



건강한 여름내기

여름철 피부관리, 기미를 조심하라

국 홍 일 · 피부과전문의

◀16

덥고 습도 높은 여름은 인체가 견디기 어려운 계절이다. 특히, 햇빛 속의 자외선이 강렬해져 피부를 피로하게 하고 색소가 침착되어 얼룩이 쉽게 지는 계절이 여름이기도 하다.

이런 계절에는 피부를 피로하지 않게 하는 것이 무엇보다 중요한 관리법이다. 피부가 피로하다는 의미는 오랜 여행을 했다든가 무덥고 긴 여름 밤이 열대야현상을 일으켜 잠을 못 잤다든가 자외선에 오래 노출되었을 때, 피부에 좋다는 각종 영양크림이나 약용크림을 화장품처럼 남용했을 때 기미나 잡티가 생기고 화장이 잘 안될 때를 말한다.

그리고 피부의 구조와 기능은 모든 사람들이 다 같지만 사람마다 약간 변형을 보인다. 어떤 사람은 여드름이 잘 생기고 어떤 피부는 쉽게 건조되면서 약간만 햇빛에 노출되어도 쉽게 탄다. 특히, 일광에 대단히 예민한 사람은 지구에 도달하는 자외선량이 많은 여름철, 그중에서도 아침 10시 이후 오후 2시 사이에는 맨얼굴로 햇빛에 잠깐만 노출되어도 쉽게 타고 시간이 지나면 기미가 낀 것 같이 군데군데 거무스름해진다.

햇빛에 피부가 타는 것은 조직에서 단백질분해 생성물인 히스타민이 생기는 것과 비슷하게 항히스타민 효과를 갖는 물질을 이용해 햇빛에 타는 것을 막아주는 역할을 하는 차광제를 바르는 것이 여름철 피부관리의 제일 큰 요소이다.

그런데 피부관리를 잘하고 차광제도 열심히 발랐는데도 기미가 낀다고 불평하는 여성들이 많다. 햇빛이 밝지 않은 계절에는 별로 두드러지지 않던 감추어진 기미가 여름에는 그 흉한 모습을 그대로 드러낸다.

기미란 일정한 때가 없이 얼굴에 멋대로 피는 '악의 꽃'이라고 말할 수 있다.

기미가 끼는 원인은 햇빛 때문만이 아니고 여러 가지가 있으며, 어떤 한가지 이유만으로 끼는 수도 있고 여러가지 원인이 복합되어 얼룩이 지는 경우도 있다.

제일 첫 이유가 인체내 내분비대사기능의 변조다. 여성은 난소에서 생성되는 여성호르몬 에스트로겐이 멜라닌(색소세포)을 형성하는 멜라노사이트를 자극하고 남성호르몬인 프로게스테론은 색소세포를 주위로 뿌려주는 역할을 해 뺨과 이마에 서서히 갈색의 얼룩을 그린다. 피임제를 복용하는 여성에게 기미가 쉽게 끼고 임신을 하게 되면 호르몬대사가 변조되어 기미가 끼는 경우가 여기에 해당한다.

두번째는 외부의 위해물질 자외선에 대한 자기방어의 생리적 현상으로 기미가 낀다. 계절적으로 일광노출이 심한 봄·여름에 악화되고 겨울과 가을에는 희미해지는 특성이, 자외선이 기미에 큰 영향을 끼친다는 것을 알 수 있게 해준다.

환경과피로 지구상에 도달하는 자외선량이 늘고

있는 추세이며, 오존층에 구멍이 뚫려있는 남미대륙에 사는 사람들에게 자외선이 여과없이 직접 닿아 피부암이 극적으로 늘고 있다.

자외선은 일반적으로 29P나노제(1나노제=10억분의 1m)이하나 320나노제 이상의 것은 피부에 크게 위해를 주지 않는다. 290~320나노제 사이의 자외선이 피부를 태우고 그을리게 하며 빨리 늙게 한다.

쨍쨍한 햇빛 속에 그대로 노출되어 땀흘려 일해야 하는 농부나 거리의 장사들의 얼굴은 나이에 비해 아주 낡게 보이고 전반적으로 검거나 기미 같은 얼룩이 저 있다.

