

# Lead Safe Fact sheet

## 납, 건강 그리고 환경

### Lead, your health and the environment

납은 금속으로 값이 싸고 쓸모가 있어 여러 가지 제품을 만드는데 쓰며 주위 환경 여러곳에서 볼 수 있다.

인체 내로 침투한 납은, 특히 어린 아동의 경우, 장기적인 심각한 건강 문제를 초래할 수 있다. 따라서, 특히 아이를 가진 부모님이나 아이를 가지려고 하는 사람들의 경우, 납중독과 그 원인에 대해 아는 것이 중요하다.

가족을 납으로부터 보호하기 위하여 여러 가지 간단한 조치를 취할 수 있다. 집안이나 집 주변의 납을 줄이고 납이 절대로 나 자신이나 내 아이의 몸 속으로 들어가지 않게 한다.

가장 위험도가 큰 사람은?

#### Who is most at risk?

납은 모든 사람들에게 영향을 미치나, 4세 미만의 아동과 임신한 여성이 가장 위험하다. 납의 중독 효과는 성인의 경우보다는 태어나 어린 아동의 발육 중인 뇌와 신경계에 훨씬 쉽게 손상을 줄 수 있다.

납과 관련된 일을 하는 성인, 가옥 수리 업자들 혹은 취미 활동상 납을 사용하는 사람들 또한 위험하다. 납 관련 업계 종사자들은 옷에 납의 먼지를 묻혀 귀가할 수 있는데 이것도 가족의 건강에 해를 끼칠 수 있다.

납 관련 업계 근방의 주민들은 다른 사람에 비해 납에 대한 노출이 더 심하다. 그러나 낡은 페인트나 오래된 건물 속의 먼지를 통해 어디서든 위험 발생 소지가 있다. 1970년 이전에는 가정용 페인트의 납 성분 함유량이 더 높았었다. 현재의 함유량은 극히 적다.

납이 건강에 미치는 영향

#### What lead does to your health

납은 어린이들에게 학습 능력 및 주의력 문제, 청력 상실, 더딘 성장, 그리고 거친 행동 등의 문제를 초래함으로써 악영향을 줄 수 있다. 납은 임신한 여성에게 악영향을 끼치며 모체를 통해 들어가 태아에게 해를 끼칠 수 있다.

납은 성인에게도 해를 입힐 수 있다. 가벼운 노출의 경우 관절통과 근육통, 고혈압, 불임증을 초래할 수 있고, 보다 심한 노출 (혹은 납중독)의 경우 기억 상실, 신경 문제를, 극심한 경우 발작을 일으킬 수 있다.



납 오염의 원인



## 나도 위험한가?

### Are you at risk?

건강이 나빠진 징후가 납 때문인지 알기 어려운 경우가 가끔 있으므로, 납중독을 알아보는 최상의 방법은 혈액검사이다.

혈액 검사는 가정의나 지역 사회 간호사에게서 할 수 있으며 검사비는 의료 보험으로 처리된다.

## 납의 인체 침투 경로

### How lead gets into people

대부분의 경우 집이나 뜰 그리고 직장에서 우리는 매일 납과 접촉한다.

납은 거의 모든 곳에 존재하므로, 모든 호주인들은 납은 페인트, 산업 공해 및 자동차 공해, 건축 자재 또 일상 생활 용품등 납의 오염원과 접촉하게 된다. 그림에 납의 주요 오염원이 표시돼 있다.

납은 우리가 납 먼지를 포함한 공기를 들이 마실 때나 납을 포함한 음식이나 물을 섭취할 때 우리 몸속으로 들어온다. 오염된 공기나 음식을 자주 들이마시거나 섭취하게 되면 소량의 납이라도 몸 속에 축적이 되며 나 자신과 내 가족에게 건강 문제를 일으킬 수 있다.

## 우리가 취할 수 있는 조치

### What you can do

#### 균형잡힌 식사를 한다.

어린이든 성인이든 철분, 아연 혹은 칼슘 섭취가 충분치 않거나, 지방분이 많은 음식을 섭취하면 납을 더 많이 흡수하게 된다.

철분을 함유한 식품은 달걀, 기름기가 적은 붉은 색의 살코기 및 새고기, 간, 생선, 씨리얼, 콩, 완두, 렌즈콩, 짙은 녹색 잎채소이다.

아연이 든 식품으로는 밀기울, 효모 제품, 붉은 살코기, 굴 그리고 게가 있다.

칼슘은 우유, 치즈 및 요거트, 타히니 (참깨 간것), 두부, 뼈째 먹는 통조림 생선 등에 들어 있다.

어린이들에게 규칙적으로 식사와 건강한 간식을 준다. - 납은 공복에 더 쉽게 흡수된다.

아이들이 음식을 먹기 전이나 낮잠 자기 전에 반드시 손과 얼굴을 씻게 한다.

#### 집안의 먼지를 줄인다.

쓸지 말고, 바닥, 층계 창문들은 세제로 물 청소를 한 후, 다시 맑은 물로 닦아낸다.

갈라진 틈이나 구멍, 천장의 장미창이나 환기창을 일부 밀봉하여 먼지가 쌓이거나 실내로 스며드는 것을 막는다.

전문가가 특수 진공 청소기 (HEPA라고 불림)로 천장의 빈틈을 철저히 청소해야 한다. 스스로 해서는 안된다.

