

짜증나는 여름철 여드름... 악화 전 치료가 '상책'

피지 분비 등 따라 치료 방식 달라 전문가와 상담 필수
노란색이 보일 때 고름만 가볍게 짜내야 흉터 안 남아
여드름은 염증 질환... 화장품으로 없애려다간 '낭패'

최근 여드름 치료제와 화장품이 주목받고 있다. 미용 추세가 아니라 여드름 환자가 늘어난 것이 배경이다. 여드름은 피지 분비와 세균 증식 염증 정도에 따라 형태와 치료 방식이 달라진다. 치료제 선택 또한 증상에 맞춰서 선택해야 하기에 전문가 상담이 필수다.

2일 국민건강보험공단이 건강보험 진료 데이터를 활용해 여드름(L70) 환자 진료 현황을 조사한 결과 2018년 9만4096명에서 2022년 12만1746명으로 2만7650명(29.4%)이 증가했다. 연평균 증가율은 6.6%다.

짜도 짜도 계속 올라오는 여드름은 피지가 분비되어 있거나 각질이 모낭을 막으면서 피지가 배출되지 않는 경우 나타난다. 보통 피지선이 많은 얼굴이나 두피·목·가슴 등에서 발생한다. 현대 사회에서는 스트레스·수면 부족·잘못된 식습관·면역력 저하·부적절한 화장품 사용 등으로도 빈번하게 늘어나고 있다.

여드름은 발현되는 증상에 따라 면포상·구진성·농포성·결절성 등으로 나뉜다. 면포성으로 넘어가기 전, 블랙헤드는 통증은 없지만 손대면 흉터로 남기도 한다.

블랙헤드: 통증 없지만 잘못 짜면 흉터
블랙헤드는 모공에 피지와 각질이 쌓여 덩어리로 변한 것. 이 덩어리가 공기에 노출

되어 산화되면서 검게 변하여 발생하는 피부 질환이다. 주로 콧등이나 이마·턱에 잘 생기며 통증은 없다. 흉터 위험은 낮지만 손으로 짜거나 잘못 압출할 경우 모공이 넓어지거나 자국이 남을 수 있다. 블랙헤드 관리에는 살리실산 성분이 도움이 된다. 이 성분은 유기산의 일종으로 각질 세포와 피지를 분해한다. 또 레티노이드 성분이 도움이 되며 이는 비타민A의 형태로 색소 침착 완화 등 다양한 피부 개선에 효과를 가진다.

제품으로는 동야제약의 에크린 겔과 파티온 노스카나인 트러블 모공탄력 세럼이 있다. 살리실산(BHA) 2%와 티트리 오일이 함유돼 있어 각질 제거 및 쭉살여드름 화이트헤드 블랙헤드 진정에 도움이 된다.

쭉살여드름: 작고 붉은 돌기, 에크린 겔로 관리
면포성은 쭉살 여드름으로 비염증성 알갱이가 피부에 나타나는 게 특징이다. 쭉살 여드름은 피지와 각질이 막힌 모공에서 세균이 증식해 생긴 작은 염증이다. 곁에 고름은 없지만 붉고 단단하다. 누르면 통증이 느껴지고 잘못 건드리면 농포나 결절로 진행될 수 있어 주의가 필요하다. 쭉살 여드름 완화에는 레티노이드와 과산화벤조(여드름을 억제하는 치료제)일 성

분이 효과적이다. 제품으로는 클리어틴외용액 2%와 살리실산이 포함된 외용액을 톡톡 바른 후 겔 타입인 에크린을 발라 주면 좋다. 또 에크린은 과산화벤조일 성분을 바탕으로 피지를 분해하고 여드름 원인균을 억제한다.

결절: 중증 단계로 스테로이드 주사 처방
결절성 여드름은 염증이 피부 깊은 곳에서 발생해 크고 단단하며 통증을 동반하는 것이 특징이다. 초기에는 면포·구진·농포를 거쳐 발생하며 붉은색을 띠고 누르면 딱딱한 느낌을 준다. 결절성 여드름은 흉터로 발전할 가능성이 커 조기 치료가 필요하다. 피부과 전문의의 진료를 통해 스테로이드 주사나 약 처방으로 염증을 가라앉혀야 한다. 중요한 것은 절대 손으로 짜서는 안 된다. 흉터로 남을 가능성이 높기 때문이다.

