

복용기간 지난 조제약, 먹지 말고 버려야

올바른 약 보관·처리방법

3일치 처방 받으면 유통기한도 3일
연구제는 개봉 6개월 지나면 폐기
버릴 땐 약국 폐의약품수거함 활용



집에 상비약을 구비해 두거나 쓰다 남은 약들이 서랍이나 냉장고 안에 한두 개 지는 있을 것이다. 언제 처방 받았는지 언제 개봉 했는지 모를 약들. 약은 건강을 위해 복용하지만 올바르게 복용하거나 보관하지 못하면 오히려 '독'이 될 수 있다. 약에 대한 올바른 보관방법과 처리방법에 대해 알아본다.

●사용기한 지난 약은 반드시 폐기처분

일반적으로 먹는 약의 사용기한은 보통 1~2년이다. 사용기한이 지난 약은 변질되거나 약효가 떨어질 수 있어 반드시 버려야 한다. 1년에 한번씩 상비약을 꺼내 사용기한이 지났는지 성분이 변질됐는지 체크한다. 어린이 해열용으로 손쉽게 접할 수 있는 좌약은 개봉 즉시 사용한다. 연고와 크림, 액체 소독약은 유통 기간

이 남았더라도 개봉 후 6개월 이후에는 폐기하는 편이 좋다. 안약은 개봉 후 1개월 이내로 사용하고, 인공 눈물의 경우 일회용 작은 포장을 사용하는 것이 눈 건강에 도움이 된다.

조제약은 유통기한 표시가 없다. 3일치를 처방 받아 왔다면 이 조제약의 유통기한도 3일이라고 판단해야 한다. 병이 나아서 복용을 중단한 조제약을 보관하고 있었다면 당장 폐기한다. 처방 받은 지 얼마 되지 않았더라도 가루약의 색깔이 변했거나 굳었다면 복용하지 말아야 한다. 처방약은 개인별 맞춤형이다. 증상이 비슷하더라도 의사의 처방 없이 다른 사람이 복용하면 안 된다.

사용기한이 지난 약은 쓰레기통이나 하수구, 변기에 버리지 말자. 모든 약은 화학물질이고 경우에 따라 독성 물질로 변성될 수 있다. 약 성분이 토양에 흡수되거나 강으로 흘러 들어가면 환경오염을 일으킨다. 버려야 할 약은 알약과 시럽 등으로 분리해 근처 약국, 보건소에 가져다주거나 설치된 폐의약품수거함에 버린다.

●물약이라고 냉고고? 보관기준 확인 필수

대부분의 약은 직사광선을 피해 서늘하고 건조한 곳에 보관하는 것이 좋다. 일반의약품이나 조제된 물약은 라벨에 적혀있는 보관기준(실온 또는 냉장)에 맞춰야

한다. 무턱대고 냉장 보관하면 문제가 발생할 수 있다. 습기가 차서 곰팡이나 침전물이 생기고 성분이 변질될 수 있다.

냉장보관해야 하는 약도 있다. 안약이나 어린이항생제 시럽, 당뇨에 쓰는 인슐린주사 등이다. 이런 약들은 약국에서 조제해 줄 때부터 냉장상태이고, 냉장보관임을 표시해서 준다. 냉장보관하는 약은 냉장고에 넣어 두고 사용한다. 대부분 사용기간도 짧다. 표기된 유통기간이 많이 남았더라도 개봉한 후 한 달이 지나면 아까워하지 말고 폐기한다. 세균 번식 가능성이 높기 때문이다.

약을 보관할 때는 사용설명서도 함께 보관한다. 약을 안전하게 복용하는 방법은 사용설명서를 잘 보는 것이다. 약의 효능·효과, 용법·용량, 사용방법, 보관방법, 부작용, 주의사항 등이 적혀 있다. 약은 가장 적합한 보관방법을 고려해 출시된다. 포장된 상자를 뜯어 버리지 말고 약 포장 그대로 보관하는 것이 좋다. 사용기간도 포장지 겉면에 쓰여 있는 경우가 많다.

약병으로 복용할 경우에는 여러 알약이 손에 닿지 않게 한 알씩 뚜껑에 덜어 내는 방법으로 관리·복용한다. 약병에 숨이 들어있는 경우에는 습기와 오염의 원인이 될 수 있으므로 개봉 후에는 제거하는 게 좋다.

정용문 기자 sadzoo@donga.com

청춘 이야기 담은 전시회 보러 오세요

신진작가 '청춘절다展-그리고 봄'
광동제약 19일까지 무료 전시회

광동제약이 '청춘에 대한 이야기'를 주제로 19일까지 전시회를 개최한다. 광동제약 본사 2층에 위치한 복합문화공간 가산천년정원에서 열리는 '청춘절다展-그리고 봄'이 그것.

