

전국 식의약 안전교육망구축 및 교육프로그램 개발

2015 . 12



목 차

- I. 사업 개요 1
 - 1. 사업목적 및 필요성 1
 - 2. 사업개요 2
 - 3. 사업추진일정 3
 - 4. 업무수행 범위와 내용 4
 - 5. 업무추진 절차 4
- II. 세부추진내용 5
 - 1. 전국 식의약 안전 교육망 구축 및 운영 5
 - 2. 전국 식의약 교육프로그램 개발 7
 - 2.1 자문협의체 구성 7
 - 2.2 식의약 교육 프로그램 개발을 위한 의견 수렴 10
 - 2.3 소비자 식의약 교육영상 제작 및 송출 32
 - 3. 식의약 안전교육 전문강사 양성 40
 - 3.1 식의약 안전교실 전문강사 역량교육 40
 - 3.2 식의약 안전 교육망 구축 발족식 및 전문강사 발대식 53
 - 4. 향후 교육프로그램 개선·보완 62
- III. 사업성과 및 기대효과 66
- IV. 예산산출내역 68
- V. 참고자료(교육자료, 설문지) 69

I. 사업 개요

1. 사업목적 및 필요성

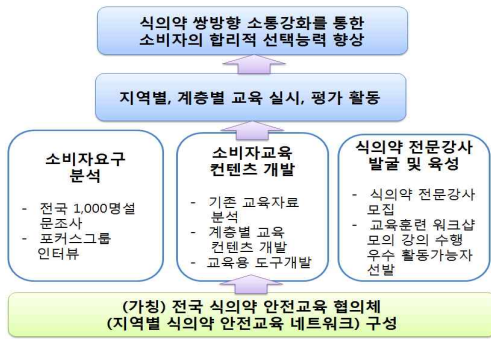
- 식의약 안전은 소비자에게 가장 큰 관심을 불러일으키는 이슈임에 틀림 없으나 소비자들이 안전과 관련한 세부 내용을 이해하기에는 어려운 전문적인 내용을 담고 있는 경우가 많음.
- 각 안전이슈가 가지는 세부적인 내용을 이해하지 못한 채 언론 등을 통해 유해물질 검출 등의 뉴스를 접하게 되면 소비자들은 막연한 불안감을 가지게 됨. 이 같은 불안감은 확대·재생산 되면서 전체적인 소비행태의 왜곡을 초래하게 되는 경향을 보임.
- 정책을 집행하는 정부당국에서는 소비자들의 구체적인 불안요인에 대한 파악이 현실적으로 어렵다 보니 언론 등이 주도하는 식품안전이슈에 집중한 정책을 펼치게 됨. 결국 전국적으로 떠오르는 이슈를 중심으로 정책과 교육, 홍보가 이루어지게 되어 소비자의 막연한 불안감을 합리적 선택으로 전환하는 정책수단을 갖고 있지 못한 상황임.
- 식의약 안전 이슈는 단기간 교육이나 홍보로 본질적인 불안감을 해소하기 어려우며 장기적이며 지속적인 정부와 소비자간 소통을 통해 각 이슈가 가지는 본질을 이해하고 합리적 선택을 할 수 있도록 돕는 상시적인 구조를 구축하는 것이 필요함.
- 이에 본 사업에는 소비자요구를 반영한 계층별 맞춤형 교육 프로그램 개발 및 전문강사 양성을 통해 정부·소비자 간 양방향 소통활성화를 위한 전국적인 식의약 안전 교육망 구축의 기틀을 마련하고자 함. 본 사업의 목적은 첫째 계층·지역편차 해소를 위해 전국 식의약 안전교육망구축으로

- 1 -

양방향소통의 장 상시 운영 둘째, 일상생활에서 식품, 의약품, 화장품, 의료기기의 안전사용에 필요한 정보공유를 위해 계층별 교육 프로그램 개발 셋째, 식의약 안전교육망을 통해 양방향 소통 역할을 담당할 전문 강사단 구성 및 육성 등임.

2. 사업개요

- **전국 식의약 안전교육 협의체 구성** : 전국 식의약 안전교육망은 올해를 시작으로 전국적으로 확대해 나갈 장기적인 사업으로 첫해인 올해 협의체를 구성하여 전국적인 식의약 안전교육망 구축의 기초를 마련하고자 함. 협의체에는 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 안전사용 전문가 단체와 기업 관계자, 소비자단체, 지역 소비자단체 대표자, 정부 관계자 등이 참여함.
- **계층, 지역별 소비자 요구 분석** : 식의약 안전 교육 내용 구성을 위해 계층별, 지역별 소비자 요구 분석을 위한 설문조사를 진행함.
- **식의약 안전교육 콘텐츠 개발** : 효과적인 식의약 분야 교육 콘텐츠를 개발하여 계층에 맞는 정보전달 방법, 기본 내용 등을 고려한 교육프로그램을 개발함
- **식의약 안전교육 전문강사 발굴 및 육성** : 식의약 안전교육 전문강사는 개발된 교육프로그램을 숙지하여 전달하는 역할 뿐 아니라 소비자 요구를 종합 분석하여 쌍방향 소통의 중심적 기능을 담당함.



[그림1] 사업 개요

3. 사업추진일정

주요내용 (월)	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
계약체결/착수보고회										
전국 식의약 안전교육망구축 등										
계층·지역별 교육니즈 분석										
교육콘텐츠 및 프로그램 개발										
중간보고회 개최										
전문강사 역량교육										
최종보고회 개최										
최종보고서 제출										

- 3 -

4. 업무수행 범위와 내용

- 전국 식의약 안전교육망구축으로 양방향소통의 장 상시 운영
- 일상생활에서 식품, 의약품, 화장품, 의료기기의 안전사용에 필요한 정보 공유를 위해 계층별 교육 프로그램 및 전문 강사 양성

5. 업무추진 절차

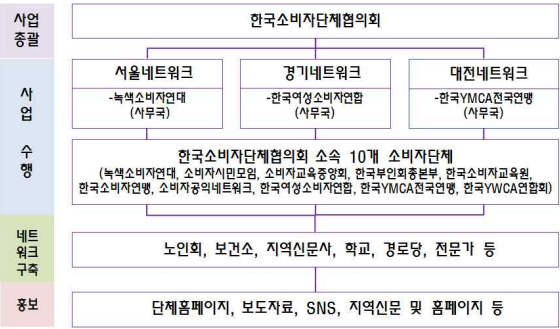
절 차	내 용
1 단 계 자문협의체 구성	• 교육콘텐츠 및 프로그램 구성, 난이도 등 검토를 위한 자문협의체 구성
2 단 계 계층·지역별 교육 니즈 분석	• 소비자 니즈파악을 위해 국민소통단과 연계하여 식품, 의약품 등 분야별 궁금 사항 조사
3 단 계 전국 식의약 안전교육망 구축	• 17개 시·도별 지역단위의 소비자단체, 학계 등의 협력체계 구축으로 식의약 안전 교육 지역거점 및 교육망 마련 • 지역별 식의약 안전교실 운영방안, 조직 구성 및 교육프로그램 구성 등 운영계획
4 단 계 교육 콘텐츠 및 교육프로그램 개발	• 대상 및 계층별 교육 콘텐츠 개발 • 교육 대상별 특성에 따른 교육 내용과 방법 차별화로 효과적인 프로그램 방법 논의
5 단 계 전문강사 역량교육	• 식의약품 등 분야별 기초·심화교육 실시 • 전문강사 기준에 의한 식의약 분야 역량 강화 교육 진행
6 단 계 교육 프로그램 개선·보완	• 식의약 안전교실 운영을 통한 교육 프로그램 개선 및 보완

- 4 -

II. 세부추진내용

1. 전국 식의약 안전교육망 구축 및 운영

- 17개 시·도별 지역단위의 소비자단체, 학계 등의 협력체계 구축으로 식의약 안전교육 지역거점 및 교육망 마련
- 지역별 식의약 안전교실 운영방안, 조직구성 및 교육프로그램 구성 등 운영
- 전국 식의약 안전교육망 협의체 구성 운영 및 지역별 식의약 안전 교육 네트워크 구축



- 소비자 식의약 안전교육망 지역별 사무국

번호	지역	지역별 사무국
1	서울	녹색소비자연대전국협의회
2	경기	한국여성소비자연합 경기지회
3	대전	대전YMCA
4	대구	대구경북소비자연맹
5	광주	광주YWCA
6	울산	울산소비자공익네트워크
7	부산	부산녹색소비자연대
8	인천	한국부인회 인천시지부
9	세종	세종소비자공익네트워크
10	전북	한국여성소비자연합 전북지회
11	전남	전남목포소비자연맹
12	충북	한국부인회 충북지부
13	충남	소비자교육중앙회 충남도지부
14	경북	소비자교육중앙회 경북도지부
15	경남	마산YMCA
16	강원	소비자시민모임 원주지부
17	제주	제주YWCA

2. 소비자 교육프로그램 개발

21 자문협의체 구성

- 교육콘텐츠, 프로그램 구성, 난이도 등 검토를 위한 자문협의체 구성
 - 식의약품 안전에 대한 올바른 정보를 효과적으로 전달하여 인식도 제고 및 합리적 구매를 유도하기 위한 방안 연구
 - 식의약품을 올바르게 사용할 수 있도록 유도하고 소비자 인식의 오류를 바로잡으며, 최근 소비자피해사례, 관련 규정 등에 대한 정보를 전달하기 위한 전반적인 논의 진행
 - 자문협의체는 한국소비자단체협의회 식품안전위원회를 중심으로 식의약품 분야별 전문가와 함께 논의할 수 있도록 구성

○ 회의일정

(1차) 5월 13일(수) 오전 10시 / 식품, 화장품, 의약품, 의료기기

분야	소속	성명
학계	인하대 소비자학과	이은희 교수
기업	식품산업협회	김정년 부장
소비자 단체	식품안전위원회 공동위원장, 한국소비자연맹	이향기 부회장
	한국소비자단체협의회	임은경 사무총장
	녹색소비자연대	허혜연 국장

- 회의내용
 - 계층, 지역별 소비자요구분석 설문조사를 토대로 교육 주제 선정
 - 식의약 안전 교육 콘텐츠 개발 내용 검토
 - 식품 분야
(어르신) 건강기능식품, 뒤통수 피해 줄이기,
(주 부) 식품첨가물, 식품이물질, 불량식품, 허위과대광고, 식품표시를 하나의 주제로 묶어 정보전달, 제품피해신고 방법
 - 화장품 분야 : 교육대상별 올바르게 화장품 사용하는 방법 및 피해

- 7 -

- 구제방법 등(서로 상승작용 하는 화장품, 안티에이징, 반감하는 것, 효과를 못 얻는 것, 섞어 쓰는 것)
(어르신) 안전하게 염색하기
(주 부) 기능성 화장품
(농촌지역) 자외선차단제
- 의약품 분야 : 안전하게 의약품 복용하기(파스, 잇몸약, 혈압약 등 종합정보), 의약품 보관 및 폐기방법
- 의료기기 분야 : 의료기기의 올바른 선택과 구매방법(측정기구, 온열기구 포함)
(주부) 의료기기 피해 줄이기, 필요한 의료기기 선택하기, 혈당측정기구 구매방법
(임산부대상) 안전한 의약품 주기별 주의사항, 균형 있는 식생활
- 기존에 제작된 동영상상을 교육 시 활용
- 강의방법은 PPT제작, 강의기법 교육(교육대상자별 내용과 방법, 효과 기자재 활용방법 등)

(2차) 6월 19일(수) 오전 8시 30분 / 식품, 화장품, 의약품, 의료기기

분야	소속	성명
의약품	의약품정책연구소	신광식 소장
	성균관대학교 약학대학	박혜경 교수
화장품	숙명여대 향장학과	김주덕 교수
식품	식품안전정보원	최성희 본부장
소비자 단체	소협 식품안전위원회	이향기 공동위원장, 황선옥 공동위원장, 조윤미 공동대표
	울산 녹색소비자연대	정운선 사무국장
	서울 사무국 : 녹색소비자연대	허혜연 국장
	경기 사무국 : 한국여성소비자연합	김순복 사무처장
	대전 사무국 : 대전YMCA	김종남 국장, 전홍수 간사
	한국소비자단체협의회	임은경 사무총장

- 회의내용

- 교육 시 시간 조절하여 핵심내용을 명확히 전달하여야 함.
- 교육 시 강사의 전달력이 중요
- 교재 제작(안)에 대한 수정사항 논의
- (홍보관, 뗏다방) 사진 활용하여 이해력 도모, 홍보관이 아닌 정상 매장에서 상품을 구입하기, 피해를 입었을 시 대응방법 교육,
- (건강기능식품) 제품에 의한 피해 시 1372, 부작용 등 건강관련 피해 시 1399로 구분하여 신고번호 안내, 언론 보도자료를 사례로 들어 교육, 과다복용 및 복합복용 시 주의사항 교육 등
- (의료기기) 개인용 의료기기의 종류와 안전한 사용, 피해구제방법에 대한 교육, 제품 선택 시 의료기기 표시사항 교육, 영화 ‘약장수’ 뗏다방 장면 활용 등
- (의약품) 가장 중요한 사용기한 확인방법은 교육 시 강조 필요. 의약품 복용 시 구체적인 행동요령 교육(의사·약사의 이야기에 경청, 약봉투 모아두기 등), 의약품안전 서비스에 대해 교육
- (식중독예방) 올바른 조리기구 사용방법 교육(도마의 교차사용 주의, 세척 시 주의사항 등)
- (혈압약/파스) 혈압약은 치료약이 아닌 관리를 위한 약이므로 요점만 교육, 추후에 당뇨에 대해서도 주제를 다루어 교육효과성 향상 도모, 파스의 안전한 사용과 주의사항
- (염색제) 염색약의 주의사항으로 병중이나 임신 중 염색을 삼가야 함을 교육, 사용 후 부작용 추정사례 발생 시 전문가 상의해야 함을 교육
- (임신주기별 식생활 가이드) 보건소 및 임신부 교육자료 추가
- (식품첨가물) 식품첨가물은 안전성 검사를 거쳐 허가를 받았음을 설명, 식품첨가물의 사용용도 교육

22 식의약 교육 프로그램 개발을 위한 의견 수렴

○ 2014년 국민소통단 설문조사 (1)

- ▶ 조사내용 : 식의약 안전교실
- ▶ 조사기간 : 2014년 11월 5일 ~ 11월 30일
- ▶ 조사대상 : 국민소통단 1,002명 중 응답자 797명
- ▶ 조사결과

① 조사응답자 특성

○ 성별

- 국민소통단 1차 설문조사 실시 결과, 여자는 545명(68.4%), 남자는 252명(31.6%)로 나타남.

성별	사례수	비율	지역	사례수	비율
남자	252	31.6	특별시,광역시	399	50.1
여자	545	68.4	시	383	48.1
합계	797	100	군	15	1.9
			합계	797	100

○ 거주지역

- 거주지역은 서울이 188명(23.6%)로 가장 많고, 경기 176명(22.1%), 인천 48명(6.0%)순으로 나타남.

지역	사례수	비율	지역	사례수	비율
서울	188	23.6	충북	23	2.9
부산	54	6.8	충남	26	3.3
대구	41	5.1	전북	27	3.4
인천	48	6.0	전남	20	2.5
광주	31	3.9	경북	38	4.8
대전	30	3.8	경남	42	5.3
울산	19	2.4	제주	7	0.9
경기	176	22.1	세종	2	0.3
강원	25	3.1	합계	797	100

○ 연령

- 연령은 50대가 214명(26.9%)로 가장 많고, 40대 180명(22.6%), 30대 150명(18.8%), 60대 130명(16.3%), 20대 112건(14.1%) 순으로 나타남.

항목	사례수	비율
20대	112	14.1
30대	150	18.8
40대	180	22.6
50대	214	26.9
60대	130	16.3
70대	13	1.6
합계	797	100

② 식의약품 관련 교육 경험

- 국민소통단 설문조사를 통해 일상생활에서 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등을 안전하게 사용하기 위한 교육을 받아본 적이 있는지에 대해서 설문을 실시한 결과, 교육을 받아본 적이 있는 소비자는 377명(47.3%)으로 나타남.

항목	사례수	비율
예	377	47.3
아니오	417	52.3
무응답	3	0.4
합계	797	100

- 일상생활에서 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등을 안전하게 사용하기 위해 교육을 받아본 377명을 대상으로 어느 분야의 교육을 받았는지에 대해서 설문을 실시한 결과(중복응답), 식품(건강기능식품 포함)이 320건(49.1%)으로 가장 많고, 의약품이 158건(24.2%), 화장품 96건(14.7%), 의료기기가 73건(11.2%)로 나타남. 기타의견으로는 환경호르몬, 중독사고 예방 교육, 전자기기, 불량식품 등에 대한 교육을 받아본 것으로 응답함.

항목	사례수	비율
식품(건강기능식품 포함)	320	49.1
의약품	158	24.2
화장품	96	14.7
의료기기	73	11.2
기타	5	0.8
합계	652	100

- 11 -

③ 식의약품 관련 상시교육 필요 여부

- 국민소통단 응답대상자 797명에게 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등 안전과 관련하여 교육이 필요하다고 생각하는지 대해서 설문을 실시한 결과 791명이 응답함.
- 설문 응답자의 97.9%가 의약품 교육이 필요하다고 응답하였으며, 식품(94.8%), 의료기기(89.4%), 화장품(80.5%) 순으로 교육이 필요하다고 응답하였음.

항목	식품		의약품		화장품		의료기기	
	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율
매우 필요하다	486	61.4	563	71.2	258	32.6	400	50.5
필요하다	263	33.4	211	26.7	379	47.9	314	38.9
보통이다	36	4.4	14	1.8	138	17.5	67	8.5
필요하지 않다	6	0.8	2	0.2	15	1.9	9	1.5
전혀 필요하지 않다	-	-	1	0.1	1	0.1	1	0.1
합계	791	100	791	100	791	100	791	100

- 식의약품 관련 교육경험이 있는 응답자 377명은 식품(75.3%), 의약품(22.5%) 상시교육이 필요하다고 응답하였으며, 식의약품 관련 교육경험이 없는 응답자 417명은 식품(48.4%), 의약품(42.7%) 상시교육이 필요하다고 응답함.

항목	식품		의약품		화장품		의료기기		무응답		합계	
	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율
예	284	75.3	85	22.5	8	2.1	-	-	-	-	377	100
아니오	202	48.4	178	42.7	28	6.7	6	1.4	3	0.7	417	100
무응답	-	-	-	-	-	-	-	-	3	100	3	100
합계	486	61.0	263	33.0	36	4.5	6	0.8	6	0.8	797	100

④ 식의약품 교육 개설 시 참여 교육 분야

- 국민소통단 응답자 797명에게 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등 안전과 관련하여 교육이 개설된다면 어느 분야의 교육을 받고 싶은지에 대한

- 12 -

설문을 실시한 결과(중복응답), 식품(건강기능식품 포함)이 528건(34.9%)로 가장 많았고, 의약품 515건(34%), 화장품 239건(15.8%), 의료기기 226건(14.9%) 순으로 나타남.

- 기타의견으로는 4가지 모두 다 보고 싶음, 아기용품에 관한 것, 의약품, 환경호르몬, 건강강좌, 어패류 및 산나물에 대한 교육이 개설되었으면 좋겠다고 응답함.

항목	사례수	비율
식품(건강기능식품 포함)	528	34.9
의약품	515	34.0
화장품	239	15.8
의료기기	226	14.9
기타	5	0.3
합계	1,513	100

⑤ 식의약 안전교육 참여 시 원하는 교육 내용

- 국민소통단 응답자 797명에게 식의약 안전교육에 참여를 한다면 원하는 교육 내용은 무엇인지에 대해 설문을 실시한 결과, 식품(35.2%)과 의약품(31.4%)은 위해정보에 관한 교육내용을 가장 원하였으며, 화장품(31.3%)과 의료기기(36.3%)는 사용요령 및 표시사항에 대한 교육을 받고 싶어 하는 것으로 나타남
- 기타의견으로는 인체에 유해한 것, 한약류, 설명서 기재, 상식선에서 쉽게 알 수 있는 내용, 제일 기본적인 것을 골고루 알 수 있는 내용, 의약품, 소비자 위해정보 및 대처방법 등으로 응답하였음.

항목	식품		의약품		화장품		의료기기	
	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율	사례수	비율
위해정보	517	35.2	470	31.4	360	30.2	287	22.4
사용요령 등 표시사항	219	14.9	362	24.2	373	31.3	466	36.4
위기 시 소비자 행동요령 영양소 및	194	13.2	302	20.2	128	10.7	290	22.6
성분 정보 등 상식 제도, 법령 등 정책	405	27.6	222	14.8	243	20.4	80	6.2
합계	1,468	100.0	1,496	100	1,193	100	1,282	100

- 식의약 관련 상시 교육은 필요하며, 가장 필요한 정보로는 의약품, 식품, 의료기기, 화장품 순으로 나타남. 식의약 교육 경험자는 식품에 대한 교육을 받고 싶어하며, 식의약 교육 경험이 없는 사람은 의약품에 대한 정보를 받고 싶어함. 식의약품 안전교육 상시 개설 시 식품과 의약품은 위해정보에 대해, 화장품과 의료기기는 사용요령 및 표시사항에 대한 교육이 필요한 것을 알 수 있었음

○ 2014년 국민소통단 설문조사 (2)

- ▶ 조사내용 : 식의약 안전교실
- ▶ 조사기간 : 2014년 12월 2일 ~ 12월 10일
- ▶ 조사대상 : 국민소통단 1,001명 중 724명
- ▶ 조사결과

① 조사응답자 특성

○ 성별

- 국민소통단 3차 설문조사 실시 결과, 남자는 238명(32.9%), 여자는 486명(67.1%)로 나타남.

성별	사례수	비율	지역	사례수	비율
남자	238	32.9	특별시, 광역시	348	48.1
여자	486	67.1	시	359	49.6
			군	17	2.3
합계	724	100	합계	724	100

- 거주지역
 - 거주지역은 경기도가 163명(22.5%)로 가장 많고, 서울이 160명(22.1%)으로 나타남.

지역	사례수	비율	지역	사례수	비율
서울	160	22.1	충북	20	2.8
부산	45	6.2	충남	28	3.9
대구	35	4.8	전북	23	3.2
인천	46	6.4	전남	17	2.3
광주	26	3.6	경북	44	6.1
대전	24	3.3	경남	41	5.7
울산	18	2.5	제주	8	1.1
경기	163	22.5	세종	3	0.4
강원	23	3.2	합계	724	100

- 연령
 - 연령은 50대가 195명(26.9%), 40대가 165명(22.8%), 30대 126명으로 나타남.

연령	사례수	비율
20대	111	15.3
30대	126	17.4
40대	165	22.8
50대	195	26.9
60대	113	15.6
70대	14	1.9
합계	724	100

- ② 식의약 상시 안전교육 운영 시 교육 필요 계층
 - 국민소통단 724명을 대상으로 전국 소비자 대상 식의약 상시 안전교육 운영 시 가장 먼저 교육이 필요하다고 생각하는 계층에 대해 설문한 결과, 중장년층(주부 등)이 252명(34.8%)로 가장 많았고, 노인 208명(28.7%), 임신부 126명(17.4%), 젊은층(대학생 등) 98명(13.5%) 순으로 나타남.

- 15 -

구분	사례수	비율
임산부	126	17.4
노인	208	28.7
젊은층(대학생 등)	98	13.5
중장년층(주부 등)	252	34.8
장애인	8	1.1
결혼이민자	15	2.1
기타	15	2.1
무응답	10	1.4
합계	724	100

- ③ 식의약 상시 안전교육 우선 시행 지역
 - 전국 소비자대상 식의약 상시 안전교육이 우선 시행되어야 한다고 생각 되는 지역에 대해 설문한 결과, 중소도시 217건(30.0%), 대도시 212건(29.3%), 도서산간지역 157건(21.7%), 수도권 121건(16.7%) 순으로 나타남.

구분	사례수	비율
대도시	212	29.3
수도권	121	16.7
중소도시	217	30.0
도서산간지역	157	21.7
기타	7	1.0
무응답	10	1.4
합계	724	100

- ④ 가장 필요한 식의약 정보
 - 생활에서 가장 필요한 식의약 정보가 무엇인지에 대해 설문한 결과, 의약품 복용방법 및 주의사항(파스, 잇몸질환치료제 등)이 185건(25.6%)로 가장 많았고, 식품첨가물 119건(16.4%), 의약품 복용·보관·폐기 방법 91건(12.6%), 건강기능식품 72건(9.9%), GMO(유전자변형식품) 67건(9.3%) 순으로 나타남.
 - 식의약 상시 안전교육 운영 시 필요 교육 계층은 중장년층(주부 등), 우선 시행 지역은 중소도시와 대도시이며, 가장 필요한 식의약 정보는 의약품 복용방법 및 주의사항으로 나타남.

구분	사례수	비율
의약품 복용방법 및 주의사항(파스, 잇몸질환치료제 등)	185	25.6
염색약, 물티슈 등 의약품 사용방법	33	4.6
식품첨가물	119	16.4
GMO(유전자변형식품)	67	9.3
방사능	48	6.6
조식처리식품	1	0.1
해외직구	9	1.2
건강기능식품	72	9.9
농·축·수산물 고르는 방법	38	5.2
영양표시 등 표시사항 알기	21	2.9
의약품 복용·보관·폐기 방법	91	12.6
정부인증제도(HACCP, GMP, GAP 등)	28	3.9
기타	2	0.3
무응답	10	1.4
합계	724	100

- 소비자 니즈파악을 위해 국민소통단과 연계하여 식품, 의약품 등 분야별 궁금 사항 조사
 - 소비자 불만·관심사항을 직접 경청하고, 생활밀착형정보를 피드백하기 위해 전국 연령·지역별 균등 분배하여 국민 1,000여명으로 구성된 온라인 의견수렴 소통채널인 국민소통단 의견 반영
 - 식약처에서 배포된 홍보자료 수집 및 국민소통단 의견 수렴과 연계하여 진행
 - 2014년 국민소통단 설문조사 결과를 기초자료로 2015년 추가 설문할 문항과 필요로 하는 컨텐츠 분야에 대한 구체적인 설문조사를 진행
 - 2014년 국민소통단 1,000명 대상 설문조사 결과(응답 797명), 일상생활에서 식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등을 안전하게 사용하기 위한 교육을 받아본 적 있는 소비자가 377명(47%)로 나타났으며, 식품(49%), 의약품(24%), 화장품(15%), 의료기기(11%) 순으로 교육경험이 있는 것으로 응답함.
 - 실생활에서 가장 필요한 식의약 정보는 의약품 복용방법 및 주의사항(26%), 식품첨가물(16%), 의약품 복용 및 보관, 폐기방법(13%), 건강기능식품(10%), GMO(9%) 순으로 나타나는데 구체적으로 소비자 니즈를

- 17 -

- 파악하여 프로그램에 반영하도록 조사함.
- 일반국민을 대상 및 계층별(주부, 노인, 임산부) 교육콘텐츠 개발
 - 주부, 노인, 임산부 등 대상별 소비자가 가장 필요로 하는 정보를 전달할 수 있도록 교육 콘텐츠를 정리
 - 2014년 국민소통단 설문조사 결과 식의약 상시 안전교육 운영 시 교육 필요 계층은 중장년층(주부 등)(35%), 노인(29%), 임산부(17%), 젊은층(대학생 등)(13%) 순으로 나타남.
- 교육 대상별 참가자 특성별 교육 프로그램 분석
 - 교육 대상별 특성에 따른 교육 내용과 방법을 차별화하여 효과적인 프로그램 방법 논의
 - 국민소통단 소비자 의견수렴을 바탕으로 선호하는 교육 프로그램을 파악하여 드라마교육법, 동영상 등 계층별 쉽게 이해할 수 있는 교육 프로그램 권장
 - 교육주체는 소비자가 식의약품 안전과 관련하여 위험하다고 생각하는 주요 위해요인 중 우선순위로 지목된 것부터 시행
 - 교육콘텐츠 개발 및 전문강사 양성 시 식약처 분야별 내부전문가, 교육 및 리스크커뮤니케이션 전문가 등 참여

○ 2015년 국민소통단 설문조사

- ▶ 조사내용 : 식의약 안전교육 콘텐츠에 대한 소비자의견 조사
- ▶ 조사시기 : 2015년 5월 19일 ~ 6월 3일
- ▶ 조사대상 : 국민소통단 1,000명 중 응답자 620명
- ▶ 조사결과

① 조사응답자 특성

- 성별
 - 성별은 여자가 457명(74%), 남자가 163명(26%)로 나타남.

구분	응답인원	비율
남자	163	26%
여자	457	74%
합계	620	100%



○ 거주지역

- 거주지역은 서울이 146명(12%)로 가장 많았고, 경기 150명(12%), 인천 44명(4%) 순으로 나타남.

지역	사례수(명)	비율(%)	지역	사례수(명)	비율(%)
서울	146	12	충북	17	1
부산	38	3	충남	20	2
대구	27	2	전북	20	2
인천	44	4	전남	21	2
광주	24	2	경북	25	2
대전	23	2	경남	27	2
울산	12	1	제주	7	1
경기	150	12	세종	3	0
강원	16	1	합계	620	100

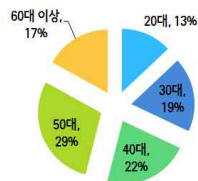
구분	사례수(명)	비율(%)
시	543	88%
군	18	3%
구	59	10%
합계	620	100%

○ 연령

- 연령은 50대가 178명(29%)으로 가장 많았고, 40대 139명(22%), 30대 115명(19%), 60대 이상 107명(17%), 20대 87명(13%)순으로 나타남.

- 19 -

구분	응답인원	비율
20대	81	13%
30대	115	19%
40대	139	22%
50대	178	29%
60대 이상	107	17%
합계	620	100%



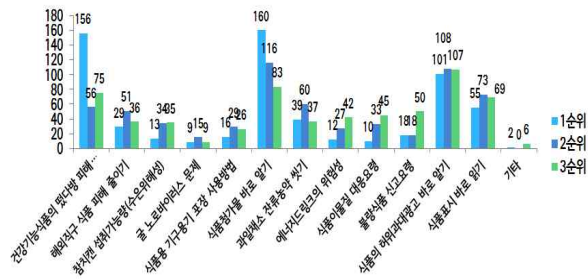
② 응답내용

■ 문항 1. 식품 관련해서 가장 교육이 필요한 콘텐츠

- 식품과 관련해서 가장 필요한 교육 콘텐츠에 대해서 1순위로 '식품첨가물 바로알기'(160건)가 가장 높게 나타났으며, 그 다음으로는 '건강기능식품의 땀다방 피해 줄이기와 안전한 섭취요령'(156건)으로 나타남.

구분	1순위	2순위	3순위
① 건강기능식품의 땀다방 피해 줄이기와 안전한 섭취요령	156	56	75
② 해외직구 식품 피해 줄이기	29	51	36
③ 참치캔 섭취가능량(수은위해성)	13	34	35
④ 굴 노로바이러스 문제	9	15	9
⑤ 식품용 기구용기 포장 사용방법	16	29	26
⑥ 식품첨가물 바로 알기	160	116	83
⑦ 과일채소 잔류농약 씻기	39	60	37
⑧ 에너지드링크의 위험성	12	27	42
⑨ 식품이물질 대응요령	10	33	45
⑩ 불량식품 신고요령	18	18	50
⑪ 식품의 허위과대광고 바로 알기	101	108	107
⑫ 식품표시 바로 읽기	55	73	69
⑬ 기타	2	0	6

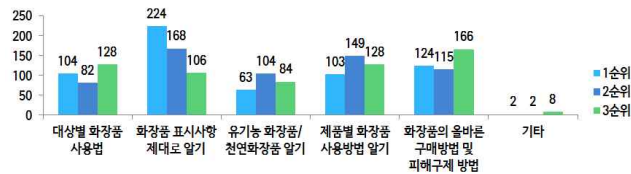
- 20 -



■ 문항 2. 화장품 관련 가장 교육이 필요한 콘텐츠

- 화장품 관련 교육 시 가장 필요한 교육콘텐츠 1순위로 '화장품 표시사항 제대로 알기' (224건)를 가장 높게 나타냈으며, 그 다음으로는 '화장품의 올바른 구매방법 및 피해구제방법'(124건)순으로 나타남. 2순위로는 화장품 표시사항 제대로 알기(168건)이 가장 많았고, 3순위로는 화장품의 올바른 구매방법 및 피해구제 방법(166건)순으로 나타남.

