
생활 속 거리 두기 지침 관련 FAQ

2020. 5. 3

**중앙사고수습본부
중앙방역대책본부**

목 차

총 팔	쪽 번호
1 생활 속 거리 두기와 생활방역의 차이가 무엇인가요?	1
2 현실적으로 지침을 준수하기 어려운 경우, 어떻게 해야 하나요?	1
3 지침을 준수하지 않는 경우 처벌을 받게 되나요?	2
제 1 수칙) “아프면 3~4일 집에서 쉽니다”	
1 감기와 코로나 증상은 어떻게 구분하나요?	3
2 집에 같이 사는 사람이 있을 때, 열이 나거나 호흡기 증상이 있으면 어떻게 생활해야 하나요? (식사, 화장실 등)	3
3 마스크 착용만으로 완벽하게 예방할 수 있나요?	4
4 3~4일간 쉬면서도 자가격리와 유사한 수준으로 관리해야 하나요?	4
5 열이 난다면 일단 무조건 집에서 3-4일 쉬어야 하나요? 다른 병일지도 모르는데요?	4
제 2 수칙) “사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 간격을 둡니다”	
1 실내에서 환기만 제대로 하고 2m 유지하면 괜찮은가요?	5
2 마스크를 쓰고 있어도 거리 두기가 중요한가요?	5
3 불가피하게 자리가 붙어있는 경우에는 어떻게 해야하나요?	5
4 사람간의 간격이 유지되는 야외일 경우에는 안전한가요?	6
5 엘리베이터 안에서는 어떻게 행동해야 하나요?	6
제 3 수칙) “손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침 할 때 옷소매로 가립니다”	
1 손 소독제 사용만으로도 코로나19가 충분히 예방 가능한가요?	7
2 손 씻는 시간과 주기는?	8
3 공공장소에 있는 비누를 사용해도 되나요?	9
4 왜 손은 30초 이상 씻어야 하나요?	9
5 휴지로 입 가리기와 옷소매로 가리기 중 어떤 게 더 나은가요?	10
6 기침했을 때 그 소매도 소독을 해야 하지 않나요?	10
7 집안에서도 마스크 착용을 해야하나요?	10
8 마스크는 재사용이 가능한가요?	10
제 4 수칙) “매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독 합니다”	
1 미세먼지 심한 날 환기요령이 궁금합니다.	11
2 공기청정기로도 환기가 대체 가능한가요?	11
3 환기시킬 시 공기 중 전파될 우려는 없는 건가요?	11
4 아파트 승강기 버튼에 항균필름을 붙여 놔던데 정말 효과가 있나요?	12
5 가정에서 쉽게 사용할 수 있는 소독 방법은 무엇이며, 소독에 쓰이는 약품은 어느 것을 써야 효과적인가요?	12
6 소독액제가 건강에 끼치는 영향은 어떤가요?	12
7 마스크에 소독제를 뿌리고 여러번 써도 괜찮은가요?	13
제 5 수칙) “거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다”	
1 앞으로 지인들과 대면모임은 못 하는 건가요?	14
2 코로나19에 관한 확인되지 않은 정보(=루머)를 온라인/오프라인에서 접하게 되면 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?	15

생활방역 개인수칙 관련 FAQ

< 총 괄 >

Q1. 생활 속 거리 두기와 생활방역의 차이가 무엇인가요?

- ☐ 일상에서의 활동과 코로나19 감염예방을 병행하는 새로운 일상의 방역체계로서 생활방역이 논의된 바 있습니다.
- ☐ 의견수렴 과정에서 생활방역체계는 개인과 집단의 위생관리 뿐만 아니라 기본적인 거리 두기가 필요함에도 불구하고, 생활방역이란 명칭이 사회적 거리 두기의 종료로 오인될 우려가 있다는 의견이 있었고, 이에 따라 ‘일상에서 계속되는 거리 두기’를 강조하는 ‘생활 속 거리 두기’로 명칭을 변경하였습니다.