제품으로는 트레아크틴 크림 스쿠아르네 아이젤리아 연고를 추천한다. 이들 연고는 항생제 성분이 함유돼 세균 증식을 억제하는 역할을 돕는다. 농포·결절 단계에서 보조 치료제로 활용하기 좋다.

낭종성·응괴성 여드름: 고름 덩어리로 가장 심한 형태
낭종성 여드름은 피지 배출이 원활하지

여드름 종류 및 관리 방법

- 블랙헤드**
피지가 피부 표면으로 올라와 개방된 상태
관리: 살리실산 성분 포함 제품
- 쭉살**
모공이 막혀 피지가 고여 있는 상태
관리: 레티노이드·살리실산 성분 포함 제품
- 농포**
쭉살 구진이 여드름으로 악화되어 발생함. 염증과 통증이 동반된 붉고 단단한 고름덩어리
관리: 스페룰립 성분으로 관리, 멸균 압출, 의사 상담 후 항생제 처방
- 결절**
구진 여드름이 합쳐져 피부 깊숙이 자리하며 넓게 고름이 퍼진 상태
관리: 스테로이드 주사제 치료



때 생긴다. 모공이 막히면 피지가 굳어 버리고 이 상태에서 세균과 만나면서 염증성 병변이 되는 것이다. 대표적인 원인은 초콜릿과 같은 단당류 제품·스쿠알렌·스밀가루로 만들어진 음식·스커피 등의 지나친 섭취나 꼼꼼하지 못한 세안 등이다.

피부 외용제 제약사는 현재 동야제약이 여드름부터 흉터 색소까지 전 주기를 공략하고 있다. 동야제약 제품은 약국에서도 가장 많이 눈에 띄고 약사들도 좋은 성분으로 추천하는 외용제다. 트레아크틴 트레아크틴 노스카나 스텔라토닝 스파리온 노스카나인 등 시장에서 확실한 존재감을 드러내고 있다. 최근 출시된 바디 전용 '에크린 스프레이'까지 전 주기를 아우르는 라인업을 갖추며 차별화된 경쟁력을 확보했다.

이렇게 여드름 종류와 원인 및 해결 방법에 대해 알아왔다. 여드름을 화장품으로 해결하려는 경우가 있는데 여드름은 염증 질환으로서 진료와 약물 치료 등이 동반되어야 하는 질환이다. 악화되기 전에 단계에 맞는 적절한 치료를 받는 것이 중요하다. 반드시 대면 또는 비대면으로 진료 받고 관리하는 것을 추천한다.

서울에서 피부과를 운영하는 전문의는 "여드름은 단순한 미용 문제가 아니라 염증성 질환으로, 환자 상태에 맞는 적절한 치료가 필요하다"며 "바르는 약과 먹는 약, 시술을 병행하면 흉터를 최소화하고 재발을 줄이는 데 도움이 된다"고 조언했다.

허승아 기자 heosa@skyedaily.com

못한 상태에서 모공 속 여드름균과 반응하면서 염증이 발생한 상태다. 피지와 세균·염증이 모공 깊은 곳에 모영 고름주머니(낭종)를 형성한다.

크고 부풀어 있으며 통증과 부기가 심하고 열감도 있다. 낭종성 여드름은 뾰루지 중 가장 심각한 단계로 흉터와 색소 침착을 남기기 때문에 피부과를 방문하는 것을 권장한다.

심각한 경우 피부과에서 절개해 안에 찬 고름이나 체액을 빼낸다. 낭종성 경우 스테로이드 주사 치료가 필요하고 때때로 아이소트레티노인을 장기복용해야 한다. 흔적이 남아 있는 경우 레이저 시술을 하기도 한다.

반면 응괴성 여드름 종류는 결절과 낭종성 병변이 있는 것이 특징이다. 응괴성

은 크고 염증이 가라앉는 데 시간이 걸린다. 특히 같은 자리에 재발하기도 한다. 치료는 낭종성처럼 먼저 염증을 가라앉히는 치료를 한 다음 모공이나 색소 침착 등 치료 단계별로 들어간다.

