겨울철 전기절약 행동요령 [가정]

평상시

1 필수사항		비고
가전제품	전기장판, 전기온풍기 등 전기난방기기 사용은 자제합니다.	
	사용시간 외 TV, 컴퓨터, 충전기 등의 플러그는 뽑습니다.	
난방	실내온도는 겨울철 건강온도 (18℃ ~ 20℃)를 유지하고 내복을 입습니다.	
조명	사용하지 않는 곳의 조명은 완전 소등합니다.	
기타	전력피크시간대(10~12시, 17~19시)에는 전기사용을 최대한 자제합니다.	

2 권장사항		비고
가전제품	전기난방기기의 온도는 한단계 낮게 조절(강→약)하여 사용합니다.	
	세탁기는 한번에 모아서 사용합니다.	
	식기세척기는 가득 찰 때만 사용합니다.	
	전기밥솥 대신 압력솥을 이용합니다. (전력사용→가스사용)	
	전기밥솥은 장시간 보온으로 사용하지 않습니다.	
	TV나 컴퓨터의 사용시간을 하루 1시간 줄입니다.	
	컴퓨터는 절전모드를 설정하여 사용합니다.	
	청소기는 한단계 낮게 조절(강→중)하여 사용합니다.	
	냉장고의 음식물은 60%만 넣어 냉기순환이 잘되게 합니다.	
	냉장고는 벽과 거리를 두고, 뒷면 방열판을 주기적으로 청소합니다.	
	인원수에 적합한 용량 및 1등급 가전제품을 구입합니다. (냉장고, 세탁기, 전기밥솥 등)	
조명	백열등은 형광등, LED조명 등 고효율조명으로 교체합니다.	

비상시

대 응 요 령	비고
전기히터, 전기장판, 기타 전열기의 사용을 중지합니다.	
다리미, 청소기, 세탁기, 전자렌지, 식기세척기, 헤어드라이기의 사용을 일시중지합니다.	
재난상황파악을 위한 TV, 라디오를 제외한 가전기기의 사용을 중지합니다.	
꼭 필요한 경우를 제외하고 각 방의 조명등을 모두 끕니다.	

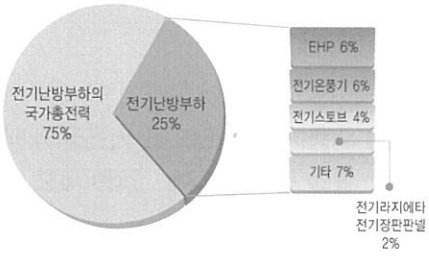
* 절전사이트(www.powersave.or.kr), 한국전력공사(www.kepco.co.kr), 에너지관리공단(www.kemco.or.kr)에서 분야별 전기절약 행동요령에 대한 설명자료를 다운로드 받으실 수 있습니다.

MKE Ministry of Knowledge Economy

에너지관리공단 KOREA ENERGY MANAGEMENT CORPORATION

겨울철 전기절약 행동요령

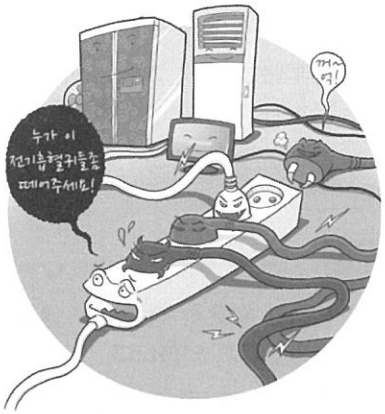
01 전기장판, 전기온풍기 등 전기난방기기 사용은 자제합니다



● **전기난방기기 사용을 자제하세요.**

- 동절기 최대전력수요 중 전기난방기기 사용비율은 22~25%를 차지하고 있어, 과다한 전기난방기기의 사용은 전국적인 정전사태의 원인이 될 수 있습니다.
- 일반적으로 전기장판, 전기온풍기, 전기스토브 등은 형광등(40w) 20~30개 이상의 전력을 소비합니다.
- 가정에서 전기난방기기 사용은 과다한 전기요금의 주범이 되니, 사용시간을 최소화 하고 보조난방기기로만 활용하는 것이 좋습니다.
- 전기난방기기 1대(1kw)를 하루 4시간씩 20일 동안 사용하지 않는다면 월 9,760원의 전기요금이 절약됩니다.

