



꼭 나이 먹는다고 빠지는 것만은 아닌 탈모증

저자 송영천

삼육대학교 약학대학 교수

약학정보원 학술자문위원

탈모증은 남녀 누구에게나 발생할 수 있으며 삶의 질에 크게 영향을 주는 질환입니다. 탈모증의 치료는 시술을 제외하고 약물치료 방법으로는 복용하거나 바르는 약이 있습니다.

탈모증이란 무엇입니까?

체모는 손바닥이나 발바닥을 제외한 피부의 어느 곳에도 자랄 수 있습니다. 그러나 많은 부위의 털은 너무 가늘어서 눈에 잘 보이지 않을 수 있습니다. 모발은 케라틴이라고 하는 단백질로 구성되어 있는데 그것은 피부 바깥층의 모낭에서 만들어집니다. 모낭이 새로운 모발세포를 만들어 낼 때 늙은 세포는 아주 천천히 피부표면을 통해 밀려 나오게 됩니다. 보통 사람들이 보게 되는 모발은 죽은 각질세포의 끈입니다. 일반적인 성인은 약 10만~15만개의 모발을 가지고 있으며 매일 최대 100개까지 빠지게 됩니다. 사람의 두피에 있는 머리카락은 약 90%가 성장하고 있습니다. 각각의 모낭은 자신의 생명주기를 가지고 있는데 그것은 나이, 질병 및 그 밖에 다양한 요인에 영향을 받습니다. 이러한 모발의 생명주기는 3단계로 나뉘게 되는데 성장기-퇴행기-휴지기라고 합니다.

탈모증은 어떠한 형태가 있나요?

- **갱년기 탈모** : 노화와 함께 점차적으로 모발이 얇아지는 자연적인 상태로서 많은 모낭이 휴지기로 들어가고 일부 모발은 짧아지고 숫자는 줄어들게 됩니다.
- **안드로겐성 탈모** : 남녀 모두에게 영향을 줄 수 있는 유전적 질환입니다. 이러한 상태의 남성을 보통 대머리라고 부르게 되는데 이러한 탈모증은 모발선이 뒤로 물러서게 되고 정면 두피에 머리카락이 점차적으로 사라지는 것이 특징입니다. 여성형의 경우 두피 전체에 머리숱이 적어지고 정수리에서 가장 큰 탈모를 경험합니다.

- 원형탈모증 : 갑자기 시작할 수 있으며 젊은 나이에서 반점형으로 탈모가 나타날 수 있습니다.
- 기타

탈모증은 왜 걸리는 건가요?

탈모증의 모든 원인에 대해 완전히 밝혀져 있지는 않으나 탈모에 영향을 주는 원인들은 다음과 같습니다.

- 대개 비정상적인 호르몬 수준 때문이며 남성 호르몬은 남성과 여성 모두 만들어집니다.
- 남성과 여성의 부모로부터 받은 유전자는 남성과 여성 대머리의 소인에 영향을 줄 수 있습니다.
- 스트레스, 질병, 출산은 일시적인 탈모가 야기 될 수 있습니다. 또한 곰팡이 감염이 원인이 될 수도 있습니다.
- 항암제, 경구 피임제와 같은 약물도 일시적인 탈모를 야기할 수 있습니다.
- 화상, 상처, 엑스선 등도 일시적인 탈모를 발생할 수 있습니다.
- 자가면역질환도 원형탈모증의 원인이 될 수 있습니다.
- 지나치게 자주하는 샴푸, 퍼머, 표백, 염색 등이 모발을 약하게 해서 전체적으로 얇게 할 수 있습니다.
- 갑상선 질환, 당뇨병, 섭식질환 등이 탈모를 야기할 수 있는데 대개는 원인 질환이 치료 되면 흉터가 생기지 않는 한 다시 자라날 수 있습니다. 아울러 저단백 식이나 극단적 저칼로리 식단도 일시적인 탈모를 야기할 수 있습니다.

탈모증의 증후는 무엇인가요?

탈모증의 신호는 남,녀 노,소에 따라 다양합니다만 헤어 브러쉬 또는 샤워기에 많이 모발이 빠져 모여 있게 됩니다.

남성 탈모증의 신호는 다음과 같습니다.

