

어린이의 햇빛 안전 Sun Safety for Children

어린이에게 햇빛이 해로운가?

어린이의 피부는 민감하기 때문에 흐린 날에도 햇빛의 자외선(UV)에 노출되면 쉽게 손상될 수 있습니다. 과도한 햇빛 노출은 햇빛화상, 열사병/일사병, 피부암, 백내장 및 기타 안질환을 일으킬 수 있습니다. 어린이의 민감한 피부는 더운 여름철에는 포장도로 노면, 실외 철제 미끄럼틀, 자동차문 등의 뜨거운 표면을 만지다가 화상을 입을 수도 있습니다.

연구에 따르면, 자외선 노출은 면역 체계에 영향을 끼쳐, 각종 감염 위험이 높아지고 예방접종 효과가 떨어지게 할 수도 있습니다. 햇빛은 조기 노화와 피부 손상을 일으킬 수도 있습니다.

야외에서의 놀이 활동을 고려할 때, 자외선 노출의 상당 부분은 우리가 만 18세가 되기 이전에 일어납니다. 성인이 되었을 때 우리 중 상당수는 피부암을 일으키고도 남은 양의 자외선을 이미 흡수한 상태가 됩니다. 아이들을 햇빛화상 및 과다 햇빛 노출로부터 보호함으로써 피부암 발병 위험을 상당히 줄여줄 수 있습니다.

우리 아이를 햇빛 노출로부터 보호하려면 어떻게 해야 하나?

유아 및 소아는 햇빛이 가장 뜨거울 때인 오전 10시부터 오후 4시까지는 햇빛이 들지 않는 곳에 있도록 하십시오. 실외에 있을 때는 아이들이 놀 수 있는 숲 또는 다른 자연적으로 그늘진 곳을 찾으십시오. 그늘진 곳을 찾을 수 없을 경우에는 되도록 양산을 사용하십시오. 자녀가 햇빛이 들지 않는 곳에 있도록 하기가 불가능할 경우, 햇빛을 차단해주는 옷과 선크림으로 피부를 보호하십시오.

햇빛을 차단해주는 옷

자녀가 햇빛에 주의하도록 교육하십시오. 헐렁한, 적절한 옷으로 몸을 잘 가리도록 하십시오. 울이 촘촘한 천은 햇빛에 대한 자연적 보호구가 됩니다. 속이 흰히 비치는 옷은 자외선에 대해 무방비 상태입니다. 긴소매 셔츠 및 바지는 피부를 보호해주는 최선의 의복입니다. 모자는 챙이 넓고

끈이 없는 것(특히 목을 가려주는 것)이 좋습니다. 귀나 목 뒤에 그들이 지게 하지 못하는 야구 모자는 피하십시오. 수영 및 야외 활동에 적합하도록 특수 설계된 가벼운 햇빛 차단 수영복 및 모자를 구입하는 것을 고려하는 것도 바람직합니다.

선크림

피부과 전문의들은 햇빛이 드는 곳에 있을 때는 UVA 및 UVB를 차단해주고 자외선차단지수(SPF)가 30 이상인 선크림을 바를 것을 권장합니다. SPF 30 립밤도 바르십시오. 캐나다 피부과학회(Canadian Dermatology Association)의 인증을 받은 제품을 사용하십시오(제품 라벨에 단체명 또는 로고가 표시되어 있는지 확인하십시오).

몇몇 어린이의 경우, 햇빛에 노출될 때 몇몇 선크림에 함유된 화학 물질이 피부 발진 또는 화상을 일으킬 수도 있습니다. 해당 제품을 더 넓게 바르기 전에 피부 국소에 패치 검사를 하거나, 피부 반응 위험을 최소화하기 위한 아연 또는 티타늄이 함유된 광물성 선크림을 사용하십시오.

선크림이 피부에 흡수되어 잘 닦이거나 씻겨 나가지 않도록, 햇빛에 노출되기 30분 전에 미리 선크림을 바르십시오. 제품의 용법에 따라 바르고, 2시간마다, 수영 또는 활발한 놀이 후 다시 바르십시오. 수영자나 땀을 많이 흘리는 사람은 방수 선크림을 사용해야 합니다.

수영복을 입은 아동의 경우, 수영복 가장자리 아래쪽도 선크림을 발라서, 허벅지 위쪽이나 가슴처럼 민감한 부분을 보호해야 합니다. 귀, 목덜미, 발등, 무릎 뒤쪽 등도 잘 바르십시오. 눈가에 선크림을 바를 때는 조심해야 합니다. 눈을 자극할 수 있으므로 아래위 눈꺼풀에는 바르지 마십시오.

다른 수많은 제품이 그렇듯이 선크림도 보관 수명이 제한되어 있으며, 시간이 지날수록 효과가 점점 떨어집니다. 전에 쓰던 선크림의 유효 기일을 확인하고, 날짜가 지났을 경우에는 새로 구입하십시오.

우리 아기를 햇빛으로부터 보호하기 위해 특별한 예방 조치를 해야 하나?

