

연말결산!

알아두면 좋은 생활 속의



식중독

에 대해

자세히 알아봅시다!



경기도영양교사회

www.gyeonggi-nutrition.org



식중독이란?

식중독이란 일반적으로 식품으로 인해 유해한 미생물 또는 유독물질이 발생하여 사람이 발생하는 질환을 의미합니다.

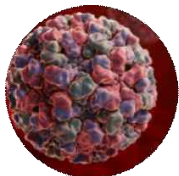
월별로 많이 발생하는 식중독

	봄	여름	가을	겨울
노로바이러스	3 ~ 5월			11 ~ 2월
퍼프린젠스	3 ~ 5월			
캠필로박터		6 ~ 7월		
장염비브리오		6 ~ 9월		
살모넬라		7 ~ 9월		
병원성대장균		5 ~ 10월		



식중독

균 자세히 알아보기



노로바이러스

주로 겨울철에 발생하지만

→ 최근에는 계절에 상관없이 발생하고 감염력도 강해요!

어떤 경로로 걸리게 되나요?(식품, 환경)



오염된 어패류를 먹었을 때



오염된 물을 마셨거나
오염된 물로 씻은
채소 및 과일을 먹었을 때



환자와 직접 접촉하거나
환자의 구토물 및 분변으로
오염된 환경과 접촉했을 때

주로 어떤 증상이 나타나요?



복통 및 설사



구토(주로 어린이)



경기도영양교사회



식중독

균 자세히 알아보기

노로바이러스

어떻게 예방할 수 있나요?



흐르는 물에
비누를 이용하여
30초 이상 손씻기



어패류는 수돗물로 세척하고
중심온도 85°C, 1분 이상 가열하기



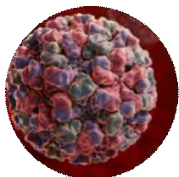
채소 및 과일은
깨끗한 물로
3회 이상 세척하기



조리도구는
열탕소독 또는 염소소독



화장실 용변 후
변기 뚜껑 닫고 물 내리기

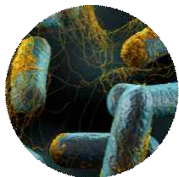


경기도영양교사회



식중독

균 자세히 알아보기



퍼프린젠스

어떤 경로로 걸리게 되나요?



육류 등을 대량 조리 후 실온에 방치 시

서서히 식는 과정에서 아포가 깨어나 식중독균이 증식

75℃ 이상에서 균과 독소는 파괴 되지만 이후 장시간 실온 방치 시
포자(아포)가 다시 성장해요!

주로 어떤 증상이 나타내나요?



복통 및 설사



1~2주 지속 시 탈수

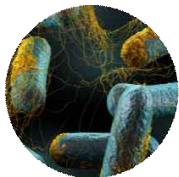


경기도영양교사회



식중독

균 자세히 알아보기



퍼프린젠스

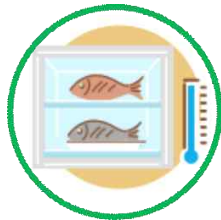
어떻게 예방할 수 있나요?



조리후 바로 섭취하기



적정량만 조리하기



조리후 바로 소분하여
식혀서 냉장보관하기



경기도영양교사회



식중독

균 자세히 알아보기

캠필로박터균

음식을 어떻게 관리했을까 결정할 수 있을까요?



닭, 소고기, 돼지고기 등에 캠필로박터균이 있지만,
특히 **생닭**을 조리하기 전 세척, 손질 할 때

증상

발열, 구토, 복통, 설사 등이 가장 두드러진 증상입니다.



복통, 설사



발열



구토



경기도영양교사회

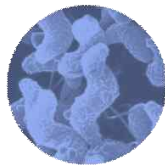
www.gyeonggi-nutrition.org



식중독

균 자세히 알아보기

캠필로박터균



예방법



식재료가 변경될 때마다
손 씻고 세제로 세척합니다.



생닭을 냉장고 보관 시
밀폐용기에 넣어
맨아래칸에 보관



생닭은 중심온도
75°C에서 1분 이상
가열하여섭취



조리기구를 깨끗이 세척하고
소독하여 위생적으로 관리

* 칼, 도마는 구분사용, 사용 후 세척, 알탕처리



장 볼때 또는 조리 전
생닭과 식재료가 닿지 않게
주의



경기도영양교사회

GYEONGGI DO NUTRITION EDUCATION CENTER





식중독

균 자세히 알아보기



병원성 대장균

음식을 어떻게 관리했을때 걸릴 수 있을까요?



