



# 가을에도 주의해야 할 식중독

가을철에도 개인위생관리와 조리식품 보관온도 준수 등 식중독 예방수칙을 철저히 지켜야 합니다. 최근 5년간 (2018년~2022년, 2023년은 잠정) 가을철(9~11월)에 총 341건의 식중독이 발생했고, 환자 수는 9,263명이었습니다. 이 가운데 병원성대장균, 살모넬라로 인한 식중독이 전체 발생의 26%(87건.5853)를 차지하였습니다.

가을철 병원성 대장균 식중독의 주요 원인 식품은 생채 등 채소류와 육류였고, 살모넬라 식중독은 계란말이 등 달걀 조리식품, 김밥 등 복합조리식품 순이었습니다.

가을철에는 온도가 낮아지면서 식중독에 잘 걸리지 않을 것으로 생각해 관리를 소홀히 하게 됩니다. 그러나 가을철 일교차가 심해지면서 음식을 상온에서 장시간 보관하거나 개인위생을 소홀히 하면 식중독이 발생할 수 있습니다. 또한 식품이 식중독균에 오염되어도 냄새나 맛의 변화가 없는 경우가 많아 육안으로는 오염 여부를 판별할 수 없어 주의가 필요합니다.

## 가을철 식중독 예방을 위한 수칙들을 알아봅시다.

### 1. 손씻기

식중독 예방의 가장 기본 원칙은 개인위생 관리로 손씻기 실천이 가장 중요합니다. 음식을 조리하기 전·후, 화장실 사용 후, 달걀·육류 등을 만진 다음에는 비누 등 손 세정제를 이용해 30초 이상 깨끗하게 씻어야 합니다.

### 2. 익혀먹기, 끓여먹기

육류, 가금류, 달걀 등은 내부까지 충분히 가열·조리(중심온도 75℃, 1분이상-수산물 은 85℃) 한 후 섭취합니다.

가을철 식중독의 주요 원인인 살모넬라균은 자연계에 널리 퍼져있어 식재료에서 완전히 제거하는 것은 어려우나 열에 약하므로 충분히 가열하여 예방할 수 있습니다. 또한 식수는 생수 또는 끓인 물을 마시는 것이 좋습니다.

### 3. 세척·소독, 구분사용

식재료는 흐르는 물에 깨끗이 세척하고 육류, 가금류 등을 세척한 물이 다른 식재료에 튀지 않게 주의하여야 합니다. 동일한 싱크대 사용 시 채소, 육류, 가금류 순으로 세척하고 싱크대는 세제로 세척 후 소독제로 소독해야 합니다.

칼·도마는 채소용, 육류용, 어류용 등 식재료별로 구분하는 것이 좋습니다. 달걀·육류 등을 냉장고 보관할 때는 생으로 섭취하는 채소 등과 직접 닿지 않도록 주의하여 교차 오염을 방지해야 합니다.

### 4. 보관 온도

육류, 달걀 등을 구입할 때는 장보기 마지막에 구입하고, 조리하기 전까지 냉장고에 보관합니다. 특히 달걀과 알 가공품 등은 살모넬라 오염 우려가 상대적으로 높아 취급·보관에 많은 주의가 필요합니다.

달걀을 구입할 때는 껍질에 균열이 없고 가능하면 냉장고에 보관된 것을 구입합니다.

김밥 재료를 준비할 때는 달걀지단, 햄 등 가열조리가 끝난 식재료와 단무지, 맛살 등 조리 없이 그대로 섭취하는 식재료를 맨손으로 만지지 않아야 하고, 모든 재료를 충분히 익히고 식힌 후 용기에 담아야 합니다.

가을철에도 햇볕이 드는 차량 내부, 트렁크 등 비교적 온도가 높은 곳에서 김밥 등 조리 식품을 2시간 이상 방치하면 식중독균의 증식 위험이 있으므로, 야외활동을 할 때는 아이스박스 등을 이용해 10℃ 이하로 보관·운반합니다.