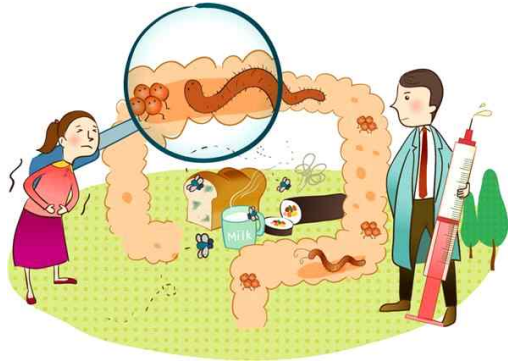


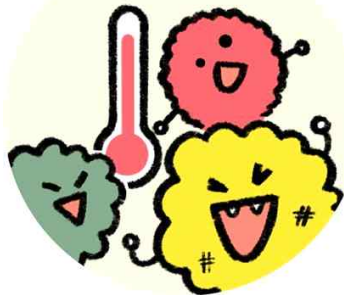


식중독 예방수칙,  
이것만은 꼭 지켜요!

경기도교육청 학교안전기획과



날씨가 많이 더워지고 습기까지 더하는 여름이 되면 찾아오는 불청객, 식중독!  
특히 8월은 여름철 식중독 발생이 크게 늘어나요. 그럼 식중독에 대해 알아보까요?



## 식중독이란?

세균이나 바이러스, 독소가  
들어있는 식품 섭취로 인해  
발생되는 질병

- \* **덥고 습한 여름철**이 되면 균이 번식하기 쉽고 음식이 상하기 쉬워 식중독 발생이 늘어나요.
- \* 또한 여름철에 많은 모기나 파리 등의 해충이 세균과 바이러스를 퍼뜨리기도 해요.



## 식중독의 증상

구토, 설사나 복통,  
발열, 근육 경련 등

- \* 우리 몸이 **해로운 균이나 독소를 제거**하기 위해 구토를 유발하거나 설사를 통해 배출시킨다고 해요.
- \* **짙은 구토나 설사**로 몸 속 수분이 빠져나가 **탈수의 위험**이 있어 미지근한 물을 조금씩 자주 마시도록 해요.



## 식중독 증상이 나타나면?

바로 병원에 방문하여  
의료진에게 진료를  
받도록 해요!

- \* 설사를 멈추기 위해 지사제를 복용하는 경우가 있으나, 지사제를 복용하면 **해로운 균이 몸 밖으로 나가지 못하고 장에 오래 머무르게 하여** 식중독 증상을 악화시킬 수 있으므로 주의해요!



식중독 증상이 줄어들면?

미음이나 흰 죽을 먹어요!

충분한 휴식을 취해요!

\* 증상이 줄어들면 조금씩 음식을 섭취해서 영양분을 보충하는 것이 좋으나, **장 안에 많은 자극이 간 상태**이므로 소화가 잘 되는 미음이나 흰 죽을 먹도록 해요.

\* **따뜻한 물**을 자주 마시고, 흡수가 빠른 소금물을 끓여 마시거나 이온음료를 마시는 것도 좋아요.

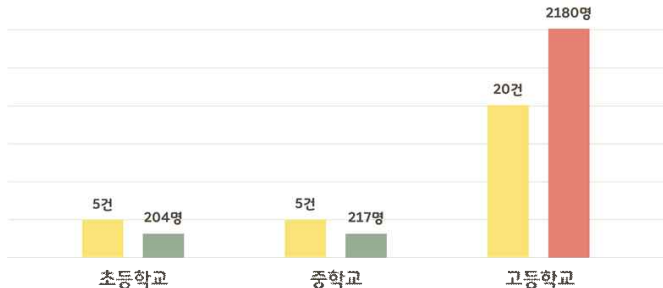
## 경기도 최근 5년간(2015-2019년도) 월별 학교 급식 식중독 발생 현황



\* 새로운 학기가 시작되는 3월, 9월과 기온이 올라가는 여름철(6-8월)에 식중독이 집중적으로 발생하고 있으며, **특히 8월에 가장 많이 발생했어요!**

## 경기도 최근 5년간(2015-2019년도) 학교급별 학교 급식 식중독 발생 현황

자료 출처 : 경기도교육청 학교급식협력과

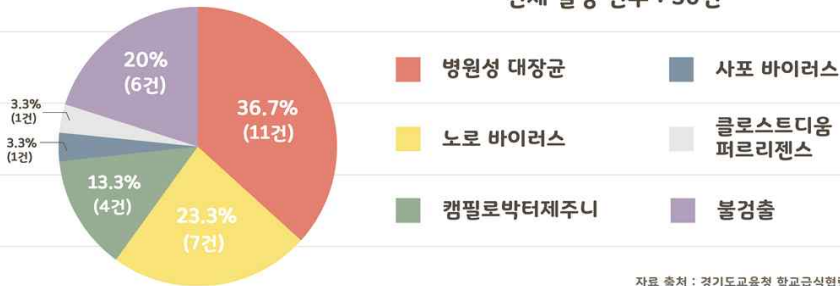


\* 전체 식중독 발생 건수 30건 중 고등학교에서 20건이 발생하였으며, 전체 환자 2,601명 중 **고등학생이 차지하는 비율이 83.8%로 가장 높았어요!**



## 경기도 최근 5년간(2015-2019년도) 원인균별 학교 급식 식중독 발생 현황

전체 발생 건수 : 30건



자료 출처 : 경기도교육청 학교급식협력과

\* 최근 5년간 원인균은 **병원성 대장균, 노로 바이러스** 순으로 발생률이 높았으며,  
 특히 노로 바이러스 식중독은 해마다 꾸준히 늘어나고 있어요!



