

식중독 없는 안전한 한가위 연휴 되세요

- 손씻기, 보관온도 준수, 구분 보관·사용, 가열조리, 세척·소독 5대 수칙 당부
- 장보기는 1시간 이내, 상온식품 > 농산물 > 냉장·냉동식품 > 육류·어패류 순으로 구매
- 귀성·귀경길에는 가급적 위생등급 지정받은 음식점 이용
- 해외여행 시 완전히 익힌 음식 섭취하고, 변질되기 쉬운 식품 휴대 자제

식품의약품안전처(처장 오유경)은 다가오는 추석 연휴에 식중독으로 인한 피해가 발생하지 않도록 철저한 식중독 예방수칙 ‘손보구가세!’ 실천을 당부했다.

- ① **손씻기** 흐르는 물에 비누로 30초 이상 깨끗이 손을 씻어야 합니다.
- ② **보관온도 지키기** 냉장식품은 5℃ 이하, 냉동식품은 -18℃ 이하로 보관해야 합니다.
- ③ **구분사용하기** 날음식과 조리음식은 구분하고, 식재료별로 칼과 도마도 구분합니다.
- ④ **가열하기** 육류는 중심온도 75℃, 어패류는 85℃에서 1분 이상 익혀야 합니다.
- ⑤ **세척·소독하기** 식재료와 조리기구에는 깨끗이 세척·소독해야 합니다.

더불어 명절 음식은 평소와 달리 대량으로 조리하는 만큼 재료 구매부터 꼼꼼하게 준비하고 보관·조리 방법 등에 주의해야 한다.

재래시장, 마트 등에서 식재료를 구매할 때는 밀가루나 식용유와 같이 냉장·냉동보관할 필요 없는 식품, 과일·채소 등 농산물, 햄·어묵·고기완자 등 냉장·냉동이 필요한 가공식품, 육류·어패류 순으로 가급적 1시간 이내에 구매하여 신선도를 유지하는 것이 중요하다.

또 외관과 포장 상태, 소비기한, 보관방법 등을 꼼꼼히 확인해 구매한 후 아이스박스를 이용해 서늘한 상태로 운반하고 조리 직전까지 차갑게 보관해야 한다.

귀성·귀경 인파가 급증하는 추석 연휴 기간에는 기온과 습도 변화가 커 자칫 음식을 상온에 오래 보관하면 식중독균 등 세균이 빠르게 증식할 수

있으므로 조리된 명절 음식이나 이동 중 휴게소에서 구입한 음식은 가능한 바로 섭취하고 보관 시 반드시 냉장 보관하는 것이 바람직하다.

부득이 음식을 장시간 운반하는 때에는 가급적 보냉가방, 아이스백 등을 사용하고 반드시 재가열한 후 섭취한다.

귀성·귀경길이나 고향에서 음식점을 이용할 경우 위생상태가 우수하다고 인정된 위생등급 지정업소*를 이용하는 것이 좋다. 야외에서 주문·배달 음식을 먹을 때에는 남기지 않도록 먹을 만큼만 주문하고, 배달 용기 또는 포장 등이 오염되거나 손상되지 않았는지 확인해야 한다.

* '식품안전나라 > 위해·예방 > 위생등급제 > 위생등급제 지정현황' 또는 '내손안'앱 > 식품업체 > (카테고리)음식점 선택 > 식품업체검색'에서 확인 가능

긴 연휴를 이용해 해외여행을 하는 경우 여행지에 따라 위생·검역 등의 사유로 반입이 불가능한 식품이 있는지 미리 확인하고, 반입이 가능하여도 쉽게 변질되는 식품은 가져가지 않는 것이 바람직하다.

여행지에서 식중독이 발생하지 않도록 개인 위생관리를 철저히 하는 한편 가열 없이 섭취하는 샐러드, 생과일 주스 등은 섭취에 주의하고 가급적 가열하여 완전히 익힌 음식을 먹는 것이 좋다.

식약처는 앞으로도 국민의 안전한 식생활을 위해 유용한 정보를 지속적으로 제공하고 다양한 식중독 예방 활동을 추진할 계획이다.

- <붙임> 1. 추석 카드뉴스
2. 식중독 예방수칙

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



식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

한가위 맞이 식중독 예방 수칙

장보기

냉장이 필요 없는 식품 먼저 구매

- ① 실온 보관 제품
- ② 농산물(과일·채소)
- ③ 냉장 가공식품
- ④ 육류
- ⑤ 어패류

발행일: 25~29. 1/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

음식 조리

조리 전 깨끗이 손 씻기
* 흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

가열 조리 시 완전히 익히기
• 육류 중심온도 75℃
• 어패류 85℃
* 1분 이상 익히기

비누로 30초이상 깨끗이 손씻어요.

발행일: 25~29. 2/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

음식 보관

조리 후 즉시 섭취하기

바로 섭취하지 않을 시 빠르게 식혀 냉장보관, 충분히 가열 후 섭취하기

장거리 이동 시 보냉백, 아이스박스에 보관하기

발행일: 25~29. 3/4

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

식중독 예방, 손보구가세

손씻기

보관온도 지키기

구분사용하기

가열하기

세척·소독하기

식중독 예방하고 안전한 한가위 보내세요!

발행일: 25~29. 4/4



식품의약품안전처

국민 안전이 기준입니다
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

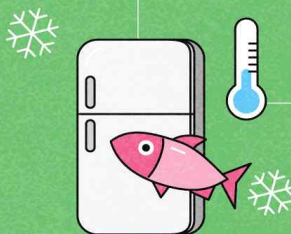
식중독 예방 ‘손보구가세’요!

식중독 예방을 위한 5가지 실천수칙



손씻기

흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기



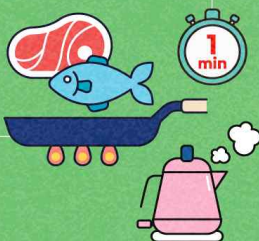
보관온도 지키기

냉장식품 5°C 이하
냉동식품 -18°C 이하 보관



구분사용하기

날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용



가열하기

육류 중심온도 75°C
(어패류 85°C)
1분 이상 익히기



세척·소독하기

식재료와 조리기구
깨끗이 세척·소독