

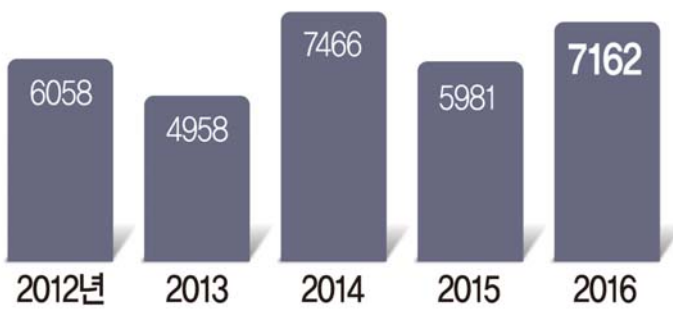
# '대표 질환' 식중독? 올바르게 조리하고 제대로 먹자

[여름, 건강히 보내자]

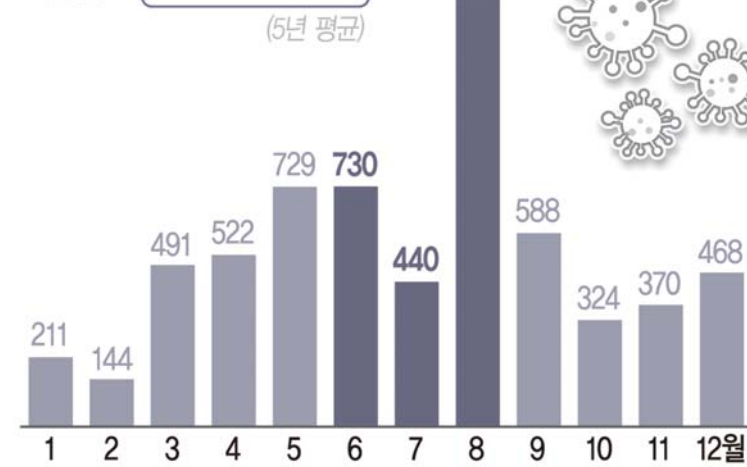
살아있는 세균 생산한 독소 섭취 설사·복통  
한국 여름철 기후 식중독균에게 최적의 환경

## 식중독 발생 현황

연도별 (단위: 명)



월별 (단위: 명) (5년 평균)



자료: 국민안전처, 식품의약품안전처

여름철 대표적인 질환은 '식중독'이다. 살아있는 세균 또는 세균이 생산한 독소를 함유한 식품을 섭취해 설사, 복통 등 급성 위장염 증상을 나타내는 질병을 뜻한다. 식중독을 유발하는 세균으로는 병원성 대장균, 장염 비브리오균 등을 꼽을 수 있다. 한국은 여름철 기온이 30°C 전후로 치솟고 장마와 태풍, 태평양에서 불어오는 남동풍 등으로 인해 더습하다. 이런 기후는 식중독균에게 최적의 환경이 된다.

여름철 식중독을 가장 조심해야 할 식재료는 해산물이다. 장염 비브리오균 탓이다.

이 균은 해수 온도가 낮은 매년 겨울부터 이듬해 봄까지는 바다에 있다 해수 온도가 상승하는 매년 5월부터 서서히 위로 올라와 해수 온도가 높은 6~10월 왕성히 활동하며 어패류를 오염시킨다.

이 균이 침투한 어패류라도 고온에서 삶거나 구워 먹으면 안전하다. 그러나 익히지 않은 채 사시미, 스키 등 날것으로 먹게 되면 사람도 감염된다.

생식하지 않는다고 마냥 안심할 수 없다. 어패류를 손질한 칼이나 도마, 조리사의 손에 의한 교차 오염으로도 식중독이 발생할 수 있어서다. 어패류를 손질한 다음 다른 음식물을 취급할 때는 특히 주의해야 한다.

각종 조개류로 인한 식중독은 고온 다습한 날씨 탓에 조개류가 상해 발생하는 경우도 적잖다. 역시 충분히 덥혀 먹어야 하고 상한 것이 의심되면 버려야 한다. 여름철 식중독은 햄, 치즈, 소시



지 등 가공식품, 우유 등 유제품에서도 발생할 수 있다. 보툴리누스균, 병원성 대장균 등이 유발하는 질환이다.

신경 장애를 유발할 수 있는 독소를 생성하는 보툴리누스균은 산소가 없는 환경에서도 얼마든지 번성한다. 이 때문에 통조림, 가공식품 등을 먹을 때 각별히 주의해야 한다.

병원성 대장균은 소장에 흔히 존재하는 세균이다. 냉장, 냉동 등 저온에서도 살아남는다.

