

건강하고 행복한 소비자를 위한

이달의 마르



웹 매거진 May 2015



CONTENTS

02 커버스토리

식품의약품안전처, 제 14회 식품안전의 날 개최

05 식의약포커스

내 이름은 '제네릭 의약품'입니다

08 정책돌보기

식·의약품 안전 관리 강화를 위한 법률안 제·개정

11 현장리포트

식품안전의 날 함께 걸어요! 건강걷기대회

13 생활속식의약

'파스'와 '개인용 혈당측정기'의 올바른 사용법

15 식약아리아

구충제 올바른 복용법 알아보기

18 이달의 레시피

간편하고 영양 가득 두부스테이크

20 식약人side

나의 '식약처' 이야기2

23 퀴즈이벤트

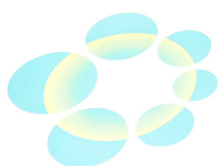
식의약 상식도 쌓고~! 경품도 받고~!

커버스토리

식품의약품안전처, 제 14회 식품안전의 날 개최

‘식품안전 강국’으로 거듭나는 계기 될 것

우리나라는 불과 반백년 만에 ‘한강의 기적’으로 대변되는 급격한 경제발전 기반으로 식(食)에 대한 갈증을 상당부분 해소하는데 성공했다. 하지만 이와는 반대로 부정·불량식품 제조나 유통 등으로 이익을 취하려는 불법행위가 연일 증가 추세를 기록하며 우리의 식탁을 위협하고 있다. 이에 대한민국의 식품안전을 책임지고 있는 식품의약품안전처는 국민건강과 행복실현을 위해 ‘식품안전의 날’을 제정·운영하고 있다. ‘식품안전 강국’ 대한민국의 시발점이 될 식품안전의 날, 그 의미를 기록한다.


식품의약품안전처

대한민국 식품안전의 토대를 다진다

지난 14일, 오송첨단의료산업진흥재단에서 ‘식품안전의 날 기념식’이 열렸다. 식품의약품안전처(이하 식약처)가 지난 2002년 제정한 ‘식품안전의 날’은 대한민국 식품안전에 대한 범국민적 관심 제고와 식품 관련 종사자들의 안전의식을 촉구함으로써 식품안전 사고 예방과 국민보건 향상을 목적으로 한다.

올해로 14회째를 맞이한 이번 식품안전의 날은 ‘365일 안전한 식품, 건강한 미래’라는 슬로건아래 부정·불량식품 척결 및 식품안전 강국의 초석마련을 위해 기획됐다. 식품안전에 대한 높은 관심을 방증하듯 올해 기념식은 그 어느 때보다 성황리에 개최됐다.

이날 행사에는 김승희 식약처장을 비롯해 정덕화 국무조정실 식품안전정책위원회 민간위원장, 박인구 한국식품산업협회장, 이덕승 한국소비자단체협의회회장, 김대경 한국식품위생안전성학회장, 양주환 한국건강기능식품협회장 등 국내 식품 관련 주요 인사들이 대거 참석해 대한민국 식품안전 확립을 위해 유기적인 협력을 다짐하는 뜻 깊은 자리가 마련됐다.



오전 10시 30분, 사회자의 개회선언으로 행사가 시작됐다. 식품안전의 날에 대한 간략한 설명이 끝난 후 오늘 행사를 주관한 김 처장이 마이크를 건네받았다. 대한민국 식품안전의 선봉장(先鋒裝)으로 관련 정책 및 행정을 책임지고 있는 김 처장은 기념사를 통해 식품 업계 관련자들의 노고를 치하하고 향후 실질적인 식품안전 정책의 기획 및 시행을 약속했다.

“대한민국 식품안전의 토대가 되리란 국민적 소망을 담아 제정된 식품안전의 날이 어느새 14회를 맞이했습니다. 이 자리를 빌려 그간 각계각층에서 국내 식품안전 확립을 위해 힘써준 모든 분들의 노고에 감사드리며 앞으로도 더욱 많은 협조와 도움을 부탁드립니다. 식품과 안전 그리고 건강은 따로 생각할 수 없는 하나의 가치입니다. 다시 말해 안전이 확인되지 않은 부정·불량식품의 유통을 철저히 제한하는 것이야말로 궁극적인 국민건강향상의 길이라 확신합니다. 이에 식약처는 각 부처 및 식품 관련 기관과의 유기적인 협력으로 식품안전을 확보해 나가는데 최선을 다할 계획이며, 이를 위한 전폭적인 지원을 아끼지 않을 것입니다.”

최근 불법·불량식품 관련 범죄가 급증하고 있는 추세에 따라 사법기관 및 당국이 강력한 수사 및 처벌 의지를 밝히고 있는 것 또한 김 처장의 발언과 맥락을 같이 한다. 김 처장 역시 세세한 단속이 어려운 광범위한 식품업계의 특성상 식품업계의 자정노력이 반드시 필요하다는 의견을 피력하기도 했다. 이날 기념식에 참석한 다수의 식품 관련 부처 및 기관 관계자들 역시 김 처장의 발언에 심분 공감한 듯 서로 간에 의견을 교환하며 식품안전을 위한 토론의 장을 펼쳐보였다. 식품안전의 날 제정의 의미를 확인할 수 있는 상징적인 장면이었다. 참석자들은 서로 간단한 질의응답을 건네거나 자료를 주고받는 등 행사장 내에는 식품안전 강국으로 거듭날 대한민국에 대한 기대감으로 가득했다.

