



동안 피부, 지키고 싶다면 기억하자!

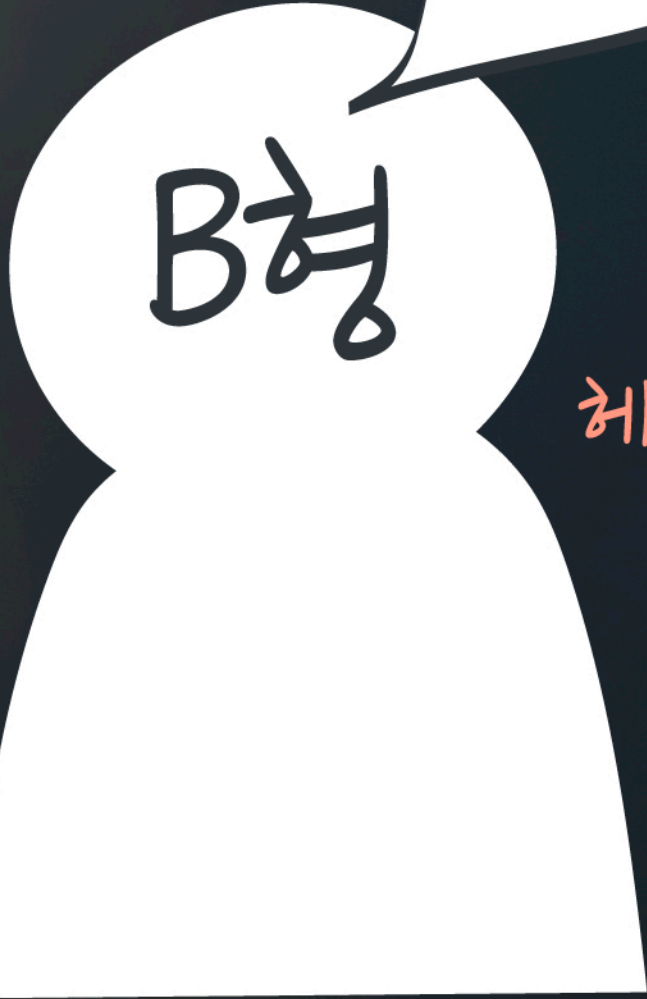
봄에는 **A** 여름에는 **B**

드디어
우리 애길
하려나봐!

두근두근



그건가봐,
크크



헤헤

오늘 주인공은
나야나

아냐아냐~~
오늘은 동안 피부를 유지하기
위해 꼭 알아야 할 자외선 A, B
이야기를 할 거야!



A형

B형

....우리가 아니라니

자외선
A, B??

?!?!?!?

A형

B형

?!?!?!?

자외선에도 종류가 있다는 사실!
알고 계셨나요?



