

## 커버스토리

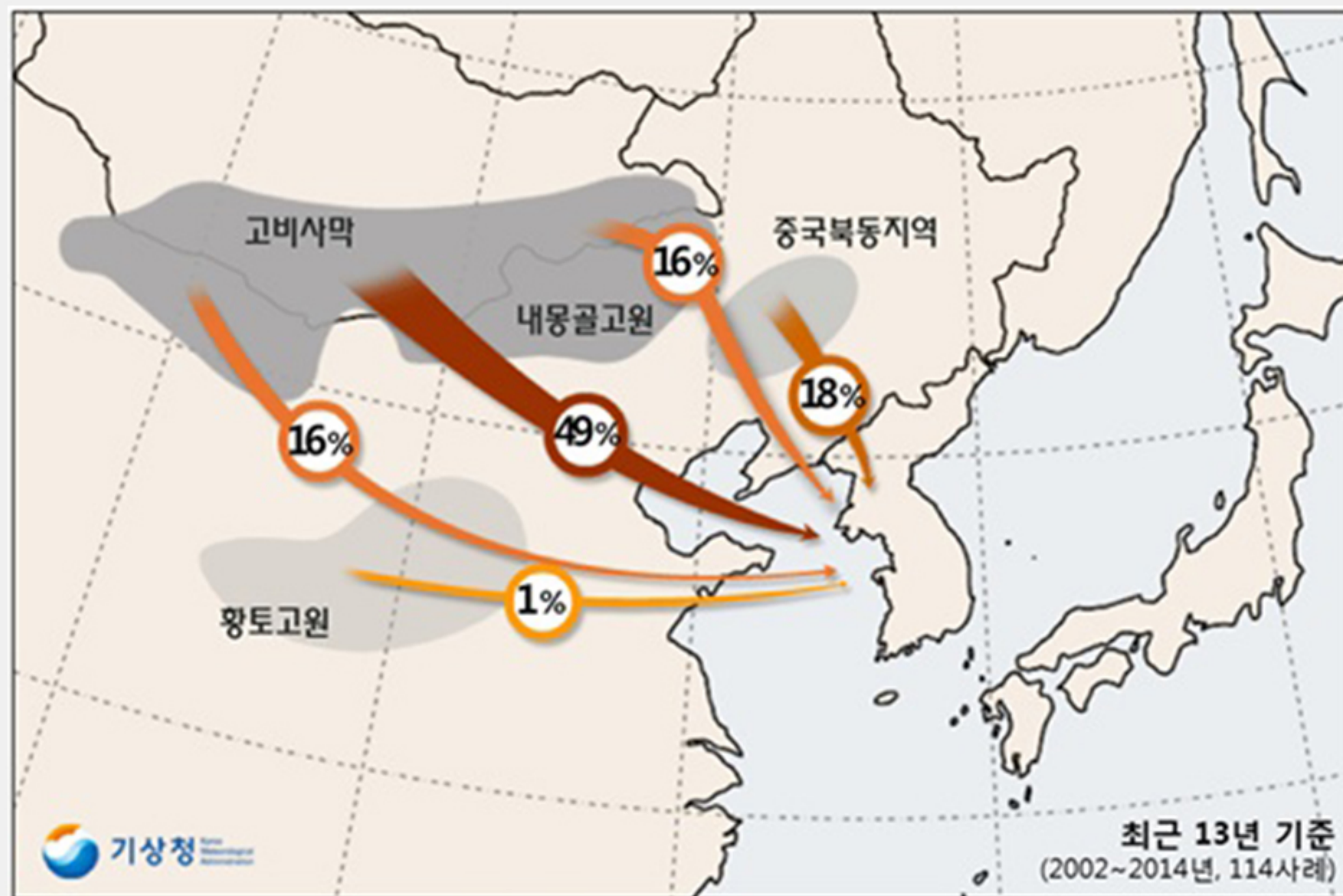
# 3월의 불청객 황사! 건강을 위한 분야별 대비요령

이달은 '황사 비상'기가 될 듯하다. 최근 5년 사이에 가장 강력한 황사가 몰아 닥칠 것이라는 기상예보 때문이다. 특히 요즘 황사에는 중국발 미세먼지와 중금속 입자 등 유해물질이 많이 포함돼 있어 천식, 알레르기성 비염 등의 호흡기질환에 더욱 치명적이다. 이에 따라 황사 대비 요령과 건강관리가 어느 때보다 중요해지고 있다.



## 황사, 그것이 알고 싶다!

황사는 바람에 의해 올라간 미세한 모래먼지가 대기중으로 올라갔다가 서서히 떨어지는 현상을 말한다. 최근에는 중국 대륙에 가득한 자동차와 공장에서 발생한 실리콘, 알루미늄, 구리, 카드뮴, 납 등의 1급 발암물질이 포함되어 건강에 더욱 위험하다고 한다. 우리나라는미세먼지의 농도에 따라 황사를 ‘열은황사-짙은황사-매우짙은황사’ 3단계로 구분한다. 그리고 황사의 대기중 농도에 따라 ‘황사주의보’와 ‘황사경보’가 내려진다. 황사주의보는 평균 농도가  $400\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상인 황사가 2시간 이상, 황사경보는 평균  $800\mu\text{g}/\text{m}^3$  이상의 황사가 2시간 이상 지속될 것으로 예상될 때 내려지는 특보이다.



## 황사의 직·간접 피해와 황사 대비요령

황사 피해는 직접 피해와 간접 피해로 구분된다. 호흡기질환 및 안질환 등의 건강피해와, 황사로 인해 가시도가 저하돼 발생하는 도로교통체증 및 항공기, 여객선 등의 운항 장애가 황사의 직접 피해다. 그리고 황사먼지가 박테리아 등의 미생물이나, 유해물질을 끌고 와 2차반응을 일으킬 경우 간접 피해를 유발한다.

따라서 황사 예보 시에는 다음 대비요령으로 피해를 최소화해야 한다. 먼저 황사 발생 전에는 창문을 점검해 황사나 미세먼지가 실내로 들어오지 못하도록 하고, 외출 시에는 보호안경, 마스크, 긴소매 옷을 착용하도록 한다. 호흡기질환자나 노약자는 되도록 실외활동을 자제하는 것이 좋다. 황사발생 중에는 가급적 외출을 삼가해야 하나 부득이 외출해야 할 때는 반드시 보호안경과 마스크를 착용하고, 외출 후에는 온몸을 깨끗이 씻도록 한다. 또한 황사에 노출된 채소, 과일 등은 충분히 세척한 후 섭취하고, 식품 조리 시에도 손은 물론 음식과 식기의 위생관리를 철저히 하는 것이 좋다. 황사가 그친 뒤에는 실내 공기를 환기시키고, 황사에 노출된 물품도 세척 후 사용한다.

## 봄철 걸리기 쉬운 안과질환 바로 알기

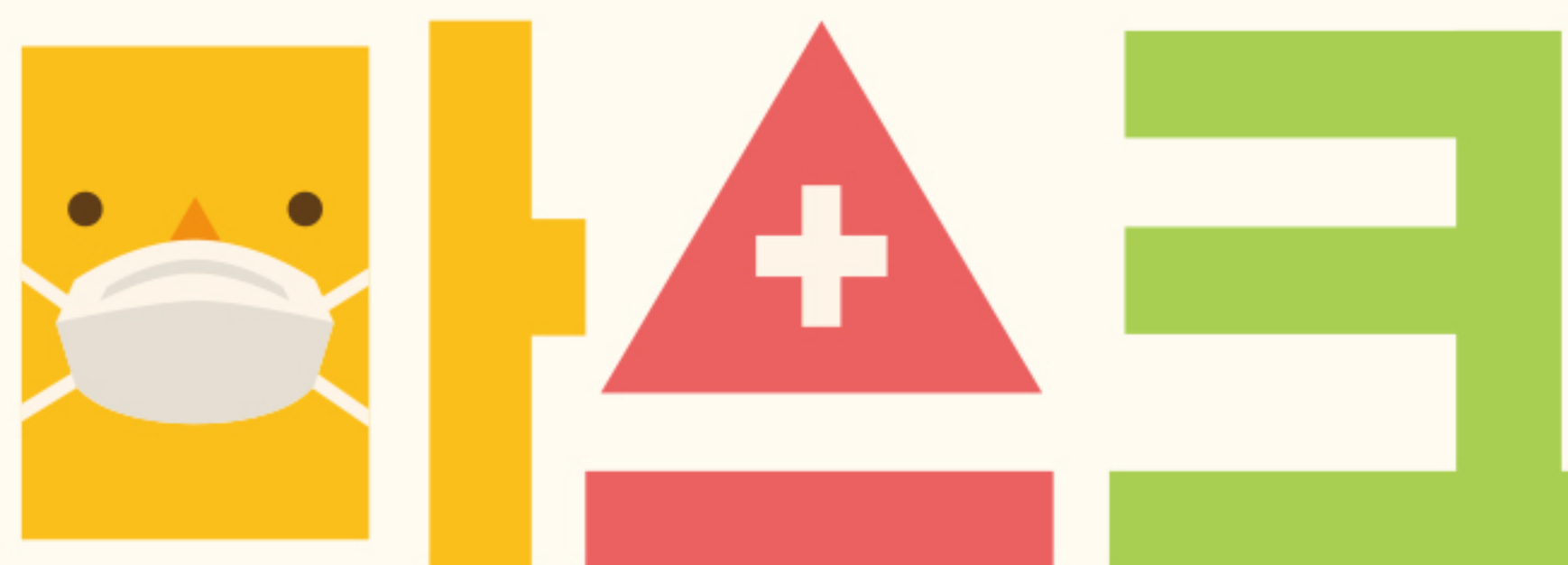
황사가 오는 봄철에는 눈이 건조하고 간지러워져 안약 사용량이 늘어나는 편이다. 가려움, 이물감, 충혈, 눈물 과다분비, 알레르기성 결막염 등이 이맘때 나타나는 대표적인 안과질환들이다. 이런 증상에 사용하는 대표적인 점안제는 항히스타민 성분의 함유제와 인공눈물이 있다. 항히스타민제는 크로모글리크산나트륨, 크로몰린나트륨, 레보카바스틴염산염, 케토티펜푸마르산염이 주성분으로, 알레르기성 결막염의 초기증상을 완화해준다. 단, 항히스타민제는 진정효과가 있어 졸음을 유발할 수 있으므로, 운전이나 기계 조작 시에는 각별한 주의가 필요하다. 또한 6세 미만의 소아 65세 이상의 고령자는 사용하지 않도록 한다.

