

# 스트레스성 탈모 예방

최근 어느 방송에서 방영되고 있는 개그프로그램에서 일명 대머리 분장을 하고 나와 우스꽝스러운 행동을 하는 것이 커다란 인기를 끌고 있다. 우리는 쉽게 주위에서 머리칼이 빠진 사람을 볼 수 있는데, 예전에는 그냥 나이가 들면 그럴 수 있다고 생각했던 탈모가 이제 젊은 사람 또는 여성들에게까지 나타나 심각한 문제가 되고 있다. 그나마 탈모 전에 배필을 만나 짝이 있는 사람은 다행이지만, 탈모로 좋아하는 사람과 이루어질 수 없다는 것은 참으로 안타까운 일이다. 최근 여성을 대상으로 한 설문조사에서 '대머리 총각'이 결혼 기피 1순위로 조사되었다.

## 건강한 두피관리를 위한 방법

### ▪ 마사지

두피와 모발을 위해서 모발의 발이라고 할 수 있는 두피에 경혈점들을 지압하고, 마사지 해주는 것으로도 탈모예방과 더불어 스트레스 해소에 좋은 영향을 줄 수 있다. 좋은 마사지 방법은 여러 가지가 있지만, 실제로 집에서 다 따라 하기는 힘들다. 그래서 가장 손쉽고 좋은 방법을 소개하고자 한다.

양 손을 들어 머리에 가볍게 얹는데 손톱 말고, 손가락 끝 부드러운 살이 닿게 하여 부드럽게 푹푹 골고루 눌러주고, 가볍게 두드린다. 간혹 빗으로 두드려서 마사지하는 사람도 있는데, 부드러운 마사지 전용 빗으로 가볍게 빗는 것이 좋다. 하지만 대부분의 사람들이 그냥 푹푹 치는 것을 볼 수 있는데, 의외로 두피가 둔감한 면이 있어 두피에 좋지 않다. 딱딱하고 두꺼운 두피는 머리카락 자라는 데 좋지 않으므로 주의하도록 한다. 두드리는 횟수는 많을수록 좋은데, 적어도 하루에 3회 이상, 매회 자신의 나이 정도를 횟수로 정해서 두피를 눌러주는 마사지를 해주시는 것이 두피와 모발 건강에 매우 도움이 된다.

마사지를 해야 할 또 다른 곳은 목과 어깨 마사지이다. 청소년들은 컴퓨터 등 개인용 미디어기기의 잦은 사용, 직장인




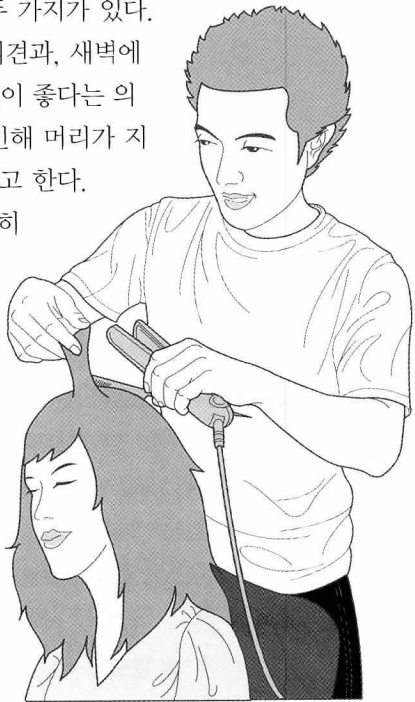
들은 과도한 업무와 스트레스, 일로 인한 스트레스 등으로 목이랑 어깨가 경직된 채로 탈모를 경험하는 사람들이 많다. 목과 어깨를 감싼 근육, 일명 '스트레스 근육'이라 하는데, 스트레스 때문에 뭉치기도 하고 반대로 이곳을 풀어주면 아주 편안해지기도 한다. 두피의 혈액순환이 온 몸과 함께 이루어져야 하는데 그 길이 되는 목과 어깨에서 혈액순환이 정체된다면 우리 몸은 정상적이지 못하게 된다. 따라서 목과 어깨의 근육을 이완시켜 주어야만 건강한 두피와 모발이 유지될 수 있는 것이다.

■ 족욕

따뜻한 물에 발목이나 종아리까지 담그고 무릎에 담요같은 것을 덮어 놓기도 한다. 한 5분 정도만 해도 다리가 훨씬 가볍고 편안해지는 것을 느낄 수 있다. 다리 혈액 순환이 잘되면 다리에 물려있던 피가 전신으로 잘 돌아서 전신 혈액 순환에 도움이 된다. 남성의 경우 머리가 뜨끈뜨끈하면서 머리카락 빠지는 사람들은 대개 발이 찬 사람이 많다. 발을 따뜻하게 해서 몸 전체의 균형을 맞춰줄 수 있으니, 따뜻한 물에 발을 담그고 족욕하면서 마사지를 하는 것이 건강한 두피를 갖는데 많은 도움이 된다.

■ 머리감기

“샴푸할 때 머리를 몇 번 감아야 하나?” 정상적인 머리카락에 공기가 맑은 곳에 산다면 이틀에 한 번 정도만 감아도 충분하다. 하지만 머리에 기름이 많이 끼거나, 공기 나쁜 곳에 사는 사람은 하루 1번 감는 것이 좋다. “언제 감아야 하나?” 여기엔 설이 두 가지가 있다. 저녁에 감는 게 하루 종일 땀나고 지저분한 것을 씻어주니 좋다는 의견과, 새벽에 피지분비, 머리에서 기름 나오는 양이 제일 많으니까 아침에 감는 것이 좋다는 의견이다. 대체로 의사들은 ‘저녁’을 추천한다. 낮동안 나쁜 공기로 인해 머리가 지저분하고 기름이 엉킬 수 있기 때문에 머리를 감고 자는 것이 좋다고 한다. “머리를 어떻게 감아야 하나?” 먼저 머리 감기 전에 빗질을 한다. 특히 머리가 길고 파마를 한 사람은 손가락으로 살살 정리해줘 감기 전에 엉킨 걸 꼭 풀어주어야 한다. 그 다음 따뜻한 물로 머리카락이랑 두피까지 충분히 적시고 샴푸를 손바닥에 덜어 미리 거품을 만든다. 지성인 사람은 기름기 세정력이 좋은 것, 건성인 사람은 영양을 공급해 주는 샴푸를 고르고 가끔 “비누를 쓰면 머리카락이 굵어진다”고 비누로 감는 사람들이 있는데 비누로 머리를 감으면 머리카락이 뻗뻗해지는 느낌 때문에 오해가 생긴 것뿐이지, 실제로 굵어지진 않는다. 하지만 샴푸를 선택하는 것이 모발 건강에 좋다. 거품을 냈으면 머리 전체에 골고루 마사지하듯 3~5분, 이때 손톱 끝으로 벽벽 긁으면 안 되고, 손끝에 부드러운 살 부분으로 가볍게 해주어야 한다. 헹구는 것은 충분히, 5분 정도하여 깨끗하게 헹구어야 한다. 



〈출처: 헬스메디닷컴〉