

건강칼럼

겨울 식중독 '노로 바이러스' 주의보

노로 바이러스는 식중독을 일으키는 대표적인 바이러스로, 세계적 모두 문제가 되지만 특히 겨울철에 빈번히 발생하는 것으로 알려져 있다.



가순형 한국건강관리협회 가정의학전문회

▲ 겨울철 특히 더 조심해야 하는 '노로 바이러스'

흔히 식중독은 30℃를 오르내리며 더위가 기승을 부릴 때 많이 발생한다고 생각한다. 하지만 노로 바이러스 식중독은 기온이 떨어질 때 많이 발생한다.

노로 바이러스가 겨울에 유행하는 이유는 바이러스의 특성 탓이다. 살모넬라균, 병원성대장균, O-157균, 포도상구균 등 식중독을 일으키는 세균은 기온이 떨어지면 증식을 멈추는 반면 노로 바이러스는 온도가 떨어지면 오히려 생존기간이 연장된다.

된다.

일반적으로 실온에서는 10일, 10℃ 해수에서는 30~40일, -20℃ 이하에서는 더 오래 생존할 수 있기 때문이다.

노로 바이러스 식중독은 오염된 지하수나 오염된 생굴 등의 패류에 의해 주로 발생하지만, 감염 환자의 구토물과 분변, 신체접촉에 의해서도 감염될 수 있다.

사람마다 차이는 있으나 감염 후 24~48시간 정도 경과 후 메스꺼움, 구토, 복통, 설사 등의 증세가 있을 수 있고, 보통 1~3일이 지나면 자연적으로 회복되나 어린이, 노약자는 심한 탈수로 인해 사망에 이를 수도 있다.

▲ 노로 바이러스 감염 예방법 10가지

- 1. 노로 바이러스는 기온이 낮을수록 오래 살아남는 특성이 있으므로 지하수를 식수로 사용할 경우 반드시 끓여서 마셔야 한다.
2. 음식은 섭씨 85℃ 이상에서 충분히 익혀 먹는다.
3. 지하수보다는 소독된 수돗물 등 깨끗한 물로 채소나 과일을 씻는다.
4. 식사 전, 외출 후에는 반드시 비누를 사용하여 흐르는 물에 20초 이상 손을 씻는다.
5. 가열하여 조리된 음식이라도 맨손으로 만지지 않도록 주의한다.
6. 칼, 도마, 행주 등 주방도구는

섭씨 85℃ 이상의 물에서 1분 이상 가열해 소독하는 것이 좋다.

7. 설사, 구토 등의 증상이 있는 사람은 음식을 조리하지 않는다.

8. 바이러스 오염이 의심되는 문고리, 손잡이 등 사람들의 접촉이 많은 곳은 열소계 살균 소독제를 이용하여 살균·소독한다.

9. 어린이나 노인같이 면역력이 약한 사람은 노로 바이러스 식중독에 취약하므로 가열하지 않은 조개, 굴 등의 섭취를 가급적 자제한다.

10. 식중독 환자가 발생할 경우 2차 감염방지를 위해 환자의 분변, 구토물, 화장실, 의류나 식기 등은 반드시 열소 또는 열탕 소독한다.

이처럼 노로 바이러스는 겨울철 걸리기 쉬운 바이러스이므로 미리 예방에 신경 쓰고 감염이 되지 않도록 개인 위생관리가 가장 중요하다.

특히, 노로바이러스는 집단 감염이 될 수 있기 때문에 밀집된 공간이나 집단 활동은 피하고 철저한 소독을 생활화 하는 것이 좋다.

사설

도내 자치단체 분발을 촉구한다

전북도와 각 시군 지자체는 계속 매진해야겠다. 지역발전이 이처럼 더디다면 미래가 희망적이지 않다. 도민들은 더 발전해야 한다는 욕심이다. 관계자들은 애써 일한 것을 불리준다면 서운하다고 말할 수도 있겠지만 말이다.

나와 전북도는 작은 성공에 취해서는 안 된다. 4년 연속 6조원대 예산을 가지고 지속하는 식으로 표내지 말라는 것이다. 지금 도민들이 바라는 바는 도내 국책사업들의 힘찬 추진이다. 전주시의 탄소산업 클러스터와 익산시의 국가식품클러스터가 국책사업이라면서도 특장의 연속이다. 그런 까닭에 도민들의 마음은 늘 답답하다. 맨 앞장에 있다는 새만금 사업 역시 거북이 행보라서 지역 발전 공감대하고는 거리가 멀다.

