

## 1 일 차 검토

- 모든 식품 서비스 시설은 반드시 뉴욕 시 보건부(New York City Health Department)가 발급하여 유효한 최신 허가가 있어야 합니다.
- 건강 검사관은 운영 중인 식품 서비스 또는 식품 가공 시설을 검사할 권리가 있습니다. 검사관은 검사 시 시설의 모든 구역에 접근할 수 있어야 합니다.
- 뉴욕 시 보건법에 따르면(New York City Health Code), 모든 식품 서비스 시설의 감독자는 식품 보호 인증서를 소지해야 합니다.
- **식품**은 사람이 섭취하기 위해 사용하거나 판매하는 식용 물질, 얼음, 음료 또는 성분입니다.
- 잠재적으로 위험한 식품(Potentially Hazardous Foods, PHF)은 미생물이 빠르게 번식할 수 있는 환경을 제공하는 식품입니다.
- 조리되지 않거나 조리된 모든 육류, 가금류, 우유 및 유제품, 어류, 어패류, 두부, 밥, 파스타, 콩류, 감자, 마늘 기름을 PHF의 예시로 들 수 있습니다.
- 위험 온도 구간은 **41°F~140°F** 사이입니다. 이 온도 구간에서는 미생물이 빠르게 번식합니다.
- 식품의 온도를 측정하기 위한 온도계에는 세 가지 유형이 있습니다. **바이메탈 온도계(범위 0°F~220°F), 서모 커플 및 서미스터(디지털).** **식품 서비스 시설에서 유리 온도계를 사용하는 것은 법으로 금지되어 있습니다.**
- 미국 농무부(United States Department of Agriculture, USDA)가 검사한 육류에는 반드시 **USDA 검사 도장**이 찍혀있어야 합니다.

- 훈제 생선은 *보툴리누스균(Clostridium botulinum)*의 번식을 막기 위해 반드시 **38°F 이하**로 유지해야 합니다.
- 어패류에는 반드시 **어패류 꼬리표**를 달아야 합니다. 꼬리표는 해당 식품 사용 후 적어도 **90일간** 파일로 보관해야 합니다.
- 우유 및 유제품은 살균 후 9일의 판매 기한 또는 초고온살균 후 45일의 판매 기한으로 판매해야 합니다.
- 날것으로 제공되는 모든 과일과 채소는 제공 전 철저히 씻어야 합니다.
- 가스 치환 포장(modified atmosphere packaging) 상태의 모든 상업용 식품은 제조사의 사양에 맞게 사용해야 합니다.
- 뉴욕 시 보건부의 특별 허가를 받지 않고 소매 식품 제시실에서 진공 포장한 식품을 판매하는 것은 법으로 금지되어 있습니다.
- FIFO는 **선입선출**을 의미합니다 (**F**irst **I**n **F**irst **O**ut). FIFO 방식을 시행하는 첫 번째 단계는 제품에 유통기한을 표시하는 것입니다.
- 뉴욕 시 보건법에 따르면, 모든 식품은 바닥에서 적어도 **6인치** 떨어진 곳에 보관해야 합니다.
- **교차 오염**을 예방하기 위해 냉장고 안의 날 식품은 반드시 조리된 식품 **밑에** 보관해야 합니다.
- 차가운 온도가 미생물의 번식을 늦춥니다.
- 모든 차가운 식품은 반드시 항상 41°F 이하로 보관해야 합니다(예외: 훈제 생선은 반드시 38°F 이하로 보관).

- 저장 장소를 건조하고 밝으며 통풍이 잘 되도록 하십시오.
- 식품을 절대로 폐수로 아래에 보관하지 마십시오.
- 저장 식품은 방치된 상태에서도 해를 입지 않는 용기에 보관해야 합니다.
- 식용 얼음은 캔이나 병, 또는 다른 식품을 저장하는 데 사용할 수 없습니다.
- 식품을 직접 얼음에 보관할 때, 얼음이 녹아 나오는 물은 계속 배출되어야 합니다.
- "First Aid Choking(기도 폐쇄 응급처치)" 포스터는 반드시 지정된 식사 구역마다 (눈에 잘 띄는) 곳에 게시해야 합니다.
- 알콜 음료를 취급하는 식품 서비스 시설은 반드시 "Alcohol and Pregnancy Warning(알콜 및 임신 경고)" 표시를 해야 합니다.
- 손 씻는 싱크대마다 반드시 "Wash Hands(손 씻기)" 표시를 해야 합니다.
- 시설마다 반드시 "No Smoking(금연)" 표시를 해야 합니다.

