



생활 속 예방법: 독성 노출 감소



일반적인 주의 화학 물질 알아보기

비스페놀 A(BPA): 식품 통조림 내벽, 매장 영수증과 물병, 플라스틱 제품(식품 용기, 장난감 등)에 있는 화학 물질. 신선한 음식이나 냉동 음식을 사용하고 통조림과 플라스틱 용기를 전자레인지에 넣지 마세요.

난연제: 전자 제품, 가구 및 어린이용 잠옷에는 PBDE, BFR 및 OPFR 등의 난연제가 있습니다. 이러한 화학 물질은 이후에 집먼지가 될 수 있으니 먼지 수준을 낮게 유지하세요(오른쪽의 '맑은 공기 유지' 참조). 또한 '방염재' 상표가 없는 어린이용 잠옷을 고르세요.

다환 방향족 탄화수소(PAH): 탄 고기, 담배 연기와 자동차 배기가스에 포함되어 있습니다. 양념장을 사용하고 열을 낮추며 너무 오랜 시간 동안 요리하지 않도록 하여 구울 때 타는 걸 최소화하세요. 기다리는 동안 차 시동을 끄세요.

파라벤: 세면도구와 화장품에 포함되어 있습니다. 제품에 파라벤 성분이 없는지, 또는 '파라벤 무첨가' 표시가 있는지 확인하세요.

불소계면활성제(PFA): 오염 방지 직물, 방수 의류와 달라붙음 방지 코팅이 된 조리기구에 포함되어 있습니다. 달라붙음 방지 코팅/테플론 조리기구 대신 주철, 강철 또는 세라믹 냄비 및 팬을 사용하세요. '오염 방지'나 '방수' 표시가 된 의류를 피하세요.

농약: 집과 정원, 근처 농업 부지에서 사용되는 제초제 및 살충제가 이에 해당합니다. 음식을 밀봉하고 부스러기를 닦고 창문과 문의 틈을 막아 해충을 예방하세요. 가능하다면 유기농 제품을 구입하세요.

프탈레이트: 샤워 커튼 안감, 향수, 세면도구, 화장품과 식품 포장재와 같은 부드러운 플라스틱에 포함되어 있습니다. '프탈레이트 무첨가' 표시가 있는 제품을 고르고 비닐 대신 천으로 된 샤워 커튼을 사용하세요.

트리클로산: 항균 비누와 치약 등 세면도구와 화장품에 포함되어 있습니다. 제품에 트리클로산이 없는지 상표를 확인하세요.

시간을 들여 제품 라벨을 읽어보세요

일부 제품에는 라벨에 기재되지 않은 화학 물질이 포함되어 있을 수 있습니다. 예를 들어 '향'이나 '향수'가 들어간 재료는 잠재적으로 많은 유해로운 화학 물질 혼합물을 포함할 수 있습니다.

'무향' 표시가 있는 청소용품, 세면도구 및 화장품을 선택하세요. 어린이용 잠옷, 가구 및 침구에 '난연제 무첨가' 또는 'TB 117-2013'가 있는지 확인하세요.

'난연제'나 'TB 117 준수'가 아닙니다.

왜 노출을 줄여야 할까요?

대부분의 화학 물질은 안전성 시험을 거치지 않았습니다>>>

독성물질관리법(TSCA)에 따라 86,000가지 이상의 화학 물질이 사용 등록되어 있으며, 이중 대부분이 건강에 영향을 미치는 것으로 알려져 있거나 의심됩니다. 역사적으로 의회는 환경 보호국(EPA)이 포괄적인 독성 시험을 진행하도록 요구하지 않았습니다. 2016년에 와서야 의회는 TSCA를 개정하고 신규 및 현존하는 화학 물질들에 대한 평가를 요구했습니다. 그러나 여전히 화학 물질을 규제하는 과정에는 지연이 생기기 십상이고 시장이라는 장애물이 버티고 있습니다.

우리는 매일 알려지지 않은 합성 화학 혼합물에 노출됩니다 >>>

우리는 매일 수백 가지 합성 화학 물질에 노출됩니다. 과학자들은 많은 화학 물질에 복합적으로 노출되는 것이 건강에 미치는 영향과 이러한 노출이 평생 동안 어떻게 누계되는지를 최근에서야 연구하기 시작했습니다. 다만 건강 문제를 일으키는 것으로 의심되는 일반적인 화학 물질 노출을 줄일 수 있는 방법들이 있습니다(2페이지 참조).

영유아, 어린이, 청소년들이 가장 취약합니다 >>>

인체는 민감한 성장의 특정 시기, 즉 '취약기'에 더 취약해집니다. 예를 들어 태아기, 유아기, 아동기, 사춘기 동안에 화학 물질에 노출되는 것은 노년기 건강에 부정적인 영향을 미칠 수 있습니다.



자세한 내용은 2페이지를 참조하십시오.>>>

노출을 줄이는 7가지 기본 단계

아래에 자신과 가족의 노출을 줄이기 위해 취할 수 있는 가장 쉬운 7가지 단계가 있습니다. 어렵게 생각하지 마시고 노출을 줄일 수 있는 작은 단계부터 시작해봅시다!

