



# 안전하게 생선을 섭취하는 방법:

## 여성과 어린이를 위한 정보

생선은 좋은 음식입니다. 생선에는 단백질과 건강에 이로운 지방이 풍부하지만 일부 생선에는 수은, 살충제 등의 해로운 화학 물질이 함유되어 있습니다. 따라서 자라나는 어린이, 임산부와 젖을 먹이는 산모 그리고 가임 여성은 더 주의해야만 합니다.

### 어떤 생선을 안전하게 먹을 수 있나요?

- 상어, 황새치, 옥돔 또는 왕고등어는 절대 드시지 마십시오. 이러한 생선에는 수은이 가장 많이 함유되어 있습니다.
- 자연산 연어, 역돔, 송어, 양식 메기, 새우, 대우 등의 다른 생선은 먹어도 됩니다.
- 가능하면 양식 연어보다는 자연산 연어를 선택하십시오. 양식 연어에는 화학 물질이 많이 함유되어 있습니다. 레이블을 보면 어떤 종류가 자연산이고 어떤 종류가 양식인지 확인할 수 있습니다.
- 라이트 참치를 선택하십시오. 이 참치에는 흰살 참치 또는 날개 참치나 참치 스테이크보다 수은 함유량이 적습니다.

### 생선은 어떻게 준비하여 요리하나요?

- 생선의 살토막만 먹어야 합니다. 대가리, 내장, 신장, 간, 지방, 껍질은 버리십시오.
- 생선을 끓여서 직접 굽거나 오븐에 굽거나 증기로 찌십시오. 기름 방울이나 즙은 버리십시오.



### 얼마만큼의 생선이 먹기에 안전한가요?

- 뒷면의 표에 나와 있는 권장량을 참조하십시오.



제작: Fish Contamination Education Collaborative  
2006년 7월  
[www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org)

## 가게나 레스토랑의 생선 또는 조개류



### 여성

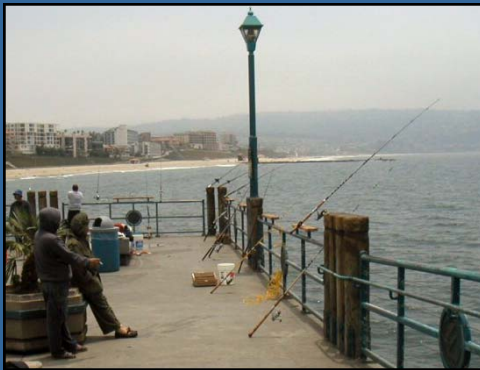
일주일에 최대 2끼 분량을 드십시오(약 12온스).

### 17세 이하의 어린이

소량으로 일주일에 최대 2끼 분량을 드십시오(몸무게 20파운드당 약 1온스).  
예: 몸무게가 40파운드인 어린이는 일주일에 2온스씩 두 번 먹어도 됩니다.

### 또는

## 자신이나 가족 또는 친구가 잡은 생선



### 로스앤젤레스 또는 오렌지 카운트 연안에서 잡은 생선:

- 로스앤젤레스/롱 비치 항만에서 잡은 보구치 (부시리, 작은 대구류)는 드시지 마십시오.
- 이 지역의 어획 구역 중 일부로는 Cabrillo Pier, White Point, Pier J, Belmont Pier, Point Vicente가 있습니다.
- 로스앤젤레스와 오렌지카운트 연안의 다른 생선은 일주일에 1회 (또는 6온스) 이상 드시지 마십시오.

### 다른 지역의 경우:

- 현지 건강 관리 당국의 공지사항 등의 권장사항을 확인하십시오.
- 관련 권장 사항이 없는 경우 친구나 가족이 잡은 생선만 일주일에 1회(6 온스) 정도 드시고, 그 주에 다른 생선은 일체 드시지 마십시오.

해당되는 현지에서의 권장 사항이나 자세한 내용을 알아보려면 213-576-6634번으로 문의하거나 [www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org) 를 참조하십시오.

**중요:** 위의 어떠한 사항에서도 권장량을 합쳐서 더하시면 안 됩니다. 예를 들어, 친구나 가족이 잡은 생선을 어떤 1주일 동안에 한 번 드신 경우엔, 그 한 주일 동안에 다른 생선은 드시지 마십시오.



제작: Fish Contamination Education Collaborative  
2006년 7월  
[www.pvsfish.org](http://www.pvsfish.org)