구분	1순위	2순위	3순위
① 대상별 화장품 사용법	104	82	128
② 화장품 표시사항 제대로 알기	224	168	106
③ 유기농 화장품/ 천연화장품 알기	63	104	84
④ 제품별 화장품 사용방법 알기	103	149	128
⑤ 화장품의 올바른 구매방법 및 피해구제 방법	124	115	166
⑥ 기타	2	2	8

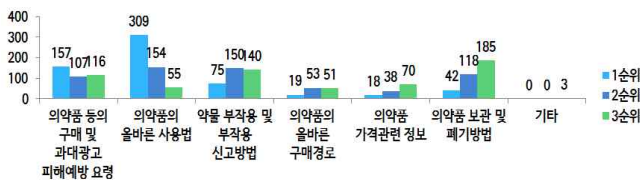


- 21 -

■ 문항 3. 의약품 관련해서 가장 교육이 필요한 콘텐츠

- 의약품 관련 교육 시 가장 필요한 교육콘텐츠 1순위와 2순위 모두 의약품의 올바른 사용방법(309건, 154건) 이 가장 높게 나타났으며, 3순위로는 '의약품 보관 및 폐기방법' (185건) 순으로 나타남.

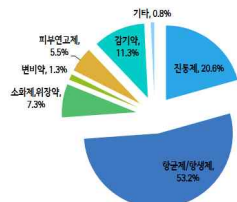
구분	1순위	2순위	3순위
① 의약품 등의 구매 및 과대광고 피해예방 요령	157	107	116
② 의약품의 올바른 사용법	309	154	55
③ 약물 부작용 및 부작용 신고방법	75	150	140
④ 의약품의 올바른 구매경로	19	53	51
⑤ 의약품 가격관련 정보	18	38	70
⑥ 의약품 보관 및 폐기방법	42	118	185
⑦ 기타	0	0	3



■ 문항 3-1. 의약품 중 교육이 가장 필요한 품목

- 의약품 중에서도 가장 교육이 필요한 품목으로는 항균제/항생제 (53.23%)가 가장 높게 나타났으며, 그 다음로는 진통제(20.65%), 감기약 (11.29%), 소화제, 위장약(7.26%) 순으로 나타남.

문항	응답인원	응답율
진통제	128	20.65%
항균제/항생제	330	53.23%
소화제, 위장약	45	7.26%
변비약	8	1.29%
피부연고제	34	5.48%
감기약	70	11.29%
기타	5	0.81%

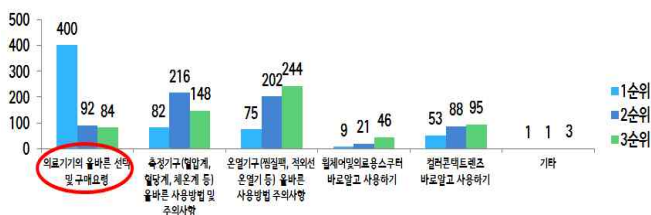


- 22 -

■ 문항 4. 의료기기 관련 가장 교육이 필요한 콘텐츠

- 의료기기와 관련해서 가장 교육이 필요한 콘텐츠로 의료기기의 올바른 선택 및 구매요령 (400건) 이 가장 높게 나타났으며, 2순위로는 측정기구(혈압계, 혈당계, 체온계 등)의 올바른 사용방법 및 주의사항(216건), 3 순위로는 온열기구(찜질팩, 적외선 온열기 등) 올바른 사용방법 주의사항 (244건) 순으로 나타남.

구분	1순위	2순위	3순위
① 의료기기의 올바른 선택 및 구매요령	400	92	84
② 측정기구(혈압계, 혈당계, 체온계 등) 올바른 사용방법 및 주의사항	82	216	148
③ 온열기구(찜질팩, 적외선 온열기 등) 올바른 사용방법 주의사항	75	202	244
④ 휠체어 및 의료용 스쿠터 바로 알고 사용하기	9	21	46
⑤ 컬러콘택트렌즈 바로알고 사용하기	53	88	95
⑥ 기타	1	1	3



○ 식의약 안전교육 콘텐츠 개발

- 주부, 어르신, 임산부 등 대상별 소비자가 가장 필요로 하는 정보를 전달할 수 있도록 교육 콘텐츠를 정리
- 교육대상별 특성에 따른 교육 내용과 방법을 차별화하여 효과적인 프로그램 방법 논의
- 특성별 드라마교육법, 동영상 등 계층별 쉽게 이해할 수 있는 교육 프로그램 권장
- 교육주체는 소비자가 식의약품 안전과 관련하여 위험하다고 생각하는 주요 위해요인 중 우선순위로 지목된 것부터 시행

○ 어르신 대상 교육콘텐츠

교육주제	콘텐츠(소통목표, 소통메시지)	전달방법
뺏다방 피해 예방하기	○뺏다방 피해사례(과대·광고사례) 숙지하기	○(판넬전시) 중요핵심내용을 판넬에 수록하여 전시 ○(동영상) 뺏다방 단속영상 시청
	○주의사항 숙지하기 - 되도록 정상매장에서 구입하기 - 사은품 등에 현혹되지 않기 - 상품구입시 계약서, 영수증, 판매자정보 확보하기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
	○만병통치약처럼 팔면 ☎1399로 신고하기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명 ○(판넬전시) 중요핵심내용을 판넬에 수록하여 전시
건강기능식품의 올바른 구매요령	○식약처에서 인정한 건강기능식품 구매하기 - '건강기능식품' 문구 또는 마크 확인	○(전시) 교육장에 건강기능식품 마크 전시
	○올바른 섭취방법 확인하기	○(실물) 종합비타민 표시사항을 보면서 설명
	○부작용신고 : 1577-2488 ○제품신고 : ☎1399	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명 ○(판넬전시) 중요핵심내용을 판넬에 수록하여 전시

의료기기의 올바른 구매요령	○식약처에서 인정한 의료기기 구매하기 - 허가번호 및 의료기기 문구 확인하기	○(PPT) 표시사항을 보며 설명
	○의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업소에서 구입하기(관할 보건소에서 확인가능)	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
	○부작용·제품신고 : 043-230-0435~48(의료기기관리과)	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명 ○(판넬전시) 중요핵심내용을 판넬에 수록하여 전시
의약품의 올바른 사용·보관·폐기방법	○사용법 - 약봉투 또는 의약품설명서 확인하기 - 우유, 쿨라, 주스, 커피, 자몽주스 등과 먹지 않기 ○보관법 - 직사광선 피해서 서늘한 곳에 보관 ○폐기법 - 쓰레기통이나 하수구에 버리지 말고 약국에 가져가 폐의약품 수거함에 분리수거하기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
	○부작용신고 : 1644-6223	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명 ○(판넬전시) 중요핵심내용을 판넬에 수록하여 전시
식중독 예방하기	○식중독 예방요령 - (손씻기) 비누를 사용하여 손가락 사이 사이, 손등까지 골고루 흐르는 물로 20초 이상 씻기 - (익혀먹기) 음식물은 속까지 충분히 익혀먹기 - 물은 끓여 마시기 ○칼·도마는 용도별(채소류, 육류, 어패류)로 구분하여 사용하기	○(함께해보기) 손을 위로 들어 모두 함께 손씻기 방법을 강사와 함께 따라해보기
	○냉장고에 들어있는 상한음식 버리기	○(PPT) 책자에 포함시켜 냉장고에 보관하더라도 음식이 상할 수 있음 설명
혈압약 안전하게 사용하기	○정해진 복용시간에 맞추어 지속 복용하기 ○혈압약 종류에 따라 피해야하는 식품알기 ○평소 여분의 약을 챙겨서 다니기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명

- 25 -

파스 안전하게 사용하기	○파스 부작용 사례 발생 줄이기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
	○주의사항 숙지하기 - 한번에 잡아떼지 말고 피부를 눌러주면서 천천히 제거하기 - 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내기 - 파스를 붙인 채로 따뜻한 곳에 누워있지 않기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
염색약 (염모제) 안전하게 사용하기	○부작용신고 : 1644-6223	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명 ○(판넬전시) 중요핵심내용을 판넬에 수록하여 전시
	○사용전 피부테스트 방법 숙지하기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
자외선 차단제 바르게 사용하기	○사용시 주의사항 - 머리, 얼굴, 상처, 목덜미 등에 염색제가 묻지 않게 하기 - 염색 전 머리감지 말고, 로션이나 오일을 전체적으로 도포한 후 염색하기 - 염색 후에는 염색제가 남아있지 않도록 여러번 씻어내기	○(PPT) 책자에 포함시켜 설명
	○식약처가 인정한 제품 구입하기 - 포장 등에 '기능성화장품' 문구표시 확인하기 ○사용시 주의사항 - 외출 약 15분 전에 발라주기 - 땀이나 옷에 의해 지워지면 2시간 간격으로 덧발라주기 - 피부에 상처가 있는 경우에 사용하지 않기	○(PPT) 책자에 주의사항 등을 포함시켜 설명

○ 주부(임산부 포함)대상 교육콘텐츠

교육주제	콘텐츠	전달방법
식품첨가물 바로알기	○식품첨가물의 안전성 이해하기 - 식품첨가물의 안전성평가 알아보기 - MSG 등 식품첨가물 제조방법 알아보기 - 식품첨가물의 사용목적 이해하기	○(PPT) 책자에 안전성에 대한 과학적 평가방법, MSG, 카제인나트륨 제조방법 등을 포함시켜 삽화로 설명
	○표시사항으로 식품첨가물 확인하기	○(실물) 과자제품의 표시 사항을 보면서 식품첨가물 확인

② 주부·임신부용 교재 (2,000부)

(표지)



목차	
01 식품첨가물 사용하기	4
02 식품의 보관하기	10
03 발아·생물표본, 폐하의 먹이 보관하기	13
04 건강기능식품의 올바른 구매·선택요령	18
05 건강기능식품의 올바른 사용·보관·폐기방법	24
06 의약품의 올바른 사용·보관·폐기방법	26
07 파스 올바르게 사용하기	30
08 임산부에게 적합한 식품의 사용하기	39
09 자외선차단제 올바르게 사용하기	42
10 임신기간 중 복용금지 의약품	47
11 임신주기별 식생활 가이드	50

(목차)


1. 식품첨가물 바로알기
2. 식중독 예방하기
3. 뱃다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기
4. 건강기능식품 올바른 구매·선택요령
5. 의료가기의 올바른 구매요령
6. 의약품의 올바른 사용, 보관, 폐기방법
7. 파스 올바르게 사용하기
8. 염모제(염색약) 올바르게 사용하기
9. 자외선 차단제 올바르게 사용하기
10. 임신기간 중 복용금지 의약품
11. 임신주기별 식생활 가이드

③ 어르신용 교육 PPT

1. 뱃다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소에게 사영한 무료교과

뱃다방(홍보관), 입원서도 속는다!



연하(연하)주


식품의 안전사용

이것만은 알아두세요!

1. 뱃다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소에게 사영한 무료교과

뱃다방 = 홍보관 = 체험관, 같은 곳이에요!



뱃다방이란

- 임시로 설치해 놓은 특설관에 협소
- 열람장소를 옮겨 다니며 관매

연하(연하)주

식품의 안전사용

이것만은 알아두세요!

2. 건강기능식품의 올바른 구매·선택요령

소에게 사영한 무료교과

건강기능식품 구매 시 확인하세요!



연하(연하)주

식품의 안전사용

이것만은 알아두세요!

2. 건강기능식품의 올바른 구매·선택요령

소에게 사영한 무료교과

건강기능식품을 구매할 때

제품구입 14일 이내에

환원받을 수 있습니다!



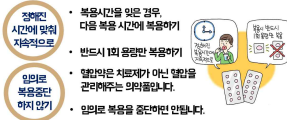
연하(연하)주

식품의 안전사용

이것만은 알아두세요!

6. 임의의 올바른 사용

임의의 올바른 사용



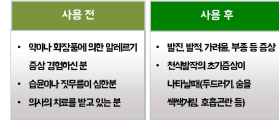
연하(연하)주

식품의 안전사용

이것만은 알아두세요!

7. 파스 올바르게 사용

파스 사용할 때도 의사, 약사와 상의하세요!



연하(연하)주

식품의 안전사용

이것만은 알아두세요!

④ 주부·임신부용 교육 PPT

1. 식물관리자를 바로알기

소속처 : 식생활 안전관리과

식물관리자를 표시사항에서 확인하세요!

마스크와 합류제제품은 아스라미에 판매되어 성형된 제빵믹서란이 제빵믹서노즐(PKU) 판자에 부착을 필요할 수 있습니다.



* 제빵, 합류제류, 혼합제류 등 사용처

식생활 안전관리과

11. 일일7기법 식생활 가이드

소속처 : 식생활 안전관리과

건강한 예비비를 위한 하루 식사구분

아침	점심	저녁	간식	증기	후기
127g~131g	127g~131g	127g~131g	후기 반	200g 반 (75ml)	100g 반 (30ml)
간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	후기 반 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)
간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	후기 반 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)
간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	후기 반 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)
간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)	후기 반 (75%)	간짜리류 (75%)	간짜리류 (75%)

* 제빵, 합류제류, 혼합제류 등 사용처

식생활 안전관리과

1. 식물성 기름 바르도록 하기

현명한 소비자 되기

1. 편식하지 않고, 여러 가지 음식을 골고루 먹습니다.
2. 식물성 기름을 확인하는 습관을 갖도록 합니다.
3. 식품상자의 부(有)침과 이(異)물질에 면피하지 않습니다.
4. 일레르거나 아토피가 있는 식품들이 많이 들어 있는 주(周)미와 합니다.

식재료 안전성, 이(異)물질은 알레르기

2. 식독물 예방하기

식독물(食毒) 미생물 또는 유해물질 등에 의해 발생하는 중(中)독(中毒)이다

식재료 안전성, 이(異)물질은 알레르기

[illegible]

2.3. 소비자 식의약 교육영상 제작 및 송출

- 2015 식의약 안전교육망구축 및 교육프로그램 개발 사업의 일환으로 교육영상을 제작, 배포하여 실제 교육 현장에서 사용하도록 함
 - 구청, 보건소, 노인대학 등등 다양한 곳에서 영상을 이용한 교육이 가능하도록 교육콘텐츠를 제작, 홍보, 배포함
- 소비자식사의약안전교실 사업수행내용을 취재하여 CATV, IPTV, 위성방송을 통해 송출함으로써 대국민 식품의약품 소비에 대한 안전의식을 함양
- 소비자 식의약 안전교실 교육영상 제작 개요

- 식의약품간장사 강의내용 녹화 (30분 X 4편)
 - ① 건강기능식품(홍보관, 땀다방)의 올바른 구매, 섭취
 - ② 의약품의 올바른 사용, 보관, 폐기방법
 - ③ 화장품품, 의약외품의 올바른 사용
 - ④ 임신진기별 식생활 가이드, 젖병·모유착유기 올바른 사용, 분유종류

- 식의약안전교실 현장취재 송출 (2분 X 3편)

: 발대식 등 행사, 현장교육모습, 관계자 인터뷰 등

- 식품, 의약품, 화장품 각 주제별로 소비자 교육요구도가 높은 내용으로 구성하여 각 1편씩 제작하고자 함
- 소비자 식의약 안전교실 교육자료 및 식약처 기준 교육자료 활용
- 소비자 식의약 안전교실 교재 외에 추가 제작된 자료 (젓병 및 모유축유기 올바른 사용 및 분유)를 활용하여 제작

2.3.1. 식의약 전문가사 교육강의 영상

(1) CATV, IPTV, 위성방송 방송

- 방송편성 : 2015년 12월 15일~ 2016년 1월 31일 (총 60회, 하루 3편 송출)

- 방송타이틀 : [CTV스페셜] 식의약 안전교실

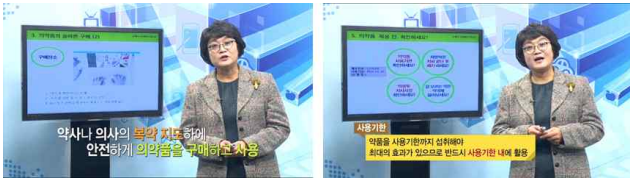
· 식의약 안전교실1. 건강기능식품 (홍보판, 뽕다방)의 올바른 구매·섭취 (20분)

강사 : 한국소비자교육원 임덕임 이사 (<https://youtu.be/pMMB-MRS5zQ>)



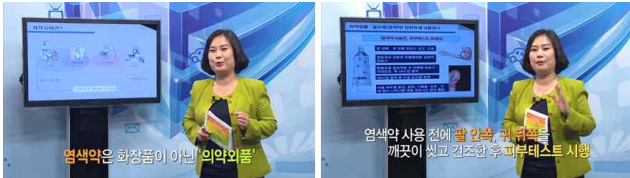
· 식의약 안전교실2. 의약품의 올바른 사용·보관·폐기 방법 (26분)

강사 : 한국소비자연맹 이선용 팀장 (<https://youtu.be/2ZtNp6d2SVM>)



· 식의약 안전교실3. 화장품과 의약품의 올바른 사용 (27분)

강사 : 녹색소비자연대 이주영 본부장 (<https://youtu.be/vRhFZbOIZjk>)



- 33 -

· 식의약 안전교실4. 임신주기별 식생활 가이드, 젖병 및 모유착유기 올바른 사용, 분유종류 (27분)

강사 : 녹색소비자연대 허혜연 국장 (<https://youtu.be/TDQzvfCxIL4>)



※ 교육영상은 유튜브, 소비자단체협의회 홈페이지에 업로드 되어 있음

2.3.2. 식의약 안전교실 현장취재 영상

- CATV, IPTV, 위성방송 송출 (25회 X 3편 = 총 75회)
- 방송편성

[소비자매거진 W] 프로그램에 방영 (1편 당 2분)	6시~6시40분
	9시~9시40분
	13시~13시40분
	18시~18시40분
	24시~24시40분

- ① [소비자매거진 W] 119회. 식의약품 안전한 사용을 위한 ‘식의약 안전교실’
/ 방영일: 8월 15일(토)~8월 21일(금) (https://youtu.be/hp1LhN_W0do)



- 37 -

- ② [소비자매거진 W] 126회. “임신 중 약 먹어도 될까?” 임신부가 알아야 할 식·의약품 안전 정보! / 방영일 : 10월10일(토)~10월16일(금) (<https://youtu.be/1gtscckKuLqU>)



- ③ [소비자매거진 W] 131회. 노인상술판매피해, 교육통해 예방한다
/ 방영일: 11월 14일(토)~11월 20일(금) (https://youtu.be/ofS5r3Do_34)



- 38 -



3. 식의약 안전교육 전문강사 양성

3.1. 식의약 안전교실 전문강사 역량교육

- 3개 지역(서울, 경기, 대전) 식의약 안전교실에서 선정기준에 따라 추천된 전문강사를 대상으로 전문강사 역량교육 실시
- 전문강사 역량 교육은 식품, 의약품 등 주제로 서울과 대전에서 2회 실시
- 전문강사는 강사 당 역량교육 시 2회 이상, 5시간 이상 교육 이수 대상으로 하여 식의약 안전교실 강사로 활동
- 전문강사를 대상으로 교육콘텐츠 및 교육프로그램 구성·운영에 대한 현장을 반영한 내용으로 보완

(1차)

- ▶ 일시 : 2015년 6월 29일(월) 오전 10시 ~ 오후 6시
- ▶ 장소 : 서울유스호스텔 밝은방
- ▶ 대상 : 식의약 안전교실 전문강사 40명(서울, 경기지역 전문강사)

(2차)

- ▶ 일시 : 2015년 7월 8일(수) 오전 10시 ~ 오후 6시
- ▶ 장소 : 대전충남본부 대전역 창의실

○ 교육 프로그램

시간	분	내 용	강 사
9:30~10:00	30	접수 및 등록	
10:00~10:05	5	개회사	
10:05~10:15	10	식의약 안전교실 사업소개	한국소비자단체협의회
10:15~11:00	45	의료기기 - 홍보관, 의료기기	이재원 연구관 / 식약처 의료기기관리과
11:00~12:00	60	식품 I - 임신부 식생활가이드	이애랑 교수 / 숭의여대 식품영양학과
12:00~13:00	60	점심식사	
13:00~14:00	60	식품 II	최성희 본부장

○건강기능식품 부작용 발생 시		- 제품피해 발생 시 : 1372 - 부작용신고 : 1577-2488	
3. 의료기기의 올바른 구매요령			
○의료기기 구매 시 확인사항		- 허가번호, 의료기기 문구 확인하기 - 제조업자 상호, 주소 알아보기 - 질병의 치료목적일 경우 의사와 상담하기	슬라이드
○ 의료기기 과대광고 사례 설명		- 사용목적과 다르게 허위과장광고로 소비자 속이는 경우	
○ 의료기기 피해발생 시		- 제품피해 발생 시 : 1372 - 건강 피해 시 : 의료기기관리과 043-230-0435~48	
4. 의약품의 올바른 사용·보관·폐기방법			
○의약품 사용법 설명		- 사용기한 확인하기 - 다른 사람의 약 복용하면 안됨 - 투여용량 확인하기 - 사용방법 확인하기 - 사용시간 확인하기	슬라이드
○의약품 보관법 설명		- 직사광선 피해서 서늘한 곳에 보관 - 설명서와 함께 포장상태로 보관 - 어린이 손에 닿지 않도록 보관 - 냉장보관 약 확인하기	
○의약품 폐기법 설명		- 쓰레기통이나 하수구에 버리지 말고 약국에 가져가 폐의약품 수거함에 분리수거하기	
○DUR(의약품안전서비스) 설명		- 처방약에 대해 모든 병원과 약국에서 확인할 수 있음	
○ 의약품 부작용 발생시		- 의약품부작용신고센터 1644-6223	
5. 염색약(염모제) 안전하게 사용하기			
○사용 전 피부테스트 중요성		- 동영상 : 염색약 부작용 줄이기 - 개인별 알레르기 유발 - 48시간 전 피부테스트 확인 필수 - 피부테스트 방법 설명	동영상 (1:32) 슬라이드
○사용 시 주의사항		- 머리, 얼굴, 상처, 목덜미 등에 염색제가 묻지 않게 하기 - 염색 전 머리감지 말고, 로션이나 오일을 전체적으로 도포한 후 염색하기 - 염색 후에는 염색제가 남아있지 않도록 여러번 씻어내기	

6. 식중독 예방하기			
○식중독 예방요령	<ul style="list-style-type: none"> - 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 끌고루 흐르는 물로 20초 이상 손씻기 - 음식물은 속까지 충분히 익혀먹기 - 물은 끓여 마시기 - 칼·도마는 용도별(채소류, 육류, 어패류)로 구분하여 사용하기 - 냉장고에 들어있는 상한음식 버리기 	동영상 슬라이드	
7. 혈압약 안전하게 사용하기			
○혈압약 복용방법	<ul style="list-style-type: none"> - 정해진 복용시간에 맞추어 지속 복용하기 - 혈압약 종류에 따라 피해야하는 식품알기 - 평소 여분의 약을 챙겨서 다니기 	슬라이드	
8. 파스 안전하게 사용하기			
○파스 붙이는 부위 설명	<ul style="list-style-type: none"> - 손상된 피부나 피부질환 부위에 붙이지 않기 - 동일 부위 반복해서 붙이지 않기 	슬라이드	
○ 파스 주의사항 숙지하기	<ul style="list-style-type: none"> - 한번에 잡아떼지 말고 피부를 눌러주면서 천천히 제거하기 - 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내기 - 파스를 붙인 채로 따뜻한 곳에 누워있지 않기 		
9. 자외선차단제 파르개 사용하기			
○기능성 제품 구입하기	<ul style="list-style-type: none"> - 포장 등에 '기능성 화장품' 문구표시 확인하기 	동영상 (2:14) 슬라이드	
○사용 시 주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 외출 약 15분 전에 발라주기 - 땀이나 옷에 의해 지워지면 2시간간격으로 덧발라주기 - 피부에 상처가 있는 경우에 사용하지 않기 		
총결 (10분)	1. 강의 내용 요약 및 질의응답(5분) 2. 강의 평가 설문조사(5분)		
향후활동	소비자상담센터 및 지역 소비자단체 찾아보기		

② [주부·임산부용]

교육대상	주부 · 임신부		수업시간	90분
교육목표	일상생활에서 식품 · 의약품 · 화장품 · 의료기기 등을 안전하게 사용하기 위하여 주부 · 임신부 및 출생 14개월 이하의 영유아를 둔 부모에게 식품 · 의약품 · 화장품 · 의료기기 등의 소비 및 소비자피해 구제 방법에 대해 정확하게 인식하도록 한다.			
교수 단계	교수 활동			
	강의내용	교육방법	자료	
도입 (5분)	· 인사 · 교육개요 소개	· 동기부여 (교육 시작의 결실은 절반의 성공) · 교육 목표 제시 및 교육 흐름 안내 · 간략하게 교육 목적 및 교육 목표 달성 을 위한 교육 내용 설명하기	-	
전개 (45분)	· 교육자료 매뉴얼 내용을 숙지하여 슬라이드 내용을 그대로 읽지 않도록 함			
	1. 땀다땀(홍보판) 피해 예방하기			
	○홍보판 피해사례 설명	- 영화 <약장수> 내용 소개로 홍보판에 대한 교육 내용 흥미 유발 - 동영상 : 어르신 등진 땀다땀 적발, 시중가 3-5배 판매	동영상 (1:40) 슬라이드	
	○홍보판 주의사항 숙지하기	- 공짜선물, 효도관광, 무료체험, 공연 등 현혹되지 않기 - 정상매장에서 구입하기 - 상품구입시 계약서, 영수증, 판매자정보 확보하기 - 청약철회요청서 작성방법 전달		
	○홍보판 피해 해결방안 설명	- 제품피해 발생 시 : 1372 - 건강 피해 시 : 1399		
	2. 건강기능식품의 올바른 구매요령			
	○건강기능식품 피해사례 설명	- 동영상, 기사 : 건강기능식품 사기행각 피해자 급증, 판매액 상당	동영상 (1:40) 슬라이드	
	○건강기능식품 구매하기 설명	- ‘건강기능식품’ 문구 또는 마크 확인 - 질병 치료예방하는 의약품이 아님을 강조 - 일반식품과의 차이점		
	○건강기능식품 섭취 시 주의사항	- 과다복용, 복합복용의 위험 - 의약품 복용하는 경우 전문가 상의 - 다른 가족과 나눠먹지 않기		
	○건강기능식품 부작용 발생 시	- 제품피해 발생 시 : 1372 - 부작용신고 : 1577-2488		

○건강기능식품 부작용 발생 시	- 제품피해 발생 시 : 1372 - 부작용신고 : 1577-2488	
3. 의료기기의 올바른 구매요령		
○의료기기 구매 시 확인사항	- 허가번호, 의료기기 문구 확인하기 - 제조업자 상호, 주소 알기 - 질병의 치료목적일 경우 의사와 상담하기	슬라이드
○ 의료기기 과대광고 사례 설명	- 사용목적과 다르게 허위과장광고로 소비자 속이는 경우	
○ 의료기기 문제발생 시	- 제품피해 발생 시 : 1372 - 건강 피해 시 : 의료기기관리과 043-230-0435-48	
4. 의약품의 올바른 사용·보관·폐기방법		
○의약품 사용법 설명	- 사용하기한 확인하기 - 다른 사람의 약 복용하면 안됨 - 투여용량 확인하기 - 사용방법 확인하기 - 사용시간 확인하기	슬라이드
○의약품 보관법 설명	- 직사광선 피해서 서늘한 곳에 보관 - 설명서와 함께 포장상태로 보관 - 어린이 손에 닿지 않도록 보관 - 냉장보관 약 확인하기	
○의약품 폐기법 설명	- 쓰레기통이나 하수구에 버리지 말고 약국에 가져가 폐의약품 수거함에 분리수거하기	
○DUR(의약품안전서비스) 설명	- 처방약에 대해 모든 병원과 약국에서 확인할 수 있음	
○ 의약품 부작용 발생시	- 의약품부작용신고센터 1644-6223	
5. 염색약(염포제) 안전하게 사용하기		
○사용 전 피부테스트 중요성	- 동영상 : 염색약 부작용 줄이기 - 개인별 알레르기 유발 - 48시간 전 피부테스트 확인 필수 - 피부테스트 방법 설명	동영상 (1:32) 슬라이드
○파스 사용 시 주의사항	- 머리, 얼굴, 상처, 목덜미 등에 염색제가	

	<ul style="list-style-type: none"> - 묻지 않게 하기 - 염색 전 머리감지 말고, 로션이나 오일을 전체적으로 도포한 후 염색하기 - 염색 후에는 염색제가 남아있지 않도록 여러번 씻어내기 	
6. 식중독 예방하기		
○식중독 예방요령	<ul style="list-style-type: none"> - 비누를 사용하여 손가락 사이사이, 손등까지 끌고루 흐르는 물로 20초 이상 손씻기 - 음식물은 속까지 충분히 익혀먹기 - 물은 끓여 마시기 - 칼·도마는 용도별(채소류, 육류, 어패류)로 구분하여 사용하기 - 냉장고에 들어있는 상한음식 버리기 	동영상 슬라이드
7. 혈압약 안전하게 사용하기		
○혈압약 복용방법	<ul style="list-style-type: none"> - 정해진 복용시간에 맞추어 지속 복용하기 - 혈압약 종류에 따라 피해야하는 식품 알기 - 평소 여분의 약을 챙겨서 다니기 	슬라이드
8. 파스 안전하게 사용하기		
○파스 붙이는 부위 설명	<ul style="list-style-type: none"> - 손상된 피부나 피부질환 부위에 붙이지 않기 - 동일 부위 반복해서 붙이지 않기 	슬라이드
○파스 주의사항 숙지하기	<ul style="list-style-type: none"> - 한번에 잡아떼지 말고 피부를 눌러주면서 천천히 제거하기 - 떨어지지 않는 경우에는 1~2분가량 물에 불린 후 떼어내기 - 파스를 붙인 채로 따뜻한 곳에 누워 있지 않기 	
9. 자외선차단제 바르게 사용하기		
○기능성 제품 구입하기	- 포장 등에 '기능성 화장품' 문구표시 확인하기	동영상 (2:14) 슬라이드
○사용 시 주의사항	<ul style="list-style-type: none"> - 외출 약 15분 전에 발라주기 - 땀이나 옷에 의에 지워지면 2시간 간격으로 덧발라주기 - 피부에 상처가 있는 경우에 사용하지 않기 	
10. 식품첨가물 바로알기		

○식품첨가물 필요성	- 식품첨가물을 사용하는 이유 - 식품첨가물 안전하지만, 가능한 적게 먹기	슬라이드
○식품첨가물 표시사항 확인하기	- 식품첨가물의 명칭, 용도 표시 규정 확인할 수 있음	
11. 임신기간 중 복용금지 의약품		
○임신 시기별 약물이 태아에 미치는 영향	- 임신부의 모든 상황은 의사와 전문가와 상의하기	슬라이드
○의약품 안전사용 정보안내	- 정보 확인처 안내	
12. 임신부 식생활가이드		
○임신부를 위한 식생활 지침서	- 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹기 - 고기, 생선, 채소, 과일 매일 먹기 - 우유, 유제품 매일 3회 이상 먹기 - 찬 음식은 피하고, 싱겁게 먹기 - 술은 절대로 마시지 않기 - 안전한 식품 선택, 위생적 관리	슬라이드
○임신 중 챙겨야 할 영양소	- 칼슘, 철분, 엽산, 비타민	
○임신시기별 음식태고	- 임신초기(1-4개월) : 음식으로 입덧 다스리기 - 임신중기(5-7개월) : 음식으로 빈혈 다스리기 - 임신후기(8-10개월) : 음식으로 변비 다스리기	
○임신기간 중 주의사항	- 흡연, 술, 카페인 섭취는 위험	
○동푸른 생선 적당량 섭취하기	- 다랑어류, 새치류만 섭취 시 1주일 100g 이내 - 일반어류, 참치통조림만 섭취 시 1주일 400g 이내 - 다랑어류, 새치류 등을 25g을 먹었다면 일반어류, 참치통조림은 300g 이내 - 다랑어류, 새치류 등을 50g을 먹었다면 일반어류, 참치통조림은 200g 이내	
종결 (10분)	1. 강의 내용 요약 및 질의응답(5분) 2. 강의 평가 설문조사(5분)	
향후활동	소비자상담센터 및 지역 소비자단체 찾아보기	

3.1.3. 식의약 안전교실 전문강사 교육 만족도 설문조사 결과

- ▶ 일시 : (서울) 6월 29일(월) 오전 10시 ~ 오후 6시
(대전) 7월 8일(수) 오전 10시 ~ 오후 6시
- ▶ 장소 : 서울유스호텔, 대전충남본부 대전역 창의실
- ▶ 대상 : 설문응답자 39명 (서울, 경기지역 식의약 안전교실 전문강사 41명, 대전지역 7명
총 48명 교육이수)

○ 교육 참여 전 강사교육에 대한 기대수준

항목	응답(건)
매우높음	12
높음	17
보통	10
합계	39

- 강사교육에 참여하기 전 39명 중 29명이 교육에 대한 기대가 ‘높다’ ‘매우 높다’고 답하여 교육 전 기대 수준이 높았던 것으로 나타남.

