

건강하고 행복한 소비자를 위한

이길린마루



웹 매거진 April 2015



CONTENTS

02 커버스토리

밥상이 꽃밭이네! 식용꽃, 봄나물 건강하게 즐기는 법

06 식의약포커스

안전한 '농산물, 축산물, 수산물'을 위하여

09 정책돌보기

내가먹는 약, 안심할 수 있는 특별한 이유

12 현장리포트

나트륨 줄이기 범국민 참여 행사

15 생활속식의약

알레르기 비염 치료약 '항히스타민제' 사용법

20 식약人 inside

나의 '식약처' 이야기 - 식약헬라, 그 별명의 유래

23 퀴즈 이벤트

지난호 퀴즈 정답자와 4월호 퀴즈



커버스토리

밥상이 꽃밭이네! 식용꽃, 봄나물 건강하게 즐기는 법

밥상이 알록달록 물들고 있다. 보기만 좋은 줄 알았던 꽃이 건강에도 좋기 때문이다. 기록에 따르면 고대 인디언들도 식용꽃을 즐겨 먹었다고 한다. 우리나라 역시 진달래, 호박꽃, 매화, 국화, 아카시아 등을 전, 떡, 차, 술 등으로 먹는 풍습이 전해지고 있다. 봄철 입맛을 돋우는 봄나물과, 우리네 밥상을 향긋하게 수놓고 있는 식용꽃의 올바른 섭취방법을 알아본다.



본격적인 나들이 철로 접어들면서 도시락, 봄나물 등에 의한 식중독 주의보가 내려졌다. 식품의약품안전처(이하 식약처)에 따르면 5년간(2010~2014년) 식중독 환자 발생 현황을 분석한 결과, 전체 식중독 환자의 35%가 4~6월 사이에 발생했다. 연평균 식중독 환자 수는 6,561명으로 1~3월은 992명, 4~6월 2,306명, 7~9월 2,215명, 10~12월 1,048명으로 나타났다. 봄철 아침·저녁으로 쌀쌀한 기온과 야외활동 시 장시간 방치되는 음식물, 야산이나 등산로에서 채취한 독성식물 및 봄나물의 잘못된 섭취·조리법이 그 원인이다.

독초 및 중금속 오염 봄나물 주의

식약처는 최근 야산, 들녘 등의 농촌과, 하천·도로변 등의 도심에서 자라는 야생 봄나물을 채취해 중금속 조사를 실시했다. 그 결과 도심 주변에서 자라는 봄나물에 농산물 허용 기준보다 높은 수위의 중금속이 검출됐다. 또 봄나물과 유사한 독초 채취 및 섭취 사례가 증가하고 있는 것도 문제다. 이에 식약처는 봄나물 채취 시 제대로 확인할 것을 당부하고 나섰다. 미나리와 유사한 독미나리는 치쿠평신이라는 독성물질이 있어 구토, 복통, 설사, 호흡곤란을 유발하고, 은방울꽃은 콘발라톡신이라는 독성이 있어 구토, 설사, 혈액응고, 심장마비를 일으킨다. 참나물과 유사한 천남성은 독성 사포닌이 심장마비, 허탈증, 구토 등을 일으키는 것으로 알려져 있다. 즉, 봄나물에 대한 충분한 지식이 없을 경우 야생식물을 함부로 채취하지 않는 것이 좋다.



TIP. 봄나물별 영양성분

	1회섭취분량(g)	Vit A (ug, R.E)	Vit C (mg)	Vit B2(mg)	Ca (mg)
냉이	30	56.7	22.2	0.1	43.5
참나물	40	385.2	6	0.13	40.8
취나물(참취)	45	267.3	6.3	0.05	55.8
합 계	115	709.2	34.5	0.28	140.1
영양소기준치		700	100	1.2	700
1일 영양소기준치 대비 섭취%		101.3%	34.5%	23.3%	20.0%

※ 자료출처 <소비자가 알기 쉬운 식품영양가표(2009), 농촌진흥청>

예) 냉이, 참나물, 취나물을 하루 한번 먹었을 경우 영양소 섭취량

☞ 1일 영양소기준치 대비 비타민A 100%, 비타민C 35%, 비타민B2 23%, 칼슘20% 섭취

	칼로리 (kcal)	단백질 (g)	칼슘 (mg)	비타민A (ug, R.E)	비타민B2 (mg)	비타민C (mg)	총식이섬유 (g)
냉이	31	4.7	145	189	0.32	74	5.7
달래	27	3.3	124	3	0.14	33	4.2
돌나물	11	1.3	212	120	0.06	26	1.1
두릅	21	3.7	15	67	0.25	15	1.4
쑥	68	5.3	230	563	0.32	33	8.6
씀바귀	39	2.9	74	305	0.31	7	6.6
원추리	35	2.7	19	89	0.08	39	2.4
참나물(야생)	33	3.5	102	963	0.32	15	-
취나물(곰취)	37	2.9	241	780	0.50	28	-
취나물(참취)	31	3.3	124	594	0.10	14	5.8

※ 자료출처 <국가표준식품성분표(2011), 국립농업과학원>



식용꽃의 종류와 올바른 섭취방법

우리나라는 삼진날인 음력 3월 3일 진달래 화전을 먹고, 중앙절인 음력 9월 9일에는 국화전이나 국화차를 먹는 풍습이 있다. 이러한 식용꽃에는 비타민, 아미노산, 미네랄 등이 풍부한데, 식용이 가능한 꽃으로는 진달래, 국화, 아카시아, 동백, 호박, 매화, 복숭아, 살구, 베고니아, 팬지, 장미, 제라늄, 자스민, 금어초, 한련화 등이 있다. 식용꽃은 전통적으로 전·차·술·떡 등에 많이 사용되며, 최근에는 비빔밥, 찜밥, 샐러드, 튀김, 디저트 등 다양한 요리의 식재료로도 사용되고 있다.

