

건강한 생활은 집에서 시작

유독물질에 노출을 줄이기 위한
보다 안전한 청소요령

장애자를 위한 편의 시설을 신청시에는 360-407-6700, or
email 혹은 이메일 hwtrpubs@ecy.wa.gov, 혹은 ecology.wa.gov/accessibility 로 연락할것 청각장애자는 711 혹은
877-833-6341.



발행 책자 번호 21-04-036KO

2023년 6월 개정



DEPARTMENT OF
ECOLOGY
State of Washington

주위환경을 좀 더 건강하게

우리가 어떻게 유독물질에 노출되는것을 줄일 수 있을까? 청소하는 습관에 대한 작은 변화부터 시작해야 한다.

실내 공기질을 개선하기

좀 더 깨끗한 실내공기를 위하여

- 날씨와 안전함을 고려하여 창문을 열어 좀 더 환기를 자주 한다.
- HEPA 필터가 달린 공기정화기 또는 HVAC 에 등급이 높은 [MERV¹](#) 필터를 설치한다. 등급이 높은MERV 숫자 일수록 공기중의 더 많은 오염물질을 제거한다.

신발은 문앞에 벗어 놓기

신발을 통해 [청산가리나 납등의²](#) 유독 물질이 실내로 들어 올 수 있다.

- 도어매트를 사용하여 실내로 들어오는 오염물질을 줄인다.
- 가족이나 손님을 위한 신발 벗는 장소를 정해 놓는다.

진공 청소기와 먼지 털기를 자주 하기

유독물질은 먼지중이나 카펫같은 부드러운 것에 모일 수 있습니다.

- [마이크로화이버나³](#) 젖은 헝겊으로 표면을 자주 닦아 외부 먼지를 제거할것
- 미세한 입자들은 HEPA 필터가 달린 진공청소기로 제거할 수 있다. 이렇게 함으로 특별히 바닥에서 더 많은 시간을 보내는 아이들과 애완 동물들을 보호할 수 있다.






좀 더 안전한 청소용품 고르기

현명한 쇼핑

청소용품이나 재료들을 사기전 이미 집에 갖고있는 물품인지 알아본다. 꼭 필요한 물품만 사면 남는것을 위한 저장장소도 필요없고 환경에도 좋으며 돈도 절약할 수 있다. 더 이상 필요하지 않은 청소용품들은 지역의 쓰레기수거 기관에 전화1-800-RECYCLE 로 문의 혹은 1800recycle.wa.gov 에 연락하여 안전하게 버리는 방법을 알아본다.

보다 안전한 쇼핑하기

-  위험 또는 독이라고 쓰여진 제품은 **사지 않는다.**
-  경고 또는 주의라고 쓰여진 제품은 **가능하면 피하도록 한다.**
-  다음과 같은 제 삼자의 인증이 있는 **안전한 제품** 고르기.



좀더 안전한 선택⁴
사람, 애완동물,
지구 환경에 좀 더
안전한것



환경을 위한 디자인⁵
좀 더 안전한
살균제와 소독제



요람에서 요람으로⁶
웹사이트를 방문해
플래티넘이나 골드인증
제품등을 선택할것.



방향제가 첨가 되지 않은⁷ 제품 찾기

방향제 무첨가와 향기가 없음은 다르다.

- 무향기 제품은 다른 첨가 재료가 함유되어서 확인되지않은 다른 해로운 화학물질을 가릴 수 있다.
- 향 무첨가는 어떠한 향이나 향을 감추는 물질등을 포함하지 않는다.



직접 만들기 방법

우리는 모두에게 안전한 청소제품을 각자 만들 수 있다. 재료들은 비싸지 않고 구하기 쉬우며 그렇게 함으로 유독물질 배출을 줄여 우리 사회와 환경을 보호할 수 있다.

다용도 청소용품

뿌린후 닦기전 5분 가량 기다리기
(dwell time 이라 불림)

함유 재료들

- 1 테이블스푼 액체 주방비누 (not detergent)
- ½ 컵 화이트 증류 식초
- 1½ 컵 물

만드는 방법

모든 재료를 깨끗한 16 온즈 스프레이
통에 담고 뚜껑을 덮은 후 흔들어
섞는다.

유리 청소 용품

다용도 청소용품 사용하여 표면에 뿌린
후 린트가 없는 헝겊으로 닦는다.

다른 방법:

재료

- 1 컵 식초
- 1 컵 물

만드는 방법

스프레이통에 넣고 유리 표면위에
뿌린후 닦으면 된다.

