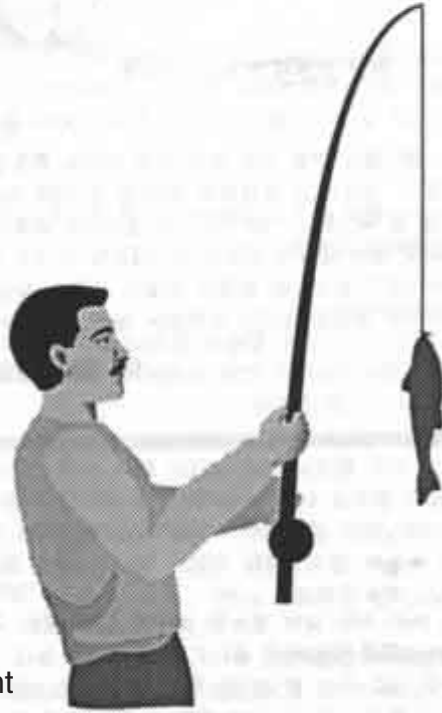


건강 보고서



Office of Environmental Health Hazard Assessment
1001 I Street, P.O. Box 4010
Sacramento, CA 95812
(916)324-7572

캘리포니아 주 내에 스포츠
물고기 낚시질과 식사

당신의 건강을 보호하는 비결

한 장소만이 아닌 다양한 장소에서 낚시질하기

화학 물질의 정도는 장소마다 서로 다릅니다. 높은 정도의 화학 물질이 있을 수 있는 한 장소보다는 여러 다양한 장소에서 당신이 낚시질을 한다면 당신은 전반적으로 화학 물질에 대한 노출을 감소할 수 있습니다.

다른 종류의 생선을 섭취하기

먹는 행동 양식이 다른 까닭으로 어떤 종류의 물고기는 더 많은 화학 물질을 갖고 있습니다. 화학 물질 양이 높은 한 종류의 생선보다는 당신이 만약 여러 다양한 종류를 먹는다면 당신은 화학 성분 섭취를 격감시킬 수 있습니다.

작은 생선 먹기

어떤 화학 물질은 물고기가 나이가 들에 따라 증가할 수 있습니다. 같은 종류라도 물고기가 클수록 높은 치수의 화학 물질을 갖고 있을 수 있습니다. 예를 들면, 36 인치 이상 크기의 큰 줄무늬 농어 (striped bass) 는 18에서 20 인치 크기의 작은 줄무늬 농어에 비해 20배만큼의 수은을 갖고 있을 수 있습니다. 언제나 큰 물고기를 낚는 것이 재미나지만 작은 물고기를 먹는 것이 안전합니다. 만약 당신이 큰 물고기를 잡는다면, 생선의 어느 정도는 냉동하시고 소량의 음식을 여러 번에 나눠 식사하십시오.

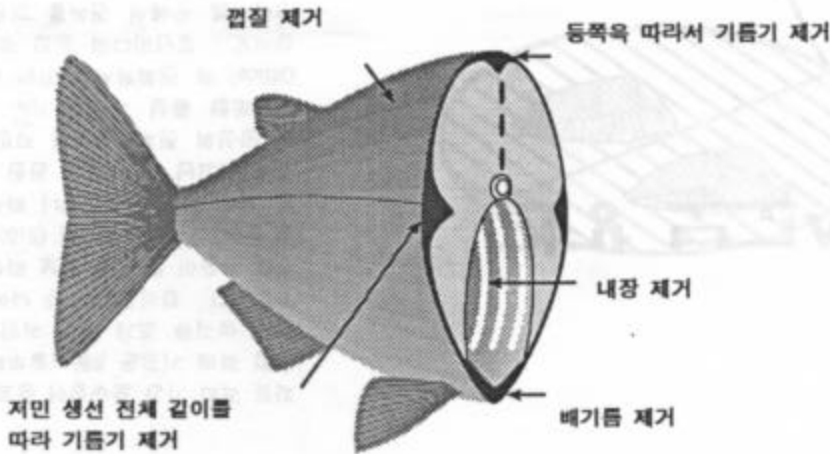
생선 요리와 준비

저민 생선 부분만 먹기

생선의 저민 부분이 가장 먹기에 안전합니다. 화학 성분은 생선의 내장과 간에 많이 있는 편입니다. 이 부분은 먹지도 마시고 이 부분을 사용하여 소스나 국 또는 생선 찌개를 만들지 마십시오.

