

# 더욱 많은 정보를 얻기 위해서

화학물질에 오염된 생선을 먹음으로 당신의 건강을 해치는 것을 줄이는데 관해서  
알아보기 위해서는 지역 또는 주정부 보건당국,  
혹은 환경보호국에 접촉하십시오.  
지역 전화번호부의 청색페이지에서 전화번호를  
찾을 수 있습니다.

아래 주소로 접촉하십시오.

연방정부 환경보호기관  
물관리 사무실  
어류 감염 프로그램 (4305)  
U.S. Environmental Protection Agency  
Office of Water  
Fish Contamination Program (4305)  
401 M Street, SW  
Washington, DC 20460  
Email address: [www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

United States  
Environmental Protection  
Agency  
Office of Science and Technology (4305)  
EPA 823-F-01-014  
April 2001



## 내가 잡은 생선을 먹어도 됩니까?

## 당신이 잡은 생선을 먹어도 되는 지침



연방정부 공중보건국, 유독물질관리국,  
질병등록국이 함께 만들었음

## 서론

생선은 건강식품의 중요한 부분입니다.  
생선은 기름기가 적고 낮은 칼로리의  
단백질을 가지고 있습니다. 낚시를  
즐기는 분들이 호수, 강, 바다 또는  
항만에서 잡은 고기를 많이 먹게 되면 그  
생선이 건강에 해로운 오염물질을  
내포하고 있을수도 있습니다.

이 소책자의 목적은 생선을 먹는 것을  
줄이라는 것이 아니고, 화학물질오염이  
낮은 생선을 골라 먹으라는 의도입니다.  
다음의 추천을 따르면 당신과 당신이족이  
계속 생선요리를 즐길 수 있을 것입니다.

오염된 물에서 잡은 생선은 건강을 해칠  
수 있습니다.  
오염된 생선은 기형아 출산, 간손상, 암,  
그리고 다른 건강문제를 일으킬 있습니다.

물속의 오염은 여러 군데에서 옵니다.  
공장이나 하수처리장 등 당신이 쉽게 볼  
수 있는 곳, 혹은 유독 물질의 흘림이나,  
농장이나 거리에서 빗물에 흘러 들어오는  
등 쉽게 눈에 띄지 않을수도 있습니다.  
그리고 공기를 통해서도 먼거리를  
이동합니다.

물고기가 물속의 오염물질에 접촉 될수  
있고 또 그것을 먹을 수도 있습니다.  
그러므로 물고기안에 남아 있을수도  
있습니다. 실지로 생선껍질, 기름, 내장  
또는 근육질에서 발견됩니다.

어떻게 오염된 생선을 먹는데서 오는  
건강위험을 줄일수 있을까요?

1. 지역 혹은 환경보호국에 전화해서  
당신이 가고자하는 낚시터에 대해서  
알아 보십시오.
2. 특정고기 종류와 크기를 정하십시오.  
어린생선은 완전히 자란 큰 생선보다  
적게 감염되고 곤충을 먹고 자란  
팬피쉬는 덜 오염 될수도 있습니다.
3. 생선을 잘 씻고 요리하십시오. 잘  
씻고, 알맞은 요리법이 생선에 있는  
오염정도를 줄일수 있습니다.



## 건강주의

생선에 대한 권고는 낚시에 대한 제한,  
금지 또는 한계와는 다릅니다. 이 권고는  
생선속에 오염물질때문에 먹는량을  
제한하기위한 권고로 준비 된것입니다.

This brochure may be reproduced  
without EPA permission at no charge.



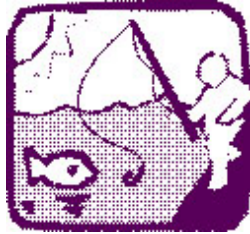
Printed on recycled paper

## 고기잡이

어떤 방법으로 내가 낚시 할려고 하는 곳이 오염되었는가 알아볼수 있습니까?

물을 들여다 보아 오염을 알아 내기는 거의 불가능 합니다. 그러나 몇가지 알아볼수 있는 길이 있습니다.

1. 경고문이 붙어 있는가 보십시오. 만일 있다면 그 내용에 따르십시오.
2. 경고문이 없으면 지역, 주정부 건강환경국에 문의 하십시오. 당신이 낚시 하고자 하는 곳의 특정고기의 종류나 크기에 대해서 알아보시고 또 근처 낚시점이나 낚시 면허증을 발부하는 곳에도 알아볼수 있습니다.



