

□ 교육지도안 - 어린이용

미세먼지 민감계층 교육지도안(어린이용)

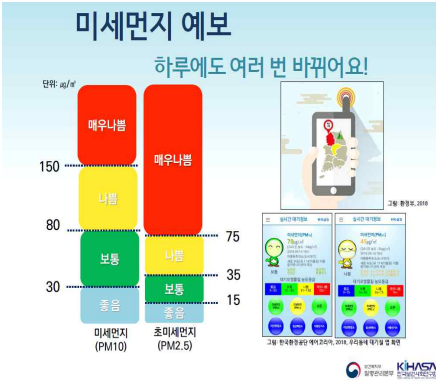
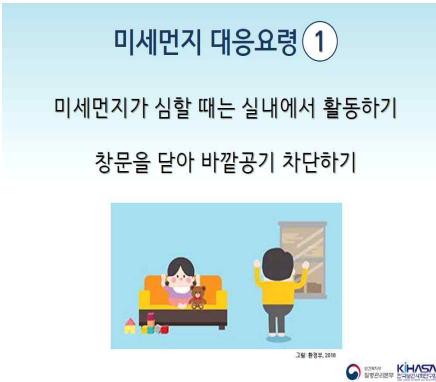
[건강신념모델 기반 어린이 교육 전략]

1. 미세먼지가 건강에 미치는 영향을 지금 당장 느끼지 못하더라도 어른으로 건강하게 성장해 가는데 문제가 될 수 있으므로, 미세먼지 노출을 줄이기 위한 노력을 해야 함을 강조함.
 - 미세먼지의 건강영향을 인지할 때 미세먼지 상태에 민감하게 반응하고 행동 요령을 준수할 가능성이 높으므로, 행동요령을 단편적으로 안내하기 보다는 건강영향을 충분히 교육하는 것이 중요함.
2. 미세먼지의 건강영향과 대응요령에 대해 충분히 이해하여 '스스로 행동'할 수 있도록 도와주어야 함.
 - 어린이는 미세먼지, 그것의 건강영향, 대응요령에 대해 정확히 알고 있지 않은 편이며, 대응요령에 따라 스스로 행동하기 보다는 가정과 학교의 지도에 따라 대응요령을 준수하는 정도에 차이가 있음.
3. 지속적인 지도가 없으면 바람직한 행동변화가 장기적으로 유지되기 어려우므로 교육을 반복적으로 실시하며, 흥미를 유발할 수 있는 교육 기법을 활용해 대상자의 집중력과 이해도를 높일 수 있음.



대상	어린이, 초등학생
교육목표	1. 미세먼지 노출로 인해 나에게 질병이 생길 수 있음을 인지한다. 2. 미세먼지 노출을 최소화하기 위한 대응요령을 정확하게 안다. 3. 미세먼지 노출을 최소화하기 위한 행동을 할 수 있다.



※ 교육 스크립트 중 밑줄 표시한 굵은 글씨는 조정하지 말고 그대로 표현해 주세요. 교육시간은 총 10분으로 경우에 따라 조정할 수 있습니다.

