

# 임신 및 식품 안전

Food safety during pregnancy



NSW Food Authority

safer food, clearer choices



## 섭취해야 할 음식

### 건강한 식단

임산부와 태아가 필요로 하는 영양소를 섭취하기 위한 최고의 방법은 다양한 영양 식품을 섭취하는 것입니다.

여기에는 다음과 같은 음식들이 포함되어야 합니다.

- 빵, 시리얼, 쌀, 파스타 및 국수 - 가능한 한 미정백 곡물 또는 통밀가루로 만든 것
- 채소 및 콩류
- 과일
- 우유, 요구르트, 경질 치즈 - 가능한 한 저지방으로 된 것
- 육류, 생선류, 가금류, 조리한 알류, 견과류

호주 연방정부 보건후생부는 건강한 식생활 호주 가이드로 다음을 권장합니다.

	매일 섭취하도록 노력할 것	1회 섭취 =
<b>빵과 시리얼</b> (쌀, 파스타, 국수 포함)	4-6회 섭취  (가능한 한 미정백 곡물 또는 통밀가루로 만든 것)	빵 2쪽 중간 크기 롤빵 1개 아침용 시리얼 1 1/3컵 밥, 파스타 또는 국수 1컵
<b>야채 및 콩류</b>	5-6회 섭취	조리된 야채 1/2 컵 샐러드 야채 1컵 조리된 말린 콩, 완두콩, 렌즈콩 또는 캔에 담긴 콩 1/2컵 작은 감자 1개
<b>과일</b>	4회 섭취	중간 크기 사과 1개 작은 크기로 신선한 과일 2쪽 (살구, 키위, 자두) 과일 주스 1/2컵 캔에 담긴 과일 1컵 (설탕 미첨가)
<b>단백질</b> (육류, 생선류, 가금류, 조리된 알류, 견과류)	1 1/2회 섭취	조리된 육류 또는 닭고기 65~100g 생선 필레 80~120g 땅콩 또는 아몬드 1/2 컵 작은 알류 2개
<b>칼슘</b> (우유, 요구르트, 경질 치즈)	2회 섭취	우유 250ml 칼슘 강화 콩 음료 250ml 치즈 40g (2쪽) 요구르트 200g

임신 중의 체중 증가는 사람에 따라 다릅니다. 임신 중 체중이 12kg에서 14kg 증가하는 것은 정상입니다. 따라서 임신 중에 다이어트를 하거나 식사를 거르지 않는 것이 중요합니다. 태아는 매일 성장하며 산모가 균형 있는 건강한 식단을 유지하는 것을 필요로 합니다.

## 비타민, 영양소 및 미네랄

임신 중 산모의 몸은 태아의 발달에 도움이 되는 비타민, 미네랄 및 영양소가 더 많이 필요합니다. 이러한 비타민을 얻는 최선의 방법은 음식을 통해 섭취하는 것입니다.



### 엽산

비타민 B 복합체인 엽산은 임신 초기에 태아의 발달에 중요한 역할을 합니다. 그 이유는 엽산이 척추이분증과 같은 출산 기형을 예방하는 데 도움이 되기 때문입니다. 만일 산모의 가족력에 신경관 질환이 있는 경우 담당의사와 상의해야 합니다.

충분한 엽산을 섭취하는 최고의 방법은 임신하기 전 한 달과 임신 후 첫 3개월 동안 최소 400 마이크로그램( $\mu\text{g}$ )의 엽산 보충제를 매일 섭취하는 것입니다.

또한 엽산이 첨가되어 있는 식품을 섭취하거나 천연 엽산이 풍부한 음식을 섭취하는 것이 중요합니다. 엽산이 첨가(강화)된 음식으로는 일부 아침용 시리얼, 빵, 주스, 음료가 포함됩니다. 엽산이 얼마나 많이 들어있는가를 알아보려면 포장에 표시된 영양성분 정보를 확인하십시오.

