



여름철 식중독 예방

× 식중독이란?



* 식중독은

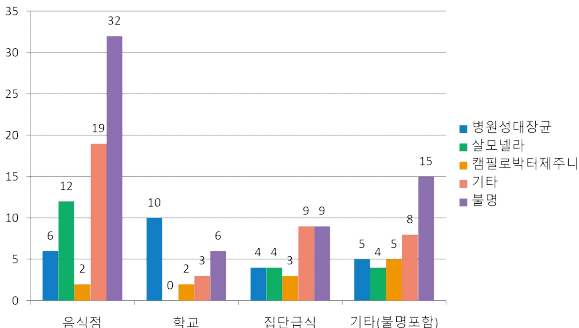
식품의 섭취로 인체에 유해한 미생물 또는 유독물질에 의하여 발생하였거나 발생한 것으로 판단되는 감염성질환 또는 독소형 질환(식품위생법 제 2조 14항)

* 집단식중독은

역학조사 결과 식품이나 물이 질병의 원인으로 확인된 경우로 같은 식품이나 물을 섭취한 후 2인 이상이 유사한 질병 증상을 경험한 사건

× 식중독 발생현황

시설별 주요 원인균



*최근 5년간('19~'23년) 6월에 발생한 식중독 현황을 분석한 자료입니다.

여름철에는

병원성대장균 > 살모넬라 > 캄필로박터 > 장염비브리오
순으로 세균에 의한 식중독이 많이 발생합니다.

✕ 여름철 세균성 식중독 발생 1위, 병원성 대장균



• 병원성 대장균이란?

동물의 장내에 서식하는 대장균 중 일부 장세포에 침입하거나 독소를 생성하여 병원성을 나타내는 균으로 오염된 육류, 생채도 등에 의해 식중독에 걸릴 수 있어 주의가 필요합니다.

<대표증상>



복통



구토



설사



피로



탈수

!!장출혈대장균 O157:H7 감염된 경우 출혈성 대장염 증상 발생!!

병원성 대장균의 오염경로는?

1



가축(소, 돼지, 닭)



고기(육류, 분쇄육)



사람

2



가축분변



물(농업용수), 분변비료



채소, 과일



사람

3



사람분변



개인위생



식품



사람

병원성 대장균 특징

1) 증식이 빠름

- 대장균은 40 °C에서 약 20분만에 개체수가 두배가됨

2) 살균제에 강력한 저항성을 가짐

- 기구 · 용기 표면에 생물막을 형성하여 살균제 등에도 강력한 저항성을가짐

- 다른 식재료로 교차오염 발생 가능성이 높음.

올바른 손씻기 6단계

'흐르는 물에 비누로 꼼꼼하게 30초 이상 씻을 것'

1



손바닥

손바닥을 마주대고
문지르기

2



손등

손등과 손바닥을
마주대고 문지르기

3



손가락 사이

꼭지 끼고 손가락
사이를 비비기

4



두 손 모아

두손을 모아 손가락을
마주 잡고 문지르기

5



엄지손가락

엄지손가락을 다른 편
손바닥으로 돌려가며
문지르기

6



손톱 밑

손가락을 반대편
손바닥에 놓고 문지르면서
손톱 밑 씻기

손씻을 때
지나치기 쉬운 부위



x 식중독 예방법 - 물 끓여마시기

식중독 예방법에 '물 끓여 마시기'가 필수 수칙으로 포함되는 이유는?



- 식중독균 살균(90% 이상 예방) : 대부분의 식중독 세균은 높은 온도에서 사멸합니다. 물을 100 ℃이상으로 끓이면 수인성 감염병(노로바이러스 등)을 일으키는 원인균을 대부분 죽일 수 있습니다.
- 지하수/오염된 물 소독 : 특히 여름철 장마철에는 강수량이 많아 지하수나 약수터 등이 세균에 오염되기 쉽습니다. 이러한 물은 반드시 끓여야 식중독을 예방할 수 있습니다.
- 2차오염방지 : 조리 과정에서 사용되는 식기나 식재료 세척에 오염된 물을 사용할 경우 식중독이 발생할 수 있어, 끓인 물이나 살균된 물을 사용하는 것이 안전합니다.

x 식중독 예방법 - 구분사용하기

매일 사용하는 도마에는 칼자국 사이에 음식물찌꺼기와 수분이 남아 세균이 번식하기 최적의 환경이며 보이지 않는 수백만 마리의 세균이 번식 중입니다.

도마 위생의 3원칙

1. 분리사용
2. 철저한 세척
3. 완전한 건조 및 소독

올바른 도마 사용방법

1. 분리사용
- 색깔이나 표시로 명확히 구분하여 혼동방지
2. 즉시세척
- 사용 직후 뜨거운 물과 세제로 철저히 세척
3. 정기소독
- 주 1~2회 열탕 소독 또는 식품용 소독제사용
4. 완전건조
- 물기를 깨끗이 닦고 통풍이 잘 되는 곳에 세워서 보관
5. 교체시기
- 칼자국이 깊을때, 변색이나 얼룩이 지워지지 않을때, 냄새가 날때, 갈라지거나 뒤틀렸을때 외에도 주기적인 교체를 권장

