

임신 중 식품 안전



Food
Authority

건강한 식단

산모와 태아는 다른 사람보다 더 많은 영양소를 필요로 합니다. 이에 최선의 방법은 영양가 높은 다양한 식품을 섭취하고, 가능한 한 임신 초기부터 최대한 건강한 식습관을 유지하는 것입니다.



이를 위해 필요한 식품에는 다음이 포함됩니다.

- 빵, 시리얼, 라이스, 파스타, 국수, 기타 곡물 식품 -주로 통곡물이나 섬유질이 풍부한 음식 혹은 둘 다 함유
- 야채 및 콩류
- 과일
- 육류, 생선, 가금류, 익힌 계란, 견과류, 씨앗류, 두부
- 우유, 요구르트, 경질 치즈 및 칼슘 첨가 대체 유제품 -대부분 저지방 식품

호주 연방 보건부(Commonwealth Department of Health)와 국립보건의료연구위원회(NHMRC)의 호주 식생활 지침(Australian Dietary Guidelines)은 임신부에게 다음 식품군의 섭취를 권장합니다.

식품군	매일 섭취 권장량	1회 분량 예=
곡물 식품 (빵, 시리얼, 라이스, 파스타, 국수 포함)	8.5 회 분량* (주로 통곡물 및/또는 높은 섬유소 함유)	빵 1장 중간 크기 롤빵 또는 플랫폼레드 ½개 밀 시리얼 플레이크 ¾컵 익힌 라이스, 파스타, 누들, 쿠스쿠스 또는 퀴노아 ½컵
야채 및 콩류	5 회 분량	익힌 녹색야채 ½컵 녹색잎 채소 또는 샐러드 생야채 1컵 익히거나 말린 콩 또는 통조림콩, 완두콩 또는 렌틸콩 ½컵 중간 크기 녹말 채소(감자, 고구마 또는 토란) ½개
과일	2 회 분량	중간 크기 사과 또는 바나나 1개 작은 크기 과일(살구, 키위, 자두) 2개 자른 과일이나 통조림 과일 1컵(설탕 무첨가)
단백질 (육류, 생선, 가금류, 익힌 계란, 견과류, 씨앗, 두부)	3.5 회 분량	(쇠고기, 양고기, 돼지고기) 중량 90~100g을 익힌 육류 중량 100g을 익힌 가금류 살코기(닭 또는 칠면조) 중량 115g을 익힌 생선살 또는 작은 생선 캔 1개 견과류, 씨앗류, 땅콩 버터 30g 큰 계란 2개 두부 170g
칼슘 (우유, 요거트, 경질 치즈 및 대체 유제품)	2.5 회 분량** (대부분 저지방)	우유 250ml(1컵) 100ml당 최소 100mg의 칼슘이 강화된 콩, 쌀 또는 기타 곡물 음료 250ml 경질 치즈 40g(2장) 요거트 200g

*18세 이하 여성은 하루 8 회 분량

**18세 이하 여성은 하루 3.5 회 분량

임신 기간에 체중 증가는 여성마다 다릅니다. 체중 관리도 중요하지만, 임신 중에는 다이어트를 하거나 식사를 거르지 않도록 합니다. 태아는 매일 성장하므로 균형 잡힌 건강식단을 유지해야 합니다. 체중이 걱정된다면 의사 또는 현재 일하고 있는 와 상담하십시오.

비타민, 영양소 및 미네랄

임신 기간에는 태아의 발달을 돕기 위해 비타민과 미네랄 및 영양소가 더 많이 필요합니다. 이러한 비타민을 얻는 가장 좋은 방법은 음식을 통해 섭취하는 것입니다.

영양 보충제는 사용하기 전에 의사 또는 공인 영양사와 상담하는 것이 중요합니다. 일부 영양 보충제(예: 과량의 비타민 A)는 태아에게 위험할 수 있습니다.



엽산

엽산은 비타민 B의 일종으로서 합성 엽산의 형태로 식품이나 영양 보충제에 첨가됩니다. 엽산은 이분척추와 같은 신생아 기형을 예방하는 데 도움이 되므로 임신 초기 태아의 발달을 위해 중요합니다.

