

여름철 식중독 조심합시다!

식중독이란? 식품이나 물을 통해 우리 몸에 안 좋은 영향을 끼치는 **미생물이나, 미생물이 만들어낸 독소**를 섭취하게 되면서 **감염성 또는 독소형 질환**을 의미합니다. 여름철에 식중독이 많이 발생하는 이유는 음식이 변질되기 쉽고, 세균성 식중독균 증식이 활발해지는 환경 조건이 되기 때문입니다. **여름철 대표 식중독균으로는 병원성 대장균과 장염 비브리오균 등이 있습니다.**

식중독 감염 원인은?



쇠고기 등 동물성 식재료를 **충분히 가열** 하지 않고 섭취했을 경우



오염된 채소를 제대로 **세척·소독** 하지 않고 **생으로** 섭취했을 경우

여름철 식중독 증상



증상이 심하지 않으면 **충분한 수분섭취로 탈수 예방이 가능**하나 심한 발열, 혈변, 점액 성변이 나타나면 **항생제 치료** 필요합니다. 특히 어린이, 노인, 질환자 등 면역 기능이 저하된 사람은 합병증이 발생할 수도 있기 때문에 더욱 주의해야 합니다.

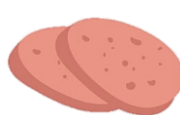
여름철에 조심해야 할 대표음식



생선회 생선회는 장염 비브리오균에 의해 식중독이 발생하는 대표적인 음식입니다. **장염 비브리오균은 겨울에 해수 바닥에 있다가 여름에 위로 떠올라서 어패류를 오염시키고 이를 날로 먹은 사람에게 감염**됩니다.



어패류(갑각류) 여름철 조개류를 **날것으로** 섭취하게 되면 **비브리오 패혈증균**에 감염될 수 있다. 가끔씩 먹지 않는 것이 좋지만 혹여 먹게 되더라도 냉동제품으로 된 것을 구매하여 먹는 것이 좋다.



햄, 치즈, 소시지 여름철 식중독은 가공식품이나 우유에서도 발생할 수 있으며, 이는 **보툴리누스균**과 **병원성 대장균** 때문입니다. **보툴리누스균**은 산소가 없는 환경에서 자라기 때문에 산소가 없는 가공육, 가공식품에서 발생할 수 있으며, **신경장애를 유발할 수 있어 주의**해야 합니다. 분변에서 발견되는 **병원성 대장균**은 **냉장, 냉동 온도에서도 살아남는** 특징이 있어 식품의 완전 살균 처리와 가열 조리가 중요합니다.

여름철 식중독 예방요령

- ✓ 집단급식소 등에 납품되는 식재료들이 적절한 온도 관리 없이 외부에서 방치되지 않도록 식재료 보관·부패 변질에 주의

- ✓ 샐러드 등 신선 채소류는 세척·소독
- ✓ 물은 되도록 끓여 마시기

- ✓ 칼·도마의 교차 오염이 발생하지 않도록 용도별 구분 사용
- ✓ 별도의 칼·도마 없을 시 채소→세척→육류→세척→어류→세척→가금류 순으로 사용

- ✓ 나들이 등 이동 중 김밥·도시락 등의 보관 온도 높아지거나 보관 시간이 길어지지 않도록 아이스박스 사용 등 음식물 섭취·관리에 주의

식중독 6대 수칙

손씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기

익혀먹기



육류 중심온도 75℃ (어패류 85℃) 1분 이상 가열

끓여먹기



물은 끓여서 마시기

세척·소독하기



식재료·조리기구는 깨끗이 세척·소독하기

구분 사용하기



날음식과 조리음식 구분, 칼·도마 구분 사용

보관온도 지키기



냉장은 5℃ 이하 냉동은 -18℃ 이하