

건강하고 행복한 소비자를 위한

연린마루

○ 웹 매거진 October 2016

CONTENTS

02 이 달의 핫이슈

당신의 완벽한 가을 나들이를 위한 지침서

06 식의약 포커스

접시에 담긴 곤충들, 식용곤충의 미래

09 정책돌보기

내년 7월부터 화장품에 미세플라스틱 사용 금지

11 생활 속 식의학

쌀쌀해지면 독감 백신 준비하세요!

16 현장리포트

화장품의 모든 것이 있는 곳. 제3회 오송화장품 뷰티산업엑스포

19 출동, 기자단

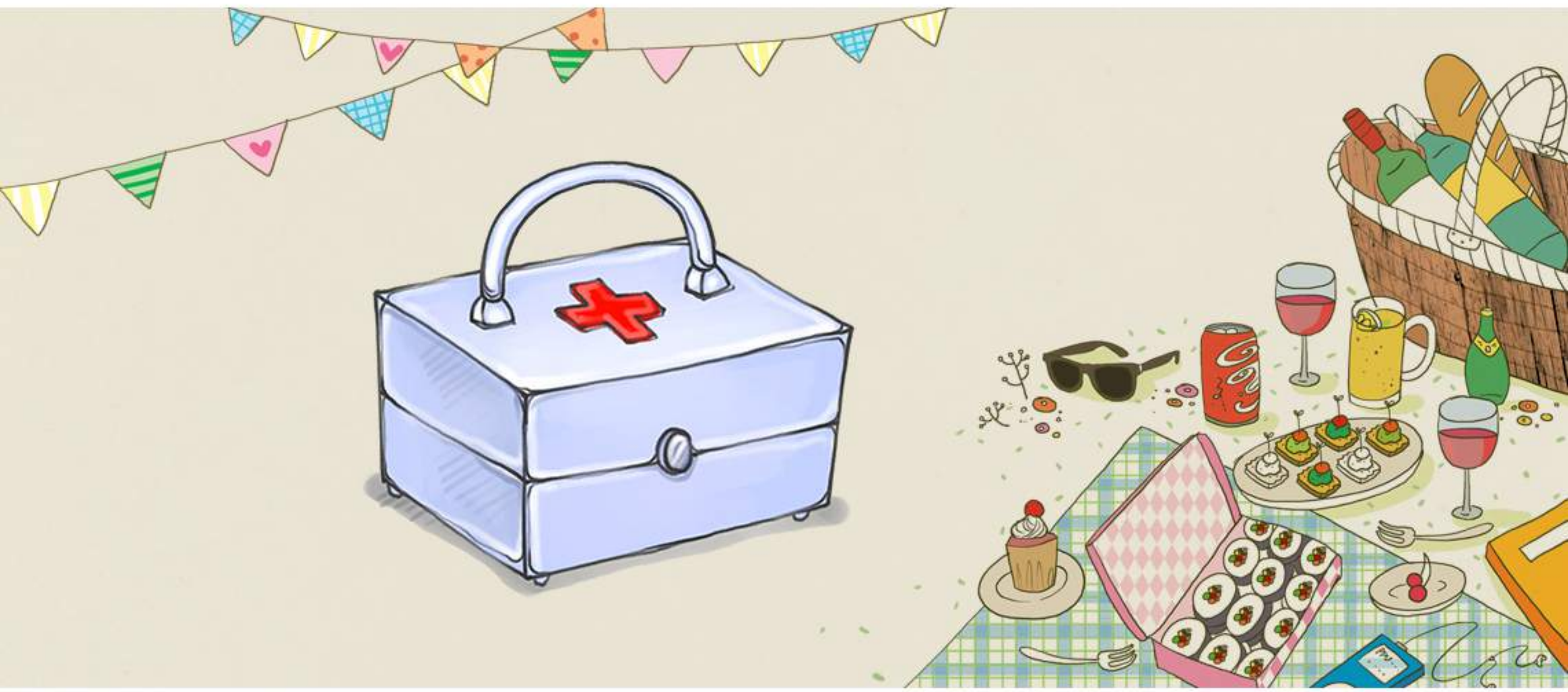
환절기 건강관리는 이렇게! 우리 아이 환절기 감기 예방 팁!

23 너의맛이보여

조선 양반의 해장궁 - 효종갱

25 퀴즈이벤트

식약처와 함께하는 10월 퀴즈이벤트



이 달의 핫이슈

당신의 완벽한 가을 나들이를 위한 지침서

천고마비의 계절, 가을이 돌아왔다. 가을은 독서의 계절만큼이나 음식의 계절이기도 하다. 그리고 또한 나들이의 계절이기도 하다. 가을이 반가운 사람들은 역시 방구석보다는 산이나 들판, 계곡이나 강가로 나가려는 예비 나들이객들일 것이다. 단풍놀이, 축제, 모임과 야유회가 몰려있는 이 시기, 생각만으로도 가슴이 설렌다면 잠시만 브레이크를 걸고, 준비사항을 확인해 보자. 의외로 가을철 나들이 복병들이 여기저기 도사리고 있기 때문이다. 특히 짧은 당일치기 여행이라고 소홀히 하는 것은 금물. 가을철 나들이는 전후에 미리 준비해 두어야 당일의 즐거운 기분을 가을 내내 오래 지속할 수 있다.

구급상자, 먼저 챙기고 보자

여행시 가방에 제일 먼저 챙겨 넣어야 할 품목 리스트에서 구급상자는 1,2순위를 다투어야 한다. 산이나 바다 등지로의 외출이라면 더욱 중요하다. 최근 들어서 의약품이 편의점에서도 팔기 시작했다고는 하지만, 나들이 장소는 대개 도시 외곽, 편의시설이 적은 곳이 많다. 상비약은 사고 발생 장소에서 즉시 사용할 수 있어야 한다. 편의점을 찾다가 고생하고, 상황을 악화시키는 불상사를 미연에 막기 위해서는, 작은 상자 하나를 마련하여 알차게 구급상자를 꾸려보자. 구급상자에는 다음과 같은 약품을 상비하되, 주의사항은 한번쯤 확인하고 가져가면 신속한 대처가 가능하다.



1 해열제, 진통제, 소염제, 종합감기약

2 지사제, 소화제, 제산제

직사광선을 피하고 습기가 적은 곳에 보관한다.
특히 12세 이하 소아의 경우, 여행지에서 물이 바뀌며 복통을 호소하는 경우가 자주 발생한다.

3 멀미약

멀미증세가 있는 소아를 동행하는 경우 필히 사전구입한다.
멀미약은 가급적이면 다른 용기에 바꾸어 놓지 않는다.

4 바르는 외용제 (살균소독제, 연고류) 등

의사 또는 약사와 상의하여 상처에 바르는 외용항생제 및
염증성 피부질환에 쓸 수 있는 스테로이드 함유 외용제
등을 구비한다.

5 자외선 차단제, 거즈, 반창고, 일회용밴드 등

가벼운 화상에 대비하여 바셀린거즈를 함께 준비하는
것이 좋다.

