

# 자외선차단화장품 어떻게 사용하나요?



## 자외선차단화장품 어떻게 사용하나요?

**발행처** | 식품의약품안전청

**발행년월일** | 2007년 7월

**발행인** | 김명현

**편집위원장** | 문병우

**편집위원** | 김동섭, 최상숙, 김형중, 윤영식, 윤미옥, 손경훈,  
양성준, 김선미, 박성환, 박소라, 김양희

**문의처** | 식품의약품안전청 의약품평가부 화장품평가팀


**T E L** | 02) 380-1721, 2

**F A X** | 02) 385-0418


**디자인** | 문영사 02) 504-2275




# CONTENTS

 자외선이란? . . . . . 04

 자외선과 인체 . . . . . 06

 자외선 차단지수 . . . . . 10

 자외선 차단화장품 . . . . . 13

 Q & A . . . . . 24

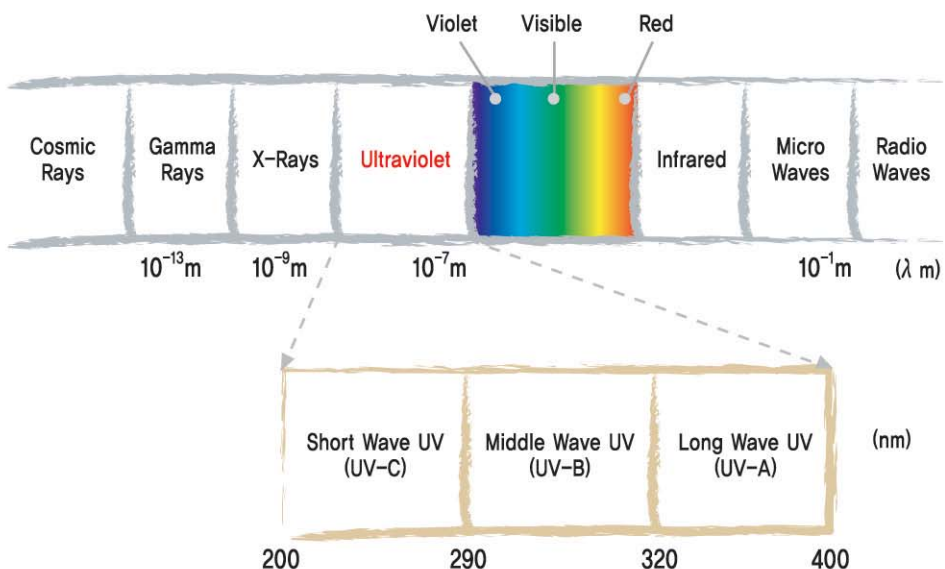
# 자외선이란?

## 1. 자외선(Ultraviolet)이란?

☀ 태양광선은 파장이 다른  $\gamma$ 선, X선, 자외선, 가시광선, 적외선, 라디오파 등으로 구성되어 있으며, 이 중 자외선은 가시광선의 자색(보라색)보다 짧은 광선이란 의미에서 약어로 UV (Ultraviolet)라 합니다.

☀ 자외선은 파장에 따라 3가지로 나뉩니다.

**자외선 A** (320~400nm)    **자외선 B** (290~320nm)    **자외선 C** (200~290nm)



## 2. 환경에 따른 자외선의 강도

- ☀️ 자외선은 시간, 기후, 계절, 위도 및 고도에 따라서 달라집니다.
- ☀️ 자외선지수는 적도 부근으로 갈수록, 고지대일수록, 내륙보다 해안지역이, 도시보다는 시골지방이 더 강합니다.
- ☀️ 겨울보다는 여름에, 오전 10시 ~ 오후 2시까지가 자외선의 양이 가장 많으며, 구름 낀 날은 맑은 날의 50% 정도입니다.
- ☀️ 자외선A의 강도는 연중 큰 변화가 거의 없고, 유리창을 통과하므로 실내에서도 쉽게 노출될 수 있습니다.
- ☀️ 장소에 따라 자외선의 반사율에 차이가 생기므로 자외선의 강도도 달라집니다.

### 장소에 따른 자외선 반사율 비교



# 자외선과 인체

## 1. 자외선이 인체에 미치는 영향

- ☀ 자외선 A는 면역계를 약화시킬 수 있는 것으로 알려져 있습니다.
- ☀ 오존층의 파괴에 의한 자외선량의 증가가 피부암 발생률 증가와 밀접한 관계가 있는 것으로 알려져 있습니다.

