

<6월 학생영양정보 - 양서고등학교>

중요한 단백질 공급원이자 DHA·EPA 등이 풍부한 식재료인 생선을 비롯한 해산물은 구이, 조림, 회 등의 다양한 조리법으로 섭취할 수 있는데요.

그 중 생선회란 무엇일까요?

생선회는 어패류의 가시와 껍질을 발라낸 후 적당한 크기로 잘라 고추냉이, 초고추장 등의 양념을 곁들여 먹는 음식을 뜻합니다.



한국은 살아있는 생선을 그 자리에서 회로 뜨는 방식의 활어회를 즐겨 먹고, 일본은 죽은 생선을 3~4일 냉장 숙성시켜 먹는 방식의 선어회를 선호합니다. 이렇게 맛있는 생선회와 해산물을 좀 더 안전하고 안심하고 섭취할 수 있는 정보를 알아보도록 하겠습니다.

최근 방사능 노출 등의 이슈로 해산물 섭취에 대한 우려가 높아지는 추세이고 여름이 다가오면서 식중독에 대한 걱정이 높아지면서 해산물 섭취가 더욱 감소하고 있습니다.

그래서 해양수산부와 식품의약품안전처에서는 생산단계에서 유통단계까지 방사능 검사를 철저히 하고 있습니다. 2023년 기준으로 79,000건의 방사능 검사를 진행한 결과 모두 적합이 나왔다고 합니다. 또한 최근 검사를 2배로 확대하여 수산물 안전 관리에 최선을 다하고 있습니다. 그렇기 때문에 우리가 섭취하는 수산물이 방사능에 노출됐을 확률은 매우 희박합니다.

해산물은 구이나, 찜, 조림 등의 가열 식품으로 섭취할 경우 가열조리 과정을 거치며 식중독 발생 확률이 낮아지는 반면에 생선회로 섭취할 경우 식중독 발생 확률이 높아지는데요. 생선회를 섭취 시 갓 잡은 신선한 물고기의 내장을 깨끗이 제거하고 위생적으로 손질하여 회를 섭취할 경우에는 기생충(유충)에 감염될 확률이 거의 없습니다. 따라서 생선회를 구매할 경우 장시간 보관하지 않은 신선한 생선을 골라야 하며 위생적인 환경에서 제조되었는지 확인해야 합니다.

특히 더운 여름철 온도가 자연스럽게 높아지기 때문에 생선회에 미생물이 번식할 확률이 높아지고 가열 없이 섭취하여 식중독 발병으로까지 이어지는 경우가 많습니다. 따라서 생선회를 섭취는 여름보다 겨울을 추천드립니다.

[출처: 식품의약품안전처]