

환절기 탈모원인과 예방 및 치료법

한국기유화시험연구원 경영기획팀장 류승현
02)2056-4720

웬스클리닉

* 환절기 탈모 원인과 예방 및 치료법

날씨가 풀리면서 감기와 몸살로 신경 쓰는 사람들이 있는 가하면 가뜩이나 얼마 없는 머리카락이 빠지서 고민하는 사람들이 많다.

이는 철이 바뀌면서 동불도 털갈이를 하듯, 사람도 같은 이치로 보일 된다. 요즘 부쩍 머리카락이 빠져서 고민하는 사람들..평소에 술이 없거나 탈모가 진행되고 있는 이들에게는 여간 신경 쓰는 일이 아닐 것이다. 이런 때 스트레스, 과로, 다이어트와 같은 요인들이 겹치면 탈모가 더 가중될 수 있으므로 세심한 관리가 필요하다. 탈모 예방수칙을 적어 놓고 실천에 옮겨보면 좋을 것 같다.

예전 같으면 탈모가 40, 50 대 이상 중장년 중

에서 많았지만 이제는 젊은 층에서도 쉽게 발견되고 있다. 남성뿐만 아니라 여성의 경우도 탈모 환자가 늘고 있다. 단 여성들은 탈모가 있어도 이마 선이 유지되기 때문에 남성처럼 원천한 데머리처럼 보이지 않을 뿐이다.

머리카락이 빠지는 원인은 다양하다. 유전과 남성호르몬의 과다분비, 노화 등이 주요 원인이다. 최근엔 과도한 스트레스와 불규칙된 식습관으로 인한 영양부족이나 영양과다, 자극성 샴푸, 사용 등이 탈모를 부추기는 원인으로 꼽히고 있다. 실제 시험과 취업을 앞둔 수험생이나 사회 초년생, 잦은 야근으로 생활이 불규칙한 직장인, 예민한 성격을 가진 젊은 여성에게서 원형 탈모증과 같은 증상이 더 잘 생긴다. 초기 탈모 증상에는 약물치료가 좋다고 전문가들은 권한다.

탈모가 진행중일 때는 피부속털 주머니인 모낭이 살아 있는 상태이므로 탈모를 억제시키는 효과가 있다. 하지만 단기간 효과는 어렵고, 치료를 중단하면 다시 탈모가 진행될 가능성이 있다.

현재 미국식품의약국(FDA)의 정식 승인을 받은 탈모치료제는 바르는 약 '미녹시딜'과 먹는 약 '프로페시아' 2가지 뿐이다. 미녹시딜은 혈관을 이완시켜 모발의 성장을 촉진하는 약으로 보통 6개월~1년 이상 발라야 효과가 있다.

프로페시아는 의사의 처방전이 필요하며 탈모의 원인으로 알려진 남성호르몬의 일종인 디하이드로 테스토스테론의 수치를 낮춰 증상을 호전시킨다. 그러나 장기간 사용했을 때 정력 감퇴 같은 부작용 가능성도 있는 것으로 알려져 있다. 그밖에 탈모가 오래 진행되어 이미 죽었거나 탈모증세가 심한 경우에는 자신의 건강한 모근 판을 옮겨 심는 자가모발 이식술을 고려해 볼 수 있다.

국내시장에서 시판중인 탈모 관련 제품은 헤아릴 수 없을 정도다. 식품의약품 안전청으로부터 허가를 받은 바르는 약은 한미약품의 목시딜, 중외제약의 볼두민, 현대약품의 마이녹실 등 3가지가 있다.

탈모 방지제로는 종근 당의 모앤 모아(毛 & More), 제일제당의 직공모발력, 태평양 제약의 닥터도 등이 대표적이다.

* 탈모예방, 고른 영양과 청결한 두피 관리가 필수

탈모 예방을 위해선 신선한 과일과 야채를 많이 먹는 것이 좋다. 맵고 짠 음식은 피한다. 또 물을 맥주잔으로 하루 6잔 이상 마시면 모세 혈관의 순환을 촉진시켜 탈모의 진행 속도를 늦출 수 있다. 콩, 마늘, 양파, 다시마, 김, 달걀, 정어리, 검은 개, 찹쌀, 우유 등은 모발 성장을 촉진시키는 데 좋은 효과를 내는 식품들이다. 반면 기름기가 많거나 햄버거처럼 포화지방산이 많은 인스턴트 식품은 피하는 것이 좋다. 자외선에 오랜 시간 노출되는 것도 삼가야 한다. 개중엔 샴푸 때마다 머리카락이 많이 빠지는 것 같아 머리 감기를 기피하는 경우가 있었다. 그러나 적어도 이틀에 한번 정도는 머리를 감아 두피에 쌓인 노폐물이나 비듬, 피지 등을 제거해야 한다. 샴푸는 가급적 순한 것을 쓰고, 비누를 쓸 때는 잘 헹궈내야 한다. 머리를 감은 후 머리카락이 서로 엉켜서 비누찌꺼기 같은 잔여물이 모공을 막아 오히려 탈모를 촉진시킬 수 있다. 스프레이나 젤, 무스, 등 스타일링제는 모발 끝에 단 살짝 사용하는 것이 좋다. 또 빗이나 손으로 자주 두피를 마사지 해주는 것이 탈모 예방에 도움이 된다. 한편 모자를 쓰고 다니면 그나마 남은 머리카락의 모근이 통풍되지 않아 탈모 속도가 빨라질 수 있으므로 삼가는 것이 바람직하다.

