



미세먼지 궁금증 및 대응요령 안내

제 2024-175호

♣ 교무실 251-5811

♣ 행정실 251-5809

♣ FAX 251-5813



<http://www.cjsb.es.kr>

학부모님 안녕하십니까?

건강을 위협하는 미세먼지에 대한 궁금증(Q&A)과 미세먼지 발생 시 대응 요령을 안내해 드리오니, 고농도 미세먼지 발생 시에는 실외 활동을 자제하시고, 학생들이 등·하교 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 해주시기 바랍니다.

2023.3.6.

고농도 미세먼지란?

미세먼지 PM₁₀ 81 μ g/m³ 이상 또는
미세먼지 PM_{2.5} 36 μ g/m³ 이상
1시간 이상 지속될 때, 발생합니다.

미세먼지 농도별 예보 등급

구 분	등 급(μ g/m ³)			
	좋음	보통	나쁨	매우나쁨
미세먼지 (PM ₁₀)	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
초미세먼지 (PM _{2.5})	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

1시간 이상 지속
고농도 미세먼지 발생

2/7

2023.3.6.

미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이 있나요?

미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋은가요?

A 미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내 활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **심폐 여러 장기**에 영향을 미칠 수 있습니다.

A 질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 기존 **증상이 심해지거나 중증으로 진행**할 수 있어, **평소에 질환을 적극적으로 치료**하고 **건강을 관리**하는 것이 중요합니다.

3/7

2023.3.6.

미세먼지에 오래 노출되면 면역이 되나요?

미세먼지가 매우 나쁜 날에만 주의하면 되나요?

A 미세먼지에 오래 노출되어도 **면역이 되는 것은 아니며**, 미세먼지 **노출 시간을 줄여 노출량을 줄이는 것**이 건강에 좋습니다.

A 미세먼지가 **나쁜 날**이나 차량 통행이 많은 **시간대**에는 **가급적 외출을 자제**하고, 운동이나 산책 시에는 **대로변이나 공사장 주변을 피**해서 **공원, 학교 운동장, 실내**에서 합니다.

4/7

2023.3.6.

마스크를 쓰고 있을 때 숨쉬기가 불편하고 답답해도 마스크를 꼭 참고 써야하나요?

A 미세먼지를 차단하기 위해서는 보건용 마스크를 올바른 사용법으로 **얼굴에 밀착**하여 착용해야 효과가 있습니다.

A 마스크 착용 후 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의 증상이 나타나면 **무리해서 착용하지 말고 바로 벗**도록 합니다. 특히, **호흡기환자나 심뇌혈관환자는 의사와 상의**하여 착용하는 것이 좋습니다.

5/7

2023.3.6.

미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?

A 운동할 때에는 **자연적으로 공기 흡입량이 늘어나므로 미세먼지에 더 많이 노출**됩니다.

A 미세먼지가 나쁜 날에는 **실외에서 격렬한 운동을 자제**하고, **실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동**하는 것이 좋습니다.

6/7

2023.3.6.

질병관리청 누리집

<https://www.kdca.go.kr>

더 많은 정보는 질병관리청 누리집 (<https://www.kdca.go.kr> - 건강정보-건강위해정보-미세먼지)에서 확인할 수 있습니다.

7/7

