

탈모 치료와 두피 관리법

유전성 남성형 탈모 모발이식 치료

예로부터 탈모치료를 위해 많은 노력이 있어왔다. 의학의 아버지인 히포크라테스는 자신의 탈모치료를 위해서 아편, 고추냉이, 비둘기 배설물을 머리에 바르기도 했고, 클레오파트라라는 시저왕의 탈모치료를 위해 태운 생쥐, 말이빨, 곰기름, 사슴뿔수를 바르기도 했듯이 지금생각하면 웃지 못할 민간요법들이 성행했었다. 하지만 아직까지도 탈모의 치료는 어려운 것이 현실이다.

전국 54곳의 탈모치료 전문 병원이 참여해 탈모 치료를 위해 방문한 남성 500명을 대상으로 탈모치료 행태를 조사한 결과, 탈모 남성들 절반 정도가 자신의 탈모 증상은 의학적 치료를 받을 정도로 심각하지 않다고 생각하고 있었으며, 의학적으로 검증되지 않은 인터넷 정보나 치료 효과가 없는 비의약품에 의존하고 있으며 의학적 치료시기를 놓치고 있는 것으로 조사됐다.

그동안 의학적 탈모 치료를 시도하지 않은 이유(복수응답)로는 '본인의 탈모 증상이 심각하지 않은 것 같아서(48%)' 또는 '탈모 치료를 병원에서 받아야 하는 지 몰라서(31%)'라는 응답이 많아 젊은 탈모 남성들의 전문의를 통한 증상 진단 및 조기 치료에 대한 낮은 인지도가 지적되고 있다.

탈모의 기준=탈모 치료는 진행단계와 치료방법에 따라 효과가 다르다. 전문 의료진이 아닌 비전문가의 의견에 의존해 자신의 증상이나 치료시점을 판단하거나, 잘못된 치료 정보에 의존해 별다른 치료효과 없이, 비용과 시간을 낭비하는 사이 탈모는 계속 진행된다.

사람 머리카락은 대략 10만~15만개 정도인데 하루에 50~60 개씩 빠지는 건 정상적이다. 하지만 하루에 100개 이상씩 빠지면 탈모를 의심한다. 또 두피가 가렵고 모발은 가늘어지면 모발에 힘

머리카락 하루 100개 이상 빠지면 탈모 여성 탈모는 꾸준한 약물치료가 효과

이 없다면 탈모에 대한 정확한 진단과 치료를 시작해야한다.

유전과 남성호르몬에 의한 탈모는 남녀 모두에서 50% 정도 발생하지만 일반적으로 40~50대에 시작한다. 하지만 최근에 사회활동이 복잡해지면서 사춘기 직후에 시작한 경우가 늘어나고 있다.

또 환경적인 영향도 두피질환과 탈모에 영향을 미친다. 일교차가 10도 이상

벌어지는 환절기 때 기온 변화가 심하면 혈액순환이 좋지 않아 탈모가 나타난다. 특히 머릿속이 가려우면서 각질이 많아지는 지루성 피부염이 생기거나, 모낭에 염증이 반복될 때 두피에 염증치료를 늦추거나 관리를 소홀히 하면 탈모가 악화된다.

탈모의 치료와 두피관리=유전적 원인으로 생기는 탈모는 호르몬치료와

모발이식을 통한 치료법이 있다. 우선 남성형 탈모의 약물치료는 미국식품의약국(FDA)에서 인정을 받은 탈모 치료제로 피나스테라이드와 미녹시딜로 치료를 시작하고, 여성의 탈모는 최근 효소에서 추출한 약물치료를 한다. 약물치료는 꾸준히 하여야하며, 약물복용을 끊게 되면 다시 원래의 탈모형태로 서서히 진행하게 된다.

다음으로 두피관리가 효과적이므로, 두피를 청결히 하면서 탈모관리를 한다. 의학적 두피 관리는 두피와 경주마사지 후 두피스켈링을 하고나서 두피지압과 탈모치료를 메조주사를 맞는다. 이후 육모를 위한 레이저 치료를 주기적으로 치료하게 된다.