365일 안전한 식품 건강한 미래

매년 식품안전의 날이면 불철주야 대한민국 식품안전을 위해 땀 흘려 온 이들에 대한 포상이 이뤄졌다. 국민들의 건강과 행복을 위해 각자의 자리에서 최선을 다한 ‘숨은 영웅들’의 활약상을 양지로 이끌어내는 한편 식품 업계 관련자들에게 새로운 동기부여를 하기 위함이다. 이날 역시 각계 각처에서 소리 없이 국민들의 안전한 식생활 향상을 위해 노력해 온 식품안전관리 및 불량식품근절 유공자에 대한 포상과 공모전 입상자에 대한 시상이 진행됐다.

포상에는 ▲동탑산업훈장(양기락 한국아쿠르트 부회장) ▲근정포장(유동호 서울서부지방검찰청 검사) ▲대통령 표창(김원옥 부산광역시 지방보건사무관 外 3명) ▲국무총리 표창(SPC식품안전센터 外 5명) ▲식약처장 표창(신용철 대전광역시 서구 지방보건주사 外 188명) ▲국민안전처장 표창(배영희 오산시 어린이급식관리지원센터장 外 9명) ▲경찰청장 표창이은애 청주시 흥덕구청 환경위생과 지방보건 8급 外 9명) 등 총 221명이 포함됐다.



이어 전 국민을 대상으로 진행한 공모전에서는 ▲식품안전의 날 기념 웹툰공모전 8명 ▲그림그리기대회 13명 ▲어린이 식생활 안전 포스터 공모전 14명이 수상의 영광을 안았다.

이날 동탑산업훈장을 수상한 양기락 한국아쿠르트 부회장은 “국내 식품업체의 일원으로서 앞으로도 믿고 먹을 수 있는 식품을 생산하는데 주력할 것”이라며 “오늘 기념식에 많은 식품업체 관계자가 참석한 만큼 대한민국 식품업계가 성숙해 질 수 있는 계기가 되길 바란다”는 뜻을 전했다.

유공자에 대한 포상이 끝난 후 이번 행사의 하이라이트라고 할 수 있는 ‘메시지-월(Message-Wall)’이 무대 위에 마련됐다. 식품안전의 날을 맞아해 정부, 생산자, 소비자가 한 마음으로 식품안전을 위해 노력하겠다는 의미를 담은 메시지-월에는 이날 참석자가 직접 작성한 식품안전 기원 메시지가 빼곡하게 채워져 있었다. 김 처장은 메시지-월의 마지막 빈자리에 올해 식품안전의 날 슬로건인 ‘365일 안전한 식품, 건강한 미래’가 적힌 메시지 판을 부착하며 이 날 행사의 의미를 알렸다.

식품은 삶의 3대 요소인 의·식·주 중 하나로 꼽힐 만큼 중요한 부분이다. 즉, 식품안전이 전제되지 않는다면 우리 삶은 항상 위험에 노출돼 있는 것과 마찬가지라고 할 수 있다. 식품안전의 날을 계기로 대한민국이 전 세계에 자랑할 수 있는 ‘식품안전 강국’으로 우뚝 서길 바라본다.

식의약포커스

내 이름은 ‘제네릭 의약품’ 입니다



안녕하세요! 제 이름은 '제네릭 의약품'입니다. 저는 '원개발의약품'은 아니지만, 효능과 품질은 동등한 의약품 입니다. 더 궁금하
고요? 그러면 지금부터 제 얘기 한번 들어보실래요?

제네릭 의약품이란?



제네릭 의약품이란 처음 개발된 '원개발 의약품(오리지널 의약품)'과 동등하게 만들어진 의약품을 말합니다. 즉 원개발 의약품과 주성분 함량, 복용방법, 효능·효과 품질 등이 동일하게 만들어진 의약품입니다.

따라서 제네릭 의약품은 원개발 의약품과 동등한 품질을 갖추고 있습니다. 원개발 의약품은 개발 시 많은 비용과 시간이 소요되나, 제네릭 의약품은 개발비용이 절감돼 보다 저렴한 가격으로 판매가 가능합니다.

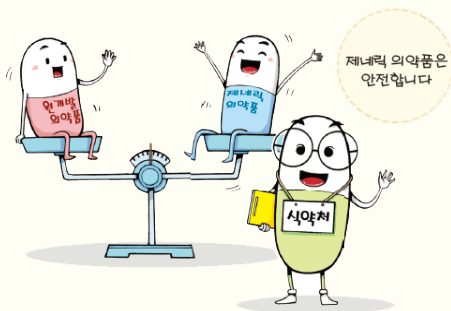
일부 소비자들은 제네릭 의약품이 원개발 의약품에 비해 저렴하다는 이유로 품질 등을 의심하곤 합니다. 하지만 제네릭 의약품은 안전성·유효성 등 여러 단계의 엄격한 품질 심사를 거쳐 식품의약품안전처의 허가를 받은 의약품입니다. GMP(Good Manufacturing Practice) : 의약품의 원료 구입, 제조, 포장, 출하 등 의약품 생산과정 전반에 걸쳐 지켜야 할 요건을 규정한 제도입니다.

