

건강하고 행복한 소비자를 위한

79 광복70년
위대한 여정
새로운 도약

이달의 이슈

○
웹 매거진 October 2015

CONTENTS

02 커버스토리

식음료 안전은 우리가 책임진다

06 식의약포커스

똑똑한 골관절염 치료법

10 정책돋보기

축산물가공품도 이제 '똑똑한 소비'

12 현장리포트

청년 실업 문제를 함께 고민하다

14 생활속식의약

뜨는 술, 리큐르와 맥주

18 이달의 레시피

단호박과 새콤달콤 과일 갈비찜

20 식약人side

지역인재를 넘어 식약처의 인재로

23 식약아리아

좋은 원료로 맛있는 김장 해요!

28 퀴즈이벤트

식의약 상식도 쌓고~ 경품도 받고~

커버스토리

식음료 안전은 우리가 책임진다

2015 세계군인체육대회를 빛낸 식약처 검식관들의 활약상

글 대구지방식품의약품 안전청 식품안전 관리과

국제 체육 행사 시 경기장과 숙박시설 등 인프라 구축이나 대회 운영 노하우 등을 평가하는 기준은 여러 가지가 있다. 그 가운데 생명과 직결될 수 있는 가장 중요한 문제는 안전이다. 테러에 대비하기 위해 행사장 곳곳에 안전요원들이 배치되고, 군과 경찰 인력이 투입돼 촘촘한 안전망도 확보해놓는다. 식음료 안전도 빼놓을 수 없다. 식품의약품안전처에서 파견된 검식관들은 보이지 않는 곳에서 참가자들의 안전을 위해 구슬땀을 흘리고 있다. 이들은 ‘식음료 안전요원’으로 대회 기간 중 발생할 수 있는 식중독 사고를 사전에 예방하는 활동을 펼치고 있다. 추석 연휴마저 반납한 채 2015경북문경세계군인체육대회의 모든 식음료 안전을 책임지는 검식관들의 임무를 살펴봤다.



지난 10월 6일에 찾은 경상북도 문경시는 축제 분위기가 한껏 고조되어 있었다. 거리마다 ‘2015경북문경세계군인체육대회’ 개최를 알리는 깃발들이 바람에 휘날렸다. 대회 준비와 관람객들의 차량들이 한산했던 거리를 채우자, 추수를 앞둔 한적한 시골 마을에도 모처럼 만에 활기를 되찾았다. 국군체육부대를 지나 식약처의 종합상황실이 설치된 문경선수촌으로 향했다.

종합상황실은 ‘24시간 대기 중’



이번 대회에는 117개국에서 총 7,000여명의 선수단을 파견했다. 세계 각국에서 참가한 대규모의 대회인 만큼 선수들과 운영 요원들에게 제공되는 식사 규모는 상당했다. 10월 2일부터 11일까지 열린 대회 기간 동안 선수들에게 총 26만식(도시락 9만식)이 제공됐다. 식약처에서는 이번 대회의 식음료 안전에 만전을 기하기 위해 185명의 검식활동 인력을 파견했다. 파견 인력의 업무 효율성과 검식활동의 정확성 등을 확보하기 위해 1년 전부터 철저한 준비를 해왔다.

종합상황실에는 대구식약청을 중심으로 경상북도 도청에서 파견된 사무관 1명을 포함, 총 7명이 식음료 검식활동과 관련된 ‘24시간 보고 체계’를 유지하고 있었다. 7명이 교대로 종합상황실을 지키며 만일의 사태에 철저하게 대비하는 모습이 인상적이었다. 무엇보다 성공적인 대회 개최라는 막중한 임무를 띠고 이곳에 온 검식관들의 책임감은 남달랐다. 종합상황실장을 맡은 대구식약청 식품안전관리과 강용모 사무관은 “이곳에 파견된 인력들은 인근의 숙박시설에서 투숙하면서 하루 10시간 이상의 강도 높은 업무를 수행하고 있다”며 “식중독 사고가 발생하지 않아야 대회도 좋은 평가를 받고, 국가 이미지에도 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 생각하면 힘들지만 뿌듯하다”고 말했다.



원칙을 지키면 식음료 안전망은 ‘굳건’



검식관들의 하루는 말 그대로 ‘식중독과의 사투’와 같다. 검식관들은 식재료부터 조리, 배식, 남은 음식 처리까지 일일이 식음료 안전을 점검하는 중책을 맡았기 때문이다. 식자재가 반입되는 순간부터 검식관들의 활약이 시작된다. 검식관은 식자재의 신선도, 유통 기간, 온도 관리 등을 종합적으로 점검한 후, 기준 미달인 식자재는 ‘반품’ 조치를 취한다. 예를 들어, 찌그러진 통조림이 발견되면 바로 ‘반품’ 스티커를 붙여 식자재로 활용되는 것을 미연에 방지한다. 애벌 세척 단계에서는 식자재 안전도를 높이기 위해 소독을 실시한다. ‘전 처리’된 식자재들은 재료의 특성에 따라 냉장과 냉동 보관이 이뤄진다. 검식관은 적외선 온도계를 활용해 냉장 및 냉동 온도가 적절히 유지되고 있는지 수시로 확인한다. 이후 ‘가열 조리’ 과정에서 검식관은 탐침봉을 활용해 적정한 온도(75℃ 이상)에서 가열이 되었는지를 점검한다. 조리된 음식은 배식 직전 음식의 온도에 따라 온장고와 냉장고에 따로 분류해 보관한다. 최종적인 배식은 검식관의 ‘승인’ 신호가 있어야 가능하다. 현장에 있었던 한 검식관은 “배식이 끝나더라도 검식관의 활동은 끝나지 않는다”면서 “남은 음식이 다음 끼니에 배식되지 않도록 폐기되는 과정까지 확인해야 한다”고 설명했다.



이처럼 선수들에게 제공되는 식음료에는 검식관들의 갖은 노력이 숨어 있었다. 검식관들은 자칫 허술함을 틈타 식음료 안전망이 뚫리는 것을 막기 위해 몇 가지 원칙을 고수했다. 봉인지와 SNS 메신저를 활용한 신속한 보고, 음식 보관 온도 관리, 신속검사실을 통한 식중독원인균(17종) 검사가 그것이다. 강용모 사무관은 이번 대회 of 식음료 안전 관리 원칙에 대해 다음과 같이 설명했다. “도시락을 선수들에게 배송시 봉인지를 반드시 붙여서 봉인지가 훼손되었는지를 가장 먼저 확인하고, 각 선수촌에 있는 검식관은 검식활동 내용을 수시로 보고해야 합니다. 또한 도시락 등 음식을 이송할 때는 반드시 냉장 탑차를 사용하게 했습니다. 특히 선수촌에 마련된 신속검사실에서는 총 4번 8개의 검체를 조식, 중식, 석식별로 수거해 식중독균(17종) DNA 검사를 실시하여 식중독균 유전자 확인 시 즉시 회수·폐기 조치하고 불검출 음식만 선수들에게 제공합니다.”

