

긴급 진단



세균 주의보, 안심할 수 있는 곳이 없다!

무더위가 시작되고 장마철에 접어드는 요즘은 위생적인 면에 있어서 그 어느 때보다 세심한 주부의 손길이 필요한 시점이다. 많은 양의 음식을 다루는 요식업소에서도 식품 위생에 각별한 주의가 요구된다.

여름철이면 식품 위생과 관련, 항상 입에 오르 내리는 각종 세균에 대해 알아보고 식품과 주방 용품을 깨끗하게 관리하는 방법을 알아본다.

- 글/양현숙(객원기자)
- 도움말/윤보영(을지병원 소아과 과장), 김진욱(을지병원 내과 과장)

무더위가 기승을 부리고 습도가 높아지면서 살림하는 주부들의 부지런한 손놀림이 유난히 필요한 계절이다.

매스컴에서 연일 단골 메뉴로 등장하는 것이 식품의 대장균 검출 소식이나 식중독 사건들이다.

가정에서는 주부들의 부주의로, 사회에서는 요식업소의 비위생적인 식품 제조와 조리로 알게 모르게 우리들의 식탁은 세균의 온상이 되고 있다.

흔히 세균이라고 하면 무조건 나쁘고 해로운 것으로 생각하기 쉽다. 그러나 유해균은 극히 일부에 불과하며 장내에 기생하는 자연 상태의 대장균은 무해균에 속한다.

사실 세균이 발견돼 문제가 되는 것은 그 자체보다는 오염 경로 때문이다. 대장균은 사람 또는 동물 등의 대소변, 침 등을 통해 몸 밖으로 나온다.

따라서 대장균이 음식에서 발견됐다는 것은 그만큼 전반적인 조리 환경이 불결하다는 증거인 셈이다.

특히 가정에서는 주부가 조금만 방

심해도 대장균 같은 각종 세균들이 활개를 쳐 가족의 건강을 위협하기도 한다.

도마의 패인 부분 세심하게 닦아주고 수세미는 짜서 햇볕에 말려야

음식을 조리하는데 사용하는 주방용품에는 세균이 붙어있는 경우가 많아 위생의 사각지대라 해도 과언이 아니다. 이 중에서 도마는 다른 식품에 세균을 옮길 가능성이 크기 때문에 가장 중요한 중점 관리 대상이다.

도마는 세제를 묻힌 수세미로 닦고 흐르는 물에 씻은 다음 햇볕에 말린다. 특히 칼자국 때문에 홈이 패인 부분은 세균이 모여있기 쉬우므로 더욱 신경쓴다.

수분·적당한 온도·영양분의 세가지 요소가 갖추어지면 세균은 급격히 증가하게 된다. 이런 점에서 행주는 세균이 증식하기에 아주 좋은 환경을 가지고 있다 해도 과언이 아니다. 젖은 행주를 약 12시간 정도 방치하면 약 1억~10억 개까지 세균이 증식하게 된다고 한다.

행주는 자주 삶아서 햇볕에 바짝 말려야 한다. 대장균은 건조에 약하므로 살균을 한 다음 건조시키는 것이 특히 중요하다. 삶는 것이 힘들면 표백제에 담궈 놓아 소독하는 것도 한 방법이다. 되도록이면 용도별로 여러 개의 행주를 마련해 사용하는 것이 위생적이다.

또 수세미는 세제를 묻혀놓은 상태로 두기 쉬운데 이 또한 세균 번식의 요인이 된다. 수세미는 깨끗이 씻은 뒤 물기를 꼭 짜서 햇볕에 말려 소독하고 식기용과 청소용으로 구분해서 사용한다.

설거지가 끝난 후에는 개수대와 배수구 배수구멍은 말끔히 청소해 준다. 배수구 주변이나 음식 찌꺼기를 거르는 배수구망은 헝겊에 중성세제를 묻혀 자주 닦아주는 것이 좋다. 간편하게 매달아 사용하는 세균 번식 억제 제품을 사용해도 괜찮다.

