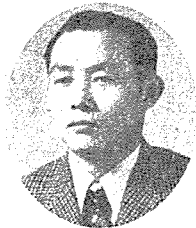


## 초여름에 주의해야 할 각종 전염병



■ 柳 東 俊

### 초여름부터 유의해야할 여름철 保健管理

봄철에서 여름철로 이행되는 초여름의 환절기는 우리의 건강관리면에서 매우 주의해야할 계절이다.

이것은 기온의 변화에 우리 인간의 몸과 마음이 적절히 적응하지 못하는 것이 큰 이유이고, 또한 해소시키지 못하는 피로와, 유지되지 못했거나 관리되지 못한 “영양부족”과 “非衛生狀態”가 질병에 대한 저항력을 감소시키기 때문이다.

여름철, 특히 초여름때부터 관심을 두어야할 보건관리는 여러가지가 있겠지만, 가장 발생빈도가 높고 일상생활에서 흔히 문제가 되는 것은 變質, 腐敗, 汚染등으로 인한 각종 食中毒과 급성胃腸炎으로 인한 설사 병등이다.

### 食中毒

식중독이라 함은 病源性미생물이나 毒性화학물질이 함유, 오염된 식품을 섭취한후 단시간내에 갑자기 발생하는 질환을 총칭하는 것으로 주로 오심, 구토, 복통, 설사등을 主症狀으로 하는 胃腸증상을 보이는 것이 보통이다. 이의 진단은 임상적 증상과 疫學的조사의 결과가 의학적으로 합치됨으로써 이루어지는 것이다.

## 특히 어린아기의 치료는 신속하고 정확해야 한다.

식중독의 원인에 의한 분류는 細菌 감염형, 세균毒素型, 自然毒에 의한것, 및 化學物質性 식중독의 4 가지가 있다.

식중독의 치료는 즉시 醫師를 찾아 적절한 치료와 지도·관리대책을 받는 것이며, 예방은 식품의 변질과 부패를 방지하기 위하여 식품의 衛生的 보존과 관리를 잘해야 하는 것이다. 음식물에 따라 냉동을 시키거나 소금에 절이거나 또는 건조를 시키는 방법등이 일반적이다. 물은 반드시 끓여 마시고, 음식물은 특히 익혀 위생적으로 조리하여 먹는 것이 매우 중요하다.

## 小兒 설사병

어린이 특히 嬰·幼兒들에서는 각종 원인에 의한 설사로 인하여 생리적 장애 내지는 중독한 상태를 초래하는 수가 많다.

원인은 과식이나 영양부족, 병원성대장균, 살모넬라균, 이질균, 포도상구균, 기타 여러 병원성세균의 胃腸管 감염, 호흡기 감염을 위시하여 그외의 내장기의 세균감염등이 원인이 될뿐만 아니라, 최근에 와서는 여러가지 「바이러스」의 감염에 의하여 소아기, 특히 영·유아기에 심한 설사증이 자주 발생하는 사실이 알려졌다.

치료는 일시적 기아요법, 수액요법, 식사요법, 약물요법등이 있는데, 특히 소아기의 치료는 매우 신속하고 정확해야 하므로 바로 의사를 찾아 전문적인 치료와 지도를 받아야 되겠다.

## 주요 細菌性 설사병에 대하여

세균성설사증은 식중독과 함께 특히 기온이 상승함에 따라 점차 만연하게 된다. 이는 바로 기온과 습도가 높아짐에 따라 음식물의 변질이나 부패가 잘 일어나게 되고, 여기에 있던 세균내지 독소가 우리 몸안으로 들어오게 되어 기인된다. 여기에는 그원인에 따른 많은 종류가 있으나 우리 주위에서 가장 흔히 보게 되는것들을 특히 식중독과 함께 관련된것을 몇가지 골라 간단히 설명하겠다.

### 1. 포도상구균에 의한것

샐러드, 크림파이, 치즈, 아이스크림 같은 단백질의 함량이 높은 음식물을 먹

기온, 습도가 높아짐에 따라 음식물이 변질된다.

## 식중독을 일으키는 음식물, 주로 생선, 조개류이다.

은지 수시간내에 심한 설사, 복통, 구토, 두통등을 일으키는 경우를 더운 여름철에 종종 보게된다. 이는 변질, 변태 또는 오염된 고기, 우유, 치즈, 샐러드 또는 크림파이 속에서 증식한 포도상구균이 내놓은 독소때문에 일어난다. 이 독소는 열에 강해 웬만한 열처리에는 끄떡도 않는 특징이 있다. 오래되어 변질된듯한 샐러드나 크림파이 같은 것은 주의하거나 먹지말아야 되는 이유가 바로 여기에 있다.

