



## 자외선 차단제, 이것만 기억해!

햇볕이 강할 때만 바르면 된다? 숫자는 의미가 없다? 알쏭달쏭하기만 한 자외선 차단제의 모든 것을 '코스 모폴리탄' (cosmopolitan.co.kr)이 문답 형식으로 소개 했다.

### ■ 차단 지수는 크게 상관없다



YES 자외선 차단 지수가 높을수록 피부 자극이 커질 수 있다. 일상생활에서 필요한 자외선 차단 지수는 30이면 충분한데, 실제로 SPF 30과 SPF 50의 자외선 차단율 차이는 2% 정도밖에 나지 않아 큰 의미가 없다. 차단 지수가 높은 제품을 사용하는 것보다 자주 덧바르는 게 피부 건강에 훨씬 효과적이다.

### ■ 유통기한만 보면 된다

NO 자외선 차단제는 일반 화장품보다 유통기한이 꽤 긴 편으로 어떤 것은 3년 이상인 경우도 있다. 하지만 해당 기간을 꽉 채워 사용하는 건 금물! 모든 화장품은 개봉하는 순간부터 공기 접촉으로 오염되기 시작한다. 여기에 반복적으로 뚜껑을 열고 닫는 행위부터 피부에 직접 맞닿는 것까지, 사용하는 내내 변질되고 있으니 아무리 유통기한이 남았더라도 개봉 후 1년이 다 돼간다면 과감하게 버릴 것!

### ■ 여드름 피부에는 안 좋다

NO 유기 자차에 함유된 일부 성분이 트러블을 유발 할 수는 있지만 케이스바이케이스일 뿐 자외선 차단제 때문에 트러블이 심해진다 단정지지 수 없다. 다만 특정 제품을 사용했을 때 반복해서 염증이 발생한다면 징크 옥사이드, 티타늄디옥사이드, 카오린 등이 들어 있는지 확인해볼 것. 이는 피부를 자극하기보다는 도공을 막아

피지 분출을 억제하기 때문에 여드름성 피부에는 맞지 않을 수 있다. 자외선 차단제만 발랐어도 클렌저를 활용해 꼼꼼하게 세안해야 트러블 위험으로부터 피부를 지킬 수 있다.

### ■ 자외선 차단제는 비타민 D 흡수를 막는다

NO 자외선 차단제가 비타민 D 합성을 방해할 수는 있지만 아주 적은 양이라 걱정하지 않아도 된다. 실제로 영국, 호주 할 것 없이 이와 관련해 연구한 결과 역시 크게 문제가 없는 것으로 밝혀졌다. 비타민 D 보충을 위해 자외선 차단제를 바르지 않는 것이 오히려 피부 건강에 더 좋지 않다.

### ■ 제형에 따라 자외선 차단 효과가 다를 수 있다



YES 제형별로 자외선 차단 효과가 크게 차이 나지는 않지만, 얼굴 굴곡에 따라 세밀하게 바르기 어려운 스틱 형태나 공기 중으로 날아가기 쉬운 스프레이 타입은 온전히 흡수되지 않는 경우가 있어 크림 형태의 자외선 차단제보다 효과가 떨어질 수 있다. 제형은 피부 컨디션이나 생활 패턴을 고려해 고르면 되지만, 전문가들은 보다 손으로 꼼꼼하게 바를 수 있는 로션이나 크림 제형을 더 추천하는 편이다.

### ■ 기능이 많으면 자외선 차단 효과가 떨어진다

NO 진정 성분은 물론 스킨케어 기능을 강화해 본연의 피부 건강까지 고려한 똑똑한 자외선 차단제가 연이어 등장하고 있다. 여러 기능을 갖춘 자외선 차단제는 그 효과가 떨어진다고 생각하겠지만 의외로 차단 효과는 전혀 상관없다.

이미지=shutterstock

# 구이마을

## 숯불구이



황태구이



아구찜



꼼장어



꼼창구이

대창구이 / 꼼창구이 / 막창구이 / 쭈꾸미찜 / 소불고기  
돼지불고기 / 이면수구이 / 고등어구이 / 조기구이

**714.484.9292**

8535 Knott Ave.  
Buena Park, CA 90620

Crescent View
Market Knott Beach

### ■ 신간

## 애쓰지 않아도

등단 이후 줄곧 마음을 어루만지는 맑고 순한 서사, 동시에 폭력에 대한 서늘한 태도를 잊지 않는 작품을 발표해온 최은영 작가의 신작 짧은 소설집. (중략) 짧은 소설 열세 편과 함께 원고지 100매가량의 단편소설이 한 편 수록되어 있다. 보다 자연스럽고 경쾌하게 진행되는 짧은 소설과 어우러진 단편소설에서는 최은영 특유의 관계에 대한 진지한 탐색을 좀 더 묵직한 호흡으로 만나볼 수 있다. (인터넷교보문고의 '책 소개' 중에서)

■ 최은영 지음 | 마음산책 펴냄 | 232쪽

### 미국 내과·스포츠의학과 보드전문의

# 김진세

## 내과/통증전문의 스포츠의학과

스포츠 부상 전문 치료병원  
근골격계 통증. 신경통증 전문의

P.R.P.(자기혈청) Stem Cell(줄기세포) 치료  
USC 의과대학 레지던트 Training 지정병원

한국인 유일의 미국내과 및 통증의학  
미국 스포츠 의학 보드전문의

Chin Se Kim M.D.

- ◆ 미국내과보드전문의
- ◆ 미국스포츠의학보드전문의
- ◆ 미국통증의학보드전문의
- ◆ 가주정부 Qualified medical evaluator

### 전문진료분야

- ▶ 일반 내과질환 : 고혈압, 당뇨병, 심장질환, 폐질환, 응급치료
- ▶ 각종 스포츠 관련 부상 치료 전문
- ▶ 각종 통증치료 : 관절염, 통풍, TMJ, 목, 허리디스크, 건비통, 두통
- ▶ 최신 물리치료 : 침 치료, 교통사고, 직장상해
- ▶ 종합 진단검사 : 초음파, 심전도, ECHO, 폐기능 검사, Treadmill, Holter
- ▶ 가주정부 Disability evaluation 지정병원
- ▶ Sports injuries, 탈골, 골절치료, Cast, Custom brace
- ▶ 수술 후 재활 치료, 중풍 물리치료

최첨단 C-Arm 통증치료, 초음파 MRI, CT촬영, 각종 내과 질환 종합검진, 할인 Program 제공

오바마케어 취급  
각종 HMO·PPO/보험/교통사고  
직장상해보험/메디케어 취급  
여행자 보험/종합 혈액 검사

문의전화

**714-520-0809**

1736 W. Medical Center Drive #B Anaheim, CA 92801

