

Long Island

최신 버전을 참고하세요

[health.ny.gov/fish](http://health.ny.gov/fish)

안에 지도가  
있습니다



# 낙시로 잡은 생선 섭취에 관한 보건 권고 사항

New York City



## 날 것과 조리된 생선에 대한 자문 위원회를 두는 이유

낚시는 즐거운 활동이며 생선은 건강한 식단에서 중요한 부분을 차지합니다. 생선에는 양질의 단백질과 필수 영양소, 건강한 어유가 들어 있으며 포화지방이 적습니다. 그러나 어떤 생선은 건강에 위험한 수준의 화학 물질이 들어 있기도 합니다. 주민들이 낚시로 잡은 생선을 (날 것 혹은 조리된 생선) 건강하게 선택할 수 있도록 뉴욕주 보건부(New York State Department of Health)에서는 낚시로 잡은 생선에 대한 조언을 제공합니다. 조언 내용은 일반적으로 조리된 생선의 경우에 해당되지만 날 것으로 생선을 섭취할 경우에도 유해 물질과 (예: 인체에 해로운 박테리아) 위험요소가 있습니다. 먹을 수 있는 생선에 대한 보건 조언은 다음과 같은 내용에 따라 달라집니다.



### 낚시한 장소 (안쪽 지도 참조)

인간의 활동 영역 및 오염원과 가까운 물에서 잡은 생선은 먼바다에서 잡은 생선보다 오염되었을 가능성이 큽니다. **New York City/Long Island (NYC/LI) 지역에서는 Long Island Sound 또는 바다에서 잡은 생선이 덜 오염되어 있습니다.**

### 섭취 대상



가임기 여성(50세 미만)과 15세 미만 아동은 섭취하는 생선 종류와 빈도를 제한하는 것이 좋습니다. 오염도가 높은 생선을 섭취한 후 임신한 여성의 경우, 발달과 학습이 느린 아동을 출산할 위험이 높습니다. 화학 물질은 어린 아동 또는 태아의 발달에 더 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 또한, 어떤 화학 물질은 모유에 전달되기도 합니다.

가임기를 넘은 여성과 남성은 일부 화학 물질에 의한 건강 위험도가 낮습니다. 따라서 50세 이상 여성과 15세 이상 남성은 낚시로 잡은 생선을 더욱 다양하게, 더욱 자주 섭취할 수 있습니다(3~12페이지 표 참조).

### 섭취할 생선



New York City/Long Island 지역에는 특정 종류의 생선 섭취를 제한하거나 금지하는 것과 관련된 권고 사항이 있습니다(3~12페이지 표 참조). 어떤 종은 다른 종보다 화학 물질 수준이 더 높습니다. 일반적으로 작은 생선은 같은 종의 나이가 많고 큰 생선보다 덜 오염되어 있습니다.

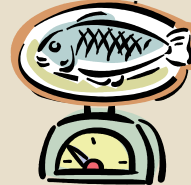
## 건강 위해 요소

New York City 담수와 Long Island 해수에서 우려가 되는 주요 화학 물질은 PCB, PFAS, 다이옥신, 카드뮴입니다. Long Island 담수의 주요 화학 물질은 염소입니다. 그리고 PFAS, 이 화학 물질은 시간이 지나면서 체내에 축적됩니다. 낚시터에서 잡은 생선에서 섭취한 화학 물질은 감지하기 어려운 작은 변화에서부터 선천적 결손증, 암에 이르기까지 여러 가지 건강 문제를 일으킵니다. (자세한 정보는 [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 를 참조하세요)

## 건강한 생선 섭취를 위한 팁

- 게와 바닷가재의 몸에서 발견된 내장 ("녹색 물질", 머스터드, 간 또는 간체장) 을 섭취 하지 말고 조리한 물은 버리십시오. 내장에는 PCB, 다이옥신, 카드뮴을 비롯한 화학 물질이 다양 함유되어 있을 수 있습니다.