인공눈물은 포비돈, 카보머, 세트리미드 등이 주성분을 이루는데 눈의 건조증상이나 자극을 경감해주는 효과가 있다. 인공눈물은 필요 시에만 점안하되, 충혈 및 자극 증상이 나타날 경우는 사용하지 않는 것이 좋다. 또한 사용 후에는 일시적으로 시력이 흐려지므로 이 역시 운전이나 기계 조작에 주의하는 것이 좋다. 콘택트렌즈를 사용하는 경우는 렌즈를 빼고 점안하되, 15분 뒤에 렌즈를 다시 뺐다가 재착용 하도록 한다. 두 종류 이상의 약물을 사용해야 할 때는 약물이 흡수되는 시간이 필요하기 때문이다.

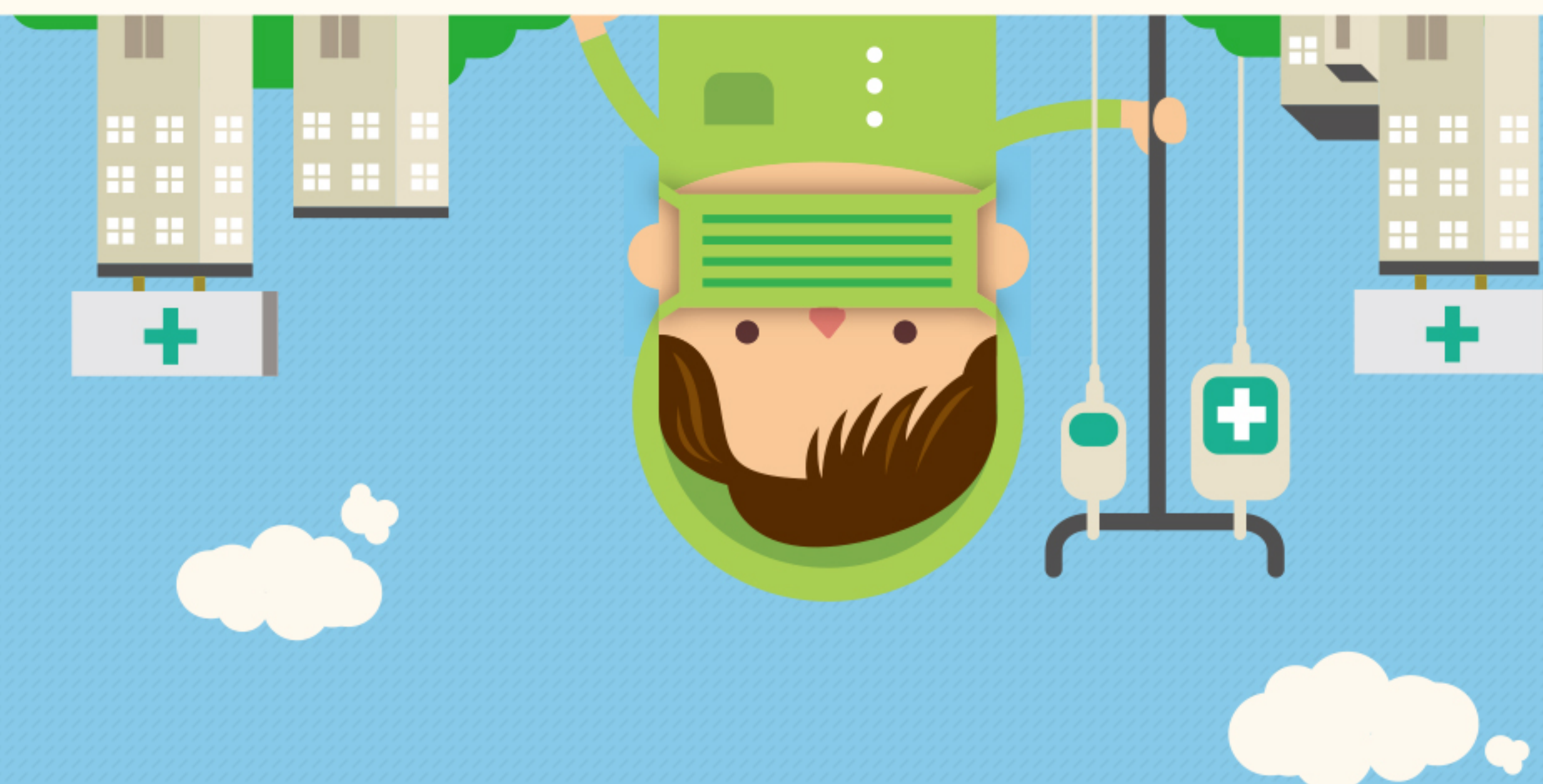
# 포커스테마



# 의약외품



바르게 알고 사용하기



## ‘의약외품 마스크’에 대해 알아보아요!

질병을 치료·경감·처치 또는 예방할 목적으로 사용하기 위해 식품의약품안전처가 허가한 제품으로서, 추울 때 사용하는 방한대 같은 공산품과는 차별화되는 성능을 가지고 있으며, 주된 사용 목적에 따라 ‘보건용 마스크’와 ‘수술용 마스크’로 나뉩니다.

### 보건용 마스크

입자차단 성능이 있어서 입자성 유해불질이나 감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상생활에서 필요한 경우에 사용

\*제품 선택 시 확인사항 :

