



여름철 여드름 관리와 치료

모공관리만 잘해도 여드름 걱정 뚝

여드름을 사춘기시절 한 때 지나가는 청춘의 심벌로만 인식하는 사람이 많지만 실제로는 성인 여드름도 많다. 또 여드름을 잘못 짜거나 염증 관리를 제대로 안 했을때는 여드름 흉터로 평생 남게 된다.

날씨가 더운 여름철이 되면 특히 맑고 피지분비가 많아지면서 모공이 잘 막힐 뿐만 아니라 자외선 때문에 여드름이 악화하는 경향이 있다. 너무 잦은 세안은 피부를 상하게 하고 피부가 땅겨 보습제를 바르게 되면 모공이 막혀 여드름을 오히려 악화시킬 수 있다.

◇여드름 치료의 종류=여드름 치료는 크게 바르는 약, 먹는 약, 외과적 치료 그리고 레이저 치료로 나눈다. 바르는 약은 국소도포항생제, 비타민 A를 변형시켜 만든 약제들이 있

한 여드름의 경우는 자국이 오래 남고, 자주 재발해 흉터를 남기므로 조기에 적절한 치료를 해야 한다. 레이저 시술은 빠른 치료효과뿐만 아니라 여드름 재발을 억제하는 효과가 있다. 예를 들면 빛에 반응하는 물질인 광흡수제(ALA)를 바르고 레이저 치료를 하면 여드름균과 피지선을 줄여 6개월 이상 여드름재발을 억제하는 효과를 얻을 수 있는데 이를 광역동 치료(Photodynamic therapy)라 한다. 하지만 붉은증이 3~5일 남을 수 있어서 직장이나 학생들 중에 표시하지 않고 피지선을 치료하려는 경우에는 스무스빌 레이저를 2주 간격으로 5회 정도 치료하면 같은 효과가 있다.

염증성 여드름 치료 후에 남은 붉은 자국은 시너지나 브이빔 치료를 2



신삼식 맑은피부과 원장이 여드름의 원인이 되는 피지선을 줄이는 시술을 하고 있다.

하루 3번 세안 충분... 섰엔·과한 화장 안돼

손으로 짜는건 금물, 염증 유발 흉터 남겨

다. 먹는 약도 크게 두 가지로 여드름균을 살균하고 염증을 줄여주는 역할을 하는 항생제와 비타민 A유도체 약제가 있다. 이는 피지 조절뿐만 아니라 여드름 발생의 모든 경로를 차단하는데 도움을 주지만 피부가 쉽게 건조해진다 단점이 있다. 외과적 치료로 병변부위에 주사요법, 여드름 압출치료, 스킨케어 등이 있다. 크게 굵은 여드름은 보기에 도움이 되지 않더라도 흉터 발생 가능성이 많으므로 주사요법으로 치료해 흉터 발생을 줄여준다.

여드름을 혼자서 무리하게 짜면 흉터를 남기게 되는 경우가 많은데 피부과에서 시행하는 압출치료는 모공 입구를 깨끗이 세안한 후 뜨거운 수증기로 모공을 넓히고 특수한 도구로 여드름을 짜게 되므로 이런 부작용을 줄일 수 있다.

여드름이 넓게 퍼져 있는 경우에 스킨케어를 시행하면 각질이 탈락하면서 모공이 열리고 염증이 가라앉으며, 바르는 약의 피부 흡수를 증가시켜 약 효능을 높여준다.

◇심한 여드름엔 레이저 시술=심

주 간격으로 5회 정도 시술하면 도움이 되고, 얼굴 전체적으로 피지와 염증이 왕성한 여드름에는 아이슬레드, 알레그로 등의 레이저를 이용하면 효과적이다.

◇여드름 흉터 예방=가장 좋은 치료는 염증이 있을 때 초기에 적절히 치료해 여드름 흉터를 예방하는 것이다. 즉 이미 만들어진 여드름흉터는 완벽히 치료하기는 어렵기 때문에 염증관리를 잘해서 흉터를 예방하는 것이 최선이다.

여드름흉터 치료는 기존 박피술의 경우 회복시간이 오래 걸려 사회생활이 제약을 주기 때문에 꺼려한다. 대신 환자의 사회활동과 상태에 따라 여러 가지 레이저로 동시에 치료하는 복합레이저 시술을 권한다. 즉 부분 흉터치료와 여러 프락셔널 레이저를 동시에 시술하는 방법이 효과적이다.

특히 프락셔널 레이저는 에너지가 미세한 광선으로 표피를 통과해서 진피층 깊은 곳까지 전달됨으로써 피부의 결과 속을 함께 개선하는 방법으로 피부탄력을 증가시켜 잔주름을 개

선하고 넓은 모공을 수축시키며, 여드름 흉터 등을 개선시키는 효과가 있다.

