

실내공기질: 곰팡이 및 기타 생물학적 오염물질

Indoor air quality: Mould and other biological contaminants

생물학적 오염물질이란?

생물학적 오염물질은 곰팡이, 집먼지, 세균, 바이러스, 동물 비듬, 고양이 타액, 꽃가루, 바퀴벌레, 진드기 등 생물 또는 생물의 산물을 말합니다.

곰팡이란?

곰팡이는 실내외에서 자연스럽게 발견되는 진균입니다. 출아에 의해 증식하는 효모를 제외하고, 곰팡이는 미세한 포자를 공기 중에 방출하여 번식합니다.

곰팡이 및 기타 생물학적 오염물질이 어떤 보건 문제를 일으키나?

많은 생물학적 오염물질이 들이마실 수 있을 만큼 미세하며, 몇몇은 보건 문제를 일으킬 수 있습니다. 예를 들어, 몇몇 곰팡이는 알레르기 반응을 일으킬 수 있습니다. 세균과 바이러스는 감염을 일으킬 수 있습니다. 곰팡이도 감염을 일으킬 수 있지만 이런 경우는 드뭅니다. 몇몇 연구에 따르면, 실내가 습하고 곰팡이가 눈에 띄는 주택에 사는 사람은 기침, 천명, 두통 등의 일반적 증상이 더 많이 나타납니다.

곰팡이가 생기는 원인은 무엇인가?

높은 습도 또는 실내 공기 수분 함량은 곰팡이가 생기게 합니다. 예를 들어, 실내 온도와 실외 온도 사이의 차이가 클 경우, 창문에 물방울이 맺혀 창틀이나 창턱에 곰팡이가 생길 수 있습니다. 지붕 또는 배관 누수를 통해 집 안으로 들어온 물은 습기를 만들 수 있습니다. 축축한 곳은 목욕, 세탁, 요리 등, 집 안에서의 일상적 활동에 의해 생길 수도 있습니다. 환기를 적절하게 하지 않을 경우, 가습기 또는 욕실에서 생긴 습기도 곰팡이의 성장을 촉진할 수 있습니다.

집에 곰팡이가 있는지 없는지 어떻게 아나?

싱크대 보관장 내부처럼 물이 사용되는 곳과 축축한 곳에 변색된 곳이 있거나 얼룩이 있는지 살펴보세요. 축축한 곳의 경우, 소파 뒤나 침대 밑처럼 공기 흐름이 적은 곳에서는 곰팡이가 자랄 수 있습니다.

곰팡이는 흔히 흐릿하거나 가루처럼 보이며, 색은 일반적으로 녹색, 갈색 또는 검은색입니다. 내벽 표면에 생긴 곰팡이는 건물 외부에서 벽으로 침투하는 물 때문에 눈에 띄지 않을 수 있습니다. 또한, 습기에 의해 손상된 표면(걸레받이, 타일 및 카펫의 뒷면 등)의 위 또는 밑에도 곰팡이가 생길 수 있습니다.

곰팡이는 흔히 '퀴퀴한' 냄새를 발산합니다.

곰팡이는 어떻게 방지하고 통제 하나?

곰팡이 통제의 열쇠는 습기를 통제하는 것입니다. 습기, 높은 습도 및 응결을 방지하려면 다음과 같은 조치를 취하십시오:

- 부엌, 욕실 등의 습한 곳에는 외부와 통하는 배기 송풍기를 설치하여 사용하십시오
- 샤워 중에, 그리고 샤워 후 30 분간 욕실 환풍기를 돌리십시오
- 빨래건조기가 건물 외부와 통기되게 하십시오
- 다락 및 천장의 배선 공간을 환기하여, 습기가 생기는 것을 방지하십시오. 바닥 밑 배선 공간이 맨땅일 경우, 비닐로 덮으십시오
- 다른 방법으로는 통제할 수 없을 만큼 집 안의 습도가 높을 경우에는 제습기를 사용하십시오. 방의 크기와 습도에 가장 적합한 제습기를 선택하십시오
- 건물 내부 및 외부의 모든 누수를 즉시 수리하십시오

