통권 No.68 2021년 11/12월호

CNP CNP 차앤박피부과



Christmas



CNP CLINIC

위드 코로나, 이제는 피부다
스킨 케어 루틴 차앤박피부과 솔루션



CNP STORY

On air 365일 피부 진료실
유튜브에서도 만나요



CNP NEWS

공식 유튜브 채널 엿보기
구독, 좋아요, 알림은 ♥

위드 코로나, 이제는 피부다

다시 일상,
스킨 케어 루틴 차앤박피부과 솔루션

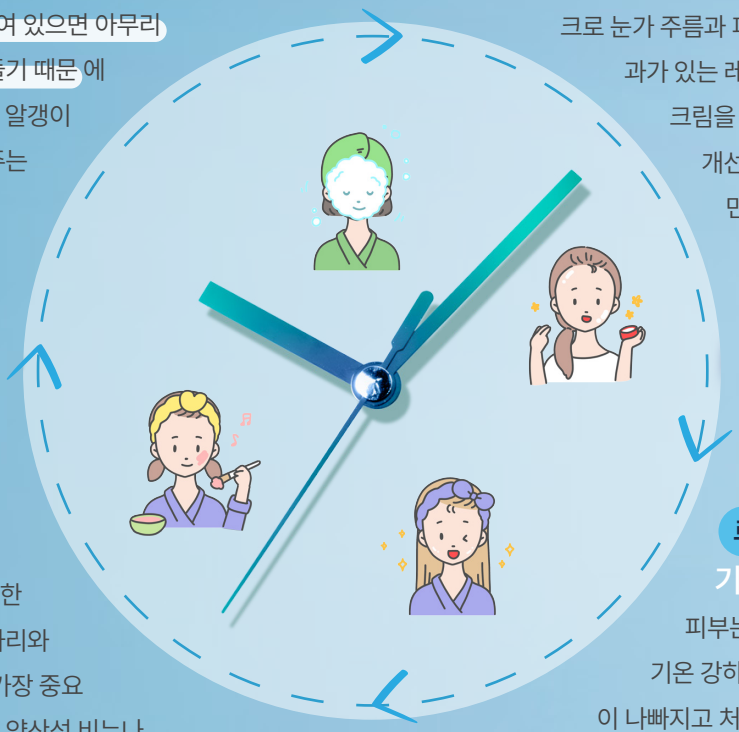


고대하던 일상을 꿈꾸기엔 시기상조라고 한다. 하지만, 2021년 한 해를 이렇게 마무리하고 싶지는 않다. 위드 코로나를 일 년째 이야기 하고 있지만 일상은 쉽게 우리에게 돌아오지 않았다. 그러나 지금 이 순간을 살아가는 우리는 다시 어깨를 펴고 일상을 준비하고 있다. 모두가 위대한 우리들의 일상을 위해 한 해를 마무리하면서 스킨 케어의 루틴에 대해 이야기한다. 위드 코로나 이제는 피부다!!

루틴 02 11월, 내 피부 월동 준비 스타트

한 겨울보다 11월이 더 추워진 것은 최근 몇 년간의 현상이다. 대학 수학능력시험 일명 수능 시즌에 더욱 기승을 부리기도 한다. 월동 준비는 기본을 잘 지키는 것으로 시작하자.

기초화장품과 수분 및 영양 에센스로 보습을 충분히 해준 후 영양 크림으로 수분 보호장벽을 만들어 준다. 그리고 일주일에 2-3회 정도 수분 팩을 해준다. 특히 각질이 쌓여 있으면 아무리 좋은 제품을 발라도 효과를 보기 힘들기 때문에 일주일에 1~2회 각질 제거를 해준다. 알갱이가 큰 스크럽이나 물리적인 자극을 주는 행위는 당연히 유해하다. 하루 1리터 이상의 물은 반드시 마시도록 한다. 물을 많이 섭취하면 체내 노폐물 배출도 함께 되므로 피부가 더욱 투명해질 수 있다.



루틴 01 모임에 지친 피부 달래는 진정, 재생케어

아직은 조심스럽지만 연말 모임에 대한 이야기가 나오고 있다. 이어지는 술자리와 찬 바람으로 한참 피부는 민감하다. 가장 중요한 홈케어로는 세안시 미지근한 물로 약산성 비누나 폼 클렌징을 이용해 가볍게 (잊어 버리지 말고) 진행하는 것이다. 에센스나 영양 크림으로 마사지하여 혈액순환을 촉진시키고, 수분 팩과 모세혈관 강화 기능이 있는 비타민 팩을 일주일에 2회 정도 하면 효과적이다. 물리적인 자극이 강한 마사지와 스트레스는 금물이다.

