

# 피부암으로부터 피부 보호하기



## 피부암

피부암은 암이 발생하는 피부 세포의 이름을 따서 명명됩니다. 피부의 최상층에는 기저세포, 편평세포, 멜라닌 세포라는 세 가지 유형의 세포가 있습니다.

- 1. 기저세포 암종**은 가장 흔한 유형의 피부암입니다. 수개월에서 수년에 걸쳐 천천히 자라며 치료하지 않고 방치하면 주변 조직과 장기를 손상시킬 수 있습니다.
- 2. 편평세포 암종**은 덜 흔하지만 더 빨리 자랍니다. 치료하지 않고 방치하면 신체의 다른 부위로 퍼질 수 있습니다.
- 3. 흑색종**은 가장 드물지만 가장 위험한 유형의 피부암입니다. 대부분의 피부암 사망은 흑색종으로 인한 것입니다. 흑색종은 종종 빠르게 자라며 신체의 다른 부위로 퍼져 새로운 암을 형성할 수 있습니다.

기저세포 암종과 편평세포 암종은 종종 함께 분류됩니다. 이들은 종종 비흑색종 또는 일반적인 피부암이라고 불립니다.

피부암을 유발하는 데 필요한 햇빛 노출량은 사람마다 다릅니다. 대부분의 사람들은 햇빛에 더 많이 노출될수록 피부암의 위험이 증가합니다.

## 자외선 복사

자외선(UVR)은 우리가 보거나 느낄 수 없기 때문에 눈에 보이지 않는 위험입니다. 피부가 자외선에 노출될 때마다, 피부 세포와 세포의 작용 방식이 영향을 받습니다. 태양이나 일광욕실에서 나오는 자외선에 과도하게 노출되면 시간이 지남에 따라 쌓이는 영구적인 손상을 입게 됩니다.

태양은 자외선의 주요 공급원이며 이를 태양 자외선이라고 합니다. 이 자외선은 세 가지 파장으로 구성됩니다: UVA, UVB와 UVC. 모든 UVA와 약 10%의 UVB 방사선이 지표면에 도달합니다. UVA와 UVB는 둘다 피부 손상과 피부암의 원인이 됩니다.

## 태양 자외선은:

- 암을 유발할 수 있습니다.
- 보이거나 느낄 수 없습니다
- 온도에 영향받지 않습니다
- 시원하고 흐린 날에도 높을 수 있습니다
- 구름을 통과할 수 있습니다
- 느슨하게 짜여진 소재를 통과할 수 있습니다
- 금속, 콘크리트, 물, 눈과 같은 반사 표면에서 반사될 수 있습니다.

일광 화상이란 태양 자외선에 의한 피부 화상입니다. 호주에서는 햇빛에 노출되면 10분 이내에 일광화상을 입을 수 있습니다. 일광 화상은 경미하든 심하든 영구적이고 돌이킬 수 없는 피부 손상을 일으킬 수 있습니다. 태양 자외선 노출이 건강에 미치는 가장 심각한 영향은 피부암입니다. 햇빛과 다른 형태의 자외선 노출로부터 피부를 보호하는 것은 모든 연령대에서 중요하지만, 특히 어린 시절과 청소년기에는 자외선 차단이 더욱 중요합니다.

## 자외선 또는 열

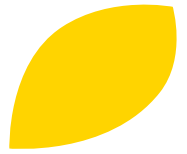
자외선과 온도는 같은 것이 아닙니다. 자외선은 눈에 보이거나 느낄 수 없는 보이지 않는 방사선으로, 서늘하거나 흐린 날에도 피부를 손상시킬 수 있습니다.

자외선 예보를 알아두는 것이 좋습니다. 자외선 지수가 3 (보통) 이상이면, 피부와 눈을 손상시키고 피부암의 위험을 높일 수 있습니다. 자외선 지수가 3 이상일 때는 여러 가지 형태의 자외선 차단이 권장됩니다. 퀸즐랜드에서는 겨울철에도 일 년 내내 자외선 지수가 3 이상이기 때문에, 매일 자외선 차단이 필요합니다. 선선한 날에도 화상을 입을 수 있습니다! 날씨가 얼마나 덥거나 화창한지가 아니라, 자외선 지수를 기준으로 결정하세요.

