

여름 대비, 식중독 제대로 알기!



선선한 봄에서 점점 더 덥고 습한 여름 날씨가 되면 균이 번식하기 쉽고 음식이 상하기 쉽습니다. 식중독은 연중 내내 발생하지만 봄에서 여름이 되는 시기에 가장 많은 환자 수가 발생하는 것으로 나타났습니다. 봄, 여름 식중독에 대비하기 위해 식중독 상식에 대해 알아보시다.

식중독이란?

식중독은 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질이 들어있는 식품을 섭취하여 발생했거나 발생한 것으로 판단되는 질환입니다. 소장, 대장에 염증이 생기는 '장염'이 음식물 섭취로 인해 발생했을 경우, 장염이라는 명칭과 식중독을 혼용해 사용하기도 합니다.

우리 몸에 염증을 일으킬 수 있는 미생물이나 화학물질이 식중독의 원인이 됩니다. 그 중 미생물에 의한 식중독이자 식중독의 가장 흔한 형태인 세균성 식중독은 세균이 만들어내는 독에 의한 독소형과 세균자체로 인한 감염형으로 다시금 세분화할 수 있습니다.

식중독 증상은?

식중독에 걸리게 되면 먼저 구토, 설사 등 소화기 증상이 나타납니다. 독소나 세균이 음식물과 함께 체내로 들어오면 우리 몸에선 이를 신속하게 제거하기 위해 구토·설사·복통 등의 증상을 나타냅니다.

또한, 세균이나 독소가 전신에 영향을 미쳐서 전신증상이 발생할 수도 있습니다. 독소형 식중독은 독소가 소화관에서 흡수되지 않아 구토와 같은 소화기 증상만 일으키는 경우가 많지만, 세균이 장벽에 붙거나 뚫고 들어가면 소화기 증상과 함께 전신 발열까지 생기는 일도 있습니다. 일부 세균이 만들어 내는 독소는 신경마비, 근육경련, 의식장애 등의 증상을 일으키기도 합니다.

다른 복통과 식중독 증상의 차이점은?

복통의 원인은 수없이 많아서 통증 양상만으로 식중독을 구별하기는 쉽지 않습니다. 실제로 응급실에서 복통 질환을 감별할 때는 증상만으로 판단하지 않고 복부 초음파 및 CT 등을 활용합니다. 다른 질환과 식중독을 구별할 땐 통증 양상보다는 문제가 될만한 음식을 섭취했거나, 구토·복통·설사가 거의 동시적으로 급속히 발생했다는 사실을 감별 기준으로 활용할 수 있습니다. 또한,

과민성 대장으로 인한 일반적인 증상은 배변 후 조금 편해지지만, 식중독으로 인한 복통·설사는 길게 지속되고 발열이 동반된다는 것도 대표적인 차이입니다.

식중독의 치료법은?

식중독 환자는 장 점막이 손상되고 소화 흡수 기능이 감소한 상태여서 곧바로 음식을 먹으면 소화흡수 장애로 인해 설사가 악화할 수 있습니다. 따라서 일차적 치료로서 구토·설사로 손실된 수분을 보충하고 전해질 불균형을 바로잡기 위한 ‘수액공급’이 필요합니다. 포도당이나 전해질이 포함된 물은 순수한 물보다 흡수가 빠르므로 끓인 물에 소금이나 설탕을 타서 마시거나 이온음료를 마시는 것이 도움이 됩니다. 이후 설사가 줄어들면 미음이나 쌀죽 등 기름기가 없는 음식부터 섭취해야 합니다. 설사가 심한 상태라도 장에서 수분을 흡수할 수 있기 때문에 탈수 예방을 위해 물을 많이 마시면 좋습니다.

식중독 회복 시 주의사항?

먼저 설사를 한다고 무조건 굶는 것은 좋지 않습니다. 위장에 음식공급을 하지 않으면 흡수 능력이 떨어지고, 영양 공급이 적절하지 않으면 그 자체로 설사가 악화 할 수 있기 때문입니다. 또한, 구토나 설사가 심하다고 지사제나 항구토제를 함부로 사용하면 안됩니다. 구토·설사는 독소를 체외로 배출하는 반응이고 약제를 잘못 사용하면 독소나 세균의 배출이 늦어져 회복이 지연되고 경과가 나빠질 수 있습니다.

식중독에 특히 주의할 사람은?

보통 면역력과 체력을 가진 사람은 식중독에 걸려도 자연치유될 수 있습니다. 그러나 어린이나 노약자는 식중독에 걸리면 꼭 병원을 찾는 것이 좋습니다.

식중독 예방법은?

식재료는 신선한 것으로 필요한 만큼만 구입하고, 열이 많이 발생하는 기구 주위를 피해서 보관해야 합니다. 음식을 조리·섭취할 때는 세균이 번식하기 쉬운 손을 신경써서 세척하며, 익힌 음식은 익히지 않은 음식과 분리해 안전한 온도에서 보관해야 합니다. 조리된 음식은 가능한 상온에 두면 안되고, 2시간 이내 섭취할 수 있도록 해야합니다.

식중독의 주요 원인인 날 것의 해산물(생선회, 굴, 조개류)은 조리과정에 오염이 없도록 특히 신경을 써야 합니다. 채소류는 꼼꼼히 세척한 후 2시간 이내 사용하거나 즉시 냉장보관 할 것을 권장합니다.



▶ 손은 항상 청결히



▶ 음식은 되도록 익혀서



▶ 남은 음식은 냉장보관