

건강 칼럼

겨울방학 따뜻한 나라 여행 계획중이라면?... 백신 꼭 챙겨야

겨울이 다가오면 따뜻한 나라로 여행을 준비하는 사람이 많다. 최근 학생들의 배낭여행, 동남아 리조트 여행, 가족 단위 자유여행 등이 증가하면서 국내에서는 흔하지 않는 감염병에 노출되는 경우도 늘어나고 있는데, 그중 대표적인 여행 관련 감염병이 바로 장티푸스이다.

장티푸스는 오염된 식수나 비위생적인 음식을 통해 감염되며, 고열·복통·설사·탈수 등을 유발할 수 있는 질환이다. 따라서 예기치 못하게 장티푸스에 걸리게 되면 즐거운 여행 기간을 고통으로 망칠 수 있다.

특히 장티푸스 고위험 국가로 여행하는 경우에는 반드시 접종이 필요하다. 세계보건기구와 미국 질병통제예방센터는 인도, 네팔, 방글라데시, 파키스탄, 스리랑카 등 남아시아 국가와 미얀마·캄보디아·라오스 등 동남아 일부 국가, 그리고 아



김기덕
대전선병원 건강검진센터 전문의

프리카 대부분 지역, 페루·볼리비아·아이티 등 중남미 일부 지역과 중동 일부 지역을 장티푸스 고위험 지역으로 분류하고 있다. 이 국가들은 식수 안전성과 위생 인프라가 불규칙해 감염 위험이 상대적으로 매우 높기 때문에, 이러한 지역으로 여행한다면 장티푸스 백신을 미리 준비하는 것이 좋다.

친구들과 함께 겨울방학 동안 배낭여행을 떠나는 경우, 길거리 음식이나 푸드트럭 등에서 조리된 음식

을 자주 섭취하게 될 수 있으며, 정수되지 않은 식수를 마실 가능성도 커지게 되고, 공동 주방이나 공동 화장실을 이용하는 경우에도 오염의 위험이 높아진다.

이러한 조건은 장티푸스균에 노출될 확률을 크게 높이므로 더 위험하며, '짜고 맛있는 길거리 음식 많이 먹기', '진짜 로컬 분위기 즐기기' 계획이 있다면 더욱 주의가 필요하다.

이런 여행 패턴은 재미있지만 위생 관리가 상대적으로 어려운 환경에 노출되는 경우가 많아 장티푸스 감염 가능성이 증가할 수 있으므로 학생들끼리 떠나는 자유여행이라면 반드시 사전에 예방접종을 고려해야 한다.

장티푸스를 예방하기 위한 백신 중 가장 널리 사용되는 경구용 백신 '비보티프'는 1·3·5일차에 총 3회 복용하며 매번 식전 1시간 공복 상태에서 캡슐을 복용해야 하고, 면역이 형성되기 위해서는 여행 출발 최소 7~10일 전까지 마지막 복용을 마쳐야 한다. 그리고 면역 지속 기간은 약 3년으로, 마지막 복용 후 3년이 경과했다면 다시 복용해야 한다.

겨울방학 여행을 안전하게 보내기 위해서는 여행 준비물만큼이나 건강 대비가 중요하다. 감염병 위험 지역으로 떠날 계획이라면 장티푸스 백신을 미리 확인하고 접종해, 건강하고 안전한 여행을 즐기길 바란다.

사설

진안 딸기막걸리, 영국 진출

100년 역사를 가진 전북 진안 성수주조장의 대표 상품 '딸기막걸리'가 올 12월부터 영국 유명 백화점인 해로즈에 입점한다.

전북 진안군의 성수주조장은 창업 100주년을 맞아 대표적인 '딸기막걸리'를 12월부터 영국 왕실 백화점으로 알려진 해로즈(Harrods)에 수출하게 됐다고 최근 밝혔다.

해로즈 입성은 지난 2월부터 미국 뉴욕의 미슐랭 스타 레스토랑에 매월 꾸준히 딸기막걸리를 수출하며 품질과 상품성을 입증한 성과다.

진안군은 "딸기막걸리 수출은 일본의 '사케'(Sake), 중국의 '바이주'(白酒)와 어깨를 견줄 '우리 술'의 가능성을 전 세계에 각인시키는 유의미한 성과"라고 전했다.

1925년에 창업한 성수주조장은 전북을 대표하며 오직 막걸리만을 빚고 있다. 최근에는 전통을 고수하면서도

MZ세대의 입맛을 사로잡을 수 있는 혁신적인 시도로 주목받고 있다. 특히 올해 '우리술 품평회'에서 최우수상을 받는 등 국내 전통주 분야에서 대표 주자로 자리매김했다.

특히 딸기막걸리는 전통적인 주조 방식에 진안고원의 고당도 생딸기를 접목해 탄생시킨 우리술이다.

협설과 전통 누룩이 뿜어내는 고유의 풍미와 생딸기의 상큼 달콤한 맛이 균형을 이룬다. 기존의 막걸리가 갖는 투박한 이미지를 벗고 고급화 전략에 성공했다는 평가다.

성수주조장은 "딸기막걸리가 미슐랭 레스토랑을 거쳐 영국의 왕실 백화점까지 진출하게 된 것은 한국 전통주의 품질이 세계적 수준에 도달했음을 증명하는 것"이라며 "앞으로도 K-푸드의 절명으로서 우리 술의 세계화에 앞장서겠다"고 밝혔다.

