

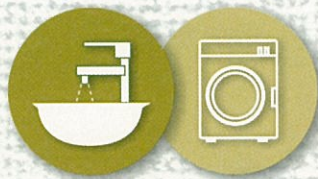
우리 집 구석구석 숨어 있는 유해물질 완전 해부

비야흐로 '편의의 시대'다. 생활을 편리하고 운택하게 하는 각종 물품들이 하루가 멀다고 등장하고, 무엇이든 없어도 살 수는 있지만 있으면 편해지는 것들이 생활 곳곳에 자리 잡아 주부의 하루와 함께한다. 하지만 그것들이 모두 소리 없이 나의 건강을 위협하고 있다면 안락한 집은 더는 안전한 공간이 아니다.

글 손지혜 기자
참고 보건복지부 여성 건강생활 가이드



평균적으로 여성 1인이 아침에 일어나 출근 혹은 일과 시작 전에 커피 한 잔을 마시기 전까지 사용하는 제품은 화장품을 포함하여 12가지이며, 여기에 포함된 화학제품은 무려 126가지 이상인 것으로 밝혀졌다. 거의 모든 생필품에 쓰인다고 해도 과언이 아닌 화학제품은 그 존재도 사용도 무척 익숙해졌지만, 편의성의 이면을 알고 조금 더 조심스럽게 사용할 필요가 있다. 여성이 머무는 거실과 부엌, 욕실, 세탁실 등에서 과연 어떤 화학제품이 사용되고 있는지 알아보자.



욕실·세탁실 화학제품 알고 쓰자

아침에 눈을 뜨면 가장 먼저 욕실로 가서 세수를 하는 것이 모든 현대인의 아침 풍경. 동이 트자마자 화학제품과 함께하는 하루가 시작된다. 청결한 생활의 만족지수를 높여주는 향균세정제나 향기로운 방향제 등은 우리가 좀 더 고민하며 사용해야 하는 품목들이다.

What? 욕실과 세탁실의 화학제품

- 01 **트리클로산:** 세균과 곰팡이 등 미생물을 죽이는 화학품으로 향균세정제, 소독약 등의 원료. 생식기능에 영향을 미친다.
- 02 **알킬페놀류:** 합성세제와 세안제 등 세척용 제품이나 비이온성 계면활성제에서 방출·생성
- 03 **다이옥신:** 세정력이나 보습력 향상을 위해 특정 원료를 제조하는 과정에서 생성
- 04 **프탈레이트:** 플라스틱을 부드럽게 만드는 가소제. 향이 오래가도록 유지하는 용도로 사용

How to? 어떻게 대처할까

- 01 합성 향료보다 무향 제품을 선택한다.
- 02 향균 제품의 사용 횟수를 줄이거나 제한한다.
- 03 합성세제는 최소량만 사용한다.
- 04 세탁이나 욕실 청소 시에는 반드시 고무 장갑을 착용한다.



과용하면 위험한 화장대 화학제품

아름다운 피부를 위해 대놓고 신체에 화학제품을 바르는 화장대. 물론 그 기능이 피부 건강에 도움을 주는 것은 분명 하지만 과용은 언제나 위험하다.

What? 화장대의 화학제품

- 01 파라벤: 방부제. 화장품의 부패를 막기 위해 첨가
- 02 프탈레이트: 향을 오래 유지하거나 립스틱 색을 유지하는 용도로 사용
- 03 중금속: 립스틱의 발색이나 광택을 위한 첨가제

How to? 어떻게 대처할까

- 01 되도록 소량을 사용한다.
- 02 제조·수입·판매 등의 과정에서 식약처에 등록된 제품을 사용한다.
- 03 성분표를 확인한다.
- 04 립스틱과 매니큐어는 바르는 횟수를 줄이고 매니큐어 마개는 항상 잘 닫아둔다.



음식을 만드는 부엌에도 화학제품이?

주부가 가장 많은 시간을 보내는 공간인 부엌. 온 가족의 건강과 직접적인 연관이 있는 곳이기도 하여 어떤 공간보다 안전해야 한다.

What? 부엌에서 당신을 기다리는 화학제품

- 01 비스페놀A: 금속 캔의 내부 코팅제나 폴리카보네이트 플라스틱의 재료
- 02 프탈레이트: 플라스틱을 부드럽게 만드는 가소제
- 03 과불화 화합물: 프라이팬이나 냄비에 음식이 들러붙지 않게 돕는 코팅제

How to? 어떻게 대처할까

- 01 일회용품, 비닐의 사용을 줄이고 유리, 도자기, 스테인리스 제품을 주로 사용한다.
- 02 가공식품을 피하고 채소와 과일 등 원재료 중심의 식사문화를 형성한다.
- 03 음식은 굵기보다 삶거나 데쳐서 조리한다.
- 04 냉동참치처럼 큰 생선은 중금속 위험이 있으므로 주 1회 정도만 섭취한다.



화학제품 없는 방과 거실 만들기

몸과 마음을 편안히 쉬게 하는 방과 거실. 안락한 와중에도 눈에 보이지 않는 화학제품이 자리 잡고 있음을 염두에 두고 생활습관을 개선해보자.

What? 방과 거실에서 당신을 기다리는 화학제품

- 01 폴리염화비닐: 플라스틱의 한 종류
- 02 브롬화 난연제: 가연성 제품에 첨가해 불이 붙는 것을 방지 혹은 지연하는 역할
- 03 포름알데히드: 접착제의 성분으로 각종 보드, 가구, 단열재에 함유
- 04 테트라클로로에틸렌: 의류나 기타 직물을 세탁하기 위한 드라이클리너에 사용되는 용매

How to? 어떻게 대처할까

- 01 드라이클리닝한 옷은 비닐을 제거한 후에 3일가량 베란다에 걸어두고 충분히 통풍시킨다.
- 02 새 집이나 집수리 후에는 3일 이상 베이킹아웃(실내온도를 일시적으로 높여서 오염물질을 방출)하고 통풍과 환기를 부지런히 한다.
- 03 플라스틱 용기나 장난감 사용을 줄이고 면 등의 천연소재 제품을 선택한다.