요소를 사전에 차단하고 국민들에게 안전한 먹거리를 제공하는 데 최선을 다 할 것”이라고 각오를 밝혔다.

수입축수산물 검사현장 점검

06 ▶ 지난 3월 27일 정승 처장은 경인지방식약청 관할 용인수입식품검사소를 방문했다. 이번 현장방문은 3월 22일 정부조직법이 개정·시행되면서 농림축산식품부에서 이관된 수입 쇠고기·돼지고기 등 축산물 및 수산물에 대한 검사업무가 차질 없이 수행되고 있는지 확인하기 위해서 이뤄졌다. 식약처는 지난 21일 대통령 업무보고를 통해 4대 행복약속인 ‘국내외 불량식품 근절대책’의 일환으로 먹거리 안전관리 일원화를 발표했다. 그 이후 수입 식품에 대한 현장의 안전관리 실태를 직접 챙기는 한편, 검사기관 변경에 따른 민원불편을 최소화하면서 안전한 수입축수산물이 국내 소비자에게 공급될 수 있도록 최선을 다하고 있다.



독자참여퀴즈

고수를 찾아라!

국민의 나트륨 섭취를 줄이기 위해 '나트륨 줄이기 운동'을 꾸준히 추진하고 있는 식약처. 그렇다면 우리가 평소에 무심코 먹는 음식에는 과연 얼마만큼의 나트륨이 들어 있을까? 다음 음식 중 나트륨 함유량이 가장 낮은 식품을 맞추고, 퀴즈 고수에 도전해 보자.

01 칼국수



02 물냉면



03 육개장



04 라면



퀴즈
참여하기

지난호 퀴즈 정답

⑤ 탈모예방 효과

1등 (문화상품권 5만원)

권효정 대전시 중구 유천동

2등 (문화상품권 3만원)

방정환 고양시 덕양구 행신2

전은경 음성군 대소면 오산리

최선희 서울시 노원구 상계동

3등 (문화상품권 1만원)

황준영 수원시 권선구 권선동

박남숙 김포시 고촌읍 신곡리

오미연 대전시 중구 태평동

백지은 무안군 삼향읍 남악리 신현서 부산시 해운대구 좌1동



독자우체통

〈열린마루〉를 읽고 느낀 점과 소개되었으면 하는 이야기를 남겨주세요. 소비자의 의견이 최대한 반영되어 더욱더 유익한 〈열린마루〉가 될 수 있도록 의견 하나하나에 귀 기울이겠습니다. 이번호 독자 우체통에 소개된 분에게는 문화상품권을 5월 15일에 보내드립니다.

저희 가족은 LDL 콜레스테롤이 매우 높고, 역류성 식도염도 앓고 있어요. 아무래도 기름진 음식과 야식을 즐겨 먹어서 그런 것 같아요. 건강을 생각해서 몸에 좋은 식단 위주로 식사를 하려고 하는데, 생각처럼 쉽지 않더라고요. 그러던 중 〈열린마루〉에서 고혈압 식단 정보를 보고 많은 도움이 됐어요. 앞으로도 매 호마다 질병을 개선할 수 있는 건강 식단을 소개해주세요~

전지경 서울시 강서구 공항동

설날이 되면 자연스레 음식을 과다섭취하기 마련인데요. 〈열린마루〉의 '식품마당' 기사를 보고 각종 음식에 대한 칼로리를 알 수 있어, 식사량과 체중조절을 관리하는 데 도움이 됐어요. 또한, '건강한 요리' 코너를 통해 가족을 위한 건강 식단을 알 수 있어 유익했어요. 앞으로는 〈열린마루〉에서 알려준 건강 식단에 따라 식습관을 개선해보려고요. **박진희** 대전시 서구 내동

그동안 막걸리에 대해 잘 알지 못한 채 마셨는데요. 이번 1+2월호에서 몰랐던 막걸리의 다양한 효능과 막걸리 뚜껑에 숨겨진 이야기를 알 수 있어 좋았어요. 아울러 겨울철 주의해야 할 5대 질환을 소개해준 '건강 365' 기사를 보면서 노인성 폐렴에 대해 경각심을 갖게 됐습니다. 항상 많은 정보와 지식을 주는 〈열린마루〉에 감사를 전하고 싶어요. **이종석** 부산 서구 초장동

저는 3개월 된 아이를 둔 아기엄마입니다. 저는 출산 후 전동유축기를 사용했는데요. 유축기가 의료기기에 해당된다는 것, 식약처에서 허가된 제품인지 확인해야 한다는 것을 '똑똑한 선택' 기사를 보고 처음 알았습니다. 앞으로는 유축기를 구입할 때 식약처의 허가를 받은 제품인지 꼭 확인해 안전성을 따져봐야겠어요. 〈열린마루〉에서 소개된 중요한 정보를 여러 산모와 아기 엄마들에게 꼭 알리고 싶어요^^

이소연 전주시 덕진구 우아동2가

평소에 〈열린마루〉를 즐겨 읽는 미래의 식품연구원을 꿈꾸는 고등학생입니다. 이번호에 실린 막걸리에 관한 정보는 잘 읽었어요. 요즘, '슬로우 푸드'가 인기를 끌면서 자연히 발효식품에 관한 사람들의 관심이 높아지고 있는데요. 대중에게 널리 알려지지 않은 발효식품에 대한 소개, 효과, 만드는 방법 등을 소개해줬으면 좋겠어요. 발효식품의 매력과 효능을 일깨워줄 기사가 다뤄진다면 모두에게 유익한 정보가 될 것 같아요.

