

발머스 5년 탈모 연구 보고서

혁신적 탈모이론 열성탈모

발머스 학술위원회



열린시대 출판사

2. 발머스 의학의 탈모이론

발머스는 통합적 시각을 통해 의학적 내용을 한의학으로 재해석하고, 한의학이론을 의학에 접목시켜 보편화된 탈모치료의 표준을 만들어가려 노력하고 있다. 그동안의 임상과 연구의 결과로 발머스 탈모이론의 첫걸음이 이루어졌다. 아직 미흡한 부분이 많지만 지금을 초석으로 삼아 보다 나은 탈모치료를 위한 발머스의 연구와 노력은 앞으로도 계속될 것이다.

01 | 발머스 탈모 메커니즘

발머스 탈모이론의 핵심 키워드는 체열과 호르몬이다. 인체의 부조화는 체열을 통해 겉으로 드러나고, 탈모의 다양한 유발 요인들은 내부적으로는 결국 호르몬불균형을 일으켜 탈모가 되기 때문이다. 체열조절의 핵심은 대사와 순환이고, 호르몬의 핵심 장부는 신장⁰¹이다. 따라서 가장 기본적인 치료법은 대사조절과 순환을 통해 체열을 조절하고, 신장을 보강하여 호르몬 균형을 잡아주는 것이다.

체열조절과 탈모

인간을 포함한 모든 생명체와 사물은 고유의 온도가 있다. 온도는 바로 생명력이라고 말할 수 있다. 항온동물인 인간은 신진대사를 원활하게 유지하기 위해 체온을 일정하게 유지하는 것이 매우 중요하다. 이는 인체를 구성하고 있는 약 60조 개 세포의 대사능력이 온도에 매우 민감하게 반응하기 때문이며, 이것이 바로 섭취한 전체 열량의 약 75%를 체온유지에 사용하는 이유다. 우리가 먹는 대부분의 음식이 사실은 체온유지에 사용된다고 하니 한편으론 참 비효율적이란 생각이 들고 또 한편으론 매우 놀랍기도 할 것이다.

01 한의학에서 말하는 신장(腎臟)은 해부학적인 신장(kidney)과 함께 방광이나 부신(호르몬 기관), 생식기(전립선, 난소) 개념까지 포함하는 포괄적 개념이다.

① 열의 중요성 - 인체의 대사조절

체온이 1℃ 떨어지면 세포의 기초대사능력은 약 12% 저하되고, 면역력은 30% 저하된다. 체온이 35℃ 이하로 떨어지면 심장·뇌·폐 등 중요한 장기의 기능이 현저히 저하되기 시작하고, 25℃ 이하로 떨어지면 심정지가 발생하여 외형상 사망에 이르게 된다. 반대로 체온이 지나치게 높아지면 몸을 구성하고 있는 단백질이 변성된다. 인체 단백질의 변성은 41℃ 정도의 체온에서도 일어날 수 있다. 이러한 고열은 비가역적인 단백질 변성을 일으키기 때문에 제때 체온조절이 일어나지 못하면 영구적인 장애를 일으키거나 사망할 수 있다.

이처럼 체온이 너무 높거나 낮은 경우 정상적인 생명활동을 유지할 수 없기 때문에 체온을 적절하게 유지하는 것이 매우 중요하다. 탈모 환자들은 머리에 땀이 많아서 너무 괴롭다고 호소한다. 그러나 머리가 뜨거운데 땀이 나지 않는다면 문제는 더욱 심각해진다. 머리는 계속 뜨거워질 것이고 이러한 고열은 뇌에 치명적인 손상을 줄 수 있기 때문이다. 따라서 당장에 땀을 막는 것이 중요한 것이 아니라 땀을 흘리게 된 근본적인 원인을 치료하는 것이 중요하다.

흔히 우리는 정상 체온을 36.5℃라고 하지만, 사실 체온은 매 순간마다 역동적으로 바뀌면서 최적의 상태를 유지한다. 실제로 중심체온이라 불리는 내부의 온도와 피부 표면의 온도는 부위에 따라 1~2도 이상의 차이가 있고, 깨어 있는 동안과 잠을 자는 동안에도 체온 차이가 있다. 체온은 더위나 추위와 같은 환경 변화와 수면, 식사, 운동 등의 생활 리듬에 따라 가장 적합한 상태로 변화-조절-유지된다. 대부분의 탈모환자들은 체열조절이 원활하지 못한 경우가 많다. 이러한 체열의 분포특성에 따라 열성 탈모, 냉성 탈모, 한열 탈모 등으로 나뉘게 되는데, 남성은 특히 열성 탈모가 많다.

