

폭우에 폭염 ‘식중독’ 주의…음식 충분히 익혀서 먹어야



건강 바로 알기 식중독

이성훈

에이지플러스 양지병원 소화기내과 전문의

본격적인 무더위와 함께 낮 최고기온이 35℃ 이상 지속되는 폭염 기간에는 식중독 위험도 커지는 만큼 각별한 주의가 필요하다.

식품의약품안전처의 식중독 통계에 따르면 지난 2023년 359건에 8800명 환자가 발생했는데, 2022년(245건, 5500여명) 보다 100건에 3000명 이상 급증한 것으로 나타났다. 또 국가 자료에 따르면 2024년 식중독 환자 수는 2020년 대비 3.5배 이상 급증했으며, 살모넬라·병원성 대장균·노로바이러스 등이 주요 원인으로 지목됐다.

고온다습한 여름철은 식중독균이 증식하기 좋은 환경이다. 특히 병원성 대장균은 30~35℃ 기온에서 2시간 안에 1마리에서 100만 마리까지 증식한다. 또한 세균과 바이러스를 퍼뜨리는 모기·바퀴벌레·쥐 등의 활동도 활발해져 식중독 발생 가능성이 높아지는 만큼 여름철에는 음식물 섭취 및 관리에 각별히 신경 써야 한다.

구토·설사·복통·발열 등 증상
음식 조리 전후 깨끗한 손씻기
60℃이상 가열, 4℃이하 보관



이성훈 전문의

에이지플러스 양지병원 부속 소화기내과 이성훈 전문의는 “만약 음식물 섭취 후 복통이나 설사, 구토, 발열 등 증상이 나타나면 식중독을 의심해야 하며 혈변을 보거나 탈수 증상이 심하다면 반드시 병원을 찾아 치료를 받아야 한다”고 조언했다.

식중독은 세균에 오염된 음식물을 먹은 후 72시간 이내에 구토·설사·복통·발열 등의 증상이 나타난다. 원인은 병원성 대장균·캠필로박터 제주나·살모넬라·장염비브리오 등의 균이며, 그 중 병원성 대장균이 가장 흔하다.

병원성 대장균은 채소류 관리 소홀, 생고기나 완전히 조리되지 않은 음식에서 발생한다. 캠필로박터 제주나는 삼계탕 등 육류 조리 시 식재료 간 교

◇여름철 식중독 예방법

- ▲ 모든 음식물은 가열 후 익혀서 먹고, 물도 끓여 먹을 것
- ▲ 채소는 깨끗한 물에 3회 이상 세척하고, 손질은 세척 후에 할 것
- ▲ 세척한 채소는 즉시 사용하거나 냉장보관 할 것
- ▲ 조리된 음식도 냉장보관하고, 다시 먹을 땐 재가열 할 것
- ▲ 날음식과 조리된 음식은 서로 섞이지 않게 각각 분리해서 보관할 것
- ▲ 육류, 어패류 등을 손질한 칼과 도마는 교차 오염이 발생하지 않도록 구분해서 쓸 것
- ▲ 음식물 조리 전, 식사 전 반드시 손을 씻고, 부엌 내 모든 곳과 식기 청결에 신경 쓸 것



〈클립아트 코리아 제공〉

차오염에 의해 생길 수 있다. 살모넬라균은 오염된 달걀과 같은 가금류나 복합 조리식품이 원인이다. 장염비브리오균은 굴·낙지·조개 등 세균에 오염된 어패류를 섭취했을 때 발생한다.

오염된 음식물 섭취 후 식중독이 발생하면 구토와 설사 등 소화기 증상이 나타나며, 발열이 동반되기도 한다. 또한 혈변·탈수를 비롯해 일부 세균이 만들어내는 독소는 신경 마비·근육 경련·의식 장애 같은 심각한 증상으로 번지기도 한다.

대부분 식중독균은 4℃에서 60℃사이 온도에서 증식하기 때문에 뜨거운 음식은 60℃이상 가열하고, 찬 음식은 4℃ 이하로 보관하면 세균 증식을 예방할 수 있다. 채소는 식초나 염소 소독액 등에 5분 이상 담갔다 깨끗한 물에 3회 이상 세척하는 것이 좋고 세척한 채소는 상온에 방치하지 말고 즉시 사용하거나 냉장보관 해야 한다.

음식물 조리 전과 후에는 비누·세정제를 이용해 흐르는 물에 30초 이상 손을 깨끗이 씻어야 하고,

육류·해산물·가금류·달걀 등은 충분히 가열 조리해 섭취해야 한다.