경북 문경 세계군인체육대회에 파견된 식약처 검식관들의 임무는 모든 선수들이 떠나는 14일 오전에 최종 마무리됐다. 이들의 보이지 않는 땀과 노력이 있었기에 2015경북문경세계군인체육대회는 성공적인 행사로 기억될 수 있을 것이다.

강용모 종합상황실장 미니 인터뷰

검식 과정에서 가장 강조하는 점이 있다면.

검식활동의 궁극적인 목적은 안전한 대회가 이뤄질 수 있도록 하는 것이다. 사전에 식음료 안전을 관리하는 것이 무엇보다 중요하다. 먼저 조리 종사자들에 대한 위생 교육을 실시했다. 손 씻기 등 개인위생 관리, 사용하는 기물들의 살균 및 소독, 신선한 식재료를 사용할 수 있도록 검수 활동도 강화했다.

이번 대회의 검식활동은 어떤 의미를 지니고 있는가?

우리는 국민 건강을 지켜야 할 의무는 물론이고, 국가나 단체에서 큰 행사를 하게 되면 안전한 대회나 행사가 치러지도록 식음료 안전사고를 사전에 예방해야 한다. 이번 대회의 식품안전을 위해 누구 할 것 없이 주야로 열심히 근무하고 있는 만큼, 단 한 건의 식중독 사고 없이 대회가 끝났으면 하는 바람이다. 그래서 이번 대회를 찾은 세계인들이 대한민국에 대해 좋은 기억만 가져가길 바란다.



식의약포커스

골관절염, 더 이상 방치하지 마세요! 똑똑한 골관절염 치료법

글 식품의약품안전평가원 순환계약품과

지하철을 이용하다 보면 무릎 통증으로 지하철 계단에 고통스럽게 서있는 어르신들을 종종 보게 된다. 하염없이 이어지는 긴 계단을 쳐다보는 눈빛이 안쓰럽기까지 하다. 비가 오거나 날씨가 갑자기 추워지면 이러한 관절통증은 더욱 심해진다. 친구들과 여행도 가고 운동도 하고 싶지만 그저 마음 뿐이다. 몸을 움직일 때마다 관절들이 녹슨 기계처럼 삐거덕거리는 것이다. 이렇게 뼈와 뼈를 연결해 주는 관절의 연골이 수명이 다되어 닳아 없어지면 뼈끼리 부딪치게 되면서 염증과 통증을 유발하게 된다. 이를 일반적으로 ‘퇴행관절염’이라고 한다. 예전에는 이를 노화현상의 일환으로만 생각해 퇴행관절염이라고 불렀다. 하지만 최근에는 과체중, 관절 부상 등 다양한 원인이 있는 것으로 밝혀지고 있어 ‘골관절염’이라는 새 용어를 사용하고 있다. 골관절염의 주요 증상으로는 관절통, 뻣뻣함 등이 있다. 또 관절을 움직일 때마다 관절 마찰음이 들리기도 한다. 아침보다는 저녁시간 또는 운동 후에 관절이 붓고 열이 나면서 아파 고통이 이만저만이 아니다. 그래서 손상이 심해질 경우 일상생활이 어려워지기도 한다.

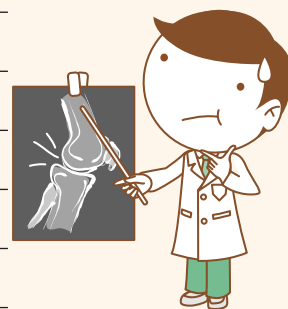
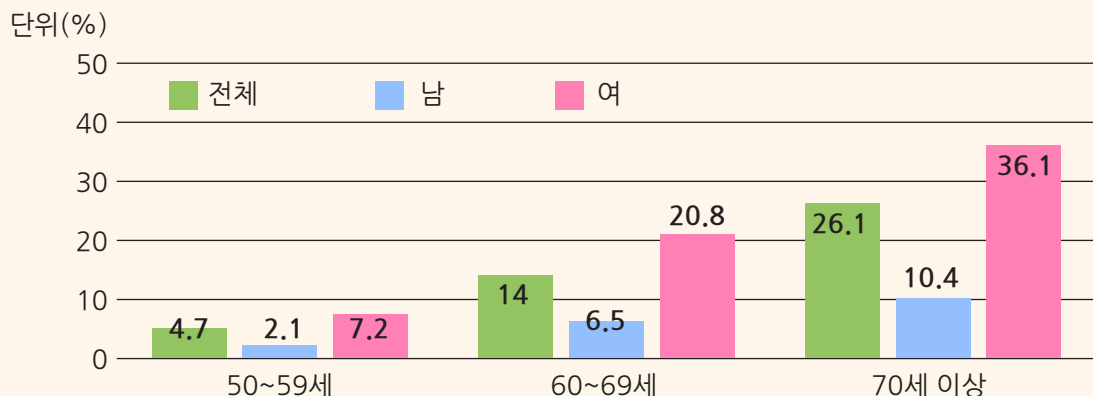


골관절염은 남성보다는 여성에서 더 많으며 주로 체중 부하가 큰 관절에서 많이 발생한다. 예를 들어 무릎관절, 엉덩이 관절이나 평소 많이 사용하는 손 관절 등이 여기에 해당된다. 한편 골관절염과 증상이 유사해 헛갈리기 쉬운 질환으로 ‘류마티스 관절염’이 있다. 이 질환은 몸 속 면역체계 이상에 의한 자가면역 질환의 하나이며 골관절염과 달리 젊은 나이에도 많이 발생한다. 주로 손가락, 손목, 무릎, 발가락 등 여러 관절이 아프다. 관절 외에도 열이 나고 피로감이 심해질 수 있으며 구강건조나 안구건조, 혈관이 막히는 혈관염 등의 전신 증상이 나타날 수 있다.

골관절염 유병률, 고령일수록 높아져

지난 1월 질병관리본부가 발표한 국민건강영양조사 자료 분석 결과에 따르면 우리나라 50세 이상 성인의 골관절염 유병률은 12.5%였다. 이중 남성이 5.1%, 여성이 18.9%로 남성보다 여성의 골관절염 유병률이 3.7배 높았다. 또한, 연령이 증가할수록 골관절염의 유병률도 크게 증가하는 것으로 나타났다. 50대가 4.7%, 60대는 14.0%였으며 70대 연령층은 26.1%로 50대에 비해 5배나 높은 유병률을 보였다.

