

## 불량 식품에 노출된 자녀의 식중독 예방법

김연수

국내 제1호 푸드테라피스트

최근 멕시코에서 첫 발생한 신종 인플루엔자의 확산으로 전 세계가 두려움에 빠져 있는 가운데 세계보건당국은 무더운 날씨가 남반구로 확산 될 조짐을 예측함으로써 무더위를 맞이한 우리나라도 개인위생에 더욱 신경을 써야 할 것으로 보인다. 신종 인플루엔자 외에도 여름철은 각종 세균에 크게 노출되는 시기라서 식중독 등 세균성 질환의 감염률이 아주 높다.

특히 아이들은 어른과 달리 성장하고 건강을 지키는 데 좋은 먹을거리가 얼마나 중요한가에 대한 개념이 없기 때문에 식중독 등 음식으로 인해 탈이 날 확률이 높다. 학교가 끝난 후 친구들과 어울려 아무 생각 없이 사 먹은 길거리 음식으로 인해 급성 장염 등이 유발하는 경우도 많다. 그렇다고 엄마가 언제나 아이를 따라다니면서 음식 먹는 것을 참견하고 감시할 수도 없는 노릇. 따라서 안전장치를 미리 마련해놓을 필요가 있다. 매일매일 섭취하는 음식물로 인해 아이의 몸속에 생길 수 있는 여러 가지 독을 제거해주는 식품을 약처럼 복용하면 배앓이나 식중독 같은 탈을 미리 막을 수 있다.

### 독소를 제거하는 데 탁월한 매실

매실은 독소를 제거하는 능력이 탁월하다. 우리 몸속에 생기는 독은 비단 음식물뿐만 아니라 물과 혈액으로 인해서도 생긴다. 매실차를 마실 때 그 특유의 신맛 속에 함유된 피크린산은 우리 몸속의 각종 음식물과 수분, 혈액 등에 의해 쌓인 3독(毒)을 풀어주는 역할을 한다. 따라서 매실은 식중독이나 배탈 등 음식으로 인한 질병을 예방하고 치료하는 데 큰 효과가 있다.

또한 매실에는 구연산도 풍부하게 들어 있다. 구연산이 부족하면 쉽게 피로하고 신진대사가 잘 안 되며 어깨나 허리 등이 결리고 쭈시는 등의 현상이 나타나는데, 매실은 인체의 자연 치유력을 높이며 피로의 원인 물질인 유산의 과잉 생산을 억제한다.

매실은 5~6월경 초여름 무렵에 나는 제철 식품이기 때문에 이 시기에 재래시장이나 대

형 마트에서 많은 양을 사다가 집에서 매실 농축액을 만들어놓는 것이 좋다. 완전히 익기 전인 푸른 매실(청매)을 사서 잘 씻은 후, 물기가 완전히 없어질 때까지 잘 말린다. 그런 다음 깨끗한 유리병에 황설탕 또는 흑설탕과 매실을 1:1의 비율로 넣고 한 달 정도 그대로 놔두면 된다. 한 달 후에 매실 건더기와 액을 분리하고 3개월 정도 지나면 먹을 수 있다. 유리병에 매실 농축액을 담아놓고 아이가 음료수를 찾을 때마다 물에 희석해서 주면 아이의 건강도 지키고 청량음료에 길들여진 아이에게 우리의 전통 음료를 맛볼 수 있게 하는 좋은 기회가 된다.

배앓이를 자주 하는 아이에게는 매일 저녁 식사 후 매실 농축액에 생수를 타서 한 잔씩 먹여보자. 또 아이가 좋아하는 불고기를 재울 때 설탕 대신 매실 농축액을 사용하면 저장 기간 동안 고기 단백질의 부패를 막으면서 소화도 잘될 수 있게 도울 수 있다. 더불어 배앓이가 잦은 아이들은 여름철에도 빙수, 아이스크림 등 찬 음식을 삼가는 것이 좋고 밀가루 음식도 자제해야 한다. 혹은 세균성 설사, 습관성 변비, 위염, 장염, 고혈압 등으로 고생하는 사람이 있다면 매실 농축액을 하루에 3회 정도 한 스푼씩 먹으면 효과를 볼 수 있다.

단, 청매를 먹을거리로 이용할 때는 주의할 사항이 있다. 청매는 그냥 먹으면 시력이 멀 정도로 독성이 강한 식품이다. 따라서 반드시 설탕에 재워 독성을 빼는 작업이 필요하다. 이처럼 해독과 살균 작용이 큰 매실을 약으로 이용하려면 매실장아찌를 만들어놓고 먹여 보자. 장염이나 식중독을 예방하는 데 큰 도움이 된다.

간장 매실장아찌를 만드는 법은 우선 청매를 씻어서 씨를 뺀 후 깨끗한 유리병에 매실 100g과 설탕 150g을 넣고 2주간 발효시킨다. 매실을 건져낸 후 끓여서 식힌 조식간장을 붓는다. 일주일 후 매실을 건져내고 다시 간장을 끓인 다음 식혀서 건져낸 매실에 붓고 3~4개월이 지난 후에 먹으면 된다.

고추장 매실장아찌는 간장 매실장아찌와 마찬가지로 설탕에 절였다가 건져낸 후 고추장에 절인다.

**매실의 효능**

1. 스트레스와 피로 해소, 정장 작용에 좋다.
2. 소화불량, 위장 장애를 없애준다.
3. 체질 개선에 효과가 있다.
4. 간장을 보호하고 간 기능을 향상시킨다.
5. 해독 작용이 뛰어나다.
6. 만성 변비를 없애준다.
7. 피부 미용에 좋다.
8. 열을 내리고 염증을 없애준다.
9. 칼슘의 흡수를 돕는다.

