

# 미세먼지 건강수칙

본 수칙은 대한의학회와 질병관리본부가 과학적 근거를  
기반으로 전문가 검토를 거쳐 마련한 것입니다.

## 기본 건강수칙 02

### 민감군별 건강수칙

- |                |    |
|----------------|----|
| 1. 임산부·영유아     | 06 |
| 2. 어린이         | 08 |
| 3. 노인          | 10 |
| 4. 심뇌혈관질환자     | 12 |
| 5. 호흡기·알레르기질환자 | 14 |

미세먼지  
좋음



대한의학회  
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리본부  
KCDC

# 미세먼지 기본 건강수칙

## 나는 미세먼지 노출에 대한 민감군인가?

- ▶ 노인
- ▶ 임산부, 영유아, 어린이
- ▶ 심혈관질환자 및 위험군
- ▶ 호흡기·알레르기질환자  
및 위험군

## 확인하기 3단계

### 미세먼지 건강수칙

- ▶ 미세먼지 예보현황 확인하기
- ▶ 실내 공기질 관리하기
- ▶ 보건용 마스크 쓰기
- ▶ 배출원 없는 장소에서 운동하기
- ▶ 대기오염 심한 곳 피하기

### 미세먼지 노출 후 나타나는 증상

- ▶ 호흡기계
  - 기침, 가슴 답답함, 호흡 곤란, 쌕쌕거림
- ▶ 심혈관계
  - 가슴 압박감, 가슴 통증,  
가슴 두근거림, 호흡 곤란
- ▶ 피부 가려움
- ▶ 안구건조·눈 가려움

## 미세먼지 기본 건강수칙

미세먼지는 피부와 눈, 코, 인후 점막에 물리적 자극을 유발하고, 크기가 매우 작아 숨쉴 때 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 신체 여러 장기에 산화손상을 촉진하여 염증반응을 일으킬 수 있습니다. 미세먼지 노출을 줄이고 건강을 유지할 수 있도록 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.

### 미세먼지 노출 후 나타나는 증상



기침 많이 함



가슴 답답함



호흡 곤란

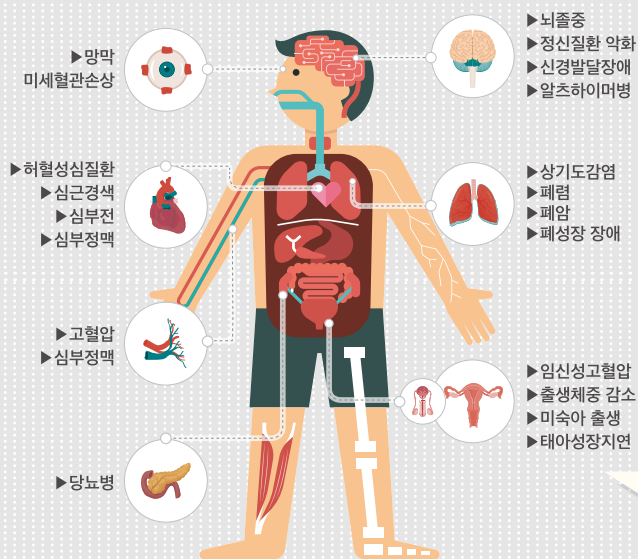


피부 가려움



안구건조·눈 가려움

### 미세먼지가 인체에 미치는 영향



#### Why. 미세먼지 대응은 왜 중요한가?

- 조기사망과 질병을 줄일 수 있음
- 삶의 질이 증가함
- 질병으로 인한 경제적 손실을 줄일 수 있음

#### How. 미세먼지는 인체에 어떻게 영향을 미치는가?

- 미세먼지가 혈관에 침투하여 여러 장기에 질병을 유발할 수 있음
- 기저질환을 악화시킬 수 있음


## 평상 시 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 평소 미세먼지 예보를 확인하세요.	★★	★★
 나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요. * 임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자 등	★★	★★
 미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요. * 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등	★★	★★
 보건용 마스크를 준비하세요.		★★
 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.	★	★★
 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.		★★
 물을 충분히 섭취하세요.	★	★★
 비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.	★	★★

## 실내 공기질 관리

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)





