



## 5월 영양 소식

군산동고등학교 2022

날짜 (2022. 5. 2)

영양상담실

☎(063)450-1160

제 목

황사, 미세먼지로부터 건강을 지켜요

### 미세먼지 바로 알기!

#### □ 미세먼지란?

미세먼지는 머리카락 굵기의 약1/7정도(직경 10 $\mu$ m 이하)로 우리 눈에 보이지 않는 아주 작은 먼지입니다. 주로 석탄·석유 등의 화석연료를 태울 때나 공장·자동차등의 배출가스로부터 발생합니다. **공기 중에 떠다니는 미세먼지는** 호흡을 통해 우리 몸에 들어오기 쉬워, **기관지나 폐에 흡착해 각종 호흡기 질환을 유발**하므로 주의해야 합니다.



#### □ 조리 중 미세먼지

주방에 있는 환풍기를 켜는 것은 단순히 음식 냄새를 빼기 위한 것이라고 생각할 것입니다.

그런데 요리를 하면 냄새뿐만 아니라 미세먼지까지 만들어진다는 사실!!

조리 중 음식을 태우거나 기름을 많이 쓰는 요리를 하게 되면 우리 몸에 유해한 화학물질이 함유된 기름 입자가 공중으로 뜨게 됩니다. 이로 인해 실내 미세먼지 농도가 높아지는 것입니다. 이때 발생한 미세먼지는 폐혈관에 직접 침투해 염증이나 혈전을 유발하기도 하므로 주의하여야 합니다.

실내 조리 시 미세먼지 농도 (단위 :  $\mu$ g/ $m^3$ )

\*81 $\mu$ g/ $m^3$  이상은 미세먼지 예보 등급 '나쁨'에 해당

	조리재료 (조리법)	환풍기 가동여부	미세먼지 (PM10)	초미세먼지 (PM2.5)
	고등어 구이	X	2,530	2,290
		O	241	234
	삼겹살 구이	X	1,580	1,360
		O	129	112
	계란 프라이	X	1,160	1,130
		O	71	64
	볶음밥	X	201	183
		O	41	40
	돈가스	X	181	172
		O	130	127



## □ 미세먼지 예방법 7가지

### 1. 매일 아침마다 일기예보 확인하기

요즘은 매일 일기예보에 그날의 대기 상태가 안내되고 있으며, 환경부도 '대기오염도 실시간 공개 시스템(Airkorea)'를 운영하고 있어 실시간으로 대기오염도를 확인할 수 있습니다. 이때 그날그날의 대기 상태를 확인하여 대기오염도 수치가 '나쁨'인 날에는 야외활동을 자제하는 것이 바람직합니다.

미세먼지를  
피하는  
방법



### 2. 황사마스크는 꼭 확인하고 사용하기

우리가 흔히 사용하는 일반 마스크는 미세먼지를 차단할 수 없으므로 미세먼지 차단용으로는 반드시 식약처에서 인정한 보건용 마스크를 사용해야 합니다.

### 3. 외출 후에는 반드시 손과 눈, 목, 코 씻기



### 4. 물을 충분히 마시기

미세먼지로부터 내 몸을 지키려면 하루 2L 이상 충분한 양의 물을 마시는 방법도 추천됩니다. 물을 충분히 마시면 몸속의 미세먼지 배출도 도와주고 농도도 희석이 될 수 있다고 합니다.

### 5. 비타민과 섬유질 충분히 섭취하기

미세먼지가 많은 날 삼겹살을 먹으면 좋다는 이야기도 있지만, 이는 전혀 근거 없는 루머입니다. 이보다는 우리 몸의 면역력을 키워주어 각종 염증을 예방해 줄 수 있는 음식을 섭취하는 것이 좋은데 대표적인 영양소가 비타민입니다. 또한 섬유질이 풍부한 음식들도 몸속 미세먼지를 배출에 도움이 됩니다. 이러한 음식에는 제철 과일과 각종 채소가 있으며 특히 녹차, 굴, 브로콜리, 미나리, 굴, 미역 등 항산화 효과가 좋은 음식들이 좋습니다.



### 6. 조리시 각별히 주의하기

음식을 조리하면 조리 중 초미세먼지가 다량으로 발생되기 때문에 실내에서 조리를 할 때는 반드시 레인지 후드 또는 환풍기를 작동시켜야 하며 특히 연기가 많이 발생하는 구이나 튀김요리 시에는 뚜껑을 덮고 조리하는 것이 좋습니다.

### 7. 흡연과 간접흡연 피하기

담배를 한 개비만 피워도 이미 흡입하게 되는 미세먼지의 농도는 기준치를 훌쩍 넘어버립니다. 특히 실내에서 흡연을 하는 것은 실내의 미세먼지를 급격하게 높이는 행위입니다. 흡연은 나쁜 물론 타인의 건강에도 막대한 피해를 주게 된다는 사실을 기억하고 특히나 실내에서는 금연을 해야 합니다.



2022년 5월 2일

군산동고등학교장 (직인생략)