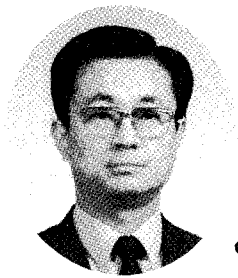


# 탈모증으로 고민하십니까



임철완 (전북의대·피부과)

보통 탈모증이라고 간단히 부르고 있지만 이것 역시 알고 보면 종류도 많고 원인도 많다. 그러나 전에 대통령을 지내신 전씨처럼 앞 이마부터 흰히 벗겨지는 남성형탈모증을 염두에 두고서 탈모증의 예방법과 치료를 소개해 달라고 하는 분들이 많으므로 이 경우부터 설명을 시작하고자 한다.

남성형탈모증은 20대후반이나 30대전반부터 증상이 나타나기 시작하나 실은 그보다 먼저 사춘기 이후부터 은밀하게 그 과정이 시작되는 것이며 그 원인은 그야말로 훨씬 이전에 즉 수십년, 아니 수백년전에 돌아가신 할아버지의 할아버지의 유전자속에서 부터 있는 것이다.

그러므로 이를 예방하기 위해서는 자신의 역대 할아버지들을 바꾸어야 하므로 우선 불

가능하다. 그러나 마음만 일찍 먹으면 꼭 불가능한 것도 아니다. 즉 유전적으로 대머리가 되도록 정해진 두피의 모안세포들도 그 유전인자의 명령을 실행에 옮기기 위하여 필요한 물질이 있는데 이것이 바로 남성호르몬이다.

그래서 모발학을 전공하는 의사들은 본 탈모증을 유전호르몬성 탈모증이라고도 부른다. 이 남성호르몬들을 생산하는 기관은 남성의 고환이다. 그러므로 사춘기가 되기전에 고환을 제거해버리면 아무리 대머리 유전인자가 강하다고 하여도 머리털은 튼튼하게 자라게 되고 대머리가 안된다.

사실 옛날 궁중안에서 살았던 내시들은 거세를 당했던 덕분(?)에 최소한 대머리는 면했던 모양이다. 그러나 내시라는 직업도 없어진 오늘날에는 대머리를 예방하기는 사실상 불가

능하다고 하겠다.

## 유전되는 남성형탈모증

그럼에도 불구하고 현대의학이 대머리 신사들을 도와주는 방법들이 전혀 없는 것은 아니다. 미미하지만 다소 도움을 주는 것들이 있다. 첫째로 대머리의 진행속도를 다소 늦추어 주는 것이다. 경험해서 알고 있는 분들이 있겠지만 남성형탈모증 즉 대머리가 되어가고 있는 두피는 인설(비듬)과 기름기가 많은 상태 즉 지루피부염을 동반하는 경우가 많다.

이 지루피부염이 동반하면 모발의 생장기가 짧아지고 탈모가 증가한다. 그래서 여기에 적합한 샴푸와 부신피질호르몬제 로션이나 크림을 사용하고 충분한 비타민을 섭취하여 지루피부염을 치료하고 두피상태를 건강하게 해주면 남성형탈모증을 근본적으로 막을 수는 없으나 다소라도 그 증상을 완화시켜 주게 된다.

이와같이 대머리가 되었을 때의 치료약으로는 현재 세계적으로 널리 사용되고 있는 것이 미녹시딜용액이다. 미녹시딜용액은 여러가지 상품명으로 국내에서도 시판되고 있으며 기본적인 사용법은 최소한 2%의 농도로써 1일2회이상을 도포하는 것이다. 방금 위에서 이왕 대머리가 되었을 때 치료

약으로서 미녹시딜을 소개하였는데, 그러면 어느 때부터를 대머리라고 불러야 하는가 하는 문제가 있다.