Q2. 현실적으로 지침을 준수하기 어려운 경우, 어떻게 해야 하나요?

- ☐ 생활 속 거리 두기 지침은 우리가 일상생활을 영위하면서 코로나 19 감염 확산을 방지하기 위해 지켜야 할 사항들을 정리한 것입니다.
- ☐ 코로나19 이전의 일상으로 돌아갈 수 없다는 점에서 불편함을 느끼실 수도 있습니다. 혼잡한 대중교통, 소규모 사업장 등의 경우에는 불가피하게 해당 지침을 준수하기 어려울 때도 있을 것입니다.
- 지침 준수를 위해 최선을 다해주시되, 불가피하게 2m 간격 유지 등이 어렵다면 손위생 준수 철저 및 마스크를 착용하는 등 보완적인 방역 노력을 기울여 주실 것을 당부드립니다.

Q3. 지침을 준수하지 않는 경우 처벌을 받게 되나요?

- ☐ 기본적으로 생활 속 거리 두기 지침은 권고사항입니다.
 - 그러나 지침의 준수는 우리 자신과 사회를 보다 안전하게 지키기 위한 노력인 만큼 준수를 다시 한번 부탁드립니다.
- ☐ 다만, 감염병예방법에 따라 각 지자체의 장은 감염병 예방을 위한 행정명령 등의 조치를 할 수 있으며, 특정 시설 등에 대하여 방역지침 준수 명령이 내려지면 해당 명령을 준수해야 합니다.

<제 1 수칙> 아프면 3~4일 쉽니다.

Q1. 감기와 코로나19 증상은 어떻게 구분하나요?

- ☐ 감기와 코로나19는 증상은 구별하기 어렵습니다.
- ☐ 열이 나거나 호흡기 증상(기침, 가래, 코막힘 등)이 있으면 집에서 3~4일간 쉬면서, 외부활동을 최대한 자제합니다.
- 휴식 중에 38도 이상의 고열이 지속되거나 증상이 심해지면 콜센터 (☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의하셔야 합니다.

Q2. 집에 같이 사는 사람이 있을 때, 열이 나거나 호흡기 증상이 있으면 어떻게 생활해야 하나요? (식사, 화장실 등)

- ☐ 열이 나거나 호흡기 증상(기침, 가래, 코막힘 등)이 있으면, 같이 사는 사람과 접촉을 피하고 집에서도 마스크를 착용하는 것을 권합니다.
- 식사는 개인용 식기를 이용하여 혼자하고 화장실은 가능한 단독으로 사용합니다.
- 화장실을 단독으로 사용할 수 없는 경우, 유증상자가 사용한 후에는 소독하고 청결하게 관리합니다.
- ☐ 특히, 가정에 65세 이상 어르신, 임산부, 만성질환자 등 고위험군이 있는 경우에는 더욱 주의해야 합니다.

Q3. 마스크 착용만으로 완벽하게 예방할 수 있나요?

- ☐ 마스크는 침방울을 통한 감염 전파를 차단하는데 도움이 되지만, 마스크 착용만으로 코로나19를 완전하게 예방할 수 없습니다.
- ☐ ▲손 씻기(흐르는 물과 비누로 30초 이상, 또는 손소독제 사용), ▲기침예절(기침·재채기를 할 경우 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가리기), ▲사람간 2m(최소 1m)이상 거리 두기 등 생활수칙을 준수하는 것이 코로나19 예방에 더 효과적이고 중요합니다.

Q4. 3~4일간 쉬면서도 자가격리와 유사한 수준으로 관리해야 하나요?

- ☐ 자가격리 수준은 아니지만, 열이 나거나 호흡기 증상이 있는 동안에는 가능한 주변사람과 만나지 않는 것을 권합니다.
- ☐ 유증상자가 다른 사람과 함께 사는 경우에는
 - 최대한 접촉을 피하고, 손씻기(흐르는 물과 비누로 30초 이상, 또는 손소독제 사용)와 기침예절(기침·재채기를 할 경우 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가리기), 집안에서도 마스크를 착용합니다.
 - 식사는 개인용 식기를 이용하여 혼자하고, 화장실은 가능한 단독으로 사용합니다.

