

올바른 식생활과 현대인의 건강관리



박태균_ 중앙일보 식품의약전문기자 부장

‘잘 먹고 잘 사는 법’

한 방송사의 건강관련 프로그램명이다. 쉽게 기억할 수 있는데다 누구나 궁금해 하는 일이어서 작명 한번 잘 했다고 생각했다.

잘 살려면 의식주가 필수다. 이중 식(食)은 의(衣)와 주(住) 둘을 합한 것보다 중요하다. 그래서 ‘잘 입고 잘 살기’, ‘잘 자고 잘 살기’가 아니라 ‘잘 먹고 잘 살기’를 예부터 갈구해 왔던 것이 아닐까 싶다.

잘 먹는 방법을 단순화하면 두 가지다. 건강에 이로운 식품을 즐겨 먹고, 해로운 식품을 피하는 것이다.

이중 흔히 슈퍼 푸드라고 불리는 건강에 유익한 식품은 한둘이 아니다. 채소와 과일, 현미·통밀 등 거친 곡류 등이 대부분 여기 속한다.

미국에선 건강을 위해 채소를 하루에 5컵 이상 섭취하자며 ‘5 a day’ 캠페인을 펼친다.

해로운 식품을 피하는 방법을 집중적으로 알아보자. 유해한 식품을 섭취하면 식중독에 걸린다는 것은 상식이다.

지구 온난화와 실내 온도 상승 탓인지 요즘 식중독은 계절을 가리지 않는다. 그래도 식중독의 절정기는 5~9월이다. 전체 식중독 사고의 3분의 2가 이 시기에 집중 발생한다. 특히 ‘계절의 여왕’이라는 5월은 식중독 환자수가 연중 가장 많은 달이다. “아직 봄인데 괜찮겠지...”라는 방심이 낳은 결과다.

‘나를 알고 적을 알면 100전 100승’이란 손자병법은 식중독과의 전쟁에서도 필승의 비계(秘計)로 통한다.

여기서 ‘적’은 식중독을 일으키는 세균이다.

잔류 농약·중금속·바이러스·메탄올 등도 식중독의 원인이 될 수 있지만 전체 식중독 사고의 95% 이상은 세균이 일으킨다.

따라서 식중독균 등 세균 감염을 막는 것이 무엇보다 중요하다. 식중독에 걸리지 않으려면 역으로 식중독을 일으키는 세균들을 괴롭혀야 한다. 식중독 예방을 위한 4대 원칙도 결국은 식중독균이 끔찍하게 싫어하는 일들이다.

손 씻기는 음식을 조리·보관할 때는 물론 화장실을 다녀오거나 코를 풀거나 재채기를 하거나 애완동물을 만진 뒤에도 필수다. 눈으로 볼 수 없지만 씻지 않은 손에는 각종 세균들이 우글우글하다. 조리하는 사람의 손에 상처가 있으면 절대 조리나 배식에 참여해서는 안 된다. 이런 손에는 식중독균의 일종인 황색포도상구균이 많다. 노로 바이러스 식중독에 걸렸다면



청결의 원칙

신종플루 예방을 위해 2009년 내내 손 씻기가 강조됐다. 그 덕분에 그해 식중독 발생건수가 전년보다 35.6%나 감소했다. 손 씻기의 위력이 여실히 증명된 셈이다. 식중독균 등 세균은 깨끗한 손을 혐오한다. 흐르는 수돗물에 손을 담근 뒤 비누로 잘 씻으면 세균 제거율이 99.8%이다. 이때 손가락 끝이나 손가락 사이를 신경 써서 닦고, 손톱 밑을 닦을 때는 손톱용 브러시를 쓰는 것이 권장된다.

완치 후 최소 1주일엔 음식을 손으로 만지거나 조리하는 것은 삼간다.

계란을 깨 손으로 다른 음식을 만지는 것도 피한다. 계란 껍데기엔 가장 흔한 식중독균 중 하나인 살모넬라균이 묻어 있을 수 있다. 먼지가 많은 말린 고추를 만진 뒤에도 손을 반드시 씻은 뒤 고춧가루를 뺀다. 손으로 여러 음식을 찍어서 맛을 보는 것은 이 음식의 식중독균을 저 음식으로 옮겨주는 행위나 다를 바 없다.

**잘 살려면 의식주가 필수다. 이중 식(食)은 의(衣)와 주(住) 둘을
합한 것보다 중요하다. 그래서 '잘 입고 잘 살기', '잘 자고 잘 살기'가 아니라
'잘 먹고 잘 살기'를 예부터 갈구해 왔던 것이 아닐까 싶다.**

신속의 원칙

식중독균은 음식을 먹을 만큼 적당량 만들어 바로 먹어 치우는 사람들을 싫어한다. 세균인 자신에게 증식할 시간적 여유를 주지 않아서다. 2분법으로 증식하는 세균의 증식 속도는 일단 가속이 붙으면 'KTX' 이상이다. 세균 한마리가 2마리가 되는데는 10분이 걸리지만 4시간이 지나면 1,600만 마리로 늘어난다. 이는 식중독을 일으키기에 충분한 숫자이다.

따라서 이렇게 세균수가 불어나기 전에 가능한 한 빨리 음식을 먹는 것이 상책이다. 남은 음식은 아까워도 눈 딱 감고 버리는 것이 결과적으로 이익이다. 잘 상하지 않는 음식이라면 보관 용기에 담아 덮개를 덮어둔다. 공중에서 떨어지는 세균에 의한 오염을 막기 위해서다.