**천연 엽산이 풍부한 식품으로는 브로콜리, 시금치, 샐러드용 채소, 이집트 콩, 견과류, 오렌지 주스, 일부 과일과 말린 콩, 그리고 완두콩이 있습니다.**

### 철분

임신을 하게 되면 철분 필요량이 증가합니다. 태아는 출산 후 첫 5개월에서 6개월까지 체내에 유지할 만큼 충분한 양의 철분을 산모로부터 흡수하기 때문에 임신 중 철분을 더 많이 섭취하는 것이 매우 중요합니다. 임신 중 철분의 일일 권장량(RDI)은 22mg입니다. 일부 산모들은 일일 27mg의 철분이 필요할 수도 있습니다.

철분을 많이 포함하고 있는 식품은 다음과 같습니다.

- 붉은 살코기(예: 쇠고기, 양고기)
- 오리고기(껍질 벗겨낸 것)
- 가금류
- 생선
- 브로콜리, 양배추, 시금치와 같은 녹색채소
- 이집트 콩, 렌즈콩, 강낭콩, 리마콩과 같은 조리된 콩류

비타민 C를 많이 함유하고 있는 식품을 먹는 것도 철분 흡수에 도움이 됩니다. 될 수 있는 한 녹색 채소나 쇠고기 살코기를 먹을 때 오렌지 주스 한 잔을 마시도록 하십시오. 또한 카페인을 조심할 필요가 있습니다. 차, 커피, 콜라 모두 태아의 철분 흡수를 줄입니다.

## 칼슘

칼슘은 뼈를 건강하고 튼튼하게 유지시키는 데 필수적입니다. 임신 중 세 번째 3개월 동안에 태아의 뼈가 발달하고 강화되기 시작하면서 상당한 양의 칼슘을 필요로 합니다.

만일 산모가 음식을 통해 칼슘을 충분히 섭취하지 않는다면 태아가 필요로 하는 칼슘은 산모의 뼈에서 직접 추출하게 됩니다. 이러한 사태를 피하고 나중에 산모의 골다공증을 예방하기 위해서는 태아와 산모 모두를 위해 칼슘이 풍부한 음식을 먹어야 합니다.

임신 동안 필요로 하는 일일 권장 칼슘량은 840mg입니다. 일부 산모는 일일 최고 1000mg의 칼슘을 필요로 할 수도 있습니다. **우유, 경질 치즈, 요구르트와 같은 유제품과 칼슘 강화 두유는 칼슘을 섭취할 수 있는 탁월한 식품원입니다.**

## 오메가 3

오메가 3는 출산 전후 태아의 중추 신경계, 뇌의 성장 및 눈의 발달에 중요합니다.

좋은 오메가 3 식품으로는 연어, 송어, 청어, 멸치, 정어리와 같은 지방이 풍부한 생선들이 포함됩니다. 오메가 3는 또한 닭고기, 계란, 참치 캔 또는 아마씨유에서도 발견됩니다.

**만일 산모에게 비타민이나 영양소가 부족하다고 생각될 경우 의료 전문인에게 연락하십시오.**

# 임신 중 안전한 음식 섭취

적색 = 먹지 않음. 자주색 = 조심해서 먹음. 청색 = 먹어도 괜찮음.