* 미리 마사지를 해준다.

먼저 양손가락을 쪽 편 채 손가락 끝 부분으로 두피를 누르면서 작은 원을 그리며 마사지한다. 다음으로 가볍게 주먹을 쥐고 귀 뒷부분부터 뒷머리 중앙까지 가볍게 두드려 준다. 또 양손 바닥을 머리 양옆을 누른 채 정수리 쪽으로 끌어올리듯 올렸다가 내려 준다. 마지막으로 각지 낀 손을 각지 낀 상태에서 머리 뒷부분을 지극히 누르면서 올렸다 내렸다를 반복한다. 하루에 10분씩 아침저녁으로 마사지를 하고 한가지 동작을 3~4회 반복한다.

* 탈모예방에 좋은 음식

머리카락 성장에는 글루타민산과 아미노산이 풍부한 다시마 미역 등의 해조류가 좋다. 또 해조류에 많이 함유된 요오드는 모발 성장에 도움을 준다. 비타민 A는 모발의 발육을 촉진한다. 비타민 D는 머리카락을 재생시킨다. 비타민 C는 탈모예방 효과가 있으며 비타민 B군은 산소공급을 촉진시키고, 비타민 E는 혈액의 흐름을 개선 시켜준다.

* 탈모 예방수칙 5가지

1. 과일 야채를 듬뿍 섭취한다. 물도 충분히 마신다.
2. 고기류 등 콜레스테롤과 포화지방산이 많

은 음식은 삼간다.

3. 머리카락은 청결하게 유지한다.
4. 스프레이 젤, 무스 등 헤어스타일링 제 사용은 가급적 피하고 불가피한 경우 머리 끝에만 살짝 바른다.
5. 두피를 자주 마사지 해주고, 모자는 가급적 쓰지 않는다.

* 체크해야 할 징후들

탈모는 갑자기 나타나는 것이 아니다. 다음과 같은 증상을 겪고 있다면 탈모의 진행을 의심하고 전문가의 도움을 구할 필요가 있다.

- 심리적인 징후

- 스트레스 때문에 머리가 자주 지끈거린다.
- 눈이 자주 피로하다.
- 피로가 누적되어 생활의 의욕이 떨어진다.
- 자주 깜짝 깜짝 놀란다.

- 신체적인 징후

- 머리카락은 가늘어지는 반면에 팔다리나 가슴의 털, 수염은 유달리 길어지고 진해지고 많아진다.
- 평소보다 머리카락이 많이 빠진다.
- 습관적으로 머리를 자주 긁는다.
- 두피가 가려우면서 비듬이 심한 증상이 6개월 이상 지속되고 있다.

@ 당신의 대장은 건강 하신가요?

@ 배변 오래 걸리는 육류 과잉섭취가 주원인

대장혹, 체내 대변 독성 쌓여 생긴다

최근 건강검진을 하다가 많이 발견되고 있는 대장용종(폴립)이 많이 발견되고 있다고 한다. 1cm크기의 대장 용종이 2개 이상 발견되면 '암으로 발전할 가능성이 있다'는 것이다. 전문가들은 약 3년에 한번씩 대장내시경을 할 것을 권고하고 있다. 특히 40~50대에 들어서 다반사로 있는 일이라는 것. 평소에 별 이상이 없는 사람이 건강검진에서 용종이 발견될 비율은 일반적으로 20~30% 정도가 된다는 것.

서울의 한 대장항문 전문병원이 건강 검진 환자 1만7500여명을 조사한 결과는 36.4%가 됐다. 30대는 20.9%, 40대는 33.3%, 50대는 44.9% 용종이 발견됐다는 것이다.

일반적으로 대장혹으로 불리는 이 용종은 체내 대변독성이 쌓여서 생기는 것으로 알려지고 있다.

의사들은 "이 용종의 30~50%가 암으로 발전한다"고 지적한다. 그러나 떼어내면 되기 때문에 크게 걱정할 필요는 없다는 것. 일종의 노화 현상인 용종은 대장 점막에 들출된 모든 종류의 혹을 말한다. 오랜 세월 대변속 독성물질에 대장의 점막이 노출되다 보면 점막 세포가 변화를 일으켜 용종이 된다는 것이다.

발견 즉시 내시경 수술하면 암 걱정은 없어

따라서 대변이 오래 정체되어 있는 'S'자 결장'이나 직장에 특히 용종이 많다. 대장의 정상 점막이 용종을 거쳐 암으로 발전하는데는 10년~15년 걸리는 것으로 알려져 있다. 대항병원 한 전문가는 "육류와 지방 중심의 서구식 식생활은 대변이 대장에 오래 머물게 만들며, 일종의 독성 물질인 담즙산 생성을 촉진하므로 용종의 원인이 된다"고 지적한다. 대장에서 발견되는 용종의 50~70%는 염증 또는 단순한 점막 비후(肥厚)로 인한 비 종양성이며, 나머지 30~50%는 염증 또는 단순한 점막 비후로 인한 비종양성 용종이며, 나머지 30~50%가 암으로 발전하는 종양성(선종성) 용종이다.

