

건강하고 행복한 소비자를 위한

# 열린마루

● 웹 매거진 May 2016

## CONTENTS

### 02 이 달의 핫이슈 1

'식품안전' 우리에게 말하지 말입니다

### 06 이 달의 핫이슈 2

화장품, 어디까지 알고계세요?

### 16 현장 리포트

사랑한다면 덜 주세요!

### 19 출동, 기자단

화장품의 유통기한

### 24 너의 맛이 보여

베리베리 맛있는 제철 딸기! 스토로베리 샐러드

### 26 5월의 <후기EVENT>

5월 특집호 열린마루 기사를 읽고 후기를 남겨주세요

# 식품안전, 우리에게 말기지 말입니다!

이 달의 핫이슈 1

‘식품안전’, 우리에게 말기지 말입니다!

‘식품 안전의 날’ 기념 행사

‘식품안전의 날’이 올해로 15회째를 맞았다. 식품의약품안전처는 식품안전에 대한 국민들의 관심을 유도하고 식품관련 종사자들의 자긍심과 안전의식을 고취시키기 위해 2002년부터 매년 5월 14일을 식품안전의 날로 지정했다.



식품안전사고 예방과 국민보건 향상을 목적으로 한 식품안전의 날 행사는 식품 관련 업체와 학계, 소비자가 모두 참여하는 전국적 행사로 매년 꾸준히 발전해왔다. 뿐만 아니라 2011년부터는 식품안전의 날을 전후로 약 2주간을 ‘식품안전인식 주간’으로 지정하여 관련 행사를 확대하여 다채롭고 다양한 행사들로 국민들과 함께 했다. 올해로 15회를 맞이하는 식품안전의 날 행사는 기념식을 비롯하여 학술심포지엄 및 세미나, 건강걷기대회, 국민참여 공모전 등 다채로운 내용으로 구성되었다.

식약처는 지난 5월 13일 금요일 10시 30분, 제 15회 식품안전의 날 기념식 행사를 추진했다. 기념식은 ‘행복을 위한 우리의 약속’이라는 주제로 서울 서초구 양재동에 있는 더 케이호텔 거문고홀에서 진행되었다.



## 다짐을 위한 첫 걸음

기념식 행사장에는 300여명의 국회 및 정부, 언론사, 식품관련 단체 인사들이 참석하여 자리를 빛냈다. 참석자들은 등록데스크에 참석을 확인한 후 네임택을 달았다. 내빈대기실을 운영하여 참석자들의 편의를 도모한 점이 눈에 띄었다. 안내도우미와 경호 요원들은 분주히 움직이며 행사가 원활히 진행될 수 있도록 최선을 다했다. 기념식이 시작되기에 앞서 참석자들은 전시된 어린이 식생활 안전 포스터 및 표어 공모전 수상작들을 자유롭게 감상하며 안전한 식생활과 그 비전에 대해 생각해볼 수 있었다.



 **다짐의 장**

10시 30분, 기념식이 시작되었다. 이 날 행사에서는 KBS 고민정 아나운서가 사회를 맡아 진행했다. 내빈이 입장하고 사회자가 개회를 선언했다. 국민의례, 축하영상 메시지 상영, 내외빈 소개에 이어 식품안전관리 유공자와 불량식품근절 유공자를 포상하는 시상식이 진행되었다. 대한민국의 식품 안전을 위해 보이지 않는 곳에서 힘써온 이들에 대한 작은 포상의 자리였다. 포상문을 낭독하고 시상을 마친 후 식품의약품안전처 손문기 처장의 기념사와 주요 내빈들의 축사가 이어져 행사의 열기는 더욱 고조되었다.



행사의 마지막 순서는 국민들의 진솔한 목소리가 담긴 기념영상이 상영이었다. 영상 속 국민들은 안전한 먹거리를 통해 행복의 문을 열어갈 수 있다고 입을 모았다. 상영이 끝나자 박수가 쏟아졌다. 행복이란 무엇인지, 나와 사랑하는 사람들의 행복을 지키려면 무엇이 필요한지 모두 함께 생각해볼 수 있는 시간이었다.

## 다짐의 약속

기념식 공식 행사 이후에는 오찬이 마련되어 있었다. 식사를 하며 참석자들이 자유롭게 토론할 수 있는 시간이었다. 이날 기념식에 참석한 많은 식품업계 관계자들은 식사를 하며 식품안전을 지키기 위한 다양한 의견들을 나눌 수 있었다. 식사를 마친 후에는 환송이 이어졌다. 참석자들은 작고 빛나는 약속을 마음에 담고 돌아갔다.



건강을 잃으면 전부를 잃는다는 말이 있다. 진정한 행복이 건강에서 시작된다는 뜻이기도 하다. 즉, 행복을 지키기 위해서는 우리가 섭취하는 식품안전을 지키는 일이 선행되어야 할 것이다. 식품 안전의 날을 기념하여 진행된 이날 행사를 계기로, 행복을 위한 우리의 약속이 실현되기를 기대해본다.

식품안전의 날 홈페이지(<http://www.foodsafetyday.com/2015/html/>)에서 걷기대회, 학술행사, UCC공모전, 사진공모전 등 다양한 식품안전의 날 관련 행사를 확인해볼 수 있습니다.

# 화장품, 어디까지 알고계세요?



이 달의 핫이슈 2

## 화장품, 어디까지 알고 계세요?

이진아 작가

5월은 소중한 사람들을 돌아보는 달이다. 어린이날에는 어린이들의 웃음소리를 가까이 듣고, 어버이날과 스승의 날에는 감사의 마음을 함께 나누고, 성년의 날에는 갓 성인이 된 새내기들에게 축하의 장미꽃 한 송이를 건넨다. 축하하고 감사를 표할 사람들이 많아 행복한 고민이 들기도 하지만 사랑하는 사람들과 함께하는 5월은 생각만으로도 마음이 푸르러진다.

