



환경부

보 도 자 료

다시 도약하는 대한민국
함께 잘사는 국민의 나라

보도 일시	2022. 11. 17.(목) 06:00 (목요일 석간)	배포 일시	2022. 11. 15.(화)
담당 부서 <총괄>	국립환경과학원 생활환경연구과	책임자	과 장 이종천 (032-560-8328)
		담당자	연구관 심인근 (032-560-8324)

우리집 실내공기질 관리 방법을 한눈에 봅니다

- 국립환경과학원, 주택 실내공기 관리정보 담은 종합안내서 배포 -

- 환경부 소속 국립환경과학원(원장 김동진)은 주택 실내공기질 관리 정보를 담은 안내서 '우리집 실내공기 이렇게 관리해요'를 11월 17일 배포한다.
- 이번 안내서는 그간 분산돼있던 실내공기질 관련 지침과 관리에 필요한 정보들을 한데 모아 국민들이 쉽게 활용할 수 있도록 제작됐다.
- 안내서의 주요 내용은 △주택 실내공기질 관리의 필요성, △주택 실내 오염원(건축자재, 난로, 흡연 등) 및 오염물질의 종류(미세먼지, 라돈, 부유미생물, 폼알데하이드 등), △실내공기질 관리방법(환기, 친환경제품 사용, 건축물 관리 등), △쾌적한 실내 환경을 유지하기 위한 상황별 방법(겨울철 가습기 사용 및 환기방법) 등 5개의 장으로 구성됐다.
- 계절, 건강자각증상, 주택 내 공간별 관리방법 등 상황에 따른 정보를 제공하며, 자가 점검표(체크리스트)를 통해 독자가 각 상황에 적합한 대처방법을 익힐 수 있도록 했다.
- 아울러, 실내공기 오염물질 종류와 실내공기질 관리방법을 연계하여 찾아볼 수 있도록 구성하여 독자의 편의성을 높이고 최신정보를 수록했다.

- 이번 안내서는 전국 지자체 실내공기질 담당부서에 배포되며, 국립환경과학원 '환경정보도서관 누리집(ecolibrary.me.go.kr/nier)'에서 누구나 전자파일(PDF)을 무료로 내려받을 수 있다.
- 이종천 국립환경과학원 환경기반연구부 생활환경연구과장은 “이번 안내서가 가정 내 실내공기질에 대한 이해도를 높이고 쾌적한 환경을 조성하는 데 도움이 될 수 있기를 바란다”라고 말했다.

붙임 1. 안내서 구성.

2. 실내공기질 관리 자가 점검표(체크리스트). 끝.

담당 부서 <총괄>	국립환경과학원 생활환경연구과	책임자	과 장	이종천 (032-560-8328)
		담당자	연구관	심인근 (032-560-8324)
	환경부 생활환경과	책임자	과 장	이경빈 (044-201-6790)
		담당자	사무관	윤재웅 (044-201-6798)



□ <우리집 실내공기 이렇게 관리해요> 앞표지



□ <우리집 실내공기 이렇게 관리해요> 목차 1

CONTENTS

1

주택 실내공기질 관리의 필요성

· 주택 실내공기질 관리 지침서	08
· 실내공기질 관리는 왜 필요한가?	09

2

주택 실내 오염원 및 오염물질의 종류

· 주택 내 오염원	12
· 실내 오염물질 종류 및 인체영향	13

3

실내공기질 관리방법

· 환기    	22
· 친환경제품 	34
· 공기청정기 	44
· 금연 	48
· 건축물관리  	52
· 기타   	60

 휘발성유기화합물  미세먼지  라돈  부유 세균과 곰팡이  기타 가스상 오염물질

□ <우리집 실내공기 이렇게 관리해요> 목차 2



4

쾌적한 실내 환경을 유지하기 위한 상황별 방법

· 계절별 실내공기질 관리 방법	64
· 건강자각증상별 실내공기질 관리 방법	68
· 주택 내 공간별 실내공기질 관리 방법	70

5

부록

· 농도 단위 설명	74
· 관련기준	75
· 자가체크리스트	77
· 실내공기질 관련 홈페이지	79

자가 체크리스트

이 체크리스트는 총 2개의 섹션(집 안, 방 안)으로 구성되어 있습니다. 체크리스트에서 제시하고 있는 대처 방안은 일반적으로 일상생활에서 쉽고 저렴하게 실천할 수 있는 것들로 이뤄져 있습니다. 체크리스트의 질문에 답변하면서 주택의 실내 환경오염에 대한 구체적인 대응 방법도 살펴보세요.

