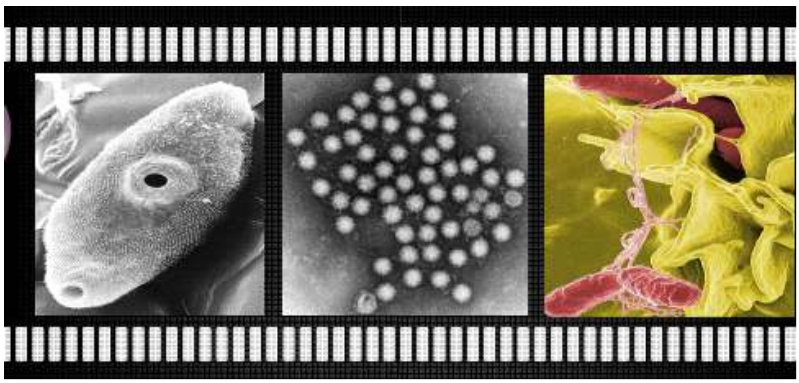
<9월 학생영양정보>

식 중 독



1. 식중독의 개요

1) 식중독이란

- 식품섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 질환 또는 독소형 질환으로 음식물을 준비하는 모든 과정에서 발생 할 수 있다. (식품위생법 제2조 제14항)
- 집단 식중독
  역학조사결과 식품 또는 물이 질병의 원인으로 확인된 경우로 동일한 식품이나 동일한공급원의 물을 섭취한 후 2인 이상이 유사한 질병을 경험한 사건(세계보건기구)

2) 식중독을 일으키는 주요 식품

1. 우유 및 유제품, 우유가 첨가된 음식물
2. 달걀
3. 육류 및 가금류
4. 어패류 및 그 가공품(젓갈류)
5. 두류 및 콩 제품(특히 두부)
6. 굽거나 삶은 감자
7. 자체 내에 독소를 함유한 식품(감자싹, 독버섯, 복어 원추리나물 등)

2. 최근 식중독 발생 추이

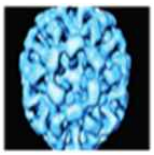
구분	과거	최근	원인
발생 시기	5월~9월에 집중적으로 발생	**계절에 관계없이 연중 발생**	지구 온난화 현상 실내 온도 상승 등 환경의 변화
원인 세균	살모넬라균 황색포도상구균 장염비브리오균	**클로스트리디움 보툴리움** **클로스트리디움 퍼프리젠스** **바실러스 세리우스** **노로바이러스 식중독**	식생활의 서구화와 학교급식 등 집단급식의 증가

3. 식중독 주요 증상

- 복통
- 설사
- 구토
- 발열

4. 식중독 증상 3대 예방요령

5. 주요 식중독균의 오염원 및 증상

미생물명칭	특징	오염원	증상
여시니아	-저온(4℃)에서도 생장 가능 -열에 약함	-동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 우물·약수물이나 돈육에 존재 -살모넬라와 유사한 경로로 감염	-발병 시기 : 평균 2~5일 -증상 : 복통, 설사, 발열, 기타 다양함
보툴리늄	-포자를 형성하는 균으로 가열하여도 생존 가능 -산소가 없는 환경에서 생장 -운동신경을 마비시키는 치명적인 독소를 생성하여 사망 유발	-병·통조림, 레토르트 제조과정에서 멸균처리 철저 (120℃, 4분 이상)	-발병 시기 : 8~36시간 -증상 : 현기증, 두통, 신경 장애, 호흡 곤란
노로바이러스 	-사람 장관에서만 증식 -자연환경에서 장기간 보존 가능	-사람의 분변에 오염된 물이나 식품 -노로바이러스에 감염된 사람에 의한 2차 감염 -겨울철에 많이 발생	-발병 시기 : 24~48시간 -증상 : 오심, 구토, 설사, 복통, 두통
바실러스	-포자를 형성하는 균으로 가열하여도 생존 가능 -구토형과 설사형이 있음	-자연계에 널리 분포하여 토양, 곡류, 채소류에 존재 -구토형 : 볶음밥, 파스타 등 -설사형 : 식육, 스프 등	-발병 시기 : ·구토형 : 1~5시간 ·설사형 : 8~15시간 -증상 : ·구토형은 황색포도상구균 식중독과 유사 ·설사형은 클로스트리디움 식중독과 유사

미생물명칭	특징	오염원	증상
여시니아 	-저온(4℃)에서도 생장 가능 -열에 약함	-동물의 분변에 직·간접적으로 오염된 우물·약수물이나 돈육에 존재 -살모넬라와 유사한 경로로 감염	-발병 시기 : 평균 2~5일 -증상 : 복통, 설사, 발열, 기타 다양함
캠필로박터 	-산소가 적은 환경(5%)에서 증식 -30℃ 이상에서 증식 활발 -소량으로 식중독 유발	-가축, 애완동물 등 -닭고기와 관련된 식품 -도축·도계과정에서 오염된 생육 -소독되지 않은 물	-발병 시기 : 평균 2~3일 -증상 : 복통, 설사, 발열, 구토, 근육통
리스테리아 	-저온(5℃)에서 생장 가능 -임산부에게 조산 또는 사산 유발 가능	-살균 안 된 우유나 연성치즈, 생육(닭고기, 쇠고기), 생선류(훈제연어 포함)	-발병 시기 : 9~48시간 (위장관성) 2~6주(침습성) -증상 : 발열, 근육통, 오심, 설사
클로스트리디움 퍼프리젠스 	-포자를 형성하는 균으로 가열하여도 생장 가능 -산소가 없는 환경에서도 생장 가능	-동물 분변, 토양 등에 존재 -대형 용기에서 조리된 스프, 국, 카레 등을 방치할 경우	-발병 시기 : 8~12시간 -증상 : 설사, 복통, 통상적으로 가벼운 증상 후 회복됨