

건강 칼럼

폭염과 장마 사이, 여름 불청객 식중독

폭염과 장마가 왔다 갔다 하는 여름 계절에는 음식에 대한 각별한 주의가 필요하다.

장마 시기에는 보통 습도가 80% 이상이며 기온이 25°C 이상을 보이기 때문에 식중독 세균들이 번식하기 좋은 환경이다.

기상청에서는 식중독 발생 가능성을 알려주는 식중독 지수를 제공하는데 0~100까지 점수화해서 35 미만을 관심, 35~69 까지는 주의, 70~94 까지는 경고, 95 이상은 식중독 위험 수준으로 평가하고 있는데 여름철에는 대부분 70 이상으로 식중독 발생 가능성이 다른 계절 보다 높다.

특히 동일한 음식을 먹고 같이 먹은 사람들이 설사, 구토, 복통을 일으키면 식중독일 가능성이 높다.

여름철에 흔히 일으키는 식중독 원인균은 포도상구균, 살모넬라, 비브리오균, 병원성 대장균(O-157) 등이 있다.

비교적 열에 강한 황색 포도상구균은 80°C에서 30분간 가열하면 사멸되지만 황색 포도상구균에서 생산된 장독소는 100°C에서 30분간

가열해도 파괴되지 않는다.

손이나 코 집막, 혹은 손에 난 상처에 있는 세균에 의해 주로 음식물이 오염되는데, 오염된 음식을 섭취한지 2~4시간 후에 증상이 급격히 나타나다가 빨리 좋아지는 특징이 있다.

살모넬라는 열에 약하여 62~65°C에서 30분간 가열하는 저온살균에도 충분히 사멸되지만 가열이 충분치 못하거나 저온 및 냉동상태 뿐만 아니라 건조된 상태에서도 강하여 6~9월에 가장 많이 발생한다.

애원동물도 살모넬라균을 옮기는 중요한 오염원으로 보고 있어서 애완동물을 기르는 가정의 경우 각별

한 주의가 필요하다.

비브리오균 종류에는 흔히 알려진 비브리오 콜레라, 장염 비브리오균이 있는데 장염 비브리오균은 열에 약하여 60°C에서 15분, 100°C에서는 수분내로 사멸되며 여름철에 어패류나 해산물을 날로 먹었을 때 잘 발생한다.

콜레라 균의 자연 서식지는 해변가나 강어귀인데 오염된 식수나 음식물을 섭취하여 일차 감염이 일어나고 감염된 환자의 대변을 통하여 다시 식수나 음식물이 오염되면 이차감염이 발생한다.

오염된 음식물을 섭취한지 대개 18~24 시간 후에 증상이 나타나고 5일 후에도 증상이 나타날 수 있으

므로 콜레라 발생이 예상될 때는 충분한 추적 관찰이 필요하다.

특히 복통이 없는 물설사를 반복할 때는 콜레라를 의심해야 한다. 병원성 대장균은 가축, 애완동물, 건강 보건자 및 자연환경에 널리 분포하고 있으므로, 햄, 치즈, 소시지, 샐러드, 도시락, 두부 등 여러 종류의 식품이 원인이 될 수 있다.

대부분의 병원성 대장균의 주요 열원은 덜 익힌 육류나 오염된 우유 등이며 열에 약하므로 감염이 우려되는 여름에는 반드시 익히거나 데워먹는 습관을 들여야 한다.

식중독이라고 생각이 되면 빨리 병원을 찾아 치료를 받는 게 좋다.

식중독 예방을 위해서는 식재료 선택에서 유통기한을 세밀히 살펴보고 신선한 재료 구입이 중요하다.

음식재료는 냉장보관을 하거나 야외활동 시 아이스 쿨러에 보관한다면 조리시간을 줄이는 게 좋다. 조리기구인 칼, 도마 등은 항상 청결하게 관리하고 모든 세균 감염의 매개체가 되는 손을 자주 씻도록 한다.



정혜윤

의학박사 · 진단검사의학과 전문의

독자제언

기초질서 지키기 앞장서야

대한민국은 2018년 1인당 GDP 3만 달러로 선진국에 진입하며, 현재 GDP 1.5조 달러(13위)에서 2050년경에는 4조 달러 이상으로 세계 5위의 경제대국이 될 전망이다.

