

식 중 독

최근들어 집단급식에서 많이 발생!



기 춘 석

식중독은, 오염되거나 그 자체가 독성을 가지고 있는 음식을 섭취한 뒤 나타나는 여러 증상들을 통틀어서 말하는 것이다. 복통, 구토, 설사 등의 증상이 일시적으로 나타났다가 저절로 사라지는 경우가 대부분이지만 고열, 피부발진, 탈수, 진신쇠약 등의 심한 임상 경과와 함께 패혈증, 속, 대사성 산혈증 등으로 사망할 수도 있다.

식중독은, 과거에는 주로 문명이 덜 발달된 개발도상국에서 위생불량과 관계하여 많이 발생하는 후진국 병으로 생각해왔으나 개발도상국을 막 벗어나고 있는 우리나라에서는 아직도 도처에 불량한 환경이 많은 데다 일부 비위생적인 전통적 생활 습관 및 위생관념의 결여로 식중독을 포함한 음식과 관련된 위장질환이 많은 편이다.

더구나 요즘 외식문화가 점차 번져가고 해외여행이 증가하면서 오히려 전보다 식

중독에 걸릴 기회가 늘고, 국내에는 없던 병원균에까지 감염되어 귀국함으로써 나타나는 임상증상도 다양해져 병의 원인 및 원인균을 찾기가 힘든 경우가 많아졌다.

식중독은 계절적으로 시원하고 날 음식을 많이 찾는 6월에서 9월에 집중적으로 발생하며 단일 기간을 비교해 볼 때 그중에서도 9월에 가장 호발하는 것으로 되어 있다.

그러나 앞서 말했듯이 외식과 여행의 증가로 요즘은 계절에 상관없이 산발적으로 식중독이 발생하고 있으며 집단발생의 경우, 전에는 위생이 불량한 시골의 부락에서 집단 발생하던 것이 최근에는 직장, 학교 등지에서의 집단급식이 늘면서 점차 도시에서 그 발생빈도가 증가하고 있다.

한편 낮은 곳에 가서 음식을 먹고난 뒤 소위 물이 바뀌어서 설사를 하는 것은 우리가 평소 가지고 있던 장내 세균과는 다

른 세균이 몸안에 들어왔기 때문으로 위생 환경과는 상관이 없는 것이다.

증상으로는 설사가 가장 흔한 증상이고, 복통 및 구토가 동반된다. 설사나 구토는 병원균이나 독소의 위장관 직접 자극에 의한 증상으로, 환자에게는 피로움을 주지만 의학적으로는 우리 몸이 자체적으로 그와 같은 해로운 물질을 몸 밖으로 내보내려 한다는 일종의 생체 방어적인 측면도 있다.

대부분의 경우 이와 같은 증상은 일시적인 것으로 시간이 경과하면서 소실되지만 병에 따라서는 고열, 탈수, 피부발진, 전신 쇠약 등으로 입원 치료를 해야 할 경우도 있으며 특히 저항력이 약하고 생체 조절기능이 미약한 어린이나 노약자에게서는 치명적일 수도 있다.

식중독이 발생하게 되는 경로는 크게 세 가지로 생각되는데, 첫째로는 세균 또는

그 독소가 포함된 음식물을 섭취하는 경우, 둘째 화학적인 독성물질이 들어있는 음식물을 섭취한 경우, 셋째는 식물성 또는 동물성의 자연독을 섭취한 경우이다.

식중독의 종류를 간단하게 살펴보겠다.

첫째, 세균성 식중독 중 가장 흔한 것으로 포도상구균 식중독이 있는데 이것은 오염된 고기나 우유, 치즈, 아이스크림, 마요네즈 등을 섭취한 후 두시간 내지 네시간 안에 구토, 설사, 복통을 유발하는 것으로 대부분 저절로 낫는다.

살모넬라 식중독은 장티푸스를 일으키는 균에 의한 것으로 위생관념이 낮은 개발도상국에서 흔히 발생하며 아직도 재래식 화장실을 쓰고 분뇨처리가 되지 않거나 인분을 비료로 사용하는 곳에서는 고열을 동반한 심한 복통과 설사의 원인이 되고 있다.

비브리오균에 의한 식중독은 두가지균



최근들어
직장, 학교
등에서의
집단급식이
늘면서
점차 도시에서의
식중독
발생빈도가
증가하고 있다.

이 문제인데 생선 및 조개류를 섭취한 뒤 단순히 복통, 설사를 하는 경우가 있고 다른 한가지로는 우리나라 남부해안 지방에서 간이 나쁜 사람이 여름철에 생선회, 굴, 낙지 등을 섭취한 뒤 피부과사와 함께 패혈성 쇼크 등으로 사망에까지 이르게 하는 것이 있다.

