

## 여름철과 피부미용

鞠 泓 一



### 머릿말

검게 탄 피부가 마치 건강의 상징이라도 되는듯 뽐내며 많은 사람들이 여름을 즐긴다.

산과 들, 바다와 강으로 떠나서 찾아가는 휴가의 여름에는 피부는 태양과 나무, 풀 그리고 모래, 곤충 등 많은것에 시달리며 자칫 소홀하다 보면 피부병이 잘도 생기며 어떤 것이 건강한 피부인지도 모르고 아름답다워야 할 젊음의 피부가 시들해져 가는것은 피부미용에 적이 아닐 수 없는 것이다.

여기 여름과 피부미용에 대해 알아본다.

#### 1. 피부를 태우는 것이 꼭 좋은가?

구릿빛의 검게 탄 피부를 건강하고 아름다운 여름의 피부로 모두 알고 있으며 그렇게 되어야만 그해 겨울에는 감기도 안걸리는 것으로 여긴다.

이런 생각이 어떤 근거로 왔는지는 알 수 없지만 전혀 허무맹랑한 이야기에 불과한 것이다.

햇볕이 피부에 미치는 영향은 좋은점과 나쁜점이 있고 오히려 나쁜점이 훨씬 많은 것이 사실이다. 햇볕은 직접 또는 간접적으로 피부에 나쁜 영향을 미친다. 직접적인 것으로는 일광화상 같은 1도에서 2도의 화상도 입히며 검게 그을리는 정도의 흑화현상이 있으며 만성적인 직접 악영향으로 피부로부터 수분을 뺏아가 건조해지며 주름살을 만

들거나 피부노화촉진, 기미, 주근깨의 유발, 노인성각화증 및 피부암의 발생을 들 수가 있다.

또 햇볕의 노출은 일광과민피부염, 색소성접촉피부염등의 습진이 나 홍반성광창, 백납등의 어려운 피부병을 일으키기도 하는 것이다.

피부를 검게 그을려 건강을 과시하는 것은 정신적인 도움은 출지 모르지만 감기와도 전혀 무관한 것이며 우리나라처럼 자연의 혜택을 많이 받는 나라에서는 더더욱이나 일부러 햇볕에 태우는 일광욕같은 것은 피부미용상으로 보아 백해무익한것이라해도 과언이 아니다.

## 2. 기미와 주근깨는 어떤 병인가?

여름철이 아니더라도 얼굴에 회색 또는 갈색의 색갈이 짐상 또는 지도 모양으로 침착이 되는 것이 기미 또는 주근깨이다.

피부는 사람마다 메라닌이라는 색소를 만들어내는 색소세포가 적당히 피부에 있어 여러가지 이유에 의해 부분적으로 피부색이 희게도 검게도 된다.

여름철에 피부가 검게 그을리는 정도의 흑화현상은 햇볕에 있는 자외선으로부터 몸을 보호하기 위한 생리현상으로 적당량의 메라닌이 피부에 뿌려져서 생기는 것으로 자연히 시간의 경과에 따라 없어진다.

그러나 기미는 이런 색소가 부분적으로 너무 과도하게 침착되는 것으로 몸속의 변화, 정신적인 요인,

그리고 여름철의 강열한 자외선이 원인이 될 수 있는 후천적인 것이며 주근깨는 자외선에 예민한 색소형성세포가 부분적으로 많이 있어 과도한 자외선노출이 원인이 될 수 있는 선천적인 이상 질환인 것이다.

여름철의 피부미용에 제일 문제가 되는 이들 색소질환은 자외선으로부터 피부를 철저히 보호를 하면서 적당한 정신적인 휴식과 충분한 영양분을 섭취하는것이 절대적인 예방대책이 되는 것이다.

## 3. 바닷물은 피부에 어떤가?

우리는 흔히 산골짜기 물이나 강가에서 목욕을 하고 나온 후의 피부 느낌과 바닷물에서 해수욕을 즐기고 나온 후의 피부나 머리털의 느낌이 아주 좋지 않다는 것을 느낀다. 상식적으로 강물은 연수이나 바닷물은 경수로 그속에는 많은 양의 광물질 주로 염분이 들어있어 피부염을 일으키기도 하며 머리털에 염분이 묻어 있으면 갈라지거나 굳어지는 결과가 되어 머리털에도 아주 좋지 않은 것이다.

더위에 땀과 피지분비가 염분과 합쳐지면 너무나 당연히 피부에 괴로움을 주게 됨으로 여름철이면 자주 머리도 감고 해수욕후면 특히 피부에 염분이 남아있지 않도록 철저히 닦아내야되는것이 상식이다.

모래찜이나 바닷물에 목욕하는것이 무좀이나 습진에 도움이 되리라

생각되지만 너무나도 상식밖의 일로써 조금에 무우를 절이는 것과 같은 모양으로 피부가 주름이 생기고 수분이 상실되는 것이다.

바닷물은 철저히 씻어내서 피부가 거칠어지고 습진이 생기는 것도 막아주어야 하며 머리털에 묻어있는 경우는 꼭 염분이 철저히 없어도록 해야된다.

#### 4. 땀과 피지선분비는 여드름을 악화시킨다.

여름철에는 땀이 많이 나와 세균의 번식을 촉진시키며 또 더운 기온은 피지선의 분비를 많게하며 피지선입구가 열려져있어 먼지, 화장품이나 세균이 잘 들어가게 되어 여드름이 생기거나 이미 있었던 여드름이 더욱 악화할 수가 있는 것이다.

또 열려있는 땀샘이나 피지선입구에 많은 세균이 들어가면 종기나 전염성을 가진등의 전염성세균질환이 얼굴에 생겨 여름철의 피부미용에 문제를 가져오게 되는 것이다.

무좀도 마찬가지로 이를 일으키는 곰팡이세균이 여름철 기온과 땀에 잘 성장할 수 있어 머리끝에서 발끝까지 무좀을 발생시키며 얼굴에도 운선 또는 안면부백선이라는 미용에도 관계되는 무좀이 많아졌으며 이러한 세균이 전염성이 있어 온몸에 퍼져서 고생하는 환자가 여름에는 많아진다.

#### 5. 햇볕은 어떻게 피하는가?

절대적으로 피할것은 없지만 적어도 화상이나 기미, 주근깨가 생기는 정도로 과도한 자외선은 피해야겠다.

한 여름 오전 10시에서 오후 3시 까지가 자외선이 가장 강한것으로 알려져 있어 이때는 물리적인 또는 화학적인 방법으로 차단을 해야 된다.

서서히 한번에 10분 또는 15분 정도만 노출하고 일광차단제도 2~3시간 마다 한번씩 바르며 일광화상을 입었을 때는 화상치료를 해야된다.

#### 맺음말

여름철의 피부미용에서 중요한것은 이때가 되면 피부를 괴롭히는 자외선, 땀과 피지선분비의 촉진, 그리고 주위에서 무성한 나무와 풀, 곤충 많은 종류의 세균들이라는것을 명심해서 피부를 항상 깨끗하고 상쾌한 피부를 유지하도록 해야된다.

화장을 해야만 아름다움을 가질수 있다는것 보다 피부의 청결, 정신적 안정 그리고 적당한 운동을 즐기며 영양식을 골고루 섭취하는 것이 피부미용에서는 중요한 요점인것이라는 것을 알고 올 여름에도 건강하고 아름다운 여름을 가지도록 하고 싶다.

〈필자=이화외대 피부과교수·의박〉