

한번 탈모되면 가속화...조기치료가 답

유전·남성호르몬이 핵심 요인
머리카락 얇아지면 탈모 의심
두피영양 공급·민간요법 함께
탈모 인지 즉시 전문의 진료를

살이 찌거나 손톱이 자라는 등의 대부분의 신체 변화는 서서히 일어나 하루아침에 체감하기 어렵다. 건강한 모발이 솟털로 변하며 모발이 탈락하는 남성형 탈모도 마찬가지다. 증상이 악화되면 외모 변화가 크지만, 탈모가 다소 진행된 후에야 치료를 결심하는 사례가 적지 않다. 뿐만 아니라 탈모 질환을 인지한 후에도 지속적 관리가 동반되지 않아 탈모가 더욱 빠르게 심화되는 경우도 있다.

●남성형 탈모, 조기 치료할수록 효과 높다

대부분의 탈모 환자에서 진단되는 남성형 탈모는 서서히, 그러나 멈추지 않고 진행된다. 이 경우 모발이 가늘고 색이 옅어지는 증상이 앞머리와 정수리에 서판 보이며, 뒷머리와 옆머리는 건강하고 굵게 남아있는 특징을 가진다. 또 하루에 100개 이상 모발이 빠지기 때문에 모발이 자주 탈락하고 앞머리가 뒷머리에 비해 모발 굵기가 얇아졌다면 남성형 탈모를 의심해 봐야한다. 남성형 탈모는



박동훈 서울에미인피부과원 원장이 탈모 질환 환자를 진료하고 있다. 박동훈 원장은 "약물 치료는 즉시 효과를 확인하기 어려우며 꾸준한 치료를 지속하지 않는 환자들이 종종 있는데, 2~3개월 이상 치료해야 효과를 확인할 수 있다"고 말했다.

사회활동이 왕성한 젊은 층에게는 외모 변화로 인한 심리적 부담으로 다가오므로 증상을 인지하는 즉시 전문의를 찾아 적절한 치료를 시작하는 것이 가장 현명하다.

박동훈 서울에미인피부과원 원장은 "대머리가 중년의 상징으로만 여겨졌던 과거와 달리 최근 젊은 세대에서도 남성형 탈모 환자가 증가하고 있다. 따라서 연령에 관계없이 탈모 증상 발생 시 초기 치료가 대응하는 것이 효과적이다. 한 번 시작된 탈모는 스트레스 및 식

습관 변화, 환경적 요인 등에 의해 가속화될 수 있으므로 치료와 함께 일상생활에서의 관리도 부지런히 이뤄져야 한다"고 조언했다.

●의학적 치료 우선...장기적으로 포기 말아야

남성형 탈모는 다양한 원인의 영향을 받지만 그 중 유전적 소인과 남성호르몬이 핵심 요인으로 꼽힌다. 남성호르몬 중 테스토스테론의 대사물질인 디하이드로테스토스테론이 유전성을 가진 사

람의 모낭에 직접적으로 작용해 앞머리와 정수리의 모발 성장을 방해한다. 호르몬의 변화로 발생하는 만큼 두피 영양 공급이나 민간요법으로는 해결이 어려우므로 정확한 진단을 통해 적절한 의학적 치료를 받아야 한다.

의학적인 남성형 탈모 치료는 약물 치료와 수술 치료로 나뉜다. 약물 치료는 탈모 치료에 가장 많이 쓰이는데, 바르거나 복용하는 약물을 꾸준히 사용함으로써 모발 성장을 촉진시킨다. 2~3개월 이상 치료해야 효과를 확인할 수 있다. 수술 치료는 다른 방법으로 효과를 보지 못했거나 탈모 진행이 오래된 경우, 탈모가 발생하지 않는 뒷머리의 모발을 탈모 부위로 이식하는 방식으로 시술한다. 자연스러운 결과를 확인하기까지는 1년 가량의 시간이 소요되며, 이식하지 않은 부위의 관리를 위해 약물치료를 함께 지속하는 것이 좋다.

탈모 치료 효과를 배가할 수 있는 생활습관으로는 첫째, 모발과 두피에 쌓인 미세먼지를 씻어내지 않을 경우 두피 트러블로 인해 탈모가 악화될 수 있으므로 매일 저녁 샤워하는 습관을 들인다. 둘째, 과도한 스트레스는 탈모 악화 요인으로 규칙적인 운동과 충분한 휴식을 통해 해소한다. 셋째, 불규칙한 식습관을 지양하고 영양소가 고루 이루어진 세끼의 식사를 하는 것이 좋다.

