

생선: 생선을 안전하게 먹는 법

Fish: How to Eat it Safely (Korean)

일인분의 생선 권장량은 어떻게 됩니까? What is a Serving of Fish?

- 성인의 경우, 일인분의 생선 권장량은 익힌 생선 8 온스 혹은 어른 손 크기 만큼입니다.

For an adult, one serving is 8 ounces of cooked fish or the size of an adult's hand

- 어린이의 경우는, 일인분의 생선 권장량이 익힌 생선 2-4 온스 혹은 어른의 손바닥 크기 만큼입니다.

For a child, one serving is 2-4 ounces of cooked fish or the size of the palm of an adult's hand

Eat 8! 은 무슨 뜻입니까? What does Eat 8! Mean?

“Eat 8” 이란 수은이 적고, 심장 건강에 좋은 오메가-3 지방산이 풍부한 생선을 선택하는데 도움을 주도록 미시간 지역 보건국에서 개발한 시스템입니다. 임산부와 어린이 까지도 포함한 모든 사람들이 안전하게 사용할 수 있습니다. “Eat 8” 은 매달 생선 섭취량이 총 “8 포인트”를 넘지 않는 것을 기본으로 합니다. 아래의 도표를 보면, 수은 함량이 높은 생선은 더 높은 “포인트”가 주어집니다.

The “Eat 8” is a system developed by the Michigan Department of Community Health to help you choose fish lower in mercury and higher in heart-healthy omega-3 fatty acids. It's safe for everyone to use, even pregnant women and children. “Eat 8” is based on eating no more than “8 points” total of fish each month. Fish higher in Mercury levels are given higher “points” in the chart below.

Eat 8 을 어떻게 사용합니까 ? How Do I Use Eat 8?

1. 아래의 도표를 보고 드시고자 하는 생선을 찾으십시오. 포인트가 적을 수록 수은 함량이 낮은 생선입니다. Look at the chart below and find the fish you plan to eat. The lower the points, the lower the amount of mercury in the fish.
2. 대략 몇 인분을 먹을 것인지를 계산해보십시오. 일인분의 생선 권장량에 대한 정보는 위의 내용을 참조하시기 바랍니다. Estimate how many servings you are going to eat. See above for serving information.
3. 포인트를 합산하십시오. 예를들면, 저녁 한끼에 16 온스의 연어 (2 인분) 을 드실 경우, 2 포인트 입니다. 다음 주에, 8 온스 (1 인분)의 넙치를 드실 경우 4 포인트가 됩니다. 그러면, 그달의 합계가 지금까지는 6 포인트 입니다. Add up the points. For example, one dinner, you can have 16 ounces of salmon (2 servings) for 2 points. The next week, you can have 8 ounces (one serving) of halibut for 4 points. That's a total of 6 points, so far, for the month.
4. 몸 속에 수은이 지나치게 축적되는 것을 막기 위해, 생선은 매달 총 8 포인트 이상을 섭취하지 마십시오. Eat no more than 8 points total of fish each month to be sure you are not getting too much mercury in your body.

책임의 한계와 법적 고지: 본 문서는 미시간 대학 병원 (UMHS) 에서 만든 정보 및/혹은 교육용 자료로, 여러분과 동일한 상태의 전형적인 환자를 위해 만들어졌습니다. 여기에는 미시간 대학교가 직접 착안하지 않은 온라인 내용에 관한 링크가 포함될 수 있는데, 이에 대한 책임은 미시간 대학교에서 지지 않습니다. 여러분의 경험이 일반적인 환자의 경험과 다를 수 있으므로, 본 문서가 담당 의료진의 의학적인 자문을 대체하지는 않습니다. 본 문서나, 건강 상태 혹은 치료 계획에 관한 질문이 있다면, 반드시 담당 의료진과 상담하십시오.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health system (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition, or your treatment plan.

저자 Author: Department of Obstetrics and Gynecology 산부인과

번역 Translation: 미시간 대학 병원 통역 서비스 UMHS Interpreter Services

미시간 대학 병원의 환자 교육은 Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License 를 통해 인가 받았습니다. 최종 수정 2016/06

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised 06/2016

1
일인분 당 포인트
point per serving

멸치* Anchovies*	송어 Mullet	가리비 Scallops
매기(양식) Catfish (farm-raised)	굴* Oysters*	새우 Shrimp
게 Crab	오징어* Squid*	
농어 (바다 농어 혹은 민물 농어) Perch (ocean or freshwater)		
민물 가재 Crawfish	명태 Pollock	틸라피아 Tilapia
넙치 (넙치종류, 가자미) Flatfish (flounder, sole)		
송어* (민물) Trout* (freshwater)		
연어* (통조림, 냉동, 신선한 것) Salmon* (canned, frozen, fresh)		
청어* Herring*	정어리* Sardines*	송어* Whitefish*

2
일인분 당 포인트
points per serving

대구 마히마히 Mahi Mahi	도미 Snapper
민물에 사는 식용어* (양머리 돔 이라고도 알려짐) Freshwater Drum* (aka Sheepshead)	
색줄멸과의 대형 식용어* Jack Smelt*	
참치 (저지방 통조림) Tuna (canned light)	

4
일인분 당 포인트
points per serving

농어* (바다, 줄무늬, 볼락) Bass* (sea, striped, rockfish)	솜뱅이 Scorpion Fish
전갱이* Bluefish*	참치* (알바코어, 흰살 참치 통조림) Tuna* (Albacore, canned white)
큰넙치 Halibut	참치* (신선한 것, 냉동) Tuna* (fresh, frozen)
바닷가재 Lobster	민어과의 식용어* (바다 송어) Weakfish* (sea trout)
은대구* Sablefish*	

8
일인분 당 포인트
points per serving

참바리 Grouper	청새치 Marlin
고등어* Mackerel*	오렌지 러피 Orange Roughy

 아래의 생선들은 **절대** 먹지
마십시오.
상어, 황새치, 옥돔, 왕고등어
Do not eat these fish:
Shark, Swordfish, Tilefish,
King Mackerel

***심장 건강에 좋은 오메가 3 지방산이 풍부함**
***High in heart-healthy omega-3 fatty acids**

미시간 지역 보건국, <http://www.michigan.gov/eatsafefish>
Michigan Department of Community Health, <http://www.michigan.gov/eatsafefish>

Department of Obstetrics and Gynecology
Fish: How to Eat It Safely (Korean)