남성형 탈모, 예방과 치료법

자가모발 이식 92% 생존…염색도 가능

여름방학과 휴가철을 앞두고 남성형 탈모증으로 인해 모발이식을 고민하는 직장인들이 많다. 남성형 탈모증은 흔히 '대머리'라고도 하는데, 탈모증으로 인한 외모의 변화는 학교나 직장생활에서 자신감을 잃게 하고 대인관계를 어렵게 하거나 심한 경우는 대인 기피증까지 이르는 경우도 있어 적절한 치료가 필요하다.

남성형 탈모증은 중년 남성들만의 전유물로 인식되어왔으나 최근 들어서는 20대 남성 뿐만 아니라 여성들 중에서도 탈모증으로 고민하는 경우가 급격하게 늘고 있는 추세다. 여름방학과 휴가철을 맞아 남성형 탈모증으로 고민하고, 치료를 준비하는 직장인들을 위해 탈모증은 왜 발생하는지, 치료법은 무엇인지 등에 대해 알아본다.

유전성…하루 100가닥 이상 빠지면 위험
약물 복용·수술 치료 병행하면 효과 커

정진욱 미지예 피부과 원장이 이마 부위에 집중적으로 탈모가 진행되고 있는 30대 회사원에게 모발을 이식하고 있다.

◇남성형 탈모증은 유전성 질환=과거 탈모증은 스트레스로 인해 발생한다거나 또는 혈액순환이 잘 안돼서 발생하는 것으로만 알고 있었다. 하지만 최근까지의 연구에 의하면 남성형 탈모증은 부모로부터 탈모증을 일으키는 유전인자를 받아서 발생하며, 사춘기 이후에 남성 호르몬이 모발의 뿌리인 모낭에 작용해 모발을 가늘어지게 하고, 쉽게 빠지게 해 탈모증이 발생한다는 사실이 밝혀졌다.

이외에도 스트레스, 영양결핍과 불균형, 국소적 혈액순환 장애, 지루성 피부염 등이 원인이 될 수도 있다.

남성형 탈모증은 독특한 형태로 발생하기 때문에 쉽게 진단이 가능한데, 이마가 넓어지거나 정수리 부위 모발이 가늘어지고, 빠지는 모발이 평상시보다 많아지는 증상들로 나타난다.

특히 남성형 탈모증은 조기에도 진단이 가능하며, 조기에 치료를 시작하면 탈모증의 진행을 어느 정도 막을 수도 있다.

◇자가 진단법=하루에 70가닥 정도 빠지는 것은 자연적 현상이므로 걱정할 것이 없지만 100가닥 이상 빠지면 문제다. 헤어라인이 위로 후퇴하면서 이마가 예전보다 넓어보이고 얼굴이 더 커 보이는 경우도 의심해봐야 한다.

대머리가 진행되면 머리카락이 가늘어지면서 부드러워진다. 또한 비듬에는 건조성의 마른 비듬과 지루성의 젖은 비듬이 있는데, 머리 밑이 자주 가려워지면서 젖은 비듬이 많아지면 대머리의 예비증상으로 보아야 한다.

◇모발 이식수술 정말 효과 있을까?=남성형 탈모증은 상태에 따른 약물치료와 모발이식수술로 극복할 수 있는 질환이다.

탈모증은 조기에 발견해서 치료를 시작하는 것이 급선무다. 조기에 치료를 하면 젊고 건강한 모발을 지킬 수 있으며, 탈모증으로 인한 외모의 변화에서 오는 정신적인 스트레스로부터 해방될 수도 있다.

현재 남성형 탈모증의 치료로 시술되고 있는 수술은 주로 자기 모발을 이용한 '자가 모발이식'수술이다. 본인의 모발 중 가장 튼튼하고 탈모의 영향을 받지 않는 부위인 양쪽 귀 사이의 모발을 얻어내 하나의 모낭, 털뿌리 단위로 분리해서 모발이 필요한 부분에 이식해 주는 시술이다.

평생에 걸쳐 2~3번 정도의 모발이식수술을 받을 수 있으며, 1번의 시술로 2000모에서 5000모 정도의 모발을 이식할 수 있다. 시술시간은 3~5시간 정도 걸리며, 반나절 정도만 투자하면 된다.