5월에는 건강기능식품, 상품권, 차나 커피 등 다양한 선물들로 서로의 마음을 전하는 경우도 많다. 예전에 비해 화장품을 선물하는 일도 많아졌다. 예전에는 화장품이 여자들만 쓰는 것이라는 인식이 강했지만 요즘은 남녀노소 가리지 않고 화장품에 대한 관심이 높다. 군대에 간 오빠에게 화장품을 보내는 것은 물론이고 어린 조카들에게 화장품을 선물로 주는 일도 흔하게 찾아볼 수 있게 되었다. 나와 소중한 사람들의 피부 건강을 지키기 위해 화장품에 대해 조금 더 알아보자.

### **대한민국 화장품 사용 보고서!** - 화장품, 얼마나 많이, 얼마나 자주 쓰고 있을까?

아침에 일어나 폼클렌저로 세안을 하며 하루를 시작하고, 저녁에는 보습크림을 듬뿍 바른 후 자리에 눕는다. 아침에 일어나서부터 저녁에 잠들기 전까지, 우리들의 하루는 화장품으로 시작해서 화장품으로 끝난다고 해도 과언이 아니다. 어떤 화장품을 얼마나 많이, 얼마나 자주 사용하는지 알아보자.

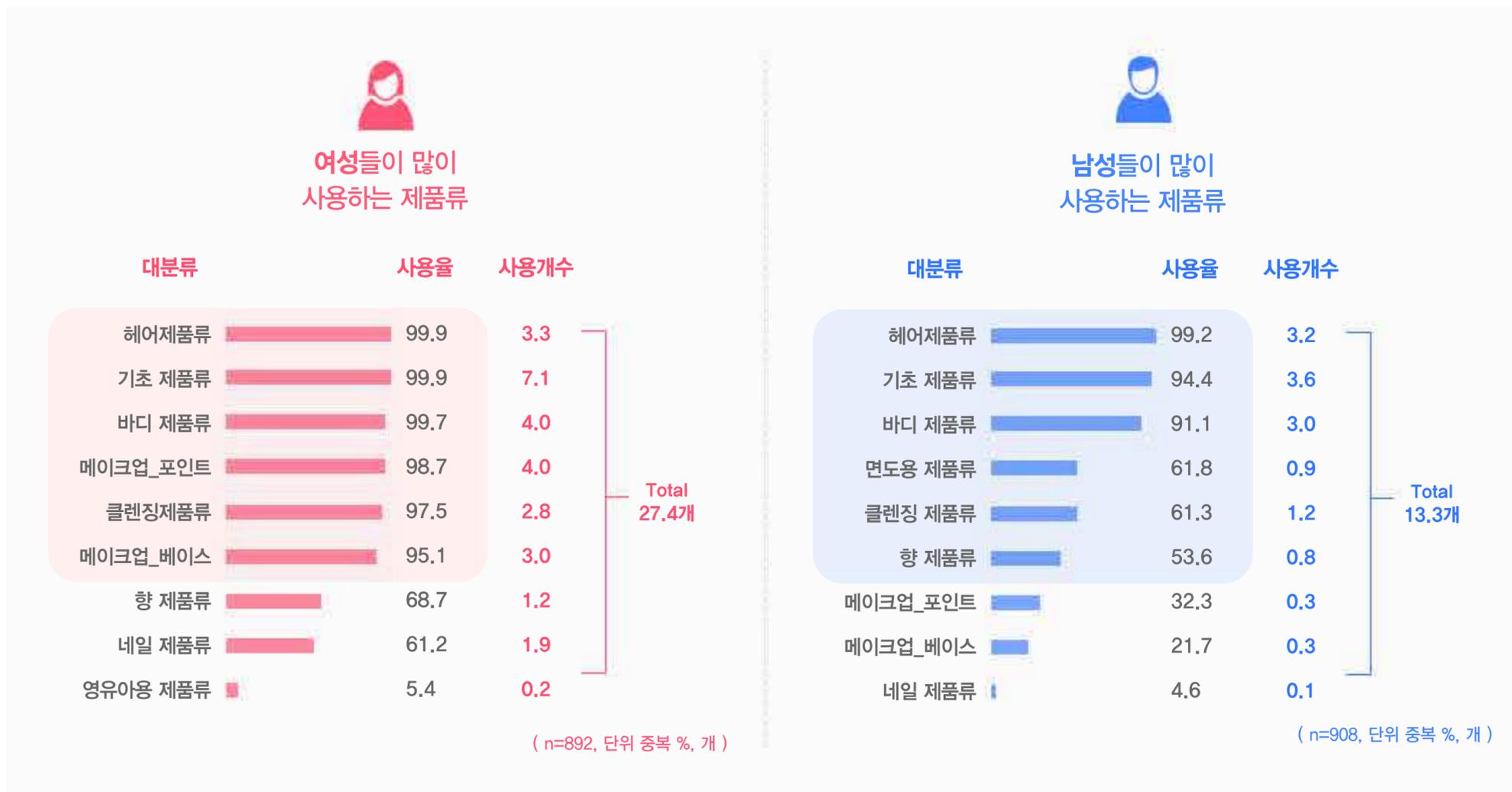
## 어떤 화장품은 사람들은 가장 많이 사용할까?



가장 많은 사람들이 공통적으로 사용하는 화장품은 무엇일까요? 정답은 바로 저, 샴푸입니다. 식품의약품안전처 식품의약품안전평가원의 조사 결과에 따르면 여성 99.7%, 남성 98.7%가 한 달 내 한 번 이상 샴푸를 쓴다고 답했어요. 옛험, 그러니까 저는 국민 대부분이 사용하는 셈이지요. 최근 한 달 동안 한 번 이상 사용한 적 있는 화장품 품목에 대해 조사한 결과, 여성의 경우 샴푸 다음으로 핸드크림, 스킨토너, 바디클렌저, 선크림, 린스 및 헤어컨디셔너를 많이 사용한다고 답했습니다. 가장 적은 여성들이 가장 사용한 것은 헤어크림, 헤어토닉, 헤어무스, 헤어컬러 스프레이 등 헤어 제품군이었지요.

