

건강 칼럼

여름철 건강 위협 식중독

여름은 어느 해보다 무더울 것이라는 예상이 나오면서 식중독 비상이 걸렸다. 휴가의 계절인 여름철에는 뜨거운 햇빛과 높은 습도 때문에 음식이 쉽게 상하여 식중독과 장염에 걸릴 위험이 다른 계절보다 월등히 높아진다. 즐거운 휴가를 위협하는 식중독에 대해서 알아보자.

▲ 여름철에 자주 발생하는 식중독
식중독은 비가 자주 내리고 한낮 기온이 30도를 웃도는 6월부터 많아지기 시작해 장마철이 끝나는 시기인 8월에 최고조에 달한다. 2015년 국내 통계를 살펴보면 한 해 동안 5,981명의 식중독 환자가 발생했는데, 그 중 절반 이상인 3,408명의 환자가 6월에서 9월에 발생한 환자이다. 이처럼 여름에 식중독 환자가 많은 이유는 더운 날씨에 음식물에 세균이 번식할 가능성이 높아지기 때문이다. 일반적으로 25도 이상일 때 음식물을 실온에서 6~11시간 방치하면

식중독균인 장염비브리오균, 살모넬라균, 황색포도상구균 등이 번식하기 쉽다. 또한 여름철에는 국내 여행이나 해외여행 또는 각종 단체 활동을 떠나는 경우가 많다. 여행지에서 위생 관리가 잘 되지 않은 환경에서 만들어진 음식물을 먹을 가능성이 높아지는 것도 이유 중 하나라고 할 수 있다.

▲ 소아, 고령자에게 치명적인 식중독
식중독은 음식을 먹은 후 빠르면 1시간, 늦어도 72시간 안에 증상이 나타난다. 음식을 먹은 후 식중독의 의심된다면 같은 음식을 먹은 사람의 증상을 살펴보는 것이 좋다.

같은 음식을 먹은 2명 이상이 구토, 설사, 복통 증상을 보인다면 일단 식중독을 의심해야 한다. 구토형 식중독은 황색포도상구균, 바실루스 세레우스균 등에 의해 1~6시간의 짧은 잠복기를 지나 증상이 나타나며, 설사형 식중독은 클로스트리디움균, 바실루스 세레우스균 등에 의해 7~12시간의 잠복기를 보인다. 이 밖에 장독성 대장균, 살모넬라균, 장염비브리오균, 노로바이러스 등에 의한 식중독은 12~72시간의 긴 잠복기를 보이기도 하며 복어 식중독, 보툴리누스균 식중독, 조개독 식중독, 일부 버섯 식중독은 신체 여러 증상을 일으키기도 한다. 이러한 식중독 증상이 나타났을

때 가장 중요한 문제는 구토와 설사가 반복되면서 인체의 균형을 유지해주는 수분과 전해질이 손실된다는 것이다. 수분과 전해질이 몸 속에서 일정량 이상 빠져나가면 몸이 제 기능을 할 수 없게 된다. 건강한 성인이라면 짧은 시간 동안 큰 문제가 없을 수 있지만, 면역 기능이 저하되고 기본적인 신체 기능이 좋지 못한 소아나 고령자에게 이런 증상이 발생한다면 치명적인 결과를 초래할 수 있다.

▲ 건강한 여름을 위한 식중독 예방수칙
여름철 식중독에 대한 관심과 예방이 중요하다. 최근 집중호우로 하천이나 하수구 등이 범람하면서 주변에 존재하던 식중독균이나 노로바이러스 등이 채소류 등으로 옮겨질 수 있어 식중독 예방에 각별한 주의를 요한다. 식중독 예방수칙으로 청결 유지, 익힌 음식과 안 익힌 음식을 분리, 음식 완전히 익히기, 안전한 온도에 서 보관하기, 안전한 물과 재료 사용하기 등이 있다.



오유영
한국건강관리협회
전북지부 내과 과장

독자제언

날로 증가하는 몰카 범죄 예방교육 절실

여름 피서지는 여성을 상대로 한 성범죄 발생 확률이 높다. 그중 몰카 범죄는 피해자도 모르는 사이 발생하며 대부분 여성이 피해자로 각별한 주의가 필요하다. 경찰청 통계에 따르면 2011년 1,500여건에 불과했던 몰카 범죄는 해마다 증가하여 2014년 6,600여건, 2015년 7,600여건으로 급증했다. 지난해를 기준으로 보면 하루 평균 20.88건의 몰카 범죄가 발생하고 있는 셈이다. 이러한 몰카 범죄는 여성의 옷차림과 직접 관련되는데 옷차림이 가벼워지는 봄과 피서철인 여름에 집중적으로 발생했다. 가해자뿐 아니라 몰카 범죄를 가법게 여기는 사회인식과 경미하게 취급되는 법의 현주소는 몰카 범죄를 부추긴다.