식초나 뜨거운 물을 부어주면 배수구에서 올라오는 악취를 막을 수 있다. 배수관이 들어있는 싱크대 아랫 부분은 뜨거운 물을 적신 행주로 자주 닦아준다.

식초나 뜨거운 물을 부어주면 배수구에서 올라오는 악취를 막을 수 있다. 배수관이 들어있는 싱크대 아랫 부분은 뜨거운 물을 적신 행주로 자주 닦아준다.



↑싱크대의 배수구망은 헝겊에 중성세제를 묻혀 구석구석 세심하게 닦아준다.
←냉장고나 싱크대 장식장을 청소할 때 소독용 에탄올로 닦아주면 냄새가 제거되고 소독 효과도 있다.

싱크대 장식장은 주방용 세제로 기름때를 닦아낸 후 소독용 에탄올로 마무리 소독을 한 다음 장식장 문을 활짝 열어 내부를 건조시킨다.

주부들은 '냉장고는 안전고' 라는 식 냉장고는 냄새 제거·소독 효과있는 소독용 에탄올을 이용

으로 냉장고에 대한 지나친 믿음을 갖고 있다. 하지만 냉장고도 세균에 대해 안전지대라고 볼 수는 없다. 냉장고가 더러우면 그만큼 세균 번식이 쉬워지므로 적어도 한 달에 한 번은 내용물을 전부 꺼내어 정리하고 청소해 주어야 한다.

냉장고 안은 냄새 제거와 소독 효과가 있는 소독용 에탄올을 이용해 구석구석 꼼꼼히 닦아준다.

세균을 막기 위해서는 주변 청소뿐 아니라 음식의 조리 방법에도 주의를 기울여야 한다.

고기 해동할 때 나오는 육즙 다른 식품에 묻지 않게 주의해야

병원성 대장균 O157:H7은 육류의 표면에 부착되어 있는 경우가 많고 75도에서 1분 이상 가열해야 살균이 된다. 간천엽이나 육회 등 날로 먹는 고기는 여름철에 매우 위험하다.

햄·소시지 등 가공 식품은 한차례 익힌 것이기 때문에 유통중에 변질되지 않은 것이라면 그냥 먹어도 무방하다. 햄버거 안에 들어있는 패티(빵) 등에 넣기 위해 만든 고기 덩어리는 가열 조리했다 라도 내부는 완전히 익지 않아 살균되지 않을 수 있으므로 주의해야 한다.

또 하나 염두에 두어야 할 것은 육류를 해동할 때 균에 오염될 위험성이 있다는 점이다. 해동이 되면서 육류의 조직이 파손되어 틈이 생기고 이때 표면의 세균이 내부까지 옮겨갈 수 있다. 또 해동시 생기는 육즙이 다른 식품에 묻었을 경우



깨끗한 식품들까지 오염이 된다.

별도의 조리 과정을 거치지 않고 생으로 먹는 과일, 야채, 치즈 등과 육즙이 접촉하지 않도록 주의를 기울일 필요가 있다.

세균 감염은 육류에서 주로 일어나지만 야채를 매개로 하여 발생하기도 한다. 야채는 신선한 것을 구입, 냉장 보관해야 위생적이다. 상추 등 엽채류는 한 잎씩 흐르는 물에 씻고 브로콜리는 끓는 물에서 5초간, 60도 물에서 1분간 데치는 것이 안전하다.

가정에서만 주의한다고 되는 일은 아니다. 업소에 비하면 가정의 주방은 위생적이라고 할 수 있을 정도.

**소규모 업소일수록 위생 관리 취약
쓰고 난 물수건을 행주로 사용하기도**

여름철 별미로 각광받는 냉면과 콩국수는 대장균 검출에 있어서 빠지지 않는 단골 손님이다. 이밖에도 팔빙수, 아이스크림, 샐러드, 도시락, 반찬류, 햄버거 등에서 대장균이 검출되었다는 사례가 보고되고 있다.

