

건강하고 행복한 소비자를 위한

열린마루

○ 웹 매거진 September 2016



CONTENTS

02 이 달의 핫이슈

2016 대한민국 음주보고서

06 식의약 포커스

당류 섭취, 여기까지만! '식품등의 표시기준' 일부 개정

08 정책돌보기

차세대 의료기기 100 프로젝트 '맞춤형 멘토링'

12 생활 속 식의학

비슷하게 생긴 약인데 왜 포장에 달라요?

16 현장리포트

제3차 식·의약품 위기대응 국제 심포지엄

19 출동, 기자단

영양표시 읽는법

22 너의맛이보여

꽃게가 제철! 나트륨을 줄이고 풍미는 살린 매콤달콤 꽃게 강정

24 퀴즈이벤트

식약처와 함께하는 열린마루 사행시 이벤트

2016 대한민국 음주보고서



이 달의 핫이슈

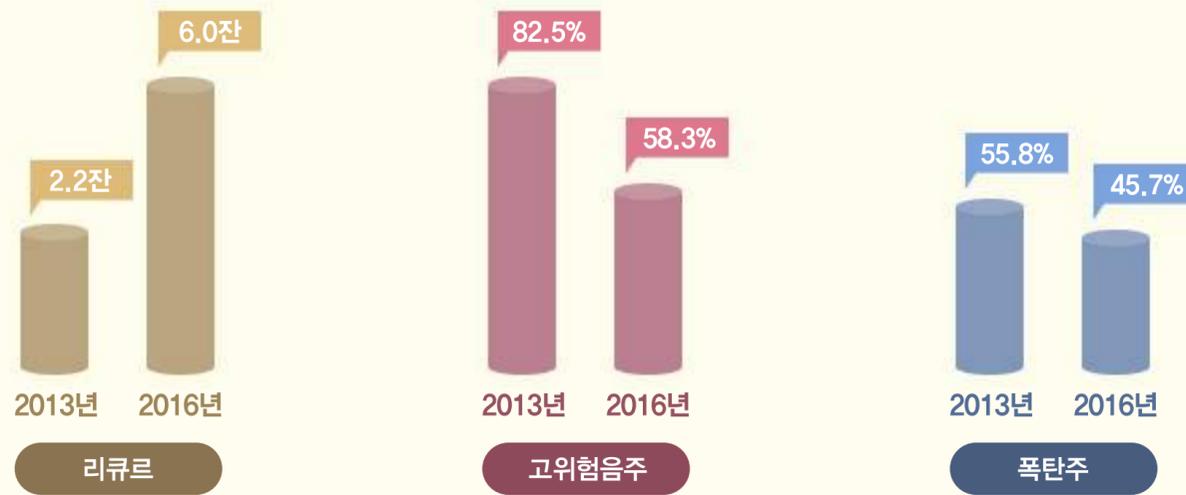
2016 대한민국 음주 보고서

무더위 갈증을 풀어주는 맥주 한 캔, 파티의 무드를 더욱 빛내주는 와인 한 병. 친구들과 식사 자리에서 소주 한 잔. 술이라는 음료가 더없이 소중한 순간들이다. 언제부터인가 우리의 술자리 문화에는 '더 독하게'가 아니라 '더 즐겁게'라는 슬로건이 자연스럽게 자리를 잡았다.

'달리는 술'에서 '즐기는 술'로 주류의 가치가 변화하고 있다. 1년 전 폭발적인 관심을 받으며 세상에 태어난 과일소주(리큐르)나 다양한 맛을 가진 전 세계 맥주가 인기를 얻으며 주류문화의 트렌드로 확산되고 있다. 즉, 술에 대한 인식이 '즐기며 마시는 것'으로 변화하고 있다는 증거다. 이에 힘입어 주류의 종류는 이전과 비교할 수 없을 정도로 다양해졌고, 조금의 관심만 있다면 직접 술을 담가 마실 수 있는 시대가 됐다.

취하기 위한 술은 이제 그만

식약처의 조사에 따르면 대한민국에서 저도주에 해당하는 과일소주 등 리큐르의 1회 평균 음주량은 2013년 2.2잔에서 2016년 6.0잔으로 크게 증가하였는데 이는 음주의 선택에 있어서 맛과 향이 도수보다 중요한 기준으로 자리 잡고 있는 과정으로 보인다. 반면에 한번에 많은 양을 마시는 고위험음주는 점차 감소하는 경향이 나타나고 있다. 최근 6개월간 17도 소주 기준으로 남자 8.8잔 이상, 여자 5.9잔 이상 마시는 고위험음주 경험자 비율은 2016년 상반기 조사결과 58.3%로서, 지난 2013년에 82.5%에서 비약적으로 낮아진 수치다. 맛과 풍미, 분위기를 따지는 음주 문화 확산이 과도한 음주의 자제로 이어지고 있는 것이다.