가을 식중독? 이것만 주의하세요

가을하면 날씨가 선선하여 식중독에서 한걸음 물러나 있다고 생각하지만, 도시락의 경우라면 이야기가 달라진다. 도시락은 조리 후 즉시 먹는 음식이 아닌데다가, 일교차가 큰 가을철 특성상, 낮 시간 동안 고온에 노출될 위험이 크기 때문이다. 여기서는 간단한 점검만으로도 식중독의 위험을 현저히 낮출 수 있는 몇가지 방법을 소개한다.

김밥의 경우 먹을 때보다 만들 때가 더 중요하다. 김밥은 밥과 재료를 충분히 식힌 후에 만들어야 한다. 또한 일반 도시락의 경우에도 밥과 반찬을 식힌 후 별도 용기에 담는다. 가능하다면 아이스박스를 활용하는 것이 좋다. 조리된 음식을 아이스박스에 담아 10℃이하에서 보관과 운반을 하면 식중독 위험을 크게 줄일 수 있다. 도시락은 햇볕이 닿는 차량 내부나 트렁크에 2시간 이상 방치하지 않는다.

또한 식전에 손을 닦을 수 있게끔 물티슈를 가져가면 야외에서 기분 좋게 식사를 할 수 있다. 나들이 시에 물티슈를 챙겨가면 여러모로 요긴하게 활용할 수 있으니, 넉넉하게 챙겨가자.

마실 물은 집에서 미리 챙기는 것이 좋고, 약수터를 이용할 때에는 반드시 공공기관의 수질검사 성적서를 확인하고 마셔야 한다. 최근에는 지자체에서 꼼꼼하게 관리하는 경우가 많기 때문에, 약수터 근처를 잘 살펴보면 수질검사 성적서를 쉽게 찾을 수 있다.

가을 식중독은 여름만큼 기승을 부리지는 않지만 일교차라는 복병이 존재하기에, 방심하고 있다가는 불시의 기습을 당할 수도 있다. 하지만 기본만 지켜도 충분히 예방할 수 있다. 식약처에서는 음식물 취급과 섭취에 조금만 관심을 기울이면 건강하고 즐거운 가을 여행이 될 수 있다고 조언한다.

나들이철 식중독 예방 방법

도시락 준비부터 보관·운반 및 섭취

● 도시락 만들기



조리 전·후 올바른 손 씻기



조리음식 중심부까지 75℃ 1분 이상 완전히 익히기



1회 식사량 만큼 준비
밥과 반찬은 식혀서 다른 용기에 담기

● 안전한 보관·운반 방법 ● 안전한 섭취 요령.....



햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등은 온도가 높으므로 아이스박스 등에 보관



식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물 티슈로 닦기



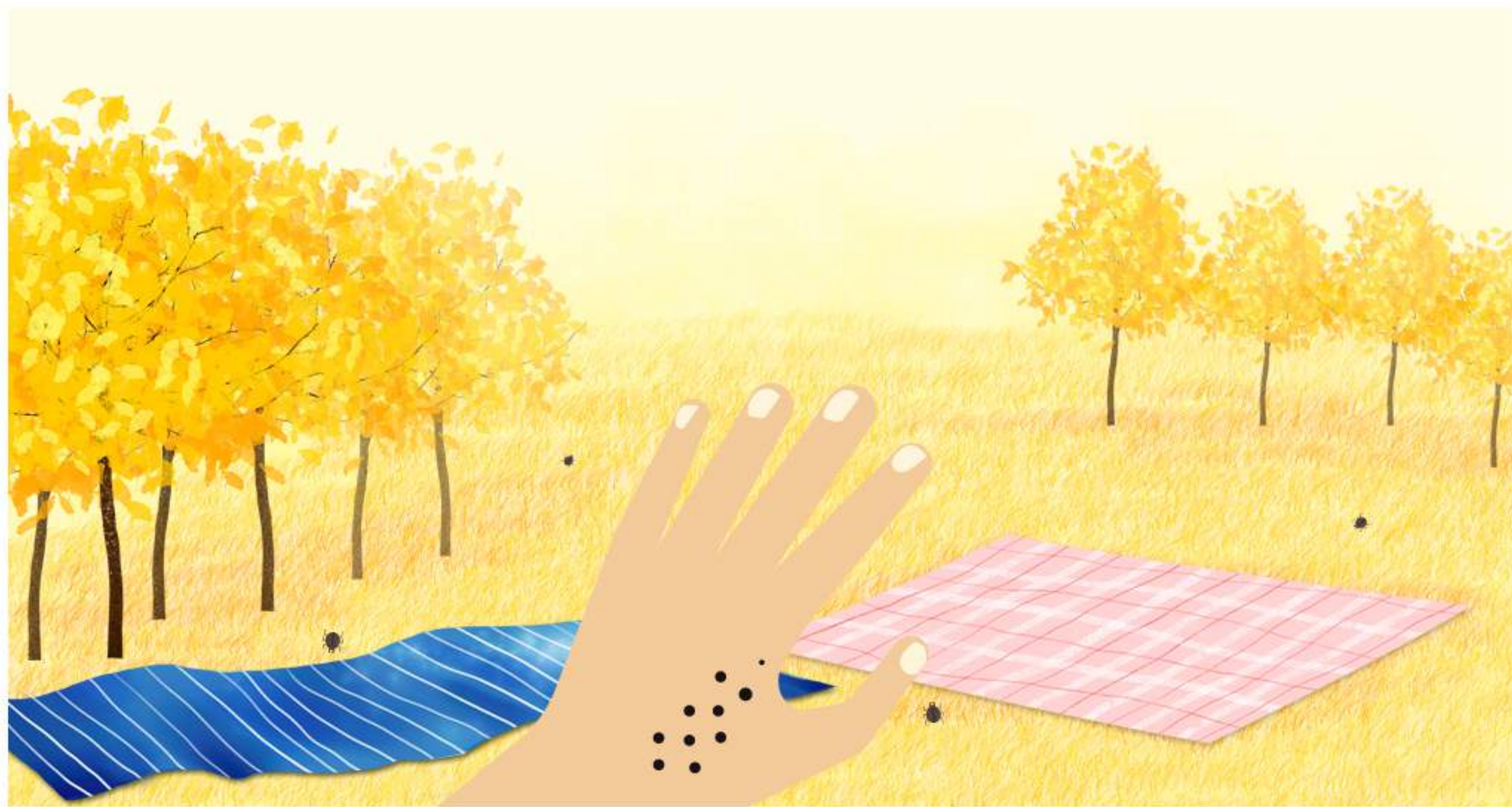
마실 물은 집에서 미리 준비

준비가 필요한 쯤쯤가무시증 예방

가을철에 유독 기승을 부리는 질병은 쯤쯤가무시증이다. 쯤쯤가무시증은 털진드기 유충에게 물려 발생하는 감염병으로 고열, 오한, 근육통, 발진 등의 증상이 나타난다. 쯤쯤가무시증은 진드기를 통해 감염되기 때문에 야외 활동에 신경을 써야 예방이 가능하다. 풀밭 위에 옷을 벗어두지 않고, 돛자리를 펴서 앉아야 한다. 나들이를 다녀오면 돛자리는 세척하여 일광소독을 하여 진드기를 제거한다. 또한, 등산시에는 등산로를 벗어난 산길은 피해야하고, 야생동물과의 접촉 역시 자제하는 것이 좋다.

