

My Health Care II

내 두피는 안전한가 누구에게나 발병할 수 있는 원형탈모증

현대 사회는 '스트레스의 사회'라 해도 과언이 아니다. 직장인들은 직장에서, 학생들은 학교에서, 심지어 어린 아이들에서도 스트레스로 인한 각종 질병이 발생하고 있다. 육체적 스트레스에서 심리적, 정신적 스트레스까지 각종 스트레스의 원인들로부터 둘러싸여 살아가고 있는 것이 지금 현대인의 일상이다.

스트레스로 인한 각종 질병들 중에서도 직장인들은 물론, 여성을 비롯해 학생들에게서 많이 발생하고 있는 것 중의 하나가 원형탈모증이다. 최근에는 각종 공해와 유해물질이 많아지면서 남녀 모두에게서 탈모 인구가 증가되었다. 사회는 점점 더 복잡해지고 인스턴트식품의 섭취와 환경호르몬이 증가되면서 머리카락도 견디기 힘든 시대가 된 것이다. 일반적인 탈모와는 달리 원형탈모는 일시적인 탈모현상으로 비교적 쉽게 치료가 가능한 탈모증상이라고 알려져 있다. 그러나 대수롭게 넘겼다가는 탈모로 인한 스트레스까지 겪어야 할지도 모를 일이니 이번 기회를 통해 원형탈모에 대해 좀 더 구체적으로 알아보도록 하자



올해 대학 입학에 앞둔 새내기 김은지(19세, 서울 성북구)양은 머리스타일을 바꾸려 미용실에 갔다가 놀라운 사실을 알게 됐다. 머리 손질을 하던 미용사로부터 원형탈모라는 소리를 듣게 된 것이다. 대학 새내기를 앞두고 한창 꾸미고 싶을 나이에 뒷통수 부근에 동전만한 원형탈모가 생겼다는 소리를 듣게 된 김양은 걱정이 이만저만이 아니다. 눈에 보이지 않을 땐 몰랐는데 미용사가 보여준 탈모부위가 생각보다 크자, 머리를 들추면 눈에 띄게 보이는 허연 두피 때문에 신경이 쓰여 스트레스가 쌓인다고 고통을 호소했다. 학업으로 인한 스트레스로 학생들에게도 자주 발생하는 원형탈모는 자칫하다가 외모에 예민한 여학생들에게 큰 고민거리가 될 수도 있으니 증상이 나타나면 전문가를 찾아가 부위를 살펴보고 치료방법을 알아보는 것이 중요하다.

혹시 나도 탈모?

머리카락은 우리 몸에 있는 털 중 가장 수북이 쌓여있는 만큼 역할에 있어서도 아주 중요한 일을 맡고 있다. 머리피부가 외부와 직접적으로 마찰되는 것을 막고 외부의 온도 변화로부터 두개골과 중요한 뇌를 보호하는 갑옷의 역할을 한다.

정상적인 머리카락이 있어야 할 곳에 병적인 상태 때문에 모발이 빠져 없어지는 경우를 탈모증이라 한다. 보통 정상인의 모발은 약 10만개 이상으로 추산되며 모발은 하루 평균 0.35mm 성장하는데 영양, 호르몬, 기온, 빛 등이 관여한다. 건강한 모발 사이클을 유지하고 있어도 휴지기 모발의 탈락으로 인해 모발은 하루에 50~70개 빠지며 탈모된 자리에는 새로운 모발이 형성된다. 그러나 머리카락이 나는 숫자보다 빠지는 숫자가 많을수록 머리는 점점 대머리가 되며 이 같은 상태를 의학적으로 탈모라 한다.

남성형 탈모증은 흔히 대머리라 부르며 안드로겐 탈모증이라고도 한다. 20대 후반이나 30대 초반의 남자가 이마가 넓어지기 시작하며 이마 옆 부위가 위쪽으로 탈모가 진행되기 시작하고 양측 이마 및 정수리 부근의 머리털에서 탈모가 시작된다면 남성형 탈모증일 수 있다.

