

여름철에 흔한 식중독 가정에서의 응급조치

우리나라와 같이 아직도 환경 위생 상태가 좋지 못한 여건 아래서는 여름철의 세균성 식중독 발생은 다른 전염병 못지 않게 국민보건에 있어 중요문제의 하나가 되고 있다.



최 삼 섭

식중독이란 세균이나 화학물질에 오염된 음식을 먹고 수시간, 수십시간후에 구토, 설사, 복통 질환에 따라서는 발열을 동반한 급성 위장증상군의 발생을 일괄하여 말한다. 식중독은 그 원인에 따라 여러가지 종류로 구분하나 우리나라에서 여름철에 많이 발생하는 식중독의 종류는 1. 포도상구균 식중독, 2. 살모넬라 식중독, 3. 호염균 식중독등으로 알려져 있다. 이들 식중독은 년중 어느때고 발생할 수 있으나 특히 7~10월기간중 발생이 전체발생의 3/4을 차지하고 있으며, 그중에서도 8~9월이 호발계절로 지적되고 있다. 이러한 이유로서는 여름철의 높은 기온과 습도가 식중독 원인균의 생존과 증식조건에 알맞고 사람들의 일상 활동이 활발하고 밖에서 찬 음식을 즐겨 찾는 계절적 특성과 저항력

저하 등에 기인되는 것으로 알려지고 있다.

여름철에 흔히 발생하는 세균성 식중독 세가지 질병의 감염 경로는 대개의 경우 두가지로 구분할 수 있다. 첫째는 식품 자체가 식중독을 일으키는 균에 의해 오염되고 병을 일으킬 만큼 충분히 병균이 번식된 상태에 있는 것을 먹게되어 발병하는 경우와 둘째는 식품은 오염되지 않았으나 조리하는 과정이나 가공운반·보관하는 도중에서 사람(환자)이나 쥐, 바퀴 등에 의하여 균이 오염된 것을 먹게 되어 발병하는 경우이다. 이와같이 세균성 식중독 발생은 환경적 위생조건과 밀접한 관계가 있고, 우리나라와 같이 아직도 환경위생상태가 좋지 못한 여건 아래서는 여름철의 세균성 식중독발생은 다른 전염병 못지 않게 국민보건에

있어 중요문제의 하나가 되고 있다.

세균성 식중독은 세균 자체로 인하여 증상을 일으키는 것과 식품에 침입한 세균이 분비하는 독소에 기인되는 것이 있어 전자는 감염형, 후자는 독소형으로 분류된다.

1. 여름철에 흔한 식중독

1) 포도상구균 식중독

포도상구균 식중독은 모든 세균성 식중독 가운데 가장 흔히 발생하는 것으로 앞에서 언급된 두 가지 식중독과는 달리 독소형 식중독에 속한다. 즉 원인균은 포도상구균이지만 식중독 증상을 나타내게 하는 것은 포도상구균이 탄수화물성 식품에서 번식할 때 분비하는 장독소에 의한다.

잠복기는 극히 짧아서 섭취 후 2~6시간(1~3시간) 안에 발병하며 흡수된 독소는 구토중추에 작용하여 심한 오심, 구토가 있으며 설사는 살모넬라균 식중독에 비하여 심하지 않고 발열증세도 없다. 심할 때는 창백해지고 맥박이 느리며 체온도 정상 이하로 떨어져 금시라도 죽을 것 같이 환자가 염려되나 이러한 급성 증상은 보통 3~4시간 정도 계속되며 2~3일 내에는 회복되는 경우가 보통이다.

포도상구균 식중독의 감염원은 수지, 인후에 화농성 질환을 가진 사람과 그균에 오염된 우유 및 우유제품인 경우 및 유방염을 가진 젖소 등이다. 따라서 원인 식품은 주로 가공 식품이나 아이스크림

등의 우유제품이다.

이 중독을 예방하기 위하여는 화농, 편도선염 등을 가진 사람의 식품 취급을 금지하고 식품은 모든 과정에서 차게 보존하여 균의 발육을 방지하는 것이 좋다.

2) 살모넬라 식중독

살모넬라 식중독은 감염형 식중독 가운데 가장 흔히 발생하는 것으로 6~48시간(평균 8~12시간)의 잠복기를 거친 다음 쥐어 찌는 듯한 격심한 복통, 설사, 구토 등의 위장염 증상을 나타내며 다른 식중독과 달리 발열 증상을 보이는 것이 특징이라 하겠다.

연회나 피로연 후에 집단적으로 발생하는 경우가 많으나 외식하고 돌아와 같이 식사한 사람 중 한 두 사람만이 발병하는 경우도 있다.