그런데 왜 원개발 의약품이 아닌 제네릭 의약품이 만들어질까요? 국민 의료비 절감을 통해 보다 많은 국민에게 혜택을 주고 제약 산업의 안정적 성장을 도모하기 위해서입니다. 이런 이유로 지금 주요 제약 선진국들은 제네릭 의약품 개발에 힘쓰고 있습니다. 우리나라는 국제적으로 제조 및 품질관리 능력을 인정받아, 지난해 주요 제약 선진국이 가입한 '의약품실사상호협력기구(PIC/S)'에 가입했습니다. 국내 제약 업계의 품질 수준은 주요 제약 선진국과 견주어 비교해도 손색이 없습니다. 국내에서 판매되는 제네릭 의약품! 우수한 품질을 갖추고 있어 안심하셔도 됩니다.



01.

제네릭 의약품은 효과적입니다. 제네릭 의약품은 원개발 의약품과 같은 주성분을 함량하고 있으며, 같은 제형의 작용원리를 가지고 있어 그 효과도 동일합니다.



02.

제네릭 의약품은 안전합니다. 제네릭 의약품은 원개발 의약품과 동일한 약물, 함량, 순도, 품질수준을 갖추고 있으며, 국제적으로 통용되는 실험을 통해 원개발 의약품과 제네릭 의약품의 복용 후 인체 흡수 정도 및 속도를 증명했습니다.

03.

제네릭 의약품과 원개발 의약품은 약효의 지속시간이 동일합니다. 제네릭 의약품은 원개발 의약품과 동일한 주성분을 함량하고 있어 동등한 약효가 동등한 시간에 걸쳐 나타납니다.



제네릭 의약품은
GMP 시설에서
제조됩니다



04.

제네릭 의약품은 안전한 시설에서 만들어집니다. 제네릭 의약품은 원료 구입부터 제조, 포장, 출하까지 의약품 생산공정 전반에 걸친 GMP 검증이 철저하게 이루어집니다.

정책돋보기

국민건강 지킴이 식약처가 알립니다.

식·의약품 안전 관리 강화를 위한 법률안 제·개정



식품의약품 분야 법률 개정안 4개와 법률 제정안 1개가 5월 12일 국무회의를 통과했다. 이 법률안은 식품의약품의 안전기술 확보에 필요한 연구기반 강화와 나트륨 함량 비교 표시제 및 식품접객업소 위생등급제도 도입, 마약 및 향정신성의약품 관리 강화 등을 주요골자로 하고 있다. 식품의약품안전처(이하 식약처)는 이번 개정을 통해 식의약품의 안전관리를 더욱 강화하고 체계적인 시스템구축에 박차를 가할 방침이다.

식·의약품 안전기술 확보 위한 연구기반 강화 〈식품·의약품 안전기술 제정안〉

11월부터 시행되는 「식품의약품 등의 안전기술 진흥법」은 식품, 의약품 등의 안전기술을 체계적으로 실효성 있게 육성하기 위해 중장기계획과 그에 따른 시행계획을 마련하기 위해 제정됐다. 주요내용은 식품의약품의 안전기술에 관한 기본계획 수립의 의무화와 연구개발사업의 추진 및 기업 참여 유도, 안전기술의 진흥을 위한 체계 마련 등이다. 식품, 건강기능식품, 농수산물, 축산물, 주류, 의약품(마약류), 화장품, 의료기기 등이 적용 대상이다. 식약처는 5년마다 관계부처와 협의를 통해 안전기술 진흥에 대한 발전방향과 핵심기술 개발 전략, 중장기 투자 방향의 기본계획을 수립·시행한다. 이와 함께 기업, 연구자 등 민간의 다양한 수요가 반영된 연구가 활성화 될 수 있도록 정부와 기업 등의 출연금으로도 연구비를 충당 할 수 있다. 식약처는 여기서 나온 연구성과가 산업체에 신속히 적용될 수 있도록 시책도 마련, 시행한다.



나트륨 함량 비교 표시제, 식품접객업소 위생등급제 도입 〈식품 분야 법령 개정안〉

식품을 제조하거나 수입하는 영업자는 2017년 5월부터 가공식품 등의 나트륨 함량을 동일하거나 유사한 식품 유형의 나트륨 함량과 비교해 소비자가 알기 쉽게 색상·모양을 이용해 표시해야 한다. 나트륨 함량 비교 표시제가 시행 되면 국민들이 나트륨 섭취량 조절에 도움이 될 것으로 예상된다. 또 식품접객업소의 위생 상태를 평가, 등급을 부여하는 위생등급제도 2017년 5월부터 도입돼 음식점 등의 위생수준을 객관적으로 평가할 수 있는 지표가 마련된다. 우수위생등급을 부여받은 업소는 일정기간 출입검사 수거 등을 면제받고 위생설비 시설개선에 필요한 지원도 받을 수 있다. 등급을 표시한 광고가 가능해져 업소 간 자율경쟁으로 위생수준이 높아질 것으로 보인다.



건강기능식품의 경우 소비자의 식생활 환경 변화로 원료 및 기준 규격에 대한 재평가가 내년 5월부터 이뤄진다. 결과에 따라 과거 인정됐던 사항이 변경되거나 취소 될 수도 있다. 그밖에 질병의 치료나 예방을 표방하는 것은 건강기능식품의 기능성으로 인정될 수 없다.