신진작가들이 생각하는 청춘에 대한 이야기를 주제로 한 전시회이다. 김고은, 김형주, 김혜민, 이지혜, 정해진 등 다섯 명의 젊은 작가가 참여했다. 작가 자신들이 생각하는 '청춘'을 유화, 드로잉, 일러스트 등 다양한 방법으로 표현한 작품을 선보인다. 이지혜 작가는 '청춘이란 나를 정비하는 시간'이란

주제로 유화를, 김혜민 작가는 '청춘은 조금 서늘해도 괜찮다'는 생각을 붓펜과 포토샵으로 담아냈다.

광동제약 관계자는 "신인 작가들에게는 기회를 제공하고, 임직원과 방문객들은 예술작품을 통해 함께 소통하는 시간이 되길 바란다"며 "앞으로도 가산천년정원에서 많은 신인 작가, 음악인들의 다양한 전시와 공연이 진행될 예정"이라고 전했다.

가산천년정원은 광동제약의 창업주 고 최수부 회장의 뜻을 기려 2014년 12월 개관한 기념관이다. 내방객과 임직원을 위한 복합문화공간으로 다양한 문화 행사가 활발히 열리고 있다.

현재 전시중인 '청춘절다展-그리고 봄'은 누구나 무료로 관람할 수 있다. 관람 시간은 오전 10시부터 오후 5시까지.

정용문 기자



청춘을 주제로 신진작가 5명이 참여한 전시회 '청춘절다展-그리고 봄'이 광동제약 본사 2층에 위치한 복합문화공간 가산천년정원에서 5월 19일까지 열린다. 사진제공 | 광동제약

스타트업 육성 '그랜츠포앱스 코리아' 3팀 선정



바이엘코리아와 KOTRA는 디지털 헬스케어 및 스마트팜 분야 스타트업 육성 프로그램 '그랜츠포앱스 코리아'(사진)에 3개 팀을 최종 선정했다. ▲급속병각마취 의료기기 개발사 '리센스메디컬(RecensMedical)' ▲반지 형태의 생체 신호 측정 웨어러블 기기 개발사 '스카이랩스(Sky Labs)' ▲반려동물의 건강한 생활을 돕는 펫 테크 기업 '고미랩스(Gomi Labs)'이다. 이 팀들은 5월부터 8월까지 약 3개월간 바이엘코리아 내 사무공간과 바이엘 코리아, KOTRA에서 공동으로 제공하는 내·외부 전문가로부터의 집중 멘토링 및 컨설팅을 지원받게 된다.

올림푸스한국, 의료기기 서비스 센터 확장 이전

올림푸스한국 의료기기 서비스 센터가 인천 송도국제도시 첨단산업클러스터로 확장 이전했다. 오는 10월 완공 예정인 의료 트레이닝 센터 'K-TEC'에 통합돼 2500㎡의 대규모 통합 서비스 센터로 운영된다. 국내

에서 판매된 올림푸스 의료기기의 사후 관리 서비스를 전담한다. 최신 수리 설비와 안전 설비를 도입해 서비스 품질을 개선하고, 작업 과정의 안정성을 높이는 데 주력한다. 고객이 수리 과정과 설비를 직접 견학할 수 있는 '라인투어(Line tour)' 프로그램도 도입했다. 서비스 센터 전 구역은 먼지 발생을 최소화한 클린존(clean zone)으로 운영하고, 고장 유형별 맞춤형 수리 설비를 제작해 효율성을 강화한다.

한국오르온헬스케어, 고혈압 예방 캠페인



한국오르온헬스케어가 지난 12일 서울 도봉산 입구에서 열린 한국고혈압관리협회 주최 '세계 고혈압의 날 기념 대국민 고혈압 예방 캠페인'(사진)을 후원했다. 2008년부터 매년 진행한 이번 캠페인에서는 시민들을 대상으로 무료 혈압 측정과 건강 상담을 실시했다. 한국오르온헬스케어는 혈압계(HBP-1300/HBP-1100)를 지원하고, 직원들이 참여해 시민들에게 고혈압 예방 책자를 배포했다. 홍순표

한국고혈압관리협회 회장은 "고혈압 관리와 합병증 예방을 위해서는 가정에서 정기적으로 혈압을 측정하는 것이 필요하다"고 말했다.

