

건강 칼럼

탈모, 어떻게 극복할까?

유전 요인이 없어도 불구하고 환경오염, 스트레스 급증으로 인해 머리가 빠지는 탈모 환자들이 증가하고 있다. 탈모는 통증이 있는 것은 아니지만 외형적인 변화 때문에 환자에게 심리적인 고통을 안겨준다. 과연 극복할 방법은 없는 것일까?

▲ 우울증·대인기피증 부르는 탈모

머리를 감다 보면 한 움큼씩 빠지는 머리를 보고 한숨을 쉬는 사람이 한둘이 아닐 것이다. 30대 주부 이 모 씨는 육아와 회사 업무로 스트레스가 많았는데, 탈모까지 있다 보니 실제 나이보다 많게 보는 사람들도 많아서 속상해 했다. 심지어 이 때문에 남편과의 관계가 소원해져 우울증도 함께 동반되기도 했다. 이처럼 탈모는 사회관계와 개인의 정신 건강에도 나쁜 영향을 미친다. 치료를 위해 잘못된 정보를 가지고 나름대로 이것저것 해보는 사이 탈모는 진행되고 급진적으로 손해만 보게 되는 경우가 허다하다. 그렇기에 만약 자신이 탈모라고 생각한다면 전문의와 상담 후 자신의 머리 상태를 정확하게 판단하고 올바른 치료방법을 선택하는 것이 현명하다.

▲ 지나친 다이어트와 피마·염색이 원인
중중 머리를 감다가 평소보다 조

금만 더 빠져도 탈모라고 생각해 병원을 찾는 사람들이 있다. 일반적으로 모발은 지속적으로 주기를 가지고 성장과 휴식을 반복하게 된다. 그중 휴지기에 있는 모발은 정상적으로 빠지게 되는데, 정상인의 경우 하루에 50~60개 이상 빠지면 탈모가 될 가능성이 있다고 판단하며 하루에 100여 개 이상 빠지면 탈모로 진단을 할 수 있다. 모발은 신체 활동에 쓰고 남은 나머지 영양분을 공급받기 때문에 건강의 척도로서의 역할을 하기도 한다. 실제로 탈모는 우리 건강 상태에 이상이 있을 경우 징후로 나타나기도 하는 것으로 알려져 있다. 예를 들어 육체적·정신적 스트레스가 과도할 경우, 갑상선기능저하증·영양상태·약물 등에 의해서도 탈모가 발생할 수 있다. 특히 젊은 여성의 경우 다이어트로 인해 체중과 에스트로겐이 많이 감소하거나 빈혈이 있으면 탈모가 발생하는 경우를 흔히 볼 수 있다. 잦은 피마나 염색은 모발 건강을 위협하는 가장 위험한

행동이다. 따라서 과도한 염색과 피마를 하지 않는 것은 두피 손상과 탈모를 막는 가장 좋은 방법 중 하나이다.

▲ 환절기에 일시적으로 더 빠질 수 있어

환절기에 머리카락이 더 잘 빠진다는 사람도 있다. 대개 포유류 동물은 털갈이를 하게 되는데 이는 모발이 빠지고 다시 자라나는 주기가 모든 털에서 같은 시기에 일어나기 때문이다. 물론 사람은 모든 털의 모발 주기가 일치하지 않아서 털갈이를 하지 않는다. 하지만 가을철에 머리가 많이 빠지기도 한다. 그 까닭은 우리 몸속의 호르몬 중 일조시간에 따라 변화하는 프로락틴과 멜라토닌이 모발의 주기에 영향을 미치기 때문에 나타나는 현상으로 알려져 있다. 즉 환절기에 모발이 유독 잘 빠지는 이유는 일종의 호르몬 변화 때문으로 보는 의견이 많다. 탈모의 종류 중 하나로 원형탈모

가 있다. 원형 탈모의 일부는 두피의 모발 외에도 체모 수염에서 탈모가 일어나기도 한다. 이런 경우에는 일반적으로 대머리라고 부르는 남성형 탈모와는 치료 방법이 완전히 다르기에 정확한 진단을 위해 바로 병원에 내원하는 게 좋다.

▲ 두피에 자극 없는 꼼꼼한 세척이 중요

탈모가 의심되면 샴푸 전 부드러운 빗으로 머리를 손질하고 머리를 감는 것이 좋으며 샴푸 후 트리트먼트를 권장한다. 머리를 감고 난 후에는 뜨거운 드라이기로 말리는 것보다는 수건으로 가볍게 두드리듯이 물기를 닦아내고 찬바람으로 푹푹히 말리는 것도 탈모를 예방하는 데 도움이 된다. 또한 남성의 경우에는 두피에 지루성 피부염이 있는 경우엔 탈모가 발생할 위험도가 증가하므로 치료를 받아야 한다. 특히 남성형 탈모는 한 번 시작되면 시간이 지날수록 증상이 심해지며 치료가 어려워지기 때문에 치료 시기를 놓치지 않고 치료를 받는 것이 중요하다. 머리가 빠지는 증상은 계절이나 몸 상태 등에 영향을 받아 달라질 수 있지만 뺨머리보다 앞머리나 정수리 부위의 모발이 가늘어지며 잘 빠진다면 전문의와 상담 해보는 것이 좋다.



