



겨울철 관리경보 발령 가렵고 따가운 민감성 두피

춥고 건조한 요즘, 두피에도 관리경보가 발령된다. 특히 실내에서 사용하는 난방기기들은 두피의 수분을 빼앗아가는 주범이다. 안팎으로 건조한 가운데 예민하고 민감한 두피는 더욱 가렵고 따끔거릴 뿐만 아니라, 각질로 생기는 비듬이 늘고 빠지는 머리카락도 증가하게 된다. 이럴 때일수록 두피를 세심하게 관리해야 탈모를 막고 건강한 머릿결을 유지할 수 있다.

글 이은정 기자

두피는 피부의 일종이다. 춥고 건조한 겨울철이 되면 피부 관리에 더욱 신경 써야 하는 것처럼, 두피도 적절한 관리가 필요하다. 두피 관리는 모발의 생성 및 두피 건강을 저해하는 이물질과 피지나 땀 등의 피부 분비물을 제거하고 필요한 영양을 공급해 두피 건강뿐만 아니라 모발의 성장을 원활히 도와 주는 것을 의미한다. 두피를 제대로 관리하기 위해서는 우선 두피 타입을 정확히 파악하는 게 중요하다. 날씨 변화에 유난히 민감하고 건조할 때에 두피가 따끔거리며 염증까지 생긴다면 눈여겨봐야 한다. 부분적으로 각질이 일어나고, 머리를 묶거나 당겼을 때 금세 아픔을 느끼거나 두피가 울긋불긋하게 변하면 민감성 두피일 가능성이 높다.

가렵고 따끔거리고 울긋불긋, 심지어 염증까지

민감성 두피는 외부의 자극적인 물질이나 환경 변화, 알레르기 등에 대해 정상 두피보다 민감하게 반응해 피부염을 일으킬 수 있는 환경이 조성된 두피



상태를 말한다. 즉, 자극적인 트리트먼트나 세척력이 강한 샴푸, 과도한 각질 제거 등으로 인해 보호막이 변형된 것이다.

정상 두피의 수분 함량은 대개 15~20% 정도인데 겨울철에는 수분 함량이 10% 이하로 떨어지게 된다. 민감성 두피는 요즘처럼 건조한 날씨에 피부보호막 조절 기능이 떨어져 두피 속 수분 함량이 적어져 더욱 건조해지는 악순환을 반복한다. 그런데 얼굴 등은 외부에 노출되어 있으므로 건조함을 쉽게 느끼지만 두피는 피부층이 얼굴보다 얇고 머리카락으로 덮여 있어 건조한 증상을 쉽사리 느끼지 못해 방치하기 십상이다. 건조해진 두피는 갈라지고 각질층이 벗겨져 비듬이나 가려움증을 유발할 수 있다. 이를 방지할 경우 과다하게 생긴 각질이 모공을 막고 피부보호막 조절 기능 저하로 면역력까지 떨어져 두피 트러블이 발생할 수 있다.

이틀에 한 번, 저녁에 감는다

민감성 두피는 대부분 후천적 요인이 크므로 생활 습관을 조금만 바꿔도 건강한 두피를 유지하는 데 도움이 된다. 하루 7시간 이상 숙면을 취하고, 육류나 인스턴트 위주가 아닌 제철 음식과 식물성 단백질 위주의 먹을거리를 충분히 섭취하는 것이 좋다.

머리를 감을 때에도 세심한 주의가 필요하다. 잦은 샴푸는 두피나 머리카락을 건조하게 하고 비듬의 원인이 될 수 있으므로, 민감성 두피는 이틀에 한 번 정도 머리를 감되, 되도록 저녁에 감도록 한다. 낮 동안 쌓여 두피를 막고 있던 오염물질이나 땀, 각질 등을 깨끗이 씻어내야 재생이 활발한 밤 시간에 두피가 영양을 충분히 공급받을 수 있기 때문이다. 머리를 감을 때에는 약간 따뜻한 물로 15분 이상 꼼꼼하게 두피를 씻는다는 느낌으로 감고, 두피를 손톱으로 긁거나 자극을 주지 말고 손가락 끝으로 부드럽게 마사지하듯 감는다. 비타민 A, C, E, H 등이 함유된 제품을 사용하면 두피의 붉은 기나 예민함, 가려움을 해소하는 데 도움이 된다. 머리를 감고 난 후에는 드라이기 사용을 자제하고 자연바람으로 말리되, 가능하면 두피까지 빨리 말린다. 뜨거운 찜질이나 사우나를 자제하고 두피가 면역력을 회복할 때까지 염색이나 펌 같은 자극적인 머리 손질도 피하는 것이 좋다. 만약 하루 100개 이상의 머리카락이 빠지는 상황이 지속된다면 반드시 전문가를 찾아 상담을 받는 것이 바람직하다.

두피에 좋은 건강 음식

탈모를 예방하고 진행을 늦추기 위해서는 육식보다 채식이 좋다. 하루에 8~10컵 정도의 물과 과일, 채소, 해조류 등을 많이 섭취하면 탈모 방지에 도



“ 잦은 샴푸는 두피나 머리카락을 건조하게 하고 비듬의 원인이 될 수 있으므로, 민감성 두피는 이틀에 한 번 정도 머리를 감되, 되도록 저녁에 감도록 한다. 낮 동안 쌓여 두피를 막고 있던 오염물질이나 땀, 각질 등을 깨끗이 씻어내야 재생이 활발한 밤 시간에 두피가 영양을 충분히 공급받을 수 있기 때문이다 ”

움이 된다. 또 식물성 단백질이 풍부한 콩이나 두부 등을 많이 먹는 것이 좋다. 반대로 기름에 튀긴 음식이나 짜고 자극적인 음식은 가급적 피하는 것이 좋다. 동물성 지방을 많이 섭취해 콜레스테롤이 증가하면 모근으로의 혈액순환이 방해되어 영양 공급이 잘 이루어지지 않고 탈모로 이어질 수 있다. 또, 과도한 피지분비를 유발해 두피를 덮고 털구멍을 막아 잡균이 번식하기 쉬운 환경을 만들기도 한다. ㉞