



가공식품의 식품첨가물 어떻게 기록되어 있을까?

맛도 내고, 향도 내고, 색도 내는 식품첨가물
이름은 생소하지만, 라벨을 보면 다 알 수 있어요

더보기 →



닥터's 약장
연고, 아무거나 바르면 안 될까?



정책인터뷰
'삼삼·당당', 우리가 건강해지는
주문



타임캡슐
당신의 마음은 몇 개인가요?



식의약규레이션
자외선 차단, 좀 더 똑똑하게!

세프에게 묻다

우리들의 소풍 친구 "소금 없는 김밥"

더보기 →

우리들의 소풍 친구 "소금 없는 김밥"



OO의 여행

팔색조의 매력 넘치는 맥주가 옵니다



나도 박사

열린마루 5월호

셰프에게 묻다

우리들의 소풍 친구 "소금 없는 김밥"

2017.05.12

푸른 하늘, 따뜻한 공기. 나들이 가기에 딱 좋은 계절이다. 그리고 소풍이라면 단연 김밥이 빠질 수 없다. 모처럼의 나들이, 조금 더 건강한 김밥을 만들어 보는 건 어떨까? 소금을 넣지 않고도 맛 좋은, 음식 보존 시간까지 늘릴 수 있는 ‘소금 없는 김밥’을 김락훈 셰프가 소개한다.



셰프 김락훈에게 묻다

Q. ‘소금 없는 김밥’을 소개해주신 특별한 이유가 있을까요?

A. 시장에서 판매하는 김밥은 밥과 모든 재료를 소금으로 간합니다. 건강식과는 거리가 있지요. 이번에 만드는 ‘소금 없는 김밥’은 식초와 단맛을 내는 꿀을 이용해 새콤달콤한 맛을 내면서 음식 보존 시간도 늘릴 수 있는 김밥입니다. 우리의 뇌는 단맛이 느껴지면 ‘맛있다!’고 판단하기 때문에 단맛과 신맛이 어우러지면 편맛을 찾지 않게 되지요. 그래서 식초와 꿀을 이용해 그 맛을 채워주는 겁니다. 나들이를 계획하고 있는 분들이라면 꼭 만들어 보시길 권합니다.

Q. 김밥은 보통 아침에 만들어서 점심시간 무렵부터 먹게 되는데, 따뜻한 상온에 두었다가 먹으려면 아무래도 식중독이 우려됩니다. 식중독을 예방할 방법이 있을까요?

A. 손을 잘 씻는 것도 중요하지만, 손에 남은 물기를 제대로 제거하는 것이 더 중요합니다. 세균은 수분이 있으면 더 빠르게 증식하기 때문에 젖은 손과 음식 도구로 조리하지 않아야 합니다. 특히 손가락 사이의 물기까지 꼼꼼히 닦아내는 것을 잊는 경우가 많은데, 가장 조심해야 할 부분입니다. 그리고 여름철에는 음식이 빨리 상하기 때문에 즉석에서 만들어먹는 것이 가장 좋고, 여의치 않을 경우 식초를 사용하면 음식 보존 시간을 조금이라도 늘릴 수 있으니 참고하시면 좋겠네요.

Q. ‘김밥 셰프’라는 타이틀이 신선합니다.

A.일본에서 셰프로 일하면서 초밥이 세계인의 사랑을 받는다는 사실에 많이 놀랐습니다. 자투리 횡감으로 만드는 마끼(일본식 김밥)보다 훨씬 많은 부재료와 기술, 정성이 들어간 우리나라의 김밥이 세계 무대에 알려지지 않았다는 것 또한 무척 안타까웠지요. 한국으로 돌아와서 세계인의 눈과 입을 사로잡을 김밥을 연구하기 시작했고, 지금도 다양한 김밥 레시피를 세계에 알리기 위해 노력하고 있습니다.

Q. 김밥이 세계화될 수 있었던 비결은 무엇인가요?

A.김밥은 우리에게 익숙하지만, 외국인들에게는 낯선 음식입니다. 그런 사람들의 시선을 사로잡기 위해 먼저 시각적인 자극이 필요하다고 생각했어요. 그래서 나비, 꽃, 판다 등 다양한 캐릭터와 문양으로 김밥을 만들어 선보였습니다. 김밥에 재미 요소를 더해 누구든 쉽고 재미있게 즐길 수 있는 김밥을 만든 것이지요. 덕분에 많은 사람들이 김밥이 더욱 흥미를 갖기 시작했고, 그 맛을 보며 놀라움을 금치 못하는 모습들을 많이 보아왔습니다. 저로서는 김밥이 세계에 통용될 수 있다는 희망을 본 겁니다. 앞으로도 더 많은 사람들이 김밥을 맛보고, 또 즐길 수 있도록 끊임없이 레시피를 연구하고, 노력해 나가려고 합니다.

김락훈 | 셰프

김밥을 세계화하는 것이 사명이라는 김락훈 셰프. 김밥도 세계에 통하는 음식이 될 수 있다는 마음으로 오랜 연구 끝에 캐릭터 김밥 레시피를 개발했다. 현재 세계에 김밥의 맛과 멋을 알리는 일에 충실하고 있으며 ‘락셰프의 쿠킹 클래스’를 통해 건강은 기본, 맛과 즐거움이 있는 다양한 김밥 레시피를 전하고 있다.

닥터's 약장

연고, 아무거나 바르면 안 될까?

2017.05.12

현재 우리나라에서 유통 생산 중인 크림/연고 제형의 국소(局所) 부위 치료제 1,655가지 중 593가지가 일반의약품으로 분류된다. 일반의약품은 약리작용(藥理作用)이 강하지 않아서 의사의 처방 없이도 약국에서 환자 스스로 구입할 수 있다. 특히 다른 나라에서는 전문의약품으로 분류되는 연고가 우리나라에서는 일반의약품에 포함되는 경우가 있어 오남용을 조심해야 한다.

먹지 않고 바르는 약, 연고

대부분 피부 질환의 가장 기본적인 치료 방법은 연고를 바르는 것이다. 연고를 통한 국소 부위의 치료는 피부 외 다른 장기로의 약물 노출을 최소화하고, 고농도의 약제를 피부 내부에 도달하게 하는 장점이 있다. 부작용도 대개 국소적으로만 나타난다.

효과적인 치료는 의사의 정확한 진단과 함께 적절한 약제를 선택하는 것이 중요하다. 또한, 환자 상태에 따라 적당한 강도와 올바른 제형의 연고를 선택하여야 하고, 바르는 방법, 바르는 횟수 및 필요한 기간 등을 확인해 사용해야 한다.

연고를 활용한 치료는 진단이 분명하고 상처나 병이 아주 작은 부위에 발생한 경우에 우선 사용하는 것이 좋다. 증상이 심하거나 다른 부위로 퍼질 위험이 있는 경우, 체표면적(신체 표면의 면적)의 10% 이상의 부위를 넘어서는 경우는 다른 치료법을 고려해야 한다.

처방 없이도 구할 수 있는 연고들

우리나라에서 일반적으로 널리 사용되는 연고는 습진에 사용되는 '국소 스테로이드제(일명 스테로이드 연고)', 농가진 같은 피부 감염이나 상처에 사용되는 '국소 항생제(후시딘, 박트로반 등)', 입술 주위에 자주 발생하는 단순포진과 구순염 등에 사용하는 '국소 항바이러스제(조비락스 등)', 무좀 치료에 사용하는 '국소 항진균제(라미실, 로세릴 등)', 두 가지 이상의 복합제제(세레스톤지 등)가 있다.

최근에는 여드름 치료를 위한 '국소 여드름 치료제(듀악, 에피듀오 등)', 아토피 피부염 등에 장기간 사용하는 스테로이드 연고의 대체제인 '국소 면역조절제(프로토픽, 엘리델 등)'도 가정에서 사용되고 있다.



