

건강 칼럼

탈모의 종류와 예방 방법은?

대표적인 중년 남성의 질환으로 알려졌던 탈모. 하지만 이제는 연령이나 성별과 무관하게 발생하는 것으로 나타났다.



이근아
건협 대구지부 진료과장

다양한 탈모의 종류
탈모에는 남성형 탈모, 여성형 탈모, 미인탈모, 반흔탈모, 비반흔탈모 등이 있다.

최근에는 그 연령이 낮아지고 있다. 남성형 탈모증은 주로 이마 앞 옆에서부터 시작하여 M-자 형태로 올라가면서 탈모가 진행되고, 모발이 가늘고 힘이 없어진다.

여성에게도 적은 양이지만 남성 호르몬이 있으며, 이러한 호르몬 균형이 깨지면 여성형 탈모가 생길 수 있다.

최근에는 남성형 탈모는 물론, 여성형 탈모도 크게 늘어나는 추세를 보이고 있다.

시 증가하고 있다. 미인탈모는 크게 휴지기탈모와 성장기탈모로 나눌 수 있다.

또한 단순히 머리카락이 빠지는 증상 외에 두피 표면이 기름져 보이면서 지루와 비듬이 증가하고 가려움증을 호소하는 경우가 많이 있는데, 이는 지루피부염이 동반된 것이다.

탈모를 예방하기 위해서는 건강한 생활습관을 가지는 것이 중요하다. 식습관의 경우, 고칼로리 음식과 음주는 호르몬 불균형을 가져올 뿐만 아니라 과도한 활성산소를 생성하여 모낭에 염증반응을 일으키므로 피하는 것이 좋다.

백해무익한 스트레스는 탈모에도 관여한다. 실제로 스트레스는 지루피부염의 가장 큰 원인 중 하나이며 체내 호르몬 이상을 일으켜 탈

모를 유발할 수 있다. 스트레스를 되도록 피하고, 이것이 불가피한 경우에는 가능한 빨리 스트레스를 해소하는 습관을 가지도록 해야 한다.

탈모를 예방하기 위해서는 건강한 생활습관을 가지는 것이 중요하다. 식습관의 경우, 고칼로리 음식과 음주는 호르몬 불균형을 가져올 뿐만 아니라 과도한 활성산소를 생성하여 모낭에 염증반응을 일으키므로 피하는 것이 좋다.

백해무익한 스트레스는 탈모에도 관여한다. 실제로 스트레스는 지루피부염의 가장 큰 원인 중 하나이며 체내 호르몬 이상을 일으켜 탈

독자제언

공권력 확보의 최대 수혜자는 국민

경찰관서를 비롯하여 공무원이 이뤄지는 공공기관에서 추위상대로 소란 및 난동을 피워 공무원의 정상적인 근무수행을 방해하고 또한 다른 민원들에게 불안감이나 불쾌감을 주는 행위가 전국적으로 빈번하게 발생하고 있다.

경찰관의 법집행은 경찰관 자의에 의한 것이 아닌 국민들로부터 위임을 받아 법 테두리 내에서 사회질서 유지를 위해 공권력을 행사하는 것이다.

경찰관들이 외근근무 중 각종 위협으로부터 노출된 상태에서 엄정한 법집행 행위는 경찰조직 또는 경찰관 개인의 영달을 위한 것이 아니고 안정된 사

회질서 유지로 국민 모두 편안한 일상 생활을 누릴 수 있도록 하기 위해서다. 이는 오직 국민들이 부여한 공권력으로 국민 모두 안정된 삶을 누릴 수 있도록 평온한 사회질서유지를 위한 것이다.

따라서 집회 등 각종 현장에서 공권력이 훼손될 경우 그 권한 훼손행위는 공권력의 본래 주인인 국민들이 스스로의 권한을 포기하고 훼손하는 행위이다.

공권력확보로 인한 최대의 수혜자는 국민으로 법이 존중되는 사회, 공권력이 인정받는 사회, 법집행이 없는 사회가 바로 국민 원하고 찾는 사회라고 확신한다.

