



교직원 영양소식지

[식중독 바로 알기]

담당부서

영양연구실

식중독 알아보기

식중독이란?

- ▶ 식중독이란 세균, 바이러스 또는 독성 물질에 오염된 물이나 음식물 섭취로 인해 건강상 문제가 발생하는 것을 말합니다.
- ▶ 흔히 전염병과 식중독을 혼동하기 쉽지만 전염병과 식중독은 원인 물질과 전염성 여부에 차이가 있다. 전염병은 질병 중에 병의 원인이 되는 물질이 사람, 동물, 물건 등을 통해 사람에게 전파되는 질병을 말하며, 식중독은 오염물질에 포함된 식품을 섭취하여 발생하는 질환이다.
- ▶ 일반적으로 식중독은 전염성이 없지만 노로바이러스 식중독과 같이 사람에서 사람에게 전염성을 가진 경우도 있다.

대표적인 식중독



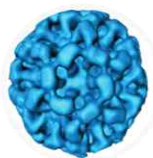
● 살모넬라

원인식품	생닭, 돼지고기, 달걀 껍데기	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 빈혈, 복통, 설사	
예방법	- 고기는 내부까지 충분히 익혀 먹는다. - 달걀 껍데기를 깬 후, 애완동물을 만진 후, 화장실을 다녀온 후 손을 깨끗이 씻는다.	

● 황색포도상구균

원인식품	김밥, 샌드위치 등 복합조리식품(사람 피부상처에 존재)	
증상 및 원인체	두통, 구토, 메스꺼움, 근육경련, 발열, 설사	
예방법	- 조리된 음식은 냉장 보관한다. - 피부에 상처가 난 사람은 조리에 참여하지 않는다. - 손과 조리기구 등 항상 청결하게 유지한다.	

● 노로바이러스

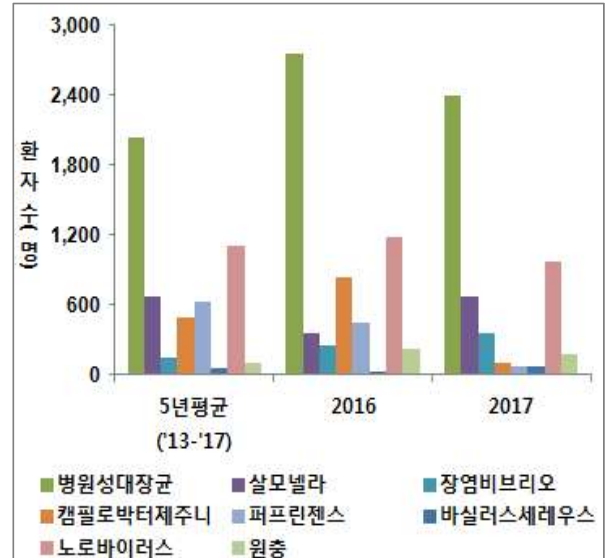
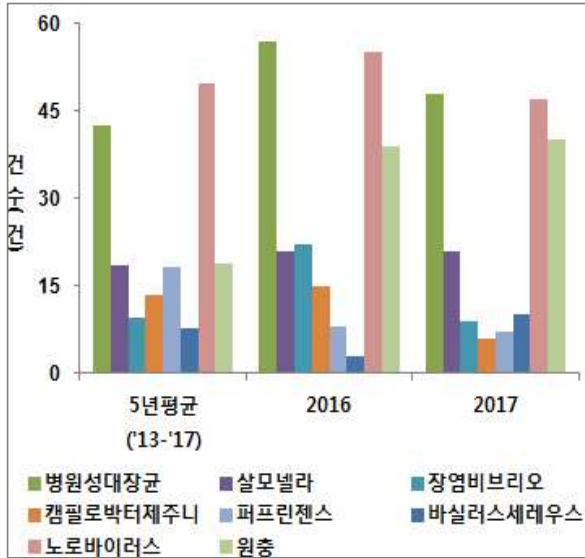
원인식품	생굴, 물, 어패류	
증상 및 원인체	복통, 설사	
예방법	- 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다. - 굴, 파래 등 어패류는 충분히 가열하여 먹는다. - 사람에 의해 전염되므로 손을 깨끗이 씻는다.	

● 병원성 대장균

원인식품	쇠고기분쇄육(익지 않은 햄버거 패티), 우유, 물	
증상 및 원인체	출혈성 대장염, 구토, 탈수증, 복통, 설사	
예방법	- 고기는 완전히 익혀 먹는다. - 과일과 채소를 깨끗이 씻어 먹는다. - 손과 조리기구 등 항상 청결하게 유지한다.	

식중독 발생현황

대체로 노로바이러스의 발생건수가 가장 많으며, 발생환자수는 병원성 대장균이 높은 경향을 보인다.



식중독 예방을 위해 이것만은 꼭 지켜요!

● 학교에서

- 학생은 급식을 먹기 전에, 화장실을 다녀와서, 체육 또는 야외활동 등 꼭 손을 씻는다.
- 식품을 구매할 때는 유통기한을 꼭 확인한다.
(※ 급식실에서는 HACCP시스템에 의거 위생적이고 안전한 급식을 제공)



● 가정에서

- 외출 후 돌아와서 깨끗한 옷으로 갈아입고 손을 깨끗이 씻는다.
- 음식은 가능한 먹을 만큼만 조리하며 남은 음식은 냉장고에 보관한다.
(다시 먹을 때 충분히 재가열).

● 손 깨끗하게 씻는 방법