남성형탈모증도 그 탈모증 증상의 심한 정도가 각각 달라서 여러가지로 등급을 정하고 있다. 앞 이마가 위로 올라가고 두정부가 희미하게 탈모 현상을 보이는 초기 단계에서 두정부와 이마가 하나로 합하여 지고 매끈하게 변해버렸으나 아직은 이마 위에 모발이 섬처럼 남아 있는 중등도 이상의 단계를 거쳐서 드디어는 후두부와 귀 윗부위만 모발이 남아 있고 전부가 매끈하여 진 고도의 상태가 있다.

남성형 탈모증은 아무리 진행해도 후두부와 귀 윗부위 측두부까지 탈모가 되어 버리는 일은 없다. 그런데 이를 치료하는 것은 고도의 정도까지 되기 이전에 치료를 시작하여야 효과를 더 기대할 수 있다.

## 탈모증 예방에는 두피건강이 최선

이왕 이야기가 나왔으니 남성형탈모증을 모발학적으로 잠시 설명하겠다. 엄밀하게 말해 보자면 남성형탈모증은 탈모(머리가 빠져버리는 것)증이 아니다. 머리털이 빠져서 없어지는 것이 아니라 가늘어져 버리는 것이며 모발의 숫자는 변화가 없다.



사람의 모발은 누구나 하루에 몇십개 씩 빠지며 새로 나오는 과정을 되풀이 한다.

그런데 남성형탈모증에서는 새로 나오는 모발이 이전의 모발보다 조금 더 가늘고 그 수명이 좀 짧아진다. 이렇게 모발이 세대교체를 되풀이 하면서 눈에 안 보일 정도로까지 가늘어지고 작아지면 그 상태가 바로 두피가 매끈하게 보이는 대머리 상태이다.

그러므로 대머리는 갑자기 되는 것이 아니라 점차적으로 두발 즉 머리다발이 빈약해지는 과정을 지나게 된다. 그러면 머리다발이 조금만 빈약해졌을 때 치료를 시작하는 것이 눈에 보이지도 않을 정도로 가늘어져 버린 다음에 치료를 시작하는 것보다 회복이 훨씬 용이하다는 것은 쉽게 이해가 갈 것이다.

이상과 같은 남성형 탈모증을 이해하고 나면 모발에 대한 화장술이 실제 치료와 비슷한 효과를 나타낼 수도 있는 것을 이해할 수 있다.

사람들은 두발의 탈모증을 이야기할 때 머리카락 수를 일일이 세어 보고 몇개가 빠졌다고 말하는 것이 아니며 머리카락 하나 하나의 직경을 측정해 보고나서 머리카락이 가늘어졌다고 말하는 것도 아니다.

두발전체의 부피(머리다발, 머리채)를 동시에 같이 평가하게 되는 것이다. 이것은 마치 산의 숲을 보는 것과 비슷하다. 산에 비록 많은 수의 나무가 심어져 있다고 해도 가느다란

묘목만 깔려 있으면 숲이 전혀 없는 상태로 인식하고, 아름드리 거목이 많이 있으면 울창한 숲으로 인식한다.

그러므로 가늘어진 머리카락을 적당한 염색약으로 코팅을 하여 두껍게 입혀놓으면 일단 숲이 무성해지는 효과가 나타난다. 우리 모발의 구조를 보면 참 복잡하고 정교하다. 이 가느다란 머리카락은 가장 중심부의 심지부터 시작하여 많은 층으로 구성되어 있다. 그러므로 어떠한 방법으로든지 이들 여러 층을 모두 효과적으로 염색약을 침투시키고 입혀 놓으면 하나 하나의 머리카락이 통통해지고 이렇게 통통해진 머리카락이 수만개가 합해지면 머리다발이 많이 탐스러워진다.

물론 이러한 미용술도 두발이 어느정도 빈약한 상태에서 많은 효과를 볼 수 있으며 아예 매끈해진 두피에서는 즉 두껍게 만들어야 할 대상이 없어져 버린 상태에서는 별 수가 없다.