그렇다면 식중독을  
예방하기 위해서  
우리는 어떻게  
행동해야 할까요?



흐르는 물에 30초 이상  
비누거품을 충분히 내어  
손을 깨끗하게  
자주 씻도록 해요!

\* 손을 씻을 수 없는 경우에는 **손 소독제를 활용**하도록 해요.

\* 밥 먹기 전, 손씻기의 중요성 : <https://youtu.be/7B96p3GHeU8> (식품의약품안전처)



식품의 유통기한과  
바른 보관 방법을  
확인하고 이를  
꼭 지켜요!

- \* 유통기한이 지나지 않았더라도 **바르게 보관하지 않은 식품은 상할 수도 있으니** 주의해요!
- \* 안전한 식품 보관 방법 알아보기 - <https://youtu.be/jOv1h5AgFao> (행정안전부)



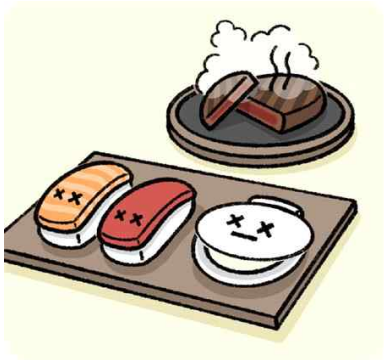
칼, 도마 등 조리기구를  
식재료에 따라  
구분하여 사용해요!

- \* 조리기구는 **사용 후 깨끗하게 세척 및 소독**하고 청결하게 관리하여 교차오염을 막아요!
- \* 행주와 같은 주방도구에도 세균이 자랄 수 있어요! : <https://youtu.be/4HnyJtR0Jbs>



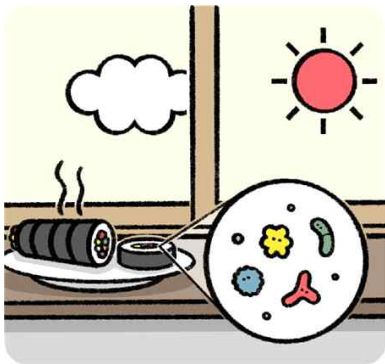
물은 반드시 끓여서  
마시도록 해요!

- \* 오염된 물을 마시는 경우, 식중독이 걸릴 수도 있으니 깨끗한 물인지 반드시 확인해요!
- \* 생수병에 입을 대고 마시거나 페트병을 재사용하는 것도 위험해요!



생선회나 조개 등의  
날음식은 피하고  
반드시 익혀 먹어요!

- \* 세균 번식이 쉬운 어패류와 육류는 **높은 온도에서 속까지 충분히 익혀** 먹도록 해요!
- \* 어패류 섭취로 인한 비브리오 식중독 : [https://youtu.be/XebHa5pk\\_k](https://youtu.be/XebHa5pk_k) (MBC 뉴스)



음식을 조리한 후에는  
바로 먹도록 해요!

- \* 김밥, 도시락을 구입한 경우, 3시간 안에 먹도록 해요! : [https://youtu.be/3m0\\_vldCZOY](https://youtu.be/3m0_vldCZOY)
- \* **식중독 예측 지도**로 식중독 발생을 예측해요! : <http://poisonmap.mfds.go.kr>

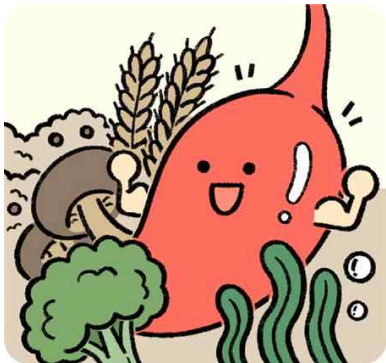




조리 후 바로 먹지 않는  
음식은 식힌 후에  
냉장보관하고 빠른 시일  
내에 먹도록 해요!

\* 냉장 또는 냉동보관을 하더라도 세균 번식의 위험이 있어요!

\* 장마철 식중독 “냉장보관도 안심 못해요” : <https://youtu.be/7nwcVZykWHI> (KBS 뉴스)



신선한 채소나 해조류,  
곡류 등을 자주 먹어  
위장을 튼튼하게 해요!

\* 장 건강을 위해 기름진 음식, 찬 음식을 피하고, **식이섬유가 많은 음식**을 먹는 것이 좋아요!

\* 현미나 보리, 통밀과 같은 **통곡류**, 미역이나 다시마와 같은 **해조류**, 신선한 **채소와 과일**

## 초등학생용 관련 영상

( 우당탕탕 아이쿠 - 식중독 예방 “아이쿠, 배야” : 저학년 )

<https://youtu.be/TsT77hD-LIs>

( 지니키즈 - 음식은 왜 상하는걸까? : 저학년 )

<https://youtu.be/T5JOnNvSEDQ>

( 클래스로그 - 식중독 예방 교육 : 고학년 )

<https://youtu.be/HuTCMEToUy8>

## 식중독 안전 관련 영상

( 오늘비와? X 식품의약품안전처 - '식중독을 예방해요'편 )

<https://youtu.be/TiB9aQEBT7I>

( 오늘비와? X 식품의약품안전처 - 올바른 장보기 및 보관 방법 )

<https://youtu.be/2GxObLQW9h4>

( SBS 뉴스 - 용혈성 요독증후군 일명 '햄버거병'편)

<https://youtu.be/zfUe4tVqtlw>

( YTN 사이언스 - 한여름의 불청객, 식중독과의 전쟁 )

<https://youtu.be/AiJgkROzX7s>



우리 함께 식중독 예방  
안전 수칙을 잘 지켜  
건강하고 안전한  
8월을 보내도록 해요!

제작 : 창용초등학교 교사 김인현