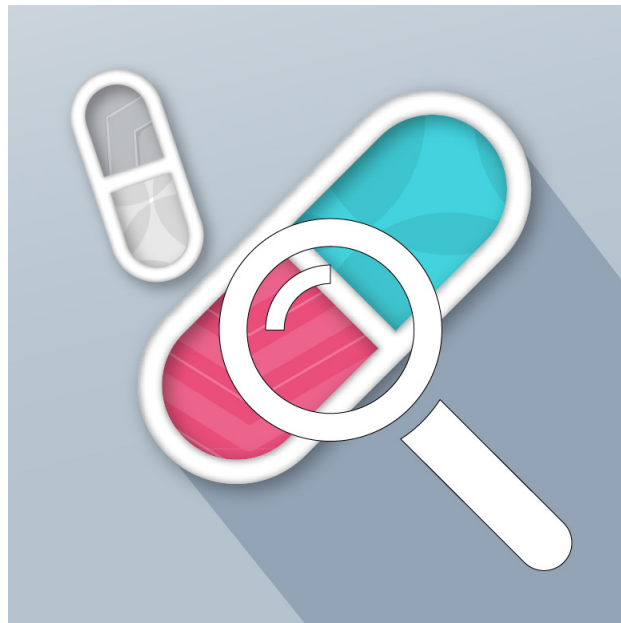
연령별 골관절염 유병률 (통계 출처 : 질병관리본부)



다양한 골관절염 치료법

이처럼 나이가 들면서 발생하기 쉬운 골관절염의 치료법은 어떤 것이 있을까? 일반적으로 골관절염은 관절이 점차적인 퇴행성 변화를 겪는 것이므로 완전히 정상적인 수준까지는 돌이킬 수 없다. 따라서 골관절염의 치료는 개인의 증상에 맞는 치료방법을 사용해 관절 통증을 조절하고 치료 부작용은 최소화하도록 한다. 관절의 기능과 삶의 질을 개선하는데 치료의 목표를 두고 있는 것이다. 특히 골관절염은 단순히 신체적인 고통 뿐 아니라 통증으로 인한 수면장애, 우울감 등 심리적인 부분까지 영향을 미친다. 삶의 질을 유지하고 독립적인 생활을 영위하기 위해서는 질환에 대한 정확한 인식, 적절한 약물치료와 규칙적인 재활운동, 생활수칙 준수 등이 매우 중요하다.

현재까지 알려진 골관절염의 약물치료법을 살펴보면 투여방법에 따라 먹는 약(경구제), 바르거나 붙이는 외용제와 아픈 관절에 직접 주사하는 국소주사제 등으로 나눌 수 있다. 먼저 먹는 약을 살펴보자. 아세트아미노펜은 관절의 통증을 개선하기 위한 약물로 비스테로이드 소염진통제(NSAID: Non-Steroidal Anti Inflammatory Drug)나 마약성진통제에 비해 부작용은 적지만 효과가 강하지 않다는 한계가 있다. 한편, NSAID는 손, 엉덩이, 무릎 등의 통증 및 염증 완화를 위해 골관절염에 흔히 사용되는 약물이다. 이들 약물은 통증과 염증을 일으키는 COX-2(Cyclooxygenase-2) 효소뿐만 아니라 위장관을 보호하는 COX-1 효소까지 동시에 억제한다. 그래서 장기 복용 시 속 쓰림, 구역질, 상부 위장관의 궤양 및 응고기전의 부작용이 나타날 수 있어 의사의 처방에 따른 신중한 투여가 필요하다. 특히 위장관계 출혈 및 궤양을 앓고 있거나 그 병력이 있는 환자, 항응고제를 복용하고 있는 환자나 다른 NSAID 약물을 장기간 투여하는 환자의 경우 위장관계 등 부작용 우려가 있으니 반드시 자신의 상태를 의사나 약사에게 알려야 한다.



또한, NSAID 약물은 아스피린을 지속적으로 복용하고 있을 경우 아스피린의 혈전 예방효과를 감소시킬 수 있다. 고혈압약(베타 차단제, ACE억제제)을 복용할 경우에는 혈압 상승과 부종 등의 부작용이 발생할 수 있으니 주의해야 한다. 대표적인 성분으로는 이부프로펜, 나프록센, 아세클로페낙 등이 있다. 최근에는 COX-2만을 선택적으로 억제해 소화기계의 부작용을 줄여주는 새로운 기전의 NSAID 약물(예: 세레콕시브, 에토리콕시브, 폴마콕시브)이 개발되어 사용되고 있다. 하지만 이 약물들 역시 고혈압, 심부전 등의 부작용이 나타날 수 있다. 그러므로 관련 질환 환자의 경우 꼭 필요한 경우에 최소한으로 투여하는 신중함이 요구된다.

외용제는 통증이 있는 관절 부위에 바르거나 붙이는 제제(로션, 젤, 연고, 패치 등)다. 주로 경증내지 중등도의 골관절염에 사용된다. 외용제는 경구제와 함께 사용되거나 경구제를 사용할 수 없는 환자에서 사용한다. 대표적인 성분으로는 케토프로펜, 록소프로펜, 피록시캄 등이 있다. 외용제 적용 부위에 피부 발진이나 두드러기 등이 나타나는 경우에는 즉각 사용을 중지하고 의사나 약사와 상의한다. 또 외용제를 사용한 후에는 반드시 손을 씻도록 한다. 케토프로펜 성분이 함유된 외용제의 사용 중 또는 사용 후 2주까지는 햇빛이나 자외선에 의해 피부 두드러기, 물집, 발진 등이 나타날 수 있으므로 외출 시 약물 도포 부위를 가려주도록 한다. 국소 주사제는 골관절염의 활막염, 외상 후 골관절염 등에서 통증이 있는 관절 안으로 직접 주사하는 의약품이다. 활막의 염증을 억제하여 통증을 개선시키는 부신피질 호르몬제와 연골 합성을 자극하고 퇴행을 억제하는 히알루론산 제제가 있다. 히알루론산제제는 제품 특성에 따라 투여횟수(1회 제형, 3회 제형, 5회 제형)가 다르므로 투여 전 의사와 상담하도록 한다. 이들 주사를 투여한 후에는 관절을 많이 움직이는 운동 등은 피하고 충분한 휴식을 취하는 것이 바람직하다.



앞서 언급한 바와 같이 골관절염은 약물치료는 물론 비약물적 치료 또한 중요하다. 체중을 감량하고 관절통을 유발하는 무리한 동작이나 활동은 줄이도록 한다. 운동을 통해 관절 주변의 근육을 강화하거나 관절보호대 등을 이용하면 증상 개선에 도움이 된다. 그러나 지나친 운동이나 환자의 상태에 맞지 않는 운동은 관절통을 오히려 악화시킬 수 있다. 그러므로 환자 개인에게 필요한 운동요법을 계획하고 실행해야 한다. 또한, 비타민 C나 비타민 E와 같은 항산화 영양소가 많이 함유된 채소와 과일을 섭취하도록 한다. 관절의 주요 영양소인 칼슘과 칼슘 흡수를 촉진시켜주는 식품, 비타민 K 함량이 높은 녹황색 채소 등을 섭취하는 것도 좋다. 카페인 몸에서 칼슘 배출을 촉진하므로 과도하게 섭취하지 않는 것이 바람직하다.

