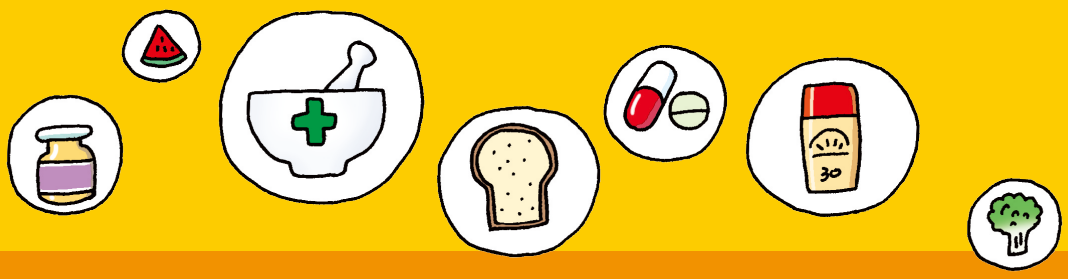
소비자 식의약 안전교실 2020



어르신용
워크북

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요!

한국소비자단체협의회

식품의약품안전처

목차

1	의료기기의 올바른 구매와 사용	4
2	홍보관, 체험관(떴다방) 피해 예방	14
3	의약품의 올바른 사용 · 보관 · 폐기	21
4	머리염색제(염모제), 자외선차단제의 올바른 사용	32
5	나를 위한 건강밥상	36
6	식중독 예방하기	43
7	생활 속 감염병 예방법	50
요약	이것만은 꼭 알아두세요.	53

01

의료기기의 올바른 구매와 사용

의료기기 구입 시 제품에 표기된

'의료기기'문구를 꼭 확인하세요!

'의료기기 판매업' 신고가 되어 있는 업체에서

의료기기를 구입하세요!

구입하려는 마음이 확실하지 않으면 제품을 절대 개봉하지 마세요!

의료기기는 사용방법과 주의사항을 꼭 확인하고 사용하세요!

소비자상담센터	☎ 1372
부정불량의료기기신고	☎ 1577-1255

의료기기란?

- ‘의료기기’는 질병, 상해 또는 장애의 진단 · 치료 · 경감 · 처치 등을 목적으로 사용되는 기구 · 기계 · 장치 · 재료를 말해요.

의료기기를 구매할 때 꼭 확인해야 할 두 가지!

1. 식약처에서 **허가(인증)받은 "허가(인증 또는 신고)번호"**와 **"의료기기" 문구**
2. 의료기기 **판매업 신고가 되어 있는 업체**인지 확인

→ **판매업 신고 업체 확인은 관할 보건소에서 확인하세요.**

'의료기기' 문구 등 제품의 표시 기재사항을 반드시 확인하고 구매하세요!

- 제조업자(수입업자)의 상호와 주소
- 수입품의 경우 제조원(제조국, 제조사명)
- 품목명, 허가(인증 또는 신고)번호
- 제조번호, 제조 연월(제조 연월 또는 사용기한)
- 중량 또는 포장단위
- '의료기기'라는 표시

* 제품의 용기나 외장, 외부포장 박스에 적혀 있어야 해요.

의료기기 구매할 때, 이런 적 있으신가요?

- 사은품이 좋아 의료기기를 구매하신 적 있나요? 예 아니오
- 영업사원의 설명이 좋아 의료기기를 구매하신 적 있나요? 예 아니오
- 판매원이 상품을 소개하며 제품포장을 뜯은 적이 있나요? 예 아니오
- 특정된 질병의 치료를 위한 의료기기를 구매할 때는 담당 의사와 상담하신 적 있나요? 예 아니오

후회하지 않고 의료기기를 구매하는 방법 3! 3!

해야 할 일 3가지!

1. 특정 질병의 치료를 위해 의료기기를 구매할 때는 담당 의사와 반드시 상담을 한 후 구매하세요.
2. 의료기기 판매 업체로 신고가 되어 있는 곳에서 구매하세요.
3. 의료기기 허가(인증 또는 신고) 번호와 의료기기 문구가 표시되어 있는 것으로 구매하세요.

하면 안 되는 일 3가지!

1. 의료기기는 충동적으로 구매하지 마세요.
2. 사은품이나 구매 조건이 좋다고 구매하지 마세요.
3. 구입할 뜻이 없으면 제품을 열거나 뜯어보지 마세요.

의료기기 구매와 관련 상담은 여기로 ☎ 전화주세요!

- 소비자상담센터 ☎ 1372
- 부정불량의료기기신고 ☎ 1577-1255

알면 좋고 모르면 손해나는 이야기 ❶

: 의료기기 허위 과장 광고 문제

의료기기는 허위 과장광고인 경우가 많아요.
다음은 의료기기에서 많이 나타나는 허위 과장 광고 사례예요.
어떤 부분이 허위 과장 광고일까요?

혈액순환개선 목적으로 허가 받은 전위 발생기를 **'피를 맑게 하고, 뇌세포 조직을 재생시키며, 피부질환을 호전시키는 등 만병통치용'**이라고 주장

개인용 저주파자극기를 **'위궤양, 위염, 고혈압, 변비 등에 효과가 있다'**고 선전하고, **'만성염증, 오십견, 위장병, 전립선, 고혈압, 불면증, 당뇨, 암, 요실금 등에도 효과가 있다'**고 주장

