



자외선 차단과 어린이



야외 놀이와 신체 활동은 어린이의 건강과 웰빙에 중요합니다. 어린이가 야외에 있을 때는 햇빛의 자외선(UV)에 과도하게 노출되지 않도록 보호해야 합니다.

어린이의 민감한 피부는 자외선 과다 노출로 인한 유해한 영향을 받을 위험이 더 높습니다. 어린이의 피부는 성인의 피부보다 자연 보호 기능이 약하고 빠르게 화상을 입을 수 있습니다. 어린 시절에 보호 장치 없이 햇빛에 자주 노출되면 나중에 피부암에 걸릴 위험이 높아집니다. 영유아는 태어날 때부터 자외선에 노출되지 않도록 보호해야 합니다. 햇빛에 의한 피부 손상은 시간이 지남에 따라 누적되므로, 그들의 피부를 보호하는 것은 결코 너무 이른 것이 아닙니다.

지금 바로 조치를 취하면 햇빛으로부터 어린이를 보호하고 향후 피부암의 위험을 줄일 수 있습니다.

아침 일찍 또는 오후 늦게 야외 놀이 일정을 잡으세요. 자녀가 햇볕으로부터 보호받을 수 있도록 일상의 활동을 계획하세요. 자외선 지수가 가장 높은 한낮에는 밖에 있는 시간을 최소화하세요. 이것이 불가능할 경우, 그늘, 자외선 차단제, 보호복, 모자, 적절한 경우 AS/NZS1067 표준을 충족하는 얼굴에 밀착되는 랩어라운드(wrap-around) 형의 선글라스를 사용하여 자녀를 햇빛으로부터 보호하세요. 자녀의 옷과 모자, 그들의 위치가 항상 자외선으로부터 자녀를 보호하고 있는지 확인하세요.

자외선 및 일광 손상

자외선 지수는 낮 동안의 자외선 강도를 알려줍니다. 자외선 지수가 3 (보통) 이상이면, 다양한 형태의 자외선 차단 조치가 필요합니다. 퀴즐랜드에서는 일년 내내 자외선 지수가 3 이상이기 때문에, 자외선 차단이 매일 필요합니다.

자외선은 모래, 잔디, 콘크리트 등의 표면에서 반사될 수 있습니다. 아기와 어린이가 그늘에 있더라도, 다른 유형의 자외선 차단이 필요합니다.

흐린 날이나 서늘한 날에도 자외선은 구름을 통과하여 맑고 따뜻한 날과 비슷한 수준으로 투과할 수 있어

햇볕에 의한 피부 손상이 발생할 수 있으므로 여전히 자외선 차단이 필요합니다.

자외선 차단이 필요한 시기를 확인하려면, 무료 SunSmart UV Alert 앱을 다운로드하세요. 또는 www.bom.gov.au/uv/에서 자외선 지수를 확인하세요.

아기와 햇빛에의 노출

자외선 지수가 3 이상인 날에는 12개월 미만의 아기를 직사광선에 노출시키지 말아야 합니다. 햇빛 노출을 피할 수 없는 경우, 여러 가지 자외선 차단 조치를 조합하여 아기를 보호하세요.

항달이나 기저귀 발진을 치료하기 위해 아기를 직사광선에 노출시키는 것은 권장되지 않습니다. 아기가 햇빛에 화상을 입거나 피부가 손상될 위험이 높을 수 있습니다. 항달은 통제된 환경에서 의료진의 감독 하에 치료해야 합니다. 기저귀 발진을 직사광선에 노출시켜 치료하지 마세요. 의사나 약사와 상의하여 최선의 치료법을 찾으세요.

어린이와 자외선 차단제

아기

생후 6개월 미만의 아기에게는 자외선 차단제를 사용하지 않는 것이 좋습니다. 아기는 피부가 예민하기 때문에 피부 반응이 나타날 가능성이 더 높습니다.

아기 피부의 적은 부위에 자외선 차단제를 가끔 사용하는 경우, 아기에게 적합한 자외선 차단제를 선택하세요. 아기용 자외선 차단제는 일반적으로 피부 반응의 가능성을 줄이기 위해 다른 성분을 사용합니다. 아기에게 가장 적합한 자외선 차단제에 대해 의사나 약사와 상담하세요. 아기에게 자외선 차단제에 대한 반응이 나타나면, 제품 사용을 중단하고 의사의 진료를 받으도록 하세요.

