



공기질과 영유아, 아동, 청소년의 야외 활동 지도

지역 대기환경지수(AQI)를 온라인으로 확인하고 바깥의 상황을 눈으로 살펴봅니다. 공기질은 빠르게 달라질 수 있습니다. AQI 정보와 지역 가시거리를 비교합니다. AQI와 가시거리를 확인하고 현재 상태가 어디에 해당하는지 찾습니다. AQI와 지역 가시거리가 일치하지 않으면, 둘 중 더 나쁜 상태에 해당한다고 간주합니다. 이 길잡이를 이용해서 공기질에 따라 야외 활동 수준을 결정하고 연기에 대한 노출을 최소화합니다. 다만 아동에게 천식과 관련한 행동 지침이 있을 경우, 그 지침을 면밀히 따라야 합니다. 또 아동의 호흡과 산불 연기 노출을 관찰해야 합니다. 증상이 있는 사람은 누구나 의료인에게 연락해서 조언을 구해야 합니다. 응급 상황에서는 911에 전화해야 합니다.

대기환경지수	가시거리 척도	짧은 야외 활동 15분-1시간	중간 야외 활동 1시간-2시간	긴 야외 활동 2시간 초과
양호	5마일(8km) 이상의 거리가 뚜렷하게 보임	야외 활동에 아주 좋은 날입니다!	야외 활동에 아주 좋은 날입니다!	야외 활동에 아주 좋은 날입니다!
보통	5-15마일(8-24km) 거리가 뿌옇게 보임	야외 활동에 좋은 날입니다. • 대기오염에 민감한 아동의 경우, 숨참이나 기침 등의 증상이 나타나는지 살핍니다.	• 대기오염에 민감한 아동의 경우, 주의합니다. • 숨참이나 기침 등의 증상이 나타나는지 살핍니다. • 증상이 나타나면 활동을 줄이거나 중단합니다.	• 대기오염에 민감한 아동의 경우, 주의합니다. • 숨참이나 기침 등의 증상이 나타나는지 살핍니다. • 필요에 따라 휴식을 더 길게 취하도록 하거나, 덜 힘든 활동을 시키거나, 서로 교체하여 활동하게 합니다. • 증상이 나타나면 활동을 줄이거나 중단합니다.
민감한 아동에게 해로움	3-5마일(5-8km)	야외 활동을 해도 괜찮은 날입니다. • 대기오염에 민감한 아동의 경우, 실내에 머무르기를 원한다면 그렇게 하도록 합니다.	• 대기오염에 민감한 아동의 경우, 실내 활동으로 대체합니다. • 가벼운 야외 활동만 하거나 실내 활동으로 대체합니다. • 휴식을 더 길게 취하도록 하거나 서로 교체하여 활동하게 합니다. • 증상이 나타나는지 관찰하고, 증상이 나타나면 활동을 줄이거나 중단합니다.	• 대기오염에 민감한 아동의 경우, 실내 활동으로 대체합니다. • 가벼운 야외 활동만 하거나, 실내 활동으로 대체하거나, 더 안전한 곳에서 활동합니다. • 휴식을 더 길게 취하도록 하거나 서로 교체하여 활동하게 합니다. • 증상이 나타나는지 관찰하고, 증상이 나타나면 활동을 줄이거나 중단합니다.
해로움	1-3마일(1.6-5km)	• 대기오염에 민감한 아동의 경우, 가능한 한 실내에 머무르도록 합니다. • 대기오염에 민감한 아동의 경우, 모든 야외 활동을 실내 활동으로 대체합니다. • 민감하지 않은 아동의 경우, 야외에서는 가벼운 활동만 하도록 합니다.	• 대기오염에 민감한 아동의 경우, 모든 야외 활동을 실내 활동으로 대체합니다. • 민감하지 않은 아동의 경우: » 모든 야외 활동을 실내 활동으로 대체하는 것을 고려합니다. » 야외에서는 가벼운 활동만 하도록 합니다. » 휴식을 더 길게 취하도록 하거나 서로 교체하여 활동하게 합니다.	다음과 같은 선택을 크게 고려합니다. • 행사 취소. • 실내 행사로 대체. • 행사 연기. • 공기질이 좋은 곳으로 행사 장소 옮기기.
매우 해로움 또는 위험함	1마일(1.6km) 이하	• 모든 아동이 실내에 머무르도록 합니다. • 반드시 야외 활동을 해야만 하는 경우: » 가벼운 활동만 합니다. » 필요에 따라 휴식을 더 길게 취하도록 하거나, 덜 힘든 활동을 시키거나, 서로 교체하여 활동하게 합니다.	• 전부 실내 활동으로 대체합니다.	다음 중 하나를 실시합니다. • 행사 취소. • 실내 행사로 대체. • 행사 연기. • 공기질이 좋은 곳으로 행사 장소 옮기기.

