식품의약품안전처	**보 도 자 료**	국민 안심이 기준입니다	
보도 일시	배포 즉시	배포일	2023. 1. 19.(목)
담당 부서	식품소비안전국 식중독예방과	책임자	과 장 김성일 (043-719-2101)
		담당자	연구관 반경녀 (043-719-2107)

식약처가 알려주는 안전하고 건강한 설 명절 꿀팁!

- [81] 식품의 올바른 구매·조리·섭취 방법과 의약품 안전 사용 정보 -

□ 식품의약품안전처(처장 오유경)는 **국민**이 **안전**하고 **건강**한 **설 명절**을 보낼 수 있도록 **식품**의 **올바른 구매·조리·섭취 요령**과 **의약품 안전 사용·복용 정보**를 **제공**합니다.

○ 주요 내용은 **▲장보기 요령 ▲명절음식 준비·조리·보관 요령 ▲명절음식 섭취 요령 ▲안전상비의약품 사용 시 주의사항** 등입니다.

< 명절음식 준비를 위한 장보기 요령 >

○ (장보기 순서) **설 명절** 음식 준비를 위한 **장보기 순서**는 밀가루나 식용유와 같이 **냉장이 필요 없는 식품을 시작**으로 **과일·채소 등 농산물 → 햄·어묵 등 냉장이 필요한 가공식품 → 육류 → 어패류 순서**로 **구매**하는 것이 좋습니다.

- 대형 할인마트, 전통시장 등에서 구입한 **식재료**를 **상온에서 오랜 시간 장바구니**에 담아두면 **세균 증식**의 **우려**가 있으므로 **상하기 쉬운 어패류**와 **냉장·냉동식품**은 **마지막**에 **구입**하도록 합니다.

○ (농·수산물) **농산물 구매 시 외관**을 잘 살펴 **흠**이 **없고 신선**한 것을 **선택**하고, **수산물**은 **몸통에 탄력**이 있고 **눈이 또렷**하며 **윤기가 나고 비늘**이 **부착된 신선한 것**을 **구입**하는 것이 좋습니다.

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

○ (식품표시) 식품을 구매할 때는 **소비기한 등 표시사항**을 **잘 확인**하고 **구매**해야 합니다.

- **2023년 1월 1일**부터 식품등의 '유통기한' 대신 '**소비기한**' **표시제**가 **시행**되었으나, 제도안착과 자원낭비 방지를 위해 1년간 계도기간이 부여되어 **올해는** 준비된 업체부터 **순차적**으로 **적용**됩니다.
- 이에 따라 당분간 **소비기한과 유통기한으로 표시된 제품이 혼재되어 판매**되므로 제품 구매 시 표시된 **날짜와 보관방법**(냉장: 0~10℃, 냉동: -18℃이하, 실온: 1~35℃)을 반드시 **확인**하고 **준수해야** 하며, 소비기한이 **경과된 제품**은 **가급적 섭취하지 않아야** 합니다.

○ (식품운반) 장보기가 끝나면 냉장·냉동식품은 가급적 아이스박스나 아이스팩을 이용해 **차가운 상태를 유지**하며 운반합니다.

- 또한, **조리없이 그대로 섭취**하는 **과일·채소류**를 **운반**할 때는 육류나 수산물과 **직접 닿지 않도록 구분**하여 **교차오염**을 **방지**하도록 합니다.

○ (온라인 구매) 설 명절 **음식재료**와 **조리된 명절음식**을 **온라인**으로 **구매**하는 경우에는 상온에 오랫동안 방치되지 않도록 **빨리 수령**하고, 판매 사이트에서 배송 방법을 확인한 후 **가급적 냉장·냉동 온도**를 **유지**하여 **배송**되는 **제품**을 **선택**하는 것이 바람직합니다.

- 냉장·냉동식품이 도착하면 먼저 이음새 등 **포장박스의 손상 여부**와 **보관 특성에 맞게** 잘 **운반**되었는지 **확인**하고 **개봉**한 후 **내용물**을 **확인**합니다.
- 배송된 식품의 **이상여부**(냄새, 조리상태 등)를 즉시 확인하고 내용물에 이상이 없다면 섭취 전까지 **냉장·냉동보관**하고 **가급적 빠른 시일내**에 **섭취**합니다.