꽃을 섭취할 때 주의할 점은 알레르기를 일으킬 수 있는 암술·수술·꽃받침을 제거하되, 채취 후 바로 조리해 먹어야 한다는 것이다. 부득이 보관해야 할 경우 꽃잎이 마르지 않도록 밀폐용기에 담아 냉장 보관한다. 식용꽃 중 특히 진달래는 수술에 약한 독성이 있으므로 반드시 꽃술을 제거하고 꽃잎만 섭취해야 한다. 국화는 쓴맛이 강하므로 반드시 익혀 먹는 것이 좋으며, 아카시아꽃은 차, 샐러드, 떡, 튀김, 부각, 술 등 다양한 메뉴로 활용하기 좋다. 6,000종 이상의 품종을 갖고 있는 장미와 남유럽과 북아프리카가 원산지인 금어초는 거의 모든 요리에 잘 어울리는 꽃이다. 아프리카가 원산지인 베고니아는 새콤한 맛이 있어 식초 대신 사용하거나 샐러드, 비빔밥으로 만들어 먹으면 좋다. 술로 사용되는 진달래, 매화, 아카시아, 국화꽃 등은 갓 피었거나 반만 핀 꽃잎을 떼어 사용하고, 도수가 25도 이상인 알코올을 알코올 4 대 꽃 1의 비율로 담그는 것이 적당하다. 차로 즐기 위해 꽃잎을 건조시키기도 하는데, 이때는 연한 소금물에 꽃잎을 살짝 씻어 채반에 건진 후 물기가 빠지면 방습효과가 있는 한지 위에 펼쳐 서늘한 그늘에서 말리면 된다. 꽃잎이 두꺼운 꽃은 습도가 높아 곰팡이가 생기기 쉬우므로 따뜻한 바닥이나 전자레인지에 이용해 습기를 완전히 제거해 말리는 것이 좋다.



※ 식용이 불가능한 독초: 철쭉, 은방울꽃, 디기탈리스, 동의나물꽃, 애기똥풀, 샷갓나물꽃 등

식의약포커스

안전한 먹을거리를 위한 농축수산물 수거작업현장



농축수산물안전과에서는 국내에서 유통되는 국내·수입 농산물·축산물·수산물을 대상으로 수거검사를 실시한다. 식품의 원료로 생산되는 모든 농산물·축산물·수산물을 수거 대상에 포함하기에 그 범위가 매우 넓다. 집에서 삼시세끼 먹는 쌀, 김치의 재료인 배추·고추·마늘, 열대과일 바나나·오렌지, 회식할 때 자주 먹는 삼겹살, 자주 먹기 어려운 국내산 갈치까지 문제가 생기면 농축수산물안전과에서 제일 먼저 문제해결에 나선다.

안전한 먹을거리 검사를 위한 수거방법은 크게 두 가지로 나뉜다. 특정수입업체의 제품을 수거하는 경우와 특정수입제품을 수거하는 경우이다. 전자의 경우에는 담당자가 먼저 해당 제품에 대한 수입신고번호, B/L번호, 화물관리번호, 신고일자, 제품수량, 중량 등을 조사한 뒤 수입업체의 유통경로를 파악해 수거한다. 그런데 후자의 경우에는 여러 수입업체에서 수입하여 판매하므로 어느 유통경로를 통해 판매하고 있는지를 파악해야 한다.



문제 발생 정보가 접수되면, 해당 제품 담당자는 계획서를 작성하기 전에 해당 제품에 대한 유통경로 등 상세한 정보를 수집한다. 왜냐하면 사전에 해당 제품의 재고가 있음을 확인하고도 판매장의 실수 또는 제품 판매로 수거하지 못하는 경우가 종종 발생하기 때문이다. 그래서 수거계획서 작성 이전에 사전 조사 업무가 수거작업의 70% 이상을 차지한다.



판매장에 출장하여 제품을 확인해도 그것이 끝이 아니다. 제품을 수거하기 위해서는 두 가지 요건이 필요하다. 하나는 판매장이 간이영수증이라도 발급할 수 있는 곳이어야 하고, 또 해당 제품에 대한 생산자를 정확하게 파악할 수 있어야 한다. 생산자를 파악하지 못하거나 간이영수증이라도 발행하지 못하면 제품을 수거할 수 없다. 그 이유는 생산자를 파악하지 못하면 결과에 대한 처분을 내릴 수 없기 때문이다.

특히 담당자들이 수거작업을 진행하면서 눈여겨보는 항목들이 있다. 분야별로 수거하는 지역들이 다른데 농산물은 주로 농산물 도매시장, 축산물은 식육포장처리업, 수산물은 어판장 등이 대상이 되어 수거지역을 주의 깊게 살펴본다. 수거 작업 현장에서는 하루하루 어떤 일이 발생할지 모르기 때문에 담당자들은 해당 분야에 대한 유통현황을 계속 주시하고 있다.