- 두피 모발이 가늘어짐
- 모발선의 퇴축
- 정수리가 드러나는 말발굽 모양의 탈모

여성 탈모증은 모발이 얇아지고 특히 정수리 부분이 얇아집니다.

젊은 연령대 탈모의 신호는 다음과 같습니다.

- 모발이 갑자기 빠져나감
- 체모 전체가 완전히 빠짐
- 두피 및 눈썹의 모발이 부서지거나 불완전한 탈모
- 대머리는 아닌데 특정 약물을 복용하거나 급격한 체중 감소, 질병 후 모발이 빠짐

탈모증은 어떻게 치료하나요?

대머리에 모발이 재생할 수 있다고 하는 약은 고대부터 존재하고 있었지만 대부분의 머리숱이 적은 남녀들은 그 과정을 거꾸로 돌릴 수는 없습니다. 미용의 목적이거나 외과적 또는 약물 치료로 인한 탈모 이후 많은 사람들이 가발, 부분 가발 등으로 전환하게 됩니다. 일부 사람들은 문신을 통해 잃어버린 눈썹이나 속눈썹을 위장하기도 합니다. 특정한 약물들은 탈모를 느리게 할 수 있고 대체요법 제제들은 남아있는 모발을 강화합니다. 그러나 어떠한 치료도 머리카락을 완전히 대체할 수 있는 치료는 없습니다.

일부 사람들은 다음과 같은 탈모증 치료가 도움이 되기도 합니다.

미녹시딜

특정 환경 하에서 이 성분의 두피에 바르는 형태의 약물은 대머리가 된 두피 부분에 적당하게 머리카락이 재성장하는 것으로 보입니다. 미녹시딜은 모낭에 작용하여 모발의 성장을 촉진 시키게 됩니다. 그 효과는 대머리의 징후가 보이기 시작하는 젊은 사람이나 비교적 탈모가 적을 때 가장 좋습니다. 이 약물은 하루에 두 번 탈모 부위에 적용하게 되며 무기한 치료가 계속되어야 합니다. 탈모는 투여가 멈추면 재발하게 됩니다. 사용자의 절반 이상이 모발이 두꺼워지고 탈모를 늦출 수 있다고 주장하지만 이미 광범위한 남성형 탈모가 있는 사람들은 효과적이라고 생각하지 않습니다. 부작용은 거의 없으나 일부 사용자에게 피부 자극을 유발할 수 있습니다. 이 약은 남녀 모두에게 사용이 승인 되어 있으며 약국에서 일반의약품으로 구매가 가능합니다.

피나스테라이드

원래 이 약은 전립선비대증 치료약으로 고용량을 사용하고 있습니다. 피나스테라이드는 현재 남성형 대머리에 사용되고 있으며 탈모를 야기할 수 있는 특정 남성 호르몬의 형성을 차단하는 작용이 있습니다. 피나스테라이드는 처방에 의해서 구입이 가능하며 탈모치료제로 나온 제형의 제품을 하루에 한번 복용 합니다. 대부분의 약들과 마찬가지로 이 약도 부작용이 있을 수 있으므로 약사에게 약의 부작용에 대해 충분히 상의 하시기 바랍니다. 피나스테라이드는 태아에게 결손을 일으킬 수 있기 때문에 가임기 여성을 사용할 수 없습니다. 같은 계열의 약제로 두타스테라이드라는 약제도 사용할 수 있습니다.

그 밖에 모발이식이나 레이저 치료를 할 수 있으며 특정 기저 질환 여부에 따라 코르티코스테로이드 등을 사용하는 경우가 있습니다.

탈모증은 어떻게 치료하나요?

대머리에 모발이 재생할 수 있다고 하는 약은 고대부터 존재하고 있었지만 대부분의 머리스술이 적은 남녀들은 그 과정을 거꾸로 돌릴 수는 없습니다. 미용의 목적이나 외과적 또는 약물 치료로 인한 탈모 이후 많은 사람들이 가발, 부분 가발 등으로 전환하게 됩니다. 일부 사람들은 문신을 통해 잃어버린 눈썹이나 속눈썹을 위장하기도 합니다. 특정한 약물들은 탈모를 느리게 할 수 있고 대체요법 제제들은 남아있는 모발을 강화합니다. 그러나 어떠한 치료도 머리카락을 완전히 대체할 수 있는 치료는 없습니다.