자료 : 식약처, <2016년 상반기 주류 소비 및 섭취 실태조사 결과>

술의 도수보다는 맛이나 분위기를 중요시하는 문화로 변해가고 있다는 것은 소위 '폭탄주' 부문에서도 드러난다. 흔히 '달리는 술자리 문화'로 대표되는 폭탄주의 경우, 2016년 상반기 음주 경험자는 45.7%로, 역시 지난 2013년도 55.8%에 비해서 10% 이상 감소한 수치다. 식약처는 이 수치에 흥미로운 결과를 덧붙였는데, 20대의 폭탄주 경험 비율은 50.1%, 앞에서 언급한 고위험음주 비율도 65.2%로 다른 연령에 비해 높게 나타나 여전히 과음을 즐기고 있는 것으로 나타났다. 그리고 식약처가 첨부한 통계 자료에 의하면 에너지 음료와 술을 섞어 마시는 에너지폭탄주의 경험자는 2013년 11.4%에서 2016년 12.0%로 소폭 증가했다. 특히 음용 이유에서 '주위의 추천(15.4%)'과 '맛(15.4%)'을 꼽은 대답이 30%를 넘을 정도로 취하지 않고 많이 마시기 위한 본래의 의도와 무관하게 술자리 분위기, 맛 때문에 즐겨 마시는 것으로 조사됐다.

알콜은 다이어트의 적!

그렇다면 고위험음주, 폭탄주 등 과도한 음주의 경향이 줄었으니, 정말 한번에 마시는 음주량까지 줄어들었을까? 식약처에서 발표한 '2016년 상반기 주류 소비 및 섭취 실태 조사 결과'를 보면 일단은 그렇다고 말할 수 있을 것 같다.



자료 : 식약처, <2016년 상반기 주류 소비 및 섭취 실태조사 결과>

이 조사에 따르면 지난 3년간 대한민국 주류 소비자들은 평균 반 잔 이상의 맥주를 술자리에서 덜어냈다. ‘얼마나 많이 마시냐’보다는 ‘어떻게 마시냐’가 화두로 떠오르고 있는 셈이다. 이런 주류 소비의 변화는 인식 실태조사에서 좀 더 분명하게 나타나고 있다. 식약처는 이번에 음주습관 인식도를 함께 조사했는데, ‘식사와 함께 술을 마신다’고 대답한 응답자가 무려 41. %로, 지난 2013년 조사된 20.2%에 비해서 두 배 넘게 증가했다. 이른 바 ‘깡소주’ 문화는 차츰 자취를 감추고 있다는 뜻이다. 대한민국 음주문화는 점점 개인이 술을 의식을 하고 스스로 다스리려는 움직임을 보이고 있다.

알코올의 복병, 칼로리

그렇다면 과연 이런 저알콜 문화가 개인의 건강관리까지 이어질 수 있을까? 이 문제에 대답하기에 앞서 현 음주문화에서 알코올보다 무서운 복병을 언급할 필요가 있다. 바로 칼로리다. 지난 3년 사이에 음주문화가 음식과 함께 먹는 술자리로 변화한 경향을 감안한다면 칼로리 문제는 술자리에서 꼭 짚고 넘어갈 필요가 있다. 먼저 우리가 즐겨 먹는 안주의 면면을 봐도 칼로리가 심상치 않다. 대표적인 소주 안주인 삼겹살의 경우 1인분의 칼로리가 650.8kcal나 되며, 맥주의 친구로 꼽히는 치킨은 한 조각에 250kcal인 고칼로리 식품이다. 이 영양 정보가 피부로 와 닿지 않는다면, 삼겹살은 밥 두 공기 반, 치킨 한 조각이 밥 한 공기라고 생각하면 이해하기 쉽다. 안주만으로도 한 끼 식사에 버금가는 칼로리 섭취를 하는 것이다.

여기에 간과할 수 없는 것이 바로 술 자체의 칼로리다. 소주 한 병이 408kcal, 맥주 한 잔이 185칼로리로, 평균적인 주류만 마시더라도 밥 한 공기를 넘는 칼로리를 섭취하게 된다. 비록 술의 칼로리는 대부분 술에 포함된 알코올에서 오는 것으로 우리 몸에서 우선적으로 분해되고 축적되지 않는 칼로리(일명, 공(空)칼로리, empty calorie)이지만, 여기에 안주의 칼로리까지 더해진다면 어느새 권장 칼로리를 훌쩍 넘어가기 쉽다. 알코올 문제가 조금씩 줄어들자, 이제껏 알코올에 가려졌던 칼로리 과다섭취 문제가 수면 위로 떠오른 것이다.

특히 과일 소주의 경우 건강을 위협할 복병이 될 수도 있다. 당류 때문이다. 과일소주의 당류 함량은 제품당 한국인 총당류 섭취기준(2,000kcal 기준 100g) 대비 16~32%에 해당하므로, 많이 마실 경우 당 과잉섭취로 이어질 수 있어 각별한 주의가 요구된다. 과일소주를 마실 때에는 가급적이면 당류가 적은 채소나 단백질 중심의 안주를 섭취하는 것이 바람직하다.



양 날의 칼, 술과 안주

‘술 권하는 사회’라는 우리나라의 이야기는 이제 점차 옛말이 되고 있다. 술은 이제 기호식품으로서 다양한 방식으로 선택하여 마실 수 있으며, 내키지 않으면 거절할 수 있다는 인식 개선도 충분히 확산돼가고 있다.

이제 술을 즐기면서 마실 때, 알코올 이외에도 영양과 칼로리에 조금 더 신경을 써보자. 당신의 건강지수가 한층 더 높아질 것이다.