02 사용시간 외 TV, 컴퓨터, 충전기 등의 플러그는 뽑습니다



● **가정의 소비전력 6%가 대기전력으로 낭비됩니다.**

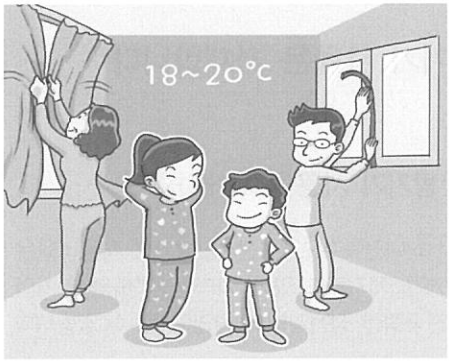
- 대기전력은 플러그를 꼽아둘 때 같이 기기 본래의 기능과 무관하게 낭비되는 전력입니다.

절약 Tip

Q 굿바이 대기전력 3가지 노하우

- ▶ 절전형 멀티탭으로 바꾸기
- ▶ 자기 전, 외출 전에 멀티탭 끄는 습관 갖기
- ▶ 보이는 곳, 손에 닿기 쉬운 곳에 멀티탭 두기

03 실내온도는 겨울철 건강온도(18℃ ~ 20℃)를 유지하고 내복을 입습니다



● **적정 난방온도를 유지하세요**

- 23℃에서 20℃로 3℃ 낮게 설정하면 약 20%의 에너지를 아낄 수 있습니다.
- 문풍지를 붙이고, 두꺼운 커튼을 설치해 창문을 통한 열손실을 줄이세요.
- 담요를 깔아 바닥온기를 보존하고, 옷을 껴입으면 따뜻함을 유지할 수 있습니다.
- 내복을 입으면 체감온도 3℃ 상승효과가발생합니다.

● 선진국의 겨울철 실내온도 권장수준

미국	영국	프랑스	일본
18.3℃ 이하	19℃ 이하	19℃ 이하	20℃ 이하

● **체감온도를 올리는 손쉬운 4가지 방법**

+3℃ +2.2℃ +2.5℃ +0.6℃

절약 Tip

Q 외풍이 들지 않도록 커튼을 바닥에 닿을 정도로 길게 설치하세요.

04 사용하지 않는 곳의 조명은 완전 소등합니다

● **사용하지 않는 조명은 소등하세요.**

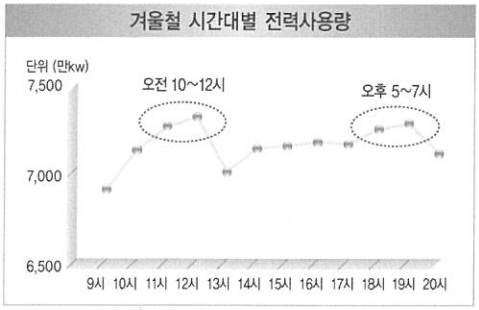
- 방을 나오거나 외출할 때에는 반드시 조명이 소등 되었는지 확인합니다.
- 낮에는 창가의 자연 빛을 최대한 이용하고 조명은 끄도록 합니다.

절약 Tip

Q 인체감지 센서를 활용한 점등 시스템을 설치하면 절전효과가 있습니다.

▶ 현관, 화장실에 조도 및 점등시간 설정이 가능한 조명등을 사용하세요.

05 전력피크시간대(10~12시, 17~19시)에는 전기사용을 최대한 자제합니다



- 겨울철에는 하루 중 오전 10시부터 12시까지와 오후 17시부터 19시까지 전력수요가 가장 많은 시간대입니다.
- 최대전력수요 증가로 예비전력이 부족해지면 전력공급이 중단되어 일부지역이 정전될 우려가 있습니다.
- 이 시간에는 불요불급한 전기사용을 억제하고 전기난방을 최대한 자제함으로써 전력수급을 안정화시켜야 합니다.