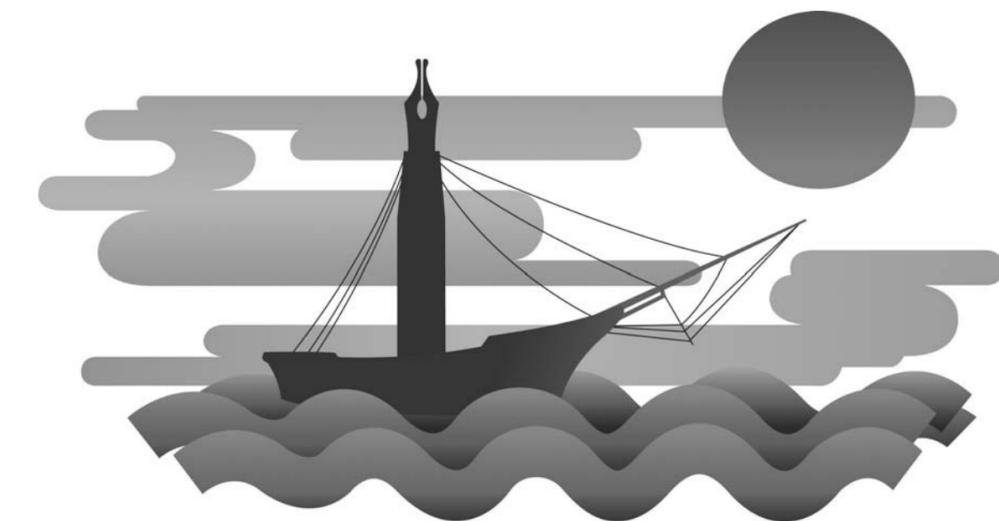
황수현 원주경찰서 응진파출소

사진으로 보는 지구촌 소식

4등급 허리케인 마이클 초비상



미국 플로리다주 오캘로에서 9일(현지시간) 주민들이 4등급 허리케인 마이클에 대비해 모래주머니를 옮기고 있다.



용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 가려움을 속 시원하게 긁어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴러겠다는 약속을 드립니다.

사설

전북 발전을 위한 지역혁신협의회 출범

지역발전을 위한 혁신협의회가 구성돼 출범했다는 소식이다.전북도가 의회와 학계, 시민단체와 출연기관 등 관련 전문가들을 초청해 초청 중회의실에서 지역혁신 및 균형발전을 도모한 것이다.

도민들이 혁신협회에 바라는 것은 분명하다. 명실공히 지역 발전을 위한 브레인이 되어야 한다. 전북도가 정부를 상대로 논리적이면서도 힘차게 말하도록 지혜를 주어야 한다.

정부로부터 공간을 얻고 지원을 약속받은 사업들인데 왜 그러는지 모르겠다.

역대 정부가 예산 편성에 인색한 탓이 컸다고 해도 현정부마저

그러는 것은 곤란하다. 전북도는 마음을 독하게 먹어야 한다. 고장의 오랜 낙후는 도민의 정서상 변명의 여지가 없다.

전북 지역의 오늘은 수 년 전과 비교해도 별로 달라진 것이 없다. 지역간 균형발전은 계속 요구해 마땅하다.전북도는 각오를 다져야겠다.

정부로부터 혜택을 받고 있음을 생각해 다른 지자체보다 더 힘차게 뛰어야 한다.

재류 찾기로 미래 발전 도모해야

전북도의 재류 찾기 발원에 대해서 생각이 깊어지는 요즘이다. 그 발원이 실효를 거두게 하려면 전북도의 구체적인 행보가 있어야겠다.

도지사가 저번에 했던 말들이 새삼스럽게 다시 생각나는 요즘이다. 재류를 찾겠다고 수차례 강조했던 거 말이다.

@도민들이 바라는 바 재류 찾기의 향방은 분명하다.도지사의 도민에 대한 약속 그대로 도내 국

책사업들은 속도감을 올려야 마땅하다. 그동안 보여준 사업 방식의 행태며 추진속도가 마음에 들지 않음을 도지사는 분명하게 밝힌 바 있다.

전북도는 잘 알고 있을 터이다. 재류를 제대로 옮겨주는 게 미래 발전에 힘을 실는 것이다. 그 무슨 일이 있더라도 기금운용분부를 우리 쪽에 붙잡아두어야 한다는 이야기는 재류를 지키는 것과도 직결된다.

사외기고는 본보의 편집방향과 다를 수도 있습니다.