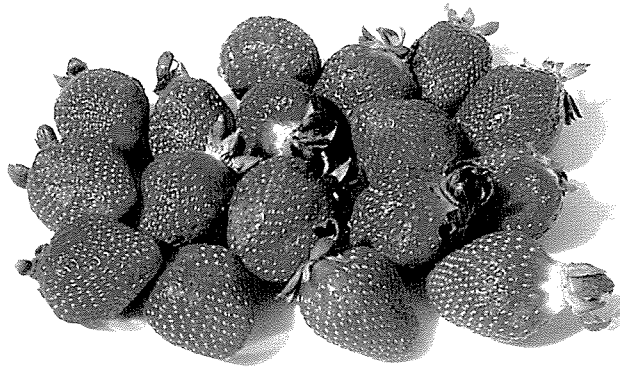
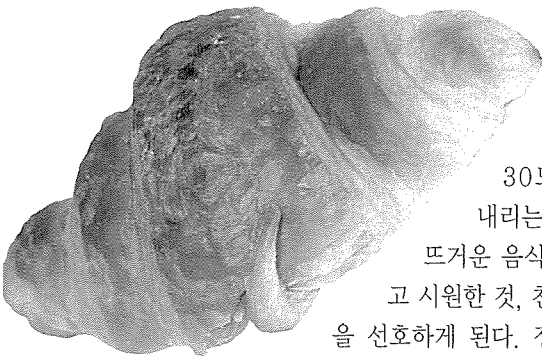


여름철 식중독

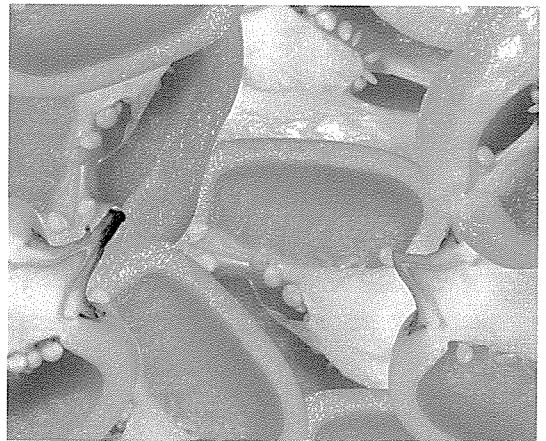
홍명호 고려대구로병원 가정의학과



믿고 함부로 남용하고 오용하는 사람들은 세균에 대한 제 1차 방어선인 위산을 제거하여 스스로 무장해제를 하는 것이나 다름없다. 식중독을 일으키는 균은 물론이요 다른 세균감염에 시달릴 위험이 그만큼 많게 되므로 무책임한 약품광고에 현혹되어 함부로 약을 즐겨서는 안 된다.

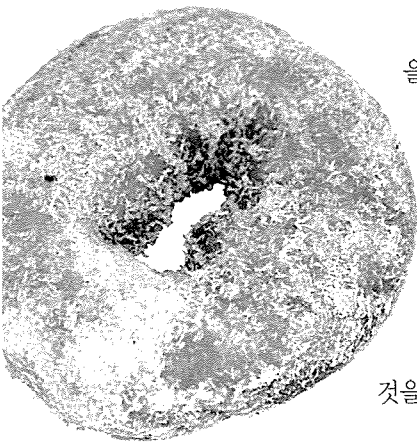


날씨가 섭씨 30도를 오르내리는 여름에는 뜨거운 음식을 멀리하고 시원한 것, 찬 것, 얼음을 선호하게 된다. 장마철에는 물이 오염되고 고온다습한 계절적 특성 때문에 세균이 잘 자라고 번식하는 호시절이요, 질병을 매개할 수 있는 파리, 모기, 바퀴, 쥐들의 활동이 왕성한 철이다. 식중독의 위험이 여름에는 사방팔방 도사리고 있는 계절인 것이다. 그러나 조금만 주의하면 식중독에 시달리지 않고도 무사히 여름을 보낼 수 있다.