정용문 기자

인사

삼성전기 <승진> △ACT사업부장(부사장) 파울 하상록 △PLP사업팀 기술그룹 수석(상무) 박병률 △중화학판매법인 대만사무소장(상무) 박희철 △LCR사업부 산업전장개발그룹장(상무) 조항규 ING생명 △인재개발부장 김대성 주연테크 △영업총괄 부사장 문성현 한국필리 △마케팅 부서장(부사장) 조은영

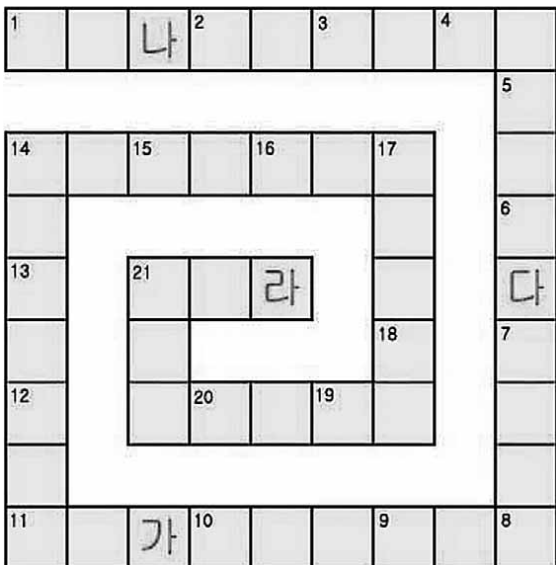
부고

◇이인구 계룡건설 명예회장 별세·승한 계룡건설 사장 부친상=15일 대전 건강대병원 장례식장 특101호, 발인 17일 오전 8시 042-600-6660

뉴스디자인 | 이수진 기자

강주현의 퍼즐월드

다음 문제의 열쇠를 잘 읽고 빈칸에 알맞은 낱말을 써 넣어보세요



■열쇠

01. 어린이의 말로, 헤어질 때 인사로 하는 말
02. 자기의 이익만을 꾀하고 남을 돌보지 아니하는 마음
03. 심장이 주기적으로 졸았다 늘어났다 하는 운동
04. 짝이 되어 여러 가지 일을 함께 하는 사람이나 집단
05. 아기를 재울 때 부르는 노래
06. 적진에 적서를 보낼 때 쓰던 화살. '○는○'
07. 아주 환하게 밝은 세상
08. 오랫동안 끌어 가며 싸우는 싸움
09. 전에도 없었고 앞으로도 없음
10. 자기를 완전히 잊고 흥취 취함. '○아○취'
11. 무르고 허약한 성질
12. 주로 중년 이후에 발병하는 병의 총칭
13. 병자를 잘 보살피고 간호함
14. 범의 가죽 무늬를 그린 담요. 옛날 상류층에서 의식 때 깔았음
15. 자신이나 자신과 관련 있는 것을 스스로 자랑하거

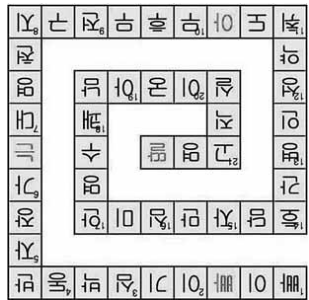
나 뽐내는 마음.

16. 아릅다운을 살필 수 있는 안목
17. 눈치가 빠르고 일을 날쌔게 함. '○명○패'
18. 타고난 기개나 겉으로 드러난 행동이 시원하고 쾌활한 남자
19. 가마나 방·술에 불을 때기 위하여 만든 구멍
20. 사실 그대로 고한
21. 아들 많은 사람의 외팔

■ 퍼즐정답

단어 이어가기:

낱말을 모두 푼 다음 가. 나. 다. 라 칸의 글자를 차례로 이어 놓으면 여러분이 잘 아시는 영화 제목이 됩니다.



날씨와 생활

16일 (화요일)

서울 20/10

13 23

인cheon 20/10

13 19

대전 20/10

12 23

광주 20/10

12 24

제주 20/10

14 21

인천 20/10

13 19

청주 20/10

12 23

전주 20/10

11 23

지역 강수 확률 (오전/오후)

날씨 최고/최저 온도

범례

춘천 20/20

12 23

강릉 20/20

13 20

울산 20/20

12 22

대구 20/20

12 24

창원 20/20

13 23

부산 20/20

14 21

해돋이 05:22

해질 19:35

달출 23:53

달집 09:25

산 날씨	바다 날씨	미세 먼지
북한산 13/23	인천송도 13/20	서울 51 보통
설악산 13/19	제주도 12/22	부산 43 보통
오대산 10/21	경포대 13/20	대구 45 보통
계룡산 11/22	속초 13/19	인천 46 보통
속리산 10/22	대천 11/20	광주 50 보통
소백산 12/22	안면도 꽃지 12/21	대전 54 보통
팔공산 12/23	변산반도 11/21	울산 57 보통
지리산 11/23	거문도 13/22	경기 51 보통
덕유산 9/21	칠보 14/20	강원 49 보통
내장산 11/22	해운대 13/20	충북 47 보통
한라산 11/18	제주도 13/19	경남 47 보통

주간 날씨 (최저/최고기온)

