

# 미세먼지 질환군별 건강수칙

## 피부와 질환자 편

미세먼지는 두꺼운 피부장벽을 뚫고 들어와 다양한 경로를 통해 피부에 직·간접적으로 산화스트레스와 염증반응을 일으킬 수 있어 피부질환자는 더욱 주의가 필요합니다.

여러 연구 결과에 따르면, 아토피피부염과 습진 등의 피부질환뿐 아니라 피부색소반점, 주름 등의 피부 노화를 촉진하기도 하며 여드름의 발생도 증가시키는 것으로 나타났습니다. 특히, 영유아나 학령기 아동의 경우 미세먼지 노출로 인한 피부질환의 위험이 성인보다 더 큰 것으로 보고되었습니다. 또한, 아토피 피부염을 이미 앓고 있는 경우 그렇지 않은 경우에 비해 미세먼지 노출 영향이 더 클 수 있으므로 꾸준히 관리를 하는 것이 중요합니다.

이에 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 질환군별 상세 건강수칙을 마련하였습니다. 미세먼지로부터 건강을 지킬 수 있도록 나에게 맞는 미세먼지 건강수칙을 잘 알고 실천해 주세요.



대한의학회  
Korean Academy of Medical Sciences



질병관리청  
KDCA



# 미세먼지 질환군별 건강수칙 - 피부과 질환자

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 건강수칙 - 피부과 질환자		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
	<b>1. 피부질환자*</b> 는 미세먼지가 나쁜 날에는 외출을 자제하세요. *아토피피부염, 습진, 여드름 등	★★	★★
	<b>2. 아토피피부염</b> 을 꾸준히 관리하세요. : 실내 적정 온도와 습도를 유지하고 보습 관리를 철저히 하세요.	★	★★
	<b>3. 외출하고 돌아온 후에는</b> 얼굴과 손을 깨끗이 씻으세요.	★★	★★
	<b>4. 주기적으로 환기</b> 하고 공기청정기가 있으면 사용하세요. : 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
	<b>5. 항산화제</b> 를 복용하세요.	★★	★★