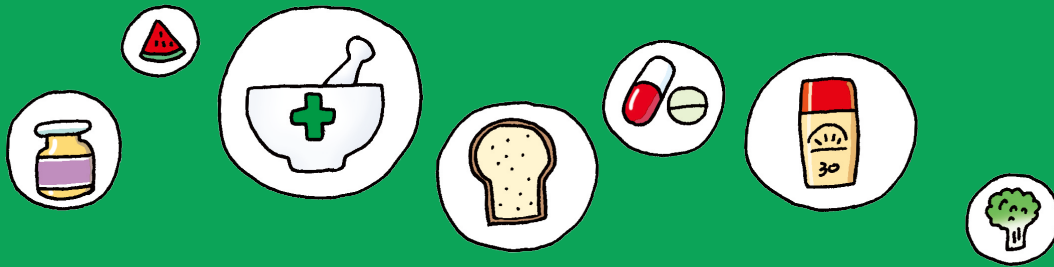


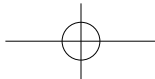
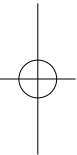
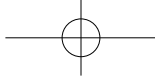


소비자 식의약 안전교실 교재
2018



주부용

식품·의약품 안전사용,
이것만은 알아두세요!



목차

1	식중독 예방하기	4
2	의료기기 올바르게 구매 · 사용하기	7
3	의약품 올바르게 사용 · 보관 · 폐기하기	17
4	화장품 올바르게 사용하기	21
5	식품알레르기 바로알기	26
6	해외직구 바로알기	30
7	미세먼지, 황사에 대비하기	37
요약	이것만은 꼭 알아두세요.	41



01

식중독 예방하기

손은 비누를 사용해서 흐르는 물에 30초 이상 깨끗이 씻으세요!



음식물은 속까지 충분히 익혀서 먹고,
지하수는 반드시 끓여 마세요!

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

식중독 예방 3대 요령

손 씻기!



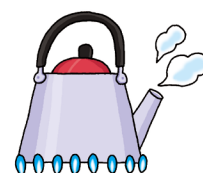
손은 비누로 깨끗이!

익혀 먹기!



음식물은 익혀서!

끓여 먹기!



지하수는 끓여서!



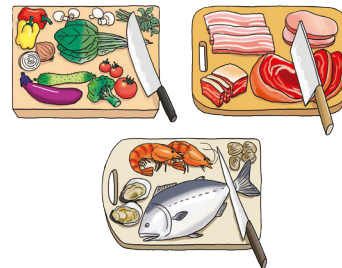
식중독이란?

- 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물(병원성대장균, 살모넬라 등) 또는 유독물질에 의해 발생하는 질환이에요.
- 식중독은 일반적으로 구토, 설사, 복통, 발열 등의 증상이 나타나요.



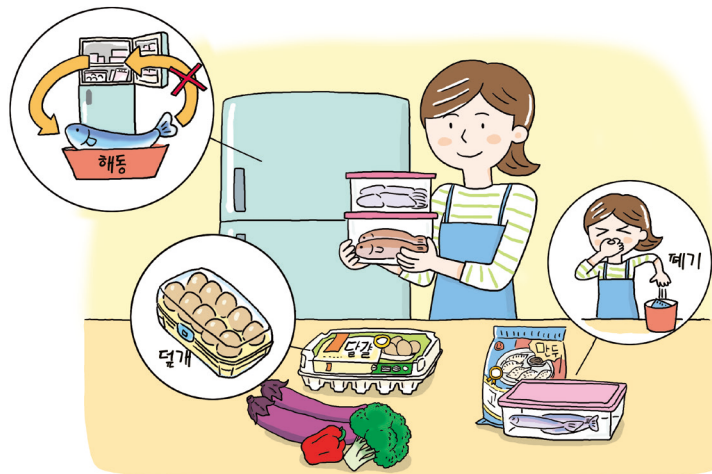
식중독 예방 이렇게 하세요!

- 손은 비누를 사용해서 흐르는 물에 30초 이상 깨끗이 씻으세요.
- 식품 조리 시에 음식물은 충분히 익혀 먹고, 조리가 끝난 음식(물)은 맨손으로 만지지 마세요.
- 채소, 과일 중에 가열하지 않고 먹는 식품은 깨끗이 씻어서 드세요.
- 물이나 지하수는 반드시 끓여 마세요.
- 칼과 도마는 채소류, 육류, 어패류 등 식품별로 구분하여 사용하세요.
- 세균이 번식하기 쉬운 수산물이나 육류는 구입 후 신속하게 냉장고에 보관하거나 바로 조리하세요.



칼과 도마 구분하여 사용

- 수산물은 구입 후 즉시 사용할 만큼 나누어서 포장하고, 먼저 구입한 순서대로 사용하세요.
- 육류 · 냉동수산물만 해동하여 사용하고 남은 것은 다시 냉동하지 말고 버리세요.
- 유통기한을 잘 확인하고 개봉한 식품의 경우 이상한 냄새나 맛이 나는 경우 과감하게 버리세요.
- 식품은 냉장실, 냉동실에서도 상할 수 있어요.
 - 냉장고 용량의 70%까지만 넣어야 냉기 순환이 잘 돼요.
- 달걀을 보관할 때는 뚜껑이 있는 용기에 보관하여 바로 먹는 과일이나 채소(류)에 직접 닿지 않게 하세요.
 - 달걀을 물로 씻으면 겉껍질의 보호막이 제거되어 오염물질이 흡수될 수 있어요.



