

# ☆ 식중독 예방 6대 수칙 지켜요! ☆



## 손 씻기

흐르는 물에 비누로  
30초 이상 씻기



## 구분 사용하기

날음식과 조리음식 구분  
칼·도마 구분 사용



## 익혀먹기

육류 중심온도 75℃  
(어패류 85℃)  
1분 이상 익히기



## 끓여먹기

물은 끓여서 먹기



## 세척·소독하기

식재료·조리기구  
깨끗이 세척·소독하기



## 보관온도 지키기

냉장식품 5℃ 이하  
냉동식품 -18℃ 이하

식중독!  
멈춰!



# 노로바이러스 예방! 가열, 세척, 소독 지켜주세요

국민 안전이 기준입니다



## 노로바이러스란?

10~100개 입자로도 구토, 설사 등 급성 위장염을 일으키는 전염성이 강한 바이러스

## 노로바이러스 확산 사례

### 사례 1



A학생이 집에서  
동생 구토물에 감염

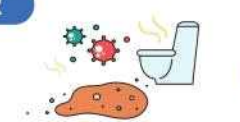


A학생이 학교에서 구토

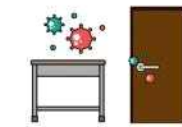


친구들에게 감염 확산

### 사례 2



감염 환자의 구토물, 분변



문고리, 손잡이, 책상 등  
환경 전파 감염



접촉한 사람들에게 감염 확산

## 노로바이러스 식중독 예방 요령



1 손 씻기 생활화  
\*흐르는 물에 비누로  
30초 이상 손 씻기



2 어린이 구토, 설사 증상 시  
귀가 조치 또는 격리



3 문고리, 손잡이 등 자주  
접촉하는 표면 소독하기



4 구토물 및 주변  
즉시 소독



5 가열조리 위주  
식단 제공



6 구토, 설사 증상 시  
조리하지 않기



7 용변 또는 구토 후  
변기 뚜껑 꼭 닫고 물 내리기



안전한  
식생활 365  
식품의약품안전처가  
함께합니다

# 식중독 확산방지 구토물 소독·처리요령



## 격리(접촉주의)

구획표시(테이프, 의자등)하고  
접근 차단



## 작업자(감염주의)

위생장갑, 마스크,  
일회용 보호복 등 착용



## 구토물 치우기

구토물은 종이타월 등으로  
안쪽을 향해 닦기



## 손씻기

모든 작업완료후,  
비누를 사용하여 깨끗하게 손씻기



## 폐기처리 (외부)

구토물 처리한 물품은  
밀폐봉투에 소독제(5,000ppm)를 부어  
밀폐처리 후, 외부 쓰레기통에 폐기



## 오염지역 소독하기

구토물이 묻은 바닥에  
염소 소독액(5,000ppm)을  
충분히 적시고 기다림(약5분)  
주변의 오염지역을 충분히 소독·청소

## Tip

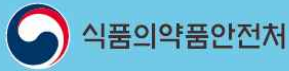
- 구토물 소독·처리 물품은 미리 준비하여 상시적으로 비치 권장  
\* 위생장갑, 마스크, 일회용 보호복, 소독제, 종이타월 등
- 응고제가 있을 경우 : 구토물에 응고제 뿌리고 흡수패드를 덮어 완전히 응고하여 소독
- 작업자는 급식과 관련 없는 사람이 수행
- (예시) 소독제(5000ppm) 제조 : 염소소독액(약 5%, 생활화학제품) 1컵에 물 9컵 (10배 희석)

식중독!  
멈춰!

NO



[달걀 취급 시 주의 요령]



