

○○●

식품안전을 신속배달하다

우아한형제들 대외정책실 이현재 실장
식약처 소비자위해예방국
통합식품정보서비스과 최현락 주무관

더보기



닥터's 약장
진통제, 언제 어떻게 먹어야
할까?



정책인터뷰
함께하는 식품안전, 건강한
대한민국!



타임캡슐
죽음을 받아들일 준비, 하고
있나요?



식의약큐레이션
신체 건강의 기본, 물

셰프에게 묻다

시원하고 건강한 여름나기 "저당 팔빙수"

더보기



00의 여행

백신, 그 길의 끝에서 면역을 만나다



나도 박사

열린마루 6월호

셰프에게 묻다

더운 여름, 저당 팥빙수로 건강하고 시원하게!

2017.06.09



여름의 문턱에 선 6월, 날씨가 점점 더워지면서 자연스럽게 시원한 음식을 찾게 된다. 여름철 더위를 식혀줄 음식 중 으뜸은 단연 빙수가 아닐까? 시원한 얼음과 다양한 재료의 토핑으로 남녀노소 누구나 좋아하는 빙수! 하지만 빙수에 들어가는 연유와 설탕, 젤리, 시럽 등으로 건강을 걱정하는 이들은 조금 망설여지는 것도 사실. 시원함은 기본, 맛과 건강을 모두 챙기고 싶은 분들이라면 오숙경 셰프가 추천하는 저당 팥빙수를 만들어보자!



셰프 오숙경에게 묻다

Q. '저당 팥빙수'를 소개해주신 특별한 이유가 있을까요?

여름철 흔히 먹는 빙수는 연유와 설탕으로 인위적인 단맛을 내고 젤리와 견과류 등으로 식감을 내는데요. 먹을 때는 달고 맛있지만 먹고 나면 강한 단맛 때문에 입이 텅텅하고 건강에도 좋지 않죠. 오늘 소개해 드릴 저당 팥빙수는 팥을 삶거나 밤을 조릴 때 설탕 대신 프락토 올리고당을 넣어 단맛을 내고 젤리 대신 건강에 좋은 밤, 대추, 인절미 떡을 올려 맛과 건강을 동시에 담았습니다.

Q. 설탕 대신 넣은 '프락토 올리고당'이 낫선 분들도 계실 것 같아요. 자세한 설명 부탁드립니다.

프락토 올리고당은 건강기능식품으로도 분류가 되어 있는데요. 제품마다 약간의 차이는 있지만, 설탕에 비해 칼로리는 1/4 정도 낮고 식이섬유는 5배 정도 높아 설탕 대신 단맛을 내는데 으뜸입니다. 빙수뿐 아니라 일반 요리를 만들 때 단맛을 내고 싶다면 설탕 대신 프락토 올리고당을 넣어보세요.

Q. 빙수에 밤, 대추 등 한식 재료로 토핑하는 이유는 무엇인가요?

빙수는 찬 음식이라서 많이 먹게 되면 속이 차가워지는데요. 체온이 떨어지면 면역력이 약해지고 감기, 바이러스 등에 걸릴 확률이 높아집니다. 저당 팥빙수에 토핑으로 올라가는 밤, 팥, 대추, 인절미는 몸을 따뜻하게 해주는 성질을 갖고 있어 빙수와 겹들여 먹으면 체온을 맞춰주기 때문에 여름철 건강식으로 으뜸입니다.

Q. 기온이 오를수록 식중독이 기승을 부립니다. 안전한 음식 재료 사용과 보관 방법은 무엇인가요?

손을 잘 씻고 건조하는 것만으로도 식중독에 걸릴 확률이 크게 줄어드는데요. 제일 안전한 방법은 음식을 할 때 위생 장갑을 사용하는 것이죠. 또한, 빙수를 담은 그릇은 상온보다는 냉동실에 미리 보관하는 게 좋습니다.

Q. 한식 재료를 활용한 다양한 빙수를 선보이고 계신데요. 특별한 이유가 있으신가요?

취미로 배운 떡에 흥미를 갖게 되면서 '떡과 커피를 접목하면 어떨까?' 하는 생각으로 2007년, 서울 강남구 신사동에 한식 디저트 카페를 오픈했어요. 어느 날 한 손님이 여름에 빙수는 안 파는지 물어보셨는데 그때부터 '한식다운 빙수는 무엇일까?'라는 고민을 하기 시작했지요. 그래서 빙수에 올라가는 토핑을 밤, 대추, 단호박 등 한식 재료로 사용하게 되었습니다. 인위적인 단맛을 빼고 재료가 가진 고유한 맛을 살리니 맛과 영양은 기본, 건강에도 좋은 빙수가 만들어지게 되었죠.

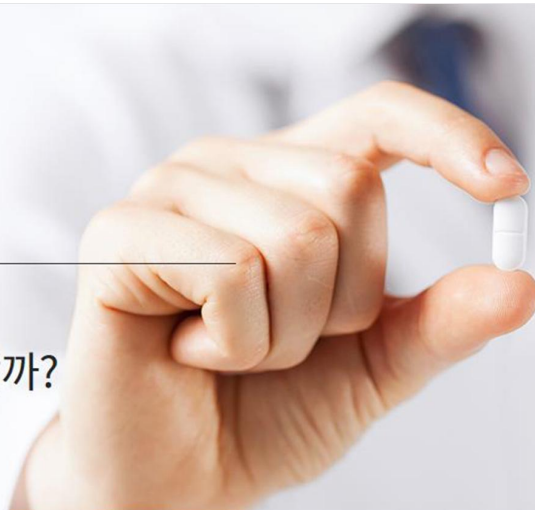
오숙경 | 셰프

한식 고유의 맛이 최고의 맛이라는 자부심으로 한식 디저트를 개발하기 위해 노력하고 있는 그. 현재 한식 디저트 카페인 '담장 옆에 국화꽃'을 운영하며 떡은 기본, 떡 케이크와 대추 과자, 건강견과류 바, 밤대추팥빙수 등을 개발하여 건강하고 맛있는 디저트로 젊은이들의 입맛까지 사로잡고 있다.

