



똥똥한 사람이 흰머리 더 많이 날까?

인생의 관록을 상징하는 흰머리. 그렇더라도 흰머리가 나는 것을 달가워할 사람은 없다. 흰머리는 늙음의 상징이기도 한 때문이다. 사실 파뿌리처럼 흰 머리카락은 실제 나이보다 더 늙어 보이게 한다.

그렇다고 흰머리를 막을 수는 없다. 흰머리가 생기는 시기와 정도는 개인마다 다르지만, 대체로 30대 이후부터 흰머리가 하나둘 보이기 시작하고 40~50대엔 대다수가 검은 머리카락을 그리워하게 된다.



▲ 흰머리는 실제 나이보다 더 늙어 보이게 한다. 사진=shutterstock

■ 흰머리와 '새치'는 다르다?

흰머리는 나이가 들면서 나타나는 정상적인 현상이다. 'KISTI의 과학향기'에 따르면 머리카락 색은 모낭 속 멜라닌 세포가 결정한다. 세포는 멜라닌 색소를 합성하는데 색소의 양이 많을수록 머리색이 짙어진다. 나이가 들수록 머리카락이 하얗게 나는 이유는 멜라닌을 합성하는 멜라닌 세포의 수가 줄고 그 기능도 떨어지기 때문이다. 즉 나이가 들면서 점차 멜라닌 색소 공급이 잘 되지 않아 머리카락이 본래의 색을 잃는데, 이것이 흰머리인 것이다. 흰머리는 검은 머리보다 굵어 보이는데, 이는 흰머리가 검은 머리카락보다 도드라지게 보이기 때문에 나타나는 착시 현상이다.

흰머리는 서양인의 경우 30대 중반, 동양인은 30대 후반, 아프리카인은 가장 늦은 40대 중반에 생기기 시작하는 것으로 알려졌다. 흰머리도 생기는 순서가 있다. 흰머리는 일반적으로 옆머리부터 시작해 정수리와 뒷머리 쪽으로 퍼진다. 또 머리카락뿐만 아니라 코털-수염-눈썹-속눈썹 순으로 하얗게 탈색된다. 겨드랑이, 가슴, 음부 등에 나는 털의 색은 잘 변하지 않는다.

흔히 젊은 사람에게서 나는 흰머리를 '새치'라 부르는데 이는 속칭일 뿐 의학적으로 흰머리와 동의어다. 하지만 노화가 아니더라도 흰머리가 나는 원인은 다양하다. 갑상선 기능 항진증이나 저하증 같은 호르몬 이상도 원인이 될 수 있고, 악성빈혈이나 골감소증, 당뇨병, 신장

병 등의 질환이 흰머리를 유발한다는 연구 결과도 많다.

가족력도 영향을 미친다. 이른 나이에 흰머리(새치)가 난 사람이라면 부모 중 한 사람은 같은 경험을 했을 가능성이 높다. 하지만 너무 어린 나이에 흰머리가 난 경우, 특히 질환과 관련되어 있을 가능성이 높기 때문에 전문의의 진료를 보는 것이 좋다.

한편 흰머리와 다르게 부분적으로 백발이 나타나는 현상을 백모증(poliosis)이라고 하는데, 이는 바르텐부르그증후군, 부분백색증, 티체증후군, 알레잔드리니증후군, 신경섬유종증, 결절경화증 등의 증상으로 나타날 수 있다.

■ 흰머리, 스트레스 받아도 난다?

스트레스도 원인이 될 수 있다. 프랑스 혁명 후 국고 낭비 죄와 반혁명죄로 처형된 마리 앙투아네트는 37살 젊은 나이에 단두대에 오르기 전, 극심한 스트레스로 하룻밤 사이 백발이 됐다는 전설 같은 이야기가 전해진다. 여기에서 나온 말이 마리 앙투아네트 증후군이다. 머리카락이 갑자기 하얗게 세는 것을 가리킨다.

스트레스가 흰머리를 유발한다는 직접적인 연관성과 기전은 밝혀지지는 않았다. 하지만 스트레스는 혈액 순환의 장애를 일으키고 호르몬인 아드레날린을 분비시켜 머리카락에 영양분을 공급하는 모근의 혈관을 수축시킨다. 그렇다면 스트레스의 원인을 해결하고 나면 다시 검은 머리로 돌아올까? 안타깝게도 한번 난 흰머리가 검은 머리로 날 확률은 매우 낮다.

■ 흰머리 뽑을수록 많이 난다?



▲ 모낭 하나에서는 한 개의 머리카락만 나온다. 그래픽=타운뉴스

흰머리가 보기 싫을 때 사람들은 눈에 띄는 흰머리를 뽑곤 한다. 그럴 때마다 어떤 사람은 흰머리는 뽑을수록 많이 난다며 뽑지 말라고 말한다. 사실일까? 틀린 말이다. 흰머리는 뽑은 만큼만 다시 난다. 모낭 하나에는 한 개의 머리카락만 나오기 때문에 하나를 뽑았다고 그 자리에 2~3개의 흰머리가 나오지는 않는다. 단지 흰머리를 뽑아도 모근은 두피 아래 그대로 있기 때문에 다시 흰머리가 나는 것은 가능하다.