환자들이 골관절염 진단에 낙심하고 우울해 하거나 나이가 들면 자연히 생기는 질환으로 여겨 이를 그대로 방치하는 자세 모두 바람직하지 않다고 전문가들은 말한다. 이들은 조기 진단과 전문가 상담을 통해 생활 습관을 교정하고 치료를 꾸준히 받는다면 질환의 악화를 막고 정상적인 생활을 유지할 수 있다고 조언한다.



※ 관절염 예방 관리 6대 생활 수칙

1. 표준 체중을 유지할 것.
2. 가능한 매일 30분 이상 알맞은 운동을 할 것.
3. 담배를 끊을 것.
4. 오랫동안 같은 자세로 있거나 무거운 물건 들지 말 것.
5. 관절 증상이 나타나면 조기에 정확한 진단을 받을 것
6. 꾸준한 치료와 자기 관리로 관절 장애와 합병증을 예방할 것.

정책돋보기

축산물가공품도 이제 ‘똑똑한 소비’

2017년부터 햄 영양성분 표시 의무화

글 식품의약품안전처 농축수산물정책과 축산물기준과

앞으로는 햄 속에 함유된 영양성분 등을 보고 제품을 판단하는 ‘똑똑한 소비’가 확산될 전망이다. 식품의약품안전처는 햄류의 영양 성분 표시를 의무화하는 내용을 골자로 하는 ‘축산물의 표시기준’ 일부 개정안을 지난 9월 21일 고시했다. 소비자들의 알권리를 위해 마련된 이번 개정안은 2017년부터 모든 제품에 적용될 예정이다.



세밀한 정보 표시로 ‘건강한 소비’ 유도

이번 개정안의 핵심은 영양성분 의무 표시 대상에 햄류가 추가되었다는 점이다. 햄류에 해당하는 제품은 열량, 탄수화물(당류), 단백질, 지방(포화지방, 트랜스 지방), 콜레스테롤, 나트륨 등을 의무적으로 표시해야 한다. 또한 알레르기를 유발하는 성분의 표시 대상이 12종에서 18종으로 확대됐다. 기존에는 알류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 새우, 복숭아 등만 표시하면 됐으나, 이번 개정안에 따르면 호두, 쇠고기, 닭고기, 오징어, 조개류, 아황산류 등 6종을 추가적으로 표시해야 한다. 또한 알레르기 표시란을 별도로 뒤 소비자가 보다 쉽게 알레르기 유발 성분을 확인할 수 있도록 개선했다. 특히 식육가공품의 원재료로 기계발골육을 사용했다면 제조사는 이를 반드시 표시해야 한다. 기계발골육이란 살코기를 발라내고 남은 뼈에 붙은 살코기를 기계를 이용하여 분리한 식육을 일컫는다. 식약처는 “앞으로도 축산물의 영양과 식품 안전에 대한 정보 제공을 확대하여 국민의 알권리를 강화해 나가겠다”고 밝혔다. 자세한 사항은 홈페이지(www.mfds.go.kr → 법령·자료 → 법령 정보)에서 확인할 수 있다.

영양성분		
1회 제공량 1개 (35g)		
총 1회 제공량 (35g)		
1회 제공량 당 함량	%영양소 기준치	
열량	140kcal	
탄수화물	20g	6%
당류	17g	
단백질	3g	5%
지방	5g	10%
포화지방	1g	7%
트랜스지방	0g	
콜레스테롤	1mg	0%
나트륨	35mg	2%
영양소 기준치: 일일 영양소 기준치에 대한 비율		

‘이제부터 햄류에서도
이러한 영양성분표를 확인
하실 수 있어요~’

아는 만큼 보이는 축산물가공품 유형

햄과 소시지 등 식육가공품의 똑똑한 구매를 위해 몇가지 정보를 제공한다. 대표적 식육가공품인 햄은 ‘햄, 생햄, 프레스햄, 혼합프레스햄’으로 나뉜다. **햄과 생햄**은 축산물의 가공기준 및 성분규격(식약처고시)에 따라 고기 함량을 정하고 있지 않으나, 통상 90% 이상 식육이 함유돼 있다. 고깃덩어리를 그대로 가공하거나 약간의 식품을 넣어 제조 가공한다. **프레스햄**은 제조 시 식육이 85% 이상, 전분은 5% 이하로 사용되며, 고기에 다른 식품이나 식품첨가물을 첨가하여 만든다. **혼합프레스햄**은 제조 시 식육이 75% 이상, 전분은 8% 이하로 사용되며, 고기에 어육 등을 혼합하여 가공한다.

또한 **소시지**는 제조 가공 시 식육은 70% 이상, 전분은 10% 이하로 사용되며, 식육을 잘게 갈아 다른 식품을 첨가한 후 훈연 가열 등의 가공과정을 거친다. 현재 제품 유형별 고기 함량 표시는 생산업체 자율에 맡기고 있다. 단, 제품 이름에 ‘치킨’, ‘돼지고기’ 등 특정 원재료명을 사용할 경우 의무적으로 그 함량을 표시하도록 규정하고 있다. 식약처는 앞으로도 소비자와 건강한 식생활을 위해 다양한 정보를 제공할 계획이다.

햄 소시지의 유형별 가공방법 및 고기 함량

분류	햄류			소시지류		
유형	햄·생햄	프레스햄	혼합프레스햄	소시지	발효소시지	혼합소시지
고기함량	통상 90% 이상	85% 이상 (전분 5% 이하)	75% 이상 (전분 5% 이하)	70% 이상(전분 10% 이하)		

※ 단, 고기함량은 제조가공 시 원료배합 기준을 말하며, 제품의 특성에 따라 첨가되는 배합수는 제외하고 계산

현장리포트

청년 실업 문제를 함께 고민하다

김승희 식약처장, ‘청년희망펀드’ 기부 동참

글 편집부



청년 실업 문제가 경기 침체와 투자 감소 등으로 장기화되고 있다. 청년 실업자가 100만 명을 넘어서면서 더 이상 개인의 문제로 방치할 수 없는 사회적 문제로 대두됐다. 지난 9월 21일 박근혜 대통령의 1호 기부로 조성된 ‘청년희망펀드’가 청년들에게 새로운 희망의 다리가 되고 있다. 최근 들어 김승희 식품의약품안전처장이 ‘청년희망펀드’에 기부를 약속하는 등 사회 각계각층의 참여가 잇따르고 있다.

