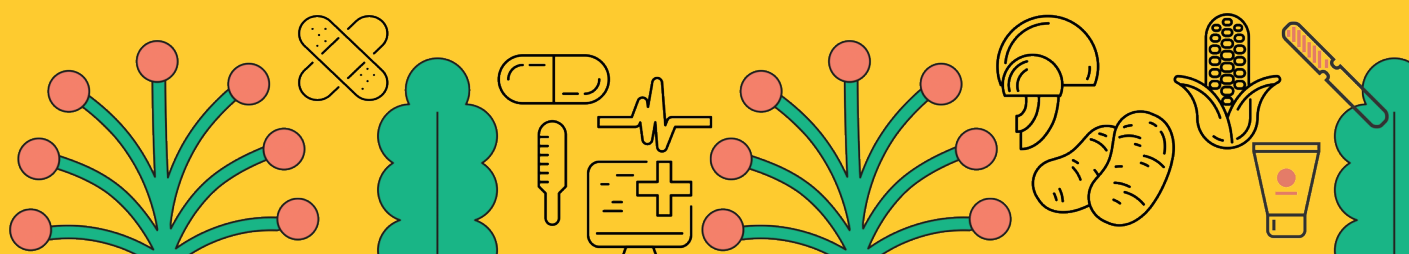


2024 찾아가는 소비자 식의약안전교실 교재

# 식품·의약품 안전, 이것만은 알아두세요!





# 목차

## 01 건강한 식생활

- 1) 나를 위한 건강밥상 4
- 2) 식품보관요령 15
- 3) 물 마시는 습관 18

## 02 건강을 위한 식품, 건강기능식품, 의약품 제대로 알기

- 1) 식품, 건강기능식품의 차이점 20
- 2) 의약품의 올바른 사용·폐기·보관 25
- 3) 생활 속 건강 수칙 36

## 03 의료기기의 올바른 구매와 사용법

- 1) 올바른 의료기기 구매방법 39
- 2) 의료기기의 올바른 사용법 49

## 04 생활 화학제품 제대로 사용하는 법

- 1) 화장품 잘 사용하는 법 55
- 2) 화장품 구입·사용 주의사항 60
- 3) 베이킹소다·과탄산소다·락스 등 63  
생활에서 자주 사용하는 생활화학제품 사용법

## 05 홍보관, 체험관(뺏다방) 피해 예방

- 1) 홍보관, 체험관(뺏다방)이란? 68
- 2) 홍보관, 체험관(뺏다방) 피해사례 및 예방법 71

## 요약 이것만은 꼭 알아두세요.

77

# 01

## 건강한 식생활

### 1) 나를 위한 건강밥상

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



덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 드세요!

물은 하루 8컵이상 드시고, 지하수는 반드시 끓여 마세요.





## 식습관 자가진단

### 평가 방법

1~10 번 항목까지 해당하면 **+1** 로 측정해 합산합니다.

1. 식사는 규칙적으로 하는 편이다.
2. 하루에 10가지 이상의 식품을 섭취한다.
3. 하루에 육류, 생선, 콩으로 된 음식을 세 가지 이상 먹는다.
4. 김치 이외의 채소를 식사할 때마다 먹는다.
5. 우유와 같은 유제품을 매일 먹는다.
6. 과일이나 과일주스를 매일 먹는다.
7. 반찬에 소금이나 간장을 적게 넣는다.
8. 튀김이나 볶음요리를 많이 먹지 않는다.
9. 간식으로 아이스크림, 단 과자, 스낵류를 많이 먹지 않는다.
10. 콜라, 사이다 등 탄산음료, 커피 등을 잘 마시지 않는다.



### [식습관 자가진단 결과]

7~10점 : 좋은 식습관, 잘못된 식습관 항목에 대해선 교정 필요

4~ 6점 : 전체적으로 식습관을 고치기 위한 노력 필요

3점 미만 : 나쁜 식습관, 식생활 전문가와 상담 필요



## 성인을 위한 식생활 지침서

### 각 식품군을 매일, 골고루 먹자

- 곡류는 다양하게 먹고 통곡물을 많이 먹어요.
- 여러 가지 색깔의 채소를 매일 먹어요.
- 다양한 제철과일을 매일 먹어요.
- 간식으로 우유, 요구르트, 치즈와 같은 유제품을 먹어요.

### 활동량을 늘리고 건강 체중을 유지하자

- 일상생활에서 많이 움직여요.
- 매일 30분 이상 운동을 해요.
- 건강 체중을 유지해요.
- 활동량에 맞추어 에너지 섭취량을 조절해요.

### 청결한 음식을 알맞게 먹자

- 식품을 구매하거나 외식을 할 때 청결한 것으로 선택해요.
- 음식은 먹을 만큼만 만들고, 먹을 만큼만 조리해요.
- 음식을 만들 때는 식품을 위생적으로 다뤄요.
- 매일 세 끼 식사를 규칙적으로 해요.
- 밥과 다양한 반찬으로 균형 잡힌 식생활을 합니다.

### 짠 음식을 피하고 싱겁게 먹자

- 음식을 만들 때는 소금, 간장 등을 보다 적게 사용해요.
- 국물을 짜지 않게 만들고 적게 먹어요.
- 음식을 먹을 때 소금, 간장을 더 넣지 않아요.
- 김치는 덜 짜게 만들어 먹어요.

### 지방이 많은 고기나 튀긴 음식을 적게 먹자

- 고기는 기름을 떼어내고 먹어요.
- 튀긴 음식을 적게 먹어요.
- 음식을 만들 때, 기름을 적게 사용해요.



## 나트륨 왜 몸에 안 좋나요?

- WHO에서 권장하는 하루 나트륨 권장량은 2,000mg(소금 5g)인데 비해 한국인 섭취량은 하루 4,087mg으로 무려 2배 이상입니다. 과도한 나트륨 섭취는 골다공증, 고혈압, 심장병, 뇌졸중, 위암, 만성신부전 등 다양한 질병을 유발하는 주요 원인이 됩니다.



## 음식 속 나트륨 얼마나 들어있나요? (1일 기준치 2,000mg)



짬뽕 1그릇 4,000mg  
(기준치 2,000mg 초과)



우동 1그릇 3,396mg  
(기준치 1,396mg 초과)



피자 한 판 3,500mg  
(기준치 1,500mg 초과)



간장게장 1접시 3,221mg  
(기준치 1,221mg 초과)



라면 1그릇 2,100mg  
(기준치 100mg 초과)



치킨 1마리 2,000mg  
(1일 권장섭취량)



된장찌개 1사발 2,000mg  
(1일 권장섭취량)



칼국수 1사발 1,542mg



비빔밥 1사발 1,300mg



햄버거 1개 900mg  
(크기 '중' 기준)



김밥 1줄 650mg



배추김치 1그릇 300mg



## 일상 속 나트륨 줄이는 방법에는 무엇이 있을까요?

### 1. 거꾸로 식사법

샐러드를 먹은 후에 염분이 많은 국과 반찬을 먹는 방법이에요. 먼저 섬유소가 많은 샐러드를 먹어서 건강과 포만감을 채워야 해요. 그 이후에 식사를 하면 평소보다 염분의 양을 줄일 수 있어요.



### 2. 미각에 다른 자극

그 다음, 짠맛을 줄이기 위해서는 다른 맛의 자극을 주는 것도 도움이 될 수 있어요. 짠맛을 신맛이나 고소한 맛으로 대체하여 미각에 심심하지 않도록 하는 것이죠. 이는 되도록 염분을 찾지 않게 도와줄 수 있어요.

### 3. 뇌 속이기

또한, 하나의 반찬에만 간을 하여 뇌를 속이는 방법도 추천해요. 이는 짠맛에 익숙해진 사람들에게 상대적으로 음식이 싱겁지 않다고 생각할 수 있도록 해줘요.

### 4. 채소, 과일 충분히

더불어, 칼륨이 풍부한 채소와 과일을 충분히 먹는 것도 중요해요. 칼륨은 체내에서 과다 섭취된 나트륨이 배출될 수 있도록 도와주는 역할을 해요.

## 🔍 식품·영양표시 확인해 자신에게 맞는 제품 선택하기

- 식품 포장지에 소비(유통)기한, 영양성분, 보관방법 등 식품에 대한 정보가 적혀있습니다.

### 식품표시

#### 제품명

제품의 이름을 알려줍니다.

#### 내용량

제품의 양을 알려줍니다.

#### 이물발견 · 불량 식품신고

☎ 1399

#### 영양성분

제품에 들어있는 여러가지 영양소의 종류와 양을 알려줍니다.

#### 보존기준 및 보관방법

제품을 어디에 보관해야 하는지 알려줍니다.



#### 소비(유통)기한

언제까지 섭취(판매)할 수 있는지 알려줍니다.

#### 원재료 및 함량

제품에 들어있는 재료와 양을 알려줍니다.

#### 알레르기 유발식품

제품에 들어있는 알레르기를 일으킬 수 있는 식품의 종류를 알려줍니다.

#### 주의사항 (소비자의 안전을 위한 표시사항)

제품을 먹거나 보관할 때의 주의점을 알려줍니다.



#### 식품품질인증마크

정부가 식품의 품질을 인증해주는 표시입니다.

