



동안 피부 만드는 안티에이징

22년 동안 다양한 환자들을 만나고 또 다양한 피부과적 문제를 살피며 많은 사람들이 피부에 대한 잘못된 상식을 가지고 있다는 걸 알게 되었다는 피부과 전문의 안건영, 그가 말하는 올바른 피부 상식, 그 가운데서도 ‘안티에이징’에 대한 이야기를 정리해보았다.

노화의 메커니즘

주름은 왜 생기는 걸까. 주름에는 피부 노화의 원리가 담겨있다. 피부는 인체에서 가장 빨리 늙는 장기다. 항상 외부 환경과 접촉하기 때문에 시간이 흐르면서 세포가 늙는 내인성 노화(Intrinsic Aging)와 환경에 의한 노화가 동시에 진행된다.

노화 메커니즘을 설명하는 두 가지 가설이 있다. 유전적 프로그램에 따라 일어나는 과정이라고 주장하는 ‘프로그램 이론’과 유전인자와 단백질에 대한 누적된 환경 손상이 결국 노화를 일으킨다는 ‘확률 이론’, 이 두 가지다. 보통의 세포는 이 두 가지 메커니즘에 의해 노화가 진행되는데 피부에서는 광노화와 같은 환경적 요인에 의한 노화가 더 크다.

주름은 왜 생기는 걸까

표피층(각질층 포함)만의 노화로써는 주름이 생기지 않는다. 진피가 노화될 때 피부에 주름이 생기는 것이다. 피부 노화에는 여러 피부 성분의 변화가 관찰되지만 특히 콜라겐의 노화가 눈에 띄게 나타난다. 콜라겐(교원섬유)은 표피에는 없고 그 아래에 있는 진피에만 있으며 진피에서 물을 제외한 무게(건조중량이라고 함)의 70~80%를 차지하는 매우 중요한 구성물질이다.



콜라겐은 피부를 팽팽하게 해주는 장력을 제공하는 역할을 하는데, 이 때문에 콜라겐이 변성되면 피부가 쭈글쭈글해지는 것이다. 직경이

1mm인 콜라겐이 40kg의 무게를 끊어지지 않고 견딜 수 있으니 지구의 중력이 우리 피부를 아래로 끌어당겨도 처지지 않는 것이다. 물론 이걸 젊은 콜라겐이 버티고 있을 때의 얘기다.

20대 중반이 지나면 콜라겐의 생성 속도는 조금씩 줄어들고 반대로 분해되는 속도는 조금씩 빨라진다. 그 결과 콜라겐 섬유들이 기늘어지고 진피의 치밀도가 줄어 느슨해지면서 피부에 주름이 잡히고 급기야는 처지게 된다. 피부과에서 시술하는 대부분의 안티에이징 레이저 치료는 늙은 콜라겐이 다시 젊은 콜라겐으로 회복되도록 자극을 주는 원리를 이용한다.

레티놀로부터 시작되어 성장인자나 펩타이드 화장품까지 안티에이징을 표방하는 기능성 화장품들의 주성분들도 콜라겐의 신생(新生)을 촉진하는 성분들이다. 물론 피부과에서 시술하는 레이저만큼 강력하지는 않다. 이 역시 화이트닝 제품처럼 꾸준히 사용해야 효과를 얻을 수 있다.

콜라겐 화장품이 피부의 부족한 콜라겐을 메워준다?

이보다 피부를 모르고 하는 소리도 없을 것이다. 피부는 기본적으로 외부의 물질이 침투하는 것을 막기 위해 장벽으로 무장돼 있다. 특히 표피와 진피 사이에 위치하는 '진피-표피 경계부'는 매우 좁고 치밀한 구조물이라서 웬만한 물질들은 통과가 어렵다. 분자량이 500이하인 물질만 통과가 가능한데 콜라겐은 분자량이 무려 30만이나 된다. 당연히 바르는 콜라겐 제품이 진피에까지 흡수될 리가 없다. 각질층에서 보습 성분으로 작용하는 정도로 그칠 뿐이다. 그러나 콜라겐 제품을 바르면 피부에 탄력이 생길 거라는 광고에 더 이상 속지 않기 바란다.

자외선은 피부 노화의 주된 원인

앞서 말했듯이 피부가 받는 환경적 노화 요인 중 가장 큰 영향을 끼치는 것이 자외선이다. 자외선은 각질층을 거칠고 두껍게 할 뿐 아니라 진피에도 많은 변화를 일으킨다. 콜라겐의 변성이

나 탄력섬유에도 심한 변성을 유발한다. 결국 각질은 두꺼워지고 진피는 얇아지고 탄력을 잃게 된다. 그밖에도 모세혈관이 늘어나고 색소 침착이나 색소 소실 등의 색소 변화, 심하면 피부암까지 유발한다.

노화 막고 '동안 피부' 되는 생활습관

- ① 환경에 의한 노화의 원인 중 가장 크게 영향을 미치는 것이 자외선이기 때문에 자외선 차단제를 반드시 바르도록 한다.
- ② 흡연은 각질층의 수분 함량을 떨어뜨리고 피부의 에스트로겐을 감소시켜 피부가 건조해지고 얇아지게 한다. 한 연구 자료에 의하면 흡연은 특히 여성의 노화를 촉진시키는 것으로 보고되고 있다. 따라서 노화를 막기 위해선 흡연을 삼가야 한다.
- ③ 수분이 부족한 피부는 전반적으로 탄력이 떨어지고 거칠어지기 쉽다. 체내에 수분이 부족하면 피부에도 수분이 부족하므로 물을 충분히 마셔 피부에 수분이 부족하지 않도록 해주는 것이 좋다.
- ④ 얼굴을 습관적으로 만지는 것은 피부 트러블이 발생할 경우, 트러블에 악영향을 미쳐 문제를 더 악화시킬 수 있으므로 자제하는 것이 좋다.
- ⑤ 과일과 채소에 함유되어 있는 비타민과 무기질을 비롯한 성분들은 노화된 세포를 복구시켜주는 항산화 효과와 더불어 피부의 탄력을 증가시키는 효과를 기대할 수 있게 해준다. 피부건강을 원한다면 과일과 채소를 꾸준히 섭취하도록 하자.