루틴 03 한 주 동안 피부의 기초 체력을 다졌다면 증상에 따른 기능성(링클, 미백 등) 케어

환절기의 심한 건조함은 피부노화를 가속시키는 주요인이다. 특히 눈가나 입 주변은 피지선이 적고 표정에 의한 움직임이 많아 잔주름이 많이 생기는 부위이다. 눈 전용 클렌저로 세안 후 에센스와 아이크림을 발라주고 주 1-2회 정도는 아이 마스크로 눈가 주름과 피부 처짐을 예방한다. 피부 재생효과가 있는 레티노익산이나 비타민 C가 함유된 크림을 사용하면 미백효과와 함께 주름을 개선할 수 있다. 다크서클 부위는 비타민 K 크림과 에센스를 매일 발라주고 안구 주위를 가볍게 마사지하여 자극함으로써 개선할 수 있다.

루틴 04 생체 리듬이 깨지기 쉬운 연휴 후유증 케어 집중

피부는 지쳐서 탄력이 없을뿐더러, 환절기 기온 강하로 인해 신진대사가 떨어지면서 혈색이 나빠지고 처져 보인다. 마사지와 팩은 혈액순환을 촉진시키고 영양을 공급한다. 가벼운 마사지로 부기를 빼어 탄력을 회복한다. 무엇보다 충분한 수면과 균형잡힌 식습관, 걷기와 같은 가벼운 유산소 운동으로 신체의 건강을 유지하면 피부 건강에도 청신호다.

연말 모임 전 추천하는 효과 빠른 쁘띠 시술 Best 3

사각 턱 보톡스 – 흔들림 없는 페이스 라인

근육의 발달로 인한 사각 턱인 경우, 간단한 보톡스 주사로 갸름한 턱을 연출할 수 있다. 사각 턱 교정술은 장기간의 수술과 수술 후 처치 등 수개월간 일상생활의 지장을 초래하는 수술이었으나 보톡스를 이용한 사각 턱 교정은 5분 내외, 4~6대 정도의 주사로 시술이 이루어지고 바로 일상과 직장 생활에 복귀할 수 있다. 시술 후 3~4주 사이에 효과가 나타나기 시작한다.



하이드로 리프팅 - 언제나 맑음 보습충전

피부톤과 타이트닝을 동시에 해결하고 맑고 투명한 피부 유지를 돕는 안티에이징 프로그램으로서 피부 진피층에 자기 몸의 200~300배 정도의 수분을 흡수할 수 있는 히알루론산을 직접 주사하는 비수술적인 방법이다. 시술 후 약간의 붉은 기와 멍이 들 수 있으나 일상생활에 바로 복귀할 수 있다. 피부 타입 및 연령에 따라 보톡스 및 PRP(지방 자가이식) 등을 히알루론산과 믹스하여 사용이 가능한데 시술후 3~5일 이후 효과가 나타난다.



필러- 365도 입체감 있는 얼굴표현

주사제로 빠르고 간편하게 주름, 패인 볼, 얇은 입술, 낮은 코, 무턱 등에 시술을 할 수 있어 365도 입체감 있는 얼굴을 연출하는데 효과적이다. 특히 이마주름, 코와 입 사이의 팔자주름 등 굵은 주름에도 바로 효과를 볼 수 있다. 일상생활에 지장이 없으며, 효과는 8개월에서 2년 정도 지속된다. 또한 필러를 콧대와 코 끝 등에 주입함으로써 코를 높여주고 자연스러운 코선을 연출할 수 있다. 10분 매직이라 할 만큼 효과가 바로 나타난다.



On air 365일 피부 진료실
유튜브에서도 만나요



건대입구 차앤박피부과

김세연 대표원장

의사 유튜버 춘추전국시대

차앤박피부과는 지난 7월 공식 유튜브 채널을 개설, 언제 어디에서나 영상을 통해 환자들을 만날 수 있는 장을 마련하였다.

내친김에 여기 SNS 소통을 결심하며 유튜버 도전에 나선 건대입구차앤박피부과 김세연 피부과전문의의 촬영 현장을 찾았다. 응원이라 쓰고, 급습이라 말한다.



