



생선에 든 수은 Mercury in Fish

생선은 단백질, 비타민 D, 아이오딘, 철 등 여러 가지 영양소를 제공합니다. 또한 뇌와 심장에 좋은 오메가-3 지방의 훌륭한 공급원이 되는 생선도 많습니다. 오메가-3 지방은 임산부, 모유 수유 산모, 영유아 및 소아의 뇌와 눈 발달을 촉진해주시기도 합니다.

'캐나다 식품 가이드(CFG)에 따른 건전한 식생활(Eating Well with Canada's Food Guide)'은 매주 2인분 이상의 생선을 섭취하도록 권장하고 있습니다. 생선을 정기적으로 섭취하면 건강상의 이로우미 있지만, 여러 가지 생선에 다양한 수치의 수은이 함유되어 있다는 것을 아는 것이 중요합니다. 다량의 수은은 건강에 해로울 수 있습니다.

일반적으로, 대중적인 생선일수록 수은 함량이 낮습니다. 따라서 대부분의 캐나다 국민은 수은을 너무 많이 섭취하게 될까봐 걱정할 필요가 없습니다. 다음과 같은 생선은 다양하고 균형 잡힌 식단의 일부로서 일주일에 여러 번 먹어도 괜찮습니다:

- 선어/통조림/냉동 연어, 정어리, 청어, 송어, 곤들매기, 빙어, 고등어(훌륭한 오메가-3 지방 공급원)
- 선어/냉동 넙치, 대구, 명태, 광어
- 통조림 라이트 참치(가다랑어, 황다랑어, 통골참치)
- BC 주산 또는 캐나다산 선어/통조림/냉동 날개다랑어*

왜 고수은 함유 생선을 제한하나?

수은은 뇌를 포함한 신경계에 해로운 영향을 끼칠 수 있습니다. 영유아 및 소아는 고수은 노출 위험이 가장 높습니다. 캐나다

보건부(Health Canada)는 영유아, 소아, 임산부 및 모유 수유 산모에 대한 생선 선택 및 섭취 지침을 제공하고 있습니다.

어느 물고기가 수은 함량이 높은가?

수은 함량이 높은 물고기는 다음과 같습니다:

- 다랑어** (선어 및 냉동어)
- 상어
- 청새치
- 황새치
- 통치
- 오렌지 러피

생선을 깨끗이 씻거나 조리하거나 익혀도 수은이 제거되거나 감소되지 않습니다.

캐나다 보건부가 권장하는 섭취량 한도는 얼마나 되나?

선어/냉동 참치**, 상어, 청새치, 황새치, 통치 및 오렌지 러피:

연령	섭취량 한도
생후 6-12 개월	40g/월
만 1-4 세	75g/월
만 5-11 세	125g/월
출산 가능 연령 여성(임산부 및 모유 수유 산모 포함)	150g/월
남성(만 12 세 이상) 및 출산 가능 연령이 지난 여성	150g/주

*캐나다산 북태평양 날개다랑어 (선어/냉동어/통조림)는 캐나다 식품검역국 (Canadian Food Inspection Agency)의 수은 함유 검사를 받았으며 먹기에 안전한 것으로 여겨집니다. 이 다랑어는 다른 종류의 날개다랑어보다 수은 함량이 낮습니다. 캐나다산 날개다랑어를 찾으려면 제품 라벨에 '캐나다산(Product of Canada)'이라고 표시되어 있는지 보십시오.

**주의: BC 주산 또는 캐나다산 선어/냉동 날개다랑어는 섭취량 한도가 없음.

캐나다 이외 국가에서 생산된 날개다랑어 통조림*:

연령	섭취량 한도
생후 6-12 개월	40g/주
만 1-4 세	75g/주
만 5-11 세	150g/주
출산 가능 연령 여성(임신부 및 모유 수유 산모 포함)	300g/주
남성(만 12 세 이상) 및 출산 가능 연령이 지난 여성	무제한

*주의: '캐나다산'이라고 표시된 날개다랑어 통조림은 섭취량 한도가 없음.

왜 물고기에 수은이 들어 있나?

환경에서 발견되는 천연 수은원도 있지만 광업, 폐기물 소각, 수력 발전 댐 등의 인간 활동은 땅과 물에서 발견되는 수은의 양을 증가시켰습니다. 물고기가 이 수은을 흡수하고, 이 물고기를 우리가 먹을 때 수은을 흡수하게 됩니다.

가족이나 친구가 잡은 물고기를 먹어도 되나?

예. BC 주의 호수 및 하천은 대부분 수은 위험이 낮은 것으로 여겨집니다. 오염된 곳, 오염 위험이 있는 곳, 또는 천연 수은이 매장되어 있는 곳은 검사를 실시합니다. 2015 년 현재 BC 주의 3 개 호수에만 수은주의보가 내려져 있습니다. 이 주의보는 잭오브클럽스호, 핀치호 및 윌리스턴호의 호수송어 및 바다송어에 대한 것입니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오:

- '캐나다 식품 가이드(CFG)에 따른 건전한 식생활' <https://food-guide.canada.ca/en/>
- Food Safety and Pregnancy www.healthlinkbc.ca/healthy-eating/pregnancy-food-safety
- 캐나다 보건부 'Mercury in Fish(생선에 함유된 수은)' 웹페이지 www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/chemical-contaminants/environmental-contaminants/mercury/mercury-fish-questions-answers.html
- [HealthLinkBC File #68f 식이지방과 건강](#)

민물 낚시 규정 및 경보에 관해 알아보려면 산림토지천연자원관리부(Ministry of Forests, Lands and Natural Resource Operations) 웹사이트

www.env.gov.bc.ca/fw/fish/regulations 를 방문하거나 무료 전화 1 877 952-7277 로 문의하십시오.

영양에 관해 더 자세히 알아보려면 8-1-1 로 전화하여 공인영양사와 상담하십시오.