

# **2019 소비자 식의약 안전교실**

## **전문강사 교육(신규)**

- 일정 : 2019년 7월 1일(월)~2일(화)
- 장소 : 서울여성플라자 아트컬리지5
- 주최 : 한국소비자단체협의회
- 후원 : 식품의약품안전처



**한국 소비자 단체 협 의 회**  
Korea National Council Consumer Organizations



# · 순 서 ·

## <1일차> 7월 1일(월)

구분	시간	내 용	강사
	9:30~10:00	접수 및 등록	
	10:00~10:05	개회	임은경 사무총장
	10:05~10:15	식·의약 안전교실 사업소개	
강의1	10:15~11:05(50분)	화장품 올바르게 사용하기(염모제, 자외선차단제 등)	김주덕 교수(성신여대 뷰티산업학과)
강의2	11:15~12:05(50분)	식품안전 올바른 정보	황선옥 상임이사(소비자시민모임)
	12:05~13:00	점심식사	
강의3	13:10~14:00(50분)	식·의약품 해외직구 시 주의사항	신영진 계장(인천세관 특송1과)
강의4	14:10~15:00(50분)	의약품의 올바른 사용, 보관, 폐기	이주영 소장(씨씨랩)
강의5	15:10~16:00(50분)	만성질환 의약품 복용 시 주의사항 등	이주영 소장(씨씨랩)
강의6	16:10~16:40(30분)	우수강사의 강의시연	김보금 소장(한국여성소비자연합 전북지회)
		정리 및 귀가	

## <2일차> 7월 2일(화)

구분	시간	내 용	강사
	9:30~10:00	접수 및 등록	
강의7	10:00~10:50(50분)	식품알레르기 바로알기	이수영 교수(아주대병원 소아청소년과)
강의8	11:00~11:50(50분)	식중독 예방, 나를 위한 건강밥상 등	이애랑 교수(승의여대 식품영양학과)
	12:00~13:00	점심식사	
강의9	13:00~13:50(50분)	의료기기의 올바른 구매와 사용	강세구 주무관(식약처 의료기기안전평가과)
강의10	14:00~15:30(90분)	효과적인 교육 커뮤니케이션	김종호 교수(서울교육대학교 명예교수)
	15:30~	설문지작성, 정리 및 귀가	

※ 전체교육의 90%이상 이수한 자에 한하여 수료증 발급.



**[사업소개]**

**「2019년 찾아가는 소비자 식의약 안전교실」  
사업 운영 소개**

**한국소비자단체협의회**



사업목적  
및 필요성찾아가는 '소비자 식의약 안전교실 운영'  
사업목적 및 필요성

식의약 안전 이슈, 일반소비자들은 전문적인 내용을 이해하기 어려움

단기간 교육이나 홍보로 본질적인 불안감을 해소할 수 없으며,  
장기적이고 지속적인 교육을 통해 소비자들의 불안요소를 감소시킬 필요

올바른 정보제공으로 잘못된 식의약 사용으로 인한 피해예방

식품·의약품·화장품·의료기기를 안전하게 사용할 수 있도록 계층별 필요정보 통합제공  
필요

7개 지역 시,군 단위 정보취약지역 대면교육 중심으로 정보격차 해소

경기, 강원 충남, 전북, 전남, 경북, 경남 지역의 어르신 등 정보취약계층 대상으로  
고른 교육기회 제공하고자 함.

정부 - 소비자간 소통으로 식의약 안전체감도 향상

올바른 정보를 선별할 수 있는 소비자 기본역량 강화 및  
식의약 안전의식 제고를 위해 식의약 안전교실을 소통의 장으로 활용

사업  
추진전략식의약품 안전교육을 통해  
식의약품으로 인한 피해 예방

교육지역 선정 및 식의약교육 네트워크 선정

식의약 전문강사 교육 및 선정, 관리

교육콘텐츠 개발 및 교육프로그램 개발

식의약 안전교실 참여자 모집

소비자 식의약 안전교육 실시(7개지역)

교육만족도 설문조사

교육 현장 의견 피드백

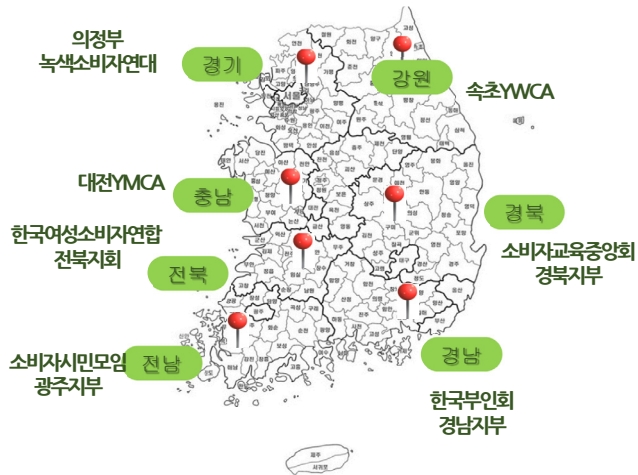
식품·의약품·화장품  
안전교육을 통한  
안전사고 사전예방  
및 불안감 해소

## 1. 사업 내용

## 교육지역 선정 및 지역네트워크 구성

- 전국조직을 갖고 있는 소비자단체가 7개 지역에서 지역거점 사무국이 되어 네트워크를 구성
- 지역담당자 선정하여, 교육사업 공동 수행

## 2019 식의약 교육 네트워크



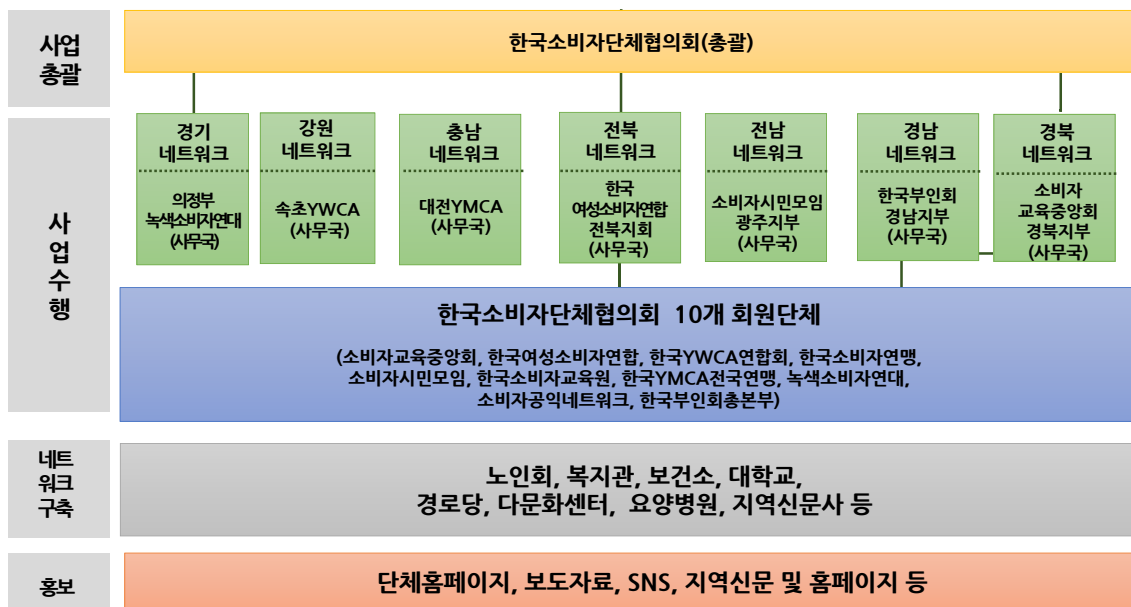
한국소비자단체협의회

## '19년 소비자 식의약 안전교육 거점 사무국 및 참여연구원

구분	지역별 사무국	담당자
0	총괄	한국소비자단체협의회
1	경기	녹색소비자연대 전국협의회 의정부 녹색소비자연대
2	강원	한국YWCA연합회 속초YWCA
3	충남	한국YMCA전국연맹 대전YMCA
4	경북	소비자교육중앙회 소비자교육중앙회 경북도지부
5	경남	한국부인회충분부 한국부인회 경남지부
6	전북	한국여성소비자연합 한국여성소비자연합 전북지회
7	전남	소비자시민모임 소비자시민모임 광주지부
8	공동	소비자시민모임
9	연구원	한국소비자연맹
10		소비자공익네트워크

## 1. 사업 내용

## 교육지역 선정 및 지역네트워크 구성



- 교육참여자중에 현장에서인터뷰를 진행하여, SNS 및 매체에 홍보하도록 함

한국소비자단체협의회

## 2. 사업 내용

## 전문강사 선정 · 관리

## '19년 전문강사 모집

- '16~'18년 전문강사 명단 대상으로 참여의사를 확인하여 우선 선정
- 추가적으로 강사선정 시, 7개 지역 기반으로 활동할 수 있는 오피니언리더로 객관적인 선정기준으로 선발
- 교육경험 및 교육이수 현황 고려 (5년 이상, 소비자분야 강사 경험 등)

## '19년 전문강사 선정

- 역량교육 이수자 '19년 식의약 전문강사로 활동
- 지역별 전문강사 배치하여 교육 실시

## '19년 전문강사 역량교육 이수

- 서류심사 합격자 교육 참여
- 「소비자 교육콘텐츠 개발 및 전문강사 양성」사업의 전문강사 교육에 필수 참여하도록 함.

## 2. 사업 내용

## 식의약 안전교실 전문강사 양성



- 강사용 FAQ 제작/배포
- 최근 계란, 생리대 등 식의약 관련 이슈에 대한 조치사항, 소비자가 자주 하는 궁금사항 등



- 선정된 강사에게는 교육수료증, 명찰을 제공하여 소속감 부여, 성취감 부여

## 소비자단체 내·외부 전문가로 강사진 및 교육 내용 구성

- 식품, 의약품 등 분야별 강사교육 실시
- 우수강사의 시연(신규교육자 대상)
- 신규교육자 2일, 재교육자 1일간

## 식의약 안전교실 전문강사 역량교육 실시

- '16~'18년 전문강사 대상으로 우선 참여신청 받고, 추가 인원 양성
- 「소비자 식의약안전교실 운영」사업에서 선정된 전문강사 대상

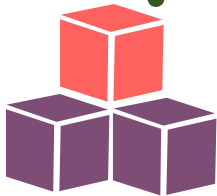
강사역량교육 이수 (1일 5시간 이상) : 99% 교육 이수자

## 전문강사 역량교육 만족도 조사

- 전문강사 교육 만족도 조사
- 교육만족도 등 설문조사 통해 전문강사 교육 프로그램을 개선·보완  
(교육내용 구성 만족도 / 도움도 / 활용가능)

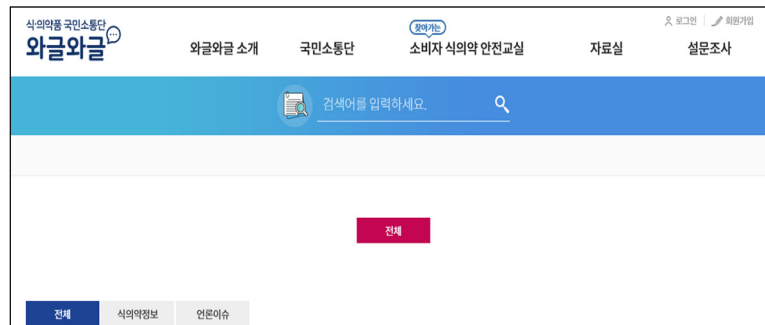
2.  
사업  
내용

## 전문강사 선정 · 관리 (온라인 공유 채널 홈페이지 “와글와글”개설)



- 강사들은 식의약 전문강사 온라인 홈페이지에 가입
- 교육결과, 교육현장에서의 질의사항 등 공유
- 교육참고자료 등 공유
- 지역별로 강사평가 회의를 통해 의견공유

(강사평가모임사진)


<http://talk.consumer.or.kr/>

회원가입 후 ‘찾아가는 소비자 식의약안전교실’ 활동

3.  
사업  
내용

## 소비자 식의약 안전교육 실시 (7개 지역)

## 7개 지역 교육운영 횟수·계획(안)

구분	어르신							총횟수(150)
	경기	강원	충남	전북	전남	경북	경남	
소비자교육중앙회	2	4	3	3	2	3		17
한국여성소비자연합	3	5		11			3	22
한국YWCA연합회		5	2		4	4	4	19
한국소비자연맹	3		3		2	1	4	13
소비자시민모임	4		3		5			12
한국소비자교육원	4		4					8
한국YMCA전국연맹			3		2	3	7	15
녹색소비자연대	4		3		2	3	3	15
소비자공익네트워크	4		3			5		12
한국부인회총본부	3	3	2	3	2	2	2	17
합계	27	17	26	17	19	21	23	150

\* 각 해당 단체 본부에서 1차 조사를 하였으며, 지역거점 사무국에서 한달 단위로 교육실시에 대한 월별계획 조사 및 확인 예정

3.  
사업  
내용

## 소비자 식의약 안전교육 실시 (7개 지역)

## 강의운영방법

- 교육 대상 및 횟수
- ✓ 정보에 취약한 계층(어르신)을 중심으로 교육대상자를 우선 선정하여 교육함.
- ✓ 지역별 교육수요가 있는 계층 있을 시 교육 수행 가능하도록 함.
- ✓ 7개 지역 거점사무국과 네트워크를 활용하여 교육희망자 신청접수
- ✓ 교육장소, 교육효과 등의 여건에 맞춰 최종 교육 목표치를 달성
- \* 교육여건에 맞춰 대규모(100명), 소규모(10~30명, 노인장보건소 등 방문) 교육 병행

⇒ (목표) 어르신 7,000명 이상 (150회 이상)

- 강의방법
- ✓ 「소비자 교육콘텐츠 개발 및 전문강사 양성」사업에서 개발한 콘텐츠를 활용하여 이론교육, 필요 시 강사가 실습, 실물활용, 동영상, 판넬 등을 활용하여 진행
- ✓ 7개 지역에서 찾아가는 대면교육 실시

3.  
사업  
내용

## 소비자 식의약 안전교육 실시 (7개 지역)

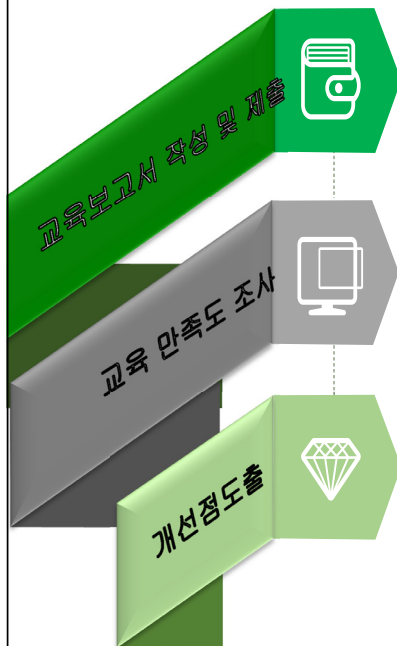
## 강의운영방법

- 강의시간 및 내용
- ✓ 1일 1시간 동안 식품, 의약품, 화장품 등 필요한 식의약 안전정보를 교육, 협약기관이나 교육참여자가 희망하는 주제가 있을 시 주제선정의 유연성을 두고 현장에 맞게 2~3가지 주제로 강의할 수 있도록 함.
- 교육참여자 평가방법
- ✓ 참여자들에게 교육 실시 후 교육 만족도 및 교육효과 조사 실시(교육참여자 대상)
- ✓ 교육 한달 뒤 생활태도 및 습관에 대한 간단한 추적조사 (30명X7개지역)
- ✓ 공통된 설문조사지 사용



4.  
사업  
내용

## 교육결과를 통해 교육현장 의견수렴 및 소통, 정책 등에 활용



- **일일결과보고서(교육일일)**

- ✓ 교육 진행한 익일, 강사는 홈페이지에 업로드

\*일시, 지역, 장소, 주관, 교육대상, 인원수, 강사, 교육방법 및 교육내용, 성과 및 개선점, 교육홍보, 현장반응 및 개선점 등

- **월별결과보고서(매월)**

- ✓ 월별 교육계획수립 및 교육실적관리, 교육실행현황 파악, 네트워크 협약사항 파악, 만족도 설문 결과 취합 등 (연구원 및 연구보조원)

\*정기운영회의 및 온라인 홈페이지에서 공유

- **개선사항 및 피드백**

- ✓ 약 10회 정도 교육모니터링을 통해 실시간 모니터링 예정
- ✓ 만족도 설문조사 분석 및 결과보고서를 토대로 도출된 개선사항 있을 시 피드백
- ✓ 실제 교육 현장에서의 의견을 온라인 홈페이지에 공유 및 피드백

[강 의 1]

## **화장품 올바르게 사용하기**

**김주덕 교수 / 성신여대 뷰티산업학과**



# 화장품 올바르게 사용하기

성신여자대학교 뷰티산업학과

김 주 덕

## CONTENTS

---

I 화장품의 이해

II 염모제

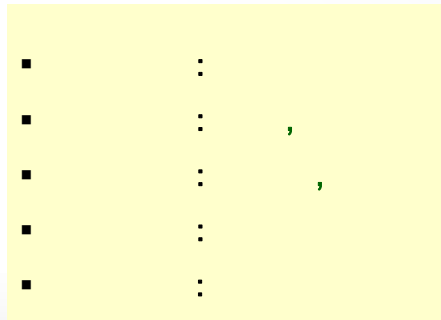
III 자외선차단제

IV 동안 피부를 위한 생활습관 및 맞춤형화장품

# 화장품의 정의

## \* 화장품 법 (2000년 7월 시행, 2012년 2월 5일 개정)

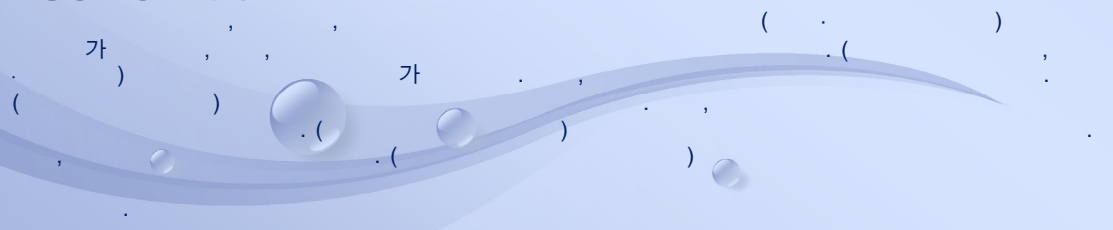
화장품이란 인체를 청결·미화하여 매력을 더하고 용모를 밝게 변화시키거나 피부·모발의 건강을 유지 또는 증진하기 위하여 인체에 바르고 문지르거나 뿌리는 등 이와 유사한 방법으로 사용되는 물품으로서 인체에 대한 작용이 경미한 것



## 화장품의 유효성 비교



### 기능성 화장품 확대 (2017.05.30)

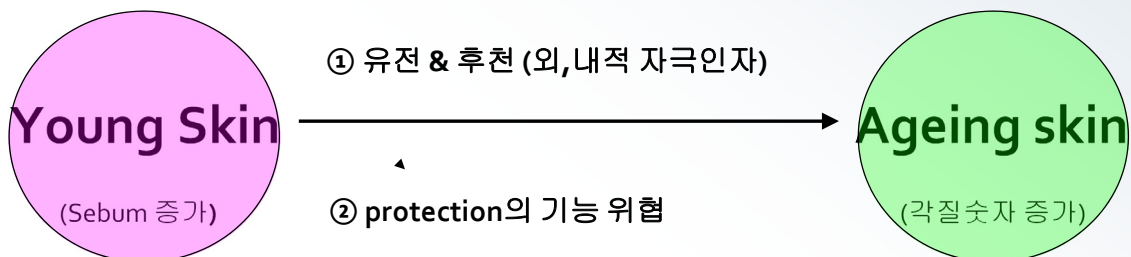


## 화장품의 분류

분 류	사 용 목 적	주 요 제 품
기초 화장품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세안</li> <li>• 피부정돈</li> <li>• 피부보호</li> </ul>	클렌징 크림, 클렌징폼 화장수, 팩, 마사지크림 로션, 모이스처 크림
메이크업 화장품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 베이스 메이크업</li> <li>• 포인트 메이크업</li> </ul>	파운데이션, 페이스파우더 립스틱, 아이섀도우, 네일 에나멜
모발 화장품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 세정</li> <li>• 컨디셔닝. 트리트먼트</li> <li>• 정발</li> <li>• 퍼머넌트 웨이브</li> <li>• 염색, 탈색</li> <li>• 욱모. 양모</li> <li>• 탈모. 제모</li> </ul>	샴푸 헤어린스, 헤어트리트먼트 헤어스프레이, 헤어무스, 포마드 퍼머넌트웨이브 로션 염모제, 헤어블리치 욱모제, 양모제 탈모제, 제모제
방향 화장품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 향취 부여</li> </ul>	퍼퓸, 오드퍼퓸, 오드트왈렛, 오데코롱
바디 화장품	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 신체의 보호, 미화 체취억제</li> </ul>	바디클렌저, 바디오일, 바스토너, 체취방지제

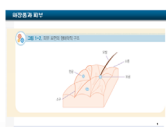
## 화장품의 필요성

### [ 피부의 변화 ]



(탈 수)

- \* 표피 수분부족 피부 (생물학적 보호기능 저하)
- \* 예민 피부 (생물학적 불안정)
- \* 과색소침착 피부 (생물학적 안정 / 미용적 문제)



## 화장품의 원료

### 1. 수성 원료 :

정제수, 에탄올, 글리세린

### 2. 유성 원료

1) 자연계 : 식물성 오일, 동물성 오일, 광물성 오일, 왁스류

2) 합성계 : 실리콘유, 에스테르류, 탄화수소류, 고급지방산, 고급알코올

### 3. 계면 활성제 : 양이온, 음이온, 양쪽성, 비이온성, 천연

### 4. 보습제

### 5. 고분화 화합물

### 6. 색재(Coloring Material)

### 7. 기능성원료

### 8. 기타 방부제, 산화방지제, 금속이온 봉쇄제, 향료 등



## 화장품 전성분표시제

2008년 10월 18일 부터 시행,

화장품을 만드는데 들어간 모든 성분을 제품에 표시하도록 하여  
소비자의 알고 쓸 권리를 보장해 주는 제도

### 화장품 전성분표시제

- 성분은 함량 순으로 표기,

- 50ml 또는 50g 이하의 제품은 타르색소, **보존제** 등의 성분만  
표시하고, 업체의 전화번호와 홈페이지 주소 등을 제품에 표시



국내 식약처 기준에 의거, **보존제**는

**EWG** Environmental Working Group  
화장품에 사용 시 0.4% 미만으로만  
사용할 수 있도록 규제  
(<http://www.ewg.org/skindeep>)



#### ▶ INGREDIENTS

D.I WATER,DIPROPYLENE GLYCOL,GLYCERIN,METHYLPARABEN,  
N,SODIUM HYALURONATE,MAGNESIUM ALUMINUM SILICA  
TE,PANTHENOL,ALLANTOIN,CHLORPHENESIN,BIOSACCHARI  
DE GUM-1,CYCLOMETHICONE,DIMETHICONE,POLYGLYCERYL  
-4 ISOSTEARATE,SORBITAN OLIVATE,SORBITAN SESQUIOLEA  
TE,PROPYLPARABEN,CETYL DIMETHICONE,DISTEARYLDIMON  
IUM CHLORIDE,MACADAMIA TERNIFOLIA SEED OIL,ALOE BA  
RBADENSIS LEAF EXTRACT,ROSE EXTRACT,LECITHIN,CERAMI  
DE 3,SILICA DIMETHYL SILYLATE,TOCOPHERYL ACETATE,TITA  
NIUM DIOXIDE,SILICA,TALC,IRON OXIDES,PERFUME.

<화장품 성분표의 예>

## 화장품의 보관 및 사용방법



### 화장품의

### 최적 보관 온도

**: 10 °C ~ 25 °C**



#### 1. 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관!!

건조하고 서늘한 장소 15°C 부근이 적당하다.

직사광선이 들어오면 화장품의 주성분인 물, 오일, 계면활성제 등이 **빛, 열 및 산소**가 있으면 쉽게 산화하여 과산화지질로 되기 때문이다.

#### 2. 뚜껑을 꼭 닫아 둔다. (오염방지)

화장품 용기도 투명한 것보다는 자외선이 통과할 수 없는

**불투명한** 것이 좋고, 가장 좋은 것은 공기가 흡입되지 않도록 만든 튜브식이다.

#### 3. 손으로 덜어내는 것은 금물, 청결 유지!!

손이 더럽기 때문에 손으로 덜어내는 것은 피하고 깨끗한 주걱을 이용한다.

## 화장품의 보관 및 사용방법

**4. 사용기한이 표시된 제품은 반드시 표시기간 내 사용하세요!**

**5. 사용하던 화장품 내용물의 색상이나 향취가 변했을 경우 버리세요!**

**: 화장품 내용물이 물과 기름이 분리되어 모양이 달라진 경우에는 더 이상 사용해서는 안돼요.**

## 화장품 선택 방법

- 사용법
- 사용 시 주의사항
- 사용기한
- 개봉 후 사용기간
- 제조번호
- 제조사에 대한 정보

## 염모제의 분류

### 영구염모제

Permanent Hair dye

2~3개월 지속, 산화염모제, 금속성염모제, 식물성염모제

### 반영구염모제

Semi-Permanent Hair dye

4~6회 샴푸로 사라짐, 코팅칼라, 산성칼라, 매니큐어

### 일시염모제

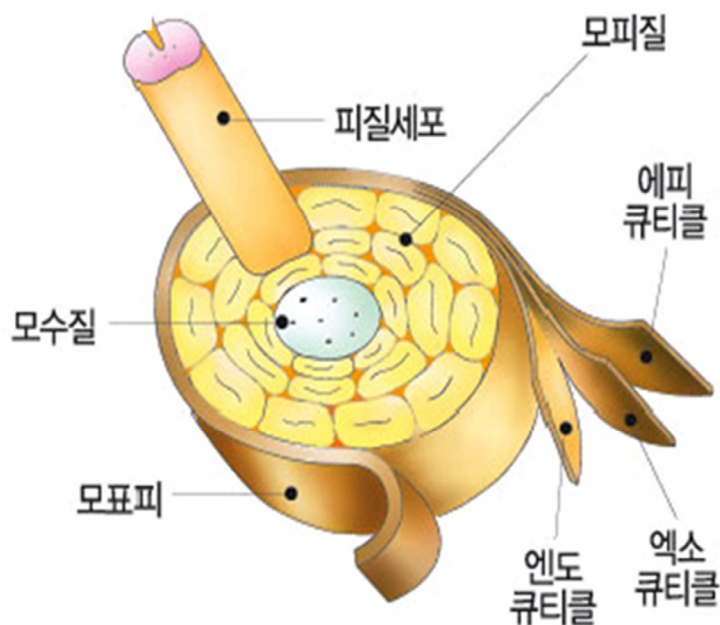
Temporary Hair dye

1회 샴푸로 사라짐. 칼라헤어스프레이, 칼라파우더, 헤어마스카라

## 염모제의 특징

염색제 구분	염모의 원리	작용 부위	내 구 성	PH	시술 목적	새치 커버력	장 단 점
영구적 염모제	산화중합 반응	모피질	2~3개월	9~10	새치커버 멋내기	100%	다양한 색상 명도 조절가능 단점 : 부작용 우려
반영구적 염모제	이온결합	모표피	4~6주	3~5	멋내기	50%	자극이 없다 크리닉개념 단점 : 물빠짐
일시적 염모제	일시적 흡착	모표피	1회샴푸	다양	색감	낮음	다양한 형태 제작 단점:색소침착우 려

## 모발의 구조와 성분



- 케라틴단백질 : 80~90%
- 수분 : 10~15%
- 멜라닌색소 : 3%
- 지질 : 1~8%
- 미량원소 : 0.6~1%

## 모발의 구조

### Cuticle

모발 최외측[화학적 저항성 강함], 독특한 문리[편평무핵세포.반투명막]

평균 5 ~ 15층. 수분 함량 15%, Epi. Exo. Endo Cuticle, 모발손상의 척도

### Cortex

모질[탄력,강도,질감,색상] 결정,, 모발의 85~90%. 친수성의 성질

화학적 시술 작용부위, 염색 시 색소가 자리잡는 부위

### Medulla

모발 굵기에 따라 존재, 0.09mm이상의 모발에 존재

시스틴 함량이 모피질에 비해 적음

## 염모제의 구비조건

### 염모제의 구비조건

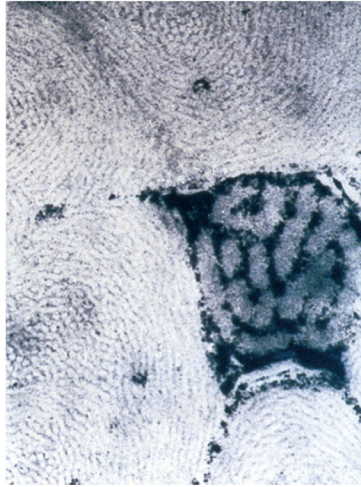
- 무해성
- 모발에서의 물리화학적인 안정성
- 용액 속에서의 안정성
- 균일한 효능