닥터's 약장

진통제 언제 어떻게 먹어야 할까?

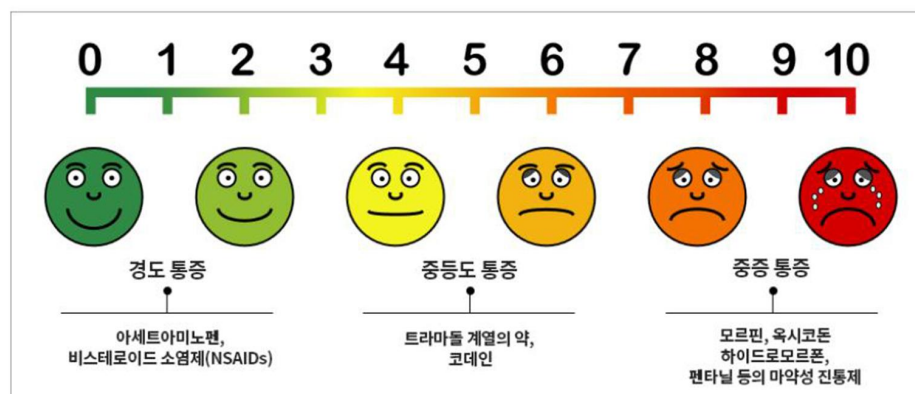
2017.06.09



가벼운 두통부터 감기에 이르기까지 진통제만큼 많은 사람이 애용하는 약도 드물다. 하지만, 국내에 시판, 유통되고 있는 진통제 개수만 해도 150여 개. 성분과 종류를 꼼꼼하게 비교해 자신에게 맞는 진통제를 복용하는 사람은 많지 않다. 사람에 따라 효과와 부작용이 천차만별이기 때문에 상태에 따라 어떤 진통제가 적합한지 알 필요가 있다.

통증의 강도와 종류에 따른 진통제

통증의 강도에 따라 다른 진통제가 사용된다. 약한 정도의 경도 통증에는 아세트아미노펜이나 비스테로이드 소염제(NSAIDs), 중간 정도의 중등도 통증(통증 점수 4-6점)에는 트라마돌 계열의 약과 코데인, 극심한 정도의 중증 통증(통증 점수 7-10점)에는 모르핀, 옥시코돈, 하이드로모르폰이나 펜타닐 같은 마약성 진통제가 처방된다.



통증 점수에 따른 사용하는 진통제의 종류

근육통이나 관절염 같은 통각수용 통증에는 아세트아미노펜이나 비스테로이드소염제를 주로 사용하는데, 아세트아미노펜은 해열 작용이 강하고 비스테로이드소염제는 소염 작용이 강하다. 대상포진 후 신경통, 척추 수술 후 통증처럼 신경 손상을 동반한 신경병증 통증은 통증의학과 전문의와의 진료 후 항경련제와 항우울제를 1차로 사용하는데, 여기서 비스테로이드소염제는 이런 신경 손상을 동반한 환자에 효과가 전혀 없다.

그래서 만성 요통이나 만성 관절염 환자 중에는 신경 손상도 일부 포함하므로 비스테로이드소염제와 항경련제 두 가지를 사용해야 효과적이다. 그리고 마약성 진통제는 신경 손상의 유무와 관계없이 통증이 심한 경우에만 권장한다.

통증을 참지 말고 진통제를 먹는 게 낫다

급성 통증은 통증 원인이 사라지면 없어지기 때문에, 원인을 빨리 제거하기 위해 진통제를 먹을 필요가 있다. 약을 먹지 않고 내버려 둔다면 전달 체계에 비정상적인 변화가 생겨 나중에 원인이 없어지더라도 만성 통증이 되어 버린다.

진통제를 장기간 복용하면 부작용이 있을 수 있으나, 진통제의 부작용보다 통증 자체의 부작용이 더욱 심각하므로 통증을 참는 것보다 진통제를 먹는 것이 낫다. 왜냐하면 통증이 지속되면 스트레스로 작용하여 각종 질환에 쉽게 걸리게 되고 면역기능을 감소시켜, 결과적으로 자연 치유력을 방해할 뿐만 아니라 우울증, 불안장애, 불면증 등의 질환도 생기기 때문이다. 마약성 진통제가 아닌 이상 내성이 생기지 않으므로 안심하고 먹어도 괜찮다.

비스테로이드성 소염진통제 복용 주의사항

비스테로이드성 소염진통제를 장기 복용하면 위장관, 신장, 심혈관계에 혈전을 만들어 매우 위험하다. 심장병 환자가 먹으면 심장발작 또는 뇌졸중을 유발할 수 있다. 관상동맥 수술을 받기 전이나 받은 후인 사람도 먹어서는 안 된다. 혈전 방지목적으로 아스피린을 복용하는 사람에게는 아스피린의 피를 묽게 하는 효과를 떨어뜨리므로 사용이 금지되어 있다. 그밖에 위궤양 병력을 갖고 있거나 신부전, 고혈압, 응고장애환자, 그리고 천식과 같은 알레르기 반응 환자는 소염진통제를 먹지 않는 게 좋다. 특히 65세 이상은 반드시 전문가와 상의 후 단기간 최소량을 먹어야 한다.



최근 위장의 부작용을 줄인 콕스-2 억제제는 아스피린과 함께 사용해도 되지만, 장기간 복용하면 위장관의 부작용이 증가한다. 탈수 환자나 만성 콩팥 질환 환자, 항고혈압제를 2개 이상 복용하는 환자에게는 급성 신부전을 일으킬 수 있다.

