

건강 칼럼

여름철 피부건강을 위한 자외선 차단제 사용법

최근 온도와 자외선 지수가 높은 날씨가 계속 되면서 각종 피부질환에 대한 관심이 높아지고 있다. 자외선에 오랫동안 노출되면 일광화상이나 색소질환뿐만 아니라 피부암과 광노화까지 생길 수 있다. 자외선 차단을 위한 가장 쉬운 방법인 자외선 차단제의 올바른 사용법에 대해 알아보자.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 원장 전북지부 원장

▲ 자외선 차단제의 분류 태양광선은 파장에 따라 자외선, 가시광선, 적외선 등으로 나누어지며, 이중 200~400nm 대의 파장대를 가지는 부위를 자외선 영역으로 본다. 지표면에 도달하는 자외선은 크게 290~320nm 대의 자외선 B와 320~400nm 대의 자외선 A로 나누는데 자외선 A는 주로 진피에 작용해 광노화를 유발하여 피부암과도 관계가 있다. 자외선 B는 주로 표피에 작용해 급성 피부반응으로 홍반, 부종, 동통 및 발열 등의 일광화상을 일으키며 피부암을 유발할 수 있다. 자외선 A는 홍반 발생 능력이 자외선 B보다 1,000배 정도 약하나 지상에 도달하는 양이 자외선 B보다 10배에서 100배 정도 많고 진피까지 도달할 수 있어 자외선 B보다 상대적으로 더 큰 영향을 끼친다.

라시켜 피부를 보호한다. 화학적 차단제는 백탁 현상이 적고 사용감이 우수한 반면, 개개의 성분이 차단할 수 있는 자외선의 폭이 정해져 있어 안정적인 배합이 필수적이다.

▲ SPF 지수, PA 지수를 잘 살펴야 주로 우리가 자외선 차단제를 선택할 때에는 주된 성분과 SPF 지수, PA 지수, 방수 여부를 보게 된다. SPF는 Sun Protection Factor의 약자로 '자외선 차단 지수'라고 하며 자외선 B에 대한 차단 효과를 의미한다. 피부색에 따라 차이가 있기에 명확하게 수치화하기는 어렵지만, 우리나라 사람을 기준으로 본다면 SPF가 1인 경우 약 20분 정도의 시간 동안 자외선을 차단할 수 있다고 보면 된다. PA는 Protection grade of UVA의 약자로써 '자외선 A 차단 등급'을 의미하며, 색소 침착에 대한 보호 효과를 말한다. PA는 차단 효과에 따라 +, ++, +++로 나누어 표시하

고, +는 차단제를 사용한 경우가 사용하지 않은 경우보다 2~4배 정도 보호가 된다는 뜻이며, ++는 4~8배, +++는 8배 이상 보호율을 나타낸다. 일상생활에서는 SPF가 15~20, PA가 ++ ~ +++ 정도 되는 제품이면 충분하다. 자외선 차단 지수가 높아지면 다양한 성분의 복합 작용으로 자외선 차단 효과가 높아지지만, 자극 피부염, 알레르기성 접촉 피부염, 광알레르기성 접촉 피부염 등 부작용이 유발될 수 있기 때문에 SPF나 PA가 높다고 무조건 좋은 것은 아니다. 또한 구름이 끼거나 흐린 날씨라고 해서 자외선의 노출로부터 자유로운 것이 아니다. 구름이 낀 날에도 자외선의 70~80%는 구름을 통과해 지면에 도달하므로 흐린 날씨에도 자외선 차단제를 바르는 것이 좋다.

▲ 적정량을 덧 발라줘야 효과적 자외선 차단제는 자외선을 흡수하면서 화학적인 분해 반응이 일어나기 때문에 시간이 지날수록 피부에

잔존하는 자외선 차단제의 농도가 감소하게 된다. 때문에 2~3시간 간격으로 덧 발라야 충분한 효과를 기대할 수 있다. 만약 운동을 하여 땀이 나거나 수영을 하는 경우에는 방수 제품을 사용하고 더욱 자주 바르는 것이 좋다. 자외선 차단제의 적당량은 2mg/이다. 하지만 대부분의 사람들은 적당량의 절반에도 못 미치는 양을 사용한다. SPF가 30인 자외선 차단제를 권고 량의 절반만 발랐을 때 그 효과는 약 1/6 정도로 감소한다. 때문에 충분한 양을 발라주어야 한다.