유아

자외선 차단제 라벨을 확인하거나 의사 또는 약사에게 어떤 자외선 차단제가 유아에게 가장 적합한지 문의하세요.

역할 모델되기

자외선 차단 행동은 여러분의 건강과 자녀의 건강을 위해 중요합니다. 아이들은 종종 주변 사람들을 따라하고 모방을 통해 학습합니다. 부모가 자외선 차단 행동을 하면, 아이도 똑같이 할 가능성이 높습니다.



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

자외선을 차단해주는 옷 입기 (SLIP)



- 가능한 한 피부를 많이 덮는 옷을 입으세요
- 옷깃이 있는 긴 소매 셔츠를 선택하세요
- 긴 반바지, 치마, 원피스를 선택하세요
- 촘촘하게 짜여진 직물로 만든 시원하고 헐렁한 옷을 선택하세요
- 일부 원단에는 자외선 차단 지수(UPF) 등급이 있습니다. UPF가 높을수록 원단의 자외선 차단 효과가 커집니다. 최소 UPF15 (양호한 보호)에서 최대 UPF50 (우수한 보호)의 원단을 선택하세요.

SPF30 이상의 자외선 차단제를 바르세요 (SLOP)



- 광범위한 스펙트럼의 방수 자외선 차단제를 바르세요. 자외선 차단지수(SPF)가 30 이상인 자외선 차단제를 사용하세요. 유아 및 어린이의 경우, 사용하기에 가장 좋은 자외선 차단제는 위의 섹션을 참조하거나 의사 또는 약사와 상담하세요
- 외출 20분 전에 자외선 차단제를 바르세요. 2시간마다, 또는 아이가 수영을 하거나 자외선 차단제를 닦거나 씻어낸 경우에는 더 자주 덧발라 주세요.

모자 쓰기 (SLAP)



- 얼굴과 목, 귀를 보호할 수 있도록 챙이 넓은 버킷 또는 리전에어 (legionnaire) 스타일의 모자를 쓰세요. 야구모자는 햇볕을 충분히 차단하지 못합니다
- 어린 아기의 경우, 부드럽고 고개를 숙였을 때 쉽게 움직일 수 있는 천을 선택하세요
- 모자의 크기와 편안함, 그리고 모자가 얼굴에 충분한 그늘을 만들어 주는지 고려하세요. 모자가 시야, 청각 또는 안전을 방해하지 않는지 확인하세요
- 모자의 정수리 부분을 조절할 수 있는 모자를 선택해, 벗겨지지 않도록 하세요.

그늘 찾기 (SEEK)



- 그늘진 곳에서 야외 놀이 활동을 준비하세요
- 신생아용 혹은 유아용 유모차에는 차양 덮개를 사용하세요
- 차량의 측면 창문에 그늘막 커버를 사용하세요. 측면 및 후면 창문은 전면의 앞유리만큼 보호 효과가 크지 않습니다
- 유모차를 구입할 때는, 아기가 향하는 방향을 바꿀 수 있도록 조절 가능한 손잡이가 있는 제품을 선택하세요. 이렇게 하면 아기가 직사광선에 노출되는 것을 피할 수 있습니다. 직사광선을 차단하기 위해 후드를 움직일 수 있도록 조절할 수 있는지 확인하세요
- 외출할 때는 휴대용 그늘막을 챙기세요 - 우산이나 해변용 텐트를 가져가세요.

선글라스 끼기 (SLIDE)



- 눈과 눈 주위의 연약한 피부를 보호하기 위해 선글라스를 착용하세요
- 호주 표준 AS/NZS 1067을 충족하는 선글라스를 선택하세요. 선글라스는 눈을 최대한 많이 가릴 수 있는 랩어라운드(wrap-around) 스타일의 밀착형이어야 합니다. 일부 유아용 선글라스는 부드러운 고무줄이 있어 제자리에 고정할 수 있습니다
- 장난감 또는 패션 라벨이 붙은 선글라스는 호주 표준을 충족하지 않습니다. 이를 자외선 차단용으로 사용해서는 안 됩니다.