음식 냉장보관하고 반드시 재가열 후 먹어야

건강한 추석나기

감기약 복용 운전자 충분한 휴식을

진드기 기피제 '의약품외' 표시 확인

추석은 언제나 우리 모두에게 '사랑'이다. 4일 오후 광주 남광주 시장은 제수용품을 준비하려는 시민들로 북새통을 이뤘다. /김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

올 추석은 38년 만에 가장 이른 명절이어서 그 어느 때 보다 식중독과 환절기 감기에 걸리기 쉬운 시기이다.

잦은 비와 아직 가시지 않은 여름 날씨 탓에 명절 음식으로 인한 건강 이상 등 즐거운 추석을 보내기 위한 주의 사항을 살펴본다.

◇명절음식 냉장 보관 등 식중독 주의=이른 추석으로 인해 아침·저녁과 낮의 기온차가 클 것으로 예상돼 식중독 발생 우려가 높다. 이 때문에 한 번에 많은 음식물을 미리 조리해 보관하는 추석 명절에는 식재료 구입부터 조리·보관, 섭취까지 보다 꼼꼼한 주의가 필요하다.

식재료는 차례, 가족식사 등에 필요한 양만큼만 신선도와 유통기한 등을 확인하고 구입한다. 구입한 식재료는 흐르는 물에 깨끗하게 씻고, 채소·과일류 등 가열하지 않고 섭취하는 식품은 가급적 채소·과일용 1종 세척제를 이용해 씻는 것이 좋다.

조리 시 칼·도마는 조리 전·후로 구분해 사용하며, 위생장갑을 착용해 교차오염을 예방하고, 음식물의 내부까지 충분히 익도록 가열조리(85도 1분 이상)해야 한다.

명절 음식은 차례 등에 사용할 목적으로 미리 조리해 보관하는 경우가 많으므로 식힌 후 덮개를 덮어서 냉장 보관하고, 냉장 보관된 음식은 반드시 재가열한 후 섭취하도록 한다.

성묘 시 준비한 음식은 트렁크에 보관하지 말고 가급적 아이스박스, 아이스팩 등을 이용해 10도 이하에서 운반하며, 성묘 후 준비한 음식을 먹기 전에 손을 씻거나 위생 물티슈로 깨끗이 닦아야 한다.

아울러 음식물 섭취 후 구토, 설사 등 식중독 의심 증상이 있는 경우에는 가까운 병·의원에 방문해 의사의 지시에 따르도록 하며, 식중독 예방요령과 독버섯 구분법 등은 식중독예방홍보사이트(www.mfds.go.kr/fm)에서 확인할 수 있다.

◇멀미약 등 의약품 복용시 주의사항=귀성, 귀경길 장거리 운전에 따른 멀미예방을 위해 복용하는 의약품의 섭취 시에도 주의가 필요하다.

우선 멀미약은 졸음, 방향 감각 상실 등의 증상이 나타날 수 있어 운전자는 먹지 않는 것이 좋고 동승자 등 여행객은 승차 30분 전에 복용하며, 추가 복용이 필요한 경우에는 4시간 이상의 간격을 두고 복용하는 것이 좋다.

또한 어린이의 경우, '어린이용' 붙이는 패취를 사용하거나 액제와 정제는 연령과 연령별 사용량을 반드시 확인해 투여한다.

큰 일교차로 인해 콧물, 기침, 두통 등 감기 증상에 종합감기약을 복용할 경우에는 '히스타민 억제제' 등이 들어 있어 졸음을 유발하므로 운전자가 복용한 경우에는 충분한 휴식이 필요하다.

◇건강기능식품 구매요령 및 주의사항=제품 전면에 표시되어 있는 건강기능식품 문구 및 도안(마크)은 반드시 확인해야 한다.

식약처가 인정한 제품에만 '건강기능식품'이라는 문구와 인증도안(마크)를 표시할 수가 있으므로 구매 전 철저히 확인해야한다. 특히 최근 인터넷 및 신문 광고 등을 통해 건강에 좋다고 여겨져 널리 판매되고 있는 '건강식품'은 식약처로부터 기능성이 입증되지 않은 일반식품으로 '건강기능식품'이라는 문구와 도안(마크)이 없다.

건강기능식품은 인체에 유용한 기능을 가진 원료나 성분을 사용해 제조한 식품으로, 질병치료를 목적으로 처방되는 '약'이 아니므로 허위·과대·비방의 표시·광고에 현혹되지 말아야 한다.

건강기능식품을 섭취하면서 발생하는 부작용 추정사례 신고는 국번 없이 1577-2488 또는 식품나라(www.foodnara.go.kr)의 '건강기능식품 부작용 추정사례 신고센터를 이용한다.

◇성묘 등 야외활동시 사용하는 진드기 기피제 구매요령=추석을 앞두고 벌초나 성묘 등 야외 활동시 사용하는 '진드기 기피제' 구입시, 용기나 포장에 '의약외품'이라는 표시가 있는지 반드시 확인하며, 특히 무허가 제품을 구입하지 않도록 주의해야 한다.

참고로, 진드기 기피제는 진드기가 싫어하는 물질을 피부나 옷에 뿌리거나 발라 이들이 접근하는 것을 막아주는 의약외품으로 약사법에 따라 식약처의 품목허가(신고) 후 제조(수입)·판매해야 한다.

소비자들이 구입했거나 구입하고자 하는 제품의 허가 사항 확인은 '식품의약품안전처 전자민원창구(ezdrug.mfds.go.kr) →정보공개 →제품정보'에서 검색할 수 있다.

