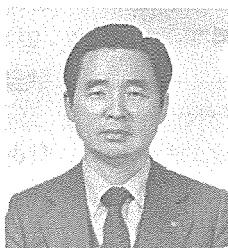


## 가을 철 기생충과 김장

오늘날 잇따르는 커다란 국제적행사중 음식문화의 소개란 매우 중요한 자원이고, 그중 김치가 매우 큰 비중을 차지 할 것이라는데 의의를 나타낼사람은 없을 것이다. 이같은 현실하에서 혹시라도 우리나라를 거쳐간 외국인에 의해서 기생충 감염에 대하여 항의가 들어온다면 큰 망신이 아닐 수 없다.

예년에 비해서 몹시 덥게만 느꼈던 급년여름도 추석을 지나면서 완연한 가을날씨를 찾았다. 이제는 그동안에 시달렸던 체력도 보강해야 하므로 식욕도 증가하고 또 풍성한 여러가지 가을의 열매들도 나왔다. 이중에서도 가장 으뜸가는 변화는 풍부한 가을채소의 등장이다. 그러나 기생충감염의 입장에서 볼때 일년중 봄과 가을 두번의 감염증가가 두드러져 나타난다. 봄에는 심한 바람으로 먼지와 함께 기생충란이 널리 살포되는 요인이 크고 가을에는 채소를 통한, 즉 김장과 관계가 깊을것이라는 생각이 전문가들의 일치된 의견이나 김장의 중요성도 옛날에 비해서 감소되었고 특히 도시의 아파트생활에서는 김장을 담기도 어렵게 되었다. 그러나 김치의 음식으로



최 원 영

서의 가치는 근래에 더욱 증가하고 있다고 해도 과언이 아닐것 같다. 옛날에는 외국인에게 우리의 김치가 숨기는 음식의 하나였으나 이제는 국가적으로 가장 높이 평가받는 발효식품으로서 어디에서나 당당히 행세하는 음식이 되었

고 김치에 대한 인식이 넓어지고 있다고 보인다. 그러므로 김치로 인한 예방대책이 더욱 강조되어야 할것이다. 우리나라의 국민에 대한 기생충감염율이 근래에 와서 급격히 저하되기는 하였으나 아직 낙관할 단계는 아니라고 생각된다. 통계적으로 보더라도 국민의 장내기생충란양성은 1971년에 84.3%, 1976년에 63.2%, 그리고 1981년에 41.4%로 점차 감소하였다. 그러나 우리나라의 4대토양 매개충의 하나인 회충의 경우 1971년에

● 우리나라의 장내기생충 감염현황은 선진제국의 약 20년전의 성적과 비슷한 실정이다.

기생충 감염상태는 마치 용수철의 생리를 닮아서 일정한 힘을 가하면은 위축되었다가도 조금만 방심하면은 쉽게 증가한다. ●

54.9%, 1976년에 41.0%, 그리고 1981년에 13.0%이었다. 이같은 성적은 과거에 90%을 웃돌았다고 추정되던 시대에 비하며는 매우 고무적인 통계임에는 틀림없다. 그러나 오늘날 잇따르는 커다란 국제적행사중 음식문화의 소개란 매우 중요한 자원이고 그중 김치가 매우 큰 비중을 차지할 것이라는 데 의의를 나타낼 사람은 없을것이다. 이같은 현실하에서 혹시라도 우리나라를 거쳐간 외국인에 의해서 기생충감염에 대하여 항의가 들어온다면 큰 망신이 아닐 수 없다. 실제로 선진국에서 이제는 장내기생충이란 거의 염두에 두지 않고 생활할수 있는 수준인데 우리는 아직도 안심할수 없는 실정이다. 이제 채소재배에 인분의 의존도는 매우 약화되었다 하더라도 우리의 토양에는 아직도 각종 토양매개성 기생충으로 오염되었다고 보아야 할 것이다. 상하수도가 아직 완벽되어있지 못하고 특히 농촌지역에서의 변소개량이 아직 충분하지 못한 이상 이같은 토양에서 재배되는 채소는 일단 기생충란의 오염을 염두에 두지 않을수 없다. 요즘 선진국에서는 일부의 야채가 공장내에서 수경재배되어서 공급되는것을 보았는데

이경우에는 안심하고 생식할수 있겠지만 공장재배 야채란 아직도 가격면에서 널리 보급되기는 어려울것 같다. 따라서 채소의 생식이나 김장김치에서 기생충오염을 면하려면 이것을 다루는 주부의 책임이 크다고 본다. 장내기생충의 왕자라고 할수 있는 회충란의 경우 충란외각이 끈적 끈적한 단백질막으로 이루어져 있어서 간단히 떨어지지 않게 되어있다. 따라서 육안으로 깨끗한 상태와 기생충학적으로 깨끗한 상태란 일치하기는 어렵다. 또한 회충은 암놈이 약 30cm, 숫놈이 약20cm로서 이같이 큰 벌집으로 작은창자에서 기생하기 때문에 몇마리만 있어도 많은 피해를 줄 수 있다. 또 회충의 생태상 1~2마리라도 담도나 충수돌기 등에 미입하여 위급한 상황이 되는 경우도 있다. 그런데 이같은 장내기생충은 우리체내에서 증식하는 일은 없고 반드시 입이나 때로는 피부를 통해서 감염된다.