담당자들이 힘들어하는 것 중의 하나는, 영업자들이 제품을 팔지 않으려고 할 때이다. 거래처까지 피해가 갈 수 있기 때문이다. 그래서 설득하다 지쳐 돌아서야 하는 경우도 많다. 더 심한 경우는, 공무원을 대상으로 바가지를 씌우기도 한다. 수산물 분야가 특히 심하다. 그래도 우리 직원들은 웃으면서 현장을 뚫는다.

수산물 중 국내산을 수거하는 경우에는 며칠 동안의 날씨 상황을 보고 특히, 바람의 영향을 잘 파악한 뒤 수거에 나선다. 조업은 물길 또는 조류에 따라 결과가 달라지지만 사실 더 중요한 것은 바람이다. 바람이 거세면 조업을 할 수 없기 때문에 위판장에는 국내산 활어가 귀해진다. 이때 나타나는 것들은 양식이거나 수입산 활어들이다. 결국은 바람이 높을수록 가격은 높아지고 물건은 구하기 힘들어지므로 수산물 중 활어는 약 3~4일 정도의 날씨 상황을 보고 수거일정을 잡는다. 그렇지 않으면 출장을 가도 빈손으로 복귀하는 경우도 생긴다.

농산물의 경우도 마찬가지다. 아무리 철저한 준비를 하고 현장에 가도 수거하지 못하고 빈손으로 돌아오는 경우가 왕왕 있다.



봄철을 맞아 농산물 분야에서 야생 봄나물 오염도 조사를 실시하고 있다. 공단 주변의 야생 봄나물의 중금속(납, 카드뮴 등) 오염 가능성을 조사하는 것이 그 목적이다. 예년과 달리 남쪽지방이 추워 봄나물이 많지 않지만 공단 주변 등 5개 시·군 9개 지점을 사전 답사하고 야생 봄나물에 만전을 가하고 있다.



정책돋보기

내가 먹는 약, 안심할 수 있는 특별한 이유



요즘 많은 사람들이 커피를 즐긴다. 이를 증명하듯 길거리의 카페들이 밤늦도록 여기저기서 불을 밝히고 있다. 커피에 조예가 깊은 사람은 커피를 내리는 방법과 바리스타의 손놀림에 따라 커피의 맛과 향이 달라진다고 한다. 때문에 이들은 각자의 기호에 따라 자신이 원하는 커피를 찾아 즐긴다.



하지만 우리가 원하는 의약품의 효능·효과나 품질이 제조사마다 다르다면 이야기는 달라진다. 예를 들어 고혈압 환자가 약을 먹을 때 A약을 먹으면 혈압이 잘 떨어지지 않는데 B약을 먹으면 혈압이 과도하게 떨어진다면, 이는 단순한 기호의 차이 이상의 문제가 된다.

이러한 문제점을 해결하기 위해 식약처가 도입한 제도가 바로 GMP이다. 그럼 GMP는 무엇일까? 한 친구와 이야기하던 도중 GMP를 언급한 적이 있었는데, 그 친구는 GMP를 'Good Morning Pops'의 약자로 알고 있었다. KBS라디오에서 방송하는 이근철의 굿모닝팝스 프로그램 명칭과 혼동하고 있었던 것이다. 이처럼 GMP라는 용어는 일반인에게 낯설고 의미를 알기도 어렵다. 의약품 분야에서 말하는 GMP란 'Good Manufacturing Practice'의 약자로 의약품 제조 및 품질관리기준을 말한다.



앞서 커피이야기가 나왔으니 카페에서 커피를 만드는 과정을 예를 들어 GMP를 이해해보자. 커피를 즐기는 사람들은 커피산지가 에티오피아인지 콜롬비아인지, 종은 아라비카인지 로부스타인지 등 원료부터 간간하게 따지고 들어간다. 영화 ‘버킷 리스트’를 보면 주인공이 루왁커피(Kopi Luwak)를 즐겨 마시는데, 이 커피의 원료는 사향고양이가 커피 열매를 먹고 배설한 커피콩으로 만들어진다. 우리나라에서 100g에 50만 원 이상을 호가한다고 하니 원료의 중요성이 상당함을 알 수 있다. GMP에서도 의약품 생산에 사용되는 원료약품에 대한 검증을 수행한다. 원료 입고 및 보관 시에 따른 각각의 관리 사항을 점검하고 원료에 대한 시험이 적절하게 이루어지고 있는지 확인한다.

커피 원료가 확보되면 이제 이를 가공하기 위한 커피머신이 필요하다. 이 커피머신이 스팀을 제대로 뿜어내고, 적절히 관리되어야 품질 좋은 커피가 완성될 것이다. 의약품도 마찬가지다. GMP를 통해 제조기계가 제대로 성능을 발휘하고 꾸준히 관리되고 있는 것을 확인하고 청소가 적절히 수행되는지를 조사하여, 우수 의약품이 생산될 수 있는 기틀을 확보한다. 이와 더불어 적합한 청정도를 유지하고 대한민국약전 등에서 규정하는 기준에 적합한 제조용수를 사용하는지 점검한다.

믿을 수 있는 원료와 커피머신이 준비되었다. 이제 우리 손에 따뜻한 커피를 쥐기 위해 남은 요건은 바로 바리스타이다. 커피 추출을 소믈리에에게 부탁할 수는 없는 일이다. 더불어 자격 미달의 바리스타가 우리가 마실 커피를 만드는 것은 상상하고 싶지 않다. 제대로 된 바리스타만이 원료와 커피머신을 알맞게 다루어 맛 좋은 커피를 대접할 수 있다. 의약품 GMP도 이와 진배없다. 서류 및 실태조사를 통해 제조소의 조직과 책임자의 자격요건이 GMP에 적합한지 확인하고, 의약품 제조에 참여하는 작업원에 대한 교육, 훈련 등의 관리가 적절히 수행되고 있는지 점검한다. 이 밖에도 다양한 부분에 대한 검증을 통해 고품질이면서 안전한 의약품의 생산이 이루어지도록 한다.