식의약 포커스

당류 섭취, 여기까지만! 「식품등의 표시기준」 일부 개정

과자나 음료, 가공식품에 표기되어 있는 식품의 영양표시는 식품 구매 시에 영양성분 함량을 비교·확인하여 보다 더 자신에게 맞는 식품을 선택할 수 있게 도와주는 요긴한 표시이다.

영양표시란 식품이 가지고 있는 영양성분의 정보를 표시한 것을 말하며, 영양성분의 함량과 1일 영양성분기준치에 대한 비율을 표시하고 있다. 이 중 1일 영양성분 기준치란, 소비자가 하루의 식사 중 해당식품이 차지하는 영양적 가치를 보다 잘 이해하고, 식품간의 영양성분을 쉽게 비교할 수 있도록 식품 표시에서 사용되는 영양성분의 평균적인 1일 섭취 기준량이다. 그런데 영양표시를 유심히 살펴본 사람이라면 알겠지만, 나트륨, 탄수화물, 지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질의 1일 영양성분 기준치에 대한 비율은 표시되어 있어도 과잉섭취로 인한 비만 문제가 우려가 되고 있는 당류는 표시되어 있지 않다. 식약처는 소비자의 알 권리 차원에서 2015년 11월 개정된 '한국인 영양소 섭취기준'을 참고하여 당류의 1일 영양성분 기준치를 하루 100g으로 설정하는 것을 주요 골자로 하는 「식품등의 표시기준」을 2016년 9월 9일 개정고시 했다.

당류에 관련된 1일 영양성분 기준치는 이미 해외의 몇몇 국가에서 도입중이다. 총당류의 개념으로 하여 영국과 EU에서는 90g, 캐나다에서는 100g으로 각각 설정하고 있다. 우리나라의 당류 영양성분 기준치는 캐나다의 총당류 기준치와 비슷한 수준이다.

신설되는 당류의 1일 영양성분 기준치는 첨가당을 포함한 총당류의 개념이다. 따라서 첨가당이 함유된 가공식품 뿐 아니라 과일, 우유 등 하루 중 식품으로부터 섭취할 수 있는 모든 당류를 고려하여 100g을 기준치로 설정했다.

영양정보		총 내용량 00g
		000kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g	00%	
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 양에 따라 다를 수 있습니다.		

개정 전

영양정보		총 내용량 00g
		000kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g	00%	
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준이므로 개인의 필요 양에 따라 다를 수 있습니다.		

개정 후

※ 영양성분표 읽는 방법은 출동,기자단에서 확인해 주세요

[출동,기자단 보러가기](#)

표시서식도안 (기본형, 총 내용량 (1포장) 당)

식약처는 이번 개정을 통해 소비자가 하루 적정 섭취량 중 해당식품을 통해 얼마만큼의 당류, 탄수화물, 지방 등을 섭취하는 지 확인하여 자신에게 더 맞는 식품을 선택할 수 있을 것이라고 밝혔다. 당류함량과 함께 수정된 영양성분 기준치 비율은 2018년부터 적용 실시될 예정이다. 개정되는 성분표시에 대한 자세한 내용은 식약처 홈페이지 (www.mfds.go.kr > 법령·자료 > 법령정보 > 제·개정고시 등) 에서 확인할 수 있다.

영양안전정책과

차세대 의료기기 100 프로젝트 맞춤형 멘토링



정책 돋보기

차세대 의료기기 100 프로젝트 맞춤형 멘토링

식약처, 의료기기 사업을 지원하다

최근 식약처에서 눈에 띄는 행보중 하나는 첨단 의료기기에 대한 관심과 지원이다. 이미 지난 8월 규제개혁 간담회에서도 식약처는 의료기기 관련 업계종사자들의 목소리에 귀 기울인 바 있다. (열린마루 8월호 '현장리포트' 기사 링크) 그리고 의료기기 업계 종사자와 연구자들의 행로에도 디딤돌을 놓겠다고 공언했다. 첨단 의료기기 시장은 시간이 갈수록 최첨단 연구의 반영과, 속도 경쟁이 관건으로 떠오르고 있다. 개발단계부터 연구와 상용화가 긴밀하게 연계되지 않으면 시장성을 상실할 수도 있고, 시장을 먼저 선점할 경우에 가지는 산업적 가치와 파장도 크기 때문이다. 이에 식약처는 신속한 상용화와 개발 가치의 현실화를 위해서 '차세대 의료기기 100 프로젝트'를 시행 중에 있다.

