



脫毛를 부추기는 春

탈모에 대처하는 자세

만물이 소생한다는 봄철에 머리카락이 빠진다면 얼마나 당혹스런 일인가? 더구나 당신 나이를 감안할 때, 도무지 가당키나 한 소리나는 말이다. 봄이란 계절은 바로 이럴 때 잔인하다는 표현을 쓸 수밖에 없는 게다. 계절적인 영향으로 급증하는 황사와 온갖 먼지들은 당신의 이런 걱정을 아는지 모르는지, 되레 두피 건강을 위협하고 있다. 그런 두피건강 악화는 곧바로 '탈모'라는 잔인한 수순을 밟게 된다. 당신이 미처 알지 못했던 범위조차, 날카로운 탈모의 진단으로부터 비켜갈 수는 없을 것이다. 탈모를 예방하는 비책은 그저 작은 손길과 정성을 기울일 수 있는 자세면 충분하다.

글 양성식 도움말 이항희 엔비클리닉 원장

올해는 예년에 비해 봄이 한 달 정도 빨리 찾아온다는 기상청의 전망이 있었다. 그로부터 얼마 지나지 않아, 역시 봄의 불청객인 황사가 기승을 부리며 우리의 건강과 환경을 위협하고 있다. 대기는 황사가 불어오게 되면, 평상시보다 먼지 농도가 5~10배 가량 높아지고, 중금속 등을 포함한 미세먼지 농도 역시 많게는 20~30배 가량 높아져 호흡기질환을 비롯해 눈병, 피부병 등 우리의 건강에 위협을 가하는 매우 해로운 요소로 돌변한다.

이러한 황사 바람은 두피에도 악영향을 미치게 되어 이미 탈모가 진행되고 있는 사람들은 물론, 지루성 두피나 민감성 두피, 평소에 가려움증이나 염증 등의 문제를 가지고 있는 이들에게는 더욱 그 증세를 악화 시키는 또 하나의 요인으로 작용할 수도 있다. 때문에 가장 먼저, 손쉽게 실천할 수 있는 봄철의 일반적인 두피건강관리법을 소개하고자 한다.

- * 집에 돌아오면 반드시 샴푸를 깨끗이 하여 황사로 인해 오염된 두피를 청결하게 유지 하도록 한다.
- * 외출 시에는 머리를 완전히 말리고 나가거나 타이트하지 않은 편한 모자를 착용하도록 한다.
- * 가급적이면 헤어스타일링제를 사용하지 않도록 한다.
- * 지루성 두피는 하루에 아침, 저녁으로 두 번 이상 샴푸하여 모낭이 오염되지 않도록 주의한다.
- * 황사 바람이나 봄바람으로 인해 건조해진 두피에 수분을 충분히 공급해 준다(수분샴푸, 영양 에센스 등 사용).
- * 가급적이면 집 안에서도 공기청정기를 계속 사용하도록 한다.
- * 신선한 봄나물(냉이, 달래, 쑥 등)과 해조류 및 수분을 충분히 섭취하여 탈모를 예방, 모발을 건강하게 만들도록 한다.
- * 봄철에 나른함과 춘곤증 해소를 위하여 충분한 수면과 규칙적인 생활을 하도록 한다.
- * 복식호흡이나 휴식을 통하여 스트레스가 쌓이지 않도록 주의한다.
- * 스트레칭이나 간단한 실내 운동을 통해 어깨와 목 주변의 근육을 풀어 두피로 가는 혈행을 원활하게 해 주도록 한다.

황사와 봄철의 매우 건조한 날씨는 모발을 거칠고 푸석하게 만들 뿐 아니라, 비듬과 탈모의 원인도 된다. 또한 더러워진 모낭 속의 불순물은 두피의 호흡을 방해해서 모낭세포의 기능을 저하시키고, 모발이 가늘어지거나 결국은 빠지게 만든다. 때문에 가급적이면 자기 전에 올바른 방법으로 샴푸를

깨끗이 하여 밤에 활발히 분열하고 증식하는 모낭세포에 산소를 충분히 공급함으로써 탈모를 예방하는 것이 바람직하다. 특히 봄에는 몸이 나른해지고 피곤함을 더 느끼게 되어 수면장애가 발생되기 쉬운데, 수면장애는 혈액순환장애를 유발하고, 면역력을 저하시켜 탈모를 초래하는 악순환을 가져온다.

봄철 탈모를 예방하기 위한 또 한 가지는 무엇보다 균형 있는 식사와 휴식인데, 식사는 가급적이면 혈중 콜레스테롤을 증가시켜 모근의 영양공급에 문제를 일으킬 수 있는 인스턴트나 육류, 담배, 술 등은 자제하고 하루에 2L 이상의 물과 양질의 단백질, 비타민과 무기질이 풍부한 냉이, 달래, 쑥과 같은 봄나물을 섭취하여 신진대사를 원활하게 하는 것이 좋다.