진료실 플러스, 유튜브에서 말하다

긴장한 표정이 역력했지만 이내 촬영을 마무리한 김세연 피부과 전문의. 소감을 묻자 방송 촬영이나 잡지사 화보하고는 또 다른 느낌이라는 소회를 전했다.

“어제까지 다른 의사들의 영상도 보면서 나름 준비를 했는데도 아쉬움이 많이 남네요. 그래도 진료실에서 하지 못하는 이야기들을 하나씩 풀어 낼 수 있었던 부분은 좋았습니다. 유튜브의 묘미이지 않을까 싶어요.”

주로 진료실에서 다하지 못한 이야기나 트렌드에 대한 이야기를 진솔하게 하고 싶다는 김세연 피부과 전문의. 최근 리프팅을 필요로 하는 연령대가 낮아진 부분도 관심사다.

“우리 병원도 개원 초에는 안티에이징 보다는 여드름이나 기타 피부질환에 대한 치료가 많은 편이었는데 점점 피부 톤이나 리프팅 환자들이 느는 것 같아요. 좀 더 건강했을 때 피부도 잘 관리하고자 한다는 측면에서 긍정적인 것 같습니다.”

마스크 일상화가 가져온 ‘마스크 색소’ 주목

코로나로 인해 급증하는 트러블을 비롯해 다양한 양상의 환자군이 있는데 김세연 피부과 전문의가 주목하는 영역은 ‘색소’다. 워낙 기미 색소는 피부과 치료의 기본이지만 마스크 일상화로 인해 더욱 극심해진 부위가 있다는 것.

“대부분 하얀색 마스크를 착용하기 때문에 마스크 경계선 부분이 다른 노출 부위보다 더 진합니다. 겨울철 스키 탈 때 흰 눈에 반사된 자외선으로 인해 색소가 심해지는 원리와 유사해요. 결국 부위별로 꼼꼼하게 자외선 차단제를 발라야 한다는 점을 다시 한번 강조하고 싶습니다. 치료시에도 꼭 신경쓰며 살피고 있습니다. ”

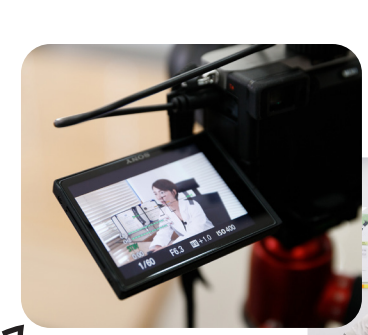
마스크 생활화 이후 해당 부위에 대한 고민을 호소하는 환자들도 늘어나고 있을 뿐 아니라 치료하는 과정에서도 어렵지 않게 발견되는 부분이라고. 자외선 차단에 소홀해지는 겨울철, 다시 한번 자외선 차단의 중요성을 깨닫게 되는 설명이다.

가성비 시술 TOP 3 & 마스크 트러블

이번 촬영 에피소드는 2가지다. 피부과 시술 중 가성비 갑으로 생각되는 베스트만을 뽑아 소개한다. 말그대로 임상의 결과를 꾹꾹 담아낸 것이라고 볼 수 있다. 과연 피부과 전문의가 뽑은 효과만점 가성비 시술 TOP3는 무엇일까. 지금 차앤박피부과 유튜브에서 확인할 수 있다.

두번째 에피소드는 마스크로 인한 트러블 예방법을 담았다. 2년 가까이 들었던 내용이라 식상하다고? 그렇지 않다. 진료 현장에서 마주한 환자들의 사례에서 나온 실제 상황. 그것에 근거해서 트러블을 예방하는 방법이니 꼭 숙지할 만하다. 위드 코로나가 본격화되더라도 실내 마스크 쓰기는 유지할 것이라는 게 보건당국의 설명이다. 피부과 전문의가 짚어주는 마스크로 인한 트러블 예방법에 아직은 귀기울여야 하는 이유이기도 하다.

On air 365 피부진료실 차앤박피부과 유튜브로 고고씽!!







