

살균 우유와 생우유 Pasteurized and raw milk

살균 우유는 생우유와 어떻게 다른가?

살균 우유는 생우유를 일정 온도로 일정 시간 가열하여, 생우유에 들어 있을 수 있는 병원체를 모두 죽인 것을 말합니다. 병원체란 사람에게 병이 나게 하는 세균 등의 미생물을 말합니다. 생우유에는 *캠필로박터, O157:H7 대장균, 살모넬라, 리스테리아*, 기타 세균 등의 병원체가 들어 있을 수 있습니다. 생우유에는 소, 염소, 들소, 양 및 기타 낙농 가축의 젖이 포함됩니다.

캐나다에서는 법에 따라, 일반에게 판매되는 모든 우유는 인가된 유가공 공장에서 살균 및 포장되어야 합니다. 우유에는 건강상의 이로우를 위해 비타민 A 및 D 만 첨가될 수 있으며, 다른 첨가물 또는 방부제는 합법적으로 첨가될 수 없습니다. 비타민 A 는 시력을 개선해주고, 야간 또는 칙칙한 빛 아래에서도 더 잘 보이게 해주며, 색상 식별력을 높여줍니다. 비타민 D 는 우리 몸의 칼슘 흡수를 도와주며 골다공증 위험을 줄여줍니다.

생우유를 마시면 어떤 위험이 있나?

미국 질병통제예방센터(US Centre for Disease Control and Prevention)에 따르면, 생우유 및 그 제품은 질병을 일으킬 가능성이 살균 우유의 150 배에 이릅니다. 아동 및 청년에게 더 많이 발병하는 것으로 나타났습니다.

어릴 때 생우유를 마시며 자랐지만 병이 난 적이 없으므로 생우유가 안전하다고 말하는 사람들도 있습니다. 그럼에도 불구하고 생우유는 장내 미생물이 일으키는 수많은 질병과 관련이 있기 때문에 생우유 섭취는 긴급한 보건 우려를 야기합니다. 캐나다에서 우유의 의무적 살균은 수많은 우유 매개 질병의 돌발을 퇴치해 왔습니다. 하지만 지금도 생우유에 의한 돌발이 발생하고 있으며, 이는 우리에게 생우유의 위험을 일깨워줍니다.

어떤 사람이 병이 날 위험이 있나?

생우유에 들어 있을 수 있는 병원체는 누구든지 병이 나게 할 수 있습니다.

유아 및 소아, 임신부, 고령자, 특정 만성질환 환자 등은 감염에 더 취약하며, 면역 체계가 약하거나

발달 중이기 때문에 생우유를 마시고 병이 날 위험이 더 높습니다.

나와 우리 가족을 보호하려면 어떻게 해야 하나?

유제품은 식품점 또는 기타 상점에서 구매하십시오. 반드시 우유 제품의 라벨을 보고 살균된 제품인지 확인하십시오. 일반에 판매되는 우유는 인가된 유제품 공장에서 살균 및 포장된 것이어야 합니다. 농장 직관 우유 또는 '젖소 공유'에서 구한 우유는 정부의 승인, 검사 또는 감독을 받지 않은 것이므로 조심하십시오.

상업적으로 살균된 우유를 구매할 수 없는 시골 지역에 거주할 경우, 가정에서 살균하는 아래의 5 단계 방법을 사용하여 질병의 위험을 줄일 수 있습니다:

1. **우유병을 세척 및 소독하십시오:** 유리 우유병과 뚜껑을 따뜻한 식기세척제로 세척하십시오. 잘 행군 다음, 눈에 보이는 찌꺼기 및 비누 잔류물이 제거되었는지 확인하십시오. 그런 다음, 다음과 같이 가열 또는 화학적 방법으로 병을 소독하십시오:

- 가열 소독: 용기를 뜨거운 물(77°C 이상)에 2 분 이상 담가 놓으십시오. 깨끗한 젓가락으로 용기를 들어내 물을 빼고 식힌 다음, 자연 건조하십시오
- 화학적 소독(헹구지 않아도 되는 200ppm 소독액): 물 4 리터에 가정용 표백제 15 밀리리터(1 큰술), 또는 물 1 리터에 가정용 표백제 5 밀리리터를 섞으십시오. 표면 또는 조리 기구에 소독액을 묻힌 다음 1 분 이상 기다려 저절로 마르게 하십시오
- BC 주의 FOODSAFE 염소회석계산기 (Chlorine Dilution Calculator) 도구를 사용하여, 집에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오:

www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

2. **우유를 증탕기로 살균하십시오:** 생우유를 증탕기 상부 용기에 담으십시오. 우유의 온도가 74°C 이상 될 때까지 점진적으로 가열한 다음, 15 초

이상 이 온도를 유지하십시오. 모든 우유가 같은 온도로 유지되도록 우유를 자주 저으십시오. 주의: 우유가 과열되면 맛이 변할 수 있습니다. 주의: 가정에서 우유를 살균할 때 전자레인지 사용하지 마십시오. 우유가 고루 가열되지 않습니다

3. 우유의 온도가 74°C 가 되게 하십시오: 깨끗하고 소독된 식품용 온도계로 우유의 온도를 자주 측정하십시오. 온도계를 우유 깊이의 3 분의 2 쯤 집어넣으십시오. 용기의 측면 또는 바닥에 기대어 놓지 마십시오. 온도가 74°C 미만으로 떨어졌을 경우, 다시 74°C 로 올려 15 초 이상 유지하십시오

4. 우유를 식히십시오: 중탕기 상부 용기를 얼음물에 담가서 우유를 급속 냉각하십시오. 우유가 더 빨리 식도록 20°C 이하로 떨어질 때까지 자주 저으십시오

5. 우유를 병에 담으십시오: 식힌 우유를 소독된 병에 담으십시오. 곧바로 냉장고에 넣어 4°C 이하로 더 냉각하십시오. 이상적인 조건이 유지될 경우, 가정에서 살균한 우유는 최장 2 주 동안 냉장고에 보관할 수 있습니다

자세히 알아보기

우유 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety 를 방문하거나 BCCDC 식품안전환경보건부(Food Safety and Environmental Health)에 문의하십시오: fpinfo@bccdc.ca.



더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca 를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인은 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.