철저한 감독 강화 〈의약품 분야 법령 개정안〉



약사법 개정안에 따르면 인삼류검사기관은 한약재 품목허가를 받은 후 홍삼과 백삼을 한약재로 제조할 수 있게 되며 인삼류제조업자는 인삼류검사기관이 제조한 홍삼과 백삼을 판매할 수 있는 특례를 10월부터 갖게 된다. 이 경우 인삼류제조업자는 약사법에 따른 판매질서 및 안전관리 의무를 준수해야 한다. 마약류 관리에 관한 법률 개정안은 마약과 향정신성의약품 등 마약류의 안전관리를 강화하기 위해 제조부터 투약까지 취급 정보를 보고해야 하는 대상자의 범위와 내용을 확대한다는 내용을 담고 있다. 마약류 제조·수입자는 물론 이를 취급하는 도매상이나 병원도 식약처에 유통이력 및 사용자 정보 등을 신속히 보고해야 한다.

마약류 취급 정보의 효율적인 관리를 위해 ‘마약류통합관리시스템’을 조만간 운영할 예정이다.

현장 리포트

식품안전의 날 함께 걸어요! 건강걷기대회

식품의약품안전처(이하 식약처)와 한국일보가 공동 주최한 ‘식품안전 건강 걷기대회’가
지난 5월 9일 서울 남산 백범광장에서 열렸다.

이날 대회는 한국식품산업협회가 주관하는 제449회 한국일보 거북이마라톤과
연계된 행사로, 김승희 식품의약품안전처장의 선도 아래 활기차게 진행됐다.



하늘에 구름 한 점 없이 화창한 5월 9일 아침 행사에 참가한 사람들과 식약처 관계자들의 얼굴에 웃음꽃이 활짝 피었다. 가정의 달을 맞아 가족 단위 참가자도 심심치 않게 눈에 띄었다. ‘식품안전 건강 걷기대회’는 소비자들의 식품안전 정책 이해를 위해 마련된 자리로, 식품위해요소중점관리제도(HACCP), 부정불량식품 근절, 식중독 예방관리, 어린이 식생활 안전관리, 나트륨 줄이기, 주방 문화 개선, 기타 식품안전 등의 홍보를 통해 국민행복을 실현하고자 하는 의도로 기획되었다.



‘가족사랑의 첫걸음, 안심 먹거리로’라는 테마로 진행된 이번 대회는 개그맨 이동윤의 사회와 김승희 식품의약품안전처장의 선도로 진행되어 개회식, 준비운동, 미션걷기대회, 몸풀기 체조, 식품안전 퀴즈대회, 기념품 배포, 폐회식의 순서로 이어졌다. 코스는 남산 백범광장을 출발해 북측 순환로를 따라 국립극장 쪽 순환도로 삼거리를 돌아 출발점으로 되돌아오는 남산둘레길 6km 구간이었다.



대회와 함께 홍보 부스 ‘사랑의 배움터’에서 치러진 부대행사로는 식품안전 그림 그리기, 식품안전 골든벨 등 다양한 프로그램이 진행됐다. 그 중 반응이 가장 뜨거웠던 것은 어린이들의 손바닥에 있는 세균 수를 측정해 손 씻기의 중요성을 알리는 행사였다. 이벤트에 참여한 시민들에게는 현미발효 흑초, 천일염 등 다양한 건강기능식품을 증정하기도 했다. 대회 말미에 진행된 쓰레기 줍기 환경보호운동에 참여한 초·중·고·대학생에게는 봉사활동 3시간 확인서를 발급해주기도 했다.

생활 속 식의약

중장년층과 노년층의 필수 의약품 ‘파스’와 의료기기 ‘개인용 혈당측정기’의 **올바른 사용법**



소염진통제 ‘파스(pas)’, 이것만 기억하자!

파스는 피부에 붙이는 소염진통제로 염증 완화를 돕는 소염기능과, 통증을 줄여주는 진통작용을 모두 갖는 약제이다. 약물 자체가 환부까지 직접 전달돼 치료효과가 나타난다. 그러나 파스 역시 피부에 직접 닿기 때문에 부작용에 주의해야 한다.

파스의 사용시 주의사항으로는 첫째, 록소프로펜과 같은 소염진통제 성분에 알레르기가 있는 환자는 발진과 수포가 생길 수 있으므로 주의한다. 둘째, 반드시 작용 시간만큼만 부착한 뒤 떼내야 하며, 떼 때는 한 손으로 파스를 잡고 다른 손으로 환부를 눌러주면서 천천히 제거해야 한다. 또 손상된 피부나 피부질환이 있는 부위에는 사용하지 않는 것이 좋으며, 천식을 앓은 적이 있는 환자는 반드시 전문의와 상담 후 사용해야 한다. 파스 사용 후 5~6일 뒤에도 증상이 개선되지 않으면 약사 또는 전문의와 상의하도록 한다.



