


<div>국민의 더 건강한 내일을 위한 정부혁신 보다나은 식약처</div> <div>  식품의약품안전처 </div>	배 포	2019.9.9.(월)
	담 당 과	식품안전정책국 식품안전정책과/식품표시광고정책TF/식품기준과 식품소비안전국 식생활영양안전정책과/식중독예방과
	과 장	김현정/최종동/이강봉 (☎043-719-2010) (☎043-719-2191) (☎043-719-2411) 양창숙/신영민 (☎043-719-2252) (☎043-719-2101)
	서 기 관 /사 무 관 /연 구 관	손영목/전대훈/최윤주 (☎043-719-2003) (☎043-719-2188) (☎043-719-2415) 김수현/임재귀 (☎043-719-2262) (☎043-719-2105)

보 도 자 료

건강한 추석 명절을 위한 식품·의약품 안전정보 제공

①식품편: 올바른 식품 구매·조리·보관·섭취 방법 등

□ 식품의약품안전처(처장 이의경)는 추석 명절을 맞아 국민들이 안전하고 건강하게 추석을 보내실 수 있도록 식품 안전정보를 제공한다고 밝혔습니다.

- 건강한 추석 명절을 위한 식품 안전정보 주요내용은 ▲제수용품 장보기 요령 ▲음식 재료 보관 및 준비 요령 ▲명절음식 조리·섭취·보관 요령 ▲명절음식 건강하게 즐기는 방법 ▲성묘길·귀경길 식중독 예방 요령 ▲선물용 건강기능식품 구매요령 등입니다.

<제수용품 등 장보기 요령>

- 추석 제수용품, 명절음식 준비를 위한 장보기는 밀가루, 식용유와 같이 냉장이 필요 없는 식품을 시작으로 과일·채소, 햄·어묵 등 냉장·냉동식품, 육류, 어패류 순서로 하는 것이 좋습니다.
- 대형 할인마트나 백화점 등에서 장보는 시간은 평균 80분 정도(1회

평균)로 장바구니에 담은 식품이 상온에서 오랜 시간 방치될 경우 세균 증식의 우려가 있으므로 상하기 쉬운 어패류와 냉장·냉동 식품은 마지막에 구입하도록 합니다.

- 농산물은 흠이 없고 신선한 것을 선택하고, 세척·절단 등 전처리가 된 과일·채소는 냉장 제품으로 구입하는 것이 좋습니다.
- 수산물은 몸통에 탄력이 있고 눈이 또렷하며 윤기가 나고 비늘이 부착된 신선한 것을 구입합니다.
- 식품을 구매할 때는 유통기한·표시사항을 잘 확인하고 필요한 양만 구입합니다.
- 주류는 유통기한이 없는 것으로 알고 있으나, 탁주와 약주는 유통기한을 표시하도록 하고 있어 제수용·선물용으로 구매할 때 유통기한을 확인해야 합니다.
- ‘달걀 산란일자 표시제’ 시행(‘19.8.23.)으로 달걀 껍데기 표시를 보고 닭이 알을 낳은 날짜도 확인하고 구입할 수 있게 되었으나, 적정하게 보관·유통된 달걀은 산란일자가 며칠 지났다 하더라도 품질과 안전에 문제가 없으므로 유통기한 이내의 제품인지 여부를 확인하고 구매하시기 바랍니다.
- 장보기가 끝나면 가공식품, 과일·채소류와 육류·수산물을 각각 구분하여 담고, 냉장·냉동식품은 아이스박스나 아이스팩을 이용해 차가운 상태를 유지하며 집까지 운반하도록 합니다.

<음식 재료 보관 및 준비 요령>

- 구입한 명절 음식 재료들은 바로 냉장고나 냉동고에 넣어 보관하고, 달걀은 바로 먹는 채소와 직접 닿지 않도록 보관에 주의합니다.

- 냉동보관 육류·어패류 등 장기간 보존하는 식품은 냉동고 안쪽 깊숙이 넣고, 냉장실 문 쪽은 온도 변화가 크므로 금방 먹을 식품만 보관하는 것이 좋습니다.

