

보건복지 소식 광장

보건복지부 2020년 2월 보도자료(http://www.mohw.go.kr/front_new/al/sal/0301ls.jsp?PAR_MENU_ID=048&MENU_ID=0403) 중 주요 내용을 발췌한 것임.

I

국민연금, 새로운 기금운용체계 본격적으로 출범

- 2020년도 제1차 기금운용위원회 개최(2.5) -

- 국민연금기금운용위원회(위원장: 박능후 보건복지부장관, 이하 기금위)는 2월 5일(수) 2020년도 제1차 회의를 개최하여,

- 「국민연금 기금운용 관련 지침 개정(안)」을 심의·의결하고, 「2020년 자산군별 액티브위험 배분결과」를 보고받았다.

- 오늘 기금위가 의결한 「국민연금 기금운용 관련 지침 개정(안)」은 지난 1.29 공포·시행된 ‘국민연금법 시행령 개정안’^{*}을 반영하고 이에 따른 전문위원회 구성 및 운영방식 등 세부사항을 기금운용 지침 등 제반 규정 등에 명시하는 내용으로 주요 내용은 다음과 같다.

^{*} 국민연금법 시행령 개정안 주요 내용은 기 배포한 보도자료(‘20.1.21, ‘공정경제 뒷받침할 상법·자본시장법·국민연금법 시행령 개정안 국무회의 의결’) 참조

〈국민연금 기금운용 관련 지침 개정(안) 주요 내용〉

- (기금위 안전 구체화) 위험관리 관련 주요 사항, 기금위 활동보고서 작성을 의결 사항에 추가
 - 기금위 위원 1/3 이상이 동의하여 발의한 안전은 위원회 공식 상정

□ (전문위원회 구성·운영) 3개 전문위원회(투자정책, 수탁자책임, 위험관리·성과보상)는 각각 9명의 위원으로 구성

- 3명은 상근하는 전문위원으로 자격요건* 갖춘 인물 중 각 가입자단체(근로자·사용자·지역가입자) 추천받아 유형별 1명 위촉, 3개 전문위에 공동 참여하며 각 전문위원회 위원장 역할 수행

* 금융·경제·자산운용·법률·연금제도 등 분야에서 5년 이상 경력이 있는 자

- ① 투자정책, 위험관리·성과보상: 상근전문위원 3명+ 기금위 위원 3명*+ 외부 전문가** 3명

* 기금위 위원은 각 가입자단체(근로자·사용자·지역가입자) 대표 중 각 1명씩 참여

** 외부전문가는 자격요건 갖춘 민간전문가 pool 구성 후 그 중에서 위촉

- ② 수탁자책임: 상근전문위원 3명+ 외부 전문가* 6명

* 외부전문가는 가입자단체(근로자·사용자·지역가입자) 추천받은 민간전문가 중 유형별 2명씩 위촉

□ (책임성 강화) 전문위원회 위원도 기금위 위원과 동일한 책임·의무 부과(위반 시 해촉)

■ 이번 지침 개정을 통해 경영계, 노동계 및 지역가입자 각 계를 대표하는 민간 전문가들이 국민연금 기금운용 논의 과정에 상시 참여하고 독립적으로 판단·결정하게 됨으로써,

○ 기금운용의 주요 의사결정에 있어 가입자 대표성과 전문성이 모두 강화되는 효과가 기대된다.

○ 앞으로 보건복지부는 오늘 의결된 지침에 따라 조속한 시일 내에 전문위원회 위원 위촉 등 구성을 마무리하고 전문위원회가 본격적으로 활동할 수 있도록 추진할 계획이다.