모발이식=이미 탈모가 많이 진행되었거나 좀더 나은 미용목적을 위해선 모발이식을 한다. 1939년 일본의 사오쿠다에 의해 처음으로 발표된 '모발은 다른 부위에 이식되었다더라도 원래 있었던 부위의 성질을 갖고 자란다'는 이론에 의해 '모낭단위 이식술'을 한다. 즉 두피의 뒤쪽과 옆부분의 모낭을 다른 부위에 이식하면 빠지지 않고 유지된다. 따라서 빠진 앞쪽과 뒷부분은 영원이 빠지지 않는 후두부의 모낭을 이식함으로써 교정할 수 있다.

수술과정은 먼저 환자와 면담을 통해 탈모의 시기, 가족력, 약물 치료 여부, 다른 질환 유무 등을 상담하고 현재의 탈모 상태와 이식이 필요한 모낭의 수를 결정한다. 채취된 머리는 전문 분리요원이 모낭단위로 분리해 앞머리에 국소 마취한 다음 디자인한 부위에 이식하게 된다.

최근에 모발이식의 결과가 좋기 때문에 모낭단위이식법은 두피의 모발이식 뿐만 아니라 무모증, 눈썹이식, 속눈썹이식, 흉터부위이식, 백내장 치료목적으로도 시술해 치료영역이 넓어지고 있다.



신삼식 맑은피부과 원장이 앞머리 술이 부족한 30대 환자에게 모발이식을 하고 있다. 모발이식은 탈모 시기와 가족력, 약물 치료 여부, 다른 질환 유무 등을 파악한 뒤 현재의 탈모 상태와 이식이 필요한 모낭의 수를 결정해 시술하게 된다.

탈모예방 위한 생활습관

탈모예방을 위해서 지켜야 할 생활습관은 평소에도 탈모 예방 전용 샴푸와 스프레이를 사용하며, 지루성피부염이나 건선 등 질환이 있을 때는 질환치료샴푸를 선택해 머리를 자주 감는다.

머리를 감으면 머리카락이 더 빠질까 봐 머리를 감지 않는 것 보다는 매일 샴푸해 두피를 청결히 관리하는 것이 좋다. 머리를 감을 때 미지근한 물로 감는데, 손톱으로 머리를 감게 되면 두피에 손상

매일 머리 감아 청결한 두피 유지 충분한 수면 취해야 모발도 건강

을 주어 피부염을 초래하므로, 손가락 지문 부위로 부드럽게 마사지 후에 세제가 남아있지 않을 때까지 여러 번 헹구어야 한다. 이후 물기가 남아있지 않을 때까지 충분히 닦아내는 것이 좋다.

또 골 칸디션을 좋게하면서 균형 잡힌 식사와 충분한 수면을 취해야 모발과 두

피도 건강해질 수 있다. 야채와 해초류에는 단백질과 칼슘, 비타민 E, 요오드 등이 들어 있는데, 이런 요소는 모발 건강에 아주 좋다. 특히 미역은 모발 발육에 필요한 요소가 풍부해 탈모 예방에 좋다. 모자나 가발을 쓰게 되면 두피에 유분이 모공에 쌓이게 되어 탈모가 진행될 수 있다.

두피는 자그마한 자극에도 민감하게 반응하기 때문에 샴푸 시에 손톱으로 두피를 자극하지 않도록 주의하면서 부드러운 브러시로 두피를 두드려 두피마사지를 해준다.

마지막으로 탈모는 스트레스와 연관이 많다. 스트레스를 받지 않을 수는 없지만 항상 긍정적인 사고와 규칙적인 운동으로 스트레스를 해소하도록 노력하면 탈모예방에 도움이 될 것이다.