또한 이들은 일정한 수명이 있어서 회충의 경우 감염성유충이 침입후 성충이 되고 1~2년 생존후 체외로 배출된다. 이같은 사실은 우리가 기생충을 관리하는데 있어서 참고가 되는데 구충제로 배출이 안 되더라도 재감염의 기회를 피하



◀이제 많은 채소를 다루고 김장철이 되면서 우리들은 다시한번 기생충 감염에 신경을 쓸 시기에 있다. 우리 모두가 작은 일에도 조심을 하고 또 채소를 취급하는 가정이나 식당 종사자들이 한번씩만 더 씻더라도 우리의 생활은 더욱 명랑해질 것을 의심하지 않는다.

면 점차 기생충이 체외로 배출된다는 것을 알수 있다. 옛날에는 우리나라 국민의 1인 회충보유수를 대개 10마리내외로 추산하였던 시기도 있었다. 그러나 근래에는 회충감염의 기회가 격감해서 도시에서의 감염율은 극히 저조한 것으로 추측되고 있다. 이같은 현상은 그동안의 계몽교육, 체계적인 구충사업 그리고 경제성장등 복합적인 요인의 결과라고 믿어지며 국민의 생활수준의 향상이 매우 큰 요인임에 틀림없다. 그러나 전국적으로 볼 때 우리나라의 장내 기생충감염현황은 선진제국의 약 20년전의 성적과 비슷한 실정이다. 또한 매우 높은 감염율에서 일정수준까지의 저하현상은 괄목할 만한 성적을 나타내더라도 일정수준에서의 감소경향은 둔화되는것도 사실

이다. 그중에서도 매우 염려되는 현상의 하나로 그동안의 높은 감소율을 과대평가하여 구충사업의 고삐를 늦추는 일을 생각할 수 있다. 기생충 감염상태는 마치 용수철의 생리를 닮아서 일정한 힘을 가하면은 위축되었다가도 조금만 방심하며는 쉽게 증가한다. 이같은 사실은 한때 지구상에서 소멸될듯 보였던 말라리아가 DDT의 생산중지와 박멸사업의 약화의 틈을 타서 현재 또 다시 인류의 가장 무서운 풍토병의 하나로 재등장한 사실이 입증되고 있다. 또한 우리는 금세기에 들어서서 항생제의 개발로 각종 급성감염병이 감소하였고 소위 전염병의 위협에서 인류가 벗어난것 같은 착각을 하는 한편에서 각종 바이러스질환이 증가하고 있고 새로운 질환들이 출현

하고 있음을 본다. 우리가 지금 많은 기생충박멸사업의 효과를 보았다고 이정도로서 스스로 만족하면서도 안되고 또 국민들의 민심도 염려된다. 우리나라가 아직도 낮은 상하수도 보급율과 위생 지식의 미흡등은 기생충감염에서의 해방의 저해요인이다. 우리가 모두 마스크등을 통해서 보아오듯 낮은 공중도덕심은 아직도 산과 들에 함부로 오물을 버리고 있고 집단위생은 물론이고 개인위생을

제대로 지킬줄 모르는 사람들이 남아있는 것이 사실이다. 이제 많은 채소를 다루고 김장철이 되면서 우리들은 다시 한번 기생충감염에 신경을 쓸 시기에 있다. 우리 모두가 작은 일에도 조심을 하고 또 채소를 취급하는 가정이나 식당종사자들이 한번씩만 더 씻더라도 우리의 생활은 더욱 명랑해질 것을 의심하지 않는다.

(필자=가톨릭의대 기생충학교수·의박)

## 생활정보

### ○가을山行 주의할 점

등산 하이킹에 알맞은 계절.

쾌청한 가을날 산의손짓에 이끌리듯 준비없이 산행에 나서다 보면 뜻밖의 어려움을 만나기 쉽다. 따라서 등산이나 하이킹을 떠나기전 세심하고 야무진 준비가 필요하다.

#### ■ 등 산

첫째 날씨의 변화에 주의를 기울인다. 라디오의 일기예보를 경청할뿐 아니라 해당지방의 주민들에게 그 지방 기상변화의 특징등을 물어서 신체의 변화에 필요한 지식을 갖고 있어야 한다.

산의 날씨는 급변하기 쉽다. 아침 일찍 출발해서 오후 늦지 않게 돌아올 수 있게 계획을 세우는 것이 좋다. 또 산에서는 온도가 급강하하는 수도 있으므로 스웨터등을 준비해 가는것이 좋고 갑자기 비가 올때를 대비, 가벼운 비옷을 챙기는 것도 잊지말아야 한다.

특히 발과 다리의 보호에 충분한 신

경을 쓰고 머큐레크롬 반창고등 간단한 구급약을 준비한다.

신은 등산화를 신는것이 안전하다.

또 지도를 보는 방법이나 지형에 대한 지식을 갖추고 어디까지나 체력에 맞는 무리없는 계획을 세워 경험자와 동행한다.

높은 산을 오를 때는 두통·현기증·구토증·설사등 고산병 증세를 일으킬 수 있는데 이 때는 휴양 보온 안정등에 힘을 쓰고 진통제를 사용하기도 한다.

#### ■ 음식

야외활동을 할때는 운동량이 많고 환경의 변화도 추가되어 곧 피로하기 쉽다. 따라서 하루에 보통때보다 많은 4천칼로리를 섭취하는 것이 좋다.

영양가가 높고 소화흡수가 좋으며 운반에 편리하고 부패속도가 느리며 조리를 하는데 복잡하지 않고 휴대하기에 가벼운 것이 좋다.

식욕을 증가시키는 여러가지 향신료나 조미료를 준비하는 것도 야외식사를 보다 즐겁고 변화있게 하는 요소이다.