### ● 자외선의 파장별 인체에 미치는 영향

구분(파장)	UV A (320~400nm)	UV B (290~320nm)	UV C (200~290nm)
홍반 발생력	약	강	강
홍반 발현시기	4~6시간	2~6시간	0.5 ~ 1.5시간
즉시 색소침착	강	약	없음
색소 생성	중간	강	약
선 번*	미약	강	강
피부에 미치는 영향	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 직접적 피부 그을림</li> <li>· 광노화</li> <li>· 진피하부에 침투</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 간접적 피부 그을림</li> <li>· 일광화상**</li> <li>· 피부암유발</li> <li>· 표피기저층 또는 진피 상층부까지 침투</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 지상에 도달하기 전에 오존층에서 흡수되므로 피부에 큰 영향이 없음.</li> </ul>

\* 선번(Sunburn) : 자외선에 노출된 후 수 시간이 지나면 피부가 빨갛게 되며, 이 붉은 정도가 서서히 약해지면서 지속되는 것

\*\* 일광화상 : 과량의 자외선에 노출된 경우 더욱 진전되어 물집이 생기는 등의 화상상태

## 2. 자외선 노출에 특히 주의가 필요한 사람

- ☀️ 피부암, 특히 흑색종에 대한 가족력을 가진 사람
- ☀️ 고도가 높은 지역이나 적도부근에서 휴가를 보내는 사람
- ☀️ 피부결핵성 홍반 등 특이질환이 있는 사람
- ☀️ 피부가 연약한 유아
- ☀️ 특별한 의약품을 투여 받고 있는 사람(의사에게 문의 필요)

### 주의가 필요한 의약품

- 여드름 치료제
- 테트라사이클린계 항생제
- 항히스타민제
- 에스트로젠 함유 경구용 피임제
- 나프록센나트륨 등 비스테로이드성 소염제
- 페노치아진
- 설파제
- 3환계 항우울제
- 치아지드 유도체
- 설포닐우레아 계열의 경구용 비만치료제 등



### 3. 자외선과 피부

#### 1) 사람의 피부색

☀️ 피부색에 관여하는 색소에는 멜라닌(Melanin), 카로틴(Carotene) 및 헤모글로빈(Hemoglobin)이 있습니다.



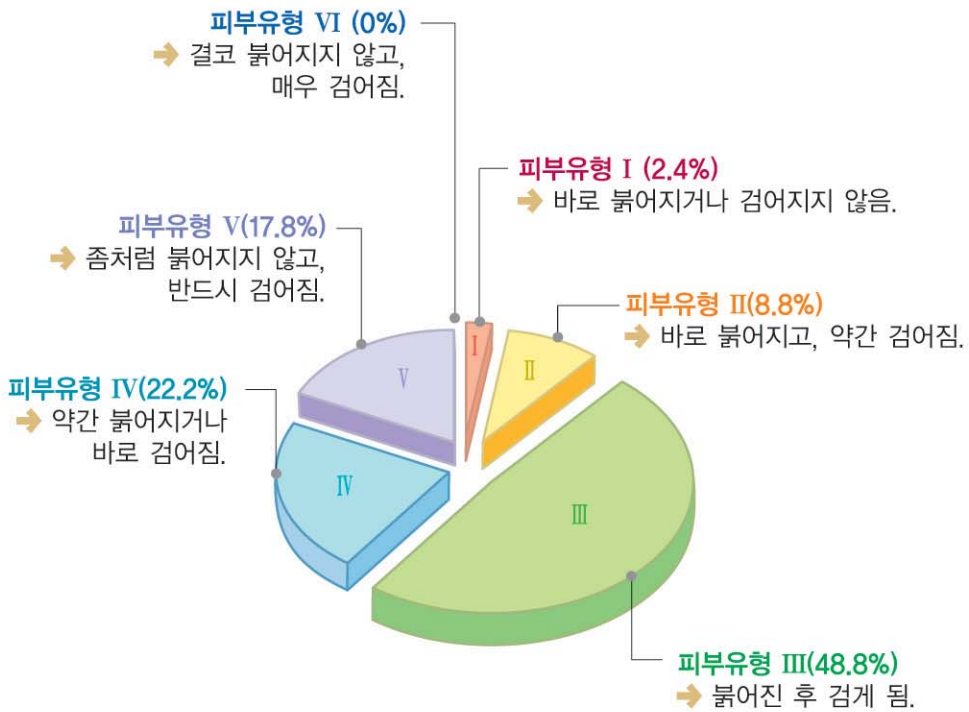
- ☀️ 피부색은 멜라닌, 카로틴 및 헤모글로빈의 양, 피부두께, 반사각도, 피부수화도, 혈류량, 혈 중 산소량, 세포간 접촉 상태 등에 의해 결정되며, 또한 성별, 인종, 지역, 계절, 건강상태, 스트레스 등에 의해서도 영향을 받습니다.
- ☀️ 인종 간 멜라닌 형성 세포의 수는 거의 일정하나 멜라닌의 양(분포도)이 다르기 때문에 인종 간 피부색이 다릅니다.