동국제약, '웨라민퀸 모델 콘테스트' 본선 투표

12월9일 발표...2명 소비자모델 활동

동국제약(대표이사 오홍주)은 '웨라민퀸(Q)과 함께하는 웨라민퀸(Queen) 모델 콘테스트 4기(사지) 본선 후보 8명에 대한 온라인 인기투표를 12월 4일까지 웨라민퀸 홈페이지에서 진행한다. 결과는 온라인 투표와 면접심사 및 카메라 테스트를 합산해 12월 9일 발표된다. 선발된 2명은 웨라민퀸을 대표하는 소비자모델로 1년간 다양한 활동을 펼칠 예정이다.

2015년부터 시작된 '웨라민퀸 모델 콘테스트'는 40~59세 여성을 대상으로, '당당하고 자신감 있게 갱년기를 극복해 나가자'

는 취지로 진행되는 일반인 광고 모델 선발대회이다. 동국제약 마케팅 담당자는 "중년 여성들에게 새로운 도전과 기회의 장을 마련해 주는 웨라민퀸 모델 콘테스트가 매년 큰 호응을 얻고 있다. 이번에 선발되는 4기 웨라민퀸과 함께, 중년 여성분들의 즐겁고 당당한 갱년기 극복을 위한 활동들을 다양하게 준비하고 있다"고 말했다. 정용문 기자 sadzoo@donga.com



"K-스피릿을 전 세계에 알리자!" 세계 과학기공인들의 대축제인 제7회 생활체육 국제과학기공대회가 24일 서울 잠실실내체육관에서 개최됐다. 중국, 일본, 영국, 프랑스, 카타르 등 12개국, 7000여 명의 선수 및 동호회원들이 참가해 세계 속의 뜨거운 과학기공 열기를 실감케 했다. 23일 개최식에서 '천신무예 K-스피릿의 부활' 공연을 펼치고 있는 겐브라이드예술단. 사진제공 | 대한과학기공협회

TV 프로그램·오늘의 운세

25일(월)

