

건강 칼럼

여름철 식중독, 우리가족 건강 지키기

초 등학생 자녀를 둔 김 모 씨는 다가오는 여름이 걱정이다. 작년 여름 아이가 식중독으로 며칠 동안 고생을 했기 때문이다. 아이는 김밥을 먹은 후 열이 지나지 않아 구토와 설사를 반복하기 시작했다. 김 씨는 아이가 체한 줄 알고 소화제를 먹이고 등을 두들겨줬지만 증상은 계속됐다. 밤새 고생을 하다 병원에 데리고 갔더니 식중독이라는 진단을 받았고, 급기야 입원 치료까지 받았다.

식중독은 유해 물질이 함유된 음식물을 섭취함으로써 생기는 급성 또는 만성적인 질환이다. 여름철이 되면 높은 온도와 습한 기후 때문에 세균과 바이러스의 증식이 활발해져 음식물에 의한 식중독 발생 위험이 커진다. 식중독에 대해 알아보자.

△식중독 증상
식중독은 세균에 오염됐거나 세균이 생산한 독성이 남아있는 음식을 먹은 뒤 짧게는 3시간에서 길게는 12시간 후에 증상이 나타난다.

체내에 들어온 독소를 우리 몸에서 빨리 제거하기 위해 구토·설사·복통 등이 발생한다. 독소가 소화관 위쪽에 있으면 구토, 이대쪽에 있으면 설사를 통해 독소를 몸 밖으로 배출한다. 또한 독소가 소화관에서 흡수되지 않아



신형식
대전율지대병원 감염내과 교수

구토 같은 소화기 증상만 일으킬 때가 많지만, 세균이 장벽에 붙거나 뚫고 들어가면 소화기 증상과 함께 온몸에 열이 발생할 가능성이 높다. 일부 세균은 체내에서 독소를 만들어내 신경 마비·근육 경련·의식 장애 등을 유발하기도 한다.

대개 하루 이틀이 지나면 좋아하지만 2일 이상 계속돼 하루에 6~8회의 묽은 변을 보거나 대변에 피가 섞여 나오거나, 2일 이상 배가 아프고 뒤틀리거나, 하루 이상 소변이 나오지 않거나, 열이 동반된 설사로 체온이 38도 이상 이던 병원에 가야 한다.

△여름철 식중독 주의, 초기대처는 이렇게!
설사, 구토, 복통 등의 식중독 증상이 나타날 경우, 즉시 가까운 병원을 찾아 전문의의 진료를 받는 것이 좋다. 병원에 도착하기까지 시간이 많이 걸리는 경우, 구

토가 심한 환자는 옆으로 눕혀 기도가 막히지 않도록 주의해야 하며, 특히 노약자나 어린이의 경우 구토물에 의해 기도가 막힐 수 있으므로 더 세심한 관찰과 주의가 필요하다. 환자의 구토물을 처리할 때는 반드시 일회용 장갑 등을 사용해 뒤아내고 별도의 비닐봉지에 넣어야 하며, 가능하면 가정용 락스 등으로 소독해 2차 감염을 방지해야 한다. 설사를 할 경우 우선 탈수가 되지 않도록 충분한 수분을 섭취해야 한다.

지사제 등 설사약은 함부로 복용하지 말고 반드시 전문의의 지시에 따라야 한다. 지사제가 설사를 통해 자연적으로 외부에 배출되는 세균이나 세균성 독소 등의 배출을 막아 몸속에 쌓이게 돼 더 심각한 증상을 초래할 수도 있기 때문이다.

△식중독 예방법
더운 날씨는 조리한 음식을

가급적 빨리 먹는 것이 좋고 먹고 남은 음식은 실온에 두지 말고 냉장 보관한다. 다시 먹을 때는 재가열 후 먹어야 하고 변질의 우려가 있는 음식은 아까워하지 말고 과감하게 폐기하는 것이 좋다.

익히지 않은 음식은 가급적 피하고, 특히 생선이나 조개류를 섭취할 때는 특별한 주의를 해야 한다. 해수에 서식하는 장열 비브리오균이 어패류를 오염시켜 식중독의 발생위험을 높이기 때문이다.