## 2) 사람의 광피부유형

- ☀️ 자외선에 의한 피부의 홍반과 흑화의 정도는 사람에 따라 다르며, 피츠패트릭의 피부유형 분류에 따를 때 피부는 6가지 유형으로 나눌 수 있습니다.
- ☀️ 한국인 등 동양인의 피부유형은 III, IV형이 가장 많습니다.

### ●● 피츠패트릭(Fitzpatrick)의 피부유형 분류



☞ 봄~여름에 아무 것도 바르지 않고 30~45분 정도 일광욕을 한 후의 피부상태에 의한 분류

# 자외선 차단지수

## 1. 자외선차단지수(SPF)란?

- ☀ 자외선차단지수(SPF)는 제품이 자외선B를 차단하는 정도를 나타내는 지수입니다.
- ☀ 자외선차단지수는 제품을 바른 피부와 바르지 않은 피부의 최소홍반량(MED)의 비를 말합니다.
- ☀ 최소홍반량(Minimum Erythema Dose, MED)은 자외선B를 사람의 피부에 조사한 후 16~24시간에서, 조사영역의 거의 대부분에 홍반을 나타낼 수 있는 최소한의 자외선량을 말합니다.

$$SPF = \frac{\text{제품을 바른 피부의 최소홍반량 (MED)}}{\text{제품을 바르지 않은 피부의 최소홍반량 (MED)}}$$

- ☀ 자외선차단지수, SPF는 “Sun Protection Factor”의 약칭으로 “에스·피·에프”라 부릅니다.
- ☀ 자외선차단지수가 높을수록 자외선차단효과가 높은 제품입니다.
- ☀ 자외선차단지수(SPF)는 2부터 50까지 있으며 50이상의 제품은 50+로 표시됩니다.



## 2. 자외선A차단등급(PA)이란?

- ☀️ 자외선A차단등급(PA)은 제품이 자외선A를 차단하는 정도를 나타냅니다.
- ☀️ 자외선A차단등급은 자외선A차단지수에 따라 정해지며, 자외선A차단지수는 제품을 바른 피부와 바르지 않은 피부의 최소지속형즉시흑화량(MPPD)의 비를 말합니다.
- ☀️ 최소지속형즉시흑화량(Minimal Persistent Pigment darkening Dose : MPPD)은 자외선A를 사람의 피부에 조사한 후 2~4시간에 조사영역의 전 영역에 희미한 흑화가 인식되는 최소 자외선조사량을 말합니다.

$$PFA = \frac{\text{제품을 바른 피부의 최소지속형즉시흑화량 (MPPD)}}{\text{제품을 바르지 않은 피부의 최소지속형즉시흑화량 (MPPD)}}$$

- ☀️ 자외선A차단등급, PA는 “Protection grade of UVA”의 약칭으로 “피·에이”라 부릅니다.
- ☀️ PA등급은 PA+, PA++, PA+++로 표시되며, +가 많을수록 자외선A차단 효과가 큰 제품입니다.

### 3. 내수성자외선차단지수

- ☀️ 내수성자외선차단지수란 여름철 해수욕장이나 야외수영장에서 물놀이를 할 때 피부에 바른 자외선차단제품이 물에 씻겨 나가 제 기능을 발휘할 수 없게 되므로, 물에 쉽게 씻겨나가지 않는 자외선차단제품을 개발하여 이 제품을 바르고 물놀이를 할 때의 자외선차단지수를 측정하여 나타낸 것입니다.
- ☀️ 내수성자외선차단제품은 제품을 바르고 물 속에 드나드는 내수성시험법에 따라 시험하여 측정된 자외선차단지수가 일반 자외선차단지수의 50% 이상을 나타내는 경우, 제품에 **'내수성'** 또는 **'지속내수성'** 이라고 표기합니다.
- ☀️ **'내수성'** 은 물놀이를 약 1시간 하는 경우로, **'지속내수성'** 은 약 2시간 하는 경우로 설정하여 시험한 것입니다.



