

EDU TALK

#에듀_토크

#토·톡·존

한여름의 후유증인가요?
달걀만큼 뾰얀 얼굴이었는데,
코에 피지가 보이더니 어느새
여드름으로 뒤덮였어요.
긴 대기 줄을 마다하지 않고
병원 치료를 받아왔지만,
효과는 그때뿐이네요.
자녀의 여드름으로
마음고생한 엄마들에게 관리
방법을 물어봤어요.
우리 아이, 여드름 고민에서
해방시켜주자고요!

여드름 홈케어_ 어느새 압출 장인이 되었어요!

“여드름이 이미에 조금씩 날 때는 크게 신경을 안 썼어요. 한두 달 사이 빼곡하게 이마를 채운 여드름을 보고, 놀란 마음에 병원으로 달려갔죠. 주사도 맞고 압출도 하고 피부 관리까지 여드름 패키지로 정성을 쏟았지만, 효과는 미미했어요. 학년이 올라갈수록 주 1회 관리도 부담스러워져 제가 집에서 해줬어요. 압출 전용 도구를 소독해 짜고, 약국에서 파는 분말 상처 치료제를 톡톡

발라줬어요. 압출한 부위에 2~3일간 항생제 연고를 바르고, 진정되면 새살 연고로 마무리해줬어요.”



토닥토닥
Talk Zone

토·톡·존

장기간 지속되는 여드름_

전문의의 치료와 함께 자기 주도적(?) 관리 필요

“여드름은 유전적 요인이 크다고 생각해요. 사춘기 때 잠깐 여드름이 나고 지나가는 케이스는 흉도 거의 남지 않아. 특별한 치료가 필요하지 않을 수도 있어요. 그러나 고등학교 때나 대학교 때 나기 시작하는 여드름은 오래가는 경우가 있어요. 후자인 경우 여드름이 많아지기 전에 전문 병원에서 처방해주는 약과 연고를 적절하게 사용해야 해요. 더 중요한 건 잠깐 좋아졌다고 해서 치료를 중단하지 말고 먹는 약과 연고로 꾸준히 관리하는 거예요. 오랜 시간 동안 나는 여드름은 흉터가 최대한 덜 남게 하는 게 좋죠.”



‘여드름’ 물렸거라!

취재·사진 김기선 리포터 quokka@nazeil.com

약·연고 없이 관리하는_ 여드름 잡는 1:1 당근·사과 주스

“사과는 껌질째 큼직하게 깎둑썰기합니다. 당근은 큰 조각으로 잘라 미리 삶아둡니다. 믹서기에 준비된 사과와 당근을 담고 물을 조금 넣어 갈아줍니다. 유전적인 요인이 크다는 여드름이지만 나름의 비법이 생긴 건가요? 사과·당근 주스를 만들어 먹여보니 흑~ 들어간 여드름이 눈에 띄어요. 이게 웬 떡인가 싶어 새벽 배송으로 당근을 한 박스 시켜버렸어요. ㅎㅎ 좀 더 확인하고 싶어 온라인 카페에 들어가보니 성공 사례들이 많았어요. 큰돈 드는 것도 아니니 열심히 먹여보렵니다. 아이와 같이 먹은 아빠 엄마의 피부도 밝아졌다니 기대돼요. 요즘 사과 값이 후덜덜하지만요. ㅜㅜ”

코에만 뿔(트러블)이 난다면_ 물약으로 여드름 박멸

“얼굴 여드름은 한 번도 안 난 여중생인데, 요즘 호르몬의 영향인지 코에 트러블이 자꾸 올라오더라고요. 피지를 줄이는 항생제 물약을 살짝 발라줬더니, 얼굴처럼 코가 깨끗해졌어요. 약이 싫다면 보통 코 팩을 사용하는데요. 코 팩보다는 오일 클렌징을 해보세요. 다만, 오일 클렌징은 제대로 알아야 효과를 봐요. 아이에게 직접 시범을 보여 코 피지를 녹여 모공을 말끔하게 관리하게 하거나, 힘들다면 코 피지를 줄여주는 물약으로 트러블을 관리해보세요. 피지를 줄여주는 코 패드와 스폰 패치는 필수템이고요.”

건강한 생활 습관_ 일찍 자고 운동하기

“피부과 의사 선생님이 보습제는 피하고 수분 크림을 바르라고 하셨어요. 여드름이 나니까 아무래도 월 마음대로 바를 수도 없었으니… 그 틈에 얼굴 수분이 다 도망갔나 봐요. 아이 얼굴을 보니 메마른 데다 붉은꽃이 피어 있네요. 흑! 의사 선생님은 밤에 일찍 자고, 운동도 열심히 하고 밀가루도 당분간 먹지 말라고 하셨어요. 건강한 생활 습관으로 여드름을 확 잡을 수는 없겠지만 피부에 좋은 영향은 줄 것 같아요. 선생님의 처방대로 아이가 운동을 시작했는데, 여드름이 줄어든 것 같아요. 단 음식은 여드름에 안 좋다고 해서 사탕, 초콜릿, 젤리는 가급적 안 먹이려고 해요.” ⑩



'토닥토닥 Talk Zone(토·톡·존)'은 학부모님들의 공간입니다. 입시 고민에 소소한 푸념, 깨알같은 일상 꿀팁까지 학부모님들이 공감할 만한 소재와 이야기들로 채워질 예정입니다. 이번주에는 고등맘들의 생생한 일상 이야기를 들어봤습니다. <내일교육> 학부모님들의 보호구역! 토·톡·존이 언제나 응원합니다_ 편집자