알면 좋고 모르면 손해나는 이야기 ❷

: 의료기기 올바른 사용법

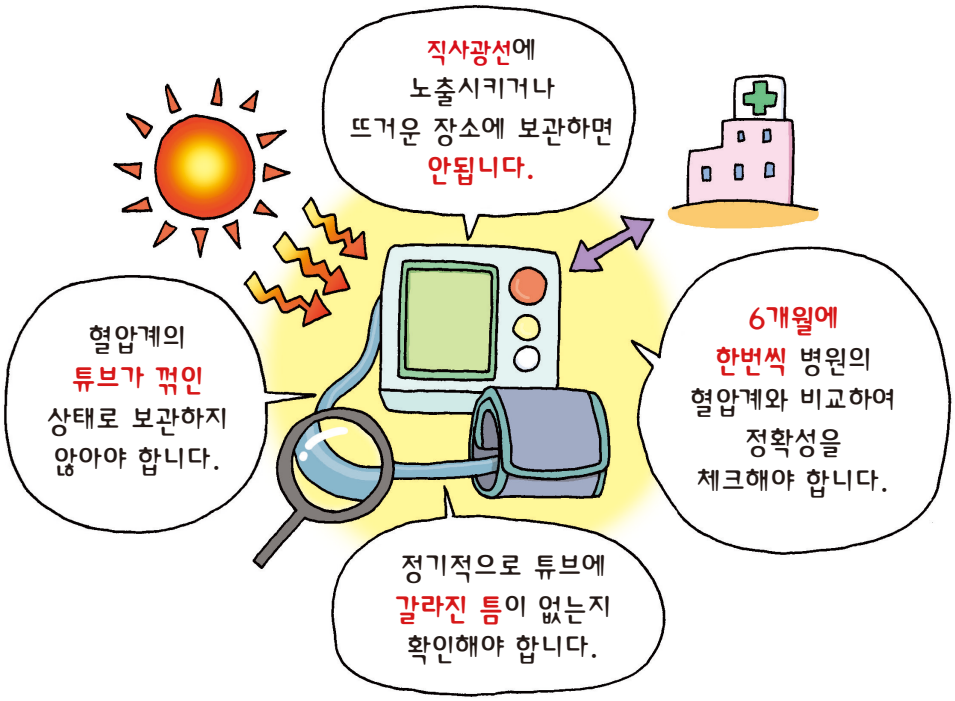
혈압계의 올바른 사용법

측정방법

- 혈압은 아침 기상 후 1시간 이내나 소변을 본 직후, 식사 전에 측정하고 저녁에는 잠자리에 들기 전에 측정하세요.
- 혈압을 측정할 때는 말을 하거나 움직이지 말아야해요.
- 혈압 측정 전에는 적어도 5분 이상 안정을 취하세요.
- 압박대(커프)의 하단이 팔꿈치 접히는 선 위쪽으로 2.5cm에 위치하도록 착용하세요.
  – 압박대(커프)는 손가락 한 개 정도가 들어갈 여유가 있어야해요.
- 혈압은 1~2분 간격을 두고 적어도 2번 이상 측정하고, 양쪽 팔의 혈압 수치가 다를 수 있으므로, 양쪽 팔을 모두 재는 것이 좋아요.
- 혈압은 매일 측정하여 변화를 살펴보고, 필요한 경우 지속적으로 측정된 자료를 가지고 의사와 상담하세요.

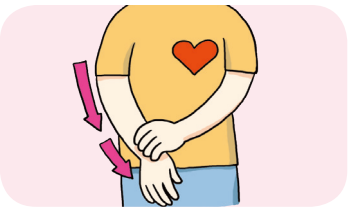
사용 시 주의사항 및 올바른 관리 방법

- 커피 등 카페인 음료는 측정 전 1시간 동안은 마시지 말아야 하며, 담배는 측정 전 15분 동안은 피우지 마세요.
- 혈압을 상승시키는 성분이 들어 있는 감기약 등을 복용한 후에는 측정하지 마세요.
- 혈압계 보관 시 튜브가 꺾이지 않도록 주의해야 하고, 직사광선에 노출되거나 뜨거운 장소에 보관하면 안돼요.



혈당계의 올바른 사용법

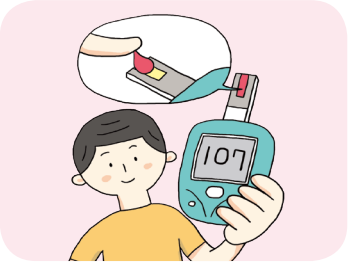
- 측정 전 손은 비누로 깨끗이 씻고 건조시키세요.



- 채혈할 손가락을 약 10~15초간 심장 아래쪽으로 내려서 흔들고, 손가락 끝에 피가 모이도록 하세요.

- 혈당 측정기에 혈당 측정 검사지를 넣으세요.

- 손가락의 가장자리를 채혈침으로 찌른 후, 측정 시 필요한 양만큼의 혈액을 채취하세요.
  - 손가락에 자연스럽게 맺히는 혈액을 이용하세요.



- 혈당측정 검사지 반응부위에 혈액을 묻히고, 정상적으로 표시되는지 확인하세요.
- 혈당 측정값이 평소와 크게 다르면 반드시 의사와 상의하세요.

사용 시 주의사항 및 올바른 관리 방법

- 검사지는 일회용이므로 재사용하지 마세요.
- 개봉한 시험지는 실온에 보관하고 유효기간내에 사용하세요.
- 측정기와 검사지는 사용설명서의 방법대로 관리 · 보관하세요
- 측정기 및 구성품이 먼지나 오염물질에 노출되지 않도록 깨끗이 관리하세요.

잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 다음 문제에 맞으면 ○, 틀리면 × 하세요.

문 제	○	×
1. 의료기기를 구매할 때는 K 표시만 확인하면 된다.		
2. 의료기기는 사용설명서의 방법대로 사용, 관리해야 한다.		
3. 의료기기는 “의료기기 판매업”신고가 되어 있는 매장에서 구매하는 게 가장 안전하다.		

02

홍보관, 체험관(떴다방) 피해 예방

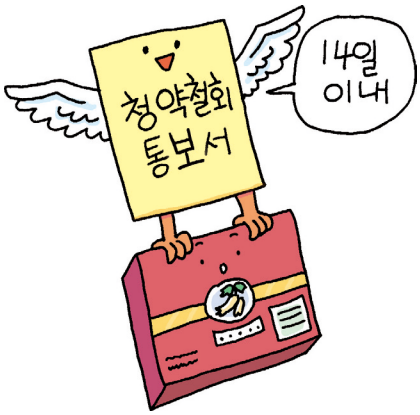
홍보관, 체험관(떴다방) 은

상품판매가 목적이에요!

공짜선물, 의료기기 체험 등으로 유인,

제품구매를 강요해요!

처음부터 가지 마세요!



반품하려면

개봉하지 말고

구입한지 14일 이내에

내용증명을 우편으로 보내면

해약이 가능해요!

소비자상담센터 ☎ 1372

이물발견 · 불량식품 신고 ☎ 1399

홍보관, 체험관(떴다방) 불법행위신고센터 ☎ 1577-1255

가까운 '대한노인회' 또는 '한국노인종합복지관협회'에도 신고가능

홍보관, 체험관(떴다방)이란?

- 원래 그 제품을 판매하는 곳이 아닌 곳에서, 공짜선물이나 효도관광 등으로 사람들을 모아 식품이나 건강기능식품 등을 만병통치약으로 허위 과장 광고하며 판매하는 악덕 상술이예요.

〈홍보관 전경〉

떴다방에 가 보신 적이 있으세요? 있다 없다

- 떴다방 업자들은 왜 어르신들에게 악덕 상술로 상품을 팔까요?
  생각나시는 것을 쓰거나 말씀해 주세요.

떴다방에서 자주 볼 수 있는 판매방법 4가지

공짜선물

효도관광

의료기기 체험

무료공연

떴다방에서는 위의 4가지 방법으로 사람들을 불러 모은 후,
값싼 상품을 비싸게 판매하거나
공짜선물 등으로 소비자의 마음을 불편하게 해 구매를 강요하기도 해요.

떴다방에 가더라도 피해를 예방할 수 있는 방법

1. 이름, 주소, 전화번호, 주민등록번호, 카드 번호 등 **개인정보는 절대 알려주지** 마세요.
2. 공짜로 주는 물건이나 사은품에 마음이 흔들려 **충동구매 하지** 마세요.
3. 식품이나 건강식품을 만병통치약으로 홍보해도 **절대 속지** 마세요.
4. 떴다방에서 상품을 구매하게 되면 반드시 뜯지 않은 제품으로 받으세요.
5. 상품을 구매하게 되면 계약서, 영수증, 판매자 명함, 상품 설명서 등 **관련 서류**를 반드시 다 받아 보관하세요.
6. 떴다방에서 구매한 뜯지 않은 제품은 구매한 날부터 **14일 이내에 반품**할 수 있어요.
7. 떴다방은 **처음부터** 가지 마세요.

