미세먼지
민감군별 건강수칙

3. 노인 편

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 큽니다.

미세먼지 민감군인 노인은 기본 건강수칙은 물론 노인 특성에 맞게 건강을 관리하는 것이 중요합니다. 대한의학회와 질병관리청은 과학적 근거를 기반으로 전문가 검토를 거쳐 각 민감군별 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 민감군별 건강수칙 - 노인

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

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

OPEN 공공누리 출처표시 상업적금지 변경금지 공공저작물 자유이용허락

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

확인하기 3단계

미세먼지 기본 건강수칙

나는 미세먼지 노출에 대한 민감군인가?

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

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 건강수칙

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

대한의학회 Korean Academy of Medical Sciences

질병관리청 KDCA

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

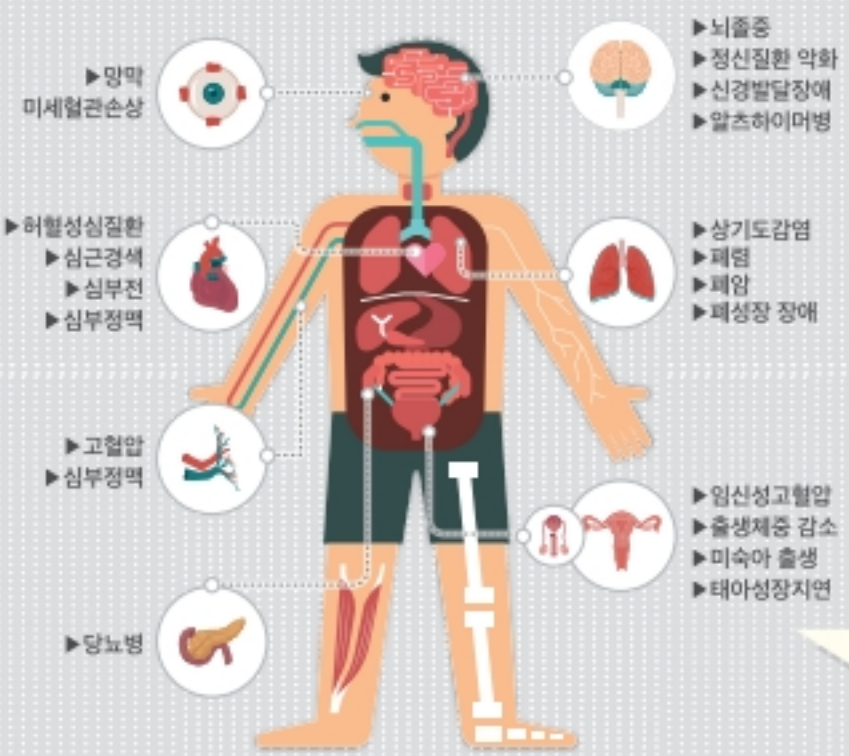
미세먼지 기본 건강수칙

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



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	★★	★★

OPEN 공공누리 공공저작물 자유이용허락

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

보건용 마스크
관리 기준 및 제품 유형

관리 기준

구분	분진포집효율 (마스크가 미세입자를 걸러주는 비율)	안면부 누설률 (착용 시 틈새로 공기가 새는 비율)	안면부 흡기저항 (들숨 시 마스크에 걸리는 압력)
KF80	평균 입자크기 0.6㎛를 80% 이상 차단	25.0% 이하	60Pa 이하
KF94	평균 입자크기 0.4㎛를 94% 이상 차단	11.0% 이하	70Pa 이하
KF99	평균 입자크기 0.4㎛를 99% 이상 차단	5.0% 이하	100Pa 이하

● **품질관리 주요 항목**

고정용 머리끈 접합부의 인장강도, 순도시험 (산 또는 알칼리, 색소, 형광, 포름알데히드) 등

제품 유형



01 일반형 (접이형, 컵형)

일반적 형태의 일회용 제품으로, 상·하 또는 좌·우가 접힌 상태로 있는 '접이형' 제품과 볼록한 컵의 형태를 가진 '컵형' 제품이 있음



02 필터교체형

마스크 본체에 일회용 필터를 장착하여 사용하고 필터만 교체할 수 있는 제품



03 배기밸브형

마스크 본체에 있는 배기밸브를 통해 공기가 배출되도록 하여 착용했을 때 내쉬는 숨(날숨)의 불편함을 줄여주는 제품



04 필터교체 · 배기밸브형

배기밸브가 있는 마스크 본체에 교체가 가능한 일회용 필터를 장착하여 사용하는 제품



의약외품으로 허가된 보건용 마스크 온라인 확인 방법



▸ https://ezdrug.mfds.go.kr

인터넷 사이트 ezdrug.mfds.go.kr ▸ 정보마당 ▸ 의약품등 정보 ▸ 제품정보에서 제품명으로 검색하여 확인

보건용 마스크 구입

약국, 대형마트, 일반소매점, 인터넷 등에서 자유롭게 구입

미세먼지 예보기준이 강화됩니다!



