

3/4분기 HACCP팀 연수

교육주제	♣ 학교급식과 위생	교육 실시자	영양사(인)
------	------------	--------	--------

학교급식과 위생

1. HACCP

■ 식품안전관리 시스템 HACCP

HACCP (Hazard Analysis and Critical Control Point System)이란 식품위해요소 중점관리기준으로 교육부는 학교급식의 위생과 안전성 확보를 위해 식품의 구매, 운반, 조리, 배식 등의 과정을 위생적으로 관리하여 식품의 오염과 변질로 인한 개개인의 질환 발생을 막고자 하는 HACCP제도를 2000년부터 도입하였으며 이는 지금도 각각의 학교에서 조리공정 중 철저히 지켜지고 있다.

2. 학교급식의 HACCP 엿보기

■ 학교급식과 HACCP

1) 개인위생관리

- ① 건강 확인 : 학교에서는 급식에 종사하는 모든 직원(납품과 배송업체 포함)이 6개월에 1회 건강검진을 시행하게 되어 있다.
- ② 개인위생 확인 :식품을 취급하는 조리종사자는 개인위생이 식품의 안전성에 큰 위험을 초래하므로, 조리장에 들어서는 순간부터 나갈 때까지의 전 과정을 위생원칙에 입각하여 행동하고 개인위생 수칙을 철저히 지킨다. (매일샤워하기/손톱 짧게 자르기/두발은 청결하게/화장이나 장신구는 금지 등)
- ③ 복장관리 : 조리실 내에서는 하얀색 위생복을 기본으로 착용하며, 방문객이 있을 경우 방문객 전용 위생모, 위생복, 위생화를 비치해 놓는다.

2) 식재료 위생관리

- ① 식재료 구입 : 식재료의 안전성과 품질은 학교급식의 질과 위생 및 안전성 확보와 직결되므로 식재료 구입 시에는 규격 기준을 분명하게 제시하고 이에 따라 검수를 철저히 시행하고 있다.
- ② 식재료 보관: 철저한 검수를 거쳐 양질의 식품을 구매하였더라도 적정하게 보관·관리하지 않으면 식재료의 오염이 일어날 수 있으므로 위생적으로 보관하고 있다.

3) 작업위생관리

- ① 중요관리점(CCP)매뉴얼 기록지
조리현장에서는 HACCP시스템을 적용하기 위하여 요리별 시간 및 작업공정 관리 일지를 작성한다.
- ② 조리작업
조리 작업 시 식중독을 유발하는 교차오염을 막기 위해 복장과 기구관리를 하고 있다.

3/4분기 교직원 연수자료

교육주제	♣ 싱겁게 먹기 식생활	교육 방법	학교홈페이지 게시
------	--------------	-------	-----------

** 싱겁게 먹기 식생활

♣ 칼륨은 염분을 몸 밖으로 내 보낸다.

칼륨이 풍부한 식품을 많이 먹으면 몸 안에 쌓인 염분을 밖으로 빼낼 수 있다. 칼륨은 과잉 섭취된 염분의 배설을 촉진시키면서 염분 과다 섭취로 인한 혈관 팽창도 억제한다. 칼륨은 다시마, 대두, 마른 오징어, 고구마, 토마토주스, 아보카도, 참마, 감자, 꾀감에 많이 들어 있고 생채소나 감귤류에도 많이 포함되어 있다.

♣ 칼륨의 섭취 방법과 필요량은?

칼륨은 가열하면 30% 정도가 파괴되기 때문에 되도록 식품을 날로 먹는 것이 좋으며 생야채, 감귤류의 주스를 많이 마시는 것도 좋다. 칼륨의 하루 소요량은 2,000mg으로 토마토주스 4잔 정도에 해당하는 양이다. 위와 장의 문제가 있거나 노약자처럼 소화 흡수가 약한 사람들은 특히 살짝 데친 채소를 이용한 나물이나 과일 등으로 조리하여 먹으면 더 많은 양의 채소를 다양하고 부드럽게 먹을 수 있으며, 칼륨이 풍부한 재료로 만든 음식과 주스로 하루 필요량을 적절히 조절하면 과다 섭취한 염분의 배출에 도움이 된다.