엽산을 충분히 섭취하는 가장 좋은 방법은 임신 전 1개월 그리고 임신 후 첫 3개월 동안 매일 최소 400마이크로그램(μg)의 엽산 보충제를 복용하는 것입니다. 특히 신경관 결손 가족력이 있으면 더 많은 엽산이 필요하므로 담당 의사와 상담해야 합니다.

합성 엽산이 첨가되어 있거나 천연 엽산이 풍부하게 함유된 식품을 섭취하는 것도 중요합니다. 합성 엽산이 첨가된(강화된) 식품으로는 대부분의 빵과 일부 아침식사용 시리얼 및 과일 주스가 있습니다. 포장에 표시된 영양성분표에서 엽산 함유량을 확인하십시오.

엽산이 풍부한 천연 식품으로는 시금치, 샐러드 야채와 같은 푸른 잎 채소, 브로콜리, 병아리콩, 견과류, 오렌지 주스, 일부 과일 및 말린 콩과 완두콩 등이 있습니다.



철분

임신을 하면 철분의 필요성이 높아집니다. 태아는 출생 후 첫 5~6개월까지 발달에 필요한 철분량을 산모로부터 가져가기 때문에 임신 중에 철분을 더 많이 섭취하는 것이 아주 중요합니다. 임신 기간 동안 철분의 일일 섭취 권장량(RDI)은 하루 27mg입니다. 영양보충제를 섭취하는 것이 이러한 권장량을 충족하는 데 도움이 될 수 있지만, 반드시 의사의 조언에 따라 철분 보충제를 복용해야 합니다.

철분이 풍부한 식품

- 지방이 없는 쇠고기 및 양고기
- 가금류
- 생선
- 철분이 강화된 아침식사용 시리얼
- 계란
- 병아리콩, 렌틸콩, 강낭콩, 리마콩 등과 같은 익힌 콩류
- 말린 과일
- 브로콜리, 양배추, 시금치 등과 같은 녹색 채소

비타민 C가 많은 식품을 철분과 함께 섭취하면 철분의 흡수율이 높아집니다. 따라서 녹색 채소나 콩류를 먹을 때 오렌지 주스를 마시면 좋습니다. 또한 카페인인 인체의 철분 흡수를 줄이므로 차, 커피, 콜라 등을 주의해야 합니다.



칼슘

칼슘은 뼈를 건강하고 튼튼하게 유지하는 데 필요한 필수 영양소입니다. 임신 3기 동안 태아는 뼈가 발달하고 강화되기 시작하면서 다량의 칼슘이 필요합니다. 산모가 음식을 통해 칼슘을 충분히 섭취하지 않으면 태아에게 필요한 칼슘이 산모의 뼈에서 빠져나갑니다. 이러한 현상과 향후 골다공증을 예방하려면 음식을 통해 산모와 태아에게 필요한 충분한 양의 칼슘을 섭취해야 합니다.

임신 기간 동안 칼슘의 일일 섭취 권장량은 하루 1000mg~1300mg입니다. 우유, 경질 치즈, 요구르트 또는 칼슘 강화 두유 등과 같은 유제품을 2.5회 분을 섭취하면 일일 권장량을 충족할 수 있습니다. 18세 이하 임신부는 하루에 3.5회 분을 섭취하도록 해야 합니다.

요오드

요오드는 모든 사람에게 중요하지만, 특히 임신부와 모유 수유 여성에게 중요한 영양소입니다. 임신 기간 동안 경증에서 중등도의 요오드 결핍증이 발생하는 경우 태아에게 학습 장애를 유발하고 운동 능력과 청력 발달에 영향을 미칠 수 있습니다.

호주에서는 유기농 품종을 제외한 대부분의 빵에 요오드가 첨가되어 있어 대다수 사람들이 필요로 하는 요오드 섭취에 도움이 됩니다. 그러나 임신부나 모유 수유 여성은 요오드가 더 많이 필요하므로 일부 여성은 영양 보충제를 섭취해야 할 수 있습니다. 의사, 조산사 또는 공인 영양사와 상담하십시오.



비타민이나 기타 영양소 섭취가 부족하다고 생각된다면
의사와 상담하시기 바랍니다.