### 모발색의 결정

- 멜라닌의 수
- 멜라닌의 양
- 코텍스내의 멜라닌 분포



## 모발의 색



페오멜라닌 : 서양, 백인

Yellow Red Pigment , 황적색계

무정형 색소



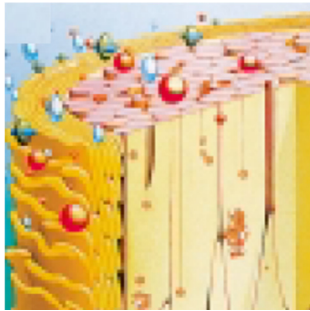
## 1제의 주요성분

- √ **염료전구체** : 자체는 색소가 아니지만, 산화되면 색소로 변하는 물질
- √ **염료수정제** : 염료중간체와 반응하여 색상을 다양하게 변화시키는 물질
- √ **알카리제** : 큐티클을 열게 하고 색소 형성반응이 빠르게 일어나도록 하는 물질
- √ **고급지방산** : 알카리제와 반응하여 고급지방산염 형성
- √ **겔화제** : 2제와 혼합시 겔을 형성
- √ **용제** : 염료중간체, 염료수정제의 용해 도움

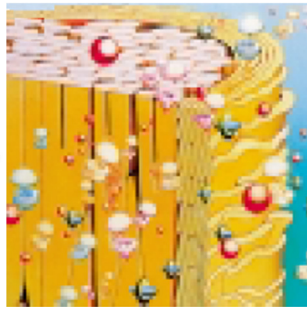
## 2제의 주요 성분

pH : 3%, 6%, 9%, 12% , pH 4.0 , 6%, 9%, 12%

## 영구염모제의 작용



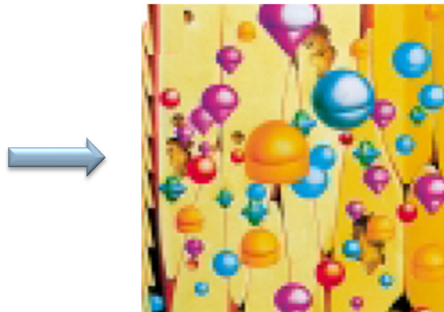
■ 1단계 : 팽윤



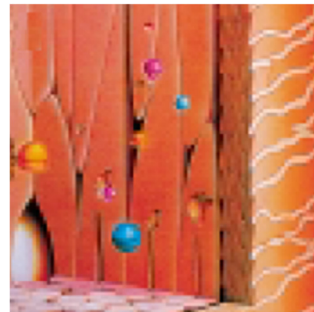
■ 2단계 : 침투



■ 3단계 : 결합

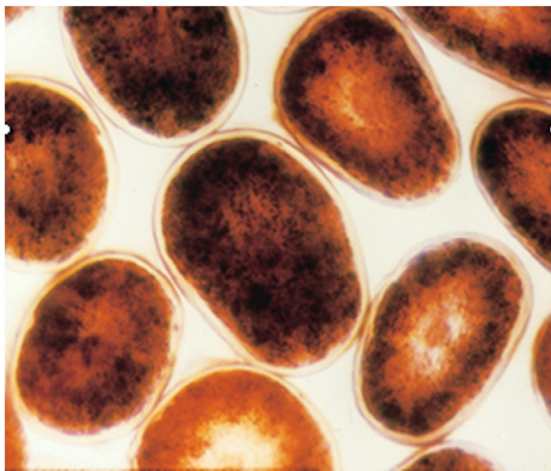


■ 4단계 : 탈색

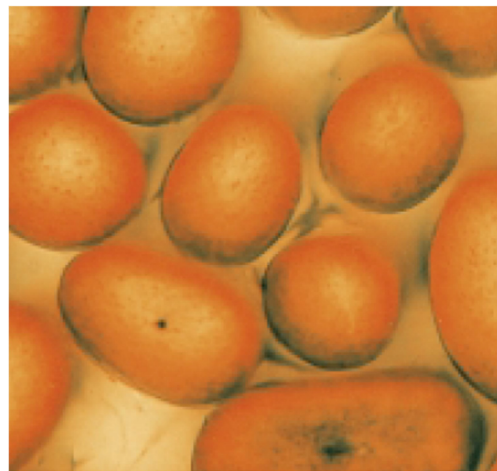


■ 5단계 : 착색

## 염색 전후 모발 횡단면



■ 염색 전 모발 단면



■ 염색 후 모발단면

## PPD란

### PPD란

- **PPD**는 100년 이상 각종 염모제에 사용되고 있는 방향성 아민 계열 (aromatic amine family)의 화학물질로서 새치커버 및 새치멧내기 칼라에 폭넓게 사용되는 산화력이 매우 강한 물질
- 가죽과 천의 염료 및 어두운 색의 화장품, 문신, 석판인쇄에 사용
- 프린터 잉크, 오일, 가솔린, 방부제, 살균제, 방탄복에 사용



## PPD란

### PPD의 장점

- 영구염모제에서 자연스러운 색상 연출을 위해 때문에 많이 사용
- 샴푸 시 물빠짐 및 펄제의 컬 형성에 무관하게 사용
- PPD 염색제는 2제형으로 이루어짐 : 1제 PPD 염모제, 2제 산화제
- PPD는 색상이 없는 물질이며 산화가 되어야 색상을 발현
- PPD는 분자량이 작아 모간과 모낭에 침투력이 우수하고 단백질과 결합력이 강하면서 촉매제와 신속한 중합반응을 일으키는 장점으로 인해 염모제에 널리 사용
- 주의 : 산화제와 반응한 PPD의 산화된 중간체가 민감성피부에서 알러지 유발

# 염모제 안전하게 사용하기

사용전 **피부테스트**하세요!

염모제  
(염색제)

✓ **개인별 알레르기 유발 가능성**

✓ **48시간 전 피부테스트 확인 필요**

- ★ 용법·용량과 사용시 주의사항을 꼼꼼히 읽어보고 사용합니다.
- ★ 염색 중 피부이상 있을 때는 즉시 중지하고 잘 씻어내야 합니다.
- ★ 이상반응이 있는 경우 굵지 말고 피부과 의사 등과 상담합니다.

# 염모제 안전하게 사용하기

## 1. 패치테스트 방법

- 산화 염모제의 경우 디아민계화합물에 대한 Allergy반응을 방지하기 위해 염색 전 반드시 패치테스트를 실시한다.

1. 팔 안쪽, 혹은 귀 뒤쪽을 깨끗이 씻고 건조한다.



2. 염모제와 산화제 동량을 취해 실험액을 만든다.
3. 혼합액을 팔안쪽 혹은 귀뒤쪽에 면봉을 이용해 바르고 (밴드 등을 이용해 고정) 자연건조 후 48시간 방치한다.
4. 48시간 경과 후 이상이 없으면 염색을 한다.
5. 가렵거나 붓거나 자극이 있으면 실험액을 바로 세척하고 염색을 중지한다

# 염모제 안전하게 사용하기

## 2. 염모제 사용시 주의 사항

- ★ 염색 전 반드시 패치테스트를 한다.
- ★ 두피에 상처, 피부병 등이 있는 경우, 피부가 민감한 눈썹 등에는 염모제를 사용하면 안된다.
- ★ 목욕 중에는 땀이나 물방울 등을 통해 염모제가 눈에 들어갈 염려가 있어 염색 중에는 목욕을 하지 말아야 한다.
- ★ 금속성 빗이나 용기의 사용을 피한다.
- ★ 허브 빛 식물성염모제 사용 후 산화염모제(영구염모제) 사용은 절대 금한다.  
⇒ 식물성 염모제의 철 성분이 두피에 남아, 산화염모제와 반드시 **두피자극 및 발진을 유발**하기 때문
- ★ 퍼머제와 염모제를 동시에 사용하면 모발이 손상될 수 있으므로 1~2주 간격을 두고 사용하는 것이 바람직하다.

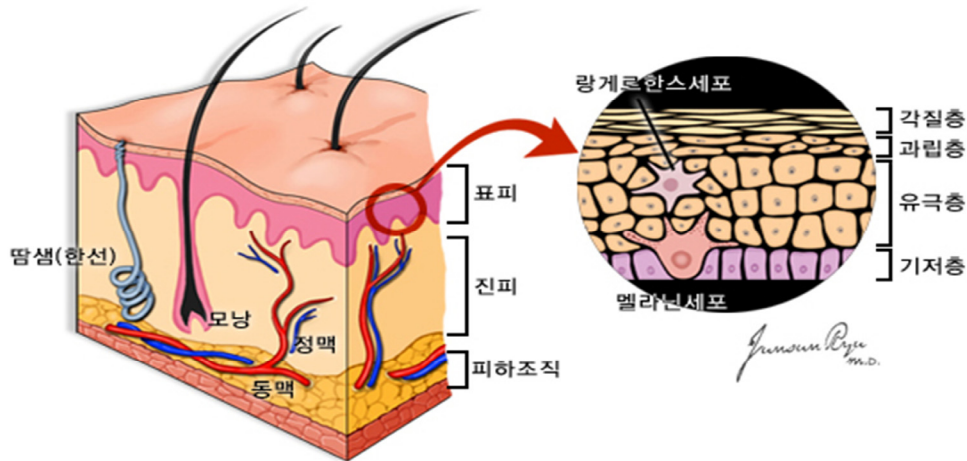
# 염모제 안전하게 사용하기

## 2. 염모제 사용시 주의 사항

- ★ 염색제 사용 시 발진, 가려움 등이 있었다면 사용하지 말아야 한다.
- ★ 두피에 상처 등이 있거나 민감한 눈썹 등에는 사용하지 말아야 한다.
- ★ 염색약이 눈에 들어가지 않도록 주의해야 한다.
  - 눈에 들어간 경우 손으로 비비지 말고 깨끗한 물로 씻어주세요!
- ★ 두피의 손상방지를 위해 머리를 감지 말고 염색해야 한다.
  - 모발에 오일, 에센스 등 헤어 제품이 사용된 경우 염색이 잘 안될 수 있으니 주의하세요!
- ★ 병중, 병후의 회복기에 있거나 그밖의 신체이상이 있는 분은 사용하는 것을 삼가해야 한다. [임신중, 임신 가능성있는 경우, 출산후 회복기 포함]

# 피부 조직과 자외선

## 표피 (EPIDERMIS)



# 피부 조직과 자외선

## 표피의 구성

### 표피의 두께

- 얼굴 0.03-0.1 mm, 손발바닥; 0.16-0.8 mm

### 표피의 층구조

- 각질층, (투명층), 과립층, 유극층, 기저층

**각질층** (Horny layer, Stratum Corneum)

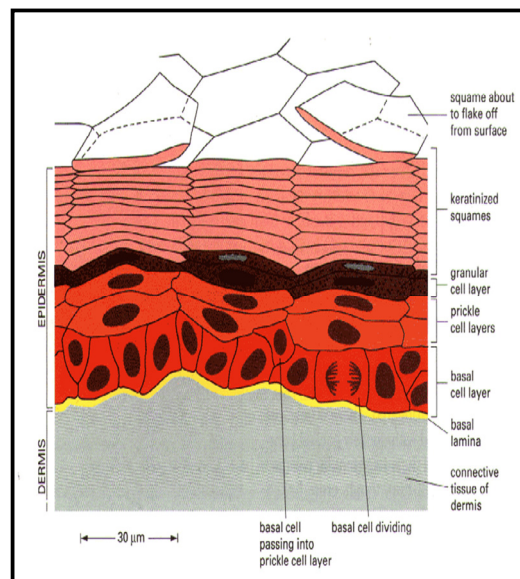
**투명층** (Shining layer, Stratum Lucidum)

**과립층** (Granular layer, Stratum Granulosum)

**유극층** (Spinous layer, Stratum Spinosum)

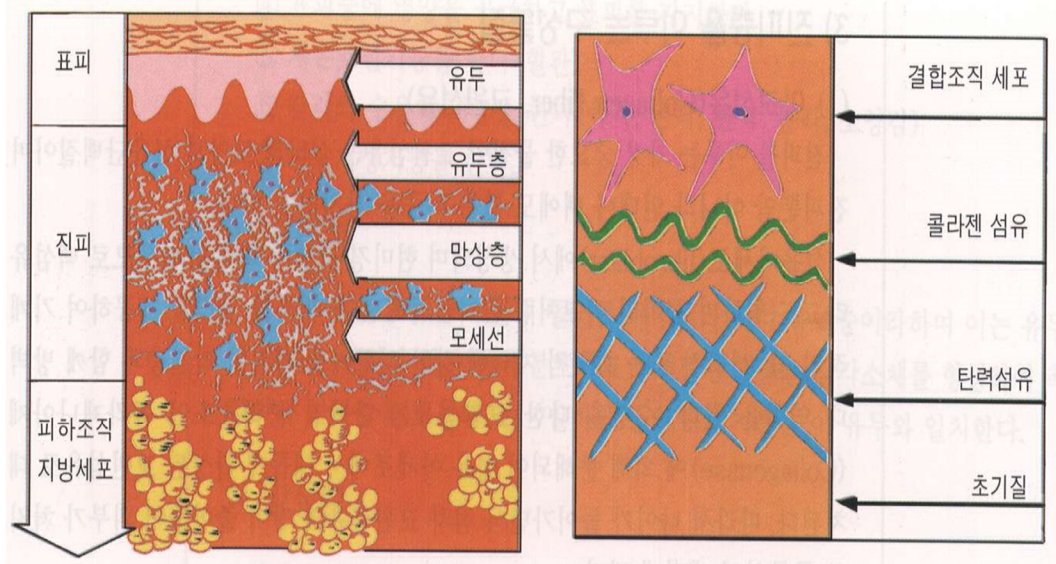
**기저층** (Basal layer, Stratum Basale)

- 피부 세포의 증식과 분화



# 피부 조직과 자외선

## 진피 (DERMIS)



# 피부 조직과 자외선

## 진피 (DERMIS)

- 피부의 주체를 이루는 층으로 **망상층**과 **유두층**으로 구분되며, 기저막을 통하여 표피와 경계를 이룬다.
- 진피는 표피보다 20~40배 정도 두꺼우며 피부조직 외에 **부속기관인 혈관, 신경관, 림프관, 한선, 피지선, 모발과 입모근** 등을 포함하고 있다.
- 진피조직은 피부에 장력을 제공해 주는 **콜라겐(Collagen) 조직**과 탄력적인 **엘라스틴(Elastin)섬유** 및 **뮤코 다당류**로 구성되어 있다. **(피부 처짐, 주름과 연관)**
- 우리 신체의 탄력적 균형의 유지와 피부의 윤기 및 긴장도를 유지하는데 대단히 중요한 역할을 한다.

# 피부 조직과 자외선

## 피하조직

- 피하조직은 섬유조직이 영성하게 엮여 있으며,  
그 사이에 벌집모양의 수많은 지방 세포들이 과잉의 영양을 저장하고 있음
- 체내의 열이 외부온도에 의해 변하지 않도록 해 줌
- 피하조직은 여성호르몬과 관계가 깊어 여성의 신체선에 부드러움을 줌
- 뼈 근육 보호
- 외부 압력과 충격으로부터 몸을 보호

노화가 진행될수록  
여성호르몬 감소!

### 에스트로겐 (여성호르몬)

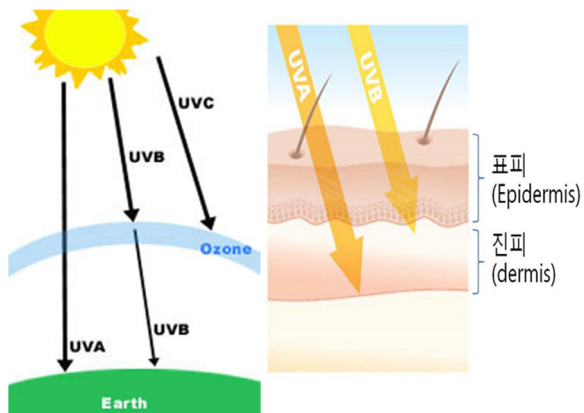
- 피하지방 발육 촉진
- 피지선 작용 억제
- 부드럽고 고운 피부유지

### 안드로겐 (남성호르몬)

- 피하지방 발육 억제
- 피지선 작용 왕성
- 각질이 두텁고 거친 피부

# 자외선

## SPF와 PA 지수는 무엇을 의미하나요?



**UVA**(320~400nm) : 파장이 길어 진피까지 도달

**UVB**(280~320nm) : 파장이 짧아 표피까지 도달

**UVC**(200~280nm) : 오존층에서 대부분 흡수됨

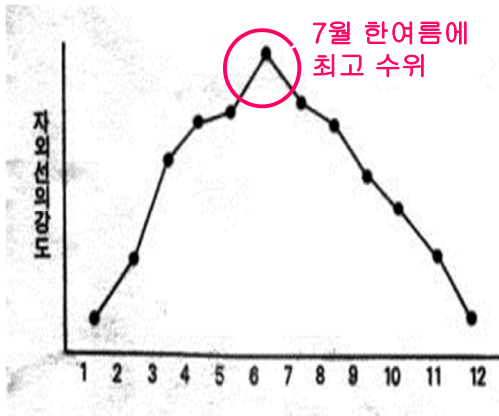
**SPF는 UVB 차단 지수**

**PA는 UVA 차단 지수를 의미함**

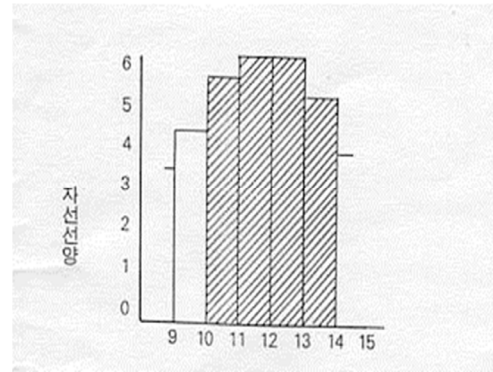
# 자외선

## 자외선의 강도 및 양

### 월별 자외선의 강도



### 시간당 자외선의 변동



# 자외선

## 자외선의 파장 별 특성

분 류	파 장(nm)	작 용
장파장(UV-A) <u>PA지수</u>	320~400	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 피부 깊숙이 진피층 까지 도달</li> <li>• 색소침착, 광 과민성 관여</li> <li>• 유리창 통과, 즉각적인 색소형성 (실내 유입, 흐린 날에도 차단 필요)</li> <li>• 만성적 광손상과 피부노화 유발원</li> </ul>
중파장(UV-B) <u>SPF지수</u>	280~320	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표피 기저층까지 도달</li> <li>• 일광화상, 색소침착</li> <li>• 유리창에 의해 대부분 차단</li> <li>• 암 유발 가능성</li> </ul>
단파장(UV-C)	200~280	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 대부분 오존층에서 흡수되어 지표에 거의 도달하지 않음</li> </ul>

# 자외선

## UVA

- 긴 파장의 저에너지 광선
- 유리를 통과하며 피부의 진피 망상층까지 침투하여 피부를 흑화(검게만들)시킴.
- 햇빛 속의 존재량은 UVB에 비해 15배 정도나 많고, 그 중 30~50%가 진피까지 도달함.

흐린 날에도 구름을 뚫고 지상에 닿아 피부에 기미를 만드는 원인이 될 뿐 아니라, 피부 진피층까지 침투해 피부 탄력에 영향을 주는 콜라겐과 엘라스틴 성분까지 파괴해 피부 노화의 원인으로 작용한다.

**PA(Protection grade of UVA) : UVA 차단효과의 정도를 의미함.**

+(차단효과 있음), ++(차단효과 상당히 높음)

+++ (차단효과 매우 높음), ++++(2017년1월1일 허용)

: +가 많을수록 차단 효과가 크다.

# 자외선

## UVB

- 짧은 파장의 고에너지 광선
- 단시간에 표피와 진피 상부에 침투하여 홍반, Sunburn, 화끈거림, 물집, 발진을 일으키며, 수일 후에 멜라닌색소를 증가시켜 피부에 색소침착(Suntan)을 일으킴.

장기간 자외선을 많이 받아 멜라닌 색소가 많아지면 피부 신진대사 기능이 엉망이 되어 버려 멜라닌 색소가 세포 주기에 따라 밖으로 떨어져 나가지 못하고 피부에 남아 기미가 될 수 있다.

**SPF(Sun Protection Factor) : UVB 차단효과의 정도를 의미함.**

자외선 차단제품을 도포하지 않은 부위에 UVB를 조사하여 얻은 최소 홍반량(Minimal Erythmal Dose, MED)으로 자외선 차단제품을 사용하여 얻은 최소 홍반량을 나눈 값으로, SPF 수치가 높을수록 UVB 차단 효과가 높다.

# 자외선

## SPF 지수에 따른 자외선 차단 지속 시간

항색인종의 경우, 햇볕을 쬔었을 때 붉어 지는 시간은 보통 20분으로 알려져 있다.

SPF 20인 제품을 사용하면 대략 6시간 40분 동안의 효과를 볼 수 있다.

[SPF 20 X 20분 = 400분 (6시간 40분)]

SPF 15 = 약 5시간

SPF 30 = 약 10시간

SPF 50은 약 16.7시간

- 사용 시기, 사용 지역에 따른 자외선량의 변화, 땀으로 흘러내리는 등 제품의 소실에 따라 차단효과가 변할 수 있음.
- SPF 지수가 높은 선크림도 꼼꼼하게 세안하여 깔끔한 피부를 유지한다면 피부에 자극을 주지는 않는다.

## 자외선에 의한 피부노화

### 자외선으로 인한 광노화

- **외인성 노화**, 환경적 노화

- 모세혈관 확장

- 피부 탄력 저하, 붉은 주름 유발

- 불규칙한 형태의 두꺼운 피부: 표피세포의 각화증식 현상

- 기미, 주근깨, 검버섯 등의 색소 침착 및 피부암 발현 가능성



자연 노화 (**내인성 노화**, 생리적 노화)

- 얇고 위축된 피부, 건조한 피부
- 다양한 피부색소 침착

# 자외선에 의한 피부노화

## 광노화로 인한 피부 변화



- 기미, 주근깨, 검버섯 등 다크 스팟의 가속화
- 잔주름이 많아지고, 잔주름은 굵고 팬 주름으로 발전함
- 잠재된 색소가 수년 후 피부 표면 위로 올라와 얼룩덜룩한 피부를 형성함

# 자외선차단제 성분과 종류

식약청에서는 약 30여종의 자외선 차단 성분을 사용할 수 있도록 허가하고 있음.

### 종류

**무기 자외선 차단제** : 자외선을 분산, 반사하는 원리

**유기 자외선 차단제** : 자외선을 흡수하는 원리

무기 자외선 차단제와 일반 스킨케어 제품에 비해 비교적 광에 불안정한 특성을 보임. 간혹 민감한 피부의 사용자나 피부 장벽이 미숙한 유아에서 피부염, 알레르기성 접촉피부염, 광알레르기성 접촉피부염을 유발할 가능성이 있다.

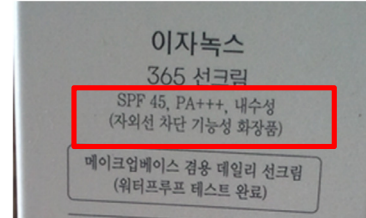
피부가 민감하거나, 유기 자외선 차단제가 함유된 제품 사용 후 알레르기를 경험한 적이 있다면, 무기 자외선 차단 성분만을 함유한 제품 (Chemical-free 제품)을 선택할 것.

벤조페논류의 유기 자외선 차단 성분이 함유된 제품은 피하는 것이 좋다.

# 자외선차단제 올바르게 사용하기

## 1. 자외선차단제 사용법

★ 제품 포장 등에 ‘**기능성화장품**’ 글자확인



★ 외출 약 15분 전에 햇볕에 노출되는 모든 피부에 피막을 입히듯 발라주고 사용량은 제품 설명서를 참조합니다.

★ 땀이나 옷에 의해 지워지므로 2시간 간격으로 덧발라주는 것이 좋습니다.



# 자외선차단제 올바르게 사용하기

## 1. 자외선차단제 사용법

★ 소량씩 두들겨 흡수시키면서, **여러 번 덧바른다.**

★ 햇빛이 강할 때는 선글라스나 모자, 옷 등을 착용하여 자외선을 막아 준다.

★ 일상적으로 매일 바르는 일광차단제는 **일광차단지수(SPF)가 15-25 정도가 적당**, 야외활동 시에는 SPF 30 전후가 적당

일상 생활용 : SPF 10 전후, PA+

실외에서의 간단한 스포츠, 레저용: SPF 10-30, PA++

해양스포츠, 스키용 : SPF 30 이상, PA+++~PA+++

고지대, 적도 여행용, 자외선에 특별히 과민한 사람 : SPF 50+, PA+++

### 건성이라면?

수분 공급 기능이 있는 선 크림으로 자외선 차단과 동시에 피부를 촉촉하게 가꾼다.

### 여드름 피부라면?

오일프리 처방의 제품 사용을 추천. 유분감과 번들거림이 없는 사용감과 더불어 피지 분비를 조절해 준다.

# 자외선차단제 올바르게 사용하기



## 1. 자외선차단제 사용법

★ 실내에서도, 흐린 날에도 4계절 내내 항상 바른다.

★ SPF와 PA가 함께 표시된 제품을 선택한다.

★ 개봉 후에는 6개월 안에 사용한다. (유통기한 반드시 확인!)

작년에 쓰던 자외선 차단제는 과감히 버릴 것!

대부분의 자외선 차단제는 유통기한을 개봉 후 1년으로 하고 있다.

또 환경에 의해 제품의 내용물이 산패, 변색, 분리 등의 현상을 일으킬 수 있으므로 서늘한 곳에 보관해야 한다.

# 자외선차단제 올바르게 사용하기



## 1. 자외선차단제 사용법

어린 아이들에게 자외선 차단화장품을 발라줘도 괜찮나요?



유아는 성인에 비해 멜라닌 생성이 활발하지 않아 자외선에 더욱 민감하게 반응할 수도 있다.

피부가 유연해 제품의 흡수가 빠르고, 피부가 성인보다 연약하기 때문에 외출 30분 전 유아용 선 제품 사용을 권장한다.

2~3시간 마다 덧발라 피부를 보호해준다.

# 자외선차단제 올바르게 사용하기



## 1. 자외선차단제 사용법



임신 중에는 내분비 호르몬의 불균형으로 기미가 특히 잘 생기므로 **자외선 차단제는 필수!!**

다만, 임신 중에 특별히 주의해야 하는 성분은 비타민A의 일종인 **‘레티놀’**

⇒ 일부 제품에 들어있는 레티놀은 태아를 기형으로 만드는 원인이 될 수 있으므로 임신 중에는 레티놀이 들어있는 자외선 차단제를 사용하지 않도록 한다.

# 자외선차단제 올바르게 사용하기



## 2. 자외선차단제 사용시 주의 사항

- ★ 반드시 외용으로 사용해야 하고 피부에 상처가 있는 경우에는 사용하지 않는 것이 좋습니다.
  - 입이나 눈에 들어가지 않도록 하고, 만약 눈 등에 들어갔을 때는 물로 충분히 씻어야 합니다.
- ★ 사용 후 알레르기나 피부자극이 나타나면 즉시 사용을 중지하고 의사와 상담하여야 합니다.
- ★ 내용물의 색상이 변하거나 층이 분리되는 등 내용물에 이상이 있을 경우 제품 사용을 중지합니다.
- ★ 개봉 후 오래된 제품은 사용하지 않는 것이 좋습니다.

## 자외선 차단제의 제형별 자외선 차단율

- ★ Q1: 자외선 차단제의 경우, 크림형, 젤형, 스틱형, 스프레이형 등 제형이 무척 다양한데요, 각 제형은 각각 어떠한 특징이 있을까요?  
-각 제형별 장, 단점은 무엇일까요?
- ★ Q2: 저희가 간단한 발림성 테스트와 지속성을 테스트 해봤는데요, 그 이유는 무엇일까요?  
-제형별로 어떠한 특성 때문에 이러한 결과가 나온걸까요?
- ★ Q3: 자외선 차단제의 제형별로 사용하기에 적합한 피부타입이나, 활동이 있을까요?  
-피부 유형(지성/건성), 성별, 연령대(성인/아이) 등의 피부에 각각 적합한 제형이 있나요?  
-실내활동, 야외활동, 격한 운동 등 활동별로 사용하기 적합한 제형이 있을까요?

## 자외선 차단제의 제형별 자외선 차단율

- ★ Q4: 자외선 차단제를 바르는 경우, 얼굴이 하얘지는 백탁 현상이 나타나는데요, 이는 어떠한 현상인가요?  
-이러한 현상이 나타나는 이유는 무엇인가요? 어떠한 성분 때문인가요?  
-인체에 해롭지는 않나요?  
-오히려 더 좋은 선크림이라고 봐도 될까요?
- ★ Q5: 자외선 차단제품 사용 시 유의해야할 점은 무엇일까요?  
-일부 자외선 차단 제품에서 벤젠 성분이 검출 되었다고 하는데, 이러한 성분이 들어있는 자외선 차단제를 지속적으로 사용해도 괜찮을까요?  
-스프레이형 자외선 차단제를 얼굴에 직접 분사하면 안 되는 이유는 무엇인가요?  
-피부용 자외선 차단제품이나 두피용 제품 사용 이후 유의할 점은 무엇인가요?  
-클렌징을 소홀히 하면 안 되는 이유는 무엇일까요?

