

# EATSAFE

FOR HIGH-RISK CANADIANS



## 임산부를 위한 가이드

임신중에는 임산부와 태아가 충분한 영양을 섭취하기 위해 건강한 식생활을 유지하는 것이 매우 중요합니다. 이 기간에는 음식을 통한 질병에 감염될 가능성이 높기 때문에 안전한 식생활을 위한 조언을 따르고 병에 걸릴 위험이 있는 음식은 피해야 합니다.

캐나다는 세계 최고수준의 식품관리 체계를 갖추고 있지만 음식을 통한 질병 발병 건수가 매년 1천1백만에서 1천3백만건에 이르고 있습니다. 이는 곧 여러분이 어떤 음식을 먹고, 어떻게 음식을 보관하고, 얼마나 조심스럽게 음식을 준비하느냐에 여러분 건강이 좌우된다는 뜻입니다.

임신 기간중에는:

- 면역체계가 약해져 각종 질병과 싸우기가 힘들어지고 음식을 통해 병을 얻기가 쉬워집니다.
- 어떤 세균들은 태반을 통과해 태아에게 감염될 수도 있습니다. 태아의 면역체계는 해로운 박테리아에 맞서 싸울 수 있을 만큼 발달되지 않은 상태입니다.
- 임산부는 건강한 일반 성인들에 비해 리스테리아병에 걸릴 확률이 20배나 높습니다. 이 병은 태아를 아프게 하거나 심하면 유아사망 또는 사산으로 이어질 수도 있습니다
- 흙이나 고양이의 배설물을 만지면 톡소플라즈마 곤디라고 하는 기생충에 노출될 수 있으니 임신중에는 고양이의 배설물을 치우는 일은 삼가야 합니다.
- 도시 상수도 대신 우물에서 물을 길어 마시는 경우에는 일년에 3회는 수질검사를 받아야 합니다.

캐나다에는 소비자들이 구입하는 식품이 안전함을 확인하기 위한 여러가지 제도적 장치가 마련되어 있습니다. 농부에서 음식가공업체와 슈퍼마켓, 델리, 정육점, 식당에 이르기까지 식품을 생산하거나 판매하는 업체들은 정해진 기준에 따라 식품을 다루어야 합니다.



CPHA ACSP  
CANADA'S PUBLIC HEALTH LEADER  
LE LEADER CANADIEN EN SANTE PUBLIQUE

Safety For High Risk Canadians is brought to you by the Canadian Public Health Association (CPHA) supported by an unrestricted educational grant from Maple Leaf Foods.



식품을 구입하는 소비자로서  
**여러분**은 먹기에 안전한 음식을  
다루는 다음번 책임자의 위치에  
있습니다. 이 안내문과 관련  
웹사이트는 여러분이 집에서나  
밖에서 어떻게 바른 식품을  
선택하고, 어떻게 조리하고, 보관해야  
하는지 알려드리기 위한 것입니다.

### 위험도 높은 식품

임산부에게는 준비과정이나 보관 상태 때문에 해로운  
식품들이 있습니다. 이런 종류의 음식을 섭취하면 병에  
걸릴 가능성이 높아지기 때문에 피해야 합니다:

- 날 생선이나 굴, 대합, 홍합, 가리비 등의 갑각류
- 날 우유나 살균되지 않은 우유 또는 염소우유, 또는 살균되지 않은 우유로 만든 식품
- 페타, 브리, 카멘베어 등 부드러운 치즈
- 포장지에서 꺼내 덮이지 않은 핫도그용 소시지
- 볼로냐, 로스트비프, 터키 브레스트 등 건조하지 않은 델리 육류 (아주 뜨겁게 가열한 경우에만 먹을 수 있습니다)
- 날 것이나 부분적으로 조리한 계란과 이런 계란으로 만든 식품 (샐러드 드레싱, 쿠키 또는 케이크 반죽, 집에서 만든 에그노그 등)
- 날 닭고기 또는 덜 조리된 가금류
- 알파파, 클로버, 무우, 녹두 등 조리되지 않은 발아식품
- 살균처리되지 않은 주스와 사이다

### 집에서 할 수 있는 4가지

집에서 조리할 때에는 간편하면서도 중요한 다음 4가지  
방법을 실행하면 음식을 통해 옮겨지는 병을 예방할 수  
있습니다:

1. **청결:** 조리하는 장소와 식기, 수건, 스폰지에 균이 서식하지 않도록 청결을 유지합니다. 과일과 야채는 깨끗이 씻습니다.
2. **분리:** 인체에 해로운 박테리아가 있는 음식을 한곳에서 다른 곳으로 옮겨 깨끗한 음식과 식기, 조리대가 감염되지 않도록 주의합니다.
3. **조리:** 박테리아 살균을 위해 항상 적절한 온도에서 음식을 조리합니다. 날고기, 가금류, 생선, 해물은 안에까지 충분히 익혀서 먹습니다.
4. **냉장:** 찬 음식은 차게, 뜨거운 음식은 뜨겁게 보관해서 <위험구역>에 도달하지 않도록 관리합니다. <위험구역>은 4도(화씨 40도)에서 60도(화씨 140도) 사이입니다. 음식속의 박테리아는 실내 온도에서 20분마다 2배로 늘어납니다.

### 더 자세한 내용은...

EAT SAFE는 캐나다 공공보건협회가 메이플리프 푸드사 협찬으로 제작한 웹사이트입니다. 음식을 통해 감염되는 병에 민감한 사람들을 염두에 두고 만들어진 이 웹사이트에는 임신 기간중 안전하면서도 건강한 음식을 섭취할 수 있는 방법들이 소개되어 있습니다. 웹사이트 주소는 다음과 같습니다: <http://foodsafety.cpha.ca>

