

사회적 책임을 위한 의사들의 모임



1875 Connecticut Ave., NW
Suite 1012
Washington, DC 20009
전화: (202) 667-4260
팩스: (202) 667-4201
홈페이지: www.envirohealthaction.org

핵전쟁 방지를 위한 국제 의사 협회와 환경을 위한 국제 의사 협회의 미국 지부입니다.

출산건강 의료인 협회



2401 Pennsylvania Avenue, NW, Suite 350
Washington, DC 20037
전화: (202) 466-3825
팩스: (202) 466-3826
이메일: arhp@arhp.org
홈페이지: www.arhp.org

지역별로 더 자세한 내용에 대한 문의처:



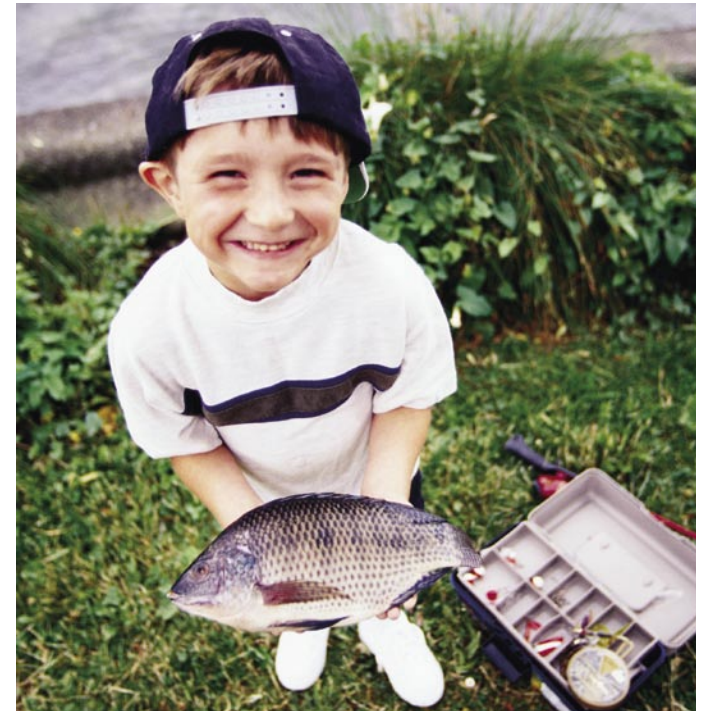
website: www.pvsfish.org
www.krcla.org
민족학교
(323) 937-3718

건강한 생선, 건강한 가족

해산물이 주는 혜택을
누리면서도 오염물질의 위험을
줄일 수 있는 현명한 선택을
하려면 어떻게 해야 하나요?

생선을 비롯한 각종 해산물은

영양가 있는 좋은 식단을 짜는 데에
중요한 역할을 합니다. 생선은 고단백
식품인 반면 몸에 해로운 지방이 적기
때문에 육류 대신 드실 수 있는 훌륭한
식품입니다. 생선은 비타민과 미네랄의
좋은 공급원이기도 합니다. 아울러,
생선에는 오메가 3 지방산이라는
영양소가 들어 있어 심장질환을
예방하고, 건강한 두뇌 발달에도
도움이 됩니다.



섭취하기에 안전한 생선이 따로 있는 이유는?

넷물이나 호수, 강, 그리고 바다에서 발견되는
오염물질은 우리가 거기서 잡아 올리는 생선까지
오염시킬 수 있습니다. 대표적인 오염
물질인 수은과 폴리염화비페닐(PCB)은
어린이들의 학습장애, 기억장애,
심장질환, 그리고 암에 이르기까지
다양한 질병을 유발시킬 수 있습니다.

폴리염화비페닐은 현재는 사용이 금지된 산업
화학물질이지만 토양과 하천에 여전히 잔존하고
있습니다. 폴리염화비페닐은 몇몇 생선의
지방질에서 발견됩니다.

수은에 의한 오염은 발전소의
굴뚝에서 나오는 연기, 광산 조업,
기타 산업활동으로 인해
발생합니다. 강이나 호수, 또는
바다가 수은에 오염되면 아주 작은
생선에서부터 그 생선을 잡아먹는
큰 생선에 이르기까지 먹이사슬을
통해 모든 생선들이 오염됩니다.
크고 오래된 생선일수록 생선 체내에
쌓이는 수은의 양도 증가합니다.



