

고온다습한 여름철, 먹거리 안전에 주의하세요

고온다습한 날씨가 이어지면서 먹거리 안전에 빨간불이 켜졌다. 특히 장마철에는 식중독과 곰팡이가 번식하기 좋은 환경이 조성되므로 더욱 위험하다. 산이나 바다로 여름휴가를 떠나는 경우도 마찬가지다. 그 어느 때보다 먹거리와 놀거리가 풍부한 여름. 먹거리 안전수칙을 잘 숙지해 건강하고 즐거운 여름을 만끽하길 바란다.

식중독균이

왕성히 활동하는 여름철

온도와 습도가 높아지면서 식중독균이 잘 번식할 수 있는 환경이 조성되는 장마철에는 음식물 관리에 더욱 주의해야 한다. 평균기온 23~30℃, 평균습도 60~80%이면 식중독 지수 '경고 단계(50~85)'에 해당하는데, 이 단계에서는 식중독균이 왕성히 증식하므로 음식물 취급을 소홀히 하면 4~6시간 내에 부패할 수 있다.

또한 장마철에는 많은 강우량으로 하수나 하천 등이 범람해 채소류, 지하수 등에 병원성 대장균과 같은 식중독균과 노로바이러스 등이 오염될 수 있다. 따라서 모든 음식물을 익혀 먹도록 하고 부득이 생식할 경우 수돗물로 철저히 씻어 먹는다. 침수되었거나 침수가 의심되는 채소류나 음식물은 반드시 폐기한다.

냉장고를 맹신하는 것도 금물이다. 냉장고에 있는 음식물의 유통기한 및 상태를 자주 확인하며, 행주, 도마, 식기 등은 매번 끓는 물 또는 가정용 소독제로 살균한다. 물은 반드시 끓여 먹고, 실외에 있는 된장, 고추장 독에 비가 새어들지 않게 꼼꼼히 살핀다. 만약 설사나 구토 증상이 있으면 신속하게 병원으로 가서 치료를 받는다.



가정에서 곰팡이로부터 식품을 안전하게 보관하기
위해서는 습도는 60% 이하, 온도는 10~15℃
이하에서, 최대한 온도 변화가 적은 곳에
보관해야 한다. 옥수수나 땅콩을 보관할 시에는
껍질째로 보관하는 것이 껍질을 벗긴 채 보관하는
것보다 안전하며, 껍질에 곰팡이가 핀 곡물은
빨리 제거해야 한다.

13



곰팡이로부터

식품을 안전하게 보관하는 것이 중요

식중독 못지않게 곰팡이도 여름철 먹거리를 위협하
는 존재다. 곰팡이는 공기·토양 중에 포자 등 여러
형태로 존재하는데, 기온이 25℃~30℃, 상대습도가
60~80% 이상인 장마철에 잘 번식한다.

옥수수·땅콩 등에 많이 발생하는 누룩곰팡이는 주
로 흙 속에 서식하다 농작물의 이삭에 옮겨진 후 저
장·보관되면서 아플라톡신을 생성하게 된다. 아플라
톡신은 간독성을 일으키는 발암물질로 이 독소는 가
열이나 조리 등 보통의 방법으로 제거할 수 없으
로, 처음부터 곰팡이에 오염되지 않도록 식품을 보관
하는 것이 무엇보다 중요하다. 특히, 우리가 즐겨 먹
는 땅콩이나, 옥수수 등은 구매할 때나, 집에 보관된
것을 먹을 때 곰팡이가 있는지를 꼭 확인하고 먹는
것이 좋다.

가정에서 곰팡이로부터 식품을 안전하게 보관하기

위해서는 다음과 같은 주의사항을 잘 지켜야 한다. 곡
류 등을 보관할 때에는 습도는 60% 이하, 온도는
10~15℃ 이하에서, 최대한 온도 변화가 적은 곳에
보관해야 한다. 옥수수나 땅콩을 보관할 때에는 껍질
째로 보관하는 것이 껍질을 벗긴 채 보관하는 것보다
안전하며, 껍질에 곰팡이가 핀 곡물은 빨리 제거한다.
부서진 곡류 알갱이가 있을 때는 해충이나 곰팡이가
증식하기 쉽고 일단 증식한 경우에는 쉽게 전파되므
로 부서진 땅콩이나 옥수수는 빨리 분리해 낸다.
습기가 많은 주방에서 곰팡이 번식을 막기 위해서는
비가 많이 온 후에는 보일러를 가동해 건조하거나 에
어컨 등을 이용해 습기를 제거하는 것이 좋고, 음식
물 쓰레기통이나 개수대 등도 소독제 등을 이용해 주
기적으로 소독하는 등 청결을 유지한다.

휴가에서의

식중독 예방

즐거워야 할 피서지에서 음식 때문에 탈이 나 고생
하고 싶지 않다면 몇 가지 유의사항을 기억하자. 도
시락을 준비하여 자동차를 이용해 피서지로 갈 때
에는 4시간 이내에 섭취하고 될 수 있으면 자동차
트렁크나 내부에 음식물 보관을 피한다.

캠핑장에서는 식품의 냉장·냉동 보관이 어려우므
로 준비한 식재료는 서늘하고 그늘진 곳에 보관하
고 빨리 섭취한다. 특히 미생물의 교차오염을 방지
하기 위하여 익히지 않은 고기와 과일, 야채류를 서
로 닿지 않게 분리하여 보관하는 것이 중요하다. 바
비큐 등을 먹을 때는 중심 온도 85℃에서 1분 이상
가열해 내부까지 충분히 익혀서 먹는다. 생고기에
사용한 젓가락을 세척 없이 바로 다른 음식 섭취·
조리에 사용하지 않는 것은 기본.

바닷가에서 직접 잡은 어패류는 반드시 깨끗한 수

돛물로 2~3회 세척·조리하여 섭취하는데, 이때 바
닷물로 세척하는 것은 금물이다. 특히 장염비브리오
균이 많이 있는 내장 및 아가미 부위는 제거하고 먹
어야 한다. 계곡으로 피서를 떠났다면, 민물고기 및
민물패류는 기생충의 중간숙주이므로 섭취를 자제
하고 불가피한 경우 반드시 잘 익혀서 먹도록 한다.
인근 지하수나 샘물 등은 반드시 끓여서 마신다. 산
에서는 독초를 산나물로 오인하거나 독버섯을 식용
으로 오인하는 경우가 있으므로 야생식물은 채취나
섭취를 자제한다. 산나물은 고유의 독성분을 미량
함유하고 있어 반드시 끓는 물로 처리하여 먹는다.
해수욕장 및 유원지 등 다중이용시설에서 김밥, 샌
드위치, 도시락 등을 구입하는 경우, 반드시 해당 음
식물의 조리시간과 유통기한을 확인하도록 한다. 구
입한 후에는 바로 섭취하고 2시간 이상 상온에 방
치한 제품은 폐기한다. 노점상 등에서 비위생적으로
취급하는 음식물 섭취는 자제하는 것이 좋다.