

미세플라스틱이 인체에 미치는 영향



미세플라스틱은 잘 보이지 않지만
다양한 경로로 우리 몸에 들어온다고 들었습니다.

미세플라스틱은 왜 생기며,
인체에 어떤 영향을 미치는지 궁금합니다.

미세플라스틱 주요 섭취 현황



마시는 물
1,769개



소금
11개



조개·갑각류
182개



맥주
10개

물만 마셔도 매주 1천769개의 미세플라스틱 가루(imm이하)를
먹게 된다는 연구결과가 나왔다

자료출처 : 세계자연기금(WWF)

micro — plastics

A 미세플라스틱은 5mm 이하의 눈에 잘 보이지 않을 정도로 작은 플라스틱 조각을 말합니다. 미세플라스틱은 발생 원인에 따라 1차 미세플라스틱과 2차 미세플라스틱으로 구분됩니다. 1차 미세플라스틱은 처음부터 미세한 형태로 만들어진 제품으로, 공업용 연마제, 피부 각질 제거용 세안제, 화장품 등이 이에 해당합니다. 2차 미세플라스틱은 일상에서 사용되는 플라스틱 제품이 환경에 배출된 후 부서져 생기는 것입니다. 미세플라스틱의 양이 늘면서, 이들이 인체로 유입되는 양도 우려할 정도로 증가하고 있습니다.

세계자연기금(WWF)은 사람들이 평균적으로 매주 신용카드 한 장 무게에 해당하는 미세플라스틱을 섭취한다는 연구 결과를 발표한 바 있습니다. 전 세계에서 미세플라스틱을 가장 많이 섭취하는 경로는 생수와 수돗물 등 물 섭취를 통해서입니다. 그 외에도 어패류, 소금, 식품 포장지 등을 통해서도 우리 몸에 들어옵니다. 또한 먹거리뿐만 아니라 호흡을 통해서도 미세플라스틱이 유입됩니다.

미세플라스틱이 우리 몸에 들어오면 다양한 악영향을 미치지만, 그중에서도 뇌에 가장 많이 축적된다는 점이 우려됩니다. 간과 신장 등 다른 장기보다 뇌에서 발견된 미세플라스틱의 양이 최소 7배에서 최대 30배까지 많다는 연구 결과가 있습니다. 이는 뇌가 다른 장기보다 지방을 많이 필요로 하기 때문인데, 플라스틱이 지방에 잘 결합하는 성질이 있어 혈액을 통해 지방으로 유입된다는 분석입니다. 이렇게 뇌에 축적된 미세플라스틱은 알츠하이머를 비롯한 치매 질환의 원인이 될 수 있습니다. 이외에도 암, 천식, 생식 능력 저하 등을 일으킬 수 있습니다. 🗣️

미세플라스틱은 주로 어떻게 생길까?



자료출처 : 국제자연보전연맹(IUCN)

생활 속에서 우리 몸에 들어오는 미세플라스틱 줄이는 방법

step 1
주변 구성구석 청소하기

서울시 보건환경연구원에 따르면, 실외보다 실내에 미세플라스틱이 더 많이 검출되었다고 합니다. 틈새 먼지가 쌓이지 않도록 구성구석 청소하면 실내 미세플라스틱을 줄일 수 있습니다.

step 2
일회용품 사용 줄이기

플라스틱 용기에 담긴 음식은 가능한 유리나 세라믹 용기에 옮긴 뒤 먹는 게 좋습니다. 가급적 일회용품 사용은 줄이고 종이컵 대신 개인 컵을 사용하는 습관이 필요합니다.

step 3
정수기나 물 끓여 마시기

생수병에 담긴 물보다는 정수기를 이용하는 것이 미세플라스틱 섭취를 줄이는 방법입니다. 또 물을 끓인 후 100% 펄프로 만든 커피 여과지로 걸러내면 미세플라스틱 수치를 줄일 수 있습니다.