



어느 실험체 X의 미세플라스틱 실험실 탈출기

- 그 날, 나는 왜 지퍼백을 집었나

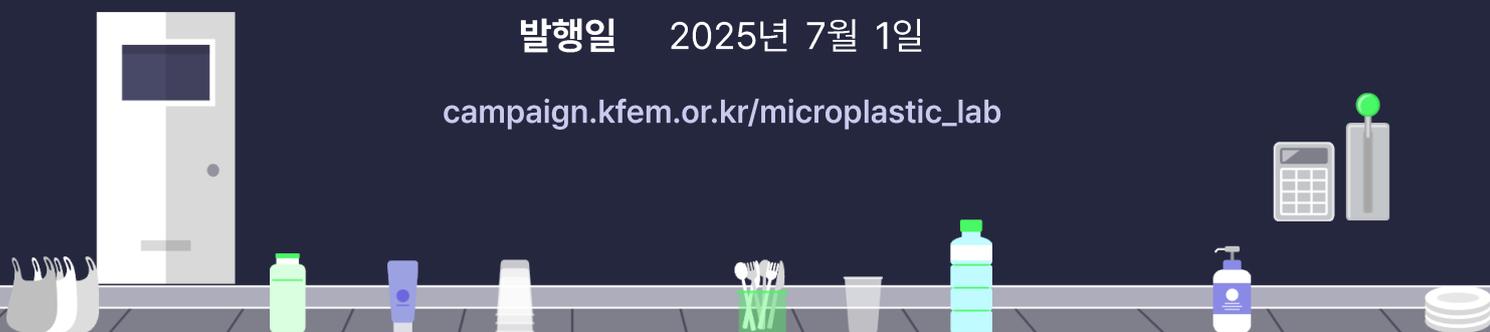
실험실 속에서 길을 잃은 당신에게,
먼저 탈출한 자가 남긴 기록.

7개의 질문과 깨달음, 그리고 마침내 찾아낸 5가지 생존 지침을 확인하라!

제작 미세플라스틱 연구소

발행일 2025년 7월 1일

campaign.kfem.or.kr/microplastic_lab





실험체 X의 미세플라스틱 실험실 탈출기

— 그날, 나는 왜 지퍼백을 집었나

목 차

- 1 프롤로그: 이 기록을 발견한 너에게
- 2 7개의 열쇠, 7개의 함정: 다시 들여다보는 탈출의 기록 🔑
- 3 5가지 생존 지침: '나'를 지키고 세상을 바꾸는 작은 약속들
- 4 에필로그: 너의 모든 걸음을 응원하며

1. 프롤로그: 이 기록을 발견한 너에게

「몸속 미세플라스틱 농도가 한계치를 넘었습니다.」

어쩌면 너도 그 차가운 경고음과 함께 이 곳에서의 생활을 시작했겠지. 낯선 실험실, 이어지는 테스트, 그리고 이유를 알 수 없던 몸의 변화들... 처음엔 모든 것이 혼란스럽고 두려울 수 있어. 아니, 어쩌면 이미 무더 젖을지도 모르겠네. 나 역시 그랬으니까.

내가 이곳에 오기 전, 세상은 플라스틱으로 가득 차 있었어. 마치 공기처럼 당연하게 여겼고, 그 편리함에 무뎠어 있었지. 아침을 깨우던 일회용 컵의 커피, 허기를 달래 주던 플라스틱 용기의 간편식, 반짝이는 새 옷들까지. 그 모든 것들이 나를 위한 선물이라고 생각 했어.

나도 한때는 플라스틱이 주는 달콤함에 취해 그 날카로운 조각들이 결국 나 자신을, 그리고 우리가 밟고 선 이곳을 상처 입힐 수 있다는 사실을 몰랐어. 우리가 무심코 사용하는 플라스틱이 결국 부메랑이 되어 우리의 건강과 미래를 겨눌 줄은 상상도 못 했던 거야.

몸이 보내는 이상 신호들: 혹시 너도?

이곳에 오기 전, 혹은 온 이후로 이런 변화들을 겪고 있을지도 몰라.

- 왠지 모를 피로감이 계속되고, 충분히 잠을 자도 몸이 무거운 날들.
- 예전보다 집중하기 어렵고, 중요한 약속이나 단어를 자꾸 깜빡하는 순간들.
- 소화가 잘 안되거나, 이유 없는 피부 트러블이나 장 트러블이 잦아지는 경험들.

이런 신호들이 전부 미세플라스틱 때문이라고 단정할 순 없지만, 우리도 모르는 사이 몸속에 쌓인 작은 조각들이 보내는 경고일 수 있다는 건 기억해야 해.