○ 교육 참여 전 주제에 대한 관심정도

항목	응답(건)
매우높음	12
높음	22
보통	5
합계	39

- 강사교육에 참여하기 전 39명 중 34명이 교육주제 (식품, 의약품, 화장품, 의료기기 등)에 대한 관심정도가 ‘높다’ ‘매우 높다’고 답하여 교육주제에 대한 사전 관심도가 높았던 것으로 나타남.

○ 전체적인 교육내용에 대한 만족도

항목	응답(건)
매우그렇다	12
그렇다	19
보통	5
아니다	1
무응답	2
합계	39

- 강사교육 수료 후, 39명 중 31명이 교육내용에 만족하였는지에 대해 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’고 답하여 전체적으로 교육내용에 대한 만족도가 높았던 것으로 나타남.

○ 전체 구성에 관한 만족도(강의순서)

항목	응답(건)
매우그렇다	10
그렇다	20
보통	9
합계	39

- 39명 중 30명이 강사교육의 전체구성(강의순서)에 만족하는지에 대해 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’고 답하여 강의순서에 대한 만족도가 높았던 것으로 나타남.

○ 강의시간 배분 만족도

항목	응답(건)
매우그렇다	9
그렇다	12
보통	9
아니다	8
매우아니다	1
합계	39

- 39명 중 21명이 교육의 강의 시간 배분 만족하였는 지 여부에 대해 ‘매우그렇다’와 ‘그렇다’라고 답하였으며, 9명은 ‘아니다’와 ‘매우아니다’ 라고 답하였음. 추후 강사교육 시 교육시간 배분에 대해 고려 필요함.

○ 교육내용과 강사의 수준이 기대와 일치하였는가

항목	응답(건)
매우그렇다	14
그렇다	14
보통	7
아니다	4
합계	39

- 39명 중 28명이 교육의 내용과 강사의 수준이 기대와 일치하였는 지 여부에 대해 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’고 답하였으며, 4명은 ‘아니다’ 라고 답하였음.

○ 전체적인 교육이 향후 소비자 교육 시 도움이 될 것이라고 예상하는가

항목	응답(건)
매우그렇다	16
그렇다	16
보통	7
합계	39

- 39명 중 32명이 강사교육이 소비자 교육 시 도움이 될 것으로 예상하는지 여부에 대해 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’고 답하여, 앞으로도 강사교육이 식의약 안전교실 운영 전 필요한 것으로 나타남.

○ 교육 수료 후 전문지식 및 강사능력이 향상되었다고 생각하는가

항목	응답(건)
매우그렇다	13
그렇다	20
보통	6
합계	39

- 강사교육 수료 후 39명 중 33명이 식의약품 관련 전문지식 및 강사능력이 향상되었다고 생각하는지 여부에 대해 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’고 답하여, 식의약 안전교실의 교육효과를 높이기 위해서 강사교육이 필요한 것으로 나타남.

○ 교육 수료 후 강사역할 수행에 자신감을 얻었는가

항목	응답(건)
매우그렇다	12
그렇다	17
보통	9
아니다	1
합계	39

- 39명 중 29명이 강사교육 수료 후 소비자 식의약 안전교실 강사로서 자신감을 얻었는지에 대해 ‘그렇다’와 ‘매우 그렇다’고 답하였음.

- 가장 좋았던 프로그램(1개만 선택)
 - 39명 중 13명이 효과적인 강의기법을 가장 좋았던 프로그램으로 꼽았으며, 그 다음으로 식중독예방, 식품첨가물, 건강기능식품 관련 강의가 11건, 임신부 식생활 가이드가 6건 순으로 나타난다.

항목	응답(건)
의료기기	0
임신부 식생활가이드	6
식중독예방, 식품첨가물, 건강기능식품	11
의약품 사용, 보관, 폐기하기	3
화장품, 염모제, 자외선차단제	4
효과적인 강의기법	13
무응답	2
합계	39

- 위 강의를 선택한 이유(1개만 선택)
 - 39명 중 23명이 ‘향후 소비자교육 실행시 도움이 될 것 같아서’ 라고 응답하였으며, 특히 식중독예방, 식품첨가물, 건강기능식품 교육(9건)과 효과적인 강의기법(8건)을 선택한 사람들이 나타났다.

항목	강의 주제가 좋아서	강의기법이 좋아서	강사태도가 좋아서	향후 소비자교육실행시 도움이 될 것 같아서	일상생활에 도움이 될 것 같아서	무응답	총합계
임신부 식생활가이드		1		2	3		6
식중독예방, 식품첨가물, 건강기능식품	2			9			11
의약품 사용,보관,폐기하기	1			2			3
화장품, 염모제, 자외선차단제	2			1	1	2	6
효과적인 강의기법		2	1	8			11
무응답	1			1			2
총합계	6	3	1	23	4	2	39

- 이후 심화된 강사교육 프로그램에 참여할 의향

항목	응답(건)
그렇다	39
아니다	0
합계	39

- 이후 심화된 강사교육 프로그램에 참여할 의향이 있는지 여부에 대해 모두 ‘그렇다’라고 응답하였음.

- **향후 소비자 식의약 안전교실 강사교육에서 다루었으면 하는 주제 및 이번 강사교육에 관한 의견**
 - 8가지 분야를 한꺼번에 진행하는 것은 효과적이지 못할 것임, 유사분야 또는 연결 분야 (예. 성인병과 건강기능식품) 묶어서 나누어서 진행하는 것이 좋을 듯함
 - 강의내용이 현장의 필요내용(수요)를 현실적으로 담지 못한 점이 아쉬움
 - 실제 강의에 이용할 수 있는 사례중심의 교육
 - 강사님들의 진지한 태도 및 일상생활 상식정보가 좋았음
 - 강의내용은 좋으나 시간이 짧아 전반적인 교육이 아쉬움
 - 기존 프로그램에서 좀 더 전문화, 자세한 강의내용이 필요함
 - 강의주제가 너무 많았음
 - 강의주제가 많은 만큼 효과적인 강의로 도움이 됨
 - 기본적인 기초를 익히는데 도움이 되었지만 교수기법이나 스킬부분은 다소 부족하였음
 - 과대광고, 의약품 빠르게 알고 먹기 강의내용 좋았음
 - 약품에 대한 구체적 사례(약품, 의료기기, 건기식), 언론보도를 비판적이고 정확하게 이해하기
 - 의료기기에 대한 많은 정보, 다양한 의료기기에 대한 설명
 - 의약품 안전교육(상세정보공유 필요)
 - 화장품에 대한 유해성분, 삼투나 치약, 세제 등 일상용품과 화장품등에 포함된 유해 화학물질이 피부와 몸에 침투된다는 경피독에 대한 내용
 - 건강기능식품과 보조식품의 구분과 효능차이
 - 효과적인 커뮤니케이션 스킬
- **실제 교육 현장에서 가장 필요한 교육 주제는 무엇이라고 생각하십니까?**
 - 문제발생 시 자세한 대처방법
 - 법령 및 사례
 - 사례중심
 - 소비자피해예방, 가장 이슈가 되고 있는 부분에 대해 사전예방 된 교육이 중요
 - 식약처 교육은 건강에 관한 안전성, 전반적 의식 개선이 가장 중요하다고 생각함
 - 식의약 관련 문제발생시 자세한 대처 해결방안
 - 식품과 의약품
 - 식품안전교육(연령별)
 - 식품첨가물, 의약품 사용법
 - 어르신 대상 의약품 교육(과남용 절제교육 필요)
 - 어르신 대상 피해예방법
 - 어르신들의 건강보조식품이나 의료기기
 - 의약품 빠르게 알고 먹기
 - 의약품 안전하게 사용하는법
 - 의약품의 부작용과 올바른 사용(심화)
 - 최근 이슈가 되는 주제
 - 피해사례 및 전문적 의학지식은 1~2개 정도만 한 강의 시 사용되어야 할 것 같음
 - 한정된 시간에 많은 것을 알려주어야 하는 부담이 있음
 - 홍보, 거짓과대광고 주의점
 - 홍보판(뿔다방)의 실태파악 관련 다큐 및 직접 취재하는 기자 및 경찰들에게 강의를 들으면 좋을 것 같음
- **식의약 안전교실 운영의 예토사항**
 - 1회 수업 안에 여러 가지 시간을 5분정도씩 강의한다는 것은 너무 무리가 있음, 파트를 나누어 별도의 교육이 필요함

3.2. 식의약 안전 교육망 구축 발족식 및 전문가사 발대식

- 식의약 안전 교육망 구축 발족식을 개최하여 2016년도부터 식의약 안전 교육의 활동영역을 확대할 수 있는 계기가 되도록 진행
 - 교육을 이수한 전문가사를 대상으로 식품의약품안전처장 및 한국소비자단체협의회장 임명장 등을 수여하여 전문가사로서 자부심을 갖고 적극적인 활동이 가능하도록 발대식을 개최
- ▶ 일시 : 2015년 8월 19일(수) 오전 10시
- ▶ 장소 : 국회 도서관 대강당
- ▶ 주최 : 국회 보건복지위원장 김춘진 · 한국소비자단체협의회
- ▶ 후원 : 식품의약품안전처
- ▶ 참석자 : 식약처장, 소비자단체장, 김성주·박윤옥·이한성 국회의원, 식의약 안전 교육망 지역별 대표 17명, 전문가사 48명, 소비자단체 실무자 및 회원 등 총 200명

- 프로그램

사회 - 임은경 / 한국소비자단체협의회 사무총장

시간	순서	내용
09:30~10:00	등록	
10:00~10:02	개회선언	사회자 인사 및 개회선언
10:02~10:05	국민의례	국기에 대한 경례
10:05~10:10	내빈소개	
10:10~10:20	개회사	김춘진 / 국회 보건복지위원장 김자혜 / 한국소비자단체협의회 부회장
10:20~10:40	축 사	김승희 / 식품의약품안전처장 김성주 / 국회의원 이한성 / 국회의원 박윤옥 / 국회의원
10:40~10:55	위촉식	식의약 안전교실 전문가사 위촉장 수여
10:55~11:05	식의약 안전교육망 구축 및 추진과제	이향기 / 소협 식품안전위원회 공동위원장, 한국소비자연맹 부회장
11:05~11:15	소비자 식의약안전교실 사업 계획 발표	조윤미 / 녹색소비자연대 공동대표
11:15~11:30	출범식	식의약 안전교육망 출범 선포
11:30	폐회식	폐회 선언

- 초청장①



모시는 글

기술의 발전과 시장의 다양화로 인하여 식의약 전반에 걸친 안전 이슈는 어렵고, 복잡해지고 있으며, 소비자의 정보요구는 날로 증가하고 있습니다. 또한 IT의 발달과 소셜네트워크의 확대로 인해 소비자 정보는 활발하게 생산, 유통되고 있음에도 불구하고 취약계층은 오히려 기술의 발전을 따라가지 못하면서 정보 소외 현상이 확대되고 있어 더욱 많은 소비자피해에 노출되고 있습니다.

더군다나 식의약 안전 이슈는 단기간 교육이나 홍보로 합리적인 선택과 문제해결능력을 갖추기 어려우며, 정보의 부족은 막연한 불안감을 갖게 하기 쉽기 때문에 현장중심의 상시적인 소통체계의 확립이 무엇보다 시급한 과제가 되고 있습니다.

이에 식품의약품안전처와 한국소비자단체협의회는 '식의약 안전 교육 전국네트워크' 출범을 통해 전국적인 교육망을 구축하고 상시적인 정부와 소비자간 소통체계를 마련하고자 합니다.

모쪼록 소중한 시간을 내주시어 식의약 안전 교육 전국네트워크 출범으로 국민들이 식의약 안전을 실천할 수 있도록 결의를 다지는 뜻 깊은 자리에 함께 하셔서 자리를 빛내주시고 격려하여 주시기 바랍니다.

2015년 6월

국회 보건복지위원장 김 춘 진

한국소비자단체협의회장 이 덕 승

행사 일정

사회 : 임은경 한국소비자단체협의회 사무총장

13:00-13:30	등록
13:30-13:32	개회선언
	사회자 인사 및 개회선언
13:32-13:35	국민의례
	국기에 대한 경례
13:35-13:40	내빈소개
13:40-13:50	개회사
	이덕승 한국소비자단체협의회 회장
	김춘진 국회 보건복지위원장
13:50-14:00	축사
	김승희 식품의약품안전처장
14:00-14:10	식의약 안전교육 전국네트워크 구축 및 추진과제
	이항기 소협 식품안전위원회 공동위원장 한국소비자연맹 부회장
14:10-14:20	협약식
	식의약 안전교육 전국네트워크 출범 선포 및 지역별 단체 협약 (17개 지역 사무국 대표)
14:20-14:30	식의약 안전교육 사업 계획 발표
	조윤미 녹색소비자연대 공동대표
14:30-14:50	위촉장 수여
	식의약 안전교실 전문강사 위촉장 수여
15:00	폐회식
	폐회 선언

참고 - (서울·대전) 강사교육 사진



참고 - 발대식 사진





4. 향후 교육프로그램 개선·보완

- 3개 지역 식의약 안전교실 진행을 통해 실제 소비자 교육 만족도를 확인하고 교육프로그램의 개선 및 보완
- 전국 '소비자 식의약 안전교실' 교육망 확대를 위한 교육프로그램 개선·보완

4.1. 전국 소비자 식의약 안전교실 운영방법 개선

- 교육의 효과를 높이기 위한 교육운영방식 개선 필요
 - 100명 이상의 집단교육 시 교육은 경직되어 소통이 잘 이루어지지 않음. 15~30명 내외의 소규모 교육 고려 필요
 - 실습형 교육방법, 교육 대상자들에게 개별 멘토링을 통해 소통활성화 및 교육의 질적 향상 도모

4.2. 전국 소비자 식의약 안전교실 교육컨텐츠 보강

- ① 2015년 전국 소비자 식의약 안전교실 진행 중 참가자들의 질의내용을 검토하여 기존 교재 내용에서 **심화된 사항들에 대해서는 교육 콘텐츠 보강 필요** (예) '더 알아보기', '심화편' 내용 추가 또는 소책자 제작 (질의사항)
 - 고혈압뿐만 아니라 성인과 같은 질병의 의약품 안전사용 방법 안내
 - 의료기기 체험관에서 구입한 의료기기에 대하여 의료기기가 의료기기 인지 확인하는 방법과 의료기기의 품질에 대한 질문
 - 혈압약을 아침에 복용하지 않았을 경우 어떻게 해야 하는지 질문
 - 골다공증약을 미지근한 물에 녹여서 먹는 것이 괜찮은지 질문
 - 관절염에 좋다는 고가의 약이나 기구를 구입한 후 환불하는 방법
 - 땀다방에서 구입 후 청약철회 하는 구체적인 방법
 - 염모제 사용 전 패치테스트를 하는 이유
 - 태아, 육아에 대한 정보
- ② 교육대상별 필요한 주제를 더욱 심층적으로 다룰 수 있도록 교육자료를 보강하여 **교육대상자 별 맞춤형 교재 개발**간

- 임신부, 주부 대상 : 올바른 식품 보관방법, 젖병 및 모유착유기 올바른 사용, 분유의 종류, 임신 중 화장품, 의약품 안전하게 사용하기 등
 - 어르신 대상 : 의약품 종류 별 복용 시 주의사항, 파스 부착시간 등
- ③ 교육 이해도 향상을 위한 교육자료 보완
- 소비자 식의약 안전교실 어르신용 교육용 자료(PPT)글자크기 확대
 - 문자의 독해 능력 및 이해도가 떨어지는 노인, 어린이의 경우는 책자 등 텍스트 중심의 교육교재만으로는 불충분하므로 중요한 내용을 수록한 판넬이나 실물을 보여주는 시각교육 등

4.3. 지역 거점의 소비자 식의약 안전교육망 네트워크 강화

- 이번 사업을 통해 전국 소비자 식의약 안전교육망의 체계를 갖추게 되었으며, 이를 기반으로 2015년에 3개 지역 네트워크(서울,경기,대전)를 더욱 확대하여 17개 지역 네트워크로까지 활성화 할 수 있도록 해야 함
- 이번 교육대상자들의 전국 소비자 식의약 안전교실에 대한 설문결과, 전반적 만족도, 필요도, 도움도가 높게 나타났음. 따라서 향후 소비자 식의약 안전교실을 확대 강화해야 할 필요성이 있음.
- **(교육 전반에 대한 만족도)** 소비자 식의약 안전교실에 대해 매우 만족하는 비율이 서울(67.5%), 경기(69.2%), 대전(60.9%)로 나타남
- **(교육에 대한 필요도)** 소비자 식의약 안전교실에 대해 주변 지인이나 친구들에게 교육을 권유할 의향이 있는지에 대해 매우 그렇다는 비율이 서울(75.2%), 경기(72.2%), 대전(62.0%)로 나타남
- **(교육에 대한 도움도)** 본 교육이 안전한 식의약사용에 도움이 되는지에 대해서 매우 도움이 된다는 비율이 서울(68.9%), 경기(71.1%), 대전(57.1%)로 나타남.
- 앞으로 지역 거점망 연대를 더욱 강화하여 전국의 232개 보건소, 마을 경로당, 학교, 복지관 등과 네트워크 협조하여 전국에서 자발적으로 소비자 식의약 안전교실의 네트워크 참여율을 제고할 수 있는 방안 필요
- 3개 지역네트워크 외의 네트워크 간사단체의 참여율 제고를 위한 방안 필요

- 63 -

4.4. 전국 소비자 식의약 안전교실 전문강사 강사역량 강화

- **강사에 대한 만족도가 높게** 나타났으므로 현행 전문강사 교육의 틀을 기반으로 하여 전문강사 양성교육 보완
 - 교육대상자들의 전국 소비자 식의약 안전교실에 대한 설문결과, 강사에 대한 전반적 만족도에 대해 매우 그렇다는 비율이 서울(71.9%), 경기(71.9%), 대전(61.4%)로 나타남.
- 2015 소비자 식의약 안전교실 전문강사 양성 교육과정 중 강사역량 강화를 위한 **효과적인 강의기법이나 강의실습과 같이 강사의 역량 강화에 도움이 되는 교육**이 필요하며 식의약 안전교실 교육 콘텐츠 보완에 따라 전문강사 교육도 보완해나가야 함

(예) 신규교육자 및 재교육자를 구분하여 교육이수시간에 구분을 두거나 (I) 기본과정 (II) 심화과정을 구성하여 이수하는 등의 방법
- 전국 소비자 식의약 안전교실 강사 커뮤니티(카페, SNS)를 정보 소통장의 장으로 활용
 - 강의 중 발생한 소비자 질의사항에 대해 보완해 나갈 수 있도록 필요한 자료 요청
 - 식약처 소통협력과에서 자료를 업로드
 - 소비자 식의약 안전교실 강사 간 정보 공유·활용 활성화
- **강의 종료 후 평가·토론 시간**을 통해 소비자 식의약 안전교육에 대한 개선점 도출 및 전국 식의약 안전교육망 네트워크 강화

4.5. 전국 소비자 식의약 안전교실 홍보 강화

- 제작된 전국 소비자 식의약 안전교실 교육영상을 활용할 수 있도록 보도 자료 배포

- 64 -

- 전국 소비자 식의약 안전교실 교육일정 등을 지역 커뮤니티 및 지역신문 등 언론사에 배포
- 소비자 식의약 안전교실 교육 콘텐츠를 소비자 교육 시 활용하도록 소비자 단체협의회 홈페이지 및 각 소비자단체에 공유 (동영상, 교재, PPT)

Ⅲ. 사업성과 및 기대효과

- 전국 17개 지역(서울, 경기, 대전, 대구, 광주, 울산, 부산, 인천, 세종, 전북, 전남, 충북, 충남, 경북, 경남, 강원)에 전국 식의약 안전교육망의 토대를 마련하고 발족식을 가짐. 향후 “전국 소비자 식의약안전교실”을 체계화하고 브랜드화 하여 전국망을 구축해 나가고자 함.
- 서울, 경기, 대전 3개 지역에 식의약 안전교육망을 구축하여 각 지역의 특성에 맞게 노인회, 복지관, 지역신문사 등과 업무협약식을 체결하여 활동함. 향후 지역 사무국을 중심으로 지역별 관련 기관 및 단체, 학교 등과 업무협약을 통해 “지역별 소비자 식의약안전교실”을 체계화하고 지자체와의 협력사업, 자발적인 소비자운동이 이루어지는 기반이 되도록 함.
- 2014년 국민소통단을 통해 식의약 분야 소비자 요구를 파악하여 노인, 주부, 임산부 계층을 대상으로 선정하고 식품, 의약품, 화장품, 의료기기의 콘텐츠를 교육 내용으로 선정함.
- 2015년 국민소통단의 식의약 분야 소비자요구를 분석하여 계층별 내용의 세부교육 내용을 선정하고 교육교재, 영상, 교육 콘텐츠, 교안 등을 개발함. 특히 취약지역 및 인터넷과 책자 형태의 자료 접근이 취약한 어르신, 다문화가정 등 취약계층의 정보 접근성을 높이기 위한 다양한 영상자료를 제작 보급하고자 함. 강사가 직접 지역에 가지 않더라도 영상을 이용한 교육을 수행할 수 있는 전국단위 네트워크를 확대 강화하고자 함.
- 식의약 안전교육 전문 강사단을 3개 지역 48명을 발굴하고 발족식 개최 및 강사단 교육을 통해 식품, 의약품, 의료기기, 화장품 통합 강사역량을 강화함. 이후 장기적이며 상시적인 전문강사 활동의 기초를 마련함. 또한 학교, 보건소, 노인대학, 지역아동센터 등 활동인력을 재교육하여 지역사회에서 식품, 의약품, 의료기기, 화장품 안전사용을 위한 소비자교육

강사가 될 수 있는 전문가 과정을 개발 운영하여 폭넓은 리더를 양성 하고자 함.

- 소비자TV를 비롯한 전문방송사, 지역방송사 등과 연계하여 ▲건강기능 식품 (홍보관, 떼다방)의 올바른 구매·선택, ▲의약품의 올바른 사용·보관·폐기 방법, ▲화장품과 의약품의 올바른 사용, ▲임신주기별 식생활 가이드, 젖병 및 모유착유기 올바른 사용, 분유종류의 4편의 교육동영상을 제작하고 식의약안전교실 현장취재와 더불어 CATV, IPTV, 위성방송에 송출하고 유튜브 등을 통한 온라인에 상영함으로써 보다 많은 소비자들 에게 접근하여 식의약 분야 소비자 지식을 향상시킴.
- 3개 지역 64회 3,133명의 노인, 주부, 임산부를 대상으로 교육을 실시하여 식의약 분야 소비자 지식 및 안심수준을 향상함으로써 소비자의 근거 중심의 합리적 선택능력을 향상시키는데 기여함. 식의약 안전교실 운영 시 SNS를 적극 활용하여 교육현장에 대한 즉각적인 피드백이 이루어 질 수 있는 소통체계를 마련함.
- 향후 3개 지역 식의약 안전 교육망을 17개 지역으로 확산하고 식의약 교실을 확대하여 장기적이며 지속적인 소통을 통해 식의약 이슈가 가지는 본질을 이해하고 합리적 선택을 할 수 있도록 돕는 상시적인 구조를 구축하고자 함.
- 특히 계층·지역편차 해소를 위해 전국 식의약 안전교육망구축으로 양 방향소통의 장 상시 운영 둘째, 일상생활에서 식품, 의약품, 화장품, 의료 기기의 안전사용에 필요한 정보공유를 위해 계층별 교육 프로그램 개발 셋째, 식의약 안전교육망을 통해 양방향 소통 역할을 담당할 전문강사단 구성 및 육성을 통해 지속적으로 소비자요구를 반영한 계층별·맞춤형 교육 프로그램 개발 및 전문강사 양성으로 정부·소비자 간 양방향 소통 활성화를 위한 전국적인 식의약 안전 교육망을 구축하고자 함

- 67 -

V. 참고자료(교육자료, 설문지)

별첨1

전국 소비자 식의약 안전교실 강의자료

식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요



한국소비자단체협의회
Korea National Consumer's Organization

식품의약품안전처
Ministry of Food & Drug Safety

목차

1 뽕다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

2 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

3 의료기기의 올바른 구매요령

4 의약품의 올바른 사용, 보관, 폐기방법

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

- 69 -

5 식중독 예방하기

6 혈압약 올바르게 사용하기

7 파스 올바르게 사용하기

8 염모제(염색약) 올바르게 사용하기

9 자외선차단제 올바르게 사용하기

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 뽕다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뽕다방(홍보관), 일면서도 속는다!



영학<약집수>

가짜인줄 알면서도...사기꾼인줄 알면서도...
인생 내공이 닷 단인데 그걸 모르겠느냐...
모르는 척 해주는 거다...
다 알면서 속는 척 하는 것이다...
사기꾼한테 무서운척 하는 것이다...
바가지 쓰는 거 뵈면 알면서 돈을 갖다 바치는 거다...
이 늙은이한테 수작 걸어서고맙다고...
자식보다 살가우니 알면서도 속아준 것이다...

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

- 70 -

1. 똥다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

어르신 등친 '똥다방' 적발, **시중가 3~5배로 판매했어요!**



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 똥다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

똥다방(홍보관) 가격폭리 사기행각 극성이예요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 똥다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

똥다방 = 홍보관 = 체험관, 같은 곳이에요!



똥다방이란

- 임시로 설치해 놓은 특선판매 업소
- 영업장소를 옮겨 다니며 판매

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

출처: 영화 <악장수>

1. 똥다방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

이유없는 공짜는 없어요!

공짜선물 호도관광 의료기기 체험 무료공연



건강(기능)식품, 화장품, 의료기기를 허위·과대광고하여 판매하는 악덕상술
저가제품을 고가에 판매하거나 구매강요

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 뒤통방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤통방 의뢰기기 거짓, 과대광고 주의하세요!



'근육통 완화'로 허가받은 의뢰기기를
'혈전방지, 혈액 내 지방농도 낮춤, 기억력 증진' 등으로 광고

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 뒤통방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤통방 의뢰기기 거짓, 과대광고 주의하세요!



'근육통 완화'로 허가받은 의뢰기기를
'비만관리, 체형관리' 등으로 광고

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 뒤통방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

건강(기능)식품 허위, 과대광고 주의하세요!



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 뒤통방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤통방, 이것만은 꼭 기억해주세요!

뒤통방은
상품판매가
목적

구입시
영수증
챙기기

미개봉
상태는
반환가능

충돌구매
하지 않기

반품시 미개봉 상태에서 구입한지 **14일 이내**에
내용증명을 우편으로 통보하면 예약이 가능합니다!

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

소비자 식의약 안전교실

▶ 수신 1(판매자)

- ▶ 수신 2(신용카드 회사)

- ▶발송인 인적사항

- ▶ **통보내용**

- 구입일자 : 구입물품 :
구입금액 : 기지불액 :

- 51

발송인: ○ ○ ○ (인)
○ ○ ○ 귀하

식약 안전사용,

소비자 식의약 안전교실

2014년 8월 21일 변경



변경 마크

식약 안전사용,

소비자 식의약 안전교실

일반식품

식물위생법에 의한 한글표시사항

- *세종실- 삼포구기
- *식물유출 조화 요양료
- *소문대사관 및 소문지 중공간판(제주시조치원읍삼산리279-4 501호)
T:010. 7713. 1426
- *제주천, 세명과학(서울시 중구 모음동 127-1 T.02-278-8235)
- *내용유출:500g
- *잔재처리 및 열량: 황태어%, 살생%, 정제소금1%,
L-글루타민산나트륨(향미증진제)1%, 1%~1년까지
- *수용: 폐기
- *유통기한, 제조연월일부터 1년까지
- *제조연월일:
- 김정래출:net
- *사용법은 보관방법-냉동보존
- 냉동보존-구입 시는 수분함
- *제품은 냉동보존과 조리, 사용에 따라 보관하는 것이 가장 좋습니다.
- *부적, 불량 식품 신고는 국번없이 1399

견갑기능식품



식약 안전사용,

소비자 식의약 안전교실



일반
의약품

○ 상품설명

제품명: 바이오EFA (BioEFA)
 유형: 건강기능식품
 사용대상: 미성, 정신건강, 성장기 어린이, 수험생, 노인 등
 필수 영양소의 섭취가 필요한 분
 내용량: 710mg X 60정(1일 2회, 1회 1정씩 섭취)
 원산지: 4Life Research(미국)
 수입처: 4라이프 리서치 코리아

유통사: 잡에서닷컴
유통기한: 제품 하단 별도 표시(월/년)
유의사항: 제품 개봉 후에는 뚜껑을 꼭 닫아서 서늘한 곳에 보관

본 제품은 질병의 예방 및 치료를 위한 의약품이 아닌
7572-093에 도유물 조는 유통번호 757279e-silang.com

식약처 안전사용.

- 76 -

건강기능식품의 기능성은 인체의 구조, 기능에 대하여
영양소를 조절하거나 생리학적 작용 등과 같은
보건용도에 유용한 효과를 얻는 것이예요!

영양기능정보

- 표고바셋균사체: **간 건강**에 도움을 줄 수 있음.
- 홍삼: **면역력 증진**/ 피로회복
혈소판 응집 억제를 통한 혈액흐름에 도움
기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

1회 분량 2정(1,000mg)		
1회 분량 당	항량	%당량소기종치
알량	0.0001	
한소하물	1g/하물	0.27%
배다글루산	25mg	
진세노사이드(10g+10g)	1.5mg	



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

2. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

건강기능식품일까요? 아닐까요?



식약안전사용.

이것만은 알아두세요!

2. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

건강기능식품 구매 전 확인하세요!

1. 나에게 꼭 필요한 기능성 확인



2. 건감기능식품 문구 또는 마크 확인



3. 안전한 섭취방법 확인하기



4. 유통기한 확인하기



식약처 안전사용.

이것만은 알아두세요!

2. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

건강기능식품 구매 시 확인하세요!



식약안전사용.

이것만은 알아두세요!

건강기능식품 섭취 시 주의하세요!

- 1 정해진 섭취량보다 많이 먹지 마세요!
- 2 섭취 시 주의사항을 확인하고 드세요!
- 3 의약품 복용하는 경우 의사와 먼저 상담하세요!



식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요!

건강기능식품을 **미개봉 상태**로
제품구입 **14일 이내**에
청약철회 가능합니다!



- ▶수신 1(판매자)
 - 업체명, 주소, 전화번호
- ▶수신 2(신용카드 회사)
 - 신용카드로 결제한 경우
 - 업체명, 주소, 전화번호
- ▶발송인 연락처
 - 성명, 주소, 전화번호
- ▶통보내용
 1. 본인은 귀사로부터 다음과 같이 물품을 구매한 바 있습니다.
 - 구매일자, 구입물품, 구입금액, 기지불액:
 2. 본인은 (반품관) 등에 관한 법률, 일부가법에
관한 법률, 전자상거래 등에서의 소비자보호에
관한 법률)에 의거하여 0000년 00월
00일자로 계약을 철회하고자 하오니 조치하여
주시기 바랍니다.
0000년 00월 00일
발송인: 000 (인) 000 귀하

식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요!

건강기능식품 부작용 생기면 이렇게 하세요!



건강기능식품 관련 상담은 **여기로** 전화주세요!

- 소비자상담센터 ☎ 1372, 식품안전소비자신고센터 ☎ 1399
- 부작용 추정사례 신고 ☎ 1577-2488
(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)

식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요!

부작용 추정 사례 신고 사이트



(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)

식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요!

의료기기는 질병, 상해 또는 장애를 진단, 치료, 경감, 처치 등을 목적으로 사용되는 기구, 기계, 장치, 재료입니다.



식약안전사용,

이것만은 알아두세요!

