

---

# 생활 속 거리두기 지침 관련 FAQ

---

2020. 5. 3

**중앙재난안전대책본부**

# 목 차

총 관		쪽 번호
1	생활 속 거리두기와 생활방역의 차이가 무엇인가요?	1
2	현실적으로 지침을 준수하기 어려운 경우, 어떻게 해야 하나요?	1
3	지침을 준수하지 않는 경우 처벌을 받게 되나요?	2
<b>제 1 수칙) “아프면 3~4일 집에서 쉽니다”</b>		
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
<b>제 2 수칙) “사람과 사람 사이에는 두 팔 간격으로 충분한 간격을 둡니다”</b>		
1	실내에서 환기만 제대로 하고 2m 유지하면 괜찮은가요?	5
2	마스크를 쓰고 있어도 거리두기가 중요한가요?	5
3	불가피하게 자리가 붙어있는 경우에는 어떻게 해야 하나요?	5
4	사람간의 간격이 유지되는 야외일 경우에는 안전한가요?	6
5	엘리베이터 안에서는 어떻게 행동해야 하나요?	6
<b>제 3 수칙) “손을 자주 꼼꼼히 씻고, 기침 할 때 옷소매로 가립니다”</b>		
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 해야 하나요?	10
8	마스크는 재사용이 가능한가요?	10
<b>제 4 수칙) “매일 2번 이상 환기하고, 주기적으로 소독 합니다”</b>		
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 놨는데 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
<b>제 5 수칙) “거리는 멀어져도 마음은 가까이 합니다”</b>		
1	앞으론 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 관 >

#### Q1. 생활 속 거리두기와 생활방역의 차이가 무엇인가요?

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

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

- 생활 속 거리두기 지침은 우리가 일상생활을 영위하면서 코로나19 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 거리두기 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, 임신부, 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 거리두기 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 거리두기가 중요한가요?

- 마스크 착용만으로 코로나19 감염 전파를 완전히 예방할 수는 없습니다.
- 마스크를 착용하였더라도 사람간 거리두기(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 거리두기가 어려운 경우,
  - 마스크는 반드시 착용하고 다른 사람과 대화는 자제합니다.

#### Q4. 사람간의 간격이 유지되는 야외일 경우에는 안전한가요?

- 사람간의 2m(최소1m)이상 거리두기가 유지되는 야외에서는 실내 밀집된 공간보다 안전합니다.
- 다만, 야외에서도 다른 사람과 2m(최소 1m) 이상 거리두기는 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> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>손바닥</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>손등</p> </div> </div> <p>* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55</p>	<p>※ 올바른 손씻기 6단계</p> <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1 손바닥</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2 손등</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3 손가락 사이</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 두 손 모아</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5 엄지 손가락</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6 손톱 밑</p> </div> </div>

## 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)	
<p>※ 잘 씻기지 않는 손 부위</p> <p>● 대부분 씻김   ● 비교적 씻기지 않음   ● 거의 씻기지 않음</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>손바닥</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>손등</p> </div> </div> <p>* 출처 : Taylor L(1978). An evaluation of hand washing techniques-1.NursingTimes. 74:54-55</p>	<p>※ 올바른 손씻기 6단계</p> <div style="display: grid; grid-template-columns: repeat(3, 1fr); gap: 10px;"> <div style="text-align: center;">  <p>1 손바닥</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>2 손등</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>3 손가락 사이</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>4 두 손 모아</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>5 엄지 손가락</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>6 손톱 밑</p> </div> </div>

- 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 상처리나 창상을 다룰 때	코를 풀거나 기침·재채기 후	쓰레기를 취급한 후	동물, 사료, 동물 관련 폐기물 등에 접촉한 후	애완동물 접촉, 먹이를 준 후


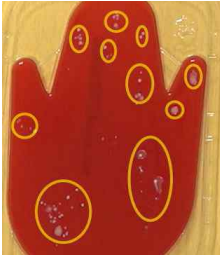


### Q3. 공공장소에 있는 비누를 사용해도 되나요?

- 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	
피실험자 B		⇒		세균이 거의 사라진 상태
	씻기 전		올바른 손씻기 후	

**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 거리두기 실천 지침 등을 숙지하여 준수할 것을 권합니다.

#### <생활 속 거리두기 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
- ▲ 탁자 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.