채널A 02-2100-3100 KBS 02-781-1000 MBC 02-780-0015 SBS 02-2113-5000

◎재방송 ◎시각장애인용 화면 확대설정

박경호의 운수 좋은 날 11월 25일(월) 음력: 10월 29일 문의: (02)812-1201, 도원학당

채널 A	KBS1	KBS2	MBC	SBS
4:10 채널A 스페셜 (그레이트 지리산)	5:00 생명의 발견 스페셜 5:10 내고향 스페셜	5:00 무한리뷰 셀러드	5:00 UHD세상탐험	5:00 SBS특수 다큐멘터리
6:00 특별기획(노쇠를 늦추는 최음 단백질의 비밀)	6:00 KBS뉴스광장 7:50 인강극장 8:25 아침마당	6:00 걸어서 세계 속으로 6:50 생방송 아침이 좋다 8:00 KBS아침 뉴스타임	6:00 뉴스투데이(1, 2부) 7:50 일일드라마 모두 다 콩마리	6:00 모닝워이드(1, 2, 3부) 8:35 아침연속극 및 토크쇼
7:00 간담 특목특목 8:00 행복한 아침	9:30 뉴스 10:00 무엇이든 물어보세요 11:00 한 아세안 문화유산포럼 11:40 세계는 지금 스페셜 11:50 생활의 발견 스페셜	9:00 일일연속극 꽃길만 걸어도 9:40 무한리뷰 셀러드 10:40 지구촌 뉴스 11:00 월화드라마-조선 로코 녹두전	9:30 930뉴스 9:45 기쁜 좋은 날 10:45 UHD특선 드라마-W	9:10 좋은 아침 10:10 뉴스 10:30 특집 생강이는 오늘 11:00 꾸러기 탐구생활 11:30 요리로 맛있는 수업
12:00 시간상행실	12:00 뉴스12	1:20 트레킹노트 세상을 걷다 스페셜 1:50 무엇이든 물어보세요	12:00 12뉴스 12:20 최정우를 만나다 1:20 헬로키즈 동물교실 1:50 2시 뉴스 외전	12:00 12뉴스 12:50 월화드라마-VIP
1:20 역사 다시보기 천일야사	1:00 내트킹노트 기획-문화산책 1:50 KBS재난방송센터 2:00 뉴스 2:10 남북의 현재 2:50 전국노래자랑	3:00 뉴스타임 3:10 자동차부품 워기2 3:30 TV유치원 4:00 무한리뷰 셀러드	3:20 뽀뽀모두아 놀자 스페셜 3:50 뽀뽀모두아 놀자 4:20 일일드라마- 모두 다 콩마리	2:00 뉴스 브리핑
2:50 보컬플레이: 컴퍼스 무지 울림피아노	5:00 뉴스5 5:30 통통의 왕국	5:00 생이별 1+1	5:00 5뉴스 5:25 인내내 생방송 스페셜	5:00 SBS오뉴스
4:20 정치토크	4:00 시사건전	6:00 KBS경제타임 6:30 2TV생생정보	6:25 생방송 오늘 저녁	6:00 손준규 세상에 이런 일이 7:00 생방송 투데이
5:50 뉴스 토크10	6:00 6시 내고향	7:50 일일드라마- 우아한 모녀 8:30 글로벌24 8:55 1주년 특집 옥탑방의 문제아들(나문희)	7:30 MBC뉴스데스크 8:55 스토리이트	8:00 8뉴스 8:55 생활의 달인
7:30 뉴스A	7:00 뉴스7 7:40 우리말 겨우기 8:30 일일연속극-꽃길만 걸어도	6:00 KBS경제타임 6:30 2TV생생정보	9:50 마이 리틀 텔레비전 V2	10:00 월화드라마-VIP
8:40 어버웃 해피 & 김강이 다시 산다(첫 회)	7:00 뉴스7 7:40 우리말 겨우기 8:30 일일연속극-꽃길만 걸어도	6:00 KBS경제타임 6:30 2TV생생정보	11:10 연니내 생방송	11:10 동생이몽 너는 내 운명
9:50 심리학을 아이컨택트	9:00 KBS뉴스9	10:00 월화드라마-조선 로코 녹두전(마지막 회) 11:10 개는 훌륭하다	12:30 UHD생방송 스페셜 (신목)	12:30 나이트리전 *11:00 스포츠 투데이
11:20 풍문으로 들었소	10:00 가요무대 11:00 더 라이브 11:40 한 아세안 특별정상회의 환영연(아세안 편견지)	12:35 스포츠 하이라이트 *1:00 영성발명 신		
*1:00 채널A 스페셜 (그레이트 지리산)	12:30 뉴스 12:40 이웃집 찰스			

쥐	소	호랑이	토끼
행운색: 청색	행운색: 적색	행운색: 검정	행운색: 적색
잠재력 발휘의 날이고, 건강과 금전에 대한 변동이 이루어진다. 계획적 과 판단력이 뛰어나 주변의 시선을 모으고 일의 결과에 대해 충분한 대가도 따른다. 금전 낭비를 조심하라. 길방: 동	현재는 재능을 인정받기 어렵다. 바르지 말고 분수에 맞게 일하라. 오늘을 검산일이다. 성급한 생각으로 부동산 구입이나 서류 업무 등에서 실수가 있는 날이다. 끝은 마음을 가져라. 길방: 남	위험이 앞에 가로놓여 있다. 호랑이가 호랑이를 만난 날이니 서로 잘났다 고 경쟁하는 형상이다. 생각으로 부동산 구입이나 서류 업무 등에서 실수가 있으며, 낭비할 수 있는 날이다. 길방: 북	결단력을 가지고 의지대로 결행할 필요가 있다. 금전적인 여건도 나이지니 적극적인 자세로 나아가라. 수익이 생겼다면 손을 떼고 그것을 지켜라. 그렇지 않으면 구설이 따를 수 있다. 길방: 남
용	뱀	말	양
행운색: 적색	행운색: 청색	행운색: 청색	행운색: 흰색
정신력으로 돌진할 수 있는 힘을 필요하다. 주변을 의식해 주관을 잃으면 고통을 맛보기 쉬운 때이다. 오늘은 화제가 여파를 만난 날이다. 해외업무나 출장 등에서 좋은 결과가 있겠다. 길방: 남	문서상 변화에 명에가 따르나 과욕을 부리면 구설이 뒤따르는 경향이 있다. 검산일이다. 욕심이 많은 날이다. 여성의 경우 남자 조심하라. 금전의 피해나 이익을 볼 수 있는 날이다. 길방: 동	시시한 일들에 일이 뜻대로 되지 않는다. 마음이 울적하다. 그러나 업무적으로는 길하다. 장성이 피살을 만난 날이니 파견근무이다. 자신의 능력이 표출되고 인정을 받는 날이다. 길방: 동	욕심에 치우치지 말고 침착하고 냉정하게 긴 안목을 가지고 행동하는 것이 좋다. 오늘은 망신에 귀로 일이다. 망신 일에는 실수를 자중한다. 처음은 좋은데 나중에 원망을 들을 수 있다. 길방: 서
원숭이	닭	개	돼지
행운색: 검정	행운색: 검정	행운색: 적색	행운색: 흰색
우물물이 바다는 흐려도 위 부분은 맑듯이 시일이 지날수록 좋아진다. 만능은 지살과 여파의 만남이다. 움직이는 날이다. 영영적인 면에서 새로운 도약의 계기가 될 수 있는 날이다. 길방: 북	주변사람들과의 인화에 치중하며 소인을 해나야 한다. 도전적이며 지기 싫어하는 기운이다. 그러나 자신이 약하면 타인으로 인해 그러한 기운에 당하기도 한다. 매사 법을 잘 지켜라. 길방: 북	어떠한 위험도 극복할 수 있다. 하늘의 기운을 모아 초복을 양육하는 산을 나타내는 운기이다. 화개기 지살을 만났다. 지살은 활동적이고 행동하는 기운이다. 결혼과 취업 운이 좋다. 길방: 남	적극적으로 진행시킬 단계가 아니다. 큰 계획이 있거든 재고기 바란다. 망신일 일이다. 갑연 이철로 사람들을 연혹하지만 자칫 망연이나 화통이 될 수 있다. 앞서거나 서두르지 마라. 길방: 서

