

# 미세먼지 대응 교육자료

## 가. 일반적인 대응 요령

### 미세먼지는 줄이고 건강은 지키는 10가지 학생생활실천

#### 미세먼지를 줄이는 5가지 실천



#### 건강을 지키는 5가지 실천



#### 올바른 마스크 착용법



## < 고농도 미세먼지 대응요령(7대) >

### 1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

### 2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



※ 어린이와 폐기능 질환자 등은 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용

### 3. 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

- 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체시간 줄이기
- 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기

※ 참고 : 한 연구결과(Science Daily, 2016)에 따르면, 대기오염물질 흡입을 최소화하기 위해 보행시 2~6 km/hr, 자전거 운행시 12~20 km/hr(성인기준) 속도 유지

### 4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손·발·눈·코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기

### 5. 물과 비타민C가 풍부한 과일·야채 섭취하기

- 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일·야채 등 충분히 섭취하기

### 6. 환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기

- 실내·외 공기오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기정화장치 가동(공기정화장치 필터 주기적 점검·교체)

#### < 환기요령 >

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, '나쁨' 이상시 자연환기 자제)
  - 대기가 정체되어 있는 시간대를 피해 오전 10시부터 오후 9시 사이에 하루 3번 30분 이상 환기
  - 자연환기 시에는 대기오염도가 높은 도로변 외의 다른 창문을 통한 환기 실시
  - 조리시 주방후드 가동과 자연환기를 동시에 실시하고, 조리 후에도 30분 이상 환기
- ※ 주택 실내공기질 관리를 위한 매뉴얼(환경부·국립환경과학원, 2012), 주거환경 중 주방에서 발생하는 실내 오염물질 관리방안 연구(국립환경과학원, 2013)

### 7. 대기오염 유발행위 자제하기

- 자가용 운전 대신 대중교통 이용, 폐기물 태우는 행위 등 자제하기

# 고농도 미세먼지 발생 시 행동요령

미세먼지가 발생하면  
어떻게 대처해야 할까요?

1



방송 매체(TV, 인터넷, 휴대전화 등)를 이용하여  
기상상황을 확인하도록 해요.

2



'나쁨' 이상의 미세먼지 발생 시 창문을 닫고  
실외 공기가 유입되는 것을 최소화해요.

3



외부활동 시 황사 마스크(식약처 인증)를 착용해요.

4



외부활동 후 양치질을 하고, 손과 얼굴을 깨끗이 씻어요.

5



'나쁨' 미만으로 미세먼지가 농도가 내려갈 경우,  
환기 및 실내 물청소를 해서 깨끗한 교실을 만들어요.

6



호흡기 질환 및 천식이 있는 친구가 통증을 호소할 경우,  
신속히 보건실에 데리고 가요.

미세먼지 예보제(좋은~매우 나쁨으로 총 4단계 운영)

		농도별 예보등급( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )			
예보내용					
		좋은	보통	나쁨	매우 나쁨
내용	PM <sub>10</sub>	0 ~ 30	31 ~ 80	81 ~ 150	151 이상
	PM <sub>2.5</sub>	0 ~ 15	16 ~ 35	36 ~ 75	76 이상

'행동요령' 손쉽게 확인하기

교육부 "안전한 학교생활" 모바일 앱에서  
황사·미세먼지 행동요령 확인하기

안드로이드폰 계열 : 구글 스토어 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치  
아이폰 계열 : App Store 실행 → '안전한 학교생활' 검색 → 설치

확인방법

에어코리아홈페이지(<http://www.airkorea.or.kr>)  
모바일 앱(우리동네 대기질)

건강한 학교생활을 위해 우리 모두 미세먼지를 슬기롭게 대처합시다.