효과적인 연고 사용법

연고 사용량

연고의 적당한 사용 용량을 잴 때는 finger tip unit (FTU)를 널리 사용하는데 1 FTU(finger tip unit: 약 0.5g)는 성인 집게손가락 끝 한마디에 묻히는 용량으로, 어른의 양쪽 손바닥 넓이 정도를 펴바를 수 있는 양이다. 예를 들면 얼굴 전체나 손바닥 전체에 연고를 하루 2번, 2주간 바른다면 14g (0.5g*2회*14일=14g)의 연고가 필요한 셈.

국소 스테로이드 연고 사용 시 전신 및 국소 부작용 없이 안전하게 사용할 수 있는 양은 한 달 사용기준 유아에서 총 15g, 소아에서 총 30g, 성인에서 총 60~90g 정도이다.

부위별 사용 방법

연고는 피부 부위에 따라 다르지만 보통 바른 양의 1~2% 정도만 흡수되어 작용하므로 생각만큼 강력한 약효를 낸다고 보기 어렵다. 보통 장기간 사용하는 경우 1~2회 정도 바르는 것이 효과적이지만 손바닥같이 자주 씻는 부위나 피부가 거칠고 두꺼워진 부위, 만성 습진 부위를 치료할 때에는 강도 높은 연고를 자주 발라야 한다. 이러한 부위에는 스테로이드의 연고 침투를 높이기 위해 연고를 바르고 비닐 등으로 부위를 밀봉하는 요법을 사용하기도 한다.

바람직한 생활 습관

발가락 지간형 무좀(발가락 사이에 생기는 수포 형태의 무좀)이나 발바닥 무좀 치료는 눈에 보이는 무좀균을 박멸하는 것이 전부가 아니다. 무엇보다 무좀균으로 오염된 신발이나 바닥을 통해 오염이 반복되는 것을 막는 것이 중요하므로 발을 잘 씻고 건조하는 생활 습관과 함께 무좀 연고를 발바닥 전체에 2~4주간 바르는 것이 효과적이다.

연고 보존 방법

연고는 직사광선이 들지 않는 30도 이하에서 실온 보관할 수 있지만, 다시 사용할 때 제조 일자나 사용 기간을 확인하는 것이 중요하다. 연고마다 포장 상자나 용기 등에 제조 일자 혹은 유통기한이 표기되어 있다(보통 제조일로부터 2년). 사용 기간이 남아어도 개봉하면 변질의 위험이 있으므로 보통 6개월 안에 사용하는 것이 좋다.



알아 두면 도움되는 연고 부작용

일반적으로 연고를 바를 때 일시적인 자극이 일어날 수 있는데 특히 여드름용 국소 치료제나 프로토타픽, 엘리델 같은 국소 면역조절제는 바르기 시작한 1~2주간 자극으로 각질이 일어나거나 화끈거리는 증상이 나타날 수 있다. 그러나 이는 초기에만 문제가 되며 심한 경우 일정 기간 바르는 횟수를 줄이고 바르는 부위를 최소화 하면 해결되는 경우가 많다.

국소 스테로이드제의 부작용으로는 피부가 얇아지는 피부 위축, 스테로이드성 여드름, 입 주위 피부염, 모세 혈관 확장, 피부 감염증 악화 등을 들 수 있다. 보통 장기간 사용 시 나타나는 부작용이지만 강한 국소 스테로이드를 사용하거나 얇은 피부에 바를 때, 노인이나 소아가 사용했을 때, 연고를 바르고 피부를 비닐 등으로 밀폐했을 때 발생할 수 있으니 주의하는 것이 좋다.

글_이경호 | 가톨릭대학교 부천성모병원 피부과 교수

아토피피부염, 소아 피부질환, 손발톱질환, 감염성 피부질환 등 피부에 생기는 다양한 질환들에 대해 연구하고, 환자들의 고민을 덜어내기 위한 많은 노력을 하고 있다. 대한피부과학회, 대한아토피비부염학회, 대한여드름연구회의 정회원으로 활동하고 있으며 대한피부연구학회 간행이사를 맡고 있다.

00의 여행

팔색조의 매력 넘치는 술이 옵니다 맥주의 여행

2017.05.12



전 세계에는 수많은 술이 있지요.



우리나라는 세계적인 술 소비국으로 국민의 술 소비량도 늘고 있으며,
관련 산업도 성장세입니다.

세계보건기구에 따르면 2015년 기준 우리나라의 술 소비량은 12.3L에 이른다고 합니다.

세계 1인당 연간 술 소비량인 6.2L에 비하면
두 배가량 많은 셈이지요.

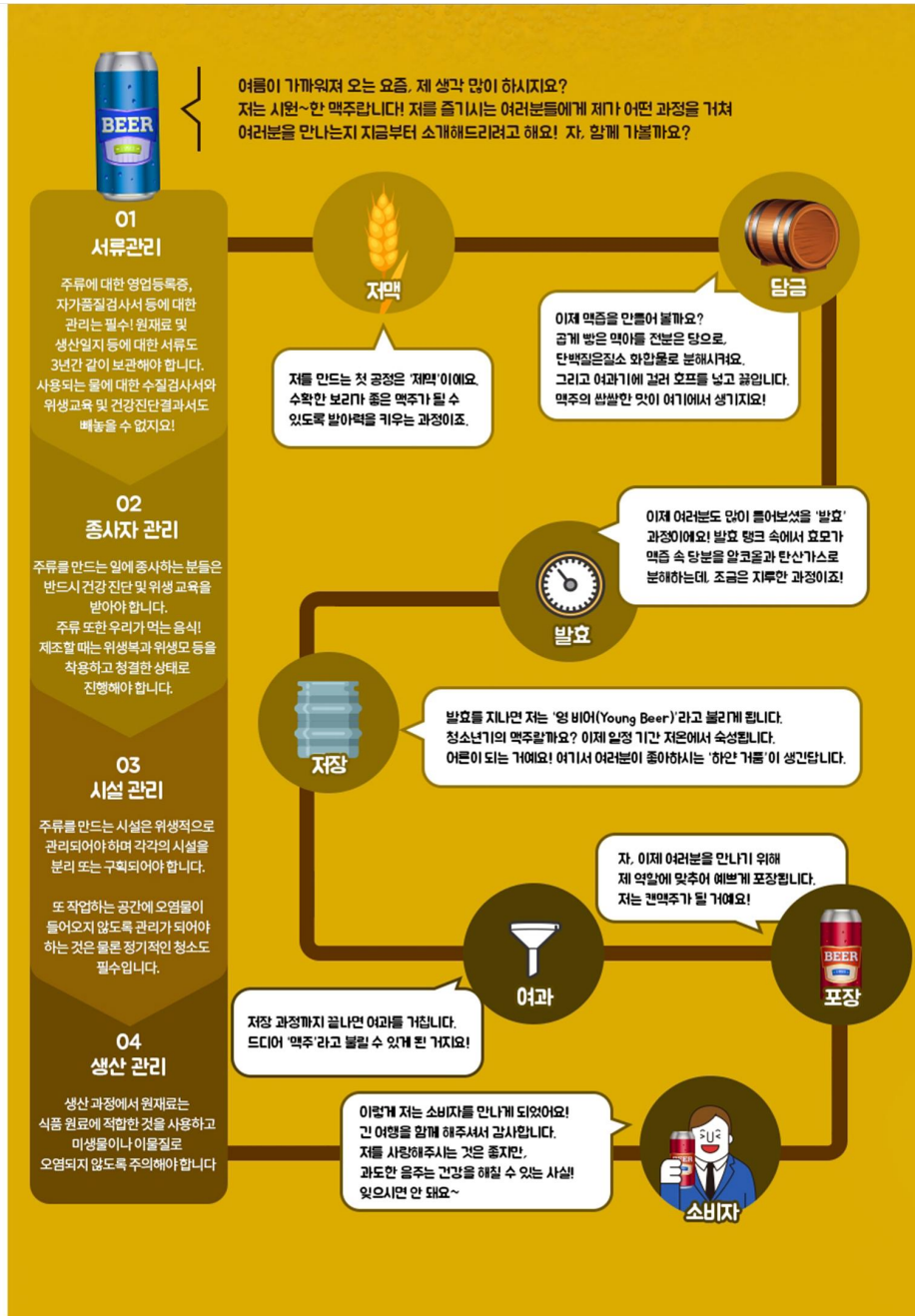
주종별로는 맥주가 45%로 가장 많다고 하네요.