**의료기기 구매 시,
허가사항, 표시사항을 꼭 확인하세요!**



■ 제조업자(수입업자)의 상호와 주소

■ 품목명, 형명, 허가번호

■ '의료기기'라는 표시

* 제품의 용기나 포장, 외부포장박스에 기재되어야 함

식약안전사용,

이것만은 알아두세요!

**사은품, 영업사원의 말에 현혹되어
충동구매 하지 마세요!**



식약안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업체에서 구입하세요!



판매업 신고여부는
관할 보건소에서
확인 가능합니다!

식약안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기, 이것만은 꼭 기억해주세요!

제품을
뜯지
마세요의사와
상담 후
구입14일 이내
청약철회

- 특정 질병의 치료목적으로 사용할 경우, 반드시 의사와 상담 후 구입하세요!
- 미개봉 상태에서 구입한지 14일 이내에 내용증명을 우편으로 통보하면 해약이 가능합니다

식약청 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 거짓·과대광고 사례 1



식약청 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 거짓·과대광고 사례 2



식약청 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 거짓·과대광고 사례 3



식약청 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기
오인광고
사례1

공산품(침대)를 의료기기 인 것처럼 광고합니다!

30대부터 찾아오는
여성질환, 고혈압, 혈전 생리불순, 알레르기,
암, 동맥경화, 발진, 폐렴, 기관지염 등
35가지 증상을 약 없이
몸을 따뜻하게 하여 예방!



(3)

Queen 1530 X 2030 X 100 (mm)
Single 1000 X 2000 X 100 (mm)

식약 안전사용,

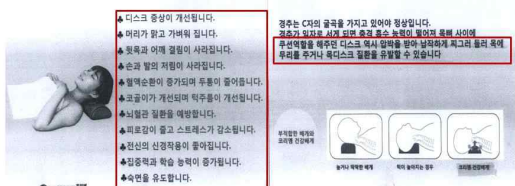
이것만은 알아두세요!

의료기기
오인광고
사례2

공산품(베개)를 의료기기 인 것처럼 광고합니다!

코리엠 건강 베게 - 효능 및 효과

코리엄 건강 배게



식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

**의료기기
오인광고
사례3**

공산품(미스트 미용기기)를 의료기기인 것처럼 광고합니다!

LED 테라피

버튼만 클릭하면 OK!

LED광선은 피부에 흡수되어
혈액순환을 촉진시키며
세포 재생을 활성화시킵니다.



것으로 의결거기 및 유사한 성능이나 효능 및 효과
1. 우려가 있는 광고를 하여서는 아니된다.
1. (주목적)에 달지 있음에도 부수적으로 나타나는
의결거기 경의에 부합하는 광고

약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

구매 후 문제가 발생하면?



소비자상담센터
국번없이 1372



식약처 종합상담신고센터
1577-1255

식약처 안전사용,

이거만은 알아두세요!

의사, 약사는 환자의 대보인이세요!모두 얘기
하세요!병원, 약국에서 의약품을 처방,
조제, 구매 시 의사, 약사에게
증상과 복용 의약품 등의사,
약사에게
물어보세요!약의 이름과 작용, 복용방법과 기간, 피해야 할 음식,
부작용 대처방법

식약약 안전사용

이것만은 알아주세요!

의약품 사용 전, 확인하세요!의약품
사용기간
확인하세요!차별약은
치료 끝난 후
폐기하세요!약품투
자사사항
확인하세요!잘 모르는
약은 약국에
물어보세요!

식약약 안전사용

이것만은 알아주세요!

의약품 사용 전, 사용방법을 꼭 확인하세요!

- 복용시간을 잘 지키기
- 약을 먹을 때는 미지근한 물과 함께 복용하기
- 좌약은 개봉한 즉시 사용하기
- 안약이나 귀약은 다른 사람과 함께 사용하지 않기



식약약 안전사용

이것만은 알아주세요!

**약의 모양이 비슷하더라도
사용방법이 다른 경우가 있어요!**

식약약 안전사용

이것만은 알아주세요!

의약품 복용 시 주의하세요!

- 약 나눠먹지 않기
- 알약은 함부로 가루약으로 만들어 먹지 않기
- 약 먹고 난 뒤 바로 눕지 않기
- 한꺼번에 2회분 먹지 않기
- 임의대로 약을 중단하거나 양 줄이지 않기
- 음주 피하기



식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

의약품 보관방법을 꼭 확인하세요!

- 직사광선을 피해서
- 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에
- 설명서와 함께 포장 상태 그대로
- 어린이의 손이 닿지 않는 곳에
- 여행할 때 손가방에 보관하고 차 안에 두지 않기
- 냉장보관 표시약은 반드시 냉장보관할 것

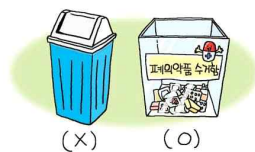


식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

사용기간이 지난 약, 치료가 끝난 약,
어떤 약인지 알 수 없는 약은 어떻게 해야 할까요?

가까운 약국에 있는
폐의약품수거함에
버려주세요!



식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

약을 먹고 나서 가려움, 복통, 설사, 어지러움 등
부작용이 발생하면 어떻게 해야 할까요?

즉시 약 복용을 중단하고 병원 또는 약국을 찾아가세요!



의약품부작용신고센터
1644-6223

식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

5. 식중독 예방하기

식중독이란 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하는 질환입니다!



식중독 증상은 일반적으로 구토, 설사, 복통, 발열 등입니다.

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

5. 식중독 예방하기

식중독 이렇게 예방하세요!

손은 비누로
깨끗이 씻기



흐르는 물에 20초 이상

음식물은
익혀먹기



중심부까지 완전히
익히기

물은
끓여먹기



저하수는 반드시
끓이기

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

5. 식중독 예방하기

식중독 이렇게 예방하세요!

- 채소, 과일 등 깨끗이 씻어서 먹기
- 굴 등 어패류 익혀먹기
- 식품은 냉장고에 보관하더라도 상할 수 있으며, 상한음식은 과감하게 버리기
- 칼이나 도마 등 조리기구 는 가열/비가열 식품용으로 구분 사용



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

5. 식중독 예방하기

식중독 발생 시 이렇게 하세요!

의사의
지시 따르기

- 식중독 의심 증상이 나타나면 즉시 의료기관 방문

가까운
보건소에
신고

- 집단 설사환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고

음식물
조리 중단

- 조리자가 식중독 증상이 있는 경우 즉시 음식물 조리를 중단

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

6. 혈압약 올바르게 사용하기

혈압약 올바르게 복용하세요!

정해진
시간에 맞춰
지속적으로

복용시간을 잊은 경우,
다음 복용 시간에 복용하기

반드시 1회 용량만 복용하기

혈압약은 치료제가 아닌 혈압을
관리해주는 약품입니다.

임의로 복용을 중단하면 안됩니다.



식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

6. 혈압약 올바르게 사용하기

혈압약 부작용 발생 시 이렇게 대응하세요!

고혈압약 일반적 부작용

- 저칼륨혈증, 어지러움, 졸음, 피로, 부종, 안면홍조, 마른기침 등

고혈압부작용이 나타나는 경우

- 용량을 조절하거나 다른 성분으로 변할 수 있으므로, 의사와
충분히 상의하여 적절한 의약품을 선택하고 복용해야 합니다.

식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

7. 파스 올바르게 사용하기

파스 제거하는 방법도 중요해요!



피부 손상을 주의하세요!

파스가 떨어지지 않으면
1~2분 가량 물에 불린 후
떼어내세요!

식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

7. 파스 올바르게 사용하기

파스 붙이는 부위도 중요해요!

손상된 피부나
파부질한 부위에
붙이지 않기

동일한 부위에
반복해서 붙이지
않기

눈, 코 등
점막에
닿지 않게 하기



식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

7. 파스 올바르게 사용하기

파스 사용할 때도 의사, 약사와 상의하세요!

사용 전	사용 후
<ul style="list-style-type: none"> 약이나 화장품에 의한 알레르기 증상 경험하신 분 습윤이나 짓무름이 심한 분 의사의 치료를 받고 있는 분 	<ul style="list-style-type: none"> 발진, 발적, 가려움, 부종 등 증상 천식발작의 초기증상이 나타날때(두드러기, 숨을 쉴때 가슴, 호흡곤란 등)

식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

8. 염모제(염색약) 안전하게 사용하기

소비자 식의약 안전교실

두피가 '화끈', 염색약 부작용 줄이려면?



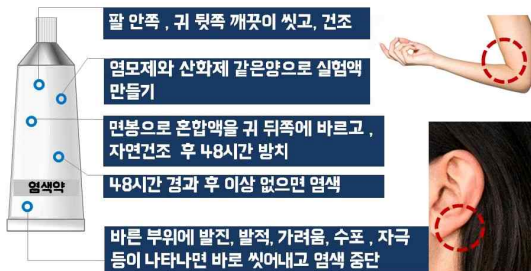
식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

8. 염모제(염색약) 안전하게 사용하기

소비자 식의약 안전교실

염색약 사용전, 피부테스트 하세요!



식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

8. 염모제(염색약) 안전하게 사용하기

소비자 식의약 안전교실

염색약 사용시, 주의하세요!



식약처 안전사용,

이것만은 알아두세요!

9. 자외선차단제 올바르게 사용하기

자외선차단제, 똑똑하게 쓰세요!

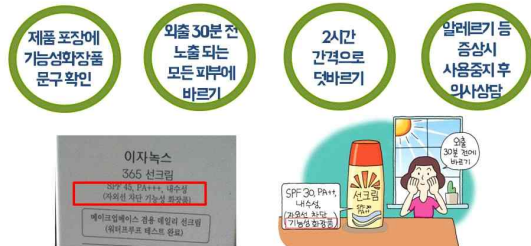


식약청 안전사용.

이것만은 알아두세요!

9. 자외선차단제 올바르게 사용하기

자외선차단제, 이렇게 사용하세요!



식약청 안전사용.

이것만은 알아두세요!

소비자 식의약 안전교실

식의약 안전사용 이것만은 알아두세요!



주부
임신부용

한국소비자연맹협의회
Korea National Council of Consumer Organizations

식품의약품안전처
Ministry of Food & Drug Safety

목차

1

식품첨가물
바로알기

2

식중독
예방하기

3

뒹다밤(홍보관, 체험관)
피해 예방하기

4

건강기능식품의
올바른 구매, 섭취요령

5

의료기기의
올바른 구매요령

6

의약품의 올바른
사용, 보관, 폐기방법

식약청 안전사용.

이것만은 알아두세요!



목차

7

패스
올바르게 사용하기

8

염모제(염색약)
올바르게 사용하기

9

자외선차단제
올바르게 사용하기

10

임신기간 중 복용금지
의약품

11

임신주기별
식생활 가이드

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기 소비자 식의약 안전교실

식품첨가물이란?
식품 제조 시 보존, 착색, 가미
부여 등 다양한 기술적 효과를
위해 사용하고 있습니다.

식품첨가물이란?
식품 제조 시 보존, 착색, 가미
부여 등 다양한 기술적 효과를
위해 사용하고 있습니다.



아주 오래 전부터 사용되었습니다.
(식물의 열매, 나뭇잎, 꽃을 사용,
음식에 색과 향을 넣음)

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기 소비자 식의약 안전교실

식품첨가물, 왜 필요한가요?

식품의 맛과
모양, 냄새 등
좋게 유지

착색



**비타민등
영양소
보충, 강화**

감미

A cartoon illustration of a young girl with brown hair in pigtails, wearing a red and white checkered dress over a white shirt. She is holding a yellow bottle in her right hand and has a surprised or happy expression on her face.

식품이
변하거나
상하는 것
막아줌

보존



유동기한 1년 유동기한 6개월

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기 소비자 식의약 안전교실

식품첨가물, 왜 필요한가요?



식약안전사용,

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기

소비자 식의약 안전교실

식품첨가물, 왜 필요한가요?

카제인나트륨

----->

무지방 우유



인산염
무첨가

----->

인산과다섭취

소포제, 유화제 무첨가



식의약 안전사용.

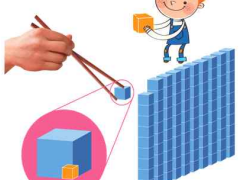
이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기

소비자 식의약 안전교실

식품첨가물, 안전한가요?

- 적은 블록 100개(10X10 = 100)
- 동물에게 안전한 섭취량
- 적은 블록 1개
- 사람의 1일섭취허용량(ADI)
- 주황색 작은 블록
- 각종 식품의 식품첨가물 사용기준



1단계 : 동물에게 안전한 양 아래의 100개짜리 블록을 동물들이 먹어도 안전한 식품첨가물 양이라고 가정합니다.

2단계 : 인체에 안전한 양사람에게는 동물에게 안전한 양보다 훨씬 적은 1/100의 양(주황색)만 허용되어 사용할 수 있습니다.

3단계 : 식품에 넣는 실제의 양실제 가공식품에는 아래의 주황색(주황색) 블록처럼 인체에 안전한 양보다 훨씬 적게 사용됩니다.

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기

소비자 식의약 안전교실

식품첨가물, 섭취수준은 어떤가요?

식품첨가물명	1일섭취허용량 대비 (%)
황색4호 등 식용색소류 9종	0.04 ~ 0.28
소르빈산류	0.89
안식향산류	0.57
아황산염류	4.57
아세틸살균물	0.11
아스파람	0.19
카카인나트륨	1.3

우리나라 국민, 식품첨가물 평균 섭취량

(식용색소류, 보존료, 합성감미료 등)

“ 모두 1일 섭취허용량 이내 ”

주기적으로
1일 섭취허용량 이내로
섭취하고 있는지
확인하고 있어요!

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가물 바로알기

소비자 식의약 안전교실

식품첨가물, 표시사항에서 확인하세요!

현행 「식품등의 표시기준」에서
식품첨가물의 명칭, 용도 등을 표시토록 규정하고 있습니다.

식품의 유형:과·채류·내용량:180ml·원재료명:매실농축액
(매실과즙으로 5.5%, 국산), 사과농축액(사과과즙으로 4.5%,
칠레산)정제수, 액상과당, 말토덱스트리, 구연산, 합성착향료(매실향),
구연산삼나트륨, 비타민C, 색소혼합제제(락색소, 홍황황색소, 치자청색소)

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가를 바로알기

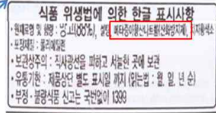
소비자 식의약 연천교실

식품첨가를, 표시사항에서 확인하세요!

천식 질환자나 아황산염에 민감한 사람은
아황산 함유 식품 섭취 시 과민반응이 나타날 수 있습니다.



* 과일주스, 건조과실류, 포도주 등에 사용



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가를 바로알기

소비자 식의약 연천교실

식품첨가를, 표시사항에서 확인하세요!

아스파람 함유제품은 아스파람이 분해되어 생성된 페닐알라닌이
페닐케톤뇨증 (PKU) 환자에게 부작용을 일으킬 수 있습니다.



* 과자, 발효유류, 탄산음료 등에 사용



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

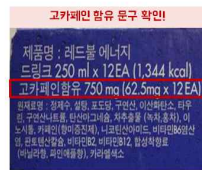
- 103 -

1. 식품첨가를 바로알기

소비자 식의약 연천교실

식품첨가를, 표시사항에서 확인하세요!

카페인 함량, mL당 0.15mg 이상 함유한 액체식품은
주요문구 및 “고카페인 함유”와 “총카페인 함량 00mg”을 표시하고 있습니다.



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

1. 식품첨가를 바로알기

소비자 식의약 연천교실

현명한 소비자 되기

- 1 편식하지 않고, 여러 가지 식품을 골고루 먹습니다.
- 2 식품표시를 확인하는 습관을 갖도록 합니다.
- 3 식품업체의 ‘무(無)첨가’ 마케팅에 현혹되지 않습니다.
- 4 알레르기나 이상이 있는 식품첨가물이 있다면 주의해야 합니다.

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 104 -

2. 식중독 예방하기

식중독이란 미생물 또는 유독물질에 의해 발생하는 질환입니다!



식중독 증상은 일반적으로 구토, 설사, 복통, 발열 등입니다.

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

2. 식중독 예방하기

식중독 이렇게 예방하세요!

손은 비누로
깨끗이 씻기



흐르는 물에 20초 이상

음식물은
익혀먹기



중심부까지 완전히
익히기

물은
끓여먹기



저하수는 반드시
끓이기

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

2. 식중독 예방하기

식중독 이렇게 예방하세요!

- 채소, 과일 등 깨끗이 씻어서 먹기
- 굴 등 어패류 익혀먹기
- 식품은 냉장고에 보관하더라도 상할 수 있으며 **상한음식은 과감하게 버리기**
- 칼이나 도마 등 조리구구는 **가열/비가열 식품용으로 구분 사용**



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

2. 식중독 예방하기

식중독 발생 시 이렇게 하세요!

의사의
지시 따르기

- 식중독 의심 증상이 나타나면 즉시 의료기관 방문

가까운
보건소에
신고

- 집단 설사환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고

음식물
조리 중단

- 조리자가 식중독 증상이 있는 경우 즉시 음식물 조리 중단

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤편방(홍보관), 일면서도 속는다!



영화<악정수>

가짜인줄 알면서도...사기꾼인줄 알면서도...
인생 내공이 몇 단인데 그걸 모르겠느냐...
모르는 척 해주는 거다...
다 알면서 속는 척 하는 것이다...
사기꾼한테 무서운척 하는 것이다...
바가지 쓰는 거 번이 알면서 돈을 갖다 바치는 거다...
이 늙은이한테 수작 걸어서고맙다고...
자식보다 살가우니 알면서도 속아준 것이다...

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

어르신 등친 '뒤편방' 적발, 시중가 3~5배로 판매했어요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 107 -

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤편방(홍보관) 가격폭리, 사기행각 극성이에요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

이유없는 공짜는 없어요!

공짜선물

효도관광

의료기기 체험

무료공연



건강(기능)식품이나 화장품, 의료기기를 허위·과대광고하여 판매하는 악덕상술
저가제품을 고가에 판매하거나 구매강요

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 108 -

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤편방 = 홍보관 = 체험관, 같은 곳이에요!



뒤편방이란

- 임시로 설치해 놓은 특설판매 업소
- 영업장소를 옮겨 다니며 판매

식의약 안전사용.

출처: 영화 <악장수>

이것만은 알아두세요!

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤편방 의료기기 거짓, 과대광고 주의하세요!



'근육통 완화'로 허가받은 의료기기를
'혈전방지, 혈액 내 지방농도 낮춤, 기억력 증진' 등으로 광고

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

뒤편방 의료기기 거짓, 과대광고 주의하세요!



'근육통 완화'로 허가받은 의료기기를
'비만관리, 체형관리' 등으로 광고

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

3. 뒤편방(홍보관, 체험관) 피해 예방하기

소비자 식의약 안전교실

건강(기능)식품 허위, 과대광고 주의하세요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

소비자 식의약 안전교실

땀다방, 이것만은 꼭 기억해두세요!

충동구매
하지 않기

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

소비자 식의약 안전교실

▶ 수신 1(판매자)

- ▶ 수신 2(신용카드 회사)

- ▶발송인 인적사항

- ▶
- 영문내용**

1. 본인은 귀사로부터 다음과 같이 물품을
구매한 바 있습니다.

- ◇ 구매일자: ◇ 구입물품:
 ◇ 구입금액: ◇ 기지불액:

2. 본인은(방문판매 등에 관한 법률, 할부거래
에 관한 법률, 전자상거래 등에서의 소비자
보호에 관한 법률)에 의거하여 ○ ○ ○ ○ 년
○ ○ 월 ○ ○ 일자로 계약을 철회하고자
하오니 조치하여 주시기 바랍니다.

○ ○ ○ ○ 년 ○ ○ 월 ○ ○ 일
발송인: ○ ○ ○ ○ (인)
○ ○ ○ ○ 귀하

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

소비자 식의약 안전교실

“질병을 치료·예방하는 의약품이 아니에요!”



2014년 8월 21일자로 변경



식약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

소비자 심의알 안전교식

일바시풍

식물위생법에 의한 한글표시사항

- ## 건강기능식품



식약처 안전사용.

이것만은 알아두세요!

건강기능식품은 의약품이 아닙니다!



일상식사와 함께 섭취하였을 때,
영양을 공급하고
건강에 도움이 되는 식품



질병 예방이나
치료를 위한
의약품

○ **상품설명**
 제품명: 바이오페아 (BioEFA)
 제조사: 건강기능식품
 사용대상: 비만, 정신건강, 성장이 어린이, 수험생, 노인 등
 주요 기능성: 지방산의 섭취가 필요한 분
 내용량: 710mg X 60캡슐 (2월 1회 1봉지 섭취)
 원산지: ▲미국 (캘리포니아주)
 수입처: ▲이노비오 리서치 코리아
 유통상사: 일대사닷컴
 유통기한: 개봉 후 단 60일 보관 가능
 주의사항: 개봉 후 개봉 후에는 무조건 꼭 밀봉하여 보관하는 것에 보관

**“본 제품은 질병의 예방 및
치료를 위한 의약품이 아닌
건강 증진에 도움을 주는
식품입니다.”**

식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

기능성식품의 기능성은 인체의 구조, 기능에 대하여
영양소를 조절하거나 생리학적작용 등과 같은
보건용도에 유용한 효과를 얻는 것이예요!

영양기능정보

- 표고박산균사제: **간 건강**에 도움을 줄 수 있음.
- 종상: **면역력 증진** / 피로회복
- 췌관: 췌장 기능에 따른 **혈액 흐름**에 도움
기억력 개선에 도움을 줄 수 있음

(1회 분량 2g당 100mg)		
1회 분량 당	함량	%합성기능지수
열량	0kcal	
만수분화	1g/1만	0.27%
배당물류량	25mg	
진세노사이드(포스파티드)	15mg	

%합성기능지수: 1일 합성기능지수에 대한 비율



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

건강기능식품일까요? 아닐까요?



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

건강기능식품 구매 전 확인하세요!

1. 나에게 꼭 필요한 기능성 확인



2. 건강기능식품 문구 또는 마크 확인



3. 안전한 섭취방법확인하기



4. 유통기한 확인하기



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

소비자 식의약 안전교실

건강기능식품 구매 시 확인하세요!

허위과대
광고 주의

인적사항
카드번호
주의

제품
함부로
뜯지 않기

사은품,
검품에
속지 않기



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

소비자 식의약 안전교실

건강기능식품 섭취 시 주의하세요!

1 정해진 섭취량보다 많이 먹지 마세요!



2 섭취 시 주의사항을 확인하고 드세요!



3 의약품과 복용하는 경우 의사와 먼저 상담하세요!

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 115 -

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

소비자 식의약 안전교실

건강기능식품 **미개봉 상태**
제품구입 **14일 이내**
청약철회 가능합니다!



▶수신 1(판매자)
◦업체명, 주소, 전화번호
▶수신 2(신용카드 회사)
신용카드로 결제한 경우
◦업체명, 주소, 전화번호
▶발송인 인적사항
◦성명, 주소, 전화번호
▶통보내용
1. 본인은 귀사로부터 다음과 같이 물품을
구매한 바 있습니다.
◦구매일자, 구입물품, 구입금액, 기지불액:
2. 본인은 (발송일자 등)에 관한 법률, 일부가정에
관한 법률, 전자상거래 등에서의 소비자보호에
관한 법률)에 의거하여 0000년 00월
00일자로 계약을 철회하고자 하오니 조치하여
주시기 바랍니다.
0000년 00월 00일
발송인: 000 (인) 000 귀하

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

4. 건강기능식품의 올바른 구매·섭취요령

소비자 식의약 안전교실

건강기능식품 부작용 생기면 이렇게 하세요!



건강기능식품 관련 상담은 **1577-2488** 여기로 전화주세요!

- 소비자상담센터 ☎ 1372, 식품안전소비자신고센터 ☎ 1399
- 부작용을 추적사에 신고 ☎ 1577-2488
(<http://www.foodsafetykorea.go.kr>)

식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 116 -

4. 건강기능식품의 올바른 구매·설치요령

소비자 식의약 안전교실



(http://www.foodsafetykorea.go.kr)

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

5. 의료기기의 올바른 구매요령

소비자 식의약 안전교실

의료기기는 질병, 상해 또는 장애를 진단, 치료, 경감, 처치 등을 목적으로 사용되는 기구, 기계, 장치, 재료입니다.



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

5. 의료기기의 올바른 구매요령

소비자 식의약 안전교실

**의료기기 구매 시,
허가사항, 표시사항을 꼭 확인하세요!**



■ 제조업자(수입업자)의 상호와 주소

■ 품목명, 형명, 허가번호

■ '의료기기'라는 표시

* 제품의 용기나 외장, 외부포장박스에 기재되어야 함

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

5. 의료기기의 올바른 구매요령

소비자 식의약 안전교실

**사은품, 영업사원의 말에 현혹되어
충동구매 하지 마세요!**



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업체에서 구입하세요!



판매업 신고여부는
관할 보건소에서
확인 가능합니다!

식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기, 이것만은 꼭 기억해주세요!



- 특정 질병의 치료목적으로 사용할 경우, 반드시 의사와 상담 후 구입하세요!
- 미개봉 상태에서 구입한지 14일 이내에 내용증명을 우편으로 통보하면 해약이 가능합니다

식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 거짓·과대광고 사례 1



품목명: 개인음조합자극기
사용목적: 근육통 완화

식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 거짓·과대광고 사례 2



식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

의료기기 거짓·과대광고 사례 3



식약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

**의료기기
오인광고
사례1**

공산품(침대)를 의료기기인 것처럼 광고합니다!

30대부터 찾아오는
여성질환, 고혈압, 혈전 생리불순, 알레르기,
암, 동맥경화, 발진, 폐렴, 기관지염 등
35가지 증상을 약 없이
몸을 따뜻하게 하여 예방!



Queen 1530X2030X100(mm)
Single 1000X2000X100(mm)

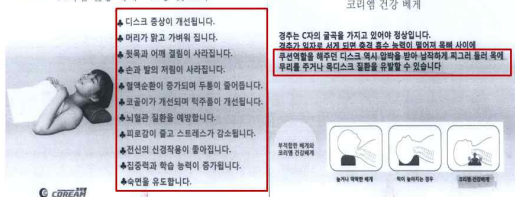
식의약 안전사용.

이거만은 알아두세요!

의료기기
오인광고
사례2

공산품(베개)를 의료기기인 것처럼 광고합니다!

코리엠 건강 베게 - 효능 및 효과

**식의약 안전사용.**

이거만은 알아두세요!

의료기기
오인광고
사례3

공산품(미스트 미용기기)를 의료기기인 것처럼 광고합니다!

**실의약 안전사용.**

이거만은 알아두세요!

구매 후 문제가 발생하면?



소비자상담센터
국번없이 1372



식약처 종합상담신고센터
1577-1255

식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

6. 의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법

소비자 식약약 안전교실

의사, 약사는 환자의 대변인이예요!

모두 얘기
하세요!

병원, 약국에서 의약품을 처방,
조제, 구매 시 의사, 약사에게
증상과 복용 의약품 등



의사,
약사에게
물어보세요!

약의 이름과 작용, 복용방법과 기간, 피해야 할 음식,
부작용 대처방법

식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

- 123 -

6. 의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법

소비자 식약약 안전교실

의약품 사용 전, 확인하세요!

의약품
사용기간
확인하세요!

처방약은
치료 끝난 후
폐기하세요!

약봉투
지시사항
확인하세요!

잘 모르는
약은 약국에
물어보세요!



식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

6. 의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법

소비자 식약약 안전교실

의약품을 사용 전, 사용방법을 꼭 확인하세요!

- 복용시간을 잘 지키기
- 약을 먹을 때는 미지근한 물과 함께 복용하기
- 좌약은 개봉한 즉시 사용하기
- 안약이나 귀약은 다른 사람과 함께 사용하지 않기



식약약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

- 124 -

**약의 모양이 비슷하더라도
사용방법이 다른 경우가 있어요!**



식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

의약품 복용 시 주의하세요!

- 약 나눠먹지 않기
- 알약은 함부로 가루약으로 만들어 먹지 않기
- 약 먹고 난 뒤 바로 눕지 않기
- 한꺼번에 2회분 먹지 않기
- 임의로 약을 중단하거나 양 줄이지 않기
- 음주 피하기



식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

의약품 보관방법을 꼭 확인하세요!

- 직사광선을 피해서
- 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에
- 설명서와 함께 포장 상태 그대로
- 어린이의 손이 닿지 않는 곳에
- 여행할 때 손가방에 보관하고 차 안에 두지 않기
- 냉장보관 표시약은 반드시 냉장보관할 것



식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

**사용기간이 지난 약, 치료가 끝난 약,
어떤 약인지 알 수 없는 약은 어떻게 해야할까요?**

**가까운 약국에 있는
폐의약품수거함에
버려주세요!**



식의약 안전사용

이것만은 알아두세요!

약을 먹고 나서 가려움, 복통, 설사, 어지러움 등
부작용이 발생하면 어떻게 해야 할까요?

즉시 약 복용을 중단하고 병원 또는 약국을 찾아가세요!



의약품부작용신고센터
1644-6223

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

7. 파스 올바르게 사용하기

파스, 붙이는 부위도 중요해요!

손상된 피부나
파부질한 부위에
붙이지 않기

동일한 부위에
반복해서 붙이지
않기

눈, 코 등
점막에
닿지 않게 하기



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

- 127 -

7. 파스 올바르게 사용하기

파스 제거하는 방법도 중요해요!



피부 손상을 주의하세요!

파스가 떨어지지 않으면
1~2분 가량 물에 불린 후
떼어내세요!

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

7. 파스 올바르게 사용하기

파스 사용할 때도 의사, 약사와 상의하세요!

사용 전

- 약이나 화장품에 의한 알레르기
증상 경험하신 분
- 습윤이나 짓무름이 심한 분
- 의사의 치료를 받고 있는 분

사용 후

- 발진, 발적, 가려움, 부종 등 증상
- 천식발작의 초기증상이
나타날 때(두드러기, 숨을
쉴 수 없음, 호흡곤란 등)

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

- 128 -

8. 염모제(염색약) 안전하게 사용하기

소비자 식의약 안전교실

두피가 '화끈', 염색약 부작용 줄이려면?



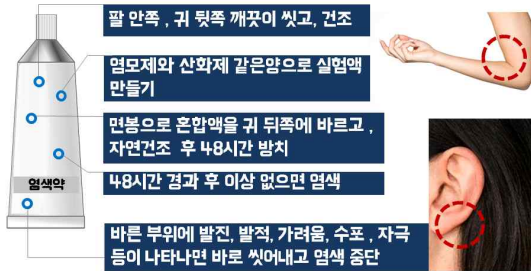
식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

8. 염모제(염색약) 안전하게 사용하기

소비자 식의약 안전교실

염색약 사용전, 피부테스트 하세요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 129 -

8. 염모제(염색약) 안전하게 사용하기

소비자 식의약 안전교실

염색약 사용시, 주의하세요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

9. 자외선차단제 올바르게 사용하기

자외선차단제, 똑똑하게 쓰세요!



식의약 안전사용.

이것만은 알아두세요!

- 130 -

9. 자외선차단제 올바르게 사용하기

자외선차단제, 이렇게 사용하세요!



10. 임신기간 중 복용금지 의약품

임신 중, 의약품 사용해도 되나요?



임신 중 약물에 노출된 경우

- 기형유발약물은 영구적으로 태아의 형태나 기능의 변형을 일으키는 약물이며, 특정시기에 특정적 기형을 유발합니다.
- 약물의 종류에 따라서 기형발생 빈도가 다릅니다.

❖ 모든 상황은 의사와 전문가와 상의하세요.

식이약 안전사용,
이것만은 알아두세요!

10. 임신기간 중 복용금지 의약품

임신 시기별 약물이 태아에게 미치는 영향

착상전기	임신4주 이전까지 유산될 정도가 아니라면 정상적으로 성장가능
기관형성기	임신4주부터 10주까지 가장 민감한 시기로 약물 사용을 최소화
태아기	임신10주부터 출산까지 태아의 외부 생식기가 형성·발달하는 시기로 성호르몬에 영향을 줄 수 있는 약물 노출에 주의



식이약 안전사용,
이것만은 알아두세요!