칼 · 도마 용도별 구분 사용의 예시

어류 · 육류 · 채소류 칼 · 도마 구분 사용필수
이외 가공식품용, 완제품용 칼 · 도마 구비 권장
*음식점, 집단급식소, 제조·가공시설 기준
**식품위생법 시행 규칙

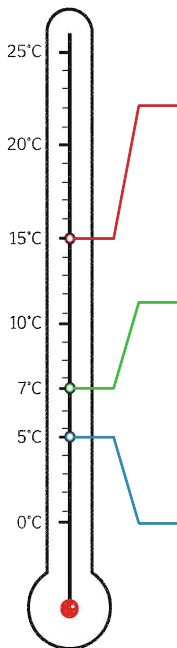
육류용 (필수)	어류용 (필수)	채소용 (필수)	완제품 용 (권장)	가공 식품용 (권장)
-------------	-------------	-------------	------------------	-------------------

☑ 다른 종류의 식재료를 한 도마에
함께 사용해야 하는 경우

채소 > 육류 > 어류 > 가공류

쓰고난 후에는 꼭 세척후 다음 순서를 진행

x 식중독 예방법 - 보관온도 지키기



세척하지 않은 채소



15~25°C

- 각 채소의 특성에 따른 적절한 보관 기간 준수

식용유



15~25°C

- 빛이 들지 않고 서늘한 상온에 보관

세척한 채소



7°C 이하

- 각 채소의 특성에 따른 적절한 보관 기간 준수

난류



7°C 이하

- 알 상태 따라 7일 이내

육류



5°C 이하

- 갈은고기 : 2일 이내
- 절단고기 : 6일 이내

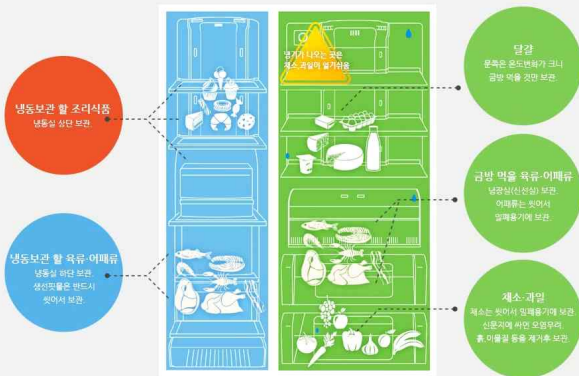
어류



5°C 이하

- 선어 : 20일 이내
- 조개, 오징어, 낙지 : 6일 이내

x 식중독 예방법 - 여름철 냉장고 정리



냉동실 문쪽

문쪽은 안쪽보다 온도변화가 심함

냉장실 안쪽

문을 자주 열면 온도가 상승하기 쉬움

냉동실 안쪽

가장 오래 보관할 식품을 넣음

냉장실 문쪽

온도변화가 가장심함
잘 상하지 않는 음식들 보관

여름철 냉장고정리 TIP!

1. 필요한것만 구입하세요 - 방치해두다가 적절한 섭취기간을 넘길수도 있어요 !
2. 소분해서 밀폐용기에 보관하세요 - 보관전 손질 및 세척을 마친 후 깨끗한 상태로 분리보관하는것이 좋아요!
3. 냉장고는 70%만 채워주세요 - 꽉 차 있는경우 냉각공기의 순환을 막아 냉장고 효율이 떨어져요
4. 냉장고 온도를 일정하게 유지해주세요
5. 각 칸의 온도와 용도에 맞게 보관해주세요

x 식중독 예방법 -익혀먹기



- ✓ 육류는 중심온도 75℃로 1분 이상 익혀먹기
- ✓어패류는 중심온도 85℃로 1분 이상 익혀먹기
- ✓ 조리한 음식은 가급적 빨리 섭취하고,
남은 음식은 재가열후 먹기
- ✓ 무더운 여름철에는 가열 식품위주로 섭취하기

Q . 익혀먹기 왜 중요할까요?

1. 유해세균 및 바이러스 사멸 : 식재료에 존재하는 살모넬라, 장염비브리오, 병원성 대장균 등은 열에 약해 75℃(어패류 85℃) 이상에서 1분이상 가열하면 대부분 사멸합니다.
2. 위생적인 섭취 : 조리과정을 통해 원재료에 묻어있을 수 있는 유해물질을 제거하여 더 위생적인 상태로 섭취할 수 있습니다.

x 식중독 예방법 - 세척하기

채소류

1. 외포장 제거 및 잎채소류는 오염된 외피제거
2. 흐르는 물에 3회이상 세척하거나 염소소독(100ppm)
*염소소독 후 흐르는 물에 3회이상 행글 것
3. 요리하기 좋게 절단



식품용 살균제란?
식품 표면의 미생물을
단시간내에 사멸시키는
작용을 하는 식품첨가물

생선류

1. 외포장제거
*주의: 다른 식재료에닿지 않게 할 것
2. 찬물에 담그거나 냉장해동
*주의: 냉수해동 시 물 넘치지 않게 할 것
3. 다듬기
- 4.수돗물로 충분히 세척
*물이 튀지 않도록 할것



권장 세척순서 (싱크대 1개인 경우)

채소 >육류 >어패류 >가금류

효과적인 세척방법

- ◆ 미생물 제거 시 흐르는 물에 세척
- ◆ 이물질 제거 시 흐르는 물 또는 담금물에 세척