실외쪽 유리는 스폰지를 몇방울 주방
세제를 섞은 따뜻한 물에 적셔 닦은 후
물로 닦고 잘 말린다.





청소제품 안전하게 사용하기

사랑하는 사람들을 위하여 방이 비어 있을때 청소한다. 제품을 사용하기전 주의사항과 사용방법을 잘 읽고 사용한다. 유해물질에 관한 주의사항을 잘 따라서 사용한다. 사용 후 비누와 물로 손을 잘 씻는다.

오븐

셀프 클리닝 오븐에는 이 청소제품을 쓰지 않는다.

재료

- 1 컵 베이킹소다
- 물

사용방법

베이킹소다와 물을 섞어 반죽 상태로 오븐에 바른 후 10-15분 정도 기다린 후 닦는다. 음식이 많이 눌어붙은 곳은 수세미와 주걱등으로 닦는다. 세계 문지를 경우에도 베이킹소다는 우리 가족과 애완동물에게 유해가 되지 않는다.

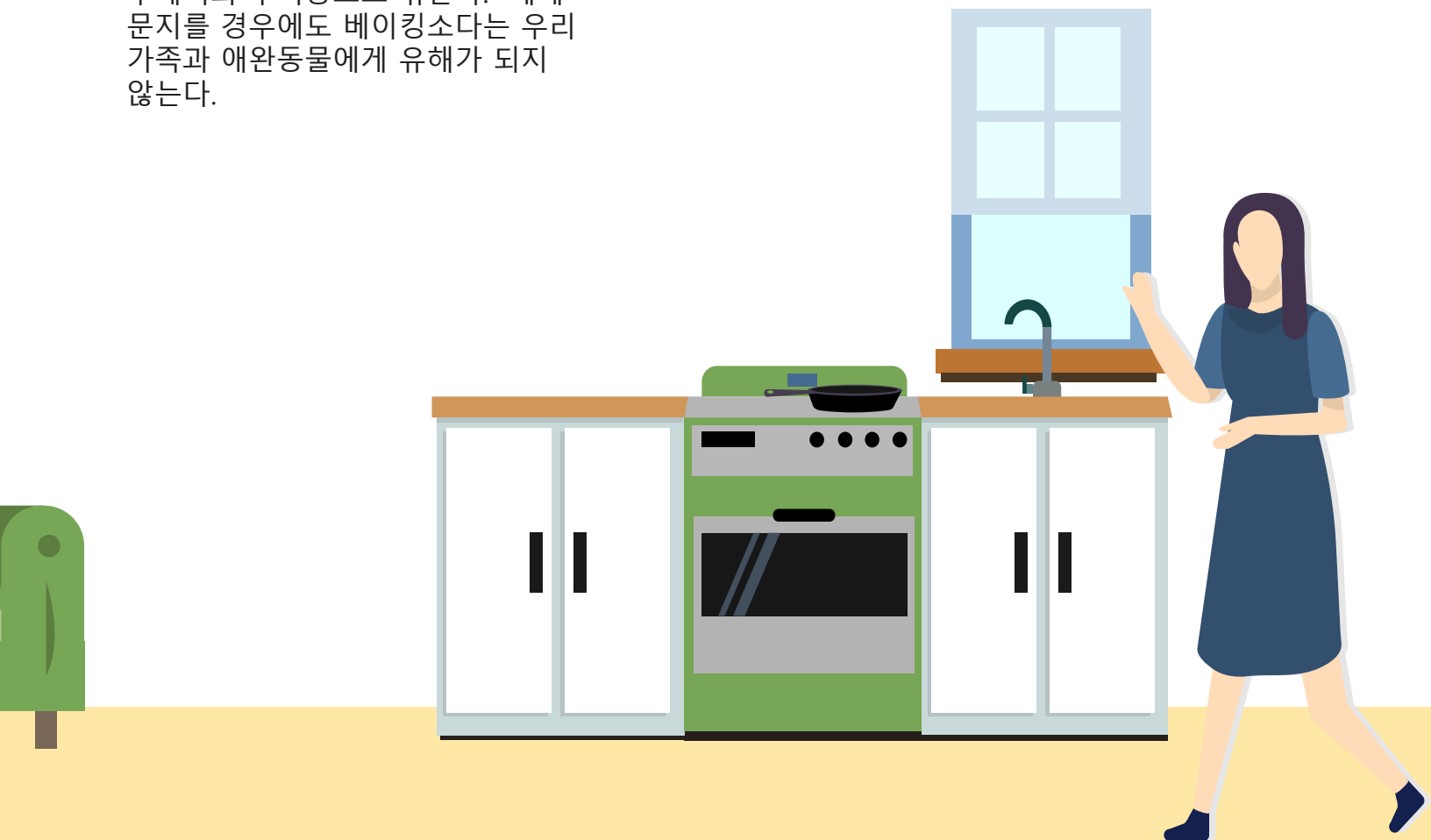
마이크로웨이브

재료

- ¼ 컵 화이트 증류 식초
- 1 컵 물

사용방법

마이크로웨이브에 안전한 용기에 식초와 물을 섞은 후 마이크로웨이브에서 끓인다. 식힌다. 마른 음식들이 증기때문에 닦기 쉬워진다.



욕탕, 싱크, 변기

재료

- 베이킹 소다
- 액체 주방 비누 (세제가 아님)

사용방법

포셀린 용기표면 위에 일반 청소 가루 대신 베이킹 소다를 사용한다, 베이킹 소다를 뿌린 후 젖은 천으로 문지른다. 조금 더 깨끗히 하려면 천위에 비누를 조금 뿌려 닦는 후 물로 잘 닦는다.

변기안은 베이킹 소다를 뿌린 후 변기 브러시에 비누를 조금 뿌린 후 닦는다. 변기밖은 베이킹 소다를 뿌린 천으로 닦는다.

리노룸, 타일, 나무용기

재료

- 액체 주방 비누(세제가 아님)

사용방법

젖은 헝겍에 비누를 한방울 문힌 후 문지른다. 헝겍이 스폰지보다 오래 쓸 수 있어 쓰레기를 줄일 수 있다.



왁스 안된 바닥

재료

- ½ 컵 화이트 증류 식초
- ½ 갤론 따뜻한 물

사용방법

식초와 물로 대걸레질을 한다. 다시 린스하지 않아도 된다. 대걸레만 잘 짜고 바닥은 그냥 두면 빨리 마른다.

곰팡이

재료

- 1 테이블 스푼 액체 빨래 비누
- 1½ 컵 따뜻한 물

사용방법

세탁용 세제와 물을 스프레이 통에 넣고 섞은 후 표면에 뿌리고 곰팡이를 닦아낸 다음 세제가 완전히 마르도록 한다.

곰팡이 청소와 방지에 대해 더 알고 싶으면 [Department of Health's website](#).⁸



더 많은 정보가 알고 싶으면

더 많은 정보를 원합니까? 아래 웹사이트 혹은 저희에게 연락하세요!

- [어떤것이 안전한지 어떻게 알 수 있나요?](#)⁹