최근 언론을 보면 고등학생, 대학생들에게 몰카는 범죄라는 인식이 없고 오히려 장난쯤으로 생각하는 경향이 팽배하다. 몰카 범죄의 1심 형량은 대부분 벌금형이었고, 집행유예가 17% 징역형은 9% 미만 수준이었다. 벌금액수는 2~300만원이 가장 많았다. 몰카 유출로 인한 2차 피해 예방과 피해자들이 '나의 신체 사진이나 동영상'이 어디가에 돌아다닐지 모른다'는 두려움을 갖는 점을 감안하면, 엄격한 법적용과 휴대전화 인터넷 클라우딩 등 저장매체에 대한 적극적인 수사, 이를 삭제하도록 명령할 수 있는 제도나 몰카 범죄 인식에 대한 저변화된 예방교육이 절실하다고 하겠다.

정지원 일일경찰서 경무과장

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.

구독 · 광고문의 ☎ 288-9700

독자제언

이륜차 안전모 착용으로 사고예방을

우리의 도로 폭인 골목에서 이륜차를 익숙하게 볼 수 있다. 하지만 일부 이륜차 운전자는 꼭 예운전을 차가 오지 않을 때에는 아찔한 위반을 하며 질주를 하곤 한다. 게다가 이륜차의 안전장치인 안전모는 보이지 않아 안전의 위험이 우려되고 있다. 경찰은 이륜차 안전모 미착용을 발견 시 안전하게 정차를 요구한 후 도로교통법 50조 3항에 의거 단속을 병행하고 있지만 한번 단속된 이륜차가 다시 단속되는 경우 또한 많다. 이는 습관화된 안전모 미착용으로 볼 수 있는데 오토바이는 우리 사회에서 유용한 교통수단이지만 최소한의 안전장비를 착용치 않고 운행한다면 엄청난 위험을 초래할 수 있다는 것을 인지하여야 한다.

교통안전공단의 조사에 따르면 이륜차 안전모 미착용 시 사망률은 5.01%로 안전모 착용 시 2.77%의 1.8배나 된다. 그런데 우리나라의 안전모 착용률은 일본 99%, 독일 97%, 교통안전 선진국에 비해 턱없이 낮은 70%에 이르는 안전모의 중요성을 확실히 인지 못하여 벌어진 결과일 것이다. 미국 도로교통안전청(NHTSA)의 연구에서도 나타나는 연구를 보면 안전모를 착용하지 않는 경우 치명적인 뇌 손상을 당할 위험이 약 40%가량 높아져 중상의 위험이 더욱 커지게 된다. 이륜차 사고는 목이나 가슴보다 머리에 집중되어 상해가 발생하면 사망으로 치닫는 경우가 많고 통계상으로도 이륜차 사고의 사망원인이 머리부상 67.1%, 가슴부상 11.5%, 얼굴부상 5.5%, 목부상 3.8%로 교통안전공단의 조사에서 확인할 수 있다. 이렇듯 안전모는 이륜차 사고 시 생명에 직결되는 결정적인 역할을 하고 별도의 충격 흡수장치가 있는 자동차와 달리 구조상 탑승자를 보호해 줄 안전장치가 전혀 없는 이륜차는 외부의 작은 충격에도 큰 위험에 빠질 수 있다.

양예리 남원경찰서 중앙지구대 순경

사설

전북도의 기업유치 내실 있어야

전북도의 기업유치 작업에 내실이 있어야겠다. 올해도 어느새 절반이 가버렸다. 그리고 7월도 중순이다. 지금의 이 시점에서 기업유치 작업에 내실이 있어야겠다고 말하는 이유가 있다. MOU 남발에 대수술이 필요하다는 비판이 비등하기 때문이다. 그동안 양해각서의 성격을 놓고 많은 말들이 있었는데 삼성과의 양해각서 체결이 무효화 되면서 더욱 뜨거운 쟁점이 되고 있다. 이것은 우리 전북의 불행한 현실을 적나라하게 드러내는 것이라 가슴 아픈 일이다. 그래도 결코 외면해서는 안 될 문제이다. 전북도는 심기일전해야 한다. 양해각서를 무슨 공적인양 부풀려서는 안 되겠다. 기업유치에 신경을 써서 더욱 활발한 행보를 보여야겠다. 도민들은 보다 많은 기업유치로 보다 많은 일자리가 생길 것을 기대하고 있다. 그러므로 전북도는 양해각서와는 별도로 기업유치 현황을 매번 점검해야 한다. 날마다 기업유치 의지를 뜨겁게 해야 한다는 지적이다. 그에 더하여 전북도는 도내 고용 환경이 열악한 이유를 직시해야겠다. 전북도 관계자는 언젠가 고용이 안정세에 접어들었다고 말하기도 했지만 다들 공감하지 않았다. 그