② 열의 조절 - 혈액의 분포와 땀으로 조절

인체에서 체온을 조절하는 중추는 뇌의 시상하부이다. 시상하부는 0.01℃와 같은 혈액의 작은 온도 변화에도 반응하여 열을 생산하거나 방출하여 체온을 조절한다.

인체 열 생산의 대부분은 대사과정에서 얻어지는 열에너지이다. 이외에 추운 환경에 노출되면 근육을 떠는 행동을 통해 열을 생산하거나 화학적 대사과정을 통해 열 생산을 증가시키기도 한다.

인체 열의 유출은 복사, 전도, 대류, 증발의 네 가지 방법을 통해 일어난다. 이중 가장 중요한 열 조절 기전은 증발이다. 증발은 주로 코, 기관지, 폐와 같은 호흡기의 점막과 피부에서 이루어지며, 자연적인 증발 외에 필요에 따라 땀을 통해서 체온을 조절한다.

특히 피부는 체온 변화에 가장 중요한 기관이다. 열을 방출할 필요가 있는 경우 심박출량의 1/3에 해당하는 혈액이 피부로 몰리게 되며 피부의 수분증발뿐만 아니라 땀을 통해 적극적으로 체온을 조절하게 된다. 반면에, 체온을 보존해야 하는 상황에서는 피부의 혈액량이 0에 가깝게 차단된다. 이처럼 실제 피부에 흐르고 있는 혈액의 대부분은 체온 조절이 목적이라 해도 과언이 아니다.

③ 열의 불균형 - 상열하한, 내한외열

열의 불균형은 곧 혈액분포의 불균형이라고 할 수 있다. 인체는 열을 조절하기 위해 혈액의 분포를 조절한다. 열이 나면 피부 혈관을 확장시켜 피부로 혈액을 보내는 것과 같다. 열은 아래에서 위로, 뜨거운 중심에서 상대적으로 차가운 밖으로 흐른다. 열이 과하게 발생하게 되면 체온 조절을 위해 순환기는 끊임없이 몸속의 혈액을 호흡기와 피부로 순환시킨다. 그리고 호흡기와 피부는 체온이 정상으로 돌아올 때까지 점막과 피부의 수분을 증발시켜 체온을 낮추게 된다. 열성 탈모 환자들이 얼굴이 붉고 두피가 뜨겁고 땀을 많이 흘리는 이유가 바로 이 때문이다.

이렇게 열이 계속 과하게 발생하면 열을 식히기 위해 피부로 과다하게 공급된 혈액만큼 중심부의 간, 신장, 소화기계의 혈액 공급이 줄어들게 된다. 이런 상태를 **내한외열(內寒外熱)**이라고 한다. 결국 이러한 열의 과잉으로 인한 혈액의 편중은 호흡기와 피부에 과부하를 주고, 상대적으로 소화기나 간, 신장 등 내부 장기에는 기능저하를 가져온다. 우리가 운동을 심하게 했을 때 일시적으로 나타나는 체열분포가 바로 내한외열이다.

또 열이 과다하게 발생하였는데 말초순환이 좋지 못한 경우에는 열이 사방으로 퍼지지 못하고 위로만 오르게 되어 **상열하한(上熱下寒)**의 상태가 된다. 이때는 얼굴과 머리로 열이 오르거나 몸의 상부에서는 더위를 느끼지만, 상대적으로 아랫배나 발은 찬 것과 같은 상태가 된다. 내한외열과 마찬가지로 상열하한의 체열분포는 내부에 위치한 장기들 소장, 대장, 생식기 등의 기능저하를 일으키게 된다.

▶ 이처럼 열의 분포는 결국 혈액의 분포를 반영하고, 따라서 혈액의 편중으로 인한 건강의 이상을 짐작할 수 있게 한다. 머리에 열이 많아지게 되면 두피의 혈액순환 장애가 발생하고 두피의 열사화, 모발의 조로화가 진행되어 탈모의 원인이 된다. 사실 머리의 입장에서서는 뇌에서 발생하는 열도 많은데 자꾸 열이 많아지는 것이 달갑지 않을 것이고, 모발이 많은 것은 열을 식히는 데 불리할 수 있으므로 탈모가 되는 것이 그리 나쁘지 않을 수도 있다. 또한 상대적 허혈 상태인 내부 장기의 기능저하는 각종 질환과 함께 면역력 저하, 호르몬불균형 등을 유발하여 탈모를 가속하는 원인이 된다.

