

## 여름철 식품 안전

여름은 바비큐, 소풍 및 캠핑 여행의 계절입니다. 하지만 즐거운 야외 식사는 주의하여 조리하지 않을 경우, 식품 매개 질병(식중독) 위험이 높아질 수 있습니다. 식품 매개 질병은 박테리아, 바이러스 및/또는 기생충으로 오염된 식품을 섭취할 때 발생합니다.

일반적인 식품 매개 질병 원인은 *노로바이러스*, *리스테리아*, *살모넬라*, *대장균*

*O157:H7*, *캠필로박터* 등입니다. 캐나다 보건부(Health Canada)의 추정에 따르면, 캐나다에서는 해마다 식품 매개 질병이 4백만 건 발생합니다. 식품 매개 질병은 대부분 완전히 예방할 수 있습니다.

여름에는 다음과 같은 이유로 식품 매개 질병 위험이 높아질 수 있습니다:

1. 덥고 습한 날씨 때문에 박테리아가 성장 및 번식하기 좋은 조건이 만들어집니다
2. 사람들은 야외에서 음식을 만들어 먹을 때 손 씻기, 식품 냉장 등의 식품 안전 지침을 잘 지키지 않습니다

대부분의 식품 매개 질병에 공통적인 증상은 위경련, 설사, 구역, 구토, 두통, 발열 등입니다. 일반적으로 오염된 음식을 먹은 후 몇 시간 내에 증상이 나타나지만, 며칠 내지 몇 주 후에 나타날 수도 있습니다. 대부분의 경우에는 식품 매개 질병이 완전히 낫지만, 사람에 따라 증상이 더 오래 지속되고 더 심각할 수도 있습니다. 식품 매개 질병 위험이 가장 높은 사람은 5세 미만 아동, 임산부, 60세 이상 성인, 면역력 저하자 등입니다.

다음은 식품 매개 질병 위험을 줄여주는 조언입니다.

### 냉장하십시오

- 식품을 차게 보관하십시오. 박테리아는 4°C-60°C(40°F - 140°F)에서 가장 빨리 증식하며, 이를 '위험 지대'라고 합니다. 무더운 여름철에는 식품을 1시간 이상 상온에 보관하지 마십시오.
  - 잘 상하는 식품을 얼음 팩으로 둘러싸십시오
  - 쿨러가 꽉 찰 때까지 쿨러를 사용하십시오. 식품을 더 오래 차게 보관할 수 있습니다. 되도록 쿨러에 햇빛이 들지 않게 하고 뚜껑을 닫아 놓으십시오. 되도록 간식과 음료는 별도의 쿨러에 보관하십시오. 간식과 음료는 자주 꺼내는 식품이기 때문에 쿨러를 열 때마다 더운 공기가 들어갈 수 있습니다
  - 나들이하기 전날 식품을 냉장 또는 냉동하십시오. 그래야 이미 차가워진 식품을 쿨러에 담을 수 있습니다
  - 고기는 재워서 미리 냉장고에 넣어두고, 카운터나 뜨거운 곳에 내놓지 마십시오

## 분리하십시오

- 교차오염을 방지하십시오. 익히지 않은 육류, 생선, 가금육 및 달걀은 익히지 않은 과일, 채소 및 익힌 식품과 따로 보관하십시오.
  - 바로 먹을 수 있는 식품은 조리가 필요한 식품과 분리하여 별도의 쿨러에 담거나, 쿨러를 1개만 사용할 경우에는 날고기를 바닥에 놓아, 바로 먹을 수 있는 식품에 육즙이 떨어지거나 오염시키지 않도록 하십시오
  - 맨얼음 대신 얼음 팩을 사용하십시오. 맨얼음은 녹아서 한 식품에서 다른 식품으로 박테리아를 옮길 수 있습니다

## 세척하십시오

- 손, 조리 기구 및 표면을 비누를 푼 뜨거운 물에 씻으십시오(20초 이상).
  - 도마 2개와 조리 기구 2세트(바로 먹을 수 있는 식품용 1세트 및 익히지 않은 식품용 1세트)를 가져가십시오. 각각 밀봉한 별도의 비닐 봉지에 담아 교차오염을 방지하십시오
  - 비누를 푼 뜨거운 물이 없을 경우, 손 세정제와 항균성 와이프로 손과 표면을 닦으십시오. 비누를 푼 뜨거운 물은 박테리아 및 오물을 제거하는 최선의 옵션이므로 되도록 빨리 이러한 표면을 세척하십시오
  - 쿨러를 사용하기 전, 사용한 후에 집에서 내부를 세척하십시오
  - 익히지 않은 채소, 과일 및 허브는 흐르는 찬물에 씻은 다음 먹거나 조리하십시오

## 조리하십시오

- 식품을 적정 온도로 조리하십시오.
  - 디지털 식품 온도계를 가져가십시오. 적정 온도는 아래 표를 참조하십시오. 온도를 확인할 때는 깨끗한 온도계를 식품 한가운데까지 찔러 넣고, 뼈에 닿지 않도록 조심하십시오
  - 조리하기 전에 약 20분 동안 그릴을 예열하십시오
  - 날식품을 담았던 접시에 익힌 음식을 다시 놓지 마십시오(비누를 푼 뜨거운 물로 먼저 세척하지 않았을 경우)

식품	내부 온도
햄버거	160°F(71°C)
스테이크 - 미디엄레어	145°F(63°C)
스테이크 - 미디엄	160°F(71°C)
스테이크 - 웰던	170°F(77°C)
가금육	165°F(74°C)
생선	158°F(70°C) - 살이 불투명해지고 쉽게 부서질 때까지

핫도그	165°F(74°C)
남은 음식	165°F(74°C)

## 식수원이 안전한지 확인하십시오

- 호수나 강물이 겉보기에는 안전해 보이더라도 실은 안전하지 않을 수 있습니다. 원천이 안전하다고 알고 있는 물을 사용하십시오.
- 음용, 조리 및 양치질에는 병포장수를 사용하십시오.
- 처리되지 않은 물은 2분 동안 팔팔 끓여서 사용하십시오. 물을 끓일 수 없을 경우에는 정수 알약 또는 정수 필터를 사용하고 제조자의 용법을 따르십시오.

## 식품 안전에 관해 더 자세히 알아보기:

- [식품, 물 및 음료 안전](#)

마지막 검토: 2023년 5월

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files](http://www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.