

# 식중독

부천대성병원 가정의학과 홍명호

이제 무더위가 한창인 7월, 여름철 단골 질병은 역시 식중독이다.

기온이 높고 습기가 많아 온갖 세균들이 잘 번식하고, 누구나 시원한 곳, 찬 음식을 선호하는 계절이 여름이다. 파리 같은 질병 매개체도 여름에 활발하게 활동하므로 자칫 음식을 잘못 먹으면 식중독에 걸리기 쉽다.

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

크림이 든 파이라든가, 카스텔라, 또는 마요네즈로 범벅한 샐러드 등을 실내에 방치하였다가 먹으면 음식에 포도상구균이 번식을 해서 독소를 만들어 포도상구균성 식중독에 걸리기 쉽다. 이미 만들어 놓은 독소 때문에 생기는 식중독이므로 상한 음식을 먹은

지 몇 시간 이내에 입 안에 끈적끈적한 침이 고이고 속이 메스꺼워진다. 그러다가 구토, 설사, 복통을 일으켜 사람을 녹초로 만든다.

달걀이나 닭고기, 오리알과 오리 고기 등 가금류(家禽類)가 살모넬라에 오염되어 식중독이 오는 수가 많다. 살모넬라에 오염된 음식을 먹으면 먹은 즉시 식중독 증상이 나타나는 것이 아니라 하루나 이틀 후에 설사, 배탈 증상이 나타난다. 살모넬라 균이 음식물과 섞여서 장내로 들어가 장 안에서 증식을 해야만 식중독을 일으키는 까닭이다.

여행 중에 물을 마시고 배탈이 나는 경우는 대장균에 오염된 물을 마셨을 때 오는 식중독으로서 여름철 휴가지에서 누구나 한두 번쯤 경험할 수 있으므로 주의해야 한다.

휴가를 동남아, 인도 등지로 다녀온 사람들에게 식중독이 생겼다면 여행 사실을 반드시 의사에게 알려주어서 콜레라 같은 나쁜 병이 퍼지지 않게 해야



한다.

비브리오는 굴이나 조개 같은 어패류를 익히지 않고 날로 먹을 때 우리 몸 안으로 들어와 식중독을 일으키는데, 심한 설사를 동반하여 화장실에 도착하기도 전에 설사가 쏟아져 나와 망신을 당하기도 한다. 비브리오 중에는 비브리오 불니피쿠스라는 아주 고약한 균이 있는데,

