* 본 정보는 특정 제품과 직접적인 관련이 없는, 소비자의 이해를 돕기 위한 일반적인 건강과학정보이며
광고/홍보의 목적이 아닙니다. 본 내용은 유투브, 인스타그램 등 SNS에 올릴 수 없으며 편집/재가공하여 사용할 수 없습니다.

Scalp Care Routine

나도 모르는 사이 매일 망치고 있던 두피

얼굴 클렌징에 대해서는 모두 신경 쓰지만,
매일 하는 샴푸는 대수롭지 않게 생각하기 마련입니다.
하지만 잘못된 샴푸 습관은 장기적으로 두피 건강을
무너뜨릴 수 있습니다.

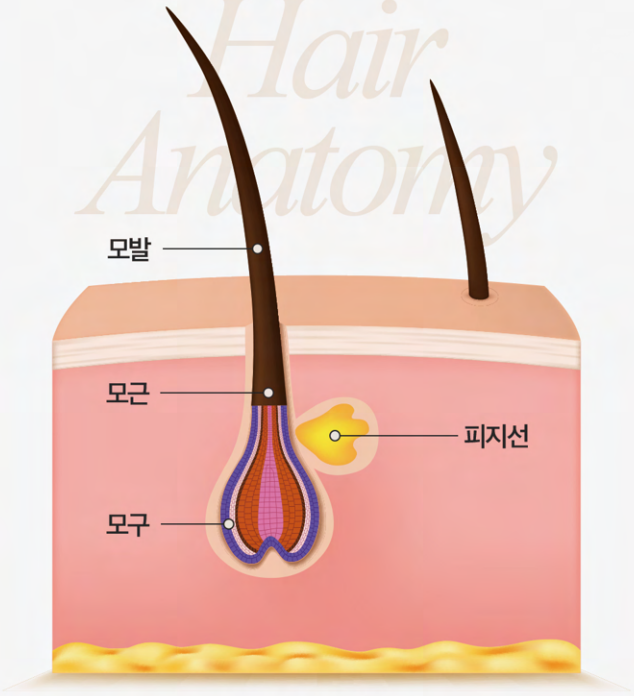
두피는 얼굴보다 피지선이 많아 기름지고, 모발이 덮여 있어
노폐물이 쉽게 쌓입니다. 쌓인 노폐물이 모공을 막으면
염증, 비듬, 탈모 위험이 커집니다.

더 다양한 이야기

01

두피의 진짜 모습

Hair Anatomy



*이해를 돕기 위한 예시 이미지

두피에는 약 10만 개의 모낭이 있고,
각 모낭에는 피지선이 붙어 있어 쉽게 기름집니다.

피지가 과도하면 모공을 막아 염증과 가려움, 비듬을 만들어
두피 건강을 약화시킬 수 있습니다.
얼굴과 달리 두피는 모발로 덮여 있어
상태를 알기 어렵기 때문에 더 세심한 관리가 필요합니다.

02

효과적인 샴푸 타이밍, 저녁이 정답!

"두피 회복은 하루의 끝에서 시작됩니다"

낮 동안 쌓인 먼지, 피지, 미세먼지 등의 노폐물은
두피 장벽을 손상시킬 수 있습니다.

저녁에 머리를 감으면 이 노폐물을 깨끗하게 제거해
밤사이 두피가 회복할 수 있는 환경을 만들어줍니다.

깨끗한 두피는 재생과 복구가 활발한 수면 시간 동안
영양 흡수와 장벽 회복이 더 잘 이루어지기 때문에
아침보다는 저녁 샴푸가 두피 건강에 유리합니다.

*이해를 돕기 위한 예시 이미지

03

두피가 원하는 세정 루틴

"물 먼저, 거품 먼저, 손 끝으로"

샴푸 전에는 머리를 충분히 빗어준 뒤
미온수로 두피와 모발을 충분히 적셔주는 것이 중요합니다.
이 과정만으로도 표면의 노폐물 일부가 제거되고
거품을 균일하게 퍼지게 합니다.

머리를 헹굴 때에는 샴푸 성분이 남아있지 않도록
꼼꼼히 헹구는 것이 중요합니다.
성분이 남아있으면 모공을 막고, 피지와 엉겨 붙어
각질이나 비듬을 유발할 수 있기 때문입니다.

