

탈모

모발은 일반적으로 수명이 있으며 끊임없이 빠지고 새로 나고 있으므로, 1일에 70~80개 전후의 탈모는 생리적인 것이다. 그러나 비정상적으로 많이 빠져 털이 성기게 되거나, 부분적으로 많은 털이 빠져 대머리가 되는 것을 탈모증이라고 한다.

탈모의 원인

● 과도한 스트레스

모발 사이클을 조정하는 것은 자율신경계라 추측되며 자율신경에 의한 조정이 흐트러지게 되면 탈모의 직접적인 원인이 된다.

스트레스가 강해지면 자율신경을 분주히 쓰게 되어 신경적 부담이 자율신경 부조를 일으킨다. 자율신경의 부조는 혈액의 순환에도 영향을 주어 두부의 혈행 장애와 연결된다. 두부에 혈액이 잘 공급되지 않으면 피부나 모발에 영양이 충분히 보급되지 못해 탈모가 일어나게 된다.

● 두피의 혈액순환 불량(두피 근육의 긴장)

두피보다 두개골 쪽이 발달된 사람은 두피가 긴장되고 두피 내 혈관이 압박을 받아 혈액의 흐름이 나빠진다.

그 결과 모근에 영양이 못 미쳐 모발의 성장이 멎고 빠지게 된다.

그러나 한편 혈행이 활발하더라도 혈액 중 모발에 영양소가 되는 아미노산이 부족한 경우에는 탈모가 일어난다.

● 남성 호르몬(Androgen 분비 과잉)

사춘기 이후에 분비되는 안드로젠(남성 호르몬)이 여러 실험에서 탈모를 일으킨다는 사실이 밝혀졌으며, 여성도 안드로젠이 과다하게 분비되면 탈모가 일어난다.

남성호르몬은 남성다움을 나타내고 계기능을 촉진하는 호르몬이지만 모발에 대해서는 정반대의 작용을 한다. 피지선의 활동을 촉진하고 지루성의 비듬을 발생시켜 탈모증의 증상을 더욱 악화시킨다.

● 지루 피부염

모발에는 두피에서 잘 떨어지지 않는 지방분이 분비되는데 공기 중에 먼지와 결합, 심한 지루성 인설 및 지루 피부염을 유발하는 원인이 된다.

지루성 인설 등은 모공을 막아 두피가 숨을 쉴 수 없게 만드므로 탈모증을 일으키며 염증이 수반될 때는 더욱 심해진다.

머리를 자주 빗거나 퍼머 등으로 물리적 자극을 많이 가하게 되면 반복된 자극으로 모발이 부서지거나 모낭으로부터 빠지게 되어 탈모 현상이 나타나게 된다.

● 아토피성 체질

체질적으로 아토피성인 사람은 아토피성 피부염 뿐만 아니라 아토피성 탈모증도 병발하기 쉽다.

● 유전적 소인

탈모증은 특히 남자인 경우 그 유전력이 대단히 강하다. 가령 아버지 또는 어머니 어느 한쪽이 탈모증이 있거나 유전자를 가지고 있으면 그 아들에게 탈모증이 유전될 확률이 대단히 높다.

반면, 여성은 탈모증의 유전자가 한쪽에서 전해져도 증상이 별로 나타나지 않고 양친 모두 유전자를 가지고 있는 경우는 탈모증이 나타날 수도 있지만 매우 희박하다.

여기서 중요한 것은 유전되는 것은 탈모증을 야기하는 체질 및 형태이지 탈모증 그 자체가 아니라는 점이다.

그러므로 자기가 유전자를 가지고 있더라도 그 증상이 나타나지 않게 항상 두발의 컨디션에 주의하고 적극적으로 피부 세포를 활성화시켜 나가는 노력을 한다면 탈모증을 방지할 수 있다.

● 영양 결핍

모발의 대부분은 딱딱한 형태의 단백질(케라틴)으로 이루어져 있다. 나이에 관계없이 누구나 정상적인 모발의 생산을 위해서 적당한 양의 단백질을 먹어야 한다.

다이어트로 인해 단백질이 부족해질 경우, 우리의 몸은 단백질을 비축하기 위하여 성장기에 있던 모발을 휴지기 상태로 보내게 된다.

그리하여 2~3개월 뒤에 심한 탈모가 나타날 수 있으며 모발을 당겨 보면 쉽게 뽑히게 된다. 이러한 탈모는 충분한 양의 단백질을 보충해 주면 회복이 가능하고 편식하지 않고 균형 있는 식단을 유지하면 예방이 가능하다.

● 철분 결핍

철 결핍에 의해 간혹 탈모가 발생하기도 한다. 어떤 사람들은 음식물에서 철이 부족하거나 신체의 철 흡수가 떨어지기도 하며 어떤 여성은 월경이 심하여 철 결핍이 발생되기도 한다.

철 결핍은 혈액 검사로 알 수 있으며 철분 제제의 복용으로 교정 가능하다.

● 머리 당기기(견인성 탈모증)

머리카락을 세게 땅거나 직선으로 잡아 당기기 또는 퍼머 머리를 할 때 너무 세게 모발을 말아서 모양을 만드는 과정에서 발생할 수 있다.

지속적으로 머리카락을 잡아당기게 되면 탈모의 원인이 되는데 이 경우에는 가장 힘을 많이 받는 측면 부위의 머리카락이 빠지게 된다.

