



탈모예방 영양제

요약

탈모예방 영양제는 건강한 모발을 위해 필요한 영양소를 공급하여 모발의 성장을 돕는 영양성분을 말한다. 일반의약품 성분인 텍스판테놀, 비오틴, 약용효모 복합제 등이 탈모의 보조 치료제로서 결핍되기 쉬운 영양 성분을 공급하여 탈모의 진행을 예방하는데 도움을 줄 수 있다. 남성형 탈모, 원형 탈모 등에는 효과가 없으며, 확산성 탈모일 경우에만 복용할 수 있다.

외국어 표기

hair loss supplements(영어)
脫毛豫防 營養劑(한자)

동의어: 탈모에 좋은 약국약, 탈모에 좋은 일반의약품, 탈모예방에 좋은 약국약, 탈모예방에 좋은 일반의약품

유의어·관련어: 모발에 좋은 약국 영양제, 탈모에 좋은 영양제, 모발 영양제, 모발 손톱 영양제, 탈모의 보조치료제

작용기전

탈모는 정상적으로 자라던 털이 여러 원인에 의해 빠지거나 그 숫자가 감소하는 증상이다. 모발은 성장과 탈락을 반복하는 생장주기를 갖는다. 하루 100개 이상의 머리카락 또는 체모가 빠지는 경우를 '탈모'라 한다. 모발이 이전보다 가늘어지고 힘이 없는 경우, 이마의 헤어라인이 점차 올라가거나 정수리의 가르마 부위가 넓어지면 탈모를 의심할 수 있다.

탈모는 유형에 따라 모근이 약해지면서 모발이 서서히 가늘어지다가 정수리를 중심으로 탈모 부위가 점차 주변부로 확산되는 확산성 탈모(휴지기 탈모), 남성호르몬 활성화 효소(5 α -reductase)의 영향을 받는 남성형 탈모(안드로겐성 탈모), 털에 대한 면역거부반응으로 털이 빠지는 원형탈모 등이 있다. 그 중 확산성 탈모는 남녀 모두에게 발생할 수 있으며, 영양 결핍, 내분비질환, 스트레스 등의 환경적 요인으로 인해 모근 조직에 영양공급이 부족해지면서 발생하게 된다.

탈모예방 영양제는 건강한 모발을 위해 필요한 영양소를 공급하여 모발의 성장을 돕는 영양성분을 말한다. 의학적으로 탈모예방으로 허가 받은 의약품은 없으나, 결핍되기 쉬운 영양 성분을 탈모의 보조 치료로서 공급하면 탈모의 진행을 예방하는데 도움을 줄 수 있다. 모발의 주성분은 단백질인 케라틴이며, 케라틴을 구성하는 아미노산 중에는 L-시스틴이라는 황을 함유한 아미노산이 다량 함유되어 있다. 케라틴을 합성하는 과정에는 티아민, 비오틴과 같은 비타민 B군이 필요하다. 그러므로 이와 같은 영양 성분을 공급함으로써 확산성 탈모의 진행을 예방할 수 있다. 그러나 영양제 복용으로도 증상이 개선되지 않으면, 의사의 진료를 통해 정확한 진단과 처방을 받아야 한다.

종류

일반의약품* 중 단일제로는 텍스판테놀과 비오틴 성분이 있고, 복합제로서 약용효모가 케라틴, 아미노산, 비타민 등과 복합되어 사용된다.

텍스판테놀

텍스판테놀은 비타민 B5인 판토텐산의 전구체[†]로서 인체에 흡수되면 대사과정을 거쳐 판토텐산으로 바뀐다. 판토텐산은 세포의 다양한 대사과정에 참여하는 조효소인 ‘코엔자임 A’(CoA)의 주요 구성성분이며, CoA는 모발의 주요 구성성분인 콜라겐을 합성하는 데에 관여한다. 그 외에도 부신에서 분비되는 스테로이드 호르몬을 만드는 데도 사용되므로 항염, 스트레스 개선, 각종 영양 대사와 에너지 생성에도 관여한다.

비오틴

비타민 B7 또는 비타민 H로 알려진 수용성 비타민이다. 체내 조효소로서 지방, 탄수화물, 단백질 대사를 도우며, 콜라겐과 엘라스틴[†]의 생성을 촉진하고, 케라틴의 합성을 돕는다. 그러므로 비오틴은 모발의 성장과 모발 조직 강화에 기여하며, 손발톱의 건강과 유지를 돕는다. 비오틴의 1일 섭취량은 약 30 μ g이 권장되며,

계란노른자, 맥주효모, 연어, 콩, 버섯 등의 식품을 통해 섭취되거나 대장내 세균에 의해 생합성되기도 한다. 항생제와 항경련제를 장기간 투여하게 되면 비오틴이 결핍될 수 있다. 비오틴이 결핍되면 탈모, 손발톱 및 피부의 질환을 유발할 수 있다.