각계각층의 자발적 참여로 희망을 비추다

지난 10월 2일 김승희 식약처장과 장기윤 차장은 ‘청년희망펀드’ 공식신탁 가입신청서에 서명을 마쳤다. 청년희망펀드는 청년 일자리 창출과 구직난 해소에 기여하기 위해 조성됐다. 김승희 식약처장과 장기윤 차장의 동참은 청년희망펀드의 취지에 공감대를 형성하게 되면서 이뤄졌다. 9월 21일 박근혜 대통령이 ‘1호 기부자’로 참여한 이후 참여가 확산되는 분위기다. 실제로 10월 12일 현재 50억원의 펀드 모금액이 조성됐다. 김승희 식약처장은 “청년희망펀드 조성에 대한 각계각층의 자발적 참여가 이루어져 취업문제로 힘들어 하는 청년들에게 일자리와 희망을 나눌 수 있는 뜻 깊은 계기가 마련되기를 바란다”고 말했다



청년에게 희망을! 청년희망펀드

청년희망펀드란?

노사정 대타협을 계기로
박근혜 대통령이 직접 제안
* 박 대통령이 1호로 기부에 참여(2015.9.21)

- ▶ 명칭: 청년희망펀드 공식신탁
- ▶ 목적사업: 청년 일자리 창출* 지원
* 청년취업기회 확대, 구직애로 원인 해소, 민간일자리 창출 지원사업 등
- ▶ 수탁자: KEB하나은행, KB국민은행, 신한은행, 우리은행, 농협은행
- ▶ 위탁자: 국민 중 참여를 원하는 사람이 5개 은행을 통해 기부

청년희망펀드 참여방법

- 1 전국에 있는 5개 은행의 지점 또는 출장소 방문(신분증 지참)
- 2 가입신청서를 작성, 공식신탁 계좌를 만들고 기부금 납부
- 3 기부금 납부 증서(통장) 수령

* 인터넷 뱅킹으로도 기부 가능

* 문의 : KEB하나은행(1599-1111), KB국민은행(1599-9999)
신한은행(1599-8000), 우리은행(1588-5000)
농협은행(1588-2100)

청년희망펀드 참여시 혜택은?

기부자는 기부금액의 15% 세액공제 혜택
(3천만원 초과분은 20%)

기부 참여는 인터넷 뱅킹으로도 가능

청년희망펀드 공식신탁은 일반 금융상품과 달리, 기부의 성격을 띠기 때문에 원금과 운용 수익을 돌려받지 못한다. 청년희망펀드를 통해 조성된 기부금은 청년 취업기회 확대, 구직애로 원인 해소, 민간 일자리 창출 지원사업 등 청년 일자리 창출 사업에 쓰일 예정이다. 참여를 희망하는 국민 누구나 청년희망펀드 기부에 동참할 수 있다. KEB하나은행, 신한은행, KB국민은행, 우리은행, 농협은행 등 국내 5개 은행의 전국 각 지점과 출장소에서 청년희망펀드 계좌 개설이 가능하다. 각 은행 지점 및 출장소 창구에서 ‘가입신청서’를 작성하여 공식신탁 계좌를 개설 후, 공식신탁 계좌에 기부금을 납부하면 된다. 은행 방문이 번거롭다면, 각 은행의 인터넷 뱅킹으로도 참여가 가능하다. 기부금을 납부했다는 ‘증서(통장)’를 받으면 기부 참여가 완료된다.

생활 속 식의약

뜨는 술, 리큐르와 맥주

주류 소비 트렌드는 끝없이 변화한다. 한때 막걸리 붐으로 막걸리 소비량이 증가하기도 했으며 ‘소맥’ 전용잔이 상품화 될 정도로 폭탄주가 유행하기도 했다. 최근에는 도수가 낮은 술(저도주)과 맥주가 인기를 끌고 있다. 오늘은 최근 주류 시장의 대세라 할 수 있는 저도주 리큐르와 맥주에 대해 알아보도록 하자.

글 주류안전관리기획단 정영훈



맛있는 저도주 열풍이 불다



저도주 열풍은 알코올 함량을 14도로 낮춘 롯데칠성음료의 ‘순하리 처음처럼’에서 시작되었다. 이 제품은 출시 이후 공급량이 부족해 없어서 못 파는 지경에 이르렀다. 그래서 소비자들 사이에서는 ‘소주계의 허니버터칩’으로 불리기도 했다. 한편에서는 이를 두고 ‘헝그리 마케팅’ 전략이 아니냐는 이야기도 있었다. 제품에 들어가는 국내산 유자오일 수급에 차질이 있어 제품 생산이 원활히 되지 않았다는 보도가 있기도 했지만 이로 인해 소비자들은 일반 소주에 유자 맛 음료를 섞어 먹는 진풍경을 연출하기도 했다.

어찌됐건 이러한 현상은 요즘 사람들이 ‘쓰고 맛있는’ 고도주 대신 ‘맛있는’ 저도주를 선호한다는 사실을 방증한다. 다른 소주 제조업체들도 유자맛, 자몽맛, 블루베리맛 등 잇따라 저도주 제품을 출시하며 저도주 경쟁이 펼쳐지기도 했다. 이러한 저도주 열풍은 다른 주종에도 옮겨져 평균 40도 이상이던 위스키 역시 35도로 알코올 도수를 낮춰 출시하기도 했다.

‘순하리 처음처럼’은 소주가 아니다?

사실 ‘순하리 처음처럼’과 같은 술은 ‘리큐르’로 분류된다. 라틴어 ‘리케파세레(liquorfacere)’에서 유래한 프랑스어 리큐르는 ‘녹아 든다’는 의미를 갖고 있다. 리큐르는 옛날연금술사들이 증류주에 식물 약재를 넣어 만든 데서 시작되었다. 이것이 이후 수도승들이 만드는 혼성주로 발전했다. 혼성주는 곡류나 과일을 발효시켜 증류시킨 증류주에 향미 성분과 색소, 설탕이나 벌꿀 등을 첨가한 것이다. 오늘날 가정에서 담그는 과실주나 약용주가 모두 이 리큐르 범주에 속한다. 집에서 담그는 리큐르의 대표적인 예로는 매실주가 있다.



매실주를 제조할 때에는 발암물질로 알려져 있는 에틸카바메이트(이하 EC) 줄이기에 유념해야 한다. EC 함량을 줄이기 위해서는 먼저 표면이 손상되거나 상한 매실을 사용하지 않도록 한다. 또한 알코올 함량이 높을수록 EC 생성량이 많아지기 때문에 도수가 낮은 술을 사용하는 것이 좋다. 직사광선이 닿지 않는 서늘한 곳(25℃)에 보관하고 100일 후에는 매실을 건져내는 것이 안전한 매실주 만들기에 도움이 된다.

