

건강 칼럼

길어진 여름, 식중독 조심하세요!

식중독은 식품을 섭취할 때 인체에 유해한 미생물 또는 독소가 인체에 침입해 발생하는 질환으로, 요즘과 같이 무더운 여름철은 바이러스, 세균, 기생충 등이 음식물에서 쉽게 번식해 발생하기 쉽다. 식중독에 걸리면 구역·구토·설사·복통·발열 증상이 나타날 수 있으며, 대부분 증상은 경미하여 저절로 호전되나 심하거나 지속될 수도 있어 주의가 필요하다.

▲ 식중독의 다양한 원인과 증상
식중독의 원인은 황색포도상구균, 바실루스 세레우스균, 웰치균의 독소, 노로 바이러스, 엔테로바이러스, 로타 바이러스와 같은 바이러스, 살모넬라, 이질, 캄필로박터, 비브리오, 예르시니아, 병원성대장균과 같은 세균, 아메바와 같은 원충 감염뿐만 아니라 자연 독소나 화학 물질 등으로 다양하다. 원인 균이나 물질에 오염된 음식물이면 무엇이든 식중독을 일으킬 수 있다.
식중독에 걸리면 구역·구토·설사·복통·발열 등의 증상이 나타난다. 원인 식품을 섭취한 후 수 시간에서 며칠 혹은 몇 주 후에도 나타날 수 있다. 드물게 위장 증상 없이 발열 등 전신 증상만 있거나 신경 증상으로 어지럼증인 감각 이상만 나타날 수도 있다. 때로는 위장 증상 이후 콩팥 기능 부전, 뇌수막염, 관절염, 마비 증세가 생기기도 하며 사망할 수도 있다. 원인에 따라 증상이 나타나는 시간이나 양상이 다르기 때문에 섭취한 음식과 증상을 고려해 원인을 추정할 수

있지만, 증상이 경미하고 회복이 빠르면 추정이 불가능하다. 병원을 방문해야 하는 증상으로는 지속적인 고열 증상, 38℃ 이상의 발열, 수분 섭취 불가능, 혈성 설사 등이다. 특히 구토나 설사로 인해 쉽게 탈수가 되는 영·유아 및 노인에서는 신속한 조치가 필요하다.
대개는 염분과 당분이 함유된 수분 섭취, 소량의 저지방 식사, 휴식 등의 지지요법으로 충분하다. 그러나 구토나 설사가 심해 물을 마시기조차 어렵다면 정맥 혈관을 통한 수액을 투여해야 한다. 설사를 멎게 하기 위한 지사제나 항생제는 제한적으로 사용해야 한다. 항생제 사용을 고려해야 하는 경우는 38℃ 이상 발열이 지속되거나 복통이 심하거나 심한 구토나 구역감으로 수분 섭취가 불가능하거나 피가 섞인 설사가 있을 때이다. 또한 영아, 노인, 장기 이식자, 인공혈관·관절 이식자, 스테로이드 면역억제제 복용자, 항암 치료자처럼 면역력이 떨어져 있는 경우에는 혈액이나 대변에서 균 배양 검사로 원인균을 파악해 균에 따른 항생제를 선택해 투여할 수 있다.

▲ 철저한 음식물·개인위생 관리를 통해 예방 가능
식중독은 무엇보다 예방이 가장 중요하다. 그러나 원인을 예측하기 어렵고 전과 경로도 매우 다양해 예방이 쉽지 않다. 이미 식중독이 발생한 환자에서 원인 균이 밝혀지는 경우는 5% 정도로 낮고 독소에 의한 식중독은 음식을 끓여 먹어도 발생할 수 있기 때문이다. 특히 영·유아나 고령·임산부·만성 질환자·면역 기능을 떨어뜨리는 약을 복용하는 사람들은 식중독을 예방하기 위해 각별한 주의가 필요하다.
식중독의 원인 식품을 섭취하지 않도록 주의함으로써 식중독 발생을 줄일 수 있다. 식재료나 음식을 구입할 때부터 보관·조리·섭취할 때까지 주의할 사항들이 있다. 조리된 식품이 생식 식품 옆에 진열되어 있거나 포장에 흠집이나 구멍이 있거나 뚜껑이 부풀어 오른 제품은 사지 않는 것이 좋다. 육류와 가공류를 냉장 보관하고 48시간 이내 조리하지 않는다면 냉동 보관을 한다.

상하기 쉬운 음식들은 구입 후 1시간 이내 냉장 보관을 해야 하며, 냉장고의 온도는 냉장 0~4℃, 냉동 -18℃ 이하로 유지해야 한다. 보관할 때는 육류나 어패류의 접이 다른 음식물에 닿지 않도록 한다.
남은 음식의 경우에도 2시간 이내에 작은 용기에 나눠서 냉장 보관 하되 먹기 전에는 74℃까지 가열해야 한다. 음식을 조리할 때 해동은 냉장고나 전자레인지에서 해야 하며 날 음식을 만진 후에는 비누로 손을 씻고, 날 음식에 사용한 조리 기구는 반드시 씻는다.
이미 조리된 음식은 깨끗하지 않은 조리 기구나 조리되지 않은 식재료의 접에 닿지 않게 해야 한다. 육류·어패류·달걀 등은 속까지 단단해지도록 충분한 온도로 익힌다. 과일과 야채는 전용 세제를 사용해 흐르는 물로 철저히 씻는 식기류를 사용하고 찬 음식과 더운 음식을 분리하며, 2시간 이상 상온에서 방치하지 말아야 한다. 음식을 가지고 외출할 때에는 아이스백을 사용한다.

