



식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법

Food Safety: Easy Ways to Make Food Safe

매일 수백 명의 BC 주 주민이 식품매개질병, 즉 식중독에 걸립니다. 식중독의 증상은 다음과 같습니다:

- 위경련
- 구역
- 구토
- 설사

일반적으로 이러한 증상은 1-3 일 후에 사라집니다. 식중독이 중증일 경우에는 사망을 포함한 건강 문제가 생길 수도 있습니다.

병을 일으키는 세균, 바이러스 등의 미생물을 병원체라고 합니다. 병원체는 집에서 개를 쓰다듬을 때, 애완동물 거북을 만질 때, 기저귀를 갈 때, 날식품(특히 육류 및 가금육)을 조리할 때 등 다양한 경로로 옮을 수 있습니다. 건강한 사람도 병원체를 보유하고 있을 수 있습니다.

식중독을 예방하려면 반드시 다음과 같은 식품 안전 수칙을 지키십시오.

손을 씻으십시오

화장실을 사용한 후, 그리고 음식을 먹거나 다루기 전에는 반드시 손을 잘 씻어야 합니다. 비누로 20 초 이상 손을 구석구석 문지른 다음 흐르는 더운물에 행궤야 합니다. 손을 닦을 때는 깨끗한 수건이나 종이수건을 사용하십시오.

표면을 세척하고 소독하십시오

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

교차오염은 날고기를 조리하는 데 사용한 도마, 접시 또는 조리 기구로 채소, 인스턴트 식품 등의 다른 식품을 조리할 경우에 발생할 수 있습니다.

교차오염의 위험을 줄이려면 날고기를 조리하거나 인스턴트 식품을 먹을 때 별도의 도마, 접시 또는 조리 기구를 사용하십시오. 익힌 식품이나 인스턴트 식품 먹기 위해 같은 도마, 접시 또는 조리 기구를 사용하려면 반드시 뜨거운 물과 세제로 세척한 다음 소독해야 합니다. 행궤지 않아도 되는 200ppm 농도의 소독액을 직접 만들어 쓸 수 있습니다.

행궤지 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 저질로 마르게 두십시오.

온타리오 주 공공보건국(Public Health Ontario)의 염소 희석 계산 도구를 사용하여, 여러분 집에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오:

www.publichealthontario.ca/en/ServicesAndTools/Tools/Pages/Dilution-Calculator.aspx

행궤도 자주 세척하고 매일 새 것으로 바꿔야 합니다. 행궤는 세균의 온상이 될 수 있습니다. 행궤를 급속하게 소독하려면 물에 적서 전자레인지에 넣고 '강'으로 1 분간 돌리십시오.

병이 났을 경우에는 식품을 조리하지 마십시오

병이 났을 때 식품을 조리하면 식품에 병원체가 옮을 수 있습니다. 다른 사람이 이 식품을 먹으면 *살모넬라*, A 형 간염, *대장균* 등의 병원체가 옮겨 병이 날 수 있습니다. 설사, 구토 등의 증상이 있는 병자, 또는 감염된 상처가 있는 사람은 식품을 취급하거나, 조리하거나, 다른 사람에게 주지 말아야 합니다.

식품을 안전한 내부온도로 익히십시오.

식품온도계를 사용하십시오

고기, 가금육 및 생선, 또는 이를 재료로 만든 식품 등에는 병원체가 들어 있을 수 있습니다. 대부분의

병원체는 식품을 내부온도 74°C 이상 익히면 죽습니다.

조리 온도를 자세히 알아보려면 캐나다 보건부(Health Canada)에서 만든 안전내부조리온도표(Safe Internal Cooking Temperatures Chart)를 참고하십시오.
<http://healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/tips-conseils/cook-temperatures-cuisson-eng.php>

식품의 온도를 확인할 때는 반드시 식품용 온도계를 사용하십시오. 온도가 즉시 표시되는 탐침 온도계를 식품의 가장 깊은 곳에 찔러 넣어(뼈에 닿지 않도록 조심하면서) 내부온도가 적당한지 확인하십시오.

온도를 잰 후에는 온도계를 세척 및 소독하여 교차오염을 방지하십시오.

식품을 2 시간 안에 식히십시오

익힌 식품은 2 시간 안에 20°C, 4 시간 안에 4°C 로 식혀야 합니다. 부적절한 냉각은 식중독의 주요인의 하나입니다. 고기 로스트 등의 크기가 큰 식품이나 수프는 빨리 식히기가 어렵습니다. 두께 7cm 이하로 작게 나눈 다음 냉장고 또는 냉동고에 넣어 식히십시오.

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 넣으십시오. 더 빨리 해동하려면 흐르는 찬물에 녹이거나 전자레인지로 해동하십시오. 해동한 식품은 곧바로 조리해야 합니다.

식품을 74°C 로 데우십시오

먹다 남은 음식을 데울 때는 74°C 이상 재가열해야 냉각 및 보관 과정에서 식품에 들어갔을 수 있는 병원체가 죽습니다.

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 도중에 전자레인지를 멈추고 식품을 젓거나 뒤집어주십시오. 가열이 끝나면 바로 꺼내지 말고 2 분간 기다렸다가 식품용 온도계로 내부온도를 확인하십시오.

식품을 위험 구역에 보관하지 마십시오

병원체는 4°C - 60°C 의 온도에서 급속하게 성장할 수 있습니다. 고기, 가금육, 유제품, 달걀 등의 식품은 60°C 이상으로 온장하거나 4°C 이하로 냉장해야 합니다.

식품을 병원체로부터 지키십시오

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

의심스러우면 버리십시오

식품으로 모험을 하지 마십시오. 오염되었다라도 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

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 캐나다 소비자식품안전교육협회(Canadian Partnership for Consumer Food Safety Education) 웹사이트 www.befoodsafe.ca 를 방문하거나 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC Files #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC Files #59c 식품 안전: 식품 라벨의 주의 사항](#)
- [HealthLinkBC Files #76 식품매개질병 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)
- [HealthLinkBC Files #85 부모 및 아동의 손 세척](#)



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

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 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 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.