| 보건복지부 질병관리본부 | 보 도 참 고 자 료 | | |
|---|---|---|---|
| 배 포 일 | 2019. 12. 10. / (총9매) | 담당부서 | 미래질병대비과 |
| 과 장 | 우 경 미 | 전 화 | 043-719-7260 |
| 담 당 자 | 유 효 순 | | 043-719-7261 |

# 초미세먼지 전국적 '나쁨', 기저질환자 건강 관리에 유의하세요!

◇ 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 겨울철 건강관리 주의
◇ 미세먼지 '나쁨' 시에는 외출 자제하고 활동량 줄이는 등 건강수칙 준수
◇ 심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식환자 등 기저질환자는 평소 적절한 치료 유지, 외출 시에는 비상약 소지, 증상 악화 시 의사 진료

□ **질병관리본부**(본부장 정은경)는 **초미세먼지**가 **전국적으로 '나쁨'** 수준이라는 한국환경공단(에어코리아)의 발표와 **10일 06시부로 수도권 및 충북권**을 대상으로 「**초미세먼지 위기경보**」(**관심단계**) **발령**에 따라 **기저질환자**의 **건강관리**에 특히 **주의**할 것을 당부하였다.

○ 미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 **점막**에 물리적 **자극**을 유발하고, 크기가 작아 **폐로 흡입**되어 **호흡기에 영향**을 미치며, 신체 여러 장기에 **산화손상**을 촉진하여 염증반응을 일으킨다.

○ 특히 **심뇌혈관질환**(허혈성 심장질환, 심부전, 부정맥, 뇌졸중), **호흡기질환**, **천식**을 가지고 있는 환자(기저질환자)는 미세먼지가 기존의 **증상을 악화**시킬 수 있어, 건강관리에 더욱 주의가 필요하다.

□ **고농도 미세먼지**가 자주 발생하는 겨울철 시기에 미세먼지로부터 건강을 보호하기 위해 다음과 같은 **건강수칙**을 잘 지키는 것이 중요하다.

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW 1339 질병관리본부 콜센터

**< 일반 수칙 >**

○ 미세먼지가 농도가 **'나쁨'** 시에는 **외출이나 실외 운동을 삼가고,** 외출 후 실내에 들어오면 **손, 발, 얼굴 등**을 **깨끗이 씻는다.**

○ 흡연은 미세먼지를 유발함은 물론 호흡기질환, 천식 등의 환자에게 급성 영향을 일으킬 수 있으므로 **금연하고,** 활동 시 흡연장 주변을 피하는 등 **간접 흡연**에 **주의**한다.

**< 외출, 차량 운행 시 >**

○ 부득이 외출해야 한다면 가급적 **미세먼지 농도가 높은 공장 주변**이나 **대로변을 피하고,** 교통량이 많은 **출퇴근 시간대**를 **피해서 활동하며,** 뛰는 대신 평소 보행속도로 걷는 등 **덜 힘든 방법을 선택**하는 것이 좋다.

○ **불필요한 차량 운행을 자제**하고, 차량을 운행할 시에는 창문을 닫고 **차량 내 공기 순환 방식**을 **선택**한다.

**< 장시간 실외활동 시 >**

○ **실외 근무자 등 장시간 실외**에서 **활동 시**에는 **보건용마스크**를 **착용**한다. 이 때 마스크 착용 효과를 얻기 위해서는 올바른 착용법 (붙임 4 올바른 마스크 착용법 참조)에 따라 **얼굴에 밀착하여 착용**하는 것이 중요하다.

**< 환기, 음식 조리 시 >**

○ 미세먼지 노출을 줄이기 위해 창문을 닫고 실내에 머무는 경우라도 **실내**에 자연적으로 이산화탄소 등이 쌓여 **공기 교환**이 **필요**하므로 하루 중 가급적 **미세먼지 농도가 높지 않은 시간대**를 택하여 환기하고, 실내는 물걸레로 청소한다.

