

# 봄철 식중독을 조심합니다!

부모  
위생·안전  
가정통신문

## 3~5월, 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독 주의!

❗ 일교차가 커지는 **봄철**에 조리된 식품의 보관 온도를 지키지 않으면 클로스트리디움 퍼프린젠스(Clostridium perfringens) 식중독이 발생할 수 있으므로 **조리 식품의 보관·섭취 및 개인위생에 각별히 주의**해야 합니다.

- 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독은 노로바이러스, 병원성대장균, 살모넬라 다음으로 많이 발생하는 식중독으로 특히 봄철에 많이 발생하고 있습니다.
- 최근 5년('13~'17년) 동안 클로스트리디움 퍼프린젠스 식중독은 총 90건, 3,104명 환자가 발생하였고, 이중 50건(55.6%), 1,669명(53.3%)이 3~5월에 집중되었습니다.



## 퍼프린젠스 균이란?

- 퍼프린젠스균은 돼지고기, 닭고기, 육류가공품, 기름에 튀긴 식품이나 큰 용기에서 조리된 수프, 국, 카레 등을 **상온에 보관할 때 잘 자랍니다.**
- 퍼프린젠스균은 자연계에 널리 분포하는 세균으로, **산소가 없는 곳에서도 잘 자라고 열에 강한 포자(균의 씨앗)**를 만듭니다.
- 가열한 음식이라도 **상온에 방치**하면 포자가 균으로 자라서 장독소를 생산하여 복통, 설사 등 **식중독**을 일으킵니다.



- 1 100°C, 1시간 이상에도 **생존**
- 2 60°C 이하 상온에서 **세균 증식**
- 3 8~12시간 잠복 후 설사·복통 유발

## 퍼프린젠스 균 식중독 예방법을 알아보아요.

- 1 육류 등의 식품은 **중심온도 75°C에서 1분 이상** 되도록 완전히 익힙니다.
- 2 조리 후 **2시간 이내**에 섭취합니다.
- 3 조리된 음식은 바로 식혀서 보관합니다!
- 4 음식은 조금씩 덜어서 보관합니다.
- 5 차가운 음식은 **5°C 이하**로, 따뜻한 음식은 **60°C 이상**에 보관합니다.

## 올바른 냉각방법

- ❑ 여러 개의 용기에 **나눠 담습니다.**
- ❑ 싱크대에 차가운 물이나 얼음을 채운 후 큰 숟이나 냄비를 담고 규칙적으로 저어줍니다.  
특히, 뜨거운 음식을 냉장·냉동고에 바로 넣으면 냉장고 내부의 온도가 상승되어 보관 중인 음식도 상할 수 있으므로 **식혀서 넣어야 하며, 선풍기는 먼지로 인한 오염이 발생할 수 있으므로 사용하지 말아야 합니다.**  
※ 보관된 음식을 섭취할 경우에는 **75°C 이상에서 재가열** 하도록 합니다.



출처 - 식품의약품안전처, 중앙급식관리지원센터