

여드름 예방과 치료법

손에서 세균 옮겨지 않게 “노터치”

날씨가 더워지면서 여드름이 심해진다. 상당수의 학생들은 방학기간 동안 여드름 치료를 위해 피부과병원을 찾게 된다.

청춘의 상징이라 일컬어지는 여드름은 우리나라 국민의 80% 이상이 일생에 한 번쯤은 경험하는 비교적 흔한 피부질환이다. 최근에는 사춘기가 빨라져서 초등학교 저학년에서 발생하는 경우가 늘고 있으며, 40~50대에서 새로 발생하는 여드름이 있는 한 여성은 10대 중반, 남성은 10대 후반에 가장 많이 발생한다.

일부는 특별히 치료하지 않아도 몇 년 안에 여드름이 사라지는 경우도 있다. 그렇다고 해서 여드름을 일시적으로 생겼다 없어지는 짧은의 상징으로 단순하게 생각하면 큰 오산이다. 다행히 큰 문제없이 저절로 나으면 괜찮지만, 그렇지 못한 경우도 많기 때문이다.

심한 여드름을 방치하거나 잘못된 치료하면 움푹 파인 흉터 자국이 남아 사춘기 때 이루어지는 자아형성에 지장을 줄 수도 있다. 특히 사춘기 청소년들의 경우에는 심한 여드름이나 흉터로 고민하다가 대인관계 기피증이나 우울증을 초래하기도 하고, 심한 경우 자살 충동을 느낀다고 한다.



신삼식 맑은피부와 원장이 20대 여성의 여드름을 없애기 위해 피지선의 염증을 레이저로 치료하고 있다.

충분한 수면·규칙적 운동 등 생활습관 개선 우선
난치성 여드름, 레이저 치료로 피지분비 조절을

◇여드름의 원인과 치료=여드름은 피지가 모공으로부터 원활히 배출이 되지 않아 여드름균에 감염돼 생기는 염증성 피부질환이다.

여드름은 개인의 건강 상태와 직결되는 만큼 면역기능이 떨어지지 않도록 주의해야 한다.

특히 여드름을 짜거나 손대는 것은 흉터의 지름 길이 될 수 있으므로 금하는 것이 좋다. 세안 시에 피부의 과도한 유분을 줄이는 비누 세안은 필수적이긴 하나 너무 잦은 세안은 피부를 불필요하게 건조시킬 수 있어 주의가 필요하다.

유분은 많은 화장품, 무대화장같이 두꺼운 화장은 이차적으로 모공을 막아 여드름을 심하게 하므로 피하는 것이 좋다. 음식과 여드름의 관련성은 논란의 여지가 있다.

여드름은 잘만 치료하면 얼마든지 상태를 호전시킬 수 있고, 치료를 하지 않고 두면 흉터나 자국으로 인한 이차적인 문제를 일으킬 수 있으므로 반드시 전문의에게 치료받을 것을 권한다.

여드름을 치료하는 방법은 매우 다양하지만, 단 한 번의 치료로 재발하지 않는 병소병소한 피부를 만들 수는 없다. 잠시 좋아졌다가도 관리를 소홀히 하면 언제든 재발할 수 있는 것이 여드름이기 때문이다.

여드름 치료에는 크게 4가지 원칙이 있다. 첫째, 피지 분비를 줄여준다. 둘째, 모낭과 각질이 단단해

지 않게 해준다. 셋째, 모낭 내의 세균을 줄여준다. 넷째, 여드름의 염증을 막아준다.

치료는 대개 먹는 약, 바르는 연고, 피부 스케일링 및 레이저치료법이 있다. 치료시 특히 주의할 점은 피부과 의사의 처방 없이 약을 먹거나, 바르는 것은 바람직하지 않다는 점이다. 이른바 ‘특약약’이라고 선전하는 것 가운데는 스테로이드 제제나 여러 성분이 섞인 복합성분 제제가 많다. 이런 약들은 효과가 일시적으로 즉시 나타나는 대신, 실패율이 높아지거나 모공이 커지는 등의 부작용이 생길 수 있기 때문이다.

또한 전문가와 상의하지 않고 약을 함부로 바꾸거나 중단하면 치료 효과가 떨어지거나 지연될 수 있으므로 충분한 기간동안 제대로 치료하는 것이 중요하다. 맑고 깨끗한 피부를 지니려면 여드름을 꾸준히 치료해주고 관리하는 것이 가장 좋은 방법임을 명심해야 한다.

◇레이저 치료=스킨 케어와 약물치료만으로 자주 재발하는 여드름 치료에 한계를 느끼면서 최근 다양한 레이저치료가 발달했다. 또 약을 먹지 않고도 피지선을 줄여서 여드름 재발을 줄이려는 치료법들이 바로 레이저치료다.