탈모의 종류

● 생리적 탈모

대부분의 유이는 신생아 초기에 다양한 양의 두피 모발이 빠진다. 탈모는 급속히 혹은 서서히 진행하며 대칭적으로 여기 저기에서 빠지고 주로 머리의 앞쪽에서 시작된다.

정상적인 두피에서는 생장기와 휴지기 모발의 조화에 의해 매일 100개 미만의 머리카락이 빠진다.

출산 후 2~3개월 이내에는 많은 양의 머리카락이 빠진다. 나이가 들어 노인화되어 갈수록 머리카락도 빠져 두피가 많이 노출되게 된다.

이러한 생리적 탈모는 특정 부위에 뚜렷한 형태의 탈모반을 보이지는 않고 여기 저기에서 빠지게 된다.

● 반흔성 탈모증

모낭이 파괴되고 섬유 조직이 생겨 영구적 탈모 상태가 되는 것으로 화상이나 상처 등의 외상, 방사선 피부염, 감염, 독창, 가성독발, 독발성모낭염, 모공성 편평태선, 홍반성 루푸스, 경피증, 종양 등이 원인이 된다.

● 비반흔성 탈모증

조직이 섬유화 되지 않고 모낭도 그대로 보존되어 있는데 여기에는 원형탈모증, 남성형 탈모증, 생장기 모발 탈모증, 발모벽 등이 있다.

그러나 비반흔성 탈모도 질병이 계속되면 반흔성 탈모로 전환될 수 있다.

탈모의 치료

● 약물 요법

- 트리코민액 도포, 미녹시딜액 도포, 트레티노인액 도포
- 피나스테라이드 복용

● 메조테라피 주사요법

- 탈모를 억제하고 머리카락이 다시 자라게 해주는 치료로, 혈관 확장 및 모발 성장을 촉진시키는 약물

을 두피에 주사하여 모발의 성장을 촉진하는 방법

● 모발이식술

- 탈모가 되지 않은 후두부의 모발을 사용하여 옮겨 심는 수술로서, 이식한 머리카락은 평생 탈모가 되지 않는 영구적인 치료법으로 생착률은 약 80~90% 정도이다. 다만, 25세 이하에서는 최종적인 탈모의 정도 및 탈모의 형태를 예측하기 어렵기 때문에 일반적으로 추천되지 않는다.

탈모에 좋은 자연식



1. 현미

순수한 쌀밥(흰쌀밥)을 포함하여 감자, 밀가루 음식(빵, 파스타 등)은 섭취되면서 곧바로 당분 형태로 흡수되므로 인슐린 분비를 촉진시키는 역할을 한다. 그러므로 이것들을 너무 많이 섭취하는 것은 호르몬의 균형을 깨서 모발에 안 좋은 영향을 미치게 된다. 현미에 포함된 풍부한 섬유질은 수분의 함량을 높여 변비를 예방하고, 인슐린 분비를 늦춰 당뇨 예방에도 좋다.

2. 검정콩

검정콩 중에서도 약콩이 탈모 예방에 좋다. 검정콩에 많이 함유된 아미노산 제제 중 모발의 성장에 꼭 필요한 영양분인 Arginine(아르기닌)이란 성분은 모발 성장을 촉진시켜주는 Nitric Oxide의 대사 전구물질로 항안드로겐 복용으로 오는 성기능 부작용을 막아주며 모발의 성장에 필수성분인 Cysteine(시스테인)은 탈모 방지용으로도 효과가 있음이 밝혀졌다.

3. 검정참깨

검정참깨는 새치를 예방하는 효과가 있으며 허약한 체질을 강하게 하고 두뇌를 좋게 하며 근육과 뼈를 강화시켜주는 장수식품으로 꼽힌다. 또한 검정깨에 노화를 방지하는 성분은 검정깨에 든 감마토코페롤(비타민 E의 일종)이 항산화 작용을 높여 주는 것으로 확인되었다.

또한 두피에 영양을 주어 머리카락이 빠지는 것을 막아주는 검정깨에는 지질이라는 성분이 들어있어 혈관을 튼튼하게 해 주고 두피에 영양을 주어 머리카락이 빠지는 것을 막는다.

4. 다시마

머리 건강을 위해서는 단백질과 비타민이 많이 든 음식이 좋은데, 그 중에 해조류가 대표적이다. 단백질은 머리카락의 주요 성분이고 비타민은 건강한 머리카락의 필수 요소이며 특히 비타민 A는 머리카락의 주성분인 케라틴의 형성을 돕는다. 부족할 경우 머리카락이 건조해지고 윤기가 사라지며 심할 경우 탈모 증세도 나타난다. 이 밖에 비타민 D는 손상된 머리카락의 재생 효과가 있으며 비타민 E는 머리 말초혈관의 활동을 촉진해 혈액 순환을 돕는다.

5. 계란 노른자

계란 노른자가 탈모 예방에 좋은 이유는 계란 노른자에 비오틴이라는 비타민이 풍부히 들어있기 때문이다. 비오틴은 비타민H로 불리기도 하며 비타민B군 중에서 가장 최근에 발견된 것 중의 하나이다. 백발을 방지하며, 대머리의 예방 및 치료, 근육통을 완화시키고 습진, 피부염을 경감시킨다. ㉞

〈출처 : 클린업피부과〉