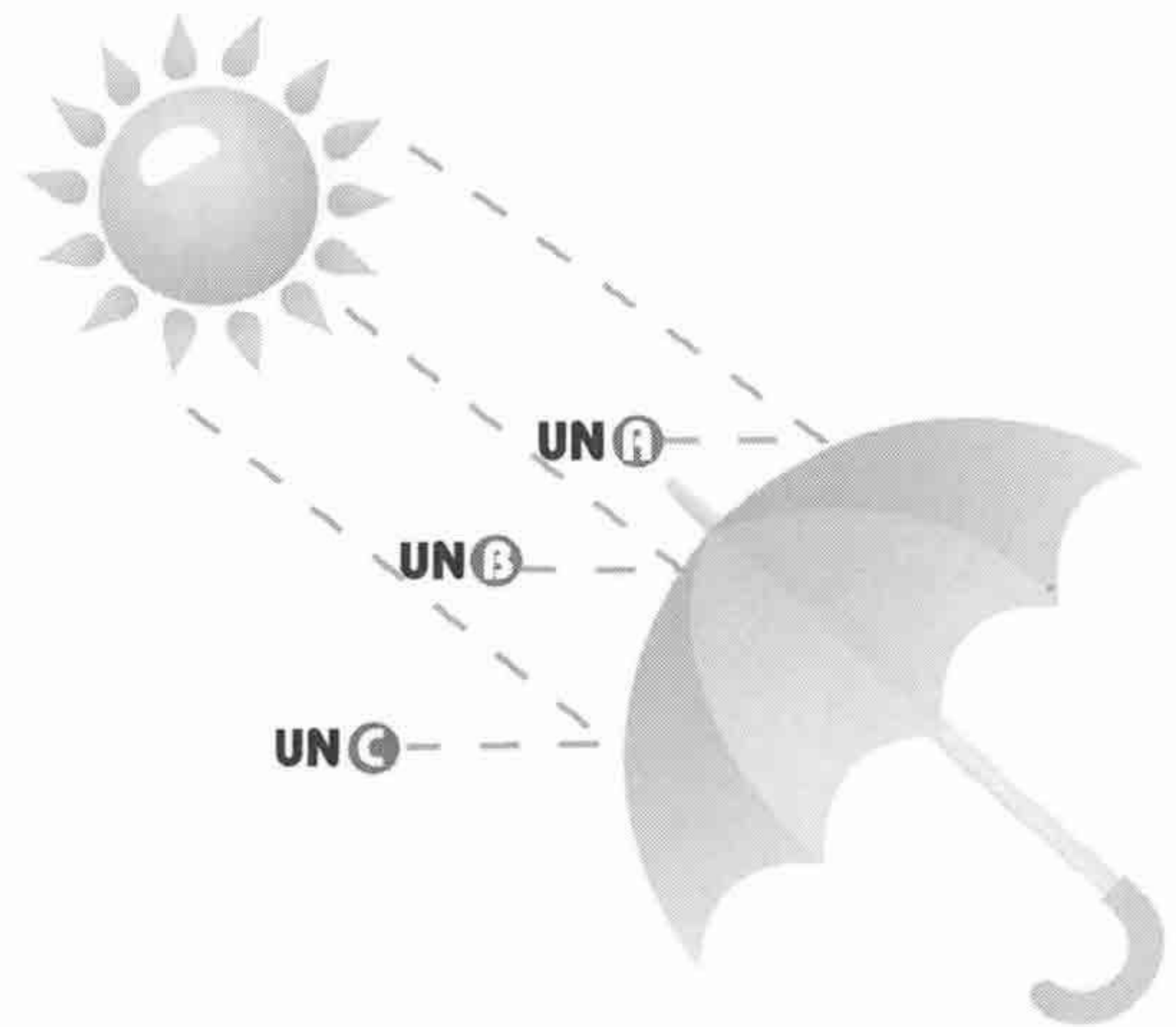


자외선과 피부보호

이 주 흥

성균관의대 삼성서울병원 피부과 교수



적당한 양의 햇볕은 비타민 D를 합성시켜 골격을 튼튼하게 하지만 필요 이상 햇볕에 노출되면 피부는 햇볕속의 자외선으로 인해 좋지 않은 영향을 받게 된다.

우선 피부의 수분이 심하게 증발하면 피부가 건조해져 잔주름이 생기고 피부의 이완으로 탄력성이 줄어들며 각질층이 두꺼워져 노화현상이 촉진된다.

또 멜라닌 색소가 증가하면 기미·주근깨가 발생, 피부도 검게 변한다. 그뿐 아니라 이런 상태가 심해지면 모세혈관이 확장되고 짧은 시간에 급격히 노출되면 빨갱게 피부가 부어오르고 화끈거리고 따가우며 물집이 생기는 화상도 입게 된다.

