

겨울철 식중독 예방

◆ 겨울철 식중독 왜 위험한가 ?

1) 겨울철 식중독 주요 특징

- 겨울에는 세균성 식중독은 줄지만 ‘바이러스성 식중독’ 발생이 급증
- 기온이 낮고 건조한 환경은 노로바이러스 생존력 증가 및 전파 속도 빨라짐
- 사람들이 실내에 많이 모여 공간 밀집으로 집단 감염 위험 상승
- 겨울철 일시적 어패류 소비 증가로 자연독 식중독 증가

2) 세균과 바이러스의 차이

구분	세균	바이러스	비고
특성	균에 의한 것 또는 균이 생산하는 독소에 의하여 식중독 발병	크기가 작은 DNA 또는 RNA가 단백질 외피에 둘러 싸여 있음	
증식	온도, 습도, 영양성분 등이 적정하면 자체 증식 가능	자체 증식이 불가능하며 반드시 숙주가 존재하여야 증식 가능	
발병량	일정량(수백~수백만) 이상의 균이 존재하여야 발병 가능	미량(10~100) 개체로도 발병 가능	
증상	설사, 구토, 복통, 메스꺼움, 발열, 두통 등	메스꺼움, 구토, 설사, 두통, 발열 등	증상은 유사함
치료	항생제 등을 사용하여 치료 가능하며 일부 균은 백신이 개발되었음	일반적 치료법이나 백신이 없음	
2차감염	2차 감염되는 경우는 거의 없음	대부분 2차 감염됨	

교육자료

겨울철 식중독 예방

3) 바이러스성 식중독 원인 및 증상

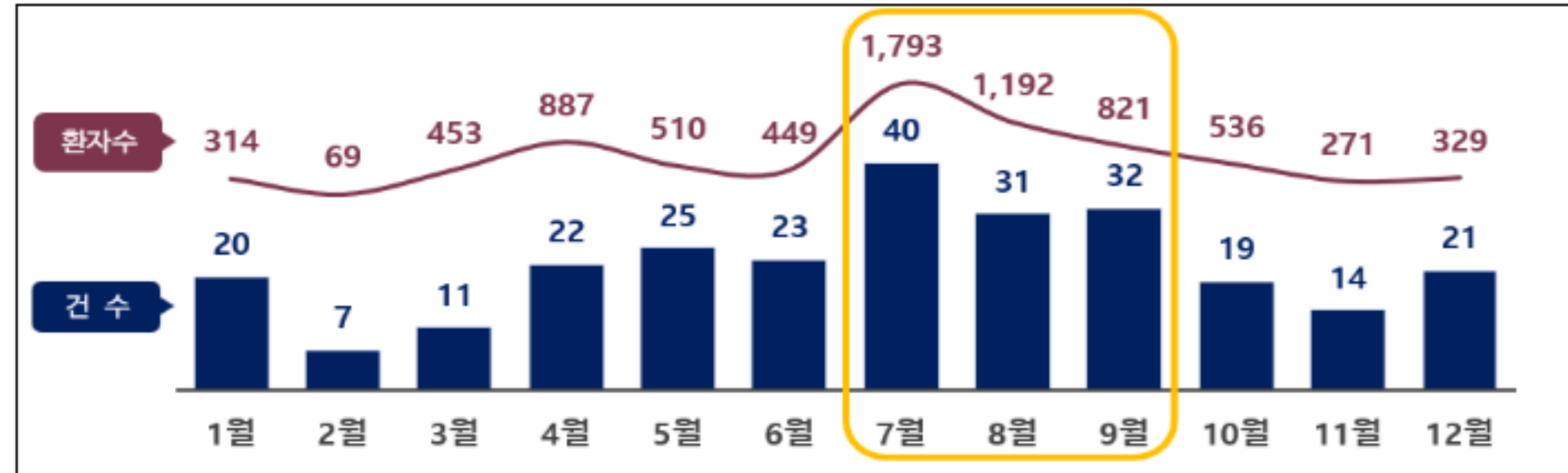
병원체	잠복기	증상		전파기전	2차감염
		구토	열		
아스트로바이러스	1~4일	가끔	가끔	식품, 물, 대변-구강전파	○
장관 아데노바이러스	7~8일	통상적	통상적	물, 대변-구강전파	○
노로바이러스	24~48시간	통상적	드물거나 미약	식품, 물, 접촉감염, 대변-구강전파	○
로타바이러스 A군	1~3일	통상적	통상적	물, 비말감염, 병원감염, 대변-구강전파	○

