

# 계절별 주의해야 하는 식중독과 예방법 알아보기

## 1. 식중독이란?

식품의 섭취로 인체에 유해한 미생물 또는 유독 물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성 또는 독소형 질환을 말합니다.  
<식품위생법 제2조제14항>

## 2. 계절별 주의해야 하는 식중독 주요 원인균

|        | 봄(3~5월), 가을(9~11월)                                                                                                                            | 여름(6~9월)                                                                                                                                                       | 겨울(12~2월)                                                                                                                                                                                                         |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 주요 원인균 | <b>클로스트리디움 퍼프린젠스</b>                                                                                                                          | <b>병원성대장균</b>                                                                                                                                                  | <b>노로바이러스</b>                                                                                                                                                                                                     |
| 원인     | 식품을 제대로 익히지 않았거나 상온에 방치하면 포자가 균으로 자라게 되어 식중독 유발                                                                                               | 폭염시 생채소에 있는 세균이 급격히 증식                                                                                                                                         | 음식이나 물에 의해 주로 발생하며 특히 사람의 분변에 오염된 물이나 식품에 의해 발생                                                                                                                                                                   |
| 발병시기   | 8~12시간                                                                                                                                        | 12~72시간                                                                                                                                                        | 24~48시간                                                                                                                                                                                                           |
| 증상     | 설사, 복통, 통상적으로 가벼운 증상 후 회복됨                                                                                                                    | 설사, 복통, 발열, 구토                                                                                                                                                 | 오심, 구토, 설사, 복통, 두통                                                                                                                                                                                                |
| 예방법    | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 대형 용기에서 조리된 국 등은 신속히 제공</li> <li>▶ 국 등이 식은 경우 잘 섞으면서 재가열하여 제공</li> <li>▶ 보관시 재가열한 후 냉장 보관</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 조리기구(칼, 도마 등)를 구분 사용하여 2차 오염 방지</li> <li>▶ 생육과 조리된 음식물 구분 보관</li> <li>▶ 육류는 중심부까지 75℃ (어패류는 85℃), 1분 이상 가열</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 오염된 해역에서 생산된 굴 등 패류 생식 자제</li> <li>▶ 어패류는 가급적 가열 후 섭취 (85℃, 1분 이상)</li> <li>▶ 개인 위생관리 철저</li> <li>▶ 채소류 전처리시 수돗물 사용</li> <li>▶ 지하수 사용 시설은 주변 오염원(화장실 등) 관리 철저</li> </ul> |

## 3. 식중독 예방 6대 원칙

### 1 손 씻기



흐르는 물에 비누로 30초 이상 씻기

### 2 익혀먹기



육류 중심온도 75℃ (어패류는 85℃) 1분 이상 익히기

### 3 끓여먹기



물은 끓여서 마시기

### 4 세척·소독하기



식재료·조리구구는 깨끗이 세척·소독하기

### 5 구분 사용하기



날음식과 조리음식 구분 칼·도마 구분 사용

### 6 보관온도 지키기



냉장식품은 0~5℃, 냉동식품은 -18℃ 이하