* 일반의약품: 약사법에 따라 처방전 없이도 소비자가 약국에서 구매할 수 있으며, 안전성과 유효성이 인정되어 부작용이 비교적 적은 의약품을 의미한다.

† 전구체(precursor): 어떤 물질대사나 반응에서 특정 물질이 되기 전 단계의 물질

‡ 엘라스틴(elastin): 콜라겐과 함께 결합조직에 존재하고 고무탄력성과 같은 신축성이 있는 단백질이며 조직의 유연성, 신축성에 관여하고 있다. 피부의 탄력, 주름방지에 중요한 역할을 하고 있다.

약용효모 복합제

약용효모는 맥주 발효 과정에서 얻은 효모를 가공해 쓴맛을 없앤 것으로 비타민과 미네랄이 풍부하다. 케라틴, L-시스틴, 비타민(티아민, 판토텐산칼슘) 등이 복합되어 확산성 탈모의 보조치료에 사용된다. 단백질인 케라틴과 케라틴의 구성 아미노산인 L-시스틴은 모발의 성장에 필요한 물질이며, 비타민인 티아민(B1)과 판토텐산칼슘(B5)은 두피와 모낭의 신진대사를 향상시킴으로써 건강한 모발이 자라나도록 한다.

Table 1. 국내 시판 중인 탈모예방 영양제

구분	성분	제품 예
단일제	텍스판테놀	알로판텐®
	비오틴	비오틴골드®
복합제	약용효모+케라틴, L-시스틴, 질산티아민, 판토텐산칼슘, 파라아미노안식향산	판토가®

효능·효과

제품에 따른 효능·효과는 다음과 같다.

- 텍스판테놀: 탈모의 보조치료

- 비오틴: 비오틴 결핍으로 인한 손·발톱 또는 모발 성장 장애의 치료
- 약용효모 복합제: 손상된 모발, 감염성이 아닌 손톱의 발육 부진, 탈모의 보조치료

부작용

탈모예방 영양제 투여 시 빈도를 확인할 수 없으나 다음과 같은 부작용이 발생할 수 있다.

- 텍스판테놀: 홍진, 두드러기와 같은 피부 알레르기성 반응 등
- 비오틴: 두드러기, 위장장애 등
- 약용효모 복합제: 위장장애(위통, 구토 등), 발한, 빈맥, 가려움, 두드러기, 어지러움, 홍조 등

그 외 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다. 부작용이 발생하면 의사, 약사 등 전문가에게 알려 적절한 조치를 취할 수 있도록 한다.

주의사항

- 임부, 수유부는 복용 전 의사 또는 약사와 상의하도록 한다. 소아에게 투여시 텍스판테놀은 19세 이상, 비오틴은 3개월 이상의 영아, 약용효모 복합제는 12세 이상 소아부터 투여할 수 있다.
- 정해진 용법, 용량대로 3~4개월 사용 후에도 증상의 개선이 보이지 않을 경우 의사 또는 약사와 상의하도록 한다. 흉터로 인한 탈모나 유전성 안드로젠 탈모증에는 사용하지 않도록 한다.
- 비오틴은 날계란 흰자위와 복합제를 형성하여 약효를 감소시키므로 비오틴을 날계란과 동시에 복용하지 않도록 한다.

- 비오틴 보충제는 일부 진단검사를 방해할 수 있으므로, 검사하기 전 의사에게 비오틴을 복용하고 있음을 알리도록 한다.
- 약용효모에는 핵산이 풍부하기 때문에 핵산의 대사에 의해 요산의 농도가 상승될 수 있다. 통풍, 고요산 혈증 환자는 주의해야 한다.

상호작용

- 항경련제인 카르바마제핀, 페니토인, 페노바르비탈은 비오틴의 대사를 증가시키므로, 오랫동안 항경련제를 투여할 경우 비오틴의 혈중농도가 감소될 수 있다.
- 항생제 투여시 대장에 있는 세균의 수를 감소시켜, 장내 유익균에 의해 생성되는 비오틴을 감소시킬 수 있다.

그 외 상세한 정보는 제품설명서 또는 제품별 허가정보에서 확인할 수 있다.