

 식품의약품안전처	배 포	2016.4.6.(수)
	담 당 과	식품영양안전국 식중독예방과 (☎043-719-2105)
	과 장	김 일 (☎043-719-2101)
	연 구 관	황진희 (☎043-719-2105)

안전한 먹을거리, 국민행복!

보 도 자 료

즐거운 봄나들이, 식중독에 양보 하지마세요

- 식약처, 나들이철 대비 김밥·도시락 제조업체 등 점검 실시(4.4~4.15) -

□ 식품의약품안전처(처장 손문기)는 벚꽃놀이, 현장학습 등으로 야외 활동이 많아지는 봄철은 도시락, 봄나물 등에 의한 식중독이 발생할 우려가 높아 개인위생, 식품 보관·섭취에 각별히 주의해야 한다고 밝혔다.

○ 최근 5년('11~'15년)간 식중독 발생 현황을 분석한 결과, 봄철(4~6월) 식중독 발생은 연간 평균 69건(전체 286건)이며 전체 식중독 환자의 평균 32%가 이 기간에 발생하였다.

※ 최근 5년간('11~'15년) 분기별 평균 식중독 환자수(연평균 6,307명) :
1-3월(981명, 16%), 4-6월(2,035명, 32%), 7-9월(2,324명, 37%), 10-11월(967명, 15%)

○ 봄철 식중독 환자가 많이 발생하는 이유는 아침·저녁 기온이 여전히 쌀쌀하여 음식물 취급에 대한 경각심이 떨어지고, 야외활동으로 장시간 음식물이 방치되는 등 식품보관, 섭취, 개인위생에 대한 관리 부주의로 분석된다.

- 또한 야산이나 등산로 주변에서 자생하는 자리공, 여로 등 독성 식물을 식용나물로 오인하여 섭취하거나 원추리와 같이 미량의 독성이 있는 나물을 잘못 조리·섭취하여 식중독이 발생하고 있다.

※ 최근 5년간('11~'15년) 봄나물 섭취에 의한 환자수(누적) : 원추리나물 5명, 자리공 4명

□ 봄나들이 시 안전한 도시락 준비·보관·섭취 요령은 다음과 같다.

○ 도시락 준비 요령은 ▲조리 전 비누 등 세정제를 사용하여 30초 이상 손 씻기 ▲과일·채소류 등은 물에 담갔다가 흐르는 물로 깨끗이 씻기 ▲조리 음식은 중심부까지 완전히 익히기 ▲음식은 1회 식사량만큼 준비하고 밥과 반찬은 식힌 후 별도 용기에 따로 담기 ▲김밥을 준비할 경우 밥과 재료들을 충분히 식힌 후에 만들기 등이다.

○ 도시락 보관 및 운반 요령은 ▲조리된 식품은 실온에서 2시간 이상 방치하지 않기 ▲가급적 아이스박스 등을 이용하여 10℃ 이하에서 보관·운반 ▲햇볕이 닿는 공간이나 자동차 트렁크에 보관하지 않기 등이다.

○ 도시락을 섭취할 때는 ▲식사 전 손을 깨끗이 씻거나 물티슈로 닦기 ▲실온이나 자동차 트렁크에서 오래 보관되었던 식품은 과감히 버리기 ▲마실 물은 가정에서 미리 준비하고, 안전성이 확인되지 않은 계곡 물이나 샘물 등을 함부로 마시지 않기 등이다.

□ 봄나물을 안전하게 섭취하는 요령은 다음과 같다.

○ 주로 생채로 먹는 달래, 돌나물, 쑥바귀, 참나물 등은 식중독균이나 잔류농약을 제거하기 위해서 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 깨끗이 씻은 후 조리해야 한다.

○ 식용 가능한 봄나물 중에서도 두릅, 다래순, 고사리 등의 경우 미량의 독성분을 함유하고 있으므로 반드시 끓는 물에 데쳐 독성분을 제거한 후 섭취해야 한다.

- 특히, 원추리는 성장할수록 콜히친이란 독성분이 강해지므로 반드시 어린 순만을 섭취해야 하며, 끓는 물에 충분히 데친 후 차가운 물에 2시간 이상 담근 후 조리해야 한다.

※ 콜히친(Colchicine) : 원추리에 있는 수용성 독성물질로 끓는 물에 데치고 차가운 물에 충분히 담구는 것만으로도 쉽게 제거 가능

- 또한 박새, 여로 등 독초의 어린 순은 봄나물로 오인되기 쉬우므로 특히 주의해야 한다.

□ 한편 식약처는 나들이철 식중독 예방을 위해 지방자치단체와 함께 청소년 수련시설, 김밥·도시락 제조업체, 식중독 발생이력 김밥·도시락 취급 음식점 등을 대상으로 4월 4일부터 4월 15일까지 합동 점검을 실시한다.

- 주요 점검내용은 ▲식재료의 위생적 취급 및 보관관리 ▲유통기한 경과제품 사용·보관 행위 ▲식품용수의 수질관리 ▲조리종사자 개인위생 관리 ▲보존식 적정 보관 여부 등이다.

□ 식약처는 음식물 취급과 섭취에 조금만 주의를 기울이면 안전하고 즐거운 봄나들이가 될 수 있다며, 식중독 예방 사이트(www.mfds.go.kr/fm) 또는 모바일 웹(m.mfds.go.kr/fm)등의 식중독 예측 지도를 통해 지역별 식중독 주의 사항을 확인하고 평소 식중독예방 3대 요령인 ‘손 씻기, 익혀 먹기, 끓여 먹기’ 실천을 당부하였다.

<첨부> 1. 나들이철 식중독 예방 요령

1. 봄나물의 올바른 채취 및 섭취 요령
2. 나들이철 식중독 예방 인포그래픽

붙임 1

나들이철 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

붙임 2 올바른 봄나물 채취 및 섭취 요령

□ 올바른 채취 요령

○ 봄나물에 대한 충분한 지식이 없이 야생식물을 함부로 채취하지 않기

- 봄나물 채취 시 반드시 경험이 있는 사람과 동행하여 봄나물에 대한 지식을 충분히 익히고, 필요한 양만큼만 채취하기
- 봄나물을 담은 독초를 식용으로 오인할 수 있으므로 확실하지 않은 것은 채취하지 않기
 - ※ 박새 : 산마늘과 유사하나 강한 독성으로 섭취 시 혈성 대변, 구토 설사 두통 등의 증상이 나타남
 - ※ 여로 : 원추리와 유사하나 독성이 강해 민간에서 살충제로 사용함
- 도시 하천변이나 도로 주변의 봄나물은 중금속 오염이 높을 수 있으므로 채취하지 않기

□ 올바른 섭취 요령

○ 식용 가능한 봄나물도 주의하여 섭취하기

- 생으로 먹을 수 있는 봄나물은 조리 전에 물에 담갔다가 흐르는 수돗물에 3회 이상 깨끗이 씻기
- 일부 봄나물은 미량 함유하고 있는 고유의 독성분 제거를 위하여 반드시 끓는 물에 충분히 데친 후 차가운 물에 2시간 이상 담근 후 섭취하기
- 원추리는 성장할수록 독성분이 강하게 나타날 수 있으므로 어린 순만 섭취하기

섭취 방법	종 류
생으로 먹을 수 있는 것	달래, 돌나물, 씀바귀, 참나물, 취나물, 더덕 등
데쳐서 먹어야 하는 것	두릅, 냉이, 고사리, 다래순, 원추리순 등

붙임 3 나들이철 식중독 예방 인포그래픽