또한 위생상태가 부적절한 사람의 손을 통해 식중독이 전파될 수 있으므로 손을 잘 씻어야 많은 경우의 식중독을 예방할 수 있다.
손 씻기는 반드시 세정제를 사용 손기린·손등까지 30초 이상 깨끗이 씻고 흐르는 물로 헹궈야 한다. 이와 같이 식중독을 예방하기 위해서는 음식물 위생 관리와 개인 위생 관리를 철저히 해야 한다.



최영혁
한국건강관리협회
건강증진의원 전북지부 원장

사설

일자리 창출이 가장 큰 현안이다

일자리 창출이 가장 큰 현안이다. 일자리 창출을 그 무엇보다도 우선 순위로 두어야겠다. 저번에 대통령이 한 말들을 다시 상기해야 한다. "일자리 창출이 최고 가치"라고 한 말이 그것이고 "단 1원의 국가 예산이라도 일자리를 만드는 데 쓰겠다"고 한 말이 그것이고 "일자리 81만 개를 창출하겠다"고 한 말이 그것이다. 그 말들은 대통령의 생각이 어디에 있는지 확실하게 알려주었다.
전북도는 일자리 창출을 그 무엇보다도 최고 우선순위에 두어야겠다. 새정부의 일자리 창출 방식과 관련해 많은 논란이 일고 있기는 하지만 대통령의 발언은 초미의 관심사가 아닐 수 없다. 전북도는 며칠 전에 일자리 대책과 관련해 전국 1위라는 평가를 받아 대상을 뒀다. 사실 일자리 불평등의 사회의 병리 현상은 그 뿌리가 깊다. 노무현 정부 때도 이상한 신조어들이 생겨났던 것이다. 태생이 부자들은 부도 세습되고 일자리도 세습되었으나 서민 가정의 자녀들은 그렇지 못했던 것이다. 전북도는 가장 낙후된 우리 지역의 현실에 눈을 주어야

다. 도내 젊은이들 중에는 일자리가 없어서 방황하며 고민하는 이가 아직도 적지 않다. 매년 많은 젊은이들이 사회로 쏟아져 나오고 있지만 정착 받아주는 곳이 없으니 난감하다. 대학교 졸업장이 곧바로 백수 인증서가 되고 있는 것이다. 어떻게 대응하고 어떻게 말해야 전복 청년들의 뉘를 극대화 할 수 있는지 시나리오를 그려야 한다는 이야기다. 그래서 또 이렇게 반복해 말하는데 정부의 의도가 좋아도 이쪽에서 불잡는 게 약하면 나중에 다른 광역시도의 그것과 비교해 실망하게 될 수도 있다. 열과 성을 다해 힘의 초점을 일자리 창출에 모아야 한다. 그래서 지금 다시 물어보고 싶은 게 있다. 커풀링 사업 말이다. 커풀링사업으로 전국 평균보다 높은 취업률을 보였다라는 보도가 다시 생각나는 것이다. 전북도는 앞으로 보여줄 일자리 창출 전개방식을 구상해야 한다. 일자리 창출 효과를 극대화 시키려면 그래야 한다. 전북도는 앞으로 새정부의 정책에 적극 부응하면서 그 실적을 도민에게 확인시켜주었으면 하는 바이다.

저출산 문제, 빨리 대책을 세워야

저출산 문제를 해결해야겠다. 이대로는 지역의 앞날이 어둡다. 저출산의 고착화 때문에 '데드 크로스' 현상이 심화되고 있다. 도내 인구 감소가 전국에서 최고라는 보도가 여러 번 있었거니와 출생아 수가 하릴 없이 줄고 있음은 명백한 사실이다. 지난해 도내 인구의 감소는 통계 50년만의 기록이다. 그 보도를 잊지 말아야 했다. 50년만의 기록이라는 그 보도는 과장된 게 아니다. 그러므로 전북도는 문제를 해결하기 위해 무슨 대책이고 빨리 세워야겠다.
전북도가 저출산 문제와 관련해서 소극적이라는 지적이 있다. 그에 아무 의미가 없는 관계자들에게 묻고 싶다. 저출산 문제와 관련해 소극적이라는 지적은 그 근거가 없지 않다. 출산율이 전국 평균 이하인데도 어떻게 해결해 보려는 적극적인 자세를 볼 수가 없다. 출산 문제가 이쪽보다 덜 심각한 다른 광역시도는 5개년 출산 정책안이며 출산 장려 추진단을 조직하는 등 출산 캠페인이 활발하다는 소식이 있다.
전북도는 저출산 문제를 심상하게 여겨선 안 된다. 저출산 문제와 관련해 능동적인 움직임이

