

젊어지는 탈모...머리카락 가늘어지면 방치 말고 치료하라

건강 바로 알기 남성 탈모증

도움말 = 나용필모피부과
나용필 원장

중년 남성의 전유물이었던 남성형 탈모가 젊은 남성들까지 괴롭히고 있다. 한국 남성의 남성형 탈모 유병률은 약 20%로 알려져 있지만 최근 들어 발생 빈도가 빠르게 증가하고 있을 뿐 아니라 청소년기의 낮은 연령에서도 탈모가 나타나는 추세로 변하고 있다. 뿐만 아니라 국민건강보험심사평가원에 따르면 2016년 남성형 탈모로 병원에 방문한 남성 환자 중 20~30대 남성이 절반 이상(약 62%)을 차지한 것으로 드러났다. 이처럼 탈모 발생 연령이 낮아진 데는 생활의 서구화와 환경 호르몬 노출 등으로 인한 사춘기 연령이 낮아지는 요인이 있다고 전문가들은 지적한다.

◇머리카락 가늘고 색이 옅어지는 특징-탈모 유전자와 남성 호르몬에 의해 발생하는 남성형 탈모, 앞머리의 머리카락이 가늘고 색이 옅어지는 것이 특징이다.

남성형 탈모는 정신적 스트레스, 영양의 불균형 등도 영향을 미치지만 가장 중요한 요인은 유전적 배경과 남성 호르몬이다. 남성형 탈모는 탈모 유전자가 있어야만 발생하는데, 이 유전자는 우성이기 때문에 부모 중 어느 쪽에서 물려 받더라도 탈모가 발생할 수 있는 조건을 갖춘다. 또 다른

식생활 서구화·환경호르몬 노출로 20~30대에도 많아져 남성형 탈모 약물치료·모발이식 수술 등 적극 치료하면 개선 이식된 모발, 약물치료 겸하면 평생 빠지지 않고 남아있어

주 요인은 남성호르몬 중 테스토스테론이 탈모에 도달해 5알파 환원효소에 의해 변 환되는 디하이드로테스토스테론 (DHT)이다. 이 DHT는 모발의 성장 기간을 점점 짧아지게 해 모발이 점점 가늘고 색이 옅어지는 현상을 유발하면서 탈모를 진행시킨다.

일찍부터 탈모를 신경 쓰는 사람은 탈모 진행 속도가 늦거나 발생하지 않지만, 질환에 무관심할 경우 탈모 시기가 앞당겨지는 경우도 있다. 나용필모피부과 나용필 원장은 "남성형 탈모는 하루 아침 사이에 머리가 빠지는 것이 아닌 아주 천천히 여러 단계를 거쳐 진행되므로 평소 모발상태를 주기적으로 확인해줘야 한다."면서 "앞 머리 또는 정수리의 머리카락이 가늘어지고 색이 옅어지는 증상, 하루에 빠지는 머리카락이 100개 이상인 경우, 머리카락이 부드러워지고 가늘어지는 반면 가슴털과 수염이 굵어지는 증상 등이 나타나면 남성형 탈모를 의심해 보고 병원을 찾아 정확한 진단을 받는 것이 필요하다"고 설명했다.

◇약물치료와 모발 이식 수술 등 병행해야 효과-초기부터 관리가 필요한 남성형 탈모는 약물치료와 모발이식 수술 등 적극적인 의학적인 치료를 통해 개선이 가능하다.

