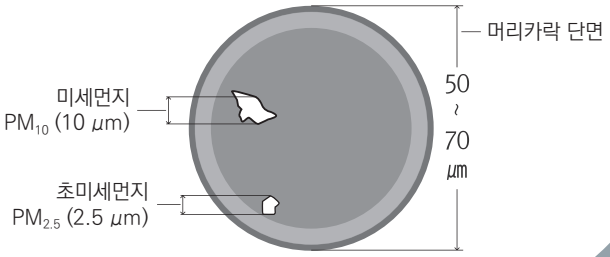
심뇌혈관질환자
호흡기질환자
천식질환자

미세먼지 이렇게 대응하세요!

질병관리본부
KCDC

미세먼지란?

공기 중 먼지는 지름이 10㎛보다 작은 **미세먼지(PM10)**와
지름이 2.5㎛보다 작은 **초미세먼지(PM2.5)**로 나뉘며,
주로 인위적 활동(자동차 배기가스와 사업장, 주방요리 등)에
의해 발생합니다.



미세먼지 크기 비교
[자료 : 국립환경과학원]

미세먼지에 노출되면 왜 더 위험할까요?

먼지가 직접 닿아서 **피부, 눈에 물리적 자극을 유발**하고 크기가 작아서 호흡기를 통해 인체 세포 내로 침투도 가능하여 **여러 장기에 염증 반응을 유발**할 수 있습니다.

심뇌혈관질환자

심뇌혈관질환과 관련하여 **심근경색**을 포함한 **기존의 허혈성심질환, 심부전, 부정맥 및 뇌졸중**을 유발 혹은 악화시킬 수 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 **심뇌혈관질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가**를 초래할 수 있습니다.

호흡기질환자

폐암의 발생 위험도를 증가시키고 **만성 폐쇄성폐질환, 천식, 기관지염, 폐렴** 발생과도 연관이 있습니다. 또한 장기간 미세먼지 노출은 **호흡기 질환의 발병, 증상악화, 사망률 증가**를 초래할 수 있습니다.

천식질환자

천식 환자에게 **기침, 쌕쌕거림, 호흡곤란**과 같은 **천식 증상을 유발**하고, **폐기능을 저하**시킬 수 있으며, 심한 경우에는 **천식 발작을 일으켜 응급실 방문이나 입원을 증가**시킬 수 있습니다.

심뇌혈관질환자
미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 심뇌혈관질환자는…

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 장시간 또는 심한 육체활동을 피하세요.
- 적당한 물을 섭취하여 체내 노폐물의 배출을 돕도록 하세요.
- 가슴 압박감, 흉통, 심박동이 빨라지거나 두근거림, 호흡곤란, 극심한 피로감 등 증상 악화 시 즉시 병원을 방문하세요.
- 의사와 상의하여 보건용 마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.

보건용 마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다. 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

호흡기질환자 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 호흡기질환자는…

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 만성폐쇄성폐질환자 등은 외출 시 증상완화제(흡입기)를 반드시 소지하세요.
- 주치의 권고에 따라 본인의 질환과 증상에 맞게 보건용 마스크를 착용하고 호흡곤란 등에 주의하세요.
- 기침, 쌕쌕거림, 호흡곤란 등 증상이 악화되는 경우에는 바로 병원에 방문하세요.
- 의사와 상의하여 보건용 마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.

보건용 마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다. 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

천식질환자

미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

특히, 천식질환자는…

- 평소 건강관리 및 적절한 치료를 유지하세요.
- 미세먼지 예보를 자주 확인하고, '보통'일 때도 몸의 상태가 좋지 않을 때 주의하세요.
- 미세먼지 '나쁨'일 때, 외출을 자제하고 활동량을 줄이세요.
- 외출 시 천식 증상완화제를 소지하고 학생은 학교 보건실에도 보관하도록 하세요.
- 천식 증상을 주의 깊게 관찰하여 증상과 최대 호기유속*을 측정하여 천식수첩에 기록하세요.
  * 가능한 최대로 숨을 들이마신 후에 가장 빠르고 최대한 힘있게 숨을 내쉬는 호흡률을 측정한다.
- 비염 등 동반질환이 있는 경우 더욱 주의하세요.
- 의사와 상의하여 보건용 마스크(식약처 인증)를 올바른 사용법으로 착용하세요.

