

한여름의 후유증인가요?  
달걀만큼 뽀얀 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 이마에 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 지나는 경우는 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!



### 약·연고 없이 관리하는\_ 여드름 잡는 1:1 당근·사과 주스

“사과는 껍질째 큼직하게 깍둑썰기합니다. 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 먹어보니 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 먹어보렵니다. 아이와 같이 먹어 아빠 엄마의 피부도 밝아졌다니 기대돼요. 요즘 사과 값이 후덜덜하지만요. ㄱㄱ”

### 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 스폿 패치는 필수템이고요.”

### 건강한 생활 습관\_ 일찍 자고 운동하기

“피부와 의사 선생님이 보습제는 피하고 수분 크림을 바르라고 하셨어요. 여드름이 나니까 아무래도 뭘 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.” @



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