



자외선

Ultraviolet Radiation

자외선이란?

자외선(UV)은 주로 태양으로부터 방사되는 것으로서 전자기파(광선) 스펙트럼의 일부입니다. 자외선은 가시광선보다 파장이 짧기 때문에 우리 눈에 보이지도 않고 느껴지지도 않습니다. 인공 자외선의 발생원은 태닝 베드, 용접기 등입니다.

자외선은 얼마나 해로운가?

자외선에 노출될 경우, 우리 몸은 자외선을 흡수하기 위해 멜라닌(피부 색소)을 더 많이 생산하여 배출합니다. 이 때문에 피부가 검어지며, 이는 곧 피부 손상의 징후입니다.

자외선에는 UVA와 UVB, 두 가지가 있습니다. 둘 다 피부, 눈 및 면역 체계에 영향을 끼칠 수 있기 때문에 중대한 보건 문제가 됩니다.

UVA는 즉각적인 햇볕그을림(피부의 멜라닌이 검어지는 것)을 일으킵니다. UVA에 반복적으로 노출되면 피부 조로(주름살, 검버섯, 처짐 등)가 생길 수 있습니다. 심지어 피부암이 생길 수도 있습니다.

UVB가 UVA보다 더 해롭습니다. 피부에서 멜라닌이 더 많이 생산되게 하여 지연성 햇볕그을림을 일으킵니다. UVB는 햇빛화상, 대부분의 피부암, 백내장, 안구암 등의 주범입니다.

햇볕그을림 또는 햇빛화상은 피부 세포 및 DNA를 손상합니다. 반복적인 햇빛 노출의 영향이 나타날 때까지는 몇 년 걸릴 수도 있습니다.

자외선은 눈의 건강에 영향을 끼칠 수도 있습니다. 예를 들어, 자외선 노출은 수정체의 조로를 일으킬 수 있으며, 이는 안구혼탁(백내장), 비암성 조직 성장(익상편), 시력 손실(황반변성), 안검암 등으로 이어질 수 있습니다.

어떤 사람이 자외선에 해를 입을 위험이 가장 높은가?

햇빛에 자주 노출되는 아동은 자외선의 영향에 취약합니다. 태닝 베드를 사용하는 젊은이도 위험합니다.

언제 어디서 가장 위험한가?

직사광선이 가장 강할 때는 여름으로, 자외선의 약 80%가 오전 11시에서 오후 4시 사이에 방사됩니다. 적도 근처와 고도가 높은 곳은 자외선이 더 강합니다. 여행을 갈 때 이 점에 유의하십시오. 구름, 실안개 또는 안개는 자외선을 막아주지 못합니다. 물, 모래, 눈, 콘크리트 등에 반사된 햇빛은 자외선 노출량을 증가시킬 수 있습니다. 예를 들어, 막 쌓인 눈에 반사된 햇빛의 자외선은 거의 두 배에 이릅니다.

나 자신과 가족을 보호하려면 어떻게 해야 하나?

계획을 세우십시오

실외 활동은 오전 11시 이전이나 오후 4시 이전으로 계획하십시오. 되도록 그늘에 있고, 물가나 공원에서는 우산/양산을 사용하십시오. 만 1세 미만 아기를 직사광선에 노출시키지 마십시오.

피부를 보호하는 옷을 입으십시오

밝은 색의 긴소매 셔츠 및 바지를 입고, 자외선 차단 선글라스와 챙 넓은 모자를 쓰십시오. 귀나 목 뒤에 그늘이 지게 하지 못하는 야구 모자는 피하십시오. 속이 흰히 비치는 옷은 자외선에 대해서도 무방비 상태입니다. 수영 및 야외 활동에 적합하도록 특수 설계된 햇빛 차단 의복 및 모자가 바람직합니다.

