

엄마와 아기의 건강한 생활을 위한 가이드



1. 우리몸과 유해물질의 이동 (환경호르몬)
2. 우리가 잘 모르는 유해물질들이 어디에 숨어있을까요?
3. 건강한생활을 위한 의, 식, 주 생활수칙
4. 유해화학물질에 노출되었을 때 응급조치


미래소비자행동
Consumer Action for Future

후 원 : 서울시 여성가족재단

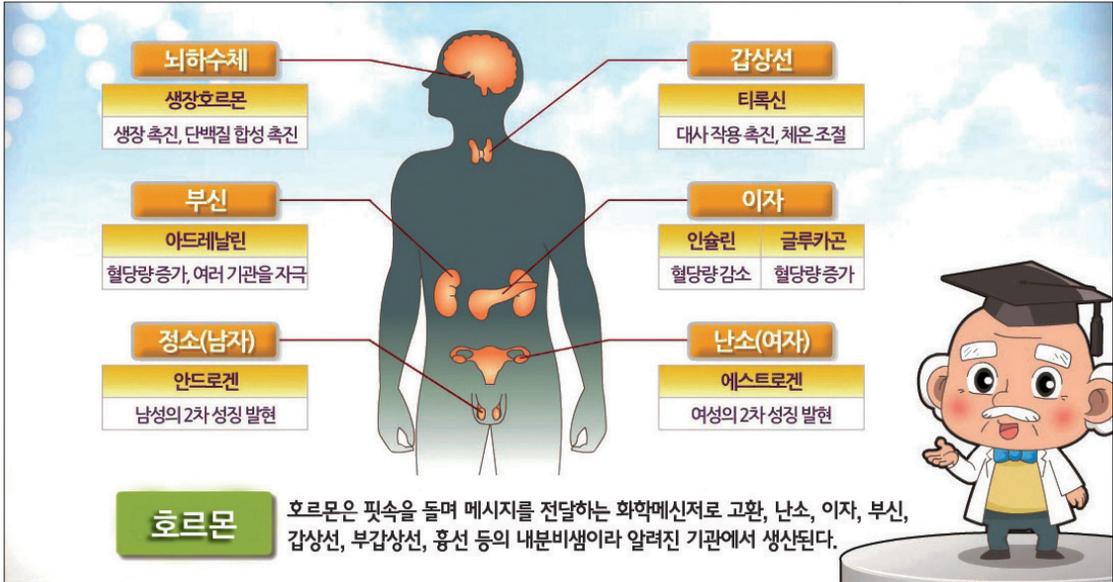


안녕하세요?

저는 여러분을 친환경적이고 건강한 생활로 안내해 드릴 “왕소탈” 박사예요.
여러분! 우리 가정에 얼마나 많은 유해물질들이 있는지 잘 모르시죠?
그럼 지금부터 저와 우리집 여행을 가보실까요?

우리몸과 유해물질의 이동 (환경호르몬 바로알기)

I 우리몸과 호르몬



I 환경호르몬은?

정식명칭은 **내분비계장애물질**이라고 하는데요. 외부 환경에서 제품이나 각종 유해한 물질로부터 생겨 나서 우리 몸에 들어와서는 진짜 호르몬처럼 우리 몸속 호르몬을 교란시키는 까짜 호르몬 이랍니다.

I 대표적 환경호르몬 물질과 주로 검출되는 제품들에는...

프탈레이트 (Phthalate) : 유아용 장난감, 식품용기, 화장품의 용매로 사용 가능

비스페놀A (Bisphenol A, BPA) : 음료수캔, 통조림캔, 학교 급식식판, 치과용 재료에 포함 가능

중금속 : 크레파스나 문구점 주변의 장남감에 포함 가능

스티렌 (Styrene) : 컵라면 용기에 포함 가능

노닐페놀 (Nonyl phenol) : 가정용 세제, 산업용 세제에 포함 가능

우리가 잘 모르는 유해물질들이 어디에 숨어 있는지 들어가 볼까요?

I 가정에서 노출되기 쉬운 환경호르몬 찾기

우리집 단면도	① 화장품 속에 있는 환경호르몬	② 의류 속 남아있는 염소계 드라이클리닝제
	③ 플라스틱 장난감	④ 가정용 살충제
	⑤ 세제 속 환경호르몬	⑥ 뜨거운 음식을 담은 비닐봉지
	⑦ 가정 내 플라스틱 그릇	⑧ 플라스틱 젓병
	⑨ 플라스틱 그릇에 담아 전자레인지로 음식을 데우는 경우	⑩ 캔 음료



안방 : 드라이클리닝한 의류, 화장품, 방향제 **화장실** : 냄새 탈취제 (파라디클로로벤젠)
아이들 방 : 플라스틱 장난감, 프탈레이트가 들어있는 고무 장난감 **베란다** : 창틀 먼지속의 유해물질
거실 : 각종 살충제, 방향제 사용 줄이기 **주방** : 전자레인지에는 전자레인지 전용 용기, 조리 후 환기,
 뜨거운 음식 플라스틱 그릇에 담지 않기, 가공식품 식품 첨가물 확인

