



## 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법 Food Safety: Easy Ways to Make Food Safer

캐나다에서는 매년 4 백만여 명이 식품매개질병에 걸립니다. 식품매개질병의 증상은 다음과 같습니다:

- 위경련
- 구역
- 구토
- 설사

이러한 증상은 일반적으로 1-3 일 후에 사라지지만, 식품매개질병이 생명을 위협할 경우도 있습니다. 만 5 세 미만 아동, 임산부, 고령자, 면역 체계가 약화된 사람 등은 발병 위험이 더 큽니다. 임신 중의 식품매개질병 발병은 산전/산후에 아기에게 병을 일으킬 수 있습니다.

세균, 바이러스 등의 병균은 병을 일으킵니다. 병균은 개를 쓰다듬을 때, 애완동물 거북을 만질 때, 기저귀를 갈 때, 날식품(육류 및 가금육)을 조리할 때 등 다양한 경로로 옮길 수 있습니다. 건강한 사람도 병균을 보유할 수 있습니다.

식품매개질병을 예방하려면 반드시 다음과 같은 식품 안전 수칙을 지키십시오:

### 손을 씻으십시오

화장실을 사용한 후, 음식을 먹거나 만지기 전에는 반드시 손을 씻으십시오. 손가락 사이와 손톱 밑 등, 손의 구석구석을 비누와 물로 20 초 이상 문지른 다음 더운 물로 행구고, 깨끗한 수건이나 종이수건으로 손을 닦으십시오.

### 표면을 세척하고 소독하십시오

식품을 조리하거나 올려놓는 표면은 항상 세척 및 소독하십시오. 흔히 식중독은 날고기에서 다른 식품으로 옮는 병균에 의해 발생합니다. 이를 ‘교차오염’이라고 합니다.

교차오염의 위험을 줄이려면 날고기를 조리하거나 인스턴트 식품을 먹을 때 별도의 도마, 접시 또는 조리 기구를 사용하십시오. 감자 샐러드, 날식품 샐러드, 채소, 과일 등의 식품을 조리할 때 날고기(생선 및 가금육 포함) 조리 시 사용한 도마를 사용하면 안 됩니다.

날고기 조리 시 사용한 도마, 접시 및 조리 기구를 익힌 식품이나 인스턴트 식품을 먹을 때 쓰려면 반드시 뜨거운 물과 세제로 세척한 다음 소독해야 합니다. 다음은 소독 후 씻어내지 않아도 되는 소독액을 만드는 방법입니다.

### 씻어내지 않아도 되는 200ppm 소독액 만드는 법:

- 물 4 리터에 가정용 표백제 15 밀리리터(1 큰술), 또는 물 1 리터(4 컵)에 가정용 표백제 5 밀리리터(1 찻술)를 섞으십시오.
- 표면 또는 조리 기구에 표백액을 묻힌 다음 1 분 이상 기다렸다가 깨끗한 종이수건으로 닦아내거나 저절로 마르게 두십시오.

BC 주 FOODSAFE 염소희석계산(Chlorine Dilution Calculator) 도구를 사용하여, 여러분 집에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오: [www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html](http://www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html)

**주의:** 표백제를 산 또는 암모니아가 함유된 제품과 혼합할 경우, 중대한 호흡곤란 및 질식을 일으키고 사망을 일으킬 수도 있는 유독 가스가 발생합니다.

행주는 병균의 이상적인 서식처입니다. 항상 청결한 행주를 사용하고, 세탁기로 행주를 자주 세척하십시오. 행주를 급속하게 소독하려면 물에 적셔 전자레인지에 1 분간 돌리십시오. 마른 행주는 전자레인지에 넣지 마십시오.

### 병이 났을 경우에는 식품을 조리하지 마십시오

병이 났을 때 식품을 조리하면 *살모넬라*, A 형 간염, *대장균* 등의 병균이 식품에 옮을 수 있습니다. 그리고 이 식품을 먹은 사람은 병이 날 수 있습니다. 설사, 구토 등의 증상이 있는 사람, 또는 감염된 상처가 있는 사람은 증상이 없어진 후 48 시간까지는 식품을 조리하거나 다른 사람에게 내지 말아야 합니다. 병이 났을 때 어쩔 수 없이 자녀 또는 다른 식구를 위해 음식을 만들어야 할 경우에는 손을 자주, 잘 씻고 식품 취급에 안전한 장갑을 착용하십시오.