겨울철 식중독 예방

◆ 식중독 통계

1) 통계

- 2024년 월별 식중독 발생 추이



☞ 2024년 전체 식중독 발생건수는 265건, 환자수는 7,624명으로 집계되었습니다.

월별 경향을 보면, 2월을 제외한 모든 달에서 최소 10건 이상의 식중독 사건이 발생했으며, 특히 7~9월(여름~초가을)에 집중된 경향이 뚜렷합니다.

교육자료

겨울철 식중독 예방

- 시설별 주요 원인균 (건수)



출처: 식품의약품안전처 '19~'23년 12월에 발생한 식중독 현황 분석 자료

☞ 식중독 신고 중 겨울철 40~60%가 노로바이러스가 상대적으로 높았습니다.

겨울철 식중독 예방

◆ 노로바이러스

1) 특성

- 겨울철(11월~3월) 최다 발생
- 외가닥의 RNA를 가진 껍질이 없는(Non-envelop) 바이러스
- 영하(- 20℃)에서도 생존 가능
- 감염량이 아주 적어도(10개 미만) 쉽게 감염
- 사람의 장관 내에서만 증식할 수 있으며, 동물이나 세포배양으로는 배양되지 않음
- 주로 분변-구강 경로(Fecal-oral route)를 통해 감염
- 잠복기 24~48시간



2) 주요 증상

- 오심, 구토, 설사, 복통, 두통

3) 원인 식품

- 음식(패류, 샐러드, 과일, 냉장식품, 샌드위치, 상추, 냉장조리 햄, 빙과류)이나 물
- 특히 사람의 분변에 오염된 물이나 식품에 의해 발생



겨울철 식중독 예방

◆ 예방 대책 ‘손보구가세’요!

1) 손씻기

- 흐르는 물 + 비누로 30초 이상 손 씻기
- 조리 전·후, 화장실 이용 후, 외출 후 반드시 실시



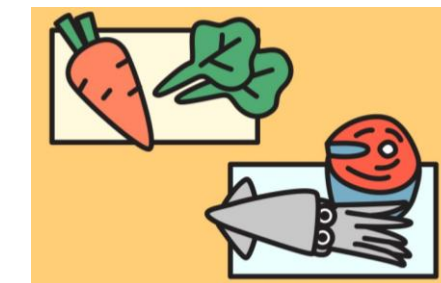
2) 보관온도 지키기

- 냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하 유지
- 조리한 음식은 상온 방치 금지, 2시간 내 섭취
- 해동은 냉장 해동 원칙(상온 해동 금지)
- 해동한 식재료는 재냉동 금지



3) 구분해서 사용하기

- 냉장 5℃ 이하, 냉동 -18℃ 이하 유지
- 조리한 음식은 상온 방치 금지, 2시간 내 섭취
- 해동은 냉장 해동 원칙(상온 해동 금지)



겨울철 식중독 예방

4) 가열하기

- 육류는 중심온도 75℃, 어패류는 85℃에서 1분 이상 가열
- 재가열 시에도 중심까지 충분히 데움



2) 세척·소독하기 : 식재료와 조리기구는 깨끗이 세척·소독해야 합니다.

- 식재료는 흐르는 물로 충분히 세척
- 조리기구·칼·도마는 열탕 소독 또는 염소계 소독
- 구토물·오염 표면은 염소계 소독제로 즉시 소독