■ 그리고 기금운용위원회는 작년 12월에 결정한 2020년 목표 초과수익률(0.22%p) 및 목표 액티브 위험(0.55%)에 따라 기금운용본부가 이를 세부 자산별로 배분한 「2020년 자산군별 액티브 위험 배분결과」도 보고받았다

* 목표 초과수익률: 기금운용본부가 시장수익률을 초과하여 달성해야 하는 수익률의 목표치

** 목표 액티브 위험: 시장 수익률보다 높은 초과수익을 달성하기 위해 부담해야 하는 위험의 목표치

II

국립보건연구원, 신종 코로나바이러스 치료제 및 백신개발 연구 착수한다

- 신종 코로나바이러스 치료 및 임상연구를 위한 긴급 현안 연구과제 추진 -
- 선제적 예방을 위한 백신개발 연구 기술 기반 마련 -

■ 질병관리본부(본부장 정은경) 국립보건연구원(직무대리 박현영)은 최근 전 세계 공중보건을 위협하고 있는 신종 코로나바이러스에 대응하기 위해 치료제 및 백신개발 현안 연구를 긴급히 추진한다고 밝혔다.

- 현재 신종 코로나바이러스감염증에 대한 특이 치료제나 백신이 없고, 대증요법 및 기존 항바이러스제를 사용하고 있으며 전 세계적으로 백신 및 치료제를 개발 중이다.

* (국외 백신개발) 감염병 국제 협력체인 전염병예방혁신연합(CEPI)에서 재정 및 기술 지원

* (국외 치료제개발) 에볼라바이러스 치료제(렘디시비르), HIV 치료제(로피나비르, 리토나비르) 이용하여 효능 평가 중

■ 국립보건연구원은 2015년 국내 메르스 유행 이후 항체치료제 및 고감도 유전자 진단제 개발 연구 등을 통하여 국내 신·변종 바이러스 대응 연구를 수행해왔다.

- 그간 축적된 기술을 바탕으로 국내 연구진과 협력하여, 신종 코로나바이러스 치료제 및 백신개발, 바이러스 병원성 연구 등을 2월 중 착수할 예정이다.

□ (연구비) 8억원

□ (연구 내용)

- (임상·치료) 병원 중심의 네트워크를 활용한 국내 확진자의 임상 면역학적 특성 연구 치료용 항체 개발을 위한 광범위 항원 및 항체 발굴
- (백신) DNA 백신 및 주요 항원 생산 백신 항원 전달체 및 불활화백신 등 다양한 형태의 백신 개발 백신에 대한 효능 평가기술 개발
- (병원성 분석) 신종 코로나바이러스의 주요 유전자 변이 분석 및 진화 예측

- 또한, 향후 보건복지부 및 과학기술정보통신부 등 관계 부처 및 산학연 협력을 통해 이번 신종 코로나바이러스를 포함한 신·변종바이러스 출현에 대한 선제적 대비·대응 연구개발을 확대할 예정이다.

* (보건복지부) 감염병 예방·치료 기술개발사업 (11. 25억원)
* (과학기술정보통신부, 행정안전부) 국민생활안전 긴급대응연구

- 국립보건연구원 김성순 감염병연구센터장은 “이번 긴급 연구과제 추진으로 신·변종 감염병 분야 연구의 중추적 역할 수행과 국가차원의 신종 코로나바이러스 치료제 및 백신개발의 초석을 다지는 계기를 마련할 것”이라고 말했다.

※ 자료: 보건복지부 홈페이지 「알림-보도자료」, 16054, 보건복지부 신종감염병매개체연구과, 바이러스질환연구과, 백신연구과, 연구기획과, 2020.2.17.

III

코로나19 바이러스 백신 및 치료제 개발 위한 확진자 혈액·항체 확보 및 활용 연구 개시

- 기업·의료계·학계와 함께 확진 환자 혈액·항체 자원 확보 및 치료제·백신 개발하는 연구과제 긴급 공고(2.17.)

- 질병관리본부(본부장 정은경) 국립보건연구원(직무대리 박현영)은 코로나19 바이러스의 치료제 및 백신 개발을 위한 연구 과제를 2월 17일 긴급 공고한다고 밝혔다.

- 이번 연구는 코로나19 바이러스 확진자의 혈액 자원을 확보하여 치료제 개발에 필요한 항체후보물질을 발굴 및 백신 개발을 위해 확진자 대상 면역학적 특성, 평가기술 개발 등을 연구하는 것이다.