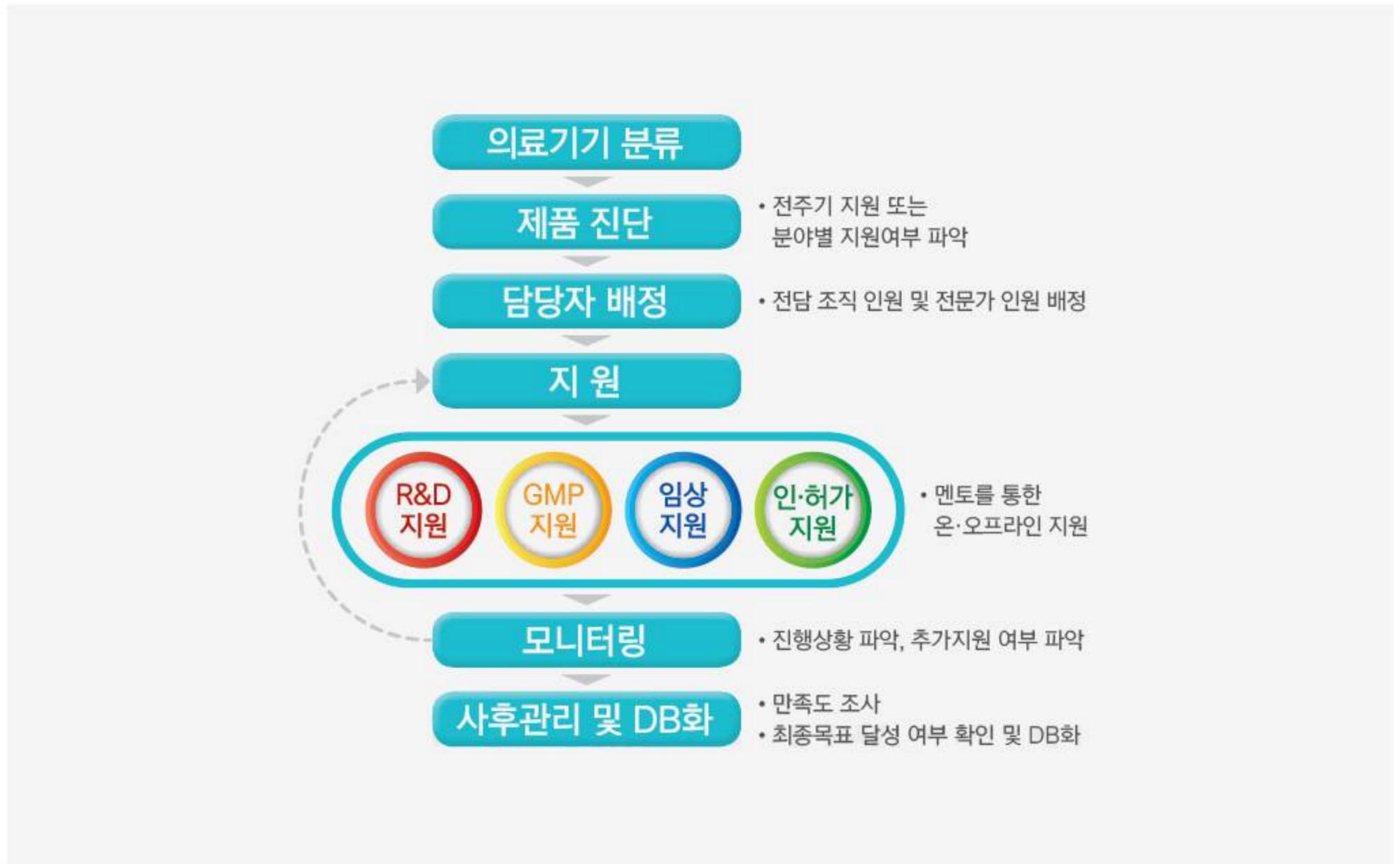
전문가를 위한 맞춤형 멘토링

'차세대 의료기기 100 프로젝트'는 2016년부터 2020년까지 5년간 대한민국의 전도유망한 차세대 의료기기 100개 제품을 선정하고, 그 제품의 개발단계부터 수출까지를 꼼꼼하게 파악하여 맞춤형으로 지원해주는 프로그램이다. 차세대 의료기기는 매년 20개 제품씩 5년에 걸쳐 선정된다. 이번 프로젝트의 궁극적인 목표는 연구 성과가 상용화까지 안정적으로 진행될 수 있게끔 지원해주는 것이다. 이를 위해 식약처는 맞춤형 멘토링 서비스를 도입했다. 이 멘토링 서비스를 통해 각 단계별 필요 요소들을 전폭적으로 지원한다. 맞춤형 멘토링은 R&D, GMP, 인·허가, 임상 4개 영역에 걸쳐 시행된다.

멘토링 지원 내용



멘토링 지원 절차



이번 ‘차세대 의료기기 100 프로젝트’의 멘토링 서비스는 제조자가 개발단계부터 시판까지 모든 단계를 미리 점검하고 예측하여 최적의 방식을 설계할 수 있도록 도와준다. 이를 통해 전략적 제품 개발로 시행착오를 최소화할 수 있도록 한다는 것이 식약처 측의 설명이다. 의료기기로 분류된 아이템에 대해 제품 진단을 시행하고, 전주기 지원을 해야할지, 분야별로 지원을 해야할지 여부를 파악한다. 그 후, 전담 조직 인원과 전문가를 배정하고 지원을 실시하며, 꾸준한 모니터링을 통해 목표에 도달할 수 있게끔 돕는다. 프로젝트가 종료되면 만족도 조사와 DB화를 통해 다음 프로젝트에 좀더 탁월한 결과를 얻을 수 있도록 준비할 예정이다.

지원대상

정부 등으로부터 연구개발 비용 등을 지원받고 있거나 지원 받은 적이 있는 신개발의료기기 또는 첨단의료기기 개발업체라면 이 프로젝트에 지원할 자격이 주어진다. 또한 핵심기술 특허 보유 또는 특허 출원 중에 있으나, 인력 등의 부족으로 개발에 어려움을 겪고 있는 의료기기 업체도 대상으로 한다. 신청 기간과 신청 방법은 식품의약품안전처 홈페이지(<http://www.mfds.go.kr>) 를 통해 공지할 예정이다.