이런 오염물질 때문에 생선과 조개를 먹지
말아야 할까요? 전혀 그렇지 않습니다.
수은과 폴리염화비페닐이 지나치게 많이
들어있는 해산물도 있는 반면, 거의
없는 해산물도 있으니깐요. 몸에 좋은
생선을 구별하여 식단을 짜고 정해진
지침에 따르면 건강을 지키고 해산물이
가져다주는 모든 혜택을 누리실 수
있습니다. 의사들을 비롯한 의료
전문가들은 오염물질로부터 우리의
건강을 보호하는 것이 더욱 강화되어야
한다고 생각하기 때문에 이 안내서는 미
연방 정부의 기준보다 오히려 더 신중하게
조언하고 있습니다.



사회적 책임을 위한 의사들의 모임
출산건강 의료인 협회

몸에 해로운 생선을 특히 더 조심해야 할 사람이 있나요?



지나치게 많은 수은과 폴리염화비페닐이 우리 몸에 들어오면, 누구에게나 건강 문제를 일으킬 수 있습니다. 이런 오염 물질들은 어린이들의 두뇌 발달에 지장을 주기 때문에 갓난아이들과 어린이들에게 특히 해롭습니다. 수은이나 폴리염화비페닐 모두 우리 몸 안에 남아서 시간이 지날수록 점점 더 쌓이게 됩니다. 이 오염 물질들은 임산부의 경우 직접 태아 또는 모유를 통해 갓난아이에게 전달될 수 있습니다.

15세 미만의 모든 어린이, 10대 소녀, 그리고 임신 부나 임신 가능 여성들은 수은이나 폴리염화비페닐이 많이 들어 있는 생선을 먹는 것을 삼가해야 합니다.

그렇다면, 어떤 생선을 먹어야 하나요?

임신 가능 여성과 15세 미만의 어린이 그리고 10대 소녀들을 위한 일반적인 지침이 다음에 나와 있습니다.

- **우선, 시나 카운티, 그리고 주 정부의 생선 관련 지침에 따르십시오.** 웹사이트 www.epa.gov/ostwater/fish/를 보시면 자신이나 가족, 또는 주위 분들이 잡은 생선 중에서 어떤 생선을 먹지 말아야 하는지를 알 수 있습니다.
- **오른쪽 표에 녹색으로 표시된 여러 가지 생선과 해산물을 골고루 드십시오.** - 일주일에 최대 2회 섭취 (성인의 1회 섭취량 = 6 온스)
- **노란색으로 표시되어 있는 해산물은 일주일에 한번씩만 드십시오.**
- **연어에는 수은이 적게 들어 있습니다만, 천연산 연어에 비해 양식장에서 키운 연어에는 폴리염화비페닐이나 다른 어떤 오염 물질이 더 많이 들어 있을 수도 있습니다.** 천연산 연어의 경우, 생 연어든지 냉동한 연어든지 한 달에 두 번 정도 드시는 것은 괜찮지만, 양식장에서 나온 연어는 두 달에 한 번 이상은 드시지 마십시오. 천연산 연어 중에서도 제일 안전한 것을 통조림한 것으로서 매주 한 번씩 드셔도 됩니다.
- **어린이들에게는 덩어리로 된 "청크 라이트(chunk light)" 참치 통조림을 먹이십시오.** 표에 노란색으로 표시되어 있는 다랑어 통조림, 그리고 통조림이 아닌 참치 생선을 비롯한 해산물 종류는 소량이라도 어린이들에게는 너무 많은 수은이 들어가 있습니다.
- **수은이 적게 들어 있는 생선의 경우 어린이들이 먹는 횟수는 어른과 같아도 괜찮지만, 먹는 분량은 나이와 몸무게에 맞춰서 줄이셔야 합니다.** (왼쪽에 있는 박스를 참조하십시오.)



연어와 같은 고지방 생선 요리하기

폴리염화비페닐은 생선의 지방질 속에 축적됩니다. 연어, 전갱이 등의 여러 가지 고지방 생선을 요리할 때 아래의 방법들을 따라 하시면 폴리염화비페닐의 위험을 줄일 수 있습니다:

- 복부, 뒷등, 그리고 옆쪽의 검은 살과 같은 지방질 부분을 잘라냅니다.
- 요리하기 전에 껍질을 벗기거나 구멍을 내서 지방이 빠져나가게 하십시오.
- 생선을 굽거나 삶을 때 석쇠를 이용하여 지방이 빠져나가게 하십시오.
- 연어나 전갱이 같은 고지방 생선은 튀기지 마십시오.
- 흐느적거릴 정도의 지방 덩어리들은 버리십시오. 그런 종류의 지방은 다른 요리에도 사용하지 마십시오.



유의 사항: 이 방법들대로 요리하시더라도 생선에 들어있는 수은이 줄어드는 것은 아닙니다.