반면, 남성 70% 이상이 공통적으로 사용하는 화장품은 샴푸 외 로션, 바디클렌저뿐이었답니다. 여성과 비교했을 때 남성들의 화장품 사용률은 낮다고 볼 수 있네요. 특히 여성응답자의 절반 이상이 사용하는 매니큐어와 매니큐어 리무버 남성 사용률은 1% 남짓으로 가장 낮았어요.

아무튼 남녀노소를 가리지 않고 가장 많은 사람들이 찾는 건 저라구요. 이만하면 제가 1등 화장품이라고 할 수 있겠지요?



## 내가 제일 잘 나가! - 화장품 사용빈도



1등 화장품은 바로 저 핸드크림 이에요. 가장 많은 사람들이 사용한다고 해서 가장 자주 쓰이는 건 아니거든요. 저는 한 달에 자그마치 72.1회나 쓰인다구요. 그러니까 1등 화장품은 저라고 할 수밖에요.

한 달 동안 사람들이 가장 자주 사용한 화장품은 저 다음으로 액상비누, 립글로스/립밤, 스킨토너, 로션 등 5개 항목이었어요. 화장품 사용률 1위를 차지한 샴푸는 사용빈도 순위에서는 한참 밀려났지요. 샴푸처럼 사용률은 높으나 사용빈도가 한 달에 30회 미만인 품목은 바디클렌저, 린스, 바디로션, 비비크림 등이었어요. 사용률과 사용빈도 모두 높은 품목은 핸드크림, 립글로스/립밤, 스킨토너, 립스틱, 수분크림 등이었지요.



**여성이 가장 많이 사용하는 화장품 (한 달 기준)**

-  1위 핸드크림 (72.1회)
-  2위 액상비누 (65.9회)
-  3위 립글로스/립밤 (62회)
-  4위 스킨토너 (53회)
-  5위 로션 (51.5회)
-  6위 립스틱 (48.7회)
-  7위 에센스·세럼 (46.8회)
-  8위 수분크림 (42.2회)
-  9위 아이크림 (37.1회)
-  10위 폼 클렌저 (36회)

이 외에도 립라이너(35.2회), 영양크림(34.1회) 등 14개 품목을 하루에 한번 이상 사용하는 조사되었다.



**남성이 가장 많이 사용하는 화장품 (한 달 기준)**

-  1위 액상비누 (56.2회)
-  2위 핸드크림 (50.4회)
-  3위 립글로스/립밤 (49.4회)
-  4위 로션 (39.5회)
-  5위 스킨토너 (38.5회)
-  6위 폼 클렌저 (37.7회)
-  7위 샴푸 (34.9회)
-  8위 스프레이형 데오드란트 (30.5회)
-  9위 수분크림 (30.3회)

남성들은 이상 9개 화장품을 하루 한번 이상 사용했다. 특히 립글로스 / 립밤과 스프레이형 데오드란트 사용률은 각각 32.3%, 15.1%로 낮았으나 사용빈도는 3위, 8위를 차지할 정도로 높은 것으로 조사되었다.



## 어떤 제품군을 가장 많이 쓸까?


 많이 쓰는 것도 좋고, 자주 쓰는 것도 좋지만 사람들이 어떤 제품군을 가장 많이 쓰는지도 살펴봐야 하지 않겠어요? 여성은 한 달에 평균 27.4개, 남성은 13.3개 화장품을 사용하고 있어요. 사람들이 가장 많이 사용하는 제품군은 무엇이냐고요? 샴푸가 속한 헤어제품류도, 핸드크림이 속한 바디제품류도 아니랍니다. 여성과 남성 모두, 바로 저! 기초제품류를 가장 많이 사용하는 것으로 밝혀졌어요. 무엇보다 중요한 건 기초관리잖아요? 언제나 기본이 중요하다고나 할까요?



## 연령대별 화장품 사용개수와 특징



1등 뽑는 대회가 있다고 해서 달려왔어요. 저희 20대는 화장품을 가장 많이 사용하는 연령대거든요. 20대의 경우 여성은 한 달 평균 29.8개, 남성은 15개 화장품을 사용하는 것으로 조사되었어요. 연령대별로 화장품 사용 특징도 한 번 살펴보세요.



그렇다면 연령대별로 화장품 안전 사용법도 한 번 알아볼까요?

## 연령대별 화장품 안전 사용법

### 컴싸아라가 뭐예요?

몇 년 전, '컴싸아라'라는 단어가 한동안 인터넷을 뜨겁게 달궜다. '컴싸아라'는 컴퓨터용 싸인펜 아이라이너의 줄임말이다. 화장에 대한 관심은 높지만 어른들이 사주지 않자 청소년들이 컴퓨터용 싸인펜으로 아이라이너를 그린 것이다. '컴싸아라'라는 단어는 청소년은 무조건 화장을 하면 안 된다는 어른들의 인식과 피부에 좋지 않아도 예쁘면 그만이라는 청소년들의 인식이 만들어낸 시대의 슬픈 자화상이기도 하다.

화장품에 대한 관심은 연령과 성별을 가리지 않고 높아지고 있다. 어린이부터 노인에 이르기까지 화장품은 모든 연령대 생활필수품으로 자리한지 오래다. 그만큼 화장품에 대해 바르게 알고 사용하는 것이 중요하다. 가정의 달을 맞이하여 연령대별 화장품 사용법과 주의사항을 알아보자.



## 어린이를 위한 화장품 안전 사용법

어린이들의 피부는 어른피부와 달리 예민해 코밑 등이 쉽게 거칠어지거나 벌레에 물렸을 때 크게 붓기도 한다. 또한 피부가 얇고 연약해서 자외선에 많이 노출되면 위험하다. 활동량이 많기 때문에 피부에서 땀이 많이 배출되는 것이 특징이다.