의료기기는 지금 속도전쟁

의료기기는 첨단과학의 집결체다. 그리고 최첨단으로 갈수록 속도싸움은 심해진다. 불과 몇주, 몇 달의 선행 발매만으로도 천문학적 돈이 오가는 것이 첨단 의료기기 분야다. 실제로 글로벌 시대에 개발이 다 끝난 상태에서 상용화 프로세스가 늦어져, 그 기간동안 카피 제품이 등장하면 사업에 심대한 타격을 입을 수가 있기 때문에 선점과 신속제품화는 그만큼 중요하다. 신속한 첨단 의료기기 상용화를 위해서는 공공기관의 긴밀한 협조가 필요하고 의료기기 분야에서는 식약처가 그 역할을 맡았다.

또한 개발 방향에 맞는 상용화는 무엇보다도 중요하다. 연구 성과의 방향과 상용화가 도달하는 효과의 방향이 일치해야한다. 멘토링 서비스는 이 방향키를 다잡을 수 있도록 도와줄 예정이다. 식약처에서 추진하는 ‘의료기기 100 프로젝트’가 첨단 의료기기 산업에 순풍의 뜻을 달아줄지 지켜보자.





생활 속 식의약

포장에 따라 다른 의약품 보관법

집에 상비약을 갖추고 있다면, 지금 한 번 꺼내보도록 하자. 어떨때에 사용하는 약인지는 알고 있을 것이다. 그런데 이 약을 모두 어떻게 보관해야하는지 아는 사람은 많지 않다. 그리고 이 약들에도 사용기간이 존재한다는 것을 아는 사람은 훨씬 더 적다.

의약품 용기의 이유 있는 개성

의약품 용기를 보면 포장부터 색깔, 재질이 제각각이다. 어떤 약은 하얀 플라스틱 통에 들어있고, 어떤 약은 어두운 갈색 유리병에 담는다. 또한 반짝이는 판에 여러 개가 나란히 담겨 있는 약들도 있다. 똑같은 플라스틱 용기도 모양이나 재질이 조금씩 다르고, 똑같은 알루미늄 판도 반짝거리는 정도가 다르다. 찬찬히 살펴보면 우리의 생각 이상으로 의약품 용기의 모양새나 성질이 천차만별임을 알 수 있다.

이렇게 약들의 포장이 다른 까닭은 보관 환경이 모두 달라야 하기 때문이다. 모든 의약품은 각자 고유의 물리적 화학적 특성을 가지고 있다. 어떤 약은 직사광선에 쉽게 변하고, 어떤 약은 습기나 열에 약하다. 같은 분야의 의약품이라고 해도 성분에 따라서 취약점이 다 다른 것이다. 때문에 열에 약한 약들은 단열 성질의 포장을, 빛에 약한 약들은 차광 성질의 포장을 하여 약의 변질을 막는다. 의약품의 독특한 포장은 모두 의약품 보존의 고민의 결과인 셈이다.



모든 의약업체는 의약품 개발 단계에서부터 엄격한 시험 검사를 통해 보관조건을 결정하고 관리법을 만든다. 더불어 보관 장소의 온도와 습도, 판매 기간, 개봉 후 사용 가능 기간까지도 시험연구를 통해 산출한다. 이 내용은 우리가 흔히 마주하는 포장용기나 의약품 사용설명서에 표시된다. 의약품의 효과를 온전히 누리고 안전하게 투약하기 위해서는 이 조건을 반드시 지켜야한다. 성질별로, 종류별로 각양각색인 의약품의 보관법과 올바른 사용 기간을 알아보자.

뜯는 재미 뒤에 숨겨진 과학적 원리, 블리스터 포장

뜯을 때마다 경쾌한 소리를 내는 판자 모양의 약품 용기는 모두에게 익숙할 것이다. 이것은 정제나 캡슐을 담을 때 일반적으로 사용하는 블리스터(또는 PTP: Press through pack) 포장이다. 이 포장은 한 번에 사용할 양 만큼만 개봉해 사용할 수 있도록 고안된 포장 방법이다. 특히 개별 밀봉이 가능하기 때문에 습기와 열에 약한 의약품의 날개 포장에 주로 사용된다. 용기 뒷면이 알루미늄 재질인 포장도 있는데, 이 알루미늄 재질은 빛을 차단하기 위한 차광 장치 역할을 한다. 블리스터 포장은 보관과 휴대가 편리하고, 습기와 온도, 빛에 의한 변색과 변질도 방지할 수 있다는 장점이 있다. 따라서 블리스터 포장 의약품은 포장상태 그대로 보관했다가, 필요할 때에 필요한 양 만큼만 개봉해서 투약하는 게 가장 바람직하다.



그런데, 약국에서 의약품을 조제할 때, 환자가 쉽게 복용할 수 있도록 이 블리스터 포장을 뜯어서 다른 의약품과 합쳐 약봉지에 넣어주는 경우가 있다. 이 경우 의약품의 물성을 고려한 포장이 요구된다. 충격에 약한 의약품은 블리스터 포장이 아닌 경우 부서질 수도 있기 때문이다. 또한 습기나 빛에 약한 의약품은 변색과 변질로 약효 성분이 분해될 우려도 존재한다. 특히 고온다습한 여름철에는 습기로부터 위험이 커지기 때문에 각별히 주의해야 한다.