한 끼 제공량 = ½파운드



- 박테리아, 바이러스 또는 기생충이 생선 내부에 있거나 위에 남아 있을 수 있습니다. 잡은 생선은 냉장/냉동 보관하십시오. 생선 껍질을 벗기고 손질할 때는 장갑을 착용하십시오. 생선을 손질할 때는 손과 작업대를 자주 씻고 날생선은 분리해서 보관하십시오. 생선과 어패류는 완전히 익혀서 드십시오.
- 생선 요리는 간격을 두고 드십시오. 예를 들어 한 달에 4번까지 생선 요리를 섭취하고 생선 요리를 먹은 후에 나머지 기간에는 드시지 마십시오. 이는 여성과 어린 아동에게 특히 중요합니다.

- 건강한 음식 섭취를 위한 추가 팁은 13 페이지를 참조하십시오.

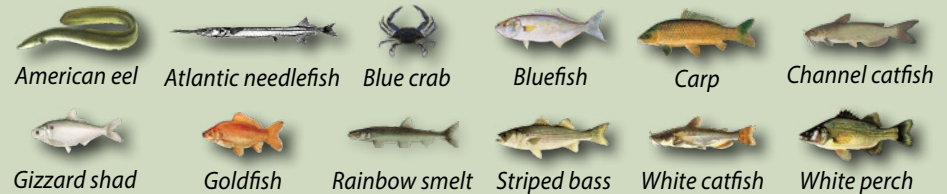
# NYC UPPER Bay, 하천 및 수로

수역	생선	남성 15세 이상 및 여성 50세 이	50세 미만 여성 및 15세 미만 아동
	American eel	섭취 금지	섭취 금지
	Atlantic needlefish	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	Blue crabs	일주일당 최대 6마리 내장 섭취 금지	섭취 금지
	Bluefish	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	Carp	최대 1개월에 1회	섭취 금지
Arthur Kill	Channel catfish	섭취 금지	섭취 금지
Bronx River	Gizzard shad	섭취 금지	섭취 금지
East River	Goldfish	최대 1개월에 1회	섭취 금지
Gowanus Canal	Rainbow smelt	최대 1개월에 1회	섭취 금지
Harlem River	Striped bass	섭취 금지: Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull	섭취 금지
Tappan Zee Bridge의 Hudson River 남쪽		최대 1개월에 1회: 왼쪽에 기재된 다른 수역에서 잡은 생선	
Kill Van Kull	White catfish	섭취 금지	섭취 금지
Newark Bay	White perch	섭취 금지: Newark Bay, Arthur Kill, Kill Van Kull, Upper New York Bay, Western Raritan Bay	섭취 금지
Newtown Creek		최대 1개월에 1회 섭취: 왼쪽에 기 재된 다른 수역에서 잡은 생선	
Wolfe's Pond Park의 Raritan Bay 서쪽	게 또는 바닷가재 내장	섭취 금지	섭취 금지
Upper New York Bay	목록에 없는 기타 생선	최대 1개월에 4회 섭취	섭취 금지

업데이트된 규정과 특정 어종에 대한 제한은 DEC 웹사이트를 참조하십시오.  
[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)

New York City 공원의 모든 담수 수역은 낚시 후 놓아 주어야 하는 곳이며, 오염 물질을 정기적으로 모니터링하지 않습니다. 자세한 정보:

<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>



## 지류와 연결된 수역 관련 안내

이 보건 조연은 물고기가 상류로 올라오지 못하도록 막는 댐, 폭포 또는 장벽이 없다면 지류와 연결된 수역에도 적용됩니다. 물고기가 한 수역에서 다른 수역으로 이동하더라도 화학 물질은 남아 있기 때문입니다. 낚시터 근처에 물고기의 진입을 막는 장벽이 있는지 잘 모를 경우, 이 안내서 뒷면에 기재된 DEC 사무소에 전화하여 문의하십시오.

