



사실

어류와 패류는 건강한 식단을 이루는 중요한 요소입니다. 어패류에는 고품질의 단백질과 기타 필수 영양소가 들어 있으며, 포화지방이 적고, 오메가-3 지방산이 풍부합니다. 각종 어패류가 포함된 균형 잡힌 식사는 심장 건강과 어린이의 성장 발육에 좋습니다. 따라서 특히 여성과 영유아의 식단에는 영양학적으로 장점이 많은 어패류가 반드시 포함되어야 합니다.

그러나 거의 모든 어패류에는 미량의 수은이 들어 있습니다. 대부분의 사람들에게 있어 어패류를 통해 섭취되는 수은은 건강상 위험을 일으키지 않습니다. 그러나 일부 어패류의 경우 수은을 더 많이 함유하고 있어 태어나 어린이의 신경체계 발달에 좋지 않은 영향을 미칠 수 있습니다. 어류와 패류에 포함된 수은이 일으키는 위험은 섭취하는 어패류의 양과 그 어패류에 포함된 수은의 함량에 따라 달라집니다. 따라서 식품의약국(FDA)과 환경보호청(EPA)에서는 임신 가능성이 있거나 임신 중인 여성, 수유 중인 여성 및 영유아의 경우 일부 종류의 어류를 피하고 수은 함량이 적은 어패류를 섭취할 것을 권장하고 있습니다.

어패류에 포함된 수은의 위험에 대한 더 많은 정보는 미 식품의약국 수신자 부담 전화 **1-888-SAFEFOOD**로 연락하시거나 FDA의 식품안전 웹 사이트 www.cfsan.fda.gov/seafood1.html를 방문해 주시기 바랍니다.

각 지방에서 잡히는 어패류의 안전에 대한 더 많은 정보는 환경보호청의 어류섭취경고 웹 사이트 www.epa.gov/ost/fish를 방문하시거나 쉐 또는 지방 보건국으로 연락하시기 바랍니다. 쉐 또는 지방 보건국의 목록은 www.epa.gov/ost/fish에서 찾아 보실 수 있습니다. Federal, State & Tribal Contacts(연방, 주 및 부족 연락처)를 클릭해 주십시오. 수은 문제와 관련된 EPA의 활동에 대한 정보는 EPA의 수은 관련 웹 사이트 www.epa.gov/mercury에서 찾아 보실 수 있습니다.



어패류에
함유된
수은에
관한
모든
정보

임신할 가능성이 있는 여성,
임신한 여성,
수유 중인 여성,
그리고 영유아를 위해
미 식품의약국과
미 환경보호청이
드리는 조언



3 안전 지침

1. 다음 어류는 드시지 마십시오.

- 상어
- 새치
- 북대서양 고등어
- 옥돔

이러한 어류에는 수은이 많이 들어 있습니다.

어패류의 선택과 섭취에 관한 아래의 3가지 권장 사항을 따름으로써 여성과 영유아들은 어패류 섭취로부터 영양학적 이익을 얻는 동시에 수은의 해로운 효과를 피할 수 있습니다.

2. 수은 함량이 낮은 각종 어패류를 주당 최대 12온스(보통의 2회분 식사량)까지 드실 수 있습니다.

- 흔히 먹는 생선 중 수은 함량이 낮은 대표적 5가지로는 새우, 라이트 참치 통조림, 연어, 명태, 메기가 있습니다.
- 흔히 먹는 어류 중 하나인 알바코 다랑어(“흰살”)는 라이트 참치 통조림에 비해 더 많은 수은을 함유하고 있습니다. 따라서 다른 어패류를 주당 2회 드시는 대신 알바코 다랑어를 최대 6온스(보통의 1회분 식사량)까지 드실 수 있습니다.

3. 근처의 호수, 강 및 해안 지역에서 가족이나 친지가 잡은 물고기의 안전성에 관해서는 지방자치단체의 권고안을 참조하시기 바랍니다.

만일 조언을 구하기 어려울 경우, 잡은 물고기를 주당 최대 6온스(보통의 1회 식사량)까지 드시도록 하십시오. 단, 그 주에는 다른 생선을 섭취하지 마십시오.

영유아에게 어패류를 먹일 때에도 동일한 권장 사항을 따르되, 먹는 양을 조절해 주십시오.

어류에 포함된 수은 함량의 목록은 식품의약품의 식품안전 웹 사이트 www.cfsan.fda.gov 또는 환경보호청의 어류섭취경고 웹 사이트 www.epa.gov/ost/fish에서 찾아 보실 수 있습니다.

