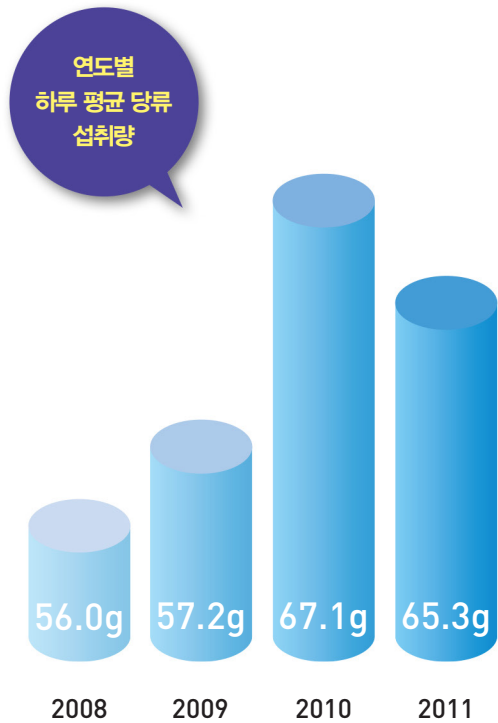




## 하루 평균 당류 섭취량 61.4g 당류섭취 줄이고 건강 지켜요!

식품안전의약품안전처에서 우리 국민의 당류 섭취량 분석결과를 발표했다. 이번 조사는 최근 4년간('08년~'11년)의 국민건강영양조사 자료를 바탕으로 우리 국민의 당류 주요 급원(식품군별)과 연령별 당류 섭취량, 가공식품을 통한 당류 섭취량의 주요 급원 등을 분석한 것이다. 최근 4년 간('08년~'11년) 조사결과 우리 국민의 하루 평균 당류 섭취량은 61.4g로, 주요 급원은 과일(24.9%), 음료류(18.1%), 원재료성 식품(12.5%), 설탕 및 기타당류(9.6%), 빵·과자·떡류(8.6%), 우유(5.7%) 등 이었다. 연령별로는 청소년(9세~25세)의 하루 평균 당류섭취량이 69.6g으로 국민의 하루 평균 당류섭취량 대비 13%로 가장 높은 것으로 나타났다. 청소년이 당류를 섭취하게 되는 주요 식품은 음료류 14.3g, 과일 10.9g, 빵·과자·떡류 8.9g 순으로 나타났다. 반면 나머지 세대는 주로 과일을 통해 당류를 섭취하는 것으로 나타났다. 그러나 당류의 과잉 섭취는 당뇨병, 심혈관계 질환 등을 증가시킬 가능성이 있기 때문에, 사전예방차원에서 당류 저감화 정책 추진을 위한 전략을 개발할 것이라고 밝혔다.



출처 식품의약품안전처

우리나라 항생제 내성률,  
OECD평균의 2.4배

## 내성 키우는 항생제 남용, 안 돼요

항생제는 내과, 피부과, 이비인후과, 치과 등에서 세균감염을 막기 위해 일상적으로 처방되는 치료제다. 그러나 항생제의 남용으로 내성이 생겨 항생제가 더 이상 제 기능을 하지 못하게 되는 위험이 높아지고 있으며 이로 인해 항생제의 남용과 내성에 대한 위험성을 알리는 목소리가 끊이지 않고 있다. <OECD Health Data>에 의하면 자료를 제출하지 않은 6개국을 제외한 OECD 28개국 중 우리나라의 항생제 사용량이 다섯 번째로 높은 것으로 알려졌다. 이와 함께 대표적인 내성균인 메타실린내성 황색포도알균(MRSA)에 대한 내성률은 72%로, OECD 국가 평균 내성률 29.73%보다 2.4배나 높다. 항생제 남용으로 내성을 조장하는 처방도 잘못되었지만 항생제에 대한 올바른 인식의 부재도 문제를 악화시키고 있다. 자가진단으로 항생제를 임의 복용하거나 증상이 완화되면 복용 중단하는 등 잘못된 복용은 항생제내성을 키우는 결과를 초래한다. 과유불급, 더한 것은 덜 한 것만 못하다. 병의 원인균에 따라 정확한 용량과 기간을 지켜 항생제를 복용하여 내성균 출현을 미리 방지해야 한다.



(사용량 단위 : \*DDD)  
\*DDD(Defined Daily Dose) 성인 인구 1,000명당  
의약품 일일 소비량  
출처 OECD Health Data 2013