집 안

질문	답변	대처 방안
간접흡연		
집 안에서 흡연하는 분이 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 집 안에서는 금연하도록 한다. ▶ 방문객도 집 안에서 흡연을 자제하도록 유도한다. ▶ 집 안에 금연이라는 표지를 달고 가족 구성원들이 집 안에서 금연하기를 약속한다.
반려동물		
집 안에 털이 있는 동물이 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 가능하다면 반려동물을 집 안보다는 집 밖에서 기르도록 한다. ▶ 만약 불가능하다면 어린이나 어르신의 침실에 들어가지 못하게 하고 가구류 주변에서 생활하지 않게 한다. ▶ 반려동물의 목욕은 주기적으로 한다.
소비 제품		
천식이나 환경성 질환을 앓고 있는 가족 구성원이 강한 냄새를 내는 화학 제품이나 소비 제품(예를 들어 클리너, 페인트, 접착제, 살충제, 공기 정화제, 화장품 등)을 주변에서 사용 시 증세가 더 악화되는 것을 본 적이 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 질환을 앓고 있는 구성원이 최대한 이런 제품에 노출되지 않도록 최소한의 양만 사용하고, 가능하다면 이 구성원이 집 안에 없을 때 제품을 사용한다. ▶ 제품 설명서에 따라 사용하고, 사용한 곳은 환기가 잘 되도록 한다.
냉난방		
집 안 냉난방기는 필터가 장착돼 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 만약 그렇다면 분기에 한 번씩 필터를 교체하거나 청소한다. ▶ 제조사 규격과 일치한다면 보다 고효율의 필터로 교체해 사용한다.
집 안에서 난방용으로 전기 또는 가스스토브(히터) 등을 사용하십니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 배기관이 잘 창착돼 있는지 주기적으로 확인하고 파손된 곳은 바로 고친다.
집 안에 에어컨이 설치돼 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 에어컨 필터를 주기적으로 청소한다.

