여드름이란 무엇인가?

여드름은 피부의 기름샘에 영향을 주는 질병입니다. 피부에 있는 작은 구멍들(모공)은 피부 아래의 기름샘과 연결됩니다. 이 샘들은 피지라고 부르는 기름기 있는 물질을 만들어냅니다. 모공은 모낭이라 불리는 관에 의해 샘과 연결됩니다. 이 주머니 안에서, 기름이 죽은 피부 세포를 피부 표면으로 이동시킵니다. 얇은 털 또한 주머니를 통해 자라 피부 밖으로 나갑니다. 피부 샘의 주머니가 막히면, 여드름이 자라게 됩니다

대부분의 여드름은 얼굴과 목, 등, 가슴 및 어깨에 납니다. 여드름은 심각한 건강 위험은 아니지만 흉터를 남길 수 있습니다.

누구에게 여드름이 생기는가?

여드름은 가장 흔한 피부병입니다. 인종과 나이에 관계 없이 여드름이 생깁니다. 그러나 십대와 젊은이에게 가장 흔합니다. 11세에서 30세의 모든 사람들의 약 80퍼센트가 여드름 발생을 경험합니다. 40대와 50대의 사람들이 아직도 여드름이 있는 경우가 있습니다.

여드름은 어떻게 생기는가?

때때로 털과 피지 및 피부 세포가 함께 뭉쳐져 마개가 됩니다. 이 마개 안에 세균이 부기를 초래합니다. 마개의 분해가 시작되면, 여드름이 자랍니다. 여러 가지 유형의 여드름이 있습니다. 가장 흔한 여드름 유형은 다음과 같습니다:

- 화이트헤드. 이것은 피부의 표면 아래에 있는 여드름입니다.
- 블랙헤드. 이것은 피부 표면으로 올라오는 여드름으로 검정색을 띱니다. 검정색은 오물에 의한 것이 아닙니다.
- 구진. 이것은 압통을 유발할 수 있는 작은 핑크색 돌기입니다.
- 농포. 이것은 바닥이 빨갛고 위에 고름이 있는 여드름입니다.
- 결절. 이것은 피부 깊숙이 있는 커다랗고 아프며 단단한 여드름입니다.
- 낭포. 이것은 깊숙이 있으며 아프고 고름이 찬 여드름으로 흉터를 남길 수 있습니다.

여드름의 원인은 무엇인가?

여드름의 원인은 밝혀지지 않았습니다. 의사들은 다음 요인들이 원인일 것이라고 생각합니다:

- 십대 기간 동안 호르몬의 증가(이로 인해 기름 샘이 더 자주 막히게 됩니다).
- 임신 중 호르몬의 변화
- 피임약의 시작이나 중단
- 유전(부모가 여드름이 있었으면 자식에게도 발생)
- 일부 유형의 약들
- 기름기가 많은 메이크업

여드름은 어떻게 치료하는가?

여드름은 피부 문제를 다루는 의사(피부과 전문의)가 치료합니다. 그 치료는 다음을 시도합니다.

- 뾰루지의 치유
- 새로운 뾰루지 형성의 중단
- 흉터의 방지
- 여드름에 의한 당혹감의 감소

조기 치료가 흉터를 방지하는 최상의 방법입니다. 의사는 비처방약(OTC) 또는 처방약을 제안할 수 있습니다. 일부 여드름 약은 피부에 바르는 것입니다. 다른 약들은 삼키는 알약입니다. 의사가 여러 가지 약의 사용을 제안할 수 있습니다.

여드름이 있는 사람은 어떻게 피부 관리를 해야 하는가?

다음은 여드름이 있는 경우 피부를 관리하는 몇 가지 방법입니다.