Q5. 열이 난다면 일단 무조건 집에서 3-4일 쉬어야 하나요? 다른 병일지도 모르는데요?

- ☐ 열이 나거나 호흡기 증상이 있으면 집에서 3~4일간 쉬면서, 외부 활동을 최대한 자제해야 합니다.
- ☐ 집에서 쉬는 중이라도 고열(38도이상)이 지속되거나, 증상이 심해지면 콜센터(☎1339, ☎지역번호+120)나 보건소에 문의하셔야 합니다.

<제 2 수칙> 사람과 사람 사이, 두 팔 간격 건강거리 두기

Q1. 실내에서 환기만 제대로 하고 2m 유지하면 괜찮은가요?

- ☐ 환기는 실내 공기를 교체하여 공기 중 바이러스의 농도를 낮춰주는 효과가 있습니다.
- ☐ 실내공간에서는 주기적이고 충분한 환기 뿐 아니라,
 - ^사람 간 2m(최소 1m) 거리 유지, ^손씻기(흐르는 물과 비누로 30초 이상, 또는 손소독제 사용)와 ^기침예절(기침·재채기를 할 경우 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가리기) 등 개인위생수칙을 준수하는 것도 중요합니다.

Q2. 마스크를 쓰고 있어도 거리 두기가 중요한가요?

- ☐ 마스크 착용만으로 코로나19 감염 전파를 완전히 예방할 수는 없습니다.
- ☐ 마스크를 착용하였더라도 사람간 거리 두기(최소 1m)를 권합니다.

Q3. 불가피하게 자리가 붙어있는 경우에는 어떻게 해야하나요?

- ☐ 버스, 지하철, 기차 등 대중교통 이용 시, 가능한 한자리씩 띄어 앉고, 마주보지 않는 자리에 앉기를 권합니다.
- ☐ 불가피하게 자리가 붙어 있는 등 사람 간 2m(최소1m)이상 거리 두기가 어려운 경우,
 - 마스크는 반드시 착용하고 다른 사람과 대화는 자제합니다.

Q4. 사람간의 간격이 유지되는 야외일 경우에는 안전한가요?

- ☐ 사람간의 2m(최소1m)이상 거리 두기가 유지되는 야외에서는 실내 밀집된 공간보다 안전합니다.
- ☐ 다만, 야외에서도 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리 두기는 하여야 하며, 거리유지가 어려운 경우 마스크를 착용하시기 바랍니다.
- 야외활동 중에서도 ▲손씻기(흐르는 물과 비누로 30초 이상, 또는 손소독제 사용)와 ▲기침예절(기침·재채기를 할 경우 휴지, 옷소매 안쪽으로 입과 코를 가리기) 등 개인위생 수칙을 준수하는 것이 중요합니다.

Q5. 엘리베이터 안에서는 어떻게 행동해야 하나요?

- ☐ 엘리베이터는 좁은 밀폐 공간이며 다수의 사람들이 이용하므로, 마스크를 착용하고 다른 사람과 대화는 자제합니다.
- ☐ 또한, 엘리베이터 버튼 등 많은 사람들의 손이 닿는 표면을 만진 경우에는 손소독제 사용 또는 손씻기(흐르는 물과 비누로 30초 이상)를 해야 합니다.

<제 3 수칙> 30초 손 씻기, 기침은 옷소매

Q1. 손 소독제 사용만으로도 코로나19가 충분히 예방 가능한가요?

- ☐ 알코올이 함유된 손 소독제를 사용하여 손을 소독하면, 코로나19 감염을 예방할 수 있습니다.
- ☐ 손 소독제를 사용할 때도 손씻기와 같은 순서로, 소독제가 완전히 마를 때까지 손을 소독합니다.