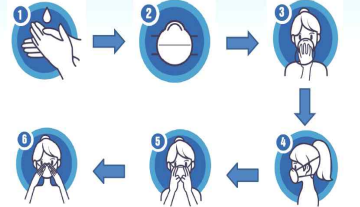
주요 활동 및 목표	교육 스크립트	유의점 및 강조점	시간	2차교육	교육용 슬라이드
<p>I. 미세먼지란 무엇인가?</p> <p>1. 교육대상자가 미세먼지에 대해 알고 있는지 확인한다.</p> <p>2. 미세먼지가 무엇인지, 정확하게 알려준다.</p>	<p>▶ (미세먼지의 정의와 발생원) 미세먼지는 공기 중에 떠다니는 매우 작은 먼지로, 봄철에 중국에서 넘어오는 황사에 포함되어 오기도 하지만, 우리 주변의 자동차 배기가스, 공장, 건설현장 등에서 발생합니다. 미세먼지 중에서도 매우 작은 미세먼지를 초미세먼지라고 합니다.</p> <p>▶ (미세먼지 흡입) 미세먼지는 머리카락 굵기보다 훨씬 작아(머리카락 1/5 이하) 눈에 보이지 않습니다. 그렇기 때문에 방충망으로 막을 수 없고 창문 틈 사이로도 들어올 수 있습니다. 미세먼지는 코와 입을 통해 우리 몸 곳곳으로 갈 수 있습니다.</p>	<p>매우 작은 입자, 내 주변에서 일상적으로 발생하고 있음을 강조</p>	1'30"		
<p>II. 미세먼지로 인한 건강영향 및 질병</p> <p>1. 미세먼지가 우리 몸에 들어왔을 때 미치는 영향 및 질병위험에 대해 자세히 설명한다.</p> <p>2. 어린이가 미세먼지 민감계층임을 알게 한다.</p>	<p>▶ (미세먼지 건강영향) 어린이들은 아직 몸이 성장하는 중이기 때문에, 미세먼지를 많이 마시면 건강하게 자라지 못할 수 있습니다. 미세먼지를 똑같이 마시더라도 어른들보다 건강에 더 위험할 수 있습니다.</p> <p>미세먼지는 건강에 여러 가지 나쁜 영향을 미칠 수 있는데요. 가장 먼저 피부, 눈, 코에 닿아서 아플 수 있고, 몸속에 들어가면 폐의 건강문제(천식, 폐렴, 폐암), 심장과 뇌의 건강문제(심장질환, 뇌졸중, 그리고 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 선행질환 등)가 생길 수 있습니다.</p> <p>미세먼지는 몸의 건강만 해치는 것이 아니라 “우울 같은 마음의 건강을 나쁘게 할 수 있습니다.”</p>	<p>미세먼지로 인한 신체 질병과 정신건강의 위험을 언급, 기존 질환자나 성장이 끝나지 않은 어린이들은 미세먼지 민감계층으로 각별히 주의가 필요함을 강조</p>	2'	★	
<p>III. 미세먼지 예보 기준</p>	<p>▶ (미세먼지 예보기준) 미세먼지가 상태는 ‘ 좋음’, ‘보통’, ‘나쁨’, ‘매우나쁨’으로 표</p>	<p>하루 동안에도 미세먼지 수준이</p>	1'	★	

주요 활동 및 목표	교육 스크립트	유의점 및 강조점	시간	2차교육	교육용 슬라이드								
<p>1. 미세먼지가 좋고 나쁨의 기준(4단계)이 있고, 단계에 따라 대응요령이 있음을 전달한다.</p> <p>2. 미세먼지 예보를 확인할 수 있는 방법을 알려주고, 스스로 확인할 수 있도록 한다.</p>	<p>현됩니다.</p> <p>미세먼지 상태는 하루 동안에도 여러 번 바뀌기 때문에, 자주 확인해야 합니다. 미세먼지와 초미세먼지의 수준이 '나쁨', '매우나쁨'일 때는 다음에 알려드리는 대응요령을 기억하고 있다가 “스스로 실천해 보도록 해야 합니다.”</p> <p>▶ (미세먼지 예보 확인) 지금 미세먼지가 얼마나 심각한지 알아보려면 TV 뉴스나, 컴퓨터로 '에어코리아 홈페이지'를 열어볼 수 있고, 핸드폰에 앱(질병관리본부의 '미세먼지 건강알리미', 에어코리아의 '우리동네 대기질' 등)을 설치할 수도 있습니다.</p>	<p>자주 바뀌기 때문에, 수시로 확인해야 함을 강조</p>			 <p>미세먼지 예보 하루에도 여러 번 바뀌어요!</p> <p>단위: µg/㎥</p> <table border="1"> <tr> <td>매우나쁨</td> <td>매우나쁨</td> </tr> <tr> <td>나쁨</td> <td>나쁨</td> </tr> <tr> <td>보통</td> <td>보통</td> </tr> <tr> <td>좋음</td> <td>좋음</td> </tr> </table> <p>미세먼지 (PM10) 초미세먼지 (PM2.5)</p> <p>75, 35, 15</p> <p>그림: 환경부, 2018</p>	매우나쁨	매우나쁨	나쁨	나쁨	보통	보통	좋음	좋음
매우나쁨	매우나쁨												
나쁨	나쁨												
보통	보통												
좋음	좋음												
<p>IV. 고농도 미세먼지 대응요령</p> <p>1. 미세먼지에 대한 대응요령에 대해 전달한다.</p> <p>2. 마스크 착용 뿐 아니라 실내(집안)에 있을 때에도 할 수 있는 대응요령에 대해 알리고, 잘 지킬 수 있도록 강조한다.</p>	<p>▶ (고농도 미세먼지 대응요령①) 미세먼지 농도가 '나쁨' 이상일 경우 외출 자제하기</p> <p>(외출자제) 지금 미세먼지 상태가 나쁘면, 가급적 “실내에서 활동해 주세요”. 운동장이나 바깥에서 하는 놀이는 공기가 좋아지는 날로 미루어 주세요.</p> <p>(실외공기 차단) 집이나 학교 안에 있을 때는 밖에 있는 미세먼지가 들어오지 않도록 창문을 꼭 닫아주세요.</p>	<p>미세먼지 농도 상승 확인을 다시 한 번 강조한 후 외출자제 및 실외 공기 유입 차단을 위해 창문 닫기 강조</p>	(0.5')	★	 <p>미세먼지 대응요령 ①</p> <p>미세먼지가 심할 때는 실내에서 활동하기</p> <p>창문을 닫아 바깥공기 차단하기</p> <p>그림: 환경부, 2018</p>								

