

건강 칼럼

여름철 음식물 관리 · 섭취 주의사항

여름철은 고온 다습한 환경으로 음식 관리에 신경을 쓰지 않으면 쉽게 식중독이 발생할 수 있어 음식물의 보관 · 관리 · 섭취에 각별한 주의가 필요하다.

여름에 많이 찾는 냉면 · 콩국수 등의 육수 콩국은 대장균이 번식하기에 영양분이 충분히 철저히 관리해야 한다.

여름철 식중독 예방을 위한 음식재료의 구입 · 운반 · 보관 시 주의사항과 조리 섭취 요령 등을 살펴본다.

▲ 음식재료의 구입 · 운반 · 보관 시 주의사항

음식재료 구입의 원칙은 필요한 양만큼 구입하며 상온보관 식품부터 냉장 · 냉동식품의 순으로 유통기한과 표시사항을 잘 확인한 다음 신선한 식품을 구입하는 것이

다. 마트나 시장에서 음식재료 구입 시 더운 날씨를 감안해 구입 순서를 살펴보면 먼저 밀가루 · 식용유 등 냉장이 필요 없는 식품 → 과일 · 채소 → 쌀 · 어묵 등 냉장이 필요한 가공식품 → 육류 → 어패류 등의 순서로 구입하는 게 좋다.

식품을 운반 · 보관할 때는 아이스박스 · 아이스팩 등을 이용해 10℃ 이하 냉장상태로 차갑게 운반해야 하며 음식물을 차에 오랫동안 보관

하지 말아야 한다.

▲ 조리 시 주의사항

음식물 조리 시에는 조리 전 비누 등 손세정제를 사용해 2~30초 이상 손을 깨끗이 씻으며 청결한 조리도구를 사용한다.

닭 · 오리 등의 가금류와 생선 등의 수산물을 세척할 시에는 주변에 날로 섭취하는 채소 · 과일 등에 물이 튀지 않도록 주의한다.

조리가 안된 식품과 이미 조리가

된 식품을 구분해 칼 · 도마를 사용한다.

육류 · 가금류 · 계란 · 수산물은 내부까지 완전히 익도록 충분히 가열 조리한다.

특히 냉면 · 콩국수를 조리 시에는 육수와 콩국을 가열 조리한 후에 위생적으로 신속하게 냉각시켜야 한다.

올바른 냉각 방법은 여러 개의 금속용기에 나눠 닭기 · 싱크대에 차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰술이나 배뿔을 담고 규칙적으로 저기 · 냉장고 등의 급속 냉각장치를 사용하기 등이다.

▲ 섭취 시 주의사항

일반적으로 조리한 음식은 상온에 2시간 이상 방치하지 말아야 하며 조리 후 가능한 빨리 섭취하는 게 좋다. 날로 먹는 채소 · 과일은 깨끗이 세척해 섭취한다.



김이곤

구암한의원 원장

독자제언

전국은 몰래카메라 주의보

장마가 끝나고 본격적인 무더위가 찾아왔다. 날씨가 더워지면서 여성들의 옷차림이 짧아지고 밤늦은 시간까지 야외 활동이 이어지면서 여성들을 대상으로 하는 성범죄가 늘어나고 있다.

이런 여성들을 노린 성범죄가 피서지에서 특히 많이 발생하기 때문에 각별한 주의가 필요하다.

그 중에서도 특히 요즘 가장 흔하게 접하는 뉴스는 몰래카메라 관련 뉴스다. 매년 여름이면 주요 피서지에서 몰래카메라 범죄가 끊이지 않고 발생하고 있다.

'몰래카메라'를 이용해 여성을 촬영 유포하는 성폭력 범죄가 지난 2010년 한 해 1천 134건에서 2014년 6천 623건으로 크게 늘었다.

몰래카메라 범죄란 카메라로 여성의 가슴이나 허벅지 등 특정 부위만을 촬영하는 것뿐만 아니라 상대방의 동의 없이 노출이 심한 여성의 전신을 촬영하거나 다소 민감한 사진을 촬영하는 것까지 포함하고 상대방이 이에 성적 수치심을 느꼈다면 성폭력처벌 특별법으로 처벌 받을 수 있다.

초소형 몰래카메라는 인터넷으로 손쉽게 구입할 수 있고, 형태 역시 라이터, 안경, 자동차 열쇠, 볼펜, 모자, USB 등으로 이러한 초소형 몰래

카메라로 촬영을 한다면 상대방이 인식하기가 쉽지 않다는 특징이 있다.

이렇게 쉽게 눈에 띄지 않는다는 점을 악용, 범죄 피해자가 피해 여부를 쉽게 인식하지 못한다는 점, 피해 여부를 알았다 하더라도 가해자에게서 증거포착 및 증거삭제로 피해 여부를 곧 바로 알 수 없다는 점이 피해를 더욱 가중시키고 있다.

