



COVID-19 팩데믹 더 안전한 소독 방법

서부 주 소아과 환경 보건 특별 유닛(The Western States Pediatric Environmental Health Specialty Unit)이 제공하는 지침

C COVID-19을 유발하는 신종 바이러스는 공기를 통해서 또는 다른 사람이 방금 재채기나 기침을 했던 표면에 접촉한 뒤 눈이나 코, 입을 만짐으로써 전염될 수 있습니다.



오염 우려가 있는 표면에 닿은 뒤에 손을 씻거나 손 소독제를 사용하고 손으로 얼굴을 만지지 않는 것은 전염을 피하는 데 매우 중요합니다. 공기 감염 노출을 피하려면, [CDC 권장 사항](#)을 따를 것을 권고합니다. 이 안내문은 소독제가 건강에 미치는 영향을 최소화하면서, [CDC 지침](#)에 따라서 표면을 세정 및 소독하는 것에 중점을 둡니다.

가정에서 표면을 닦을 때 소독제를 사용하면 질병을 유발하는 병원(박테리아와 바이러스)을 살균할 수 있지만, 동시에 건강에 위험이 될 수도 있습니다. 예를 들어, 일반적인 소독제(표백제, 많은 종류의 소독용 물티슈)에는 천식을 유발 또는 악화시키거나 생식 건강을 해칠 수 있는 화학 물질이 들어 있습니다.

세정: 더러움과 병원 제거함

집안 청소 시 다용도 세정제 또는 비누를 걸레, 수건, 행주 등에 묻혀서 표면을 닦습니다. 가능하다면 가장 적합한 소재는 극세사입니다. 매번 사용 시마다 극세사를 싱크대 또는 세탁기에서 세탁합니다. 극세사 행주를 반으로 접고 다시 반으로 접어서 사용하면, 새 행주로 교체해야 할 때까지 8회 세정할 수 있습니다. 행주는 다른 세탁물과 분리하여 섬유 유연제 없이 세탁합니다. 세게 비벼서 빨면, 소독제를 사용하지 않아도 대부분의 병원균이 제거될 수 있습니다. 소독제가 필요한 경우, 먼저 세척을 하면 소독제 효과를 높일 수 있습니다. 그린 씰([Green Seal](#)) 또는 세이퍼 초이스([Safer Choice](#)) 인증 세제를 사용하면 사람과 환경에 더욱 안전합니다.



소독하기: 병원균을 죽임

소독할 곳:

- ▶ 자주 만지는 표면
- ▶ 공공장소에서 귀가한 뒤 씻지 않은 손으로 만지는 모든 표면 (그래도 집에 들어와서 어떤 것이라도 만지기 전에 손에 손 소독제를 사용하세요!)

다수의 소독 제품은 식품이 닿는 표면에 사용하기에 안전하지 않습니다. 식품 접촉 표면에 안전성 여부를 알아보려면 제품 라벨에 "식품에 안전한 살균제 (Food Contact Sanitizer)"라는 표기를 찾아보세요.

더 안전하고, 효과적인 소독제 종류

모든 소독 제품이 동일한 것은 아닙니다. 많은 소독제들은 건강상 위험을 줄 수 있으며, 특히 어린이, 임산부, 호흡기 질환자에게 해로울 수 있습니다. 여기 더 안전한 선택 방법이 있습니다!

EPA 친환경 (DfE) 항균제 프로그램은 사람의 건강과 환경에 안전한 성분(유효 성분과 부수 성분 모두)을 사용한 소독 제품 [목록](#)을 제공합니다. 더욱 안전한 성분에는 구연산(citric acid), 과산화수소(hydrogen peroxide), L-유산균(L-lactic acid), 에탄올(ethanol), 이소프로판올(isopropanol), 과산화아세트산(peroxyacetic acid), 황산수소 나트륨(sodium bisulfate), 키토산(chitosan)이 있습니다. [EPA의 N 리스트](#)는 COVID-19을 유발하는 바이러스에 사용을 위해 EPA 기준을 충족하는 소독제 종류를 열거합니다. 가장 좋은 방법은 [DfE](#)

[목록에서](#) 필터를 켜서 N 목록에도 있는 제품만 보여주도록 하는 것입니다. 이러한 제품을 구할 수 없다면, N목록에서 더 안전한 유효 성분이 함유된 제품을 선택하세요.