주류시장의 쌍두마차, 리큐르와 맥주

리큐르와 함께 최근 주류 시장의 대세로 떠오른 것이 바로 맥주다. 특히 요즘에는 수입맥주, 소규모 맥주, 자가소비맥주 등이 각광받고 있다. 먼저 수입맥주는 대형마트와 편의점 등을 통해 많이 판매되며 소비가 증가하고 있다. 수입맥주는 쉽게 구입할 수 있고 종류도 다양해 선택의 폭이 넓다. 국내 맥주보다 저렴하게 판매되는 경우도 있기 때문에 소비자들에게 인기가 높다. 또한 세계 병맥주를 판매하는 전문점들도 우후죽순 늘어나고 있다. 이제 사람들은 일반 호프집 대신 다양한 수입맥주를 판매하는 맥주 전문점으로 모여들고 있다. 소규모 맥주는 주세법에서 규정한 '소규모 맥주 제조자'가 만든 맥주를 말한다. 소규모 맥주 제조자는 '식품위생법에 따른 식품접객업 영업허가를 받거나 받을 자, 또는 영업허가를 받거나 받을 장소 또는 영업신고를 한 장소에서 맥주를 제조하여 그 영업장에서 최종 소비자에게 판매하거나 다른 사업자의 영업장에 판매하는 자'를 뜻한다. 쉽게 말해 일반 음식점에서 맥주를 직접 만들어 파는 것이다. 국내에는 현재 41개의 소규모 맥주 제조·가공업소가 있다. 이들이 생산하는 제품 중 일부는 대형마트에서도 판매되어 소비자들이 손쉽게 구매할 수 있다.





마지막으로 자가소비맥주는 판매용이 아닌 자가 소비를 목적으로 가정에서 제조하는 맥주를 뜻한다. 요즘에는 인터넷을 통해 자가 소비맥주의 재료를 간편하게 구입할 수 있다.

안전한 자가소비맥주 제조를 위해서는 무엇보다 세척과 소독이 중요하다. 맥주 원료 및 제조환경이 미생물 증식에 좋기 때문에 무엇보다 안전에 유의해야 한다. 또 식약처 검사를 거쳐 정식 통관된 수입제품을 재료로 선택하는 것이 좋다. 정식 수입 제품 여부는 '식품안전정보포털(www.foodsafetykorea.go.kr)'에서 확인할 수 있다. 본격적인 담금 과정에서는 맥아를 분쇄할 때 찌꺼기가 남지 않도록 유의하고 환기가 잘 되는 곳에서 작업하도록 한다. 안전성이 입증된 유통기한 내 효모를 사용해 30°C 이하 온도에서 발효시키도록 한다. 병입 시에는 반드시 맥주용 내압 유리병이나 내압 플라스틱 용기를 사용해야 발효 과정에서 깨지는 것을 막을 수 있다. 또한 10°C 이하 온도에서 저온 보관해야 맥주 고유의 맛과 향을 유지할 수 있다.

이달의 레시피

단호박과 새콤달콤 과일 갈비찜

글 편집부



영양성분(1인분)

열량 375kcal / 탄수화물 19g / 단백질 46g / 지방 13g / 나트륨 239mg

재료 준비 (1인분)



갈비

쇠갈비 150g

결들임

단호박 100g(1/10개), 감자 30g(1/4개), 표고버섯 10g(1개)

새콤달콤 과일 소스

키위 30g(1/3개), 사과 60g(1/3개), 파인애플 70g(링1개), 양파 60g(1/2개), 무 30g(4×4×2cm), 매실액 20g(1½큰술), 물 30ml(2큰술), 대파 15g(7cm), 마늘 5g(1쪽), 간장 5g(1작은술), 레드와인 30ml(2큰술)

만들어볼까요!



새콤달콤 과일 소스

1 키위, 사과, 파인애플, 양파, 대파, 마늘, 간장, 매실액, 무, 물을 넣고 믹서에 갈아 팬에 붓고 레드와인을 넣어 문근히 끓여 걸쭉한 정도로 소스를 만든다.a

결들임

2 단호박, 감자, 표고버섯은 한입 크기로 잘라서 모서리를 다듬어 모양을 낸 후 끓는 물에 데친다.



갈비찜

3 쇠갈비는 찬 물에 담가 1시간 이상 핏물을 뺀다.
4 핏물을 뺀 쇠갈비를 팔팔 끓는 물에 데쳐 체에 건져 물기를 뺀 다음 과일 소스(1)에 쇠갈비를 넣고 저어 가며 익힌다.b



고명

5 데쳐 놓은 단호박, 감자, 표고버섯을 일부만 쇠갈비에 넣고 소스가 자작해질 때까지 졸인다.
6 그릇에 갈비를 담고 남은 단호박과 표고버섯으로 장식한다.c

TIP 나트륨 줄이기

간장소스 대신 과일소스를 사용하면 육질은 연해지고 새콤달콤하면서 짜지 않아 나트륨 섭취를 줄일 수 있어요. 단호박의 베타카로틴은 체내에서 비타민 A로 전환되어 눈 건강에 도움을 주며, 칼륨이 풍부하여 체내 나트륨 배출에 좋아요.

식약 人 side

지역인재를 넘어 식약처의 인재로

지역인재 수습직원제로 식약처의 일원이 되다

“위잉.” 휴대폰 진동소리에 여느 때처럼 무심코 메시지를 확인했다. 그저 평범한 메시지이겠거니 생각했던 나의 눈은 곧 놀라움으로 바뀌었다. 지역인재 7급 수습직원 소속기관 배치 안내 문자 메시지였기 때문이었다. 내용을 자세히 확인한 순간 난 더욱 놀랄 수밖에 없었다. 희망하던 경인지방청으로 배치를 받게 되었기 때문이었다. 식약처의 일원으로 일하게 된 것만으로도 설렘인데, 그중에서도 경인지방청에서 수습근무를 하게 되어 기쁨이 두 배로 느껴졌다.

글 경인지방식약청 의료제품실사과 박유란





지역인재 수습직원제는 무엇인가?

먼저 지역인재 7급 수습직원에 대해 설명을 하자면, 지역인재의 공직 진출 확대와 공직 내 지역 대표성 강화를 위해 2005년 도입된 제도로 각 대학의 학과 성적 10% 이내, 토익 700점 이상, 한국사 2급 이상의 자격 요건을 갖춘 학생 중 총장 추천으로 학교 대표를 선발하여, 1차 PSAT(행정고시 1차 시험), 2차 면접시험을 거쳐 최종 합격자를 선발하는 제도다. 제도가 시행된 지 10년이나 되었지만, 아직 생소해하거나 처음 듣는다는 사람들이 꽤 많았다. 총장 추천이라는 말에 ‘총장과 친분이 있느냐?’는 웃지 못 할 오해를 사는 경우도 있을 정도다.