서구에서는 오염된 육류나 통조림을 섭취한 뒤 12내지 36시간만에 근육 및 호흡마비로 사망하게 되는 보툴리즘이 문제였으나 국내에서도 육류 및 통조림 수요량이 급증하면서 경각심을 불러 일으키고 있다.

화학물질에 의한 식중독은 이미 만들어진 음식에 우연히 화학물질이 오염되거나 음식의 준비, 저장 과정의 식품첨가제, 색소, 방부제 등에 의한 것이다.

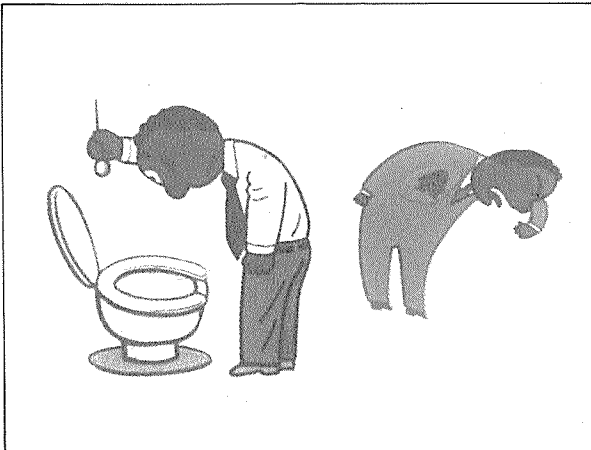
중화요리를 먹고 난 직후 가슴이 답답하고 피부가 따끔거리고 얼굴이 굳으면서 두통을 호소하게 되는 소위 중국요리증후군

(Chinese restaurant syndrome)은 중국 조미료에 대한 알레르기로 밝혀졌고, 핫도그를 먹고난 뒤 생기는 핫도그 두통(hot dog headache)은 핫도그에 첨가된 방부제에 의한 것으로 알려졌다.

전에 인공감미료로 많이 쓰던 사카린도 인체에 악영향을 주어 지금은 쓰이지 않고 있으며 필수 아미노산이면서 치료제로서도 사용되는 트립토판(L-Tryptophan)은 치명적인 호산구 증가-근육통 증후군(eosinophilia-myalgia syndrome)을 일으킬 수도 있다.

식물성 식중독으로는 독버섯이 가장 흔한데, 섭취 6내지 24시간 후 구토, 복통, 고열 및 쇼크로 사망할 수 있다. 봄철 감자의 싹이 트는 부위나 줄기가 나오는 부위에 독소가 있어 섭취 후 구토, 설사, 의식장애를 가져올 수 있다.

동물성 식중독에는 복어가 가장 유명한



식중독의 가장 흔한 증상은 설사이며, 복통과 구토가 동반된다.

“
**여름철이 다가오면서 식중독이 늘고
 있다. 식중독에 걸리지 않으려면
 위생습관을 철저히 지켜야 하고
 음식물을 위생적으로 처리·보관하며
 생식을 피하고 익혀서 먹도록 해야
 하겠다.**
 ”

데, 일년중 10월에서 3월을 제외한 나머지 시기에는 위험하며 섭취 후 수시간 내에 감각, 청각, 미각의 장애를 보이고 심하면 음식을 삼킬 수 없게 되고 운동마비, 호흡마비를 가져온다.

그외 식중독으로 알레르기성 식중독이 있는데 특정 물질에 알레르기를 보이는 사람이 그 물질이 포함된 음식, 주로 건어물, 생선, 고기 통조림을 섭취한 후 30분 내지 한시간안에 두드러기와 발진을 보이며 구토, 설사를 한다.

이와 같은 식중독에 의한 증상이 나타날 때 대부분의 경우 저절로 증상이 없어지기 때문에 굳이 의사의 도움을 필요로 하지 않는 수가 많지만 고열, 탈진, 전신쇠약 등 증상이 심할 때는 입원하여 치료를 받는

것이 좋겠다.

집에서 설사, 구토가 심하면 항구토제, 지사제 등으로 괴로움을 덜 수 있지만 과도한 약제의 사용 및 무분별한 항생제의 사용은 병원균이나 독소를 오히려 체내에 더 오래 머무르게 하고 더 독성이 강한 세균의 증식을 도울 수 있으므로 반드시 의사의 지시를 따라야 한다.

여름철이 다가오면서 식중독이 늘고 있다. 식중독에 걸리지 않으려면 위생습관을 철저히 지켜야 하고 음식물을 위생적으로 처리, 보관하며 생식을 피하고 익혀서 먹도록 하여야 하겠다. 또한 음식 취급 종사자의 위생 관념 및 개개인의 식중독에 대한 계몽과 이해도 중요하다. [2]

〈필자=한양의대 내과 교수〉



- ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.
- ② 정상 체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.
- ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.
- ④ 과음을 삼갑시다.
- ⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

〈보건사회부〉