

# 미세먼지는 1군 발암물질입니다.

세계보건기구 WHO 산하  
국제암연구소 IARC 지정

미세먼지는 크기가 매우 작아 그대로 신체 내부에 침투가 가능합니다. 매연 입자와 이산화황, 납, 일산화탄소 등이 섞여있어 공중을 떠도는 중금속에 가깝습니다. 호흡기를 통해 침투하거나 혈관을 따라 스며들어 기도, 뇌, 심장, 태아에게 악영향을 끼칩니다.

참조: 『바로 알면 보인다. 미세먼지, 도대체 뭘까?』, 환경부, 2016. 4

## 미세먼지 마스크, 어떻게 사용해야 할까요?

미세먼지 차감 효과가 큰 마스크들이 많이 있습니다. 하지만 미세먼지 차단율이 높을수록 숨쉬기도 어려워져요. 호흡기 및 심장질환자, 노인, 아동, 임산부는 마스크 사용 시 전문가와 상의해야 해요.

### 숨할 때 마스크 바로 벗기 어때요?

01

미세먼지 마스크 착용만이 해결책은 아니에요. 마스크 사용 중 두통, 어지러움, 호흡곤란이 있으면 바로 벗어요.

### 맑아 보여도 미세먼지 째깍 확인 어때요?

02

하늘이 맑아 보여도 미세먼지는 더 많을 수 있어요. 정확한 미세먼지 예보를 반드시 확인하세요.

### 외출할 때 마스크 꼬박꼬박 챙기기 어때요?

03

언제 어디서 들이닥칠지 모르는 미세먼지! 외출할 때 가방과 주머니에 마스크를 항상 챙겨요.

## 미세먼지 많을 때 실내에서는 정말 안전할까요?

미세먼지 많을 때, 전문가들은 실외 활동 자제를 권합니다. 하지만 실내라고 항상 안전한 것은 아니에요. 실내 환경도 주의를 기울여 관리해야만 미세먼지로부터 안전을 지킬 수 있어요.

### 하루 한 번은 꼭 환기하기 어때요?

04

미세먼지 농도가 상대적으로 낮아지는 시간대를 골라, 하루 3회 30분씩 환기하는 것이 좋아요. 미세먼지 심한 날에는 하루에 최소 10분은 환기해요.

### 들어가기 전에 옷에 붙은 미세먼지 털탈 어때요?

05

외출하고 돌아오면 옷과 가방에 미세먼지가 가득 붙어있어요. 집으로 들어가기 전 바람을 등지고 털탈 털어내야 실내공기를 덜 오염시킬 수 있어요.

### 구이 요리할 때 창문 활짝 어때요?

06

생선이나 고기 구울 때 실내공기질이 특히 나빠져요. 잊지 말고 꼭 환기해서 쾌적한 실내공기 유지해요.

### 청소할 때 물걸레와 분무기로 쓱쓱 어때요?

07

집에 미세먼지가 많을 때 공기 중에 분무기로 물을 뿌리면 먼지들이 바닥에 가라앉아요. 이때 바닥을 물걸레로 닦으면 미세먼지가 쓱쓱!

### 공기 축축 수건 널기 어때요?

08

건조하면 공기 중에 미세먼지가 더 활발히 움직여요. 실내 습도를 높여 먼지들을 바닥에 가라앉혀요.

### 맑은 공기 만드는 초록 식물 꼼꼼 닦아주기 어때요?

09

공기정화식물들은 잎으로 미세먼지를 흡수해요. 식물이 더 많은 미세먼지를 정화할 수 있도록 잎을 주기적으로 닦아줘요.

## 몸이 튼튼해야 미세먼지도 거뜰히 이겨내죠.

우리 몸의 면역체계를 위협하는 미세먼지. 건강을 지키려면 면역력부터 강화시키는 것이 중요해요. 생활 습관으로 건강한 몸을 지켜나가요.

### 들어오자마자 보드득 씻기 어때요?

10

귀가 후 온몸에 달라붙은 미세먼지를 바로 씻어내요. 톰톰이 손 씻는 건 기본! 얼굴, 몸까지 구석구석 깨끗이 씻어야 해요.

