

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리본부
KCDC

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



contents

I. 서론		9
II. 기본 건강수칙	1. 평상 시 건강수칙	17
	2. 실내 공기질 관리	35
	3. 실외 건강수칙	47
	4. 기타	61
III. 민감군별 건강수칙	1. 임산부·영유아	69
	2. 어린이	85
	3. 노인	101
	4. 심뇌혈관질환자	117
	5. 호흡기·알레르기질환자	133

자주하는 질문 목차

II. 기본 건강수칙

1. 평상 시 건강수칙

- Q. 미세먼지(또는 초미세먼지) 나쁨, 매우 나쁨 시 어떻게 해야 하나요? 19
- Q. 미세먼지 민감군은 미세먼지가 나쁠 때 무조건 마스크를 써야 하나요? 21
- Q. 미세먼지도 면역이 되나요? 23
- Q. 미세먼지 마스크는 어떠한 것을 사용해야 하나요? 25
- Q. 외출하고 돌아오면 손을 씻어야 하나요? 27
- Q. 운동이나 야외활동을 하고 싶는데 미세먼지 때문에 겁이 납니다.
활동 시 미세먼지 노출을 줄이려면 어떻게 하면 되나요? 29
- Q. 물은 얼마나 마셔야 하나요? 31
- Q. 미세먼지에 좋은 음식이 있나요? 33

2. 실내 공기질 관리

- Q. 미세먼지 농도가 높은 날에도 환기를 해야 하나요? 37
- Q. 청소를 하면 미세먼지를 줄일 수 있나요? 39
- Q. 공기청정기를 사용하는데도 환기를 해야 하나요? 41
- Q. 공기정화식물을 키우는 것이 실내 미세먼지 농도를 줄이는 데 도움이 되나요? 41
- Q. 담배를 피면 미세먼지 농도가 높아지나요? 43
- Q. 청소방법에 따라서 미세먼지 농도가 차이가 나나요? 45

3. 실외 건강수칙

- Q. '미세먼지 예보'와 '미세먼지 주의보/경보'는 어떻게 다른가요? 49
- Q. 마스크 착용 시 주의사항이 있나요? 51
- Q. 미세먼지 농도가 높은 날에는 항상 실외가 아닌 실내에서만 운동을 해야 하나요? 55
- Q. 대로변은 왜 미세먼지 농도가 더 높은가요? 57
- Q. 미세먼지가 높은 날에 운동을 하지 않고 실내에서만 지내게 되면 오히려 건강에 더 안 좋은 것 아닌가요? 59

4. 기타

- Q. 미세먼지가 높을 때 이동해야 한다면 어떻게 하는 게 좋나요? 63
- Q. 미세먼지를 감소시키기 위해서 개인은 어떤 노력을 해야 하나요? 65

III. 민감군별 건강수칙

1. 임산부·영유아

- Q. 임신성고혈압이 있는데 미세먼지가 태아에도 영향을 미칠 수 있나요? 71
- Q. 구이나 튀김 요리를 하면 미세먼지가 많이 나오나요? 71
- Q. 미세먼지가 나쁘더라도 운동을 하는 게 좋나요? 73
- Q. 유모차 속 아이가 더 나쁜 공기에 노출되나요? 75
- Q. 미세먼지 마스크는 어떠한 것을 사용해야 하나요? 77
- Q. 대로변은 왜 미세먼지 농도가 더 높은가요? 79
- Q. 미세먼지 농도가 높은 날에도 환기를 해야 하나요? 81
- Q. 공기청정기를 사용하는데 환기가 필요한가요? 요리할 때는 어떻게 환기하는 게 좋나요? 83

2. 어린이

- Q. 미세먼지가 나쁠 때 우리 아이는 어떻게 신경 써주면 좋을까요? 87
- Q. 아이가 천식, 아토피가 있어서 미세먼지가 나쁜 날 특별히 주의할 게 있나요? 89
- Q. 미세먼지 나쁜 날은 아이들에게 무조건 마스크를 쓰게 하면 되나요? 91
- Q. 미세먼지가 나쁜 날 아이가 밖에서 놀겠다고 하는데 괜찮나요? 93
- Q. 미세먼지 농도가 높은 날 실외에서 운동하는 것이 실내에만 머무르는 것보다 건강에 더 좋은가요? 95
- Q. 손은 꼭 비누로 씻어야 하나요? 97
- Q. 체내 미세먼지 배출에 도움이 되는 음식이 있나요? 99

3. 노인

- Q. 고혈압, 당뇨병이 있는 사람이 미세먼지에 더 취약한가요? 103
- Q. 노인들은 인플루엔자(독감) 예방접종을 매년 해야 하나요? 105
- Q. 미세먼지가 나쁜 날 외출하지 말라고 하던데 병원 예약이 있다면 어떻게 해야 하나요? 107
- Q. 공기청정기를 사용하는데도 환기를 해야 하나요? 109
- Q. 노인은 마스크 착용이 오히려 건강에 악영향을 주지 않나요? 111
- Q. 건강을 위해 매일 1시간씩 나가서 걷는데 미세먼지가 나쁘다고 운동을 거를 필요는 없겠죠? 113
- Q. 미세먼지가 건강에 안 좋다고 하는데 평상 시에는 건강관리를 어떻게 해야 하나요? 115

4. 심뇌혈관질환자

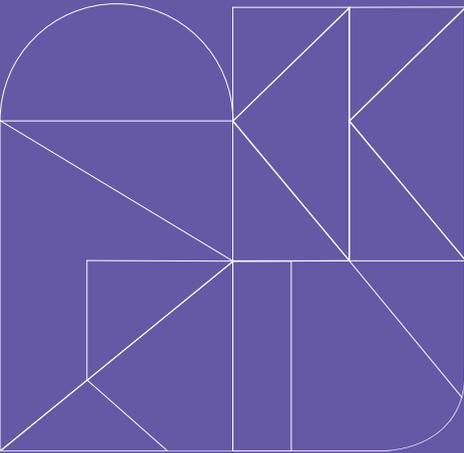
- Q. 미세먼지는 호흡기 관련 증상만 악화시키는 것 아닌가?
호흡기와 관련 없는 혈압이나 혈당 관리는 왜 해야 하나요? 119
- Q. 저는 대사증후군으로 진단받은 적이 있고 당뇨약을 복용 중이지만,
폐질환이나 다른 질병은 없습니다. 저도 미세먼지 노출과 관련된 건강위험군으로
볼 수 있나요? 121
- Q. 저는 고혈압이 있어서 혈압약을 먹고 있는데 미세먼지가 나쁜 날 외출하면
머리가 아프고 가슴도 두근거립니다. 병원에 가야 하나요? 123
- Q. 미세먼지도 폐암을 일으킬 수 있다던데 담배랑 비교해서 어떤가요? 125
- Q. 미세먼지가 나쁠 때 마스크를 쓰는 게 좋은가요? 127
- Q. 병원에서 꾸준히 운동을 하라고 하는데 미세먼지가 나쁜 날에는
운동을 하면 안되나요? 129
- Q. 대로변은 왜 미세먼지 농도가 더 높은가요? 131

5. 호흡기·알레르기질환자

- Q. 호흡기·알레르기질환자는 왜 미세먼지에 취약한가요? 135
- Q. 소아 천식 환자는 미세먼지가 나쁠 때 특별히 더 주의할 게 있나요? 137
- Q. 미세먼지는 피부에 어떤 영향을 미치나요? 139
- Q. 호흡기질환, 천식 환자들은 인플루엔자(독감) 예방접종을 매년 해야 하나요? 141
- Q. 호흡기질환자는 마스크 착용이 오히려 건강에 악영향을 주지 않나요? 143
- Q. 미세먼지 농도가 높더라도 운동을 하는 것이 더 이득이지 않나요? 145
- Q. 호흡기질환자들은 미세먼지가 높은 날 절대 밖에 나가면 안되나요? 147

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



서론

서론

1. 미세먼지 알기

미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자로 입자 크기에 따라 직경 $10\mu\text{m}$ 이하($10\mu\text{m}$ 은 0.001cm)인 것을 미세먼지(PM_{10})라고 하며 직경 $2.5\mu\text{m}$ 이하인 것을 초미세먼지($\text{PM}_{2.5}$)라고 합니다. 이들 먼지는 매우 작아 숨쉴 때 폐포 끝까지 들어와 바로 혈관으로 들어갈 수 있습니다.

2. 미세먼지 발생 원인

미세먼지 중 건강에 영향이 큰 $\text{PM}_{2.5}$ 는 자동차, 화력발전소 등에서 연소를 통해 배출된 1차 오염물질이 대기 중 다른 물질과 반응하여 생성된 2차 오염물질이 주요 발생원이며, 주로 황산염, 질산염, 유기탄소 등으로 구성 되어 있습니다.

자연적 발생원	인위적 발생원
흙먼지, 식물 꽃가루	자동차 배기가스, 연료의 연소, 보일러 등

3. 미세먼지는 건강에 어떤 영향을 미치나요?

미세먼지에 대한 노출은 심장 및 폐 관련 질환으로 인한 병원 입원과 응급실 방문을 증가시키고 사망 증가와 연관이 있습니다. 단기적으로는 천식 발작, 급성 기관지염, 부정맥과 같은 증상을 악화시키고 미세먼지 농도가 높은 곳에서 오래 노출되는 경우 심혈관질환, 호흡기질환, 폐암 발생의 위험이 증가합니다.

미세먼지는 체내에 들어오면 체내 여러 장기에 활성산소를 공급하여 세포 노화를 촉진합니다. 또 염증반응을 촉진하여 조직 손상을 가져옵니다. 이러한 작용은 혈류를 따라 전신에서 작용하므로 미세먼지의 영향은 단지 호흡기에 그치지 않고 신체 다양한 장기에 영향을 미칠 수 있습니다.

4. 미세먼지 민감군이란?

임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자는 특히 미세먼지 노출에 대한 위험이 더 큽니다. 임산부가 흡입한 미세먼지는 태아의 성장·발달은 물론 조산과도 관련이 있습니다. 운동을 하거나 신체 활동이 증가하면 숨을 더 빠르고 깊이 쉬게 되어 보다 많은 미세먼지 입자를 흡입하게 되는데 영유아·어린이는 폐가 다 발달하지 않아 미성숙하고, 숨을 더 자주 쉬고 실외활동 빈도가 높고 신체활동도 활발하기 때문에 미세먼지에 더 취약합니다. 또한 노인은 아직 진단을 받지 않았더라도 심장 및 폐질환을 가지고 있을 가능성이 있어 미세먼지가 더 위험할 수 있습니다.

5. 미세먼지 노출 후 나타나는 증상은?

미세먼지는 미세먼지 노출로 인해 발생하는 별도의 특별한 증상이나 질환이 있는 것은 아니며, 영향 받는 부위나 정도에 따라 다양한 증상과 질환을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

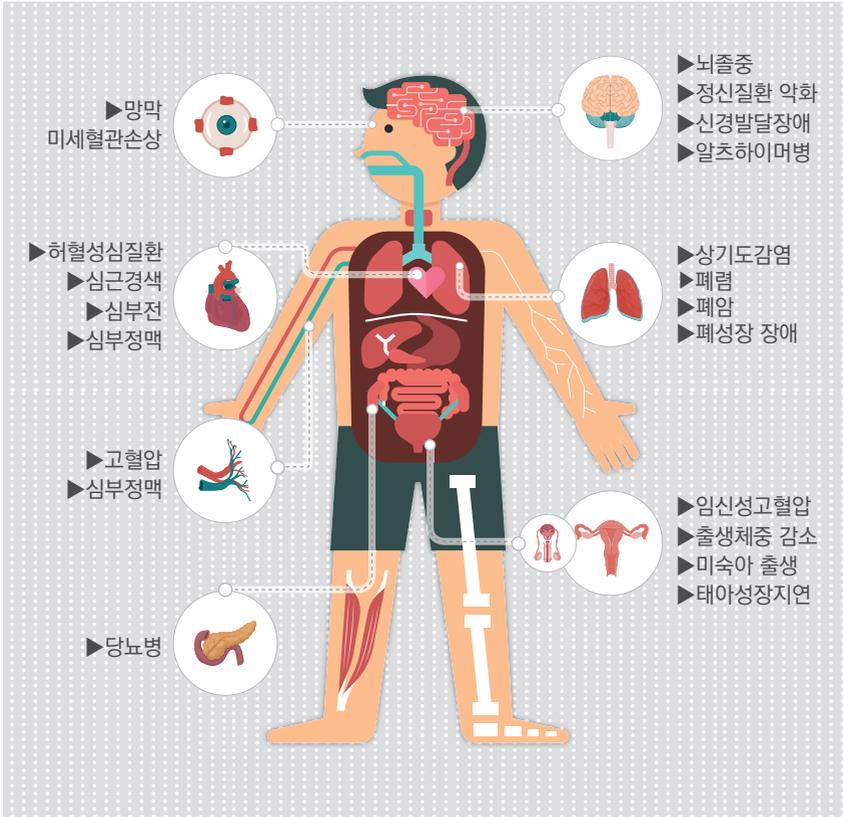
- 기침과 같은 호흡기 점막 자극증상, 폐기능 감소 및 악화로 인한 호흡 곤란, 가슴 답답함, 쌉쌉거림, 천식증상
- 혈관기능장애로 인한 가슴 압박감, 가슴 통증, 가슴 두근거림, 호흡 곤란 등 심혈관계 증상

- 가려움, 따가움을 동반하는 피부 알레르기, 아토피피부염
- 통증, 이물감, 가려움증을 동반하는 알레르기결막염과 안구건조증



6. 미세먼지 건강수칙을 지키는 것은 왜 중요한가요?

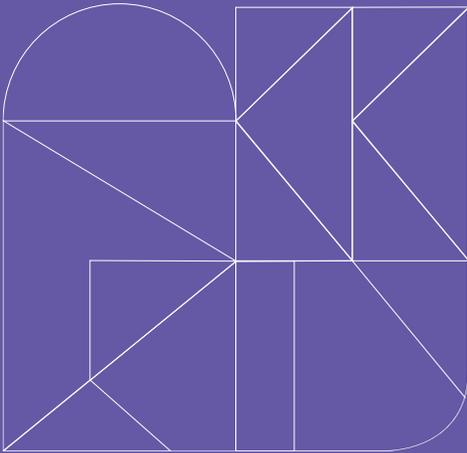
미세먼지 노출로 인한 질병 발생의 위험을 감소시켜 조기사망과 질병으로 인한 건강 손실을 줄일 수 있습니다. 건강을 보호하여 삶의 질을 높이고 더 오래 건강하게 생활하게 되면 사회 전반에 걸친 경제적 손실 또한 줄일 수 있습니다.



[미세먼지가 인체에 미치는 영향]

미세먼지 건강수칙 가이드

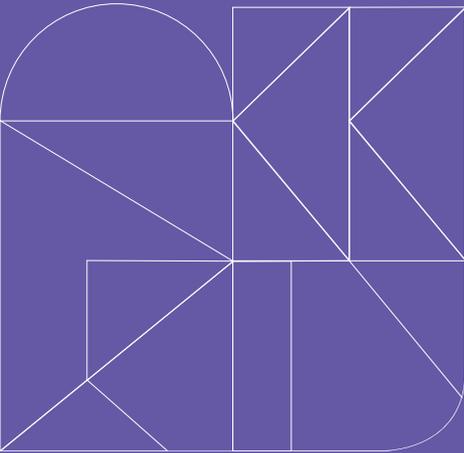
근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



기본 건강수칙

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



1

평양 시 건강수칙

수칙 1



평소 미세먼지 예보를 확인하세요.

실천방법

에어코리아에서 실시간 대기정보를 확인할 수 있습니다.

- 미세먼지에 적절히 대응하기 위해서는 생활하는 지역의 미세먼지 예보를 수시로 확인하는 것이 중요합니다.
- 한국환경공단에서 운영하는 홈페이지 “에어코리아” (<http://www.airkorea.or.kr>) 또는 모바일 앱 “우리 동네 대기정보”에서 미세먼지 예보를 조회할 수 있습니다.

미세먼지 예보 등급과 미세먼지 농도

- 현재 미세먼지 농도 확인 후 환경부 미세먼지 예보 등급과 비교하여 행동 방안을 결정하세요.

(단위: $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

구분	예보 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지 (PM ₁₀)	0-30	31-80	81-150	≥ 151
초미세먼지(PM _{2.5})	0-15	16-35	36-75	≥ 76

(출처: 환경부)

근거알기

- 세계보건기구(WHO)에 따르면 대기오염은 뇌졸중, 심장질환, 폐암, 천식을 포함한 급·만성 호흡기 질환에 의한 사망 위험, 응급실 및 병원 방문을 증가시키는 것으로 나타났습니다.
- 캐나다에서 수행한 체계적 문헌고찰 연구에 따르면 미세먼지 중 초미세먼지는 활성산소 생성을 증가시켜 염증반응을 유발하여 기저 질환을 악화시킵니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지(또는 초미세먼지) 나쁨, 매우 나쁨 시 어떻게 해야 하나요?

A

미세먼지가 나쁠 때는

- 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환, 호흡기 질환이 있는 사람 등 미세먼지 민감군은 무리한 실외 활동을 자제하세요.
- 일반인은 장시간 또는 무리한 실외활동을 줄이세요.
- 자동차 운행을 자제하고 대중교통을 이용하세요.

미세먼지가 매우 나쁠 때는

- 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환, 호흡기 질환이 있는 사람 등 미세먼지 민감군은 실외활동을 삼가세요.
- 일반인은 장시간 또는 무리한 실외활동을 자제하세요.
- 자동차 운행을 제한하세요.

수칙 2



나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요.

*임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관 질환자, 호흡기·알레르기질환자 등

실천방법

나는 민감군인가요?

- 미세먼지 민감군은 미세먼지에 노출되었을 때 건강영향이 보다 커서 미세먼지에 더욱 취약한 분들을 말합니다.
- 미세먼지 민감군에는 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심장 또는 뇌질환이 있는 사람, 호흡기 또는 알레르기질환이 있는 사람(천식, 만성폐쇄성 폐질환 등)이 있습니다.

근거알기

- 우리나라 질병관리본부와 대한의사협회가 기존 문헌을 검토하여 발표한 자료에 의하면 미세먼지 노출은 만성폐쇄성폐질환 증상을 악화시켜 응급실 방문이나 입원을 증가시키고, 사망률을 높인다고 합니다. 미세먼지는 호흡기로 흡입된 다음 혈관 내로 흡수되어 혈관 내 염증 반응을 증가시켜 허혈성심질환, 고혈압, 죽상경화증 같은 혈관성 질환을 악화시키거나 사망률을 증가시킬 수 있고, 심부전, 부정맥에도 악영향을 줄 수 있습니다.
- 유럽의 코호트 연구에 의하면 초미세먼지가 $5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때 허혈성 심질환이 약 13% 증가한다고 합니다. 임신 중 미세먼지에 노출되는 경우 2,500 g 이하의 저체중 출산과 37주 이내의 조기 출산을 유발할 수 있고, 초미세먼지가 $5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 줄어들면 저체중 출산을 11% 감소시킬 수 있다고 합니다. 또한 영유아기 초미세먼지 노출이 $2 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할

때마다 아동기 천식 발생 위험이 14% 증가하고, 초미세먼지 성분 중 검댕(black carbon) 노출에 대해서는 20% 증가한다고 합니다.