- 연구 과정에서 확보되는 혈액 등 연구자원은 국내 학계 및 기업 등과 협력연구를 통해 공

유함으로써, 치료제와 백신 개발을 지원할 계획이다.

- 이번 공고는 지난 2월 5일 발표된 코로나19 바이러스 치료제 및 백신개발 연구 착수 계획에 따른 것으로, 총 4개 과제가 학술연구 개발용역의 형태로 진행될 예정이다.

□ 연구과제 내용

- (치료) ① 확진자 혈액을 이용한 치료용 항체후보물질 발굴
- (백신) ② 코로나19 바이러스 국내 확진자 대상 면역학적 특성 연구
 - ③ 바이러스 면역항원 확보 및 백신 치료제 효능 평가를 위한 기술 개발
 - ④ 혈액 내 항체검출용 항원·항체청 생산 및 평가

□ 연구비: 총 4억5천7백만 원('20년)

- 공고 기간은 2월 17일(월)부터 2월 26일(수)까지이며, 상세 내용은 질병관리본부(<https://www.cdc.go.kr>)와 보건복지부 보건의료기술 종합정보시스템(<https://www.htdream.kr>)에서 확인할 수 있다.

■ 국립보건연구원은 그간 국내 신·변종 바이러스 대응 연구를 통해 메르스(MERS) 치료 항체 및 진단제 개발기술 확보 등 성과를 이룬 바 있다.

■ 국립보건연구원 김성순 감염병연구센터장은 “확진환자의 혈액과 항체 자원을 확보하여 협력 연구를 통해 공유함으로써,

- 임상 적용이 가능한 코로나19 바이러스 치료제 및 백신을 개발을 촉진하는 데 중요한 역할을 할 것으로 기대되며, 국내 기업, 의료계 및 학계의 적극적인 참여와 협력을 당부드린다”고 밝혔다.

※ 자료: 보건복지부 홈페이지 「알림-보도자료」, 16111, 보건복지부 신종감염병매개체연구과, 연구기획과, 2020.2.17.

IV

농어촌 소득지원·돌봄보장·건강기반 강화한다.

- 제4차(2020-2024) 농어촌 보건복지 기본계획 수립 -
- 소득보장 분야 농어촌 특례 적용 강화, 농촌형 지역사회 통합돌봄 선도사업 추진 및 농어촌 필수·응급 의료기반 강화 -

■ 보건복지부(장관 박능후)는 도시에 비해 상대적으로 급속한 고령화와 줄어드는 가구 규모로 인한 돌봄위기 등에 직면한 농어촌 보건복지 기반을 강화하기 위한 목적으로, 『제4차 농어촌 보건복지 기본계획('20~'24)』을 발표하였다.

○ 기본계획은 2004년 자유 무역 협정(FTA) 체결 및 쌀시장 개방 협상 계기로 제정된, 「농어촌주민의 보건복지 증진을 위한 특별법」에 따라 5년 단위로 수립·시행 중이다.

■ 농어촌의 보건복지 기반은 도시에 비해 상대적으로 취약하며, 소득뿐만 아니라 기대수명, 치료 가능한 사망률 등 주요 지표가 열악한 상황이다.

* (기대수명) 서울 83.3세, 전남 80.7세 ('18. 한국건강행태성학회)
(인구 10만 명당 치료가능한 사망률) 서울 40.4명, 충북 53.6명

■ 이에 정부는 “다함께 누리는 건강한 농어촌”을 목표(비전)로 소득, 돌봄 및 의료보장 분야 총 41개의 정책과제를 추진할 계획이다.

■ 『제4차 농어촌 보건복지 기본계획('20~'24)』주요 내용은 다음과 같다.

① 함께 누리는 농어촌: 소득보장

○ 농어민 가구 수급권자 소득보장을 위해 기초생활보장 소득산정 시 직불금 공제 등 관련 특례를 개선할 계획*이다.