주요 활동 및 목표	교육 스크립트	유의점 및 강조점	시간	2차교육	교육용 슬라이드
	<p>▶ (고농도 미세먼지 대응요령②) 미세먼지 심한 날 외출할 때는 미세먼지 마스크(식약처 인증 보건용 마스크) 쓰기</p> <p><u>“미세먼지가 심한 날인데도 긴 시간 밖에 있어야만 한다면, 미세먼지 마스크를 사용하면 도움이 됩니다.”</u> 마스크 중 KF80, KF94, KF99가 표시되어 있어야만, 미세먼지를 막을 수 있습니다.</p> <p>숫자가 커질수록 미세먼지를 더 잘 막아 줍니다. 다른 천마스크나 햇빛 가리개 등은 미세먼지를 막는 데 도움이 되지 않습니다.</p> <p>마스크를 코 밑으로 내려쓰거나, 수건이나 휴지를 덧대어 사용하는 등 올바르게 사용하지 않으면 미세먼지를 효과적으로 막기 어렵습니다.</p> <p><u>“마스크를 쓰고 다니다가 숨쉬기 힘들거나, 머리가 아프고 어지러우면 바로 마스크를 벗어주세요.”</u></p> <p><u>“지금 폐의 건강문제(천식, 폐렴, 폐암)나 심장과 뇌의 건강 문제(심장질환, 뇌졸중, 그리고 고혈압, 당뇨, 고지혈증 등 선행질환 등)로 아프다거나, 약을 먹고 있으면, 미세먼지 마스크를 사용해도 되는지 의사 선생님께서 물어봐야 해요. 잘 못 사용하면 오히려 위험할 수 있습니다.”</u></p> <p>※ 마스크를 무조건 써야만 하는 것이 아니라, 필요에 따라 적절히 활용해야 함을 알려주세요.</p>	<p>마스크 착용법 추후 안내 및 실습 예고</p>	<p>(1')</p>	<p>★</p>	<p>미세먼지 대응요령 ②</p> <p>미세먼지가 심한 날 긴 시간 외출할 때는 미세먼지 마스크 착용하기</p> <p>마스크를 쓰고 다니다가 숨을 쉬기 힘들거나 머리가 아프고 어지러울 때는 바로 벗어야 합니다!</p> <p>그림 출처: 2018 KHASIA</p>

주요 활동 및 목표	교육 스크립트	유의점 및 강조점	시간	2차교육	교육용 슬라이드
	<p>▶ (고농도 미세먼지 대응요령③) 미세먼지가 심한 날 외출할 때는 대기오염이 심한 곳은 피하고, 활동량 줄이기</p> <p>미세먼지가 심한 날에는 자동차가 많은 도로변이나 공사장은 되도록 피해서 다니고, 바깥에서 운동하거나 뛰어다니면 공기를 많이 들이마시게 되므로 가급적 하지 말아야 합니다.</p>	<p>평소에 하던 운동(걷기, 뛰기 등)도 미세먼지가 심하면 잠시 쉬어야 함을 안내</p>	(0.5')	★	<p>미세먼지 대응요령 ③</p> <p>미세먼지가 심한 날 외출할 때는 대기오염이 심한 곳은 피하고, 숨을 많이 들이쉬게 하는 활동이나 운동은 줄이기</p>  <p><small>그림 출처: 2016</small></p> <p><small>한국환경공단 KHASA</small></p>
	<p>▶ (고농도 미세먼지 대응요령④) 외출 후에는 깨끗이 씻기</p> <p>미세먼지가 심한 날에는 밖에서 돌아오자마자 온몸 구석구석 잘 씻어주세요. 특히, 얼굴, 손, 발은 반드시 흐르는 물에 씻고, 양치질을 해주세요.</p>		(0.5')	★	<p>미세먼지 대응요령 ④</p> <p>미세먼지가 심한 날 외출 후 깨끗이 씻기</p>  <p><small>그림 출처: 2016</small></p> <p><small>한국환경공단 KHASA</small></p>

