



여름 식중독 제대로 알고 다스리기



조명업 교수
인하대 외과

설사는 하루에 세 번 이상 묽은 변이나 물로 변이 나오는 증상을 뜻합니다. 설사처럼 보이지만 실제로는 아닌 경우도 있습니다. 가장 흔한 원인은 장관염으로 세균이나 바이러스의 감염으로 인한 설사가 있습니다. 계절적으로 여름에 많이 발생하는 설사의 원인과 증상, 치료 및 예방법을 알아보고자 합니다.

설사의 다양한 원인

설사는 발생하는 기전에 따라서 삼투성 설사, 분비성 설사, 염증성 설사, 운동이상 설사 등으로 분류합니다. **삼투성 설사**는 섭취한 음식이 소장에서 흡수되지 않아 장이 수분을 끌어들여 설사를 유발되는 경우입니다. 젓당 분해효소가 없어 우유를 마시면 설사하는 경우와 마그네슘을 포함한 제산제, 건강보조식품 등을 복용할 때 발생하는 설사가 이에 해당합니다. **분비성 설사**는 장 점막의 구조적 손상 없이 세균성 독소 등에 의해 장내 수분이 과다하게 분비되는 설사로, 콜레라 독소에 의한 설사가 대표적입니다. **염증성 설사**는 크론병, 궤양성대장염 등의 염증성 장 질환이나 허혈성장염 등에 의해 장점막에 염증 또는 궤양 등이 생겨 유발되는 설사입니다. 장점막에 염증이 있으면 흡수는 떨어지고 분비는 증가하며 장관 운동 항진 등으로 설사를 일으킵니다. **운동이상 설사**는 장 운동 변화로 수분이 충분히 흡수되지 않아 발생하는 설사인데, 원인으로는 과민성 장증후군 등이 있습니다.

설사는 지속되는 시간에 따라 급성설사와 만성설사로 나뉩니다. **급성설사**는 갑자기 발병하여 3~10일 이내에 회복되며 세균, 바이러스, 기생충 등에 의한 감염성 설사가 대부분 급성 설사의 원인입니다. 비감염성 원인으로는 과식이나 약제, 버섯류나 비소 같은 독소, 카페인 등이 있습니다. **만성설사**는 수주에서 수개월까지 지속되는 설사를 이르는데, 삼투성 설사, 분비성 설사, 염증성 설사, 운동이상 설사 등이 있습니다. 만성설사의 가장 흔한 원인은 과민성 장증후군입니다. 약물 부작용에 의해 만성설사가 나타날 수 있습니다. 이런 경우엔 약제를 중단하거나 교체하면 설사가 완쾌될 수 있습니다. 설사가 이유 없이 4주 이상 지속되면 반드시 병원을 찾아 진찰 후 치료를 받아야 합니다.

식중독 원인균 체온범위인 36~37℃에서 잘 증식

설사의 가장 흔한 원인은 로타바이러스에 의한 바이러스성 장염으로 5세 이하 아동에 나타나는 설사의 40%가 이에 해당합니다. 여행 중 나타나는 설사는 대부분 세균 감염에 의합니다. 이외에도 버섯 중독과 같이 독소에 의하여 발생합니다. 특히 높은 기온과 습한 날씨가 많은 여름은 미생물이 증식하기 좋은 환경이라, 급성 감염성 설사나 식중독에 인한 설사가 발병할 수 있게 됩니다.

더운 날씨에 찬 음식을 자주 찾는 것도 여름철 설사의 원인이기도 합니다. 살모넬라균, 황색포도상구균 등 식중독 원인이 되는 세균은 체온범위인 36~37℃에서 잘 증식하게 됩니다. 그러므로 여름철엔 조금만 방심해도 식중독에 걸릴 수 있으니 특별히 주의해야 합니다.

여름철 설사는 이와 같이 세균, 바이러스 등이 원인인 경우가 많으므로 항상 청결해야 합니다. 손씻기의 생활화가 무엇보다 중요합니다. 음식을 조리할 때는 물론이고 음식을 먹기 전에는 손을 씻어야 합니다. 음식재료는 필요한 만큼만 구입해 되도록 빠른 시일 내에 먹습니다. 보관이 필요하면 6℃ 이하로 냉장보관하며, 조리 후에는 가능한 한 바로 섭취합니다. 여름철 여행지에서는 상온에 오래 방치된 음식이나 날것, 샐러드, 껍질을 벗기지 않은 과일 등은 되도록 피하여야 합니다. 물은 반드시 끓여 먹거나 안전한 생수를 먹도록 합니다. 답다고 하여 음료수 등에 얼음을 첨가하여 마시는 경우가 있는데 이때도 위생처리가 잘 된 얼음을 사용하여야 합니다. 야외활동이 많은 여름철에 먹거리에 대해서 조금 더 신경을 쓰고, 개인위생을 철저히 한다면 올 여름도 식중독과 설사에 대한 걱정이 없는 건강하고 즐거운 여름이 될 것입니다.

금식하기 보다는 끓인 보리차나 이온음료 등으로 수분 공급해야

급성 감염성설사의 치료는 안정과 수분공급이 중요합니다. 완전한 금식보다 끓인 보리차나 이온음료 등으로 수분을 공급하면 대개 호전됩니다. 급성설사와 복통이 24시간 이상 지속되면 병원에 가야 합니다. 특히 탈수가 심하거나 영아나 노인의 경우 정맥주사로 수분과 전해질을 공급해야 합니다. 대부분 항생제는 필요 없으나 이질, 콜레라, 기생충 감염 등에 의한 설사, 여행자 설사, 면역기능 저하로 나타나는 설사 등에는 원인에 따라 항생제를 사용할 수 있습니다.