

## 여름철 외식, 이것은 조심하자!

한 명 주 · 경희대학교 식품영양학과

**바**쁜 생활과 경제적인 여유는 많은 사람들로 하여금 외식을 충동질하고 있다. 오장동의 냉면, 춘천 막국수와 쏘가리매운탕, 삼청동 수제비, 가락동의 생선회 등 보기에 따라서는 값싼 것에서부터 시작하여 값비싼 것까지 천차만별이다. 그러나 여름철엔 아무리 비싼 음식도 잘 먹어야 본전이라고 한다. 그러나, 우리가 잘 알고 먹으면 본전이 아니라 분명히 득이 뭇은 말할 것도 없다.

여름철에 돼지고기는 상하기 쉽고 상한 돼지고기는 우리들에게 설사 등을 일으키며 심한 경우에는 사망할 수도 있다. 그러나 돼지고기를 잘 조리하여 만든 음식은 우리들의 입맛을 돋굴 뿐만 아니라 영양가로도 만점이라고 할 수 있다. 그러면 어떤 음식을 즐기는 것이 여름철엔 바람직한지를 알아보도록 하자.

### 1. 여름철 음식은 왜 상하기 쉬운가?

여름철에 음식이 상하기 쉬운 이유는 음식을 조리하는 과정에서 일어나는 것이 아니라 음식을 조리하기 전에 보관과정이 철저하지 못했거나 유통기간이 지난 음식재료를 사용한 경우가 대부분이다. 음식재료로 사용되어지고 있는 식품은 저장하는 동안 계속적으로 변패가 일어나는데, 미생물에 의한 변패가 가장 주된 원인이다.

세균이 식품에 증식하기 위해서는 적당한 온도, pH, 수분을 필요로 한다. 그러므로 음식재료 보관

에 효율적인 온도관리는 식품을 안전하게 유지하기 위하여 필수적이다. 세균이 증식할 수 있는 온도범위는 5~60°C로, 일단 조리된 음식은 냉장저장(0~4°C)하거나 60°C이상의 온도로 유지하여야 한다.

식품의 냉장저장은 실온에 저장할 때보다 세균의 증식을 지연시켜 안전하게 식품을 사용할 수 있는 기간을 연장시켜 준다. 특히 식중독의 원인은 대부분이 장내세균이므로 체온과 비슷한 온도에서 잘 증식한다.

우리나라 여름철의 날씨는 습기가 많고 온도가 25~35°C로 식중독균이 음식물에서 자라기에는 아주 좋은 조건이다. 그러나 고온다습한

기후 조건 이외에도 음식물을 다루는데 비위생적으로 취급하거나 조리시설에 관한 위생관리 부족 등도 식중독발생의 원인으로 들 수 있다. 여름철에 잠깐 실수로 음식재료를 냉장저장하지 않고 부엌에다 놓아두는 것은 상한 음식을 만드는 원인이 되므로 음식을 만드는 입장에서든 늘 신선도가 유지되는 조건 하에서 음식을 만드는 세심한 주의를 필요로 한다.

### 2. 여름철에 상하지 않은 음식을 먹으려면

1980년~1989년의 연평균 식중독 발생건수, 환자수는 5월경부터 증가하기 시작하여 7~9월에 가장 높았고 그 후에 감소하는 경향을 나타냈다. 여름철엔 음식이 상하기 쉽고, 이러한 이유 때문에



식초는 냉면의 맛을 좋게 해 줄 뿐만 아니라 식중독을 예방하는 효과도 있다.

식중독 발생률도 다른 시기에 비해 훨씬 높다.

식중독은 주로 오염된 음식물을 섭취함으로써 일어나는 질병으로 복통, 구토, 설사 등이 주된 증상이다. 식중독은 그 원인에 따라 화학성 식중독, 자연독 식중독, 세균성 식중독으로 분류한다.

화학성 식중독이란 식품성분 자체가 식중독의 원인이 되는 것이 아니고 식품의 제조, 가공, 보존, 유통 등의 과정에서 유해화학물질의 혼입에 의하여 일어나는 식중독이다. 자연독 식중독이란 독버섯, 씩이 난 감자, 복어, 바지락조개 등의 섭취에 의하여 일어나는 식중독이다.