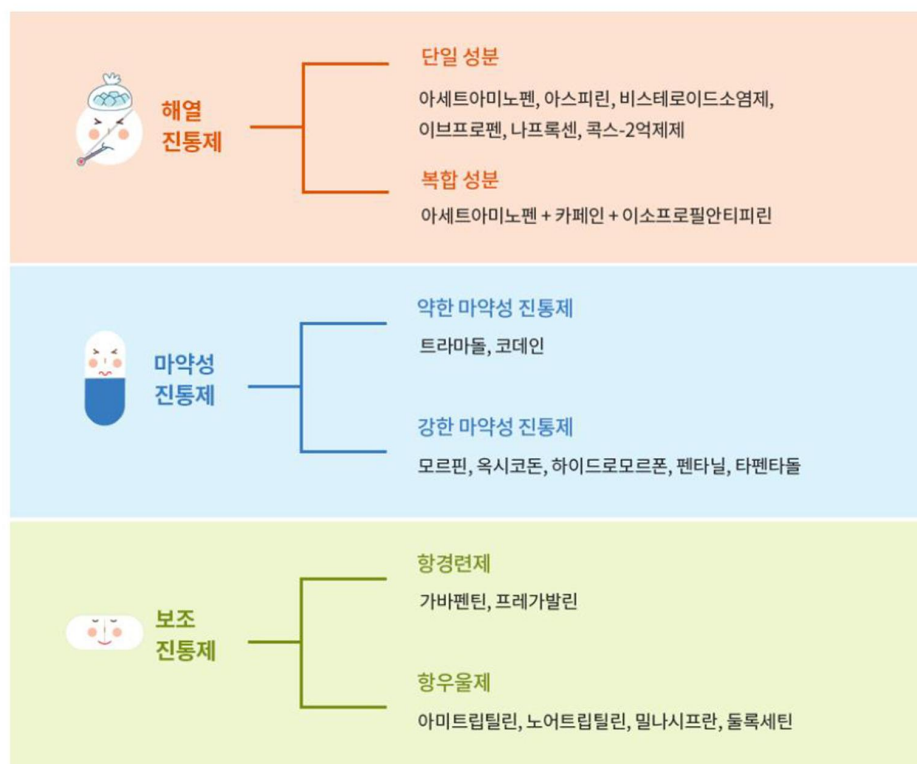
카페인이 복합된 진통제, 마약성 진통제의 특징

아세트아미노펜은 흔하게 사용되는 진통제로서 심혈관계에 부작용이 적고 위장관계에 안전하므로 모든 장기 기능이 감소한 어르신도 복용 가능한 장점이 있다. 하지만, 하루 3잔 이상의 술을 먹거나 결핵약을 복용하는 환자에는 급성 간 손상을 초래할 수 있기 때문에 조심해야 한다.

아세트아미노펜과 카페인이 복합된 진통제는 뇌 표면에 있는 혈관을 수축시켜 두통을 줄여주는 효과가 있다. 단, 너무 많이 복용하면 신경의 흥분도가 비정상적으로 증가하여 만성두통으로 이어지므로 한 달에 10일 이상, 3개월 이상의 복용은 피해야 한다.

마약성 진통제는 '혹시 중독되지 않을까, 평생 끊지 못하면 어떡하지'라고 불안할 수 있지만, 쾌락이 아닌 통증 치료가 목적이려면 중독될 일은 매우 드물다. 마약성 진통제의 부작용은 변비인데 최근 변비와 구역이 적은 약제도 개발되어 있다.

진통제별 성분 알아보기



글 _문동언 | 문동언 마취통증의학과의원 대표원장

'만성두통 환자-신경차단효과', '후각장애 환자-성상신경절차단 효과'를 입증했으며, 환자들의 통증에 대해 연구하고 있다. 가톨릭의대 마취통증의학과 명예교수, 서울성모병원 통증의학과 외래교수, 대한통증학회 자문위원, 대한척추통증학회 부회장 등을 맡고 있다.

00의 여행

백신, 그 길의 끝에서 면역을 만나다 백신의 여행

2017.06.09

어린 시절부터 성인이 된 지금까지!
백신을 맞았던 경험, 한 번쯤 가지고 계시지요?



“백신”은 프랑스의 미생물학자 ‘파스퇴르’가 처음 이름을 붙였는데요
사람이나 동물 스스로의 면역력을 높이기 위하여 쓰이는 항원(抗原)을 의미합니다.
쉽게 말하자면, 약화시키거나 죽은 미생물 및 독소를
적당히 조작하여 사용함으로써 미리 감염병에 대한 면역력을 갖도록 하는 것입니다.



특히 백신은 대부분이 영·유아 시기에 접종되기 때문에 더욱 세심한 관리가 필요한데요.

오늘은 이토록 중요한
백신과 함께 여행을
떠나봅니다!

01 백신 생산

백신은 바이러스나 세균을
배양하고 정제해서 만들어져요.
아주 아주 중요하고
어려운 작업이지요.

02 제조/수입사

애헤, 저는 대부분 영·유아 아이들을
대상으로 접종되기 때문에 굉장히 중요한
몫입니다. 때문에 ‘국가출하승인제도’를
꼭 거쳐야 해요! 시중에 유통되기 전



미생물

제가 낯선 분들도 계시겠지요?
하지만 사실 저는 어릴 적 예방 접종을 통해
여러분들을 만난 적이 있습니다.
저는 긴 여정을 거쳐 바이러스나 세균에서
‘백신’으로 거듭날 예정이에요.
아이들의 예방 접종 시기에 늦지 않으려면 서둘러야 해요!
급하다, 급해. 자, 얼른 여행을 떠나볼까요?

03 접수

그럼 저는
식품의약품안전평가원의
행정포털시스템에 접수됩니다.

04 샘플 채취

국가에서 먼저 품질을 확인하는 과정인데요
백신 회사들은 가장 먼저, 출하 승인을
신청합니다.

06

국가출하승인서 발행

모든 과정이 완료되었습니다!
저에 대한 국가출하승인서가
발행되었지요!



유통

자, 이제 아이들을 만나러
갈 거예요. 너무 설레요!



병원

국가출하승인서를 받은 백신들은
보건소 및 병원에서 유통됩니다.
저는 큰~ 병원에 도착했어요.
이제 전 아이들의 몸으로 들어가
면역력을 쑥쑥 높여주게 될 겁니다.

05

검정시험 및 서류검토

백신검정과는
저의 제조과정 등이 기록된 서류를
열심히 검토하고, 채취된 샘플의
품질도 검사합니다.
저는 분명 합격일 거예요!