최영득 한국건강관리협회 건강증진의원 전북지부 원장

독자제언

소중한 내 개인정보, 스스로 지키자

스마트폰 보급이 늘어나고 정보통신망이 발달함에 따라 언제 어디서나 쉽게 인터넷에 접속, SNS와 모바일 결제수단으로 사용하는 사람들이 많이 늘어나는 추세다. 개인정보는 성명, 주민등록번호 및 영상 등을 통하여 개인을 알아 볼 수 있는 정보로서 누군가에 의해 악용 유출될 경우 개인의 사생활은 물론 안전과 재산에도 피해를 줄 수 있어 각별한 주의가 필요하다. 개인정보 유출로 인한 피해를 예방하기 위한 수칙을 살펴보자. 첫째, 스마트 기기에 주민등록번호, 카드 번호, 계좌번호 등과 같은 개인정보를 저장하지 않아야 하며, 보안에 취약한 개방형 Wi-Fi를 통해서도 금융거래를 가급적 하지 않아야 한다. 둘째, 인터넷 상에서 출처가 불분명하거나 의심이 되는 파일이나 메일은

열지 않는 것이 좋다. 내용을 알 수 없는 파일이나 처음 보는 발신자의 메일은 가급적 열람하지 말아야 하며, '사이버 캡' 등 백신 프로그램을 통해 검사를 하거나 완전히 삭제해 해야 한다. 셋째, 개인정보 제공에 동의할 때 신중히 해야 한다. 인터넷 상에서는 이벤트를 진행하거나 사이트를 가입할 때 3차 개인정보를 제공한다면 경품 등 다양한 혜택을 제공한다고 한다. 그런 경우엔 개인정보를 악용하려는 의도가 숨어있다는 것을 명심하자. 넷째, 비밀번호는 대문자와 소문자를 구분 및 숫자로 8자리 이상 설정하고 주기적으로 변경해야 한다. 비밀번호를 주기적으로 변경하는 것 만으로도 개인정보 유출을 막는데 큰 효과를 거둘 수 있다. 김경아 고창경찰서 생교과 순경

독자제언

초보운전자 안전규칙 준수로 사고위험 예방

방학철을 맞은 요즘 대학생과 주부 등이 면허증을 취득하기 위해 운전면허시험장으로 많은 사람들이 몰리고 있다. 또한 면허 취득 후 식은땀을 흘리며 초보운전 스티커가 부착된 차량을 끌고 혼자서 거리로 나온 것을 유독 많이 볼 수 있다. 초보 시기는 누구나 운전이 서툰 것은 맞지만 도로 위에서 기본적으로 지켜야 할 안전 규칙을 준수해야만 타인에게 피해도 주지 않고, 사고로부터 예방 할 수 있다. 첫째, 초보 스티커를 부착 하자. 초보 운전이 부끄러워 부착하지 않는 경우가 있다. 초보 기간을 겪어야 운전이 능숙해진다. 누구나 겪는 자연스러운 과정이라고 생각하고, 스스로 운전이 미숙한 것을 나타내 줌으로써 다른 차량들의 배려를 유도 할 수 있다. 둘째, 출발 전 사이드 미러를 점검

하자. 간혹 사이드 미러를 접고 용감하게 진행하는 차량을 볼 수 있다. 출발 전 사이드 미러를 펴고 각도 확인을 한 후 출발하고, 룸미러도 뒤도 잘 보이는지 확인 해야겠다. 운전 시 시야 확보는 가장 중요한 사고 예방 방법임을 잊지 말자. 셋째, 안전띠 착용을 잊지 말자. 안전띠 착용은 자신의 생명을 지키는 가장 쉬운 실천사항이다. 넷째, 교통법규를 잘 숙지해야 한다. 표지판의 의미를 제대로 이해하고, 숙지해야 한다. 또한 고속도로, 일반도로 등 도로의 특성을 잘 이해할 필요가 있었다. 예를들면 신호등이 없는 교차로는 무조건 서행 또는 일시 정지하여야 한다. 끝으로 '개구리 울렁이 적 모른다.'라는 말이 있다. 김윤철 전북형 경찰관리동대3제대 순경

