

# 고농도 미세먼지 7가지 대응요령

1

## 외출은 가급적 자제하기

• 야외모임, 캠프, 스포츠 등 심취활동 최소화하기



2

## 외출시 보건용 마스크 착용하기

1 보건용 마스크(KF81, KF94, KF99)의 올바른 착용법



마스크 앞면을 لمس 후 입과  
코를 감싸고 착용하세요

고령자, 장애인 등 마스크  
착용이 어려운 경우

마스크를 여러 겹  
착용하세요

말을 할 때는 마스크를  
잠깐 벗고 숨을 쉬세요

공기청정기를 사용하면  
마스크를 덜 착용하세요



3

## 외출시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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



4

## 외출 후 깨끗이 씻기

- 온물을 구석구석 씻고, 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



7

## 대기오염 유발행위 자제하기

- 자기를 운전 대신 대중교통 이용, 폐기를 태우는 행위 등 자제하기



6

## 환기, 실내 물청소 등 실내 공기질 관리하기

- 실내·외 공기 오염도를 고려하여 적절한 환기 실시하기
- 실내 물걸레질 등 물청소 실시, 공기청정기 가동하기(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

환기 시기	환기 방법
1 오전 8시부터 낮 12시까지 환기 실시	1 창문과 문틈새를 열어 환기 실시
2 오후 2시부터 오후 5시까지 환기 실시	1 창문과 문틈새를 열어 환기 실시
3 저녁 7시부터 새벽 5시까지 환기 실시	1 창문과 문틈새를 열어 환기 실시
4 대기오염도가 높은 도로변에서 대기 정돈을 위한 환기 실시	



## 제1절 일반적인 대응요령

### < 고농도 미세먼지 대응요령(7대) >

#### 1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

#### 2. 외출시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기

| 보건용 마스크(KF80, KF94, KF99)의 올바른 사용법 |



<출처: 식품의약품안전처>

※ 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, 공기청정기 가동(공기청정기 필터 주기적 점검·교체)

##### < 환기요령 >

- 실내오염도가 높을 때는 자연환기 또는 기계환기 실시(단, '나뽀' 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