최근 우리의 생활수준이 높아지고 의료기술이 발달하면서 우리나라는 급속히 고령화 사회에 접어들고 있다. 국제연합(UN)보고서에 의하면, 우리나라가 전 세계에서 인구고령화 속도가 가장 빠른 국가라고 한다. 이 보고서는 2050년에는 평균 연령이 53.9세가 되어 세계 최고가 될 것으로 전망하고 있다. 국민의 보건에 직결되는 의약품의 중요성도 우리의 기대수명만큼이나 꾸준히 증가할 것이다. 식약처는 GMP를 통해 이러한 변화에 발맞추어 국민이 안심할 수 있는 의약품이 생산될 수 있도록 끊임없이 노력할 것이다.



현장리포트

나트륨 줄이기 범국민 참여 행사

식품의약품안전처(이하 식약처)는 지난 4월 8일 나트륨줄이기운동본부와 함께 여의도공원 문화의 광장에서 나트륨 줄이기 범국민 참여 행사 ‘삼삼한 건강 한마당’을 개최했다. 여의도 봄꽃축제와 함께 시작된 이 날 행사는 올바른 식문화를 확산하기 위해 마련된 것으로 ‘삼삼한 입맛을 찾아라’, ‘삼삼한 건강 마트’ 등 다양한 체험 프로그램을 준비해 행사장을 찾은 많은 시민들의 참여를 유도했다. 김승희 식약처장, 오병희 나트륨줄이기 운동본부위원장 등 주요 내빈들과 뮤지컬배우 손준호·김소현 부부 및 국민참여단이 함께 한 ‘삼삼한 건강 한마당’ 현장을 소개한다.





벚꽃이 만개한 여의도공원은 이날 봄꽃축제를 보러 온 시민들과 나들이객으로 북적였다. 문화광장 한 켠에 마련된 ‘삼삼한 건강 한마당’ 행사는 개그맨 박준형의 진행 아래 김승희 식약처장, 나트륨줄이기운동본부 오병희 위원장의 인사말과 함께 김춘진, 문정림, 이목희, 최동익 등 국회 보건복지위원회 위원들의 축사로 시작됐다.



우리나라 국민의 1일 평균 나트륨 섭취량은 4,027mg. 이는 세계보건기구(WHO)의 권고량(2000mg 미만) 보다 약 2.3배 많은 양이다. 이 같은 나트륨 과잉섭취 현상은 소득 증대 및 주5일 근무제로 인한 여가 시간 증가, 맛벌이 부부 및 여성 사회진출 증가 등에 따른 인스턴트 식품의 섭취와 외식문화의 확대 때문인 것으로 지목되고 있다. 그러나 나트륨 과잉섭취는 고혈압, 뇌졸중, 심장질환, 위암, 신장질환, 골다공증, 당뇨병 등 각종 성인병의 주요 원인이 된다. 이런 추세를 개선하고자 지난 2012년 출범한 ‘나트륨 줄이기 운동본부’는 매년 각계 주요 인사들과 국민이 참여하는 나트륨 섭취 줄이기 행사를 개최해왔다. 행사는 튼튼먹거리 탐험대, 인형극 등의 어린이 체험프로그램과 삼삼한 건강 마트, 나트륨 함량을 줄인 식품 체험관 등 대국민 참여 프로그램들로 구성했다. 이날 행사 가운데 가장 큰 호응을 얻은 프로그램은 설령탕 국물로 국민들의 나트륨 섭취 습관을 측정, 상담한 ‘삼삼한 입맛 찾기 코너’였다.



식약처는 나트륨 줄이기 운동의 추진 전략으로 다음과 같은 정책들을 진행해 왔다. 첫째 급식 등 공공기관과 나트륨 공급자들의 염도 관리, 둘째 소비자들의 나트륨 저감 경각심 고취, 셋째 나트륨 저감화를 위한 기술지원 및 식문화 재창조 등이다. 특히 식약처는 나트륨 섭취의 취약계층인 중년 남성 및 임산부, 유아·청소년을 위해 학교 급식은 ‘작은 국그릇 선택제’와 ‘국 없는 날’을 확대 실시하고, 지자체 참여 건강음식점을 지정·확대해 나트륨 저감화 모델을 개발, 보급하고 있다. 현재 ECMD, 현대, 아워홈, CJ, 한화, 아라코, 신세계, 후니드, 삼성, J커터링, 동원, 한울 등의 급식업체가 나트륨 줄이기에 호응해 시범운영 중이다. 또한 지난 2011년 전국 21개 지역에 지정 운영된 114개의 나트륨 줄이기 참여 건강음식점 역시 2013년 181개로 확대되었다.



식약처는 오는 2017년까지 나트륨 섭취량 20% 저감을 목표로 나트륨 저감 환경 조성에 적극 나서고 있다. 이날 행사에서는 나트륨 줄이기 실천 우수업체 선정과 함께 서포터즈 위촉식을 가졌다. 우수업체로는 대상FNF 종가집이 선정됐다. 이어 치러진 나트륨 줄이기 결의선언에는 뮤지컬배우 손준호·김소현 부부와 자녀 손주완 군과 함께 국민대표단이 ‘나트륨 권리’를 선언했다. 나트륨 권리 선언은 소비자들도 나트륨을 줄인 식품을 선택할 권리가 있음을 표명하는 의식이다.