# NYC LOWER Bay, 바다 및 해협

수역	생선	남성 15세 이상 및 여성 50세 이	50세 미만 여성 및 15세 미만 아동
Atlantic Ocean Jamaica Bay(Paerdegat Basin 제외) Long Island Sound Lower New York Bay Wolfe's Pond Park의 Raritan Bay 동쪽	American eel	최대 1개월에 4회 섭취	최대 1개월에 1회
	Bluefish	최대 1개월에 4회 섭취	20인치를 초과하는 경우 최대 1개월에 1회, 20인치 미만은 최대 1개월에 4회
	Striped bass	최대 1개월에 4회 섭취	최대 1개월에 1회
	Weakfish	25인치를 초과하는 경우 최대 1개월에 1회, 25인치 미만은 최대 1개월에 4회	25인치를 초과하는 경우 섭취 금지, 25인치 미만은 최대 1개월에 1회
	게 또는 바닷가재 내장	섭취 금지	섭취 금지
그 외의 생선 종류와 게	FDA 보건 조언 참고: <a href="http://www.fda.gov/fishadvice">www.fda.gov/fishadvice</a>		
Paerdegat Basin* (그리고 입구로부터 200 야드 거리) in Jamaica Bay	모든 생선, 모든 게	섭취 금지	섭취 금지

\* Paerdegat Basin에 대한 조언은 PCB가 포함된 물질이 유출된 사건으로 인해 공개되었습니다. 현재 남은 오염 물질이 있는지 확인하기 위한 환경 조사가 진행 중입니다. [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 에서 이 조언이 여전히 효력이 있는지 확인하십시오.

규정과 특정 종에 대한 제한은 DEC 웹사이트를 참조하십시오.  
[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html).

New York City 공원의 모든 담수 수역은 낚시 후 놓아 주어야 하는 곳이며, 오염 물질을 정기적으로 모니터링하지 않습니다. 자세한 정보:  
<http://www.eregulations.com/newyork/fishing/special-regulations-waters-new-york-city/>

모든 New York City 수역은 어패류(조개, 홍합, 굴 또는 가리비 채취)를 잡지 못하게 되어 있습니다. Long Island 수역에 대한 어패류 채취 정보는 [www.dec.ny.gov/outdoor/345.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/345.html) 을 참조하십시오.

최신 생선 섭취 조언과 관련된 정보는 [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 를 참조하십시오.