증상 살피기 대기오염은 심장 질환과 폐 질환을 악화시킬 수 있습니다. 또한 기침, 숨참, 쌉쌉거림, 가슴 답답함을 유발할 수 있습니다. 대기오염이 심할 때는 질환이 없는 사람도 증상이 나타날 수 있습니다. 천식이 있는 아동은 천식 행동 지침을 따라야 합니다. 이 행동 지침은 특수한 예방책이 필요한지 판단하는 데 도움이 됩니다. 흡입기가 필요할 수 있는 아동은 흡입기를 가지고 다녀야 합니다. 흡입기는 의료인의 지시에 따라 사용해야 합니다. 심장 관련 증상, 천식 증상, 기타 호흡 관련 증상이 있을 경우 의료인에게 연락해야 합니다. 응급 상황에서는 911에 전화합니다. 질환이 없는 아동도 두통이나 목구멍 따끔거림 등의 가벼운 증상을 겪을 수 있습니다. 물을 더 많이 마시면 도움이 될 수 있습니다.

아동 및 청소년의 위험 증가 아동 및 청소년은 호흡기가 아직 발달 중이기 때문에 성인보다 대기오염에 더 민감합니다. 아동 및 청소년은 기도가 더 작습니다. 체중에 비해 호흡하는 공기의 양도 더 많습니다. 영유아의 경우 더욱 그렇습니다. 천식, 폐 질환, 심장 질환, 알레르기가 있는 아동 및 청소년은 대기오염에 특히 민감할 수 있습니다. 의료인은 증상의 예방과 치료에 대해 조언을 제공할 수 있습니다. 모든 연령 아동의 활동 제한 시점은 공기질 예보를 보고 판단합니다.

대기환경지수 대기환경지수(AQI)는 공기질을 평가합니다. 오리건 환경부(DEQ) 공기 측정기가 수집한 정보를 기반으로 삼습니다. AQI는 공기가 깨끗하거나 오염된 정도, 건강에 미치는 영향의 정도를 나타냅니다. 오리건의 AQI와 AQI 계산 원리에 대한 정보는 [오리건 DEQ 오늘의 공기질](#) 또는 [AirNow 대기환경지수](#)를 참고하세요. 산불철에 [오리건 연기 블로그](#)에서는 규제 공기 측정기와 임시 공기 측정기로 측정한 산불 및 연기 지도를 볼 수 있습니다.

가시거리 척도 활용하기 AQI뿐만 아니라 시야를 통해서도 지역의 대기 상태를 판단할 수 있습니다. 가시거리가 짧을 경우 항상 주의하고 외출을 피하세요. 연기에 민감할 경우 특히 주의해야 합니다. 다음과 같이 눈으로 관찰합니다.

1. 밖에 나갑니다.
2. 해를 등지고 섭니다.
3. 몇 마일/킬로미터 거리에 있는지 알고 있는 사물을 바라봄으로써 가시거리를 판단합니다. 도드라져 보여야 하는 사물이 잘 보이지 않는다면 그 지점이 가시거리의 한계 범위입니다.