한편 여의도공원 문화광장 행사장을 방문한 시민들은 나트륨을 줄인 간식을 직접 조리해보고, 자신이 담은 장바구니에 들어 있는 나트륨 함량을 계산해보는 등 다양한 체험 프로그램에 참여하는 시간을 가졌다.

생활속식의약

알레르기 비염 치료약

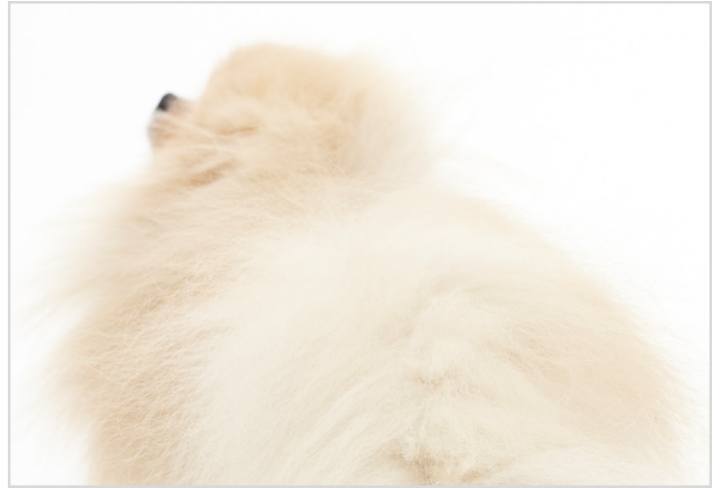
‘항히스타민제’ 이렇게 사용하세요!

최근 이비인후과를 찾는 환자들이 늘고 있다. 봄철 꽃가루와 황사, 미세먼지 등의 탓이다. 알레르기 비염은 코 안 점막이 특정물질에 노출되었을 때 나타나는 알레르기 염증 반응으로, 전체 비염환자의 절반 이상이 이에 해당한다. 봄철 불청객인 알레르기 비염과 항히스타민제의 올바른 사용법에 대해 알아본다.



알레르기 비염과 감기

알레르기 비염은 꽃가루, 집먼지 진드기, 애완동물의 털 등이 원인이다. 이를 항원 또는 알레르겐이라고 부르는데, 간혹 특정 음식물이나 음식물 첨가제 등도 항원에 해당된다. 코가 간지럽고, 재채기가 연속적으로 발생하며, 맑은 콧물이 흐르고, 코막힘 등의 증상이 1~2개월 이상 지속될 경우 알레르기 비염으로 볼 수 있다. 심한 경우 눈과 코의 극심한 가려움증, 두통, 안면통, 충혈 등을 동반하기도 한다. 반면 비염증상과 함께 열, 기침, 편도선, 목살 등의 증상이 나타나 1~2주 안에 호전된다면 이는 감기로 볼 수 있다.



유전적인 요인과 2차 질환들

알레르기 비염은 크게 환경적인 요인과 유전적인 요인이 있다. 유전적인 알레르기성 비염은 부모 중 한쪽에 알레르기가 있을 경우 30%, 부모 모두 알레르기 비염이 있을 경우 80%의 유전 가능성이 있다. 또한 알레르기 비염 환자의 80%는 20세 이전인 청소년기에 발병하는 것으로 알려져 있는데, 우리나라 초등학생의 알레르기 비염 유병률은 1995년 15.5%에서 2005년 28.5%로 빠르게 증가하는 것으로 집계되고 있다. 또한 알레르기 비염 환자의 20~38%는 천식을 동반하거나, 일반인보다 천식의 발병률이 3배 높은 것으로 알려져 있다.



어떻게 치료할 수 있나요?

치료방법은 원인이 되는 물질인 항원을 피하는 회피요법과 약물요법, 면역요법 등이 있다. 가장 효과적인 것은 회피요법으로 항원을 완전히 제거할 수는 없지만 최대한 항원을 피해 증상을 완화시키는 방법이다. 예를 들어, 집먼지 진드기는 습도 80% 먼지가 많은 곳에서 가장 잘 번식하므로 침구류는 최소 일주일에 한 번 이상 뜨거운 물로 세척하고, 되도록 매트리스, 카펫, 천으로 된 소파나 인형은 사용하지 않는다. 꽃가루에 의해 나타나는 알레르기 비염은 원인인 꽃가루가 날리는 계절에만 증상이 나타나거나 악화되는 유형이다. 이 경우 해당 계절에 외출을 삼가 하거나 마스크를 착용하는 방법이 있다. 애완동물이 원인인 경우는 동물의 털, 비듬, 소변 등에 의한 것으로 항상 청결을 유지하는 것이 가장 좋은 방법이다.

약물요법의 종류

약물요법은 회피요법과 함께 시행할 때 가장 효과적이다. 다음 5가지는 가장 대표적인 알레르기 비염 치료제들이다.

-비강분무용 스테로이드제

비강분무용 스테로이드제는 염증반응을 억제해 코막힘이나 눈 증상을 완화해주는 치료제다. 효과는 투여 후 12시간이 지난 후 나타나며, 5~14일 정도 사용하면 최대 효과를 볼 수 있다. 따라서 즉각적인 효과가 나타나지 않는다고 임의로 투여를 중단해서는 안 된다. 현재까지는 비강분무용 스테로이드제를 장기간 사용하더라도 소아에게 이상 반응을 일으킨다는 보고는 없으나, 안전하게 사용하기 위해서는 의사약사와 상의해 용법, 용량을 지키는 것이 중요하다.