식중독

임신 중에는 몸의 호르몬 변화로 면역체계가 저하되어 질병이나 감염에 대항하기가 더 어려워질 수 있습니다. 임신 기간 동안 식품 매개성 질환을 예방하고 기타 식품 관련 위험으로부터 자신을 보호하는 일은 매우 중요합니다.

살모넬라

살모넬라는 메스꺼움, 구토, 복부 경련, 설사, 발열과 두통을 일으킬 수 있습니다. 임신부가 살모넬라증에 감염될 위험이 더 높지는 않지만, 드문 경우 유산으로 이어질 수 있습니다.

날계란이 들어간 식품을 피하고 육류, 닭고기, 달걀 등은 항상 완전히 익히는 것이 좋습니다. 또한 뉴사우스웨일즈 식품청(NSW Food Authority)은 임신부에게 알팔파새싹, 브로콜리 새싹, 양파 새싹, 해바라기 새싹, 클로버 새싹, 무 새싹, 깍지완두 새싹, 녹두 및 대두 새싹 등을 비롯한 모든 새싹류를 생으로든 살짝 익혀서든 먹지 섭취를 피하도록 권장합니다.

리스테리아

리스테리아는 일부 식품에서 발견되는 박테리아의 일종으로 리스테리아병이라는 드물지만 위험한 감염증을 일으킬 수 있습니다. 리스테리아가 뱃속의 태아에게 감염될 경우 유산이나 조산 또는 사산으로 이어질 수 있습니다.

일부 식품에는 제대로 보관된 경우라도 리스테리아가 포함되어 있을 수 있으므로 리스테리아병을 예방하는 최선의 방법은 다음 지침을 따르는 것입니다.

- 바로 조리한 식품, 그리고 깨끗하게 씻은 신선한 과일과 야채만을 섭취합니다. 남은 음식은 곧바로 냉장 보관하고 하루 이상 경과되지 않았을 경우 먹을 수 있습니다.
- 만든 지 하루가 지난, 예컨대 미리 사전 제조, 포장된 샐러드, 샌드위치, 랩 등과 같은 음식은 먹지 않습니다.
- 임신 중 피해야 할 식품에 대한 지침은 임신 중 안전한 식생활 표(본 브로셔에 수록된)를 참조하십시오.

기타 식품 관련 위험



톡소플라스마증

톡소플라스마증(toxoplasmosis)은 임신부에게서 자주 발견되지는 않으나, 덜 익힌 고기나 씻지 않은 과일 및 야채(특히 고양이를 기르는 집의 정원에서 수확한 경우) 등을 섭취할 때 발생할 수 있습니다. 고양이 변기통을 치우거나 정원의 오염된 흙을 만지는 과정에서 고양이 배설물과 접촉해 감염되는 경우가 가장 많습니다. 톡소플라스마증은 태아에게 뇌 손상 또는 시력 상실을 일으킬 수 있으므로 임신 중에는 노출되지 않는 것이 특히 중요합니다.

톡소플라스마증 예방 요령

- 덜 익힌 고기나 날고기를 먹지 않습니다
- 굴, 조개, 홍합을 날것으로 먹지 않습니다
- 저온 살균되지 않은 산양유를 마시지 않습니다
- 과일과 야채는 항상 깨끗하게 씻습니다
- 정원에서 일할 때는 항상 정원 장갑을 착용합니다
- 동물, 특히 고양이를 만진 후에는 항상 손을 씻습니다
- 되도록이면 고양이 변기통이나 동물 배설물을 만지지 않습니다(만져야 할 경우에는 장갑 착용)
- 호수나 강에서 수영할 때 물을 삼키지 않도록 합니다
- 외국을 여행할 때 수돗물을 마시지 않습니다



안전한 생선 섭취

생선은 단백질과 미네랄이 풍부하며 포화지방이 낮고 오메가 3 지방산을 함유하고 있습니다. 오메가 3 지방산은 출생 전후 아기의 중추신경계 발달에 중요합니다.

