

식품 안전: 식품 라벨의 주의 사항 Food Safety: Instructions on Food Labels

여러분이 섭취하는 식품이 안전하도록 하는 일에는 농부, 가공업자, 유통업자, 소매업자 등 수많은 사람이 관련되어 있습니다.

여러분과 여러분 가족이 먹는 식품이 안전하도록 하는 일에서 여러분도 중요한 역할을 맡고 있습니다. 항상 제품 포장에 표시된 식품 보관, 취급 및 조리 방법에 따르십시오. 이 원칙은 특히 가공 식품 또는 포장 식품을 비롯하여 모든 식품에 적용됩니다.

제품 포장에는 흔히 다음과 같은 주의 사항이 표시되어 있습니다:

- 냉장요
- 개봉 후 냉장요
- 권장사용기한
- 완전히 익히시오
- 알레르기 경고

‘냉장요’란?

제품 포장에 ‘냉장요’ 또는 이와 비슷한 말이 적혀 있는 식품 또는 음료는 항상 냉장해야 합니다. 여기에는 식품 포장 개봉 전후도 포함됩니다.

세균은 우리가 먹는 식품을 비롯하여 어디에나 있습니다. 식품이 처음 포장될 때는 소량의 미생물이 들어 있습니다. 그러나 매우 적은 양이기 때문에 대부분의 사람은 이런 식품을 먹어도 탈이 나지 않습니다. 식품을 냉장하면 미생물의 성장이 느려지기 때문에 식품이 더 오래 안전합니다. 냉장하지 않으면 미생물의 수가 급속도로 늘어나 질병을 일으킬 수 있습니다.

동네 식품점에서 산 감자 수프를 냉장하지 않고 두었다가 맛을 본 사람들 중 최소한 2명이 보툴리누스중독증에 걸렸습니다. 수프에 들어 있던 보툴리누스균 포자가 증식하여 치명적인 독소를 만든 것입니다. 보툴리누스중독증은 마비 또는 사망을 일으킬 수 있는 매우 중대한 질병입니다.

‘개봉 후 냉장요’란?

어떤 식품은 포장을 개봉한 후에만 냉장해야 합니다. 제품 포장에 ‘개봉 후 냉장요’ 또는 이와 비슷한 말이 적혀 있을 경우, 포장을 개봉한 즉시 냉장하십시오. 식품을 개봉한 후에 냉장하면 미생물이 빨리 증식하여 질병을 일으킬 수 없습니다. 식품을 냉장하지 않으면 식품에 함유된 미생물이 증식하여 세균이 많아지고, 그 식품을 먹은 사람은 탈이 날 가능성이 커집니다.

미생물의 성장을 억제하려면 냉장고 내부 온도가 4°C 이하이어야 합니다.

‘권장사용기한’이란?

많은 식품의 라벨에 ‘권장사용기한’이 명시되어 있습니다. 이 기한은 식품의 안전을 보장하지는 않지만, 개봉되지 않은 식제품의 신선도와 예상 저장수명에 관한 정보를 제공합니다. 일단 포장을 뜬 식품은 며칠 이내에 먹고 적절하게 보관해야 합니다.

식품의 외관, 냄새 또는 맛으로 식품의 안전성 여부를 정확히 판단할 수는 없습니다. ‘권장사용기한’이 지난 식품은 버리십시오.

‘완전히 익히시오’란?

식품을 적절하게 익히면 대부분의 세균이 죽기 때문에 먹기에 안전해집니다. 어떤 가공/포장 식품은 완전히 익힌 것이기 때문에 즉석에서 먹을 수 있지만, 완전히 익힌 것이 아니고 날것 성분이 함유된 식품이 많습니다. 조리법에 ‘완전히 익히시오’, ‘익혀야 함’ 또는 이와 비슷한 말이 적혀 있을 경우, 제조자가 표시한 조리법에 따르십시오. 식품을 데우기만 하면 세균이 죽지 않습니다.

날고기, 날가금육, 날계란, 날생선 등의 날것 성분이 함유된 식품은 내부온도가 74°C 이상일 때까지 익히면 안전합니다. 온도를 썰 때는 깨끗하고 소독된 온도계를 사용하십시오.

2013년 3월, 24명이 냉동 미니 피자, 미니 케사디아 및 모차렐라 바이트를 먹고 대장균 때문에 탈이 났습니다. 이 제품들은 완전히 익힌 것처럼 보였지만 실은 부분적으로 익힌 것으로서, 소비자가 먹을 때 완전히 익혀야 하는 것이었습니다. 날것 또는 덜 익힌 쇠고기 등 몇몇 식품에는 **대장균** 등의 세균이 들어 있을 수 있습니다. 이런 식품은 적절하게 익혀야 안전합니다.

날식품을 조리할 때는 식품을 손으로 만지기 전후에 손을 씻으십시오. 모든 식기구, 도마 및 카운터를 뜨거운 비눗물로 씻으십시오. 미생물을 더 확실하게 없애려면 200ppm 표백액으로 표면을 소독하십시오.

행구지 않아도 되는 200ppm 소독액 만드는 법:

- 물 4리터에 가정용 표백제 5밀리리터(1큰술), 또는 물 1리터(4컵)에 가정용 표백제 5밀리리터(1작은술)를 섞으십시오.
- 표면 또는 식기구에 표백액을 묻힌 다음 1분 이상 기다렸다가 깨끗한 종이수건으로 닦아내거나 저절로 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/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

‘알레르기 경고’란?

어떤 가공 식품 또는 포장 식품에는 견과, 콩 등의 일반적 식품 알레르겐이 1종 이상 ‘들어 있을 수 있다’는 알레르기 경고가 새겨져 있습니다. 제조자는 해당 식품에 알려진 알레르겐이 들어 있지 않다고 보장할 수는 없습니다.

알레르기 경고는 중증 식품 알레르기가 있는 사람을 위한 것으로서, 알레르기 반응을 일으키는 식품을 피할 수 있게 해줍니다. 어떤 사람은 아주 적은 양의 알레르겐에도 심각한 알레르기 반응(아나필락시스)이 일어날 수 있으며 죽을 수도 있습니다. 중증 식품 알레르기가 있는 사람은 식품 또는 성분에 대한 알레르기 경고가 붙은 식품을 삼가십시오. 더 자세히 알아보려면 HealthLinkBC

[File #100a 아동 및 10대 청소년의 중증 식품 알레르기](#)를 참고하십시오.

주의 사항을 이해할 수 없으면 어떻게 하나?

제품 라벨 및 포장에 적힌 식품 안전 주의 사항을 잘 읽어보십시오. 주의 사항을 이해할 수 없을 경우에는 다른 사람에게 설명해달라고 부탁하십시오. 식품 가공업체에 직접 문의하거나 가족, 이웃 또는 식품점 종업원에게 물어보십시오.

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #76 식품매개질병 감염 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)
- Healthy Canadians – ‘Food Safety’ 웹페이지 www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/safety-salubrite/index-eng.php

식품 라벨에 관해 알아보려면 다음 웹사이트를 방문하십시오:

- Healthy Canadians – ‘Food labels’ 웹페이지 www.healthycanadians.gc.ca/eating-nutrition/label-etiquetage/index-eng.php
- 캐나다 식품검역국(Canadian Food Inspection Agency) – ‘Date Labelling on Pre-packaged Foods’ 웹페이지 www.inspection.gc.ca/food-safety-for-industry/information-for-consumers/fact-sheets-and-infographics/date-labelling/eng/1332357469487/1332357545633



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.ca를 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.