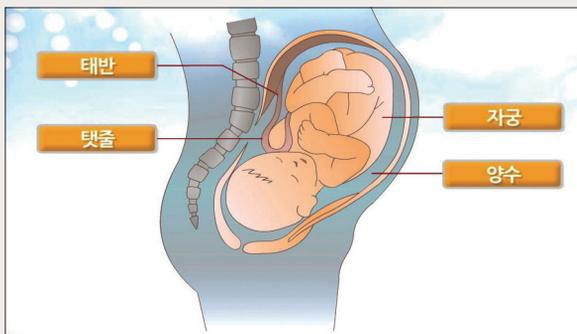


특히 새집이라면 충분히 환기 필수! 가정용 화학제품, 유아용품, 어린이용 제품 구입 시에는 **KC마크**를 꼭 확인하세요. 안전하고 환경적인 제품의 인증마크입니다.



국민의 생명과 안전을 보장하기 위해, 반드시 필요한 안전·품질·환경·보건을 확보하기 위해 법으로 관련 제품 출시 전 의무적으로 취득하도록 한 인증제도로 기존의 5개 부처 13개 의무인증마크를 KC마크로 통합

I 엄마와 아기의 유해물질 이동경로



산모가 흡수하는 영양분이 탯줄을 통해 태아에게 전달 되는데요.
 문제는 유해화학물질들의 대부분이 태반을 잘 통과하는 성질을 갖고 있어서 산모가 유해물질에 노출되면 태아에게 직접적인 영향이 갈 수 있다는 거예요!



참! 우리 어린이들은 손을 자주 씻어주세요. 손을 통해 유해물질들이 입과, 우리 몸으로 들어갈 수 있습니다.

건강한 생활을 위한 의·식·주 생활수칙



衣생활지침

아기에게는 되도록 천연섬유의 옷을 주로 입히기 / 세탁할 때는 합성세제 사용을 최대한 줄이고 충분히 헹구기
의류 냄새제거제 등은 되도록 사용을 줄이기 / 샴푸나, 린스, 치약 등 거품이 일어나는 계면활성제가 함유된 합성세제 사용량 줄이기 / 드라이클리닝을 자주하지 말고, 드라이클리닝한 제품은 비닐 벗겨 충분히 건조시켜주기



食생활지침

1회용 용기에 담긴 레토르트 식품의 섭취를 최대한 줄이기 / 식품첨가물이 많이 함유된 가공식품의 섭취를 줄이기 / 식재료품에 원산지 표시나, 성분표시가 확실한 제품을 구입하기 / 농약사용을 하지 않는 유기농산물을 구입하고, 과일과 야채는 흐르는 물에 깨끗하게 씻기 / 전자레인지 사용 시 랩이나 플라스틱류 용기를 피하고 도자기류에 담아 사용하기 / 푸드마일리지 (식품이동거리)가 짧은 식품, 내 고장 식품과 식재료를 구입하기 / 아기젖병은 사용주기를 짧게 하고 흡집이 난 경우 즉시 교체하기



住생활지침

집안 환기를 자주 (1일 1회 이상)시켜 유해한 공기가 집안에 머물지 않도록 하기
벽지나 장판류는 친환경소재를 사용하고 접착제 역시 친환경적 재질의 제품을 골라 사용하기
해충제나 살충제 등의 화학제품의 사용은 최대한 자제하기 / 폐건전지나 폐형광등은 분리배출 하기 (수은이나 납 등 중금속)

유해화학물질에 노출되었을 때 응급조치

화학물질의 피해를 줄이는 안전수칙

- 1) 제품에 어떤 물질이 들어있는지 설명서 주의사항 꼭 읽기
- 2) 제품에 표기된 적정 사용량과, 사용방법 꼭 지키기
- 3) 방향제나 냄새제거제 등을 사용했을 때는 환기 꼭 시키기
- 4) 어린이 손에 닿지 않게 보관하기

사고발생 시에는 어떻게 할까요?

화학물질의 성질이나 유해성에 따라 조치가 다르고, 응급조치를 취함과 동시에 반드시 119와 병원 등의 도움을 요청해야 한다.

응급조치

- 1) 코나 입으로 마셨을 땐 즉시 신선한 공기가 있는 곳으로 옮겨 휴식 취하기
- 2) 입으로 삼켰을땐 억지로 토하게 하지 말고 토하게 되면 구토물이 기도로 들어가지않게 머리를 엉덩이보다 낮게 유지
- 3) 피부에 접촉한 경우 오염된 옷을 벗기고 화학물질에 노출된 부위를 비누와 물로 완전히 씻어내기
- 4) 눈에 들어갔을 땐 흐르는 물이나 생리식염수로 충분히 씻어내기

※자료출처 : 식품의약품안전청 · 식품의약품안전평가원 내분비계장해물질 교육자료 환경부 화학물질과 <알기 쉬운 화학물질 이야기>