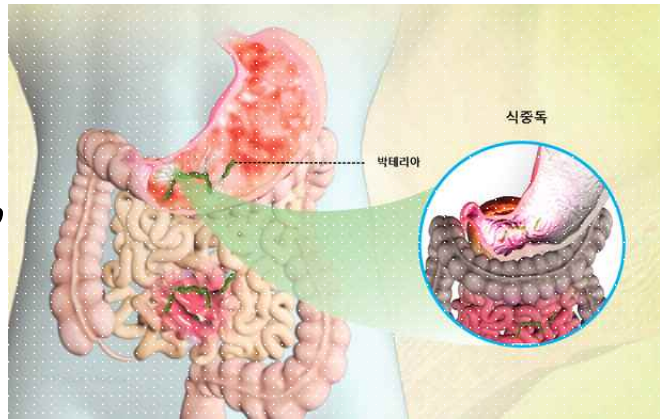


# 여름철 식중독, 예방방법



먼저 **식중독**이란 식품의 섭취로 인하여 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다. 세계보건기구(WHO)는 ‘식품 또는 물의 섭취로 인해 발생하였거나 발생한 것으로 생각되는 감염성 또는 독소형 질환’으로 정의하고 있습니다.

**식중독의 원인**은 크게 미생물과 화학물질로 구분됩니다. 그중 미생물에 의한 세균성 식중독이 주변에서 흔히 볼 수 있는 가장 흔한 형태입니다.

대분류	중분류	소분류	인균 및 물질
미생물	세균성	독소형	황색포도상구균, 클로스트리디움 보툴리눔, 클로스트리디움 퍼프린젠스 등
		감염형	살모넬라, 장염비브리오균, 병원성대장균, 캄필로박터, 여시니아, 리스테리아, 바실러스 세레우스 등
	바이러스성	공기, 접촉, 물 등의 경로 감염	노로바이러스, 로타바이러스, 간염 A 바이러스 등
화학물질	자연독	동물성, 식물성, 곰팡이독	복어독, 감자독, 맥가독, 아플라톡신 등
	인공화합물	식품첨가물, 잔류농약, 메탄올, 구리, 납, 비소 등	

## 세균성 식중독의 특징

대부분의 식중독균은 4~60℃의 온도에서 증식합니다. 따라서 뜨거운 음식은 최소한 60℃ 이상으로, 찬 음식은 4℃ 이하로 보관하면 세균의 증식을 막을 수 있습니다. 식중독균의 번식 속도는 세균마다 차이가 있으나, 대부분 35~36℃ 내외에서 가장 빠릅니다. 따라서 기온이 높은 여름철에 세균성 식중독의 위험이 가장 높습니다. 장염비브리오균의 경우, 세균 한 마리가 10분 후에 2마리로 증식하고 4시간 이후에는 100만 마리 이상으로 증식할 수 있습니다.

세균의 독소로 오염된 음식을 섭취한 경우는 잠복기가 1~6시간이며, 세균을 섭취한 후 체내에서 독소가 만들어지는 경우는 8~16시간, 감염성 식중독인 경우는 잠복기가 16시간 이상입니다.

## 바이러스성 식중독의 특징

바이러스는 동물, 식물, 세균 등 살아 있는 세포에 기생하는 미생물로 크기가 매우 작아 일반 현미경으로 관찰할 수 없고, 세균 여과기에 제거되지 않으며 일부 바이러스는 식중독을 유발할 수 있습니다. 최근 위생 관념이 발달하고 생활이 윤택해지며 부패한 음식에 의한 세균성 식중독보다는 바이러스성 식중독이 상대적으로 증가하고 있는 추세입니다. 대표적으로 노로바이러스가 있으며, 물을 통해 전염되고 사람을 통한 2차 감염이 일어나기 때문에 집단적인 발병 양상을 보입니다.

## 식중독을 일으키는 대표적인 원인균과 예방법

미생물	오염원	예방법
항색포도상구균	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사람, 동물의 피부 접촉</li> <li>· 화농성질환자가 취급한 음식물 (도시락, 김밥 등)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음식을 10℃이하, 43℃이상에서 보관</li> <li>· 80℃ 이상 30분간 가열한 음식을 섭취</li> <li>· 감염된 식품을 섭취하지 않도록 주의</li> </ul>
장염비브리오	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 여름철 어패류, 생선회,</li> <li>· 오염된 어패류를 취급한 칼, 도마 등 기구</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 어패류는 수돗물로 잘 세척</li> <li>· 가능한 생식 피하기</li> <li>· 85℃에서 1분 이상 가열해서 섭취</li> </ul>
클로스트리디움 퍼프린젠스	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 대형 용기에서 조리된 스프, 국, 카레 등 방치할 경우</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조리된 음식은 가능한 2시간 이내 섭취</li> <li>· 조리된 음식은 먹기 전까지 60℃이상 온장보관, 5℃ 이하 냉장보관하기</li> <li>· 보관된 음식은 재가열(75℃이상) 후 섭취하기</li> </ul>
살모넬라	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 부적절하게 가열된 단백질식품 (우유, 유제품, 가금류, 계란 등)</li> <li>· 불완전하게 조리된 가공품, 야채, 마요네즈, 도시락 등</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조리 시 식품조리자의 손 씻기</li> <li>· 74℃에서 1분이상 가열·조리</li> <li>· 남은 음식은 5℃ 이하 냉장보관</li> <li>· 조리에 사용된 기구는 세척·소독해 2차오염 방지</li> </ul>
병원성대장균 (O157)	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 주로 오염된 소고기로 만든 음식(햄버거)이나 우유로 감염</li> <li>· 사람간 전파, 물로 인한 감염 (아주 적은 수의 균으로 감염)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 조리기구 구분사용(2차 오염 방지)</li> <li>· 생육과 조리된 음식 구분하여 보관</li> <li>· 내부까지 75℃이상으로 조리하고 육즙의 붉은 색 없어질 때까지 가열 후 섭취</li> <li>· 과일과 야채는 소독·세척 잘하기</li> </ul>
노로바이러스	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 사람의 분변에 오염된 물이나 식품</li> <li>· 감염자가 접촉한 물건의 표면</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 감염자의 변, 구토물에 접촉하지 않기(접촉했다면 충분한 세척·소독)</li> <li>· 조리자는 조리 전 손 깨끗이 씻기</li> <li>· 오염이 되는 지하수 사용 금지</li> <li>· 굴 등의 어패류는 되도록 가열해 먹기</li> </ul>