



리빙

# 님도 몰라본다는 봄별 '자외선 주의보'

놀러 가거나 산책하기 좋은 따뜻한 봄 날씨가 이어지고 있다. 하지만 옛 속담에 '봄별에 그을리면 보던 님도 몰라본다', '봄별에 며느리 내보내고 가을별에 딸 내보낸다'는 말이 있을 만큼 봄별은 피부에 치명적이다.

오늘은 봄철 자외선을 차단하고 건강한 피부를 유지할 수 있는 방법에 대해 알아보자.

▶여름철 피약별보다 무서운 봄철 자외선=흔히 한여름철 피약별이 피부의 가장 안 좋은 것으로 생각한다. 하지만 일년 중 자외선 양이 가장 많은 시기는 4~9월이고 그중에서도 4월 말부터 초여름인 6월 말까지는 대기 중의 자외선 흡

수율이 가장 떨어지는 시기이기 때문에 가장 많은 자외선이 우리에게 전달된다.

▶봄철 자외선, 한여름 자외선 보다 피부에 치명적 방지하면 '광노화'... 선크림·모자 등 예방이 필수

수율이 가장 떨어지는 시기이기 때문에 가장 많은 자외선이 우리에게 전달된다. 흔히 자외선을 걱정하는 7~8월의 경우 온도는 가장 높지만 덩달아 가장 높은 대기 중 습도로 인해 자외선의 양은 오히려 4~6월보다 적다. 한여름에는 자외선을 차단하기 위해 차단제에 양산, 선글라스 등 온갖 방법을 동원하지만, 봄별은 기본 좋게 즐긴만한 수준이라고 생각해 무심코 넘어가기 쉽다. 하지만 무심코 봄철 자외선 차단을 넘어간다면 노화, 시력 손상,

암 등으로 이어질 수 있다.

▶방치하면 '광노화' 유발=봄철 자외선 차단을 소홀히 한다면 가장 흔하게 경험하게 될 일은 '광노화'이다. 광노화는 나이에 따른 정상적인 노화와는 달리 자외선 노출로 인해 발생하는 노화이다.

광노화가 진행되면 기미와 주근깨가 생기는데 이러한 피부 변화가 장기화 되면 피부가 두꺼워지고, 건조해지거나 거칠어지며, 탄력이 떨어지고 상처 치유가 지연된다. 심할 경우 광선각화증, 각화극세포종, 일광 흑자(검버섯), 기저세포암, 편평상피세포암, 악성 흑자 등 피부질환으로 이어질 수 있다. 한번 생긴 광노화는 없애기 매우 힘들기 때문에 예방이 최선의 방법이다.

▶봄별에 피부를 지키기 위해서는=봄별에 피부를 지키는 가장 쉽고 확실한 방법은 자외선 차단제(선크림)이다. 일반적으로 SPF(자외선 차단 지수) 수치가 15 이상의 자외선 차단제를 권장하고 있다.

시중에서 판매하고 있는 대부분의 자외선 차단제는 SPF 수치가 15 이상으로 최대 표기 수치인 50인 제품들도 쉽게 찾을 수 있다. 하지만 SPF 수치가 높을수록 차단 효과는 크지만 피부 트러블의 우려가 있기 때문에 직접 사용해 보고 내 피부에 맞는 제품을 찾는 것이 중요하다.

자외선 차단제 외에도 옷이나 모자, 선글라스를 통해 효과적으로 내 피부를 지킬 수 있다. 옷을 입을 때는 딱 맞는 옷보다는 넉넉하게 입는 것이 자외선 차단율이 높으며 모자의 경우 챙이 10cm 이상이어야 자외선으로부터 충분히 얼굴을 가릴 수 있다. 오소봄기자



일광 흑자(검버섯).



선크림.

영화觀

## 풍덩의 찰나

영화 '미술관 옆 동물원'에는 유명한 대사가 있다. 영화의 주인공 춘희가 말하는 '사랑이 처음부터 풍덩 빠지는 줄만 알았지 이렇게 서서히 물들어 버리는 것인 줄은 몰랐다'는 대사다. 어긋나고 멀어지다가 어느 순간 다시 곁에 서서 서로를 바라보는 이들을 지켜보는 것은 보는 이들에게 흐릿한 미소를 짓게 한다. 그런데 우리는 살면서 간혹 '풍덩'의 경험과 맞닥뜨리게 된다. 자주는 아니지만 이러한 이끌림은 쉬이 잊히지 않는다. 이 순간들이 남긴 흔적은 다 아물었는데도 지문이 닿는 순간 영사되듯 생생한 파노라마로 펼쳐진다. '풍덩'하는 파열음과 함께 몸에 새겨진 나의 우스꽝스럽게 로맨틱하고 비참할 정도로 코미디였던 순간들이.

'아이 엠 러브', '비거 스프레쉬', '콜 미 바이 유어 네임' 등을 만든 루카 구아다니노 감독은 육체적 쾌감을 시각화하는 데 있어서 정말이지 선수다. 누군가의 옷보다는 넉넉하게 입는 것이 자외선 차단율이 높으며 모자의 경우 챙이 10cm 이상이어야 자외선으로부터 충분히 얼굴을 가릴 수 있다. 오소봄기자



영화 '첼리저스'.