- 우리나라 대한신경과학회지 등에 발표된 자료에 의하면 노인은 전반적인 생리기능이 감퇴되어 체내에 흡입된 미세먼지를 체외로 배출시키고 독성을 완화하거나 제거하는 능력이 떨어지며, 이미 심혈관 또는 호흡기질환이 있는 경우가 많아 미세먼지의 생물학적 독성에 대한 저항력이 약해 기저질환에 의한 증상이 악화될 수 있습니다. 여러 코호트 연구에서 대기오염 노출은 노인의 뇌기능뿐 아니라 뇌의 구조에도 영향을 미치고, 뇌 부피도 감소시킨다고 하였습니다. 또한 대만에서 65세 이상 노인을 10년 동안 추적 조사한 대규모 코호트 연구에서 초미세먼지 농도가 $4.34 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때 알츠하이머병의 발병 위험이 138% 증가한다고 보고하였습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 민감군은 미세먼지가 나쁠 때 무조건 마스크를 써야 하나요?

A

- 미세먼지가 나쁠 때 보건용 마스크 착용은 일반적으로 도움이 되지만, 호흡기질환이나 심장질환이 있는 경우는 마스크 착용 후 호흡 곤란이나 가슴 통증 등의 증상이 생길 수 있으므로 심해지면 즉시 마스크를 벗고 무리해서 착용하지 말아야 합니다.

수칙 3



미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요.

*호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등

실천방법

미세먼지로 인한 증상에는 어떤 것이 있나요?

- 미세먼지는 미세먼지 노출로 인해 발생하는 별도의 특별한 증상이나 질환이 있는 것은 아니며, 영향 받는 부위나 정도에 따라 다양한 증상과 질환을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.
- 미세먼지로 인해 점막이 자극되어 눈이 따갑거나 눈물이 날 수 있고, 가려움증, 습진성 병변, 콧물, 코막힘 등의 증상을 유발할 수 있습니다.
- 호흡기질환이 있는 사람은 깊게 호흡하기가 힘들고 기침, 가슴 답답함, 쉼쉼거림, 짧은 호흡, 비정상적인 피로가 발생할 수 있습니다.
- 심혈관질환자는 가슴 압박감, 가슴 통증, 가슴 두근거림이 있을 수 있고, 짧은 시간 내에 심정지를 포함한 심각한 문제가 발생할 수 있습니다.

미세먼지로 인한 증상 발생 시 어떻게 해야 하나요?

- 가벼운 눈물, 콧물 등의 증상은 증상 치료를 하세요.
- 호흡기 및 심혈관질환, 아토피피부염, 알레르기비염 등 기저질환이 있는 경우 즉시 치료하세요.
- 미세먼지가 자주 발생하는 봄, 가을에는 비상약을 구비하여 증상 악화 시 응급처치 할 수 있도록 준비하세요.

- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고 매우 나쁠 때는 외출을 삼가세요.

근거알기

- 독일에서 수행한 체계적 문헌고찰에 따르면 천식이 있는 어린이가 미세먼지에 노출될 경우 천식증상이 악화되거나 천식발작이 생길 수 있습니다.
- 호주에서 수행한 체계적 문헌고찰 연구에 따르면 미세먼지가 호흡기질환의 발병 위험인자인지는 명확하지 않지만, 기존 질환(천식, 만성폐쇄성폐질환 등)의 악화 요인으로 작용하는 것으로 나타났습니다.
- 우리나라 '알레르기천식호흡기질환(AARD)' 저널에 발표된 논문에 의하면 대기오염물질에 단기간 노출될 경우 아토피피부염과 같이 방어기전이 손상된 피부에서는 오염물질의 투과를 용이하게 하여 전신 알레르기 염증반응이 증가할 수 있고, 알레르기항원 감작을 증폭시키고 정상적인 방어 기전을 저하시켜 알레르기질환의 증상을 악화시킬 수 있다고 합니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지도 면역이 되나요?

A

- 미세먼지에 의해 천식, 아토피피부염, 알레르기질환은 악화되지만, 미세먼지에 지속적으로 노출된다 하더라도 미세먼지에 대한 면역이 되는 것은 아닙니다. 따라서 미세먼지에 노출될 때마다 건강영향이 나타날 수 있으며, 이미 가지고 있는 질환이 있다면 평소에 잘 치료하여 관리하고 미세먼지 예보를 확인하여 활동 방식을 결정해야 합니다.

수칙 4

보건용 마스크를 준비하세요.



실천방법

보건용 마스크의 종류

- 보건용 마스크는 KF(Korea Filter) 값에 따라 KF80, KF94, KF99 등급이 있으며 이는 분진 포집 효율이 각각 80%, 94%, 99%인 것으로 수치가 높을수록 분진이 많이 걸러짐을 의미합니다. 반면 KF 수치가 높을수록 안면부 흡기저항이 커져 호흡이 힘들 수 있습니다.

등급	기준		
	분진포집효율	안면부 흡기저항	누설률
KF80	80% 이상	6.2 mmH ₂ O 이하	25% 이하
KF94	94% 이상	7.2 mmH ₂ O 이하	11% 이하
KF99	99% 이상	10.3 mmH ₂ O 이하	5% 이하

(출처: 식품의약품안전처)

마스크의 크기

- 보건용 마스크의 크기는 마스크를 펼쳐 좌우대칭이 되도록 세로로 접어 코편 위부터 턱 부분까지 가장 긴 거리를 측정합니다.

- 특대형은 171 mm 이상, 대형은 150-170 mm, 중형은 136-149 mm, 소형은 135 mm 이하로 구분됩니다.
- 마스크는 본인의 얼굴 크기에 맞는 것을 선택하도록 하고, 어린이용은 식품의약품안전처에서 별도로 허가하는 것이 없으므로 어린이는 일반적으로 소형을 착용할 수 있습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 마스크는 어떠한 것을 사용해야 하나요?

A

- 미세먼지를 차단하기 위해서는 초미세먼지와 같이 아주 작은 입자를 걸러줄 수 있는 보건용 마스크를 써야 하고, 미세먼지가 나쁠 때는 보건용 마스크가 도움이 될 수 있습니다.

* 예를 들어, 초미세먼지 예보가 매우 나쁨(일평균 $76 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상)일 때 KF80 보건용 마스크를 올바르게 착용하면 미세먼지 입자를 80% 이상 차단할 수 있습니다. 이를 산술적으로 계산해보면 초미세먼지 노출 농도는 예보 기준으로 보통($16-35 \mu\text{g}/\text{m}^3$) 이하 수준으로 떨어지게 됩니다.

- 보건용 마스크에는 KF80, KF94, KF99 등급이 있으며, 수치가 높을수록 분진을 많이 걸러주지만 동시에 안면부 흡기저항이 커져 호흡이 힘들 수 있으므로 활동 정도와 건강 상태에 맞게 선택하여 착용할 수 있습니다.
- 마스크 착용의 효과를 얻기 위해서는 사용법과 주의사항을 잘 확인하여 올바르게 착용해야 합니다.

수칙 5



손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

실천방법

손씻기

- 손씻기는 평소에 병원체 및 이물질이 구강 내 흡입을 예방하기 위해 꼭 필요합니다.
- 손은 자주, 올바르게, 깨끗하게 씻어야 하고 아래 그림과 같이 씻도록 합니다.



(출처: 질병관리본부)

근거알기

- 손씻기가 미세먼지에 의한 건강영향을 직접적으로 줄여준다는 근거는 없으나 감염원이나 오염물질이 주로 손을 통해 입이나 피부로 전달 되므로 손씻기는 위생관리에 필수적입니다.

자주하는 질문

Q | 외출하고 돌아오면 손을 씻어야 하나요?

- A**
- 손은 많은 물건을 만지고 접촉하는 경로로 여러가지 감염원 및 오염물질이 묻어 있어 외출 후 귀가 시 반드시 씻어야 합니다.
 - 옷에도 오염원이 묻어 있을 수 있어 깨끗하게 털어 주는 것이 오염원 노출을 최소화하는 방법입니다.

수칙 6



미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.

실천방법

신체 활동 강도를 줄이고 가급적 실내에서 생활하세요.

- 미세먼지와 같은 입자상 물질은 실외에서 실내로 침투할 수 있지만 일반적으로 실외보다 실내에서 농도가 낮고, 창문을 닫으면 대기오염 물질이 실내로 침투하는 것을 줄여줍니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하고 가급적 실내에서 생활하고, 신체 활동 강도를 줄여 가볍게 활동하는 것이 좋습니다.
- 특히 어린이, 노인 또는 심혈관계 및 호흡기계 질환을 가지고 있는 사람들은 미세먼지 농도가 높은 날에는 야외에서 보내는 시간을 줄이는 것이 좋습니다.

실외 조깅·마라톤·자전거 타기·등산 등 활동을 자제하세요.

- 실외에서 조깅, 마라톤, 자전거 타기, 등산과 같은 중등도 이상 강도로 운동하는 경우 호흡량이 증가하여 결과적으로 미세먼지에 더 많이 노출되게 됩니다. 따라서 미세먼지가 나쁠 때는 실외에서 중등도 이상의 운동을 자제하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 영국의 한 연구에 따르면, 운동과 대기오염 노출에 관한 체계적 문헌 고찰과 메타분석에서 대기오염이 심할 때 운동을 한 후 폐기능의 한 지표인 최대호기속도*가 유의하게 감소했고, 운동하는 동안 대기오염 노출은 기도 염증의 위험을 증가시키고 폐 기능을 감소시켰으며, 고농도의 미세먼지 노출이 혈압과 미세혈관 기능에 영향을 미치는 것으로 나타났습니다.

* 가능한 최대로 숨을 들이마신 후에 가장 빠르고 최대한 힘있게 숨을 내쉴 때의 호흡률

- 여러 연구에서 대기오염이 심할 때 운동을 하는 것은 심폐기능, 면역기능 및 운동기능의 잠재적 건강 문제의 위험 증가와 관련이 있다고 보고하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

운동이나 야외활동을 하고 싶는데 미세먼지 때문에 겁이 납니다. 활동 시 미세먼지 노출을 줄이려면 어떻게 하면 되나요?

A

- 미세먼지가 나쁠 때는 외출을 자제하고 활동의 강도도 낮추는 것이 좋습니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동은 자제하고 가급적 공기정화설비가 잘 되어 있는 실내에서 활동하는 것이 좋고, 또한 숨이 찰 정도의 고강도 운동 대신에 강도를 낮추어 가볍게 움직이는 것이 좋습니다.

수칙 7

물을 충분히 섭취하세요.



실천방법

물을 충분히 섭취하세요.

- 물은 우리 몸의 노폐물 분비를 도와주는 역할을 하므로 충분한 물을 섭취하도록 합니다.

물은 얼마나 마셔야 하나요?

- 수분은 음식, 물, 음료 등을 통해 섭취하게 되는데, 한국인 영양소 섭취 기준에 따른 1일 수분 섭취량은 영아 0-5개월은 700 mL, 1-2세는 1.1 L, 3-5세는 1.5 L, 6세 이상은 1.7-2.6 L을 권고하고 있습니다.

연령	1일 총 수분 섭취 권고량 (L/일)	
	남	여
0-5개월	0.7	0.7
6-11개월	0.8	0.8
1-2세	1.1	1.1
3-5세	1.5	1.5
6-8세	1.8	1.7
9-11세	2.1	1.9
12-14세	2.3	2.0
15-18세	2.6	2.0
19-29세	2.6	2.1
30-49세	2.5	2.0
50-64세	2.2	1.9
65세 이상	2.1	1.8
임신부		+0.2
수유부		+0.7

(출처: 한국영양학회)

근거알기

- 물은 신체의 약 60%를 차지하는 주요 구성 성분으로 영양소를 운반하고 노폐물을 배출시키며, 체온을 조절하고 타액, 소화액, 점액 등의 성분으로 순환작용을 합니다.
- 물을 많이 마시면 호흡기 점막이 건조하지 않아 미세먼지가 쉽게 침투하지 못하고, 혈액의 수분 비율이 높아져 체내 미세먼지로 인한 영향을 줄일 수 있습니다.

자주하는 질문

Q

물은 얼마나 마셔야 하나요?

A

- 성인의 경우 하루 약 2 L의 수분 섭취를 권고하고 있습니다. 이 중 음식을 통해서 약 절반 이상의 수분을 섭취하게 되므로 물과 음료수로는 하루 1 L 정도를 마시면 하루에 필요한 충분한 양을 마시게 됩니다.

수칙 8



비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.

실천방법

과일 및 채소를 드세요.

- 과일과 녹황색 채소 등은 비타민이 풍부하여 항산화작용을 통해 염증이나 심혈관계 질환을 억제하는 데 도움이 됩니다.
- 섬유질이 많은 채소, 과일 섭취량을 높이면 대사에 도움이 됩니다.

근거알기

- 미국에서 1995-2011년까지 추적한 전향적 코호트연구에서 지중해식 식이습관을 가진 사람은 미세먼지에 의한 심혈관질환 사망률이 유의하게 감소했고, 이는 항산화 성분이 풍부한 음식 소비의 증가가 대기오염과 관련된 질병 부담을 감소시킴을 의미합니다.
- 캐나다의 성인 대상으로 진행된 임상시험에서 비타민B를 공급했을 때 미세먼지에 의한 심박수, 백혈구 수, 림프구 수가 모두 유의하게 감소하였습니다.
- 스위스의 성인 대상으로 진행된 폐 및 심장질환과 대기오염에 대한 코호트연구에서 과일, 채소, 생선, 견과류가 풍부한 식이는 노화와 관련된 만성 호흡기질환에 대한 보호 효과가 있는 것으로 나타났습니다.

자주하는
질문

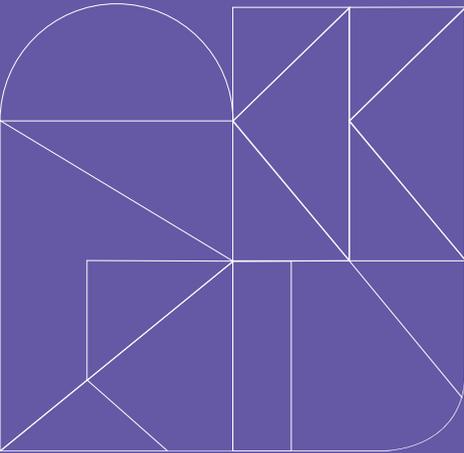
Q | 미세먼지에 좋은 음식이 있나요?

A |

- 수분과 비타민이 풍부한 과일이나 채소는 노폐물 배설을 증가시키고 항산화 작용을 통해 염증반응을 억제하여 미세먼지에 의한 건강영향을 줄이는 데 도움이 됩니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



2

실내 공기질 관리

수칙 1

주기적으로 환기하세요.



실천방법

주기적으로 환기하세요.

- 최소 하루 3번 이상 충분한 자연환기를 하는 것이 좋습니다.
- 늦은 저녁이나 새벽에는 대기의 오염물질이 정체되어 이 시간대 환기는 피하는 것이 좋습니다.
- 환기 시 창을 통해 실내로 들어온 공기가 나갈 수 있도록 맞은 편 창도 열어 환기하세요.
- 기계식 환기 장치가 있는 건물에서는 정기적으로 환기시설의 점검, 청소를 의뢰하여 관리하세요.
- 미세먼지 농도가 높을 때에도 자연환기가 필요하며 보조적으로 HEPA필터가 있는 공기청정기를 사용하세요.

요리 시에는 창문을 열고 레인지 후드나 환기 팬을 통해 충분히 환기하세요.

- 미세먼지 농도가 높은 날은 미세먼지가 많이 발생하는 구이, 튀김과 같은 요리는 자제하세요.
- 요리 시 주방의 레인지 후드나 환기 팬을 켜서 국소 환기하여 오염물질이 실내에 확산되는 것을 줄여 주세요.

- 요리 과정에서 발생한 고농도 미세먼지가 빠지도록 요리 후에도 창문을 열어 충분히 환기해야 합니다.
- 주방 환풍기(레인지 후드)는 주기적으로 청소해야 합니다.

근거알기

- 미국과 이탈리아 등에서 수행된 실내 공기질과 관련된 여러 연구에서 일관성 있게 실내 환기가 미세먼지를 비롯한 실내 오염물질 감소에 효과적이라고 설명하고 있습니다.
- 또한 국제학술지인 「실내공기(Indoor Air)」에 2018년 출판된 문헌고찰 연구에서도 실내 환기가 호흡기 건강에 좋은 영향을 미친다는 것을 보여 주고 있습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 농도가 높은 날에도 환기를 해야 하나요?

A

- 바깥공기가 나쁘다고 해서 환기를 전혀 실시하지 않으면 미세먼지뿐 아니라 이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성 유기화합물, 라돈 등이 축적되어 실내 공기질이 나빠 집니다.
- 대기 중 미세먼지 농도가 높더라도 짧게나마 자연 환기를 주기적으로 시켜주어야 하며, 그 이후에는 공기청정기 등을 활용하여 관리하는 것이 좋습니다.

수칙 2



주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절 하세요.

실천방법

주기적으로 물걸레질을 하세요.

- 먼지를 줄이기 위해서는 정기적으로 청소해야 하고, 청소 시에는 상대적으로 먼지를 덜 일으키는 물걸레 청소를 하는 것이 좋습니다.
- 바닥은 물론 천장, 장식품, 가구, 가전제품 등의 상단부분도 물걸레질을 하는 것이 좋습니다.
- HEPA필터가 장착되지 않은 진공청소기 사용 시에는 순간적으로 미세먼지를 다량 확산시킬 수 있으므로 주의가 필요합니다.

실내 습도를 적절하게 조절하세요.

- 겨울철 실내 습도를 40~60% 정도로 유지하세요.
- 가습기를 사용할 경우 자주 청소하고 깨끗한 물을 사용해야 합니다.
- 실내에서 빨래 말리기 등의 방법도 습도 유지에 도움이 됩니다.

근거알기

- 체코에서 수행된 실험연구에서 실내 습도가 낮을수록 미세먼지 농도가 높았고, 습도가 높아질수록 미세먼지 농도가 낮아졌습니다.
- 청소 방법에 따라 실내 미세먼지 농도를 측정한 호주의 실험 연구에서 물걸레 청소를 하였을 경우 물걸레를 사용하지 않고 청소하였을 때보다 실내 미세먼지 농도가 낮아졌습니다.
- 우리나라 건국대학교에서 수행한 실험 연구에서도 물걸레 청소를 하였을 때와 진공청소기를 사용하였을 때의 실내 미세먼지 농도를 각각 측정하여 비교하였는데, 진공청소기 보다 물걸레 청소를 하였을 때 실내 미세먼지가 낮아졌습니다.

자주하는 질문

Q

청소를 하면 미세먼지를 줄일 수 있나요?

A

- 청소를 하면 실내 먼지 농도가 낮아지므로 주기적인 청소가 필요합니다.
- 물걸레질은 진공청소기를 사용했을 때보다 청소 시 바닥에 가라앉은 먼지를 다시 날리게 할 가능성이 낮아 실내 미세먼지 제거에 보다 효과적입니다.

수칙 3



공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.

실천방법

공기청정기를 보조적으로 사용할 수 있습니다.

