



### 일상행위

## 두피 건강 위협하는 ‘환절기 두피열’ 초기에 관리하고 탈모 걱정 덜어요

환절기에는 큰 일교차로 인해 면역력 저하가 우려된다. 면역력이 저하되면 체열 조절 기능이 원활하게 이뤄지지 않는다. 이런 변화는 두피 건강 또한 위협한다.

여름내 강한 자외선과 땀, 피지 분비로 인해 손상된 두피에 체열이 더해지면 유수분 밸런스가 무너지고 피지 분비가 증가한다. 이 경우 두피에 염증이나 각질, 가려움증, 뾰루지 등이 생길 수 있다. 그런데 이런 증상들은 탈모와 직결될 수 있다.



### 두피열은 장부 기능 회복이 해법

한의학에서는 두피열이 단순한 열감이 아니라 간과 위의 기능 이상에서 비롯된 체열 순환의 문제와 관련이 깊은 것으로 본다. 체내에 생성된 열이 제대로 순환하지 못하고 상체와 두피에 몰리면서 체열 조절에 장애가 생기는 것이다. 체열 순환 저하는 안구 건조, 비염, 어깨 결림, 소화불량, 과민성대장, 수족냉증 등의 다양한 증상으로 나타날 수 있다. 따라서 한의학 치료는 체질 진단을 통한 장부의 기능을 회복시키는 것과 두피 개선을 위해 영양을 공급하는 약침, 외용제, 침 치료 등을 병행한다.

한번 손상된 두피는 건강한 상태로 되돌리기가 쉽지 않다. 초기에는 증상이 가볍더라도 두피열과 탈모가 동시에 진행되면 정확한 진단을 통해 증상을 유발하는 원인을 바로잡아야 증상 개선은 물론 재발을 예방할 수 있다.



### 체열 순환 촉진하는 양질의 수면과 식습관 개선

체열 순환을 정상적으로 돌리기 위해서는 스트레스를 줄이고 불규칙한 생활 습관을 바로잡는 것부터 시작해야 한다. 좋은 잠을 자는 것이 첫 번째다. 우리 몸은 자는 동안 체온이 떨어지고 피로가 회복되며 세포 분열이 촉진된다. 그러므로 양질의 수면은 두피 건강을 지키는 데에도 큰 도움이 된다. 일반적으로 성인은 하루 평균 7~8시간의 수면이 권장된다. 일정한 수면 시간을 지키는 것만큼 매일 정해진 시간에 자고 일어나는 것도 중요하다. 잠들기 1시간 전에는 스마트폰 같은 전자기기 사용하지 말고 늦은 시간에 음식물 섭취를 자제한다. 야식은 수면 중 뇌의 충분한 휴식을 방해하기 때문에 수면의 효과를 반감시킨다.

야식뿐만 아니라 지방이 많은 음식은 두피의 염증을 악화시킬 수 있다. 몸속 열을 부추기는 술과 위장에 부담을 주는 맵고 뜨거운 음식은 자제하고 식물성 단백질과 야채, 해조류와 과일 등 비타민과 무기질이 풍부한 음식을 섭취한다.



### 운동과 반신욕, 두피 마사지로 체열 발산하기

적당한 운동은 열 순환을 원활하게 한다. 특히 달리기와 자전거 타기 등 하체 중심의 유산소운동은 상체에 몰린 열을 발산하는데 효과적이다.

혈액순환에 좋은 반신욕 역시 두피열을 내려준다. 땀을 통해 두피에 쌓인 노폐물이 배출되므로 염증 예방에도 도움이 된다. 반신욕을 할 때는 물의 온도를 너무 뜨겁지 않게, 40도 정도의 미지근한 물이 적절하다.

두피 마사지를 습관적으로 하면 혈액 순환 촉진에 도움이 된다. 손톱을 세우지 말고 손가락 끝의 뾰족한 부분으로 원을 그리듯 부드럽게 5~10분 정도 문지르면 된다. 두피가 아닌 이마 부근과 관자놀이 부근, 목덜미 근처도 지긋이 눌러준다.