- ▲ 건강하게 자외선 차단제 사용하는 방법 1. 자외선 B뿐 아니라 자외선 A도 차단할 수 있는 광범위 차단제를 선택한다. 2. 야외 활동 시에는 SPF 30 이상의 자외선 차단제를 사용하고, PA 지수도 고려한다. 3. 외출 320~30분 전에 티스푼 1/3 정도인 2ml 정도의 충분한 양을 췌바퀴와 입술, 헤어라인을 포함한 신체 노출 부위에 전체적으로 바른 다. 4. 땀이나 물에 의해서 지워질 수 있으므로 2~3시간 마다 덧바른다. 5. 얇게 여러 겹을 두드리면서 덧 바르면 충분한 두께와 양을 번들거리지 않고 바를 수 있다. 6. 자외선이 수심 60cm까지 통과하므로 수영 시에는 방수가 되는 자외선 차단제를 고른다.

사설

전북의 현안을 새정부의 관심 대상으로

전북의 현안을 새정부의 관심 대상으로 끌어올려야겠다. 대통령이 청와대에서 광역시도 단체장들과 간담회를 가졌기에 하는 말이다. 도지사는 간담회의 자리에서 탄소클러스터 조성을 통한 신소재산업육성과 스마트농생명 산업과 혁신도시의 발전을 건의했다는데 그게 먹혀들려면 다른 광역시도의 현안들보다 돋보여야 한다는 생각이다. 그게 없다면 전북의 현안이 새정부의 관심의 대상으로 부상할 수가 없다. 역대 정부는 전북의 현안과 관련해 희망을 말했으나 그게 실속이 없는 풍선 날리기에 그쳤다. 이제 그런 덕담 수준의 멘트는 중요하지 않다. 역대 정부들의 풍선 날리기 작업에 속은 게 얼마나 오래인가. 새정부가 조각을 서두르고 있는 지금, 후보자들에게 대한 청문회 내용에 모든 관심이 쏠려 있어도 전북도는 중심을 잡아야 한다. 도민의 의식 속에서 항상 주된 목표는 지역발전이기 때문이다. 전북의 현안이 새정부의 관심의

대상으로 끌어올려야 하는 이유는 뚜렷하다. 우리 전북은 다른 광역 시도에 비하면 매우 낙후돼 있다. 다른 지역이 보여주고 있는 것에 비하면 발전 보폭이 미미하다. 그러므로 전북도는 신규 프로젝트 사업에도 힘을 실어야 한다. 그 새로운 프로젝트 사업들에도 청년 일자리를 창출해야 한다는 주문이다. 도지사가 전북의 청년 일자리 창출과 관련해 대통령에게 특별히 말했다는데 그것은 전북의 현실을 생각할 때 아주 당연한 일이다. 지역발전이 항상 중심주제가 돼야 하는 이유는 분명하다. 전북도는 지역의 미래를 약속하고 있는 사업들이 도내에 과연 몇 개나 되는지 생각해볼 일이다. 새만금사업 말고는 탄소클러스터 사업과 식품 클러스터 사업 정도가 고작 아니 많다. 2020년까지 1조6천억 원을 투자해 우리 지역을 국내 탄소산업의 중심지로 키워겠다고 했던 거 말이다. 그걸 실현시키기 위해서는 문재인 정부의 관심의 대상이 되도록 부단히 뛰어야 한다.