④ 열 발생의 원인 - 잠재적 탈모의 이유

인체의 열은 세포의 대사를 통해서 발생하게 되므로, 대사를 항진시킬 수 있는 모든 요인들이 결국 잠재적으로 탈모를 일으킬 수 있는 요인이 된다. 이렇게 대사를 항진시켜 머리를 뜨겁게 하는 흔한 요인들로는 지속된 스트레스, 과로, 수면부족, 과식, 고열량식, 고단백식, 야식, 음주 등을 들 수 있다. 이러한 요인들 외에 흡연이나 운동부족, 비만, 유전적 체질, 각종 질환 등으로 인한 혈액순환 장애 역시 체열불균형의 원인이 될 수 있다.

▶ 결국 과도한 열 발생은 체열불균형을 유발하고 체열불균형은 탈모의 원인이 된다. 그리고 이렇게 과도한 열 발생의 원인은 대사를 항진시키는 요인들 예를 들면, 지속된 스트레스, 고열량식, 고단백식, 야식, 수면부족, 운동부족과 함께 유전(체질)적인 성향 등을 들 수 있다.

부신과 탈모

발머스에서 탈모와 관련하여 가장 중요하게 생각하는 장부는 바로 신장이다. 실제로 탈모에는 자율신경, 호르몬(갑상선, 췌장, 부신, 생식기 등의 내분비기관), 소화기, 면역 등 다양한 인자가 관련되어 있는데, 결국 이 모두를 지휘하고 통솔하는 핵심적 역할을 하는 것이 바로 신장이기 때문이다. 따라서 발머스는 탈모를 일으키는 다양한 내부적 원인들 중에 핵심적 코어를 신장으로 보고 있으며, 그 중에서도 특히 **부신저하**를 주요한 원인으로 보고 있다.

① 부신의 중요성 - 스트레스 종결자, 호르몬계의 대장

한의학에서 신장은 인체의 군화(君火)로 전체를 아우르는 보일러와 같아서 모든 대사를 담당하고 있으며, 기능 면에서는 특히 생식기와 연관이 깊다. 한의학적으로 신장기능이 저하되면 대사가 저하되어 소화력이 떨어지고, 추위도 많이 타고, 생식기능이 저하되고, 피로가 심해지는 등의 여러 증상이 나타나게 된다. 재밌는 것은 실제 의학적으로도 부신*에서 나오는 코티졸이라는 호르몬이 전신 기관의 대사를 촉진하며 한의학에서 말하는 것과 똑같은 증상들을 유발한다는 점이다. 이처럼 옛 현인들의 인체에 대한 통찰력은 현대에 와서도 참으로 정확하고 놀라울 때가 많다. 부신의 주요기능과 저하 시의 증상은 아래와 같다.

| *부신의 주요기능 | 부신저하 증상 |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • 혈당을 유지한다. • 지방과 단백질을 당으로 전환한다. • 모든 염증에 항염증 효과가 있다. • 면역기능을 조절한다. • 심장기능 및 혈압을 조절한다. • 자율신경을 조절한다. • 스트레스에 대처하고 에너지를 생산한다. • 난소와 고환의 성호르몬 분비를 조절한다. | <ul style="list-style-type: none"> • 갑자기 힘이 빠지고 늘 피곤하다. • 자고 일어나도 개운하지가 않다. • 임파선이 붓거나 감기가 오래 간다. • 이전에 없던 알레르기가 생긴다. • 상처가 잘 생기고 빨리 낫지 않는다. • 쉽게 화가 나고 감정조절이 어렵다. • 이전보다 추위나 더위에 민감해진다. • 이유 없이 울렁거리거나 소화가 안 된다. • 성욕이 감소한다. |

호르몬의 가장 큰 특징은 조화(harmony)와 항상성(Homeostasis)이다. 특정 호르몬이 많은 것이 좋은 것이 아니라, 서로 적절하게 조화를 이루는 것이 최상이다. 건강한 모발의 성장을 위해서도 호르몬의 조화는 필수적이다. 앞의 표에서 보는 것처럼 부신은 혈당, 혈압, 대사, 면역, 자율신경, 성호르몬에 이르기까지 생명과 관계된 인체 대부분의 영역을 조절하고 있다. 그리고 이러한 작용은 부신에서 분비되는 호르몬에 의해 이루어지는데, 그 중에서도 특히 코티졸의 영향이 크다. 스트레스 호르몬인 코티졸은 호르몬 활성화에 중요한 허용작용을 나타내 췌장(인슐린, 글루카곤 등), 갑상선(갑상선 호르몬), 생식기(각종 성호르몬) 등 광범위한 호르몬 작용에 영향을 미친다.