야외 작업을 해야 하는 경우는, 일상복과 작업복을 구분하여 입고, 소매와 바지는 노출을 피하기 위해 묶고 작업에 임해야 한다. 야외활동 시 입은 옷은 잘 털어서 바로 세탁하는 것이 좋다. 쯤쯤가무시증의 가장 중요한 예방법은 노출최소화다. 따라서 잔디나 풀밭에 앉거나 실때도 돛자리를 깔아두는 것이 좋으며, 토시를 하거나, 바짓단을 양말 혹은 신발에 넣는 등 몸을 단단히 가려야 한다.

쯤쯤가무시증은 발병 특성상 자칫 감기와 혼동할 수 있기 때문에 특히나 주의를 요한다. 쯤쯤가무시증과 감기를 구분하는 가장 확실한 방법 중 하나는 가피를 확인하는 것이다. 가피란, 털진드기에게 물렸을 때 발생하는 검은 딱지인데, 위의 쯤쯤가무시증 증상이 나타나면 몸에 물린 곳이 있는지 확인해 봐야 한다. 몸에 검은 딱지가 남아있다면 즉시 의료기관을 방문해 검진을 받는 것이 좋다. 특히 이 질병은 잠복기가 1-3주에 걸쳐 있기 때문에, 여름에서 가을로 넘어가는 시기에 걸쳐 항상 주의가 필요하다.



건강한 나들이는 앞뒤를 살펴야 가능하다

가을 나들이는 봄 나들이와는 또 다른 멋과 정취가 있다. 하지만, 안전관리는 봄나들이나 가을나들이나 똑같이 중요하다. 자연을 벗 삼는 외출을 준비할 때 구급상자를 가져가는 습관, 그리고 식사 전에 물티슈로 꼼꼼하게 청결을 관리하는 습관은 봄이고 가을이고 할 것 없이 우리 건강을 지켜주는 방패로 활약할 것이다. 나들이 전에, 그리고 나들이 직후에, 아주 조금씩만 주위를 돌아보고 챙겨보자. 건강을 위한 확인사살은 많은 우리를 살리는 지름길이니깐.



식의약 포커스

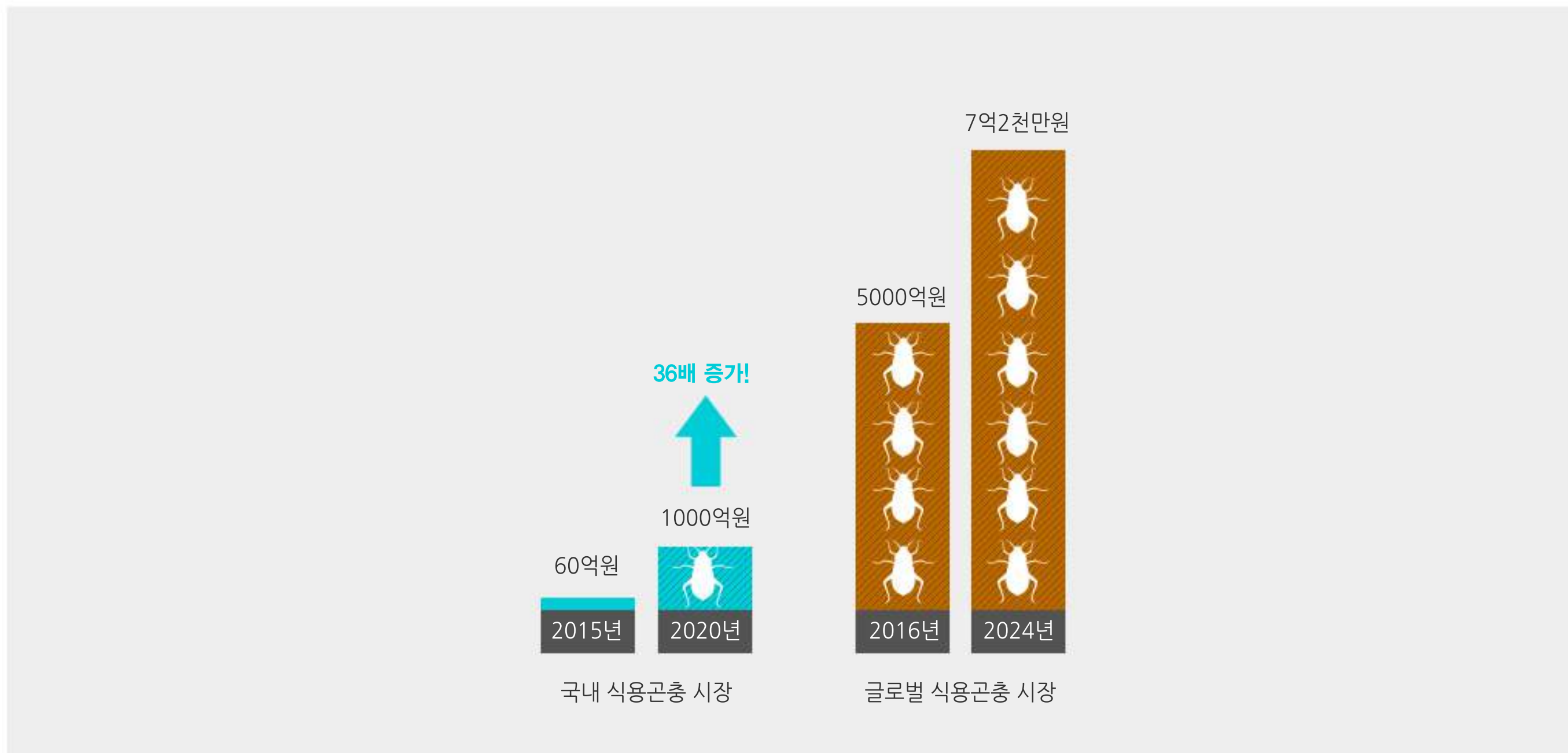
접시에 담긴 곤충들, 식용곤충의 미래

흔히 '곤충' 이라고 말하면 대부분은 두 가지 감정이 떠오를 것이다. 징그럽고 피하고 싶거나, 아니면 신기하게 생겨서 호기심어린 눈으로 구경하거나. 여기에 '맛있다' 라든가 '먹음직스럽다' 라는 표현은 어울리지 않을 것 같다. 하지만 우리나라만 하더라도 불과 20여 년 전에는 메뚜기를 구워먹는 풍경이 흔했다. 또한 먹을 수 있는 곤충의 종류도 생각 이상으로 다양하다. 해외에서는 이미 미국, 벨기에 등 선진국이 곤충을 미래의 먹거리로서 연구중이다. 과거의 곤충이 별식이나 특식으로 취급받았다면, 지금은 '식용' 이라는 수식어가 붙으면서 주목받는 식품자원으로 거듭나고 있다.

미래의 식량자원이자, 식자재로서 가능성을 가진 식용곤충에 대한 이야기를 들어보자.

