

매일 머리 감고 모발 건조시켜 두피를 항상 청결하게



건강 바로 알기 탈모 예방

탈모로 고민하는 사람들이 점차 늘고 있다. 한때 중년 남성의 질환으로 여겨졌던 탈모는 최근 들어 20~30대 탈모가 늘면서 연령과 관계 없이 발생하고 있는데, 여성 탈모 환자도 증가세를 보이고 있다.

탈모는 사회 생활에서 첫 인상을 좌우하는 절대적인 기준이 된다. 여성들이 '배불룩이는 용서해도, 대머리는 용서 못한다'는 우스개 소리가 있을 정도로 대다수 여성들이 탈모 증상을 보이는 남성들을 꺼리는 등 탈모는 개인의 장점이나 용모를 평가절하시킬 수 있는 요인으로 작용한다.

중년 남성의 대표적인 질환으로 여겼던 탈모가 이제는 연령이나 성별과 무관하게 발생하는 것으로 확인됐다. 국민건강보험공단이 발표한 자료에 따르면 지난 2017년을 기점으로 국내 탈모 인구가 1000만 명을 넘었다. 국민 5명 중 1명이 탈모로 고민을 하고 있는 것이다.

◇탈모의 종류-탈모에는 남성형 탈모, 여성형 탈모, 미만탈모, 반흔탈모, 비흔탈모 등이 있다. 남성형 탈모 즉 흔히 말하는 대머리는 유전과 남성 호르몬이 복합적으로 작용해 발생하는 질환으로 일반적으로는 40~50대에 발생하며, 최근에는 그 연령이 낮아지고 있다. 남성형 탈모증은 주로 이마 양 옆에서부터 시작하여 M자 형태로 올라가면서 탈모가 진행되고, 모발이 가늘고 힘이 없어진다. 여성에게도 적은 양이지만 남성 호르몬이 있으며, 이러한 호르몬 균형이 깨지면 여성형 탈모가 생길

탈모 연령 20~30대로 낮아지고 여성 탈모자 급속 증가
염색·파마도 원인 ... 고칼로리 음식·음주·흡연 피해야

수 있다.

이러한 여성형 탈모는 임상적으로 남성형 탈모와는 약간의 차이가 있는데, 전두부위 모발선은 그대로 유지된다는 점과 술이 적을 뿐 남자에서처럼 완전한 대머리가 생기지는 않는다는 점에서 차이를 보인다.

최근에는 남성형 탈모는 물론, 여성형 탈모도 크게 늘어가는 추세를 보이고 있다. 이에 따라 탈모를 예방할 수 있는 방법에 대한 관심 역시 증가하고 있다. 미만탈모는 크게 휴지기탈모와 생장기탈모로 나눌 수 있다. 휴지기탈모는 심한 열성질환이나 수술, 다이어트, 스트레스 후에 일시적으로 나타난다. 생장기 탈모는 항암제를 비롯한 약물로 인해 유발되는 경우가 대부분이다. 한편, 일상생활에서 흔히 '탈모'라고 했을 때, 이는 일반적으로 남성형 탈모, 여성형 탈모, 혹은 휴지기탈모를 일컫는 경우가 많다. 마지막으로 반흔탈모와 비흔탈모는 상대적으로 드물고, 다른 질환에 의해 이차적으로 유발되는 경우가 많다.

◇탈모를 예방하는 방법-먼저 탈모의 원인을 보다 더 자세하게 살펴볼 필요가 있다. 남성형 탈모의 원인은 일반적으로 남성 호르몬인 안드로겐에 대한 모낭의 반응성 때문인 것으로 여겨진다. 즉, 유전적 소인이 있는 사람에서 남성 호르몬 물질에 의해 발생한다고 할 수 있다. 또한 단순히 머리칼이 빠지는 증상 외에 두피 표면이 거칠게 보이면서 지루와 비듬이 증가하고

가려움을 호소하는 경우가 많이 있는데, 이는 지루피부염이 동반된 것이다. 이러한 지루피부염은 머리가 빠지는 것을 더욱 촉진시킬 수 있다. 따라서 호르몬 불균형을 해소하고 두피의 염증을 줄이거나 방지한다면 탈모를 예방하는 효과를 거둘 수 있다.

