

## 피부 보호 위한 자외선 차단제 고르는 법

겨울보다 일사량(태양 에너지가 땅에 닿는 양)이 약 2배 높은 봄철, 피부 보호를 위해 꼭 필요한 준비물은 '자외선 차단제'다.

자외선은 피부의 노화를 촉진하고 색소 질환이나 피부 트러블 등을 유발할 수 있다. 2016년 하버드 T.H. 쉐넌 보건대(Harvard T.H. Chan School of Public Health) 연구팀에 따르면 햇빛에 심하게 노출되면 피부암에 걸릴 위험이 높다.

태양은 ●자외선 A(UVA) ●자외선 B(UVB) ●자외선 C(UVC) 총 세 가지 자외선을 배출한다. 이 중 파장이 가장 긴 자외선 A는 유리창, 커튼 등을 통과하며, 피부



깊숙한 진피층까지 침투해 기미, 주근깨 등 색소 침착을 일으킨다. 파장이 중간 길이인 자외선 B는 피부를 자극해 붉게 만든다. 자외선 C는 파장이 짧아 피부까지 도달하지 않는다. 따라서 피부 건강을 지키려면 자외선 A와 B를 막는 것이 효과적이다.

자외선 A, B의 차단 기능을 확인하려면 자외선 차단 지수를 살펴보면 된다. SPF(Sun Protection Factor)는 자외선 B의 차단 효과를 나타낸 수치로 숫자 1당 15~20분 정도의 자외선 차단 효과가 있다. 예를 들어 SPF가 50인 제품은 약 12~16시간의 자외선 차단 효과가 있다. PA(Protection UVA)는 자외선 A에 대한 보호 정도를 뜻하며 +로 표시한다. +가 많을수록 차단 기능이 높다.

자외선 차단제를 바른 뒤에도 2~3시간 간격마다 수시



로 바르는 것이 좋다. 땀과 유분 등으로 자외선 차단제가 일상 생활에서 씻겨나갈 수 있기 때문이다. 자외선 차단제는 외출 30분 전에 발라야 효과적이다. 세계보건기구에 따르면 남성은 손가락 두 마디 분량, 여성은 손가락 1.5마디 분량 정도를 바르면 된다.

피부 타입을 고려해 자외선 차단제를 선택하는 것도 좋은 방법이다. 건성피부는 크림 제형, 지성피부는 유분기가 적은 에센스, 로션 등 가벼운 제형이 적합하다. 민감한 피부는 화학성분이 들어가지 않은 무향, 무알레르기 제품을 고르는 것이 좋다.

자외선 차단제를 발랐더라도 자외선이 강한 시간대인 오전 11시부터 오후 3시까지는 최대한 햇빛을 피하거나 얇은 겹옷으로 피부를 가리는 것이 현명하다.

영유아는 자외선 차단제 사용 시 주의해야 한다. 미국 식품의약국(FDA)은 6개월 미만인 영아는 자외선 차단제보다는 옷, 모자 등으로 자외선을 피할 것을 권장한다. 6개월부터 2세까지는 피부 자극, 알레르기 유발 가능성이 낮은 제품을 눈 주위를 피해 바르는 것이 좋다.

사진=shutterstock

**가든그로브 비타민 전문점**

# Organic Vitamins

- 500종류 정도의 비타민과 원료구비
- 비타민 원료 : 아시아, 마취, 블루베리, 고지베리베리, 아로니아, 그라비올라, 크랜베리, 비타민나무, 여주농축액, 차콜, 콜라겐, 블랙커런트, 모링가, 로얄제리원액, 페루산삼, 마카, 트리블러스(산삼보다 높은 사포닌 함유)

이제 비타민은 전문점에서 정확한 진단 후 복용하세요.



**Tel. (714)534-4938**

9972 Garden Grove Blvd #G  
Garden Grove, CA 92844





서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의



“최고의 의사보다 최선을 다하는 의사가 되기 위해 노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이 건강 영웅입니다!

김종진 내과는 서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

**Dr. 김종진**  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

The Lord is my shepherd: I shall not want.  
Jongjin Kim, M.D.

**진료 과목**

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

김종진 내과 #200



La Palma Ave

메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담 환영 **714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623