## 동안 피부를 위한 생활습관

### 1. 동안 피부를 위한 step by step

목, 데콜테까지  
세안을 철저히 한다



가벼운 걷기, 스트레칭 등  
관절에 무리가 가지 않는  
운동을 규칙적으로 한다.



## 동안 피부를 위한 생활습관

### 1. 동안 피부를 위한 step by step

흐린 날에도 매일 자외선  
차단제를 바르고, 2~3시간  
간격으로 덧바른다.



피부 재생력이 가장 높은  
밤 10시~새벽 2시 사이에 취침하고,  
숙면을 취한다.

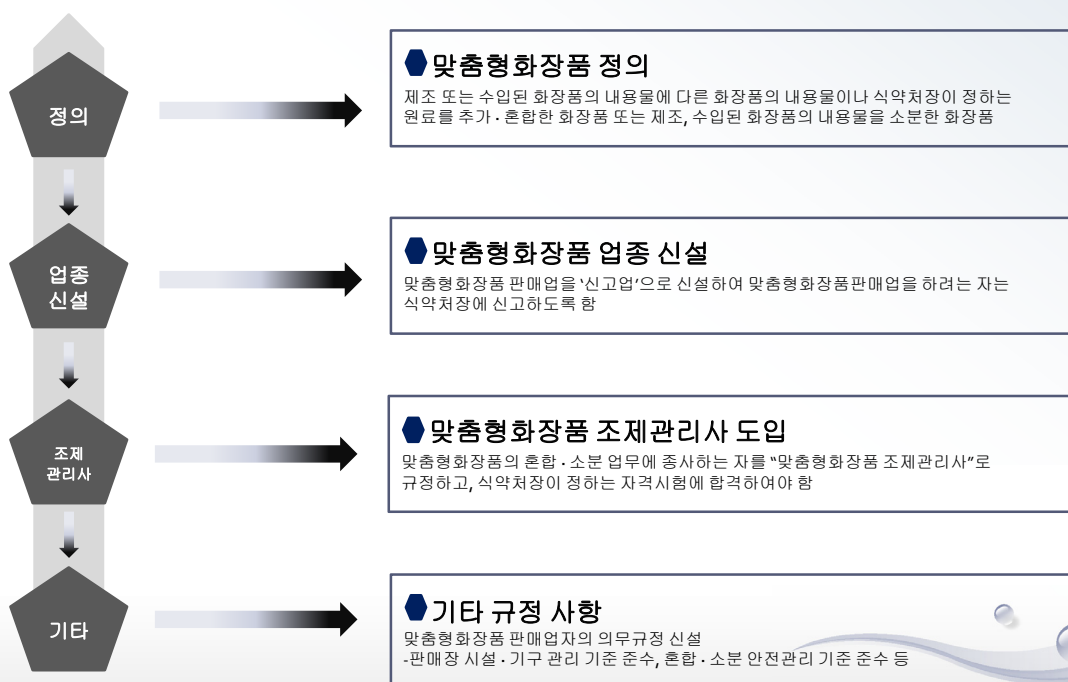


# 동안 피부를 위한 생활습관

## 2. 동안 피부를 방해하는 요소



## ▷ 맞춤형화장품 판매업 합법화(2020.03)



## ▷ 향후 추진 계획



맞춤형화장품  
시험사업  
지속 추진

2016.3~현재까지  
총 52개 매장 신청, 진행중



화장품법  
개정 및 공포  
(**'18.3.13**)

시행일 : '20.3.14  
(개정·공포2년 후)



화장품법  
시행규칙 및관련  
고시 제·개정

추진계획:'19.8월 개정 예정  
(추진일정변동 가능)

## 맞춤형 화장품 판매

"맞춤형화장품 판매업"이란

- 제조 또는 수입된 화장품의 내용물에 다른 화장품의 내용물이나 식품의약품안전처장이 정하는 원료를 추가하여 혼합한 화장품을 판매하는 영업
- 제조 또는 수입된 화장품의 내용물을 소분(小分)한 화장품을 판매하는 영업

<화장품법 시행령 제2조 제3호>



[강 의 2]

## **식품안전 올바른 정보**

**황선옥 상임이사 / 소비자시민모임**



# 식품안전 정보 바로 알기

2019.7.1

(사)소비자시민모임 상임이사 **황 선 옥**



## 목 차

1

- I. 식품안전
- II. 식품안전기본법의 식품안전
- III. 식품안전과 소비자
- IV. 식품안전 문제
- V. 식품안전 정보



# 1. 식품안전

2

## ❖ 식품안전

사람이 음식을 섭취 하였을 때 위험, 사고가 날 염려가 없으며  
인체의 건강을 해하거나, 해할 우려가 없는 온전한 상태  
(식품적합성 /국제식품규격위원회 CODEX)

## ❖ 식품위생 (식품안전을 위한 수단)

식품의 생육, 생산, 제조로부터 최종적으로 사람에게 섭취되기  
까지의 모든 단계에 걸친 식품의 안전성, 완전성(영양적으로  
완전), 건전성(식용으로 적합)을 확보하기 위한 수단  
식품첨가물, 기구 또는 용기, 포장물 대상으로 하는 음식에 관한 위생

# 1. 식품안전(위협 요인)

3

## 1.식품 안전 위협 요인

- 생물학적 요소 : 세균, 바이러스 등
- 화학적 위해 요소 : 중금속, 잔류농약, 환경호르몬, 식품첨가물 등
- 물리적 위해 요소 : 이물 등

### \* 식품안전사고 시

소비자는 해당 위해물질의 허용기준을 초과 여부 확인

- 식품안전사고 VS 안전성 논란
- 무결점의 식품 존재?

## 1. 식품안전 (문제 유형)

4

### 2. 식품 안전문제 유형

- 원료의 품질, 등급, 원산지, 성분, 유통기한 등을 속임  
    납꽃게사건, 가짜유기농, 수입식품의 국내산 둔갑
- 비위생적인 제조환경의 문제로 발생하는 유독화학물질  
    구제역, AI, 벤조피렌, 식중독균, 병원성대장균, 아크릴아마이드
- 안전성과 품질문제 혼동  
    불량맛가루사건, 불량만두사건
- 정부와 소비자간의 의견차이  
    GMO, 방사능, MSG, 식품첨가물
- 기업의 상호 비방 광고  
    카제인나트륨



## 1. 식품안전 (이슈 20)

5

- |             |                    |
|-------------|--------------------|
| 1. 유통기한     | 11. 인수공통감염병        |
| 2. 중금속      | 12. 기생충            |
| 3. 식품첨가물    | 13. 트랜스지방          |
| 4. 잔류농약     | 14. 당류             |
| 5. GMO      | 15. 식품알레르기         |
| 6. 식품방사능    | 16. 카페인            |
| 7. 식중독 균    | 17. 식품이물           |
| 8. 가공육, 적색육 | 18. 제조 중 비의도적 생성물질 |
| 9. 환경호르몬    | 19. 동물의약품          |
| 10. 나트륨     | 20. 자연독            |



## II. 식품안전기본법의 식품안전

6

식품안전기본법 제13276호 일부개정 2015. 03. 27.

제1장 총칙

제1조 (목적)

이 법은 **식품의 안전**에 관한 국민의 권리·의무와 국가 및 지방자치단체의 책임을 명확히 하고, 식품안전정책의 수립·조정 등에 관한 기본적인 사항을 규정함으로써 국민이 건강하고 안전하게 식생활(食生活)을 영위하게 함을 목적으로 한다.

제2조 (정의)

이 법에서 사용하는 용어의 뜻은 다음과 같다.

1. "식품"이란 모든 음식물을 말한다. 다만, 의약으로서 섭취하는 것을 제외한다.

## II. 식품안전기본법의 식품안전

7

제2조 (정의)

2. "사업자"란 다음 각 목의 어느 하나에 해당하는 것의 생산·채취·제조·가공·수입·운반·저장·조리 또는 판매(이하 "생산·판매등"이라 한다)를 업으로 하는 자를 말한다.

가. 「식품위생법」에 따른 식품·식품첨가물·기구·용기 또는 포장

나. 「농수산물 품질관리법」에 따른 농수산물

다. 삭제 [2011.7.21 제10885호(농수산물 품질관리법)] [[시행일 2012.7.22]]

라. 「축산법」에 따른 축산물

마. 「비료관리법」에 따른 비료

바. 「농약관리법」에 따른 농약

사. 「사료관리법」에 따른 사료

## II. 식품안전기본법의 식품안전

8

6. "위해성평가"란 식품등에 존재하는 위해요소가 인체의 건강을 해하거나 해할 우려가 있는지 여부와 그 정도를 과학적으로 평가하는 것을 말한다.

### 제5조 (국민의 권리와 사업자의 책무)

- ① 국민은 국가나 지방자치단체의 식품안전정책의 수립·시행에 참여하고, 식품안전정책에 대한 정보에 관하여 알권리가 있다.
- ② 사업자는 국민의 건강에 유익하고 안전한 식품등을 생산·판매등을 하여야 하고, 취급하는 식품등의 위해 여부에 대하여 항상 확인하고 검사할 책무를 진다.

## II. 식품안전기본법의 식품안전

9

### 5. "식품안전법령등"이란

「식품위생법」, 「건강기능식품에 관한 법률」, 「어린이 식생활안전관리 특별법」, 「전염병예방법」, 「국민건강증진법」, 「식품산업진흥법」, 「농수산물 품질관리법」, 「축산물위생관리법」, 「가축전염병예방법」, 「축산법」, 「사료관리법」, 「농약관리법」, 「약사법」, 「비료관리법」, 「인삼산업법」, 「양곡관리법」, 「친환경농어업 육성 및 유기식품 등의 관리·지원에 관한 법률」, 「보건범죄단속에 관한 특별조치법」, 「학교급식법」, 「학교보건법」, 「수도법」, 「먹는물관리법」, 「소금산업진흥법」, 「주세법」, 「대외무역법」, 「산업표준화법」, 「유전자변형생물체의 국가간 이동 등에 관한 법률」, 그 밖에 식품등의 안전과 관련되는 법률과 위 법률의 위임사항 또는 그 시행에 관한 사항을 규정하는 명령·조례 또는 규칙 중 식품등의 안전과 관련된 규정을 말한다.

### III. 식품안전과 소비자

10

#### 소비자의 8대 권리

- ① 안전할 권리   ② 정보를 받을 권리   ③ 선택할 권리
- ④ 의견이 반영될 권리
- ⑤ 보상 받을 권리   ⑥ 교육을 받을 권리
- ⑦ 쾌적한 환경에 살 권리
- ⑧ 조직할 권리

#### 소비자의 5대 책임

- ① 문제점을 지적할 책임   ② 인식할 책임   ③ 행동할 책임
- ④ 이해할 책임
- ⑤ 참여할 책임



### III. 식품안전과 소비자 (불만사례)

11

#### 1. 이물질

벌레 (파리, 애벌레 등), 머리카락/털/뼈, 금속, 유리, 쇠, 철, 플라스틱 비닐, 고무 등, 침전물(음료류에 액체 이외의 고형물질이 포함)

#### 2. 이상증세

설사/복통/구토, 발열/두통, 치아손상, 두드러기/알레르기, 식중독

#### 3. 유통기한(유통기한 경과, 유통기한 미표시/이중표시)

#### 4. 변질 : 상함/부패, 곰팡이, 악취

#### 5. 검사요청 : 성분검사, 원산지확인, 진품확인, 위생점검

#### 6. 품질불량

품질불량, 용기파손, 포장불량, 용기에 의한 손상

#### 7. 표시광고 : 과대광고, 가격 미 표시, 성분표시, 용량미달



### III. 식품안전과 소비자

12

2016년 세계 소비자권리의 날(CI)국제소비자기구  
“메뉴에서 항생제를 추방하자”

(Antibiotics Off the Menu)

\* 한국소비자단체협의회 세미나

‘소비자의 안전을 위한 축산물 항생제 오남용 근절방안’

\* 캠페인

‘외식업체는 항생제를 사용하지 않고 사육된 닭고기를 제공하라’

‘축산농가는 예방목적의 항생제와 자가진단용 항생제사용을 금지하라’

‘정부는 수의사 처방제를 실효성있게 개선 하라’

소비자시민모임

### IV. 식품안전 문제

13

- 수입 과일 잔류농약
- 닭고기 항생제
- 계란 품질 및 위생
- 꿀 항생제
- 굴비 수은, 납, 이산화황, 착색료
- 곡물차 중금속
- 건과일 진균 및 이산화황
- 한약재 중금속
- 고춧가루 중금속
- 유당제품 신선도
- 샐러드, 반찬류의 미생물
- 포도주 아황산
- 조제분유 이물질



## IV. 식품안전 문제

14

- 씨리얼 영양성분 및 칼로리
- 먹는 물 안전성 및 무기질
- 도시락 칼로리
- 영·유아식품의 당 함유량
- 패스트푸드 칼로리 및 지방 함유량
- 음료의 당 함량
- 음료 병뚜껑 프탈레이트 가소제
- 나트륨 줄이기 운동
- 홍삼가공품 등 건강기능식품의 안전성 및 성분 검사



## IV. 식품안전 문제

15

- 미국산 체리 잔류농약
- 홍삼 제품의 진세노사이드 함량
- 육포, 쥐치포 일반세균
- 시판 계란 껍질 위생
- 김치 보존료
- 클로렐라의 중금속
- 홍삼가공품 농약 잔류량
- 셀러드의 세균
- 딸기, 방울토마토의 농약
- 고등어 디클로르보스
- 곡물차 중금속



소비자시민모임

## IV. 식품안전 문제

16

- 새우젓 위생과 안전
- 벌꿀제품 항생제
- 조제분유 금속성 이물질
- 영·유아식품의 당 함유량
- 영유아용 비스킷, 설탕 함유량
- 쉐러드 및 반찬류, 도시락 미생물
- 백화점, 대형할인점 쉐러드 및 반찬류
- 도넛의 당 함유량
- 어린이 과자 곰팡이 오염도?
- 곰팡이 낚, 수은, 카드뮴, 비소



## IV. 식품안전문제

17

### “동원마일드참치 검은색 이물질”

- 검은색 이물질의 주요 원인 '흑변'  
통조림캔 용기 제작 과정에서  
미세한 균열이 발생하면서 결함 발생  
인체에는 무해
- 식약처는 제품을 생산한 삼진물산  
유통전문판매원인 동원F&B  
'식품위생법'위반으로  
관할 지자체에 행정처분 요청



## IV. 식품안전문제

18

### ➤ 오뚜기 라면서 벌레...안전성 논란



## V. 식품안전정보(좋은 달걀)

19

가장 좋은 달걀은  
유명브랜드도, 비싼 달걀도, 유정란도 아닌  
건강한 닭에서 방금 낳은 신선한 달걀

영양성분 (100g)	충전! 여자의 아침 진짜 좋은 달걀은?	
	무정란	유정란
단백질	12.4g	12.3g
지방	11.3g	11.2g
탄수화물	0.88g	0.89g
칼슘	55.5mg	55.3mg

출처: 국립축산과학원

## V. 식품안전 정보(좋은달걀)

20

- Haccp
- 친환경인증
- 무항생제
- 동물복지



## V. 식품안전 정보(소고기 등급제)

21

### 1++ 소고기 등급의 문제

- '일소'로 풀을 먹고 자란 한우에선 기본적으로 마블링이 잘 생기지 않는다. 마블링이 많은 소를 키워내려면 수입산 옥수수 같은 곡물사료를 30개월 이상 먹여야 한다. 즉, 소를 인위적으로 살찌게 만들어야 1++ 등급을 받을 수 있다.
- 건강에는 어떤 영향을 미칠까?
- 마블링은 대부분 상온에서 하얀색을 띄는 포화지방이 주가 되는 지방부분이다. 포화지방은 상온에서 고체로 되어 있기 때문에 녹는점이 높은 지방이고, 우리 몸속에 들어가면 좋지 않다고 한다.
- '우리가 알고 있는 1++는 품질 좋은 고기인데, 몸에는 좋지 않을 수 있다'
- 최근 소비자의 건강에 대한 관심이 높아짐에 따라 마블링 위주로 판정하고 있는 등급제도 개편에 대한 필요성이 제기되고 있다.

## V. 식품안전 정보(GMO식품)

22

### ➤ GMO [Genetically Modified Organism] 유전자 변형 작물

유전자가 변형된 생명체라는 뜻으로 한 종으로부터 원하는 형질의 특정 유전자를 인위적으로 떼어내서 다른 생명체에 집어넣는 것이다.



### ➤ GMO 제품이 우리 몸에 안전할까? 유해한 걸까?

안전성 논란은 현재 진행형, 현재로서 GMO가 직접적으로 나쁜 영향을 미치지 않는다는 의견과 GMO 개발 역사가 짧아 장기간 섭취 시 인체에 어떤 문제가 발생할지 확신할 수 없다는 의견이 있다.

## V. 식품안전 정보(GMO식품)

23

### ➤ 우리나라에선 GMO작물을 얼마나 소비하고 있을까?

GMO 농작물을 지난해만 215만 톤을 수입했고,  
국민 한 사람당 약 40KG의 GMO를 소비했다.

### ➤ 식량 자급자족이 안 되는 우리나라는 콩, 옥수수, 면화, 감자, 유채, 알팔파, 사탕무 등 7개의 GMO 농산물을 승인하여 수입하고 있다. 옥수수 69품목, 면화 25품목, 콩 22품목으로 세계 5위.

### ➤ 최근 5년 반 동안 우리나라에 수입된 유전자변형 농산물은 모두 1천67만t이다. 주요 식품 대기업 5곳이 99%를 수입. CJ제일제당이 341만t (32%) 을 들여왔고 대상이 236만t, 사조해표가 177만t. 수입량의 대부분은 대두와 옥수수.

## V. 식품안전 정보(GMO식품)

24

- 유전자 변형으로 탄생한 GMO 작물  
20년 전 콩과 옥수수가 시작하여  
요즘은 GMO 작물을 원료로 간장, 된장, 고추장, 식용유, 카놀라유,  
올리고당, 과자, 빵 등 거의 모든 가공 식품이 만들어진다.
- 전 세계에서 재배되는 콩의 83%가 GM 콩이고, 면화가 75%, 옥수  
수가 29%, 카놀라가 24%가 GMO작물이다.

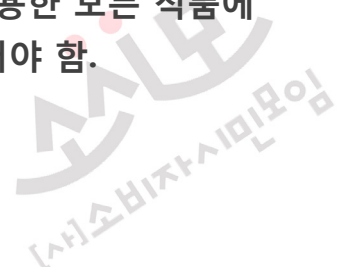


## V. 식품안전 정보(GMO식품)

25

### 'GMO' 완전 표시제 필요

- 알 권리가 무시된 채 우리의 식탁을 GMO가 점령하고 있는 상황  
에서 정확한 표시제를 통하여 소비자가 선택할 수 있도록 하는 제도개  
선 필요.
- 현재는 '식용유, 간장 등과 같이 최종 식품에 GMO 식품이 남아 있  
지 않은 경우 사용여부를 표시하지 않아도 된다'라고 하고 있는데,  
최종 식품에 검출여부와 상관없이 GM 원료를 사용한 모든 식품에  
GMO 표시를 하는 'GMO 완전표시제'로 개정되어야 함.



## V. 식품안전 정보(꿀의 진실)

26

### <꿀 종류>

꿀, 벌꿀, 토종꿀, 사양꿀, 아카시아꿀, 밤꿀, 잡화꿀

- '사양(飼養)꿀' 설탕물을 먹여서 만들어낸 꿀  
문제는 '사양꿀'이라는 표시를 하지 않는 제품이 대부분
- 소시모에서 13개의 벌꿀에 대하여 표시와 진위 여부를 검사  
사양벌꿀로 확인된 2개의 제품은 사양벌꿀임을 표시하지 않고  
인터넷에서 '순수한 자연 벌꿀' '토종꿀 채취' 라고 광고함

소시모  
[사]소시모자사민모임

## 8. 식품안전 정보(꿀의 진실)

27

### 탄소동위원소비란 ?

- 당분의 종류에 따라서 측정값이 달라지는 특성을 이용해서  
꿀의 진위 여부를 판단하는 기준 중 하나로 사용되고 있다.  
사양꿀 자율표시
- 탄소동위원소비 -23.5%를 기준으로 이보다 낮으면 천연꿀, 이보다  
높으면 사양꿀로 구분한다.  
탄소동위원소비 검사는 설탕이 들어갔는지 아닌지 판가름하는  
기준일 뿐 품질의 기준은 아니다.



소시모  
[사]소시모자사민모임

## V. 식품안전 정보(꿀의 진실)

28

### ➤벌꿀 등급판정의 기준

1. 수분도↓
2. 과당↓
3. 신선도↑
4. 향미
5. 색도



수분 함량과 과당은 낮을수록,  
신선도는 높을수록

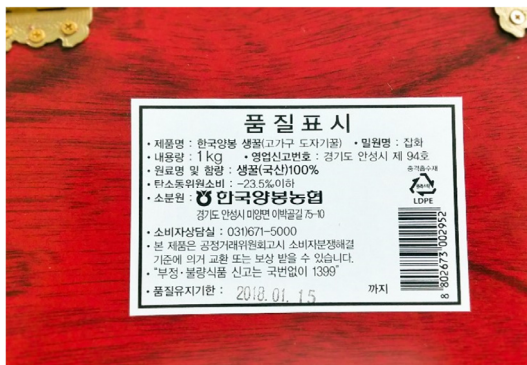
불쾌한 향이 없는 꿀일수록  
고유의 색이 잘 나타나는 색일수록  
등급이 높아진다.  
맛은 구분이 모호하다고 할 수 있다.

소비자  
[사]소비자시민모임

## V. 식품안전 정보( 꿀의 진실 )

29

Q.다음의 품질표시 내용 중 이 제품이  
진짜 꿀임을 알려주고 있는 부분은?



➤유통기한 이내에 꿀을 구입 해 섭취  
➤비타민과 효소가 들어 있기 때문에  
높은 온도에서 끓여서는 안 된다.

소비자  
[사]소비자시민모임

## V. 식품안전 정보(식품 방사능)

30

### ➤ 자연방사선 : 지구 탄생부터 존재

한국인은 연간 평균 3mSv의 자연방사선을 쬔다.

### ➤ 인공 방사선 : X선, CT 등 의료용 진단장비, 방사성 폐기물, 핵실험, 원전사고 등

원자력안전법에서 인공 방사선에 의한 1년 방사선 피폭량을 1mSv로 제한

### ➤ 일본산 농,수산물은 ?

### ➤ 방사선 노출 피해를 줄이는 방법 : 채소,과일, 견과류, 우유, 계란 섭취 방사성물질은 태우거나 끓여도 없어지지 않으므로 생선 조리 시 내장 제거

### ➤ 조사처리 식품

살균, 발아억제,살충, 숙성지연을 위해 식중독균, 유해세균을 없애기 위해 방사선을 쬔

## V. 식품안전 정보(가공육 ,적색육 )

31

### ➤ 2015년 10월26일 세계보건기구(WHO) 산하 국제 암연구소(IARC) 는 소시지, 햄, 핫도그 등 가공육을 '1군 발암 물질'로 분류함

붉은고기의 섭취도 암을 유발할 가능성이 있다고 평가함.

우리국민의 적색육과 가공육의 1일 섭취량은 67.5g

### ➤ IARC의 1일 섭취량 제시 50~100g

### ➤ 건강한 대처법

쌈채소,김치 와 함께 섭취, 탄 부위는 제거하고 먹기, 직화보다 프라이팬,

구이 대신 탕이나 수육, 충분한 칼슘 섭취

## V. 식품안전 정보( 중금속 )

32

### ➤ 중금속 (오염물질)

비중이 4.0 이상인 무거운 금속으로 체내에 흡수 되었을 때 잘 배출 되지 않고 잔류하며 만성적으로 인체에 유해한 작용을 한다.

유해한 중금속(납, 카드뮴, 수은, 비소),유용한 중금속(철, 구리, 아연, 코발트, 셀레늄)

\*알루미늄은 경금속이지만 유해 금속이지만 중금속보다 독성은 훨씬 약하다.

### ➤ 중금속 덜 섭취하는 법

수산물 섭취 시 내장 제거, 다시마 등 해조류 섭취, 큰생선 과다 섭취 않기  
코팅이 벗겨진 금속 소재 냄비 사용하지 않기

## V. 식품안전 정보(건강기능식품)

33

#“홍삼”과 “오메가3 ”

건강기능식품 기능성등급은?



#건강에 가장 좋은 것은  
균형 있는 식사와 운동  
건강기능식품이 꼭 필요하다면  
정확히 알고 선택



## 건강기능식품과 일반식품,건강식품의 차이

### ▶ 건강기능식품 (Health Functional Food)

- 인체에 유용한 기능성을 가진 원료나 성분을 사용하여 제조·가공한 식품
- 질병이 없는 사람이 건강을 유지하고 질병을 예방하기 위해 섭취하는 식품으로 식약처에서 그 기능과 안전성을 인정 받은 식품

### ▶ 건강식품(health food)

예로부터 건강에 좋다고 여겨져 섭취해 온 것으로 식약처 검증을 받지 않은 식품(예: 아사히베리, 개소주)

### ▶ 건강보조식품(supplementary health food)

건강기능식품법 제정 이전에 사용하던 용어로서 여러가지 근거가 부족하여 현재 사용하지 않음

## 건강기능식품과 일반식품,건강식품의 차이

### ▶ 건강식품(health food)

예로부터 건강에 좋다고 여겨져 섭취해 온 것으로 안전성, 기능성을 식약처 검증을 받지 않은 식품(예: 아사히베리, 개소주)



## 건강기능식품과 일반식품, 건강식품의 차이

### 식품

식품위생법  
축산물위생관리법

의약으로 섭취하는 것을 제외한  
모든 음식물



### 건강기능식품

건강기능식품에 관한 법률

인체에 유용한 기능성을 가진  
원료 또는 성분을 사용하여  
제조한 식품



### 의약품

약사법

사람이나 동물의 질병을 치료,  
예방할 목적으로 사용하는 물품  
및 사람이나 동물의 구조와  
기능에 약리학적 영향을 줄 목적  
으로 사용하는 물품



## 건강기능식품과 일반식품, 건강식품의 차이

### #일반식품

영양기능정보

1일 섭취량: 2포(100~110g)

1일 섭취량당	함량	%영양소 기준치
열량	95kcal	
탄수화물	23g	7%
단백질	10g	
지방	5g	2%
나트륨	0g	0%
칼슘	15mg	1%
기능성분 진세노사이드 (Rg1+Rb1)	6mg	
기능성내용 진세노사이드 (Rg1+Rb1)		

1. 단력여종진  
2. 피로회복  
3. 혈소판응집억제물 통한  
4. 기막에 개선에 도움  
있음

%영양소기준치: 1일 영양소기준치

정관장 홍삼토마이트 60포  
건강기능식품 홍삼제품  
홍삼농축액  
(6년간, 고형분 60%, 진세노사이드...  
/g, 국산(33%) (원료산)에 함유된 홍삼(10%  
삼(30%), 정제수, 식물성농축액[적약  
침담(국산), 계지, 심주(백출), 감초, 자  
기, 천궁, 진피], 프락토올리고당, 아  
결정과당, 시클로덱스트린시럽, 난소화  
스트린(알), 타우린, 시클로덱스트린  
물, 무수구연산, 겨우살이추출물, 주  
물, 시아미드, 판토텐산칼슘, 니코  
코틴산아민, 비타민B2, 비타민B6, 비타민  
비타민B12, 판토텐산칼슘, 비타민B12, 판  
포장단위  
50ml x 60포(3,000ml)  
섭취방법  
1일 1회 1포를 그대량(작업) 섭취하십시오.  
특이해질 일러지 제품의 경우 성분을 확인하신  
후 섭취하십시오.

제품명	홍삼달임액 양삼 (90ml x 30포)
식품의 유형	홍삼음료
제조원	제조원: (주)한국인삼공사
소재지	소재지: 대전광역시 대덕구 (삼풍상세 내 표기)
수입자	해당사항 없음
제조연월일/유통기한 또는 품질유지기한	제조일로부터 12개월 미만 (상온에서 내 표기)
포장 단위별 용량(중량), 수량, 크기	제조일로부터 1년 6개월 이내 배송됩니다.
영양성분	1회제공량 1포(90ml) 1회제공량 당 함량: 열량10kcal, 탄수화물 2g, 당류1g, 단백질0g, 지 방0g(포화지방0g, 트랜스지방0g), 콜레스테롤0mg, 나트륨5mg

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

38

### ➤ 식품 등의 표시광고에 관한 법률이 적용됨.

#### 제1조(목적)

식품 등에 대하여 올바른 표시·광고를 하도록 하여 소비자의 알 권리를 보장하고 건전한 거래질서를 확립함으로써 소비자 보호에 이바지함을 목적으로 한다.

#### 제2조(정의)

1. “식품”이란 「식품위생법」 제2조 1항에 따른 식품(해외에서 국내로 수입되는 식품을 포함한다)을 말한다.
5. 건강기능식품이란 「건강기능식품에 관한 법률」 제3조 1호에 따른 건강기능식품(해외에서 국내로 수입되는 건강기능식품을 포함)

#### 제3조(다른 법률과의 관계)

식품 등의 표시광고에 관하여 다른 법률에 우선하여 이 법을 적용한다.