또 경제성장으로 어릴 때 부모를 따라 햇빛 많은 피서지에 자주 간 어린이에게서, 피부변화가 십수년이 흐른 사이 악성 전구암(前驅癌)형태로 나타난다는 것이다. 부모들은 햇빛에 노출되어도 그 유해성을 막는 차광제(遮光劑)를 바르거나 그늘을 찾지만 어린이들은 그 자신도 모를 뿐 아니라 부모의 관심도 미치지 못해 18세쯤 된 청소년 피부암환자가 늘고 있는 사실이 자외선피해 외에는 설명할 길이 없다는 것이 피부과학회의 결론이다.

이 자외선의 피해를 줄이는 방법은 물론, 전혀 안되는 것이다. 그러나 이 방법은 현실성이 없으며 실제 비를 피하기보다 더 어렵다. 자외선을 쬐더라도 그 피해를 최소로 줄일 수 있는 방법이 바람직하며 이 법이 자외선차단제다.

그렇지만 모든 사람이 피부과외사가 아니며 이 자외선차단제의 성질이나 사용방법을 완전히 아는 사람은 드물다. 자외선차단제는 자외선을 흡수, 무력화시키는 성질을 가진 것과 분산시켜 반사해 버리는 두가지 종류가 있다. 어떤 것이든 적절히 사용만 하면 자외선의 피해를 최소한으로 줄일 수 있다.

이 자외선차단제의 사용에는 함정도 많고 잘못 써서 오히려 피부를 망치는 경우도 많다.

제일 먼저 들 수 있는 것이 이 자외선차단제도 피부에 바르는 이물질이란 사실이다. 제품이 나올 때 모든 실험을 거쳤고 99%의 무독성이 증명되었다 하더라도 나머지 1%란 숫자를 무시하지 못한다. 우리나라의 화장 연령에 있는 여성이 1천만명으로 적게 잡아도 그 1%면 10만명이나 된다. 이

1%에 속하는 여성이 자외선차단제를 발랐을 때 얼굴이 화끈거리고 발진이 돋으며 피부가 거칠어지는 화장독 비슷한 부작용을 경험할 수 있다.

모든 화장품이 다 그렇지만, 이런 피부트러블이 생기면 병원에 가서 문제를 일으키는 화장품의 종류를 첩포시험 등을 통해 알아보고 원인물질이 밝혀지면 그 물질로부터 격리하여야 한다. 계속될 경우 피부고통은 물론이려니와 노화 기미 등 미용상의 문제를 일으킨다.

두번째는 사용방법상 착각이다. 대부분의 여성이 한번만 바르면 그날은 자외선의 피해로부터 해방된줄 아는데 피부에 바르는 모든 것은 땀이나 물에 의해 씻기며 씻긴 피부의 자외선차단효과는 전혀 없는 것이다. 한번 발랐을 때 효과지속 시간은 대략 2시간. 그 시간이 지나면 다시 발라주고 필요없을 때는 세수를 해 깨끗이 해주어야 한다.

마지막으로 주의해야 할 것은 자외선차단지수. 각 제품마다 자외선차단지수(Sun Screen Protection Factors : S.P.F)가 있는데 높은 것이 무조건 좋다는 인식이 그것이다. 특히 외제코스메틱스가 있는 대부분의 우리 나라 여성들은 구미인들이나 바르는 화장품이나 자외선차단제면 국산보다 훨씬 좋은 것이란 착각에 빠져있다.

화장품도 그렇지만 자외선차단제도 햇빛의 조사량, 바르는 사람의 피부형과 성질 등에 맞는 것이 엉뚱한 부작용을 일으키지 않는다. 외제는 보통 차단지수 60~70이 많은데 우리 나라 여성에게는 15~20정도면 무난하다는 것을 알아야 한다.

기미가 끼는 세번째 이유는 자신에게 가해진 정신적 외상 즉 스트레스 때문에 엉뚱한 피부가 피해를 보는 케이스다. 격심한 스트레스에 시달리는 남자에게도 기미가 끼는 것이 이를 증명해주며 여자는 기미가 악화된다. 그의 영양상태의 불균형, 수면부족 등의 원인이 있지만 자외선이나 스트레스의 피해에 비해 별로 큰 영향이 없다.

여름철에 두드러지게 생기는 기미를 예방하려면, 이런 이유로부터 가능하면 격리되고 피부관리를 잘 해야 한다. 부득이 끼었다면 금방 확실하게 없어지기 어렵지만, 표백제의 적절한 사용, 레이저 치료법 등 미용 피부 전문의의 치료로 다소 호전되는 효과를 볼 수 있기도 하다. **Z**