사용기간을 확인해 주세요, 안약

어떤 의약품들은 사용기간을 두 번 생각해야한다. 안약의 경우가 대표적이다. 안약의 경우, 일반적으로 표기된 사용기간은 개봉하지 않은 상태로 보관했을 때의 사용기간을 지칭한다. 즉, 우리가 실제로 안약을 개봉하여 사용할 수 있는 기간이 아니라는 뜻이다. 한 번 안약을 개봉하면, 사용기간은 현저히 짧아진다. 대부분 개봉 후 사용기간은 안약 구매시 첨부된 문서의 사용상 주의사항에 적혀 있으므로 꼼꼼히 확인해볼 필요가 있다. 개봉후 사용기간이 별도로 적혀 있지 않는 경우라도 1개월을 초과하지 않는 것이 상식이다. 이렇게 표기된 사용기간과 실사용기간이 다른 의약품의 경우, 용기에 개봉 날짜와 개봉 후 사용할 수 있는 날짜를 같이 적어두면 훨씬 안전하게 투약할 수 있다. 1회용 안약의 경우, 사용 후 남은 약은 사용하지 않고 버리는 것이 좋다.



가루일 때 다르고 녹았을 때 다르다, 시럽제 및 액제

여러 번에 걸쳐 복용하는 시럽제나 액제의 경우에도 포장용기에 기재된 사용기간은 개봉전 상태에서의 보관 사용기간이다. 따라서 개봉 후에는 사용상 주의사항을 확인하여 보관 방법을 따르고 사용 날짜를 체크해 봐야 한다. 이런 시럽제나 액체는 흔히 냉장고에 보관하는 경우가 많지만 의약품별 보관 조건을 꼭 확인해야 한다. 실온에서 보관하는 시럽제도 존재하며, 이런 실온 보관 시럽제는 냉장보관을 하게 되면 침전물이 발생하거나 약층이 분리되어 약효에 영향을 줄 수가 있다. 건조시럽은 시럽 조제 전의 건조가루 상태와 물에 녹인 후 시럽제가 보관조건이 다르므로 미리 알아보는 것이 좋다. 이 부분 역시 사용상 주의사항을 참고하면 저장방법과 사용기간을 준수할 수 있다.



자, 다시 한 번 꺼내둔 상비약들을 훑어보자. 각기 다르게 포장된 의약 용기들을 한곳에 보관하고 있지는 않은지? 그렇다면 의약품 설명서를 찾아서 사용상 주의사항을 꼼꼼하게 읽어보자. 만약 조건이 다르다면 각자의 의약품에 알맞은 제자리를 찾아주도록 하자. 투약시 각 의약품의 보존기간을 기억해낼 자신이 없다면 이번 기회에 의약품 용기마다 사용가능한 날짜를 체크하여 적어두는 것도 추천할 만하다.

의약품 보관조건, 이것만은 알아두자!

대다수의 의약품에는 보관 조건이 적혀 있다.

의약품의 보관조건은 일반적으로 **실온보관**, **냉장보관**, **냉동보관**으로 구분되며 실온은 **1~30℃**, 냉장은 **2~8℃**를 의미한다.

의약품규격과

제3차 식·의약품 위기대응 국제심포지엄

식의약 분야 위기관리 강화 및 미래대응을 위한 국제 심포지엄 개최

현장리포트

제3차 식·의약품 위기대응 국제 심포지엄

식의약 분야 위기관리 강화 및 미래대응을 위한 국제 심포지엄 개최

9월 1일, 서울 그랜드힐튼에서 식의약 분야 위기관리 강화 및 미래대응을 위한 국제 심포지엄을 개최했다. 이번으로 3차를 맞는 식·의약품 위기대응 국제 심포지엄은 "식·의약 안전 위기대응 사례와 미래대응 전략"이라는 주제로 진행됐으며, 위기관리 전문가 및 식·의약 분야 정부·학계·산업계 소속 관계자 등 150여 명의 국내외 전문가들이 집결했다. '식·의약 안전 위기대응 사례와 미래대응 전략'이라는 큰 주제를 두고, 지식·정보를 공유하고, 식·의약 분야 안전사고에 대비한 위기대응의 역량강화를 위해 마련된 자리였다.

손문기 식약처장의 개회사로 시작된 이번 심포지엄은 크게 2부로 구성되어 진행했으며, 1부에서는 '식·의약 분야 사건·사고 및 대응사례를 통한 교훈'을 주제로, 2부에서는 '새로운 위기유형 대비 식·의약 분야 위기관리 강화 및 미래대응'이라는 화두로 심도 깊은 논의가 오갔다.

1,2부에 앞서 전문가의 기조강연도 마련되어 식의약 위기관리에 대한 현황을 깊이 있게 이해하는 자리를 가졌다. 첫 번째 강연을 맡은 텍사스주립대의 Dohyong Kim 교수는 '식의약 리스크 매니지먼트 정책동향'을 발표했으며, 두 번째 강연으로는 충북대 이재은 교수가 '식품 테러리즘과 한국의 대응시스템'에 대해서 설명했다.



