

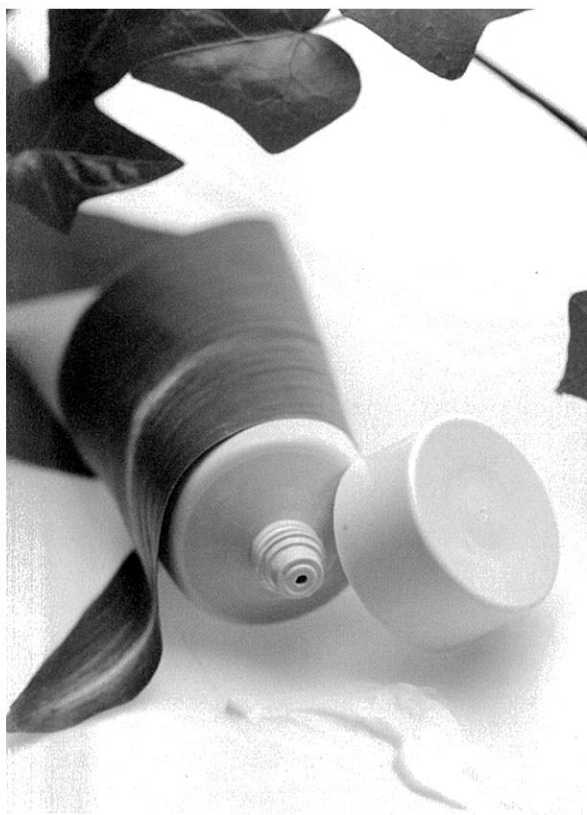
지구에 직접 도달하는 자외선에는 자외선 A(UVA)와 B(UVB), 두 가지 종류가 있다. 피부를 노화시키는 자외선 A는 이른 아침부터 해가 지기 전까지 우리 피부 깊숙이 침투한다. 최근에는 자외선 A 노출시간이 피부를 그을릴 정도로 길어지면 피부암 발생의 위험이 있다는 연구결과가 보고되기도 했고, 일년 365일 거의 비슷한 강도로 내리쬐기 때문에 아침이나 늦은 오후의 햇살에도 방심은 금물. 자외선 B는 피부를 직접적으로 태우는 주범으로 햇볕에 노출됐을 때 피부를 빨갱게 달아오르게 한다. 여름철 바닷가에서 강한 햇살을 받으면 어깨나 등, 콧잔등의 꺼풀이 벗겨지는 것은 자외선 B에 의해 화상을 입은 것으로 정도에 따라 흉터가 생기고 눈가나 뺨에 기미로 그 흔적이 남는다. 이처럼 강한 자외선 아래에 장시간 노출되면 피부 깊숙이 침투해 기미와 주근깨, 잡티를 유

자외선차단제 똑똑하게 사용하기

계절의 여왕 오월을 맞아
들로 산으로 바깥나들이를
계획하는 사람들이 늘어나고 있다.
화사한 봄기운을 받으며
예쁜 꽃구경을 하는 것도 좋지만
문제는 자외선. 특히 요즘처럼
햇살이 점점 다가워지는 때일수록
피부를 위해 자외선차단제만큼은
절대 빼놓지 말아야 한다.
여기에서 드는 의문 하나,
외출할 때 필수품 자외선차단제
과연 얼마나 발라야할까?

글 이용규 기자
도움말 오수애(리더스 피부과 원장)





발하고 피부 노화를 촉진한다. 야외활동이 많아지는 봄철, 무방비 상태로 나섰다가는 피부 상태가 악화될 수 있으니 외출 시 반드시 자외선차단제를 발라줘야 한다.

