

씻고, 차갑게 보관하고, 구별 조리까지... 식약처가 제안하는 휴가철 '식중독 예방'

- 휴가철, 식재료는 차갑게 보관·운반, 육류·어패류는 충분히 가열
- 배달음식 이용시 바로 섭취, 부득이한 경우 냉장보관 후 재가열

식품의약품안전처(처장 오유경)는 본격적인 여름 휴가철을 맞아 물놀이와 야외활동이 늘고 폭염이 이어짐에 따라 식중독 발생 위험이 높아질 수 있다며, 국민들에게 기본적인 식중독 예방수칙을 철저히 실천해 줄 것을 당부했다.

최근 5년간('21~'25년) 식중독 발생 현황을 살펴보면 여름 휴가철(7~8월)에 발생한 식중독은 평균 78건으로 전체 발생 건수의 약 26%를 차지했으며, 환자 수는 전체의 약 31%에 달했다.

< 최근 5년간('21~'25년, 잠정) 월별 식중독 평균 발생건수 및 환자수 >



여름철 식중독 발생이 집중되는 것은 높은 기온과 습도로 세균성 식중독균이 쉽게 증식하기 때문이다. 세균성 식중독균은 32~43℃에서 가장 활발하게 증식하므로 폭염이 이어지는 요즘에는 음식의 보관과 조리, 섭취 전 위생 관리에 각별한 주의가 필요하다.

먼저 야외에서 음식을 조리하기 전·후, 화장실 이용 후, 달걀이나 육류 등을 만진 후, 음식을 먹기 전에는 반드시 흐르는 물에 비누 등 손세정제를 사용해 30초 이상 깨끗하게 손을 씻어야 한다.

또한 휴가지로 이동하는 동안 차량 내부나 트렁크 등에 조리된 식품을 장시간 방치하면 식중독균이 증식할 수 있으므로, 아이스팩과 보냉백 등을 활용해 차갑게 보관·운반하는 것이 중요하다.

식재료는 가능한 한 휴가지 인근의 마트·전통시장 등에서 구매하고, 육류는 다른 식품과 접촉하지 않도록 아이스팩과 함께 이중 포장하는 것이 바람직하다. 함께 운반할 경우에는 채소·과일 등 바로 먹을 수 있는 식품은 위쪽에, 육류 등은 아래쪽에 구분하여 보관해야 한다.

밀키트를 이용할 때에는 냉장·냉동 등 보관 상태와 소비기한 등을 꼼꼼히 확인하고, 섭취 전 충분히 가열해야 한다. 육류와 어패류를 조리할 때에도 음식의 중심부까지 충분히 익혀 먹는 것이 안전하다.

배달음식은 도착 후 가능한 한 즉시 섭취하는 것이 가장 안전하며, 바로 먹지 못할 경우에는 즉시 냉장 보관해야 한다. 다시 먹을 때에는 음식의 중심부까지 충분히 재가열한 후 섭취해야 한다.

또한, 휴가지 주변 음식점을 이용할 때에는 위생수준이 우수한 식품안전업소*를 참고할 필요가 있다.

* 식품안전나라>전문정보>우리동네식품안전정보>우리동네음식점에서 업소명, 업종, 주소 등 식품안전정보를 확인할 수 있다.

식약처는 국민들이 식중독 예방수칙을 쉽게 기억하고 실천할 수 있도록 식중독 예방 ‘손보구가세’ 슬로건을 활용한 홍보를 지속적으로 추진하고 있으며, 앞으로도 다양한 식중독 예방활동을 이어갈 계획이다.

* “손보구가세” : 손씻기, 보관온도, 구분사용, 가열조리, 세척·소독

식약처는 “작은 부주의도 식중독으로 이어질 수 있는 만큼 기본적인 예방수칙을 철저히 실천해 건강하고 안전한 여름을 보내시길 바란다”고 당부했다.

담당 부서	식품안전정책국 식중독예방과	책임자	과 장	이 성 (043-719-2101)
		담당자	연구관	한정아 (043-719-2107)





식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

손 씻기



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기

보 관온도 지키기



냉장식품 5°C 이하,
냉동식품 -18°C 이하 보관

구 분 사용하기



칼·도마 식재료별 구분사용
날음식과 조리음식 구분

가 열하기



육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C)
1분 이상 익히기

세 척·소독하기



식재료와 조리기구는
깨끗이 세척·소독

이것만
기억하세요!



「식중독 예방」

손보구가세