* 문화일보 「1인 년소비량 12.3ℓ, 세계 평균의 두배... 시장규모 10조원」(17.04.19자)

하지만 어떤 술이든 간에 안전하게 먹어야 하는 것은 당연지사!
오늘은 맥주와 함께 여행을 떠나봅시다.

우리가 마시는 맥주가 어떤 과정을 거쳐 오는지
지금 바로 확인해 볼까요?



주류와 음료,
구분할 수 있으신가요?

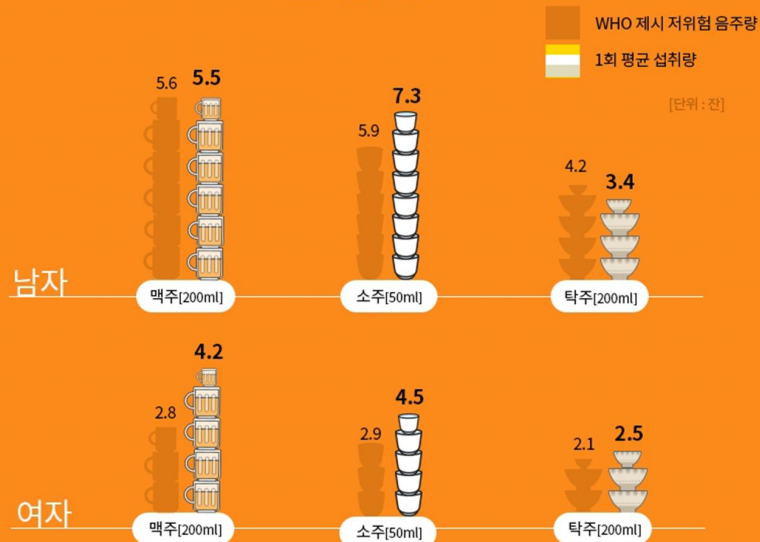
최근 달콤하고 알코올 도수가 낮은 술이 인기를 끌면서
‘이게 술인가 음료인가’ 긴가민가할 때도 있지 않으신가요?
하지만 술은 엄연히 술! 음료수와 비슷하다 생각하시면 안 돼요~

술과 음료, 구분하고 드세요! 구분 방법은 너무 간단하답니다.



주류, 안전하게 마세요

2016년 우리나라 국민들의 주류 섭취량을 WTO 제시 저위험 음주량과 비교해보면,
우리나라 국민들의 평균 섭취량이 더 많은 것을 알 수 있습니다.
무엇이든 과한 것이 부족한 것만 못하지만, 술은 더욱 그렇지요.
바른 음주 습관, 잊지 마세요!





라벨 읽어주는 남자

가공식품의 라벨 속 식품첨가물

2017.05.12

라벨만 정확하게 읽어도
식품 및 의약품에 의한 피해를 줄일 수 있습니다.

라벨 읽는 남자 두 번째 이야기,
식품첨가물 편입니다.



라벨 읽어주는 남자 2

이진선 보건연구사 | 식품안전정책국 첨가물기준과

식품첨가물

식품첨가물이란?

식품 제조 시 보존, 착색, 감미 부여 등
다양한 기술적, 물리적, 영양학적 효과를 얻기 위해
필요한 최소량으로 사용하는 물질

맛도 내고, 향도 내고, 색도 내는
식품첨가물은
우리가 사용하는 다양한 식품에서
만날 수 있어요.

대표적 식품첨가물



현재 608 종의 식품첨가물이 허가되어 있습니다.

식품첨가물은
몸에 해로울까요?

X

국내에서 지정된 식품첨가물은
꼼꼼한 안전성 평가를 거쳐 철저하게 관리되고 있습니다.
또한 대부분 몸에 축적되지 않고 배설되기 때문에 안전하지요.

식품의 맛과 향, 조직감, 영양, 보존성 등의
품질을 높여주기도 하므로 막연히 해로운 것이라는
걱정은 하지 않으셔도 됩니다.

단, 나에게 맞지 않는 성분은 조심하고
적정량만 섭취할 수 있도록 신경 써야겠지요.

가공식품의 라벨은
어떻게 구성되어 있을까요?

● 유통기한: 케이스 상단 표시일까지 ● 식품의 유형: 혼합음료
● 원재료명 및 함량(%): 정제수, 액상과당, 농축사과과즙(당도 72Brix 이상)

비타민C 0.5(500mg), 비타민 B2 0.0012(12mg),
히알루론산-KD 0.0052(히알루론산 500μg, 텍스트린),
합성착향료(드림크림), 구연산, 케이지바타 2700, 구연산삼나트륨, 박티,
타우린, DL-나트륨산 오렌지주출물

● 원료원산지: 사과(뉴질랜드산)

영양성분 1회 제공량 1병(100ml)
10%계량당 함량: 열량 50kcal, 탄수화물 12g(4%), 당류 11g, 단백질 0g(0%),
지방 0g(0%), 포화지방 0g(0%), 트랜스지방 0g,
콜레스테롤 0mg(0%), 나트륨 30mg(2%), 비타민C
500mg(500%), 비타민B2 12mg(100%)
*) 1인의 수치는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

1. 유통기한
2. 식품 유형
3. 원재료명 및 함량
4. 원산지
5. 영양성분 필수 표시

이 가운데 식품첨가물의 표기가
보이시나요?



이름이 생소하지요? 하지만 그 **쓰임**만은 **확실히** 알 수 있어요

제품명: 자색고구마칩
식품의유형: 과자(유방처리제품)
원산지: 말레이시아
제조사: MANEE SDN BHD
내용량: 110g (550kcal)
수입원: (주)1000
서울시 성동구 독성로
(02)1234-1111
유통기한: 제품 하단 별도
표시일까지(년, 월, 일 순)
원재료명 및 함량: 자색고구마분말, 팜올레인유
[팜올레인유, 부틸하이드록시안티옥시던트(산화방지제)],
건조감자분말, 타피오카전분,
소위트플라바노이드(설탕, 비트레드,
정제소금, L-글루타민산나트륨(향미증진제)),
아산화규소, 팜올레인유, 합성착향료(바닐라향),
설탕, 정제소금, 수크랄로스(합성감미료)
보관방법: 직사광선을 피해 서늘한
곳에 보관하십시오
반죽 및 교환장소: 구입처 및 수입원
포장재질: 폴리에틸렌 (내면)

식품의 제조·가공시에 사용되는
식품첨가물 가운데
감미료, 착색료, 보존료, 산화방지제, 표백제,
살균제, 발색제, 향미증진제 등의 목적으로
사용하는 식품첨가물은
명칭과 용도를 함께 표시해요.

예) 아스파탐(감미료), L-글루타민산나트륨(향미증진제)

또 그 외의 식품첨가물은
명칭 또는 주용도를 표시합니다.

예) 구연산 또는 산도조절제,
레시틴 또는 유화제



내 몸에 해로운 성분, 미리 살펴볼 수 있어요



'아스파탐'을 사용한 제품에는 '페닐알라닌 함유'라고 표기되어 있어요.

아스파탐이 분해되어 생성되는 페닐알라닌은
페닐케톤뇨증(PKU) 환자에게 부작용을 일으킬 수 있기 때문에
사용 전에 확인할 수 있도록 하는 것이죠.