이와 같은 전망은 실크로드와 중국, 북한을 잇는 철도를 이용한 물류가 기반이 되고 세계 2위인 중국 경제가 우리 살림에 보탬이 될 것이라는 희망에서 나온다.

경제적인 측면 뿐만 아니라 문화적인 측면으로도 K-POP으로 지칭되는 한국가요와 한국드라마는 여전히 선종적인 인기를 누리고 있고 한강의 '체식주의자'가 문학으로는 처음으로 '맨부커상'을 받는 등 여러 객관적 지표에서 점점 대한민국이라는 브랜드가 인식되어가고 있다.

우리의 시민의식이 선진국이라 지칭되는 유럽의 몇몇 국가나 일본과 같은 나라와 비교했을 때 기초질서 지키기가 현저하게 떨어지기 때문이라고 생각한다.

그렇다면 기초질서는 어떤 것이고 왜 지켜야 하는 것일까. 기초질서는 시민이라면 누구나 기초적으로 지켜

야 할 질서를 지칭한다. 말쑥한 횡단보도를 바로 옆에 두고도 굳이 무단횡단하기, 길거리에 껌이나 찢 등을 뱉거나 쓰레기 오물을 버리는 일, 노상방뇨, 음주소란, 신호위반, 삼점 홍보한다는 이유로 자행되는 수많은 소음들, 말쑥한 줄을 제쳐두고 새치기하기 등 언제든지 우리가 목격하고 실수 내지는 생각 없이 자행되어지는 부끄러운 대한민국의 민낯이다.

더 문제인 것은 이러한 행동에 전혀 죄의식을 느끼지 못하고 심하게는 이것을 지적하는 사람들에게 당신이 무엇인지를 자유를 간섭하러느냐고 항변할 때이다.

이무리 몇몇 개인과 집단의 성과로 감추려 해도 결국 그 국가의 민낯은 기초질서를 지키는 시민들의 의식수준으로 결정된다.

빛 좋은 개살구로 허울 좋은 선진국의 지위를 누릴 것이나, 자신부터 돌아보기와 행동 교정을 통해 진정으로 살기 좋은 대한민국을 만들 것이라는 우리의 선택에 달려있다.

백경주 익산경찰서 중앙지구대 순경

독자제언

빗길 안전거리 확보 · 감속운전 하자

해마다 되풀이 되는 일이지만 장마철 빗길 교통사고는 줄어 들지 않고 있다.

기상청 예보에 따르면 6월말에 시작한 장마는 7월 하순쯤 마무리 된다고 한다. 올해도 예년처럼 특정지역에 국지성 장대비가 예측됨에 따라 빗길 안전운전에 각별히 유념해야 하겠다.

도로교통공단에서는 최근 3년간(2013~2015년) 여름 휴가철에는 장마의 영향으로 연간 빗길 교통사고 건수가 2만3천여 건으로 빗길 교통사고 중 44%가 이 기간에 발생하고 있다. 이에 따른 사망자 구성비도 33%로 그중 7월에 발생하는 교통사고 건수가 약3,300여건으로 발생건수의 50%가 집중되고 있다.

또한 빗길 교통사고 치사율은 2.6명으로 맑은날 교통사고의 1.2배에 달해 비가 올 때 더 많은 사망자가 발생하는 것으로 조사 되었다.

도로교통법에는 빗길 운행시 규정속도보다 20%정도 감속운행 하도록 명시되어 있지만 잘 지켜지고 있지 않은 것 같다. (장미철과 같은 폭우가

내리는 경우에는 최고속도의 50%를 줄인 속도로 운행)

이는 맑은날 보다 사고의 위험이 높을 뿐 아니라 사망사고로 이어지는 비율도 높은 것으로 나타났다.

비가 내리는 날 맞은편에서 운행하는 차량과 교행 할 때 전면 유리창에 틈 물로 인하여 순간적으로 시야에 방해될 수 있거나, 잘 운행하던 차량이 갑자기 중앙선을 침범하여 취객거리며 진행해 오는 광경을 경험한 경우가 한번쯤을 있을 것이다.