살모넬라균이 식품에 침입하는 경로에는 살모넬라증에 감염된 동물의 고기, 난류, 우유에 이미 균이 혼입 돼 있는 경우와 보균자, 보균동물인 쥐, 바퀴 또는 가축의 분뇨에 섞인 균이 2차적인 식품을 오염시켜 감염되는 경우가 있다.

살모넬라 식중독의 예방을 위해서는 우선 생식을 금하고 식품보존은 냉장(영하 9도이하) 할것과 집바퀴나 쥐가 접근할 수 없게 할 것, 한번 오염된 음식물은 냉장고에 넣었다 하더라도 균이 사멸하지 않으므로 남겨둔 음식을 잘 익혀 먹도록 할 것, 출처가 부정할 육류는 절대 식용으로 하지 않을 것 등이 중요하다. 또한 조리 담당인 사람에게 위장증상(설사등)이 나타날 때에는 일단 식품취급을 삼가하게 하고 필요시에는(특히 집단식사를

취급하는 경우) 확실한 진단을 받게 하는 것이 안전하다.

3) 호염균 식중독

호염균 식중독 역시 감염형 식중독이며 장염 비브리오균에 의해 발생하는데 이 균은 0.5~10%, 특히 3~5%의 식염수에서 잘 발육한다고 한다.

잠복기간은 10~18시간(4~28시간)이지만 잠복기가 짧을수록 증상이 심하다. 증상으로는 격심한 상복통으로부터 시작하여 오심, 구토, 설사(1일 5~6회, 심할경우 20회), 발열(37~38°C)이 있고 설사는 발병 후 12시간내에 집중되며 혈변등이 있어 이질과 같은 증상을 나타낸다. 발병 12시간이 지나면 여러 위장증상이 완화되고 42시간 후에는 열이 내리며 2~3일내에 회복된다.

호염균 식중독의 예방을 위해서는 어패류를 생식할 경우에 맑은 물로 잘 씻거나 60°C에서 가열하는 것이 안전하다. 또한 소금에 절인 식품이라고 절대 안심하고 섭취해서는 안된다.

2. 가정에서의 구급처치

식중독이 의심스러울때 가정에서의 응급적인 처치는 대개 설사와 구토가 주된 증상이므로 증세가 완화될때까지 보리차나 더운물을 주어 수분보충을 충분히 해주는 것으로 족하다.

식중독으로 인한 설사는 우리 체내에 들어간 세균이나 독소를 빨리 배설해 버리려는 생리적 현상이기도 하므로 발병 초기에 무조건 지사제를 사용하는 것은 오히려 바람직하지 못하다.

특수한 치료를 하지않고도 2~3일

내에 대부분 회복되나 설사나 증상이없어져도 2~3일간은 죽과 같은 가벼운 식사가 좋고 맵고 짠 음식은 피하는 것이 좋다. 정확한 진단을 위해서는 특히 어린애나 노인은 탈수, 탈진 하기가 쉬우므로 발병초기에 일단 의사에게 보이는 것이 안심이다.

3. 식중독 방지를 위한 유의사항

식중독을 방지하려면 다음과 같이 몇 가지 잘못된 인식부터 바로 잡아야 할 것이다.

첫째, 식중독은 반드시 집단적으로만 발생하지는 않는다.

둘째, 식중독이라고 모두 심한 설사를 하는 것은 아니며 체내에 들어간 세균량에 따라 가벼운 설사에 그치는 경우가 오히려 더 많다.

셋째, 식중독을 일으키는 음식은 외양으로 보아 전혀 구별할 수가 없다.

넷째, 냉장고에 보관한다고 해서 이미 오염된 음식물의 세균이 사멸하는 것은 아니다.

〈표A〉 여름철에 흔한 식중독 특징

구분	원 인 균	감염경로	중 요 증 상	응급처치
포도상구균 식 중 독	포도상구균	장독소에 오염된 음식섭취	잠복기간2-6시간 오심, 구토, 설사	1. 안정 2. 배물 비 뜻 하게 3. 보리차나 더운 물 급여 (탈수중 세 방지)
살모넬라 식 중 독	살모넬라균	관에오염된 음식 섭취	잠복기간8-12시간 복통, 구토, 발열, 설사	
호 염 균 식 중 독	호 염 성 비브리오균	관에오염된 음식 (특히 해산물)섭취	잠복기간10-18시간 격심한 복통, 오심, 구토, 심한 설사, 발열	

〈필자=이화의과대 예방의학 교수·의박〉