

Korean

이번 여름 일광으로부터 자신을 보호해 주십시오.
PROTECT YOURSELF FROM THE SUN THIS SUMMER:
피부암에 관한 사실들
FACTS ABOUT SKIN CANCER

숫자로 본 피부암(Skin cancer by the numbers)

- 68,000: 2006 년 캐나다에서 발생한 비흑색종 피부암(non-melanoma skin cancer) 케이스 수
- 4,500: 2006 년 캐나다에서 발생한 새로운 흑색종(melanoma) 케이스 수
- 880: 2006 년 캐나다에서 흑색종으로 사망한 수

*캐나다에서 발생한 대다수의 비흑색종의 경우 병원에 입원하지 않고도 성공적으로 치료되었습니다.

자료출처: 캐나다암협회(Canadian Cancer Society): 캐나다암통계(Canadian Cancer Statistics)

일광 안전 수칙(Sun safety tips)

- SPF 15 또는 그 이상의 선스크린을 사용해 주십시오.
- 노출되기 20 분전 선스크린을 발라주시고 매 두 시간마다 다시 발라주십시오(수영시에는 방수용 로션을 사용해 주십시오).
- 챙이 넓은 모자를 착용해 주십시오.
- 선글라스를 착용해 주십시오.
- 1 살 이하의 유아인 경우 차단막이 있는 유모차, 우산, 가리개를 이용해서 직접적으로 일광에 노출되지 않도록 해 주십시오.
- 아이들에게 좋은 일광 안전 습관을 가르쳐 주시고 오후에 햇빛이 가장 강한 동안에 어떻게 그들에 가서 피해야 하는지 가르쳐 주십시오.
- 대부분의 몸을 가릴 수 있는 헐렁한 옷으로 아이들을 보호해 주십시오.
- 살결이 흰 피부색을 가진 아이들은 타는 대신 화상을 입기 때문에 가장 위험이 높고 금발이나 붉은색 머리를 가지고 있거나 주근깨가 많고 검은 점이 많은 경우에도 위험이 높습니다.

피부암이란 무엇입니까?
(What is skin cancer?)

피부암에는 세가지 종류가 있습니다:

흑색종(Melanoma)

이것은 가장 흔하지 않지만 가장 심각한 피부암입니다. 피부암은 보통 주근깨처럼 생긴 평평한 갈색 반점에서 시작됩니다. 가장 자리가 불규칙하고 2 개나 그 이상의 색(회색, 붉은색과 갈색의 혼합)을 가지고 있으며 대부분 전체 방점이 좌우대칭을 이루지 않습니다.

주로 남자의 경우 윗등에서 에 여자의 경우 종아리나 아랫등에서 발견됩니다.

비흑색종 (Non-Melanoma)

기저세포암(Basal Cell Carcinoma): 주로 일광에 노출된 부분에서 발생하며 돌출된 투명한 물집 같은 혹에서 시작됩니다. 이것이 커져서 결국은 딱지가 앉게되는데 투명할 수, 피부색과 같을 수도 또한 착색될 수도 있습니다.

편평상피세포암 (Squamous Cell Carcinoma): 보통 여러개의 “악성되기전” 병소들을 가지고 있는 환자가 심하게 일광에 노출되어 상해를 입었을 때 생기는데 주로 분홍색이나 갈색입니다. 이것들은 더 많이 비늘모양을 띠고 있고 잡아 뜯을 경우 다시 형성될 것입니다.

자외선(Ultraviolet radiation)

자외선 빛은 여러가지 방법으로 피부암 발생을 초래합니다. 매번 피부가 일광에 노출되면 별에 타거나 화상을 입게되고 개개의 세포와 DNA 에 상해를 입히게 됩니다. 몇몇의 세포들은 죽고 몇몇의 세포들은 상해된 DNA 를 제거함으로써 스스로를 치료하게 됩니다. 스스로를 치료할 수 없는 세포들은 불완전한 세포들이 됩니다. 자외선이 몸의 면역체계를 떨어뜨리고 이것 때문에 불완전한 세포들을 파괴하기가 힘들어집니다. 파괴되지 않은 불완전한 세포들이 천천히 자라서 종양을 형성하게 됩니다.

자외선에는 다음과 같은 세가지 종류가 있습니다:

장파장 자외선(UVA rays):

중파장 자외선(UVB) 보다는 강하지 않지만 좀더 깊게 피부 속으로 침투하며 피부에 주름이 생기는 원인이기도 합니다. UVA 는 보통 자연적으로 발생하는 일광의 UVA 강도보다 2 배에서 5 배 사이의 강도의 UVA 를 방출하는 썬탠기가 있는 썬탠실에 널리 보급되어 있습니다.

중파장 자외선(UVB rays):

UVB 는 짧지만 UVA 보다는 강하고 피부 표피층에 근본적으로 영향을 미치며 이로인해 피부가 별에 타고 늙게 되며 피부암이 걸리게 하는 주요원인이라고 생각됩니다. UVB 는 주로 여름 동안에 좀더 강하며 고도가 높은 곳에서 강합니다. UVB 에 반복적으로 노출되는 것은 피부암을 일으킬 수 있고 몸의 면역체계를 바꿀 수 있습니다.

단파장 자외선(UVC rays):

이것은 가장 강하고 위험한 자외선입니다. 하지만, 보통 오존층에 의해 걸러지기 때문에 UVC 에는 그렇게 주위가 집중되어 있지 않습니다.

실내 썬탠에 관하여: 위에서 언급되었듯이 썬탠베드와 썬탠등들은 해로운 UVA 를 방출할 수 있습니다. 캐나다암협회는 실내 썬탠이 피부암과 관련이 있다고 말합니다. 세계건강기구(World Health Organization)는 18 세 이하 사람들은 썬탠베드나 썬탠등들을 사용하지 말것을 권장합니다. 더 많은 정보를 원하신다면 www.cancer.ca 를 방문하셔서 실내 썬탠에 관하여 찾아보시기 바랍니다.

피부암에 관련된 다른 질문들이 있으시다면 Calgary Health Link 403-943-LINK(5465)로 전화문의 하시거나 www.calgaryhealthregion.ca 를 방문해 주시기 바랍니다.

자료출처: Dina O'Meara, 애플 매거진, 2007 년 7 월