* '농업소득보전법' 개정(국회 본회의 통과, '19.12)에 따라 공익형 직불제 등 관련 제도 개정안이 확정되는 대로 특례 개선 추진

○ 농어촌 청장년을 대상으로 귀농, 귀촌을 지원하기 위한 직업교육과 함께, 농어촌형 사회 서비스 일자리, 자활사업도 활성화한다.

* 농촌형 사회서비스 일자리 예: 농촌공동아이돌봄센터, 농촌신활력플러스

- 또한, 참여기준 완화를 통해 노인일자리 참여 기반을 확대하고, 농번기 기간을 고려한 노인일자리 탄력운영 등을 추진할 예정이다.

- 또한, 농어촌 어르신 대상 기초연금 수령확대를 위해 농어민 특례를 적극 운영하고,
 - 농어업인 대상 국민연금 보장성 강화를 목적으로 기준소득금액 인상을 통한 연금보험료 지원을 확대한다.

② 함께 돌보는 농어촌: 돌봄보장

- 도농간 영유아 비율에 큰 차이는 없지만, 보육기반이 상대적으로 약한 농어촌을 대상으로, 거점형 국공립어린이집 설치와 함께, 농촌공동아이돌봄센터, 농번기 아이돌봄방을 적극 운영한다.
- 한편 보육지원체계 개편에 따른 연장반 전담교사 및 담임교사 지원과 함께, 농촌 보육교사 특별근무수당 지원단가 인상도 추진한다.
 - 도시지역보다 상대적으로 접근성이 낮은 어린이집의 경우, 차량운영비를 지원하되 지원금을 상향 조정할 예정이다.
- 아동보호를 위한 지자체 책임 강화와 함께, 특히 아동 대상 영양 및 신체활동 지원 프로그램을 적극 추진한다.
- 고령화가 두드러지는 농어촌 내 노인요양시설 개보수 및 증개축 기능보강을 지속하고,
 - 경로당, 농어촌 맞춤형 노인여가복지 서비스 활성화 등으로 농어촌 내 어르신들을 위한 사회적 관계망 구축을 강화한다.
- 농어촌 거주 장애인을 대상으로 행복e음 시스템을 활용한 서비스 연계 제공을 강화하되, 농어촌 적합형 장애인복지관 모델 개발할 예정이다.
 - 한편 시도 단위 장애인보건의료지원센터 지정, 보건소 내 지역사회 중심 재활사업 확충, 장애인건강주치의 방문진료 활성화를 통해 농어촌 거주 장애인 맞춤형 건강관리서비스 기반시설(인프라)을 확충한다.
- 돌봄이 필요한 노인, 장애인 등이 본인이 살고 있는 농어촌 지역에서 삶을 영위할 수 있도록

록 농촌형 지역사회 통합돌봄 선도사업을 추진하되,

- 사회적 농장, 농어촌 지역개발사업과 연계하는 등 농어촌 맞춤형 통합돌봄기반 확보를 도모할 예정이다.

- 농촌형 지역사회 통합돌봄 선도사업과 함께, ‘사회보장특별지원구역’ 지정·운영을 통해 보건복지 기반이 특별히 취약한 지역에 대한 지원을 집중한다.

③ 건강한 농어촌: 의료보장

- 지역우수병원 지정, 공공병원 신증축 또는 기능보강 등을 통해 농어촌 지역 의료인프라를 지속 강화해 나가되,
 - 필수 의료 인프라가 부족한 지역의 경우, 응급·중증진료 등 기능 특성화를 지원할 예정이다.
- 지역심뇌혈관질환센터 신규 지정, 분만취약지 산부인과 지원을 지속하여 필수 의료 기반을 강화하고,
 - 지역응급의료센터 지정·육성, 취약지 병원-거점병원 응급실간 원격 협진, 지역맞춤형 응급실 운영을 위한 포괄보조금 비율의 단계적 인상, 구급차 미배치 지역을 중심으로 차량·인력배치를 추진하는 등 응급의료 기반도 강화해 나갈 예정이다.

※ 자료: 보건복지부 홈페이지 「알림-보도자료」, 158, 보건복지부 복지정책과, , 2020.2.19.

