Memorial Sloan Kettering Cancer Center

환자 및 간병인 교육

자외선 차단제 이해

이 자료에서는 자외선 차단제를 올바르게 사용하는 방법을 안내합니다.

태양은 자외선(UV)을 방출합니다. 자외선의 종류로는 자외선 A(UVA)와 자외선 B(UVB)가 있습니다. 두 자외선 유형 모두 햇볕 화상과 피부의 손상 및 노화, 피부암을 유발할 수 있습니다.

자외선 차단제를 올바르게 사용하면 햇볕 화상, 피부 노화 및 피부암을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

SPF란 무엇일까요?

“Sun Protection Factor(자외선 차단 지수)”의 약어인 SPF는 UVB와 일부 UVA에 대한 자외선 차단제의 보호 효과가 어느 정도인지를 나타내는 수치입니다.

자외선 차단제의 SPF 수치는 제품이 햇볕 화상으로부터 피부를 보호하는 시간의 길이를 알려줍니다. 예를 들어 자외선 차단제 없이 햇볕에 노출되고 10분이 지나 화상을 입기 시작하는 경우, SPF 30 자외선 차단제를 사용하면 그 시간이 300분으로 증가하게 됩니다(10분 x 30 SPF). 다만, SPF가 높은 경우에도 2시간마다 자외선 차단제를 다시 발라야 합니다.

상당수의 자외선 차단제가 UVB와 UVA 모두에 대한 보호 효과가 있습니다. 이러한 자외선 차단제의 라벨에는 “Broad-spectrum Sunscreen(브로드 스펙트럼 자외선 차단제)”이라고 적혀 있습니다. 자세한 정보는 “UVA로부터 피부를 보호하려면 어떻게 해야 할까요?” 섹션을 참조하십시오.

어떤 SPF를 사용해야 할까요?

SPF가 30 이상인 제품을 사용하십시오. 일반적으로 SPF가 높을수록 UVB 차단 효과가 더 뛰어납니다.

짧은 시간 동안만 햇볕에 노출된다고 해도 피부를 완벽히 보호해주는 자외선 차단제는 없습니다. 자세한 정보는 “자외선 차단제를 사용할 경우, 피부 보호를 위해 또 다른 조치를 취해야 할까요?” 섹션을 참조하십시오

UVA로부터 피부를 보호하려면 어떻게 해야 할까요?

UVA는 피부 노화와 피부암을 유발하므로 이 자외선으로부터 피부를 보호하는 것이 중요합니다.

UVA 보호 기능이 있는 자외선 차단제를 사용하십시오. 이러한 자외선 차단제는 “Broad-spectrum(브로드 스펙트럼)”이라고 표기되어 있으며, 라벨에 “다른 햇볕 보호 수단과 함께 지시대로 사용할 경우 본 제품은 피부암 발병과 피부 조기 노화 위험을 줄여 주며 햇볕 화상을 방지하는 데 도움이 됩니다”라고 적혀 있습니다.

브로드 스펙트럼 보호 기능 없이 SPF가 15 미만인 자외선 차단제는 UVA 보호 효과가 없습니다. 이러한 제품은 피부암으로부터 피부를 보호하지 않는다는 라벨을 부착하고 있습니다.

자외선 차단제가 필요한 대상은 누구일까요?

모든 사람, 특히 피부톤이 밝고 햇볕에 노출되었을 때 쉽게 타는 사람은 자외선 차단제를 사용해야 합니다.

자외선 차단제는 언제 사용해야 할까요?

흐린 날이어도 외부에 있을 때는 항상 자외선 차단제를 사용하십시오. 햇빛은 약 80%가 구름을 통과하므로 흐린 날에도 피부가 탈 수 있습니다.

외출할 경우 적어도 30분 전에 자외선 차단제를 바르십시오. 자외선 차단제는 2시간마다 다시 발라야 합니다. 또한 수영을 했거나 피부의 물기를 닦거나 땀을 흘린 경우에도 다시 바르는 것이 중요합니다.

자외선 차단제를 올바르게 사용하는 방법은 무엇인가요?

외출할 경우 30분 전에 자외선 차단제를 바르십시오.

- 자외선 차단 로션 또는 크림을 사용할 경우, 얼굴을 포함해서 전신에 발라 주십시오.
- 다음은 올바른 사용 절차입니다.
    1. 피부에 얇게 바른 후 문지릅니다.
    2. 흡수될 때까지 몇 분 정도 기다립니다.
    3. 그런 다음 다시 피부에 얇게 발라 줍니다.

- 두피 보호를 위해 두피에도 자외선 차단제를 바르는 것이 좋지만, 더 중요한 것은 UV 보호 기능이 있는 모자를 착용하는 것입니다.
- 입술을 보호하려면 SPF 보호 기능이 있는 립밤을 사용하십시오.

자외선 차단제 제품들 간의 차이점은 무엇인가요?