‘의약외품’이라는 문자와 ‘KF80’ 또는

‘KF94’라는 문자

\*성능 관련 주요 항목

- 분진포집효율
- 안면부 누설률
- 안면부 흡기저항



### 수술용 마스크

액체저항력이 있어서 진료나 치료, 수술할 때 혈액이나 타액 등에 의한 감염을 예방할 목적으로 주로 병·의원에서 사용

\*성능 관련 주요 항목

- 액체 저항력

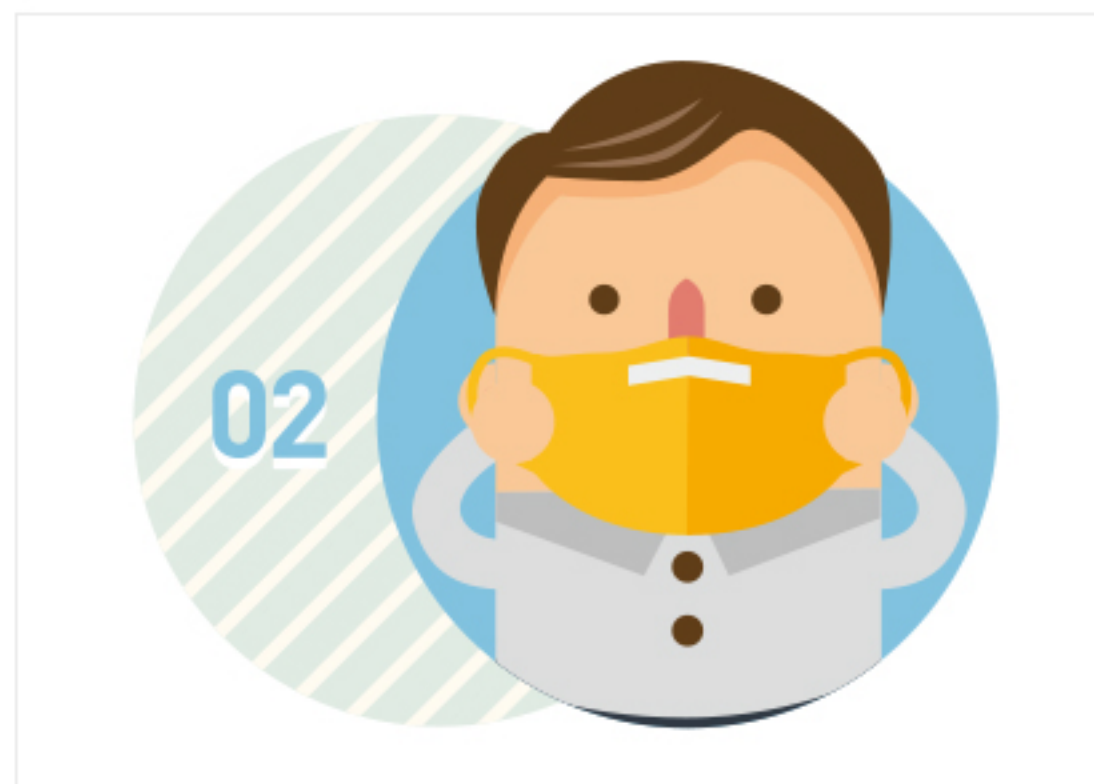


## 보건용 마스크의 올바른 사용법

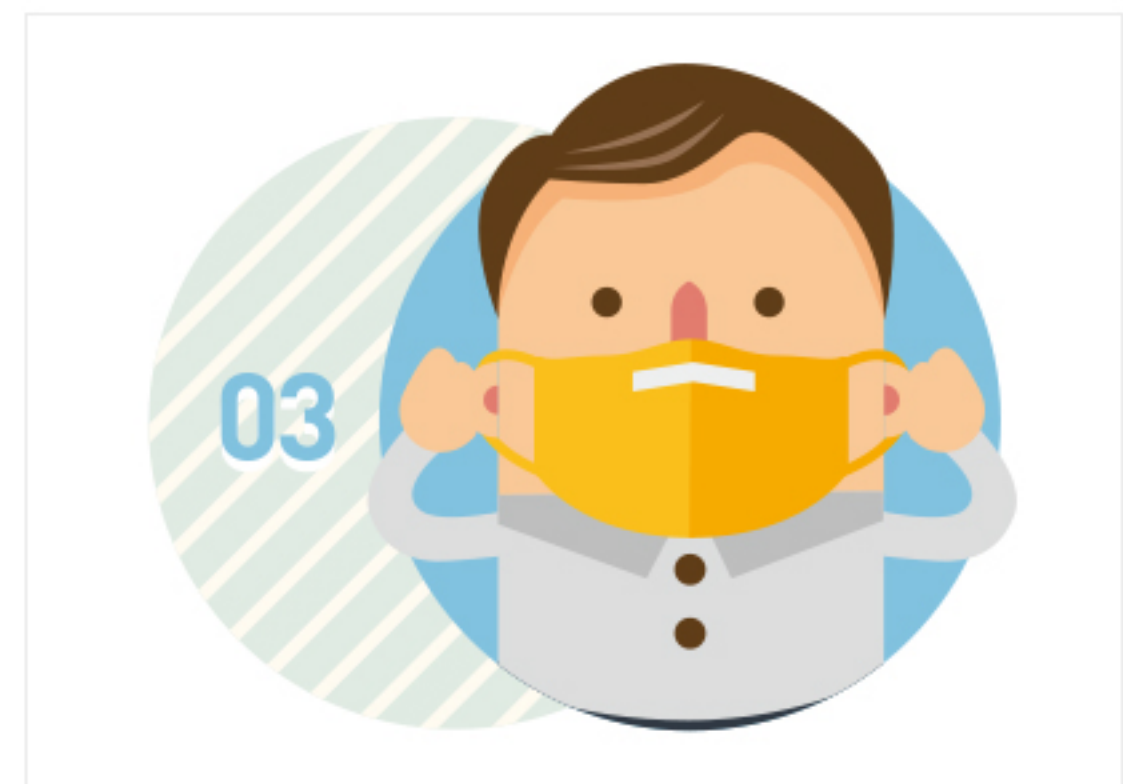
### 접이형 제품 착용법



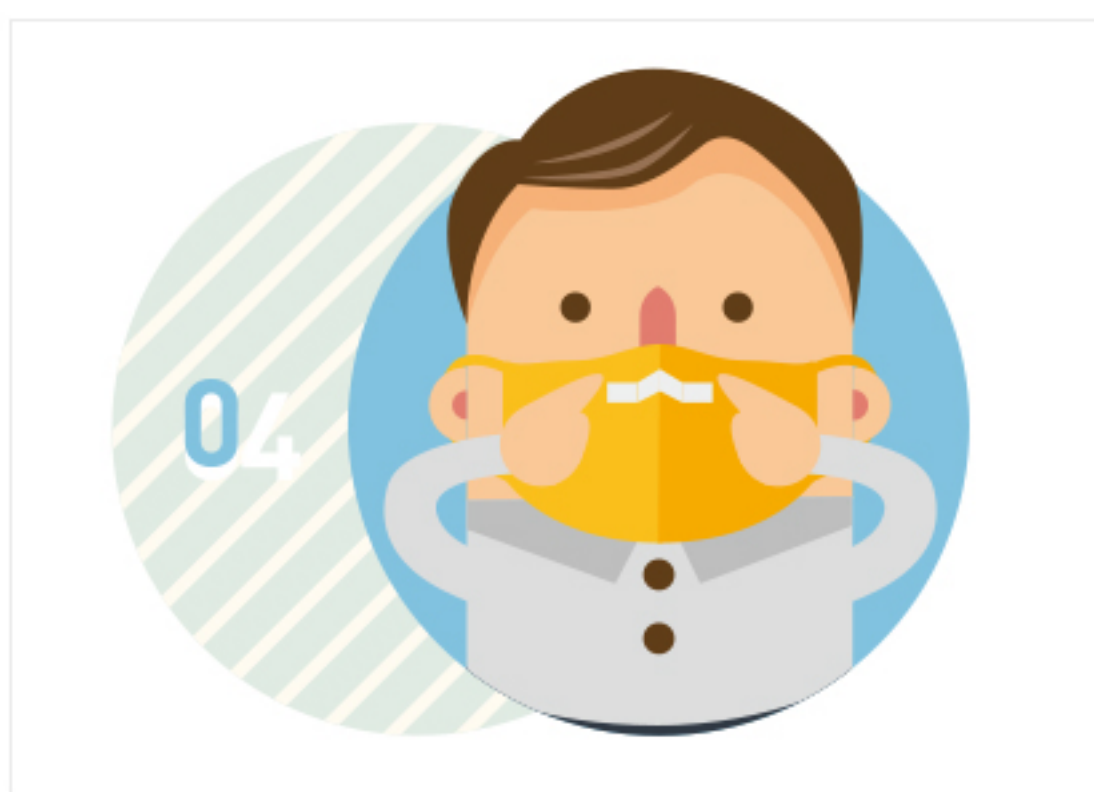
01 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요



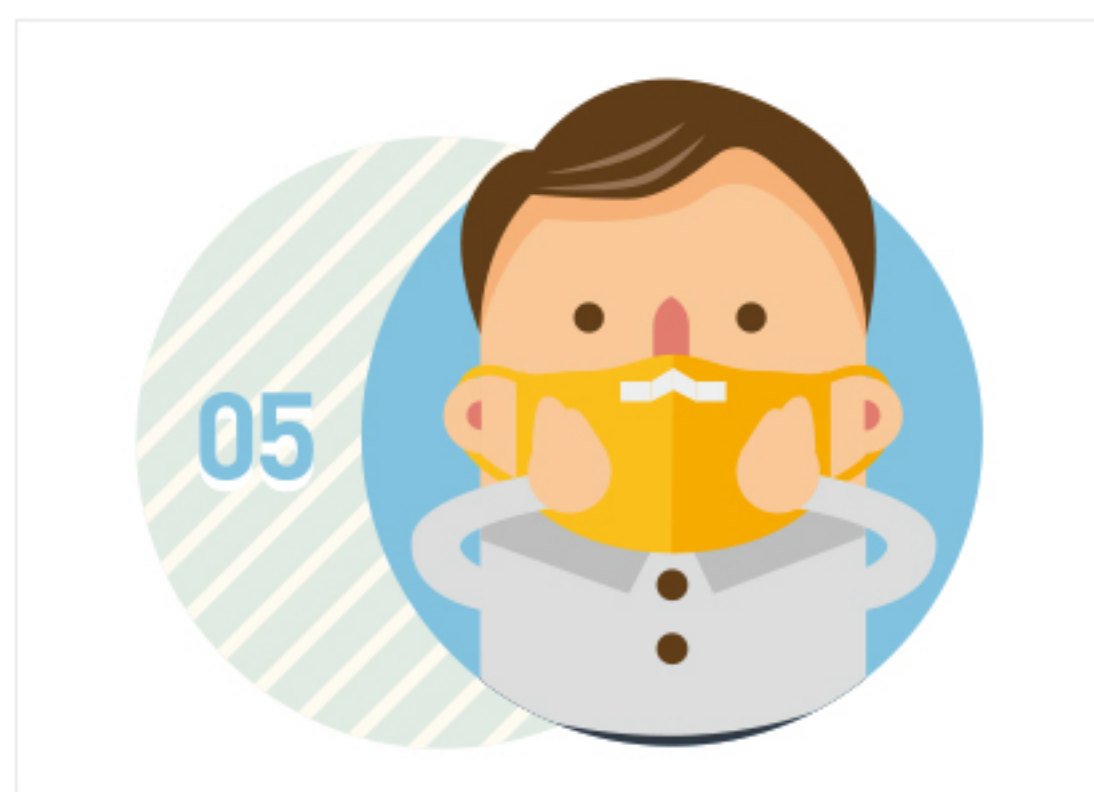
02 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요



