



# 미세먼지 이렇게 대응하세요.

<http://www.chongchon.es.kr>



교무실 ☎ 832-4081  
행정실 ☎ 832-0455

학부모님께,

안녕하십니까? 최근 다시 미세먼지 농도가 높은 날이 증가하면서 학생들의 건강상 피해가 우려되고 있습니다. 우리의 건강을 위협하는 미세먼지의 위해성과 미세먼지 농도에 따른 행동요령을 안내해 드리며, 학생들이 등·하교 및 외출 시 인증된 마스크를 착용할 수 있도록 협조하여 주시기 바랍니다.

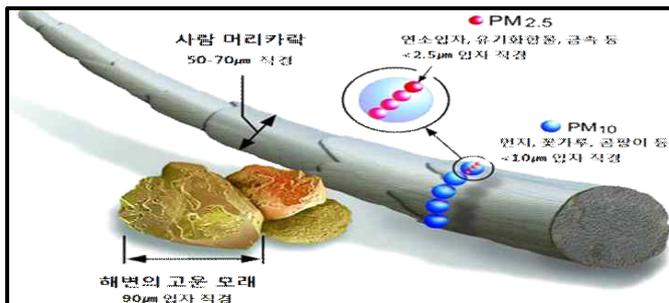
□ **미세먼지** : 대기 중에 떠다니거나 흩날려 내려오는 10 $\mu$ m 이하의 입자상 물질

○ **미세먼지 (PM<sub>10</sub>)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 10 $\mu$ m 이하의 먼지 (10/1000mm 보다 작은 먼지)

○ **초미세먼지 (PM<sub>2.5</sub>)** : 대기 중에 부유하는 분진 중 직경이 2.5 $\mu$ m 이하의 먼지 (2.5/1000mm 보다 작은 먼지)

• 황사와 미세먼지의 차이

- 황사는 바람에 의해 하늘 높이 올라간 미세한 모래먼지가 대기 중에 퍼져서 하늘을 덮었다가 서서히 떨어지는 현상 또는 떨어지는 흄모래로 주로 자연적 활동으로 발생. 칼슘, 철분, 알루미늄, 마그네슘 등 토양성분을 주로 포함한다.
- 미세먼지는 주로 연소 작용에 의해 발생하므로 황산염, 암모니아 등의 이온성분과 금속화합물, 탄소 화합물 등 유해물질로 이루어진다.



▶ 미세먼지 : 머리카락의 1/5~1/7

▶ 초미세먼지 : 미세먼지의 1/4

머리카락의 1/20(30)

□ **미세먼지의 위해성**

- ▶ 입자가 미세하여 코, 구강, 기관지에서 걸러지지 않고 몸속에 흡입됨
- ▶ 먼지가 몸 속으로 들어오면 면역 담당 세포가 먼지 제거
  - 부작용으로 염증반응 : 천식, 호흡기(폐렴, 폐암, 만성폐쇄성 폐질환, 특발성 폐섬유화 등), 심혈관계 (협심증, 뇌졸중) 질환, 조기 사망률 증가 등

2013년 세계보건기구(WHO) 산하 국제암연구소에서 **미세먼지를 1군 발암물질로 지정함**

(석면, 벤젠, 벤조피렌, 술, 담배, 매연, 방사선, 바이러스, 세균, 곰팡이 등이 포함)

## □ 미세먼지 예보제와 경보제

| 예보제 (대기 모델링을 이용하여 예측 발표)               |                     | 농도별 예보등급( $\mu\text{g}/\text{m}^3$ )  |   |   |   | 경보제 (현재의 실시간 농도 측정값 기준으로 발령)         |   |
|--|---------------------|---|---|---|---|--------------------------------------|---|
| 예보내용                                   |                     |  |  |  |  | 주의보                                  | PM10 시간당 평균농도가<br>150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속<br>PM2.5 시간당 평균농도가<br>75 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속  |
|  |                     | 좋음  | 보통  | 나쁨  | 매우나쁨  |                                      |   |
| 예보물질                                   | PM10                | 0~30  | 31~80   | 81~150  | 151이상   | 경보                                   | PM10 시간당 평균농도가<br>300 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속<br>PM2.5 시간당 평균농도가<br>150 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ 이상 2시간 지속 |
|  | PM2.5<br>(기준<br>변경) | 0~15  | 16~35   | 36~75   | 76이상  |                                      |   |
| 확인방법 : 에어코리아 홈페이지,<br>모바일 앱(우리동네 대기정보) |                     |   |   |   |   | 확인방법 : 에어코리아 홈페이지 및 지자체별<br>문자서비스 신청 |   |

## □ 고농도 미세먼지 대응요령(7대)

### 1. 외출은 가급적 자제하기

- 야외모임, 캠프, 스포츠 등 실외활동 최소화

### 2. 외출 시 보건용 마스크(식약처 인증) 착용하기



※ 폐기능 질환자는 의사와 충분히 상의 후 마스크 사용권고

### 3. 외출 시 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기

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

### 4. 외출 후 깨끗이 씻기

- 샤워하고, 특히 필수적으로 손발·눈코를 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

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

### 7. 대기오염 유발행위 자제하기

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

2019년 3월 8일

청천초등학교장