

“탈모증 예방”, 이 안에 있다

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전국한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

1. 탈모증 예방을 위한 건강 생활

우리가 살고 있는 현대 생활은 오염된 공기, 불규칙한 생활에 의한 섭생 불량, 주야가 역전된 생활 스트레스, 과도한 흡연·음주, 과로, 약물의 오남용 등 탈모의 환경적 원인이 너무 많다. 이러한 생활 속에서 탈모증을 예방하려면 약도 중요하지만 마음의 안정을 취하고 스트레스를 피하며 충분한 수면과 휴식을 취하는 건강한 생활이 최우선 방법이다. 특히 고열성 질환은 물론 결핵과 같은 만성 소모성 질환에 걸리지 않도록 주의해야 한다.

2. 탈모증 예방을 위한 머리 손질

(1) 항상 머리카락을 깨끗이 한다.

탈모 증상이 나타날 때 가장 흔하게 하는 행동은 머리를 감지 않는 일이다. 머리를 감을 때 가장 많이 빠지기 때문이다. 그러나 그것은 옳지 않은 일이다. 두피가 더러워지면 전염성 질환에 걸리고 외부의 공해가 모공에 쌓이며 비듬이 많이 생겨 탈모의 원인을 유발해 더욱 머리카락이 빠진다. 따라서 최소한 일주일에 2회 이상 머리를 감아 두피를 청결히 해야 한다. 그리고 머리를 감을 때 손톱으로 상처가 나지 않도록 주의해야 한다.

(2) 자극이 약한 비누나 샴푸를 사용한다

샴푸가 독해 비누로 머리를 감는다는 경우가 많으나 독하고 순하고를 떠나 대개 비누는 약알칼리성으로 이 때문에 세정력이 강할 수밖에 없다. 그래서 감고 나면 뻣뻣하고 윤기가 없어지는 것이다. 그러나 샴푸는 모발에 낀 유분을 제거하여 머리카락을 청결하게 해주는 한편 약산성을 띠고 있기에 두피의 건강을 돕는다. 그리고 건조를 막아 주는 린스를 사용했을 때 청결한 모발의 관리는 더욱 이상적이 된다. 이때 자극성이 너무 강한 비누나 샴푸는 피해야 한다.

그리고 헤어드라이어를 사용할 때 바람이 머리카락에 너무 가까이 에서 쏘지 않도록 해야 한다.

(3) 염색, 탈색, 파마는 두발 건강에 치명적이다

최근 들어 흰머리 염색뿐만 아니라 유행과 멋을 위하여 염색과 탈색 그리고 파마를 하는 경우가 많다. 머리카락을 염색하거나 탈색하면 머리카락의 끝이 갈라지거나 중간 부위가 찢어져 끊어지는 열모증이 나타나 심하면 탈모가 된다. 탈모 증후가 보이는 사람은 절대 금물이다. 불가피하게 흰머리를 염색하려면 염색은 3~4 개월 정도에 한 번씩 해주되 본인이 하지 말고 전문가에게 맡겨 두피 손상을 입지 않도록 해야 한다.

파마나 염색한 머리카락은 건조해 지기 쉬우므로 감은 다음 헤어드라이어를 사용하지 말고 자연적으로 마르도록 하는 것이 좋다.

(4) 머리를 땀거나 묶지 마라

어린이들 가운데 머리를 뽕뽕 묶어 단정하게 만드는 경우를 볼 수 있는데 결코 바람직하지 않다. 강하게 잡아당기면 모근이 올라와 견인성 탈모 현상이 나타나기 때문이다.

3. 탈모증 예방을 위한 두피 마사지

두피를 마사지하면 혈액순환을 촉진시키면서 모발에 영양이 골고루 공급되기 때문에 두피 건강과 탈모 예방에 좋다. 손가락의 도톰한 부분을 이용하여 두피를 부드럽게 비벼 주는 것이 마사지의 기본적 요령이다. 어떤 경우든 머리카락의 기초 손질로서 마사지는 반드시 하는 것이 좋다. 특히 머리카락이 건조하고 거칠거나 술이 적은 경우 두피가 심한 지성인 사람, 비듬이 갑자기 생길 때 마사지는 더욱 필요하다.

효과적인 마사지 방법은 주무르기, 누르기, 문지르기, 두드리기 등 4가지가 기본이다. 주무르기와 누르기는 양손 끝에 힘을 준 채로 손바닥을 이용해서 하는 것이며, 문지르기와 두드리기는 손끝으로 하는 방법이다.