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

39

### ➤ 식품 등의 표시광고에 관한 법률, 제8조(부당한 표시 또는 광고 행위의 금지)

부당한 표시 광고로부터 소비자를 보호 (개별법 시행규칙→표시광고 법률로 상향 조정)

① 누구든지 식품 등의 명칭·제조방법·성분 등 대통령령으로 정하는 사항에 관하여 다음 각호 어느 하나에 해당하는 표시 또는 광고를 하여서는 아니 된다.

1. 질병의 예방·치료에 효능이 있는 것으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고
2. 식품 등을 의약품으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고
3. 건강기능식품이 아닌 것을 건강기능식품으로 인식할 우려가 있는 표시 또는 광고
4. 거짓·과장된 표시 또는 광고
5. 소비자를 기만하는 표시 또는 광고

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시

40

### ➤ **식품 등의 표시광고에 관한 법률**, 제8조(부당한 표시 또는 광고 행위의 금지)

6. 다른 업체나 다른 업체의 제품을 비방하는 표시 또는 광고
7. 객관적인 근거 없이 자기 또는 자기의 식품 등을 다른 영업자나 다른 영업자의 식품 등과 부당하게 비교하는 표시 또는 광고
8. 사행심을 조장하거나 음란한 표현을 사용하여 공중도덕이나 사회윤리를 현저하게 침해하는 표시광고
9. 제10조 1항에 따라 심의를 받지 아니하거나 같은 조 제4항을 위반하여 심의 결과에 따르지 아니한 표시 또는 광고

② **각호의 표시 또는 광고의 구체적이 내용과 그 밖에 필요한 사항은 대통령령으로 정한다.**

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

41

### ❖ **우리나라 모든 식품의 표시 기본 원칙**

- ◆ 모든 식품(일반식품, 건강기능식품)의 기능성표시는 식품등표시광고법 제1조(목적)에 따라 올바른 표시를 통해 소비자 알 권리와 소비자보호를 기본원칙으로 한다.
- ◆ 모든 식품의 기능성표시는 국제적 기준(코덱스)과 식품등표시광고법에 따라 과학적 실증자료(인체적용시험등) 근거하에 표시되어야 한다.
- ※ 법 제9조(표시 또는 광고내용의 실증) 식품 등에 표시를 하거나 식품 등을 광고한 자는 자기가 한 표시 또는 광고에 대하여 실증(實證)할 수 있어야 한다.
- ◆ 일본은 1989년에 기능성식품이라는 용어를 법적으로 처음 사용. 그러나 기능성식품이라고 하여 기능성만을 강조할 때 식품의 기본적인 기능이 무시되어 식사에서 영양의 불균형을 초래할 것을 우려해서 1990년에 기능성식품이라는 용어를 '특정보건용 식품'이라는 용어로 변경함.

**우리나라는 '일반식품 유형의 기능성식품' 건강기능식품과 혼동되는 문제가 큼**

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

42

### ■ 일반식품의 기능성 표시 관련 소비자단체의 의견(논의 중)

#### 1) 건강기능식품과의 상생 관계 및 기능성 용어 정의의 필요성

- 기능성 표시식품은 소비자에게 기존의 건강기능식품과의 혼동, 오인 가능성이 우려 되므로 건강기능식품과 기능성 표시식품을 통합하거나 일관된 체제로 관리해야 함.
- 특히 건강기능식품의 기능성 인정등급 중 2등급과 3등급은 기능성표시식품과의 차이가 뚜렷하지 않음.
- “기능성”, “유용성” 등 의미가 혼재되어 소비자에게 정확한 정보를 제공하지 못하게 될 수 있으므로 정확한 개념 정의 및 정리가 필요함.
- 기능성표시 식품의 경우 국산 원료로 한정할 필요도 있음.

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

43

#### 2) “신체조직 및 기능의 증진에 도움을 줄 수 있는 내용” 규정

- 사용 가능한 기능성을 목록화 하는 포지티브 리스트 방식이 적절함.
- 네거티브리스트 방식의 경우 새로운 기능성에 대한 충분한 안전 담보라는 측면에서 소비자 우려가 큼.

#### 3) 인체적용시험 인정 범위 및 표현

- 인체적용시험을 직접 실시한 경우에 한하여 기능성 표현을 인정하며, 혼합 상태에 따라 성분 변화 가능성이 있으므로 본 시험은 제품의 원료보다는 반드시 소비자가 일반적으로 섭취하는 최종제품으로 실시되어야 함.
- 기능성 내용에 대한 표현으로는 “도움을 줄 수 있습니다”가 적절함.

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

44

### 4) 기능성 표시를 위한 사항 공개 여부

- 기업은 기능성 표시 식품에 대해 소비자들이 평가와 판단을 정확하게 할 수 있도록 식품 기능성에 대한 시험을 반드시 실시해야하며 기업은 이를 식약처에 신고 하고, 식약처 홈페이지 등을 통해 시험 결과 및 신고 사항이 담긴 자료를 공개 하는 등 관리과정 전반을 공개해야 함.

### 5) 기능성 표시 식품에 한하여 제시된 행정처분은 현재 안보다 강화

- 실증을 하지 못하는 경우 부당한 표시·광고 행위에 따른 처분 기준의 2배 적용 : 영업 정지 7일 => 15일 : 영업정지 한 달로 변경
- 표시해야 할 사항 미표시 : 영업정지
- 광고기준 미준수 : 과태료 30만원 => 과태료 300만원 & 회수·폐기(영업자) : 과태료 3000만원 & 회수·폐기(영업자)

## 건강기능식품과 일반식품의 기능성 표시문제

45

### 6) 표시·광고 사항 및 방법의 적절성

#### 1. 표시사항

- 가. 1일 섭취량
- 나. 1일 섭취량 당 원재료 또는 성분의 함량
- 다. 섭취방법 및 섭취 시 주의사항
- 라. 식품의약품안전처 등 정부기관으로부터 심사를 받은 것이 아니라는 문구
- 마. 질병 치료 제품이 아니라는 문구
- 바. 균형 잡힌 식생활을 권장하는 문구
- 사. 이상사례가 있는 경우 섭취를 중지하고 의사와 상담이 필요하다는 문구

#### 2. 표시방법

- 가. 사항은 주표시면에 표시, 10포인트 이상, 장평 90%이상, 자간 -5%이상

봉 => 왕 => 짱( 국가 경쟁력)

소비자의 안전 할 권리 확보를 위하여  
(까다로운) 소비자가 되자!!



감사합니다

**[강 의 3]**

## **식 · 의약품 해외직구 시 주의사항**

**신영진 계장 / 인천세관 특송1과**



## 해외직구 통관절차 및 구입시 주의사항



### [ Contents ]

- I 해외직구의 개념
- II 해외직구의 통관절차
- III 식의약품 통관 방법
- IV 관련 사이트

Korea Customs e-Clearance System  
**UNI-PASS**

## 1. 개념

1. 해외직구 유형
2. 해외직구 절차
3. 반입 통계

## 1. 해외직구의 개념

### 1. 해외직구 유형

#### 해외 직접구매 유형 3가지



## I. 해외직구의 개념

### 1. 해외직구 유형

유형	내용	장점	단점
구매대행	주로 해외 거주 한국인이 운영 하는 쇼핑몰에서 구매부터 배송까지 대행	한글사이트 국내카드결제	높은 수수료
배송대행	직접 주문하면 배송대행업체가 현지에서 대신 수령후 배송	수수료 저렴 중간 배송 확인	절차 복잡
직접 배송	해외쇼핑몰에서 직접 주문 결제하고 직접 배송받는 방식	최저가 구매 가능	외국어 사이트 사후해결 곤란

2

## I. 해외직구의 개념

### 2. 해외직구 절차

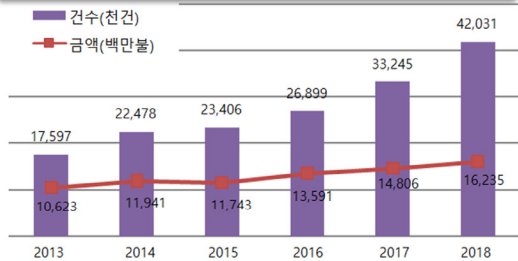


3

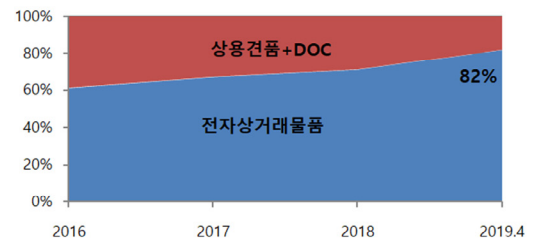
## I. 해외직구의 개념

### 3. 반입 통계

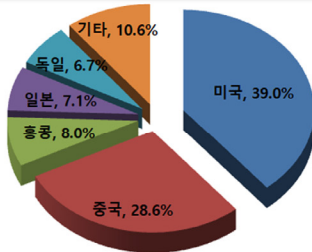
인천세관 특송화물 반입추이



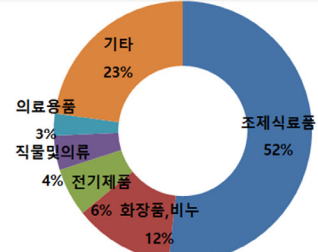
해외 전자상거래 현황



국가별 반입현황



품목별 반입현황



4



## II. 직구물품 통관절차

1. 신고대상 구분
2. 세관 통관절차
3. 주요 적발사례

## II. 직구물품 통관절차

### 1. 신고대상 구분

구분	범위	신고 방법	과세여부
목록 통관	150불 이하 소비용품 (미국은 200불 이하)	특송업체의 통관목록 제출(신고항목 23개)	전량 면세
간이 수입	상용품 등 목록배제물품 (150불 ~ 2,000불)	관세사 통해 수입신고 (신고항목 53개)	과세 원칙 150불 이하 감면
일반 수입	상용품 등 목록배제물품 (2,000불 초과)	관세사 통해 수입신고 (신고항목 63개)	과세 원칙 150불 이하 감면

5

## II. 직구물품 통관절차

### 2. 세관통관절차



6

## II. 직구물품 통관절차

### 2. 세관통관절차

<동영상> 해외직구로 마약을 밀반입한다구?



7

## II. 직구물품 통관절차

### 3. 주요 적발 사례

구 분	적 발 물 품				적 발 물 품																													
미국 發 메트암페타민 1.628g 케타민 1.352g MDMA 3.07g 대마 3.534g (2019.02.15)	[수취인 정보]	<table border="1"> <tr> <td>화물관리번호</td> <td>19020040401-0007-0136</td> <td>HL</td> <td>0000000000000000</td> </tr> <tr> <td>입항일자</td> <td>2019-02-14</td> <td>선(기)번</td> <td>00285</td> </tr> <tr> <td>특수입계번호</td> <td>0000000000</td> <td>특수입계명</td> <td>포스트비즈니스</td> </tr> <tr> <td>송수인명</td> <td>송수인명</td> <td>수취인명</td> <td>0000000000000000</td> </tr> <tr> <td>물품종</td> <td>미국</td> <td>물품가액</td> <td>40</td> </tr> <tr> <td>포장개수</td> <td>1</td> <td>중량량</td> <td>1.7</td> </tr> <tr> <td>통관목록명</td> <td colspan="3">ROSS PANTS ROSS TSHIRTS TARGET SOAP PK</td> </tr> </table>			화물관리번호	19020040401-0007-0136	HL	0000000000000000	입항일자	2019-02-14	선(기)번	00285	특수입계번호	0000000000	특수입계명	포스트비즈니스	송수인명	송수인명	수취인명	0000000000000000	물품종	미국	물품가액	40	포장개수	1	중량량	1.7	통관목록명	ROSS PANTS ROSS TSHIRTS TARGET SOAP PK			[X-ray 이미지]	
	화물관리번호	19020040401-0007-0136	HL	0000000000000000																														
	입항일자	2019-02-14	선(기)번	00285																														
	특수입계번호	0000000000	특수입계명	포스트비즈니스																														
송수인명	송수인명	수취인명	0000000000000000																															
물품종	미국	물품가액	40																															
포장개수	1	중량량	1.7																															
통관목록명	ROSS PANTS ROSS TSHIRTS TARGET SOAP PK																																	
[반입물품]				[물품검사]																														
[비누 속 은닉]				[적발물품]																														

8

## II. 직구물품 통관절차

### 3. 주요 적발 사례

구 분	적 발 물 품	적 발 물 품
미국 發 LSD 200장 (2019.03.08)	[포장상태] 	[은닉상태] 
	[적발물품] 	[X-RAY 이미지] 

9

## II. 직구물품 통관절차

### 3. 주요 적발 사례

구 분	적 발 물 품	적 발 물 품
미국 發 메트암페타민 61.3g (2019.04.15)	[포장상태] 	[은닉상태] 
	[적발물품] 	[X-RAY 이미지] 

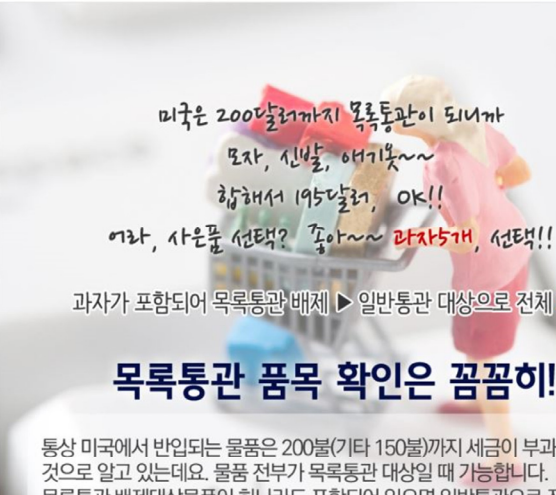
10

### Ⅲ. 주요 식의약품 통관 방법

1. 목록통관 품목 확인
2. 농수축산물 중량 확인
3. 건강기능식품 성분 확인
4. 총포, 도검류에 해당하는지 확인
5. 통관시 개인통관 고유부호 필요

### Ⅲ. 주요 식의약품 통관방법

#### 1. 목록통관 품목 확인



미국은 200달러까지 목록통관이 되니까  
모자, 신발, 애기옷~~  
합해서 195달러, OK!!  
어라, 사은품 선택? 좋아~~ 라자5개, 선택!!

과자가 포함되어 목록통관 배제 ▶ 일반통관 대상으로 전체 **과세**

**목록통관 품목 확인은 꼼꼼히!**

통상 미국에서 반입되는 물품은 200불(기타 150불)까지 세금이 부과되지 않는 것으로 알고 있는데요. 물품 전부가 목록통관 대상일 때 가능합니다.  
목록통관 배제대상물품이 하나라도 포함되어 있으면 일반통관으로 전환되는데, 일반통관은 국가를 구분치 않고 150달러까지만 소액면세로 처리 됩니다.

목록통관 배제대상 품목은  
의약품, 한약재, 건강기능식품, 식품류, 주류, 담배류, 기능성화장품 등

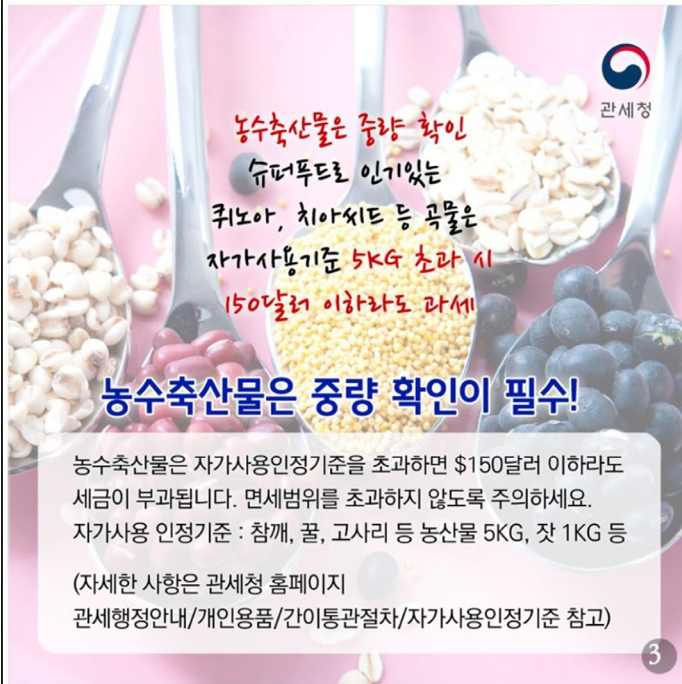
**주의!!** 하나라도 목록배제대상 품목이 있으면 **모두 일반통관으로 적용**

관세청

의약품, 건강기능식품, 식품류,  
검역대상물품, 주류, 담배, 화장품,  
짜통 등은 목록통관 배제

### Ⅲ. 주요 식의약품 통관방법

#### 2. 농수축산물 중량 확인



**농수축산물은 중량 확인**  
슈퍼푸드 인기있는  
귀노아, 치아씨드 등 곡물은  
자가사용기준 5KG 초과 시  
150달러 이하라도 라세

**농수축산물은 중량 확인이 필수!**

농수축산물은 자가사용인정기준을 초과하면 \$150달러 이하라도  
세금이 부과됩니다. 면세범위를 초과하지 않도록 주의하세요.  
자가사용 인정기준 : 참깨, 꿀, 고사리 등 농산물 5KG, 잣 1KG 등  
(자세한 사항은 관세청 홈페이지  
관세행정안내/개인용품/간이통관절차/자가사용인정기준 참고)

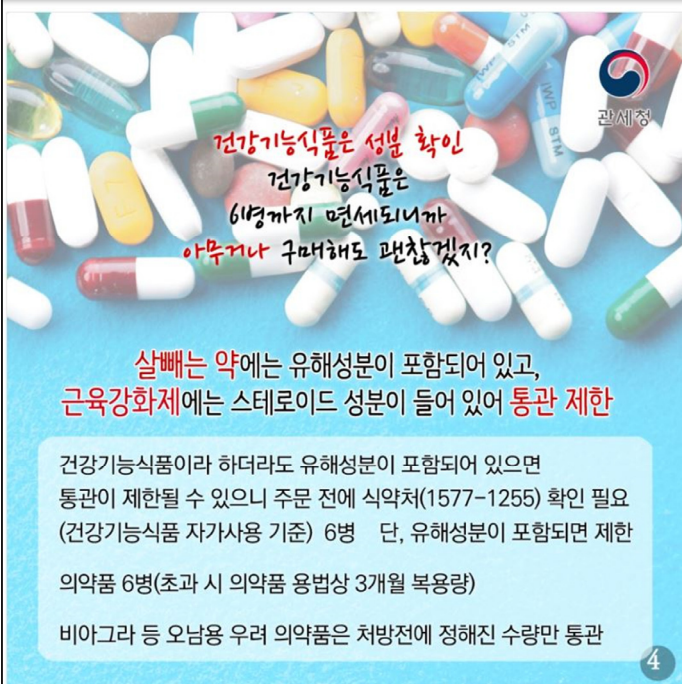
3

자가사용 인정 기준을 초과하는 경우  
세금 부과 대상이 되며 개별법령에서  
요구하는 허가를 받아야 함

12

### Ⅲ. 주요 식의약품 통관방법

#### 3. 건강기능식품 성분 확인



**건강기능식품은 성분 확인**  
건강기능식품은  
6병까지 면세되니까  
아무거나 구매해도 괜찮겠지?

**살빼는 약**에는 유해성분이 포함되어 있고,  
**근육강화제**에는 스테로이드 성분이 들어 있어 **통관 제한**

건강기능식품이라 하더라도 유해성분이 포함되어 있으면  
통관이 제한될 수 있으니 주문 전에 식약처(1577-1255) 확인 필요  
(건강기능식품 자가사용 기준) 6병 단, 유해성분이 포함되어면 제한  
의약품 6병(초과 시 의약품 용법상 3개월 복용량)  
비아그라 등 오남용 우려 의약품은 처방전에 정해진 수량만 통관

4

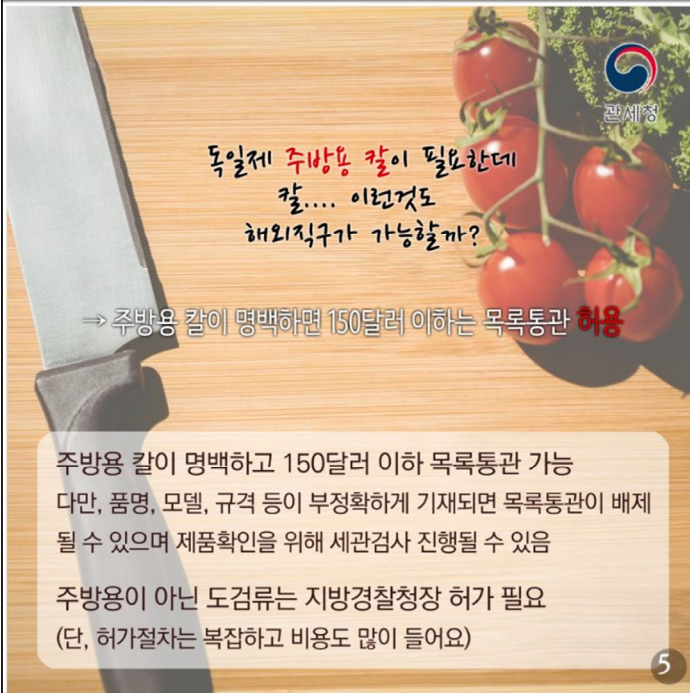
의약품, 건강기능식품은 6병 이내  
반입할 수 있으나 정식 수입 신고  
해야함

건강기능식품의 금지성분 확인 필요  
>> 식약처 식품안전나라 사이트

13

### III. 주요 식의약품 통관방법

#### 4. 총포, 도검류 허가 필요



독일제 주방용 칼이 필요한데  
칼.... 이런것도  
해외직구가 가능할까?

→ 주방용 칼이 명백하면 150달러 이하는 목록통관 허용

주방용 칼이 명백하고 150달러 이하 목록통관 가능  
다만, 품명, 모델, 규격 등이 부정확하게 기재되면 목록통관이 배제  
될 수 있으며 제품확인을 위해 세관검사 진행될 수 있음

주방용이 아닌 도검류는 지방경찰청장 허가 필요  
(단, 허가절차는 복잡하고 비용도 많이 들어요)

5

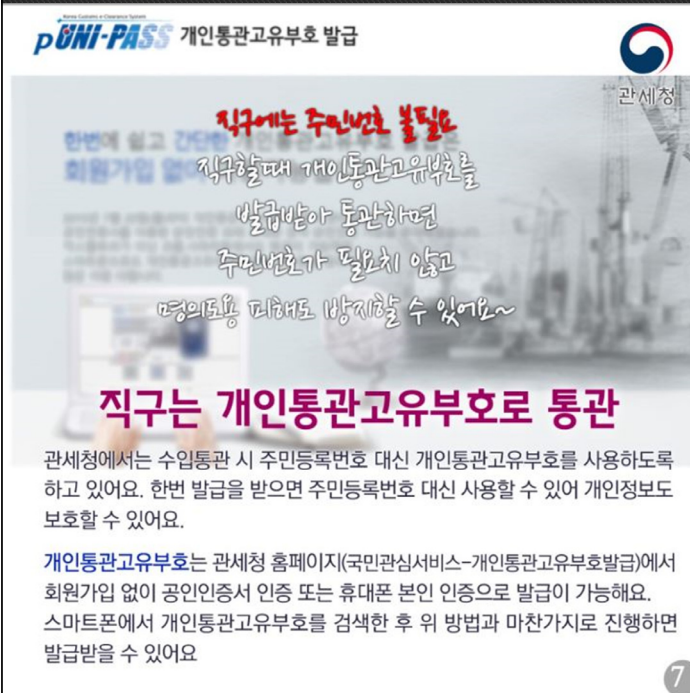
총포, 도검류에 해당하는 경우  
경찰청장, 지방경찰청장의 허가 필요

총포, 도검 해당 여부가  
불분명한 경우 경찰청 문의

14

### III. 주요 식의약품 통관방법

#### 5. 통관시 개인통관고유부호 필요



**PUNI-PASS** 개인통관고유부호 발급

직구에는 주민번호 불필요  
한번에 쉽고 간편하게  
회원가입 할 수 있어요

직구할때 개인통관고유부호를  
발급받아 통관하면  
주민번호가 필요치 않고  
민원도 통 처리도 방지할 수 있어요~

**직구는 개인통관고유부호로 통관**

관세청에서는 수입통관 시 주민등록번호 대신 개인통관고유부호를 사용하도록  
하고 있어요. 한번 발급을 받으면 주민등록번호 대신 사용할 수 있어 개인정보도  
보호할 수 있어요.

**개인통관고유부호**는 관세청 홈페이지(국민관심서비스-개인통관고유부호발급)에서  
회원가입 없이 공인인증서 인증 또는 휴대폰 본인 인증으로 발급이 가능해요.  
스마트폰에서 개인통관고유부호를 검색한 후 위 방법과 마찬가지로 진행하면  
발급받을 수 있어요

7

개인통관 고유부호 발급사이트  
(<https://p.customs.go.kr>)

쇼핑몰에서 주문시 기재 필수

15

## IV. 관련 사이트

1. 해외직구 여기로
2. 개인통관고유부호 발급 및 조회
3. 해외직구 통관정보 조회
4. 해외직구 예상세액 조회
5. 식품안전나라
6. 국가기술표준원

## IV. 관련 사이트

### 1. 해외직구 여기로

관세청 홈페이지 초기화면  
(<https://customs.go.kr>)

“해외직구 여기로” 사이트 클릭

## IV. 관련 사이트

### 1. 해외직구 여기로



#### < 정보조회 >

개인통관고유부호 발급, 조회  
해외직구 통관정보 조회  
해외직구 예상세액 조회  
해외직구 FAQ

#### < 지식조회 >

해외직구 바로알기  
식품안전나라  
한국소비자원 사이트  
국가기술표준원 사이트

17

## IV. 관련 사이트

### 2. 개인통관 고유부호 발급 및 조회



개인통관 고유부호는 주민등록번호를 대신하여 개인 확인을 위한 고유부호

회원가입없이 간단히 발급

18

## IV. 관련 사이트

### 3. 해외직구 통관진행정보 조회



해외직구 물품의 운송장 번호로 관세청 사이트와 앱에서  
실시간 통관진행 사항 확인 가능

19

## IV. 관련 사이트

### 4. 예상세액 조회



#### <의류>

가격 200,000원 → 세액 48,600원  
관세 26,000원(관세율 13%)  
부가세 22,600원(부가세율 10%)

#### <담배(1보루)>

가격 200,000원 → 세액 114,530원  
관세 80,000원(관세율 8%)  
개별소비세 5,940원  
부가세 28,590원(부가세율 10%)

20

## IV. 관련 사이트

### 5. 식품안전나라

통합민원상담 | 공공데이터 | 우리회사 안전관리

식품안전나라

민원검색 | 생산실적보고 | 건강기능식품

식품안전정보 | 국내식품부착합

#### 위해식품 차단목록

Total: 1866 Articles

제품명 검색 10개씩 보기

번호	제품명	제조사	검출성분	제조국가	등록일
1	senna(センナ)	山本漢方製薬株式会社(아마모토 한방제약주식회사)	센노사이드	일본	2019-06-12
2	cenly	CONG TY TNHH CENLY ORGANIC	시부트라민	베트남	2019-06-12
3	hoa sam dat plus	Cong Ty TNHH San Xuat Va Thuong Mai Hoang Zn	시부트라민, 페놀프탈레인	베트남	2019-06-12
4	citrus lean fat burner 18	The Balance Diet Company	Hoodia gordonii, White willow bark	미국	2019-06-12
5	trim up reveal the new you	TrimUp	White willow bark	미국	2019-06-12
6	african mango ultra	Thrive Now Health	Pygeum Africanum	미국	2019-06-12

식약처에서 관세청에 금지성분 함유 등을 이유로 수입 금지를 요청하면 그에 따라 관세청은 해당 물품의 통관을 보류

21

## IV. 관련 사이트

### 6. 국가기술표준원(안전기준)

국가기술표준원  
Korean Agency for Technology and Standards

HOME SITEMAP ENGLISH

민원 | 소식 | 정책 | 정보 | 소개

#### 정책

국가표준  
국제표준협력활동  
제품안전

안전기준열람

전기용품안전기준 | 생활용품안전기준 | 어린이제품안전기준

제품안전정보포털 바로가기

전기용품안전기준

검색조건 기준명 검색

기준번호	기준명	고시일	초과수	첨부파일
KC 62133	휴대용 일체 2차 전지 안전	2019-02-15	1308	
KC 10025	황광집광 대체형 LED 램프 - 전버터 내장형	2018-11-05	1623	
KC 60598-2-8	등기구 제2-8부: 순전동 - 개별요구사항	2018-11-05	1389	
KC 62133	휴대용 일체 2차 전지 안전	2018-09-06	1920	
KC 62196-3	헬리크, 소켓-아웃렛, 자동차 커넥터 및 자동차 인렛 — 전기자동차의 전도성 충전 — 제 3부: 직류 및 교류/직류 및 교류/직류 자동차 커넥터에 대한 치수 적합성 및 상호 호환성 요구사항	2018-07-05	1472	

<전자제품은 1대만 통관 가능>  
TV, 스마트폰 등은 전기용품 안전관리법, 전파법 등에 따른 수입승인 필요

22

[강 의 4]

## **의약품의 올바른 사용, 보관, 폐기**

**이주영 소장 / 씨씨랩**





## 약이란?

인체 내의 **기능**에 영향을 주어  
질병 또는 증상의 치료, 예방 목적으로  
사용되는 물질(WHO)

