

# 여름철 식중독



## 여름마다 식중독이 유행하는 이유는 무엇일까요?

날씨가 더워지는 여름, 고온다습한 환경은 식중독균이 번식하기 좋은 환경을 만들어줍니다. 온도가 상승하면 그에 비례해 식중독을 유발하는 살모넬라와 대장균 등의 미생물의 성장 속도가 빨라집니다. 또한 여름휴가 등을 맞아 야외 활동이 많아지면서 도시락 등으로 인한 집단 식중독 사고가 쉽게 일어납니다.

최근 10년간 발생한 식중독 발생 건수를 살펴보면 총 3,101건이 발생하였고, 이로 인해 67,270명의 환자가 발생하였는데요. 식중독은 3월부터 증가하기 시작하여 기온과 습도가 높아 식중독균의 활동이 활발해지는 시기인 여름철 6월부터 8월에 가장 많이 발생하였으며, 한여름보다 **음식물 관리에 소홀하기 쉬운 6월이 식중독 위험이 가장 크게 나타났습니다.**

## 식중독은 미생물(세균·바이러스 등)에 오염된 식품을 섭취했을 때 발생합니다.

세균이 영양과 수분이 많은 음식물에 오염돼 순식간에 개체 수를 늘릴 때 발생합니다. 간혹 해당 균이 자체적으로 독소를 생성, 그게 식중독의 원인이 되기도 합니다. 식중독을 유발하는 대표적인 세균으로는 **대장균, 황색포도상구균, 살모넬라균, 비브리오균** 등이 있습니다. 특히 여름철 많이 나타나는 비브리오 식중독은 어패류와 해산물에 의해 일어납니다. 바닷물 온도가 올라가는 7~8월경에 남서해안 지방에서 해마다 발생하며 치사율이 높으므로 이 기간에는 어패류를 피하는 것이 좋습니다.

일반적으로 세균에 오염된 음식을 먹은 뒤 짧게는 1시간, 길게는 72시간 이내에 고열, 복통, 설사, 구토 등의 증상이 생깁니다. 건강한 성인의 경우 식중독이 발생한 뒤 1~3일이 지나면 자연스럽게 증상이 개선되지만, 면역력이 약한 영유아나 노약자, 만성질환자는 식중독에 걸린 뒤 지속해서 설사를 하면 탈수 증상으로 2차적인 문제를 유발할 수 있어 주의해야 합니다.

**식중독은 그 원인에 따라 수 분에서 수 일까지 잠복기가 다양하므로, 마지막으로 먹은 음식이 식중독을 일으켰다고 할 수는 없으며, 음식을 먹고 식중독이 의심된다면 같은 음식을 먹은 사람의 증상도 살펴보는 것이 좋습니다.**

## 식중독에 걸렸다면 설사로 인한 탈수를 막는 것이 필수입니다.

따뜻한 생수나 보리차를 수시로 마시면서 수분을 보충해주는 것이 좋습니다. 카페인이 함유된 음료는 탈수를 가속화 시킬 수 있으므로 삼가고 알코올, 설탕 함유 음료는 설사를 악화시킬 수도 있으므로 피해야 합니다.

식중독 증상 중 가장 흔하게 나타나는 증상인 설사로 인해 지사제(설사약)를 먹는 것은 위험한 행동입니다. 특히 소아의 경우 설사를 억제하기 위한 지사제 복용은 절대 금하며, 지사제를 함부로 복용하면 장내의 식중독균 및 독소를 배출하지 못하게 됩니다. 단 복통이나 구토를 완화하기 위한 약은 도움이 될 수 있으며, 병원에서 진찰받는 것을 권합니다.

식중독에 걸리면 굵게 낫다고 생각하기도 하는데 이는 틀린 말입니다. 음식을 제대로 섭취하지 않으면 장세포가 다시 재생되지 않아 증상 완화에 도움이 되지 않습니다. 위생상 안전한 음식을 조금씩 섭취해 영양을 공급해주는 것이 좋습니다.

## 여름철 곰팡이가 가장 잘 생기는 식품은 다름 아닌 ‘음료류’라고 합니다.

질병관리본부가 발표한 자료에 의하면 식품에서 발생한 곰팡이는 음료류(22.2%, 706건)가 가장 많았고, 빵 또는 떡류(16.8%, 535건), 즉석조리식품(8.6%, 282건) 순이었습니다. 전문가들은 이러한 결과가 식품이 유통 중 포장에 파손되거나 냉동·냉장 제품을 개봉한 상태로 실온에서 오랫동안 보관해서 생긴 것이라고 설명했습니다. 따라서 식품을 구매할 때는 포장지가 찢어지거나 구멍이 나지 않았는지 잘 살피고, 개봉 후 남은 제품은 공기가 닿지 않도록 밀봉시켜 냉장 또는 냉동 보관해야 합니다.

## ◆ 식중독 예방법 알아보기

### ① 손씻기

손씻기는 가장 기본적인 식중독 예방 방법인데요. 음식을 조리하기 전 뿐만 아니라 식사 전, 화장실을 다녀온 후, 외출 후에는 반드시 비누로 깨끗하게 씻어야 합니다.



### ② 음식 보관온도 지키기

대부분의 식중독균은 4°C~60°C 사이 온도에서 증식하므로 뜨거운 음식은 60°C 이상으로 찬 음식은 4°C 이하로 보관하면 세균의 증식을 방지할 수 있습니다. 또한, 조리 시 60°C 이상에서 가열하며 조리가 끝난 후에는 실온에 두지 말고 10°C 이하의 냉장고에 보관하기를 바랍니다.

