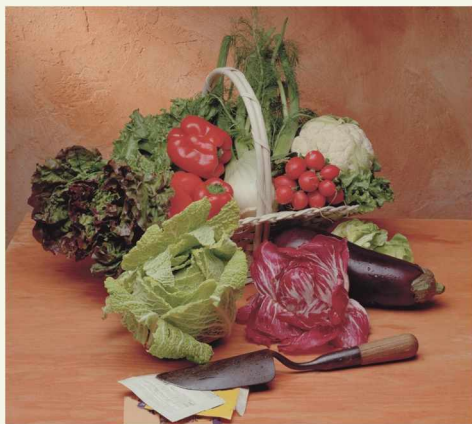


안전한 먹거리

번역 | 편집 실

HIV는 감염인의 모든 생활에 간섭한다. 건강관리뿐만 아니라 먹거리에도 주의를 기울여야 한다. 식중독 등 음식물을 통해 감염되는 질병이 감염인에게는 더 심각하고 회복이 어려울 수 있기 때문에 미리 주의를 기울일 필요가 있다.

고기, 가금류(오리, 닭 등), 생선류는 날 것으로 혹은 덜 익힌 상태로 먹을 경우 질병을 일으킬 수 있다. 생과일, 야채도 깨끗이 씻지 않고 먹을 경우도 안심할 수 없다. 물 또한 마찬가지이다. 그렇다면 감염인은 먹거리나 마실 물의 경우 어떤 점에 주의를 해야 하는지 살펴보도록 하자.



왜 음식이나 물에 주의를 기울여야 하나?

음식과 물은 질병을 유발하는 병원균을 옮길 수 있다. 음식물이나 식수에 들어 있을 수 있는 병원균은 HIV감염인에게 심각한 감염증을 일으킬 수 있다. 그러므로 HIV감염인은 음식물이나 식수를 먹을 때는 적절하고 주의깊게 다루어야 한다.

음식과 식수로 생길 수 있는 질병은?

음식이나 식수로 옮겨지는 병원균은 살모넬라, 캄필로박터(가축·사람에게 식중독을 일으키는 박테리아), 리스테리아균 그리고 와포자충 등과 같은 것이 있다. 이것들은 설사, 배탈, 구토, 위경련, 발열, 두통, 근육통, 혈류감염, 수막염 혹은 위경련 등을 일으킨다. 이런 질병은 모든 사람에게 일어날 수 있으나 HIV 감염인에게 보다 더 자주 발생한다. HIV 감염인은 비감염인보다 설사나 구역질이 더 심하게 나타나며, 치료도 더 어렵다. 또한 회복하는 데도 더 오랜 시간이 걸린다. 이러한 증상들은 혈류감염이나 수막염과 같은 심각한 질병을 일으킬 수 있으므로 HIV 감염인들은 주의해야 한다.

그렇다면, 감염인은 육류, 어류를 피해야 하나?

그렇지 않다. 날 것, 덜 익히거나 상한 것이 아니라면 먹어도 된다. 단, 음식으로 인한 병원균 감염을 피하기 위해서는 고기류는 분홍빛이 사라질 때까지 조리해야 한다. 만일 온도계를 사용한다면 고기 속 온도는 73℃ 이상이어야 한다. 생선류는 살점이 잘 벗겨질 정도로 잘 익혀야 한다.

생고기나 생선을 손질한 후 다른 음식을 만지기 전에는 손을 비누로 충분히 씻어야 하며, 생고기나 생선을 다루는 도마, 주방용품, 조리대를 세제와 뜨거운 물로 깨끗이 씻어내야 한다. 조리하지 않은 고기류, 생선류는 다른 음식이나 재료에 닿지 않도록 한다.

감염인이라도 달걀을 먹을 수 있나?

물론, 잘 익힌 상태라면 계란은 안전한 식품이다. 계란은 노른자와 흰자 모두가 완전히 익힌 상태로 먹어야 한다. 하지만 날계란이 들어있는 음식, 예를 들면 시저샐러드 드레싱, 가정에서 만든 마요네즈 등은 먹지 않는 것이 좋다.



장 볼 때의 tip

- 재료 표시성분을 반드시 체크할 것 : 모든 유제품은 저온 살균처리된 것으로 살 것. 조리없이 그냥 먹을 수 있는 재료를 구입할 때에는 생고기나 날계란 혹은 덜 익힌 고기나 계란이 포함되어 있는 않은 걸로 구매할 것. 유통기한이 지나지 않은 것을 살 것.
- 포장된 고기나, 생선에서 흐르는 물이 다른 야채나 음식물에 닿지 않도록 할 것.
- 포장지를 잘 살펴 내용물이 흘러나오는지 살펴 것.
- 조리돼 있지 않은 재료와 조리된 재료가 같이 섞여 있거나 비위생적으로 보이는 음식은 구입하지 말 것.
- 쇼핑 후에는 냉장이나 냉동이 필요한 음식은 반드시 가능한 한 빨리 냉장고에 넣을 것. 이는 냉장이나 냉동이 필요한 음식을 실온에서 두 시간 정도만 되더라도 병원균이 성장하는 환경으로 바뀌기 때문.



안전한 마실 물이란?

먼저 계곡이나 호수물 등 아무 물이나 마셔서는 안 된다. 수돗물을 그대로 마시거나 수돗물을 열린 얼음은 먹지 않는 것이 좋다. 물은 생수를 구입하거나 아니면 수돗물을 끓이거나 정수해서 마셔야 한다.

음식점에서의 주의사항은?

고기류는 고기에서 피가 보이거나 분홍빛이면 다시 조리하도록 부탁해야 하며, 생선의 경우 살을 발라 완전히 익혔는지 보는 것이 좋다. 계란은 위에래 다 익은 것으로 주문하도록 하며, 생선이나 조개류는 날 것이나 살짝 익힌 것을 모두 피하는 것이 좋다.

해외 출장이나 여행 시에는 어떻게 해야 하나?

대부분의 국가는 식품안전기준이 있어 안심할 수 있지만, 개발도상국을 방문할 경우 주의를 기울여야 한다. 덜 익힌 야채나 과일은 먹지 않도록 하며, 샐러드는 피한다. 음식은 제대로 익힌 요리를 먹도록 하며, 마실 물의 경우 끓인 것을 먹도록 해야 한다. 얼음 또한 끓여서 식힌 물로 만든 것을 사용하는 것이 좋다. 음료수는 병이나 캔으로 포장된 것이나 끓인 물로 만든 음료-커피나 차 등-를 마시도록 한다.

자료출처 _ www.odc.gov