

여름철 '식중독' 주의보

설사·구토뎀 충분한 수분 공급을

덥고 습한 기온에 균 서식 최적
식재료 20~30분 가열시 사멸
손·조리기구 등 청결 유지 필수

균 감염시 18~24시간 내 증상
비브리오패혈증, 출혈·수포 동반
호전 안되면 전문의 진료 필요

식중독이란 식품의
섭취로 인하여 인체에
유해한 미생물 또는 유
독물질에 의하여 발생
하였거나 발생한 것으
로 판단되는 감염성 또
는 독소형 질환을 말한
다.

대부분의 경우에는
세균이나 세균의 독소
때문에 식중독이 발생
한다.

덥고 습한 여름철에는 균이 서식하기 좋은 환
경으로 식중독 발생 확률이 높아 주의가 필요하
다. 식중독을 일으키는 원인균은 포도상구균, 살
모넬라균, 비브리오패혈증균, 콜레라균으로 다양하다.
포도상구균은 자연계에 널리 분포된 세균의
하나로, 식중독뿐만 아니라 피부의 화농, 중이
염, 방광염 등 화농성 질환을 일으키는 원인균이
다.

살모넬라균은 열에 약하여 저온 살균(62~65
°C에서 30분 가열)으로도 충분히 사멸되기 때문
에 조리 식품에 2차 오염이 없다면 살모넬라균에
의한 식중독은 발생하지 않는다. 그러나 가열한
조리 식품을 먹더라도 살모넬라균에 중독될 수
있는데, 이는 가열이 충분하지 않았거나 조리 식
품에 2차 오염이 있었기 때문이다. 살모넬라균은
저온 및 냉동 상태에서뿐 아니라 건조 상태에도
강하여, 이에 의한 식중독은 6~9월에 가장 많이
발생하며 겨울에는 발생 빈도가 낮은 편이다.



베리아 진료과장

◇ 식중독 예방법



- 개인위생을 철저히 하고, 조리 시 손을 자주 씻는다.
- 신선하고 질 좋은 식품을 선택하고, 유통기한이 지난 식품은 사용하지 않는다.
- 식품 조리 시 사용하는 모든 기구는 깨끗이 세척하고 소독한다.
- 육류, 가금류, 계란 및 해산물은 완전히 익혀 먹고, 모든 음식은 안전한 온도에서 보관한다.
- 어린이, 노약자 등 면역력이 약한 사람들은 식중독으로 심한 설사 증상이 생기면 탈수를 방지하기 위하
여 충분한 수분을 섭취해야 한다.

비브리오패혈증은 비브리오 파라헤몰리티쿠
스(장염 비브리오)와 비브리오 콜레라가 있다.
육지에서 비교적 가까운 바다나 갯벌에 분포
하는 장염 비브리오패혈증균은 열에 약하여 60°C에서
15분, 100°C에서 수 분 내로 사멸한다.

장염 비브리오패혈증균은 바닷물에 분포하고 있기
때문에 해산 어패류가 오염원이 된다. 고등어, 문
어, 오징어, 피조개 등의 표피, 내장, 아가미 등
에 부착된 장염 비브리오패혈증균이 조리 과정 중 회
에 오염되고, 시간이 경과하며 오염된 장염 비브리
오패혈증균이 증식하여 직접 식중독을 일으킬 수 있다.
또한 어패류에 부착된 장염 비브리오패혈증균이 냉장
고, 도마, 행주, 칼 및 조리자의 손을 통하여 다른
식품을 오염시키고, 이 식품을 섭취함으로써 2차
오염으로 식중독을 일으킬 수 있다

콜레라균의 자연 서식지는 해변가나 강어귀이
다. 적절한 기온에서 감염을 일으킬 수 있을 정도
로 균이 증식했을 때 이에 오염된 식수나 음식물
을 섭취하여 1차 감염이 발생한다. 감염된 환자
의 대변을 통하여 다시 식수나 음식물이 오염되
면 폭발적인 2차 감염이 발생한다. 오염된 음식
물을 섭취한 지 대개 18~24시간 후에 증상이 나

타난다. 짧게는 6시간 이내, 길게는 5일 이후에
도 증상이 나타나기 때문에, 콜레라 발생이 예상
되는 경우에는 충분히 주시 관찰을 해야 한다.

