



식품의약품안전처



식품안전정보원
NATIONAL FOOD SAFETY INFORMATION SERVICE

통합위해성평가

중금속편

우리 국민의 중금속 체내 노출수준은 얼마나 될까요?



중금속이란?

- ✓ 자연에 존재하는 물질로 산불, 화산활동으로 방출되거나 산업현장에서 제조·가공에 사용되는 금속입니다.
- ✓ 납(Pb), 카드뮴(Cd), 수은(Hg), 비소(As), 크롬(cr) 등 유해한 중금속이 있는 반면 아연, 철, 구리 등 살아가는데 꼭 필요한 필수영양소도 있습니다.

산업 현장에서 제조·가공에 사용



어떻게 노출되나요?

화산 가스, 폐기물 소각, 유해폐기물 처리장 등의 근처에서 발견되며,
식품(농·축·수산물), 환경(토양,물,대기)을 오염시켜
일상생활을 통해 다양한 경로로 사람에게 노출됩니다.



주요 노출원은?

주요 노출원은 식품이며, 인체노출안전기준 대비 위해
우려가 없는 것으로 확인되었습니다.

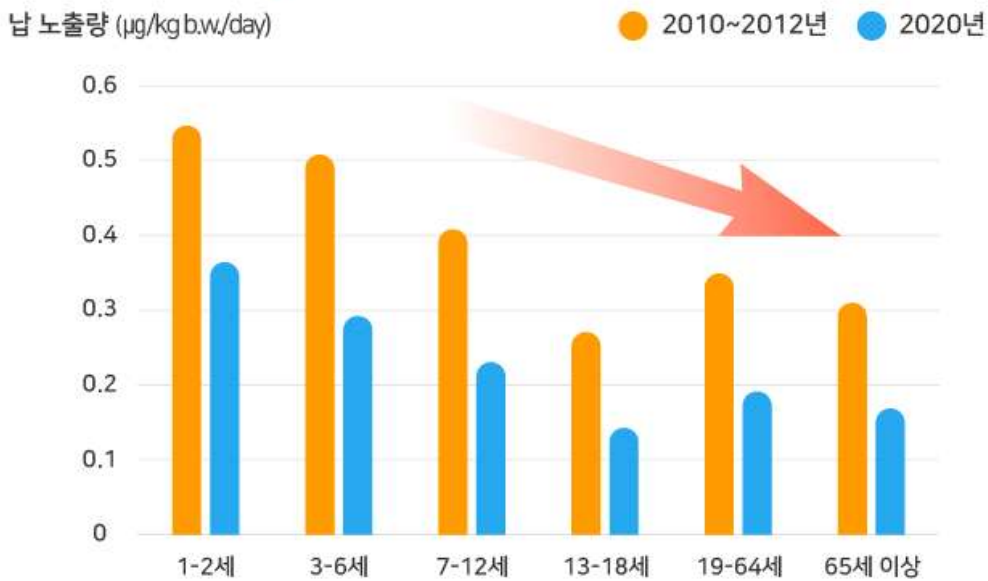
다만, 남은 1~2세 유아에서는
환경(토양 및 집먼지)도 주요 노출원으로
확인되었으며 손이나 물건을 입에 넣고 빠는
행동특성에 의한 것으로 추정



식품 중 납의 노출량은?

식약처는 주기적 모니터링을 통해 중금속의 기준·규격을 재평가 하고 있으며, 현재 식품을 통한 납의 노출량은 10년 전보다 감소하였습니다.

국내 식품을 통한 납 노출평가 결과 비교



중금속의 관리는?

- ✓ 식약처는 농·축·수산물, 가공식품, 한약재, 기구 및 용기 포장, 위생용품 등에 기준을 설정하여 관리하고 있습니다.
- ✓ 주기적으로 기준적용 품목을 확대하는 등 중금속 관리를 강화하고 있습니다.

납 관리 기준 확대·강화



캔디류 통합 기준강화

납 0.2 mg/kg 이하

시행일: '20.7.15

중금속 섭취를 줄이는 습관!

- ✓ 영양소를 골고루 섭취하는 올바른 식습관 가지기



- ✓ 나물은 물에 데쳐 사용



“나물을 데치면 중금속이 물에 우려나와요”

- ✓ 금연, 금주 실천하기



- ✓ 실내에서 먼지 없도록 청결 유지