이 탈출기는 수많은 경고 속에서 시작된 내 이야기이자, 사소해 보이는 선택들이 어떤 의미였는지 스스로에게 끊임없이 묻고 답을 찾아가는 여정이야. **'그날, 내가 왜 그 지퍼백을 집어 들었을까?'** 이 부제처럼 말이지.

이 기록의 목적은 단 하나, 점수나 통과 여부를 떠나 이 질문들이 던지는 진실을 통해 네 안의 깊은 '각성'을 이끌어내는 거야. 이 기록이 플라스틱으로 고통받는 너와 우리의 삶에 작은 희망이 되길 바라.

- 어느 실험체 X가

2. 7개의 열쇠, 7개의 함정: 다시 들여다보는 탈출의 기록 📖

이 기록은 내가 미로 같던 실험실에서 찾아낸 작은 지도와 같아. 처음엔 각 질문이 막다른 길처럼 보였지만, 그 끝엔 늘 새로운 깨달음이 있었지. 어떻게 하면 이 플라스틱의 위협 속에서 나와 세상을 덜 아프게 할 수 있을까? 그 고민의 여정을 나와 다시 걸으며, 질문 속에 숨겨진 길들을 찾아보려 해.

#01. 미세플라스틱이 인체에 미치는 영향으로 알려진 것은? (정답: ㉔)

- ① 호르몬 교란 🦋
- ② 면역 기능 저하 😞
- ③ 장내 미생물 불균형 🦠
- ④ 전부 다

👤: 내 몸이 보내던 수많은 SOS 신호들, 그 배후가 이렇게 '작았을' 줄이야.

맞아, 놀랍게도 전부 다야. 이 작은 플라스틱 입자들은 우리 몸속에 들어와 마치 보이지 않는 교란꾼처럼 행동해. 호르몬 시스템에 영향을 주어 균형을 깨뜨릴 수 있고, 장내 미생물 환경을 바꿔 다양한 소화기 문제를 일으키며 면역 기능에도 영향을 줄 수 있어. 우리가 무심코 넘겼던 몸의 불편한 신호들이 어찌면 이 때문이었을지도 모르지.

- 🔑 **생존의 열쇠:** 내 몸이 보내는 작은 불편함도 그냥 지나치지 마. 그게 '혹시나' 하는 중요한 단서일 수 있으니까. 제대로 아는 것, 그게 우리 몸을 지키는 시작이야.

#02. 미세플라스틱이 인체에서 발견되지 않은 부위는? (정답: ㉒)

- ① 혈액 🩸
- ② 뼈 🦴
- ③ 뇌 조직 🧠

👤: 어찌면 우린 이미 반쯤 플라스틱 인간일지도 모르지. 뼈대만 간신히 인간인 채로 말이야.

현재까지는 단단한 뼈 조직에서 미세플라스틱이 명확히 발견되었다는 보고는 드물다고 해. 하지만 그렇다고 방심할 순 없어. 이미 우리 혈액이나 폐는 물론, 심지어 뇌 기능에까지 미세플라스틱이 영향을 미칠 수 있다는 사실이 여러 연구를 통해 알려지고 있거든. 보이지 않는 작은 입자들이 생각보다 훨씬 깊숙이 들어올 수 있다는 거야.

- **🔑 생존의 열쇠:** 보이지 않는 위험을 상대할 땐, 일상의 아주 작은 '틈' 부터 꼼꼼히 막는 게 최선이야.

#03. 다음 중 미세플라스틱 섭취 가능성이 가장 높은 식품은? (정답: ①)

- ① **신선한 해산물**
- ② 익힌 채소
- ③ 삶은 달걀

👤: '해산물 반, 미세플라스틱 반'이라는 농담, 더는 웃어넘길 수 없게 됐지.

믿기 힘들겠지만, 바다로 흘러 들어간 미세플라스틱은 먹이 사슬을 통해 해산물에 차곡차곡 쌓이거든. 한 연구에서는 조사한 해산물의 99%에서 미세플라스틱이 발견되었다고 하니... 이제 '해산물 반, 미세플라스틱 반'이라는 씁쓸한 농담도 마냥 농담으로만 들리지 않아. 결국 바다가 삼킨 플라스틱 조각들이 우리 식탁으로, 그리고 우리 몸속으로 이어지는 셈이지.

- **🔑 생존의 열쇠:** 해산물을 무조건 피하기보다, 바다를 깨끗하게 하는 근본적인 노력에 힘을 보태고, 지속 가능한 수산물에 관심을 가져보는 건 어때?

#04. 먹다 남은 음식을 보관하기에 가장 적합한 용기는? (정답: ③)

- ① 지퍼백
- ② 종이 호일
- ③ **유리 밀폐용기**

👤: 가장 믿음직한 금고는 결국 투명했지.