평가원에서 품질 검사를 위해
제 일부를 채취해가고
나머지는 봉인돼요.
합격 승인이 날 때까지
움직이지 못하게 공공~

백신

이렇게 긴 여정을 통해 저는 백신으로 거듭났습니다.
이제 아이들의 몸속에서 면역력을 높여줄 일만 남았지요!
여러분이 함께 해주신 덕분에 긴 과정이 아주 짧게 느껴졌습니다.
건강을 위해 미리 미리 예방 접종 잊지 마시고요!
다음에 또 만나요!



무엇이든 물어보세요



백신은 한 번만 맞으면 평생 안 맞아도 되나요?

괜찮은 백신 주사는 평생 한두 번의 접종으로도 괜찮지만,
거의 매년 변이를 일으키는 독감의 경우 매년 맞아야 합니다.
또! 백신의 효과를 더욱 높여주기 위해서 백신마다 접종시기,
추가접종 여부/시기 등이 달라요~ 반쪽짜리 예방접종이 되지
않도록 꼭 접종일정 확인하고 다 챙겨 맞으세요~



백신, 맞아야할지 말아야할지 고민돼요.

다른 의약품과 마찬가지로 어떤 백신도 모든 사람에게 완벽하게
안전하고 효과적이지는 않고 불가피한 이상반응이 발생할 수
있습니다. 하지만 이런 우려로 인해 백신을 맞지 않는다면
더 심하게 병에 걸릴지도 몰라요.
예방접종은 감염병 예방에 가장 효과적이고 안전한 수단입니다
모든 국민이 안심하고 접종할 수 있도록 식약처 같은 허가기관이
철저하고 엄격하게 검사하고 관리를 하고 있으니 안심하고 맞으세요~



백신도 알레르기가 있어요?

백신의 항원 뿐 아니라 동물 단백질, 항생제, 보존제, 안정제 등 백신
성분에 대해서 알레르기가 발생할 수 있습니다.
가장 흔히 발생하는 알레르기는 동물단백에 의한 것으로 예를 들어,
유탄에서 키운 바이러스로 만든 독감 백신의 경우, 계란
알레르기를 일으킬 수 있어요. 그래서 접종 전, 해당 백신이 어떤
알레르기를 일으킬 수 있는지 확인해보면 좋아요.



언제, 어떤 백신을 맞아야 하나요?

| 해외 여행 가기 전 |

여행국에 따라

황열, A형간염, 콜레라, 장티푸스,
수막구균성 수막염, 폴리오, 파상풍
등의 백신을 맞아야 합니다.

- 동남아시아: 콜레라, 장티푸스,

A형간염 등 수인성 감염병 주의

- 아프리카, 중남미, 중동지역: 황열,
수막염 등 주의

6개월~만 4세 (매년) | 인플루엔자

24개월~만 12세 | 장티푸스

12세~ | 사람유두종

40~49세 | 파상풍-디프테리아

65세~ | 폐렴사슬알균

(개월)

0~4주 | 결핵
0~6개월 | B형간염
2~15개월 | 뇌수막염
2~59개월 | 폐렴구균
27개월~만 6세 | 소아마비
27개월~만 12세 | 디프테리아, 파상풍, 백일해
27개월~만 6세 | 디프테리아, 파상풍, 백일해
*폴리오(공보 백신)

12~15개월 | 수두
12~15개월 | 홍역, 유행성이하선염, 풍진
12~35개월 | 일본뇌염(생백신), A형 간염
12개월~만 12세 | 일본뇌염(사백신)

(세)

19~39세 | A형간염
19~39세 | B형간염

50세~(매년) | 인플루엔자

라벨 읽어주는 남자

건강한 삶, 더욱 건강하게 건강기능식품

2017.06.09

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

라벨 읽어주는 남자 세 번째 이야기,
건강기능식품 편입니다.



유미자 주무관 | 건강기능식품정책과

라벨 읽어주는 남자 3

건강기능 식품

건강기능식품이란?

일상 식생활에서 부족한 영양소나
유용한 기능성을 가진 원료(성분)를 사용해
제조한 식품



<

건강기능식품은
식품의약품안전처로부터 기능성을 인증 받은
**건강기능식품 인증 도안이
표시되어 있습니다**



**건강
기능식품**
식품의약품안전처

>

'기능성'이란,
인체 구조 및 기능에 영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등 보건 용도에 유용한 효과를 얻는 것을 말해요.
예) 기억력 개선, 혈행 개선에 도움을 줄 수 있음, 뼈 건강에 도움을 줄 수 있음.

<

건강기능식품은 질병을 치료하는
의약품이 아닙니다

의약품
특정 질병을 직접 치료·예방하고
사람이나 동물의 질병을
진단, 치료, 경감, 처치하는 등
약리학적 영향을 줄 목적으로 함

건강기능식품
질병의 예방 및 치료 목적이 아닌
인체에 유용한 기능성 원료나 성분을 이용
국민의 건강증진에 이바지함을
목적으로 하는 식품



>

건강기능식품의 라벨은 어떻게 구성되어 있을까요?

본 제품은 면역력 증진, 피로개선, 혈소판 응집 억제 등을 통한 혈액흐름, 기억력 개선, 정신활에 도움을 줄 수 있는 건강기능식품입니다.

원료명 및 함량

홍삼농축액(6년근, 고령본 60%, 진세노사이드 Rg1+Rb1+Rg3 5.5mg/g, 국산)
3%(원료상해합비율: 홍삼근 75%, 종마삼 25%),
장미수, 식물혼합농축액 (작약(국산), 당귀(국산),
계지, 백출, 감초, 속지황, 황기, 천궁, 진피)

섭취량, 섭취방법 및 섭취 시 주의사항

1일 2회, 회 또 섭취하십시오. 특이체질 및 알러지
체질의 경우 성분을 확인하신 후 섭취하십시오.

보관상 주의사항

직사광선을 피하여 서늘한 곳에 보관하시고
개봉 후에는 변질될 수 있으므로 바로 섭취하십시오.