03 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요

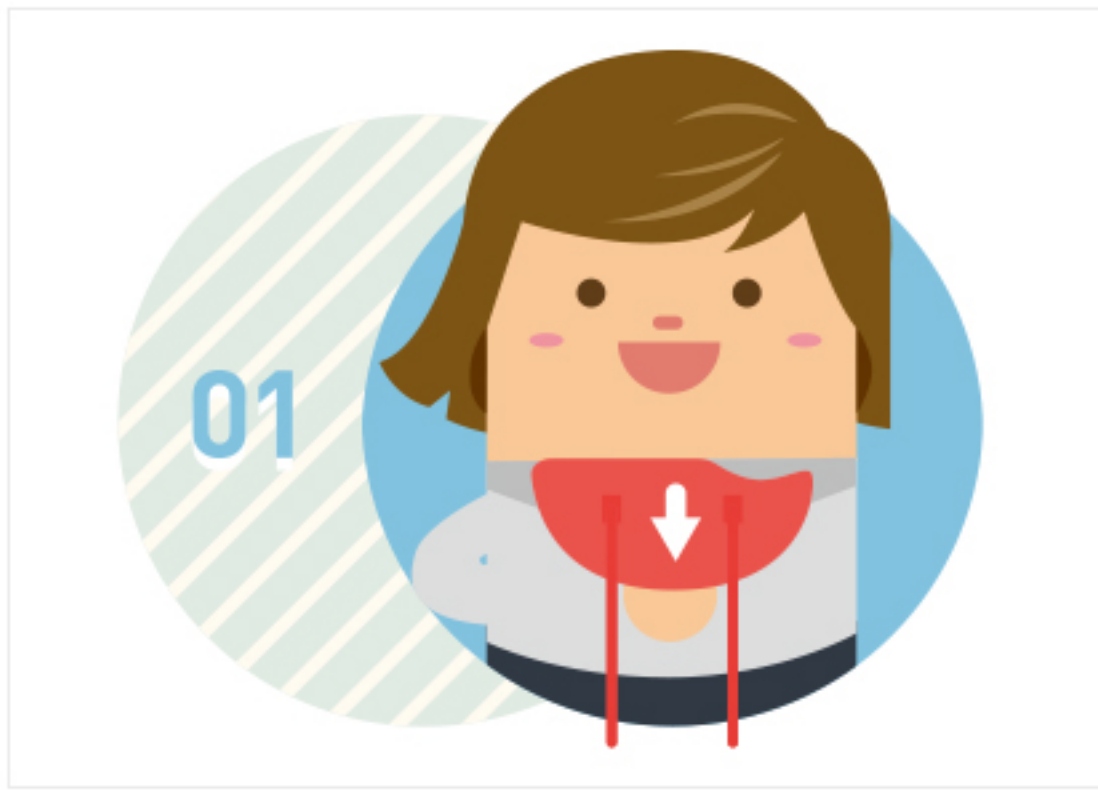


04 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요

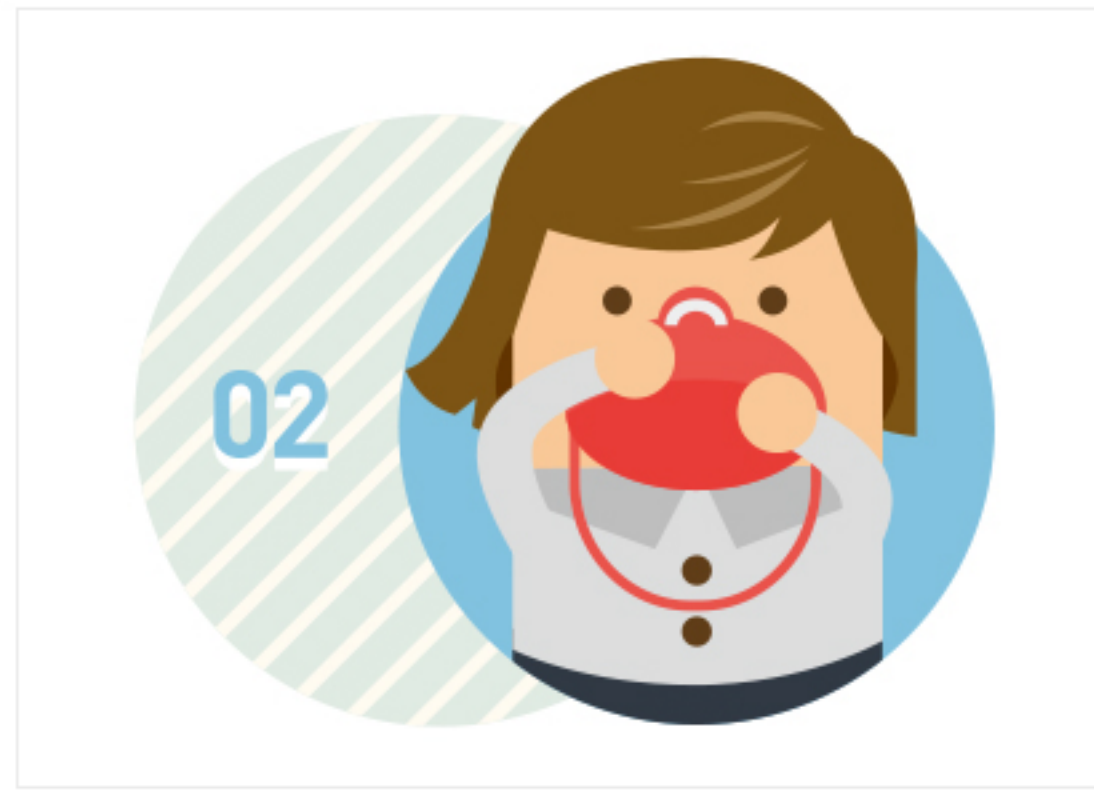


05 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

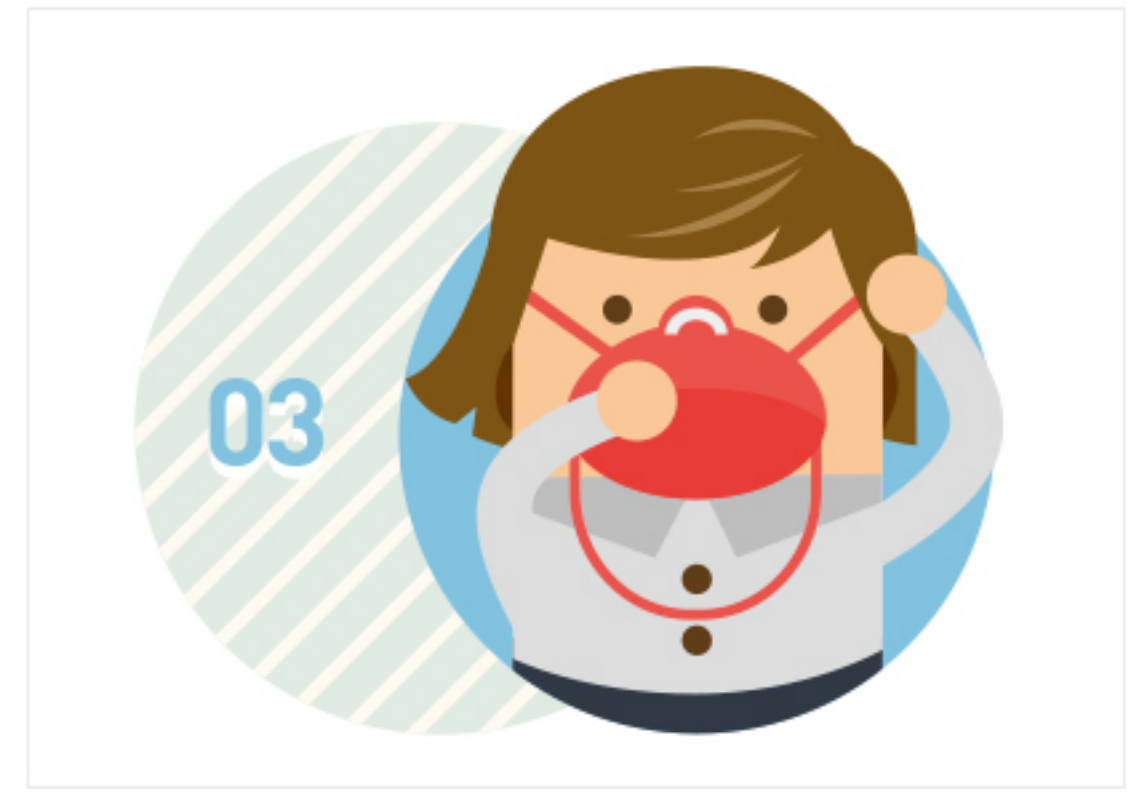
### 컵형 제품 착용법



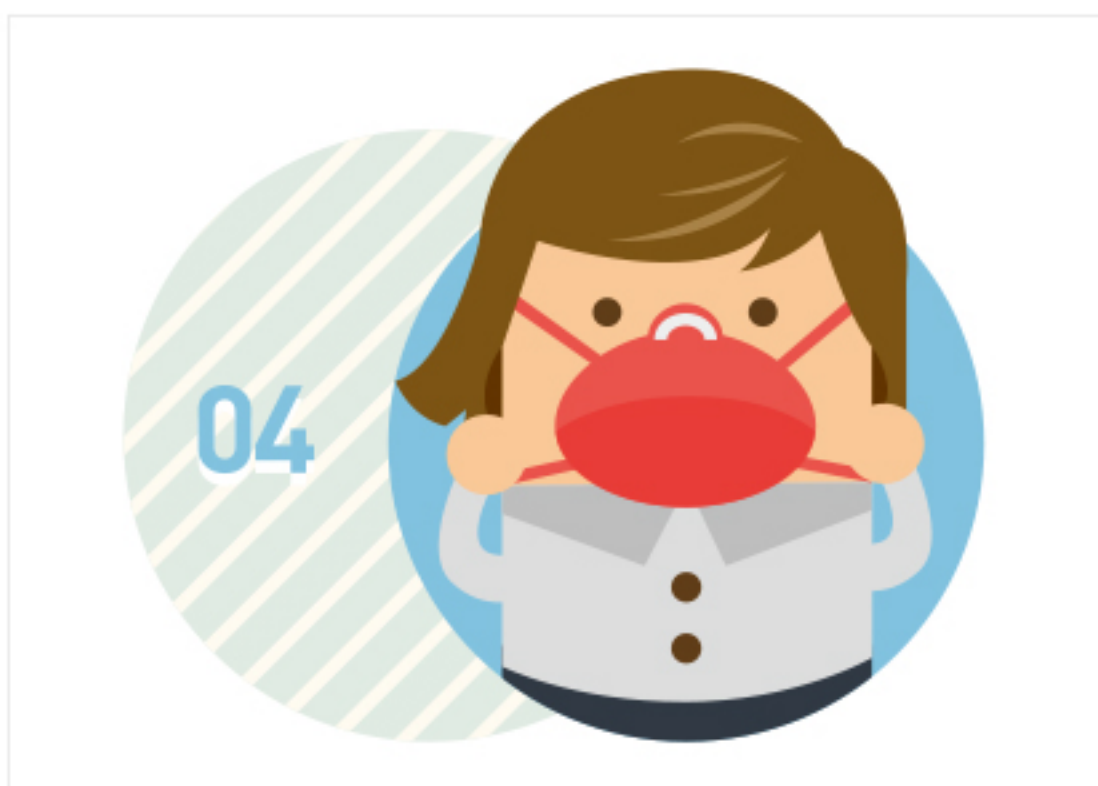
01 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요



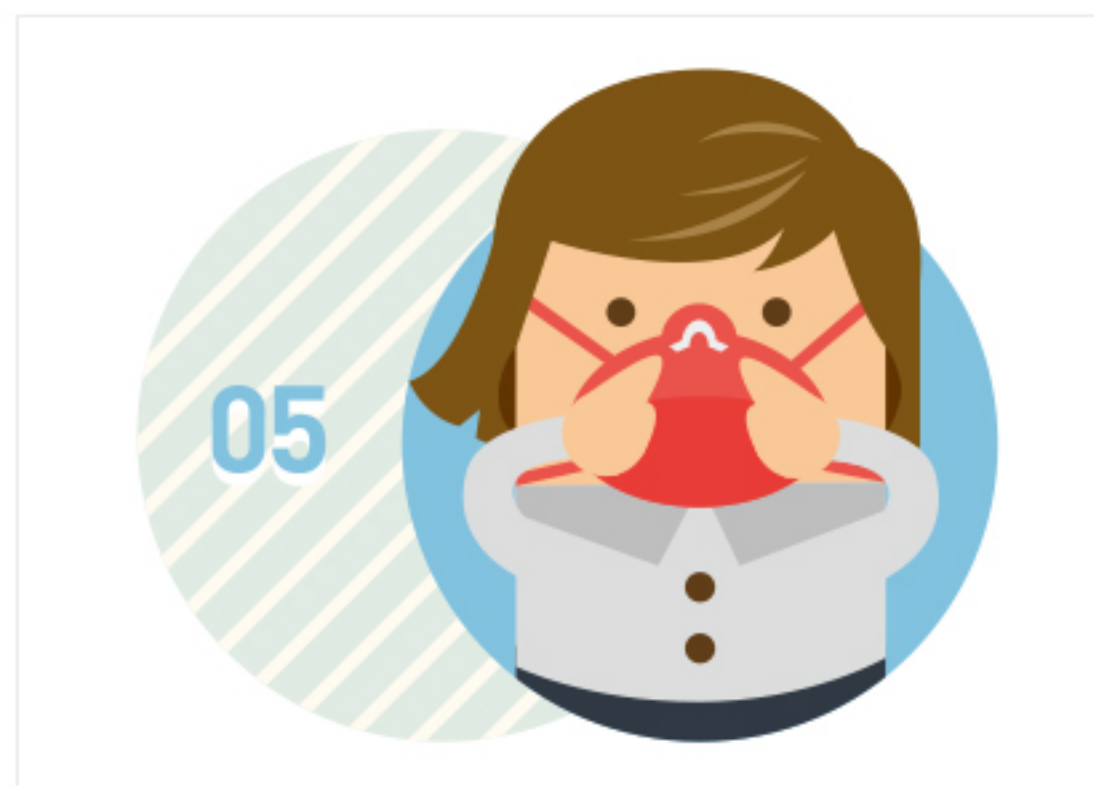
02 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요