제1부 '식·의약 분야 사건·사고 및 대응사례를 통한 교훈'

1부에서는 실제로 일어났던 사건들을 중심으로 사태를 분석하고 대응책을 마련하는 방향으로 논의가 모아졌다. 일본 세이토쿠 대학의 Keiko Kitagawa 교수는 '일본 식품안전관리 위기대응 시사점 및 교훈'을 통해 일본의 상황을 검토해 보았고, 뒤이어 식품의약품안전처 김성호 국장의 '식품·의약품 안전 위기대응 사례와 시사점'을 발표했다. 1부의 마지막으로 발표한 마콜 커뮤니케이션 컨설팅의 이보형 사장은 '기업의 국내외 위기대응사례 및 위기대응 방안'이라는 주제로 업계의 관점을 풀어냈다.



제2부 '새로운 위기유형 대비 식·의약 분야 위기관리 강화 및 미래대응'

30분간의 짧은 휴식이 끝나고 진행된 2부 행사에서는 미래대응이 관건으로 떠올랐다. 미국 식량 보존방어연구소의 Jennifer van de Ligt 박사가 '미국 식품 테러 대응활동 및 시사점'이라는 주제로 위기관리의 쟁점 사안들을 보여주며 주목 받았다. 세미나의 마지막을 장식한 이화여대의 차희원 교수는 '정부 및 기업체 리스크 커뮤니케이션 전략'에 대하여 대응 수립과 구체적 방안들을 제시했다.



식약처는 이번 심포지엄을 계기로 식·의약 분야 위기대응 체계를 점검하고 위기상황에 대비하여 대응 역량을 강화할 수 있는 소통의 장을 지속적으로 마련하겠다고 밝혔다.

심포지엄에 대한 자세한 내용을 알고싶은 분들은 식약처 홈페이지 (<http://www.mfds.go.kr>) 또는 국제 심포지엄 블로그 (<http://blog.naver.com/mdsr2016>) 를 통해 확인할 수 있습니다.

영양표시 읽는법



출동, 기자단

영양표시 읽는 법

영양표시제도는 가공식품의 영양적 특성을 일정한 기준과 방법에 따라 표시하여 제품이 가진 영양적 특성을 소비자에게 전달하고, 이를 통해 자신의 건강에 적합한 제품을 선택할 수 있게끔 돕는 제도입니다. 영양표시제도는 일정한 양식을 갖추어 영양성분의 함량을 표시하는 영양성분표와, 특정 용어를 이용하여 제품의 영양적 특성을 강조 표시하는 영양강조표시가 있습니다.

영양성분표

소비자는 영양성분표를 참고하여 자신의 건강에 더 좋은 식품을 선택할 수 있습니다. 표시대상은 열량, 나트륨, 탄수화물, 당류, 지방, 트랜스지방, 포화지방, 콜레스테롤, 단백질 등입니다. 영양성분 함량과 1일 영양성분 기준치에 대한 비율을 이용하면, 나의 건강에 더 나은 식품을 선택하거나 비교할 수 있습니다. 또한 제품 표지에 있는 원재료명 목록은 건강에 좋은 식품을 선택하는데 중요한 정보를 제공합니다.

영양정보		총 내용량 00g 000kcal
총 내용량	1일 영양성분 기준치에 대한 비율	
나트륨 00mg	00%	
탄수화물 00g	00%	
당류 00g	00%	
지방 00g	00%	
트랜스지방 00g		
포화지방 00g	00%	
콜레스테롤 00mg	00%	
단백질 00g	00%	

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal 기준
이므로 개인의 필요 양에 따라 다를 수 있습니다.

1일영양성분기준치에 대한 비율:

“1일 영양성분 기준치에 대한 비율”은 1일 영양성분 기준치에 대해 해당 식품의 총 내용량 및 1회 제공량, 혹은 100g/ml가 제공하는 양을 나타냅니다. 따라서 이 비율을 통해 식품이 하루에 섭취해야 할 영양성분 양의 몇 %를 함유하는지 알 수 있습니다.

영양표시 확인하는 방법

1

첫 번째!

1회 제공량을 확인하고 나는 몇 회 제공량을 먹었는지 알아보아야 합니다.

1회 제공량이란?

해당 식품에 대해 평균적으로 한 번 먹을 때마다 섭취하는 양입니다. 식약처가 정한 기준 범위 내에서 제품의 크기, 포장단위 등을 고려하여 식품사가 자율적으로 설정됩니다.

총 제공량이란?

한 포장의 전체 중량을 토대로 몇 회의 ‘1회 제공량’에 해당하는지를 나타냅니다.

2

두 번째!

내가 섭취한 총 열량을 알아봅니다.

3

세 번째!

“% 영양소 기준치”를 확인합니다.

체중에 관심이 있다면 !!
열량, 당류, 지방, 포화지방을 적게!
혈압이 높다면 !! 나트륨을 적게!!

예를 하나 들어볼까요?

