

코로나19 예방법

# 실내 공기질 관리



서울특별시 | 서울시 지역사회통합건강증진사업지원단

# 실내공기 오염물질에는 어떤 것들이 있나요?



실내공기를 오염시키는 물질로는 미세먼지, 초미세먼지, 폼알데하이드, 곰팡이, 휘발성유기화합물, 일산화탄소, 라돈 등이 있습니다. 그 형태나 특성에 따라 입자상/가스상 물질, 화학적/생물학적 물질 등으로 구분할 수 있습니다.

## ❖ 반려동물도 실내공기 오염의 원인이 되나요?

공기 중에 날리는 반려동물의 털에 진드기나 세균이 붙어있을 수 있어 알레르기성 질환, 천식 등을 유발할 수 있으며 배설물 관리를 소홀히 할 경우 세균이나 기생충에 노출될 수 있습니다. 따라서 실내에서 반려동물을 키울 때는 자주 씻기고, 배설물 처리와 청소에 주의를 기울여야 합니다.

※ 출처 : 실내공기 제대로 알기 100문100답.환경부(2019)

# 실내공기질 관리방법

## ❖ 적정 실내 온도-습도 유지

- 사람이 가장 쾌적하게 느낄 수 있고 건강한 환경을 유지하기 위한 온도는 18~22도, 습도는 40~60%

## • 실내습도 조절방법

실내습도를 낮춰주는 방법	실내습도를 높여주는 방법
<ul style="list-style-type: none"><li>• 난방기 가동</li><li>• 제습제 및 제습기 사용</li><li>• 주택 내 숲 비치</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 가습기 사용</li><li>• 주택 내 숲 비치</li><li>• 실내 녹색식물 키우기</li><li>• 미니수족관 및 분수대</li><li>• 실내에 젖은 빨래 널기</li></ul>

※ 출처 : 주택실내공기질관리를 위한 매뉴얼. 환경부, 국립환경과학원(2012)

# 실내공기질 관리방법



## ❖ 주기적인 실내환기

- **환기란?** 실내에 정체되어있던 오염된 공기를 실외로 배출하고 깨끗한 공기를 실내에 공급하여 오염물질을 제거하거나 희석하는 과정
- **자연환기**
  - 최소한 하루3번 30분 이상.
  - 권장시간 : 오전 10시~오후 9시 (저녁 늦게나 새벽시간에는 대기가 침체되어 오염물질이 정체되어 있을 수 있음)
  - 효과적인 환기법 : 맞통풍 환기
- **집 구조상 맞통풍이 불가능할때?**

맞통풍이 어려울 경우 부분적으로라도 창문을 열어 바람이 통하게 하고, 이와 함께 기계식 환기장치를 활용하는 것이 좋습니다. 주방의 레인지 후드나 환기팬, 신축아파트의 경우 환기시스템을 활용하시기를 권장합니다.

※ 출처 : 주택실내공기질관리를 위한 매뉴얼. 환경부, 국립환경과학원(2012)  
실내공기 제대로 알기 100문100답.환경부(2019)

# 집안 가정제품, 적절한 청소주기는?

전자레인지 : 매주

싱크대 : 매일

욕조 : 매주

냉장고 : 매월

수건 : 3회마다

컴퓨터 : 매주

침대시트와 베갯잇 : 매주 또는 격주

베갯 : 석 달마다

매트리스 : 두 달마다

카펫 : 반년마다



❖ **청소를 하면 미세먼지 줄이는데 효과가 있나요?**

밀대를 이용한 물걸레 청소를 하면 청소를 하지 않았을 때보다 실내미세먼지 농도가 낮게 유지됩니다.

※ 출처 : <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-5258163/How-REALLY-clean-home.html>

실내공기 제대로 알기 100문100답.환경부(2019)

# 참고문헌

- 실내공기 제대로 알기 100문100답.환경부 (2019)
- 주택실내공기질관리를 위한 매뉴얼. 환경부, 국립환경과학원(2012)
- <https://www.dailymail.co.uk/femail/article-5258163/How-REALLY-clean-home.html>