식중독의 잠복기와 증상의 정도는 원인 물질
에 따라 다르게 나타난다.
포도상구균은 2~4시간 잠복기를 거쳐 심한 구
토, 어지럼증, 두통 등이 나타난다. 살모넬라균
은 6~72시간 잠복기에 보통, 설사, 열 증세가 있
다. 비브리오 패혈증은 12~48시간 정도의 잠복
기에 다리에 출혈을 동반한 수포가 생기며 고열,
패혈증 등이 나타난다.

식중독 증상으로 발생하는 설사와 구토에 의
한 탈수를 치료하기 위해 경구나 정맥주사를 통
해 수분을 충분히 공급한다. 이러한 보존적 치료
방법을 사용하면 대부분의 경우에는 증상이 호
전된다. 그러나 심한 탈수, 혈변 등 심각한 상태
를 유발할 수 있으므로 예방이 최선의 방법이다.
전문의를 진료 받고 적절한 치료를 받는 것이
좋다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr
/도움말=베리아 한국건강관리협회 광주전남지부
가정의학과 진료과장

광주 공공보건의료지원단 '보건의료 지표 설명회'

광주 질환별 사망, 암·폐렴·심장질환 순 노인 질환, 요양병원 중심 돌봄 변화 필요



지난 7일 광주공공보건의료지원단 주최·전남대병원 공공보건의료지원단 주관으로 '보건의료 지표 설명회'가 전남대병원 의생명연구지원센터 대회의실에서 열렸다. /서승원 기자 swseo@

"최근 8년새 두 배 이상 높아지고 있는 광주지역
폐렴 사망률을 낮추기 위해 예방적인 노령화 대응
전략을 수립하고, 현재 요양병원 중심의 노인돌봄
체계를 변화시킬 필요성이 있다"
광주지역 공공보건의료지원단 권순석 단장(전남
대 의과대학 예방의학교실 교수)이 지난 7일 전남
대병원 의생명연구지원센터에서 열린 '보건의료
지표(2023년 기준) 설명회' 관련 광주일보와 인
터뷰에서 이같이 밝혔다.

이날 설명회는 광주 공공보건의료 현황을 인구
·사회학적 특성, 건강 결과, 의료자원 및 이용, 건
강행태, 노인인구(치매), 장애인 등으로 나눠 분
석해 놓은 2023년 기준 보건의료 지표(2025년 2
월 5일 본보 보도)를 바탕으로 진행됐다.

먼저 '건강 결과' 부문에서 광주지역 질환별 사
망은 암이 가장 높고, 2위 폐렴, 3위 심장질환, 4위
뇌혈관질환, 5위 자살로 나타났다. 이중 폐렴 사망
률은 전국 평균(3위) 보다 한 단계 더 높았다. 특
히 광주 시민 20세 이상 연령대별 주요 사망 원인
으로 살펴보면 폐렴은 80세 이상에서 사망률 1위,
70대 2위, 60대는 4위로 고령층의 감염 질환에 대
한 취약성이 두드러진 것으로 조사됐다. 2023년
광주지역 폐렴 사망자는 1024명으로 처음으로
1000명대를 넘어섰으며, 폐렴 사망률(연령표준
화사망률)은 2014년 12.7명에서 2022년 28.7명
으로 126% 높아졌다.

이에 권순석 단장은 폐렴 사망률을 낮추기 위해
예방적인 노령화 대응 전략과 노인돌봄체계 변화
의 필요성을 제기했다. 특히 면역력이 약한 고령
의 어르신들이 많이 입원해 있는 '요양병원 중심의
돌봄체계 개선'을 강조했다. 또 '의료자원' 부문에
서 광주지역 특수진료실 병상 수는 수술실
(350개)·회복실(437개)·응급실(403개)·인공신
장실(987개) 등은 인구수가 비슷한 대전·울산보
다 많은 것으로 집계됐다. 하지만 분만실과 신생
아실 병상 수가 부족한 것으로 나타났다.

2023년 광주의 출생아 1000명 당 분만실 병상
수는 7개, 신생아실은 21.4개로 전국 평균(분만실
7.6개, 신생아실 27.9개)보다 낮았으며, 전국 7개
특·광역시 중 가장 적은 것으로 조사됐다. 권 단장

은 "이같이 분만실과 신생아실 병상이 적은 것은
광주지역에 공공병원이 부족해 비롯된 것으로, 민
간병원 비율이 높아져 비수익성 필수진료시설이
지속적으로 감소됐기 때문이다"고 분석했다. 이에
대한 대책으로 그는 "공공의료원 등 공공병원을
확충하고 전남대병원·보훈병원 등 공공병원의 공
익적 진료시설을 늘리도록 유도하면서 민간 산부
인과 중에서도 보건복지부의 전문병원(주산기 분
야) 지정도 필요"라고 밝혔다.