#### 어린이 놀이 안전 규칙을 지킨다.

집 근처의 맨 흙이 드러난 부분에서 멀리 떨어져 놀게하고 어린이들에게 흙을 피하게 한다.

맨 흙이 드러난 부분은 잔디나 식물로 덮는다.

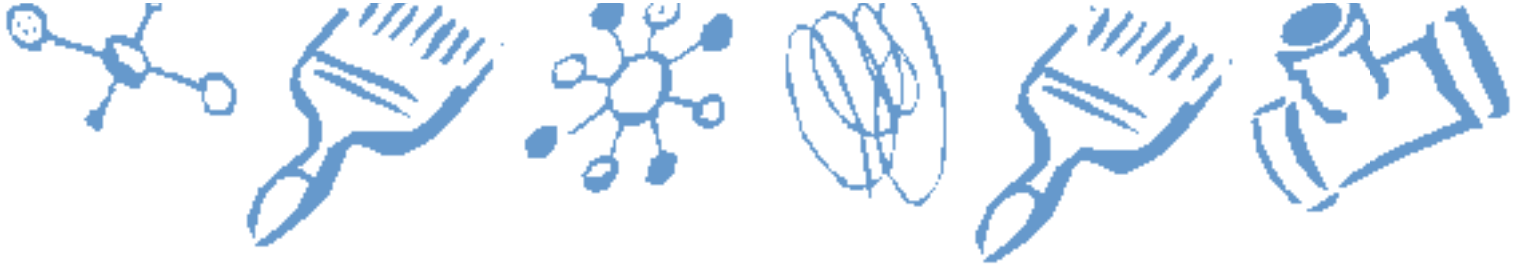
아이들의 빈 젖꼭지, 장난감 및 애완동물의 청결을 유지한다.

#### 1970년 이전에 지어진 가옥은 페인트가 벗겨지거나 상태가 나빠졌는지 점검한다.

단기적인 방편으로 지붕 밑 공간으로 난 구멍을 메운다.

페인트가 작게 벗겨진 부분은 가구로 가린다.

납은 페인트는 안전치 않은 방법으로 벗겨내는 것보다 덮는 것이 더 낫다.



얇은 페인트를 벗겨내려면 납 안전 작업에 경험이 많은 전문가에게 의뢰한다. 스스로 하려 해서는 안 된다. 본인이 하기로 결정할 때엔 완벽한 주의를 해야 한다. (아래의 조언 구하는 법 참조)

### 1970년 이전에 지은 가옥을 수리할 때는 조심한다.

임신한 여성과 어린이들은 청소가 끝날 때 까지 계속하는 동안 집에서 떠나 있어야 한다. 납 페인트에는 블로우 토치 (용접용 버너)를 사용하면 안 된다. 납성분이 든 증기가 발생되기 때문이다.

전동 샌더(모래로 닦는 기계)는 다량의 납 먼지를 일으켜 집안을 오염시킨다. 모래로 닦으려는 표면을 물로 축여서 먼지를 줄이고 플라스틱 포장으로 작업 공간을 봉해서 납 페인트 먼지를 가두어 두게 한다.

납 먼지나 증기가 생길 때에는 안전 마스크와 내리닫이 작업복을 착용하여 노출을 피한다.

폐기물은 항상 플라스틱 봉지에 넣어 봉해서 쓰레기 하치장에 버린다. 임신한 여성이나 어린이가 집안에 들어오기 전에 젖은 걸레와 물로 청소한다.

### 직장에서 납으로부터 자신을 보호한다.

차에 오르거나 귀가하기 전에 손, 얼굴을 닦고 머리를 감으며 옷을 갈아입는다.

담배를 피우는 사람은 직장으로 담배를 가져가거나 직장에서 담배를 피우지 않도록 한다. 담배 연기와 함께 납 먼지를 흡입할 수 있기 때문이다. 흡연하기 전에는 손을 씻어 손에 묻어 있던 납이 입으로 들어가지 않도록 한다.

### 조언 구하는 법

## How to get advice

납이 건강에 미치는 영향이나 혈액검사에 대해 더 알고 싶으면 가정의에게 문의하십시오.

납으로부터 자신을 보호하는 법, 공인된 페인트 검사 및 제거 서비스, 그리고 안전한 가옥 수리 공사 지침 등에 대해 더 자세한 정보나 조언이 필요한 경우, 아래로 전화하십시오:

뉴 사우스 웨일즈주 납 문제 자문 서비스  
(Lead Advisory Service NSW)

1800 626 086 또는 (02) 9716 0132 (영어 문의)

납과 환경에 대한 정보가 필요한 경우, 아래로 전화하십시오:

환경 보호국  
(Environment Protection Authority - EPA)  
환경 오염 전화 131 555 (영어 문의)

영어로 대화하기가 불편하시면, 전화 131 450 으로 번역 및 통역 서비스(TIS)에 연락하십시오.



## 가정에서의 납 중독 위험



## Notes

This program has been developed by the Lead Reference Centre and is supported by the NSW Environment Protection Authority, NSW Health, NSW Department of Housing, Department of Public Works and Services, Roads and Traffic Authority and the WorkCover Authority.

Information correct at December 1997.

**LEAD**  
**EDUCATION**  
**PROGRAM**

