

젊은 세대 탈모 증가...늦기 전에 빠른 치료·관리 중요



건강 바로 알기 머리카락과 탈모

정진욱

더모헤어플란트 피부과 원장

머리카락은 단순히 외모의 일부를 넘어, 사회적으로도 중요한 역할을 해왔다. 고대 이집트에서는 머리 모양이 사회적 지위를 상징했으며, 중세 유럽에서는 긴 머리가 귀족 여성의 품격과 순수함을 상징했다. 한국에서도 전통적으로 머리카락은 효와 가족의 상징이었다. 조선 시대에는 '신체발부수지부모(身體髮膚受之父母)'라는 유교적 가치관에 따라 머리카락을 함부로 자르지 않는 것이 부모에 대한 예의로 여겨졌다. 이처럼 머리카락은 단순히 외형을 꾸미는 요소를 넘어 권위, 신념, 정체성을 담아내는 중요한 변수였다.

그러나 현대에 이르러 머리카락의 의미는 과거와는 또 다른 방식으로 변하고 있다. 오늘날 젊은 세대에겐 머리카락은 자신만의 개성을 표현하는 중요한 도구이다. 스타일링, 염색, 탈색 등을 통해 자신의 정체성과 개성을 드러내고, 이는 곧 자기 표현의 일부로 자리잡았다. 한편, 취업과 사회생활에서 깔끔하고 단정한 머리 스타일이 중요한 첫인상으로

男 유전적 요인, 女 출산·스트레스 염색·파마 등 잦은 스타일링도 원인 초기엔 약물·레이저 치료 꾸준히 심할땐 수술 치료...자신감 되찾아

작용하면서, 머리카락은 단순히 미적 요소를 넘어 실질적인 경쟁력으로 여겨지기도 한다.

◇탈모, 개인의 심리적·사회적 문제=머리카락이 현대인의 삶에서 중요한 의미를 갖는 만큼 탈모는 단순한 외모의 문제가 아니라 심리적, 사회적 문제로 이어질 수 있다.

탈모는 대개 유전적 요인이나 생활 습관에 의해 발생한다. 남성형 탈모는 주로 유전적 영향을 받으며, 남성 호르몬인 DHT(디하이드로테스토스테론)가 모낭을 약화시키면서 진행된다. 여성형 탈모는 정수리 부위의 머리카락이 전반적으로 줄어드는 형태로 나타나며 출산, 폐경, 스트레스, 영양 결핍 등 다양한 요인에 의해 영향을 받을 수 있다. 일상 속 나쁜 습관도 탈모를 악화시킬 수 있다. 샴푸 시 손톱으로 두피를 긁는 행동은 모낭을 손상시키고 염증을 유발할 수 있으며, 머리를 젖은 채로 잠자리에 드는 습관은 두피에 세균과 곰팡이를 번식시켜 탈모로 이어질 가능성이 높다. 영양 불균형 역시 중



더모헤어플란트 정진욱 원장이 정수리 탈모를 걱정하는 환자와 상담하고 있다.

요한 원인이다. 단백질, 철분, 아연 등 모발 생에 필요한 영양소가 부족하면 머리카락이 약해지고 쉽게 빠질 수 있다. 흡연이나 스트레스로 인한 혈액순

환 저하도 모낭에 충분한 영양을 공급하지 못해 탈모를 악화시킨다.

◇청년 탈모 증가=최근에는 젊은 층에서도 탈모

가 빠르게 증가하고 있다. 유전적 요인 외에도 취업 준비와 학업으로 인한 만성 스트레스, 패스트푸드 위주의 식습관, 수면 부족 등이 주요 원인으로 꼽힌다. 여기에 더해 잦은 염색과 탈색, 파마 등 헤어 스타일링으로 인한 모발 손상도 중요한 원인 중 하나이다.

탈모를 예방하고 관리하기 위해서는 초기 증상을 인지하고 적절히 대처하는 것이 중요하다.