- 미세먼지 농도가 나쁘거나, 주변에 큰 도로나 오염물질 배출 시설이 있는 경우 공기청정기를 사용하는 것이 도움이 됩니다.
- 공기청정기를 사용하더라도 주기적으로 짧은 시간 환기는 필요합니다.

공기청정기 필터는 주기적으로 점검·교체 하세요.

- 필터를 교체하지 않고 공기청정기를 계속 사용하면 포집된 먼지가 필터를 막아 공기정화능력이 떨어지므로 필터는 반드시 주기적으로 점검하고 교체해야 합니다.

근거알기

- 여러 나라에서 수행된 다수의 연구들에 따르면 공기청정기를 사용하여 실내 미세먼지를 줄이면 미세먼지와 실내공기오염으로 인한 증상이 호전된 것으로 일관성 있게 보고하고 있습니다.

자주하는 질문

Q 공기청정기를 사용하는데도 환기를 해야 하나요?

A

- 공기청정기를 사용한다고 해서 환기를 전혀 하지 않으면 미세먼지 외에 다른 오염물질(이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성유기화합물, 라돈 등)이 축적되어 실내 공기가 더욱 나빠질 수 있으므로 반드시 주기적으로 환기해야 합니다.

Q 공기정화식물을 키우는 것이 실내 미세먼지 농도를 줄이는 데 도움이 되나요?

A

- 여러 실험연구 결과 공기정화식물을 키우는 것이 미세먼지를 비롯한 실내 공기질 향상에 도움이 되는 것으로 나타났지만, 충분한 공기정화 효과를 얻기 위해서는 실내 면적의 최소 20% 이상에 해당하는 넓은 공간에 식물을 길러야 합니다.
- 일반적인 가정에서 공기정화식물을 키우는 것만으로 충분한 공기정화 효과를 기대하기 어렵기 때문에 공기정화식물에만 의존하는 것은 바람직하지 않습니다.

수칙 4



금연하고 간접흡연을 피하세요.

실천방법

실내에서는 금연하세요.

- 담배연기는 미세먼지와 초미세먼지를 발생시키며, 흡연 시 흡입하게 되는 미세먼지는 미세먼지 ‘매우 나쁨’ 수준, 초미세먼지도 ‘나쁨’ 수준 이상의 고농도입니다.
- 실내에서 흡연할 경우, 흡연으로 인한 오염물질이 직접적으로 인체에 영향을 미치며, 또한 실내 환경에 흡착되었다가 재방출되어 2차 피해가 발생하므로 실내에서는 반드시 금연해야 합니다.

간접흡연을 피하세요.

- 실외라 할지라도 흡연구역이 아닌 곳에서는 금연해야 하며, 미세먼지 노출을 줄이기 위해서는 담배 피우는 공간을 피하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 미국 샌디에이고 주립대학에서 수행한 연구에서 실내 공기를 측정 하였을 때, 실내 흡연 후 미세먼지 농도가 크게 높아졌습니다.
- 미국 공공과학도서관 의학지(PLOS Medicine)에 2014년 출판된 문헌고찰 연구에서 실내 흡연, 간접흡연 등은 천식 및 알레르기 증상과 관련이 있는 것으로 나타나 실내 금연 및 간접흡연을 피하는 것이 중요하다는 것을 확인할 수 있었습니다.

자주하는 질문

Q

담배를 피면 미세먼지 농도가 높아지나요?

A

- 우리나라 환경부에서 보고한 실험 결과 담배 2개비를 태웠을 때 초미세먼지(PM_{2.5}) 농도는 현행 다중이용 시설 권고기준(70 $\mu\text{g}/\text{m}^3$)의 10~20배 수준까지 치솟는 것을 확인하였습니다.

* 자료원: 환경부. 실내공기 제대로 알기 100문 100답. 2019.

- 또한 미국 국립보건원(NIH)과 식품의약국(FDA) 실험 연구에 따르면, 전자담배에서도 초미세먼지보다 훨씬 작은 나노입자가 일반담배의 약 40% 수준 정도로 배출 되는 것으로 나타났습니다.

* 자료원: Vladimir B, et al. Real-Time Measurement of Electronic Cigarette Aerosol Size Distribution and Metals Content Analysis. Nicotine & Tobacco Research 2016;18(9):1895-1902.

수칙 5



미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요.

: 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.

실천방법

실내 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.

- 실내에서 촛불을 켜거나 향을 피울 경우 미세먼지 농도가 높아지므로 충분한 환기가 필요합니다.
- 외부 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상인 경우 환기가 어려울 수 있으므로 가급적 실내에서 초나 향 사용을 자제하세요.
- 실내와 차량 내에서 방향제 사용을 자제하세요.
- 알레르기비염 등 미세먼지에 민감한 경우 초나 향을 피우는 것을 자제하는 것이 좋습니다.

실내 진공청소기 사용에 주의하세요.

- 실내에서 진공청소기를 사용하면 순간적으로 바닥에 내려앉은 먼지 입자들이 다시 공기 중으로 날리게 되므로 사용 시 환기가 필요합니다.
- 진공청소기 사용 시 미세먼지 민감군(어린이, 노인 등)은 청소기 가까이에 있지 않는 것이 좋습니다.
- 미세먼지 농도가 나쁠 때는 가급적 진공청소기보다는 물걸레질을 하는 것이 미세먼지를 줄이는 데 보다 효과적입니다.

근거알기

- 중국 베이징 중의학대학에서 수행한 실험 연구에 따르면, 초를 켜거나 향을 피울 경우 연소부산물로 미세먼지가 발생하였습니다.
- 호주 멜버른 대학에서 수행한 실험 연구에 따르면, 방향제를 사용할 경우 실내 휘발성유기화합물 농도가 높아졌습니다. 이는 미세먼지를 직접 유발하지는 않지만 미세먼지와 더불어 실내 공기질을 나쁘게 하므로 자제하는 것이 좋습니다.
- 청소방법에 따라 실내 미세먼지 농도를 측정한 호주의 실험 연구에서 진공청소기 사용이 미세먼지를 줄이지만 물걸레질 보다 효과가 낮았고, 특히 진공청소기 사용 시 바닥에 내려앉은 먼지 입자들 중 일부가 다시 공기 중으로 흩어지는 것이 관찰되었습니다.

자주하는 질문

Q

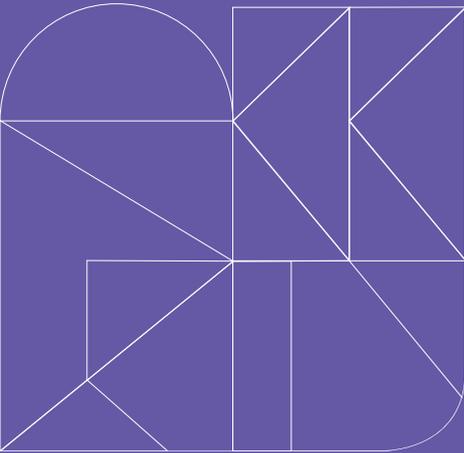
청소방법에 따라서 미세먼지 농도가 차이가 나나요?

A

- 물걸레 청소는 진공청소기를 사용했을 때보다 미세먼지를 줄이는 데 더 효과적입니다.
- 진공청소기 사용 시에는 바닥에 가라앉은 먼지를 다시 날리게 할 가능성이 있으므로 사용 시 환기를 실시하고 먼지에 민감한 사람은 청소기 가까이 있지 않는 것이 좋습니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



3

실외 건강수칙

수칙 1



외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.

실천방법

외출 전 미세먼지 농도 예보 현황을 확인하세요.

- 미세먼지에 적절히 대응하기 위해서는 생활하는 지역의 미세먼지 예보를 수시로 확인하는 것이 중요합니다.
- 한국환경공단에서 운영하는 홈페이지 “에어코리아”(http://www.airkorea.or.kr) 또는 모바일 앱 “우리 동네 대기정보”에서 미세먼지 예보를 조회할 수 있습니다.

미세먼지 예보를 참고하여 활동 계획을 세우세요.

- 미세먼지가 높은 날에는 실외 운동이나 외출 대신에 실내 활동을 하거나, 운동 대신에 강도를 낮추어 가볍게 산책하는 등 미세먼지 예보를 참고하여 활동 계획을 세우세요.
- 미세먼지 기본 건강수칙을 준수하고 특히 미세먼지 민감군(임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등)은 본인의 건강상태에 따라 더욱 주의해 주세요.

근거알기

- 세계보건기구(WHO)에 따르면 고농도의 미세먼지에 노출되면 호흡기질환, 특히 천식이 악화되어 호흡곤란이 생길 수 있고, 허혈성 심질환 등이 악화되어 갑작스러운 건강 문제가 발생할 수 있는 것으로 나타났습니다.

자주하는 질문

Q | ‘미세먼지 예보’와 ‘미세먼지 주의보/경보’는 어떻게 다른가요?

A | • 미세먼지 예보는 미래의 농도를 사전에 예측하여 제공하는 것이고, 미세먼지 주의보/경보는 현재 시점에서 측정소별 실시간 농도 값이 인체에 유해한 수준으로 상승하는 경우 해당 지자체 장이 ‘주의보’ 또는 ‘경보’의 형태로 발령하는 것입니다.

- 미세먼지 예보 등급 (단위: $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

구분	예보 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지 (PM ₁₀)	0-30	31-80	81-150	≥ 151
초미세먼지 (PM _{2.5})	0-15	16-35	36-75	≥ 76

- 미세먼지 경보 등급 (기준농도: 시간평균 농도)

구분	경보 등급	
	주의보	경보
미세먼지 (PM ₁₀)	150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
초미세먼지 (PM _{2.5})	75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속

(출처: 환경부)

수칙 2



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.

: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

실천방법

적절한 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요.

- 마스크는 사용 목적과 성능에 따라 ‘보건용 마스크’, ‘방진 마스크 (산업용)’, ‘방한대’ 등으로 구분할 수 있습니다.
- 보건용 마스크 중 KF94와 KF99 등급은 미세먼지와 감염원을 모두 차단할 수 있으며, KF80 등급은 미세먼지 차단 효과가 있습니다. 그러나 방한대는 미세먼지 차단 효과를 기대하기 어렵습니다.
- 보건용 마스크는 코 주변을 비롯한 주변부를 꼭 눌러서 얼굴에 밀착 되도록 착용하여야 합니다. 얼굴과 마스크 사이에 틈이 생겨 공기가 드나들면 미세먼지 차단 효과가 감소하게 됩니다.

마스크 착용 후 이상 증상이 발생할 경우에는 즉시 착용을 중지하세요.

- 마스크를 얼굴에 밀착시켜 밀폐시킨 상태로 착용하게 되면 상대적으로 호흡하는 것이 힘들어져 폐와 심장에 무리를 줄 수 있습니다. 따라서 갑작스럽게 이상 증상이 발생한 경우에는 즉시 마스크 착용을 중지하여야 합니다.
- 특히 만성 호흡기질환·심장질환·뇌혈관질환을 가지고 있거나, 노인,

임산부 등과 같이 호흡에 어려움이 있는 사람들은 마스크 착용 시 불편감을 느끼게 되면 바로 벗고 무리해서 착용하지 않도록 합니다.

근거알기

- 중국의 연구진이 환경 보건 전망 학술지에 게재한 연구결과에 따르면 보건용 마스크를 단기간 착용하면 자율 신경 기능을 개선하고, 혈압을 감소시켜 심혈관계 측면에서 이점을 얻을 수 있습니다.
- 미국 흉부학회의 지침에 따르면 얼굴에 잘 밀착되지 않는 마스크는 틈새로 공기가 들어와서 적절한 보호 기능을 제공하지 않을 수 있다고 합니다. 사용법을 확인하여 올바르게 착용하는 것이 중요합니다.

자주하는 질문

Q

마스크 착용 시 주의사항이 있나요?

A

- 보건용 마스크는 미세먼지가 나뉠 때 도움이 될 수 있지만 흡기저항으로 호흡이 힘들어지거나 가슴 통증 등 증상을 유발할 수 있으므로 증상이 나타나면 즉시 벗고 무리해서 착용하지 않도록 합니다.
- 보건용 마스크를 착용할 때는 얼굴에 잘 밀착하여 착용해야 하며, 세탁 또는 재사용하거나, 수건이나 휴지를 덧대어 변형하여 착용하면 필터의 성능이 떨어지고 틈새로 공기가 쉼 수 있으므로 사용법에 따라 올바르게 착용해 주세요.

보건용 마스크의 'KF'란?



KF는 'Korea Filter'의 약자이며, 보건용 마스크는 KF문자 뒤에 숫자를 표시하여 해당 제품의 입자차단 성능을 나타냅니다.

<p>KF80 : 80% 이상 차단!</p> <p>황사 미세먼지</p>	<p>⊕ KF80</p> <p>미세입자(평균 입자크기 0.6μm)를 80% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.</p>
<p>KF94·99·94·99% 이상 차단!</p> <p>황사 신종플루 미세먼지</p>	<p>⊕ KF94·KF99</p> <p>미세입자(평균 입자크기 0.4μm)를 각각 94%, 99% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질과 신종플루 같은 감염원으로부터 호흡기를 보호할 수 있습니다.</p>

사용시 주의사항



세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요



찌그러트리거나 모양을 변형시키지 마세요



마스크 안쪽이 오염되면 사용하지 마세요



수건, 휴지 등으로 호흡기를 감싼 채로 착용하지 마세요



착용 후에는 마스크의 겉면을 가능하면 만지지 마세요



마스크 착용으로 호흡이 불편하면 사용을 중지하고 의사 등과 상의하세요

접이형 마스크 착용법



01
마스크 날개를 펼친 후
양쪽 날개 끝을
오므려주세요



02
고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히
가려주세요



03
머리끈을 귀에 걸어
위치를 고정해 주세요



04
양 손가락으로 코편이
코에 밀착되도록
눌러주세요



05
공기누설을 체크하며
안면에 마스크를
밀착시켜 주세요

참고하세요

- 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고 착용하세요
- 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체배기밸브형의 기본적인 착용법은 일반형(접이형 또는 접형)과 동일합니다

컵형 마스크 착용법



01
머리끈을 아래로
늘어뜨리고 가볍게
잡아주세요



02
코와 턱을 감싸도록
얼굴에 맞춰주세요



03
한 손으로 마스크를
잡고 위 끈을 뒷머리에
고정합니다



04
아래 끈을 뒷목에
고정하고 고리에 걸어
고정합니다



05
양 손가락으로 코편이
코에 밀착되도록
눌러주세요



06
공기누설을 체크하며
안면에 마스크를
밀착시켜 주세요

(출처: 식품의약품안전처)

수칙 3



미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.

실천방법

신체 활동 강도를 줄이고 가급적 실내에서 생활하세요.

- 미세먼지와 같은 입자상 물질은 실외에서 실내로 침투할 수 있지만 일반적으로 실외보다 실내에서 농도가 낮고, 창문을 닫으면 대기오염 물질이 실내로 침투하는 것을 줄여줍니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하고 가급적 실내에서 생활하고, 신체 활동 강도를 줄여 가볍게 활동하는 것이 좋습니다.

실외 조깅·마라톤·자전거 타기·등산 등 활동을 자제하세요.

- 실외에서 조깅, 마라톤, 자전거 타기, 등산과 같은 중등도 이상 강도로 운동하는 경우 호흡량이 증가하여 결과적으로 미세먼지에 더 많이 노출되게 됩니다. 따라서 미세먼지가 나쁠 때는 실외에서 중등도 이상의 운동을 자제하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 미국의 환경보호청(EPA)에 따르면 심혈관계 질환을 가지고 있는 사람은 고농도의 미세먼지에 노출될 경우, 운동 중 심장 근육에 산소 공급이 감소하여 허혈성심질환 증상이 악화되거나 부정맥이 나타날 수 있다고 알려져 있습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 농도가 높은 날에는 항상 실외가 아닌 실내에서만 운동을 해야 하나요?

A

- 운동과 같은 적극적인 신체 활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지 노출 환경에서 신체 활동을 하게 되면 동시에 미세먼지 흡입으로 인해 건강에 안 좋은 영향을 동반하게 됩니다. 따라서 미세먼지 농도가 높을 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 가볍게 운동하는 것이 좋습니다.

수칙 4



외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

실천방법

대로변에서의 운동과 외부활동을 자제하세요.

- 도로 교통은 가솔린 및 디젤 엔진 차량의 배기 입자, 타이어 및 브레이크의 마모로 인한 입자 분출물 등으로 인해 미세먼지를 많이 발생시키는 주요 발생원으로, 교통량이 많은 대로변은 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 또한 비산먼지를 배출하는 건설 공사장이나 발전소 주변 또한 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 따라서 실외에서 운동하거나 외출할 때는 가급적 교통량이 많은 대로변이나 공사장 주변을 피하는 것이 좋습니다.

교통량이 많은 곳에서 자전거 타는 것을 자제하세요.

- 자전거를 타게 되면 분당 호흡률이 증가하여 미세먼지의 흡입량 또한 증가합니다.
- 국내 자전거 전용도로는 교통량이 많은 도로의 양쪽 가장자리에 위치하고 있거나 하천의 방향을 따라 양쪽에 위치하는 경우가 많아

교통과 관련된 미세먼지 노출에 취약할 수 있습니다. 교통량이 많은 곳에서는 차량의 배출 미세먼지뿐만 아니라 비산먼지로 인한 미세먼지 노출 수준도 증가하게 됩니다.

근거알기

- 서울에서 수행된 국내 연구결과에 따르면 교통량이 많은 구역에서 미세먼지 또는 초미세먼지에 노출되면 염증 반응에 관여하는 단백질 면역조절제(cytokine IL-6, IL-8)가 증가합니다. 이러한 결과는 차량에서 배출되는 미세먼지가 호흡기계 손상과 관련된 염증 반응을 유발할 수 있다는 가설을 뒷받침하고 있습니다.

자주하는 질문

Q | 대로변은 왜 미세먼지 농도가 더 높은가요?

- A**
- 넓은 도로는 화물차를 비롯한 여러 차량의 통행량이 많습니다. 특히 수도권에서는 노후된 경유차가 미세먼지 발생의 주요 원인으로 알려져 있습니다.
 - 또한 넓은 도로에서는 타이어나 브레이크 마모로 인하여 미세먼지가 지속적으로 발생하고 있어 다른 곳에 비해 미세먼지 농도가 더 높을 수 있습니다.

수칙 5



미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.

실천방법

공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.

- 신체 활동을 할 때 배기가스 등 교통과 관련한 미세먼지에 노출되면 혈압이 상승하거나, 심장 자율 조절 기능이나 혈관 운동 기능에 변화를 일으킬 수 있습니다.
- 따라서 운동 장소로는 미세먼지 배출원으로부터 멀리 떨어진 곳, 즉 공기정화설비가 잘 되어있는 실내나, 교통량이 많은 대로변으로부터 멀리 떨어진 공원이나 학교 운동장이 적합합니다.
- 반면 비산먼지를 배출하는 건설 공사장이나 발전소 주변은 미세먼지 농도가 높아 운동을 하기에는 적합하지 않습니다.

