

## 우리 아이의 건강한 여름나기를 위한 식중독 예방법

최근 단체급식을 하는 학교나 식당에서 집단 식중독이 발생했다는 뉴스를 종종 접하게 된다. 아이들이 즐겨먹는 불량식품도 식중독의 주요 원인이다. 식중독은 단일 질환명은 아니다. 어떤 미생물 혹은 화학물질에 오염된 음식을 먹은 후 단시간 내에 배가 아프면서 구토, 설사 등의 증상을 보이는 질환을 묶어서 식중독이라 한다. 식중독은 조금만 주의를 기울이면 손쉽게 예방할 수 있는 질환이다. 어린이들의 건강한 여름나기를 위해 식중독의 증상과 예방법에 대해 알아보자.

글 최진영 기자 참고자료 식품의약품안전청 대국민 홍보 사이트

## 단체급식에서 주로 식중독을 일으키는 균은 노로바이러스

아이들은 불량식품을 좋아하고 음식이 상해도 상한 줄 모르고 먹을 때가 많다. 물건을 입으로 빨고 손을 씻지 않은 채 음식을 먹기도 하기 때문에 어른보다 아이들이 식중독에 걸릴 위험이 더 크다. 단체급식을 하는 어린이집, 유치원, 학교 등에서 주로 식중독을 일으키는 균은 노로바이러스다. 노로바이러스는 계절을 가리지 않는 연중 식중독 사고의 원인이다. 이 바이러스는 감염된 사람과 접촉만 해도 걸리기 쉽다. 로타바이러스는 생후 24개월 이하의 영·유아에게 주로 감염된다. 5세 이하의 유아에게 나타나는 소아장염은 로타바이러스가 60%를 차지한다는 게 질병관리본부의 분석이다.

식중독을 일으키는 원인은 다양한데, 크게 나누자면 미생물이 생산한 독소에 의한 것과 미생물 감염에 의한 것이 있다. 독소 섭취형 식중독은 잠복기가 1~6시간 정도로 짧고 구토, 설사 등의 증상이 갑자기 발생한다. 독소 생산형 식중독은 잠복기가 8~16시간으로 다소 길고, 증상은 구토보다는 수양성 설사가 더 심한 것이 특징이다. 콜레라, 장독소형 대장균이 대표적인 예이다. 감염형 식중독은 체내로 들어온 세균이 장점막을 침범하여 식중독이 생기는 경우로서 잠복기는 12~24시간 정도이고 발열이 있으면서 오한, 몸살 등의 전신증상과 함께 복통, 설사 등의 증상이 발생한다. 살모넬라, 쉬겔라(세균성 이질), 장침범형 대장균 등이 대표적이다.

## 식중독을 예방하려면 위생습관을 길러야

식중독은 대부분 세균에 의해서 발병한다. 식중독을 예방하기 위해서는 일단 세균을 묻히지 않는 것이 중요하다. 화장실에 다녀온 후, 애완동물과 만지고 난 후, 쓰레기 등 오물을 만졌을 때나 외출에서 돌아왔을 때, 귀·입·코·머리와 같은 신체부위를 만지거나 굽은 경우에는 반드시 손을 씻어야 한다. 학교와 가정에서는 식사 전이나 화장실에 다녀온 뒤 흐르는 물에 손을 깨끗이 씻는 위생 습관을 아이들에게 길러줄 필요가 있다. 손을 씻을 때는 비누거품을 충분히 내어 손과 팔을 꼼꼼히 문질러 닦고 손가락 끝과 손가락 사이, 손톱 밑도 씻어야 한다. 끓인 물, 끓인 음식을 먹고 야채는 여러 번 물로 씻어내는 게 좋다. 어린이가 먹을 요리를 할 때는 조리기구도 잘 씻어야 하고 칼과 도마는 식용·어용·야채용으로 나누어 사용하도록 한다. 생선, 육류를 보관할 때는 다른 식품에 생선과 육류의 수분이 들어가지 않도록 나누어 보관한다.

여름철에는 음식을 한 끼용으로 조금씩 만들어 먹는 게 좋다. 특히 어린이들이 좋아하는 떡이나 면류가 들어가는 음식은 상하기 쉽다. 김밥 등 조리된 음식은 상온에서 만든 후 7시간 안에 먹

어야 한다. 무엇보다 음식이 상한 것 같으면 끓여먹으려 하지 말고 아깝더라도 버려야 한다.

세균을 증식시키지 않는 것 역시 중요하다. 일반적으로 식

중독 균은 실온상태(10~40°C)일 때 급

속히 증식한다. 냉장고에 보관해야 할 식품을 구입한 경우는 되도록이면 빨리 식품을 냉장고에 넣도록 하고 냉장고와 냉동실에 너무 많은 양을 넣어두지 않도록 주의한다. 냉동식품의 해동을 실온에서 하는 것은 금물이다. 중심부가 해동되는 동안 표면온도가 실온과 같은 상태가 되어 세균이 증식하기 때문이다. 냉동된 식품의 해동은 냉장고 내에서 하거나 전자렌지를 사용하도록 한다.

가열 조리하는 식품은 75°C에서 1분 이상 충분히 가열하도록 한다. 남은 음식을 데울 때에도 충분히 가열하는 게 좋다. 단, 식중독 균이 만들어내는 독 중에서는 열에 강한 것이 있기 때문에 가열하면 다 해결될 거라는 과신은 금물이다. 조리기구는 표백제나 뜨거운 물에 정기적으로 소독하도록 한다. 따뜻한 요리는 65°C 이상, 차게 먹는 요리는 10°C 이하에서 보관하는 것이 좋다. 남은 식품은 빨리 식도록 얇은 용기에 조금씩 나누어 보관하는 것도 좋은 방법이다.

## 식중독에는 수분과 전해질을 충분히 공급

대부분의 식중독은 일단 한두 끼 정도 굶고, 그동안 이온음료나 당분이 포함된 음료 등으로 수분과 칼로리를 보충하면서 기다리면 며칠 안에 회복되는 것이 보통이다. 지사제는 독소 배출을 억제하므로 피하는 것이 좋다. 치료 중에는 체력소모를 최소한으로 하는 것이 중요하다. 전신의 보온, 특히 배와 손발을 따뜻하게 하면 배의 아픔이나 불쾌감이 누그러진다. 몸속 수분이 적은 어린이는 탈수증상을 보일 수도 있으므로 수분과 전해질을 충분히 공급해야 한다. 원인이 되는 균에 따라 증상이 심각해질 수 있으므로 탈수, 발열, 발진이 심하다면 바로 의사를 찾아야 한다. 의사에게 진찰을 받을 때는 어떤 음식이 원인이 되었는지 잘 생각한 뒤 말해야 도움이 된다. 노로바이러스에 의한 질병이라면 바이러스에 감염된 옷과 이불 등은 즉시 뜨거운 물로 세탁하여야 한다.

아이들이 건강한 여름을 보낼 수 있도록 학교와 가정에서 식기의 세척과 식품의 보관, 아이들의 위생적인 식생활에 조금 더 관심을 기울이도록 하자. 🌈