- 화분에 고인 물 등, 곰팡이의 성장을 촉진할 수 있는 물의 원천을 제거하십시오
- 난방 환기 및 에어컨 부품 주변에 물이 고이지 않도록 하십시오. 집수관에 고인 물을 정기적으로 비우십시오. 물이 고일 수 있는 곳을 청결하게 유지하고 소독하십시오
- 가족 중에 천식 환자가 있을 경우, 분무기가 달린 가습기는 사용하지 마십시오. 이런 기기를 사용할 때는 반드시 깨끗이 청소한 후에 사용하십시오
- 물로 인해 손상된 카펫, 언더레이 및 건축 자재는 24-48 시간 이내에 깨끗이 씻고 말리거나, 폐기를 고려하십시오

곰팡이를 어떻게 제거할 수 있나?

곰팡이가 생긴 곳의 면적이 작으면(1 평방미터 미만) 곰팡이를 직접 제거할 수 있습니다. 이 작업을 할 때는 반드시 가정용 고무장갑, 보안경/고글 및 KN-95 마스크(또는 더 좋은 것)를 착용하십시오. 면적이 클 경우에는 특수한 훈련 또는 전문 청소업자가 필요할 수 있습니다. 여러분이 직접 청소할 경우에는 다음과 같이 하십시오:

- 곰팡이가 생긴 매끄러운 표면은 세제와 물로 청소하십시오. 표면이 완전히 건조되어야 하므로 물을 너무 많이 사용하지 마십시오
- 곰팡이 낀 천장 타일, 석고보드, 흰곰팡이 낀 카펫 등 오염된 다공성 건축재는 버리십시오. 재료를 청소해서 폐기하면 곰팡이 포자가 집 안으로 퍼지는 것을 방지하는 데 유용합니다
- 청소가 끝나면 주요 문제(수해, 높은 습도, 환기 불량 등)를 해결하여 곰팡이가 다시 생기는 것을 방지하십시오

기타 생물학적 오염물질을 통제하려면 어떻게 해야 하나?

- 집을 청결하게 유지하고 모든 표면에 먼지가 없도록 하여 집먼지진드기, 꽃가루, 동물 비듬 등을 억제하십시오

- 정기적으로 난방 덕트를 청소하고 냉난방 필터를 교체하십시오
- 일 주일에 한 번씩 집안 곳곳을 진공청소기로 청소하십시오(바닥, 침구, 카펫 등 포함). 진공 청소 중 알레르기가 있는 사람은 적어도 먼지가 가라앉고 나서 1 시간 동안 방 밖에 나가 있어야 합니다. 가족 중에 알레르기가 있는 사람이 있을 경우, HEPA 필터가 장착된 진공청소기를 구입하는 것이 바람직합니다. HEPA 필터는 일반 진공청소기가 포착하지 못하는 미세 입자를 포착합니다. 거실 바깥쪽(지하실, 바닥 밑 공간, 주택 외부 등)과 통하는 중앙집중식 진공청소기를 설치하는 것도 고려해볼 수 있습니다
- 정기적으로 침구(베개, 매트리스 패드 등)를 온수 세탁하십시오(수온 55° C 이상)

자세히 알아보기

- [캐나다 보건부\(Health Canada\) - 공기질\(Air Quality\) 웹사이트](#)
- [BC 주 폐재단\(BC Lung Foundation\) - 공기질\(Air Quality\) 웹사이트](#) 또는 무료 전화 1-800-665-LUNG(5864)
- [캐나다 주택금융공사\(Canada Mortgage and Housing Corporation\) - 주택의 곰팡이: 퍼스트네이션족 입주자를 위한 안내\(Mould in Housing: Information for First Nation Occupants\)](#)
- [캐나다 정부 - 실내 습기 및 곰팡이 대처 가이드\(Guide to addressing moisture and mould indoors\)](#)
- [캐나다 폐협회\(Canadian Lung Association\) - 여러분의 건강한 집\(Your Healthy Home\)](#)



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1(무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애인 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.