진단

치료

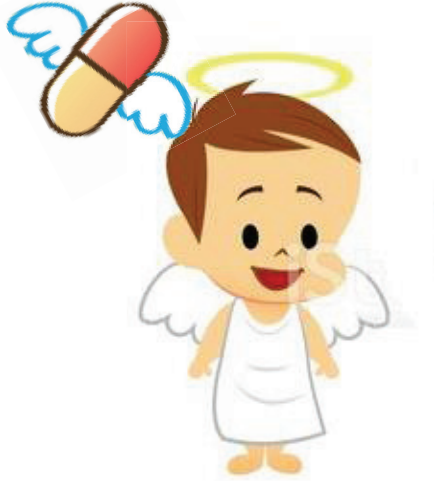
경감

처치

예방

## 약의 두 얼굴

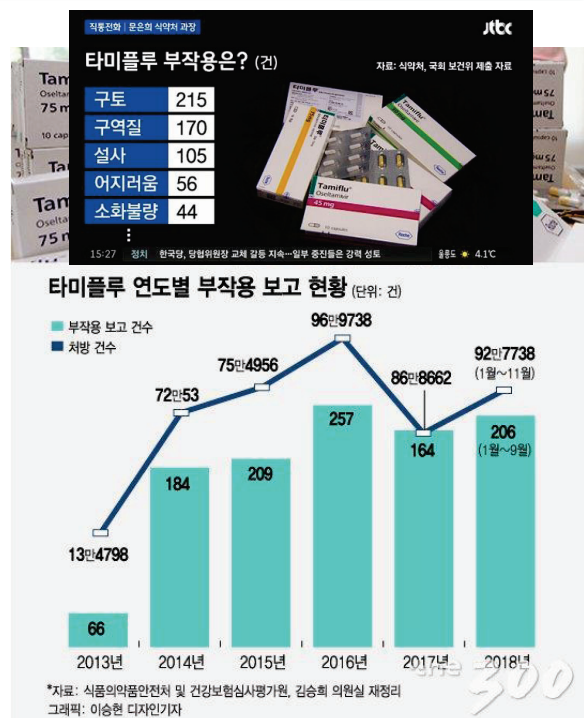
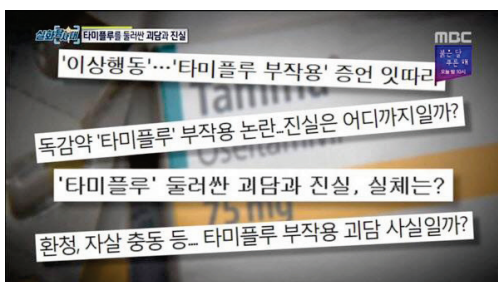
효능, 효과



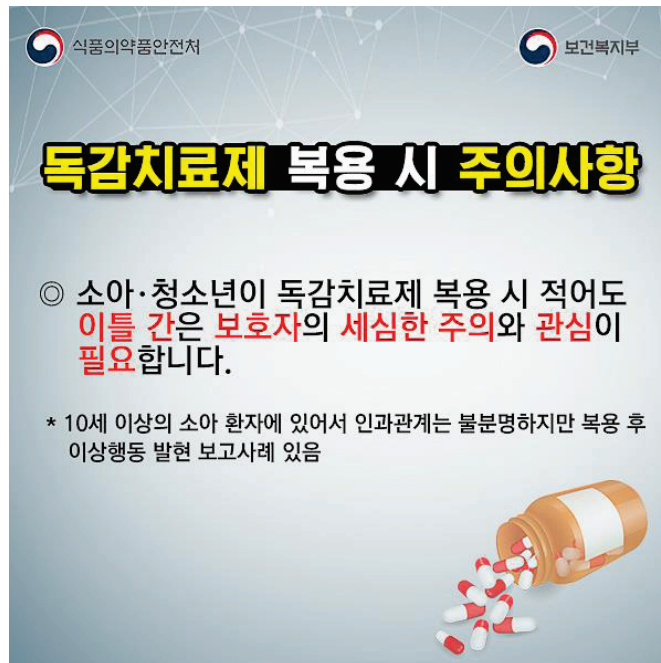
부작용, 이상반응



## 세상에 이런 일이!



## 약 사용은 언제나 조심히!



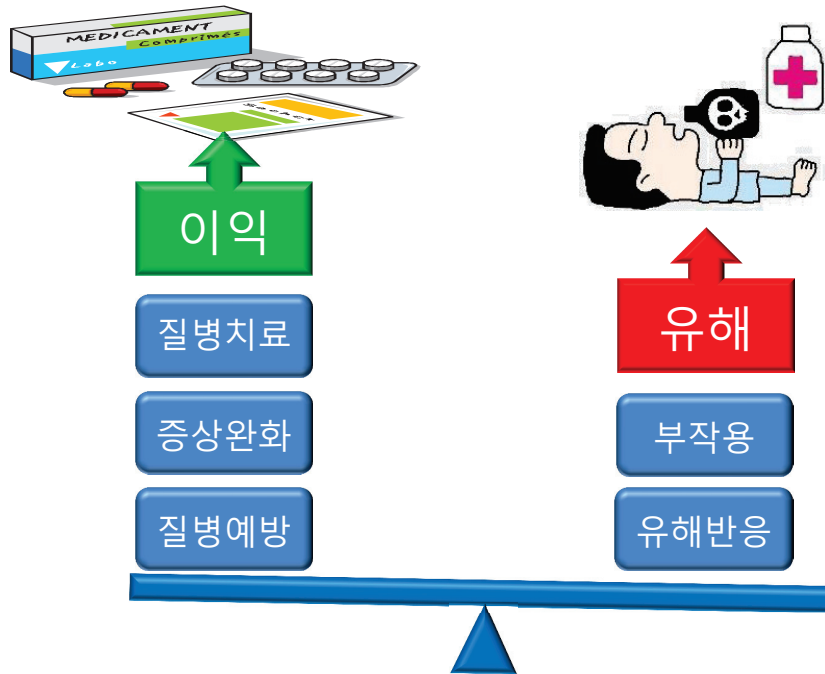
## 부작용 대처법

- 모든 약은 부작용이 생길 수 있습니다.
- 이상한 증세가 나타나면 (약 때문이 아닐지라도) 즉시 의사나 약사에게 알린 후 대처합니다.
- 부작용이 확인되면 해당 약의 이름을 병원, 약국에 갈 때마다 반드시 이야기하여 기록에 남깁니다.

- 한국의약품안전관리원  
[www.drugsafe.or.kr](http://www.drugsafe.or.kr)  
1644-6223



## 어떤 기준으로 약을 선택하나?



## 잘못된 약 사용 - 안약 오인

무좀약 등,  
**안약으로 오인해**  
눈에 넣는  
사고 주의

용기 형태 유사해  
시력 좋지 않은 50대 이상  
고령층에서 다발

행복드림

최근 시력교정 등 안과수술이 보편화되고  
미세먼지와 스마트폰 사용으로  
안구건조증 환자가 늘면서 안약 사용 증가



안약과 유사한 형태의 다른 의약품이나 생활화학제품을  
안약으로 오인하고 눈에 넣어  
결막염, 화상 등 안구손상 사고 발생



최근 3년간(2015년~2017년) 한국소비자원  
소비자위해감시시스템(CISS)\*에 접수된

**안약 오인 점안사고는  
총 133건**



\*「소비자기본법」에 따라 전국 62개 병원, 18개 소방서 등  
80개 위해정보제공기관과 1372 소비자상담센터 등을 통해 위해정보를 수집하고 분석·평가하는 시스템

## 잘못된 약 사용 - 안약 오인

### 무증약 안약 오인 점안사고



2015년 3월 A씨(50대, 남)는  
**액제로 된 무증약을 안약으로 착각하고**  
**눈에 넣어 안구 손상을 입고** 응급실에서 치료를 받음.

점안액 형태의 무증약 비교



안연고 형태의 무증약 비교

### 순간점착제 안약 오인 점안사고



2016년 11월 B씨(80대, 여)는  
**순간점착제를 안약으로 착각하고 눈에 넣어 안구 손상을 입고**  
응급실에서 치료를 받음.

점안액 형태의 순간점착제 비교



안연고 형태의 순간점착제 비교

## 잘못된 약 사용 - 안약 오인

### 사고발생시 조치요령

(누내인대병원 각막센터 최태훈 원장 자문)

1

눈에 들어간 즉시 물, 식염수, 평형염액 등으로  
**충분히 세척**하고 바로 **응급실이나 안과**를 방문하여  
안과적 이상 여부를 확인하는 것이 중요합니다.

\* 조직액과 상처양이 많아지도록 조합된 생리적 염류용액



2

특히, 점착제를 점안한 경우  
**점착제 덩어리를 무리해서 제거하는**  
**위험**하므로 안과 진료 후 제거하도록 합니다.



3

의료진이 잘못 점안한 물질에 대해  
알 수 있도록 **오인한 제품**을 가지고 **내원**합니다.



행복드림

### 안약 오인 점안사고 예방수칙

(누내인대병원 각막센터 최태훈 원장 자문)

- **안약 점안 전**  
항상 **저방**받은 안약이 맞는지 확인합니다.



- **쉽게 식별할 수 있도록**  
원래의 용기와 증이상자안에 안약을 보관합니다.



- **의약품 보관함**을 만들어  
**의약품이 아닌 것**(예 : 점착제, 전자담배 니코틴 액상 등)과  
섞이지 않도록 합니다.



- **한꺼번에 많은 양의 안약을 처방받지 않도록** 하고  
**남은 안약을 장기간 보관하며**  
**자의로 사용하지 않도록** 합니다.



- **저시력 환자가 안약을 사용할 때는**  
**보호자의 도움**을 받아 점안합니다.



행복드림

## 약의 보관

아이들의 **손이 닿지 않는**  
안전한 곳에 보관

냉장고에는  
**냉장보관 약만**

다른 용기에 옮기지  
말고 **설명서와 포장상태**  
**그대로 보관**

**열과 직사광선**을 피해  
**습기**를 피해



## 변하지 않은 약, 써도 될까?

- 겉포장에 찍힌 사용기한은 포장을 뜯기 전, 제대로 유통, 보관 가능한 기간임.

### 일반의약품의 사용기한



- 약의 포장용기와 사용설명서 참고하기
- 약의 종류에 따른 일반적인 사용기한

알약	개봉 후 6개월
물약·시럽·약	개봉 후 1개월
연고류	개봉 후 6개월
크림류	개봉 후 3개월
파스	개봉 후 1개월

- 개봉한 날짜를 메모해두기

삼성화재와 함께 건강해 볼

### 처방·조제약의 사용기한

약 개봉 후  
복용 가능한 기한



- 의사가 권해준 **복용 기한** 내에 먹기
- 약 병투의 '조제일자'를 기준으로 한달 이내에 복용하고 바로 폐기하기
- 본인의 약을 **다른 사람과 공유하지 않기**

삼성화재와 함께 건강해 볼

## 약의 올바른 보관법

- 일반적인 보관법 - 직사광선이 비치지 않는 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳. 어린이 손이 닿지 않는 곳. 포장상태대로, 설명서와 함께 보관
- 약품의 보관온도 표현 - 실온은 1~30℃, 냉장은 2~8℃, 냉소는 1~15℃, 상온은 15~25℃를 의미
- 차광보관 해야 하는 약품은 빛에 노출되지 않도록.
- 냉장 보관해야 하는 약품만 냉장고에 보관 (예. 인슐린주사제, 백내장안약, 어린이 항생제시럽제등)
- 1회용 안약 사용 후에 약이 남았더라도 바로 버려야 함.

## 왜 맨날 식후 30분??

**식후 30분은 잊어라!**

서울대병원 복약지도 변경

~~식후 30분~~ → **식사 직후**



식후 30분의 복약지도는, 일상생활에서 일정한주기로 반복되는 유일한 행동이 '식사'이기 때문에 이에 맞추어 하루 3번 규칙적으로 약을 먹을 수 있도록 한 것입니다.

**식사 직후에 약을 먹어도  
약효가 달라지지 않습니다**

## 같은 약? 다른 회사??

- 약은 '오리지날 original' (첫 개발된 회사의 약)과 복제약인 '제너릭 generic'으로 구분
- 약은 개발 과정이 오래 걸리고, 비용이 많이 듦.
- 역사가 오랜 된 약일수록 여러 제약회사에서 다양한 이름과 모양으로 생산됨.
- 가격은 마케팅 비용을 포함하므로 각각 다름.



감사합니다!

이주영 약사와 친구 하실래요?

[www.cclab.or.kr](http://www.cclab.or.kr)

[cclab.lee@gmail.com](mailto:cclab.lee@gmail.com)

#씨씨랩 #이주영약사

#약사친 #아이약탐 #어른약탐

#화장품탐구생활



[강 의 5]

## 만성질환 의약품 복용시 주의사항

이주영 소장 / 씨씨랩





**CCLab**  
Consumer Contents Lab  
소비자콘텐츠연구소  
2019

왜 자꾸 먹는 약이 늘어날까?

아프니깐  
안 아플려고

안 아픈데  
합병증 예방

젊어지려고  
노화의 지연

즐거운 생활  
삶의 질



## 약 먹다 말아도 될까?

### 질병의 치료

완치 될 때까지 사용  
예) 비염약, 후두염약, 장염약

### 증상의 완화

증상이 완화 될 때 까지 사용  
예) 두통약, 소화제

### 질병의 예방

질병에 걸리기 전에 미리 사용  
예) 예방주사, 비타민제

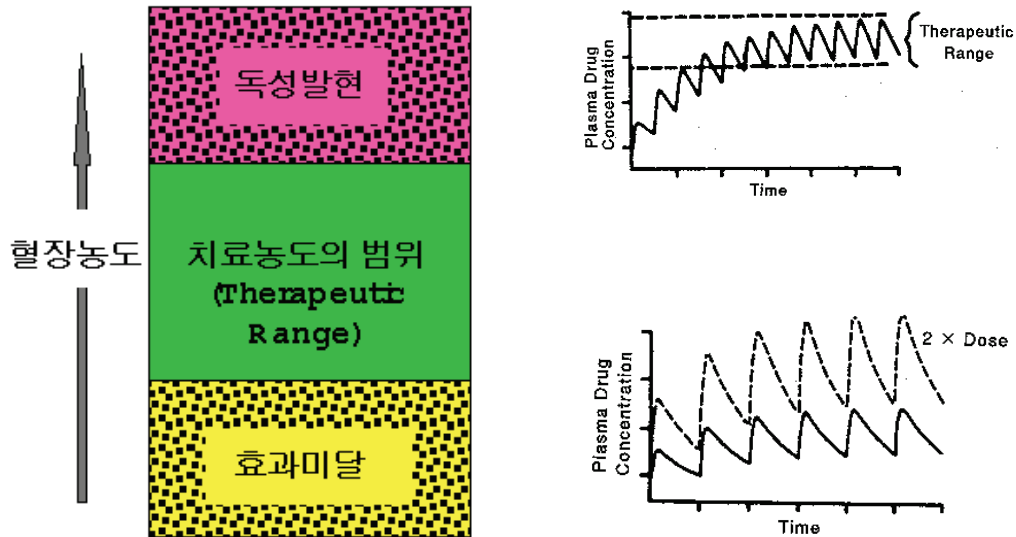
## 모든 약은 독!

### Paracelsus (15세기 스위스의 의사)

모든 물질은 독이 될 수 있다.  
독이 아닌 것은 없으며  
올바른 용량으로  
사용될 때만이  
독이 아닐 수 있다.



## 제대로 약을 먹어야 하는 이유



## 약의 구분



### 의 약 품

- 질병의 치료, 예방 목적으로
- 인체의 기능에 영향을 줌
- 즉각적이고 빠른 효능
- 효과와 부작용 공존
- 약국에 한해서 취급 가능
- 부작용과 상호작용 고려

### 건강기능식품

- 인체에 유용한 기능성을 가진 원료
- 질병 치료나 예방 목적이 아님
- 완만하고 폭넓은 기능성
- 안전성 강조
- 취급에 제한 없음
- 정확한 정보에 따라 검증된 제품

## 건강식품, 과대광고 주의!

**잠깐!!**  
혹시, 건강을 위해  
이렇게 건강관리하시나요?

해외 직구 불법 제품 구입!

“혈중 콜레스테롤  
수치가 확실히  
떨어져요~”

몇다방! 홍보관!  
만병통치약?

자네 건강에는  
이 약만한게 없어~!

식품의약품안전처

**건강기능 표방식품은 의약품이 아닙니다.**

효과가 없거나...  
식품에 사용할 수 없는 불법 성분이 들어있다면...  
오히려 건강을 해칠 수 있습니다.

식품의약품안전처

## 고혈압, 당뇨의 치료

- 침묵의 살인자
- 치료가 아니라 '**조절**' 하는 병
- 생활습관의 교정이 중요!
- 약물 요법
  - “ 고혈압 약은 한번 먹으면 평생을 먹어야 한  
다던데, 안 먹으면 안될까요? ”
- 정기적인 치료와 합병증관리

## 만성질환 관리 3형제



## 고혈압약 제대로 먹기

- 고혈압 약은 치료약이 아니라 **혈압을 조절하는 약**입니다. 따라서 **빠뜨리지 않고** 의사의 처방대로 복용시간, 횟수, 용량을 **정확하게 복용**해야 합니다.
- 약효가 느리다고 **조급하게 생각하지 않도록** 합니다.
- 임의로 복용을 **중단하지 않습니다**.
- 다른 약물 특히 **감기약** 등을 복용할 때는 의사 약사와 상의합니다.
- **술**은 약물의 효과를 떨어뜨리고 부작용을 높일 수 있습니다.
- **흡연**은 약물 치료효과를 떨어뜨리고 혈관수축효과에 의해 뇌졸중이나 심근경색 등의 합병증 발병률을 높입니다.

## 당뇨약, 제대로 알고 먹기

- 당뇨약 복용시 **저혈당이 나타날 수 있으므로 이에 대한 대처법**을 숙지합니다.
- 약물 요법 외에 **식사요법, 운동요법**을 병행하는 것이 중요하며 특히 **음주와 흡연을 삼가하도록 합니다!**
- 약이름에 **서방정, XR, OR, SR** 등이 붙은 당뇨약은 잘라서 복용하지 말고 통째로 복용합니다.(서서히 녹아 흡수되는 형태임)
- 약의 용량 변경시 **혈당을 자주 측정**합니다!

## 약 + 약 섞어 먹으면?



내가 먹는 약이름  
적어서 보여주기!  
(투약봉투 이용하기)

같이 복용 시 주의가 필요한 약			부작용
고혈압약	+	소염진통제	→ 혈압 상승 어지럼증
당뇨약	+	감기약, 호르몬제	→ 혈당상승
고지혈증약	+	항부정맥제, 항바이러스제, 항진균제, 일부 항생제	→ 근육관련 질환 유발 가능
항응고제 (와파린)	+	소염진통제, 위장약, 이뇨제, 일부 항생제	→ 출혈위험 증가
		일부 신경계약물, 결핵약, 비타민 K, 눈염양제	
우울증약	+	기침약 (덱스트로메토르판)	→ 떨림 • 발한 고혈압 고열 • 근 경련
감기약 • 알레르기약	+	항진균제	→ 감기약 부작용 증가 가능
		항부정맥제	
			→ 심실성 부정맥 유발 가능

## 내가 먹는 약! 한눈에!



## 약 + 음식 문제가 될까?

- 모든 약 + 술, 담배, 카페인  
+ 물이 아닌 음료  
(커피, 우유, 자몽주스)  
+ 편종된 식이

- 건강한 식생활은  
약에 큰 해를 주지 않는다!

**TAEJEON**

**약과 함께 먹으면 절대 안 되는 음식**

**8**

- 1. 감기약 ● 초콜릿**  
감기약이나 기침 억제제와 초콜릿이 섞이면 기침 억제 효과가 떨어지고, 초콜릿의 당분과 지방이 소화 장애를 일으킬 수 있습니다.
- 2. 재산제 ● 오렌지**  
재산제와 오렌지 속 씨를 함께 섭취하면 재산제는 오렌지 속 씨를 소화할 수 없게 되고, 변상을 유발할 수 있습니다.
- 3. 골다공증치료제 ● 광천수, 보리차**  
골다공증 치료제가 높은 광천수나 보리차 등은 인산염을 함유하고 있어 흡수율을 떨어뜨리는 것이므로 함께 복용하는 것이 좋습니다.
- 4. 고지혈치료제 ● 자몽**  
고지혈 치료제를 복용하는 약물 작용을 증진시키는 자몽을 섭취하는 것은 자몽이 효능을 증가시켜 부작용을 일으킬 수 있습니다.
- 5. 고혈압약 ● 바나나, 오렌지, 자몽**  
바나나, 오렌지 등 칼륨이 많이 든 식품은 고혈압 약으로 인해 칼륨 수치가 높아질 수 있으므로 함께 복용하는 것은 삼가해야 합니다.
- 6. 변비약 ● 우유**  
변비약의 효과를 높여 작용이 강해지거나, 위장 자극을 일으킬 수 있습니다.
- 7. 칼슘보충제 ● 커피**  
커피는 칼슘의 흡수를 저하시키고, 칼슘보충제와 함께 섭취하면 흡수율이 떨어집니다. 또한 커피는 위산을 증가시켜 위장 장애를 일으킬 수 있습니다.
- 8. 빈혈약, 비타민제 ● 알차 등 약초로 만든 차**  
빈혈약, 비타민제의 효과를 높이기 위해 알차 등 약초로 만든 차를 함께 복용하는 것은 삼가해야 합니다.

☎ 1544-5462 오더 스테이션 헬프라인 | m.orderstation.kr



[강 의 6]

## 우수강사의 강의시연

김보금 소장 / 한국여성소비자연합 전북지회



# 소비자 식의약 안전교실(강의시연)

사)한국여성소비자연합  
전북지회 김보금 소장

## 소비자 식의약 안전교실 강의내용

- 1.화장품(염모제,자외선차단제)
- 2.식품알레르기
- 3.의약품 오남용 사용, 보관,폐기
- 4.만성질환, 의약품 섭취
- 5.식중독예방, 건강밥상
- 6.의료기기 올바른 구매
- ->홍보관 이용 시 방문판매 피해예방,처리까지

## 강의 전 준비 상황

---

- 1. 강의 대상자 파악
  - -노인(자치단체노인대학,종교기관운영)
- 2. 강의 시설
  - -빔 프로젝트 가능,리모콘사용(건전지),동영상
  - -칠판사용, 강의식, 마이크 성능,
  - -교육생 의자가 붙박인지,이동가능여부

- 
- 3.수요자측 요구 사전 전화 확인
    - -노인대상은 방문판매,전화권유판매,홍보관
    - -소협 에서 제공하는 기념품수량과 교육인원파악
    - -교육 후 설문지 작성시 방법
    - -교육 전후 강의는 무엇이고 시간조정 등 파악
    - ->교육 전,후 에어로빅이나 노래교실 등은 시설 준비로 어수선했음.

## PPT 작성시 유의사항

- -2017년 식의약 소협 교육자료 PPT
- ->시간상 전체 사용 어려움
- 1.강의식 보다 PPT가 좋은 점
- -생각을 극적으로 표현한다.
- -프리젠테이션을 논리적으로 전달한다.
- -표현을 쉽게 이해하도록 도움을 준다.

## 정보를 쉽게 표현하기

- -한 줄의 6단어
- -한 프레임당 6줄
- 1.오프닝
- 2.비유
- 3.설명
- 4.클로징
- 5.질의 응답, 최종클로징



## 강의 실전

- ▣ 1.빔프로젝트 시설이 안될 경우, 강의요약 준비
- ▣ 2. 본인 소개 및 서로 인사나누기
- ▣ ->노인층 리액션 뛰어남.
- ▣ 3.서론,본론,결론 시간배분
- ▣ 4.도입단계에서 최근 식의약관련 사회적 이슈 사례 -> 대진침대 라돈(의료기기연계)
- ▣ 5.마지막 단계, 중요한 내용 반복시킴
- ▣ ->단체 전화번호,위치,청약철회기간,
- ▣ ->설문지 작성시 정답유도 반복설명

## 질문지

- 1.약을 먹을 땐 커피랑?x
- 2.자외선차단제는 기능성화장품? 0
- 3.식품,의약품,의료기기,화장품 담당부처
- ->식품의약품안전처
- 4.식의약품 소비자상담소-1327, 1399

# 감사합니다





[강 의 7]

## **식품 알레르기 바로 알기**

**이수영 교수 / 아주대병원 소아청소년과**



2019 소비자 식의약 안전교실 전문강사 역량교육

## 식품알레르기 바로 알기

아주대학교병원 소아청소년과 교수  
수원시환경성질환아토피센터장  
이수영



식품알레르기는 왜 생기나요?

참고  
내용

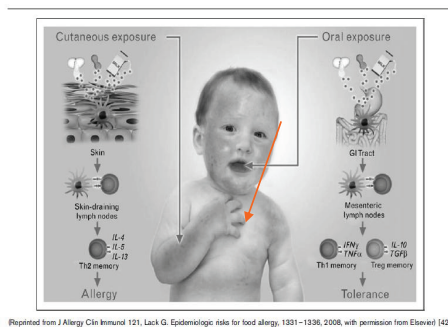
알레르기  
질환

=

유전

+

환경



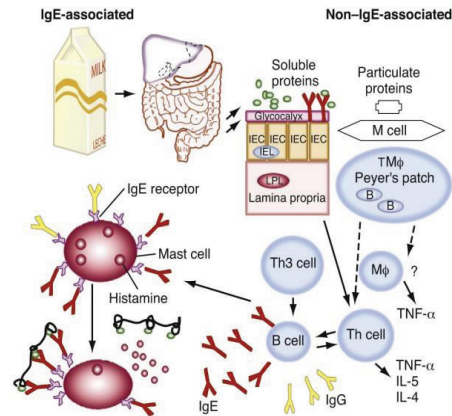
알레르기 항체 (IgE) 혹은 T-세포 매개성 **과민 반응**

# 식품알레르기의 발생 기전

참고  
내용

## IgE 매개성

즉시형 반응  
: 중증 반응 포함  
: 피부시험, 혈액검사로 원인 검사 가능  
: 필요시 유발시험



## Non-IgE 매개성

지연형 반응  
: 피부시험,  
혈액검사로  
원인 확인 안됨  
: 유발시험 필요

Mark Feldman et al., In *Sleisenger and Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease 9<sup>th</sup> edition*, Saunders, 2010

아주대학교병원 이수영

# 어떤 식품이 원인이 될까요?

필수  
내용

소아  
4-8%

>

성인  
1-2%

90% 이상의 환자에서 원인이 되는  
중요한 원인 식품들은?

영유아:

소아:

성인:

아주대학교병원 이수영

## 식품알레르기 종류와 증상

필수  
내용

질환	기전	임상 특징	면역 병리	흔한 유발 식품
두드러기/혈관부종/ 아나필락시스	IgE	<b>피부, 위장관, 호흡기 증상</b>	IgE 결합에 의한 화학 매체 유리	우유, 계란, 밀, 대두, 땅콩, 견과류, 생선, 갑각류, 조개류
구강알레르기 증후군	IgE	<b>경증의 구강점막 증상 (가려움증, 부종)</b>	일차적 감작은 화분 항원	익히지 않은 과일과 채소
식품의존 운동유발성 아나필락시스	IgE	<b>특정 식품 섭취 후 운동을 한 경우에 증상 유발</b>	식품 섭취 후 운동 시 비만 세포 화학매체 분비 증가	밀, 갑각류와 조개류, celery
아토피피부염	복합	가려움증을 동반한 만성 염증성 피부질환	IgE 매개성 비만세포 자극, 후기 반응 세포 침윤	계란, 밀, 우유, 대두 및 기타 식품
호산구성 위장관 질환	복합	오심, 구토, 삼킴 곤란, 성장 장애 등	위장관 조직 호산구 침윤, 호산구성 화학 매체	다양한 식품
식품단백성 소장결장염	세포	지연성 구토, 식 후 2시간에 설사, 심한 경우 저혈압(15%)	TNF- $\alpha$ 증가, TGF- $\beta$ 감소	우유, 대두, 곡류
식품단백성 직장결장염	세포	<b>영아에서 혈변</b>	결장의 호산구 침윤	우유, 대두, 모유를 통한 식품 단백질 유발 가능

출처: 대한천식알레르기학회 교과서

아주대학교병원 이수영

## 식품알레르기의 증상

필수  
내용

두드러기



이수영 제작

혈관부종

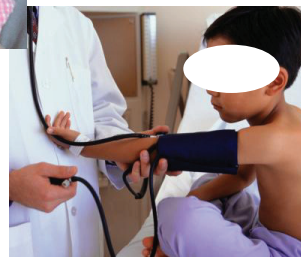


기침, 천식  
호흡곤란



Google 검색

구토, 설사  
복통



저혈압,  
기절, 쇼크

한가지 증상, 혹은 여러가지 증상, 알레르기 쇼크 (아나필락시스)

아주대학교병원 이수영

# 식품알레르기와 학교보건 "식품유발성 아나필락시스...."

필수  
내용

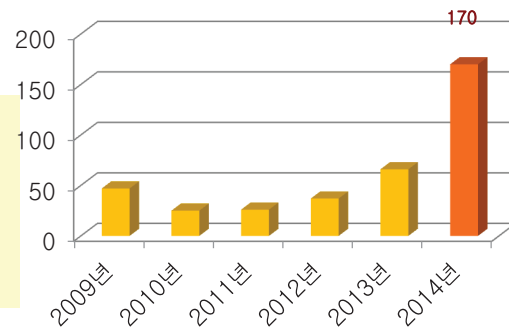
식품알레르기 환자에서 심한 아나필락시스 환자 발생 ...2013.4.3.