이성훈 전문의는 “식중독은 하루 이틀 정도 시간이 지나면 자연스레 회복이 되기도 하지만 설사나 구토를 할 때는 체내의 나트륨, 칼륨 등도 함께 배출되기 때문에 이온음료를 섭취하는 것이 좋고, 음식물은 증상이 잦아든 후 기름기가 없는 음식부터 차근차근 섭취해야 한다”고 강조했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

조선대병원·광주기독병원, ‘폐렴 적정성 평가’ 6회 연속 1등급

폐렴 치료 우수성 입증

조선대병원과 광주기독병원이 건강보험심사평가원(이하 심평원)에서 18일 발표한 ‘제6차 폐렴 적정성 평가’에서 각각 6회 연속 1등급을 받았다.

폐렴은 미생물 감염으로 발생하는 흔한 폐 질환이지만, 기침, 가래, 오한 및 발열 등의 증상을 감거나 독감 등으로 오인하여 치료시기를 놓치면 악화되는 질환으로 정확한 진단과 시기적절한 치료가 중요하다.

이에 따라 심평원은 환자가 적절한 진료와 질 높은 의료서비스를 받을 수 있도록 2014년부터 폐렴 적정성 평가를 시행하고 있으며, 이번에 시행한 평가는 2023년 10월 1일부터 2024년 3월 31일까지 폐렴으로 입원하여 3일 이상 항생제를 투여한 만 18세 이상 성인 환자를 대상으로 이뤄졌다.

심평원은 ▲산소포화도 검사 실시율 ▲중증도 판정도구 사용률 ▲객담배양검사 처방률 ▲첫 항생제 투여 전 혈액배양검사 실시율 ▲병원 도착 8시간 이내 적합한 항생제 투여율 5개 평가지표와 ▲입원

일수 ▲진료비 ▲재입원율 ▲사망률 4개 모니터링 지표를 종합적으로 평가했다.

이번 평가에서 조선대병원은 종합점수 98.9점으로 전체평균인 82.9점을 크게 상회하는 높은 점수를 획득하면서 폐렴 치료 의료서비스의 우수성을 입증 받았다.

광주기독병원은 산소포화도검사 실시율, 중증도 판정도구 사용률 등 총 5개 평가항목에서 100점을 받아 폐렴 진료의 우수성을 다시 한 번 입증했다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr



中 온주의대, 화순전남대병원 선진의료 견학

임상 교육 국제 협력 강화

정밀하고 체계적인 선진 의료 시스템을 갖춘 화순전남대병원이 해외 의료계의 주목을 받으며 국제 교류의 장으로 이어지고 있다.

최근 중국 온주의과대학(Wenzhou Medical University)과 전남대학교 약학대학 교수진이 화순전남대병원을 방문해 약제부 임상 현황을 견학했다. <사진>

이번 방문은 온주의과대학과 전남대학교가 지난 2018년 체결한 ‘약학전공 박사과정 중외합작 프로그램’에 따른 학술 교류의 일환으로 마련됐다.

온주의과대에서는 샤오 지안 대학원장, 쉬에 상양 기초의학학과 학장, 푹 웨이타오·첸 가오치 약학과 부학장이 참석했으며 전남대학교에서는 김영란 약학대학장을 비롯해 윤소미·권세호 조교수가 동행했다.

참관단은 병원 약사의 역할과 약제부 업무에

대한 설명을 듣고, 병동 약국과 무균조제실 등을 직접 둘러봤다. 또한 자동 조제 시스템과 무균 조제 환경, 환자 맞춤형 약제 서비스의 실제 운영 과정을 살펴보고 실무 담당자들과 질의응답 및 의견 교류도 진행했다.

화순전남대병원은 최신 항암주사 조제 로봇, 전자동 조제 시스템 등 혁신적 기술을 선도적으로 도입해 약물 치료의 정밀도와 안전성을 높여왔다. 특히 임상 약학 분야에서의 전문성과 체계적인 시스템은 국내는 물론 해외에서도 높은 평가를 받고 있다.

