
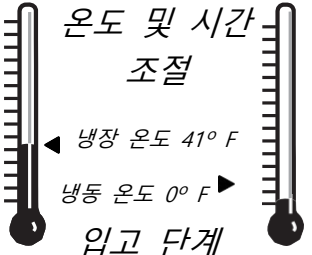
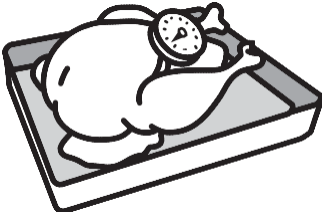
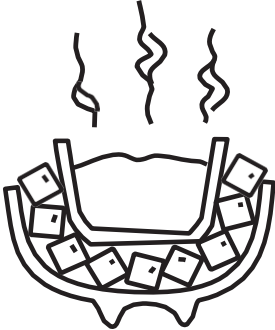


# 식품 종사자 대상 식품 안전


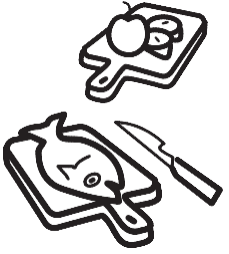

식품을 올바르게 취급한다면 음식으로 인해 발생하는 대부분의 질병은 예방할 수 있습니다. 동물성 식품, 조리된 콩, 쌀 및 파스타는 특히 위험합니다. 이러한 식품은 "온도와 시간이 조절되어야 하는 식품(Time/Temperature Control Safety, TCS)"입니다. 이러한 기본 식품 안전 원칙과 실천 사항을 준수하여 조리한 음식을 보관하고, 섭취에 안전하게 제공해 주시기 바랍니다. 이러한 권장 사항은 FDA 2013 Food Code와 일치합니다.

| 건강 유지   |                |  |
|---|----------------|--|
| 주요 원칙   | 위험 요소          | 권장 내용  |
| 건강 유지   | 미생물 오염         | <ul style="list-style-type: none"> <li>아프거나, 손이나 팔에 상처가 아물지 않았거나 피부가 벗겨진 경우 음식 준비를 하지 않습니다.</li> <li>관리자에게 질병을 보고합니다.</li> <li>음식이 있는 곳에서 기침과 재채기를 하지 않습니다.</li> </ul>   |
| 규칙을 따르는<br>개인위생 실천<br>                                | 미생물 오염         | 다음의 경우 항상 손을 깨끗이 씻습니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>화장실 사용 후</li> <li>기침, 재채기 또는 손수건이나 휴지 사용 후</li> <li>날음식 작업 후</li> <li>지저분한 장비나 용품 사용 후</li> <li>쓰레기 처리 후</li> </ul>  |
|   | 교차 오염          | <ul style="list-style-type: none"> <li>지정된 싱크대를 사용합니다.</li> </ul>  |
|   | 물리적 오염         | <ul style="list-style-type: none"> <li>조리 시 항상 깨끗한 옷을 착용합니다.</li> </ul>  |
|   | 미생물 및 물리적 오염   | <ul style="list-style-type: none"> <li>음식 준비 구역에서 작업 시 위생 모자를 착용합니다.</li> <li>조리 중 음식을 섭취하거나 흡연하지 않습니다.</li> <li>손톱을 정돈된 상태로 유지합니다.</li> </ul>   |
| 온도 및 시간 조절  |                |  |
| 주요 원칙   | 위험 요소          | 권장 내용  |
| 온도 및 시간 조절<br><br>냉장 온도 41° F<br>냉동 온도 0° F<br>입고 단계 | 박테리아 증식, 독소 생성 | 식품을 "위험 범위(41°F~135°F)"에 보관하지 않습니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>눈금이 매겨진 식품용 온도계를 사용하여 식품 온도를 확인합니다.</li> </ul> 알맞은 온도의 식품을 입고하고 보관합니다. <ul style="list-style-type: none"> <li>냉장 식품: 41° F 이하</li> <li>냉동식품: 0° F 이하</li> </ul> |
| 준비 단계   | 박테리아 증식, 독소 생성 | 냉동식품 해동 방법: <ul style="list-style-type: none"> <li>냉장고에서 해동</li> <li>2시간 이하 동안 70°F 이하의 흐르는 음용 냉수 해동</li> <li>조리 전 또는 조리 과정의 일부로 전자레인지 사용하여 해동</li> </ul>  |