먹다 남은 음식을 지퍼백에 오래 보관하거나 자주 사용하면 미세플라스틱이 나올 수 있고, 종이 호일도 안쪽 플라스틱 코팅 때문에 신경 쓰일 때가 많지. 반면에 유리 용기는 화학적으로 매우 안정적이라 음식에 나쁜 영향을 주지 않고, 환경호르몬 걱정도 덜 수 있는 가장 믿음직한 선택이야.

- **🔑 생존의 열쇠:** 새 플라스틱 용기의 유혹보다, 오래도록 변치 않는 유리 용기의 안전함을 믿어봐.

#05. 세탁 시 미세플라스틱 방출량이 가장 많은 옷은? (정답: ①)

- ① 새로 산 보송보송 플리스 
- ② 오래된 면 티셔츠 
- ③ 털실 가득 울 스웨터 
- ④ 시원한 린넨 셔츠 

 **깨끗한 옷, 더러워지는 바다... 너무 늦게 알아버린 연결고리.**

정답은 의외로 새로 산 플리스야. 합성섬유로 만들어진 옷, 특히 플리스 같은 소재는 처음 세탁 할 때 아주 많은 양의 미세섬유(미세플라스틱)를 방출한다고 해. 반짝이는 새 옷일수록 보이지 않는 플라스틱 조각들이 더 많이 떨어져 나올 수 있다는 거지. 이렇게 세탁 과정에서 나온 미세섬유들은 결국 강과 바다로 흘러 들어가 해양 생태계를 오염시키고, 언젠가는 우리 식탁으로 돌아올 거야.

-  **생존의 열쇠:** 세탁 코스는 부드럽게, 강한 탈수나 고온 건조는 되도록 피해줘. 그리고 새 옷을 사기보다 지금 있는 옷을 더 오래 입고, 꼭 필요할 때만 세탁하는 습관! 그게 생각보다 큰 차이를 만들더라고.

#06. 욕실에서 미세플라스틱 발생을 줄이는 방법이 아닌 것은? (정답: ③)

- ① 제품 사용량 최소화하기
- ② 고체 샴푸·바디바 사용하기
- ③ 플라스틱 용기에 담긴 샴푸, 바디워시 펄펄 쓰기 

 **세면대 위 플라스틱 군단, 그게 내 욕실의 작은 침략자들이었어.**

샴푸와 바디워시 거품을 맘껏 내며 펄펄 쓰는 그 순간, 상쾌한 기분과 달리 욕실엔 플라스틱 쓰레기가, 세상엔 미세플라스틱이 쌓여가. 제품을 빨리 비울수록 플라스틱 용기는 더 자주 버려지니까. 물론 제품 성분에 미세플라스틱이 직접 들어있는 경우도 있고 말이야. 결국 핵심은 플라스틱 용기와와의 거리두기! 포장재 없는 고체 샴푸나 비누를 사용하거나, 제품 사용량을 줄여 플라스틱 병 하나를 더 오래 쓰는 거지.

-  **생존의 열쇠:** 수많은 플라스틱 용기를 대신할 가장 단순한 해법? 어쩌면 그건 네 손안의 작은 비누 하나일지도 몰라.

#07. 당신이 일주일간 섭취하는 미세플라스틱의 양은 어느 정도일까? (정답: ②)

- ① 종이 한 장 무게 📄
- ② 신용카드 한 장 무게 💳
- ③ 사과 한 개 무게 🍏

👤: 후...이 사실을 알게 된 이상, 예전과 똑같이 살아갈 순 없겠지.

매주 신용카드 한 장 무게(약 5g)에 달하는 미세플라스틱이 우리 몸속으로 들어온다는 연구 결과가 있어 (2019 WWF, 호주 뉴캐슬대 연구). 음식은 물론 공기를 통해서도 섭취하는데, 정작 우리는 이 사실을 거의 모르고 살아가. 그 무지함이 만들어낸 결과가 바로 이 실험실이었을 지도 몰라. 그래서 나는 더 이상 외면하지 않고, 이 불편한 진실을 계속해서 마주하기로 결심했어.

- 🔑 **생존의 열쇠:** 먹고, 마시고, 생활하는 일상 속에서 '혹시 이것도?' 하고 미세플라스틱을 한 번쯤 떠올려보는 것, 그게 변화의 시작이야.

3.5가지 생존 지침: '나'를 지키고 세상을 바꾸는 작은 약속들

지금까지 7개의 열쇠를 통해 우리가 마주한 미세플라스틱의 함정들을 살펴봤어. 어쩌면 이미 알고 있던 것도, 혹은 전혀 예상치 못했던 진실도 있었을 거야. 중요한 건 이제부터 우리가 무엇을 할 수 있는지는 거겠지.

