

뉴욕 주민 여러분,

대부분의 사람들이 실내 태닝이 위험하지 않다고 생각하지만 그렇지 않습니다. 매년 태닝할 때마다 피부암의 위험이 증가되며 조기 노화, 안구 손상, 알레르기 반응 등의 원인이 될 수 있습니다.

“태닝”의 안전에 관한 근거 없는 믿음이나 오해가 널리 퍼져 있으며 그중 대부분은 실내 태닝 업소 업계에서 퍼뜨린 잘못된 지식입니다. 실내 태닝을 하거나 고려하고 있다면, 이에 관련된 현저한 건강 위험에 대해 반드시 알고 있어야 합니다.

이 소책자에서는 이러한 위험을 감수하는데 여러분이 사실에 입각한 결정을 내릴 수 있도록 실내 태닝에 대해 간략하게 소개하며, 더 자세한 정보를 참고할 수 있는 링크도 제공합니다.

모든 소비자 및 건강 관련 결정에 대해 충분한 정보를 확보하는 것은 중요합니다. 이러한 사항이나 기타 사안에 대해 더 자세한 정보를 원하시면 (ag.ny.gov)에서 저희 웹사이트를 방문해 주세요.

감사합니다.

Letitia James



뉴욕주 법무장관 레티샤 제임스

자원

뉴욕주 법무장관 사무소 건강 관리국

The Capitol
Albany, NY 12224
(800) 771-7755
ag.ny.gov

뉴욕주 보건부

health.ny.gov/environmental/indoors/tanning

미국 식품의약국

fda.gov/radiation-emitting-products/radiation-emitting-products-and-procedures/tanning

미국 피부과학회

aad.org/awareness-dangers-tanning

질병통제예방센터

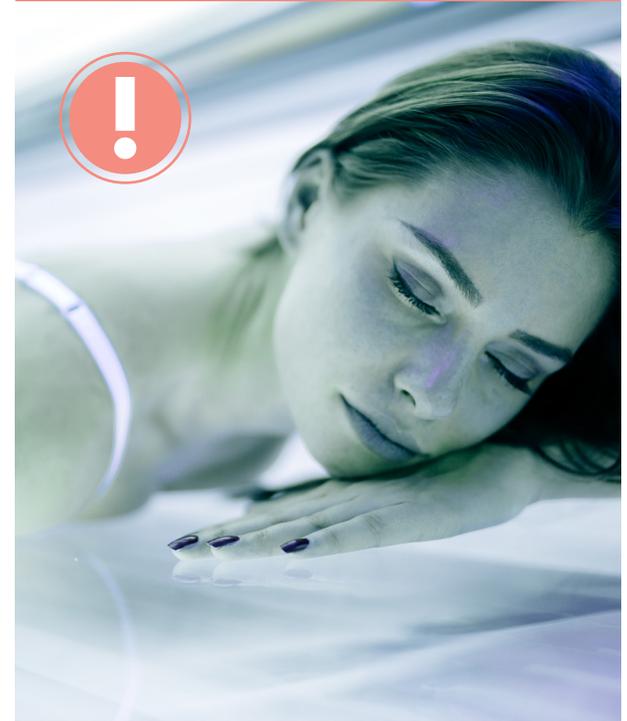
cdc.gov

다음의 주요 미국 조직은 실내 태닝과 관련한 암의 고위험을 인지합니다.

미국 피부과학회
미국 안과학회
미국 소아과학회
미국 암학회
미국 의학협회
질병통제예방센터

실내 태닝

위험 및 사실 알아두기



뉴욕주 법무장관 레티샤 제임스 사무소



실내 태닝: 위험 알아보기

자외선(UV) 방사는 자연적이거나 인공적인 태양광으로부터 방출되는 에너지의 한 형태입니다. 과도한 UV 방사는 피부 DNA를 손상하고 피부 멜라닌 색소 생산을 증가시켜 피부색을 변하게 합니다. 다음은 몇 가지 밝혀진 심각한 위험입니다.

