



## 생우유 및 생유 제품

생우유는 유해한 박테리아를 제거하기 위해 멸균 처리를 하지 않은 우유입니다. 생우유 및 케소 프레스코(queso fresco)와 같은 생우유로 만든 제품은 리스테리아, 살모넬라, 캠필로박터, 대장균, 바이러스 및 기생충 등과 같은 해로운 세균을 옮길 수 있습니다. 이런 세균은 귀하와 가족들에게 매우 해로울 수 있습니다.

### 멸균 처리란 무엇인가요?

멸균 처리(pasteurization)란 해로운 세균을 제거하고 우유를 안전하게 마실 수 있도록 충분한 시간 동안 우유를 높은 온도로 가열하는 과정입니다. 이 과정에서 우유의 영양가는 없어지지 않습니다.

### 생우유를 마시거나 멸균하지 않은 치즈 및 기타 유제품을 먹으면 어떤 위험이 있나요?

건강한 젖소에서 나온 생우유라도 해로운 세균에 오염될 수 있으며, 이로 인해 심각한 병에 걸릴 수 있습니다. 실제로 생우유는 섭취하기에 가장 위험한 식품 중 하나입니다.

생우유를 먹고 병에 걸린 사람은 설사, 위경련, 구토 증상을 며칠 동안 경험할 수 있습니다. 일부 사람들은 다음과 같은 증증 또는 생명을 위협하는 질병에 걸릴 수 있습니다:

- 유산
- 혈액 감염
- 신부전, 뇌졸중, 심지어 사망까지 이어질 수 있는 용혈성 요독증후군
- 마비 및 사망까지 이어질 수 있는 길랭-바레 증후군

### 생우유 또는 멸균되지 않은 우유로 만든 제품은 무엇인가요?

- 신선한 케피어 (Kefir)
- 부드러운 치즈 또는 케소 프레스코(queso fresco)
- 홈메이드 크림치즈
- 홈메이드 요구르트 또는 아이스크림

### 생우유를 마시면 질병에 걸릴 수 있는 고위험군은 누구인가요?

누구든 생우유 또는 생우유 제품을 먹으면 병에 걸릴 수 있습니다. 중증 질환에 걸릴 위험이 가장 높은 사람은 다음과 같습니다:

- 임신부
- 65 세 이상 성인
- 5 세 이하 아동
- 면역 저하자

이런 사람들은 생우유 또는 생우유로 만든 제품을 섭취해서는 안 됩니다.

## 자주 묻는 질문 (FAQ)

### 생우유 및 생우유 제품

#### 우유나 치즈와 같은 유제품을 섭취하면 조류 독감에 걸릴 수 있나요?

일반 대중이 H5 조류 독감에 감염될 가능성은 매우 낮으며 우유를 멸균 처리한다면 감염 가능성은 사실상 없습니다.



Raw queso fresco



부드러운 생우유 치즈

#### 본인과 가족들을 보호할 수 있는 방법은 무엇인가요?

**멸균 처리된 우유와 유제품만 섭취하세요.** 라벨에 '(멸균)'이라고 표기된 우유와 유제품을 구매해야 합니다. 확실하지 않다면 구입하지 마십시오.

**우유, 유제품, 기타 상하기 쉬운 식품은 40°F 이하에서 냉장 보관하세요.** 실온이나 40°F-140°F 사이의 '위험 구역'에 방치하면 박테리아가 빠르게 증식할 수 있습니다. 상하기 쉬운 음식은 2시간 이상 방치하지 마십시오.

**우유와 유제품을 포함해 유통기한이 지난 음식은 버리십시오.** 확실하지 않다면 버리십시오.

#### 더 자세한 정보:

##### 미국 질병 통제 예방 센터 (CDC) - 생우유

[www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html](http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html)

##### 미국 질병 통제 예방 센터 (CDC) - 팩트 체크: 왜 생우유는 안전하지 않나요?

[www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/fast-facts.html](http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/fast-facts.html)

질문이 있으시거나 가까운 보건소 또는 의사를 찾으시려면 공중 보건국 인포라인에 833-540-0473으로 문의하시기 바랍니다. (운영시간: 오전 8 a.m.-오후 8 p.m.)

(KOREAN)