전기난방기기 온도는 한단계 낮게 조절(강→약)하여 사용합니다

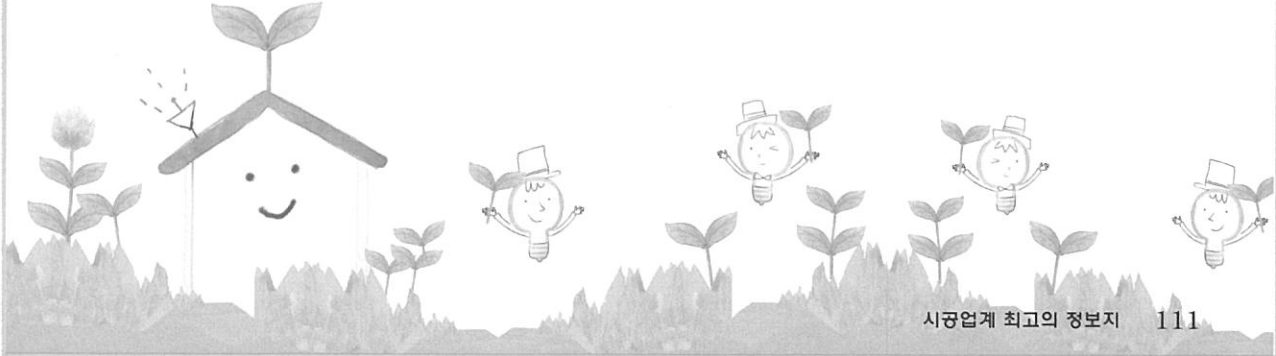
● **난방기기의 온도를 조절하세요.**

- 전기난방기기는 온도 단계에 따라 전력 사용량의 차이가 큽니다.
- 전기난방기기의 무분별한 사용은 과다한 전기요금의 원인이 되므로 적절한 사용으로 전기소비를 줄입시다.

절약 Tip

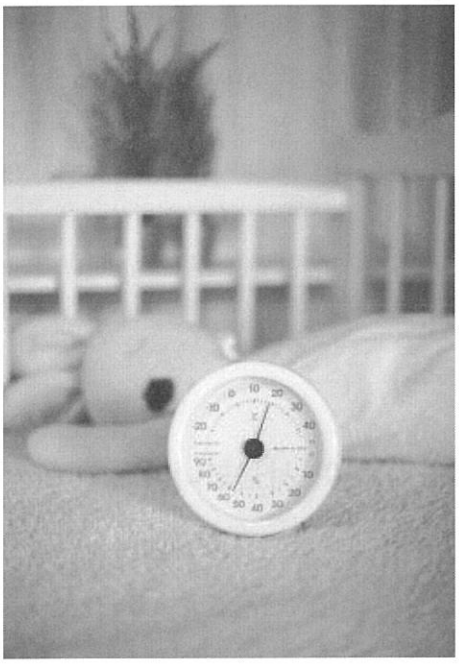
Q 카페트 아래에 담요, 단열매트 등을 깔면 열손실이 줄고 난방효율이 좋아져 전기를 절약할 수 있습니다.

Q 분할난방기능이 있는 전기장판을 사용해 필요 없는 부분은 스위치를 꺼두는 것이 효율적입니다.



적정 실내온도 18~20℃

겨울철 집안 곳곳 난방과 환기의 법칙



기온이 뚝 떨어지고 폭설이 이어지면서 집안 난방과 방한용품 챙기기에 마음이 분주해졌다. 다행히 이번 주말부터 예년 기온을 되찾지만 언제든 한파는 다시 찾아올 수 있으므로 만반의 준비를 해둬야 한다. 특히 어린 아이가 있거나 지병이 있는 노부모가 계시다면 각별히 실내온도와 습도, 환기에 신경 써야 한다.

한기(寒氣)에 감기 걸릴까 실내온도를 한껏 올리는 것도, 칼바람 들어올까 창문을 꼭꼭 닫아두는 것도 건강관리 측면에서는 이로울 것이 없기 때문이다. 강추위 속 집안 난방과 환기 요령을 알아두자.

◇ 적정 실내온도 18~20℃, 너무 춥지 않을까?

요즘에는 과도한 난방이 문제다. 심지어 어른들은 반팔을 입고 있어도 될 만큼 따뜻하게 지낸다. 한파에 따른 전력 사용 누적 현상으로 예비 전력이 불안하다는 것은 익히 들어 알고 있을 터. 하지만 지나친 난방의 폐해는 이뿐만이 아니다. 실내 습도를 건조하게 하고, 외부 온도와의 차이를 크게 해, 자칫 체온조절능력이 미숙한 어린 아이들의 경우 잔병치레에 시달릴 수 있다. 지나치게 따뜻하고 건조한 실내 공기는 감기, 천식, 비염 등 각종 호흡기질환은 물론 아토피피부염이나 땀띠와 같은 피부질환까지 심해지게 만든다.

하지만 겨울철 적정 실내 온도가 18~20℃라고 말하면, 대다수 엄마들은 이 정도 온도에서는 다소 춥지 않을까 걱정한다. 물론 그렇게 느낄 수 있다. 겨울철에 우리가 쾌적하다고 생각하는 체감 온도는 24℃ 내외이기 때문이다. 겨울철 실내온도의 관리는 바로 쾌적한 체감온도와의 4~5℃ 차이를 어떻게 줄이느냐에 달려 있다.

