



살모넬라증 Salmonellosis

살모넬라증이란?

살모넬라증은 살모넬라균에 의한 식품 매개 감염입니다.

그 증상은 갑작스러운 복통, 설사, 발열, 구역, 구토 등입니다. 특히 노인, 유아, 면역 체계가 약화된 사람 등의 위험군에서 심한 탈수증이 나타날 수 있습니다. 아동의 감염 가능성이 가장 높습니다.

증상은 일반적으로 감염 후 6-72 시간 이내에 나타나며 4-7 일 지속됩니다.

어떻게 전염되나?

이 질병은 ‘대변-구강’ 경로로 전염됩니다. 감염된 사람 또는 동물의 대변에 든 세균이 불량한 위생을 통해 다른 사람을 감염시킬 수 있습니다.

오염된 음식을 먹거나 마실 경우, 또는 감염된 동물이나 오염된 환경과 접촉할 경우에 병이 날 수 있습니다.

살모넬라균은 날것 또는 덜 익은 가금육 및 육류, 살균되지 않은 유제품, 날달걀 또는 덜 익은 달걀 등 다양한 식품에서 발견될 수 있습니다. 살모넬라균에 감염된 과일 및 채소에서도 발견될 수 있습니다.

미리 익혀진 인스턴트 식품은 날고기 등의 다른 식품을 조리할 때 쓰는 도마, 접시 또는 주방 기구를 사용할 경우에 오염될 수 있습니다. 도마, 접시, 주방 기구 및 기타 표면은 항상 미리 익혀진 식품이나 인스턴트 식품을 올려놓기 직전에 세척 및 살균해야 합니다. 날육류 및 날가금육을

올려놓은 후에도 세척 또는 살균해야 합니다.

어떻게 예방하나?

- 화장실을 사용하거나 기저귀를 간 후에는 반드시 손을 씻으십시오
- 병아리, 새끼 오리, 햄스터, 케르빌루스쥐, 거북, 뱀, 이구아나 등 몇몇 가축 및 애완동물은 살모넬라균을 보유하고 있을 수 있습니다. 이들 동물을 만진 후에는 우선 본인부터 손을 잘 씻고 어린 자녀의 손을 씻어주십시오. 농장형 동물원에 갈 때도 마찬가지입니다
- 살모넬라균을 보유하고 있거나 설사를 일으키는 다른 감염에 걸렸을 경우에는 식품을 조리하지 마십시오
- 식품 조리 전/중/후에 손을 씻으십시오
- 특히 가금육, 달걀 제품, 고기 요리 등의 각종 동물성 식품은 완전히 익히십시오
- 육류 및 가금육은 내부온도가 74°C 이상 되도록 익히십시오. 육류용 온도계를 사용하여 고기가 적정 온도로 익었는지 확인하십시오. 칠면조나 닭의 배 안에 소를 채워 넣고 조리할 경우, 고기 및 소의 내부 온도가 74°C 이상 되도록 꼭 익혀야 합니다
- 냉동 식품은 ‘냉동 상태로 조리’하라고 표시되어 있지 않은 한 완전히 해동한 다음에 조리하십시오. 항상 냉장고 맨 아래 선반에 넣어 해동하고, 육류 및 가금육은 쟁반에 얹어 핏물이나 육즙이 밑으로 떨어지지 않도록 하십시오. 흐르는 찬물에 해동하거나 전자레인지로

해동할 수도 있습니다. 단, 이 두 가지 방법은 해동 속도가 일정하지 않으므로 식품이 완전히 해동되도록 주의해야 합니다

- 살균된 우유 및 유제품만 사용하십시오
- 달걀은 냉장 보관하고, 더럽거나 깨진 달걀은 버리십시오
- 미리 익혀진 식품이나 인스턴트 식품은 날식품과 분리해 두십시오. 모든 표면과 조리 기구를 인스턴트 식품과 접촉되기 전에 세척 및 살균하십시오
- 날식품 또는 익은 식품을 상온에 오래 두지 마십시오
- 다음과 같은 식품을 섭취하면 *살모넬라*균 감염 위험이 높아집니다: 날달걀, 덜 익은 달걀, 에그노그처럼 날달걀이 들어간 식품, 덜 익은 밀가루 반죽, 몇몇 디저트, 몇몇 소스, 홈메이드 아이스크림 등. *살모넬라*균 감염 위험을 줄이려면 이들 식품 및 기타 덜 익은 식품을 조리할 때 살균된 액상 전란 제품을 사용하십시오
- 식물의 싹을 날로 먹거나 덜 익혀 먹으면 *살모넬라*균에 감염될 위험이 있습니다. 적절하게 익히면 괜찮습니다
- 식품 취급자 및 식품을 조리하는 사람에게 다음과 같은 식품 안전 수칙의 중요성을 일깨워주십시오:
 - 뜨거운 식품은 뜨겁게, 찬 식품은 차게 유지한다

- 식품 조리 전/중/후에 손을 씻는다
- 주방을 청결하게 유지한다
- 조리된 식품은 교차오염이 발생하지 않도록 주의한다

어떻게 치료하나?

감염되었을 경우, 상세한 질문들에 모두 답하고 대변 표본을 제출해야 할 수 있습니다.

중증 살모넬라증에 걸렸거나, 다른 만성 질환이 있거나, 면역 체계가 약한 사람은 보건의료 서비스 제공자가 항생제를 처방해줄 수도 있습니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #61b 농장형 동물원 및 개방형 농장 방문](#)
- [HealthLinkBC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)

항생제 사용에 관해 알아보려면 ‘Do Bugs Need Drugs’ 웹사이트를 방문하십시오: www.dobugsneeddrugs.org.



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority