



식약처, 건강하고 안전한 여름휴가를 위한 올바른 장보기 요령과 식재료 보관

- 식재료 장볼때 육류·어패류는 가급적 마지막에, 이동·보관은 아이스박스 사용
- 교차오염 방지를 위해 육류 등은 아이스박스 아래쪽에 보관, 조리도구 구분 사용
- 음식은 충분히 익혀 먹고 채소·과일 등 계곡물에 담그지 않고 수돗물로 세척

식품의약품안전처(처장 오유경)는 본격적인 여름 휴가철을 맞아 캠핑 등 야외활동 시 식중독 예방을 위한 식재료·식품 안전 사용 정보를 제공한다고 밝혔다.

여름철에는 고온다습한 날씨로 식중독균이 더욱 빠르게 증식*할 수 있어 야외에서 음식을 섭취할 때는 식재료 구매부터 꼼꼼하게 준비하고 보관, 조리방법 등에 주의를 기울여야 한다.

* 세균성 식중독균은 32~43℃의 온도에서 증식이 활발함

① 육류·어패류는 가급적 나중에 구매...이동·보관은 아이스박스 사용

여름철 야외활동을 위해 식재료는 상온식품을 시작으로 과일채소 등 농산물, 햄·어묵 등 냉장이 필요한 가공식품, 육류, 어패류 순으로 신선한 식품을 구매하고, 가공식품은 소비기한 등 표시사항을 확인해야 한다.

여름철 차량 내부, 트렁크 등에 식재료를 오래 방치하면 식중독균 증식의 위험이 있으므로 냉장·냉동식품, 육류, 어패류 등은 아이스박스를 이용해 서늘한 상태로 휴가지까지 운반해야 한다.

야외에서 식재료를 보관할 때는 아이스박스에 얼음을 가급적 많이 채우고 그늘진 곳에 두어야 하며 육류, 어패류는 조리 직전까지 차갑게 보관하는 것이 좋다.

② 식재료 보관 시 교차오염 주의! 조리도구 구분사용

육류, 가금류 등 생고기는 다른 식재료와 접촉하여 교차 오염되지 않도록 이중으로 포장하거나 별도의 아이스박스에 보관하는 것이 좋다. 아이스박스가 하나만 있는 경우에는 채소·과일 등 바로 먹을 수 있는 식품은 위쪽에 육류 등은 아래쪽에 보관하여 교차 오염을 방지해야 한다.

칼·도마는 채소용, 육류용, 어류용 등 식재료별로 구분해 사용해야 하며, 야외에서 구분사용이 어려운 경우에는 채소→육류→어류 순서로 사용하고, 사용한 칼과 도마는 깨끗하게 세척하고 다른 식재료를 조리해야 식중독을 예방할 수 있다.

③ 손 씻기는 철저히...음식은 충분히 익혀 먹기

음식을 조리하기 전·후, 화장실 사용 후, 달걀·육류 등을 만진 다음에는 병원성대장균, 살모넬라 등 오염을 예방하기 위해 비누 등 손 세정제로 손 씻기 요령*에 따라 흐르는 물에 30초 이상 깨끗하게 씻어야 한다.

* 손씻기 요령 : 거품내기 → 깍지끼고 비비기 → 손바닥, 손등 문지르기 → 손가락 돌려닦기 → 손톱으로 문지르기 → 흐르는 물로 행구기 → 물기닦기

특히 야외활동 시 손 씻기를 위한 물과 비누 사용이 어려운 경우에는 식약처에서 의약외품으로 허가받은 손소독제를 사용하는 것이 좋다.

육류, 어패류 등을 조리할 때는 내부까지 충분히 가열조리(육류는 중심온도 75℃, 어패류는 85℃에서 1분 이상)한 후 섭취해야 하며, 음식은 한 번에 먹을 수 있는 만큼 준비하고 남은 음식은 냉장 보관이 가능한 경우가 아니라면 폐기하는 것이 바람직하다.

또한, 채소·과일 등을 계곡물에 담가 놓을 경우 미생물 오염 등의 우려가 있으므로 피하고, 반드시 수돗물로 세척하여 섭취해야 하며 식수는 생수 또는 끓인 물을 마셔야 한다.

식약처는 앞으로도 국민의 건강하고 안전한 생활 환경을 조성하기 위해 계절별 식중독 예방을 위한 정보를 지속적으로 제공할 계획이다.

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

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℃·어패류 85℃, 1분 이상)



구분해서 담기

- 찬 음식과 따뜻한 음식은 구분하기



아이스박스 보관·운반

- 조리된 음식은 보냉백·아이스팩 이용해 차갑게 보관 및 운반
- 생고기는 교차 오염 방지를 위해 이중포장 후 가장 아래 칸 보관



조리식품 빠른 시간 내 섭취

- 조리 후 2시간 이내 섭취 권고

즐겁고 안전한
휴가 보내세요!

