

여름철 필수품 두가지 자외선 차단크림과 선글라스

박 태 균 중앙일보 식품의약전문위원

자외선의 계절이다.

우리는 과거에 비해 자외선을 훨씬 많이 쬐다. 평균 수명이 늘어나고 야외 레저 활동이 증가한 탓이다. 또 오존층 파괴로 자외선이 훨씬 많이 지상에 도달한다.

자외선은 선과 악의 양면을 지닌다.

자외선을 쬐면 골다공증을 예방하고 뼈를 튼튼히 하는 비타민 D가 만들어진다. 그래서 비타민 D를 ‘선샤인(sunshine) 비타민’이라 한다. 소독 효과도 있다. 식당에서 흔히 보는 자외선 살균기가 좋은 예다. 이는 자외선이 우리에게 주는 선물이다.

자외선의 해악은 피부와 눈에 집중된다.

우리 피부가 자외선에 노출되면 홍반(紅半)이 생긴다. 자외선을 장기간 쬐면 피부 주변에 유해산소가 쌓여 피부 노화가 촉진된다. 이것이 이른바 ‘광(光)노화’이다. 피부의 DNA를 파괴해 피부암을 일으키기도 한다.

강렬한 자외선이 눈 주변에 쌓이면 눈의 노화가 촉발된다. 눈이 부시고 눈뜨기가 어려워진다. 심하면 각막 혼탁, 백내장을 유발한다.

이런 자외선의 해로부터 우리 건강을 지키기 위해 인간이 개발한 두 가지 생활용품이 자외선 차단 크림과 선글라스다. 이제 이 두 가지는 여름철의 생활필수품이 되었다. 멋이나 패션을 위한 보조도구에서 탈피했다.

자외선으로부터 우리 피부를 보호하는 방법부터 알아보자.

자외선은 3월부터 증가하기 시작해 5~6월에 최고조에 달한다. 흐린 날에도 자외선은 구름을 통과하기 때문에 장마철이라고 해서 안심하면 안 된다. 하루 중 자외선의 양을 살펴





면 오전 9시부터 서서히 많아지기 시작해 12시 전후로 정점에 달한다. 따라서 낮에 외출할 때는 자외선 차단크림은 얼굴뿐만 아니라 목, 팔에도 충분히 발라야 한다.

자외선 차단 크림을 구입할 때는 SPF(자외선차단지수) 수치를 살핀다. 보통은 SPF 15 이상인 제품을 2~3시간마다 바른다. 햇볕이 그리 강하지 않을 때는 SPF 10, 야외 레저활동을 할 때는 SPF 15, 장시간 스포츠를 즐기거나 햇볕에 노출되는 시간이 길어질 때는 SPF 25 정도가 적당하다.

이보다 더 효과적인 자외선 대책은 자외선이 강한 시간대(오전 11시~오후 2시)에 가급적 외출을 삼가는 것이다. 챙이 넓은 모자를 쓰는 것만으로도 자외선의 50%를 차단할 수 있다. 양산은 실크제품보다 자외선 차단 코팅을 한 두꺼운 재질의 제품을 산다. 긴 소매 셔츠와 바지를 입는 것도 방법이다.

열에 쉽게 달아오르는 피부라면 감자팩, 햇볕을 쬐 뒤 피부가 붉게 변했거나 검게 침착됐다면 피부를 하얗게 해주는 화이트닝팩이 효과적이다. 자외선을 쬐 피부에 차가운 얼음물을 갖다 대거나 피부를 촉촉하게 하는 보습제를 바르거나 찬 우유와 오이를 썰어 얼굴·목·팔 등에 붙이는 것도 유익하다.

자외선의 공격으로부터 눈을 방어하는데 있어 최선의 무기는 선글라스다. 한여름 맑은 날에 선글라스 없이 백사장 등 야외에 나가면 눈이 부시고 통증, 이물감이 느껴진다. 심하면 눈을 뜨기가 어렵고 눈물이 나오며 각막 화상을 입는다.

여름에 눈을 보호하려면 자외선차단 코팅이 돼 있는 선글라스를 써야 한다. 코팅이 돼 있지 않고 단지 색만 진하게 들어간 선글라스를 쓰면 오히려 눈에 해롭다.

이때 자외선을 99% 이상 차단시키는 질 좋은 렌즈를 선택한다. 질 나쁜 렌즈를 쓰면 시야가 어두워져 눈동자가 확장되므로 도리어 눈에 들어오는 자외선의 양만 증가시킨다. 선글라스의 렌즈로 적당한 색상은 갈색·녹색·노란색·회색이다. 이중 갈색 렌즈는 눈병을 앓고 있거나 백내장 수술 뒤 눈을 보호하는데 적당하다. 또 시야가 넓고 선명해져 운전자에게 권할만하다. 녹색 렌즈는 눈의 피로를 덜어주고 망막을 보호해준다. 시원한 느낌을 줘서 여름에 가장 적합하다. 밤이나 흐린 날엔 노란색 렌즈를 끼면 더 밝게 보인다. 그래서 야간 운전이나 야간 스포츠를 즐기는 사람에게 추천된다. 회색 렌즈는 자연색 그대로 볼 수 있다는 것이 장점이다. 빨강·파랑·분홍·보라 등 화려한 원색 렌즈는 눈 보호용이라기 보다 패션용이다. 물체의 색을 있는 그대로 비춰 주지 않아 눈의 피로가 가중된다. 특히, 운전할 때 이런 선글라스를 끼면 신호등, 안전 표지판의 색을 잘分辨하지 못해 사고의 원인이 되기 십상이다. 올해는 렌즈가 큰 선글라스가 유행이다. 선글라스에 얼굴의 거의 절반이 가려지기도 한다. 큰 선글라스는 작은 선글라스보다 자외선을 더 잘 막아주므로 눈 건강에 더 유익하다고 볼 수 있다.



선글라스를 썼다고 해서 태양을 정면으로 바라보는 것은 금물이다. 선글라스가 없으면 맨 안경이라도 쓰는 것이 낫다. 맨 안경이 자외선의 85%를 걸러주기 때문이다. 물론 선글라스에 도수를 넣거나 콘택트렌즈를 끼고 선글라스를 착용하는 것이 더 좋다. 라식, 라섹 등 시력 교정술을 받은 뒤에는 1~2주 지난 뒤에 야외활동을 하는 것이 옳다. 이때도 선글라스를 착용해야 각막 혼탁 등 부작용을 막을 수 있다. 여름철엔 어린이도 선글라스를 써야 한다. 