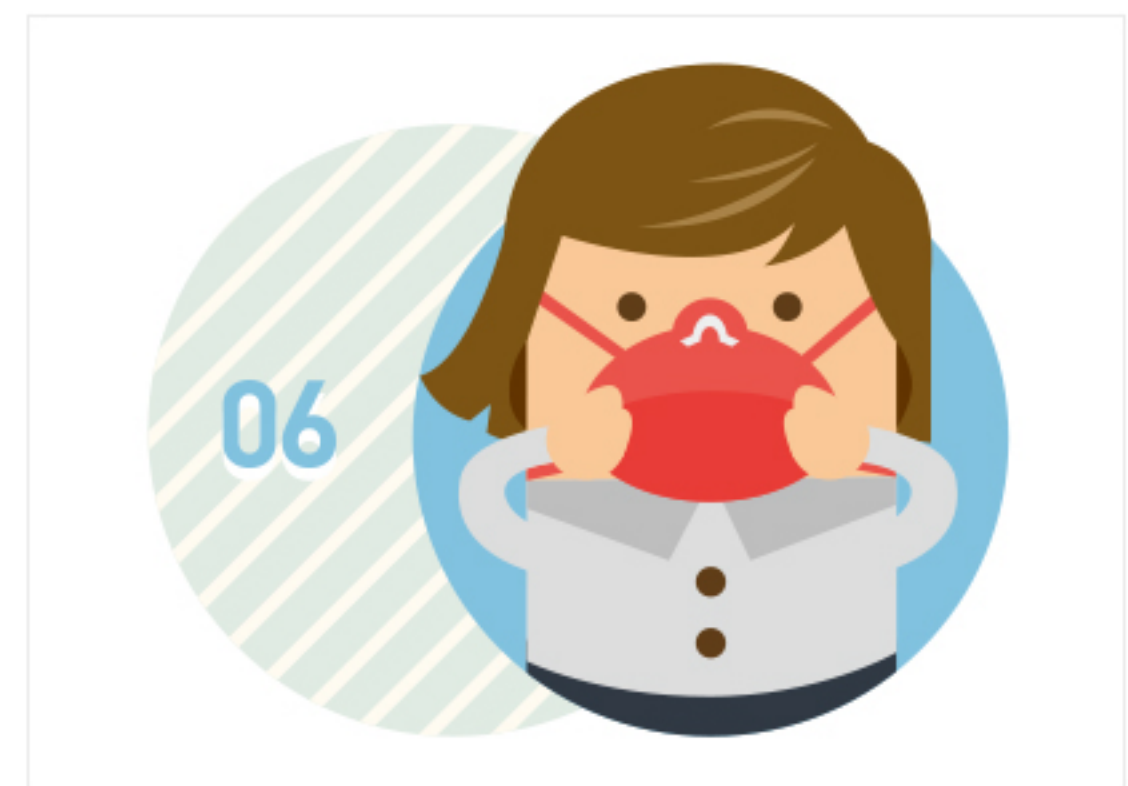
03 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다.



04 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다.



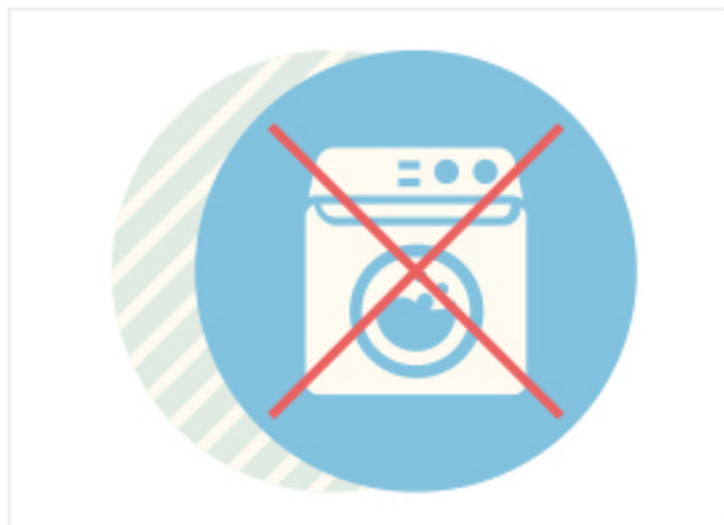
05 양 손가락으로 코편에 코에 밀착되도록 눌러주세요



06 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

### 사용 시 주의사항 및 궁금증 해결

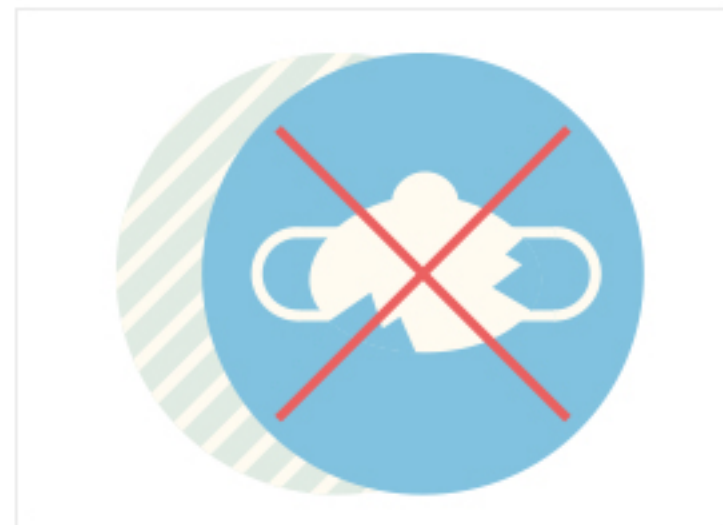
#### 보건용 마스크 사용 시 주의사항



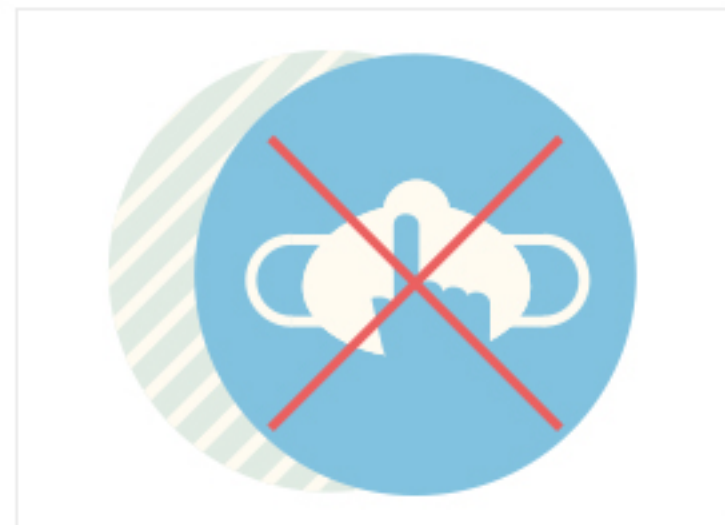
세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요



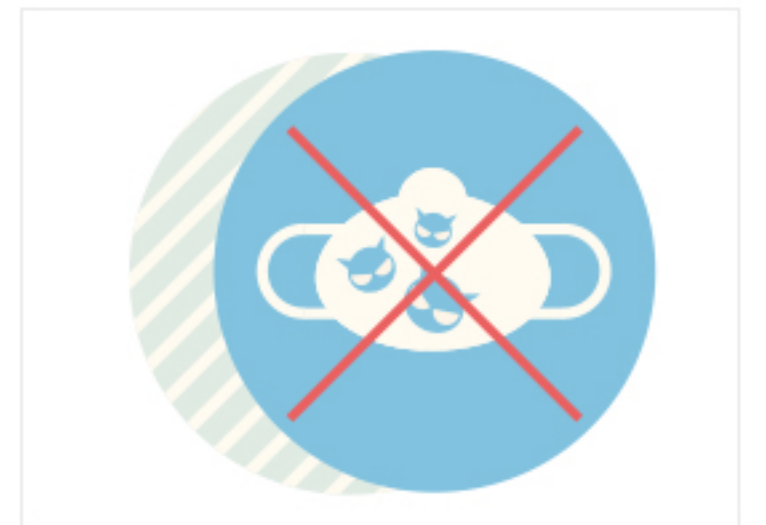
수건, 휴지 등으로 호흡기를 감싼 다음 착용하지 마세요



찌그러트리거나 모양을 변형시키지 마세요



착용 후 마스크의 겉면을 가능하면 만지지 마세요



마스크 안쪽이 오염되었을 때는 사용하지 마세요

#### 마스크에 대한 궁금증 해결 Q&A

Q. 의약외품으로 허가된 마스크가 맞는지 온라인으로 확인할 수 있나요?

A. 인터넷 사이트(ezdrug.mfds.go.kr > 정보마당 > 의약품등 정보 > 제품정보)에서 제품명으로 검색하여 의약외품으로 허가된 마스크인지 확인할 수 있습니다.

Q. 보건용 마스크(의약외품) 중 'KF94' 제품은 세균을 죽이나요?

A. 아닙니다. 세균을 죽이는 것이 아니라 마스크에 사용된 특수한 필터를 통해 외부에서 유입되는 세균을 차단하여 호흡기가 세균에 노출되는 정도를 줄여주는 것입니다.

Q. 어린이용 보건용 마스크(의약외품)가 따로 있나요?

A. 현재 어린이용과 성인용을 구분하여 허가된 보건용 마스크(의약외품)는 없으며, 어린이 얼굴 크기에 맞는 마스크를 구입하여 어린이 얼굴에 잘 밀착시켜 사용해야 합니다.

Q. 의약외품으로 허가된 마스크는 어디서 구입할 수 있나요?

A. 의약외품으로 허가된 마스크는 약국이나 대형마트, 일반 소매점, 인터넷 등에서 자유롭게 구입할 수 있습니다.

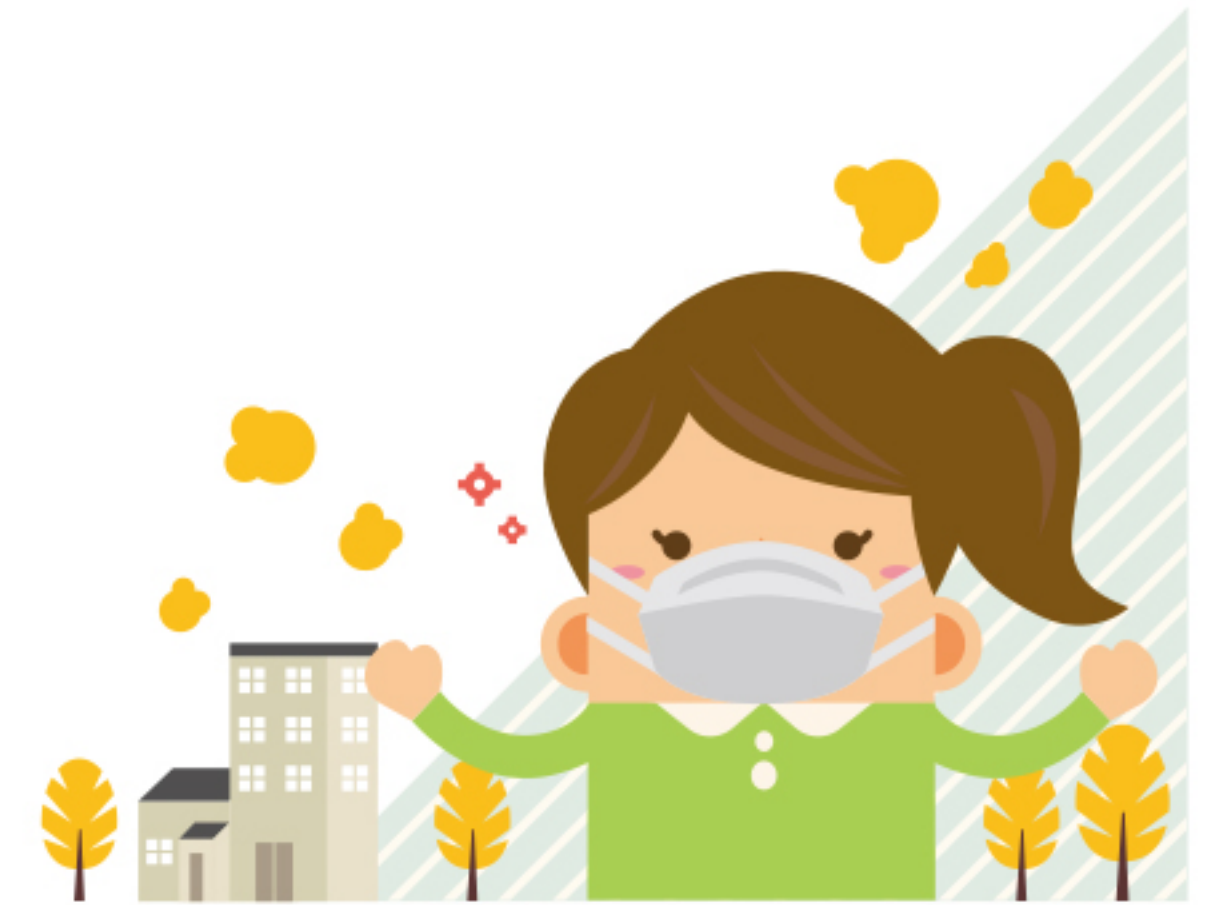
## 보건용 마스크(의약외품)의 'KF80'과 'KF94'에 대해 자세히 알려주세요

### 'KF'란 무엇인가요?

'KF'는 'Korea Filter'의 약자이며, 보건용 마스크는 'KF'문자 뒤에 숫자를 표시하여 해당 제품의 입자차단 성능을 나타냅니다.