미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

- 격렬한 신체활동을 하면 우리 몸은 심박동과 호흡이 빨라지고 호흡량이 증가하여 미세먼지가 폐의 보다 아래쪽까지 침투할 수 있습니다.
- 미세먼지 농도가 높을 때는 되도록 실외 운동을 자제하고 실내에서 운동하는 것이 바람직하며 격렬한 운동 대신 가벼운 운동으로 강도를 낮추어 운동하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 영국의 연구진이 런던에서 수행한 연구결과에 따르면 만성폐쇄성 폐질환 또는 허혈성심질환을 가지고 있는 사람들이 배기가스 등 교통과 관련한 미세먼지에 노출되면 실외에서의 보행과 운동으로 얻는 건강상의 이점을 줄인다고 합니다.

자주하는
질문

Q

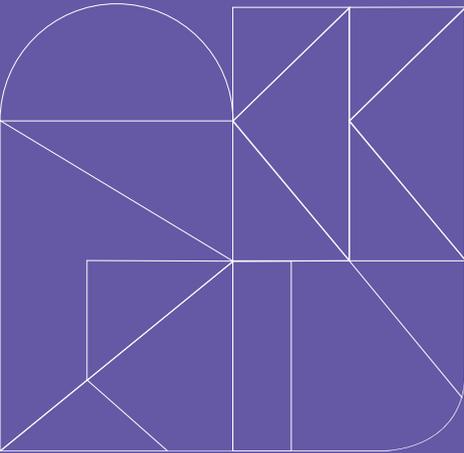
미세먼지가 높은 날에 운동을 하지 않고 실내에서만 지내게 되면 오히려 건강에 더 안 좋은 것 아닌가요?

A

- 운동과 같은 적극적인 신체 활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지 노출 환경에서 신체 활동을 하게 되면 동시에 미세먼지 흡입으로 인해 건강에 안 좋은 영향을 동반하게 됩니다. 따라서 미세먼지 농도가 높을 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하는 것이 좋습니다.
- 또한 평상 시에도 가급적 미세먼지 노출을 줄일 수 있는 시간, 장소, 방법을 선택하여 운동하는 것이 좋습니다. 즉 교통량이 많은 출퇴근 시간대는 피하고, 대로변이나 공사장과 같이 미세먼지 발생이 많은 장소를 피해 공기정화설비가 잘 되어있는 실내 또는 공원이나 학교 운동장 등을 이용하는 것이 좋습니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



4

기타

수칙 1



자가용보다 대중교통을 이용하세요.

실천방법

가까운 거리는 걷거나 자전거를 타세요.

- 인구와 경제활동이 집중된 대도시에서 자동차는 대표적인 대기 오염원입니다.
- 도보, 자전거 등 무동력 수단 이용 비율을 높여 대기오염 배출을 줄이는 노력이 필요합니다.
- 걷거나 자전거를 타고 이동할 경우 주변에 큰 도로나 오염물질 배출 시설 등을 피하여 혼잡하지 않은 경로를 선택하여 이동하세요.

먼 거리는 대중교통을 이용하세요.

- 먼 거리의 경우 지하철, 버스 등 대중교통 및 공유 교통수단을 이용하여 자가용 통행량을 줄이면 자동차에서 배출되는 미세먼지를 저감할 수 있습니다.
- 수도권 초미세먼지 배출량 중 자동차와 같은 도로이동오염원에 의한 비중이 약 38.1%에 달합니다.
- 자동차 배출가스에는 미세먼지는 물론 일산화탄소, 탄화수소, 질소산화물 등 인체에 해로운 물질이 함께 배출되므로 자가용 운행을 자제하고 대중교통을 이용하세요.

근거알기

- 국제에너지기구(IEA)는 대기오염 감축을 위한 3단계 정책 패키지를 제시하고 있는데 이 중 회피원칙은 오염물질 배출이 되지 않도록 하는 사전적 방지 원칙으로 효율관리 기준 정립, 재생에너지 보급 확대, 수송 부문의 대체연료에 대한 지원 확대, 대중교통 및 도시발전 개선 등을 제안하였습니다.
- 우리나라 한국교통연구원이 2009년 진행한 대중교통 전용지구 도입에 따른 환경개선 효과에 대한 연구 결과 자동차 배기가스로 인한 오염물질인 미세먼지는 대중교통 전용지구 지정 전에 비해 지정 후에 개선된 것으로 나타났습니다.
- 우리나라 광주과학기술원에서 초미세먼지의 발생원별 독성 데이터 베이스를 구축하고 종류별 독성 차이를 확인한 결과 디젤자동차 배출 초미세먼지가 독성이 가장 높았고, 가솔린 자동차 배출, 농작물 및 소나무 연소 입자, 석탄 연소 입자, 도로변 먼지 순으로 파악되었습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지가 높을 때 이동해야 한다면 어떻게 하는 게 좋은가요?

A

- 자가용 운행은 그 자체로 미세먼지를 발생시키므로 가급적 자제하고 대중교통을 이용하는 것이 좋습니다.
- 출퇴근이나 등하교 시간과 같이 교통이 혼잡한 시간대에 도로변을 걷거나 자전거로 이동하면 대중교통을 이용하는 것보다 미세먼지에 더 많이 노출될 수 있습니다.
- 이러한 영향은 바람이나 대기 상태에 따라 달라질 수 있으나 미세먼지가 나쁠 때는 특히 실외 공기에 노출되지 않도록 주의하고, 교통이 혼잡한 시간대나 장소는 피하는 것이 좋습니다.

수칙 2



대기오염을 악화시킬 수 있는 행위*를 자제하세요.

*자가용 운행, 야외 바비큐, 화목난로 사용, 폐기물·논두렁 태우기 등

실천방법

야외에서 폐기물을 태우지 않습니다.

- 노천에서 플라스틱, 비닐 등이 포함된 폐기물을 소각하는 것은 대기 오염의 주요 원인 중 하나입니다.
- 야외에서 소각 시 미세먼지뿐만 아니라 다이옥신, 중금속 등 독성 가스를 대기 중으로 방출하게 됩니다.

일상생활에서 플라스틱 사용을 자제하고, 재활용은 분리하여 배출하세요.

- 국내 미세먼지 배출량 감소를 위해서는 다양한 오염원의 배출량을 줄이는 것이 필요합니다.
- 폐기물 소각량을 줄이기 위해서는 평소에 1회용 컵, 비닐봉지 등 1회용품과 플라스틱 사용을 자제하고, 재활용을 실천합니다.
- 페트병 분리배출 시에는 부착 스티커는 떼어서 이물질 없이 깨끗하게 하고, 스티로폼은 테이프 등 이물질을 제거하고, 폐지와 우유팩은 종이류로 구분해서 분리배출 하세요.

자가용 운행을 자제하세요.

- 우리나라 광주과학기술원에서 초미세먼지의 발생원별 독성 차이를 확인한 결과 디젤 자동차 배출 초미세먼지가 독성이 가장 높았고, 가솔린 자동차 배출, 농작물 및 소나무 연소 입자, 석탄 연소 입자, 도로변 먼지 순으로 파악되었습니다.

근거알기

- 국내의 한 연구에 의하면 수도권에 있는 주택의 10.6% 이상이 공터에서의 불법 소각으로 폐기물을 제거하였는데, 일부 공개 조사에 따르면 불법 소각으로 인한 유해 물질의 연간 평균 배출량은 PM₁₀ 71톤, PM_{2.5} 46.6톤으로 추정되었습니다.
- 우리나라 통계청 보고에 따르면 2015년 국내 가연성 폐기물은 약 2,200만 톤으로, 이 중 폐플라스틱류는 연간 약 690만 톤이 발생하였고, 폐플라스틱류를 포함한 가연성 폐기물은 연간 약 821만 톤이 소각된 것으로 나타났습니다.

자주하는 질문

Q

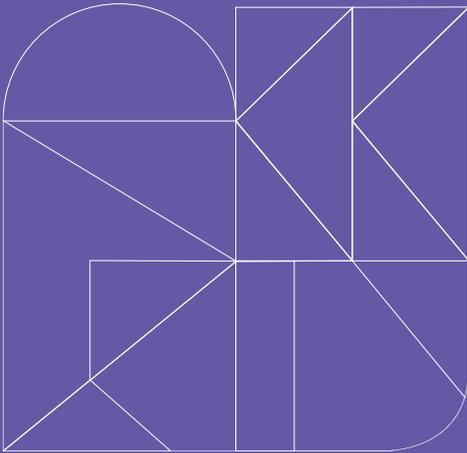
미세먼지를 감소시키기 위해서 개인은 어떤 노력을 해야 하나요?

A

- 플라스틱, 비닐 등은 소각 시 미세먼지를 발생시키므로 가급적 사용을 줄이고 장바구니 사용을 생활화합니다.
- 자가용은 배기가스를 배출하므로 가급적 자가용 대신 대중교통을 이용합니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

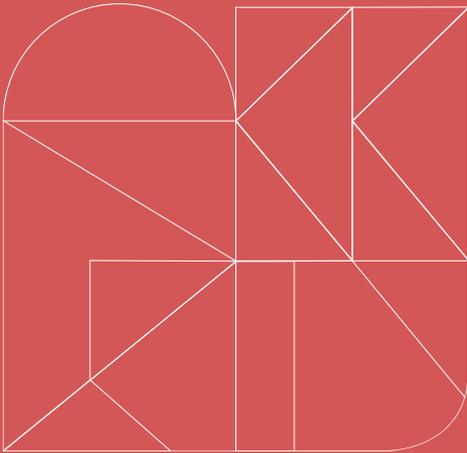
근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



민감군별 건강수칙

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



민감군 1

임산부·영유아

수칙 1



나는 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.

실천방법

나는 미세먼지에 민감한 임신부인가요?

- 임신성고혈압이나 임신중독증(전자간증)이 있거나 이전 임신에서 과거력이 있는 사람은 고위험군으로 볼 수 있습니다.

근거알기

- 스페인의 환경역학연구센터에서 2009-2013년까지 출판된 대기오염과 임신성고혈압과의 관련성에 대한 체계적 문헌고찰을 한 결과 초미세먼지 농도가 $5 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때 임신성고혈압은 1.57배(95% 신뢰구간 1.26-1.96), 임신중독증(전자간증)은 1.31배(95% 신뢰구간 1.14-1.50) 증가하며 미세먼지 농도가 $10 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때 임신성고혈압은 1.13배(95% 신뢰구간 1.02-1.26) 높아진다고 하였습니다.
- 여러 연구에서 흡입된 입자상 대기오염 물질은 산모의 산화스트레스 증가, 지질 과산화, 혈액 내 변화를 자극해서 태반 혈류를 감소시켜 혈관내피 손상을 유발하고, 태반을 통한 산소전달을 방해하여 태반 산화스트레스, 염증, 혈관생성 태반성장인자와 항혈관생성단백 사이의 불균형을 야기하여 임신성고혈압 장애를 발생시킵니다. 또한 태반의 기능부전은 임신중독증(전자간증) 발생에 관여하는 것으로 알려져 있습니다.

자주하는
질문

Q 임신성고혈압이 있는데 미세먼지가 태아에도 영향을 미칠 수 있나요?

A

- 임신성고혈압이 있는 산모가 고농도 미세먼지에 노출되면 태반으로 가는 혈액량이 감소하여 태아에 영양 공급이 줄어들어 태아의 체중이 감소하거나 발달지연이 생길 수 있습니다.

Q 구이나 튀김 요리를 하면 미세먼지가 많이 나오나요?

A

- 요리 방법에 따라 미세먼지 발생 정도가 다른데 '삶기'와 비교하여 '굽기'는 초미세먼지가 7배, '튀기기'는 2배 이상 발생합니다.



수칙 2



미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

실천방법

신체 활동 강도를 줄이고 가급적 실내에서 생활하세요.

- 미세먼지와 같은 입자상 물질은 실외에서 실내로 침투할 수 있지만 일반적으로 실외보다 실내에서 농도가 낮고, 창문을 닫으면 대기오염 물질이 실내로 침투하는 것을 줄여줍니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하고 가급적 실내에서 생활하고, 신체 활동 강도를 줄여 가볍게 활동하는 것이 좋습니다.

미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

- 격렬한 신체활동을 하면 우리 몸은 심박동과 호흡이 빨라지고 호흡량이 증가하여 미세먼지가 폐의 보다 아래쪽까지 침투할 수 있습니다.
- 평소 공원이나 학교 운동장 등 미세먼지 배출원으로부터 멀리 떨어진 장소에서 운동하는 것이 좋고, 미세먼지가 나쁠 때는 실외에서의 미세먼지 노출시간을 최소화하는 것이 필요합니다.
- 미세먼지 농도가 높을 때는 되도록 실외 운동을 자제하고 실내에서 운동하는 것이 바람직하며 격렬한 운동 대신 가벼운 운동으로 강도를 낮추어 운동하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 영국의 한 연구에 따르면, 공원이 도로보다 검댕(black carbon), 이산화질소, 초미세먼지, 미세먼지의 농도가 유의하게 낮았고, 도로보다 공원에서 걷는 경우 만성폐쇄성폐질환, 허혈성심질환이 있는 사람뿐만 아니라 건강한 사람에서도 폐기능이 향상되었습니다.
- 영국의 또 다른 연구에서 적극적인 신체활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지에 오래 노출되면 건강상의 이득보다 대기오염으로 인한 유해성이 더 크다고 보고하였습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지가 나쁘더라도 운동을 하는 게 좋은가요?

A

- 가급적 실내에서 운동을 하는 것이 좋습니다. 적극적인 신체 활동이 건강에 좋은 영향을 준다는 것은 이미 잘 알려져 있습니다. 하지만 고농도의 미세먼지 노출 환경에서 신체 활동은 미세먼지 흡입으로 인한 건강상의 위험을 동반합니다. 따라서 미세먼지 농도가 높을 때는 실외활동 시간을 줄이고 운동 강도를 낮추는 것이 좋습니다.

수칙 3



미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.

실천방법

미세먼지 농도가 높을 때 아이와 외출을 자제하세요.

- 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 자제하는 것이 좋습니다.
- 대로변은 미세먼지 뿐만 아니라 이산화질소, 검댕(black carbon) 등의 오염이 심하므로 대로변이나 차량 운행이 많은 곳을 피하도록 합니다.
- 대로변에서 떨어진 공원, 학교 운동장 등을 택하여 산책하거나 이동 시에는 대로변 대신 교통량이 적은 곳을 선택하세요.

근거알기

- 영국의 연구에 따르면 대로변은 공원에 비해 대기오염이 심한 것으로 나타났습니다(이산화질소, 미세먼지, 초미세먼지, 검댕(black carbon) 등).
- 호주의 체계적 문헌고찰 연구에 의하면 초미세먼지 노출이 $2 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때 어린이의 천식 위험이 1.14배(95% 신뢰구간 1.00-1.30) 증가하고, 초미세먼지 노출 증가는 공기 중 알레르기항원 및 음식 알레르기 항원 감작과 관련이 있고, 교통과 관련된 대기오염은 습진을 악화시킨다고 합니다.
- 캐나다의 출생코호트 연구에 의하면 이산화탄소 노출이 $2 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 증가할 때 1세 유아의 아토피 발생 위험이 1.16배(95% 신뢰구간 1.00-1.41) 높아진다고 합니다.

자주하는 질문

Q

유모차 속 아이가 더 나쁜 공기에 노출되나요?

A

- 유모차라고 더 나쁜 공기에 노출되는 것은 아니지만, 영유아는 성인에 비해 호흡이 빨라 미세먼지에 노출 시 영향이 크고, 폐를 비롯한 신체발달이 충분히 이루어지지 않아 염증 및 손상에 더 취약합니다.
- 따라서 미세먼지가 나쁜 날은 아이를 데리고 외출하지 않는 것이 좋고, 외출해야 한다면 가급적 대로변 등 미세먼지가 높은 장소를 피하는 것이 좋습니다.

수칙 4



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.

: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

실천방법

적절한 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요.

- 마스크는 사용 목적과 성능에 따라 '보건용 마스크', '방진 마스크 (산업용)', '방한대' 등으로 구분할 수 있습니다.
- 보건용 마스크 중 KF94와 KF99 등급은 미세먼지와 감염원을 모두 차단할 수 있으며, KF80 등급은 미세먼지 차단 효과가 있습니다. 그러나 방한대는 미세먼지 차단 효과를 기대하기 어렵습니다.
- 보건용 마스크는 코 주변을 비롯한 주변부를 꼭 눌러서 얼굴에 밀착 되도록 착용하여야 합니다. 얼굴과 마스크 사이에 틈이 생겨 공기가 드나들면 미세먼지 차단 효과가 감소하게 됩니다.

마스크 착용 후 이상 증상이 발생할 경우에는 즉시 착용을 중지하세요

- 마스크를 얼굴에 밀착시켜 밀폐시킨 상태로 착용하게 되면 상대적으로 호흡하는 것이 힘들어져 폐와 심장에 무리를 줄 수도 있습니다. 따라서 갑작스럽게 이상 증상이 발생한 경우에는 즉시 마스크 착용을 중지하여야 합니다.
- 특히 만성 호흡기질환·심장질환·뇌혈관질환을 가지고 있거나, 노인, 임산부 등과 같이 호흡에 어려움이 있는 사람들은 마스크 착용 시 불편감을 느끼게 되면 바로 벗고 무리해서 착용하지 않도록 합니다.

근거알기

- 차량 연소과정에서 배출된 배기가스 등 미세먼지에 노출되면 비교적 낮은 농도에서도 혈액학적 변화가 나타납니다.
- 중국의 연구진이 환경 보건 전망 학술지에 게재한 연구결과에 따르면 보건용 마스크를 단기간 착용하면 자율 신경 기능을 개선하고, 혈압을 감소시켜 심혈관계 측면에서 이점을 얻을 수 있습니다.
- 미국 흥부학회의 지침에 따르면 얼굴에 잘 밀착되지 않는 마스크는 틈새로 공기가 들어와서 적절한 보호 기능을 제공하지 않을 수 있다고 합니다. 사용법을 확인하여 올바르게 착용하는 것이 중요합니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 마스크는 어떠한 것을 사용해야 하나요?

A

- 미세먼지를 차단하기 위해서는 초미세먼지와 같이 아주 작은 입자를 걸러줄 수 있는 보건용 마스크를 써야 하고, 미세먼지가 나쁠 때는 보건용 마스크가 도움이 될 수 있습니다.

* 예를 들어, 초미세먼지 예보가 매우 나쁨(일평균 $76 \mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상)일 때 KF80 보건용 마스크를 올바르게 착용하면 미세먼지 입자를 80% 이상 차단할 수 있습니다. 이를 산술적으로 계산해보면 초미세먼지 노출 농도는 예보 기준으로 보통($16\sim 35 \mu\text{g}/\text{m}^3$) 이하 수준으로 떨어지게 됩니다.

- 보건용 마스크에는 KF80, KF94, KF99 등급이 있으며, 수치가 높을수록 분진을 많이 걸러주지만 동시에 안면부 흡기저항이 커져 호흡이 힘들 수 있으므로 활동 정도와 건강 상태에 맞게 선택하여 착용할 수 있습니다.
- 마스크 착용의 효과를 얻기 위해서는 사용법과 주의사항을 잘 확인하여 올바르게 착용해야 합니다.

수칙 5



외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

실천방법

대로변에서의 운동을 자제하세요.