- [좀 더 안전한 제품 선택](#)¹⁰
- [청소에 관한 정보](#)¹¹
- [청소, 소독, 살균](#)¹²

아래 **큐알 코드**를 핸드폰으로 확인하면 가정에서 사용하는 유해물질이나 보다 안전한 상품에 대해 알수있다.



연락처

보다 안전한 화학물질팀:
SaferChem@ecy.wa.gov



참조사진 협조

- 욕조 세척용품사진 협조는 pikisuperstar/Freepik 과 pch.vector/Freepik.
- 창문 세척용품사진 협조는 pch.vector/Freepik.

참고 사항

- 1 <https://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/what-merv-rating>
- 2 <https://ecology.wa.gov/Spills-Cleanup/Contamination-cleanup/Dirt-Alert-program/Healthy-actions>
- 3 <https://deohs.washington.edu/sites/default/files/brochures/microfiber-factsheet.pdf>
- 4 <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- 5 <https://www.epa.gov/pesticide-labels/dfe-certified-disinfectants>
- 6 <https://c2ccertified.org/certified-products-and-materials>
- 7 <http://www.epa.gov/saferchoice/safer-choice-criteria-fragrance-free-products>
- 8 <https://doh.wa.gov/community-and-environment/contaminants/mold>
- 9 <https://ecology.wa.gov/Blog/Posts/June-2020/Safer-Choice-Because-you-shouldn-t-need-a-PhD-to-k>
- 10 <https://kingcountyhazwastewa.gov/en/households-disposal/households-safer-home-products>
- 11 <https://resources.oshce.uw.edu/1s6jug8/>
- 12 <https://www.kingcounty.gov/depts/health/child-teen-health/child-care-health/bleach.aspx>