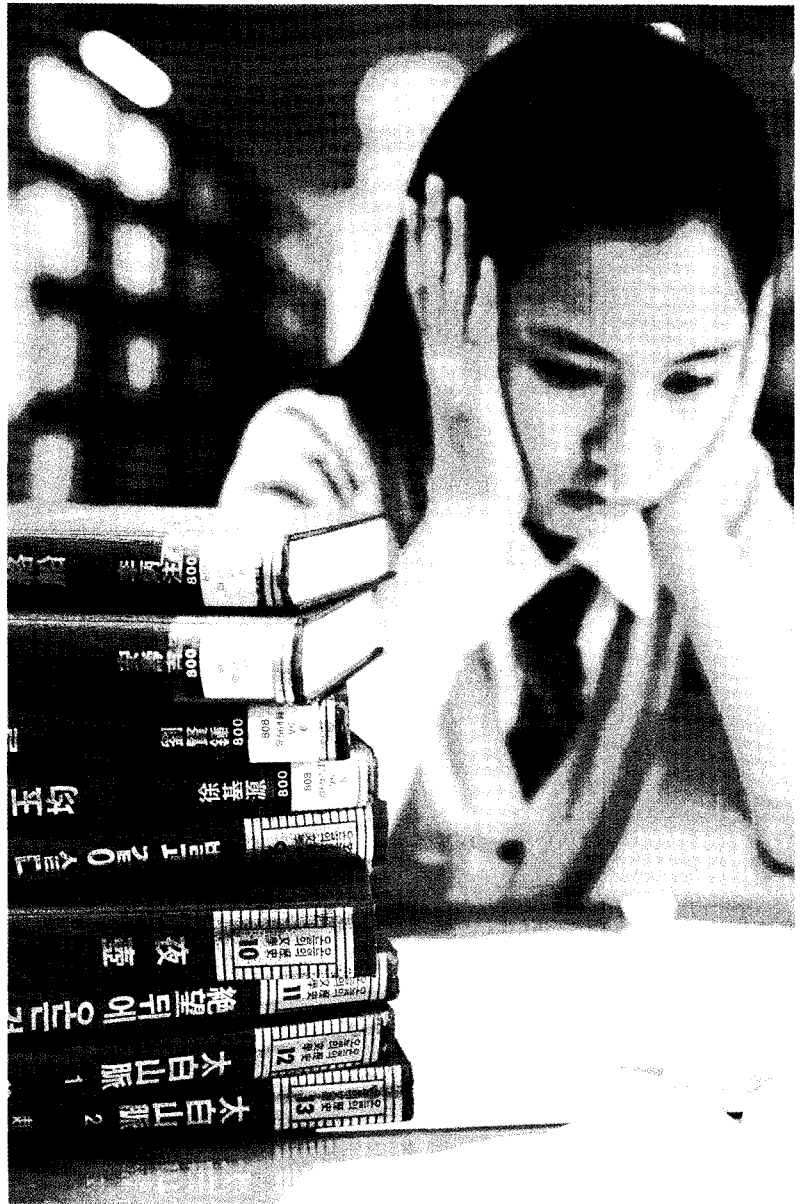


수능 끝! 훈남, 훈녀 예비대학생이 되려면 울긋불긋 여드름 잡아라



전 국민의 85% 정도는 한 번쯤 겪는다는 피부 불청객 '여드름'. 여드름은 주로 사춘기에 발생하여 20대 중반에 사라지지만 2,30대에 시작해 수년간 지속되기도 한다. 특히 사춘기 여드름은 성호르몬의 영향으로 주로 피지 분비가 왕성한 이마나 볼, 등, 앞가슴에 많이 생긴다.