쇠고기 분쇄육을 덜 익힌 음식
(햄버거, 소시지)을 먹었을때



병원성대장균을 가지고 있는
사람이 조리한 음식을 먹을때



야외에서 하천수로 야채를 씻어
샐러드와 같이 생채소로 먹을 경우

※ 야천수에 병원성대장균이 모이는 경우 야채로
균이 옮겨질 수 있어요.

증상

병원성대장균 섭취시 나타나는 인체 증상은 다양합니다.

일반적으로는 **복통, 발열, 설사, 구토** 등이 생기며 균의 종류에 따라 특이적 증상들이 발생합니다.



복통, 설사



발열



구토



용혈성요독증후군



혈액 중반한 설사

일반 면역력이 약한 노년이나 어린이에게서
특이적 증상이 나타날 수 있습니다.



경기도영양교사회

www.gyeonggi-nutrition.org





식중독

균 자세히 알아보기

병원성 대장균



예방법



조리 및 식사전에는
30초 이상 손씻기를 합니다.
병원성대장균이 손에 남지
않도록 깨끗이 씻어줍니다.



육류를 보관할때는
오염가능성이 있는 식재료
와 조리된 음식을 구분하여
보관합니다.



육류(특히, 소)는
완전히 익혀서 먹어요.
(중심온도 75℃ 이상,
1분 이상 가열)



조리기구를 깨끗이 세척하고
소독하여 위생적으로 관리



생으로 먹는 채소과일은
세척, 소독 후 사용하고
새척한 식재료는 바로 조리 또는
냉장보관합니다.



경기도영양교사회

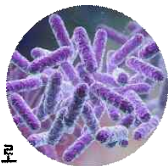
* 칼, 도마는 구분사용, 사용 후 세척, 열탕처리





식중독

균 자세히 알아보기



살모넬라

생존력이 매우 강한 식중독균으로
냉장고 안에서도 장기간 생존 가능해요!

어떤 경로로 걸리게 되나요?



충분히 가열하지 않은
유제품·육류·가금류 및 그 가공품



어패류와 그 가공품·생선요리·어묵
복합조리식품(도시락 등)



감염된 사람과 동물의 분변에 오염된 물·토양에 노출되어 감염될 수도 있어요.

주로 어떤 증상이 나타날까요?

다양한 급성 위장염(두통·복통·설사·발열·구역질 등) 증상



두통



복통, 설사



발열



구역질



경기도영양교사회



식중독

균 자세히 알아보기



살모넬라

어떻게 예방할 수 있나요?



계란을 날로 먹지 않고,
살균된 우유만 먹어요.



음식 조리시, 63°C에서
30분 이상 가열해요.



육류, 조류, 난류 등은
완전히 익혀 먹어요.



동물을 만진 후
반드시 손을 씻어요.



경기도영양교사회

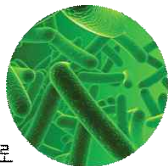
www.gyeonggi-nutrition.org





식중독

균 자세히 알아보기



장염비브리오

바닷물에 서식하는 해수세균으로
해수온도가 상승하는 6~10월에 집중 발생!!

어떤 경로로 걸리게 되나요? (1차, 2차)



오염된 어패류 및 해산물을 충분히
세척하지 않거나 날것으로 섭취



어패류 조리 중 오염된 손·조리도구
등으로부터 2차 오염된 식품 섭취



날것 혹은 덜 익은 오염된 어패류, 생선회, 초밥 및 수산식품 (게장, 고막무침 등)

주로 어떤 증상이 나타납니까요?

급성 위장염(심한 복통·설사·발열·구역질 등) 증상



복통, 설사



발열



구역질



경기도영양교사회

www.gyeonggi-nutrition.org



식중독

균 자세히 알아보기

장염비브리오



어떻게 예방할 수 있나요?



신선한 어패류 구입 후
신속히 5°C 이하 냉장보관



가급적 생식을 피하고
가열 조리 후 섭취
(60°C 5분 이상 / 85°C 1분 이상)



칼·도마 등 조리도구는
전처리용과 뒷감용을
구분하여 사용



사용한 조리도구는
열탕 처리하여 2차 오염 예방



어패류 손질 전
흐르는 수돗물로 세척



경기도영양교사회