### 목이 칼칼할 때 꿀꺽 물 마시기 어때요?

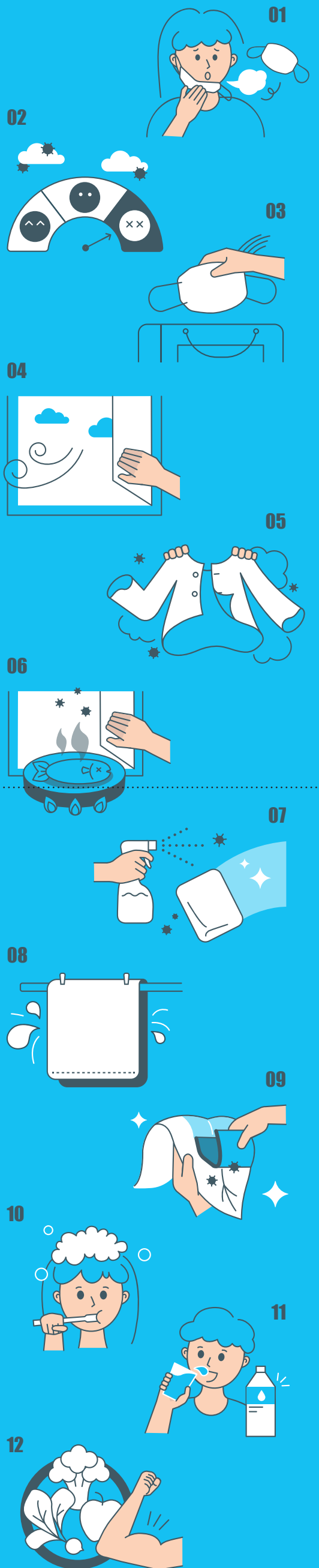
11

목이 건조하면 미세먼지가 더 쉽게 달라붙어요. 하루에 1.5L 이상의 물을 마셔 기관지에 붙은 먼지를 떼어내요. 양치나 가글을 하는 것도 도움이 돼요.

### 면역 튼튼하게 과일 채소 듬뿍 어때요?

12

면역력이 튼튼해야 미세먼지를 잘 이겨낼 수 있어요. 과일·채소처럼 비타민C가 풍부한 음식을 잘 챙겨 먹어요.

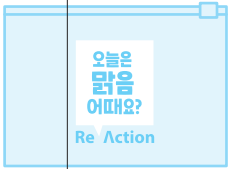


# 오늘은 맑음 어때요?

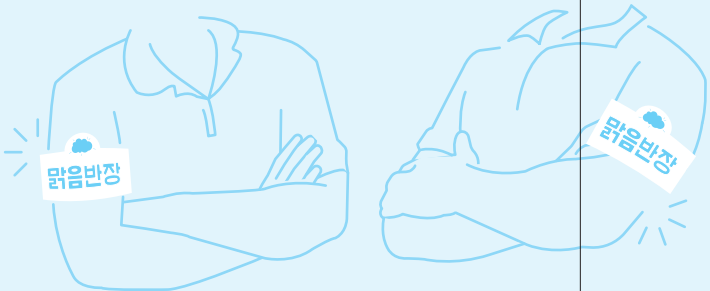
‘오늘은 맑음 어때요’는 미세먼지로부터 안전하기 위한 맑음습관을 알리고, 이웃과 함께 실천하는 캠페인입니다.

## 맑음습관, 안부를 건네는 시작이 될 수 있게

이웃을 만날 때, ‘오늘은 맑음 어때요?’ 라고 안부를 물어요. 맑음습관을 알려주는 ‘맑음 주머니’와 실천도구가 담긴 ‘맑음 박스’를 함께 건네며, 우리의 안전을 지켜요.



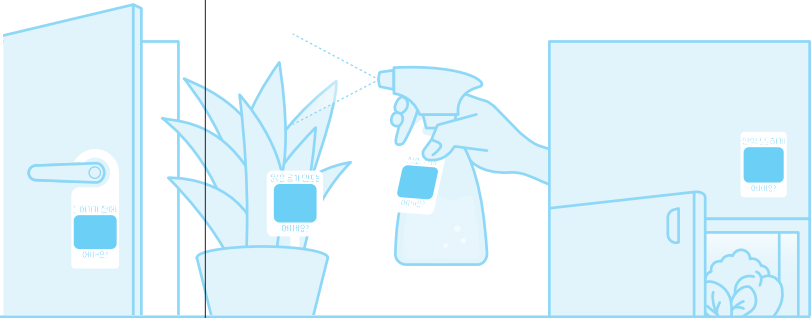
## 맑음습관, 이웃과 함께 잘 지킬 수 있게



“이 곳의 맑음은 내가 지켜요”  
우리 공동체의 ‘맑음 반장’이 되어 보세요.  
이웃에게 맑음습관을 알리고 솔선수범하는 자원봉사자가 되어 이웃의 안전을 함께 지켜요.

## 맑음습관, 놓치지 않고 꼭 지킬 수 있게

맑음습관을 그때그때 실천할 수 있도록 우리의 일상 가까이에 두어요. 생활하는 곳들에 알맞게 배치하여, 잊지 않고 맑음습관을 꼭 지켜보아요.



# 만나고

맑음주머니와 맑음박스를 건네며 이웃의 안부를 물어요.

# 지속 하고

이웃과 함께 맑음습관을 꾸준히 실천하여 미세먼지로부터 안전을 지켜요.

맑음습관을 잘 실천할수 있도록 알려드려요.

# 행동

자원봉사는 우리의 이웃을 위해 행동하는 마음입니다. 이웃에게 안부를 묻고, 안전을 지킬 때, 비로소 안심하는 우리가 됩니다.

주저했던 걸음을 움직여 이웃과 마음을 나눠보세요. 함께 연대하는 더 나은 내일, 자원봉사와 함께 만들어가요.

자원봉사는 행동하는 마음입니다

한국중앙자원봉사센터  
KOREA VOLUNTEER CENTER

v-reaction.new/sunnytoday



인네 Re Action  
오늘은 맑음 어때요?