

건강 칼럼

청춘의 불청객 여드름

여드름은 사춘기에 주로 발생하는 질환이다. 이는 발생했을 때도 문제가 되지 않더라도 자리에 흉터가 남거나 모공이 커지면서 흔적을 남긴다. 따라서 청춘의 불청객으로 나타난 여드름이 평생의 상처로 남지 않게 잘 관리하는 것이 중요하다.

▲ 모공에 생기는 피부질환, 여드름
여드름은 환자들이 피부과를 찾는 가장 흔한 이유 중 하나다. 주로 사춘기에 발생하지만 드물지 않게 20~30대의 성인에서 나타나기도 한다.
발생하면 보통 수 년 이상 지속되는 만성적인 경과를 보이며 주로 얼굴에 생기지만 등·가슴·목·어깨 부위에 발생하는 경우도 많다.
여드름은 모공에 생기는 피부질환인데 여러 가지 요인이 복합적으로 작용해 발생한다.
먼저 사춘기가 되면 성호르몬의 분비가 증가해 피지가 많아지게 되고 과다한 각질형성으로 모공이 막히게 된다. 이러한 상태를 '면포'라고 하는데 모공이 닫혀서 하얗게 보이는 것을 '폐쇄 면포'라 하고 모공이 열린 상태에서 까만 각질 덩어리가 보이는 것을 '개방 면포'라고 한다.
이렇게 모공이 막힌 상태가 지속되면 모공 내의 산소가 부족해지고 산소를 싫어하는 여드름균이 급격

하게 늘어나면서 염증을 일으키는 세포를 끌어들이고, 그리하여 모공에 모인 염증세포들에 의해 과도한 염증과 면역 반응이 생기고 고름으로 가득 찬 화농성 여드름이 발생하게 된다.
▲ 호르몬 분비·화장품·스트레스 등 원인 다양해
이러한 여드름을 악화시키는 외부 요인으로는 지나치게 유분이 많은 화장품, 마찰과 같은 기계적 자극, 과도한 땀, 스트레스, 월경 등이 있다.
과거에는 여드름과 음식은 큰 연관이 없다고 알려졌으나 최근 수년간의 연구결과에 따르면 혈당부하가 높은 음식(밥풀·감자·정제 곡물·크래커·설탕·흰빵 등), 고지방식이, 유제품의 과다한 섭취, 불규칙한 식사 습관 등은 여드름을 악화시킬 수 있다고 밝혀졌다.
반면 혈당부하가 낮은 음식인 현미·콩·오트밀·귀리·비정제 곡식 등을 섭취하면 여드름이 호전될 수 있다.



최영득
한국건강관리협회 건강증진의원 원장

피지의 분비를 억제하고 염증조절 효과가 커서 심한 여드름에도 좋은 효과를 보인다. 하지만 부작용으로 피부와 점막의 건조증이 생길 수 있고 혈중 간 효소 및 지질 수치 상승이 있을 수 있어 사용 전후에 혈액 검사가 필요하다. 특히 임신했을 경우 태아의 기형발생 우려가 있으므로 가임기 여성에게는 신중하게 투약해야 한다.

▲ 여러 치료제 병용·레이저 시술로 치료
여드름의 치료는 조기에 면포의 각질을 제거해 염증을 예방하거나 염증 발생 후에는 염증을 억제시켜 여드름으로 인해 발생하는 흉을 최소화시키기 위함이다. 여드름의 원인이 다양한 만큼 여러 치료제를 병용해 사용하는 경우가 많다.
먼저 여드름이 생긴 부위에 직접 발라주는 국소도포제로 비타민 A의 대사물질인 레티노산과 여드름균에 대한 강한 항균효과를 가지는 과산화벤조일, 기타 항균제 등이 있다.
항생제는 임의로 장기간 사용할 경우 균에 대한 내성이 생길 수 있기 때문에 오랜 기간 사용 시에는 전문의와의 상의가 꼭 필요하다.
복약제로는 항균·항염 효과를 모두 가지고 있는 경구항생제가 있으며 독시사이클린·미노사이클린과 같은 성분의 항생제를 주로 사용한다. 그리고 국소도포제의 성분과 같은 레티노산을 복합하기도 하는데,

▲ 올바른 생활습관 통해 완치 가능
여드름 발생을 줄이기 위한 방법은 다음과 같다.
미지근한 물로 하루에 두 번 세안을 한다. 땀을 흘리면 여드름이 악화되므로 땀을 흘린 후에는 빨리 피부를 씻어낸다. 또한 손가락 끝을 이용해 부드럽게 세안을 하고 피부에 자극을 줄 수 있는 스킨지 등의 세안도구는 되도록 사용하지 않는 것이 좋다. 지성 모발은 매일 정기적으로 머리를 감도록 한다.
알코올을 함유하지 않은 순한 화장품을 사용하고 화분거름이나 가려움증을 유발하는 화장품은 사용하지 않는다.
건조하고 붉은 피부는 여드름을 더욱 악화시키므로 유분이 적은 보습제를 사용하며 많은 경우 여드름의 치료를 위해 사용하는 약들은 자외선에 민감하게 반응하기 때문에 자외선 차단도 신경을 쓰는 것이 좋다.