홍보관, 체험관(떴다방) 관련 상담은 여기로 ☎ 전화주세요!

- 소비자상담센터 ☎ 1372
- 이물발견 · 불량식품 신고 ☎ 1399
- 홍보관, 체험관(떴다방) 불법행위신고센터 ☎ 1577-1255

가까운 '대한노인회' 또는 '한국노인종합복지관협회'에도 신고가능

알면 좋고 모르면 손해나는 이야기

- 떴다방에서는 소비자를 속이거나 혼동시킬 우려가 있는 표시, 광고도 많아요. 다음은 떴다방에서 많이 일어나는 소비자 피해 사례들이예요.

홍보관, 체험관(떴다방) 피해사례

'정통 버라이어티 쇼'라며 전단지를 배포, 민요와 트로트 공연까지 하며 환심을 산 뒤 **일반 혼합음료**를 마치 **암이나 당뇨치료에 효능이 있다**고 광고
– 한 상자에 30만원인 제품을 70만원에 판매

〈2016. 6. 15. MBC뉴스〉

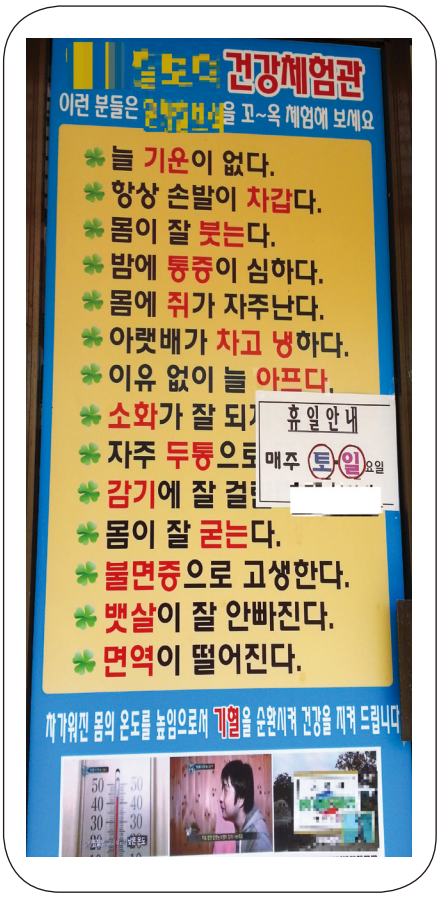
청와대나 국회를 무료 견학 시켜준다고 속이고, 풍수나 수맥, 노래 등을 가르쳐 준다고 하며 **액상차**를 **당뇨와 고혈압에 특효가 있다**고 광고
– 4만원인 제품을 33만원에 판매

〈2016. 6. 4. 연합뉴스〉

'의료기기 무료 체험방'에서 **저주파 자극기**를 **탈모, 치주염 등에 효과**가 있는 것처럼 광고
– 165만원인 제품을 330만원에 판매

〈2017. 1. 5 조선일보〉

홍보관, 체험관(떴다방) 기만광고사례



소비자를 기만하거나
오인 · 혼동시킬 우려가 있는 표시 · 광고는
허위 · 과대광고입니다.

잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 떴다방과 관련된 내용을 알맞게 선을 연결해 보세요.

떴다방	떴다방에서 물건을 산 후 문제가 생겼을 때 상담할 수 있는 곳
14일	홍보관, 체험관 등에서 공짜선물이나 효도 관광으로 사람들을 모아 물건을 판매하는 곳
☎ 1372 소비자상담	떴다방에서 구매한 제품을 뜯지 않은 상태로 아무 조건 없이 반품할 수 있는 기간

03

의약품의 올바른 사용·보관·폐기

의약품 관련 사항은 반드시 의사, 약사 등 전문가와 상의하세요!

잘 모르는 약은 약사에게 꼭 물어보세요!

약을 복용하거나 보관할 때는
사용설명서나 봉투에 있는 지시사항을 꼭 지키세요!

더이상 사용하지 않는 약은
가까운 약국의 폐의약품 수거함에 버리세요!

의약품부작용신고센터 ☎ 1644-6223

의사 · 약사와 소통하기

- 의사나 약사에게 먹고 있는 약, 전에 경험했던 약물 부작용, 과거 또는 현재 앓고 있는 병 등은 반드시 알려주세요.

- 의사, 약사에게 약의 이름과 효과, 복용방법과 기간, 피해야 할 음식, 부작용 대처방법, 다른 약과 함께 먹어도 되는지 등을 꼭 물어보세요.
  – 2가지 이상의 약은 서로 영향을 줄 수 있으므로 반드시 상의하세요.
    예) **고혈압약**과 **소염진통제**를 함께 드시면 **혈압상승**과 **어지러움증**이 나타날 수 있어요.
    예) **당뇨약**은 **감기약**이나 **호르몬제**와 함께 드시면 **혈당이 상승**할 수 있어요.

- 단골 병 · 의원과 단골 약국을 정해서 다니세요.
  – 이전에 복용하던 의약품에 대해 이미 알고 있어 정확한 상담을 받을 수 있어요.
  – 의사와 약사는 의약품안심서비스(DUR)로 약물중복을 확인하는 것이 의무화되어 있어요.

- 다음 중 일상생활에서 하고 있는 행동에 대해 모두 체크해 보세요.

항 목	체크
1. 내가 혈압약을 먹고 있다는 것은 의사에게 꼭 이야기한다.	
2. 약을 먹을 때 주스로 먹은 적이 있다.	
3. 사용기한이 지난 약이 아까워서 먹은 적이 있다.	
4. 오래된 약을 물어보고 버리려고 약국에 갖다 준 적이 있다.	

의약품의 올바른 사용방법

- 시간을 잘 지켜서 복용하세요.
- 약을 먹을 때는 반드시 미지근한 물로 한 컵 가득 드세요.
  - 우유, 콜라, 커피, 과일주스류, 녹차는 안돼요.

- 손을 깨끗이 씻고 약을 복용하거나 사용하세요 (특히 피부에 바르거나 붙이는 약 사용시).
- 알약은 함부로 가루약으로 만들어 먹으면 안 되고, 약을 먹고 난 뒤 바로 눕지 마세요.

- 증상이 비슷하다고 친구 · 가족과 약을 나눠 쓰면 안돼요.
- 증상이 나아졌다고 의사 · 약사와 상의 없이 마음대로 약을 중단하거나 양을 조절하지 마세요.

혈압약 복용 시 주의사항

- 정해진 시간에 맞추어 지속적으로 복용하세요.
- 복용시간을 잊은 경우, 다음 복용시간이 가깝다면 다음 시간에 복용하세요.
- 한 번에 반드시 1회 용량만 복용하세요.
- 혈압약은 치료제가 아닌 혈압을 관리해주는 의약품이므로 임의로 복용을 중단하면 안돼요.
  – 임의로 복용을 중단하면 뇌졸증 등 위험한 상황이 생길 수 있어요.
- 약 복용 중 어지러움, 졸음, 피로, 부종, 안면홍조, 마른기침, 피곤, 무기력, 근육통, 마비 등(저칼륨혈증) 부작용이 나타나는 경우 반드시 의사와 충분히 상의하세요.

