

다시 살펴보자! 자외선 차단 지침!

엔데믹 자외선 차단 FAQ

피부 건강을 위한 첫걸음으로 자외선 차단은 중요하다. 365일 태양을 피할 수 없는 우리에게 자외선을 차단할 수 있는 방법은 다양하다. 그중 가장 쉽게 할 수 있는 방법이 자외선 차단제를 제대로 사용하고, 습관화하는 것이다. 본격적인 휴가철로 야외 활동이 늘어나는 요즘, 조금은 소홀했던 자외선 차단제 사용에 대해 다시 살펴보자! 자외선 차단 지침이다.

자외선 차단제는 왜 발라야 할까.

자외선 차단제는 우리 피부를 자외선으로부터 보호할 수 있는 가장 간편한 방법이다. 자외선은 성장에 도움이 되는 비타민D 합성 등 긍정적인 측면도 있지만 피부에 광노화를 가져오는 주범이기 때문이다. 피부 진피층까지 침투한 자외선 A는 피부 탄력에 영향을 주는 엘라스틴과 콜라겐을 파괴하여 피부 탄력을 감소시키고, 멜라닌을 증가시킨다. 이러한 결과로 잔주름, 기미, 주근깨, 피부 이완, 색소침착 등 피부 노화의 대표적인 증상이 나타나게 된다.

자연스러운 노화는 거스를 수 없지만 자외선을 얼마나 잘 차단했느냐에 따라 노화의 정도는 개인적으로 차이가 많이 난다. 따라서 조금이라도 젊은 피부를 유지하고 싶다면 자외선 차단은 필수다.

실제로 피부 좋기로 소문난 중년 여배우는 한 방송에 나와 “어릴 때부터 선크림을 바른 사람과 안 바른 사람의 차이가 몇 십 년 뒤에 엄청 많은 차이가 난다”면서 집에 있을때도 자외선 차단제를 바른다고 피부 관리 비결을 공개했다.





자외선 차단제 덧바르기 방법

덧바르기 전에 현재의 피부 상태를 정리한다. 물론 가장 좋은 방법은 자외선 차단제를 깨끗이 씻어내고 다시 바르는 것이지만 외부 활동을 하는 중에 거의 불가능하다. 땀을 흘렸다면 티슈로 가볍게 제거해 주어 뭉침이 생기지 않도록 한다. 야외 활동 시 SPF 지수 30

이상, PA++ 인 제품을 사용한다. 귀가 후에는 꼼꼼하게 클렌징하고 충분한 보습으로 지친 피부에 활력을 주는 것도 잊지 말자.

하루에 바르는 적정량은?

자외선 차단지수는 정확한 실험을 위하여 자외선 차단제의 양을 $2\text{mg}/\text{cm}^2$ (공알 크기)이 되도록 피부에 발라주고 실시한 것이다. 이 수치는 보통 사람들이 약간 많이 바른다는 느낌이 들 정도의 양이므로 자외선 차단제를 얇게 바르는 사람은 제품에 표기된 지수의 효과를 얻을 수 없다. 자외선 차단제는 충분히, 미리 도포하도록 한다.



예민 피부의 자외선 차단제 사용법

아토피 등의 민감성 피부



1 민감성

자외선 차단 성분 중 알레르기 반응을 빈번히 일으키는 PABA 성분이 없는 것(PABA FREE)을 선택한다. 옥시벤존이나 아보벤존, 옥티노세이트 등의 화학적 자외선 차단 성분이 함유된 제품을 사용했을 때 눈이 시리거나 피부 가려움증이 유발될 수 있기 때문에 마이크로징크옥사이드나 티타늄디옥사이드 같은 물리적 자외선 차단 성분으로 되어 있는 제품을 선택한다.

피부가 쉽게 건조해지는 약건성 피부



2 약건성

오래 지속되는 자외선 차단제가 좋다. 크림과 로션 타입 둘 중 어떤 타입이든 상관없지만 이왕이면 수분 함유량이 많은 것을 선택한다.

여드름, 뽀루지가 빈번하게 솟아나는 여드름 피부. 유분기가 많은 지성 피부



3 지성

오일 프리(oil-free) 또는 논코메도제닉(non-comedogenic)의 성분이 함유된 자외선 차단제를 사용한다.



식품의약품안전처 지침

자외선 차단제는 식품의약품안전처에서 자외선 차단 효과에 대해 인정한 '기능성 화장품' 표시가 있는 제품을 사용하고, 사용 시 제품에 기재된 사용방법, 표시사항 등을 꼼꼼히 확인하는 것이 중요하다고 조언한다. 자외선 지수가 매우 높을 때는 가급적 외출을 자제하는 것이 바람직하지만 야외 활동을 해야 한다면 자외선 차단제를 사용하여 색소 침착, 피부 노화 등을 예방해야 함을 강조했다.



자외선 차단을 위한 7가지 습관

- 1 자외선 A와 B를 동시에 차단하는 제품을 사용한다.
- 2 오전 11시~오후 2시에는 야외 활동을 피한다.
- 3 선글라스·넓은 챙 모자 등을 활용하여 2차로 자외선을 막는다.
- 4 흐린 날에도 자외선 차단제를 바른다.
- 5 자외선에 많이 노출되었을 경우 귀가 즉시 세안하고 보습제를 충분히 발라 진정시킨다.
- 6 이미 검게 탄 피부에도 자외선 차단을 해준다.
- 7 자외선 차단 생활 습관을 갖는다.