특히 수막현상에 의한 사고는 대형 사고로 이어질 수 있으므로 주의가 요구된다.

이와 같은 빗길 교통사고 를 예방하려면 운전자들은 운전 환경 시야가 열악하기에 맞은편 차로에서 오는 차량을 쉽게 파악할 수 있도록 낮에도 전조 등을 켜는 습관을 가져야 하고, 타이어 마모 상태를 수시 점검 적정 시 교체가 필요하며, 또한 빗길 안전거리 확보와 감속운전 등 안전운행이 최선의 방법일 것이다.

배봉규 원산시 서희파출소 팀장

사설

전국혁신도시시험 지역인재 채용 법제화 촉구

지역 인재 우선 채용 마련이 필요한 오늘이다. 지금도 그렇지만 앞으로 그에 대한 공론화가 활발해야겠다. 얼마 전 한국전통문화의 전당에서 전국혁신도시시험의 정기총회가 있었던 게 생각한다. 전주시장을 비롯해 여러 단체장들이 지역 인재 의무 채용에 관한 법제화 등 세 가지 안건을 중앙정부에 건의하기로 했던 거 말이다. 그런데 이번에 그 공론화가 더욱 뚜렷해졌다. 전국혁신도시시험의회의 혁신도시 지역의 국회의원들과 지역의 대학생대표들이 우려되는 여름에는 반드시 익히거나 데워먹는 습관을 들여야 한다.

결론부터 말하자면 그것은 촉구는 당연하다. 전북도를 비롯해 도내 모든 공공기관은 지역 인재 우선 채용의 필요성에 대해서 진실로 뜻을 같이 해야 한다. 그래서 지방 대학을 나온 젊은이들이 지역을 위해서 일할 수 있도록 기회를 주어야 한다. 그래서 먼저 다짐해 둘 것이 있다. 그러한 지역 인재 우선 채용 촉구가 현재의 돌출 발언처럼 돼서는 안되겠다. 뜻을 이를 때까지 법제화를 계속 촉구하는 강단이 있어야 한다.

지역의 현실을 보면 고용이 여전히 저조하다. 오히려 고용 현실이 예전보다도 못하다는 말이 나오고 있을 정도이다. 정규직이 늘기는커녕 비정규 일자리와 시간제 일자리를 넘쳐나는 현실이 답답하다. 전북도와 도내 각 지자체와 공공기관은 지역 인재를 위한 입장에서 진실을 말해야 한다. 도내 근로자 중에 39%가 비정규직이라는 것은 생각해 볼 문제이다. 고용 현실이 이런데도 지역 인재 채용과 관련하여 고민하지 않는다는 것은 말이 안 된다. 젊은이들은 고용환경이 더 힘들어졌다는 호소인데 다들 역사사지해야 한다.

전북도와 각 지자체와 공공기관에 주고 싶은 말은 분명하다. 지역 인재 채용을 위해서 법적 장치가 필요하다면 그 인식하는 바가 정직해야 한다. 현재 우리 전북 지역의 현실을 보면 거의 모든 업종에서 고용의 질이 열악하다. 그 까닭이 무엇인지 고민해야 한다. 공무원 사회가 말과는 다르게 경직돼 있는 것도 그 이유중 하나라면 하나일 것이다. 지역 인재 우선 채용이 중요하다면 전북도를 비롯해 각 지자체와 공공기관은 먼저 달라진 모습을 보여야 한다.