- 도로 교통은 가솔린 및 디젤 엔진 차량의 배기 입자, 타이어 및 브레이크의 마모로 인한 입자 분출물 등으로 인해 미세먼지를 많이 발생시키는 주요 발생원으로, 교통량이 많은 대로변은 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 또한 비산먼지를 배출하는 건설 공사장이나 발전소 주변 또한 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 따라서 실외에서 운동하거나 외출할 때는 가급적 교통량이 많은 대로변이나 공사장 주변을 피하는 것이 좋습니다.

교통량이 많은 곳에서 자전거 타는 것을 자제하세요.

- 자전거를 타게 되면 분당 호흡률이 증가하여 미세먼지의 흡입량 또한 증가합니다.
- 국내 자전거 전용도로는 교통량이 많은 도로의 양쪽 가장자리에 위치하고 있거나, 하천의 방향을 따라 양쪽에 위치하는 경우가 많아 교통과 관련된 미세먼지 노출에 취약할 수 있습니다. 교통량이 많은 곳에서는 차량의 배출 미세먼지 뿐만 아니라 비산먼지로 인한 미세먼지 노출 수준도 증가하게 됩니다.

근거알기

- 서울에서 수행된 국내 연구결과에 따르면 교통량이 많은 구역에서 미세먼지 또는 초미세먼지에 노출되면 염증 반응에 관여하는 단백질면역조절제(cytokine IL-6, IL-8)가 증가합니다. 이러한 결과는 차량에서 배출되는 미세먼지가 호흡기계 손상과 관련된 염증 반응을 유발할 수 있다는 가설을 뒷받침하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

대로변은 왜 미세먼지 농도가 더 높은가요?

A

- 넓은 도로는 화물차를 비롯한 여러 차량의 통행량이 많습니다. 특히 수도권에서는 노후된 경유차가 미세먼지 발생의 주요 원인으로 알려져 있습니다.
- 또한 넓은 도로에서는 타이어나 브레이크 마모로 인하여 미세먼지가 지속적으로 발생하고 있어 다른 곳에 비해 미세먼지 농도가 더 높을 수 있습니다.

수칙 6

주기적으로 환기하세요.



실천방법

주기적으로 환기하세요.

- 최소 하루 3번 이상 충분한 자연환기를 하는 것이 좋습니다.
- 늦은 저녁이나 새벽에는 대기의 오염물질이 정체되어 이 시간대 환기는 피하는 것이 좋습니다.
- 환기 시 창을 통해 실내로 들어온 공기가 나갈 수 있도록 맞은 편 창도 열어 환기하세요.
- 기계식 환기 장치가 있는 건물에서는 정기적으로 환기시설의 점검, 청소를 의뢰하여 관리하세요.
- 미세먼지 농도가 높을 때에도 자연환기가 필요하며 보조적으로 헤파필터가 있는 공기청정기를 사용하세요.

요리 시에는 창문을 열고 레인지 후드나 환기 팬을 켜서 충분히 환기하세요.

- 미세먼지 농도가 높은 날은 미세먼지가 많이 발생하는 구이, 튀김과 같은 요리는 자제하세요.
- 요리 시 주방의 레인지 후드나 환기 팬을 켜서 국소 환기하여 오염 물질이 실내에 확산되는 것을 줄여 주세요.

- 요리 과정에서 발생한 고농도 미세먼지가 빠지도록 요리 후에도 창문을 열어 충분히 환기해야 합니다.
- 주방 환풍기(레인지 후드)는 주기적으로 청소해야 합니다.

근거알기

- 미국과 이탈리아 등에서 수행된 실내 공기질과 관련된 여러 연구에서 일관성 있게 실내 환기가 미세먼지를 비롯한 실내 오염물질 감소에 효과적이라고 설명하고 있습니다.
- 또한 국제학술지인 「실내공기(Indoor Air)」에 2018년 출판된 문헌고찰 연구에서도 실내 환기가 호흡기 건강에 좋은 영향을 미친다는 것을 보여주고 있습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 농도가 높은 날에도 환기를 해야 하나요?

A

- 바깥공기가 나쁘다고 해서 환기를 전혀 실시하지 않으면 미세먼지뿐 아니라 이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성 유기화합물, 라돈 등이 축적되어 실내 공기질이 나빠 집니다.
- 대기 중 미세먼지 농도가 높더라도 짧게나마 자연환기를 주기적으로 시켜주어야 하며, 그 이후에는 공기청정기 등을 활용하여 관리하는 것이 좋습니다.

수칙 7



공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.

실천방법

공기청정기를 보조적으로 사용할 수 있습니다.

- 미세먼지 농도가 나쁘거나, 주변에 큰 도로나 오염물질 배출 시설이 있는 경우 공기청정기를 사용하는 것이 도움이 됩니다.
- 공기청정기를 사용하더라도 주기적으로 짧은 시간 환기는 필요합니다.

공기청정기 필터는 주기적으로 점검·교체 하세요.

- 필터를 교체하지 않고 계속 공기청정기를 사용하면 포집된 먼지가 필터를 막아 공기정화능력이 떨어지므로 필터는 반드시 주기적으로 점검하고 교체해야 합니다.

근거알기

- 헤파필터(HEPA: high efficiency particulate air)는 0.3 μ m 이상 크기의 (공기를 통하는) 입자 중 99.97%를 제거하는 것으로, 몽골의 실험 연구에 따르면 헤파필터 공기청정기를 사용한 가구에서 사용하지 않은 가구에 비해 초미세먼지 농도가 유의하게 감소하는 것으로 나타났습니다.
- 여러 나라에서 수행된 다수의 연구들에 따르면 공기청정기를 사용하여 실내 미세먼지를 줄이면 실내 공기질이 향상되어 미세먼지와 실내공기 오염으로 인한 증상이 호전된 것으로 일관성 있게 보고하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

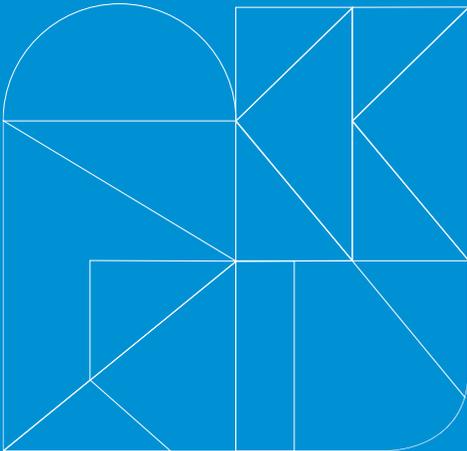
공기청정기를 사용하는데 환기가 필요한가요?
요리할 때는 어떻게 환기하는 게 좋은가요?

A

- 공기청정기를 사용한다고 해서 환기를 전혀 실시하지 않으면 미세먼지 외에 다른 오염물질(이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성유기화합물, 라돈 등)이 축적되어 실내 공기가 더욱 나빠질 수 있으므로 주기적인 환기가 반드시 필요합니다.
- 요리 시에는 처음부터 창문을 열고 부엌 후드를 켜도록 합니다. 조리 중 미세먼지가 많이 발생한 상황에서 곧바로 공기청정기를 사용하면 기름 입자 등이 필터를 막아 필터 수명이 단축되고 냄새가 났을 수 있으므로 조리 후에도 충분히 창문을 열어 환기한 후 공기 청정기를 사용하는 것이 미세먼지 제거에 효율적입니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



민감군 2 어린이

수칙 1



미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.

실천방법

미세먼지 예보를 확인하세요.

- 미세먼지에 적절히 대응하기 위해서는 생활하는 지역의 미세먼지 예보를 수시로 확인하는 것이 중요합니다.
- 한국환경공단에서 운영하는 홈페이지 “에어코리아”(http://www.airkorea.or.kr) 또는 모바일 앱 “우리 동네 대기정보”에서 미세먼지 예보를 조회할 수 있습니다.

미세먼지 예보에 따른 어린이집, 유치원, 학교 외부 활동 진행 여부를 가정통신문을 통해 확인하세요.

- 어린이집, 유치원, 학교에서는 고농도 발생 시(나쁨 이상)부터 실외수업 자제 및 실내수업 대체, 주의보 단계에서는 실외수업 단축·금지, 경보 단계에서는 등·하교(원) 시간 조정 및 휴업 권고 등의 조치가 있을 수 있습니다.
- 따라서 예정된 외부 활동 진행 여부를 가정통신문을 통해 확인하여 대비하도록 하세요.

• 미세먼지 예보 등급

(단위: $\mu\text{g}/\text{m}^3$)

구분	예보 등급			
	좋음	보통	나쁨	매우 나쁨
미세먼지(PM_{10})	0-30	31-80	81-150	≥ 151
초미세먼지($\text{PM}_{2.5}$)	0-15	16-35	36-75	≥ 76

• 미세먼지 경보 등급 (기준농도: 시간평균 농도)

구분	경보 등급	
	주의보	경보
미세먼지(PM_{10})	150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속
초미세먼지($\text{PM}_{2.5}$)	75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속	150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속

(출처: 환경부)

자주하는
질문

Q

미세먼지가 나쁠 때 우리 아이는 어떻게 신경 써주면 좋을까요?

A

- 평소 미세먼지 예보를 확인하는 습관을 들이고, 가정통신문 등을 확인하여 실외활동을 자제하거나, 등·하교(원) 시간 조정이나 휴업 등 조치 사항을 확인하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 가급적 외출을 자제하여 노출을 줄이는 것이 좋습니다.

수칙 2



**미세먼지 노출 후 호흡 곤란,
가슴 답답함, 눈이나 피부
가려움증 등 증상이 나타나면
학교 보건실로 바로 가세요.**

실천방법

미세먼지로 인한 증상을 확인하세요.

- 미세먼지는 미세먼지 노출로 인해 발생하는 별도의 특별한 증상이나 질환이 있는 것은 아니며, 영향 받는 부위나 정도에 따라 다양한 증상과 질환을 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.
- 미세먼지에 민감한 경우에 눈이 따갑거나 눈물이 날 수 있습니다.
- 미세먼지는 가려움증, 습진성 병변, 콧물, 코막힘 등의 증상을 유발할 수 있습니다.
- 호흡기질환이 있는 사람은 깊게 호흡하기가 힘들고, 기침, 가슴 답답함, 쉼쉼거림, 짧은 호흡, 비정상적인 피로가 발생할 수 있습니다.

호흡기질환 등 질환이 있는 경우 상비약을 준비하세요.

- 아토피피부염, 천식, 호흡기질환 등 기저질환이 있는 어린이는 의사의 처방된 비상약품(안약, 보습제, 흡입기)을 소지하세요.

증상 발생 시 학교 보건실을 바로 방문하여 적절한 조치를 받으세요.

- 학교 보건실에는 비상약품이 비치되어 있기 때문에 증상 발생 시 학교 보건실을 방문하여 적절한 조치를 받으세요.

- 비상약품을 소지하고 있는 경우 해당 약을 가지고 보건실을 방문하여 응급조치를 받으세요.

근거알기

- 여러 연구에서 미세먼지 노출이 증가하면 천식으로 인한 약물 사용과 입원이 증가하고 알레르기비염으로 인한 병원 방문 또한 증가하는 등 질병의 증상이 악화된다고 보고하고 있습니다.
- 미국 환경보호청(EPA)에 의하면 천식이나 천식 같은 증상이 있는 어린이를 대상으로 미세먼지와와의 관련성에 대한 연구결과를 취합하면 미세먼지의 천식 증상에 대한 위험은 1.028(95% 신뢰구간 1.006-1.051)배로 보고되었습니다.
- 우리나라 '알레르기천식호흡기질환(AARD)' 저널에 발표된 논문에 의하면 대기오염물질에 단기간 노출될 경우 아토피피부염과 같이 방어기전이 손상된 피부에서는 오염물질의 투과를 용이하게 하여 전신 알레르기염증 반응이 증가할 수 있고, 알레르기항원 감작을 증폭시키고 정상적인 방어 기전을 저하시켜 알레르기질환의 증상을 악화시킬 수 있다고 합니다.

자주하는 질문

Q

아이가 천식, 아토피가 있는데 미세먼지가 나쁜 날 특별히 주의할 게 있나요?

A

- 많은 연구에서 소아가 성인보다 미세먼지에 의한 심한 천식이 더 많이 발생하는 것으로 나타났습니다. 소아 천식환자는 실외활동에 주의를 요하며, 학교에서 항상 속효성 증상 완화제를 소지하고, 호흡기 증상이 생기면 즉시 선생님에게 알릴 것을 교육해야 합니다.
- 미세먼지는 염증반응을 일으키고 피부 장벽에 손상을 주어 아토피피부염을 악화시킬 수 있습니다. 아토피 피부염 환자는 외출 시 보습제를 휴대하고 피부 증상이 발생하거나 악화되면 바로 사용하세요.

수칙 3



미세먼지가 나쁠 때는 등하굣길에 보건용 마스크를 쓰세요.

: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야
합니다.

실천방법

등하교 시 보건용 마스크를 쓰세요.

- 일반 마스크는 미세먼지 흡입을 막지 못하며, 황사와 미세먼지를 여과할 수 있는 필터가 내장되어 있는 식약처 인증 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)를 착용해야 미세먼지를 차단할 수 있습니다.
- 어린이의 경우 KF(Korea Filter) 수치가 높은 마스크를 착용했을 때 호흡 곤란이 생길 수 있으므로 낮은 수치의 마스크 착용을 권장합니다.
- 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗도록 합니다.

얼굴에 알맞은 마스크 크기를 선택하세요.

- 보호자의 도움을 받아 알맞은 마스크를 선택하고 올바르게 착용하세요.
- 보건용 마스크의 크기는 마스크를 펼쳐 좌우대칭이 되도록 세로로 접어 코 편 위부터 턱 부분까지 가장 긴 거리를 측정하세요.
- 소형 마스크의 경우 6세에서 초등학교 저학년 어린이가 착용하기에 적합합니다. 얼굴 크기에 맞는 적절한 마스크를 사용하세요.

근거알기

- 중국의 연구진이 환경 보건 전망 학술지에 게재한 연구결과에 따르면 보건용 마스크를 단기간 착용하면 자율 신경 기능을 개선하고, 혈압을 감소시켜 심혈관계 측면에서 이점을 얻을 수 있습니다.
- 미국 흥부학회의 지침에 따르면 얼굴에 잘 밀착되지 않는 마스크는 틈새로 공기가 들어와서 적절한 보호 기능을 제공하지 않을 수 있다고 합니다. 사용법을 확인하여 올바르게 착용하는 것이 중요합니다.
- 우리나라 대한의사협회지에 보고된 논문에 의하면 마스크 착용 시 호흡이 불편해질 수 있고 마스크 내에 밀폐된 공간으로 인하여 이산화탄소의 체내 축적, 흡입하는 산소의 농도 감소 등이 발생할 수 있다고 합니다. 따라서 일반적으로 호흡기질환이 심한 경우 마스크 착용이 권고되지 않으며 착용 후 이상 증상이 있으면 즉시 벗어야 합니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 나쁜 날은 아이들에게 무조건 마스크를 쓰게 하면 되나요?

A

- 미세먼지 나쁜 날은 외출을 자제하는 것이 좋겠지만 부득이 외출할 때는 가급적 착용하는 것이 좋습니다.
- 마스크는 본인의 얼굴 크기에 맞는 것을 선택하도록 하고, 어린이용은 식품의약품안전처에서 별도로 허가하는 것이 없으므로 어린이는 일반적으로 소형을 착용할 수 있습니다. 하지만 마스크 착용 후 호흡이 곤란하면 바로 벗어야 합니다.

수칙 4



미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

실천방법

미세먼지가 좋을 때는 배출원이 없는 장소 (대로변에서 멀리 떨어진 공원이나 학교 운동장) 에서 야외 운동을 하세요.

- 5세에서 17세 사이의 어린이와 청소년은 매일 60분(1시간) 이상 중등도에서 활발한 신체 활동을 하는 것을 권장합니다(미국 질병통제 예방센터(CDC) 및 우리나라 보건복지부).
- 운동 장소로는 미세먼지 배출원으로부터 멀리 떨어진 장소가 좋습니다. 교통량이 많은 대로변으로부터 멀리 떨어진 공원 또는 학교 운동장이 운동을 하기에 적합한 장소입니다.

미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하고 격렬한 운동 대신 강도를 낮추어 가벼운 운동을 하세요.

- 신체 활동 및 운동 강도의 증가는 호흡률을 증가시킵니다. 이로 인하여 미세먼지 입자는 휴식기보다 중등도의 운동을 하는 시기에 호흡기계 기관지에 5배 많이 침착됩니다.
- 어린이들은 성인과 비교하였을 때, 가벼운 운동을 하였을 때에도 미세먼지 입자가 폐 하부 기관지까지 더 깊숙이 도달합니다.

- 어린이, 노인 또는 심혈관계 및 호흡기계 질환을 가지고 있는 사람들은 미세먼지 농도가 높은 날에는 야외에서 보내는 시간을 제한하는 것이 필요합니다.

근거알기

- 영국의 한 연구에 따르면, 운동과 대기오염 노출에 관한 체계적 문헌고찰과 메타분석에서 대기오염이 심할 때 운동을 한 후 폐기능의 한 지표인 최대 호기속도*가 유의하게 감소했고, 운동하는 동안 대기오염 노출은 기도염증의 위험을 증가시키고 폐 기능을 감소시켰으며, 고농도의 미세먼지 노출이 혈압과 미세혈관 기능에 영향을 미치는 것으로 나타났습니다.

* 가능한 최대로 숨을 들이마신 후에 가장 빠르고 최대한 힘있게 숨을 내쉴 때의 호흡률

- 여러 연구에서 대기오염이 심할 때 운동을 하는 것은 심폐기능, 면역기능 및 운동기능의 잠재적 건강 문제의 위험 증가와 관련이 있다고 보고하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지가 나쁜 날 아이가 밖에서 놀겠다고 하는데 괜찮나요?

A

• 어린이는 평소에도 성인에 비해 호흡률이 높는데 격렬한 활동을 하면 더 높아져 미세먼지 농도가 높은 날은 미세먼지 흡입량이 증가하게 됩니다. 미세먼지가 나쁜 날은 실외보다는 공기질 관리가 잘되는 실내에서 활동을 하는 것이 좋습니다.

수칙 5



미세먼지가 나쁠 때는 자전거 타기를 자제하세요.

실천방법

차량운행이 많은 시간이나 도로에서는 자전거 이용을 자제하세요.

- 도로 교통은 가솔린 및 디젤 엔진 차량의 배기 입자, 타이어 및 브레이크의 마모로 인한 입자 분출물 등으로 인해 미세먼지를 많이 발생시키는 주요 발생원으로, 교통량이 많은 대로변은 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 교통량이 많은 곳에서는 차량의 배출 미세먼지뿐만 아니라 비산먼지로 인한 미세먼지 노출 수준도 증가하게 됩니다.
- 자전거를 타는 경우 분당 호흡률이 증가하여 미세먼지의 흡입량이 증가하게 됩니다. 따라서 도로 주변에서 자전거를 타는 경우 미세먼지에 더 많이 노출될 위험이 있습니다.

미세먼지 배출원이 없는 장소(대로변에서 멀리 떨어진 공원이나 학교 운동장)에서 자전거를 타도록 하세요.

- 미세먼지가 나쁜 날에는 자전거는 물론 외출을 자제하여 미세먼지 노출을 줄이는 것이 좋습니다.
- 자전거를 탈 때는 미세먼지 배출원으로부터 멀리 떨어진 장소에서 타는 것을 권장합니다.

