

- 납을 다루는 일을 하는 경우 퇴근하지 전에 손과 얼굴을 씻고 머리를 감도록 한다. 작업복은 별도로 세탁하고, 그리고 나서는 세탁기를 행구도록 한다.

가정의에게 가면 납에 대한 혈액검사를 할 수 있다. 그리고 131555의 폴루션라인(Pollution Line)에 전화하면, 한국어로 된 납에 대한 정보를 구할 수 있다. 또한 납페인트 전문제거에 관한 정보는 1800 626 086의 납처리자문서비스 (Lead Advisory Service)에서 구할 수 있다. 영어가 불편한 경우, 131450의 번역통역서비스에 먼저 전화하면 도움을 받을 수 있다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트를 위해 보건복지부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

납과 건강 여러분의 가족은 위험하지 않습니까?

Lead and health - is your family at risk?

납과 건강 - 여러분의 가족은 위험하지 않습니까?

Lead and health - is your family at risk?

요즘은 무연휘발유 덕에 우리 환경에 납공해가 덜해졌다. 그래도 나쁜 여전히 큰 문제가 되고 있다. 납은 오염된 공기 중에도 있을 수 있고, 옛날 페인트, 땀납, 건축자재 등에도 있을 수 있으며, 심지어는 우리가 매일 사용하는 일상용품에도 있을 수 있다. 납은 인체에 해로우므로, 그 예방법을 알아 둘 필요가 있다.

납가루가 섞여있는 공기를 들이 마시거나, 납에 오염된 음식이나 물을 먹거나 마시면, 납이 체내로 들어오게 된다. 네 살 미만의 어린이들의 경우는, 납가루가 묻어 있는 손이나 장난감을 입에 넣을 때 납을 먹게 된다 (납가루는 땅바닥에서 쉽게 손이나 장난감에 묻어 옮겨진다).

그러면 납은 인체에 어떻게 해를 끼치는가? 납은 어린 아이들의 대뇌발육에 영향을 끼쳐, 그 결과로 학습지진, 주의산만, 청각장애, 발육부진, 문제행위 등을 유발 시킬 수 있다. 그리고 임산부의 경우, 지나치게 많은 납이 체내에 흡수되면 태아에게 영향이 미칠 수 있다. 성인들의 경우에는 납으로 인해 관절통이나 근육통이 생길 수 있고, 고혈압, 불임증, 기억력상실, 그리고 심지어는 간질까지 생길 수 있다.

그렇다면 어떤 경우의 사람들이 위험한가? 납을 다루는 일을 하는 사람들은 누구나 위험하다 (예, 납광부, 제련공, 자동차 차체 및 라지에타 수리공, 용접공, 금속공, 연관공, 건축장인부, 페인터, 주물공, 주택수리자, 취미로 납을 다루는 사람). 납을 다루는 공장에서 일하는 사람들은 납가루를 옷에 묻혀 집으로 옮겨올 수 있다. 납공장 주변에 사는 사람들도 위험하며, 오래된 가옥의 묵은 페인트나 페인트가루에 접촉하는 사람들도 누구나 위험하다. (요즘 만드는 페인트에는 납이 거의 없지만, 1970년 이전에 만든 페인트에는 납이 많이 들어있다. 새로 칠한 집이라도 새 페인트 밑에 묵은 페인트가 남아 있을 수 있다.)

다음은 납중독을 예방할 수 있는 방법들이다.

- **건강식을 할 것** 아연, 철분, 칼슘 성분이 낮고 지방분이 높은 식사를 하는 사람들은 납이 체내에 더 잘 흡수된다. 납의 체내흡수를 저지시키는 음식들에는, 달걀, 기름기없는 붉은살고기, 간, 곡물, 콩, 진녹색 야채, 이스트로 만든 음식, 견과류, 계, 낙농제품, 참깨, 두부, 두유(칼슘이 강화된것), 뼈채 먹을 수 있는 생선통조림 등이 있다. 어린 자녀들에게는 건강식과 건강간식을 규칙적으로 먹이도록 한다 (공복상태에서는 납이 더 잘 흡수된다). 그리고 음식을 먹기 전과 자기 전에는 반드시 손을 씻도록 주의시킨다.
- **집안의 먼지량을 줄일 것** 일주일에 한번씩 비누와 물걸레를 사용하여 마루, 계단, 창문 등을 청소한다. 천정에 금이 간 곳이나 구멍이 난 곳은 잘 봉하여 납에 오염된 먼지가 새어 나오지 않도록 한다.
- **놀이방과 장난감을 안전하게 할 것** 놀이방에 흙이 들어오지 않도록 한다. 자녀들이 흙장난을 하지 못하게 한다. 흙이 노출되는 부분이 없도록 마당을 화초나 잔디로 덮는다. 고무젓꼭지나 장난감들을 깨끗이 하고, 애완동물들도 깨끗하게 한다.
- **1970년 이전에 지은 집은 주의깊게 다룰 것** 묵은 페인트가 벗겨지는 곳이 없는지 점검한다. 묵은 페인트 위에 새로 칠을 할때는 주의한다 (묵은 페인트를 긁어내지 말것. 납페인트의 제거는 반드시 전문가에게 맡겨야 한다 - 아래 참조). 집을 수리할 경우, 공사가 끝나고 쓰레기를 완전히 치울 때까지는 임산부와 어린이들의 거처를 옮기도록 해야한다. 작업시에는 안전마스크를 하고 카버롤을 입도록 한다. 커튼, 칩거, 소파 등 직물로 된 가구들은 작업현장에서 다른 곳으로 옮겨 놓거나, 아니면 덮개로 잘 가려 놓는다. 납페인트에 토치램프를 사용하지 않도록 한다. 샌딩이나 스크래핑을 하면 납가루가 날리므로 먼저 표면에 물을 묻힌 후에 하고, 비닐천으로 작업할 부분을 둘러 막아서 납가루가 날리지 않도록 한다. 쓰레기는 조심스럽게 치워 비닐봉투에 잘 담아 봉한후 버린다.