※페닐케톤뇨증(PKU)이란?
페닐알라닌을 분해하는 효소가 결핍되어 체내에 페닐알라닌이 축적,
경련 및 발달장애를 일으키는 유전 대사질환

타사 제품과 다른 당알코올류가 들어갔다면, 꼭 적혀 있어요

제품명	자일리톨 오리차콜	품목보고번호	19690086003542
제조판매원	00제과와서울시 영동포구		
소분업소	00식품 경기도 김포시		
내포장재질	폴리에틸렌	유통기한	후면표기일까지(년,월,일)
원재료명	자일리톨 60%, 경백이스(감미료)아세트알데하이드, 수크랄로스, D-소르비톨 10%, 합성향료(바닐라향, 에틸알, 벤조알, 아세트알, 라우릴 알 (에이민산알), CPD 유노렌, 라우릴, 유노렌, 감미료(아세트알데하이드, 수크랄로스), 용성비타민B		
- 직사광선 및 습기를 피해 진열, 유통중 변질품은 구입상점, 본사에서 교환 - 소비자기본법에 의한 피해보상 - 유통기한은 고온마음, 안바리는 밝은마음 - 부정, 불평식품 신고는 국번없이 1399 - 관할 관청시 설사를 일으킬 수 있습니다. - 이 제품은 복숭아, 딸기, 대두를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다.			

다른 제품과 차별화하기 위해
당알코올류를 원재료로 사용한 경우
해당 당알코올류의 종류 및 함량을
표시합니다.

그리고 그에 따른 주의 사항인
'과량섭취시 설사를 일으킬 수
있습니다'라는
주의 문구도 함께 적어요.



제품 보존을 위한 질소가스도 반드시 안내하고 있어요

⚠ 주의하세요

- 이 제품은 쇠고기, 돼지고기, 토마토, 게, 닭고기, 오징어를 사용한 제품과 같은 제조 시설에서 제조하고 있습니다.
- 보관상 주의사항: 직사광선을 피하고 서늘하고 건조한 곳에 보관하십시오. 흡습되기 쉬운 제품이므로 개봉 후 바로 드십시오.
- 부정, 불량식품 신고는 국번없이 1399

제품의 신선도 유지를 위해 질소충전포장을 하였습니다.

- 유통기한: 후면 표기일까지
- 식품의 유형: 과자(유치리제품)
- 원재료명 및 원산지: 소맥분(밀: 미국산), 미강유(태국산),

또, 내용물을 안전하게 보존하기 위해
용기 또는 포장 등에 질소가스 등을 충전하였을 때에도
그 사실을 표기합니다.

섭취뿐 아니라 보관시 주의사항도 담겨 있어요



위험 빙초산은 순도가 강하므로 피부 접촉시 화상을 입힐 수 있으며 빙초산
원액을 직접 마시면 치명적일 수 있습니다. 눈, 피부 접촉시 즉시 15분 이상
깨끗한 물로 씻어주십시오. 직사광선을 피하고 서늘한 곳에 보관하십시오. 특히
어린이 손이 닿지 않도록 하십시오.

- 사용시 적당히 물에 타서 사용하십시오. • 유의사항: 마늘장아찌 담을 시 녹내으로 변하는
경우는 마늘 종류에 따른 일시적 현상으로 익을 때까지 저장하여 사용하십시오.
- 제품명: 식용초산 • 식품의 유형: 식품첨가물(초산염) • 용량: 150g
- 포장재질: 폴리에틸렌테레프탈레이트 • 유통기한: 제조일로부터 1년
- 용도: 장아찌 등 농수산 가공식품 산미 첨가

두강PP
라벨 종이



수산화암모늄, 초산, 빙초산,
염산, 황산, 수산화나트륨,
수산화칼륨,
차아염소산나트륨,
표백분 등

빙초산, 표백분 등의 식품첨가물은
함부로 만지거나 섭취했을 경우 위험한 상황이 발생합니다.

그래서 “어린이 등의 손에 닿지 않는 곳에 보관하십시오”,
“직접 섭취하거나 음용하지 마십시오”,
“눈·피부에 닿거나 마실 경우 인체에 치명적인 손상을 입힐 수 있습니다” 등의
취급상 주의 문구를 함께 적습니다.

식품의 맛과 품질을 한층 돋워주는 식품첨가물

좀 더 꼼꼼하게
라벨을 살피고
더 맛있게, 더 안전하게
즐겨보세요!



식품의약품안전처
열린마루



타임캡슐

당신의 마음은 몇 개인가요?

영화 <23 아이덴티티>와 해리성 정체성 장애

2017.05.12



생일파티가 끝나고 집에 돌아가던 세 명의 소녀 클레어와 마르사, 그리고 케이스는 정체불명의 남자에게 납치되어 아무도 모르는 곳에 감금당합니다. 그들을 납치한 정체불명의 남자 ‘케빈’은 어릴 적 어머니의 학대로 인해 23명의 인격으로 분열된 ‘해리성 정체성 장애’(Dissociative identity disorder) 환자로 밝혀집니다. 과연 소녀들을 납치한 사람은 케빈의 23명의 인격 중 누구이며 대체 무슨 이유로 소녀들을 납치한 것일까요? 그리고 그들이 말하는 24번째의 인격 ‘비스트’는 실존하는 걸까요?



‘해리성 정체성 장애’란?

놀라운 것은 이 영화가 실화를 바탕으로 하고 있다는 점입니다. 이 영화는 납치, 강간, 강도 행각을 저질렀음에도 불구하고 ‘해리성 정체성 장애’를 앓고 있는 점이 인정되어 법정에서 무죄 판결된 ‘빌리 밀리건’의 실화를 바탕으로 하고 있습니다. 어렸을 적 양아버지에게 성적 학대를 당하면서 여러 명의 인격을 가지게 된 점, 각각의 인격이 서로 다른 성격인 것은 물론이며 지적능력과 근력마저 다르다는 점, 그리고 최후에 24번째의 새로운 인격이 나타난 점 등 많은 부분에서 영화 속 ‘케빈’과 현실의 ‘빌리’는 닮아있습니다.

과거에 ‘다중인격’이라 불리던 ‘해리성 정체성 장애’는 한 몸에 둘 또는 그 이상의 각각 구별되는 주체성이나 인격 상태가 존재하며 각각의 인격이 반복적으로 개인의 행동을 통제하는 매우 희귀하고 특이한 정신질환입니다. 질환의 극적인 특징 때문에

<지킬박사와 하이드>로부터 최근 지성 주연의 드라마 <킴이 헬마>에 이르기까지 소설, 영화, 드라마 등의 매체로부터 매우 사랑받는 소재이기도 합니다.

유아기의 심각한 외상적 사건과 마음의 분열

해리성 정체성 장애의 유병률은 정확히 알려진 바는 없지만, 매우 낮은 것으로 추정됩니다. 어떠한 정신의학자들은 해리성 정체성 장애라는 질환의 존재를 인정하지 않기도 합니다. 실제로 빌리 밀리건이 무죄 판결을 받을 당시에도 그가 실제로 정신질환을 앓고 있는 환자인지, 아니면 뛰어난 연기력으로 모두를 속인 희대의 사기꾼인지에 대하여 매우 큰 논란이 있었습니다.

하지만, 꼭 해리성 정체성 장애와 같은 극적인 형태가 아니더라도 분열과 통합은 우리의 마음 속에서 흔하게 일어나는 현상입니다. 유아의 정신발달 과정에 있어서 유아는 ‘내재화’라는 과정을 통하여 세상과 관계하게 됩니다. 여기서 ‘내재화’라는 것은 유아가 자신이 경험한 세상을 자신의 일부로 받아들이는 과정을 말합니다. 유아가 외부 세계의 공포와 불안을 자신의 일부로 받아들이는 과정에서 강한 우울감과 불안, 죄책감과 공포 등이 발생하게 됩니다. 그리고 인간은 이러한 부정적인 감정을 다루고 극복하면서부터 세상의 긍정적인 면과 부정적인 면을 통합적으로 받아들일 수 있는 힘을 얻게 됩니다.