국민 안전이 기준입니다  
YOUR SAFETY IS OUR STANDARD

# 달걀 취급 시 주의 요령



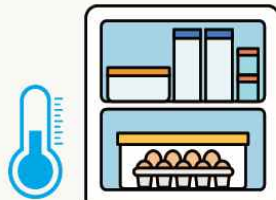
## 구입



달걀 구입 시  
**표시사항(보관기준) 확인**

실온보관: 가능한 0~15°C / 냉장보관: 0~10 °C

## 보관



냉장 달걀은 지속적으로  
**냉장 상태 유지**

냉장 달걀을 실온 보관 시 온도차로 인한  
응결수 생성으로 오염 우려

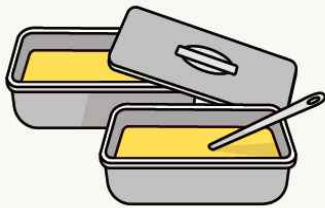
## 취급



달걀 껍질 만진 후,  
비누로 **30초 이상** 손 씻기

위생장갑 착용 **자주** 교체

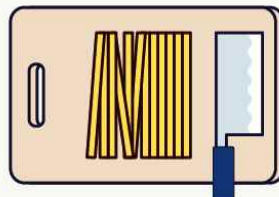
## 혼합



달걀물 혼합 시, 여러 개 용기에  
**나눠 담고 주기적 세척**

대용량 용기 사용하거나 같은 통에 계속  
달걀 혼합 시 살모넬라균 확산 우려

## 교차오염



칼·도마 **구분 사용**, 달걀은 다른  
식재료 닿지 않게 **구분 보관**

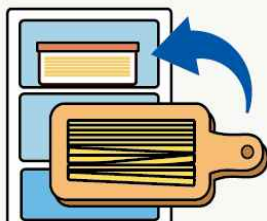
달걀 껍질에 오염된 살모넬라균이  
다른 식재료와 접촉 시 교차오염 우려

## 가열



달걀은 속까지 완전히 익도록  
**충분히 가열**

살모넬라균은 75°C, 1분 이상 가열 시 사멸



## 즉시제공

달걀 조리식품(지단, 육전 등) **바로 사용, 냉장·냉동보관**

냉장·냉동 보관 과정에서도 균이 증식할 수 있어 빨리 소진



# 대량 조리음식 식중독 예방요령



가열 조리 후  
신속히 냉각  
여러 용기로  
나누어 담기



## 완전히 익히기

육류 등은 중심온도 75℃  
(어패류는 85℃)  
1분 이상 익히기



## 조리된 음식 즉시 제공

조리된 상태로 상온에 방치되지  
않도록 조리 후  
즉시 제공



## 보관온도 유지

따뜻한 음식은 60℃ 이상,  
차가운 음식은  
5℃ 이하로 보관



## 재가열하여 섭취하기

보관된 음식 섭취 시 충분히  
가열하여 (75℃ 이상) 섭취



## [살모넬라 식중독 주의 요령]

식품의약품안전처 **국민 안전이 중요합니다**

# 요리비책

**살모넬라 식중독 주의 하세요!**

1/6

식품의약품안전처

## Salmonella

### 살모넬라균이란?

포유류, 조류 소화관 및 물, 토양에 존재하는 식중독균으로  
오염된 육류, 생닭, 계란 껍질 등에 의해  
식중독에 걸릴 수 있어 주의해야 함

### 대표 증상

2/6

식품의약품안전처

### 주요원인 식품

오염된 계란    오염된 계란으로 만든 케이크, 생크림, 지단 등 가공식품    균을 보유한 동물로부터 오염된 고기    살모넬라균에 오염된 조리도구를 사용 (교차오염)

### < 최근 5년간 살모넬라 식중독 환자 발생 현황 (18년~22년5월) >

연도	건수	환자수
18년	1	3
19년	1	24
20년	7	190
21년	3	319
22년	343	443
23년	12	1161
24년	22	590
25년	25	3,776
26년	26	3,995
27년	11	147
28년	6	9
29년	2	0

8~9월 집중 발생

최근 5년간 살모넬라 식중독 발생은 8~9월에 39%로 가장 높음

3/6

식품의약품안전처

### 조리전 주의요령

#### 구입

신선한 식품 구입하기  
\* 계란, 육류, 닭고기 등

#### 손 씻기

흐르는 물에 비누로 30초 이상 손 씻기

생닭 만진 후    계란껍질 만진 후    화장실 다녀온 후

4/6

식품의약품안전처

### 조리중 주의요령

#### 구분 사용

칼·도마 구분 사용하기

#### 가열·조리

완전히 익도록 충분한 가열·조리하기

#### 보관 온도

생닭, 달걀은 냉장보관(5℃ 이하) 상태 유지

5/6

식품의약품안전처

### 조리후 주의요령

#### 섭취

조리식품은 가급적 빠른 시간 내 섭취

#### 세척·소독

사용한 조리기구 깨끗이 세척 후 열탕 소독

6/6

## [병원성대장균 식중독 주의 요령]

식품의약품안전처 국민 안전이 중요합니다

여름철 병원성 대장균 주의!