영 양 성 분		
1회 제공량 2봉(50g) 총 2회 제공량 4봉(100g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	245kcal	
탄수화물	36g	11%
당류	23g	23%
단백질	5g	9%
지방	9g	18%
포화지방	3g	20%
트랜스지방	2g	
콜레스테롤	80mg	27%
나트륨	150mg	8%
칼슘	140mg	20%
철	2mg	17%
비타민C	2mg	2%
*%영양소 기준치 : 1일 영양소 기준치에 대한 비율		

이 영양성분표에 따르면,
하단 표의 내용은 1회제공량에 대한 영양성분을 나타내고 있습니다. 이 제품의 중량은 총 2회 제공량이기 때문에,
총 영양성분을 따지려면 영양소에 *2를 해주어야 합니다

칼로리는 1회제공량 기준 245kcal이므로, 총 제공량 기준 490kcal 입니다.

포화지방을 기준으로 % 영양소 기준치를 확인한다면,
1회 제공량 즉 2봉지를 섭취하였을 때 하루 섭취량의 20%를 섭취한 것이고
총 제공량을 섭취하였을 때 하루 섭취량의 40%를 섭취한 것이 되겠습니다.

맛있는 식품 건강하게!

내 몸에 맞는 영양성분의 식품을 고르는 것이 더욱 더 현명한 소비자가 되는 길입니다! 영양성분표에 대해서 숙지하고 똑똑한 소비자가 되어 보아요!



Profile reporter 식약아리아 5기 **강민주** 기자

식품공학과 외식경영학을 함께 복수전공하고 있는 강민주씨는 알면 알수록 매력적인 식품의 매력을 널리 알리고자 식약처 기자단이 되었습니다. 어렵게 보이는 식품 정보들을 일반인들이 즐겁게 즐겼으면 하는 바람으로 매번 최선을 다해 기사작성을 하고 있으며, 개인 SNS 활동도 열심히 하면서 소통을 위해 노력하고 있습니다. 강민주씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!



너의 맛이 보여

꽃게가 제철! 나트륨을 줄이고 풍미는 살린 매콤달콤 꽃게 강정

나트륨 줄이기 TIP!

소금과 고추장 대신에 매콤한 고추 소스로 간을 더했어요. 고추장 대신 고춧가루로 양념을 만들면 나트륨 섭취를 줄일 수 있고, 보다 깔끔한 맛이 납니다. 느끼한 맛은 마늘과 생강으로 잡았어요. 갓 튀긴 뜨끈한 꽃게를 양념장에 버무리릴 때에는 서서히 식혀야 간이 잘 배어듭니다. 이 때 얇은 비닐 장갑으로 버무리면 화상을 입을 수 있으니, 두꺼운 장갑을 사용하세요.

지방, '게' 섰거라!

꽃게는 대표적인 저지방 고단백 식품으로 다이어트에도 효과적이에요. 특히 꽃게의 껍질에는 키토산과 타우린이 듬뿍 들어있는데, 이는 체내 지방 축적을 방지하고 콜레스테롤을 낮추는 작용을 하여 고혈압과 성인병 예방에 도움을 준답니다.

재료

꽃게 튀김 : 꽃게 120g, 후춧가루 0.3g, 생강즙 4g, 찹쌀가루 8g

매운 고추 소스 : 매운 고춧가루 1.3g, 맛술 8g, 간장 2g, 물엿 10g, 식용유 10g, 청고추 1g, 홍고추 1g, 토마토케첩 4g, 마늘 1.3g, 생강 0.5g

영양성분

열량 261kcal | 탄수화물 21.9g | 단백질 17.6g | 지방 11.1g | 나트륨 470mg





1 꽃게 손질하기

꽃게는 깨끗하게 씻어 가위로 입부분과 다리 끝 쪽을 잘라냅니다. 칼로 꽃게를 반으로 갈라 내장을 빼고 4등분 한 뒤에, 생강즙과 후춧가루로 재워둡니다.



2 꽃게 튀기기

참쌀가루에 약간의 물을 넣어 성글게 반죽한 뒤, 꽃게에 골고루 묻혀줍니다. 그리고 다시 마른 참쌀가루를 묻힌 다음, 170℃ 정도의 식용유에 바삭하게 튀겨 냅니다.



3 양념 베이스 만들기

매운 고춧가루, 맛술, 간장, 물엿, 식용유를 넣고 잘 섞습니다.



4 매운 고추 소스 만들기

섞은 재료를 냄비에 넣고 한소끔 끓입니다. 양념이 끓어 오르면 홍고추, 청고추, 토마토케첩, 마늘, 생강을 넣고 한 번 더 끓인 뒤에 불을 끕니다.



5 꽃게 강정 버무리기

큰 그릇에 튀긴 꽃게를 담고 매운 고추 소스를 붓습니다. 그리고 양념이 꽃게에 골고루 스며들 때까지 버무리습니다.



6 매콤달콤 꽃게 강정 완성!

꽃게에서 뜨거운 김이 빠질 때까지 섞어주고, 소스가 배어서 단단하게 굳으면 접시에 담아냅니다.

9월의 열린마루 사행시 이벤트



뭣이 중헌디? 경품? 아이디어?
열.린.마.루 네 글자에 당신의 센스를 담아보세요!

- 1 참여대상 : 열린마루 독자 누구나
- 2 참여방법 : '열.린.마.루' 네 글자로 센스있는 사행시를 남겨주세요
- 3 이벤트기간 : 9월 21일 ~ 10월 10일
- 4 당첨자 발표일 : 10월 15일
- 5 상품 : 모바일 문화상품권 4만원권(5명)



EVENT 참여하기

사행시 보러가기