# 자외선 차단화장품

## 1. 자외선차단화장품이란?

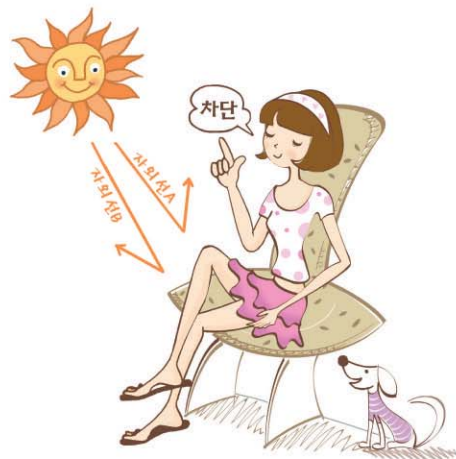
☀ 자외선차단화장품은 강한 햇빛을 막아주어 피부를 곱게 태워주거나 자외선을 차단 또는 산란시켜 자외선으로부터 피부를 보호하는 기능을 가진 화장품을 말합니다.

## 2. 자외선차단화장품을 사용하는 목적

### 일 소 방 지

#### 햇빛에 타는 것 방지

- ☉ 선탠과 선변을 일으키지 않는 제품 선택
- ☉ 피부의 자외선에 대한 민감도와 자외선 지수를 고려하여 자외선 A, B 차단 효과를 갖는 적당한 제품 선택



일상생활에서 자외선 차단 목적

- ☑ 실내 생활(창문 통한 노출), 출퇴근, 등·하교, 쇼핑, 세탁물 건조 등 일상 생활
- ☑ 자외선 A, B에 노출되는 기회 많음
- ☑ 자외선 A, B차단 효과를 갖는 제품을 자외선에 대한 피부민감도에 따라 선택



광과민증으로 의사로부터 자외선차단화장품의 사용을 권장 받은 사람

- ☑ 광과민증의 원인이 되는 광선의 종류(파장)가 각각 다르기 때문에 담당의사의 진단에 따라 제품 선택



선번을 일으키지 않고 옅은 갈색피부로 만드는 선택을 목적으로 사용

- ☑ 비교적 낮은 SPF를 가지고 있으며, 자외선 A 차단효과가 거의 없는 제품을 선택하여 서서히 피부를 햇빛에 노출하면서 선택하는 것이 바람직함.



### 3. 자외선차단화장품의 표시방법

- ☀ 자외선차단화장품은 식품의약품안전청에서 기능성화장품 심사를 받아 제품에 ‘기능성화장품’을 표시하여야 하며, 자외선차단지수(SPF), 자외선A 차단등급(PA), 내수성여부가 표시되어 있습니다.
- ☀ 제품에 따라 SPF만 표시되어 있는 제품도 있고, 제품의 자외선A차단효과에 따라 PA등급도 같이 표시되며, 내수성차단제품일 경우에는 내수성여부를 표시합니다.
- ☀ 자외선차단화장품에는 자외선차단지수, 자외선A차단등급과 내수성여부에 대하여 효능·효과 항에 다음과 같이 표시합니다.

●● 자외선으로부터 피부를 보호하는데 도움을 준다.  
(SPF 30)

●● 자외선으로부터 피부를 보호하는데 도움을 준다.  
(SPF 30, PA++)

●● 자외선으로부터 피부를 보호하는데 도움을 준다.  
(SPF 30, PA++, 내수성)



#### 4. 자외선차단화장품의 올바른 선택

- ☀️ 식품의약품안전청에서 자외선차단효과에 대하여 심사를 받은 '기능성화장품' 표시가 있는 제품을 선택합니다.
- ☀️ 자외선차단화장품을 사용하는 목적, 자외선지수와 자외선에 대한 피부 민감도에 따라 적절한 제품(SPF, PA, 내수성)을 선택하여 사용하는 것이 좋습니다.
- ☀️ 어떤 제품을 사용하든지 각 개인이 자기 피부가 자외선에 어느 정도 민감한가를 잘 알고, 환경에 따라 시시때때로 변화하는 자외선 A, B의 양을 예측하여 제품을 선택하는 것이 자외선차단화장품을 잘 사용하는 비결이라고 말할 수 있습니다.
- ☀️ SPF지수가 1씩 증가할 때마다 자외선차단 시간은 20분씩 증가한다고 알려져 있으므로 이를 고려하여 제품을 선택합니다.
- ☀️ 내수성자외선차단제품의 경우, '내수성' 은 약 1시간, '지속내수성' 은 약 2시간의 물놀이에 적합합니다.
- ☀️ 자외선차단제품을 사용 중에 계속 바르면 자외선차단시간을 연장시킬 수 있습니다.



