

## 청소년수련시설 여름철 식중독 예방 안전정보 안내

<2022.6.17., 한국청소년활동진흥원>

- 여름철 기온 30℃에 육박하는 고온과 장마철로 인한 습한 기후 때문에 세균 증식이 활발해져 병원성대장균 식중독 다수 발생
- 식품의약품안전처에 따르면 최근 5년간 발생한 병원성 대장균 식중독 환자는 8,881명이며, 이 가운데 6~8월에만 72%인 6,357명의 환자가 발생

<자료 출처= 질병관리청>

### 1. 여름철 유행 식중독

#### □ 병원성대장균 식중독(6~8월 발생)

- \* 사람의 소장 세포에 침입하거나 독소를 생성하여 식중독 증상을 내는 대장균의 일종
- \* 음식과 식수에 오염된 병원성대장균에 의한 급성위장염을 말하며 집단적으로 발생
- \* 오염된 채소류, 생고기 또는 완전히 조리되지 않은 식품이 원인

- (주요증상)
  - 설사, 복통, 구토, 설사, 열, 탈수 등
- (식중독 예방)
  - 개인위생을 위해 조리할 때는 조리 전 비누 등 세정제를 이용하여 30초 이상 손 세척
  - 닭 등 가금류, 수산물, 육류 등을 세척할 때 주변에 생으로 섭취하는 채소, 과일이 있다면 세척하는 물이 튀지 않도록 주의
  - 칼·도마의 교차 오염을 방지하기 위해 조리가 되지 않은 식품과 이미 조리가 된 식품을 구분하여 사용
  - 채소류는 식초 등 염소 소독액 등으로 5분 이상 담근 후 물로 3번 이상 세척하고, 절단 작업은 반드시 세척 후 진행
  - 육류, 가금류, 계란 및 수산물은 속까지 충분히 가열·조리 (육류 등 조리 시 중심온도 75℃, 1분 이상 가열)
  - 채소 등 손질한 식재료 및 조리식품은 냉장 보관
  - 약수터, 지하수 음용 시 끓여서 섭취
  - 조리된 음식은 상온에 방치하지 말고 가능한 한 2시간 이내 섭취

#### ○ (식중독 발생 시 대처방법)

구분	주요내용
개인	- 복통, 구토, 설사 등의 의심 증상 발현 시 가까운 병원 방문
집단급식소	- 의심증상자 발생 시 증상자를 신속하게 별도 공간에 분리하고 관찰 보건소에 즉시 신고
조리자 증상 시	- 설사 등 증세가 사라진 후 최소 3일까지는 조리에서 제외하고 운영자는 원인·역학조사반 지시에 따라 인체가검물, 보존 식품 채취 등에 협조

### 2. 여름철 식중독 주의 농산물 및 요리

구분	위험요소	안전하게 섭취하는 방법
엽채류 (상추, 시금치 등)	씻어서 보관하면 미생물 증식으로 식중독이 발생 할 수 있음.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 구매 후 씻지 말고 물기를 제거한 후 비닐 등으로 포장하여 냉장보관</li> <li>- 섭취 전 깨끗한 물에 1~5분 담갔다가 흐르는 물에 30초씩 2~3회 씻어내 흠이나 잔류농약을 제거</li> </ul>
곡류 (대두, 밀, 수수 등)  견과류 (땅콩 등)	여름철 곰팡이독소가 발생할 수 있음.	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 10~15℃ 이하 습하지 않고 온도변화가 적은 곳에 보관</li> <li>- 옥수수, 땅콩 등 껍질이 있는 농산물은 껍질째 보관</li> <li>※ 곰팡이독소는 열에 강해 조리 후에도 완전히 제거되지 않으며, 곰팡이가 핀 부분은 제거해도 보이지 않는 곰팡이 포자나 독소나 식품 전체에 퍼져 있을 수 있기 때문에 <b>곰팡이가 핀 식품은 모두 버리는 것이 안전</b></li> </ul>
김밥	최근 5년간('17~'21년) 발생한 살모넬라 환자 6,838명 중 77%(5,257명)가 달걀이나 달걀지단이 포함된 식품을 먹고 발생(식약처)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 김밥 재료를 준비할 때는 햄, 달걀 지단 등 가열조리가 끝난 음식 재료와 단무지, 맛살 등 그대로 먹는 음식 재료를 맨손으로 만지지 않는 것이 가장 중요</li> <li>- 김밥을 말 때 사용하는 위생장갑을 최대 2시간 이내에 수시로 교체</li> <li>- 달걀 지단을 만들 때는 교차오염 주의</li> <li>※ 교차오염은 식중독균에 오염된 식품·조리도구 등에서 다른 식품·음식 재료나 조리도구 등으로 식중독균이 전이되는 것</li> </ul>