부신의 가장 중요한 작용은 인체에 가해지는 모든 종류의 자극, 즉 스트레스에 대처하는 것이다. 그리고 이러한 스트레스에 잘 대처하기 위해서 몸 전체 대사와 호르몬을 조절하도록 설계되어 있다. 즉, 부신은 인체의 스트레스 종결자이며, 동시에 호르몬계의 대장인 셈이다. 때문에 부신이 튼튼하면 신진대사가 원활하고 인체의 전반적 호르몬 균형이 쉽게 무너지지 않는다. 또 균형이 조금 흐트러지거나 질환이 생긴 경우에도 빨리 회복이 된다. 그러나 부신기능이 저하된 경우에는 스트레스 저항력이 떨어지고 질병에 노출되기 쉬운 상태가 되어 보다 만성적이고 심각한 질병 상태를 초래할 수 있게 된다.

② 부신과 탈모

그렇다면 부신과 탈모는 구체적으로 어떤 연관이 있을까?

탈모에서 가장 중요한 호르몬은 바로 성호르몬이다. 그 중에서도 특히 생리적 활성이 강한 테스토스테론, DHT, 에스트로겐 등이 주로 영향을 미친다. 앞서서도 잠깐 언급했듯이 이러한 성호르몬의 분비를 조절하는 부분에도 역시 부신의 역할이 크다.

일반적으로 성호르몬은 난소, 전립선과 같은 성선에서만 분비되는 것으로 알고 있는 경우가 많은데, 사실은 부신에서도 분비된다. 부신에서 분비되는 성호르몬은 남성호르몬의 일종인 DHEA다. 부신의 호르몬 분비는 주로 인체상황에 맞춰 다른 호르몬의 분비나 활성도를 조절하는 역할을 하는데, 성호르몬의 분비 역시 이러한 조절의 맥락에서 이해할 수 있다. 또 부신에서 성호르몬의 분비는 나이가 들어 성선에서 성호르몬 분비가 줄어들었을 때 이를 보완하고 완충하는 역할도 한다. 임상적으로는 스트레스를 심하게 받았을 때 생리를 건너뛰거나, 나이가 들어 성선이 위축되었을 때 갱년기증후군을 심하게 겪는 것도 이러한 부신의 조절작용과 연관이 깊다.

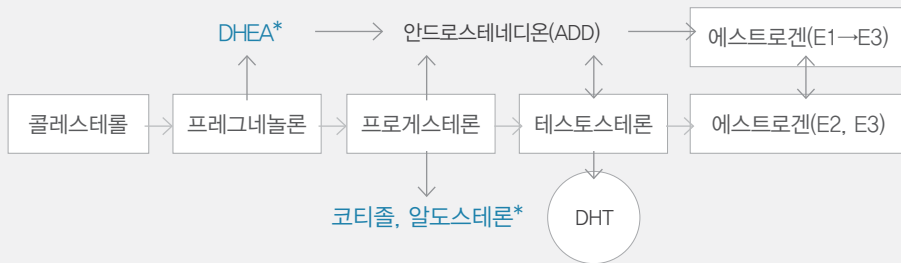
(※부신과 성호르몬의 연관성*은 표에서 조금 더 자세히 설명하도록 하겠다.)

우리는 흔히 호르몬불균형이 생기는 원인을 스트레스라고 한다. 실제로 심한 스트레스는 호르몬 대장인 부신을 자극함으로 인해 인체 호르몬 전체를 혼란스럽게 할 수 있다. 부신의 기능이 좋은 경우에는 심한 스트레스를 받았을 때도 잘 이겨낼 수 있겠지만, 부신이 저하된 경우에는 월경불순이나 탈모와 같은 성호르몬의 장애를 얼마든지 일으킬 수 있는 것이다. 물론 자궁이나 전립선 등의 문제로 인해 직접적으로 탈모가 유발되는 경우도 많

다. 그러나 이렇게 자궁이나 전립선에 문제가 유발되는 상황 역시 실제로는 호르몬 대장인 부신의 기능저하를 깔고 있는 경우가 대부분이다. 결국 호르몬 대장인 부신의 기능이 회복되지 않으면 깨진 호르몬의 균형을 회복하기가 매우 힘들다는 말이다.

*부신과 성호르몬의 연관성

탈모에서 가장 중요한 호르몬은 바로 성호르몬이다. 그리고 성호르몬은 모두 스테로이드계열 호르몬이다. 우리가 흔히 항염증제로 사용하는 스테로이드 연고는 부신피질호르몬인 코티졸을 합성한 것이다. 스테로이드는 부신피질과 성선에서 분비되는 호르몬 및 대부분의 태반 호르몬이 포함된다. 스테로이드는 모두 콜레스테롤에서 유래되며, 어떤 조건이나 환경에서 서로 전환되기도 한다.