기름기 손질하기

살충제, 폴리 염화 비페닐과 이산화 물질을 포함해서 많은 화학 성분이 기름기 부분에 축적되어 있습니다. 기름기 부분을 제거함으로써 당신은 이러한 화학 성분에 대한 노출을 감소시킬 수 있습니다. 기름기는 등 쪽, 배와 측면의 선(도표 참고)에 위치하고 있습니다. 또한 생선의 껍질을 벗겨서 껍질 밑의 얇은 층의 기름기를 제거하십시오.



캘리포니아 주 내에 스포츠 물고기 낚시질과 식사

생선은 영양가 있고 당신이 섭취하기에 좋습니다. 그러나 당신이 낚은 어떤 물고기들은 그들이 살던 물로부터나 그들이 섭취하는 음식물로부터 특정 화학 물질을 흡수할 수 있습니다. 이런 화학 물질이 어떤 것은 시간이 지남에 따라 물고기 속에서 증가합니다. 이런 오염된 물고기를 섭취한 사람의 체내에서 발견되는 화학물질의 정도는 보통 낮지만 섭취 횟수가 증가함에 따라 인체에 해롭게 됩니다. 그러므로 생선을 섭취하는데 몇 가지 주의 사항을 따르는 것은 좋은 생각입니다. 이 주의 사항은 당신이 어떻게 낚시질을 해야 되는지, 준비하는 것과 생선 먹는 것을 몇 가지 충고 해 드립니다. 이것은 당신이 생선 먹는 것을 불찬성하려는 의도가 아니라 당신이 낚시하여 먹는 것을 안전하게 하기 위한 지침서로 사용 되어 있습니다.

캘리포니아 주 여러 다른 지역에서 다량의 독성 화학 물질을 함유한 물고기를 발견했습니다. 이 지역에 대한 설명은 다음과 같습니다.

• 남 가주(로스앤젤레스 지역)

어떤 종류의 물고기들은 다량의 공업용 화학 물질과 살충제를 갖고 있습니다. 어떤 지역들의 백색 복미산 우는 물고기 (white croaker) 를 먹으면 안됩니다. 그리고 어떤 물고기 던지 제한된 양만 먹어야 합니다.

• 샌프란시스코 만 삼각주

납, 폴리염화비페닐과 다른 우려되는 화학 물질이 발견되었습니다. 몇몇 종류의 물고기에 관한 경고들이 발표되었습니다.

• 연안 내륙의 호수들

어떤 호수들의 물고기들은 다량의 납 성분을 갖고 있습니다.

캘리포니아 주 내의 물고기들에서 발견된 화학 물질의 양은 즉시 병을 유발시키지 않는다고 밝혀졌습니다. 그러나 화학 물질이 시간이 지남에 따라 신체에 축적 되어

결국은 당시의 건강과 당신의 자녀들의 건강에 영향을 끼칠 수 있습니다. 다량의 독성 화학 물질이 있는 물고기에 계속적인 노출로 인해 건강에 불리한 결과를 초래할 수 있는 것들은:

- 암
- 발육 부진과 아동들의 두뇌 손상
- 콩팥 손상

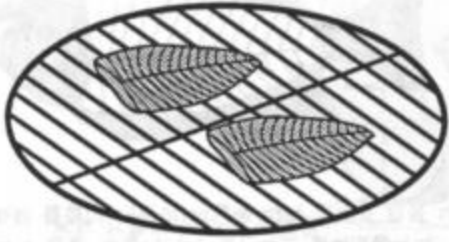
다량의 화학 물질을 갖고 있는 물고기가 있는 장소를 발견할 때에 환경 건강 위험 평가 관공서인 OEHH (Office of Environmental Health Hazard Assessment) 는 건강 보고서를 발행합니다. 그 보고서는 당신이 얼마만큼이나 생선을 걱정 없이 먹을 수 있는지 설명해 줍니다. 또는 조금이라도 먹으면 안되는지 말해 줍니다. 이런 보고서는 캘리포니아 스포츠 낚시질 규칙 소책자에 나타나며 OEHHA 로 부터 얻을 수 있습니다. 화학 물질로 오염되었을지 모르는 물고기와 갑각류들이 아직 다 밝혀지지 않았습니. 스포츠용으로 낚시를 하시던 지 당신의 가족을 먹게 하려던지, 당신이 아래의 예방책을 준수하시면 위험한 화학 물질에 노출되는 것을 감소시킬 수 있습니다. 이 일반적인 충고와 어디서 당신이 낚시할 수 있는 특별한 장소에 관한 충고들을 따르실 때에 당신의 건강과 당신 가족의 건강을 보호하실 수 있습니다.