반면, 케빈이나 빌리 밀리건처럼 강렬한 외상적 경험, 즉 성적 육체적 학대를 당한 경우 유아는 세상 속에서 자신의 위치를 통합하여 구성하는데 어려움을 느끼게 됩니다. 결과적으로 아이는 전체적 세상과 신뢰관계를 맺는데 실패하고 만성적인 불안과 죄책감, 심할 경우 스스로와 세상을 연속적인 존재로 인식하지 못하는 ‘해리’ 증상을 겪게 됩니다.

가해자가 된 피해자 ‘비스트’, 통합되지 못한 악의 폭주

납치당한 세 명의 소녀 중 한명인 케이시는 케빈과 함께 영화를 이끌어 나가는 또다른 주인공입니다. 케이시도 케빈처럼 유아기에 삼촌으로부터 성적 학대를 당한 경험이 있으며 지금도 가해자인 삼촌과 함께 살고 있습니다. 비록 그녀는 케빈처럼 여러 명의 인격으로 분열되지는 않았으나 항상 어두워 보이고 다른 사람과 잘 어울리지 못하는 등 세상과의 관계를 맺는데 어려움을 겪고 있습니다.

감독은 의도적으로 어렸을 적 케빈이 당했던 학대와 케이시가 당했던 학대를 병렬적으로 보여줍니다. 그리고 이야기는 케빈이 어렸을 적 당했던 학대를 이겨내지 못하고 피해자에서 또 다른 가해자, 즉 ‘비스트’로 진화하는 후반부에 절정을 향해 달려갑니다. 케이시에게 달려드는 과기스럽고 무시무시한 모습의 ‘비스트’는 짐승을 흉내 내는 삼촌에게 성적 학대를 당했던 그녀의 트라우마를 현실에서 재현합니다. 그리고 케이시는 이번에는 정말로 자신에게 달려드는 ‘야수’에게 맞서기 시작합니다.

앞서 말했듯이 해리 증상, 그리고 분열증상은 한 개인이 전체적인 세상과 신뢰 관계를 맺는 것이 어려운 상황일 때 나타납니다. 그리고 종종 분열된 자아와 세상과의 만남은 영화에서처럼 비극적인 결과를 초래합니다. 해리성 정체성 장애를 소재로 한 많은 영화와 소설에서는 분열된 인간의 마음 중 ‘악’이나 ‘본능’을 담당하는 자아와 ‘선’과 ‘이성’을 담당하는 자아에게서 주도권을 빼앗고 폭주하는 장면이 나오곤 합니다. 그렇다면 왜 항상 통합되지 못한 자아는 비극을 초래하는 걸까요?

정신학적 관점으로 보았을 때 자아의 통합은 내재화된 공격성을 제어하기 위한 과정이기도 합니다. 세상에 존재하는 모든 대상은 필연적으로 양면성을 가지고 있으며 인간은 세상을 경험해 나가면서 불가피하게 ‘선’과 ‘악’, ‘감사’와 ‘증오’, ‘깨끗함’과 ‘더러움’ 등의 양면성을 번갈아 체험하게 됩니다. 그리고 인간은 이러한 경험을 통합하는 과정을 통해 자신 안의 우울, 파괴적 본능, 공포를 극복해나가는 법을 배웁니다. 같은 ‘학대’라는 경험을 겪어도 자신의 공격성을 제어할 줄 아는 케이시와 달리 케빈은 자신이 겪은 학대로 생겨난 증오와 공포를 세상으로 투사하기 시작합니다. 결국, 케빈은 자신의 유일한 이해자이자 브레이크 역할을 해주었던 플레처 박사를 살해하고 ‘학대당하지 않은 자’, 즉 자신을 제외한 세상 전부를 증오하는 절대악 ‘비스트’로 거듭나게 됩니다.

오늘도 일어나는 당신 안의 전쟁



영화 <23 아이덴티티>는 선과 악 양쪽의 상반된 내적 경험을 통합하지 못한 자아의 폭주를 잘 보여줍니다. 그리고 꼭 영화에서처럼 극적인 형태가 아니라도 오늘날을 살아가는 많은 사람들이 세상을 경험하면서 내재화된 우울감, 공포, 증오심 등의 ‘비스트’를 통제하지 못하고 정신건강의학과를 방문합니다. 만일 이 영화를 보고 난 후 마음 한구석에 섬찟함과 찜찜함을 느꼈다면 야수가 되어버린 케빈의 상처받은 자아와 이에 대항하는 한 명의 어린 소녀의 사투에서 힘겹게 하루 하루를 보내며 상처를 주고받는 우리들 마음 속의 고군 분투를 엿보았기 때문일지도 모르겠습니다. 오늘도 우리는 받아들이기 힘든 세상이 우리를 분열시키는데 맞서서 끊임없이 이를 통합하려 노력하며 살아갑니다. 감당하기 힘든 세상의 스트레스를 안고 얼굴로는 웃고 있지만, 마음 한구석에서는 울고 있는 당신, 지금 당신의 마음은 분열하고 있지는 않습니까?

글_권순재 | 메디플렉스 세종병원 정신건강의학과장

정신건강의학과 전문의 권순재는 사람들의 마음을 헤아리며 그 내면에 자리한 다양한 이야기에 귀 기울인다. 치매환자를 위한 다양한 연구 등을 진행하며 사람들의 삶의 변화와 마음의 변화 사이의 연관성을 찾는 노력을 하고 있다.

사진출처_ 다음 영화 <23 아이덴티티>

열린칼럼

정부 최초 360° VR 웹드라마 ‘프로의 탄생’이 탄생하다

카이스트 문화기술대학원 우운택 교수
식약처 소비자위해예방국 소통협력과 정휘관 주무관

2017.05.12



식품의약품안전처(이하 식약처)가 정부기관 최초로 VR*을 활용한 웹드라마를 선보이며 혁신적인 정책홍보를 이어나가고 있다. 국민들에게 생활밀착형 식의약품 정보를 보다 친근하게 제공하기 위한 취지다. 정부기관 최초의 360° VR 웹드라마 ‘프로의 탄생’에 대한 관심이 모아지고 있는 가운데 디지털 미디어 기반의 문화예술산업을 첨단산업으로 확장하는 VR 전문가 우운택 교수와 첨단기법을 이용한 홍보를 주무하고 있는 정휘관 주무관이 만나 VR 활용 및 미래비전에 대한 이야기를 풀어나갔다.

* VR: Virtual Reality, 가상현실. 특정한 환경이나 상황을 컴퓨터로 만들어서, 그것을 사용하는 사람이 마치 실제 주변 상황·환경과 상호작용을 하고 있는 것처럼 만들어 주는 인간-컴퓨터 사이의 인터페이스를 말한다.

‘정부기관 최초’ VR 프로모션

정휘관 주무관(이하 정휘관): 식약처가 최근 VR 웹드라마 ‘프로의 탄생’을 제작해 새로운 정책홍보에 힘을 싣고 있다. 기존의 홍보 방식보다 조금 더 친근하고 재미있게 국민들에게 다가갈 수 있는 방법으로 VR을 선택한 것이다. VR은 현재 정부에서 많은 시도를 하고 있지만 흥미도가 떨어지는 것이 현실이다. 그래서 식약처가 고안해 낸 것이 스토리텔링의 결합이다. VR과 요즘 이슈인 웹드라마와의 조합이다. 정책을 콘텐츠화시켰다고 볼 수 있다. ‘프로의 탄생’은 지난 4월 말 론칭했으며 이를 기점으로 본격 공개될 예정이다.

식약처가 집중하고 있는 VR의 현주소와 비전은 어떠한지도 궁금하다. 앞으로 VR과 관련한 시대흐름이 어떻게 변하고 또, 어떻게 식약처 정책에 녹일 수 있을지도 고민이다.



우운택 교수(이하 우운택): 해결책은 VR 단일 기술로만 바라봐서는 안 된다. 바야흐로 다양한 기술들이 융합되는 시대다. 중요한 건 일상생활 속에서 활용하는 통합기술로의 VR/AR*을 주목해야 할 것이다.