전북의 쌀이 대한민국 명품 쌀

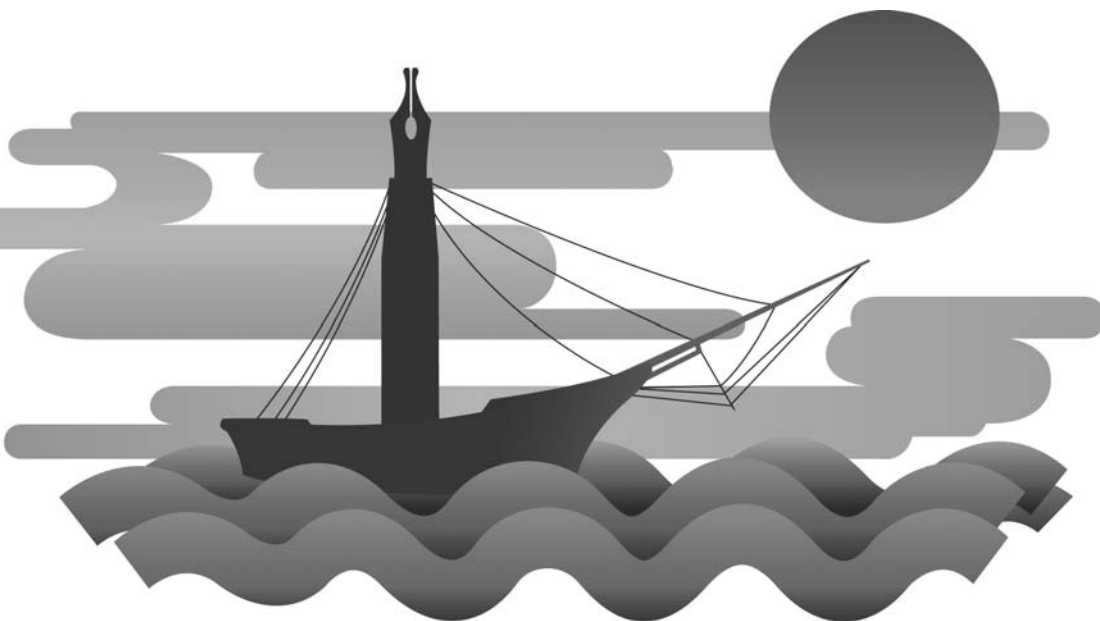
전북의 쌀이 대한민국의 명품 쌀이다. 전북도에 따르면 이번에 농림축산식품부는 2016년 대한민국 명품 쌀 선정 평가 행사를 했다. 그 행사의 자리에는 전국의 1천7백개의 쌀 브랜드가 출품됐다. 그래서 최종적으로 우수 명품 쌀 31개 품목이 선정됐는데 그중에 전북의 쌀이 7개나 되고 있다. 그래서 예전에 했던 말을 또 해야겠다. 도내 쌀에 대한 인식 제고가 필요하다. 이 같은 주문을 예전에 여러 번 했던 바인데 아직 그 변화가 생각처럼 뚜렷하지 않다. 상인들은 판매에 마음을 쓰고 시민들은 구매에 관심을 가져야 한다는 주문이다.

어떤 판매자들은 도내에서 생산한 쌀이 타 지역의 쌀보다 품질이 우수하다는 기본 정보조차 모르고 있다. 그러나 도내 소비자들 구매 기회를 많이 가질 리 없다. 지금 이 지면을 통해 도내 쌀에 대한 판매와 소비 촉진을 말하고 있거나 판매자와 구매자의 정확한 정보 공유가 있어야겠다. 그리고 그 정보 공유라는 것도 단발성이 아니라 오래 축적된 기록에

서 비롯된 것이라야 한다. 그만큼 전북의 쌀은 우수함이 여러 번 입증되었던 터이다. 그것도 단순히 우수한 것이 아니라 다른 지역의 쌀과 비교해서 그렇다는 것이 여러 번 보도되었다. 그것은 해마다 여러 번 있었던 품질평가 적실하게 말해주고 있는 것이다.

전에도 당부했던 바이지만 도내 농산물 판매와 관련하여 대형 마트들의 협조가 소망스럽다. 향토의 브랜드 쌀들이 해마다 품질의 우수함을 거듭 알려주고 있지만 그 사실을 도내 일반 소비자들 중에서 과연 얼마나 알고 있는지 궁금하다. 우리 전북의 쌀이 청와대며 서울 등지의 학교 급식용으로 공급되고 있다는 사실 정도는 상식적으로 알아 둘 필요가 있다.

다시 말하지만 향토의 쌀에 대한 인식을 제고해야 한다. 그래야만 판매와 구매가 활발할 터이다. 도내 농산물 구매가 일부 시민들의 의무가 돼서는 안 된다. 도내의 농산물인지 다들 확인해주었으면 하는 것이다. 대형마트의 협조를 이끌어내기 위해서라도 그것은 반드시 필요하다.



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 굴러겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일