그러나 이때에도 방법은 있다. 그것이 바로 가발이다. 가발을 착용하기가 싫으면 모발이식수술이 있다. 이렇게 남성형탈모증만 이야기 해도 끝이 없으니 이제 다른 탈모증을 알아보자.

### 머리다발이 조금 빈약했을때 치료시작해야

남성형탈모증과 마찬가지로 남성호르몬의 영향으로 나타나는 탈모증이 여성에서도 꽤 흔



하게 나타난다. 이를 여성 미만성 탈모증 혹은 여성 유전성탈모증이라고 한다.

여성의 성호르몬은 우리가 잘 아는 에스트로젠, 푸로게스테론이 있다. 그런데 여성에서도 부신등에서 남성호르몬이 분비되고 있다. 이 남성호르몬이 유전적 소인이 있는 여성에서 탈모증을 초래한다. 또 특수한 경우에 남성호르몬이 자주 많이 분비되면 유전적소인이 없더라도 탈모증상이 나오게 된다.

여성의 경우에는 임상증상이 남성과 달라서 이마가 벗겨지는 일이 없으며 두정부, 즉 왕관을 쓰는 부위가 두발이 빈약해진다. 이 역시 두발이 빠져서라기 보다는 머리 털이 가늘어져 탈모증상이 나타나게 된다.

다행인 것은 남성처럼 두피가 매끈해지도록 심해지지는 않는다. 그러나 탐스러운 모발이 빈약해지고 두정부의 피부가 비쳐 보이기 때문에 피부과에 찾아오게 되는 경우를 종종 만나게 된다.

이러한 미만성탈모증은 외용제로서 남성처럼 미녹시딜용액을 바르면서 내복약을 1년 정도 장기 복용하여 상당한 효과를 보게 된다. 이때 사용하는 내복약은 모낭에서 남성호르몬의 영향을 막아주고 또 부신에서 남성호르몬의 분비를 억제해 주는 작용을 한다.

이상에서 언급한 탈모증이외에 흔히 보는 탈모증으로서 휴지기탈모증이라는 것이 있다. 이는 산후나 열병 등 큰 병을 치르고 나서 발

생하는 것이다. 사람의 모발은 주기적변화를 한다. 즉 모발을 만들어 내는 모낭의 기질세포가 세포분열을 활발히 하는 생장기가 있고 세포분열을 쉬고 있는 휴지기와 이 사이의 이행기가 있다.

두발에서는 생장기가 4년 내지 6년 정도 되며 휴지기가 2개월 내지 3개월정도 되며 두발의 약 90%가 생장기 모발이다. 그런데 모낭의 기질세포에 소위 스트레스가 가해지면 생장기의 두발이 정해진 생장기를 다 보내지 않고 바로 휴지기로 이행하여 있다가 탈락되어 버린다.

이들 스트레스에 해당되는 것이 바로 분만, 열병, 어떤 종류의 약물 복용, 머리를 모양내기 위하여 당겨서 빗는 행동 등이다. 이러한 휴지기탈모증은 미용상 난처할 정도로 심한 탈모증을 만들지 않아서 본인 아닌 다른 사람들은 잘 모르고 지나게 되나 당사자는 걱정이 상당하다.

먼저 분만 후의 탈모증은 분만 2,3개월 후부터 시작하여 약 6개월 내지 1년후 회복된다. 자연 치유되므로 걱정할 것은 없으나 분만시에 출혈을 많이하고 난산을 한 사람이 더 심하므로 탈모가 너무 심하면 혈액검사등을 통하여 빈혈 등의 영양상태를 파악하여 전신 영양상태를 도와주면 회복에 도움이 된다. 우선 분만후에는 철분, 비타민, 단백질 등에 유념하여 영양보충을 하고 불 일이다.

열병 즉 장티푸스, 폐염 등 심한 고열로 시달리고 나면 수개월후에 탈모현상이 일어나는데 이때도 역시 자연회복된다.

