

영양소식지



○ 여름철, 해산물 섭취 주의하세요!

- 여름철에는 30도 이상의 기온이 유지되며, 장마철이 겹치면서 습한 기후가 지속되기 때문에 식중독이 집중적으로 발생하게 됩니다. 특히 회나 조개와 같은 해산물류는 쉽게 상할 수 있으므로 조심해야 합니다.

○ 비브리오(Vibrio)균의 종류와 증상

- 비브리오(Vibrio)균은 세 종류로 구분되어 있으며, 각각의 위험과 증상이 다릅니다.
- **장염비브리오(Vibrio parahaemolyticus)**는 주로 복통, 설사, 발열, 구토 등의 급성위장염의 증상을 보입니다.
- **비브리오패혈증(Vibrio vulnificus)**은 오염된 식품 섭취 이외에도 피부 상처를 통해서도 감염될 수 있습니다. 또한, 발열, 오한, 구토 등의 증상 외에도 고위험군(영유아, 임산부, 노인, 면역저하자)은 치사율이 50% 이상으로 높습니다.
- **비브리오콜레라(Vibrio cholera)**는 수양성 설사 증상을 보이며, 바닷물 이외에도 생존이 가능합니다.



○ 장염비브리오 식중독, 감염경로는?

- 1차: 장염비브리오에 오염된 어패류 등의 식품을 충분히 세척하지 않거나 완전히 익혀 먹지 않고 섭취할 경우 감염의 위험이 있습니다.
- 2차: 어패류의 조리 과정 중 오염된 손, 조리도구, 행주 등으로부터 2차 오염된 식품 섭취에 의해 감염될 수 있습니다.

○ 해산물 식중독 원인, 장염비브리오의 특징

- 장염비브리오(Vibrio parahaemolyticus)는 **2~4% 소금물(바닷물)에서 생육하는 호염성 균**으로, 해수 온도 20~37℃에서 빠르게 증식하여 여름철 해산물을 오염시킵니다.
- 생육최적조건에서 균 수가 2배로 늘어나는 시간이 10분 전후로, 균 한 마리는 3~4시간 내 식중독을 일으킬 수 있는 균 수(1,000만)에 도달합니다.
- 장염비브리오는 열에 약하고, 2~4% 식염 농도에서 생육할 수 있으므로 **85℃ 이상의 온도에서 1분 이상 가열하여 섭취**하거나 **조리 전 수돗물로 깨끗이 세척**하여 식중독을 예방할 수 있습니다.

○ 장염비브리오 식중독의 치료

- 적절한 수분과 영양공급 시 일반적으로 2~3일 후 회복됩니다. (심한 탈수증상 발생 시 수액 투여 필요)

○ 장염비브리오 식중독 예방을 위한 주의사항

조리시	 흐르는 수돗물에 2~3회 잘 씻기	 뒷감용 칼과 도마를 구분하여 사용	 사용한 조리기구는 세척, 열탕처리
섭취시	 끓이거나 살균·정화된 식수 섭취	 어패류 구매시 신속히 냉장 보관	 어패류는 가급적 가열 조리하여(85℃ 1분 이상) 섭취
기타	 상처난 사람은 바닷물 접촉 주의	 비누이용, 30초 이상 손 씻기	 증상 발생 시 신속히 진료받기