## 식품을 안전한 내부온도로 익히십시오 - 식품용 온도계를 사용하십시오

고기, 가금육 및 생선, 또는 이를 재료로 만든 식품 등에는 병원체가 들어 있을 수 있습니다. 대부분의 병원체는 식품을 내부온도 74°C 이상으로 익히면 죽습니다. 고기, 해산물, 가금육 및 달걀에 대한 조리 온도를 알아보려면 캐나다 보건부(Health Canada)의 안전내부조리온도표 (Safe Internal Cooking Temperatures Chart)를 참고하십시오: [www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/safe-internal-cooking-temperatures.html).

식품의 온도를 확인할 때는 온도가 즉시 표시되는(디지털) 탐침 온도계를 사용하십시오. 탐침 온도계의 끝을 식품의 가장 깊숙한 곳에 찔러 넣어(뼈에 닿지 않도록 조심하면서) 적정 내부온도에 이르렀는지 확인하십시오. 온도계를 사용한 후에는 세척 및 소독하여 교차오염을 방지하십시오.

## 식품을 2 시간 안에 식히십시오

부적절한 냉각은 식품매개질병의 주 원인의 하나입니다. 고기 로스트 등의 크기가 큰 식품이나 수프는 빨리 식히기가 어렵습니다. 두께 7cm 이하로 작게 나눈 다음 냉장고 또는 냉동고에 넣어 식히십시오. 식품을 구매하거나 조리한 후에는 2 시간 내에 냉장고에 넣어 차게 하십시오. 냉장고 온도는 4°C로 유지하십시오.

## 식품을 냉장고에 넣어 해동하십시오

가장 안전한 식품 해동법은 냉장고에 넣어 해동하는 것입니다. 액체가 새어 나오지 않는 용기에 식품을 담아, 냉장고에서 날식품 및 인스턴트 식품을 보관하는 칸의 아래칸에 보관하십시오. 더 빨리 해동하려면 흐르는 찬물에 녹이거나 전자레인지로 해동하십시오. 이렇게 해동한 식품은 곧바로 조리해야 합니다.

## 식품을 74°C로 데우십시오

먹다 남은 음식을 데울 때는 74°C 이상으로 재가열해야 냉각 및 보관 과정에서 식품에 침투했을 수 있는 병원체가 죽습니다. 식사에 꼭 필요한 식품만 데우십시오. 먹다 남은 음식을 데워 먹는 것은 한 번으로 그쳐야 합니다. 냉장고에 보관한 먹다 남은 음식은 2-4 일 이내에 먹어야 합니다.

## 전자레인지 사용 시, 안전한 내부온도로 익히십시오

전자레인지로 식품을 익히거나 데울 때는 식품의 모든 부위의 내부온도가 74°C(또는 해당 식품의 조리법에 표시된 온도)에 도달하도록 해야 합니다. 반드시 전자레인지용 용기를 사용하고,

전자레인지용 뚜껑으로 덮어서 수증기가 빠져나오지 않게 하십시오. 식품이 고루 잘 익게 하려면 중간에 전자레인지를 멈추고 식품을 젓거나 뒤집어주십시오. 가열이 끝나면 바로 꺼내지 말고 2분간 기다렸다가 식품용 탐침 온도계로 내부온도를 확인하십시오.

## 식품을 위험 구역에 보관하지 마십시오

병균은 4°C - 60°C의 온도에서 급속하게 성장할 수 있습니다. 고기, 가금육, 유제품, 달걀, 조리된 식사 등의 식품은 60°C 이상으로 온장하거나 4°C 이하로 냉장하십시오.

## 식품을 평균으로부터 지키십시오

상할 수 있는 식품은 되도록 빨리 운송하여 냉장하십시오. 그래야 병균의 성장을 방지할 수 있습니다. 인스턴트 식품은 뚜껑을 씌우거나 랩으로 싸서, 냉장고에서 날식품을 보관하는 칸의 위칸에 보관하십시오. 항상 제품 라벨에 표시된 보관법을 확인하십시오.

## 의심스러우면 버리십시오

식품으로 모험을 하지 마십시오. 오염된 식품도 외관상으로는 괜찮아 보이고 악취도 나지 않을 수 있습니다. 의심스러우면 버리십시오. 식품을 냉장고에 넣을 때 포장이나 용기에 날짜를 써 놓으면 냉장고 보관 기간을 쉽게 확인할 수 있습니다.

## 자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #59c 식품 안전: 식품 라벨의 주의 사항](#)
- [HealthLinkBC File #76 식품매개질병 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)
- [HealthLinkBC File #85 손 씻기: 세균 전염을 예방하십시오](#)
- [HealthLinkBC Food Safety in Children Older than 1 Year Preventing Foodborne Illness\(만 1세 이상 아동의 식품매개질병 예방을 위한 식품 안전\)](#)
- 식품 안전: <http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety>



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

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 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 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로 번역 서비스가 제공됩니다.