

기미

여성이면 기미 때문에 고민을 한번쯤 해보았을 정도로 흔한 병이다.

특히 기미는 40대 이상의 여성에게 많이 발생한다. 중년의 나이도 서러운데 얼굴 한 구석의 기미는 마음마저 얼룩지게 만들어 거울보기조차 꺼리게 된다.

그러다보니 별의별 방법이 다 동원된다. 화장으로 가려보기도 하고, 살구 씨와 같이 기미에 효과가 있다고 알려져 있는 약재로 팩을 하거나, 비타민을 먹어보거나, 연고 따위를 발라보기도 하지만 좀처럼 나아지지 않는다. 중년의 부인들뿐만 아니라 20대 젊은 여성이나 임산부, 또한 영양이 좋지 않다든지 고민을 많이 하는 남성들에게도 나타난다.

우리의 피부색깔을 멜라닌이란 색소과립에 의하여 결정되는데, 이 색소가 여러 가지 원인에 의해서 어느 한곳에 집중되면 주위피부보다 색깔이 검거나 혹은 갈색으로 얼룩이 진다. 주로 뺨과 이마, 코밑의 인중과 턱, 유방, 외부 생식기에 주로 생기게 되는데 이것이 바로 기미인 것이다.

기미의 원인은 내분비설이 주종

기미의 원인은 확실한 정설이 없을 정도로 다양하지만 역시 내분비설이 주종을 이룬다. 여성호르몬인 에스트로겐이 멜라닌 형성세포를 자극하고 프로게스테론이 멜라닌 색소를 주위로 뿌려주는 역할을 해서 기미가 발생된다는 학설이다. 실제로 피임약을 먹는 젊은 여성에게 끼는 기미는 피임약 중에 조금 들어있는 호르몬의 영향임이 확실하며, 일단 낀 기미는 피임약 복용을 중단해도 5년 이상이나 색소 침착을 보인다.

두 번째로 중요한 원인은 피부의 노화현상이다. 젊었을 때는 세포의 증식이 활발하여 멜라닌 색소가 한곳에 침착되기 힘들 뿐 아니라 그렇게 된다 하더라도 쉽게 없어져 버린다. 그러나 피부의 탄력이 줄어들고 세포의 증식이 완만해지기 시작하는 40대 쯤에는 일단 자리 잡은 색소는 쉽게 없어지지 않는다. 중년부인들에게 기미가 흔한 이유는 바로 여기에 있다.

세 번째는 햇볕이다. 피부가 태양광선에 노출되면 멜라닌 색소는 피부로부터 몸속으로 침투되는 짧은 파장의 자외선을 막기 위해 왕성하게 생성되는데, 몸을 보호하기 위한 자기방어의 결과가 오히려 기미로 나타난다. 그렇기 때문에 햇볕에 그냥 노출되는 직업을 가진 여성의 얼굴에서 우리는 쉽게 기미를 볼 수 있다.

네 번째, 기미는 간장표면의 색깔과 유사하다고 하여 의학적 용어로 간반이라고 부른다. 실제로 간 기능의 저하는 기미의 중요한 원인이 되고 있으므로 한번쯤 관심을 갖고 체크해 보아야 한다.

다섯 번째로, 정신적 스트레스로 인한 기미이다.

사회생활 속에 트러블로 고민하는 남성, 남편의 바람기로 고민하는 주부에게 얼굴의 수심만큼이나 기미가 찾아오는 것을 우리 주위에서 흔히 볼 수 있다. 이것은 과도한 정신적 긴장이나 불안, 공포 등의 정서변화가 내분비기관을 자극해서 색소 침착을 가

저온다고 본다.

여섯 번째, 임신이다. 여성의 가장 성스러운 임무인 임신은 빠르면 2개월경부터 기미를 일으켜 만삭이 되면 아주 심해지는 경우를 본다. 어떤 학자는 그러한 현상을 가르쳐 임신한 자손을 외부의 공격(다른 남성)으로부터 보호하기 위해 임신부의 모습을 흉하게 만드는 종족 보존 현상으로 해석하는 경우도 있다. 그러나 그런 기미들은 출산 후 많이 좋아지긴 해도 오래도록 없어지지 않아 고민케 만든다. 임신과 출산으로 인한 색소이상증은 5년이나 지속되는 것으로 알려져 있으므로 가능하면 젊을 때 단산하고 치료에 정성을 쏟아야 한다.

그 외에도 건강상태가 크게 나빠졌거나, 알코올중독, 부인과 질환, 화장품, 변비, 소화기장애 등도 원인이 된다.

기미의 치료는 원인에 따른 처방이 중요

한방에서는 기미의 발생여부위에 따라서 그 원인을 추측해 보기도 한다.

항상 그런 것은 아니지만 일반적으로 산부인과 계통의 원인으로 발생하는 기미는 앞이마의 머리털과 인접한 곳에 나타난다. 성선 호르몬이나 부신피질호르몬에 이상이 생기면 앞이마 쪽에, 변비가 있거나, 대장질환이 있는 사람은 코에, 몸이 차고 유산경험이 있는 사람은 눈언저리에 기미를 찾는 경우가 많다. 또 난소계통의 질환은 코와 윗입술사이에 기미를 일으키고 배가 냉하고 대하증과 같은 병이 있는 경우 턱언저리에 짙은 기미를 볼 수 있다.

기미와 혼동되기 쉬운 것으로는 흔히 다크써클이라 부르는 눈 주위의 피부가 거무스름해지는 경우가 있는데 이것은 혈액의 흐름이 나빠 그 부위에 혈액이 축적되고 그 색깔이 피부색과 혼합되어 보이기 때문에 검게 보이는 것이지 엄격한 의미에서 기미는 아니다.

물론 기미의 치료는 위에 명시한 원인에 따른 증상치료를 주목표로 해야 한다.

즉, 환자의 체질이나 현재의 여러 가지 다른 증상을 통해서 처방을 선택하고, 치료를 받는 분에게 일상생활의 주의 점을 충분히 숙지시키도록 해야 한다.

신진대사 부조화가 원인일 때는 관계 장기의 기능을 체크하여 나쁘면 고쳐야 하며, 부인과 계통의 질환이면 원인제거와 냉한 체질의 개선을 통해 기미를 해결해 나갈 수 있다.

음식물로서는 다량의 비타민C와 유효하다는 학설이 입증된 만큼 녹황색 채소나 신선한 과일을 많이 먹도록 하고 팩도 피부 건강상 도움이 된다.

40세 이상의 여성에게 나타나는 노화로 인한 기미는 역시 치료에 한계가 있다. 항상 기미에 대해 지나치게 신경을 쓰면 그 자체가 또 다른 기미의 원인이 된다는 사실을 명심하고, 짙은 화장으로 가리려고만 하지 말고 긍정적인 삶의 자세를 갖는 것이 치료에 도움이 된다.