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

## 영양표시

영양정보	총 내용량 200ml 130kcal
총 내용량당	1일 영양성분 기준치에 대한 비율
나트륨 100mg	5%
탄수화물 9g	3%
당류 9g	9%
지방 8g	15%
트랜스지방 0.5g 미만	
포화지방 5g	33%
콜레스테롤 25mg	8%
단백질 6g	11%
칼슘 200mg	29%

1일 영양성분 기준치에 대한 비율(%)은  
2,000kcal기준이므로 개인 필요 열량에 따라  
다를 수 있습니다.

제품의 영양정보는  
**총 내용량당**으로 표시됩니다.

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

\* 열량이란 식품에 들어 있는 에너지의 양을  
말합니다.

제품에 함유된 **영양성분의 명칭과 함량**을  
나타냅니다.

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

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





## 2023년 1월 1일 소비기한 표시제 도입! 소비기한은 무엇일까요?

### 소비기한과 유통기한의 차이

- **유통기한(sell by date)** : 제품의 제조일로부터 소비자에게 판매가 허용되는 기간
- **소비기한(use by date 또는 expiration date)** : 식품 등에 표시된 보관방법을 준수할 경우 소비자가 섭취하여도 건강과 안전에 문제가 없을 것으로 인정되는 기한
- **품질유지기한(best before date)** : 식품의 특성에 맞는 적절한 보존방법이나 기준에 따라 보관할 경우 해당식품 고유의 품질이 유지될 수 있는 기한



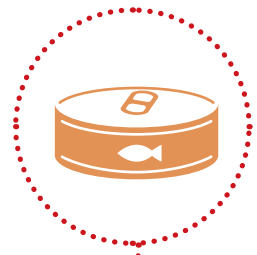
제조일자



유통기한



소비기한



품질유지기한



## 소비기한 왜 필요한가요?



### 1. 소비자 혼란 방지

- 소비기한은 명확하게 섭취 가능 기한 정보를 제공함으로써 소비자의 혼란을 방지합니다.

### 2. 음식물쓰레기 줄이기

- 섭취 가능함에도 유통기한이 지났다는 이유로 버려지던 식품 폐기량을 감소시켜 음식물쓰레기를 줄입니다. 불필요한 지출은 줄이고, 환경보호에 이바지할 수 있어 이득!! 더불어 이산화탄소 배출량도 줄일 수 있습니다. (\*향후 10년간 소비자 7조 3천억 원, 산업체 2,200억 원의 경제적 편익 증가 예상, 출처-식품안전정보원)

### 3. 세계적 추세에 맞추어 국제 기준에 부합

- 국제식품규격위원회(CODEX)를 비롯해 미국 · 유럽 · 일본 · 중국 · 케냐 등 많은 국가에서 식량 낭비를 줄이고, 소비자에게 명확한 정보를 제공하기 위해 소비기한 표시제를 운영하고 있습니다.



## 소비자 체크할 사항

- **안전한 식품 섭취를 위해 각 식품의 보관 기한과 보관 방법 꼼꼼히 살펴보기!**  
- 식품을 살 때 유통/소비기한이 언제까지인지 보관은 어떻게 하는지 살펴보아요.
- **식품 포장에 적혀 있는 보관 방법 잘 지키기!**  
- 냉장/냉동/실온 보관 살펴보고 개봉한 식품은 밀폐용기에 잘 담아서 보관해요.
- **기한 내 식품 먹을 수 있도록 하기!**  
- 먹을만큼만 사서 기한 내 다 먹고 불필요한 음식물 쓰레기는 만들지 않아요.
- **우유 및 유제품은 2031년부터 바뀝니다**





## 식품품질 인증마크 확인하기

- 식품포장지에는 정부가 식품의 품질을 인증해주는 마크가 있습니다.



### 유기농(유기농산물 인증)

3년 이상 농약과 합성비료를 사용하지 않고 재배한 농산물이라는 표시입니다.



### 무농약(무농약 인증)

농약을 사용하지 않고, 화학비료는 적게 사용하여 재배한 농산물이라는 표시입니다.



### 유기가공식품

유기농산물로 가공한 가공식품이라는 표시입니다.



### GAP(농산물우수관리인증)

안심하고 안전하게 먹을 수 있는 농산물이라는 표시입니다.



### HACCP(안전관리인증)

식품을 생산하는 모든 과정을 위생적으로 관리·운영하여 생산된 식품이라는 표시입니다.



### 건강기능식품(건강기능식품 인증)

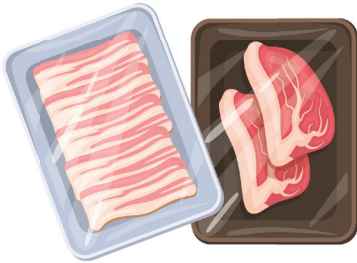
건강유지·개선에 효과가 있으며 영양과 기능이 규정에 맞게 표기되어 있다는 표시입니다.

# 01

## 건강한 식생활

### 2) 식품보관요령

#### 육 류



##### 밀봉 후 냉동보관

- 찢어져 있는 제품 구매 시,  
산소와 닿는 면적이 넓어 부패가 쉬움.
- 상온에서 세균이 증식하므로  
가장 마지막 순서로 구매
- 대량 구매 시 1회 조리단위로 나눠서  
밀봉 후 냉동보관

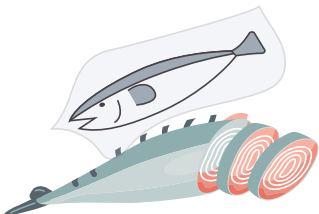
#### 유 제 품



##### 사계절 주의 식품

- 우유는 냄새를 흡수하는 성질이 있어  
다른 식품들과 떨어진 곳에 보관
- 우유는 개봉 후 5일 이내,  
버터는 한달 이내 섭취 권장

#### 어 류



##### 손질 위생팩 보관

- 내장을 제거한 후, 흐르는 찬물에 세척
- 소금물에 담근 후 물기를 제거

## 과일류



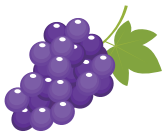
## • 사과

개별 밀봉 후 4℃ 내외로 냉장보관



## • 수박

자른 수박을 지퍼백이나  
비닐백을 활용하여 냉장보관



## • 포도

종이에 싸 상태로 냉장보관



## • 메론

통풍이 잘 되는 곳에서 3~4일 보관 후  
랩을 싸서 냉장보관



## • 귤

농약제거를 위해 소금물에 1~2분간 담근 후,  
흐르는 물에 세척, 통풍이 잘 되는 바구니에  
신문지로 덮어서 보관



## • 바나나

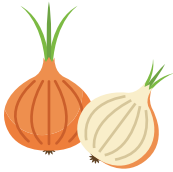
13~16℃ 실온 보관  
(10℃ 이하 냉장보관 시 껍질이 검게 변함)  
신문지로 싸 후, 지퍼백에 개별 포장해서 보관  
내부온도 유지를 위해 6~7겹 랩을 씌워 냉장보관

## 야채류



### • 시금치

물 묻힌 종이에 싸서 보관  
장기간 보관 시 데친 다음 냉동보관



### • 양파

그물에 넣은 후 외부에 걸어서 보관



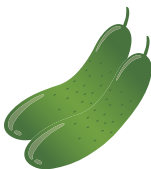
### • 당근

종이에 싸서 통풍이 잘 되고  
서늘한 곳에 세워서 보관



### • 파

녹색부분은 종이에 싸서,  
흰색부분은 비닐봉지에 넣어서 냉장보관



### • 오이

종이에 싸서 냉장 보관  
소금으로 절여 물기제거 후 냉동보관



### • 무

잎을 떼어낸 후 세워서 보관

# 01

## 건강한 식생활

### 3) 물 마시는 습관



우리 몸은 얼마만큼의 수분을 가지고 있을까?

청소년 이전



성인



노인



**12%의 수분을 손실**하면  
무기력 상태에 빠지게 되는데,  
이때부터 물을 마셔  
수분을 보충하는 것만으로는  
체내의 수분 평형을 맞추기가  
어려워 집니다.



**체내 수분 함량의 20%를  
손실**하게 되면 의식을 잃게 되고  
사망에까지 이를 수 있습니다

- 노인의 경우, 갈증에 대한 예민도가 떨어져 제 때에 수분을 섭취하지 못하면 탈수가 오기 쉽습니다. 갈증을 느끼지 않더라도 **습관적으로 물을 충분히 섭취**하는 것이 바람직합니다.



### 음료수, 카페인, 술도 수분섭취에 도움이 될까?



- 당 함량이 높은 음료수를 섭취했을 시 갈증이 해소되는 기분을 느끼지만 **시간이 경과하면 오히려 갈증을 느끼게 됩니다.**



- 카페인과 알코올은 수분 균형을 조정하는 **‘항이뇨 호르몬’에 영향**을 주어 소변을 통한 수분 배설을 증가시키게 됩니다. 따라서 수분을 많이 섭취한 것 같지만, 사실상 수분을 손실하게 되는 결과를 가져오게 됩니다.

# 건강을 위한 식품, 건강기능식품, 의약품 제대로 알기

## 1) 식품, 건강기능식품의 차이점

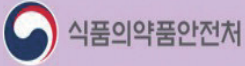
모든 건강기능식품에는  
기능성원료의 『기능성』이 표시되어 있습니다.  
건강기능식품과 일반식품의 표시사항을 확인해보세요.

