



연말결산!

알아두면 좋은 생활 속의



식중독

에 대해

자세히 알아봅시다!



식중독이란?

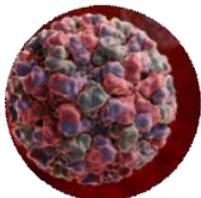
식중독이란 일반적으로 식품으로 인해 유해한 미생물 또는 유독물질이 발생하여 사람이 발생하는 질환을 의미합니다.

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		



식중독균 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)



식중독균 자세히 알아보기

노로바이러스

어떻게 예방할 수 있나요?



흐르는 물에
비누를 이용하여
30초 이상 손씻기



어패류는 **수돗물로 세척**하고
중심온도 **85°C, 1분 이상 가열**하기



채소 및 과일은
깨끗한 물로
3회 이상 세척하기



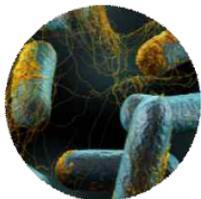
조리도구는
염탕소독 또는 염소소독



화장실 용변 후
변기 뚜껑 닫고 물 내리기



식중독균 자세히 알아보기



퍼프린젠스

어떤 경로로 걸리게 되나요?



육류 등을 대량 조리 후 실온에 방치 시
서서히 식는 과정에서 아포가 깨어나 식중독균이 증식

75°C 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



식중독

균 자세히 알아보기



퍼프린젠스

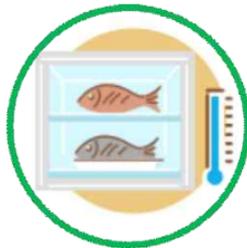
어떻게 예방할 수 있나요?



조리후 **바로** 섭취하기



적정량만 조리하기



조리후 **바로** 소분하여
식혀서 냉장보관하기



식중독균 자세히 알아보기

캠필로박터균

음식을 어떻게 관리했을까에 걸릴 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



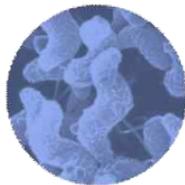
구토



식중독

균 자세히 알아보기

캠필로박터균



식재료가 변경될 때마다
손 씻고 세제로 세척합니다.

어떻게



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



식중독 균 자세히 알아보기



병원성 대장균

음식을 어떻게 관리했을때 걸릴 수 있을까요?



신고기 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 오염된 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



혈액을 통한 실사

일부 면역력이 약한 노인이나 어린이에게서
특이적 증상이 나타날 수 있습니다.



식중독균 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°C 이상,
1분 이상 가열)



조리기구를 깨끗이 세척하고
소독하여 위생적으로 관리



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

* 칼, 도마는 구분사용, 사용 후 세척, 열탕처리



경기도영양교사회



식중독균 자세히 알아보기



살모넬라

생존력이 매우 강한 식중독균으로
냉장고 안에서 도 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 나타내나요?

다양한 급성 위장염(두통·복통·설사·발열·구역질 등) 증상



두통



복통, 설사



발열



구역질



식중독균 자세히 알아보기



살모넬라

어떻게 예방할 수 있나요?



계란을 날로 먹지 않고,
살균된 우유만 먹어요.



음식 조리시, 63°C에서
30분 이상 가열해요.



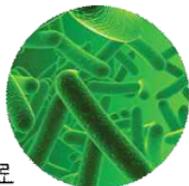
육류, 조류, 난류 등은
완전히 익혀 먹어요.



동물을 만진 후
반드시 손을 씻어요.



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, 꼬막침 등)

주로 어떤 증상이 나타내나요?

급성 위장염(심한 복통·설사·발열·구역질 등) 증상



복통, 설사



발열



구역질



식중독균 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 횡감용을
구분하여 사용



사용한 조리도구는
올당 처리하여 2차 오염 예방



어패류 손질 전
흐르는 수돗물로 세척

