

식중독에 대하여

여름철은 어떤 의미에선 식중독(食中毒) 시즌이기도 하다. 매년 여름 음식물로 인해 회생되는 케이스는 식중독(食中毒) 사고가 대부분이다. 높은 기온과 적당한 습도 아래선 음식물은 쉽게 썩고 식중독을 일으키는 세균들도 식품(食品) 안에서 폭발적으로 증식하기 마련이다. 삼복(三伏)을 앞두고 30도를 오르 내리는 무더위에 장마까지 겹쳤다. 주부들의 식단(食單) 관리에 비상령(非常令)이 걸린 셈이다. 식중독을 막는 요령을 익혀 두어야 온 가족이 건강한 여름을 날 수 있을 것이다.

식중독(食中毒) 사고

식품이란 우리가 각종 영양소를 섭취하기 위해 먹는 음식을 말한다. 그러나 이 음식물들로 인해 건강을 해치고 목숨을 앗기는 경우가 있다. 이것이 식중독(食中毒) 사고이다.

식중독(食中毒)의 원인을 크게 나

눠 볼 때 가장 흔한 케이스는 아무래도 미생물(微生物)이나 곰팡이 등에 의한 세균성 식중독 그 다음으론 그릇이나 식품에 묻어 있는 농약(農藥) 등 유해 물질에 의한 것과 방부제(防腐劑) 등 식품첨가물로 인해 나타나는 만성중독(慢性中毒) 등을 들 수 있다.

독 버섯이나 북어알등 천연독(天然毒)에 의한 중독(中毒) 사고는 그 자체가 식품(食品)의 정의(定義)에서 벗어나는 것이므로 엄밀한 의미에선 식중독(食中毒)이랄 수 없다.

한여름에 나타나는 식중독(食中毒) 사고는 대부분이 세균성에 의한 것이 대부분이며 주부들이 식품 취급에 약간의 주의만 결들인다면 막을 수 있는 것이다.

가장 좋은 예가 냉장고의 과신(過信)이다. 날로 냉장고 등 전기제품이 널리 보급되면서 도시의 주부들은 콩팡 얼어 붙은 상태에서선 세균이 번식

하지 않는 것으로 알고 냉장고 안에서 오래도록 보관하는 경향이 있다. 그러나 열어 있는 상태에서 더 잘 번식하는 세균은 얼마든지 있다. 따라서 한 여름에 장을 볼 때는 되도록 음식물을 2~3일 안에 처리할 수 있는 적은 양만을 사들이는 것이 여름을 나는 요령이다.

□ 식중독의 종류

세균성 중독(食中毒) 특징

세균성 식중독(食中毒)의 대표적인 것은 포도상 구균(球菌), 살모넬라균 비브리오균등. 이밖에 호염성(好鹽性) 세균인 보툴리누스, 웰치등에 의한 중독이 종종발견되기도 한다.

포도상구균

공기중에 어디에나 떠다니므로 거의 모든 식품에 오염될 수 있다. 이 균에 의한 식중독(食中毒)이 가장 많이 나타나고 있는 것도 바로 이때문이다.

일단 음식물에 번식하면 독소(毒素)를 생성, 위(胃)나 장(腸)에서 흡수되고 말아 급성장염을 일으킨다. 따라서 샐러드 슈크림 크림빵 등 단백질과 당분 수분이 적당히 배분된 식품에서 잘 번식하므로 주의할 것을 여야 한다.

또 쇠고기조림 생선조림등 다소 소

금기가 있는 상태에서도 잘 자라므로 평소 방심하는 일은 없어야겠다. 이 균이 만들어 내는 장관독소(腸管毒素)엔테로톡신등은 100도에서 30분 가량 끓여도 죽지 않으므로 당초 보관시 「25도 이하」를 유지해야 한다.

살모넬라균

닭 돼지등 가축이나 사람의 장(腸)에서 증식, 인분에 섞여 배설된 후 하천이나 야채등에 오염되어있다가 다시 식품에 묻어 인체(人體)에 들어온다.

이균은 가축의 장(腸)에 번식할 때 혈액안에도 침투하므로 여름철로는 돼지고기 닭고기등을 잘 삶아먹지 않으면 사람몸에 감염될 우려가 크다.

이균이 감염된 닭이 낳은 달걀에도 오염가능성이 있으므로 날달걀을 먹는데도 주의가 필요하다.

또 수박등 여름철 과일을 시장의 비위생적인 칼로 따내거나 더러운 물에 담가둘 경우에도 오염 가능성이 있는 것이다.

어패류(魚貝類)의 살모넬라균오염은 시장이나 산지에서 이균에 오염된 물로 씻어내기 때문에 물어오는 경우가 더 많다. 그러나 살모넬라 균은 70~80도에 선 죽기 때문에 음식물을

끓여먹기만 하면 일단 안심할수있다.

비브리오팀

바닷물에서 생존하는 균으로 생선, 조개류등 어패류(魚貝類)에 의해 옮겨지는것이 특징이다. 이균에 오염된 바닷물을 깨끗이 씻어내고, 설익은 것이나 생선회등 날것으로 먹지 않도록 해야겠다.

