

가을 자외선 막아주는 통풍 잘되는 모자  
자외선이 가장 먼저 닿는 부위는 정수리  
부분으로 철저히 보호하는 것이 중요하  
다. 직사광선을 피할 수 있도록 모자나 양  
산을 써서 머리카락을 보호해 주거나 머리  
카락을 묶어 자외선이 닿는 부분을 최소화  
하는 것이 좋다.

단, 통풍이 잘 안 되는 모자를 장시간 쓰  
고 있으면 오히려 해가 될 수도 있다. 모자  
가 두피에 압박을 가해 혈액순환을 방해하  
여 두피가 전체적으로 약해질 수 있고, 바  
람이 잘 통하지 않기 때문에 땀의 배출이  
많아서 이것이 두피를 지저분하게 만들어  
탈모의 원인이 되기도 한다.

따라서 모자를 착용할 때는 되도록 통  
풍이 잘되는 것으로 선택하고 수시로 벗어  
두피 내에 땀이 차지 않도록 한다. 또한,  
외출 전에는 자외선 차단 기능이 있는 헤  
어 제품을 발라서 보호하는 것이 좋다.

#### 머리는 매일매일 감아야 하는 걸까?

탈모를 예방하는 올바른 모발 관리의 첫걸  
음은 머리를 깨끗하게 감아 청결한 두피를  
유지하는 것이다.



## 노년의 상징 빠진 머리 No~ 탈모 쫓아내기

일반적으로 50세가 지나면 모발의 성장 속도가 느려지기 때문에 누구나 머리가 빠지면서 머리숱이 줄어들게 된다. 이렇게 나타나는 탈모증을 노  
인성 탈모증이라 부른다. 노인성 탈모환자를 보면 하루 평균 탈모량이 정상적인 성인의 탈모량보다 50개가량 많으며, 모발의 성장속도가 느려 탈  
모증상이 더욱 두드러져 보인다. 노인성 탈모를 당연한 것으로 여기고 방치하기 보다는 탈모 발생 초기부터 꾸준히 관리를 하면 탈모 속도를 늦  
출 수 있다. 탈모는 방치하면 진행속도가 빨라지므로 조기 발견과 적절한 관리가 중요하다. 올바른 탈모 관리법에 대해 알아보자.

탈모환자는 머리를 감으면 머리카락이 빠질까 두려워하는데 두피에 쌓인 노폐물, 비듬, 지방, 박테리아 등을 없애려면 머리를 자주 감아야 한다.

차가운 물은 노폐물이 잘 씻기지 않고 너무 뜨거운 물은 두피와 모발에 자극을 주므로 샴푸 시 물의 온도는 체온과 비슷한 37°C가 적당하다. 머리를 감은 지 반나절만 지나도 기름기가 느껴지는 경우에는 매일 감고 건조하면서 푸석한 경우라면 이틀에 한 번 정도 머리를 감는 것이 적당하다. 행굴 때는 구석구석 남아 있는 샴푸를 완전히 제거하도록 정성껏 행군다. 특히 가마와 귀 뒷부분에 거품이 남아 비듬이나 탈모의 원인이 될 수 있으므로 신경 써서 씻어낸다.

머리를 말릴 때에는 두드리듯 자연 건조바람으로 말리는 것이 가장 좋고, 상황이 여의치 않으면 선풍기 바람으로 말려도 좋다. 헤어드라이어를 사용하게 되면 모발에 필요한 수분까지 증발시켜 모발의 손상이 크다. 만약 저녁에 머리를 감을 경우에는 자연 건조 후 잠자리에 드는 것이 좋다.

### 나무 빗으로 가볍게 빗질

거칠지 않은 나무 재질의 끝이 둥근 빗으로 가볍게 빗질을 해주면 두피의 노폐물은 제거하면서도 혈액순환을 도와 모발에 윤기와 탄력을 주어 탈모 예방에 효과적이다. 그러나 지나친 빗질은 정전기를 발생시켜 모발과 두피에 먼지를 붙게 하고 두피의 각질을 자극하므로 100회를 넘기지 않도록 하는 것이 좋다.

빗질을 할 때는 머리끝이나 영킨 부분부터 풀어주면서 두피 쪽으로 올려 빗어주면 아프지 않게 빗질 할 수 있다. 모발이 정리되면 머리의 중앙과 양 옆에서부터 머릿결 방향으로 빗질한다.

### 꼭! 꼭! 간단한 두피 마사지

두피를 자극하면 혈액순환이 좋아지고 두피 아래 세포의 신진대사도 활발해져 모근으로부터 머리카락 끝까지 영양분이 원활하게 공급된다. 또한 노폐물을 더욱 잘 배출시키는 효과도 있다.

탈모를 예방하는 올바른 모발 관리의 첫걸음은 머리를 깨끗하게 감아 청결한 두피를 유지하는 것이다. 머리를 말릴 때에는 두드리듯 자연 건조바람으로 말리는 것이 가장 좋고, 상황이 여의치 않으면 선풍기 바람으로 말려도 좋다.

### 〈두피 마사지법〉

- ① 어깨와 목의 긴장을 풀고 양손으로 머리 뒤쪽과 목 경계 부분의 움푹 들어간 곳을 지그시 눌러준다.
- ② 양손을 뒤로하여 귀 윗부분과 수평이 되는 뒤통수 부분을 가운데 세 손가락으로 누른다.
- ③ 손을 따뜻하게 만든 다음 관자놀이 부분을 원을 그리듯 부드럽게 마사지한다.
- ④ 가운데 세 손가락을 이용해 정수리에서 뒤통수까지 일직선이 되는 부분을 천천히 눌러준다.
- ⑤ 가운데 가르마 부분에 양손을 놓고 양 옆으로 내려가면서 지그시 누른다.

### 인스턴트식품 멀리하고 채소, 해산물 자주 섭취해야

튼튼한 모근을 위해서는 식사습관도 중요하다. 동물성 기름과 당분이 많은 음식은 탈모의 원인물질인 남성호르몬의 혈중 농도를 높이는 만큼 최소한으로 섭취를 하는 것이 좋다. 라면이나 햄버거 같은 패스트푸드나 커피, 담배, 콜라 등도 탈모를 촉진하는 음식이다. 대신에 요오드와 미네랄이 많이 함유된 해조류 및 녹차, 신선한 채소 등은 남성호르몬의 생성을 억제하는 효과가 있어 좋다. 예를 들어 콩, 검은깨, 찹쌀, 두부, 우유, 해산물(미역, 다시마 등), 과일, 채소류, 녹차, 물 등은 탈모 예방에 도움을 주는 음식들이다. **MEDICHECK**