※ 대표약물: 부데소나이드(Budesonide), 트리암시놀론 아세토니드(Triamcinolone acetonide), 플루티카손 프로피오네이트(Fluticasone propionate), 모메타손 푸로에이트(Mometasone furoate), 플루티카손 푸로에이트(Fluticasone furoate)

-항히스타민제

히스타민제는 알레르기 비염 증상에 가장 중요한 역할을 하는 물질이다. 이 약물은 로라타딘, 세티리진, 클로르페니라민, 펙소페나딘 등의 성분으로 이루어져 있는데, 이는 체내에 과다 분비되는 히스타민이 작용하지 못하도록 하는 기능을 한다. 특히 재채기, 콧물에 효과적이다.

※ 대표약물: 세티리진(cetirizine), 레보세티리진(levocetirizine), 로라타딘(loratadine)



-류코트리엔 수용체 길항제

류코트리엔 수용체 길항제는 비염의 염증 반응에서 히스타민과 함께 중요한 역할을 하는 류코트리엔의 작용을 억제하는 역할을 한다. 단독투여보다는 항히스타민제와 함께 사용할 때 좋은 효과를 볼 수 있다.

※ 대표약물: 프란루카스트(Pranlukast), 몬테루카스트(Montelukast)

-항콜린제

브롬화 이프라트로피움(ipratropium bromide) 등이 있으며, 콧물 억제에 효과가 있다.

-비만세포 안정제

크로모글리크산 나트륨(cromolyn sodium) 등이 있으며, 염증반응을 유발하는 비만세포의 막을 안정화 시킨다.

항히스타민제 올바르게 사용하기

식약처는 알레르기성 비염 치료제인 항히스타민제 사용이 증가할 것이 예상됨 따라 ‘의약품안전사용 매뉴얼, 항히스타민제 올바르게 사용하세요!’를 제작·배포해 항히스타민제 의약품의 안전하고 올바른 사용을 권장하고 있다.

안전사용 매뉴얼 주요 내용은 항히스타민제의 성분 및 효능·효과, 사용 시 주의사항, 보관방법 등으로 구성되며, 소비자가 이해하기 쉽게 그림과 함께 설명하고 있다.

항히스타민제의 대표적인 부작용 증상은 졸음으로 장거리 운전 등 정밀한 기계조작이 필요한 경우는 복용을 피하는 것이 좋다. 특히, 알코올 등 중추신경계를 억제하는 약물과 병용 시 졸음의 위험은 더욱 증가할 수 있다.

또한 복용 전 첨부문서를 꼼꼼히 확인하는 것이 바람직하고, 복용 후 심장박동 이상, 목 안쪽의 염증, 위장장애, 소화불량, 갈증 등 증상이 나타날 경우 즉시 의사나 약사와 상의해야 한다.



항히스타민제는 두 가지 또는 그 이상의 약제를 투여해도 단독투여에 비해 효과가 뚜렷하지 않으며, 과량 사용 시 중추신경계 억제 및 녹내장, 전립선 비대 등 부작용이 증가하므로 각별한 주의가 필요하다. 장기 사용할 경우 효과가 떨어지는 내성현상이 나타날 수 있으므로 장기 사용은 피하는 것이 좋다.

또한 대다수의 항히스타민제가 가진 문제는 임신 중인 부인 및 6세 미만 소아에 대한 안전성이 확립되어 있지 않고 수유 중인 부인의 경우 모유를 통해 약이 영아에게 전해질 수 있다는 점이다. 따라서 임신·수유 중인 부인, 소아의 경우 첨부문서의 주의사항을 반드시 확인하고 필요시 전문가와 상의하는 것이 바람직하다.

항히스타민제는 어떻게 보관하느냐와 폐기법도 중요한데, 약효를 유지하고 오용 방지를 위해 원래의 용기에 그대로 담아 사용설명서와 함께 보관하는 것이 좋다. 또 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관해야 함은 물론이다. 유통기한이 지났거나 오래됐을 때는 가까운 약국에 비치된 ‘폐의약품 수거함’에 넣어 수거·처리하면 된다. 다시 한 번 강조하지만, 항히스타민제는 올바르게 사용하지 못하면 중추신경계 억제 등 부작용으로 인해 일상생활에 불편(졸음)을 초래할 수 있으므로 의사 또는 약사와 상의하여 개인별 상태에 따라 적절한 약물 사용습관이 중요하다.

항히스타민제의 올바른 사용에 대한 자세한 내용은 홈페이지(www.mfds.go.kr) → 온라인의약도서관 → 의약품분야서재 (e-book 리스트)에서도 확인할 수 있다.