* 냉장고의 냉장온도는 5℃이하, 냉동온도는 영하 18℃인지 확인

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

- 다만 **의약품**은 **온라인**에서 **구매**하면 안 됩니다. 온라인으로 유통되는 의약품은 **의약품 여부**는 물론 **안전성**과 **효과성**을 **확인할 수 없고, 보관 중 변질·오염** 등의 **문제**도 발생할 수 있으니 주의해야 합니다.

< 명절음식 준비·보관·조리 요령 >

○ **(손세척) 명절음식**을 **만들기 전** 비누 등 **손 세정제**를 **이용**해 **손씻기 요령***에 따라 **30초 이상 흐르는 물**에 **깨끗**하게 씻어야 하며, 조리 시 위생장갑을 착용합니다.

* 손씻기 요령 : 거품내기 → 깍지끼고 비비기 → 손바닥, 손등 문지르기 → 손가락 돌려닦기 → 손톱으로 문지르기 →흐르는 물로 헹구기 → 물기닦기

- 특히 계란이나 생닭을 **만진 손**으로 **채소·과일** 등을 **만질 경우 식중독균**이 **교차오염**되어 식중독이 발생할 수 있으므로 **채소 등**을 **손질**하기 **전에 반드시 비누** 등으로 **손**을 **씻어야 합니다.**

○ **(재료보관)** 구입한 명절 음식 재료들을 **냉장고**에 **보관**할 경우 **달걀**과 **생고기**(육류·어류 등)는 **가열·조리 없이 그대로 섭취**하는 채소 등과 **직접 닿지 않게 보관**합니다.

- **냉동보관 육류·어패류**와 **장기간 보존**하는 **식품**은 **냉동고 안쪽에** 깊숙이 넣고, **냉장실 문 쪽**은 온도 변화가 크므로 **금방 먹을 식품**을 **보관**하는 것이 좋습니다.

* 냉장고 위치별 온도 낮은 순서 : 냉동 안쪽 < 냉동 문쪽 < 냉장 안쪽 < 냉장 채소칸 < 냉장 문쪽

○ **(해동방법) 냉동 상태**에서 **활동**을 **멈췄던 세균**은 **잘못된 해동방식**으로 **다시 증식**할 수 있으므로 **냉동된 육류, 생선** 등은 **해동** 시 **주의**가 **필요**합니다.

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

- **해동 방식**은 **냉장고 또는 전자레인지**를 **사용해 해동**하는 것이 **바람직**하고 냉동된 식품을 **해동 후 다시 냉동**하거나 **온수** 또는 **상온**에서 **해동하는 일**, **물에 담근 채 오랜 시간 방치**하는 것은 **식중독균**을 **증식**시킬 수 있으므로 **주의**해야 합니다.

○ **(구분·세척)** 닭 등 가금류, 수산물, 육류 등을 **세척**할 때에는 **주변**에 있는 **채소, 과일** 등에 **물이 튀지 않도록 주의**해야 합니다.

- **세척한 식재료**는 **가능한 빨리 조리**에 사용하고, 바로 조리하지 않을 경우에는 **냉장 보관**하도록 합니다.

- **칼·도마**는 **채소용, 육류용, 어류용 등 식재료별**로 **구분해 사용하거나,** 하나의 **도구**를 **사용**할 경우에는 **식재료**가 바뀔 때마다 **세제**를 **사용**해 깨끗이 **세척**하고 **소독***하여 **칼·도마**로 인한 **교차오염**을 **방지**합니다.

* 도마, 식기 등 조리 기구는 열탕소독 하거나 기구 등 살균소독제로 살균

○ **(가열·조리)** 명절 음식을 가열·조리할 때는 **음식물**의 **내부**까지 **충분히 익혀야** 합니다.

- **고기완자 등 분쇄육을 조리**할 때는 반드시 **속까지 완전히 익혀**야 하며 햄·소시지 등 **육가공품**은 **중심 온도 75℃에서 1분 이상**, 굴·조개 등 **어패류**는 **85℃**에서 **1분 이상 가열 조리**해야 합니다.

