

 질병관리청		<h1>보 도 참 고 자 료</h1>	
배 포 일	2021. 3. 9. / (총 9 매)	담당부서	미래질병대비과
과 장	유 효 순	전 화	043-219-2951
담 당 자	김 효 은		043-219-2957

봄철 미세먼지, 건강수칙 기억하세요! ‘외출 자제, 보건용 마스크 착용, 환기’

- ◇ 고농도 미세먼지가 자주 발생하는 봄철에는 건강관리 주의
 - ‘특히 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이’
- ◇ 거리두기, 손 위생, 외출 자제, 마스크 착용, 환기 등 수칙 철저히 지키기
- 질병관리청(청장 정은경)은 봄철인 3월은 통상 초미세먼지(PM2.5) 농도가 연중 가장 높으므로 미세먼지 취약계층의 경우 건강관리에 각별히 주의하여 줄 것을 당부하였다.
 - * (‘17~’19년) 12월 28 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ → 1월 33 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ → 2월 31 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ → **3월 35 $\mu\text{g}/\text{m}^3$**
- 미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킨다.
- 특히, 심뇌혈관·호흡기 등의 기저질환자는 기존의 증상들이 더 악화될 수 있고, 노인은 이미 만성질환을 가지고 있을 가능성이 높아 더 위험할 수 있다.
- 또한 임산부의 경우 태아의 성장 지연과 조산을 초래할 수 있고, 어린이의 경우 폐 성장을 저해할 수 있다.
- 따라서 평소 미세먼지 건강수칙을 잘 지키는 것이 중요하며, 특히 코로나19를 고려하여 각 상황별로 다음과 같은 주의가 필요하다.

< 외출은 가급적 자제 >

- 평소 미세먼지 예보를 확인하여 미세먼지가 나쁜 날은 가급적 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄인다.

< 외출 시에는 보건용 마스크 착용 >

- 외출 시에는 미세먼지를 효과적으로 차단하기 위해서 KF80 이상의 보건용 마스크*를 착용하는 것이 필요하다.

* 보건용 마스크에는 입자차단 성능을 나타내는 'KF80', 'KF94', 'KF99'가 표시되어 있고, KF80은 평균 0.6 μ m 크기의 미세입자를 80% 이상, KF94와 KF99는 평균 0.4 μ m 크기의 입자를 각각 94%, 99% 이상 걸러낼 수 있다.

- 보건용 마스크는 입과 코를 가리고 틈이 없도록 얼굴에 밀착하여 착용하고, 만약 호흡곤란, 두통, 어지러움 등의 증상이 나타나면 무리해서 착용하지 말고 바로 벗도록 한다.

- 증상 발생 시에는 코로나19 예방을 위해 개별 공간 또는 사람 간 충분한 거리를 확보할 수 있는 장소를 택하여 마스크를 벗고 휴식을 취한 후 증상이 완화되면 착용하는 것이 좋다.

- 특히, 심뇌혈관·호흡기 등의 기저질환자는 장시간 마스크 착용 시 기존 증상이 악화될 수 있어 외출을 삼가는 것이 좋지만, 부득이 외출을 할 경우에는 의사와 상의 후 비교적 숨쉬기가 편한 마스크를 선택하도록 한다.

- 또한, 외출 시에는 가급적 대로변이나 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳과 교통량이 많은 출퇴근 시간대를 피하여 활동한다.

- 뛰는 대신 걷기 등 실외 활동량의 강도를 줄이고, 차량을 운행할 시에는 창문을 닫고 차량 내 공기 순환 방식을 선택한다.

- 천식, 만성폐쇄성폐질환 등의 기저질환자는 증상완화제를 휴대하고, 아토피피부염 환자는 보습제를 휴대하여 증상이 발생하면 바로 사용하도록 한다.

< 실내에서는 주기적인 환기 >

- 미세먼지가 나쁜 날은 실외 활동량을 줄이고 실내에 머무는 것이 좋지만, 장시간 창문을 닫고 지낼 경우 오히려 실내 미세먼지 농도를 높일 수 있어 주기적인 환기가 필요하다.
 - 환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성 유기화합물과 같은 오염물질이 축적되어 실내 공기 질이 나빠지므로 짧게라도 환기를 하는 것이 좋다.
 - 환기 시에는 하루 중 가급적 미세먼지 농도가 높지 않은 시간대에 최소 하루 3번 이상 충분한 자연환기를 실시하고, 늦은 저녁이나 새벽에는 대기의 오염물질이 정체되어 있으므로 피하는 것이 좋다.
- 요리를 할 때는 미세먼지가 많이 발생하므로 환풍기를 작동하고 요리 후까지 충분히 환기하도록 한다.
- 또한, 실내 공기 질을 관리하기 위해 물걸레질을 통한 청소를 실시하고 실내 습도를 적절하게 조절한다.
- 아울러, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부, 어린이는 미세먼지에 더욱 취약하므로 고농도 미세먼지 발생 시에는 각별히 주의가 필요하며, 주요 건강수칙 내용은 다음과 같다.

