

생선을 섭취하세요

~~~~~ 건강에 좋습니다! ~~~~~

임산부, 모유 수유 여성 및 어린 자녀를 둔  
부모가 알아야 할 사항

생선은 영양가가 풍부하며, 대부분  
매우 안심하고 먹을 수 있습니다.

- 생선에는 단백질과 다른 육류에는  
찾아볼 수 없는 건강한 지방  
(오메가-3)이 들어 있습니다.
- 오메가-3는 우리의 심장과 두뇌에 좋은  
영양 성분입니다.
- 생선에 들어 있는 영양소는 특히 태아  
발달, 모유 수유 시 그리고 아동 성장  
발육에 중요합니다.
- 일부 생선은 수은이라고 하는  
화학물질을 함유하고 있습니다. 수은이  
다량 들어 있는 식품은 우리에게 유해할  
수 있습니다. 그러므로 수은 함량이  
적은 생선을 먹는 것이 가장 좋습니다.

## 생선을 안전하게 먹으려면?

- 수은 함량이 적은 생선을 다양하게  
드십시오.
- 본 팸플릿 뒷면에 표시되어 있는  
분량을 지켜서 드십시오.
- 생선의 살만 드십시오. 뼈나 머리,  
내장, 지방, 껍질은 버리십시오.
- 상어, 황새치, 옥돔, 동갈삼치는  
수은 함량이 제일 높은 편이므로  
피하십시오.
- 날 생선, 덜 익힌 생선 및 조개류는  
피하십시오.



생선의 수은 함량에 대한 자세한 정보는 미국 환경 보호국 — 어패류 주의보 웹사이트를 방문하십시오 —

[www.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely](http://www.epa.gov/choose-fish-and-shellfish-wisely).

안전한 생선

# 선택하기



아래의 정보에 따라 수은 함량이 낮고 오메가-3가 풍부한 생선을 섭취함으로써 건강을 지키십시오.

## 1. 안전하게 섭취할 수 있는 생선

아래 목록의 생선은 일주일에 2~3회 이하로 드시기 바랍니다. 생선은 가게나 식당에서 구입하십시오.

- 여성의 경우 일주일에 총 8~12 온스 (약 220~340 그램) 가량 섭취합니다.
- 어린이의 경우 일주일에 총 3~5 온스 (약 80~140 그램) 가량 섭취합니다.

수은 함량이 적은 아래의 생선을 드시기 바랍니다. **굵은체**로 표시된 생선은 오메가-3가 풍부합니다.

- 메기
- 대구(피시 스틱에 자주 사용됨)
- 참치 통조림
- **고등어**(동갈삼치 아님)
- **명태**
- 연어
- 정어리
- 새우
- 오징어
- 틸라피아
- 송어

(“화이트”) 알바 코아 참치는 통조림 참치보다 수은 함량이 더 높습니다. 알바 코아 참치 일주일에 6 온스(약 170 그램) 이내로 제한하십시오.

WIC 식품에는 참치, **고등어**, **핑크 연어**, **정어리** 등 통조림이 포함됩니다.

## 2. 섭취 금지 생선

다음 생선은 수은 함량이 높습니다.

- 상어
- 동갈삼치
- 황새치
- 옥돔

## 3. 낚시로 잡은 생선

캘리포니아 연안과 담수 호수, 강, 저수지 등에서 본인 또는 가족이나 친지가 잡은 생선의 안전성에 대해서는 반드시 해당 지역의 주의보 정보를 확인하시기 바랍니다.

섭취 가능:

- 무지개 송어는 일주일에 2인분
- 블루길, 개복치, 불헤드, 메기 또는 16 인치(약 40 센티) 이하의 갈색 송어는 일주일에 1인분

섭취 금지:

- 배스(농어류), 16 인치가 넘는 갈색 송어, 잉어

해당 지역의 낚시 정보는 해당 지역의 공중위생국이나 캘리포니아 환경보호국, 환경 건강 위험 평가국, (916) 327-7319 (510) 622-3170

[www.oehha.ca.gov/fish](http://www.oehha.ca.gov/fish)로 연락하십시오.



캘리포니아 공중위생국, 캘리포니아 WIC 프로그램  
본 기관은 평등 고용 기회를 제공하는 기관입니다.

1-800-852-5770 #920139 KO Rev 02/17

