

# 식중독

홍명호 고려대 구로병원 가정의학과

이제 무더위가 한풀 꺾인 듯 하지만 아직도 여름철 단골 메뉴라고 할 수 있는 식중독의 위험까지 한 풀 꺾인 것은 아니다. 고온다습(高溫多濕), 기온이 높고 습기가 많아서 온갖 세균들이 번식하기 쉬운 계절이다. 어느 누군들 펄펄 끓인 음식 먹기를 즐거워 하라. 너도 나도 시원한 곳을 찾고, 식힌 음식이나 찬 음식을 찾을 수밖에 없는 계절이 바로 여름이다. 요즘은 시도 때도 없이 집단 식중독이 심심치 않게 발생하고 있으니 여름의 끝자락이라고 음식 조심을 안 할 수 없다.

세균에 오염된 음식, 즉 상한 음식을 먹으면 설사와 배탈, 그리고 구역질이 나고 세균의 종류에 따라서는 고열이 나거나 변에 피가 섞여 나오는 수도 있다. 원인은 포도상구균, 살모넬라균, 대장균, 비브리오균 등 여러 가지가 있다.

크림이 든 파이라든가, 카스테라 또는 마요네즈로 범벅을 한 샐러드 등을 실내에 방치하였다가 먹으면 이러한 음식에 포도상구균이 번식을 해서 독소를 만드는 경우가 많으므로 포도상구균성 식중독에 걸리

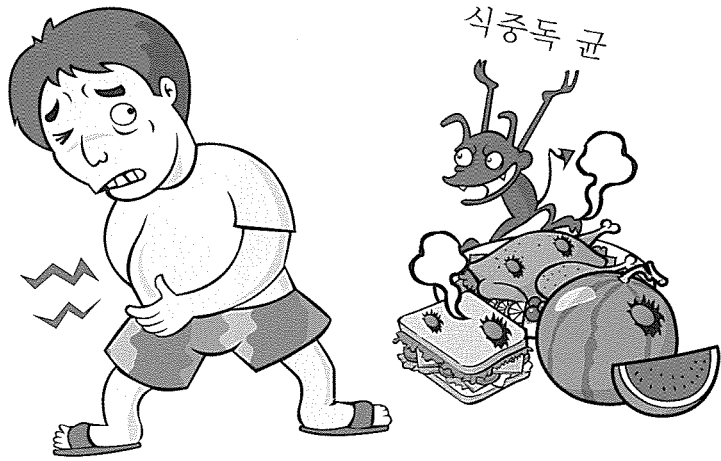
기 쉽다.

이미 만들어 놓은 독소때문에 생기는 식중독이므로 이러한 상한 음식을 먹은지 불과 몇 시간 지나지 않아 입안에 끈적끈적한 군침이 고이고 속이 메스껍다가 구토, 설사, 복통이 생겨서 사람이 녹초가 된다.

달걀이나 닭고기, 오리알과 오리고기 등 가금류(家禽類)가 살모넬라균에 오염되어 식중독이 발생하는 경우도 많다. 살모넬라균에 오염된 음식을 먹으면 포도상구균의 독소 때처럼 식중독 증상이 음식을 먹고 나서 즉각 나타나는 것이 아니라, 하루나 이틀 후에 설사, 배탈의 증상이 나타나게 된다. 살모넬라균이 음식물에 섞여서 장내로 들어가서 장 안에서 증식하는 까닭이다.

여행을 가서 물을 갈아 마시고 배탈이 나는 경우가 있는데, 이것은 대장균에 오염된 물을 마셨을 때 오는 대장균에 의한 식중독으로서 여름철 휴가여행 때 누구나 한 두 번쯤 경험할 수도 있으므로 주의해야 한다.

휴가여행을 동남아, 인도 등지로 다녀온 사람들이 식중독이 생겼다면 여행 사실을 반드시 의사에게 알



려야 한다.

비브리오균은 굴이나 조개같은 어패류를 익히지 않고 날로 먹었을 때 우리 몸 안으로 들어와서 식중독을 일으킨다.

비브리오균 중에는 비브리오 불니피쿠스라는 아주 고약한 균이 있는데 이 균은 술을 많이 마셔 간이 고장난 사람들에게는 치명적으로 패혈증을 일으켜 생명을 잃게 할 수도 있으므로 여름철에 어패류를 날로 먹는 것은 가급적이면 피하는 것이 좋다.

대부분의 식중독은 건강한 사람이라면 특별한 치료를 하지 않더라도 자연 회복이 되는 것이 상례이다.

그러나 설사나 구토가 심하여 탈수상태에 빠지거나, 열(熱)이 몹시 나거나, 대변에 피가 섞여 나오거나, 전신증상이 급격하게 나빠지는 사람들은 더 이상 지체하지 말고 곧바로 가족 주치의를 찾아서 치료를 받아야 한다.

그리고 평소애 지병(持病, 간 경화증이나 다른 만성 질환들)이 있는 사람들은 증상이 심하지 않더라도

의사에게 보이는 것이 좋다.

세균성 식중독은 방치해 놓은 식품 안에 세균이 들어가 번식을 하여 세균수가 수십만 내지 수백만으로 불어 나가거나 세균이 생산해 놓은 세균독소가 아주 많은 양(量)으로 되어야만 식중독을 일으킨다.

식중독을 일으키는 대부분의 세균들은 끓이면 죽어 버린다. 따라서 절대적으로 안전한 음식은 충분히 가열하여 요리한 음식인 것이다. 음식을 장만 했으면 즉시 먹어야 안전하므로 알맞는 양의 음식을 준비하는 것도 중요하며, 음식을 조리해 놓고 상당시간이 경과한 후에 먹어야 할 사정이라면 반드시 냉장고에 보관을 해야 한다. 냉장고 안에서 보관하더라도 오래되면 음식이 변질되고 상한다는 점을 꼭 명심하고, 비록 냉장고라고 하더라도 전적으로 안전한 식중독의 예방치가 아니라는 것을 알아두기 바란다. 식중독을 예방하는데 중요한 것은 음식물을 만드는 사람이나 먹는 사람이나 음식물을 대할 때는 누구나 먼저 손을 깨끗히 씻는 습관이다. ㉞