


<div>국민의 더 건강한 내일을 위한 정부혁신</div> <div>보다나은 식약처</div>	<div>보 도 자 료</div>	배 포	2019.8.1.(목)
<div></div> <div>식품의약품안전처</div>		담 당 과	소비자위해예방국 소비자위해예방정책과 (☎043-719-1722) 식품기준기획관 유해물질기준과 (☎043-719-3853) 식품기준기획관 첨가물기준과 (☎043-719-2504) 식품위해평가부 오염물질과 (☎043-719-4251)
		과 장	김성곤 (☎043-719-1711) 이동호 (☎043-719-3851) 오금순 (☎043-719-2501) 강길진 (☎043-719-4251)
		사 무 관/ 연 구 관	신승철 (☎043-719-1722) 엄미옥 (☎043-719-3853) 김동규 (☎043-719-2504)

생활 속 중금속 섭취를 줄이는 방법

식품 조리·섭취 시 납, 카드뮴 등 저감화 방법 안내

- 식품의약품안전처(처장 이의경)는 소비자가 일상생활 속 식품과 조리기구 등을 통해 쉽게 노출될 수 있는 중금속을 줄일 수 있도록 식품 조리 및 섭취방법 등 정보를 제공한다고 밝혔습니다.
- 중금속은 납, 카드뮴, 비소 등이 대표적이며 일반적으로 물에 잘 녹는 성질을 가지고 있어서 가정에서 식품 조리 시, 조금만 주의하면 충분히 중금속 노출을 최소화할 수 있습니다.
- 식품 조리·섭취 시 중금속을 줄일 수 있는 방법은 다음과 같습니다.
 - 킷은 물에 불리고 데치는 과정만으로도 킷에 있는 무기비소를 80% 이상 제거할 수 있습니다.
 - 생(生) 킷은 끓는 물에 5분간 데쳐서 사용하고, 건조한 킷은 30분간 물에 불린 후 30분간 삶아서 사용하는 것이 좋습니다.
 - 또한, 킷을 불리거나 삶은 물은 조리에 재사용하지 않아야 합니다.
 - 국수나 당면 등은 물을 충분히 넣어 삶고, 남은 면수는 가급적

사용하지 않고 버리는 것이 좋습니다.

- 국수는 끓는 물에 5분간 삶으면 카드뮴 85.7%, 알루미늄 71.7% 제거할 수 있으며, 당면은 10분 이상 삶아야 납 69.2%, 알루미늄 64.6% 제거할 수 있습니다.
- 티백 형태의 녹차와 홍차에는 중금속이 아주 미미하게 들어 있지만, 티백을 오래 담가놓을수록 중금속 양이 증가하므로 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋습니다.
- 녹차나 홍차 티백은 98℃에서 2분간 침출했을 때보다 10분 침출 시, 카드뮴, 비소 양이 훨씬 증가합니다.
- 중금속 농도가 높은 생선의 내장부위는 가급적 섭취하지 않는 것이 좋으며, 메틸수은에 민감한 임신·수유 여성과 유아·어린이는 생선의 종류와 섭취량을 조절하는 것이 안전합니다.
- 임신·수유기간 중에는 일반어류와 참치통조림의 경우 일주일에 400g 이하*로 섭취하는 것이 좋으며, 다랑어·새치류·상어류는 일주일에 100g 이하로 1회 섭취가 바람직합니다.
- * 한번 섭취할 때 60g 기준으로 일주일에 6회 정도 나누어 섭취하는 것이 좋음
- 1~2세 유아는 일반어류와 참치통조림의 경우 일주일에 100g 이하*로 섭취하고, 다랑어·새치류·상어류는 가급적 섭취하지 않는 것이 좋으나 섭취할 경우 일주일에 25g 이하를 권장합니다.
- * 한번 섭취할 때 15g 기준으로 일주일에 6회 정도 나누어 섭취하는 것이 좋음
- 3~6세 어린이는 일반어류와 참치통조림의 경우 일주일에 150g 이하*로 섭취하고, 다랑어·새치류·상어류는 일주일에 40g 이하로 1회 섭취를 권장합니다.
- * 한번 섭취할 때 30g을 기준으로 일주일에 5회 정도 나누어 섭취하는 것이 좋음
- 7~10세 어린이는 일반어류와 참치통조림의 경우 일주일에 250g 이하로 섭취하고, 다랑어·새치류·상어류는 일주일에 65g 이하로 1회 섭취를 권장합니다.