### 2. 腸炎비브리오 食中毒

변질, 변태 또는 오염된 바다 생선을 날로 먹거나, 불결 또는 비위생적으로 조리했을때 일어나는 세균성설사인데, 이는 “식중독” 원인의 하나로서, 우리나라에선 1964년 여름에 서울지방에서 발생된 “콜레라” 의사증 환자에서 이균이 분리되면서 부터 문제가 되었다. 이 “비브리오 파라헤모리티쿠스” 균에 의한 식중독을 일으키는 음식물로는 주로 생선, 조개류로서, 오징어, 갈치, 고등어, 가재미, 조개류등이다. 주로 날것으로 회를 즐기는 어른들에 많이 생기는데, 생선회나 생선요리를 먹은지 24시간내에 심한 설사, 복통, 구토, 발열등이 나타나면 이병을 생각해야 되며, 여름철 바닷가, 휴양지에서 흔히 보게된다.

### 3. 살모넬라균에 의한것

Salmonella균에 오염된, 변질, 변태된 육류나 달걀을 먹었을때 이 細菌의 장내감염으로 야기되는 식중독을 말한다. 이는 바로 “살모넬라” 급성위장염과 같은 말이다. 즉 대량의 살모넬라균이 위장에 들어갔을때에 생기며 발병까지의 시간은 대개 8~48시간인데, 보통 12~36시간내에 비교적 갑자기 설사, 복통, 고열등이 나타나면 이病을 생각해야 한다. 물론 확실한 진단은 대변을 배양하여 “살모넬라”균을 발견해야 한다.

### 4. 쉬겔라균에 의한것

이것은 쉽게 말해 세균성 이질이다. 이 Shigella균에 의한 세균성 이질은 오염된 음식물이나 물을 먹은지 1~3일후에 심한 복통이 나타나고 이어서 심한 설사와 고열이 나타난다. 이때 설사에는 피가 섞이는 수가 많으며 곱이 섞여서

**세균성 이질은 오염된 음식, 물을 먹을때 나타난다.**

## 햄, 쏘세지, 육류파이, 肉類가공제품 변질이 원인

나오는 수가 빈번한데, 설사 자체보다도 대변을 본후 무지룩함(裏急後重感) 때문에 환자는 계속 변소를 들락날락하게 된다. 대부분 이病은 주거환경이 불결하고 위생상태가 나쁜 빈민촌, 난민수용소등 비위생적인 곳에서 돌발적으로 발생하는 수가 많다.

### 5. “웰치”균에 의한 것

오사히 널리 보급되어 한창 인기가 있는 햄, 쏘시지, 육류파이등의 肉類가공제품이 변질, 변태 또는 오염되면 이 식중독을 일으키게 된다. “클로스트리디움·퍼프린젠스”라는 이 세균은 Type A에서 E까지 다섯가지의 종류가 있는데, 이중 A형은 비교적 경한 설사를 일으키는데 반해 C형은 괴사성장염이라는 사망율이 높은 무서운 腸질환을 일으킨다. 또한 A형은 「개스壤疔」라는 치사율이 높은 조직(상처) 감염증을 일으키는 원인이 되기도 하니 매우 주의하여야 하겠다.

## 초여름부터 하절기에 지켜야할 衛生守則

- 1) 제조, 유통, 저장 또는 보관이 잘못된 식품은 음식물로 쓰지 말고 과감히 버릴 것,
- 2) 변질, 변패(부패), 또는 오염된 음식물은 절대로 먹지 말 것,
- 3) 항상 손을 깨끗이 씻을 것,
- 4) 식품위생은 물론 항시 주위환경을 깨끗이 하고, 위생적으로 관리할 것,
- 5) 오물, 쓰레기, 하수 등을 항시 깨끗이 치우고 소독을 주기적으로 할 것,
- 6) 식수는 항상 끓여서 마실 것,
- 7) 생식, 특히 생선회를 함부로 먹지 말고 되도록 익혀서 먹을 것,
- 8) 식생활은 되도록 온가족이 직접 위생적으로 조리하여 먹도록 생활 습관화 할 것,
- 9) 식중독이나 심한 설사 같은 증세가 있으면 바로 의사를 찾아 치료나 처치 또는 지도를 받도록 할 것,
- 10) 항시 질병관리는 “예방”이 제일임을 명심하고 평소 “위생생활”이 습관화 되도록 실천 노력할 것.

〈필자: 경희의대 예방의학교수·의박〉

**변질, 부패 또는 오염된 음식물은 절대 먹지 말것**