내포장재질 폴리프로필렌

본 제품은 공정거래위원회 고시 소비자분쟁
해결기준에 의거 교환 또는 보상받을 수 있습니다.

고객상담센터 수신자부담 080-000-0000,
부작용 주장사례 신고는 국번없이 1577-2488

본 제품은 질병의 예방 및 치료를 위한
의약품이 아닙니다.

제조원 및 판매원 (주)한국0000
대전광역시 대덕구

영양, 기능정보

열량 19kcal 탄수화물 2g 당류 1g

단백질 1g(2%), 지방 0g(0%), 나트륨 10mg

(%) 기능성분 또는 지표성분 진세노사이드

Rg1+Rb1+Rg3 333mg

* %영양소 기준치 일 영양소 기준치에
대한 비율



1 건강기능식품 표시(도안)

2 제품명

3 내용량

4 원료명 및 함량

5 섭취량, 섭취방법 및
섭취 시 주의사항

6 유통기한 및 보관방법

7 업소명 및 소재지

8 영양 및 기능 정보

9 질병의 예방 및 치료를 위한
의약품이 아니라는 내용의 표현



여기서
잠깐!

여름의 적은 체지방! 체중조절 기능성 제품은 어떤 원료가 쓰일까요?

원료명 및 함량

가르시니아캄보자아감질추출물, 그린마테추출물
레몬 밤 추출물 혼합분말, 히비스커스 등 복합추출물
식물성유지 디글리세라이드, 공액리놀렌산(유리지방산)
녹차추출물, 중쇄지방산함유유지겔추출물,
공액리놀렌산(트라이글리세라이드)
대두배아추출물 등 복합물, 콜레우스포스폴리 추출물
L-카르니틴 타르트레이트

보관상 주의사항

직사광선을 피하여 습기가 적은 서늘한 곳에 보관하여 주십시오. 어린이 손에
닿지 않는 곳에 보관하십시오. 잘못된 섭취를 피하고 품질을 보호 유지하기
위해 다른 용기에 넣지 마십시오.

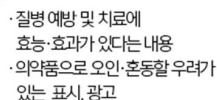
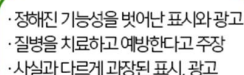
내포장재질 폴리프로필렌(PP)

공액리놀렌산 등의 성분들은
체지방으로 합성되는 여분의 에너지를 줄여 체지방 감소에 도움을 주어요.

히비스커스 등 복합추출물, 가르시니아캄보자아 등은
지방을 에너지로 사용하는데 도움을 주지요.

하지만 체중조절에 도움을 줄 뿐, 운동과 식이요법 등과 함께 하는 것이 중요합니까!





섭취 시 주의사항
임산부와 수유기 여성은 섭취를 피하는 것이 좋습니다.
특이체질이거나 민감하신 분, 알레르기가 있으신 분은 과민반응이
나타날 수 있습니다. 과민반응이 나타날 경우 섭취를 중단하시고
의사와 상담하시거나 고객센터로 연락 주십시오.

기타주의사항
강력 방습제인 실리카겔은 식용이 아니므로 절대 먹지 마세요.
부작용 추정 사례 신고는 국번없이 1577-2488

건강기능식품 이상사례 추정 신고 핫라인: 1577-2488

파해구제 요청 : 1372

건강기능식품을 섭취하면서 몸에 이상이나 불편함을 느꼈다면
섭취를 중단하고 병원 등을 찾아 전문가의 도움을 받아야 해요.
그리고 건강기능식품 부작용 신고센터로 신고하세요.

*이상사례란? | 건강기능식품 섭취로 발생한 이상증상의 원인은 과학적으로 명확하게 밝혀지지 전까지는 건강기능식품에 의한 것이라고 판단하기 어려우므로 '부작용'이라는 말보다 '이상사례'라고 말합니다.



건강기능식품 제품정보는
식품안전정보포털 홈페이지

www.foodsafetykorea.go.kr

소비자 상담은 전국 어디서나
국번없이 1372



조금 더 건강하게
조금 더 활력있게
우리 건강을 도와주는
건강기능식품

잘못된 정보로 피해보는 일 없도록
꼼꼼하게 라벨을 살피고
즐거운 여름 보내세요!

식품의약품안전처
열린마루

열린칼럼

식품안전을 신속배달하다

우아한형제들 대외정책실 이현재 실장
식약처 소비자위해예방국 통합식품정보서비스과 최현락 주무관

2017.06.09



지난 4월 26일, 식품의약품안전처(이하 식약처)는 배달음식 애플리케이션(이하 배달 앱)인 '배달의민족', '요기요', '배달통'과 식품안전정보 공유 업무협약을 체결했다. 이번 업무협약은 식품안전정보 서비스 범위 확대, 배달음식의 안전한 소비환경 조성 및 식품안전의 신뢰도를 제고하는 기회가 될 것이다. 그렇다면 앞으로 어떤 효과를 얻고, 구체적으로 어떤 계획을 갖고 있는지 '배달의민족' 애플리케이션을 운영 중인 우아한형제들 대외정책실 이현재 실장과 식약처 소비자위해예방국 통합식품정보서비스과 최현락 주무관을 만나 이야기를 들어봤다.

식약처-배달 앱 서비스 간의

식품안전정보 공유 업무협약의 필요성

최현락 주무관(이하 최현락): 제가 속한 식약처 통합식품정보서비스과의 업무 중 가장 핵심적인 것이 '빅데이터' 구축이다. 오랜 기간 세밀하게 수집된 다양한 정보들을 토대로 마련된 통계를 위생단속에 활용하거나 업체, 소비자, 외부 사업자 등 국민에게 제공한다. 이러한 정보를 보다 간단하고 직접적으로 상유하기 위해 식품안전정보포털 사이트 '식품안전나라'와 '모바일' 앱을 운영하고 있다. 하지만 이 서비스가 더 많은 국민에게 접근하기에는 여러 한계점이 있다. 그래서 요즘 대중과 가장 밀접한 것이 무엇일까 고민했고, 그렇게 찾은 것이 음식 배달 앱이었다.

