통권 No.64 2021년 3/4월호

CNP CNP 차앤박피부과

春



CNP CLINIC
피부가 신호를 보낸다
환절기 피부 신호 119



CNP STORY
우리 동네 피부 주치의는
여의도 차앤박피부과



CNP NEWS
차앤박피부과 초심,
그리고 인스타그램 팔로워 이벤트

피부가 신호를 보낸다

환절기 피부 신호 119



홍조현상

갑자기 얼굴이 달아오르고 붉어지며 화끈

변덕이 심한 봄철 날씨에 새우등 터지듯 피부가 괴롭다. 외부 활동을 하다 실내로 들어가면 얼굴 주위의 모세혈관이 확장되면서 얼굴이 붉어진다. 또한 여드름이나 각종 피부염을 만성적으로 앓고 난 뒤나 피부 연고제 남용 등의 다양한 이유로 갑자기 얼굴이 달아 오르고 붉어지며 화끈거리는 홍조 현상을 경험할 수 있다.

홍조 현상의 원인인 모세혈관 확장증을 치료해 주는 것이 가장 확실한 치료 방법이다. 불필요한 혈관만 선택적으로 제거해주는 레이저 치료를 받으면 크게 호전될 수 있다. 카페인 음료, 술, 담배, 급격한 온도 차이, 사우나, 맵고 뜨거운 음식, 심한 피부 마사지 등은 증상을 더욱 악화시키므로 피한다.



피부건조

피부가 당긴다. 건조한 봄 바람에 대한 원인과 대책

봄철 피부가 건조해지는 것은 기후의 영향이 크지만 날씨가 따뜻해지면서 외출 횟수도 늘고 왕성한 활동량으로 몸 전체의 컨디션도 피로해지면서 피부에도 영향을 미친 경우다. 봄바람은 미세먼지를 품고 있기 때문에 외출 시 바람에 장시간 직접 노출되는 것을 가급적 피하고 외출 후에는 꼼꼼하게 클렌징을 한다. 또한 보습제를 잘 발라주는 것이 좋다. 무엇보다 영양 잡힌 식사와 충분한 수면 및 휴식은 봄철 아름다운 피부를 가꾸기 위한 필수적 요소이다.



각질

입가, 코, 볼에 신경 쓰이게 버석거리는 각질



부분적으로 각질이 생기는 경우, 입 주위나 뺨은 피부의 건조가 원인이 될 수 있지만 코나 이마의 경우는 가뜩이나 건조한데 피지 분비가 너무 왕성해서 수분공급이 제대로 되지 않아서 생길 수도 있다. 즉, PH밸런스가 깨진 것이다. AHA 성분이 든 각질제거제로 각질을 주기적으로 제거해 주면 피부톤이 환해지고 피부결도 한결 좋아진다.

종아리의 하얀 각질



봄철 건조한 기후는 피부건조증을 유발시키는데 특히 다리 부분은 쉽게 건조해지고 각질도 잘 생기는 부위다. 무엇보다 보습제 사용이 가장 중요하다. 특히 뜨거운 물로 샤워를 자주하면서 세척력이 강한 비누를 사용하는 것이 가장 나쁘다. 샤워는 미지근한 물로 약산성 비누를 사용하고 목욕 후에는 3분 이내에 보습제를 발라주어야 한다.

엉덩이나, 다리, 팔 등 건조한 부위는 더욱 세밀하게 보습제를 바른다. 실내 습도를 알맞게 맞추는 것도 피부가 건조해지는 것을 막는데 중요하므로 가습기나 젖은 빨래를 실내에 걸어 두는 것도 좋다.

광 과민성 질환

자외선은 피부미인의 적

자외선 A와 B가 피부에 영향을 미친다. 이 중 특히 자외선 A는 유리창을 거의 다 통과하는 파장으로 색소침착과 피부 노화를 일으키는 주된 원인이다.

봄철은 외출시간이 길어지고 태양 광선이 내리쬐는 일조시간도 길어지는 계절인데도 불구하고 여름철에 비해 자외선 차단에 신경을 덜 쓰는 경향이 있어 광 과민성 질환(일광 두드러기, 광선 피부염, 광 과민성 피부염, 광 알레르기 피부염 등)이 사계절 중 봄에 가장 많이 발생된다.

특히 기미, 주근깨, 점, 잡티 등이 더 짙어지거나 많아지기 쉬운 계절이기도 하기 때문에 자외선 차단에 신경을 써야 한다. 자외선 차단제를 항상 바르는 것을 습관화한다. 자외선 차단제는 자외선 차단지수(SPF)를 확인하여 지수 25 이상으로 선택하는 게 좋다.