민정준 화순전남대병원장은 “이번 참관은 우리 병원의 의료 시스템이 국제적으로도 주목받고 있음을 보여주는 사례다”며 “앞으로도 글로벌 수준의 의료 서비스를 바탕으로 의료 임상 교육 분야의 국제 협력을 지속적으로 확대해 나가겠다”고 밝혔다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

전남대병원, 초고령 연구 세미나 국립보건연구원·삼성서울병원 공동

전남대병원이 지난 7일 의생명연구지원센터 대회의실에서 국립보건연구원·삼성서울병원과 함께 ‘초고령 연구 공동세미나’를 개최했다. <사진>

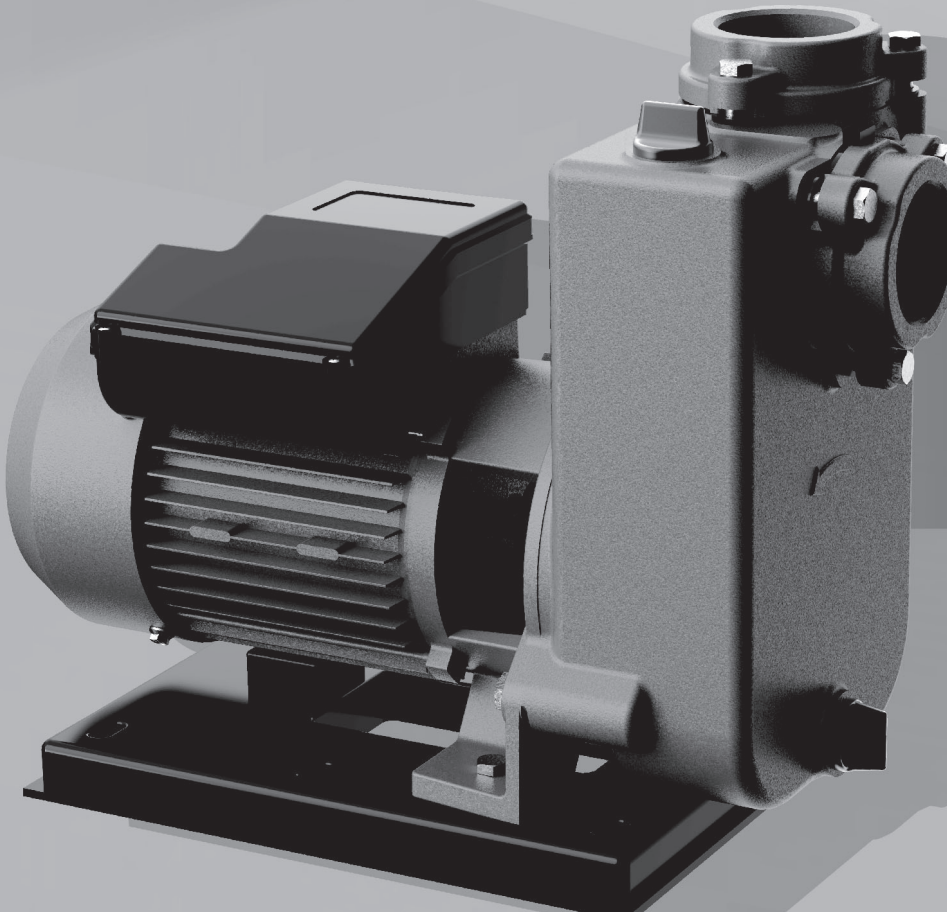
이날 세미나는 전남대병원 의생명연구원, 전남대학교 노화과학연구소, 전남대병원 한국백세인연구단에서 주최했으며, 국내외 초고령자 대상 코호트 연구 동향을 공유하고 향후 협력방안 및 연구 방법론을 논의하기 위해 진행됐다.

세미나는 전남대 박상철 석좌교수의 개회사로 시작됐으며, 국립보건연구원 박현영 원장과 전남대 윤경철 노화과학연구소장(진료부원장)이 축사를 통해 초고령 연구의 중요성과 협력 필요성을 강조했다.



이어 국립보건연구원 임종연 과장이 ‘국립보건연구원 노화 연구 추진 방향’을 주제로 발표해 노화 연구의 중요성을 강조했고, 전남대병원 박광성 한국백세인연구단장은 ‘국제 백세인 컨소시엄(International Centenarian Consortium)의 동향’을 주제로 국제 협력의 필요성을 강조했다.

삼성서울병원 조주희 교수는 ‘국내외 초고령 코호트 연구 최신 동향’을 발표하며 다양한 국가의 코호트 설계와 데이터 사례를 소개했고, 전남대병원 한재영 교수는 ‘백세인 코호트 연구단 소개’를 통해 연구 내용과 결과를 소개하며 국내 연구 기반 확충을 위한 노력과 비전을 밝혔다. /서승원 기자 swseo@





대한민국 판매 1위 펌프 윌로펌프

강력한 성능! 합리적 가격!
농사용 펌프도 역시 윌로펌프

전국 132개 서비스망