10. 임신기간 중 복용금지 의약품

의약품 안전사용 정보 안내

1. 의약품 안전사용 정보 안내

의약품부작용신고센터
1644-6223

식품의약품안전처 온라인 의약품도서관 <http://drug.mfds.go.kr>
소비자를 위한 메뉴 ○ 안전사용정보 ○ 임신부/수유부 의약품 사용정보

식품의약품안전청지원 <http://www.nifds.go.kr>
정보마당 ○ 생활정보

질병관리본부 <http://www.cdc.go.kr>
정보 ○ 예방접종

한국마디세이프정보관리센터 <http://www.nifds.go.kr>
블로그 ○ 마디세이프 프로그램 ○ 임신 중 약물 ☎1588-7309

한국약품안전관리원 <http://www.drugsafe.or.kr>
DUR 정보 ○ DUR 정보 검색 ○ 임무에서 주의해야 하는 약물

식이약 안전사용,
이것만은 알아두세요!

임신부 식생활 지침

- ✓ 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹자.
- ✓ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자.
- ✓ 우유 및 유제품을 매일 3회 이상 먹자.
- ✓ 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자.
- ✓ 술은 절대로 마시지 말자.
- ✓ 안전한 식품을 선택하고, 위생적으로 관리하자.



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

엽산

- 태아의 건강한 성장에 중요한 비타민 B군 중의 하나입니다.
- 태아의 척추, 뇌, 두개골의 정상적인 성장을 위해 필요한 영양소
- 임신 초기(1~4개월)에 특히 중요해요!
- 담당의사와 상의하여
엽산보충제 복용할 수 있어요!



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

엽산 급원식품과 함유량

<ul style="list-style-type: none"> • 닭간(익힌것, 1접시(60g)) : 460μg • 쇠간(볶은것, 1접시(60g)) : 130μg 	<ul style="list-style-type: none"> • 고구마(1개) : 100μg
<ul style="list-style-type: none"> • 시금치(데친것, 1/2컵) : 240μg • 아스파라거스(1컵) : 263μg • 상추(생것, 70g) : 62μg 	<ul style="list-style-type: none"> • 오렌지 1개(중) : 30μg • 바나나 1개(중) : 22μg
<ul style="list-style-type: none"> • 우유 1컵 : 12μg 	<ul style="list-style-type: none"> • 오렌지 주스 1컵 : 100μg

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

엽산 부족시 발생 가능한 태아의 영향



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

철

- 세포에 산소를 운반하는 혈액성분(적혈구)을 구성하는 무기질 성분
- 태아와 태반 성장으로 철의 요구량 증가
- 태아는 엄마 뱃속에서 활발한 대사작용과 성장을 하기 때문에 혈액량이 급속히 증가하여 철이 중요
- 담당의사와 상담하여 철 보충제 섭취 권장

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

식품 속 철분왕은?

					
바닷가재 15.8mg	물나물 11.7mg	마늘 11.0mg	돼지고기육살 6.4mg	홍합 6.1mg	코코아 6.8mg
					
	꽃나물 6.0mg	쇠고기유둔살 5.8mg	닭가슴살 5.5mg	계란노른자 5.4mg	
식품 100mg당 철분함량(mg)					
	냉미 4.2mg	숙 4.3mg	굴 3.3mg	건포도 2.1mg	달걀살 1.8mg

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

칼슘

- 근육수축, 뇌 전달물질 방출, 심장고동 조절, 혈액 응고 등 역할
- 태아의 뼈 및 치아형성에 중요
- 하루 3~4컵의 우유섭취로 권장섭취량 충족 가능

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신중, 매일매일 챙겨주세요!

칼슘 급원식품

		
꽃새우(달린?) 1컵(20g)	망치(큰 망치, 달린?) 1컵(20g)	치즈(자연) 2장(50g)
813mg	381mg	268mg
		
우유 1컵(200ml)	호산요구르트 1컵(100ml)	두부 1/5(100ml)
224mg	102mg	44mg

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

건강한 예비맘을 위한 하루 식사구성

	아침	점심	저녁	간식	중기 340kcal 추가	후기 450kcal 추가
곡류	1공기(210g)	1공기(210g)	1공기(210g)	우유 1잔	달걀 1개 (75kcal)	달걀 1개 (75kcal)
어육류 고기 살코기 계란, 두부	어육류 2토막	어육류 2토막	어육류 2토막	요플레 1개	견과류 만줄 (50kcal) 우유 1잔 (150kcal)	견과류 만줄 (50kcal) 유산균 음료 (150kcal)
채소류 (생채소 제외)	채소 2~3장	채소 2~3장	채소 2~3장	채소 2~3장	과일 1개 (7~80kcal)	과일 2개 (150kcal) 알삼우살러드 (50kcal)

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

예비맘을 위한 간식



구토억제



피로해소, 기분전환

장내 장균 번식 억제
독성물질 배출, 변비도움

변비도움



갈수록 섭취



칼슘, 철분, 비타민 풍부

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

예비맘의 '입덧'을 해결하자!

- 매스꺼운 요인을 피하기
- 조금씩 자주 먹기
- 물을 많이 마시기
- 간식을 자주 먹기
- 천천히 움직이기
- 식사 거르지 않기



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신기간 중 주의사항

흡연

- 임신부의 흡연은 자태중아 출산의
중요 원인이 됩니다.
- 주위 사람이 흡연을 한다면,
당신의 태아도 흡연을 하게 됩니다.
- 금연 환경이 당신과 태아의
성장에 가장 좋습니다.



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

임신기간 중 주의사항

알코올

- 임신기간 중 음주는 태아의 발달에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다.
- 임신부의 과음은 태아알코올증후군(FAS, Fetal Alcohol Syndrome)이라는 발달장애를 일으킵니다



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

카페인

임산부는 하루에 300mg 이하로 섭취하도록 권장하고 있습니다.



식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

등푸른 생선 적당량 섭취하세요!



등푸른 생선(참치, 고등어, 꽁치 등)
: 고단백식품, 오메가-3 지방산이 다량 함유, 혈액순환 개선효과, 어린이 두뇌발달 도움

다랑어류, 삼어류, 새치류
: 일반어류에 비해 메틸수은 함량이 높아요.

국내 참치통조림
: 메틸수은 함량은 일반어류와 비슷해요.

식의약 안전사용,

이것만은 알아두세요!

메틸수은		
구분	기준(μg/g)	평균함량(μg/g)
다랑어류 	1.0이하	0.21
삼어류 		0.20
새치류 		0.28
메틸수은		
구분	기준(μg/g)	평균함량(μg/g)
참치통조림 	1.0이하	0.03
일반어류 (고등어, 갈치 등) 	-	0.03

전국 소비자 식의약 안전교실 전문강사 교육자료

- 141 -



소비자 식의약 안전교실 역량교육 - 의료기기분야 -



2015. 6.29
의료기기관리과



목 차

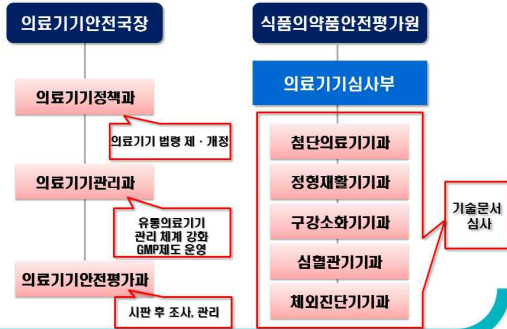
1. 의료기기 분야 현황
2. 의료기기 법령 및 제도
3. 거짓 · 과대광고 사례
4. 의료기기의 올바른 구매요령

- 142 -

1. 의료기기 분야 현황



[의료기기안전국/ 의료기기심사부]



- 143 -

[지방 식품의약품안전청]



[지방 식품의약품안전청]

6개(서울·부산·경인·대전·대구·광주) 지방청



해당 업무

- 의료기기 제조·수입업 (변경) 허가
- 1등급 의료기기 (변경) 신고와 2등급 의료기기 (변경) 허가 및 취하에 관한 사항
- GMP 심사에 관한 사항
- 의료기기 감시(광고 등) 및 품질관리에 관한 사항
- 전시목적 의료기기 승인 및 사후관리에 관한 사항
- 시령용 의료기기 등 확인서 발급 및 사후관리에 관한 사항 등

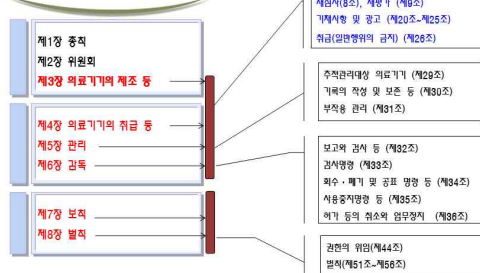
- 144 -

2. 의료기기 법령 및 제도



의료기기법 구성

의료기기법령(제8장 제56조)



- 145 -

의료기기란 무엇인가?

의료기기법 제2조(정의)

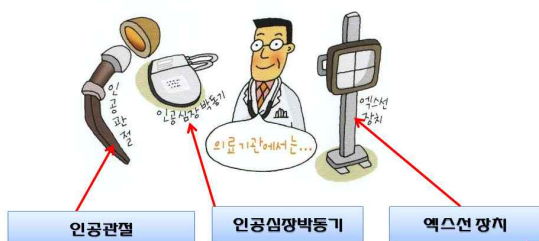
“의료기기”란 사람이나 동물에게 단독 또는 조합하여 사용되는 기구·기계·장치·재료 또는 이와 유사한 제품으로서 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 제품을 말한다. 다만, 「약사법」에 따른 의약품과 의약외품 및 「장애인복지법」 제65조에 따른 장애인보조기구 중 의지(義肢)·보조기(補助器)는 제외한다.

1. 질병을 진단·치료·경감·저지 또는 예방할 목적으로 사용되는 제품
2. 상해(傷害) 또는 장애를 진단·치료·경감 또는 보정할 목적으로 사용되는 제품
3. 구조 또는 기능을 검사·대체 또는 변형할 목적으로 사용되는 제품
4. 임신율 조절할 목적으로 사용되는 제품

9

의료기기란 무엇인가?

우리가 사용하는 의료기기에는 어떤 것들이 있을까요?



10

- 146 -

의료기기란 무엇인가?

우리가 사용하는 **의료기기**에는 어떤 것들이 있을까요?



11

의료기기 등급 분류 기준



※ 의료기기의 사용목적과 사용시 인체에 미치는 잠재적 위해성의 정도에 따라 분류

- 147 -

의료기기 허가 및 유통 절차



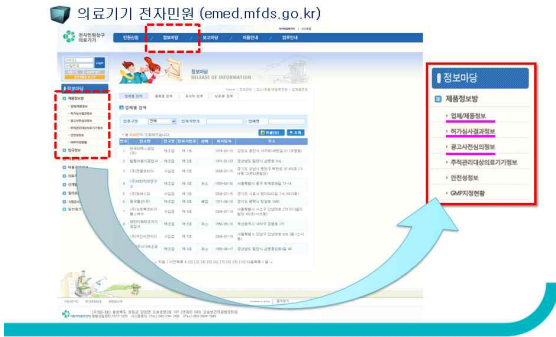
의료기기 허가(신고)사항 확인(1)

 의료기기 제품정보방 (<http://www.mfds.go.kr/med-info/index.do>)

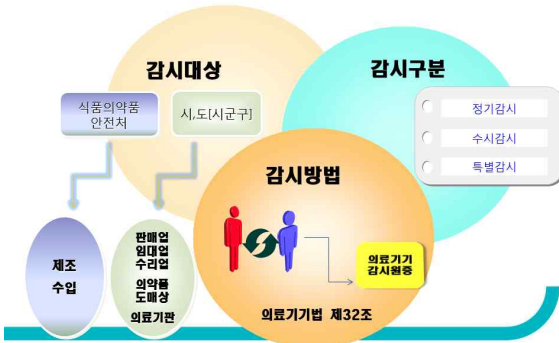
[illegible]

- 148 -

의료기기 허가(신고)사항 확인(2)

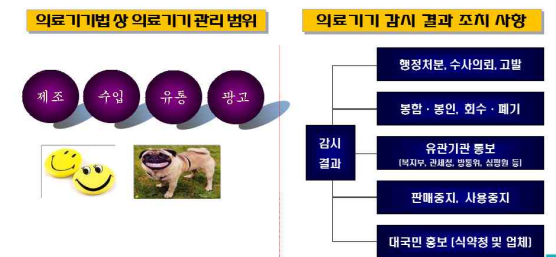


의료기기 사후관리 대상



- 149 -

사후관리 범위 및 조치사항



의료기기 광고 관련 규정

● 근거법규

의 료 기 기 법	시 행 규 칙
제24조(기재 및 광고의 금지 등)제2항	
제25조(광고의 심의)	제29조(의료기기 광고의 범위 등)제1항
제26조(일반 행위의 금지)	

● 광고관리의 목적

- 금지되는 광고를 규정함으로써 거짓·과대광고로 소비자 피해예방 목적

※ 제정('03.5.29), 시행('04.5.30)

- 150 -

의료기기법 제24조(기재 및 광고의 금지 등)

제1항

의료기기의 용기, 외장, 포장 또는 첨부문서에 해당 의료기기에 관하여 다음 각 호의 사항을 표시하거나 적어서는 아니 된다.

1. 거짓이나 오해할 염려가 있는 사항
2. 제6조제2항 또는 제15조제2항에 따른 허가를 받지 아니하거나 신고를 하지 아니한 성능이나 효능 및 효과
3. 보건위생상 위해가 발생할 우려가 있는 사용방법이나 사용기간

19

의료기기법 제24조(기재 및 광고의 금지 등)

제2항

누구든지 의료기기의 광고와 관련하여 다음 각 호의 어느 하나에 해당하는 광고를 하여서는 아니 된다. <개정 2013.3.23>

1. 의료기기의 명칭·제조방법·성능이나 효능 및 효과 또는 그 원리에 관한 거짓 또는 과대 광고
2. 의사·치과의사·한의사·수의사 또는 그 밖의 자가 의료기기의 성능이나 효능 및 효과에 관하여 보증·주천·공인·지도 또는 인정하고 있거나 그러한 의료기기를 사용하고 있는 것으로 오해할 염려가 있는 기사를 사용한 광고
3. 의료기기의 성능이나 효능 및 효과를 암시하는 기사·사진·도안을 사용하거나 그 밖에 암시적인 방법을 사용한 광고
4. 의료기기에 관하여 낙태를 암시하거나 위설적인 문서 또는 도안을 사용한 광고
5. 제6조제2항 또는 제15조제2항에 따라 허가를 받지 아니하거나 신고를 하지 아니한 의료기기의 명칭·제조방법·성능이나 효능 및 효과에 관한 광고. 다만, 제26조제1항 단서에 해당하는 의료기기의 경우에는 식품의약품안전청장이 정하여 고시하는 절차 및 방법, 허용범위 등에 따라 광고할 수 있다.
6. 제25조제1항에 따른 심의를 받지 아니하거나 심의받은 내용과 다른 내용의 광고

20

- 151 -

금지되는 광고의 범위(별표6의3)

1. 의료기기의 명칭·제조방법·성능이나 효능 및 효과 또는 그 원리에 관한 **거짓 또는 과대광고**
2. 법 제6조제2항 또는 법 제15조제2항에 따라 **허가를 받지 않거나 신고를 하지 않은** 의료기기의 명칭·제조방법·성능이나 효능 및 효과에 관한 광고
3. 의료기기의 부작용을 전부 부정하는 표현 또는 부당하게 안전성을 강조하는 표현의 광고
4. 허가받은 의료기기의 효능 및 효과 등과 관련하여 **위학적 임상결과, 임상시험성적서, 관련 논문** 또는 학술 자료를 거짓으로 인용하거나 특허 인증을 받은 것처럼 거짓으로 표시한 광고
5. 의사, 치과의사, 한의사, 수의사 또는 그 밖의 자가 의료기기의 성능이나 효능 및 효과를 **보증**한 것으로 오해할 염려가 있는 기사를 사용한 광고
6. 의사, 치과의사, 한의사, 약사, 한약사, 대학교수 또는 그 밖의 자가 의료기기를 지정·공인·주천·지도 또는 사용하고 있다는 내용 등의 광고. 다만, 국가, 지방자치단체, 그 밖에 공공단체가 국민보건의 목적으로 지정하여 사용하고 있는 내용의 광고의 경우에는 그렇지 않다.
7. 외국 제품을 국내 제품으로 또는 국내 제품을 외국 제품으로 오인하게 할 우려가 있는 광고
8. **사용자의 감시장 또는 제염담을** 이용하거나 구입·주문이 선행한다거나 그 밖에 이와 유사한 표현을 사용한 광고

21

금지되는 광고의 범위(별표6의3)

9. 효능·효과를 광고할 때에 **“이를 확실히 보증한다”**라는 내용 등의 광고 또는 **“최고”**, **“최상”** 등의 절대적 표현을 사용한 광고
10. 의료기기를 의료기기가 아닌 것으로 **오인하게** 할 우려가 있는 광고
11. 특정 의료기기의 명칭과 진료과목 및 연락처 등을 작성하여 의료기관 등이 **주천**하고 있는 것처럼 암시하는 광고
12. 의료기기의 성능이나 효능 및 효과를 암시하는 기사·사진·도안 또는 그 밖에 암시적 표현을 이용한 광고
13. 성능이나 효능을 광고할 때에 **사용 전후의 비교** 등으로 그 사용 결과를 표시 또는 암시하는 광고
14. 사실 유무와 관계없이 **다른 제품을 비방하거나 비방하는 것으로 의심되는** 광고
15. 의료기기에 관하여 낙태를 암시하거나 위설적인 문서나 도안을 사용한 광고
16. 의료기기의 효능·효과 또는 사용 목적과 관련되는 **병의 증상이나 수술 장면을 위증적으로** 표시하는 광고
17. 법 제25조제1항에 따라 **심의를 받지 않거나 심의받은 내용과 다른** 내용의 광고
18. 법 제25조제1항에 따른 심의의 결과 제심의 요청을 받은 광고

22

- 152 -

의료기기법 제25조(광고의 심의)

제1항

의료기기를 광고하려는 자는 식품의약품안전처장이 정한 심의기준·방법 및 절차에 따라 미리 식품의약품안전처장의 심의를 받아야 한다. <개정 2013.3.23>

제2항

식품의약품안전처장은 제1항에 따른 심의에 관한 업무를 총리령으로 정하는 단정에 위탁할 수 있다.

* 의료기기광고사전심의규정(식약처 고시)

23

광고사전심의 - 대상매체

“광고”라 함은 다음의 방법으로 일반 소비자에게 널리 알리거나 제시하는 것 (표지·광고 광범위에 관한 법률 제23조)

광고사전심의 대상매체(제2조)

인쇄매체

- 일반일간신문
- 일반주간신문
- 잡지

인터넷매체

- 인터넷(홈페이지 포함)

방송매체

- 텔레비전 방송
- 라디오 방송

- 153 -

광고사전심의 - 면제대상

광고사전심의 면제 대상(제2조)

- 「의료법」 제2조의 의료인, 제3조의 의료기관, 「의료기사 등에 관한 법률」 제1조의 의료기사, 의무기록사, 안경사를 대상으로 전문적인 내용 전달을 목적으로 신문, 잡지를 이용하는 광고
- 의료인 등만 회원으로 하여 전문적인 내용 전달을 목적으로 인터넷을 이용하는 광고
- 「의료기기법」 제6조제2항 또는 제15조제2항에 따라 허가 받거나 신고한 당해 의료기기의 허가신고사항(제품명, 모양 및 구조, 원재료, 제조방법, 사용목적, 사용방법, 사용 시 주의사항, 포장단위, 저장방법 및 사용기한, 시험규격, 제조(수입)일자 정보, 허가조건, 미고)만을 제공하는 광고
- 수출용으로만 허가 받거나 신고한 의료기기의 외국어 광고
- 심의 받은 내용과 동일한 외국어 광고

* 심의를 받지 아니하고 광고하려는 경우에는 그 사실을 미리 심의기관에 알릴 수 있음.

광고사전심의 - 심의신청 및 심의형태

심의신청(제5조)

- 의료기기의 광고사전심을 받고자 하는 자는 의료기기 광고심의신청서에 다음 각호의 서류를 첨부하여 심의기관에 제출
1. 의료기기 광고내용 1부
 2. 제품설명서
 3. 그 밖의 심의에 필요한 자료(필요한 경우) 포함

구 분	내 용
본 심 의	· “심의면제” 대상에 해당하지 않는 광고 · “심의반경” 대상에 해당하지 않는 내용을 추가하는 경우
재 심 의	· 신청인이 심의결과에 이의가 있는 경우 · 식품의약품안전처장의 재심의 요청이 있는 경우
심의반경	· 심의를 받은 자가 광고 내용을 변경하지 아니하는 범위에서 자구를 수정하거나 삭제, 심의 받은 광고물의 배치

- 154 -

광고사전심의-심의절차 및 심의필증



광고사전심의-심의확인(1)

 **광고심의 정보 확인 방법**

-의료기기 광고사전심의위원회 홈페이지(<http://adv.kmdia.or.kr/adv>)에 접속



광고사전심의-심의확인(2)

 광고심의 정보 확인 방법

클릭 시 결과 통보서 확인

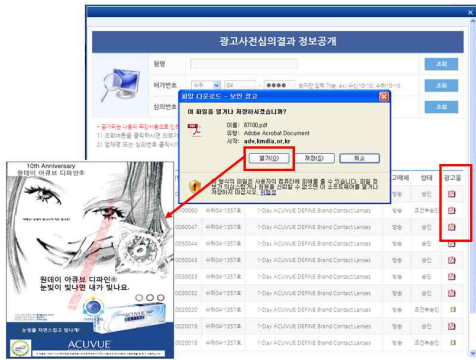
클릭 시 최종 광고물 확인

광고사전심의-심의확인(3)

 **광고심의 정보 확인 방법**

- 156 -

광고사전심의_심의확인(4)



3. 거짓·과대광고 사례



- 157 -

위반유형별 적발현황

위반유형	2010	2011	2012	2013	2014
거짓·과대광고	132	86	203	390	390
광고심의 미필	108	131	49	96	45
심의내용과 다른내용광고	75	127	10	0	30
공산품을 의료기기인것처럼 오인광고	129	87	203	221	150
계	444	431	465	707	615

매체별 적발현황

매체	2010	2011	2012	2013	2014
인터넷	319	318	386	605	492(80%)
인쇄매체	65	90	42	56	45(7%)
방송	2	2	3	1	1(0%)
기타	58	21	34	45	77(13%)
합계	444	431	465	707	615

- 158 -

거짓 · 과대광고 - 성능 및 효능 · 효과 (1)

- 업무나 성격으로 스트레스를 많이 받는 직장인 및 수험생
- 혈당, 고지혈, 콜레스테롤을 개선에 도움
- **비만으로 고민하는 분** 운동효과 부족하니 **노인 분**
- **말 말 줄이려 근육회복**하는 분, **불** 써서 근육하는 직장인
- **가시 노음에 발이 피로한 가정주부**
- **등산 및 마라톤 등 과도한 운동으로 발근육이 자주 뭉치거**
- **는** 피로회복과 잠을 이루지 못하는 **변비** 소화불량으로 고
- **자할 운동이 필요하신 분**
- **운전을 많이 하는 분, 기타 발반사가 필요하신 분**



[허가사항]
품목명: 개인용저주파자극기
사용목적 : 근육통 완화

거짓 · 과대광고 - 성능 및 효능 · 효과 (2)

■ **저주파요법** (30분 이내로 하시고 서임크림 이용하세요)

심장, 근육에서 발생하는 생체전기가 되어 전신에 흐르게 될 때 이상저항이 생기면 질병상태가 됩니다. 이때 저주파 자극을 주면 이상저항을 개선하여 생체전기를 활성화 시킬 수 있습니다. 아울러서 세포의 재생과 활력증진, 신경근육성유 자극에 도움이 됩니다.

인체는 살이 많이 찌면 곳(체지방이 많은 곳)에도 생체전류에 저항이 많으므로 저주파 자극이 필요합니다. 단, 전체 자극시간을 1일에 30분 이상 넘어서는 안됩니다.

임산부, 심장소약자, 혈액자, 극도의 피로자, 만성질환자는 주의해야 합니다.



- **효능 및 효과**
- 통증완화
 - 혈액순환촉진
 - 피로회복
 - 대사기능향상
 - 보조운동효과

[허가사항]
품목명: 개인용조함작기
 (개인용온열기 + 개인용적외선조사기)
사용목적 : 근육통 완화

거짓 · 과대광고 – 성능 및 효능 · 효과 (3)



- 효능**
- 주름 완화
 - 피부 리프팅
 - 미백 효과
 - 피부 살균
 - 여드름 완화
 - 비만 완화
 - 탈모 완화
 - 근육통 완화
 - 수술 후 관리

모노폴라 방식으로 고주파 에너지를 피부 속으로 자극 합니다. 고주파가 피부조직에 가해지면 세포 내의 이온이 음극에서 양극으로 교차하면서 발생하는 33-45도의 심부열로 피부커어, 아이커어, 다크서클, 여드름, 피부상관 같은 피부미용 뿐만 아니라 비만, 오십견, 근육통, 관절염 완화에 도움을 줍니다.



구름은 40대부터 노화가 진행됨에 따라 진피층의 콜라겐의 양이 줄어들어 피부 표피가 탄력을 잃어 쏠리게 되는 현상입니다. 진피층에 콜라겐을 형성하게 하여 진피층에서 피부층 당겨 줌으로서 구름을 완화시켜 줍니다.

품목명 : 고주파자극기
사용목적: 통증완화

거짓 · 과대광고 – 성능 및 효능 · 효과 (4)

“ 혈액순환개선 의료기기”

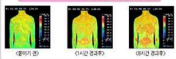
뽕배탈출-
체중 체지방 감소
효과 빠른 한방 다



3D슬림패치 더슬림의 특징

- 물룩한 아랫뺨 품배 소복-
- 붙이기만 하면 살이 소복-
- 체중 체지방 감소에 놀라운 효과
- 변비해소에도 탁월.

사용후 신체 체질변화



품목명 : 의료용자기발생기
사용목적 : 혈액순환개선

거짓 · 과대광고 - 성능 및 효능 · 효과 (5)

[illegible]

품목명 : 개인용조합자극기
 (개인용온열기 + 개인용적외선조사기)
사용목적 : 근육통 완화

39

거짓 · 과대광고 - 성능 및 효능 · 효과 (6)



품목명 : 개인용조합자극기
사용목적 : 근육통 완화

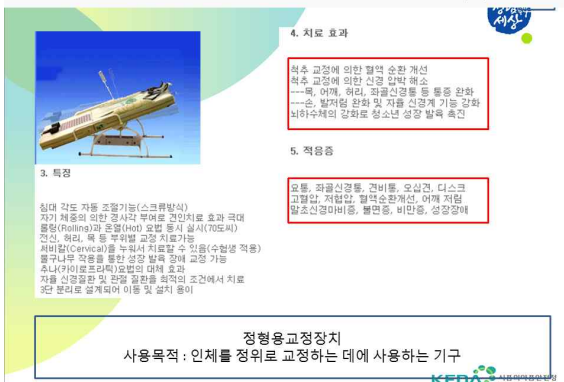
- 161 -

거짓 · 과대광고 - 성능 및 효능 · 효과 (7)



품목명 : 의료용레이저조사기
사용목적 : 통증완화

거짓 · 과대광고 - 성능 및 효능 · 효과 (8)



5. 적용점

요통, 좌골신경통, 견비통, 오십견, 디스크
고혈압, 저혈압, 혈액순환개선, 어깨 저림
말초신경마비증, 불면증, 비만증, 성장장애

정형용교정장치
사용목적 : 인체를 정위로 교정하는 데에 사용하는 기구

KERA

- 162 -

지금 당신의 허리는 편안 하십니까?



척추	부위	영양과 증상
1C	머리쪽의 혈액 공급, 뇌하수체선 두피, 얼굴뼈, 뇌, 내안막 등이 교감	두통, 신경과민, 발한증, 초강박, 고혈압 등 두통, 두통성각, 긴장증, 한기증
2C	눈, 시신경, 청신경, 청각, 뿌리근 혜, 이마, 윗입술가래	안성의로, 아이라, 구개, 구개염 속눈울, 윗입술, 눈꺼풀, 상안, 윗입, 간염, 사해독, 사사, 자각증
3C	구강샘, 땀, 땀이, 말갈샘, 치아	신장증, 신장염, 요독증, 한신
4C	코, 입술, 입, 우치근, 혀발샘	신장증, 구강, 청각장애, 안진 비대선종증, 비염증
5C	심폐, 경산, 인후	후두염, 목염, 인두카타르스...
6C	폐근육, 어깨, 전도선	폐쇄성 폐, 말 기관지염, 전도선염 신장염, 후두염, 인상기침
7C	위장선, 어깨에 힘줄, 팔꿈치	갑각, 갑상선질환

숙독의 부유법 응용 (독어보관 박형)

증완 (병치)

만성간염, 만성위염,
해방, 심이차장,
짙은 울루주 인해
를 피곤한 분

신결 (배금)

가스가 자주 오는 분,
소화가전의 운동부족,
숙취, 숙면, 숙면.

관원 (단전)

생식기능과 전방선이
약한 분, 대장기능,
변비, 심사, 생리통,
황기정자의 기체화,
숙면제거

오장육부가 순택후로
노화 5년 늦게 간다

오장육부가 순택후로
노화 5년 늦게 간다

D5~7월 후
천근근이던 어깨가
가벼워지고 가쁜배
지는 것을 체험

D1~2회 정도
뜨드는 중 장이 움직
음을 움직이는 것을
체험한다.

D2~3일 만에
얼굴이 화제가 되고
피부가 화제 변하여
유쾌해 진다.
마음이 늘 편안한 감을
느낀다.

정화식은구기

(사용목적: 은열자극을 환부에 가해 치료하는 가정용 정화식 기구)

KFDA
식품의약품안전처

반도체회로용 솔더는 주석함량, 납함량, 납 함유량 등 다양한 기능을 가지고 있습니다.

물 증기압에 도움이 되는 구조물이거나
고온에서 안정한 구조물(예: 금속)을 사용해서
불순물의 산화물을 제거하고, 불순물 제거, 용융기를 줄인 물질, 불순물 제거를 위한 용융을 하는 것이기 됩니다.

물 증기압에 대한 내용은
온도 범위와 차고온 등이 포함돼
고온과 저온을 통해선 결합 기능을 추가 포함한 것 밝혀하는
효과를 얻을 수 있습니다.



가정용 고출력 고주파기기

마이크로웨이브는 소스에서는 기본, 바다에서, 물속에서 할 수 있는
고출력의 휴대용/가정용 고주파기입니다.

고출력을 향상시키고, 저온, 열충격 등 의 효과를 볼 수 있습니다.

사용법이 간편하여 가정에서 쉽게 관리할 수 있습니다.

고주파자극기
(사용목적: 통증 완화)

KEDA 식품의약품안전처

당뇨를 정확히 나오는 **원형당뇨**를
유전자 정보(신진대사, 영양분, 호르몬, 일상행 등)으로
분석하여 실제 원인의 **진단결과**를 진단하고 예측할 수 있는 진단장비입니다.

- 신장건강관리 예측
- 뇌혈관질환 예방
- 학습능력 평가
- 중추신경계(내분비계)
- 자율신경계(항문, 스트레스)
- 부정맥진단
- 바이오 리듬 검사



네오 다이나미크 바이오피드백이 우리몸에 좋은 이유

- 제2타입을 감지시켜 다이어트에 도움이 된다.
- 스트레스를 줄여주고 집중력을 향상시킨다.
- 불면증, 무용증 등 불안정상태를 치료한다.
- 심박2타임을 향상시킨다.
- 골다공증들을 감지시켜 심할때 치료를 예방한다.
- 집중력을 도와 스트레스와 번민을 없앤다.
- 네오 다이나미크 바이오피드백은 CD형제로 만들어져 환자자
신체(세포 호르몬치료를 할 수 있는 기능)이 재건된다.

심박수계

(사용목적: 심전도 등에서부터 분간 또는 일정 기간의 평균 심박수를 표시함)

F

Cool RF + IR + Diode laser
 냉각기능을 가진 RF와 IR과 Diode laser를 결합하여 열과 냉각을 동시에 가할 수 있는 효과로 피부의 탄력을 높여 주며, 지방을 녹여 주며, 주름 개선 효과로 기대되고, 피부속의 콜라겐을 5000~6000 정도 자극하여 콜라겐을 생성하게 하여 주름 개선 효과가 있다.

냉각기능을 가진 RF와 IR과 Diode laser를 결합하여 열과 냉각을 동시에 가할 수 있는 효과로 피부의 탄력을 높여 주며, 지방을 녹여 주며, 주름 개선 효과로 기대되고, 피부속의 콜라겐을 5000~6000 정도 자극하여 콜라겐을 생성하게 하여 주름 개선 효과가 있다.