내 피부의 불청객 지피지기, 해결은 차앤박피부과에서

QR코드를 찍어 차앤박피부과의 솔루션을 직접 확인하세요.

여드름

봄철은 피지분비가 왕성해지는 시기다. 시도 때도 없이 부는 바람은 피부를 건조하게 만들고, 꽃가루와 미세먼지는 알레르기를 포함한 각종 피부 질환을 유발시킨다. 또한 (겨울에 비해)갑자기 높아진 기온에 피지선 활동이 왕성해져 여드름이 생기거나 악화되기도 한다. 대부분의 경우 초기에 치료를 받으면 진정 국면이 되지만 다양한 원인으로 계속 여드름이 올라오기도 한다. 다만, 꾸준히 전문적인 치료를 받으면 회복되는 기간도 짧아지고, 자국이나 흉터가 생기는 것을 미연에 방지할 수 있다. 차앤박피부과의 전문적이고 특화된 여드름 케어에 주목하자.

기미(색소침착)

겨울 동안의 피부는 자외선에 대한 저항력이 약화된 상태이므로 자외선에도 민감하게 반응해 기미 등 색소가 두드러져 보이게 된다. 색소침착은 물론이고 복합적으로 색소질환에 대한 고민을 하게 되는데 특히 기미는 흔하지만 치료하기 까다롭다. 정확한 진단부터 치료, 관리까지 3가지 원칙을 반드시 지켜야 하는데 치료 후에 더 짙어 지는 부작용이 흔하기 때문이다. 차앤박피부과는 기미치료의 명가로 오랜 기간 동안 이 분야에서 유의미한 임상 결과를 가져왔다. 색소 치료는 물론 기미만 효과적으로 치료하는 임상 노하우를 경험할 수 있다.

CNP

잔주름

햇빛은 주름과 피부 색깔 변화 등 피부 노화를 유발하는 주범이므로 항상 자외선 차단에 신경 쓴다. 주름이나 색깔 변화가 전신 피부 중 유독 얼굴과 손에 잘 생기는데, 그 이유는 자외선의 영향이다. 외출 시에는 자외선 차단제를 꼭 바르고 모자, 옷 등으로 노출 부위를 최소화하는 것도 중요하다. 그 외 건조한 바람이나 심한 온도 변화 등 피부에 자극이 되는 요소를 피한다. 봄맞이 극심한 다이어트도 주의해야 하는데 영양상태가 나빠지면 피부의 콜라겐이나 탄력섬유를 만드는 단백질이 부족해지면서 악영향을 줄 수 있기 때문이다. 안티에이징을 위한 스페셜한 차앤박피부과의 솔루션을 공개한다.

우리 동네 피부 주치의는 여의도 차앤박피부과



20주년 소회에 대한 질문에 답변은 하나 같이 '고마움'이었다. 피부 전문가로서의 진정성을 알아주고, 피부하면 차앤박피부과를 기억해 주는 환자를 비롯해 20년 동안 동고동락해온 임직원까지 '고마움'이라는 단어 외에는 생각나는 것이 없다는 권오찬 피부과 전문의다.

인터뷰 당일 중요한 점심 약속이 있다는 노도균 피부과 전문의도 약속 당사자가 처음엔 환자로 대면했던 20년지기라 귀띔했다. 항상 같은 자리에서 지역 주민과 호흡해 온 피부 주치의의 매 순간 특별한 혹은 특별할 것 없는 일상이다. 여의도 차앤박피부과의 브랜딩의 힘은 이런 한결 같은 서로에 대한 고마움이 아닐까 생각해 본다.


노도균 피부과 전문의



소통방식의 대변혁, 밀레니얼 세대 공감 필요

20년 동안 환자를 만나온 노도균 원장은 밀레니얼 세대에게 이끌어 낼 수 있는 시대공감, 코로나19로 급속도로 빨라진 언택트 시대에 맞춰 어떻게 소통할 것인가에 대한 고민을 하고 있다.

“이제 환자를 만나는 방식은 더욱 다양해졌습니다. 비대면은 기본이고 유튜브를 통한 소통이 자연스럽습니다. 같은 언어를 사용하고는 있지만 다각화된 채널로 우리가 만나고 있는 세대에 대한 이해가 필요한 시점이라는 것을 실감하고 있어요.” 관련 책이나 채널들을 구독해서 살피며 소통법을 익히는 중이다. 진료 현장의 최전선에서 만나는 환자들의 피부 환경은 지속적으로 나빠지고 있지만 다행스러운 것은 그만큼 피부 과학도 발전하고 있다는 점이다. 이러한 실질적인 정보를 제공하는 것도 피부 주치의의 소임이라 여긴다.

