

리스테리아병 Listeriosis

리스테리아병이란?

리스테리아병은 드물지만 중증을 유발할 수 있는 식품 매개 감염입니다. 이 병을 일으키는 *리스테리아모노키토제네스균*은 자연환경 중 특히 땅, 식물 재배지, 동물 분변 등에서 흔히 발견됩니다.

리스테리아병은 흔히 오염된 식품이 주 원인입니다. 살균되지 않은 유제품, 연질 치즈, 조제육, 농산물, 해산물 제품(훈제/설탕절임 연어 등) 등 다양한 식품에 *리스테리아균*이 있거나 이에 오염될 수 있습니다.

*리스테리아균*은 음식이 젖은 상태, 짜고, 단 경우 서식 가능하며 냉장 상태에서도 생장 가능합니다. *리스테리아*에 오염된 식품은 흔히 외관상 구분이 어려우며 냄새나 맛도 정상적입니다. 또한 리스테리아병은 임신 중이나 분만 중에 태아에게 옮길 수 있습니다.

어떤 사람이 감염 위험이 있나?

대부분 사람은 *리스테리아균*에 노출되어도 아무 증상도 나타나지 않지만, 일부의 경우 경미한 증상이 보일 수 있습니다.

임신부, 신생아, 고령자, 면역저하자의 경우 중병에 걸릴 위험이 더 높습니다.

어떤 증상이 나타나나?

리스테리아병은 처음에는 다음과 같은 증상으로 시작될 수 있습니다

- 발열

- 구역
- 구토
- 설사
- 근육통
- 두통

리스테리아병은 뇌수막염, 패혈증 등의 중병 및 심지어 사망까지 일으킬 수 있습니다.

뇌수막염 증상은 발열, 두통, 목 근육 경직, 균형감 상실, 의식 저하, 발작 등입니다. 패혈증 증상은 발열, 구역, 구토, 심한 근육통 등입니다. 임신부가 리스테리아병에 걸리면 유산이나 사산할 수 있습니다.

리스테리아병 증상이 나타날 경우 특히 고위험군의 경우 의료서비스 제공자와 상의하십시오.

감염 위험이 있는 사람은 어떻게 스스로를 보호할 수 있나?

임신부, 신생아, 고령자, 면역저하자 등은 다음과 같은 식품을 삼가하거나 김이 날 만큼 뜨겁게 익혀 먹어야 합니다:

- 연질의 곰팡이 숙성 치즈(브리, 카망베르, 페타, 고르곤졸라 등) 살균되지 않은
- 유제품(우유, 살균되지 않은 우유로 만든 치즈 등)
- 조제육
- 파테
- 핫도그

- 냉장 해산물

다음과 같은 식품 취급 수칙을 잘 지키면 리스테리아병 및 기타 식품 매개균에 감염될 위험을 줄일 수 있습니다:

- 동물성 날식품(육류, 해산물, 가금육, 달걀 등)을 74°C 이상으로 푹 익히고 날것(훈제 연어 등)을 삼가하십시오.
- 냉장고 온도를 4°C 이하로 유지하십시오.
- 날채소는 반드시 씻어 먹으십시오.
- 익히지 않은 육류는 채소 및 기타 조리 식품과 따로 보관하십시오.
- 살균되지 않은 우유 및 주스, 살균되지 않은 우유로 만든 치즈 섭취를 삼가하십시오.
- 익히지 않은 식품을 취급한 후에는 손, 칼, 도마를 세척하십시오.
- 날고기, 날가금육, 날생선 등은 다른 식품과 따로 비닐 봉지에 담아 보관하십시오.

- 장을 본 후 곧장 집으로 돌아가 모든 식품을 적절히 보관하십시오.

리스테리아균은 냉장 온도에서도 서서히 성장할 수 있으므로, 감염 위험자는 냉장고에 식품 보관 시 7 일을 넘기지 말아야 합니다. 남은 음식은 김이 날 만큼 완전히 가열하여(74°C) 섭취해야 합니다.

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)

임신 중의 식품 안전에 관해 자세히 알아보려면 BC 주 질병관리센터의 ‘Pregnancy and Food Safety(임신과 식품 안전)’ 웹페이지 www.bccdc.ca/healthinfo/prevention-public-health/food-safety-pregnancy 를 참고하십시오



BC Centre for Disease Control
An agency of the Provincial Health Services Authority