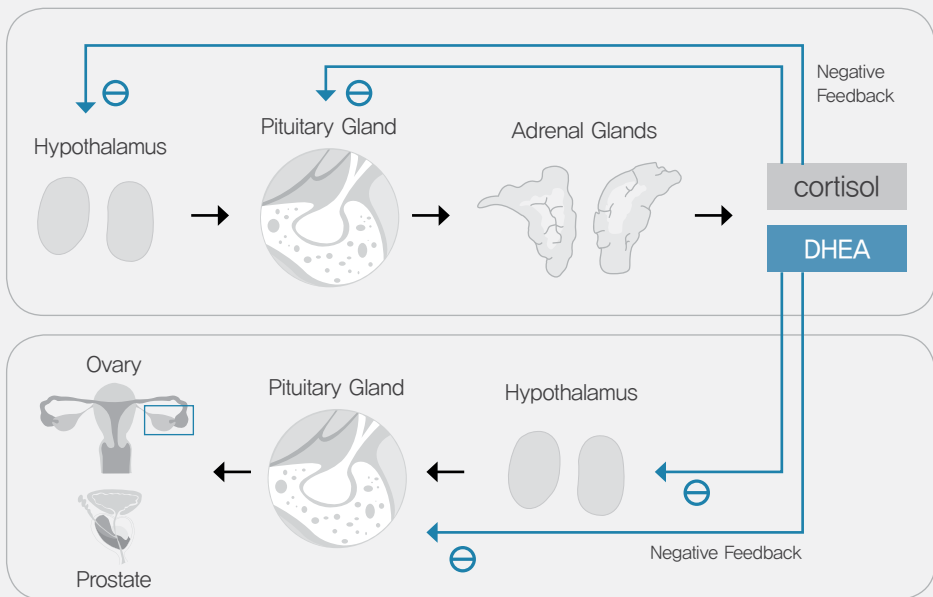


위에서 보는 것과 같이 스테로이드 호르몬은 콜레스테롤에서 시작하여 다양한 호르몬으로 전환된다. 이러한 호르몬들의 합성은 일련의 효소반응에 의해 이루어진다. 예를 들면, 코티졸을 생산하는 데 필요한 효소는 부신피질에만 존재하며, 스트레스를 받으면 시상하부에서 명령을 내려 합성이 증가하게 되는 식이다. 부신피질에서 분비되는 호르몬은 코티졸, DHEA, 알도스테론*이 있다. 부신피질 호르몬과 성호르몬은 같은 스테로이드계열일 뿐만 아니라 부신에서 분비되는 성호르몬(DHEA)으로 인해 밀접한 연관성을 갖는다.

일반적인 경우 부신피질에서 코티졸과 DHEA의 방출량은 서로 평형을 이룬다. 즉, 스트레스를 받으면 스트레스호르몬인 코티졸만 선택적으로 분비되는 것이 아니라 남성호르몬의 일종인 DHEA도 함께 분비된다. 호르몬들은 대개 분비량이 늘게 되면 음성피드백을 통해 분비량이 조절된다. 그런데 코티졸과 달리 DHEA는 시상하부-뇌하수체-부신피질의 고리 대신 생식선의

분비 축을 억제한다.⁰¹ 즉, 지속적인 스트레스를 받으면 코티졸과 DHEA가 다량 분비되고, 이로 인해 오히려 생식선의 호르몬축이 억제된다는 얘기가.

스트레스를 심하게 받으면 생리를 건너뛰거나 하는 것도 바로 이러한 부신과 성호르몬의 연관성과 관계있다. ‘스트레스’라는 것은 몸에서는 기본적으로 일종의 전쟁과 같은 상황이다. 때문에 살아남기 위해 생식을 억제하고 에너지 대사를 늘리는 것은 어찌 보면 당연한 반응이다. 그러나 포식자로부터 도망을 가거나 전쟁이 터진 상황이 아닌 정신적인 스트레스가 지속되는 경우에 이러한 신체적 반응은 오히려 건강을 해칠 수도 있다.



부신피질 호르몬(코티졸, DHEA)의 음성되먹임 작용

③ 부신저하의 원인 (근본적 탈모의 이유)

부신의 가장 중요한 작용은 인체에 가해지는 모든 종류의 자극, 즉 스트레스에 대처하는 것이다. 부신이 튼튼하면 신진대사가 원활하고 인체의 전반적 호르몬 균형이 쉽게 무너지지 않는다. 그러나 부신기능이 저하된 경우에는 스트레스 저항력이 떨어지고 호르몬불

01 생리학 제5판. Lauralee Sherwood, 라이프사이언스, 2005:645

균형이 유발되어 탈모를 일으키기 쉬워진다. 이렇게 부신기능을 저하시켜 탈모를 유발하는 가장 흔한 요인은 주로 지속된 정신적 스트레스와 신체적 피로를 들 수 있다.