무엇보다 건강한 생활습관이 중요하다. 식습관의 경우, 고칼로리 음식과 음주는 호르몬 불균형을 가져올 뿐만 아니라 과다한 활성산소를 생성해 모낭에 염증반응을 일으키므로 피하는 것이 좋다. 담배 역시 체내에서 염증반응을 촉진시키는 물질의 분비를 증가시키므로 탈모를 악화시킬 수 있다. 백해무익한 스트레스는 탈모에도 관여한다. 실제로 스트레스는 지루피부염의 가장 큰 원인 중 하나이며 체내 호르몬 이상을 일으켜 탈모를 유발할 수 있다. 스트레스를 되도록 피하고, 이것이 불가피한 경우에는 가능한 빨리 스트레스를 해소하는 습관을 가지도록 해야 한다.

급격한 다이어트도 탈모에 있어서 하나의 원인이며, 특히 여성 탈모에서 원인으로 차지하는 비중이 상대적으로 높다. 다이어트는 영양 부족 및 불균형을 조래해 원활한 모발 생장에 지장을 주게 된다. 세정력이 강한 샴푸나 잦은 염색 및 파마는 모발을 손상시키고 두피를 자극해 염증 반응을 일으킴으로써 탈모의 원인이 될 수 있으므로 피하는 것이 좋다.

머리는 매일 감아 두피를 청결하게 유지



정진욱 더모 헤어플란트 미지예피부과 원장이 머리 곳곳에 진행된 원형 탈모와 여성형 탈모 증세를 보이는 회사원을 진료하고 있다. <미지예피부과 제공>

하는 습관이 탈모 예방에 도움이 된다. 심한 미세먼지나 헤어스타일링 제품의 사용 등으로 인해 두피에 남은 이물질은 염증 반응을 일으켜 탈모를 가속화시키므로 씻어내는 것이 필요하다. 머리를 감은 이후에는 뜨겁지 않은 바람을 이용하여 모발 및 두피를 충분히 건조시켜 청결한 두피

상태를 유지해야 한다. 한편, 모발 성장에는 케라틴이라는 단백질이 도움이 되는 것으로 알려져 있다. 그러므로 충분한 단백질을 포함한 건강한 식단을 유지하는 것도 탈모를 막는 데 도움이 되는 하나의 습관이다. 마지막으로 충분한 수면은 체내의 염증반응을 전반적으로 감소시키고 호르몬 균형을 바로 잡는 역할을 하기 때문에 탈모 예방에 효과를 나타낸다고 할 수 있다.

모 균형을 바로 잡는 역할을 하기 때문에 탈모 예방에 효과를 나타낸다고 할 수 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr
〈도움말 = 더모 헤어플란트 미지예피부과 정진욱 원장 건강관리협회 광주전남지부〉

전남대병원, 10월 환자 쾌유기원 음악회

유명 성악가들 출연

전남대병원(병원장 이삼용)이 10월 환자 쾌유기원 음악회를 최근 병원 1동 로비에서 개최했다. <사진>

쾌유기원 음악회는 환자와 보호자들의 치료에 따른 스트레스 해소와 정서적 안정을 도모하고, 병원생활에 활력을 불어넣기 위해 매달 정기적으로 열리고 있다. 또한 내방객과 시민들에게는 하루의 피로를 풀어주는 달콤한 휴식을 제공하고 있다.

이날 음악회는 유명 성악가들이 출연해 오페라와 가곡, 영화 OST 등 다양한 장르의 음악을 관객들에게 선사하며 1시간 동안 진행됐다. '살짜기 읊서예(최장권)'로 시작해 '넬



라 판파지아'·'연'·'첫사랑·꽃구름 속에'·'무정한 마음' 등 으로 관객들의 흥이 한껏 올랐으며, 오페라 중회의 '죽배의 노래'로 청명한 가을 오후 병원 음악회의 마지막을 장식했다.

이날 공연에는 성악가 손숙경·고수연·정별님·윤하나·김현진(이상 소프라노)·김정규(테너)·김하나(피아노)씨가 출연했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

조선대병원 광역치매센터 '치매전문병동' 투어

외부 요양병원 관계자 대상 화순군립요양병원 등 참여

조선대병원(병원장 배학연) 광역치매센터(센터장 정진건강학과 추일환)는 최근 외부 요양병원 관계자를 대상으로 전국 17개 광역치매센터중 최대 규모인 병원 본관 2층에 위치한 '광역치매센터'와 본관 5층에 위치한 '치매전문병동' 투어를 실시했다.