보건용 마스크는 개인의 질환과 증상에 따라 호흡곤란 등 증상을 악화시킬 수 있습니다. 보건용 마스크를 착용했을 시 호흡곤란, 두통 등의 증상이 발생할 수 있으며, 증상 발생 시에는 마스크를 즉각 벗고 의사와 상담한 후 마스크 착용을 결정하세요.

실내·실외 미세먼지 건강피해 예방을 위한 행동요령

실내에서는…

- 외출 후 실내에 들어오면 손과 발, 얼굴 등을 깨끗이 씻으세요.
- 미세먼지 농도가 높지 않을 때는 가급적 자주 환기를 해주시고 물걸레로 청소해주세요.
- 미세먼지를 증가시키는 흡연을 삼가고 간접 흡연 역시 피해주세요.
- 음식을 조리할 때 초미세먼지가 급증합니다. 환풍기를 작동하거나 환기를 더 자주 해주세요.

실외에서는…

- 미세먼지 예보 등급이 '매우 나쁨', '나쁨'일 경우 외출이나 실외 운동은 자제해주세요.
- 미세먼지 농도가 높은 공장이나 교통량이 많은 도로나 출퇴근 시간대 외부 활동은 피해주세요.
- 외부활동을 피할 수 없다면 달리는 것 대신 걷는 것과 같이 조금 덜 힘든 방법을 선택하세요.
- 불필요한 차량 이동은 자제하고 꼭 해야하는 경우 창문을 닫고 차량 내 공기를 환기시켜 주세요.

미세먼지 농도 및 행동 요령

	예보 물질		행동 요령	
	미세먼지 (PM10)	초미세먼지 (PM2.5)	취약계층*	일반인
좋음	0~30 (㎍/㎥)	0~15 (㎍/㎥)	건강관리 및 적절한 치료 유지	-
보통	31~80 (㎍/㎥)	16~35 (㎍/㎥)	몸상태에 따라 유의하여 활동	-
나쁨	81~150 (㎍/㎥)	36~75 (㎍/㎥)	무리한 실외활동 자제	장시간 무리한 실외활동 자제
매우나쁨	151 이상 (㎍/㎥)	76 이상 (㎍/㎥)	가급적 실내활동	장시간 또는 무리한 실외활동 자제

! 취약계층 : 기저질환자(심뇌혈관질환자, 호흡기질환자, 천식 등), 어린이, 노인, 임산부

보건용 마스크의 올바른 사용법

보건용 마스크 'KF'란?

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

⊕ KF80

미세입자(평균 입자크기 0.6㎛)를 **80% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호**할 수 있습니다.

⊕ KF94·KF99

미세입자(평균 입자크기 0.4㎛)를 **각각 94%, 99% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자성 유해물질과 신종플루 같은 감염원으로부터 호흡기를 보호**할 수 있습니다.

사용 시 주의사항

세탁하여 사용하거나
재사용하지 마세요

찌그러뜨리거나 **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

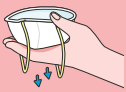
공기누설을 체크하며 **안면에**
마스크를 밀착시켜 주세요

참고하세요

- 제품 포장에 기재된 **사용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고 착용**하세요
- 필터교체형, 배기밸브형,
  필터교체·배기밸브형의
  기본적인 착용법은 일반형
  (접이형 또는 컵형)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

자료 : 식품의약품안전처

질병관리본부
KCDC

질병관리본부 콜센터