### 식중독 걱정 없이 클린한 샐러드 요리법



발행일: 24. 06. 14. 1 / 8

식품의약품안전처

### 병원성 대장균 주의!

덥고 습한 여름철에는 병원성 대장균 증식이 활발해지는데요.  
병원성 대장균에 오염된 육류와 생채소 등에 의해  
식중독에 걸릴 위험이 있어 주의가 필요합니다.

\*최대 5년 (10년~23년, 장염) 비용질 (6월~9월) 분할 환자 수 : 병원성대장균 30% 차지

**대표증상**

- 구토
- 설사
- 복통

오염 없이 클린한 샐러드 요리법!  
지금부터 함께 알아보아요!

발행일: 24. 06. 14. 2 / 8

식품의약품안전처

**01** 샐러드에 들어갈 생채소와 과일을 깨끗이 씻어 주세요.

**02** 씻은 식재료는 염소살균제 (식품첨가물, 100ppm)에 5분간 담근 후 흐르는 물에 2~3회 이상 세척합니다.

**Tip** 100ppm - 4% 염소살균제 400배 희석

5분

2~3회

발행일: 24. 06. 14. 3 / 8

식품의약품안전처

**03** 육류가 들어가는 샐러드를 만드는 경우, 식재료 별로 칼과 도마를 구분해 먹기 좋은 크기로 잘라 손질해 주세요.

조리한 음식은 가능한 빠르게 섭취해 주세요!

**Tip** 식재료에 묻어 있는 균에 의해 고차오염이 발생하지 않도록, 육류, 채소·과일용 칼과 도마는 구분 사용!

발행일: 24. 06. 14. 4 / 8

식품의약품안전처

**04** 세척이 끝난 식재료는 바로 조리하거나, 냉장 보관해야 합니다. 실온에 방치하면 세균이 증식할 수 있어요.

**Tip** 조리한 음식은 가능한 2시간 이내 섭취, 바로 먹을 수 없다면 반드시 냉장 보관

2시간

발행일: 24. 06. 14. 5 / 8

식품의약품안전처

**05** 육류는 중심온도 75℃, 어패류는 중심온도 85℃에서 1분 이상 충분히 익도록 조리해 주세요!

**Tip** 다짐육은 속까지 완전히 익었는지 확인!

1분 이상

75℃

85℃

다짐육

발행일: 24. 06. 14. 6 / 8

식품의약품안전처

**06** 모든 재료에 좋아하는 소스를 곁들여 마무리하고 완성!

**Tip** 샐러드 혼합 시 도구 사용! 필요한 만큼 조리 후 즉시 섭취!

발행일: 24. 06. 14. 7 / 8

식품의약품안전처

### 음식 조리 각별한 주의가 필요한 여름!

병원성 대장균으로부터  
클린하고 건강한 식생활 하세요!

발행일: 24. 06. 14. 8 / 8



# 아이의 안전을 먼저 생각해주세요!

위해요소 안전점검·단속 | 2025년 2월 24일 ~ 3월 28일

어린이가 안전한 학교 주변 환경 개선을 위해  
매년 1·2학기 개학을 전·후로 초등학교 주변 위해요소를 집중 점검·단속하고 있습니다.



## 아이 안전 먼저



횡단보도 앞  
일시정지



불법광고물  
없애기



주차와  
정차하지 않기



놀이시설  
꼼꼼히 점검하기

## 아이 건강 먼저



건강한 먹거리  
제공하기



깨끗한 위생관리  
소비기한 준수



## 아이 정서 먼저



술·담배 등  
청소년 유해표시



음란·퇴폐 업소  
불법영업 금지



## 아이 성장 먼저



어린이제품  
안전 확인



어린이제품이 아니면  
이용연령 안내



안전신문고를 통한  
학교 주변 안전위해요소 신고!



안전신문고 바로가기  
[www.safetyreport.go.kr](http://www.safetyreport.go.kr)