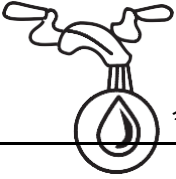

# 온도 및 시간 조절

| 주요 원칙  | 위험 요소                      | 권장 내용   |
|--|----------------------------|---|
| <p style="text-align: center;">온도 및 시간 조절</p> <p style="text-align: center;">조리 단계</p>  | <p>박테리아 생존, 독소 생성</p>      | <p>각 식품을 알맞은 가열 온도로 조리합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 165°F로 15초:<br/>가금류, 속을 채운 육류, 생선, 파스타 및 육류, 가금류 또는 생선이 속 재료로 들어가는 식품</li> <li>• 165°F로 15초:<br/>분쇄한 가금류, 칠면조</li> <li>• 155°F로 15초 또는 순간적으로 158°F: 분쇄육(기계적으로 연질화되고 주입된 육류)과 즉시 섭취할 수 있도록 준비되지 않은 생선, 육류 및 날달걀을 분쇄한 재료</li> <li>• 145°F로 15초:<br/>즉시 섭취 목적의 생선, 육류 및 날달걀</li> <li>• 145°F로 3분:<br/>통 소고기구이, 통 돼지고기구이, 소금에 절인 소고기구이</li> <li>• 위아래 표면 145°F:<br/>"전근육 소고기(whole muscle intact beef)"임을 충족하는 라벨이 부착된 소고기 스테이크</li> <li>• 동물성 원료 식품 165°F:<br/>전자레인지 사용</li> </ul> |
| <p style="text-align: center;">보관 단계</p>   | <p>박테리아 증식, 독소 생성</p>      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 뜨거운 TCS 식품은 135°F 이상에서 보관합니다.</li> <li>• 차가운 TCS 식품은 41°F 이하에서 보관합니다.</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;">냉각 단계</p>    | <p>박테리아 증식, 독소 생성</p>      | <p>조리한 TCS 식품 냉각</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 135°F~70°F에서 2시간 이하</li> <li>• 70°F~41°F에서 4시간 이하</li> <li>• 차갑게 조리한 음식은 4시간 이내에서 41°F 이하</li> <li>• 현장에서 조리한 냉각 음식에 날짜를 표기하고 폐기일까지 24시간 이상 보관합니다.</li> <li>• 조리 기간 포함, 41°F에서 7일</li> <li>• 조리 기간 포함, 45°F에서 4일</li> <li>• 음식은 두께가 얇은 용기(4인치 이하)에서 냉각합니다.</li> </ul>   |
| <p style="text-align: center;">재가열 단계</p>  | <p>박테리아 생존 및 증식, 독소 생성</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• TCS 식품은 165°F로 빠르게(2시간 이내) 재가열하고 135°F에서 보관합니다.</li> </ul>   |

## 오염 방지

| 주요 원칙   | 위험 요소               | 권장 내용   |
|---|---------------------|---|
| <p>오염으로부터 식품 보호</p>    | <p>미생물 및 물리적 오염</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 일회용 장갑, 요리용 티슈, 주걱, 집게 또는 조리 도구와 같은 용품을 사용하여 추가 조리가 필요하지 않은 식품을 맨손으로 접촉하지 않습니다.</li> <li>• 추가 조리가 필요한 노출된 식품을 맨손으로 접촉하는 것을 최소화합니다.</li> <li>• 식품은 뚜껑이 있는 용기나 원래의 포장에 보관합니다.</li> <li>• 포장된 식품은 얼음이나 물에 직접 접촉하는 흡수제 포장에 보관하지 않습니다.</li> <li>• 포장되지 않은 식품은 배수되지 않는 얼음과 직접 접촉해 보관하지 않습니다.</li> <li>• 과일과 야채는 세척한 후에 조리, 배식합니다.</li> <li>• 식품은 물 등이 튀거나, 먼지나 기타 오염물이 없는 깨끗하고 건조한 장소에서 바닥과 6인치 이상 떨어진 높이에 보관합니다.</li> </ul> |
| <p>교차 오염 방지</p>      | <p>교차 오염</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 저장, 조리, 보관 및 배식 단계에서 추가 조리가 필요하지 않은 동물성 원료 음식과 추가 조리가 필요하지 않은 다른 음식(스시, 조개류 및 야채)은 구분하여 취급합니다.</li> </ul>  |
|   | <p>미생물 오염</p>       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 날음식과 추가 조리가 필요하지 않은 음식의 각 온도 확인 전후에 음식용 온도계를 세척하고 소독합니다.</li> </ul>  |
|   | <p>교차 오염</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 날음식과 조리된 음식을 섞지 않습니다.</li> </ul>   |
| <p>식품 접촉면 청결 유지</p>  | <p>미생물 오염</p>       | <p>다음의 경우 식품에 접촉하는 장비나 용품을 깨끗이 하고 소독합니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 다른 종류의 동물성 원료 식품 조리 전(소고기, 생선, 양고기, 돼지고기, 가금류)</li> <li>• 날음식 조리에서 바로 섭취 가능한 음식 조리로 변경 시</li> <li>• 생과일 및 야채 준비와 TCS 식품 조리 사이</li> <li>• 언제든지 조리 중 오염이 발생한 경우</li> <li>• 온도가 55°F 이상인 실내에서 TCS 식품을 조리하는 경우 4시간 주기</li> <li>• 음식용 온도계 사용 전, 보관 전에 세척 및 소독</li> </ul>   |

