피부는 그 '잠깐'을 기억합니다

노화를 늦추는 습관, 자외선 차단

"잠깐인데 괜찮겠지."

여름철 외출을 앞두고 자외선 차단제를 바르지 않은 채 집을 나서는 이유는 대부분 비슷하다. 짧은 외출이라서, 흐린 날이라서, 귀찮아서. 하지만 피부는 그 '잠깐'을 모두 기억한다.

자외선은 눈에 보이지 않지만 피부 노화를 가장 오래, 꾸준히 만드는 원인이다. 기미와 잡티, 주름, 탄력 저하뿐 아니라 피부 세포의 DNA를 손상시키고 피부암 위험까지 높일 수 있다. 실제 피부과 전문의들이 안티에이징의 첫걸음으로 자외선 차단을 우선적으로 강조하는 이유도 여기에 있다.

자외선은 파장에 따라 피부에 미치는 영향이 다르다. UVA는 유리창을 통과해 피부 진피층까지 침투하며 콜라겐과 탄력섬유를 손상시켜 광노화를 촉진한다. UVB는 피부 표면에 홍반과 일광화상을 일으키고 기미와 색소 침착을 유발한다.

반복적인 자외선 노출은 피부 면역 기능을 떨어뜨리고 피부 세포의 DNA를 손상시켜 피부암 발생 위험을 높일 수 있다. 실제 국내 피부암 환자는 최근 25년 사이 약 7배 증가한 것으로 보고되고 있어 자외선 차단의 중요성은 더욱 커지고 있다.



여름은 자외선이 가장 강한 계절이다. 오늘 꼼꼼히 바른 자외선 차단제는 현재의 피부뿐 아니라 10년 뒤 피부의 차이를 만든다. 자외선 차단제는 특별한 관리가 아니라, 매일 실천해야 할 가장 기본적인 피부 습관이다.

자외선 차단제, 제대로 알고 바르세요

자외선 차단제는 단순히 SPF가 높은 제품을 고르는 것보다 생활환경과
피부 타입에 맞는 제품을 선택하고 올바르게 사용하는 것이 더 중요하다.



✔ **생활환경에 맞는 차단 지수를 선택하세요.**

일상생활에서는 SPF 15~30 정도면 충분하며, 장시간 야외활동을 하거나 자외선 노출이 많은 환경에서는 더 높은 차단 지수의 제품을 선택하는 것이 도움이 된다.

✔ **PA 등급도 함께 확인하세요.**

UVA는 계절과 날씨의 영향을 적게 받고 유리창도 통과한다. 광노화를 예방하기 위해서는 PA++ 이상 제품을 사용한다.

✔ **피부 타입에 맞게 선택하세요.**

민감성 피부나 레이저 시술 후에는 무기자차를, 사용감과 밀착력을 중시한다면 유기자차 또는 복합 타입을 선택하는 것이 좋다.

✔ **얼굴뿐 아니라 노출 부위까지 꼼꼼히 바르세요.**

목, 귀, 손등, 팔처럼 자외선에 자주 노출되는 부위는 쉽게 놓치기 쉽다. 얼굴만큼 꼼꼼하게 바르는 습관이 중요하다.

✔ **충분한 양을 바르고 덧바르세요.**

외출 20~30분 전에 충분한 양을 바른다. 보통 사람들이 약간 많이 바른다는 느낌이 들 정도의 양(콩알 3개 분량)이 적당하다. 야외활동이나 땀을 많이 흘리는 경우에는 2~3시간마다 덧발라야 자외선 차단 효과를 유지할 수 있다.

✔ **피부과 전문의의 조언도 도움이 됩니다.**

자외선 차단제는 피부 타입과 생활환경에 따라 선택 기준이 달라질 수 있다. 특히 민감성 피부나 색소질환, 여드름 피부, 레이저 시술 후처럼 피부가 예민한 상태에서는 피부과 전문의와 상담해 자신의 피부 상태에 맞는 제품을 선택하는 것이 바람직하다. 피부 건강은 자신의 피부를 가장 잘 이해하는 것에서 시작된다.

피부 노화는 하루아침에 찾아오지 않는다. 자외선을 가볍게 여긴 작은 습관들이 쌓여 기미와 잡티를 만들고, 피부 탄력을 잃게 하며, 결국 깊은 주름으로 이어진다. 올여름, 피부가 기억해야 할 것은 강한 햇빛이 아니라 매일 실천하는 자외선 차단 습관이다.





차앤박피부과의 메디컬 스킨케어 - 진정 보습 케어

햇볕에 오래 노출됐다면? 피부를 먼저 진정시키세요

차앤박피부과의 메디컬 진정 보습 케어는 자외선으로 자극받은 피부의 열감을 완화하고, 집중 보습을 통해 손상된 피부 장벽 회복을 돕는 프로그램입니다. 진정 보습 마스크를 이용해 피부 컨디션을 회복하고, 비타민 E 성분을 공급해 활성산소로 인한 산화 스트레스를 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.