

자외선으로 부터 피부 지키기

태양 속 자외선은 기미, 주근깨, 검버섯 등의 색소성 질환 뿐만 아니라 일광화상, 피부노화 등을 야기할 수 있다. 여름에는 태양 빛이 강해지는 만큼 자외선으로부터 피부를 보호하기 위한 조치들이 취해져야 한다. 지금부터 자외선이 무엇인지 알아보고, 자외선으로부터 피부를 지키기 위한 방법을 살펴보자.



자외선이란

자외선은 파장의 길이에 따라 A,B,C로 나뉜다. 그 중 우리에게 영향을 주는 것은 자외선 A와 B이다. 자외선 A는 오존층에서 흡수 되지 않으며 유리창을 통과할 수 있는 반면 자외선 B는 대부분 오존층에서 흡수되며 유리창을 통과하지 못한다. 이러한 자외선에 장시간 노출되는 것은 피부 노화와 화상 등을 유발한다. 자외선 A는 자외선 B에 비해 세기가 약하지만 피부의 진피 하부까지 도달할 수 있어 주름, 색소 침착, 탄력 저하 등의 피부 노화를 일으킨다. 자외선 B는 세기가 강한 반면 피부 표피 기저층 혹은 진피 상층부까지 침투할 수 있어 단시간에 피부 표피에 화상을 일으킨다. 이러한 자외선으로부터 피부를 보호하기 위한 가장 쉽고 확실한 방법은 자외선 차단제를 꼼꼼히 챙겨 바르는 것이다. 일부에서는 자외선 차단제로 인해 우리의 몸이 자외선을 흡수하지 못해 체내 비타민 D가 부족해지는 것을 염려하기도 한다. 하지만 자외선 차단제를 바를 때 전신에 바르지 않고 얼굴이나 팔 등 일부에만 바르는 것이 대부분이고, 체표면적 중 약 20%만 햇빛을 쬐어도 충분한 양의 비타민 D를 얻을 수 있기 때문에 자외선 차단제가 비타민 D의 합성을 막는다고 할 수 없다. 한국보다 위도가 높은 북유럽의 경우 매일 10~15분간 얼굴, 팔, 손에 햇볕을 쬐는 것 만으로도 비타민 D 수준을 유지하기에 충분하다고 하였다.



자외선차단의 올바른 사용법은?

자외선 차단제에 따라 자외선 차단지수와 자외선 A 차단등급이 다르기 때문에 제품 설명서에 기재된대로 충분한 양을 얼굴과 팔에 막을 씌우듯 골고루 발라야 한다. 한 여름의 경우 오전 11시~오후 5시 사이에 외출 시 자외선 차단제를 발라야하며, 물이나 땀, 옷에 의해 자외선 차단제가 지워지기 쉽기 때문에 2시간 간격으로 자주 덧발라 주는 것이 좋다.



어떤 자외선 차단제를 선택해야 할까?

시중에 나와 있는 자외선 차단제는 종류도 다양하고 가격도 천차만별이지만, 일반적으로 숫자와 함께 +, ++, +++가 표시되어 있다. 숫자와 +의 개수가 의미하는 것이 무엇인지를 각각 살펴보자. 우선 숫자는 자외선 차단지수(Sun Protection Factor, SPF)라 하며 자외선 B(UVB) 차단효과를 의미한다. 여름철 햇빛에 오래 노출하였으면 다음날 피부가 약간 붉어진 것을 느낄 수 있다. 피부가 붉어진 것을 의학적 용어로 홍반이라고 한다. 자외선 차단제에 적합한 숫자는 자외선 차단제를 바르지 않고 햇빛에 노출하였을 때 홍반 발생에 필요한 자외선의 양에 대한 자외선 차단제를 발랐을 때 홍반 발생에 필요한 자외선 양의 비율을 의미한다. 만약 자외선 차단제를 바르지 않은 상태에서 30분 동안 햇빛을 쬐인 후에 다음날 홍반이 발생한 사람이 자외선 차단제를 바른 경우에는 5시간(300분) 동안 햇빛을 쬐야 다음날 홍반이 발생했다면, 이 자외선 차단제에 적혀 있는 숫자는 '10'이 된다. 다음으로 자외선 차단제에 적혀있는 +는 자외선 A 차단등급(Protection grade of UVA, PA)을 의미한다. 우리나라에서는 PA 등급을 PA+, PA++, PA+++로 표시하며 +의 수가 많을수록 자외선 A의 차단효과가 크다. 그렇다면 최종적으로 어떤 자외선 차단제를 선택하는 것이 좋을까? 식품의약품안전평가원에서는 활동에 따른 올바른 자외선 차단제 선택기준을 제시하고 있다.



집안이나 사무실 등 실내 활동 시
→SPF 10 전후, PA+이상



외출 등 실외에서 간단한 활동 시
→SPF 10~30, PA++



스포츠 등 일반 야외 활동 시
→SPF 30, PA++ 이상



등산, 해수욕 등 장시간 자외선에 노출되는 경우
→SPF 50+, PA+++



야외 물놀이 시
→내수성 또는 지속 내수성 표시 제품
(땀이나 물에 쉽게 씻겨나가지 않도록 개발된 제품)

출처: 서울대학교의과대학국민건강지식센터