- 교통량이 많은 대로변으로부터 멀리 떨어진 공원이나 학교 운동장이 적합한 장소입니다.

근거알기

- 호주 멜번대학 등의 연구에 의하면 교통과 관련된 대기오염 물질의 노출은 유아기 천명(쌩쌩거림) 발생위험, 아동기 천식과 알레르기 질환과 관련이 있는 것으로 보고되고 있습니다.
- 미국에서 11세 어린이들을 4년 동안 추적 관찰한 결과, 이산화질소, 미세먼지, 초미세먼지 농도가 감소함에 따라 유의하게 폐 기능이 개선된다고 보고하였습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 농도가 높은 날 실외에서 운동하는 것이 실내에만 머무르는 것보다 건강에 더 좋은가요?

A

- 어린이의 적극적인 신체 활동은 성장발달에 필수적으로, 미국 질병통제예방센터(CDC)와 우리나라 보건복지부에서는 5세에서 17세 사이의 어린이와 청소년은 매일 60분(1시간) 이상 중등도의 활발한 신체 활동을 하는 것을 권장하고 있습니다.
- 그러나 미세먼지가 나쁜 날 운동 등 격렬한 신체 활동은 오히려 건강에 안 좋은 영향을 미칠 수 있습니다. 특히 어린이는 미세먼지에 더욱 취약하므로 미세먼지가 나쁜 날에는 외출이나 야외 운동을 자제하고 대신 실내에서 운동하거나 운동 강도를 낮추어 가볍게 움직이는 것이 좋습니다.

수칙 6



운동이나 야외놀이 후 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.

실천방법

운동이나 야외놀이 후에는 꼭 손을 씻으세요.

- 손씻기는 많은 감염병을 예방하기 위해 꼭 필요합니다.

손은 비누로 30초 이상 손씻기 6단계를 잘 준수하여 꼼꼼하게 씻으세요.

- (1단계) 손바닥: 손바닥과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
- (2단계) 손등: 손등과 손바닥을 마주대고 문질러 주세요.
- (3단계) 손가락 사이: 손바닥을 마주대고 손가락을 끼고 문질러 주세요.
- (4단계) 두 손 모아: 손가락을 마주잡고 문질러 주세요.
- (5단계) 엄지손가락: 엄지손가락을 다른 편 손바닥으로 돌려주면서 문질러 주세요.
- (6단계) 손톱 밑: 손가락을 반대편 손바닥에 놓고 문지르며 손톱 밑을 깨끗하게 하세요.



(출처: 질병관리본부)

근거알기

- 손씻기가 미세먼지에 의한 건강영향을 직접적으로 줄여준다는 근거는 없으나 감염원이나 오염물질이 주로 손을 통해 입이나 피부로 전달되므로 손씻기는 위생관리에 필수적입니다.
- 질병관리본부는 손만 잘 씻어도 설사 질환(세균성이질, 장티푸스 등)을 약 30% 줄일 수 있고, 감기, 인플루엔자(독감) 등 호흡기질환 발병률을 약 20% 줄일 수 있다고 하였으며, 특히 면역체계가 약한 사람들의 설사질환을 약 60% 예방할 수 있으므로 손씻기를 권장하고 있습니다.

자주하는 질문

Q 손은 꼭 비누로 씻어야 하나요?

A

- 손은 물로 씻는 것보다 일반 비누로 씻는 것이 세균 등을 효과적으로 제거할 수 있습니다.
- 외출 후는 물론 화장실 이용 후, 음식을 먹기 전·후, 코를 풀거나 기침, 재채기 후에도 꼭 비누로 깨끗하게 손을 씻으세요.

수칙 7



운동이나 야외놀이 후 물을 충분히 섭취하세요.

실천방법

운동이나 야외놀이 후에는 물을 마시도록 하세요.

- 물은 혈액 속 수분 함량을 높여 몸 안에 들어온 유해 물질을 희석할 뿐 아니라 소변, 땀 등을 통해 배출하는 데에도 도움이 됩니다. 또한, 호흡기 점막을 건조하지 않은 상태로 만들어 기관지를 보호하고 세포 저항력을 높여줍니다.

적당한 수분섭취를 하도록 하세요.

- 수분은 음식과 물, 음료를 통해 섭취하게 되는데 한국인 영양소 섭취 기준에서 9-11세의 1일 수분 섭취량은 여아는 1.9 L, 남아는 2.1 L를 권고하고 있습니다.

연령	1일 총 수분 섭취 권고량 (L/일)	
	남	여
0-5개월	0.7	0.7
6-11개월	0.8	0.8
1-2세	1.1	1.1
3-5세	1.5	1.5
6-8세	1.8	1.7
9-11세	2.1	1.9
12-14세	2.3	2.0
15-18세	2.6	2.0

(출처: 한국영양학회)

근거알기

- 물은 우리 몸의 약 60~70%를 구성하고 있습니다. 물은 몸속 세포의 형태를 알맞게 유지하고 혈액 순환과 대사 작용 등을 조절하면서 신체 활동에 필수적인 역할을 합니다.
- 물이 부족할 경우 세포 저항력이 낮아져 세균, 바이러스의 침투가 쉬워지고 몸 안의 유해물질 배출도 원활히 이루어지지 않을 수 있습니다.

자주하는 질문

Q

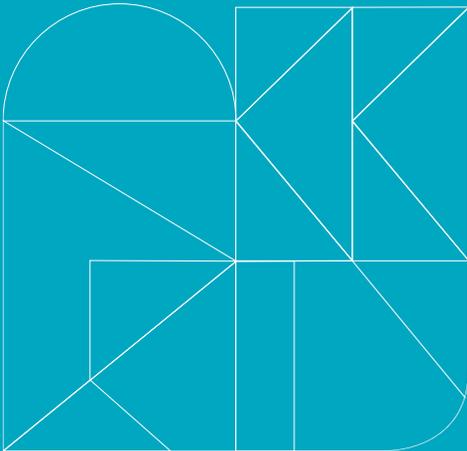
체내 미세먼지 배출에 도움이 되는 음식이
있나요?

A

- 물과 비타민이 풍부한 과일이나 채소는 노폐물의 배설을 증가시키고, 항산화 작용을 통해 염증 반응을 억제하여 미세먼지에 의한 건강 영향을 줄이는 데 도움이 됩니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



민감군 3

노인

수칙 1



평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.

실천방법

혈압 및 혈당 관리

- 미세먼지로 인한 가장 현저한 건강영향은 뇌졸중과 허혈성심질환과 같은 심뇌혈관질환으로 인한 것입니다.
- 고혈압과 당뇨병은 이들 질환의 위험을 높이므로 평상 시 적절한 관리를 통하여 혈압과 혈당을 최대한 정상에 가까이 유지해야 합니다.
- 혈압약과 당뇨 조절 약은 일단 시작하면 평생 복용하도록 맞추어진 약물이며 치료되면 중단하는 약이 아닙니다.
- 약제에 따라서는 약물 중단 후 혈압이 크게 올라가는 경우가 있으므로 갑작스러운 투약 중단은 위험할 수 있습니다.

혈압

- 미세먼지에 노출되면 혈압이 올라가고 특히 기존에 고혈압이 있는 사람 또는 노인에서 혈압이 더 크게 상승합니다.
- 또한 노인 또는 고혈압이 있는 사람에서는 미세먼지에 노출되면 혈당도 더 크게 상승합니다.
- 혈압약은 잊지 말고 복용하고 혈압을 측정하여 지나치게 높은 경우 의사와 상의가 필요합니다.

근거알기

- 미세먼지로 인해 기존 고혈압, 당뇨병 등 순환기질환이 악화될 수 있습니다. 따라서 고혈압, 당뇨병 등 순환기질환이 있는 분은 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다.
- 특히 최근 호주와 스페인의 연구에서 자동차 배기가스로 인한 미세먼지 농도가 높아질 경우 고혈압, 당뇨병 환자에서 혈압 및 혈당 상승이 확인 되었으므로 부득이 외출 시 미세먼지 농도가 높은 도로변 등을 피하는 등 이동시 각별히 주의가 필요합니다.

자주하는 질문

Q

고혈압, 당뇨병이 있는 사람이 미세먼지에 더 취약한가요?

A

- 고혈압, 당뇨병 등 순환기 질환자들은 미세먼지에 더욱 취약하므로 가급적 미세먼지에 노출되지 않아야 합니다.
- 따라서 미세먼지가 높은 날에는 실외 활동을 자제하는 것이 바람직하며, 부득이 외출할 경우에는 대기오염이 심한 곳은 피하고 활동량은 줄이고 치료 약물을 꼭 소지해야 합니다.

수칙 2



심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요.

*당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만,
인플루엔자(독감) 등

실천방법

당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만 등 위험요인을 관리하세요.

- 위험요인을 예방하기 위해서는 금연, 절주, 적정 체중 유지, 건강한 식단, 운동, 스트레스 줄이기, 정기적인 혈압·혈당·콜레스테롤 측정 등이 필요합니다.
- 규칙적인 운동, 적절한 영양 섭취 등 올바른 생활습관을 실천하는 것은 미세먼지에 대한 저항력을 높이는 데 중요합니다.

[심뇌혈관질환 예방관리를 위한 9대 생활수칙]

 담배는 반드시 끊기	 술은 하루에 한두 잔 이하로 줄이기	 음식은 싱겁게 골고루 먹고 채소와 생선을 충분히 섭취하기	 가능한 한 매일 30분 이상 적절한 운동 하기
 뇌졸중, 심근경색 응급증상을 숙지하고 발생 즉시 병원가기	 적정 체중과 허리둘레 유지하기	 스트레스 줄이고 즐거운 마음으로 생활하기	 정기적으로 혈압, 혈당, 콜레스테롤 측정하기
			 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 (고지혈증) 꾸준한 치료받기

- 뇌졸중 조기증상 : 한쪽마비, 갑자스런 언어장애·시야장애·어지럼증·심한 두통
- 심근경색 조기증상 : 갑작스런 가슴통증, 식은땀·구토·현기증, 호흡곤란, 통증확산

(출처: 질병관리본부)

인플루엔자(독감) 예방접종을 하세요.

- 인플루엔자(독감) 등의 감염질환은 미세먼지에 대한 저항성을 약화시키므로 반드시 유행계절 전에 접종하세요.

근거알기

- 우리나라 대한의사협회와 유럽심장학회 등에서 심뇌혈관질환은 미세먼지로 인한 주요한 건강피해인 뇌졸중, 허혈성심질환의 기저질환이므로 평소 위험요인의 관리가 매우 중요하다고 보고하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

노인들은 인플루엔자(독감) 예방접종을 매년 해야 하나요?

A

- 기관지에 미세먼지가 쌓이면 기관지 점막이 건조해져 세균이 쉽게 침투할 수 있으므로, 감염성 질환이 잘 생깁니다. 또한, 미세먼지가 인플루엔자(독감) 감염 위험과 관련이 있다는 연구도 있어 미세먼지 노출로 인해 인플루엔자(독감) 감염의 위험이 높아질 수 있습니다.
- 특히 호흡기질환, 천식환자에서는 인플루엔자(독감) 감염이 기존 호흡기 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 이에 대한 예방관리를 위해서도 인플루엔자(독감) 예방접종이 도움이 됩니다.

수칙 3



만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.

실천방법

단골 의료기관을 이용하세요.

- 평소 시 나의 건강 상태를 잘 알고 복용하는 약을 처방해 주는 단골 의료기관을 두는 것은 건강 유지를 위해 중요합니다.
- 약뿐만 아니라 예방접종과 나의 신체 상태, 약물 이상반응 등에 대해 잘 알고 있는 의료기관은 미세먼지 농도와 나의 건강수준에 따라 적절한 조언을 해줄 수 있습니다.

여분 의약품을 확보해 두세요.

- 미세먼지가 심하거나 한파 등 기상상황 등으로 인해 의료기관을 방문하기 위해 외출하는 것이 위험하거나 힘들 수 있습니다.
- 꾸준히 복용해야 하는 혈압약, 당뇨약 등은 투약이 중지되면 뇌졸중, 허혈성심질환 등으로 악화될 수 있으므로 주치의와 상의하여 평소 시 며칠간의 여분 약을 확보해 두어야 합니다.

근거알기

- 여러 연구에서 미세먼지는 건강한 사람보다 기저질환이 있는 사람에서 건강위험이 더 큰 것으로 보고하고 있습니다. 고혈압, 당뇨병 등 기저질환은 미세먼지 농도가 높을 때 뇌졸중, 허혈성심질환 등으로 발전할 위험이 큼니다. 또한 호흡기질환이나 천식 등은 미세먼지로 인하여 악화되어 입원이나 응급실 방문이 늘어나게 됩니다.
- 따라서 평상 시 기저질환 관리가 미세먼지로 인한 건강피해를 막는데 매우 중요합니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지가 나쁜 날 외출하지 말라고 하는데 병원 예약이 있다면 어떻게 해야 하나요?

A

- 고혈압이나 당뇨와 같이 만성질환을 가지고 있는 분들은 꾸준히 약을 먹는 것이 매우 중요합니다. 일부 혈압약 등은 갑자기 중단할 경우 혈압이 크게 올라가기도 합니다.
- 그러므로 미리 확보해 둔 약이 없다면 가급적 미세먼지 노출을 줄이는 방법으로 신속하게 이동하시어 진료를 받아야 합니다.
- 또한 주치의와 상의하여 외출이 힘들거나 비상시를 대비하여 평상 시 미리 여분의 약제나 치료제를 확보해 두는 것이 좋습니다.

수칙 4



주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요.

: 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.

실천방법

공기청정기가 있으면 사용하세요.

- 실내에 있더라도 외부 공기 중 미세먼지 농도가 높을 경우 실내 미세먼지도 높아집니다.
- 또한 음식 조리, 담배 연기, 향 등의 실내 공기오염원으로 인해 실내 미세먼지 농도가 급격히 높아질 수 있습니다.
- 미세먼지 농도가 높거나 주변에 큰 도로, 오염물질 배출 시설이 있는 경우 공기청정기를 사용하는 것이 도움이 됩니다.
- 공기청정기 필터는 정기적으로 교체해 주어야 합니다.

공기청정기를 사용하더라도 주기적으로 환기하세요.

- 공기청정기를 사용하더라도 주기적으로 환기는 필요합니다.
- 공기청정기는 가스상 물질 등 다른 오염물질을 제거하지 못하며 환기를 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성유기화합물, 라돈 등이 축적되어 실내 공기질이 나빠지므로 주기적으로 환기를 해야 합니다.

- 미세먼지가 나쁜 날이라도 가열 요리를 하는 경우 실내 미세먼지 농도가 더 높아지므로 요리 중에 충분히 환기하여 실내 오염을 빨리 낮추어 주어야 합니다.

근거알기

- 여러 나라에서 수행된 다수의 연구들에 따르면 공기청정기를 사용하여 실내 미세먼지를 줄이면 미세먼지와 실내공기오염으로 인한 증상이 호전된 것으로 일관성 있게 보고하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

공기청정기를 사용하는데도 환기를
해야 하나요?

A

- 공기청정기를 사용한다고 해서 환기를 전혀 실시하지 않으면 미세먼지 외에 다른 오염물질(이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성유기화합물, 라돈 등)이 축적되어 실내 공기가 더욱 나빠질 수 있으므로 주기적인 환기가 반드시 필요합니다.

수칙 5



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.

: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

실천방법

적절한 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요.

- 마스크는 사용 목적과 성능에 따라 ‘보건용 마스크’, ‘방진 마스크 (산업용)’, ‘방한대’ 등으로 구분할 수 있습니다.
- 보건용 마스크 중 KF94와 KF99 등급은 미세먼지와 감염원을 모두 차단할 수 있으며, KF80 등급은 미세먼지 차단 효과가 있습니다. 그러나 방한대는 미세먼지 차단 효과를 기대하기 어렵습니다.
- 보건용 마스크는 코 주변을 비롯한 주변부를 꼭 눌러서 얼굴에 밀착 되도록 착용하여야 합니다. 얼굴과 마스크 사이에 틈이 생겨 공기가 드나들면 미세먼지 차단 효과가 감소하게 됩니다.

마스크 착용 후 이상 증상이 발생할 경우 즉시 착용을 중지하세요.

- 마스크를 얼굴에 밀착시켜 밀폐시킨 상태로 착용하게 되면 상대적으로 호흡하는 것이 힘들어져 폐와 심장에 무리를 줄 수도 있습니다. 따라서 갑작스럽게 이상 증상이 발생한 경우에는 즉시 마스크 착용을 중지하여야 합니다.

- 특히 만성 호흡기질환·심장 질환·뇌졸중의 질환을 가지고 있거나, 노인, 임산부 등과 같이 호흡에 어려움이 있는 사람들은 마스크 착용 시 불편감을 느끼게 되면 바로 벗고 무리해서 착용하지 않도록 합니다.

근거알기

- 중국의 연구진이 환경 보건 전망 학술지에 게재한 연구결과에 따르면 보건용 마스크를 단기간 착용하면 자율신경기능을 개선하고 혈압을 감소시켜 심혈관계 측면에서 이점을 얻을 수 있습니다.
- 그러나 마스크를 착용할 경우 혈압과 심박동에 영향을 줄 수 있으므로 혈압이 높을 경우 주의해서 착용할 필요가 있습니다.
- 우리나라 대한의사협회지에 보고된 논문에 의하면 마스크 착용 시 호흡이 불편해질 수 있고 마스크 내에 밀폐된 공간으로 인하여 이산화탄소의 체내 축적, 흡입하는 산소의 농도 감소 등이 발생할 수 있다고 합니다. 따라서 일반적으로 호흡기질환이 심한 경우 마스크 착용이 권고되지 않으며 착용 후 이상 증상이 있으면 즉시 벗어야 합니다.

자주하는 질문

Q

노인은 마스크 착용이 오히려 건강에 악영향을 주지 않나요?

A

- 미세먼지 노출에 민감한 고혈압, 당뇨병 환자의 경우 마스크 착용은 미세먼지 노출을 줄이는 데 도움이 됩니다.
- 하지만, 호흡기질환이나 심혈관질환이 있는 경우 두통, 호흡 곤란, 어지러움 증상이 나타날 수 있으며 이 경우 바로 마스크를 벗고 무리해서 착용하지 않도록 합니다.

수칙 6



미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

실천방법

신체 활동 강도를 줄이고 가급적 실내에서 생활하세요.

- 미세먼지와 같은 입자상 물질은 실외에서 실내로 침투할 수 있지만 일반적으로 실외보다 실내에서 농도가 낮고, 창문을 닫으면 대기오염 물질이 실내로 침투하는 것을 줄여줍니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하고 가급적 실내에서 생활하고, 신체 활동 강도를 줄여 가볍게 활동하는 것이 좋습니다.