●●● 상황에 따른 올바른 자외선차단화장품 선택



**일상생활**

(산책, 쇼핑, 세탁물 건조, 출·퇴근 등)



**비교적 장시간 실외 활동**

(실외 간단한 스포츠, 레저 등)



**장시간 강한 자외선**

(휴양지 해양 스포츠, 스키 등)



**자외선이 매우 강한 지역 여행**

(고지대, 적도부근)



**물놀이**



1시간내외 - 내수성  
2시간내외 - 지속내수성



SPF 10 전후,  
PA+



SPF 10~30,  
PA++



SPF 30 이상,  
PA++ ~ +++



SPF 30 이상,  
PA+++

## 5. 자외선차단화장품의 올바른 사용

- ☀️ 자외선차단제품은 노출시간 및 자외선 강도 등 상황에 따라 적절한 제품을 선택합니다.
- ☀️ 노출되는 피부에 골고루 피막을 입히듯 꼼꼼히 바르며, 바른 즉시 밖으로 나가면 햇빛에 의해 자외선차단제가 증발하므로 보통 외출하기 30분 전에 발라 완전히 흡수되도록 합니다.
- ☀️ 자외선차단화장품은 손이나 의류의 접촉, 땀 등에 의해 소실되므로 계속 덧발라주는 것이 효과적입니다.
- ☀️ 자외선차단화장품은 모공 속에 잔여물이 남아있지 않도록 깨끗이 세안하는 것이 필요합니다.



### 피부 유형에 따른 올바른 사용

- ▶ 피부는 정상피부, 지성피부, 건성피부, 과민성피부로 나눌 수 있습니다.
- ▶ 일반적으로 정상피부에는 SPF 15 이상의 제품을 사용하면 충분합니다.
- ▶ 햇볕에 민감한 피부를 가진 사람은 그보다 높은 SPF 제품을 사용해야 하나 지성피부에는 정상피부와 같은 SPF 제품을 사용해도 무방합니다.
- ▶ 건성피부에는 정상피부보다는 높고 과민성피부보다는 낮은 SPF 제품을 사용하는 것이 좋습니다.



## 유아와 어린이의 올바른 사용

- ▶ 6개월 미만의 유아에게는 자외선차단화장품을 사용하지 않는 것이 좋습니다. 태양광선을 피하는 것이 가장 좋으나, 부득이한 경우에는 긴소매의 옷을 입는 등 다른 방법을 강구하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 어린이에게 어른용 제품을 사용할 경우에는 가급적 오일을 기제로 사용한 제품을 쓰는 것이 좋습니다.
- ▶ 제품을 눈 주위에 바르면 어린이가 손으로 눈을 자주 비비므로 제품이 눈에 들어가 부작용이 나타날 수 있으니 눈 주위는 피하여 발라주어야 합니다.



### 지역에 따른 올바른 사용

- ▶ 적도 부근이나 시골 또는 해안지방으로 여행을 하거나 등산을 할 때는 높은 SPF 제품을 사용하여야 합니다.
- ▶ 특히 해수욕을 할 때는 해수에 의해 화장품이 많이 소실되며, 해안지역은 해수면과 모래사장에 의한 자외선반사율이 매우 높고, 해수욕을 하는 시기가 연중 자외선지수가 가장 높은 시기이므로 높은 SPF의 내수성이 좋은 제품을 사용하는 것이 바람직합니다.
- ▶ 자외선차단화장품을 바르고 물 속에 들어가면 물에 의해 소실되므로 내수성 제품을 사용하여야 합니다. 물 밖에 나온 즉시 몸을 닦고 제품을 다시 발라야만 처음의 차단효과를 유지할 수 있습니다. 수영할 때나 운동을 하는 등 땀을 많이 흘릴 때에는 몸의 물기를 잘 닦은 후 자주 덧발라주는 것이 바람직합니다.



## 6. 자외선차단화장품 사용시 주의사항

### ☀ 알레르기나 피부자극이 나타날 경우 :

즉시 사용을 중지하고 중지한 후에도 이상반응이 지속되면 전문의사와 상담하여야 합니다.