이에 경찰은 7월, 8월 2달간 전국 9개 피서지에 여름 경찰관서를 설치 운영하고 있으면 성범죄진담담을 꾸려 피서지에서 발생하는 몰래카메라 범죄, 강제추행 등 각종 성범죄를 집중 단속할 계획이다.

누구나 언제, 어디서든 이러한 범죄가 행해지고 있는 것을 알았거나 정황이 의심된다면 반드시 경찰에 신고하여 피해여부를 확인하여야 한다.

경찰에서도 카메라를 이용하여 몰래 촬영하는 범죄 근절을 위해 신고자 포상금 제도를 시행하고 있는데 범인 검거 시 아동, 장애인 대상 성범죄는 500만원 이하, 청소년 대상은 2000만원 이하, 일반인 대상은 1000만원 이하의 포상금을 지급하고 있다.

적극적인 신고와 관심으로 카메라를 이용하여 몰래 촬영하는 범죄 근절에 앞장서야 할 것이다.

차지성 남원경찰서 도봉지구대 순경

독자제언

보이스피싱 이렇게 대처를

최근 보이스피싱 사기사건이 연달아 발생하고 있다.

'보이스피싱 발생 · 검거 현황' 자료에 따르면, 지난 2010년부터 2015년 6월까지 약 5년간 발생건수는 3만6531건으로 피해액은 4369억 원에 달한다. 이렇게 많은 피해가 발생하는 데 어떻게 하면 대처할 수 있을까? 보이스피싱 대처법 6가지를 살펴보자.

첫째, 보이스피싱 주요유형을 알아 두자. 먼저 수사기관이나 금융감독원을 사칭해 범죄에 연루됐으며 개인정보 또는 금융정보를 요구하거나 안전계좌로 현금이체를 유도하는 경우, 또 가짜 사이트로 접속을 유도해 보안카드 사기다.

둘째, 내용의 사실여부를 확인해라. 자녀를 납치했다거나 대학입시 추가 합격으로 등록금 납부를 요구하기도 하는데 이럴 때는 순간의 감정에 현혹되지 말고 한 발자국 물러서 사실 확인부터 해야 한다.

자녀 납치 협박을 받을 시에는 침착하게 '우리 아이는 지금 방에 있다' 등의 거짓말로 상대방의 반응을 살펴 보이스피싱인지를 확인할 수 있으며, 만일의 경우를 대비해 평소 자녀의 친구, 선생님, 인척 등의 연락처를 미

리 확보해 두면 좋다.

셋째, 직통번호를 물어봐라. 보이스피싱이 의심된다면 전화를 끊은 뒤 다시 걸었다며 직통번호를 물어보자.

보이스피싱 전화는 발신전용이라 전화를 걸 수가 없기 때문이다. 넷째, 금융거래정보 요구는 응하지 말아야 한다. 경찰, 검찰, 금감원, 금융기관 등을 사칭해 개인정보, 계좌이체를 요구하는 경우, 타인에게 절대 개인정보와 통장, 카드 등을 넘겨주어서 안 된다.

싼 이자로 대출을 해주겠다는 명목으로 수수료 선입금을 요구하는 경우도 100% 사기다.

다섯째, 현금지급기를 멀리해라. 현금지급기를 이용하여 세금, 보험료 등을 환급해 준다거나 계좌 안전 조치를 취해주겠다고 현금지급기로 유인하는 경우도 100% 사기다. 그 어느 곳도 현금지급기를 통해 돈을 환급해 주지 않는다. 환급이라는 말에 절대 혹해서는 안 된다.

여섯째, 만약 돈을 보내고 난 후 보이스피싱임을 알아차렸다면 신속히 112나 금융기관 콜센터에 전화해 사기 피해 지급정지를 요청해야 한다.

그리고 해당 은행에 경찰이 발급한 '사건사고 사실확인원'을 제출하여 피해금액 환급 신청을 할 수 있다.

이국인 원산경찰서 서학파출소 순경

사설

탄소산업 육성 지름이 적기

지금은 탄소산업을 육성시킬 적기이다. 따라서 탄소산업 브레인들은 많은 생각을 해야 할 때이다. 어떻게 하면 탄소산업을 보다 발전시킬 수 있을 지 궁구해야 한다. 도민의 오랜 열망이던 '탄소 소재 융복합 기술지원법' 19대 국회 때 분회의에서 의결되고 이제 20대 국회로 시일이 상당히 지났기에 하는 말이다. 그 탄소법은 전북도가 말했던 그대로 우리 전북 도민을 위한 민생경제법이다. 그리고 전북도는 탄소산업을 두고 백년 먹거리 사업이라고도 말했다. 그러므로 탄소산업을 꾸준히 성장시켜 백년 먹거리 산업으로 키워야 할 책임이 전북도의 탄소산업 브레인들에게 있다.