특히 봄철 황사를 주의해야하는 가장 큰 이유는, 중금속으로 파괴된 모낭세포가 더 이상 모발을 생성시키지 못해 차츰 영구적인 탈모로 이어질 수 있기 때문이다. 최근 20~30대 젊은이들에게 발생하는 탈모의 추세를 보면, 그 원인이 과거 대부분을 차지했던 유전성 탈모보다는, 스트레스나 환경오염, 생활습관 등 2차적인 요인에 의한 경우가 대부분임을 알 수 있다. 그런 이유마저 점차 증가하는 추세이니만큼, 일상 생활차원에서 예방하는 것이 중요하다. 만일 탈모로 인해 치료단계에까지 이르렀다면, 초기에 집중적으로 치료(Initial Intensive therapy)를 하는 것이 효과나 비용적인 면에서 월등히 유익하다. 가령, 20대 초반에 남성형 탈모가 시작되어 30년 후인 50대가 되어 치료를 시작하면, 이미 탈모가 상당히 진행된 부분의 모낭은 퇴화되어 영구탈모인 대머리로 지낼 수밖에 없다. 이때에는 치료를 받아도 효과가 떨어질 뿐만 아니라 비용면에서도 큰 손실을 입게 된다. 따라서 탈모가 진행되는 초기에 관리를 시작하는 것이 바람직하다. 물론, 봄은 추위가 지겹고 몸과 마음이 지칠 즈음, 온몸을 어루만지듯 우리에게 개화와 같은 아름다운 선물을 안겨주는 고마운 계절임에 틀림이 없다. 봄별처럼 따사롭지만 강한 생명력이 우리 모두에게 잠재돼 있음을 온몸으로 느끼게 해주는 아름다운 계절인 것이다. 봄별 가득 드리운 창가에서 따스한 차 한 잔을 혼자서라도 기쁘게 즐길 수 있는 여유라면, 봄의 불청객으로 인한 스트레스쯤은 아무것도 아닌 듯 한방에 날려버릴 수 있지 않을까? 나의 머리카락을 고수하기 위한 자세는 이 정도면 족하다.

탈모증, 대체 무엇 때문에

탈모는 어떻게, 무엇 때문에 일어나는 것일까? 그 해답의 실마리는 피지로부터 얻어진다. 피지는 모발이 난 모공의 피지구멍에서 분비된다. 피지가 분비되면 땀구멍에서 분비된 수분과 섞여 모발과 두피가 건조해지지 않도록 피지막을 형성한다. 그런데 보호막이라고도 부르는 피지막이 공기에 닿아 산화하면 모발과 두피를 보호하는 기능을 잃고 때가 된다. 때가 된 산화피지는 달라붙는 성질이 있어 두피에서 떨어지지 않는다. 이후로 두피는 호흡을 못 하게 된다. 그러면 모낭세포에 산소공급이 부족해지고, 세포가 차차 약해진다. 따라서 모발이 가늘어지거나 빠지는 것이다. 공기 중에 있는 먼지가 두피에 쌓이면 역시 두피는 호흡곤란에 빠지고, 모발은 점점 가늘어지거나 빠진다.

머리 모양을 정돈하기 위해 쓰는 스타일링 제품은 모발끼리 서로 달라붙게 해서 머리 모양이 흐트러지지 않도록 하는 것이다. 그러나 헤어스프레이와 같은 스타일링 제품의 성분은 아무리 조심해도 두피에 들러붙어 두피의 호흡에 나쁜 영향을 미친다. 게다가 끈끈하기 때문에 공기 중에 있는 먼지나 곰팡이가 달라붙기 쉽다. 그 결과 두피는 불순물로 뒤덮여

A l i o p e c i a

언급했던 호흡을 하지 못하고, 결국 악영향을 초래하고 마는 것이다.

이밖에 건강한 모발을 유지하려면 여러 가지 영양소와 산소가 모세혈관을 통해 모낭세포에 공급되어야 한다. 만약 혈관에 콜레스테롤이 쌓이거나 스트레스에 의한 혈관 수축으로 혈액의 흐름이 막히면 모낭세포가 영양소를 충분히 공급받지 못해 건강한 모발을 유지할 수 없다. 그리고 원형탈모증의 대표적인 현상인 급성 탈모증은 매우 강한 스트레스가 혈관을 급격히 수축시켜 모근에 영양이 전혀 공급되지 않기 때문에 나타난다.

극심한 스트레스에 의한 급성 탈모증은 스트레스가 해소되면, 수축되었던 혈관이 회복돼 모발이 다시 나기 시작한다. 대개의 경우 스트레스가 해소된 후 3개월 정도가 지나면 탈모는 흔적도 없이 사라진다. 급성탈모증과는 달리 만성 스트레스에 따른 탈모증은 진행 속도도 매우 더디고, 본인의 체질이나 생활환경 등과도 밀접한 관련이 있다. 따라서 회복까지 시간이 얼마나 걸릴지 예측하기가 어렵다. 이쯤 되면, 탈모증에 대한 궁금증은 어느 정도 해소되었으리라. 이제 논의를 진전시켜 보자.



