



전고,그대의 영원한 자랑이듯 그대 또한 전고의 영원한 자랑이야라.

영 양 · 위 생 소 식

2025년 4월호

큰 뜻을 세워 미래를 여는
「전주고등학교」

전주시 완산구 관심동로 2 <http://school.jbedu.kr/jeonjugo> ☎ 본교무sal 285-0212 행정sal 285-0213 1학년sal 275-3281 2학년sal 285-0215 3학년sal 285-0214

<봄철 대표적인 식중독: 퍼프린젠스 식중독>

더운 여름뿐만 아니라 요즘과 같은 일교차가 큰 봄에는 식중독 발생에 주의가 필요합니다. 장시간 음식을 상온에 두거나, 손 씻기 등 개인위생관리가 부족하면 식중독의 위험이 커집니다.

봄철 대표적인 식중독에는 퍼프린젠스 식중독이 있습니다.

1. 퍼프린젠스 식중독의 원인균은?

퍼프린젠스 식중독의 원인균은 독소형 식중독균인 클로스트리디움 퍼프린젠스 (*Clostridium perfringens*)입니다. 클로스트리디움 퍼프린젠스의 특징은 다음과 같습니다. 첫째, 산소가 없는 약간의 고온(43~47℃)에서 잘 자라는 혐기성 세균입니다. 둘째, 자연환경, 사람 및 동물의 장, 식품에 널리 분포합니다. 셋째, 열에 약해 75℃ 이상에서 사멸되나, 혐기적 조건(= 많은 양의 음식 조리 후 방치)에서 살아남은 포자가 다시 증식하여 식중독을 유발하기도 합니다.

2. 퍼프린젠스 식중독의 주요 증상

퍼프린젠스 식중독은 일반적으로 8~12시간의 잠복기 후 설사나 복통 등 가벼운 증상 후 회복됩니다.



3. 원인 식품

앞서 설명한 것처럼 클로스트리움 퍼프린젠스는 모든 식품에 널리 분포합니다. 따라서 균이 잘 자랄 수 있는 조건, 즉 상온에 오래 방치된 음식이 퍼프린젠스 식중독의 원인 식품이 될 수 있습니다.

4. 식중독 예방법

- ① 대량조리 시 식품 중심온도 75℃ 1분 이상 충분히 가열
- ② 차가운 음식은 5℃ 이하, 따뜻한 음식은 60℃ 이상 보관
- ③ 조리된 음식은 가능한 2시간 이내에 섭취
- ④ 조리·식사 전 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

[출처: 식품의약품안전처, 식품안전나라, 픽사베이(이미지)]

<봄 제철 식품 5가지>

1. 방풍나물

방풍나물은 황사와 미세먼지를 씻어내고, 비염이나 천식 같은 호흡기 질환에 효과적입니다. 해산물과 섭취하면 궁합이 좋고, 나물이나 생채로 무쳐 먹습니다.



2. 달래

달래는 독특한 맛과 향취를 지닌 향신채로, 달래의 '알리신' 성분은 원기회복, 자양강장에 효과적입니다. 비타민, 무기질, 칼슘이 풍부해 육류의 콜레스테롤 저하에 효과가 있습니다. 생채, 나물, 전 등 다양하게 활용됩니다.



3. 머위

머위는 뿌리부터 잎까지 활용도가 높은 채소로, 비타민A가 풍부합니다. 섬유질이 많아 다이어트 및 변비 예방에 좋고, 머위대에는 다량의 칼슘이 포함되어 뼈 건강에 도움이 됩니다. 생채, 나물, 국 등 다양하게 활용됩니다.



4. 두릅

두릅의 '사포닌' 성분은 씹쓸한 맛을 유발하며, 원기회복, 혈당조절에 도움을 줍니다. 비타민A, 비타민B군, 비타민C의 함량이 높아 면역력 증진에 좋습니다. 숙회, 전, 장아찌 등으로 활용됩니다.



5. 바지락

'바다 조개의 제왕'이라고 불리는 바지락은 4~5월에 여름철 산란에 대비하여 크게 성장하는데, 이때가 가장 맛이 좋습니다. 시원한 맛이 특징으로 국, 탕 등 국물 요리로 활용도가 높습니다.



[출처: 지식백과, 한국민족문화대백과, 농촌진흥청]