

설사와 복통 때문에 여름이 괴롭다

여름은 무더위와 장마 같은 번덕스런 날씨 이외에도, 실내의 지나친 에어컨 냉방이나 주변에 인공적인 먹을거리들이 넘쳐나는 계절로 건강을 지켜내기란 더욱 어렵다. 특히 한 집안의 가장으로서, 사회의 주축으로서 왕성한 활동기에 있는 50대는 슬기롭게 자신의 건강을 살피는 지혜가 필요하다. 특히 여름철에 흔히 나타나는 복통과 설사의 원인과 예방책을 알아본다면 건강한 여름을 날 수 있을 것이다.

불벌더위, 상한 음식이 장염을 부른다

복통과 설사의 가장 흔한 원인은 장염인데, 장염이란 장에 발생하는 염증으로 주로 대장에 흔하고 소장에도 염증이 올 수 있다. 장염은 설사와 복통이 주증상이지만 위장에도 영향을 미쳐 구토나 식욕부진 등을 초래할 수 있다. 발생 원인에 따라 크게 세균성과 바이러스성으로 나뉘지만, 단순히 물을 갈아 먹어 생기는 여행자 설사나 스트레스, 폭음, 폭식, 약물, 식품 알레르기 등에 의한 장염도 있다. 병의 경과에 따라 급성과 만성으로 나뉘는데 보통 식중독이 급성장염의 일종이며, 급성장염이 여름철 가장 주의해야 할 질환 중의 하나이다.

여름철에 장염이 흔한 이유는 더위로 인해 음식이 상하기 쉽고, 특히 피서지의 불결한 위생시설이나 사람이 많이 모이는 곳은 세균번식이 많기 때문이다. 이렇게 세균에 오염된 상한 음식을 먹게 되면, 음식 자체 또는 세균에서 발생하는 독소로 인해 증상이 나타나게 된다.

장관감염에 의한 장염은 원인체의 독성에 따라 그 임상양상이 다르게 나타난다. 노로 바이러스와 로타 바이러스는 바이러스성 감염증 중 가장 흔한 병원체이며, 설사 이외에 대부분의 경우 구토와 같은 위장관증상을 일으킨다. 콜레라나 대장균은 심한 물 같은 설사를 일으키며, 콜레라의 경우 열이 없으나 대장균의 경우 미열이 있을 수 있다. 세균성 이질의 경우 이질 초기, 1~3일까지는 설사와 열이 있지만 그 이후 이질균이 대장점막을 손상시키며 대변량은 감소하나, 횡수가 증가하면서 대변에 피와 점액이 섞이고 열과 함께 복통이 나타난다.

여름철 장을 위한 10가지 수칙

한낮 기온이 30도를 오르내리면 저녁에는 열대야로 잠을 뒤척이고, 장마 때문에 집안은 축축해지고 곰팡이 냄새는 심해진다. 여름이면 그 어느 때보다 무기력해지고, 입맛을 잃게 되어 장 건강을 축내기가 쉽다. 다음의 생활수칙을 염두에 둔다면 올여름도 거뜰하게 보낼 수 있을 것이다.

규칙적인 식사, 아침은 기본 : 날이 더우면 입맛을 잃기 쉬워 식사를 거르는 경우가 많아진다. 식사량이 줄어들면 당연히 변의 양도 줄어들어 변비가 생길 수밖에 없다. 아침식사를 하면 위장이 활발하게 움직이면서 대장 운동까지 활성화되어 배변 욕구를 자극한다. 변비가 심하거나 치질이 있는 사람일수록 아침을 거르지 말도록 하자.

충분한 수분 섭취 : 땀으로 배출되는 수분량은 의외로 많다. 일반적으로 하루 동안 흘리는 땀의 양은 850~900ml로 여름철에는 최고 시간당 700ml



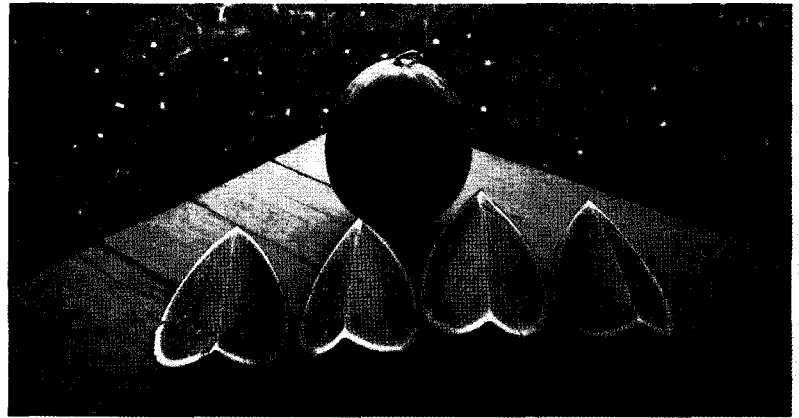
여름철에 장염이 흔한 이유는 더위로 인해 음식이 상하기 쉽고, 특히 피서지의 불결한 위생시설이나 사람이 많이 모이는 곳은 세균번식이 많기 때문이다. 이렇게 세균에 오염된 상한 음식을 먹게 되면, 음식 자체 또는 세균에서 발생하는 독소로 인해 증상이 나타나게 된다.

