

여름철 질병과의 한판 승부

김성민(성대대대 교수/삼성서울병원 감염내과)

여름철에는 고온다습한 환경 때문에 여러 가지 질병에 잘 걸릴 수 있다. 특히 여러 가지 세균에 의해 발생하는 질병이 문제가 된다.

세균에 의한 질병을 크게 세가지 부류로 나누어 본다면, 첫째는 식중독, 이질 등과 같이 음식이나 물을 통해 전염되는 질병, 두번째로 일본뇌염, 말라리아와 같이 모기나 다른 벌레에 물려서 옮는 질병, 그 외에도 냉방시설 때문에 전염되는 레지오넬라병 등으로 분류해 볼 수 있다.

음식과 물을 통해 옮는 질병

■ 식중독:식중독은 인체의 피부에 많이 서식하는 포도상구균에서 나오는 장독소에 의해 발생하는데, 깨끗하지 않은 손으로 음식을 다룰 때 포도상구균이 음식에 오염되어 음식 속에서 번식을 하고 독소를 분비한다. 식중독은 이미 만들어진 독소를 먹어서 증상이 발생하기 때문에, 음식을 섭취한 후 수시간 내에 증상이 나타난다. 증상은 구토, 구역, 복통, 설사 등이 발생하는데 독소에 의한 질병이므로 설사보다는 구토나 구역, 두통 등의 증상이 주로 발생한다.

■ 감염성 설사:이에 비해서 물갈이병 즉 여행자 설사를 비롯한 감염성 설사는 세균이 직접 장에 들어와서 증식을 하고 거기에서 독소를 내뿜어 장점막을 침범해서 생기는 병이기 때문에 잠복기가 8시간에서 5일까지로 다소 길다. 증상도 주로 복통과 설사가 나타난다. 이질은 심한 형태의 감염성 설사인데, 설사변에 피가 섞여 나오거나 곱퐁이라해서 끈적끈적하고 덩어리 진 점액이 떨어져 나오며, 발열 등의 전신증상이 보통 설사병보다 심하다. 콜레라도 감염성 설사의 일종으로, 쇼크나 사망을 초래할 정도로 아주 많은 양의 설사를 하는

음식을 섭취한 후 수시간 내에 구역·구토를 하면 식중독을, 수일 내에 복통·설사를 하는 경우 감염성 설사를, 설사에 혈액·점액 등이 섞이고 열이 심하면 이질을, 다량의 수양성 설사를 하면 콜레라를 의심해야 한다

것이 특징이다. 설사변은 수양성 설사라고 하는 쌀뜨물 같은 모양이고 혈액이나 점액이 섞여 나오지는 않는다

■ 장티푸스: 장티푸스는 장에 세균이 침입해서 생기는 병인데도 불구하고 설사 등과 같은 장과 관련된 증상은 별로 없고 고열이 한달 가량 오랫동안 나는 것이 특징이다. 합병증으로 장출혈이나 장천공이 발생하는데 이 때문에 사망할 수 있다.

■ O157: 최근에 문제가 되고 있는 대장균 O157은 사실 대장균의 일종으로 그 이름으로만 볼 때에는 특별한 균이 아니다. 대장균은 정상적인 사람의 장에도 살고 있고 문제를 일으키지 않는 것이 대부분이기 때문이다. 그러나 대장균도 다 같은 균이 아니고 나름대로 다른 특성을 지니고 있는데, O157 이라는 특정 항원을 지닌 대장균은 다른 대장균과는 달리 혈변과 콩팥의 기능손상을 일으키는 독소를 분비한다. 그래서 이 대장균에 의한 병에 걸리면 심한 혈변과 신부전이 나타나는 것이 특징이다.

■ 비브리오 패혈증: 비브리오 패혈증은 바닷물에 사는 비브리오 균에 의해 발생하는데, 여름철 기온이 올라가면 육지에 가까운 바닷물이 따뜻해지고 이 때 이 세균이 많이 증식한다. 비브리오 패혈증의 증상은 설사 등의 장관증상보다 피부와 피하조직의 증상으로 나타나, 커다란 물집과 괴사를 일으킨다. 급속도로 진행되는 것이 특징이고 고열과 쇼크 등 패혈증이 잘 동반되는데, 이 병에 걸린 환자의 절반 정도가 사망하는 아주 치명적인 질환이다. 정상인에서는 잘 걸리지 않고 만성 간질환을 지닌 사람에서 주로 발생하기 때문에, 간질환이 있는 사람이 특히 조심해야 한다

모기 등의 벌레에 물려 옮는 질병

■ 일본뇌염: 일본뇌염은 아직도 우리 나라에서 발생하고 있기 때문에 예방이 필요하다. 몇 년 전까지만 해도 우리 나라에서는 일본뇌염 백신을 3세 때

1~2주 간격으로 2회 접종하고 12개월 후에 추가접종을 하는 기본접종 후에 15세까지 1년 마다 재접종하는 식으로 해왔는데, 자주 접종하면 뇌병증 등의 부작용이 더 많아진다. 그래서 1994년 이후부터는 재접종의 주기를 2년 주기로 할 것을 권하고 있다.

