



마스크 차림이든...
여름철엔 자외선 차단제는 필수

외출 15~30분 전에는 꼭 발라줘야...
흐린 날도 자외선 80%는 피부에 도달

글 김길원 기자

무더위가 기승을 부리면서 피부 관리에 적신호가 켜졌다. 강렬한 햇빛에서 나오는 자외선과 줄줄 흐르는 땀, 피지 등이 피부 노화를 촉진하고 트러블을 만들기 때문이다. 또 피부가 오랜 시간 햇빛에 노출되면서 생길 수 있는 일광화상도 걱정거리다.

생활 속에서 이런 걱정을 덜 수 있는 가장 중요한 예방수칙은 자외선차단제를 꼼꼼히 발라주는 것이다. 자외선차단제는 가급적 외출 15~30분 전에 바르고, 일상생활에서는 4시간마다, 야외활동 때는 2시간마다 덧발라야 한다. 이때 자외선차단제는 피부에 막이 생길 정도로 두껍게 바르는 게 좋다. 또 스틱이나 스프레이 형태의 제품은 크림이나 로션 형태의 자외선차단제를 바르고 난 후 덧바를 때 이용하면 더 효과적이다.

선크림은 자외선B와 자외선A를 모두 막아주는 것으로 써야 한다. 자외선B는 일광화상을 일으키며, 자외선A는 광노화와 피부암을 유발할 수 있다. 대부분의 제품에는 SPF, PA가 함께 표기돼 있는데, SPF 수치는 자외선차단제를 바른 피부가 차단제를 바르지 않은 피부에 견뎌 얼마나 오랫동안 화상을 입지 않고 견디는지를 의미한다.

일반적으로 SPF 수치가 50 이상이면 최상의 자외선 차단을 의미한다. 단, SPF 수치가 30을 넘으면 피부 자극이 발생하는 경우도 있어 SPF 지수가 높은 게 무조건 좋은 건 아니다. 실제로 각종 자료를 보면, SPF 30과 SPF 50의 자외선 차단 효과 차이는 2%포인트 남짓이다. 일상생활에서는 SPF 30이면 충분하다는 얘기가. PA수치는 차단제를 발랐을 때와 바르지 않았을 때, 자외선A에 의한 색소 침착량을 비교한 것이다. PA+, PA++, PA+++, PA++++ 4단계로 표시되며, + 개수가 많을수록 차단 효과가 크다.

일반적으로 햇빛이 내리쬐지 않는 비 오는 날, 흐린 날, 겨울철 등에는 자외선차단제를 바르지 않아도 된다고 생각하기 쉽다. 하지만 구름 낀 날에도 자외선의 80%가량은 피부에 도달한다. 안개 낀 날에는 피부에 닿는 자외선량이 맑은 날과 같다. 또한 물속에 있어도 자외선에 노출되는 만큼 외출할 때는 무조건 자외선차단제를 바르는 것이 좋다.

영유아도 외출 때는 자외선차단제를 발라줘야 한다. 다만, 생후 6개월 미만의 영아라면 자외선차단제를 바르기보다 직접적인 햇빛 노출을 피하는 노력이 바람직하다. 이후 6개월 이상이라면 외출 시 옷이나 모자로 자외선을 최대한 가려주고, 얼굴과 같은 노출 부위에만 자외선차단제를 바르는 게 좋다. 특히 자외선A는 집이나 차량의 창문으로도 투과되는 만큼 업무상 창가 쪽에 오래 앉아있어야 하는 경우라면 실내에서도 자외선차단제를 꼼꼼히 바르는 것이 권장된다.

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 예방 목적으로 마스크를 착용할 때도 자외선차단제는 발라야 한다. 다만, 마스크로 가리는 부위는 피부 온도와 습도의 증가로 인해 피지 분비가 증가하고 피부 염증 반응에 취약해지므로 여드름의 발생 가능성이 커진다. 따라서 유분이 많은 자외선차단제는 피하는 것이 좋다. 마스크를 계속 쓰고 있다면 마스크로 가려지는 부위는 자외선차단제를 얇게 발라도 무방하다. 하지만 운전할 때나 혼자 있을 때 마스크를 벗는다면 창문으로 통과하는 자외선을 차단하기 위해 마스크를 걸치는 부위도 평소대로 자외선 차단제를 발라야 한다.

귀가 후 피부에 자외선차단제가 남아있으면 땀이나 피지, 먼지 등과 섞여서 피부 트러블이 일어날 수 있으므로 잠들기 전에는 깨끗이 닦아내야 한다. 만약 여드름이 잘 생기는 피부이면서, 자외선차단지수가 높은 일반 제형의 자외선차단제를 사용했다면 꼭 이중 세안이 필요하다. ❶