미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 주기적으로 환기하세요.	★★	★★
 주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절하세요.	★★	★★
 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
 금연하고 간접흡연을 피하세요.	★★	★★
 미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요. : 촛불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.	★	★★

## 실외 건강수칙




전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨

### ▶ 외출 동안

	외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.	★★	★★
	미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
	미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.		★★
	외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.	★	★★



### ▶ 운동을 할 경우: 미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.

	공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.	★★	
	차량 대기오염이 심한 대로변에서 운동을 자제하세요.	★★	
	미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★

## 기타

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨

	자가용보다 대중교통을 이용하세요.	★★	★★
	대기오염을 악화시킬 수 있는 행위*를 자제하세요. * 자가용 운행, 야외 바비큐, 화목난로 사용, 폐기물·논두렁 태우기 등	★★	★★

# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 1. 임산부·영유아편

임신 중 미세먼지에 노출되면 산모의 건강은 물론 태아 성장에 나쁜 영향을 줍니다. 태아 또는 영유아 시기에 미세먼지에 노출되면 성장발달이 끝난 후인 성인기까지 영향을 줄 수 있어 임산부와 영유아는 더욱 주의가 필요합니다.

임산부가 미세먼지에 노출되면 산화스트레스와 염증이 증가되고, 태아에게 전달되는 혈류와 산소가 부족해질 수 있어 엄마에게는 임신성고혈압, 아기에게는 저체중과 조산을 유발할 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 임산부·영유아는 기본 건강수칙은 물론 임산부·영유아 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



## 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 임신부·영유아

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 나는 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.</p>	★	★★
 <p>3. 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.</p>	★★	★★
 <p>4. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>5. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.</p>	★★	★★
 <p>6. 주기적으로 환기하세요.</p>	★★	★★
 <p>7. 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.</p>	★★	★★

# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 2. 어린이편

“어린이는 작은 어른이 아닙니다.”

어린이는 폐 등 신체가 다 발달하지 않아 미숙하지만 신체활동은 성인에 비해 활발하기 때문에 미세먼지에 더욱 주의가 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 어린이는 어른보다 체중 당 2.3배 많은 공기를 마시는 것으로 보고되었습니다. 폐는 생후 7년까지 폐포가 형성되고 청소년기까지 폐 부피가 증가하면서 계속 성장하므로 이 시기에 미세먼지에 노출되면 폐 기능의 성숙을 방해하여 성인이 되어서도 지속적인 영향을 줄 수 있습니다. 또한 어린이는 화학물질 배출 능력이 미성숙하고 면역력이 완성되지 않아 미세먼지 노출 영향이 더 클 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 어린이는 기본 건강수칙은 물론 어린이 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.





## 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 어린이

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p><b>1.</b> 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.</p>	★★	★★
 <p><b>2.</b> 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등 증상이 나타나면 학교 보건실로 바로 가세요.</p>		★★
 <p><b>3.</b> 미세먼지가 나쁠 때는 등하굣길에 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p><b>4.</b> 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.</p>	★★	★★
 <p><b>5.</b> 미세먼지가 나쁠 때는 자전거 타기를 자제하세요.</p>	★★	★★
 <p><b>6.</b> 운동이나 야외놀이 후 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.</p>	★	★★
 <p><b>7.</b> 운동이나 야외놀이 후 물을 충분히 섭취하세요.</p>	★	★★

# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 3. 노인편

노인은 심뇌혈관이나 호흡기질환을 가지고 있는 경우가 많고, 전반적인 생리기능이 감퇴되어 독성 물질을 완화시키거나 제거하는 능력이 떨어지고, 손상 후 회복 능력도 약하므로 더욱 주의가 필요합니다.

노인은 고혈압, 당뇨병, 호흡기질환 등의 만성질환을 앓고 있는 사람이 많아 미세먼지에 노출될 경우 기존 증상이 악화될 수 있고, 경우에 따라서는 뇌졸중, 허혈성심질환 등의 합병증으로 진행할 우려가 더 큼니다.