파스 사용 시 주의사항

- 손상된 피부나 피부질환 부위에는 붙이지 마세요.
- 동일한 부위에 반복해서 사용하지 마세요.
- 눈, 코 등의 점막에 닿지 않게 하세요.
- 파스 제거 시 피부가 손상되지 않게 주의하세요.
  – 파스가 떨어지지 않으면 1~2분 정도 물에 불린 후 떼어내세요.

발생할 수 있는 부작용

- 어르신은 약을 해독하는 능력이 일반 성인에 비해 약하기 때문에 몸 안에 약이 쌓여 오랫동안 효과가 지속되는 경우가 많아요.

- 여러 가지 약을 지나치게 많이 복용할 경우, 부작용이 나타날 가능성이 높아요.
  – 평소와 다른 증상이 나타나면 바로 의사나 약사와 상의하세요.

주요 약	부작용의 증상
진통소염제	속 쓰림, 소화불량, 신장기능 저하, 소화기 궤양, 붓기 등
당뇨병약	저혈당증 (피로, 초조, 두근거림, 식은땀, 어지럼증 등)
심혈관계 약물	어지럼증, 두통, 허약감, 위장장애, 출혈 등
이뇨제	두근거림, 가슴통증, 구역, 구토, 어지럼증, 관절통(통풍), 요실금, 허약감 등
신경정신계 약물	혼동, 착각, 인지기능저하, 대소변 장애, 낙상 등
근육이완제	어지럼증, 혼동, 낙상, 대소변장애 등
스테로이드제	장기 사용시 체중증가, 정신 장애, 혼동, 착각, 우울, 소화기 궤양, 골다공증 등
종합감기약, 콧물약, 가려움증약	졸음, 입마름, 대소변장애, 혼동, 착각, 어지럼증, 낙상 등

의약품 부작용 발생 시 대처법

- 약을 먹고 나서 불편한 경우(가려움, 복통, 설사, 어지러움 등)에는 즉시 약 복용을 중단하고 의사, 약사에게 알리고 물어보세요.
- **의약품부작용신고센터 ☎ 1644-6223**

의약품 보관 및 폐기법

- 약을 보관할 때는 사용설명서나 약 봉투에 있는 지시사항을 읽고 잘 지키세요.
  - 대부분의 약은 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관하는 것이 좋아요.
  - 냉장보관 해야 하는 의약품도 있으므로 보관 방법을 꼭 확인하세요.
- 약의 사용기한은 약사에게 물어보거나 제품에 동봉된 사용설명서를 확인하세요.
- 의약품은 쓰레기통이나 하수구에 버리지 마시고 약국에 가져가 폐의약품 수거함에 분리수거하세요.
- 종이봉투나 플라스틱 약통은 분리수거하고, 시럽, 안약은 한 곳에 모아주세요.

- 의약품을 그냥 버리면 생태계교란이나 환경을 오염시킬 수 있어요.

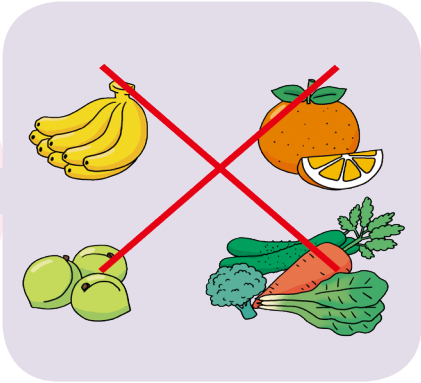
약과 음식의 상호작용

"약과 음식에도 궁합이 있어요."

- **혈압약(앤지오텐신 수용체 차단제 : 칸데사르탄, 발사르탄, 텔미사르탄 등)**

바나나, 오렌지, 매실, 녹황색채소 등 칼륨이 많이 들어있는 식품은 함께 복용하는 것을 피하세요.

혈압약, 심부전증약



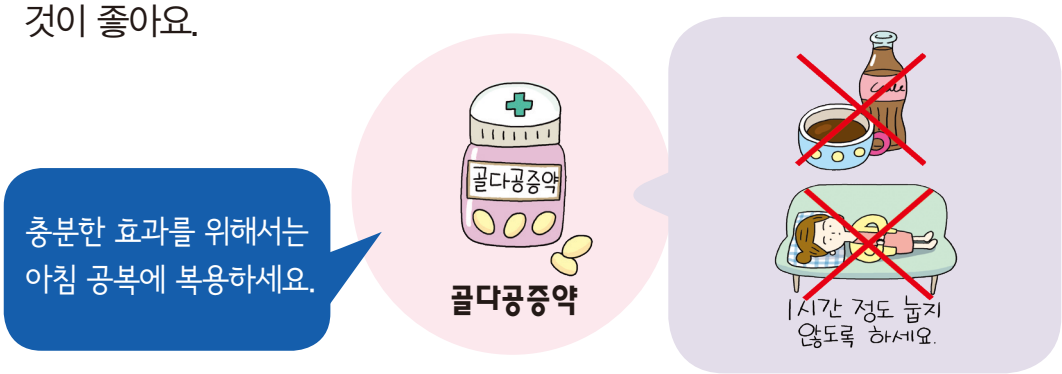
- **고지혈증약(아토르바스타틴, 심바스타틴 등)**

자몽주스와 함께 복용할 경우 약물의 체내 농도를 높여 부작용을 일으킬 수 있어요.

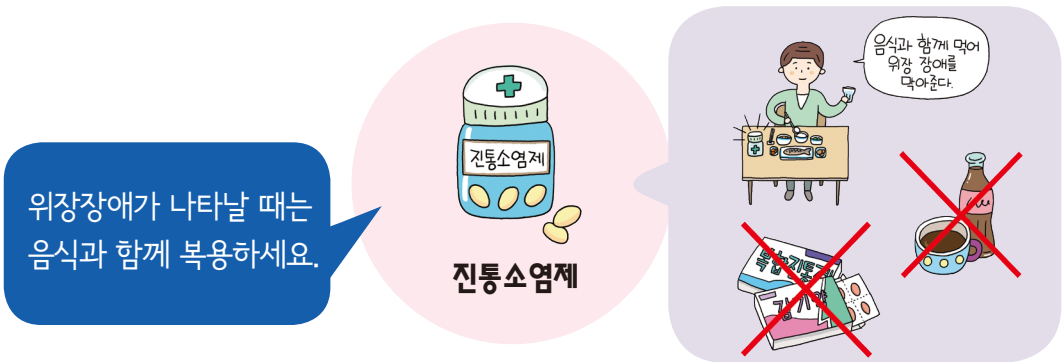
고지혈증약

약과 음식의 상호작용

- **골다공증치료제(알렌드로네이트, 리세드로네이트 등)**
  - 식도의 자극을 줄이기 위해 충분한 물(200ml) 와 함께 복용하고, 1시간 정도 눕지 않도록 하세요.
  - 카페인 함유 음료와 탄산음료는 칼슘배설을 증가시키므로 섭취하지 않는 것이 좋아요.