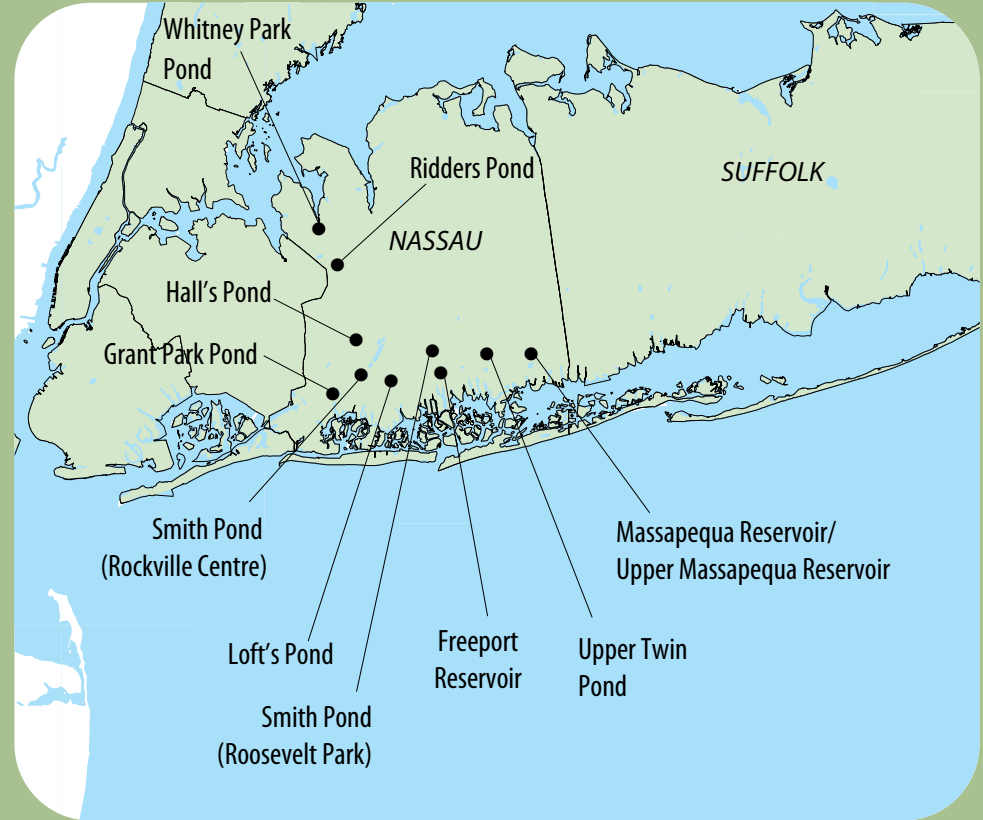


## NYS 해수에서 자주 잡히는 생선



# Long Island 담수 - Nassau 카운티

수역	생선	남성 15세 이상 및 여성 50세 이	50세 미만 여성 및 15세 미만 아동
아래에 없는 모든 담수	모든 생선	최대 4개월에 1회	최대 4개월에 1회
Freeport Reservoir	Carp	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Grant Park Pond	Carp	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Hall's Pond	Carp, Goldfish	섭취 금지	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Lofts Pond	Carp, Goldfish	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Massapequa Reservoir, Long Island Railroad 상류	Carp, White perch	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Ridders Pond	Goldfish	섭취 금지	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Smith Pond, Rockville Centre	White perch	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Smith Pond, Roosevelt Park	Carp, Goldfish	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	American eel	섭취 금지	섭취 금지
Upper Twin Pond	American eel, Carp	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Whitney Park Pond	Carp, Goldfish	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지



9-10 페이지의 추가 민물고기 어종 이미지를 참조하십시오.

### 지류와 연결된 수역 관련 안내

이 보건 조원은 물고기가 상류로 올라오지 못하도록 막는 댐, 폭포 또는 장벽이 없다면 지류와 연결된 수역에도 적용됩니다. 물고기가 한 수역에서 다른 수역으로 이동하더라도 화학 물질은 남아 있기 때문입니다. 낚시터 근처에 물고기의 진입을 막는 장벽이 있는지 잘 모를 경우, 이 안내서 뒷면에 기재된 DEC 사무소에 전화하여 문의하십시오.

규정과 특정 종에 대한 제한은 DEC 웹사이트를 참조하십시오.  
[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)

최신 생선 섭취 조건과 관련된 정보는 [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 를 참조하십시오.

# Long Island 담수 - Suffolk 카운티

수역	생선	남성 15세 이상 및 여성 50세 이	50세 미만 여성 및 15세 미만 아동
아래에 없는 모든 담수	모든 생선	최대 4개월에 1회	최대 4개월에 1회
Big Reed Pond	Largemouth bass	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	All other fish	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Carmans River, Southaven Park Dam 상류	American eel	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	Brown Bullhead <sup>1</sup>	최대 4개월에 1회	최대 4개월에 1회
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	최대 1개월에 1회
Fresh Ponds, Hither Hills State Park	Largemouth bass	15인치를 초과하는 경우 최대 1개월에 1회, 15인치 미만은 최대 1개월에 4회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Lake Capri	American eel, Carp	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지
Spring Lake, Middle Island	Carp, Goldfish	섭취 금지	섭취 금지
	그 외에 기타 모든 생선	최대 4개월에 1회	섭취 금지

<sup>1</sup> 이런 생선들은 온 가족을 위한 좋은 선택입니다. 권고 설정 방법에 대한 자세한 내용은 [www.health.ny.gov/fish/background.htm](http://www.health.ny.gov/fish/background.htm) 을 참조하십시오.