# 음식 공급 위생 상태

| 주요 원칙   | 위험 요소                | 권장 내용   |
|---|----------------------|---|
| 식품 공급원과 식품 상태 검토  | 미생물 오염, 물리적 및 화학적 오염 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 승인받은 공급 업체의 식품을 사용합니다.</li> <li>• 개인 가정에서 준비한 식품을 사용하지 않습니다.</li> <li>• 부풀거나 찌그러진 캔 또는 포장이 손상된 식품을 사용하지 않습니다.</li> </ul>   |
| <br>안전한 식수 사용                | 미생물 오염 및 화학적 오염      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 안전하고 음용 가능한 식수만을 사용합니다.</li> <li>• 음용수로 제조한 식품용 얼음만을 사용합니다.</li> </ul>   |
| 안전한 운송/이동   | 미생물 오염 및 화학적 오염      | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 운반 중에 오염되지 않도록 식품을 보호합니다.</li> <li>• 깨끗한 운송 수단과 장비로 운반합니다.</li> <li>• 냉장 식품은 차갑게 보관합니다(41° F 이하).</li> <li>• 뜨거운 식품은 뜨겁게 보관합니다(135°F 이상).</li> </ul>                           |
| 화학물질과 살충제의 안전한 사용 및 보관<br> | 화학적 오염               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 꼭 필요한 화학물질만 보관하고 사용합니다.</li> <li>• 제조업체의 지침에 따라 화학물질을 사용합니다.</li> <li>• 식품 장비, 용품, 리넨 제품 및 일회용품에 오염시킬 수 있는 곳에 화학물질을 보관하지 않습니다.</li> <li>• 허가를 받은 사람만 살충제를 사용해야 합니다.</li> </ul> |

**식** 품 안전 교육 매사추세츠 파트너십은 매사추세츠 대학교 평생교육원 영양 교육 프로그램과 주 및 연방 기관 및 협회의 협업을 통해 식품 제조, 가공, 식품 서비스 및 소매 사업장의 소비자, 규제 기관 및 식품 종사자들과 협력하고 있습니다. 파트너십은 다음 활동을 통해 음식으로 유발되는 질병 저감을 목표로 하고 있습니다.

- 대상 그룹 간 식품 안전 지식 및 스킬 향상
- 식품 안전에 대한 체계적인 접근법으로 대상 그룹 교육
- 파트너 간 협력 및 커뮤니케이션 증대

### 참여기관:

- |   |  |  |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• 매사추세츠 농업자원부</li> <li>• 매사추세츠 공중보건부 식품 보호 프로그램</li> <li>• 매사추세츠 노인 사안 사무국</li> <li>• 매사추세츠 식품 협회</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 매사추세츠 푸드 뱅크</li> <li>• 매사추세츠 레스토랑 협회</li> <li>• 매사추세츠 환경 보건 협회</li> <li>• 매사추세츠 보건공무원 협회</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 매사추세츠 대학교 평생교육원 애머스트-영양학과</li> <li>• 매사추세츠 대학교 애머스트-영양학과</li> <li>• 식품 안전 검사국</li> <li>• 식품의약국</li> </ul> |
|---|--|--|



미국 농무부가 협력합니다. 식품 안전 교육 매사추세츠 파트너십과 협력하여 매사추세츠 교육부의 지원을 받아 매사추세츠 대학교 평생교육원 영양 교육 프로그램에 의해 개발되었습니다. 매사추세츠 대학교 평생교육원은 프로그램과 고용에서 동등한 기회를 제공합니다. 본 번역은 매사추세츠 환경 보건 협회의 지원을 받아 제공되었습니다. NU-013 개정:2021/04