[계속 >](#)

DfE 목록 예시

#	EPA Registration Number	Active Ingredient	Use Site
		Glutaraldehyde	
		Glycolic acid	
		Hydrochloric acid	
		Hydrogen chloride	
		Hydrogen peroxide	
		Hypochlorous acid	
		Iodine	

EPA의 N 목록 예시

COVID-19 팩데믹

더 안전한 소독 방법

> 계속



더욱 안전하게 소독하려면

- ▶ **첫째**, 위에서 설명한 방법대로 표면을 닦습니다.
- ▶ **둘째**, EPA의 N 목록에 있는 살균제 중 EPA의 친환경 살균제 프로그램에서 사람과 환경에 안전하다고 승인된 유효 성분(위 목록 참조)을 함유한 제품을 사용하여 **소독합니다**.
- ▶ **셋째**, 소독제 라벨에 있는 지시를 따르세요! 소독에서 가장 중요한 단계 중 하나는 제품 라벨에 표시된 권고 **접촉 시간** 동안 제품이 표면에서 **번들거릴 정도로 젖은 상태로** 반드시 놔두는 것입니다.
- ▶ **넷째**, 제품에 **EPA 등록 번호**가 있고 유통 기한이 지나지 않았는지 확인합니다. 소독제는 항상 라벨에 지시된 대로, 환기가 잘 되고 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관합니다.

소독용 물티슈 대신 액체 소독제와 극세사 행주를 사용하는 것이 더 좋습니다. 물티슈는 표면을 필요한 만큼 오랫동안 적시기에 수분이 부족한 경우가 많습니다.

기억하세요! 표면은 다음 사람이 만지거나, 기침이나 재채기를 할 때까지만 소독이 유지됩니다.

더 안전한 제품을 구할 수 없는 경우

극세사 행주를 구할 수 없는 경우, 각 표면을 닦은 후 스펀지, 걸레, 행주를 매번 세척하거나 버립니다. 행주를 반으로 접고 다시 반으로 접어서 사용하면, 새 행주로 교체해야 할 때까지 8회 세정할 수 있습니다.

- ▶ 스펀지를 세척하는 방법
 - 식기세척기에 세척하기
 - 약 1리터의 물에 표백제 ½를 넣은 용액에 1분 간 담가두기
 - **비금속류** 스펀지의 경우, 푹 젖은 채로 전자레인지에 1분 간 돌려서 세척.
- ▶ 행주는 싱크대 또는 세탁기에서 비누나 세탁 세제로 세탁합니다.
- ▶ 더 안전한 성분이 아닌 다른 유효 성분이 함유된 표백제나 소독제밖에 구할 수 없다면, 제조사가 권장한 보호 장비를 반드시 착용합니다. 공간을 꼭 충분히 환기세요(창문 열기, 외기 유입시키기, 배기팬 틀기 등).



여는 소독제와 마찬가지로, 포장지의 지시 사항을 따르고, 권장 접촉 시간만큼 표면이 번들거릴 만큼 젖은 상태로 놔두고, 소독제의 EPA 등록 번호를 확인하고, 라벨 표기대로 안전하게 보관하고, 유통기한이 만료되지 않았는지 확인하는 것이 중요합니다. 표백제 유통 기한은 상대적으로 짧습니다(1년 미만). **소독제를 혼합하지 않습니다**. 표백제와 암모니아를 섞는 것은 특히 위험합니다. 표백제의 안전 사용에 대한 더 자세한 정보를 보려면 미시간 주립대학에서 발행한 [자료](#) 를 참조하세요.

결론

주기적으로 세정하고, 소독은 필요 시에만 합니다. 소독은 가능한 가장 안전한 소독제를 사용하여 고위험 부분을 중심으로 합니다. 표면 소독만으로 전염을 막을 수는 없습니다! 마스크, 사회적 거리 두기, 손 씻기에 관한 CDC 지침도 잊지 말고 따르세요. ◆

참고자료

- ▶ 공기 노출에 대한 CDC 권고 사항: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-covid-spreads.html>
- ▶ 캘리포니아 살충제 규제 정보: 극세사의 어떤 점이 그렇게 좋은가요? <https://wspehsu.ucsf.edu/wp-content/uploads/2015/10/FactSheet-Microfiber.pdf>
- ▶ 그린 씰 더 안전한 세제 목록: <https://www.greenseal.org/certified-products-services?s=Household+Cleaning+Products>
- ▶ EPA 더 안전한 제품 목록: <https://www.epa.gov/saferchoice/products>
- ▶ EPA 친환경 살균제 프로그램: <https://www.epa.gov/pesticide-labels/design-environment-logo-antimicrobial-pesticide-products>
- ▶ EPA의 SARS-CoV-2에 효과적인 소독제 목록: <https://www.epa.gov/pesticide-registration/리스트는-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2>
- ▶ 미시건 주립대학 표백제 관련 자료: <https://www.canr.msu.edu/news/covid-19-disinfecting-with-bleach>

본 자료는 미국 소아과학회(American Academy of Pediatrics, AAP)에서 지원하였으며 독성 물질 및 질병 등록 기관(Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR)의 연구비 보조 제6 NU61TS000296-02-01호의 기금을 (일부) 지원 받았습니다.

ATSDR은 PEHSU 발행물에 언급된 특정 상품 또는 서비스 구입을 추천하지 않습니다.

