

# 여성, 어린이, 가족을 위한 생선 섭취 지침

## 생선이 몸에 좋습니까?

그렇습니다. 생선은 단백질을 비롯하여 많은 영양소를 제공하는 훌륭한 식품입니다. 생선에는 오메가-3 지방, 디에이치에이(DHA) 및 이피에이(EPA)가 들어있습니다.

디에이치에이(DHA)는 태아와 어린이의 두뇌, 눈, 신경의 발달을 돕습니다. 임신 중이거나 모유 수유를 하고 있는 여성 및 임신할 가능성이 있는 여성은 디에이치에이(DHA)를 섭취하기 위해 생선을 먹는 것이 좋습니다. 이피에이(EPA)는 오메가-3 지방으로서 심장병 예방에 도움이 됩니다.

## 생선을 먹는데 위험이 따릅니까?

그렇습니다. 생선에는 수은이 들어있을 수 있습니다. 크고 오래 살며 다른 생선을 먹는 생선의 몸 조직에 수은이 쌓여서 가장 많이 들어 있습니다. 이런 생선을 먹으면 우리 몸 안에 수은이 쌓입니다.

임신 중이거나 모유 수유를 하고 있는 여성 및 임신할 가능성이 있는 여성은 수은의 함유도가 높은 생선을 피하거나 드물게 먹는 것이 좋습니다. 태어나 어린아이가 높은 수준의 수은에 노출되면 배우고, 걷고, 말하는데 어려움을 겪을 수 있습니다.

## 생선을 안전하게 먹을 수 있습니까?

임신중이거나 모유 수유를 하고 있는 여성 및 임신할 가능성이 있는 여성일지라도, 생선을 조심스럽게 선택하고 **다양한 종류를 섭취**한다면 생선을 먹어서 얻는 혜택을 볼 수 있습니다. 수은의 함유량이 높은 생선을 피하거나 드물게 먹는다면 아이들에게 먹여도 좋습니다. 본 지침서를 이용하여, 당신과 가족을 위해 적당한 생선을 고르십시오.

**캐나다 음식물 지침에 따른  
1회 급식량은 75 그램  
(2.5 온스 또는 반 컵)입니다.**

## 참치 통조림은 어떻습니까?

참치 통조림의 종류가 많습니다. 포장의 설명문을 읽고 라이트(light)라고 표시된 것을 고르십시오. 수은의 함유량이 낮기 때문입니다. 화이트(white)나 알바코어(Albacore)라고 쓰인 것은 자주 고르지 마십시오.

## 연어는 어떻습니까?

연어에는 오메가-3 지방이 풍부하게 들어있고, 수은의 함량은 낮습니다. 그러나 다음과 같은 우려 사항들이 있습니다.:

- 폴리 염화 비페닐(PCB) 등 다른 공해 물질들이 양식 연어의 지방에서 소량 발견됨
- 양식 연어에서 근해의 천연 연어로 옮겨가는 질병이나 기생충
- 연어 양식장에서 배출되는 오염과 쓰레기
- 양식 연어의 먹이로 쓰이는 생선 종류들의 보존에 대한 위협

양식 연어에 비해 천연 연어에는 폴리 염화 비페닐(PCB)들이 적게 들어 있고, 환경에 대한 우려 사항도 적습니다. 연어 통조림은 대개 천연 연어로 만듭니다. 연어에 들어있는 공해 물질을 줄이려면, 조리하기 전에 지방질 부위와 껍질을 제거하십시오. 생선을 구우면 기름을 흘려 떨어낼 수 있습니다.

### 생선 회는 어떻습니까?

임신 여성은 생선이나 조개류를 날로 먹지 말 것을 캐나다 보건부에서 권장합니다. 박테리아로 인한 중병에 걸릴 수 있습니다.

### 임신 중이며, 생선을 먹지 않습니다.

#### 오메가-3 어유 영양제를 먹는 것이 좋겠습니까?

태아의 발육에 도움이 될 수 있는 섭취량은 알려져 있지 않습니다. 영양제를 복용할 때는 설명서를 잘 읽으십시오. 오염물질에 대한 검사를 받은 종류를 찾아 고르십시오. 해조류에서 추출한 오메가-3 영양제를 고를 수도 있을 것입니다. 간유에는 비타민 A가 많이 들어있어서 기형아 출산을 가져올 수 있습니다.

### 스포츠 생선을 먹어도 됩니까?

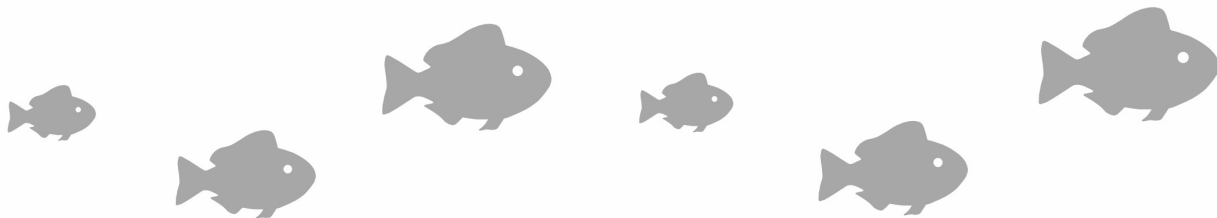
스포츠 생선이란 인근 호수나 강에서 잡은 생선을 이룹니다. 이런 생선 중에는 먹기에는 위험한 것들이 있을 수 있습니다. 스포츠 생선을 먹으려면, 웹터

[www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm](http://www.ene.gov.on.ca/envision/guide/index.htm)

에서 온타리오 식용 스포츠 생선 지침 (*Guide to Eating Ontario Sport Fish*)을 찾아 보거나, 전화 1-800-820-2716 으로 무료 책자를 요청하십시오.

