



http://www.dw.ms.kr

『참과 꿈으로 미래를 키워가는 동원인 육성』

가 정 통 신 문

- 발송일 2023.3.15.
- 발송처 군산동원중학교장

제 목

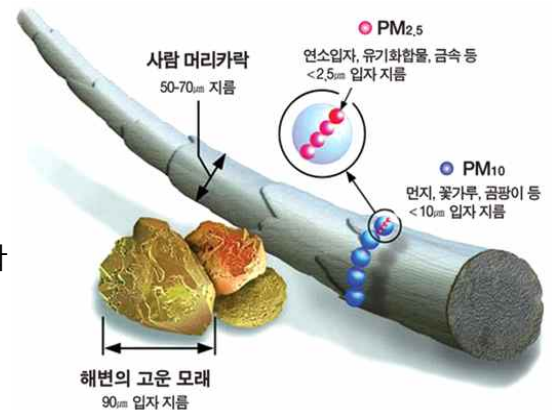
고농도 미세먼지 대응 안내

학부모님, 안녕하십니까!

미세먼지는 눈에 보이지 않지만, 몸에 흡입될 경우, 많은 신체적 문제를 초래합니다. 2013년 세계보건기구(WHO)는 미세먼지를 1군 발암물질로 지정하였습니다. 이에 대한 심각성을 인지하고, 학생의 건강한 학교생활을 위하여, 미세먼지 대응 방법을 숙지하여 주시기 바랍니다.

1. 미세먼지(PM10)와 초미세먼지(PM2.5)

- 직경에 따라 PM_{10} 과 $PM_{2.5}$ 등으로 구분한다.
- PM_{10} 은 1000분의 10mm보다, $PM_{2.5}$ 는 1000분의 2.5mm보다 작은 먼지이다.
- ☞머리카락 직경(약 $60\mu m$)의 1/20~1/30 크기보다 작음.)
- 공기 중 고체와 액체상태 입자의 혼합물로 배출된다.
- 사업장 연소, 자동차 연료 연소, 생물성 연소 과정 등 결과 화학적 배출
- 광물 입자(예: 황사), 소금 입자, 생물성 입자(예:꽃가루, 미생물) 등 자연적 조성



2. 미세먼지 위해성

눈	안구 가려움증, 염증 유발	뇌	혈전 생성으로 인한 뇌졸중, 치매 유발
폐	염증 생성, 기침과 천식 악화	심장	산화스트레스 증가로 부정맥 발생
피부	모공확대, 피부염, 알레르기 유발	태아	성장 저하, 생후 지능 저하 (뇌 신경 발달 저하)

* 2013년 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소에서 **미세먼지를 1군 발암물질**로 지정 (석면, 벤젠, 담배, 매연, 방사선, 바이러스, 세균, 곰팡이 등)

3. 미세먼지 예보제, 경보제

	예보제		경보제	
주체	환경부(한국환경공단)		보건환경연구원	
등급	좋음, 보통, 나쁨, 매우 나쁨		주의보, 경보	
현황	1일 4회(오전 5시, 11시 / 오후 5시, 11시)		수시	
확인방법	-에어코리아 홈페이지 -모바일 앱(우리동네 대기질)		-에어코리아 홈페이지 -대기 환경 정보 서비스(문자 신청 가능)	
농도별 예보등급 ($\mu g/m^3$)	미세먼지 PM_{10}	좋음(0-30) / 보통(31-80) 나쁨(81-150) 매우 나쁨(151 이상)	주의보	- PM_{10} 시간 평균농도가 $150\mu g/m^3$ 이상 2시간 지속 - $PM_{2.5}$ 시간 평균농도가 $90\mu g/m^3$ 이상 2시간 지속
	초미세먼지 $PM_{2.5}$	좋음(0-15) / 보통(16-50) 나쁨(51-100) 매우 나쁨(101 이상)	경보	- PM_{10} 시간 평균 농도가 $300\mu g/m^3$ 이상 2시간 지속 - $PM_{2.5}$ 시간 평균농도가 $180\mu g/m^3$ 이상 2시간 지속

4. 미세먼지 행동 및 대응 요령 (“나쁨”과 “매우 나쁨” 예보 시)

-외출은 가급적 자제합니다.

-외출 시 보건용 마스크(식약처 인증)를 착용합니다.

☞ 마스크 착용 방법

1



마스크 날개를 펼친 후
양쪽 날개 끝을 오므려주세요

2



고정심 부분을 위로 하여
코와 입을 완전히 가려주세요

3



머리끈을 귀에 걸쳐
위치를 고정해주세요

4



양 손가락으로 코편이 코에
밀착되도록 눌러주세요

5



공기누설을 체크하며 안면에
마스크를 밀착시켜 주세요

-외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량을 줄입니다.

☞ 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기

☞ 호흡량 증가로 미세먼지 흡입 우려 시, 격렬한 외부 활동 줄이기

-외출 후 깨끗이 씻습니다.

☞ 온몸을 구석구석 씻고, 특히 손/발/눈/코는 필수적으로 흐르는 물에 씻고 양치질하기

-물(노폐물 배출)과 비타민C(항산화 효과)가 풍부한 과일, 야채를 먹습니다.

-자가용 대신 대중교통을 이용하여, 대기오염 유발행위를 자제합니다.

-환기, 실내 물청소 등으로 실내 공기의 질을 관리합니다.

-호흡기/심혈관계, 천식 환자 등 취약자는 “보통”에도 준수합니다.

2023. 3. 15.

군 산 동 원 중 학 교



최영순