음식	예	지침
<b>육류, 가금 및 해산물</b>		
가공 육류	햄, 썰라미, 런천, 닭고기 등	먹지 않음
날고기	모든 종류의 날고기, 날 닭고기 혹은 기타 가금류, 쇠고기, 돼지고기 등	먹지 않음
가금류	샌드위치 바에서 사용하는 찬 닭고기 혹은 칠면조 등	먹지 않음
	테이크 어웨이 닭고기	금방 요리된 것 구매, 바로 사용, 남은 음식은 냉장고에 넣고 요리된 지 하루 만에 사용
	가정에서 요리	완전하게 요리, 바로 사용 - 남은 음식은 냉장고에 넣고 요리된 지 하루 만에 사용
파테	냉장고에 보관한 파테 혹은 바르는 육류	먹지 않음
해산물	해산물 회	먹지 않음
	껍질을 벗긴 익힌 찬 새우	먹지 않음
	훈제 생선 및 해산물	먹지 않음
	요리된 생선 및 해산물	뜨거워 질 때까지 요리하고 식기 전에 먹을 것, 남은 음식은 냉장고에 넣고 요리된 지 하루 만에 사용
초밥	가게에서 구매	먹지 않음
	가정에서 요리	육회나 해산물회를 넣지 말고 즉시 먹을 것
요리된 육류	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 다진 고기	완전히 익히고 식기 전에 먹을 것
<b>유제품 및 달걀</b>		
치즈	연질 및 반연질 치즈: 예 - 브리, 카렘버트, 리코타, 페타, 블루 등	완전히 요리된 음식 (예 - 스피니치 및 리코타 카넬로니)이 아니면 <b>먹지 않음</b>
	가공 치즈, 바르는 치즈, 코티지 치즈, 크림 치즈 등	냉장고에 저장, 팩 개봉 후에는 이틀 내에 사용
	경질 치즈 (예 - 체더, 테이스티 치즈)	냉장고에 저장

임신 중에 피할 음식을 상기하기 위해 이 표를 따로 떼어 보관하십시오.

음식	예	지침
아이스 크림	소프트 서브	<b>먹지 않음</b>
	포장된 냉동 아이스크림	냉동 상태에서 먹을 것
우유	저온 살균하지 않음 (천연)	<b>먹거나 사용하지 말 것</b>
	저온 살균함	냉장고에 저장, 유효기간 내에 사용
기타 유제품	크림, 요구르트	유효기간 확인, 냉장고에 보관
	커스터드	뜨겁지 않으면 먹지 않음
달걀		완전히 익힘
<b>채소 및 과일</b>		
샐러드	미리 준비된 혹은 미리 포장된 샐러드 (예: 샐러드 바의 샐러드, 바이킹 요리)	<b>먹지 않음</b>
	가정에서 요리	샐러드를 만들어 먹기 전에 샐러드 재료를 잘 씻어 말림, 남은 것은 냉장고에 보관하고 준비한 지 하루 내에 사용
과일	모든 신선한 과일	먹기 전에 잘 씻어 말림
채소	모든 신선한 채소	생 채소를 먹기 전에는 잘 씻어 말리고, 요리하기 전에는 잘 씻음
	냉동 채소	요리함; 요리되지 않은 것은 먹지 않음
파슬리	가정에서 재배한 것, 가게에서 구매한 것	생 것은 먹지 않음, 요리에 사용할 수 있음
새싹류	알팔파 싹, 브로콜리 싹, 양파 싹, 해바라기 싹, 클로버 싹, 무 싹, 깍지완두콩 싹, 녹두 및 대두	<b>날 것 혹은 요리된 것 모두 먹지 않음</b>
<b>기타 음식</b>		
남은 음식	요리된 음식	남은 음식은 덮어서 냉장고에 보관, 하루 내에 먹음, 먹기 전에 항상 다시 익힘
통조림 음식	통조림 과일, 채소, 생선 등	사용하지 않은 부분을 깨끗하고 잘 봉한 용기에 담아 냉장고에 보관, 하루 내에 사용
속재료	닭고기 혹은 가금류 속재료	별도로 요리하고 뜨거운 상태가 아니면 먹지 않음
후머스	가게에서 구매 혹은 가정에서 요리	냉장고에 저장, 개봉/요리한 지 이를 내에 먹음



## 피해야 할 식품

### 식품매개 질환

임신 중에는 몸의 호르몬 변화로 인해 산모의 면역체계가 약화되어 질병이나 감염에 대해 싸우는 것이 어렵게 됩니다. 임신 중 식품매개 질환을 예방하고 기타 음식으로 인한 위험으로부터 자신을 보호하는 것은 대단히 중요합니다.