목표는 하나였다. 국민에게 유용한 정보를 제공하고 싶다는 것. 업체들이 위생적으로 관리되고 있는지, 실제로 등록된 음식점에서 만드는 안전한 식품인지 공공데이터 정보를 주어야 한다고 생각했다. 더불어 때마다 유의해야 하는 정보나 먹지 말아야 할 음식과 같이 식품안전 정보나 식품영양, 건강 관련 정보 등 식약처의 다양한 콘텐츠도 포괄한다.



이현재 실장(이하 이현재): 실제로, 사업자인 우리 입장에서는 이용자와의 직접적인 접점이 많다. 또 그렇기 때문에 배달음식의 위생, 조리, 배달과정 등에서 발생하는 크고 작은 이슈들에 대단히 민감하다. 우리의 가장 궁극적인 목표도 이용자에게 더욱 안전하고 질 좋은 서비스와 제품을 제공하는 것이다.

언제나 음식은 국민들의 관심을 받는 화두이다. 그만큼 늘 해결해야 하는 과제들이 있고, 그 위험 요소들을 줄여가기 위해 위생 안전 교육, 배달 예절, 배달 안전 교육 등 다양한 캠페인을 진행해왔다. 하지만 어떻게 보면 가맹점 또한 우리에게 중요한 고객이기 때문에 위생 교육 등의 서비스를 필수적으로 요구하는 것이 쉽지 않다.

이번 협약을 통해 식약처가 가진 전국 단위의 유해 업소 정보, 영양 성분, 대국민 캠페인 등 정확하고 효율적인 정보가 제공된다면 우리에게도 무척 이로운 일이 아닐 수 없다. 이는 우리 서비스만의 발전이 아닌, 배달 음식에 대한 전반적인 위상을 제고할 수 있는 아주 획기적인 계기가 될 것이라 믿는다.

배달 음식 시장의 현재, 제한적인 관리의 극복 방안을 모색하다

이현재: 현재 우리나라 배달 음식 시장은 약 14조 원 규모로, 빠르게 성장해왔다. 배달의민족의 경우 2016년 기준 거래 액이 2조 원에 육박하고, 올해는 아마 더 높은 거래 액이 나올 것으로 예측된다. 예전에 비해 배달 음식의 종류와 범위도 다양해졌고, 배달 문화도 바뀌어가고 있는데 배달 음식은 한 끼를 때우는 가장 간단한 방식, 그러니 신속함이 생명이라는 사람들의 인식은 좀처럼 변하지 않는다.

물론 그것은 배달음식의 장점이다. 하지만 나무가 커지면 그늘이 생기듯, 그런 조급함은 여러 가지 문제를 낳기도 한다. 음식을 급하게 조리하느라 체 익지 않은 상태의 음식이 배달된다거나 배달하는 분들의 교통사고를 유발한다거나. 위생이나 안전을 우선시하기 힘든 환경이 만들어지는 셈이다. 우리에게 이 부분에 대한 고민이 늘 있어왔다.

최현락: 식약처가 국민을 대상으로 개인적인 식품안전뿐만 아니라 더 많은 분야의 정보를 제공하는 것도 거기에서 이유를 찾을 수 있다.

현재 전국의 일반음식점으로 분류되는 업소는 68만 개에 달한다. 이 업소들이 식약처가 제시한 가이드라인을 잘 준수하고 있는지, 위생에 문제가 없는지 등을 일일이 관리하기에는 물리적인 한계가 있을 수밖에 없다. 가장 바람직한 방향은 소비자들 함께 업소들을 지켜보는 것이라고 생각한다. 소비자 스스로가 위생 상태나 안전에 대한 기준을 갖고 판단하게 되면 업소도 언제나 경각심을 가지고 관리할 것이고, 그러다 보면 자연스럽게 위생 수준이 향상될 거다.

그러기 위해 식약처는 국민들이 그러한 판단을 잘 할 수 있도록 다양한 매체와 방식을 통해 콘텐츠를 제작, 배포함으로써 알권리를 보장하고 있다. 이번 업무협약도 그 부분에 대한 기대가 있다. 보다 파급력 있는 배달의민족 등에서 캠페인을 홍보하거나 노출한다면 빠른 시간에 많은 이용자들에게로 정보가 제공되고, 국민들의 정보력을 높일 기회가 될 것이라고 본다.

이현재: 식약처의 정보는 우리에게도 굉장히 중요하다. 배달의민족에서는 한 달 기준 천만 건 이상의 거래가 이루어진다. 이 데이터를 분석하면 지역별, 음식 종류별 등 다양한 각도에서의 현황 파악이 가능하다. 만일 특정 지역이나 특정 식품 관련 이슈가 발생했을 때, 식약처에서 발효된 대응체계를 우리 앱을 통해 전달하면 업소와 이용자 모두에게 신속하게 전파 가능하다.

공공기관이 우리의 플랫폼을 활용해 실질적인 정책 수립까지 이어질 수 있다는 점은 우리로서도 대단히 뜻 깊다. 배달음식에 대한 신뢰성을 혁신적으로 높이는 계기가 바로 이 협약이 아닐까 생각한다. 이런 점에서 더 적극적이고 공격적으로 이 업무 협약에 임하고 있다.



식품안전과 산업발전을 아우르는 ‘식품안전정보 공유 업무협약’

최현락: 4월 업무협약을 맺은 후, 단계적인 실무 협의를 진행하고 있다. 현재 진행된 상태는 어떤 정보를 어떤 식으로 공유할지, 또 가맹점 교육을 위한 강사 지원, 교육 시기, 방식, 장소 등에 관한 의견을 나눈 상태이다.

이현재: 소비자들이 배달음식에 어떤 인식을 갖고 있는지, 어떤 주문 패턴을 갖고 있는지 등 배달음식의 실태를 조사할 계획이다. 이를 바탕으로 로드맵을 작성해서 어떤 점을 개선할지 구체적인 방향성을 설정하려고 한다.