- KF80 : 미세입자(평균 입자크기  $0.6\mu\text{m}$ )를 80% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.

- KF94 : 미세입자(평균 입자크기  $0.4\mu\text{m}$ )를 94% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질과 신종플루 같은 질환 감염원으로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.



### 입자차단 성능이 있는 것만 보건용 마스크인가요?

- 2014년 9월부터는 입자차단 성능이 있는 제품만 보건용마스크(의약외품)로 분류하고 있으며, 해당 제품인 경우에는 '의약외품'이라는 문자와 함께 'KF80' 또는 'KF94'라는 문자가 제품에 기재되어 있습니다.

- 기존에 입자차단 성능이 없이 보건용으로 분류되었던 '호흡기를 질병의 감염, 악취, 매연 등으로부터 보호하는 마스크'는 2014년 9월부터 의약외품에서 제외하였습니다.



## 정책돋보기

# 식약처 출범 2주년 성과



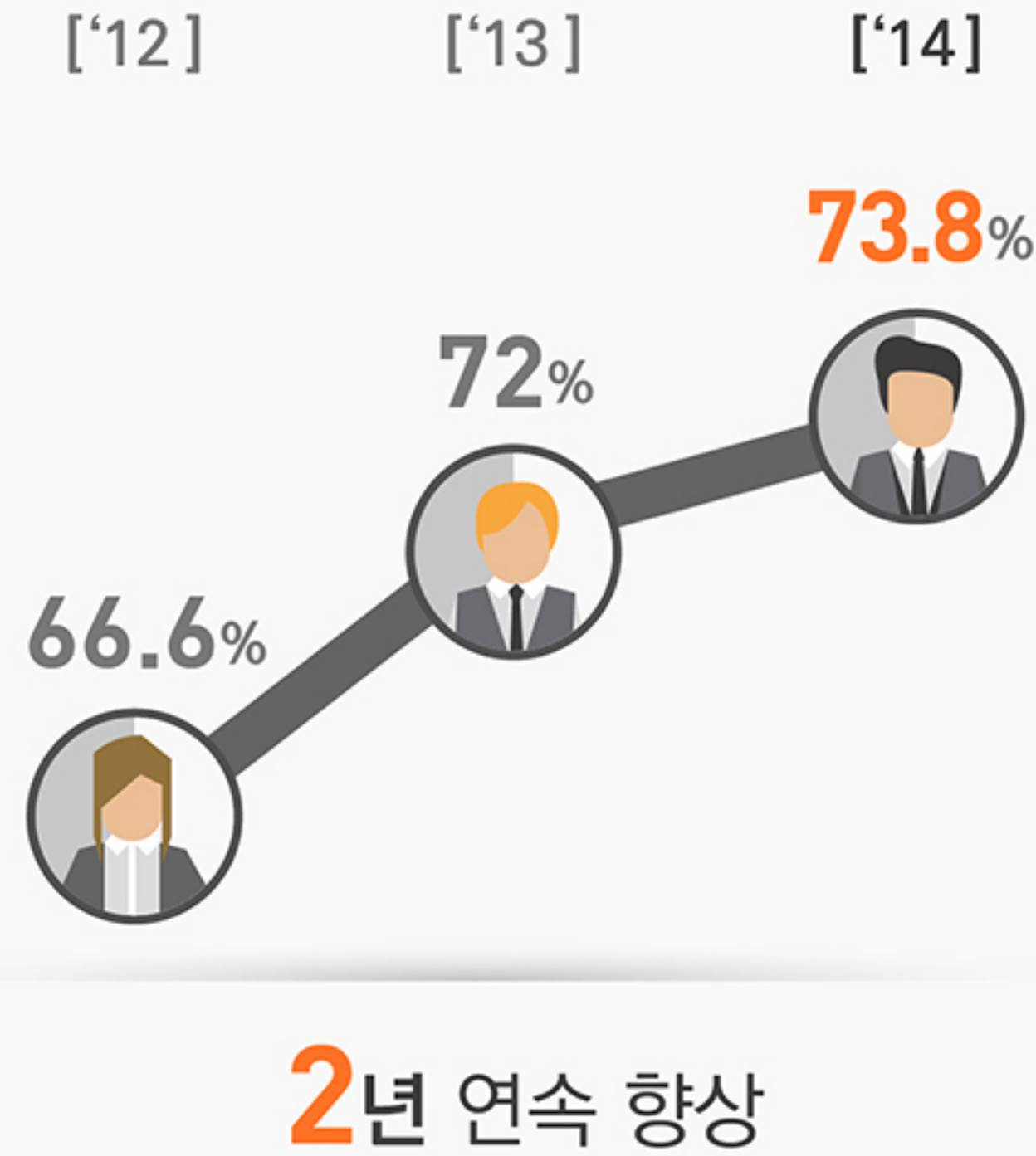
98년 식품의약품안전청을 모태로 2013년 새롭게 출범한 식품의약품안전처(이하 식약처)가 올해로 창립 2주년을 맞았다. 그간 식약처는 정부목표인 「안전한 사회」, 「국민 행복」에 맞춰 식품 및 의약품의 안전확보를 위해 다양한 접근을 시도해 왔다. 지난 2년간 식약처가 거둔 주요 성과들과 그에 대한 평가들을 살펴본다.

## 국민이 느끼는 식품안전 체감도 2년 연속 상승

98년 식품의약품안전청을 모태로 2013년 새롭게 출범한 식품의약품안전처(이하 식약처)가 올해로 창립 2주년을 맞았다. 그간 식약처는 정부 목표인 「안전한 사회」, 「국민 행복」에 맞춰 식품 및 의약품의 안전확보를 위해 다양한 접근을 시도해 왔다. 지난 2년간 식약처가 거둔 주요 성과들과 그에 대한 평가들을 살펴본다.

국민이 느끼는 식품안전 체감도 2년 연속 상승 식약처의 조사에 따르면 우리나라 국민의 식품안전 체감도가 2년 연속상승(‘12) 66.6%→(‘13년)72.2%→(‘14)73.8%)한 것으로 나타났다. 특히 세부항목인 학교주변 판매식품[(‘13)43%→(‘14)49.7%]과 단체급식[(‘13)73.4%→(‘14)78.5%] 분야는 불량식품근절 추진 및 식품 위해사범 강력 단속 등으로 안전 체감도가 큰 폭으로 상승했다.

## ☑ 식품안전 체감도 향상



식약처는 또한 우려가 있는 수입식품을 선별, 검사하는 ‘수입식품사전예측검사시스템(OPERA)’과, 허위·과대광고 및 유해물질 함유식품 사이트를 상시 검색, 적발하는 온라인 불법식품 유통차단 시스템 ‘e-로봇’, 식자재 전자조달 구매학교(8,494개소)에 식중독 조기경보시스템을 100% 적용하는 등의 IT 기반 선진 안전관리 시스템을 확충했다.

유통분야에서는 지자체 공영 농수산물 도매시장 현장검사소를 통해 부적합 농수산물 유통을 차단하고, 식품이력추적관리 및 HACCP을 의무 적용해 국민들이 제품을 믿고 구매할 수 있도록 했다. 이와 같은 노력으로 식약처는 국민의 식품안전체감도가 대폭 향상되었으나, 해외 직배송 등 소비환경 변화로 인해 불안감이 증대되고 있는 바, 이를 해소하기 위해 근본적인 안전관리 체계 마련에 나서고 있다.

### 의약품 부작용 및 의료제품 안전 보상제도 도입

의료제품 분야에서는 의약품 부작용에 대한 사회적 보상제도를 적극 도입했다. 이를 위한 조치로 식약처는 ▶의약품 부작용 피해구제 제도 도입 ▶희귀질환자 필수약품 치료기회 확대 ▶임상시험자 보호 강화 ▶노인 대상의 의료기기 거짓 ▶과대광고 지도 강화 등을 취하고 있다.

