통권 No.72 2022년 7/8월호

CNP 차앤박피부과

COOL SUMMER



CNP CLINIC
피부 안전망을 위한
여름 피부 심폐 소생술



CNP STORY
피부 건강 마중물, 포스트 코로나 화두 '건강'
천안불당 차앤박피부과 김현조 대표 원장



CNP NEWS
차앤박피부과 SNS 채널을 소개합니다.
- 지점 블로그, 카카오톡 채널

더욱 특별해진 여름 휴가, 피부 건강은 초비상!

피부 안전망을 위한 여름 피부 심폐 소생술

모든 여행은 준비할 때가 가장 설렌다고 하는데 이번 여름은 예외이지 않을까. 매년 오는 여름이지만 간만의 자유로움을 만끽할 수 있어 누구에게나 특별해진 여행이다. 다만 피부 건강은 초비상! 건강한 여름나기가 절실한 피부. 피부 안전망을 위해 일독을 권한다.



작열하는 태양과 맞짱? 제대로 관리 안 하면 이렇게 된다

민감한 피부라 하더라도 열을 식히고 응급처치를 해주면 피부 자생력으로 하루 정도 지나면 회복된다. 그러나 피부 상태에 따라서 자외선에 민감한 경우 30분 정도로도 홍반반응이 일어날 수도 있으니 주의한다.



붉은 상태는 일주일 정도 간다. 태양 노출 후 4~6시간의 잠복기 후에 발생하여 24시간 후 최고에 도달한다. 처음에는 햇볕을 받은 부위가 붉게 되었다가 부풀어 오르고 심한 경우에는 물집이 생겨 오한, 발열, 수포 등의 전신 증상이 생길 수도 있다.



물집은 건드리지 않고 관리만 잘 해준다면 2~3일에서 3~4일이면 저절로 가라앉는다. 그러나 자칫 잘못하여 터트리게 되면 세균이 침입하여 피부질환으로 발전, 곪기도 한다.



자외선 손상의 후유증으로 건조해져 피부가 푸석푸석해질 뿐만 아니라 색소 침착으로 주근깨, 기미가 짙어지고 눈에 안 보이던 새로운 색소들이 하나 둘씩 눈에 띈다. 부분적으로 각질이 일어날 수 있고 주름이 생기기 쉽다.

모발에 염분이나 유해 물질이 남아 있으면 모근을 기름지게 할 뿐 아니라 모발을 건조하게 하기 때문에 철저하게 샴푸한다. 또한 강한 자외선으로 두피가 건조해지기 쉽다. 컨디셔닝 마스크나 헤어팩으로 영양을 공급하고 낮 시간대엔 모자나 UV차단 스프레이를 이용해 최대한 자외선을 피하도록 한다. 탈모 증상이 심하다면 두피 스케일링 등 전문의와 상담하여 시술 받는 것이 좋다. 두피에 뜨거운 기운이 계속 느껴진다면 진정시키는 것이 우선. 차가운 물수건을 머리에 얹어 두고 열감을 없애도록 한다. 이후 지속적으로 두피가 뜨겁다면 화상을 입은 것일 수도 있기 때문에 병원에 내원하여 치료한다.

총체적 난관, 홈케어 피부 심폐 소생법

우리의 피부는 자외선에 장시간 노출이 되면서 건강함을 잃게 된다. 자외선으로 인해 늘어난 기미, 주근깨, 잡티 등은 피부가 칙칙해 보이는 가장 큰 이유다. 호기롭게 이 문제를 해결하고자 매일매일 각질 제거를 하거나 혹은 시간이 지나면 다 해결된다며 방심하면 피부 나이는 기본 마이너스 5년이다. 노출 상황, 개인의 민감도에 따라 차이는 있지만 피부 심폐 소생의 기본 수칙임으로 기억하자.