더 자세한 설명은 어떻게 찾을 수 있나요?

"사회적 책임을 위한 의사들의 모임" 홈페이지: www.mercuryaction.org

미환경보호국 (각 지역별, 그리고 주와 연방의 생선 관련 지침 웹사이트): www.epa.gov/ostwater/fish/

이 안내서는 "출산건강 의료인 협회"와 "사회적 책임을 위한 의사들의 모임"에서 내놓은 전문서적인 "건강을 증진시키고 오염물질을 줄이는 생선 섭취: 임산부들을 위한 참조서"를 바탕으로 작성되었습니다.

"사회적 책임을 위한 의사들의 모임"에서 환경과 건강에 관해 글을 쓰시는 분들: 의료 고문 Katherine M. Shea, MD 와 국장 Karen Perry, MPA

이 안내서나 "사회적 책임을 위한 의사들의 모임"에서 발행하는 기타 환자관련 안내서가 필요하시면 (202) 667-4260번으로 연락하시면 됩니다.

이 **지갑용 카드**를 가지고 다니시면서 식료품점에 가거나 외식을 할 때마다 참고하시면 도움이 될 것입니다.

연어를 제외한 네모박스 안에 따로 나와 있는 모든 생선은 수은 함유량이, 적은 것부터 많은 것까지 그 순서대로 표시되어 있습니다. 폴리 염화 비페닐처럼 수은이 아닌 다른 오염물질이 들어가 있을 수도 있는 고지방 생선은 ✕로 표시되어 있습니다. 아예 검사하는 경우가 거의 없는 생선들은 ?로 표시했습니다.

지나치게 많이 잡힌 생선은 *로 표시했습니다. 이 표시가 되어있는 생선의 소비를 줄여서 이 생선들이 멸종되지 않고, 오히려 더 많아질 수 있도록 도와주시기 바랍니다.

지갑용 카드를 잘라내어 선을 따라 두 번 뒤를 접은 후 왼쪽 표를 잘라내어 가거나 외식을 할 때마다 참고하세요.

"사회적 책임을 위한 의사들의 모임"과 "출산 건강 의료인 협회"에서 내놓은 건강에 좋은 생선 안내		
일주일에 두 번까지 먹을 수 있습니다	<p>? 대합 ? 굴 ? 새우 틸라피아 가재 해덕 송어 (민물) ✕ 청어 메기 가자미 (광어와 허가자미 포함) 고등어 (대서양산) 가리비 게 (꽃게, 왕게, 대게) 명태 잔챙어 (미국산) 오징어 참치 (청크 라이트 통조림) 바다가재 (가시가 많은 종류) 고등어 (태평양산)</p> <p>* 대구 농어 (민물) 홍어 넙치 삼치 (남부 대서양산) * 아귀 * 도미 민어 (바다송어) 농어 (바닷물; 바다농어/줄무늬 농어/블락 포함) 바다가재 (북부산/미국산)</p> <p>점으십시오</p>	<p>수은이 가장 낮은 수치</p> <p>▶ 지역과 주의 생선 보고서를 꼭 확인하십시오.</p>
	<p>* 대구 농어 (민물) 홍어 넙치 삼치 (남부 대서양산) * 아귀 * 도미 민어 (바다송어) 농어 (바닷물; 바다농어/줄무늬 농어/블락 포함) 바다가재 (북부산/미국산) ✕ 전갱이 참치 (통조림, 날개다랑어) 참치 (생/냉동) 삼치 (멕시코만산) 청새치 * 오렌지 러피 * 그루퍼</p> <p>점으십시오</p>	<p>주요</p> <p>✕ PCB와 기타 오염물질을 함유합니다</p> <p>? 수은에 대한 검사가 거의 이루어지지 않았습니다</p> <p>* 지나치게 많이 잡아 수가 줄어드는 생선입니다</p>
1주일에 한번 먹습니다	<p>참치 (생/냉동) 삼치 (멕시코만산) 청새치 * 오렌지 러피 * 그루퍼</p> <p>궁금한 점이 있으시면 www.mercuryaction.org를 찾아주십시오.</p>	
연어	<p>연어 - 태평양산, 통조림: 주 2회 ✕ 자연산/태평양 산(생/냉동): 2월 2회 ✕ 양식산/대서양 산(생/냉동): 2개월에 1회</p>	
피합니다	<p>왕고등어 (대서양과 멕시코만산) * 상어 * 황새치 * 옥돔 (멕시코만산)</p> <p>수은이 가장 많이 들어 있는 수치</p>	