

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

가을은 탈모의 계절?

가을 낙엽처럼 우수수 떨어지는 모발,
사실 탈모가 아닌 모발의 성장 주기 때문!

가을만 되면 유독 많이 빠지는 모발로 '탈모가 시작된 건가?' 하는
고민이 생깁니다. 하지만 여름이 지나고 가을에 접어들면서
모발이 더 많이 빠지는 것은 자연스러운 현상입니다.

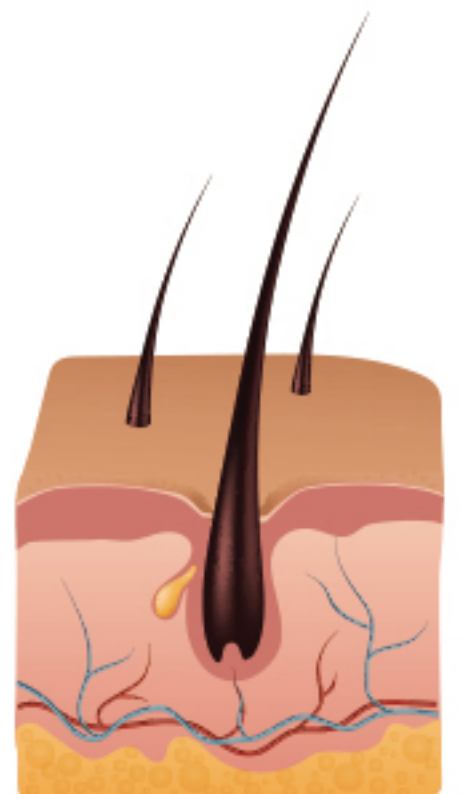
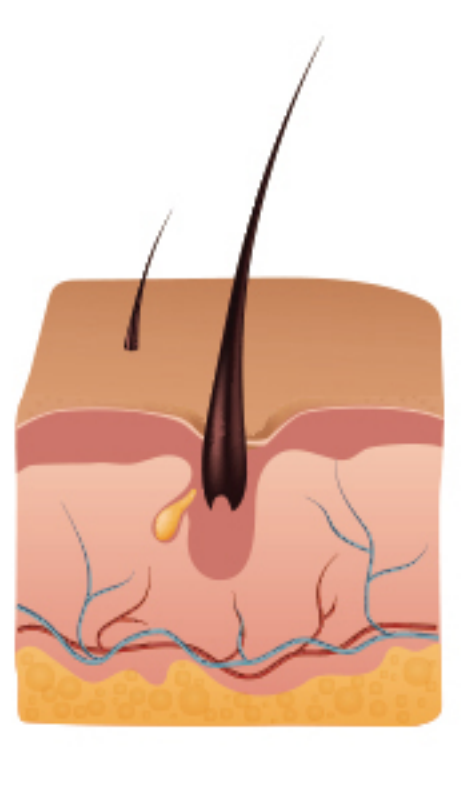
가을은 모발의 성장이 멈추고 빠지는
'휴지기'와 겹치기 때문입니다.
그렇다면 모발의 성장 주기는 어떻게 되고,
그 주기에 어떻게 관리하면 건강한 모발이 되는지 알아보시다.



더 다양한 이야기

성장과 탈락을 반복하는 모발의 성장주기

사람의 모발은 성장 주기에 따라
생성되고 빠지는 과정을 반복합니다.

성장기	뿌리부터 활발히 성장하는 단계
	모발 길이와 두께를 결정짓는 시기로 모발의 80~90%가 자라나며 남성은 2~4년, 여성은 3~6년 지속됩니다.
퇴행기	모발이 빠질 준비하는 단계
	모발이 더 이상 자라지 않고 점차 얇아지고 약해지는 시기로 전체 모발 중 약 1~3% 빠질 준비하며, 2~3주 지속됩니다.
휴지기	모발이 탈락하는 단계
	다음 모발 성장 준비하는 기간이자 기존 모발은 힘을 잃고 자연스럽게 빠지는 시기로 전체 모발 중 약 5~15% 정도 휴지기 상태가 3~4개월 지속됩니다.

