▶미세먼지란

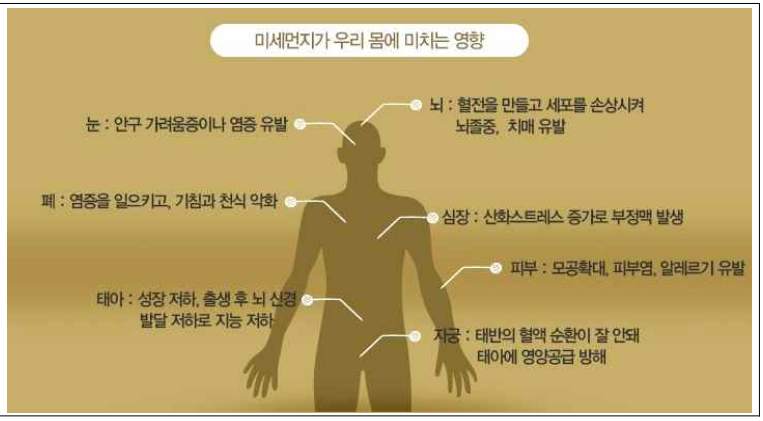
대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10㎛ 이하의 입자상 물질로 주로 연소작용에 의해 발생하므로 황산염, 암모니아 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소화합물 등 유해물질로 이루어짐.

1 **미세먼지(PM10)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 10㎛이하의 먼지

2 **초미세먼지(PM2.5)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 2.5㎛이하의 먼지

▶미세먼지의 유해성

- 입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고, 몸속에 흡입되어 몸속으로 들어온 먼지를 제거하기 위해 면역 담당 세포가 반응하게 됨
- 부작용으로 염증반응
  :호흡기(천식, 폐렴, 폐암, 만성폐쇄성폐질환, 폐섬유화), 심혈관계(협심증, 뇌졸중), 조기사망률증가
- 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소에서 미세먼지를 1군 발암물질로 지정(2013)



▶ 마스크 착용법 등 미세먼지 발생 시 행동요령

- **외출은 가급적 자제하기:** 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화
- **외출 시 보건용 마스크 착용하기: KF 80/94 마스크**

- **외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기**
  - 미세먼지 농도가 높은 도로변, 공사장 등에서 지체 시간 줄이기
  - 호흡량 증가로 미세먼지 흡입이 우려되는 격렬한 외부활동 줄이기
- **외출 후 깨끗이 씻기**
  - 샤워하기
  - 특히 필수적으로 손, 발, 눈, 코를 흐르는 물에 씻고 양치질하기
- **물과 비타민C가 풍부한 과일.야채 섭취하기**
  - 노폐물 배출 효과가 있는 물, 항산화 효과가 있는 과일.야채 등 충분히 섭취하기
- **환기, 물청소 등 실내공기질 관리하기**
  - 실내/외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시
  - 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동(필터 주기적 점검 및 교체)

▶ 대기오염 예보, 경보 정보 신청방법

1 **스마트폰 앱 설치: '우리동네 대기정보'앱을 설치해** 실시간 미세먼지 농도를 확인

2 **전라북도 실시간 대기정보시스템**(http://air.jeonbuk.go.kr)에 접속해서 **문자전송을 신청**

- **전주: 전북지역에서 '중부권역'에 해당됨**

전주양지중학교