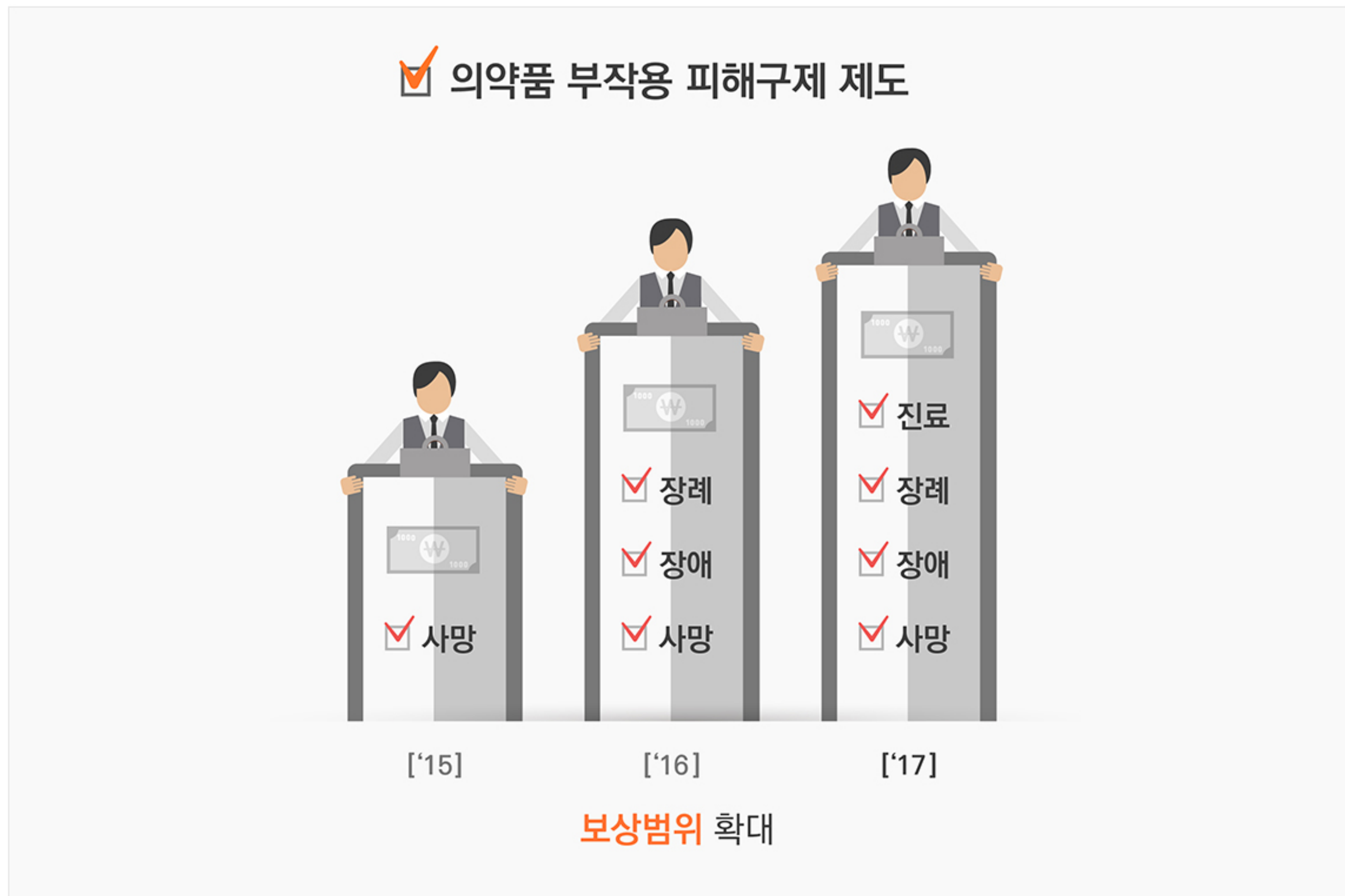
또한 의약품 허가·보험약가 평가 연계 제도의 법적 근거를 마련, 안정성 및 유효성이 확인된 경우 의료제품을 신속하게 공급하고, 기존 의약품인 체외진단용 시약을 의료기기로서 통합·관리해 오는 5월부터는 약국이 아닌 편의점 등에서도 구매가 가능하도록 했다. 또 안전이 확보된 자가진단 의료용 앱과 이를 탑재한 의료기기 제품들의 합리적인 유통기반을 마련했다.

이밖에도 우리나라가 개발한 세계 최초의 항체 바이오시밀러를 세계시장에 내놓는 등 첨단 및 신약의 제품화를 적극지원하고, 의약품실사상호협력기구(PIC/S)에 가입해 국제 신인도 제고 및 해외 제조원 네트워크를 확보했다. 아울러 의약품 제조 및 품질관리(GMP) 기준을 도입해 마약류 통합관리 시스템, 통합안전관리시스템 등 이력관리가 필요한 의료제품에 대한 관리시스템을 구축해 의약품 안전관리 선진화를 도모하고 있다.



그러나 식약처는 의료제품에 대한 관리가 강화 및 체계화되고 있는 데 비해 부작용 피해사례가 여전히 발생한다는 점을 감안해 꾸준한 재평가와 모니터링을 추진할 계획이다. 또한 의료제품의 개발단계부터 맞춤지원을 제공해 안전과 품질 경쟁력을 갖춘 성과를 도출하기 위해 노력하고 있다.

올해로 출범 3년차에 접어든 식품의약품안전처는 그간 국민 안전체감을 위한 규제체계 정착에 집중했다면, 앞으로는 규제가 실질적인 성과로 드러나도록 만전을 기할 것이다.



## 현장리포트

# 식약처, 안전한 참기름 장치 개발 방앗간 시연회 현장을 가다

참기름 제조 과정에서 벤조피렌이 발생한다는 사실을 아는가? 벤조피렌은 국제암연구소에서 지목하는 대표적인 발암물질이다. 이는 300~600도의 고열처리 과정에서 유기물질이 불완전 연소 돼 생성되는 것으로 참기름을 비롯한 식품의 조리 및 가공시 탄수화물, 단백질, 지질 등이 분해되며 생성되는 것으로 알려져 있다. 하지만 이제는 걱정을 덜어도 될 듯, 식약처가 벤조피렌 저감화에 두 팔을 걷고 나섰다.

지난 2월 11일, 식약처는 참기름 제조과정 중 발생할 수 있는 벤조피렌을 최대 50%까지 낮출 수 있는 장치 개발에 성공, 경기도에 위치한 한 방앗간에서 시연회를 가졌다. 시연회는 참기름 제조과정 중 의도적으로 벤조피렌 함량을 높이고 해당 저감화 장치를 설치해 제조된 참기름의 벤조피렌 검출량을 측정하는 방식으로 진행됐다. 측정 결과는 놀라웠다. 장치를 설치한 뒤 벤조피렌 검출량이 3.2ppb



## 저비용에 효과도 만점

식약처에서 개발한 벤조피렌 저감화 장치는 기존 시설에 추가 설치할 수 있게 개발되어 제조업체 뿐 아니라 상대적으로 규모가 작은 전통시장 내 방앗간 등에서도 부담 없이 구매·설치가 가능하다.

장비는 세척·탈수기, 볶음솥 배기장치, 이물 제거장치, 여과장치 등으로 구성돼 있다. 업체의 여건에 따라 선택적으로 설치 가능하며, 가격은 기존 설비에 추가해 부착할 경우 장치의 종류에 따라 최저 40만원이서 최대 250만원이 소요된다.

식약처의 식품 유해물질 저감화 노력은 비단 참기름에 그치지 않는다. 식약처는 오는 2018년까지 감자칩을 비롯해 우리나라 국민들이 즐겨 먹는 식품을 대상으로 제조·조리 과정 중 발생할 수 있는 유해물질 23종에 대한 저감화 사업을 추진하고 있다.



그 중 우선검토대상이 바로 벤조피렌인 것이다. 식약처는 이번 참기름 생산 장치 개발을 시작으로 2016년 가쓰오부시 생산 장치, 2017년 숯불구이 조리장치, 2018년 생약 생산 장치 등 식품·의약품 제조과정에서 생성되는 벤조피렌 저감화를 지속적으로 펼쳐 나갈 예정이다.

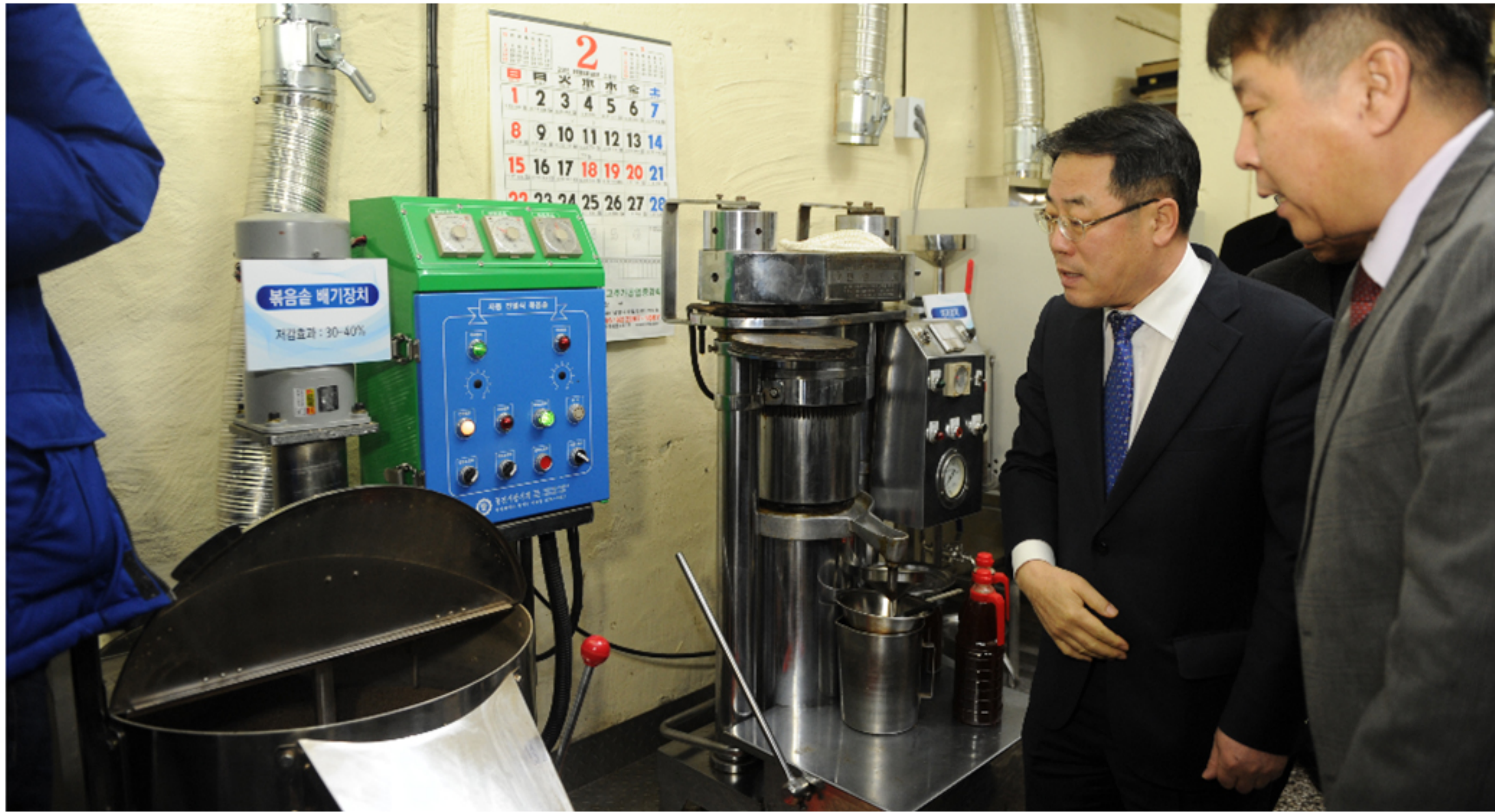
또한 아크릴아마이드 등 22종의 유해물질에 대해서는 국민의 농·축·수산물과 해당 가공품의 총식이조사를 통한 실태조사, 위해 평가 등을 통해 저감화 기반연구를 수행하고 있다.