주무르기는 우선 손바닥을 편 뒤 손끝에

힘을 주어 두피를 강하게 누르면서 손끝을 나선형으로 움직인다.

누르기는 주무르기와 같은 방법으로 머리 전체를 누르려는 듯이 하다가 순간적으로 힘을 빼는 것이다.

문지르기는 손끝으로 두피를 문지르는 방법이다. 이때 너무 거칠게 문지르면 모발이 헝클어지거나 빠지며 끊어지기 쉽다. 따라서 조용히 누르듯이 문지른다.

두드리기는 손끝을 두피에 수직이 되게 하고 손목을 움직여서 그 반동을 이용해 가볍게 두드리는 방법이다. 같은 방법으로 손바닥을 이용할 수도 있다.

마사지의 한 방법을 소개하면

1. 양손의 엄지손가락을 양쪽 귀 앞에 두고 나머지 네 손가락으로 이마 중간부터 귀 있는 곳까지 용수철 모양의 나선형을 그리면서 문지른다.

2. 귀 뒤에서부터 목덜미의 움푹 파인 곳까지 같은 방법으로 나선형을 그리면서 문지른다.

3. 양손의 엄지를 정수리에 놓고, 나머지 손가락으로 이마에서 정수리, 관자놀이에서 정수리까지 마사지한다. 또한 열 손가락으로 목덜미 움푹 파인 곳부터 정수리까지 머리 전체를 같은 방법으로 실시한다.

이와 같이 마사지 할 때는 주무르기, 누르기, 문지르기, 두드리기 등 4가지 기본 테크닉을 혼합하면 더욱 효과를 볼 수 있다.

특히 가려움이 심할 때나 건성의 비듬이

있는 경우 등에는 다음과 같은 누르기와 두드리기가 효과적이다.

1. 양손의 둘째와 가운데손가락으로 좌우의 관자놀이를 눌렀다 떼었다 한다.

2. 양손을 가볍게 쥐고 머리 전체를 가볍게 두드린다.

3. 양손의 모든 손가락을 펴서 머리를 짚은 후 손을 오므리면서 두피를 잡아당기듯 한다.

4. 양손의 엄지손가락을 관자놀이에 놓고 다른 손가락은 크게 펴서 두피에 댄다. 그런 다음 원을 그리듯이 움직이면서 문지른다.

5. 한쪽 손으로 머리 뒷부분의 목덜미를 강하게 문지른다.

빗 마사지는 빗을 이용하여 가볍게 두피를 마사지하는 방법으로 날마다 2~3분간씩 머리를 가볍게 빗어 주는 마사지 법인데 두피의 상태에 따라 헤어크림이나 헤어 토닉을 문질러 바르기도 한다.

술 마사지는 술을 두피에 직각으로 대고 꼭 누르거나 술의 무게를 이용해 두피를 통겨 주거나 술을 두피에 누른 채로 두피를 전후좌우로 움직여 주는 방법을 쓴다.

4. 탈모증 예방을 위한 식생활

머리카락 성분의 95% 이상은 젤라틴과 단백질로 이루어졌다.

따라서 시스트, 타이 노신 등 아미노산과

단백질을 비롯해 올레인산, 리놀산 등의 지방산이 많이 들어 있는 음식이 모발의 발육과 탈모 예방에 좋다.

달걀, 돼지고기, 정어리, 미역, 다시마, 콩, 두유, 땅콩, 검은깨, 참깨, 오이, 시금치, 양배추, 양파, 레몬 등이 이에 해당된다. 미역, 다시마는 모발 발육에 필요한 갑상선 호르몬의 원료가 되는 요오드가 많이 들어 있어 늘 섭취하면 좋다.

특히 원형 탈모증에 좋은 것은 참깨와

검은깨이다. 참깨는 간신(肝腎)을 보하는 강장 작용과 머리를 검게 하는 작용이 있다. 피로하기 쉬운 사람에게 원형 탈모증이 나타난 경우와 탈모의 조짐이 보이는 사람은 늘 검은깨를 먹는 것이 좋다.

자극성이 있는 향신료나 염분은 탈모를 촉진시키므로 삼가는 것이 좋다. 기름진 음식과 설탕, 커피 등도 머리카락에 나쁜 영향을 끼치므로 주의해야 한다. 