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW 1339 질병관리본부 콜센터

○ 음식을 **조리할 때**에는 초미세먼지가 급증하므로 **환풍기**를 **작동**하고 조리 중과 조리 후까지 반드시 **환기**하도록 한다.

□ **심뇌혈관질환, 호흡기질환, 천식 등** 질병을 가지고 있는 경우(**기저질환자**)나 **어르신, 어린이, 임산부는** 미세먼지에 더욱 취약하므로 고농도 미세먼지 시에는 더욱 **주의**가 **필요**하다.

**< 기저질환자 일반 수칙 >**

○ **평소 건강관리와 적절한 치료**를 **유지**하고 **미세먼지 건강수칙**을 더욱 **철저히 준수**한다.

○ 미세먼지 예보를 자주 확인하고, **미세먼지가 농도가 나쁨일 때나 건강상태가 좋지 않은 경우**에는 **외출을 자제하고 활동량을 줄인다.**

**< 기저질환자 외출 시 >**

○ **외출 시**에는 **평소 먹는 약과 증상완화제 등 비상약**을 **소지**하고, **부득이 장시간 외출 시 보건용 마스크**가 도움이 될 수 있으나 마스크를 착용 후 **호흡곤란이나 가슴 답답함 등의 증상이 나타나면 무리해서 착용하지 말고 바로 벗는다.**

**< 기저질환자 증상 악화 시 >**

○ **증상**을 주의 깊게 **관찰**하고 **천식 환자는 최대 호기유속을 측정하여 천식 수첩에 기록**해둔다. **가슴 압박감, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우** 바로 병원을 방문하여 **의사**의 **진료**를 받는다.

□ **질병관리본부 정은경 본부장은** "미세먼지가 나쁜 날은 가급적 **외출을 자제하고 실외 운동을 삼가며, 특히 기저질환자의 경우 건강수칙에 유의할 것을** 강조하였다.

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW 1339 질병관리본부 콜센터

<붙임> 1. 기저질환자 미세먼지 건강수칙(심뇌혈관질환자)
2. 기저질환자 미세먼지 건강수칙(호흡기질환자)
3. 기저질환자 미세먼지 건강수칙(천식질환자)
4. 올바른 마스크 착용법[식품의약품안전처 제공]
5. 미세먼지 기저질환자 건강수칙(카드뉴스)

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW
1339 질병관리본부 콜센터

# 붙임 1 기저질환자 미세먼지 건강수칙(심뇌혈관질환자)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 홍보지

질병관리본부 KCDC

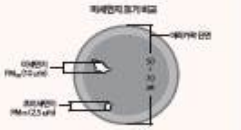
1339

## 심뇌혈관질환자 미세먼지 이렇게 대응하세요!

심근경색, 협심증, 부정맥, 뇌졸중, 심부전을 앓았거나,
혈관우회로술(bypass-surgery), 혈관성형술 등 심뇌혈관 수술을 받은 적이 있는 경우 등

### 1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10㎛보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5㎛보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생합니다.



[자료 : 국립환경과학원]

### 2 미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?

먼지가 직접 닿아서 피부, 눈에 물리적 자극을 유발하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 여러 장기에 염증 반응을 유발할 수 있습니다.

특히 미세먼지는 심뇌혈관질환과 관련하여 심근경색을 포함한 기존의 허혈성심질환, 심부전, 부정맥 및 뇌졸중을 유발 혹은 악화시킬 수 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 심뇌혈관질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가를 초래할 수 있습니다.

### 보건용 마스크 사용 시 주의사항

[자료 : 식품의약품안전처]

### 3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

#### 특히, 심뇌혈관질환자는...

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지않을 때 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.
  - 보건용마스크는 개인의 질환의 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다.
  - 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사의 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 장시간 또는 심한 육체활동을 피하세요.
- 적당한 물을 섭취하여 체내 노폐물의 배출을 돕도록 하세요.
- 가슴 압박감, 흉통, 심박동이 빨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요.