02

의료기기 올바르게 구매·사용하기

의료기기 구입 시 제품에 표기된 '허가(인증 또는 신고)번호'와

'의료기기' 문구를 꼭 확인하세요!

'의료기기 판매업' 신고가 되어 있는 업체에서
의료기기를 구매하세요!



구입하려는 마음이 확실하지 않으면 제품을 절대 개봉하지 마세요!

의료기기는 사용방법과 주의사항을 꼭 확인하고 사용하세요!

소비자상담센터 ☎ 1372
부정불량의료기기신고 ☎ 1577-1255

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요! 7



의료기기란?

- 질병, 상해 또는 장애를 진단·치료·경감·처치 등을 목적으로 사용되는 기구·기계·장치·재료를 말해요.



올바른 의료기기 구입하기

- 의료기기를 특정 질병의 치료 목적으로 사용할 경우에는 반드시 의사와 상담 후 구입하세요.
- 의료기기 판매업 신고가 되어 있는 업체에서 의료기기를 구매하세요.
(판매업 신고여부는 관할보건소에서 확인하실 수 있어요.)
- 식품의약품안전처에서 허가(인증)받거나 신고한 의료기기 제품에는 '허가(인증 또는 신고)번호'와 '의료기기' 문구가 표시되어 있어요.



‘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.

※ 사은품, 영업사업의 말에 현혹되어 의료기기를 충동구매하지 마세요.

※ 판매원이 제품포장을 개봉하도록 유도하는 경우, 구입할 뜻이 없으면 절대 개봉하지 마세요.



의료기기 허위, 과대 광고란?

- 의료기기를 허가, 신고된 사항대로 광고하지 않고 효능, 효과를 지나치게 과장하거나 공산품을 의료 기기인 것처럼 광고하는 경우 등을 말해요.



허위·과대광고사례

사례 1)



[허가사항]

: 품목명 : 개인용저주파자극기

: 사용목적 : 근육통 완화

- 혈당, 고지혈, 콜레스테롤 개선에 도움

- 비만으로 고민하는 분

- 변비 소화불량으로 고생하는 분

- 등산 및 마라톤 등 과도한 운동으로 발근육이 자주 뭉치거나 붓는 분

} 허위·과대광고

※ 근육통 완화로 허가 받은 의료기기를 “혈당, 고지혈증, 콜레스테롤, 비만, 변비, 소화불량 개선에 도움을 주는 기구인 것처럼 허위, 과대광고”



허위 · 과대광고 사례

사례 2, 3)



- ‘온열기에 누워만 있어도 당뇨, 피부병, 성인병 등 각종 질병이 깨끗이 낫는다’고 주장
- ‘이온수를 마시면 각종 암, 아토피가 치료된다’고 주장

사례 4)



- 혈액순환개선 목적으로 허가 받은 전위 발생기를 ‘피를 맑게 하고, 뇌세포 조직을 재생시키며, 피부질환을 호전시키는 등 만병통치용’이라고 주장

사례 5)



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



혈압계의 올바른 사용법

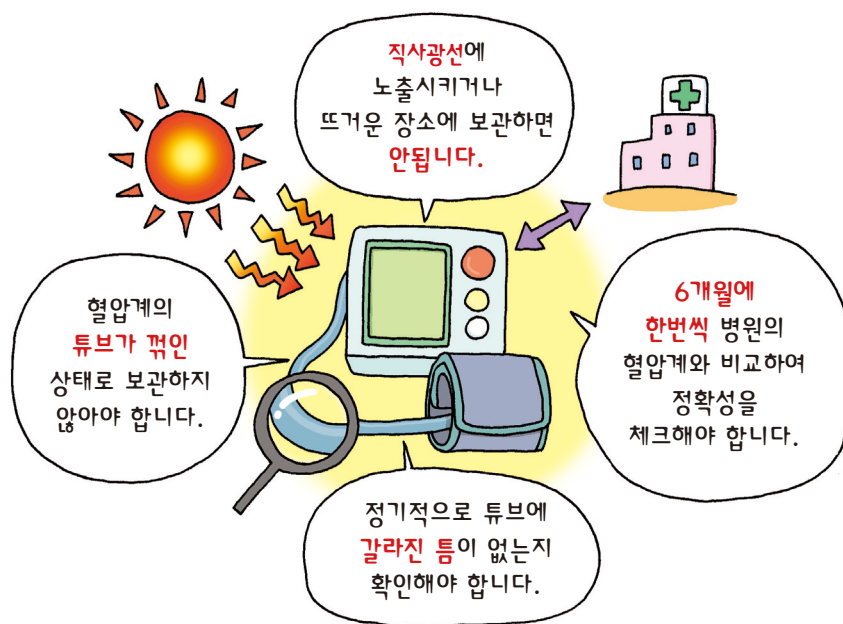
측정방법

- 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.

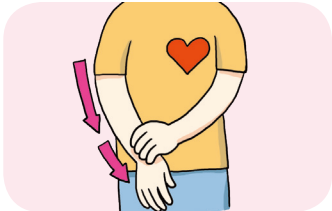




혈당계의 올바른 사용법



- 측정 전 손은 비누로 깨끗이 씻고 건조시키세요.