세균성 식중독은 여름철에 가장 흔하게 나타나는 식중독으로 원인균은 대부분 대장균과 같은 장내세균이 음식물에 오염되어 증식하고, 이렇게 오염된 음식물을 잘 조리하여 먹지 않거나, 잘 조리하였다 하더라도 조리된 음식을 유통하는 과정에서 세균이 오염되어서 식중독이 일어나는 경우이다. 즉 세균 또는 그것이 생성한 독소를 함유한 음식물을 섭취함으로써 발생하는 것이다.

우리나라의 1980~1989년에 세균성 식중독의 주된 원인물질은 어패류 및 그 가공품이고 그 다음이 육류 및 그 가공품으로 전체의 59%를 차지하고 있다. 여름철에 상하기 쉬운 음식은 우선 생선류로 장염 비브리오균에 오염되기 쉽다.

첫째는 이러한 균류는 사람 또는 가축의 오물이 오염된 곳에서 잡히는 생선류에 많다. 깨끗하지 못한 강가에서부터 시작하여 바닷가 순으로 오염된다. 그러므로, 여름철엔 민물고기를 날 것으로 먹는 것은 아주 위험한 일이며, 그 다음이 해안선에 가까울수록 위험하다고 할 수 있다. 예를 들면 굴은 바닷가 해안선에서 잡힌다. 이러한 것은 바닷가에서 멀리 떨어져 있는 깊은 바다에서 잡히는 생선에 비해 식중독을 일으키기 쉽다. 굴은 영양가는 높지만 여름철에 장염 비브리오균에 오염된 굴은 더운 날씨에 균이 급격하게 증식하여 식중독

을 일으키는 것이다.

그러나 여름철에 젓갈로 또는 김치와 함께 먹으면 탈이 적게 난다. 이것은 김치나 젓갈이 발효되는 과정에서 굴중에 존재하는 식중독을 일으키는 균류를 죽여버리기 때문이다. 이것은 음식을 즐길 줄 아는 우리 선조들의 지혜라고 할 수 있다.

그 다음이 육류로, 지방이 많은 육류일수록 변패되기 쉽다. 소고기보다는 돼지고기가 상하기 쉬운 것이다. 그렇다고 해서 소고기가 문제가 없는 것은 아니다. 예를 들면, 여름철 냉면에는 육수가 들어가야 재맛을 낸다. 이 육수에도 미생물이 아주 잘 감염되는데 이러한 것을 조금은 방지할 수 있는 것이 식초다. 식초는 항균효과가 있으며, 특히 살모넬라균과 같은 것에는 효과가 우수하다.

그러므로 냉면에 식초는 냉면의 맛을 좋게 해 줄 뿐 아니라 식중독을 예방하는 효과도 있다.

### 3. 여름철에 이런 음식은 꼭 피하자.

식중독에 걸리면 설사와 탈수 현상은 사람을 사망으로 몰고 갈 수 있을 만큼 무섭다. 그러므로 아무리 몸에 좋고 비싼 음식

또는 보약이라 할지라도 늘 먹던 음식과 맛이 다르거나, 이상한 냄새가 나거나, 음식의 색이 이상하면 피하는 것이 바람직하다. 설사가 잘나는 사람은 생굴, 생선회와 같은 어패류를 피하고 잘 익힌 음식을 선택하는 것이 모처럼 즐긴 외식이 육체적인 건강과 정신적인 건강에 도움이 되도록 하는 방법일 것이다.

우리나라에서 발생한 세균성 식중독을 보면 장염 비브리오균과 살모넬라균에 의한 식중독이 거의 대부분을 차지하고 있다. 장염 비브리오균과 살모넬라균은 특성상 가열하는 온도에서 사멸이 가능하다. 그러므로 음식을 가열조리한 후 바로 섭취하고 일단 저장된 식품은 먹기 전에 재가열하는 것이 식중독 예방에 효과적이라고 할 수 있다. [7]



설사가 잘 나는 사람은 생굴, 생선회 같은 어패류는 피하고 잘 익힌 음식을 선택하도록 한다.