



미세먼지 대란

## 마스크가 궁금해

파란 하늘 보기가 힘들어졌다. 아침마다 미세먼지 지수를 확인하는 일은 중요한 일상이 됐다. 미세먼지의 가장 큰 문제는 유해성분이 혈액을 통해 흡수돼 신체에 악영향을 미친다는 것. 미세먼지가 심할 땐 외출을 삼가는 것이 최선이지만 부득이하게 외출해야 한다면 마스크 착용이 필수다. 최근 많은 미세먼지용 마스크가 불량으로 판정받았다. 오늘 우리 가족이 하고 나간 마스크는 괜찮을까? 종류와 착용법도 다양한 마스크, 제대로 알고 써야 안전하다.

**취재** 김지민 리포터 sally0602@naeil.com **도움말** 윤여준 원장(청라 준이비인후과) **자료** 건강보험심사평가원·식품의약품안전처·11번가

## □ 왜 보건 마스크를 써야 할까?

일상적으로 쓰는 일반 마스크는 미세먼지를 막지 못한다. 청라 준이비인후과 윤여준 원장은 “미세먼지로부터 호흡기와 피부를 보호하기 위해서는 반드시 식품의약품안전처로부터 KF(Korea Filter) 인증을 받은 ‘의약 외품(인체에 대한 작용이 경미한 물품에 대해 보건복지부가 따로 정한 분류 기준에 의한 약품 또는 물품)’인 보건 마스크(KF80, KF94, KF99)를 착용해야 한다”고 설명한다. KF 수치가 높을수록 미세먼지를 잘 막아 주지만 숫자가 커질수록 두꺼우며 사람에게 따라 호흡이 불편할 수도 있으므로 자신의 호흡량을 고려해 적당한 마스크를 착용해야 한다.

KF80은 평균 0.6 $\mu$ m(마이크로미터) 크기의 먼지 입자를 80% 이상 걸러내며 KF94, KF99는 평균 0.4 $\mu$ m 크기의 입자를 각각 94%, 99% 이상 걸러낸다. 지름이 10 $\mu$ m 이하의 먼지를 미세먼지라 하고 2.5 $\mu$ m 이하를 초미세먼지라 하므로 일상에서는 KF80 제품을 사용해도 무방하다.

## □ 빨아 쓰는 마스크와 코 마스크

미세먼지가 심한 날이 많아지면서 마스크 구매 비용도 만만치 않다. 코부터 턱까지 호흡기를 완전히 가려야 하는 마스크는 불편하기도 하다. 빨아 쓰는 마스크와 부분적으로 사용하는 마스크에 관심이 가는 이유다. 보건 마스크는 1회 사용이 기본이다. 윤 원장은 “시중에서 판매하는 빨아 쓰는 마스크도 마스크 내부의 필터를 자주 교환해야 한다. 또한 내부 필터의 기능을 식약처에서 인증받았는지도 반드시 확인해야 한다”고 조언한다.

또한 콧속에 삽입해 코로 흡입되는 입자 차단 제품(코 마스크)은 미세먼지로부터 코, 입 등 전체적인 호흡기를 보호할 수 없어 의약 외품이라 말할 수 없다. 윤 원장은 “미세먼지는 호흡기 전체를 통해 흡수되므로 ‘의약 외품’으로 허가받은 보건 마스크가 실외에서 미세먼지를 차단하는 가장 효율적인 방법”이라고 설명한다. @



숨의숨 하이가드  
방역마스크 (KF94)  
가격 1만300원(10개)



샤오미 비전2 에어팝  
가격 1만8천800원  
샤오미 마스크 필터  
가격 9천900원(5개)

## TIP

### 마스크 바르게 착용하기

- 01 보건 마스크는 정전용 필터를 사용해 미세먼지를 잡는다. 보건 마스크는 세탁 시 형태가 변형되고 정전기 기능이 사라지므로 세탁하지 않는다.
- 02 보건 마스크의 정전용 필터는 습기에 약하다. 마스크 내부가 습기 등으로 젖거나 오염됐다면 재사용하지 않는다.
- 03 실내에서 마스크를 보관할 때는 원래 상태로 접어 공기가 통하지 않는 비닐이나 포장지에 보관한다.
- 04 사용한 마스크의 겉면은 만지지 않는다.
- 05 마스크 안에 휴지나 손수건 등을 덧대어 사용하지 않는다. 마스크와 피부 사이가 들떠 마스크 안으로 미세먼지가 유입될 수 있다.
- 06 마스크를 착용할 때는 마스크로 코·입·턱을 모두 덮은 뒤 끈을 고정하고 양 손가락으로 코에 밀착시킨다. 마지막으로 입으로 한 번 불어보고 공기 누설 여부를 확인한다.
- 07 지하철 실내도 미세먼지로부터 자유로울 수 없다. 지하철에서도 마스크를 착용하는 것이 좋다.



코아네 코아스코  
가격 9천900원(10개)