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

주름! 2라인! 미백!

Wrinkle Improvement
 눈가, 팔자주름, 콧대주름 개선

Pore Improvement
 모공개선

Skin Lifting
 차진피부의 탄력리프팅

Skin Tightening
 피부탄력의 증대




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrinkle Improvement)
 모공관리 (Pore Improvement)
 피부톤, 피부결 개선 (Skin Tightening)

고주파자극기
 (사용목적 : 통증 완화)




효과

주름개선, 타이프닝 (Skin Lifting)
 주름개선 (Wrink

100

Care Solution

제품과 사용에 관하여 모든 **문의**는 **인원**의 **보통**을 **도**로 **알고**고
 This is the **best** way to **use** the **product**. **인원**의 **보통**을 **도**로 **알고**고

<고객님의 세련된 책임 찾기>

01 01-00-00-00
02 00-00-00-00
03 00-00-00-00

거짓 · 과대광고 - 체험담 이용

개인용역외선 조사기 (사용목적: 통증 완화)

KFDA 식품의약품안전처

거짓 · 과대광고 – 사용전 · 후 비교

SKIN ROLLER
피부약명!
당신의 피부도 180도 바뀔 수 있습니다!!



이러 주름 2개월 후 물리 1개월 후

피부에 미세한 자극을 주어 의약품 등 흡수를 도와주는 기구로 '사용 전후의 비교로 사용 결과를 암시'하는 광고

피부 1개월 후 물리 6주 후

거짓 · 과대광고 – 사용전 · 후 비교

제품소개

레이저 조사기

VCSEL 레이저 사용

의료용레이저조사기
(사용목적: 통증 완화)

KFDA 식품의약품안전청

- 167 -

거짓 · 과대광고 – 암시적인 방법

발가락 부위 저압으로
중풍 · 건망증 · 치매
예방에 효과가 있습니다.

발가락지압기
교정기

가장적인 발가락 교정효과

무통대형
발가락지압기
발가락의 신경정맥 자극으로 신경기능향상

품목명 : 테니스브라운부목
사용목적 : 무지외반증(내변침착)을 교정하기 위한 지지 기구

거짓 · 과대광고 – 부작용전부를 부정하는 광고

먹고(닥터4), 붙이면 (제전밴드)
통증이 사라지는 신비함을 체험하십시오!

1.스스로의 제전을 이용하므로 부작용이 없다

식품명 : 의료용자기발생기
사용목적 : 근육통의 원해 등을 목적으로 영구 자극의 자극을 이용하는 기기

- 168 -



Elegance through Science

No Pain, No Suffer, Maximum Result

pathech: 바로 치료효과가 높고 즉, 짧은 시간에 열을 전달해서 근육까지 온열 자극을 주면서 체온을 높인다. 이어서 혈류가 개선되어 온열 자극을 받은 부위에 혈액이 잘 흐르게 되어 즉시 통증을 완화 시켜 준다.

- **Monopolar 방식 채택**
 왜냐하면 Monopolar 방식이 체온이 높아져 줄기세포 생성을 극대화
- **No cooling system으로 표피층에 열 전달과 안전한 예열기 연결**
 Cooling system은 subcutaneous layer에 열이 들어가서 근육까지 전달되어서 체온이 높아져 줄기세포 생성이 -> epidermis layer에 열이 들어가서 통증이 생기게 되고 이걸 방지하기 위해 epidermis layer에 열을 전달하는 cooling system을 사용하지 않는다
- **No down time**
 이 제품에서는 시술을 마치고 바로 일어갈 필요 없고 시술 후 즉시 일상생활 가능
 시술 후 즉시 일상 생활 가능
- **Handpieces**
 7가지 Handpiece로 시술 시 환자별을 맞춤
 1. Tense, Vibe, Vibe, Relaxation 시술을 위해서 미리 달고있는 AESTHETIC 전용 가운
 2. Gold conductive gel 또는 진공을 넣고있는 진공용의 conductive gel
 3. conductive의 가운이므로 square를 만드실때마다 시술 후 바로바로 세안할 필요 없습니다

범용전력수술기

(사용목적: 그주파 전류를 사용하여 절개 또는 응고등에 사용함)

제품명 : 개인용 음열기(사용목적 : 근육통 완화)
 심의번호는 광고에 “남성면역 과민 질환임” 이란 기재 부분을 주가하여 신원기서인 것저기 잘못광고고



우리 가족 피부 관리기
보스킨만이 가능한 피부관리

> 리프트 마사지의 효과

- 피부 운동으로 콜라겐을 생성시켜 탄력을 높여줌
- 응쳐있는 피부 조직을 풀어줘 주름을 방지

피부 탄력 증가

콜라겐 생성

말자 주름 감소

목 주름 감소

어드레스 개선 : 2~3주 사용





공산품(마사지기)

KEDA® 특허받은마사지기

의료기기로 오인될 수 있는 광고

피부로 느껴지는 신선함

촉촉한 피부를 위한 미용 보습기

- » 43℃ 스팀분사로 건조하고 당기는 피부에 보습을
- » 스트레스해소에 도움을 주는 아로마 테라피
- » 환절기나 불철 행사 때 찾아오는 호흡기 질환 예방
- » 비타민C, 녹차 세안수로 피부미용에 효과적!

환절기 발생하는 코 건조증이 싹- 감기예방에 도움을!

코 건조증은 코막힘으로 인한 두통, 후각의 약화, 심할 경우 불면증으로 이어져 생활에 불편을 줍니다.
 알러지나 피부 보습기는 코 건조증의 원인이 되어 코 건조증의 악화에도 사용될 수 있습니다.
 40%의 미 물 코는 세안수를 보조하고 코분출 부위에 해당하는 43℃ 스팀을 3분정도 흡입하면 코막힘의 원인이 사라집니다.

공산품(의료용분무기)

KFDA 식품의약품안전청

의료기기로 오인될 수 있는 광고

바이러스 잡는 공기제균

따다!는 원리치 유방 물질을 직접 찾아서 최대 99%제균

바이러스를 분해하여 공기 중에 떠다니는 세균(99.9%)을 직접 찾아서 최대 99%제균

바이러스를 분해하여 공기 중에 떠다니는 세균(99.9%)을 직접 찾아서 최대 99%제균

공산품(공기청정기)

KFDA 식품의약품안전청

- 171 -

의료기기로 오인될 수 있는 광고

30대부터 찾아오는
여성질환, 고혈압, 혈전, 생리불순, 알레르기
알, 동맥경화, 발진, 패혈, 기문자염 등
35가지 증상을 약 없이
몸을 따뜻하게 하여 예방!

Queen 1530 X 2030 X 100(mm)
Single 1000 X 2000 X 100(mm)

공산품(침대)

KFDA 식품의약품안전청

의료기기로 오인될 수 있는 광고

코리엔 건강 베개 - 효능 및 효과

- ▶ 디스크 증상을 개선합니다.
- ▶ 목과 어깨 결림이 사라집니다.
- ▶ 손과 발의 저림이 사라집니다.
- ▶ 혈액순환이 증가되며 두통이 줄어듭니다.
- ▶ 코골이가 개선되며 목주름이 개선됩니다.
- ▶ 뇌혈관 질환을 예방합니다.
- ▶ 뇌포장이 좋고 스트레스가 감소됩니다.
- ▶ 전신의 신경작용이 좋아집니다.

베개

경추는 C7의 골극을 가지고 있어야 정상입니다.
 골극이 뒤로 돌기 시작하면 목은 정상 자세로 돌아오지 못합니다.
 목은 정상 자세로 돌아오지 못하면 목은 정상 자세로 돌아오지 못합니다.
 목은 정상 자세로 돌아오지 못하면 목은 정상 자세로 돌아오지 못합니다.

공산품(베개)

KFDA 식품의약품안전청

- 172 -

의료기기로 오인될 수 있는 광고

LED 테라피

버튼만 클릭하면 OK!

LED광선은 피부에 흡수되어
혈액순환을 촉진시키며
세포 재생을 활성화시킵니다.

전으로 의료기기와 유사한 성능이나 효능 및 효과
! 주의를 끌고 있는 광고를 확인하는 것입니다.
! 능(주목력)과 불의 흐름에도 불구하고 나타나는
의료기가 광고에 부합하는 광고



슬라이드 커버를 내리고
앞에 버튼을 클릭하면
LED에 불이 켜지면서
LED테라피를 할 수 있습니다.

(LED테라피를 하시는 동안은 미스트 기능을 꼭 켜주세요.)

공산품(미스트 미용기기)

KFDA 식품의약품안전처

4. 의료기기의 올바른 구매요령



- 173 -

의료기기 거짓·과대광고에 현혹되지 마세요!



2014 식품의약품안전처장기금 의료기기산업 활성화를 위한 정책지원사업

이러한 판매상술을 주의하세요!



2014 식품의약품안전처장기금 의료기기산업 활성화를 위한 정책지원사업

- 174 -

제품 구입시, 허가사항·표시사항을 꼭 확인하세요!

일반 공산품이 의료기기처럼 판매되거나, 업체명 등이 표시되지 않은 경우 확인이 필요합니다.



- 제조업체(수입업체)의 상호와 주소
- 수입품 경우 제조원 (제조국, 제조사명)
- 품목명, 영명, 허가번호
- 제조번호, 제조연월 (제조연월 대신 사용 기한)
- 중량 또는 포장단위
- '의료기기' 라는 표시

* 제품의 용기나 외장, 외부포장 박스에 기재되어야 함

67

의료기기 허가·신고여부는 식약처 또는 인터넷에서 확인하세요!

의료기기제품정보방에서 의료기기 제품정보 확인하세요!



68

- 175 -

의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업체에서 구입하세요!

의료기기 판매업 신고여부는 관할보건소에서 확인가능해요!



69

의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업체에서 구입하세요!

판매원이 반강제로 제품포장을 개봉하도록 유도하는 경우가 많은데, 확고하게 구입할 뜻이 없으면 절대 개봉하지 마세요!



70

- 176 -



71

- 177 -

건강한 임신부 영양과 식생활



목차

- 임신부 영양관리 중요성
- 임신주기별 식생활 가이드
- 임신부를 위한 식생활 지침
- 목소리 나는 태교음식
- 임신 시 주의사항



- 178 -

임신부 영양관리 중요성

• 임신부 특징과 영양관리

▪ 가임기 여성의 영양관리

- 적정영양과 체중유지⇒태아와 영유아 건강 중요

▪ 모성영양과 태아발달

- 모체영양상태가 태아성장발달에 직접 영향미침
- 모체의 영양불량, 임신합병증 등이 저체중아, 미숙아 또는 조산아 출산 위험성 증가



한국소비자단체협의회

임신부 영양관리 중요성

• 임신부 특징과 영양관리

▪ 임신기간 체중증가

- 임신 중·후반기의 체중증가 → 태아성장의 중요결정 인자
- 체중 증가 7kg미만 → 성장부진 신생아출산 ↑
- 과다체중증가 → 체중증가 신생아출산 ↑
- 임신 전 체중, 나이, 분만횟수, 활동 정도, 사회·경제적 상황, 약물이나 특정 식품 섭취 여부 → 모체 체중 증가량에 영향 미침



한국소비자단체협의회

4

- 179 -

임신부 영양관리 중요성

• 수유부의 특징과 영양관리

▪ 모체영양 상태와 모유생성

- 양호한 영양상태에서는 모유조성이나 분비량에 영향을 미치지 않음

▪ 모유생성에 추가로 필요한 영양필요량

- 에너지와 단백질은 하루 우유 3~4컵 섭취로 충족
- 비타민 C, 엽산 필요량은 감귤류, 녹색채소류, 식물성 유지류 보충 필요

▪ 모유수유 이점

- 면역성분 풍부, 식품알레르기 예방 등

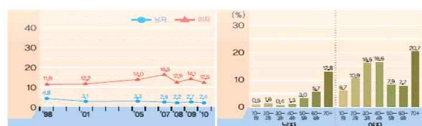


한국소비자단체협의회

5

임신부 영양관리 중요성

• 가임기 여성의 높은 빈혈유병률



1) 빈혈유병률: 혈중 헤모글로빈 농도가 다음수준에 해당되는 빈혈(120세 이상)
 ※ 헤모글로빈(g/dl): 10~14세 11.5(12), 12~14세 12(12), 15세이상 비임산여성 12(12), 임신여성 11(11)
 ※ 자료출처: 보건복지부, 2011, 2010 국민건강통계

- 여성 빈혈유병률(12.5%)이 남성 빈혈유병률(2.4%)보다 5배 이상 높음
- 최근 만혼화로 가임기 여성 출산연령이 높아지고 30대 이상여성이 빈혈유병률이 높으며, 임산부의 약 50%정도 철결핍성 빈혈 발생과 관련 있음

한국소비자단체협의회

6

- 180 -

임신부를 위한 식생활 지침

- ★ 적절한 체중증가를 위해 알맞게 먹자
- ★ 고기나 생선, 채소, 과일을 매일 먹자
- ★ 우유 및 유제품을 매일 3회 이상 먹자
- ★ 짠 음식을 피하고, 싱겁게 먹자
- ★ 술은 절대로 마시지 말자
- ★ 안전한 식품을 선택하고, 위생적으로 관리하자



얼마 만큼 필요할까요?

1일 영양소 권장섭취량	성인여성 (19~29세)	임신 1분기	임신 2분기	임신 3분기
에너지(평균)	2,100kcal	-	+340kcal	+450kcal
단백질	50g	-	+15g	+30g
비타민 A	650mg		+70mg	
비타민 B6	1.4mg		+0.8mg	
엽산	400mg		+220mg	
칼슘	700mg		+280mg	
철	13mg		+12mg	

자료: 2015년 한국인영양섭취기준-한국영양학회

8

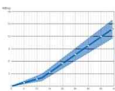
건강한 예비맘을 위한 하루 식사 구성

	아침	점심	저녁	간식	중기 340kcal 추가	후기 450kcal 추가
곡류	1공기=210g 1공기	1공기=210g 1공기	1공기=210g 1공기	우유 1잔	달걀 1개 (75kcal)	달걀 1개 (75kcal)
어육류	고기, 생선 계란, 두부	어육류 2토막	어육류 2토막	요플레 1개	견과류 한 줍 (50kcal)	견과류 한 줍 (50kcal)
채소류	비교적 가득찬 접시 (생약재 충분함)	채소 2~3접시	채소 2~3접시	과일 1개	과일 1/2개 (70~80kcal)	과일 2개 (150kcal)
					우유 1잔 (150kcal)	유산균발효 (150kcal)
						양상추 샐러드 (30kcal)

임신주기별 식생활 가이드

I. 임신기 바람직한 체중증가

임신을 위한 체중의 증가는 임신기간에 따라 달라집니다. 임신기간에 따라 체중이 증가하는 양이 다르며, 임신기간에 따라 체중이 증가하는 양이 다르며, 임신기간에 따라 체중이 증가하는 양이 다릅니다.



> 임신 전 체중이 낮은 경우

체중이 낮은 임신부는 임신 전 체중이 45kg 이하인 경우 임신 중 체중이 11~15kg 증가하는 것이 바람직하며, 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 16~20kg 증가하는 것이 바람직합니다.

나와 임신 전 체중이 얼마나 다를까요?

체중이 낮은 임신부는 임신 전 체중이 45kg 이하인 경우 임신 중 체중이 11~15kg 증가하는 것이 바람직하며, 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 16~20kg 증가하는 것이 바람직합니다.

BMI = 체중(kg) ÷ 신장(m)²

예: 50kg ÷ 1.6m² = 19.5

임신 전 BMI를 계산하여 임신 전 체중이 낮은 임신부인지 확인합니다.

신장 : _____ cm

임신 전 체중 : _____ kg

BMI : _____

임신 전 체중이 낮은 임신부는 임신 전 체중이 45kg 이하인 경우 임신 중 체중이 11~15kg 증가하는 것이 바람직하며, 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 16~20kg 증가하는 것이 바람직합니다.

> 임신 전 체중이 높은 경우

체중이 높은 임신부는 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 11~15kg 증가하는 것이 바람직하며, 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 16~20kg 증가하는 것이 바람직합니다.

나와 임신 전 체중이 얼마나 다를까요?

체중이 높은 임신부는 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 11~15kg 증가하는 것이 바람직하며, 임신 전 체중이 45kg 이상인 경우 임신 중 체중이 16~20kg 증가하는 것이 바람직합니다.

BMI = 체중(kg) ÷ 신장(m)²

예: 50kg ÷ 1.6m² = 19.5

임신 전 BMI를 계산하여 임신 전 체중이 높은 임신부인지 확인합니다.

신장 : _____ cm

임신 전 체중 : _____ kg

BMI : _____

II. 예비만을 위한 균형식사 가이드

1. 곡류

- 한수화물과 주요 공급원이다. 싹타고 활용하는데 필요한 에너지를 제공하는데 특히 모도장만 투입됨에 필요하다.
- 건강한 양양관리를 위하여 청정한 곡물보다 성숙된, 무가치가 풍부한 통곡물보다 연한 곡류 음식의 섭취

-

간식으로 하루에 우유 및 유제품을 2~3회, 고기, 생선, 달걀, 콩 등의 단백질 식품을 1~2회 섭취하는 것이 좋습니다. 아침과 점심, 점심과 저녁 사이에 간식을 먹습니다.

간편 요리법

1. 바나나파이 100 kcal	2. 아몬드파이 100 kcal	3. 딸기파이 100 kcal	4. 초콜릿파이 100 kcal	5. 크림파이 100 kcal
6. 바나나케이크 100 kcal	7. 초콜릿케이크 100 kcal	8. 딸기케이크 100 kcal	9. 아몬드케이크 100 kcal	10. 크림케이크 100 kcal
11. 바나나칩 100 kcal	12. 초콜릿칩 100 kcal	13. 딸기칩 100 kcal	14. 아몬드칩 100 kcal	15. 크림칩 100 kcal
16. 바나나볼 100 kcal	17. 초콜릿볼 100 kcal	18. 딸기볼 100 kcal	19. 아몬드볼 100 kcal	20. 크림볼 100 kcal
21. 바나나롤 100 kcal	22. 초콜릿롤 100 kcal	23. 딸기롤 100 kcal	24. 아몬드롤 100 kcal	25. 크림롤 100 kcal
26. 바나나샌드위치 100 kcal	27. 초콜릿샌드위치 100 kcal	28. 딸기샌드위치 100 kcal	29. 아몬드샌드위치 100 kcal	30. 크림샌드위치 100 kcal
31. 바나나쿠키 100 kcal	32. 초콜릿쿠키 100 kcal	33. 딸기쿠키 100 kcal	34. 아몬드쿠키 100 kcal	35. 크림쿠키 100 kcal
36. 바나나빵 100 kcal	37. 초콜릿빵 100 kcal	38. 딸기빵 100 kcal	39. 아몬드빵 100 kcal	40. 크림빵 100 kcal
41. 바나나케이크 100 kcal	42. 초콜릿케이크 100 kcal	43. 딸기케이크 100 kcal	44. 아몬드케이크 100 kcal	45. 크림케이크 100 kcal
46. 바나나칩 100 kcal	47. 초콜릿칩 100 kcal	48. 딸기칩 100 kcal	49. 아몬드칩 100 kcal	50. 크림칩 100 kcal
51. 바나나볼 100 kcal	52. 초콜릿볼 100 kcal	53. 딸기볼 100 kcal	54. 아몬드볼 100 kcal	55. 크림볼 100 kcal
56. 바나나롤 100 kcal	57. 초콜릿롤 100 kcal	58. 딸기롤 100 kcal	59. 아몬드롤 100 kcal	60. 크림롤 100 kcal
61. 바나나샌드위치 100 kcal	62. 초콜릿샌드위치 100 kcal	63. 딸기샌드위치 100 kcal	64. 아몬드샌드위치 100 kcal	65. 크림샌드위치 100 kcal
66. 바나나쿠키 100 kcal	67. 초콜릿쿠키 100 kcal	68. 딸기쿠키 100 kcal	69. 아몬드쿠키 100 kcal	70. 크림쿠키 100 kcal
71. 바나나빵 100 kcal	72. 초콜릿빵 100 kcal	73. 딸기빵 100 kcal	74. 아몬드빵 100 kcal	75. 크림빵 100 kcal
76. 바나나케이크 100 kcal	77. 초콜릿케이크 100 kcal	78. 딸기케이크 100 kcal	79. 아몬드케이크 100 kcal	80. 크림케이크 100 kcal
81. 바나나칩 100 kcal	82. 초콜릿칩 100 kcal	83. 딸기칩 100 kcal	84. 아몬드칩 100 kcal	85. 크림칩 100 kcal
86. 바나나볼 100 kcal	87. 초콜릿볼 100 kcal	88. 딸기볼 100 kcal	89. 아몬드볼 100 kcal	90. 크림볼 100 kcal
91. 바나나롤 100 kcal	92. 초콜릿롤 100 kcal	93. 딸기롤 100 kcal	94. 아몬드롤 100 kcal	95. 크림롤 100 kcal
96. 바나나샌드위치 100 kcal	97. 초콜릿샌드위치 100 kcal	98. 딸기샌드위치 100 kcal	99. 아몬드샌드위치 100 kcal	100. 크림샌드위치 100 kcal
101. 바나나쿠키 100 kcal	102. 초콜릿쿠키 100 kcal	103. 딸기쿠키 100 kcal	104. 아몬드쿠키 100 kcal	105. 크림쿠키 100 kcal
106. 바나나빵 100 kcal	107. 초콜릿빵 100 kcal	108. 딸기빵 100 kcal	109. 아몬드빵 100 kcal	110. 크림빵 100 kcal
111. 바나나케이크 100 kcal	112. 초콜릿케이크 100 kcal	113. 딸기케이크 100 kcal	114. 아몬드케이크 100 kcal	115. 크림케이크 100 kcal
116. 바나나칩 100 kcal	117. 초콜릿칩 100 kcal	118. 딸기칩 100 kcal	119. 아몬드칩 100 kcal	120. 크림칩 100 kcal
121. 바나나볼 100 kcal	122. 초콜릿볼 100 kcal	123. 딸기볼 100 kcal	124. 아몬드볼 100 kcal	125. 크림볼 100 kcal
126. 바나나롤 100 kcal	127. 초콜릿롤 100 kcal	128. 딸기롤 100 kcal	129. 아몬드롤 100 kcal	130. 크림롤 100 kcal
131. 바나나샌드위치 100 kcal	132. 초콜릿샌드위치 100 kcal	133. 딸기샌드위치 100 kcal	134. 아몬드샌드위치 100 kcal	135. 크림샌드위치 100 kcal
136. 바나나쿠키 100 kcal	137. 초콜릿쿠키 100 kcal	138. 딸기쿠키 100 kcal	139. 아몬드쿠키 100 kcal	140. 크림쿠키 100 kcal
141. 바나나빵 100 kcal	142. 초콜릿빵 100 kcal	143. 딸기빵 100 kcal	144. 아몬드빵 100 kcal	145. 크림빵 100 kcal
146. 바나나케이크 100 kcal	147. 초콜릿케이크 100 kcal	148. 딸기케이크 100 kcal	149. 아몬드케이크 100 kcal	150. 크림케이크 100 kcal
151. 바나나칩 100 kcal	152. 초콜릿칩 100 kcal	153. 딸기칩 100 kcal	154. 아몬드칩 100 kcal	155. 크림칩 100 kcal
156. 바나나볼 100 kcal	157. 초콜릿볼 100 kcal	158. 딸기볼 100 kcal	159. 아몬드볼 100 kcal	160. 크림볼 100 kcal
161. 바나나롤 100 kcal	162. 초콜릿롤 100 kcal	163. 딸기롤 100 kcal	164. 아몬드롤 100 kcal	165. 크림롤 100 kcal
166. 바나나샌드위치 100 kcal	167. 초콜릿샌드위치 100 kcal	168. 딸기샌드위치 100 kcal	169. 아몬드샌드위치 100 kcal	170. 크림샌드위치 100 kcal
171. 바나나쿠키 100 kcal	172. 초콜릿쿠키 100 kcal	173. 딸기쿠키 100 kcal	174. 아몬드쿠키 100 kcal	175. 크림쿠키 100 kcal
176. 바나나빵 100 kcal	177. 초콜릿빵 100 kcal	178. 딸기빵 100 kcal	179. 아몬드빵 100 kcal	180. 크림빵 100 kcal
181. 바나나케이크 100 kcal	182. 초콜릿케이크 100 kcal	183. 딸기케이크 100 kcal	184. 아몬드케이크 100 kcal	185. 크림케이크 100 kcal
186. 바나나칩 100 kcal	187. 초콜릿칩 100 kcal	188. 딸기칩 100 kcal	189. 아몬드칩 100 kcal	190. 크림칩 100 kcal
191. 바나나볼 100 kcal	192. 초콜릿볼 100 kcal	193. 딸기볼 100 kcal	194. 아몬드볼 100 kcal	195. 크림볼 100 kcal
196. 바나나롤 100 kcal	197. 초콜릿롤 100 kcal	198. 딸기롤 100 kcal	199. 아몬드롤 100 kcal	200. 크림롤 100 kcal
199. 바나나샌드위치 100 kcal	200. 초콜릿샌드위치 100 kcal	201. 딸기샌드위치 100 kcal	202. 아몬드샌드위치 100 kcal	203. 크림샌드위치 100 kcal
204. 바나나쿠키 100 kcal	205. 초콜릿쿠키 100 kcal	206. 딸기쿠키 100 kcal	207. 아몬드쿠키 100 kcal	208. 크림쿠키 100 kcal
209. 바나나빵 100 kcal	210. 초콜릿빵 100 kcal	211. 딸기빵 100 kcal	212. 아몬드빵 100 kcal	213. 크림빵 100 kcal
214. 바나나케이크 100 kcal	215. 초콜릿케이크 100 kcal	216. 딸기케이크 100 kcal	217. 아몬드케이크 100 kcal	218. 크림케이크 100 kcal
219. 바나나칩 100 kcal	220. 초콜릿칩 100 kcal	221. 딸기칩 100 kcal	222. 아몬드칩 100 kcal	223. 크림칩 100 kcal
224. 바나나볼 100 kcal	225. 초콜릿볼 100 kcal	226. 딸기볼 100 kcal	227. 아몬드볼 100 kcal	228. 크림볼 100 kcal
229. 바나나롤 100 kcal	230. 초콜릿롤 100 kcal	231. 딸기롤 100 kcal	232. 아몬드롤 100 kcal	233. 크림롤 100 kcal
234. 바나나샌드위치 100 kcal	235. 초콜릿샌드위치 100 kcal	236. 딸기샌드위치 100 kcal	237. 아몬드샌드위치 100 kcal	238. 크림샌드위치 100 kcal
239. 바나나쿠키 100 kcal	240. 초콜릿쿠키 100 kcal	241. 딸기쿠키 100 kcal	242. 아몬드쿠키 100 kcal	243. 크림쿠키 100 kcal
244. 바나나빵 100 kcal	245. 초콜릿빵 100 kcal	246. 딸기빵 100 kcal	247. 아몬드빵 100 kcal	248. 크림빵 100 kcal
249. 바나나케이크 100 kcal	250. 초콜릿케이크 100 kcal	251. 딸기케이크 100 kcal	252. 아몬드케이크 100 kcal	253. 크림케이크 100 kcal
254. 바나나칩 100 kcal	255. 초콜릿칩 100 kcal	256. 딸기칩 100 kcal	257. 아몬드칩 100 kcal	258. 크림칩 100 kcal
259. 바나나볼 100 kcal	260. 초콜릿볼 100 kcal	261. 딸기볼 100 kcal	262. 아몬드볼 100 kcal	263. 크림볼 100 kcal
264. 바나나롤 100 kcal	265. 초콜릿롤 100 kcal	266. 딸기롤 100 kcal	267. 아몬드롤 100 kcal	268. 크림롤 100 kcal
269. 바나나샌드위치 100 kcal	270. 초콜릿샌드위치 100 kcal	271. 딸기샌드위치 100 kcal	272. 아몬드샌드위치 100 kcal	273. 크림샌드위치 100 kcal
274. 바나나쿠키 100 kcal	275. 초콜릿쿠키 100 kcal	276. 딸기쿠키 100 kcal	277. 아몬드쿠키 100 kcal	278. 크림쿠키 100 kcal
279. 바나나빵 100 kcal	280. 초콜릿빵 100 kcal	281. 딸기빵 100 kcal	282. 아몬드빵 100 kcal	283. 크림빵 100 kcal
284. 바나나케이크 100 kcal	285. 초콜릿케이크 100 kcal	286. 딸기케이크 100 kcal	287. 아몬드케이크 100 kcal	288. 크림케이크 100 kcal
289. 바나나칩 100 kcal	290. 초콜릿칩 100 kcal	291. 딸기칩 100 kcal	292. 아몬드칩 100 kcal	293. 크림칩 100 kcal
294. 바나나볼 100 kcal	295. 초콜릿볼 100 kcal	296. 딸기볼 100 kcal	297. 아몬드볼 100 kcal	298. 크림볼 100 kcal
299. 바나나롤 100 kcal	300. 초콜릿롤 100 kcal	301. 딸기롤 100 kcal	302. 아몬드롤 100 kcal	303. 크림롤 100 kcal
304. 바나나샌드위치 100 kcal	305. 초콜릿샌드위치 100 kcal	306. 딸기샌드위치 100 kcal	307. 아몬드샌드위치 100 kcal	308. 크림샌드위치 100 kcal
309. 바나나쿠키 100 kcal	310. 초콜릿쿠키 100 kcal	311. 딸기쿠키 100 kcal	312. 아몬드쿠키 100 kcal	313. 크림쿠키 100 kcal
314. 바나나빵 100 kcal	315. 초콜릿빵 100 kcal	316. 딸기빵 100 kcal	317. 아몬드빵 100 kcal	318. 크림빵 100 kcal
319. 바나나케이크 100 kcal	320. 초콜릿케이크 100 kcal	321. 딸기케이크 100 kcal	322. 아몬드케이크 100 kcal	323. 크림케이크 100 kcal
324. 바나나칩 100 kcal	325. 초콜릿칩 100 kcal	326. 딸기칩 100 kcal	327. 아몬드칩 100 kcal	328. 크림칩 100 kcal
329. 바나나볼 100 kcal	330. 초콜릿볼 100 kcal	331. 딸기볼 100 kcal	332. 아몬드볼 100 kcal	333. 크림볼 100 kcal
334. 바나나롤 100 kcal	335. 초콜릿롤 100 kcal	336. 딸기롤 100 kcal	337. 아몬드롤 100 kcal	338. 크림롤 100 kcal
339. 바나나샌드위치 100 kcal	340. 초콜릿샌드위치 100 kcal	341. 딸기샌드위치 100 kcal	342. 아몬드샌드위치 100 kcal	343. 크림샌드위치 100 kcal
344. 바나나쿠키 100 kcal	345. 초콜릿쿠키 100 kcal	346. 딸기쿠키 100 kcal	347. 아몬드쿠키 100 kcal	348. 크림쿠키 100 kcal
349. 바나나빵 100 kcal	350. 초콜릿빵 100 kcal	351. 딸기빵 100 kcal	352. 아몬드빵 100 kcal	353. 크림빵 100 kcal
354. 바나나케이크 100 kcal	355. 초콜릿케이크 100 kcal	356. 딸기케이크 100 kcal	357. 아몬드케이크 100 kcal	358. 크림케이크 100 kcal
359. 바나나칩 100 kcal	360. 초콜릿칩 100 kcal	361. 딸기칩 100 kcal	362. 아몬드칩 100 kcal	363. 크림칩 100 kcal
364. 바나나볼 100 kcal	365. 초콜릿볼 100 kcal	366. 딸기볼 100 kcal	367. 아몬드볼 100 kcal	368. 크림볼 100 kcal
369. 바나나롤 100 kcal	370. 초콜릿롤 100 kcal	371. 딸기롤 100 kcal	372. 아몬드롤 100 kcal	373. 크림롤 100 kcal
374. 바나나샌드위치 100 kcal	375. 초콜릿샌드위치 100 kcal	376. 딸기샌드위치 100 kcal	377. 아몬드샌드위치 100 kcal	378. 크림샌드위치 100 kcal
379. 바나나쿠키 100 kcal	380. 초콜릿쿠키 100 kcal	381. 딸기쿠키 100 kcal	382. 아몬드쿠키 100 kcal	383. 크림쿠키 100 kcal
384. 바나나빵 100 kcal	385. 초콜릿빵 100 kcal	386. 딸기빵 100 kcal	387. 아몬드빵 100 kcal	388. 크림빵 100 kcal
389. 바나나케이크 100 kcal	390. 초콜릿케이크 100 kcal	391. 딸기케이크 100 kcal	392. 아몬드케이크 100 kcal	393. 크림케이크 100 kcal
394. 바나나칩 100 kcal	395. 초콜릿칩 100 kcal	396. 딸기칩 100 kcal	397. 아몬드칩 100 kcal	398. 크림칩 100 kcal
399. 바나나볼 100 kcal	400. 초콜릿볼 100 kcal	401. 딸기볼 100 kcal	402. 아몬드볼 100 kcal	403. 크림볼 100 kcal
404. 바나나롤 100 kcal	405. 초콜릿롤 100 kcal	406. 딸기롤 100 kcal	407. 아몬드롤 100 kcal	408. 크림롤 100 kcal
409. 바나나샌드위치 100 kcal	410. 초콜릿샌드위치 100 kcal	411. 딸기샌드위치 100 kcal	412. 아몬드샌드위치 100 kcal	413. 크림샌드위치 100 kcal
414. 바나나쿠키 100 kcal	415. 초콜릿쿠키 100 kcal	416. 딸기쿠키 100 kcal	417. 아몬드쿠키 100 kcal	418. 크림쿠키 100 kcal
419. 바나나빵 100 kcal	420. 초콜릿빵 100 kcal	421. 딸기빵 100 kcal	422. 아몬드빵 100 kcal	423. 크림빵 100 kcal
424. 바나나케이크 100 kcal	425. 초콜릿케이크 100 kcal	426. 딸기케이크 100 kcal	427. 아몬드케이크 100 kcal	428. 크림케이크 100 kcal
429. 바나나칩 100 kcal	430. 초콜릿칩 100 kcal	431. 딸기칩 100 kcal	432. 아몬드칩 100 kcal	433. 크림칩 100 kcal
434. 바나나볼 100 kcal	435. 초콜릿볼 100 kcal	436. 딸기볼 100 kcal	437. 아몬드볼 100 kcal	438. 크림볼 100 kcal
439. 바나나롤 100 kcal	440. 초콜릿롤 100 kcal	441. 딸기롤 100 kcal	442. 아몬드롤 100 kcal	443. 크림롤 100 kcal
444. 바나나샌드위치 100 kcal	445. 초콜릿샌드위치 100 kcal	446. 딸기샌드위치 100 kcal	447. 아몬드샌드위치 100 kcal	448. 크림샌드위치 100 kcal
449. 바나나쿠키 100 kcal	450. 초콜릿쿠키 100 kcal	451. 딸기쿠키 100 kcal	452. 아몬드쿠키 100 kcal	453. 크림쿠키 100 kcal
454. 바나나빵 100 kcal	455. 초콜릿빵 100 kcal	456. 딸기빵 100 kcal	457. 아몬드빵 100 kcal	458. 크림빵 100 kcal
459. 바나나케이크 100 kcal	460. 초콜릿케이크 100 kcal	461. 딸기케이크 100 kcal	462. 아몬드케이크 100 kcal	463. 크림케이크 100 kcal
464. 바나나칩 100 kcal	465. 초콜릿칩 100 kcal	466. 딸기칩 100 kcal	467. 아몬드칩 100 kcal	468. 크림칩 100 kcal
469. 바나나볼 100 kcal	470. 초콜릿볼 100 kcal	471. 딸기볼 100 kcal	472. 아몬드볼 100 kcal	473. 크림볼 100 kcal
474. 바나나롤 100 kcal	475. 초콜릿롤 100 kcal	476. 딸기롤 100 kcal	477. 아몬드롤 100 kcal	478. 크림롤 100 kcal
479. 바나나샌드위치 100 kcal	480. 초콜릿샌드위치 100 kcal	481. 딸기샌드위치 100 kcal	482. 아몬드샌드위치 100 kcal	483. 크림샌드위치 100 kcal
484. 바나나쿠키 100 kcal	485. 초콜릿쿠키 100 kcal	486. 딸기쿠키 100 kcal	487. 아몬드쿠키 100 kcal	488. 크림쿠키 100 kcal
489. 바나나빵 100 kcal	490. 초콜릿빵 100 kcal	491. 딸기빵 100 kcal	492. 아몬드빵 100 kcal	493. 크림빵 100 kcal
494. 바나나케이크 100 kcal	495. 초콜릿케이크 100 kcal	496. 딸기케이크 100 kcal	497. 아몬드케이크 100 kcal	498. 크림케이크 100 kcal
499. 바나나칩 100 kcal	500. 초콜릿칩 100 kcal	501. 딸기칩 100 kcal	502. 아몬드칩 100 kcal	503. 크림칩 100 kcal
504. 바나나볼 100 kcal	505. 초콜릿볼 100 kcal	506. 딸기볼 100 kcal	507. 아몬드볼 100 kcal	508. 크림볼 100 kcal
509. 바나나롤 100 kcal	510. 초콜릿롤 100 kcal	511. 딸기롤 100 kcal	512. 아몬드롤 100 kcal	513. 크림롤 100 kcal
514. 바나나샌드위치 100 kcal	515. 초콜릿샌드위치 100 kcal	516. 딸기샌드위치 100 kcal	517. 아몬드샌드위치 100 kcal	518. 크림샌드위치 100 kcal
519. 바나나쿠키 100 kcal	520. 초콜릿쿠키 100 kcal	521. 딸기쿠키 100 kcal	522. 아몬드쿠키 100 kcal	523. 크림쿠키 100 kcal
524. 바나나빵 100 kcal	525. 초콜릿빵 100 kcal	526. 딸기빵 100 kcal	527. 아몬드빵 100 kcal	528. 크림빵 100 kcal
529. 바나나케이크 100 kcal	530. 초콜릿케이크 100 kcal	531. 딸기케이크 100 kcal	532. 아몬드케이크 100 kcal	533. 크림케이크 100 kcal
534. 바나나칩 100 kcal	535. 초콜릿칩 100 kcal	536. 딸기칩 100 kcal	537. 아몬드칩 100 kcal	538. 크림칩 100 kcal
539. 바나나볼 100 kcal	540. 초콜릿볼 100 kcal	541. 딸기볼 100 kcal	542. 아몬드볼 100 kcal	543. 크림볼 100 kcal
544. 바나나롤 100 kcal	545. 초콜릿롤 100 kcal	546. 딸기롤 100 kcal	547. 아몬드롤 100 kcal	548. 크림롤 100 kcal
549. 바나나샌드위치 100 kcal	550. 초콜릿샌드위치 100 kcal	551. 딸기샌드위치 100 kcal	552. 아몬드샌드위치 100 kcal	553. 크림샌드위치 100 kcal
554. 바나나쿠키 100 kcal	555. 초콜릿쿠키 100 kcal	556. 딸기쿠키 100 kcal	557. 아몬드쿠키 100 kcal	558. 크림쿠키 100 kcal
559. 바나나빵 100 kcal	560. 초콜릿빵 100 kcal	561. 딸기빵 100 kcal	562. 아몬드빵 100 kcal	563. 크림빵 100 kcal
564. 바나나케이크 100 kcal	565. 초콜릿케이크 100 kcal	566. 딸기케이크 100 kcal	567. 아몬드케이크 100 kcal	568. 크림케이크 100 kcal
569. 바나나칩 100 kcal	570. 초콜릿칩 100 kcal	571. 딸기칩 100 kcal	572. 아몬드칩 100 kcal	573. 크림칩 100 kcal
574. 바나나볼 100 kcal	575. 초콜릿볼 100 kcal	576. 딸기볼 100 kcal	577. 아몬드볼 100 kcal	578. 크림볼 100 kcal
579. 바나나롤 100 kcal	580. 초콜릿롤 100 kcal	581. 딸기롤 100 kcal	582. 아몬드롤 100 kcal	583. 크림롤 100 kcal</