진정 보습 케어가 1순위다. 각질이 본격적으로 버석거리며 올라오더라도 무리하게 제거하려고 하지 않는다.
각질 제거나 딥 클렌징은 5일 정도는 자제한다. 각질 케어보다는 충분한 보습을 위해 진정 마스크를 부착하는 게 도움될 수 있다. 스크럽제나 딥클렌징, 무리한 마사지는 피부 손상의 지름길이다.
1주일 정도 후 진정 국면이 되면 딥클렌징을 하되 클렌징 후 곧바로 보습제를 바르도록 한다.
이때부터는 화이트닝 화장품을 집중적으로 도포하여 관리한다. 2주 정도 지났는데도 얼룩덜룩하거나 각질이 계속된다면 전문적인 피부 심폐 소생이 필요하다.

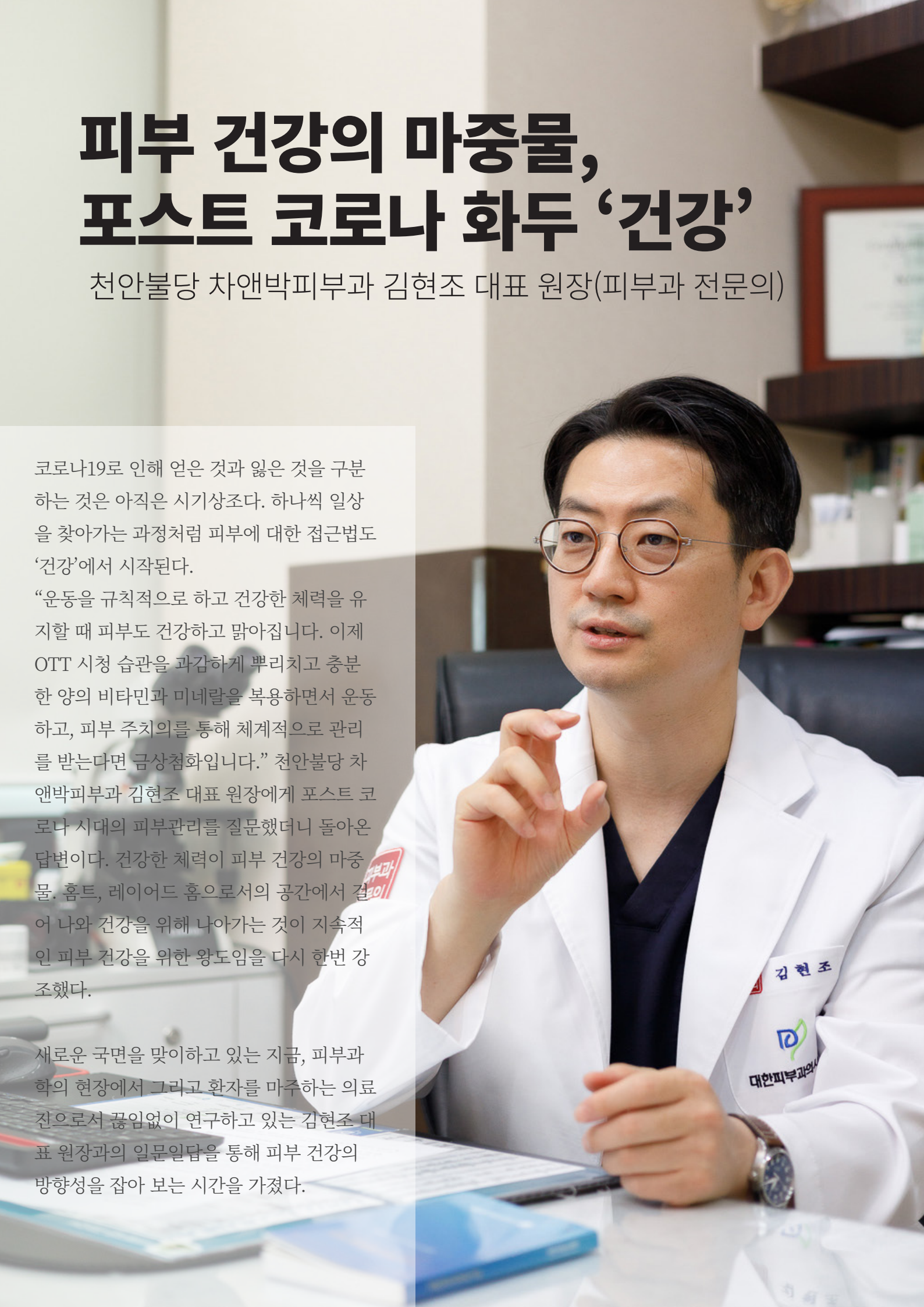
전문적인 피부 심폐 소생 : 진정 보습 케어 / 미백 치료 프로그램 / 힐링주사