일반적으로 부신에서 스트레스 호르몬(코티졸)의 분비는 낮에 증가하고 밤에 줄어들게 된다. 그런데 낮 시간에 과도한 스트레스가 지속되거나, 밤에도 잠을 자지 않고 업무를 지속하게 되면 부신에서는 계속해서 스트레스 호르몬을 분비하게 되고 결국 부신을 탈진시키게 된다. 특히 이러한 일상 속의 업무 스트레스나 과로는 특별히 인지하지 못한 사이에 매일 지속되고 반복되어 부신기능을 저하시키고, 이렇게 한번 저하된 부신기능은 쉽게 회복되기 어렵기 때문에 더욱 문제가 된다. 이외에 과식, 야식, 음주, 흡연, 카페인, 만성적인 질환이나 약물, 지나친 운동이나 신체활동도 부신기능을 저하시킬 수 있는 흔한 요인들이다.

02 | 탈모치료의 새로운 접근법

발머스에서 생각하는 탈모의 가장 기본적인 기전은 체열불균형과 부신의 기능저하다. 인체의 부조화는 체열을 통해 겉으로 드러나고, 탈모의 다양한 유발 요인들은 내부적으로 결국 호르몬불균형을 일으켜 탈모를 일으킨다. 때문에 가장 기본적인 치료는 체열조절과 부신의 회복이라 할 수 있다. 그러나 이 외에 세부적으로 대체 인체의 어떤 시스템에 문제가 발생하여 열의 불균형이 생기고 호르몬조절에 문제가 생겼는지도 면밀히 살펴야 한다. 그래야 보다 디테일하고 완성도 있는 치료가 이루어질 수 있다.

① 원인 파악

탈모가 생겼다면 먼저 이런 상태를 유발시킨 스트레스⁰¹의 종류와 성격을 파악해야 한다. 예를 들면 늘 새벽에 잠을 잔다든지, 매일 음주를 한다든지, 혹은 정신적인 스트레스가 심했다와 같은 탈모를 유발시킨 습관이나 원인을 찾는 것이다. 본인의 잘못된 습관이나 원인을 교정하지 않으면 치료가 더딜 뿐만 아니라 치료가 끝난 후에도 다시 재발할 가능성이 높기 때문이다.

01 여기서 말하는 스트레스란 정신적인 스트레스뿐만 아니라 모든 물리적 화학적으로 인체에 가해지는 자극을 통틀어 말하는 것이다.

② 문제가 된 시스템 파악

다음으로는 인체의 어떤 시스템에 문제가 생겼는지를 파악해야 한다. 인체는 크게 에너지를 생산하는 시스템과 생산된 에너지를 조절하는 시스템으로 나눌 수 있다. 생산시스템은 주로 오장육부에 해당하고, 조절시스템은 신경이나 호르몬, 면역에 해당한다.

문제를 파악할 때는 먼저 조절시스템인 자율신경과 호르몬, 면역계의 부조화를 살펴보고, 이후에 생산시스템인 장부의 부조화를 살펴보면 된다. 조절시스템은 주로 기능적인 변화를 일으키기 쉽고, 생산시스템은 보다 기질적인 변화를 일으키기 쉽다. 실제로 질병 발생의 대부분이 이런 순서로 진행된다. 그래서 이렇게 파악된 부분을 위주로 치료하면 동반된 증상이나 탈모의 호전속도가 더 빨라지게 된다.