개인용 혈당측정기 안전사용 지침

개인용 혈당측정기는 자기검사용으로 혈중 글루코스(혈당) 또는 혈중 케톤을 개인이 스스로 측정하는 기기를 말한다. 사용방법은 먼저 검사지를 삽입하고 코드번호를 확인한 후, 채혈해 검사지에 혈액을 묻혀 측정하면 된다. 혈당측정기의 사용은 간단하지만, 사용 및 관리 미숙으로 측정값이 부정확한 경우가 있으므로 다음 유의사항을 지켜 사용하는 것이 좋다. 첫째, 혈당측정기와 혈당측정 검사지의 모든 사용설명서를 숙지한다. 둘째, 항상 가까운 곳에 두고 바로 사용할 수 있도록 한다. 셋째, 가족, 의료진과 함께 연습해보고, 잘 모르겠으면 의료진에게 문의한다. 넷째, 손에 묻어 있는 소량의 음식이나 설탕도 혈당값에 영향을 미칠 수 있으므로 검사 전에는 반드시 깨끗이 손을 씻고 물기를 없앤 뒤 측정한다.

사용 시 가장 유념해야 할 점은 개인용 혈당측정기에서 제공하는 혈당의 수치만을 가지고 당뇨 등 관련 질병을 자기 스스로 판단하여서는 안 된다는 것이다. 측정된 수치가 혈당측정기에서 측정 가능한 범위에서 벗어나거나 혹은 너무 낮거나 높을 경우, 반드시 의료진에서 문의하여야 한다.



또한, 개봉 시 혈당측정검사가 담긴 포장에 파손되어 있거나, 사용기한이 지난 혈당측정검사는 사용하지 않도록 한다. 코드번호 입력이 필요한 기기는 코드번호가 명확한지 확인한다. 혈당을 측정할 때는 혈당측정검사를 기기 투입구 끝까지 밀어 넣고, 손가락 끝에서 혈액이 자연스럽게 흐를 수 있도록 한다. 손가락에 무리한 힘을 가해 채혈할 경우 검사 결과에 영향을 미칠 수 있으므로 주의한다. 항상 여분의 배터리를 준비해두고 사용하지 않을 때는 전원을 꺼둔다. 혈당측정기와 부속품, 혈당측정검사지 등은 열과 습도에 약해 손상될 우려가 있으므로 어둡고 건조한 곳에 보관한다. 일부 기기는 대체 검사부위에서 채혈이 가능하다. 주로 양팔 상하바깥쪽, 엄지손가락 아래, 허벅지 등이 가능 부위가 된다. 단, 대체부위의 채혈은 손가락 채혈보다 정확도가 떨어질 수 있다.

식약아리아

봄이면 챙겨먹는 구충제! 올바른 복용법 함께 알아보아요!

봄이면 챙겨먹는 구충제! 날씨가 쾌적한 만큼 봄과 가을에는 야외 활동도 많아집니다. 이럴 경우에 대비해 예방 차원에서 구충제를 먹어주면 좋다는 말이 있는 반면, 예방하려고 일부러 먹을 필요는 없다고 하는 의견들도 많아서 이걸 먹어야 하나 마나? 고민을 하는 분들이 많이 계실 거라 생각합니다. 그래서 오늘은 구충제를 정말 꼭 먹어야 하는 건지? 먹고 난 뒤 부작용은 없는지 올바른 복용법에 대해 한번 알아보기로 하겠습니다. 또 섭취 시 알아야 할 올바른 복용방법은 무엇인지? 함께 알아보아요




Reporter 식약아리아 3기 진미정씨

웹디자이너 경력을 기반으로 블로그, 컴퓨터 다루는 것이 능숙한 주부 기자입니다. 웹디자이너인 남편과 함께 웹툰 등의 작업을 하면서 주부로서 가족과 아이를 위한 유용하고 안전한 정보를 알차게 소개하고자 식약아리아가 되었습니다. 진미정씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이 (<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!

※본 기고내용은 식품의약품안전처의 공식입장과는 다를 수 있습니다.

옛날에는 기생충 감염률이 높아서, 학교에서 단체로 구충제를 먹기도 했었는데, 시대가 발전한 요즘은 예전만큼 기생충 감염률이 높지 않아서 구충제를 거의 복용하지 않는 게 사실입니다. 하지만 최근 들어 유기농 농산물에 대한 관심이 커지고, 그에 따라 무농약, 친환경 채소 섭취율과 기생충 감염률도 높아지고 있다고 합니다.

또한, 1인 가구나 2인 가구 등이 늘어나면서 개나 고양이 등 애완동물을 키우는 집들도 많아졌는데 애완동물들을 통해 기생충에 감염이 되는 경우도 종종 발생한다고 합니다. 따라서 이런 집들은 애완동물은 물론, 식구 모두의 기생충 감염에 유의해야 한다고 합니다.