## 식품매개 질환을 예방하기 위한 안전 수칙

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>찬 음식은 냉장고(5° C이하)에 차게 보관하고 따뜻한 음식은 먹기 전에 따뜻하게 데웁니다 (60°C 이상). 이렇게 하면 식중독을 일으키는 박테리아가 자라는 것을 막을 수 있습니다.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>조리하지 않은 음식물과 조리한 음식을 따로 보관하고, 주방기구, 특히 도마나 칼 같은 기구들은 조리한 음식과 조리하지 않은 음식을 위해 따로 사용합니다.</li> </ul> |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>냉동식품을 녹일 때에는 냉장고 또는 전자레인지 사용을 합니다. 절대 조리대나 싱크대에서 녹이지 않습니다.</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>조리도구와 주방을 청결하게 유지합니다</li> </ul>  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>음식을 완전히 익힙니다. 가금류와 다진 육류를 속까지 완전히 익힙니다. 고기에 분홍색 부위가 보여서는 안 되며, 육즙이 모두 맑아야 합니다.</li> </ul>                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>그리고 박테리아의 확산을 예방하는 최선의 방법은 음식을 다루기 전이나 후에 항상 손을 깨끗이 씻고 닦는 것이라는 것을 염두에 두십시오.</li> </ul>           |

## 리스테리아

리스테리아는 일부 음식에서 발견되는 박테리아의 일종으로 선회병이라 불리는 심각한 감염증을 일으킵니다. 리스테리아는 증세가 나타나기까지 최대 6주가 걸리기도 하며, 태아에게 감염될 경우 유산, 신생아 감염 및 사산을 야기할 수도 있습니다. 이를 막는 최선의 방법은 음식을 위생적으로 준비, 보관, 처리하는 것입니다.

이상적인 방법은 산모가 금방 조리한 음식과 깨끗이 씻은 (금방 준비된) 과일과 야채만 먹는 것입니다. 남은 음식은 바로 냉장고에 보관하고 하루를 넘기지 않은 경우 먹을 수 있습니다.

**다음과 같이 주로 차갑게 보관된 즉석 식품은 모두 피해야 합니다.**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>연질 또는 반연질 치즈</li> <li>조리된 찬 닭고기</li> <li>가공된 찬 육류</li> <li>포장 샐러드</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>날 해산물</li> <li>소프트 서브 아이스크림</li> <li>저온 살균되지 않은 유제품</li> <li>파테</li> </ul> |
|---|---|

## 살모넬라

살모넬라는 구역질, 구토, 복통, 설사, 고열 및 두통을 야기할 수 있습니다. 임신했다고 해서 살모넬라 식중독에 걸릴 위험이 높아지는 않지만 일부 드문 경우 유산을 야기하기도 합니다.

따라서 조리하지 않은 알이 포함된 음식을 피하고 항상 육류, 닭고기 및 알을 완전히 익히는 것이 좋습니다. 뿐만 아니라, NSW 식품청은 임신한 여성이 모든 새싹류(알팔파 싹, 브로콜리 싹, 양파 싹, 해바라기 싹, 클로버 싹, 무 싹, 깍지완두콩 싹, 녹두 및 대두 포함)를 생으로 또는 조리하지 않은 채 먹지 않도록 권고합니다.

## 기타 식품 위험

### 톡소플라즈마증

톡소플라즈마증은 임신부에게 자주 발병하는 병은 아니지만, 제대로 익히지 않은 육류나 씻지 않은 과일 및 야채(특히 집고양이를 기르는 곳의 정원에서 채집한 것)를 먹을 경우 발병할 수 있습니다. 그러나 가장 주된 발병 원인은 고양이 변기통을 치우거나 정원의 오염된 흙을 만지면서 고양이나 강아지의 배설물을 만질 경우 감염됩니다. 특히 임신 중 톡소플라즈마증에 걸릴 경우 태아의 뇌 손상 또는 시각 장애를 야기할 수 있기 때문에 이를 피하는 것은 특히 중요합니다.

