

# 여름철 장염 비브리오 감염 예방하기



2024년 5월 가정통신문

## 장염 비브리오 식중독이란?

장염 비브리오균은 바닷물에 서식하는 식중독균으로 **여름철 따뜻한 바닷물에서 주로 발생**하며, 어패류 및 오징어 등의 표피나 아가미, 내장 등에 붙어 증식하고, 이를 충분히 세척하지 않거나 완전히 익히지 않고 섭취하게 될 경우 식중독에 감염이 될 수 있습니다.

## 1 주요 원인 및 감염경로



날 것 혹은 덜 익은  
오염된 어패류, 생선회,  
초밥 및 수산식품

1차



장염비브리오에 오염된 어패류 및 오징어 등을  
충분히 세척하지 않거나 완전히 익히지 않고  
섭취할 때 감염

2차



어패류의 조리과정 중 오염된 손, 조리도구,  
행주 등으로 부터  
2차 오염된 식품 섭취에 의한 식품

## 2 장염 비브리오 식중독 증상 및 치료



복통



설사



발열



구토(구역질)

치료

적절한 수분과 영양공급 시  
일반적으로 2~3일 후 회복  
(면역력이 약한 어린이 및 노약자 등  
심한 탈수증상 시 수액 투여)

## 3 장염 비브리오 식중독 예방 수칙

재료 보관



신선한 어패류 구매 후  
신속하게 냉장보관(5°C 이하)

재료 준비



어패류를 수돗물로  
2~3회 깨끗이 씻기

손씻기



비누 등 손 세정제를 사용하여  
흐르는 물에 30초 이상 손 씻기

조리 시



가급적 생식을 피하고  
충분히 가열 후 섭취 하기  
(60°C 5분, 85°C 1분 이상)

도구 관리



칼과 도마는 전처리용과  
조리용으로 구분하여 사용하기

세척·열탕  
처리



이미 사용한 조리도구는  
2차 오염 방지를 위해 세척 후  
열탕 처리하기