전북도는 지역 발전에 계속 매진해야 한다. 연초부터 미래를 밝게 보지 않는 이유가 무엇이고 묻는다면 답변은 뚜렷하다. 지역의 미래를 이끌 대형 청사진이 새만금 말고는 없다는 점이다. 이것은 여러 언론사들이 지난날 여러 번 지적했던 바이니 부인하지는 못할 것이다. 그러므로 발전된 모습을 보이려면 연초인 지금부터 비상한 각오를 다져야 한다. 물론 그 비상한 각오의 당사자는 도지사 와 각 지자체를 책임지고 있는 단체장들이다.

다들 지역의 발전 보폭에 비하여 이쪽의 발전 보폭이 마음에 안 든다고 여러 번 지적해 왔거니와 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는 지 생각해볼 일이다. 다들 고만고만하니 하는 말이다. 전북도는 지역의 미래를 약속한 사업들의 현주소가 어디인지 주목해야 한다. 정부의 적극적인 관심과 지원을 이끌어내지 못한 것에 반성해야 한다는 이야기이다. 다시 주문하거나 지역 발전을 위해서 힘내야겠다. 올해 전북도를 비롯해 각 시군은 더욱 분발했으면 하는 바이다.

물가 인상 방관해서는 안된다

도지사와 각 시군 단체장들이 지금 무슨 생각을 하고 있는지 모르겠다. 이달 16일부터 시내버스 요금도 또 오른다는데 말이다. 지난해 초겨울부터 연일 물가가 오르고 있는데 여태 조종하다. 물가를 잡아야겠다고 말하는 이가 아무도 없으니 섭섭할 지경이다. 그러나 일반 서민들이 보기에 단체장들이 미덥지 않은 것이다. 물가 오름세에 신경을 쓰고 있구나 라는 의심을 떨칠 수가 없다.

니 말이다. 요새는 하룻밤 자고 내면 시장 물가가 또 올랐구나라는 확인의 연속이다. 요즘 풀귀 현상을 보이고 있다는 채소류의 인상만을 지적하는 게 아니다. 계절과 아무 관련이 없는 품목을 까지 오르고 있으니 보통 일이 아니다. 저번에 공공요금을 들먹인 탓이 크다. 그런데 이번엔 시내버스 요금을 또 올린다니 설상가상이다. 그래서 연초인 지금 서민들의 표정을 보면 어둡고 침침하다.

겨우 100원 인상되는 걸 가지고 무슨 염살을 부리냐고 말해서는 안된다. 시내버스 요금 인상은 다른 물가에도 영향을 미치지 마련이다. 단체장들은 서민과 함께 가야 한다. 물가 역제를 외쳐왔자 그게 먹혀드는 것도 아니니까 어떻게 되는대로 끌러가겠지 라는 식의 사고방식이라면 마음을 고쳐 먹어야 한다. 서민들이 지금 어떤 기분인지 알아야 한다. 불경기가 금융위기 때보다 더하다는 소리가 나오고 있을 정도이다.

도지사와 각 시군 단체장들은 잘 생각해야 한다. 연초에 서민을 위한 행보라는 게 사전을 찢고 홍보성 자료로 활용하려는 계산이라면 곤란하다. 물가 인상의 여파에도 부유한 이들은 끄떡없다는 표정인데 단체장들이 그쪽만 보고서 물가 인상을 방관하는 것인 지 알 수가 없다. 물기가 오르게 마련인 연초라지만 지금의 인상은 서민에게 압박감이 크다. 정말이지 무슨 대책을 세워야겠다. 물가 인상에 대한 방관도 한두 달이 아니라 해를 넘기도록 நட장을 부리면 곤란하다. 서민들의 입장을 먼저 생각해야 한다. 지금부터라도 공공요금 역제에 적극 나서야겠다.