식용곤충 시장의 급성장

곤충은 우리나라에서만 먹는 것이 아니다. 많은 나라에서 곤충을 식용으로 하고 있다. 이를테면 벨기에 같은 나라는 집 귀뚜라미, 풀무치, 갈색거저리, 벌집 나방 등 10종의 곤충을 식품원료로 인정하고 있다. 미국의 시장조사기관에 따르면 올해 글로벌 식용곤충 시장은 4억 2천만 달러, 우리 돈으로 약 5천억 원 정도였으나, 2024년에는 7억 2천만 달러, 우리 돈 8천6백억 원 규모로 확대될 것으로 내다보고 있다. 그리고 전문가들은 이 기간 동안 연평균 6% 이상의 속도로 성장을 지속할 것으로 예상하고 있다. 이에 비해 우리나라는 외국에 비하면 아직 초기 단계고 사육농가 시설이나 생산 규모가 다른 농업에 비해 영세한 실정이다. 한국농촌경제연구원이 조사해 보았더니, 지난해 기준으로 식용곤충 시장은 60억 원 수준이었다. 하지만 2020년이 되면 1000억 원대 이상으로 시장규모가 커질 것으로 전망하고 있다.



미래를 구해줄 식량

유엔식량농업기구인 FAO는 식용곤충을 미래 식량으로 지정했다. 식용곤충은 단백질이 풍부하고, 비타민과 불포화지방산 등의 영양소도 많이 포함되어 있어 미래 식량난을 해결할 대안으로 주목하고 있다. 식용곤충은 생김새 때문에 친숙해지기 어렵겠지만, 영양학적으로나 환경적으로는 굉장히 유익하다. 사료도 대부분 곡물이나 치즈, 달걀노른자, 새우 등을 사용하고 비타민이나 포도당 등 영양제를 첨가하여 영양균형도 잘 맞춰져 있다.

물론 소비자들에게는 곤충 자체에 대한 혐오감과 이질감이 존재한다. 그래서 이 인식 개선을 위해 곤충을 동결건조해서 분말화하여 이용한다. 현재 쿠키, 에너지바, 파스타, 젤리, 세이크, 다식 등의 식품원료로 사용하고 있으며 특히, 고단백 환자식 등 특수의료용도 식품으로 개발 진행 중이다.



식용곤충이 미래 식량으로 각광 받는 까닭은 번식이 빠르고 사료효율이 높기 때문이다. 갈색거저리 유충(일명 밀웜 mealworm)의 경우는 성충이 된 후 닳새가 지나면 알을 낳고, 그 알은 7일이 되면 부화해서 우리가 식량으로 쓸 수 있는 유충이 된다. 또한 쇠고기 1kg을 생산하려면 적어도 1.5평 공간이 필요하고 사료도 8kg이 필요한 것에 반해, 귀뚜라미는 사료가 2kg만 필요하니, 약 25% 수준으로 자원을 절약할 수 있다. 그리고 1kg의 먹거리를 생산하는 동안, 소는 이산화탄소와 메탄 같은 온실가스를 3,000g을 배출하는데 반해, 갈색거저리는 7.6g만을 배출한다.

현재 국내에서는 식용곤충으로 7종을 지정하고 있다. 메뚜기, 백강 잠, 식용누에 번데기, 갈색거저리 유충, 쌍별 귀뚜라미 5종은 누구나 사용할 수 있는 식품원료로 지정하고 있으며, 흰점박이꽃무지와 장수풍뎅이 유충은 한시적으로 승인받은 업체에서만 식품원료로 사용하고 있다. 조만간 흰점박이꽃무지와 장수풍뎅이 유충을 누구나 사용할 수 있는 식품원료로 전환하기 위해 행정예고를 실시할 방침이다.

한시적 식품 인정이란?

특정인이 국내에서 섭취경험이 없는 원료를 식품으로 사용하기 위해서 활용되고 있는 제도로서, 신청인이 국내외 인정 및 사용현황, 제조방법, 원료 특성 및 안전성 등의 자료를 제출하면, 식약처에서 안전성을 평가해서 신청인에게만 일시적으로 사용을 허락하는 제도이다.

세계적으로 식용곤충 산업이 연평균 6% 이상의 속도로 성장하고 있으며, 우리나라도 향후 1000억 원대 이상으로 커질 예정이라 식용곤충 산업 전망도 매우 밝다. 식약처는 앞으로 소비자가 안심하고 먹을 수 있는 식용곤충을 확대해 나갈 예정이며, 곤충 연구 결과를 근거로 안전성 평가를 실시해서 식품원료로 인정될 수 있도록 적극적으로 노력할 것이라고 밝혔다.



정책 돋보기

내년 7월부터 화장품에 미세플라스틱 사용 금지

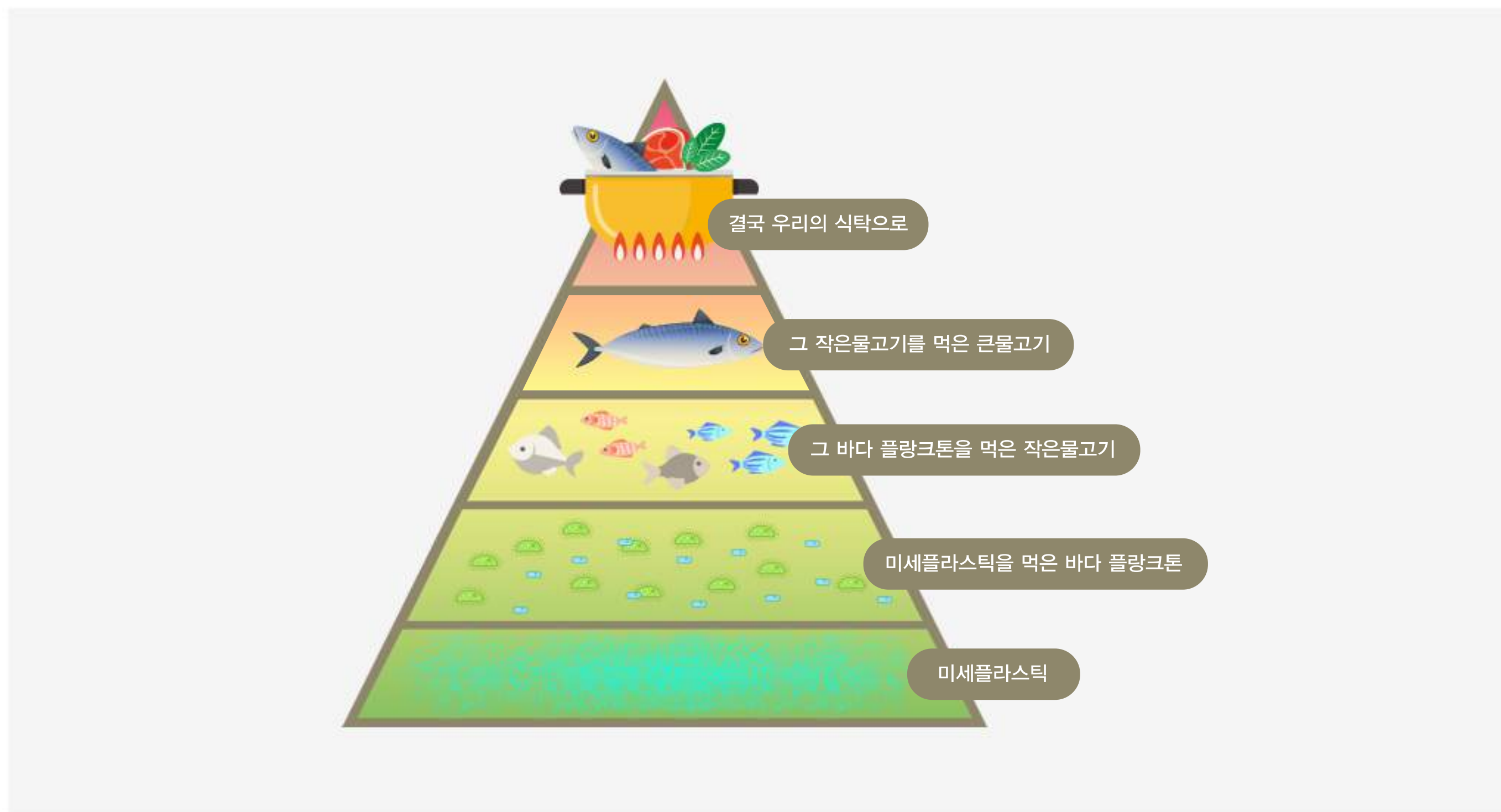
화장대와 세면대에는 내 피부를 위한 나만의 화장품들이 마련되어 있을 것이다. 이런 화장품에 어떤 효능이 있는지는 대다수가 잘 알고 있지만, 어떤 성분이 들어있는지 알기는 쉽지 않다. 그리고 스크럽제나 세안제에 사용되는 성분에는 인체에 무해하더라도 다른 문제를 일으키는 성분도 존재한다. 그중 최근 매스컴에서 뜨거운 논란이 된 성분이 미세플라스틱이다. 식약처는 「화장품 안전기준 등에 관한 규정」 일부개정안을 마련하여 5mm 이하 크기의 고체 플라스틱, 즉 미세플라스틱을 화장품에서는 사용 금지하도록 할 방침이다.