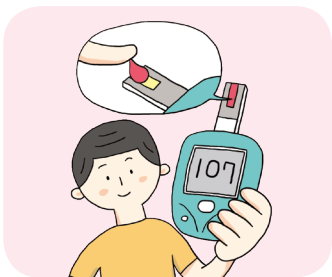
- 채혈할 손가락을 약 10~15초간 심장 아래쪽으로 내려서 흔들고, 손가락 끝에 피가 모이도록 하세요.



- 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 사용하세요.



측정기와 검사지는 **사용설명서의
방법대로 관리 · 보관**하세요.



측정기 및 구성품이 **먼지나 오염
물질에 노출되지 않도록** 깨끗이
관리하세요.



청약철회 통보서 양식

청약철회 통보서

수신자(판매자) :

발신자(구매자) :

통보내용 :

– 제품 구매 날짜 :

– 구매 장소 :

– 구매 상품명 :

– 구매 금액 :

– 지불한 금액 :

– 요구내용 :

계약을 해제하려고 함

보내는 날짜 :

보내는 사람 이름 : _____ 서명

03

의약품 올바르게 사용·보관·폐기하기

의약품 관련 사항은
반드시 **의사, 약사 등 전문가와 상의**하세요!

잘 모르는 약은 약사에게 꼭 물어보세요!



약을 복용하거나 보관할 때는
사용설명서나 봉투에 있는 지시사항을 꼭 지켜세요!

더이상 사용하지 않는 약은
가까운 약국의 폐의약품 수거함에 버리세요!

의약품부작용신고센터 ☎ 1644-6223

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요! 17



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) 고혈압약과 소염진통제를 함께 드시면 **혈압상승**과 **어지러움증**이 나타날 수 있어요.

당뇨약은 감기약이나 호르몬제와 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 의약품안전서비스(DUR)로 약물중복을 확인하는 것이 의무화 되어 있어요.



의약품의 올바른 사용방법

- 시간을 잘 지켜서 복용하세요.
- 약을 먹을 때는 반드시 미지근한 물로 한 컵 가득 드세요.
 - 우유, 콜라, 커피, 과일주스류, 녹차는 안돼요.
- 손을 깨끗이 씻고 약을 복용하거나 사용하세요. (특히 피부에 바르거나 붙이는 약 사용시)
- 알약은 함부로 가루약으로 만들어 먹으면 안 되고, 약을 먹고 난 뒤 바로 눕지 마세요.
- 증상이 비슷하다고 친구·가족과 약을 나눠 쓰면 안돼요.
- 증상이 나아졌다고 의사·약사와 상의 없이 마음대로 약을 중단하거나 양을 조절하지 마세요.





파스 사용 시 주의사항

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

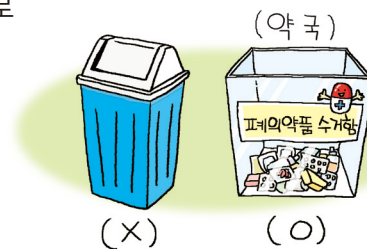


의약품 부작용 발생 시 대처법

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

의약품 보관 및 폐기법

- 약을 보관할 때는 사용설명서나 약 봉투에 있는 지시사항을 읽고 잘 지키세요.
 - 대부분의 약은 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관하세요.
 - 인슐린 주사 등 냉장보관 해야 하는 의약품도 있으므로 보관 방법을 꼭 확인하세요.
- 약의 사용기한은 약사에게 물어보거나 제품에 동봉된 사용설명서를 확인하세요.
- 의약품은 쓰레기통이나 하수구에 버리지 마시고 약국에 가져가 폐의약품 수거함에 분리수거하세요.
- 종이봉투나 플라스틱 약통은 분리수거하고, 시럽, 안약은 한 곳에 모아주세요.
- 의약품을 그냥 버리면 생태계교란이나 환경을 오염시킬 수 있어요.





약과 음식의 상호작용

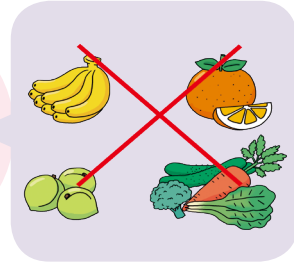
"약과 음식에도 궁합이 있어요."

● 혈압약(엔지오텐신 수용체 차단제 : 칸데사르탄, 발사르탄, 텔미사르탄 등)

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



혈압약, 심부전증약



● 고지혈증약(아토르바스타틴, 심바스타틴 등)

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



고지혈증약



● 골다공증치료제(알렌드로네이트, 리세드로네이트 등)

- 충분한 효과를 위해서는 아침 공복에 복용하세요.
- 식도의 자극을 줄이기 위해 충분한 물(200ml)와 함께 복용하고, 1시간 정도 눕지 않도록 하세요.
- 카페인 함유 음료와 탄산음료는 칼슘배설을 증가시키므로 섭취하지 않는 것이 좋아요.



골다공증약



1시간 정도 눕지 않도록 하세요.