- **굴**은 겨울철 노로바이러스* **식중독 발생**의 **우려**가 있으므로 **구매** 시 **제품 포장**에 '**가열조리용**', '**익혀 먹는**' 등의 **표시**가 있는 경우 굴국밥, 굴전 등으로 **가열·조리**하여 섭취해야 합니다.

* 노로바이러스에 오염된 음식물이나 물 등을 섭취할 경우 설사, 구토, 복통, 발열 등의 증상이 나타남. 노로바이러스는 영하 20℃에서도 생존가능하여 겨울철에 자주 발생하나, 85℃ 이상으로 1분 이상 가열 시 감염력이 상실됨

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

✓ **설사 또는 묽은 변 증상? 설사약(지사제)!**

▸ 설사 치료에 가장 기초가 되는 것은 수분과 전해질 보급이므로 물이나 이온 음료를 마시는 것이 도움이 되며

- 설사를 악화시킬 수 있는 커피 등 카페인 음료, 술, 조리하지 않은 날 음식, 자극성이 강한 음식의 섭취를 피해야 함

▸ 설사를 멈추기 위해 지사제를 함부로 먹으면 오히려 독소 배출을 막아 증상을 악화시킬 수 있어 의료진의 판단에 따른 것이 중요

- 경미한 설사는 별다른 치료 없이 시간이 지나면 나아지는 경우가 많아 충분한 수분과, 기름지지 않고 죽과 같이 자극이 적은 음식으로 식사량을 천천히 늘려가는 것이 중요

▸ 설사약은 ▲장의 연동운동을 감소시켜 설사를 멈추게 하는 '장운동 억제제'(로페라미드 성분) ▲장내 독성 물질이나 세균 등을 장 밖으로 빠르게 배출시키는 '수렴·흡착제'(비스무트, 디옥타헤드랄스멕타이트 성분) ▲'정장제'(유산균 성분) 등이 있음

(!) 설사와 함께 혈변·심한 복통 등이 나타나면 감염성 설사가 의심되므로 반드시 약을 먹기 전에 의사의 진료를 받아야 함

▸ 제품마다 복용 연령, 투여 간격 등이 다르므로 용법·용량에 맞게 복용

- **코팅 프라이팬** 등은 **코팅층**이 **손상**될 수 있으니 **사용 또는 세척** 시 **주의***하여야 하며, **코팅**이 **벗겨지거나 손상**된 **프라이팬**은 음식이 잘 늘어 붙을 수 있으니 **교체**하도록 합니다.

* 비어있는 상태로 가열하지 않기, 조리나 세척 시 금속제(조리도구나 수세미) 사용하지 않기

- **알루미늄 호일**의 **반짝이는 면**과 **그렇지 않은 면**의 **안전성**이나 **성능**은 **차이가 없으므로** 어느 쪽을 사용하여도 되나, **알루미늄 호일**은 **산**이 많고 **염도**가 높은 **음식**에 **약해 알루미늄**을 **녹일** 수 있으니 **사용**에 **주의**해야 합니다.

○ **(조리음식 보관)** 명절 음식은 많은 양을 미리 조리하여 보관하는 경우에는 상온에 방치하지 말고 **빠르게 식혀서 덮개를 덮어 냉장고**에 **보관**합니다.

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

✓ **조리 중 화상을 입었다면? 화상연고!**

▸ 우선 흐르는 차가운 수돗물로 환부의 온도를 낮추는 응급처치가 중요

▸ 약간의 발적(빨갛게 부어오름)·부종이 발생한 경미한 화상인 경우 약국에서 **진정·항염증 작용**이 있는 **연고**를 구입해 사용

(!) 단, 임부 또는 임신 가능 여성은 일부 성분*의 연고를 주의해서 사용해야 하므로 사용 전에 의·약사와 상담을 권장하며 의약품의 사용설명서도 꼭 확인

* (예) 헤파린나트륨·세파연조엑스·알란토인(복합), 베타메타손·겐타마이신(복합), 히드로코르티손 아세테이트 · 디펜히드라민염산염(복합)