자외선에 장시간 노출되어 피부가 민감해졌을 때 피부를 진정시키는 치료가 우선되어야 한다. 자극을 많이 받은 피부에는 보습 치료를 통해 수분을 피부에 집중 공급해줌으로써 컨디션 회복 및 피부 장벽을 강화할 수 있다. 스킨케어 과정 중 제공되는 진정 보습 마스크는 노화의 원인인 활성산소를 제거하고 자극받은 피부를 진정시키는 효과가 있는 비타민 E를 공급해 준다. 개인에 따라 미백 치료 프로그램 및 힐링주사를 통해 피부 건강을 회복할 수 있다.

피부 건강의 마중물, 포스트 코로나 화두 '건강'

천안불당 차앤박피부과 김현조 대표 원장(피부과 전문의)



코로나19로 인해 얻은 것과 잃은 것을 구분하는 것은 아직은 시기상조다. 하나씩 일상을 찾아가는 과정처럼 피부에 대한 접근법도 '건강'에서 시작된다.

"운동을 규칙적으로 하고 건강한 체력을 유지할 때 피부도 건강하고 맑아집니다. 이제 OTT 시청 습관을 과감하게 뿌리치고 충분한 양의 비타민과 미네랄을 복용하면서 운동하고, 피부 주치의를 통해 체계적으로 관리를 받는다면 금상첨화입니다." 천안불당 차앤박피부과 김현조 대표 원장에게 포스트 코로나 시대의 피부관리를 질문했더니 돌아온 답변이다. 건강한 체력이 피부 건강의 마중물. 홈트, 레이어드 홈으로서의 공간에서 걸어 나와 건강을 위해 나아가는 것이 지속적인 피부 건강을 위한 왕도임을 다시 한번 강조했다.

새로운 국면을 맞이하고 있는 지금, 피부과학의 현장에서 그리고 환자를 마주하는 의료진으로서 끊임없이 연구하고 있는 김현조 대표 원장과의 일문일답을 통해 피부 건강의 방향성을 잡아 보는 시간을 가졌다.

마스크 해제 이후 우선 순위로 해결할 부분은?

마스크를 쓸 때 노출된 이마, 눈 부위에 맞춘 시술이 많았다면 이제는 얼굴 전체의 밸런스를 고려하여 치료하는 시술이 필요하다. 마스크에 가려져 있던 여드름, 기미, 잔주름 등 개개인에 맞는 치료를 해야 할 시기다. 우선 순위는 개개인의 의견도 중요하지만 피부 전문가와 충분히 상담 후 결정한다.

안티에이징에 대처 하는 자세는?

의료진과의 면밀한 상담이 가장 중요하다. 환자마다 필요한 항노화 시술이 다르다. 따라서 환자 개개인에 필요한 시술부터 순차적으로 받아나가야 한다. 항노화 시술 영역은 광범위하다. 항노화 즉 안티에이징의 범주엔 종합적으로 기미, 잔주름, 넓어진 모공, 목 주름, 여드름 흉터 등이 포함된다. 항노화는 수명 연장이 현실화된 시대에 지속적으로 추구해야 할 치료의 방향인 것이다.

최근 발간된 미용피부과학용어집 참여의 의미는?

1년간 참여한 『미용피부과학용어집』은 우리말 미용피부 과학 용어에 대한 지침을 제시하여 논문, 원고 기고, 환자에게 설명 시 도움이 되고자 편찬 위원으로 참여했다. 진료 현장에서 의료진마다 원어를 그대로 사용하거나 혹은 임의로 우리말로 작명하는 경우 어렵고 의미 전달이 제대로 되지 않아 정비가 필요했던 게 사실이다. 환자와 의사가 눈높이를 맞춰 소통하는데 작은 힘이 되길 기대한다.