V

국민연금 기준소득월액 하한액 32만 원·상한액 503만 원 2020년 7월부터 상향 적용 예정

- 국민연금심의위원회(2.28.)에서 기준소득월액 상·하한액 조정(안) 심의 완료 -

〈 지난해와 달라지는 것들 〉

구 분		2019년	→	2020년
기준소득월액	상한액	486만 원	→	503만 원(+17만 원)
	하한액	31만 원	→	32만 원(+1만 원)
국민연금 보험료	최고	43만7400원	→	45만2700원(+1만5300원)
	최저	2만7900원	→	2만8800원(+900원)

■ 보건복지부(장관 박능후)는 2020년 2월 28일(금) 국민연금심의위원회(위원장: 김강립 보건복지부 차관)에서 ‘국민연금 기준소득월액 상하한액 조정(안)’을 서면 심의했다고 밝혔다.

■ ‘국민연금 기준소득월액 상하한액 조정(안)’이 국민연금심의위원회를 통과함에 따라 보건복지부 고시 개정(3월 중)을 통해 확정된 이후, 2020년 7월 1일부터 기준소득월액 하한액은 32만 원, 상한액은 503만 원으로 각각 3.5%씩 상향 조정된다.

○ 국민연금 보험료 산정의 기준이 되는 기준소득월액 조정은 「국민연금법」 시행령 제5조*에 따라 전체 가입자 평균소득의 3년간 평균액(A값) 변동률(3.5%)을 반영한 결과이다.

* 기준소득월액의 범위 및 적용 기간에 관한 규정

■ ~이번 기준소득월액 상·하한액 조정으로 국민연금 최저 보험료는 2만7900원에서 2만8800원으로 900원 인상되고, 최고 보험료는 43만7400원에서 45만2700원으로 1만5300원 인상될 예정이다.

○ 상·하한액 조정으로 조정대상자의 보험료가 일부 인상되지만, 연금급여액 산정에 기초가 되는 가입자 개인의 생애 평균 소득월액이 높아져 연금수급 시 더 많은 연금을 받을 수 있게 된다.

■ 보건복지부 이스란 국민연금정책과장은 “소득수준 향상에 따라 기준소득월액 상·하한액이 조정

되어 적정 수준의 연금급여액이 보장되는 것으로 노후소득 보장에 중요한 역할을 할 것”이라고 전했다.

※ 자료: 보건복지부 홈페이지 「알림-보도자료」, 16182, 보건복지부 국민연금정책과, 2020.2.28.

VI

질병관리본부, 대한의학회와 함께 건강수칙*을 알려드립니다

- 질병관리본부·대한의학회가 함께 의학적 근거 중심의 미세먼지 건강수칙 마련 -
- 의학전문가가 과학적 근거를 검토하여 미세먼지 민감군별 대응방법을 제시 -
- 동영상, 소책자 등 국민 눈높이에 맞는 다양한 형태로 제공하여 활용 기대 -

■ 질병관리본부(본부장 정은경)는 2월 27일(목) 미세먼지로부터 국민 건강을 보호하기 위하여 대한 의학회와 함께 마련한 ‘근거중심의 미세먼지 건강수칙’을 발표한다고 밝혔다.

- 이번 건강수칙은 국내 의학전문가들이 과학적 근거를 검토하여 마련하였고, ‘대한의학회’가 각 전문의학회와 협업하여 미세먼지의 건강 영향 전반을 다루었다는 점에서 의의가 있다.
- 특히, 미세먼지 건강 영향에 대한 신뢰할 수 있는 자료를 만들기 위해 국내·외에서 최근 10년간 발표된 문헌 약 1,300여 건을 포괄적으로 검토하였고, 국내 실정을 고려한 건강수칙을 마련하였다.
- 검토한 근거 문헌은 일선에서 환자를 진료하는 의료진은 물론, 관심 있는 국민이 누구나 찾아보고 앞으로의 연구에도 활용할 수 있도록 초록을 묶어 ‘근거보고서(총 11종*)’ 형태로 제공한다.