*이해를 돕기 위한 예시 이미지

01

모발 생성 주기와 외부자극의 상관관계

하지만 모발 성장 주기만을 믿고 방치하면 안 됩니다.
두피와 모발은 호르몬 불균형,
높은 온도 및 습도 변화 같은 외부 자극에 영향을 받아
모발 성장이 어려워질 수 있기 때문입니다.

따라서 모발의 성장 주기를 이해하고,
외부 자극으로부터 모발을 보호하기 위해
꾸준히 관리해 주는 것이 중요합니다.

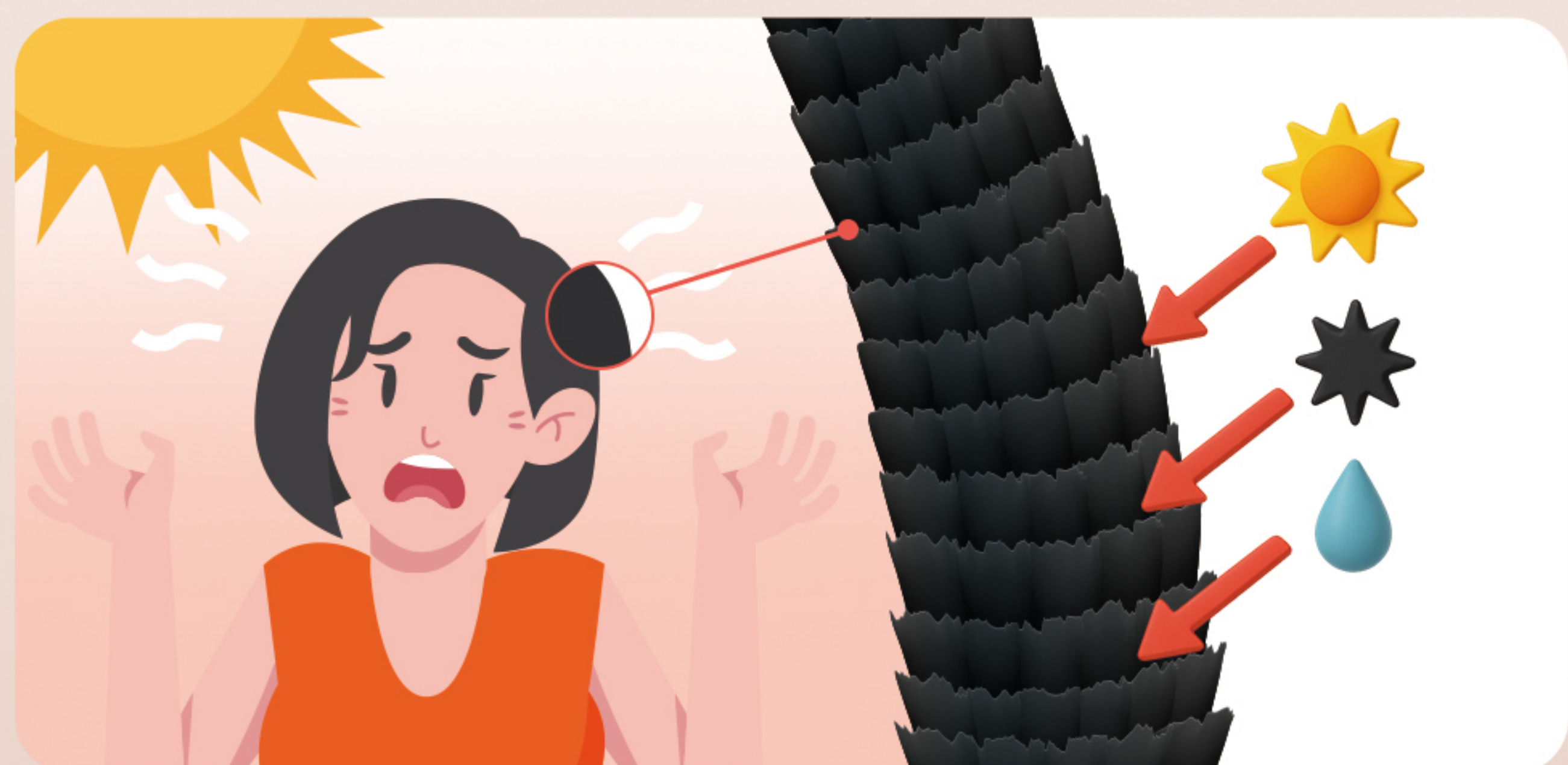


*이해를 돕기 위한 예시 이미지

02

날씨 변화에 따른 자극 방치하면 탈모로 가는 지름길!