여드름은 언제 짜는 것이 좋을까?
노란색이 보일 때가 압출하기 가장 좋은 시기이지만 피부 깊은 곳의 여드름 짜야 흉터가 남지 않는다. 그 외의 여드름은 권장한다. 잘못된 압출로 피부 패임, 색소 침착, 또는 여드름이 더 심해질 수 있다.

여드름이 생기는 이유
여드름은 피지의 배출이 원활하지 못할

우울증 환자 110만 명 돌파... 10대 미만 5년 새 두 배

국내 우울증 환자가 역대 최다치를 기록한 것으로 나타났다. 특히 10대 미만 아동 환자가 5년 새 두 배 이상 늘어나면서 정신 건강 관리에 적신호가 켜졌다.

2일 서미화 더불어민주당 의원(국회 보건복지위원회)이 국민건강보험공단에서 제출받은 자료에 따르면 2024년 우울증 환자는 110만6603명으로 집계됐다.

2020년 83만2483명과 비교하면 32.9% 증가했다. 같은 기간 진료 건수도 639만 4820건에서 852만4815건으로 33.3% 늘었다.

우울증 환자는 연평균 7.4% 증가하며 가파른 증가세를 보이고 있다. 연도별로 살펴보면 △2020년 83만 2483명 △2021년 91만5910명 △2022년 100만1046명 △2023년 104만3732명 △2024년 110만6603명이다. 성별로는 여성 환자가 74만3590명(67.2%)으로 남성 36만3013명(32.8%)보다 두 배 이상 많았다.

전체 환자 32.9% 증가 진료 건수 852만
경기 30만5293명·서울·부산·인천 순



또한 사회·경제적으로 활동이 많은 20·30·40 여성 환자가 전체의 33.2%를 차지했다.

연령별로는 아동·청소년층 증가세가 두드러졌다. 10대 미만은 2020년 991명에서 2024년 2162명으로 118.2% 폭증했다. 같은 기간 △10대 83.5% △30대 69.7% △40대 52.4% 증가세가 뚜렷했다.

지역별로는 경기도가 30만5293명(27%)으로 가장 많았고 서울(25만3534명) 부산(7만9084명), 인천(6만4789명) 순이었다.

서 의원은 "정신건강 문제는 골든타임을 놓치지 않고 조기 발견·개입하는 것이 가장 중요하다"며 "국가 차원의 정신건강 인프라 확충이 시급하다"고 말했다. 이어 "우울증은 누구나 겪을 수 있는 '마음의 감기'와 같다"며 "부정적 인식을 개선할 수 있는 사회적 노력이 필요하다"고 강조했다.

허승아 기자 heosa@skyedaily.com

서울 저층 주거지 재생 속도 'UP'

서울시 '휴먼타운 2.0' 지원 범위 확대
개인 건축주도 가능... 다중주택 추가

서울시가 저층 주거지의 주거환경 개선을 가속화하기 위해 '휴먼타운 2.0' 정책을 손질했다고 2일 밝혔다.

이번 개편은 건축주의 자금 부담을 덜고 사업 참여를 촉진해 노후 주거지 문제를 해소하려는 데 초점이 맞춰졌다.

'휴먼타운 2.0'은 다세대·다가구 등 비(非)아파트 주택의 신축이나 리모델링을 지원하는 사업으로 서울시는 그동안 사업자 자격을 갖춘 개인사업자와 법인에 한해 대출 이자 차액을 지원해 왔다. 그러나 앞으로는 개인 건축주까지 포함해 누구나 지원을 신청할 수 있도록 문턱을 낮췄다. 주택 유형 역시 기존 다세대·연립 외에 다중주택까지 추가돼 원룸형 주거 수요에도 대응할 수 있게 됐다.

신청 시점도 당겨졌다. 종전에는 건축허가가 완료돼야 지원이 가능했지만 이제는 허가 접수만으로도 신청할 수 있어 초기 사업 준비 부담을 줄였다. 아울러 근린생활시설 비용 산정 기준을 지상에서 전체 연면적으로 변경

해 주거 중심 개발을 유도했다. 건축주 본인 거주 세대에 한해 85㎡ 초과 주택도 허용하는 등 실수요자 요구도 반영했다.

