

왜 노출을 피해야 할까요?

대부분의 화학품들은 안정성 테스트를 거치지 않았습니니다.

현재 미국 내에는 80,000 가지가 넘는 화학품들이 등록되어 있고, 그 중 많은 물질들은 이미 알려 져 있거나 의심되는 유해성을 내재하고 있습니다. 이 중 200여 가지의 화학품들만 환경 보호 기구의 안정성을 테스트를 거쳤습니니다. 1,000 가지 이상의 화학품을 금지시킨 유럽 연합에 비해 미연방 정부는 화학품을 규제하는 Toxic Substances Control Act (TSCA) 법을 통해 지난 40년동안 단 5가지의 화학품을 금지시켰습니니다.

우리는 알 수 없는 각종 합성 물질에 매일 노출되고 있습니다.

우리는 백 여개 이상의 화학 물질들에 매일같이 노출되고 있습니다. 신체에 미치는 심각한 영향에 대해 경각심을 느낀 과학자들이 인체가 장기적으로 화학 물질에 노출되었을 때 초래할 수 있는 결과를 연구하기 시작했습니다. 건강을 해칠 수 있는 화학물질에 노출되는 경우를 최소화 할 수 있는 방법들도 있습니다.

영유아와 청소년은 특히 더 조심해야 합니다. 인체는 특정한 성장 시기에 저항력이 매우 낮습니니다. 태아기부터 유아기, 청소년기까지 쌓인 유해물질은 성인이 되었을 때 건강에 악영향을 끼칠 수 있습니다.



매사추세츠 유방암 연합 (Massachusetts Breast Cancer Coalition - MBCC) 는

환경유해물질로 인한 유방암 발생을 예방하는 단체로서 지역사회 교육과 연구 지지, 공공 정책의 발전에 힘쓰고 있습니다

많은 유해물질은 공업용 물질이지만 단순히 산업지역에서만 발견되지 않습니다. 연구결과에 의하면 수백의 인공 물질이 대기, 물, 음식, 소비재에서 측정되고 있으며, 사람의 혈액과 소변에서도 검출되고 있습니다.

예방에 대하여 이야기하자: 독성 노출 감소 프로젝트는 유방암을 포함한 각종 질병을 유해물질 사용을 막음으로 예방하고자 기획되었습니다. 본 책자는 이 프로젝트의 일환으로써 가정에서 빈번히 사용되는 유해물질의 사용을 줄이고 안전한 대안제품을 권장하고자 만들어졌습니다.

Massachusetts Breast Cancer Coalition
1-800-649-MBCC (6222)
info@mbcc.org

www.mbcc.org



www.facebook.com/mbccorg



www.twitter.com/mbccprevention



www.youtube.com/mbccorg



Printed on 100% recycled, acid-free, non-chlorine-treated paper

예방에 대하여 이야기하자: 독성 노출 감소



알아두어야 할 흔한 유해 물질

BPA (Bisphenol A) [비스페놀 A] 는 주로 통조림 안쪽, 영수증, 음료수 병과 음식 포장에 쓰이는 플라스틱류와 장난감에서 검출됩니다. 통조림 대신 신선하거나 냉동된 음식을 섭취해야 하며, 전자레인지에 플라스틱 용기를 이용해 음식을 데우는 것을 삼가해야 합니다.

Flame Retardants [내연제] 는 PBDE [브롬계난연제]와 다른 전자제품, 가구와 어린이 잠옷 등에 사용되는 물질을 포함합니다. 이 화학물질은 집 안의 먼지 속에 쌓이므로 자주 청소하는 것이 좋습니다. (아래 "간단한 7가지 방법"란을 참고해 주세요). 아이들의 잠옷을 구입하실 때에는 라벨에 내연제가 없는지 확인하세요.

PAHs (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons) [다환 방향족 탄화수소] 는 탄 고기, 담배 연기나 자동차 배기 가스에서 검출됩니다. 고기가 타는 것을 최소화 하기 위해서, 양념장을 이용하거나 불의 세기와 요리 시간을 조절하세요.

Parabens [파라벤] 은 세수도구나 화장품에서 발견됩니다. 제품의 라벨을 확인하여 파라벤이 없는 상품을 구입하세요.

Perfluorinated Compounds [불화화 화합물] 은 얼룩이 지지 않는 의류나 음식이 늘어 붙지 않는 취사 도구에서 발견됩니다. 주철, 강철, 혹은 도자기로 된 냄비와 팬으로 요리하세요.

Pesticides [농약] 은 가정, 정원과 농지에 사용하는 제초제 및 살충제에 사용됩니다. 음식류를 꼭 달아서 보관하시고, 음식물 부스러기를 바로 청소하시며, 창문과 문 사이의 틈을 막으시길 권고합니다. 가급적으로 친환경 제초제와 살충제를 이용하세요.