- 일반식품의 영양표시 : 기능성 표시가 **없음**
- 건강기능식품의  
영양기능정보표시 :  
기능성 표시가 **있음**



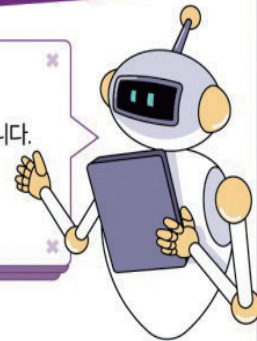


## 🔍 식품, 건강기능식품의 차이점



일반 식품과 기능성 표시식품, 건강기능식품  
세 제품을 어떻게 구분하는지 알고 싶어요.

일반식품과 기능성 표시식품, 건강기능식품은  
제품에 표시된 사항(문구 또는 도안)으로 명확히 구분할 수 있습니다.  
아래 내용을 참고하여, 제품 선택 시에는 '표시사항'을  
확인하시기 바랍니다.



일반식품



· 기능성 표시 불가

기능성 표시식품



· '건강기능식품이 아님' 문구가 있음  
· '~기능성에 도움을 줄 수 있다고 알려진 ~가 들어 있음' 표시

건강기능식품



· '건강기능식품' 마크 또는 문구가 있음  
· '~에 도움을 줄 수 있음' 표시



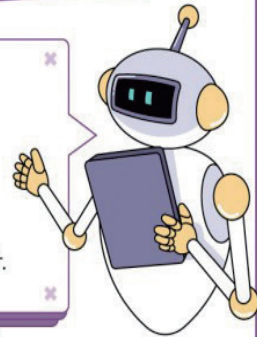
식품의약품안전처



구입한 제품에 건강기능식품 표시가 없길래 알아보니  
기능성 표시식품이라고 하더군요. 이게 무엇인가요?

기능성 표시식품은 **기능성을 나타내는 것으로 알려진  
원료의 함유 사실, 함유량 등에 대해 사실차원의 표시를 허용한  
일반식품**입니다.

주표시면에 'OO기능성에 도움을 줄 수 있다고 알려진 OO이  
들어있음' 과 '본 제품은 건강기능식품이 아님' 을 표시해야 합니다.





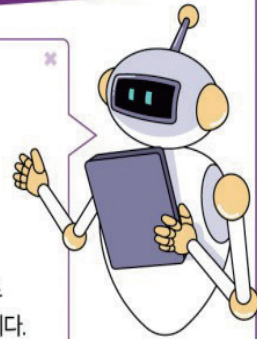
식품의약품안전처

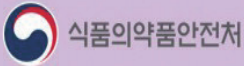


기능성 표시식품과 건강기능식품을 구매할 때  
주의해야 할 점이 있을까요?

기능성 표시식품과 건강기능식품은 기능성 원료를 사용한  
제품이기 때문에 제품의 효과와 관련된 허위·과대광고가  
있을 수 있습니다.

특히 기능성 표시식품과 건강기능식품을 의약품으로 오인,  
혼동시키는 광고, 질병 예방·치료에 효능·효과가 있다는 광고  
를 하여서는 아니되며, 특히 기능성 표시식품은 일반식품이므로  
건강기능식품과 오인·혼동될 수 있는 허위광고를 주의해야 합니다.

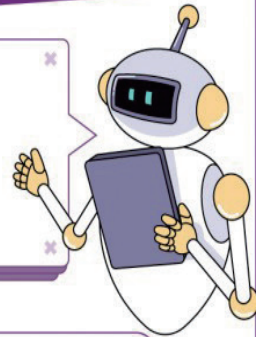




## 기능성 표시식품은 어떤 기준으로 만들어지는 건가요?

제품 제조·표시 기준, 기능성 원료 기준, 안전·품질 기준 등의  
**과학적 근거와 요건을 갖춘 경우** 기능성 표시를 할 수 있습니다.

※ 건강기능식품과 오인·혼동되지 않도록 하기 위해  
기능성 표시식품은 **캡슐, 정제 등의 형태로 제조할 수 없습니다.**



### 제품 제조·표시 기준

- 기능성 원료는 최대함량기준을 초과하지 않고, 1일 섭취량의 30% 이상 함유
- 사용한 기능성 원료의 함유 사실을 표시

### 기능성 원료 기준

- 과학적으로 기능성이 검증된 원료
- 건강기능식품의 기능성 원료(고시형/개별인정형) 등

### 안전·품질 기준

- 건강기능식품제조업소에서 생산한 기능성 원료를 사용하여  
해썹(HACCP) 인증 업소에서 제조·가공한 식품

출처: 식품의약품안전처



# 건강을 위한 식품, 건강기능식품, 의약품 제대로 알기

## 2) 의약품의 올바른 사용 · 폐기 · 보관

**의약품 관련 사항은 반드시 의사, 약사 등  
전문가와 상의하세요!**

잘 모르는 약은 약사에게 꼭 물어보세요!



약을 복용하거나 보관할 때는  
사용설명서나 봉투에 있는 지시사항을 꼭 지켜주세요!

의약품부작용신고센터 ☎ 1644-6223



## 의사·약사와 소통하기

- 의사나 약사에게 먹고 있는 약, 전에 경험했던 약물 부작용, 과거 또는 현재 앓고 있는 병 등은 반드시 알려주세요.
- 의사, 약사에게 약의 이름과 효과, 복용방법과 기간, 피해야 할 음식, 부작용 대처방법, 다른 약과 함께 먹어도 되는지 등을 꼭 물어보세요.
  - 2가지 이상의 약은 서로 영향을 줄 수 있으므로 반드시 상의하세요.
  - 예) **고혈압약**과 **소염진통제**를 함께 드시면 **혈압상승**과 **어지러움증**이 나타날 수 있어요.
  - 예) **당뇨병약**은 **감기약**이나 **호르몬제**와 함께 드시면 **혈당이 상승**할 수 있어요.
- 단골 병·의원과 단골 약국을 정해서 다니세요.
  - 이전에 복용하던 의약품에 대해 이미 알고 있어 정확한 상담을 받을 수 있어요.
  - 의사와 약사는 의약품안심서비스(DUR)로 약물중복을 확인하는 것이 의무화되어 있어요.
- 다음 중 일상생활에서 하는 행동에 대해 모두 체크해 보세요.

항 목	체크
1. 내가 먹고 있는 약을 의사에게 꼭 이야기한다.	
2. 약을 먹을 때 충분한 양의 물과 함께 먹는다.	
3. 사용기한이 지난 약은 아까워도 먹지 않는다.	

## 의약품의 올바른 사용방법

- 시간을 잘 지켜서 복용하세요.

- 약을 먹을 때는 반드시 미지근한 물로 한 컵 가득 마세요.

- 우유, 콜라, 커피, 과일주스류,  
녹차는 안돼요.



- 손을 깨끗이 씻고 약을 복용하거나  
사용하세요. (특히 피부에 바르거나  
붙이는 약 사용시).



- 알약은 함부로 가루약으로 만들어  
먹으면 안 되고, 약을 먹고 난 뒤  
바로 눕지 마세요.

- 증상이 비슷하다고 친구·가족과  
약을 나눠 쓰면 안돼요.

- 증상이 나아졌다고 의사·약사와  
상의 없이 마음대로 약을 중단하거나  
양을 조절하지 마세요.





## 혈압약 복용 시 주의사항

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





## 파스 사용 시 주의사항

- 손상된 피부나 피부질환 부위에는 붙이지 마세요.
- 눈, 코 등의 점막에 닿지 않게 하세요.
- 파스 제거 시 피부가 손상되지 않게 주의하세요.
- 하루 종일(8시간 이상) 붙이지 마세요.





## 발생할 수 있는 부작용

- 어르신은 약을 해독하는 능력이 일반 성인에 비해 약하기 때문에 몸 안에 약이 쌓여 오랫동안 효과가 지속되는 경우가 많아요.
- 여러 가지 약을 지나치게 많이 복용할 경우, 부작용이 나타날 가능성이 높아요.  
- 평소와 다른 증상이 나타나면 바로 의사나 약사와 상의하세요.

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

## 의약품 부작용 발생 시 대처법

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

## 의약품 보관 및 폐기법

- 약을 보관할 때는 사용설명서나 약 봉투에 있는 지시사항을 읽고 잘 지켜세요.
  - 대부분의 약은 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관하는 것이 좋아요.
  - 냉장보관 해야 하는 의약품도 있으므로 보관 방법을 꼭 확인하세요.
- 약의 사용기한은 약사에게 물어보거나 제품에 동봉된 사용설명서를 확인하세요.
- 의약품을 세면대, 싱크대, 번기에 버리면 생태계 교란이나 환경을 오염시킬 수 있으니 종량제 봉투에 버려주세요.



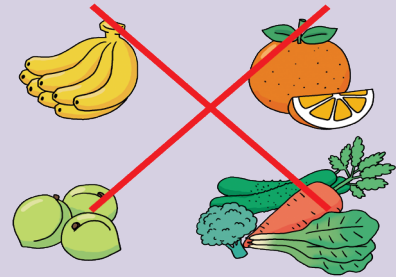


## 약과 음식의 상호작용

"약과 음식에도 궁합이 있어요."

