

## 여드름 발생과 치료



국 홍 일

의학 상식이 광범위하게 확산되고 이용에 대한 욕구가 높아감에 따라 이제 여드름을 ‘청춘의 심볼’이라고 방치하는 사람은 없게 되었다. 그러나 상식은 객관성이 결여된 부정확한 것이 대부분이며 사실에 숨겨진 함정은 더욱 발견하기 어렵다.

여드름은 사춘기 때 저절로 생겨나는 피부변화가 아니고 세균에 의한 염증성 질환이라는 것쯤은 거의 다 안다.

그리고 치료방법도, 버튼만 누르면 항상 나오는 TV선전에 의해 알고 있다고 생각하고 있다. ‘손대지 마세요’ ‘피부를 깨끗이 하세요’ ‘신경쓰는 것도 여드름 악화의 요인이니 스트레스를 받지 마세요’ ‘○○○ 약만 바르면 여드름은 싹 없어져요’ 등등의 기초적인 상식이 그것이다.

그렇지만 이렇게 간단히 여드름이 없어진다면 여드름을 잘못 치료해 굴꺾질 같은 피부를 가진 사람은 하나도 없을 것이고 여드름을 없앤다는 약도 필요없을 것이다.

여드름은 여러가지 요인이 복합돼 생기는 아주 복잡한 기전을 가진 피부염증성 질환이며 치유 후에도 나기 전의 피부같이 깨끗해질 수 없는 피부미용의 적이다.

어떤 사람도 하나도 나지않고 사춘기를 보내는 사람이 있는가 하면 어떤 사람은 20대 후반 또는 30대에 생겨 고민인 사람도 있다. 또 어떤 경우 얼굴이 아닌 가슴이나 등에 피부발진이 나서 여드름이라고 진단하면 ‘아주 실력없는 돌팔이’로 취급하기도 한다.

이렇게 이상하고 간단하게 취급되는 여드름에 대해서 좀더 깊이 그리고 알기 쉽게 설명해 보기로 한다.

**TV선전에 나오는 것처럼 간단히 여드름이  
없어진다면, 여드름을 잘못 치료해 굴껍질 같은  
피부를 가진 사람은 하나도 없을 것이다.**

의학적으로 심상성좌창이라고 어려운 이름이 붙어있는 여드름은 인체 피부에서 정상적으로 분비되는 기름(皮脂)이 잘못되어 생긴다.

피부는 표면을 부드럽고 매끈하게 하기 위해 일종의 윤활유를 분비하는데 이 피지는 체내에서 생성되는 호르몬에 영향을 받는다. 어떤 경우 이 피지가 과다히 분비되는데, 그 나오는 길이 두터워져(肥厚) 막히면 기름이 저류된 상태가 되며 이때 피부 표면에 무해무독한 상태로 있는 세균이나 박테리아가 들어가 염증을 일으키는 상태가 여드름이다.

왜 피지가 많이 분비되고 나오는 길이 비후되는가는 수없이 많은 조건들이 복합되어 생긴다.

첫째는 나이가 들수록 많이 쌓이는 스트레스에 의한 자율신경계의 불안정이며, 둘째 피부 신진대사에 필수적인 비타민의 부족, 셋째 탄수화물의 대사이상, 넷째 위장이나 간장장애, 다섯째 변비, 여섯째 유전적 요인 등을 들 수 있다.

유전적 요인이라 함은 부모 중 한 사람이 여드름이 많이 난 경험이 있는 경우 45% 정도, 양쪽 부모 모두 여드름 환자였던 때는 60~70%에서 그 자녀가 여드름으로 고생하게 된다는 통계다.

여드름 발생 요인 중 연고사용의 남용도 빼놓을 수 없다. 민간요법을 잘못 썼을 때 그 부작용으로 여드름 발생을 촉진하는 경우도 있으며 제약회사에서 나오는 연고에도 부신피질호르몬제가 거의 다 섞여 있어 이 연고를 화장용이나 조그만 피부트러블에도 자주 바르면 여드름이 발생 또는 확산될 수 있으며 체내 호르몬이 언밸런스를 이루어도 여드름이 발생한다.

여드름은 외적 자극으로도 발생 또는 악화된다. 그 대표적인 것으로 화장품 선택의 잘못과 햇볕 속 자외선의 자극을 들 수 있다.

자신의 피부상태를 정확히 모르면서 유성 성분이 많은 화장품을 주로 사용한다든가 피부를 보호하기 위해 사용하는 태양광선차단제(Sunscreening Agent)가 여드름을 발생시킬 수 있는 것이다.

그 뿐만이 아니다. 햇볕에 자주 노출됐을 때 햇볕 속 자외선에 자극을 받아 여드름이 발생하고 '끓으면 터뜨린다'는 종기 치료법을 오용, 불결한

**여드름은 발생 부위에 따라 또는 상태에 따라  
치료법을 달리해야 하며 올바른 섭생법을  
실천해야만 효과적으로 치료할 수 있다.**

손톱으로 틈만 나면 짜내 염증을 악화시키는 경우도 외적 원인에 속한다.

처음 여드름이 생기면 우유빛 좁쌀모양의 백색 면포가 발생하고 먼지나 때, 색소 침착이 생겨 백색 면포의 중앙이 까맣게 보이는 흑색 면포가 보이게 된다.

이 면포(고름집)를 방지해 부면 빨간 염증이 생기고 이것이 진전되어 노란 고름이 잡히며 더 진행되면 수없이 많은 구진이 주머니(낭)를 만들고 뭉쳐 결절을 만들어 멍개같은 피부를 만든다.

이 골치아픈 피부질환은 나기는 쉬워도 치료는 그렇게 간단치 않다.

우선 자가치료는 아니함만 못할 정도로 악화시키는 경우가 많으므로 반드시 병원치료를 받도록 하며 의사의 지시를 꼭 따라야 한다.

병원에서는 여드름 발생 부위에 따라 또는 상태에 따라 치료법을 달리하며 각질용해제, 피지선억제제, 호르몬억제제 등을 사용하며 올바른 섭생법을 실천토록 함으로써 효과적으로 치료한다.

환자가 지켜야 할 섭생법은 녹색채소의 다량 섭취, 육식과 기름의 섭취 억제, 고칼로리 식사의 회피 등이며 항상 청결한 피부상태를 유지시켜주는 방법이다.

피부청결은 하루에 3번이상 미지근한 물로 세수를 하며 외출 후에는 반드시 세수하는 것을 잊지 말고 화장을 지우지 않고 자는 것 등을 피해야 한다.

요즘엔 인체에 무해한 화학약품을 발라 피지가 나오는 길이 비후된 것을 막고 각질층을 저절로 탈락되게 함으로써 외용약제의 침투가 용이하게 되는 화학적 탈피술(Chemical Peeling)이 각광을 받고 있다.

이 요법은 노화된 세포를 제거시키고 여드름으로 거칠어진 피부를 곱게 만들어 주는 효과를 내는데, 그렇다고 약을 몇번 바르고 먹음으로써 여드름이 씻은듯이 나오리란 기대는 금물이다. 여드름의 경과에 대해 꾸준히 이해하고 의사와의 상담으로 손상을 최소화 해야하며 스테로이드제제의 남용을 삼가야 함을 잊어서는 안된다. **㉞**

(필자=국홍일피부과의원장)