야외에서 먹기 위한 도시락을 준비할 때는 관리가 잘된 조리 기구를 사용해 조리 해야 식중독의 위험을 줄일 수 있다. 육류와 어패류 등을 취급한 칼과 도마를 과일이나 채소류에 사용할 경우 교차오염이 발생할 수 있으므로 구분해서 사용하는 것이 좋고, 사용 후에는 깨끗이 소독한다. 또 야외에서 오랜 시간 노출된 음식은 무조건 피하는 것이 좋다.

또한 개인위생관리도 철저히 해야 한다. 손을 씻는 것만으로도 식중독의 약 70% 정도를 예방할 수 있다. 화장실에 다녀온 후나 외출 후 귀가 했을 경우 반드시 손을 씻고 특히 음식물을 조리하기 전이나 먹기 전에는 더욱 신경 써야 한다. 비누 또는 손 세정제를 사용해 30초 이상 꼼꼼하게 씻고 흐르는 물로 헹구는 것이 중요하다.

사설

계암장학회 이사장 별세

배우 고(故) 장진영(1972~2009)의 부친인 장길남 계암장학회 이사장이 별세했다. 향년 89세다. 1935년 광주에서 태어난 고인은 전주에서 폐수처리용품 업체인 '삼화화학'을 운영했다.

2녀 중 둘째 딸인 장진은 영화 '청연' 등에 출연한 뒤 2009년 9월 1일 37세 나이에 위암으로 세상을 떠났다. 장 이사장은 같은 해 9월 3일 빈소로 찾아온 딸의 모교(전주 중앙여고) 교감에게 장학금 5000만원을 기부했다.

딸 장진영이 2009년 투병 중에 모교에 장학금을 내달라고 부탁했기 때문이었다. 이듬해 3월 딸의 뜻을 기려 사재 11억여 원을 털어 딸의 아호를 따서 계암장학회를 설립한 고인은 장학사업을 이어왔다.

지난 1월에도 학교법인 우석학원에 5억 원을 기부했다. 2011년 5월에는 임실군 운암면 상암리에 '장진영 기념관'을 세웠다.

장진영의 4살 위 언니 장진씨는 "아버지는 올해 9월 동생의 15주기(周忌) 행사를 크게 열고 싶어하셨다"고 말했다.

장 이사장은 딸이 잠들어있는 임실군 운암면 선영에서 영면에 들었다. 1993년 미스코리아 총남 진 출신인 고 장진영은 1997년 드라마 '내 안의 천사'로 데뷔했다.

2000년 '반칙왕'으로 총무로에 입성한 뒤 영화 '싸이렌', '소름', '오버 더 레인보우', '국화꽃 향기', '싱글즈', '연애 그 참을 수 없는 가벼움' 등에 출연했다.

2007년 드라마 '로미오스'가 유작이다. 사후에 남편 김영균 씨와의 애뜻한 러브스토리가 알려졌다.

장진영은 위암 판정을 받은 이듬해 7월 미국 라스베이거스에서 요양하던 중 김씨를 만나 결혼식을 올렸다. 하지만 혼인신고를 마친 3일 후 세상을 떠났다.

한국문인협회 전북지회 회원전

제27회 전북문인회원이 지난 5월 24일부터 30일까지 전북 예술회관에서 열렸다. 사단법인 한국문인협회와 전북지회는 지난 1996년 발족해 56명의 회원이 참여한 가운데 창립전을 개최했다.

당시 회장은 오석 김화래 화백이었다.

그 뒤 해를 거듭할수록 회원수의 증가는 물론 작품의 무게감도 커졌다. 특히 2007년 전북미협, 전북서협, 전북서가협 등 3개 단체 문인회 회원에 의해 사단법인 한국문인협회 회 전북지회를 결성했다. 문인회는 예로부터 선비나 사대부들이 자신의 마음을 표현해 그린 그림이다. 먹의 농담을 이용해 사물을 간략하게 사의적(寫意的)으로 표현하고 주제에 맞게 화제를 써서 흥취와 멋을 표현하는 종합예술이다.

선조들은 매(梅)·란(蘭)·국(菊)·죽(竹) 사군자를 위주로 그렸다. 인간의 이상향을 실현하려는 의지와 함께 고매

한 인품을 닮고자 하는 심성을 사물에 빚대 상징적으로 표현해 왔다.