## 2 일 차 검토

- 건강을 위협하는 세 가지 주요 식품 유해 요소: *물리적, 화학적 및 생물학적*.
- 식품 내 이물질(예: 유리 조각, 금속 파편)은 물리적 유해 요소로 간주합니다.
- 식품에 해로운 화학물질(예: 살충제, 세척제, 처방 약)이 존재하는 것은 화학적 유해 요소라고 합니다.
- 식품에 미생물(박테리아, 바이러스, 기생충 또는 진균)이 존재하는 것은 생물학적 유해 요소라고 합니다.
- 유해(병원성) 박테리아로 오염된 식품은 외관이나 맛, 냄새의 변화가 없기 때문에 종종 오염된 것으로 보이지 않습니다.
- 박테리아가 번식하기 좋은 조건에서는 박테리아 수가 20~30분마다 2배씩 증가할 수 있습니다.
- 박테리아 번식의 4단계: **지체(lag)**, **증식(log)**, **정체(stationary)**, **사멸(death)**.
- 박테리아는 **증식 단계**에서 가장 빠르게 번식합니다.
- 6가지 요소가 박테리아 번식에 영향을 미칩니다. **식품(Food)**, **산도(Acidity)**, **온도(Temperature)**, **시간(Time)**, **산소(Oxygen)**, **수분(Moisture)** (FATTOM).
- 바이러스는 식품에서 번식할 수 없습니다. 그러나 식품에 있는 바이러스는 사람에게 전염될 수 있습니다.
- A형 간염이나 노로바이러스가 식품에 의해 전염되는 일반적인 바이러스입니다. 이런 바이러스는 감염된 사람의 대변으로 오염된 식품이나 물을 섭취할 때 전염됩니다. 화장실 사용 후 손을 깨끗이 씻어 전염을 예방할 수 있습니다.

- 선모충병(Trichinosis)을 일으키는 *선모충(Trichinella spiralis)*은 조리가 덜 된 돼지고기에서 발견되는 식품 매개 기생충입니다. 선모충병을 예방하려면 돼지고기를 150°F에서 15초 동안 조리하십시오.
- *고래 회충증 또는 아니사키스(Anisakis simplex)*는 식품 매개 기생충으로 보통 바다 생선에서 발견됩니다.
- *살모넬라 장염(Salmonella enteritidis)*은 조리하지 않은 가금류와 날달걀 껍질에서 흔히 발견되는 박테리아입니다.
- 신속 냉각, 신속 재가열, 식품을 사전에 준비하지 않는 것으로 *가스괴저균(Clostridium perfringens)*의 미생물 번식을 막을 수 있습니다.
- *포도상구균(Staphylococcus aureus)*은 건강한 사람에 의해 일반적으로 전염되는 박테리아입니다.
- *포도상구균*에 의한 식중독은 식품 매개 질병의 주요 원인이며, 철저한 개인위생과 인스턴트 식품을 맨손으로 만지지 않는 것으로 예방할 수 있습니다.
- 식품이나 식품과의 접촉으로 전염될 수 있는 질병을 앓고 있는 근로자는 완전히 회복될 때까지 근무해서는 안 됩니다.
- 다진 고기(예: 햄버거)는 *E. coli 0157:H7*을 제거하기 위해 반드시 158°F 이상의 온도에서 조리해야 합니다.
- *보툴리누스균*은 보툴리누스 중독을 일으키는 박테리아입니다. 이는 가정에서 만든 통조림 식품, 훈제 생선, 마늘 기름 또는 혐기성(무산소 상태)의 식품과 관련이 있습니다.
- *스콥브로이드 중독(Scombroid poisoning)*은 잘못된 보관 온도 및 시간으로 인해 고농도의 히스타민이 축적된 특정 생선(예: 참치, 고등어, 가다랑어, 만새기, 블루피쉬)을 섭취했을 때 발생합니다.