전북도는 제몫 찾기로 미래 비전 말해야

지역의 미래 발전을 위해 구체적인 행보가 있어야겠다. 도내 고위공직자들이 현 시세를 피부로 느끼는 것이 일반시민들의 그것과 다르다는 불만이 있는데 결코 틀린 지적이 아니다. 고위 공직자들이 소유한 재산과 일반 시민들이 소유한 재산의 평균치를 비교해보니 고위공직자들의 것이 일반 서민의 거의 6배에 달한다는 보고가 있었다. 그러나 지역의 시세를 느끼는 피부 감각이 서로 다를지도 모르겠다. 그러나 고위 공직자들이 확인해 줘야 할 게 있다. 정신태도마저 일반 시민들과 따로 놀면 곤란하다는 지적이다. 그래서 도지사가 했던 말들이 새삼스럽게 다시 생 각나는 요즘이다. 제몫을 찾겠다고 수차례 강조했는데 그게 지금 실정에 옮겨지고 있는지 궁금하다. 도지사의 그때 발언 그대로 새만금사업이 국책사업인만큼 그 추진이 속도감을 내야 마땅하다는 이야기다. 그동안 보여준 사업 방식의 행태며 추진속도가 마음에 들지 않음을 도지사는 분명하게 밝혔는데 전북도는 다른 분야에서도 반드시 제 몫을 챙겨야 한다. 전북도는 잘 알고 있을 터이다. 제몫을 제대로 움켜쥐는 게 미래

비전에 힘을 실는 거라는 걸 많이 다. 자칫 방심한다면 앞으로는 더 큰 광역 시도들과 비교해 그 격차가 더욱 벌어질 것이 뻔하다. 무한 책임을 져야 하는 전북도의 책임이 크다. 전북도는 역적스러움을 보여야 한다. 보다 발전하기 위해서는 제 몫을 온전히 챙겨야 한다. 향토의 발전상이 시원치 않다고 했거니와 그 내용 면면들이 미미하다. 다른 지자체의 발전상과 비교해보면 이쪽의 발전은 발전 같지가 않다. 전북도는 도내 거주 인구가 시군에 따라서 담보 상태이거나 살고 있는 이유를 짚어야겠다. 도민들이 안타까워하고 지역 발전이 더딘 까닭에 청년 일자리가 다른 지역에 비해서 부족한 것은 부인할 수 없는 사실이다. 그러므로 전북도는 미래 비전의 성격을 직시해야 한다. 문재인 정부의 공공일자리 81만 개 창출과 관련해 제 몫을 차지할 수 있도록 전북도 관계자들은 열정을 보여야 한다는 주문이다. 다른 광역 시도의 단체장과 브레인들이 청년 일자리 창출에 눈에 불을 켜고 있는 마당이다. 전북도는 진실로 도내 젊은이들의 미래 비전을 위해 뭔가를 보여줘야 한다는 주문이다.

독자제언

'데이트 폭력'은 사랑 아닌 범죄

사랑이라는 명목으로 상대방에게 깊은 상처를 안겨주는 '데이트 폭력'이 심각한 사회 문제로 대두되고 있다. 그동안 부부사이 폭력은 '가정폭력'으로 규정해 피해자 보호를 중심으로 엄정히 대처해 왔지만 '데이트 폭력'은 남녀 사이의 개인적 문제로 여기고 피해가 발생하면 이후에야 사법처리하는 등 피해 예방, 피해자 보호를 위한 체계적 대응이 부족했던 것이 사실이다. 또 단순 폭력 범죄로 분류해 당사자 간 합의가 되면 처벌을 면하는 등 그 처벌 수위가 낮아 데이트 폭력의 재범률도 상당히 높은 모습을 보이고 있다. 경찰청에서는 데이트 폭력의 심각성

에 대해 데이트 상대가 폭력을 행사할 가능성이 의심될 경우 상대방에 대한 폭력범죄 전과를 조회해 볼 수 있는 일명 '클리어법' 도입을 적극적으로 추진하고 있다. 만약 자신 혹은 주변에 이런 '데이트 폭력' 피해를 입는 사람이 있다면 주위의 사람들에게 도움을 요청해서 이런 피해사실을 알려 단 둘이 만나 는 상황을 피해서 또 다른 피해를 막는 것이 중요하다. 아울러 망설이지 말고 긴급신고 112, 가까운 경찰관서, 사이버 경찰청(www.police.go.kr), 스마트폰 어플리케이션 '폭력자를 찾습니다', 여성긴급전화(1366)를 통해서 신고하면 도움을 얻을 수 있다. 박재원 전북경찰청 경찰관기동대 순경