III. 예비맘에게 강조하는 영양소

임마가 임신 사실을 알기 이전부터 이미 태아의 뇌 두개골 척추가 생성되고 있습니다. 태아의 건강한 성장을 위해서 필요한 영양소를 섭취하시기

-

- 국산 해수리얼, 시공식 컷팅, 달걀생크와 부추, 고춧잎 총각 김치, 오렌지무가장주스, 토마토, 수제김 치즈 토핑 등이 함유되어 있음(₩1,800)

시군	100 g당 생산량	시군	100 g당 생산량	시군	100 g당 생산량
북구농업단지	233.7	북구수출농업단지	228.9	시흥농업단지	198.1
영동농업단지	173.5	영동수출	173.3	부곡농업단지	76.5
고령농업단지	69.4	송탄수출	58.9	연천농업단지(농산물)	57.8
회천농업단지	51.9	고령수출농산물	50.8	가평	49.4
고령농업단지	46.0	진천수출	34.0	연천수출	24.0
영동(수출)	22.1	영동수출(수출)	21.9	남양주	16.7

출처: 서울 연세대학교 경영대학원, 2009년, 한국경영학회



400 μ g
가임기 여성

600 μ g
임산부

정상

부족

결핍

대아의 정상적인 성장

조산 혹은 미달 출산 위험

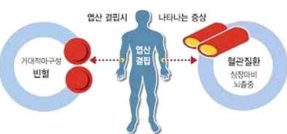
신장관손 (부작용)
(신장 질환 등)

정상 부족 결함

태아의 정상적인 성장

조산
체중 미달
성장 지연

신경관 결손
(목 부종)
(척추 기형)



임신 전, 임신 중 엽산제 권장



• 고위험 여성

간질, 당뇨병, 비만[BMI >30이상], 신경관결손증, 과거 선천성기형아를 분만한 여성

✓ 한국인 임신부의 주요 태아기형발생률 약 3.5%임

- 임신 3개월전부터 임신 12~14주까지 : 엽산이 풍부한 음식+ 복합비타민+엽산 4~5mg 지속
- 임신 14주부터 분만 후 4~6주(수유기간지속) : 복합비타민+엽산 0.4~1.0mg

• 건강한 여성

- 임신 2~3개월 전부터 분만 후 4~6주(수유기간지속) : 복합비타민+엽산 0.4~1.0mg

[엽산강화정책 시 신경관 결손증 약16% 감소 기대,
임신 전 엽산 1mg섭취 시 신경관 결손증 48%감소 기대]



임신 전, 임신 중 엽산제 권장

• 고위험 여성

간질, 당뇨병, 비만[BMI >30이상], 신경관결손증, 과거 선천성기형아를 분만한 여성

- 임신 3개월전부터 임신 12~14주까지 : 엽산이 풍부한 음식+ 복합비타민+엽산 4~5mg 지속
- 임신 14주부터 분만 후 4~6주(수유기간지속) : 복합비타민+엽산 0.4~1.0mg

• 건강한 여성

- 임신 2~3개월 전부터 분만 후 4~6주(수유기간지속) : 복합비타민+엽산 0.4~1.0mg

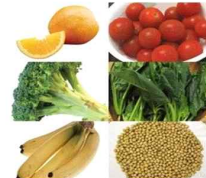
한국소비자단체협의회

16

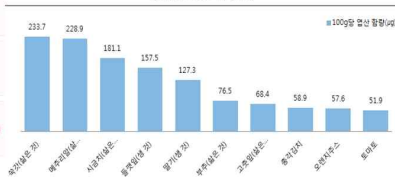
- 185 -

엽산 급원식품과 함유량(μg)

<ul style="list-style-type: none"> • 닭간 (아편 것 1접시(80g)) : 460 μg • 쇠간 (붉은 것 1접시(80g)) : 130 μg 	<ul style="list-style-type: none"> • 고구마 (1개) : 100 μg
<ul style="list-style-type: none"> • 시금치(데워진 것 1/2컵) : 240 μg • 아스파라거스(1접) : 263 μg • 상추(생것 70g) : 62 μg 	<ul style="list-style-type: none"> • 오렌지 (1개중) : 30 μg • 바나나 (1개중) : 22 μg
<ul style="list-style-type: none"> • 우유 1컵 : 12 μg 	<ul style="list-style-type: none"> • 오렌지 주스 1컵 : 100 μg



식품 중 엽산의 함은 누구일까요?



엽산 급원 식단 예

아침

현미밥 1공기, 미역국
고동어구이, 육각무침, 배추김치



※ 육각무침(생것 70g) 엽산 140μg

※ ※ ※

딸기 10개, 토산요구르트 1개 (100ml)



※ 딸기(10개) 엽산 250μg

점심

쌀밥 1공기, 두부된장국
채육볶음, 깻잎 10장, 총각김치



※ 깻잎(10장) 엽산 110μg

총각김치(2개) 엽산 20μg

※ ※ ※

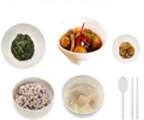
콘플레이크 40g(1컵), 우유 1컵 200ml



※ 콘플레이크 40g(1컵) 엽산 10μg

저녁

흑미밥 1공기, 쇠고기무국
당근 애추리알 조림, 시금치나물, 오이무침



※ 장조림(애추리알 5개) 엽산 140μg

시금치나물(생것 70g) 엽산 110μg

※ ※ ※

오렌지주스 1/2컵(100ml)



※ 오렌지주스(1/2컵) 엽산 60μg

- 186 -

III. 예비맘에게 강조하는 영양소

- 혈관 세포에 산소를 운반하는 혈액생면적혈구를 구성하는 무지질 성분입니다.
- 임신기간 동안 태아에 대한 산소로 혈액이 공급되어 증가합니다. 또한, 태아는 출생 후 처음 몇 개월 동안 지속적으로 신장에 혈액을 처리해야 합니다.

25. **질문** 왜 인공적으로 개조한 바이러스가 아니라도 바이러스가 인공적으로 개조될 수 있는 것일까요?

- 7기에는 혈압 상승요인이 증가해 고혈압 환자는 혈압을 낮추는 데에 힘쓰고,
 - 혈당수치가 높게 유지되면 인슐린이 분비되기도 합니다. 인슐린이 분비가 되면, 혈액에 포도당이 너무
 많이 함유되기도 하여 매우 위험해 보이는 혈당을 낮출 수 있습니다.
3. 혈당을 낮추는 인슐린이 어떻게 작용하나요?
- 혈당이 높을 때 혈당수치(혈당) 1ml 중 40mg로 비정상적인 양의 인슐린을 분비한다 2mg이 추가되면
 혈당이 낮아집니다.
- 혈당 7기에는 혈당수치가 높아져서 혈당은 인슐린으로 흡수되기도 하지만, 인슐린이 너무 많으면
 의사도 심장을 통해 혈 보충에의 인슐린을 분비합니다.

• 지방에서 적은 분은 일교차

- [illegible]



9. **합승차의 무인승차**
- 현재 4대 중대사고가 있는 합승은 근육수축, 뇌 전달물질 분출, 심장고동 조절, 혈액 응고 등의 역할을 수행하고 있습니다.

- 권리의 배 및 처리의 형성에 관

- 임신기간 중 갑상선치환제는 1일 90 mg으로 1회임신 6개월의 권장섭취량보다 280 mg이 추가 설정되어 있는데, 하루에 3~4회의 우유섭취로 갑상선의 권장섭취량을 충족시킬 수 있습니다.
- 임신 2년째는 의사에서 4~5회 갑상선치환제를 복용할 것을 임신기간에는 여러마리로 필요시 의사와 상담을 통해 갑상선치환제를 섭취하는 것을 권장합니다.

Q 어떤 식으로 **합**이 있는가?

- 우유, 치즈, 요구르트, 견과, 해파 먹는 생선, 시금치, 브로콜리, 콩, 오렌지 등에 함유되어 있습니다.



바닷가자

물나물

마늘



돼지 6.

총합
6.1mg

6.8

2

9

5.46

건포도

양고기

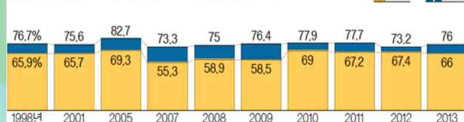
품 100g

(mg)

식품 100g당 철분함량(mg)



칼슘 1일 권장량 700mg 기준 (자료:2013년 국민건강영양조사)



 여자
  남자

<칼슘이 부족하면>



칼슘 오로몬

NO!

YES!

칼슘



연령별 흡수 일일 권장섭취량 및 섭취 현황 (단위:mg)

아침				점심			
저녁				간식			

하루 1800kcal 기준 칼슘 섭취 식단

칼슘 급원식품		
꽃새우(말린것) 1/4컵(20g)  813mg	멸치(큰 멸치, 말린 것) 1/4컵(20g)  381mg	치즈(자연) 2장(30g)  268mg
우유 1컵(200ml)  224mg	호상요구르트 1/2컵(100ml)  102mg	두부 1/5모(80g)  44mg

임신주기별 식생활 가이드

VI. 예비맘을 위한 건강한 식생활 정보

1. 예비맘을 위한 식사 선택

1. 음식을 먹을 때는 깨끗한 손과 깨끗한 조리도구를 사용하세요.

2. 임신 중에는 가능한 한 싱겁게 먹기, 짭짤한 음식, 기름진 음식과 패스트푸드(튀김)는 피하고 과일과 채소를 많이 섭취하세요.

3. 임신 중에는 가능한 한 싱겁게 먹기, 짭짤한 음식, 기름진 음식과 패스트푸드(튀김)는 피하고 과일과 채소를 많이 섭취하세요.

4. 임신 중에는 가능한 한 싱겁게 먹기, 짭짤한 음식, 기름진 음식과 패스트푸드(튀김)는 피하고 과일과 채소를 많이 섭취하세요.

2. 예비맘을 위한 간식

1. 과일

2. 견과류

3. 우유

4. 치즈

5. 요거트

6. 빵

7. 쌀

8. 콩

9. 닭고기

10. 생선

11. 달걀

12. 견과류

13. 우유

14. 치즈

15. 요거트

16. 빵

17. 쌀

18. 콩

19. 닭고기

20. 생선

21. 달걀

22. 견과류

23. 우유

24. 치즈

25. 요거트

26. 빵

27. 쌀

28. 콩

29. 닭고기

30. 생선

31. 달걀

32. 견과류

33. 우유

34. 치즈

35. 요거트

36. 빵

37. 쌀

38. 콩

39. 닭고기

40. 생선

41. 달걀

42. 견과류

43. 우유

44. 치즈

45. 요거트

46. 빵

47. 쌀

48. 콩

49. 닭고기

50. 생선

51. 달걀

52. 견과류

53. 우유

54. 치즈

55. 요거트

56. 빵

57. 쌀

58. 콩

59. 닭고기

60. 생선

61. 달걀

62. 견과류

63. 우유

64. 치즈

65. 요거트

66. 빵

67. 쌀

68. 콩

69. 닭고기

70. 생선

71. 달걀

72. 견과류

73. 우유

74. 치즈

75. 요거트

76. 빵

77. 쌀

78. 콩

79. 닭고기

80. 생선

81. 달걀

82. 견과류

83. 우유

84. 치즈

85. 요거트

86. 빵

87. 쌀

88. 콩

89. 닭고기

90. 생선

91. 달걀

92. 견과류

93. 우유

94. 치즈

95. 요거트

96. 빵

97. 쌀

98. 콩

99. 닭고기

100. 생선

101. 달걀

102. 견과류

103. 우유

104. 치즈

105. 요거트

106. 빵

107. 쌀

108. 콩

109. 닭고기

110. 생선

111. 달걀

112. 견과류

113. 우유

114. 치즈

115. 요거트

116. 빵

117. 쌀

118. 콩

119. 닭고기

120. 생선

121. 달걀

122. 견과류

123. 우유

124. 치즈

125. 요거트

126. 빵

127. 쌀

128. 콩

129. 닭고기

130. 생선

131. 달걀

132. 견과류

133. 우유

134. 치즈

135. 요거트

136. 빵

137. 쌀

138. 콩

139. 닭고기

140. 생선

141. 달걀

142. 견과류

143. 우유

144. 치즈

145. 요거트

146. 빵

147. 쌀

148. 콩

149. 닭고기

150. 생선

151. 달걀

152. 견과류

153. 우유

154. 치즈

155. 요거트

156. 빵

157. 쌀

158. 콩

159. 닭고기

160. 생선

161. 달걀

162. 견과류

163. 우유

164. 치즈

165. 요거트

166. 빵

167. 쌀

168. 콩

169. 닭고기

170. 생선

171. 달걀

172. 견과류

173. 우유

174. 치즈

175. 요거트

176. 빵

177. 쌀

178. 콩

179. 닭고기

180. 생선

181. 달걀

182. 견과류

183. 우유

184. 치즈

185. 요거트

186. 빵

187. 쌀

188. 콩

189. 닭고기

190. 생선

191. 달걀

192. 견과류

193. 우유

194. 치즈

195. 요거트

196. 빵

197. 쌀

198. 콩

199. 닭고기

200. 생선

201. 달걀

202. 견과류

203. 우유

204. 치즈

205. 요거트

206. 빵

207. 쌀

208. 콩

209. 닭고기

210. 생선

211. 달걀

212. 견과류

213. 우유

214. 치즈

215. 요거트

216. 빵

217. 쌀

218. 콩

219. 닭고기

220. 생선

221. 달걀

222. 견과류

223. 우유

224. 치즈

225. 요거트

226. 빵

227. 쌀

228. 콩

229. 닭고기

230. 생선

231. 달걀

232. 견과류

233. 우유

234. 치즈

235. 요거트

236. 빵

237. 쌀

238. 콩

239. 닭고기

240. 생선

241. 달걀

242. 견과류

243. 우유

244. 치즈

245. 요거트

246. 빵

247. 쌀

248. 콩

249. 닭고기

250. 생선



자료 : 보건복지부, 2010

임신주기별 식생활 가이드

'15년 소비자 식의약 안전교실

임신 중에 매일매일 챙겨 주세요!

	칼슘	뼈와 이를 만들고, 신경과 근육의 발달을 도와 줘요.
	철분	태아에게 보내 줄 혈액을 만들어요.
	엽산	태반을 튼튼하게 해주고, 태아의 성장을 도와 줘요.
	비타민	태아의 성장을 도와 줘요.

28

- 191 -

임신주기별 식생활 가이드

'15년 소비자 식의약 안전교실

시기별로 보는 똑소리나는 태교음식

임신초기 1~4개월

음식으로 입덧 다스리기

- 입덧은 개인차가 있지만 보통 4~7주 사이에 시작해 12~13주쯤 괜찮아져요.
- 임신 초기의 태아는 매우 작아서 어느 정도의 입덧 때문에 태아의 발육에 지장을 주지는 않아요.
- 먹고 싶은 것이 있으면, 체중에 균형 있게 드세요.
- 새콤한 요리, 차가운 요리, 익힌 곡식, 지방질 없는 고기는 음식냄새가 작아 입덧을 줄일 수 있어요.
- 공복 시에 입덧이 심해지므로 간단한 간식을 준비하세요. (감밥, 샌드위치, 비스킷)



29

임신주기별 식생활 가이드

'15년 소비자 식의약 안전교실

시기별로 보는 똑소리나는 태교음식

임신중기 5~7개월

음식으로 빈혈 다스리기

- 철분은 태아의 성장에 반드시 필요하므로 4개월 이후에는 의사의 처방에 따라 임신부용 철분제를 드세요.
- 철분이 많은 음식을 드세요. (물, 전복, 육류, 등푸른 생선, 파, 시금치, 호박, 미역, 다시마, 김)



임신후기 8~10개월

음식으로 변비 다스리기

- 임신 후기로 갈수록 태아가 자라면서 소화를 방해하며, 몸을 움직이는 횟수가 줄어들어 변비가 일어납니다.
- 과일은 껍질을 껌아서 먹습니다.
- 섬유질이 풍부한 음식을 먹습니다. (녹황색 채소, 곤약, 우엉, 감자, 다시마, 요구르트)

30

- 192 -

임신 시 위험해요!



31

임신 시 주의사항

'15년 소비자 식의약안전교실

카페인은 적당량 섭취해요!

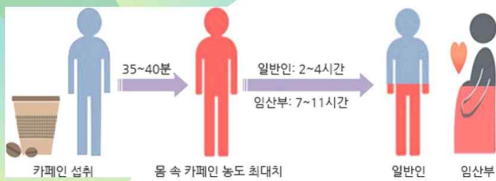
임신 중이라도 적당한 카페인 섭취는 문제가 되지 않습니다.

임신부는 하루에 300 mg 이하로 섭취토록 권장하고 있습니다.



32

카페인 섭취 후 몸에 어떤 일이 일어날까요?



생선류의 메틸 수은 함량

다랑어류, 상어류, 새치류는 일반어류에 비해 메틸수은 함량이 높아요.



구분		메틸수은	
		기준(μg/g)	평균함량(μg/g)
다랑어류		1.0이하	0.21
상어류			0.20
새치류			0.28

국내 참치통조림의 메틸수은 함량은 일반어류와 비슷합니다.

구분		메틸수은	
		기준(μg/g)	평균함량(μg/g)
참치통조림		1.0이하	0.03
일반어류 (고등어, 갈치 등)		-	0.03

35

생선 적정섭취 권고량

일주일에 다랑어류, 새치류, 삼해성어류만 섭취하는 경우에는 100g 이하, 일반어류와 참치통조림만을 섭취하는 경우에는 400g 이하가 적당합니다.

일반어류	다랑어류 및 삼해성 어류 등
400g이하 섭취	100g이하 섭취
고등어, 명태, 꽁치, 갈치, 조기, 갈치, 삼치, 전어, 참치통조림, 생선조림	참다랑어, 남방참다랑어, 남게다랑어, 눈다랑어, 돔새치, 청새치, 녹새치, 백새치, 황새치, 백다랑어, 참다랑어, 풍치다랑어, 물치다랑어, 참치회, 금눈돔, 황성상어, 열목상어, 악상어, 황상어, 갈상어, 귀상어, 은상어, 청새리 상어, 속기룡상어, 다금바리, 뽕명치, 먹장어, 존베기 등

* "삼해"란 태양광선이 도달하지 않는 수심이 200m이상 되는 바다를 말한다.

36

소비자 식의약 안전교실

식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요!

2015

한국소비자단체협의회
식품의약품안전처

목 차

1. 건강기능식품 올바른 구매요령
2. 식중독 예방하기
3. 식품첨가물 바로 알기

구매 시, 주의하세요!

- ★ 질병 치료·예방 등 허위·과대광고에 속지 마세요!
- ★ 인적사항이나 신용카드번호를 무분별하게 알려주지 마세요!
- ★ 확실한 구매의사가 없으면 제품을 뜯거나 먹지 마세요!
- ★ 해외 판매 제품을 직접 구입시 안전성이 확인되지 않은 제품이므로 주의하세요!
- ★ 사은품이나 경품에 현혹되어 구매하지 마세요!

7

1.2 건강기능식품 올바른 섭취요령

'15년 소비자 식의약안전교실

섭취 시, 주의하세요!

1. 정해진 섭취량보다 많이 먹지 마세요!
2. 여러 가지를 같이 섭취하지 마세요!
3. 섭취 시 주의사항을 확인하고 드세요!
4. 의약품과 복용하는 경우 의사와 먼저 상담하세요!
5. 건강기능식품을 다른 가족과 나눠먹지 마세요.



8

- 199 -

1.3 건강기능식품 반품 요령

'15년 소비자 식의약 안전교실

건강기능식품 반품요령

상점구매

반품가능 기간을 알아두었다가 반품

길거리, 전화, 행사장, 집 등에서 구매

미개봉 상태에서 구입한지 14일 이내에
청약철회요청서를 작성하여 내용증명을
우편으로 통보하면 해약 가능



9

'15년 소비자 식의약 안전교실

부작용이 생기면 이렇게 하세요!



10



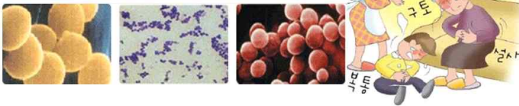
11

2. 식중독 예방하기

'15년 소비자 식의약 안전교실

식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물(살모넬라, 장염비브리오, 노로바이러스 등) 등에 의해 발생한 질환



12

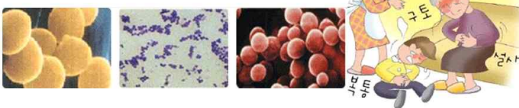
- 201 -

2. 식중독 예방하기

'15년 소비자 식의약 안전교실

식중독이란?

식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물(살모넬라, 장염비브리오, 노로바이러스 등) 등에 의해 발생한 질환



12

1 올바른 손씻기 2 식중독 예방(주부용)



- ★ 식품은 냉장고에 보관하더라도 상할 수 있기 때문에 주의해야 하며, 상한 음식은 아깝더라도 과감하게 버리세요!
- ★ 교차오염을 방지하기 위하여 육류용, 채소용 그리고 가열·조리한 식품용 등 도마와 칼을 구별·사용한다.

13

- 202 -

식중독 발생 시 대응요령

- ★ 식중독 증상이 나타나면 즉시 의료기관을 방문하여 의사의 지시를 따르세요!
- ★ 집단 설사환자가 발생하면 가까운 보건소에 신고하세요!
- ★ 조리자가 식중독 증상이 있는 경우 즉시 음식을 조리를 중단하세요!

14

3. 식품첨가물 바로알기

식품첨가물이란?

- ★ 식품 제조 시 보존, 착색, 영양 부여 등 다양한 기술적 효과를 위해 사용
- ★ 아주 오래 전부터 사용
식물의 열매, 나뭇잎, 꽃을 사용하여 음식에 색과 향을 넣음



15

- 203 -

왜 필요한가요?

- ★ 식품이 변하거나 상하는 것을 막아줍니다.
- ★ 식품의 맛과 모양, 냄새 등을 좋게 해줍니다.
- ★ 식품에 비타민 등 영양소를 보충·강화해줍니다.



16

왜 필요한가요?



식품첨가물의 정체는 과연 무엇인가?
 식품첨가물은 사라져야 할 물질일까?
 식품첨가물이 사라진다면 식품은 안전해질까?
 우리가 제대로 알지 못해서 오해하는 부분은 없을까?

17

- 204 -

식품첨가물 허가요건

식품첨가물은 사용 가능해요~

- 국제적으로 안전성평가가 완료되어 안전성에 문제가 없는 것이 확인된 것
- 국제적으로 널리 사용되고 있는 것
- 과학적으로 검토 가능한 자료를 구비하고 있는 것
- 그 사용이 소비자에게 이점이 되는 것
 - 식품의 제조·가공에 필수적인 것
 - 식품의 영양가를 유지시킬 수 있는 것
 - 부패·변질·기타 화학 변화 등을 방지할 수 있는 것
- 이미 지정되어있는 것과 비교하여 통등하거나 다른 효과를 나타낼 수 있는 것

18

식품첨가물 안전한가?

• 작은 블록 100개(10X10 = 100) → 동물에게 안전한 섭취량
• 작은 블록 1개 → 사람의 1일섭취허용량(ADI)
• 주황색 작은 블록 → 각종 식품의 식품첨가물 사용기준

1단계 : 동물에게 안전한 양 아래의 100개짜리 블록을 동물들이 먹어도 안전한 식품첨가물 양이라고 가정합니다.

2단계 : 인체에 안전한 양사람에게는 동물에게 안전한 양보다 훨씬 적은 1/100의 양(1개) 만큼만 허용되어 사용할 수 있습니다.

3단계 : 식품에 넣는 실제의 양실제 가공식품에는 아래의 주황색(1개) 블록처럼 인체에 안전한 양보다 훨씬 적게 사용됩니다.



일일섭취허용량 : 사람이 평생 섭취해도 관찰할 수 있는 유해영향이 나타나지 않는 1인당 1일 최대허용섭취량

19

식품첨가물 섭취수준

식품첨가물명	일일섭취허용량 대비(%)
황색4호 등 식용색소류 9종	0.04~0.28
소르빈산류	0.89
안식향산류	0.57
아황산염류	4.57
아세실살균류	0.11
아스파탐	0.19

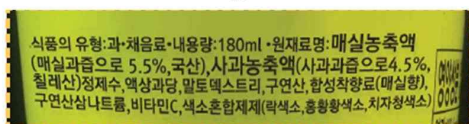
출처 : 식품의약품안전처 연구보고서

- ★ 우리나라 국민의 식용색소류, 보존료, 합성감미료 등 식품첨가물의 평균 섭취량은 모두 일일섭취허용량 이내로 섭취하고 있어요!
- ★ 주기적으로 식품첨가물의 섭취량을 조사하여 일일섭취허용량 이내로 섭취하고 있는지 여부를 지속적으로 확인하고 있어요!