● 진통소염제(아스피린, 아세클로페낙, 나프록센, 이부프로펜 등)

- 위장장애가 나타날 때는 음식과 함께 복용하세요.
- 카페인이 함유되어 있는 복합진통제의 경우 카페인이 함유된 음료와 함께 복용하면 가슴 두근거림, 다리에 힘이 없어지는 증상이 나타날 수 있으니 주의하세요.



진통소염제



음식과 함께 먹어 위장 장애를 막아준다.

화장품 올바르게 사용하기

화장품 사용 시 알레르기나 피부자극이 일어나면
즉시 사용을 중지하세요!

화장품을 사용하기 전 반드시 깨끗하게 손을 씻으세요!
 화장품과 화장도구는 위생적으로 사용·관리해야 해요.

자외선차단제 선택 시 '**기능성화장품**' 문구를 확인하세요!
 외출 15분 전 햇볕에 노출되는 모든 피부에 발라주세요!
 땀이나 옷에 의해 지워지므로 2시간 간격으로 덧발라 주세요!



소비자상담센터 ☎ 1372

식품·의약품 안전사용, 이것만은 알아두세요! 21

화장품 선택 시 표시 확인

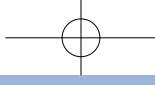
- 화장품을 만드는데 사용된 모든 성분과 주의사항, 사용기한, 사용기간 등은 제품에 표시하고 있어요.



- 화장품 구입 시 나에게 맞지 않는 성분이 있는지 확인하세요.
- 화장품성분사전 (www.kcia.or.kr/cid)
- Online의약도서관 (drug.mfds.go.kr) > 주제별 > 화장품정보



〈온라인 의약도서관〉



화장품 안전하게 사용하는 방법

- 크림과 같이 덜어 쓰는 제품은 사용 전 반드시 손을 깨끗이 하세요.
- 화장품 사용 후에는 뚜껑을 바르게 꼭 닫아주세요.
- 눈이나 입술 화장품은 여러 사람과 함께 사용하지 마세요.
- 화장도구(퍼프, 브러쉬 등)는 정기적으로 중성세제를 이용하여 깨끗하게 세척하여 완전히 건조시킨 후 사용하세요.
- 화장품은 직사광선을 피해 서늘한 곳에 보관하세요.
- 화장품의 사용기한 및 개봉 후 사용기간을 지키세요.
- 색상이나 향취가 변하면 사용하지 마세요.
- 알레르기 체질이거나 화장품 사용 후 트러블을 경험했던 사람은化妆품을 구입하기 전에 샘플화장품을 이용하여 귀밀 등의 피부에 적은 양을 발라서 테스트를 해보는 것이 좋습니다.
- 붉은 반점, 부어오름, 가려움증 등의 이상증상이나 부작용이 있을 경우 사용을 중지하고, 전문의 등과 상의하세요.



천연화장품이란?

- 현재 식품의약품안전처에서는 '천연화장품'이란 용어를 정의하고 있지 않아요.
- 다만, 현재 개정 · 공포된 「화장품법」(19년 3월 시행)에 천연화장품의 정의를 마련하고 있으며 향후 고시개정을 통해 천연화장품 기준을 마련할 예정이에요.

소비자 피해 대처 방법

- 화장품 사용으로 부작용이 발생하면 의사 진단서, 소견서, 패치테스트 결과 등 입증자료를 구비하여야 치료비 보상을 받을 수 있어요
- 길거리 홍보에 속아 화장품을 구입한 경우에는 제품이 개봉되지 않은 상태에서 계약서(영수증)를 받은 날로부터 14일 이내에 청약철회통보서를 작성, 동봉하여 우체국에서 내용증명을 보내면 해약이 가능해요. (청약철회통보서 양식은 16쪽 참고)
- 미성년자가 부모 동의 없이 고가의 화장품을 구입했을 때는 '부모 등 법정대리인의 동의 없는 미성년자의 법률행위'로 구매 계약을 취소할 수 있어요.
- 화장품 관련 소비자 피해는 소비자상담센터 1372를 이용하세요.

소비자상담센터
☎1372



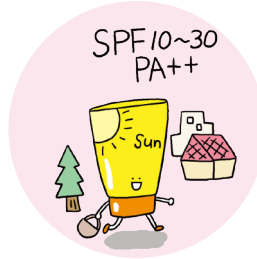


자외선차단제 올바르게 사용하기

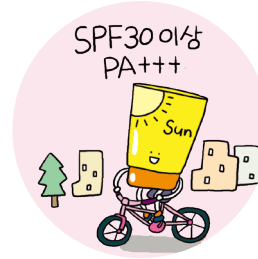
- 자외선차단제를 구입할 때는 제품에 '기능성화장품' 문구를 꼭 확인하고 구매하세요.
- 자외선 차단 등급인 SPF와 PA 등급이 클수록 자외선 차단 효과는 크지만 피부에 민감할 수 있으므로 적절한 제품을 선택하세요.
 - 자외선 차단 등급을 확인하고 용도에 맞게 제품을 고르세요.