미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

- 격렬한 신체활동을 하면 우리 몸은 심박동과 호흡이 빨라지고 호흡량이 증가하여 미세먼지가 폐의 보다 아래쪽까지 침투할 수 있습니다.
- 평소 공원이나 학교 운동장 등 미세먼지 배출원으로부터 멀리 떨어진 장소에서 운동하는 것이 좋고, 미세먼지가 나쁠 때는 실외에서의 미세먼지 노출시간을 최소화하는 것이 필요합니다.
- 미세먼지 농도가 높을 때는 되도록 실외 운동을 자제하고 실내에서 운동하는 것이 바람직하며 격렬한 운동 대신 가벼운 운동으로 강도를 낮추어 운동하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 영국의 한 연구에 따르면, 공원이 도로보다 검댕(black carbon), 이산화 질소, 초미세먼지, 미세먼지의 농도가 유의하게 낮았고, 도로보다 공원에서 걷는 경우 만성폐쇄성폐질환, 허혈성심질환이 있는 사람뿐만 아니라 건강한 사람에서도 폐기능이 향상되었습니다.
- 영국의 또 다른 연구에서 적극적인 신체활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지에 오래 노출되면 건강상의 이득보다 대기오염으로 인한 유해성이 더 크다고 보고하였습니다.

자주하는 질문

Q

건강을 위해 매일 1시간씩 나가서 걷는데 미세먼지가 나쁘다고 운동을 거를 필요는 없겠죠?

A

- 운동과 같은 적극적인 신체 활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지 노출 환경에서 신체 활동을 하게 되면 동시에 미세먼지 흡입으로 인해 건강에 안 좋은 영향을 동반하게 됩니다. 따라서 미세먼지 농도가 높을 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하는 것이 좋습니다.

수칙 7

규칙적으로 운동하세요.



실천방법

규칙적인 운동과 활동을 하세요.

- 규칙적 운동과 적당한 활동은 건강을 지키고 미세먼지에 대한 저항력을 저항력을 높이는 데 중요합니다.
- 미세먼지가 높더라도 낮은 수준의 실내 운동으로 건강을 유지하도록 하세요.

적절한 영양을 섭취하세요.

- 적절한 영양은 신체의 저항력을 유지하는 데 중요하므로 규칙적으로 식사하고 주요 영양소를 고루 섭취하세요.

근거알기

- 기관지에 미세먼지가 쌓이면 기관지 점막이 건조해져 세균이 쉽게 침투할 수 있으므로 호흡기질환자, 천식환자의 경우 감염성질환에 특별히 주의해야 합니다.
- 미국, 중국, 태국 등에서 수행된 역학 연구들과 영국의 코크란연합의 문헌고찰 연구에 따르면, 미세먼지 노출로 인해 인플루엔자(독감) 감염 위험이 높아지며, 호흡기질환자, 천식환자의 경우 인플루엔자(독감) 감염으로 인해 증상이 더 악화될 수 있으므로 철저한 예방관리가 필요합니다.

자주하는 질문

Q

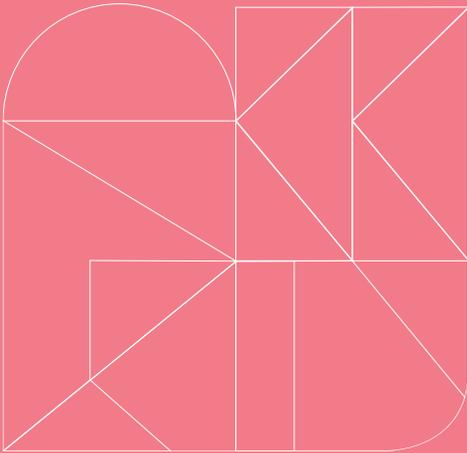
미세먼지가 건강에 안 좋다고 하는데
평상 시에는 건강관리를 어떻게 해야 하나요?

A

- 미세먼지는 우리 몸의 세포 노화를 촉진하고 염증 반응을 일으키는 작용을 합니다.
- 미세먼지는 없던 병을 갑자기 생기게 하기 보다는 이미 가지고 있는 질환을 악화시키거나 고혈압, 당뇨병 등 기존 질환이 뇌졸중, 허혈성심질환 등으로 진행되는 것을 촉진시킬 수 있습니다.
- 미세먼지로부터 건강을 지키기 위해서는 평소 꾸준한 건강관리를 하는 것이 매우 중요합니다.
- 미세먼지의 건강영향을 예방하거나 치료할 수 있는 약은 없습니다. 그러나 평소 규칙적인 운동과 적절한 영양 섭취, 기존에 가지고 있는 질환 관리로 미세먼지의 건강영향을 줄일 수 있습니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



민감군 4
심뇌혈관질환자

수칙 1



평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.

실천방법

평소에 규칙적으로 운동하고 잊지 말고 처방 약물을 복용하세요.

- 적절한 장소와 시간을 선정하여 규칙적인 운동을 하면 건강한 생활습관을 유지할 수 있어 미세먼지로 인한 심혈관계의 위험을 줄일 수 있습니다. 단, 실외 미세먼지가 고농도인 경우에는 공기가 깨끗해질 때까지 외부 활동을 연기하거나, 활동 장소를 실내로 옮기는 것이 좋습니다.
- 기저질환으로 약을 복용하는 경우에는 규칙적으로 처방 약물을 복용하여 혈압을 적정수준으로 유지하고 혈당을 관리하는 것이 미세먼지 노출로 발생할 수 있는 질병 발생 위험을 줄이는 방법입니다.

미세먼지 노출 후 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.

- 미세먼지에 노출된 이후 가슴이 답답하거나 호흡 곤란·지속되는 기침과 같은 호흡기계 증상이 나타나거나, 가슴 압박감·가슴 통증·가슴 두근거림·어지럼증과 같은 심혈관계 증상이 발생하는 것은 위험한 질환 발생의 전조일 수 있습니다. 이러한 증상이 나타나는 경우에는 즉시 의사의 진찰을 받는 것이 필요합니다.
- 일단 위의 증상이 나타나면, 그 이후에 증상이 사라지더라도 활동을 중단하고 즉시 의사의 진찰을 받는 것이 필요합니다.

근거알기

- 미국의 환경보호청(EPA)에 따르면 미세먼지에 노출되면 혈관기능에 장애를 일으켜 심근경색·뇌졸중을 비롯한 심혈관계 사망위험이 증가합니다. 또한 그 밖의 많은 연구를 통해서 미세먼지는 혈압을 급격히 상승시킬 수 있는 것으로 밝혀졌습니다.
- 미국 심장학회에 따르면 비만한 사람이나 당뇨병 환자는 미세먼지 노출에 의한 심혈관계 영향 위험이 더 높을 수 있습니다.
- 중국의 연구진이 수행한 메타분석 결과에 따르면 미세먼지에 대한 장기간 노출은 전신 염증반응을 야기하여 잠재적으로 당뇨병의 발병을 촉진할 수 있습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지는 호흡기 관련 증상만 악화시키는 것 아닌가요? 호흡기와 관련 없는 혈압이나 혈당 관리는 왜 해야 하나요?

A

- 미세먼지를 흡입하게 되면 폐의 미세혈관을 통하여 혈액 내로 쉽게 침투할 수 있습니다. 이후 미세먼지는 우리 몸에 전신 염증반응을 일으켜서 혈관기능장애나 인슐린 저항성 등 다양한 문제를 일으킬 수 있습니다.
- 이러한 영향은 혈압 및 혈당의 상승으로 이어지기 때문에 호흡기질환뿐만 아니라 심뇌혈관질환 등 기저질환이 있는 분들은 혈압, 혈당 등 기존 질환을 지속적으로 관리해야 합니다.

수칙 2



잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.

실천방법

심뇌혈관질환이 있는 분들은 지속적으로 치료를 받으세요.

- 미세먼지와 같은 대기오염물질에 노출되면 환자들은 일반인보다 민감하게 증상을 보일 수 있습니다. 또한 환자는 같은 수준의 미세먼지에 노출되더라도 증상이 나타날 위험 또한 더 큽니다.
- 따라서 심뇌혈관질환이 있는 분들은 미세먼지 노출로 인한 위험을 줄이기 위해서는 평소에 증상과 위험요소를 적절히 관리하고 치료 받아야 합니다.

심뇌혈관질환 위험요소에 대해서 적절하게 치료받으세요.

- 심뇌혈관질환자는 기존에 잘 알려진 심뇌혈관질환 위험요소인 고혈압·비만·당뇨병·이상지질혈증·대사증후군 등에 대한 적절한 치료를 받아야 합니다.

근거알기

- 미국 심장협회에서는 고혈압·비만·당뇨병·이상지질혈증·대사증후군이 있는 민감군이 미세먼지에 노출될 경우 뇌졸중이나 허혈성심질환과 같은 치명적인 심뇌혈관질환이 발생할 위험성이 일반인보다 높다고 보고하고 있습니다. 이러한 치명적인 질병이나 기존 질병 악화를 예방하기 위해 평소에 기존 질병을 잘 치료받고 건강을 관리하는 것이 매우 중요합니다.

자주하는 질문

Q

저는 대사증후군으로 진단받은 적이 있고 당뇨약을 복용 중이지만, 폐질환이나 다른 질병은 없습니다. 저도 미세먼지 노출과 관련된 건강위험군으로 볼 수 있나요?

A

- 대사증후군이나 당뇨병으로 진단받은 사람은 심뇌혈관 질환 발생의 위험군이기 때문에 미세먼지 노출에도 보다 취약한 미세먼지 민감군으로 볼 수 있습니다.
- 또한 노인의 경우에는 심혈관질환이나 뇌혈관질환으로 현재 진단을 받지 않았더라도 해당 질환을 가지고 있을 가능성이 높으니 미세먼지에 더욱 주의하는 것이 좋습니다.

수칙 3



증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.

실천방법

민감군은 같은 농도의 미세먼지에 노출되더라도 일반인보다 증상이 심하게 나타날 수 있습니다. 증상이 악화되면 바로 진료를 받으세요.

- 기존에 심뇌혈관질환으로 진단받았거나 또는 심뇌혈관질환의 위험요소(고혈압, 비만, 당뇨병, 이상지질혈증, 대사증후군 등)를 가지고 있는 경우 미세먼지에 보다 취약합니다.
- 심뇌혈관질환자와 같은 미세먼지 민감군은 질환이 없는 사람에게는 별다른 증상이 나타나지 않는 미세먼지 농도에서도 증상이 나타나거나 악화될 수 있습니다.
- 또한 아직 심뇌혈관질환으로 진단을 받지 않았더라도 심뇌혈관질환의 위험요소를 가지고 있는 분들은 미세먼지 노출 시 갑작스럽게 증상이 나타날 수 있어 반드시 의사의 진료를 받고 위험요소를 관리하고 미세먼지에도 더욱 주의해야 합니다.
- 미세먼지로 인해 가슴 통증, 호흡 곤란, 가슴 두근거림, 어지러움 등의 임상증상이 나타난 민감군은 고농도의 미세먼지에 노출될 경우 해당 질병이 보다 심각하게 진행될 수 있으므로 곧바로 진료를 받아야 합니다.

근거알기

- 미세먼지 노출로 인하여 심뇌혈관 관련 증상이 발생하였다는 것은 본인이 인지하지는 못하였지만 이미 몸 안에서는 미세먼지 노출로 인한 염증반응과 기능감소가 진행되었다는 것을 의미합니다.
- 미세먼지 노출로 인하여 증상이 발생하였거나 기존 증상이 악화되었을 때 적절한 조치가 취해지지 않으면 보다 심각한 증상으로 진행할 수 있습니다. 따라서 증상이 악화되면 바로 진료를 받아야 합니다.

자주하는 질문

Q

저는 고혈압이 있어서 혈압약을 먹고 있는데 미세먼지가 나쁜 날 외출하면 머리가 아프고 가슴도 두근거립니다. 병원에 가야 하나요?

A

- 고혈압이 있는 경우 꾸준히 약을 먹는 것이 매우 중요합니다. 일부 혈압약은 갑자기 중단할 경우 혈압이 크게 올라가기도 하므로 임의로 중단하거나 건너뛰지 않도록 주의합니다.
- 만약 혈압약이 떨어졌다면 가급적 미세먼지 노출을 줄이는 방법으로 신속하게 병원으로 이동하여 진료를 받아야 합니다.
- 또한 주치의와 상의하여 외출이 힘들거나 비상시를 대비하여 여분의 약제나 치료제를 확보해 두는 것이 좋습니다.

수칙 4



금연하고 간접흡연을 피하세요.

실천방법

개인이 관리 가능한 미세먼지 노출 가능성을 줄이세요.

- 미세먼지는 안심하고 노출되어도 좋은 최소한의 농도가 있는 것은 아니며 미세먼지에 덜 노출될수록 건강에 도움이 됩니다.
- 흡연 시 담배에서 발생하는 미세먼지는 미세먼지 ‘매우 나쁨’ 수준, 초미세먼지도 ‘나쁨’ 수준 이상의 고농도이므로 평소 금연하고 간접흡연을 피함으로써 미세먼지 노출을 줄이는 것이 좋습니다.

건강한 생활 습관을 유지하여 미세먼지 관련 질환 발생을 예방하세요.

- 흡연과 간접흡연은 고혈압·고지혈증의 위험요인이며, 연소과정에서 미세먼지 성분을 배출하여 흡입하게 함으로써 미세먼지로 인한 질병 발생의 위험성을 더욱 높일 수 있습니다.
- 미세먼지 노출로 인하여 갑작스러운 증상이 발생하더라도 진료하는 의사는 미세먼지가 증상 발생에 기여한 정도를 구체적으로 확인하기는 어렵습니다.
- 미세먼지 노출과 관련된 질병에 있어서 특별한 별도의 치료방법이 있는 것은 아니며, 미세먼지로 인한 건강피해를 줄이고 질병 발생을 예방하기 위해서는 건강한 생활 습관을 유지하는 것이 중요합니다.

근거알기

- 미국 샌디에이고 주립대학에서 수행한 연구에서, 실내 흡연 후 실내 공기를 측정하였을 때 미세먼지 농도가 크게 높아지는 것을 확인하였습니다.
- 미국심장협회와 뇌졸중학회는 흡연자, 고혈압·고지혈증의 기저질환이 있는 사람을 미세먼지 노출로 인한 건강 위험군으로 제시하였습니다.
- 미국 워싱턴대학의 국제건강측정및평가연구소(IHME)에 따르면 흡연은 폐암 사망을 일으키는 원인의 68.8%를 차지하고, 간접흡연 또한 4.0% 기여하는 것으로 확인되었습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지도 폐암을 일으킬 수 있다던데 담배랑 비교해서 어떤가요?

A

- 미국 워싱턴대학의 국제건강측정및평가연구소(IHME)에 따르면 폐암 사망을 일으키는 원인 중 미세먼지가 약 14.9%, 직접흡연이 68.8%, 간접흡연이 4.0%가 기여하는 것으로 추정한 바 있습니다.
- 즉, 흡연은 미세먼지보다 폐암 사망과의 관련성이 더 높지만 미세먼지도 상당히 기여하는 것으로 볼 수 있습니다.

수칙 5



미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요.

: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

실천방법

적절한 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요.

- 마스크는 사용 목적과 성능에 따라 ‘보건용 마스크’, ‘방진 마스크 (산업용)’, ‘방한대’ 등으로 구분할 수 있습니다.
- 보건용 마스크 중 KF94와 KF99 등급은 미세먼지와 감염원을 모두 차단할 수 있으며, KF80 등급은 미세먼지 차단 효과가 있습니다. 그러나 방한대는 미세먼지 차단 효과를 기대하기 어렵습니다.
- 보건용 마스크는 코 주변을 비롯한 주변부를 꼭 눌러서 얼굴에 밀착되도록 착용하여야 합니다. 얼굴과 마스크 사이에 틈이 생겨 공기가 드나들면 미세먼지 차단 효과가 감소하게 됩니다.

마스크 착용 후 이상 증상이 발생할 경우 즉시 착용을 중지하세요.

- 마스크를 얼굴에 밀착시켜 밀폐시킨 상태로 착용하게 되면 상대적으로 호흡하는 것이 힘들어져 폐와 심장에 무리를 줄 수도 있습니다.

따라서 갑작스럽게 이상 증상이 발생한 경우에는 즉시 마스크 착용을 중지하여야 합니다.

- 특히 만성 호흡기질환·심장질환·뇌혈관질환을 가지고 있거나, 노인, 임산부 등과 같이 호흡에 어려움이 있는 사람들은 마스크 착용 시 불편감을 느끼게 되면 사용하지 않는 것을 권고합니다.

근거알기

- 중국의 연구진이 환경 보건 전망 학술지에 게재한 연구결과에 따르면 보건용 마스크를 단기간 착용하면 자율 신경 기능을 개선하고, 혈압을 감소시켜 심혈관계 측면에서 이점을 얻을 수 있습니다.
- 미국 흉부학회의 지침에 따르면 얼굴에 잘 밀착되지 않는 마스크는 틈새로 공기가 들어와서 적절한 보호 기능을 제공하지 않을 수 있다고 합니다. 사용법을 확인하여 올바르게 착용하는 것이 중요합니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지가 나쁠 때 마스크를 쓰는 게
좋은가요?

A

- 일반적으로 마스크는 미세먼지 흡입량을 줄여주므로 미세먼지가 나쁠 때는 쓰는 것이 좋습니다.
- 그러나 협심증이나 심근경색이 있는 사람은 마스크 착용 후 호흡 곤란이나 어지럼증이 발생할 수 있어 이러한 증상이 생기는 경우에는 마스크를 즉시 벗고 무리해서 쓰지 않도록 합니다.

수칙 6



미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 자제하세요.

실천방법

신체 활동 강도를 줄이고 가급적 실내에서 생활하세요.

- 미세먼지와 같은 입자상 물질은 실외에서 실내로 침투할 수 있지만 일반적으로 실외보다 실내에서 농도가 낮고, 창문을 닫으면 대기오염 물질이 실내로 침투하는 것을 줄여줍니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하고 가급적 실내에서 생활하고, 신체 활동 강도를 줄여 가볍게 활동하는 것이 좋습니다.
- 특히 어린이, 노인 또는 심혈관계 및 호흡기계 질환을 가지고 있는 사람들은 미세먼지 농도가 높은 날에는 야외에서 보내는 시간을 줄이는 것이 좋습니다.

실외 조깅·마라톤·자전거 타기·등산 등 활동을 자제하세요.

- 실외에서 조깅, 마라톤, 자전거 타기, 등산과 같은 중등도 이상 강도로 운동하는 경우 호흡량이 증가하여 결과적으로 미세먼지에 더 많이 노출되게 됩니다. 따라서 미세먼지가 나쁠 때는 실외에서 중등도 이상의 운동을 자제하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 미국의 환경보호청(EPA)에 따르면 심혈관계 질환을 가지고 있는 사람은 고농도의 미세먼지에 노출될 경우 운동 중 심장 근육에 산소 공급이 감소하여 허혈성심질환 증상이 악화되거나 부정맥이 나타날 수 있다고 알려져 있습니다.

자주하는 질문

Q

병원에서 꾸준히 운동을 하라고 하는데
미세먼지가 나쁜 날에는 운동을 하면 안되나요?

A

- 운동과 같은 적극적인 신체 활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지 노출 환경에서 신체 활동을 하게 되면 동시에 미세먼지 흡입으로 인해 건강에 안 좋은 영향을 동반하게 됩니다. 따라서 미세먼지 농도가 높을 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 가볍게 운동하는 것이 좋습니다.
- 또한 평상 시에도 가급적 미세먼지 노출을 줄일 수 있는 시간, 장소, 방법을 선택하여 운동하는 것이 좋습니다. 즉 교통량이 많은 출퇴근 시간대는 피하고, 대로변이나 공사장과 같이 미세먼지 발생이 많은 장소를 피해 공기정화설비가 잘 되어있는 실내 또는 공원이나 학교 운동장 등을 이용하는 것이 좋습니다.

