

같이 보기

: 미디어 속 직업병

요리를 업으로 삼고 있는 요리사나 조리사들은 다양한 질환을 조심해야 하지만 그중에서도 특히 식재료를 튀기거나 굽는 등 불을 사용할 때 발생하는 요리 매연을 조심해야 한다.

요리 매연이 폐암 발병률을 높이기 때문이다.

글 편집실

요리 매연, 호흡기를 위협하다

‘폐암’

영화 <더 셰프(2015)>



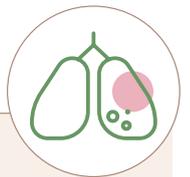
맛있고 아름다운 요리를 위한 주방의 —— 복잡한 사정

영화 <더 셰프>의 주인공인 아담(브래들리 쿠퍼)은 미슐랭 2스타라는 명예와 부를 가진 프랑스 최고의 셰프다. 하지만 그는 모든 것이 완벽해야만 하는 강박과 괴팍한 성격 탓에 결국 일자리를 잃고 만다. 몇 년 동안 술과 마약 등을 하며 슬럼프에 빠졌던 아담은 마지막이라는 생각에 자신의 모든 것을 걸고 미슐랭 3스타에 도전하기로 결심한다. 그리고 각 분야에서 최고로 불리는 셰프들을 모으려고 런던으로 떠난다. 런던에서 그는 소스 전문가 스위니나 상위 1%를 사로잡은 수셰프 미셸, 파티시에 맥스 등을 만나게 되고 그들은 아담의 실력을 믿고 함께 하기 위해 합류한다. 그러나 미슐랭 3스타로 가는 길은 쉽지 않다. 아담의 완벽주의 성격과 괴팍한 성격은 여전히 다른 셰프들과의 갈등 요소로 작용하고, 또 셰프들 사이에서도 서로 간에 경쟁심이 극에 달하게 되는 것이다. 서로를 향한 신뢰나 관계가 흔들리면서 아담이 목표했던 미슐랭 3스타를 향한 여정도 흔들리게 되는데, 사실 아담을 비롯해 이곳에 한데 모인 훌륭한 셰프들 모두 조심해야 할 것이 하나 더 있다. 바로 요리 매연으로 인한 폐암이다. 불을 사용해 음식을 조리할 때 생기는 연기와 미세먼지가 암, 특히 폐암의 발암 가능성을 높이기 때문이다.

요리시 발생하는 요리매연이 위협하는 —— 폐건강

보통 폐암 하면 남성 질환이자 흡연과 관계가 높다고 생각한다. 이것은 편견이다. 흥미롭게도 국내 폐암 환자 10명 중 3명은 여성이며, 국립암센터 자료에 따르면 여성 폐암 환자의 88%는 평생 한 번도 담배를 피운 적 없는 비흡연자다. 중국의 역학조사에서는 요리를 자주 하는 여성이 그렇지 않은 여성보다 폐암 발생률이 3.4~8배나 높다고 하며, 세계보건기구(WHO) 산하

국제암연구소는 음식 조리 시 생기는 연기와 미세먼지 등의 발암 가능성을 제기하고 있다. 요리 시 발생하는 초미세먼지는 요리 매연의 원인으로 꼽히며 이 초미세먼지는 세계보건기구가 지정한 1급 발암물질이기도 하다. 특히 기름을 고온으로 끓일 때 산화하며 나온 발암성 물질이 연기와 섞여 요리 매연을 만들어 내는데, 이때 환기가 제대로 되지 않을 경우 이 요리 매연이 심각한 초미세먼지의 발생원이 된다. 예를 들어 햄버거 패티 1장을 구울 때 발생하는 초미세먼지는 대형 덤프트럭이 230km를 달리면서 내뿜는 양과 비슷한데, 문제는 덤프트럭의 매연은 공기 중에 퍼져 농도가 떨어지지만, 요리는 대부분 좁은 공간에서 시행하기 때문에 오히려 코로 직접 들어갈 확률이 더 높다. 따라서 밀폐된 공간에서 환기 시설을 제대로 갖추지 않은 상태에서 장기간 요리를 할 경우, 그만큼 폐암 발생 가능성이 올라간다. 🍷



폐암 유발 요소와 예방법

요리시 발생하는 유해물질

- 일산화탄소: 혈액 중 산소와 반응, 산소결핍에 따른 각종 질환 유발
- 이산화탄소: 호흡 시 헤모글로빈의 산소 운반능력 저하, 고농도 시 기관지염 같은 호흡기 질환 유발
- 포름알데하이드: 고농도로 장기간 노출 시 구토·구토 유발
- 미세먼지: 호흡기를 통해 폐로 들어와 폐 기능 저하, 면역력 저하

예방

- 요리 시 반드시 창문을 열고 환풍기 작동
- 미세먼지 등에 민감한 노약자나 아이들을 위해 방문을 닫아 오염물질 확산 방지
- 볶기, 구이 등 오염물질이 많이 발생하는 요리 시 뚜껑을 덮고, 요리 후에도 창문을 30cm 열어 최소 15분 이상 자연환기