

### Reader's Letter

“중2 아들은 학교에서 동아리 활동을 포함해 적어도 주 3회 체육 활동을 합니다. 실내 수업도 있지만, 축구나 농구는 야외 활동이라 얼굴과 팔다리가 햇볕에 많이 탔어요. 누나가 쓰던 자외선차단제를 바르라고 하니 번들거리고, 여드름이 악화되는 것 같아 싫다고 해요. 남학생을 위한 자외선차단제가 따로 있을까요?”

심소현(49·서울 노원구 중계동)

귀찮고 번들거리서 패스?

## 남학생 위한 자외선차단제 고르기

남학생 중 상당수는 자외선차단제를 바르지 않는다. 번들거리고 바르기 귀찮다는 게 그 이유. 하지만 전문가들은 “요즘같이 햇볕이 작열하는 계절에는 하루에 단 40분만 직사광선에 노출돼도 기미와 잡티는 물론 홍반 발생의 위험이 따른다. 피부 타입에 맞는 자외선차단제를 꼭 발라야 한다”고 조언한다.

취재 심정민 리포터 sjm@haeil.com  
도움말 전효근 팀장(순수자아)·전희덕 대리(아이소이 마케팅팀)  
자료 기상청·식품의약품안전처·삼성서울병원 피부과  
블리블리·유리아쥬·16브랜드·SNP



## 01 STEP 피부 타입 파악하기

피부 자극이 적고 지속력이 좋으며, 자외선 차단지수가 적당한 제품을 선택한다. 여름철에 실내에서 생활할 때에는 PA++, SPF 15~30 정도가 적당하고, 야외 활동이 많다면 PA++, SPF 30~50 정도의 제품을 선택하는 것이 좋다.

건성 피부라면 크림이나 뱀 형태의 보습 성분이 함유된 제품이 알맞다. 상당수 남학생은 지성이나 여드름 피부인데, 로션 형태의 오일 프리 제품을 선택한다. 민감성 피부라면 꼼꼼한 성분 확인은 필수. 땀을 많이 흘린다면 스프레이 타입을 권한다.

## 02 STEP 피해야 할 성분 살피기

자외선을 흡수하는 화학물질이 포함된 제품은 피해야 한다. 옥시벤존과 아보벤존, 옥틸메톡시시나메이트, 옥틸살리실레이트, 호모살레이트 등이 대표적이다. 이 중 옥시벤존과 아보벤존은 피부에 흡수되면 알레르기를 일으킬 수도 있으니 주의할 것. 특히 파바 성분은 알레르기 반응을 자주 유발하므로 '파바프리'인지 확인하고 인체에 해가 없는 '무기계 산란물질' 함량이 높은 제품으로 고른다.

## 03 STEP 사용법 숙지하기

최소 외출 30분 전에 바른다. 기초화장 뒤 충분한 양(어른 집게손가락 한 마디 정도)을 꼼꼼히 두들겨 흡수시킨다. 만약 여드름이 심한 지성 피부라면 로션은 생략하고 토너만 가볍게 사용한 뒤 자외선차단제를 바른다. 제품에 따라 차이가 있지만, 보통 2시간 뒤면 자외선 차단 효과가 현저히 떨어지니 야외 활동이 잦은 날엔 2~3시간마다 한 번씩 덧바른다.

## 04 STEP 올바른 세안법 실천하기

천연성분으로 만든 자외선차단제도 있지만, 자외선 차단지수가 높은 대부분의 제품에는 화학성분이 들어 있으니 깨끗한 세안은 필수다. 계면활성제나 방부제가 함유된 시판 세안제 말고 천연 클렌저로 세안하면 여드름 증상을 완화하고 피부 문제도 예방할 수 있다. 유기농 밀가루 50g에 물 500ml를 섞어 한소끔 끓여 식힌 물로 문지르며 세안하면 된다. 남은 천연 세안제는 냉장 보관하면 2~3일간 사용할 수 있다. Ⓜ

### 내가 찾는 자외선차단제 LET'S PICK ONE



**순수자아**  
**아토더마 썬크림**  
**자외선 차단지수**  
**SPF 35, PA+++**  
**중량 55ml 가격 2만3천 원**  
**특징** 크림 타입으로 끈적임이 적다. 무알코올과 무광물 성오일, 무색소, 무향료, 무파라벤, 무벤조페는 제품이다. 고농축 지성이 액을 함유해 염증이나 가려움 증상을 완화했다.



**블리블리**  
**빙하수 선쿠션**  
**자외선 차단지수**  
**SPF 50, PA+++**  
**중량 13g 가격 2만5천 원**  
**특징** 알래스카 빙하수와 심층수, 산소수를 담은 수분 에센스가 피부를 촉촉하게 한다. 자외선 차단은 물론 피부 색조를 자연스럽게 바르잡을 수 있다. 끓침이 없어 덧바르기 좋다.



**아이소이 민감 피부 걱정마!**  
**3중 차단 촉한 썬크림**  
**자외선 차단지수**  
**SPF 30, PA+++**  
**중량 55ml 가격 3만2천 원**  
**특징** 크림 타입이라 지성 피부에 적합하다. 백탁 현상을 완화해 밀림성을 증대했으며 미백과 주름 개선 기능도 담았다. 화학성분을 최소화해 1차 세안만으로도 충분하다.



**시스쓰스**  
**워터프루프션크림**  
**자외선 차단지수**  
**SPF 50, PA+++**  
**중량 50ml 가격 1만5천 원**  
**특징** 피부 진정과 재생에 탁월한 병풀 추출물과 카밍 콤플렉스를 함유해 자외선에 치친 피부를 보호한다. 방수 기능이 있어 레포츠 활동에 사용하면 좋다. 피부 색 보정 효과도 있다.



**SNP UV**  
**퍼펙트 에어쿨션**  
**자외선 차단지수**  
**SPF 50, PA+++**  
**중량 50ml 가격 3만5천 원**  
**특징** 피지 조절 기능을 담은 수분 로션 타입. 여드름과 같은 문제 부위를 진정하고 보호하는 효과가 있다. 끈적임이 없고 흡수가 빠른 펌프 이드 타입이라 청소년기의 남학생에게 적합하다.