어떤 과정을 거쳐 경인지방청으로 배치를 받게 됐나?

지역인재 7급 수습직원의 경우 행정직, 기술직으로 묶어서 선발하기 때문에 합격 후 부처와 직렬이 정해진다. 수습직원의 부처 선택을 돕기 위해 부처 배치 전에 사전 인터뷰가 시행되었다. 나는 대학에서 한약학을 전공하였기 때문에 식약처 배치를 희망하였고 식약처 방문 인터뷰를 신청했다. 방문 인터뷰 날 오송에 처음 가게 되었는데, 식약처 건물을 처음 본 소감은 ‘예쁘다’ 였다. 물론 건물 자체도 예뻐지만 앞의 조경이 너무나도 잘 되어 있어서 아기자기한 경관을 보며 인터뷰 전의 긴장을 조금이나마 풀 수 있었다. 그런 긴장이 무색하게도 인터뷰를 마치고 오송역으로 가는 발걸음은 가벼웠다. 면접 방식이 아니라 편하게 대화하는 인터뷰 형식이었고, 인터뷰를 통해 식약처에 대한 기대감과 배치를 희망하는 마음은 더 커지게 되었다.

한 달 동안 과천 중앙공무원교육원에서 진행된 지역인재 7급 교육과정 중 나는 일찌감치 식약처 배치 확정 통보를 받았다. 그러나 어느 소속기관으로 발령 날지는 알 수 없는 일이었다. 희망 배치 지역은 미리 조사 했지만 기대는 하지 않고 있었는데, 그럴 무렵 위의 문자를 받게 된 것이었다. 6월 1일, 면접 때 입었던 정장을 어색하게 차려입고 기대 반 설렘 반으로 과천청사에 첫 발을 내디뎠다. 나는 경인지방청 의료제품실사과로 배치 받게 되었다.



현재 소속되어 있는 의료제품실사과는 어떤 업무를 하는 곳인가?

내가 몸담고 있는 의료제품실사과는 의약품 및 의료기기에 대한 GMP 평가를 하는 것이 주 업무인 곳이다. GMP(Good Manufacturing Practice)란, 우수 의약품 제조 및 품질관리 기준으로 우수 의약품을 제조하기 위해 준수해야 하는 규범이다. 전에 들어보긴 했지만 자세히 배워본 적은 없는 생소한 규정이었다. 처음에는 내가 과연 GMP 업무를 잘 할 수 있을지 걱정 정도 되었고, GMP 관련 용어들이나 규정들이 어렵게만 느껴졌다. 그러나 과의 여러 선생님들이 의약품, 한약재, 의약외품, 화장품, 의료기기 등 서로 분담해서 과내 교육을 시켜 주셨고, 모르는 걸 여쭙보면 항상 친절하고 자세하게 알려주셨기 때문에 업무에 적응하는 데에 많은 도움이 되었다.



계속 규정으로만 GMP에 대해서 공부하다가, 처음으로 따라간 GMP 실태조사에서 나는 신선한 충격을 받았다. 실태조사가 이런 것이구나 하는 것을 처음 알게 되었기 때문이다. 규정에서 글자로만 보던 조항들을 실제로 현장에서 맞닥뜨리게 되니 느낌이 사뭇 달랐다.

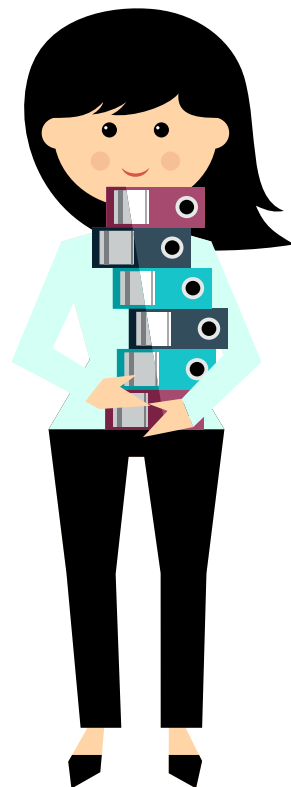
의약품을 직접 제조하는 데에 사용되는 기계 전반에 대해서는 물론이고, 그 이면에 있어 겉으로 드러나지 않는 제조에 쓰이는 물이나, 제조 시설 전반에 계속적으로 공급되는 공기 또한 매우 중요한 요건이기 때문에 철저하게 조사해야 했고, 또한 사람이나 물건의 출입 경로나, 각 작업실의 온·습도, 작업복의 입고 벗는 절차, 심지어 작업원의 손을 소독하는 데에 쓰이는 손소독제에 대해서도 체크하는 면모를 보게 되면서 정말 의약품의 원료 입고에서부터 완제품 출고 까지 제조과정의 모든 면모를 놓치지 않고 살펴야 한다는 사실을 새삼 느끼게 되었다.

약에 대한 지식은 물론이고, 제조용수나 공기 장치에 대해 볼 때에는 기계적인 지식도 갖춰야 했고, 의약품 제조 설비에 쓰이는 컴퓨터 시스템을 이해하기 위해서는 컴퓨터 지식도 필요했다. 시험실을 체크할 때에는 여러 가지 시험 장비나 시험법에 대해서도 잘 알아야 했기 때문에, 여러 가지를 정말 열심히 공부해야겠다는 생각 또한 들었다



그외 어떤 업무를 맡고 있나?

GMP 평가 업무를 기본으로, 부가적으로 내가 맡고 있는 업무로는 문서 접수, 서무 지원, 과내 물품 관리, 과 SNS 관리가 있다. 거창하고 대단한 업무들은 아니지만, 이런 업무들을 하면서 배우는 점이 많다. 서무 지원 업무를 통해 서무 업무를 간접 경험하면서 세세한 것까지 챙겨야 한다는 점을 배우게 되었고, 물품관리를 하게 되면서 항상 물품에 대해 파악하고 인지하고 있어야 한다는 점을 배웠다. 과 SNS도 처음에는 하루 방문자 수가 열 명도 채 되지 않았지만, 꾸준히 관리를 하다 보니 이제 방문자 수도 많이 늘고 어느 정도 체계가 잡혀가는 것 같아서 뿌듯함을 느끼고 있다.



앞으로 경인지방청에서 어떤 역할을 하고 싶나?

어느덧 경인지방청으로 배치 받은 지 3개월이 지났다. 나름대로 열심히 한다고 했지만 아직은 배워야 할 점도, 부족한 점도 많다. 내가 지역인재 전형으로 들어왔기 때문에 의도치 않게 지역인재라는 명칭이 따라 다녀 조금은 부담이 되기도 하지만 지역인재라는 이름이 무색하지 않게 훌륭한 인재가 되기 위해 노력할 것이다. 그래서 단지 지역인재임을 넘어 식약처의 인재가 되고 싶다.

