

## 야외활동 많은 나들이 철... 식중독 주의하세요!

- 가을에 발생한 식중독은 전체 건수의 25% 차지...여름 다음으로 많이 발생
- 낮 기온상승 시 식중독균 증식환경 조성...식중독 예방수칙 준수 필요
- 식중독 예방을 위한 정보 지속 제공하여 국민의 안전한 식생활 환경 조성

식품의약품안전처(처장 오유경)는 야외활동이 많은 가을철(9~11월) 식재료 취급이나 조리·보관에 부주의할 경우 식중독 발생 우려가 있어 식중독 예방수칙 준수를 당부했습니다.

지난 5년간('18~'22년(잠정), 누계) 계절별 식중독 발생 현황\*을 분석한 결과, 가을철에 발생한 식중독이 341건으로 전체 발생 건수의 25%를 차지해 기온이 높은 여름철 다음으로 많이 발생하는 것으로 나타났습니다.

\* 여름 481건(35%) > 가을 341건(25%) > 봄 309건(23%) > 겨울 231건(17%)

가을철은 아침과 저녁에는 쌀쌀하지만 낮에는 기온이 상승하여 식중독균이 증식하기 쉽고 식품의 냄새나 맛의 변화가 없는 경우 오염 여부를 판별할 수 없습니다.

따라서 식중독 예방을 위해서는 ▲세척·소독 ▲익혀먹기·끓여먹기 ▲보관온도 준수 등 사전 위생관리가 중요합니다.

식재료는 흐르는 물로 깨끗이 세척해야 하며 동일한 싱크대 사용하여 여러 식재료를 전처리하는 경우 채소, 육류, 어류 순으로 세척하고 사용한 싱크대는 세제로 세척하고 염소계 소독제로 소독하도록 합니다.

주로 가열 조리하지 않고 섭취하는 샐러드, 걸절이 등을 위한 식재료는 염소살균제 등에 5분간 담근 후 흐르는 물에 3회 이상 세척하여 조리해 사용하는 것이 식중독 예방에 좋습니다.

육류, 달걀 등은 중심온도 75℃, 1분 이상, 굴·조개 등 어패류는 85℃에서 1분 이상 가열하여 완전히 익혀 섭취해야 하며, 식수는 생수 또는 끓인 물을 마셔야 합니다.

야외활동 시 많이 먹는 김밥을 준비할 때는 달걀지단, 햄 등 가열조리가 끝난 식재료와 단무지, 맛살 등 조리 없이 그대로 섭취하는 식재료를 맨손으로 만지지 않아야 하며, 모든 식재료는 충분히 익히고 식힌 후 용기에 담도록 합니다.

또한, 햇볕이 드는 차량 내부 등 비교적 온도가 높은 곳에 조리식품을 보관하면 식중독균 증식의 위험이 있으므로 야외활동 시에는 아이스박스 등을 사용해 10℃ 이하로 이동·보관해야 합니다.

식약처는 앞으로도 식중독 예방을 위한 유용한 정보를 지속적으로 제공하고 일상생활에서 식중독 예방수칙을 실천할 수 있도록 적극 홍보하여 국민의 안전한 식생활 환경을 조성하기 위해 최선을 다하겠습니다.

담당 부서	식품소비안전국 식중독예방과	책임자	과 장	반경녀 (043-719-2101)
		담당자	사무관	송광영 (043-719-2103)



식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

## 야외활동이 많은 가을철 식중독 예방 요령

구입부터 조리, 운반, 섭취까지!

식품의약품안전처

### 나들이 맛이 똑똑한 장보기 요령

- 심온보관식품**  
쌀, 통조림, 라면 등
- 과일·채소류**
- 어패류**
- 육류**
- 냉장·냉동식품**  
햄, 요구르트, 만두 등

가급적 장보기는 1시간 이내로!

식품의약품안전처

### 나들이 맛이 위생적인 음식 준비

- 흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**  
\* 조리 전과 후, 조리 중 식재료가 바뀔 때
- 채소, 과일 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻은 후 **즉시 사용하거나 차갑게 보관**
- 육류 등은 중심부까지 **75°C, 1분 이상 완전히 익히기**

김밥은 밥과 재료를 충분히 익혀서 식힌 후 조리!

식품의약품안전처

### 나들이 맛이 안전한 음식 운반

조리된 음식은 아이스박스 이용하여 **차갑게 보관 및 운반**

햇볕이 닿는 공간이나 자동차 안 등 온도가 높은 곳에서 방지하지 않기

식품의약품안전처

### 나들이 맛이 건강한 음식 섭취

- 식사 전, 흐르는 물에 비누로 **30초 이상 손 씻기**
- 안전성이 확인되지 않은 **계곡수나 샘물 등 마시지 않기**
- 도시락은 보관·운반 상태 확인 후 **빠른 시간 내 섭취**  
\* 음식 배달 시에는 먹을 만큼만 주문하여 즉시 섭취

배달 용기나 포장 등 오염되거나 손상되지 않았는지 확인!

식품의약품안전처 국민 안전이 기준입니다

## 식중독 예방 실천요령 기억해 주세요!

즐겁고 건강한 나들이 되세요~!