흐르는 땀과 목구멍을 넘어 터져 나오는 뜨거운 숨까지 인간의 몸이 얼마나 정확한 감정의 대리인인지, 원망스럽게도 그 정도로 확실하게 일을 수행해 내는지 '첼리저스'는 천연덕스럽게 진술하고 변호한다.

자신이 만든 감각의 제국을 여유롭게 휘젓는 루카 구아다니노 감독은 관능의 법칙을 만드는 일은 배우들에게 일임하는 편이다. 각기 다른 개성과 매력 을 갖고 있던 세 배우는 이 작품의 캐릭터를 만나 팽창과 수축을 반복하며 각자의 형태를 더욱 유연하게, 예측할 수 없는 모양으로 바꾸어 놓았다. 결과적으로 셋 모두 매혹의 질감과 부피를 유효하게 획득했다.

루카 구아다니노 감독과 세 배우의 사중주처럼 들리기도 하는 '첼리저스'는 믿음과 포효, 한숨과 비명이 난무하는 짜릿한 작품이다. 숨 막히는 그들의 팽 세 남녀의 혈투에 가까운 삼각관계가 펼쳐지는 이 작품은 기본적으로는 스포츠 드라마의 활력에 젊음의 열기를 덧입힌 청춘물이지만 그 정도로는 성에 차지 않는다는 듯 예리한 긴장감을 쉴 새 없이 채워 넣는다. 경기장의 관객은 좌와 우를 쉴 새 없이 봐야 하고 선수는 앞만 봐야 하는 테니스라는 스포츠, 극장의 관객은 이 상황의 너머에서 눈앞의 순간에 골몰한 이들을 흥미롭게 관찰하게 된다.

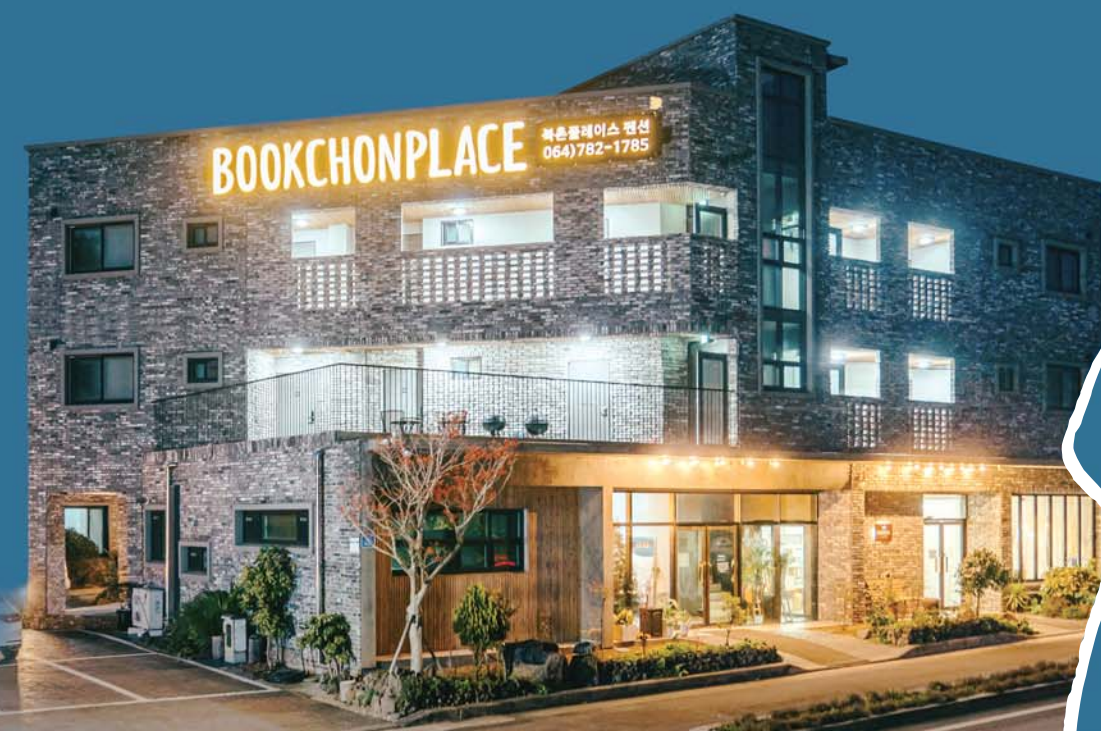
누군가에게 빠져 든다는 것은 감정보다 감각이 앞서는 일이다. 살갗에 느껴지는 낮은 온도, 눈앞이 흐려지거나 돌연 또렷해지는 시야의 확장, 눈치도 없이



진명현 독립영화 스튜디오 무브먼트 대표(전문가)

한리일보 창간 35주년을 축하합니다

# BOOKCHONPLACE 북촌플레이스 펜션



cafe  
OLDBOOKCHON  
올드북촌

평일 11:00 ~ 20:00 (화~금)  
주말 11:00 ~ 21:00 (토, 일)  
Day off : Monday

stay  
BOOKCHONPLACE  
북촌플레이스

Check in : 4 p.m.  
Check-out : 11a.m.



064-782-1785 / 010-6836-1782  
제주도 제주시 조천읍 일주동로 1437, 1435  
(제주도 제주시 조천읍 북촌리 1602-8)

bookchonplace@naver.com / bookchonplace.com  
blog.naver.com/bookchonplace  
@oldbookchon @bookchonplace