주요 활동 및 목표	교육 스크립트	유의점 및 강조점	시간	2차교육	교육용 슬라이드
	<p>▶ (고농도 미세먼지 대응요령⑤) 물과 비타민C가 풍부한 과일과 채소 섭취하기</p> <p>미세먼지가 심한 날에는 몸속에 들어온 미세먼지가 잘 빠져나오도록 물을 충분히 마셔주고, 과일과 채소를 많이 먹습니다.</p>		(0.5')	★	
	<p>▶ (고농도 미세먼지 대응요령⑥) 실내 공기질 관리하기</p> <p>(환기) 집이나 학교 안의 공기도 항상 좋은 것은 아니기 때문에, 안에 있다고 해서 무조건 안전한 것은 아닙니다. 문을 닫아놓아도 바깥의 미세먼지가 문틈으로 들어올 수 있고, 여러 사람이 모여 생활하거나, 요리하면서 집 안의 공기도 나빠지기 때문입니다.</p> <p>그러니 미세먼지 상태가 좋아지면 창문을 열고 환기해 주세요.</p> <p>(조리 시 환기) 요리할 때는 미세먼지가 발생하기 때문에 주방환풍기를 반드시 켜고, 조리가 끝난 후에도 30분 이상 충분히 창문을 열어 주어야 해요. 가족과 이야기를 나누어 가족이 함께 지키도록 해봅시다.</p> <p>(청소) 미세먼지가 심한 날 청소할 때는 집에서 진공청소기를 사용하면 먼지가 더 날릴 수 있으니 물걸레를 사용해 주세요.</p>	<p>환기 시 미세먼지 농도를 먼저 확인하고 농도에 따라 결정해야 함을 강조</p>	(0.5')	★	

주요 활동 및 목표	교육 스크립트	유의점 및 강조점	시간	2차교육	교육용 슬라이드
	<p>교실은 여러 친구들과 함께 생활하는 곳이니 먼지가 더 많이 생길 수 있어요. 물걸레로 깨끗하게 청소해 주세요.</p>				
<p>V. 마스크 착용방법 및 실습</p> <p>1. 마스크 착용방법 및 착용시 주의사항에 대해 교육한다.</p> <p>2. 마스크 시범착용 및 마스크 착용 실습 후 올바른 마스크 착용법을 습득하게 한다.</p>	<p>▶ (올바른 마스크 착용법 안내)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗이 씻어 마스크가 더러워지지 않도록 해주세요. 2. 마스크를 얼굴에 고정하고, 고정심을 코 모양에 맞게 눌러주세요. 3. 마지막으로 공기가 새는 부분은 없는지 확인해 주세요. <p>▶ (마스크 착용 시 주의사항)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 마스크와 얼굴 사이에 아주 작은 틈이 벌어지면 미세먼지가 들어갈 수 있습니다. 2. 마스크는 일회용이므로, 빨아서 쓸 수 없습니다. 3. 수건이나 휴지를 던낸 후 사용하면, 마스크가 정확히 얼굴에 붙지 않아 효과가 떨어질 수 있습니다. <p>▶ (마스크 착용 실습)</p>	<p>마스크 착용 시 주의점에 대해 강조 질환자는 반드시 의사와 상의 한 후 착용, 특히 고령자는 착용 시 호흡곤란, 두통 등이 느껴지면 바로 벗기 강조</p>	(2')		<div data-bbox="1646 295 2072 678"> <h3>올바른 미세먼지 마스크 착용법</h3> <p>마스크 쓰기 전에는 손을 씻기 공기가 새지 않게 마스크를 코와 얼굴에 맞게 눌러 쓰기</p>  <p><small>대한보건연구원 KHASA</small></p> </div> <div data-bbox="1646 694 2072 1053"> <h3>올바른 미세먼지 마스크 착용법</h3> <p>Q1. 미세먼지 마스크를 쓰고 있을 때 머리가 아파도 미세먼지가 심한 날에는 계속 쓰고 있어야 한다? ✗</p> <p>Q2. 마스크는 빨아서 다시 사용할 수 있다? ✗</p> <p>Q3. 호흡기질환이나 심뇌혈관질환이 있어도 미세먼지가 심할 때는 마스크를 꼭 착용해야 한다? ✗</p> <p><small>대한보건연구원 KHASA</small></p> </div>