■ 말라리아: 우리 나라는 1960년대까지는 말라리아 유행지역이었다. 예전에 학질이라는 병을 앓은 사람이 많았는데, 학질이 바로 말라리아다. 그후 1970년대부터 점차 사라지다가 1986년 이후에는 감염자가 한 사람도 발생을 하지 않았다. 그런데 약 10년 후인 1993년 우리 나라에서 수입된 말라리아가 아닌 토착형 말라리아 환자가 발생하기 시작하여 해가 갈수록 그 숫자가 늘어나고 있다.

말라리아는 말라리아 원충이 모기에 의해 전염되어 발생하는데, 말라리아 원충은 주로 우리 몸의 적혈구에 침입해서 증식을 하고 적혈구를 파괴시킨다. 적혈구가 깨어질 때 여러 가지 염증물질이 분비되면서 고열과 심한 오한, 발한 등의 증상이 나타난다. 심하면 간이나 콩팥 기능을 손상시킬 수 있고 혼수상태에 이르기도 한다. 말라리아는 4가지 종류가 있고, 그 중 열대열 말라리아가 가장 중증 증상을 나타내고 사망을 초래하기도 하는데, 우리 나라에는 열대열 말라리아는 없다. 대신 동남아나 아프리카 등지에 여행을 하다가 걸린 말라리아는 열대열 말라리아가 많다.

냉방시설을 통해 옮는 질병

■ 레지오넬라 병: 대형 냉방시설을 통해 주로 전염되는 레지오넬라 병은 폐렴을 주로 일으킨다. 일반적인 폐렴과 구분하기가 어려운 점이 많고 따라서 진단하기가 힘들다. 대형 냉방시설이 있는 곳에서는 냉방에 사용되는 물을 잘 소독하여야 하며, 이 세균에 대한 감시배양검사를 주기적으로 하여 관리하여야 한다. 가정용 냉방시설을 통해 전파되는 예는 드물다.

식중독은 음식을 조리하는 사람의 손에서 세균이 오염되어 발생하기 때문에, 음식을 만지기 전에 손을 꼭 깨끗이 씻어야 하고, 손에 염증이 있든지 상처가 있으면 음식을 조리하지 않는 것이 좋다

예방

음식이나 물을 통해 전염되는 질병에 걸리지 않으려면, 우선 오염된 음식이나 오염된 물을 섭취하지 않도록 조심하여야 한다. 익힌 음식만 먹고 물은 끓여서 마셔야 한다. 상품화된 생수나 음료 등은 비교적 안전하기 때문에 끓인 물 대신 마셔도 된다. 과일은 깨끗이 씻거나, 껍질을 까서 먹는 것이 좋다. 햄버거 고기와 같이 갈아서 만든 고기는 그 속이 노릇하게 익을 때까지 조리하여야 하며, 고기에서 나오는 물도 다 제거되도록 충분한 시간동안 조리하여야 한다. 식중독은 음식을 조리하는 사람의 손에서 세균이 오염되어 발생하기 때문에, 음식을 만지기 전에 손을 꼭 깨끗이 씻어야 하고, 손에 염증이 있든지 상처가 있으면 음식을 조리하지 않는 것이 좋다.

음식을 보관할 때에는 냉장고 등에 보관해서 세균이 증식하지 않도록 하여야 한다. 비브리오 패혈증의 위험을 생각해 볼 때, 간질환이 있거나 면역이 저하되는 다른 질환이 있는 환자는 여름철에는 어패류를 날 것으로 먹지 않는 것이 좋다. 그리고 이런 환자는 맨살로 바닷물에는 들어가지 않는 것이 좋다. 콜레라와 장티푸스에는 백신이 개발되어 있는데, 콜레라 백신은 부작용이 심하고 효과는 적어서 별로 권하지 않는다. 장티푸스 백신은 최근 효과가 좋고 부작용도 적은 백신이 개발되었다.

모든 사람이 이 백신을 맞을 필요는 없으나, 장티푸스가 유행하는 지역을 여행한다면, 환자나 보균자의 가족 등과 같이 특별히 전염될 위험이 높은 사람은 장티푸스 예방접종을 하는 것이 안전하다.

말라리아에 대한 예방조치로는 우선 모기에 물리지 않도록 하여야 한다. 열대열 말라리아가 유행하는 외국을 여행할 때에는 예방약을 복용하여야 한다. 이들 지역에는 약제에 내성을 지닌 말라리아가 많고 부작용이 발생할 수도 있으므로 전문의의 도움을 받아 예방약을 선택하여야 한다. 말라리아에 대한 백신은 아직 개발되어 있지 않다. †