피부 깊이 영향을 미치는
자외선A

피부 표면에 영향을 미치는
자외선B

주름

색소침착

탄력 저하

피부 화상

피부알

홍반

표피(상피)층 흡수

피부층 흡수

진피(하피)층

피부

우리가 눈 여겨봐야 할 자외선은
지표면에 도달해 피부에 영향을 미치는 **자외선 A와 B!**

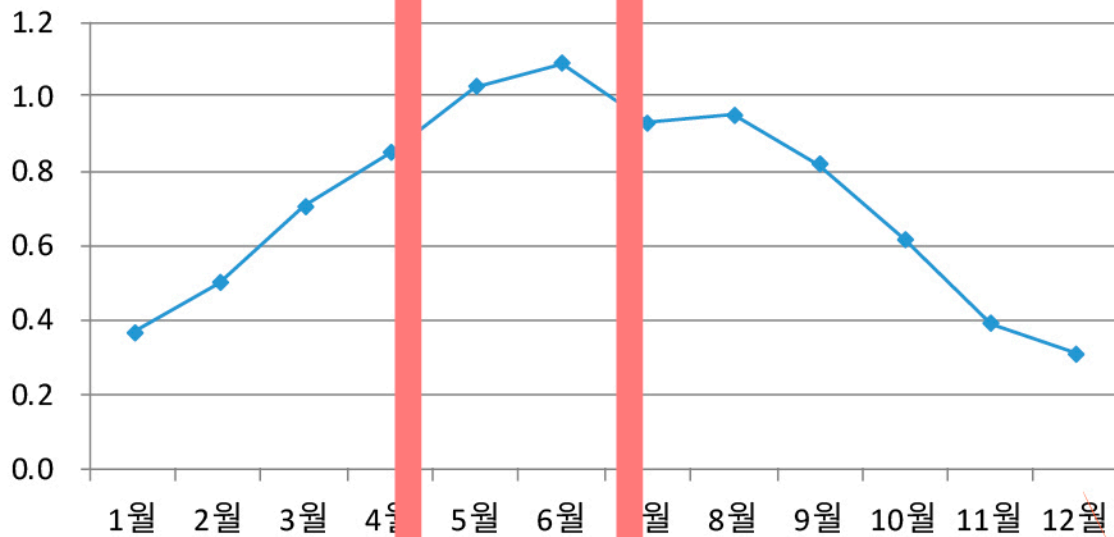
자외선A

VS

자외선B

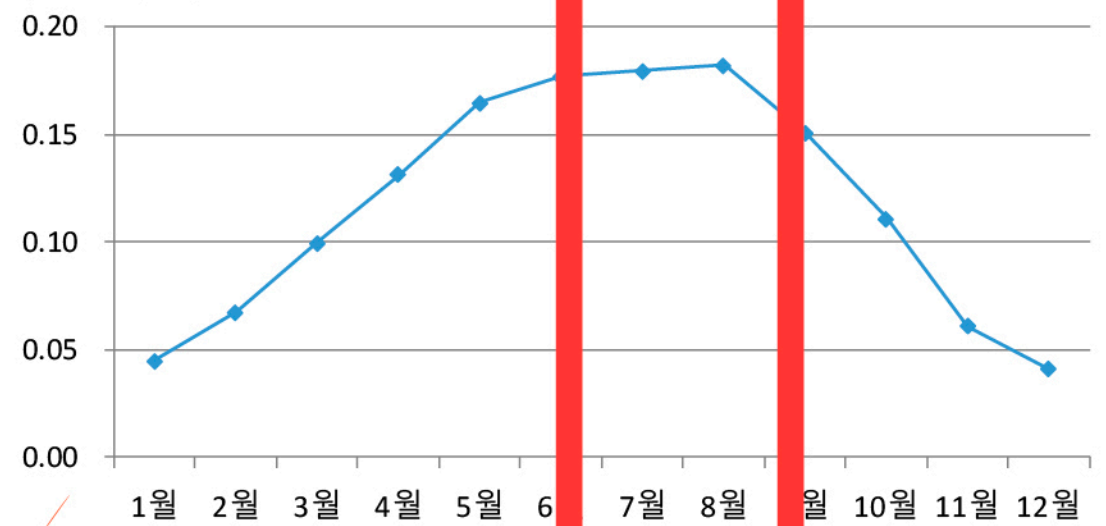
자외선 A 복사량
(2008 - 2017)

[단위: MJ/m²]



자외선 B 복사량
(2008 - 2017)

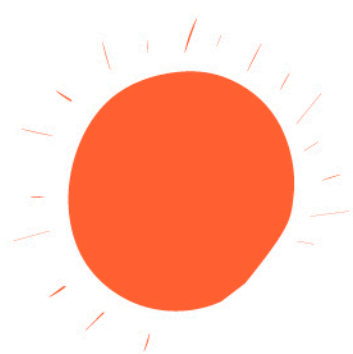
[단위: W/m²]



* 2008~2017 안면도 자외선 관측자료

자외선 A는 5~6월, 자외선 B는 7~8월에 가장 강력하니
시기에 맞추어 자외선 차단제를 사용해야 해!

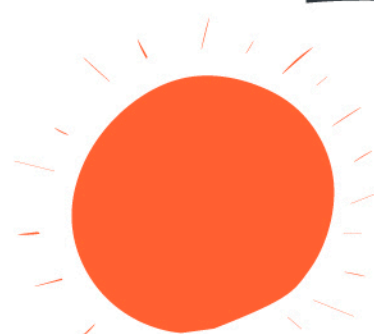
5~6월 땡!



PA+++
SPF 15

자외선 차단제에 적혀진
PA는 자외선 A 차단지수!
+가 많을수록 자외선 차단효과 UP!

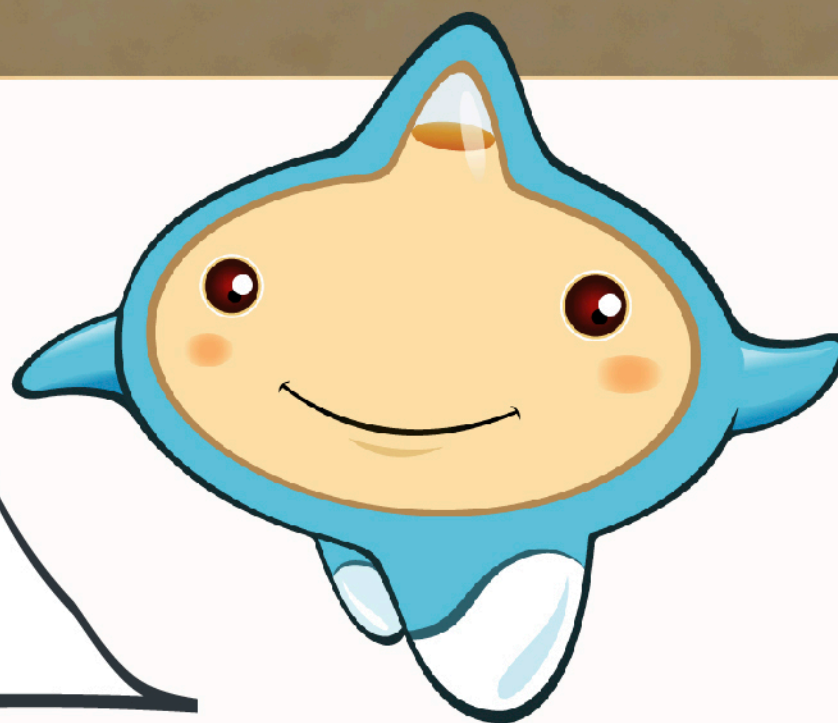
7~8월 땡!



PA++
SPF 30

자외선 차단제에 적혀진
SPF는 자외선 B 차단지수!

5~6월에는 PA를,
7~8월에는 SPF를 확인하자!



점심시간만
기다렸어!



대낮의 해도 두렵지 않아...
자외선 차단제를 덧발랐거든!

후후후



기상이 꿀팁 하나!

자외선 차단제는 **자외선이 가장 강력한 12~1시!**
점심 먹으러 나가기 전에 덧바르는 것이 효과적이야
특히 봄철 한낮에는 자외선 차단 필수!

기후정보포털에서는
**자외선 A, B가 모두 포함된
 총 자외선 지수 서비스를
 만나볼 수 있어!**

총자외선지수 현재 시험 서비스 중입니다.
 2018.04.18. 14:30
 현재 일최고

서울의
 자외선지수는
보통 단계입니다.

보통 단계에서는 햇빛에 노출시 2~3시간 내에도
 피부 화상을 입힐 수 있습니다.
 외출시 모자, 선글라스 이용하고
 자외선 차단제를 발라야 합니다.



자외선지수는 오전 10시부터 오후 4시까지 제공하며,
 자외선 노출 시간에 따른 피부화상 위험 차이를 나타냅니다.
 자료는 실시간 통상관리된 자료로 추후 변경될 수 있습니다.
 * 표시된 관측소는 해당시간 자료가 수질되지 못한 경우입니다.

2017년 일최고 자외선 지수 발생 일수



기상이 꿀팁 둘!

기상청 기후정보포털 (www.climate.go.kr)에서는
실시간으로 관측값을 서비스하고 있어!
 젊음과 건강을 유지하기 위한 필수 정보를 놓치지마!

*세계보건기구(WHO) : 질병 위험성을 최소화 시킬 수 있는 적정 자외선 노출량과 노출 시간에 대한 정보가 반드시 필요



건강한 피부를 지키려면
자외선 A,B를
꼭 기억하자!

자외선 지수별 대응요령



위험
(11이상)

햇볕에 노출 시 수십 분 이내에도 피부 화상을 입을 수 있어 가장 위험! 가능한 실내에 머물러야 해요. 외출 시에는 긴 소매 옷을 입고 모자와 선글라스를 쓰며 자외선 차단제를 정기적으로 발라야 합니다.

매우 높음
(8~10)

햇볕에 노출 시 수십 분 이내에도 피부 화상을 입을 수 있어 매우 위험! 햇볕이 강한 오전 10시부터 오후 3시까지 외출을 피하고 실내나 그늘에 머물러야 해요. 외출 시에는 긴 소매 옷을 입고 모자와 선글라스를 쓰며 자외선 차단제를 정기적으로 발라야 합니다.

높음
(6~7)

햇볕에 노출 시 1~2시 내에도 피부 화상을 입을 수 있어 위험! 한낮에는 그늘에 머물러야 해요. 외출 시에는 긴 소매 옷을 입고 모자와 선글라스를 쓰며 자외선 차단제를 정기적으로 발라야 합니다.

보통
(3~5)

2~3시간 내에 햇볕에 노출 시에 피부 화상을 입을 수 있어요. 모자와 선글라스를 쓰며 자외선 차단제를 발라야 합니다.

낮음
(2이하)

햇볕 노출에 대한 보호조치가 필요하지 않아요. 그러나 햇볕에 민감한 피부를 가진 분은 자외선 차단제를 발라야 해요!

