

## 여름철, 음식물 보관, 신경을 써라



조금호  
서울적십자병원  
주임 영양사

우리나라의 여름철은 무덥고 습한 것이 특징이다. 삼복 중에는 낮이면 불볕 더위에 시달리고, 밤이면 모기에 시달려 잠도 제대로 자지 못하니 식욕은 떨어지고 몸은 지쳐 매사가 힘겹게 여겨진다. 이런 때는 주부가 몸을 보하고 더위를 이길 수 있는 음식과 입맛을 돋울 수 있는 음식을 해 주어야 한다.

그런데 음식을 이것 저것 정성을 다하여 준비를 하고는 보관을 잘못하여 안할 고생을 하는 경우가 생기게 된다. 얼마전 잘 아는 사람으로부터 전화가 왔다. “저녁식사 후 전기 밥솥에 밥을 그냥 두기는 양이 너무 적을 뿐더러 전기 밥솥에 밥을 하루 이상 놔 두면 냄새가 좋지 않아 전기 코드를 뽑고, 밥을 냉장고에 넣어 놓을 생각으로 그릇에 담고는 반찬 정리를 하다가 그만 깜박 잊고 남은 밥을 냉장고에 넣지를 않았다. 아침에 보니 약간 냄새가 안 좋은 듯 했는데 버리기는 아깝고 해서 그냥 먹었다. 저녁 쪽에서부터 배가 뒤틀리듯 아프기 시작하더니 한밤중 내내 심한 구토와 설사로 밥을 지새다시피 하였다. 아침이 되어 병원에 가야지 할 무렵에 오히려 구토가 줄고 설사 횟수도 줄어드는 듯 했다.”

이런 것은 식중독의 한 예이다. 여름철에는 음식물의 청결에 한층 더 신경을 써야 하고, 잠시 소홀하다 보면 식중독을 포함한 급성 설사병에 걸리기 쉽다. 또 여름철에 발생하는 수인성 전염병에 노출되기 쉽다. 예를 들면 콜레라, 장티푸스, 세균성 이질 등이다.

그럼 먼저 여름철에 일어나기 쉬운 질병의 종류와 원인, 그에 대한 예방책으로 식품 위생과 관리는 어떻게 해야 할지를 살펴 보도록 하자.

## 1. 콜레라

콜레라를 일으키는 원인균은 Vibrio Cholera와 Vibrio Cholera El Tor 두가지가 있는데 근래 아시아 지역 여러 나라에서 유행하고 있는 것은 후자에 의한 것이다. 콜레라는 주로 오염된 물이나 음식을 섭취함으로써 발생하여 6시간 내지 2일간의 잠복기를 가지며 경한 예도 있으나 전형적인 예에서는 갑자기 무통성의 심한 설사를 한다. 설사변은 보통 대변의 누런 색깔을 잃고 쌀뜨물 같으며 냄새가 없는 것이 특징이다.

환자의 반수에서는 배꼽 주위에 복통이 있을 수 있다. 일단 감염되어 설사가 시작되면 환자는 단시간 내에 탈수상태에 빠지게 되며 심한 경우에는 shock 및 사망을 초래하는 수도 있다. 콜레라를 예방하는 최선의 방법은 오염된 음식이나 물을 먹지 않는 것이다. 되도록이면 날 음식을 먹지 않고 물은 반드시 끓여서 먹어야 한다.

여름철에는  
음식물 청결에  
소홀하다 보면  
식중독,  
급성설사병,  
각종  
수인성 전염병  
등에  
노출되기 쉽다.

## 2. 장티푸스

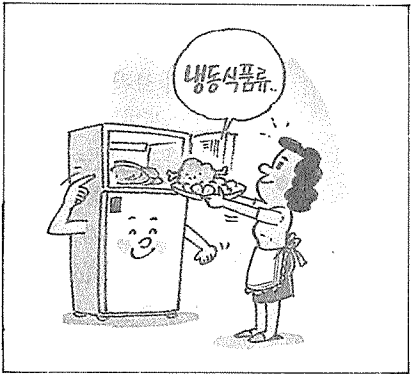
장티푸스에 감염되면 7~21일간의 잠복기를 거쳐서 증상이 나타나게 된다. 사람 몸 속에 들어온 장티푸스균은 백혈구에 의해 파괴되지 않고 혈관을 통해서 작은 창자 윗부분에 자리잡고 번식을 한다. 이때 주위 입과조직, 간, 비장 등에도 염증을 일으킨다.

증상이 어린이와 어른의 경우가 좀 다르기는 하나 설사와 고열을 동반한다. 장티푸스균에 의해 감염되는 것은 사람 뿐이므로 결국 감염된 환자나 만성 보균자로 부터 배설된 장티푸스균이 음료수, 우유, 음식물, 통조림, 꿀, 그 밖의 어패류 등을 통하여 다른 사람에게 전파된다. 장티푸스균은 음식물 속에서 오래 살아 있을 수 있으므로 전파되기에 유리하여 특히 음식물을 취급하는 사람이 보균자인 경우에는 더욱 잘 전파될 수 있다.

장티푸스를 예방하려면, 장티푸스균 보균자는 음식물 취급을 못하도록 하고 무엇보다 개인과 환경 위생을 철저히 하고 손을 씻는 습관, 음식을 끓여 먹는 습관을 가지도록 하는 것이 중요하다. 그리고 주기적으로 예방접종을 하는 것도 잊지 말아야 할 것이다.