* 냉장고 위치별 낮은 온도순 : 냉동 안쪽 < 냉동 문쪽 < 냉장 안쪽 < 냉장 채소칸 < 냉장 문쪽

- 냉장고 적정온도 유지를 위해서는 ▲전체용량의 70%이하로 채우기 ▲자주 문을 열지 않기 ▲뜨거운 것은 재빨리 식힌 후 보관하기 등을 지켜야 합니다.
- 냉동 상태에서 활동을 멈췄던 세균은 잘못된 해동과정에서 다시 증식할 수 있으므로 냉동 육류, 생선 등을 해동하는 데 주의가 필요합니다.
- 냉장해동 또는 전자레인지 해동이 바람직하고 흐르는 물에 해동할 경우에는 반드시 4시간 안에 마무리 합니다.
- 온수에 해동하거나 상온이나 물에 담군 채 오랜 시간 방치하는 것은 세균이 증식할 수 있는 온도와 시간을 제공하기 때문에 피해야 합니다.
- 닭 등 가금류, 수산물, 육류 등을 세척할 시에는 주변에 익히지 않고 그대로 섭취하는 채소, 과일 등에 물이 튀지 않도록 주의해야 합니다.
- 칼·도마로 인한 교차 오염을 방지하기 위해 조리가 되지 않은 식품과 조리된 식품을 구분해서 칼과 도마를 사용합니다.
- 대표적 명절음식인 토란국, 고사리나물, 송편소에 사용되는 토란, 고사리, 콩류에는 위해성분을 일부 포함하고 있어 재료준비에 주의가 필요합니다.
- 토란에 함유된 위해성분(옥살산칼슘, 호모겐티신산)을 제거하기 위해

끓는 물에 5분 이상 삶은 후 물에 담갔다가 사용합니다.

- 고사리에 함유된 위해성분(프타칼로사이드)을 제거하기 위해서는 끓는 물에 5분 이상 데친 후 물에 담군 다음 사용합니다.
- 송편소에 많이 사용하는 콩류에 들어있는 위해성분(렉틴)을 제거하기 위해 5시간 정도 물에 불린 후 완전히 삶아 익힌 다음 사용합니다.

<명절음식 조리·섭취·보관 요령>

- 명절음식을 만들기 전 비누 등 손세정제를 사용하여 30초 이상 손을 씻어야 합니다.
- 특히, 계란이나 생닭을 만진 손으로 날로 먹는 채소 등을 만지면 식중독균이 묻을 수(교차오염) 있으므로 반드시 비누 등으로 손을 씻어야 합니다.
- 음식을 조리할 때는 위생장갑을 착용하며, 가열 조리할 때에는 음식물의 내부까지 충분히 익혀야 합니다.
- 고기완자 등 분쇄육을 조리할 때는 반드시 속까지 완전히 익혀야 하며, 햄·소시지 등 육가공품도 중심온도 75℃ 1분 이상 가열 조리해야 합니다.
- 조리된 음식을 보관할 때에는 따뜻하게 먹을 음식은 60℃ 이상에, 차갑게 먹을 음식은 빠르게 식혀 5℃ 이하에서 보관합니다.
- 명절 음식은 많은 양을 미리 조리하여 보관하는 경우가 많으므로 2시간 내로 식혀서 덮개를 덮어 냉장고에 보관합니다.
- 베란다에 조리된 음식을 보관하면, 낮 동안에는 햇빛에 의해 온도가 올라가 세균이 증식할 수 있어 주의가 필요합니다.
- 조리된 음식은 상온에 방치하지 말고 가능한 빨리 2시간 이내에

섭취해야 하며, 상온에서 2시간 이상 방치된 음식은 반드시 재가열한 후 섭취합니다.

<성못길·귀경길 식중독 예방 요령>

- 성못길에는 준비한 음식을 트렁크에 그대로 보관하지 말고 가급적 **아이스박스, 아이스팩 등을 이용하여 10℃ 이하 냉장상태로 운반**하며, 성묘 후 준비한 음식을 먹기 전에 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦아야 합니다.
- 성묘 시 주변의 **덜 익은 과일이나 야생버섯 등을 함부로 채취·섭취해서는 안 되며**, 안전성이 확인되지 않은 계곡물이나 샘물 등을 함부로 마시지 않도록 합니다.
- 귀경길에는 ▲조리된 음식은 가급적 아이스박스 등을 이용하여 10℃ 이하에서 보관·운반 ▲햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 2시간 이상 방치하지 않기 ▲식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기 ▲가급적 조리 후 2시간 이내에 섭취하기 등의 안전수칙을 지킵니다.
- 특히 편의점, 휴게소 등에서 구입한 음식이나 음료수는 되도록 빨리 먹고, 남은 음식과 음료수는 상할 우려가 있으므로 차안에 그대로 두지 않도록 주의합니다.