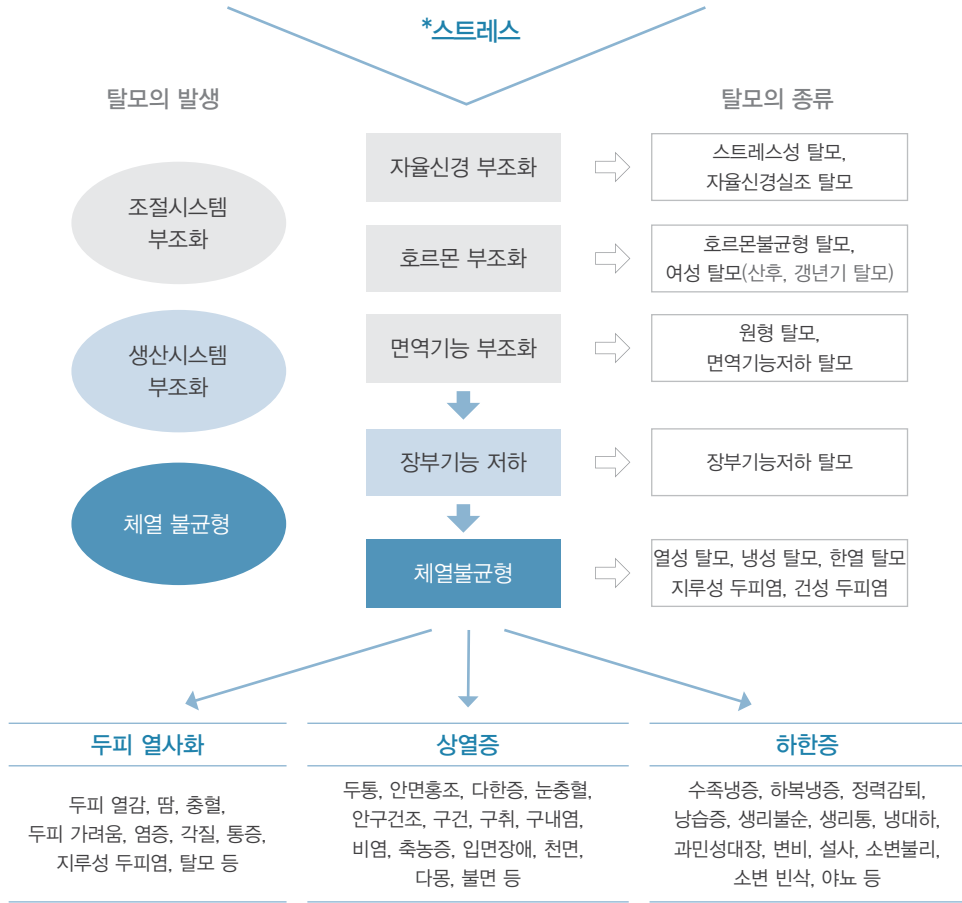
③ 치료의 순서

이렇게 탈모의 원인과 문제가 된 시스템을 파악하고 나면 치료의 순서를 결정해야 한다. 특별한 경우가 아니라면 치료는 먼저 **체열조절**을 위주로 한다. 상열하한과 같은 상태는 탈모를 더욱 가속하기 때문에 급한 불을 먼저 끄는 것이다. 이때 열을 조절하는 방법은 해독하여 순환을 돕는 방법, 소화기의 열을 내리는 방법, 신장을 보강하는 방법 등 다양하다. 이 시기에는 열로 인한 불편감이나 피로감이 좋아지며, 이전에 탈모량이 많았던 경우에는 탈모량이 감소하게 된다.

다음에는 문제가 된 **시스템**을 치료한다. 만성적인 식체로 인한 문제라면 소화기를 치료해주고, 면역력 저하로 감기를 달고 사는 경우라면 면역을 보강하는 것이다. 그래야 탈모와 함께 동반된 다양한 증상들(두통, 소화불량, 복통, 설사, 소변불리, 만성기침, 생리불순 등)이 빨리 진정되고 모발의 회복 속도 또한 빨라진다.

마지막으로 치료하는 것이 바로 **부신**이다. 시스템의 문제가 심하지 않은 경우에는 바로 부신치료로 넘어갈 수도 있다. 부신은 조절시스템과 생산시스템을 포괄하는 장부다. 부신을 치료하는 것은 근본적인 몸의 조절력을 높여주고 향후에 쉽게 재발하는 부분을 예방하는 차원에서 특히 중요하다. 이 시기에는 완만한 치료경과를 보이면서 모발이 점차 튼튼해지고, 근본이 탄탄해져 장기간 잘 유지될 수 있는 내실을 다지게 된다.

(※ 보다 자세한 탈모의 원인별 유형별 치료에 대해서는 6장과 7장에서 각각 소개하도록 하겠다.)



***스트레스 - 정신적, 육체적, 구조적, 기능적, 물리적, 화학적 자극이 인체에 부정적으로 작용하거나 인체의 조절능력을 넘어서는 상태를 포괄적으로 스트레스라 표현함.**

03 | 생활 속 탈모치료

탈모의 원인을 몸과 두피로 나누어 보면 두피는 10~20%, 몸이 80~90%의 비중을 차지한다고 볼 수 있다. 따라서 탈모치료의 핵심은 몸을 건강하게 회복시켜 모발이 스스로 자랄 수 있는 환경을 만드는 것이 가장 중요하다. 시중에는 탈모에 좋다고 하는 수백 가지 민간요법과 제품들이 있다. 이 파트에서는 혼재된 정보들 속에서 본을 잃지 않도록 모발을 유지하기 위한 가장 기본적인 지침 세 가지를 소개한다.

(※ 보다 자세한 탈모예방법은 8장에서 자세히 설명하도록 하겠다.)

가. 탈모치료를 위한 기본적인 생활습관은 생활을 리듬 있게 하는 것이다.