### ● 심혈관계 질환 약물

- 고혈압이나 심부전 등에 사용하는 칸데사르탄, 발사르탄, 텔미사르탄 등의 복용으로 고칼륨혈증이 발생할 수 있으므로 바나나, 오렌지, 매실, 녹황색 채소 등 **칼륨이 다량 함유된 식품을 함께 복용하는 것은 피해야 합니다.**



### ● 골다공증 치료제

- 골다공증 치료제(알렌드로네이트, 리세드로네이트 등)는 충분한 효과를 나타내기 위해서는 아침 공복에 복용해야 하며 복용 시 식도의 자극을 줄이기 위해서는 서 있는 상태에서 **충분한 물 (200mL)과 함께** 섭취하는 것이 좋습니다. 또한, 커피 등 카페인을 많이 함유한 음료는 신장에서 칼슘배설을 증가시키며 콜라, 사이다 등 탄산음료는 인을 다량 함유하고 있어 뼈에서 칼슘을 배출시키므로 골다공증 환자는 이들 음료를 섭취하지 않는 것이 바람직합니다.



1시간 정도 눕지 않도록 하세요.

충분한 효과를 위해서는  
아침 공복에 복용하세요.





## 약과 음식의 상호작용

### ● 천식, 관절염, 진통소염제

- 기관지 천식이나 만성 기관지염 등에 사용하는 알부테롤, 클렌부테롤, 테오필린 등 기관지 확장제는 초콜릿, 커피와 같이 **카페인**이 함유된 **식품**이나 음료를 함께 복용하면 중추신경계를 자극시켜 흥분, 불안, 심박수 증가와 같은 부작용을 일으킬 수 있으므로 **주의하여야 합니다**.



- 두통, 근육통, 치통 등에 사용하는 아스피린, 피록시캄, 이부프로펜 등 진통소염제는 위를 자극할 수 있으므로 위장장애가 나타날 때는 **음식 또는 우유와 함께** 복용하는 것이 좋습니다. 또한, 복합진통제나 감기약의 경우 카페인이 함유되어 있는 경우가 많아 카페인이 함유된 음료 등과 함께 복용 시 가슴이 두근거리고 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타날 수 있으므로 주의가 필요합니다.



[출처: 식품의약품안전처 안전평가원 약리연구과]



## 잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 다음 문제에 맞으면 O, 틀리면 X를 체크하세요.

문 제	○	×
약은 충분한 물과 함께 먹는다.		
약을 먹고 바로 누워도 된다.		
파스를 붙이고 하루 정도 지나도 된다.		

- 정답

문 제 풀 이	○	×
<p>약은 충분한 물과 함께 먹는다.</p> <p>- 약이 제대로 효능을 발휘할 수 있도록 다른 성분이 없는 미지근한 온도의 충분한 양의 물과 함께 먹습니다.</p>	V	
<p>약을 먹고 바로 누워도 된다.</p> <p>- 약을 먹고 바로 누르면 식도에 약이 걸릴 수가 있으니 충분히 소화가 될 수 있도록 앉아 있습니다.</p>		V
<p>파스를 붙이고 하루 정도 지나도 된다.</p> <p>- 파스는 접착 물질이 있어 오래 붙이고 있으면 피부에 발진을 일으키고 손상시킬 수 있습니다. 8시간 안에 떼도록 합니다.</p>		V

# 안전한 약 사용을 위한 3단계!

## 1 단계



### (의사, 약사에게) 알려주세요!

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

## 2 단계



### 물어보세요!

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

## 3 단계



### 확인하세요!

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

## 건강을 위한 식품, 건강기능식품, 의약품 제대로 알기

### 3) 생활 속 건강수칙



1. 규칙적으로 운동해요!



2. 충분히 잠을 자요!



3. 외출 후 손은 비누로 꼭 씻어요!



4. 음식은 덜어먹어요!



5. 질병·감염병 등이 궁금할 때는  
질병관리청에 전화해요! (☎1339)





## 65세 이상 어르신을 위한 생활 속 건강수칙

### 균형잡힌 식사와 규칙적으로 운동하기

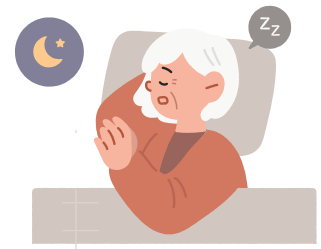
- 탄수화물, 지방, 단백질, 비타민, 칼슘, 미네랄 등을 골고루 섭취할 수 있도록 **규칙적으로 균형잡힌 식사**를 해요.



- 근력을 강화하고 뼈를 튼튼하게 하기 위해 **꾸준히 일정 시간 운동**해요.

### 충분히 수면 취하기

- 자는 동안 몸이 회복할 수 있도록 **충분한 수면**을 취해요.
- 자기 전 몸을 따뜻하게 하고 TV나 동영상 시청으로 눈을 피로하지 않게 해요.

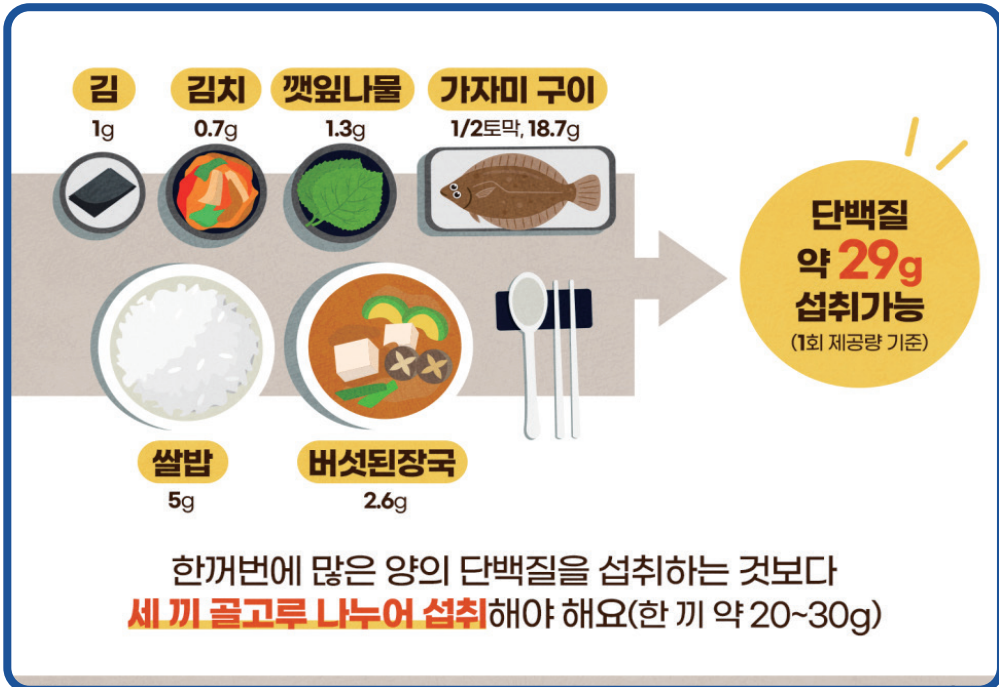



### 외출 후 물과 비누로 30초 이상 손 씻기

- 외출 후에는 **손을 깨끗하게 씻어** 세균 감염과 번식을 방지해요.
- 씻지 않은 손으로 음식 먹지 않고, 음식은 되도록 **덜어 먹어요**.




## 근감소증 예방을 위한 건강 한 끼





**단백질 충분하게 섭취하기**

노인 몸무게 기준  
kg 당 1일 1~1.2g 단백질 섭취 필요  
(예시) 하루 60~72g의 단백질 섭취(몸무게 60kg 기준)



근육을 만드는데 필요한 **류신은 체내 생성이 되지 않아 반드시 음식으로 섭취**해야해요!

- ✓ 류신이 많은 음식: 계란, 우유, 바나나, 견과류 등
- ✓ 비타민 D가 많은 음식: 참치, 치즈, 버섯 등

# 의료기기의 올바른 구매와 사용

## 1) 올바른 의료기기 구매방법

의료기기 **올바르게** 알고 구입하세요!

올바른 의료기기 구매방법 및 피해구제절차 안내

- 의료기기 문구를 확인하세요.
- 의료기기 사전광고심의필 광고심의번호 표시를 확인하세요.
- 의료기기 허가·인증·신고 여부를 확인하세요.



소비자상담센터  
의료기기정보포털

☎ 1372  
☎ 1577-1255



## 올바른 의료기기 구매방법

**의료기기 구매 전 허가사항을 반드시 확인하세요.**

### 1. 의료기기 문구를 확인하세요.

- 가정에서 주로 사용되는 의료기기의 경우에는 공산품과 비슷한 경우가 많아 제품 사진, 제품명이나 광고 내용 등 만으로는 공산품과 의료기기의 구분이 쉽지 않으므로 ‘의료기기’ 문구 표현 여부를 확인해 구분할 수 있습니다.

### 2. 의료기기 사전광고심의필 광고심의번호 표시를 확인하세요.

- 의료기기 광고를 하려면 ‘의료기기 광고 자율심의제고’에 따라 ‘자율심의기구’에서 거짓·과대광고 예부에 대한 심의를 받아야 합니다. 따라서 의료기기 광고는 ‘광고심의필’과 ‘광고심의번호’를 부여하고 있으니 반드시 확인하고 구매해야 합니다.