긴 입시 끝나고 나니 여드름이 고민이다

10대는 피지선이 가장 활발하게 작용하는 시기인데다 특히 고3 수험생은 누적된 피로와 시험에 대한 스트레스가 피지선을 더욱 자극해 여드름이 악화되거나 여드름을 경험하는 경우가 많다. 사람의 몸은 스트레스를 받으면 이를 극복하기 위해 '코티솔' (Cortisol)이라는 스트레스 호르몬을 분비하는데 이때 남성호르몬인 안드로젠도 함께 분비되어 얼굴의 피지선을 자극하기 때문이다. 이때 모공 밖으로 피지가 원활하게 배출되지 못하면 세균의 증식이 활발해져 염증이 발생해 여드름이 된다.

사춘기 여드름을 잡지 못하면 성인 여드름이 되는데 성인 여드름은 사춘기 여드름과는 다르게 여성에게 주로 발생하고 피부 건조를 동반하며 계절과 무관하게 나타난다. 사춘기 때 나타나는 여드름은 대부분 호르몬 체계의 미성숙이 주원인으로 시간이 지나면 사라질 수도 있지만, 성인 여드름은 자연스러운 현상이 아니므로 자연 치유가 어렵다.

여드름을 진정시키는 음식은?
여드름을 자극하는 음식은?



- ① **피망, 토마토, 당근, 호박 OK!** : 선명한 컬러의 과일이나 채소에 함유된 베타카로틴은 체내로 흡수되어 비타민 A로 변하기 때문에 여드름에 좋은 음식이다.
- ② **시금치, 브로콜리 OK!** : 녹색 잎채소에 들어 있는 비타민 B는 얼굴의 부기를 가라앉히고 염을 없애 피부를 진정시키는 효과가 있다.
- ③ **새우, 해조류 No!** : 요오드 함량이 높고 지방 분비선을 자극해 모공에 염증을 일으킬 수 있다.
- ④ **유제품, 밀가루, 과자류 No!** : 당분이 높거나 밀가루 성분은 여드름 피부에 좋지 않다.

출처: <실림 궁금증 709>

유분은 조금만! 수분은 충분히! 얼굴에 각질을 벗겨 내자
여드름은 과도한 피지분비로 인한 것이기 때문에 피부를 건조하게 유지하는 것이 좋다고 알고 있다. 그러나 피부가 지나치게 건조하면 각질이 많이 일어나고, 이는 피지와 함께 모공을 막아 여드름을 악화시킨다. 특히 요즘처럼 찬바람이 부는 계절에는 낮은 기온으로 피부가 거칠어지기 쉬운데 실내에서 생활하는 시간이 많은 학생은 건조한 실내 공기로 인해 각질이 눈에 띄게 늘어난다.

이러한 환경은 피지의 과잉 분비를 유발해 오히려 여드름을 자극하는 원인이 되기도 한다. 얼굴을 지나치게 자주 씻어도 피부를 보호하는 피지막이 벗겨져 외부 유해 요소로부터 무방비 상태가 되므로 여드름이 악화될 수 있다. 그리고 여드름 피부라고 해서 모두가 지성 피부는 아니기 때문에 유분은 조금만, 수분은 넉넉히 공급해주는 것이 좋다. 우선 각질이 쌓이지 않도록 일주일에 1~2번 정도는 부드러운 스크럽이나 스팀타월로 각질을 제거해주고, 수분제품을 꼼꼼히 발라 피부를 촉촉하게 유지시켜 준다.

손으로 여드름 짜기, No!

일단 염증성 여드름이 생겼거나 자잘한 좁쌀형태의 여드름이 많아졌다면 피부과에서 전문적 치료를 받아 빨리 염증을 가라앉히고 여드름 자국이나 흉터가 남지 않도록 해야 한다. 집에서 더러운 손으로 여드름을 만지거나 손톱으로 짜내면 병변 부위의 혈관이 확장되고 짜낸 부위는 움푹 패어 흉터가 생길 수 있는데 이는 평생을 가는 흉터이므로 주의가 필요하다.

여드름이 심하지 않다면 직접 짜기보다는 각질제거 파우더로 묵은 각질을 제거하고, 피지분비를 조절하는 토너와 에센스를 사용하면서 증상을 가라앉히는 것이 좋다. **MEDI^YCHECK**