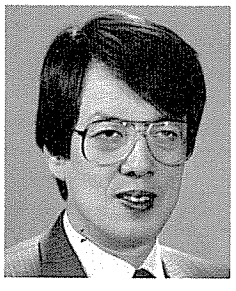
건강칼럼

피부와 그 일생



국 홍 일
〈피부과 전문의〉

피부의 일생은 모파상의 「여자의 일생」처럼 기구하다. 다른 장기도 늙고 노화하면 기능을 잃어 슬픈 종말을 맞기는 마찬가지지만 피부는 늙고 비참한 모습으로 남의 눈에 비침으로써 자존심까지 상하게 하기 때문이다.

피부는 갓 태어나면 장미색의 팽팽한 탄력성을 가져 금방 만든 인절미같이 매끈하고 말랑말랑한 느낌을 갖게 한다. 이 가장 행복한 때는 시간이 지남에 따라 수분이 줄어들어 건조해지고 까칠까칠해지면서 윤기가 없어져 눈 깜짝할 새 지나가고 만다. 그 뒤부터 피부의 일생은 힘들고 괴로운 인생역정을 걷게 된다.

인체에서 제일 큰 장기이며 독립된 신진대사도 하는 이 피부를 겉만 요란하고 화려한 상품의 포장지처럼 취급하는 잘못된 사고방식때문에 사람들은 별로 중요하게 생각지 않는다. 그래서 피부의 일생은 더욱 슬퍼진다. 타고난 체질도 중요하지만 가능하면 외부환경 요인에 영향을 적게 받도록 잘 가꿔 주어야 하는데 어떤 사람은 몰라서, 어떤 사람은 직업상 어쩔 수 없이 피부를 학대하고 방치해 둔다.

농부나 어부, 경찰과 군인 등 어쩔 수 없이 햇빛에 노출되어야 하는 직업인들의 피부는 검게 그을고 거칠어지며 두껍고 주름살이 많다.

피부는 표피, 진피, 지방층의 3단계로 나누어져 있다. 표피 제일 바깥쪽에 있는 각칠층은 외부에서 묻은 먼지, 세균, 박테리아 등이 체내에 침투하지 못하도록 같이 떨어져 나감으로써 인체를 방어한다. 당연히 수명이 가장 짧아 26~41일 정도 밖에 살지 못한다.

또 햇빛 속에 포함된 유해 자외선이 체내에 침투하지 못하도록 멜라닌 세포로 방어한다. 색소세포인 멜라닌은 갈색 아니면 검은색을 띠어 피부에 얼룩이 지게 하고 빨리 늙게 만든다. 피부방어능력 이상으로 햇빛을 많이 받으면 멜라닌세포가 집중돼 검은 피부가 되고 이 때문에 피부변성이 잘 일어난다. 적도에 가까울수록 피부암이 극적으로 증가하는 것도 이 자외선 때문인데 주인은 살기 위해, 자외선의 유행성을 잘 몰라서 햇빛을 함부로 받는다.

햇빛을 전혀 안받고도 인간은 살 수 없지만 햇빛에 대한 가장 잘못된 지식이 일광욕이다. 우리나라같이 햇빛이 풍부한 나라는 따로 햇빛을 받지 않아도 피부의 비타민 D 합성 등 기능상 하자가 없으므로 햇빛을 가능한 한 피하는 것이 피부의 일생을 행복하게 해주는 길이다.

사랑하는 젊은 여성의 피부를 만지면 촉감좋고 탄력이 풍부하다. 이것은 진피층에 있는 교원섬유(콜라겐)와 탄력섬유소 때문이다. 세월이 이런 피부조직을 노화시켜 나이든 사람의 피부는 탄력이 없고 쪼글쪼글해진다. 나이든 여성을 슬프게 하는 주름은 이들 섬유소의 퇴화 위축 때문이며 이것은 피부의 일생을 가장 슬프게 한다.

피부는 지방과 수분을 일정량 보유한다. 이들이 존재함으로 해서 피부는 촉촉하고 윤기있게 되는데 이 또한 세월이 이 기능을 떨어뜨려 언뜻 봐도 매운 무 토막처럼 메말라 보이게 한다.

피부의 일생을 행복하게 해주려면 피부에 영양물질을 적절히 공급하고 햇빛으로부터 피부를 방어하며 행복감을 느끼는 생활, 피로하지 않은 일상을 영위해야 한다. 피부도 생명과 관계되는 다른 장기처럼 잘 보살펴야 주인을 아름답고 인간답게 해준다. 3분의 1만 손상받으면 생명을 유지할 수 없는 피부는 다른 어떤 장기보다 중요하며 그 일생은 행복하게 보장해 줄 가치가 충분히 있다. ST