### 3. 의료기기 허가·인증·신고 여부를 확인하세요.

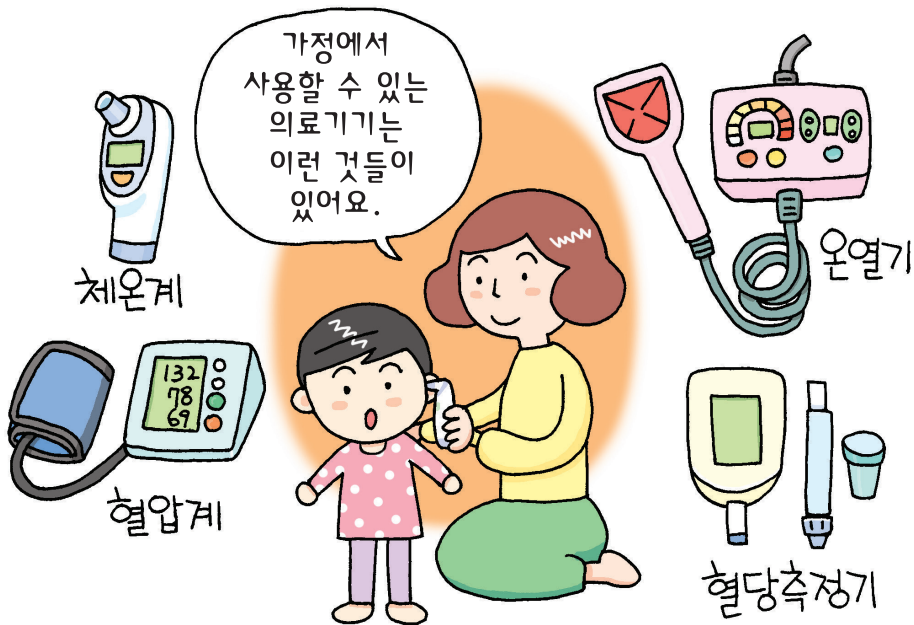
- 의료기기정보포털(<https://udiportal.mfds.go.kr/>) 종합상담센터  
☎ 1577-1255



[출처-정책브리핑 [www.korea.kr](http://www.korea.kr)]

## 의료기기란?

- ‘의료기기’는 질병, 상해 또는 장애의 진단·치료·경감·처치 등을 목적으로 사용되는 기구·기계·장치·재료를 말해요. (예. 체온계, 혈압계, 혈당측정기, 온열기 등)

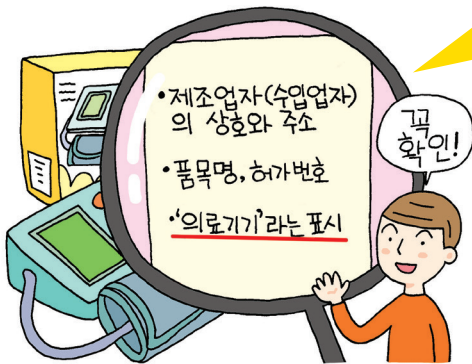




## 의료기기를 구매할 때 꼭 확인해야 할 두 가지!

1. 식약처에서 허가(인증)받은 “허가(인증 또는 신고)번호”와 “의료기기” 문구
2. 의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업체인지 확인  
→ 판매업 신고 업체 확인은 관할 보건소에서 확인하세요.

### ‘의료기기’ 문구 등 제품의 표시 기재사항을 반드시 확인하고 구매하세요!



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

\* 제품의 용기나 외장, 외부포장 박스에 적혀 있어야 해요.

## 의료기기 구매할 때, 이런 적 있으신가요?

● 사은품이 좋아 의료기기를 구매하신 적 있나요?

예

아니오

● 영업사원의 설명이 좋아 의료기기를 구매하신 적  
있나요?

예

아니오

● 판매원이 상품을 소개하며 제품포장을 뜯은 적이  
있나요?

예

아니오

● 특정된 질병의 치료를 위한 의료기기를 구매할 때는  
담당 의사와 상담하신 적 있나요?

예

아니오







## 후회하지 않고 의료기기를 구매하는 방법 3! 3!

### 해야 할 일 3가지!

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

### 하면 안 되는 일 3가지!

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

의료기기 구매와 관련 상담은 여기로  전화주세요!

- |            |             |
|------------|-------------|
| ● 소비자상담센터  | ☎ 1372      |
| ● 의료기기정보포털 | ☎ 1577-1255 |



## 알면 좋고 모르면 손해나는 이야기

### : 의료기기 허위 과장 광고 문제

의료기기는 허위 과장 광고인 경우가 많아요.

다음은 의료기기에서 많이 나타나는 허위 과장 광고 사례예요.



#### 사례1.

‘이온수를 마시면 각종 암, 아토피가 치료된다’ 고 주장하는 광고



#### 사례2.

‘족욕기에 발만 담그고 있어도 몸 속 노폐물, 독소가 빠져나온다’ 고 주장하는 광고

## 허가사항과 다른 내용으로 허위 과대 광고 하는 경우

사례1

**개인용저주파자극기**



**효과**

**근육통 완화** 허가사항

혈당, 콜레스테롤  
↓  
↓  
↓  
변비, 소화불량

허위·과대광고

사례2

**데니스 브라운 부목**



**효과**

**무지외반증 교정** 허가사항

중증 / 건망증 / 치매  
↓  
예방

허위·과대광고

사례3

개인용온열기



효과

근육통 완화

허가사항

기관지, 감상선  
전립선, 위염, 축농증  
허리디스크

허위·과대광고

사례4

레이저조사기



효과

통증 완화

허가사항

뇌종양, 뇌경색  
중풍, 치매, 이명  
중이염, 비염

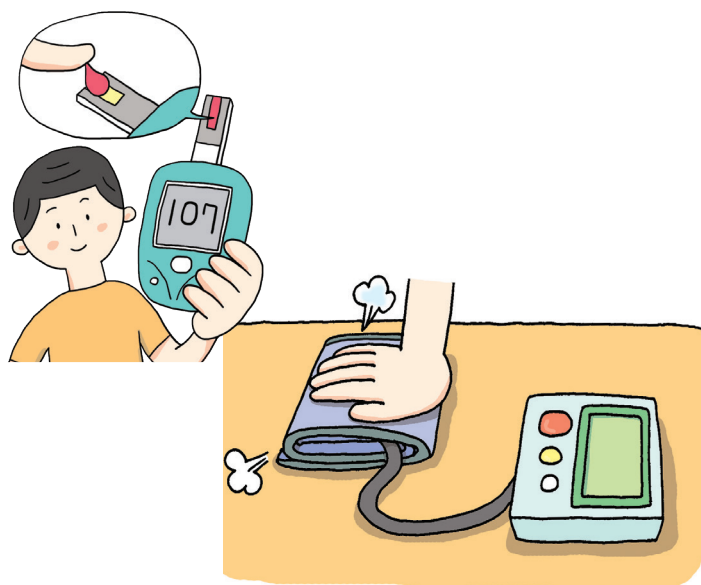
허위·과대광고

[출처·식품의약품안전처 의료기기정보포털]

# 의료기기의 올바른 구매와 사용

## 2) 의료기기의 올바른 사용법

어르신들이 자주 사용하는  
**혈압계**와 **혈당계**의 사용법을 알아보아요.



소비자상담센터  
의료기기정보포털

☎ 1372  
☎ 1577-1255

## 혈압계의 올바른 사용법

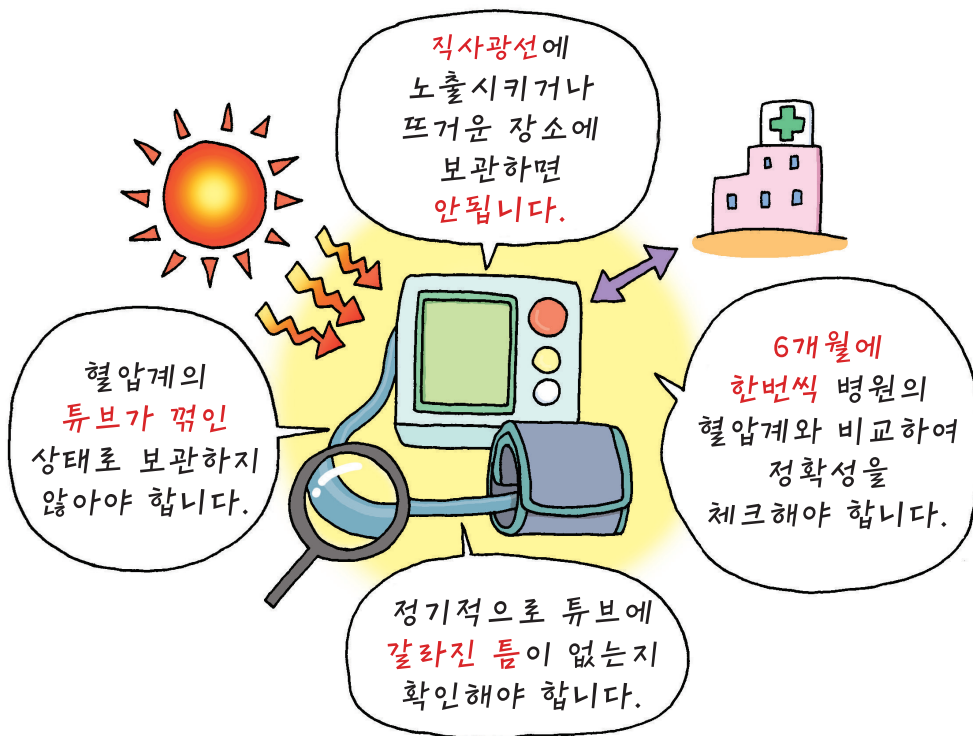
### 측정방법

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



## 사용 시 주의사항 및 올바른 관리 방법

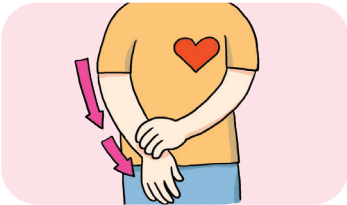
- 커피 등 카페인 음료는 측정 전 1시간 동안은 마시지 말아야 하며, 담배는 측정 전 15분 동안은 피우지 마세요.
- 혈압을 상승시키는 성분이 들어 있는 감기약 등을 복용한 후에는 측정하지 마세요.
- 혈압계 보관 시 튜브가 꺾이지 않도록 주의해야 하고, 직사광선에 노출되거나 뜨거운 장소에 보관하면 안돼요.