탈모란 무엇인가

이 세상의 모든 탈모가 치료를 받아야 하는 증상은 아니다. 정상적인 모주기를 거쳐 퇴행기에 있는 머리카락은 정상적으로 탈모가 된다. 정상적인 탈모는 하루에 머리카락이 80가닥 내외로 빠지는 것을 말하는데, 자신도 모르게 빠지는 경우가 대부분이다. 하루에 빠지는 머리카락을 50가닥 정도 발견했다면, 별로 걱정할 필요는 없다. 그것은 정상적인 현상이기 때문이다. 물론 개개인의 머리카락 상태는 다르므로 적어도 3일 이상 빠지는 머리카락을 세어 평균을 내보는 것이 정확하다. 하지만 어느 누가 빠지는 머리카락을 헤아릴 수 있으랴. 이는 단지 한 번 정도 자가 진단하는 차원에서 관심을 기울여보란 의미다. 사람들이 심각하게 받아들이는 탈모현상은 비정상적인 탈모다. 일반적으로 하루에 머리카락이 100가닥 이상 빠지면 비정상적인 탈모를 의심해볼 수 있다. 150가닥 이상 발견된다면 치료를 요하는 수준이다. 탈모 증상을 호소하는 경우를 보면 대부분 주관적인 견해일 때가 많다. 빠지는 머리카락의 수를 세어보지 않거나, 머리 모양을 관찰하지 않고, 병적인 증상이 없는데도 추측만으로 탈모가 일어났다고 호소하는 환자들이 많은 것이다. 그런 경우는 대개 머리카락이 가늘어져 있거나 쉽게 부러질 정도로 약해져 있을 뿐 탈모는 아니다. 문득 탈모가 의심된다면 의식적으로 머리카락의 상태를 정확하게 관찰하고 파악하려는 인내가 필요하다.

마음을 다스려 예방한다

마른 나무는 그 잎사귀가 시들며 결국은 말라 수명을 다하게 되고 제방이 되지 않은 곳의 나무는 홍수로 인해 휩쓸려 떠 내려가게 되나 흐르는 냇가 근처의 나무들은 뿌리가 깊고 잎이 마르지 않아 풍성한 잎사귀와 열매를 맺게 된다. 사람의 몸에도 시냇물이나 강의 역할을 하고 있는 핏줄이 있어 그 줄기를 따라 몸의 구석구석으로 필요 산소와 영양분을 전달하는 사명을 한다. 그러나 흐르는 시냇가 옆으로 나뭇가지와 진흙들이 쌓여 물줄기가 원활하지 못하다면 독이 터지거나 물줄기는 다른 곳으로 흐를 수 있다. 그럴 때는 물길의 흐름을 터 주어야 함이 당연한 일인 것처럼 우리의 혈액이 원활한 흐름이 되기 위해서 가벼운 조깅과 스트레칭을 하는 것이 좋다. 또한 간단한 스트레칭과 마사지는 몸 전체는 물론이고 탈모 예방에도 도움이 된다. 스트레칭을 하기 전에 족욕을

A I O P E C I A

하거나 따끈한 물수건을 양어깨 위에 얹어 놓으면 더욱 효과적이네 목과 머리의 피 흐름이 좋아져 모근과 모구의 생명력을 찾는 촉매 작용을 한다. 또한 두피마사지를 하기 전에는 스트레칭으로 혈액순환을 촉진시키고, 어깨와 팔의 근육을 풀어 이완시킨 후 목 운동과 두피 마사지를 하는 것이 적절한 방법이라 하겠다.

탈모증을 예방하려면 무엇보다 건강한 생활을 해야 한다는 것이 전문가들의 권고 사항이다. 특히 고열성 질환은 물론 결핵과 같은 만성 소모성 질환에 걸리지 않도록 주의한다. 그리고 항상 머리카락을 깨끗이 한다. 탈모 증상이 나타날 때 가장 흔하게 하는 일이 머리를 감지 않는 것이다. 머리를 감을 때 머리카락이 가장 많이 빠져 나가기 때문이다. 그러나 그것은 옳은 일이 아니다. 두피에 더러움이 많으면 탈모가 촉진된다는 것은 이미 설명한 바 있다. 외부의 공해가 모공 속에 쌓이면, 그것이 탈모를 유발하는 원인이 된다. 따라서 머리를 깨끗이 감는 것이 좋다.

한편, 몸과 마음은 서로 연결되어 있다. 그래서 사람의 몸은 쉬지 못하거나 불안할 때 스트레스 호르몬을 내뿜는다. 원래 몸 자체는 스트레스를 바로 해소하게끔 만들어져 있지만, 현대 사회를 살아가는 사람들은 24시간 내내 긴장하고 걱정하는 생활을 함으로써 몸이 스트레스를 해소할 시간을 주지 않는다. 이제는 마음과 몸, 영혼에 재충전할 시간을 할애해야 할 때다. 계속 빠지는 당신의 머리카락을 위해서라도 말이다. 🌿

