

피부란 무엇인가

박치영¹⁾

피부는 무척 놀랍고 매력적인 기관이다. 그 넓이가 2제곱미터에 이르는 피부는 우리 인체에서 가장 거대한 기관이기도 하다. 피부는 몸의 가장 바깥 자리에 위치하면서 외부 세계로부터 인체를 보호하는 최전선의 면역 방어벽을 형성한다.

피부는 하나의 소우주이자, 하나의 거대한 생태계를 이루고 있다. 피부를 보금자리로 다양한 박테리아, 바이러스, 곰팡이 등의 존재들이 한데 어우러진다. 그런데 이 생태계는 닫힌 공간이 아니라 열린 공간이다. 내부로는 혈관, 신경, 림프, 호르몬 등으로 뇌와 심장을 비롯한 내장기에 연결된다. 그리고 외부 세계에 직접 노출되어, 온도와 습도, 날씨와 계절, 공기의 변화에 민감하게 반응하며 인체를 보호한다.

우리 몸에는 피부 외에도 수많은 기관이 존재하지만, 피부만큼 잘 드러나는 기관도 없다. 그래서 피부는 쉽게 욕망의 대상이 되기도 한다. 많은 사람들이 돈과 시간을 아낌없이 피부에 쏟아붓는다. 예뻐지려는 욕망, 젊어 보이려는 욕망, 돋보이려는 욕망 등의 다양한 욕망이 피부에 투영된다. 그렇게 피부에 마음을 쓰면서, 때로는 피부에 집착하면서 삶을 살아간다.

1) 생기학의원 원장

안타깝지만 피부에는 무척 다양한 질환이 발생한다. 특히 최근에는 아토피 피부염과 같은 난치성 피부질환의 발생이 증가하고 있다. 난치성 피부질환이 발생하면 피부 자체의 고통 이상으로, 마음속에도 감당하기 어려운 시련이 동반된다. 그래서 피부질환을 앓고 있는 사람 중에는 우울증, 공황장애, 대인기피증과 같은 마음의 문제까지 중첩되어 힘든 일상을 보내는 경우가 많다.

피부 치료를 위해서 내원한 사람들은 피부 자체의 고유한 증상뿐만 아니라 다양한 합병증을 호소한다. 특히 진료실에서 아래와 같은 말씀을 하시는 분들이 많다.

“속상해요”, “속이 불편해요”

우리가 일상에서 일반적으로 사용하는 속은 두 가지 의미가 있다. 첫째는 장운동과 배변 활동을 포함한 위장관, 즉 소화기의 상태이다. 그리고 둘째는 뇌 신경계를 포함한 심리적인 상태, 즉 마음의 상태이다.

분명 피부는 우리 몸의 가장 바깥쪽인 ‘겉’에 위치한다. 하지만 위장관과 뇌는 인체의 안쪽인, ‘속’에 자리한다. 해부학적인 관점에서 안쪽과 바깥쪽에 위치하고 있는 피부, 위장관, 뇌라고 하는 세 기관의 물리적인 거리는 상당하다.

이처럼 물리적으로 먼 거리를 가지고 있는 세 기관이 하나의 축으로 연결된다는 것은 인체의 신비가 아닐 수 없었다. 오늘날 여러 실험과 연구를 통해서 피부와 위장관, 그리고 뇌의 유기적인 연결 고리가

과학적으로 밝혀지고 있다. 이를 장-뇌-피부 축(gut-brain-skin axis) 이론이라고 부른다.

특히 마이크로바이옴 연구의 비약적인 발전으로 장-뇌-피부 축 이론은 과학적으로 증명되고 있다. 해마다 많은 논문과 저서들이 경쟁적으로 쏟아져 나오면서 장-뇌-피부 축 이론은 피부 치료의 패러다임을 완전히 바꾸고 있다.

미국 컬럼비아 의대의 마이클 거손 교수는 마음과 정신을 안정시키는 뇌의 신경전달물질인 세로토닌의 95%가 장에서 만들어진다는 사실을 발견했다. 세로토닌이 발견된 체내 기관은 뇌를 제외하고는 장이 유일하다. 그리고 마이클 거손 교수는 장을 '제2의 뇌'로 명명했다.

일본의 저명한 피부과학자인 텐다 미쓰히로는 그의 저서에서 피부를 제3의 뇌로 정의하고 있다. 텐다 미쓰히로는 뇌의 신경계처럼 피부 스스로가 색을 인지하고 맛을 느끼며 냄새를 식별한다는 것을 실험을 통해 규명했다.

우리나라 속담에 '사춘이 땅을 사면 배가 아프다'라는 말이 있다. 우리가 스트레스를 받으면, 뇌 신경계의 작동으로 부신이라는 기관을 통해 스트레스 호르몬인 코르티솔(cortisol)이 방출된다. 그리고 부신뿐만 아니라 피부의 표피세포인 케라티노사이트(keratinocyte)에서도 코르티솔이 방출된다. 사춘이 땅을 사면 배만 아픈 것이 아니라 피부까지 나빠지게 되는 것이다.

인체를 유기적인 관점으로 바라보는 한의학에는 비주기육(脾主肌肉)이라는 유명한 말이 있다. 비주기육은 위장관이 피부와 근육을 주관한다(The gut controls skin and muscle)는 의미이다. 그리고 피부(皮膚)라는 한자를 살펴보면 ‘부(膚)’자 안에 위장을 뜻하는 ‘위(胃)’자가 포함되어 있다. 한자가 형성되기 시작한 수천 년 전에 이미 피부와 위장관의 관계를 인식하고 있었던 것이다.