피나스테리드와 두타스테리드 같은 약물 치료는 초기 탈모를 막는 데 효과적이며, 미녹시딜과 같은 외용제도 두피에 직접적인 도움을 줄 수 있다. PRP(혈소판 풍부 혈장), 성장 인자 치료, 저출력 레이저 치료 등 최신 비수술적 치료법을 통해 두피와 모발 건강을 유지하는 것도 좋은 방법이다. 탈모가 많이 진행된 경우에는 모발 이식 수술이 효과적인 해결책이 될 수 있다. 후두부에서 건강한 모낭을 채취해 탈모 부위에 이식하는 방식으로, 숙련된 의료진의 도움을 받으면 자연스러운 결과를 기대할 수 있다. 머리카락은 과거에도, 그리고 지금도 우리의 정체성과 자신감을 나타내는 중요한 요소이다.

탈모를 더 이상 피할 수 없는 속명으로 받아들이기보다는 적절한 관리와 치료를 통해 극복할 수 있는 질환으로 인식하는 것이 중요하다. 꾸준한 관리와 필요한 경우 수술적 치료를 병행한다면 건강한 머리카락과 자신감을 되찾을 수 있다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

화순전남대병원, 의료질 향상 우수사례 발표회



화순전남대학교병원(병원장 민정준)은 최근 병원 나눔회의실에서 '제20차 QI(의료질 향상) 우수 사례 발표회'를 개최했다.

화순전남대병원은 매년 발표회를 열어 우수부서를 선정한다. 올해는 환자 안전과 환자 경험 및 만족도, 진료 과정 개선, 업무개선 등 22개의 주제로 총 25개 부서가 참여했으며 강승지 의료질관리실장의 사회로 진행된 이번 발표회에서 의료 질 향상을 위해 앞장선 7개 부서를 선정해 포상했다.

QI 구현 부문 우수상에는 61병동 'Chemoport 관리 지침 메뉴얼화'를 통한 혈류감염 발생 감소가 선정됐으며 62병동 등 6개 부서는 장려상을 받았다. 발표회는 수상의 영예를 안은 7개 부서의 구현

발표와 QI 주제 관련 퀴즈 등으로 진행됐다. 정유진 의료질부실장의 사회로 QI 인증샷 이벤트 영상 시청, 행운권 추첨 등도 펼쳐졌다.

이번 발표회에서는 QI 우수 사례보고 고객 만족 우수부서 시상도 함께 열렸다. 고객 만족 활동 우수부서는 병동, 외래, 검사 및 치료, 접점 4개 부문으로 나뉘 부문별로 62병동과 치과, 진단검사학과, 총무팀(미화)이 상을 수상했다.

강승지 의료질관리실장은 "환자 중심의 의료서비스 제공과 업무 프로세스 개선 및 우수사례 공유 활동 등을 지속적으로 진행할 것이다"며 "세계적인 암 전문병원의 위상에 부합하기 위해 계속 노력하겠다"고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@

광주기독병원, 심뇌혈관질환 구급 경연 3위

의료 관계자 참여 퀴즈왕 부문

광주기독병원(병원장 이승욱)이 지난달 23일 전남대학교병원에서 열린 '2024년 심뇌혈관질환 구급 경연 한마당'에서 퀴즈왕 부문 3위를 차지했다.

이번 행사는 보건복지부와 건강보험심사평가원, 전남대학교병원, 광주·전남권역심뇌혈관질환센터가 공동 주최 및 주관하였으며, 심뇌혈관질환 네트워크 사업의 일환으로 광주·전남 지역 119 구급대원 및 의료인을 대상으로 심뇌혈관질환 역량을 강화하고 협력체계를 구축하기 위해 개최됐다.

행사에는 광주·전남 119 구급대원 60명과 네트워크 의료기관 소속 40명이 참여해 심뇌혈관질환 관련 40문제를 다룬 퀴즈 경합을 펼쳤다. 이날 대회에서 광주기독병원 공공보건 의료협력체계 구축사업의 중증응급이송 전원 및 진료 협력 사업 담당자인 이시은 간호사는 퀴즈왕 부문에서 3위에 올랐다.

이시은 간호사는 중증 응급환자 이송과 전원 과정에서의 경험과 전문성을 바탕으로 뛰어난 성과를 보였으며, 심뇌혈관질환 관리에 대한 병원의 기여도를 높이는 데 크게 이바지했다.

