



여름과 피부



국 홍 일

인간은 인간의 삶터인 지구가 베풀어 놓은 환경의 영향에 적응함으로써 생존이 가능하다. 숨 쉴 공기가 있어야 하고 체온을 유지할 수 있는 기온이 적당해야 하며 자연이 공급하는 식량을 가꾸어 먹어야 살 수 있는 것이다.

이같은 조건은 인체가 병들지 않고 건강을 유지하는데도 필수적이다. 그러나 이들 조건은 모두 인간이 편하게 살 수 있도록 만들어져 있지 않다. 어떤 조건은 극복하고 어떤 조건에는 순응해야 건강이 유지된다. 계절에 따른 기온변화도 무시할 수 없는 조건을 이루며, 덥고 습기찬 여름은 적응하기에 괴로운 계절에 속한다.

특히 피부 건강에는 이 고온다습한 여름이 결정적인 영향을 끼치며, 그 피해원흉은 햇빛이다. 여름과 피부. 어떤 상관관계가 있으며 건강한 피부를 유지하고 질병에 걸리지 않는 편한 여름을 보내기 위해서는 어떻게 피부관리를 해야 하는지 알아보자.

우선 여름에 싫도록 쬐어야 하는 햇빛은 피부미용과 건강 두가지를 다 해친다. 햇빛은 그 속에 포함된 자외선의 영향이 결정적이며 일부 전문가 외에는 자외선에 대한 상식이 없거나 잘못 알고 있는 상식이 많다.

태양 내부에서 열핵(熱核)반응으로 생기는 방사에너지인 햇빛은 자외선과 가시광선, 적외선으로 나뉜다. 이중 290나노m(1나노m=10억분의 1m)이하의 파장은 외기층에서 흡수되기 때문에 지구상에는 그 이상의 파장만 도달하며 이중 피부에 나쁜 영향을 끼치는 파장은 290에서 320나노m 사이의 자외선이다. 이 파장의 자외선은 피부를 검게 태우며(기미, 주근깨, 검버섯) 화상을 입히고 광독(光毒) 혹은 광과민증(光過敏症 ALLERGY)을 일으킨다.

자외선이 인체 피부에 닿으면 방사에너지가 흡수되어 피부 내에 있는 여러가지 물질이 활성화되어 생화학적 반응이 나타난다. 이 반응은 유해한 자외선이 몸안으로 들어가지 못하게 하는 방어기능으로, 방어역할을 하는 멜라닌 세포수가 늘어나고 크기도 커지기 때문에 피부가 불규칙하게 검어진다.

햇빛이 인체의 비타민D 생성에 관여하는 것은 사실이지만 이를 위한 해바라기는 단지 몇분이면 충분하며, 햇빛을 너무 쬐어 피부를 검게 태우는 것이 반드시 건강에 좋은 것은 아니다.

피부 표피층에 이미 만들어져 있는 색소가 자외선에 의해 산화되어 얼룩이 지는 미용질환을 우리는 흔히 기미·주근깨·검버섯 등으로 표현하며, 나이가 들어 자연적으로 노화된 세포에다 자외선의 영향이 더욱 강화되면 아주 까만 점이 햇빛을 받는 부위에 생기게 된다(검버섯).

자외선을 필요 이상으로 심하게 받은 직접적인 피해는 일광화상이다. 햇빛을 장시간 받은 부위가 별경게 되고 붓고 아프며 물집까지 생기면 불에 데인 상처같이 된다. 이때는 열이 나고 으실으실 춥기도 하며(惡寒) 현기증이 생기는데다 쓰리고 따갑고 각질층이 벗겨지기도 한다.

아무 것도 모르는 어린이의 장시간에 걸친 물놀이, 군인들의 훈련 등 강제적인 노출 때 잘 생기는 화상의 치료는 불에 덴 화상에 준한 치료를 받아야 한다. 찬 우유나 얼음찜질로 화상부위를 식히고 감염을 막기 위한 조치도 취해야 하며 의사의 지시에 따라 스테로이드제도 피부반응의 강도와 기간을 감소시키는데 도움을 준다.

이런 직접적인 피해 외에 햇빛을 별로 쬐지도 않았는데 약간이라도 햇빛을 받은 부위에 붉은 반점이 생겨나고 물집이 잡히며 터져 가렵고 쓰린 증상이 생기는 수도 있다. 또 햇빛을 받지 않은 엉뚱한 부위에 이런 증상이 생겨 고생하기도 한다.

