

남천 남동성각
남천 남동성각

미세먼지가

궁금해요Q A





**미세먼지가 나쁜 날에는 창문을 꼭 닫고있는 것이 좋은가요?
공기청정기를 사용해도 환기를 해야 하나요?**

A

환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 **오염물질**이 **축적**되어 실내 공기질이 나빠집니다.

A

미세먼지 농도가 높거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 실내 오염물질 농도를 낮추기 위해서는 짧게라도 **자연환기**가 필요합니다.





**미세먼지로 인해 발생하는 특정 질병이
있나요?**

미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋은가요?



미세먼지는 폐로 흡입되어 호흡기에 영향을 미치며, 체내
활성산소를 생성하고 염증반응을 촉진하여 **신체 여러
장기에 영향**을 미칠 수 있습니다.



질환이 있는 경우 미세먼지로 인해 기존 **증상이
심해지거나 중증으로 진행**될 수 있어, **평소에 질환을
적극적으로 치료하고 건강을 관리**하는 것이 중요합니다.

심혈관질환

당뇨병

결막염,
각막염

뇌졸중

기관지염

천식



**미세먼지에 오래 노출되면 면역이 되나요?
미세먼지가 매우 나쁜 날에만 주의하면
되나요?**



미세먼지에 오래 노출되어도 **면역이 되는 것은 아니며,**
미세먼지 **노출 시간을 줄여 노출량을 줄이는** 것이 건강에
좋습니다.



미세먼지가 **나쁜 날**이나 차량 통행이 많은
시간대에는 가급적 **외출을 자제**하고, 운동이나
산책 시에는 대로변이나 공사장 주변을 피해서
공원, 학교 운동장, 실내에서 합니다.





마스크를 쓰고 있을 때 숨쉬기가 불편하고 답답해도 마스크를 꼭 참고 써야하나요?



미세먼지를 차단하기 위해서는 보건용 마스크를 올바른 사용법으로 얼굴에 밀착하여 착용해야 효과가 있습니다.



마스크 착용 후 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의 증상이 나타나면 **무리해서 착용하지 말고 바로 벗도록** 합니다.

특히, **호흡기환자나 심뇌혈관환자는 의사와 상의**하여 착용하는 것이 좋습니다.





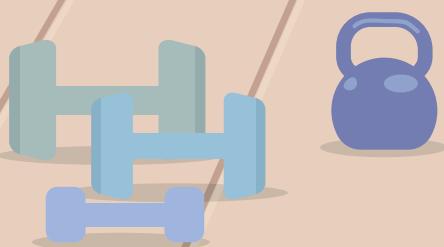
Q 미세먼지가 매우 나쁜 날에 평소대로 운동을 해도 괜찮은가요?



