



여름 휴가철, 식중독 예방수칙 '손보구가세' 함께 실천해요

- 손씻기, 보관온도 준수, 구분 보관·사용, 가열조리, 세척·소독 5대 수칙 당부
- 음식은 충분히 익혀 먹고 채소·과일 등은 계곡물에 담그지 않고 수돗물로 세척
- 휴가지 주변 음식점은 가급적 위생등급 지정업소 이용 권고
- 해외여행 시 완전히 익힌 음식 섭취하고, 수분함량 높은 식품 휴대 자제

식품의약품안전처(처장 오유경)는 본격적인 여름 휴가철을 맞아 캠핑 등 야외활동 시 식중독이 발생하지 않도록 철저한 식중독 예방수칙 '손보구가세'* 실천을 당부했다.

* "손보구가세"는 손씻기, 보관온도, 구분사용, 가열조리, 세척·소독 5대 예방수칙의 앞글자로 만든 식중독 예방 실천 구호

고온·다습한 여름철에는 개인 위생관리를 소홀히 하거나 식재료 관리에 부주의할 경우 식중독균이 더욱 빠르게 증식*할 수 있어 각별한 주의를 갖는 것이 필요하다.

* 세균성 식중독균은 32~43℃의 온도에서 증식이 활발함

먼저 야외에서 음식을 조리하기 전·후, 화장실 이용 후, 달걀·고기류 등을 만진 후 또는 음식을 섭취하기 전에는 꼭 흐르는 물에 비누 등 손 세정제를 이용해 30초 이상 깨끗하게 손을 씻어야 한다.

특히 캠핑장이나 숙박시설 등에서는 식재료를 아이스박스·아이스팩 등을 사용하여 차갑게 보관·운반해야 한다. 또한, 조리한 음식은 가능한 2시간 이내 섭취해야 하고, 바로 섭취가 어렵다면 아이스박스 등을 사용하여 보관하고 남은 음식물을 그대로 방치할 경우 식중독균이 증식할 수 있으므로 즉시 폐기하는게 바람직하다.

소고기, 닭고기 등 생고기는 다른 식재료와 접촉하여 교차 오염되지 않도록 이중 포장하거나 별도의 아이스박스에 보관하는 것이 좋다. 아이스박스가 하나만 있는 경우에는 채소·과일 등 바로 먹을 수 있는 식품은 위쪽에, 고기류 등은 아래쪽에 구분 보관해 교차 오염을 방지해야 한다.

조리 시 소고기, 닭고기, 달걀 등은 중심온도 75℃, 1분 이상 가열하고 어패류는 85℃, 1분 이상 가열해 완전히 익혀야 한다. 식수는 생수 또는 끓인 물을 마셔야 한다.

채소·과일 등을 시원하게 먹기 위해 계곡물에 담가 놓을 경우 미생물 오염 우려가 있으므로 가급적 피하고, 계곡물을 사용한 경우에는 반드시 깨끗한 수돗물로 세척해 섭취해야 한다.

칼·도마는 채소용, 고기용, 어류용 등 식재료별로 구분해 사용하고, 야외에서 구분사용이 어려운 경우에는 채소→고기류→어류 순으로 사용한다. 사용한 칼과 도마는 깨끗하게 세척한 후 다른 식재료를 조리해야 식중독을 예방할 수 있다.

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

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

아울러 해외여행에서 가열 없이 섭취하는 샐러드, 생과일 주스 등을 통해 식중독이 발생하는 경우가 있어 가급적 가열하여 완전히 익힌 음식을 먹는 것이 좋다. 또한, 위생·검역 등의 사유로 여행지에 따라 국내에서 가져가는 식품 반입이 불가능한 경우가 있으므로 미리 확인해야 하며, 수분함량 등이 높아 쉽게 변질될 우려가 있는 식품 등은 가져가지 않는 것이 바람직하다.

식약처는 앞으로도 국민이 일상에서 식중독 예방수칙 실천을 습관화하고 안전한 식생활을 누릴 수 있도록 유용한 정보를 지속 제공하고 다양한 식중독 예방 활동을 추진할 계획이다.

<붙임> 휴가철 식중독 주의 요령

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



식중독 예방 ‘손보구가가세’요!

식중독 예방을 위한 5가지 실천수칙



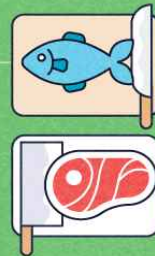
손씻기

흐르는 물에 비누로
30초 이상 손 씻기



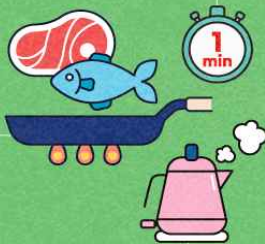
보관온도 지키기

냉장식품 5℃ 이하
냉동식품 -18℃ 이하 보관



구분사용하기

날 음식과 조리음식 구분
칼·도마 구분사용



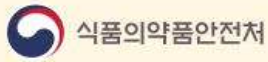
가열하기

육류 중심온도 75℃
(어패류 85℃)
1분 이상 익히기



세척·소독하기

식재료와 조리기구
깨끗이 세척·소독



국민 안전이 기준입니다

휴가철

식중독 주의요령



조리·식사 전 올바른 손 씻기

흐르는 물에 30초 이상 손 씻기



위생적으로 조리하기

- 과일·채소류는 흐르는 물에 3회 이상 깨끗이 씻기
- 충분히 익혀먹기 (육류 75°C·어패류 85°C, 1분 이상)



구분해서 담기

밥과 반찬은 식혀서 개별 용기에 담기



아이스박스 보관·운반

- 조리된 음식은 보냉백·아이스팩 이용해 차갑게 보관 및 운반
- 자동차 등 온도가 높은 곳에 방치하기 않기



조리식품 빠른 시간 내 섭취

조리 후 2시간 이내 섭취 권고

즐겁고 안전한
휴가 보내세요!