머리 빗어주기
머리를 빗어 엉킴을 풀고, 먼지 제거
Tip. 끝이 둥근 브러시로 두피 자극 최소화

물 적시기
미온수로 두피와 모발을 물로 충분히 적시기

샴푸 하기
동전 크기의 양으로 거품을 내 샴푸
TIP. 손톱이 아닌 손끝을 사용하여 마사지

헹구기
샴푸 성분이 남지 않게 꼼꼼하게 헹구기

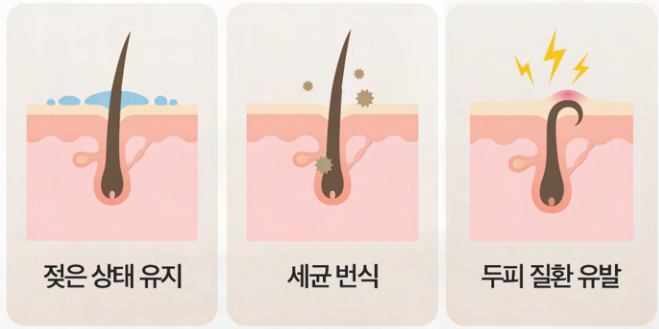
04

두피는 완전 건조가 생명

샴푸 후에는 수건으로 문지르지 않고
부드럽게 두드려 물기를 최대한 제거하세요.

두피는 시원한 바람으로 완전히 말리고,
모발은 약간 따뜻한 바람으로 마무리하세요.
두피는 기본적으로 따뜻하고 습기가 많은 환경으로 세균과
곰팡이 번식에 취약해 완전히 말려주는 것이 중요합니다.

또한, 젖은 모발은 마찰에 약해 큐티클이 쉽게
손상될 수 있기 때문에 잘 건조해주는 것이
두피와 모발 건강을 위한 핵심입니다.



* 이해를 돕기 위한 예시 이미지

05

습관으로 지키는 두피와 모발 건강

"매일 하는 샴푸, 제대로 알고 하세요!"

잘못된 샴푸법은 가려움, 비듬을 넘어 장벽 손상, 염증,
모낭 손상까지 일으킬 수 있습니다.
이로 인해 모발이 가늘어지고 탈모로 이어질 수 있습니다.

자신의 두피 타입에 맞는
올바른 샴푸법을 꾸준히 실천해 보세요.
건강한 두피가 건강한 모발을 만드는 데 도움을 줄테니까요.

* 참고자료
1. Randall, V.A., "The hair follicle: a paradoxical androgen target organ," Hormone Research, Vol. 60(S3), 2003, pp. 33-39.
2. Dawber, Rodney P.R., Diseases of the Hair and Scalp, Blackwell Science, 2002, pp. 45-48.
3. Zouboulis, Christos C. et al., "Sebaceous gland physiology," Dermato-Endocrinology, Vol. 1(2), 2009, pp. 81-87.
4. Trueb, Ralph M., Dermatology of the Scalp, Springer, 2018, pp. 5-8.
5. Kligman, Albert M., "Perspectives and problems in cutaneous gerontology," Journal of Investigative Dermatology, Vol. 73(1), 1979, pp. 39-46.
6. Tosti, Antonella, Practical Guide to Scalp Disorders, Informa Healthcare, 2007, pp. 60-62.
7. Robbins, Clarence R., Chemical and Physical Behavior of Human Hair, Springer, 2012, pp. 311-315.
8. Pierard-Franchimont, Claudine et al., "Ketoconazole shampoo: effect of long-term use," Dermatology, Vol. 196(4), 1998, pp. 474-477.
9. Philpott, M.P., "Hair follicle growth in vitro," Journal of Cell Science, Vol. 108(12), 1995, pp. 3643-3651.
10. Sindair, Rodney D., Hair Disorders: Current Concepts in Pathophysiology, Diagnosis and Management, CRC Press, 2010, pp. 94-97.
11. Almohanna, Hesham M. et al., "The role of vitamins and minerals in hair loss: A review," Dermatology and Therapy, Vol. 9(1), 2019, pp. 51-70.
12. Tosti, Antonella & Piraccini, Bianca Maria, Diagnosis and Treatment of Hair Disorders, Taylor & Francis, 2005, pp. 88-92.