임신 및 모유 수유 기간에 생선을 섭취하는 것도 정말 중요하지만, 어떤 생선을 고를지 주의해야 합니다. 그 이유는 일부 생선의 수은 함량이 태아 또는 유아의 발달 중인 신경계에 악영향을 미칠 수 있기 때문입니다.

다음 표를 참조하면 균형 잡힌 식단의 중요한 일부로서 안전한 생선 섭취에 도움이 될 것입니다.

임신부, 모유 수유 여성 및 임신 계획 여성	6세 이하 어린이
1회 섭취량 = 150g	1회 섭취량 = 75g
아래에 포함되지 않은 생선 및 해물을 1주일에 2~3 제공량 섭취	

또는

메기 또는 오렌지 러피 (심해 퍼치)를 주에 1회 분량 섭취하고 기타 생선은 피할 것

또는

다음 생선은 주 1회만 섭취하고 다른 생선은 섭취하지 말 것: 상어(플레이크) 또는 새치(브로드빌, 황새치, 청새치)
--

출처: 호주 뉴질랜드 식품 표준청(Food Standards Australia New Zealand), 2011

식품 안전 기본 수칙



냉장 보관

- 냉장실 온도를 5°C 미만으로 유지합니다.
- 차갑게 보관해야 하는 식품은 즉시 냉장고에 넣습니다.
- 냉장고에 보관해야 하는 음식을 2시간 이상 외부에 방치한 경우에는 먹지 않습니다.
- 식품(특히 육류)을 냉장고 안에서 해동하거나 양념에 재웁니다.
- 쇼핑할 때는 보냉가방, 피크닉에는 아이스박스를 사용합니다.



보온

- 음식물 조리는 최소 60°C에서, 특정 식품은 더 고온에서 조리합니다(본 안내지의 도표를 볼 것).
- 음식을 최소 60°C 이상으로 김이 날 때까지 다시 데웁니다.
- 다진 고기나 소시지와 같은 조리된 고기 안에 분홍색 부분이 남아 있지 않는지 확인합니다.
- 갓 조리한 닭고기나 돼지고기는 먹기 전에 육즙이 맑은지 확인합니다.
- 생고기즙이 포함된 모든 양념재료는 먹기 전에 끓을 때까지 익힙니다.
- 음식이 충분히 뜨거운지 알 수 있는 가장 좋은 방법은 품질 좋고 정확한 식품용 온도계를 사용하는 것입니다.



청결하게 유지

- 간식을 포함한 모든 음식을 준비하거나 먹을 때는 먼저 손을 철저히 씻고 말립니다.
- 조리대, 주방 기기와 식기를 청결하게 유지합니다.
- 조리하지 않은 식품과 조리한 식품을 구분하고 식품별로 별도의 도마와 칼을 사용합니다.
- 생고기에서 나온즙이 다른 음식에 떨어지지 않게 합니다.
- 설사같은 병이 난 사람이 만든 음식을 먹지 않습니다.



라벨 확인

- ‘소비 기한’이 경과된 식품을 먹지 않습니다.
- ‘유통 기한’을 확인합니다.
- 보관 및 조리 방법을 따릅니다.
- 미포장 식품의 경우 식품 정보를 알려달라고 합니다.

기타 주의 사항

알코올

임신 중 음주는 유산, 사산, 조산을 초래하거나 태아 알코올 증후군(출생 전후 성장 장애 및 정신 지체)을 가진 아기가 태어날 수 있습니다. 임신 중 어느 정도의 음주량이 안전한지는 알려진 바가 없으므로, 국립보건의료연구위원회는 임신부와 임신 계획 여성 및 모유 수유 여성에게 술을 마시지 않는 것이 가장 안전한 방법이라고 조언합니다.

카페인

임신 중에도 소량의 카페인 섭취는 안전하지만 과도한 양은 유산 및 조산의 위험을 높일 수 있습니다. 카페인은 커피, 차, 초콜릿, 콜라(및 일부 청량음료 및 에너지 드링크)에 함유되어 있습니다. 뉴사우스웨일스 보건부(NSW Health)는 임신부 스스로가 카페인섭취량을 매일 200mg으로 제한하도록 권장합니다. 이는 에스프레소 스타일 커피 약 1~2잔, 인스턴트 커피 3컵, 중간 강도의 차 4컵 또는 코코아/핫초콜릿 4컵에서 얻을 수 있는 양입니다. 더블샷 에스프레소 커피와 카페인이 함유된 스포츠 또는 에너지 드링크라고 표기된 음료는 마시지 마십시오.

