



비저온살균 과일/채소 주스 및 과일주: 잠재적 보건 위험

Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

저온살균 주스와 비저온살균 주스 사이의 차이점은 무엇인가?

저온살균 주스는 사람을 병나게 할 수 있는 병원체 및 미생물을 파괴하기 위하여 열처리를 한 것입니다. 이는 부패를 일으키는 미생물을 다수 파괴하므로 주스가 더 오래 보존되게 하기도 합니다.

막 짠 생주스는 열처리한 것이 아니며, 여기서는 ‘비저온살균’이라고 표현합니다. 비저온살균 제품은 유통 기한이 며칠밖에 되지 않습니다. 냉장해야 하며 권장 소비 기한 전에 소비해야 합니다.

어떤 위험이 있나?

캐나다 및 미국의 경우, 기록된 주스 및 과일주 돌발이 29번 있었습니다. 이러한 돌발은 20년간(1990-2010) 1,700명의 사람에게 식품매개질병을 일으키고 2건의 사망을 일으켰습니다. 이 돌발들의 대부분은 비저온살균 주스 및 과일주(사과주, 오렌지 주스, 레모네이드 등)와 관련된 것이었습니다. 파인애플, 당근, 코코넛, 사탕수수, 바나나, 아사이 및 혼합 과일 주스 등의 기타 생과일 주스도 많은 사람을 병나게 했습니다.

비저온살균 주스에 든 가장 흔한 병원체는 대장균 O157 및 O111, *살모넬라*, *크립토포리디움* 및 노로바이러스입니다. 이밖에 *콜레라균*, *보툴리누스균*, 효모, 간염 A 등도 있습니다.

이것은 얼마나 심각한 문제인가?

이 병원체들은 단기성 설사 이상의 질병을 일으킬 수 있으므로 매우 심각한 문제입니다.

- 대장균 O157:H7 은 영구 신장 손상, 또는 몇몇 사례의 경우 사망을 일으킬 수 있습니다
- 간염은 간 손상을 일으킬 수 있습니다
- 보툴리누스중독은 신경신호를 손상시키며 중증일 경우 사망을 일으킵니다
- *크립토포리디움*은 장기성 설사를 일으킵니다

어떤 사람이 더 위험한가?

다음과 같은 사람은 더 위험합니다:

- 영유아
- 소아(만 5 세 이하)
- 고령자
- 임신부
- 면역 체계가 약화된 사람(HIV 환자, 암 치료를 받고 있는 사람 등)

이러한 취약 집단은 비저온살균 주스를 마시지 말아야 합니다.

학교, 탁아소 및 노인 주간보호소, 병원, 취약 집단에 서비스를 제공하는 기타 시설 등은 비저온살균 주스를 판매하거나 제공하지 말아야 합니다. 농장 또는 농장시장을 견학 중인 아동에게는 비저온살균 주스를 제공하지 말아야 합니다.

대장균 O157:H7 과 같은 병원체는 어디서 생기나?

이 병원체는 일반적으로 가축의 분변에서 발견됩니다. 대부분의 대장균 O157:H7 돌발은

가축 및 동물의 분변에 오염된 식품 또는 물과 관련되어 있습니다. 과일 및 채소는 재배, 수확, 저장 또는 가공 과정에서 오염될 수 있습니다.

저온살균한 주스라는 것을 어떻게 아나?

상점에서 파는 주스는 대부분 저온살균한 것으로서 제품 라벨에 ‘저온살균’이라고 표시되어 있습니다. 주스 전문점, 노점 및 농산물 직거래 장터에서 파는 막 짠 생주스는 비저온살균된 것일 가능성이 큽니다. ‘비저온살균 주스’라는 제품 표시는 자발적인 것입니다. 제품 라벨에 ‘비저온살균’이라고 표시되어 있는지 살펴보십시오. 의심스러운 경우에는 주스를 사서 마시기 전에 판매자에게 물어보십시오.

저온살균은 주스의 영양분을 감소시키나?

상업적으로 저온살균한 주스는 대부분 약 16분간 약 85°C(185°F)로 가열하여 있을 수 있는 병원체를 파괴한 것입니다. 이러한 제품은 가열하지 않은 것과 똑같이 영양분이 풍부합니다. 맛도 좋으며, 살균 처리하지 않은 주스보다 오래 보존할 수 있습니다.

주스를 냉장하면 안전한가?

아닙니다. 냉장은 병원체를 파괴하지 못하고 그 성장을 늦출 뿐입니다. 비저온살균 주스는 유통 기한이 며칠밖에 되지 않습니다. 비저온살균 주스는 냉장하고 되도록 빨리 소비하십시오.

질병 위험을 줄이려면 어떻게 해야 하나?

- 대장균 O157:H7 및 기타 세균 등의 병원체를 죽이는 최선의 방법은 저온살균입니다

- 생주스 및 생과일주는 소비하기 전에 끓이거나 저온살균하십시오. 주스를 집에서 저온살균하려면 1분 이상 70°C로 가열하십시오
- 위험이 가장 높은 사람(만 5세 이하 소아, 임산부, 고령자, 면역 체계가 약화된 사람들)에게는 비저온살균 주스 및 과일주 제품을 제공하지 마십시오
- 주스 및 과일주 제품은 냉장하여 신선도와 품질을 유지하십시오. 권장 소비 기한이 지난 것은 폐기하십시오

비저온살균 주스 또는 과일주를 마시고 탈이 난 것 같은 경우, 즉시 보건 의료 서비스 제공자에게 진찰을 받거나 관내 보건소에 알리십시오. 또는 8-1-1로 전화하여 공인간호사 또는 공인영양사와 상담할 수도 있습니다.

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #03 살균 우유와 생우유](#)
- [HealthLinkBC File #22 가정 병조립 - 보툴리누스중독 예방](#)
- [HealthLinkBC File #59a 식품 안전:식품을 안전하게 만드는 간단한 방법](#)
- [HealthLinkBC File #59b 날과일 및 날채소에 대한 식품 안전](#)
- [HealthLinkBC File #59c 식품 안전:식품 라벨의 주의 사항](#)