- 손이 오염되었을 가능성이 있는 활동 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다. 예를 들어, 작업을 시작하기 전, 조리하지 않은 식품을 다룰 때, 화장실 사용 후 또는 기침, 재채기, 흡연, 음식 및 음료수 섭취, 몸을 긁은 후에는 반드시 손을 씻어야 합니다.
- 뉴욕 시 보건법에 따르면, 손 씻는 싱크대는 모든 식품 준비 구역으로부터 25피트 내에 있어야 하며, 모든 화장실 근처에 있어야 합니다.
- 손 씻는 싱크대는 비누, 흐르는 온수 및 냉수, 일회용 타올 또는 핸드 드라이어가 있어야 하고, "Wash Hands(손 씻기)" 표시가 있어야 합니다.
- 뉴욕 시 보건법에 따르면, 모든 식품 관련 근로자는 적절한 머리망, 깨끗한 앞치마, 겹옷을 착용해야 하며 팔이나 손에 보석을 착용하지 않아야 합니다(결혼반지와 의료용 팔찌 제외). 식품 관련 근로자는 화장을 해서는 안 됩니다.

### 3 일 차 검토

- 냉동식품을 해동하는 세 가지 방법: 냉장실로 옮기기, 흐르는 찬물에 담그기, 전자레인지로 해동 후 바로 조리.
- 교차 오염은 조리하지 않은 식품에 있는 박테리아가 조리되거나 인스턴트 식품에 들어갈 때 발생합니다.
- 가금류, 속을 채운 육류 또는 고기 속은 반드시 속까지 165°F로 조리해야 합니다.
- 다진 고기 및 다진 고기를 넣은 식품은 반드시 속까지 158°F로 조리해야 합니다.
- 돼지고기는 반드시 속까지 150°F로 조리해야 합니다.
- 날달걀은 반드시 145°F 이상으로 조리해야 합니다.
- 생선, 어패류, 소고기나 양고기 등의 각종 육류는 140°F 이상으로 조리해야 합니다.
- 따뜻한 식품은 반드시 140°F 이상으로 유지되는 고온 유지 장치에 보관해야 합니다.
- 식품을 빨리 식히는 효과적인 방법: 얼음물에 넣고 가끔 젓기, 4인치 깊이의 냉각팬에 1~2인치 깊이로 식품 넣기, 급속 냉각 장치 사용하기, 고체 식품을 조각내기(6lbs 이하의 조각으로).
- 따뜻한 식품은 41°F 이하로 완전히 식힌 후에 뚜껑을 덮어 냉장고에 넣어 식힙니다.
- 이미 조리되어 냉장 보관한 식품은 스토브나 오븐을 이용하여 빠르게 165°F까지 재가열해 고온 유지 장치에 담아 제공합니다. *재가열 시 절대 고온 유지 장치를 사용하지 마십시오.*

- 절대 맨손으로 인스턴트 식품을 다루지 마십시오. 항상 깨끗한 위생 장갑을 착용하고, 집게나 주걱, 포장 종이나 서빙용 스푼을 사용합니다.
- 일회용 장갑을 사용할 경우, 식품 오염을 막기 위해 자주 교체하십시오.
- 모든 조리(식품 관련) 및 냄비/접시 세척 싱크대는 반드시 진공 브레이커가 있어야 합니다.
- 음용수 공급기와 직접 연결되는 모든 장비에 반드시 대기압식 진공 브레이커(Atmospheric Vacuum Breaker, AVB)가 설치되어야 합니다. 예시: 얼음 기계, 커피 머신, 식기 세척기.
- 호스 뱃(hose bib) 진공 브레이커를 설치하면 교차 연결을 방지할 수 있습니다.
- 가스로 작동하는 온수기는 모두 자격이 있는 배관공이 설치해야 하며, 역류(back draft)가 있는지 모니터링해야 합니다.
- 뉴욕 시 법에 따라 그리스 인터셉터(grease interceptor)가 없는 싱크대에 기름을 버리는 것은 불법입니다.