<명절음식 건강하게 즐기는 방법>

- 떡, 찜, 전 등 명절음식은 평소 먹는 음식에 비해 열량도 높고 나트륨, 당도 많아 **칼로리와 나트륨, 당을 줄인 건강한 조리법**을 사용하는 것을 권장합니다.
- 나물류는 기름에 볶는 조리 방법 보다 **데쳐서 조리**하고, 미리 양념에 무쳐두면 채소가 숨이 죽고 수분이 나와서 간이 싱거워지므로 먹기 직전 **간을 맞추어** 상에 내놓습니다.

- 양념을 사용하는 **조림보다는 구이** 위주로 준비하고 **국물 음식**은 다시마, 멸치 등으로 우려낸 육수를 기본으로 사용하고 끓고 있는 조리 중간보다는 **상에 올리기 직전에** 간을 보는 것이 덜 짜게 조리하는 방법입니다.
- 갈비찜, 불고기 등에 사용하는 양념은 **설탕 대신** 파인애플, 배, 키위와 같은 **과일**을 사용하면 **당도 줄이고 연육효과**를 얻을 수 있습니다.
- 두부, 햄, 어묵 등을 조리할 때는 **뜨거운 물에 한번 데쳐내고** 조리하면 가공식품의 **나트륨 함량**을 줄일 수 있습니다.
- 음식을 먹을 때에는 **개인 접시를 이용하여 덜어 먹는 것이 과식을 줄이는 방법**이며, 국물보다는 건더기 위주로 먹고 전은 간장을 찍지 않고 먹는 것이 좋습니다.
- 작은 크기(200㎖ 이하)의 **국그릇**을 사용하시면 **나트륨 섭취를 줄이는데** 도움이 됩니다.
- 명절음식은 기름에 튀기고 볶는 등 고열량, 고지방 음식이 많아 평소 식사량을 생각하여 열량을 적게 섭취할 수 있도록 **칼로리를 따져** 식사량을 조절하는 것이 필요합니다.
- 콩송편 4개(100g)가 194칼로리, 소고기산적 200g이 453칼로리, 동그랑땡 150g이 309칼로리로, 명절음식 영양정보는 식품안전정보포털 **식품안전나라**(www.foodsafetykorea.go.kr) 영양성분 데이터베이스를 통해 확인할 수 있습니다.
- 아울러, **고속도로 및 공항** 등에서 **음식점**을 이용할 경우 **위생등급 업소**에서 안전한 추석명절을 보내시기 바라며, 업소 정보는 **식품안전나라 홈페이지**(www.foodsafetykorea.go.kr)>우리동네 식품안전정보/우리 동네 음식점에서 확인할 수 있습니다.

<건강기능식품 구매요령 및 섭취 주의사항>

- **추석에 선물용**으로 많이 구입하는 **건강기능식품**은 질병치료를 목적으로 처방되는 ‘약’이 아니므로 ‘고혈압, 당뇨, 관절염, 성기능 개선 등’과 같은 **허위·과대·비방 등 표시·광고에 현혹되어 구입하는 일이 없도록** 주의하시기 바랍니다.
- 건강기능식품을 구매(인터넷 쇼핑몰 포함)할 때에는 제품에 ‘**건강기능식품**’ 표시 및 **인증 도안(마크)**을 반드시 **확인해야 하며**, 그래야 기능성이 확인되지 않은 ‘**건강식품**’(노니, 크릴오일 등)을 **건강기능식품으로 잘못 알아** 비싸게 구입한 뒤 기능성이 없어 속상해 하는 일을 막을 수 있습니다.
- 특히, 인터넷, 홈쇼핑 등의 인기상품이나 입소문만 믿고 구입하는 것은 위험합니다.
- * 식약처로부터 기능성을 입증 받지 않은 일반식품은 ‘건강기능식품’이라는 문구와 도안(마크)이 없음
- 정식으로 수입 또는 제조된 건강기능식품은 식약처에서 인정한 제품별 기능성을 포함하여 수입(제조) 업소명, 원재료명, 유통기한 등과 같은 한글표시 사항이 있으므로 꼼꼼히 살피고 구매해야 합니다.
- 건강기능식품은 안전성과 기능성이 확보되는 일일섭취량이 정해져 있으므로 **제품에 표시된 섭취량, 섭취방법, 섭취 시 주의사항을 확인**하고 **섭취**하시기 바랍니다.
- 건강기능식품은 그 자체로 식사를 대신하는 영양소 공급원이 될 수 없으므로 균형 잡힌 식사가 우선이며 보조적으로 섭취하는 것이 바람직합니다.
- 기능성을 가진 여러 개 제품을 동시에 먹거나 과다 섭취할 경우 기능성이 더 생기는 것이 아니라 예상하지 못한 이상사례가 발