독자제언

겨울철 차량 안전운행 방법

뚜렷했던 첫눈의 기억과 함께한 호남지역의 하늘은 하루가 멀다하고 금방이라도 눈이 올 것만 같다.
이렇듯 계속되는 강설과 강설 예보에 따라 겨울철 차량 안전운행 방법에 따라 사고를 미연에 예방했으면 한다.
가장 먼저 선행되어야 할 것은 저속 주행이다.
겨울철은 눈이 내리지 않은 도로라 하더라도 눈에 잘 띄지 않는 블랙아이스로 인한 미끄러짐으로 사고의 위험성이 항상 도사리고 있는 것을 상기하고 차량운행을 해야 할 것이고, 그 다음으로는 눈에 많은 오는 날에 서행하는 것은 당연하고, 앞선 차량들이 지나가면서 생긴 타이어자국을 따라서 서서히 운행하는 것도 좋은 방법이다.
앞서 말한 예방법에 이어 이제는 눈

길에서 예상치 못하게 차량이 미끄러질 경우 대처 방법이다.
이 경우 운전자는 브레이크를 밟으면서 핸들을 좌우로 조향하는 경우가 많은데 이때는 미끄러지는 반대 방향으로 핸들을 돌리고 브레이크에서 발을 떼어 서서히 차량이 제동하게끔 하는 방법이 효과적이다.
또한 눈길 운행시 과도한 엔진브레이크 사용은 지양되어야 한다.
과도한 엔진브레이크 사용보다는 일 반적인 기어변속상태에서 브레이크를 최대한 덜 사용하며 탄력운행을 하는 방법이 사고를 미연에 예방하는 방법이다.
앞으로 몇 달은 계속될 겨울 지속적인 차량관리와 안전운행으로 도로에서 불상사가 없었으면 하는 마음이다.
김영규 군산경찰서 수송과출소경장

독자제언

내 개인정보, 똑똑하게 보호하자

스마트폰 보급이 늘어나고 정보통신망이 발달함에 따라 언제 어디서나 인터넷에 접속하며 간편하게 모바일 결제수단을 사용하는 사람들이 늘어나고 있다. 그러나 이러한 편리함 뒤에는 나도 모르게 유출된 개인정보가 불법대출이나 피싱사기 같은 사이버 범죄의 먹이감이 되고 있다.
이러한 사이버 범죄를 예방하기 위해 몇가지 노력이 필요하다.
먼저, 스마트기기에 주민등록번호, 카드번호, 계좌번호 등과 같은 개인정보를 저장하지 않아야 하며, 보안에 취약한 개방형 Wi-Fi를 통해서도 금융거래를 가끔씩 하지 않아야 한다.
둘째, 비밀번호는 문자와 숫자로 8자리 이상 설정하고 주기적으로 변경해야 한다. 이 수칙은 가장 지키기 쉽지만 귀찮다는 이유로 가장 지켜지지 않는다. 셋째, 인터넷 상에서 출처가

불분명하거나 의심이 되는 파일이나 메일은 열지 않는 것이 좋다.
내용을 알 수 없는 파일이나 처음 보는 발신자의 메일은 가급적 열람하지 말아야 하며, '사이버 캡' 등 백신 프로그램을 통해 검사를 하거나 완전히 삭제해 한다.
마지막으로, 택배를 이용할 때에는 배달된 택배상자에 부착된 운송장의 개인정보를 반드시 제거해야 한다.
이름과 주소, 전화번호 등이 고스란히 적힌 택배상자에 주의를 기울이지 않는다면 그만큼 소중한 개인정보가 외부로 유출될 위험이 높아진다는 점을 명심해야 할 것이다.
무심코 지나친 부주의가 우리의 안전을 위협할 수 있다는 점을 명심하고, 소중한 개인정보 보호에 다 같이 주의를 기울여야 할 것이다.
백요셉고창경찰서 흥덕파출소 순경

