



아동 보육 시설의 식품 안전 Food Safety in Child Care Facilities

아동 보육 시설 및 가정에서의 올바른 식품 취급은 식품매개질병(식중독)의 위험을 줄여줄 수 있습니다.

식품매개질병이란?

식품매개질병은 세균, 바이러스, 곰팡이, 기생충 등의 병원균에 오염된 음식을 먹거나 마실 때 발생합니다.

병원균은 개를 쓰다듬을 때, 애완동물 거북을 만질 때, 기저귀를 갈 때, 날식품(육류 및 가금육)을 조리할 때 등 다양한 경로로 옮길 수 있습니다.

음식물을 안전하게 조리 또는 보관하지 않거나, 병원균 보유자가 식품 또는 조리 기구를 취급할 경우에 오염이 발생합니다. 건강한 사람도 병원균을 보유하고 있을 수 있습니다.

어떤 증상이 나타나나?

식품매개질병의 증상은 사람에 따라 다르며 다음과 같습니다:

- 발열
- 위경련
- 설사
- 구역
- 구토

이러한 증상은 일반적으로 1-3 일 후에 사라지지만, 식품매개질병이 생명을 위협할 경우도 있습니다. 만 5 세 미만 아동, 임신부, 고령자, 면역 체계가 약화된 사람 등은 병이 나서 중병으로 발전할 위험이 더 큽니다.

식품매개질병은 어떻게 예방할 수 있나?

손을 씻으십시오

화장실을 사용한 후, 음식을 먹거나 만지기 전에는 반드시 손을 씻으십시오. 손을 씻는 방법은 다음과 같습니다:

- 팔과 손에 찬 장신구를 빼십시오
- 손가락 사이와 손톱 밑 등, 손의 구석구석을 비누와 물로 20 초 이상 문지르십시오
- 더운 물로 헹구십시오
- 깨끗한 수건이나 종이수건으로 손을 닦으십시오

표면 및 조리 기구를 세척하고 소독하십시오

음식을 만들고 먹는 곳의 모든 표면을 항상 세척하고 소독하십시오. 날고기, 날가금육, 날해산물을 조리할 때 사용한 도마, 접시 및 조리 기구로 인스턴트 식품을 조리하거나 차릴 경우 식품매개질병이 발생할 수 있습니다.

날고기, 날가금육, 날해산물 및 그 즙을 따로따로 보관하십시오. 인스턴트 식품과도 따로 보관하십시오. 도마, 접시 및 조리 기구는 익힌 식품 또는 인스턴트 식품에 다시 사용하기 전에 반드시 뜨거운 비눗물로 세척한 다음 소독하십시오.

다음은 소독 후 씻어내지 않아도 되는 소독액을 만드는 방법입니다.

헹구지 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

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

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

식품을 냉장하십시오

식품을 사용한 후 냉장고 또는 냉동고/냉동실에 다시 넣으십시오. 상할 수 있는 식품(고기, 우유, 치즈 등)은

2 시간 이상 상온에서 보관하면 안됩니다. 찬 식품은 4°C 이하로 냉장하십시오.

식품을 익히십시오

- 식품을 내부온도 74°C 이상으로 익히면 대부분의 병균은 죽습니다
- 식품의 온도를 확인할 때는 디지털 탐침온도계를 사용하십시오. 탐침온도계의 끝을 식품의 가장 깊은 곳에 찔러 넣어(뼈에 닿지 않도록 조심하면서) 재십시오
- 더운 음식의 온도는 60°C 이상으로 유지하십시오
- 남은 음식은 74°C 이상으로 데우십시오
- 전자레인지로 데운 음식은 74°C 가 되어야 하며, 데운 후 2 분간 뚜껑을 덮은 채 두십시오
- 익힌 식품은 2 시간 안에 60°C - 20°C 로, 4 시간 안에 20°C - 4°C 로 식히십시오

병이 났을 경우에는 음식을 만들지 마십시오

식품매개질병 증상이 있거나 감염된 상처가 있을 경우에는 식품을 취급하거나, 조리하거나, 다른 사람에게 주지 말아야 합니다.