- **진통소염제(아스피린, 아세클로페낙, 나프록센, 이부프로펜 등)**
  - 카페인이 함유되어 있는 복합진통제의 경우 카페인이 함유된 음료와 함께 복용하면 가슴 두근거림, 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타날 수 있으니 주의하세요.



잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

● 다음 문제에 맞으면 ○, 틀리면 × 하세요.

문 제	○	×
1. 많이 아플 때는 여러 약을 중복해서 먹어도 된다.		
2. 몸이 괜찮다 싶으면 혈압약을 끊었다가 다시 먹어도 된다.		
3. 파스가 잘 안 떨어지면 물에 불린 후 살살 때어내야 한다.		

안전한 약 사용을 위한 3단계!

(의사, 약사에게) 알려주세요!

- 약 수첩을 보여주어 현재 먹는 약을 알려주세요.
- 전에 경험한 약물 부작용이 있는지 알려주세요.
- 과거 또는 현재 앓고 있는 병을 알려주세요.
- 생활상의 습관을 알려주세요.

물어보세요!

- 어디에 어떻게 먹는 약입니까?
- 이 약을 복용할 때 주의할 점은 무엇입니까?
- 복용하는 중에 예상되는 부작용은 무엇입니까?
- 다른 약과 함께 먹어도 되나요?
- 피해야 할 음식이 있습니까?

확인하세요!

- 약 봉투의 자기 이름을 확인하세요.
- 약의 이름을 확인하세요.
- 약의 복용량을 확인하세요.
- 약의 복용시간을 확인하세요.
- 약의 복용방법을 확인하세요.
- 약의 보관방법을 확인하세요.

04

머리염색제(염모제), 자외선차단제의 올바른 사용

염모제 사용 전에 반드시 **피부테스트**를 하세요!

- 발진, 가려움 등이 있었거나 상처, 피부병 부위에는 사용하지 마세요!
- 눈썹, 속눈썹 등에는 사용하지 마세요!
- 가려움증, 빨갛게 부어오름, 구토 등이 발생하면 의사와 상담하세요.

자외선차단제 선택 시 **'기능성 화장품'** 문구를 확인하세요!

- 외출 15분 전, 햇볕에 노출되는 모든 피부에 발라주세요.
- 땀이나 옷에 의해 지워지므로 2시간 간격으로 덧발라 주세요.

소비자상담센터 ☎ 1372

염모제 사용 시 주의사항

- 머리카락 염색 전에 반드시 피부테스트를 하세요.
- 지금까지 염모제를 사용했을 때 부종, 염증 등이 있었던 분들은 염모제를 사용하지 마세요.
- 두피, 얼굴, 목덜미에 부스럼, 상처, 피부병이 있는 경우에는 염모제를 사용하지 마세요.

- 눈썹, 속눈썹 등의 염색에는 사용하지 마세요.
- 면도 직후에는 사용하지 마시고, 염색 중에는 목욕하지 마세요.
- 퍼머제와 염모제를 동시에 사용하면 머리카락이 손상될 수 있으므로 1~2주 간격을 두고 각각 사용하는 것이 좋아요.
- 염모제가 눈에 들어가지 않도록 조심하세요.
  - 눈에 들어간 경우에는 손으로 비비지 말고 깨끗한 물로 씻은 다음 곧바로 안과 전문의의 진료를 받으세요(임의로 안약 등을 사용하지 마세요).
- 병중, 병후의 회복기에 있거나 그 밖의 신체이상이 있을 때는 사용하지 마세요.

염모제 사용 후 문제가 생긴 경우

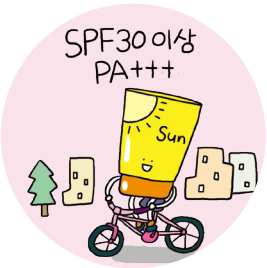
- 염색으로 인한 피부 이상이나 구역질, 구토 등 이상 증상을 느꼈을 때는 긁거나 임의로 의약품을 사용하지 말고 의사와 상담하세요.

자외선차단제 올바르게 사용하기

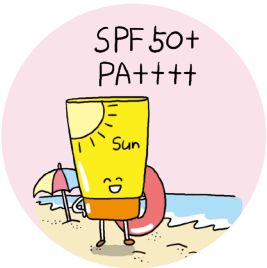
- 자외선차단제를 구입할 때는 제품에 '기능성화장품' 문구를 꼭 확인하고 구매하세요.
- 자외선 차단 등급인 SPF와 PA 등급이 클수록 자외선 차단 효과는 크지만 피부에 민감할 수 있으므로 적절한 제품을 선택하세요.
  – 자외선 차단 등급을 확인하고 용도에 맞게 제품을 고르세요.

집안이나 사무실 등
실내 활동

외출 등 실외에서
간단한 활동



스포츠 등
일반 야외 활동



등산, 해수욕 등
장시간 자외선에
노출되는 경우

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

- 자외선차단제는 땀이나 피지 또는 옷에 의해 지워지므로 2시간 간격으로 덧발라 주세요.
- 햇빛이 강할 때는 선글라스나 창이 긴 모자, 소매가 긴 옷 등을 착용하여 자외선을 막아주세요.
- 스프레이 형태의 제품은 얼굴에 사용할 경우 직접 뿌리지 말고, 반드시 손에 덜어 사용하세요.
- 개봉 후 오래된 제품은 사용하지 마세요.(사용기한 및 개봉 후 사용기간 반드시 확인)
- 자외선차단제는 자외선차단 성분이 함유되어 있어 깨끗이 씻어 내는 것이 중요합니다.
- 세안 시 클렌징 제품으로 먼저 닦은 후 비누나 폼클렌징으로 세안을 하세요.
- 어린이에게 처음 사용하는 경우에는 손목 안쪽에 소량을 발라 알레르기 반응 등 피부이상이 나타나는지 확인하고 사용하세요.

잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 다음 문제에 맞으면 ○, 틀리면 × 하세요.

문 제	○	×
1. 파마와 염색을 같이하면 머리카락 손상이 올 수 있으므로 1~2주 간격을 두고 한다.		
2. 목욕을 하면서 염색을 같이 한다.		
3. 두피에 상처가 있을 때는 염색을 하지 않는다.		
4. 염색을 하기 전에 피부테스트를 해서 알레르기 여부를 확인한다		
5. 자외선차단제는 아침에 한번 바르면 하루종일 효과가 있다.		

05

나를 위한 건강밥상

쌀 · 잡곡, 채소, 과일, 우유 · 유제품,
육류, 생선, 달걀, 콩류 등
다양한 식품을 섭취하세요!

덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 드세요!

물은 하루 8컵이상 드시고, 지하수는 반드시 끓여 마셔요.

식습관 테스트

다음 중 귀하의 식사 습관과 같은 것은 몇 개인가요? 비슷한 것에 V표 해 보세요.

1. 주로 밥과 1~2가지 반찬만으로 식사를 한다.	
2. 밥 대신 감자, 고구마, 옥수수만을 먹기도 한다.	
3. 식사 시간이 불규칙하고 1~2끼만 먹을 때가 있다.	
4. 물은 적게 마시는 편이다.	
5. 음식은 짜게 먹는 편이다.	