American eel



Black crappie



Bluegill sunfish



Brown bullhead



Brown trout



Carp



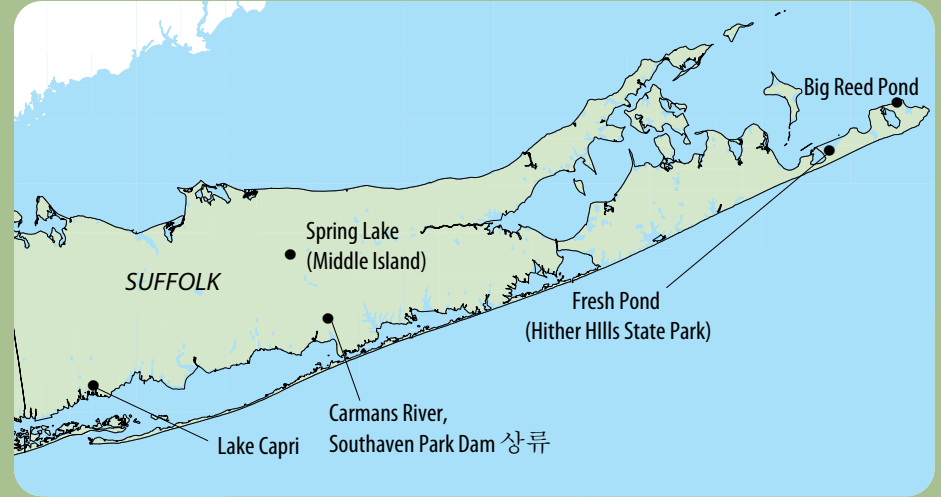
Chain pickerel



Goldfish



Largemouth bass



## 지류와 연결된 수역 관련 안내

이 보건 조언은 물고기가 상류로 올라오지 못하도록 막는 댐, 폭포 또는 장벽이 없다면 지류와 연결된 수역에도 적용됩니다. 물고기가 한 수역에서 다른 수역으로 이동하더라도 화학 물질은 남아 있기 때문입니다. 낚시터 근처에 물고기의 진입을 막는 장벽이 있는지 잘 모를 경우, 이 안내서 뒷면에 기재된 DEC 사무소에 전화하여 문의하십시오.

규정과 특정 종에 대한 제한은 DEC 웹사이트를 참조하십시오.  
[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)