날씨와 생활

25일(월)		
서울 20/20	인천 20/20	수원 20/20
☁ -2 7	☁ -2 6	☁ -2 7
춘천 60/20	강릉 80/80	청주 20/20
☁ 1 8	☁ 6 8	☁ -1 6
대전 20/20	전주 20/20	광주 20/20
☁ 0 7	☁ 2 6	☁ 4 8
대구 20/30	울산 60/60	부산 20/20
☁ 4 10	☁ 8 11	☁ 8 13
창원 20/20	제주 20/30	지역 강수 확률 (오전/오후)
☁ 6 12	☁ 9 11	☁ 최저 최고기온

☀ 해돋이 07:21 해질 17:16 🌙 달돋이 05:21 달짐 16:33

산 날씨			
북한산	☁ -5/7	내장산	☁ 1/6
설악산	☁ 5/8	무등산	☁ 1/9
오대산	☁ -1/9	주왕산	☁ 2/9
속리산	☁ -2/9	지리산	☁ 5/11
계룡산	☁ -2/6	한라산	☁ 11/14

바다 날씨			
인천송도	☁ -2/6	안면도 꽃지	☁ -1/5
제주도	☁ -3/6	변산반도	☁ 2/6
경포대	☁ 6/8	거문도	☁ 5/10
속초	☁ 6/7	해운대	☁ 8/13
대전	☁ -3/6	제주도	☁ 8/9

미세먼지					
서울	20	좋은	대전	18	좋은
부산	18	좋은	울산	17	좋은
대구	31	좋은	경기	23	좋은
인천	26	좋은	경북	21	좋은
광주	23	좋은	제주	13	좋은

주간 날씨 (최저/최고기온)			
26일 서울경기	☁ 1/12	☁ 4/12	☁ 2/13
(화)	☁ 4/15	☁ 8/15	☁ 12/15
27일 서울경기	☁ 2/9	☁ 4/12	☁ 3/9
(수)	☁ 4/12	☁ 7/15	☁ 11/14

한국인이 가장 많이 보는 스포츠신문
스포츠동아, 유료부수 2년 연속 1위

스포츠동아
대표전화 02-361-1610

발행인	이인철	편집부장	좌혜경
편집인	이성준	스포츠부장	김도현
편집국장	연재호	엔터테인먼트부장	윤여수
광고국장	이승욱	경제부장	김재범
인쇄	동아일보사	뉴미디어전략팀장	양형모
		사진부장	고종철

광고문의 02-361-1612
구독신청 1588-2020 FAX 02-361-1617

www.sportsdonga.com (우) 03737 서울특별시 서대문구 충정로 29
2008년 3월 3일 등록번호 서울 가-0013호 (일간)
2008년 3월 24일 창간
본지는 신문윤리강령 및 지침을 준수합니다.
구독료: 한달 12,000원, 1부 700원

기사 의견 제보 및 독자 투고 02-361-1616 so@donga.com