귀하가 표시한 것은 모두 몇 개인가요? _____개

1개 양호

2~3개 주의

3개 이상 위험

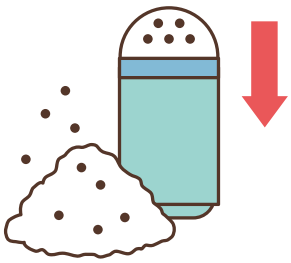
다음에 있는 '어르신들을 위한 식생활 지침'을 참고하여 건강을 지키세요.

어르신을 위한 식생활 지침

- 각 식품군을 **매일 골고루** 드세요.
  - 곡류 외에도 육류, 생선, 달걀, 콩류, 채소와 과일, 우유 등 다양한 식품을 골고루 먹기.
- **세끼 식사는 규칙적으로** 꼭 챙겨 드세요.
- 식사는 **천천히,** 한입 먹은 음식은 15회 ~ 20회로 **꼭꼭 씹어 드세요.**
- 음식은 필요한 만큼만 만들고 **오래된 것은 버리세요.**
- **물은** 하루에 **8컵 이상** 드세요.
- **덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게** 드세요.
- 건강한 체중을 위해 식사량을 줄이기보다 **활동량을 늘리세요.**

짠 음식 피하는 방법

- 국과 찌개는 국물보다 **건더기 위주**로 드세요.
- 국과 라면에는 **밥을 말아 드시지 마세요.**
- 음식을 먹을 때 추가로 소금, 간장을 넣지 마세요.
- 젖갈, 장아찌 같은 **짠 음식은 적게** 드세요.
- 외식할 때는 **덜 짜게, 싱겁게** 해달라고 요청하세요.



음식 속에 들어 있는 나트륨 함량

1일 나트륨 기준치 2,000mg (소금 5g)

육개장
884mg

물냉면
1,128mg

어묵국
790mg

우동
1,252mg

자장면
1,843mg

된장찌개
635mg

햄김치찌개
1,335mg

갈비탕
1,330mg

순두부찌개
426mg

순대
1,327mg

비빔밥
1,041mg

카레라이스
1,007mg

김밥
705mg

마늘쫑무침
93mg

배추김치
123mg

열무김치
194mg

※출처: 식품의약품안전처, 식품영양성분DB(식품안전나라, 1인분 기준), 2020년
– 조리방법, 재료, 음식량 등에 따라 값이 달라질 수 있습니다.

식품 · 영양표시 확인해 자신에게 맞는 제품 선택하기

- 식품 포장지에 유통기한, 영양성분, 보관방법 등 식품에 대한 정보가 적혀있습니다.

식품표시

제품명
제품의 이름을 알려줍니다.

유통기한
언제까지 판매할 수 있는지 알려줍니다.

내용량
제품의 양을 알려줍니다.

원재료 및 함량
제품에 들어있는 재료와 양을 알려줍니다.

이물발견 · 불량 식품신고
☎ 1399

알레르기 유발식품
제품에 들어있는 알레르기를 일으킬 수 있는 식품의 종류를 알려줍니다.

영양성분
제품에 들어있는 여러가지 영양소의 종류와 양을 알려줍니다.

주의사항 (소비자의 안전을 위한 표시사항)
제품을 먹거나 보관할 때의 주의점을 알려줍니다.

보존기준 및 보관방법
제품을 어디에 보관해야 하는지 알려줍니다.

식품품질인증마크
정부가 식품의 품질을 인증해주는 표시입니다.

- 식품표시 중에는 식품에 어떤 영양성분이 얼마나 들어있는지 표시된 영양성분표가 있습니다.

영양표시

영양정보	총 내용량 200ml 130kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100mg	5%
탄수화물 9g	3%
당류 9g	9%
지방 8g	15%
트랜스지방 0.5g 미만	
포화지방 5g	33%
콜레스테롤 25mg	8%
단백질 6g	11%
칼슘 200mg	29%
1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은 2,000kcal기준이므로 개인 필요 열량에 따라 다를 수 있습니다.	

제품의 영양정보는 **총 내용량당**으로 표시됩니다.

제품의 **총 내용량**과 모두 섭취했을 때의 **열량**을 나타냅니다.

* 열량이란 식품에 들어 있는 에너지의 양을 말합니다.

제품에 함유된 **영양성분의 명칭과 함량**을 나타냅니다.

이 제품을 모두 섭취하면 **포화지방**을 하루 먹어야 할 량의 **33%**를 먹게 됨을 알 수 있습니다.

하루 적정 섭취량을 100%로 볼 때 제품을 모두 먹었을 때 섭취하게 될 영양성분의 비율(%)을 나타내줍니다.

식품품질 인증마크 확인하기

- 식품포장지에는 정부가 식품의 품질을 인증해주는 마크가 있습니다.

유기농 (ORGANIC) 농림축산식품부

유기농(유기농산물 인증)
3년 이상 농약과 합성비료를 사용하지 않고 재배한 농산물이라는 표시입니다.

무농약 (NON PESTICIDE) 농림축산식품부

무농약(무농약 인증)
농약을 사용하지 않고, 화학비료는 적게 사용하여 재배한 농산물이라는 표시입니다.

유기가공식품 (ORGANIC) 농림축산식품부

유기가공식품
유기농산물로 가공한 가공식품이라는 표시입니다.

GAP (우수관리인증) 농림축산식품부

GAP(농산물우수관리인증)
안심하고 안전하게 먹을 수 있는 농산물이라는 표시입니다.

안전관리인증 HACCP 식품의약품안전처

HACCP(안전관리인증)
식품을 생산하는 모든 과정을 위생적으로 관리 · 운영하여 생산된 식품이라는 표시입니다.

전통식품 (TRADITIONAL FOOD) 농림축산식품부

전통식품품질인증
국내산 농수산물을 주원(재)료로 하여 제조, 가공, 조리된 우수한 전통식품이라는 표시입니다.

06

식중독 예방하기

손은 비누를 사용해서 흐르는 물에 30초 이상 깨끗이 씻으세요!

음식물은 속까지 충분히 익혀서 드세요!

칼과 도마는 채소류, 육류, 어패류 등
식품별로 구분하여 따로 사용하세요!

식중독 예방 3대 요령

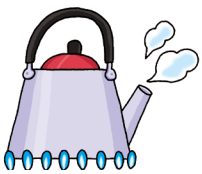
손 씻기!

손은 비누로 깨끗이!

익혀 먹기!

음식물은 익혀서!

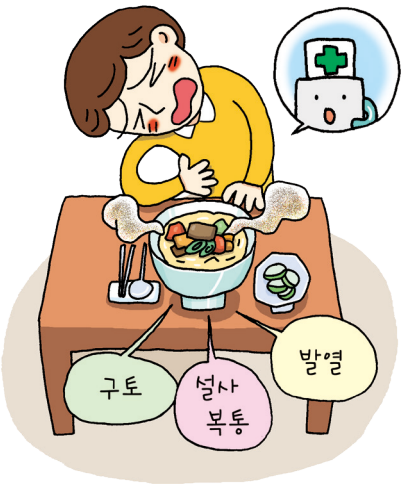
끓여 먹기!



