

안전한 매실청 담그는 방법, 식약처가 알려드립니다

- 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 방법과 주의사항을 안내한다고 밝혔다.

매실 씨앗에는 식물이 외부 환경으로부터 스스로를 보호하기 위해 생성하는 시안화합물이 들어있다. 매실에 들어있는 시안화합물은 매실 내 효소 등에 의해 분해되면서 시안화수소를 생성할 수 있으며, 과량 섭취 시 두통, 어지러움, 호흡곤란 등을 유발할 수 있다. 다만, 매실 손질 방법과 제조·보관 방법을 조금만 달리해도 매실청의 시안화합물 함량을 크게 낮출 수 있다.

매실은 깨끗이 세척한 뒤 물기를 충분히 제거하고, 쓴맛의 원인이 될 수 있는 꼭지를 제거해 준비한다. 특히 매실 씨앗을 제거한 뒤 매실청을 담그면 시안화합물 함량을 약 95% 낮출 수 있으며, 청매실 대신 황매실을 사용할 경우에도 약 70% 감소 효과가 있다.

세척한 매실과 설탕은 1:1 비율(무게기준)로 준비하여 소독된 용기에 층층이 담고, 그늘진 실온에서 약 3~4개월간 설탕에 재워둔다. 이때 설탕 대신 울리고당을 사용하면 시안화합물을 약 14% 더 낮출 수 있다.

또한, 매실청을 담근 초기(직후~1개월)에는 발효과정에서 이산화탄소가 발생할 수 있으므로 담금병을 느슨하게 잠그거나 주 1회 정도 뚜껑을 살짝 열어 가스를 빼주는 것이 안전하다.

설탕에 재우는 과정이 끝난 뒤에는 매실 건더기를 제거하여 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	① 매실을 잘 세척하여 물기 제거 후 꼭지 제거하기	<ul style="list-style-type: none"> • 씨앗 제거 매실로 담그면 약 95% 감소 • 황매실로 담그면 약 70% 감소
제조	② 매실과 설탕을 1:1 비율로 소독된 용기에 층층이 담기 * 초기 1개월간 담금병 느슨하게 잠그거나 주회 가스 빼기 ③ 실온에서 3~4개월 담금 후, 매실 제거하기	<ul style="list-style-type: none"> • 설탕 대신 올리고당을 사용하면 약 14% 감소
보관	④ 매실을 제거한 매실청은 서늘한 곳에서 6개월 이상 숙성시키기	<ul style="list-style-type: none"> • 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 “가정에서 매실청을 담글 때 씨앗 제거, 충분한 숙성 등 간단한 주의사항만 지켜도 보다 안전하게 매실청을 즐길 수 있다”며, “앞으로도 국민이 일상에서 활용할 수 있는 식품 안전정보를 지속적으로 제공할 것”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)



식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다!
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

매실청 담금 안전 가이드

매실의 계절, 매실청 안전하게 담그세요

♥ 안전하게 담근 매실청

발행일: 2026.5.26. 1/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다!
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

매실 씨앗에 독성이?

매실의 씨앗에는 자연적으로
시아니화합물이 있습니다.
※ 과량 섭취 시 두통, 어지러움, 호흡관련 등을 유발할 수 있어요.

시아니화합물

*외부 환경으로부터 식물이 스스로를
보호하기 위해 만들어내는 물질

**시아니화합물을 줄이는 매실청 담그기,
알려드릴게요!**

발행일: 2026.5.26. 2/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다!
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

안전한 매실청 담가 볼까요

1 매실을 잘 세척하여 물기 제거 후 꼭지를 제거해 주세요.

Tip

매실 씨앗

- ✓ 황매실을 사용하면 청매실 대비 시아니화합물이 약 70% 줄어요.
- ✓ 씨앗을 제거한 매실로 담그면 시아니화합물이 약 95% 줄어요.

2 매실과 설탕을 1:1 비율로 소독된 용기에 쪼개어 담아주세요.

- ✓ 설탕 대신 올리고당(1:1)을 사용하면 시아니화합물이 약 14% 줄어요.
- ✓ 매실청은 담근 초기(1개월)에는 담금병을 느슨하게 잠그거나 주 1회 정도 가스를 빼주는 것이 안전해요.

※ 감소된 시아니화합물의 백분율은 일반 매실청 대비 각 단계에서 감소된 비율입니다.

발행일: 2026.5.26. 3/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다!
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

안전한 매실청 담가 볼까요

3 실온에서 3~4개월 담금 후, 매실을 제거해 주세요.

- ✓ 매실 제거 후 매실청을 숙성시키면 시아니화합물이 약 22% 줄어요.

4 매실을 제거한 매실청은 서늘한 곳에서 6개월 이상 숙성시켜주세요.

햇빛이 드는 곳

서늘한 곳

- ✓ 매실청은 6개월 이상 숙성시키면 시아니화합물이 약 13% 줄어요.

※ 감소된 시아니화합물의 백분율은 일반 매실청 대비 각 단계에서 감소된 비율입니다.

발행일: 2026.5.26. 4/4