[참고 : 올바른 손씻기 방법]	
- 손 씻을 땐, '흐르는 물'에 '비누'로 '30초 이상' 꼼꼼하게!(손씻기 6단계 준수)	
<p>※ 잘 씻기지 않는 손 부위</p> <p>● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음</p>  <p>손바닥 손등</p>	<p>※ 올바른 손씻기 6단계</p>  <p>1 손바닥 2 손등 3 손가락 사이</p> <p>4 두 손 모아 5 엄지 손가락 6 손톱 밑</p>
* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55	

Q2. 손 씻는 시간과 주기는?

- 손을 씻어야 하는 '주기'는 정해져 있지 않으나, 평소에 자주 올바르게 손을 씻는 것이 중요합니다.
- 손을 씻을 때는 손바닥, 손등, 손가락 사이, 두 손 모아, 엄지손가락, 손톱 밑까지 꼼꼼하게 씻는 것이 중요합니다.

[참고 : 올바른 손씻기 방법]	
- 손 씻을 땐, '흐르는 물'에 '비누'로 '30초 이상' 꼼꼼하게!(손씻기 6단계 준수)	
※ 잘 씻기지 않는 손 부위	※ 올바른 손씻기 6단계
<p>● 대부분 씻김 ● 비교적 씻기지 않음 ● 거의 씻기지 않음</p>  <p>손바닥 손등</p>	 <p>1 손바닥 2 손등 3 손가락 사이</p> <p>4 두 손 모아 5 엄지 손가락 6 손톱 밑</p>
* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55	

- 무엇보다 다음의 상황에는 흐르는 물과 비누로 30초 이상 또는 손 소독제를 사용하여 손을 깨끗이 씻어주세요.
- ▲식사 전 ▲음식을 준비하기 전·중·후, ▲외출 후, ▲화장실 사용 후, ▲기침이나 재채기 후 등


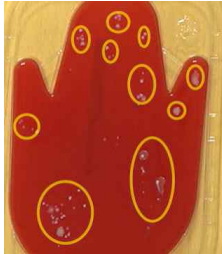


[참고 : 손씻기가 필요한 상황]				
				
화장실 이용 후	음식을 먹기 전	음식을 준비할 때 (생고기, 가금류 등 접촉 후)	아픈 사람을 간병할 때	기저귀를 갈거나, 화장실 다녀온 아이를 닦아준 후
				
배인 상체나 창상을 다룰 때	코를 풀거나 기침·재채기 후	쓰레기를 취급한 후	동물, 사료, 동물 관련 폐기물 등에 접촉한 후	애완동물 접촉, 먹이를 준 후

Q3. 공공장소에 있는 비누를 사용해도 되나요?

- ☐ 눈에 보이는 오염 등 이물질이 묻어 있지 않으면, 공공장소의 비누를 사용해도 괜찮습니다.

Q4. 왜 손은 30초 이상 씻어야 하나요?

- ☐ 손바닥·손등·손가락 사이사이 등 손 구석구석을 꼼꼼히 씻어 세균과 바이러스를 충분히 감소시키기 위해서는 30초 이상 씻어야 합니다.
- 질병관리본부에서 전문가를 통해 실험(2019년)한 결과, 30초 이상 손을 꼼꼼히 씻을 때 세균이 거의 사라진 것을 확인할 수 있었습니다.

[참고 : 화장실 이용 후, 손씻기 방법에 따른 오염도 측정]				
피실험자 A		⇒		상당수의 세균이 그대로 남아 있음
	씻기 전		물로만 씻은 후	실험결과
피실험자 B		⇒		세균이 거의 사라진 상태
	씻기 전		올바른 손씻기 후	실험결과

Q5. 휴지로 입 가리기와 옷소매로 가리기 중 어떤 게 더 나은가요?