손 씻기 >>>

손을 자주 씻으세요. 특히 밥 먹기 전이나 청소용품 등 강한 화학성 제품을 사용한 후에는 손을 씻으세요. 파라벤과 트리클로산이 없는 비누를 사용하세요(1페이지 참조).

신발 벗기 >>>

신발을 문 앞에 두어 살충제와 기타 화학 물질이 안으로 들어오지 않도록 하세요. 손님도 똑같이 하도록 요청하세요. 집 안으로 유입된 화학 물질은 카펫 안에 쌓여 특히 유아, 어린이, 반려동물에게 위험을 초래할 수 있습니다.

샤워 시간을 줄이기 >>>

샤워를 짧게 하면 공기 매개 화학 물질의 흡입을 제한하고 물이나 샤워 제품에 있는 화학 물질이 피부에 흡수되는 것을 줄일 수 있습니다.

음식물 안전하게 보관하기 >>>

남은 음식을 밀폐 유리, 스테인리스 스틸 또는 세라믹 용기에 옮겨 담으세요. 조리나 보관할 때 플라스틱 식품 또는 음료 용기를 사용하지 마세요. BPA와 프탈레이트 같은 화학 물질은 가열할 때 플라스틱에서 음식으로 옮겨갈 수 있으니 전자레인지로 조리할 때 플라스틱을 사용하지 마세요(1페이지 참조).

맑은 공기 유지 >>>

창문을 자주 열어 실내 공기를 환기하세요. 실내 흡연을 금지하고 안전하지 않은 방향 화학 물질이 함유되어 있을 수 있는 상용 방향제를 사용하지 마세요. 난연제 등 독성 화학 물질은 중탕에 집 먼지로 쌓이게 됩니다(1페이지 참조). HEPA 필터를 사용하는 진공청소기와 물걸레/걸레 또는 극세사 천으로 청소하여 먼지 수준을 낮게 유지하세요. 강한 청소 제품을 사용하지 않는 경우 먼지가 쌓일 수 있습니다.

신선한 유기농 제품 구입 >>>

가능한 한 자주 유기농 제품을 구입하세요. 신선한 제품이 가장 좋지만 통조림 대신 건조 또는 냉동 제품도 괜찮습니다. 이렇게 하여 제품에 남아 있는 농약과 음식 포장재 및 캔의 BPA와 프탈레이트에 대한 노출을 줄일 수 있습니다(1페이지 참조).

교육 >>>

자신은 물론 가족에게 독성 화학 물질의 위험성을 알리세요. 청소 제품, 세면도구, 화장품, 잔디 관리 제품 등과 같이 자주 사용하는 제품에 대한 더 안전한 대안품을 찾아보세요.

직장이나 지역 사회에서 구매 결정권이 있는 경우 각종 제품의 조달에 대한 결정을 내릴 때 독성이 덜한 제품을 고려하세요.



매사추세츠 유방암 연합소개

매사추세츠 유방암 연합(MBCC)은 지역 사회 교육, 연구 지원 및 공공 정책의 변화를 통해 유방암의 환경적 원인을 예방하는 데 전념합니다. 대부분 주의를 요하는 화학 물질들은 공장에서 분리하지 못한 화학 물질입니다. 공기, 물, 식품, 소비재, 인간의 혈액 및 소변 샘플에 수백 가지의 인공 독성 화학 물질이 있다는 연구 결과가 있습니다.

생활 속 예방법: 독성 노출 감소

(Reducing Toxic Exposures) 프로젝트는 유해로운 화학 물질을 피하는 방법을 설명하여 유방암과 같은 질병을 예방하는 것을 목표로 합니다. 본 프로젝트의 일환으로 이 브로셔는 가정에서 독성 노출을 줄이며 매일 사용하는 유해로운 제품을 피하고 더 안전한 대안을 선택하기 위한 기본 단계를 소개합니다.

문의하기

Massachusetts Breast Cancer Coalition
info@mbcc.org
www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



www.instagram.com/mbccorg

자세한 정보 >>>

Massachusetts Breast Cancer Coalition, info@mbcc.org

Silent Spring Institute, 환경과 건강, 특히 유방암 사이의 연관성을 조사하기 위해 매사추세츠 유방암 연합이 설립한 비영리 독립 연구 기관, www.silent.spring.org

'Breast Cancer and the Environment: Prioritizing Prevention' 기관간 유방암 및 환경 연구 조정 위원회, https://www.niehs.nih.gov/about/assets/docs/breast_cancer_and_the_environment_prioritizing_prevention_508.pdf

'Reducing Environmental Cancer Risk: What we can do now' 대통령의 암 패널(President's Cancer Panel)의 2008~2009 연간 보고서, https://deainfo.nci.nih.gov/advisory/pcp/annualreports/pcp08-09rpt/pcp_report_08-09_508.pdf