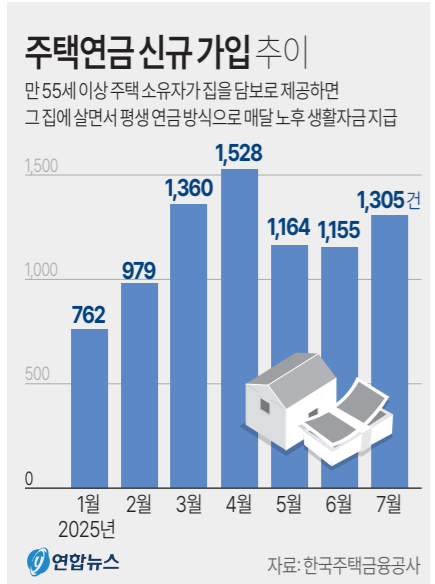
대출 이자 지원 규모는 최대 30억 원, 연 3% 한도로 유지된다. 착공 후 최대 3년간 지원이 이뤄진다. 신청은 연말까지 가능하지만 예산 소진 시 조기 마감된다.

서울시는 사업지마다 건축도시계획 전문가를 배치해 기획 단계부터 전문 컨설팅을 제공하고 공공 주차장·커뮤니티 시설 등 기반 인프라도 조성한다. 또 특별건축구역과 연계한 용적률 완화, 녹지 기준 완화 등 규제 개선도 추진해 사업 효과를 높인다는 방침이다.

최진석 서울시 주택실장은 "현장의 목소리를 반영해 지원 제도를 개선했다"며 "휴먼타운 2.0이 다양한 시민의 주거 수요를 충족시키고 저층 주거지의 주거환경을 신속하게 개선하는 데 기여할 것"이라고 전했다.

임한상 기자 hsrin@skyedaily.com

집값 상승 기대 꺾이자 주택연금 신규 가입 반등



7월 주택연금 신규 가입이 석 달 만에 증가하며 노후 생활자금 확보 수단으로 주목받고 있다. 6·27 대출 규제 시행 이후 집값 상승 기대가 꺾이자 매매 차익보다 안정적인 연금 수령을 선택하는 흐름이 강해졌다. 특히 주택가격전망지수가 큰 폭으로 하락하면서 주택연금이 더 경제적인 대안으로 부상한 게 가입 증가의 핵심 요인으로 꼽힌다.

한국주택금융공사 통계에 따르면 7월 신규 가입 건수는 1305건이다. 6월 1155건 대비 13% 늘었다. 올해 4월 1528건에서 5월 1164건, 6월 1155건으로 줄던 흐름이 반전됐다.

이번 변화의 배경으로 6·27 대출 규제 시행 이후 약화된 집값 상승 기대 심리가 꼽힌다. 주택연금은 만 55세 이상 고령자가 집을 담보로 맡기고 거주를 유지하면서 매달 생활자금을 연금 형태로 받는 제도다. 일반적으로 집값이 오를 것이라는 전망이 줄어들면 매매 차익보다 안정적인 현금 흐름을 택하는 수요가 늘어나 가입이 증가하는 경향이 있다.

실제 7월 한국은행의 주택가격전망지수는 109로 전월 대비 1p 급락했다. 이는 2022년 7월 이후 가장 큰 월간 하락폭이다. 향후 1년 내 집값 상승을 예상하는 소비자 비중이 크게 줄었음을 뜻한다. 그동

7월 신규 가입 1305건
6월 1155건 대비 13%↑

안 지수가 2월 99에서 6월 120까지 2달 연속 상승했던 점을 고려하면 고강도 대출 규제가 투자 심리를 빠르게 냉각시킨 셈이다.

이광용 한국은행 총재도 지난달 기자회견에서 "정부의 가계부채 대책으로 수도권 주택시장 과열이 진정되고 가계부채 증가 규모가 축소됐다"고 평가했다. 다만 "서울 일부 지역에서는 여전히 높은 가격 상승세가 남아 있다"며 안정화 속도가 더딘 측면도 언급했다.

7월 주택연금 가입 증가세는 부동산 시장 기대가 꺾일 때 나타나는 전형적 흐름을 보여준다. 임한상 기자 hsrin@skyedaily.com



오세훈 서울시장의 신개념 저층 주거지 '서울휴먼타운' 조성 계획에 대해 설명하고 있다. 연합뉴스