어린이들은 규칙적으로 자고 일어나는 습관을 들이고 야채와 과일 등을 골고루 섭취하여 건강한 피부를 가꿀 수 있다. 피부를 깨끗이 씻고, 자외선 차단제를 바르는 등 자외선을 피하기 위해 노력하는 것이 좋다. 어른용 색조 화장품이나 페이스페인팅 등 피부 건강에 좋지 않은 제품들은 피하도록 하자.



### 어린이를 위한 화장품 안전사용 7계명

1. 화장품을 사용할 때는 손을 깨끗이 해요. 씻지 않은 손으로 크림을 덜어내면 안 돼요. 크림과 같이 일정량을 덜어 사용하는 화장품은 깨끗하게 관리된 도구를 사용해요.
2. 어른용 화장품은 어린이 피부에 맞지 않아요. 엄마 화장품을 재미삼아서 바르지 않도록 해요. 또한 장난감 화장품을 얼굴이나 손톱에 바르면 안돼요.
3. 화장품을 친구들과 함께 사용하는 것은 위험해요. 하나의 화장품을 친구들과 함께 사용하면 세균이 옮겨 갈 수 있어요. 판매점의 테스트용 제품을 사용할 때에도 일회용 도구를 반드시 사용해요.
4. 화장은 바르는 것보다 씻는 것이 더 중요해요. 화장품을 피부에 발랐다면 깨끗이 씻어줘야 해요. 먼저 손을 씻고, 따뜻한 물을 사용하여 비누로 골고루 씻어요.
5. 화장품을 사용한 후에는 뚜껑을 바르게 꼭 닫아요. 화장품을 사용한 후에는 뚜껑을 반드시 닫아서 보관해야 해요. 뚜껑을 닫지 않으면 먼지나 세균이 섞여서 오염될 수 있어요.
6. 화장품은 햇볕을 피해 서늘한 곳에 보관해요. 도 가방 속에서 마구 굴러다니지 않도록 잘 담아서 다녀야 해요.
7. 화장품 사용기한을 지켜요. 사용기한이 표시된 제품은 반드시 기간 내에 사용하고 화장품 냄새가 변하거나 모양이 달라진 경우에는 더 이상 사용하지 말아야 해요.



## 청소년과 대학생을 위한 화장품 안전 사용법

### (1) 알고 쓰면 더 좋아요! - 화장품 전성분 표시제로 성분 파악

화장품 용기나 포장 겉면에는 화장품 사용성분, 사용법, 사용 시 주의사항, 사용기한 또는 개봉 후 사용기간, 제조번호와 제조사에 대한 정보 등이 표시되어 있다. 이런 부분을 반드시 확인하고 또 전성분 표시를 확인하여 자신의 피부와 맞지 않는 성분이 있는지 확인하는 것이 중요하다.

#### 화장품 전성분 표시제란?

화장품 전성분 표시제는 화장품을 만드는데 사용된 모든 성분을 제품에 표시하는 제도입니다.

전성분 표시를 확인하면 자신의 피부에 문제가 되는 성분이 들어있지 않은지 확인하고 제품을 구매할 수 있지요.

화장품 전성분 표시를 보아도 모르는 화학성분이 많고 생소함을 느끼고 성분의 유해여부를 파악하기가 어려울 수 있어요.

이럴 때에는 화장품 전성분 표시 이해에 도움이 되는 사이트(화장품 성분사전 [www.kcia.or.kr/cid](http://www.kcia.or.kr/cid))와 어플을 활용하면 좋습니다.

화장품은 꼼꼼하게 살펴보고 골라야 해요!  
화장품 전성분 표시제



### (2) 뽀뽀뽀! 부작용 주의하세요!

화장품은 몸에 직접 흡수되는 것이 아니라 피부를 통해 간접 흡수되기 때문에 건강상 심각하게 위험하지는 않다. 하지만 화장품의 다양한 화학물질이 피부 이상을 일으킬 수 있으므로 주의해야 한다. 주로 나타나는 이상반응으로는 피부발진, 가려움증, 통증, 접촉성 피부염, 기존 피부 질환의 악화, 부어오름, 피부 탈변색, 붉어짐 등이 있다. 알레르기 반응은 사용자에 따라 다르므로 샘플 화장품을 이용하여 귀밀 등 피부에 테스트해본 이후 구매하는 것이 좋다.

화장품 사용 후 피부이상이 발생할 경우 화장품 사용을 즉시 중지해야 하며 사용을 중지한 이후에도 계속된다면 피부과에 가 전문의와 상담해야 한다. 새로운 제품을 구입할 때에는 이상반응을 일으킨 성분에 대하여 주의를 기울여야 하는 것은 물론이다.

### (3) 광고만 믿으면 NO!

화장품은 마케팅과 홍보에 의존하는 성향이 강한 대표적인 이미지 산업이다. 화려한 모델의 모습이나 광고 멘트에만 의존하여 제품을 선택하기보다는 화장품과 관련된 정보를 정확하게 인식하고 자신의 피부에 맞는 제품을 구매하는 것이 좋다. 허위·과대광고에 주의를 기울이고 지나치게 빠른 시일 내에 뚜렷한 효과를 보정하거나 특정 질환을 치료해주는 듯한 광고에 현혹되어서는 안 된다. 또한 온라인으로 화장품을 구매할 경우 소비자 피해사례가 발생하는 경우가 많으므로 특히 주의한다.

### (4) 올바른 화장품 사용법 및 주의사항을 알아봐요



#### 손톱

손톱 관리를 위해 흔히 하는 큐티클(손톱 주변의 각질)제거는 손톱 건강에 좋지 않다. 큐티클은 손톱을 보호하고 건강히 자라게 하는 지지대 역할을 하기 때문이다. 또한 큐티클을 불에 불려 칼이나 가위 등으로 다듬을 경우 세균 감염의 위험이 있다. 또한 매니큐어를 바르는 것은 좋지만 지운 후에는 며칠 동안 손톱이 쉴 수 있도록 시간을 두고 사용하는 것이 좋다. 매니큐어와 리무버의 화학성분이 손톱 건강을 해치기 때문!

마우스를 ● 에 올려놓으시면 자세한 설명을 볼수있어요.