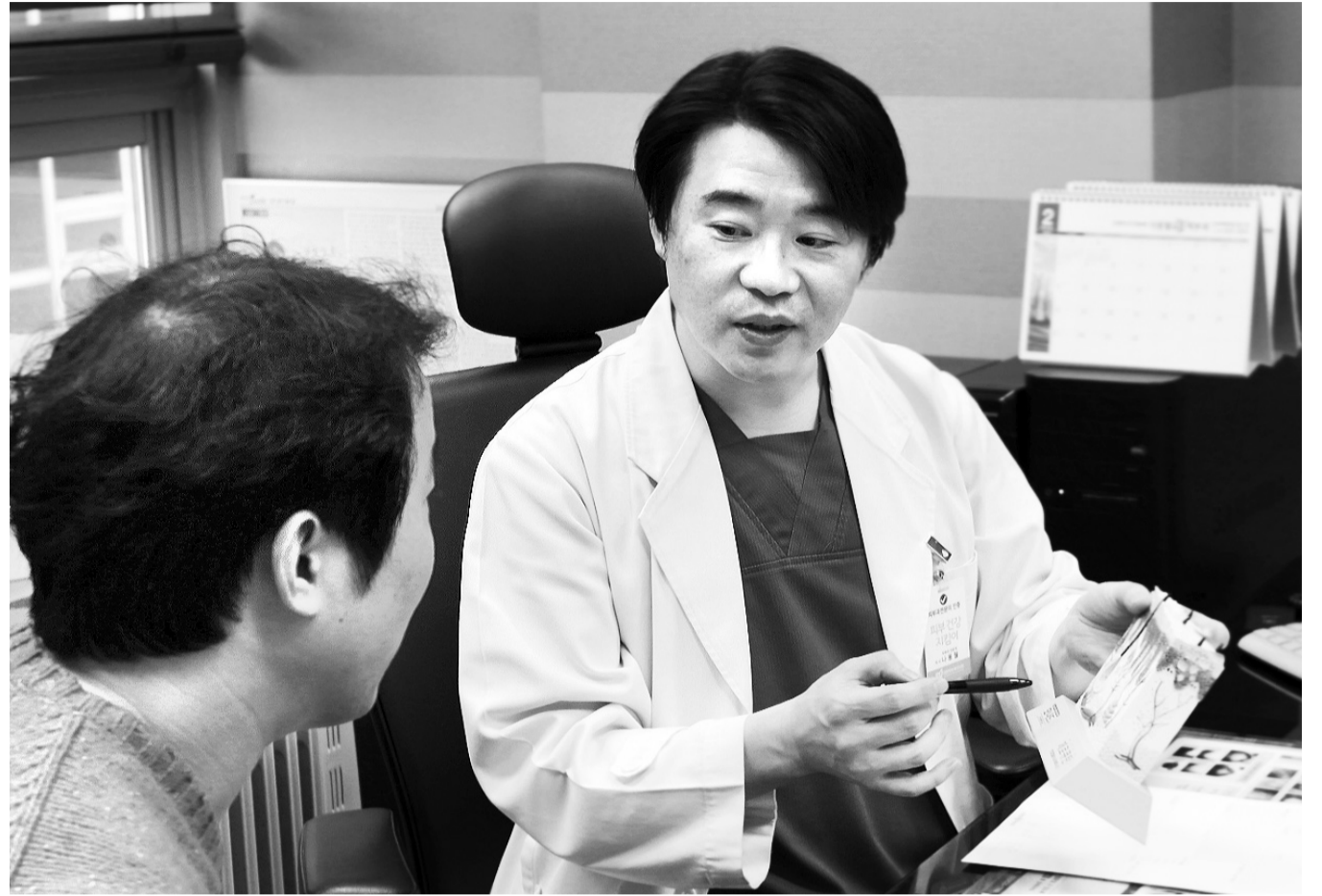
남성형 탈모는 건강에 영향을 미치지

않지만 미관상의 문제로 많은 남성들이 고민하는 질환인 만큼 초기에 발견해 관리하는 것이 좋다. 남성형 탈모는 의학적인 치료를 적극적으로 시행하면 개선할 수 있다. 의학적인 탈모 치료는 크게 약물 치료와 모발이식 수술로 구분된다.

이 중 남성형 탈모 치료에 있어 가장 많이 활용되는 방법은 약물 치료로 초기부터 중증까지 모든 단계의 남성형 탈모에서 권장된다. 약물을 이용해 모발의 성장을 촉진시키는 형태이며 복용하는 약물과 바르는 약물이 대표적이다. 탈모 진행시기가 오래된 경우에 고려할 수 있는 모발이식 수술은 남성 호르몬의 영향을 받지 않는 뒷머리의 모발을 탈모 부위인 앞머리에 이식하는 방법이다. 이식된 모발은 원래의 성질을 유지해 남성 호르몬의 영향을 받더라도 빠지지 않고 평생 남아있는 특징이 있다. 다만, 수술 이후에도 이식된 모발의 성장과 유지를 위해서 약물치료를 겸하는 것이 좋다.

◇사전 예방 요령-남성형 탈모는 포화 지방이나 당류 함유된 음식은 피하고 스트레스 해소할 수 있는 적당한 운동 시행해 사전 예방을 하는 것이 중요하다.

남성형 탈모는 감기처럼 누구에게나 찾아올 수 있는 질환으로, 무엇보다 사전 예방이 중요하다. 탈모 예방을 위해서는 식



탈모는 환자가 먼저 인식하고 주의를 기울이는 것이 중요하다. 탈모 예방에 신경 쓰고, 진행된 탈모에 대해서는 약물치료나 모발이식을 통해 치료하면 개선이 가능하다. <나용필모피부과 제공>

이요법과 생활습관을 개선하는 것이 필요하다. 먼저 남성호르몬 혈중 농도를 증가시킬 수 있는 동물성 기름(포화지방)이 많이 들어 있는 음식은 피하고 두피 혈액 순환을 방해하는 짠 음식을 줄여야 한다. 대신 트트한 모발을 위해 풍부한 단백질을

공급할 수 있는 콩류나 비타민, 해조류를 자주 섭취할 것을 권장한다.

나용필 원장은 "탈모의 원인으로 자주 꼽히는 스트레스 관리도 중요하다. 육체와 정신적인 스트레스를 해소할 수 있는 적당한 운동은 탈모 예방에 도움이 될 수 있다"

며 "불절제한 두피 역시 탈모를 악화시키므로 항상 두피 청결에 신경 쓰고, 잦은 염색이나 스타일링제 사용은 멀리하는 게 좋다"고 강조했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr <Advertorial>

화순전남대병원, 정밀의학센터 개소 암환자별 맞춤치료

NGS 실적 150건 육박
정밀의학 선두주자 도약

화순전남대병원(원장 정진)이 암환자별 맞춤치료를 구현하는 정밀의학 선두주자로 도약하고 있다.