### ③ 단열재 포장 및 보냉 장치에 담아 운반하기

상가와 음식점 등 집단 급식에서는 날음식을 피하는 것이 좋으며 조리 식품을 야외로 운반할 경우에는 단열재로 포장하거나 보냉 장치를 구비한 용기에 담아 운반 및 보관 후 목적지에 도착 즉시 섭취하는 것이 좋습니다.

#### ④ 조리도구 구분해서 사용하기

모든 음식은 익혀서 먹고 지하수는 반드시 끓여 먹어야 하는데요. 또한, 육류와 어패류를 취급한 칼과 도마는 교차 오염이 발생하지 않도록 구분하여 사용하여야 하며, 날음식과 조리된 식품은 각각 다른 용기에 넣어 서로 섞이지 않도록 보관하여야 합니다. 또한, 손에 상처가 났을 때는 육류, 어패류를 만지지 않아야 한다는 점! 잊지 마세요.

#### ⑤ 과일 채소 소독 및 세척하기

과일과 채소를 먹기 전에는 흐르는 물에만 씻지 마시고 염소 소독에 5분 정도 담가 둔 후 흐르는 물에 깨끗하게 3회 정도 세척 후 섭취하시는 것이 좋습니다.

#### ⑥ 음식 익혀먹기

음식을 꼭 익혀 먹는 것도 중요합니다. 특히 굴이나 조개 등의 어패류는 완전히 익힌 후 먹도록 하며, 익혀 먹지 않아도 되는 음식이라면 꼭 깨끗한 물에 씻어서 먹도록 합니다.

### ◆ 여름철 식품보관 TIP!

#### 1. 마늘과 감자는 냉장고에 보관하지 않기

식품이 상하지 않게 하려면 무조건 냉장 보관해야 한다고 생각하는 사람이 있습니다. 하지만 일부 식품은 예외입니다. 마늘의 경우 냉장고에 보관하면 습기를 흡수해 물컹물컹해지고, 싹과 곰팡이가 쉽게 증식하게 됩니다. 감자의 경우 4℃ 이하의 차가운 환경에 보관하면 환경호르몬인 '아크릴아마이드'가 생성되기 때문에 상온에 보관하는 것이 안전합니다. 다만 감자는 햇빛을 받으면 '솔라닌'이라는 독성이 생성되므로 서늘하고 어두운 곳에 보관하는 것이 안전합니다.

#### 2. 식품 구입 순서 지키기

식품을 구입할 때도 지켜야 할 순서가 있습니다. 식품을 구매하거나, 구매 장소에서 집으로 운반하는 중에 식품이 상할 수도 있기 때문입니다. 식재료는 상온보관 식품부터 냉장·냉동 식품 순으로 구매하는 것이 좋습니다. 예를 들어 밀가루·식용유 등 상온식품 -> 과일·채소 -> 햄·어묵(가공식품) -> 육류·어패류 순서로 구입하는 것이 좋습니다.

#### 3. 돼지고기 등 육류 표면에 식용유 바르기

돼지고기 등 육류를 보관할 때 표면에 식용유를 발라봅시다. 고기의 산화를 지연시키고, 부패균을 방지해 식품이 상하는 것을 예방하는 데 도움이 됩니다. 또한 고기를 큰 덩어리째 보관하지 말고 먹을 만큼 나눠 랩으로 싸서 보관하면 공기와 접촉하는 것을 줄여줘 신선함을 유지할 수 있습니다. 여름에 실온에서 해동 시 식중독 발생확률이 높아지므로 가능한 냉장실에서 오랜 시간을 두고 해동하는 것이 좋습니다.

# 여름철 장염비브리오 식중독 주의!

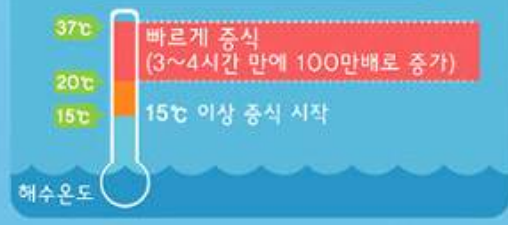


## 바닷물에 있는 식중독균, 장염비브리오

장염비브리오 식중독, 여름철에 잘 걸려요!



### 왜 여름철에 장염비브리오 식중독 발생 위험이 클까요?



### 주요 원인식품



• 주요 감염경로 •

1차

장염비브리오에 오염된 어패류의 아가미, 껍질, 내장



2차

오염된 칼, 도마, 행주 등 조리도구 및 조리자에 의한 2차 오염



장염비브리오 식중독 예방 요령

• 어패류 보관 · 조리 •



신선한 어패류를 구입하고 냉장(5°C이하)·냉동(-18°C이하) 보관하기



가급적 날로 먹는 것을 피하고 가열 후 먹기 (85°C, 1분 이상)

• 조리도구 살균 · 소독 •



칼, 도마는 전처리용과 뒷감용으로 구분하여 사용하기



사용한 도마 등 조리도구는 70~80°C의 뜨거운 물로 세척 후 신속하게 건조하기

• 기타 위생관리 •



수족관 물은 자주 교체하고 내·외부를 청결하게 유지



한번 사용한 무채·천사채는 재사용하면 안되요