이번 개정안을 통해 식약처는 '미세플라스틱'의 정의를 규정에 못 박았다. 이에 따르면 미세플라스틱이란 5mm 크기 이하의 고체플라스틱으로 각질제거나 연마 등을 위한 스크럽제, 세안제 등에 주로 사용하는 작은 알갱이다. 내년 7월부터 이 성분을 사용한 화장품은 제조와 수입을 할 수 없게 된다. 또한 2018년 7월부터는 미세플라스틱 사용 화장품의 판매가 전면 금지된다.

미세플라스틱은 환경오염을 일으킬 뿐만이 아니라 해양 생태계에 잔류하여 해양생물 등에 미칠 수 있는 잠재적 영향이 있기에, 사전 차단을 위해 이번 개정안을 마련했다고 식약처는 설명했다. 말하자면 '환경을 위한' 규정인 셈이다.

이미 식약처는 치약 등 의약외품은 품목 허가 시에 미세플라스틱이 사용되지 않도록 관리중에 있으며, 미국의 경우도 2018년부터 미세플라스틱이 들어간 제품을 만들지 않기로 계획하고 있는 실정이다. 식약처는 앞으로 국내에 유통되는 화장품에 사용되는 원료의 유해성 뿐만이 아니라 환경오염과 국내외 동향까지 지속적으로 모니터링하여 소비자의 건강과 지구의 건강을 모두 지키는 화장품 사용 환경을 조성할 예정이라고 밝혔다.



이번 규정 개정안에 대한 자세한 내용은 식약처 홈페이지(www.mfds.go.kr)의 입법·행정예고에서 확인할 수 있다. 「화장품 안전기준 등에 관한 규정」 일부개정안은 9월 29일에 행정예고됐다.



생활 속 식의약

쌀쌀해지면 독감 백신 준비하세요!

더위가 물러가는 계절이자 추위가 시작되는 가을이 돌아왔다. 자신의 건강을 꼼꼼하게 챙기는 사람이라면 예방 주사와 백신 접종 준비 계획을 마치고 병원이나 보건소를 알아보고 있을 것이다. 하지만 같은 감기라고 하더라도 접종하는 백신이 각양각색이라서 어디부터 어떻게 접종을 해야 할지 헤매기 십상이다. 올바른 독감 백신을 접종의 요소요소를 짚어본다.

독감, 인플루엔자, 신종플루, 뭐가 맞아요?

독한 감기를 잡는다는 뜻으로 부르는 독감 백신. 그리고 미디어에 자주 오르내리는 인플루엔자 백신. 사실 둘은 같은 뜻이다. 보건안전에 관심이 많은 독자라면 지난 2009년 유행했던 '신종플루' 를 기억하는 분이 많을 것이다. 신종플루, 즉 신종인플루엔자는 매년 발생하는 것과 다른 인플루엔자 바이러스가 갑자기 발생해서 '신종' 이라는 이름을 붙인 것이다. 최근에는 이 둘을 구분하기 위해 독감 백신을 '계절 인플루엔자 백신' 이라고 부르기도 한다.



백신 효과에도 유통기한이?

웬만한 '백신' 주사는 평생 한 두 번의 접종으로도 면역력을 기를 수 있다. 하지만, 독감 백신은 그렇지 않다. 매년 맞아야 한다. 독감을 일으키는 인플루엔자 바이러스는 거의 매년 변이를 일으켜, 바이러스의 종류가 달라지기 때문이다. 달라진 바이러스에게 기존 독감 백신은 효과가 없다. 따라서 독감 백신은 매년 접종하는 것이 바람직하다. 이런 바이러스의 특성 때문에 세계보건기구(WHO)에서는 세계 각 지역의 바이러스 유행정보를 종합하여 그해 가을 유행할 인플루엔자 바이러스 종류를 예측해 발표한다. 그리고 백신 제조회사들은 이러한 정보를 토대로 독감백신을 제조하고 있다.

안전이 확인된 백신만 통과해

백신은 의약품이므로, 식약처의 허가가 떨어져야 접종이 가능하다. 동물과 사람의 임상시험을 거치고, 효과의 안전성과 유효성을 모두 실험 및 평가하여 승인이 나와 병원과 보건소로 전달된다. 따라서 식약처의 허가를 받아 정상적인 유통과정을 거쳐 시판하는 제품은 안전이 검증됐다고 봐도 좋다. 특히 백신의 경우에는 유통 전에 국가가 직접 나서 한 번 더 품질검사를 시행하고 적합한지를 확인한다. 효과의 부작용 이야기에 망설이던 사람이라면 이 기회에 백신 접종을 받아 보자.



이분들, 꼭 백신접종을!