20

식품첨가물, 표시사항에서 확인하세요!

- ★ 현행 「식품등의 표시기준」에서 식품첨가물의 명칭, 용도 등을 표시토록 규정하고 있습니다.



21

식품첨가물, 표시사항에서 확인하세요!

- ★ 천식 질환자나 아황산염에 민감한 사람은 아황산 함유 식품 섭취 시 과민반응이 나타날 수 있으므로 반드시 표시사항을 확인하세요!



식품 위생법에 의한 한글 표시사항
 *동해방 및 배: 5000% 이하
 *산화제: 100% 이하
 *보관방법: 직사광선과 열을 피하고 차광 곳에 보관
 *유통기한: 제품상인 유통기한 표시(유통기한: 1년, 2년, 3년)
 *무량: 100% 이하 (30%)

• 과일주스, 건조과실류, 포도주 등에 사용

22

식품첨가물, 표시사항에서 확인하세요!

- ★ 아스파탐 함유 제품은 아스파탐이 분해되어 생성된 페닐알라닌이 페닐케톤뇨증(PKU) 환자에게 부작용을 일으킬 수 있으므로 반드시 표시사항을 확인하세요!



• 과자, 발효유류, 탄산음료 등에 사용

23

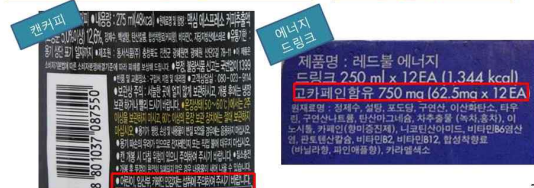
- 207 -

식품첨가물, 표시사항에서 확인하세요!

- ★ 카페인 함량이 mL당 0.15mg 이상 함유한 액체식품에는 주의문구 및 “고카페인 함유”와 “총카페인 함량 000mg”을 표시하고 있으므로 표시사항을 확인하세요!

어린이, 임산부, 카페인 민감자는 섭취에 주의하세요!

고카페인 함유 문구



24

현명한 소비자 되기

- ★ 편식하지 않고, 여러 가지 식품을 골고루 먹습니다.
- ★ 식품표시를 확인하는 습관을 갖도록 합니다.
- ★ 식품업계의 ‘무첨가’ 마케팅에 현혹되지 않습니다.
- ★ 알레르기나 이상이 있는 식품첨가물이 있다면 주의해야 합니다.

25

- 208 -

식의약 안전사용, 이것만은 알아두세요!

- 의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법 -

2015

한국 소비자단체협의회
식품의약품안전처

의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법

'15년 소비자 식의약 안전교실

내 용

- ★ 올바른 사용의 중요성과 방법
- ★ 의사 약사 활용법
- ★ 기본수칙 - 사용전 확인사항
- ★ 기본수칙 - 의약품 사용방법/주의사항
- ★ 기본수칙 - 의약품 보관방법
- ★ 기본수칙 - 의약품 폐기방법
- ★ 기본수칙 - 부작용 대처방법

2

- 209 -

의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법

'15년 소비자 식의약 안전교실

의약품 올바른 사용의 중요성

- ★ 의약품 안전사용을 위해 중요한 요소는 무엇일까요?
- ★ 왜 올바른 사용이 중요해지고 있을까요?
- ★ 교육으로 해결 가능할까요?
- ★ 필요한 핵심 교육내용은 무엇일까요?
 - 의사, 약사 잘 활용하기
 - 약물복용 기본수칙 지키기

3

의약품 올바른 사용 · 보관 · 폐기방법

'15년 소비자 식의약 안전교실

의약품 안전사용을 위해 중요한 요소는 무엇일까요?

- ★ 의약품 자체의 안전성
 - 식품의약품안전처, 허가/제조/유통 관리
 - 의약품은 별도의 인증마크 확인 불필요
 - 의료기관이나 약국에서만 구입하면 됨
- ★ 사용의 안전성
 - 의/약사의 적절한 처방/조제
 - 환자의 올바른 사용

4

- 210 -

왜 올바른 사용이 중요해지고 있을까요?

- ★ 많은 의약품 사용
 - 여러가지 의약품 복용 : 만성질환, 복합질환, 건강보장
 - 오랜기간 복용 : 노령화로 복용기간 장기화
- ★ 중복투약, 약물간 상호작용 등 위험 증가

5

교육으로 해결 가능할까요?

- ★ 입원환자의 7.1%가 부적절한 의약품 사용이 원인(미국)
- ★ 생활밀착형 맞춤형 약물사용교육(서울시, 2012~2013)
 - 평균 12.7개 약물복용,
 - 중복환자 65%, 1인당 건수 1건, 1인당 품목수 2.7개
- ★ 약물기인 입원의 59~67%, 노인은 88% 예방가능(미국)

6

- 211 -

필요한 핵심 교육내용은? - 1. 의사/약사 활용법

- ★ 의사, 약사는 환자의 대리인
 - 대리인의 자격은 국가가 관리
 - 대리인의 활용은 환자의 몫
- ★ 의사/약사에게 증상과 복용 약물 등 모두 얘기하기
 - 의약품, 건강기능식품, 의료기기 등 건강관련 모든 품목
- ★ 단골의사/약사 만들기
- ★ 의사/약사에게 물어보기
 - 약의 이름과 작용, 복용방법과 기간, 피해야할 음식, 부작용대처방법
 - 설명서 요구

7

2. 기본수칙 - 1) 사용전 확인사항

- ★ 사용기한을 확인하세요.
- ★ 약봉투의 지시사항이나 설명서를 잘 읽어보세요.
- ★ 잘 모르는 약은 '꼭' 약국에 물어보세요.
- ★ 손을 깨끗이 씻으세요.(특히 외용제 사용시)

8

- 212 -

2. 기본수칙 - 2) 의약품 사용방법

- ★ 복용시간을 잘 지켜서 드세요!
- ★ 약을 먹을 때는 반드시 미지근한 물과 드세요!
 - 우유, 콜라, 주스, 커피, 자몽주스, 녹차는 안돼요!
- ★ 알약을 함부로 가루약을 만들어 먹으면 안돼요!
- ★ 좌약은 개봉한 즉시 사용하세요!
- ★ 안약이나 귀약은 다른 사람과 함께 사용하지 마세요!

9

DUR(의약품안심서비스)



10

- 213 -

DUR(의약품안심서비스)

모든 병원과 약국에서 확인이 가능합니다.



11

2. 기본수칙 - 3) 의약품 복용 중 주의사항

- ★ 증상이 감소하여 약의 용량이나 횟수를 줄여 사용
- ★ 약 먹는 것을 잊어버리고 빠뜨리기
- ★ 증상이 없어져 의사, 약사에게 보고 없이 중단
- ★ 부작용이 심하여 의사, 약사에게 보고 없이 중단
- ★ 약을 아끼기 위해 용량이나 횟수를 줄여 사용
- ★ 처방약+비처방약+다른 사람이 준 약 함께 사용
- ★ 약을 복용할 때 술과 담배를 병행

12

- 214 -

2. 기본수칙 - 4) 의약품 보관방법



1. 직사광선은 피해서
2. 서늘하고 바람이 잘 통하는 곳에
3. 다른 용기에 옮기지 말고
설명서와 함께 포장상태 그대로
4. 어린이 손이 닿지 않는 곳에
5. 여행할 때는 손가방에 보관하고,
차 안에 두지 않을 것
6. 냉장보관 표시 약은 반드시 냉장 보관할 것

의약품은 올바른 보관 방법으로 보관해야 합니다. 13

2. 기본수칙 - 5) 의약품 폐기방법

사용기간이 지났거나 치료가 끝난 약,
어떤 약인지 알 수 없게 방치된 약들은
가까운 약국에 있는 폐의약품 수거함에 분리수거 합니다.



약을 쓰레기통이나 하수구에
버리면 환경에 좋지 않은 영향을
줍니다.

14

2. 기본수칙 - 6) 부작용이 생기면 이렇게 하세요!

약을 먹고 나서 불편한 경우(가려움, 복통, 설사, 어지러움 등),
즉시 약 복용을 중단하고 병의원 또는 약국을 찾아가세요!

- 복용 의약품 가져가기
- 되도록 처방조제 받은 병의원이나 약국 이용



의약품부작용신고센터 1644-6223

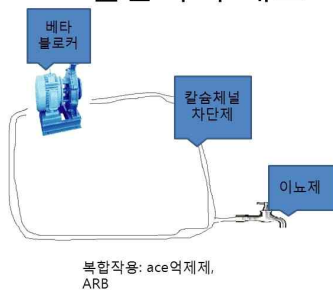


15

혈압약

의약품 정책 연구소 소장 신광식

혈압약의 개요

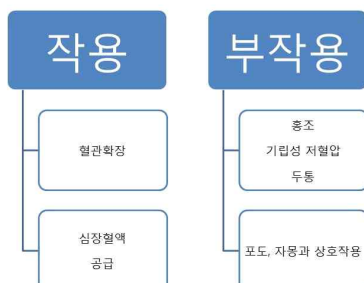


- 217 -

베타 블로커



칼슘채널블로커



- 218 -

이뇨제



ACE억제제, ARB



- 219 -

고혈압을 치료해야 하는 이유

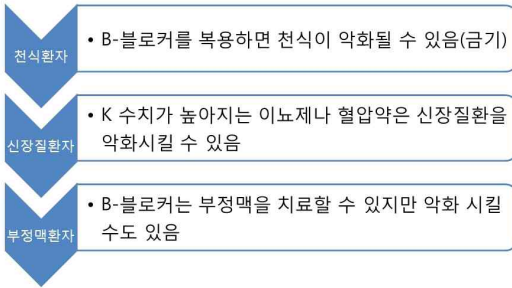
- 뇌혈관 질환의 원인
- 뇌출혈, 죽상경화증
- 심혈관 질환의 원인
- 심근경색, 협심증, 심장 마비

고혈압약의 두 가지 오해

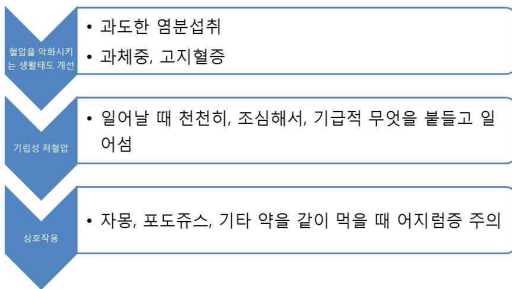
- 혈압이 정상으로 내려갔으면 더 이상 약을 먹지 않아도 된다?
- 한번 약을 먹기 시작하면 죽을 때까지 먹어야 한다?

- 220 -

혈압약을 처방받을 때 꼭 말해야 하는 경우

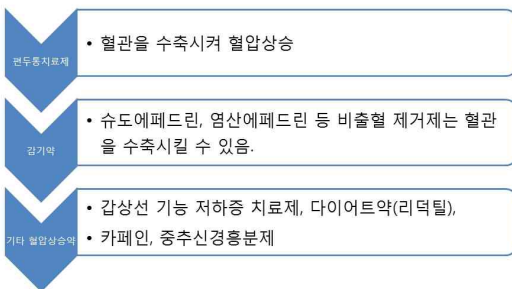


혈압약 복용시 일반적 주의사항



- 221 -

혈압을 올라가게 하는 약



혈압약 안전하게 사용하기

'15년 소비자 식의약 안전교실

혈압약 올바른 복용방법

- ★ 정해진 복용시간에 맞추어 지속적으로 복용해야 합니다.
 - 복용시간을 잊은 경우, 다음 복용시간이 가깝다면 다음 시간에 복용
 - 복용 시에는 반드시 1회 용량만을 복용
 - 복용시간을 놓친 경우에도 절대로 용량을 늘리면 안돼요!
- ★ 혈압약은 치료제가 아닌 혈압을 관리해주는 의약품이므로 절대로 임의로 복용을 중단하지 마세요!

파스의 개요(성분과 효능)



멘톨-진통, 청량감
살리실산 메칠-소염진통
캄파-청량감.
치몰-방부작용
초산토코페롤-말초혈액순화
개선
캡사이신-열자극과 국소 진통
작용
치자- 열을 내림
황백- 해열, 항염작용

파스의 선택

- 냉파스: 통증완화, 해열(48시간 이내 사용)
- 핫파스: 혈액순환개선, 통증완화(만성질환 사용)
- 한방파스: 통증완화, 해열, 항염작용

- 223 -

파스의 부작용

- 접촉성 피부염(주로 접착제)
 - 가려움증 발생시 즉시 떼어내고 물로 세척
 - 물파스 종류는 접착제가 없어 접착제 알러지 있는 경우에도 써 볼 수 있음.
- 30개월미만 유아: 파스성분에 의한 경련발생
- 캡사이신:고추의 매운성분에 의한 화상, 알러지 발생할 수 있음
- 바르는 진통 소염제- 파스에 문제가 있는 경우 사용할 수 있으나 이 것 역시 알러지를 일으킬 수 있음. 바르는 진통소염제는 용량이 있고 과다 흡수시 먹는약 부작용
- 천식의 악화

파스와 유사한 약

- 마약성 진통제
- 치매치료제
- 여성호르몬제
- 국소마취제(대상포진 진통제)
- 어린이 천식예방약
- 붙이는 멀미약
- 테이핑

- 224 -

파스 붙이는 부위도 중요해요!

- ★ 손상된 피부나 피부질환이 있는 부위에는 파스를 붙이지 마세요!
- ★ 파스를 붙인 상태로 온찜을 하거나 따뜻한 곳에 누워있지 마세요!
- ★ 동일한 부위에 반복해서 사용하지 마세요!
- ★ 눈, 코 등 점막에 닿지 않게 하세요!
- ★ 피부염 발생 시 파스에만 의존하지 말고, 약물치료를 병행하세요!



〈부작용 : 표피박탈〉 17

파스 제거 시 피부손상을 주의하세요!

- ★ 한번에 잡아떼면 피부 표피가 떨어져 피부손상을 입을 수 있어요.
- ★ 한 손으로 파스를 잡고 다른 손으로 파스 가까이 피부에 눌러주면서 천천히 제거하는 것이 좋습니다.
- ★ 파스가 너무 단단히 부착되어 떨어지지 않는 경우에는 1~2분 가량 물에 불린 후 떼어내면 됩니다.

임신 시기별 약물이 태아에 미치는 영향

- 확산전기** 임신4주 이전까지
유산될 정도가 아니라면 정상적으로 성장가능
- 기관형성기** 임신4주부터 10주까지
가장 민감한 시기로 약물 사용을 최소화
- 태아기** 임신10주부터 출산까지
태아의 외부 생식기가 형성·발달하는 시기로
성호르몬에 영향을 줄 수 있는 약물 노출에 주의



- 임신 중 약물에 노출된 경우**
- > 기형유발약물은 영구적으로 태아의 형태나 기능의 변형을 일으키는 약물이며, 특정시기에 특정적 기형을 유발합니다.
 - > 약물의 종류에 따라서 기형발생 빈도가 다릅니다.
- ❖ 모든 상황은 의사와 전문가와 상의하세요.

임신 중 주의가 필요한 약물

임신 중 주의가 필요한 약물은 치료 상의 유익성과 위해성을 고려하여 1등급과 2등급으로 분류하고 있습니다.

임부금지 1등급

태아에 대한 위해성이 명확해 현재까지 임신 중에 사용금지된 약물

약 효 군	약 용 성 분
에드름 치료제 → 비루딘 A계 약물(항가)	이소트레티노인
다발성골수종 치료제	말리도라이드, 레날리도라이드
안드로겐성 호르몬제	다나솔
위·십이지장궤양 치료제	미소프로스톨
항응고제	와파린
지질저하제 → HMG-CoA 환원효소 저해제	아토르바스타틴 심바스타틴
단백동화 스테로이드제	옥시메솔론

임부금지 2등급

태아에 대한 위해성이 나타날 수 있으나, 치료 상의 유익성이 약물 사용의 잠재적 위험성보다 큰 경우 사용가능한 약물

용 도(물 용)	약 용 성 분
에드름 치료제 → 비루딘 A계 약물(항가)	로제라노인
비스테로이드성 소염진통제	데시부프로펜, 탈노젠(메페리드)
항생제 → 페니실린계/아미노글리코사이드계	스트렙토마이신, 카나마이신
항생제 → 테트라사이클린계	테트라사이클린
항암제	카보미세린, 알로푸리딘(아도스), 벤다미딘
조골증 치료제	리튬
안정제	메나신(신라민)
항암진통제 → 항진통제	단아르펜 에나메타프렌
항진통제 → 항진통제	무술딘 올레산
항진통제 → 항진통제	알로프리딘
항진통제 → 항진통제	프로피페논
항진통제	올루비나솔

I 의약품 안전사용 정보 안내



식품의약품안전처 온라인 의약품사전 <http://drug.mfds.go.kr>
 소비자들 위한 메뉴 ○ 안전사용정보 ○ 임신부/수유부 의약품 사용정보
식품의약품안전평가원 <http://www.nifds.go.kr>
 정보마당 ○ 생활정보
질병관리본부 <http://www.cdc.go.kr>
 정보 ○ 예방접종
한국미대세이프드문증상센터 <http://www.nifds.go.kr>
 블로그 ○ 미대세이프드 프로그램 ○ 임신 중 약물 ☎1588-7309
한국약품안전관리원 <http://www.drugsafe.or.kr>
 DUR 정보 ○ DUR 정보 검색 ○ 임부에서 주의해야 하는 약물

21

- 227 -

식약 안전교실 전문강사 교육 - 화장품 -

2015. 6. 29

숙명여자대학교 원격대학원 향장미용전공

김 주 덕

CONTENTS

I 염모제

1. 염모제의 분류와 특징
2. 모발의 구조와 특징
3. 염모제 구비 조건과 성분
4. 영구염모제의 작용
5. PPD
6. 염모제 안전하게 사용하기

II 자외선차단제

1. 피부조직과 자외선
2. 자외선
3. 자외선과 피부노화
4. 자외선 차단제 성분과 종류
5. 자외선 차단제 올바르게 사용하기

III 동안 피부를 위한 생활습관

- 228 -

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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

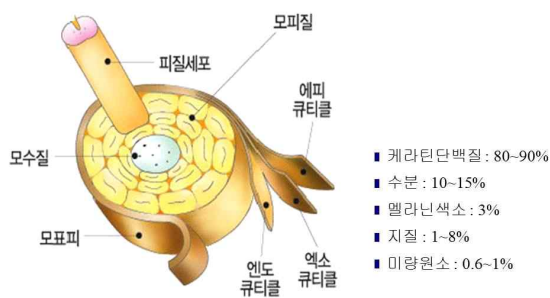
염모제의 특징

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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 229 -

모발의 구조와 성분



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

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

시스템 함량이 모피질에 비해 적음

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 230 -

염모제의 구비조건

염모제의 구비조건

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

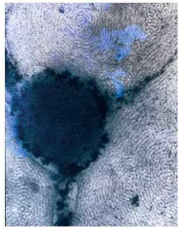
모발색의 결정

- 멜라닌의 수
- 멜라닌의 양
- 코텍스내의 멜라닌 분포

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

염모제의 구비조건

모발의 색



유멜라닌 : 동양, 흑인
Black Pigment, 흑갈색계
과립형 색소



페오멜라닌 : 서양, 백인
Yellow Red Pigment, 황적색계
무정형 색소

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 231 -

염모제의 주요 성분

1제의 주요성분

- √ 염료전구제 : 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

- √ 과산화수소 : 3%, 6%, 9%, 12%
- √ pH조절제 : 과산화수소수 안정화, pH 4.0경도로 조정 %, 6%, 9%, 12%

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

영구염모제의 작용



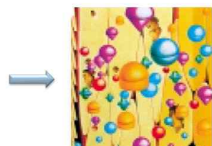
■ 1단계: 뽕윤



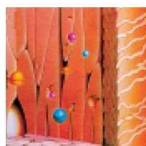
■ 2단계: 침투



■ 3단계: 결함



■ 4단계: 탈색

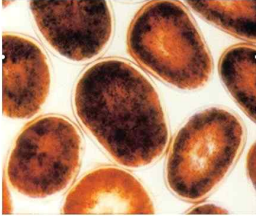


■ 5단계: 착색

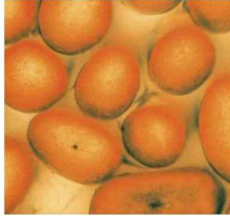
숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 232 -

염색 전후 모발 횡단면



■ 염색 전 모발 단면



■ 염색 후 모발 단면

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

PPD란

PPD란

- PPD는 100년 이상 각종 염모제에 사용되고 있는 방향성 아민 계열 (aromatic amine family)의 화학물질로서 새치커버 및 새치밋내기 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



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 233 -

PPD란

PPD의 장점

- 연구염모제에서 자연스러운 색상 연출을 위해 때문에 많이 사용
- 샴푸 시 물빠짐 및 펌제의 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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

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 즉시 말고 피부과 의사 등과 상담합니다.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 234 -

염모제 안전하게 사용하기

1. 패치테스트 방법

■ 산화 염모제의 경우 디아민게화합물에 대한 Allergy 반응을 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 자국이 있으면 실험액을 바로 세척하고 염색을 중지한다

숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

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 탈이나 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.

숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

- 235 -

염모제 안전하게 사용하기

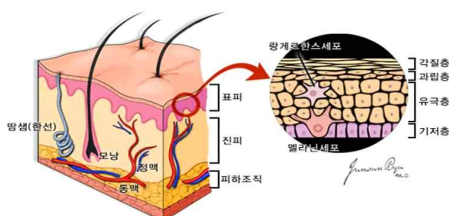
2. 염모제 사용시 주의 사항

- ★ 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 가능성이 있는 경우, 출산후 회복기 포함]

숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

피부 조직과 자외선

표피 (EPIDERMIS)



숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

- 236 -

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)

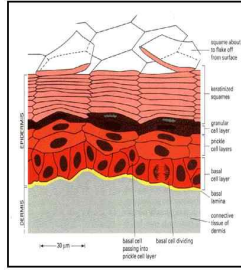
투명층 (Shining layer, Stratum Lucidum)

과립층 (Granular layer, Stratum Granulosum)

유극층 (Spinous layer, Stratum Spinosum)

기저층 (Basal layer, Stratum Basale)

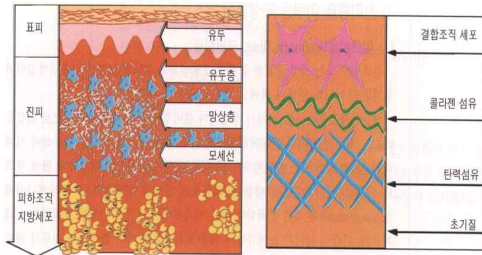
- 피부 세포의 증식과 분화



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

피부 조직과 자외선

진피 (DERMIS)



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 237 -

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)** 조직과 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.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

피부 조직과 자외선

피하조직

- 피하조직은 섬유조직이 형성하게 되어 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)

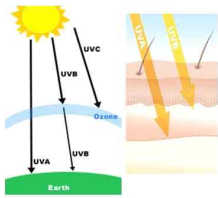
- 피하지방 발육 억제
- 피지선 작용 왕성
- 각질이 두껍고 거친 피부

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 238 -

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

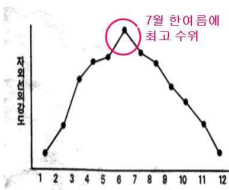
PA는 UVA 차단 지수를 의미함

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

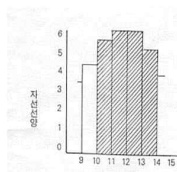
자외선

자외선의 강도 및 양

월별 자외선의 강도



시간당 자외선의 변동



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

자외선

자외선의 파장 별 특성

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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

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 피부탄력에 영향을 주는 콜라겐과 엘라스틴 성분까지 파괴해 피부 노화의 원인으로 작용한다.**

PA(Protection grade of UVA) : UVA 차단효과와 정도를 의미함.

+(차단효과 있음), ++(차단효과 상당히 높음)

+++ (차단효과 매우 높음)

: +가 많을수록 차단 효과가 크다.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

자외선

UVB

- 짧은 파장의 고에너지 광선
- 단시간에 피부와 진피 상부에 침투하여 **홍반, Sunburn, 화끈거림, 물집, 발진**을 일으키며, **수일 후에 멜라닌색소를 증가시켜 피부에 색소침착(Suntan)을 일으킴.**
- ☞ 장기간 자외선을 많이 받아 멜라닌 색소가 많아지면 피부 신진대사 기능이 영망이 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 차단제를 도포하지 않은 부위에 UVB를 조사하여 얻은 최소 홍반량(Minimal Erythmal Dose, MED)으로 자외선 차단제를 사용하여 얻은 최소 홍반량을 나눈 값으로, SPF 수치가 높을수록 UVB 차단 효과가 높다.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

자외선

SPF 지수에 따른 자외선 차단 지속 시간

황색인종의 경우, 햇빛을 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 50 = 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.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 241 -

자외선에 의한 피부노화

자외선으로 인한 광노화

- **외인성 노화, 환경적 노화**
- 모세혈관 확장
- **피부 탄력 저하, 굵은 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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 242 -

자외선차단제 성분과 종류

식약청에서는 약 30여 종의 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 알레르기-like 현상이 있다면, 무기 자외선 차단 성분만을 함유한 제품 (Chemical-free 제품)을 선택할 것.

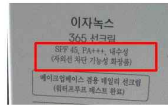
벤조페논류의 유기 자외선 차단 성분이 함유된 제품은 피하는 것이 좋다.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

자외선차단제 올바르게 사용하기

1. 자외선차단제 사용법

- ★ 제품 포장 등에 '**기능성화장품**' 글자 확인



- ★ 외출 약 30분 전에 햇볕에 노출되는 모든 피부에 피막을 입히듯 발라주고 사용량은 제품 설명서를 참조합니다.

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



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 243 -

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++

해양 스포츠, 스키용: SPF 30 이상, PA+++~PA++++

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

건강이라면?

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

어드름 피부라면?

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

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

자외선차단제 올바르게 사용하기

1. 자외선차단제 사용법

- ★ 실내에서도, 흐린 날에도 4개월 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.

숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 244 -

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 성인 보다 연약하기 때문에 외출 30분 전 유아용 선 제품 사용을 권장한다.

2~3시간 마다 덧발라 피부를 보호해준다.

숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

자외선차단제 올바르게 사용하기

1. 자외선차단제 사용법



임신 중에는 내분비 호르몬의 불균형으로 기미가 특히 잘 생기므로 **자외선 차단제**는 **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.

숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

- 245 -

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.

숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

동안 피부를 위한 생활습관

1. 동안 피부를 위한 step by step

목, 데콜테까지
세안을 철저히 한다



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



숙명여자대학교
SUNGMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

- 246 -

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.



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

동안 피부를 위한 생활습관

2. 동안 피부를 방해하는 요소



숙명여자대학교
SUNGMYEONG WOMEN'S UNIVERSITY

- 247 -

효율적인 강의 기법

2015. 6. 29 <한국소비자 단체협의회>



경제학 박사 김 종 오

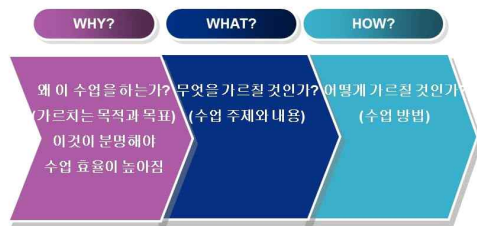
서울교육대학교 명예교수
한국금융교육학회 회장



- 248 -

강사가 교단에 설 때

강사가 교단에 설 때 명심할 점



- 249 -

WHY?

1. 지금 내가 왜 이 자리에 섰는가?
내가 오늘 무엇을 알게 하려는 것인가?
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

- 250 -



1. 생활 주변 소재 – 많은 사람들이 흔히 사용하는
2. 생활에 도움이 되는 검증된 것을 예로 한다.
3. 흥미로운 소재를 찾아야 한다. 다 아는 소재는 X
4. 학습 대상에 따라 알맞는 소재를 찾는다.

7



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. 학습자가 궁금해 하는 것을 잘 파악해야 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.

8

- 251 -



♠ 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

10

- 252 -

1. 강의 법

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

<장점>

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

<단점>

- 확일적인 수업으로 학생의 동기유발이 힘들다.
- 학생이 참여할 기회가 없어 개별 학생의 배려가 적다.

11

2 토론·토의법

- 토론법 - 주로 찬성과 반대가 있는 가치의 문제를 서로 논리적 주장을 통해 합리적 방법을 찾아가는 학습예 ; 어떻게 하면 공부를 잘할 수 있을까?
- 토의법 - 찬반이 없는 가치의 문제를 논의하는 방법예 ; 중학생 자녀에게 스마트폰을 사주는 것은?

12

토의법의 장·단점

< 장 점 >

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

< 단 점 >

- 피교육자들의 관심이 적은 문제는 참여도가 낮을 수 있다.

13

▶ 토의법의 유형

원탁토의 ; 자연스럽게 토의하는 방식. 소수의 토론배심토의(panel discussion) ; 앞에 몇 명의 토론자들이 나가 토론하는 형태
 심포지엄(강연식 토의, 단상토의 : symposium) ; 인사들이 자료를 배부하고 내용을 발표함
 공개토의(forum) ; forum이란 고대 로마의 시장을 의미함. 처음부터 청중이 모여 토론함

14



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

15



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. 체험 학습

16



질의 응답

이럴 땐 어떻게 해야 하나?

17

전국 소비자 식의약 안전교실
전문강사 교육만족도 설문지

2015년 식의약 안전교육 전문강사 교육 만족도 설문지					
1. 성 별 (남, 여) 2. 연 령 (세) 3. 소속 단체 ()					
1. 소비자교육 강의 경험					
1) 소비자교육 강의 경험에 있으신가요(또는 소비자교육 및 외부의견 건 포함)				① 있음	② 없음
2) 강의 경험에 있으시다면 지난 1년간 강의 횟수는 몇 회 하셨습니까?				()	
3) 강의한 교육내용의 주제는 무엇이었습니까?				()	
2. 교육에 참석하기 전의 기대수준에 관한 문항				매우 높음	높음
				보통	낮음
				매우 낮음	
1) 교육 참여 전 강사교육에 대한 기대수준은 어느 정도입니까?					
2) 교육 참여 전 주제에 대한 관심 정도는 어느 정도입니까?					
3. 교육내용에 관한 문항				매우 그렇다	그렇다
				보통	아니다
				매우 아니다	
1) 전체적인 교육내용에 대한 만족도는?					
1-1 전체 구성에 관해 만족하셨습니까?(강의의 순서)					
1-2 교육내용과 강사의 수준은 기대와 일치하셨습니까?					
1-3 강의 시간 배분에 관해 만족하셨습니까?					
2) 전체적인 교육이 향후 소비자 교육 시에 도움이 될 것이라고 예상하십니까?					
3) 교육 수료 후 전문지식 및 강사능력이 향상되었다고 생각하십니까?					
4) 교육 수료 후 강사활동 수행에 자신감을 얻으셨습니까?					
4. 강의 중 가장 좋았던 프로그램과 그 이유에 관한 문항					
1) 가장 좋았던 프로그램은(1개만 선택)					
① 의요기기			② 식품(영양성분 식생활기대도)		
③ 식품(식중독예방, 식품첨가물, 건강기능식품)			④ 의약품(안전하게 사용, 보관, 폐기하기)		
⑤ 의약품(혈압약, 피스 등)			⑥ 화장품(염도제, 자외선차단제 등)		
⑦ 효과적인 강의기법					
2) 위 강의를 선택한 이유는?(2개만 선택)					
① 강의의 주제가 좋아서			② 강사의 강의 기법이 좋아서		
③ 강의의 태도가 좋아서			④ 향후 소비자교육 실행 시에도움이 될 것 같아서		
⑤ 일상생활에 도움이 될 것 같아서					
5. 학습자 참여에 관한 문항					
1) 이후 심화된 강사 교육 프로그램에 참여할지 의향이 있으십니까?				① 그렇다 ② 아니다	
2) 교육 참여시 가장 큰 어려움은 무엇이었습니까?				① 교육강의 시간 부족 ② 업무 겹침 ③ 정보 부족	
6. 향후 식의약 안전교육 강사교육에서 다루었으면 하는 주제 및 이번 교육에 관한 평을 자유롭게 적어주세요.					
7. 현장에서 가장 필요한 교육 주제는 무엇이라고 생각하십니까?					