17일(수) 서울경기 13/25 8~14 14/23 8~15 12/26 8~15 15/22 4~7 15/21

18일(목) 서울경기 15/26 8~15 13/28 8~14 14/28 8~15 14/29 8~15 16/24 4~7 15/24

박경호의 운수 좋은 날

5월 16일(화요일) 음력:4월 21일

	오늘의 마음:구름, 자유 추구, 운세: 항상 자신의 주장보다는 주위의 의견을 수렴하여 지혜롭게 임하는 자세가 필요하다. 신경이 많이 쓰이는 때이다. 극기의 정신이 필요할 때다. 길방:서
	오늘의 마음:여유비, 겨우 해결, 운세: 의욕이 너무 앞서거나 물질적인 면을 강하게 추구하기보다는 현재의 상태에서 안정을 찾으려 하라. 작은 일들은 성취된다. 토끼띠와의 다툼을 조심하라. 길방:남
	오늘의 마음:먹구름, 가시밭길, 운세: 자신의 뜻을 이루기에는 보이지 않는 장애가 많고 주위로부터 구설이 뒤따르기도 하니 특히 근신하여야 한다. 의외의 금전수익이 있는 날이다. 길방:북
	오늘의 마음:파도, 힘이 넘친다, 운세: 자중지란을 조심해야 한다. 우왕좌왕하기 쉽고 엉뚱한 짓을 하기 쉬운 날이다. 한 가지 일에 매진 못하고 이것 저것 했다 하는 날이다. 신중하라. 길방:북
	오늘의 마음:쾌청, 함한 하루, 운세: 긍정적인 이득과 함께 이성이나 귀인의 도움이 따른다. 마음이 급해지는 날이니 서류상의 문제는 정확한 확인 및 보완이 필요하다. 수입이 늘어 기쁘다. 길방:남
	오늘의 마음:여름, 일출 직전, 운세: 자칫 인간관계에서의 트러블로 인해 곤고한 지경에 놓이게 되며 그로 인한 심리적 갈등과 마찰로 의욕이 저하될 우려가 있다. 금전 지출이 많을 때이다. 길방:동
	오늘의 마음:무지개, 소망 많다, 운세: 지금까지 쌓아 올린 공이 인정을 받으며 문서적인 측면의 일에 발전의 계기가 조성되어 인사이동, 확장, 변경 등에 좋은 결실을 맺게 된다. 이성문제를 조심하라. 길방:동
	오늘의 마음:가을비, 떠나고 싶다, 운세: 시련의 때가 말로 인간의 참된 가치가 나타난다. 상대의 입장을 살펴 보아라. 오늘은 무르익은 기운을 바탕으로 하여 결실의 탐을 쌓는 형상이다. 길방:서
	오늘의 마음:맑음, 평화롭다, 운세: 가능한 한 타인의 일에는 개입을 않는 편이 좋으며 자신의 건강에 많은 신경을 기울여 안정을 도모하기 바란다. 시기를 기다리며 심신을 안정시켜라. 길방:중앙
	오늘의 마음:해, 번개, 갈등, 운세: 신용과 책임 있는 자세로 과감하게 선두에 서는 확고한 자기 노력이 뜻을 실현할 수 있게 할 것이다. 갈등이나 번민이 많은 날이다. 길운과 흉운의 교차시기이다. 길방:북
	오늘의 마음:싸움, 소심한 날, 운세: 현재의 상태에서 더 큰 변혁의 일면을 맞게 된다. 뜻하지 않은 일의 발생으로 다소 당황하나 위기를 잘 극복하면 그 대가를 기대 이상으로 찾을 수 있다. 길방:남
	오늘의 마음:쾌청, 상쾌, 운세: 의욕이 충만한 가운데 자신의 일을 시작하게 되는 시기이다. 확장이나 변화를 계획했다면 과감한 행동이 따라야 하며 너무 주위를 의식할 필요는 없다. 길방:서
	금주의 로또 행운번호: 1,3,6,8,(2,4) 금일 복권, 주식, 부동산 매입 행운의 띠: 쥐, 용, 원숭이 금일 주식, 부동산 매도 행운의 띠: 소, 뱀, 닭

스포츠동아

광고문의 02 2020 1010
구독신청 1588 2020
FAX 02 2020 1015

발행인 송영연 대표전화 02 2020 0114
편집부 02 2020 1032
스포츠1부 02 2020 1041
편집국장 연재호 스포츠2부 02 2020 1059
광고국장 이승욱 기사 의견 제보 및 독자 투고 02 2020 1040
인쇄 동아일보사 sol@donga.com

www.sportsdonga.com

(우)03187 서울특별시 중구 청계천로 1
2008년 3월 3일
등록번호 서울 가-00131호
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및
그 실천요강을 준수합니다
구독료 : 한달 12,000원, 1부 700원