

# 식중독 예방

## 식중독의 이해

- 식중독의 정의 : 식중독은 식품섭취로 인해 발생하는 감염형 또는 독소형 질환
- 식 중 독 의 분 류
  - 생물학적 식중독 : 일정 수 이상으로 증식한 세균, 바이러스 또는 독소를 함유하는 식품을 섭취하여 발병(감염형 - 세균에 오염된 식품 섭취시 세균이 장관내에서 증식하여 발생, ① 독소형 - 식품 내에서 세균이 생산한 독소를 섭취하여 발생 ② 바이러스성 : 노로바이러스 등 바이러스에 오염된 음식을 섭취하여 발생)
  - 화학적 식중독 : 수은, 납 등 중금속류, 농약 등 화학물질, 동식물성 자연독에 의하여 발병

## 식중독의 증상



- 보통 복통, 설사, 구토, 발열이 나타난다.
- 원인이나 상태에 따라서 발진, 호흡곤란, 탈수, 황달, 패혈증, 뇌수막염과 같은 질병도 발생할 수 있다.
- 심각하면 사망에 까지 이를 수 있다.

## 식중독 예방 3대 요령

KFDA 식품의약품안전청

## 식중독의 예방

**손씻기**  
손은 비누로 깨끗이 씻자

**익혀먹기**  
음식물은 익혀먹자

**끓여먹기**  
물은 끓여 마시자

## 올바른 손씻기 방법



1 거품 내기



2 깍지 끼고 비비기



3 손바닥, 손등 문지르기



4 손가락 돌려 닦기



5 손톱으로 문지르기



6 흐르는 물로 헹구기



7 종이타월로 물기 닦기



8 종이타월로 수도꼭지 잡기기

## 하절기 식중독예방관리

- 식중독 예방의 지름길은 음식의 선택·조리·보관 과정에 대한 적절한 관리이다. 세균은 주로 섭씨 40~60도에서 번식하기 때문에 저장은 4도 이하에서, 가열은 60도 이상으로 해야 한다. 예외적으로 몇몇 세균에 의한 독소는 내열성을 지니고 있어 60도 이상으로 가열해도 식중독을 유발하는 경우가 있을 수 있다. 포도상구균, 살모넬라균, 바실루스균, 클로스트리디움균 등이 가열해도 증식할 수 있는 능력을 지닌 세균들이다. 그러므로 냉장고를 과신하지 말고 조리된 음식을 섭취하되 가능하면 즉시 먹도록 하는 것이 식중독을 막을 수 있는 최선의 예방주사임을 기억해야 한다. **식중독은 간과할 수 없는 여름철 질환이다.** 조금이라도 부주의하게 대처하면 최근 발생한 ‘급식 사태’와 같은 큰 화를 입을 수 있다. 하지만 식중독은 그 원인을 알고 주변 위생관리를 철저히 한다면 충분히 예방할 수 있다. **각종 전염성 질환이 발생하기 쉬운 여름을 맞아 식중독의 증상과 원인, 치료와 예방에 대해 알아본다.**

## 식품매개질환이 올바른 표현

- 식중독은 음식을 섭취함으로써 소화기가 감염되어 설사·복통 등의 임상 증상이 급성 또는 만성으로 발전되는 질환을 통칭하는 것이지만, 용어를 정의하는 것으로 볼 때 잘못된 표현으로 정확하게는 식품매개질환이라고 하는 것이 올바르다. **원인 물질에 따라 분류하면** 식품안에 들어있는 미생물이 생산하는 독소에 의한 식중독, 복어·모시조개 등에 들어있는 동물성 독소나 버섯·감자·피마자씨 등에 들어 있는 식물성 독소에 의한 자연독 식중독, 화학 물질에 의한 화학성 식중독, 세균에 의한 세균성 식중독으로 나눌 수 있다. 환자들 대부분의 경우에는 세균이나 세균의 독소와 연관되어 식중독이 발생하므로 협의로 볼 때에는 세균성 식중독을 의미하는 경우가 많다.

## 식중독의 증상은 다양하다

- 주로 발열·구역질·구토·설사·복통·발진 등의 증세가 나타나는데, 원인에 따라 증상도 다르게 나타난다. 식중독을 일으키는 원인 물질에 대한 연구는 상당히 진전되었다. 그 중 전체 식중독의 3분의 2를 차지하는 것으로 알려진 세균성 식중독을 유발하는 세균으로는 장티푸스를 일으키는 살모넬라 균, 이질균, 장염 비브리오 균 등이 있다. 이 밖에도 지알디아, 아메바 등의 원충이 기생충성 원인에 의한 식중독을, 로타바이러스, 노로 바이러스 등의 바이러스가 수인성 식중독을 일으킬 수 있다. 그리고 수은이나 납 등의 중금속, 복어나 조개 등의 어패류, 버섯, 종자유, 화학 조미료의 성분인 글루타민산소다 등도 제제에 의한 비감염성 식중독을 유발할 수 있다.

## 무조건적인 지사제 복용은 삼가야

- 식중독으로 발생하는 설사의 치료에는 수분이나 전해질, 영양분 등을 공급하기 위해 인공 용액을 환자에게 투여하는 수액요법이 중요하다. 특히 경구용 수액요법은 경제적이고 고통이 거의 없으며, 환자의 갈증이 사라지고 나면 과도한 수분 공급을 중지할 수 있기 때문에 정맥용 수액요법보다 우월하다. 특히 항균요법은 염증성 혹은 원충성 설사 환자에게 필요하다. 이질균, 장독소성대장균, 장염비브리오 균, 캠필로박터 등에 감수성을 가지고 있는 항균제가 설사를 단축시키는 효과를 지니고 있다. 따라서 일단 식중독의 증상인 복통, 설사, 구토, 오한, 발열, 혈변성 설사 등이 발생하면 수분 공급을 적절히 하면서, 무조건 지사제를 복용할 것이 아니라 전문의와 상의하여 쓸데없는 부작용과 합병증을 유발하지 않도록 조심해야 한다.

## 첫째도 청결, 둘째도 청결

- 식중독 예방의 지름길은 음식의 선택·조리·보관 과정에 대한 적절한 관리이다. 세균은 주로 섭씨 40~60도에서 번식하기 때문에 저장은 4도 이하에서, 가열은 60도 이상으로 해야 한다. 예외적으로 몇몇 세균에 의한 독소는 내열성을 지니고 있어 60도 이상으로 가열해도 식중독을 유발하는 경우가 있을 수 있다. 포도상구균, 살모넬라균, 바실루스균, 클로스트리디움균 등이 가열해도 증식할 수 있는 능력을 지닌 세균들이다. 그러므로 냉장고를 과신하지 말고 조리된 음식을 섭취하되 가능하면 즉시 먹도록 하는 것이 식중독을 막을 수 있는 최선의 예방주사임을 기억해야 한다. 또한 **철저한 개인 위생도 중요하다.** 외출하거나, 더러운 것을 만지거나, 화장실에 다녀온 뒤에 손씻기는 필수이다. 손에 각종 균이 묻어 있을 수 있기 때문이다. 또한 손에 상처가 있는 사람은 음식을 조리해서는 안된다. 황색 포도상구균에 오염돼 있을 수 있기 때문이다. 식중독 사고가 빈발하는 여름에는 지하수나 약수, 우물물 등을 마시지 않는 것도 중요하다. 수돗물과 달리 염소 소독을 안한 상태이므로 노로 바이러스 등 각종 식중독균 오염 가능성이 있기 때문이다.