



2024년 6월1차 영양교육자료

- 식중독 예방하기(1) -



우) 56318 부안군 부안읍 석정로 313 교무실 063)580-7702 FAX 063)584-5143

식중독 예방하기(1)

1. 식중독이란 무엇일까요?

- 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환이에요.

가. 식중독의 분류

1) 세균성 식중독

- ① 감염형 식중독: 세균에 오염된 식품 섭취 시 세균이 장관 내에 증식하여 일어나는 식중독으로 발병량 이상의 세균 섭취로 발생
- ② 독소형 식중독: 식품 내에서 세균이 생산한 독소를 섭취하여 일어나는 식중독으로 원인균이 이미 사멸하였어도 독소 잔존 시 발생

2) 바이러스성 식중독

- 바이러스에 오염된 음식을 섭취하여 일어나는 건강상의 장애를 말함
- 증상: 메스꺼움, 구토, 설사, 위경련, 때때로 미열, 오한, 두통, 근육통, 피로감 동반
- 감염되었을 경우 갑작스러운 설사 등 발생하며 1~2일 정도 지속
- 미량의 개체(10~100)로도 발병이 가능
- 2차 감염으로 인해 대형 식중독을 유발할 가능성이 높음. 수인성 전염병과 유사

나. 식중독의 주요증상



다. 식중독 예방하기

- 1) 흐르는 물에 30초 이상 비누 거품을 충분히 내어 손을 깨끗하게 자주 씻도록 해요.
 - 손을 씻을 수 없는 경우 손 소독제를 활용해요.
- 2) 식품의 유통기한과 보관 방법을 확인하고 이를 꼭 지켜요.
 - 유통기한이 지나지 않았더라도 바르게 보관하지 않은 식품은 상할 수도 있으니 주의해요.
- 3) 물은 반드시 끓여서 마시도록 해요.
 - 오염된 물을 마시는 경우, 식중독에 걸릴 수도 있으니 깨끗한 물인지 반드시 확인해요.
 - 생수병에 입을 대고 마시거나 페트병을 재사용하는 것도 위험해요.
- 4) 생선회나 조개 등의 날음식은 피하고 반드시 익혀 먹어요
 - 세균 번식이 쉬운 어패류와 육류는 높은 온도에서 속까지 충분히 익혀 먹도록 해요
- 5) 음식을 조리한 후에는 바로 먹도록 해요.
 - 김밥, 도시락을 구입한 경우, 3시간 안에 먹도록 해요.
- 6) 조리 후 바로 먹지 않는 음식은 식힌 후에 냉장 보관하고 빠른 시일 내에 먹도록 해요.
 - 냉장 또는 냉동보관을 하더라도 세균 번식의 위험이 있어요.
- 7) 신선한 채소, 해조류, 곡류 등을 자주 먹어 위장을 튼튼하게 해요

2. 주요식중독 특성 및 예방 방법

가. 클로스트리디움 퍼프린젠스

1) 특징

- ‘클로스트리디움 퍼프린젠스’ 균은 산소가 없는 곳에서 잘 자른 세균으로 75℃ 이상에서 균과 독소는 파괴되지만, 내열성 포자(균들의 씨앗)가 있어 가열·조리한 후 장시간 실온에 방치하면 포자가 다시 성장해요.

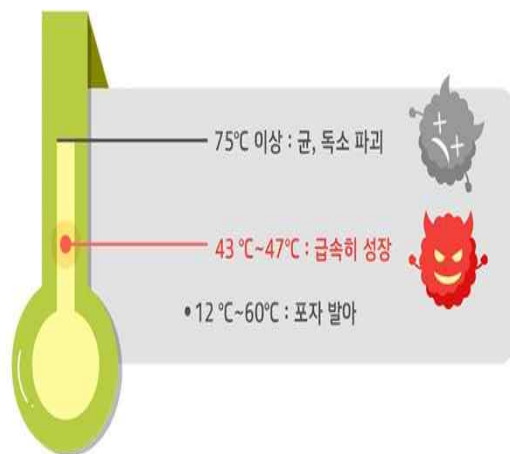
2) 주요증상

- 설사, 복통 (발열·구토는 거의 나타나지 않음)
- 잠복기 8시~12시간

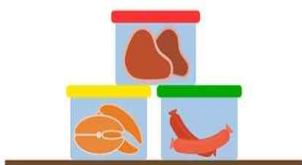
3) 주요 발생시기

- 봄(3~5월)에 많이 발생

4) 예방법



육류 등 식품은 75℃, 1분 이상 완전히 조리하고 조리된 음식은 가능한 2시간 이내에 섭취하기!



대량 보관 시 공기가 없어져 세균이 더 잘 자라므로 음식을 소량으로 나누어 보관하기!



보관된 음식은 섭취 전에 75℃ 이상으로 재가열하기!



조리 후, 남은 음식은 상온에 두지 말고 5℃ 이하의 냉장고에 보관하기!

나. 병원성 대장균

1) 특징

- 채소류나 육류 및 가공류, 완전히 조리되지 않은 식품에 오염되어 있는 경우가 많아요.

2) 주요증상

- 묽은 설사, 복통, 구토, 피로, 탈수 등
- 잠복기 8시~12시간

3) 주요 발생 시기

- 여름철(6~8월)에 많이 발생

4) 예방법



< 출처: 보건복지부, 식품의약품안전처 >