

* 봄날의 덧, 자외선을 막아라



따스한 봄별은 여성들의 마음을 설레게 한다. 이 무렵은 덥지도, 춥지도 않은 날씨로 인해 외출이 잦아지는 때이기도 하다. 당신은 이제껏 거의 완벽한 화장법을 구사하면서도 피부 나이를 속일 수 없어 괴로워해 왔다. 왜일까? 바로 피부에 가차 없이 가해지는 자외선 때문일 것이다. 만개한 꽃은 여인의 판단력을 흐리게 충분히 충분하다. 그만큼 햇볕에 피부가 노출되는 상황은 경우에 따라 위험할 수도 있다. 과연 자외선으로부터의 안전지대는 어디인가? 당신의 피부 노화방지 프로젝트, 지금부터 시작이다.

글/구성 양성식 도움말 정혜신 퓨어스킨 원장



태양 앞에 여유로워지는 법

만개한 봄꽃들의 화려함에 현혹되지 말기를, 그 아름다움에 이끌렸다가는 엄청난 자외선에 노출되고 말 것이다. 아름다움을 추구하는, 그래서 흔히들 꽃에 비유되곤 하는 여성들이여, 당신은 꽃과 달리 햇빛을 볼수록 사그라질지도 모를 야속한 운명에 처해 있다는 걸 알아야 한다. 다만 '피부노화' 라는 엄청난 결과를 감당할 수 있다면, 꽃길을 거닐어도 좋다. 그렇다 해도 자외선 차단제를 바른 뒤여야 한다는 걸 잊지 말자.

어떻게 골라야 하는 것일까? 미국식품의약국(FDA)과 한국식품의약품안전청은 자외선 차단제를 노화방지성분으로 인정하고 있다. 그만큼 일상에서 자외선 차단제는 필수품인 셈. 허나 자외선 차단제는 피부 상태에 따라 신중하게 골라야만 한다. 먼저 자외선 차단성분이 자신의 피부에 알맞은 것인지를 살펴본 후, 모이스처라이저를 고를 때의 기준처럼 보습, 에몰리언트, 향산화성분 등을 따져 봐야 한다.

흔히 모이스처라이저와 자외선 차단제를 따로 생각하는데, 요즘은 자외선 차단제 하나만으로 기초화장을 끝낼 수 있는 제품들이 많다. 즉 자외선 차단제 안에 보습제, 화이트닝성분, 진정성분, 향산화제 등을 넣어 하나만 바르면 모든 기초화장이 끝나는 것이다. 이런 제품을 고르면 따로 로션을 쓸 필요가 없다. 오히려 쓰는 것이 피부에 부담이 된다. 같은 성분의 제품을 겹겹이 바르면 오히려 필요 이상의 유분만 쌓여 모공에 트러블을 일으킬 뿐이다. 따라서 아침에는 자외선 차단제 하나로 기초화장을 끝내고, 로션은 저녁에만 바르면 된다.

화장품에 사용되는 자외선 차단 성분은 수십 종이 있지만 실제로 자외선을 완벽하게 차단해주는 성분은 몇 가지 뿐이다. 그 이유는 대부분의 자외선 차단 성분이 파장이 짧은 UV-B는 차단해주지만, 파장이 400나노미터에 이르는 UV-A는 간과하기 때문이다.

UV-B는 피부를 발갱게 달아오르게 하고 열이 나게 하며 심한 경우 화상을 입히기도 한다. 반면 UV-A는 피부 깊숙이 침투하여 기미와 주근깨, 색소침착, 주름 등을 형성한다. 이 두 가지 광선 모두를 차단해야 진정한 햇빛으로부터의 보호가 이뤄지는 것이다.

대개 SPF지수만으로 자외선 차단제를 고르지만 이것은 UV-B 차단효과의 지속 시간을 나타내는 것일 뿐, UV-A에 대해서는 아무 정보도 주지 못한다. 결국 소비자 스스로 성분을 확인하고, 선택하는 길밖에 없다. 요즘은 SPF 지수 이외에 UV-A 차단지

수를 뜻하는 PFA나 차단등급을 뜻하는 PA가 제품에 함께 표기되고 있어 선택에 도움을 준다. PA는 효과에 따라 PA+, PA++, PA+++ 등의 3등급으로 나뉜다.



이 정도면 나에게 맞을까? SPF 15라는 숫자는 무엇을 뜻할까? 만약 SPF 15의 제품을 바른다면, 제품을 바르지 않았을 때보다 15배 세기의 광량을 견딜 수 있다. 이 말은 등산을 할 때에 보통의 광량 아래서 20분이면 얼굴이 붉어졌던 사람이 SPF 15제품을 바르고는 300분 정도를 버틸 수 있다는 뜻이 된다.

따라서 자외선 차단제를 선택할 때는 평소 본인의 자외선 노출량을 따져서 SPF와 PA등급을 선택할 수 있을 것이다. 일반 사무직이라면 SPF 15에 PA++정도면 충분하다. 하지만 야외업무가 많은 사람들은 SPF 20 이상에 PA+++를 권한다.

해변에서는 광선의 세기가 워낙 강하고, 땀과 물에 의해 자외선 차단제가 지워지므로 자주 덧발라주는 수고를 무릅써야 한다. SPF 30 이상에 PA+++를 바른다고 해서 안심할 수는 없다. 또 어떤 제품을 쓰더라도 2~3시간 간격으로 덧발라야 한다.

탁월한 효과를 위해 무조건 차단지수가 높은 것을 구입하는 사람들이 있는데, 그 차단성분이 자극적인 화학성분이라는 것을 알아야 한다.

또 자외선 차단제를 구입할 때는 그 기준을 절대로 브랜드에 두지 말라. 자외선 차단성분의 화학자극을 줄이기 위해서는 진정성분과 향산화제가 많이 함유된 것이 좋다. 성분 표시에서 비자볼롤(bisabolol), 알란토인(allatoin), 우엉뿌리(burdock root), 감초뿌리(licorice root), 녹차 등의 이름을 접한다면 일단 합격점수를 줘도 좋다. 🌿

Tip 피부손상을 막는 몇 가지 원칙

1. 가장 훌륭한 자외선 차단제는 양산, 모자, 긴 팔의 옷이다.
2. 자외선 차단제는 반드시 기초손질의 마지막 단계에 발라주어야 한다.
3. 자외선 차단제를 바른 후 곧바로 태양아래 서면 차단효과가 크지 않다. 반드시 외출하기 15~20분 전에 발라야 한다.
4. 자외선 차단제는 피부에 얇은 막을 만들 정도로 많이 발라야 한다. 로션처럼 적은 양을 바르면 차단효과가 떨어진다.
5. 일부 고급브랜드는 기껏해야 30ml밖에 안 되는 자외선 차단제를 엄청난 고가에 판매하고 있다. 하지만 자외선 차단제는 차단 성분이 올바르게 들어있느냐가 중요할 뿐 브랜드별 차이는 거의 없다. 또한 너무 비싼 자외선 차단제를 사용하면 충분히 바르지 못해서 차단효과가 떨어지기도 한다.