사설

무술년 새해 큰 희망으로 함께 달립니다

무술년 새해가 밝았습니다. 새해 아침입니다. 새해 새날의 일출을 볼 때마다 생각나는 것이 있습니다. 가슴 가득히 심호흡을 하면서 큰 희망을 갖는 것입니다. 새해의 첫날, 출발선 상에서 우리 모두는 신산한 마음가짐으로 새로운 각오를 다지고 있습니다. 그렇습니다. 새해가 밝을 때마다 반복적으로 다짐하는 것은 내일을 향해 힘차게 달려야겠다는 것입니다. 매년 원단의 때면 이렇게 벽찬 실편을 말하는 것이 상례입니다. 그러므로 이 벽찬 실편의 힘으로 올해는 더욱더 큰 성취를 이루어내야겠습니다.
새해 벽두, 희망과 전진을 말하는 이유가 있습니다. 전북에는 지금 발전 현상들이 산적해 있습니다. 이 발전 현상들이 탄력을 받으려면 그제 반드시 필요합니다. 전북도와 각 지자체는 물론이고 도민 모두가 역동적인 힘을 보여줘야겠다는 것입니다. 그래서 현안들이 현안으로만 잠자고 있는 게 아니라 기지개를 켜고서 우뚝 일어선다면 합니다. 지난 연말 올해 SOC 예산이 늘었다는 보도가 있었는데 도민 모두가 보는 앞에서 다양한 사업들이 발 빠르게 추진됐으면 합니다.
새해 연초에 미래의 발전상을 기대하는 것은 당연합니다. 다른 지역과 비교해 발전이 더딘 우리 전북의 경우는 더욱 그러합니다. 지난날을 돌이켜보면 늘 후발주자의 모습으로 뒤처졌던 게 사실입니다. 그런데 지난해 전북 지역에는 경사가 있었습니다. 새만금에 세계챔피언 대회를 유치한 것이 그것입니다. 그리고 문재인 정부가 추진하는 도시 재생 뉴딜 사업에서 다른 그 어느 광역자치체보다도 많이 선택된 게 생각납니다. 그동안 후발주자의 모습으로 안타까움만을 더 했는데 올해는 무언가 달라져도 크게 달라질 거라는 기대입니다. 그래서 우리들은 밝고 기쁜 소식을 계속해서 기대하고 있습니다.
새해 큰 희망을 품자고 말하면서 주문할 것이 있습니다. 올해는 일자리 창출과 고용안정 노력이

제대로 실적을 냈으면 합니다. 정부는 일자리 창출을 최고 우선순위의 과제라고 여러 번 공표했습니다. 전북도는 그에 적극 반응하여 우리 지역에 맞는 일자리를 찾아 준비해두고 있어야겠습니다. 지난날을 돌이켜보면 매년 많은 젊은이들이 대학을 나왔지만 사회의 현실은 답답했습니다. 일자리도 부족하고 고용안정도 보장받을 수 없기에 다들 수도권으로 떠났던 것이지요. 이제 우리 기성세대는 지역을 이끌어 올 새로운 젊은 인재들을 품안에 품어야 합니다. 그걸 제대로 하지 못했다는 것은 안타까운 일이 아닐 수 없습니다.
지역사회가 돌아보고 격려할 대상들은 또 있습니다. 독거노인들과 소년소녀가장들과 신체장애로 기초생활 수급 대상이 된 세대들이 바로 그러합니다. 그리고 다문화 가정들이 있습니다. 이들도 함께 가야 합니다. 새해 큰 희망을 가지고 앞으로 달려야 하는 데서 너와 나를 따로 구분할 이유가 없습니다. 가난하고 어려운 이들과 함께 하는 복지사회가 바로 우리 모두가 바라는 바가 아닙니까. 그게 바로 웰빙 전북 만들기 시작이 될 것입니다.
웰빙 전북 건설에는 도민 모두의 참여와 협조가 필요합니다. 막연한 생각만의 동참이 아니라 함께 울려하는 태도를 가져야겠습니다. 지난 한 해에는 웰빙 전북을 말하면서도 실제로는 무관한 듯 차치한 이들이 적지 않았습니까. 국민권익위원회에 따르면 전북도를 비롯해 도내 몇몇 자치단체의 청렴도가 낙제점이었기에 하는 말입니다. 이제는 그러하지 않기를 바랍니다. 웰빙 전북 건설을 위해서 진정성을 가지고 적극 동참하는 자세를 보여주리라 기대합니다. 웰빙 전북 만들기에 도민 모두에게도 각자의 몫이 있을 것입니다. 그리고 올 한 해 꼭 이루고자 하는 개인적인 목표도 있을 것입니다. 노력에 노력을 더하여 그 큰 소망들을 꼭 이루시기 바랍니다. 감사합니다. 두루 행복하십시오

전주매일 독자 여러분의 의견이 담긴 기고와 투고를 기다립니다.
(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 승주빌딩 4층

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지
"더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문"을 위해 전주매일의 전 직원들은 '전북 최고의 신문'을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.
진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.
당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.
인간중심 · 도덕중심 · 지역중심 전주매일