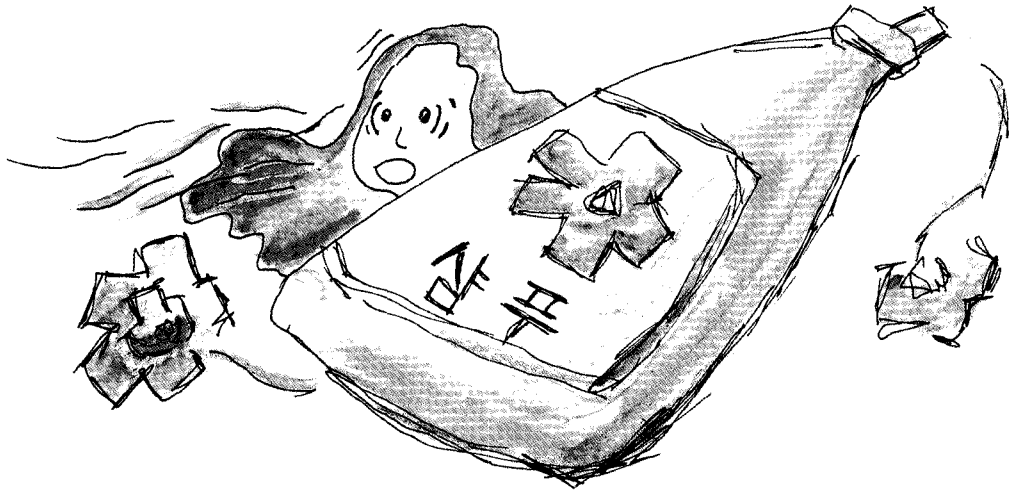
또 십년 썩 장기간 동안 두발을 매일 열심히 감는다든지 또는 파마 할때나, 머리 스타일 내기 위하여 편이나 끈으로 당겨 묶는 것을 오래 하면 모근들이 휴지기모발로 많이 되어 탈모가 증가한다.

### 탈모증 여성에서도 흔해

샴푸(액체비누)에 대한 필자의 견해는 다 음과 같다. 근래에 샴푸를 사용하면 머리털이 빠진다고 샴푸를 죄인으로 몰아 세운 것을 본 기억이 있다. 샴푸를 과량 사용하여 그것이 하수로 유입되어 하천오염을 얼마나 일으키는지는 필자의 전공 밖이다. 그러나 샴푸자체가 탈모를 일으킨다는 것은 이해하기 어렵다. 최근 목욕탕 등의 영업장소에서 샴푸의 사용이 금지되기 전에 머리를 매일 또는 이삼일이 채 안되어 감는 사람들은 비누보다는 샴푸를 사용하는 경향이 있었다고 짐작한다.

그런데 두피속에 깊이 위치하고 있는 모발 뿌리의 기저세포 층은 사실 두피위에서 거품을 내고 있는 샴푸용액이 영향을 줄 수가 없다. 단지 두피 밖에 나와 있는 모발이 과도한 자극으로 부러지고 거칠어질 수는 있다.

그리고 이 자극이란 샴푸용액보다는 손가락



과 손톱의 물리적 요인과, 샴푸 후에 머리를 말릴때 사용하는 드라이어의 뜨거운 열이 더 문제다. 즉 머리를 매일 문질러 대고 말리고 한다면 샴푸를 사용하는 비누를 사용하는 별 차이가 없을 것으로 생각한다.

탈모증에는 또 발모벽이라는 것이 있다. 이는 어린이들에서 주로 나타나나 어른에게서 나타날 때는 증상이 더 심하다. 병명이 발모(모발을 뽑는 행위) 벽(습관)이라고 되어 있지만 실제로는 머리를 비비고 비틀고 문지르면서 가지고 노는 경우가 훨씬 더 많다. 즉 자기 머리카락을 상대해서 언짢은 마음을 무의식적으로 달래는 것이다.

