

## 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 병이 나게 하는 세균 등의 미생물을 말합니다. 생우유에는 *캠필로박터*, *O157:H7 대장균*, *살모넬라*, *리스테리아* 등의 세균이 들어 있을 수 있습니다. 생우유에는 소, 염소, 양 및 기타 낙농 가축의 젖이 포함됩니다.

법에 의해, 일반인에게 판매되는 모든 우유는 인가된 유가공 공장에서 살균 및 포장되어야 합니다. 우유에는 비타민 A 및 D 만 첨가될 수 있으며, 법적으로 다른 첨가물 또는 방부제는 첨가될 수 없습니다. 비타민 A 는 시력과 밤눈, 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, 비살균 우유 및 그 제품은 질병을 일으킬 가능성이 살균 우유보다 150 배 많습니다. 아동 및 청년이 더 많이 감염되는 것으로 나타났습니다. 생우유에는 질병을 일으킬 수 있는 병원체가 들어 있을 수 있습니다.

어릴 때 생우유를 마시며 자랐지만 병이 난 적이 없다는 사람들도 있습니다. 그러나 공공보건 당국은 생우유를 마시고 병이 난 수많은 사례를 알고 있습니다.

캐나다의 경우, 우유의 의무적 살균은 우유 매개 질병의 대규모 돌발을 방지해왔습니다. 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, 생우유를 마시고 병이 날 위험이 더 높습니다. 유아 및 소아는 일반적으로 우유를 많이 마시기 때문에 가장 위험이 높습니다.

### 나와 우리 가족을 보호하려면 어떻게 해야 하나?

유제품은 식품점 또는 기타 상점에서만 구매하십시오. 반드시 우유 제품의 라벨을 보고 살균된 제품인지 확인하십시오. 일반에 판매되는 우유는 인가된 유제품 공장에서 살균 및 포장된 것입니다. 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

깨끗한 유리 우유병과 뚜껑을 미지근한 물에 식기세척제로 세척하십시오. 잘 행균 다음, 눈에 보이는 찌꺼기 및 비누 잔류물이 완전히 제거되었는지 확인하십시오. 그런 다음, 다음과 같이 열 또는 화학품으로 병을 소독하십시오:

### 가열 소독:

용기를 온수(77°C 이상)에 2분 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 1분 이상 기다렸다가 깨끗한 종이수건으로 닦거나 저절로 마르게 두십시오

온타리오 주 공공보건국(Public Health Ontario)의 염소 희석 계산 도구를 사용하여, 집에서 쓰는 표백제의 농도에 따라 적당한 소독제 강도를 계산하십시오:

[www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator](http://www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator).

### 2. 생우유를 중탕기로 살균하십시오

생우유를 중탕기 상부 용기에 담으십시오. 우유의 온도가 74°C 이상 될 때까지 가열한 다음, 15초 이상 이 온도를 유지하십시오. 고른 온도가 유지되도록 우유를 자주 저으십시오. 주의: 우유가 과열되면 맛이 변할 수 있습니다

### 3. 우유의 온도가 74°C가 되게 하십시오

깨끗하고 소독된 식품용 온도계로 우유의 온도를 자주 재십시오. 온도계를 우유 깊이의 3분의 2쯤 집어넣으십시오. 용기의 옆면 또는 바닥면에 온도계를 대지 마십시오. 온도가 74°C 미만으로 떨어졌을 경우에는 다시 74°C로 올려 15초 이상 유지하십시오

### 4. 우유를 식히십시오

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

### 5. 우유를 병에 담으십시오

식힌 우유를 소독된 병에 담으십시오. 곧바로 냉장고에 넣어 4°C 이하로 냉각하십시오

이상적인 조건이 유지될 경우, 가정에서 살균한 우유는 최고 2주까지 냉장고에 보관할 수 있습니다.

주의: 가정에서 우유를 살균할 때 전자레인지 사용하지 마십시오. 우유가 고루 가열되지 않습니다. 위에 설명한 방법을 쓰십시오.

### 자세히 알아보기

우유 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 BC 주 질병통제센터(BC Centre for Disease Control)의 식품안전전문가(Food Safety Specialist)에게 문의하거나(604-707-2440) 다음 웹페이지를 방문하십시오:

[www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety](http://www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety).



BC Centre for Disease Control  
Provincial Health Services Authority