

여름철 건강 지키기

글 | 한상울(부천 가은병원 내과, alwayscare@paran.com)

올 여름

에는 여러 학교에서 식중독이 발생하여 많은 학생들이 고생하고 먹거리가 국민의 걱정거리로 떠올랐다. 예전에는 식중독의 규모가 비교적 작았는데 요즘에는 회사와 학교의 단체 급식이 늘면서 발생 규모가 커지고 있다.

식중독은 세균이 일으키는 경우가 가장 흔하다. 식중독을 일으키는 세균도 수가 너무 적으면 병을 일으키지 못하고 어느 정도(대략 10만) 이상 수가 늘어나야 병을 일으킨다. 처음부터 음식에 세균이 이렇게 많이 들어가는 경우는 흔하지 않으므로 세균이 음식에서 번식해야 식중독을 일으킨다. 음식은 세균이 번식하기 좋은 환경이므로 세균이 묻어 적당한 온도에서 몇 시간 지나면 식중독을 일으키기에 충분한 양으로 늘어난다. 따라서 신선한 식품보다는 보존한 식품이 식중독을 일으키기 쉽고, 온도가 높으면 세균이 잘 번식하므로 봄과 여름에 식중독이 잘 생긴다.

식중독의 증상은 음식을 먹고 한두 시간 후에 나타나는 수도 있고 하루 이틀 지나 나타나기도 한다. 세균이 식중독을 일으켰을 때 가장 흔한 증상은 구토, 설사, 복통이고 원인균에 따라서 열, 몸살, 두통이 생기기도 한다.

식중독을 치료할 때에는 설사와 구토로 탈수현상이 생기지 않도록 하는 것이 가장

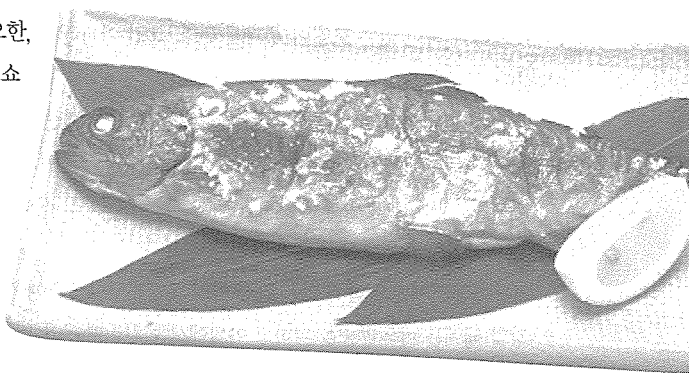
중요하다. 설사를 하면 음식이나 음료를 먹을 때마다 설사를 한다고 아무것도 먹지 않는 사람이 있다. 설사를 할 때 한두 끼 정도 굶는 것은 도움이 될 수 있지만 더 오래 굶는 것은 별 도움이 되지 않는다. 그리고 설사가 심하면 탈수현상이 올 수 있으므로 토하지 않으면 물을 많이 마시는 것이 좋다. 토하면 음식은 먹지 않고 약이나 음료를 계속 먹는 사람도 있다. 토할 때에는 무엇이든 먹으면 증상이 가벼워지기는커녕 더 심해진다. 물이건 음식이건 아무것도 먹지 않는 것이 구토를 멎게 하는 가장 좋은 방법이다. 한편 어린 아이, 노인, 전신상태가 나쁜 사람은 조금만 토하거나 설사를 해도 탈수될 수 있으므로 바로 진료를 받는 것이 좋다.

식중독을 예방하려면 재료를 구입해서 먹을 때까지 모든 과정에서 세심한 주의가 필요하다. 그 방법으로 여러 가지를 열거할 수 있겠지만 가장 중요한 것은 신선한 재료를 구입해서, 세균이 묻지 않도록 조리하고, 세균이 자라지 않도록 잘 보관하며, 되도록 빨리 먹는 것이 가장 중요하다.

식중독 중에 여름이면 특히 관심을 끄는 것이 비브리오 패혈증이다. 날씨가 따뜻해져 바닷물의 온도가 올라가면 비브리오 패혈증이 생기는데 올해도 벌써 환자가 여러 명 생겼다. 비브리오 패혈증은 비브리오 볼니피쿠스라는 세균이 일으킨다. 이 세균은 바닷물에 사는데 바닷물의 온도가 올라가면 활발하게 번식하고 그것이 연안의 어패류에 들러붙는다. 그런 어패류를 익히지 않고 날로 먹으면 비브리오 패혈증에 걸린다. 특히 만성 간질환이나 신장질환 환자, 당뇨병 환자, 만성 음주자, 노인과 같이 면역이 떨어진 사람이 이 병에 걸리기 쉽다.