<도움말>=상무 맑은피부과 원장 신삼식 /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

국내 안과 대가들 광주에 모인다

21일 밝은안과21 개원 10주년 심포지엄

개원 10주년을 맞은 밝은안과21이 국내 안과의 대가들을 초청해 시력교정수술, 각막, 망막, 녹내장, 백내장, 안성형분야를 주제로 '2009 밝은안과21 심포지엄'을 갖는다.

오는 21일 오후 6시50분부터 밝은안과21 8층 문화센터에서 열리는 이번 심포지엄은 대한 안과학회 광학부 차기 이사장의 축사를 시작으로 1부와 2부로 나뉘어 진행된다.

1부는 조선훈 의대 강남점 교수, 전남대 의대 박영걸 교수를 좌장으로 조선훈 의대 고재용 교수(세계 백내장 굴절학회 조직위원), 전남대 의대 윤경철 교수(한국 백내장 굴절학회 학술이사), 카톨릭의대 주천기 교수(한국 백내장·굴절학회 회장), 성균관 의대 오세열 교수(대한 안과학회 심의위원장)가 연자로 참석한다.

1부 연자들은 '전통 각막이식술의 합병증 및 처치', '백내장 수술시 난시 조절방법' 등 각각의 주제발표에 이어 참석자들과 함께 질문 및 토의시간을 갖는다.

이어 2부에서는 건강 의대 이재홍 교수와 경희 의대 곽형우 교수가 좌장으로 울산의대 국문석 교수(한국 녹내장 연구회 기획이사), 조선훈 의대 최광주 교수(대한 안과학회 정책개발이사), 성균관 의대 김운덕 교수(대한 안성형학회 회장)가 연자로 참석해 각 분야별 주제발표에 나설 예정이다.

밝은안과21 주종대 대표원장은 "이번 심포지엄은 밝은안과21 개원 10주년 기념으로 안과 진료에 보다 실질적인 도움을 드리고자 국내 안과의 대가들을 초청해 마련했다"고 밝혔다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

치매환자 40% 혈관성 질환서 발생

전남대병원 2,892명 분석

알츠하이머병으로 인해 발생하는 것으로 알려진 치매가 혈관성 질환에 의해서도 같은 비중으로 발생하는 것으로 나타나 혈관 질환자들의 주의가 필요할 것으로 밝혀졌다.

14일 전남대학교병원에서 따르면 2004년 1월부터 지난달까지 신경과 외래환자 2천892명을 분석한 결과 혈관성 치매로 인한 치매

가 40.4%(1천168명)로 알츠하이머병 40.8%(1천179명)과 비슷한 수준으로 나타났다. 이밖에 상세분류의 치매 9.6%(279명), 기타 질환에 의한 치매가 8.5%(246명)로 나타났다.

치매환자 연령도 점점 낮아져 65세 미만 환자는 2004년 55명이었지만 올해 8월말 현재는 127명으로 2.3배 늘었다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

ET형 자세·PC방 자세 피하라

<목 빼고 컴퓨터 응시> <허리 펴고 다리 뻗는>

허리에 피해 주는 잘못된 자세

하루 종일 컴퓨터 앞에서 씨름해야 하는 직장인들에게 허리는 무엇보다 소중한 신체 부위다. 허리는 자세마다 받는 하중이 다른데, 실례에 의하면 똑바로 누워 있을때 25Kg, 바로서면 100Kg, 책상에 앉으면 140Kg의 하중이 걸린다고 한다.

한국건강관리협회 광주전남지부(본부장 조재현)는 올바른 자세로 허리를 보호하는 방법에 대해 제시한다.

먼저 목을 쭉 빼고 컴퓨터를 보는 ET형 자세를 멀리해야 한다. 스프링처럼 충격을 분산시키는 역할을 해주던 경추의 C7번이 일자목이 되면 외부 충격이 척추와 머리로 직접 전달되는 문제점을 야기한다.