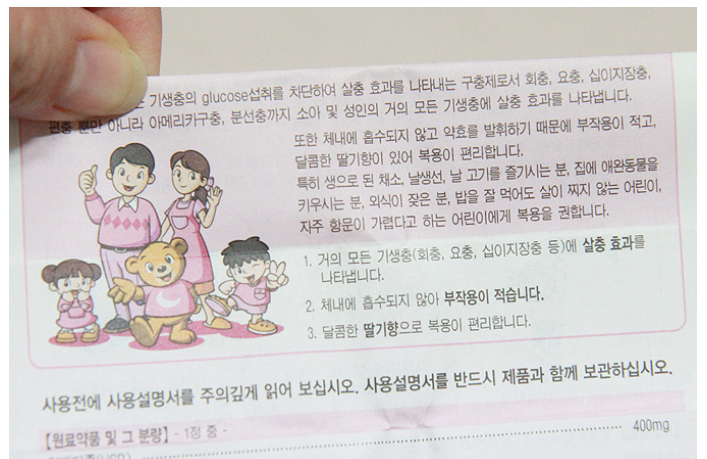
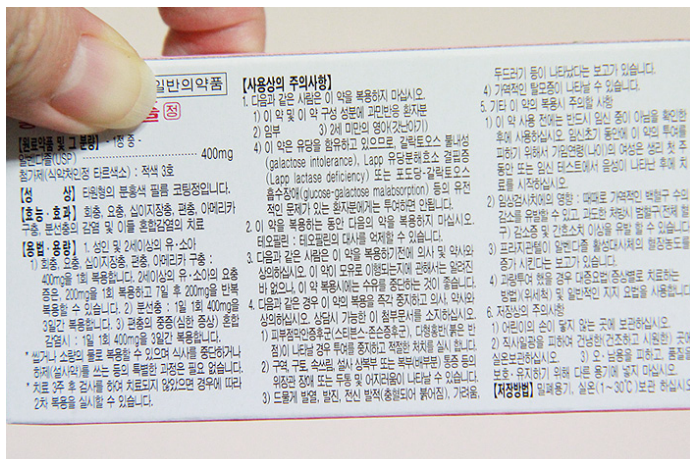
만약 애완동물을 키우지 않는 가정이라도, 아이를 키우는 집이라면 기생충 감염에 조심해야 한다고 합니다. 이유는 공원이나 놀이터로 애완동물과 함께 산책하러 나오는 사람들이 늘어 일반 가정의 아이들도 동물들과 접촉해 기생충에 감염될 확률이 높아지기 때문입니다.

얼마 전 아이들이 자주 노는 야외 놀이터 모래밭에 기생충이 득실거린다는 뉴스 보도도 있었는데요, 유치원이나 어린이집처럼 단체생활을 하는 아이들의 요충 감염 빈도가 높아지고 있다고 하네요. 실제로, 제가 아는 친구네 아이가 밤에 자주 항문이 가렵다는 이야기를 했었는데 애완동물을 키우는 것도 아니고 해서 피부발진이 있는 건가? 하고 대수롭지 않게 생각했다가 요충에 감염된 걸 알고 크게 놀란 일도 있었답니다.



이렇게 요충뿐만 아니라 회충, 십이지충, 촌충, 편충 등도 사람 인체에 기생하기 쉬운데요 그렇기에 방심하지 말고 구충제를 복용하는 것이 필요한 것 같습니다.

만약 구충제를 복용하게 된다면 복용하기 전 지병이 있거나, 임신, 수유 중 등의 특수한 상황인지 확인하고, 2세 미만의 영아에게 사용하거나 또는 복용 할 약의 주성분 및 구성성분에 대해 이상반응을 경험한 경우에는 처방과 약이 달라질 수도 있으니 사용 전 의사나 약사에게 상의해서 올바른 복용법을 알아보고 복용하세요. 구충제 복용을 위한 자세한 복용 방법은 다음과 같이 사용설명서가 뒷면에 기재되어 있거나 안쪽에 동봉되어 있는데 이것만 꼼꼼히 살펴봐도 복용법이나 부작용을 사전에 확인할 수 있습니다.



구충제는 예방 차원에서 먹을 때와, 감염이 되어 치료 목적으로 먹을 때와는 복용법이 다릅니다. 치료 목적으로 먹을 때는 꼭 상담 후 섭취해야 하는데 민물생선을 날로 먹을 때 감염될 수 있는 간디스토마 같은 기생충은 일반 구충제로는 해결이 되지 않으니, 감염 증상에 있다면 병원에서 진료를 받아보고 올바른 처방을 받고 복용하셔야 합니다.

구충제는 정기적으로 가족 모두가 함께 사용하는 것이 효과적이며, 집에서 기르는 애완동물도 함께 복용하는 것이 좋습니다.

구충제 복용 시 예방 차원에서 복용하되, 감염 증상이 나타난다면 기생충의 종류에 맞춰서 병원 진료를 받고 처방에 따라 약을 먹는 게 가장 좋겠죠?!

이젠 봄, 가을이라고 무조건 구충제를 복용하기 보다는 상황에 따라 올바르게 복용하셔서 건강한 생활을 누리시길 바랍니다!



기생충 감염 증상 아래 참고

회충: 복통, 영양부족, 식욕부진

요충: 항문의가려움증

편충: 복통, 식욕부진, 설사

촌충: 복통, 빈혈, 소화장애

십이지장충: 빈혈, 어지럼증, 숨 가쁨

간디스토마: 황달, 빈혈, 소화장애

페디스토마: 기침, 혈 가래

이달의 레시피

간편하고 영양 가득 두부스테이크

콩으로 만든 두부는 칼슘이 풍부해 성장기 어린이는 물론 여성들에게도 좋은 음식이에요.

버섯류에는 비타민 B의 흡수를 돕는 알리신이 들어 있는데

알리신은 당분의 분해를 촉진해 피로회복과 혈액순환을 돕는답니다.

부드러운 두부와 쫄깃한 버섯이 어우러져 영양 뿐만 아니라 식감도 좋은 두부스테이크를 즐겨보세요.