## 부모님을 위한 염모제 안전 사용법



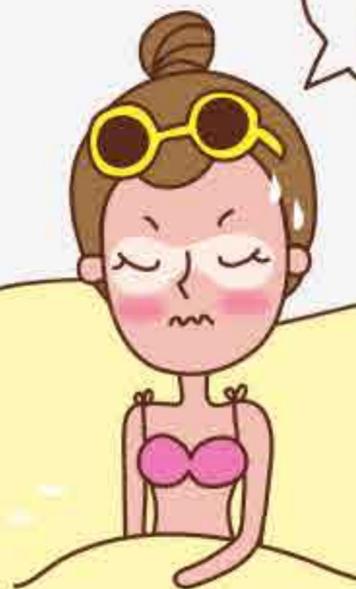
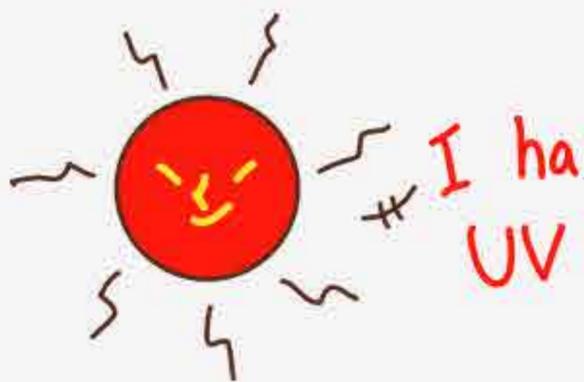
기분전환을 위해 염색을 하거나 흰머리나 새치 때문에 염색을 하는 성인들이 많다. 염모제는 원료에 따라 드물게 개인별로 알레르기를 유발할 수 있다. 사용방법을 충분히 숙지하고 설명서에 따라 염색을 하는 것이 바람직하다. 또한 이용할 때마다 피부 테스트를 반드시 하여 알레르기 반응을 확인해야 한다. 이전에 알레르기 반응이 나타나지 않았다고 안심해서는 안 된다. 과거에 알레르기 반응이 없었다고 해도 체질변화로 달라질 수 있기 때문이다. 염색 후에는 피부에 남아있는 염모제가 가려움증을 유발할 수 있으므로 며칠간은 머리 감을 때 신경 써서 충분히 헹구자.

### 피부 테스트 방법과 순서

1. 먼저 팔의 안쪽 또는 귀 뒤쪽 머리카락이 난 주변 피부를 비눗물 등으로 잘 씻고 탈지면 등으로 닦는다.
2. 테스트에 사용할 소량의 염모제를 정해진 용법-용량대로 혼합한다.
3. 세척한 부위에 염모제를 동전 크기(지름 약 2cm) 정도 바르고 48시간 동안 자연 건조하면서 관찰한다.
4. 바른 후 30분과 48시간 후에 두 번 피부를 관찰한다. 만약 바른 부위에 발진, 발적, 가려움, 수포, 자극 등이 나타나는 경우 손으로 만지지 말고 바로 씻어내고 염색을 하지 않는다.
5. 알레르기 반응 여부는 체질 변화에 따라 달라질 수 있으므로 귀찮더라도 매회 실시해야 한다.



## 모두를 위한 선크림 안전 사용법



외출하기 30분 전  
충분한 양을 2~3시간마다 덧발라야 해요!  
얼굴뿐만 아니라 귀, 목, 입술, 손, 발 등에  
바르는 것도 잊지 마세요!

### 완연한 봄, 남녀노소 자외선 조심! 선크림 꼭 바르고 다니세요! - 선크림(자외선 차단제) 사용방법

자외선 차단제는 외출하기 30분 전, 햇빛에 노출되는 피부에 발라야 한다. 자외선 차단 성분이 그 기능을 발휘하기 위해 최소한 30분이 필요하기 때문이다. 너무 적은 양을 바를 경우 자외선 차단효과를 보기 어려우므로 충분한 양을 골고루 펴 발라야 한다. 또한 피부에 바른 후 옷이나 타인과의 접촉, 땀으로 소실되므로 2~3시간마다 덧발라주는 것이 좋다. 얼굴 외 부위인 귀, 목, 입술, 손, 발 등에도 꼼꼼히 발라주는 것을 잊지 말자. 만약 자외선 차단제를 바를 수 없는 상황이라면 자외선 차단 효과가 있는 선글라스를 끼거나 옷으로 가리는 것이 좋다.



현장리포트

사랑한다면 덜 주세요!  
 당류 나트륨 줄이기 범국민 참여행사

식약마리아 4기 김은혜



식품의약품안전처와 나트륨 줄이기 운동본부는 지난 4월 29일부터 30일까지 양일간 나트륨·당류 줄이기 범국민 참여행사인 ‘사랑한다면 덜 주세요!’를 개최했다. 국민들이 나트륨과 당류 과잉 섭취에 대해 경각심을 갖고, 나트륨·당류 섭취를 줄일 수 있는 다양한 정보를 즐겁게 체험하여 실생활에 적용할 수 있도록 마련된 자리였다. 올림픽 공원 평화의 문 광장에서 열린 이번 행사에서는 나트륨·당류 줄이기 국민결의대회(4월 29일), 튼튼 먹거리 탐험대, 뮤지컬 등 어린이 체험 이벤트, 나트륨·당류 줄인 건강 마트, 짠맛·단맛 미각 테스트 등 다양한 참여 프로그램들을 만날 수 있었다. 그 생생한 현장으로 함께 떠나보자.