◇생활 속 여드름 예방 수칙=여드름 예방을 위해서는 스트레스와 과로, 흡연 및 음주를 피해야한다. 스트레스 해소를 위해서는 충분한 수면을 통해 적절한 휴식을 취하는 것이 좋으며, 특히 수면 부족은 정상적인 성장 호르몬에 의한 피부 재생 기능을 공급이 부실하게 되어 염증을 잘 생기게 한다.

너무 강한 비누로 지나치게 자주 세안하면 오히려 피부를 자극하므로 여드름용 비누로 하루 2~3회 정도 세안하면 충분하다. 또한 화장을 하고 있는 시간을 줄이고 깨끗하게 지우는 것이 중요하며 지나치게 기름이 많거나 모공을 막는 화장품, 과도한 피부 보습을 피하고, 과도한 섰엔은 피부와 모낭을 두껍게 만들어 여드름을 악화시킨다.

턱을 괴고 있거나 옆드려서 자는 것 등 피부에 압박을 가하거나 마찰과 같은 기계적인 자극들도 여드름을

악화시킨다. 특히 합부로 손을 이용해 짜는 것은 여드름 염증을 유발시키며 흉터를 남기기 쉬우므로 피해야 한다.

특정 음식물이 여드름의 직접적인 원인은 아니지만, 초콜릿같이 당분이 높은 음식, 너무 짠 음식, 튀김 같은 기름기가 많은 음식, 유제품, 팥콩 등은 여드름을 악화시킬 수 있으므로 줄이는 것이 좋다. 또한 과거에 어떤 음식물을 섭취한 후 나빠진 것이 확실하다면 그 음식물은 피하는 것이 좋다. 반대로 생선, 야채, 과일 등 가공이나 정제되지 않은 자연 식품은 여드름을 예방하는데 좋은 음식으로 알려져 있다.

여드름은 여러 원인이 복합적으로 작용해 발생하며, 여드름 종류에 따라서 치료도 달라지므로, 조기에 피부과 전문의와 상의하여 치료하는 것이 좋다. 더욱이 지성피부의 여드름을 가지고 있는 사람들은 약화요인을 잘 알고 예방법을 실천해 여드름을 효과적으로 관리해야 하겠다.

(광주 맑은피부과 신삼식 원장) /정리=채희중기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 의과대학 46년 발자취 담아

‘의량의 발자취’ 펴내... “희망찬 미래설계 디딤돌 될 것”

올해로 설립 46주년을 맞은 조선대 의과대학(학장 문경래)이 지난 46년의 발자취를 담은 의과대학 발전사 ‘의량의 발자취’를 펴내고, 최근 발간 기념식을 가졌다.

1966년 12월 22일 설립되어 1973년 첫 졸업생을 배출한 이래 4866명의 의학과와 2334명의 간호학사를 배출한 조선대학교 의과대학은 2009년 의학전문대학원으로 전환했으며, 오는 2017년 의과대학 체제 복구를 앞두고 있다.

선진의학교육과 임상연구를 위해 최첨단 장비를 갖춘 강의동, 기초연구동, 임상연구동, 멀티미디어 학습실, 문제반향학습실, 기초통합실습실, 의학학술정보센터를

갖추고 국내 최고 시설의 임상수거센터를 완공했으며 3차례의 대학인증을 통해서도 최우수 평가기준 안전인증을 받았다.

의과대학의 정통성 및 정체성 확립을 위해 추진한 ‘의량의 발자취(1966~2012)’는 의과대학 46년의 어제와 오늘 그리고 내일을 담고 있다.

2011년 1월 의과대학 발전사 편찬위원회를 구성하고 김진호 교수(신경과학교실)가 편집위원장을 맡아 1966년 개교에서 현재에 이르기까지의 각종 자료를 수집해 정리했다.

1장 설립과 발전, 2장 교실사, 3장 간호학과, 제4장 병원사 5장의 과대학·의학전문대학원 관련기



관, 6장 학생회, 7장 동창회, 8장 규정, 9장 부록으로 구성돼 있다.

문경래 의과대학장은 “의과대학 46년 역사를 객관적으로 기록한 ‘의량의 발자취’는 동문들의 자부심을 고취하고, 희망찬 미래를 설계하는 디딤돌이 될 것”이라며 “조선대학교 의과대학이 46년 동안 쌓은 명성을 바탕으로 국제적인 경쟁력을 갖춘 명문 의과대학으로 발전할 수 있도록 최선을 다하겠다”라고 밝혔다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 우울증·자살 중개연구센터로 선정

전남대병원 정신건강의학과가 보건복지부에서 공모한 2012년 상반기 보건의료연구개발사업에서 두 개 분야 정신질환 중개연구센터에서 연구책임자로 선정됐다.