* 한번 섭취할 때 45g을 기준으로 일주일에 5회 정도 나누어 섭취하는 것이 좋음

□ 금속제 식품용기구로 조리할 때 중금속을 줄일 수 있는 방법은 다음과 같습니다.

○ 새로 구입한 금속제 기구·용기는 사용하기 전에 식초 물을 넣고 10분 정도 끓인 후 깨끗이 세척하면 더욱 안전하게 사용할 수 있습니다.

* 금속 성분은 산성 용액에서 잘 용출되므로 식초를 이용하면 금속제 표면에 오염된 중금속을 효과적으로 제거 가능

○ 금속제 프라이팬은 세척 후 물기를 닦은 다음 식용유를 두르고 달구는 방법을 3~4회 반복하여 사용하는 것이 좋습니다.

- 녹이 스는 것을 방지하고, 금속 성분의 용출도 줄일 수 있습니다.

○ 금속제 프라이팬이나 냄비에 조리한 음식은 다른 그릇에 옮겨 담아 먹거나, 보관할 경우 전용용기에 담아 보관해야 합니다.

- 산도가 강한 식초·토마토소스나 염분이 많은 절임·젓갈류 등은 중금속의 용출을 증가시키므로 장시간 보관하지 않는 것이 좋습니다.

○ 사용 후 세척할 때에는 금속 수세미 등 날카로운 재질을 사용하지 않는 것이 좋습니다.

□ 식약처는 이번 정보 제공을 통해 국민들이 생활 속에서 중금속의 노출을 최소화하여 건강한 식생활에 도움이 될 것으로 기대하며, 앞으로도 유해물질에 대한 안전정보를 지속적으로 제공할 것이라고 밝혔습니다.

○ 아울러, 식약처 식품안전나라에서 제공하는 ‘식품 안전섭취 가이드 프로그램’을 통하여 하루 식사로부터 중금속 노출수준을 자가 진단하고 안전섭취 요령을 제공받을 수 있습니다.

* 식품안전나라(www.foodsafetykorea.go.kr) > 건강·영양 > 생애주기별정보 > 식품안전 섭취가이드

< 첨부 > 유해물질 바로알기(중금속편) 카드뉴스

식품의약품안전처 **보다 나은 정보**

유해물질 바로알기

중금속 I 편

식품에 들어 있는 **중금속**은
주로 물, 토양 등 환경으로부터 오염돼요.



2016년 식품 중
중금속 6종*의 노출 수준을 평가한 결과
모두 **안전한 수준**이었어요.

* 중금속 6종 : 납, 카드뮴, 비소, 수은, 메틸수은, 주석

식품 섭취로 인한 중금속 노출을
조금 더 줄이려면

톳 생톳은 끓는 물에 5분간 삶아서 사용하세요.
건조톳은 30분간 불린 후 30분간 삶아서 사용하세요.
* 톳을 불리거나 삶은 물은 조리에 재사용하지 마세요.



티백 티백차는 2~3분간 우려내고 건져내는 것이 좋아요.

2~3 min



면류 국수나 당면은 물을 충분히 넣어 삶고, 남은 면수는 조리에 재사용하지 않는 것이 좋아요.



중금속 농도가 높은 생선 내장은 가급적 섭취하지 않는 것이 좋아요.
임신, 수유 여성과 유아, 어린이는 일반어류 등을
섭취권고량 이하로 섭취하세요.



	임산·수유부	1~2세	3~6세	7~10세
일반 어류, 참치통조림 섭취권고량 (g/주)	400	100	150	250
대형육식성 어류 (참치, 새치, 상어 등) 섭취권고량 (g/주)	100	25	40	65

* 일반어류 : 갈치, 고등어, 꽁치, 광어, 멸치, 명태, 우럭, 조기 등