흡연

흡연은 태아에게 해롭습니다. 흡연은 조산, 저체중아 출산, 호흡기 질환 및 영아급사증후군(SIDS)의 위험을 높입니다. 안전한 수준의 흡연이란 없습니다. 금연 도움을 받으려면 금연상담전화(NSW Quitline) 13 7848(13 QUIT)번으로 문의하십시오.

아가용 사골 육수 / 직접 만드는 영아용 분유

유아들을 위한 '아가용 사골 육수' 또는 '직접 만드는 영아용 조제식'으로 분류되는 조리법들이 온라인에서 갈수록 올라옵니다. 이는 식품 안전과 영양에 심각한 위험을 줄 수 있으므로 NSW 식품청은 이러한 정보의 활용을 권장하지 않습니다.

임신 중 안전한 식생활

육류, 가금류 및 해물

식품	형태	권장 사항
가공육(델리)	햄, 살라미, 런천 미트, 치킨 미트 등	최소 75°C까지 완전히 익혀서 바로 먹지 않는 한 먹지 마십시오
생고기	모든 생고기, 생닭, 기타 가금류, 쇠고기, 돼지고기 등	먹지 마십시오
가금류	차가운 닭고기 또는 칠면조(예: 샌드위치 바에 사용)	먹지 마십시오
	뜨거운 포장 치킨	갓 조리된 것을 사서 뜨거울 때 먹습니다. 남은 것은 냉장고에 보관한 후 조리 후 하루 안에 최소 60°C까지 다시 데워서 먹습니다.
	집에서 조리	최소 74°C까지 완전히 익힌 후 뜨거울 때 먹습니다. 남은 것은 냉장고에 보관한 후 조리 후 하루 안에 최소 60°C까지 다시 데워서 먹습니다.
파테	냉장 보관된 파테 또는 고기 스프레드	먹지 마십시오
해산물	생해산물	먹지 마십시오
	바로 먹을 수 있는 껍질 간 냉장 새우	먹지 마십시오
스시	조리한 생선 및 해물 (9페이지의 임신부, 모유 수유 여성 및 임신 계획 여성 또는 6세 미만 어린이를 위한 '안전한 생선 섭취' 부분 참조)	최소 63°C까지 완전히 익힌 후 뜨거울 때 먹습니다. 남은 것은 냉장고에 보관한 후 하루 이내에 최소 60°C까지 다시 데워서 먹습니다.
	매장에서 구입	먹지 마십시오
조리한 육류	집에서 직접 조리	생고기나 생해물을 사용하지 말고 즉시 먹습니다.
	쇠고기, 돼지고기, 닭고기, 분쇄육	최소 71°C (중불)까지 완전히 익힌 후 뜨거울 때 먹습니다

기타 식품

식품	형태	권장 사항
남은 음식	조리 식품	남은 것은 뚜껑을 덮어 냉장고에 보관하고 하루 이내에 항상 최소 60°C까지 다시 데워서 먹습니다.
통조림 식품	통조림 과일, 야채, 생선 등	사용하지 않은 분량은 밀봉된 깨끗한 용기에 담아 냉장 보관하고 하루 이내에 사용합니다.
속 재료	닭고기 또는 가금류를 넣은 속 재료	따로 조리되지 않았다면 먹지 마십시오. 조리 후 뜨거울 때 먹습니다.
후무스, 타니, 기타 깨로 만든 장	매장에서 구입하거나 집에서 직접 만든 후무스	먹지 마십시오
대두	두부, 두유, 두유 요구르트를 비롯한 모든 콩 제품	'유통 기한' 또는 '소비 기한'을 확인합니다. 보관 지침을 따릅니다.
샌드위치	사전에 싸거나 포장된 샌드위치나 랩	먹지 마십시오

