

건강식품과 피부미용



국 홍 일

절대 빈곤시대에는 먹거리 장만이 인간의 가장 큰 과제였었다. 영양과 몸에 좋고 나쁨을 따지기 전에 우선 인간 생존의 필수조건인 허기만 채우면 되었기 때문이었다. 그러나 경제적 풍요를 이룩한 현대에는 “무엇이든 배불리 먹는다”란 개념을 떠나 “어떻게 무얼 먹는가”에 관심이 모아지고 있다. 가능하면 몸에 나쁘다는 음식은 피하고 싶고 먹어서 건강하게 된다는 음식을 많이 먹고 싶은 것은 본능이다.

그렇다고 좋다는 음식만 계속 먹는 것은 문제가 된다. 아무리 좋다고 인정된 식품도 완전식품은 없기 때문이다. 모든 음식을 골고루 먹어야 영양소가 부족해지지 않으며, 음식마다 인체에 좋은 영양소를 한가지씩은 갖고 있다. 단적으로 말하면 건강에 특별히 좋은 건강 식품은 없다는 뜻이 된다.

그중에서도 피부에만 특히 좋다는 음식을 골라 내라면 아주 곤란한 질문에 속한다. 피부에 비타민 C가 좋다는 것은 이미 알려진 사실이지만 이것만 먹으면 인체가 생존할 수 없으므로 “고운 피부, 아름다운 피부”는 공염불이 되고 만다. 피부에 좋다는 음식은 어디까지나 다른 식품을 섭취함으로써 생명유지가 된 초석 위에서 설명되어야 할 것이다.

그러므로 건강식이라 함은 생존에 필요한 영양소가 골고루 든 우수 식품인데다 그중 어떤 영양소가 많이 들어있어 특정질환이나 건강 상태를 좋게 하는데 도움을 주는 음식으로 정의된다. 이 정의는 절대 식품이 약이 될 수 없다는 전제 위에 있어야 한다.

일반적으로 피부에 좋다는 음식은 양질의 단백질과 녹황색 채소로 대표되는 비타민 및 무기질이 다량 함유된 식품으로 알려져 있다.

“피부에만 특히 좋다는 음식을 골라 내라는 것은
아주 곤란한 질문에 속한다. 피부에 좋다는 음식은
어디까지나 다른 식품을 섭취함으로써 생명유지가 된
초석 위에서 설명되어야 한다.”

그러면 이들 음식은 어떻게 먹어야 하는가? 물론 하루 세끼 골고루 먹는
것이며, 기호나 자연 환경에 따라 섭취율이 다르므로 모자라는 부분은
약제로 된 것을 먹어도 좋다.

우선 단백질을 살펴보면 모든 고기에 다 들어 있는 동물성 단백질과 콩
등의 식물에 들어 있는 식물성 단백질로 나누어진다. 이 단백질은 인체를
구성하는데 빼놓을 수 없는 세포의 구성 단위이며 인체가 필요로 하는 필수
아미노산이 포함되어 있다.

육류는 수분이 70~80%이고 15~25%의 단백질을 함유하고 있다.

3.5%~7% 들어 있는 지방은 절대 빈곤 환경에서 제대로 먹지 못한 상태
외에는 오히려 나쁜 면이 더 많아 가능한 한 섭취를 줄이는 것이 좋고 그외
비타민 B 복합체도 들어 있다.

무슨 단백질이든 일단 필요한 만큼 섭취해야 그 기초 위에서 피부에 좋은
비타민이나 녹황색 채소를 설명할 수 있다.

물론 열량을 내는 합수탄소나 지방이 전혀 없는 음식은 건강식이라고 할
수 없으며, 비타민 한가지만 다량 들어 있는 식품이 피부에 좋다고 선전되는
것도 이런 신체적인 기초 위에서 좋다는 뜻이지 그 한가지 식품이 피부에
좋다는 것은 아니다.

그 다음 피부에 절대적인 영향을 끼치는 것은 비타민과 무기질이다.

비타민이란 미량이지만 생체의 신진대사에 꼭 필요한 조절 영양소로,
몇가지를 제외하고는 체내 합성이 되지 않아 음식물로 섭취해야 한다.
이들이 결핍되면 피부가 좋아지는 것이 문제가 아니라 갖가지 질병에
걸린다.

예를 들면 비타민 A는 야맹증, B는 각기병, C는 괴혈병...하는 식이다.
그중에서도 B가 부족하면 펠라그라라는 피부 풍토병을 일으키는데 옥수수
주식으로 하는 남미의 인디오 중에서 유난히 펠라그라 환자가 많은 것을
보고 조사한 결과 비타민 결핍증임을 알아냈다.

이런 병 외에도 비타민이 결핍되면 표피층의 세포 분열이 지장을 받고
모발을 나게 하는 세포가 특히 영향을 많이 받아 피부가 거칠어지고 머리가

피부에 좋은 식품에서 비타민E가 첨가된 식품을
뺄 수가 없다. 비타민 E는 신진대사와 성기능에 영향을
주며 모세혈관의 순환장애를 개선시킨다.

빠진다.

먹는 것 외에 피부 바깥에서 발라주어 스며들게 하는 방법이 피부를 젊고
건강하게 해준다는 것에 대해 이론적으로 설명하기 어렵다. 단지 비타민 C는
수용성으로 피부에 흡수되는 것이 증명됐다. 어머니의 젖가슴에 비타민 C
30% 용액을 바른 뒤 젖에 비타민 C 함량이 증가된 것이 실험으로 밝혀졌다.

그외에 비타민이 피부에 끼치는 영향을 보면 A는 피부의 정상적인
케라틴화 반응에 큰 구실을 한다. 이것이 결핍되면 케라틴화가 비정상적으로
이루어져 각질층이 두꺼워지고 색깔도 퇴색되며 여드름도 악화된다. A가
많이 든 음식은 홍당무, 시금치 등이며 넙치나 고등어 등의 간유에 비타민
D와 함께 다량 함유되어 있다.

비타민 B는 B₁, B₂ 등 여러가지가 있는데 그중 판로텐산은 백발을 늦추고
두피의 지방분비를 억제시켜 탈모를 예방하는 구실을 한다.

비타민 중에서도 가장 중요하고 각광을 받는 것은 C와 E 다.

C는 모든 녹색채소나 과일에 풍부히 들어 있으며, 세포에 수분을
증가시켜 주고 피부를 매끄럽게 해주는데 절대적인 역할을 한다. 어떤
피부병에 글루타치온과 비타민 C의 다량 요법을 하는 경우가 있는데, C의
피부에 대한 역할이 크기 때문이다.

비타민 C는 열에 약하다. 그래서 조리하지 않고 먹는 것이 가장
바람직하다.

피부에 좋은 식품에 비타민 E가 첨가된 식품을 뺄 수가 없다. 비타민 E는
신진대사와 성기능에 영향을 주며 모세혈관의 순환 장애를 개선시킨다.

비타민 E는 또한 자외선에 민감하여 산화방지제로 널리 쓰이는데 옥수수
면실유 등 식물성기름과 동물의 간, 계란 노른자 등에 많이 포함되어 있다.

결론적으로 말해서 건강식품과 피부와의 관계는 음식을 골고루 섭취하는
것과 다를 바 없다.

어느 건강 식품이든 한 두 가지의 효능만 강조되어 있는데 이 효능은 전신
상태가 건강한 상태에서 나타난다는 사실을 잊어서는 안된다. **㉔**

〈필자=국홍일 피부과의원장〉