가열의 원칙

세균이 가장 두려워하는 것은 뭐니 뭐니 해도 열이다. 74도에서 1분가량 가열하면 살아남을 '장사'가 없다. 요즘 식중독의 가장 흔한 원인으로 부상한 노로 바이러스를 포함해 로타바이러스·엔테로바이러스 등 바이러스들도 열에 약하기는 마찬가지다. 음식을 통해 감염되는 각종 질병의 병원체 중에서 열에 잘 견디는 것은 광우병을 일으키는 프리온과 내열성 포자를 갖

고 있는 황색포도상구균 정도다.

충분히 익히거나 끓여 먹기만 하면 식중독은 걱정하지 않아도 된다. 이때 음식의 표면이 아닌 내부(중심부)의 온도가 74도 이상이어야 한다. 따라서 가정에 조리용 온도계를 비치하는 것이 좋다. 냉장·냉동실에 보관해둔 음식을 꺼내 먹을 때는 다시 가열한 뒤 섭취해야 안전하다.

여름엔 날 음식, 특히 생선회나 어패류의 생식을 삼가는 것이 좋다. 이런 음식은 가열 조리하면 상품성을 잃는다. 설령 생선에 식중독균인 비브리오균이 오염돼 있더라도 가열만 하면 간단히 죽일 수 있다.

냉각의 원칙

세균도 추위를 탄다. 추우면 잔뜩 움츠린 채로 지낸다. 냉장고에 넣어두면 음식이 장기간 상하지 않는 것은 이래서다. 따라서 남은 음식은 냉장·냉동 보관하는 것이 원칙이다.

특히 날씨가 더울 때는 남은 음식을 1시간 내에(일단 음식을 식힌 뒤) 냉장고에 넣어야 한다. 가정 내 냉장고의 냉장실·냉동실의 온도가 세균의 증식을 억제하기에 충분한 온도인 각각 4도와 -18도를 유지하는지 확인한다.

냉장고를 과신하는 것은 절대 금물이다. 냉장·냉동실에 넣어도 세균은 살아남는다. 증식

이 완전히 멈추는 것도 아니다. 냉장고에 보관한 우유도 4~5일 지나면 시큼하게 상한 냄새가 나는 것은 이 때문이다. 추위 속에서도 생존이 가능한 식중독균도 더러 있다. 저온세균으로, 과거에 수입 아이스크림에서 검출됐던 리스테리아균이 이중 하나다.

식중독균 외에도 우리가 먹는 식품엔 각종 유해물질이 들어 있다. 환경호르몬·항생제·중금속 등이다. 최근엔 일본 후쿠시마 원자력발전소의 방사선 누출사고의 여파로 방사능 오염 식품까지 우리 식탁을 위협하고 있다.

인간이 각종 암에 걸리는 이유는 첫 번째가 식품(36%)이라는 조사결과도 있다. 흡연(30%)보다도 위다. 식품에 함유된 각종 유해물질들은 우리 몸에 매일 축적된다. 이들이 과도하게 쌓이면 면역력이 떨어지고, 비만·만성 피로가 오며, 아토피 등 알레르기성 질환, 암·심장병·뇌졸중 등 성인병에 걸릴 위험이 높아진다.

식품유해물질의 섭취를 최소화하려면 인스턴트·가공식품을 멀리하는 것이 좋다. 어패류는 도시 주변 바다에서 잡은 것은 피해야 한다. 바다에 유해물질을 대량 폐기한 탓에 어패류의 체내에 카드뮴·수은·납 등 중금속이 다량 축적될 수 있어서다. 육류도 방목한 가축에서 얻은 것이 집단사육한 동물의 고기·젖 등에 비해 동물용 항생제·성장호르몬 등이 덜 들어있다.

식품을 잘 씻는 것도 중요하다. 특히 채소·과일의 잔류 농약은 잘 씻기만 해도 70~90% 제거 가능하다.

쌀의 잔류 농약을 줄이려면 쌀을 잘 씻은 뒤 여름엔 30분, 겨울엔 1시간가량 물에 담가둔다. 채소는 물에 잘 씻고, 삶은 뒤(1분가량) 소쿠리에 넣고 꼭 짠다. 잔류 농약은 대부분 채소·과일의 표면(껍질)에 묻어있으므로 흐르는 물에 깨끗이 씻으면 대부분의 잔류농약은 제거된다.

생선·육류에 든 다이옥신·중금속·동물용 항생제 등의 섭취를 줄이려면 지방을 떼고 먹는다. 다이옥신·중금속 등은 육류·생선의 지방 부위에 주로 축적되기 때문이다. 쇠고기·돼지고기·닭고기 등은 비계·껍질을 떼어내고 먹으라고 권하는 것은 이래서다.

미역·다시마 등 해조류와 굴·전복 등 해산물은 식품에 든 유해물질 제거에 유용하다. 특히 미역·다시마에 든 알긴산(식이섬유의 일종)은 중금속·환경호르몬·발암물질 등을 빨아들여 체외로 배출시킨다. 굴·전복에 풍부한 아연은 납을 배출하는 효과가 있다.

제철에 나온 채소·과일·곡류 등은 맛·영양이 절정이다. 오래 저장할 필요가 없어서 보존료(방부제)를 쓰지 않아도 된다. 또 소비자가 제철 과일·채소를 선호하고 정당한 대가를 지불하면 생산자는 비닐하우스에 투입되는 에너지를 절약할 수 있어 온실가스 배출까지 줄여준다. 요즘 현대인들은 건강관리에 대한 관심도가 매우 높다. 제철 채소와 과일 현미·통밀 등의 건강에 이로운 식품들을 즐겨 먹는 올바른 식생활을 통해 건강하고 행복한 삶을 추구하는 것이 그 어느때보다 중요하다. ㉞