

# 미세먼지 민감군별 건강수칙

## 2. 어린이편

“어린이는 작은 어른이 아닙니다.”

어린이는 폐 등 신체가 다 발달하지 않아 미숙하지만 신체활동은 성인에 비해 활발하기 때문에 미세먼지에 더욱 주의가 필요합니다.

세계보건기구(WHO)에 의하면 어린이는 어른보다 체중 당 2.3배 많은 공기를 마시는 것으로 보고되었습니다. 폐는 생후 7년까지 폐포가 형성되고 청소년기까지 폐 부피가 증가하면서 계속 성장하므로 이 시기에 미세먼지에 노출되면 폐 기능의 성숙을 방해하여 성인이 되어서도 지속적인 영향을 줄 수 있습니다. 또한 어린이는 화학물질 배출 능력이 미성숙하고 면역력이 완성되지 않아 미세먼지 노출 영향이 더 클 수 있습니다.

미세먼지 민감군인 어린이는 기본 건강수칙은 물론 어린이 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 - 어린이

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 <p><b>1. 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.</b></p>	★★	★★
 <p><b>2. 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등 증상이 나타나면 학교 보건실로 바로 가세요.</b></p>		★★
 <p><b>3. 미세먼지가 나쁠 때는 등하곳길에 보건용 마스크를 쓰세요.</b> : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.</p>		★★
 <p><b>4. 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.</b></p>	★★	★★
 <p><b>5. 미세먼지가 나쁠 때는 자전거 타기를 자제하세요.</b></p>	★★	★★
 <p><b>6. 운동이나 야외놀이 후 손씻기와 위생관리를 철저히 하세요.</b></p>	★	★★
 <p><b>7. 운동이나 야외놀이 후 물을 충분히 섭취하세요.</b></p>	★	★★