

대장균 감염

E. coli Infection

대장균 감염이란?

대장균 감염은 대장균이라 불리는 세균이 일으키는 설사성 질병의 일종입니다. 소화관에 영향을 끼치며, 중증일 경우에는 신장에도 영향을 끼칩니다. 대장균은 여러 변종이 있으며 대부분 무해합니다.

물 또는 식품이 대장균 양성반응을 보이는 경우, 대변에 의한 오염을 의미할 수 있습니다.

사람들을 가장 흔히 걸리는 대장균의 변종은 시가 독소 생산 대장균으로 이를 줄여서 '대장균'이라고 칭하겠습니다.

어떤 증상이 나타나나?

대장균 감염의 증상은 다음과 같습니다:

- 묽은 설사(심할 경우 혈변)
- 메스꺼움
- 구토
- 위경련
- 미열

대장균에 오염된 무언가를 접촉하거나 섭취한 후 2~10 일 내에 증상이 나타날 수 있지만, 일반적으로 3-4 일 이내에 나타납니다. 증상은 5~10 일간 지속될 수 있습니다.

흔치는 않지만, 대장균은 치명적일 수도 있는 용혈성요독증후군(HUS)이라는 중병을 일으킬 수 있습니다. 신부전, 빈혈, 내출혈 등을 일으킬 수 있는 HUS는 소아, 고령자, 면역부전자, 임신부 등에게 특히 해로울 수 있습니다.

어디서 비롯되나?

대장균은 소, 염소, 양, 사슴, 엘크 등 많은 건강한 동물의 위장 및 대변에 살고 있습니다.

도축 과정에서 대장균이 고기 표면으로 옮겨 갈 수 있습니다. 스테이크, 로스트처럼 큰 덩어리로 자른

고기는 표면에만 대장균이 서식하므로 조리함으로써 대장균을 멸균하기가 더 쉽습니다.

육류를 갈거나 기계적으로 연화할 경우 대장균이 고기 속으로 침투할 수 있습니다. 간 고기나 기계적으로 연화된 고기가 큰 덩어리로 자른 고기보다 병을 일으킬 가능성이 더 많은 것은 바로 이 때문입니다. 고기를 완전히 익히면 대장균을 죽일 수 있습니다.

대장균은 때로 과일, 채소, 살균되지 않은 유제품, 주스, 사이드, 처리되지 않거나 오염된 식수 등에서도 발견됩니다.

사람이나 동물의 오물에 오염된 물에서 수영할 경우에도 감염될 수 있습니다.

또한 보균자는 타인에게 대장균을 옮길 수 있습니다.

어떻게 예방할 수 있나?

대장균 감염 위험을 줄이려면:

- 육류 구입 후 되도록이면 조속히 냉장 또는 냉동하십시오
- 조리 전에 항상 냉장고에서 완전히 해동하십시오. 고기를 잘 써서 다른 식품과 섞이지 않도록 하십시오. 냉동육 또는 부분 냉동육을 곧바로 조리하지 마십시오
- 식품을 다루기 전, 날고기를 만진 후, 화장실을 사용한 후 또는 기저귀를 갈고 난 후 손을 잘 씻으십시오. 감염된 대변을 통해 대장균이 전염될 수 있습니다
- 날고기가 닿은 모든 조리 기구, 도마, 카운터 등을 세척한 다음 소독하여, 대장균이 다른 식품에 옮겨 가는 것을 방지하십시오. 행구지 않아도 되는 200ppm 농도의 소독액을 사용할 수 있습니다

행구지 않아도 되는 200ppm 소독액 만드는 법:

1. 물 4 리터(1 갤런)에 가정용 표백제 15 밀리리터(1 테이블스푼) 또는 물 1 리터(4 컵)에 가정용 표백제 5 밀리리터(1 티스푼)를 섞으십시오
2. 표면 또는 조리 기구에 표백액을 묻힌 다음 1 분 이상 기다렸다가 깨끗한 종이수건으로 닦아내거나 저절로 마르게 두십시오

BC 주 FOODSAFE 의 염소 희석 계산 도구를 사용하여, 가정에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오:

www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

주의: 산 또는 암모니아가 함유된 제품에 표백제를 섞으면 심각한 호흡곤란, 질식, 일부의 경우 사망을 유발하는 유독가스가 발생할 수 있습니다.

- 통쇠고기는 내부온도가 최소 63°C(145°F)가 될 때까지 익히십시오. 스테이크를 구울 때는 두 번 이상 뒤집으십시오
- 분쇄육(햄버거 패티 등), 미트 로프, 로스트용 고기말이(쇠고기 롤라드), 연화 쇠고기 등은 중심 부분 온도가 74°C(164°F) 이상이 되어 15 초 이상 유지될 때까지 익히십시오. 디지털 탐침 온도계로 내부 온도를 재십시오
- 조리하기 전에 날고기를 올려놓았던 표면에 조리된 고기를 다시 올려놓지 마십시오. 날고기의 육즙이 대장균에 오염될 수 있으며, 이 육즙이 익힌 고기를 오염시킬 수 있습니다.
- 고기를 재웠던 양념장을 끓이지 않은 채로 익힌 고기의 소스로 쓰지 마십시오
- 익힌 고기는 곧바로 먹거나 뜨겁게 유지하십시오. 먹을 때까지 60°C(140°F) 이상으로 유지되어야 합니다
- 과일 및 채소는 껍질을 벗기거나 잘라서 먹더라도 흐르는 찬물에 씻으십시오. 캔털루프처럼 껍질이 단단한 과일 및 채소는 수세미로 문지르십시오
- 저온 살균되지 않은 우유, 주스 및 사이다는 삼가십시오
- 샘, 하천, 호수, 연못, 얇은 우물 등의 처리되지 않은 지표수는 마시거나 사용하지 마십시오. 동물 배설물로 오염되었다고 가정하십시오.
- 폐쇄된 해변 또는 목장에서 흘러온 물에서 물놀이를 하지 마십시오

BC 주에서는 정기적으로 수돗물을 검사하여 일반 대장균 오염 여부를 확인합니다.

치료할 수 있나?

설사가 며칠 지속되거나 피가 섞여 나올 경우, 의료서비스 제공자에게 검진을 받아야 합니다.

손실된 액체를 보충하여 탈수증을 방지하려면 액체를 많이 마시는 것이 중요합니다. 지사제 또는 항생제는 반드시 의료서비스 제공자의 처방에 따라 복용하십시오.

중증일 경우에는 병원 입원, 수혈, 투석 등이 필요할 수도 있습니다.

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #03 살균 우유와 생우유](#)
- [HealthLinkBC File #22 가정 병조림 - 보툴리누스중독 예방](#)
- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59d 아동 보육 시설의 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #72 비저온살균 과일/채소 주스 및 과일주: 잠재적 보건 위험](#)
- [HealthLinkBC File #76 식품매개질병 감염 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority