

스트레스와 피부



김 수 남

스트레스를 유발시키는
자극이 있으면,
피부가 붉어지거나
창백해지는 등의
증상이 나타날 수
있다.

1. 스트레스란 무엇인가?

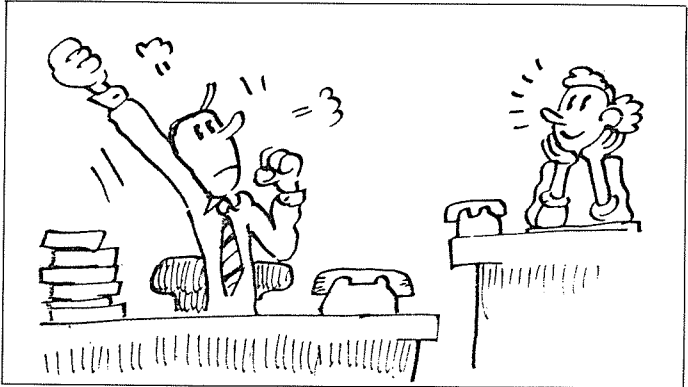
흔히 ‘정신적인 긴장상태나 불안상태를 불러 일으키는 자극’이라는 의미로 쓰이는 스트레스라는 말은, 의학적으로는 생물체의 기능과 활동에 지장을 초래하는 모든 형태의 방해현상이라고 정의되고 있다.

사람에게 가해지는 스트레스는 크게 외부 환경에서 가해지는 외적인 자극과 신체 내부에서 생리적으로 발생하는 내적인 자극의 두가지로 구분된다고 한다.

외적인 자극이라 하면 복잡한 대인관계에서 일어나는 문제들, 직장에서 생기는 갈등, 사업의 실패, 실연, 이별 등 감정적 불안정을 가져오는 사건들이나 신체적 과로 등을 말하며 내적인 자극이라 하면 성적인 욕망, 공격적 본능 등을 포

함한 모든 생체 내부의 생리적 욕망을 말한다.

이러한 내적인 또는 외적인 자극이 강하여 한 개인이 감당하기 힘들게 되었을 때에 이 자극은 비로소 스트레스로 작용하게 된다.



사람은 누구나 살아 있는 동안에는 이와같은 내적인 또는 외적인 자극에 쫓여 있어서 스트레스의 위험으로 부터 벗어나기 어렵다. 더구나 문명이 발달하여 사회가 복잡해지면 스트레스는 양적이나 질적으로 증가하게 되기 때문에 현대인은 스트레스의 홍수 속에서 살고 있다고 말할 수 있다.

2. 스트레스에 대한 인체의 반응

사람이 자극적인 상황에 반복적으로 노출되면 스트레스는 만성화되어 정서적으로 갈등과 불안을 일으킨다. 이와같은 정신적인 스트레스는 인체의 신경과 호르몬분비 기관을 통하여 지속적으로 영향을 주므로 결국은 정신적인 또는 신체적인 기능의 장애로 나타나게 된다. 정신적인 기능의 장애로 나타날 때에는 이를 노이로제 또는 신경증이라 하고

**스트레스는
피부의
노화를
촉진시킬 수도
있다.**

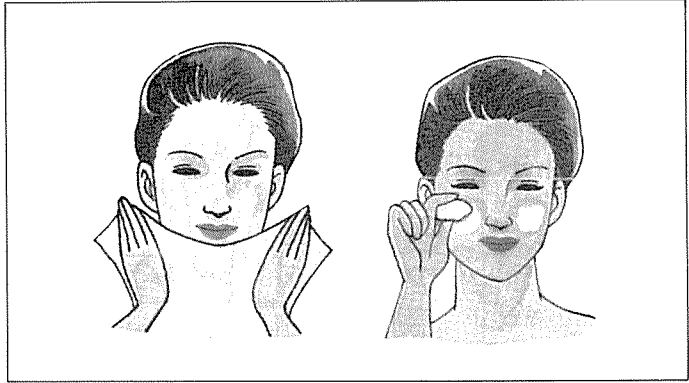
신체적인 기능의 장애로 나타날 때에는 이를 정신신체장애 또는 심신증이라고 한다.

정신적이며 감정적인 스트레스가 신체 반응을 일으키는 경로는 중추신경계통, 자율신경계통, 면역기구 등을 통하여 이루어지며 이들은 서로 유기적인 관계가 있어서 복합적인 작용을 하게 된다.

스트레스가 중추신경인 뇌의 시상하부에 작용하면 시상하부를 통하여 뇌하수체에서 여러가지 호르몬분비 촉진물질, 신경전달물질 그리고 엔돌핀과 같은 호르몬들이 분비된다. 이러한 물질들은 다른 장기에 작용하여 호르몬을 분비시키거나 자율신경계통을 자극하여 아드레날린과 같은 물질을 분비시키거나 면역기구를 통하여 면역반응이 일어나도록 만든다. 사람은 누구나 수시로 발생하는 크고 작은 스트레스에 대하여 자신을 보호하는 자동적인 조절장치를 가지고 있어서

웬만한 자극이 가해 지더라도 정신과 신체적 기능의 평형이 깨지면 문제가 발생 되는 것이다.