알레르기 대기오염과 알레르기가 상호작용해서 증상이 악화될 수 있습니다. 증상을 완화하기 위해 아동을 대기오염과 알레르기원에서 보호하는 조치를 취해야 합니다.

정신 건강 다른 지역의 재난 때문에 대기환경지수가 영향을 받는 경우를 포함해서, 재난은 아동의 정신 건강에 영향을 미칠 수 있습니다. 재난은 일상생활과 대인관계에 지장을 줄 수 있습니다. 질병통제예방센터(CDC)는 재난 상황에서 아동의 돌봄에 도움이 되는 도구와 자원을 제공합니다. 이러한 자원은 부모와 보호자가 [아동의 발달 단계에 따라 필요한 것](#)을 이해해서 [재난 중과 재난 후 아동의 대처를 도울 수 있도록](#) 합니다.

마스크와 호흡용 보호구 해로운 입자를 걸러내는 호흡용 보호구에는 아동용 사이즈가 없습니다. 가장 작은 호흡용 보호구는 가장 작은 성인용 사이즈입니다. 일부 십대 청소년들의 경우 이 사이즈가 맞을 수 있습니다. 그보다 어린 경우 성인용 호흡용 보호구를 사용해서는 안 됩니다. 잘 맞지 않아서 완전히 밀착되지 않기 때문입니다. 질환이 있는 아동의 호흡용 보호구 사용에 대해 의료인의 조언을 구하세요. 보육 관련 시설의 모든 연령대 직원 및 자원봉사자는 "직원 및 자원봉사자" 항목을 참고하세요.

실내 공기질 야외 공기질이 좋지 않을 경우 [실내 공기질](#)을 개선하는 조치를 취하는 것이 중요합니다. 이러한 조치는 건물로 들어오는 오염 물질을 상쇄하는 데 도움이 됩니다. 야외로 통하는 환기구를 닫고, 공기의 흐름을 충분히 유지하고, 공기 필터를 준비해 두는 일을 고려하세요. 자세한 정보는 환경 보호국(Environmental Protection Agency, EPA) [산불 시 학교 및 상업용 건물의 실내 공기질을](#) 참고하세요. 보육 등 아동을 위한 서비스는 흔히 실내에서 이루어집니다. 이러한 시설에서는 [실내 공기를 청정하게 만드는 조치](#)가 필요할 수 있습니다.

휴교 각 학군은 대개 지역 보건부와 협력해서 휴교를 결정합니다. 대기오염과 건강에 대해 궁금하신 점이 있을 경우 지역 보건부에 문의하세요.

직원 및 자원봉사자 이 문서는 오리건(OR) 산업안전보건(OSHA) 당국의 지시를 대체할 수 없습니다. OR-OSHA 웹사이트에서 다음과 같은 정보를 확인하세요.

- [산불 주제](#) 페이지에서는 산불 시 직원과 자원봉사자의 건강을 보호하는 규칙과 도구를 확인할 수 있습니다.
- [호흡기 보호](#) 페이지에서는 기타 호흡기 관련 위험(예: 화산재)을 확인할 수 있습니다.

참고: 시설은 청소년 자원봉사자를 포함한 직원 및 자원봉사자에게 영향을 미치는 결정을 내릴 때 이 길잡이와 OR-OSHA 정보를 활용해야 합니다.

추가 정보 산불이 건강에 미칠 수 있는 영향에 대한 더 자세한 정보를 [오리건 보건 당국 웹사이트](#)에서 확인하세요. 기타 오염원에 대한 정보는 [미국 EPA 공기질](#) 웹사이트에서 확인하세요. 지역 또는 부족 보건 당국도 공기질 및 건강 관련 문제에 대한 정보를 제공할 수 있습니다.