재료소개



주재료 : 두부(150g=1/2 모), 전분(1큰술), 애너타리버섯(35g), 팽이버섯(30g), 청
고추(7g), 홍고추(7g), 대파(10g)

양념: 소금(약간), 식용유(1큰술), 검은깨(약간)

버섯 양념 : 저염간장(1작은술), 참쌀물(1작은술)

만들어볼까요!



①

두부는 직사각형 모양으로 썰고,
소금을 뿌려 밀간하고 키친타월로
물기를 닦은 뒤 전분을 골고루 입힌다.



②

애너타리버섯은 결대로 찢고,
팽이버섯은 밑동을 자른 뒤
가닥가닥 찢는다.



③

청.홍고추는 곱게 채 썰고
대파는 어슷 썬다.



④

식용유(2/1 큰술)를 두른 팬에 두부를
앞뒤로 노릇하게 굽는다.



⑤

식용유(2/1 큰술)를 두른 팬에 애너타
리버섯, 팽이버섯을 볶고 대파, 청.홍 고
추를 넣어 볶다가 저염간장을 넣어 간을
맞추고 참쌀물을 넣어 농도를 맞춘다.



⑥

구운 두부를 담고 볶은 버섯을 올린 뒤
검은깨를 뿌려 마무리한다.

TIP 나트륨 줄이기

일반 간장 대신 저염간장을 사용하면 소금이 25%가 적게 들어가고 염도도 5~6% 정도 낮아져 나트륨을 줄일 수 있다. 또
한, 두부의 주재료인 콩에 함유된 칼륨 성분이 풍부하게 들어 있어 나트륨의 배출을 돕는다.

식약 人 side

나의 ‘식약처’ 이야기2

- 어머, 오해예요! 제가 보던 것 야동 아니예요~~ -

“어머나, ‘ooo 맛집’ 여기 어떻게 가는지 아니? 오늘 약속이 있어서...”

“ooo 맛집’이요? 제가 찾아봐드릴게요. 자...”

시어머님 앞에서 스마트폰을 켜고 인터넷을 클릭하니, 지난 번 열어놓은 인터넷 창이 뜨는데... 헉!!

남자의 중요 부위 사진, 비아그라, 정력왕, 밤이 뜨거워... 이런 낯 뜨거운 사진과 글귀들이 화면에 나타나는 것 아닌가? 시어머님께서 황급히 몸을 펴며 뒤로 물러서시는데... 혹시, 이것을 보신 것일까? 아니면 아직 못 보신 것일까? 아니라고 해명할까 싶다가도 못 보셨다면 굳이 말씀드릴 필요는 없는데 하는 생각이 들어 고민하다 타이밍을 놓쳐버렸다. 아무 말 못하고 새로 연 창에서 ‘ooo 맛집’ 가는 길을 찾아 드렸다.

그런데 억울하다고요! 저는 그런 여자 아니라고요!

내 스마트폰 인터넷 창에 낯 뜨거운 내용들이 뜨는 이유는 바로 내가 지금 근무하는 곳 때문이다. 나는 서울식약청 ‘위해사범조사T/F팀’에서 수사관으로 근무하고 있다. ‘위해사범조사T/F팀’이란 약사법, 식품위생법, 축산물 위생관리법 위반 등의 사건을 조사하고, 피의자를 송치하는 일을 담당하는 부서다. 현재 식약처 본부에 ‘위해사범중앙조사단’이라는 정식 직제의 식 의약위해사범을 조사하는 과가 있으며, 각 지방청마다 T/F팀을 조직하여 관할 구역의 식 의약위해사범을 효율적으로 조사하도록 하고 있다.



나는 지금 지방청 중 서울식약청 ‘위해사범조사T/F팀’에서 근무하고 있으며, 약사법 위반, 식품위생법 위반사항 등을 수시로 모니터링하고 타 부서의 수사의뢰와 제보도 받는다. 그렇기 때문에 내 스마트폰에는 낯 뜨거운 내용의 검색어가 많이 있다. 약사법 위반자들이 무허가 의약품, 위조의약품, 의약품이 아닌 물품들을 광고 판매하는 경우가 많다보니, 검색하는 키워드 역시 비아그라, 정력 등 성과 관련된 것들이 많다. 검색과정에서 행여나 위반되는 내용이 뜨면 일단 스크린 캡처를 하고 그 창을 열어둬야 한다. 당장 내사에 착수해야겠지만, 지금 우리 팀에는 수사해야할 사건이 산적해 있다. 서울청 타과에서 수사의뢰한 사건들과 자체적으로 모니터링해 발굴한 사건들만 10건이 넘는다. 팀장님을 포함하여 총 인원이 3명인원인데 말이다. 그래서 일단 쌓여있는 사건들을 수사하여 마무리 짓고 난 후에야 모니터링한 사건들을 수사해야 할 것이다. 하지만 내가 사건들이 산적해있음에도 모니터링을 멈추지 않는 것은 진행 중인 사건들이 해결되고 난 후를 대비하여 수사거리를 준비하려는 것도 있지만 진행 중인 사건들 수사하는 동안 위중하고 중대한 위반 사건이 발생할까 걱정되어서이다.(위해도가 큰 위중한 사건이거나 시급히 착수해야할 사건인 경우 다른 사건보다 우선적으로 진행하거나 본부 위해사범중앙조사단에 협조를 요청하기도 한다)