남성형 탈모증이라고 해서 처음부터 탈모가 시작되는 것은 아니다. 초기 증상은 앞머리 및 정수리 부근 머리의 굵기가 가늘어지는 것이다. 따라서 본인이 양손으로 정수리 부근 및 후두부 머리털의 굵기보다 가늘고 부드럽게 느껴진다면 초기의 남성형 탈모증을 의심해 보아야 한다.

여성에게도 대머리 유전자는 유전될 수 있기 때문에 나이가 들면서 머리숱이 많이 감소되는 경우 대머리를 의심해 봐야 한다. 그러나 여성의 경우 탈모가 진행 되어도 안면 두피 모발의 경계선은 일반적으로 잘 유지되고 앞이마로부터 1cm정도는 정상으로 보이고 그 뒷부분의 모발이 가늘어지고 빠지게 된다. 나이가 들면서 점차 머리가 많이 빠지고 뒷부분에 비해 정수리에서 앞쪽부위의 모발이 숱이 적고 가늘어져 있으면 유전에 의한 여성형 대머리일 가능성이 높다.

모발의 일부가 동그랗게 빠지는 원형 탈모증 역시 최근 증가하고 있다. 이는 동전 모양으로, 작게 탈모가 생겼다가 저절로 회복이 되는 경우도 있으나, 심한 경우 모발이 모두 빠질 수도 있다. 이지함 피부과 함익병 전문의는 “원형 탈



모증은 다른 원인의 탈모증과 다르게 초기에 급속히 진행될 수 있고, 주사나 바르는 약 또는 면역치료 등이 필요하므로, 의심되면 피부과를 찾아 진단을 받고 치료를 해야 한다”고 전하며 주의를 당부했다.

원형탈모 어떻게 나타날까

원형탈모증은 두부에 탈모부가 동그랗게 나타나는 병이다. 원형 탈모증은 어느 날 갑자기 동전 만한 크기로 머리털이 빠지는 경우이며 대개는 한두 군데만 빠지고 적절한 치료를 받으면 쉽게 회복이 되는 경우가 대부분이지만, 매우 심한 경우는 머리털 전체가 빠지는 전두 탈모증이 되는 경우

탈모의 원인	
스트레스	원형탈모의 90% 이상이 육체적 피로와 장시간 지속된 스트레스로 인하여 잠을 설치거나 불면증으로 고생하다 어느 날 머리가 동전처럼 빠진 것을 발견하게 된다
말초신경이상	모근 주위의 말초신경에 이상이 있게 되면 탈모를 유발하게 된다
자가 면역	외부에서 들어오는 이물질이 아닌 인체 내 정상세포인 모근의 모모세포(아군)를 적군으로 오인하여 혈액 중에 흐르고 있는 T림파구(아군공격대)가 모모세포를 공격하여 탈모를 일으키게 된다
유전적요인	부모나 친인척이 원형탈모의 경험이 있을 경우 유전적 요인에 의해 원형 탈모가 생길 수 있다

도 있다. 보통 지름 1~2cm의 크기로 한 곳에 나타나지만, 때로는 몇 곳에 다발하여 불규칙한 모양으로 융합할 때도 있고, 두발이 모두 빠지는 수도 있다. 대머리가 된 부분의 피부에는 이상이 없는 것이 보통이지만, 주위보다 다소 내려앉아 있거나 불그스름하며, 현미경으로 관찰하면 피부조직에 염증을 보인다. 대개는 머리카락의 탈모가 있으나, 턱수염, 눈썹, 속눈썹, 음모 등이 빠지기도 하고, 드물게는 전신의 털이 모두 빠져버리는 경우도 있다. 퍼져나가는 대머리 주위의 털은 가볍게 당기거나 세게 문지르는 등의 자극을 가하면 통증 없이 간단하게 빠진다. 빠진 털은 무리하게 뽑은 정상의 털과 달리, 모근의 끝이 뾰족하게 되어 있는 것이 특징이다.



스트레스가 원형탈모 유발

현재 원형탈모 환자의 수가 남녀노소 연령대를 가리지 않고 점차 늘어나고 있다. 극심한 스트레스에 노출된 사람들에게 특히 발병확률이 높다. 취학 연령의 유소아, 사춘기 청소년들, 초보직장인들처럼 새로운 환경에 적응해야 하는 사람, 그리고 입시생이나 취업준비생, 가정불화가 있는 주부들, 사업에 실패하신 분들처럼 과로나 스트레스에 노출되기 쉬운 사람들에게 발병이 집중되어 있다.