### ☀ 내용물에 이상이 있을 경우 :

내용물의 색상이 변하거나 층이 분리되는 등 이상이 있을 경우 제품 사용을 중지합니다.



### ☀️ 자외선차단제품이 분말형 파운데이션일 경우 :

기초화장을 하지 않고 분말형 파운데이션을 사용하면 제품의 피부밀착성이 나빠져서 표시한 SPF만큼의 자외선차단 효과를 기대할 수 없으므로 반드시 기초화장을 하고 충분히 도포하는 것이 좋습니다.



### ☀️ 사용방법을 잘 알고 사용한다 :

사용목적이나 환경에 적합한 제품을 선택하였다더라도 제품에 기재된 사용법 등을 자세히 읽지 않고 잘못 사용하면 당초의 효과를 기대할 수 없으며, 기대한 효과가 계속 유지되는 것으로 믿고 피부를 과도하게 햇볕에 노출시켜 더 큰 해로움을 가져올 수 있습니다.



# Q & A 질의응답

**Q** 자외선으로부터 우리 피부를 보호하기 위하여 햇빛을 차단하여야 하는데 쉽게 차단할 수 있는 방법이 있나요?

**A** 자외선을 차단하기 위해서는 하루 종일 음지나 나무 그늘을 택하여 될 수 있는 대로 태양광선을 피하는 것이 좋겠습니다. 또 하루 중 자외선이 강한 시간대(10:00 ~ 14:00)에 외출을 피하는 것이 바람직하나, 부득이하게 외출을 하여야 하는 경우에는 챙이 넓은 모자와 선글라스를 쓰거나, 양산을 사용하고 될 수 있는 대로 긴소매 옷을 입는 것이 좋습니다.

이와 같이 물리적으로 차단하는 것이 불가능한 경우에는 얼굴 등 노출부위에 자외선차단화장품을 사용하는 것이 좋습니다.





낮은 SPF 제품을 자주 반복하여 사용하는 경우와 높은 SPF 제품을 단지 수회 반복하여 사용하는 경우는 그 효과가 다릅니까?



그 효과는 다릅니다. 낮은 SPF 제품은 자외선을 차단하는 효과가 낮고 어느 정도의 자외선이 피부에 침투합니다. 따라

서 자주 반복 사용하여도 자외선의 영향을 받게 됩니다.

한편, 높은 SPF 제품은 자외선을 차단하는 효과가 높아 2~3시간마다 반복하여 사용하면 자외선에 의한 영향을 적게 받게 됩니다.



자외선차단화장품은 언제, 얼마나 자주 바르는 것이 좋을까요?



자외선차단화장품은 외출하기 30분 전에 바르는 것이 좋습니다. 자외선차단화장품은 피부 표면에 균일하게 흡착되고 피부에 충분히 스며들어야 그 기능을 효과적으로 나타냅니다. 따라서 피부에 충분히 스며들 수 있는 시간이 필요하므로 외출하기 15~30분 전에 바르는 것이

효과적입니다.

자외선차단화장품을 사용해도 땀을 흘리거나 손수건 등으로 닦음으로서 자외선차단화장품이 소실되기 때문에 2~3시간마다 반복하여 발라 주어야 합니다.

그리고 자외선차단화장품은 세안시 모공 속에 잔여물이 남아있지 않도록 깨끗이 세안하는 것이 중요합니다.



SPF10인 크림을 바르고 SPF10  
라고 표시된 트윈케이크를 사용  
하였습니다. SPF 20인 자외선차단제품을  
바르는 것과 비교하여 효과가 어떠할까요?



SPF 10 + SPF 10은 정확하게  
SPF 20 만큼의 효과를 볼 수는  
없습니다.  
또한 트윈케이크의 경우 크림보다  
피부에 대한 밀착력이 낮을 수 있  
으므로 SPF 10의 두 제품을 덧바  
르는 것보다 SPF 20의 자외선차단제품  
을 사용하는 것이 더욱 효과적입니다.



SPF 20를 사용하면 보통 얼마동안  
차단효과가 있나요?



한국인 등 황색인종의 경우,  
햇볕을 쬐었을 때 최소홍반  
량을 일으키는데 걸리는 시간은 보  
통 20분으로 알려져 있습니다. 따라  
서 SPF 20인 제품을 사용하면 대략  
6시간 40분 동안 [SPF 20 ×  
20분 = 400분 (6시간 40분)]  
효과가 있습니다.  
그러나 사용 시기, 사용 지역에 따른  
자외선량의 변화, 땀으로 흘러내리  
는 등 제품의 소실에 따라 차단효과  
가 변할 수 있습니다.