Pumpkinseed sunfish



Smallmouth bass



Rainbow trout



Walleye



White perch



Yellow perch

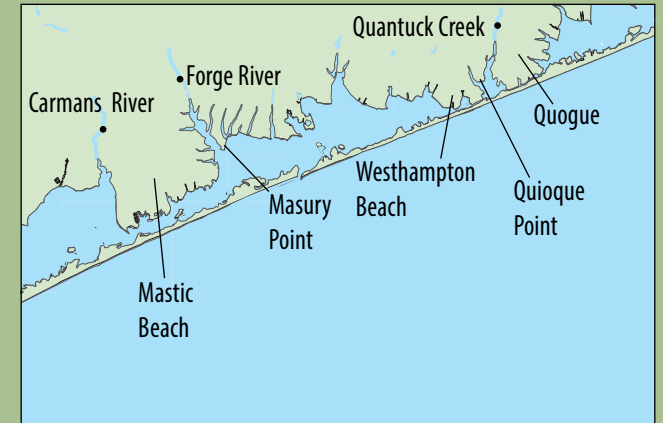
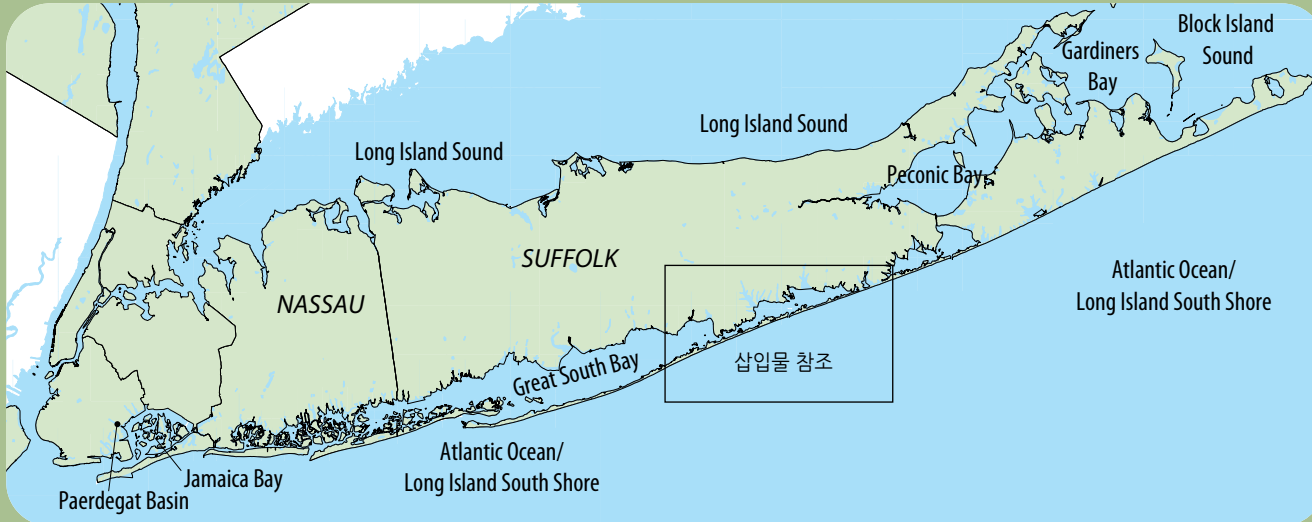
최신 생선 섭취 조언과 관련된 정보는 [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 를 참조하십시오.

# Long Island 해수

수역	생선	남성 15세 이상 및 여성 50세 이	50세 미만 여성 및 15세 미만 아동
Atlantic Ocean Block Island Sound Gardiners Bay Jamaica Bay (Paerdegat Basin 제외) Long Island Sound Long Island South Shore (Carmans River, Forge River, 및 Quantuck Creek의 감조구역 제외) Peconic Bay	American eel	최대 4개월에 1회	최대 1개월에 1회
	Bluefish	최대 4개월에 1회	최대 1개월에 1회
	Striped bass	최대 4개월에 1회	최대 1개월에 1회
	Weakfish	25인치를 초과하는 경우 최대 1개월에 1회, 25인치 미만은 최대 1개월에 4회	25인치를 초과하는 경우 섭취 금지, 25인치 미만은 최대 1개월에 1회
	Crab 또는 lobster 간과 조리액	섭취 금지	섭취 금지
그 외의 생선 종류와 게	FDA 보건 조언 참고: <a href="http://www.fda.gov/fishadvice">www.fda.gov/fishadvice</a>		
Paerdegat Basin 그리고 입구로부터 200 야드 거리) Jamaica Bay*)	모든 생선, 모든 게	섭취 금지	섭취 금지