일부 사람들은 다음과 같은 탈모증 치료가 도움이 되기도 합니다.

미녹시딜

특정 환경 하에서 이 성분의 두피에 바르는 형태의 약물은 대머리가 된 두피 부분에 적당하게 머리카락이 재생장하는 것으로 보입니다. 미녹시딜은 모낭에 작용하여 모발의 성장을 촉진 시키게 됩니다. 그 효과는 대머리의 징후가 보이기 시작하는 젊은 사람이나 비교적 탈모가 적을 때 가장 좋습니다. 이 약물은 하루에 두 번 탈모 부위에 적용하게 되며 무기한 치료가 계속되어야 합니다. 탈모는 투여가 멈추면 재발 하게 됩니다. 사용자의 절반 이상이 모발이 두꺼워지고 탈모를 늦출 수 있다고 주장하지만 이미 광범위한 남성형 탈모가 있는 사람들은 효과적이라고 생각하지 않습니다. 부작용은 거의 없으나 일부 사용자에게 피부 자극을 유발할 수 있습니다. 이 약은 남녀 모두에게 사용이 승인 되어 있으며 약국에서 일반의약품으로 구매가 가능합니다.

피나스테라이드

원래 이 약은 전립선비대증 치료약으로 고용량을 사용하고 있습니다. 피나스테라이드는 현재 남성형 대머리에 사용되고 있으며 탈모를 야기할 수 있는 특정 남성 호르몬의 형성을 차단하는 작용이 있습니다. 피나스테라이드는 처방에 의해서 구입이 가능하며 탈모치료제로 나온 제형의 제품을 하루에 한번 복용 합니다. 대부분의 약들과 마찬가지로 이 약도 부작용이 있을 수 있으므로 약사에게 약의 부작용에 대해 충분히 상의 하시기 바랍니다. 피나스테라이드는 태아에게 결손을 일으킬 수 있기 때문에 가임기 여성을 사용할 수 없습니다. 같은 계열의 약제로 두타스테라이드라는 약제도 사용할 수 있습니다.

그 밖에 모발이식이나 레이저 치료를 할 수 있으며 특정 기저 질환 여부에 따라 코르티코스테로이드 등을 사용하는 경우가 있습니다.

탈모증은 예방할 수 있나요?

자연적인 대머리를 원상태로 되돌릴 수는 없지만 모발이 얇게 되는 손상으로부터 모발을 보호할 수는 있습니다. 많은 사람들은 머리카락에 엄청난 스트레스를 가하고 있습니다. 가령 헤어드라이어, 고온 컬기, 펴머, 기타 화학성분 화장품 등은 모발을 건조하고 부서지기 쉽고 얇게 만들 수 있습니다.

탈모를 야기하는 모발 손상을 예방하기 위한 방법은 어떠한 것이 있나요?

- 자연스럽게 함 : 모발을 자연스런 색상과 질감으로 유지해야 합니다.
- 현명한 제품 선택 : 당신의 모발 타입에 맞는 기초 샴푸를 사용 합니다. 머리카락을 말릴 때 덜 해를 끼치는 스폰지 롤러를 선택하십시오. 또한 모발을 찢을 가능성이 적은 적당히 뽀뽀하고 자연스런 브러쉬를 사용하십시오.
- 적절한 빗질 : 적절한 머리 브러쉬의 사용은 처방전 없이 구입할 수 있는 일반 의약품처럼 머리의 상태에 따라 많은 것을 할 수 있습니다. 적절한 브러쉬를 사용하여 머리카락의 천연 기름을 분산시키기 위해 두피에서 모발 끝까지 전체를 부드럽게 쓸어 줍니다. 그리고 젖었을 때는 브러쉬를 사용하지 마십시오. 특히 부서지기 쉽습니다. 젖은 모발에는 빗을 사용하는 것이 가장 좋습니다.

탈모증으로 병원을 가야 할 때는 언제인가요?

- 1) 갑작스런 탈모가 발생 할 때
- 2) 아이가 두피나 혹은 눈썹에 부러진 머리카락과 불완전한 탈모가 군데군데 있을 때
- 3) 아이가 자신의 머리를 문지르거나 뽑아내고 있을 때
- 4) 신체의 특정 부위에 설명할 수 없는 탈모가 일어 날 때