화순전남대병원은 지난해 12월 정밀의학센터를 개소, 지난 8월까지 혈액암·뇌신경암 분야에서 150건에 육박하는 NGS(차세대염기서열검사) 실적을 보였다.

이 분야에선 국내 최고수준으로서, 난치성 암치료의 획기적인 발전이 기대된다. 병원내 정밀의학센터는 호남권에선 유일하며, 진단검사의학과와 병리과에서 공동운영중이다.

정밀의료를 구현하기 위한 필수검사기법 중 하나인 NGS는 방대한 유전체 정보를 빠르게 해독하는 방법이다. 유전정보를 담은 DNA를 무수히 많은 조각으로 분해해 각 조각을 동시에 읽어낸 뒤, 컴퓨터를 활용해 정렬하거나 재조합해낸다.

기존의 염기서열 분석방식으론 한번에 300~500개 정도만 가능한 반면, NGS로는 한번에 50억개 정도의 염기서열을 분석할 수 있다.

정밀의학이란 환자마다 다른 유전적·환경적 요인과 질병경력·생활습관 등을 사전에 인지, 환자 개개인에게 적절한 약물을 적절한 용량으로 사용해 환자별로 최적화된 치료법을 제공하는 의료기법을 말한다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

혈액·뇌신경암 NGS실적 국내최고
난치성 암치료 획기적 발전 기대



화순전남대병원 정밀의학센터 의료진과 연구원들이 혈액암 관련 염기서열검사를 하고 있다. <화순전남대병원 제공>

전남대병원, 진단검사의학과 검사실 통합

분자진단 검사실 등 음압장치 설치...감염예방 만전

전남대병원(병원장이삼용)이 진단검사의학과 검사실 통합 개소식을 갖고, 환자 검체의 검사에 대한 보다 정확하고 효율적인 의료서비스를 제공한다.<사진>

진단검사의학과 검사실은 환자의 인체에서 유래된 각종 검체에 대해 최신 의학 지식 및 기술을 토대로 최상의 검사를 시행함으로써 질병 진단이나 치료 효과 판정 등에 주요한 역할을 수행하고 있다.

전남대병원은 그간 병원 내 다른 공간에서 별도로 운영했던 응급검사실·분자진단 검사실·혈액응고 및 한혈실 등을 한 곳에 모아 본격적인 통합 시스템을 가동하게 됐다. 이로써 지금까지 다소 복잡했던 검사체계는 검사코드 일원화, 중복된 장비 축소, 최첨단 시스템 가동 등으로 예전보다 훨씬

신속하고 효율적으로 탈바꿈했다. 아울러 환자에게는 최선의 진료가 이뤄질 수 있는 과학적이고 정확한 검사결과를 제공할 수 있게 된 것이다. 또 분자진단 검사실 등에 대해서는 최첨단 음압장치를 설치, 검사 과정에서 혹시 발생할 수 있는 감염사고에 대해서도 철저한 예방 시스템을 갖췄다.

이삼용 병원장은 "이번 검사실 통합으로 그간 각종 검사실이 따로 운영됨에 따라 발생했던 비효율적인 부분들을 대부분 해소하게 됐다"면서 "앞으로 질병 진단이나 치료 효과 판정에 보다 빠르고 정확한 검체 결과를 제시함으로써 병원 전체적인 의료서비스 향상에 큰 역할을 하게 될 것으로 기대 된다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

태양광 연계 ESS 설치 전문



태양광 발전사업자 사장님들께 희소식!!

→ REC가중치 5.0배 (2019년까지 연장)

설치방법 : ① 렌탈 : 설치비용 0원 ② 무담보 : 90% 신용대출



경제혁신
산업통상자원부 보도 자료
http://www.motie.go.kr

2016년 9월 20일(화) 조간부터 보도하여 주시기 바랍니다.
(인터넷, 방송, 통신은 9.19일(월) 오전 11시 이후 보도 가능)

- 태양광 + ESS에 REC 가중치 5.0 부여 -
태양광 발전소에도 ESS 설치 대폭 확대



신재생에너지전문기업 썬그린에너지(주)

상담 1577-3093 ◀광주, 여수, 순천, 광양, 보성, 고흥, 구례, 곡성, 장흥, 화순
1566-1394 ◀목포, 나주, 해남, 완도, 진도, 강진, 함평, 영광, 무안, 신안

ESS 통합시스템 ESS는 핵심인 리튬배터리를 비롯한 모든 구성요소를 직접 생산하고, 사업성 분석부터 설계, 시공, 사후관리까지 수행함으로써 ESS에 요구되는 15년 이상의 경제성과 안정성을 제공합니다.