Phthalates [프탈산] 은 샤워 커튼과 같은 연질 플라스틱이나 향수, 화장품과 세면도구에서 흔히 발견됩니다. Phthalate-free로 표기된 제품과 비닐 대신 천으로 만든 샤워 커튼을 사용하세요.

Triclosan [트리클로산] 은 항균성 비누와 치약 등의 세면도구와 화장품에서 검출됩니다. 구입 시 제품 라벨을 확인하세요.

제품의 라벨을 신중히 살피세요

어떤 제품들은 상표에 표기되어 있지 않은 화학 물질들이 들어 있습니다. 예를 들어 "fragrance" 혹은 "parfum" 이라고 기재 되어 있는 성분은 신체에 유해할 수 있는 물질을 다량 포함하고 있습니다. 청소 도구, 세면 도구와 화장품은 "Fragrance-free" 표기가 있는 상품을 선택하세요. 또한 "flame resistant" 혹은 "TB 117 compliant" 대신 "flame retardant-free" 혹은 "TB 117-2013" 라고 적혀 있는 어린이 잠옷, 가구, 침구를 구입하세요.

간단한 7가지 방법이면 유해물질에 노출을 최소화 할 수 있습니다

손을 자주 씻으세요
특히 식사하기 전,
청소용품 등 화학제품을
만진 후에 손을 씻으세요.
Parabens [파라벤]과
Triclosan [트리클로산]이
들어 있지 않은 비누를
사용하세요.

실내에선 신발을 벗으세요
신발을 실내에 들어오기
전에 벗으면 신발에 묻은
농약과 각종 화학물질을
실내로 옮기지 않습니다.
방문객들께도 부탁드립니다.
실외의 화학물질이 집 안에
들어오면 카펫에 축적되어
특히 어린이들과 애완동물에게
해로울 수
있습니다.



목욕 시간을 단축하세요
목욕 시간을 단축하게 되면
수돗물과 청결 제품에서
나오는 화학 물질의 흡입과
피부로 흡수되는 것을 막을
수 있습니다.

음식을 안전하게
보관하세요
남은 음식과 재료를 유리,
스테인리스, 혹은 도자기로
된 밀폐 용기에 옮겨
담으세요. 요리할 때나
음식/음료를 보관할 때
플라스틱 용기는 피하세요.
플라스틱 제품에 들어있는
BPA [비스페놀 A]나
phthalates [프탈산] 과
같은 물질이 열을 가할
경우 음식에 옮겨 질 수
있기 때문에 특히 플라스틱
제품은 전자레인지에
사용하지 마세요.



공기를 청결하게
유지하세요
창문을 열어 환기를 자주
시켜주세요. 실내에서
흡연을 자제하고 유해한
착향제가 들어 있을 수
있는 방향제의 사용은
피하세요. 내연제 등의
유해물질은 집 안의 먼지
속에 쌓일 수 있으므로
HEPA (High Efficiency
Particulate Air) 필터가
있는 청소기나 젖은 걸레는
화학물질의 사용 없이
먼지를 청소할 수
있습니다.



신선한 유기농 제품을
고르세요
되도록이면 유기농 제품을
자주 구입하세요. 신선한
상품을 구하지 못한다면
통조림류 대신
건조식품이나 냉동식품을
선택하세요. 통조림
제품에는 농약, 비스페놀
A, 프탈산 등이
검출됩니다.

교육과 실천이 필요합니다
무엇보다 본인 스스로와
가족이 유해 물질의
심각성에 대해 깨닫는
것이 중요합니다. 청소
제품, 화장품, 잔디 관리에
쓰는 제품들처럼 자주
사용하는 제품일수록
대안책이 있는지 신중을
기해서
찾아보시길 권고
드립니다.



더 많은 정보를 원하신다면 다음 홈페이지들을 방문해 주세요

Massachusetts Breast Cancer Coalition (매사추세츠 유방암 연합), www.mbcc.org

Silent Spring Institute, 매사추세츠 주 연구 비영리 단체. 환경과 건강, 특히 유방암과의 연관성을 조사하기 위한 연합.
매사추세츠 유방암 연합 (Massachusetts Breast Cancer Coalition) 의해 설립되었습.

2013 년 2 월 연방 정부 간 유방암과 환경 연구 조정위원회에서 발표 한 "유방암과 환경 : 예방 순위 지정" 보고서

"환경 암 위험 감소 : 지금 할 수 있는 것" 2008-2009 년 대통령 암 패널 연례 보고서