

어류에 함유된 화학물질에 대해 걱정해야 하나요? 자세한 정보는 어디서 얻을 수 있나요?

안전한 어류 선택 임산부 및 영아 대상

어류는 건강에 좋은 식품이지만 일부 어류는 피해야 합니다

어떤 어류는 섭취 시 본인이나 가족에게 해로울 수 있는 화학물질을 함유하고 있고, 너무 자주 섭취 시 해를 유발할 수 있는 어류도 있습니다. **수은이나 폴리염화바이페닐(PCB)** 함량이 높은 어류는 식용으로 안전하지 않습니다.

임산부, 임신을 계획 중인 사람, 모유 수유부 또는 6세 미만의 자녀가 있는 경우, 어류를 건강하고 균형 있는 식단에 포함시키는 방법에 대해 알아보십시오.

어류에 수은이나 PCB가 포함되어 있는지 알 수 있나요?

아니요. 수은과 PCB가 함유된 어류는 다른 어류와 냄새, 모양, 행동 및 맛 등에서 차이가 없습니다.

어류 섭취를 중단해야 할까요?

아니요. 어류는 영양가가 높고 단백질, 비타민 및 미네랄이 풍부합니다. 어류는 임산부와 수유부는 물론 그 자녀에게도 유익합니다. 어류는 특히 아동의 건강한 뇌 발달에 중요합니다. 성인의 경우 어류를 섭취하면 심장병 예방에 도움이 될 수 있습니다.



식품점에서 구입하는 특정 어류의 경우 유해한 화학물질이 함유되어 있습니다.

자연산 어류와 식품점에서 구입한 어류에서 높은 수준의 수은과 PCB가 발견될 수 있습니다. 식품점에서 구매할 수 있는 안전한 어류 옵션에 대한 자세한 정보는 QR 코스를 스캔하거나

oregon.gov/storeboughtfish에서 쇼핑 가이드를 참조하십시오.
어류 구매 시 이 기호를 찾으시기 바랍니다.



DOH 333-314 October 2023 CS Korean

본 문서를 다른 형식으로 요청하려면 1-800-525-0127로 전화하십시오. 청각 장애가 있는 고객은 전화 711(Washington Relay) 또는 이메일 civil.rights@doh.wa.gov로 연락하시면 됩니다.

어류를 손질하고 섭취할 때 다음을 명심하십시오.

- 더 작고 어린 어류를 섭취합니다.
- 다양한 어류와 해산물을 조리해서 섭취합니다.
- 껍질과 지방, 특히 복부 지방을 제거합니다. 잉어와 같은 어류의 지방 섭취량은 줄입니다.
- PCB는 어류의 지방층에 축적됩니다. 적절한 세척 및 조리법에 대한 지침은 본 브로셔의 내용을 참조하십시오.
- 본 브로셔의 지침을 따라 섭취하기에 더 안전한 어종을 선택하십시오.

지역 어류 주의보

Washington State Department of Health Fish Advisories(워싱턴주 보건부 어류 주의보)

doh.wa.gov/community-and-environment/food/fish
360-236-3385

Oregon Health Authority(오리건주 보건청)
주의보 및 지침
healthoregon.org/fishadv
1-877-290-6767



컬럼비아 강 중하류



다음의 경우

임산부, 수유부 또는 6세 미만 자녀가 있는 사람
해야 할 조치

본 브로셔에서 섭취하기에 안전한 어류, 조리 방법
및 해당 어류를 낚시하기에 안전한 장소에 대해 알아보십시오.



어류에 함유된 화학물질은 어떻게 해로울 수 있나요?

수은 및 폴리염화바이페닐(PCB)

컬럼비아 강에 대한 대부분의 어류 주의보는 어류의 수은 및 PCB 수준을 토대로 합니다. 소량의 수은과 PCB는 이제 막 성장하기 시작한 뇌에 손상을 입힐 수 있습니다. 따라서 영아, 태아, 모유 수유 중인 아기가 가장 위험합니다.



수은과 PCB는 임신 중에 산모로부터 아기에게 전달될 수 있습니다. 이러한 화학물질은 축적되고 출생 후 모유를 통해서도 아기에게 전달될 수 있습니다. 수은과 PCB는 노출량에 따라 아동에게 다음과 같은 건강 문제를 유발할 수 있습니다.