유제품 및 계란

식품	형태	권장 사항
치즈	브리, 카망베르, 리코타, 페타, 보콘치니, 블루 치즈 등의 연질 및 반연질 치즈	최소 75°C까지 완전히 익혀서 바로 먹지 않는 한 먹지 마십시오
	가공 치즈, 치즈 스프레드, 코티지 치즈, 크림 치즈 등	냉장고에 보관하고 개봉 후 2일 이내에 먹습니다
	체다 치즈, 테이스티 치즈 등의 경질 치즈	냉장고에 보관합니다
아이스크림	소프트 아이스크림	먹지 마십시오
	프라이드 아이스크림	먹지 마십시오
	포장된 냉동 아이스크림	냉동 상태로 보관하고 먹습니다.
유제품	무살균(생우유)	먹거나 사용하지 마십시오
	우유, 크림, 요구르트 등의 저온살균 제품	'유통 기한' 또는 '소비 기한'을 확인합니다. 보관 지침을 따릅니다.
커스터드	매장에서 구입	방금 개봉한 경우 차가울 때 먹을 수 있습니다. 냉장고에 보관하고 개봉 후 하루 이내에 최소 60°C까지 다시 데워서 사용합니다. '유통 기한' 또는 '소비 기한'을 확인합니다.
	집에서 직접 조리	최소 71°C까지 완전히 조리한 후 뜨거운 때 먹습니다. 냉장고에 보관합니다. 항상 조리 후 하루 이내에 최소 60°C까지 다시 데워서 사용합니다.
계란	익힌 계란 요리 (예: 프라이드, 스크램블, 키슈 등)	최소 71°C까지 완전히 익힙니다. 금이 갔거나 깨끗하지 않은 계란은 사용하지 않습니다.
	식품에 함유된 날계란 (예: 직접 만든 마요네즈, 아이올리, 초콜릿 무스, 케이크 반죽, 팬케이크 반죽 등)	먹지 마십시오
	비냉장 판매용 제품에 함유된 계란 (예: 마요네즈, 아이올리 등)	'유통 기한' 또는 '소비 기한'을 확인합니다. 보관 지침을 따릅니다.

과일 및 야채

식품	형태	권장 사항
샐러드	과일 샐러드를 비롯해 미리 만든 또는 미리 포장된 샐러드 (예: 샐러드 바, 스모가스보드 등)	먹지 마십시오
	집에서 직접 조리	샐러드를 만들어 먹기 직전에 샐러드 재료를 잘 씻고, 남은 샐러드는 냉장 보관하고 만든 후 하루 이내에 사용합니다.
과일	멜론	먹지 마십시오
	신선 과일	먹기 전에 잘 씻습니다.
야채 및 허브	신선 채소 및 허브	생으로 먹기 직전 또는 조리하기 전에 잘 씻습니다.
	냉동 야채	조리해서 먹고, 조리하지 않은 것은 먹지 마십시오.
새싹류	알팔파 새싹, 브로콜리 새싹, 양파 새싹, 해바라기 새싹, 클로버 새싹, 무 새싹, 각지완두 새싹, 녹두 및 대두 새싹	생으로 또는 충분히 익히지 않은 채로 먹지 마십시오



NSW 식품청은 뉴사우스웨일스의 식품 안전 및 표기의 정확성 보장에 도움을 주는 정부기관입니다.

소비자와 업계 및 다른 정부기관들과 협력하여 식품의 안전한 생산과 보관, 이동, 준비, 판매 등을 규제하고 관련 정보를 제공함으로써 식중독 발생을 최소화합니다.

임신 중 식품 안전

뉴사우스웨일즈 식품청

foodauthority.nsw.gov.au/foodsafetyandyou/life-events-and-food/pregnancy

호주 뉴질랜드 식품 표준청 (FSANZ)

foodstandards.gov.au/consumer/generalissues/pregnancy

임신 관리

뉴사우스웨일즈 보건부

health.nsw.gov.au/kidsfamilies/MCFhealth/Pages/having-a-baby.aspx

호주 식생활 지침

eatforhealth.gov.au

자세한 정보 안내 및 상담

foodauthority.nsw.gov.au 참조 또는 전화 1300 552 406 번으로 문의



Food
Authority