TV 조선, 2013. 4.15.

전세계적 증가추세  
특히 소아청소년  
특히 6세 이하

아주대학교병원 소아청소년  
아나필락시스 환자 수 (명)



아주대학교병원 이수영

교육부, 유관 학회와 공조 시작됨.  
예방 및 교육을 하는 방안과 응급사태 발생시 행동지침 마련  
여건마련: 보건복지부와 협력

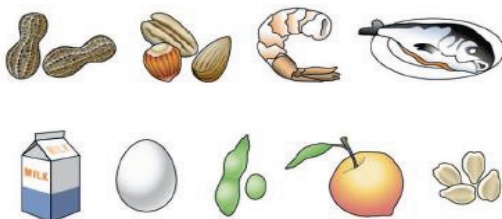
연속 2일...  
식품유발 아나필락시스 소아 입원 환자 발생...  
2013.4.24.  
우유알레르기 유치원생 (초콜렛, 소풍)  
2013.4.25.  
아몬드 알레르기 초등학생 (아몬드 초콜렛, 4개)

## 알레르기쇼크(아나필락시스)

필수  
내용

원인 식품에 노출 된 후  
빠른 시간 내에, 심한 전신 증상이 발생하는 경우임.  
응급 치료가 늦어 지면 생명이 위독할 수 있음.

흔한 원인 식품:



환자가 가지고 있을 수 있는  
응급 약물: 자가주사용 에피네프린

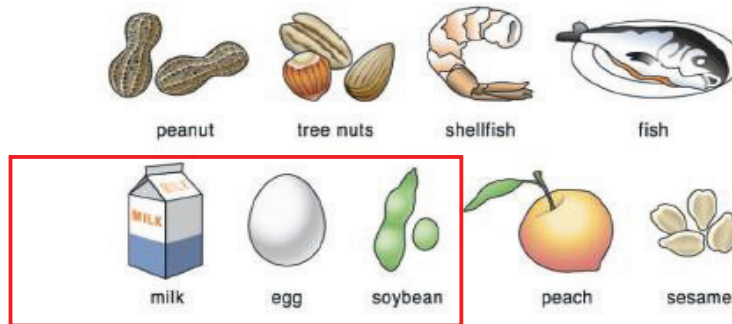


젝스트, 에피펜

아주대학교병원 이수영

# 아나필락시스를 유발하는 주요 식품들

필수  
내용



어린 나이에 흔하고,

자연소실이 비교적 가능한 원인

참고문헌: WAO Guideline 2011

그 외 경험한 식품들: 보리, 메밀, 밀, 키위, 번데기, 들깨, 녹두 등  
음식: 치즈 들은 설렁탕, 땅콩들은 냉면, 호두들은 빵, 우유 섞인 백설기,  
마요네즈, 오뎅, 우유 들은 카라멜, 우유 들은 초콜릿, 빵튀기, 등

\* 쇠고기, 돼지고기

아주대학교병원 이수영

## 어떤 식품이 원인이 될까요? 소아 식품알레르기의 원인 빈도(단일 식품 1-20순위)

사진

순위	식품	빈도	%
1.	계란	360	27.6
2.	우유	355	27.2
3.	호두	90	6.9
4.	밀	90	6.9
5.	땅콩	69	5.3
6.	대두	32	2.5
7.	메밀	25	1.9
8.	아몬드	22	1.7
9.	잣	22	1.7
10.	새우	21	1.6
11.	게	18	1.4
12.	키위	16	1.2
13.	복숭아	16	1.2
14.	토마토	11	0.8
15.	사과	9	0.7
16.	쇠고기	9	0.7
17.	보리	7	0.5
18.	캐슈넛	5	0.4
19.	쌀	5	0.4
20.	고등어	5	0.4

-연령별 차이  
-중증도 차이  
-자연 경과 차이

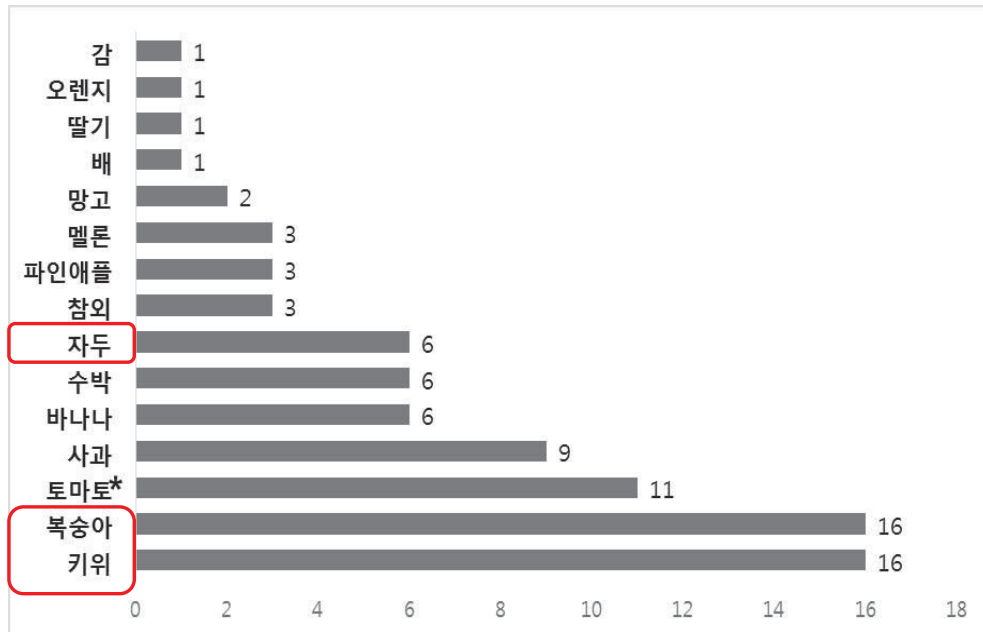
•진단과 금식  
결정을 위해서는  
전문가 상담이  
꼭 필요함.

이수영 등.  
식품의약품안전처  
용역연구 보고서 (2015)

아주대학교병원 이수영

## 어떤 식품이 원인이 될까요? 소아: 과일류 빈도 (참고)

사진



    심한 증상 가능성 높음

이수영 등. 식품의약품안전처 용역연구 보고서 (2015)

아주대학교병원 이수영

## 어떤 식품이 원인이 될까요?

### 우유 알레르기 환자: 증상 경험한 다양한 식품 형태들

사진

식품 섭취형태	빈도	%
분유	170	36.6
우유	80	17.2
치즈	59	12.7
요플레	39	8.4
요구르트	18	3.9
아이스크림	14	3.0
유제품 들어간 과자	11	2.4
유제품 들어간 조리식품*	8	1.7
유제품 접촉*	7	1.5
유제품 들어간 빵*	6	1.3
유제품 들어간 포장식품*	5	1.1
모유	2	0.4
이유식	2	0.4
기타*	12	2.6
기록 없음	32	6.9

\*유제품 들어간 조리식품: 우유 들어간 음식(3), 파스타(1), 카레(1), 피자(1), 크림스프(1), 떡케익(1)

\*유제품 접촉: 분유접촉(1), 우유접촉(5), 생크림접촉(1)

\*유제품 들어간 빵: 케익(4), 빵(1), 식빵(1)

\*유제품 들어간 포장식품: 초콜릿(3), 카라멜(1), 사탕(1)

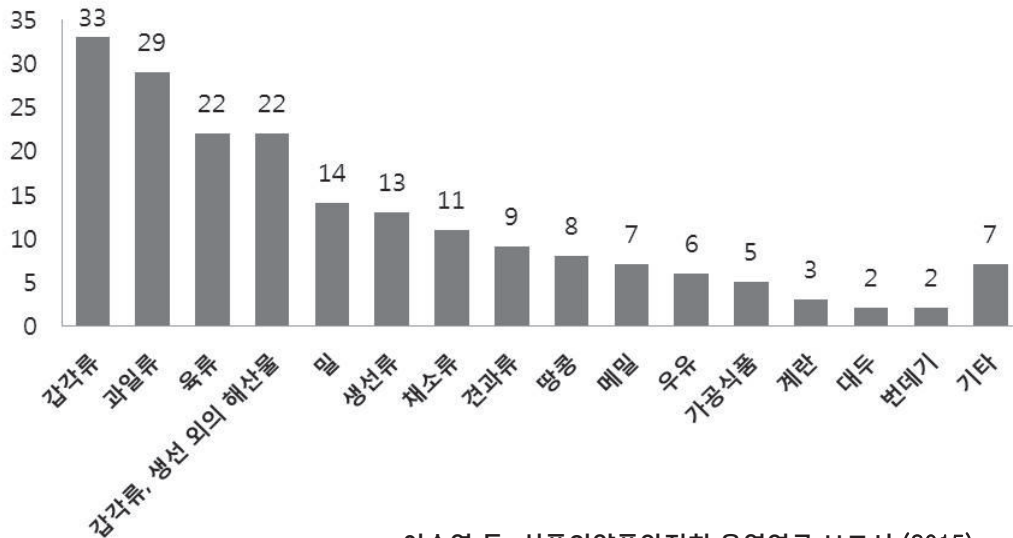
\*기타: 유제품(8), 우유빙수(1), 과일주스(1), 유산균(1), 영양제(1)

이수영 등.  
식품의약품안전처 용역연구 보고서 (2015)

아주대학교병원 이수영

## 어떤 식품이 원인이 될까요? 성인 식품알레르기의 원인 빈도(식품군)

사진



이수영 등. 식품의약품안전처 용역연구 보고서 (2015)

아주대학교병원 이수영

## 아토피피부염은 다 식품이 원인인가?

필수  
내용

영아나 어린 소아에서,  
그리고 중등도 이상의 아토피피부염인 경우  
환자에서 30-60%가 식품알레르기 환자입니다.  
**그러나, 대부분 원인 식품에 의해 급성 두드러기가  
발생합니다~**

아토피피부염 환자에서  
알레르기 검사에 양성인 식품을  
모두 원인으로 생각하고,  
모두 금식 시켜서는 안됩니다!

전문의와 진료 상담이 꼭 필요합니다!

아주대학교병원 이수영

## 진단: 원인 식품의 확인

필수  
내용

1. 임상 병력 : 한두 가지 식품에 의해 확실한 증상을 경험  
(노출 후 수분 ~2시간 이내이면 믿음직한 병력)
2. 병력과 일치하는 식품에 대해 IgE 항체 혹은 알레르기 피부시험 양성 결과
3. 의심 식품을 제거해 보면 증상이 호전되고, 다시 먹으면 증상이 나타난다.
4. 병원에서 경구 유발시험을 시행하여 확인한다.

애매하게 의심하고 추측하면 안됩니다!  
꼭 전문의에게 상담하고 확실한 원인은 찾아야 합니다!

아주대학교병원 이수영

## 식품 알레르기의 치료 원칙

필수  
내용

- 1) 환자 교육
- 2) 식이제한 (원인 식품 확인 진단 후)
- 3) 항히스타민제
- 4) 에피네프린 (심각한 증상)

그러나 그리 간단하지 않습니다!

주의!

- 꼭, 원인 확인을 하고, 필요한 경우에 제한 합니다!
- 정기적으로 주치의 선생님과 상의하고 재 확인합니다!
- 3~6세가 되면 2/3의 환자가 호전되지만 그렇지 않은 경우도 많습니다.
- 아나필락시스 환자는 다른 사람의 말을 듣고 함부로 원인 식품을 조금씩 먹으면 안 됩니다!

아주대학교병원 이수영

## 제거식을 할 때 고려할 점

참고  
내용

### 우선적으로 제한할 식품

- \* 즉시형 식품알레르기가 확인된 식품
- \* 어린 나이에 시작한 식품알레르기
- \* 임상증상이 심한 식품알레르기
- \* 아나필락시스가 발생한 식품

### 장기적인 관리

1. 추적 진료와 추적 검사(1-3년마다)
2. 영양 균형을 고려한 대체식이의 마련
3. 환자 마다 다소 차이가 있다. (전문의와 상담이 필요)

- = 조금 포함된 음식?
- = 고열 처리된 음식?
- = 약한 증상만 있는 음식?
- = 증상이 저절로 호전되는 음식?

아주대학교병원 이수영

## 제거식이, 할거면, 철저히!

필수  
내용

1. 확실한 진단이 선행되어야 한다.
2. 원인 식품의 완전한 제한이 필요하다.

- 1) 원인 식품 그 자체
- 2) 성분이 들어간 음식, 약, 건강보조식품 등
- 3) 교차반응을 지닌 기타 식품들
- 4) 공정과정, 조리기구를 공유한 식품

3. 영양 불균형이 초래 되지 않도록 고려한다.

아주대학교병원 이수영

# 제대로 된 식이 제한이 필요한데...

필수  
내용

치료를  
위한  
식이제한!

원인 식품이 무엇인지 확실하게 진단 → **병원에서!!!**

해당 식품, 함유식품, 공정과정 함유식품 (**식품 라벨 확인**)

고차반응이 있는 식품도 제한 → **의사와 논의**

영양 결핍이 되지 않게 - 영양상담, 학교 **급식 대체 식품**



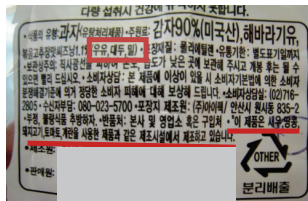
수원시환경성질환아토피센터 영양 상담 교육실

영양상담 전문  
그림이 필요합  
니다!  
그런데...인력, 재  
원...등이 부족함

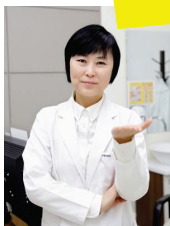
아주대학교병원 이수영

## 식품 라벨 꼭 확인하도록 늘 교육이 필요!

참고내용



학교에서의  
식품알레르기 관리를 위  
해,  
애써 주시는 선생님들께,  
감사드립니다!!!



아나필락시스 환자:  
자가주사용 에피네프린!  
도와줄 수 있기를.....



아주대학교병원 이수영

## 참고내용

필수  
내용

## 복습과 심화 학습!

아주대학교병원 이수영



식품알레르기는 식품을 먹은 뒤에 바로 나타나는 이상한 반응 중, 알레르기 면역반응에 의해 생기는 질환입니다.

원인 식품을 먹고 한두 시간 이내에 증상이 금방 나타나는 경우가 흔하고 중요하며, 다음 그림들과 같은 증상이 나타납니다.



두드러기



혈관부종



아토피피부염



천식, 기침, 천명



비염



아나필락시스(알레르기 쇼크)

2016. 식품알레르기 바로알기. 이수영 등

아주대학교병원 이수영

15

무엇 때문일까요?



10



11

2016. 식품알레르기 바로알기. 이수영 등

아주대학교병원 이수영



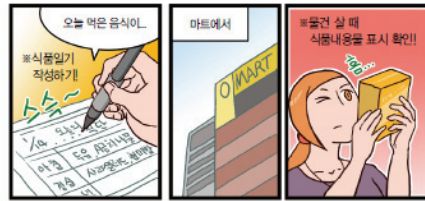
21



22

2016. 식품알레르기 바로알기. 이수영 등

아주대학교병원 이수영



#### 식품알레르기 환자를 위한 식사 전 준비사항

1. 숨, 조리가구, 조리대, 식탁 청결히 하기
2. 조리가구, 식기 분리하기
3. 외식 때 음식 장기를 알레르기 식품 접촉 여부 확인 후 사용하기



예시 "오늘의 식품일기"

대상자 No.		일시		년 월 일 요일		
식사		장소	음식명	제조명 (상품명)	성화량 (부피/질/중량)	증상 여부
점심	저녁					
아침		집	밥	쌀		없음
			된장찌개	두부 410g 토마토		
			갈치구이	갈치 식용유		
			배추김치	배추김치		
간식		집	우유	어린이우유	가래물	두약

2016. 식품알레르기 바로알기. 이수영 등

아주대학교병원 이수영

## Chapter 03 소비자 유의사항 | 식품 알레르기 진단



### 1. 과거의 명백한 증상

- 과거에 특정 식품 섭취 후 명백한 증상이 있었던 사례는 식품 알레르기 진단의 근거로 가장 간단한 1차적인 방법입니다.
- 계란이나 우유의 경우 나이가 들면서 대부분 없어지므로 1~2년 내 증상이 없었던 경우는 재확인이 필요합니다.



### 2. 식품 유발 검사

- 의료인의 관찰 하에 식품을 직접 먹고 반응을 관찰하는 것으로 가장 신뢰할 수 있는 검사법입니다.



### 3. 혈액 검사

- 혈액 내 특정 식품과 반응하는 특이 IgE 항체(specific IgE)를 측정하는 방법. 주의할 것은 IgE에 양성을 보였지만 실제 식품을 먹고 증상이 나타나지 않는 경우가 있습니다. 이와 같이 식품 섭취 후 임상적인 증상이 없이 혈액검사에서만 양성을 보인 경우는 식이제한이 필요없는 경우가 많으므로, 전문의와 상담이 필요합니다.



### 4. 피부반응검사

- 원인식품 단백질을 피부에 자극하여 피부 팽진을 측정하여 양성을 확인하는 방법입니다. 혈액 내 IgE 측정과 마찬가지로 피부반응 검사 상 양성을 보였지만 실제 식품을 먹고 증상이 나타나지 않는 경우가 있습니다. 이경우도 피부반응에 양성을 보였지만 식이제한을 할 필요가 없는 경우가 많으므로 전문의와 상담이 필요합니다.

2016 가이드라인북, 소비자영업자용, 식품의약품안전처, 자문 이수영

아주대학교병원 이수영

#### 4 식품알레르기 치료는?

식품알레르기 치료에는

- 확인된 원인 식품 피하기,
- 교차반응을 보이는 식품 피하기,
- 증상제에 대한 약물 치료,
- 심한 반응에 대한 교육 등이 있습니다.

식품알레르기는 확인된 원인 식품을 소량만 섭취하여도 심한 반응이 나타날 수 있고, 교차반응 식품, 조리기구에 묻어 있는 식품, 공기 중에 떠다니는 식품 가루, 원인 식품이 피부에 접촉하는 경우 등에 의해서도 발생할 수 있습니다. 따라서 확인된 원인 식품을 일정 기간 동안 철저히 피해야 합니다.

식품의 재료나 가공식품을 고를 때 **원인 식품과 교차반응 식품이 포함되어 있는지 확인**하여야 합니다.



가공식품의 경우는 내용물 표시 설명 시(라벨)를 자세히 읽어야 하는데, 우유가 들어 있는 식품 중에는 '우유'가 아닌 카제인으로, 밀은 글루텐으로, 계란이 알부민으로 써 있을 수 있으므로 **철저히 확인**하여야 합니다.

조리하는 과정에서 손, 조리기구, 조리대, 식탁 등에 묻어 있는 소량의 원인 식품에 의해서도 증상이 생길 수 있으므로 주의가 필요합니다. 심한 반응(아나필락시스, 알레르기 쇼크)을 보이는 식품알레르기 환자는 증상 초기에 응급 치료로 자가주사용 에피네프린 근육주사가 매우 중요합니다.

아나필락시스가 의심되면 가지고 있던 자가주사용 에피네프린(엑스트, 에피펜 등)을 사용하거나 신속하게 응급실로 가야 하며, 주변 사람에게 도움을 요청하도록 합니다. **아나필락시스에 대한 자세한 내용은 전문의와 미리 상의하여 알고 있어야 합니다.**

2016. 식품알레르기 바로알기. 이수영 등

아주대학교병원 이수영

#### 서로 교차반응을 일으키는 음식들

알레르기반응을 일으키는 식품	교차반응으로 문제가 될 수 있는 식품	교차 반응률
종류 임종	그외 종류 완두콩, 완두콩, 대두	5%
견과류 호두	그외 견과류 브라질넛, 캐슈넛, 피칸넛	37%
생선 연어	그외 생선 참치, 가리비	50%
갑각류 새우	그외 갑각류 게, 바닷가재	75%
곡류 밀	그외 곡류 보리, 호밀	20%
우유	육류 소고기	10%
	양 염소의 젖 염소	92%
	말의 젖 말	4%

알레르기반응을 일으키는 식품	교차반응으로 문제가 될 수 있는 식품	교차 반응률
꽃가루 자작나무, 돼지풀	과일/채소 사과, 배, 멜론	53%
복숭아	그외 참미과 과일 사과, 자두, 체리, 배	55%
멜론	그외 과일 수박, 아보카도, 바나나	92%
라텍스 라텍스 장갑	과일 키위, 아보카도, 바나나	35%
과일 키위, 아보카도, 바나나	라텍스 라텍스 장갑	11%

Scott H. Sicherer, J Allergy Clin Immunol 2001;108:861-90  
△아일랜드국가 호출기관, 대한 △아일랜드국가 호출기관 2013

2016. 식품알레르기 바로알기. 이수영 등

아주대학교병원 이수영

## Chapter 02 식품 알레르기 유발물질 표시 대상 식품

식품의약품안전처의 「식품등의 표시기준」에는 한국인에게 알레르기를 유발할 수 있는 알레르기 유발물질로 21가지가 지정(15.4.8)되어 있습니다.



가공식품을 선택할 때도 꼼꼼하게 살펴야 합니다.

식품알레르기 및 가장 근본적인 예방은 원안식품을 제한하는 것입니다. 다른 식품에 소량이 함유되어 있다고 하더라도, 가공처리 되어 있다 하더라도 모두 제한하는 것을 원칙으로 합니다.  
※단, 개인마다 차이는 있을 수 있습니다.

식품제조·가공업소 영업자는 알레르기 유발물질을 사용하는 경우, 함유된 양과 관계없이 알레르기 유발 원재료명을 별도의 표시란을 마련하여 표시하여야 합니다.



아황산 포함식품

난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO<sub>2</sub>로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함), 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)

2016 가이드라인북, 소비자영양자용, 식품의약품안전처, 자문 이수영

아주대학교병원 이수영

## Chapter 04 영업자 유의사항 | 알레르기 유발물질 표시방법 (식품제조·가공업소 가공식품)



### 식품위생법 제10조(표시기준) 「식품등의 표시기준」

- 한국인에게 알레르기를 유발하는 것으로 알려져 있는 알레르기 유발물질은 함유된 양과 관계없이 원재료명을 표시하여야 하며, 표시대상과 표시방법은 다음과 같습니다.
  - 표시대상
    - (가) 난류(가금류에 한함), 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산류(이를 첨가하여 최종제품에 SO<sub>2</sub>로 10mg/kg 이상 함유한 경우에 한함), 호두, 닭고기, 쇠고기, 오징어, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함)를 함유한 원재료를 사용한 경우
    - (나) (가)의 식품으로부터 추출 등의 방법으로 얻은 성분
    - (다) (가) 및 (나)를 함유한 식품 또는 식품첨가물을 원료로 사용한 경우
  - 표시방법
    - (가) 원재료명 표시란 근처에 바탕색과 구분되도록 별도의 알레르기 표시란을 마련하여 알레르기 표시대상 원재료명을 표시하여야 한다.  
(예시) **밀, 대두 함유**
- 알레르기 유발 성분을 사용하는 제품과 사용하지 않은 제품을 같은 제조 과정 (작업자, 기구, 제조라인, 원료보관 등 모든 과정)을 통하여 생산하게 될 경우 불가피하게 혼입 가능성이 있다는 내용의 표시를 해야 합니다. 다만, 제품의 해당 원재료로서 사용된 알레르기 유발 성분명은 표시하지 않습니다.  
(예시)

※이 제품은 난류(계란, 메밀, 우유, 게, 새우, 돼지고기, 토마토, 고등어, 복숭아, 땅콩)를 사용한 제품과 같은 제조시설에서 제조하고 있습니다. 본 제품은 소비자분쟁해결기준에 의거, 교환 또는 보상 받을 수 있습니다.

2016 가이드라인북, 소비자영양자용, 식품의약품안전처, 자문 이수영

아주대학교병원 이수영



## 5. 식품알레르기 대처방법

- ✓ 식품 알레르기 진단은 반드시 전문의의 진찰 및 상담을 통해 확인하기
  - 임의로 판단할 경우 불필요한 식이제한으로 성장장애, 영양실조 등의 문제 발생 가능
- ✓ 가공식품 선택 시 꼼꼼히 식품 표시 확인하기
- ✓ 알레르기 식품이 가지고 있는 영양소 섭취를 위해 대체 식품을 선택하기
- ✓ 다른 식품에 의해서도 알레르기가 발생할 수 있으므로 식품 일기 작성하기
- ✓ 알레르기 증상이 발생할 경우 응급처치를 하고 즉시 병원에서 적절한 치료를 받기
- ✓ 의사와 상담하여 필요한 약품을 처방 받아 휴대하는 것도 좋음



2017, 소비자연합 제공

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

QnA

**[강 의 8]**

## **식중독 예방, 나를 위한 건강밥상**

**이애랑 교수 / 숭의여대 식품영양학과**





## - 소비자식의약 안전교실 2019 -

,



2019.7.2

승의여자대학교  
식품영양학과  
교수 이 애랑



## 목 차



식중독 예방관리

어르신을 위한 건강밥상

맺은 말



# 1



## 식중독 예방하기

3

### 1.1 식중독의 이해

#### 식중독이란?

##### 식중독

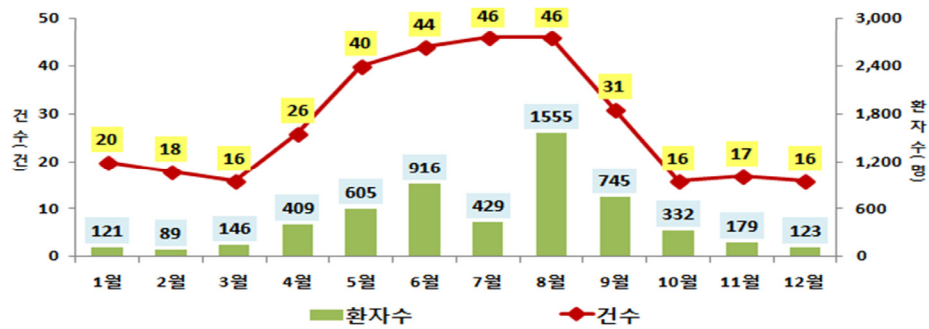
- 식품섭취로 인하여 인체에 유해한 **미생물** 또는 **유독물** **질**에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 **감염성 질환** 또는 **독소형 질환** (식품위생법 제2조 제14항)

##### 집단식중독

- 역학조사결과 **식품** 또는 **물**이 질병의 원인으로 확인된 경우로 **동일한 식품**이나 동일한 공급원의 물을 섭취한 후 **2인 이상**이 유사한 질병을 경험

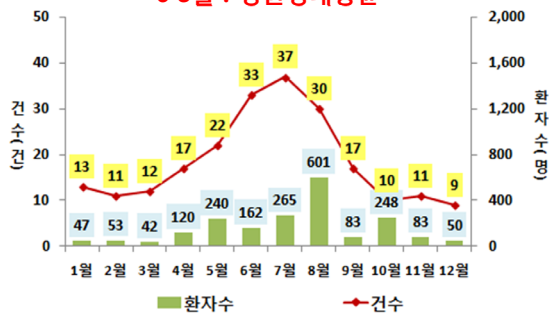
## 1.2 식중독의 현황

### 2017년 식중독 발생현황



#### <학 교>

6-8월 : 병원성대장균



#### <음식점>

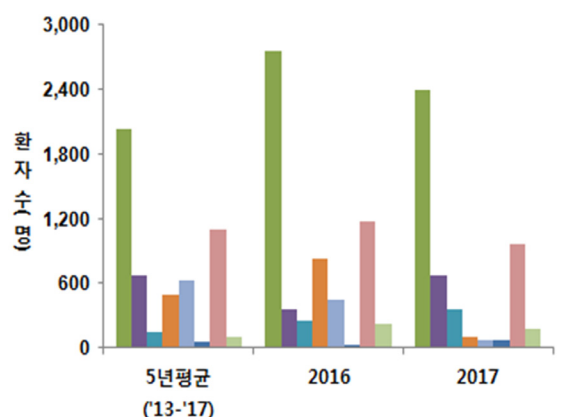
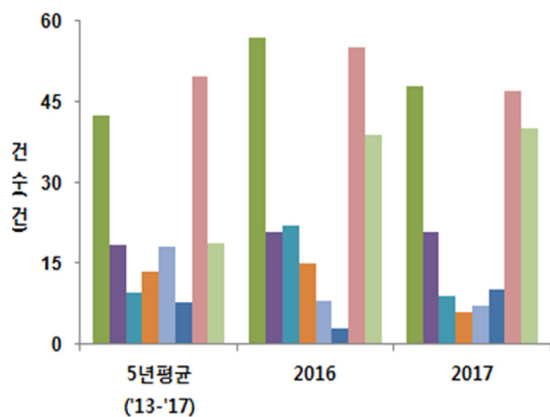
여름철(6~8월) : 병원성대장균, 원충, 살모넬라



