

호주에서 가장 흔한 암으로부터 피부를 보호하십시오 Save your skin from Australia's commonest cancer

태양이 밝게 빛나는 호주의 기후는 매력적이지만, 너무 강한 햇빛은 위험할 수도 있습니다. 호주는 피부암의 발병률과 그로 인한 사망률이 세계에서 가장 높은 나라입니다.

햇빛은 어떻게 암을 유발시키나?

태양광선은 우리에게 빛과 열을 제공해줍니다. 그러나 태양광선에는 자외선(UVR)이라고 불리는 광선도 들어있습니다. 이 자외선은 볼 수도 없고 느낄 수도 없으나, 피부를 손상시킬 수 있으므로 피부암의 가장 흔한 원인이 되고 있습니다. 햇빛은 또한 피부를 빨리 늙게 만들며, 백내장을 포함한 몇 가지 눈병들의 한 원인이 되기도 합니다.

피부암은 어떤 사람에게 생기나?

피부암은 모든 사람에게 생깁니다. 흰 피부와 파란 눈을 가진 사람들에게 더 많이 생기는 하나, 피부색이 짙은 사람들도 역시 피부암에 걸릴 수 있습니다. 옥외에서 일하는 사람들은 피부암에 걸릴 위험이 있으며, 옥내에서 일하는 사람들도 주말이나 휴가를 햇볕에서 보내면 마찬가지로 위험합니다. 사마귀나 주근깨가 많은 사람들은 더 위험하며, 어릴 때 피부가 햇볕에 탔었거나 햇볕에서 많이 지냈던 사람들도 더 위험합니다. 이는 아마도 어린이들의 피부가 자외선에 더욱 쉽게 손상되기 때문인 것 같으며, 그렇기 때문에 어린이들과 청소년들에게 피부를 보호하는 습관을 길러주는 것이 중요합니다.

피부암은 얼마나 심각한 것인가?

피부암에는 세 가지 타입이 있습니다. 대부분은 쉽게 치료될 수 있으나, 한 타입의 피부암(멜라노마)은 빨리 발견하지 못하면 치명적일 수 있습니다.

피부암의 경보 징후는 어떤 것인가?

처음 징후는 보통 다음과 같습니다.

- 색이나 모양이나 크기가 달라진 점, 사마귀, 또는 주근깨
- 주변의 다른 점들과는 다르게 생긴 새 점
- 아물지 않는 현대

이중 어느 한 가지 변화라도 발견할 경우에는 의사에게 가보도록 하십시오.

가족을 피부암으로부터 보호하려면 어떻게 해야 하나?

자외선이 가장 강한 시간에는 햇빛을 피하도록 하십시오- 오전 10시에서 오후 2시 사이 (썬머타임 때는 오전 11시부터 오후 3시 사이). 특히 자외선이 제일 강한 여름철에는 햇빛을 피하는 것이 각별히 중요합니다. 누구나 옥외에 있을 때는 항상 다음과 같이 주의해야 합니다.

- 얼굴과 목에 햇빛을 가려주는 모자를 쓸 것 - 차양이 넓은 모자 또는 목을 보호하기 위한 천이 달린 운동모자.
- 촘촘히 짜여진 천으로 된, 헐렁한 긴소매 셔츠에 반바지 (또는 되도록 긴 치마)나 바지를 입을 것.
- 되도록 그늘에 있을 것 (하지만 눈, 모래, 콘크리트, 물도 자외선을 반사시킨다는 사실을 잊지 말 것. 따라서 그늘에 있을 때도 옷과 썬스크린으로 피부를 가려야 할 경우가 있음).

SPF30+ 라고 적혀있는 방수 광역스펙트럼 썬스크린을 사용할 것. 햇볕에 나가기 20분전에 바르고, 두 시간 간격으로 계속 바를 것. 썬스크린이 자외선을 완전히 차단시켜주는 것은 아니니, 절대로 썬스크린 하나에만 의존하지 않도록 할 것.

12개월 미만의 아기들은 햇빛을 피하게 하는 것이 가장 좋음. 그렇게 하기가 어려울 경우에는, 자외선이 강한 시간에는 밖에 나가는 일이 없게끔 하루 일과를 짜고, 아기의 피부를 옷과 모자로 보호해 주도록 할 것.

아기들에게도 썬스크린이 필요함. 얼굴, 귀, 손등과 같이 노출되는 부분에는 발라줘도 안전함.

가족들의 피부를 정기적으로 점검하여 점, 사마귀, 또는 주근깨에 변화가 생기지 않는지 주의할 것 (위에 설명한 정보 징후를 참조할 것)

눈이 자외선에 의해 손상되지 않게 하려면?

썬글라스를 쓰고 (측면까지 가려지는 광역스타일이 가장 좋음) 눈에 햇빛을 가려주는 차양 넓은 모자를 쓰십시오.

흐린 날에도 피부를 보호할 필요가 있나?

그렇습니다. 자외선은 구름이 잔뜩 낀 날에도 해로울 수 있으며, 특히 자외선이 강한 여름철에는 더 합니다.

일광욕실은 피부에 안전한가?

그렇지 않습니다. 일광욕실은 피부를 손상시킬 수 있습니다.

더 상세한 정보는, 월요일부터 금요일까지, 오전 9시부터 오후 5시 사이에, 13 11 20 또는 1800 422 760 (시드니 밖에서 전화하는 경우)으로 캔서헬프라인 (Cancer Helpline)에 전화하여 문의하십시오.

전화번호는 출판 당시에 정확한 것이지만 계속해서 업데이트되지는 않습니다. 따라서 전화번호부에서 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.

영어로 전화하는데 도움이 필요한 경우에는 131 450의 번역통역서비스(TIS)에 먼저 전화하시면 됩니다.

Multicultural Communication 웹사이트 <http://mhcs.health.nsw.gov.au> 에 접속하면, 더 많은 건강정보를 한국어로 찾아볼 수 있습니다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서 업데이트될 수 있습니다. 번호를 확인해 봐야 할 경우도 있을 것입니다.