원형탈모증은 자기면역질환, 유전적 요인, 스트레스 등 그 원인이 다양하지만 최근에는 무엇보다 각종 스트레스로 인해 발생하는 경우가 많다고 한다.



스트레스를 다스리자!


뭐니 뭐니 해도 최근 다양한 연령층에 나타나고 있는 원형탈모의 주범은 스트레스이다. 과도한 상념으로 인한 스트레스는 몸을 고갈시켜, 신장을 약화시키며, 육체를 극도로 피폐하게 만들고 심한 경우 우울증과 정신이상을 초래하게 된다. 또한 스트레스는 신체의 균형을 깨서 호르몬 불균형을 일으키며 부분적인 원형탈모에서 심하게는 모발의 상당수가 빠지는 탈모에 이르기까지 각종 질환을 유발시키고 있다.

실제로 원형탈모는 생활이 안정되고 스트레스에서 벗어나면 자연스럽게 치료가 되는 경우가 있기는 하지만 이는 원형탈모가 처음 발생하고 작은 탈모반이 하나뿐인 성인의 경우에 국한된다. 탈모 전문 휴그린한의원원의 윤동호 원장은 “원형탈모는 시간이 흐르면 자연치유 된다는 잘못된

상식으로 인해 많은 이들이 치료시기를 놓치거나 잘못된 민간요법에 의존하여 난치성 원형탈모로 발전하는 경우가 많다. 증상이 나타나면 탈모 초기에 정확한 원인을 파악하



고 이에 맞는 근본적인 치료를 행하는 것이 중요하다.”고 말하며 치료시기와 근본치료를 강조했다.

현대인은 스트레스에서 벗어날 수 없으므로 스트레스를 이겨낼 수 있는 건강한 몸 상태를 만들어주는 것이 가장 중요하다. 원형탈모는 두피나 모발 치료뿐 아니라 몸 치료를 병행해야 하는데 몸의 건강함은 곧 마음이 건강해지고 질병과 원형탈모로부터 벗어나 면역기전이 정상화되고 두피와 모발이 본래의 정상적인 기능을 회복할 수 있기 때문이다. 원형 탈모가 발생한 경우에는 머리를 쓰기보다는 활동적인 움직임으로 생활 패턴을 변화시켜야 하며, 생각을 최소한으로 줄이고, 몸과 마음에 휴식을 주어야 한다. 원형탈모에 대한 스트레스가 또 다른 스트레스를 불러 악순환이 일어나지 않도록, 긍정적인 사고방식과 규칙적인 운동으로 자신을 다스려야 한다. 

글 / 임채영 기자

생활 속 건강한 모발 가꾸는 요령

• 충분한 휴식을 취한다.

머리카락은 부교감 신경이 작용할 때 발육이 촉진되기 때문에 수면시간이 부족하면 부교감신경 작용이 떨어져 모근에 충분한 영양이 공급되지 않는다. 이것은 털에 직접적인 충격을 줘 유전적이나 체질적 또는 나이에 관계없는 탈모의 원인이 되기도 한다.

• 머리는 생명! 세심한 청결관리

대기 중에 떠다니는 각종 오염물질은 모낭에 침착돼 건강한 털의 생산을 방해하기도 한다.

• 균형 잡힌 식생활

우리 몸이 충분한 영양을 공급받아야 머리카락도 건강해질 수 있다. 균형 잡힌 식습관을 통해 머리카락에 충분한 영양을 공급해주도록 하자. 단것과 기름기가 많은 음식들은 피하도록 한다.

• 적당한 술과 금연

담배에 들어있는 니코틴은 일시적으로 혈관을 수축시키기 때문에 담배를 피우는 동안 모발은 일시적으로 빈혈 상태에 빠지게 된다. 이 상태가 여러 번 반복되면 탈모가 촉진되기도 한다. 마찬가지로 적당히 마시는 술은 괜찮지만, 간의 능력을 넘어서는 과음은 머리카락에 영양이 제대로 공급되는 것을 방해하기 때문에 좋지 않다.



원형탈모의 예