아동 보육 시설에서는 아이들에게 어떤 음식을 먹여야 하나?

아동 보육 시설은 소매상, 상업적 공급자 등의 승인된 공급원으로부터 식품을 구매해야 합니다. 비가공 식품 및 포장 식품을 권장사용기한 전에 사용하십시오. 기부된 식품은 포장이 개봉되지 않았거나 BC 주 지침에 부합되는 것만 받아야 합니다. 적절하게 보관되었던 것인지 확인하십시오. 예를 들어, 제빵/제과 제품은 밀폐 용기에 들어 있어야 합니다. 더 자세히 알아보려면 www.bccdc.ca/health-professionals/professional-resources/food-donation-guidelines 에서 식품 기부 지침을 읽어보고, www.bccdc.ca/resource-gallery/Documents/Guidelines%20and%20Forms/Guidelines%20and%20Manuals/EH/FPS/Food/FDO%20Guidelines%20with%20Grocery%20or%20Meal%20Program.pdf 에서 '식품기부단체를 위한 지침(Guidelines for Food Distribution Organizations(FDO))'을 읽어보십시오(PDF 11.86 MB).

아동 보육 시설에서 식품 안전에 관해 아이들을 어떻게 교육할 수 있나?

아이들에게 손을 제대로 씻는 법을 보여주며 가르치십시오(특히 화장실 사용 후, 애완동물을 만진 후, 요리 돕기 전, 식사 전). 옷소매에 대고 기침 또는 재채기를 하고, 그런 다음 손을 다시 씻는 법을 가르쳐주십시오. 식사 및 간식 시간 일정에 손 씻는 절차를 넣으십시오.

아이들을 기초적인 식품 조리 과정에 참여하게 하여 간단한 음식을 함께 만들어보게 할 수 있습니다. 안전을 위해, 아이들이 만드는 음식은 익힌 것이어야 합니다. 예를 들어, 샐러드 대신 머핀을 선택하십시오.

우리 아이가 먹을 음식을 안전하게 포장하는 방법은 무엇인가?

더운 음식은 덮개, 찬 음식은 차게 유지하십시오. 더운 음식은 보온병에 담으십시오. 보온병에 음식을 담기 전에 끓는 물을 부어 5 분간 데우십시오. 보온병에 든 더운 음식은 약 3 시간 동안 60°C 이상 유지되므로, 자녀가 집에서 떠나기 직전에 보온병에 담아야 합니다. 찬 음식은 꺼내 먹을 때까지 콜드 팩으로 차갑게 유지하거나 탁아소의 냉장고에 보관하십시오.

아동 보육 시설에 대한 허가와 훈련은 어떤 것이 있나?

일상적으로 식품을 조리 및 취급하는 인가된 아동 보육 시설은 공중위생법(Public Health Act)에 따라 식품 서비스 허가를 받아야 할 수도 있습니다. 불확실하면 관할 보건소에 전화하여 환경보건관(Environmental Health Officer)에게 문의하십시오.

아동 보육 서비스 제공자는 식품안전인식(Caring about Food Safety) 과정을 수료할 것을 적극 권장합니다.

'Caring About Food Safety' 웹사이트

<http://media.openschool.bc.ca/assets/cafs/mainpage/home.html> 을 방문하십시오. 자세히 알아보려면 보건부(Ministry of Health) 'Food Safety & Security(식품 안전 & 보안)' 웹페이지를 방문하십시오:

www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses

자세히 알아보기

- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #76 식품매개질병 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)
- Food Flair™ Early Learning Practitioners Resource(Food Flair™ 유아교육 자료): www.vch.ca/Documents/Food-Flair-resource-manual.pdf (PDF 9.7 MB)
- Child Care Facilities: Safe and Healthy Food(아동보육시설: 안전하고 건전한 음식): www.vch.ca/Documents/Child-care-facilities-safe%20healthy-food.pdf (PDF 609 KB)

또한, 각 지역사회 의 영양사에게 문의하거나, 8-1-1 로 전화하여 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.