■ 염색은 건강에 해롭다?

그렇다면 방법은 하나, 염색이다. 하지만 염색은 현기증이나 이명 현상을 일으키거나 탈모를 유발하기도 한

다. 염색약에 포함된 아니린(aniline) 색소의 유도체(아니린을 모체로 변화시킨 화학물질)는 피부 흡수율은 높고 배출은 잘 되지 않는 특징이 있다.

염료가 모공을 통해 모근까지 손상시키기 때문에 잦은 염색은 탈모로 이어질 수 있다. 이 때문에 탈모가 있는 사람은 흰머리가 나더라도 염색은 금기 사항이다. 전문가들은 "염색은 가능한 하지 않는 것이 좋지만 해야 한다면 전체가 아닌 부분으로 하고 염색약이 두피에 직접 닿지 않도록 하는 것이 좋다"고 조언했다.

사정이 이런데도 흰머리에는 이렇다 할 치료법이 없다. 세월이 지나 생기는 흰머리는 어쩔 수 없다 하더라도 젊은 나이에 나는 흰머리는 안 나게 하는 방법 밖에 없다. 평소 두피 마사지 등을 통해 혈액순환을 원활히 하고 규칙적인 운동과 충분한 수면, 휴식 등을 통해 모근으로 영양분이 충분히 갈 수 있도록 하는 것이 최선이다.

■ 흰머리를 줄이려면?



▲ 사진=shutterstock

서울대병원 피부과 조성진 교수에 따르면 똥똥할수록 흰머리가 많이 난다. 조 교수는 "나이와 가족력 외에 비만과 흡연이 흰머리를 촉진한다. 특히 흰머리가 생긴 젊은 사람 가운데 똥똥한 사람에게서 확실히 흰머리가 많다. 비만한 사람의 대사 변화가 모발 색에 영향을 주는 것으로 추정한다. 또 담배를 피우면 노화를 촉진하기 때문에 흰머리와 관련이 있다. 만성질환이나 악성 빈혈 등 질병으로 아주 어린 나이에도 흰머리가 나는 경우가 있다."고 설명했다.

세월이 지나 생기는 흰머리는 어쩔 수 없다 하더라도 체중 조절과 금연으로 흰머리가 생기는 시기를 늦출 수 있다. 또 규칙적인 운동, 충분한 수면, 고른 영양 섭취와 같은 일반적인 건강관리도 흰머리 예방에 필요하다. 조 교수는 "흰머리 예방으로 체중 조절과 금연을 추천한다. 또 일반적인 건강관리가 흰머리 예방에 도움이 된다."고 말했다.

SC FOOT AND ANKLE CENTER

scfootnankle.com

강현국 김상엽 발&발목 전문센터

Southern California Foot and Ankle Center

당뇨 신발
보험 적용 & 문의 환영

Medi-Cal
0세부터 20세까지

— 전문 발&발목 질환 진료과목 —

- 발 통증 (Plantar Fasciitis)
- 평발 (Flat Feet)
- 무지외반증 (Bunion)
- 작은발가락 기형 (Hammer toe)
- 당뇨병성 질환 (Diabetic Ulcer, Neuropathy)
- 내성 발톱질환 (Ingrown Toenail, Fungal Toenail)
- 신경종 (Neuroma)

- 발통풍 (Gout Attack)
- 발, 발목 골절 (Foot and Ankle Fracture)
- 사마귀 (Plantar Warts)
- 무좀 (Athlete's Foot)
- 아킬레스 건염 (Achilles Tendonitis)
- 발 성형수술 (Foot Plastic Surgery)
- 소아 안짱다리 교정 (Intoe gait)

★ 레이저 곰팡이 발톱 치료 Special ★

강현국
Hyun Kang DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Podiatric Medicine at Barry University
Residency: Kendall Regional Medical Center, Trauma Surgery Center
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

김상엽
Sang Kim DPM
University of California, Irvine BS
Medical Education: School of Arizona Podiatric Medicine at Midwestern University
Residency: Bridgeport Hospital Yale New Haven Health
Hospital Affiliation: La Palma Intercommunity Hospital, West Anaheim Medical Center

각종 보험 PPO, HMO, Medicare, 저렴한 Cash Plan

LA 월~금 9am-1pm / 2pm-6pm 토 9am-2pm
OC 월~금 9am-12pm / 1pm-5pm 토 9am-2pm

LA **213)352-1090**

520 S. Virgil Ave Suite 105
Los Angeles CA 90020

OC **714)735-8588**

5451 La Palma Ave, Suite 26
La Palma, CA 90623

FAX **562)249-8443**

TALK ID : scfoot
scfootnankle@gmail.com