식품의약품안전처

충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명2로 187 오송보건의료행정타운 식품의약품안전처 의약외품정책과
T 043-719-3702~5 F 043-719-3700 www.mfds.go.kr



황사·미세먼지 마스크가 궁금해!

슬기로운 보건용 마스크 탐구생활

의약외품 보건용 마스크의 올바른 선택과 사용







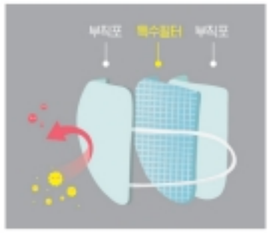


식품의약품안전처
Ministry of Food and Drug Safety

OPEN

의약외품 '보건용 마스크'에 대해 알아보아요!

의약외품 '보건용 마스크'란?



입자차단 성능이 있어서 입자성 유해물질이나 감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상생활에서 필요한 경우에 사용하는 마스크

보건용 마스크의 KF80, KF94, KF99에 대해 자세히 알려주세요!

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 보호할 수 있습니다.



- KF94 · KF99

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

입자차단 성능이 있는 것만 '보건용 마스크'인가요?

입자차단 성능이 있는 제품만 의약외품 '보건용 마스크'이며, 의약외품으로 허가된 보건용 마스크를 선택하기 위해서는 제품 포장에서 '의약외품'이라는 문자와 함께 'KF80', 'KF94', 'KF99' 표시를 확인하시기 바랍니다.



보건용 마스크(일반형)의 올바른 사용법

+ 접이형 제품 착용법



1. 마스크 날개를 펼친 후 양쪽 날개 끝을 오므려주세요
2. 고정심 부분을 위로 하여 코와 입을 완전히 가려주세요
3. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정해 주세요
4. 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
5. 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

+ 컵형 제품 착용법



1. 머리끈을 아래로 늘어뜨리고 가볍게 잡아주세요
2. 코와 턱을 감싸도록 얼굴에 맞춰주세요
3. 한 손으로 마스크를 잡고 위 끈을 뒷머리에 고정합니다
4. 아래 끈을 뒷목에 고정하고 고리에 걸어 고정합니다
5. 양 손가락으로 코편이 코에 밀착되도록 눌러주세요
6. 공기누설을 체크하며 안면에 마스크를 밀착시켜 주세요

! 제품 포장에 기재된 사용법과 주의사항을 꼼꼼히 읽고 착용하여야 하며, 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체·배기밸브형의 기본적인 착용법은 일반형(접이형 또는 컵형)과 동일합니다.

보건용 마스크 사용 시 주의사항 및 궁금증 해결

사용 시 주의사항



세탁하여 사용하거나 재사용하지 마세요



수건, 휴지 등으로 호흡기를 감싼 다음 착용하지 마세요



찌그러트리거나 모양을 변형시키지 마세요



마스크 안쪽이 오염되었을 때는 사용하지 마세요



착용 후 마스크의 겉면을 가능하면 만지지 마세요



마스크 착용으로 호흡이 불편한 임산부, 호흡기·심혈관 질환자, 어린이, 노약자는 사용을 중지하고, 의사 등과 상의하세요.

궁금한 Q&A

Q 보건용 마스크 중 'KF94', 'KF99' 제품은 세균을 죽이나요?

A 아닙니다. 세균을 죽이는 것이 아니라 마스크에 사용된 특수한 필터를 통해 외부에서 유입되는 세균을 차단하여 호흡기가 세균에 노출되는 정도를 줄여주는 것입니다.

Q 어린이용 보건용 마스크가 따로 있나요?

A 현재 어린이용과 성인용을 구분하여 허가된 보건용 마스크는 없으며, 어린이 얼굴 크기에 맞는 마스크를 구입하여 어린이 얼굴에 잘 밀착시켜 사용해야 합니다. 호흡기가 약한 영·유아는 황사나 미세먼지 수준이 '나쁨' 이상일 때 외출하지 않아야 합니다.

Q 보건용 마스크를 얼굴에 밀착시켜도 틈새로 공기가 들어오는데 호흡기 보호 효과가 있나요?

A 보건용 마스크는 입자차단 성능과 함께 착용 시 틈새로 공기가 들어오는 정도에 대해서도 기준을 정하여 관리하고 있으므로, 밀착해서 착용하면 입자성 유해물질로부터 호흡기를 보호하는 효과가 있습니다.

Q 허가된 보건용 마스크를 선택할 때 특별히 주의할 사항이 있나요?

A 'KF' 문자 뒤에 붙은 숫자가 클수록 입자차단 효과가 더 크지만, 숨쉬기가 어렵거나 불편할 수 있으므로 황사·미세먼지 발생 수준, 개인별 호흡량 등을 고려하여 제품을 선택하는 것이 바람직합니다.