예를 들면 몸에 좋다는 각종 약들을 먹는 상황을 상상해보자. 대부분 무슨 효과를 내고 있는지도 모르고 먹는 경우가 많이 있다. 부작용이 있을 수도 있고, 체질이 안 맞을 수도 있는데 말이다. 사실 약의 성분이나 효능을 알 방법이 없다. 사이의 관계도 당연히 그렇다. 이때 필요한 것이 ‘이렇게 섞어서 먹어도 될까?’라는 질문에 대한 해답이다. VR은 약의 효능을 학습하는데 활용할 수 있고, AR은 일상에서 활용할 수 있다. 즉, 약을 먹는 사람의 체질, 복용 히스토리 그리고 약 사이의 상호작용 등을 확인할 수 있는 정보를 AR로 실시간에 제공할 수 있다.

‘고급 기술’보다 ‘적정 기술’의 활용

우운택: 미국의 경우 접시 하나에 담긴 음식이 몇 칼로리인지 등 자동화시키는 작업이 이미 이뤄지고 있다. 우리나라는 기술만 보면 가야 할 길이 아주 멀다. 하지만, 사실 일상생활에서 꼭 하이테크(고급 기술)가 실용화되는 것은 아니다. 우리가 진짜 필요로 하는 기술은 ‘적정 기술’이다. 내가 목적하는 바를 달성할 수 있는 기술을 활용하면 된다.

정휘관: 저 역시도 현재 한국에서의 VR 시장은 걸음마 수준이라고 알고 있다. 식약처도 단순히 기술의 트렌드를 따라가는 것이 아니라 교수님께서 강조하신 적정기술을 활용해 정책과 융합하는 것이 해결 과제인 것 같다. 국민들이 편리하게 받아들일 수 있게끔 말이다.

우운택: 통상적으로 기술의 극단까지는 넘어야 할 장벽이 굉장히 많다. 개인적으로는 적당한 선에서 당장 일상에 적용시킬 수 있는 응용에 대한 연구도 중요하다고 생각한다. 결국은 있는 기술을 어떻게 효과적이고 효율적으로 조합하는지가 핵심이다. 스마트폰도 마찬가지다. 스마트폰의 성공은 앞선 기술 때문이라기보다는 활용 가능한 기술을 모아서 이룬 것이다. 같은 맥락으로 중국의 IT 기업들은 이미 VR/AR을 O2O 커머스에 적용 하고 있다. O2O는 온라인에서 검색을 하고 오프라인에 직접 가 확인하거나 반대의 방식으로 확인하고 구매하는 방식인데, 적용하면서 기술을 개선해 가고 있다.

정휘관: 일상생활 속 예로 든다면, 마트에 가면 ‘HACCP 인증’을 구분해내기가 쉽지 않다. 소비자 입장에서 ‘HACCP 인증’도 일일이 확인하기가 번거로운 것이 사실이다. 여기에 VR 혹은 AR*을 적용시키면 더 도움이 되지 않을까하는 고민도 든다. 이의 일환으로 최근 식약처에서는 AR 기법을 활용해 식중독을 소재로 한 ‘식중독잡GO’ 게임도 개발했는데 반응이 예상보다 괜찮았다. 기존엔 식중독에 관련한 정책 얘기만 하다 보니, 게임이라는 소재가 국민들에게 친근하게 다가갔던 것 같다.

우운택: 게임에서 한 걸음 더 간다면 위치기반 정보 공유도 고민할 필요가 있다. 현재로선 모든 정보가 웹 기반으로 구성돼 있다. 어떠한 정보를 얻기 위해서는 다음이나, 네이버로 웹 페이지로 간다. 앞으로는 사용자 정보, 위치 등의 맥락 정보를 통합적으로 활용하는 시대가 열릴 것이다.

최근 애플, 마이크로소프트, 구글 등이 공통적으로 강조하면서 대비하는 건 ‘내가 있는 장소로 정보를 가져오는 시대’다. 이미 구글은 지도를 통해서 지구를 넘어 해저, 우주로도 나갈 수 있다. 이제 ‘라이프로그’ 기술과 결합하면 사용자가 어디에서 어디로 이동하는지, 어느 슈퍼에서 어떤 물건을 사고 누군가와 얘기하는지, 스마트 폰을 얼마나 어떻게 사용하는지 모든 행동이 지도에 기록 되는 시대가 도래할 것이다.

* AR: Augmented Reality, 증강현실. 현실의 배경에 3차원의 가상 이미지를 겹쳐 보여주는 기술.

VR 적용과 그에 따른 피드백

정휘관: 식약처는 식의약 안전 정보를 국민들에게 쉽고 편리하게 전달해야 할 의무가 있다. 이런 이유에서 소통 채널에 대해 고민하고 있다. VR 같은 신기술을 정책과 융합하는 것이 키(Key)라는 생각이 든다.

우운택: 사실 VR 관련 마케팅이 다 부쳐 사업으로 진행되고 있다. 문체부는 관광 쪽으로, 국토해양부는 도로라든지 상하수도 관리하는데 활용하려 한다. 카이스트에서도 비슷한 시도를 한 적이 있다. 15년 전쯤 학생들과 악병을 인식하는 실험을 했다. 핵심은 안경 혹은 휴대폰을 사용해 사람과 악병의 관계를 보여줄 수 있을까에 대한 주제였는데 정해진 시나리오만 따라가다 보니 한계가 있었다.

정휘관: 실제로 ‘프로의 탄생’ 후기를 들어보면 VR에 대한 다양한 의견이 있다. VR장비를 이용해야하는 수고로움이 필요하다는 의견도 있지만, 몰입도가 높고 즐겁다는 의견도 있다.

우운택: 그런데 안타까운 것은 안경형 VR의 몰입은 10분이면 끝난다는 거다. 몰입이 필요한 짧은 교육이나 훈련에는 효과적이지만 일상에서의 활용에는 어느 정도 한계가 있다. 이런 제한적 요소 때문에 현재는 VR 시장이 AR시장보다 더 크지만, 5년 정도 후에는 AR 시장이 VR 시장의 4배 규모 정도가 될 것으로 추측이 된다. AR 응용의 주요 도구인 스마트폰은 들고 다니면서 일상에서 필요할 때 언제나 어디서나 쓸 수 있기 때문이다.



식품의약품안전처가 제작하고 있는 정부 최초 360° VR 웹드라마 '프로의 탄생' 촬영 현장

다양한 체험 기반의 복제된 공간

정휘관: VR 웹드라마를 만드는 과정에서 부딪힌 난제는 2D는 컷 단위로 촬영하는 것이 가능하지만 VR 웹드라마는 롱테이크로 가야한다는 점이었다. 그러다 보니 VR의 경우 배우들에게만 온전히 맡겨지게 됐다.

프롤로그 촬영 때는 조명도 쓸 수가 없어서 스탠드 등을 활용해 조명을 보완했다. 또한 VR과 2D 기법을 동시에 사용하기도 했다. VR 전문가는 아니지만 프롤로그에서 겪었던 어려움을 본편 제작에서는 최대한 개선하려고 노력했다. 웹드라마에 대한 주변 반응도 꽤 괜찮았다. 기술은 있는데 콘텐츠가 없는 일부 기업들의 경우 자사 모델에 탑재하려는 시도가 있었다.

우윤택: VR은 체험 기반으로 소비자에게 체험을 통해서 정보를 제공하는 방식이다. 드라마나 영화 스타일의 360° 영상의 새로운 버전이라고 보면 된다. 식약처가 만든 '프로의 탄생'의 경우 직접 경험해볼 수 있는 다양한 체험 공간을 복제해 놓은 VR이다.



