

식약처, 추석 명절 안전한 장보기·음식 보관 수칙 안내

- 장보기는 상온식품부터...육류·어패류는 마지막에 구매
- 명절 음식은 충분히 가열하고 냉장 보관...귀경길에는 보냉가방 활용

식품의약품안전처(처장 오유경)는 국민이 안전하고 건강하게 추석 명절을 보낼 수 있도록 올바른 장보기 방법과 식중독 예방수칙을 실천해 줄 것을 당부했다.

명절 음식은 평소와 달리 대량으로 조리하는 경우가 많아 식재료 구매부터 운반·보관·조리까지 식중독 예방을 위해 각별한 주의가 필요하다.

식재료를 장볼 때는 신선도 유지를 위해 상온 보관이 가능한 가공식품과 농산물부터 냉장식품, 육류, 어패류 순으로 구매하는 것이 좋다. 장보기가 끝난 후에는 아이스박스나 아이스팩 등을 이용해 적정 보관온도를 유지하면서 운반하고, 육류·어패류 등 냉장·냉동식품은 장시간 상온에 방치하지 않도록 주의해야 한다.

냉동식품은 해동한 후 다시 냉동하거나 온수 등에 담근 채 장시간 방치하면 식중독균이 증식할 우려가 있으므로, 해동한 식품은 바로 조리해 섭취해야 한다.

식중독균의 교차오염을 예방하기 위해 달걀·생고기 등을 만진 후 채소 등 다른 식재료를 손질할 때에는 반드시 손을 깨끗이 씻어야 한다. 칼과 도마는 가능하면 채소용, 육류용 등 식재료별로 구분해 사용하고, 하나의 조리도구를 사용할 경우에는 식재료가 바뀔 때마다 세제로 깨끗이 세척해야 한다.

명절 음식을 가열·조리할 때에는 고기완자 등 분쇄육은 속까지 완전히 익혀야 하며, 햄·소시지 등 육류 및 육가공품은 중심온도 75℃에서 1분 이상, 굴·조개 등 어패류는 중심온도 85℃에서 1분 이상 충분히 가열해 섭취해야 한다.

특히 최근에는 전, 갈비찜 등 차레 음식을 가정 간편식이나 밀키트를 활용해 조리·섭취하는 경우가 늘고 있다. 제품을 구입할 때는 냉장·냉동 등 보관 상태와 소비기한을 꼼꼼히 확인하고, 온라인으로 구매하는 경우에는 배송 과정에서 적정 온도가 유지됐는지 등을 확인해야 한다.

오유경 처장은 “추석 무렵에는 아침·저녁으로 쌀쌀하더라도 낮에는 기온이 올라갈 수 있어 명절 음식을 상온에 보관하면 식중독균 등 세균이 증식할 우려가 있다”며, “음식은 가급적 빨리 섭취하고, 귀경길 등 장시간 이동할 때는 보냉가방·아이스박스 등 보냉 용기를 이용해 식품을 보관하며, 섭취하기 전에는 반드시 충분히 재가열해달라”고 당부했다.

식약처는 앞으로도 국민이 안전한 식생활을 누릴 수 있도록 식품안전 관리를 강화하고, 일상생활에서 실천할 수 있는 유용한 식중독 예방 수칙을 지속적으로 안내할 계획이다.

<붙임> 1. 추석 명절 식중독 예방 수칙

2. 식중독 예방 ‘손보구가세’

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





손 씻기



흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기

식중독 예방

손보구가세

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 조리기구
깨끗이 세척·소독

이것만
기억하세요!