만 65세 이상의 어르신들은 인플루엔자 예방 접종 무료 대상자로 지정돼 있다. 즉 공짜로 예방 접종을 받을 수 있다는 뜻이다. 매년 가을철이 오면 아파트 게시판, 주민센터 등에 무료 접종 안내 공고가 올라오고, 안내지 등을 배포한다. 이를 참고하여 접종하면 독감 대비가 한결 수월해진다. 또한 인터넷 홈페이지, 예방접종 도우미에서 '노인 인플루엔자 예방사업'란을 클릭하면 원하는 지역 내 무료예방접종을 실시하는 지정 의료기관을 확인할 수 있다. 그리고 무료 접종대상자가 아니라도, 심장·폐 질환 당뇨 등 만성질환을 앓고 있거나 임신부, 생후 6-59개월 소아도 날씨가 쌀쌀해지면 미리 백신 접종을 받는 것이 좋다.



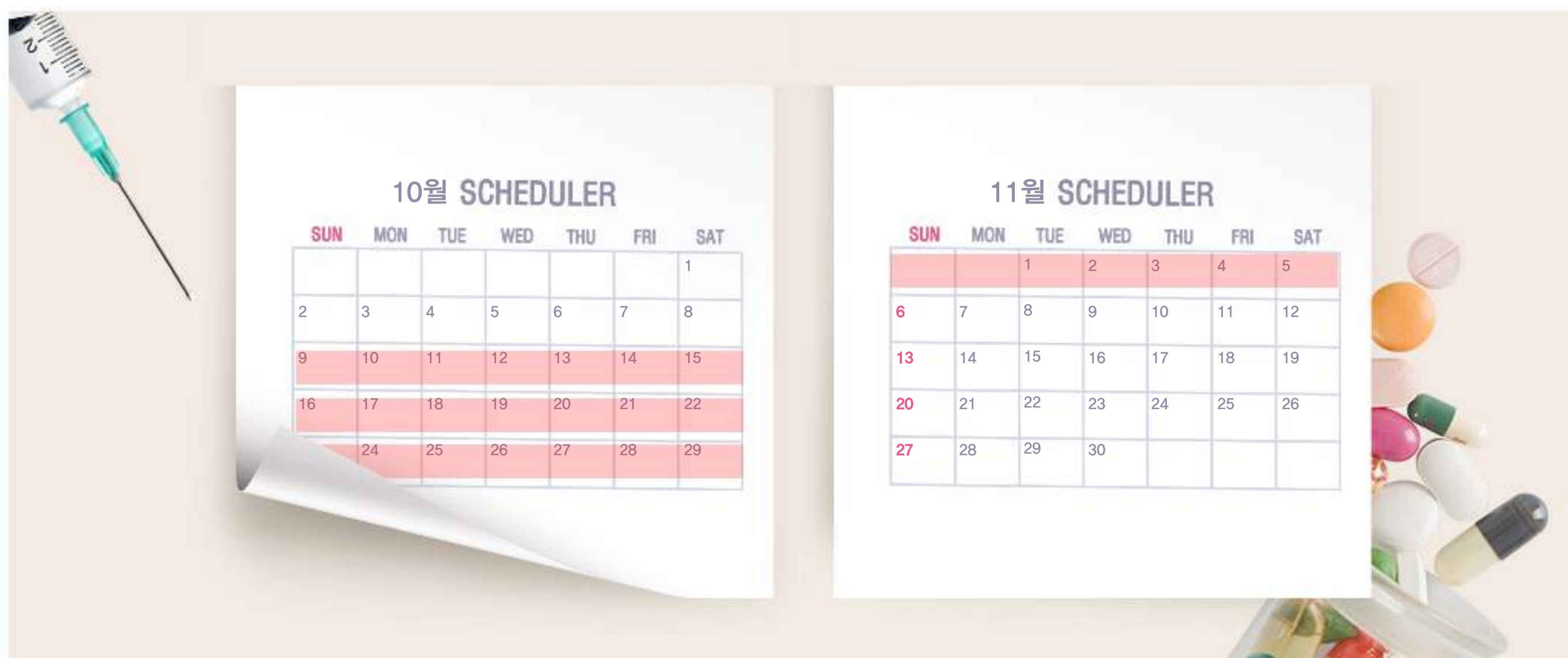
감기 vs 독감

독감과 인플루엔자는 같은 표현임을 위에서 확인했다. 하지만, 감기와 독감은 엄연히 다른 병이다. 이름과 증상의 유사점 때문에 착각하기 쉬우나, 독감의 발생 원인은 인플루엔자 바이러스고, 감기는 코로나나 리노 같은 다른 바이러스가 원인이다. 따라서 독감 백신을 맞는다고 해서 감기를 막을 수 있지는 않다.



접종에 필요한 건, 타이밍!

독감 백신은 너무 빨리 맞아도, 너무 늦게 맞아도 안 된다. 우리나라 독감 유행 시기는 11월말과 4월, 두 번이다. 이를 1차 유행, 2차 유행이라고 부르는데, 6개월에 걸쳐 두 번 유행하는 셈이다. 그리고 실제로 백신을 접종 받으면, 그 효과는 6개월 정도 지속되기 때문에 접종 시에는 시기를 잘 판단해야한다. 또 백신 효과는 접종 후 2주가 지나야 발휘된다. 이 두 가지를 고려하여 10월 중순 쯤부터 11월 초까지 백신 접종을 받으면, 효과가 11월과 4월에 걸쳐 일어나기 때문에 한 번에 1, 2차 독감 유행 시기를 모두 대비할 수 있다. 시기를 놓쳐 두 번 맞거나 애써 접종 받았는데, 효과가 미진하여 고생하기 전에 접종 시기를 잘 생각해 보자. 또한 백신에는 3가 백신과 4가 백신이 있다. 3가 백신은 A형 독감 바이러스 두 종류, B형 한 종류를 포함해 3가지 독감 바이러스를 예방할 수 있고, 4가 독감 백신은 A형 두 종류, B형 두 종류를 예방할 수 있다.



백신 알레르기?

잘 알려지지 않았지만 우리가 접종받는 독감 백신에는 알레르기가 존재한다. 이는 백신 자체가 아니라 백신을 키우는 방식 때문이다. 지금까지 독감 백신은 독감 바이러스를 유정란에 주입한 뒤 키워서 만들어 냈다. 따라서 달걀에서 키우다 보니 아주 적은 양이지만 달걀 단백질이 포함될 수 있어, 달걀 단백질에 알레르기가 있는 사람은 독감 백신을 접종받지 못하는 경우가 있었다. 하지만 최근 유정란이 아닌, 세포에서 독감 바이러스를 키우는 세포배양 방식의 독감 백신이 개발되어, 이 부분에서 긍정적인 개선이 이루어졌다. 혹시 달걀 알레르기가 있다면, 접종 시에 세포 배양 백신인지 물어본 뒤 접종 받도록 하자.