## 1.2 식중독의 현황

### 식중독 원인균별 발생동향

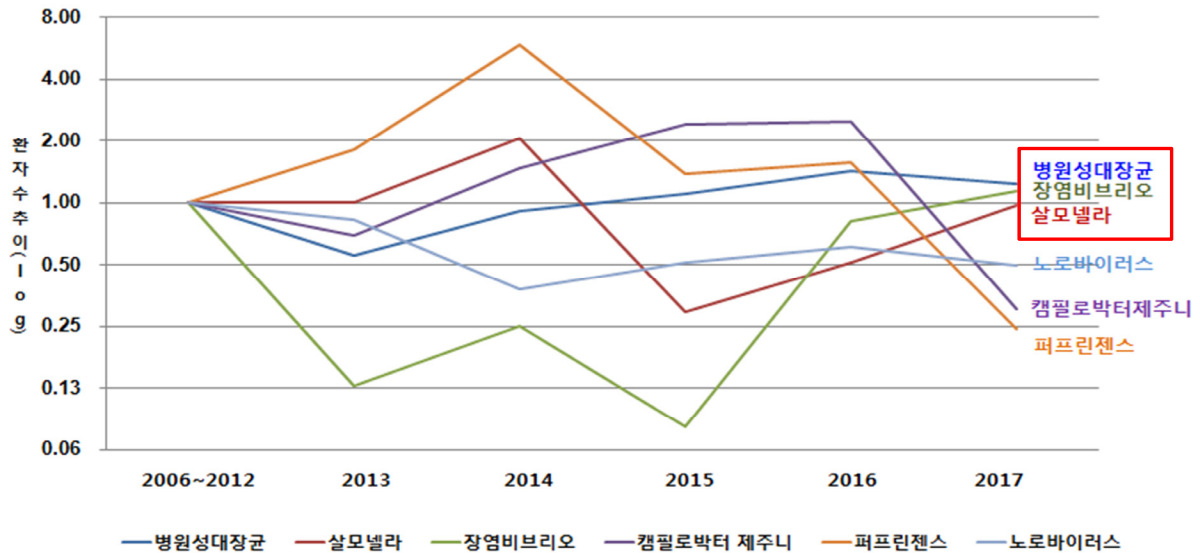
- 발생건수 : **노로바이러스**가 가장 많이 발생
- 발생환자수 : **병원성대장균**이 가장 많이 발생
- 발생건수, 환자수 모두에서 **장염비브리오** 증가 추세



## 1.2 식중독의 현황

### 주요 발생 원인균 추세

- ❖ 병원성대장균, 살모넬라, 장염비브리오 ⇒ 증가
- ❖ 퍼프린젠스, 캄필로박터제주니 ⇒ 증가 후 감소
- ❖ 노로바이러스 ⇒ 지속 발생



## 1.2 식중독의 현황

### 월별 주의 식중독균

- 봄 : 퍼프린젠스
- 여름 : 병원성대장균, 캄필로박터 살모넬라, 장염비브리오
- 봄, 가을, 겨울 : 노로바이러스

		봄			여름				가을			겨울	
		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2
주요 원인균	병원성대장균								5~9월				
	노로바이러스			11~4월									
	퍼프린젠스				3~6월								
	캄필로박터							6~9월					
	살모넬라							7~9월					
	장염비브리오												
주요 원인식품		.도시락 .닭 등 가금류			.비가열식품 .가금류, 생선회 .계란말이 등				.수산물(회, 계장 등)			.수산물(굴, 홍합 등)	

■ 병원성대장균 ■ 노로바이러스 ■ 퍼프린젠스 ■ 캄필로박터 ■ 살모넬라 ■ 장염비브리오

## 1.3 식중독의 원인

- ✓ 식품을 완전히 가열하지 않았거나 조리하지 않았을 때
- ✓ 음식을 잘 식히지 않았을 때
- ✓ 개인위생을 제대로 지키지 않았을 때
- ✓ 조리 전 식품과 **교차오염**이 되었을 때
- ✓ 위험온도 범위(7°C~60°C)에 음식을 두었을 때
- ✓ 상온에 너무 오랫동안 음식을 방치했을 때
- ✓ 음식의 재가열 시 세균이 완전히 사멸할 정도로 가열하지 않았을 때
- ✓ 식품을 부적절하게 취급하여 조리기구나 조리 음식에 오염되었을 때
- ✓ 기계, 기구, 집기류의 소독이 잘 되지 않았을 때 등

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.3 식중독의 원인

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 주요 식중독 원인체



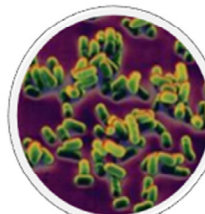
리스테리아균



바실러스 세레우스



살모넬라균



여시니아균



장출혈성 대장균



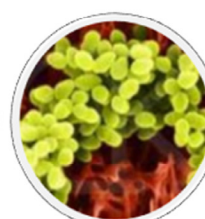
캠필로박터  
제주니



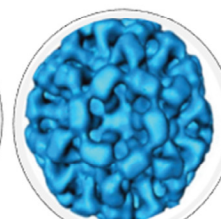
클로스트리디움  
보툴리눔



클로스트리디움  
퍼프린젠스



황색포도상구균



노로바이러스

10

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

### 식중독 세균과 주요 원인식품

#### 황색포도상구균



미생물	오염원	증상	예방법
<b>황색포도상구균</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 독소를 생성하여 식중독 유발</li> <li>• 독소가 생성되면 가열 (100℃) 하여도 파괴되지 않음</li> <li>• 건조한 상태에서도 생존</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 사람 또는 동물의 피부, 점막에 널리 분포</li> <li>▶ 화농성 질환자가 취급 준비한 음식물</li> </ul> 	<b>발병시기</b> 1~5시간(평균 3시간)  <b>증상</b> 구토, 복통, 설사, 오심	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 개인 위생관리 철저(손씻기)</li> <li>▶ 화농성 질환자의 음식물 조리나 취급 금지</li> <li>▶ 음식물 취급시 위생장갑 사용</li> <li>▶ 위생복, 위생모자 착용 및 청결 유지</li> </ul> 

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

### 식중독 세균과 주요 원인식품

#### 살모넬라



미생물	오염원	증상	예방법
<b>살모넬라</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 토양이나 물에서 장기간 생존가능</li> <li>• 건조한 상태에서도 생존</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 사람·가축 분변, 곤충 등에 널리 분포</li> <li>▶ 계란, 식육류와 그 가공품</li> <li>▶ 분변에 작·간접적으로 오염된 식품</li> </ul> 	<b>발병시기</b> 8~48시간 (균종에 따라 다양)  <b>증상</b> 복통, 설사, 구토, 발열	 <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 계란, 생육은 5℃ 이하로 저온에서 보관</li> <li>▶ 조리 시 사용된 기구 등은 세척·소독하여 2차 오염 방지</li> <li>▶ 육류의 생식을 자제하고, 74℃, 1분 이상 가열 조리</li> </ul>

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

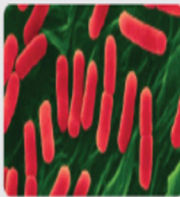
### 식중독균별 예방 요령

#### 병원성대장균

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

#### 미생물

##### 병원성대장균 O157



- 소량(10~100마리)으로 식중독 유발
- 배로독소를 생산하여 식중독 유발
- 심한 경우 용혈성요독증으로 사망 유발

#### 오염원

- ▶ 환자나 동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 식품
- ▶ 오염된 칼·도마 등에 의해 다져진 음식물



#### 증상

##### 발병시기

2~72 시간  
(균종에 따라 다양)

##### 증상

설사, 복통, 발열, 구토

#### 예방법

- ▶ 조리기구(칼, 도마 등)를 구분 사용하여 2차 오염 방지
- ▶ 생육과 조리된 음식물 구분 보관
- ▶ 다진 고기류는 중심부까지 74℃, 1분 이상 가열



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독 세균과 주요 원인식품

#### 장염비브리오균

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

#### 미생물

##### 장염비브리오



- 해수온도 15℃ 이상에서 증식
- 2~5%의 염도에서 잘 자라고, 염에 약함
- 주로 6~10월 사이에 급증

#### 오염원

- ▶ 여름철 연안에서 채취한 어패류 및 생선회 등
- ▶ 오염된 어패류를 취급한 칼, 도마 등 기구류



#### 증상

##### 발병시기

평균 12 시간

##### 증상

복통, 설사, 발열, 구토

#### 예방법



- ▶ 어패류는 수돗물로 잘 씻기
- ▶ 씻감용 칼, 도마 구분 사용
- ▶ 오염된 조리기구류는 10분간 세척·소독하여 2차 오염 방지

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

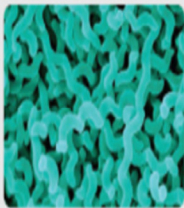
### 식중독 세균과 주요 원인식품

#### 캠필로박터

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

#### 미생물

##### 캠필로박터



- 산소가 적은 환경에서 증식
- 30℃ 이상에서 증식 활발
- 소량으로 식중독 유발

#### 오염원

- ▶ 가축 애원동물 등
- ▶ 닭고기과 관련된 식품
- ▶ 도축·도제과정에서 오염된 생육
- ▶ 소독되지 않은 물



#### 증상

##### 발병시기

평균 2~3일

##### 증상

복통, 설사, 발열, 구토, 근육통

#### 예방법



- ▶ 생육을 만진 경우 손을 깨끗하게 씻고 소독하여 2차 오염 방지(개인 위생관리 철저)
- ▶ 생육과 조리된 식품은 구분하여 보관
- ▶ 74℃ 1분 이상 가열조리
- ▶ 가급적 수돗물 사용

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독균별 예방 요령

#### 클로스트리디움 퍼프린젠스균

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

#### 미생물

##### 클로스트리디움 퍼프린젠스



- 포자를 형성하는 균으로 가열하여도 생존 가능
- 산소가 없는 환경에서도 생장 가능

#### 오염원

- ▶ 동물 분변, 토양 등에 존재
- ▶ 대형 용기에서 조리된 스프, 국, 카레 등을 방치할 경우



#### 증상

##### 발병시기

8~12시간

##### 증상

설사, 복통, 통상적으로 가벼운 증상 후 회복됨

#### 예방법



- ▶ 대형 용기에서 조리된 국 등은 신속히 제공
- ▶ 국 등이 식은 경우 잘 섞으면서 재가열하여 제공
- ▶ 보관시 재가열한 후 냉장 보관

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독 세균과 주요 원인식품

#### 노로바이러스

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

#### 미생물

##### 노로바이러스



- 사람 정액에서만 증식
- 자연 환경에서 장기간 생존가능

#### 오염원

- ▶ 사람의 분변에 오염된 물이나 식품
- ▶ 노로바이러스에 감염된 사람에 의한 2차 감염
- ▶ 겨울철에 많이 발생



#### 증상

##### 발병시기

24~48시간

##### 증상

오심, 구토, 설사  
복통, 두통

#### 예방법

- ▶ 오염된 지역에서 생산된 굴 등 패류 생식 자제
- ▶ 이때류는 가급적 가열 후 섭취(85℃, 1분 이상)
- ▶ 개인 위생관리 철저
- ▶ 채소류 잔처리시 수돗물 사용
- ▶ 지하수 사용 시설은 주변 오염원(화장실 등) 관리 철저



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.4 식중독의 원인 및 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독 세균과 주요 원인식품

#### 여시니아 엔테로콜리티카균

식품의약품안전처  
Ministry of Food and Drug Safety

#### 미생물

##### 여시니아



- 저온(4℃)에서도 생장 가능
- 열에 약함

#### 오염원

- ▶ 동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 우물·약수물이나 돈육에 존재
- ▶ 살모넬라와 유사한 경로로 감염



#### 증상

##### 발병시기

평균 2~5일

##### 증상

복통, 설사, 발열  
기타 다양함

#### 예방법

- ▶ 돈육 취급시 조리기구와 손을 깨끗이 세척·소독
- ▶ 칼, 도마 등은 채소류와 구분 사용하여 2차 오염방지
- ▶ 가열 조리온도 준수 철저
- ▶ 가급적 수돗물 사용



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.5 식중독 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독 예방원리

#### 식중독균 오염방지

- 안전한 재료 사용,
- 교차 오염방지,
- 청결한 주방환경,
- 개인위생(손씻기)

#### 식중독균 증식방지

- 식품의 온도
- 시간 관리

#### 식중독균 제거 및 사멸

익혀먹기  
살균/소독

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.5 식중독 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독이 일어나지 않도록 하려면?

#### 사람

- ✓ 개인위생 철저



#### 식품

- ✓ 안전한 식재료 구입
- ✓ 식재료 구분보관



#### 환경

- ✓ 기구류 구분 사용
- ✓ 세척(청소), 소독



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.5 식중독 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독 예방을 위한 행동수칙

#### ■ 세척·소독 후 세균수의 비교



구분	위생물수건	위생물티슈	물세척	비누세척	손소독제
감소율(%)	81	50	93	99	98

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.5 식중독 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식중독 이렇게 예방하세요!

- 채소, 과일 등 **깨끗이 씻어서** 먹기
- 굴 등 **어패류 익혀** 먹기
- 식품은 냉장고에 보관하더라도 **상할 수 있으며, 상한음식은 과감하게 버리기**
- **칼이나 도마** 등은 채소류, 육류, 어류 등 **식품별로 구분하여** 사용하기



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 1.5 식중독 예방

'19년 소비자 식의약 안전교실

**식중독 이렇게 예방하세요!**

손은 비누로 깨끗이 씻기



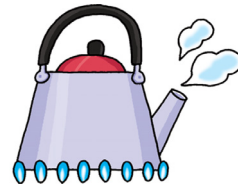
흐르는 물에 30초 이상

음식물은 익혀 먹기



중심부까지  
완전히 익히기

물은 끓여 먹기



지하수는 반드시  
끓이기

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

'19년 소비자 식의약 안전교실



하나! 손씻기



둘! 익혀먹기



셋! 끓여먹기



넷! 소독·세척하기



다섯! 보관온도 지키기



여섯! 구문사용하기

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!



### ① 개인위생관리 체크 ✓

✓ **4GO 예방**

깨끗한 위생복 입GO → 위생모 쓰GO → 마스크 끼GO → 위생화 신GO

✓ **손 위생 철저** (흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기)

① 거품내기 ② 바벼기 ③ 손등 문지르기 ④ 물려내기 ⑤ 손등 문지르기 ⑥ 헹구기

### ② 식재료 검수·보관 체크 ✓

✓ **검 수**

✓ **보 관**

✓ **채소·과일 소독·세척**

염소소독(100ppm, 5분간 침지) → 흐르는 물에 3회 이상 세척



### ③ 온도·시간 체크 ☑

- ✓ 육류(중심온도 75℃, 1분 이상), 어패류(중심온도 85℃, 1분 이상)



- ✓ 더운 음식은 60℃이상, 찬 음식은 5℃이하
- ✓ 주기적 적정온도 유지

### ⑤ 조리실 위생 체크 ☑

- ✓ 소독  
세척



조리공간 내 시설·기구  
사용 후 항상 소독·세척

- ✓ 청결



식재료 보관 장소(탁, 벽,  
선반 등)는 청결히 관리

### ④ 교차오염 예방 체크 ☑

- ✓ 구분  
사용



채소용 육류용 어패류용 원재료용 가공식품용

칼, 도마는 채소류·육류·어패류·원재료용·가공식품용으로 구분 사용

- ✓ 세척  
소독



조리기구와 식기는 사용 후에 지외선살균소독기,  
열탕 등으로 세척·소독

## 2



## 어르신을 위한 건강밥상



## 2.1 노인의 실태조사

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 주요 숫자로 보는 2017 인구주택총조사

**5142만2507명**

2017년 11월 1일 기준  
대한민국 전체 인구

**25%**

전체 인구 중 경기도에  
거주하는 인구 비중

**14.2%**

65세 이상  
고령인구 비율

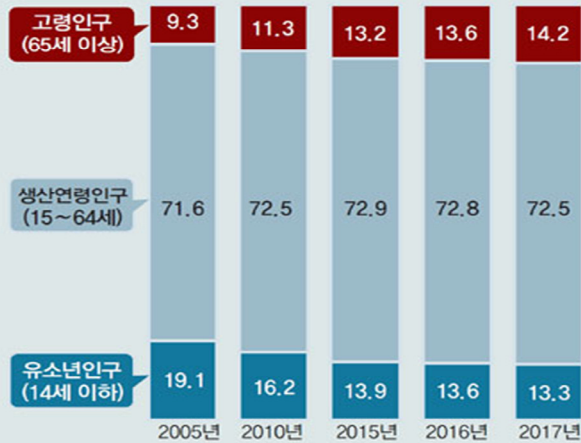
**148만 명**

국내 거주하는  
외국인

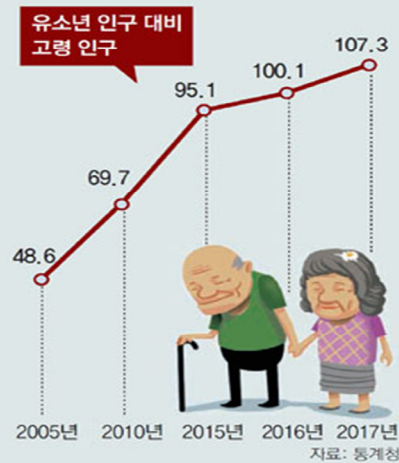
**1038만 채**

전체 주택 1712만 채 가운데  
아파트가 1038만 채로 60.6% 차지

### 인구구조 중 연령별 비중 변화 단위: %



### 고령화 지수 추이 단위: %



소비자 식의약 안전교실

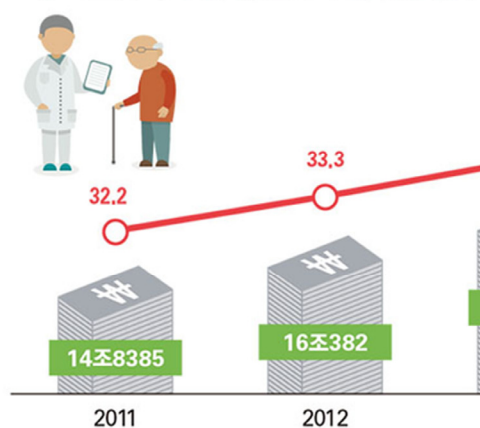
식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.1 노인의 실태조사

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 노후 의료비와 구성비

#### 노후 의료비와 구성비, 얼마나 증가했나? (단위: 원)



\*구성비: 전체 의료비 가운데 65세 이상 노인의 의료비가 차지하는

#### 65세 이상 건강보험 진료비 및 비중

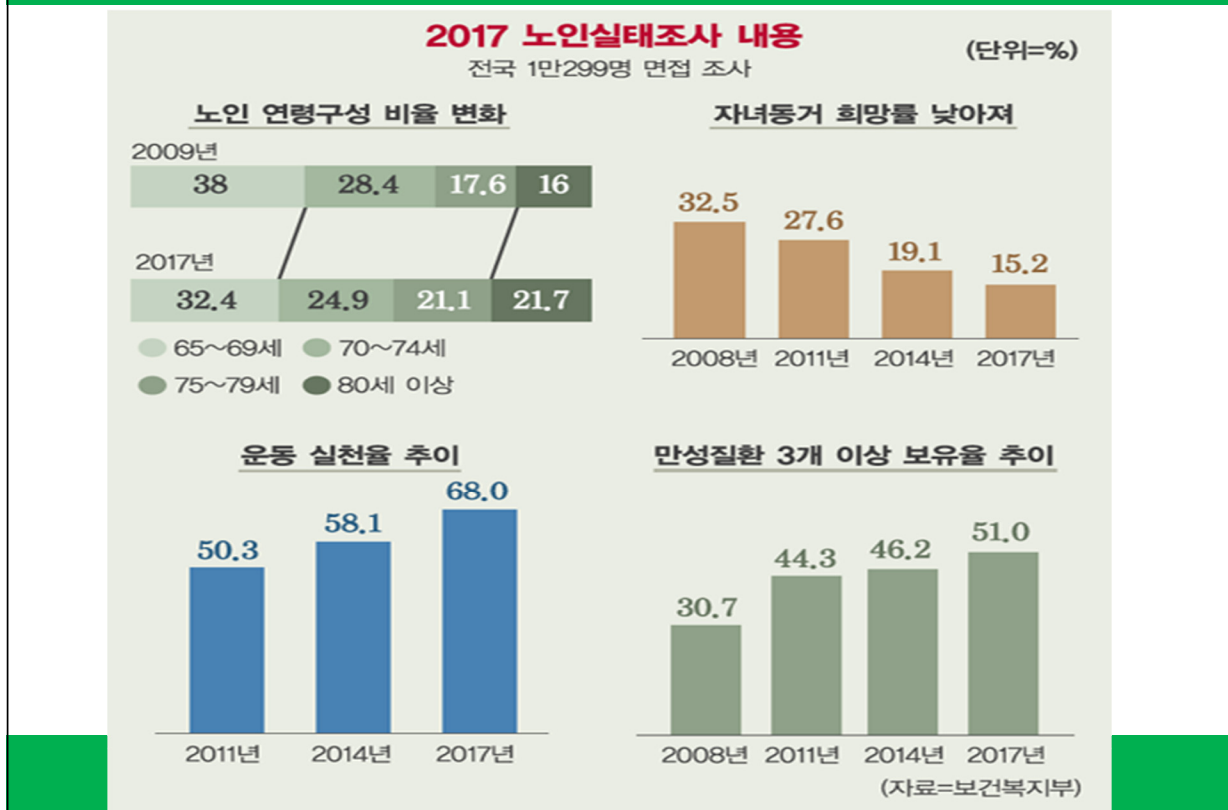


소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.1 노인의 실태조사

'19년 소비자 식의약 안전교실



## 2.1 노인의 실태조사

'19년 소비자 식의약 안전교실

### ■ 우리나라 100세 이상 장수인의 식생활 특성

- 70%가 **건강**하다고 **생각**
- 대부분 가족과 함께 식사
- **규칙적**으로 **일정한 양**을 하루 세 끼 섭취
- **식물성 식품**과 동물성 식품의 섭취비율 85 : 15
  - 쌀밥을 주식으로 하는 식물성 식품 위주의 식사
  - 좋아하는 식품군은 두류, 버섯류, 채소류 등 식물성 식품군
    - 실제 섭취량은 채소류가 가장 많았음
- 평균에너지 추정량의 **77%섭취**
  - 영양소의 적정도와 질적지수가 비교적 높은 편
- 약 30% 보약, 영양제, 건강식품 등을 섭취(비지속적)
- 충분한 신체적 활동과 9시간 이상 수면



## 2.2 국민 공통 식생활지침



### 국민공통 식생활지침 필요한 이유

#### 인구 고령화, 만성질환 증가 등 사회경제적 부담 증가

- 총 인구 중 65세 이상 인구 비율 (통계청) : 2015년 13.1%, 2040년 32.3% 전망
- 당뇨병 (30세 이상) : 2001년 8.6%, 2013년 11.0% (10명 중 1명)
- 비만의 사회적 비용 (국민건강보험공단) : 연간 약 6.8조원 (2013년), 매년 증가

#### 영양불균형 문제 지속

- 에너지섭취량 증가하는 반면, 신체활동은 감소
- 과일·채소 섭취 부족한 반면, 음료·주류 섭취량 급격한 증가, 당류 섭취 증가
- 나트륨 과잉 섭취, 칼슘 섭취 부족은 지속

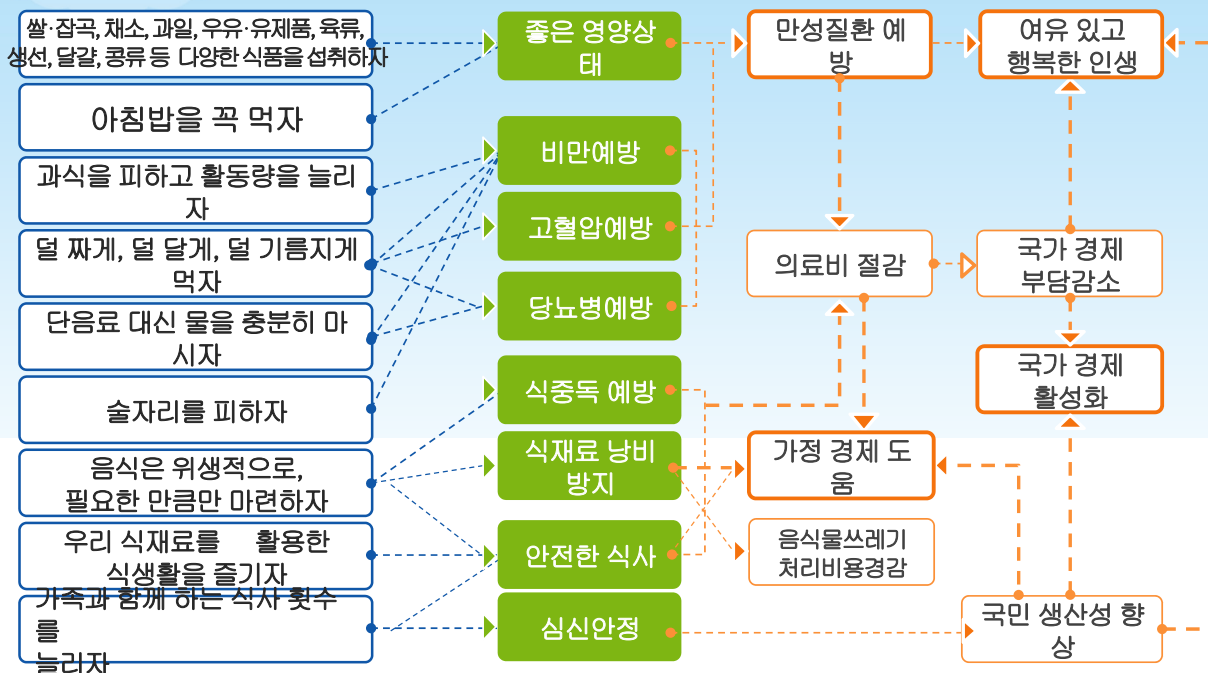
#### 식이형태 및 식생활환경 변화

- 아침 결식을 증가 등 불규칙한 식생활 지속
- 외식 및 가공식품 섭취 증가, 도시락·간편식 증가 등 급격한 식생활 환경 변화
- 국내산 식재료의 식량자급률 감소로 식재료 수입에 따른 비용부담 증가
- 안전성 문제, 음식물쓰레기 증가로 인한 처리비용 증가

## 2.2 국민 공통 식생활지침



### 식생활지침의 실천은 개인과 가정, 국가의 행복을 위한 최선의 방법



## 2.3 노인영양의 문제

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 영양섭취 상태 불량

#### 칼슘, 칼륨, 리보플라빈섭취량 낮음

- 단백질, 인, 나트륨, 철을 제외한 모든 영양소 권장섭취량에 비해 적게 섭취

#### 나트륨 섭취량 많음

- 목표섭취량의 3배 이상 섭취



식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

- 각 식품군을 매일 골고루 먹자
  - 고기, 생선, 달걀, 콩 등의 반찬을 매일 먹습니다
  - 다양한 채소 반찬을 매끼 먹습니다
  - 다양한 우유제품이나 두유를 매일 먹습니다
  - 신선한 제철 과일을 매일 먹습니다



식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

※ 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹으면

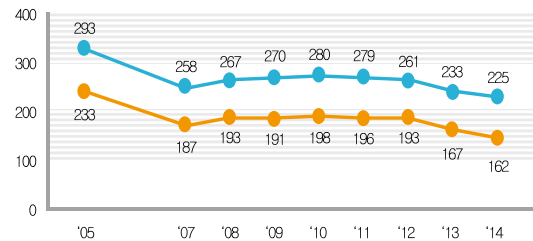
대사 관련 질환 예방

건강한 삶 유지

### 덜 짜게 먹자!

- ✓ 소금 속 나트륨은 우리 몸에 꼭 필요한 영양소이지만 지나친 섭취는 **고혈압, 심혈관질환, 뇌졸중, 골다공증, 위암, 신장병** 등의 질환 위험 상승

연도별 나트륨 목표섭취 비율 (% 만 19세 이상, 남자 ●, 여자 ○)



출처 : 보건복지부, 질병관리본부

- ✓ 우리 국민 5명 중 4명이 목표섭취량 이상 섭취 나트륨 목표섭취량(2000mg/일)



남자 2.2배, 여자 1.6배 섭취

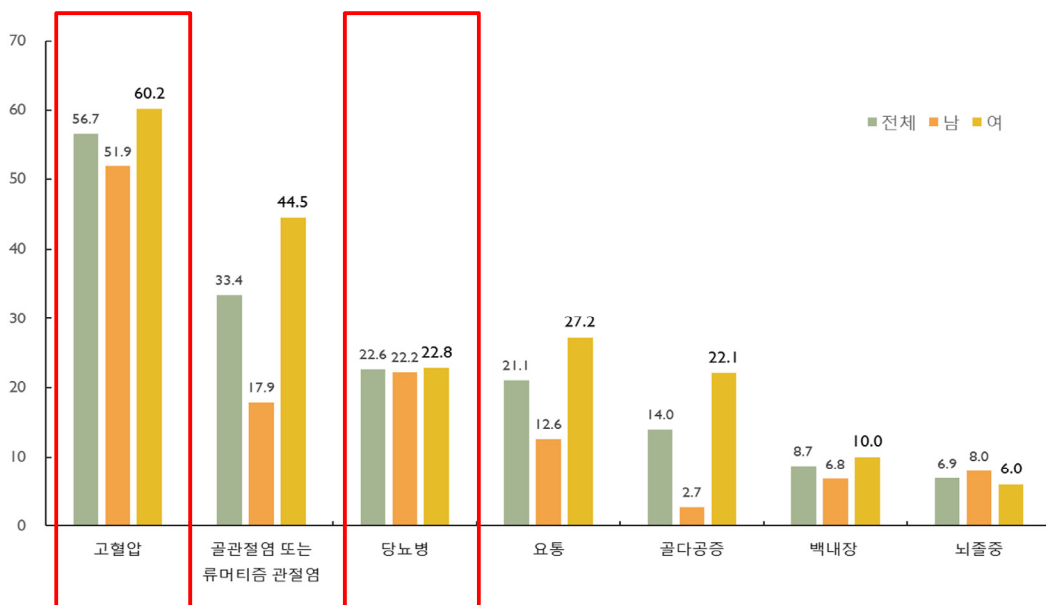
소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 노인(65세 이상)의 성별 만성질환종류별 유병률



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

- **짠 음식 피하는 방법**
  - 음식을 **싱겁게** 먹습니다.
  - 국과 찌개의 **국물을 적게** 먹습니다.
- 국과 찌개는 **국물보다 건더기 위주로** 드세요.
- 김치, 장아찌, 가공식품 등의 선택을 줄인다.
- 국과 라면에는 밥을 말아 먹지 마세요.
- 제품의 **나트륨 함량**을 비교해 보고 **적게 들어있는 제품**을 구입하세요.
- **외식할 때는 덜 짜게, 싱겁게** 해달라고 요청하세요.

