식품의약품안전처 보도자료 국민이 만든 대전환의 길

보도시점 배포 즉시 배포 2026. 5. 27.(수)

안전한 매실청 담그는 방법, 식약처가 알려드림

- 씨앗 제거와 충분한 숙성으로 시안화합물 크게 줄일 수 있어

식품의약품안전처(처장 오유경)는 매실 수확시기를 맞아 가정에서 매실청을 보다 안전하게 만들어 섭취할 수 있도록 **매실청 담그는 방법**과 **주의사항**을 안내한다고 밝혔다.

매실 씨앗에는 식물이 외부 환경으로부터 스스로를 보호하기 위해 생성하는 **시안화합물**이 들어있다. 매실에 들어있는 **시안화합물**은 매실 내 **효소 등에 의해 분해**되면서 **시안화수소**를 **생성**할 수 있으며, **과량 섭취 시 두통, 어지러움, 호흡곤란 등**을 **유발**할 수 있다. 다만, **매실 손질 방법**과 **제조·보관 방법**을 조금만 달리해도 매실청의 **시안화합물 함량을 크게 낮출 수 있다.**

매실은 **깨끗이 세척**한 뒤 물기를 충분히 제거하고, 쓴맛의 원인이 될 수 있는 꼭지를 제거해 준비한다. 특히 **매실 씨앗**을 **제거**한 뒤 **매실청을 담그면 시안화합물** 함량을 **약 95% 낮출 수 있으며,** 청매실 대신 **황매실**을 **사용**할 경우에도 **약 70% 감소 효과**가 있다.

세척한 **매실과 설탕**은 **1:1 비율**(무게기준)로 준비하여 소독된 용기에 층층이 담고, 그늘진 **실온에서 약 3~4개월간 설탕에 재워**둔다. 이때 **설탕 대신 올리고당**을 **사용**하면 **시안화합물**을 **약 14% 더 낮출 수** 있다.

또한, 매실청을 **담근 초기**(**직후~1개월**)에는 **발효과정**에서 **이산화탄소**가 발생할 수 있으므로 **담금병**을 **느슨하게** 잠그거나 **주 1회** 정도 **뚜껑**을 **살짝 열어 가스**를 **빼주는 것이 안전**하다.

설탕에 재우는 과정이 끝난 뒤에는 **매실 건더기를 제거**하여 숙성시키면 **시안화합물 함량을 약 22% 낮출 수** 있으며, 완성된 매실청을 서늘한 곳에서 **6개월 이상 충분히 숙성할 경우 약 13% 추가 감소 효과가** 있다.

< 안전한 매실청 담그는 방법 주요내용 >

매실청 담그는 순서		시안화합물을 줄이는 법
재료 준비	❶ 매실을 잘 세척하여 물기 제거 후 꼭지 제거하기	• 씨앗 제거 매실로 담그면 약 95% 감소 • 황매실로 담그면 약 70% 감소
제조	❷ 매실과 설탕을 1:1 비율로 소독된 용기에 층층이 담기 * 초기 1개월간 담금병 느슨하게 잠그거나 주1회 가스 빼기 ❸ 실온에서 3~4개월 담금 후, 매실 제거하기	• 설탕 대신 올리고당을 사용하면 약 14% 감소
보관	❹ 매실을 제거한 매실청은 서늘한 곳에서 6개월 이상 숙성시키기	• 설탕에 재운 후 매실 분리 숙성시키면 약 22% 감소 • 6개월 이상 숙성시키면 약 13% 감소

※ 감소된 시안화합물의 백분율은 일반 매실청 대비 각 단계에서 감소된 비율

식약처는 “**가정**에서 **매실청을 담글 때 씨앗 제거, 충분한 숙성** 등 **간단한 주의사항**만 지켜도 **보다 안전**하게 매실청을 즐길 수 있다”며, “앞으로도 국민이 **일상**에서 **활용**할 수 있는 **식품 안전정보**를 **지속**적으로 **제공**하겠다”고 밝혔다.

<붙임> 카드뉴스 - ‘매실의 계절, 매실청 안전하게 담그세요’

담당 부서	식품의약품안전평가원 식품위해평가부 오염물질과	책임자	과 장	김진숙 (043-719-4251)
		담당자	연구관	박나영 (043-719-4253)

대한민국 정책브리핑

국민이 만든 대전환의 길

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

붙임 | **카드뉴스 '매실의 계절, 매실청 안전하게 담그세요'**