

## 탈모 예방하는 생활 습관

하루에 머리카락이 50~100가닥 정도 빠지는 것은 정상이지만, 100가닥 이상 빠지거나 머리카락이 가늘어지면 탈모를 의심해야 한다. 탈모는 유전적 원인이 있지만, 잘못된 생활 습관으로 인해 나타나기도 하므로 생활습관 개선에 노력을 기울여야 한다.

### ■ 머리는 하루에 한 번, 저녁에 감기

낮 동안 활동을 하다 보면 두피에는 먼지나 피지 등이 쌓인다. 저녁에 머리를 감으면 이러한 이물질을 제거하고 두피의 혈액순환을 촉진해 탈모 예방에 도움을 준다.



머리를 감을 때 너무 뜨거운 물을 사용하면 머리카락이 손상되고 두피에 자극이 될 수 있다. 반대로 너무 차가운 물은 노폐물이 잘 씻기지 않으므로, 체온과 비슷한 37도 정도의 미온수가 적당하다. 샴푸는 손바닥에 덜어 거품을 만든 다음 두피와 머리카락에 발라 문지르도록 한다. 두피와 머리카락에 곧바로 샴푸를 바르면 자극이 되어 좋지 않다.

손가락 끝을 이용해 부드럽게 마사지한 뒤, 물로 깨끗하게 헹구는 것이 중요하다. 샴푸 잔여물이 남아있으면 머리카락을 건조하게 만들어 탈모를 유발할 수 있다. 깨끗하게 헹군 뒤에는 물기를 수건으로 제거한 다음, 드라이어 찬 바람을 이용해 머리카락과 두피를 완전히 말려야 한다.

### ■ 건강한 식습관 유지하기

영양 섭취가 제대로 이뤄지지 않으면 모발의 생장 주기가 짧아져서 탈모가 나타나기 쉽다. 특히 식이섬유와 단백질을 충분히 섭취하는 것이 좋다. 단백질은 모발의 주

요 구성 성분 중 하나로, 모발의 성장과 개선에 매우 중요한 역할을 한다. 식이섬유는 혈당을 안정시켜 스트레스와 호르몬 변화 등이 모발 건강에 미치는 영향을 줄여준다. 반면 과도한 알코올과 카페인 섭취는 두피의 혈액순환을 방해하므로 피하는 것이 좋다.

### ■ 야외 활동 시에는 모자 착용하기



따갑게 내리쬐는 햇빛은 두피와 머리카락을 자극하고 손상시키는 주범이다. 또한 자외선은 두피 내 세포를 손상시키고 염증을 유발해 지루성 두피염 등의 각종 두피 질환을 유발할 수 있다. 따라서 야외 활동 시에는 모자나 우산을 쓰는 것을 추천한다.

### ■ 스트레스 관리하기

스트레스는 우리 몸에 다양한 부정적인 영향을 끼치는데, 탈모도 이 중 하나에 속한다. 스트레스 상황에서는 신체가 스트레스에 대처하기 위해 호르몬 분비에 변화를 일으키는데, 이 과정에서 모발의 성장과 관련된 호르몬도 변화한다. 이렇게 되면 모발에 산소와 영양분이 충분히 공급되지 않고, 모발 세포 자체에도 손상이 생긴다. 이러한 상태가 지속되면 결국 탈모로 이어질 수 있다.

사진=shutterstock

## 대림 마루

모든 비즈니스 상업용, 일반 주택, 신축건물 등등

최고급 정품 독점 디자인 제품  
최저 가격 보장과 완벽 시공



\*\*\*특별세일\*\*\*

도매, 소매 최고급 제품! 100% 방수!

\$1.99 부터

모든제품은 품질보증서와 함께  
Lifetime warranty를 드립니다.

무료견적 전화: 714.833.9944

13564 Imperial Hwy. #A, Santa Fe Springs, CA 90670



서울대학교  
의과대학 졸업

# 김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“  
최고의 의사 보다  
최선을 다하는  
의사가 되기 위해  
노력하겠습니다.”

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

믿을수 있는 최고의 의료진



김종진 내과와 함께하는

서울 메디칼 그룹

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

김종진 내과  
#200

뱅크 오브  
아메리카  
La Palma Ave

윌마트 주유소

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

문의상담  
환영

714.752.6088

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