#### 실내에서는...

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

#### 실외에서는...

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

#### 미세먼지 농도 및 행동 요령

| 예보내용 | | 농도별 예보등급 (㎍/㎥) 좋음 | 보통 | 나쁨 | 매우나쁨 |
|---|---|---|---|---|---|
| 예보물질 | 미세먼지(PM10) | 0~30 | 31~80 | 81~150 | 151 이상 |
| | 초미세먼지(PM2.5) | 0~15 | 16~35 | 36~75 | 76 이상 |
| 행동요령 | *취약계층 | 건강관리 및 적절한 치료 유지 | 몸상태에 따라 유의하여 활동 | 무리한 실외활동 자제 | 가급적 실내활동 |
| | 일반인 | - | - | 장시간 무리한 실외활동 자제 | 장시간 또는 무리한 실외활동 자제 |

* 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW
1339 질병관리본부 콜센터

# 붙임 2 기저질환자 미세먼지 건강수칙(호흡기질환자)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 홍보지

질병관리본부 KCDC

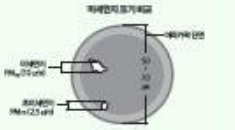
1339

## 호흡기질환자
### 미세먼지 이렇게 대응하세요!

만성폐쇄성폐질환(COPD), 폐암, 폐렴, 기관지염, 폐기종 등

### 1 미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10㎛보다 작은 미세먼지(PM10)와 지름이 2.5㎛보다 작은 초미세먼지(PM2.5)로 나뉘며, 주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에 의해 발생합니다.



[자료 : 국립환경과학원]

### 2 미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?

먼지가 직접 닿아서 피부, 눈에 물리적 자극을 유발하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 여러 장기에 염증 반응을 유발할 수 있습니다.

특히 미세먼지는 폐암의 발생 위험도를 증가시키고 만성폐쇄성폐질환, 천식, 기관지염, 폐렴 발생과도 연관이 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 호흡기 질환의 발병, 중상악화, 사망률 증가를 초래할 수 있습니다.

### 보건용 마스크 사용 시 주의사항

[자료 : 식품의약품안전처]

### 3 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

**특히, 호흡기질환자는...**

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지않을 때 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용마스크 (식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 만성폐쇄성폐질환자 등은 외출 시 증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요.
- 주치의 권고에 따라 본인의 질환과 증상에 맞게 보건용마스크를 착용하고 호흡곤란 등에 주의하세요.
- 기침, 쌕쌕거림, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원에 방문하세요.

보건용마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다.
보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사의 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

**실내에서는...**

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

**실외에서는...**

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 삼가세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

**미세먼지 농도 및 행동 요령**

| 예보내용 | | 농도별 예보등급 (㎍/㎥) 좋음 | 보통 | 나쁨 | 매우나쁨 |
|---|---|---|---|---|---|
| 예보물질 | 미세먼지(PM10) | 0~30 | 31~80 | 81~150 | 151 이상 |
| | 초미세먼지(PM2.5) | 0~15 | 16~35 | 36~75 | 76 이상 |
| 행동요령 | *취약계층 | 건강관리 및 적절한 치료 유지 | 몸상태에 따라 유의하여 활동 | 무리한 실외활동 자제 | 가급적 실내활동 |
| | 일반인 | - | - | 장시간 무리한 실외활동 자제 | 장시간 또는 무리한 실외활동 자제 |

* 취약계층 : 어린이, 노인, 임산부, 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등)