## 피부를 보호하는 간단한 방법:

- 입고 (Slip), 바르고 (Slop), 쓰고 (Slap), 찾고 (Seek), 끼기 (Slide)
- 일일 자외선 경보에서 자외선 차단이 필요한 시간을 확인하세요. 자외선 지수가 더 강한 한낮에는 더욱 주의하세요
- 일광욕실을 피하세요. 일광욕실은 한낮의 여름 태양보다 최대 6배나 강한 자외선을 방출할 수 있습니다.

# 입고 (Slip), 바르고 (Slop), 쓰고 (Slap), 찾고 (Seek), 끼기 (Slide)



## 자외선을 차단해주는 옷 입기 (SLIP)

다음과 같은 옷을 고르세요.

- 긴 소매와 높은 목/깃이 있는 셔츠 등 피부를 최대한 많이 가리는 옷
- 면, 폴리에스테르/면, 린넨과 같은 촘촘한 직조 소재로 제작된 옷
- 자외선을 흡수하기 위해 어두운 색상의 옷 (흰색과 밝은 색상은 자외선을 피부로 반사)
- 수영할 때 입을 경우, 물에 젖어도 자외선 차단 기능이 유지되는 라이크라 등의 소재로 만든 옷.



## SPF30 이상의 자외선 차단제를 바르세요 (SLOP)

- 광범위한 스펙트럼의 방수 자외선 차단제를 사용하세요
- 외출하기 최소 20분 전에 깨끗하고 건조한 피부에 충분히 발라주세요
- 2시간마다 덧바르거나 수영할 때, 땀을 흘렸거나 수건으로 닦은 후에는 더 자주 덧바르세요
- 모자나 양산과 같은 다른 형태의 보호 수단도 사용하세요.



## 모자 쓰기 (SLAP)

- 얼굴과 코, 목, 귀를 잘 보호할 수 있는 챙이 넓은 모자를 선택하세요. 야구 모자(cap)와 썬바이저는 적절한 보호 기능을 제공하지 못합니다
- 모자가 촘촘하게 짜여진 천으로 만들어졌는지 확인하세요. 속이 흰히 들여다보이면 자외선이 투과될 수 있습니다
- 또한 선글라스와 자외선 차단제를 착용하여 보호 수준을 높이세요.



## 그늘 찾기 (SEEK)

- 나무나 그늘 구조물을 활용하세요
- 팝업 텐트나 우산을 지참하세요
- 주변 표면에서 반사되는 자외선을 피하기 위해 다른 보호 수단(예: 옷, 모자, 선글라스, 자외선 차단제)을 사용해야 합니다.



## 선글라스 끼기 (SLIDE)

- 호주 표준 AS 1067을 충족하고 눈 보호 지수(EPF)가 9 이상인 눈 주변을 감싸는 밀착형 랩어라운드(wrap-around) 스타일 선글라스를 선택하세요
- 선글라스와 챙이 넓은 모자를 함께 착용하면 눈에 대한 자외선 노출을 최대 98%까지 줄일 수 있습니다
- 어린이도 AS 1067을 충족하는 선글라스를 착용해야 합니다.

## 비타민 D - 얼마나 많은 햇빛이 필요한가요

태양의 자외선(UV)은 비타민 D의 가장 좋은 천연 공급원이지만 피부암의 주요 원인이기도 합니다. 호주에서는 과도한 햇빛 노출로 인한 피부암 위험과 충분한 비타민 D 수치를 유지하는 것 사이의 균형을 유지해야 합니다.

비타민 D는 피부가 햇빛의 UVB 방사선에 노출될 때 피부에 형성됩니다. 특히 뼈와 근육을 튼튼하고 건강하게 유지하는 등 건강을 유지하려면 비타민 D가 필요합니다.

비타민 D를 생성하는 데 필요한 햇빛 노출량은 자외선 수준, 피부 타입, 생활 방식, 거주 지역, 계절, 하루 중 시간, 햇빛에 노출되는 피부의 범위 등 다양한 요인에 따라 달라집니다.

햇볕을 오래 쬐다고 해서 비타민 D 수치가 높아지는 것은 아니지만, 피부암 위험이 증가합니다. 일년 내내 자외선 지수가 높은 퀸즐랜드에서는 대부분의 사람들이 일상적인 부수적인 활동을 통해 비타민 D를 생성하기에 충분한 햇빛량에 노출됩니다. 이러한 활동에는 빨래 널기, 우편함 확인하기, 또는 차를 타러 오가는 것 등이 포함됩니다. 자외선 지수가 3 미만인 경우에는 일반적으로 자외선 차단이 필요하지 않습니다.

비타민 D를 충분히 섭취하고 있는지 걱정된다면, 의사와 상담하세요.