이 증상은 광알레르기증상이나 광독성피부염으로, 피부에 닿거나 외부에서 체내에 들어온 물질이 햇빛과 화학반응을 일으켜 발생하는 급·만성피부질환이다. 설과제나 항생제를 먹거나 고혈압 치료제를 먹고 햇빛에 노출되었을 경우 또는 비누나 화장품에 함유된 살균제, 방부제, 염료 같은 물질이 피부에 남아있을 때 습진양 피부염이 발생할 수 있는 것이다.

치료보다 예방이 건강에 좋다는 것은 일반적인 상식이다. 자신의 피부를 모르고 햇빛에 노출될 때마다 이런 증상이 생기는 것도 문제지만 피부가 타 얼룩이 지는 것 또한 피부미용을 중시하는 여성들로서는 참을 수 없는 함정이다. 이들 여름철 피부관리는 쓸데없는 자외선을 가능한한 피하는 방법 뿐이다.

햇빛에 대한 가장 잘못된 상식은 햇빛을 쬐어 피부가 거무스름해져야 겨울에 감기에 안걸리는 등 건강에 좋다는 인식이다. 햇빛이 인체의 비타민D 생성에 관여하는 것은 사실이지만 비타민D생성에 필요한 해바라기는 단지

그늘에 있거나 차양모자를 썼다고 해서 태양으로부터 안전한 것은 결코 아니다

몇분만 하면 목적을 달성할 수 있다. 그럼에도 많이 태우면 좋다는 인식은, 해방이후 잘못 전래된 서구인들의 건강상식 때문에 우리나라 사람 뇌리에 의식화되어 있다.

이것은 일조량(日照量)이 적고 항상 비가 오며 습기찬 북유럽사람에게나 필요한 것이지 강렬한 일조량에 시달리는 우리나라 여름 환경을 겪어야 하는 한국인에게는 거의 백해무익이라 할 수 있다. 햇빛에 한번 손상된 피부는 그 자극이 피부를 노화시키고 피부의 탄력섬유를 위축시켜 주름의 원인이 된다.

그러면 비를 피하기보다 어려운 이 햇빛 피하기는 어떻게 해야 하는가.

제일 먼저 자외선이 강한 시간(오전10시~오후 2시)에는 가능하면 밖에 안나가는 방법을 택하고 부득이할 때는 그늘을 찾고 자외선 차단제라도 바르는 것이 좋다.

두번째, 그늘에 있든지 차양모자를 썼다고 해서 무방비로 있지 말라는 것이다. 그 이유는 햇빛의 되쏘임에 대한 피해를 줄이기 위해서인데 거울은 100% 햇빛을 되쏘고, 모래사장, 콘크리트, 금속으로 포장된 장소, 페인트가 칠해진 곳에서는 그 되쏘임때문에 피부가 손상받는다든 것을 알아야 한다.

눈(雪)은 특히 심해서 여름에는 해당되지 않지만 겨울 스키레저를 즐긴 사람의 피부는 하나같이 그을려 있다는 것을 거의 모든 사람이 다 아는데 이것도 눈의 자외선되쏘임 덕분이다.

세번째, 가능하면 일광차단제를 바르고 행동하는 것을 잊지 말아야 한다. 일광차단제는 햇빛을 흡수, 무력화시켜 피부를 보호하는 것과 햇빛을 아예 분산시키는 2가지가 있는데 반드시 SPF(Sun Protection on Factors) 수치가 적힌 것을 사용하도록 하고 땀이나 물에 씻기면 효과가 없으므로 자주 발라줄 필요가 있다. 우리나라 여성에게 맞는 수치의 일광차단제는 SPF 15~20정도인데 외제수입품 중에는 60~70짜리도 있어 자극성피부염 등 부작용의 원인이 되기도 한다.

땀을 많이 흘렀다든지 바닷가에 갔다와서 피부를 청결히 안하는 여성은 없지만 크림을 바르고 마사지도 해줘 피부의 피로를 막아야 한다. 여름은 그 독특한 기후 때문에 인체 피로가 심하다. 피부도 인체만큼 피로를 느낀다는 것을 알고 열악한 환경으로부터 보호해주어야 매끈한 탄력으로 보답해 줄 것이다. 72

(필자=국홍일 피부클리닉원장)