스무스빔은 여드름치료 레이저 중에 처음으로 미국 FDA 승인을 받았다. 여드름의 원인인 과다한 피지분비를 조절, 여드름의 재발을 근본적으로 막

◇생활속 여드름 잡기

- ▲스트레스를 줄인다.
- ▲흡연과 음주는 삼간다.
- ▲충분한 수면과 휴식.
- ▲질은 화장은 피한다.
- ▲규칙적인 운동과 식생활.
- ▲세안을 하루 2~3회 철저히 한다.
- ▲단 음식, 짠 음식, 유제품도 줄인다.
- ▲과도한 선풍을 하지 않는다.
- ▲화장하고 있는 시간을 줄인다.
- ▲과일, 야채 등 자른식품 섭취를.

아주기 때문에 재발을 거듭하는 난치성 여드름 치료에 효과적이다. 얼굴 이외에도 가슴, 등 부위의 만성 여드름에도 효과적이다.

또 공기유압을 통해 피부의 깊은 부위까지 레이저를 조사시켜 여드름 치료하는 아이슬라즈경우 1~2주 간격으로 3~5회 시술하면 심한 염증성 여드름에 효과적이다. 혈관레이저는 염증성여드름과 붉은 자국 그리고 흉터 치료를 한다.

최근엔 광역동 치료법(PDT)이 쓰인다. 여드름 부위에 빛에 반응하는 광감작물질을 도포해 피지선에 흡수시킨 후 특정한 파장의 레이저를 쬐어준다. 피지선과 여드름 균을 파괴해 여드름을 좀 더 근본적으로 치료한다.

<도움말=맑은피부와 원장 신삼식 /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

어린이 치아 외상 응급 대처법

영구치 탈구, 제자리 고정후 치과로
치아 함몰뎀 손상된 신경 치료 필요

성인과 달리 어린이들은 더 분주하고 상황대처 능력이 떨어지기 때문에 외상을 당하는 경우가 많다. 대부분의 어린이 안면 외상은 넘어지거나 놀다가 다치는 경우가 많다. 특히 겨울엔 연습을 할 때 자주 발생하는데 이는 겨울엔 연습 중에 자주 넘어지기 때문이다.

외상은 대부분 위 앞니, 특히 남자아이에서 가장 많이 발생한다. 성인과 어린이는 앞니에 충격을 받아도 나타나는 양상이 약간 다르다. 성인의 영구치는 충격을 받았을 때 치아의 파절(부러지는 경우)이 많지만 어린이는 치아를 돌려싸고 있는 치조골이 연하기 때문에 치아가 탈구되는 경우(골내에서 치아의 위치가 변하는 경우)가 더 많다.

아이가 넘어지거나 하여 충격을 받을 경우 앞니에 가장 쉽게 발생할 수 있는 치아탈구에 대한 대처방법과 그 예후를 알아보고자 한다.

어린이의 완전치 탈구된(빠져버린) 치아가 영구치인 경우 치조골

내에 재위치를 시키지만 유지인 경우는 하방의 영구치치아에 손상을 줄 수 있기 때문에 재위치를 시키지 않는다. 유치에서 발생하는 외상의 가장 많은 경우는 함입성탈구(치조골내로 치아가 들어간 경우)인데 치관, 즉 치아의 머리 부분이 보이는 경우는 가리지만 아예 들어가서 머리 부분이 보이지 않게 들어간 경우는 발치를 시행한다. 만일 함입된 치아가 영구치라면 그 예후는 좋지 않다. 만일 뿌리가 모두 형성된 영구치라면 96%는 치수(치아내 신경)가 괴사되므로 신경치료를 받을 수 있다는 사실을 염두에 두어야한다.

영구치가 완전 탈구됐다면 치아가 청결한 경우 즉시 원래 자리로 재위치 시키고 손수건이나 깨끗한 천을 가볍게 물게 하여 치아를 다시 빠지지 않도록 조치를 위한 다듬어 치과로 찾아가라. 만일 치아가 더럽다면 우유로 세척한 다음 재위치 시키면된다. 재위치가 어렵게 될드라면 치아를 우유나 생리

식염수(콘택트렌즈 용액)에 담아서 최대한 빨리 치과를 방문한다.

탈구된 치아를 재위치 시켜놓고 통증 없이 회복된 경우에도 치아 뿌리가 흡수되거나, 신경이 죽어서 치아의 색이 변하는 등의 합병증이 발생할 수 있다. 때문에 고정 후 2주후에 검사하고 1, 3, 6, 12개월 간격으로 5년간 계속적인 검사가 필요하다.

영구치가 외상을 받았을 때 치근흡수 또는 변색 등의 합병증이 나타나면 신경치료를 시행하고 어린이의 성장기 완료된 이후에 보철을 통한 수복을 해줄 수 있다.

결론적으로 어린이 치아 손상의 경우, 아이와 함께 있는 어린이집 교사나 부모가 신속하게 대처하는 상식이 절실하다.



<전남대치과병원 양규호 교수 /정리=채희종기자 chae@

전대병원 의학학술상

25일 수상논문 특강

제2회 전남대병원 의학연구 학술상 시상식과 수상 논문 특강이 오는 25일 오후 1시 전남대 의과대학 덕재홀에서 열린다.

의학연구학술상은 전남대병원과 의과대학, 치의학전문대학원에서 연구에 매진하고 있는 교수들을 대상으로 연구경쟁력 향상을 도모하기 위해 지난해 제정됐다.

