



가능하면 플라스틱 용기는 쓰지 않는 게 좋지만 플라스틱 용기를 모두 내다 버리고 유리 제품이나 도자기로 바꾸기란 쉽지 않다. 그렇다면 가능한 한 환경호르몬의 영향을 덜 받으면서 사용하는 방법은 없는 것일까?

### ★ 플라스틱에 열을 가하지 않는다

플라스틱에 열을 가하면 환경호르몬이 더 많이 나온다. 따라서 플라스틱 용기째 전자레인지에 넣는 것은 금물. 뜨겁거나 기름기가 있는 음식도 플라스틱 용기엔 담지 않아야 한다. 열과 지방 성분 때문에 플라스틱에서 환경호르몬이 더 많이 방출된다.

### ★ 저온이라도 오랫동안 보관하지 않는다.

고온에 영향을 받으니 저온에선 아무런 문제가 없다고 생각하기 쉽다. 물론 환경호르몬이 비교적 덜 나오긴 하지만 안심할 수는 없다.

### ★ 흠이 나지 않도록 주의하라

플라스틱을 닦을 때는 부드러운 질감의 수세미를 사용한다. 거친 수세미로 닦으면 코팅된 부분이 벗겨져 환경호르몬이 더욱 많이 나올 수 있다.

### ★ 유리, 옹기 그릇으로 대처하라

플라스틱 제품을 서서히 줄이고 유리나 옹기, 도자기

그릇으로 바꿔나간다. 이때 주의할 점 한 가지. 옹기 그릇은 광명단이 칠해진 제품을 써선 안 된다. 광명단이란 납이 섞인 유약이다. 저온에서 구울 수 있어 만들기도 쉽고 겉보기에도 도자기처럼 반들반들 광택이 나지만 옹기의 숨구멍을 막아 음식의 신선도를 떨어뜨릴 뿐 아니라 중금속 성분이 음식에 녹아들 수 있다. 천연 황토에 조선유약을 발라 구워낸 상품을 써야 한다.

### ★ 플라스틱 장난감은 모두 없애라

아이들과 관련된 제품은 되도록 플라스틱을 쓰지 않는 게 좋다.

### ★ 젓병을 푹푹 삶는 건 금물

젓병은 흔히 끓는 물에 삶아 소독한다. 하지만 끓는 물에 소독하더라도 3~5분을 넘기지 말고 전자레인지에 넣어 가열하는 일은 피한다.

집에서는 유리 재질의 젓병을 사용하는 게 제일 좋다. 외출할 때 깨질까 걱정된다면 폴리프로필렌 젓병을 쓴다. 시중에 유통되는 플라스틱 용기 제품은 크게 두가지. 투명한 재질의 폴리카보네이트와 반투명한 폴리프로필렌이다. 반투명한 재질의 폴리프로필렌은 탄소와 수소로만 결합되어 잇기 때문에 인체에 무해한 것으로 알려져 있다.

옹기뿐 아니라 젓병의 젓꼭지도 유의해야 한다. 천연 고무 재질에도 가황촉진제가 들어 있어 알레르기 발생 빈도가 높을 수 있다. 이소프렌 고무는 발암성이 있어 위험하다. 가장 안전한 것은 실리콘 재질이다.

# 플라스틱의 폐해 줄이는 생활 습관

## ★ 랩 사용을 중단하라

생활필수품처럼 다양하게 사용되는 랩. 만약 염화비닐 리텐 소재의 랩을 쓰고 있다면 당장 사용을 멈추도록 한다. 랩을 쓰지 않는게 가장 좋겠지만 부득이하게 사용해야 한다면 폴리에틸렌 소재로 만들고 첨가제를 넣지 않은 제품을 택한다.

호르몬 합성과 체내 세포까지의 호르몬 운반과정을 교란시키는 물질로 알려져 있다.

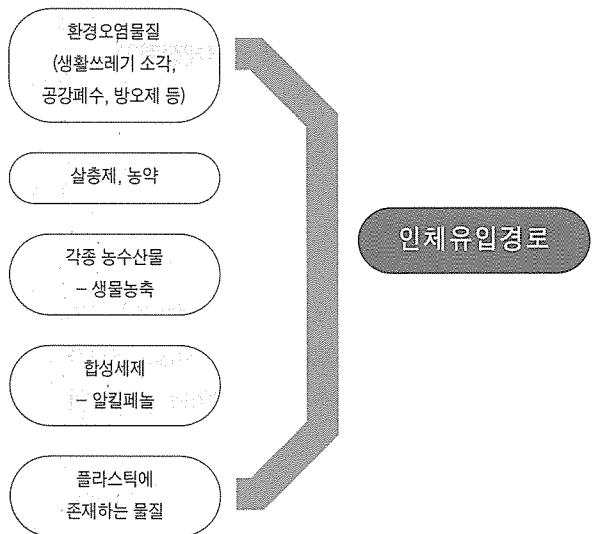
환경호르몬으로 인한 부작용으로는 생식기능의 이상, 성비균형의 파괴, 호르몬 분비의 불균형, 면역기능 저해, 유방암, 전립선암 등의 증가 등을 들 수 있다. ◀

〈환경호르몬 분류〉

분류	대표적인 예
농약(살충제, 제초제)	DDT
폐기물 소각시 발생하는 부산물	다이옥신
중금속	수은, 납, 카드뮴
합성세제 원료	알킬페놀
플라스틱원료, 음료수 캔의 코팅물질	비스페놀 A

◀세계야생동물보호기금(WWF)

〈환경호르몬의 인체유입경로〉



## ★ 환경호르몬이란?

동물이나 사람의 몸속에 들어가서 호르몬의 작용을 방해하거나 혼란시키는 물질을 총칭하는 말이다.

학술용어로는 내분비계 교란물질(endocrine disrupter)이라고 한다.

환경호르몬이라는 이름이 붙은 이유는 몸속에서 마치 천연 호르몬인 것처럼 작용하는 경우가 많기 때문이다.

이를 모방(mimic)이라고 하는데, 이러한 가짜 호르몬은 진짜 호르몬인양 행세하면서 몸속 세포 물질과 결합해 비정상적인 생리작용을 낳게 된다.

이 과정에서 진짜 호르몬이 할 수 있는 역할공간을 가짜 호르몬이 완전히 빼앗아 버리는 경우도 있는데, 이는 봉쇄(blocking)라고 한다.

현재 알려진 대부분의 환경호르몬은 모방 또는 봉쇄의 두 가지 작용을 하고 있다. 반면 컵라면 용기에서 용출되는 스티렌다이머나 스티렌트리머 등은 내분비선에서의