

## 아동 보육 시설의 식품 안전 Food Safety in Child Care Facilities

세균에 오염된 음식을 먹는 것은 식중독이라고 알려진 식품매개질병을 유발합니다. 일반적으로 나타나는 증상으로는 메스꺼움, 구토, 설사, 복통 및 발열이 있습니다.

만 5세 이하의 아동의 경우 아직 면역체계가 완전히 발달하지 않아 식품매개질병에 걸릴 가능성이 더욱 높습니다. 아동보육시설에서의 적절한 식품 취급은 식품매개질병을 예방할 수 있습니다.

### 식품매개질병 예방을 위해 무엇을 할 수 있나?

#### 세척하십시오

음식을 먹거나 다루기 전, 화장실 사용 후 반드시 최소 20초 동안 따뜻한 비눗물로 손을 씻으십시오.

야채 및 과일을 자르거나 제공하기 전에 껍질을 벗긴다 할지라도 흐르는 냉수에 충분히 세척하십시오. 껍질이 단단한 과일이나 야채의 경우 (당근, 감자, 멜론 등) 깨끗한 솔로 문지르십시오.

접시, 식사 도구, 도마 및 조리대를 뜨거운 비눗물로 세척하십시오. 부엌 표면 및 도구를 세척 후 소독하십시오. 식품 표면용으로 승인된 소독제를 사용하고 제품 라벨의 지시사항을 따르십시오. 일부 식기세척기는 소독 기능이 있습니다. 메뉴얼을 통해 소독이 가능한지 확인하십시오.

#### 분리하십시오

식품을 적절히 다루지 않을 경우 익히지 않은 식품의 세균이 다른 식품으로 옮겨 갈 수 있습니다. 이를 교차오염이라고 합니다. 교차오염의 위험을 줄이려면 다음과 같이 하십시오:

- 날고기, 가금육 및 해산물은 마트에서 카트에 넣을 때, 봉지에 담을 때, 냉장고에 보관할 때 다른 식품과 분리하십시오.
- 날고기 전용 도마를 사용하고 바로 먹을 수 있는 생야채 및 과일은 다른 도마를 사용하십시오.

#### 익히십시오

음식의 내부 온도를 74°C(165°F) 이상으로 조리하면 균을 멸균시킬 수 있습니다. 내부 온도를 확인하려면 탐침 온도계를 뼈가 닿지 않는 선까지 깊게 찔러 확인하십시오.

일부 포장 식품은 완전히 조리되었거나 바로 먹을 수 있는 상태입니다. 다른 식품은 그렇지 않고, 생재료가 포함되어 있을 수도 있습니다. 항상 라벨을 읽고 지시사항에 따라 조리하고 보관하십시오.

전자레인지로 가열할 경우 고르게 데워지지 않아 일부는 뜨겁고 일부는 차가울 수 있습니다. 전반적으로 고르게 조리/재가열 됐는지 확인하기 위해 다음과 같이 하십시오:

- 조리 중간에 음식을 젓거나 뒤집으십시오
- 가열이 끝난 후 최소 2분 동안 음식을 그대로 놔두십시오
- 여러 군데의 온도를 확인하십시오

#### 식히십시오

세균은 4°C ~ 60°C 사이에서 급속하게 증식하기에 이를 위험 구간이라고 합니다. 절대 상온에서 해동하지 마십시오. 가장 안전한 식품 해동은 냉장고에서 하는 것입니다.

- 새지 않는 용기에 식품을 담아 최하단에 보관하십시오.
- 더 빨리 해동하려면 찬물에 녹이거나 전자레인지를 사용하십시오. 전자레인지로 해동할 경우, 바로 조리하십시오.

육류, 가금육, 생선, 유제품, 혹은 조리된 남은 음식을 상온에 2시간 이상 보관하지 마십시오. 최대한 빨리 냉장고나 냉동실에 넣으십시오.

음식이 다량이거나 뜨거운 경우 (예: 라자냐 또는 국물 요리) 식히기가 어려울 수 있습니다. 빨리 식히기 위해 다음과 같이 하십시오:

- 키가 낮은 통에 보관하십시오
- 다량의 음식을 소량으로 나누십시오
- 매우 뜨거운 음식물은 상온에서 먼저 식힌 후, 김이 더 이상 나오지 않을 때 냉장고에 넣으십시오
- 음식이 냉장고 온도로 내려올 때까지 뚜껑을 열어 두십시오

### 고위험 음식을 피하십시오

만 5세 이하 아동에게 일부 음식은 더 큰 위험을 줍니다. 다음과 같은 음식은 피하십시오:

- 저온 살균되지 않은 우유 및 주스
- 안 익힌 또는 완전히 익지 않은 계란, 육류, 가금류 또는 해산물
- 안 익힌 새싹
- 꿀(만 1세 미만 아동의 경우)

### 몸이 아프면 음식을 만들지 마십시오

설사, 메스꺼움, 구토 등의 증상을 동반한 감염 질환이 있을 경우 다른 사람을 위해 음식을 만들지 마십시오.

### 부모가 음식을 안전하게 포장하는 방법은?

아이를 통해 음식을 보낼 경우 음식을 안전하게 가져가도록 도움을 주십시오. 뜨거운 음식은 뜨겁게, 찬 음식은 차게 유지하도록 상기시켜 주십시오.

- 보온병에 음식을 보관하면 약 3시간 동안 60°C(140°F)의 온도 이상으로 유지될 것입니다. 자녀가 집을 떠나기 직전에 보온병에 담는 것이 가장 좋습니다.
- 런치 박스에 점심을 싸는 경우 얼음 팩을 사용하거나 어린이집 냉장고에 넣어 음식을 차갑게 보관하십시오.

### 어디에서 아동에게 공급할 안전한 음식을 찾나?

보육 시설은 상업 소매상, 공급처 등의 승인된 공급원으로부터 식품을 구매해야 합니다. 신선/포장 식품을 유통기한까지 사용하십시오.

### 보육 시설은 식품서비스 허가를 받아야 하나?

일부 인가된 보육 시설은 식품서비스 허가증을 받아야 합니다. 이는 시설 내에 총 아동 수 및 제공 음식의 종류에 달려 있습니다. 관할 공중 보건소의 허가담당관(Licensing Officer)에게 문의하십시오.

### 보육교직원을 위한 교육 자료가 있나?

식품안전 돌보기(Caring about Food Safety)를 무료로 수강할 수 있습니다:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses).

식품안전 1급 및 2급 과정은 대면과 온라인으로 제공됩니다. 과목 수강료는 다릅니다:

[www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses](http://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/food-safety/food-safety-courses).

### 자세히 알아보기

비씨주 식품안전(BC FOODSAFE): 식품안전자료  
[www.foodsafe.ca/resources.html](http://www.foodsafe.ca/resources.html).

캐나다 보건국: 식품 안전:

[www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html](http://www.canada.ca/en/services/health/food-safety.html).