이는 2018년 보건복지부에서 추진하는 '치매국가책임제' 사업에 선정된 병원들이 치매병동 구축을 위해 사전에 조 선대병원을 방문한 것. 이날은 경남 사천의 은요양병원과 화순군에서 운영하는 '화순군립요양병원'의 각 병원장과 실무진이 조선대병

원이 운영하는 치매전문병동 시설과 시스템을 벤치마킹하고자 직접 현장을 찾은 것이다.

한편, '조선대병원 광역치매센터'는 2016년 10월 광주시로부터 위탁운영기관으로 선정돼 '2017년 치매극복의 날'을 맞아 조선대병원 본관 2층에 국내 최대 규모로 개소했으며, 지역의 대표적인 40여 곳의 요양병원에 업무협약을 통한 치매예방과 관리에 대한 정보를 주기적으로 제공하는 등 중추적인 역할을 하고 있다. 최근 서울 세종대학교에서 열린 '제11회 치매극복의 날' 행사에서 치매 예방과 관리에 기여한 업적을 인정받아 광역치매센터장 추일환 교수가 보건복지부장관상을 수상한 바 있다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

외부 재난 대비 대응훈련

조선대병원

조선대병원(병원장 배학연)은 최근 다수의 환자가 발생하는 재난상황에 대해 완벽하게 대응할 수 있는 효율적인 응급의료시스템 구축을 위한 모의훈련을 실시했다.

이날 모의훈련은 소태역 화재 발생 상황을 가정, 재난의료지원팀이 현장 출동 후 다수의 부상자를 조선대병원 권역응급의료센터로 이송하는 훈련이었다.

조선대병원 김진호 부원장은 "의료진을 포함해 행정지원팀, 진료지원팀 등 각자 속한 팀에서 동시다발적으로 유입되는 환자들을 대상으로 중증도에 따라 분류하고 중환자에 대해서는 신속한 검사와 처치를 실시할 수 있도록 총력을 다했다"고 말했다.

/채희종 기자 chae@kwangju.co.kr

오피스텔 매매

- ✓ 수기동 제일오피스텔
- ✓ 38평, 사무실 전용
- ✓ 20층중 3층, 하천방향, 전체 물수리
- ✓ 대형주차장 완비, 무료 주차 3대
- ✓ 관리비 저렴, 즉시 입주가능
- ✓ 보 1천만, 월50만원 임대보장
- ✓ 시세 - 1억 1000만원
- ✓ 급매 - 8400만원

문의. 010-3605-5000

금당공인중개사

저희는 매도·교환·개발 등의 물건을 구합니다!

팬션·전원주택지

- 장성 삼계면 죽림리 1636㎡ 백일홍 꾸지뽕나무 300주 식재
- 곡성 삼기면 정계리 681㎡ 광주서 30분내 4900만원
- 보성 문덕면 죽산리 대원사입구 5981㎡ 교환가능 7억3천

주택·원룸·아파트

- 아파트 서구 농성동 제일파크 14층 105㎡ 깨끗한, 리모델링완료 1억7천
- 농성초건너편 월산동 소방도접 대지 129㎡ 주택 66㎡ 은행5천.1억3천
- 월산동 농성초 건너편 소방도접 대지 149㎡ 2층주택 115㎡ 1억3천
- 서구 쌍촌동 2층 주택 땅 105㎡ 새 주택 118㎡ 운전전자수지부근 2억7천

투자·매도·교환

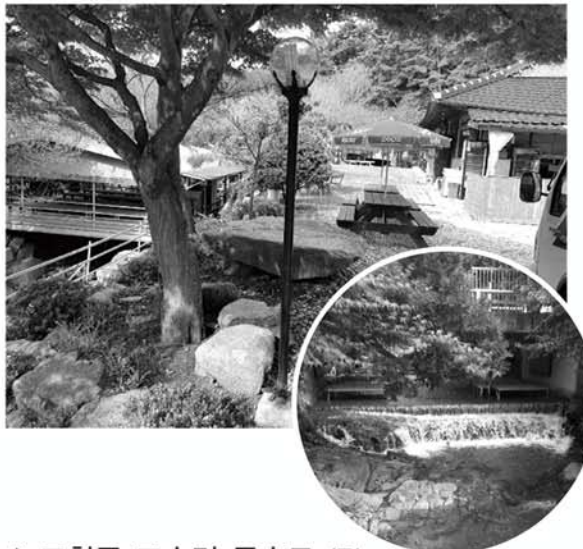
- 소태동 대지 261㎡ 주택 78㎡ 조용한 생활 적합 1억9천
- 무안군 현경면 도로 줄을 2343㎡ 취득 3억5천 매도 2억5천
- 담양 월산면 가든 땅 1658㎡ 상가주택과 교환원 6억2천
- 무안군 삼향읍 왕산리 4861㎡ 공장·창고 적합 6억4천만원
- 광산구 대산동 잡종지 등 1554㎡ 창고 등 다용도적합 3억7천
- 월산동 양면도로접 주거지 873㎡ 창고와 사무실 11억
- 무안 해제면 상업지 1036㎡ 은행 2억4천 신고 3억5천 매도 3억
- 동구 용산동 대지 등 2449㎡ 다세대·빌라·사찰 등 적합 10억 천
- 충장로5가 버스도접 상업지 494㎡ 생활주택 사육적합 7억7천
- 유동 소방도 상업지 331㎡ 상가·원룸·빌라 적합 4억7천