식약人 inside

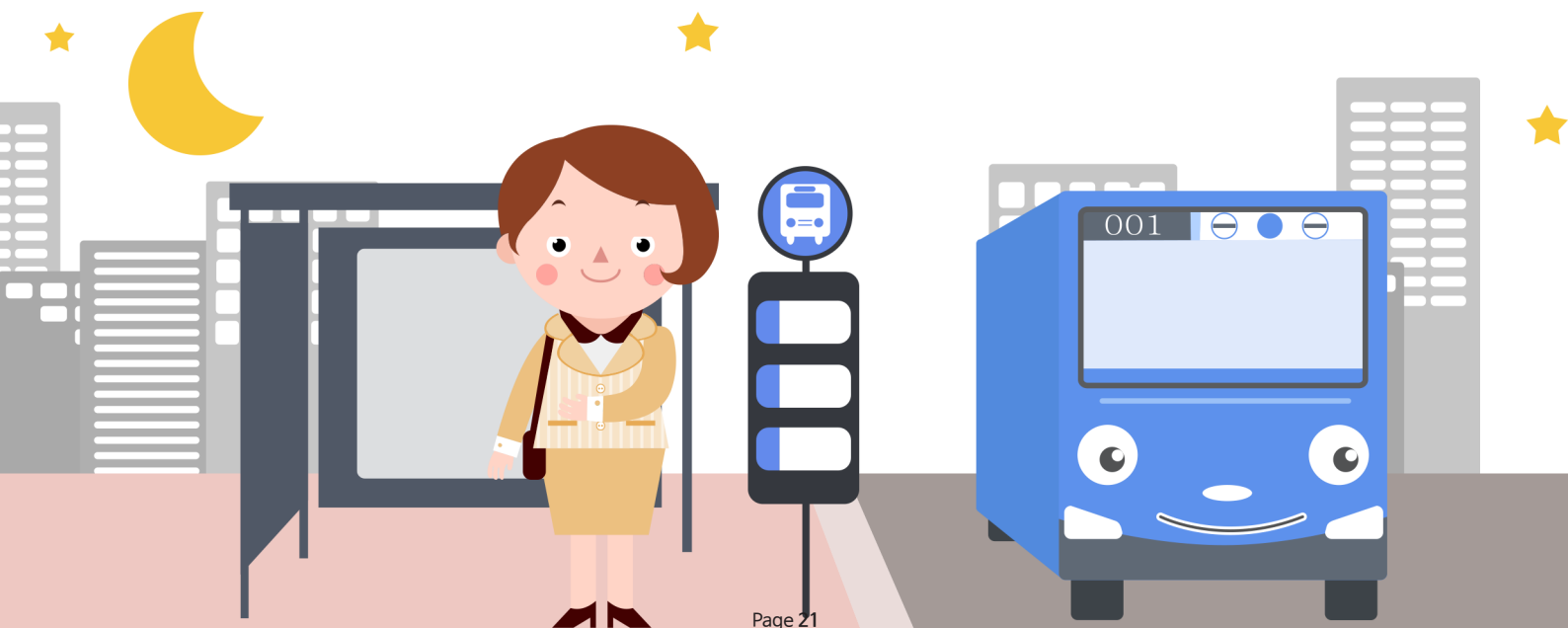
나의 ‘식약처’ 이야기

- 식약렐라, 그 별명의 유래 -

2000년대 중반 입사 당시 나는 서울 불광역에서 밤 12시 15분 막차를 타며 퇴근하기를 밥 먹듯이 했다. 그래서 사람들은 나를 ‘식약헬라’라고 불렀다. 내가 처음 맡은 업무는 의약품 허가하기 위하여 제약회사가 제출한 안전성·유효성 관련 서류를 검토하는 것이었다. 사회 초년생이었던 나는 나름의 사명감을 갖고 서류를 열심히 검토했고, 그러다보니 밤 12시를 넘어 퇴근하기 일쑤였다. 남들은 오버한다고 할지 모르지만, 내가 놓치는 글자 하나, 숫자 하나가 안전하지 못한 약을 허가하는 결과가 되고, 그래서 그 약을 먹는 나의 가족, 우리 국민들이 부작용으로 고생할지 모른다는 걱정과 부담감, 그리고 책임감에 늦은 시간까지 서류를 뒤적이고 관련 내용을 찾아보았다. 그러다보면 어느덧 12시가 다가오고, 달랑달랑한 막차를 타네 못 타네 하며 황급히 지하철역까지 뿔박질하곤 했다.

많은 사람들이 아는 탈리도마이드 사건이 있다. ‘탈리도마이드’는 유럽, 일본 등 세계 46개국에서 허가·판매된 약으로 12,000명의 기형아가 출생·사망하였다. 그러나 미국에서는 FDA 심사자인 프랜시스 켈시박사가 이 제품을 허가하지 않아(안전성·유효성 심사 자료에 일부 의심스러운 부분이 있어) 많은 미국인들을 비극으로부터 구한 사건이다. 이러한 안전성·유효성 심사의 중요성 때문에 나와 심사부서의 다른 선생님들의 부담감과 책임감은 상당했다. 그래서 나뿐만 아니라 많은 식약처 공무원들의 야근은 일상적인 생활이었다. 당시 내가 밤 12시에 부랴부랴 건물을 나설 때에도 환하게 불이 켜져 있었던 부서가 한 곳이 아니었다. 세월이 흐른 지금도 이러한 상황은 여전한 것으로 알고 있다.

내가 지금까지 몸담았던 서울청 의약품안전관리과에서는 의약품 및 생물의약품(백신, 혈액제제, 세포치료제 등)의 제조업소가 허가 후 제대로 의약품을 제조·수입하여 관리하고 있는지 사후점검을 한다. 또 2015년부터 의무적으로 한약재에 도입되는 제조 및 품질관리(GMP)를 위하여 한약재 GMP 허가를 받고자 하는 분들(기존 제기동에서 한약재를 제조하시는 분들이 많았다)께 컨설팅을 해드리고, 한약재 GMP 신청한 업소를 대상으로 실태조사를 나가 제대로 시설이 갖추어졌는지, 작업원은 잘 숙련되었는지 등을 확인했다. 또 대학병원 및 인체조직 수입업소 등 인체조직은행에서 뼈, 혈관 등의 인체조직을 절차에 맞게 제대로 잘 채취하여 가공·처리·수입·분배하고 있는지를 점검하러 다니는 업무도 했다.