가장 중요한 건 '내 몸 내가 알기'

하지만 이런 부분들을 꼼꼼하게 고려하더라도 가장 중요한 것은 접종 당일의 내 몸 상태다. 감기에 걸려 열이 나는 상태라면 열이 내릴 때까지 기다리는 것이 좋다. 열이 있으면 백신을 맞고 이게 백신 부작용인지 원래 아파서 열이 나는 것인지 알 수 없기 때문이다. 그리고 예방접종 당일은 몸에 무리가 가지 않도록 쉬는 게 좋다. 좀 더 현명한 몸 관리법은 접종 뒤 최소 3일간은 몸 상태를 주의 깊게 살피는 것이다. 접종 후 가벼운 이상 반응으로 접종부위가 빨갛게 되거나 부을 수 있는데 예방 접종 직후에 생기는 것이 보통이고 통상 12일 이내에 사라진다. 하지만 예방접종 뒤 고열이나 호흡곤란 두드러기 어지럼증이 나타나면 반드시 의사의 진료를 받아야 하며, 예방접종 후에는 이런 예상치 못한 부작용이 발생할 수 있으므로 바로 귀가하지 않고 병원이나 보건소에서 30분 정도 머문 후 이상은 없는지 살펴보고 귀가하는 것이 좋다.

최선의 치료는 예방이다. 예방도 치료와 마찬가지로 접종 당시뿐만 아니라 그 앞뒤 상황을 준비하는 자세가 필요하다.

독감 백신 하나를 접종 받는 데에 하나하나 꼼꼼하게 챙기면 번거롭고 힘든 부분도 있겠지만, 건강하고 활기찬 몸이 그것을 보상해 줄 것이다.



현장리포트

화장품의 모든 것이 있는 곳 제3회 오송화장품·뷰티산업엑스포

한국의 화장품산업이 집대성이라 할 수 있는 뷰티산업엑스포의 세 번째 행사가 지난 10월 4일부터 8일까지 닷새간에 걸쳐 진행됐다.

KTX 오송역 일대에서 열린 이번 행사는 최신 뷰티 제품 소개, 수출상담회, 컨퍼런스로 나뉘어 진행됐으며, 197개사가 총 258개 부스를 열고 참가했다. 이번 행사는 국내뿐만 아니라 36개국 500여 명의 해외 바이어 등 1천여 명의 바이어가 오송을 찾아 한국 뷰티산업에 대한 뜨거운 관심을 느낄 수 있었다.

각계각층 인사가 참여한 개막식

10월 4일, 워킹 뷰티쇼와 식전공연을 시작으로 출발한 개막식은 정진엽 보건복지부장관과 손문기 식품의약품안전처장, 이시중 충북도지사, 김양희 충북도의회의장, 이승훈 청주시장, 이춘희 세종시장 등의 각급 인사가 참석하여 다양한 축사를 보내는 것으로 화려한 서막을 열었다. 이어서 테이프커팅과 전시관 관람 순으로 진행됐다. 또한 기업과 지자체간의 뷰티협약, 국제계약 등 비즈니스 관련 협약식도 박수를 받으며 성사됐다.

엑스포 전시관은 총 3개 기업관과 마켓관, 비즈니스관으로 구성돼 있으며, 기업관과 비즈니스관은 바이어와 셀러의 산업홍보와 계약에 대한 관심을, 학계의 이목을 끌었던 컨퍼런스 홀에서는 학술대회와 포럼, 세미나 등을 통해 화장품 관련 전문가들의 토론장이 열렸다. 50%할인판매를 실시한 마켓관에는 일반 관람객들이 몰리면서, 모든 전시관에서 다양한 사람들의 뜨거운 실감할 수 있었다.



기업관, 상담관

엑스포의 중심에는 기업관이 있었다. 기업관은 국내 뷰티기업들과 국내외 바이어들을 연결해주는 자리로, 수많은 계약 건이 오가면서 엑스포의 진정한 가치를 빛냈다. 올해 엑스포에는 중국과 홍콩, 캄보디아, 싱가포르, 네덜란드 등 36개국 499명의 해외바이어가 엑스포를 찾았고, 기업관의 국내 기업과 제품에 대하여 비상한 관심을 드러냈다. 비즈니스 상담관에서는 오전 10시부터 오후 5시까지 500여명의 해외바이어와의 지속적인 상담을 하며 국내 뷰티 제품을 알리는데 주력하는 모습이었다.



컨퍼런스

컨퍼런스관에서는 글로벌 바이오 코스메틱 컨퍼런스, 할랄화장품세미나가 진행됐으며, K-뷰티포럼과 화장품 포럼, 할랄인증 및 시장진출 교육의 국내 컨퍼런스도 함께 선보였다. 특히 10월 5일 오후 2시, 오송역 2층 컨벤션홀에서는 ‘K-뷰티 포럼’이 개최되었는데, 이곳에는 충북 화장품제조업체, 뷰티서비스단체, 한국미용학회, 학계 등 도내 및 전국 뷰티산업 관계자 등 200여명이 모여, ‘오송 화장품 뷰티 클러스터 해외진출 방안’과 ‘글로벌 화장품 진출 전략’ 등 두 개의 세션으로 서로의 의견을 교환하는 자리를 가졌다.



다양한 볼거리, 살거리

이번 행사에서는 아모레퍼시픽과 LG생활건강, 한국화장품 등 국내 유명 화장품 기업이 대거 참여하여, 저렴한 가격으로 상품을 만날 수 있는 마켓관이 관람객의 비상한 관심을 모으기도 했다. 또한 마켓관 외에도 오송역 서측광장을 중심으로 뷰티체험존 부스가 설치되어 네일아트, 메이크업, 피부관리 등의 체험을 할 수 있었던 점도 눈에 띄었다. 바이어들뿐만이 아닌 일반 관람객에 대한 배려를 잊지 않은 대목이다.



하루 평균 1만5천여 명, 총 8만2천여명이 방문한 이번 엑스포에서는 1천321억원 수출계약 추진되면서 성황리 종료되었다. 숫자에서 나타난 규모만 보더라도 국내 최대 뷰티 엑스포라고 불려도 손색이 없을 정도로 활발한 교류가 이루어진 자리였다. 이번 엑스포는 기업과 국내외 바이어, 전문가가 참여해 수출계약을 성사시키는 등 실질적인 비즈니스 성과를 거두었으며, 일반 시민들에게도 뷰티산업엑스포라는 이름을 확실히 각인시키는 계기를 마련하였다는 점에서 의미 깊은 행사였다. 특히나 최근 뷰티산업과 의약품의 각별한 관리에 집중한 식약처의 안전행보가 기반이 되어 일어난 산업부흥이라는 점에서도 의미가 있다고 볼 수 있다. 산업의 안전장치가 든든하게 작용하면, 업계와 뷰티 관련 전문가들은 건강과 인체에 대한 부담 없이 시장과 연구에 집중할 수 있기에, 뷰티산업의 활황은 앞으로도 이어질 전망이다.



출동, 기자단

환절기 건강관리는 이렇게! 우리 아이 환절기 감기 예방 팁!

하늘이 점점 높아지며 가을이 오니 함께 높아지는 것들이 있습니다. 바로 일교차와 감기 발병률인데요. 특히 가을철 일교차는 어린 아이들의 면역력을 저하시켜 질병 방어력을 크게 낮춥니다. 가을 감기는 대표적인 면역력 저하와 관련된 질병입니다. 감기는 전염성도 빨라서 유치원, 학원이나 학교 등 단체 생활을 하는 어린이들에게는 더욱 주의가 필요합니다. 아이들의 면역력 증진에 도움이 되고, 감기 예방에 도움이 되는 팁을 소개해 드립니다.