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 음식 속에 들어 있는 나트륨 함량



육개장  
2,900  
mg



비빔밥  
1,300  
mg



김밥  
800mg



물냉면  
2,600  
mg



순대  
1,300  
mg



열무김치  
300mg



된장찌개  
2,000mg



카레라이스  
1,100mg



배추김치  
300mg

※출처 : 식품의약품안전처, 외식의 나트륨 함량, 2011  
- 조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 덜 달게 먹기

#### ☑ 덜 달게 먹기 위한 식품 선택 TIP

##### 장볼 때

- ✓가공식품보다는 채소와 과일 등의 **자연식품** 선택하기
- ✓가공식품, 인스턴트 식품 선택 시에는 영양표시를 확인하여

당이 적은 식품 선택하기

당류 10g

영양성분	1회 제공량 1컵(200 mL) / 총 1회 제공량(200 mL)
1회 제공량당 함량	열량 135 kcal, 탄수화물 10 g(3%), 당류 10 g, 단백질 6 g(11%), 지방 8 g(16%), 포화지방 5 g(33%), 트랜스지방 0 g, 콜레스테롤 20 mg(7%), 나트륨 100 mg(5%), 칼슘 200 mg(29%) ( )안의 수치는 1일 영양소 기준치에 대한 비율임

##### 요리할 때

- ✓설탕, 시럽 등 첨가당 사용을 줄이고 **양파, 과일, 천연조미료, 향신료** 등 사용하기

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 덜 기름지게 먹자

#### ☑ 덜 기름지게 먹기 위한 식품 선택 TIP

##### 장볼 때

- ✓육류 선택 시 기름기 적은 부위 선택하기  
예) 삼겹살 대신 목살, 등심 대신 안심
- ✓가공식품, 인스턴트 식품 선택 시, 영양표시를 확인 후 포화지방, 트랜스 지방이 적은 식품 선택하기

포화지방(0.8g), 트랜스 지방(0g)

영양성분 (100 g) / 100 g 당 함량	열량: 90 kcal	탄수화물: 2.5 g(1%)
당류: 1 g 미만, 단백질: 14 g(23%), 지방: 2.5 g(5%)	포화지방: 0.8 g(5%)	트랜스지방: 0 g
콜레스테롤: 30 mg(11%), 나트륨: 950 mg(47%)	%영양소 기준치: 1일 영양소 기준치에 대한 비율	

##### 식사할 때

- ✓포화지방, 트랜스 지방의 섭취는 줄이고 불포화 지방으로  
 \* 포화지방은: 육류의 지방, 유제품, 버터, 쇼트닝, 팜 유 등  
 \* 트랜스지방 산: 과자, 케이크, 도넛, 패스트푸드 등  
 \* 불포화지방 산: 견과류, 등 푸른 생선, 식물성 기름 등

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.4 어르신을 위한 식생활지침

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 음식은 위생적으로, 필요란 만큼만 마련하자

#### 식중독 예방 실천 TIP

- ✓ 비누를 이용한 깨끗한 손씻기를 생활화 하기
- ✓ 음식물은 속까지 충분히 익혀 먹기
- ✓ 물은 끓여 마시기

출처: 식품의약품안전처, 식중독 예방지침

### 식사는 규칙적이고 안전하게 하자

- 세끼 식사를 꼭 합니다
- 외식할 때는 영양과 위생을 고려하여 선택합니다
- 오래된 음식은 먹지 않고, 신선하고 청결한 음식을 먹습니다
- 식사로 건강을 지키고 식이보충제가 필요한 경우는 신중히 선택합니다

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.5 나의 식사습관 알아보기

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 나의 식사습관을 체크해봅시다!

사전 진단

해당하는 항목을 체크하여 평가해 보세요!

- 주로 밥과 1~2가지 반찬만으로 식사를 한다. ☒
- 밥 대신 감자, 고구마, 옥수수 만을 먹기도 한다. ☒
- 식사 시간이 불규칙 하고 1~2끼만 먹을 때가 있다. ☒
- 물은 적게 마시는 편이다. ☒
- 음식은 짜게 먹는 편이다. ☒



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.6 노인의 기능저하

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 저작능력 저하: 치아결손, 의치사용

- 치아결손 시 우선적으로 치아회복 필요
- 저작능력에 맞추어 음식크기 자르거나 칼집을 넣는다
- 음식을 믹서에 갈거나 으갠다
- **조리 후 다진다**
- **장시간 압력솥이나 수비드 요리법을 이용한다**

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.6 노인의 기능저하

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 시력저하

- 음식을 집어 먹기 편리하고 음식을 흘리지 않도록 조리
- 식기와 조리도구 고려한다

### 근력, 운동능력 저하

- 음식을 소화하기 쉽고 먹기 쉽게 한입크기로 만들고, 손에 쥐고 먹을 수 있는 형태로 만든다

소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.6 노인의 기능저하

'19년 소비자 식의약 안전교실



소비자 식의약 안전교실

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

## 2.7 어르신을 위한 식단사례

'19년 소비자 식의약 안전교실

### 식품구성자전거 2015



# **19-64세 여성 권장 식단 (1,900 kcal, B타입)**

• 2015년도 한국인 영양소 섭취기준 권장식단



횟수	아침	점심	저녁	간식
메뉴	쌀밥 달걀국 땅콩멸치볶음 애호박나물 깍두기	보리밥 팽이버섯된장국 소불고기 콩나물무침 오이소박이	떡국 갈치카레구이 파리고추볶음 배추겉절이 양배추샐러드	우유 토마토 귤 포도 * 간식은 1일 1~3회에 나누어서 섭취
곡류	3회	쌀밥 210 g (1)	보리밥 210 g (1)	가래떡 150 g (1)
고기·생선·달걀·콩류	4회	달걀 30 g (0.5) 건멸치(소) 15 g (1) 땅콩 6 g (0.2)	쇠고기 60 g (1)	쇠고기 18 g (0.3) 갈치 60 g (1)
채소류	8회	애호박 70 g (1) 깍두기 40 g (1)	팽이버섯 15 g (0.5) 양파 35 g (0.5) 콩나물 70 g (1) 오이 70 g (1)	파리고추 35 g (0.5) 배추 35 g (0.5) 양배추 70 g (1)
과일류	2회			토마토 70 g (1)
우유·유제품류	1회			귤 100 g (1) 포도 100 g (1)
유지·당류	4회			우유 200 mL (1)
유지·당류 4회는 조리 시 소량씩 사용				

# **65세 이상 남성 권장 식단 (2,000 kcal, B타입)**

• 2015년도 한국인 영양소 섭취기준 권장식단



횟수	아침	점심	저녁	간식
메뉴	누룽지 해물달걀찜 느타리버섯볶음 배추겉절이 양파초절임	콩밥 오이냉국 돼지고기볶음 애호박전 오이고추무침	잡곡밥 곰국 고등어감자조림 가지나물 배추김치	사과 바나나 찐 고구마 우유 * 간식은 1일 1~3회에 나누어서 섭취
곡류	3.5회	쌀 67 g (0.75)	쌀밥 210 g (1)	잡곡밥 210 g (1) 감자 70 g (0.15)
고기·생선·달걀·콩류	4회	달걀 54 g (0.9) 새우 8 g (0.1)	검정콩 10 g (0.5) 돼지고기 60 g (1)	소고기 30 g (0.5) 고등어 60 g (1)
채소류	8회	느타리버섯 30 g (1) 배추 70 g (1) 양파 63 g (0.9)	오이 35 g (0.5) 양파 35 g (0.5) 애호박 70 g (1) 오이고추 70 g (1)	대파 7 g (0.1) 가지 70 g (1) 배추김치 40 g (1)
과일류	2회			사과 100 g (1) 바나나 100 g (1)
우유·유제품류	1회			우유 200 mL (1)
유지·당류	4회			유지·당류 4회는 조리 시 소량씩 사용

# **II 65세 이상 남성 권장 식단 (2,000 kcal, B타입)**

• 활용 가능 한 권장식단



횟수	아침	점심	저녁	간식
메뉴	누룽지 명란달걀찜 김자반 배추겉절이 오이고추된장무침	전주비빔밥 감자된장국 두부야채전 취나물	잡곡밥 곰국 조기구이 고구마줄기볶음 깍두기	참외 수박 찐고구마 우유 * 간식은 1일 1~3회에 나누어서 섭취
곡류	3.5회	쌀 55 g (0.6)	쌀밥 210 g (1) 감자 140 g (0.3)	잡곡밥 210 g (1)
고기 · 생선 · 달걀 · 콩류	4회	달걀 45 g (0.75) 명란 10 g (0.25)	쇠고기 30 g (0.5) 두부 80 g (1)	쇠고기 30 g (0.5) 조기 60 g (1)
채소류	8회	김 2 g (1) 배추 70 g (1) 오이고추 70 g (1)	애호박+당근+고사리+도라지+ 콩나물 105 g (1) 양파+당근+피망 35 g (0.5) 취나물 70 g (1)	고구마줄기 70 g (1) 깍두기 40 g (1)
과일류	2회			참외 150 g (1) 수박 150 g (1)
우유 · 유제품류	1회			우유 200 mL (1)
유지 · 당류	4회	유지 · 당류 4회는 조리 시 소량씩 사용		

# **II 19~64세 여성 권장 식단 (1,900 kcal, B타입)**

• 활용 가능 한 권장식단



횟수	아침	점심	저녁	간식
메뉴	흑미밥 동태찌개 고사리나물 애호박나물	김치볶음밥 달걀후라이 팽이버섯된장국 미트볼 오이소박이	떡국 숙주나물 부추겉절이 양파간장초절임	플레인요거트 오렌지 포도 * 간식은 1일 1~3회에 나누어서 섭취
곡류	3회	흑미밥 210 g (1)	쌀밥 210 g (1)	가래떡 150 g (1)
고기 · 생선 · 달걀 · 콩류	4회	동태 60 g (1) 두부 40 g (0.5)	달걀 60 g (1) 쇠고기 60 g (1)	쇠고기 30 g (0.5)
채소류	8회	무 35 g (0.5) 고사리 70 g (1) 애호박 70 g (1)	배추김치 40 g (1) 팽이버섯 15 g (0.5) 양파 55 g (0.8) 오이 70 g (1)	대파 15 g (0.2) 숙주 70 g (1) 부추 35 g (0.5) 양파 35 g (0.5)
과일류	2회			오렌지 100 g (1) 포도 100 g (1)
우유 · 유제품류	1회			요구르트(호상) 100 g (1)
유지 · 당류	4회	유지 · 당류 4회는 조리 시 소량씩 사용		

# 3

## 맞은 말



## 어르신을 위한 건강한 식생활 지침

- 각 식품군을 **매일 골고루** 드세요.
- **3끼** 식사는 **규칙적**으로 꼭 챙겨 먹으세요.
- **천천히**, 한입 먹은 음식은 15회 ~ 20회로 **꼭꼭 씹어** 드세요.
- 음식은 **필요한 만큼만** 마련하고 **오래된 음식**은 버리세요.
- **물은 하루에 8컵 이상** 마시세요.
- **덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게** 드세요.
- **건강한 체중을 위해** 식사량을 줄이기보다 **활동량을 늘려요.**



# 어르신을 위한 건강식단

## 건강식단을 계획하기 위한 팁

### 섭취주의

- 아침은 거르지 않고 매일 섭취
- 우유 및 과일, 채소 매일 1회 이상 섭취
- 패스트푸드 및 안전하지 않은 식품의 섭취 자제

### 식사원칙

- 제때에** 신체리듬에 맞춰 제때에 규칙적인 식사 권장
- 골고루** 영양적으로 균형잡힌 식사를 위해 다양한 식품 골고루 섭취
- 알맞게** 신체에 필요한 양만큼 알맞게 섭취

### 섭취주의

- 과잉의 지방 섭취 주의
- 짠 음식의 섭취는 줄이고 싱겁고 단백질 음식 섭취 권장
- 첨가당(설탕, 물엿 등) 되도록 적게 섭취



## 노년기에 건강한 식생활을 유지하기 위한 지침

- 적은 분량으로 자주 먹되, 규칙적인 식사를 한다.
- 간편하고 노동력이 적게 들어가는 식사를 한다.
- 새로운 식사, 새로운 양념, 새로운 조리법을 자주 시도한다.
- 피곤할 때 쉽게 먹을 수 있는 식품을 미리 마련해둔다.
- 가끔은 우아한 환경에서 좋아하는 비싼 식사를 해본다.
- 가족이나 친구 등 여러 사람과 식사를 하거나, 이웃이 조리하여 식사한다.
- 지역사회 프로그램을 활용한다.
- 움직임을 늘리고, 식사하기 전에 산책을 하여 식욕을 증진시킨다.
- 다지거나, 갈거나, 끓여서 치아에 부담을 덜 가게 하면서 영양소밀도가 높은 식사를 한다.



서울대학교 의과대학  
국민건강지식센터

[강 의 9]

## 의료기기의 올바른 구매와 사용

강세구 주무관 / 식약처 의료기기안전평가과



## MEMO

## MEMO

[강 의 10]

## 효과적인 교육 커뮤니케이션

김종호 교수 / 서울교육대학교 명예교수



# 취약계층 효과적인 교육커뮤니케이션

## 2019. 7.2. <소비자 단체협의외 식약안전 강사>



경제학 박사 **김 종 오**  
서울교육대학교 명예교수  
(현) 한국금융교육학회 회장  
(전) 한국경제교육학회 회장  
전국 특강 100여회  
위스컨신대학교 교환교수





## 강의 안내

본 강의는 크게 둘로 나누어진다.

1. 효과적인 강의 기법
2. 어르신(시니어) 대상 식약 안전 교육

3



교사가 교단에 설 때  
(1. 강의 기법)

4



## 교사가 교단에 설 때 명심할 점

WHY?

WHAT?

HOW?

왜 이 수업을 하는가? 무엇을 가르칠 것인가? 어떻게 가르칠 것인가?  
(가르치는 목적과 목표) (수업 주제와 내용) (수업 방법)  
이것이 분명해야  
수업 효율이 높아짐



WHY?

1. 지금 내가 왜 이 자리에 섰는가?  
학습자에게 어떤 것을 알게 하거나 합리적인 소비 생활을  
알게 하기 위해서 섰다.  
(나의 지식을 과시하기 위한 것이 아니다)
2. 이 시간에 가르치려는 목표 달성을 위해 모든 정성이  
모아져야 한다.
3. 이 수업을 통해 무엇인가를 얻어가게 해야 한다는 것을  
잊지 말아야 한다.



## WHAT?

1. 생활 주변의 소재 선정
2. 생활에 도움이 되는 소재
3. 흥미로운 소재를 찾을 것
4. 학습 대상에 알맞은 소재를 찾을 것



## 예를 들면

### 1. 가르칠 내용 선정 – 학습 대상들에게 적절한 내용 선정

- 어르신 – 사기나 유혹 대처 방법, 올바른 소비생활  
재산 관리, 유언의 방법, 증여나 상속 방법 등
- 북한이탈주민 – 시장 경제의 적응 방법, 종자돈 형성,  
올바른 저축 방법, 각종 유혹 대처 방법
- 다문화 가정 – 시장 보기, 종자돈 모으기, 한국 소비생활  
적응하기
- 장애인 -- 장애인에 맞는 직업생활 안내, 각종 정보 찾기  
안내



2. 취약 계층별 특성에 따른 내용을 선정하되 지식에 편중되지 않고 실지 활용할 수 있는 기능, 경험, 태도 형성에 주력하여야 한다.
3. 내용이 학습 대상자의 환경을 고려하여 지나치게 높거나 낮은 수준이 되지 않도록 유념해야 한다.  
예를 들어 정기 예금을 예를 들더라도 몇 천만 원을 예금하는 식의 예는 적절하지 않다
4. 현재 처해 있는 상황에서 가장 필요한 주제를 찾아야 한다.

9



## HOW?

1. 지루하지 않게 한다.  
(아무리 좋은 내용도 수업이 지루하면 효과가 없다.)
2. 교사가 일방적으로 말하지 말고 학습자가 참여하는 수업을 하도록 한다.  
(현장 견학, 동영상이나 사진 자료 활용, 체험 등)
3. 내용이나 언어 등이 어렵지 않도록 한다.
4. 취약 계층 대상 수업에서는 자존심이 상처 받지 않게 한다.
5. 교사의 강의 중심이 되지 않게 한다.
6. 게임을 통한 교육은 효과가 없다.  
(게임을 배우는 과정에 시간을 빼앗기는 경우가 많음)
7. 교사는 충분한 지식으로 무장하여 담당할 수 있어야 한다.

10



## ♠ 교수 · 학습 과정

### ❖ 수업의 절차

#### 도입

- 학습할 주제를 안내하고 흥미와 관심을 유도하는 단계

#### 전개

- 주요 학습활동이 이루어지는 단계  
(학습목표를 달성해 가는 본격적 활동 단계)
- <학습활동1>, <학습활동2>, <학습활동3> 등으로 나뉘어짐

#### 정리

- 학습활동을 마무리하는 단계

## 주로 사용하는 교수 - 학습 방법

### 교수법이란?

- 정의 ; 준비된 교육내용을 가르치는 방식. 교육방법 또는 교수- 학습 방법이라고도 함.
- 내용
  - 종래에는 강사가 학생에게 지식을 전달, 주입하는 방법으로 생각했으나, 근래에는 학생 활동을 중심으로 교육내용을 전달하는 방법으로 이해되고 있음.
  - 가르치는 쪽에서 보면 교수 작용, 배우는 쪽에서 보면 학습 작용. 따라서 교수법의 의미는 교수 - 학습방법으로 불리우기도 함.
  - 그래서 오늘날은 주입식 방법을 지양함

## 1. 강의 법

- 강사의 설명을 통한 주입식 수업 방법임
  - 다인수 학급에서 효과적, 수업할 내용이나 과제가 정보와 지식일 때는 효과적인 방법임

### <장점>

- ① 짧은 시간에 많은 지식을 전달할 수 있다.
- ② 학생에게 명확하게 이해시킬 수 있다.

### <단점>

- ① 획일적인 수업으로 학생의 동기유발이 힘들다.
- ② 학생이 참여할 기회가 없어 개별 학생의 배려가 적다.

13



## 2 토의법

### ▪ 토의법

가치의 문제를 서로 논리적 주장을 통해  
합리적 방법을 찾아가는 학습 방법

14



## 토의법의 장·단점

### < 장점 >

- 토의를 통해 다른 사람들의 생각을 알 수 있다.
- 문제의 내용을 논리적으로 파악할 수 있다.

### < 단점 >

- 피교육자들의 관심이 적은 문제는 참여도가 낮아 교육효과가 낮을 수 있다.

15



## 3. 조사 발표 학습

각자 주어진 주제를 조사하여 발표하는 것. 개별적으로 과제가 주어지기도 하고 팀별로 주어지기도 한다.

## 4. 현장학습 (Field trip)

학습하려는 현장을 방문하여 직접 관찰하거나 참여하여 학습하는 것  
가 ,

16



## 5. 프로젝트 학습법

하나의 테마에 대하여 학습자 스스로가 학습 내용을 계획, 수립하고 정보를 수집하며, 과제를 수행하는 과정을 통해 실생활과 유사한 학습 환경 속에서 자연스럽게 학습하는 방법.  
예 ; 보험의 종류와 방법 알기

## 6. 프로그램 학습

수학 공부처럼 단계가 있는 학습의 경우 특별한 형태로 짜여진 교재에 의해서 학생에게 개별학습을 시켜서 특정한 학습 목표를 달성해 가는 학습방법.

## 7. 체험학습

17



## 8. PBL 학습 (Problem-Based Learning) (Project -Based Learning )

〈문제중심학습〉 또는 〈과제기반 학습〉

문제를 스스로 해결해 가는 가운데 학습이 이루어지는 것

- ① 교사, 문제 제시
- ② 문제해결은 학습자가 스스로
- ③ 문제해결 과정에서 학습이 이루어진다
- ④ 실제적인 문제여야 한다.
- ⑤ 충분한 시간을 주어야 한다.

18



## 9.직소(Jigsaw) 학습 -과제분담학습모형

- Jigsaw ; 조각그림 끼워 맞추기
- 최근 학습 권장된 학습 모형

### ▶ 방법

- ① 모집단 짜기 모든 나누기 (한 모둠에 4~5명)
- ② 과제 주기
- ③ 전문가 집단 모여 토론하기
- ④ 모집단에 다시 모여 전달하기

19



## 취약계층 소비자 교육 방법 (2. 시니어 식약 안전 교육)

20



## 취약계층의 경제 및 소비교육 내용 (1)

### 1. 사회적 취약 계층이란?

사회에서 경제적으로 저소득층에 속하거나 경쟁에서 약한 위치에 있는 집단(**vulnerable social group**)

### 2. 분류

- 북한이탈주민(새터민)
- 어르신(노인)
- 절대 빈곤 및 차상위 계층 소득자
- 장애인
- 결혼 이민자

21



## 취약계층의 교육 유의점

1. 용기와 자신감을 심어주도록 .  
(강사는 항상 낮은 자세로 임해야 한다)
2. 어려운 가운데에서 성공한 예를 많이 찾아 준비
3. 학습 대상자들이 꼭 필요한 내용 선정
4. 현장 견학및 체험 학습 중심
5. 학습 대상자의 수준을 고려하여 용어를 사용

22



### 3. 취약 계층 별 교육 내용 중점

#### (1) 북한이탈북자 , 다문화 가정 이민 여성 (결혼이민자)

- 시장 경제의 이해 교육, 기초 소비교육(소비의 방법), 소비자 보호교육(소비자 권리와 의무, 권리 구제 방법), 금융 교육(은행 이용 방법, 예금 선택 방법, 목돈 모으는 방법 등)

자산 관리 교육, 자활 교육, 창업 교육, 정보를 얻는 방법, 신용 관리 방법, 생애 설계와 보험의 이해, 사기와 유혹 대처 교육(특히 보이스 피싱 대처 방법) 등.

23



#### (2) 어르신

- 상속과 증여
- 사기 예방과 대처
- 건강 식품 선택
- 약물 관리
- 유언과 공증

24



### (3) 빈곤층과 장애인

생활 경제 교육

기초 소비교육(소비의 방법),

자산 관리 교육, 자활 교육, 창업 교육,

신용 관리 방법, 생애 설계와 보험의 이해,

금융 교육(예금 선택 방법, 목돈 모으는 방법 등)

저축 교육,

다양한 복지 정보 얻는 교육(몰라서 혜택 못 받는 경우가  
많다)

사기와 유혹 대처 교육(특히 보이스 피싱 대처 방법) 등.

25



### (참고) 청약 철회 기간

관 련 법	판 매 방 식	기 간
방문판매 등에 관한 법률	<ul style="list-style-type: none"><li>• 방문판매(노상판매, 홍보관등)</li><li>• 전화권유판매</li><li>• 다단계판매</li><li>• 계속거래</li><li>• 사업권유거래</li></ul>	14일
전자상거래 등에서의 소비자보호에 관한 법률	<ul style="list-style-type: none"><li>• 전자상거래</li><li>• 통신판매(TV 홈쇼핑 등)</li><li>• 통신판매증개</li></ul>	7일
할부거래에 관한 법률	<ul style="list-style-type: none"><li>• 할부거래</li></ul>	7일

26



어

( )

27

## ♣ 노인의 분류

1. 연륜상 나이 – 시간의 경과에 따른 나이  
노화의 특성을 상당 정도 포함하고 있음.  
사회에서 통용되는 법적 규정

미국의 브로디라는 학자는

**60~64세를** 연소노인

**65~74세를** 중고령 노인

**75세 이상을** 고령노인으로 구분함

28



## 2. 사회적 나이 - 사회활동을 접는 기준의 나이

예) 우리나라 정년퇴임 **60세**  
다른 많은 나라 **65세**  
지하철 무임 연령 - 만 **65세**

## 3. 기능적 나이 -- 개개인의 육체적, 심리적 상황에 따른 나이

예) “나는 아직 한창이야, 청춘이야 !” 라는 식의 개별적 평가에 의한 노인.

29

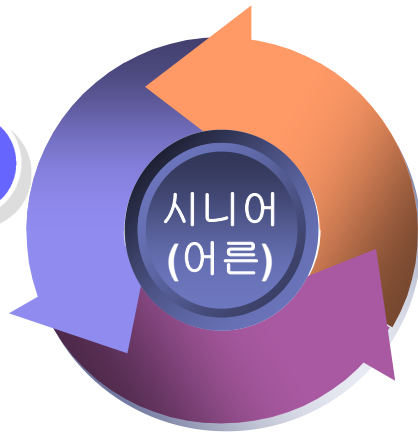
## ♣ 기능적 나이의 중요성

1. **30세** 젊은이가 **60세** 어른을 볼 때  
저 노인이 뭘 하신다고 ....
2. **80세** 노인이 **60세**를 볼 때  
당신은 젊어서 좋겠다. 그 나이에 똬들 못하겠나!
3. 인생을 **100세**까지 설계하라!  
(의학 발달, 건강 관심으로 가능)

30

## ♣ 노인의 특징

신체적 어려움



정신적 사회적 어려움

축적된 경험과 지혜

## ♣ 노인이 안고 있는 문제들

### ◆ 노인의 4고(네 가지 고통)

1. 심신의 건강 쇠약 - 질병 고통

2. 경제적 의존 -- 경제문제

3. 인간관계의 단절 -- 고독

4. 사회적 역할 상실 - 자아 상실

## ♠ 어르신들이 조심해야 할 소비생활

1. 공짜는 무조건 거절한다.
2. 이유 없는 친절은 거절한다.
3. 돈이나 금전적인 것은 만져만 본다고 해도 넘겨주지 않는다. -꼭 붙들고 있다.
4. 대가 없는 관광 따라다니지 않는다.
5. 건강은 건강식품으로 찾을 수 없다.
6. 전화로 유리한 것 권하면 무조건 거절한다.
7. 예금통장 번호, 카드번호는 절대로 알려주지 않는다.  
(관공서나 은행에서 전화와도 마찬가지로)
8. 병은 병원에서 고친다(이웃 사람 말 듣고 약 사지 않는다)

33

## ♠ 어르신들이 조심해야 할 소비생활

1. 노인 **65%** "충동구매 후 후회" (인천 소비생활센터 조사)
  - ▶ 노인소비자의 **72.8%**가 효도관광 상술이나 홍보관 등 제품설명회 등을 통해 구입한 경험이 있고 이 가운데 **65.7%**가 구입 후 후회
  - ▶ 가장 많이 구입한 제품은 주로 **건강보조식품과 의료보조기구**
  - ▶ 이 중 **79.5%**의 노인이 판매자의 강압에 못이겨 억지로 물품 대금을 지불했으며 이 중 **44.0%**는 구입한 물품을 사용하지 않은 채 그냥 가지고 있음

34

## ♠ 전화 사기(보이스 피싱)의 대처 방법

1. 공공기관 등을 사칭하는 경우 내가 전화걸겠다고 한다.
2. 담당자의 이름 및 신상을 파악하라.  
(확인 때는 걸려온 전화로 하지 않는다)
3. 여행 중 사람이 다쳤다거나 군대간 자녀가 사고가 났다는 긴급한 상황일 때 일단 **112** 신고 하고 대처하라.
4. 상품이나 혜택을 준다는 말을 따르지 말라.
5. 만약 보이스피싱에 당했을 시 즉시 **112**에 신고하라.

현재 지급정지 간소화 정책 실행으로 즉시  
지급정지되어범인은 돈을 인출할 수 없고 3개월 후  
자동으로 돌려 받을 수 있게 되었다. (신용카드 사용시)

35

## 부모 마음

부친, 모친의 친

親 ; 부모 마음

호 설입, 木 나무목, 見 볼견

36



시 감상

이것이 아버지 마음이다.

37

Thank You !



서울 교대 명예 교수 김 종 호