'치매' 부문에서는 광주의 치매 조기 발견을 위
한 인지기능장애 검사 수검률(2022년 기준)이
65.5%로 전국에서 가장 높았으나, 치매안심센터
에 등록 비율은 45.1%로 전국 평균(53.4%)에 미
치지 못한 것으로 나타났다. 이는 조기검진 체계
는 비교적 잘 구축됐지만 등록률 제고와 미수검자
에 대한 적극적인 검진 독려가 필요하다는 것을 보
여준 것이다.

권 단장은 "등록률 저조가 더 주목해야 할 점이
며, 고위험군에 대한 치매검사를 더욱 높여야
한다"면서 높은 알츠하이머 사망률을 감안한 치
매관리 전략의 고도화를 강조했다. 구체적으로 현
재 정도 인지기능저하는 치매안심센터에서, 중등
도 이상은 치매전문병원에서 관리하고 있는데 아
울러 치매안심센터 프로그램 고도화와 중증치매
환자 치료 인프라 확충 등을 대책으로 제시했다.

광주지역 보건의료에서 보완해야 할 점에 대해
권순석 단장은 "장애진화검진기관·장애진화산부
인과·주치의제도 등 장애진화 의료기관이 부족하
고 활성화되지 못하고 있으며, 장애인건강권 보
장을 위한 종합계획 수립이 필요하다"면서 "또 권역
정신응급의료센터 등 자살예방을 위한 인프라 구
축도 중요하다"고 강조했다.

한편 이날 설명회는 광주공공보건의료지원단
주최·전남대병원 공공보건의료지원단 주관으로
열렸으며 각종 의료지표를 통해 광주 보건의료 현
황을 파악하고 의료지표의 중요성을 알리고자 마
련했다. 이날 설명회는 최예린 광주시공공보건
의료지원단 주임연구원이 강사로 나섰다.

/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

전남대병원, 2025년 임단협 최종 합의

전남대병원과 보건의료산업노조 전남대병원지
부가 2025년 임금단체협상에 최종 합의했다.
전남대병원은 지난 6일 오후 4시 행정동 2층 회
의실에서 정 신 원장, 운영철 진료부원장과 보건
의료산업노조 최권중 광주전남지역본부장, 신나
리 전남대병원지부장 등 노사 양측 관계자들이 참
석한 가운데 노사협약 조인식을 개최했다.
이날 조인식에서 양 측 대표자들은 합의서에 최

중 서명하며 병원 발전과 공공의료 강화를 위한 동
반자적 관계를 지속해나갈 것을 약속했다.
주요 합의 내용은 ▲2025년도 공무원 봉급표 인
상 준용 ▲위험근무수당 인상 ▲인력 총원 등이
며, 특히 인력 총원 합의는 의료 현장에서 현신하
는 직원들을 배려하고, 환자들에게 보다 나은 의료
서비스를 제공하겠다는 노사의 의지가 반영됐다.
정 신 원장은 "어려운 상황 속에서도 병원의 지

속 가능한 발전을 위해 뜻을 함께해주시는 노조와 전
직원분들께 진심으로 감사드립니다"며 "이번 합의는
단순한 임금 협상을 넘어 병원의 위기를 함께 극복
하고 환자 중심의 의료 서비스를 강화하기 위한 상
생의 약속"이라고 밝혔다.
신나리 지부장은 "이번 임금단체협상을 통해 조
합원들의 권익과 복지가 향상될 수 있도록 노력해
주시는 병원 측에 감사드립니다"며 "앞으로도 지역민
들에게 신뢰받고, 직원이 행복한 병원을 만들기
위해 노사가 함께 노력하면 좋겠다"고 말했다.
/서승원 기자 swseo@kwangju.co.kr

그린프리미엄
베라골드 400
알로에겔

그린알로에 건강기능식품은 단 1%도 중국산 원료를 사용하지 않습니다.

알로에 베라겔 즙액으로 400%

현대인들의 면역력 증진 뿐 아니라
장 건강, 피부 건강에 도움을 줄 수 있는
알로에 본고장인 미국산
유기농 알로에베라겔 즙액 400%
면역다당체 하루 섭취량 300mg

■ 제조사 : 코스맥스엔비티㈜
■ 유통전문판매원 : (주)그린알로에

※ 한국건강기능식품협회에서 광고심의 받은 광고를 입니다.