스키장에 갈 때 자외선차단화장품  
을 준비해야 하나요?



겨울철은 자외선량이 4계절  
중 가장 낮은 수준이나, 눈에  
의한 자외선의 반사율이 80~85%  
정도로 매우 높아 자외선이 인  
체에 미치는 영향은 매우 크다  
고 할 수 있습니다. 따라서 SPF 30  
이상, PA++ 또는 PA+++인 제품을  
사용하는 것이 바람직합니다.



자외선차단지수가 무조건 큰 제품을 사용하는 것이 좋을까요?



자외선차단지수(SPF)가 클수록 자외선차단효과가 큽니다. 다만 올바른 선택 및 사용방법 등을 참고하여 피부유형, 사용목적, 때와 장소에 가장 적절한 제품을 선택하는 것이 중요합니다.

다만 SPF 30정도에서 약 95% 이상의 자외선이 차단되고, SPF 30 이상부터는 차단효과가 크게 증가하지 않는다는 점을 고려하여야 합니다. 그러나 자외선지수가 매우 높은 환경과 광과민증인 사람을 위하여 30 이상의 제품도 필요합니다.



자외선차단화장품을 바르면 피부에 하얗게 발라지는데 괜찮을까요?



자외선차단화장품에는 자외선을 차단하는 주성분으로 유기자외선차단성분과 무기자외선 차단성분을 사용합니다. 무기자외선

차단성분으로 많이 쓰이는 백색 안료인 티타늄옥사이드나 징크옥사이드 등이 함유된 제품을 피부에 바르면 흰색을 띄게 됩니다. 이것은 제품에 이상이 있는 것이 아니고 정상적인 현상입니다.



자외선차단화장품을 피부에 바를 때 다른 화장품 보다 듬뿍 발라야 한다는데 사실인가요?



자외선차단화장품의 자외선 차단지수는 자외선차단지수 시험방법에 따라 측정됩니다. 이 때 제품은 피부면적 1cm<sup>2</sup>당 2mg의 양을 바르고 시험하도록 규정되어 있습니다.

이 양은 일반인들이 자외선차단제품을 바르는 양을 측정하여 결정한 것입니다.

그러므로 너무 적은 양을 바를 경우에는 기대하는 자외선차단효과를 보기 어려울 수 있으므로 충분한 양을 바르는 것이 좋습니다.



햇볕에 민감한 피부를 가지고 있는데 어떤 자외선차단화장품을 선택하여 어떻게 사용하는 것이 좋은가요?



황색인종의 최소홍반은 보통 20분 정도에 나타나고 있는데 피부가 매우 민감하여 5~6분 정도에 홍반이 일어나는 경우도 있습니다. 이와 같은 피부일 경우 외출

중에 자외선차단화장품을 한번 더 덧발라주는 것이 좋으며, 정상피부보다 SPF가 높은 제품을 사용하여야 합니다. 특히 자외선이 강한 지역에서는 SPF 30이상의 제품을 사용하고 3~4시간마다 덧발라 주는 것이 피부를 보호하는데 안전합니다.





자외선차단화장품에는 크림, 스프레이, 오일 등 다양한 제형이 있는데 효과가 다른가요?