손톱을 물어 뜯는 습관과 비슷하다. 실제로 착실하고 건강한 학생들 중에서도, 손톱깎기를 사용하여 본적이 없이, 손톱을 평소에 입으

로 조금씩 물어 뜯어 손톱이 아주 짧은 경우를 본다. 그런데 손톱은 짧게 깎아 있는 것이 원칙이므로 아이들의 짧은 손톱을 가지고서 병원을 찾아오는 부모들은 없다.

그러나 어린아이들이 두발의 일부 머리가 아주 짧게 끊어져 두피가 보이게 되면 탈모증으로 병원에 찾아오게 되며 이러한 탈모증도 사실 드물지 않다. 이 경우에는 모근이 정말 병이 들어서 모발이 끊어지거나 빠져버린 원형탈모증과 감별하여 주는 것이 중요하며 머리에 손을 대는 습관을 교정하여 주면 잘 회복이 되나 의외로 재발하는 경우가 많다.

그러나 결국 대부분이 1년 안에 좋아진다. 피부와 피부부속기인 손톱, 발톱, 모발은 모두 그 사람의 정서와 깊은 관계가 있으며 환자 자신의 인위적인 손상이 가능하다. 어린이들이

적합한 삼푸와 부신피질호르몬제 로션이나 크림을 사용하고 충분한 비타민을 섭취하여 지루피부염을 치료하고 두피상태를 건강하게 해주면 남성형탈모증을 근본적으로 막을 수는 없으나 다소라도 그 증상을 완화시켜 주게 된다.

밝고 명랑하게 자라게 하는 것은 모발을 위해서도 중요하다.

또 탈모증을 말할때 빼놓을 수 없는 것이 요즈음 체중을 줄이고자 과도한 다이어트(식사 줄이기)를 하여 초래한 철분을 비롯한 영양결핍성 탈모증이다. 우리 몸의 모든 세포가운데 신진대사와 세포분열이 가장 활발한 세포가 모낭 기질세포이며 따라서 우리 몸이 섭취한 것이 영양분이 되었던 독성물질이 되었던 이에 가장 민감하게 반응하는 것이 모발이다.

암환자가 항암제를 투여 받으면 가장먼저 머리카락이 빠져나가는 것을 주위에서도 보게 되는데 바로 이러한 이유때문이다. 마찬가지로 과도한 식사조절로 영양분이 결핍해지면 두발이 먼저 손상을 받게 되므로 이점을 기억하여야 할 것이다.

### 과도한 식사조절 두피손상 불러

마지막으로 원형탈모증이 있다. 이는 동전 또는 달걀만한 크기로 매끈하게 머리가 빠져 버리는 보통의 원형탈모증도 있고 두피의 모

발 전부가, 나아가서는 전신의 모발이 전부 빠져버리는 극심한 원형탈모증도 있다.

이는 모근을 면역세포가 공격하여 일어나게 되는데 물론 예방방법도 없다. 그러나 다음 사실을 알아두는 것이 좋다. 달걀만한 탈모반이 한 두개 나타나는 보통의 원형탈모증은 자연 회복되는 경우도 많고 치료도 잘되나 전두피의 모발이 침범 당하게 되면 심각하다. 전 두피를 침범당하는 경우에는 발병 수개월 이내에 즉, 빨리 치료를 시작 할 수록 치료가 잘 되며 2년이상 오래 경과하면 훨씬 치료가 어렵다.

일반적으로 모발을 회복시키고 관리하는 것은 정말 산의 조림사업과도 비슷하여 오랜시간이 걸리므로 일단 탈모증이 발생하면 차분하게 마음을 먹고 대책을 세워야 한다.

성서(마 10 : 30)에서는 머리카락 하나도 분명 조물주의 관심사항에 속하고 있다고 하셨는데, 사실 하나의 머리카락을 만들어 내는 피부속의 모낭 하나 하나가 각각 자기 고유의 생로병사 과정을 치루는 독립된 생명체로서 한 인간을 이해하는 것 만큼이나 어렵다.