[VR드라마] [4K] 프로의탄생 1부 떴다! 빨간상자

‘어떻게 콘텐츠를 담을 것인가’

우운택: VR 웹드라마로 대국민 소통을 시도한 식약처의 선택은 매우 좋다. 같은 선택을 먼저 한 페이스북을 잘 보고 배우면 좋겠다. 작년 페이스북 CEO인 마크 저커버그가 개발자 대회에서 360° 영상을 통해 파리 센 강 다리를 경험하는 시연을 했는데, 올해 VR 시연을 했다.

식약처도 당장은 많은 시행착오를 겪겠지만, 다양한 노하우를 터득할 수 있을 것 같다. 페이스북 VR 스페이스를 참고할 것을 추천한다. 미래 VR 시장의 방향성과 가능성에 대해서 알게 될 것이다.

정휘관: 얼마 전 강남에 위치한 페이스북 지사에 방문했다. 총을 장전해 직접 현장 속에서 개입하는 실험이었는데 몰입도가 상당했다. 이미 구축된 플랫폼 안에 콘텐츠를 적용하는 작업이 관건인 것 같다. 우선적으로 어떻게 콘텐츠를 담을 지에 대해 연구 해야겠다.

우운택 | 한국과학기술원(KAIST) 문화기술대학원 교수

정신건강의학과 전문의 권순재는 사람들의 마음을 헤아리며 그 내면에 자리한 다양한 이야기에 귀 기울인다. 치매환자를 위한 다양한 연구 등을 진행하며 사람들의 삶의 변화와 마음의 변화 사이의 연관성을 찾는 노력을 하고 있다.

정휘관 | 식품의약품안전처 소비자위해예방국 소통협력과 주무관

서강대학교 대학원에서 신문방송학 석사 학위를 받았다. 졸업 후 중앙자살예방센터에서 미디어홍보팀장을 지냈으며, 현재는 식품의약품안전처에서 VR 등 첨단기법을 이용한 홍보에 주력하고 있다. 식약처 소셜 커뮤니케이터인 ‘식의약 어벤저스’, ‘식중독잡GO’ 게임 개발에도 참여했다.

글_강세희



‘삼삼 당당’, 우리가 건강해지는 주문

함께하는 식품안전
식품소비안전국 김민정 사무관

2017.04.19

지난 4월 22일부터 23일까지 열린 ‘2017 올리브 페스티벌’에서 유독 인기를 끌던 부스가 하나가 있었다. 올리브 페스티벌다운 핫한 맛집도 아니었고, 역대 가장 다양한 라인업의 주류 코너도 아니었다. 그 주인공은 다름 아닌 ‘삼삼·당당한 건강 한마당’ 간판이 붙은 식품의약품안전처(이하 식약처) 부스. 직접 체험해본 식약처 부스는 단순히 브랜드 홍보를 넘어 국민들이 몰랐던 메시지를 담고 있었다. 식약처 부스에서 페스티벌 관람객들을 만나고 있던 김민정 사무관(식품소비안전국 식생활영양안전정책과)에게 이번 기획에 대해 물었다.

Q. ‘2017 올리브 페스티벌’의 참석 계기는 무엇인가요?

A. ‘올리브 페스티벌’이라는 친근한 소재를 통해 대국민 앞에 친근하게 다가가고 싶었던 점이 첫 번째 계기입니다. 궁극적으로 식약처가 다루는 범주가 우리 일상생활의 모든 것과 같다고 생각했기 때문이에요. 국민들의 관심사 중 하나인 문화 마케팅을 타깃으로 정해 이번 부스를 마련했어요. 5회째를 맞은 올리브 푸드 페스티벌에 식약처가 참가하는 건 올해가 처음이에요.

그다음 식약처가 강조하고 있는 메시지를 전달하는 일이 두 번째 계기입니다. 오는 5월 14일은 법정 기념일로 지정된 식품 안전의 날이에요. 이 날을 기점으로 식약처가 추진하는 다양한 행사가 열릴 예정인데요, 핵심 키워드는 ‘당’과 ‘나트륨’입니다. 이번 올리브 페스티벌에서도 당과 나트륨 과잉섭취의 심각성을 부스 방문객 모두에게 각인시키는 것이 주요 목적입니다. 식약처가 추진하고 있는 정책들도 함께 말이죠.

Q. ‘삼삼·당당한 건강 한마당’ 부스는 어떤 특징이 있나요?

A. 식약처 부스는 활동 위주의 이벤트로 구성했어요. ‘올림픽 3종 경기’부터 ‘오늘 점심 뭐 먹지’, ‘삼삼 님시터, 당당 뽕기왕’, ‘젠가로 살아남기’ 등 다채로운 활동이 있습니다. 이 모든 이벤트들은 대부분 4월 22일~23일 양일간 상시 운영되었어요. 이벤트 주제는 식약처의 핵심 키워드인 나트륨 및 당류이고요, 얼마나 짜고 달게 먹는지 진단하고 저감 의지를 유도하려는 의도입니다.

이번 부스의 슬로건이자 식약처의 핵심 키워드인 ‘삼삼·당당’은 중요한 의미를 내포하고 있어요. ‘삼삼하다’는 표준어는 짜지 않고 맛있다는 뜻이에요. 보통 ‘삼삼하다’를 ‘맛이 없다’, ‘심심하다’, ‘싱겁다’로 생각하시는 분들이 많은데요. ‘삼삼하다’의 올바른 뜻과 진짜 의미를 전달하고자 했어요. ‘당당’은 중의적 의미를 포함하고 있어요. 당류의 ‘당’에서 착안해 ‘덜 달게 먹기 때문에 더 당당하다’는 뜻이에요.



Q. 관람객들 반응은 어떠한가요? 또 기대되는 효과는 무엇인가요?

A. 예상보다 많은 관람객들이 찾아오셔서 인력이 부족할 정도예요. 특히 부스 방문객에게 나누어 드리는 노란 모자가 최고 인기를 끌었어요. 햇빛 가리개 역할도 톡톡히 하고, 모자에 새겨진 식약처의 메시지를 전달하는 일거양득의 효과가 있었답니다. 노란 모자를 총 2만 개 준비해왔는데, 상당 물량이 소진되었어요. 페스티벌 장소 곳곳에서 노란 모자가 보이고, 다른 부스 스태프분들까지도 모자를 착용해 주셔서, 꽤 좋은 성과를 낸 것 같습니다.

오시는 분들도 많은 정보를 얻고 가셨어요. 단순히 호기심에 부스를 들르는 것이 아니라, 식약처가 마련한 행사 프로그램에 직접 참여하고 느끼시면서 저희가 전달하고자 하는 메시지를 얻고 가신 것 같아 뿌듯합니다. 예를 들어, ‘삼삼 님시터, 당당 뽕기왕’ 코너에서 하루 나트륨 섭취 권고량이 2000mg인데, 펄떡 같은 경우 나트륨 수치가 4000mg이거든요. 깜짝 놀라신 분들이 많아요. 이것이 바로 식약처가 의도한 메시지입니다.



Q. 향후 계획에 대해서 알려주세요.

A. 앞으로도 올리브 페스티벌과 같은 다양한 행사에 지속 참여할 계획입니다. 일단은 5월 14일인 식품안전의 날을 기점으로 5월 말까지 행사 계획이 잡혀 있어요. 먼저, 식약처는 일산 킨텍스에서 열리는 ‘튼튼·쑥쑥 어린이 박람회’에 식품영양 안전 홍보관을 운영합니다. 그 다음 5월 12일부터 13일까지는 광화문 광장에서 식품안전의 날 연계 행사가 열려요. 식품안전의 날 주간에 지역별로는 ‘삼삼 당당한 건강 한마당’이 열릴 예정입니다. 많은 관심 부탁드립니다.

대국민을 대상으로 다채로운 소통 채널에도 주력할 계획이에요. 앞으로 더 많은 대중매체, 동영상, SNS 등을 통해 당과 나트륨

과잉섭취의 심각성과 적정섭취의 중요성 관련 콘텐츠를 접하실 수 있을 겁니다. 다수 기업체와 협업해 실질적인 성과도 내보도록 하겠습니다.