삼성서울병원 소화기내과 전문가는 "내시경만으로는 종양성인지 비종양성인지 알아내기 힘들므로 일단 용종이 보이면 떼어내서 조직검사를 하는 게 원칙이라며 "용종이 재발할 가능성이 약 30%에 달하지만 용종이 다시 생겨 암으로 바뀌려면 무척 오래 걸리므로 너무 걱정할 필요는 없다고 충고한다.

40대에 접어든 뒤 3~5년에 한번씩 직장경 검사, 10년에 한번씩 대장 내시경 검사를 받으면 암으로 변하기 전 단계서 용종을 제거할 수 있으며, 설혹, 암으로 변했다더라도 조기 암 상태

이므로 생명에는 아무런 지장이 없다는 게 전문가들의 지적이다.

한편 혈변 등의 증상 없이 용종이 발견되는 사람은 대부분 발견 당시 용종 크기가 1cm 이하이므로 개복수술 없이 외래에서 내시경을 이용해 간단하게 떼어낼 수 있다고 한다.

일반적으로 종양성 용종의 크기가 2cm이상이면 그 속에 암세포가 들어 있을 확률이 35~50%에 달하지만 1cm이하일 경우에는 1% 미만으로 알려져 있다.

@ 정상인의 20~30%가 '혹' ...40대부터 검사해야

한편 용종은 대개 한 두개 발견되며, 많아도 10개를 넘지 않는 경우가 대부분이라는 것.

그러나 어떤 경우에 대장 벽에 수백~수천개의 용종이 생긴 경우가 있는데, 이를 가족성 용종증'이라 한다. 20대에 용종이 생겨 10~20년 뒤 암으로 발전하며, 전체 대장암의 1%가 가족성 용종증에서 비롯된다. 따라서 대장암 가족력이 있는 사람은 20세쯤서부터 대장 내시경 검사를 받는 게 좋다는 것이다.

50세 까지 대장 검사를 한번도 받지 않은 사람이라면 병원을 찾는 편이 바람직 하지만, 문제는 확실한 진단이 가능한 대장 내시경 검사 받기가 만만치 않다는 것.

검사 전날 대장에 대변이 없도록 설사제로 대장을 비워야 하는 데다 검사할 때 아프다고

소문이 나있는 것도 병원 방문을 주저하게 하는 요인이 된다는 것. 전문가들은 이런 통증을 줄이기 위해 수면 대장 내시경 검사가 도입되고 있다.

더구나 추가 비용이 드는 데다, 검사 후 약은 2~3시간 휴식을 취해야 하는 단점이 따른다. 그래서 최근 개발된 방법이 컴퓨터 단층촬영(CT)으로 대장을 찍는 'CT 가상대장 내시경'이다. CT로 대장이 있는 복부를 찍은 후, 여기서 얻어진 정보를 다치 내시경을 보는 것처럼 컴퓨터가 3차원 영상으로 재구성하는 방법이다.

의료영상 전문회사 인피니트의 한 관계자(방사선과 전문의)는 "대장은 공기를 다량 함유하고 있어 대장 폴립이나 대담암 등이 있으면 동굴의 종유석처럼 돌출 되면서 두드러지게 보이게 된다"며 "CT를 순식간에 수십장 찍는 기술의 발달과 영상 정보를 3차원으로 만드는 컴퓨터 프로그램의 검사가 가능해 졌다"고 말한다.

@ CT 가상 대장내시경 복부 촬영 뒤 3차원 영상으로 재구성

환자는 가만히 CT 검사대에 누워 있으면 검사는 수초에서 수분 내에 고통없이 끝난다. 동시에 복부 내 다른 장기의 이상 여부도 알 수 있다는 장점도 있다.

그러나 'CT 가상 대장내시경' 검진에서 용종

등이 발견 될 경우, 절제나 조직검사를 하려면 꼭 대장 내시경 검사를 받아야 하는 것이 단점으로 지적된다. 현재 ' CT 가상 대장내시경' 검사를 하는 병원은 서울대병원·건양대병원·국립암센터·아주대병원·대향병원·홍성의료원 등이며 이를 도입하는 병원이 늘고 있는 것으로 알려졌다.

@ 용종 예방하기 위해 일상생활에서 지켜야 할 일

- 육류, 계란, 우유제품, 샐러드에 넣는 드레싱, 기름 등의 음식물을 제한하여 지방질 섭취를 줄인다.
- 과일, 채소 등 섬유질이 많은 음식을 충분히 섭취한다.
- 비만일 때는 체중을 조절한다.
- 과음을 피한다.
- 충분한 양의 칼슘을 섭취한다.
- 금연을 한다.
- 적당한 운동을 한다. ●