- 피부를 부드럽게 닦아냅니다. 아침과 저녁 그리고 심한 운동을 한 다음에는 연한 클렌저를 사용합니다. 피부를 문지르더라도 여드름을 없애지 못합니다. 오히려 문제가 더 악화될 수 있습니다.
- 피부를 만지지 않도록 하십시오. 자신의 여드름을 짜거나, 뜯거나, 뽑아내는 사람들은 상처를 남기거나 피부에 칙칙한 자국을 만들 수 있습니다.
- 면도를 조심해서 하십시오. 면도할 때, 전기 면도기와 안전 면도날 모두를 사용하여 무엇이 더 나은지 알아보십시오. 안전 면도날을 사용한다면 날카로운 것을 쓰십시오. 또한 셰이빙 크림을 바르기 전에 수염을 비누와 물로 부드럽게 하는 것이 도움이 됩니다. 면도는 가볍게 그리고 필요할 때만 하십시오.
- 햇볕을 피하십시오. 대부분의 여드름 약은 피부를 더 태우게 할 수 있습니다. 햇볕에 많이 노출되면 피부에 주름이 더 생기며 피부암의 위험도 높일 수 있습니다.
- 메이크업을 주의해서 고르십시오. 모든 메이크업은 기름기가 없어야 합니다. 레이블에 "noncomedogenic"이라는 단어가 있는지 확인하십시오. 그 의미는 메이크업을 하더라도 모공이 막히지 않는다는 것입니다. 그러나 사람에 따라서 이러한 제품을 사용하더라도 여전히 여드름이 생깁니다.
- 머리를 규칙적으로 감으십시오. 머리가 지성이라면, 매일 머리를 감는 것이 좋습니다.

어떤 것이 여드름을 악화시킬 수 있는가?

여드름을 악화시킬 수 있는 것들:

- 십대 소녀와 성인 여성의 경우 월경 시작 2일에서 7일 전의 호르몬 변화
- 자전거 헬멧, 백팩 또는 꽉 조이는 칼라에 의한 압력
- 오염과 높은 습도
- 뾰루지를 짜거나 뽑는 것
- 피부를 세게 문지르는 것

여드름의 원인에 관해 잘못 알려진 내용은?

여드름의 원인에 관하여 근거 없는 이야기들이 많이 있습니다. 더러운 피부나 스트레스는

여드름의 원인이 아닙니다. 또한 초콜릿이나 기름기 많은 음식도 많은 사람의 경우 여드름을 초래하지 않습니다.

여드름에 관해 진행 중인 연구는 무엇인가?

과학자들은 여드름 치료를 위한 새로운 방법을 찾고 있습니다. 현재 진행 중인 연구는 다음과 같습니다.

- 새로운 국소항생제를 포함하여 여드름을 치료하는 새로운 약에 대한 연구
- 마개를 방지하는 방법에 관한 연구
- 테스토스테론 호르몬에 의한 여드름 유발을 중단시키는 방법에 관한 연구
- 피부의 박테리아에 관한 이해를 넓히는 연구

여드름 및 기타 관련 상태에 관한 상세 정보:

국립 관절염, 근골격, 피부 질환 연구소(NIAMS)

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (NIAMS)
Information Clearinghouse
National Institutes of Health (NIH)
1 AMS Circle
Bethesda, MD 20892-3675
전화: 301-495-4484
무료 전화: 877-22-NIAMS (226-4267)
TTY: 301-565-2966
팩스: 301-718-6366
이메일: NIAMSinfo@mail.nih.gov
웹사이트: www.niams.nih.gov

안내

본 간행물은 여기서 설명되는 신체 질환의 치료에 사용하는 약들에 관한 정보를 포함하고 있습니다. 본 간행물이 마련된 당시에 가장 최신(정확한) 정보를 포함시켰습니다. 약에 관한 새로운 정보가 때때로 공개됩니다.

현재 복용 중인 약에 관한 업데이트나 모든 질문은 미국 연방 식품안전청으로 888-INFO-FDA(무료 전화: 888-463-6332)에 문의해 주십시오. 또는 다음 사이트를 방문해 주십시오. 주소: www.fda.gov. 특정한 약에 관한 추가 정보는 www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/drugsatfda

사이트에서 Drugs@FDA를 방문해 주십시오. Drugs@FDA는 FDA가 승인한 약품들의 검색 가능한 카탈로그입니다.

Join a Clinical Trial

Find a Clinical Trial

Related Information

Questions and Answers about Acne

View/Download/Order Publications

Acne, Easy-to-Read Fast Facts
Healthy Skin Matters: Kids Fact Sheet
See All Related Publications