최근의 모발이식수술은 볼펜처럼 생긴 '식모기'라는 기구를 이용하며, 심어진 모발 중 생존율은 92% 정도로 매우 높은 생착율을 보인다. 시술 후에는 3일 정도의 시간이 지나면 정상적인 일상생활로 복귀가 가능하며, 어떤 경우는 수술 후 다음날도 일상생활이 가능할 수 있다.

이식된 모발은 7일이 지나면 일시적으로 탈락이 되며, 수술 후 3~4개월이 지나면 다시 자라나고 일단 생착된 모발은 대부분 탈모의 영향으로부터 자유로우며 평생 존재하게 된다. 새로운 모발이 자란 뒤에는 정상적인 모발처럼 한 달에 1cm정도씩 자라나며 일상적인 염색이나 파마도 가능하다.

◇약물 치료=수술이 필요하지 않은 조기 탈모증은 약물치료가 우선이다. '피나스테리드'라는 먹는 약물을 사용하는데, 이 약물은 남성호르몬인 테스토스테론이 탈모를 일으키는 원인 물질인 DHT로 전환되는 것을 억제하는 약물이다.

먹는 약물은 일부 성기능 억제나 무력감, 두통 등의 부작용이 있기는 하지만 발생빈도가 흔하지 않으며, 약물의 중단 후에는 곧 회복될 수 있어서 안전하다고 알려져 있다. 단 먹는 약물은 사용 중에만 효과가 있어서 중단하면 3~6개월 사이에 다시 탈모가 진행되며, 모발을 지키기 위해서는 지속적으로 복용해야 하는 단점이 있다.

〈도움말=미지예 피부과 정진욱 원장〉

/채희종기자 chae@kwangju.co.kr

노년기 건강 식사법

위장기능 저하…조금씩 자주 먹고
칼슘 풍부한 콩·우유 많은 섭취를

어머니의 손맛이 예전 같지 않고 짜거나 맵거나 달다면 노년이 되었다는 결정적인 증거이다.

나이가 들어감에 따라 신체가 노화되고 미각세포의 기능이 저하돼 맛에 대한 감각이 떨어졌기 때문이다. 미각이 떨어졌다는 것은 노년건강을 위한 식탁관리가 되어야 한다는 말이기도 하다.

한국건강관리협회광주전남지부(원장 윤정웅)의 도움말로 노년기의 식탁관리에 대해 알아본다.

◇조금씩 자주 싱겁게 먹어라=노년에는 기초 대사량과 활동량이 감소하기 때문에 젊었을 때처럼 먹을 수도, 먹어서도 안된다. 노년에는 위장 기능의 저하로 1회 식사량이 줄어드는 경우가 많으므로 식사량은 적게 하고, 대신 하루 세끼 규칙적인 식사와 더불어 간식을 챙겨먹어 식사횟수를 늘리면서 영양소를 골고루 섭취해야 한다. 특히 미각의 저하로 음식이 짜져 있다면 염분 섭취량이 늘지 않도록 주의해야 한다.

◇식욕 감퇴를 극복하라=노년이 되면 퇴행성 질환으로 인해 활동량이 줄어들고, 소화기능도 저하돼 배가 더부룩해 입맛도 떨어진다. 우선 소화기능이 떨어진 만큼 소화가 잘되는 식품을 선택하고, 위 운동과 위액 분비를 촉진시키는 식품과 후추, 겨자, 식초 등의 향신료, 풋고추, 부추 등의 녹색채소 등을 활용해 식탁을 구성하면 식욕을 돋우는데 도움이 된다. 만약 치아 상태가 나쁘면 음식을 다져서 걸쭉하게 조리하거나 조리한 음식을 잘게 잘라서 먹으면 된다.

◇영양소를 골고루 섭취하라=노년이 되어 식사량이 줄어드는 만큼 영양소를 골고루 섭취해야 한다. 특히 골다공증을 예방하는 칼슘의 섭취는 꼭 챙겨야 한다. 65세 이상 노인들에게 필요한 하루 칼슘량은 700mg 이상이지만 실제로는 이보다 더 많은 1,000~1,200mg이 필요하다. 콩류와 우유 등에 칼슘이 풍부하다. 콩류는 소화되기 쉬운 형태로 조리해 먹으면 좋고, 우유는 차게 마시는 것보다는 따뜻하게 데워 마시는 게 좋다.

