생고기 요리 전에 씻어야 할까?

마트에서 사온 생고기는 사람마다 조리법이 다르다. 야채, 과일 등처럼 생고기도 조리 전 흐르는 물에 헹구는 사람이 있는 반면 사온 그대로 사용하는 이도 있다. 소, 돼지 등 육류 중에서도 생닭은 물에 헹구고 조리하는 일이 흔하다.

생고기 표면에는 캠필로박터균, 대장균 등 각종 세균이 있을 가능성이 있다. 특히 캠필로박터균은 전 세계에서 흔한 설사의 원인이다. 캠필로박터균은 생닭을 비롯 오리 등 가금류의 내장에 많다. 도축 과정에서 균이 고기로 옮겨 붙어 식중독 사고로 이어질 수 있다. 캠필로박터균 식중독은 전 세계에서 가장 흔한 설사의 원인 중 하나로 5~14%를 차지한다.

균을 없애기 위해 싱크대에서 물로 씻어내면 균이 물과 함께 주변으로 퍼질 수 있다. 싱크대 외에도 조리기구, 다른 식품의 표면에 묻으면 위생을 위해 한 행동이 세균을 키우는 꼴이 될 수 있다. 미국 농무부가 노스캐롤라이나 주립대와 공동으로 분석한 연구에 따르면 생닭을 씻은 뒤 주방 싱크대와 그 주변의 60%가 세균으로 오염됐다. 정리를 한 다음에도 14%의 면적에는 세균이 그대로 남아있었다. 연구는 생닭을 물에 씻은 경험이 있는 성인 300명을 대상으로 진행됐다.

생고기는 물로 씻기보다는 핏물, 이물질 등을 키친타올로 닦아내는 게 좋다. 생고기 표면에 균이 있더라도 충분히 가열하면 살균된다. 어쩔 수 없이 씻어야 한다면 식재료 중 가장 마지막 순서에 세척하는 게 좋다. 채소류, 육류, 어류, 생닭 순으로 씻되 미리 세척한 재료와 조리기구는 안전한 곳으로 옮긴 상태여야 한다. 날고기를 만진 후에는 식기 및 조리기구를 소독하고 확실하게 세척해야 한다. 손질할 때는 나무 도마 대신 플라스틱 도마를 사용하여 표면에 이물질이 남지 않도록 해야 한다. 육류를 다룬 후에는 비누를 이용해 손을 씻는

것은 필수다.

생고기와 달리 어패류 등 해산물은 반드시 흐르는 물에 씻어야 한다. 해산물로 인한 대표적인 식중독균은 비브리오균으로 바닷물에 서식하고 민물에는 약하다. 비브리오균 감염을 막으려면 흐르는 수돗물에 헹궈야 한다. 채소도 흙을 잘 제거하고 잎을 한 장씩 씻어 균, 농약을 제거하는 게 이롭다.

한편 고기를 굽기 전, 생고기에 후추간을 하고 있다면 주의해야 한다. 후추를 미리 뿌린 상태에서 요리할 경우 발암물질로 알려진 '아크릴아마이드' 함량이 10배 이상 증가하기 때문이다.

한국 식품의약품 안전처에서 실험한 결과, 고기를 구운 뒤 후추를 뿌린 경우 아크릴아마이드 양이 492ng(나노그램)이었지만, 후추를 뿌린 채 구우면 아크릴아마이드가 14배 이상 증가한 7139ng인 것으로 나타났다. 따라서 후추와 함께 고기를 즐기고 싶다면 고기를 완전히 굽고 후추를 뿌려야 건강에 더 좋다.

사진=shutterstock