- 흑색종 피부암 — 때로 치명적인 이 피부암은 35세 전에 태닝 시설을 이용하면 발병할 위험이 59% 더 증가됩니다. 흑색종 피부암은 젊은 층에서는 일반적인 암입니다.
- 세계보건기구는 실내 태닝을 “인체 발암 물질” 암 위험 범주에서 최고에 올렸으며 여기에는 담배가 함께 포함됩니다.
- 조기 노화(“피부 노화”)는 피부가 거칠고 주름지도록 하며 피부에 어두운 반점이 생기게 할 수 있습니다.
- 피부 및 눈에 화상이나 부상을 초래합니다.
- 알레르기 반응
- 면역 억제

추가적인 요인들이 이러한 위험을 더욱 증가시킬 수 있습니다

- 쉽게 피부가 타는 어린 피부색
- 피부암 가족력
- 침대 이하 — 어린 나이에 실내 태닝을 하면 추후 위험을 증가시킵니다.
- 면역력 결핍, 만성 질환 및 특정 약물은 UV 방사에 더 민감하게 만들 수 있습니다.

태닝과 미성년자: 법규

십대 소녀나 젊은 여성들은 흔히 실내 태닝을 안전하다고 선전하는 광고의 타깃이 됩니다. 연구 결과에 의하면 실내 태닝을 더 어린 나이에 할수록 나중에 피부암에 걸릴 위험이 더 높아진다는 것이 확실히 입증됩니다. 심지어 미국 소아과학회는 “태닝 업소는 안전하지 않으며 십대나 기타 개인이 사용해서는 안 됨”이라고까지 언급합니다.

New York State Public Health Law(뉴욕주 공중보건법)는 만 17세 미만의 개인이 UV 태닝 기기를 사용하는 것을 금지합니다. 또한, 만 17세의 개인은 이러한 기기를 사용하기 전에 보호자가 동의서에 서명해야 합니다. 만 18세 이상은 UV 방사 기기를 사용하기 전에 운전면허증이나 정부 또는 학교에서 발급한 사진이 부착된 신분증을 제시해야 합니다.

위험을 감수한다면 신중을 기하세요

실내 태닝의 UV 방사에 피부를 노출하고 이러한 위험한 활동에 연관된 건강 경고를 무시하기로 결정한 사람들은 다음을 포함하는 특정 예방책을 써야 합니다.

1. 태닝 업소가 무료로 제공하는 FDA 인증 보호 고글을 착용하고 고글이 딱 맞으며 어딘가 갈라지거나 깨져 있지 않은지 확인합니다.
2. 피부 유형에 따른 제조업자의 권장 노출 시간을 준수하고 지정된 시간 제한을 초과하지 않도록 합니다.
3. 중대한 화상, 알레르기 반응, 비정상적인 피부 병변이나 상처는 즉각 의학적 치료를 받도록 합니다.

사실 알아보기: 근거 없는 믿음이나 오해 깨기

“실내 태닝은 덜 위험함”

거짓

일부는 실내 태닝은 광의 세기가 덜하고 태닝에 보내는 시간을 조절할 수 있기 때문에 야외 태닝보다 덜 위험하다고 주장합니다. 사실은 다음과 같습니다.

- 태닝 기기로부터 나오는 UV는 천연광이나 피부에 가까이 있는 전구보다 최고 15배까지 더 강합니다.
- 모든 태닝 기기가 동일한 양의 UV 방사를 하지는 않기 때문에 광고와 달리 이에 대한 노출 정도도 일관성이 없으며 조절할 수도 없습니다.
- 태닝 업소 운영자는 흔히 전문 의료 서비스 종사자가 아니며 UV에 대한 과도한 노출과 관련된 훈련이나 지식이 부족합니다. 실제로, 미국 질병통제예방센터에 의하면, 매년 응급실을 방문해야 하는 1,800건의 부상 사례는 태닝 시설의 UV 방사에 기인한다고 합니다.

“실내 태닝은 비타민 D를 보충할 수 있는 안전한 방법”

거짓

과학 연구에 의하면 대부분의 사람들은 충분한 양의 비타민 D를 음식이나 자연광으로부터 받는다고 합니다. 비타민 D가 추가로 필요하다면, 비타민 D를 포함한 영양보충제가 아파 관련된 UV 노출 위험 없이 이러한 결핍을 안전하게 해결할 수 있습니다.

“휴가 전 태닝 또는 베이스 태닝은 햇볕에 타는 것으로부터 피부를 보호함”

거짓

사실상 실내 태닝은 자외선차단지수(SPF)가 3으로 햇볕에 타는 것으로부터 보호하기 위해 일반적으로 권장되는 30보다 훨씬 더 낮은 수치입니다. 따라서 휴가 전 태닝은 실내 태닝 업소의 UV 방사에 노출되는 것은 물론 휴가 중 햇볕에 타는 것으로부터 보호받을 수도 없습니다. 미국 식품의약국은 “베이스 태닝”이 피부암의 위험을 줄인다는 그 어떤 증거도 찾지 못했습니다.