

쾌적한 실내환경을 유지하기 위한 방법

1. 적정 실내 온습도 유지합니다.

- 실내가 건조하게 되면 다양한 질환을 일으키며, 실내가 습하게 되면 다양한 미생물들이 번식할 수 있습니다.
- 따라서 항상 적절한 습도와 온도를 유지할 수 있도록 신경써야합니다.
- 사람이 가장 쾌적하게 느낄 수 있고 건강한 환경을 유지하기 위한 온도는 18~22℃, 습도는 40~60%입니다.

계절에 따른 실내 적정 온·습도

계절	적정온도	적정습도
봄 · 가을	19 ~ 23 ℃	50 %
여름	24 ~ 27 ℃	60 %
겨울	18 ~ 21 ℃	40 %

2. 주기적인 실내 환기가 필요합니다.

- 환기는 실내에 정체되어있던 오염된 공기를 실외로 배출하고 깨끗한 공기를 실내에 공급하여 오염물질을 제거하거나 희석하는 과정입니다. 따라서 환기는 실내 공기질을 쾌적하게하는 방법 중 제일 중요합니다.
- 자연환기의 경우 최소한 오전, 오후, 저녁, 하루 3번 30분씩 이상 해주는 것이 좋습니다. 환기시간은 저녁 늦게 나 새벽시간에는 대기가 침체되어 오염물질이 정체되어 있을수 있으니, 오전 10시부터 오후 9시 이전에 하는 것이 좋습니다.

3. 청소는 정기적으로 하여야 합니다.

- 정기적인 청소는 미세먼지 등 많은 오염물질의 농도를 낮추거나 제거할 수 있습니다.
- 청소용품을 선택할 때 다양한 화학물질로 만든 제품을 자제하며, 친환경 재료로 만들어진 제품을 이용합니다.
- 또한 자극적인 냄새가 있는 제품은 피하도록하며, 청소용품의 사용, 저장, 배치는 제조사의 지침을 따르도록 합니다.
- 미세먼지 및 오염물질은 바닥 뿐만아니라 벽면 및 천장에도 미세먼지가 붙어있기 때문에 벽면 및 천장청소도 주기적으로 하는 것이 필요합니다

실내 적정 온습도 유지	- 적정 온·습도 ☞ 실내온도 : 18~22℃, 실내습도 : 40~60% - 계절 별 적정 온·습도 ☞ 봄·가을 : 19~23℃, 50% - 계절 별 적정 온·습도 ☞ 여름 : 24~27℃, 60% - 계절 별 적정 온·습도 ☞ 겨울 : 18~21℃, 40%
실내환기	- 하루에 최소 3번 30분 이상 환기 - 기후조건으로 인하여 자연환기 어려울 시 기계환기(팬) 가동
친환경 제품 사용	- 친환경 제품을 사용 ■ 리모델링 시 : 친환경 마크가 있는 건축자재 및 인테리어 제품 사용 ■ 가구 : 친환경 제품 구입 ■ 전자제품 : 사용 후 환기 필요
청소	- 주기적인 청소 필요
건물 내 흡연 금지	- 건물 내 흡연 금지
주방	- 조리 시 창문 개방 및 국소 배기장치 가동
의류 및 침구류 관리	- 드라이크리닝 의류는 1시간 정도 환기 시킨 후 보관 - 침구류는 수시로 물세탁 후 햇볕에 잘 말리고 털어서 관리
반려동물 관리	- 반려동물을 자주 씻어줌 - 반려동물의 변은 바로 처리
방향제	- 천연 방향제 사용 - 방향제 사용 시 충분한 환기 필요
옷장 및 신발장 관리	- 습기가 차지 않도록 주의 - 축축한 옷이나 신발은 충분히 건조한 후 수납 - 주기적인 청소와 환기 필요



실내 오염물질 종류 및 인체영향

실내공기오염으로 인한 인체 영향은 오염물질의 개별적 특성과 각 개인의 건강면역 등의 특성에 따라 범위하게 발생합니다. 주거공간에서 나타날 수 있는 건강피해로는 만성감기, 기침, 가래, 코 자극, 호흡곤란, 호흡기질환, 두통, 눈 자극과 같은 증상이 있습니다.

폼알데하이드 (Formaldehyde)

호흡 및 피부를 통해 인체로 유입되며, 이 중에서 흡수보다는 흡입에 의한 독성이 강한 것으로 알려져 있습니다. 폼알데하이드는 농도가 1 ppm 또는 그 이하에서 눈, 코, 목의 자극을 보이며, 발암성 물질로 알려져 있습니다.



일산화탄소 (Carbon monoxide: CO)



일산화탄소 중독의 주요 증상은 두통, 메스꺼움, 졸음, 현기증, 방향감각 상실 등이며, 고농도에 중독되었을 경우, 의식을 잃거나 뇌 조직과 신경계통에 많은 피해를 가져와 죽음에 이르게 할 수도

있습니다. 한편 만성적인 영향으로는 성장 장애, 만성 호흡기질환(폐렴, 기관지염, 천식)이 대표적인 상입니다.

이산화탄소 (Carbon dioxide: CO₂)

실내에서의 이산화탄소는 주로 인간의 호흡에 의해 생성됩니다. 대기 중 이산화탄소 농도는 보통 0.04% 수준이며, 실내공기질 관리 측면에서는 환기상태의 적절성 판단 지표로 사용되고 있습니다.

실내공간에서 농도가 증가하면 호흡에 필요한 산소의 양이 부족하게 되어, 일산화탄소와 함께 실내오염물질로 취급하고 있습니다.



이산화질소 (Nitrogen dioxide: NO₂)



이산화질소는 인체에 유해한 자극성 냄새가 나는 적갈색 기체입니다. 고농도로 존재하는 경우, 기관지염과 같은 호흡기 질환을 일으킵니다.

인간의 호흡을 통하여 인체로 유입된 이산화질소는 폐포까지 깊이 도달하여 헤모글로빈의 산소운반 능력을 저하시키고, 수 시간 내에 호흡곤란을 수반한 폐수종 염증을 유발할 수 있습니다.

미세먼지 (Particulate Matter: PM₁₀, PM_{2.5})

미세입자가 유발하는 호흡기 질환으로는 천식이 있습니다. 천식은 만성 호흡기 질환으로서 기침, 호흡곤란, 흉부 압박감 등의 증상을 초래합니다.

천식은 환경변화에 민감하게 반응하여 대기오염으로 인한 건강피해를 논하는 데 있어 일반적인 환경보건의 건강지표로 사용되고 있습니다.



부유미생물 (세균 및 곰팡이)

부유세균, 부유곰팡이와 같은 미생물성 실내공기 오염물질은 전염성 질환, 알레르기 질환, 피부질환, 호흡기 질환, 폐질환, 기관지 질환, 폐암을 비롯한 각종 질병을 유발시키는 것으로 알려져 있습니다.