두피와 모발은 작은 자극에도 민감하게 반응합니다.
특히 날씨 변화는 모발에 직접적인 영향을 주어
치료가 필요한 탈모 현상을 일으키기도 합니다.



*이해를 돕기 위한 예시 이미지

여름과 가을, 계절 환경에 따른 탈모 위험

여름과 가을 날씨는 두피와 모발 건강에
악영향을 미칠 수 있는 시기입니다.

여름철 강한 자외선과 과도한 피지, 땀에 지쳤던 두피가
일교차가 큰 가을을 맞아 환경 변화에 시달리기 때문입니다.

이때 두피의 유·수분 균형을 지키고 각질이 모공을
막지 않도록 관리하는 것이 중요합니다.

03

모발 성장 주기를 건강하게 유지하여 탈모로부터 멀어지기

머리카락이 자라는 모낭은 자극에 예민해
성장 주기와 관계없이 머리카락이 빠질 수 있습니다.
하지만 올바른 생활 습관으로
건강한 두피와 모발을 유지할 수 있습니다.



01 적정 체중 관리

급격한 체중 감량·비만은 탈모에 악영향
미칠 수 있음



02 건강한 식단

항산화 성분이 풍부한 식품 섭취 권장



03 규칙적인 수면습관

불규칙한 수면은 휴지기 탈모증 유발 가능



04 두피 자극 줄이기

머리 세게 묶기, 과한 열을 가하는
스타일링은 피하기



05 두피 상태에 따른 제품 선택

두피 장벽 강화에 도움을 주는 제품 사용 권장
(필요시 탈모증상완화기능성 제품 도움)

*이해를 돕기 위한 예시 이미지

건강한 두피, 풍성한 모발 관리하기 나름!

튼튼하고 건강한 두피와 모발을 위해서는
모발의 성장 주기를 이해하고 계절에 맞는 관리로
좋은 환경을 만들어 주는 것이 중요합니다.

수분 공급 및 두피 장벽 강화에 도움을 주는
제품을 사용하고, 규칙적인 생활 습관으로
모발 성장 주기의 균형이 깨지지 않도록 관리해 주세요

*참고자료

1. Paus, R., & Cotsarelis, G. (1991). Seasonal changes in human hair growth. *British Journal of Dermatology*, 125(2), 121-122.
2. Liu C, Yang J, Qu L, Gu M, Liu Y, Gao J, Collaudin C, Lousouam G.(2014). Changes in Chinese hair growth along a full year. *International Journal of Cosmetic Science*, 36(5), 415-419.
3. Courtois, M., Lousouam, G., Hourseau, C., & Grollier, J. F. (1996). Periodicity in the activity of human hair follicles: a quantitative assessment of the anagen, catagen and telogen phases of hair growth from sequential scalp biopsies. *British Journal of Dermatology*, 134(1), 47-54.
4. Nogueira, A. C. S., & Joeles, I. (2004). Hair protection from photodamage. *Photochemistry and Photobiology*, 80(2), 188-193.
5. Xu, Z., Wang, X., Ni, R., & Zheng, H. (2018). Impact of environmental factors on the scalp microbiome and its relation to scalp health. *Frontiers in Cellular and Infection Microbiology*, 8, 268.
6. Trueb, R. M. (2013). Oxidative stress in ageing of hair. *International Journal of Trichology*, 5(1), 6-11.
7. Almohanna, H. M., Ahmed, A. A., Tsatalis, E., & Tosti, A. (2019). The Role of Vitamins and Minerals in Hair Loss: A Review. *Dermatology and Therapy*, 9(1), 51-70.