리고 그같이 공감하지 않는 정서는 지금도 계속되고 있다. 전북도가 체결한 그 많은 양해각서를 생각하면 지금쯤 기업유치 성과가 대단해야 맞다. 그런데 지금의 현실은 그게 아니다. 전북도가 기업유치와 관련해 자신만만했던 걸 생각하면 너무 조용하다. 예전의 보고가 생각나는데 그때 전북도는 기업을 토해낸 게 분명하다. 유치한 기업이 112개에다 7614억 원이 투자될 예정이고 고용창출 효과는 4388 명에 이를 거라고 했으니 말이다. 그런데 그게 속된 감정이었다. 투자 규모가 역대 최악이라는 기사가 얼마 후에 나왔으니 말이다. 전북도는 이제 달라져야 한다. 중요한 것은 양해각서가 아니다. 정말로 중요한 것은 우리 지역이 돈이 얼마나 투자됐느냐이다. 투자를 하는 기업이라야 진짜 유치된 기업이다. 약속 단계의 기업은 정확하게 말해서 유치 성공 사례로 보기가 어렵다. 그곳이 실속이 없는 기록으로는 일자리 창출도 고용 안정도 도모할 수가 없다. 다시 당부하거나와 전북도는 기업유치와 관련해 더 애써야 한다. 내실이 있어야 일자리 창출과 고용안정을 도모할 수 있지 않는다는 물음이다.

삼락농정 목표 반드시 실현해야 한다

삼락농정이 또 다시 관심의 대상이다. 전북도는 가장 잘할 수 있는 분야에 몰입하겠다는 농업 분야와 관광분야와 탄소분야 등 3대 핵심 과제를 말한 바 있다. 이 세 분야는 지역의 주요 현안으로 동등하게 중요하다. 그래도 정서적으로는 아무래도 농업 쪽이 더 중요하다고 말할 수 있겠다. 왜냐하면 우리 전북지역은 전통적으로 오랜 농도인데다 지금도 많은 농가가 있기 때문이다. 그래서 예전에 전북도가 제시했던 삼락농정 방침이 다시 생각나는 요즘이다. 그동안 전북도는 이런저런 농정 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 전북도가 말하는 삼락농정이란 전북도가 발표한 그대로이다. '보람 찾는 농민' '제 값 받는 농업' '사람 찾는 농촌'이 그 목표이다. 전북도는 150개 중점사업을 선정하고 55개 신규 사업을 발굴해 많은 돈을 투입한다는 방침이었다. 그래서 많은 시일이 지난 지금 그게 제대로 되고 있는지 궁금하

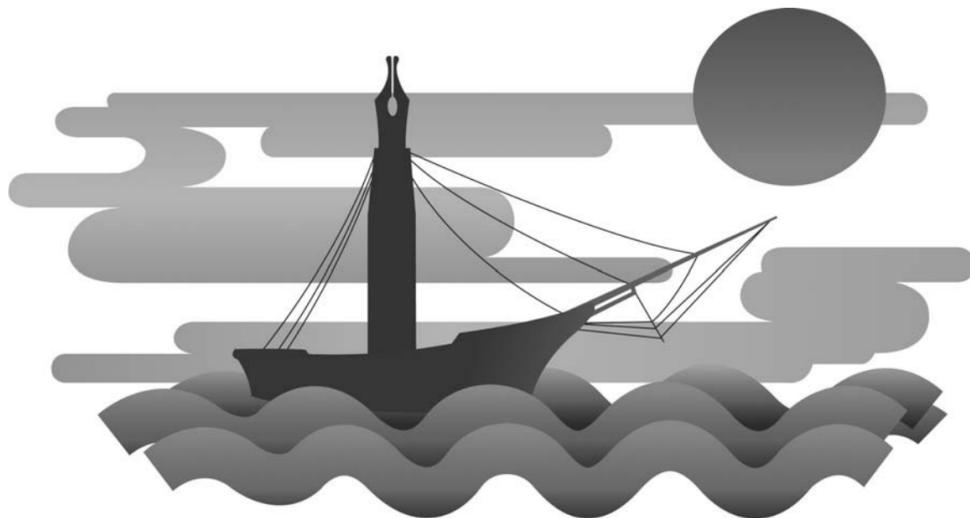
다. 저번에 도지사가 보여준 서울에서의 세일 농정 행보가 돋보이기는 했어도 그 후의 실속이 어땠는지 후속 보고가 없기에 그 연장선에서 갖게 된 생각이다. 그리고 여기 덧붙여 말할 게 있다. 본보가 전북도의 삼락농정 비전에 반색하면서도 우려했던 게 있어서이다. 도내 농가들의 현실을 보면 삼락농정의 실현이 말처럼 쉬운 것만은 아니다. 농사에 보람을 찾으려는 이가 드물고, 농산물이 소비 시장에서 제 값을 받는 경우도 드물다. 농촌을 찾는 귀농인이 드문 것은 바로 그 때문이다. 현실이 그러하므로 전북도가 삼락농정 비전을 제시했을 것임은 두 말할 나위가 없다. 전북도는 삼락농정의 목표를 반드시 실현해야 한다. 그 목표를 실현하기 위해서는 수요자 맞춤형 전략이 필요하다. 전북도는 항상 농가의 편이 되어서 일해야 한다. 전북도는 삼락농정의 실현을 위해 더욱 힘찬 행보를 보여줬으면 하는 바이다.

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.



인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일