대회 1위는 광주소방본부 소속 김선영 소방장이 차지했으며, 전남소방본부 및 광주소방

뇌혈관질환 구급

장소 전남대학교병원 의과대학 덕재홀 주최 보건



본부 소속 구급대원들이 활약을 펼쳤다.

광주기독병원은 "이번 경연은 심뇌혈관질환 관리와 응급 의료 네트워크 활성화를 위한 중요한 계기가 되었다"며, "지역책임의료기관으로서 지역사회와 협력해 심뇌혈관질환 예방 및 치료 역량을 강화하고, 지역민들에게 더욱 신뢰받는 의료서비스를 제공하기 위해 최선을 다할 것"이라고 밝혔다.

/김민석 기자 mskim@kwangju.co.kr

외로움이 건강 악화시킨다

염증 원인 악성 단백질 수치 높여

심리적 외로움이 전 세계 보건 문제 중 하나로 떠오른 가운데 외로움이 염증 등 질병의 원인이 되는 악성 단백질 수치를 높일 수 있다는 연구 결과가 나왔다.

3일(현지시간) 영국 일간 가디언에 따르면 영국 케임브리지대 연구진은 과학 저널 네이처에 발표한 연구에서 외로움이 신체적 건강을 악화시킨다는 기존 연구 결과들을 뒷받침할 수 있는 이러한 기저 메커니즘을 발견했다고 밝혔다.

연구팀은 영국 바이오의학 데이터베이스인 영국 바이오뱅크(UK Biobank) 참가자 4만2000여명의 데이터를 통해 사회적 고립 혹은 외로움을 겪고 있는 이들과 그렇지 않은 이들 간의 혈액 내 단백질 수치를 비교했다.

성별과 나이, 학력, 흡연, 음주 섭취량 등 다른 건강 요인들을 고려했을 때 연구팀은 혈액 내 단백질 175종과 사회적 고립 간에 연관성을 발견했으며, 외로움과는 단백질 26종이 연관된 것으로 확인했다.

사회적 고립 및 외로움과 각각 연관된 단백질의 종류는 대부분 중복됐다. 사회적 고립 혹은 외로움을 호소하는 이들은 다른 집단에 비해 혈액 내 이들 단백질 수치가 더 높은 것으로 드러났다. 사회적 고립 혹은 외로움과 연관된 단백질들 대부분은 염증과 항바이러스성 반응, 면역 시스템에 관여하는 것이라고 연구팀은 설명했다.

/연합뉴스

학폭 피해자에 따스한 바람이 닿기를

“ 지금도 어딘가에서 언제 죽을까, 어떻게 죽을까, '나 죽어도 우리 가족들 행복해야 할 텐데'라며 죽음을 생각하며 걱정과 고민을 하는 우리의 어린 자녀들을 어떻게든 돕고 싶습니다. 저에게는 그 부분이 가장 간절했어요.”

이호동 교사가 학창시절 겪은 피해 경험 등을 담아 피해자와 가족에 건네는 위로

저기 환한 달이 되려나/ 혼자 떠난 너의 초행길에/ 나는 너의 달이 되려나
어디로 가느냐/ 갈 길은 어느나/ 가다가 길 잃거든/ 나를 보고 가거라/ 나를 안고 가거라.

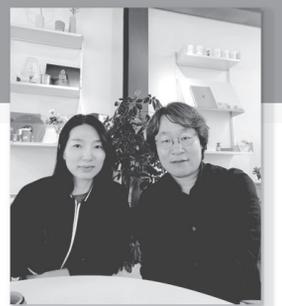
- 이호동 <달이 되려나>

구체적이고 현실적인 학교폭력예방 7중 시스템 “화제”

이호동 작가의 글, 부인 박소영 교사의 삽화 감동과 향기, 따스함을 전하다

<따스한 바람이 너에게 닿기를>

저 자 이호동 | 삽 화 박소영 | 출판사 가현정복스



이호동(오른쪽)-박소영 부부 교사 ▲