♣ 매일매일 적당한 양의 땀 흘리기

땀에는 염분과 전해질이 들어 있다. 운동이나 사우나로 땀을 많이 흘리게 되면 우리 몸속에 과잉 섭취된 염분을 체외로 배출하는 것이 가능하다. 그러나 땀을 흘리기 위해 운동을 필요 이상으로 오래 하게 되면 탈진할 위험이 있으므로 조깅은 30분, 걷기 운동은 1시간으로 제한하는 것이 좋다.

♣ 2주일에 하루는 소금을 섭취하지 말자.

염분은 우리 몸속에 없어서는 안 되는 필수식품이므로 소금을 아예 먹지 않는 것은 아주 위험한 일이다. 하지만 평소 저염 식단을 위주로 실천하면서 2주에 하루 정도는 소금이 들어간 음식을 먹지 않는 날로 정해보자. 그러면 몸 안에 과잉 축적된 소금을 배설시킬 수 있는 시간적인 여유가 생겨 체내 각 부분의 염분 농도를 고르게 할 수 있다.

3/4분기 학생·학부모 연수자료

교육주제	♣ 아프리카돼지열병	교육방법	학교홈페이지 게시
------	------------	------	-----------

아프리카돼지열병은 사람에게 감염되지 않습니다.

- 질병관리본부는 경기도 파주에서 아프리카돼지열병(ASF; African Swine Fever)이 발생한 것과 관련하여 아래와 같이 밝혔다.
- 국내에서 처음으로 발생한 아프리카돼지열병은 돼지에게만 감염되는 바이러스로 사람은 감염되지 않습니다.
- 현재까지 해외 전문기구인 국제수역사무국(OIE)에서는 아프리카돼지열병으로 인한 “인간건강의 위협요소는 없다”고 하고 있고, 유럽식품안전국(EFSA) 또한 “인간은 아프리카돼지열병바이러스에 감수성이 없다”고 밝히고 있습니다.
- * 아프리카돼지열병바이러스는 돼지의 세포에만 부착하여 증식할 수 있음
- 질병관리본부는 국내 아프리카돼지열병 발생에 따라 농림축산식품부와 정보공유 및 협력체계를 유지하고 국민의 불안감 해소를 위해 홍보자료 제공 등의 노력을 지속할 예정이다.

아프리카돼지열병의 개요

- (정의) African Swine Fever Virus(ASFV)가 원인균이며, 돼지, 멧돼지에서 발생하는 중증출혈성 질환
- (인체감염위험) 유럽식품안전국(EFSA)은 인간이 ASFV에 감수성이 없다고 하고 있으며, 국제수역사무국(OIE)에서는 인간건강의 위협요소는 없다(ASF is not a human health threat)고 평가
- * ASF는 가축전염병예방법에 따른 제1종 가축전염병, 야생동물보호법에 따른 야생동물 질병이며 인수공통감염병은 아님
- (특징) 전염력이 높고, 잠복기는 평균 2~10일이며 돼지에서 치명률은 약 100%. 야생 돼지, 멧돼지만만 아니라 돼지고기 식품, 사료 무생물 매개물에 의해서도 국가 간 전파 가능
- (예방 및 치료) 현재까지 백신과 알려진 치료제는 없음

아프리카돼지열병의 예방수칙

- 중국·베트남·몽골 등 아프리카돼지열병 발생국을 여행 할 경우 축산농가와 발생지역 방문을 자제해 주시기 바랍니다.
- 발생국 등 해외에서 국내 입국 시 축산물을 휴대하여 반입하는 일이 없도록 하시기 바랍니다.
- * 불법으로 축산물을 가져오다 적발될 경우, 현재 100만원에서 최고 1000만원의 과태료가 부과될 예정입니다.(2019년 6월부터)
- 국내에 거주하는 근로자 등 외국인들께서는 모국을 다녀오실 때 소시지나 만두 등 축산물을 휴대하거나 국제우편으로 국내에 반입하는 일이 없도록 하시기 바랍니다.
- 등산이나 야외활동 시에는 먹다 남은 소시지 등 음식물을 버리거나 야생멧돼지에게 주는 것을 금지하여 주시기 바랍니다.

출처: 질병관리본부