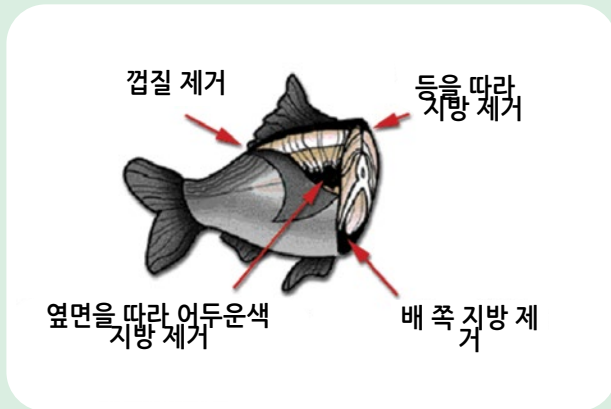
수역	생선	남성 15세 이상 및 여성 50세 이	50세 미만 여성 및 15세 미만 아동
Carmans River, Southaven Park Dam 에서 Beaverdam Road 까지의 감조구역 (Carmans River 담수 조언은 9 페이지 참조) Quantuck Creek, Old Ice Pond 와 Quioque Point 사이 감조구역 Forge River, Montauk Highway Dam 에서 Masury Point 까지 감조구역	American eel	최대 1개월에 1회	섭취 금지
	Bluefish, Striped bass	최대 4개월에 1회	최대 1개월에 1회
	Weakfish	25인치를 초과하는 경우 최대 1개월에 1회, 25인치 미만은 최대 1개월에 4회	25인치를 초과하는 경우 섭취 금지, 25인치 미만은 최대 1개월에 1회
	Crab 또는 lobster 간과 조리액	섭취 금지	섭취 금지
	그 외의 생선 종류와 게	FDA 보건 조언 참고: <a href="http://www.fda.gov/fishadvice">www.fda.gov/fishadvice</a>	최대 1개월에 1회

\* Paerdegat Basin에 대한 조언은 PCB가 포함된 물질이 유출된 사건으로 인해 공개되었습니다. 현재 남은 오염 물질이 있는지 확인하기 위한 환경 조사가 진행 중입니다. [www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish) 에서 이 조언이 여전히 효력이 있는지 확인하십시오.



## PCB, 클로르덴, 딜드린 및 다이옥신을 줄이기 위한 팁

- PCB 클로르덴, 딜드린, 다이옥신은 물고기의 지방 함량이 높은 부위에 들어 있습니다. 낚시로 잡은 생선을 적절히 손질하고 껍질을 벗긴 후 조리하여 지방을 낮추십시오.:

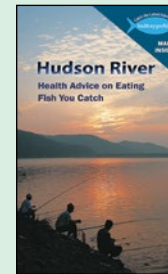


- 생선을 조리하거나 물에 담가놓는 것으로 화학 물질을 제거할 수 없지만 조리 시 가하는 열이 어느 정도 지방을 녹여줍니다. 손질하고 껍질을 벗긴 생선은 지방이 흘러내리도록 숯불이나 석쇠에 구우십시오. 흘러내린 지방을 소스나 그레이에 사용하지 마십시오.
- PCB, 클로르덴, 딜드린 및 다이옥신에 대한 노출을 줄이려면 American eel, bluefish, carp, striped bass, white 및 channel catfish, white perch 등은 오염물질의 수치가 더 높은 경향이 있으므로 섭취를 피하거나 적게 섭취하십시오.

## 수은 흡수를 피하기 위한 팁

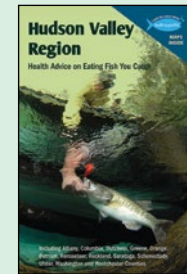
- 물고기 섭취에서 들어오는 수은의 양을 줄이는 유일한 방법은 특정 종을 피하거나 종에서도 작은 물고기를 먹는 것입니다.
- 민물고기로부터 수은에 대한 노출을 줄이기 위해, largemouth 와 smallmouth bass, northern pike, pickerel, 그리고 더 큰 walleye 그리고 yellow perch 를 피하거나 덜 섭취하십시오.
- 바다 물고기로부터 수은에 대한 노출을 줄이려면, [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) 에서 구할 수 있는 줄 striped bass, bluefish, black sea bass, rockfish, 및 weakfish 에 대한 슈퍼마켓 물고기 지침을 따르십시오.
- 수은은 지방과 피부보다는 물고기의 근육 조직 전체에 분포되어 있습니다. 다듬고 껍질을 벗긴다고 해도 생선 요리에 들어 있는 수은 양은 줄지 않을 것입니다.

