Korean - Number 72
August 2024

비저온살균 과일/채소 주스 및 과일주: 잠재적 보건 위험

Unpasteurized fruit/vegetable juices and ciders: A potential health risk

저온살균 주스와 비저온살균 주스의 차이점은 무엇인가?

저온살균 주스는 사람을 병나게 할 수 있는 병원체 및 미생물을 파괴하기 위해 열처리한 것입니다. 저온살균은 부패를 일으키는 미생물을 다수 파괴하므로 주스가 더 오래 보존되게 하기도 합니다.

갓짠 생주스는 열처리한 것이 아니며, 여기서는 이를 '비저온살균'이라고 표현합니다. 이러한 제품은 유통 기한이 며칠밖에 되지 않습니다. 냉장해야 하며 권장 소비 기한 전에 소비해야 합니다.

어떤 위험이 있나?

비저온살균 사과 주스 및 오렌지 주스는 100 년 넘게 각종 질병 및 돌발과 관련되어 왔습니다. 이러한 돌발의 대부분은 사과주, 오렌지 주스, 레모네이드 등의 비저온살균 주스 및 과일주와 관련된 것이었습니다. 파인애플, 당근, 코코넛, 사탕수수, 바나나, 아사이, 혼합 과일 주스 등 기타 생과일 주스도 많은 사람을 병나게 했습니다.

비저온살균 주스에 든 가장 일반적인 병원체는 *대장균*, *살모넬라*, A 형 간염, *크립토스포리디움* 등입니다. 이러한 각종 질병은 장터, 농장/농장형 동물원, 농장 동물이 있는 시장 등과 관련이 있었습니다. 과일을 씻지 않거나, 오염된 물로 씻거나, 저온살균되지 않은 주스를 마실 경우, 과일과 물을 오염시키는 농장 동물(닭, 소, 돼지 등)의 대변이 이러한 병균을 사람에게 옮깁니다.

이것은 얼마나 심각한 문제인가?

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

- 독성 *대장균은* 영구 신장 손상을 일으킬 수 있으며, 몇몇 사례의 경우, 사망을 일으킬 수도 있습니다
- 간염은 간 손상을 일으킬 수 있습니다
- *크립토스포리디움*은 장기성 설사를 일으킵니다

어떤 사람이 가장 위험한가?

병에 걸릴 위험이 높은 사람은 다음과 같습니다:

- 소아(5 세 이하)
- 고령자
- 임신부
- 면역 체계가 약화된 사람(HIV 환자, 암 치료 중인 사람 등)

이러한 취약 집단은 비저온살균 주스를 마시지 말아야 합니다.

학교, 탁아소 및 노인 주간보호소, 병원, 취약 집단이 이용하는 기타 시설 등은 비저온살균 주스를 판매하거나 제공하지 말아야 합니다. 농장 또는 농장시장을 견학하는 아동에게는 비저온살균 주스를 제공하지 말아야 합니다.

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 갓짠 생주스는 비저온살균된 것일 가능성이 큽니다. '비저온살균 주스'라는 제품 표시는 자발적인 것입니다. 제품 라벨에 '비저온살균'이라고 표시되어 있는지 살펴보십시오. 의심스러울 경우에는 주스를 사서 마시기 전에 판매자에게 물어보십시오.

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?

질병 위험을 줄이려면:

- *대장균*, *살모넬라* 등의 병원체를 죽이는 최선의 방법은 저온살균입니다
- 생주스 및 생과일주는 끓이거나 저온살균한 다음에 소비하십시오. 주스를 집에서 저온살균하려면 70°C 로 1 분 이상 가열하십시오
- 위험이 가장 높은 사람(5 세 이하 소아, 임신부, 고령자, 면역 체계가 약화된 사람 등)에게는 비저온살균 주스 및 과일주 제품을 제공하지 마십시오
- 주스 및 과일주 제품은 냉장하여 신선도와 품질을 유지하십시오 권장 소비 기한이 지난 것은 사용하지 마십시오

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

자세히 알아보기

식품 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참조하십시오:

- HealthLink.BC 파일 #03 살균 우유와 생유
- HealthLinkBC 파일 #22 가정 병조림 - 보툴리누스중독 예방
- 헬스링크 BC 파일 #59a 식품 안전 - 식품을 안전하게 만드는 간단한 방법