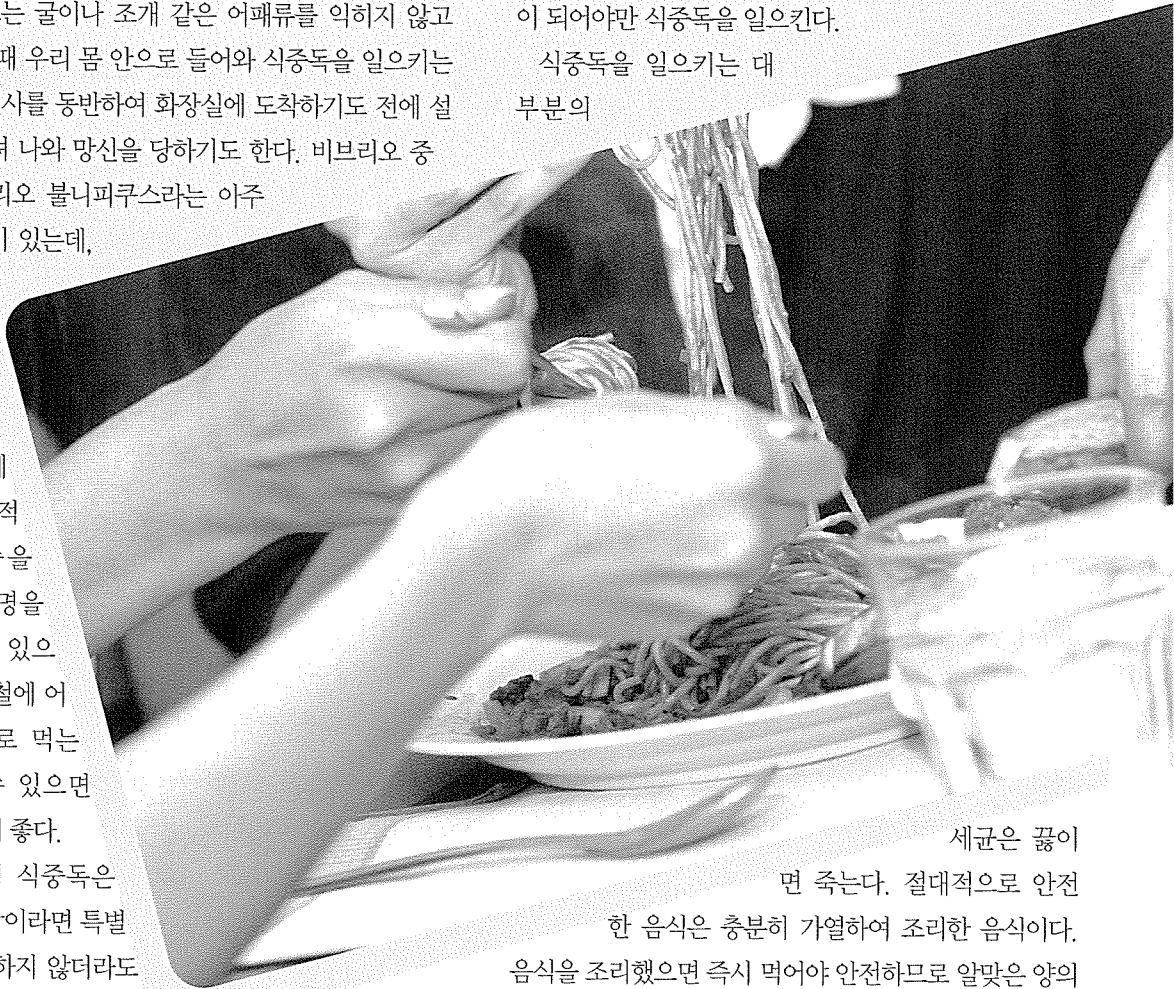
이 균은 술을 많이 마시거나 고장난 사람들에게는 치명적인 패혈증을 일으켜 생명을 앗을 수도 있으므로, 여름철에 어패류를 날로 먹는 것은 될 수 있으면 피하는 것이 좋다.

대부분의 식중독은 건강한 사람이라면 특별한 치료를 하지 않더라도 그냥 회복이 되는 것이 상례이다. 그러나 설사나 구토가 심하여 탈수상태에 빠지거나, 열(熱)이 몹시 나거나, 대변에 피가 섞여 나오거나, 전신 증상이 급격하게 나빠지는 사람들은 더 이상 지체하지 말고 의사를 찾아가 치료를 받아야 한다. 그리고 평소 소에 지병(持病: 간 경화증이나 다른 만성 질환)이 있는 사람들은 증상이 심하지 않더라도 의사에게 보이는 것이 좋다.

세균성 식중독은 방치해 놓은 식품 안으로 세균이 들어가 번식을 하여 세균 수가 수십만 내지 수백만으로 불

어나거나, 세균이 생산해 놓은 독소가 아주 많은 양(量)이 되어야만 식중독을 일으킨다.

식중독을 일으키는 대부분의



세균은 끓이면 죽는다. 절대적으로 안전한 음식은 충분히 가열하여 조리한 음식이다. 음식을 조리했으면 즉시 먹어야 안전하므로 알맞은 양의 음식을 준비하는 것도 중요하다. 음식을 조리해 놓고 많은 시간이 지난 뒤에 먹어야 할 사정이라면 반듯이 냉장고에 보관을 해야 한다. 먹다가 남은 음식을 다시 먹려고 할 작정이라면 꼭 냉장고에 보관하도록 한다. 냉장고 안에서 보관하더라도 오래되면 음식이 변질하고 상한다는 점을 꼭 명심하고, 비록 냉장고에 보관했어도 전적으로 안전한 식중독의 예방처가 아니라는 것을 알아두기 바란다. 식중독을 예방하는데 중요한 것은 음식물을 만드는데 사람이거나 먹는 사람이거나 음식물을 대할 때는 누구나 먼저 손을 깨끗이 씻는 습관이다. ㉞