- ☐ 기침, 재채기를 할 때는 휴지로 입과 코를 가리는 것이 좋습니다.
 - 사용한 휴지는 즉시 휴지통에 버리고 손 씻기 또는 손 소독을 합니다.
- ☐ 다만, 휴지가 없는 경우, 갑자기 기침·재채기를 할 때에는 옷소매 안쪽(팔꿈치 안쪽)으로 입과 코를 가리는 것 또한 충분히 도움이 됩니다.
- ☐ 기침·재채기 이후에는 손 씻기, 손 소독제 사용을 하여야 합니다.

Q6. 기침했을 때 그 소매도 소독을 해야 하지 않나요?

- ☐ 기침·재채기 후에는 손을 반드시 씻고, 이물질이 묻어있는 옷소매(안쪽 소매)는 만지지 않도록 합니다.
- ☐ 또한, 기침·재채기 이물질이 옷 소매(안쪽 소매)에 묻었더라도 옷소매를 소독 할 필요는 없으며, 귀가 후 세탁을 권합니다.

Q7. 집안에서도 마스크 착용을 해야 하나요?

- ☐ 혼잡하지 않은 야외, 가정 내, 그리고 개별공간에서는 마스크를 착용하지 않아도 됩니다.
- ☐ 다만, 열이 나거나 호흡기 증상이 있는 사람이 가족과 함께 생활하는 경우에는 가정에서도 마스크 착용을 권고합니다.

Q8. 마스크는 재 사용이 가능한가요?

- ☐ 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 사용한 경우 환기가 잘 되는 깨끗한 곳에 보관한 후 동일인에 한하여 재사용이 가능합니다.

<제 4 수칙> 매일 2번 이상 환기, 주기적 소독

Q1. 미세먼지 심한 날 환기요령이 궁금합니다.

- ☐ 바깥공기가 나쁘다고 해서 환기를 전혀 하지 않으면 미세먼지 뿐 아니라 이산화탄소, 포름알데히드, 휘발성 유기화합물, 라돈 등이 축적되어 실내 공기 질이 나빠집니다.
- ☐ 미세먼지가 심한 날에도 환기를 주기적으로 하는 것을 권합니다.

Q2. 공기청정기로도 환기가 대체 가능한가요?

- ☐ 공기청정기와 관계없이 주기적 환기(하루 2회이상)를 권합니다.
 - 환기를 통해 코로나19 바이러스가 들어있는 침방울의 공기 중 농도를 낮출 수 있습니다.

Q3. 환기시킬 시 공기 중 전파될 우려는 없는 건가요?

- ☐ 코로나19는 ‘감염된 사람이 기침 또는 재채기를 했을 때 발생한 침방울이 다른 사람의 호흡기로 들어가거나, ‘손에 묻은 바이러스가 눈·코·입 등 점막을 통해 침투하여 감염되는 것으로 알려져 있습니다.
- ☐ 일상적인 생활에서 공기를 통한 코로나19 감염이 되었다고 보고된 바는 없습니다.
 - 침방울의 공기 중 농도는 ‘환기’를 통해 낮출 수 있으므로, 주기적 환기가 중요합니다.

Q4. 아파트 승강기 버튼에 항균필름을 붙여 놔던데 정말 효과가 있나요?

- ☐ 사람들의 손이 많이 닿는 곳의 소독 원칙은 소독제(휴지나 천 등)으로 주기적으로 닦는 것입니다.
- ☐ 사람들의 손이 많이 닿는 곳에 항균 필름이 부착되어 있더라도, 많은 사람이 만진 표면을 접촉한 후에는 손 씻기를 해야 합니다.

Q5. 가정에서 쉽게 사용할 수 있는 소독 방법은 무엇이며, 소독에 쓰이는 약품은 어느 것을 써야 효과적인가요?