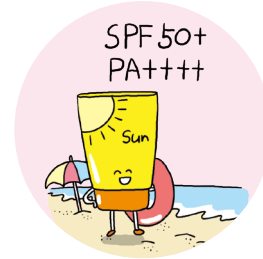
집안이나 사무실 등
실내 활동



외출 등 실외에서
간단한 활동



스포츠 등
일반 야외 활동

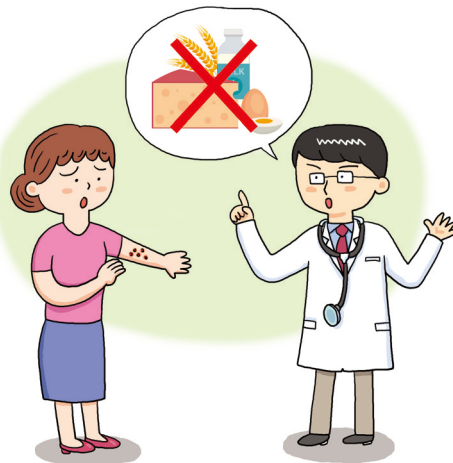


등산, 해수욕 등
장시간 자외선에
노출되는 경우

- 외출 약 15분 전에 햇볕에 노출되는 모든 피부에 피막을 입히듯 발라주고 사용량은 제품 설명서를 참고하세요.
- 자외선차단제는 땀이나 피지 또는 옷에 의해 지워지므로 2시간 간격으로 덧발라 주세요.
- 햇빛이 강할 때는 선글라스나 창이 긴 모자, 소매가 긴 옷 등을 착용하여 자외선을 막아주세요.
- 스프레이 형태의 제품은 얼굴에 사용할 경우 직접 뿌리지 말고, 반드시 손에 덜어 사용하세요.
- 개봉 후 오래된 제품은 사용하지 마세요(사용기한 및 개봉 후 사용기간 반드시 확인).
- 자외선차단제는 자외선차단 성분이 함유되어 있어 깨끗이 씻어 내는 것이 중요합니다.
- 세안 시 클렌징 제품으로 먼저 닦은 후 비누나 폼클렌징으로 세안을 하세요.
- 어린이에게 처음 사용하는 경우에는 손목 안쪽에 소량을 발라 알레르기 반응 등 피부이상이 나타나는지 확인하고 사용하세요.

식품알레르기 바로알기

**식품알레르기 진단은 반드시
전문의의 진찰이나 상담을 통해 확인하세요!**



식품을 구매할 때는 알레르기 유발 원료나 성분이 포함되어 있는지
표시사항을 반드시 확인하세요!

식품알레르기 증상은 특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고
식품의 양과 관계없이 아주 극소량으로도 생명에 위협이 될 수 있어요!

알레르기 증상이 발생한 경우에는 응급처치를 하고
즉시 병원에 방문하여 적절한 치료를 받으세요!



- 식품알레르기는 특정 식품을 먹은 뒤에 그 식품에 대해 과도한 면역반응이 일어나는 것을 말해요.



식품알레르기 증상

가려움증
두드러기
아토피피부염
혈관부종
접촉성피부염

피부

오심
구토
설사
복통

위장관

천식
비염

호흡기

아나필락시스
후두부종
저혈압
기절

심각한 증상

* 아나필락시스 : 생명을 위협하는 심한 전신적 알레르기 반응

* 오심 : 토할 것 같은 불편함이 드는 주관적인 느낌



- 식품알레르기는 특정 음식을 섭취하거나 접촉할 때마다 반복되고 식품의 양과 관계가 없어서 아주 극소량으로도 생명에 위협이 될 수 있어요.
- 혈관부종, 혈압저하, 천식 발작, 아나필락시스 등의 증상은 즉각적인 응급 처치가 없으면 생명에 위협을 줄 수 있어요.



식품알레르기 원인 식품

- 식품알레르기를 일으키는 식품은 개인이나 나이에 따라 차이가 있어요.
- 알레르기를 유발하는 식품으로 계란, 우유, 콩, 밀, 땅콩, 견과류 등이 알려져 있지만 어떤 종류의 식품이라도 알레르기 반응을 유발할 수 있어요.
- 식품알레르기는 그 원인을 찾는 일이 매우 중요하므로 어떤 식품을 먹고 알레르기 반응이 의심된다면 반드시 전문의와 상담하여 원인 식품을 찾으세요.
- 원인이 되는 식품을 알게 된 경우 식품을 구매할 때 원재료명 근처에 (별도)표시된 알레르기 물질 ‘○○ 함유’를 반드시 확인하세요.





식품알레르기 대처방법

- 식품알레르기 진단은 반드시 전문의 진찰 및 상담을 통해 확인하세요.
 - 임의로 판단할 경우 불필요한 식이제한으로 성장장애, 영양실조 등의 문제가 되기도 해요.
- 가공식품을 선택할 때도 식품 표시를 꼼꼼히 살펴보세요.
- 알레르기 식품이 가지고 있는 영양소 섭취를 위해 대체 식품을 선택하여 고른 영양섭취를 할 수 있도록 하세요.
- 다른 식품에 의해서도 알레르기가 발생할 수 있으므로, 식품 일기를 작성하도록 하세요.



- 알레르기 증상이 발생한 경우 응급처치를 하고 즉시 병원에 방문하여 적절한 치료를 받을 수 있도록 하세요.
- 의사와 상담하여 필요한 약품을 처방받아 휴대하는 것이 좋아요.

해외직구 바로알기

해외직구로 식품이나 건강기능식품을 구매하는 경우
정식 수입 통관된 제품이 아니어서 안전성을 보장할 수 없어요!

의약품은 해외직구나 전자상거래로 구매하시면 절대 안돼요!



