

탈모 예방 샴푸, 효과는 글썄?

검은콩·검은깨 등 블랙푸드도 마찬가지

머리카락이 하루에 얼마나 빠집니까? 100가닥 이상이면 탈모입니다. 일일이 세어 볼 수는 없어도 탈모인지 아닌지 간단히 알아보는 방법이 있습니다. 두 손가락으로 머리카락(10~20가닥)을 잡고 두피가 살짝 들릴 정도의 힘으로 5~10번 당겨 몇 가닥이 빠지는지 봅니다. 한 번에 3~4가닥이나 그 이상 빠지면 탈모가 진행된 것으로 보고 관리해야 합니다. 다른 방법도 있습니다. 머리카락 한 가닥을 잡고 힘껏 뽑았을 때 꼬불꼬불한 모양으로 뽑히면 두피가 건강하고 모발도 건조하지 않은 상태입니다. 머리카락이 일자로 뽑힌다면 두피와 모발 관리가 필요합니다.

탈모 예방 샴푸는 영양제

탈모가 의심되면 흔히 샴푸부터 바꿉니다. 이른바 탈모 예방 샴푸를 사용하면 머리카락이 덜 빠질 것 같기 때문입니다. 국민건강보험공단에 따르면 국내 탈모 인구는 1,000만 명을 헤아립니다. 그 가운데 병원 치료를 받은 사람은 4%에 불과하고 탈모 예방 샴푸 등을 사용하는 비율은 50%나 됩니다.

그러나 소비자의 기대와 달리 탈모 전문의 허창훈 교수(분당서울대병원 피부과)는 “우리가 흔히 대머리라고 하는 남성호르몬성 탈모의 직접적인 원인을 치료하는 효과가 검증된 물질은 샴푸에 포함돼 있지 않습니다”라고 말합니다.

제조사에서는 탈모 예방 샴푸에 모낭세포 재생을 돕는 니아신아마이드 또는 바이오틴 등이 들어 있다고 주장하지만 실제로는 비타민(B3, B7)입니다. 탈모 예방 샴푸는 영양제인 셈입니다. 강희철 교수(세브란스병원 가정의학과)는 “비타민 B3는 미세혈관을 확장하기 때문에 탈모에 좋지 않을까 생각하지만 이 성분이 탈모



예방에 도움이 된다는 근거는 없습니다. 우리 몸에서 비타민 B7이 부족하면 머리카락이 빠지므로 이 성분도 샴푸에 넣는 것 같은데 한마디로 탈모 예방에 효과가 없습니다”라고 설명합니다.

의약품에서 기능성 화장품으로

실제로 탈모 예방 샴푸의 만족도는 낮습니다. 한 탈모 관련 업체가 2017년 성인 남녀 388명을 대상으로 조사한 결과 탈모 예방 샴푸 사용자 10명 중 8명은 효과에 만족하지 못했습니다.

일부 효과를 봤다는 사례가 있는데 이는 대부분 지루성 피부염(피지 분비가 왕성해 특정 부위에 발생한 습진)에서 오는 탈모입니다. 이 경우는 일반 샴푸로도 피지를 깨끗이 씻어내기만 하면 염증이 수그러들면서 탈모 증상이 완화된답니다. 굳이 특정 샴푸를 쓸 이유가 없는 것입니다.

그 외의 탈모는 대부분 유전이거나 특정 질환에 따른 것입니다. 이런 탈모를 샴푸로 예방 또는 치료하면 노벨상감이라는 우스갯소리가 의사들 사이에 있습니다. 효과가 없는데 허위·과장 광고만 늘어나자 식품의약품안전처는 2017년 탈모 예방 샴푸를 ‘의약품’에서 ‘기능성 화장품’으로 전환 분류했습니다.

탈모 예방의 첫걸음은 두피 청결

탈모로 고민하는 사람 중 일부는 검은콩·검은깨 등 이른바 블랙푸드에 의존하기도 합니다. 흰머리가 검게 변할 것 같고 탈모 진행도 막아줄 것 같기 때문입니다. 그러나 블랙푸드가 탈모나 흰머리에 효과적이라는 의학적 근거는 없

습니다. 이들 식품에 있는 항산화 성분(폴리페놀)이 탈모 예방에 다소 도움이 될 것으로 추측하는 정도입니다.

그렇다면 탈모 예방과 치료의 첫걸음은 무엇일까요? 대부분의 피부과 전문의는 두피 청결을 첫째로 꼽습니다. 머리를 제대로 감지 않으면 두피에 남은 샴푸 찌꺼기 등이 각질이나 피지와 섞여 두피와 머릿털 건강을 해칩니다. 샴푸를 사용해 1~3일 간격으로 머리를 감되 너무 많은 양의 샴푸를 사용하지 않는 것이 좋습니다. 적당량을 사용해 손끝(지문 부위)으로 가볍게 마사지하고 깨끗이 행구는 습관이 중요합니다. 머리를 감을 때 손톱으로 머리를 긁으면 두피 손상을 초래해 오히려 탈모를 악화합니다.

탈모로 스트레스가 이만저만 아니라면 약물 치료가 해법입니다. 미국식품의약국(FDA)이 탈모 치료제로 승인한 약은 먹는 약(프로페시아)과 바르는 약(미녹시딜) 2종류입니다. 약물 치료는 모낭이 살아 있어야 가능하므로 탈모 초기에 병원을 찾는 게 중요합니다.

글 / 노진섭 시사저널 의학전문기자입니다. no@sisajournal.com