질문	답변	대처 방안
침구류		
환경성 질환을 가진 구성원이 어디에서 잠을 자나요?(복수 응답)	☐ 침대 ☐ 바닥 이불 ☐ 소파 ☐ 기타	▶ 사용하는 매트리스를 먼지 방지용(알레르겐 불침투성 재질) 커버로 덮어서 사용하고 제조사의 설명서에 따라 주기적으로 세탁한다. ▶ 만약 환경성 질환을 가진 구성원이 소파나 기타 가구류에서 잠을 자야 한다면 세탁이 가능한 슬립 커버 위에서 자게 하고 주기적으로 진공청소기로 소파 등의 가구를 청소한다.
환경성 질환을 가진 구성원이 사용하는 침구류는 어떤 것인가요?(복수 응답)	☐ 침대보 ☐ 담요 ☐ 베개 ☐ 홀이불 ☐ 기타	▶ 세탁이 가능한 침구류를 이용한다. ▶ 침구류를 주기적으로 뜨거운 물을 이용해 세탁하고 완전히 건조한 후 사용한다. ▶ 베개를 먼지 방지용(알레르겐 불침투성 재질) 커버로 덮어서 사용하고 제조사의 설명서에 따라 주기적으로 세탁한다.
바닥		
어떤 종류의 바닥재를 사용하십니까?	☐ 카펫 ☐ 강화마루 ☐ 타일 ☐ 장판 ☐ 기타	▶ 카펫을 사용한다면 주기적으로 진공청소기를 이용해 청소한다. ▶ 가능하다면 고효율 필터가 장착된 진공청소기를 사용한다. ▶ 마루를 사용한다면 바닥을 자주 닦아준다. ▶ 장판을 새로 깔았다면 베이커아웃을 해준다. ▶ 진공청소기나 물걸레로 바닥 청소 시 환경성 질환이 있는 가족 구성원은 근처에 있지 않게 한다. ▶ 환경성 질환이 있는 가족 구성원 주변은 항상 바닥 청소를 해 먼지를 없애고 진공청소기의 먼지 포집기를 사용 후 바로 비운다.
천 소재의 가구류 및 봉제완구		
천 소재의 가구가 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 세탁이 가능한 슬립 커버로 천 소재 가구를 덮어 사용한다. ▶ 천 소재 가구에 놓여 있는 쿠션 등을 치우고 가구의 틈새 구석구석까지 진공청소기를 이용해 주기적으로 청소한다. ▶ 만약 가구를 교체할 계획이 있다면 쉽게 닦아 청소할 수 있는 목질, 가죽, 비닐 소재 같은 것으로 구매하는 것을 고려한다.
집 안에 봉제완구가 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 세탁 가능한 봉제완구를 구매하고 뜨거운 물로 주기적으로 세탁한 후 완전히 건조해 사용한다. ▶ 특히 침실이나 환경성 질환이 있는 가족 구성원 주변에는 봉제완구의 개수에 제한을 둔다.
창문		
집 안 창문은 어떤 것으로 가려져 있나요?(복수 응답)	☐ 커튼 ☐ 블라인드 ☐ 기타	▶ 커튼은 주기적으로 세탁한다. ▶ 블라인드는 물걸레나 청소기를 이용해 주기적으로 먼지를 청소한다. ▶ 먼지가 쌓인 창턱은 따뜻한 비눗물을 적신 천으로 주기적으로 닦아준다.

질문	답변	대처 방안
주방		
가스를 이용해 조리하십니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 가스 조리기구 이용 시 레인지 후드를 켜거나 창문을 열어 둔다. ▶ 제조사가 제시한 사용 설명서를 준수해 사용한다.
습기 조절		
집 안 바닥이나 벽에 물이 침투한 흔적이 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 곰팡이의 번식을 막기 위해 24 ~ 48시간 이내에 젖어 있는 곳을 마른수건 등을 이용해 닦아낸 후 건조한다. ▶ 수도관 등에서 물이 새는지 확인하고 가능한 빨리 수리한다. ▶ 바닥 타일이나 카펫에서 곰팡이가 보이면 바로 교체한다. ▶ 에어컨이나 제습기를 이용해 실내 습도를 낮은 수준(60 % 이하)으로 유지한다.(이상적인 습도 범위 30 ~ 50 %)
화장실 욕조나 세면대, 벽지, 창문틀 등에서 곰팡이가 보이거나 냄새가 납니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 샤워나 요리를 할 때 습도가 높아지므로 창문을 열거나 환기팬을 작동한다. ▶ 전용 세제와 물을 이용해 곰팡이를 제거하고 그 부분을 완전히 건조한다. ▶ 주택 내부 또는 외벽을 페인트칠할 경우, 곰팡이를 완전히 제거하고 건조한 후 페인트를 도포한다.
냉장고, 에어컨, 화분 물받이에 물이 고여 있습니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 냉장고나 에어컨의 물받이를 주기적으로 비운 다음 세척한다. ▶ 화분의 물받이에는 물이 장시간 고여 있지 않게 한다.
실내에서 가습기를 사용하십니까?	☐ 네 ☐ 아니오	▶ 필요할 때만 사용하고 실내 상대습도가 30 ~ 50 % 수준을 유지하도록 설정한다. ▶ 가습기 물통으로 주기적으로 세척한다. ▶ 가능하다면 가습기에 사용하는 물은 미네랄이 적은 물을 이용한다. ▶ 가습기 제조사가 제시한 사용법 및 유지 방법을 준수하고, 가습기 소모품을 제때 교체해준다.