배우 이순재 별세

배우 이순재가 2025년 11월 25일 새벽에 향년 91세의 나이로 별세했다. 유작은 KBS 2TV 드라마 개소리, 공식 석상에서의 마지막 활동은 2024 KBS 연기대상이 되었다. 빈소는 서울아산병원에 마련되었으며, 일반인 조문객들을 위한 빈소는 KBS 별관에 마련되었다.

마지막 영정사진은 그가 생전 자주 이용했던 서재에서 찍은 화보로 정해졌다. 장례는 처음 가족장이었다가 이후 변경되어 예술인연합회 협회장으로 치렀다.

그는 1934년 11월 16일 함경북도 회령군에서 태어났다. 3세이던 1937년 가족들과 함께 생계를 위해 만주국의 지린성 연변(延邊) 지역으로 이주했다.

이듬해인 1938년 홀로 조부모가 살던 경기도 경성부로 돌아와 625 전쟁 때 충청남도 대전부로 피난

간 것을 빼면 대부분의 생애를 서울특별시에서 보냈다. 국민학교 3학년 때이던 1943년 잠시 고창인회령군을 방문하기도 했다.

유년 시절에는 유치원까지 다닐 정도로 부유했으나, 이후 집안 사정이 나빠져 국민학교 6학년 때 할아버지와 함께 비누 장사를 했는가 하면, 중학생 때는 선생님이 가정방문을 오고 나서 월사금(수업료)을 안 내도 아무 말 없었다고 한다.

서울고 1학년에 재학 중이던 1950년 6월 25일, 전쟁이 일어났다는 방송을 들었다고 한다. 어려움 속에서도 서울대학교 철학과에 입학하여 수학하였다.

대학 재학 중 로렌스 올리비에 주연 영화 햄릿에 매료되며 배우의 길을 걸기로 결심했다. 보수정당인 민주자유당, 신한국당 소속으로 제14대 국회의원을 지냈다.

사진으로 보는 지구촌 소식

화려한 장식 바라보는 모스크바 시민들



9일(현지 시간) 러시아 모스크바에서 시민들이 연말연시를 맞아 화려하게 장식된 쿠프체츠키 모스크 가리를 거닐고 있다.

독자제언

해킹 이후, 내 정보는 어떻게 지켜야 하는가

최근 통신사, 전자상거래 플랫폼 등에서 수천만명의 이용자 개인정보가 유출됐다는 사실이 연이어 알려지면서 많은 시민들이 불안에 휩싸였다.

이름과 전화번호, 이메일, 주소, 주문 내역, 현관비밀번호 등 일상속에서 가장 자주 사용하는 정보들이 외부로 흘러 나갔다는 사실은, 우리가 예상했던 것보다 훨씬 더 큰 위험을 의미한다. 디지털 환경에서 개인정보는 곧 신원이고, 신원은 곧 자존이기 때문이다.

하지만 해킹 사고는 기업의 책임만으로 끝나지 않는다. 한번 유출된 정보는 되돌릴 수 없고 그 이후 피해는 결국 개인에게 직격탄으로 돌아오기 때문에, 사고 이후의 대응이 무엇보다 중요하다.

유출 사실을 알게 되면 가장 먼저 해야 할 일은 사용중인 계정의 비밀번호를 바꾸고, 같은 비밀번호를 여러 사이트에서 사용하는 습관부터 끊어내는 것이다. 특히 이메일, 결제 관련 서비스, SNS 등 주요 계정에는 반드시 2단계 인증을 적용해 외부 접근 자체를 어렵게 만들어야 한다. 기업의 보안 시스템이 뚫렸다면, 최소한 개인의 계정 문은 스스로 잠가야 한다. 또 하나 간과해서는 안 되는 부분이

금융 피해다. 개인정보가 유출된 이후에는 보이스피싱, 스미싱, 신분도용 같은 2차 범죄가 연달아 이어질 수 있다. 그렇기 때문에 계좌 변동, 카드 결제내역, 대출 조회 등을 주기적으로 확인하는 습관이 필요하다. 모르는 번호로부터 온 링크나 본인 인증을 요청하는 메시지는 절대 누르지 말고, 항상 공식 앱이나 홈페이지를 통해 직접 확인해야 한다.

이런 과정과 함께, 앞으로는 온라인에 제공하는 개인정보의 양을 최소화하는 노력도 필요하다. 여러 플랫폼에서 요구하는 정보가 정말 필요한지 한번 더 생각하고, 계정과 비밀번호, 인증 수단을 분리해놓는 것만으로도 위험은 크게 줄어든다.

최근 발생한 이러한 사태는 기업의 보안 관리 실패가 얼마나 큰 파괴력을 가지는지 여실히 보여주는 사례다. 그러나 동시에, 개인정보가 새어나가는 시대 속에서 나를 지키는 최후의 보안관은 결국 나 자신이라는 교훈도 남겼다. 완벽한 시스템은 없다. 그렇다면 우리가 할 수 있는 일은, 일상 속에서 작은 보안 습관을 스스로 만들어가는 것뿐이다. 이런 노력이 모여야만, 또 다른 대형 사고가 발생했을 때 피해를 최소화할 수 있다.

오경택 경찰청장서 모양지구대 순경

사와이고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

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

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 굴리겠다는 약속을 드립니다.