



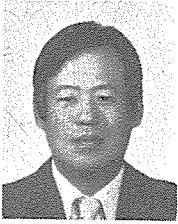
여름철의 식중독과 소화기계 전염병의 예방

李 祥 鍾

보통 음식물에 의해 일어나는 급성위장염을 주요증상으로 하는 긴강장해를 식중독이라 한다. 어떤사람들은 영양섭취불량으로 인한 질병이나 이질, 콜레라와 같은 전염병,

기타 물리적자극으로 일어나는 질병들도 식중독으로 혼동하는 일이 있는데 이것은 식중독과는 다르다.

식중독에는 미생물에 의한 세균성 식중독과 화학물질에 의한 화



학적, 식중독으로 나누고 있다. 그런데 식중독과 일반중독과 다른점은 식중독은 유해유

독한 물질이 꼭 식품과 관련하여 입으로 섭취되었을때 생기는 것이고 후자의 경우는 생리적으로 유해유독한 물질이 인체내에 들어가서 그에 화학적인 작용에 의해서 생리적인 이상을 일으킬때를 말한다.

우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 식중독은 주로 세균성인 것이기 때문에 여기서는 그것에 대해서만 언급한다.

여기에는 세균자체의 감염 즉 살모넬라 장염, 비브리오 켈치균식중독과 같이 음식물과 함께 섭취된 미생물이 인체내에서 증식하거나 또는 사람이 섭취하기전 식품내에서 증식한 다량의 미생물이 장관점막에 작용함으로써 이것이 원인이 되어 일어나는 식중독과 보틀리누스균이나 포도상구균에 의한 식중독처럼 식품중에서 미생물이 증식할때 생기는 독소에 의해 일어나는 식중독을 들 수가 있다.

세균성 식중독과 수인성전염병과 같은 소화기계 전염병과 다른점은 다음과 같다.

첫째, 소화기계 전염병은 비교적 소량의 균으로 오염된 음료수에 의

해서도 발병할 뿐만 아니라 우리 체내에서 균들의 증식은 절대조건이 아닌데 반해 식중독은 많은 양의 세균 또는 세균이 생산한 독소에 의해 발생되고 체내에서 증식이 된다. 또한 소화기계 전염병은 일반적으로 발생하는 환자외에 원인균의 오염에 따른 이차감염이 생기는일이 많지만 식중독은 원인식품의 섭취로 일어난다. 둘째로 세균성식중독에 비해 소화기계 전염병은 잠복기가 길고 대부분 발병에 대한 면역이 이루어진다. 우리 주변에서 흔히 볼 수 있는 식중독의 몇가지를 간추려 본다.

1) 살모넬라 식중독 : 많은 양의 살모넬라균(보통 100만 이상의 균량)의 섭취로 7~72시간에 발병하며 감염원으로는 쥐 뿐만 아니라 최근에는 식육류나 알류의 오염이 중요시 되고 있다. 즉 살모넬라균을 보균하고 있는 집쥐와 들쥐들이 식육공장이나 식품 조리장에 드나들게 될때 자연히 식품에 오염이 된다. 또는 동물성식품으로서 가축이나 조류가 이미 살모넬라균에 감염되어 있을때 음식으로 섭취할 경우이다. 특히 살모넬라균에 오염된 알로 마요네즈나 샐러드 등 충분히 가열조리하지 않은 음식에 사용할 경우와 더우기 기온이 높은 실내에 보관했을때 음식물에서 활발히 증식되어 식중독을 일으킨다. 일반건강한 사람에 비해 고기

를 취급하는 식당종업원등이 약10배이상 보균율을 갖고 있다. 이런 보균율은 겨울철에 비해 여름철에 훨씬 높고 그때 많이 발생한다. 그래서 예방법은 쥐, 바퀴, 파리, 기타 가축이나 가금류가 중요한 역할을 하고 있으며 따라서 방서, 방충 설비를 할것과 식품은 섭취하기 직전에 가능한한 가열하여 살균후에 먹도록 한다.

2) 장염비브리오 식중독 : 우리나라에서 흔히 볼 수 있으며 5~11월사이 특히 7~9월 사이에 가장많이 발생한다. 원인식품으로는 균이 해수세균이므로 생선 조개류등 어패류 및 그 가공품이 가장 많고 생선회등 어패류의 생식에 문제가 된다. 잠복기간은 5~24 시간이고 예방의 원칙은 다른 세균성 식중독의 그것과 대동소이하나 다만 여름철에 생어패류의 생식을 금한다. 이 균은 어채 표면이나 아가미에 부착되어 있고 육질중에는 없기 때문에 충분히 씻어 먹으면 어느 정도의 예방효과는 기대할수는 있으나 절대 보장은 안된다.