저민 생선

FOR MORE INFORMATION

California Environmental Protection Agency
Office of Environmental Health
Hazard Assessment
Sacramento headquarters (916) 324-7572
Oakland office (510) 622-3170
www.oehha.ca.gov



기름기가 떨어져 나가도록 요리하기

굽던지, 불에 익히던지, 찌던지 또는 석쇠 생선 구이를 함으로써 요리를 하는 동안 기름기 국물이 떨어져 나가게 하십시오. 기름 국물을 버리십시오. 식물성 기름을 듬뿍 넣고 튀기던지 (버터 같은 동물성 기름이 아닌), 데치는 것 역시 어느 정도의 기름기를 제거할 것입니다. 그러나 요리한 후 국물은 버리십시오. 생선찌개나 생선 조림은 권하지 않습니다.

당신이 낚시한 물고기와 갑각류 요리하기와 격리 기간 준수하기

어떤 지느러미 어류는 기생충들(회충류들)을 갖고 있을 수 있으며 당신이 낚는 갑각류는 당신을 병 걸리게 하는 바이러스 균이나 전염성 세균을 갖고 있을 수 있습니다. 충분히 익힌 요리는 유해한 기생충들과 세균을 죽입니다. 어떤 갑각류는, 특히 홍합들, 파고난 독소가 있어 마비시키는 갑각류 독약 (PSP) 또는 다른 심각한 병과 죽음까지 초래할 수 있습니다. 요리하는 것이 이런 독물 질들을 죽일 수 없으므로 갑

각류 격리 기간 준수함이 중요합니다. 캘리포니아 주 홍합 격리 기간은 5월 1일부터 10월 30일 까지이며 다른 쌍각류 조개 대한 지방의 격리 기간은 게시될 것입니다. 캘리포니아 주 내에서 24시간 격리 기간에 관해 녹음이 된 PSP 정보 라인으로 (800) 553-4133으로 문의하시던지 아니면 (510) 540-2605로 문의하십시오. (510 지역의 문의자나 타주에서). 물고기와 갑각류의 타고난 오염 균에 관한 더 많은 정보에 관해서는 당신의 전화번호부의 지방 정부 기관 목차 밑에 협동조합 증설 사무국 (the Cooperative Extension Office) 에 전화해서 지방 해양 조언자에게 문의하십시오. 일년마다의 홍합 격리 기간은 공인 갑각류 수확자로 주에서 면허를 얻은 회사들에게는 적용이 되지 않습니다. 캘리포니아 주 보건국 (Department of Health Services) 은 이런 회사들로부터 갑각류들을 시험하고 보증합니다. 상점들이나 음식점들이 매입하는 상업적으로 수확된 물고기는 검사와 규칙들을 조건으로 하여 만약 규칙 기준을 초과한 화학 물질이 발견되면 시장에 허락하지 않습니다.

당신의 위험 저하하기

위의 각 권장 사항들이 당신이 생선을 섭취할 때 위험한 화학 물질 소모를 저하시킵니다. 당신이 할 수 있는 만큼 준수하십시오. 만약 당신이 이 조언과 어느 장소에서 낚시하는 것에 적용되는 OEHHA 충고들을 준수하신다면 당신은 당신의 건강을 보호하시고 당신은 이 영양분이 근본 되는 음식들로부터 유익을 얻으실 것입니다. 캘리포니아 주 낚시질 규칙 지침서를 참조하십시오.

특별히 위험한 주민들

OEHHA의 특별 자문 자들이 임신부들, 임신을 계획하신 여성들, 모유를 먹이시는 산모들과 5세 미만의 아동들의 섭취 양 줄이기를 자주 권장합니다. 어떤 화학 물질은 태내에 있는 아기에게 태반을 통하여 전해질 수 있으며 또 모유를 통해 신생아에게 전달될 수 있습니다. 젖먹이들이나 아동들은 두뇌를 포함하여 기관 계통들이 자라나고 있습니다. 그러므로, 경고들을 준수하는 것은 이 특별히 위험한 그룹들에게 매우 중요합니다.