## 사용가능한 기타 무료 출판물:



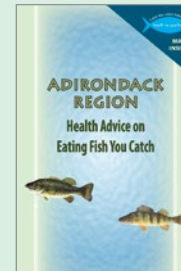
허드슨강 조언

Hudson Falls 에서 New York City Battery 까지 조언



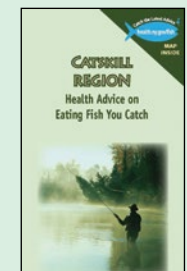
Hudson Valley 조언

Albany, Columbia, Dutchess, Greene, Orange, Putnam, Rensselaer, Rockland, Saratoga, Schenectady, Ulster, Washington, 및 Westchester 카운티들에 대한 조언



Adirondack 지역 조언

Clinton, Essex, Franklin, Fulton, Hamilton, Herkimer, Lewis, Saratoga, St. Lawrence, Warren, 및 Washington 카운티들에 대한 조언



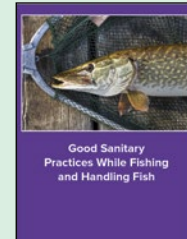
Catskill 지역 조언

Delaware, Greene, Sullivan 및 Ulster 카운티들에 대한 조언



New York State Blue Crab 요리 및 식사 안내

Hudson River, New York City 및 Long Island 에 대한 Blue crab 조언



물고기 잡이와 취급 시의 우수 위생 수칙  
미생물 존재가 우려되는 해역에서 물고기 잡이 및 잡은 물고기 조리 관련 정보

온라인 출판물 보기 및 주문: [www.health.ny.gov/fish/publications.htm](http://www.health.ny.gov/fish/publications.htm)



## 상점 및 식당에서 판매하는 생선



US Food and Drug Administration(미국 식품의약국, FDA)은 시장에서의 생선 판매를 규제합니다. 수은으로 인한 우려로 인해 FDA와 US Environmental Protection Agency(미국 환경보호청, EPA)에서는 임신 중인 여성, 임신 가능성이 있는 여성, 수유 중인 산모, 어린 아동은 shark, swordfish, king mackerel, tuna(bigeye), marlin, orange roughy, tilefish의 섭취를 피하도록 권고하고 있습니다.

자세한 정보는 [www.fda.gov/fishadvice](http://www.fda.gov/fishadvice) 또는 [www.epa.gov/fishadvice](http://www.epa.gov/fishadvice) 를 참조하십시오.

## 자세한 정보

### New York State Fish Advisories (뉴욕주 생선 자문 위원회)

New York State Department of Health  
(뉴욕주 보건부, NYSDOH)  
[www.health.ny.gov/fish](http://www.health.ny.gov/fish)  
(518) 402-7800  
(800) 458-1158  
BTSA@health.ny.gov

### Fishing Marine Waters(해수 낚시)

DEC Bureau of Marine Resources  
(DEC 해양자원국)  
(631) 444-0430  
FW.Marine@dec.ny.gov

### New York State Fishing (뉴욕주 낚시)

Department of Environmental  
Conservation(환경보존부, DEC)  
[www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html](http://www.dec.ny.gov/outdoor/fishing.html)

DEC 1지역 - Long Island  
(Nassau 및 Suffolk 카운티)  
(631) 444-0280  
fwfish1@dec.ny.gov

DEC 2지역 - New York City  
(Brooklyn, Bronx, Manhattan, Queens 및 SI)  
(718) 482-4922  
fwfish2@dec.ny.gov