## 혈당계의 올바른 사용법



- 측정 전 손은 비누로 깨끗이 씻고 건조시키세요.



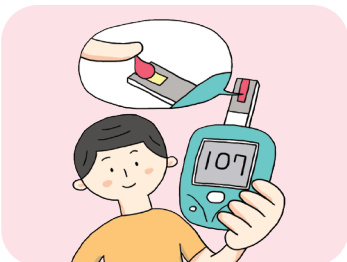
- 채혈할 손가락을 약 10~15초간 심장 아래쪽으로 내려서 흔들고, 손가락 끝에 피가 모이도록 하세요.



- 혈당 측정기에 혈당 측정 검사지를 넣으세요.



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



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



## 사용 시 주의사항 및 올바른 관리 방법



● 검사지는 일회용이므로 **재사용하지 마세요.**



● 개봉한 시험지는 **실온에 보관**하고 **유효기간내에 사용**하세요.



● 측정기와 검사지는 **사용설명서의 방법대로 관리·보관**하세요

● 측정기 및 구성품이 **먼지나 오염물질에 노출되지 않도록** 깨끗이 관리하세요.



## 잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

● 다음 문제에 맞으면 ○, 틀리면 ×를 체크하세요.

문 제	○	×
허가받은 의료기기에는 [의료기기]라는 문구가 있다.		
의료기기는 사용설명서의 방법대로 사용, 관리해야 한다.		
의료기기는 “의료기기 판매업” 신고가 되어 있는 매장에서 구매하는 게 가장 안전하다.		

● 정답

문 제	○	×
<p>허가받은 의료기기에는 [의료기기]라는 문구가 있다.</p> <p>- 식약처 허가를 받아야만 [의료기기]라는 문구를 사용할 수 있어요. 유사 의료기기가 아닌지 확인하세요.</p>	V	
<p>의료기기는 사용설명서의 방법대로 사용, 관리해야 한다.</p> <p>- 의료기기가 내 몸의 정확한 상태를 진단하기 위해서는 설명서에 따라 잘 관리해주어야 합니다.</p>	V	
<p>의료기기는 “의료기기 판매업” 신고가 되어 있는 매장에서 구매하는 게 가장 안전하다.</p> <p>- 의료기기 판매 신고는 관할 보건소에 하게 되어있습니다. 확실한 의료기기를 구매하기 위해서는 의료기기 판매업 신고를 한 매장인지 확인합니다.</p>	V	

# 생활 화학제품 제대로 사용하는 법

## 1) 화장품 잘 사용하는 법



- 우리 생활에 필요한 화장품에 대해 알아보아요
- 자외선 차단제에 대해 알아보아요

소비자상담센터 ☎ 1372

## 올바른 화장품 선택법

우선, 화장품은 의약품과 달리 뚜렷한 치료 효과를 기대하기 어렵다는 점을 이해하고 선택해야 해요.

자신에게 맞는 제품을 선택해 꾸준히 관리하는 것이 가장 중요합니다.

실제로 화장품에 적혀 있는 사용법과 주의사항, 전성분 등이 어떻게 적혀 있는지 볼까요?

소협씨가 가지고 다니는 핸드크림을 예로 들어볼게요.



### ■ 제조, 유통기한

- 화장품에도 유통기한이 있어요!  
제조연월일을 확인한 후 기간 내에 모두 사용하세요.

### ■ 사용상 주의사항

- 모든 화장품에는 주의사항이 표시되어 있어요.  
사용 전에는 꼭 주의사항을 읽어 보세요.  
화장품 보관방법도 확인하십시오!

### ■ 전성분 표시

- 화장품에 사용된 모든 성분은 포장용기에 표기하는 제도로, 전성분 표시제는 의무화되어 있어요.
- 특정 성분에 대해 과민반응이 있는 분은  
성분의 포함여부를 확인하시는게 좋아요.  
(참고로 전성분은 함량이 많을수록 먼저 표기됩니다.)



## 화장품 사용법 Tip 7가지

### Tip 1. 깨끗한 손은 기본

- 화장품을 사용할 때 기본 중의 기본은 청결이에요.

### Tip 2. 뚜껑은 꼭 닫아요.

- 화장품에 먼지나 미생물이 들어가는 것을 방지하기 위해 사용 후에는 항상 뚜껑을 닫아야 합니다.

### Tip 3. 여러 명이 사용하면 감염의 위험이 커져요.

- 화장품을 많은 사람이 함께 사용하면 감염과 오염의 위험이 있어요.

### Tip 4. 화장도구는 늘 청결하게

- 화장도구는 정기적으로 미지근한 물에 중성세제로 깨끗이 씻어줘야 해요.  
세탁한 후에는 완전히 건조하는 것 기억하시고요!

### Tip 5. 서늘한 곳을 좋아하는 화장품

- 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관해야 상하지 않아요.

### Tip 6. 사용기한은 철저히

- 화장품은 사용기한 내에 다 쓰도록 하고요. 개봉한 화장품은 가능한 한 빨리 사용하는 것이 가장 좋습니다.

### Tip 7. 색깔이 변하면 아까워 말고 버리세요!

- 화장품에 물과 크림처럼 층이 분리되어 버리면 아까워 하지 말고 버리세요.

**이번 기회에 한 번 더 화장품 사용습관을 점검해 보는 것도 좋을 것 같아요.  
올바른 화장품 사용습관으로 건강한 피부로 가꾸어 보세요!**

[참고 - 식품의약품안전처 보도자료 “식약처, 화장품의 올바른 선택과 사용을 위한 정보제공”]

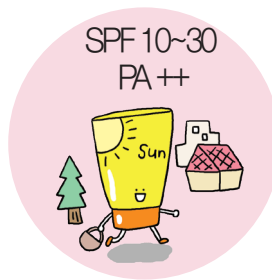


## 자외선차단제 올바르게 사용하기

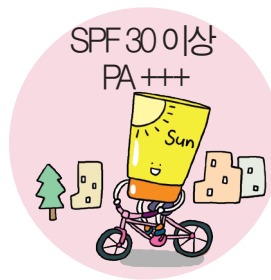
- 강한 햇빛에 장시간 노출되면 피부 세포가 손상되어 기미, 잡티가 생길 뿐 아니라 피부 화상을 입을 수 있어요.
- 자외선차단제를 구입할 때는 제품에 '기능성화장품' 문구를 꼭 확인하고 구매하세요.
- 자외선 차단 등급인 SPF와 PA 등급이 클수록 자외선 차단 효과는 크지만 피부에 민감할 수 있으므로 적절한 제품을 선택하세요.  
- 자외선 차단 등급을 확인하고 용도에 맞게 제품을 고르세요.



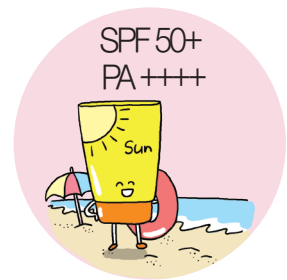
SPF 10 전후  
PA +  
집안이나 사무실 등  
실내 활동



SPF 10~30  
PA ++  
외출 등 실외에서  
간단한 활동



SPF 30 이상  
PA +++  
스포츠 등  
일반 야외 활동



SPF 50+  
PA ++++  
등산, 해수욕 등  
장시간 자외선에  
노출되는 경우

- 외출 약 15분 전에 햇볕에 노출되는 모든 피부에 피막을 입히듯 발라주고 사용량은 제품 설명서를 참고하세요.
- 자외선차단제는 땀이나 피지 또는 옷에 의해 지워지므로 2시간 간격으로 덧발라 주세요.

- 햇빛이 강할 때는 선글라스나 창이 긴 모자, 소매가 긴 옷 등을 착용하여 자외선을 막아주세요.

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



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

# 생활 화학제품 제대로 사용하는 법

## 2) 화장품 구입·사용 주의사항

식품과 유사하게 생긴 화장품 주의하기



예) 카페에서 흰 커피시럽과 나란히 놓인 손소독제

소비자상담센터 ☎ 1372





## 식품과 유사하게 생긴 화장품 주의하기

- 화장품 중에는 식품과 유사하게 생긴 제품들도 있어요.
- 자칫하여 먹고 사고가 나지 않도록 포장재에 적힌 내용과 주의사항을 꼼꼼히 읽어 확인해요.