살아 있는 모든 것은 리듬을 가지고 있다. 인간도 마찬가지다. 심장도 리듬을 가지고 뛰고 있고, 숨도 들이쉬고 내쉬는 리듬이 있다. 한 호흡도 하나의 리듬이다. 그리고 하루를 사는 것도 리듬이 있다. 아침에 일어나고 밤에 잠을 자는 것도 하나의 리듬이다. 봄이 되고 여름이 오고 가을을 지나 겨울이 오는 것도 하나의 주기이며 리듬이다. 사람의 몸도 작게는 숨 쉬는 리듬에서, 하루의 리듬, 한 해의 리듬, 일생의 리듬을 잘 가지는 것이 중요하다. 건강하다는 것은 이런 리듬을 순리대로 타는 것이라고 할 수 있다.

실제로 하루 중에는 낮과 밤의 호르몬 분비가 달라지고, 체온도 달라지고, 신체활동도 달라진다. 리듬을 회복하는 것은 인체의 조화를 이루는 가장 좋은 방법 중 하나이다. 하루를 기준으로 보면 해가 뜨는 아침에 일어나서, 가볍게 운동하고, 제때에 채식위주의 식사를 하며, 밤에는 먹지 않고, 일찍 자는 습관을 가지는 것이다. 이렇게 생활하면 하루의 리듬이 좋아지고 자연스럽게 호르몬과 자율신경의 밸런스가 좋아진다. 이렇게 하루하루의 리듬을 찾는 것이 탈모치료를 위한 생활의 가장 기본이다.

나. 자신의 탈모에 맞는 건강법을 실천한다.

탈모가 된다는 것은 이미 인체가 어느 정도 불균형상태에 있다는 것이다. 생활리듬을 조절하면서 생활 중 스스로 할 수 있는 건강법을 실천하는 것이 장기적인 치료에서 효과적이다. 예를 들면, 식사 후에 졸리는 증상이 있는 사람은 비장이 약하므로 평소에 꾸준히 걷는 운동을 하는 것이 효과적이다. 원형 탈모는 면역반응이 과한 상태이므로 육식을 자제하고 채식으로 바꾸는 것이 좋다. 머리를 많이 쓰는 직업을 가진 사람이라면 두피를 자주 식혀주는 것이 필요하므로 두피 심선혈 요법⁰¹을 자주 하는 것이 효과적이다. 손발이 차가운 사람은 말초순환이 안 되므로 족탕이나 반신욕을 하는 것이 좋다. 낮에 잠을 자야 하는 직업을 가진 사람들은 낮에 잠을 잘 때 꼭 암막커튼을 치거나 안대를 하여 어둡게 잠을 자는 것이 좋다. 이처럼 본인에게 맞는 생활 속의 건강법을 가지는 것이 탈모치료에는 아주 중요하다. 이러한 부분은 책을 참조하거나 전문가의 의견을 구하는 것도 좋다.

01 두피 심선혈 요법이란 열 손가락 끝의 지문부위를 이용하여 두피를 가볍게 두드려주는 요법이다. 이때는 손을 청결히 하고 손톱으로 두피에 상처를 주지 않도록 주의해야 한다. 탈모가 된 부위 외에 옆머리와 뒷머리 목과 어깨까지 두드려주면 더욱 좋다. 손가락의 말단부위에는 머리로 가는 주요 경혈이 있어 경락과 두피를 함께 자극하는 효과로 두피의 순환을 촉진하고 열을 내리는 효과가 있다. 간단하게는 손가락 끝을 강하게 지압해주는 것도 좋다.

다. 혼자서 관리가 어려운 경우에는 전문가의 도움을 받는다.

탈모의 원인을 알고 원인에 맞는 생활 속의 건강법을 실천하더라도 탈모가 좋아지지 않거나 좀 더 효율적으로 치료하고 싶다면 전문가의 도움을 구하는 것이 좋다. 탈모는 치료시기가 중요하기 때문에 그냥 방치하거나 인터넷에 떠도는 입증되지 않은 방법을 사용하다가 자칫 치료시기를 놓칠 수 있다. 일반적으로 탈모는 시간이 지남에 따라 서서히 나빠지는 진행성 질환이다. 따라서 방치하는 기간이 길어질수록 치료에는 그보다 몇 배의 시간과 노력이 필요하게 된다. 탈모가 빠르게 진행되고 있는 경우라면 반드시 전문가의 도움을 받아 원인에 맞는 치료를 하도록 한다. 탈모는 완고한 질환이므로 장기간의 치료를 요하는 경우가 많다. 때문에 내원하기 편하고 믿을 수 있는 의료기관을 택하여 전문가의 조언에 따라 본인의 상황에 맞는 치료와 생활관리를 꾸준히 시행하는 것이 좋다.