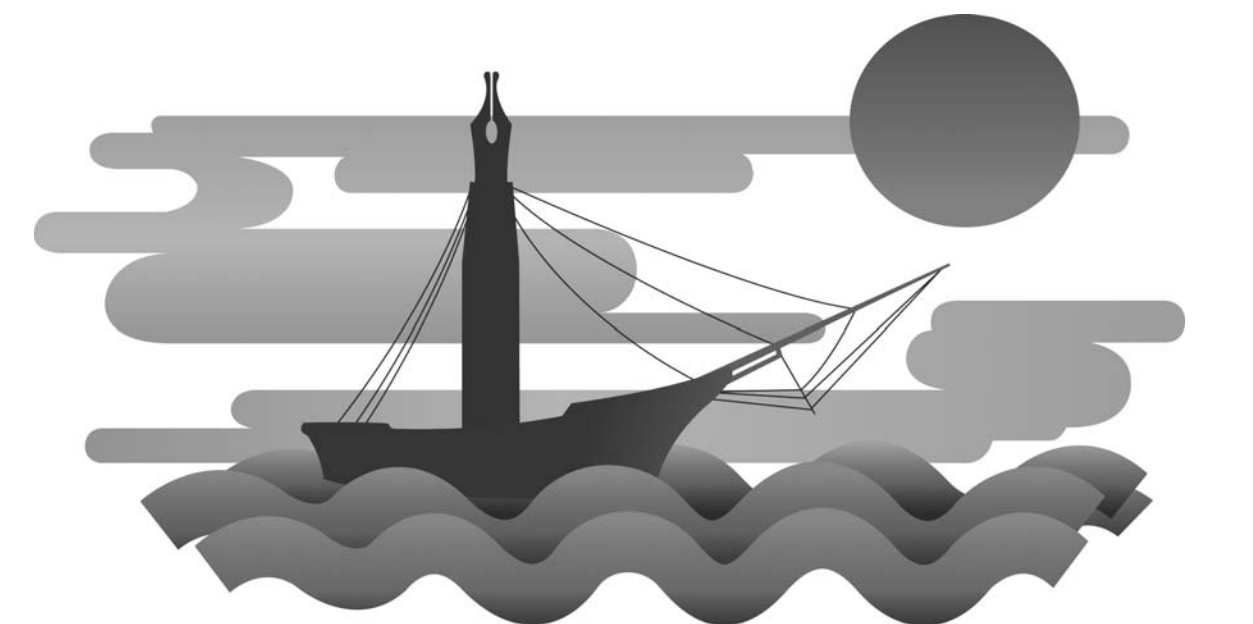
독자제언

다가오는 몰카 범죄의 계절, 몰카 조심하세요

지난달 10일 전주의 한 농협 여직원 탈의실에서 카메라가 달린 '시계형 몰래카메라'가 발견됐다. 이렇듯 몰카 범죄는 피서지뿐만 아니라 대중교통, 노상, 계단, 공공화장실 등 때와 장소를 가리지 않고 여성들의 일상생활 주변에서 빈발하고 있다. 몰카 범죄는 '성폭력범죄의 처벌 등에 관한 특례법(카메라 등 이용촬영) 위반으로 카메라나 그 밖에 이와 유사한 기능을 갖춘 기계장치를 이용하여 성적 욕망 또는 수치심을 유발할 수 있는 다른 사람의 신체를 그 의사에 반하여 촬영하거나, 그 촬영물을 반포·판매·임대·제공 또는 공공연하게 전시·상연한 자는 5년 이하의 징역 또는 100만원 이하의 벌

금에 처한다고 규정하고 있다. 촬영물을 SNS나 인터넷에 유포하는 경우에는 '정보통신망 이용촉진 및 정보보호 등에 관한 법률'을 적용해 처벌할 수 있다. 하지만 육안으로는 구별하기 힘든 차기형, 안경형, 라이터형 몰카로 은밀하게 이루어지거나 누구나 가지고 있는 스마트폰을 많이 이용하기 때문에 몰카 범죄 예방과 검거가 점점 더 어려워지고 있는 것이 사실이다. 몰카 범죄를 예방하기 위해서는 화장실 같은 공공시설 이용시 위·아래, 휴지를 놓아두는 곳 등에 나사, 혹은 구멍이 있는지 확인한다던지 계단, 에스컬레이터 등과 같은 높은 곳을 오를 때 주의하는 방법이 있다. 박주현 정읍경찰서 상동지구대 순경

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지



"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다. 진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다. 당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.