따뜻한 물을 충분히 섭취해주세요.

날씨가 건조해지고 일교차가 커지는 가을에는 아이들의 생활 환경을 유심히 지켜볼 필요가 있습니다. 습도가 낮으면 피부와 호흡기의 점막이 쉽게 말라 바이러스나 세균이 침투하기 용이해집니다. 따라서, 수분을 꾸준히 섭취하는 것이 좋는데, 찬 물보다는 특히 따뜻한 물이나 차를 마시는 것이 좋습니다.



실내 온도와 습도를 적절히 유지해주세요.

밤에 잠을 잘 때, 창문을 열어두거나 선풍기나 에어컨을 켜두고 주무시는 것은 지양해야 합니다. 기관지가 찬 공기에 노출되면 감기 발병률이 올라갑니다. 실내 온도는 20~22℃가 가장 적합하며, 습도는 50~60%로 유지해주는 것이 좋습니다. 습도가 낮으면 호흡기 점막이 건조해지고, 습도가 높으면 세균이 번식하기에 용이하기 때문입니다. 아이들이 잠이 든 후에는 창문을 닫아 주시고 마른 수건을 따뜻한 물에 적셔 실내에 걸어 주시면, 내부 온도와 습도 유지에 효과적입니다.



외출 시 얇은 겹옷을 준비해주세요.

아침 저녁으로 날이 선선해지기 시작하면 추위 걱정 때문에 아이들 옷을 두껍게 입히는 경우가 있습니다. 하지만 낮에 땀을 흘리고 그 땀이 식는 동안 오히려 체온을 빼앗겨 감기 위험에 노출이 됩니다. 따라서 상황 및 장소에 따라 입거나 벗을 수 있는 얇은 겹옷을 준비해주시는 것이 좋습니다.



면역력을 높이는 비타민과 무기질을 충분히 섭취해주세요.

제철 과일이 인체의 면역력에 도움을 주는 것은 잘 알고 계실 텐데요. 배즙, 오미자차, 굴차가 기침을 다스리는데 도움이 되며, 비타민 C가 다량 함유된 모과차와 도라지차도 기관지에 좋습니다. 아이들의 입맛에 맞는 차로는 유자차가 좋은 비타민C와 수분 급원이 될 수 있습니다. 비타민C와 감기의 연관관계에 대해서는 꾸준히 갑론을박이 있어왔지만, 감기가 면역력 저하에 취약한 질병이라는 점을 볼 때, 직간접적으로 면역력과 관련된 비타민과 무기질을 충분히 섭취하는 것은 중요합니다. 비타민C는 고추, 파프리카, 오렌지 등에 다량 함유되어 있으나 조리 시 파괴되기가 쉽습니다. 따라서, 아이들 간식으로 단맛이 도는 파프리카를 생으로 썰어 당이 적게 첨가된 요거트와 곁들여 섭취하도록 하면 영양섭취와 면역력이라는 두 마리 토끼를 동시에 잡을 수 있습니다.



추가로 목에 두르는 손수건은 노출된 피부를 찬 공기로부터 보호해주고 감기 예방에 도움을 줄 수 있습니다. 미세먼지가 호흡기 질환의 원인이 될 수 있으므로 외출 시 마스크를 챙겨주시는 것도 좋습니다. 무엇보다 아이들이 유치원이나 학교에 등교하거나, 집에 귀가했을 때 잊지 않고 손을 씻을 수 있도록 교육해주시는 것이 중요합니다. 혹시 열이 있다면, 몸무게와 나이에 맞춰 해열제를 섭취할 수 있도록 도와주시고, 열이 떨어지지 않을 경우 다른 좌약을 투약하면 과량 해열제 섭취가 될 수 있으므로 다른 약을 복용시키기보다 가까운 병원을 찾으시길 권장 드립니다.



Profile reporter 식약아리아 5기 **최은지**씨

식품공학을 전공하고 있는 최은지 기자는 사람과 밀접한 관련이 있는 식품에 대한 올바른 정보를 전달하고 싶어 식약처 블로그기자단이 되었습니다. 식품공학도인 만큼 과학적 근거와 사실들을 바탕으로 국민들이 믿을 수 있는 기사를 쓰기 위해 노력하고 있습니다. 또, 여대생의 강점을 발휘해 식품과 다이어트, 식품과 화장품 등의 새로운 기사도 전할 수 있도록 열심히 공부 중입니다. 최은지 기자의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!



너의 맛이 보여

조선 양반의 해장국 - 효종갱

나트륨 줄이기 TIP!

저염간장으로 나트륨을 줄이고 다양한 채소와 재료에서 우러나오는 맛을 최대한 살리는 게 포인트예요. 쇠고기는 찬물에 담가 핏기를 빼고 끓여야 깔끔한 국물 맛을 낼 수 있어요. 오래 끓일수록 육수는 진해지지만 고기와 재료 맛이 덜 해지니, 취향에 맞게 시간을 맞추는 것도 중요해요.

재료

재료 : 배추 20g, 무10g, 느타리버섯20g, 표고버섯20g, 전복100g

육수 : 쇠고기(양지)50g, 쇠고기(갈비)50g, 양파40g, 마늘10g, 물300g

영양성분

열량 186.1kcal | 탄수화물 0.99g | 단백질 4.95g |
지방 1.69g | 나트륨 220.6mg





1 육수 만들기

쇠고기는 핏물을 제거한 뒤에, 양파와 마늘을 넣고 물을 부어 1시간 이상 끓여냅니다. 육수가 다 우려나오면 면포에 국물을 걸러 육수를 만듭니다.



2 고기 손질하기

삶은 쇠고기는 건져낸 다음, 결 반대 방향으로 먹기 좋게 썰어 둡니다.



3 재료 다듬기

배추, 무, 느타리버섯, 표고버섯은 잘 다듬은 뒤에 먹기 좋은 크기로 썰어 둡니다.



4 전복 다듬기

전복은 솔로 깨끗이 씻어낸 뒤에, 내장을 잘 다듬고 이빨을 잘라냅니다.



5 효종갱 끓이기

1.에서 걸러낸 육수를 다시 냄비에 넣고 끓입니다. 육수가 끓어오르면 무를 먼저 넣고, 무가 투명해질 정도로 익으면 배추, 버섯, 전복을 순서대로 넣습니다.



6 간 맞추기

전복이 익으면 썰어둔 쇠고기를 넣고, 저염간장을 조금씩 넣습니다. 맛을 보면서 간을 맞춘 뒤 그릇에 담으면 완성!



10월의 QUIZ EVENT

식품의약품안전처 퀴즈 이벤트에 참여해보세요!

Quiz _ 다음중 미세플라스틱에 대한 내용중 틀린 것을 고르세요.

- 1 5mm 크기 이하의 고체 플라스틱이다.
- 2 각질제거나 연마등을 스크럽제나 세안제 등에 주로 사용된다.
- 3 내년 7월부터는 식약처의 철저한 관리하에 제한적으로 제조와 수입을 할 수 있게 된다.
- 4 환경에 안 좋은 영향을 주는 성분으로 알려져 있다.

EVENT 참여하기