▸ 물집이 생기고 진물이 나는 화상의 경우, 감염 우려가 있으므로 물집을 터뜨리지 말고 반드시 의사의 진료를 받아야 함

- 화상으로 피부감염증이 발생해 연고를 사용하는 경우, 멸균 장갑 등을 사용해 연고를 바르고, 2일째 이후에는 전날 바른 연고를 깨끗한 거즈 등으로 닦아내거나 온수로 씻어낸 후 바름

< 명절음식 섭취 요령 >

○ **(조리음식 섭취) 조리된 음식**은 **냉장·냉동고**에 **보관**하고, **상온에 보관한 경우**에는 **2시간 이내에 섭취**하거나 **반드시 재가열한 후 섭취**해야 합니다.

○ **(섭취 조절)** 명절 음식은 **기름을 사용한 음식**이 많아 **칼로리**를 **따져 과식하지 않도록** 하고 **과일·채소도 충분히 섭취**하는 것이 좋습니다.

- **전**은 **칼로리 조절**을 위해 **적당한 기름의 양**(1스푼, 45칼로리)으로 조리하고, **떡국**은 **떡의 양**(150g, 300칼로리)을 **조절**하는 것이 **바람직**하며 **과일**과 **채소**는 **하루 500g*** **이상** 섭취하도록 합니다.

* 예시(총 520g): 과일 300g(귤 1개반, 사과 3쪽, 배 2쪽) + 나물 140g(시금치, 숙주나물 1접시) + 김치 80g(배추김치, 깍두기 1접시) (한국인 영양소 섭취기준, 2020)



대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

- 떡국 한 대접(700g)은 588칼로리, 조기구이 2마리(180g) 318칼로리, 떡갈비 5개(200g) 403칼로리, 쇠고기 완자전 4개(200g) 323칼로리 등 **다양한 명절 음식**의 **영양정보**는 **식품안전정보포털 식품안전나라**(www.foodsafetykorea.go.kr/fcdb) 영양성분 데이터베이스를 통해 **확인**할 수 있습니다.

✓ 과식 등으로 소화불량이 생겼을 때? 소화제!

▸ 소화제는 ▲음식물을 분해해 소화하기 쉽게 돕는 '소화 효소제'(판크레아틴, 디아스타제 등 성분) ▲복부 팽만감을 개선하는 '가스 제거제'(시메티콘) 등이 있음

(!) 소화제 복용 후 발진·심한 가려움증·호흡곤란·위장장애·경련·설사 등이 나타나면 즉시 의·약사와 상담해야 하고, 수일간 사용해도 증상이 나아지지 않거나 오히려 악화하는 경우 복용을 중지하고 이때도 의·약사와 상담

< 안전상비의약품 사용 시 주의사항 >

○ 설에는 문을 연 약국과 병원을 찾기 쉽지 않아 아플 때 편의점에 판매하는 안전상비의약품이 유용할 수 있습니다.

○ **(공통 주의사항) 직접 편의점**에서 **안전상비의약품***을 **구입**하는 경우, **사용 전 의약품 설명서**를 **읽어보고 정해진 용법**과 **용량**을 지키도록 합니다.

* 안전상비의약품: 의사의 처방 없이 구입할 수 있는 일반의약품 중 가벼운 증상에 시급하게 사용하며 환자 스스로 판단해 사용할 수 있는 의약품

○ **(해열진통제)** 안전상비의약품 중 해열제 성분은 **'아세트아미노펜'**과 **'이부프로펜'** 두 가지 종류가 있습니다.

- 아세트아미노펜은 **많은 양을 복용**하면 **간**이 **손상**될 **위험**이 있어 **나이**와 **체중**에 **맞게 사용**해야 하고, 이부프로펜은 **위**를 **자극**하거나 **신장 기능**을 **약하게** 할 수 있으므로 **특히 어린이**가 **토하거나 설사**를 할 때는 **보다 주의해서 살피며 사용**해야 합니다.

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

○ (감기약) 감기약을 복용하면 **졸릴 수** 있으므로 **장거리 자동차 운전**은 될 수 있으면 **피하는 것**이 좋습니다. 안전상비의약품 감기약 중에는 앞서 안내한 **아세트아미노펜*** 성분도 포함되어 있어 명절 동안 **과음**했거나 **다른 해열진통제**를 이미 **복용**했다면 **감기약**을 **복용**하지 **않는 것**이 좋습니다.

