


<div><div>국민이 더 건강한 나임을 위한 정부혁신</div><div>보다 나은 식약처</div></div> <div></div> <div>식품의약품안전처</div>	<div>보 도 자 료</div>	배 포	2019.10.23(수)
		담 당 과	식품소비안전국 식중독예방과 (☎043-719-2101)
		과 장	신영민 (☎043-719-2101)
		사 무 관	남백상 (☎043-719-2103)

가을 나들이철, 식중독에 주의하세요

야외 활동 시 개인위생, 식품 보관·섭취 주의 당부

□ 식품의약품안전처(처장 이의경)는 단풍 구경, 지역축제 등 야외활동이 많은 가을철을 맞아 도시락 준비, 식음료 보관·섭취 시 식중독 발생에 각별한 주의가 필요하다고 밝혔습니다.

- 가을철은 아침, 저녁으로 쌀쌀하지만 낮 기온이 높아 조리 음식을 장시간 상온에 보관하면 식중독 발생의 원인이 될 수 있습니다.

* 최근 5년간('14~'18년) 계절별 식중독 평균 발생건수(355건/7,552명) : 여름(6~8월) 113건/3,021명 → 가을(9~11월) 95건/2,134명 → 봄(3~5월) 89건/1,829명 → 겨울(12~2월) 59건/568명

□ 가을철 건강한 나들이를 위한 식중독 예방 요령은 다음과 같습니다.

- 김밥 등 도시락을 준비할 때에는 조리 전·후 비누 등 세정제를 이용하여 30초 이상 손을 깨끗이 씻습니다.
- 과일·채소류 등은 물에 담갔다가 흐르는 물로 깨끗이 헹구고, 육류 등 식품은 중심온도 75℃에서 1분 이상 완전히 익혀야 합니다.
- 김밥을 만들 때 밥과 재료를 충분히 식히지 않은 상태에서 김밥을 만들면 야채에서 유래된 미생물이 왕성하게 증식할 수 있는 온도가 만들어 지므로 충분히 식혀서 만들어야 하고, 도시락은 밥과 반찬을 식힌 후 별도 용기에 담아야 보다 안전합니다.
- 조리된 음식은 아이스박스 등을 이용하여 10℃ 이하에서 보관·

운반하고, 햇볕이 닿는 곳이나 차량 내부, 트렁크 등 비교적 온도가 높은 곳에서는 2시간 이상 방치하면 위험합니다.

- 식사 전에는 손을 깨끗이 씻고, 손 씻을 환경이 안 되는 곳에서는 물티슈로 손을 꼼꼼하게 닦아 주세요
- 마실 물은 가정에서 끓인 물로 준비하고, 안전이 확인되지 않은 계곡물이나 샘물 등을 함부로 마시면 안 됩니다.
- 또한, 남은 음식과 음료수는 상했을 우려가 있으므로 집으로 돌아와 폐기하는 것이 좋습니다.
- 식약처는 음식물 취급과 섭취에 조금만 주의를 기울이면 건강하고 즐거운 가을 여행이 될 수 있다며, 평소 식중독예방 3대 요령인 '손 씻기, 익혀 먹기, 끓여 먹기' 실천을 당부한다고 밝혔습니다.
- 식중독 예방 요령은 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr)에서 확인 할 수 있습니다.

- <첨부> 1. 가을철 식중독 발생 현황
2. 가을철 식중독 예방 요령
3. 가을철 식중독 인포그래픽

첨부 1 가을철 식중독 발생 현황

□ 최근 5년('14~'18년) 계절별 식중독 발생현황

계절별		5년평균 ('14~'18년)	2014년	2015년	2016년	2017년	2018년
계	건수	355	349	330	399	336	363
	환자수	7,552	7,466	5,981	7,162	5,649	11,504
봄 (3~5월)	건수	89	81	80	107	82	93
	환자수	1,829	2,982	1,307	1,585	1,160	2,113
여름 (6~8월)	건수	113	112	96	120	136	99
	환자수	3,021	2,868	3,008	3,429	2,900	2,898
가을 (9~11월)	건수	95	83	86	117	64	124
	환자수	2,134	860	920	1,602	1,256	6,032
겨울 (12~2월)	건수	59	73	68	55	54	47
	환자수	568	756	746	546	333	461



붙임 2 가을철 식중독 예방 요령

□ 도시락 준비 요령

○ 조리 전·후 올바른 손씻기

- 반드시 비누 등 손세정제를 이용하여 흐르는 물에 30초 이상 씻기

○ 위생적으로 만들기

- 과일·채소류 등은 흐르는 물로 깨끗이 씻기
- 조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기
- 김밥을 준비할 경우 밥은 식초, 매실액 등 양념과 섞은 후 충분히 식히고, 재료도 익힌 후 충분히 식혀서 만들기

○ 안전하게 용기에 담기

- 밥과 반찬은 식힌 후에 별도 용기에 각각 따로 담기

□ 보관·운반 요령

○ 시원한 곳에 보관·운반하기

- 햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크 등 온도가 높은 곳은 피해서 보관(실온에서 2시간 이상 보관하지 않기)
- ※ 자동차 트렁크는 외부온도 보다 높기 때문에 세균 증식이 용이함
- 아이스박스를 이용해서 보관·운반하기

□ 섭취 요령

○ 개인위생 관리 철저히 하고, 안전한 물 마시기

- 식사 전 반드시 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기
- 안전성이 확인되지 않은 계곡물이나 샘물 등을 함부로 먹지 않기

○ 장시간 실온, 자동차 트렁크 등에 보관된 음식은 먹지 않기

가을철 식중독예방 방법

☑ 나들이철 식중독 예방법