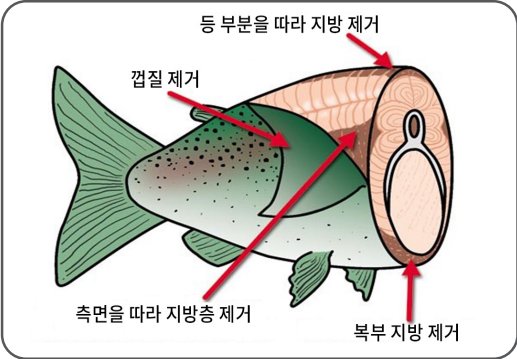
- 출생 시 저체중
- 평생학습, 발달 및 행동 문제
- 면역 체계, 생식 기관, 신장 및 갑상선 호르몬 손상
- 암 발병

수은과 PCB는 또한 좀 더 나이가 많은 아동과 성인에게도 해를 끼칠 수 있지만, 이 경우에는 더 많은 양을 섭취해야 합니다. 모두가 어류 주의보를 따르고 이러한 화학물질이 다량 함유된 어류 섭취를 피하거나 제한해야 합니다.

어류에 있는 화학물질을 제거할 수 있나요?

수은은 요리나 세척을 한다해서 제거되지 않습니다. PCB와 같은 다른 화학물질은 어류의 지방층에 축적됩니다. 어류를 손질할 때 껍질, 지방층 및 내장을 제거해야 합니다. 요리할 때는 어류의 지방층이 제거되도록 합니다. 어류는

그릴이나 석쇠에 구워야 합니다. 그레이비나 소스에 어류 지방을 사용하지 마십시오. 어류를 건강하게 손질하면 어류에 함유된 유해 화학물질에 대한 노출을 최대 50% 까지 줄이는 데 도움이 됩니다.



섭취하면 건강에 좋은 어류는 무엇이며 안전한 섭취량은 얼마인가요?



안전한 식용 어류: 회유성 어류

안전한 섭취 지침은 어종과 어획 장소에 따라 다릅니다. 연어, 무지개송어 및 청어는 컬럼비아 강에서 구할 수 있는 안전한 식용 어류로서 누구든 얼마든지 섭취할 수 있습니다.



연어



무지개송어



미국 청어



섭취 제한: 컬럼비아 강 중하류에 서식하는 어류

임신부, 임신할 계획이 있는 사람, 수유부 또는 6세 미만 아동은 컬럼비아 강 중하류에 서식하는 어류의 섭취를 제한해야 합니다. **한 달에 4끼 이상** 섭취 삼가

섭취 한도는 남성과 가임기를 지난 여성에게 다를 수 있습니다.

서식 어류의 예



배스



잉어



메기



서커



월라이

명심할 사항:

한 끼 식사 분량은 대략 손바닥 크기입니다.



성인: 최대 8oz(227g)
아동: 최대 4oz(113g)

섭취량 제한 철갑상어: 컬럼비아 강 중하류에서 포획된 철갑상어의 섭취는 월 최대 **4끼**로 제한합니다.

섭취량 제한 칠성장어: 컬럼비아 강 중하류에서 포획된 칠성장어의 섭취는 월 최대 **2끼**로 제한합니다.

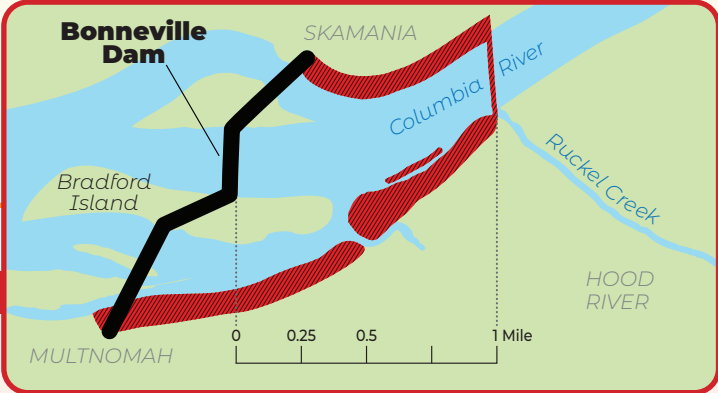


철갑상어



칠성장어

(뒷면의 컬럼비아 강 중하류 지도를 참조하십시오)



식용 불가: 본네빌 댐 서식 어류

본네빌 댐으로부터 러켈 크릭 1마일(1.6km) 상류까지 해당되는 수역에서 포획되는 모든 서식 어류는 **섭취해서는 안 됩니다**. 해당 어류에는 **우럭, 잉어, 매기, 서커, 옐로우퍼치, 블루길, 크래피, 철갑상어 및 기타 모든 서식 어종**이 포함됩니다.

워싱턴주 모든 수역 또는 컬럼비아 강에 서식하는 **노던파이크미노우**는 **섭취해서는 안 됩니다**.

노던파이크미노우