## 다 함께 외쳐요 - 나트륨·당류 줄이기 국민 결의대회

4월 29일 오후 2시, 나트륨·당류 줄이기 국민결의대회 행사가 진행되었다. 학생, 주부, 군인, 회사원, 어르신 등 계층별 국민 대표단이 우리 국민 누구나 나트륨과 당류의 적정 섭취를 통해 건강한 식생활을 영위할 권리가 있음을 선언하는 자리였다. KBS 조우종 아나운서의 사회로 진행된 국민결의대회에는 손문기 식품의약품안전처장, 국회 보건복지위원회 김춘진 의원과 문정림 의원, 오병희 나트륨 줄이기 운동본부장을 비롯하여, 한국영양학회장 등 학계 인사와 한국소비자단체협의회 소속 7개 소비자단체, 한국식품산업협회, 외식업중앙회 등 관련 산업계 단체장 등이 내빈으로 참석했다. 기념사 및 축사, 격려사가 끝나자 당류와 나트륨을 줄이는 데에 앞장선 우수업체 및 지자체를 표상이 이어졌다. 나트륨 줄이기 서포터즈인 나줄이 서포터즈를 위촉식도 진행되었다. 나줄이 서포터즈는 국민들의 건강지킴이로서 왕성한 활동을 할 예정이다. 기념식 하이라이트는 국민 건강 수호에 앞장설 국민 대표들이 나트륨·당류 권리를 선언하는 순간이었다. 마지막으로 참가자들은 나트륨·당류 줄이기 실천 결의구호를 함께 외쳤다.

“사랑한다면 덜 주세요!”

폭죽이 터지며 행사가 마무리 되었다. 결의대회를 통해 참여자들은 다시 한 번 건강한 식생활에 대해 생각해보고 건강을 지키기 위한 다짐을 해볼 수 있었다.



## 몸도 마음도 즐겁게 - 체험프로그램

29일, 30일 양일간 행사장에서는 체험 부스가 운영되었다. 페이스 페인팅 등 어린이들이 즐길 수 있는 체험부터 미각을 찾는 수지침·지압 체험까지 다양한 프로그램들이 준비되어 있어 참가자들의 발길이 끊이지 않았다. 플래쉬게임, 어린이 인형극, 자가발전 자전거 체험 등 여러 프로그램들 가운데 어린이들에게 특히 인기가 있었던 코너는 예쁜 엽서 만들기 코너였다. 성인들에게 인기가 많았던 코너는 체지방 측정 코너였는데 참가자들은 인바디 기계를 통해 체지방과 근육량을 측정하여 건강한 식습관에 대한 중요성을 다시 한 번 생각해볼 수 있었다.



튼튼 먹거리 탐험대 버스에서는 어린이들이 직접 바나나 파이를 만들어보기도 했다. 작은 손을 깨끗하게 씻고 식재료 앞에 앉은 어린이들의 눈빛이 진지했다. 어린이들이 건강한 음식을 직접 만들고 섭취하며 식품 안전과 건강에 대해 배워볼 수 있는 프로그램이라 학부모들의 관심도 높았다. 전문가와의 상담을 통해 평소 식습관을 알아보고 건강한 식습관에 대해 조언을 받는 등 참가자들의 식습관 개선에 실질적으로 도움을 주는 프로그램들이 많아 몸과 마음이 모두 즐거웠다. 체험 프로그램을 통해 식습관을 돌아켜보고 건강한 식생활에 대해 다시 생각해볼 수 있었다.

## 더 신나고 더 알차게 - 공연·전시 및 홍보

행사장에는 나트륨·당류 줄이기에 대한 국민 인식 개선 등을 위한 포스터, 캐릭터, UCC 등 총 30여 편의 작품이 전시되어 있었다. 또한 어린이용, 가족용 대표 메뉴 요리 모음 책자도 전시되었다. 송파구 어린이급식관리지원센터, 송파구청, 한국야쿠르트, 샘표 등 식품 및 기관을 홍보하는 홍보관에도 발길이 끊이지 않았다. 참가자들은 홍보관에서 전문가에게 관련 정보를 듣고 나트륨 당류 줄이기 권리증을 써보기도 했다.

가수 박윤경의 진행으로 공개방송도 진행되었다. 무대 위 축하 공연으로 행사장의 열기는 내내 뜨거웠다. 무대에는 유현상, 타루, 노라조 등 인기가수들이 올랐다. 가수들은 노래와 함께 나트륨과 당류 섭취에 대한 경험과 인식을 함께 나누었다.



마지막 초대가수인 노라조는 어린이와 어른 모두에게 인기가 많았다. 노라조의 멤버인 이혁이 서구적으로 생겼으나 식단은 그렇지 않다는 조빈의 말에 관객들의 웃음이 터졌다.

식약처는 이번 행사가 국민들이 일상에서 나트륨과 당류 줄이기를 생활화할 수 있는 체험의 기회가 되었기를 바란다고 밝혔다. 식약처는 앞으로도 나트륨·당류 줄이기 확산을 위해 소비자, 식품업체, 관련 학회 및 단체 등과 협력을 강화할 예정이다.





출동, 기자단

## 향수의 종류와 사용법에 대해 알아보까요?

이진아 기자

봄의 절정인 5월입니다! 5월에는 특별한 기념일이 꽤 많은데요, 그 중 가장 설레는 날은 단연 평생 단 한 번만 맞을 수 있는 '성년의 날'인 것 같아요! 성년에 날에 장미꽃과 함께 가장 많이 주고받는 선물은 아마 '향수'일 거예요. 아직은 화장이 어렵고 낯설기만 한 새내기 분들을 위해 오늘은 향수에 대한 기사를 준비해 보았어요!



향수를 선물하거나 고를 때 많은 고민을 하게 되지요? 향과 향수병의 디자인도 중요하지만 가장 처음 결정해야 하는 것은 어떤 종류의 향수를 고를지 결정하는 일일 거예요. 향의 농도에 따라 향수의 종류도 여러가지라는 것, 알고 계셨나요?

## 향수의 종류

향수의 종류는 알코올에 첨가한 향수 원액의 비율에 따라, 농도가 짙은순으로 퍼퓸(perfume)·오 드 퍼퓸(eau de perfume)·오 드 뚜왈렛(eau de toilette)·오 드 코롱(eau de Cologne)의 네가지로 나뉩니다. 보통은 농도가 진할수록 가격이 비싼 편이라고 해요. 그렇지만 농도가 짙은 향수만이 꼭 좋은 향수는 아닙니다. 향수를 고를 때에는 무조건 높은 농도의 향수를 선택하기보다 자신의 이미지에 맞고, 생활패턴에 맞는 향수를 선택하는 것이 더 중요합니다. 자, 그럼 지금부터 농도에 따른 향수의 종류를 알아보까요?