비브리오 패혈증에 걸리기 쉬운 사람이 비브리오균에 오염된 생선이나 조개류를 날 것으로 먹은 후 36시간에서 5일 사이에 첫 증상이 나타난다. 주로 하지에 발적(붉어짐), 부기, 물집 등이 생겨 심해지면서 피부괴사가 일어난다. 사지가 아프고 발열, 오한, 설사 등이 동반되는데 심하면 쇼크에 빠지게 된다.

비브리오 패혈증은 얼마나 빨리 치료를 시작하느냐와 평소 몸의 상태가 얼마나 좋느냐에 따라 결과가 좌우된다고 해도 과언이 아니다. 그러므로 이 병을 의심할만



한 증상이 나타나면 바로 진료를 받는 것이 무엇보다 중요하다. 비브리오 패혈증을 예방하려면 여름철에 어패류를 날로 먹지 말아야 한다.

더운 날에 활동하다 보면 더위 때문에 몸에 이상이 생길 수 있다. 그 대표적인 것이 열실신, 열경련, 열탈진, 그리고 열사병이다. 여름철에 뜨거운 햇빛 아래 오래 서 있다가 갑자기 쓰러지는 사람이 있는데 이것은 열실신인 경우가 많다. 열실신은 오래 서있거나 땀을 많이 흘렸을 때 피가 아래로 몰리고 뇌로 가는 양이 줄어들어 생긴다.

열경련은 땀을 많이 흘리면 몸에 염분이 부족해져 근육에 경련과 통증이 생기는 것이다. 또 열탈진은 열실신과 열경련이 함께 나타나는 것인데 수분과 염분을 적절히 보충하지 않고 오래 동안 격렬한 육체활동을 하면 생긴다. 한편 기온이 높는데 활동량이 지나치게 많거나, 땀을 통해 체온을 낮추는 작용이 원활하지 못하면 체온이 41°C 이상 올라가면서 섬망, 혼수, 혹은 경련 발작과 같은 뇌기능의 이상이 나타나는데 이를 열사병이라고 한다.

이런 이상이 생겼을 때에는 환자를 시원한 곳으로 옮겨 쉬면서 물을 충분히 마시도록 한다. 의식변화와 체온상승이 함께 나타나면 체온을 낮추는 것이 가장 중요하다. 이 때 체온을 낮추고 효과적으로 치료하려면 병원으로 빨리 옮겨야 하므로 119 등에 연락하는 것이 좋다. 구급차를 기다리는 동안 환자를 서늘한 곳에 눕히고 숨쉬기 편하게 한 뒤에 옷을 벗기고 몸에 물을 안개 처럼 뿌으면서 선풍기를 틀어준다.

더위로 인한 이런 이상을 예방하려면 더울 때에는 가능하면 너무 무리한 활동을 하지 않아야 한다. 그러나 여의치 않은 상황이라면 물을 충분히 마시고 적절히 휴식을 취하도록 한다.

햇빛 때문에 살갗을 데는 것을 일광화상이라고 한다. 여름철에는 바닷가나 산 등에서 햇빛을 지나치게 쬐는 일이 많아 일광화상이 흔히 생긴다. 햇빛을 지나치게 쬐면 노출된 피부가 빨갛게 되고 붓거나 막이 얇은 물집이 생기게 된다. 뿐만 아니라 열이 나고 화끈거리며 심하면 통증이 생긴다.

일광 화상이 생기면 냉찜질을 하는 것이 좋다. 통증 때문에 잠을 이룰 수 없을 정도면 진통제도 도움이 된다. 물집이 생겼을 때 물집을 터뜨리면 세균이 감염될 수 있으므로 터뜨리지 말아야 한다. 햇빛에 데어 벌겍게 붓기만 하면 자가 치료로도 충분하지만 물집이 생기면 흉터가 남을 수 있으므로 병원에서 진료를 받는 것이 좋다.

일광화상을 막으려면 햇빛이 강한 야외에서 피부를 드러내지 않는 것이 좋다. 그러므로 햇빛이 강할 때에는 야외활동을 피하고 야외에서는 긴소매 옷을 입고 모자를 쓰고 자외선 차단 크림을 바르도록 한다. ☞