현대에 와서는 화려한 채색과 다양한 소재들을 대상으로 표현하며 발전하고 있다.

이번 전시 역시도 시대정신을 이어받아 한국 전통미술의 미적 가치를 보존하고 발전시키기 위해 다양한 주제와 기법, 색깔을 담은 멋진 작품들로 구성됐다.

선과 면으로 이루어진 문인화는 수많은 반복 과정을 거친 작가 정신의 결정체다. 전북문인협회 회원들은 필력을 겸비한 불문, 문인화의 품격을 높일 수 있는 화제를 고심해 소중하게 써내려가며 이상향을 꿈꿨다.

난정 백난기 지회장은 "문인화는 시서화를 통해 작가의 심미적 감성과 예술적인 감성으로 작가들의 깊은 감동과 영감을 표출해 내는 예술이다"라고 밝혔다. 한국문인협회 전라북도지회가 지속적으로 발전하기를 기원한다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

사진으로 보는 지구촌 소식

우크라이나 간호병 전사에 오염하는 군인



2일(현지시각) 우크라이나 키이우의 미얀마 광장에서 우크라이나 기자이자 자원 간호병인 이리나 처부호의 영결식이 열려 한 군인이 고인의 관을 붙들고 오염하고 있다.

식수 배급 차량 기다리는 팔레스타인 난민들



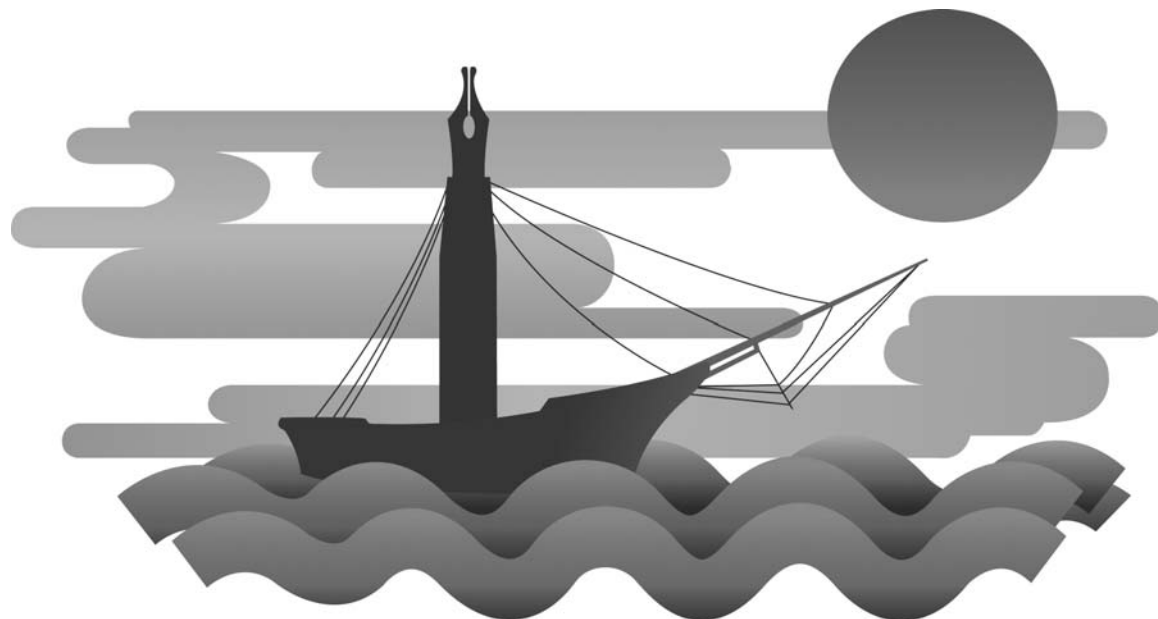
2일(현지시각) 가자지구 북부 자발리아 난민 캠프의 한 학교 안에서 팔레스타인 난민들이 식수 배급 차량이 도착할 기다리고 있다. 이스라엘 방위군(IDF)은 지난달 31일 자발리아에서 적전을 마치고 철수한다고 발표했다.

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일