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

추석연휴 광주지역 응급의료기관

동 구 (2개소)	전남대학교병원	220-5555	권역센터
	조선대학교병원	220-3129	전문센터
서 구 (4개소)	상무병원	600-7119	
	광주한국병원	380-3119	
	미래로 21병원	450-1119	
	서광병원	600-8119	지역센터
남 구 (3개소)	동아병원	650-2515	
	광주씨티병원	460-7119	
	광주기독병원	650-5119	지역센터
북 구 (5개소)	광주현대병원	570-0119	
	광주병원	260-7119	
	광주희망병원	608-6119	
	광주일곡병원	608-7119	
	운암한국병원	608-8119	
광산구 (7개소)	하남성심병원	958-1250	지역센터
	첨단종합병원	601-8119	지역센터
	광주보훈병원	602-6119	
	송정사랑병원	949-9119	
	신가병원	610-8129	
	광주수완병원	958-1110	
	KS병원	975-9119	

시민생활 지원정보

ㅇ 정부민원안내 콜센터(국민권익위)	110
응급 구조	
- 응급 질병상담 및 병원 안내	119
- 신종인플루엔자 상담 및 문의	119, 129, 1588-3790, 1577-1000
- 화재·응급환자	119
- 당번약국	119, 129, www.pharm114.or.kr
- 산업재해 등 위험상황신고	1588-3088
교통정보	
- 종합교통정보 안내	1333
- 고속도로 안내	1588-2505
- 철도 안내	1544-7788
- 고속버스 안내	1588-6900
- 여객선 문의	경부선(1544-1114), 호남선(1588-6900)
소비자 피해 상담	
- 소비자원 신속대응반	02-3460-3132, 3137
- 농축산물 할인판매 안내 (농협)	1588-0028
- 농축산물 원산지 표시위반 신고	1588-8112
- 수산물 할인판매 안내 (수협)	1588-3355, 1666-3566
- 수산물 원산지 표시위반 신고	1899-2112
- 부정·불량식품 신고	1399
생활민원	
- 희망의 전화 (각종 사회복지 서비스 안내)	129
- 금융관련 상담 피해구제(금융감독원)	1332
- 실종아동 신고접수	182
- 환경신문고 (쓰레기무단투기 신고)	128
- 여성긴급전화	1366

교통정보 안내전화 및 인터넷주소

◆ **종합교통정보 안내**
- 국토교통부 홈페이지 포탈사이트 www.molit.go.kr
- 인터넷 실시간 교통정보제공:www.its.go.kr
- ARS 해당지역 DDD+1333(고속도로, 국도, 철도, 항공, 기상)

◆ **전국 대중교통정보안내**
- 국토교통부 TAGO 홈페이지 www.tago.go.kr

◆ **고속도로 교통정보 안내 콜센터 ARS, 홈페이지 주소**
- ARS 1588-2504, 한국도로공사 홈페이지 www.ex.co.kr

◆ **응급환자 수송:119**

◆ **철도 ARS, 홈페이지 주소**
- ARS 1544-7788, 홈페이지 www.korail.com

◆ **고속버스 ARS, 홈페이지 주소**
- 통합 콜센터 ARS 1588-6900
- 홈페이지 경부선 www.kobus.co.kr, 호남선 www.easyticket.co.kr

◆ **항공기 ARS 및 홈페이지 주소**
- 대한항공 ARS 1588-2001, 홈페이지 www.koreanair.com
- 아시아나항공 ARS 1588-8000, 홈페이지:www.flyasiana.com

◆ **여객선 홈페이지 주소**
- 한국해운조합 홈페이지:www.haewoon.co.kr

◆ **기상정보 ARS, 홈페이지 주소**
- 기상청 ARS 131(해당지역 DDD+131), 홈페이지 www.kma.go.kr

광주, 5·18민주묘지 방면 지원 15번·용전 86번 14대 추가

전남, 서울~목포·순천 등 고속버스 15개 노선 120회 증회

추석연휴 교통대책

광주시와 전남도는 추석 연휴 귀성객과 성묘객의 교통안전과 편의를 제공하기 위한 6일부터 10일까지 특별 교통대책을 추진한다.

귀성객과 성묘객에게 교통서비스를 제공하기 위해 광주 종합버스터미널 방면 시내버스는 평소 19개 노선 1990회를 운행하던 것을 518번을 9대(56회 증회) 증차 운행한다.

국립5·18민주묘지·영락공원 방면 시내버스는 518번을 하루 8대(61회) 운행하고 있으나, 지원15번과 용전86번을 종점 연장과 노선 변경 등 2개 노선 14대를 추가해 총 275회를 운행한다.

또한 추석을 전후해 종합버스터미널, 광주역 등 교통혼잡 지역 주변과 추석 당일 국·시립 묘지 일원에서는 시와 자치구, 경찰, 모범운전자 등 300여 명이 불법주정차 단속과 교통질서를 안내한다.

이 밖에 영락공원관리사무소는 성묘객 분산 유도를 위해 유가족 4만3000명에게 묘지 주변 교통상황을 휴대폰 문자로 전송한다.

전남지역은 효율적인 수송을 위해 서울~광주, 목포, 순천 등 고속버스 15개 노선에 120회를 증회하고, 광주~화순·나주·장흥·강진·해남·보성 등 시외 직행버스 27개 노선을 82회 늘려 운행할 계획이다.

공원묘지 등 성묘객의 교통 편의 제공을 위해 시내버스와 농어촌버스는 하루 평균 20회 증회 운행하고, 철도는 현행 하루 평균 148회에서 174회로 26회를 증회하며, 섬 지역 귀성객들을 위해 여객선을 현행 하루 평균 658회에서 952회로 294회 증편 운항한다.

전남도 소방본부는 추석을 맞아 5일부터 11일까지 도민들이 안전하고 편안한 명절을 보낼 수 있도록 '119 구급서비스망'을 구축하기도 했다.

/윤현석기자 chadol@kwangju.co.kr