최근 경기 평택시 패스트푸드 브랜드 맥도날드 매장에서 햄버거를 사 먹은 한 여아가 '용혈성 요독 증후군(HUS)', 일명 '햄버거 병'에 걸린 사실이 드러나 충격을 줬다. 그 원인균으로 지목된 O-157이 바로 병원성 대장균의 일종

○...손을 깨끗이 씻자= 외출했다 귀가한 뒤, 화장실에 다녀온 뒤, 반려동물을 만지고 난 뒤에는 반드시 손을 씻자. 특히 음식 조리 전후, 식사 전에는 비누를 사용해 30초 이상 충분히 씻는다. 이때 손은 물론 손가락 사이, 손톱 밑, 손가락 사이 등을 꼼꼼히 씻어야 한다.

○...음식물은 끓이거나 익혀 마시자=여름철에는 어패류나 육류 등 각종 음식물을 반드시 끓이거나 익혀서 먹도록 한다. 물도 마찬가지다. 여름철에 흔한 먹는 빙수 등 얼음을 재료로 한 간식도 인원이 담보된 곳에서 이용해야 한다.

○...음식을 실온에 보관하지 말자=식중독균은 실온(10~40도)에서 급속히 증식하므로 음식물은 냉장 또는 냉동 상태에서 보관해야 한다. 다만 저온에서 살아남는 식중독균도 있으니 냉장고를 맹신해서는 안 된다. 여름철에는 적당량만 구입해 음식을 만든다. 조리한 음식물은 최대한 바로 먹도록 한다.

이다. 해당 여아가 이 균에 감염된 것이 덜 익은 패티를 먹은 것이 원인인 것으로 알려졌다. 가공식품으로 인한 식중독을 예방하기 위해서는 식품의 완전 살균 처리와 가열 조리가 중요하다. 보툴리누스균은 80도에서 30분 또는 100도에서 2~3분간 가열하면 독소를 완전히 파괴할 수 있다. 병원성 대장균도 열에 약하므로 오염 우려가 있는 가공식품은 중심부 온도 75도 이상에서 1분 이상 충분히 익힌 후 섭취하면 식중독을 예방할 수 있다.

뉴스1

## 외국여행 출발 전 예방접종·도착 후 모기 조심

제대로 조리된 음식 먹어야...식수도 포장된 것만

해외에서 질병에 걸리지 않으려면 무엇보다 예방이 최선이다. 예방은 출국 전 국내에서 시작하는 예방과 현지에 도착해서 하는 예방으로 크게 나눌 수 있다. 국내에서 하는 예방은 여행 대상 국가에서 주의해야 하는 질병

은 무엇이 있는지를 미리 파악하는 것에서 출발한다. 해당 질병에 대한 예방약이나 예방백신이 있다면 복용하거나 접종해야 한다. 특히 백신은 최소 여행 출발 2주 전에 접종해야 항체가 생긴다. 현지에서는 음식은 아무리 맛있

어 보인다고 해도 길거리 음식보다는 식당에서 제대로 조리된 음식을 먹어야 한다. 예를 들어 태국에서는 민물새우 요리를 먹을 때 식당에서는 머리를 먹어도 되지만, 야시장에서는 머리를 먹지 않는 것이 안전하다.

물도 조심해야 한다. 네팔의 경우 식수는 반드시 페트병 등에 제대로 포장된 것만 먹는다. 음식점

등에서 컵에 따라내온 것은 먹지 말아야 한다. 현지인은 이런 물을 마셔도 면역성이 있어서 아무런 탈이 없지만, 외국인은 적응하기 어려운 탓이다.

외출에서 돌아온 뒤, 식사하기 전에 손을 씻는 것은 외국에서 더욱 중요하다. 손만 씻어도 감염병 70%를 예방할 수 있기 때문이다.

해외에서 유행하는 바이러스성 질환 중 상당수는 모기가 매개한다. 예방백신이 없는 것들은 더욱 그렇다. 결국 모기를 막으면 감염 가능성을 80% 이상 차단할 수 있

다는 얘기다. 이를 위해 노출된 피부 등에 모기 기피제를 3~4시간에 한 번씩 사용하고, 정반대로 모기를 유인할 수 있는 진한 향수나 화장품은 사용하지 않는 것이 좋다.

다녀왔다고 끝이 아니다. 대다수 감염병은 잠복 기간이 최소 1주 이상이므로 여행을 마친 뒤에도 감염병 발생 여부를 살펴야 한다. 입국할 때 임박해 발열, 발진, 복통, 구토, 설사 등 이상 증세를



느낀다면 공항, 항만 등의 검역관에게 신고해야 한다. 입국 당시에는 증상이 없었지만, 집에서 감염병 증상이 발생했다면 병원을 찾기 전에 질병관리본부 콜센터(국번 없이 1339)로 신고해야 한다.



사람중심·생명중심 교통사고 줄이기 캠페인

## 당신의 작은 배려가 선진 교통공동체를 만듭니다!



- 운전자를 배려하는 '방향지시등 사용'
- 보행자를 배려하는 '정지선 지키기'
- 통행인을 배려하는 '무단횡단 안하기'