이지원 인천시 남동구 간석2동

독자우체통
참여하기



피로를 날리는 운동 • 혈액순환을 촉진하고 근육의 탄력성을 높여 젖산, 코티졸 등 피로물질이 쌓이는 것을 예방해 준다.



① 두 발을 어깨너비로 벌리고
두 손은 가볍게 주먹을 쥐다



② 숨을 들이마시면서
무릎을 굽혀 몸을
앞으로 동그랗게 만다



③ 숨을 내쉬면서
몸을 일으킨다



④ 두 팔을 좌우로 펼치며
크게 원을 그리고
가슴을 활짝 편다

봄손님 '춘곤증'

활력충전 스트레칭 에너지 Up!

성큼 다가온 봄, 햇살은 따스하지만 덕분에 봄철 불청객 '춘곤증'으로 꾸벅꾸벅 조는 사람이 눈에 띄게 늘었다. 겨우내 움츠렸던 몸에 활기를 채워 줄 건강한 스트레칭 동작에 대해 알아본다.

그림 이큰아름

자료 기적의 5분 운동 (한동길 · 조정수 지음/ 이미지그룹)

겨우내 움츠러들었던 마음도 봄이 되면 두근두근 생기를 되찾건만, 이상하게 몸은 천근만근이라 괴롭기만 하다. 봄이 되면 신체 활동량이 증가하면서 신체 영양 요구량도 증가하는데, 이때 생체시계가 제대로 작동하지 않으면 춘곤증에 빠지게 된다.

쏟아지는 졸음과 무기력을 동반하는 춘곤증. 늘어나는 신체 활동량에 맞춰 더 많이 먹는다고 문제가 해결될까? 중요한 건 열량이 아니라 영양 흡수력이다. 봄철의 나른함과 무기력은 몸속에서 영양을 받아들이는 능력이 떨어져 나타나는 현상이기 때문이다.

졸음을 쫓는 운동

일시적으로 두뇌의 산소 부족을 해소해 졸음을 쫓는 운동. 졸음운전 방지에 특히 효과적이다.
목과 어깨근육을 부드럽게 풀어 뇌의 혈액순환을 돕고 산소와 영양 공급을 늘려 준다. (2~3회 반복)



① 숨을 들이마셨다가
내쉬면서 관자놀이를
3초간 지그시 누른다



② 두 손을 쇄골 위에 놓고 살짝 눌러주며
숨을 들이마셨다가 내쉬면서 고개를
뒤로 젖힌다. 턱을 위로 최대한 올려
목 앞부분을 10초간 늘인다



③ 두 손은 가볍게
어깨에 올리고,
뒤로 어깨 돌리기를
5회 실시한다



④ 고개를 뒤로 젖혀 10초간 늘인다

열량보다 영양 흡수력이 중요해요

이럴 때는 영양 흡수를 돕는 비타민과 각종 무기질을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 신진대사가 왕성해지는 봄철에는 비타민 요구량이 증가하는데, 특히 비타민 B와 비타민 C만 잘 챙겨 먹어도 나른함을 이겨낼 수 있다. 비타민 B는 콩, 현미, 보리 등의 잡곡에, 비타민 C는 딸기 등의 신선한 과일, 냉이, 달래, 도라지와 같은 봄나물에 많이 함유되어 있다.

식이요법 이외에 춘곤증을 이기는 가장 확실한 방법은 운동이다. 걷기나 스트레칭, 수영 등 유산소운동은 겨우

내 움츠려 뻗뻗하고 긴장된 근육을 풀어줘 몸이 한결 가볍게 만든다. 아침에 가볍게 조깅이나 스트레칭을 하고, 일과 중에도 2~3시간마다 스트레칭으로 긴장된 근육을 풀어주면 효과적이다. 또한, 점심식사 후에는 실내에 있지 말고 밖에 나가 가벼운 산책을 하는 것도 좋은 방법이다. 직장, 가정 등 일상생활에서 간편하게 따라 할 수 있는 스트레칭 동작을 통해 봄날 우리를 괴롭히는 피로와 졸음을 한 방에 날려보자. 식이요법과 스트레칭을 꾸준히 하다 보면 무기력과 나른함은 어느덧 사라지고 자신감과 성취욕이 가득할 것이다.