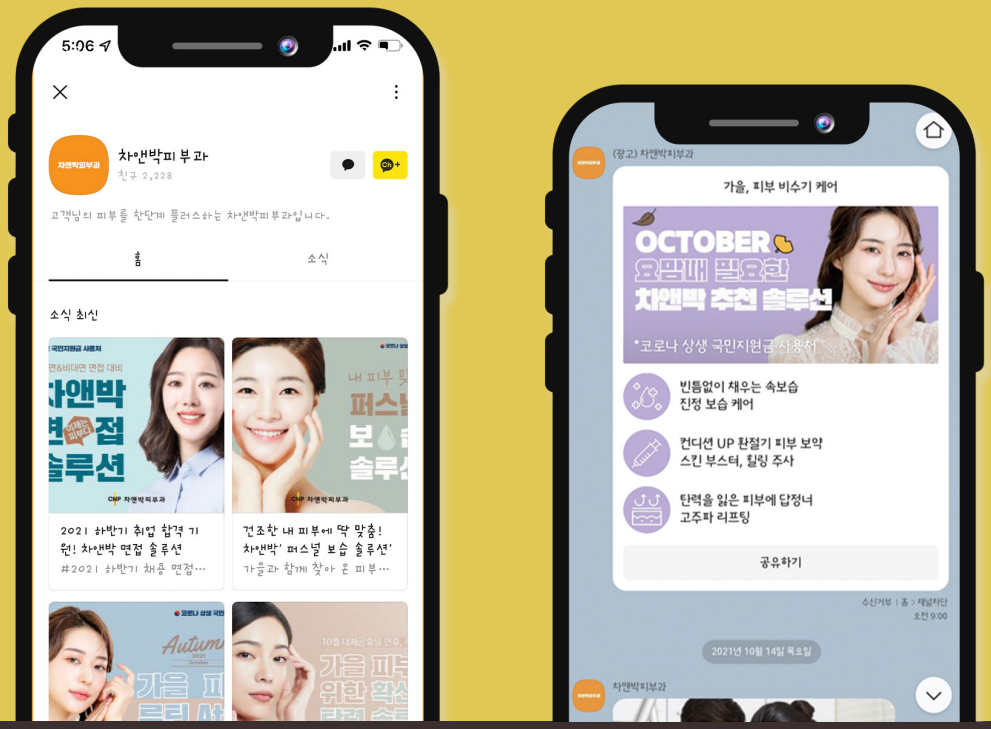
긴장감 고조!!
유튜브 촬영 현장

kakao Ch 차앤박피부과 +

차앤박피부과 카카오톡 채널을 추가해 주세요

내 피부주치의를 가장 빠르게 만나는 방법

여러분은 얼마나 많은 SNS 생태계에 적응하고 있나요?
그 중에서도 한국인이 가장 많이 사용하고, 자주 사용하는 앱은 '카카오톡'입니다. 내 피부 주치의를 가장 빠르게 만나는 방법 또한 그렇습니다. 차앤박피부과 카카오톡 채널을 추가해 주세요. 그 안에서 다양한 경험을 할 수 있습니다.



차앤박피부과 카카오톡 채널은 시기적절한 찐 피부 정보 창고입니다.

지금 피부미인들의 최신 피부과 시술 정보를 알 수 있어요. 여기에 내 지역의 차앤박피부과 카카오톡 채널을 추가하면 지금 진행되고 있는 다양한 소식을 카드뉴스, 동영상 등으로 만날 수 있습니다. 유익한 정보일 경우 공유하기를 통해 친구에게 알려 줄 수도 있어요. 최신 스킨 트렌드의 강자가 되어 보세요.

또한 주기적으로 내 피부주치의가 알려주는 메세지를 통해 좀 더 특별한 정보를 받을 수 있습니다.



미처 확인하지 못했던 진료 시간이나 찾아가는 길 등을 빠르게 확인할 수 있습니다. 1:1 채팅을 통해 실시간 상담을 할 수 있고 한번의 클릭으로 내가 궁금한 상황들을 바로 확인해 볼 수 있어 편리합니다.

지금 카카오톡 채널 추가로 차앤박피부과의 특별함을 경험하세요!!

내 피부주치의 차앤박피부과 카카오톡 채널 추가 방법

카카오톡 채널에서 지역명 + 차앤박으로 검색해 주세요 ex) 압구정차앤박

1. 카카오톡 실행 › 2. 검색창에 지역명+차앤박 입력하기 › 3. 해당 채널 추가하기

차앤박피부과 공식 유튜브 채널을 알고 계시나요?

구독, 좋아요, 알람 설정은 사랑입니다.^^



피부과에 대한 궁금증
언제나 찾아갈 수 있는 피부과의 생생 정보.
혹시 내 피부주치의가? 지금 차앤박피부과 유튜브에 방문해 보세요!!