



현명하게 선택하여  
생선을 드십시오.

수은 섭취를 방지하십시오.

임신 및 수유  
여성 그리고 어린이를  
위한 안내



# 많은 사람들이 건강식의 일환으로 생선과 조개를 먹습니다.

생선은 고단백, 저칼로리 식품으로 영양소들이 풍부합니다. 그러나 생선에는 수은이 함유되어 있을 수도 있습니다. 대부분의 사람들은 수은 섭취를 걱정하지 않고 생선을 먹을 수 있지만, 임신 및 수유 여성, 그리고 어린이들은 생선을 현명하게 선택해야 합니다.

## 수은은 유아 및 어린이에게 해를 끼칠 수 있습니다

임신 중에, 수은은 엄마에게서 태아로 옮겨갈 수 있습니다. 이보다 소량의 수은이 모유로도 옮겨갈 수 있습니다. 수은은 뇌의 발달을 저해함으로써 어린이들의 학습 장애를 유발할 수 있습니다.

임신 중 생선을 먹은 엄마들이 출산한 대다수의 아기들은 건강하고 발육도 좋습니다. 그럼에도 불구하고, 어린이가 수은에 덜 노출될수록, 더 좋습니다.

수은으로부터 아기를 보호하기 위해서는, 임신 중이거나 임신을 계획 중인 여성 그리고 수유모는 수은을 보다 적게 함유한 생선을 먹어야 하며, 생선 섭취량을 제한해야 합니다.

수은으로부터 아기를 보호하기 위해서는, 부모들은 수은을 보다 적게 함유한 생선을 선택하여야 하며, 6세 미만의 아이들에게 생선을 먹이는 양을 제한해야 합니다.

## 일부 생선은 수은 함유량이 과다합니다

대부분의 생선은 수은을 약간 함유하고 있으며, 일부 생선은 수은 함유량이 높습니다. 크기가 큰 생선과 다른 생선을 잡아먹는 생선의 경우, 수은 함유량이 높은 경향이 있습니다.

사람들이 생선을 먹을 때, 섭취하게 되는 수은의 양은 다음과 같은 조건에 따라 달라지게 됩니다:

- 먹는 생선의 **종류**,
- 생선을 먹는 **빈도**,
- **한번에** 먹는 생선의 **양**

## 먹는 생선의 분량을 알아두십시오

통상적으로 성인이 먹는 생선의 분량은 4온스에서 6온스 사이입니다. 어린이의 경우, 이 보다 작은 분량의 생선을 먹습니다. 만일 귀하가 더 많은 분량의 생선을 먹을 경우, 표에 나와 있는 권장 횟수보다 더 적게 생선을 먹으십시오.

- 먹는 분량을 추산하기 위하여, 식품 라벨을 읽거나 중량에 대해 문의하십시오.
- 4온스 생선 스테이크 또는 필렛은 카드 1벌의 크기 및 두께와 비슷합니다.
- 레스토랑에서 판매하는 생선의 경우 먹는 생선의 권장 분량보다 훨씬 많은 경우가 종종 있습니다.
- 통상적인 니기리 스시 한쌍, 사시미 또는 스시 롤 하나에는 약 2온스의 생선이 들어갑니다. 유해한 박테리아 감염을 예방하기 위하여, 임신부는 생선을 날 것으로 먹지 않아야 합니다.



# 임신 및 수유 여성 그리고 어린이의 경우에 권장하는 주당 생선 및 조개 섭취량

성인이 섭취하는 6온스 분량 기준. 어린이가 섭취하는 분량은 더 적어야 합니다.

## 수은 함유량이 매우 낮음

## 주당 최대 5회까지 섭취

- 멸치(Anchovies)
- 대합조개(Clams)
- 가재(Crawfish/Crayfish)
- 메를루사(Hake)
- 청어(Herring)
- 굴(Oysters)
- 대구(Pollock)
- 연어(Salmon) \*
- 정어리(Sardines)
- 새우(Shrimp)
- 틸라피아(Tilapia)
- 와이팅(Whiting)

\* 일부 양식 연어의 경우 높은 농도의 다른 오염 물질이 함유되어 있습니다.