< 미세먼지 대비 민감군별 건강수칙 >

■ 기본 공통사항

- 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세운다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고 실외 활동량을 줄인다.
- 외출 시에는 보건용 마스크를 착용*하고, 가급적 대로변이나 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳을 피하여 활동한다.
* 단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 질환자는 의사와 상의하여 착용하도록 한다.
- 운동 시에는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동한다.
- 실내에서는 주기적으로 환기한다.

1. 심뇌혈관질환자

- 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하고, 증상이 악화되면 바로 진료를 받는다.
- 금연하고 간접흡연을 피한다.

2. 호흡기·알레르기질환자

- 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 경우에는 외출 시 증상 완화제를 휴대하고, 아토피피부염이 있는 경우에는 보습제를 휴대한다.
- 호흡기질환자, 천식환자는 인플루엔자(독감) 예방접종을 받는다.

3. 노인

- 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하고, 심뇌혈관질환이 있는 경우 특히 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만 등 위험요인을 관리한다.
- 만성질환이 있는 경우에는 처방 약을 잊지 말고 꼭 먹고, 병·의원 진료일정을 잘 지켜서 꾸준히 진료를 받아야 한다.

4. 임산부·영유아

- 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하고, 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄인다.

5. 어린이

- 미세먼지 예보에 따른 어린이집, 유치원, 학교의 외부 활동 진행 여부를 가정 통신문을 통해 확인한다.
- 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받는다.

- 이 건강수칙은 대한의학회와 협력하여 마련한 근거 중심의 자료로, 홍보지, 소책자, 동영상, 근거보고서 등의 형태로 다양하게 제공되며, 질병관리청 누리집(<http://www.kdca.go.kr> - 정책정보 - 기후변화 - 미세먼지)에서 국민 누구나 열람하거나 내려받기 하여 이용할 수 있다.

- 질병관리청 정은경 청장은 “코로나19 장기화로 모두가 지치고 힘든 요즘, 국민건강을 위협하는 미세먼지와 코로나19 모두로부터 안전한 일상을 위해서는 어느 때보다 건강관리가 중요하고, 적극적인 관심과 동참이 필요하다”고 강조하며,
 - 이를 위해 “국민들께 거리두기, 손 위생, 외출 자제, 마스크 착용, 환기 등의 수칙을 철저히 지켜줄 것”을 당부하였다.

- <붙임> 1. 미세먼지 민감군별 건강수칙(카드뉴스)
2. 올바른 마스크 착용법(식품의약품안전처 제공)
3. 미세먼지 건강수칙 홍보자료 종류
4. 미세먼지 관련 질의 답변

붙임 1

미세먼지 민감군별 건강수칙(카드뉴스)

2021.01.13. 질병관리청

신뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이

미세먼지 민감군별 건강수칙을 지켜주세요!

1/10

2021.01.13. 질병관리청

미세먼지는 피부와 눈, 코 등에 물리적 자극을 유발하고 크기가 매우 작아 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다.

2/10

2021.01.13. 질병관리청

미세먼지 민감군

신뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이

특히, 신뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자, 노인, 임산부·영유아, 어린이는 미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큼니다.

3/10

2021.01.13. 질병관리청

기본 공통수칙

- 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고, 실외 활동량을 줄이세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. 단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 하고, 유행하는 의사와 상의하여 착용하세요.
- 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.
- 실내에서는 주기적으로 환기하세요.

4/10

2021.01.13. 질병관리청

신뇌혈관질환자 건강수칙

신뇌혈관질환자

- 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.
- 잊지 말고 약을 먹고, 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.
- 급연하고 간접흡연을 피하세요.

5/10

2021.01.13. 질병관리청

호흡기·알레르기질환자 건강수칙

호흡기·알레르기질환자

- 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

6/10

2021.01.13. 질병관리청

노인 건강수칙

노인

- 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.
- 신뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요. *당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등
- 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 병·의원 진료일정을 지키세요.

7/10

2021.01.13. 질병관리청

임산부·영유아 건강수칙

임산부·영유아

- 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 심의 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 즐기세요.

8/10

2021.01.13. 질병관리청

어린이 건강수칙

어린이

- 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 병·의원을 방문하여 진료를 받으세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

9/10

2021.01.13. 질병관리청

미세먼지 건강수칙을 확인하고 건강을 지켜주세요!