- ☐ 가정에서 소독을 할 때에는 환경부 승인 또는 신고된 제품(일명 : 가정용 락스 등)를 사용하여야 합니다.
- ☐ 소독제 사용 전, 소독제 라벨에 쓰여 있는 용량과 용법 등 권장사항을 반드시 읽고, 사용 시 준수해야 합니다.

Q6. 소독제가 건강에 미치는 영향은 어떤가요?

- ☐ 소독제는 제조회사의 권장사항을 반드시 준수하여 사용하는 것이 중요합니다.
- ☐ ^환기가 잘 되는 곳에서 ^사용법에 따라 소독액과 물을 희석하는 등 제조회사의 권장사항을 준수 할 경우, 건강에 미치는 영향은 걱정하지 않아도 됩니다.

Q7. 마스크에 소독제를 뿌리고 여러 번 써도 괜찮은가요?

- ☐ 마스크는 1회 사용을 권고합니다.
 - 다만, 오염 우려가 적은 곳에서 일시적으로 사용한 경우 동일인에 한해 재사용할 수 있습니다.
- ☐ 마스크에 소독제를 뿌리는 경우, 소독제 흡입의 위험이 있습니다.
 - 정전기 필터 성능이 떨어지므로 헤어드라이기를 이용해 건조하거나, 전자레인지 또는 알코올 소독, 세탁은 권하지 않습니다.

제 5 수칙 : 거리는 멀어져도 마음은 가까이

Q1. 앞으로는 지인들과 대면모임은 못 하는 건가요?

- ☐ 밀폐된 공간에서의 모임이나 활동, 사람들이 많은 장소에서의 모임은 최소화 하는 것이 좋습니다.
- ☐ 대면모임을 하는 경우에는 모임 인원과 시간은 최소화하고, 음식점·카페에서의 생활 속 거리 두기 실천 지침 등을 숙지하여 준수할 것을 권합니다.

<생활 속 거리 두기 지침 : 음식점·카페 이용 시>

- ▲기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 입 가리기
- ▲손 자주 씻기(식사 전, 화장실 사용 후 등), 악수 등 피하기
- ▲기침이나 재채기를 할 때는 휴지, 옷소매로 코와 입 가리기
- ▲실내 다중이용시설을 이용하는 경우 마스크 착용, 실외에서도 2m 안되는 경우 마스크 착용

<해당유형 적용사항>

- ▲식당·카페 등에 머무르는 시간 최소화하기
- ▲타자 사이 간격을 2m(최소 1m) 두고 앉거나, 일행이 아닌 다른 사람들과 가급적 최대한 간격을 띄워 앉기
- ▲가능한 서로 마주보지 않고 한 방향을 바라보도록 앉기
- ▲식사를 할 때는 대화를 자제하기
- ▲음식은 각자 개인 접시에 덜어먹기
- ▲가능한 포장 및 배달주문 등 이용하기

- ☐ 대면 모임 대신 가까운 사람들과 자주 통화나 영상을 통해 관심과 정서적 관계를 유지하는 것을 권합니다.

Q2. 코로나19에 관한 확인되지 않은 정보(=루머)를 온라인/오프라인에서 접하게 되면 어떻게 대처하는 것이 좋을까요?

- ☐ 감염병의 경우, 의료분야가 사람들에게 생소한 분야일 뿐만 아니라 직접적이고 신체적인 위협이 될 수 있는 위험상황이기 때문에 정보에 대한 민감성이 높을 수밖에 없습니다.
- ☐ 감염에 대한 불안은 끊임없이 관련 정보를 추구하게 합니다.
그러나 불확실한 정보는 오히려 불안과 스트레스를 가중시키고 올바른 판단을 어렵게 합니다. 정확한 정보를 필요한 만큼 얻는 것이 중요합니다.
- ☐ 확인되지 않은 정보나 의심스러운 정보를 접했을 때는 신뢰할 수 있는 출처 인지를 먼저 확인하고, 부정확한 소문은 온라인/오프라인을 통해 공유하지 않으며, 과도한 미디어 몰입은 하지 않습니다.