식약아리아

좋은 원료로 맛있는 김장 해요!

글 식약처 블로그 기자단 문다영



추석이 지나자 날씨가 점점 쌀쌀해지고 있습니다! 이제 춥고 긴 겨울에 대비할 일만 남았는데요. 제철 음식의 경계가 모호해지고 있긴 하지만 이 맘 때 꼭 해야 하는 일이 있습니다. 그건 바로 김장!

베테랑 주부라면 누구보다 잘 알고 있겠지만, 김치를 사먹는 게 익숙한 이들은 배추 고르는 것부터 시작해 김치를 담그기까지 어려운 과정이 한 두 가지가 아닙니다. 그래서! 오늘은 김장에 사용할 좋은 재료 고르는 방법과 신선한 김치 구입 노하우까지 소개해볼까 합니다~

Chapter1. 신선한 원료 고르기



배추는 잎 끝이 시들고 마른 것은 좋지 않아요. 벌레, 흙, 금속 등 이물질이 있는 것은 피하는 것이 당연하겠죠? 좋은 배추는 배추 속이 꽉 채워져 있고, 잎이 너무 두껍지 않으며, 겉잎 버림이 적은 것입니다. 배추가 무르고 가벼운 것 보다는 만졌을 때 단단한 느낌이 드는 것이 좋아요. 하지만 너무 단단하면 김치를 담궜을 때 싱거울 수 있으니 주의 하세요!



무는 깔끔하게 정돈된 것보다는 무청이 싱싱하고 잔털이 적은 게 좋아요. 또 위 사진에서처럼 흰색 뿌리 쪽이 통통하고 잎쪽으로 갈수록 초록색이 진해지는 것이 싱싱한 무랍니다!



고춧가루는 먼저 분말 형태가 균일하고 부드러워야합니다. 수분이나 이물질이 섞여있는 것, 색이 변한 것은 피해야 해요. 구입할 때는 제품명, 내용량, 유통기한, 보관방법, 제조업소명 등이 표시되어 있는지를 꼭 확인해야 합니다. 약간 상한 채로 건조하여 희끗 희끗 얼룩진 고추를 ‘희아리’라고 하는데요, 희아리는 고춧가루 원료로 사용할 수 없으니 이를 사용한 업체는 반드시 신고 하세요!



마늘은 겉껍질과 속껍질이 잘 붙어있는 것을 고르세요. 싹이 돋거나 썩은 부분이 있으면 안됩니다. 또 알이 굵어 쪽수가 적은 게 좋다고 하네요! 흔히 깎마늘도 많이 구입하시는데요. 깎마늘은 원형이 유지되어 있고 변색이 없는 것을 골라야 해요. 또 육질이 단단하고 무르지 않으며 아삭아삭해야 좋은 마늘입니다!



소금은 흰색의 결정이 균일한 것이 좋아요. 또 수분이나 이물질이 섞여있는 것, 색상이 변한 것 등은 피해야 해요. 수분을 어떻게 확인해야 할까요? 소금을 한 줌 쥐었을 때 손에 묻어있는 것이 적게 남아 있으면 수분이 없는 것이예요. 또 품명, 내용량, 업소명, 소재지, 원산지 등에 대한 표시 유무를 확인하셔야 합니다.

Chapter2. 김치 구입하기

요즘은 김치를 구입해서 드시는 분들도 많은데요, 식약처에서는 2014년 12월 1일 이후로 배추김치 제조업소의 HACCP 적용을 의무화 했답니다. 그러니 배추김치를 사실 땀 HACCP 마크 꼭 확인해 주세요~! 그렇다면 배추김치는 어떤 것을 골라야 신선하게 먹을 수 있을까요?





위 사진에서 왼쪽과 오른쪽 중 어떤 김치가 더 신선해 보이나요?

신선한 김치는 왼쪽 사진처럼 배추의 흰색, 고춧가루의 빨간색을 띠어야 합니다. 반면 오른쪽 김치는 누렇게 변색된 것이죠. 이렇게 변색된 김치는 장기간 저장해 품질이 저하된 상품입니다. 포장김치 또한 제품명, 원료명 및 함량, 내용량, 유통기한, 보관방법, 제조업소명, 포장재질 등 표시여부를 확인해야 합니다~!

지금까지 좋은 김장 재료 고르는 방법과 신선한 김치를 구매하는 방법에 대해서 알아보았습니다. 모두들 맛있는 김치 만들어서 따뜻한 겨울나기 하시길 바라요!^^



Reporter 문다영

음식은 단순히 ‘먹는 것’이 아닌 ‘현명하게 먹는 것’이 중요하다 역설하는 식품영양학도. 식품의 영양적 측면뿐만 아니라 색깔별로 먹는 과채류나 제철식품, 식품간의 궁합에 대해 관심을 갖고 이에 대한 정보를 제공하고 있습니다. 문다영씨의 콘텐츠가 궁금하신 분들은 식약처 공식 블로그 식약지킴이(<http://blog.naver.com/kfdazzang>)에서 만나보세요!

식의약 상식도 쌓고~! 경험도 받고~!

‘열린마루’ 10월호 Quiz 이벤트!

<열린마루> 10월호 안에 정답이 있습니다.

유익한 정보가 한 가득한 식품의약품안전처 웹진 <열린마루> 10월호는 잘 보셨나요? 실생활에 도움이 되는 유익한 상식 퀴즈를 통해 가볍게 몸도 풀고 머리도 식혀 보세요. 다음 퀴즈를 풀고 정답을 보내주신 분들 중 추첨을 통해 문화상품권을 보내 드립니다.

Quiz

도시락으로 인한 식중독 예방을 위해 유념해야할 사항을 모두 고르세요.

- ① 도시락은 가급적 조리 후 4시간 이내 섭취한다.
- ② 날씨가 선선해졌으므로 마실 물은 굳이 끓이지 않는다.
- ③ 차량으로 이동할 때 도시락을 트렁크에 보관해도 무방하다.
- ④ 도시락 보관시 아이스팩과 아이스박스를 함께 사용한다.

퀴즈 이벤트 참여

힌트 보기



독자우체통

<열린마루>를 읽고 느낀 점과 소개되었으면 하는 이야기를 남겨주세요.

소비자의 의견이 최대한 반영되어 더욱 더 유익한 <열린마루>가 될 수 있도록 여러분의 의견에 하나하나 귀 기울이겠습니다.

(의견을 남겨주시면 퀴즈 이벤트에 당첨될 확률이 더욱 높아집니다.)

참여하기

지난호 정답

④ 차 안의 온도가 높을 때 차 안에 장시간 방치해도 좋다

당첨자 발표

임명희 경상남도 김해시 삼문동
임민규 서울특별시 종로구 대학로
이종훈 경기도 안양시 동안구
김민규 부산광역시 사상구 주례로