

# Sun Safety Tips

The most common cause of skin cancer is sun damage. Ultraviolet rays from the sun cause tanning and burning. Tanned skin is damaged skin, which can lead to dryness, wrinkles, brown spots and skin cancer. **This damage cannot be repaired.**

## How to Protect Your Skin from Sun Damage

- Stay out of the sun between 10 AM and 4 PM when the sun's rays are the strongest. Sand, water and the concrete around pools reflect most of the sun's harmful rays into shaded places.
- Apply a sunscreen before going outdoors even in the winter. The sunlight coming through car windows can damage your skin.
- Wear tightly woven clothing such as long-sleeved shirts and pants. If you can see light when holding fabric up to the light, the sun can get in. A wet t-shirt lets in almost as much sunlight as bare skin.
- Wear a tightly woven hat with a brim and sunglasses.
- Do not use tanning beds. The ultraviolet light causes premature aging and increases the risk of skin cancer.
- Certain medicines increase sensitivity to the sun. Avoid being in the sun when taking these medicines.

# 안전한 일광욕

피부암의 가장 흔한 원인은 바로 태양에 의한 손상입니다. 태양 자외선은 피부를 검게 하고 태웁니다. 태양 노출에 의하여 검게 된 피부가 바로 손상된 피부이며 건조한 피부, 주름, 검은 반점 또는 피부 암의 원인이 됩니다. 이러한 손상은 복구가 안됩니다.

## 태양 노출에서 피부를 보호하는 방법

- 태양 광선이 가장 강한 시간대 즉 오전 10 부터 오후 4 시 사이에 태양 노출을 피한다. 비치나 수영장 주위 모래, 물, 콘크리트 바닥은 태양의 유해한 광선을 그늘로 반사한다.
- 겨울에도 밖에 나가지 전에는 선스크린을 미리 바른다. 자동차 윈도우를 통하여 침투하는 태양 광선도 피부를 손상시킬 수 있다.
- 촘촘하게 짠 셔츠나 바지를 입는다. 천을 햇빛에 비쳤을 때 광선이 보이면 태양 광선이 침투할 수 있다. 젖은 셔츠는 맨 몸만큼이나 피부를 태양 광선에 노출시킨다.
- 모자도 촘촘하게 짠 모자를 쓰고 선글래스를 착용한다.
- 일광욕 베드를 사용하지 않는다. 자외선은 노령화를 촉진하고 피부암의 위험을 증가시킨다.
- 어떤 약들은 태양에 대한 민감도를 증가시킨다. 그러한 약들을 복용할 때는 태양에 노출을 피한다.

## How to Choose a Sunscreen

- Choose a sunscreen with a SPF factor of 15 or higher that also blocks the full spectrum of UVA light. SPF ratings tell you how well the sunscreen shields against UVA rays that burn and damage the skin.
- Avoid products that combine UV and insect protection in one bottle. The sunscreen may be less effective.
- Oil-free products are best for you if you get acne breakouts.
- If a sunscreen causes stinging, itching or a rash, try a fragrance-free formula.
- Cosmetics, moisturizer or make-up foundations with UV protection need a full teaspoon of the product on your face to provide good protection.
- Keep babies younger than 6 months out of the sun. Use a sunscreen made for babies but limit the time in the sun.



## 선스크린 선택 방법

- 자외선을 완전 차단하는 SPF 수치가 15 이상인 선스크린을 선택한다. SPF 수치는 제품이 피부에 화상과 손상을 입히는 자외선 광선을 얼마나 효과적으로 막아주는가를 표시한다.
- 자외선을 막고 벌레도 쫓아주는 혼용 제품은 피한다. 그러한 제품은 효과가 부족할 수 있다.
- 여드름이 쉽게 생기는 사람은 오일이 안 들어있는(oil-free) 제품을 선택한다.
- 선스크린을 바르면 따갑거나, 가렵거나 발진이 생기면, 향료가 안 들어있는 제품을 선택한다.
- 자외선 방지제가 들어있는 화장품, 보습제 또는 파운데이션을 이미 바른 사람은 선스크린을 풀 티스푼 하나를 바른다.
- 6개월 미만의 아기는 햇빛에 노출시키지 않는다. 아기용 특별 선스크린을 사용하되 오래 햇빛에 노출시켜서는 안 된다.



## **How to Use Sunscreen**

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside.
- Use enough sunscreen to cover your body well. Do not forget to apply sunscreen to the nose, neck, tops of feet, rims of ears and the lips.
- Reapply sunscreen every 2 hours when outdoors, even if the label says the sunscreen is water-resistant, sweat-proof or all day protection. Put on more sunscreen when it is windy, after being in the water or after working up a sweat.
- Do not use expired sunscreen.

## **Check Your Skin**

- Check your skin monthly for skin changes. Tell your doctor about new or unusual bumps, spots, blisters or changes in a mole.
- Have your skin checked by a doctor every 3 years before age 40 and yearly after that. People at high risk for skin cancer may need to see their doctor more often.

## 선스크린 사용방법

- 밖에 나가기 최소한 20 분전에 바른다.
- 몸에 충분히 바른다. 코, 목, 발가락 끝, 귀 주위, 입술에도 잊지 않고 바른다.
- 선스크린 용기에 물이나 땀에 영향을 받지 않고 하루 온종일 효과가 있다고 써있을지라도 밖에 있는 동안 매 2 시간 마다 새로 바른다. 바람이 세게 불거나, 물 속에 들어갔다 나오거나, 땀이 많이 난 후에는 선스크린을 더 많이 바른다.
- 유통기한이 지난 제품은 사용하지 않는다.

## 피부 검사

- 피부에 어떤 손상이 없는가 한 달에 한번씩 검사한다. 피부에 못 보던 돌기가 생겼거나, 점, 물집이 생겼거나 점의 색깔이나 모양이 변했으면 의사에게 말한다.
- 40 세 전에는 3 년마다 그 후에는 1 년에 한 번씩 의사에게 피부를 점검을 받는다. 피부암에 걸릴 위험이 많은 사람들은 더 자주 의사를 봐야 한다.

6/2006. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.com](http://www.healthinfotranslations.com).

Sun Safety Tips. Korean