그래서 하는 말인데 지금은 탄소산업과 관련해 이익 창출을 도모해야 할 때이다. 지난날 전북도와 전주시가 탄소산업과 관련하여 활발한 모습을 보여주었던 것은 그래서 기대가 컸다. 경상북도가 탄소산업에 뛰어들어 후발주자의 모양새를 하고 있지만 그쪽은 그쪽대로 분야가 다르다. 탄소산업에 관한 한 우위를 자신하는 이유이다. 그러한 자신감을 토대로 전북도는 탄소산업에 대한 구상을 계속 키워야 한다.

그런데 전북도와 전주시의 탄소산업에 기대를 거는 것은 그 때문만이 아니다. 탄소산업과 관련하여 외연을 확대하는 모습을 보여주었던 까닭이다. 예전에 서강대와 탄소융합기술원과 함께 뜻을 같이 했던 일이 지금 생각난다. 그것은 움직임은 우리 지역 탄소산업의 미래를 위해 매우 바람직했다는 생각이다. 그것은 상호 기술 교류를 말하는 것이고 공동 연구 개발을 말하는 것이니까 말이다. 전북의 탄소산업을 위해서 앞으로도 계속 산학연 삼자가 힘을 합치면 그 시너지 효과가 대단할 터이다. 그러므로 전북도와 전주시는 탄소산업을 새만금 사업과 같은 반열에 올려 놓기 위해서 열정을 보여야 한다.

전북도는 지난 수년간 탄소산업에 힘을 쏟으면서 도민들의 기대도 한껏 키워 주었다. 전북지역을 탄소산업의 중심지로 만들겠다고 선언했던 것을 도민들은 생생히 기억하고 있다. 도지사와 시장 이하 관계자들은 탄소 밸리 사업 탄력을 받도록 해야 한다. 전북도와 전주시는 '베가 탄소밸리' 조성사업을 위해 줄기찬 모습을 보여야 한다. 그 완공을 위해 더욱 힘을 쏟아야 한다는 당부이다.

동부권 발전 관심사를 키워야 한다

지역 발전 관심사가 균등해야겠다. 동부권에 대한 발전 관심사를 키워야 한다. 동부권에도 발전의 기회를 주어야 한다는 지적이다. 그런데도 현실은 여전히 요지부동이다. 도내 발전 관심사의 태반이 전주와 익산과 군산에 몰려 있는 것이다. 이런 불균형 때문에 동부권은 갈수록 인구 감소가 심각해지고 있다. 이것은 부인할 수 없는 사실이다.

'전주-김천' 동서횡단철도 조기 착공을 위한 논리 확보가 시급하다는 여론이다. 전북도는 그 여론을 존중해야 한다. 이게 지난 십수년 전부터 수없이 반복된 발언이라고 흘러들어서는 안 된다. 정부 부처를 상대로 할 말을 하는 강단을 보여야 한다. 다들 목도하듯 대로 전북 지역은 다른 지역과 비교해 너무 낙후돼 있다. 전북보다 작았던 고장들이 지금은 저만치 앞서 나가고 있는 것이다. 그러므로 균등한 발전을 도모하자니 주장은 자극히 당연하다. 그런데 어쩌면 까닭인지 우리 전북 지역에서마저 그게 잘 안 되고 있다. 그 발전상이 도농 간 격차가

크고 시군간 격차도 크다. 답답하고도 안타까운 일이다.

동부권에 관심을 가져야 한다. 더 많은 배려가 있어야 한다며 그동안 이런 저런 주문을 했지만 그 구체적 성과가 미미하다. 그 이유가 무엇때문이었는가. 동부권에 대한 관심이 부족했기 때문이다. 발전 청사진 그대로 일해 왔다고 자부할 이도 있겠지만 그에 대한 평가는 동부권의 주민들이 판단할 일이다. 교통 인프라가 기어지며 취업환경이 열리며 말이 많았지만 눈으로 확인할 수 있는 실적이 많지 않다.

전북이 다른 지역과 비교해 낙후된 것이 서럽다면 도내 동부권의 처지는 더욱 그러하다. 도내 북부권과 서부권의 다른 시군과 비교해 모든 점에서 뒤처져 있다. 그래서 왜소화 현상이 멈추지 않고 있다. 이런 불균형을 당연하게 여겨서는 안 된다. 거듭 주문하거니와 동부권에도 발전의 기회를 주어야 한다. 전주 김천 동서횡단철도 조기 착공을 위한 논리 확보가 시급하다는 말에 본보는 전적으로 공감하는 바이다.

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지. '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러갈 것이라는 약속을 드립니다. 인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일