

더 젊고 건강한 피부, 식탁에 답이 있다



이 미 숙 서울여대 영양학과 교수

‘동안(童顏) 열풍이다. 너도나도 젊어 보이기 위해 보톡스는 기본이요, 심지어 수술도 마다 않는다. 나이가 들어 감에 따라 하나 둘씩 늘어나는 주름은 어찌 보면 참으로 자연스러운 현상일진대 얼굴 가득한 주름을 치열한 삶을 살아온 훈장으로 생각하는 사람은 거의 없는 듯하다. 동안의 기본인 팽팽한 피부를 위한 키워드는 바로 ‘항산화, 수분, 단백질’ 이제 올바른 식품섭취를 통해 세월의 흔적을 지워보자.

피부노화를 예방하기 위해서는 먼저 피부노화의 기전을 이해해야 한다. 피부세포를 노화시키는 가장 큰 원인은 자외선과 스트레스라고 하는데, 이것들이 모두 세포내에 과산화물질의 합성을 촉진시키기 때문이다. 다시 말하면 세포는 과산화물질의 합성이 증가하면 빨리 늙는다. 따라서 피부세포에서 과산화물질이 생성되는 것을 막아

주거나 이미 생성된 과산화물질을 제거할 수 있는 ‘항산화물질’은 팽팽한 피부의 첫 번째 키워드가 된다.

항산화물질이 많이 들어있는 식품은 채소와 과일류. 각종 채소류는 항산화작용이 뛰어난 비타민 C, 베타카로틴 등의 비타민 함량이 풍부할 뿐 아니라 채소에 들어있는 천연의 색소들도 항산화작용을 나타내므로 피부노화 방지에 적격이다. 특히 시금치, 브로콜리, 썩갓, 미나리, 부추, 깻잎, 열무, 청경채, 피망 등 짙은 초록색의 채소들은 항산화효과가 매우 뛰어나며, 마늘은 알리신이라는 매운맛 성분이 과산화물 생성을 막아준다.

채소류 섭취 시 주의할 점은 지나친 가열을 피하는 것. 채소류에 풍부한 비타민들이 가열에 의해서 파괴되기 쉽기 때문에 가급적 짧은 시간동안 가열하여 비타민의 파괴를 최소화하는 조리법을 선택하는 것이 바람직하다.

과일은 피부에 좋은 수분과 항산화비타민, 그리고 천연의 색소들이 풍부하게 들어있어서 피부를 젊게 유지시켜준다. 항산화 능력이 가장 좋은 식품으로는 말린 과일류가 꼽힌다. 말린 자두, 건포도 등의 항산화 능력은 매우 탁월하다. 이처럼 말린 과일류의 항산화능력이 뛰어난 이유는 수분이 증발하여 항산화성분이 농축된 상태이기 때문이다.

흔히 먹는 몇 가지 과일류의 항산화 능력을 비교해보면 딸기, 오렌지, 적포도, 청포도, 바나나, 사과, 배, 수박의 순서로 나타난다. 수박에 비해 딸기는 무려 15배의 항산화 능력을 갖고 있다. 주스 중에서는 색이 짙은 포도주스가 가장 좋고, 사과나 배 주스는 효과가 약한 편이다.

당뇨환자의 경우 과일의 단맛 때문에 과일을 기피하는 경향이 있는데, 과일 주스의 경우 혈당을 급격하게 상승시키므로 바람직하지 않지만, 식이섬유소가 고스란히 들어있는 생과일을 먹으면 오히려 혈당이 안전한 범위 내에서 유지될 수 있다.

팽팽한 피부를 위한 두 번째 키워드는 ‘수분’이다. 노화가 진행되면서 피부세포에서는 수분이 빠져나가 주글 주글한 상태가 된다. 세포 사이사이의 수분도 줄어든다. 결과적으로 주름이 점점 더 깊어지게 되는 것. 따라서 수분의 보충 또한 피부노화를 예방하기 위해 매우 중요한 조건이라 할 수 있다.

주름을 예방하기 위하여 피부의 보습이 강조되면서 피부에 수분을 보충하기 위해 여러 가지 화장품을 사용하기도 하고, 다양한 팩을 하기도 하지만 더욱 중요한 것은 수분을 충분히 섭취하는 것이다. 마치 나무에 수분을 공급하기 위해서는 잎에 직접 물을 뿌려주는 것 보다 뿌리에서 빨아올리도록 하는 것이 더 효과적인 것과 마찬가지로,

식품으로 섭취하는 수분 이외에도 차나 음료를 포함하여 하루에 다섯 잔 정도의 물을 마시면 충분하다고 본다. 물을



더 많이 마신다고 더 좋은 것은 아니며 특히 한꺼번에 다량의 물을 마시는 것은 위험하다. 얼마 전 물 많이 마시기 대회에 참가했던 한 여성이 대회 직후 갑작스런 쇼크로 사망했다는 기사를 통해서도 알려졌듯이 지나친 수분 섭취는 전해질 균형을 깨뜨릴 수 있어 심장마비를 유발할 수 있다.

맹물이나 보리차가 아니라 차나 음료를 마시는 경우에는 어떤 성분이 포함된 것인지를 꼼꼼히 따져보는 것이 바람직하다. 이왕이면 항산화물질이 많이 포함된 녹차나 홍차, 유자

차나 오미자차, 각종 천연과일주스를 마시면 그야말로 일석이조(一石二鳥). 반면 색소와 식품첨가제가 가득한 탄산음료는 백해무익(百害無益)하다.

팽팽한 피부를 위한 마지막 키워드는 ‘단백질’이다. 피부를 탱탱하게 가꿔준다고 선전하는 콜라겐은 피부세포를 이루는 단백질의 일종. 노화가 진행되면서 피부의 탄력이 저하되는 이유는 바로 피부의 진피 층에 있는 콜라겐이 줄어들기 때문이다.

그러나 안타깝게도 콜라겐을 바르거나 콜라겐을 먹는다고 해서 피부의 콜라겐이 증가하지는 않는다. 콜라겐이라는 단백질은 워낙 분자가 크기 때문에 피부의 세포막을 통해서 흡수되지 못한다. 다만 콜라겐 화장품을 바르면 보습효과를 기대할 수는 있다. 콜라겐을 섭취한 경우에는 소장에서 아미노산으로 분해가 되기 때문에 섭취한 콜라겐이 바로 피부로 가는 것은 불가능하다.

결국 나이가 들어서도 피부의 탄력을 유지할 수 있도록 하기 위해서는 피부가 늘어지는 것을 막아줄 근육을 키워야 한다. 근육 단백질의 합성을 위해서는 재료로 사용되는 필수아미노산이 부족되지 않도록 질 좋은 단백질을 충분히 섭취하고, 동시에 꾸준히 운동을 해야 한다.

젊고 건강한 피부를 위해 지금부터 노력해보자. 제대로 실천한다면 올해는 열 살쯤 거꾸로 되돌릴 수도 있지 않을까? 