자치단체장들이 부자여서 그러는지 서민들의 정서를 몰라도 너무 모르고 있다. 최근 들어서 물가가 계속 상승세인데 무대책이

독자제언

겨울철 블랙아이스 주의 운전

겨울철 도로 위에 얼음이 얇게 얼어 붙은 현상을 블랙아이스(black ice) 현상이라 한다.

기온이 갑작스럽게 영하로 내려갈 경우 한번 녹았던 눈이 다시 얼면서 발생하며 이런 현상으로 빙판길 사고가 증가할 것으로 예상된다.

기온이 떨어지는 심야나 새벽시간대 교량 타널 입출구, 산모퉁이 그늘진곳과 같이 습도가 높은 지역의 도로에 생기는 살얼음으로 길보기에 도로가 살짝 젖어 있거나 아스팔트 표면 틈새로 스며든 물이 얇은 얼음막을 형성하기 때문에 눈으로 구별하기 쉽지 않으며 급제동이나 과속을 할 경우 미끄러지면서 핸들 조작성 불능해 해진 차량이 중심을 잃으면서 자칫 대형사고로 이어질 수 있다.

무엇보다도 블랙아이스가 자주 발생하는 곳이나 이른 아침에 평소의 속도보다 20~50% 감속하고 앞차와의 안전거리도 평소보다 2배 이상 충분히 확보해 운전하는 것이 중요하다.

특히 타이어 마모가 많이 진행되거나 공기압이 기준치 이하일 경우 접지면의 압력이 떨어지면서 제동할 때 타이어의 변형으로 타이어에 파여진 흙이 제 기능을 못해 미끄러질 확률이 더 높아지기 때문에 타이어 관리에도 특별히 신경을 써야한다.

겨울철 블랙아이스가 생길수 있는 날에는 철저히 서행하고 스노우 타이어를 장착하는 등 안전운행과 교통법규를 준수하며 운행해야 할 것이다.

박규선 교정경찰서 교통관리계

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

독자제언

지구대 파출소, 주취자 보호소 아니다

늦은 밤, 지구대 파출소의 불을 꺼지지 않고 치안 현장에서 경찰관들은 묵묵히 자신의 소임을 다하며 국민의 생명, 신체, 재산을 보호하기 위해 숨 가쁘게 움직인다.

112신 고종 살인, 강도, 강간, 절도, 폭력과 같은 5대 범죄를 해결하기도 힘든 실정에서만 현장 경찰관들의 정당한 신고출동 및 민원업무에 방해하는 사람들이 있는데 바로 주취자이다.

실제로 우리사회의 음주문화는 문제가 많다. 우리의 음주문화는 전통이 깊다보니 '술을 먹으면 그럴 수도 있지' 하며 관대해지는 경향이 있다.

술을 취할 정도로 많이 마시는 것은 더 큰 범죄로 연결될 수도 있는 위험한 상태임에도 불구하고 우리사회는 주취상태에서 범죄가 발생하면 '음주로 인한 심신미약상태'라는 이유로 죄형을 감경시켜주기까지 한다.

조사에 따르면 현행범죄는 매년 약 1%씩 감소추세임에도 불구하고 그 속에서의 주취상태 범죄는 5%이상 증가

하고 있으며, 많은 범죄의 40% 이상이 주취상태에서 발생한 범죄이다. 또한 지구대의 전체 사건 중 20%가 넘는 비율을 주취자 처리가 차지한다.

국민의 생명과 재산을 보호해야하는 역할을 맡은 경찰들은 우리들의 일상 생활 속에서 최선의 서비스를 제공하려 노력하지만 실상은 술 취한 사람들에게 시달리고 있다.

이러한 주취자를 강력히 처벌하기 위해 2013년 5월에 개정된 경범죄처벌법 제3조 3항에서 광공서 주취 소란은 '술에 취한 채로 광공서에서 몹시 거친 말과 행동으로 주정하거나 시끄럽게 한 사람은 60만원 이하의 벌금, 구류 또는 과료의 형으로 처벌한다.' 그리고 이와 동시에 경찰서에 오는 수위에 따라 공무집행방해죄나 모욕죄 등으로 강력하게 대응하고 있다.

하지만 법의 강화보다는 시민들의 의식을 개선시키는 것이 우선시 되어야 한다고 생각한다.

이충현 전주원안경찰서 화산지구대 경위

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

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 행태를 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 굴러겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일