이 외에도 화장품 제조판매업 허가를 위한 시설조사 등을 다니느라 서울과 강원도, 경기도 일부 지역을 누비며 출장을 다녀야 했다. 이밖에 내근하는 날이나 점검을 마치고 집에 돌아온 후에는 점검·확인한 사항에 대한 보고서를 작성하느라 밤늦게까지 일을 해야 했다. 또한 시설과 장비가 제대로 갖추었는지 점검하는 것도 중요하지만 내가 하나라도 더 많이 알고 있다면 업체에게 더 많은 조언을 해줄 수 있기에 출장 전날에 밤샘 공부한 적도 많이 있었다. 학창시절에도 하지 않았던 밤샘 공부를 말이다. 처녀시절엔 막차를 타며 다녔지만, 아이들의 엄마가 되고 난 뒤 내가 선택했던 것은 바로 밤 시간을 활용하는 것이었다. 퇴근 후 아이들을 재우고 몽유병환자처럼 밤 11시쯤 부스스 일어나서 새벽 3~5시까지 보고서를 작성하고 법령과 해설서 등을 공부하며 다음 출장준비를 했다. 그렇게 치열하게 지냈다.

그 후 발령받은 유해물질분석과에서는 의약품 및 화장품 수거검사 때문에 늘 밤 9~10시, 밤 11시 30분에 퇴근하면서도 늘 부끄러운 마음으로 퇴근해야 했었다. 실험은 서류가 아니라서 집에 가져올 수도 없어 늦은 퇴근을 피할 수 없었다. 아이들이 어려 엄마랑 같이 자겠다며 자정까지 안 자며 기다렸고 시부모님과 친정부모님께서 그 시간까지 우리 집에서 아이들을 봐주셨기 때문에 항상 죄송스러운 마음이었다. 애들이 아침에 눈을 뜨면 내게 묻는 첫마디가 “엄마, 오늘 또 늦어?”였고, 그런 아이들을 보며 내가 이 일을 계속해야하는가에 대해 심각하게 고민도 했었다.

이런 시기를 지나 현재 나는 위해사범조사T/F팀 으로 발령받아 근무하고 있다. 하지만 이 팀의 업무량도 그간 거쳐 온 과들과 큰 차이가 없는 듯하다. 식·의약위해사범을 조사하고 약사법, 식품위생법 등 위반 사건들을 수사하는 우리 팀은 팀장님을 포함하여 3명이다. 그러나 현재 수사 중인 사건만 10건이 넘는다. 인원이 적다고 내가 맡은 업무를 소홀히 할 수 없기에 아이들을 재운 뒤 우리 집엔 ‘톡톡토도톡...’ 수사보고서를 작성하는 타자소리가 그치질 않는다.

‘야근=열심히 일한다’는 등식이 성립할 수는 없다. 능률적으로 제시간에 일을 다하는 것이 제일 좋겠지만, 내 능력이 부족한 탓에 그 틈을 메꾸려고 나는 하루하루 최선을 다한다. 하지만 우리 청에는 나 같은 사람들이 참 많다. 나처럼 늦게 자는 사람이 많더라도 보다는 자기 자리에서 최선을 다하고, 정말 사명감으로 열심히 일하는 사람들이 많은 것이다. 그리고 아마도 대다수의 공무원들이 이처럼 최선을 다해 묵묵히 일하고 있다고 믿는다. 그래서 친구들이, 일반 사람들이 쉽게 내뱉는 “공무원들은 칼퇴근 하잖아”라는 말에 상처받고 속상해하기도 한다.

‘식약렐라’로 시작했던 나의 식약처 직장생활이 이젠 ‘올빼미’녀로 진화한 것은 같다. 집에서 밤늦게까지 일하고, 아이들과 함께 보내는 시간도 적은 이런 삶이 최선이냐고 끊임없이 나 자신에게 질문을 던지지만, 나는 오늘도 내가 하고 있는 일에 대한 작은 사명감으로 작성 중인 수사보고서를 마무리한다.



식의약 상식도 쌓고~! 경험도 받고~!

‘열린마루’ 4월호 Quiz 이벤트!

〈열린마루〉 4월호 안에 정답이 있습니다.

유익한 정보가 한 가득한 식품안전품의약처 웹진 〈열린마루〉 4월호는 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

나트륨 적게 먹는 실천방법 중 옳지 않은 것은?

- ① 가공식품 구입 시 영양표시 중 나트륨이 얼마나 함량 돼 있는지를 확인한다.
- ② 되도록 칼륨이 적은 음식을 섭취한다.
- ③ 식사 시 찌개류의 국물을 다 먹지 않는다.
- ④ 식당에서 음식 주문 할 때 “싱겁게 해 주세요”라고 부탁 한다

퀴즈 이벤트 참여

힌트보기

지난호 정답

③ 화재 발생이라도 창문을 열어 환기를 시킨다.

당첨자 발표

안성아 대전광역시 대덕구
문제선 경기도 용인시
송진명 서울특별시 서초구
이용우 서울특별시 용산구