## 수은 함유량이 낮음

## 주당 최대 2회까지 섭취

- 은대구(Butterfish)
- 메기(Catfish)
- 대구(Cod)
- 게(Crab)
- (Croaker; 대서양)
- 흘림도다리(Flounder)
- 해덕대구(Haddock)
- 잭스멜트 (Jacksmelt; 정어리과 식용어)
- 고등어(Mackerel; 북대서양)
- 가송어(Mullet)
- 홍합(Mussels)
- 농어(Perch; 대서양 또는 북미)
- 가리비(Scallops)
- 전어(Shad; 북미)
- 서대기(Sole)
- 오징어(Squid/Calamari)
- 송어(Trout; 민물)
- 참치(Tuna; 통조림 라이트)
- 화이트피시(Whitefish; 송어의 일종)

## 수은 함유량이 높음

## 주당 1회 미만 섭취

- 배스(Bass; 블랙, 바다, 줄무늬)
- 게르치(Bluefish; 대서양 연안)
- 뱀장어(Eel)
- 넙치(Halibut)
- 바다 가재(Lobster)
- 아귀 (Monkfish)
- 은대구(Sablefish; 북태평양산)
- 썸뱅이(Scorpionfish)
- 양머리돔 (Sheepshead)
- 흥어(Skate)
- 통돔(Snapper)
- 참치(흰날개 다랑어 [Albacore] 또는 통조림 화이트 [Canned White])\*
- 민어/바다송어 (Weakfish/Sea Trout)

\* 최대 4온스까지로 제한

## 수은 함유량이 과도하게 높음

## 먹지 마십시오!

- 칠레산 바다 배스 (Chilean Sea Bass)
- 그루퍼(Grouper; 농어과)
- 왕고등어 (King Mackerel) 또는 삼치 (Spanish Mackerel)
- 청새치(Marlin)
- 상어(Shark)
- 황새치(Swordfish)
- 옥돔(Tilefish)
- 참치 (날 것, 스테이크, 스시)
- 오렌지 러피(Orange Roughy)

뉴욕 인근 수역에서 잡은 생선 또는 조개는 먹지 마십시오 - 다른 오염 물질이 함유되어 있을 수 있습니다.

# 수은 섭취를 제한하는 5가지 방법

1

수은 함유량이 적은  
생선을 선택한다.

2

수은이 가장 많이 함유된  
생선을 먹지 않는다.

3

생선을 먹는 빈도와  
양을 줄인다.

4

크기가 보다 작은 생선을 선택한다.

5

다양한 종류의 생선을 먹는다.



# 더 상세한 정보를 입수할 수 있는 곳

환경 보호청:

Environmental Protection Agency

[www.epa.gov/ost/fish](http://www.epa.gov/ost/fish)

식품 의약국:

Food and Drug Administration

[www.cfsan.fda.gov](http://www.cfsan.fda.gov)

또는 FDA 식품 정보 직통 무료 전화:

**1-888-SAFEFOOD (1-888-723-3366)**

뉴욕주 어류섭취경고:

New York State Fish Advisories

[www.health.state.ny.us/environmental/  
outdoors/fish/fish.htm](http://www.health.state.ny.us/environmental/outdoors/fish/fish.htm)

본 안내서가 더 필요할 경우  
311로 전화하거나 웹사이트

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

를 방문하기 바랍니다.



뉴욕시 보건 및 정신 위생국  
THE NEW YORK CITY DEPARTMENT  
of HEALTH and MENTAL HYGIENE  
Michael R. Bloomberg, Mayor 시장  
Thomas R. Frieden, M.D., M.P.H., Commissioner 국장

[nyc.gov/health](http://nyc.gov/health)

