

## 가르마는 어느 쪽? ... 탈모 부르는 습관들

머리카락은 미용적 역할이 매우 크고 자외선 차단, 머리 보호 등에 중요하다. 탈모는 유전뿐만 아니라 스트레스, 영양 불균형 등 다양한 이유로 생긴다. 일상에서 무심코 하는 행동도 탈모로 이어질 수 있다.

사람의 머리카락은 약 10만 개다. 성장기에 85~90%가 자라지만 나이가 들면 모낭(털구멍)의 수가 줄어 머리카락이 빠진다. 특히 상처와 함께 생기는 탈모에 걸리면 모낭이 파괴돼 머리카락이 다시 나지 않는다. 평소 모발을 건강하게 관리하는 습관이 중요한 이유다.

일상 속 무심코 하는 행동이 탈모를 부르기도 한다. 아침에 출근하거나 외출하려고 샤워를 하는 사람이 적지 않다. 외출 전 머리감기는 모발에 악영향을 줄 수 있다. 유분이 씻겨나간 두피가 밖에서 자외선을 받으면 자극을 받게 된다. 자외선은 피부 노화를 촉진할 뿐만 아니라 두피에 염증을 일으키기도 한다. 두피에 염증이 생기면 머리카락이 빠지거나 모낭 자체가 손상될 수 있다.



머리가 시원하게 느껴지는 게 좋아서 손톱을 세워 머리를 감는 습관도 두피 건강에 좋지 않다. 두피에 상처가 날 뿐만 아니라 손톱 세균이 두피로 옮겨갈 수 있다. 머리를 감기 전 손을 깨끗이 씻고 손가락 끝

으로 마사지하듯 두피를 문질러야 한다. 너무 뜨거운 물보다는 미지근한 물을 이용해 두피에 쌓인 먼지와 세균을 제거하는 것이 좋다.

두피를 자주 긁는 습관도 탈모를 유발한다. 특히 두피에 생긴 염증(뽀루지 등)을 긁으면 진물과 상처가 난다.



반복해서 긁으면 머리카락이 충분한 영양성분을 받지 못한다. 두피가 가려울 때는 손톱이 아닌 손가락 끝으로 눌러주면서 긁는 것이 두피 건강에 이롭다.

가르마를 한 방향으로만 오래 유지하는 것도 두피 건강에 좋지 않다. 가르마를 탄 부분의 두피만 자외선을 받기 때문이다.

탈모를 막으려면 평소 다양한 영양소를 골고루 챙겨먹는 것도 중요하다. 끼니를 대충 때우면 모근이 영양소를 충분히 전달받지 못해 탈모를 유발할 수 있어서다. 2015년 여성 180명을 대상으로 진행한 한 연구 결과 무리한 다이어트로 인한 철분 부족이 탈모를 일으킨 것으로 나타났다. 또, 이탈리아의 한 연구에 따르면 단백질 결핍인 경우 체내 단백질이 모발 성장에 쓰이기 보다는 신체 조직의 구성, 소화 등 생명 유지 기능에 우선적으로 쓰인다. 단백질이 풍부한 육류와 비타민과 무기질이 많은 과채류 등 여러 음식을 먹는 것이 좋다.

술은 피해야 한다. 알코올은 두피의 열을 올린다. 두피에 열이 쌓이면 염증이 생기거나 피지가 과하게 분비해 탈모를 부를 수 있다. 탈모에 특별히 좋은 음식이나 영양제는 없다.

사진=shutterstock

## 용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치  
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳  
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨  
LED Light, Slipfence  
식당, 하우스, 화장실 리모델링  
Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

**SK 핸디맨** 펜스/플러밍/리모델링  
**909.969.3669**

Laura Hair 플러튼  
**로라 헤어**  
30주년 기념  
**BIG SALE**

- 헤어컷 + 펌 + 코팅 or 컬러 \$40<sup>up</sup>
- 남자 헤어컷 \$10<sup>up</sup>
- 여자 헤어컷 \$12<sup>up</sup>
- 헤어컷 + 컬러 \$20<sup>up</sup>
- 헤어컷 + 펌 \$30<sup>up</sup>
- 컬러 + 트리트먼트\* (탈모방지) \$30<sup>up</sup>
- 특수펌 \$40<sup>up</sup> (상하고 약한 모발을 건강한 모발로)

예약 전화 **714-900-9607**



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“최고의 의사보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?  
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!  
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!

시니어 여러분들이  
건강 영웅입니다!

김종진 내과는  
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.

**SMG 서울 메디칼 그룹**  
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진  
Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

The Lord is my shepherd:  
I shall not want.  
Jongjin Kim, M.D.

김종진 내과  
#200



메디케어 HMO  
Medi-Cal (55세 이상)  
PPO/비보험

문의상담  
환영

**714.752.6088**

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623