#### 4 일 차 검토

- 손으로 접시를 씻는 올바른 순서는 *씻기, 행구기, 살균 및 공기 건조*입니다.
- 도마는 사용할 때마다 반드시 *씻고, 행구며 살균*해야 합니다.
- 온수 살균 시, 식기를 **170°F**의 온수에 30분 이상 담가두십시오.
- 50PPM의 염소계 살균 용액을 준비하려면, 물 1갤런에 표백제  $\frac{1}{2}$ 온스를 넣으면 됩니다.
- 50PPM 살균 용액은 식기를 1분 이상 담글 때 사용합니다.
- 100PPM의 염소계 살균 용액을 준비하려면, 물 1갤런에 표백제 1온스를 넣으면 됩니다.
- 100PPM 살균 용액은 일반적으로 닦기, 스프레이, 붓기 등에 사용합니다.
- 닦는 헝겊은 반드시 50PPM 살균 용액에 넣어 보관합니다.
- 화학적인 위생 처리 시, 화학 용액은 반드시 테스트 키트로 확인해야 합니다.
- 20석 이상의 식사 공간이 있는 식품 시설은 반드시 고객용 화장실을 제공해야 합니다.
- 종합적인 해충 관리의 세 가지 주요 전략은 *해충을 굼기거나, 출입을 막거나 제거하는 것*입니다.
- 식당에 갇힌 쥐가 먹을 것이 없으면 밖으로 나가게 됩니다.
- 쥐는 25센트 동전 크기의 작은 구멍을 통해서도 식당에 들어올 수 있습니다.

- 식품 시설에서 새로 발견되는 쥐똥은 심각한 위반 사항입니다.
- 면허를 소지한 해충 구제관만이 식당에 살충제와 쥐약을 허가합니다.
- 파리나 바퀴벌레를 처리하는 가장 좋은 방법은 적절한 청소와 위생 관리입니다.

## 5일 차 검토

- HACCP는 식품 안전 관리 인증 기준(Hazard Analysis and Critical Control Point)의 약어입니다.
- HACCP는 해로운 미생물의 번식을 관리하는 식품 안전 시스템입니다.
- HACCP의 일곱 가지 원칙: *위험을 식별하고, 중요 관리점(Critical Control Points, CCP)을 결정하며, 중요 한계를 설정하고, CCP를 모니터하며, 시정 조치를 취하고, 시스템이 작동하는지 확인하며 기록하는 것입니다.*
- CCP는 유해물을 제거하기 위해 조치가 취해지는 식품 흐름의 모든 지점입니다.
- 온도 위험 구간에 2시간 이상 방치되어 잠재적으로 해로운 식품은 더 이상 안전하지 않으므로 폐기해야 합니다.
- 참치 등이 들어가는 차가운 샐러드의 경우, 가장 좋은 방법은 재료를 미리 냉장시켜두는 것입니다.
- 인공 트랜스 지방은 LDL("나쁜" 콜레스테롤)을 증가시켜 심장 질환을 유발할 수 있습니다.
- 인공 트랜스 지방은 모든 식당 식재료로의 사용이 금지되어 있습니다.
- 식품 안전 및 보안, 일반적인 업무 관행을 개선하기 위해 식품 시설 자체 평가를 일상적으로 실시합니다.
- 식당에서 가장 흔하게 발생하는 부상은 **미끄러짐, 발 헛디딤, 낙상, 베이는 상처, 열상, 화상, 근육 긴장, 염좌 및 감전**입니다.
- 미끄러짐, 발 헛디딤, 낙상을 예방하기 위해 식품 관련 근로자들은 반드시 미끄럼 방지 신발을 신어야 합니다.