

납 노출에 관한 자료표

납이 건강에 미치는 영향

납은 물이나 다른 자원을 통해 몸에 많은 양이 들어갈 경우, 심각한 건강 상의 문제를 일으킬 수 있습니다. 뇌와 신장을 상하게 할 수 있으며 몸 전체에 산소를 공급하는 적혈구 형성을 방해할 수 있습니다. 납의 제일 큰 위험은 신생아, 어린 아동, 임산부에게 있습니다. 납은 뼈에 축적되어 나중에 나올 수 있습니다. 임신기에 태아에게 산모의 뼈를 통해 납이 전달될 경우, 태아의 뇌 발달에 영향을 줄 수 있습니다. 납이 뇌에 미치는 영향으로 아동의 지능이 저하되는 것과 연관이 있다고 과학자들이 밝혔습니다. 건강한 성인 보다 신장에 문제가 있는 성인과 고혈압의 성인에게 작은 치수의 납도 영향을 줄 수 있습니다.

인체에 납이 노출되는 경우

많은 여러 방법을 통해 인체에 납이 노출됩니다. 이에는: 납을 포함한 페인트, 납이 포함된 먼지와 흙, 일부 수도관, 특정 형태의 도자기, 백랍, 낫쇠 장식이나 물체, 음식, 화장품, 작업장이나 직장 그리고 특정 취미활동을 통해 납 노출이 이루어집니다. 환경보호국(Environmental Protection Agency-EPA)에 따르면, 인체의 납 노출의 10-20%는 식수에서 온다고 합니다. 특히 신생아는 납이 포함된 물에 분유를 타서 먹게 되므로 납 노출이 40-60%가 됩니다.

식수를 통한 납 노출을 줄이기 위해:

1. 납을 흘려보내도록 물을 흐르게 둡시다: 몇 시간 동안 물을 사용하지 않았을 경우, 15-30초 동안, 물이 차가워질 때까지 또는 온도 변화가 없어질 때까지 물을 흐르게 둔 후, 마시거나 요리에 사용합시다.
2. 요리와 아기 분유를 탈 때, 차가운 물을 사용하기: 수도관의 납은 뜨거운 물에 더 잘 녹아듭니다.

물을 끓인다고 납 수치가 주는 것은 아닙니다. 이를 기억합시다.

추가정보

집과 주위 건물에서의 납 노출을 줄이기위한 정보와 납이 건강에 미치는 영향에 관해서는 EPA 웹사이트를 봅시다. (www.epa.gov/lead) 납 노출에 관해 염려가 되실 경우, 자녀의 납 검사를 위한 의료담당자에게 연락합시다.

질문이 있으신 분은 Environmental 팀리더인 Brian Mullikin(전화:240.740.2324 또는 이메일: brian_a_mullikin@mcpsmd.org)에게 문의합시다.