두 번째 방어선은 끊임없이 움직이는 우리 몸의 장벽운동으로서 세균이 장벽에 순순히 달라 붙지 못하게 하는 것이다. 아울러 장안에는 정상적으로 상존해 있는 세균들이 새로 들어오는 병원균에게 자리를 내 주지 않으므로써 우리 몸이 병에 걸리지 않게 한다. 공연히 항생제를 복용하고 항 경련제를 복용하여 장의 운동을 억제하고 항생제 남용에 의해 정상 균주들을 장에서 몰아내는 사람들은 역시 스스로 식중독

우리 몸에는 오염하게도 웬만한 세균침범을 방어하는 몇 가지 장치가 있다. 첫째가 위장 속에 있는 위산. 기분 나쁘거나 속을 끓이면 속 쓰리게 하는 위산은 위장으로 침범하는 세균들을 녹여 버린다. 그런데 술 먹기 전 또는 마신 후 마치 제산제나 위산분비억제제가 우리 몸을 술로부터 보호해 줄 것이라고 굳게



을 초래할 수 있다. 다음의 방어선은 장으로 분비되는 면역 단백질을 침입한 세균들이 장내에서 편안하게 생존하고 번식하는 것을 못하게 한다.

식중독이 생기려면 수십만 마리의 세균들로 오염된 음식을 먹어야만 위산의 방어선에서 수많은 전사자를 내고도 위산벽을 뚫고 들어와 장운동과 정상 균주와 싸워 살아남게 되며 또 면역단백질 글로부린에 의한 학살에 살아 남아야만 비로소 장벽에 자리잡아 생존하고 증식하여 병을 일으키게 된다.

이질균은 위산에 특히 강하여 수백 마리 정도로 오염된 음식을 먹어도 장에 쉽게 도달하여 이질을 일으킬 수 있다. 파리나 바퀴벌레의 오염된 발로 사람이 먹을 음식을 밟으면 이질을 일으킬 수 있는 것이다.



포도상구균에 의한 식중독은 포도상구균에 오염된 단백질 음식에서 균이 번식하면서 생산해 내는 독에 의하여 구토와 설사가 일어나므로 먹자마자 얼마 되지 않아 입안에 균침이 가득히 흘러나오고 구

역질이 나면서 식중독 증상이 나타난다.

식중독의 대부분은 며칠 싸고 토하면 별일 없이 잘 낫는 것이 보통이다. 설사를 멎게 한담시고 제사제를 복용하고 항생제를 복용하면 세균이 몸 안에서 나가지 못하여 오히려 증상이 더 오래 가는 수가 많다. 구토, 설사라는 식중독의 증상은 우리 몸에 맞지 않는 세균들을 어서 빨리 우리 몸밖으로 내 보내려는 애처로운 몸짓으로 봐야 한다. 그러나 열이 많이 나거나 대변에 피가 섞여 나오거나 탈수가 심한 사람은 의사와 상담하는 것이 좋다.

물도 끓여 마시고 음식을 알맞게 만들어 남기는 일이 없도록 하며 익힌 음식을 먹는 것이 안전하다. 절대적으로 안전한 음식은 충분히 가열을 하여 요리한 음식이다. 음식을 장만했으면 즉시 먹어야 안전하며 알맞은 양의 음식을 준비하는 것도 중요하다. 음식을 조리해 놓고 상당시간이 경과한 후에 먹어야 할 사정이라면 반듯이 냉장고에 보관을 해야 한다. 냉장고 안에서 보관하더라도 오래되면 음식이 변질되고 상한다는 점을 꼭 명심하고 비록 냉장고라도 전적으로 안전한 식중독의 예방처가 아니라는 것을 알아두기 바란다.

식중독을 예방하는 데 중요한 것은 음식물을 만드는 사람이나 먹는 사람 모두 음식물을 대할 때는 손을 깨끗이 씻는 습관을 갖는다. 여름철에는 손을 자주 깨끗이 씻는 것이 최고다. 손을 자주 씻으면 많은 병을 예방할 수 있어서 건강에 좋다. **Z**