덜 짜고 달게 먹어야 한다는 것은 누구나 알고 있는 사실입니다. 하지만 다 알면서도 실천에 옮기지 못 하는 것이 현실입니다. 식약처는 말 뿐만이 아니라 국민들이 체감하고 행동할 수 있는 캠페인에 앞장서겠습니다.

김민정 행정사무관 | 식품의약품안전처 식품소비안전국 식생활영양안전정책과

서울대학교 국어교육과를 졸업하고, (전)식생활안전과, (전)영양안전정책과를 거쳤다. 현재 식생활영양안전정책과에서 나트륨·당류 저감에 관한 대국민 교육, 홍보를 위해 노력하고 있다.

글_ 강세희

식약국레이션

자외선 차단, 좀 더 똑똑하게!

2017.05.12

완연한 봄 날씨에 야외활동이 늘고 있는 요즘입니다. 자외선 차단에 더욱 신경 써야 하는 계절이기도 하지요. 빛은 자외선, 적외선, 가시광선으로 이루어져 있는데 자외선은 눈으로 볼 수 있는 가시광선 범위에서 보라색 쪽을 넘어선 짧은 파장의 빛으로, UV (Ultraviolet)라고도 합니다. 자외선은 UVA(Ultraviolet Absorption, 자외선 흡광도)와 UVB(Ultraviolet B, 280~315nm의 파장 영역을 가지는 자외선 B)로 나뉘는데요. UVA는 기미와 주근깨의 원인, UVB는 뜨거운 여름철 햇빛처럼 화상이나 그을림의 원인이 됩니다. 자외선에 장시간 노출 시 피부암 발생률이 높아지기 때문에 미리미리 차단하는 것이 중요합니다. 지금부터 가장 손쉽게 자외선을 차단하는 방법인 '자외선 차단제(선크림)'에 대해 함께 알아볼까요?

적절한 SPF/PA 지수의 제품 선택하기

선크림을 구매할 때에 눈에 띄는 것이 있죠? 바로 SPF(Sun Protection Factor, 자외선 B 차단지수)와 PA(Protection Factor for UVA, 자외선 차단지수) 지수인데요. SPF는 UVB를, PA는 UVA를 차단하는 능력을 나타낸다고 할 수 있습니다. 만약 SPF30이라면 자외선 양을 30분의 1로 줄여준다는 것이고 PA 뒤에 더하기(+) 수가 많을수록 자외선 차단력이 높다고 할 수 있습니다. 그렇다면 SPF와 PA 지수가 높은 것이 좋은 선크림일까요? 정답은 'NO!' 아닙니다! 선크림도 화학성분을 포함하고 있기 때문에 자신의 피부 유형과 맞지 않거나 너무 강하다면 피부병을 유발할 수 있습니다. 등산이나 해수욕처럼 햇빛에서 장시간 오래 노출될 경우에는 SPF30, PA+++(+가)이 적당하지만, 일상생활에서는 SPF25, PA++ 정도도 충분합니다. 또 물놀이용으로는 '내수성' 또는 '지속내수성' 표시가 되어있는 제품을 선택하는 것이 좋습니다.



나에게 맞는 제품 고르기

선크림은 식품의약품안전처에서 화장품법에 의해 안전하게 관리되고 있습니다. 식약처의 승인을 받은 자외선차단제는 '기능성 화장품' 문구를 표기하기 때문에 제품 포장 또는 용기에서 바로 확인할 수 있지요. 또 자신의 피부 유형에 맞는 선크림을 사용하면 지속력을 높이는 등 더 효과적으로 사용할 수 있겠죠?



외출 30분 전에 바르기

자외선 차단제 성분이 제 역할을 발휘하기 위해서는 최소 30분의 시간이 필요합니다. 자외선에 노출되는 시간을 고려한다면 외출 30분 전에 바르는 것이 좋겠지요. 또 너무 적은 양을 바르면 자외선 차단 효과를 내기 어려우니 충분한 양을 귀, 목, 입술, 손, 발 등에도 꼼꼼히 발라주세요!

2~3시간마다 덧바르기

선크림은 옷이나 타인과의 접촉, 땀 등으로 지워질 수 있으니 외출 후에도 2~3시간마다 덧바라야 합니다. 특히 물놀이를 할 경우에는 물에 씻겨지는 것을 고려해 더 자주 발라야 해요. 화장을 한 경우에는 덧바르기 쉽지 않겠지만, 시중 스틱이나 쿠션, 스프레이 형태의 제품도 판매되고 있으니 잘 선택해서 사용하세요.

세안은 꼼꼼하게

앞서 언급했듯이 선크림에도 화학성분이 포함되어 있습니다. 그렇기 때문에 세안이 굉장히 중요한데요. 클렌징크림이나 페이스오일로 1차 세안을 한 후에 2차 세안을 하면 더욱 꼼꼼하게 선크림을 지울 수 있습니다.

선크림 사용에 대한 궁금증 몇 가지

Q. SPF10인 제품을 바르고 SPF10인 쿠션 파우더를 덧바르면 SPF20의 효과를 얻을 수 있나요?

A. 아닙니다. SPF10을 두 번 바른다고 SPF 지수가 더해지지는 않아요. 또한, 쿠션제품은 크림형태에 비해 밀착력이 떨어지기 때문에 높은 차단율을 원한다면 SPF 지수가 높은 것을 사용하는 것이 좋습니다.

Q. 자외선차단제는 크림, 오일, 스프레이 등으로 다양한데요. 효과가 다른가요?

A. 아닙니다. 자외선차단제는 형태와 무관하게 SPF와 PA 지수가 같다면 동일한 효과를 낼 수 있습니다. 다만 크림 제형의 자외선차단제가 피부밀착력이 좋기 때문에 물리적으로 더 좋은 차단 효과를 낼 수 있겠죠?

Q. 선크림은 여름에만 바르면 되나요?

A. 아닙니다. 자외선은 365일 사계절 내내 존재하기 때문에 매일매일 발라야 합니다. 다만 여름에는 야외활동이 활발하고 자외선지수가 높아지기 때문에 특히 신경 써야 합니다.

자, 자외선차단제에 대한 궁금증이 조금은 해소되었나요? 이제 곧 자외선지수가 신경 쓰이는 여름이 올 텐데요. 우리 모두 자외선차단제 사용 TIP을 실천해서 피부건강을 지키도록 해요!



글_김명주 | 블로그 기자단 '식약아리아' 5기

평소 잘못 알려진 식품 정보가 대중의 불안감을 높인다는 생각에 올바른 식품 상식을 알리고자 블로그기자단으로 활동 중인 식품 공학도. 의약품, 화장품 분야에 이르기까지 많은 사람들의 건강한 식의약 생활을 영위하는 데 도움이 되고자 노력하고 있다.

나도 박사

열린마루 5월호

2017.05.12

매년 5월 14일이 무슨 날인지 알고 계신가요?
바로 식품안전의 중요성을 알리는 '식품안전의 날'입니다!

특히 올해 16회 식품안전의 날은 기념적인 해라고 할 수 있는데요.
올해로 첫 법정기념일로 지정돼 5월 한 달 동안 전국 방방곡곡에서
대국민 모두가 참여하는 다양한 행사가 펼쳐질 예정입니다.

올해 식품안전의 날 슬로건은 바로

‘함께하는 식품안전, 건강한 대한민국’입니다.

자, 이번 ‘나도 박사’는 식품안전의 날에 관한 퀴즈입니다!
24명의 당첨자를 추첨해 2만 원 상당의 선물을 드립니다.(다음 호에서 발표)

지난호 '나도박사' 당첨자를 발표합니다!

이미* / 김민* / 김가* / 이서* / 김유* / 윤혜*

이미* / 신은* / 김은* / 조석* / 이준* / 박소*



나도 박사 열린마루 5월호 식품안전의 날 특집

시작하기