* 검색 전략, 국내 문헌, 심혈관질환, 호흡기·알레르기질환, 어린이·임산부, 예방접종, 마스크·공기청정기·공기 질 관리·환기, 공기정화 식물·숲 조성, 신체활동, 음식·물·비타민·손 씻기·기타, 가이드라인

■ 이 건강수칙은 미세먼지로 인한 건강영향과 대응방법에 대한 국민의 관심과 우려 해소를 위한 것으로, ‘미세먼지 민감군’별 건강수칙 실천방법과 그 근거, 미세먼지 대응법 관련 자주하는 질문도 담고 있다.

○ 특히, 건강수칙은 미세먼지에 보다 취약한 ‘미세먼지 민감군별(임산부·영유아, 어린이, 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기·알레르기질환자)’ 맞춤형 수칙으로 마련하였으며, 대표적인 내용은 다음과 같다.

〈민감군별 미세먼지 건강수칙 주요 내용〉

1. 기본 공통사항

- 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. 단, 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.
- 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.

2. 임산부·영유아

- 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.

3. 어린이

- 미세먼지 예보 관련 가정통신문을 확인하세요.
- 미세먼지 노출 후 호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 가려움증 등의 증상이 나타나면 학교 보건실로 바로 가세요.
- 미세먼지가 나쁠 때는 격렬한 운동을 피하세요.

4. 노인

- 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.
- 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요.
* 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인플루엔자(독감) 등
- 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고, 병·의원 진료일정을 지키세요.

5. 심뇌혈관질환자

- 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.
- 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.
- 금연하고 간접흡연을 피하세요.

6. 호흡기·알레르기질환자

- 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.
- 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.
- 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.

■ 또한, 건강수칙에는 국민들이 일부 오해하고 있는 내용도 포함하여 이를 바로잡고자 하였으며, 국민이 올바른 정보를 바탕으로 건강을 잘 지킬 수 있도록 하였다.

(1) 공기청정기를 사용하면 환기를 안 해도 된다? 미세먼지가 나쁜 날은 창문을 꼭 닫고 환기를 안 한다?

☞ 환기를 전혀 하지 않으면 이산화탄소, 포름알데히드, 라돈과 같은 오염물질이 축적되어 실내 공기질이 나빠집니다. 미세먼지가 나쁘거나, 공기청정기를 사용하는 경우라도 이들 오염물질 농도를 낮추기 위해 짧게라도 환기가 필요합니다.

(2) 미세먼지가 일으키는 특정 질병이 있다? 미세먼지는 호흡기환자에게만 안 좋다?

☞ 미세먼지는 체내 활성산소를 공급하고 염증반응 등을 일으켜 전신에 걸쳐 많은 장기에 영향을 미칩니다. 기존에 가지고 있는 질환이 있다면 증상이 심해지거나 중증으로 진행할 수 있어 평소에 질환을 적극적으로 치료하고 건강을 관리하는 것이 중요합니다.

(3) 미세먼지에 오래 노출되면 면역이 된다? 미세먼지가 매우 나쁜 날만 주의하면 된다?

☞ 미세먼지에 오래 노출되어도 면역이 되는 것은 아니며 미세먼지 노출량을 줄일수록 건강에 좋습니다.

☞ 미세먼지가 나쁜 날이나 차량 통행이 많은 시간대에는 가급적 외출을 자제하고, 운동이나 산책 시에는 대로변이나 공사장, 발전소 주변을 피해서 공원, 학교 운동장, 실내에서 합니다. 또한 미세먼지가 나쁠 때에는 활동 강도를 낮추고 노출 시간을 줄여 총 노출량을 줄이는 것이 좋습니다.

4. 미세먼지 마스크를 쓰면 숨이 막히고 가슴이 아프지만 꼭 참고 쓴다?

- ☞ 마스크는 올바른 사용법으로 얼굴에 밀착해서 착용해야 효과가 있지만, 호흡이 불편해지고 가슴 통증 등의 증상이 생길 수도 있습니다.
- ☞ 특히, 호흡기환자나 심뇌혈관환자는 갑작스런 증상으로 위험해질 수 있어 의사와 상의하여 착용하되, 증상이 나타난다면 바로 벗고 무리해서 착용하지 않아야 합니다.