피부 트러블도 조기 치료가 관건

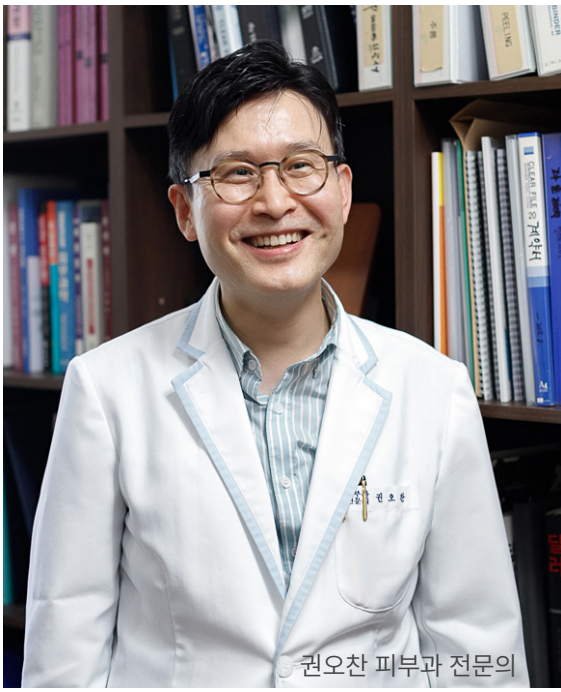
“자주 받는 질문 중 하나가 건강한 피부를 위한 기본적인 관리법에 대한 것인데요. 광노화의 주범인 자외선 차단제와 피부 활력의 기본 요소인 보습은 기본 중에 기본이죠.”

무엇보다 피부염이나 트러블 발생시에는 지체없이 피부과에서 치료받아야 한다고 강조했다. 자가진단하여 한 두개의 여드름을 방임하거나 염증이 더 곪은 이후에 치료를 받는 게 낫다는 카더라 통신을 믿기도 하는데 이러한 발상은 위험하다는 것.

“작은 불씨를 잘 잡으면 큰 불로 이어지는 것을 막을 수 있듯이 트러블도 조기 진화를 했을 때 잠재울 수 있을 뿐 아니라 자국이나 흉터가 생기는 것을 최소화할 수 있습니다. 비용적인 면에서도 훨씬 더 합리적입니다. 가성비, 가심비를 모두 잡는 것이지요.”

한결같음의 승리, 이젠 공존을 이야기 한다.

“20년 동안 많은 변화가 있었어요. 주변에 피부과도 많이 생기기도 했지만 여의도 차앤박피부과는 특별한 날 찾는 곳이 아닌 일상 속 어느날 갑자기 생기는 트러블이나 노화로 인한 피부 고민을 중장기적으로 해결하는 곳으로 자리매김한 것 같습니다.” 여의도는 지역 특성상 직장인과 여의도 지역민들의 내원률이 거의 비슷해 부침도 심하지만 한편으로 한 사람의 라이프 사이클에 따른 지속적인 진료 및 관리도 병행되어야 하는 곳이다. 무엇보다 만연한 과잉진료나 치료로 인한 문제점을 바로잡고 홈케어 중 피부에 오히려 해가 되는 관리법을 개선하기 위해 노력해 오고 있다. 피부 방임도 문제지만 과한 관리나 화장품의 중복 사용은 백해무익하다는 것. 대부분 피부 관리에 도움이 된다는 생각으로 실천한 행동이 도리어 피부에 해가 될 수 있다는 점은 명심해야 할 부분이다. 이렇듯 피부에 스트레스를 주고 있다는 것 또한 빨리 알아 차리는 게 좋다. 그 길라잡이는 바로 피부 전문가의 몫이다.


권오찬 피부과 전문의

20년 동안 한 자리, 이 곳 여의도에 자리하면서 그 세월만큼 지역주민들과 소통하는 일들이 많아지면서 이제는 피부 궁금증이 있으면 스스럼없이 질문을 주기도 한다. 중고등학교 시절 여드름 환자로 방문했던 환자들이 결혼을 하고, 자녀와 함께 방문하는 일도 이제는 흔한 일이 되었다.

코로나19 시대 속 지난 일년 간은 서로의 건강을 걱정하고, 더욱 안부를 챙기며 함께 하는 공존의 힘을 느끼고 있다.

여의도 차앤박피부과는 그렇게 이 지역의 피부 주치의로서의 임무를 묵묵히 수행하고 있다. 늘 한결같이, 지금 이 순간에도 그렇다.

