

탈모의 계절, 가을! 머리카락을 사수하자

가을에는 차고 건조한 외부환경으로 인해 우리 피부가 건조해지고 머리카락이 푸석해지기 십상이다. 과거 비듬이 있거나 두피가 건조했던 사람의 경우 더 심하게 각질이 생기거나 가려움 증상이 나타날 수 있으며 심한 경우 탈모가 동반되기도 한다.



가을철 건조한 날씨가 탈모를 유발하는 원인이다. 건조한 날씨는 우리 몸의 수분을 빼앗아 각질이 늘어나도록 한다. 통계에 따르면, 가을은 다른 계절보다 탈모가 1.5~2배 정도 증가하는 것으로 나와 있다. 이는 여름철 강한 자외선과 외부 자극으로 손상된 모발이 전반적으로 약해져 탈모를 일으키기 쉽기 때문이다. 무엇보다 건조해진 날씨로 인해 모발에서 수분이 빠져 나감으로써 각질이 일어난다. 이때 과도한 각질이 모공을 막으면 모발의 성장을 저해하는 것은 물론 비듬이 생기고 모공을 손상시켜 탈모를 유발할 수 있다. 누구나 손쉽게 따라 할 수 있는 탈모 예방 두피 관리법을 소개한다.



핼과 염색 자제하고 수분 공급하기

오랫동안 머리를 감지 않으면 피지가 먼지와 함께 두피 모공을 막고 혈액순환이 원활하지 않아 탈모가 진행될 수 있다. 때문에 1~2일에 한 번 정도는 반드시 머리를 감는 것이 좋다. 머리는 가급적 저녁에 감는 것이 바람직하다. 또 완전하게 머리를 말린 후에 잠을 자는 것이 좋다. 머리를 말릴 때는 드라이기를 사용하기보다는 자연적으로 말려주는 것이 좋으며, 탈모가 진행 중이라면 가급적 핼과 염색은 자제하도록 한다.

가을철은 두피가 특히 민감하고 예민해지는 시기인 만큼 잦은 파마와 염색을 피하고 머리를 꼭 잡아 묶거나 모자의 장시간 착용을 자제하는 것이 좋다. 또한 두피 타입에 관계없이 모발이 건조하고 푸석해질 수 있으므로 충분한 영양과 수분을 공급해 주는 것이 중요하다. 트리트먼트나 앰플, 헤어팩 등 고농축 영양제품을 모발 상태에 따라 주기적으로 사용하면 도움이 된다.

가을철에는 두피가 특히 민감하고 예민해지는 시기인 만큼 잦은 파마와 염색을 피하고 머리를 꼭 잡아 묶거나 모자의 장시간 착용을 자제하는 것이 좋다.



건강한 두피 만드는 올바른 생활습관

탈모를 예방하고 진행을 늦추기 위해서는 육식보다는 채식이 좋다. 하루에 8~10컵 정도의 물과 과일, 채소, 해조류 등을 많이 섭취하면 탈모 방지에 도움이 된다. 물론 육류를 완전히 섭취하지 말라는 것은 아니다. 적당한 동물성 단백질과 함께 식물성 단백질이 풍부한 콩이나 두부 등의 음식을 많이 먹는 것이 좋다. 반대로 기름에 튀긴 음식이나 짜고 자극적인 음식은 가급적 피하는 것이 좋다. 동물성 지방을 많이 섭취해 콜레스테롤이 증가하면 모근으로의 혈액순환이 방해되어 영양공급이 잘 되지 않고 탈모로 이어질 수 있다. 또, 과도한 피지분비를 유발해 두피를 덮고 털구멍을 막아 잡균이 번식하기 쉬운 환경을 만들기도 한다. 서양인이 동양인에 비해 탈모가 많은 것도 육식 위주의 식생활이 탈모에 영향을 미치기 때문이라는 설도 있다.

스트레스 조절하고 충분히 숙면하기

과도한 스트레스도 조절해야 한다. 스트레스는 자율신경의 균형을 깨뜨리고 두피를 긴장시키는 등 모근세포에 좋지 않은 영향을 미친다. 실제로 스트레스성 물질들이 탈모가 진행되는 모근에서 검출된다는 연구결과도 있다. 운동 같은 건전한 취미생활이나 충분한 수면을 통해 스트레스를 잘 관리하는 것이 중요하다. 특히 충분한 숙면은 두피, 모발 건강에 가장 필요한 조건이다. 이외에도 무리한 다이어트로 인한 영양결핍, 과도한 흡연, 복부비만 등도 탈모에 영향을 미치므로 적당한 관리가 필요하다.

가을철 시작된 탈모증상은 대부분 겨울이 지나고 봄이 되면 사라지지만 간혹 가을이 지나도 증상이 나아지지 않는 경우가 있다. 그럴 경우 탈모를 전문으로 치료하는 병원을 찾아 자신의 탈모증상과 상태를 진찰 받아보는 것이 더 심각한 탈모를 막는 방법이 될 수 있다.