미세먼지 민감군인 노인은 기본 건강수칙은 물론 노인 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



## 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 노인

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요. * 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등</p>	★★	★★
 <p>3. 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.</p>	★★	★★
 <p>4. 주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요. : 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.</p>		★★
 <p>7. 규칙적으로 운동하세요.</p>	★★	★★

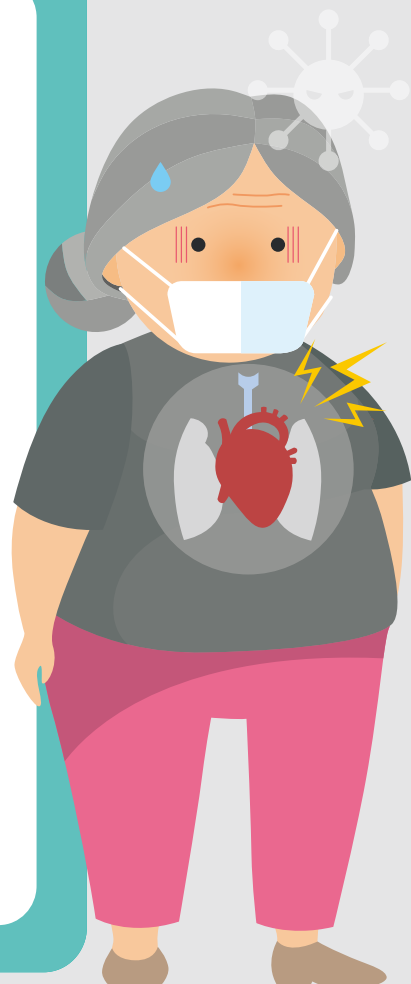
# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 4. 심뇌혈관질환자편

심뇌혈관질환자는 미세먼지로 인해 협심증, 심근경색, 심부전, 부정맥과 뇌졸중 증상이 악화되는 등 질병 위험이 높아질 수 있어 더욱 주의가 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 전 세계 허혈성심장질환 및 뇌졸중으로 인한 사망자의 약 1/4이 대기오염 노출에 의한 것으로 보고되었습니다. 특히 심뇌혈관질환이나 당뇨병, 비만인 사람들은 미세먼지에 노출되면 혈압이 급격히 상승하여 심뇌혈관질환의 위험이 높아질 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 심뇌혈관질환자는 기본 건강수칙은 물론 심뇌혈관질환자 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



## 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 심뇌혈관질환자

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.</p>	★★	★★
 <p>3. 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.</p>	★★	★★
 <p>4. 금연하고 간접흡연을 피하세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>6. 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 자제하세요.</p>		★★
 <p>7. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.</p>	★	★★

# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 5. 호흡기· 알레르기질환자 편

미세먼지는 폐로 직접 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 호흡기질환, 천식 증상을 악화시키거나, 점막이나 피부를 자극하여 알레르기비염, 아토피피부염, 알레르기결막염 등 증상을 악화시키거나 유발할 수 있어 호흡기·알레르기질환자는 더욱 주의가 필요합니다.

미세먼지는 만성 호흡기질환을 유발하는 중요 원인물질로 만성 호흡기질환자들이 미세먼지에 노출되면 증상이 악화될 수 있고, 심하면 응급실에 방문하거나 입원을 할 수 있으며 장기적으로는 폐기능이 떨어질 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 호흡기·알레르기질환자는 기본 건강수칙은 물론 호흡기·알레르기질환자 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리본부는 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



## 미세먼지 민감군별 건강수칙 - 호흡기·알레르기질환자

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p>1. 평소 건강 관리에 힘쓰고 질환을 치료하세요.</p>	★★	★★
 <p>2. 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.</p>		★★
 <p>3. 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.</p>		★★
 <p>4. 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.</p>	★★	★★
 <p>5. 의사와 상의하여 미세먼지가 나쁠 때는 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p>6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.</p>		★★
 <p>7. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.</p>	★★	★★



#### 공공누리마크 부착 공공저작물임

공공저작물 배포를 허용하는 저작권 라이선스 공공누리 라이선스 저작물을 이용하는 이용자는 공공저작물의 출처를 표기해야 함. 상업적 이용은 금지 저작물의 내용, 형식, 번역, 편곡, 각색, 영상제작 등의 2차적 저작물 작성은 금지