## 향수의 종류



### 퍼퓸(perfume)

퍼퓸은 농도 15~25%의 향수로 대략 6~7시간 동안 그 향이 지속됩니다. 향이 진하기 때문에 한 번만 뿌려도 매우 깊이가 있고 오랫동안 즐길 수 있습니다. 하지만 2~3회 이상 뿌릴 경우 향이 독해지기 때문에 적당한 양을 사용하는 것이 좋아요.



### 오 드 퍼퓸(Eau de Perfume)

오 드 퍼퓸은 농도 10~15%의 향수로 지속시간은 대략 4~6시간 정도입니다. 퍼퓸에 비해 지속력이 낮지만 향이 부담스럽지 않고 가격이 저렴하다는 장점이 있어요. 또 퍼퓸에 가까운 완성도를 지니고 있다는 점에서도 눈여겨볼만 하답니다.



### 오 드 뚜왈렛(Eau de Toilette)

오 드 뚜왈렛은 농도 8~10%의 향수예요. 지속시간은 3~4시간입니다. 오 드 뚜왈렛은 오 드 코롱이 가진 가벼운 느낌과 오 드 퍼퓸의 지속성, 이 두 가지 특성 모두를 가지고 있는 향수라고 해요. 향이 은은하고 독하지 않기 때문에 가볍게 뿌리기 좋아 많은 사람들이 애용하는 향수랍니다. 종류가 가장 다양한 향수이기도 해요.



### 오 드 코롱(Eau de Cologne)

오 드 코롱은 농도 3~5%의 향수로 지속시간은 1~2시간입니다. 향이 가벼운 편으로 향수를 처음 뿌리는 사람들도 부담 없이 사용할 수 있습니다. 또한 스포츠나 목욕 후에 뿌리기에 적당해요

출처 <http://blog.skenergy.com/1632#sthash.aFhqEy7e.dpuf>

## 향수의 탑, 미들, 베이스노트

향수를 고르다 보면 낯선 용어들이 보이곤 합니다. 그래서 향수를 고르는 데 어려움을 느끼는 사람들도 많다고 해요. 향수는 시간이 지남에 따라 세 가지의 향을 낸답니다. 발향단계에 따라 탑노트, 미들노트, 베이스 노트로 나뉘는데요, 도대체 무슨 뜻이냐고요? 한 번 자세히 알아보까요?



### 탑노트

향수를 뿌린 직후부터 15분 사이의 향을 말해요 알코올이 남아있어 휘발성이 강한 시트러스, 플로럴, 프루티 계열을 사용합니다.

### 미들노트

향수를 뿌린 후 30분에서 한시간 사이의 향을 말해요. 알코올이 증발해서 향이 안정적이기 때문에 탑노트에 비해 비교적 오래 지속됩니다.

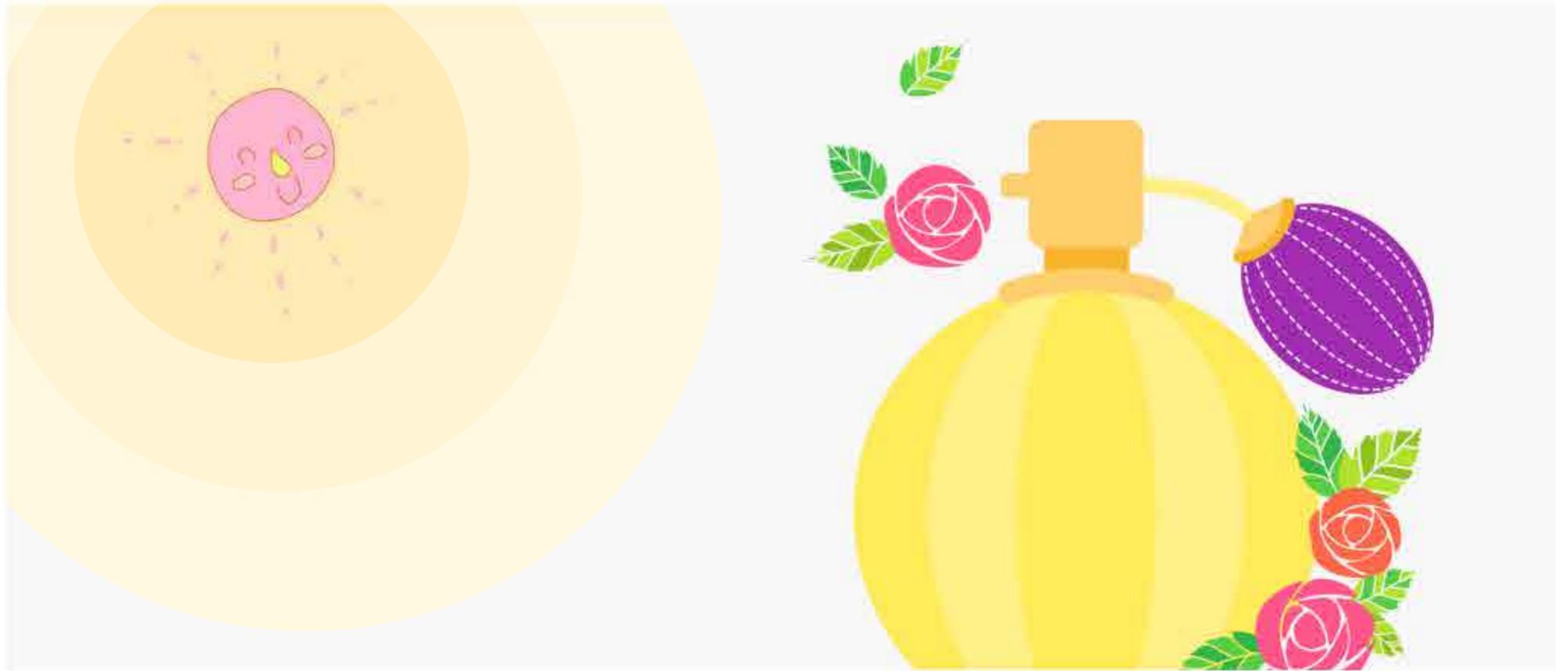
### 베이스 노트

향수를 뿌린 후 2시간 반 정도에서 3시간 정도 지속됩니다. 제일 오래 지속되고 안정감 있는 향을 넣기 때문에 바닐라, 머스크, 우디 계열을 사용합니다. 흔히 지속력을 말할 때 잔향이 얼마나 오래가는지가 결정합니다.

