

# 청결한 주방을 유지하는 요령 (How safe your kitchen?)

KOREAN  
4 March 1996

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서  
업데이트를 위해 보건복지부에서  
번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

**NSW Multicultural Health Communication Service**

website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)

e-mail: [mhcs@doh.health.nsw.gov.au](mailto:mhcs@doh.health.nsw.gov.au)

phone: (02) 9382 8111

multi  
cultural  
communication

**NSW HEALTH**  
DEPARTMENT

## 당신의 건강은?

대부분 음식이 상하게 되는 경우는 주방의 청결과는 무관하며 실내 온도내에 음식을 오래동안 방치해두기 때문이다.

실내온도에서 방치된 음식은 특히 여름철에 유해한 세균이 급속도로 번식하게 된다.

보통 음식이 상했을 경우 고약한 냄새가 나며 미끈거리거나 곰팡이를 볼수있지만 어떤경우는 외관상이나 냄새로 구별이 불가능할때도 있다.

다음의 간단한 규칙들로 음식이 상하는것의 위험을 줄일 수 있다.

◆소빙: 상품의 포장상태가 외관상 부풀어져 있을 경우는 구입하지 말것 - 이 경우 음식이 상했음을 의미한다. 냉동음식이나 상하기 쉬운 음식은 가능한 빨리 집으로 가져와 냉장고나 냉동실에 넣어야 한다. 만일 집에 늦게 도착할것 같으면 단열제 상자에 넣어 음식의 온도를 차게 유지하라.

◆냉장고 보관: 날고기나 생선에 있는 유해한 세균은 요리로 완전히 없어질 수 있다. 그러나 요리된 음식이 날음식과 접촉될 경우 세균이 옮겨질수 있으므로 요리된 음식은 항상 뚜껑을 덮어 보관하며 날음식들과 위칸에 저장하는것이 좋다. 날음식에서 물기가 아래로 흐르더라도 조리된 음식에 떨어지지 않도록 하기 위해서이다.

◆해동음식: 육류, 닭고기와 생선을 냉장고안에서 서서히 해동시키거나 전자레인지로 해동하라. 실내온도에서 해동시킬 경우 유해세균이 음식에서 번식할 수 있기 때문이다. 한번 해동된 냉음식은 다시 냉동시키지 말고 하루내로 냉장고에 넣거나 바로 요리해서 냉동하라.

◆음식준비: 식사준비전에는 비누로 깨끗히 손을 씻어라. 음식을 청결하게 하기 위해 화장실을 다녀온후나 애완동물을 만진후 반드시 손을 씻는다. 신선한 과일과 야채는 비누로 깨끗히 행군다. 날고기, 닭고기나 생선을 조리후에는 온수와 비누로 손마와 칼을 깨끗히 닦은후 손을 씻는다. 도마나 칼에 세균이 묻어 있으면 다른 음식에 전염되기 때문이다. 애완동물의 음식집시를 사람이 사용하는 접시와 접촉되지 않도록

꼭 주의하라. 음식은 조리후 아주 뜨겁거나 아주 차게 해야한다. 다시 말해 뜨거운 음식은 뜨겁게 상에 올려야 하며 찬음식은 냉장고에서 꺼내 상에 놓아야 한다. 해산물음식이 육류나 밥 또는 디저트에 크림이나 계란을 곁들일 경우 더욱 그러하다. 음식을 차리게 전에 미리 냉장고에서 꺼내 놓으면 유해한 박테리아가 번식하기 쉽다.

따뜻한 음식을 조리후 바로 먹지 않을때는 냉장고에 보관하라. 보관시 작은량으로 나누어 넣으면 더 빨리 냉장이 된다. 닭고기는 완전히 익히야 하며 속이 핑크색일 경우는 더 익히도록 한다.

◆테이크웨이 음식: 항상 식기전에 먹어야 한다. 나중에 먹을 경우 바로 냉장고에 보관하며 다시 뜨겁게 데워 먹는다. 음식이 실온상태에 보관되어 있는 경우는 사먹지 말아야 한다. 음식집에서 전자레인지틀 사용하여 덥히더라도 안전하지 않다.

'가정에서 음식 보관하는 방법'의 책자가 영어로 CSIRO의 식품영양학부에서 출판되어 있다. 책자를 원할 경우 수표 \$2.30을 P.O. Box 52, North Ryde 2113로 보내면 된다.