* 아세트아미노펜을 과도하게 복용하는 경우 간 손상을 유발할 수 있으며, 이때 술도 같이 섭취하는 경우 간 손상이 더 심해질 수 있음

○ (소화제) 안전상비의약품으로 판매하는 소화제에는 음식물 소화를 촉진하는 '**효소제**'가 함유되어 있습니다. 효소제 중 '**판크레아틴**'은 주로 **돼지**나 **소**에서 추출하는 성분으로 **돼지고기**나 **소고기**에 **알레르기 반응**이 있는 사람은 **주의**해야 합니다.

○ (파스) **어깨결림, 허리통증** 등으로 파스를 붙일 때는 **습진**이나 **상처 부위**를 **피해 사용**합니다. 만약 **피부**가 **붉어지고 부종, 가려움 등**의 **증상**이 나타날 때는 **즉시 사용**을 **중지**하고 **약·의사**와 **상의**해야 합니다.

□ **설 명절**을 **맞아** 제공하는 식품 구매·조리·보관·섭취 요령과 안전한 의약품 사용 정보 등을 **참고**해 **국민 모두 건강한 명절 연휴**를 보내시길 바랍니다.

○ 식약처는 앞으로도 **식품·의약품**에 대한 **유용한 안전 정보**를 **지속적**으로 **제공**하여 **국민**이 **건강**하고 **안전**하게 **생활**할 수 있는 **환경**을 **조성**하는 데 **최선**을 다하겠습니다.

<붙임> 1. 카드뉴스(안전한 설명절을 위해 이렇게 해주세요!)
2. 안전상비의약품 목록(13개 품목)
3. 각 부서별 담당자, 연락처

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 1 | **카드뉴스(안전한 설명절을 위해 이렇게 해주세요!)**



대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 2 안전상비의약품 목록(13개 품목)

분류	연번	업체명	품목명
소화제	1	㈜대웅제약	베아제정(3정) 
	2	㈜대웅제약	닥터베아제정(3정) 
	3	㈜한독	훼스탈골드정(6정) 
	4	㈜한독	훼스탈플러스정(6정) 
해열 진통제	5	삼일제약㈜	어린이부루펜시럽(80mL) 
	6	㈜한국얀센	타이레놀정500밀리그람(8정) 
	7	㈜한국얀센	타이레놀정160밀리그람(8정) 
	8	㈜한국얀센	어린이용타이레놀정 80밀리그람(10정) 
	9	㈜한국얀센	어린이타이레놀현탁액(100mL) 
감기약	10	동화약품㈜	판콜에이내복액(30mL×3병) 
	11	동아제약㈜	판피린티정(3정) 
파스	12	제일헬스사이언스㈜	제일쿨파프(4매) 
	13	신신제약㈜	신신파스아렉스(4매) 

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 3 각 부서별 담당자, 연락처

◇ 세부내용에 대한 문의사항이 있는 경우, 아래 각 부서 담당자에게 문의하여 주시기 바랍니다.

담당 부서 <총괄>	식품소비안전국 식중독예방과	책임자	과 장 김성일 (043-719-2101)
		담당자	연구관 반경녀 (043-719-2107)
<협조>	식품안전정책국 식품표시광고정책과	책임자	과 장 오재준 (043-719-2191)
		담당자	연구관 문재은 (043-719-2188)
	식품소비안전국 농수산물안전정책과	책임자	과 장 김 규 (043-719-3203)
		담당자	사무관 조문래 (043-719-3205)
	식품기준기획관 첨가물기준과	책임자	과 장 박성관 (043-719-2501)
		담당자	연구관 김동규 (043-719-2504)
	의약품안전국 의약품안전평가과	책임자	과 장 신경승 (043-719-2701)
		담당자	사무관 박미자 (043-719-2703)
	평가원 영양기능연구과	책임자	과 장 이혜영 (043-719-4401)
		담당자	연구관 권광일 (043-719-4421)

대한민국 정책브리핑
OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락