차앤박피부과 초심,

그리고 팔로워 이벤트

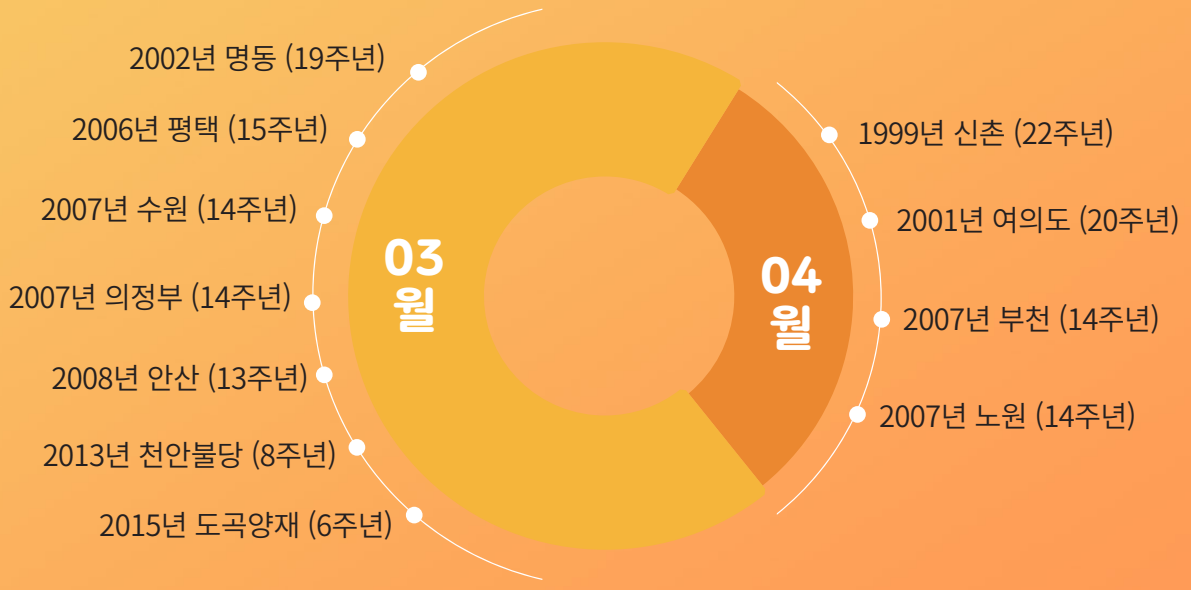
25TH
ANNIVERSARY
1996~2021

25
YEARS

1996년 개원 이래 차앤박피부과는 전국 24곳에서 피부 주치의로 여러분을 만나고 있습니다. 25주년을 맞이했는데요. 스무살의 추억을 이야기하며 20주년을 기념 한지가 얼마 안된 것 같은데 25주년이 되었습니다. 20주년은 이제 갓 성인이 된 듯한 풋풋한 느낌이 있었는데요. 25주년이라고 하니 단단하고 어엿한 사회인으로서의 첫발을 내딛는 듯한 어른됨이 느껴지기도 합니다.
그래서 차앤박피부과 관련해서 소소한 소식을 담아내는 CNP NEWS 코너에 각 지역의 피부 주치의로 자리매김하고 있는 차앤박피부과의 개원이 언제였는지 확인해 보았습니다. 이럴 때는 꼭 초심을 생각하게 되잖아요. 지난 한해 끝이 없을 것 같던 코로나19의 위협 속에서 백신 등의 훈풍이 풀어오는 요즘, 동면을 끝낸 듯한 느낌으로 담았습니다.

“24개 병원들이 일년 중 개원을 가장 많이 한 달은 언제일까요?”

네 새로운 시작을 이야기하는 3월에
가장 많이 개원하였습니다.
그리고 4월에도 그 열기를 이어갔습니다.
3,4월 가슴 떨리는 시작을 알렸던 병원을 소개합니다.



인스타그램 팔로워 EVENT

지난 1월 공식 런칭한 차앤박피부과 인스타그램 기억하시나요?
활발한 소통으로 여러분을 만나고 있는데요. 아직도 팔로워가 아니라면 지금 참여해 주세요.
다양한 피부 및 시술 정보는 물론 정기적인 이벤트로 즐거움을 드리고 있습니다.

차앤박피부과 공식 인스타그램
팔로워 & 리그램 이벤트



이벤트 기간 2021년 3월 1일 ~ 4월 30일

발표일 2021년 5월 3일 (월) / 개별 DM 연락

차앤박피부과 인스타그램 팔로워 추가 및 리그램으로
#차앤박피부과팬되기 해시태그를 꼭 넣어주세요.
@cnpskin_official 필수 기재



추첨을 통해 10분에게
스타벅스 달콤한 디저트 세트를 보내드립니다.