남들은 출·퇴근길에 영어공부를 하고, 또는 쪽잠을 자거나 책을 읽거나 하지만 나는 출·퇴근길에 온갖 낯 뜨거운 단어, 불량식품 이름 등 불법스러운(?) 내용을 매일 검색한다. 서울 식약청(신목동역)은 9호선 라인이라 매일 아침 지옥철을 경험하며 출근하는데, 내 옆과 뒤로 밀착되어 붙은 아저씨들중 분명 몇몇은 내 스마트폰을 내려다보았을 것이다. 이를 생각하면 얼굴이 붉어지지만 사무실에서는 수사업무 하느라 바쁘고, 집에 와서는 아이들과 놀아주기 바쁘고, 따로 검색할 시간을 내기가 쉽지 않다. 그래서 나는 숨 한번 제대로 쉬기도 어려운 지옥철 안에서 곳곳하게 낯 뜨거운 단어들을 검색한다.



그리고 이렇게 찾아낸 약사법 위반사항 등도 당장 수사할 수 있는 상황이 아니라서 인터넷 창을 열어둔 채 놓아두다보니 시어머님께, 직장 동료한테, 길가다 무언가를 물어본 행인들한테 오해 아닌 오해를 사게 되는 것이다.

또한 인터넷 검색만으로는 한계가 있어 가끔씩 길거리를 배회(?)하기도 한다. 우리 집은 지하철역과 3분 거리에 있는데, 퇴근길에 가끔씩 불법 전단지가 붙어 있을 것 같은 동네에 무작정 내려 뭐 없나 기웃거리다 보면 귀가가 예정보다 20~30분씩 늦어지곤 한다. 집에서 무슨 일 생겼느냐는 근심 어린 전화를 받는 것은 물론이다. 머릿속이 수사 생각으로 가득하다 보니 종종 이런 해프닝들이 벌어진다.

어떤 분들은 간혹 내가 오버한다 생각할 수도 있겠지만, 나는 ‘수사관’이기에 내가 해야만 하는 일이 있다고 생각한다. 최근에 모니터링을 하다 보니 주위엔 위법행위가 참 만연해 있다는 것을 알게 되었다. 무허가 의약품·위조의약품 제조·판매부터 질병 치료 효과가 있다고 식품을 허위 광고하는 건 등 여러 가지 위반사항 등이 있는데, 이러한 불법행위들을 모두 잡아내려면 우리나라 식·의약 전문 수사관들이 지금보다 몇 십 배는 더 있어야 할 것이다. 내게 주어진 시간은 한정되어 있고, 우리 팀 인력도 턱없이 부족하고, 그러다 보니 위반사항도 경중을 나누어 처리하게 된다. 위법 사항으로 국민건강에 위해가 있는가, 피해상황은 어떤지, 얼마나 고의적이며 규모는 어떠한지 등을 말이다. 내가 판·검사도 아닌 마당에 감히 죄의 경중을 판단하고 결정을 내리긴 어렵지만 나는 모니터링을 통해 위반사항을 발견해도 이보다 더 큰 범죄는 없는지 다시 또 찾아보게 된다. 그러다보면 내 스마트폰 인터넷 창은 닫혔다 열렸다를 무한히 반복하며 뜨거운 내용들로 도배를 하게 된다. 자연히 나는 이상한 사람으로 오해를 받기도 하고...

나는 이상한 사람으로 오해받는 게 두렵거나 부끄럽지는 않다. 그만큼 나는 내게 주어진 일을 열심히 하고 있다는 반증이니까. 그렇지만 나는 이제 더 이상은 주변사람들로부터 오해를 받는 일이 생기지 않았으면 한다. 사람들이 법을 잘 준수하여 아무리 검색해도 더 이상 위반사항이 검색되지 않기를 진심으로 바라기 때문이다. 그런 마음으로 나는 오늘도 또 검색한다. 나의 고뇌와 노력으로 찾은 ‘사회가 바뀌고 인식이 변하는 사건들’이 수사가 되고 범죄자가 처벌되어 사회가 변하고 모든 사람들이 법을 준수하는 그 날이 오기를 바라면서... ‘나는 검색한다. 고로 나는 존재한다.’

추신: 그런데 어머님, 어머님은 그런 사람 아닙니다. ~~;;



식의약 상식도 쌓고~! 경험도 받고~!

‘열린마루’ 5월호 Quiz 이벤트!

〈열린마루〉 5월호 안에 정답이 있습니다.

유익한 정보가 한 가득한 식품안전품의약처 웹진 〈열린마루〉 5월호는 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

다음 중 해썹에 관한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① HACCP은 원료, 제조, 가공, 조리, 유통의 위해요소를 중점적으로 관리하는 제도이다
- ② 식품접객업장은 HACCP 인증을 반드시 받아야한다.
- ③ HACCP 인증은 식품의약품안전처에서 관리한다.
- ④ HACCP 인증마크가 있는 식당과 식품은 안심할 수 있다.

퀴즈 이벤트 참여

힌트보기

지난호 정답

② 되도록 칼륨이 적은 음식을 섭취한다.

당첨자 발표

박지용 경기도 시흥시 대야동
박승하 부산 동래구 아시아드대로
홍석준 강원도 강릉시 가작로
양명일 제주도 제주시 도남동