



**문** 무더운 여름입니다. 특히 요즘은 모든 음식이 쉽게 상하는 것 같습니다. 그래서 식중독에 걸리는 예도 자주 보게 되는데, 어떻게 하면 식중독을 예방하고 건강하게 여름을 보낼 수 있는지 알려주십시오.

**답** 2차 감염이 없는 세균으로 식품을 매개로 하여 이것을 먹었을 때 일어나는 소화기계 질병을 세균성 식중독이라고 한다.

모든 식품은 공기, 물, 토양 등 생활환경에서 생산된다. 이들 생활환경속에는 많은 미생물이 분포하고 있으므로 모든 식품은 생산단계부터 미생물에 오염되어 있다고 보아야 한다.

우리가 먹는 일상식품에는 사람의 질병과 직접 관계가 없는 일반세균이 식품 1그램에 100-1,000개 정도는 언제나 부착되어 있다. 이들 미생물이 번식에 알맞는 조건에서 번식하였을 경우 그것이 인체에 유익하고 우리가 원했을 때는 발효라 하고 그와 반대인 경우는 부패라 한다.

이러한 부패된 음식물을 먹음으로써 식중독이 발생하게 된다.

### 식중독의 예방

1. 청결한 원료를 사용하여 청결한 장

소에서 청결한 기구용기만 쓰면서 식품을 조리가공 해야 한다.

가. 우유, 생선류, 식용유, 채소류 등 원재료의 청결.

나. 보관장, 냉장고, 하수구, 배수구, 쓰레기통, 환기시설, 방충, 방서 시설 등의 시설 설비의 청결.

다. 식칼, 도마, 행주, 그릇, 조리대 등의 기구 용기의 청결

라. 손, 머리카락, 비듬, 여드름, 종기, 작업복, 감기, 설사 등 식품 취급자의 청결.

2. 구입된 식품의 원료는 신선한 상태에서 신속하게 조리하고 조리된 음식은 최대한으로 짧은 시간내에 먹게 해야 한다. 음식을 먹는 장소와 조리장간의 거리는 가급적 가까운 거리가 좋다.

3. 식품의 보존에서 낮은 온도로서는 10℃~5℃ 이하가 좋으며 높은 쪽은 60℃~65℃ 이상이 안전하다.

냉장고는 일시적으로 단기간 식품을 보관하는 곳이므로 너무 과신하지 말아야 한다.

4. 부엌이나 조리장에서 쓰이는 행주는 대장균과 식중독균이 무수하게 검출

## 국민건강 식생활지침

### ① 여러가지 식품을 골고루 먹읍시다.

▲ 다양한 식품을 선택하여 먹음으로써, 체내에서의 역할이 다른 여러 영양소가 균형을 이루어 과부족되는 일이 없도록 한다.

▲ 비타민, 무기질이 많은 채소, 과일 및 해조류를 충분히 먹는다.

▲ 우리나라 국민들에게 부족하기 쉬운 칼슘과 리보플라빈(비타민B<sub>2</sub>)을 많이 함유한 우유 또는 우유가공 식품을 먹는다.

▲ 지방의 섭취는 전 섭취 열량의 20% 정도로 한다.

### ② 정상체중을 유지할 수 있도록 알맞게 먹읍시다.

▲ 적절한 열량섭취와 알맞은 활동으로 섭취열량과 소비열량의 균형을 이루어 정상체중을 유지한다.

▲ 어릴 때 너무 과다한 열량섭취를 피함으로써 소아비만을 예방한다.

▲ 올바른 식습관 형성으로 과식, 절식이나 폭식을 하지 않도록 한다.

▲ 열량만 많이 있는 단 음식, 자극성

이 많은 청량음료 등의 섭취를 절제한다.

### ③ 음식은 되도록 싱겁게 먹읍시다.

▲ 고혈압 등 많은 질병의 위험요인이 되는 소금의 과다섭취를 줄여서 질병에 방에 힘쓴다.

▲ 소금을 하루에 10g이하로 섭취하도록 노력한다.

▲ 가공식품이나 저장식품의 염도를 필요 이상으로 높이지 않는다.

### ④ 과음을 삼가합시다.

▲ 지방간, 간경변 등의 원인이 되고 간암의 위험요인이 되는 알코올의 섭취를 줄인다.

### ⑤ 식사는 규칙적으로 즐겁게 합시다.

▲ 식사는 일상생활의 원동력이므로 하루에 세끼를 규칙적으로 하고 즐거운 식사를 통하여 생활의 안정을 얻는다.

▲ 음식은 천천히 잘 씹어서 먹는다.

된다.

거의 모든 식품과 기구에 직, 간접적으로 끊임없이 접촉하고 있으므로 세균에 오염되어 전염의 매개체 역할을 했을 때의 결과를 깊이 생각해야 하며 사

용하도록 한다. 물수건도 마찬가지로이다. 행주 및 물수건의 처리는 세정, 소독, 건의 순서로 신속하게 해야 한다. **74**

(건협 서울지부부속의원장 이증범 박사)