



여드름의 단계별 치료방법

여드름은 나이와 계절을 가리지 않고 발생하는 피부 최대의 적이다. 사계절 내내 스트레스를 불러오는 여드름의 치료에는 많은 방법이 있지만, 많은 사람들이 여드름 치료 방법을 찾을 뿐 단계에 따른 치료 방법을 찾지는 않는다. 여드름은 잘못 치료하게 되면 흉터가 남거나 오히려 피부 트러블이 증가하게 되므로 단계별, 증상별로 치료를 달리하는 것이 중요하다.

여드름 초기의 '좁쌀 여드름'

여드름 초기에는 좁쌀 형태의 하얀 여드름이나 검은 여드름이 많이 생긴다. 여드름은 꺾어서 터질 때까지 그냥 두어야 좋다는 말이 있지만, 초기 여드름이라면 짜내는 것이 좋다. 여드름을 짜낼 때는 스팀타월 등을 이용해 모공을 열어 준 후에 짜내고, 모공을 축소 시켜 줘야 한다. 또한, 아무리 작은 좁쌀 여드름이라 해도 손으로 짜게 될 경우 피부조직이 손상되어 색소침착, 흉터 등이 생길 위험이 크므로 압출기나 면봉을 이용해 제거해야 한다.

염증세포가 침투되어 통증을 유발하는 '붉은 여드름'

붉은 여드름(염증성 여드름)은 피지선 내에 번식하는 세균 때문에 생긴다. 붉은 여드름이 발생했을 때는 꺾기 전 일찍 짜내지 않도록 주의해야 한다. 염증성 여드름은 하얗게 꺾어서 말랑말랑해졌을 때 짜내야 한다. 짜낼 때는 피지뿐만 아니라 피가 나올 때까지 짜내야 다시 꺾지 않으므로 맑은 피가 나올 때까지 짜는 것이 좋으며 소독과 상처 치료 연고를 발라 흉터를 방지해야 한다.

‘화농성 여드름’과 ‘결절성 여드름’

화농성 여드름은 여드름의 고름이 피부 깊숙이 침투해 있는 상태로 자가 치료를 피하는 것이 좋다. 화농성 여드름은 끓는 데까지 많은 시일이 소요되며, 짜낼 경우 피부 깊숙이 차 있는 고름이 나오기 때문에 옴폭 패인 흉터가 남을 위험이 크다. 특히 화농성 여드름 중에서도 심한 단계에 속하는 결절성 여드름은 심한 통증까지 동반하기 때문에 자극을 주지 않는 것이 좋으며 여드름 치료제를 사용하거나 전문의를 통해 치료를 받는 것이 좋다. 화농성 여드름이나 결절성 여드름을 꼭 짜내야 한다면 세안 후 스타틴으로 막힌 모공을 열어준 후 짜도록 한다.

여드름을 예방하는 생활습관은?

여드름이 발생하는 진짜 이유는 무엇일까? 많은 사람들이 호르몬 과잉 분비로 발생한다고 생각하는 여드름은 선천적인 이유와 성장단계와도 관련이 있지만, 사실 스트레스와 수면, 불규칙한 식습관 등의 생활습관이 결정적으로 작용한다. 결국 여드름도 무엇을 먹고 어떠한 생활을 하느냐에 따라 발생 정도가 달라진다는 말이다. 여드름을 발생시키고, 억제하는 생활 습관으로는 어떠한 것들이 있는지 알아보면 다음과 같다.

■ 앞머리와 이마 여드름은 상극

여드름은 자극, 마찰, 압력, 열 등에 영향을 받는다. 이마에 여드름이 있는 사람이 앞머리를 내리고 다닌다면 여드름이 악화될 수 있다. 앞머리에 의해 여드름이 자극되어 염증이 더욱 심해지기 때문이다. 이마에 여드름이 있어도 헤어스타일 때문에 앞머리를 고집한다면, 집에서만이라도 앞머리를 올려 이마의 마찰을 줄이는 것이 좋다.

■ 턱 괴는 습관, 여드름 유발한다

턱을 자주 괴는 습관이 있다면 손에 있는 세균에 의해 여드름이 발생할 수 있다. 또한, 턱에 발생하는 여드름은 뺨 가까이에서 발생하기 때문에 발생 시 볼 등에 발생한 여드름에 비해 통증이 크고 흉터도 쉽게 남는다. 여성의 경우 생리 전 프로게스테론의 수치가 높아져 입 주변과 턱 밑에 트러블이 생기기 쉽다. 여드름이 생기기 시작해 여드름 발생 부위가 간지럽다면, 손을 깨끗이 씻고 만져야 하며 세안을 할 때는 턱까지 깨끗이 씻어야 한다.

■ 수면의 질이 여드름을 좌우한다

여드름 없는 깨끗한 피부를 원한다면 피부 컨디션부터 관리해야 한다. 피부는 보통 밤 10시부터 새벽 2시 사이에 가장 활발히 재생 활동을 한다. 규칙적인 시간에 잠자리에 들어 피부 컨디션을 최적화해주는 것이 가장 중요하다. 또한, 여드름은 청결하지 못한 침구사용에 의해 발생하기도 한다. 침구는 피부에 직접 닿기 때문에 비위생적이거나 오염이 되어있는 침구를 사용하게 되면 피부 트러블을 유발할 수 있다. 특히 베개는 얼굴에 직접 닿기 때문에 베개 커버는 땀 흡수가 잘 되는 면 소재가 좋고 자주 세탁해 사용해야 한다.

TIP

여드름 치료 시 주의해야 할 10가지

01. 적절한 세안으로 청결한 얼굴을 유지한다.
02. 어떤 이유에서든 얼굴에 손을 대지 않는다.
03. 더러운 손으로 여드름을 짜거나 긁지 않는다.
04. 자가 진단이나 자가 처방은 하지 않는다.
05. 규칙적인 생활을 하고 편안한 마음을 갖는다.
06. 인내심을 갖고 꾸준히 치료한다.
07. 여드름 특효약에 현혹되지 않는다.
08. 의사의 지시를 충실히 따른다.
09. 외출하고 돌아오면 곧바로 세안을 한다.
10. 머리를 자주 감는다.

〈출처: 국가건강정보포털 의학정보〉