생할 수 있는 만큼 주의해야 합니다.

- 질병으로 병원 치료를 받거나 의약품 복용하는 경우에는 의사와 상담을 받는 것이 바람직하며, 식품안전나라 홈페이지에서 의약품과 함께 섭취 시 주의가 필요한 원료에 대한 정보를 확인할 수 있습니다.
- 건강기능식품을 섭취하면서 **부작용이 발생할 경우 1577-2488** 또는 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) ‘**건강기능식품 이상사례 신고센터**’를 이용해 신고하여 주시기 바랍니다.
- 식약처는 추석 명절을 맞아 올바른 식품 구매·보관·섭취 요령 등 식품안전 정보를 숙지하여 건강하고 즐거운 명절 연휴를 보내시길 바란다고 밝혔습니다.

<첨부> 1. 식품안전 장보기 60분

2. 냉장고 위치별 식품 보관요령
3. 명절음식 영양정보

<첨부> 1. 식품안전 장보기 60분



<첨부> 2. 냉장고 위치별 식품 보관요령



發音			發音			發音			發音		
發音 (p)	200	100	發音 (p)	200	100	發音 (p)	200	100	發音 (p)	200	100
發音 (p)	453	227	發音 (p)	4.92	2.46	20306-(p)	0.1	0.0	20306-(p)	0.1	0.0
發音 (p)	7.3	3.7	發音 (p)	349.37	174.69	20406-(p)	0.0	0.0	20406-(p)	0.0	0.0
發音 (p)	48.4	24.2	發音 (p)	46.70	23.80	20506-(p)	0.2	0.1	20506-(p)	0.2	0.1
發音 (p)	25.6	12.8	發音 (p)	18.1	9.07	20506-(p)	0.0	0.0	20506-(p)	0.0	0.0
發音 (p)	3.0	1.5	發音 (p)	60.13	30.07	20606-(p)	0.0	0.0	20606-(p)	0.0	0.0
發音 (p)	114.1	57.1	發音 (p)	0.12	0.06	20606-(p)	0.0	0.0	20606-(p)	0.0	0.0
發音 (p)	4.6	2.3	發音 (p)	11.02	5.51	20706-(p)	0.4	0.2	20706-(p)	0.4	0.2
發音 (p)	0.17	0.08	發音 (p)	7.1	3.5	20706-(p)	0.2	0.1	20706-(p)	0.2	0.1
發音 (p)	0.23	0.12	發音 (p)	0.9	0.4	20806-(p)	0.1	0.0	20806-(p)	0.1	0.0
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.00	0.00
發音 (p)	19.63	9.82	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.00	0.00
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	800.00	0.00	發音 (p)	427.76	213.89	發音 (p)	427.76	213.89
發音 (p)	9.87	4.94	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	8789.17	3919.59	發音 (p)	8789.17	3919.59
發音 (p)	20.52	10.26	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	181.20	90.60	發音 (p)	181.20	90.60
發音 (p)	1.34	0.67	發音 (p)	0.3	0.2	發音 (p)	1212.84	606.42	發音 (p)	1212.84	606.42
發音 (p)	0.07	0.03	發音 (p)	2.8	1.4	發音 (p)	2013.35	1006.68	發音 (p)	2013.35	1006.68
發音 (p)	134.83	67.42	發音 (p)	1.6	0.8	發音 (p)	1984.21	992.11	發音 (p)	1984.21	992.11
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	6194.31	2997.15	發音 (p)	6194.31	2997.15
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.1	0.1	發音 (p)	1077.33	537.76	發音 (p)	1077.33	537.76
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.6	0.3	發音 (p)	1864.33	932.17	發音 (p)	1864.33	932.17
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.3	0.2	發音 (p)	1652.95	826.97	發音 (p)	1652.95	826.97
發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	0.1	0.0	發音 (p)	1694.56	847.29	發音 (p)	1694.56	847.29
發音 (p)	1292.83	646.42	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	1186.24	593.12	發音 (p)	1186.24	593.12
發音 (p)	480.41	240.20	發音 (p)	1.6	0.8	發音 (p)	1411.77	705.88	發音 (p)	1411.77	705.88
發音 (p)	2138	1069	發音 (p)	0.00	0.00	發音 (p)	2154.89	1077.42	發音 (p)	2154.89	1077.42