10/10

붙임 2

올바른 마스크 착용법(식품의약품안전처 제공)

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

궁금한 Q&A

Q 보건용 마스크 중 'KF94', 'KF99' 제품은 세균을 죽이나요?

A 아닙니다. 세균을 죽이는 것이 아니라 마스크에 사용된 특수한 필터를 통해 외부에서 유입되는 세균을 차단하여 호흡기가 세균에 노출되는 정도를 줄여주는 것입니다.

Q 어린이용 보건용 마스크가 따로 있나요?

A 현재 어린이용과 성인용을 구분하여 허가된 보건용 마스크는 없으며, 어린이 얼굴 크기에 맞는 마스크를 구입하여 어린이 얼굴에 잘 밀착시켜 사용해야 합니다. 호흡기가 막힌 영유아는 황사나 미세먼지 수준이 '나쁨' 이상일 때 외출하지 않아야 합니다.

Q 보건용 마스크를 얼굴에 밀착시켜도 틈새로 공기가 들어오는데 호흡기 보호 효과가 있나요?

A 보건용 마스크는 입자 차단 성능과 함께 착용 시 틈새로 공기가 들어오는 정도에 대해서도 기준을 정하여 관리하고 있으므로, 밀착해서 착용하면 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호하는 효과가 있습니다.

Q 허가된 보건용 마스크를 선택할 때 특별히 주의할 사항이 있나요?

A KF 문자 뒤에 붙은 숫자가 클수록 입자 차단 효과가 더 크지만, 숨쉬기가 어렵거나 불편할 수 있으므로 황사·미세먼지 발생 수준, 개인별 호흡량 등을 고려하여 제품을 선택하는 것이 바람직합니다.

보건용 마스크
약국, 대형마트, 일반 소매점, 인터넷 등에서 자유롭게 구입할 수 있습니다

의약품으로 허가된 보건용 마스크 온라인 확인 방법

<https://nedrug.mfds.go.kr>

인터넷 사이트 (nedrug.mfds.go.kr) 초기화면에서 '의약품종 검색'란에 제품명을 입력하여 검색 확인
※ QR코드를 스캔해서 모바일로 확인해 보세요!

식품의약품안전처

충청남도 향수부 연구 2층 205호(대전광역시 서구 신촌동) 식품의약품안전처 의약품정책과
T 043-719-3702~6, 3710-14 F 043-719-3700 www.mfds.go.kr

슬기로운 보건용 마스크 탐구생활

▶ 의약품 '보건용 마스크'란?

▶ 보건용 마스크의 'KF'란?

▶ 보건용 마스크의 '제품 유형'은?

▶ 보건용 마스크
입자 차단 성능이 있어서 입자성 유해물질이나 감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상 생활에서 필요한 경우에 사용하는 마스크

▶ 입자 차단 성능

구분	본진포집효율 (마스크가 미세먼지를 걸러주는 비율)	인면부 누설률 (착용 시 호흡기 공기가 새는 비율)	인면부 공기저항 (마스크가 호흡기 걸러주는 능력)
KF80	평균 입자크기 0.6㎛를 80% 이상 차단	25.0% 이하	60Pa 이하
KF94	평균 입자크기 0.4㎛를 94% 이상 차단	11.0% 이하	70Pa 이하
KF99	평균 입자크기 0.4㎛를 99% 이상 차단	5.0% 이하	100Pa 이하

▶ 관리 기준

▶ 품질관리 주의 항목
고정형 비리본 평면부의 변형도, 순도시험 (신 또는 일리더, 엑스, 영광, 포털일(레이더) 등

▶ KF80
미세먼지(평균 입자크기 0.6㎛)를 80% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.

▶ KF94~KF99
미세먼지(평균 입자크기 0.4㎛)를 각각 94%, 99% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질과 신종플루 같은 감염원으로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.

▶ 01 일반형
일반적인 형태의 일회용 제품으로 상·영 또는 좌·우가 정한 상태로 있는 점이형 제품과 불특정 편의 형태를 가진 '한방' 제품이 있음

▶ 02 배기밸브형
마스크 본체에 있는 배기밸브를 통해 공기가 배출되도록 하여 착용했을 때 내쉬는 습(숨)의 불편함을 줄여주는 제품

▶ 03 필터교체형
마스크 본체에 일회용 필터를 장착하여 사용하고 필터만 교체할 수 있는 제품

▶ 04 필터교체·배기밸브형
배기밸브가 있는 마스크 본체에 교체 가능한 일회용 필터를 장착하여 사용하는 제품

접이형 마스크 착용법

- 마스크 낚기를 펼친 뒤 양쪽 낚기 끝을 오므려주세요
- 고정형 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
- 마스크 안을 귀에 걸쳐 위치를 고정해 주세요
- 양 손가락으로 코반이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 경기누설을 체크하여 안면에 마스크를 밀착시켜주세요
- ▶ 참고하세요
- 재사용 가능한 사용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고 확인하세요
- 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체·배기밸브형 1회용 제품은 일회용(폐기 또는 재활용)입니다

