



6월 영양소식지

2025년 6월
담당자: 영양교사
식생활관: 353-8834

무더운 여름철

병원성 세균성 식중독에 주의하세요!

점점 더워지는 날씨와 습해지는 여름철인 6월~9월은 식중독 사고가 가장 빈번하게 일어나는 계절입니다. 특히 기온과 습도가 높아져 세균의 증식이 활발해져 병원성 세균에 의한 식중독 사례가 많이 보고되고 있습니다. 다가오는 여름에 식중독 사고를 예방하는 방법을 알아보시다!

1. 식중독이란?

음식물을 섭취함으로써 소화기가 감염되어 설사, 복통 등의 증상이 급성 또는 만성으로 나타나는 질환을 통칭합니다.

<여름철 식중독의 주요 원인균과 식품>



- 병원성대장균 : 생채소, 생고기 또는 완전히 조리되지 않은 식품
- 캠필로박터 : 살균되지 않은 우유, 날 것
- 살모넬라균 : 돼지고기, 김밥 등 복합조리식품
- 노로바이러스 : 생굴, 어패류

2. 식중독 주요증상



주로 발열·구역질·구토·설사·복통·발진 등의 증세가 나타나는데, 식중독 원인에 따라 증상도 다르게 나타납니다.

3. 식중독치료

식중독의 치료로는 설사와 구토에 의한 탈수를 교정하기 위해 **수분 공급을 충분히** 해 주고
보편적 치료방법을 사용하면 대부분의 경우에는 증상이 호전됩니다.

그러나 심한 탈수, 혈변 등 심각한 상태를 유발할 수 있으므로 **예방이 최선의 방법**입니다.

4. 식중독 예방 6대 실천 수칙

- 1) 손 씻기 -비누로 30초 이상 손씻기
- 2) 익혀 먹기 -음식은 완전히 익혀먹기
(어패류 85℃, 육류 75℃ 로 1분 이상)
- 3) 끓여 먹기 -물은 끓여서 마시기
- 4) 세척과 소독하기
-식재료는 깨끗이 세척, 주방기구는 소독하기
- 5) 칼/도마 구분해서 사용하기
-칼·도마는 육류, 생선, 채소용 구분 사용하기
- 6) 보관온도 지키기 -적정온도로 보관하기
(냉장식품은 5℃이하, 냉동식품은 -18℃이하)



5. 야외에서 안전한 식품 섭취 방법

- 1) 조리과 식사 전에는 손을 깨끗이 씻고 조리 시 위생장갑을 착용한다.
- 2) 어패류(조개 등)은 흐르는 수돗물에 세척하고 생선은 아가미와 내장을 제거 후에 충분히 익혀먹는다.
- 3) 생고기 조리과 사용한 젓가락 등으로 익힌 음식을 집거나 섭취용으로 사용하지 않는다.
- 4) 마실 물은 끓이거나 마트에서 구매한다.
- 5) 조리 후 2시간 이내에 음식을 섭취한다.

출처 : 식품의약품 안전처
다음백과 및 <https://yoong12.tistory.com/176>,
https://blog.naver.com/amc_seoul/221538265529