

# 귀하의 자녀를 납으로부터 보호하십시오



## 납은 집 안팎의 많은 장소에서 발견됩니다.

납은 어린이의 건강을 해칠 수 있습니다. 납은 어린이의 뇌를 손상시킬 수 있습니다. 어린이가 납에 중독될 경우 학습, 주의 집중, 행동 등에 있어 장애가 발생합니다. 납에 중독된 대부분의 아이들은 아파 보이거나 아픈 것처럼 행동하지 않습니다.

다음과 같은 방법으로 당신의 가족을 납으로부터 안전하게 지키십시오.

### 납 중독으로부터 아이 보호하기

아이가 페인트 칠한 표면을 씹거나 페인트 조각을 먹지 않도록 하십시오. 오래된 페인트에는 납이 들어있는 경우도 있습니다. 페인트가 오래 되면 부서져서 가루가 됩니다. 이 가루가 집 안 전체로 날아갈 수 있습니다.



아이의 손과 장난감을 자주 씻어 주십시오. 식사나 취침 전에는 반드시 손을 씻습니다. 납 가루와 부스러기는 아이들이 입에 넣는 손과 장난감에 붙을 수 있습니다.

아이에게 매일 몸에 좋은 음식과 간식을 먹이십시오. 아이에게야채 뿐만 아니라 다음과 같이 영양소가 풍부한 음식을 먹이십시오.

- 칼슘 (우유, 요구르트, 치즈, 두유, 시금치, 칼슘 강화 오렌지 주스, 저지방 커스터드 소스, 옥수수 토르띠야)
- 철분 (소고기, 닭고기, 칠면조, 달걀, 익힌 건조 콩, 철분 강화 씨리얼, 두부, 콜라드, 케일, 겨자잎)
- 비타민 C (오렌지, 토마토, 라임, 피망, 산딸기 류, 파파야, 히카마, 브로콜리)



칼슘, 철분, 비타민 C를 섭취하면 납으로 인한 피해를 막는 데 도움이 됩니다.

아이에게 단 음식을 주지 않도록 하십시오. 멕시코, 중국 등 미국 이외의 지역에서 생산된 사탕 중에는 납이 들어있는 경우가 있습니다. 아이들에게는 신선한 과일과 야채, 살코기, 유제품 등이 좋습니다.

납 검사와 관련하여 자녀의 주치의와 상의하십시오.

- 납 중독을 확인하는 방법은 혈액검사 밖에 없습니다.
- 대부분의 아이들이 1세 및 2세에 납 중독 검사를 받습니다. 2세 이상의 아이들 중에도 검사가 필요한 경우가 있습니다.

### 집 안팎

집을 항상 청소하고 먼지가 없도록 깨끗하게 관리합니다. 자주 젖은 대걸레로 바닥을 닦고 젖은 걸레로 창틀을 닦으며 바닥은 전부 진공청소기로 청소한 후 물로 닦습니다. 깨끗한 물과 함께 가정용 세제와 린스를 사용합니다. 이렇게 하면 먼지와 흙 속의 납이 집 안 곳곳으로 날아가는 것을 막을 수 있습니다.



조각이 떨어지거나 벗겨지는 페인트에 가구가 닿지 않도록 합니다. 아기침대, 놀이울타리, 침대, 유아용 높은 의자 역시 이러한 페인트에 닿지 않도록 합니다. 이렇게 하면 페인트 조각이나 가루 안에 들어있는 납으로부터 아이를 보호할 수 있습니다.

납 성분 검사를 거쳐 안전 승인을 받지 않은 절대 페인트를 사포로 닦거나 마른 상태로 긁어내면 안됩니다. 또한 페인트를 다시 칠하기 전에 먼저 칠했던 페인트를 닦아내거나 모래를 분사하여 씻으면 안됩니다. 페인트 안의 납 가루는 날아가서 가족들과 애완동물, 이웃들에게서 납 중독을 일으킬 수 있습니다.



과거 휘발유와 공장에서 사용한 납으로 인해 집 주변에 날아다니는 먼지에도 납이 들어있을 수 있습니다.

아이가 노는 집 바깥의 흙은 덮어두십시오. 풀이나 다른 식물, 나무껍질, 자갈, 콘크리트 등을 사용합니다. 이렇게 하면 흙 속의 납이 아이에게 닿는 것을 막을 수 있습니다.



신발을 벗거나 발 매트에 신발을 닦은 후 집에 들어옵니다. 이렇게 하면 흙 속의 납이 집 안으로 들어오는 것을 막을 수 있습니다.

납을 다루는 일을 할 경우에는 차에 타거나 퇴근하기 전에 작업복 및 작업신발을 벗고 세수나 샤워를 합니다. 납은 다음과 같이 많은 일터에 있습니다.

- 페인트 작업 및 리모델링 현장
- 라디에이터 수리점
- 배터리 생산공장 또는 재활용 센터

일할 때 납을 다루는지 직장에 확인해 보십시오. 아이들은 피부, 머리카락, 옷, 신발, 자동차 등을 통해 집 안에 들어온 납 가루를 통해서도 중독될 수 있습니다.

### 구입하고 사용하는 물건

미국 이외의 지역에서 생산된 그릇이나 냄비는 납 성분 검사를 거쳐 안전 승인을 받지 않은 한 음식이나 음료를 담는 용도로 사용하지 마십시오.



아이가 장신구나 장난감을 입 안에 넣지 않도록 하십시오. 장신구와 장난감 중에는 납이 들어있는 것도 있습니다. 납 성분이 들어있는지 확인할 방법은 없습니다. "납 미사용"이라고 표시된 물건에도 납이 들어있을 수 있습니다.

납이 들어있을 수도 있는 다음과 같은 수입품은 사용하지 마십시오.

- 천연 치료제 — 배탈이나 기타 질환의 치료를 위한 밝은 주황색, 노란색, 흰색 가루
- 화장품 — Kohl(콜), 칼리(Khali), 수르마(Surma) 및 신두르(Sindoor)
- 차뿔린(chapuline, 붉은 메뚜기)이나 강황 등의 음식이나 향신료



다음의 물건에는 납이 들어있으니 아이들의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.

- 납시봉
- 총알
- 스테인드 글라스 재료

### 자세한 사항

각 가정에서 사용하는 페인트, 냄비, 그릇에 대한 검사나 아동 납 중독에 대한 그 밖의 문의사항은 지역 별 아동납중독방지프로그램 (Childhood Lead Poisoning Prevention Program)으로 연락하여 주십시오. 웹사이트 [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)를 참고하셔도 됩니다.

