

## 최고의 미백 화장품 '자외선 차단제'



피부관리를 위해서는 꾸준한 수분공급, 기초화장, 자외선차단제 등 많은 노력이 필요하다. 번거로움을 핑계로 방심을 보인다면 그 틈을 놓치지 않고 피부는 트러블을 일으키곤 하기 때문이다.

피부관리에서는 반복적으로 덧발라줘야 하는 자외선차단제가 가장 중요하다. 전문가들이 최고의 미백 화장품으로 자외선 차단제라고 서슴없이 말할 정도로 자외선 차단제를 바르는 것은 색소 침착 방지와 피부 노화 방지를 위해 중요하다.

자외선은 광노화(외인성 노화)의 주범으로 진피 깊은 곳까지 침투해 멜라닌 색소를 자극한다. 이로 인해 멜라닌 색소가 만들어져 피부에 기미와 주근깨 및 여러 색소 질환의 원인이 된다. 그래서 자외선 차단제를 바르는 것을 스킨케어의 마지막 단계라고 생각해야 한다.

자외선 차단제의 효능은 SPF와 PA 지수로 확인할 수 있다. SPF 지수는 UVB 차단 정도를 나타낸다. 집안이나 사무실 등 실내활동이 대부분인 경우 10, 간단한 실외활동이 동반될 경우 10~30정도, 등산이나 해수욕 등 장시간 야외활동에는 50 정도가 적절한 것으로 알려져 있다.

세계보건기구가 권고한 자외선 차단제 사용 권고량은 남성 얼굴 기준 900mg, 여성 얼굴 기준 800mg이다. 생각보다 많은 양으로, 보통은 500원짜리 동전 크기 정도를 짜서 정성껏 문지르기를 권장한다.

또한 자외선 차단제는 아침에 한번 바르고 나왔다고 해서 종일 그 효과가 유지되는 게 아니므로 수시로 덧바르는 게 중요하다. 야외활동 중이라면 최소 2시간 간격으로 다시 발라야 자외선을 완벽히 막을 수 있다.

기미는 얼굴 부분에 갈색 색소가 불규칙한 형태로 침착되는 것을 의미한다. 자외선과 함께 여성호르몬의 영향을 많이 받는다. 주로 30대 이후 여성들에게 주로 생



기며, 나이가 들수록 더 짙어진다. 눈 밑 광대뼈 부위와 이마, 코 등에 잘 생기며, 햇빛을 받으면 멜라닌 색소를 만드는 세포인 멜라노사이트가 활발히 멜라닌 색소를 만들기 때문에 나타난다. 멜라닌 색소가 진피와 표피에 전반적으로 분포하는 기미는 피부 톤을 칙칙하게 만드는 주범으로 자외선에 오래 노출될수록 색이 짙어진다. 스트레스가 심해도 기미가 생길 수 있다.

주근깨 또한 햇빛에 노출된 부위의 피부에 생기는 황갈색의 작은 색소성 반점을 말한다. 뺨이나 팔의 윗부분, 앞가슴, 등 주로 위쪽에 발생한다. 주근깨의 색깔은 햇빛의 양과 밀접한 관계가 있는 탓에 겨울철과 같이 햇빛이 약한 시기에는 연한 갈색이나 눈에 잘 띄지 않는 흐린 색으로 존재하다가 여름철에는 짙은 갈색의 뚜렷한 색깔로 변화한다.

주근깨는 기미와 다르게 유전적 요인에 의해 주로 발생한다. 주로 5~6세쯤 나타나며 빠르면 3세부터 생기기도 한다. 본격적으로 주근깨가 생기는 시기는 사춘기 이후로 열었던 주근깨는 자외선에 노출되면서 그 색이 진해진다.

기미, 주근깨가 생겼다면 치료를 미루지 말고 조기에 치료해야 쉽게 치료할 수 있다. 또 시술 후에는 깨끗한 세안과 외출 시 자외선차단제 바르는 것을 잊어서는 안 된다.

서울 서초동에서 미용실 운영

# 헤어컷전문

## 일요일도 오픈합니다

중모술 시술!! Hair Vision 22

714.995.5333

5031 Ball Rd, Cypress, CA 90630  
(Ball Rd & Moody St. 월그린 옆)

매주 월요일만 쉽니다

가위·칼  
같아드립니다

213.298.4363

\$3부터~ 5031 Ball Rd, Cypress, CA 90630

## 세라젬 5월특별세일

\$700 상당의 원적외선 매트 무료증정  
구형 은열기 소지자에게는 \$300 크레딧 제공

세라젬은 척추교정, 뜸, 지압을 통하여  
건강 100세를 지켜줍니다.

CERAGEM ★18개월 무이자 판매

목, 허리, 골반, 좌골 신경통, 두통, 굴곡척추 불면증, 위장장애, 전립선 비대증, 요실금, 우울증 치매, 어린이 성장 촉진, 만성피로, 관절염

어바인 센터 714-788-3954 18017 Sky Park Circle, #C Irvine, CA 92614  
플러튼 센터 562-331-0924 6771 Beach Blvd, #E Buena Park, CA 90621

www.ceragemusa.net

# 이광혁 내과

내과 · 노인과 전문병원

이민국(USCIS) 신체검사 지정병원

## 건강 검진 스페셜 \$99

1. 내과 전문의 상담, 진찰 및 치료 (1회)
2. 종합혈액검사:  
혈당검사, 간기능 검사, 신장기능검사, 갑상선호르몬검사  
종합콜레스테롤검사, 중성지방검사, 전해질검사  
혈중단백질검사, 칼슘검사, 빈혈검사, 백혈구검사  
적혈구검사, 혈소판검사
3. 정밀소변검사:  
Color, Character, Specific Gravity, PH, Glucose, Protein  
Ketones, Blood, Urobilinogen, Bilirubin, Nitrite, WBC  
RBC, Epithelial Cells, Bacteria, Casts, Crystals

진료시간 : 9am-6pm(월화목금), 9am-1pm(수토)

각종보험, 메디케어, PPO, HMO 받습니다.

Tel: 714.879.8700  
400 N. Euclid St.  
Fullerton, CA 92832

John K. Lee, M.D.  
미국 내과보드 전문의  
미국 노인과보드 전문의  
Diplomate, American Board of Internal Medicine  
CAQ in Geriatric Medicine  
Member, American College of Physicians  
Member, American Geriatrics Society  
Member, American Medical Association