부틀리누스균

통조림 식중독(食中毒)에 많다. 이균은 토양에 많아 식품과 함께 쉽게 통조림 속에 들어가는 경우가 적지 않다. 이균은 진공(眞空)상태에서 외기온도가 오르면 폭발적으로 늘어난다. 따라서 통조림을 탈때 가스가 밖으로 나오는 것은 먹지 않는 것이 좋다. 위생적인 통조림은 내부가 진공

◇병장고 食品 저장시의 最高보존기간

식 품	최고온도	최장보존기간	비 고
오 이	10도	7 일	씻지말고
사 과, 배	20도	2 주일	"
수박, 참외	10도	3~ 5일	"
시 유	5도	3 일	원포장대로
분 유	20도	3 개월	"
생 선	1~2 도	20일	간단히포장
계낙지조개	"	5 일	용기에담아
불소고기	3도	2 일	간단히포장
돼지고기	"	1~6 일	꼭 싸서

상태이므로 오히려 공기가 안으로 들어 갈때 가벼운 소리가 나게마련이다.

포도상구균이 생긴 내용물은 끓여 균을 죽일 수 있으나 독소(毒素)는 그대로 남기 때문에 이균으로 인한 통조림의 식중독(食中毒)우려도 크다.

웰치균

보틀리누스균과 마찬가지로 진공상태를 좋아한다. 통조림외에도 소시지 햄등은 내용물이 사실상 공기와 차단되어 있으므로 이균이 증식할 수 있는 장소를 마련해준다.

이균은 높은 외기(外氣) 온도로 썩기 시작한 소시지 햄등에 붙기 쉽다. 그러나 이균은 부패를 일으키는 것은 아니므로 균발생을 모르고 그대로 먹어 중독될 위험이 있다.

□ 식중독의 증상

포도상구균, 보틀리누스균, 웰치균과 같이 음식물에서 증식되는 과정에서 생성되는 독소(毒素)로 인해 발병하는 중독형(中毒型)은 음식물을 먹은후 3시간 안에 발병, 심한 구토와 설사 복통등을 일으키지만 24시간이 지나면 대체로 회복된다.

이에 비해 살모넬라균이나 이질균등 감염성(感染型)은 6~24간이 지나 증상이 나타나며 일과성(過性)에 그치

치 않고 목숨까지 앓아 가기도한다. 균자체가 장내(腸內)에서 번식하여 감염증을 나타내므로 증상이 있기까지 시간이 걸리고 38~40도의 고열까지 있게 된다.

어느것이냐 처음의 황색변은 물같이 변하면서 설사회수도 찾아진다. 증증에선 급격한 수분상실때문에 몸이 차고 건조해지는 것은 물론, 식욕부진 허탈증세가 뒤따르게 된다.

식중독의 사후처리

장(腸)안에 남아 있는 유독(有毒)물질들을 제거하기 위해선 우선 꺼림칙할때 토하게하는 것이 효과적이다.

세균성 식중독(食中毒)은 탈수(脫水) 현상이 심하므로 수분과 소금등 전해질(電解質)이나 5%포도당주사를 공급해 줘야 한다. 그러나 설사는 토하는 것과 마찬가지로 장내(腸內)의 유독물질을 제거시켜 주게되므로 탈수(脫水)를 막기위해 억제시킬 필요는 없다.

심신안정과 체력소모방지에 힘쓰면서 한두끼쯤 증세를 지켜가며 절식하는것이 좋다. 처음엔 보리차 과즙을 주다 식욕이나기를 기다려 미음 죽등으로 옮긴다.

수분공급과 대증(對症)요별외에 지

사제(止瀉劑)나 항생제사용은 별다른 효과가 없다. 초기에 가까운 병원을 찾아 가 위(胃)세척과 수액(水液) 주사를 맞으면 회복이 빠르다.

하지만 하루이상 단식하면 심한 탈수(脫水)증을 일으키고 영양의 밸런스가 깨져 오히려 치료를 더 지연시키게 된다.

복통(腹痛)을 가라앉히기 위해선 아랫배를 덥게 해줘야 한다.

식중독의 예방

이때문에 한여름이론 식품을 청결하게, 차게, 보관시간을 짧게 잡아 다뤄야 한다.

가공식품은 물론 자연식품의 처리도 깨끗한 장소에서 깨끗한 기구를 사용해야 독물(毒物)의 오염을 막을 수 있을 것이다.

그러나 아무리 청결한 식품이라도 장시간 경과하면 썩게 마련이다. 어느 것이나 상온(常溫)에서 1시간이상 방치해 두는일은 없어야겠다. 보관시 식품에 따라 10도이하 또는 60도이상으로 유지시키기 위해 냉각시킬 것은 냉각시키고 끓일것은 끓여 보존해야 한다.

하지만 냉장고를 과신(過信)하는데서 식중독 사고가 없도록 해야겠다.