

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

Essential Scalp Nutrition

꼭 섭취해야 하는 두피 영양소

우리는 두피와 모발을 위해 매일 앰플과 에센스 등 다양한 케어 제품을 사용합니다.

하지만 두피 속, 보이지 않는 곳을 위한 영양 관리는 얼마나 실천하고 있을까요?

두피와 모발은 몸속 영양이 고스란히 반영되는 결과물인 만큼 빈틈없이 채워주는 내·외적 케어가 필요합니다.

※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지 (외적 케어 관련)



더 다양한 이야기

01

다이어트 성공했더니 머리가 빠진다?

급격한 다이어트로 인해 체중이 줄었을 때, 모발이 빠지는 현상을 경험해 보셨나요?

모발은 그 시작점인 모낭의 모세혈관을 통해 영양을 공급받아 성장합니다.

그만큼 두피는 우리 몸의 전신 영양 상태와 깊게 연결되어 있습니다.

고기능성 제품을 두피 외부에 사용하더라도 체내에 영양 결핍이 있다면 그 결핍은 모낭까지 이어져 모발 성장 저하와 탈모로 나타날 수 있습니다.

겉으로 바르는 케어만큼, 먹어서 채우는 영양이 중요한 이유입니다.

※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

02

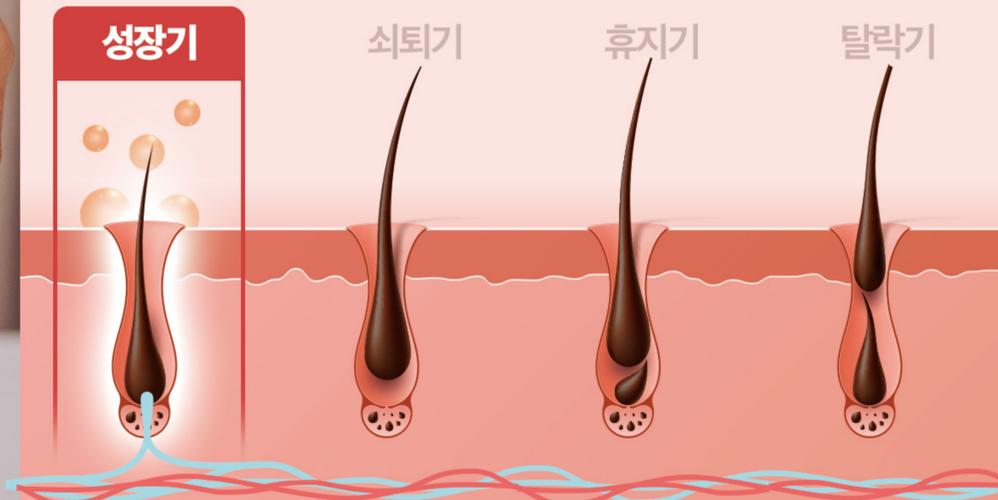
중요한 순간, 확실하게 채우는 습관

모낭 세포는 우리 몸에서 가장 분열이 활발한 세포 중 하나입니다.

특히 모발 성장기에는 세포 활동이 급격히 증가하는데 이때 충분한 영양을 공급해 주는 것이 두피 건강의 핵심입니다.

모발의 성장 주기

성장기	지속적인 세포 분열로 모발 생성
쇠퇴기	세포 활동 중단으로 모발 성장 중단
휴지기	새로운 모발 성장 준비로 오래된 모발이 빠질 준비를 함
탈락기	새로운 모발이 오래된 모발을 밀어 탈락시킴



※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

03

두피와 모발을 위한 핵심 영양소

우리 주변의 영양 성분만으로도 두피와 모발이 건강하게 자랄 수 있는 환경을 만들 수 있습니다. 특히 여러 영양소를 담은 식품을 통해 자연스럽게 섭취할 때, 두피 컨디션은 점차 안정되고 이 과정은 건강한 이너 케어로 확장됩니다.

두피 보호 & 환경 개선

비타민 C & E 모낭 세포 보호, 두피 노화 완화

오메가3 지방산 두피 염증 관리, 유수분 밸런스 유지

아연 세포 분열, 면역 기능 유지

모발 성장 & 대사 촉진

비타민 B (비오틴) 단단한 모발을 위한 필수 영양소

철분 영양분을 운반하는 혈액 생성에 필수

* 상기 내용은 각 성분에 대해 과학적으로 알려진 특성에 대한 설명이며, 특정 제품과는 관련 없음



※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

04

대표적인 두피 모발 영양 식품

앞서 소개한 핵심 영양소가 비교적 고르게 담긴 식품으로 '검은콩'과 '맥주 효모'를 예로 들 수 있습니다.

검은콩



식물 단백질로 영양 공급
항산화 성분 안토시아닌이
모낭 세포 노화 완화에 도움

맥주 효모



풍부한 비오틴과 단백질 함량
손발톱, 피부 건강을 위한
식품으로 활용

이러한 식품들은 과학적 근거를 기반으로 두피·모발 건강에 도움이 되지만, 특정 질환을 치료하기 위한 목적은 아닙니다.

식품을 통한 영양 섭취는 어디까지나 두피·모발을 위한 일상 속 영양 관리의 한 부분임을 기억하세요.

※ 이해를 돕기 위한 예시 이미지

* 상기 내용은 각 성분에 대해 과학적으로 알려진 특성에 대한 설명이며, 특정 제품과는 관련 없음

먹고, 바르는 진정한 케어

두피와 모발은 단 하나의 요소로 결정되지 않습니다. 외적으로는 늘 두피를 청결하고 촉촉하게 유지하고 내적으로는 필요한 영양소를 고르게 채워줘야 합니다.

이제는 눈에 보이는 관리부터 보이지 않는 영양까지 조화를 이루는 진정한 케어를 시작해보세요.

*참고자료

- Denice Kelm Alves, Patrícia Stadler Rosa Lucca. (2022). Use of vitamins and minerals in telogen effluvium: a review. Research, Society and Development, 11(14), e178111436206, 1-11.
- Cheung, E. J., Sink, J. R., & English Iij, J. C. (2016). Vitamin and Mineral Deficiencies in Patients With Telogen Effluvium: A Retrospective Cross-Sectional Study. Journal of drugs in dermatology : JDD, 15(10), 1235-1237.
- 김은화, 강태경, 고민석. (2007). 탈모증의 이해와 대응책에 관한 연구. 아시안뷰티화장품학술지, 5(2), 45-54.
- Cha-Kwon Chung. (2000). Effects of Biotin - rich Functional Food (Whalgichan) on Hair Growth and Biological Stimulation in Rat and Human. Preventive Nutrition and Food Science, 5(1), 42-47
- National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. (2022, January 10). Biotin: Health professional fact sheet. U.S. Department of Health and Human Services. <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Biotin-HealthProfessional/>
- Choi, G. S. (2013). Hair characteristics and androgenetic alopecia in Koreans. Journal of the Korean Medical Association, 56(1), 45-54.
- 최지혜, 이명숙, 김현정, 권정일, 이윤경. (2017). 검은콩과 발효검은콩 추출물이 인간 모유두 세포 성장에 미치는 효과. 한국식품영양과학회지, 46(6), 671-680.
- Byun, K-A, Choi, C.H, Oh, S., Hyun, J., Son, K.H, Byun, K. (2025). Fermented Yeast Complex Extract Promotes Hair Regrowth by Decreasing Oxidative Stress. Antioxidants, 14, 1503, 1-21.
- Goette DK, Odom RB. (1976). Alopecia in Crash Dieters. JAMA, 235(24), 2622-2623.