또 식약처가 진행한 위생 실태점검을 통해 행정 처분을 받은 업소 관리와 식중독 캠페인, 비브리오 패혈증 등 여러 캠페인을 공유할 예정이다. 모범업소와 부적합업소에 대한 표시를 앱에서 어떻게 구현할지 등 구체적인 부분은 논의가 필요하겠지만 공신력 있는 식약처의 정보를 통해 이용자가 위생이 담보된 음식을 선택할 수 있도록 하면 업주에는 위생이 얼마나 중요인지 자연스럽게 체득할 거라고 생각한다. 그렇게 영향력을 이끌어내는 것이 중요하다.

우리는 플랫폼으로서의 강점을 활용해 정보를 효율적으로 더 많은 사람들에게 전달할 수 있으리라 본다.

최현락: 개인적으로는 이 협약에 거는 기대가 남다르다. 일인가구가 늘고 있고, 배달 음식 시장은 더욱 확대될 텐데, 이 분야를 관리할 수 있는 부분이 무엇일까 꾸준히 고민해왔다. 계속 캠페인만 진행할 수도 없는 노릇이고, 무언가 실질적인 시스템을 갖추어야 한다고 막연히 생각했었는데 그 막연함을 돌파한 기분이다.

국민에게 잘하는 업체는 잘하고 있다고 알려주고, 못 하는 업체는 못 한다고 알려야 한다. 예를 들어, 음식점별 위생등급 평가 결과, 행정 처분을 받은 음식점 등을 공개한다면, 음식점들이 환경 개선에 이전보다 더욱 신경 쓸 것이다. 처음에는 좀 더디겠지만, 이렇게 함께 관리하다 보면 '배달 앱을 통해 주문하는 음식이 믿을 수 있다', '점점 배달 음식 환경이 좋아지고 있다'는 평을 받게 될 거고, 이는 분명 업계의 발전에도 도움이 될 거라 믿는다. 식품안전의 측면과 산업적인 측면 모두 상생할 수 있는 계기인 만큼 함께 협력해 갔으면 좋겠다.

이현재 실장 | 우아한형제들 대외정책실

외환은행 카드사업부, 다음 대외정책실, 카카오 대외정책실에서 일했으며, 현재는 배달음식 애플리케이션 '배달의민족'을 운영하는 '우아한형제들'에서 대외정책실 실장을 맡고 있다.

최현락 주무관 | 식약처 소비자위해예방국 통합식품정보서비스과

성균관대학교 식품생명공학과에서 석사학위를 받았다. 졸업 후 2010년 식품의약품안전처에 입사하여 2014년부터 통합식품정보서비스과에서 근무하며, 통합식품안전정보망의 기획업무와 식품안전나라를 총괄 운영하고 있다.



매년 5월 14일은 식품안전의 중요성을 많은 국민들에게 알리기 위한 ‘식품안전의 날’입니다. 올해는 실내가 아닌 국민 소통과 화합의 장소인 ‘광화문광장’에서 국민들과 함께했는데요. 이번 자리가 더 중요한 것은 식품안전의 날이 식품안전기본법상 기념일로 지정된 후로 처음 열리는 행사이기 때문입니다. 많은 이들과 함께해 더욱 뜻깊었던 식품안전의 날, 손문기 식품의약품안전처 처장에게 자세히 들어봤습니다.

Q1. ‘식품안전의 날’에 관해 소개 부탁드립니다. 올해부터 정식으로 ‘식품안전기본법상 기념일’로 지정되었는데요. 그 의미와 배경이 궁금합니다.

A. 식약처에서는 우리 국민들에게 식품안전에 대한 공감대를 형성하고 소통하기 위해 2002년부터 5월 14일을 식품안전의 날로 지정하고 매년 다양한 캠페인을 하고 있습니다..

식품안전의 날을 식품안전기본법상 기념일로 지정하게 된 것은 우리 국민들과 밀접한 식품안전의 중요성을 알리고 소통하면서 최종적으로는 건강하고 안전한 식생활 문화, 식품 환경을 조성하고자 합니다. 그런데 우리나라 규정에 국가가 지정한 기념일이 아니면 정부 기관이나 공공 기관에서도 행사를 개최할 수 없도록 되어있어요. 만일 개최하고 싶다면 행사 계획을 국무회의 때마다 알려야 하거든요. 아무리 국가기관이라 해도 광화문 등 국민을 직접 만날 수 있는 자리에서 행사를 열기 위해서는 법적 절차가 필요하니까요. 그래서 식품안전의 날 기념일 지정을 추진하게 되었습니다.

그리고 매년 5월 14일을 식품안전의 날로 정해 전국 단위의 기념행사를 개최할 수 있게 되었습니다. 가장 좋은 홍보 방식은 국민과 한자리에 함께 식품안전의 날에 대해 이야기하고, 정보를 공유하는 만남의 장(場)이 아닐까요? 앞으로 더 가까이에서 국민들과 함께할 수 있는 계기를 마련한 것이라고 생각합니다.

Q2. 올해부터 기념일로 지정되고 처음 개최되는 식품안전의 날을 널리 알리기 위해 식약처는 어떠한 노력을 기울이셨나요?

A. 올해엔 시사고양 및 예능 프로그램 등 다방면으로 홍보했어요. 특히 <열린음악회> 방송 유치는 정부, 업계, 관련 단체 등이 참여 소통의 장이 되었다고 생각합니다. 또 미국, 유럽 등 해외 식품 전문가를 초청하여 학술심포지엄을 개최했는데요. 식품안전관리를 위해 정부, 학계, 업계 및 소비자가 같이 토론하고 방안을 마련하는 자리였습니다. 아울러, 수도권뿐만 아니라 여섯 개 지방청 및 지자체는 식품안전 인식 제고를 위한 지역 문화행사 및 연계한 행사를 진행하였습니다.



Q3. 제16회 식품안전의 날 기념식 및 식품안전박람회에 관해 설명해주세요.

A. 지난 5월 12일, 광화문광장에서 제16회 식품안전의 날 기념식을 개최했고요. 5월 12일에서 13일 이틀 동안 식품안전박람회를 진행했어요. 지난해까지 실내에서 진행했던 것과는 달리, 이번에는 광화문광장에서 열렸는데요. 요리 연구가 백종원 씨를 홍보대사로 위촉하여 행사에 친근함과 신뢰감을 주고자 노력했습니다.