네가 테스트의 문턱을 넘었든, 아직 그 앞에서 숨을 고르고 있든, 이건 우리 모두가 함께 지켜 나갈 수 있는 작지만 강력한 약속들이야. '나'를 지키고, 결국엔 이 답답한 세상을 바꾸는 첫걸음이 될 거라고 믿어.

- **생존 지침 1: 보이지 않는 위협을 항상 기억하라!** 💡 : 내 몸이 다양한 방식으로 공격받고, 매주 생각지도 못한 양의 플라스틱을 삼킨다는 사실을 이제 외면할 수 없어. 그래서 모든 순간 '혹시 이것도?' 질문하며 미세플라스틱의 존재를 의식하는 것, 그게 첫 번째 생존 원칙이야.
- **생존 지침 2: 식탁 위의 플라스틱 방어선을 구축하라!** 🍽️ : 플라스틱이 내 몸속 어디든 파고들 수 있다는 걸 알게 된 이후, 음식 선택부터 용기까지 모든 걸 바꿨지. 특히 해산물을 먹을 땐 그 출처를 한 번 더 확인하고, 주방에서는 플라스틱을 완전히 추방하는 걸 목표로 하고 있어.
- **생존 지침 3: 생활 공간 속 플라스틱 배출원을 차단하라!** 🏠 : 세탁기가 미세플라스틱을 쏟아내고, 매일 쓰는 욕실용품이 나를 공격할 수 있다는 사실에 정신이 번쩍 들었지. 이젠 옷을 세탁할 때도, 씻을 때도, 화장품을 고를 때도 플라스틱 발생을 최소화하는 게 나의 철칙이 됐어.
- **생존 지침 4: 편리함의 유혹, 일회용 플라스틱과 단절하라!** 🗑️ : 잠깐의 편리함 때문에 너무나 많은 플라스틱 쓰레기를 만들며 살았더군. 이제는 텀블러와 장바구니를 내 몸처럼 챙기며 일회용 플라스틱과의 질긴 인연을 끊어내고 있어.
- **생존 지침 5: '나의 각성을 '모두'의 행동으로, 함께 미래를 구하라!** ✨ : 미세플라스틱 문제 앞에서 개인이 할 수 있는 건 없다고 자조하던 시절은 끝났어. 나의 변화가 우리의 변화를 이끌어낼 수 있다는 믿음, 그리고 너와 함께라면 이 답답한 현실도 바꿀 수 있다는 희망을 품고 행동할 거야.

4. 에필로그: 너의 모든 걸음을 응원하며

여기까지가 내가 이 미로 같은 실험실에서 경험하고 깨달은 것들을 담은 기록의 전부야. 이 기록이 너에게 얼마나 와닿았을지는 모르겠어. 어쩌면 이미 알고 있던 내용에 고개를 끄덕였을 수도 있고, 전혀 예상치 못했던 진실에 잠시 숨이 막혔을지도, 혹은 작은 희망을 발견했을지도 모르지. 하지만 가장 중요한 건 이 기록을 덮은 후 네가 내딛는 첫걸음이야. 여기서 얻은 실마리로 너만의 길을 찾아, 그 길이 우리 모두가 플라스틱의 속박에서 벗어나 함께 웃는 미래로 이어지는 것, 그것이 이 기록을 남긴 나의 간절한 바람이니까.

어쩌면 이 미세플라스틱 실험실은 우리가 살아가는 이 세상 그 자체일지도 몰라. 편리함이라는 이름 뒤에 숨겨진 보이지 않는 위협과, 애써 외면하고 싶은 불편한 진실로 가득 찬 곳. 하지만 기억해줬으면 좋겠어. 가장 캄캄한 어둠 속에서도 아주 작은 별빛 하나가 길을 밝혀주듯, 너의 작은 실천 하나하나가 절망을 밀어내고 의미 있는 변화를 만들어낼 수 있다는 것을 말아야.

나는 앞으로도 너의 모든 걸음을 진심으로 응원할 거야. 혼자가 아니라는 사실을 절대 잊지 않길 바라. 이 기록을 발견한 네가 있고, 또 너와 같은 마음으로 깨어나 함께 걷고자 하는 수많은 '우리'가 있을 테니까. 그렇게 함께 나아간다면, 언젠가는 이 '미세플라스틱 연구소' 자체가 과거의 유물이 되는 날이 오겠지. 플라스틱으로 인해 더 이상 누구도 아프지 않고, 이런 연구 자체가 필요 없는 진짜 평화로운 세상을 우리가 함께 맞이할 수 있을 거야.

너의 용감한 여정을 항상 지지하며,
- 너의 또 다른 동료, 실험체 X가

제작: 미세플라스틱 연구소
(campaign.kfem.or.kr/microplastic_lab/)

발행일: 2025년 7월 1일