화학적 차단제 VS 물리적 차단제

일반적으로 바깥출입을 하지 않는 날이나 흐린 날에는 자외선차단제를 바르지 않아도 된다고 생각하기 쉽다. 그러나 자외선은 햇빛이 없는 날이나 심지어 실내에도 유리창을 뚫고 침투해 피부 속 보호막을 손상하고 피부 속 밸런스를 무너뜨린다. 당연히 365일 발라주는 것이 해결책. 자외선차단제는 화학적 차단과 물리적 차단으로 나눌 수 있는데 물리적 차단제는 피부에 바른 양에 비례해서 자외선을 산란, 반사시켜냄으로써 피부에 스며들지 않고 불투명한 막을 씌우는 역할을 한다. 이는 다양한 파장대의 햇빛을 막을 수 있고, 피부를 통과할 수도 없으며 과민반응을 잘 일으키지 않는다는 장점이 있다. 만일 자외선차단제를 바른 후 여드름이 잘 생기거나 접촉성 피부염이 잘 생기는 예민한 피부는 티타늄 디옥사이드(TiO₂)와 징크 옥

사이드(ZnO) 등이 포함된 물리적 차단제를 선택하는 것이 좋다. 이때 미세한 가루로 차단막이 만들어지는 것이므로 얼굴이 허영게 되는 백탁 현상이 생기는 것에 주의해야한다. 화학적 차단제는 피부 안에서 화학반응을 일으켜 흡수된 자외선을 피부에 해롭지 않은 열로 다시 바꾸어 보내는 것으로, 종류도 다양하고 새로운 성분의 개발도 활발하다. 화학적 차단제는 백탁 현상도 없고 사용감도 가볍고 편한 장점이 있지만, 햇빛에 노출되어 차단제 성분이 피부 속에서 분해되는 것이므로 반드시 덧발라줘야 한다. 피부과 전문의 오수아 원장은 “차단제의 성격과 햇빛의 강렬한 정도, 노출되는 정도에 따라 때와 장소, 또 자신의 피부에 맞는 차단제를 골라 사용하는 것이 무엇보다 중요하다”고 조언한다.

피부상태에 맞는 차단지수 제품으로

자외선차단제의 올바른 효과를 위해서는 외출하기 최소 20~30분 전에 실내에서 머리 발라 두는 것이 좋고, 2~3시간마다 덧발라주는 것도 잊지 말아야 한다. 또한 눈가나 입술 등 얇고 건조한 부위는 자외선을 받아 잔주름이 생기기 쉬우므로 전용제품을 사용해 세심하게 관리하는 것이 좋다. 자외선차단기능이 들어간 기초 제품과 메이크업 베이스, BB 크림, 파운데이션을 선택하면 피부에 닿는 자외선의 양을 최소화하는데 도움이 된다.

자외선차단제품들에는 대개 SPF(Sun Protecting Factor), 자외선 차단 효과를 나타내는 지수가 표기되어 있다. SPF는 자외선차단제를 발랐을 때 최초로 피부에 홍반이 나타나는 광선의 세기를 아무 것도 바르지 않았을 때 최초 홍반이 나타나는 광선의 세기로 나눈 것으로, SPF 15라면 바르지 않았을 때보다 15배 세기의 자외선을 견딜 수 있다는 뜻이 된다. 따라서 SPF 지수가 높을수록 자외선 차단효과가 크다. SPF는 자외선 B를 차단하는 지수이고 PA는 자외선 A를 차단하는 지수인데, 흔히 PA는 숫자가 아닌 ‘+’로 표기하여 개수가 많을수록 강력한 차단효과를 발휘한다. 보통 일상생활에서는 SPF 15정도가 적당하지만 야외활동을 할 때는 SPF 30 이상의 제품을 쓰는 것이 좋다. 흔히 SPF지수가 높고 ‘+’가 많을수록 효과가 좋다고 생각하기 쉬운데, 자외선차단제에 들어있는 화학 성분이 피부 트러블을 일으킬 가능성이 있는 만큼 자신의 피부 상태에 맞는 제품을 골라야 한다. 해변가, 등산, 골프 등 야외활동 중 발라야 하는 자외선차단제는 SPF 50 이상, PA+라고 표기된 제품을 사용하는 것이 도움이 되고 물놀이나 땀을 많이 흘리는 스포츠를 하는 경우에는 워터푸르프 기능 제품을 선택하는 것이 좋다. ⑥