"보이는 것이 다가 아니예요"

예시이미지		
		
컵케이크 형태의 입욕제	떡 형태의 고형비누	요거트 형태의 마스크팩
		
마요네즈 형태의 헤어팩	우유팩 형태의 바디워시	바나나우유 형태의 바디워시/바디로션/핸드크림

<출처 : 식품의약품안전처>



## 과대·과장광고에 현혹되지 마세요!

- ‘한 번만 바르면 피부가 달라져요’

이런 광고 많이 보셨죠? 너무 빠른 효과를 광고하거나 특정 질환을 치료해 주는 듯한 과대광고에 현혹되지 않는 것도 중요해요. 특히 화장품 표시나 광고에 사용할 수 없는 ‘아토피, 여드름 등’ **특정 질환 치료에 현혹되어 구매하면 안 된다는 것**, 잊지 마세요~

- 기능성 화장품도 많이 찾으시는데요. 기능성에는 미백, 주름 개선, 자외선차단 등 3가지만 있어요. 구매할 때는 반드시 ‘**기능성 화장품**’이라는 문구를 확인해야 합니다.



## 생활 화학제품 제대로 사용하는 법

### 3) 베이킹소다 · 과탄산소다 · 락스 등 생활에서 자주 사용하는 생활화학제품 사용법



얼룩과 때를  
제거하는 데 효과적인  
과탄산소다  
베이킹소다  
락스  
사용법 알아보아요



## 베이킹소다 잘 사용하기

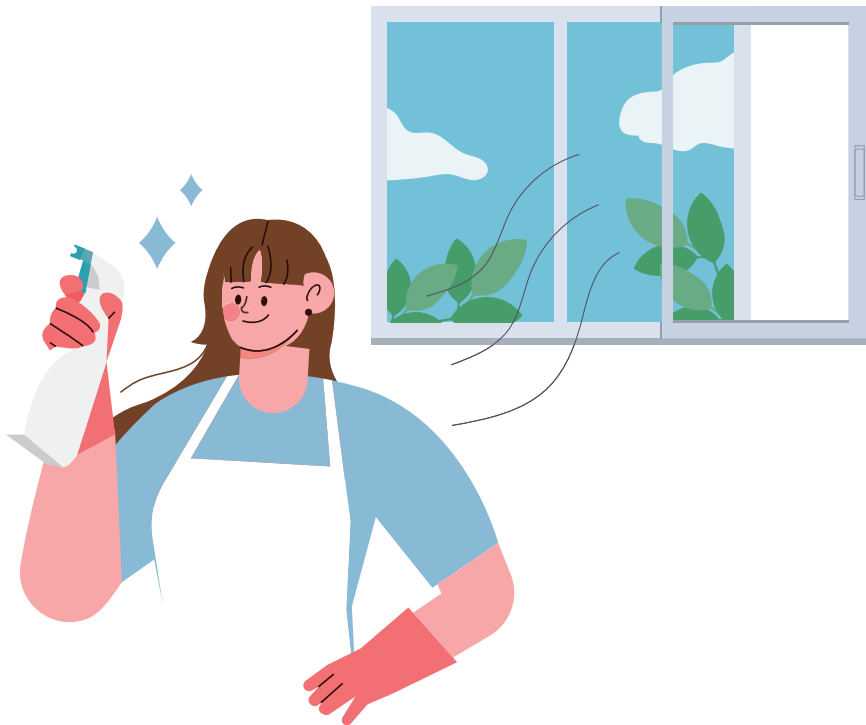
- 베이킹소다는 탄산수소나트륨이 주 성분인 생활화학제품입니다.
- 베이킹소다는 빵을 만들 때 사용하기도 하고, 먹을 수 있습니다.
- 흡착력이 좋아 농약을 흡수하여 물과 함께 떨어져 나가기 때문에 과일, 야채를 씻을 때나 설거지 할 때 사용하기 좋습니다.
- 습기 제거에 좋고 천연 탈취제 역할을 하기 때문에 냉장고의 오래된 냄새를 제거하는데도 도움을 줍니다.
- 베이킹소다는 서늘하고 건조한 장소에 두는 것이 좋고, 밀폐된 공간에서 많이 사용하면 호흡 곤란이 올 수 있으므로 사용 시에는 환기를 합니다.



## 과탄산소다 잘 사용하기

- 과탄산소다는 탄산나트륨과 과산화수소라는 2가지 성분으로 이루어진 생활화학제품입니다.
- 얼룩과 때를 제거하는데 효과적이어서 찌든때, 기름때, 냄비 그을음을 제거할 때 좋습니다.
- 과탄산소다는 물의 온도가 50℃~60℃ 정도로 따뜻할 때 더 효과적입니다. 따뜻한 물에 가루를 잘 섞은 후 담가두면 찌든때가 잘 빠집니다.

- 과탄산소다는 금속의 녹을 제거할 때는 코팅이 부식할 수 있으니 적정량만 사용하고, 단기간 사용해야 하며 세척 후에는 깨끗한 물로 잘 헹궈야 합니다.
- 뜨거운 물에 녹으면서 과산화수소가 연기가 되어 퍼지므로 많은 양을 호흡하면 호흡기 자극이 되고, 눈이 따가울 수 있습니다. 사용 시 반드시 환기를 합니다.
- 락스와 함께 사용할 때는 유독한 가스가 발생할 수 있으므로 같이 사용하지 않습니다.





## 락스 잘 사용하기

- 락스는 차아염소산나트륨을 희석한 용액으로 강한 살균력과 표백력을 갖고 있습니다.
- 락스의 염소는 물에 쉽게 녹을 수 있도록 수용성으로 만들어져 흐르는 물에 사용한다면 비교적 안전하게 사용할 수 있습니다.
- 욕실, 세면대, 변기 등의 곰팡이를 제거할 때 곰팡이 위에 뿌린 뒤 세척하면 효과적입니다.
- 락스는 60℃ 이상의 물과 섞이면 가스가 발생하고 살균력이 없어집니다. 반드시 차가운 물에 희석하여 사용합니다.
- 락스는 금속을 부식 시키기 때문에 냄비 세척 등에는 사용하지 않습니다.
- 과탄산소다나 구연산과 함께 사용하면 유독 가스가 발생하니 같이 사용하지 않습니다.
- 가스 흡입 시 어지러움이나 구토 등의 증세가 나타날 수 있으므로 환기가 잘 되는 곳에서 마스크를 착용하고 사용합니다.
- 피부에 닿지 않도록 장갑을 착용하고 사용합니다.



## 잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 다음 문제에 맞으면 O, 틀리면 X를 체크하세요.

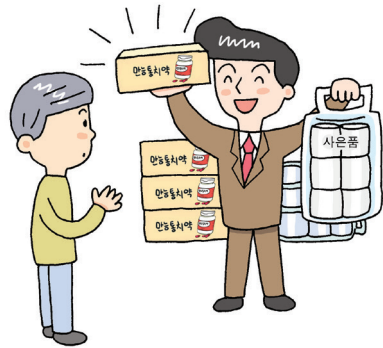
문 제	○	×
화장품에도 주의사항이 적혀있다.		
자외선차단제는 아침에 한번 바르면 하루종일 효과가 지속된다.		
과탄산소다는 환기가 잘 되는 공간에서 사용한다.		

- 정답

문 제 풀 이	○	×
화장품에도 주의사항이 적혀있다. <b>- 화장품도 부작용이 있을 수 있고, 각 제품에 맞는 보관방법이 있습니다. 안전하게 사용하기 위해서 화장품에 적힌 주의사항을 꼼꼼히 읽습니다.</b>	V	
자외선차단제는 아침에 한번 바르면 하루종일 효과가 지속된다. <b>- 자외선차단제는 땀이나 옷에 의해 지워지므로 야외에서 장시간 활동할 경우, 2시간 간격으로 덧발라 줍니다.</b>		V
과탄산소다는 환기가 잘 되는 공간에서 사용한다. <b>- 과탄산소다는 물과 섞이면 기체가 되어 가스가 발생하므로 환기가 잘 되는 공간에서 사용합니다.</b>	V	

## 홍보관, 체험관(뺏다방) 피해 예방

홍보관, 체험관(뺏다방) 은  
**상품판매가 목적**이에요!  
 공짜선물, 의료기기 체험 등으로 유인,  
 제품구매를 강요해요!  
**처음부터 가지 마세요!**



반품하려면 **개봉하지 말고 구입한지 14일 이내**  
 내용증명을 우편으로 보내면 해약이 가능해요!

- 소비자상담센터  
☎ 1372
- 식품의약품안전처(식품 뺏다방 신고)  
☎ 1399
- 공정거래위원회(불공정판매 신고)  
☎ 1670-0007
- 직접판매공제조합(다단계·방문판매 상담)  
☎ 080-860-1202
- 한국특수판매공제조합(다단계·방문판매 상담)  
☎ 02-2058-0831



# 1) 홍보관, 체험관(뺏다방)이란?

## 홍보관, 체험관(뺏다방)이란?

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



〈홍보관(건강기능식품 판매업소) 내부 전경〉

[출처-연합뉴스]

## 뺏다방에 가 보신 적이 있으세요?

있다

없다

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

---

---

---

## 뒤틀다방에서 자주 볼 수 있는 판매방법 4가지

### 공짜선물



### 효도관광



### 의료기기 체험



### 무료공연



### 개인정보(핸드폰, 신용카드) 편취 악용



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

## 2) 홍보관, 체험관(뺏다방) 피해사례 및 예방법



### 홍보관, 체험관(뺏다방) 어르신 피해 사례

#### 사례1

A 씨의 모친은 홍보관을 방문하여 230만 원을 지급하고 건강식품을 구입해 택배로 배송 받음. A씨는 배송받은 제품이 가격도 비싸고 신뢰가 가지 않아 반품을 요청하려 하였으나 사업자가 전화 연결이 되지 않아 처리가 되지 않음.