수칙 7



**외출 시 대로변, 공사장 주변
등 대기오염이 심한 곳은
피하세요.**

실천방법

대로변에서의 운동과 외부활동을 자제하세요.

- 도로 교통은 가솔린 및 디젤 엔진 차량의 배기 입자, 타이어 및 브레이크의 마모, 노면의 타이어 마모 및 차량 운행으로 인한 입자 분출 등으로 인해 미세먼지를 많이 발생시키는 주요 발생원 중에 하나로 대로변은 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 또한 비산먼지를 배출하는 건설 공사장이나 발전소 주변 또한 미세먼지 농도가 더 높습니다.
- 따라서 실외에서 운동하거나 외출할 때는 가급적 교통량이 많은 대로변이나 공사장 주변을 피하는 것이 좋습니다.

**교통량이 많은 곳에서 자전거 타는 것을
자제하세요.**

- 자전거를 타게 되면 분당 호흡률이 증가하여 미세먼지의 흡입량 또한 증가합니다.

- 국내 자전거 전용도로는 교통량이 많은 도로의 양쪽 가장자리에 위치하고 있거나 하천의 방향을 따라 양쪽에 위치하는 경우가 많아 교통과 관련된 미세먼지 노출에 취약할 수 있습니다. 교통량이 많아지면 미세먼지 노출 수준도 증가하게 됩니다.

근거알기

- 서울에서 수행된 국내 연구결과에 따르면 교통량이 많은 구역에서 미세먼지 또는 초미세먼지에 노출되면 염증 반응에 관여하는 단백질 면역조절제(cytokine IL-6, IL-8)가 증가합니다. 이러한 결과는 차량에서 배출되는 미세먼지가 호흡기계 손상과 관련된 염증 반응을 유발할 수 있다는 가설을 뒷받침하고 있습니다.

자주하는 질문

Q

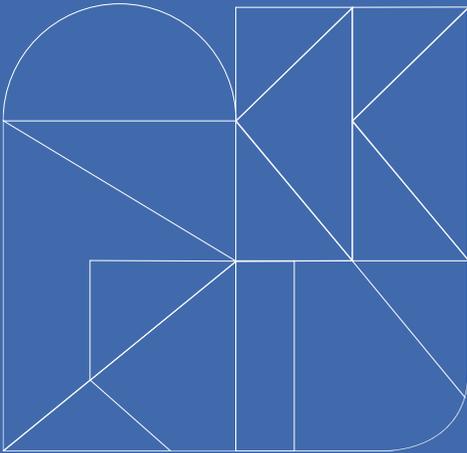
대로변은 왜 미세먼지 농도가 더 높은가요?

A

- 넓은 도로는 화물차를 비롯한 여러 차량의 통행량이 많습니다. 특히 수도권에서는 노후된 경유차가 미세먼지 발생의 주요 원인으로 알려져 있습니다.
- 또한 넓은 도로에서는 타이어나 브레이크 마모로 인하여 미세먼지가 지속적으로 발생하고 있어 다른 곳에 비해 미세먼지 농도가 더 높을 수 있습니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문



민감군 5

호흡기·알레르기질환자

수칙 1



평소 건강관리에 힘쓰고 질환을 치료하세요.

실천방법

호흡기질환을 치료하세요.

- 평소 호흡기질환에 대한 적절한 치료를 잘 유지하고, 미세먼지가 나쁜 날에는 기존의 치료제를 빠뜨리지 않고 성실히 복용하는 등 더욱 철저히 관리하세요.
- 천식의 경우에는 미세먼지로 인해 증상이 유발되거나 악화될 수 있으므로 평소에 하던 천식 치료를 더욱 철저히 하세요.
- 미세먼지의 영향이 6주까지도 지속될 수 있으므로 치료 및 관리를 꾸준히 유지하세요.

건강 상태를 잘 살피고 악화 시에는 병원을 방문하세요.

- 미세먼지 노출 후 호흡곤란, 가래, 기침, 발열 등 호흡기 증상이 급성으로 악화되는 경우는 바로 병원을 방문하세요.
- 기침, 호흡곤란, 쌉쌉거림 등의 천식 증상과 최대호기유속을 측정하여 천식 수첩에 기록하세요.
- 미세먼지 노출 후 비염, 결막염, 아토피피부염 등 증상이 유발되는 경우 증상을 잘 관찰하고 악화 시에는 병원을 방문하세요.

근거알기

- 미세먼지는 여러 역학연구에서 호흡기 및 천식, 알레르기질환의 급성 악화에 영향을 미치는 것으로 알려져 있습니다. 따라서 증상을 잘 관찰하고 적절하게 치료하는 것은 호흡기·알레르기질환자의 미세먼지 대응에 있어 가장 중요합니다.
- 만성 호흡기질환 및 천식이 미세먼지에 의해 악화된 경우 이에 대한 특이적인 적절한 약물치료법에 대한 연구결과는 없습니다. 따라서 기존의 호흡기질환 및 천식 등 기저질환을 철저히 치료하고, 증상을 모니터링 후 악화될 경우 빨리 진료를 받아야 합니다.

자주하는 질문

Q

호흡기·알레르기질환자는 왜 미세먼지에 취약한가요?

A

- 미세먼지는 크기가 매우 작아 숨을 쉴 때 호흡기를 통해 하부 기관지 및 폐포에 침착하여 호흡기계로 손상을 일으킬 수 있습니다.
- 기관지에 미세먼지가 침착하면 기관지 점막이 건조해져 세균이 쉽게 침투할 수 있습니다.
- 또한 미세먼지는 상기도, 기도 점막, 피부, 눈을 자극하고, 염증을 유발해서 천식 및 알레르기 증상을 일으키거나 악화시킬 수 있습니다.

수칙 2



천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.

실천방법

외출 시 흡입기, 증상 완화제를 휴대하세요.

- 천식환자와 만성폐쇄성폐질환(COPD) 환자는 증상 완화제를 미리 준비하고, 외출 시 항상 휴대하여 호흡기 증상 악화 시 사용하세요.

소아 천식환자는 증상 완화제를 휴대하고 사용법에 대한 교육을 받으세요.

- 소아 천식환자는 실외활동에 주의를 요하며, 학교에서 항상 증상 완화제를 소지하고 호흡기 증상이 생기면 즉시 선생님에게 알려주세요.
- 평소 증상 완화제 사용법을 충분히 숙지하도록 하세요.

근거알기

- 미국과 프랑스 등에서 수행된 역학연구들에서 미세먼지는 호흡기 및 천식, 알레르기질환의 급성 악화에 영향을 미치므로 기존 질환의 관리가 매우 중요한 것으로 제시하고 있습니다.
- 미세먼지가 높은 날 외출 시 기존 증상의 악화 위험이 매우 높으므로 외출 시 흡입기 및 증상 완화제를 소지해야 합니다.
- 미국 환경보호청(EPA)의 가이드라인에 따르면 특별히 학령기 소아는 성인보다 실외 활동량이 많아 미세먼지 노출의 기회가 크며 분당 호흡량도 성인에 비해 높아 미세먼지 노출 시 영향이 큼니다. 소아 천식 환자는 항상 증상 완화제를 휴대하고 호흡기 증상 발생 여부를 주의 깊게 관찰해야 합니다.

자주하는 질문

Q

소아 천식환자는 미세먼지가 나쁠 때 특별히 더 주의할 게 있나요?

A

- 많은 연구에서 어린이가 성인에 비해 미세먼지에 의한 심한 천식 발생에 더 취약한 것으로 보고하고 있습니다. 특히 학령기 어린이는 성인보다 실외 활동량이 많아 미세먼지에 더 많이 노출될 수 있고, 분당 호흡량 또한 성인에 비해 높아 미세먼지 노출 시 그 영향이 큼니다.
- 소아 천식환자는 미세먼지가 높을 때 실외활동에 더욱 주의가 필요하므로 등교나 외출 시에는 항상 속효성 증상 완화제를 소지하고, 호흡기 증상이 생기면 즉시 부모님이나 선생님에게 알릴 것을 교육해야 합니다.

수칙 3



아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.

실천방법

외출 시 보습제를 휴대하고 적절하게 사용하세요.

- 아토피피부염 환자는 외출 시 보습제를 휴대하고 피부 증상이 발생하거나 악화되면 바로 사용하세요.
- 대부분의 아토피피부염 환자는 소아이므로 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동을 자제하는 등 더욱 주의를 요하며, 학교에서 항상 보습제를 소지하고 피부 증상을 주의 깊게 관찰하도록 하세요.

근거알기

- 미세먼지는 피부 표피 장벽 기능을 손상시키고 아토피피부염을 악화시키며 염증반응을 일으킵니다.
- 아토피피부염의 증상악화에 여러 환경요인이 관여한다는 사실이 이미 알려져 있고, 기전적으로 어느 정도 영향을 미칠 것으로 보이며, 중국에서 미취학 소아를 대상으로 수행된 대규모 역학연구에서도 이를 뒷받침하는 결과가 관찰되었습니다.

- 따라서 미세먼지 농도가 높을 때는 아토피피부염 환자의 증상 악화 여부를 주의 깊게 관찰하고, 외출 시 아토피 연고를 휴대하여 필요시 증상을 조절해주는 것이 중요합니다.

자주하는 질문

Q | 미세먼지는 피부에 어떤 영향을 미치나요?

- A**
- 미세먼지는 염증반응을 일으키고 피부 장벽에 손상을 주어 아토피피부염을 악화시킬 수 있습니다.
 - 또한 세포의 에너지 생산을 담당하는 미토콘드리아에서 활성산소를 생성하여 콜라겐의 합성을 감소시키고 분해를 증가시켜 주름 등 피부 노화를 일으킬 수 있습니다.
 - 미세먼지에 붙은 다환방향족탄화수소는 멜라닌 색소를 증식시켜 얼굴에 색소 반점을 증가시킬 수 있습니다.
 - 또한 미세먼지는 민감성 피부를 가진 사람들에게 작열감(타는 듯한 느낌)과 소양감(가려움증)을 증가시키고 피부염을 악화시킬 수 있습니다.

수칙 4



인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

실천방법

호흡기질환자, 천식환자는 매년 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

- 호흡기질환자, 천식환자의 경우 감염성 질환에 걸리지 않도록 주의해야 합니다.
- 매년 인플루엔자(독감) 예방접종을 유행시기가 오기 전 반드시 받아야 합니다.

근거알기

- 기관지에 미세먼지가 쌓이면 기관지 점막이 건조해져 세균이 쉽게 침투할 수 있으므로 호흡기질환자, 천식환자의 경우 감염성질환 예방에 특별히 주의해야 합니다.
- 미국, 중국, 태국 등에서 수행된 역학 연구들과 영국의 코크란연합의 문헌고찰 연구에 따르면, 미세먼지 노출로 인해 인플루엔자(독감) 감염 위험이 높아지고 호흡기질환자, 천식환자의 경우 인플루엔자(독감) 감염으로 인해 증상이 더 악화되었습니다.

자주하는 질문

Q

호흡기질환자, 천식환자들은 인플루엔자(독감) 예방접종을 매년 해야 하나요?

A

- 기관지에 미세먼지가 쌓이면 기관지 점막이 건조해져 세균이 쉽게 침투할 수 있게 되어 감염성 질환이 잘 생깁니다. 또한, 미세먼지 노출로 인해 인플루엔자(독감) 감염의 위험이 높아질 수 있다는 연구결과도 소개되고 있습니다.
- 특히 호흡기질환자, 천식환자는 인플루엔자(독감) 감염 시 기존 호흡기 증상을 악화시킬 수 있기 때문에 이에 대한 예방관리에도 인플루엔자(독감) 예방접종이 도움이 됩니다.

수칙 5



의사와 상의하여 미세먼지가 나쁠 때는 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요.

: 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.

실천방법

적절한 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요.

- 마스크는 사용 목적과 성능에 따라 '보건용 마스크', '방진 마스크 (산업용)', '방한대' 등으로 구분할 수 있습니다.
- 보건용 마스크 중 KF94와 KF99 등급은 미세먼지와 감염원을 모두 차단할 수 있으며, KF80 등급은 미세먼지 차단 효과가 있습니다. 그러나 방한대는 미세먼지 차단 효과를 기대하기 어렵습니다.
- 보건용 마스크는 코 주변을 비롯한 주변부를 꼭 눌러서 얼굴에 밀착 되도록 착용하여야 합니다. 얼굴과 마스크 사이에 틈이 생겨 공기가 드나들면 미세먼지 차단 효과가 감소하게 됩니다.

호흡곤란, 두통 등의 증상 발생 시 즉시 마스크를 벗으세요.

- 만성 호흡기질환자(예, 만성폐쇄성폐질환 3-4단계)들은 폐기능이 약하고 호흡부전을 동반하므로 마스크 사용에 신중해야 하며, 사용 전 주치의와 상의가 필요합니다.

- 그 외 호흡기, 천식환자의 경우 마스크 착용 후 호흡 곤란, 두통 등의 증상이 발생하면 즉시 마스크를 벗고 무리해서 착용하지 않도록 합니다.

근거알기

- 호흡기질환자를 대상으로 한 마스크 효과에 대한 연구는 아직 충분하지는 않지만, 여러 연구 등에서 호흡기질환자, 천식환자의 경우 미세먼지에 취약하기 때문에 미세먼지 농도가 나쁨 이상으로 높을 경우 호흡 곤란 등의 증상이 없다면 의사와 상의 후 보건용 마스크를 착용하는 것을 제안하고 있습니다.
- 우리나라 대한의사협회지에 보고된 논문에 의하면 마스크 착용 시 호흡이 불편해질 수 있고 마스크 내에 밀폐된 공간으로 인하여 이산화탄소의 체내 축적, 흡입하는 산소의 농도 감소 등이 발생할 수 있습니다. 따라서 일반적으로 호흡기질환이 심한 경우 마스크 착용이 권고되지 않으며 착용 후 이상 증상이 있으면 즉시 벗어야 합니다.

자주하는 질문

Q

호흡기질환자는 마스크 착용이 오히려 건강에 악영향을 주지 않나요?

A

- 호흡기질환자의 경우 미세먼지 노출에 민감하게 영향을 받으므로 노출을 최소화하기 위해 마스크를 착용할 수 있지만 부적절한 마스크 착용이 오히려 위험할 수 있습니다.
- 따라서 반드시 의사와 상의한 후 착용하고 만일 착용 후 두통, 호흡곤란, 어지러움 증상이 생기면 바로 마스크를 벗어야 합니다.

수칙 6



미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.

실천방법

호흡기질환자, 천식환자는 실외 운동을 주의하세요.

- 평상 시에는 공기의 질이 좋은 장소와 시간대를 찾아 꾸준히 운동하는 것을 권장합니다.
- 호흡기질환자, 천식환자의 경우 미세먼지가 나쁠 때는 실외운동을 자제하고 실내에서 운동하는 것이 바람직하며, 격렬한 운동 대신 강도를 낮추어 가벼운 운동을 하는 것이 좋습니다.

근거알기

- 영국의 연구 보고에 따르면 운동으로 인해 건강을 증진시킬 수 있기 때문에 호흡기질환자, 천식환자들도 평상 시 운동을 제한할 필요는 없습니다.
- 그러나 중국의 체계적 문헌고찰 연구에 따르면 운동을 하면 평소보다 호흡률이 높아지기 때문에 더 많은 미세먼지를 흡입하게 되어 나쁜 영향을 받을 수 있으므로 미세먼지 농도가 높은 날에는 운동을 삼가는 것이 좋습니다.

자주하는 질문

Q

미세먼지 농도가 높더라도 운동을 하는 것이 더
이득이지 않나요?

A

- 운동과 같은 적극적인 신체 활동은 건강에 도움을 주지만 고농도의 미세먼지 노출 환경에서 신체 활동을 하게 되면 동시에 미세먼지 흡입으로 인해 건강에 안 좋은 영향을 동반하게 됩니다.
- 특히 호흡기·알레르기질환자는 미세먼지에 더욱 취약하기 때문에 미세먼지가 높을 때는 더욱 주의가 필요합니다. 따라서 호흡기·알레르기질환자는 미세먼지 농도가 높을 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하는 것이 좋습니다.
- 또한 평상 시에도 가급적 미세먼지 노출을 줄일 수 있는 시간, 장소, 방법을 선택하여 운동하는 것이 좋습니다. 즉 교통량이 많은 출퇴근 시간대는 피하고, 대로변이나 공사장과 같이 미세먼지 발생이 많은 장소를 피해 공기정화설비가 잘 되어있는 실내 또는 공원이나 학교 운동장 등을 이용하는 것이 좋습니다.

수칙 7



외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

실천방법

미세먼지 농도가 높은 지역으로의 이동이나 교통량이 많은 대로변, 공사장 주변에서의 통행을 자제하세요.

- 부득이 외출 시 공장 등 미세먼지 농도가 높은 지역을 가급적 피하시는 것이 좋습니다.
- 대로변 주변은 자동차 배기가스로 인해 2차적으로 생성되는 미세먼지 농도가 높으므로 교통량이 많은 장소나 시간대에 도보 또는 자전거로의 통행을 가급적 피하세요.

미세먼지가 나쁠 때는 외출 및 야외활동을 자제하세요.

- 외출 및 실외활동을 제한하고, 창문을 닫고 주로 실내에서 지내며, 공기청정기 등을 이용해 실내 공기질 관리가 필요합니다.

근거알기

- 대기오염물질이 호흡기를 통해 사람에게 흡입되면 다양한 건강피해가 나타날 수 있습니다.
- 미세먼지로 인해 기존의 호흡기질환과 알레르기질환이 악화될 수 있습니다. 따라서 호흡기·알레르기질환자는 미세먼지에 노출되지 않는 것이 중요합니다.
- 특히 호주, 스페인 등에서 수행된 연구들에서 자동차 배기가스로 인한 미세먼지는 호흡기질환 및 천식환자에서 폐기능 저하 및 증상 악화에 영향을 주는 것이 확인되었으므로 부득이 외출 시 미세먼지 농도가 높은 도로변 등을 최대한 피하는 것이 좋습니다.

자주하는 질문

Q

호흡기질환자들은 미세먼지가 높은 날 절대 밖에 나가면 안되나요?

A

- 호흡기질환자들은 미세먼지에 취약한 집단으로 가급적 미세먼지에 노출되지 않아야 합니다. 따라서 미세먼지가 높은 날에는 실외 활동을 자제하는 것이 바람직합니다.
- 부득이 외출을 할 경우에는 대로변이나 공사장과 같이 미세먼지 발생이 많은 장소를 피하고 활동량은 줄이고, 치료 약물을 꼭 소지해야 합니다.

미세먼지 건강수칙 가이드

근거 기반의 실천 방법과 자주하는 질문

발행일 2020년 2월

발행처 대한의학회·질병관리본부

- 본 책자는 온라인에서 PDF 파일 형태로 다운로드 가능합니다.
※ 질병관리본부 홈페이지(<http://www.cdc.go.kr>) → 정책정보
→ 기후변화 → 미세먼지
- 본 책자에 대한 모든 저작권은 질병관리본부에 있으며 자료는 상업적으로 이용할 수 없습니다.



대한의학회
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리본부
KCDC