



STOP! 위험화학물질
DOWN, DOWN 위험행위



생태적인 지구와 건강한 우리를 위한 유방암 예방 생활수칙 10가지!

일상생활에서 이런 제품들을 계속 사용하다보면, 화학물질들이 몸속으로 흡수되어 유방암에 걸릴 수 있어요.
조기검진, 조기검진으로 빨리 발견하여 치료하는 것보다도, 미리 유방암이 생기지 않게 하는 것이 가장 좋겠지요?

1. 물건 살 때 성분표시 확인하기

유방암 위험을 높이는 프탈레이트, 파라벤

화장품, 향수, 샴푸, 차약, 바디클렌저, 헤어젤 등을 살 때 성분표기를 확인하고, 사용을 줄이세요.



2. 합성세제 쓰지 않기

유기염소, 계면활성성분인 알킬페닐

공공장소에서, 가정에서도 무침가비누, 베이킹 소다, 레몬즙, 식초, EM 등으로 청소해요!

3. 살충제 사용을 줄이고 유기농 음식 먹기

유기농매와 신경독성물질

모기/바퀴벌레살충제, 애원동물용 살충제, 화분 제조제 성분을 피하세요. 학교나 공원 등에서 살충제 줄이기도 함께 제안해요!

4. 주방에서 유리용기나 스텐 사용하기

환경호르몬인 프탈레이트

PVC, PS, 비닐, 폴리카보네이트에서 음식 속으로 용출됩니다. 스티로폼, 비닐봉지, 종이컵, 랩 등의 사용을 줄여요.

5. 드라이클리닝 줄이기

용매 PERC, 퍼클로로에틸렌, 테트라클로로에틸렌이 유방암을 일으켜요.

만약 드라이클리닝 한 옷이 있다면, 외부에 3일 정도 내 놓아 환기를 충분히 시킨 후 입으세요.

6. 구운음식 먹지 않기

발암물질인 PAHs (다중고리 방향족 탄화수소)

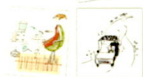
햄버거, 핫도그, 닭갈비 등 구운음식을 먹지 말고 되도록 삶거나, 끓이거나, 익혀먹으세요.



7. 캔음료, 통조림음식 먹지 않기

내부코팅에서 용출되는 비스페놀-A

오래되거나, 캔을 따뜻하게 하면 안쪽의 코팅재질이 더욱 쉽게 녹아나와 음식 속으로 흡수됩니다.



8. 승용차보다는 대중교통 이용하기

배기가스 속의 PAHs

유방암을 일으킬 뿐 아니라 대기오염까지 일으키겠지요. 자전거나 걷기는 더 좋아요!

9. 천연섬유/페인트로 만들어진 물품 이용하기

PBDE(브롬화난연제), 포름알데히드

가전제품, 폴리우레탄/플라스틱가구에 첨가되는 PBDE(브롬화난연제)는 갑상선호르몬을 교란시키고 새가구의 포름알데히드는 발암물질 가구, 카펫 쿠션 등은 독성물질 없는 접착제, 천연섬유, 천연페인트로 것을 사용해요.

10. 가능한 한 전자제품 이용을 줄이기

멜라토닌 호르몬의 생성을 방해하는 전자파

유방암세포 억제능력이 저하됩니다. 헤어드라이기, 전자레인지, 컴퓨터, 핸드폰, 텔레비전 등을 가능한 한 적게 사용해요!

그리고, 구매할 때 꼭 이렇게 들었을 "생활 속에서 규칙적으로 운동하기" 는 삶의 센스!



여성환경연대는 지구의 모든 생명과 평화롭게 살아가기 위해 우리들의 삶 속에서 생태적 대안을 만들고 실천합니다.

110-761 서울시 종로구 실종로2가 피에스빌딩 808호 | Tel: 722-7944 | E-mail: kwen7944@hanmail.net

여성환경연대 http://www.ecofem.or.kr | 환경건강포럼 http://www.ecofem.or.kr/health.htm