또한 의자에 허리를 쭉 펴고 앉아 다리를 쭉 뻗는 'PC방 자세'와 멋있게 보이려고 다리 꼬는 자세도 좋지 않다. 다리를 꼬고 앉거나 목 조이는 부츠를 신고 있으면 마치 딱딱한 빨대로 물을 마시는 것처럼 다리의 혈액이 심장으로 다시 올라오는 것을 방해한다.

특히 여성의 경우 정맥류를 예방하려면 다리를 꼬지 말고 하이힐을 피도록 신지 말아야 하며, 틈틈이 발목 운동과 무릎을 굽혔다 폈다 하는 굴절운동을 해주는 것이 좋다. 그리고 사무실에선 구두 대신 편안한 슬리퍼로 갈아 신는 것이 좋다.

무릎관절은 엉덩이 보다 약간 올라간 자세가 좋으며, 1시간에 한번은 일어나서 허리 피로를 풀어야 한다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

영화안내 HAPPY TIME 인기영화 즐거운시간 보내세요

<p>메가박스 www.megabox.co.kr 1544-0600</p> <p>1관 이태원살인사건 (154) 최고급관 2관 국가대표 (124) 3관 해운대 (124) / 원편 마지막 집 (184) 4관 블랙 (전세) 5관 프로포즈 (154) 6관 처음 본 그녀에게 프로포즈하기 (154) 7관 마이 시스템즈 키퍼 (124) 8관 하이레인 (184) 9관 애자 (154)</p> <p>•이프유 주차장 이용시 2시간 30분 무료 (단, 영화 관람객에게 한함) : 2시간 30분 초과시 정량요금 부과</p>	<p>콜롬버스 시네마 www.joycbs.com/1588-7941</p> <p>1관 마이 시스템즈 키퍼 (124) 2관 드림업(124)/처음 본 그녀에게 프로포즈하기(154) 3관 프로포즈 (154) / 애자 (154) 4관 애자 (154) 5관 나인 (124) / 원편 마지막 집 (184) 6관 해운대 (124) 7관 지.아이.조 (154) / 국가대표 (124) 8관 하이레인 (184) 9관 이태원살인사건 (154) 10관 국가대표 (124)</p> <p>[상무점] 매일 팝콘 무료증정! 1588-7941</p>	<p>하미 시네마 www.hamcinema.co.kr/1588-9120</p> <p>1관 드림업(124)/오픈-천사의비밀(184) 2관 나인 (124) 3관 처음 본 그녀에게 프로포즈하기 (154) 4관 국가대표(124)/아이시메이지-3(전세) 5관 마이 시스템즈 키퍼 (124) 6관 해운대 (124) / 지.아이.조 (154) 7관 이태원살인사건 (154) 8관 애자 (154) 9관 국가대표 (124) 10관 해운대 (124)</p> <p>•5000대 넘는 주차장(3시간 무료) •305 매일 심야 •이동통신사 & OK 캐쉬카드 할인 혜택</p>	<p>씨너스 전대 www.cinus.co.kr/1544-0070</p> <p>1관 드림업 (124) / 하이레인 (184) 2관 마이 시스템즈 키퍼 (124) 3관 해운대 (124) / 원편 마지막 집 (184) 4관 국가대표 (124) 5관 이태원살인사건 (154) 6관 블랙 (전세) 7관 애자 (154)</p> <p>•매일심야 상영합니다! •무도주차 3시간 •이동통신사 할인혜택 •씨너스독자 시무나(오전6시~오후11시)</p>	<p>제일 시네마 www.primuscinema.com/www.jelcinema.co.kr</p> <p>1관 이태원살인사건 (154) 2관 애자 (154) 3관 오픈-천사의비밀 (184) 4관 국가대표 (124) 5관 마이 시스템즈 키퍼 (124) 6관 해운대 (124)</p> <p>•무도주차 3시간 (단, 주차요금 별도) : 3시간 초과시 정량요금 부과 •입장권 구매 고객에 한함</p>
--	---	---	--	---