### 생선을 먹는 것이 환경에 가져오는 영향은 어떻습니까?

토론토 보건국에서는 유지가 가능한 식량 생산을 지지합니다. 어자원 관리를 잘못하면 생태계를 파괴하고, 물에 서식하는 다른 생물을 위협하고, 남획을 가져올 수 있습니다. 가장 친환경적인 생선의 선택에 관한 자세한 정보는 [www.seachoice.org](http://www.seachoice.org)에서 찾을 수 있습니다.



# 다양한 생선 섭취

매일, 일주일, 한 달의 각 범주 당 권장량은,  
생선 섭취 지침 및 권장 분량 참조.

## 상징

- ♥ = 오메가 3 지방 함량 높음 (심장에 좋음)
- ♣ = 환경에 해로운 방법으로 잡혔거나 양식된 생선 (웹터 [www.seachoice.org](http://www.seachoice.org) 참조)
- ∅ = 수은 함량이 높지는 않지만 폴리 염화 비페닐(PCB)이 많이 함유됨
- \* = 적당한 한국어 이름이 없는 생선의 이름은 영어명을 그대로 사용함

매일 먹어도 안전함 (수은 함량 아주 낮음)	가끔 먹으면 안전함 (수은 함량 중간)	먹지 말거나 드물게 섭취 (수은 함량 높음)
<p>Basa * 빙어 Kamaboko * (어묵, 가공한 흰살 생선)</p> <p>Milkfish * 문어 굴 명태 ♥ 연어 통조림</p> <p>♥ 연어(Chum, Coho, Pink, 대서양 산) 성게 Silver Pomfret * Tilapia *</p>	<p>Black Pomfret * 메기 큰 넙치 Jackfish * ♥ 식용 왕어 (King Mackerel *, 삼치) Lake Whitefish * Mahi Mahi (Dolphin Fish) * 농어 Redfish * Sablefish (Black Cod) * 홍어 도미 (여러 종류) ♥ 송어 (호수 산, 여러 종류) 참치 steak (Albacore, White) * 참치 steak (Skipjack, Southern Yellowfin) * 참치 통조림 White (Albacore) * Whiting *</p>	<p>Barracuda * ∅ Buffalo * ♥ Escolar (Snake Mackerel) * Marlin * ∅ Pickerel (Pike, Sauger, Walleye, Yellow Pickerel, Zander) * Tilefish * 참치 steak (여러 종류, Bigeye) *</p>
<p>자주 먹어도 안전함 (수은 함량 낮음)</p> <p>♥ 멸치 (말림/얼림) ♥ Arctic Char * ♥ 대서양산 고등어 대합 조개 잉어 ♥ 청어 홍합 (Blue) *</p> <p>Porgie * ♥ 연어 (Chinook, Sockeye, Steelhead) * ♥ 정어리 해삼 Shiner *</p> <p>빙어(대서양, 호수 산) Sole (Dover, Petrale) * 오징어 ♥ 송어 (무지개) 참치 통조림, Light (Skipjack, Tongol, Yellowfin) *</p>	<p>♣ 친생태가 아님</p> <p>대서양 산 큰 넙치 Bluefin * 참치 steak Grouper * 붉은 도미</p>	<p>♣ 친생태가 아님</p> <p>Orange Roughy * Sea Bass * 상어 Swordfish *</p>
<p>♣ 친생태가 아님</p> <p>대서양 산 대구 가자미</p> <p>Haddock * ♥ 연어 (대서양 산, 양식된 것)</p> <p>조개 관자 새우/ 참 새우</p>		

# 생선 섭취 지침 – 권장량

생선에 대한 자세한 정보는 웹터: [www.toronto.ca/health](http://www.toronto.ca/health)에서 찾아보십시오.

\* = 일회 급식량이 당신 식사 시의분량과 다를 수 있습니다.

캐나다 음식물 지침에 따르면, 1 회 급식량은 75 그램( 2.5 온스 또는 반 컵)입니다.

가족 구성원	수은 함유량이 아주 낮은 생선	수은 함유량이 낮은 생선	수은 함유량이 중간 정도의 생선	수은 함유량이 높은 생선
어린이	하루에 1 회 급식량 *	일주일에 2 회 급식량 *	한 달에 1-2 회 급식량 *	한 달에 1 회 급식량 *보다 적게
임신 또는 가임, 모유 수유 중인 여성, 십대 소녀	하루에 2 회 급식량 *	일주일에 4 회 급식량 *	한 달에 2-4 회 급식량 *	한 달에 1 회 급식량 *보다 적게
남성, 십대 소년, 50 세 이상의 여성	급식량 * 제한 없음	급식량 * 제한 없음	일주일에 4 회 급식량*	1 주일에 1 회 급식량 *이 넘지 않게

오메가-3 지방 함량이 높고 수은 함량이 낮은 생선을,

캐나다 음식물 지침에서 정한 1회 급식량의 적어도 2회 분에 해당하는 양을 매주 섭취할 것을 **캐나다 보건부**는 권장합니다.

웹터 [www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide) 에서 *Eating Well with Canada's Food Guide* 를 찾아보십시오.

