

## 식품매개질병 감염 위험이 높은 사람이 삼가야 할 식품 Foods to Avoid for People at Higher Risk of Food-borne Illness

캐나다 공공보건국(Public Health Agency of Canada)의 추정에 따르면, 캐나다에서는 매년 약 4백만 건의 식중독 발병 사례가 발생합니다. 면역 체계가 약화된 사람은 식품매개질병에 걸릴 위험이 더 높습니다. 식품 중에서도 더 위험한 것이 있습니다. 예를 들어, 살균 처리되지 않은 인스턴트 식품(몇몇 조제식품 고기, 연질 치즈 등)은 병을 일으킬 가능성이 더 많을 수 있습니다.

### 어떤 사람이 식품매개질병 감염 위험이 높은가?

다음과 같은 사람은 면역 체계가 약화되었거나 미발달했기 때문에 식품매개질병에 걸릴 위험이 더 높습니다:

- 고령자
- 에이즈, 암, 신장질환 및 기타 만성 질환 환자
- 자가면역장애(루푸스 등) 환자
- 비장 제거 수술을 받은 사람
- 면역억제제를 사용한 치료를 받고 있는 사람
- 만 2세 미만 아동
- 임신부 및 태아/신생아
- 알코올 또는 약물 남용 경력이 있는 사람

### 어떤 식품에 특히 주의해야 하며, 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

식품매개질병에 걸릴 위험이 높을 경우, 오염된 식품으로 인하여 병이 날 위험을 줄이기 위해 취할 수 있는 예방 조치가 있습니다.

다음과 같은 식품은 삼가거나, 먹고 싶으면 조리하거나 익혀서 먹으십시오.

#### 덜 익힌 고기 및 생선

날고기 및 날해산물(닭고기, 칠면조고기, 쇠고기, 돼지고기, 생선 및 조개)은 적절하게 익히십시오.

#### 날것 또는 훈제 해산물

냉장된 날것 또는 훈제 해산물(훈제 연어 등)은 익혀서 먹으십시오. 날생선이 든 초밥은 먹지 마십시오.

#### 덜 익힌 조개

덜 익혔거나 전혀 익히지 않은 쌍각류 조개(떡조개, 굴, 홍합, 가리비 등)는 먹지 마십시오. 조개가 있는 물에서는 해로운 미생물이 발견될 수 있으며, 이 미생물은 쌍각류 조개의 먹이활동 습성 때문에 쌍각류 조개에서 자라는 경향이 있습니다.

#### 조제식품 고기 및 핫도그

조제식품 고기와 핫도그는 공장에서 만들 때 완전히 익히지 않을 경우가 많기 때문에 해로운 미생물이 살아남아 자랄 수 있습니다. 조제식품 고기와 핫도그는 먹지 않거나 잘 익힘으로써 위험을 줄일 수 있습니다.

#### 파테 및 고기 스프레드

간 파테는 병을 일으킬 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 간 파테는 먹지 마십시오.

#### 살균되지 않은 우유 및 유제품

살균되지 않은 우유는 마시지 말고, 살균되지 않은 유제품은 먹지 마십시오.

살균되지 않은 우유가 살균된 우유보다 더 건강에 유익하다는 것은 낭설입니다. 가공되지 않은 상태의 우유에는 병을 일으키는 세균이 들어 있을 수 있으며, 아동 및 면역력이 약화된 사람에게는 특히 위험합니다.

#### 연질 치즈

그 제조법에 따라 몇몇 치즈는 오염 위험이 더 높습니다. 연질 치즈(카망베르, 브리, 페타 등) 및 멕시코식 치즈(케소 블랑코 또는 케소 프레스코)는 면역 체계가 약한 사람에게 병을 일으킬 수 있습니다.

경질 치즈, 가공 치즈, 크림 치즈, 코티지 치즈 등은 더 안전한 대체품입니다.

### 덜 익힌 계란

덜 익혔거나 전혀 익히지 않은 계란은 먹지 마십시오.

### 덜 익힌 채소순

짜이 난 씨앗 농산물(콩나물, 무순, 알팔파순 등)의 날것 또는 덜 익힌 것은 식중독 또는 병을 일으킬 수 있는 미생물이 붙어 있을 위험이 특히 높습니다. 익힌 것은 위험하지 않습니다.

### 살균되지 않은 과일 주스 또는 사과 주스

살균되지 않은 주스 또는 사과 주스는 2분 이상 끓여서 마시십시오.

### 꿀

만 1세 미만의 유아에게는 꿀을 먹이지 마십시오. 유아 보툴리누스중독을 일으킬 수 있는 미생물이 들어 있을 위험이 있습니다.

### 날과일 및 날채소를 먹기 안전하게 하려면 어떻게 해야 하나?

과일 및 채소(특히 땅속 또는 지표에서 재배된 것)를 익히십시오.

과일 또는 채소를 날것으로 먹을 때는 깨끗한 물로 잘 씻거나 껍질을 벗겨서 먹어야 합니다. 껍질을 벗긴 과일 및 채소(바나나, 오렌지 등)는 껍질을 벗기지 않고 먹는 것보다 위험이 낮습니다.

잎이 많은 농산물(파슬리, 상추 등)을 씻을 때는 특히 유의하십시오. 철저히 씻기가 더 어렵습니다.

### 자세히 알아보기

임신과 식품 안전에 관해 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](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/food-safety).

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 HealthLinkBC 파일을 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #02 대장균 감염](#)
- [HealthLinkBC File #03 살균 우유와 생우유](#)
- [HealthLinkBC File #17 살모넬라증](#)
- [HealthLinkBC File #56 면역 체계가 약화된 사람의 수인성 전염병 예방](#)
- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전: 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #59c 식품 안전: 식품 라벨의 주의 사항](#)
- [HealthLinkBC File #72 살균되지 않은 과일 주스 및 사과 주스: 잠재적 보건 위험](#)
- [HealthLinkBC File #75 리스테리아병](#)



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

---

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 웹사이트 [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca)를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.