예. 생후 12개월 미만 아기는 자외선 및 열에 특히 민감합니다. 생후 12개월 미만 아기는 햇빛에 노출되지 않도록 하는 것이 최선입니다. 실외에서는 아기를 보호해줄 그늘을 찾거나 만들어주십시오. 되도록 차양이 달린 유모차를 사용하십시오. 불가피하게 아기가 햇빛 아래 있어야 할 경우에는 옷이나 모자에 의해 가려지지 않는 살갓에만 부분적으로 선크림을 발라도 됩니다. 생후 6개월 미만의 아기에게는 선크림을 사용하지 않는 것이 바람직합니다. 아기가 손으로 얼굴을 비비다가 눈이나 입에 선크림이 들어갈 수 있기 때문입니다. 캐나다 피부과학회 인증 제품만 사용하십시오.

아기가 탈수 상태가 되거나 몸이 너무 뜨거워지지 않게 하십시오. 더운 날씨에는 매시간 모유나 다른 마실 것을 주어 몸의 수분이 유지되도록 하십시오. 아기를 자동차 안에 혼자 내버려두지 마십시오.

아이의 눈을 햇빛으로부터 보호해야 하나?

예. 자녀의 피부를 손상하는 바로 그 자외선이 눈을 손상할 수도 있습니다. 유아 및 소아가 특히 위험합니다. 선글라스의 기준이 그동안 많이 향상되어, 이제 대부분의 상표가 자외선을 차단하거나 반사하는 효과가 있습니다. UVA 및 UVB 차단율이 99-100%인 선글라스를 찾으십시오.

선글라스를 구입할 때, 눈을 얼마나 잘 가리는지 살펴보십시오. 큰 렌즈, 얼굴에 잘 맞는 안경, 눈의 측면까지 완전히 가리는 디자인 등은 피부를 손상하는 자외선을 잘 막아줍니다. 플라스틱 또는 유리로 된 투명한 교정용 안경이 UV를 차단해주는지 확인하십시오.

또 어떤 위험이 있나?

피부 종류와 상관없이 피부암이 생길 수 있습니다. 피부가 하얗거나 머리가 금발 또는 붉은머리인 아들은 특히 조심해야 합니다. 햇빛에 더 잘 타며, 나중에 커서 피부암이 생길 위험이 가장 높습니다.

사람의 피부를 손상하는 자외선의 대부분은 약간의 구름 및 안개를 투과할 수 있으므로, 날씨가 흐리거나 덥지 않을 때도 자녀를 햇빛으로부터 잘 보호해야 합니다. 자외선은 주변의 여러 가지

표면에서 반사됩니다. 자외선은 최고 80%까지 눈에 의해서도 반사될 수 있습니다. 콘크리트, 모래 및 물의 반사율은 20% 미만입니다. 어린이는 스키를 탈 때, 수영을 할 때, 밖에서 놀 때, 실외에서 걸어다닐 때 항상 햇빛에 주의해야 합니다.

햇빛 안전에 관한 추가적 조언은?

- 자녀의 피부를 항상 보호해주고, 하루 중 가장 뜨거운 시간(오전 10시 – 오후 4시)에는 되도록 실내에 있거나 그늘 밑에 있으십시오.
- 햇빛을 차단해주는 옷을 입지 않고 햇빛 아래 있어야 할 경우에는 선크림을 사용하십시오. 귀, 코, 목 등에도 발라야 합니다.
- 선크림은 햇빛에 노출되어 있을 때 피부를 보호하기 위한 것이지만 햇빛 노출을 늘리기 위한 것이 아닙니다.
- 햇빛화상 징후가 나타나서야 자녀를 그늘 밑으로 옮기면 늦습니다. 일반적으로 햇빛화상은 6-24시간 후에 나타납니다.
- 피부 태닝은 햇빛을 충분히 막아주지 못합니다. 사실 태닝을 했다는 것은 피부가 이미 자외선에 의해 손상되었음을 뜻합니다.
- 아이들에게 항상 햇빛에 주의하고 햇빛 노출로부터 자신을 보호하도록 교육하십시오.
- 자녀가 물을 많이 마시도록 하십시오.
- 실내 태닝 베드 및 자외선 램프는 만 18세 미만의 아들은 사용하지 못하도록 하는 주법의 규제를 받습니다. 연령에 상관없이, 이런 기구는 햇빛 중의 자외선과 똑같이 피부를 손상합니다.

자세히 알아보기

더 자세히 알아보려면 다음 자료를 참고하십시오:

- [HealthLinkBC File #11 자외선](#)
- [HealthLinkBC File #35 온열질환](#)
- 캐나다 피부과학회: <https://dermatology.ca/public-patients/recognized-products/sunscreen/>



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

더 많은 HealthLinkBC File 주제를 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 또는 관내 보건소를 방문하십시오. BC 주 내에서 비응급 보건 정보 및 조언을 찾아보려면 www.HealthLinkBC.ca를 방문하거나 8-1-1 (무료 전화)로 전화하십시오. 청각 장애 관련 지원을 받으려면 7-1-1로 전화하십시오. 요청에 따라 130여 개 언어로의 번역 서비스가 제공됩니다.