5. 미세먼지가 매우 나쁜 날도 평소대로 운동을 한다?

- ☞ 운동은 건강유지에 매우 중요하지만, 운동할 때에는 자연적으로 공기 흡입량도 늘어나므로 미세먼지가 나쁜 날에 운동을 하면 미세먼지에 더 많이 노출됩니다.
- ☞ 즉, 미세먼지가 나쁜 날에는 실외에서 격렬한 운동을 자제하고, 실외보다는 실내로 장소를 바꾸고 평소보다 운동 강도를 낮추어 가볍게 운동하는 것이 좋습니다.

■ 건강수칙 자료는 홍보지(리플릿), 소책자, 전문가동영상, 근거보고서 형태로 다양하게 제공되며, 질병관리본부 누리집(<http://cdc.go.kr>-정책정보-기후변화-미세먼지)에서 국민 누구나 열람하거나 내려받기하여 이용할 수 있다.

■ 질병관리본부 정은경 본부장은 “이번 건강수칙이 국민의 이해를 돕고 건강을 보호하는 데 유용하게 활용되기를 기대한다”고 말했다.

○ 또한 “질병관리본부는 미세먼지로 인한 국민 불안을 최소화할 수 있도록 과학적 근거에 바탕을 둔 전문자료를 단계적으로 마련하고,

- 특히 2020년에는 질환별 영역을 확대하여 미세먼지 대비 건강수칙 개발을 지속적으로 추진할 계획이다”라고 밝혔다.

■ 대한의학회 정해관 정책이사는 “대한의학회는 의학전문가 단체로서, 각 전문의학회와 함께 근거 기반의 신뢰할 수 있는 건강 정보를 마련하고 확산하는 것에 지속 동참하고 기여할 계획이다”라고 밝혔다.

참고 근거 중심의 미세먼지 건강수칙 리플릿 〈민감군별〉

〈기본(공통)〉 평상 시, 실내 공기질 관리

〈기본(공통)〉 실외, 기타

평상 시 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 평소 미세먼지 예보를 확인하세요.	★★	★★
 나는 미세먼지 민감군*인지 확인하세요. *임상부영양아, 어린이 노인, 심뇌혈관질환자, 호흡기알레르기질환자 등	★★	★★
 미세먼지 노출 후 나타나는 증상*을 확인하세요. *호흡 곤란, 가슴 답답함, 눈이나 피부 자극증상, 기침 등	★★	★★
 보건용 마스크를 준비하세요.		★★
 손 씻기와 위생관리를 철저히 하세요.	★	★★
 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 줄이세요.		★★
 물을 충분히 섭취하세요.	★	★★
 비타민과 항산화제가 풍부한 과일과 채소를 드세요.	★	★★

실내 공기질 관리

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 주기적으로 환기하세요.	★★	★★
 주기적으로 물걸레질을 하고 실내 습도를 적절하게 조절하세요.	★★	★★
 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
 금연하고 간접흡연을 피하세요.	★★	★★
 미세먼지를 발생시키지 않도록 하세요. : 옷불 켜기, 향 피우기, 방향제 등 사용을 자제하세요.	★	★★

실외 건강수칙

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
▶ 외출 동안		
 외출 전 미세먼지 예보를 확인하여 활동 계획을 세우세요.	★★	★★
 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
 미세먼지가 나쁠 때는 실외 활동량을 줄이세요.		★★
 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳을 피하세요.	★	★★
▶ 운동을 할 경우: 미세먼지 노출 시간을 줄이고 강도를 낮추어 운동하세요.		
 공원, 학교 운동장 등 미세먼지 배출원이 없는 장소에서 운동하세요.		★★
 차량 대기오염이 심한 대로변에서 운동을 자제하세요.		★★
 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★

기타

전문가 권고 강도 (약함 : ★, 강함 : ★★)