자외선 차단제의 종류는 2가지입니다. 자외선 차단제는 미네랄(물리적) 제품과 화학적 제품이 있습니다. 일부 자외선 차단제는 미네랄 성분과 화학적 성분을 모두 포함하고 있습니다.

- 미네랄 자외선 차단제는 피부에 장벽을 만들어 자외선으로부터 피부를 보호하는 방식으로 작동합니다. 미네랄 자외선 차단제에는 징크옥사이드 또는 티타늄디옥사이드가 함유되어 있습니다. 민감성 피부의 경우 미네랄 자외선 차단제를 사용하는 것이 더 좋습니다. 미네랄 자외선 차단제는 더 뻑뻑하고 피부에 잘 흡수되지 않을 수 있습니다.
- 화학적 자외선 차단제는 자외선을 흡수하는 방식입니다. 화학적 자외선 차단제는 많은 활성 성분을 포함할 수 있지만, 몇 가지 공통적인 성분으로는 옥티노세이트, 옥시벤존 및 아보벤존이 있습니다. 화학적 자외선 차단제는 보통 발림성이 더 좋으며 물에 잘 씻기지 않는 성분을 포함합니다.

자외선 차단제는 크림, 로션, 스프레이, 젤 등 그 형태가 다양합니다. 최적의 자외선 차단제를 선택하려면 다음과 같은 여러 가지 요소를 고려해야 합니다.

- 선호하는 자외선 차단제의 형태
- 자외선 차단제를 사용하는 장소
- 피부 타입
- 자외선 차단제를 바르고 있는 동안 하는 활동의 유형

SPF 30 이상인 자외선 차단제를 사용해야 합니다. 햇볕에 노출되어 있을 때는 2시간마다 자외선 차단제를 다시 발라야 하며, 땀을 흘리거나 수영을 하는 경우에는 더 자주 바르는 것이 좋습니다.

자외선 차단제를 사용할 경우, 피부 보호를 위해 또 다른 조치를 취해야 할까요?

자외선 차단제를 올바르게 사용하면 햇볕 화상과 피부암을 방지하는 데 도움이 되지만, 완벽한 보호란 없습니다. 다음과 같은 방법으로 햇볕에 대한 보호 효과를 높일 수 있습니다.

- 소매가 긴 상의, 챙이 넓은 모자, 선글라스 착용 등의 보호 조치를 취합니다.
- 햇볕이 강한 오전 10시와 오후 4시 사이에는 노출을 피합니다.
- 햇빛이 비치지 않는 그늘진 곳을 선택합니다.

이러한 조치는 햇볕 화상 위험이 있거나 피부암 병력이 있는 분들에게 특히 더 중요합니다.

태닝 살롱 혹은 태닝 베드는 안전할까요?

아니요. 태닝 베드는 많은 양의 UVA와 적은 양의 UVB를 방출합니다. 태닝 베드를 사용하면 햇볕으로 인한 피부 손상이 거의 없이 살을 태울 수 있다고 하더라도, 여전히 피부 노화와 피부암의 위험은 존재합니다.

선리스 태닝 로션은 안전할까요?

예. 하지만 그러한 로션의 “태닝” 효과가 햇볕 화상으로부터 여러분을 보호해주지는 않습니다. 외출하기 전에 항상 브로드 스펙트럼 자외선 차단제를 사용하십시오.

자외선 차단제를 사용하고 그늘진 곳에만 있으면 비타민 D는 어떻게 보충할 수 있을까요?

비타민 D는 뼈 건강에 중요한 성분입니다. 또한 몇 가지 암을 예방하는 데에도 도움이 될 수 있습니다. 비타민 D는 햇볕뿐만 아니라 식단으로도 보충이 가능합니다. 가령 우유와 야생 연어는 비타민 D의 좋은 공급원이며, 영양제를 통해서도 충분한 비타민 D 보충이 가능할 수 있습니다.

매일 자외선 차단제를 바르고 식단을 통해 비타민 D를 보충할 것을 권장합니다. 담당 의사가 적합한 비타민 D 용량을 알려드릴 수 있습니다.

> 궁금한 점이나 우려 사항이 있으면 의료진에게 연락하십시오. 의료진이 월요일부터 금요일까지 오전 9시 와 오후 5시 사이에 연락을 드릴 것입니다. 그외 시간인 경우 메시지를 남기거나 다른 MSK 직원과 대화하실 수 있습니다. 항상 의사 또는 간호사와 통화 가능합니다. 담당 의료진에게 연락하는 방법을 잘 모르면 212-639-2000으로 전화하십시오.

추가 자료는 www.mskcc.org/pe의 가상 라이브러리에서 확인하실 수 있습니다.

Understanding Sunscreen - Last updated on July 2, 2026
모든 권리는 Memorial Sloan Kettering Cancer Center가 소유하고 보유합니다