

## 여름철 음식 안전 정보

여름철에는 바베큐, 피크닉, 캠핑 여행을 즐길 수 있습니다. 하지만 즐거운 야외 식사 시 특별히 주의를 기울이지 않을 경우 음식으로 인한 질병(식중독)에 노출될 위험이 커질 수 있습니다. 이러한 질병은 박테리아, 바이러스 및/또는 기생충으로 오염된 음식을 섭취함으로써 발생합니다. 일반적인 원인에는 *노로 바이러스*, *리스테리아병*, *살모넬라증*, *E. coli 0157:H7(대장균 일종)* 및 *캠필로박터*가 있습니다. 캐나다 보건부(Health Canada)는 매년 캐나다에서 음식으로 인한 질병이 약 4백만 건 발생하는 것으로 추정합니다. 이러한 질병의 대부분은 전적으로 예방이 가능합니다.

다음과 같은 경우 음식으로 인한 질병이 여름철에 발병할 확률이 높아질 수 있습니다.

1. 덥고 습한 날씨로 인해 박테리아가 번식하기 좋은 조건이 조성되는 경우
2. 야외에서 요리 및 식사 시 사람들이 손을 씻거나 음식을 신선하게 유지하는 것과 같은 음식 안전 지침을 잘 따르지 않는 경우

음식으로 인한 질병으로 나타나는 흔한 증상은 경련, 설사, 메스꺼움, 구토, 두통 및 발열입니다. 증상은 일반적으로 오염된 음식을 먹은 후 몇 시간 내에 나타나지만 며칠 또는 몇 주 후에 나타날 수도 있습니다. 대부분의 사람들은 완전히 회복되지만, 증상이 오래 지속될 수도 있으며 더 심각한 상태로 이어질 수 있습니다. 질병의 심각도는 박테리아의 유형과 음식을 섭취한 사람의 전반적인 건강 상태에 따라 달라집니다.

다음 팁은 음식으로 인한 질병의 위험을 줄이는 데 유용합니다.

- **음식을 차게 보관하십시오.** 박테리아는 4°C에서 60°C(40°F - 140°F) 사이에서 가장 빠르게 증식하며, 이를 '위험 구간'이라고도 합니다.
  - 부패하기 쉬운 식품을 포장하기 위해 얼음 팩을 준비하십시오. 냉동 주스 박스와 같은 일부 음식은 얼음 팩의 역할을 할 수 있으며 녹으면서 다른 음식을 차게 유지시켜 줍니다.
  - 쿨러에 들어갈 공간이 있는 한 음식을 쿨러에 넣어서 보관하십시오. 쿨러에 보관하면 음식을 더 오랫동안 시원하게 보관할 수 있습니다. 쿨러를 햇빛에서 가능한 한 멀리하고 뚜껑을 닫으십시오. 가능한 경우 간식과 음료는 별도의 쿨러에 보관하십시오. 간식과 음료는 자주 꺼내는 식료품으로, 쿨러를 열 때마다 더운 공기가 들어갈 수 있습니다.
  - 쿨러에 음식을 차가운 상태로 넣을 수 있도록 나들이하기 전날 음식을 냉장하거나 얼리십시오.

- 냉장고에 고기를 미리 재워두고, 카운터 또는 더운 곳에 놓지 마십시오.
- **교차 오염을 방지하십시오.** 육류, 생선, 가금류 및 계란을 신선한 과일, 야채 및 조리 식품에서 멀리 보관하십시오.
  - 별도의 쿨러를 포장하여 조리가 필요한 식품으로부터 즉시 먹을 수 있는 식품을 멀리 두거나, 하나의 쿨러 바닥에 날고기를 포장하여 주스가 떨어지거나 즉석 식품이 오염되지 않도록 하십시오.
  - 쉽게 녹는 얼음 대신 얼음 팩을 사용하십시오. 얼음이 녹으면서 한 음식에서 다른 음식으로 박테리아를 옮길 수 있습니다.
- **조리기구나 표면 및 손을 20초 이상 뜨거운 비눗물로 세척하십시오.**
  - 도마, 조리 기구 등을 2세트(즉석 식품용 1세트, 날 음식용 1세트) 준비하십시오. 교차 오염을 방지하기 위해 밀봉된 비닐 봉지에 각각 보관하십시오.
  - 사용할 수 있는 뜨거운 비눗물이 없을 경우 손과 표면 세척을 위해 손 살균제와 항균성의 천을 사용하십시오. 박테리아와 흄을 제거하기 위한 가장 좋은 방법은 뜨거운 비눗물을 사용하는 것임을 명심하고 가능한 한 빨리 표면을 세척하십시오.
- **적절한 조리 온도로 음식을 조리하십시오.**
  - 고기 온도계를 챙기십시오. 적절한 온도는 아래 차트를 참조하십시오.
  - 요리하기 전에 약 20분 동안 그릴을 예열하십시오.
  - 날 음식을 담았던 접시에 익힌 음식을 다시 놓지 마십시오(뜨거운 비눗물로 먼저 세척하지 않았을 경우).

음식	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)

가금류	165°F(74°C)
생선	158°F(70°C): 불투명하고 쉽게 살이 발라질 때까지 익힘
핫도그	165°F(74°C)

- **식수원이 안전한지 확인하십시오.** 호수나 강물이 안전하게 보일 수 있지만 오염되었을 수 있습니다. 안전하다고 확실히 믿을 수 있는 식수를 사용하십시오.
  - 병에 든 생수를 식수로 사용하거나 요리에 사용하고, 양치용 물로 사용하십시오.
  - 사용하기 전 2분 동안 미처리된 물을 끓는 물로 팔팔 끓이십시오. 끓는 물을 사용할 수 없는 경우 정수용 정제 또는 정수 필터를 사용하고 제조업체의 지침을 따르십시오.

축제 또는 기타 공개 이벤트에서 음식 구입 시 주의해야 할 내용에 대한 정보는 Fraser Health Authority 뉴스 항목 [Don't let Salmonella or E. coli take the fun out of your summer](#)를 참조하십시오. 음식으로 인한 질병에 대한 자세한 내용은 캐나다 정부와 BC 주 질병관리본부 웹사이트를 방문하십시오.

**최근 검토일:** 2018년 6월