립형 마스크 착용법

- 마스크를 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
- 코와 턱을 끈대도록 얼굴에 맞춰주세요
- 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
- 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸쳐 고정합니다
- 양 손가락으로 코반이 코에 밀착되도록 눌러주세요
- 경기누설을 체크하여 안면에 마스크를 밀착시켜주세요

사용 시 주의사항

- 선택하여 사용하거나 재사용하지 마세요
- 피그리트(기나) 모양을 변형시키지 마세요
- 마스크 안쪽이 오염되면 사용하지 마세요
- 수건, 휴지 등으로 호흡기를 건반 재료 착용하지 마세요
- 착용 후에는 마스크의 끈만을 가능한 만지지 마세요
- 마스크 착용으로 호흡이 불편하면 사용을 중지하고 의사 등과의 상담하세요

붙임 3

미세먼지 건강수칙 홍보자료 종류

※ 자료 위치: 질병관리청(<http://www.kdca.go.kr>) > 정책정보 > 기후변화 > 미세먼지

<p>동영상 (1종)</p>	<p><일반인용></p> 	
<p>홍보지 (2종)</p>	<p><일반인용></p> 	<p><전문가용></p> 
<p>소책자 (2종)</p>	<p><일반인용></p> 	<p><전문가용></p> 
<p>근거보고서 (11종)</p>	<p><전문가용></p>  <p>* (11종) 검색전략, 국내문헌, 심혈관질환, 호흡기·알레르기질환, 어린이·임산부, 예방접종, 마스크·공기청정기·공기질관리·환기, 공기정화식물·숲조성, 신체활동, 음식·물·비타민·손씻기·기타, 가이드라인</p>	

붙임 4

미세먼지 관련 질의 답변

1. 공기청정기를 사용하면 환기를 안 해도 된다? 미세먼지가 나쁜 날은 창문을 꼭 닫고 환기를 안 한다?

☞ 환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 **오염물질이 축적되어 실내 공기질이 나빠집니다.** 미세먼지가 나쁘거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 이들 오염물질 농도를 낮추기 위해 **짧게라도 환기가 필요합니다.**

2. 미세먼지가 일으키는 특정 질병이 있다? 미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋다?

☞ **미세먼지는 체내 활성산소를 공급하고 염증반응 등을 일으켜 전신에 걸쳐 많은 장기에 영향을 미칩니다.** 기존에 가지고 있는 질환이 있다면 증상이 심해지거나 **중증으로 진행할 수 있어 평소에 질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리하는 것이 중요합니다.**

3. 미세먼지에 오래 노출되면 면역이 된다? 미세먼지가 매우 나쁜 날만 주의하면 된다?

☞ 미세먼지에 오래 노출되어도 **면역이 되는 것은 아니며 미세먼지 노출량을 줄일수록 건강에 좋습니다.**

☞ 미세먼지가 나쁜 날이나 차량 통행이 많은 시간대에는 **가급적 외출을 자제** 하고, 운동이나 산책 시에는 대로변이나 공사장, 발전소 주변을 피해서 **공원, 학교 운동장, 실내에서 합니다.** 또한 미세먼지가 나쁠 때에는 **활동 강도를 낮추고 노출 시간을 줄여 총 노출량을 줄이는 것이 좋습니다.**

4. 미세먼지 마스크를 쓰면 숨이 막히고 가슴이 아프지만 꼭 참고 쓴다?

☞ 마스크는 올바른 사용법으로 얼굴에 밀착해서 착용해야 효과가 있지만, 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의 증상이 생길 수도 있습니다.

☞ 특히, **호흡기환자나 심뇌혈관환자는 갑작스런 증상으로 위험해질 수 있어 의사와 상의하여 착용하되, 증상이 나타난다면 바로 벗고 무리해서 착용하지 않아야 합니다.**

5. 미세먼지가 매우 나쁜 날도 평소대로 운동을 한다?

☞ **운동은 건강유지에 매우 중요하지만, 운동할 때에는 자연적으로 공기 흡입량도 늘어나므로 미세먼지가 나쁜 날에 운동을 하면 미세먼지에 더 많이 노출됩니다.**

☞ 즉, **미세먼지가 나쁜 날에는 실외에서 격렬한 운동을 자제하고, 실외보다는 실내로 장소를 바꾸고 평소보다 운동 강도를 낮추어 가볍게 운동하는 것이 좋습니다.**