나 된다. 땀의 99%는 물이기 때문에 적어도 배출된 만큼의 양을 보충해주어야 한다. 생수는 물론이고 우유, 과일주스, 녹차 등을 들고 다니면서 틈틈이 마시자.

꼭꼭 씹어먹기: 음식을 대충대충 씹어 삼키게 되면 위는 물론 대장과 항문에도 부담을 주게 된다. 소화가 완벽하게 되지 않는 탓에 전분이 흡수되지 않고 그대로 배설된다.

찬 음식 피하고 식이섬유 많이: 지나치게 찬 음식을 많이 먹게 되면 설사를 유발한다. 반면 식이섬유는 소화되지 않는 대신 수분을 흡수해 변의 부피를 늘리고 변을 부드럽게 만들어 준다. 식이섬유는 하루 30~50g 정도 섭취하는 것이 바람직하다. 김치나 콩나물 등의 거친 식이섬유보다는 채소와 과일, 잡곡 등에 포함된 부드러운 식이섬유가 좋다.

식중독 예방수칙을 지키자: 우리나라의 식중독 발생건수는 2006년 215건, 2007년 510건 등으로 해마다 증가하고 있다. 세계



보건기구에서 제시한 식중독 예방수칙을 잘 지켜 탈 없는 여름을 보내도록 하자.

좌욕을 통해 청결 유지 : 항문이 깨끗하지 않을 경우 염증이나 2차 감염이 생길 수 있고 이로 인해 증상이 악화되기 쉽다. 배변 후에는 휴지를 사용하는 것보다 좌욕을 하거나 비데를 사용하는 것이 증상완화 및 예방에 도움이 된다. 좌욕이나 비데를 사용하기 곤란하다면 물수건이나 물휴지로 닦는 것도 좋은 방법이다.

지나친 운동은 금물 : 적당한 운동은 변비를 예방하고 항문질환 예방에도 도움이 된다. 그러나 지나친 운동은 오히려 증상을 악화시킬 뿐이다.

화장실에서는 편안하게 : 변의를 느끼면 참지 말고 화장실에 가야 한다. 하지만 배변에 성공하겠다고 무리하게 힘을 주는 것은 금물이며, 변이 나오지 않는다고 오랫동안 쭈그리고 앉아 있는 것은 항문건강에 좋지 않다. 변비나 치질 등의 항문질환이 있으면 잔변감이 느껴져 힘을 주기 쉬운데 이는 치질을 악화시킬 뿐이다. 특히 여름철 피서지에서의 용변은 결코 내 집처럼 편안할 수는 없지만, 느긋한 마음을 가지고 3분 이내에 끝낼 수 있도록 하자.

충분한 수면 : 대장도 쉴 시간이 필요하다. 수면 중에는 상대적으로 대장 운동이 줄어들기 때문에 몸과 함께 쉴 수 있다. 그러나 여름철에는 낮이 길어지기 때문에 대장이 쉴 시간은 그만큼 짧아지게 된다. 충분한 수면을 통해서 대장도 쉴 수 있는 시간을 마련해 주어야 한다. 또한, 지나친 냉방은 우리 몸의 자율신경계에도 영향을 주어 대장운동을 약화시키므로 가벼운 이불을 덮고 잠을 청하는 것이 좋다.

스트레스는 가라 : 위장관은 스트레스에 민감하게 반응한다. 스트레스는 면역기능에 영향을 미치고 점막의 혈액순환을 억제하여 허혈을 일으키기도 하며 장 근육을 긴장시키거나 반복적인 수축을 일으킬 수 있다고 알려졌다. 스트레스 해소를 위해 적절한 운동과 자신만의 취미생활을 가꾸는 일을 지금부터라도 시작하자. **MEDICHECK**

식중독 예방을 위한 10가지 수칙



- ① 위생 상태를 확인할 수 있는 음식만을 먹을 것
- ② 음식은 완전히 조리할 것
- ③ 조리한 음식을 바로 먹을 것
- ④ 보관되어 있던 음식은 조심해서 조리할 것
- ⑤ 음식은 정기적으로 다시 끓일 것
- ⑥ 조리된 음식과 생식을 같이 보관하지 말 것
- ⑦ 항상 손을 깨끗이 씻을 것
- ⑧ 부엌은 항상 깨끗이 할 것
- ⑨ 음식물을 곤충이나 동물로부터 보호할 것
- ⑩ 안전한 물을 사용할 것

자료 : 세계보건기구