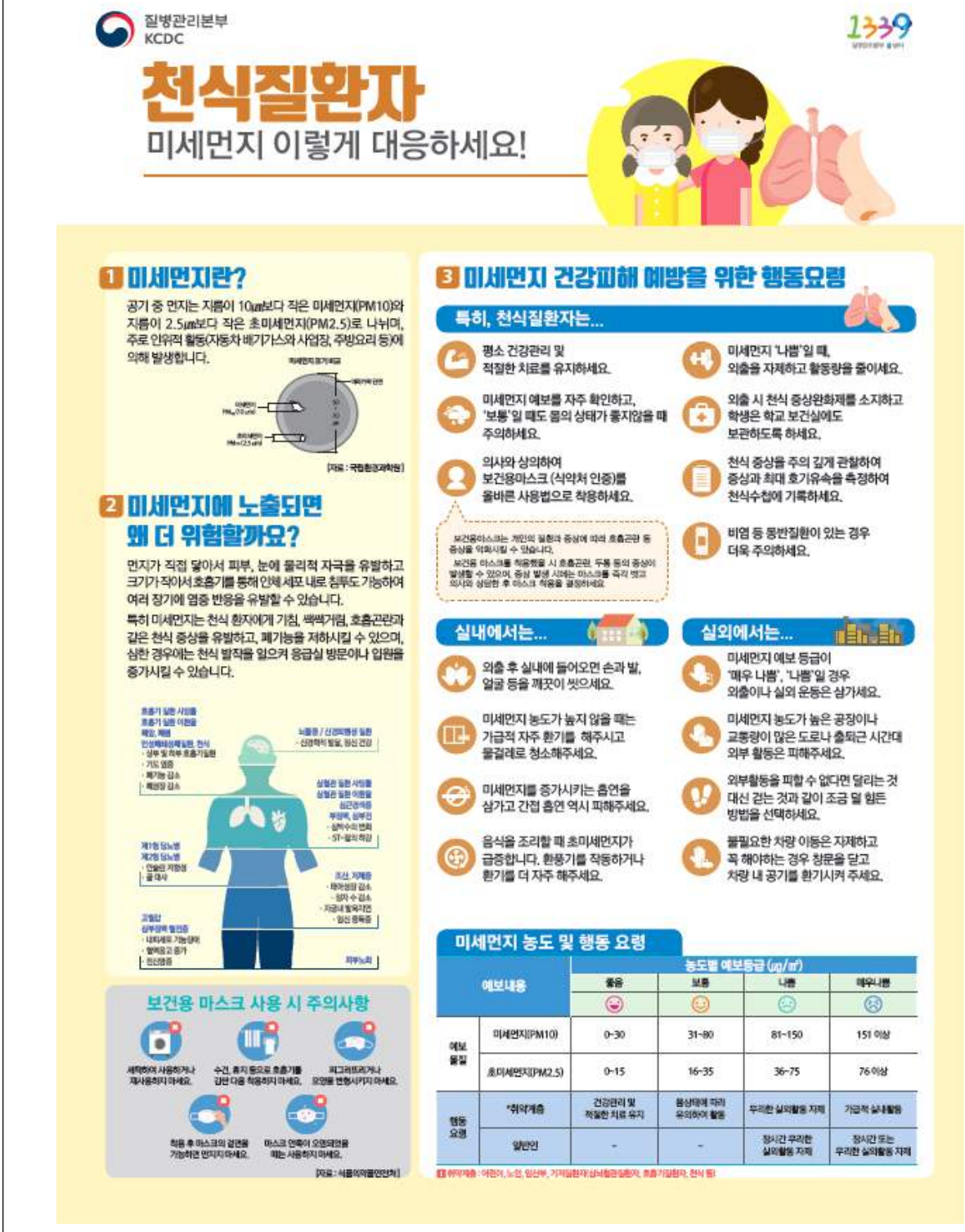
OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW
1339 질병관리본부 콜센터

# 붙임 3 기저질환자 미세먼지 건강수칙(천식질환자)

※ 자료 내려받기: 질병관리본부(www.cdc.go.kr) → 알림·자료 → 홍보자료 → 홍보지






OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

# 붙임 4 올바른 마스크 착용법(식품의약품안전처 제공)

※ 자료 내려받기: 식품의약품안전처(www.mfds.go.kr) → 법령/자료 → 홍보물자료 → 일반홍보물

OPEN 출처표시 공공누리 공공저작물 자유이용허락

나부터 지키는 우리 모두의 건강 해외감염병 NOW
1339 질병관리본부 콜센터

# 붙임 5 미세먼지 기저질환자 건강수칙(카드뉴스)

OPEN 출처표시
공공누리 공공저작물 자유이용허락



나부터 지키는 우리 모두의 건강
해외감염병 NOW
1339 질병관리본부 콜센터