사설

정규직 전환의 빛과 그림자

새정부가 일자리 창출을 최고 우선 순위로 꼽고 있는 지금, 그에 역행하는 이들이 있어서 문제이다. 괜찮은 일자리 창출과 정규직 전환을 요구하니까 겁 드리고 속 다른 결단을 내리는 이들이 있는 것이다. 정규직 전환 요구 때문에 오히려 쫓겨나는 비정규직이 속출하고 있다는 것은 참으로 개탄스런 일이다. 인건비와 정월 문제를 핑계로 비정규직 근로자와 계약 연장을 거부하고 있는데 정말이지 말이 안 된다. 이같은 현상을 정부의 정책 부작용 탓이라고 하기엔 돈과 힘을 가진 자들의 심사가 너무나 많이 비틀리고 꼬여 있다. 여기 국가과학기술연구회의 보고를 일례로 들어보자. 지난해 말 기준으로 25개 정부 출연 연구기관에는 모두 1만5899명이 근무하고 있다. 그리고 그중 드러나지 않은 비정규직이 더 수두룩하다는 것이다. 정규직 전환 요구에 걸로 드러나지 않는 비정규직 근로자들도 좋은 대우를 받으면 좋겠는데 그게 현실에선 그렇게 되지 않

고 있다. 그 힘없는 비정규직 근로자들이 결과적으로 어떤 대우를 받을 지는 확인하지 않아도 된다. 그래서 여기 전북도에게 하고 싶은 말은 분명하다. 우리 지역에도 정규직 전환 요구와 관련하여 희생과 불만을 강요 당하는 이들이 있지 않은지 알아보아줬다.전북도는 정부의 정책에 부응하는 자세로 일자리 창출에 많은 관심을 가져야겠다는 말이다. 그리고 다들 잘 알고 있는대로 우리 지역은 젊은이들을 위한 일자리가 부족하다. 일자리를 꾸준히 내놓고 있다지만 미취업자들은 달갑지 않다는 반응이다. 관계자들은 미취업자들이 무슨 까닭으로 그러는 것인지 헤아려야 한다. 전북도는 실적지표와 미취업자들의 정서에 공감할 줄 알아야 한다. 거듭 말하거니와 시간제나 기간제 같은 일자리는 살림살이에 별로 도움이 되지 않는다. 그런데 그것은 일자리라해도 놓아야 하는 이들의 심사는 보통 역울한 게 아닐 것이다. 그래서 하는 말인데 지금 이마를 쥐고 고민해야 할 관심사는 분명하다.

농촌의 부익부 빈익빈 현상 여전하다

전북도는 도내 농촌의 현황을 면밀히 보고 확실하게 파악해야겠다. 전북도가 삼락농정을 펼쳐온지 그 역사가 짧지 않음에도 그 이상을 실현하기에는 현실이 녹록치 않다. 농가 소득의 양극화와 부익부 빈익빈 현상이 여전한데 고민거리가 아닐 수 없다. 도내 농가 상위 20%는 10년간 2482만 원 가까이 늘었는데 하위 20%는 동일한 기간에 겨우 81만 원 정도의 증가에 그쳤다는 예전의 보도를 전북도는 잊어서는 안 된다. 전북도는 도내 농촌의 부익부 빈익빈 현상의 심화를 막아야 한다. 전북도는 기회가 있을 때마다 농가의 소득 증대를 말해왔다. 그런데 농촌의 실상을 보니 소득 증대는 상위 부농들에게만 해당되는 거였다.농민들 중에 소득이 증대됐다고 말하는 이가 별로 없었던 이유는 그래서였을 터이다. 전북도가 올바른 농정을 펼치기 위해서 노력을 안 한 것은 아닐테지만 여전히 농민 대다수의 기대치에 못 미치고 있는 것이다. 전북도는 농가를 위해서 삼락농정 비전을 여러번 제시했다. 삼락

농정은 주요한 도정 현안이라고 여러 번 강조해 말하기도 했다. 그러므로 전북도의 농정 관계자들은 농생명 산업으로 농가소득을 올리라는 요구에 귀를 기울일 이유가 충분하다. 도내 농민 대다수는 우리 전북지역이 농도가 맞나며 물어보고 있고 있다. 전북도는 그동안 농가를 위하여 이런저런 구상을 발표하면서 농민과 함께 하고 있음을 알렸다. 그러므로 전북도는 농촌의 부익부 빈익빈 현상의 격차를 줄이면서 삼락농정의 이상을 실현시켜야 할 의무가 있다. 전북도는 삼락농정이든 농생명 산업의 허브화이든 추진의 모양새를 보여야 한다. 농촌의 환경이 변해야 하는데 예전처럼 농촌의 부익부 빈익빈민을 고민해야만 하니 답답한 노릇이다. 한해 수입이 1억 이상인 부농보다 빈농들이 훨씬 더 많은 것은 부인할 수 없는 사실이다. 전북도는 이제 가난한 농가들을 위해서 뭔가를 보여줘야 한다. 농생명 산업의 확대로 소득 증대를 도모하겠다고 했으므로 전북도는 그 말에 힘을 실어야 한다. 힘차게 실천에 나서야 한다는 주문이다.

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. 인간중심·도덕중심·지역중심 전주매일