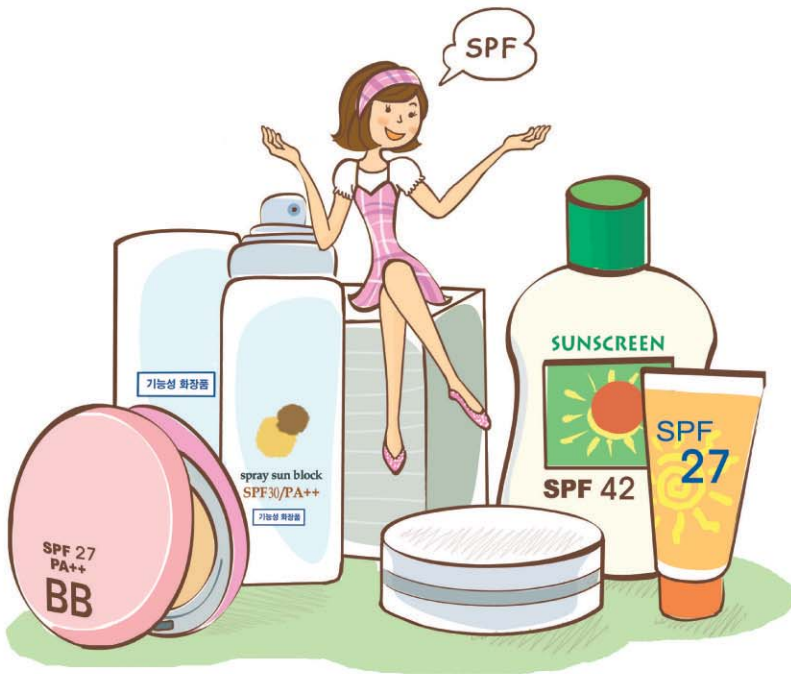


자외선차단화장품의 제형에 따라 자외선차단효과가 다른 것은 아닙니다.

다만, 일반인이 제품을 바르는 양을 고려하여 볼 때 피부 밀착성이 좋고

막을 형성하여 물리적으로 자외선을 막는 크림 형태 등이 주로 사용되고 있습니다.

제형의 선택시 피부 유형도 고려해야 합니다. 즉, 여드름이 있는 피부일 경우에는 오일이 적은 로션타입이 피부에 대한 자극을 줄일 수 있습니다.





우리 몸 중 자외선에 가장 많이 노출되는 부위는?



일반적으로 얼굴이 자외선에 가장 많이 노출될 것으로 생각합니다. 그러나 미국의 한 학자의 보고

에 의하면 수련회에 참가한 어린이를 대상으로 조사한 결과 팔목이 더 많이 노출되었다고 합니다. 즉 대상 및 환경 등에 따라서 최고 노출 부위는 달라질 수 있습니다.



SPF가 높은 제품은 자외선 A (UVA) 차단효과도 높은 제품입니까?



SPF는 태양광과 유사한 자외선을 피부에 조사한 후 16~24시간에 나타나는 홍반을 지수로 해서

측정한 것입니다. 그 홍반은 주로 UVB로 인해 일어나고 있는 것으로 이해되고 있습니다. 즉 SPF는 주로 UVB 차단효과를 나타내는 것이므로 UVA 차단과는 큰 관련이 없습니다.



자외선차단화장품에서 '기능성화장품'의 표시는 무엇을 의미하나요?



자외선차단화장품은 식품의약품안전청에서 기능성화장품 심사를 받아야만 SPF, PA, 내수성여부를

표시할 수 있습니다. 그러므로



자외선차단화장품에는 '기능성화장품' 표시가 있습니다.

**Q** 여름철 해수욕장에서 물놀이에 사용할 자외선차단제를 구입하려고 합니다. SPF와 PA 표기 외에 내수성과 지속내수성이 구분되어 있는데 차이가 무엇인가요?

**A** 내수성자외선차단지수는 여름철 물놀이할 때 피부에 바른 자외선차단제품이 물에 씻겨 나가 제 기능을 발휘할 수 없게 되므로 물에 쉽게 씻겨나가지 않고 자외선차단효과를 유지하여 그 효과가 입증된 제품에 표기할 수 있는 것입니다. 표시방법은 내수성과 지속내수성으로 나누어 표기하는데 이는 물 속에 머무르는 시

간에 따라 구분합니다. 지속내수성제품의 자외선차단효과는 내수성제품보다 물에 들어가는 횟수가 더 많고 시간이 더 길어도 지속합니다. 그러므로 물놀이 시간에 따라 적절한 제품을 선택하도록 하고 내수성자외선차단제품 또한 자주 덧발라 주는 것이 더욱 중요합니다.



**Q** 흐린 날에도 자외선 차단이 필요한가요?

**A** 구름 낀 날의 자외선 강도는 맑은 날의 약 50% 정도입니다. 따라서 태양이 구름에 가려져 있

어도 50% 정도의 자외선은 지표면에 도달하며, 특히 자외선 A는 구름에 관계없이 도달하므로 흐린 날씨에도 자외선을 차단하여야 합니다.



**KFDA** 식품의약품안전청  
Korea Food & Drug Administration

인심주고 기쁨주는 식약안전의 첫단추  
**KIFDA**  
식·의약품 종합정보서비스

서울특별시 은평구 통일로 194번지 식품의약품안전청 홈페이지 : [www.kfda.go.kr](http://www.kfda.go.kr)