유제품은 노인들에게 결핍되기 쉬운 리보플라빈의 좋은 공급원이다. 비타민D, 구연산 단백질 등은 칼슘의 흡수를 촉진하기에 함께 섭취하면 좋다. 노년이 되면 치아가 약해져 육류 섭취가 줄어 단백질이 부족하기 쉬워진다. 노년기에는 혈장단백질인 알부민의 합성이 감소하므로 하루에 65~70g의 단백질을 섭취하는게 좋다. 소화가 잘 되는 육류의 살코기와 생선, 그리고 달걀, 우유, 대두 등이 단백질 섭취에 도움이 된다. 만약 고지혈증이 있다면 육류를 피하기 보다는 기름기가 적은 고기를 섭취하는 게 좋다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

수면부족 고혈압 위험 1.5배 높인다

고려대 안산병원 신철교수팀 5771명 추적 조사

요즘 열대야로 잠을 제대로 이루지 못하는 날이 계속되고 있는 가운데 수면부족이 고혈압 위험을 1.5배나 높인다는 연구결과가 나왔다.

고려대 안산병원 호흡기내과 신철 교수팀은 경기도 안산에 사는 성인 5771명을 대상으로 6년에 걸쳐 추적 조사한 결과, 하루 5시간 미만을 자는 사람들이 그렇지 않은 사람들에 비해 고혈압 발병률이 약 1.5배 높았다고 최근 밝혔다.

연구팀에 따르면 수면시간별 고혈압 발병률은 하루 5시간 미만이 약 23.5%, 하루 5~6시간이 14.1%, 하루 6~7시간이 약 16.5%로 각각 집계됐다.

이는 하루 5시간 미만을 자는 사람들의 고혈압 발병률이 그렇지 않은 경우에 비해 약 1.5배 높은 것으로, 수면시간과 고혈압이 상관성을 가진 것으로 해석할 수 있다는 게 연구팀의 설명이다.

연구팀은 이처럼 잠을 적게 자거나 많이 잘 때 고혈압의 위험이 커지는 것은 수면 동안 이루어져야 할 충분한 산소공급이 줄어들고, 신체적 스트레스 증가에 따른 혈압 상승 등이 작용했기 때문으로 분석했다.

신 철 교수는 "이번 연구결과를 반대로 생각해보면 적절한 수면시간 유지만으로도 한국인의 3대 성인병 중 하나인 고혈압을 예방할 수 있다는 얘기가 된다"면서 "국내에서 고혈압과 수면시간의 상관관계를 밝힌 것은 이번이 처음"이라고 말했다.

신 교수는 특히 요즘처럼 열대야에 따른 수면부족도 장기적으로 고혈압의 확률을 높일 수 있는 만큼 주의해야 한다고 덧붙였다. /연합뉴스

주인 비만이면 개도 비만된다

英연구진 조사 결과

영국 스코틀랜드 글래스고대학 연구진이 이 도시 동물병원을 통해 애완견들의 비만도를 조사한 결과 의학적 비만이 20%, 단순 과체중이 39%로 거의 3분의 2가 너무 살찐 것으로 나타났다고 영국 일간 텔레그래프 인터넷판이 보도했다.

연구진이 한살 이상의 애완견 700마리와 그 주인들을 대상으로 조사한 결과 적정 체중은 35%, 체중 미달은 5%로 나타났다.

연구진은 개 주인이 나이가 많을수록, 빈곤할수록, 그리고 주인 스스로 비만이라면 개도 과체중이 될 확률이 높은 것으로 나왔다며, "영국 인구 중 비만 비율이 지난 25년간 400% 증가한 상황에서 과체중 주인의 개가 과체중이 될 가능성이 높다는 것은 수의학적으로 의미가 있다"고 말했다. 또 주인의 식탁에서 남은 음식을 받아먹는 개들이 비만이 될 가능성이 크고, 간식을 자주 먹는 개들도 과체중이 될 가능성이 매우 높았다./연합뉴스