#### 사례2

B 씨는 홍보관에서 건강식품 3박스를 구입하고 30만 원을 지급함. 한 달을 복용하면 모든 병이 다 낫는다고 해서 2박스를 복용하였으나 아무런 효과가 없어 반품 및 환불을 요구했으나, 사업자가 반품을 거부함.



#### 사례3

C 씨는 홍보관을 방문하여 의료기기를 구입하고 35만원을 지불함. 사업자는 배달 명목으로 집을 방문하여 제품 포장과 박스를 모두 개봉함. C 씨의 자녀가 이 사실을 확인하고 반품을 요구했으나 사업자는 박스를 개봉했다며 반품을 거부함.

#### 사례4

D 씨의 시어머니는 홍보관에서 상조서비스 계약(수의 금액 148만 원 일시 납부, 450만 원 후납 조건)을 체결함. 이후 총동 계약임을 인지하고 3월경 사업자에게 계약 해지 및 환불을 요구했으나 사업자는 30% 공제 후 환불이 가능하다고 답변함.



#### 사례5

가격이 비싼 천마·녹용·홍삼 등의 원료 함량을 속여 거짓으로 표시하고, 건강에 좋은 제품이라며 불법 액상차를 고가에 판매하는 사례 등 적발. 음악 공연을 보여주고 이불과 떡 등을 기념품으로 제공하여, 10% 미만의 녹용, 도라지 등의 원료로 제조한 액상차 제품을 함량 90% 등으로 거짓 표시하여 판매하는 등의 기만행위를 함.

[출처-한국소비자원(홍보관 상술 사례)과 식품의약품안전처(땃다방 단속 사례)]



## 뺏다방에 가더라도 피해를 예방할 수 있는 방법

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

홍보관, 체험관(뺏다방) 관련 상담은 여기로  전화주세요!

- 소비자상담센터  
☎ 1372
- 식품의약품안전처(식품 뺏다방 신고)  
☎ 1399
- 공정거래위원회(불공정판매 신고)  
☎ 1670-0007
- 직접판매공제조합(다단계·방문판매 상담)  
☎ 080-860-1202
- 한국특수판매공제조합(다단계·방문판매 상담)  
☎ 02-2058-0831



## 잠깐, 퀴즈! 퀴즈!

- 땃다방과 관련된 내용을 알맞게 선을 연결해 보세요.

**땃다방**

땃다방에서 물건을 산 후  
문제가 생겼을 때  
상담할 수 있는 곳

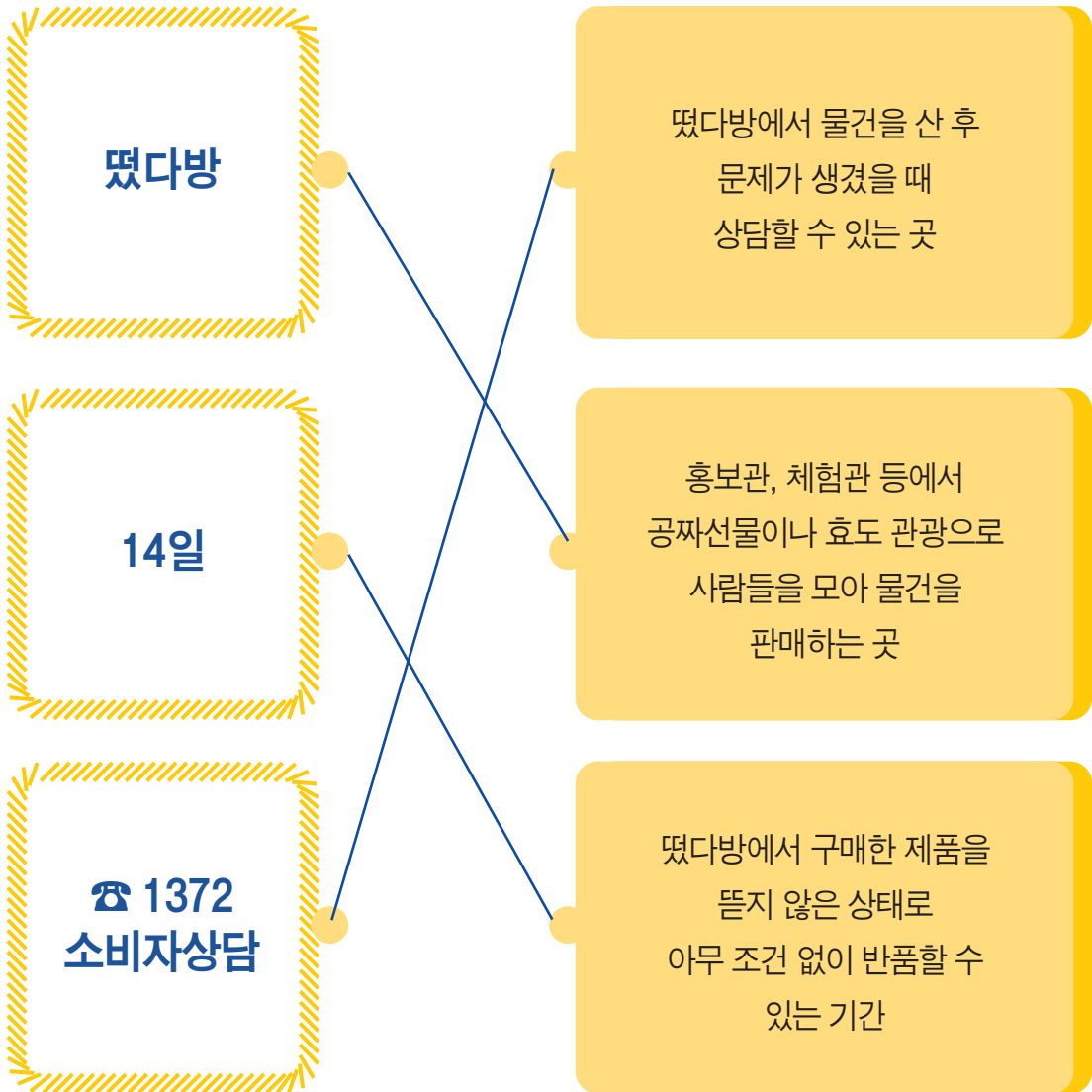
**14일**

홍보관, 체험관 등에서  
공짜선물이나 효도 관광으로  
사람들을 모아 물건을  
판매하는 곳

**☎ 1372  
소비자상담**

땃다방에서 구매한 제품을  
뜯지 않은 상태로  
아무 조건 없이 반품할 수  
있는 기간

● 정답







식품·  
의약품 안전,

이것만은 알아두세요!

요약본을 뜯어서 사용하세요.

소비자상담센터 ☎1372

이물발견·불량식품 신고 ☎1399

건강기능식품 이상사례 신고 ☎1577-2488

의약품부작용 신고 ☎1644-6223

불량의료기기 신고 ☎1577-1255

식품안전나라 [www.foodsafetykorea.go.kr](http://www.foodsafetykorea.go.kr)



# 식품·의약품 안전

## 이것만은 알아두세요!

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

음식물은 충분히 익혀먹고, 물이나 지하수는 반드시 끓여 드세요.



1

**식중독**예방을 위해 **식중독 6대 요령**을 꼭 지켜요.

2

### 1. 손 씻기



흐르는 물에 비누로  
30초 이상 씻기

### 2. 익혀 먹기



육류 중심온도  
75℃(어패류 85℃)  
1분 이상 익히기

### 3. 끓여 먹기



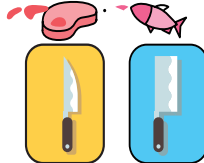
물은 끓여서 마시기

### 4. 세척·소독하기



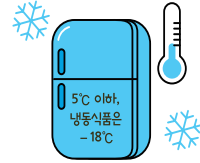
식자재와 조리기구를 깨끗이  
세척, 소독하기

### 5. 재료별 구분 사용하기



음식 조리법과 재료에 따라  
도마나 칼 구분 사용하기

### 6. 보관온도 지키기



냉장식품은 5℃ 이하,  
냉동식품은 -18℃ 이하

# 식품·의약품 안전

## 이것만은 알아두세요!

3

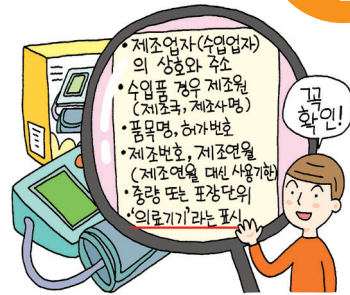
**의약품** 관련 사항은 **반드시**,  
**꼼꼼히 의사, 약사 등 전문가**에게 물어보세요.  
약을 먹고 나서 불편한 경우에는 즉시 약 복용을  
중단하고 의사의 진료를 받으세요.



4

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

**사용방법과 주의사항**을 꼭 **확인**하고  
사용하세요!



5

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

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