이제 향수의 종류와 향에 대해 조금은 이해가 되시나요? 마지막으로 올바른 향수 사용법과 보관법에 대해 알아보겠습니다

## 올바른 향수 보관법

향수는 개봉하는 순간부터 산화 작용이 일어나므로 보관이 매우 중요합니다. 그러므로 향수를 개봉한 후에는 직사광선을 피하고 통풍이 잘 되는 곳에 보관하는 것이 좋습니다. 또, 온도가 너무 낮으면 원액 결정이 분리되고, 온도가 너무 높으면 원액이 산화되므로 약 13~15도의 서늘한 곳에서 보관하는 것이 가장 적절합니다.



## 올바른 향수 사용법

향수는 옷을 입기 전 맨살에 뿌리는 것이 가장 좋은데요~ 손목, 팔꿈치 안쪽, 목 등 체온이 높고 맥박이 많이 뛰는 곳이어서 은은하게 향이 오래가는 효과가 있습니다. 또, 팔꿈치 등은 움직임이 많은 위치여서 움직일 때마다 향이 퍼져 상대방에게 향기를 강하게 어필하는 데 도움이 됩니다.

간혹 손목에 향수를 뿌리고 양 손목을 비비는 분들이 있는데요. 우리가 향수를 사용할 때 흔히 보는 모습이지만 올바른 향수 사용법은 아닙니다. 손목을 비비면 향이 오래가지 못하니 되도록 향수를 뿌린 후 가볍게 톡톡 쳐주는 것이 향수를 뿌리는 올바른 방법입니다.

제모로 예민해진 피부에 향수를 바로 뿌리면 피부가 자극을 받아 문제가 생길 수 있으므로 조심해야 해요. 또 호흡기 질환이나 안구건조증 같은 안과 질환이 있는 분들은 향수의 화학성분들이 자극을 줄 수 있어 향수 사용을 자제하는 것이 좋습니다.

어때요? 향수에 대해 많이 알게 되셨나요? 화장품과 향수에 대해 올바르게 이해하고 안전하게 사용하여, 보다 행복한 성년의 날을 보내시길 바라겠습니다.



### **Profile** Reporter 식약아리아 5기 박소연 기자

보건관리학을 전공하고 있는 박소연 기자는 다소 무겁고 딱딱할 수 있는 식품의약품안전처의 업무를 좀 더 쉽고 친근하게 알리고자 블로그기자단이 되었습니다. 국민의 건강한 식생활에 식약처의 영향이 크다는 것을 알기에 더욱 식품의약품에 대한 올바른 정보 제공이 필요하다고 느끼고 있으며, 앞으로도 국민에게 도움을 주는 정보 전달을 위해 더욱 노력할 것입니다. 박소연 기자의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!



너의 맛이 보여

## 베리베리 맛있는 제철 딸기! 스트로베리 샐러드

이진아 작가

### 나트륨 줄이기 TIP!

딸기는 4월에서 5월이 제철입니다. 딸기는 칼륨이 풍부하여 나트륨 배출에 뛰어나지만 칼슘이 부족한 과일이에요. 그렇기 때문에 칼슘이 풍부한 요거트나 기타 유제품과 함께 섭취하면 좋아요.

### 재료

딸기 70g(7개), 플레인요거트 85g(1개), 양상추 70g(2장), 메추리알 30g(3개), 블루베리 15g(1큰술), 식초 약간, 소금 약간

### 영양성분

열량 195kcal, 탄수화물 30g, 단백질 7g, 지방 5g, 나트륨 138mg





**1 메추리알 삶기**

냄비에 메추리알이 잠길 정도의 찬물에 식초, 소금을 넣어 삶습니다. 물이 끓어오르면 5분 정도 더 삶아 찬물에 헹군 후 껍질을 벗기고 반으로 자릅니다.



**2 제철과일 딸기손질**

딸기를 흐르는 물에 가볍게 씻어 꼭지를 제거한 후 물기를 빼고 반으로 자른다.



**3 아삭한 양상추 준비**

양상추는 찬물에 담갔다가 물기를 빼고 한입 크기로 찢어 접시에 올린다.



**4 재료준비 완성**

여러가지 재료를 먹기좋은 한입크기로 만들어 놓습니다.



**5 플레인요거트 끼얹기**

접시에 딸기, 블루베리, 메추리알을 담고 플레인요거트를 끼얹습니다. 다른 과일이나 견과류 등을 곁들여도 좋습니다.



**6 맛있는 샐러드!**

플레인요플레소스를 두른 아삭하고 새콤한 스트로베리 샐러드가 완성되었습니다.

## 5월의 < 후기EVENT >

5월 특집호 열린마루 기사를 읽고 후기를 남겨주시면  
추첨을 통해 모바일 문화상품권을 팡팡 쏩니다!!

- 1 참여대상 : 열린마루 독자 누구나
- 2 참여방법 : 열린마루 기사를 읽고 후기를 남겨주세요
- 3 이벤트기간 : 5월 16일 ~ 5월 31일
- 4 당첨자 발표일 : 6월 15일
- 5 상품 : 모바일 문화상품권 2만원권(10명)

[EVENT 참여하기](#)

[후기보러가기](#)

