

식중독

Foodborne Disease

식중독이란?

식중독은 오염된 음식물을 먹거나 마심으로써 걸리는 병입니다. 이는 지극히 흔한 병으로, 해마다 약 5 백 4 십만 명의 환자가 호주에서 발생합니다.

식중독의 원인이 될 수 있는 3 개 주요 인자는 세균, 바이러스, 식품의 독소 (자연 발생적인 것이든 식품에 오염된 것이든)입니다.

식중독은 어떤 식품에서나 발생할 수 있는 것으로 공산품인 경우나 가정, 학교, 동네 슈퍼마켓, 테이크웨이점, 레스토랑 등에서 조리한 음식에서나 모두 발생할 수 있습니다. 식중독의 위험률은 음식을 적절하게 저장하고 조리할 경우 감소될 수 있습니다.

식중독의 원인과 증상은?

오염된 식품을 먹음으로써 발생할 수 있는 질환은 여러가지로 다양하며 증상도 각각 다양합니다.

일반적인 원인

- 세균 (예; 살모넬라균, 캄필로박터균, 리스테리아균)
- 바이러스 (예; 노로바이러스, A 형 간염 바이러스)
- 독소 (예; 포도상구균이나 간상균 등에 의해 만들어진 독소 및 시구아독).

증상은 원인에 따라 다양합니다. 증상으로 나타날 수 있는 것들에는 설사, 구토, 구역, 복통, 발열이 있으며 그 외에도 두통, 황달, 무감각증 등이 증상으로 나타날 수 있습니다. 증상은 나타날 때까지 수 시간 내지 수 일이 걸릴 수 있으며 (보다 더 오래 걸리는 경우도 있음), 보통 수 일 정도 지속됩니다 (더 오랫동안 지속되는 경우도 있음).

식중독에 걸릴 위험이 있는 사람은?

식중독은 누구나 걸릴 수 있습니다. 그러나 다음과 같은 일부 그룹의 경우엔 심하게 앓을 위험률이 더 높습니다.

- 영아
- 노인

- 면역체계가 약한 사람
- 임부

치료 방법은?

많은 사람들의 경우 증상이 가볍게 나타나며 곧 회복하게 됩니다. 설사와 구토 증상이 있는 사람들은 직장이나 학교에 가지 말고 집에서 쉬면서 수분을 충분히 섭취하도록 해야 합니다. 영아와 노인 같이 탈수 위험이 있는 사람들은 조속히 의사에게 가도록 해야 합니다. 합병증이 발생한 경우가 아니면 일반적으로 항생제가 필요없습니다.

예방할 수 있는 방법은?

위생

화장실을 사용한 후, 아기의 기저귀를 갈아준 후, 그리고 식사하기 전이나 음식을 조리하기 전에는 적어도 15초 동안 흐르는 물에 비누를 사용하여 손을 구석구석 깨끗이 씻은 후 깨끗한 수건으로 말립니다. 식중독의 증상이 있는 사람은 다른 사람이 먹을 음식을 장만해서는 안됩니다.

온도 조절

식중독을 일으키는 세균은 5°C 에서 60°C 사이에서 자라므로 음식을 부적절한 온도로 저장하면 식중독균이 증식할 수 있습니다. 다음은 주의사항입니다.

- 냉장실의 온도는 5°C 이하로 유지되어야 하며 음식 주변의 공기 유통이 적절히 이뤄져 냉장실 내의 온도가 균등하게 유지되어야 합니다.
- 따뜻한 음식은 60°C 가 넘는 온도로 보관되어야 합니다.
- 음식을 덥힐 때는 음식의 모든 부분이 75°C 에 달할 때까지 빠른 속도로 덥혀야 합니다.
- 냉동 식품을 해동시킬 때는 냉장실 내에서 또는 전자렌지로 해동시켜야 합니다. 조리하지 않은 식품을 상온에 놔두는 시간이 길수록 세균 증식의 속도도 빨라져서 독소가 생성될 수 있습니다.
- 식품 속의 균을 죽이기 위해서는 완전히 익혀야 합니다.

저장

익히지 않은 육류, 생선, 가금류 (닭고기 등), 야채에는 다량의 세균이 있으므로, 주의 깊게 저장하거나 다루지 않으면 바로 먹을 수 있게 조리된 음식에 교차오염이 발생할 수 있습니다. 다음은 주의사항입니다.

- 조리되지 않은 식품은 잘 덮거나 밀폐용기에 담은 후 조리된 음식의 아랫 칸에 저장하여 식품의 일부나 고기즙이 다른 음식으로 흐르거나 떨어지는 일이 없도록 해야 합니다.
- 음식을 냉장실, 냉동실, 찬장에 저장할 때는 오염을 막기 위해 미리 잘 덮어야 합니다.
- 익히지 않은 식품을 손으로 다룬 직후와 바로 먹을 수 있게 조리된 음식을 손으로 다루기 직전에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 도마, 부엌용구, 식기 등은 조리되지 않은 식품용과 바로 먹을 수 있게 조리된 식품용으로 분리하여 사용해야 합니다. 한 도마를 사용할 경우엔 재사용 전에 뜨거운 비눗물에 잘 닦은 후에 사용하도록 해야 합니다.
- 생야채는 조리하거나 먹기 전에 깨끗이 잘 씻어야 합니다.

- 식품을 저장할 때는 유독성 화학약품, 살충제 스프레이, 청소약품 등과 떨어진 곳에 저장하도록 주의해야 합니다.
- 식기를 건조하는 데 사용하는 천타월을 손이나 조리대를 닦는 데 사용해서는 안됩니다. 식기 건조용 천타월은 정기적으로 빨아 말려서 사용해야 합니다.
- 식기용 행주는 정기적으로 소독하거나 갈아야 합니다.

어느 특정 식품의 품질이나 안전성이 미심쩍을 경우엔, ‘미심쩍으면 버려라’라는 속담이 적용됩니다.

더 자세한 정보 - 뉴 사우스 웨일즈 주 공중 보건과



1300 066 055

www.health.nsw.gov.au