### 3. 급성 설사병

세균, 바이러스, 기생충 등 다양한 병원체에 의해 초래되고 그 임상상도 경미한 복부 불쾌감에서부터 치명적인 것까지 다양하다. 복통, 구토 등을 동반하는 급성설사의 경우 고열, 오한 등의 전신 증상이 없고 대변을 관찰하여 피나 고름이 없는 물같은 설사이며 의심가는 음식을 먹은 적이 있으면 식중독의 가능성이 높다. 이러한 경우는 1~2일 지나면 경과가 호전되지만 3~4일이 지나도 설사가 줄지 않고 계속되며 전신 증상 혹은 피부병변 등 다른 기관의 증상을 동반할 때는 즉시 병원으로 가서 치료를 받는 것이 좋다.



육류는  
냉동보관하며  
감자 등의  
뿌리 채소는  
어둡고  
통풍이 잘 되는  
지하층에  
보관한다.

이러한 식중독을 일으키는 원인 균에는 대장균, 클로스트리디움균(*clostridium perfringens*), 황색 포도상구균(*staphylococcus aureus*), *Bacillus cereus*균 등 다양하다.

이처럼 여름철에 걸리기 쉬운 급성 설사병은 음식물 관리를 철저히 하여 식품 위생상 만전을 기하면 미리 예방되어 질 수 있다.

그럼 어떻게 식품위생 관리를 해야 하겠는가 살펴보자. 세계보건기구는 식품 위생의 정의를 “식품 원료의 재배, 수확, 생산 및 이들을 원료로 식품의 제조에서부터 최종적으로 소비될 때까지 모든 과정에 있어서 건전성, 안전성, 완전성 확보를 위한 제반 조치”로 정의하고 있다. 식품 위생이란 “쾌적한 식생활의 접근을 위한 제반 행위”로 규정지를 수 있고 이는 곧 식품에 기인하는 위해 요소의 제거로도 표현될 수 있다.

위해 요소를 제거하기 위해서는 우선 식품의 원료는 화학적·물리적·미생물학적 오염 물질에 의한 오염이 일어나지 않도록 적절한 조치를 취하여야 하며 품질 저하 및 피해를 억제할 수 있는 조건 하에서 보관, 관리 및 운반되어야 한다.

육류는 냉동 보관해야 하며 감자 등의 뿌리 채소는 어둡고 통풍이

잘 되는 건조한 상태를 고려한 깊숙한 지하층이 적당하다. 다른 식품은 시원하고 통풍이 잘 되어야 하므로 방습 내수재료로 마감한 선반에 보관하고 식기는 건조대에서 건조시켜서 사용하도록 한다.

도마는 나무로 만든 것과 플라스틱으로 만든 것, 다리가 달린 것과 다리가 없는 것이 판매되고 있다. 다리가 달린 것은 다리 부분에 때가 묻으면 잘 떨어지지 않아 불결하게 되기 쉽다. 다리가 없는 것은 양면을 쓸 수 있다. 한 쪽은 채소, 한 쪽은 어육으로 나누어 쓰면 조리하기 편하고 위생적이다. 도마·식칼에 있어서는 2차 오염을 방지할 수 있도록 도마 측면과 칼의 손잡이를 다음과 같은 색깔과 글씨로 그 용도를 각각 구분하여 써야 좋다.<표1>

공산품의  
식품을  
살 때에는  
반드시  
유효기간을  
확인하고,  
조리기구는  
중성세제로  
씻고  
흐르는 더운 물에  
씻는다.

용도	색	깔	비고
◦ 어패류용	백	색	악하지 아니한 원료를 처리하는 경우에는 청색의 색깔을 추가로 표시하여 구분 사용
◦ 식육용	황	색	
◦ 채소용	녹	색	
◦ 기타식품용	흑	색	

도마는 사용 후 중성세제, 솔을 사용하여 잘 씻고 열탕 소독 후 건조시킨다. 도마를 쓰고 나서 씻지 않으면 악취가 나고 더운 여름철에는 각종 세균이나 식중독균이 다른 식품에 옮겨가게 된다. 그러므로 쓰고 나면 반드시 완전히 씻어서 말려 두어야 한다. 특히 파나 생선을 썰고 나면 즉시 씻어야 한다. 도마의 앞면이나 다리 부분은 불결해지기 쉬우므로 특히 조심해야 한다.

칼, 조리기기, 기구 등은 중성세제로 씻고 흐르는 더운 물에 씻는다. 행주는 저녁식사 후 사용하고 나서 비눗물로 빨아서 30분 이상 열탕 소독 후 비눗물을 잘 헹구어 낸 후 락스 용액에 30분 담갔다가 깨끗이 헹구어서 햇볕이 쬐이는 곳에 말려서 사용한다.

그리고 조리 시는 시계·반지 등의 작용을 하지 말고 손톱을 짧게 깎아야 하는 것은 물론이고, 조리 전과 용변 후에는 반드시 손을 씻도록 한다.

공산품의 식품을 살 때는 반드시 유효기간을 확인하고, 식품을 조리하고 뜨거운 음식을 바로 냉장고에 넣어서 음식이 상하는 일이 없도록 한다.

또한 여름철에 생선회와 같은 단백질 식품을 먹고 바로 찬물을 많이 마심으로 인해 설사를 일으키는 일이 없도록 식품위생과 개인 건강관리에 노력과 지혜가 필요하다 하겠다. ㉞