- 사용 금지된 성분이 포함된 식품 확인 부분
 - 식품안전나라(www.foodsafetykorea.kr) > 위해예방정보 > 해외직구 정보 > 위해식품 차단목록

소비자상담센터 ☎ 1372

불량식품신고 ☎ 1399



해외직구란?

- 해외직구란 해외 인터넷 쇼핑몰이나 구매대행 사이트를 통해 해외제품을 구매한 후 우리나라로 배송받는 거래방식이에요.
- 해외직구의 형태로는 직접 배송, 배송 대행, 구매 대행이 있어요.



해외직구 시 주의사항

- 의약품은 해외직구나 전자상거래를 통해 구매하시면 절대 안돼요.
- 해외직구로 구매하는 식품이나 건강기능식품은 정식 수입 통관된 제품이 아니기 때문에 안전성을 보장할 수 없어요.
- 계좌송금(원화)을 요구하는 경우 사기피해 가능성이 있으므로 이용을 자제하세요.
- 제품수령 후, 박스포장 상태가 불량한 경우 개봉 전·후 상태를 촬영하여 잘못 배송 또는 파손 등에 대비하세요.
- 식품 관련 불법사이트를 목격하거나 불량식품으로 의심되는 제품은 ☎ 1399로 신고하세요.



해외직구 시 제품의 통관 조건과 관세기준

- 모든 수입물품에는 세금(관세, 부가가치세)이 부과되는 것을 원칙으로 하지만 예외규정이 있어요.
- 미화 150불(미국의 경우 200불)까지 비과세되며, 금액 초과 시 수입 신고 대상이에요.
(물품가격 미화 150불 초과시에는 세금 부과)
- 건강(기능)식품, 분유, 애완용품 등은 개인이 직접 소비(자가사용)할 목적으로 구입한 경우, 별도의 수입 승인을 받지 않고 통관이 가능해요.
 - 단, 품목별로 기준(수량, 성분 등)이 있으므로 수입승인, 검역기관의 확인, 의사의 처방전 등이 필요할 수 있어요.
 - 구입이 불가한 제품은 통관 심사시 폐기되거나 처벌도 받을 수 있으니 구입 전 꼭 확인하세요.
- 아래 표와 같이 의약품, 건강(기능)식품, 검역대상물품 등과 한약재는 정식수입신고절차를 통해 통관여부가 결정돼요.

정식 수입신고절차 대상 물품예시(빈번 반입품 중심)

의약품	파스, 반창고, 거즈 · 붕대, 향생물질 의약품, 아스피린제제, 소화제, 두통약, 해열제, 감기약, 임신테스트기, 발모제 등
건강기능식품	비타민 제품, 오메가3 제품, 프로폴리스 제품, 글루코사민 제품, 엽산 제품, 로열젤리 등
식품류, 과자류	비스킷 · 베이커리, 조제커피 · 차, 조제과실 · 견과류, 설탕과자, 초콜릿식품, 소스 · 혼합조미료 등
화장품	기능성 화장품(미백, 주름개선, 자외선 차단 등), 태반화장품, 스테로이드제 함유 화장품 및 성분 미상 등 유해화장품에 한함
한약재	인삼, 홍삼 등
농림축수산물 등 검역대상 물품	커피(원두 등), 차, 견과류, 씨앗, 조제분유, 고양이 · 개사료, 햄류, 치즈류 등



1) 건강기능식품 구입 시 주의사항

- 자가사용 인정기준 : 총 6병(제품 동일여부는 무관)
- 구입불가기준 : 제품이 아닌 성분기준으로
구입가능여부 판단



2) 분유 구입 시 주의사항

- 자가사용 인정기준 : 1회 5kg 기준
- 참고사항
: 분유는 검역대상 물품으로 검역기관의 확인을 거쳐
통관이 가능



3) 애완동물 구입 시 주의사항

- 애완동물 중 사료는 검역대상 물품으로
검역기관의 확인을 거쳐 통관이 가능



4) 화장품 구입 시 주의사항

- 기능성화장품, 태반화장품, 스테로이드제 함유 화장품
및 성분미상 등 유해화장품은 일반수입신고 절차 적용
- 일반화장품은 수량과 관련하여 별도의 개인 자가사용
인정기준이 없어 세관장이 판단하여 결정하므로 통관
할 때마다 개인 자가사용 여부 결정이 달라질 수 있어
주의가 필요

※ 동봉된 샘플이나 사은품도 자가사용 인정기준에 포함돼요.



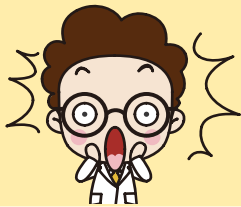
믿고 구매할 수 있는 해외직구 방법

- 정식으로 수입통관 절차를 거쳐 국내에 유통되는 식품 등을 구매하는 것이 안전해요.
- 정부가 허가한 수입식품 등은 인터넷 구매대행업 등록자를 통해 구입하시면 직접 구입하는 것보다는 안전해요.
- 식약처에서 관세청에 금지성분 함유 등을 이유로 수입 금지를 요청하면 그에 따라 관세청은 해당 물품의 통관을 보류하고 있어요.
- 해외직구로 식품 등을 구매할 경우 성분, 안전성, 품질 등을 구매자가 스스로 확인하고 구매해요.
- 식품안전나라(www.foodsafetykorea.kr) > 위해예방정보 > 해외직구 정보 > 위해식품 차단목록





식의약 관련 해외직구 상담사례



사례 1.