상가건물

- 양산동 대지 231㎡ 4층 안집과 497㎡ 6억7천 교환가능
- 월산4동 주민센터부근 도로코너 땅 227㎡ 상가주택 357㎡ 매도 5억8천
- 화정동 대항아파트 단지 병원적합 땅 258㎡ 5층 새건물 매 34억
- 용봉동 고시텔 땅 357㎡ 건평 829㎡ 45실 은행5억 교환가 9억
- 북동 토지 538㎡ 건물 1933㎡ 은행 9억2천 매도 1억 6천
- 농성초부근 2차선접 상가주택 땅 172㎡ 건평 279㎡ 4억5천
- 순천만 대동동 팬션 땅 332㎡ 객실8, 관리실, 은행3억 영업장합 3억천
- 산수오거리 부근 땅 494㎡ 건평 1996㎡ 병의원적합 20억
- 양림동 땅 274㎡ 건물 751㎡ 요양병원합 건물과 교환가 16억

☎ 문의 222-4994, 010-2632-5659
서구한전, 농성초교앞문앞

펜션·가든 부지 매매



- ▶ 고창군 고수면 문수로 171
- ▶ 대지 및 전답 4,000㎡(전평 정남향)
- ▶ 2차선 도로, 계곡 200m 접해 있음
- ▶ 부속건물 / 한옥 / 수영장 / 방갈로
- ▶ 장식 편백소 5분거리
- ▶ 문수사 단풍소 2분거리

010-3768-0615
010-3799-3830

주인
직매

한마음 공인중개사

- 광산구 송정동 아파트상가2층 34평형(학원적합) 매매가 7천만원
- 동구 계림동 빌라 35평형 5층중4층 현임대중 전세8000만원 포함 19년1월만료 매매가1억3천만원
- 남구 백운동 2층상가주택 99㎡ 보증금 3천만원 월40만원 매매가 1억8천만원
- 북구 북동 4층상가주택 대지 98㎡ 보증금1300만 월85만원 안집제의 매가 3억7천만원
- 남구 월산동 3층상가주택 230㎡ 보증금 1억2천만원 월85만원 매매가 4억5천만원
- 동구 산수동 4층상가주택 대지 132㎡ 보증금3300만 월155만원 안집제의 매매가 5억5천만원
- 동구 두암동 3층상가건물 240㎡ 보증금 3천만원 월220만원 매매가 6억원
- 북구 신안동 5층상가건물 146㎡ 보증금 5천만원 월282만원 매매가 7억원
- 북구 운암동 4층상가주택 145㎡ 보7천만원 월260만원 매매가 8억원
- 북구 오치동 3층상가주택 270㎡ 보증금 5천만원 월310만원 매매가 8억5천만원
- 남구 백운동 3층상가주택 210㎡ 보증금 1억원 월500만원 매매가 14억원
- 북구 신안동 대지 520㎡ 매매가 14억5천만원
- 남구 주월동 5층상가주택 대지500㎡ 보증금2억 월920만원 안집제의 매매가28억원
- 북구 운암동 대지2600㎡ 보9천만원 월500만원 매매가 44억원
- 해남 사찰맞남골묘 1300기 토지3만6천㎡ 매매가 8억5천만원
- 화순 도곡온천내 무인텔 대지 3000㎡ 건물4층 3동 객실37개 월매출 6천~7천만원(정부공개가) 용자 28억원포함 매매가35억원

☎ 010-2314-8567 (계림오거리)