필요한 오늘이다. 아이낳기 좋은 지역사회의 만들기 운동이라도 벌여야 한다. 전임 박근혜 정부 때 벌인 출산 장려책이 실패했음은 누구나 다 아는 사실이다. 전북도는 보다 차원 높은 출산 장려책을 내놓아야겠다. 출산 휴가라는 게 육아 휴가라든가 사려 깊게 배려하는 문화가 자연스럽게 조성되도록 해야 한다. 직장의 눈치를 보아가며 전전긍긍하도록 내버려두어서는 안된다. 임산부가 힘들어 해도 내버려두면서 출산 장려를 말하는 것은 앞뒤가 맞지 않다. 전북도는 무슨 일이 있을 때마다 2백만 도민을 운운하고 있지만 사실은 그렇지 않다. 186만 명을 약간 웃도는 수준이 현실이다. 그러므로 전북도는 거주 인구의 감소와 관련해 대책을 세우지 않으면 안 된다. 출산 인구가 늘지 않고 있는 중에 고령화로 현상이 오래됐는데 여태 대책 마련이 없다는 것은 말이 안 된다. 특히 농촌의 현실을 제대로 보아야 하는데 65세 이상 인구의 비율이 40% 수준이다. 정말이지 믿겨지지 않는 사실이다. 저출산 문제는 빨리 대책을 세워야 할 문제가 아닐 수 없다.

독자제언

여름휴가철 기승부리는 '침입절도' 예방 위한 노력

8월 무더위가 한창인 여름. 많은 사람들이 가까운 곳 또는 해외로 나가서 재충전의 시간을 가지고 있다. 이러한 여름철에는 장기간 빈집이 다른 많아지고 이에 따라 침입절도의 위험성이 높아지고 있다.
여름 휴가철 장기간 집을 비울 때에는 출입문, 창문 단속을 철저히 해야 하며, 특히 1층에 거주하거나 복도식 아파트의 경우 방범창을 필히 점검해야 한다. 고층아파트인 경우에도 가스배관 등을 타고 침입하는 경우가 있으므로 창문의 잠금장치 점검에 신경을 써야 할 것이다.
첫째, 절도범들이 복도 천장에 CCTV를 몰래 설치하여 이를 이용하여 비밀번호를 알아내 침입하여 절도

범행을 저지르는 경우가 있으므로 휴가를 떠나기 전 도어락 비밀번호는 새롭게 바꾸고, 우유 투입구나 출입문에 달린 렌즈 등 외부와 연결된 틈은 차단해야 한다.
둘째, 문 앞 우유, 택배 등 배달물이 쌓여있을 경우 절도범들은 장기간 집을 비운 것으로 생각하게 되고 이에 범행 대상이 되기 때문에 해당 업체나 경비실에 미리 연락을 하여 대리 수령이나 배달정지를 시켜 놓아야 한다.
셋째, TV나 라디오, 전등의 예약기능이 있다면 활용하여 집안에서 인기가 느껴지도록 하거나 집안 불을 켜 놓아 사람이 있는 것처럼 해야 한다.
신용호전주환경철사화산지구대순경

독자제언

싸고 좋은 차는 없다, 중고차 사기 예방법

요즘은 인터넷과 모바일 등 수 많은 멀티미디어를 통해 수많은 정보를 손쉽게 접할 수 있다. 하지만 그만큼 잘못된 정보에 속아 상처받는 소비자들도 또한 많이 늘었다.
특히 중고차는 허위매물에 속은 소비자들이 많아 허탈해 하는 대표적인 상품군이다. 경찰청 통계에 의하면, 최근 4년간 한국소비자원에 중고차 허위과대광고에 대한 중고차 매매 관련 피해구제 건수가 무려 2228건이라고 밝혔다.
중고차를 구매할 때 허위매물 피해를 줄일 수 있는 예방법 몇 가지를 설명하겠다.
가장 쉽고 중요한 방법은 상식적인 가격이 아니라 터무니없게 싼 매물이

울려와있다면 무조건 의심을 하면 된다.
중고차매매단지 관계자에 의하면 그런 매물은 99% 허위, 미끼매물이고 구매가 되더라도 수리비가 훨씬 많이 나오는 차량일 것이란니 애초에 그런 차량은 배제시켜 버리는 것이 좋을 것이다. 그리고 계약서 매매금액 기입란이 비어있다면 사기계약일 확률이 높다. 그럴 때에는 딜러에게 충분히 설명을 부탁하고 반드시 기입한 후에 계약을 진행하면 된다.
마지막으로 자동차관리법 58조에 따르면 매매계약서 체결 전 딜러는 반드시 성능점검기록부를 서면으로 고지하도록 기재 되어있다.
박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

Large graphic advertisement for Jeonju Daily newspaper. It features a stylized illustration of a sailboat on the sea with a sun in the background. The text reads: '용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지' (A platform for human courage and hope). Below the illustration, it says: '더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문'을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. It also mentions support for local development and a commitment to providing quality news.