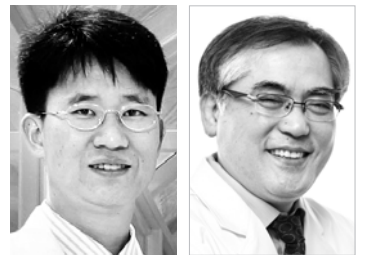
김재민 교수는 ‘우울증 중개연구센터’ 전체 책임연구자로 선정돼 향후 5년간 우울증 진단과 치료 기술 혁신을 위한 다양한 연구를 수행하게 되었다.

또한 윤진상 교수는 ‘자살중개연구센터’ 세부연구인 ‘자살 고위험 질환 병군에서 자살행동 예측 및 치료의

혁신을 위한 유전-환경 통합모형 개발’ 연구의 책임연구자로 서울아산병원·분당서울대병원·한국과학기술원 공동연구를 진행하며 5년간 연구비 지원을 받게 되었다.

우울증과 자살 분야의 중개연구를 동시에 수행하는 기관은 전국에서 전남대병원이 유일하다.

우울증과 자살은 최근 국내에서 심각한 의료적 부담이자 사회적 문제로 대두되고 있는데, 이에 대한 연구의 책임기관으로 전남대병원이 선정된 것은 그동안의 학술성과 최



김재민 교수 윤진상 교수

고 수준의 진료기술을 인정받은 결과로 평가되고 있다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

조선대 김수관 원장, 대한레이저치의학회 회장 취임

김수관 조선대 치의학전문대학원장이 최근 전남대치과병원에서 열린 2012년도 대한레이저치의학회 춘계 학술대회 및 정기총회에서 제9대 회장에 선출됐다.

대한레이저치의학회는 1997년 발족한 대한치과의사협회 인준학회로, 학술활동 및 표준속편 과정 등을 통해 레이저치의학에 대한 전문적인 지식과 수기 능력을 배양해 이를 임상에서 활발히 적용하도록 하고 있다.

임기 2년의 새 회장에 취임한 김수관 교수는 “다양하게 개발된 레이저 장비와 임상적 숙식들을 한 단계 업그레이드하고 ‘기초’와 ‘임상’의 균형을 이뤄 대학과 개원의들의 레이저 교육을 담당하는 학회로 거듭나는 한편 한국 치의학 발전의 디딤돌이 될 수 있도록 노력하겠다”고 밝혔다.

김 신임회장은 조선대를 거쳐 전남대에서 치의학박사 학위를 취득하



고 1996년부터 조선대에 재직하면서 치과대학장을 역임했으며, 현재 치과용정밀장비 및 부품기술혁신센터장 및 구강생물학연구소장을 맡고 있다. ICOI KOREA 부회장, (사)대한턱관절학회 부회장, 대한임플란트치의학회 편집장, 대한구강악안면임플란트학회 편집장, 13차례 국내외 학술대회장 등을 역임했다.

/채희중기자 chae@kwangju.co.kr

Advertisement for 'Dawa Auction' (다와옥션) featuring real estate listings and services. Includes text like '특이점 특허등록: 3개 최우수기업으로 선정된 법원경매정보대한국대표사이트!' and '다와옥션 부동산 경매학원'.

Advertisement for 'Daein Dong Sam Il Bu Dong San' (대인동삼일부동산) offering real estate services. Text includes '좋은 자리에 상가 건물을 싸게 사실분' and '30년 부동산 중개 비법의 노하우로 여러분의 소중한 재산을 높은 수익이 되도록 최선을 다하겠습니다.'

Advertisement for 'Maemae Gyo-hwan Sun' (매매교환문) real estate agency. Text includes '10억이상~100억이상 건물을 급히 구합니다.' and '최기철 공인중개사 사무소'.

Advertisement for 'Chigyeol Gongin Junggasa Sasomso' (최기철 공인중개사 사무소) listing various real estate properties for sale and rent. Includes details like '상가/원룸 매매' and '오피스텔 매매'.

Advertisement for 'Gaeon Budoosan' (가은 부동산) listing real estate properties. Text includes '상무지구 빌딩매매' and '상무지구 건물매매'.

Advertisement for 'Gaeon Budoosan' (가은 부동산) listing real estate properties. Text includes '상무지구 빌딩매매' and '상무지구 건물매매'.