



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

세균에 오염된 식품은 식중독이라고도 알려진 식품매개 질병을 유발합니다. 일반적인 증상으로는 메스꺼움, 구토, 설사, 복통 및 발열이 있습니다. 캐나다에서는 매년 4 백만여 명이 식품매개 질병에 걸립니다.

식품매개 질병 예방을 위해 할 수 있는 일은?

손을 씻으십시오

식사 전, 음식을 다루기 전, 화장실 사용 후에는 손을 씻으십시오. 손 구석구석 모든 부분을 비누로 20 초 이상 문지른 후 따뜻한 물로 헹구십시오. 그 후 깨끗한 수건이나 키친타월로 물기를 닦으십시오.

부엌 도구 및 표면을 세척하십시오

접시, 식사 도구, 도마 및 조리대를 뜨거운 비눗물로 세척하십시오. 세균이 퍼지지 않도록 행주를 매일 교체하십시오.

추가 안전을 위해 부엌 도구 및 표면을 세척 후 소독하십시오. 식품 표면용으로 승인된 세정제나 표백제를 물과 섞어 소독액을 만드십시오. 항상 제품 라벨의 지시사항을 따르십시오. 일부 식기세척기는 소독 기능이 있습니다. 메뉴얼을 통해 소독이 가능한지 확인하십시오.

생 야채 및 과일을 세척하십시오.

생 야채 및 과일을 먹거나 자르기 전에 껍질을 벗긴다 할지라도 흐르는 냉수에 충분히 세척하십시오. 껍질이 단단한 과일이나 야채의 경우 (당근, 감자, 멜론 등) 깨끗한 브러쉬로 문지르십시오.

날고기는 다른 식품과 분리시키십시오

식품을 적절히 다루지 않을 경우 날식품의 세균이 다른 식품으로 옮길 수 있습니다. 이를 교차오염이라고 합니다. 교차오염의 위험을 줄이려면 다음과 같이 하십시오:

- 날고기, 가금육 및 해산물은 마트에서 카트에 넣을 때, 봉지에 담을 때, 냉장고에 보관할 때 다른 식품과 분리하십시오.
- 날고기 전용 도마를 사용하고 바로 먹을 수 있는 생 야채 및 과일은 다른 도마를 사용하십시오.

식품을 안전한 내부 온도로 익히십시오

음식의 내부 온도를 74°C(165°F) 이상으로 조리하면 균을 멸균시킬 수 있습니다. 내부 온도를 확인하려면 탐침 온도계를 뼈가 닿지 않는 선까지 깊게 찔러 확인하십시오.

전자레인지 사용 시, 고르게 데우십시오

식품이 전반적으로 고르게 조리/가열됐는지 확인하려면 다음과 같이 하십시오:

- 전자레인지용 뚜껑/랩을 덮고 약간 공간을 남겨 김이 빠져나올 수 있도록 하십시오
- 음식을 잘게 자르십시오
- 조리 중간에 음식을 젓거나 뒤집으십시오
- 가열이 끝난 후 최소 2분 동안 음식을 그대로 놔두십시오

식품을 위험 온도로 보관하지 마십시오

세균은 4°C ~ 60°C 사이에서 급속하게 증식하기에 이를 위험 온도이라고 합니다. 육류, 가금육, 생선, 유제품, 혹은 조리된 남은 음식을 상온에 2시간 이상 보관하지 마십시오.

식품 해동 시 냉장고 안에서 하십시오

가장 안전한 식품 해동법은 냉장고에서 해동하는 것입니다. 새지 않는 용기에 식품을 담아, 가장 하단에 보관하십시오. 더 빨리 해동하려면 찬물에 녹이거나 전자레인지로 사용하십시오. 전자레인지로 해동할 경우, 바로 조리하십시오.

남은 음식을 안전하게 다루십시오.

남은 음식은 조리 후 2시간 안에 냉장 보관하십시오. 음식을 안전하게 보관하기 위해서는 냉장고 온도를 4°C (40°F) 또는 그 이하로 설정해 유지하십시오.

음식이 다량이거나 매우 뜨거운 경우 (예: 로스트나 국물 요리) 식히기가 어려울 수 있습니다. 빨리 식히기 위해 다음과 같이 하십시오:

- 키가 낮은 통에 보관하십시오
- 다량의 음식을 소량으로 나누십시오
- 매우 뜨거운 경우 상온에서 먼저 식힌 후, 김이 더이상 나오지 않을 때 냉장고에 넣으십시오
- 음식이 냉장고 온도로 내려올 때까지

뚜껑을 열어 두십시오

남은 음식은 2~3일 내에 먹어 치우고 최소 74°C(165°F)로 데우십시오.

의심이 되면 버리십시오

음식으로 모험하지 마십시오. 오염된 음식이라도 외관상으로 문제가 없고 악취도 없을 수 있음을 기억하십시오. 의심이 갈 경우 폐기하십시오.

식품매개 질병에 누가 가장 취약한가?

- 5세 미만 어린이
- 임신부
- 60세 이상 노인
- 면역체계저하자

캐나다 보건부는 식품매개 질병 취약군을 대상으로 추가 조언을 제공합니다:

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-safety-vulnerable-populations.html.

자세히 알아보기

- 캐나다 보건부: 식품 안전 및 귀하 www.canada.ca/en/health-canada/services/general-food-safety-tips/food-safety-you.html
- 비씨 질병통제센터: 세척 및 소독 www.bccdc.ca/health-info/diseases-conditions/covid-19/prevention-risks/cleaning-and-disinfecting



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC 파일 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 비응급 건강 정보 및 조언은 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1번(수신자부담)으로 전화하십시오. 청각 장애 및 난청이 있는 경우 7-1-1번으로 전화하십시오. 번역 서비스는 요청 시 130개 이상의 언어로 제공됩니다.