American Cancer Society®
Every cancer. Every life.®

자신과 가족을 햇빛으로부터 보호하는 방법

자외선은 피부에 해로울 수 있습니다. 사실, 대다수 피부암은 자외선에 과다 노출됨으로써 야기됩니다. 자외선은 주로 햇빛에서 나옵니다. 그러나 자외선은 태닝 베드와 태양등에서도 나올 수 있습니다. 당신과 가족들이 노출되는 자외선의 양을 제한하는 데 도움이 되기 위해 할 수 있는 일들이 있습니다.

그늘에 머무십시오.

그늘에 머무는 것은 자외선 노출을 최소화하는 데 도움이 되는 가장 좋은 방법 중 하나입니다. 자외선이 가장 강한 오전 10시와 오후 4시 사이에는 직사 일광을 받지 않는 곳에 머물려고 하십시오. 자외선은 계절에 상관없이 지면에 도달하기 때문에 이는 년 중 어느 때나 사실입니다!

유용한 조언: 그림자 시험을 사용하여 태양 광선이 얼마나 강한지를 알아보십시오. 그림자가 실제 모습보다 짧은 경우에, 태양 광선이 가장 강합니다.

피부를 가리는 의복을 착용하십시오.

긴 소매 셔츠, 긴 바지, 또는 긴 치마는 대부분의 피부를 가리고 가장 잘 보호하는 것입니다. 일부 의복은 자외선 차단 기능과 함께 제조됩니다.

어린이들은 햇빛 속에서 특별한 주의가 필요합니다. 그들은 보통 실외에서 더 많은 시간을 보내고 더 쉽게 화상을 입는 경향이 있습니다. 6개월 미만의 아기들은 직사 일광을 받지 않는 곳에 계속 있어야 합니다. 그 아기들은 모자와 보호용 의복도 착용해야 합니다. 일부 전문가들은 자외선 차단제를 영유아에게 사용해서는 안 된다고 생각하므로 자외선 차단제를 사용하기 전에 아기 담당 의사에게 확인하십시오.

자외선 차단제를 사용하고 올바르게 바르십시오.

자외선 차단제는 태양의 자외선으로부터 피부를 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다. 광범위한 자외선 차단 기능(장파장 자외선과 중파장 자외선 모두 차단)이 있는 제품을 사용하십시오. 그리고 자외선 차단 지수(SPF)가 30 이상인 자외선 차단제를 선택하십시오.

반드시 유통 기한을 확인하십시오. 자외선 차단제는 보통 2년 내지 3년 동안 유효합니다. 그리고 자외선 차단제가 함유된 입술용 크림을 사용함으로써 입술을 보호하는 것을 잊지 마십시오.

팔, 다리, 목, 및 얼굴을 완전히 덮을 정도로 자외선 차단제를 충분히 바르십시오. 태양에 노출되는 다른 부위에도 자외선 차단제를 바르는 것이 좋습니다.

자외선 차단제는 최소한 2시간마다 발라야 하지만, 혹시 모르니까 라벨을 확인하십시오. 자외선 차단제는 땀이 나거나 수영을 하고 수건으로 물기를 닦아 낼 때, 씻길 수 있습니다. 그래서, 자외선 차단제는, “방수”가 되더라도, 더 자주 다시 발라야 합니다.

자외선 차단제는 단지 필터일 뿐이라는 것을 기억하십시오. 자외선 차단제가 자외선 전부를 차단하는 것은 아닙니다.

자신을 보호하기 위한 다른 방법들과 함께 사용하십시오.

챙이 넓은 모자를 착용하십시오.

모자가 반드시 눈, 이마, 코, 두피, 및 귀를 보호하도록 하십시오. 빙 둘러 2인치 또는 3인치 챙이 있는 모자가 가장 좋습니다.

장파장 자외선과 중파장 자외선, 둘 모두를 차단하는 선글라스를 착용하십시오.

장파장 자외선과 중파장 자외선의 99% 이상을 차단하는 큰 프레임 및 랩어라운드 선글라스가 가장 보호 효과가 좋습니다. 어린이는 더 작은 보호용 성인 선글라스를 착용해야 합니다. 장난감 선글라스를 사용하지 마십시오.

태닝 베드, 부스, 및 태양등을 피하십시오.

태닝 기기들은 장기 피부 손상을 일으킬 수 있고 피부암의 위험을 증가시킬 수 있습니다.

자외선 차단제를 사용하더라도, 햇빛에서 보내는 시간의 양을 제한해야 합니다. 자외선 차단제가 자외선 전부를 차단하는 것은 아닙니다.

더 많은 정보 및 질문에 대한 대답에 대해 알아보려면, **cancer.org/sunsafety**에서 American Cancer Society(미국 암학회) 웹사이트를 방문하거나 **1-800-227-2345**번으로 우리에게 문의하십시오. 필요할 때 언제든지 우리가 함께하겠습니다.

©2024, American Cancer Society, Inc.
No. KOR083607 Rev. 11/24

BBB ACCREDITED CHARITY
bbb.org/charity