종류	150	100	종류	150	100	종류	150	100
중형 (kg)	150	100	중형 (kg)	150	100	중형 (kg)	150	100
양귀비 (kg)	309	204	선 (kg)	2.02	1.34	2030~49 (kg)	4.2	0.0
산마리 (kg)	127	85	양귀비 (kg)	246.30	164.20	2030~49 (kg)	0.0	0.1
양귀비 (kg)	194	131	마리 (kg)	11.20	7.47	2030~49 (kg)	0.0	0.4
사탕 (kg)	20.0	13.3	양귀비 (kg)	0.54	0.36	2030~199 (kg)	0.1	0.0
사탕 (kg)	3.6	2.4	양귀비 (kg)	-	-	2250~99 (kg)	0.6	0.0
수분 (kg)	95.3	63.5	사탕 (kg)	0.24	0.16	2250~199 (kg)	0.0	0.0
사탕 (kg)	2.4	1.6	양귀비 (kg)	1.95	1.30	800 (kg)	0.0	0.0
바탕 (kg)	0.2	0.21	무지개 (kg)	4.7	3.1	800 (kg)	0.0	0.0
바탕 (kg)	0.26	0.18	트렌드 (kg)	0.1	0.1	850 (kg)	0.0	0.0
바탕 (kg)	-	-						
니리 (kg)	1.22	0.82	자랑선 조성			아바선선 조성		
양귀비 (kg)	-	-	40 (kg)	-	0.0	As (kg)	0.10	675.94
양귀비 (kg)	0.00	0.00	60 (kg)	-	0.0	Ag (kg)	0.00	804.70
바탕 (kg)	0.00	0.00	80 (kg)	0.0	0.0	Ap (kg)	1013.91	1251.20
제스 (kg)	9.73	6.49	100 (kg)	0.0	0.0	Cys (kg)	1107.06	148.42
제스 (kg)	531.35	354.24	220 (kg)	0.0	0.0	Ga (kg)	1876.80	2257.55
제스 (kg)	4.58	3.05	140 (kg)	0.0	0.1	Gy (kg)	222.64	578.59
트렌드 (kg)	0.44	0.29	160 (kg)	0.0	2.1	He (kg)	3386.32	381.49
트렌드 (kg)	103.77	68.94	180 (kg)	0.1	0.9	Ie (kg)	867.88	531.65
sucrose (kg)	0.0	0.0	200 (kg)	1.2	0.0	Lo (kg)	572.24	1018.85
sucrose (kg)	0.0	0.0	141 (kg)	3.3	1.0	Lsu (kg)	727.67	902.31
sucrose (kg)	0.3	0.2	161 (kg)	0.1	0.2	Me (kg)	1526.27	251.18
sucrose (kg)	0.0	0.0	800~99 (kg)	0.0	3.8	Ms (kg)	1532.47	608.26
sucrose (kg)	0.7	0.5	900~99 (kg)	0.2	0.2	Ph (kg)	374.77	683.92
당류 (kg)	1.0	0.7	201 (kg)	5.7	0.1	Sor (kg)	900.69	661.98
니리 (kg)	553.09	368.72	202 (kg)	0.4	0.0	Tr (kg)	905.87	551.59
니리 (kg)	344.79	229.53	800~99 (kg)	0.1	4.1	Trs (kg)	99.97	399.53
참소 (kg)	98.48	65.40	100~99 (kg)	0.0	0.0	Wa (kg)	827.38	401.30