### 식약처 저감화 기반연구 대상 유해물질 22종

벤젠, 아크릴아마이드, 에틸카바메이트, 바이오제닉아민류, 퓨란, 헤테로사이클릭아민, 다환방향족탄화수소, 2-아미노-3, 8-디메틸이미다조(4,5-f)퀴놀살린, 2-아미노-3-메틸이미다조(4,5-f)퀴놀린, 3-메틸클로란스렌, 니트로소디메틸아민, 니트로소디에틸아민, 니트로소피롤리딘, 니트로소피페리딘, 아세트알데히드, 에틸렌옥사이드, 트리할로메탄, 포름알데히드, 3-MCPD, 히스타민, 트랜스지방, 1,3-디클로르프로판올(DCP)

한편 식약처는 현재 가격차를 노리고 시중에 가짜 참기름이 유통되는 것을 방지하기 위해 참기름 진위판별법의 개발에도 나서고 있다. 현재까지 개발된 참기름 진위판별법은 지방산 분석법 등이 있다. 그러나 가짜 참기름을 만드는 방법이 나날이 교묘해짐에 따라 새로운 참기름 진위판별법 개발이 시급한 실정이다.

식약처는 이번에 개발된 저감화 장치를 비롯해 개발 중인 참기름진위판별법 등이 보급되면 제조업체의 식품 안전 책임감 제고와 산업경쟁력강화에 도움이 될 것으로 전망하고 있다.



**\* 벤조피렌이란?**

벤조피렌(Benzo[a]pyrene, C<sub>20</sub>H<sub>12</sub>)은 다환방향족탄화수소(PAHs, polycyclic aromatic hydrocarbons) 그룹에 속하는 유해화학물질로서 300~600 ℃ 사이 고온에서 유기물의 불완전연소로 생성된다. 내분비계 장애물질이면서 발암가능물질로 잔류기간이 길고 독성도 강한 것으로 알려져 있다.

〈벤조피렌 저감화 설비장치〉



세척·탈수기



볶음솥 배기장치



이물 제거장치



여과장치



생활속식의학

# 내 눈을 지키는 올바른 안약사용법



따뜻해진 기온에 들뜬 마음도 잠시, 반갑지 않은 황사로 우리의 눈은 편안할 틈이 없다. 안과질환이 급증하는 봄철 더욱 건강하게 내 눈을 지키는 방법! 올바른 안약 사용법에 대해 알아본다.

## 봄철 걸리기 쉬운 안과질환은?

봄철에는 먼지, 바람, 건조한 공기 등으로 눈의 건조감, 불편감이 쉽게 나타나기 쉬운 계절이다. 이때 사람들에게 가장 많이 나타나는 안과질환은 알레르기성 결막염으로, 미세먼지 또는 화학 자극 등 환경적 요인에 의해 눈 결막에 생기는 염증을 가리킨다. 가려움과 충혈, 눈부심, 이물감, 눈물의 과다분비 등의 증상이 있다. 이런 증상이 있는 경우 일반인이 사용할 수 있는 점안제는 ▲항히스타민 성분 함유제 ▲인공눈물등이 있다.

## 점안제 바로 알기!

항히스타민제는 알레르기 결막염 등의 초기 증상을 완화할수 있으며 ‘크로모글리크산나트륨’, ‘크로몰린나트륨’, ‘레보카바스틴염산염’, ‘케토티펜푸마르산염’ 등을 주성분으로 하고 있다. 이러한 성분은 가끔 졸리거나 진정작용이 나타날 수있으므로 운전 또는 기계를 조작할 때 주의가 필요하고 원칙적으로 6세 미만의 소아 및 65세 이상의 고령자는 사용하지않아야 한다. 또 현탁액인 경우에는 사용 전 잘 흔들어 사용해야 한다.



인공눈물은 건조증상의 완화, 자극의 경감 등을 목적으로 사용하며 ‘포비돈’, ‘카보머’, ‘세트리미드’ 등을 주성분으로 한다. 필요 시 점안하면 되지만 지속적인 충혈이나 자극증상이악화 되면 사용을 중단하는 것이 좋다. 사용 후에는 일시적으로 시력이 선명하지 않을 수 있어 즉시 운전 등 기계조작을하지 않는 것이 바람직하다.

## 점안제 올바르게 사용하려면?

일반 점안제를 사용할 때는 완전한 치료제보다는 일시적 증상의 완화를 목적으로 단기간 사용하는 것이 바람직하다. 투여 후, 증상의 개선이 보이지 않거나 눈의 자극감, 작열감, 안구통증, 눈꺼풀 부종 등이 나타나면 약 사용을 중지하고 전문가와 상담한다. 점안 후에는 눈을 감고 콧 등 옆의 눈물관(비루관)을 1분 정도 누르고 있으면 전신 흡수를 줄일 수 있다. 만약, 결막과 각막의 손상이 심하다면 2차적 염증이 생기거나 세균감염이 일어났을 확률이 높으므로, 항균 점안제 등의 약물 투여가 필요할 수 있다. 이때에는 전문의의 정확한 진단 및 치료를 받아야 한다.



콘택트렌즈를 사용하는 경우에는 렌즈를 뺀 후 점안하고 보존제(벤잘코늄염화물)가 렌즈에 흡착되어 렌즈를 혼탁시킬 수 있으므로 15분 정도 후 재착용하는 것이 좋다. 두 종류 이상을 함께 사용할 경우는 약물이 흡수되는 시간이 필요하고, 성분 간 상호영향을 줄이기 위해 일정 간격을 두고 사용해야 한다. 점안제 끝이 눈꺼풀 및 속눈썹에 닿으면 약액이 오염될 수 있으므로 주의가 필요하다. 또, 약액의 색이 변했거나 혼탁한 것은 사용하지 말아야 하며 공동으로 사용해선 안 된다.

## 건강레시피

# 봄철 대표나물 냉이로 만드는 저염 건강식 냉이볶음밥

쌉쌀하면서도 향긋한 맛이 잃었던 입맛을 되찾게 해주는 냉이는 채소 중에서 단백질 함량이 가장 많고 비타민 A와 C, 칼슘, 인이 풍부하게 들어있어 나른해지기 쉬운 봄철 즐겨먹으면 아주 좋다. 다이어트를 하는 사람이 섭취할 경우에는 영양결핍을 효과적으로 예방할 수 있다. 또 소화기관이 약하고 몸이 허약한 사람, 생리불순이나 출혈환자에게도 좋다고 알려졌다.

냉이는 국, 찌개에 넣어 먹거나 어린 냉이를 데쳐서 나물로 먹는 것이 가장 일반적이다. 밥이나 죽에 섞어서 쌉싸름한 맛을 즐기기도 한다. 특히 냉이의 맛을 잘 살리면서도 건강식으로 손색이 없는 냉이볶음밥은 어른뿐 아니라 어린이들이 먹기에도 안성맞춤인 요리다. 소금이나 설탕 등의 조미료를 첨가하지 않고 만들기 때문에 성장기 어린이들의 과도한 나트륨 섭취를 예방할 수 있다. 오로지 자연 재료의 풍미만으로 담백하고 구수



냉이볶음밥



## 냉이를 다양하게 즐기는 방법

냉이 나물 냉이를 소금물에 살짝 데쳐서 소금과 깨소금, 참기름에 버무린다. 깔끔한 맛을 즐길 수 있다. 데쳐서 양념초고추장을 하거나 된장을 넣어서 버무려 먹어도 좋다. 냉이국 가장 많이 하는 조리법으로 끓는 물에 쌀뜨물과 된장을 풀어서 국을 끓이면 냉이의 향이 그대로 살아난다. 여기에 조개나, 멸치, 잔새우 등을 넣어 맛을 낸다. 다진 마늘을 넣으면 마늘 향과 잘 어우러진다. 냉이 뿌리 무침 나물을 만들 때처럼 뿌리를 잘 씻어 끓는 물에 데친다. 된장과 고추장 다진 마늘, 깨소금을 넣고 간을 맞추고 마지막으로 참기름을 넣어 향을 더한다. 냉이 튀김 뿌리와 즐기기, 잎 전체를 잘 씻어 튀김가루를 입혀 살짝 튀겨낸다. 숙과 함께 튀겨도 좋다. 아이들의 간식으로 제격!

## Recipe

### 재료 및 분량

냉이 50g, 된장 1T, 마늘 3개, 양파 반 개, 당근 1/4, 밥 한 공기, 깨 약간, 참기름 1t



①

냉이는 깨끗이 씻어서 물기를 빼고 밥과 된장, 마늘, 양파, 당근을 준비한다.



②

끓는 물에 냉이를 넣고 살짝 데친다.



③

팬에 기름을 두르고 양파, 당근, 마늘을 먼저 볶는다.



④

채소가 익어갈 때 즈음 냉이를 넣어 볶은 후 된장과 밥을 차례로 넣고 함께 볶아 준다.



⑤

볶은 밥에 참기름을 1t스푼 첨가하고 깨를 뿌려 마무리한다.

### TIP

냉이볶음밥에 두릅양파샐러드를 곁들여 보자. 살짝 데친 두릅과 식초에 재운 양파를 초고추장 소스로 마무리하기만 하면 되는, 아주 간단한 레시피의 건강 샐러드다. 냉이와 두릅은 봄철 나른한 기운을 말끔히 씻겨줄 최고의 궁합!

김초은씨는 간단한 재료와 레시피로 주부들이 손쉽게 만들 수 있는 요리를 블로그(blog.naver.com/eunchoda)에 소개하고 있다. 아이를 키우는 주부라면 누구나 공감할 수 있는 다양한 건강 정보와 웰빙 식단을 공유하면서 인기를 얻고 있는 4년차 파워블로거다.

식의약 상식도 쌓고~! 경험도 받고~!

# 새롭게 개편한 '열린마루' 3월호 Quiz 이벤트!

<열린마루> 3월호 안에 정답이 있습니다.

유익한 정보가 가득한 식품안전품의약처 웹진 <열린마루> 3월호는 잘 보셨나요?  
실생활에 도움이 되는 유익한 상식 퀴즈를 통해 가볍게 몸도 풀고 머리도 식혀 보세요.  
다음 퀴즈를 풀고 정답을 보내주신 분들 중 추첨을 통해 문화상품권을 보내 드립니다.

## Quiz

3월의 불청객 황사! 황사 예보 시 분야별 대비요령으로 올바르지 않은 것은?

- ① 외출 시에는 의약외품 마스크를 착용한다.
- ② 황사에 노출된 채소, 과일 등은 충분히 세척한 후 섭취한다.
- ③ 황사 발생이라도 창문을 열어 환기를 시킨다.
- ④ 호흡기질환이나 노약자는 되도록 실외활동을 자제한다.

퀴즈 이벤트 참여

힌트보기

지난호 정답

③ 어패류는 가능한 날것으로 먹기

당첨자 발표

박지수(서울특별시 서초구) 김성민(경북 영천시)  
조향원(경기도 의정부시) 김기학(경기도 평택시)