자신의 피부 종류를 아십시오

자외선 민감도는 피부 색소의 양과 피부의 그을림 능력에 의해 결정됩니다. 피부가 하얗거나 눈동자가 밝은 색인 사람은 햇빛에 잘 타기 때문에 피부 손상 위험이 가장 높습니다. 더 자세히 알아보려면 'Protecting Yourself from

Ultraviolet (UV) Radiation(자외선으로부터 스스로를 보호하기)' 웹페이지를 방문하십시오: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/radiation/ultraviolet-uv-radiation/protecting-yourself-from-ultraviolet-uv-radiation.

질환 또는 약물 치료 때문에 햇빛에 민감할 경우, 약간의 자외선 노출에도 피부 발진 또는 중화상이 생길 수 있습니다.

태닝을 삼가십시오

태닝 베드는 되도록 사용하지 마십시오. 세계보건기구(WHO)의 연구 조사에 따르면, 태닝 베드에서 방사되는 자외선은 피부암을 일으킵니다. 만 35 세 이전에 태닝 베드를 사용하기 시작할 경우, 흑색종(가장 심각한 피부암) 발병 위험이 75% 증가합니다. BC 주에서는 만 18 세 미만 청소년 및 아동은 태닝 베드 사용이 금지되어 있습니다. 자세히 알아보려면 'Tanning Beds(태닝 베드)' 웹페이지를 방문하십시오: www2.gov.bc.ca/gov/content/health/keeping-bc-healthy-safe/pses-mpes/tanning-beds.

선크림이 자외선으로부터 보호해줄 수 있나?

자외선으로부터 보호하는 최선책은 햇빛에 노출되지 않는 것입니다. 불가피하게 햇빛 아래 있어야 할 경우에는 선크림이 최선책입니다. 피부를 보호해주는 옷으로 보호를 강화할 수도 있습니다.

선크림은 피부에 흡수되는 자외선의 양을 줄여주므로 선크림을 바르지 않았을 때보다 더 오래 햇빛 아래 있을 수 있습니다.

선크림의 자외선차단지수(SPF)는 햇빛화상이 발생할 때까지 얼마나 오래 햇빛에 노출될 수 있는지를 나타냅니다. 캐나다 피부과학회(Canadian Dermatology Association)는 햇빛화상의 주범인 UVB를 97% 차단하는 SPF 30 이상 제품을 권장합니다. SPF 50은 98%, SPF 100은 99% 차단합니다. 또한, UVA 및 UVB를 차단한다는 뜻인 '광범위 스펙트럼'이라고 표시된 선크림을 써야 합니다.

또한, SPF 30 이상의 입술 연고를 사용하고 1시간마다 다시 바르십시오.

선크림을 얼마나 발라야 하나?

최선의 햇빛 차단 효과를 위해서는 노출된 피부 전체에 발라야 합니다. 크림이 피부에 흡수되는 시간을 고려하여 밖에 나가기 30분 전에 바르십시오. 수영을 했거나 땀을 흘렸을 경우에는 다시 발라야 합니다. 캐나다 피부과학회의 인증을 받은 제품을 사용하십시오.

불가피하게 아기가 햇빛 아래 있어야 할 경우, 옷이나 모자에 가려지지 않는 살갓에만 부분적으로 선크림을 발라도 됩니다. 생후 6 개월 미만의 아기에게는 선크림을 사용하지 마십시오.

눈은 어떻게 보호해야 하나?

선글라스는 UVA 는 90% 이상, UVB 는 95% 이상 차단해야 합니다. 유아 및 소아용 선글라스는 UVA 및 UVB 를 99-100% 차단해야 합니다. 렌즈가 크고, 눈의 측면까지 완전히 가리는 디자인이 눈을 보호해줄 수 있습니다.

자외선지수란?

자외선지수는 해당 지역의 현재 자외선 강도를 나타냅니다. 3 이상일 경우에는 햇빛 차단에 신경 써야 합니다. 일간 '자외선지수 예보(UV Index Forecast)'를 보려면 다음 웹페이지를 방문하십시오: www.weather.gc.ca/forecast/public_bulletins_e.html?Bulletin=fpcn48.cwao.

자세히 알아보기

햇빛 안전에 관해 더 자세히 알아보려면 [HealthLinkBC File #26 어린이의 햇빛 안전을](#) 읽어보십시오.