3. 스트레스에 대한 피부의 반응



피부는 인체를 구

성하는 장기의 하나이므로 스트레스가 중추신경계통, 자율신경계통, 면역기구 등을 통하여 정신신체 반응을 일으키는 모든 작용이 여기에서 일어날 뿐더러 그 효과가 가지적으로 나타난다. 즉 스트레스를 유발시키는 자극이 있으면 피부는 붉어지거나 창백해질 수 있으며 소름이 끼치고 땀을 흘리거나 식은땀이 나기도 한다. 이와같은 현상은 바로 정신신체 반응에 의한 것이다.

피부에는 스트레스가 가해짐에 따라 즉시 반응이 나타날 수도 있고 서서히 변화가 올 수도 있는데 서서히 나타나는 경우에는 지속적이거나 반복적인 스트레스 때문일 경우가 흔하다.

스트레스가 반복적으로 가해지면 피부의 피지선은 분비기능에 영향을 받아 피부가 유성으로 되거나 지루성이 되어 화장이 잘 받지 않는 상태가 될 수 있다. 이런 현상은

피부에 스트레스가 가해짐에 따라 서서히 변화가 올 경우는 지속적이거나 반복적 스트레스 때문이다.

머리에 비듬이 끼는 지루성 피부염이 있거나 여드름이 있는 경우에 분명하게 경험할 수 있는데 스트레스를 받으면 이들 질환들은 예외없이 악화된다.

또한 스트레스는 피부의 노화를 촉진시킬 수도 있으며 색소생산에 이상을 초래하여 과색소침착을 가져오거나 모발의 성장에 영향을 주어 탈모를 촉진시킬 수도 있다. 정신적인 충격을 받고 3개월 정도가 지나 일시에 탈모현상이 생기는 경우나 머리가 등글게 원형으로 탈모되는 원형탈모증에서는 스트레스가 중요한 원인인 것이 입증되고 있다.

심지어 스트레스는 피부에 생기는 감염성 질환에도 영향을 주어서 입술 주위에 물집으로 나타나고 바이러스균의 감염으로 생기는 포진의 경우 스트레스를 받고 나면 재발한다는 것이 통설로 되어 있다. 포진처럼 바이러스의 감염으로 생기는 사마귀는

정신적인 암시로 치료가 되는 수가 있는데 이것 역시 정신적인 자극이 면역 기구에 영향을 주어 일어날 수 있는 효과라고 생각된다.

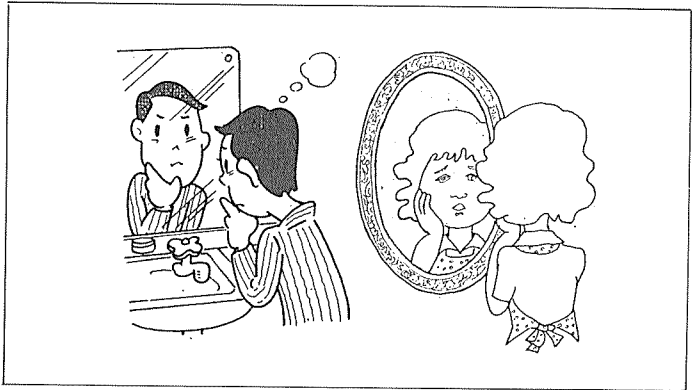
스트레스와 같은 정신적인 자극이 관여하여 발생하는 피

부의 이상 즉 정신 신체 반응으로 인하여 발생하는 피부질환의 80% 정도는 많은 적든간에 정신적인 요인이 그 발생에 관계된다고 한다.

그 중에는 특별한 원인이 없이 발생하는 가려움증이나 특수한 경우의 두드러기처럼 거의 전적으로 스트레스가 원인인 질환으로 부터 얼굴에 생긴 혈관종처럼 스트레스가 원인은 아니나 이러한 질환으로 인하여 심한 스트레스를 받는 경우 까지 다양하다.

드물기는 하지만 스트레스가 지나쳐 신경증이 되어 그 증상이 피부에 스스로 손상을 입히거나 피부에 벌레가 기어다니는 느낌을 호소하거나 액취공포증을 호소하는 것 등이 그 예이다.

스트레스와 연관되어 피부에 생기는 변화와 질환은 혼하고 다양하며 이들은 피부미용에 역으로 작용하게 된다. 다시 말하면 스트레스를 받으면 여드름, 주사, 화장독 같은



스트레스를 받으면, 여드름·주사비·화장독 같은 피부질환이 악화되고, 이것이 다시 스트레스를 유발하는 요인이 된다.

피부질환이 악화되고 이것은 다시 스트레스를 유발하고 강화시키는 요인이 되어 악순환이 일어나게 되는 것이다.

현대를 살아가는 사람들은 각종 스트레스의 홍수 속에 있다고 하였다. 그러나 모든 사람이 스트레스에 저서 정신신체의 장애를 가져오는 것은 아니다. 대부분의 사람들은 스트레스를 잘 극복하여 건강한 삶을 영위하고 있는 것이다.

그러면 그 방법은 무엇인가? 그것은 스트레스에 대해 저항력을 키우는 것이다. 스트레스는 대부분 이기심, 욕심, 지나친 경쟁심 등에서 그 근본이 생기므로 건전하고 편안한 마음을 갖도록 하는 것이 저항력을 키우는 방법의 하나가 된다. 건전한 마음은 건강한 몸에서 유래되므로 규칙적인 생활과 적절한 운동으로 몸을 가꾸는 것도 또 하나의 방법이 될 수 있다. ㉔

〈필자=고려대 안암병원 피부과〉