해외 사이트에서 종합비타민을 구매했는데, 세관에서 통관되지 않는 품목으로 폐기하거나 반송해야 한다는 연락을 받았어요.

- 해외직구 방법으로 소화제나 아스피린제제, 두통약, 해열제, 비타민 제품, 엽산 제품, 미백 화장품, 태반 화장품 등 의약품, 일부 건강기능식품과 화장품은 통관 과정에서 수입 금지 품목으로 적발되어 폐기되거나 발송지로 반송될 수 있어요.
- 식품이나 건강기능식품 등을 직접 구매하는 경우 안전성에 문제가 생길 수 있어요. 실제 식약처에서 해외직구 식품, 의약품을 검사한 결과 식품에 사용할 수 없는 비아그라, 설사 약성분, 비만치료제 성분 등이 포함되거나 인체에 치명적인 성분까지 검출된 사실이 있어요.



'기능성 식품' 유해 성분 검출 (식물·의약품안전지)		
성분	부작용	용도
요힘빈	환 각	동물용 마취 회복제
시부트라민	고혈압	식욕억제제 (2010년 사용 중단)
실데나필, 타다라필	심장마비	발기부전 치료제



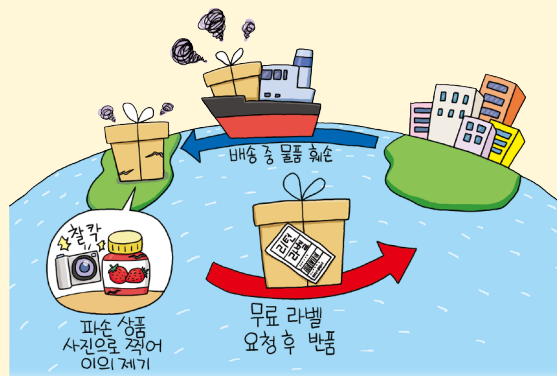
식약약 관련 해외직구 상담사례



사례 2.

여름에 해외 사이트에서 화장품을 구매했는데 제품을 받아보니 제품이 변질된 것 같아요.

- 해외직구는 배송기간이 길고 통관 지연, 날씨 등 배송 지연을 유발하는 변수가 많아 배송 중 물품 훼손 위험이 있어요. 특히 식품류나 화장품 등은 더운 날씨에 쉽게 변질 될 수 있고 화장품 중 액체류 등의 제품은 항공 운반 시 온도와 기압차로 인해 새거나 터지는 경우도 발생할 수 있어요.
- 따라서 파손 및 제품 하자를 발견했을 경우, 배송상태 및 파손된 하자부위의 사진을 확보하여 신속히 판매자 또는 배송대행지에 이의를 제기해야 해요.
- 하자, 파손, 잘못된 배송 등 해외쇼핑몰의 귀책사유로 인한 반품 시에는 무료 반품용 리턴라벨을 요청할 수 있어요. 리턴라벨은 해외쇼핑몰의 이메일, 전화, 라이브 채팅, 반송시스템 접수를 통해 받을 수 있어요.



미세먼지, 황사에 대비하기

미세먼지·황사가 심할 때에는 가급적 외출을 자제하세요.



외출시 **‘의약외품’** 문자와 **‘KF’** 표시가 있는
보건용 마스크를 사용하세요.

콘택트렌즈 보다는 안경이나 선글라스를 착용하세요.

식재료는 밀봉해서 보관하고,
과일과 채소는 깨끗한 물로 씻어 사용하세요.

외출 후 입었던 옷은 먼지를 털고
반드시 얼굴과 손발 등을 깨끗이 씻으세요.



미세먼지 발생 시 행동요령

- 외출은 가급적 자제하세요.
- 어린이, 노약자, 호흡기 질환자 등은 장시간 실외활동을 자제하세요.
- 외출할 때는 보건용 마스크를 착용하세요.
- 폐 기능 질환자는 의사와 충분한 상의 후 사용하세요.
- 미세먼지·황사 발생 시 콘택트렌즈보다는 안경이나 선글라스를 착용하는 것이 좋아요.
- 물을 충분히 마시는게 좋아요.
- 외출 후 입었던 옷은 먼지를 털고 반드시 얼굴과 손, 발 등을 깨끗이 씻으세요.
- 황사·미세먼지가 심한 날은 가급적 창문을 열지 마세요.
- 환기를 위해서 창문을 열어야 할 경우, 도로변 외에 다른 창문을 이용해 환기를 하세요.
- 환기 후 먼지가 쌓이기 쉬운 곳은 물걸레질을 깨끗이 해주세요.





마스크의 구입 및 올바른 사용법

- 의약외품으로 허가된 보건용 마스크는 일상생활에서 황사·미세먼지 등 미세입자를 걸러내는 성능을 가지고 있어 호흡기를 보호할 수 있는 제품을 말해요.
 - 포장에서 'KF(Korea Filter)' 표시와 '의약외품' 문자를 반드시 확인하세요.
- ※ **황사, 미세먼지를 방지하는 방한용 마스크는 없으니 허위광고에 주의**
- 보건용 마스크는 세탁하면 모양이 변형되어 기능을 유지할 수 없으므로 세탁하지 마세요.
- 사용한 마스크는 먼지나 세균에 오염되어 있을 수 있으므로 재사용하지 마세요.