이런 사례들은 그만큼 조리 과정이 비위생적이라는 것을 나타낸다. 일반 대형 음식점보다 소규모의 분식점에서 조리되는 식품들은 위생 상태가 더욱 취약하다. 영세한 업소일수록 수리·보수가 되지 않은 설비와 용기 등을 사용하는데 이런 환경에서는 먼지도 잘 끼고 해충 번식의 우려가 있기 때문에 세균이 증식할 위험이 높아진다.

한번 사용한 취사 도구는 사용후 즉시 깨끗하게 닦아 주어야 한다. 70~80도의 물에 담근 후 세척액을 사용해서 닦고 큰 기구들은 스팀을 사용하거나 끓는 물로 세척하면 된다.

냉면집, 갈비집 등 대형업소에서 제공하는 물수건에서도 대장균이 검출되



업소에서의 비위생적인 관리로 음식이 세균에 오염되기 일쑤다. 냉면은 매년 여름 대장균이 검출되는 음식 중 하나. 갈비집 등에서 사용하는 물수건도 세균의 온상이라 할 수 있는데 일부 업소에서는 이 물수건을 행주로까지 사용하고 있어 문제가 되고 있다.

고 있다. 일부 업소에서는 손님이 쓰고 난 물수건으로 식탁을 치우는 등 행주로까지 사용하기도 한다.

손가락을 올려놓는 식탁을 불결한 물수건으로 닦는다면 세균이 입 속으로 들어갈 가능성도 매우 높다.

업소 음식의 세균 여부와 위생 관리 실태에 대해서는 관련 기관에서 수시로 점검하고 업소마다 위생 시설을 갖추도록 적극 권장할 필요가 있다.

◆**장독성 대장균**-모든 연령에서 콜레라와 유사한 증상을 일으킨다. 과거 여름철 빙파나 냉면 등에 의해 발생하

**대장균으로 인한 각종 질병
어린이에게 위장염 일으킬 수 있어**

여 설사병의 주범이었고 최근에는 해외여행자에게서 많이 발생한다. 항생제를 복용하면 예방과 치료에 효과가 있다.

◆**장병원성 대장균**-2세 미만의 유아에게 발열을 동반한 수양성 설사를 일으킨다. 항생제 효과는 아직 뚜렷하게 밝혀지지 않았다.

◆**장침윤성 대장균**-이질과 유사한 증상을 일으키며 복통·발열을 동반한 혈변이 나온다. 항생제를 복용하면 증상이 완화된다.

◆**장출혈성 대장균**-최근 관심을 끌고 있는 O157:H7 대장균으로 면역 기능이 저하된 소아나 노년층에서 집단적으로 발생한다. 혈변과 함께 치명적인 신부전을 일으킨다. 소수는 치명적인 용혈성 요독증으로 진행하는데, 전신의 출혈 증상과 함께 콩팥 기능이 저하되어 소변이 나오지 않으며 의식이 저하되면서 사망하게 된다. 항생제 투여는 신중을 기해야 한다.

대장균은 성인보다 어린이에게 특히 위험하다. 신생아에게는 패혈증, 뇌막염 등을 일으킬 수 있고 소아 전 연령에 걸쳐 요로 감염의 원인이 된다. 대장균으로 인해 가장 흔하게 나타나는 것은 위장염이다.

아기가 설사를 한다고 해서 오랫동안 밥을 먹지 않을 경우, 만성 설사로 진행할 수 있고 영양실조가 되기 때문에 탈수 증상이 사라지면 모유나 분유를 다시 먹여야 한다.

대장균으로 인한 위장염을 예방하기 위해서는 손을 잘 씻고, 생수나 약수라 하더라도 물은 꼭 끓여 먹으며 실온에 방치된 우유는 먹이지 말아야 한다.●