운동할 때에는 자연적으로 **공기 흡입량이 늘어나므로 미세먼지에 더 많이 노출됩니다.**

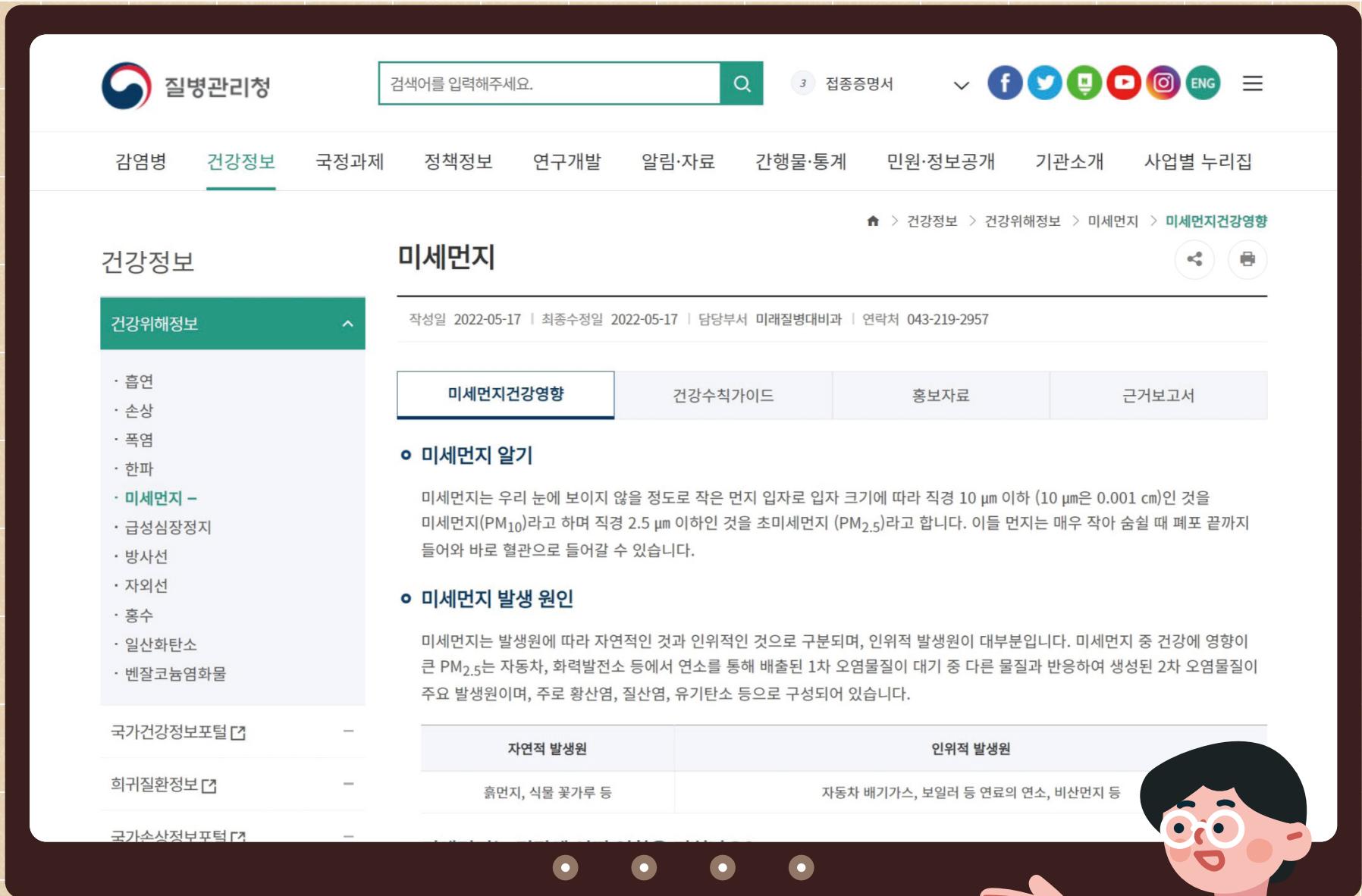


미세먼지가 나쁜 날에는 **실외에서 격렬한 운동을 자제**하고, **실외보다는 실내로 장소를 바꾸어 가볍게 운동**하는 것이 좋습니다.



질병관리청 누리집

<https://www.kdca.go.kr> ▼



건강정보

건강위해정보

- 흡연
- 손상
- 폭염
- 한파
- **미세먼지 -**
- 급성심장정지
- 방사선
- 자외선
- 홍수
- 일산화탄소
- 벤질코늄염화물

국가건강정보포털

희귀질환정보

국가손상정보포털

미세먼지

작성일 2022-05-17 | 최종수정일 2022-05-17 | 담당부서 미래질병대비과 | 연락처 043-219-2957

미세먼지건강영향 건강수칙가이드 홍보자료 근거보고서

◦ **미세먼지 알기**

미세먼지는 우리 눈에 보이지 않을 정도로 작은 먼지 입자로 입자 크기에 따라 직경 10 μm 이하 (10 μm 은 0.001 cm)인 것을 미세먼지(PM₁₀)라고 하며 직경 2.5 μm 이하인 것을 초미세먼지 (PM_{2.5})라고 합니다. 이들 먼지는 매우 작아 숨쉴 때 폐포 끝까지 들어와 바로 혈관으로 들어갈 수 있습니다.

◦ **미세먼지 발생 원인**

미세먼지는 발생원에 따라 자연적인 것과 인위적인 것으로 구분되며, 인위적 발생원이 대부분입니다. 미세먼지 중 건강에 영향이 큰 PM_{2.5}는 자동차, 화력발전소 등에서 연소를 통해 배출된 1차 오염물질이 대기 중 다른 물질과 반응하여 생성된 2차 오염물질이 주요 발생원이며, 주로 황산염, 질산염, 유기탄소 등으로 구성되어 있습니다.

자연적 발생원	인위적 발생원
흙먼지, 식물 꽃가루 등	자동차 배기가스, 보일러 등 연료의 연소, 비산먼지 등

더 많은 정보는 질병관리청 누리집 (<https://www.kdca.go.kr-건강정보-건강위해정보-미세먼지>)에서 확인할 수 있습니다.