3) 포도상구균성 식중독 : 사람이나 동물의 화농성질환의 대표적 원인균인 포도상구균은 살모넬라균처럼 4계절을 불문하고 발생한다. 이 균은 자연환경에 대한 저항성이 강하기 때문에 사람이나 동물의 건강한 피부나 비인강은 물론 먼지나 쓰레기 실내에 널리 분포되어

있어서 식품을 오염시킬 기회가 많다. 그리고 이것은 감염형이 아니고 독소의 중독형의 대표적인 것이며 이 독소는 섭씨 120도에 20분이상 가열을 하여도 완전히 파괴되지 않으므로 일단 독소가 생긴 뒤에는 보통의 조리방법으로 독소의 파괴를 볼 수 없고 잠복기는 아주 짧은 30분~6시간이다. 원인식품은 우유, 크림, 유과자, 버터, 치즈등의 유제품과 김밥, 도시락, 찹쌀떡등 곡류와 그 가공품등이 주축을 이루고 있다. 그외에 손이 많이 가는 "나물"과 같은 조리식품이나 가공식품등도 있다.

물론 이 식중독도 고온다습한 시기에 그 발생이 많기 때문에 예방은 식품 및 기구의 멸균 식품오염 방지 저온보존과 특히 식품취급자가 화농성질환이나 인두염에 걸려 있을때는 조리등의 업무에 종사시켜서는 안된다.

4) 보틀리누스균 중독 : 보틀리누스균이 식품중에서 증식하는 과정에서 생성된 독소를 섭취함으로써 일어나는 독소형으로 신경계의 급성질환이며 사망율이 가장 높다.

이 원인균은 진공상태인 식육 또는 생선통조림 소시지와 어류의 소금절임 등의 식품에서 잘 발육하며 잠복기는 12~36시간이다. 이 균의 중독의 예방으로는 이균의 오염이 토양 동물의 분변이 주라 할 수 있으므로 야채등은 잘 씻고 어

류의 조리시에는 장관내용이 육질에 오염되지 않도록 주의해야 하고 이 균의 아포를 사멸시키는 데는 고압솥을 이용한다. 식품의 냉장이 필요한데 섭씨 3도 이하라야 되며 열에 저항력이 강하다.

일반적인 식중독의 예방법

(1) 바퀴벌레와 파리, 쥐들을 완전히 구제한다.

(2) 냉장고를 과신하지 않는다 : 냉장고는 세균의 번식속도를 억제하고 잠시동안은 식품의 신선도를 유지해 주지만 세균을 동사시키지는 않는다. 냉장고를 항시 섭씨 5도 이하로 유지시켜야 효과가 있으나 식품의 종류나 신선도에 따라서 냉장고에 보존기간이 조금씩 달라지기 때문에 여러종류의 많은 식품을 사서 냉장고에 꽂 채우는 것은 좋지 않은 사용방법이며 또한 이것

은 냉장고의 냉기회전을 방해하고 전체식품의 신선도를 떨어뜨리며 부패와 변질을 촉진시키게 된다.

(3) 도마는 씻는것 뿐만 아니라 꼭 소독해야 한다.

(4) 행주는 깨끗이 빨 후에 바로 건조시켜야 한다.

(5) 손을 씻고 손톱사이까지 깨끗이 닦아야 한다.

(6) 인두염이나 기관지폐염, 화농증등이 있는 사람들은 마스크나 장갑을 착용하고 조리를 한다.

(7) 조미식품은 가급적 빨리 섭취하고 음료수나 식품은 소독을 하거나 끓여서 든다.

(8) 분변을 위생적으로 처리한다.

(9) 특히 수인성전염병예방을 위해 발병하기 쉬운 계절이나 지역에서는 미리 예방주사를 맞는다.

〈필자=고려병원 내과부장·의박〉

생활 과학



○ 냄새가 나는 찬장



습기가 많은 여름철에는 찬장에 습기가 차 있어 냄새가 나는 수가 있다.

이럴때는 찬장을 비우고 주거용 중성세제로 잘 씻어낸다.

이어서 부엌용 표백제를 얇게 타서 닦고 다시 알콜로 한번 훑치면 완전한데 잠시 바람이 통하게 놔둔다.

또는 문에 그물을 부착하여 환기를 시키는 방법과 탈취제를 넣어도 된다.