◇ 옷과 활동량으로 체온 유지하는 지혜 필요

해결책은 옷차림에 달려 있다. 집 안에 있을 때는 아직도 짧고 얇은 옷을 입는 사람들이 많다. 겨울에는 겨울답게 실내에 있더라도 상하 내복을 입고 그 위에 얇은 실내복을 겹쳐 입어야 한다. 양말도 신는 것이 좋다. 경우에 따라 이 위에 조끼 하나를 더 입어도 좋다. 그리고 코끝에는 살짝 서늘함이 느껴져야 한다. 날씨가 춥더라도 규칙적인 신체활동으로 몸이 스스로 열을 낼 수 있도록 하는 것도 필요하다. 잘 때도 내복 위에 잠옷을 입는다. 이불은 두꺼운 이불 대신 두꺼운 요를 깔아 바닥의 찬기가 올라오는 것을 막고, 면이나 순모로 된 얇은 이불을 덮어준다. 전기장판이나 담요는 아이 몸을 건조하게 하므로 권하지 않는다.

이창원 아이누리한의원(분당점) 원장은 "한의학에서는 사계절의 변화에 맞추어 몸의 기혈순환이 조절된다고 본다. 겨울에 난방이 지나쳐 몸이 더워지면, 추운 겨울에 맞추어 정상적으로 조절되어야 할 몸의 기운이 제대로 조절되지 못해서, 여러 가지 몸의 이상이 생길 수 있다"고 설명했다. 단 스스로 몸을 움직여 열을 내지 못하는 신생아나 어린 영유아가 있는 경우라면 적정 실내온도보다 조금 높여 20~22℃, 병약한 노부모가 있는 경우라면 그보다 높은 24℃ 내외를 유지하는 것이 좋다.

◇ 습도 조절과 수분 보충으로 피부, 호흡기 촉촉하게

온 가족 건강을 위해 겨울철 난방 온도만큼 관심을 가져야 하는 것이 습도 조절과 환기이다. 습도는 평상시보다 약간 높은 50% 내외를 유지하는 것이 좋다. 겨울은 지나친 난방에다, 차가운 바람 때문에 환기를 잘 하지 않아 실내가 건조하기 쉽다. 이창원 원장은 "지나치게 건조한 실내는 피부와 호흡기의 수분을 빼앗아가 아토피를 심하게 하고, 쉽게 호흡기 질환을 일으킨다. 어항, 화분, 미니 분수대 등을 이용해 자연 가습을 하고, 평소보다 따뜻한 물을 좀 더 많이 마셔 몸 속 수분에도 신경을 쓰라"고 조언했다.

간혹 거실에 젖은 빨래를 널어 습도를 조절하는 경우도 있다. 빨래가 마르면서 자칫 섬유 속에 포함된 세제 성분이 공기 중에 섞일 수 있어 오히려 호흡기를 자극하기도 하므로 주의한다. 따뜻한 오미자와 둥굴레와 같은 한방차를 마시면 수분도 보충하고 감기 예방 효과를 볼 수도 있다.

◇ 환기는 2시간에 10분 정도, 거실과 방을 번갈아

따뜻한 실내온도와 습도는 곰팡이나 진드기가 번식하기 좋은 환경이므로, 1~2시간에 1회 환기하는 것도 필요하다. 1시간이면 5분, 2시간이면 10분 환기라고 정해두면 좋다. 청소기를 돌릴 때나 음식을 만들고 난 후에는 반드시 환기한다. 만약 찬바람 때문에 아이가 걱정된다면 아이가 방 안에서 놀 때 거실을 환기하고, 거실 온도가 설정 온도까지 올라오면 아이를 다시 거실에서 놀게 하고 방을 환기한다.

아이가 목욕을 할 때는 욕실을 미리 덥히도록 한다. 물을 욕조에 받으면서 뜨거운 김이 욕실을 채우게 한다. 목욕물 온도는 너무 뜨겁지 않도록 하고, 목욕 시간은 아무리 길어도 10분을 넘기지 않는다. 목욕을 하고 난 다음 물기를 닦지 않은 채로 나오면 거실과의 온도 차이로 아이가 한기를 느끼거나 물기가 마르면서 체온을 잃을 수도 있다. 욕실 안에서 몸과 머리카락의 물기를 닦고 보습제를 바른 다음, 간단한 실내복을 입혀 거실로 나온다.