지하수는 끓여서!

식중독이란?

- 음식을 먹어 몸에 해로운 미생물(병원성 대장균, 살모넬라 등)이나 유독물질에 감염되어 발생하는 병이에요.
- 식중독에 걸리면 복통, 발열, 구토, 설사 등의 증상이 나타나요.



- 다음 중 일상생활에서 반드시 지키고 있는 행동에 대해 모두 체크해 보세요.

항 목	체크
1. 손을 씻을 때는 거품이 나게 비누칠을 하고 깨끗이 씻는다.	
2. 여행 중에도 손은 씻고 식사를 한다.	
3. 익혀 먹는 음식물은 충분히 익혀서 먹는다.	
4. 채소나 과일은 깨끗한 물로 반드시 씻어 먹는다.	
5. 물은 가능한 끓여 먹는다.	

식중독 예방은 이렇게 하면 됩니다!

1. 손은 비누를 사용해서 **흐르는 물에 30초 이상** 깨끗이 씻습니다.
2. 음식물은 **충분히 익혀서** 먹습니다.
3. 요리가 끝난 음식(물)은 맨손으로 만지지 않습니다.
4. 채소나 과일 같이 익혀 먹지 않는 것은 깨끗이 씻어 먹습니다.
5. 지하수는 **반드시 끓여** 먹습니다.
6. 물은 가능한 끓여 먹습니다.
7. 칼과 도마는 채소류, 육류, 어패류 등 **식품별로 구분**하여 사용합니다.
8. 세균이 번식하기 쉬운 수산물이나 육류는 구매한 후 냉장고에 빨리 넣어 보관하고 **가능한 바로 요리**하여 먹습니다.

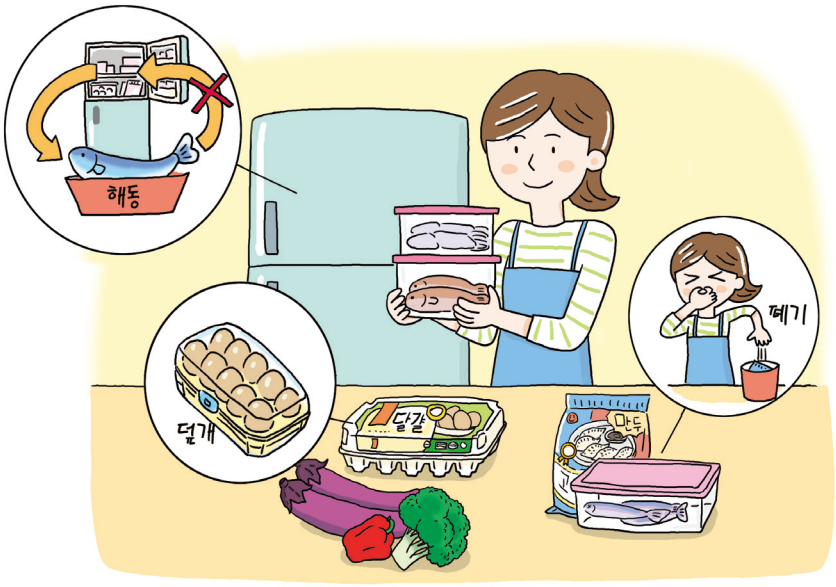
칼과 도마 구분하여 사용

9. 수산물은 구매한 후 사용할 만큼씩 나누어 포장하고 구매한 날짜를 써 놓습니다. 요리를 할 때는 먼저 **구매한 순서대로 사용**합니다.

10. 냉동되어 있는 육류나 수산물을 해동한 후에는 **다시 얼리지 말고** 바로 다 사용합니다. 남기면 쓰레기....

11. 냉장실, 냉동실에서도 식품이 상할 수 있습니다.

12. 냉장고의 성능을 좋게 하기 위해서는 꽉 채우지 말고 **70%까지만** 넣습니다.



13 달걀을 보관할 때는 **뚜껑이 있는 용기에 보관**하여 과일이나 채소에 닿지 않게 합니다.

14. 식품의 **유통기한을 잘 확인**하고 개봉한 식품에서 이상한 냄새나 맛이 나는 것은 과감하게 버립니다.

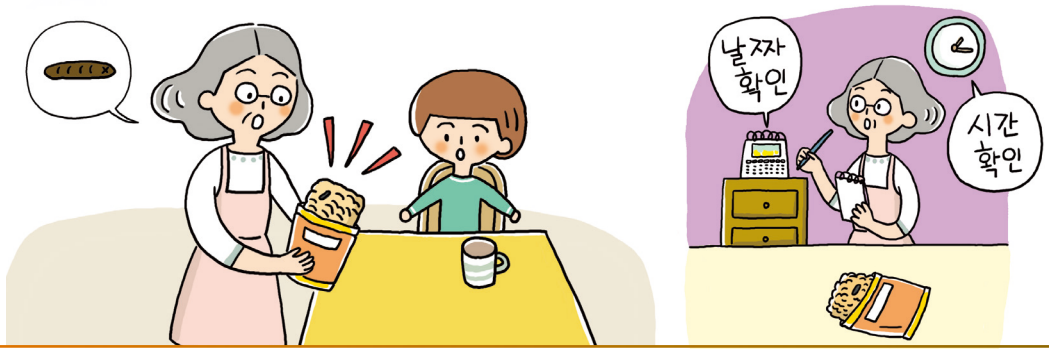
잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 다음 문제에 맞으면 ○, 틀리면 × 하세요.

문 제	○	×
1. 깨끗한 물로만 손을 씻어도 위생상 문제가 없다.		
2. 지하수는 땅속 깊은 곳에서 올라온 물이라 끓이지 않고 먹어도 된다.		
3. 냉동된 고기나 생선은 먹을 만큼만 해동해야 한다.		

식품에서 이물이 나오면 이렇게 신고하세요

1 이물이 무엇인지 살펴보고, 날짜 · 시간을 확인합니다.



2 식품 포장지, 구매 영수증 등을 잘 보관합니다. 가능하다면 이물과 남은 식품의 사진을 찍어두시면 좋습니다.

3 이물 발견 사실을 신고합니다.

- ▶ 국번없이 1399(무료) 또는 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)로 신고
- ▶ 제조회사, 유통회사 고객센터에 전화 또는 인터넷으로 신고

집에서 할 수 있는 이물 예방 요령

- **제품 포장지 상태를 꼼꼼히 확인하고 구매**
  - 포장지가 찢어지거나 구멍이난 제품은 해충이 침입하였거나 곰팡이가 생긴 제품일 수 있어요

- **개봉한 식품은 밀폐 용기에 담아 보관**
  - 씨리얼 등 여러번 나누어 먹는 제품은 집게 등으로 단단히 밀봉하거나 밀폐용기에 담아 보관

- **식품을 보관하는 장소는 정기적으로 청소하여 청결히 관리**

- **장기간 보관하는 식품은 바닥에서 떨어진 선반 등에 보관**

07

생활 속 감염병 예방법

제1수칙

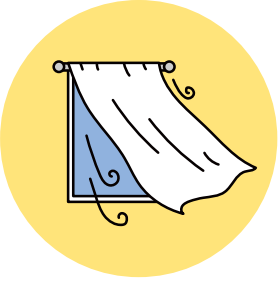
아프면 3~4일
집에서 쉬세요.

