

(캐나다 보건부)

※ 캐나다 Maple Leaf Foods사에서 생산한 육류제품 섭취로 리스테리아 식중독이 발생하여 8.25일 현재 12명이 목숨을 잃음.
캐나다 정부에서는 리스테리아와 관련하여 소비자의 안전한 식품 섭취를 위해 다음의 정보 제공함

리스테리아와 식품안전

○ 이슈(Issue)

- 리스테리아 모노사이토제네스(흔히 리스테리아로 불림, *Listeria monocytogenes*)는 식품과 자연 등 자주 발견되는 세균의 일종임. 이 균은 드물지만 특히 임산부, 노인 또는 면역계가 약한 사람들에게는 리스테리아증(Listeriosis)이라고 불리는 심각한 질환을 발생시킴. 심한 환자에게 뇌 감염과 심지어는 사망까지 초래할 수 있음

○ 배경(Background)

- 리스테리아는 토양, 식물, 물, 하수, 목초 및 인간과 동물의 대변 등 광범위하게 존재함. 인간과 동물은 균에 대해 알지 못한 채 균을 옮길 수 있음
- 식품과 채소는 토양, 물 및 거름으로부터 리스테리아에 오염될 수 있음. 또한 건강하게 보이는 농장동물도 리스테리아를 옮길 수 있어 육류 및 낙농제품과 같은 식품은 오염될 수 있음
- 대부분 세균과 달리, 리스테리아는 냉장고에 보관된 식품에서도

생존하고 성장할 수 있음. 아울러 이 세균에 오염된 식품은 외관, 맛 및 냄새가 정상적임. 리스테리아는 적절한 조리방법으로 사멸될 수 있음

- 리스테리아는 식중독을 일으킬 수 있는 다른 세균보다도 사망을 더 일으킬 수 있음. 사실 식중독 리스테리아증 감염의 20~30% 정도는 고위험자에게는 치명적일 수 있음.

○ 리스테리아의 건강위험(The Health Risk of Listeria)

- 많은 사람들이 리스테리아 매개체일 수 있지만 실제로 소수 사람이 리스테리아증으로 발전함. 이들은 리스테리아 세균에 오염된 식품을 섭취 한 후 발병(종종 사람들이 '식중독'이라고 불리는 질병이 발생함)하게 됨. 증상은 갑자기 시작 될 수 있으며 구토, 구역질, 경련, 설사, 심한 두통, 변비, 지속적인 발열 등이 나타남.
- 일부 사례에서 이들 증상에 사망을 일으킬 수 있는 뇌수막염이나 패혈증이 수반되기도 함
- 경한 식중독 리스테라아증은 심하게 오염된 식품을 섭취한 후 보통 약 하루만에 시작함. 더 심한 경우에는 잠복기가 일반적으로 훨씬 더 길어짐(노출 후 90일 이상)
- 심한 증세를 갖는 가장 크게 위험한 사람들 다음과 같음

고위험 대상	특징
임신부와 그들의 태아/신생아	· 임신부는 다른 건강한 성인보다 약 20배 더 리스테리아증에 걸릴 수 있음. · 임신부가 임신 첫 3개월 동안 리스테리아증이 걸리면 유산 될 수 있음. 유산 전에 2주 이상 임신부는 근육통과 관절통 뿐만 아니라 오한, 피로, 두통이 수반되는 경한 감기와 같은 증세를 경험할 수 있음.

	· 임신후반에 리스테리아증은 사산이나 급성질환이 있는 아이가 출생할 수 있음
노인	· 나이가 들수록 위험은 증가
면역계가 약한 사람	· 화학요법을 하고 있는 사람 이식환자, HIV를 가진 사람, 당뇨병, 알콜중독자 등 면역계가 약한 사람 · 골수이식환자, 혈액암환자, AIDS에 걸린 사람과 같은 면역시스템이 크게 제대로 발휘되지 않은 사람들도 가장 큰 위험그룹임. · AIDS에 걸린 사람은 정상적인 면역시스템을 갖은 사람보다 적어도 300배 더 리스테리아증에 걸릴 수 있음.

- 이들 질환은 항생제로 효과적으로 치료 될 수 있으나 특히 고 위험에 속하는 사람에게 초기진단은 치료성공에 중요함. 현재 리스테리아증을 예방할 수 있는 백신은 없음.

○ 위험 저감화(Minimizing Your Risk)

- 다음의 조치를 준수함으로써 리스테리아증(또는 식중독)에 걸릴 기회를 최소화 할 수 있음
 - 식품전처리와 보관은 모든 포장지 라벨과 설명서를 읽고 준수하기
 - 주방에서 식품(특히 육류, 생선과 같은 날식품)을 처리한 후, 주방세정제(용기에 쓰여있는 지시사항에 따름)나 표백액(750ml 물에 5ml 가정용표백제 혼합)으로 식품전처리에 이용한 모든 표면을 철저히 위생적으로 세척 한 후 물로 행굼.
 - 교차오염을 피하기 위해서 날 식품에 사용된 칼, 도마, 조리 기구는 다시 사용하기 전에 깨끗하게 씻기
 - 과일과 야채를 먹기 전에 철저히 씻기
 - 상하기 쉬운 식품, 조리된 음식, 남은 음식은 두시간 이내에

냉장보관하거나 냉동보관

- 냉장고, 찬물 또는 전자렌즈에서 식품 해동하기. 상온에서는 절대 안됨
 - 남은 음식은 최대 4일간 보관하며 먹기 전에 내부온도가 74℃ 되도록 재가열
 - 냉장고가 4℃이하로 유지되고 있는지 확인하기 위해 온도계를 사용하여 냉장고의 온도확인. 보관온도가 높아질수록 식품에서 리스테리아는 성장함. 식품에 세균수가 많아질수록 질병에 걸릴 위험은 더 커짐.
 - 자주 냉장고를 청소하고 소독하기. 청소를 자주 할수록 오염된 식품과 비오염된 식품표면에 리스테리아가 전달 될 수 있는 기회는 적어짐.
- 아울러, 고위험자가 준수해야 하는 권장사항은 다음과 같음

피해야 할 식품	안전한 대체품
· 핫도그(특히 추가가열 없이 포장지를 뜯어 바로 먹는 경우). 핫도그 보다 핫도그 포장지내 액(fluid)에 리스테리아가 더 포함 될 수 있음 · 포장지로부터 액이 다른 식품, 도마, 조리기구, 접시 및 식품조리 표면에 퍼지지 않도록 하기 · 핫도그를 다룬 후에는 손 씻기	· 증기로 뜨거워질 때까지 재가열된 핫도그
· 비-건조된 델리미트(deli-meats)	· 살라미와 페페로니와 같은 건조 염장 델리미트(일반적으로 리스테리아가 성장할 수 없음). · 증기로 뜨거워 질 때까지 델리미트를 재가열하여 위험을 줄일 수 있음
· 비살균된 우유로 만들어진 페타, 브리, 까망베르, 블루치즈와 같은	· 살균우유와 살균우유로 만들어진 치즈를 포함한 유제품

연질 및 반연질 치즈	
· 냉장 파트(pate)와 고기 스프레드 (meat spreads)	· 통조림 또는 상온에서 오래 상하지 않는(shelf-stable) 파트와 고기 스프레드
· 냉장 훈제 해산물과 생선	· 조리되어 냉장된 훈제 해산물과 생선 · 통조림이나 상온에서 오래 상하지 않는 훈제 해산물과 생선
· 날 또는 조리되지 않은 육류, 가금류, 생선	· 완전하게 조리된 육류, 가금류, 생선