미세먼지 기본 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 자가용보다 대중교통을 이용하세요.	★★	★★
 대기오염을 악화시킬 수 있는 행위*를 자제하세요. * 자가용 운행, 야외 바베큐, 화목난로 사용, 폐기물 논두렁 태우기 등	★★	★★

〈민감군 1〉 임산부·영유아

미세먼지 민감군별 건강수칙 - 임산부·영유아

미세먼지 민감군별 건강수칙		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
	1. 나는 임신성고혈압, 임신중독증 등이 있는 미세먼지 고위험군인지 확인하세요.	★★	★★
	2. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.	★	★★
	3. 미세먼지가 나쁠 때는 아이와 외출을 줄이세요.	★★	★★
	4. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
	5. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.	★★	★★
	6. 주기적으로 환기하세요.	★★	★★
	7. 공기청정기가 있으면 사용하고 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★

〈민감군 3〉 노인

미세먼지 민감군별 건강수칙 - 노인

미세먼지 민감군별 건강수칙		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
	1. 평소 혈압과 혈당 관리를 철저히 하세요.	★★	★★
	2. 심뇌혈관질환이 있는 분은 특히 평소 위험요인*을 관리하세요. * 당뇨, 고혈압, 이상지질혈증, 비만, 인슐린저항성(복감) 등	★★	★★
	3. 만성질환이 있는 분은 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.	★★	★★
	4. 주기적으로 환기하고 공기청정기가 있으면 사용하세요. : 필터는 주기적으로 점검하고 교체하세요.	★★	★★
	5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
	6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★
	7. 규칙적으로 운동하세요.	★★	★★

〈민감군 2〉 어린이

미세먼지 민감군별 건강수칙 - 어린이

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

〈민감군 4〉 심뇌혈관질환자

미세먼지 민감군별 건강수칙 - 심뇌혈관질환자

미세먼지 민감군별 건강수칙		미세먼지 예보등급	
		보통	나쁨
	1. 평소 혈압, 당뇨, 비만을 관리하세요.	★★	★★
	2. 잊지 말고 약을 먹고 진료일정을 지키세요.	★★	★★
	3. 증상 악화 시 바로 진료를 받으세요.	★★	★★
	4. 금연하고 간접흡연을 피하세요.	★★	★★
	5. 미세먼지가 나쁠 때는 외출 시 보건용 마스크를 쓰세요. : 숨이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
	6. 미세먼지가 나쁠 때는 야외활동을 자제하세요.		★★
	7. 외출 시 대로변, 공사장 주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.	★	★★

〈민감군 5〉 호흡기·알레르기질환자

미세먼지 민감군별 건강수칙 - 호흡기·알레르기질환자

전문가 권고 강도 (약함: ★, 강함: ★★)

미세먼지 민감군별 건강수칙	미세먼지 예보등급	
	보통	나쁨
 1. 평소 건강 관리에 힘쓰고 질환을 치료하세요.	★★	★★
 2. 천식, 만성폐쇄성폐질환이 있는 분은 외출 시 증상 완화제를 휴대하세요.		★★
 3. 아토피피부염이 있는 분은 외출 시 보습제를 휴대하세요.		★★
 4. 인플루엔자(독감) 예방접종을 받으세요.	★★	★★
 5. 의사와 상의하여 미세먼지가 나쁠 때는 보건용 마스크를 올바르게 착용하세요. : 술이 차거나 머리가 아프면 바로 벗어야 합니다.		★★
 6. 미세먼지가 나쁠 때는 실외 운동을 자제하고 실내에서 강도를 낮추어 운동하세요.		★★
 7. 외출 시 대로변, 공장주변 등 대기오염이 심한 곳은 피하세요.	★★	★★

※ 자료 위치: 질병관리본부(<http://cdc.go.kr>) > 정책정보 > 기후변화 > 미세먼지

※ 자료: 보건복지부 홈페이지 「알림-보도자료」, 16176, 보건복지부 질병관리본부 미래질병대비과, 대한의학회, 2020.2.27.