수상자는 다음과 같다. ▲신장내과 박정우 교수 ▲위장관외과 정오 교수 ▲약리학교실 김낙성 교수 ▲정신과 김성완 교수(젊은연구자 부문) ▲류마티스내과 박용욱 교수(우수연구과제 부문) ▲정신과 윤진상 교수(공로 부문). /채희종기자 chae@

월드컵 응원 ‘혈압 변동’ 주의하라

긴장으로 혈압 치솟아 심근경색 등 부를 수도

올해도 어김없이 월드컵 시청중 심장마비로 추정되는 사망 사고가 발생했다는 보도가 나오고 있다.

더욱이 이제 남은 경기는 지금까지와 달리 새벽 3시30분나 밤 11시에 열리는 만큼 주의가 더 필요하다고 전문가들은 조언한다.

월드컵 시청중 사망사고가 발생하는 것은 무엇보다 자야 할 시간대의 불면과 긴장이 건강에 치명타를 불렀기 때문이다. 순간적으로 혈압이 치솟는 ‘혈압 변동성’이 나타나 뇌졸중, 심근경색 같은 심혈관 사고의 단초가 된 것으로 볼 수 있다.

인체는 흥분이나 질이 낮은 수면 후, 불면 후, 아침 시간에 혈압 변동이 가장 커질 수 있으며, 이게 뇌와 심장 혈관에 영향을 미치게 되면서 심혈관계 사고 위험이 커지는 것이다.

고령이나 당뇨, 과거 심혈관계 병력 질환자는 혈압 변동성 위험이 더

큰 만큼 각별히 조심해야 한다.

사고를 예방하기 위해서는 본격적인 응원의 순간, 흥분에 따른 혈압 급상승 위험을 낮추기 위해 경기 시작 전에 체온을 끌어올려 주는 게 좋다. 예열 활동을 통해 혈관이 서서히 확장되면 갑자기 혈압이 상승하는 것을 방지할 수 있다. 이때는 가벼운 몸풀기 체조가 도움이 된다. 팔다리를 쭉쭉 펴는 스트레칭이나 몸통을 회전시키는 맨손 체조 5분이면 충분하다. 여기에 제자리 뛰기 5분 정도를 더해 주면 금상첨화다.

밤을 제대로 못 잤다면 낮잠이라도 최소 6시간 이상 자도록 해야 한다.

이와 함께 경기 시간에는 술과 담배를 피하고, 24시간 활동 혈압 측정계나 가정용 혈압계를 이용해 흥분시 높아진 혈압을 확인하는 것도 혈압 안정을 피하는데 도움이 된다.

/연합뉴스

MOVIEHOLIC 영화에 빠지다

MEGABOX

1관	포화속으로 (124)	최고급관
2관	섹스 앤 더 시티2 (184)	
3관	방자전 (184)	
4관	포화속으로 (124)	
5관	드래곤길동이가3D(자막)더빙(184)	
6관	스트리스댄스 (124)	
7관	포화속으로 (124)	
8관	네스트 키드 (124)	
9관	영문2 (154)	
10관	A-특공대 (154)	

• 호남주치타워 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화관람그림이 한함) : 2시간 30분 초과시 정상요금 부과

영화보다 더 재미있는 영화판 www.megabox.co.kr
구.립면학곡시거리 ☎ 1544-0600

컬롬버스시네마

1관	A-특공대 (154)
2관	드래곤길동이가3D (184)
3관	섹스 앤 더 시티2 (184)
4관	네스트 키드 (124) / 방자전 (184)
5관	방자전 (184)
6관	스트리스댄스 (124)
7관	페르시아의 왕자 (124)
8관	포화속으로 (124)
9관	영문2 (154)
10관	포화속으로 (124)

3D디지털 상영!
4/1(목) 상무권, 아남권 동시개봉!
무조건 해치운다!

1588-7941 상담연결법 방방-(1번 or 2번)->0번

CINUS 색깔있는 영화산책 씨너스

1관	방자전 (184)
2관	A-특공대 (154)
3관	포화속으로 (124)
4관	네스트 키드 (124)
5관	드래곤길동이가3D(자막)더빙
6관	스트리스댄스 (124)
7관	페르시아의 왕자(124)/섹스 앤 더 시티2(184)
8관	포화속으로 (124)

씨너스 전대 3D(4K) 상영!
• 무료주차 3시간 • 아동용신사 할인혜택

색깔있는 영화산책 • www.cinus.co.kr / 1544-0070
북구보건소 건너편 ☎ 511-1000

Primus 영화보는 즐거움이 있는 곳 제일극장

1관	포화속으로 (124)
2관	영문2 (154)
3관	스트리스댄스 (124)
4관	방자전 (184)
5관	내 강대장은 에인 (154)
6관	섹스 앤 더 시티2 (184)

• 무료주차 3시간 •
ARS 전화예매 문의 227-1960
(광주 서무소 일호타워우측장 -다, 입장권 구매 교환이 한함)

전설을 시작되었다!

새로운 기록 • www.primuscinema.com/www.jelcinema.co.kr •
종정로 3가 ARS 전화예매 ☎ 227-1960