어패류에 함유된 수은에 관해 자주 제기되는 질문 (FAQ)



수은이란 무엇입니까?

수은은 우리가 사는 환경 속에서 자연적으로 발견되며, 또한 산업 공해를 통해 대기 중에 방출되기도 합니다. 수은은 공중에서 낙하하여 하천과 바다에 축적되며, 물 속에서 메틸수은으로 바뀝니다. 바로 이런 종류의 수은이 귀하의 태아와 영유아에게 해가 될 수 있습니다. 물 속에서 먹이를 먹는 어류는 메틸수은을 흡수하여 체내에 축적하게 됩니다. 어떤 종류의 어류와 패류는 먹이의 종류에 따라 수은을 더 많이 축적하며, 이는 수은 함량이 어류마다 달라지는 이유가 됩니다.

나는 가임 여성이지만 임신부는 아닙니다. 나 같은 사람이 메틸수은에 신경을 써야 하는 이유는 무엇입니까?

만일 귀하가 메틸수은 함량이 높은 어류를 정기적으로 섭취할 경우, 장기적으로 수은이 혈액 내에 축적될 수 있습니다. 메틸수은은 자연적으로 신체로부터 배출되지만 그 수준이 상당히 낮아지기까지는 1년이 넘게 걸립니다. 따라서 수은은 여성이 임신하기 전부터 체내에 잔존해 있을 수 있습니다. 이러한 이유로 임신할 계획인 여성 역시 특정한 종류의 어류 섭취를 피해야 하는 것입니다.

모든 어패류에는 메틸수은이 들어 있습니까?

거의 모든 어류와 패류에 미량의 메틸수은이 들어 있습니다. 그러나 메틸수은의 함량은 수명이 긴 대형 어류의 경우 가장 높는데, 이는 수은을 축적하는 기간이 길기 때문입니다. 이러한 대형 어류(새치, 상어, 북대서양 고등어 및 옥돔)는 가장 위험도가 높은 종류들입니다. 다른 종류의 어패류는 FDA와 EPA에서 권장하는 양만큼 드셔도 좋습니다.

내가 먹는 물고기가 권고안에 나와 있지 않습니다. 이럴 때는 어떻게 해야 합니까?

각종 어류에 들어 있는 수은 함량에 관한 더 많은 정보는 FDA의 식품안전 웹 사이트 www.cfsan.fda.gov/~frf/sea-mehg.html 또는 EPA의 웹 사이트 www.epa.gov/ost/fish를 참조하시기 바랍니다.

생선 살 튀김이나 패스트푸드 샌드위치는 어떻습니까?

생선 살 튀김과 “패스트푸드” 샌드위치는 보통 수은 함량이 낮은 생선으로 만들어집니다.

참치 통조림에 관한 조언은 권고안에 있습니다만, 참치 스테이크에 관한 조언은 어떻게 됩니까?

참치 스테이크는 일반적으로 라이트 참치 통조림에 비해 더 많은 수은을 함유하고 있으므로 어패류 음식을 주당 2회 드시는 대신 최대 6온스(보통의 1회 식사량)까지의 참치 스테이크를 드실 수 있습니다.

주당 권장량을 초과하여 어패류를 섭취한 경우에는 어떻게 해야 합니까?

어느 주에 생선을 더 드셨다고 해서 체내 메틸수은 잔류량이 크게 변하는 것은 아닙니다. 만일 귀하가 어느 주에 대량의 어류를 드셨을 경우, 그 다음 1~2주간 생선 섭취를 줄이면 됩니다. 주당 평균 권장량을 지켜 주시지만 하면 됩니다.

가족이나 친지가 여가 중에 잡은 물고기의 안전성에 관한 정보를 어디서 얻을 수 있습니까?

낚시를 가기 전에 낚시 대상 물고기에 대한 정보가 실려 있는 낚시규정안내서를 참조하십시오. 또한 현지의 보건국에 연락하여 지방자치단체 권고안에 대한 정보를 요청할 수도 있습니다. 현지에서 잡히는 일부 종류의 어패류에는 평균 수준보다 훨씬 높거나 낮은 수은이 함유되어 있을 수 있기 때문에 지방자치단체 권고안을 꼭 확인해야 합니다. 수은 함량은 물고기가 잡히는 수역의 수은 잔류량에 따라 달라집니다. 수은 함량이 훨씬 낮은 물고기는 함량이 높은 물고기보다 더 자주 그리고 더 많이 드셔도 좋습니다.

참고:

질문이 있거나 대량의 메틸수은에 노출되었다고 생각될 경우, 담당 의사 또는 보건담당자에게 즉시 연락하십시오.