근래에는 지구촌 환경오염으로 오존층이 파괴되어 지표면에 직접 내리쬐는 자외선의 양이 증가하면서 각막화상, 백내장은 물론 피부암의 원인으로까지 그 유해성이 거론되고 있다.

☀ 자외선의 종류

지표면에 도달하는 자외선은 파장의 길이에 따라 세 가지로 구분이 된다. 가장 긴 것이 UV A로 파장은 320~400 나노미터(nm)(1nm는 10억분의 1meter)이다.

이 UV A는 35~50%가 피부의 표피를 통해 진피에 닿아 피부를 검게 만든다. 즉 멜라닌 생성을 단시간에 추진하여 피부색이 검어지는 선탠(suntan)상태를 만드는 것이다.

중간정도의 파장이 UV B로서 290~320nm의 파장을 갖는다. 피부를 빨갱게 하여 강한 염증을 발생시키거나 수포를 만드는 빛으로 선번(sun burn)상태를 만든다.

가장 짧은 것이 UV C로 파장은 200~290nm로 생명체를 파괴하는 빛이나 오존층 때문에 지상으로 전달되지는 않는다.

예전에는 UV A가 염증치료에 효과가 높다 해서 환영받는 추세였으나 최근에는 진피의 탄력섬유를 파괴, 피부노화의 원인이 된다 해서 경계의 대상으로 지목되고 있다.

피부의 표피부분에서 대부분 흡수되는 UV B는 표피에 급격히 작용, 화상을 입히기 때문에 유해 자외선이라 부르기도 한다. UV A는 1년 내내 피부에 와닿고 있지만 자각증상이 없기 때문에 자기 자신도 모르는 사이에 피부는 늙게 된다.

따라서 산, 바다의 피서지 뿐아니라 일상적인 외출에서도 반드시 자외선 차단제를 피부에 발라 UV A와 UV B의 침투를 막아줘야 아름다운 피부를 지킬 수 있다.

또한 자외선이 강렬한 10시~3시 사이의 선풍은 피하고 화상을 입었을 때는 병원을 찾는 것이 상처를 덧나지 않게 하는 최선책이다.

자외선 차단제

외국풍습이 우리나라에 들어와 잘못 알고 시행하는 것이 많지만 일광욕도 그 중의 하나다.

우리나라보다 훨씬 북쪽에 위치해 있지만 멕시코만 난류 덕분에 온대생활을 누리고 있는 영국 등 북유럽사람들은 일조량이 모자라 햇빛만 나면 집 앞에 침대나 로킹체어를 놓고 일광욕을 즐기는 것이 생활화되어 있다.

그러나 햇빛이 많은 우리나라에서는 그럴 필요가 없는데도 피부를 새카맣게 태우는 일을 서슴없이 한다.

이것은 햇빛 속 자외선의 위해를 모르는 사람들이 하는 것이다. 햇빛을 많이 쬐면 피부가 검게 타 보기 싫은 것은 물론 노화를 촉진하고 심하면 암까지 일으킨다.

인체피부가 탄다는 것은 자외선에 대한 인체 방어 기능인데 갑자기 많은 양을 쬐면 물집이 생기는 등 화상을 입으며 조금씩 서서히 햇빛을 받았을 때도 기미나 주근깨가 생기고 여드름이 악화된다.

그래서 자외선 차단제를 발라 피부를 보호하려는 여성이 많은데 이 차단제에 대한 상식도 잘못된 것이 많다. 즉 차단제를 한번 바르면 햇빛으로부터 무조건 보호되는 줄 잘못 알고 있는 경우와 자신의 피부에 맞지 않는 지수(指數)의 차단제를 바름으로써 차단효과도 못보고 오히려 피부염을 앓는 경우도 바로 그것이다.

차단제는 땀이나 물에 씻길 수도 있고 효과적으로 햇빛을 차단하는 시간이 정해져 있다.

자외선 차단제에는 5, 15, 25 등 숫자가 적혀있다. 이 숫자는 맨 피부에 자외선을 쬐었을 때 피부변화가 오는 시간과 차단제를 바른 후 오는 피부변화 시간을 나눈 수치를 뜻한다.

즉 맨 피부가 노출되어 5분만에 피부가 가렵거나 붉어지는 사람은 차단지수 15를 사용할때 5×15 즉 75분간 유용하다는 것을 의미하나 실제로 다른 요인에 의해 꼭 일치하지는 않는다.

이 숫자가 높은 것이라고 무조건 좋은 것은 아니다. 피부과 전문의와 상의, 자신에게 알맞는 것을 골라 바르고 차단제 위에 파운데이션 등을 덧발라 될 수 있는 한 넓은 파장의 자외선을 차단하도록 하여 한여름에 생길 수 있는 기미나 주근깨 등이 생기지 않도록 해야 한다.