제2수칙

사람이 많은 곳에서는
마스크 착용과 거리유지를지켜주세요.

제3수칙

손을 자주 꼼꼼히 씻고,
기침 할 때 옷소매로 가리세요.



제4수칙

매일 2번 이상 환기하고,
주기적으로 소독하세요.

출처: 중앙사고수습본부 중앙방역대책본부

어르신 감염병 수칙

- 어르신은 면역이 약해 감염이 쉽게 되고, 갑자기 중증 또는 위중상태로 갈 수 있으니 주의해야 해요.
- 건강한 생활습관과 위생을 준수하는 습관은 체력향상과 여러 질환의 예방, 관리를 도와줘요.

◆ 일상생활 수칙

– 매일 간단하게라도 운동(심호흡, 스트레칭, 명상)을 하시고, 술과 담배는 자제하세요.
– 다른 사람과 음식을 공유하지 말고, 수저와 같은 식기나 수건 등은 개인 물품을 사용하세요.
– 움직이지 않고 앉거나 기대거나 누워서 보내는 여가 시간(스마트폰, 텔레비전 시청 등)을 하루 2시간 이내로 줄이고 각자의 상황에 맞는 신체활동을 하세요.
– 바람직한 식생활을 실천하여 영양 상태를 유지하면, 면역력을 증강시켜 질병에 대한 저항력을 키울 수 있어요.

◆ 감염병 확산 시 수칙

– 38도 이상 고열이 지속되거나 호흡기 증상(기침, 인후통, 콧물) 등이 심해지면 ① 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의하거나 ② 선별진료 소를 방문하여 진료를 받으세요.

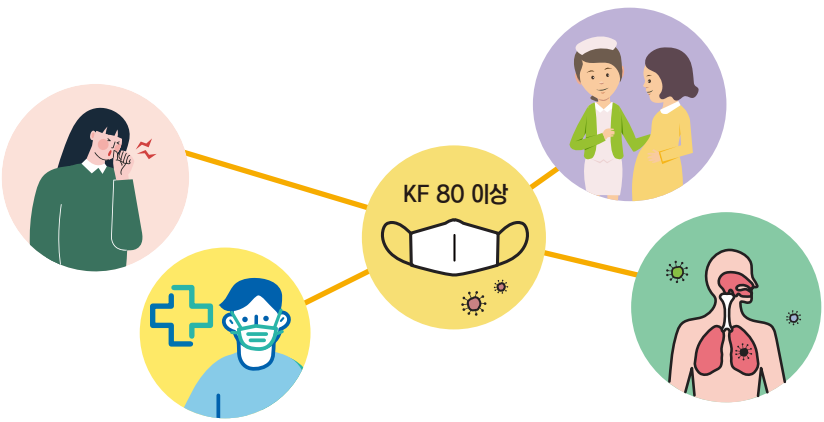
– 식료품 구입, 의료기관, 약국 방문과 같이 꼭 필요한 외출 외에 모임이나 여행 등은 가급적 자제하세요.
– 집에 사람들을 초대하거나 다른 사람의 집을 방문하는 것을 자제하고, 악수나 포옹 등 신체접촉을 하지 마세요.
– 의료기관 방문 시에는 반드시 마스크를 착용하고, 가급적 자기 차로 이동하세요.

◆ 마스크 올바른 착용 방법

- 개인의 얼굴 크기에 맞는 적당한 마스크를 선택하여 호흡기인 코와 입을 완전히 덮도록 얼굴에 잘 밀착되도록 착용하세요.
- 마스크 자체가 오염되지 않도록 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗이 씻으세요.
- 마스크 착용 시에는 손을 통한 오염을 방지하기 위하여 마스크를 최대한 만지지 마세요. 만졌다면, 30초 이상 비누로 손씻기나 손소독제로 손을 깨끗이 해주세요.
- 마스크 내부에 휴지나 수건을 덧대면 공기가 새거나 밀착력이 떨어져 차단 효과가 낮아지므로 주의해야 합니다.

◆ 보건용 마스크를 착용해야 하는 경우(KF80이상)

- 기침, 재채기, 가래, 콧물, 목 아픔 등 호흡기 증상이 있는 경우
- 코로나19 의심자를 돌보는 경우 (KF 94 이상 권고)
- 의료기관, 약국, 요양원, 노인 및 장애인 시설 등을 방문하는 경우
- 건강취약계층, 기저질환자 등이 환기가 잘 안 되는 공간에서 2미터 이내에 다른 사람과 접촉하는 경우(예: 군중모임, 대중교통 등)



식품 · 의약품 안전 사용,

이것만은 알아두세요!

안전사용 요약본을 뜯어서 사용하세요

소비자상담센터 ☎1372

이물발견 · 불량식품 신고 ☎1399

건강기능식품이상사례 신고센터 ☎1577-2488

의약품부작용신고센터 ☎1644-6223

부정불량의료기기신고 ☎1577-1255

식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr

식품 · 의약품
안전 사용,

이것만은 알아두세요!

1

떴다방은 공짜 선물, 의료기기 체험 등으로 유인, 제품 구매를 강요해요. **처음부터 가지 마세요.**

떴다방에서 구매한 물품을 **반품하려면 개봉하지 말고, 구입한지 14일 이내에 내용증명을 우편으로** 보내면 해약이 가능해요!

2

의료기기를 구매할 때는 제품에 표기된 **'의료기기'문구**를 꼭 확인하고, '의료기기 판매업' 신고가 되어있는 업체에서 구매하세요.

사용방법과 주의사항을 꼭 확인하고 사용하세요!

3

의약품 관련 사항은 **반드시, 꼼꼼히 의사, 약사 등 전문가**에게 물어보세요.

약을 먹고 나서 불편한 경우에는 즉시 약 복용을 중단하고 의사의 진료를 받으세요.

식품 · 의약품
안전 사용,

이것만은 알아두세요!

4

염모제 사용시 상처나 피부병 등이 있으면 사용하지 마세요. **이상 증상이 생겼을 때는 의사와 상담하세요.**

자외선차단제는 **기능성화장품 문구**를 확인하세요.
외출 15분 전, 2시간 간격으로 덧발라 주세요.

5

건강한 밥상은 삼시세끼에 쌀 · 잡곡, 육류 · 생선 · 달걀, 채소와 과일, 우유 등을 **골고루, 덜 짜게** 드시는 것입니다.

음식물은 충분히 익혀먹고, 물이나 지하수는 반드시 끓여 드세요.

6

식중독예방을 위해 **식중독 3대 요령**을 꼭 지켜요.

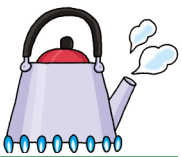
손 씻기!

손은 비누로 깨끗이!

익혀 먹기!

음식물은 익혀서!

끓여 먹기!



지하수는 끓여서!

7

- 사람이 많은 곳에서는 **마스크 착용**과 **거리유지**를 지켜주세요.
- 손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침 할 때 옷소매로 가리세요.
- 매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독하세요.