#### 톡소플라즈마증 예방 요령

- 완전히 익히지 않은 고기나 생고기를 먹지 않습니다.
- 저온 살균되지 않은 염소 우유를 마시지 않습니다
- 고양이 변기를 만지지 않습니다
- 정원 손질을 할 때 장갑을 착용합니다
- 동물을 만진 후에는 항상 손을 씻습니다.

## 생선 내 수은

생선은 단백질과 무기질이 풍부하고 포화지방이 낮으며 오메가 3 지방산을 함유하고 있습니다. 오메가 3 지방산은 아기의 출생 전후 중추 신경계 발달에 중요합니다.

임신과 수유 중 생선을 먹는 것이 매우 중요하지만 생선 선택에 있어서 주의해야 합니다. 그 이유는 일부 생선이 태어나 유아의 발달하는 신경계에 해를 끼칠 수 있는 수은을 함유하고 있기 때문입니다.

다음 표는 산모들이 균형 맞춘 식단의 중요한 일부로 생선을 포함시키는 데 도움이 될 것입니다.

임산부, 수유 여성 및 임신 계획 여성 1 인분은 150g에 해당함	어린이(6세까지) 1 인분은 75g에 해당함
아래 목록에 포함되지 않은 생선이나 해산물을 1주일에 2~3인분 섭취	
<b>또는</b>	
상어(플레이크) 또는 새치(브로드빌, 황새치, 새치)를 2주일마다 1인분 섭취하고 해당 2주일 동안 다른 생선을 먹지 않음	
<b>또는</b>	
오렌지 러피 또는 메기를 1주일에 1인분 섭취하고 해당 1주일 동안 다른 생선을 먹지 않음	

## 기타 주의 사항

### 술

임신 중 음주는 유산, 사산 또는 조산을 야기할 수 있으며, 또는 아기가 태아 알콜 증후군(출산 전후 느린 성장 및 정신지체)을 가지고 태어날 수 있는 요인이 됩니다. 임신 중 어느 정도의 음주가 안전한지 알려진 바가 없기 때문에 국립 보건 및 의학 연구 위원회(National Health and Medical Research Council)는 산모들이 임신 중 음주를 피하는 것이 최선이라고 합니다.

### 카페인

임신 중 소량의 카페인 안전하나 과도한 양의 카페인 유산 및 조산의 위험을 높일 수 있습니다. 카페인 커피, 차, 초콜릿, 콜라(그리고 일부 청량음료)에 포함되어 있습니다. NSW 보건부는 임산부 스스로 하루 카페인 섭취를 200mg으로 제한할 것을 권장합니다. 이는 분쇄커피 2컵, 인스턴트 커피 2컵 반, 중간 강도의 차 4컵, 코코아/핫초콜릿 4컵, 또는 콜라 6컵에 해당합니다.

### 흡연

흡연은 태아에게 위험합니다. 흡연은 조산, 미숙아, 호흡기 질환 및 유아급사증후군(SIDS)의 위험을 높입니다. 흡연은 소량이라도 위험합니다. 금연을 위해 도움이 필요한 사람은 131848번 금연전화(Quitline)로 문의하십시오.



임신 중의 식품 안전에 대한 더 자세한 조언을 위해서는 아래 사이트를 방문하십시오.

**NSW Food Authority**

[www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html](http://www.foodauthority.nsw.gov.au/consumer/pregnancy.html)

**NSW Health**

Pregnancy Care

[www.health.nsw.gov.au/living/parent.html](http://www.health.nsw.gov.au/living/parent.html)

**Food Standards Australia New Zealand (FSANZ)**

Listeria

[www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm](http://www.foodstandards.gov.au/newsroom/factsheets/factsheets2001/listeriaandpregnancy630.cfm)

이들 문서 혹은 식품청에서 발행한 간행물을 원하시거나 더 자세한 정보 및 조언이 필요한 경우:

방문: [www.foodauthority.nsw.gov.au](http://www.foodauthority.nsw.gov.au)

연락처: 1300 552 406