

보건용 마스크 정확히 알기

김미경 교수(경인여자대학교 보건환경과)

미세먼지 높은 날에 외출할 때는 식품의약품안전처 인증 보건용 마스크 착용, 손 자주 씻기, 물 자주 마시기가 미세먼지 대처법이다. 보건용 마스크는 포장에 '의약외품 KF80, KF94, KF99' 표시 확인, 수건이나 휴지 닦대지 말고 착용, 일회용 마스크는 착용후 세탁 및 재사용 금지이다.

의약외품 '보건용 마스크'란 입자차단 성능이 있어서 입자상 유해물질이나 감염원으로부터 호흡기를 보호할 목적으로 일상생활에서 필요한 경우에 사용하는 마스크이다. KF는 'Korea Filter'의 약자이며, 보건용 마스크는 KF 문자 뒤에 숫자를 표시하여 해당제품의 입자차단 성능을 나타낸다. 'KF80'은 미세입자(평균 입자크기 $0.6\mu\text{m}$)를 80% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자상 유해물질로부터 호흡기를 보호할 수 있다. 'KF94·KF99'는 미세입자(평균 입자크기 $0.4\mu\text{m}$)를 각각 94%, 99% 이상 차단하여 황사, 미세먼지 같은 입자상 유해물질과 신종플루같은 감염원으로부터 호흡기를 보호할 수 있다. 입자차단 성능이 있는 제품만 의약외품 보건용 마스크이다.

보건용 마스크의 유형은 일반형(접이형, 컵형), 필터교체형, 배기밸브형, 필터교체·배기밸브형이 있다. 보건용 마스크 사용시 주의사항은 다음과 같다. 세탁하여 사용하거나 재사용하지 않기, 수건, 휴지 등으로 호흡기를 감싼 다음 착용하지 않기, 찌그러뜨리거나 모양을 변형시키지 않기, 마스크 안쪽이 오염되었을 때는 사용하지 않기, 착용후 마스크의 겉면을 가늠하면 만지지 않기, 마스크 착용으로 호흡이 불편한 임산부, 호흡기·심혈관 질환자, 어린이, 노약자는 사용을 중지하고 의사 등과 상의하기 등이다.

보건용 마스크는 세균을 죽이는 것이 아니라 마스크에 사용된 특수한 필터를 통해 외부에서 유입되는 세균을 차단하여 호흡기가 세균에 노출되는 정도를 줄여주는 것이다. 현재 어린이용과 성인용을 구분하여 허가된 보건용 마스크는 없으며, 어린이 얼굴 크기에 맞는 마스크를 구입하여 어린이 얼굴에 잘 밀착시켜 사용해야 한다. 호흡기가 약한 영·유아는 황사나 미세먼지 수준이 '나쁨' 이상일 때 외출하지 않아야 한다. 보건용 마스크는 입자차단 성능과 함께 착용시 틈새로 공기가 들어오는 정도에 대해서도 기준을 정하여 관리하고 있으므로 밀착해서 착용하면 입자상 유해물질로부터 호흡기를 보호하는 효과가 있다. 'KF' 문자 뒤에 붙은 숫자가 클수록 입자차단 효과가 더 크지만, 숨쉬기가 어렵거나 불편할 수 있으므로 황사·미세먼지 발생수준, 개인별 호흡량 등을 고려하여 제품을 선택하는 것이 바람직하다.

보건용 마스크의 올바른 착용법은 아래와 같다.

1. 먼저 마스크를 만지기 전에 손을 깨끗하게 씻어주세요

2. 양 손으로 마스크의 날개를 펼치고 날개끝을 잡아 오므려주세요.
3. 고정심이 내장된 부분을 위로 해서 잡고 턱 쪽에서 시작하여 코 쪽으로 코와 입을 완전히 가리게 합니다.
4. 머리끈을 귀에 걸어 위치를 고정하거나 끈을 머리 뒤쪽으로 넘겨 연결고리에 양쪽 끈을 걸어주세요.
5. 양 손의 손가락으로 고정심 부분이 코에 밀착되도록 고정심을 눌러주세요.
6. 양 손으로 마스크 전체를 감싸고 공기가 새는지 체크하면서 얼굴에 밀착되도록 조정하세요.