진화론적인 관점에서, 우리 인간의 피부는 무척 독특한 방식으로 진화했다. 지상의 여느 동물과는 달리 인간의 피부는 털이 극단적으로 적은 쪽으로 진화를 선택했다. 그리고 피부 자체 또한 매우 얇고 약한 방향으로 진화했다. 다른 동물들은 수많은 털에 둘러싸여 있으면서 피부 자체도 두껍고 질겨서 어지간한 충격이나 자극에도 끄떡없다. 하지만 인간의 피부는 가볍게 긁히기만 해도 쉽게 상처가 생기거나 출혈이 발생한다.

그렇다면 왜 인간의 피부는 이처럼 약하고 민감한 피부를 가지게 되었을까? 그리고 왜 다른 동물과 달리 몸에서 털이 사라지게 된 것일까?

일생을 피부와 피부색을 연구한 저명한 학자인 니나 자블론스키(미국 펜실베이니아 주립대 교수)에 의하면, 인류의 피부가 털이 없는 쪽으로 진화하는 데는 땀이 중요한 역할을 했다고 한다. 땀은 피부 밖으로 배출되면서 인체의 열을 빼앗아 체온을 낮추는 역할을 한다. 인간이 생명 활동을 영위하기 위해서는 체내에서 발생하는 열을 처리하는 것이 무척 중요한 문제였다. 점액질의 체액을 조금 분비하는 아포크린 땀샘이 발달한 다른 동물들과는 다른 방식의 진화를 택한 것이다. 그 결

과 인간의 피부에는 물처럼 맑은 체액을 대량으로 분비하는 에크린 땀샘이 크게 발달했다. 이는 땀을 대량으로 배출해서 열을 식히는 방법이 진화론적으로 유리했기 때문이다. 몸을 뒤덮은 털은 오히려 열의 배출을 막는 장애물이 되었기 때문에 자연스럽게 털이 사라져갔다고 자블론스키는 설명한다.

한의학의 역사에서 위대한 저서로 평가받고 있는 동의보감에는 피부를 설명한 흥미로운 구절이 있다.

皮膚亦曰腠理 腠理亦曰玄府 玄府者汗孔也

皮膚(피부)를 腠理(주리)라 하고 주리를 玄府(현부)라고 하며 현부는 汗孔(한공)이라고 한다

동의보감에서는 피부=주리=현부=한공 이라는 구조로 피부를 설명한다. 이어지는 4단 논법을 충실히 따라가면 피부는 한공, 즉 땀구멍으로 정의된다. 결론적으로 피부의 본질적인 의미는 땀의 배출로 규정될 수밖에 없다. 이러한 동의보감의 표현은 놀랍게도 자블론스키 교수의 주장과 정확하게 일치한다.

실제로 진료실에서 만나게 되는 대부분의 피부질환 환자들은 땀 배출에 치명적인 문제가 있다. 특히 피부염이 발생한 환부에서는 땀이 전혀 나지 않는다. 그리고 운동이나 반신욕, 사우나를 통해서 땀을 배출하려고 해도 땀이 나기는커녕, 오히려 피부가 붉어지면서 가려움증이 심해지는 이상한 현상이 발생한다.

그래서 대부분의 피부 환자들은 땀을 배출하는 행위를 회피하게 된다. 피하고 싶은 지독한 가려움증, 그 고약한 가려움증의 발생이 뻔히 예측되기에 땀 배출을 피하게 되는 것이다. 하지만 지속적이고 반복적인 땀 배출 훈련은 오히려 피부질환을 빠르게 극복할 수 있는 비결이다.

땀 배출과 함께 장-뇌-피부 축(gut-brain-skin axis) 관계성을 인식하고 그것을 개선해나가려는 노력 역시 병행되어야 한다. 왜냐하면, 피부라는 실체는 피부만으로 존재하지 않기 때문이다. 피부는 위장관과 뇌와의 관계성 속에서 땀 배출이라는 본질적인 기능을 수행하는 존재임을 이해해야 한다.

우리 피부에는 상상 이상의 많은 비밀과 신호가 담겨 있다. 하지만 안타깝게도 우리 스스로는 그것을 알아채지 못하는 경우가 대부분이다. 피부에는 분명히 드러나 있지만 그것을 읽어내는 안목이 부족한 것이다. 고요한 마음으로 피부를 찬찬히 살펴보면 숨겨놓고 외면했던 나를 만날 수 있다. 나의 삶과 습관 그리고 마음의 상태까지도 고스란히 피부에 기록되고 있음을 깨닫게 된다. 흡사 나이트를 새기는 나무의 인생처럼, 우리의 피부에도 우리의 인생이 그대로 새겨지고 있다.

【참고문헌】

- [1] 마이클 거손 (2013). 제2의 뇌, 당신의 위장이 스스로 생각한다(김홍표 역). 지식을 만드는 지식(지만지).
- [2] 덴다 미쓰히로 (2009). 제3의 뇌,피부로 생각하는 생명과 마음의 세계 (장연숙 역). 열린과학.
- [3] 니나 자블론스키 (2012). 스킨: 피부색에 감춰진 비밀(진선미 역). 양문.
- [4] 몬티 라이먼 (2020). 피부는 인생이다(제효영 역). 브론스테인.
- [5] 허준 (2002). 동의보감(동의과학연구소 역). 휴머니스트.

박치영

주소: 서울시 서초구 서초대로 77길 3 아라타워 14층 생기한의원

전화: 02-537-1075

전자우편: chiduk@hanmail.net