물고기 종류에 따라 오염정도가 다를수 있는지요?

그렇습니다. 그러나 보아서는 알수가 없습니다. 단 한가지 방법은 검사실에서 검사해 보아야 합니다. 다음 간단한 방법을 따르십시오.

- ✓ 호수 에서 자란 송어, 연어, 월아이, 베스 등은 적고 어린고기를 하십시오. 크게 자란 고기보다 오염 정도가 낮습니다.
- ✓ 부루길, 담수송어, 빙어 등은 곤충을 먹고 자라서 높게 오염될 우려가 적습니다.
- ✓ 지방질이 많은 호수에서 자란 송어 또는 메기, 잉어 처럼 호수 밑바닥이나 흐르는 강물에서 자란 물고기를 적게 드십시오. 이런 고기들은 오염정도가 높을수 있습니다.

## 고기 손질

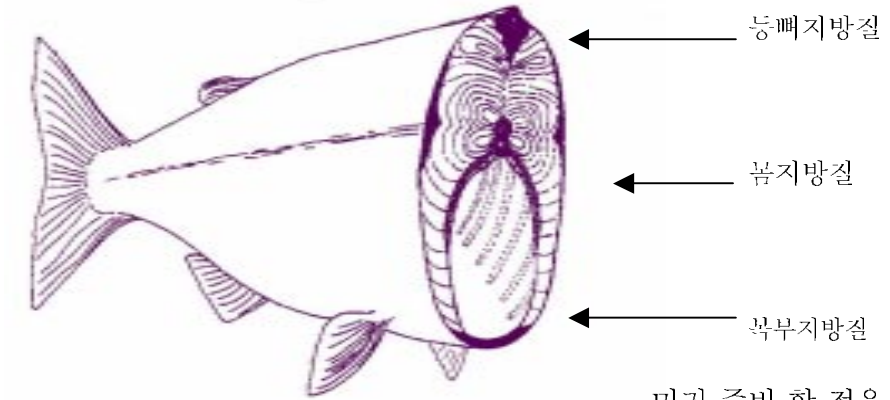
오염되어 있을수도 있는 생선을 오염정도를 줄일수 있는 손질을 할수 있습니까?

할수 있습니다. 생선을 요리하기 전에 고기껍질, 기름, 내장을 떼어 내는것이 가장 좋은 방법입니다.

더 주의할 점

- ✓ 머리, 창자, 신장 그리고 간을 떼어내어 버리십시오.
- ✓ 살을 찌서 요리하기 전에 기름질과 껍질을 잘라 내 버리세요.
- ✓ 가능한 한 곧바로 손질하여 두십시오. 다른 고기류와 마찬가지로 세균이

당신이 먹는 생선속에 오염량을 줄이기 위하여 요리전에 기름덩이나 껍질을 벗겨 버리십시오.



## 건강주의

수은이 생선 전체 조직속에서 발견되었으니 생선손질과 요리방법이 생선요리속에 수은량을 줄이지 못할수도 있습니다.

자라는 것을 막기위해서는 잡은고기를 얼음에 묻고, 직사광선을 피해야 함을 기억하십시오.

## 생선요리

오염된 생선을 먹어도 건강의 위험을 줄일수 있도록 요리할수 있습니까? 할수 있습니다.당신이 생선요리를 하는 방법에 따라서 생선속에 남아있는 오염종류나 분량이 달리 할수 있습니다. 생선의 기름질 속에 남아있는 오염된 부분을 떼어내고 기름기가 빠져 나가도록 적외에 굽거나 오븐에 굽는데 알맞게 준비해야 됩니다.

미리 준비 할 점을 포함하면

- ✓ 생선에서 나오는 기름이나, 음식에 맞을 내기위해 쓰는 고기국물을 줄이거나 사용하지 마십시오. 이와 같이 이와 같이 높은 오염물이 포함되어 있을수 있습니다.
- ✓ 보통튀김이나, 기름튀김을 줄이십시오. 왜냐하면 튀김과정에서 당신이 먹을 생선의 좋은부분에 오염물질을 봉합하는 기능을 합니다.
- ✓ 훈제된 생선을 좋아하면 살을뜨고, 훈제하기 전에 껍질을 벗긴 것이 최상입니다.



## 건강주의

수은이나 P.C.B.등 화학오염물질은 임신적령기여자, 임신중인 여자, 유아를 기르는 어머니 그리고 어린이들에게 큰 위험에 직면할수 있습니다.