



리스테리아병 Listeriosis

리스테리아병이란?

리스테리아병은 드물지만 중대한 식품 매개 감염입니다. 이 병을 일으키는 *리스테리아 모노키토크네스*라는 세균은 자연환경에서 흔히 발견됩니다(특히 땅, 식물 서식지, 동물 분변 등).

리스테리아병의 가장 일반적인 원인은 오염된 식품입니다. 살균되지 않은 유제품, 연질 치즈, 조제육, 농산물, 해산물 제품(훈제/설탕절임 연어 등) 등 다양한 식품에 *리스테리아*가 들어 있거나 *리스테리아*에 오염될 수 있습니다. *리스테리아*는 수분이 많거나, 짜거나, 단 식품에서 성장할 수 있으며 냉장된 식품에서도 성장할 수 있습니다. *리스테리아*에 오염된 식품은 흔히 외관, 냄새 및 맛이 정상적입니다. 리스테리아병은 임신 중 태아에게, 또는 분만 중 신생아에게 옮을 수도 있습니다.

어떤 사람이 감염 위험이 있나?

대부분 사람은 *리스테리아*에 노출되어도 아무 증상도 나타나지 않지만, 더러 경미한 증상이 나타날 수도 있습니다.

임신부, 신생아, 고령자, 면역 체계가 약화된 사람 등은 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 중병을 일으킬 수 있으며 사망에 이르게 할 수도 있습니다. 뇌수막염 증상은 발열, 두통, 뻣뻣한 목, 균형감 상실, 의식 수준 저하, 발작 등입니다. 패혈증 증상은 발열, 구역, 구토, 심한 근육통 등입니다. 리스테리아병은 임신부에게 유산 또는 사산을 일으킬 수도 있습니다.

리스테리아병 증상이 나타날 경우(특히 중병에 걸릴 위험이 높은 사람), 보건 의료 서비스 제공자에게 검진을 받아야 합니다.

감염 위험이 있는 사람은 어떻게 스스로를 보호할 수 있나?

임신부, 신생아, 고령자, 면역 체계가 약화된 사람 등은 다음과 같은 식품을 삼가거나 김이 날 만큼 뜨겁게 익혀 먹어야 합니다:

- 연질 및 곰팡이 숙성 치즈(브리, 카망베르, 페타, 고르곤졸라 등)
- 살균되지 않은 유제품(우유, 살균되지 않은 우유로 만든 치즈 등)
- 조제육

- 파테
- 핫도그
- 냉장 해산물 제품

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

- 동물성 날식품(육류, 해산물, 가금육, 달걀 등)을 74°C 이상으로 푹 익히고 날것(훈제 연어 등)을 삼가십시오.
- 냉장고 온도를 4°C 이하로 유지하십시오.
- 날채소는 반드시 씻어 먹으십시오.
- 익히지 않은 육류는 채소 및 기타 조리된 식품과 따로따로 보관하십시오.
- 살균되지 않은 우유 및 주스, 그리고 살균되지 않은 우유로 만든 치즈도 삼가하십시오.
- 익히지 않은 식품을 취급한 후에는 손, 칼 및 도마를 세척하십시오.
- 날고기, 날가금육, 날생선 등은 다른 식품과 따로 비닐 봉지에 담아 보관하십시오.
- 장을 본 다음에는 곧장 집으로 돌아오십시오. 모든 식품을 적절하게 보관하기 위해서입니다.

*리스테리아*는 냉장 온도에서도 서서히 생장할 수 있으므로, 위험균에 속한 사람은 냉장고에 식품을 보관할 때 3일을 넘기지 말아야 합니다. 남은 음식은 김이 날 만큼 완전히 가열하여(74°C) 먹어야 합니다.

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #76 식품매개질병 감염 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품](#)

임신 중의 식품 안전에 관해 자세히 알아보려면 BC 주 질병관리센터(BC Centre for Disease Control) ‘Pregnancy and Food Safety(임신과 식품 안전)’ 웹페이지를 참고하십시오: www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety



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