

식중독 - 여름철 건강 최대 적

지리한 장마가 끝나면 본격적인 여름 휴가철이 시작된다. 여름철에는 시원한 음식을 찾게 되고 따라서 날 음식을 먹게 되는 경우도 많고, 조리한 음식도 더운 날씨 때문에 상하기 쉽게 된다. 이렇게 오염된 음료수나 음식을 먹고 급성 복통과 설사를 일으키는 질환을 식중독이라 한다. 여름을 건강하고 즐겁게 보내기 위해서 여름철 건강을 해칠 수 있는 식중독을 이길 수 있는 방법을 알아보자.

식중독은 휴가철의 가벼운 성가심에서부터 수 시간 내에 사망에 이를 수 있는 심한 탈수에 이르기까지 다양한 증상으로 나타날 수 있다. 보통 급성 복통과 설사를 동반하는데, 위생환경이 안 좋은 저개발국가에서는 여전히 중요한 사망 원인이 되고 있으며 특히 5세 이하의 소아에서 발병하는 경우 사망률이 높다.

식중독의 임상증상은 원인에 따라 상당히 다른 양상을 보인다. 각종 바이러스에서부터 일반세균 그리고 기생충에 이르기까지 원인균이 매우 다양하다. 또한 식중독을 일으킨 원인균에 따라 대변이 마치 물같이 쏟아지는 수양성 설사에서부터, 별경게 피와 섞여 나오는 혈성 설사인 '이질' 증상이 나타날 수 있으며, 고열이 동반되기도 한다. 그러므로 의사에게 자세한 병력과 증상을 말해주는 것이 정확한 진단과 치료의 지침을 내리는데 매우 중요하다.

첫째로, 증상이 음식을 먹고 몇 시간 만에 나타났는지가 중요하다. 수 시간 만에 심한 복통과 구역, 구토가 주 증상인 경우 제일 많은 원인은 포도상 구균에 의한 식중독이다. 두 번째로 체온상승의 유무가 중요하다. 열이 있을 경우 질환의 심각성을 의미할 수도 있다. 세 번째로 중요한 것이 대변(설사)의 양과 색상 그리고 횟수이다. 혈액이 섞인 점액성 설사는 대장의 궤양성 병변을 시사하며, 콜레라에서는 '쌀뜨물' 같은 설사가 보인다. 이러한 증상 이외에도 복통의 유무, 후중증(tenesmus), 구토 등의 증상유무가 식중독의 원인 규명과 치료의 방침결정에 영향을 주는 중요한 요소이다.

균이 몸속에 들어온다고 모두 질병을 일으키는 것은 아니다. 우선 원인균의 숫자가 질병 발생에 관여한다. 대장균, 장티푸스균, 콜레라균 등의 경우 십만 개에서 1억 개 이상의 균이 우리몸속에 들어와야 병을 일으키게 된다. 그러나 이질균이나 이질아메바 등은 10개에서 100개 정도의 균만으로도 병을 일으킬 수 있다. 따라서 이

런 균주들은 환자로부터 직접적으로 감염될 수도 있다.

그리고 질병발생에 관계되는 또 다른 중요한 기전은 독소의 생성과 세균의 침습이다. 포도상구균에 의한 식중독의 경우 음식에서 균이 번식을 하고, 번식한 많은 균에서 나온 다량의 독소에 오염된 음식을 먹는 경우 바로 식중독 증상을 일으키게 된다. 이렇게 이미 균에 오염된 음식은 물에 끓이거나 조리를 다시 해도, 균은 죽지만 남아있는 독소는 없어지지 않기 때문에 병을 일으키게 된다. 콜레라균의 경우는 감염된 균이 우리 몸속에서 직접 독소를 생성하여 장점막에서의 분비를 증가시켜 심한 설사를 유발하게 된다. 이질균이나 대장균등은 직접적으로 장점막에 침습하여 장점막을 파괴여 혈성 설사와 이질을 일으키게 된다.

식중독은 대부분 저절로 좋아지므로 그때그때 증상에 따라서 치료하게 된다. 설사로 인한 탈수를 막기 위해서는 물을 계속 섭취하는 것이 매우 중요하다. 설사를 한다고 아무것도 먹지 않으면 심한 탈수상태에 빠지게 되고 이로 인한 각종 합병증이 발생할 수 있으며 심한 경우 사망에 이를 수도 있다. 특히 어린이와 노인의 경우는 탈수에 빠지지 않도록 주의해야 하며, 환자의 상태에 따라서 신속히 병원에 입원하여 수액요법을 받도록 해야 한다. 설사를 멈추게 하기 위해서 지사제를 사 먹는 경우 독소의 배설을 막아 체내에 독소가 쌓이게 되므로 유의하여야 한다. 또한 이질균에 의한 설사의 경우는 오히려 악화시킬 수도 있으므로 지사제의 사용은 의사의 처방 하에 사용하는 것이 안전하다.

그러나 무엇보다도 이러한 치료에 앞서 보다 중요한 것은 예방일 것이다. 여름철을 맞아 식중독의 위험이 증가하고 더불어 잦은 해외여행 등으로 다양한 설사질환들이 올 수 있다. 식사 전에는 항상 깨끗이 손을 씻고 개인위생에 주의해야 한다. 음식물은 되도록 익혀 먹도록 하며, 조리한 음식물의 경우에도 장기간 냉장고에 보관하지 않도록 그때그때 필요한 양만큼만 조리하는 생활의 지혜가 필요하겠다. 외식을 하거나 잔치집 음식의 경우에도 쉽게 상할 수 있는 음식이나 오래된 듯 한 음식은 피해야 한다. 생선, 야채, 샐러드, 껍질을 벗기지 않은 과일 등의 섭취에도 주의를 기울이는 노력이 필요하겠다.

글 : 경희대학교 의과대학 부속병원 감염내과
이미숙 교수