식품안전박람회에서는 참가자들에게 쉽게 다가가기 위해 다양한 식품안전 체험 부스를 만들었어요. 셰프 이원일 씨와 함께하는 쿠킹토크쇼, 나트륨·당류 줄이기, 식중독 예방 등과 관련된 50여 개의 체험 부스를 통해 참가자가 즐기면서 쉽고 재미있게 식품안전상식을 알 수 있도록 했습니다. 그래서인지 정말 많은 분들이 참석해주셨는데요. 참여 인원이 약 20만 명에 달하는 것으로 집계됩니다.

Q4. 마지막으로, 앞으로의 식품안전의 날에 관련한 계획도 말씀해주세요.

A. 국민의 안전한 식탁을 책임지는 부처의 수장으로서 앞으로도 많은 국민들이 함께하는 식품안전의 날 행사를 만들어가고 싶습니다. 또한, 단순한 정부 행사가 아닌 전국 단위의 문화 행사로 거듭나도록 계속해서 노력할 것입니다. 국민 여러분도 식품안전에 관심을 가진다면 누구나 안전한 식생활로 건강한 삶을 누릴 수 있습니다. 국민 여러분의 식품안전을 위해 식품의약품안전처가 늘 가까이에서 함께 하겠습니다.

**손문기 차장 | 식품의약품안전처**

연세대학교 식품공학과를 졸업하고, 령거스대학교대학원 식품공학 석사 및 박사 과정을 마쳤다. 식품의약품안전처 소비자위해예방국 및 농축수산물안전국 국장, 식품의약품안전처 차장을 역임했다. 현재는 식품의약품안전처 차장으로서 우리나라 국민의 먹거리 안전을 위해 최선을 다하고 있다.

식의약규레이션

신체 건강의 기본, 물

2017.06.09

옷이 많이 얇아지고 실내에서는 에어컨을 켜야 쾌적해지는 여름이 어느덧 찾아왔는데요. 이런 날씨에는 야외 활동이나 외출이 잦아지면서 수분 손실이 많고 갈증이 잦아집니다. 그럴 때는 물을 마셔서 수분 보충을 해주어야 합니다.

물을 마셔야 하는 이유

WHO가 권고하는 성인의 물 섭취량은 하루 8컵(1컵 200ml) 이상입니다. 요즘같이 더운 날씨에는 운동과 야외활동을 할 시에는 여기서 10% 이상의 물을 더 마셔야 한다고 하는데요.

첫째, 물은 인체 내 노폐물을 희석하고 배출되도록 돕습니다. 생명 활동으로 발생하는 노폐물들은 물의 대부분인 소변과 땀으로 배출되기 때문에 물을 마셔야 노폐물도 잘 배출될 수 있습니다.

둘째, 물은 영양분을 운반하고 세포가 영양분을 흡수하도록 도와줍니다. 인체 내에서 영양분을 운반하는 혈액 대부분은 물로 이루어져 있으며, 세포 내 세포질 부분도 대부분 물로 이루어져 영양분과 세포 신호 전달을 돕습니다.

셋째, 물은 체온 조절을 돕습니다. 비열이 큰 물은 온도의 변화가 잘 일어나지 않아서 체온이 급격하게 떨어지거나 올라가는 것을 막아 항상성을 유지해주며, 우리 몸의 효소와 같은 단백질들의 변성을 막고 효소 활성을 유지해 줍니다.



물 대신 다른 음료로 수분을 섭취해도 될까요?

카페인이 많이 들어있는 커피나 다른 음료수는 이뇨 작용을 하고, 농도가 진해 수분을 더욱 필요로 하게 됩니다. 그러므로, 땀을 많이 흘리는 여름철에는 끓여서 시원하게 만든 보리차나 소금을 약간 탄 물을 마시는 것이 좋습니다.

물은 노폐물 제거에 효과적이어서 부종을 완화해주고 다이어트할 때 물을 마셔주면 식욕을 억제하는 데도 도움을 준다고 합니다. 변비도 예방할 수 있으며 만성 피로도 완화해줍니다.

하지만, 물을 너무 과하게 마시면 물 중독을 일으켜 사망에 이를 수도 있으니 적정량을 마시길 바랍니다. 탕탕한 피부, 날씬한 몸으로 건강한 여름 보내요!

참고 자료: 가톨릭중앙의료원 건강칼럼 <물과 건강>, 삼성서울병원 건강자료실 <내 안의 물 충분히 흐르고 있나요?>



글_ 이소영 | 블로그기자단 '식약아리아' 5기

현재 생물학 전공자로서 국민의 안전과 건강을 위해 올바른 정보를 전달하기 위해 학업에 매진하고 있다. 그리고, 삶에 꼭 필요한 식품, 의약품 정보를 많은 사람들에게 쉽게 소개하고자 블로그기자단 '식약아리아'로 활동하고 있다.

나도 박사

열린마루 6월호

2017.06.09

상반기를 마무리하고 하반기를 맞이할 준비 되셨나요?
벌써부터 여름 휴가가 기다려지는데요.
<열린마루>와 함께 더 건강한 여름 맞이 하시길 바랄게요!

이번 호 '나도 박사'는 6월호 전체 콘텐츠에 관한 퀴즈입니다!
12명의 당첨자를 추첨해 2만 원 상당의 선물을 드립니다. (다음 호에서 발표)

지난 호 '나도박사' 당첨자를 발표합니다!

복진* / 김병* / 황지* / 김태* / 강민* / 박미*

김성* / 한은* / 김대* / 김진* / 박철* / 김동*

서지* / 이동* / 박명* / 김현* / 정태* / 박강*

박혜* / 원미* / 이미* / 강우* / 정광* / 김지*



나도 박사 열린마루 6월호

시작하기

질문1

식약처와 '식품안전정보공유 업무협약'을
체결한 곳은 배달 앱 서비스를
운영하고 있다.



확인

질문2

건강기능식품은
의약품이다?



확인

질문3

백신도 알레르기가 있다?



확인