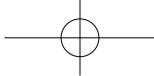


식품 보관 · 섭취 시 주의사항

- 자연건조 식품(메주 · 건고추 · 시래기 · 무말랭이 등)이나 포장되지 않은 식재료 등은 미세먼지나 황사에 오염되지 않도록 밀봉하여 보관하세요.
- 식품을 조리할 때는 미세먼지가 주방으로 들어오지 못하게 창문을 닫고 환풍기(가스렌지 후드)를 켜고 조리하세요.
- 과일이나 채소는 조리하기 전에 깨끗한 물로 충분히 씻어 사용하세요.
- 2차 오염을 방지하기 위해 손 씻기 등 개인위생 관리도 철저히 하세요.
- 미세먼지나 황사가 지나간 후에는 조리 기구 등을 세척, 살균 소독하고 잔존 먼지 등을 제거한 후 사용하세요.

※ 참고로 건강기능식품은 미세먼지나 황사로 인한 호흡기 질환에 효과가 있거나 이를 예방할 수 없으니, 허위 · 과대광고에 주의

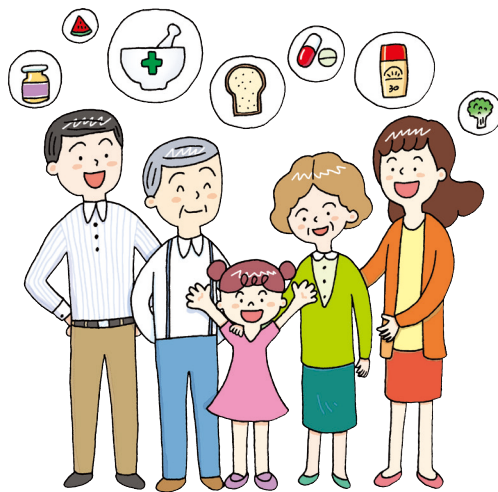


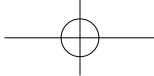


식품·의약품
안전 사용,

이것만은 알아두세요!

안전사용 요약본을 뜯어서 사용하세요





소비자상담센터 ☎1372

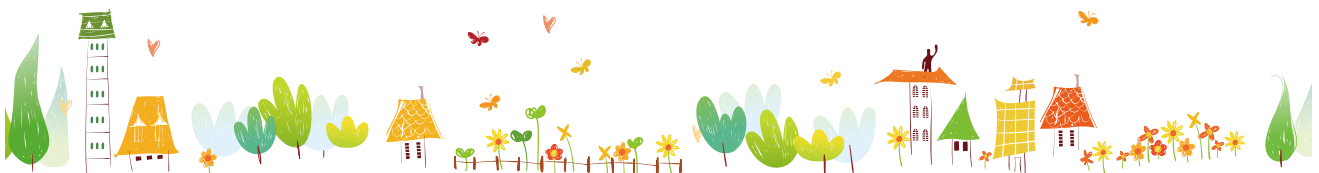
불량식품신고 ☎1399

건강기능식품이상사례 신고센터 ☎1577-2488

의약품부작용신고센터 ☎1644-6223

부정불량의료기기신고 ☎1577-1255

식품안전나라 www.foodsafetykorea.go.kr



식품·의약품
안전 사용,

이것만은 알아두세요!

1

식중독예방을 위해 **식중독 3대 요령**을 꼭 지켜요.

손 씻기!



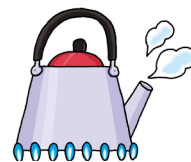
손은 비누로 깨끗이!

익혀 먹기!



음식물은 익혀서!

끓여 먹기!

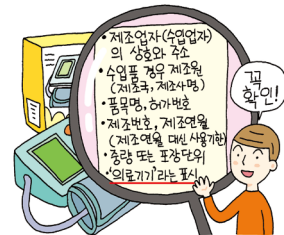


지하수는 끓여서!

2

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

사용방법과 주의사항을 꼭 확인하고
사용하세요!



3

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



식품·의약품
안전 사용,

이것만은 알아두세요!

4

화장품 사용 시 **손을 깨끗이** 씻고,
화장도구는 **위생적으로** 사용·관리하세요.

알레르기나 **피부자극**이 있으면 즉시
사용을 중지하고, 의사와 상담하세요.
자외선차단제는 **기능성화장품 문구**를 확인하세요.



5

식품알레르기 진단은 반드시 **전문의의 진찰**을
통해 확인하세요.

식품을 구매할 때는 알레르기 유발원료나
성분이 있는지, **표시사항**을 꼭 **확인**하세요.



6

해외직구로 식품 등을 구매할 때는 **사용이**
금지된 성분이 포함되어 있는지 꼭 **확인**하세요.

식품안전나라(www.foodsafetykorea.kr) >
위해예방정보 > 해외직구 정보 > 위해식품 차단목록



7

미세먼지·황사가 심할 때는 **외출을 자제**하세요.
외출 후 집에 돌아와서는 **깨끗이** 씻으세요.
식재료도 **깨끗한 물로** **씻어** 사용하세요.