스킨 부스터 연구 강의를 진행 중이다. 환자가 최우선으로 숙지해야 할 부분은?

스킨 부스터로 통용되는 피부 기능 강화제를 주사하여 부작용이 발생하는 사례가 증가하고 있다. 피부 도포와 주사의 차이인데 스킨 부스터 제품은 의약품이나 의료기기가 아니라 화장품으로 허가받은 경우도 있다. 이 경우 주사제로 피부에 주입할 경우 부작용 등 안전성 문제가 대두된다. 오남용 되는 현장에서의 최대 피해자는 환자일 수밖에 없다. 이에 정비하는 차원에서 연구를 진행했고, 피부 기능 강화제에 대한 정의를 정리하게 됐다. 피부 기능 강화제 즉 스킨 부스터를 시술 받게 된다면 주사제인지 화장품인지를 확인해 보고 진행하길 권한다. 이게 첫 시작이다.

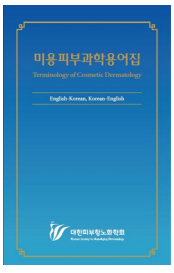




김현조 피부과 전문의(대표 원장)는 코로나19의 강풍 속에서도 진료는 물론 꾸준하게 학회 활동과 논문 발표를 통해 K-메디컬의 위상을 드높이고 있다. 지속적인 학문적 탐구의 동력은 무엇일까.

"하루가 멀다 하고 나오는 레이저 장비와 솔루션들. 환자와 의료진에게 모두 만족을 줄 수 있어야 하고 그것을 찾는 것은 의료진의 기본 의무인데요. 이를 위해서는 기존에 발표된 논문을 면밀히 살피고, 그에 따른 연구를 통해 검증 하는 것이 필수입니다." 그의 연구가 계속되는 이유이다.

또한 기미 치료에 대한 다양한 치료 접근법에 대한 연구는 계속 진행 중이며 궁극적으로 기미 치료의 체계적인 다양식을 정립하고자 한다. 나아가 안전하고 효과적인 보톡스, 필러, 실리프팅에 필수적인 임상해부학에도 관심을 가지며 논문 준비 중이다. 다시 한번 차앤박피부과의 임상 노하우는 하루 아침에 만들어진 게 아님을 알 수 있었다. 오늘도 그의 진료실은 늦은 시간까지 불이 켜져 있다. (끝)

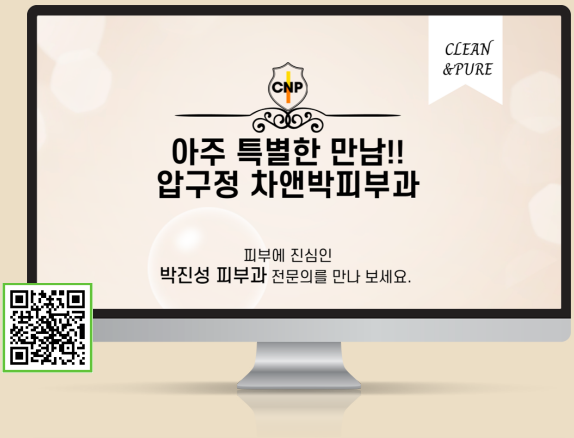


차앤박피부과
SNS 채널을 소개합니다



전국 24개 지역에서 피부주치의인 차앤박피부과 각 병원의 SNS채널을 소개합니다. 블로그, 페이스북, 인스타그램, 카카오톡 채널까지 다양한 플랫폼으로 환자들에게 더 가까이 가기 위한 노력을 하고 있는데요. 내가 다니는 병원의 가장 빠른 소식을 들을 수 있을 뿐 아니라 꼭 내원하지 않더라도 상담과 병원의 주요 시술 정보를 알 수 있습니다. 많은 관심 부탁드립니다.

blog 블로그 편



압구정점 https://blog.naver.com/gentil65

압구정 차앤박피부과의 온라인 진료실이 활짝 열렸습니다. 바로 지점 블로그 이야기인데요. 유명 연예인이 많이 다니는 곳이지만 그 흔한 연예인 마케팅 한 번 하지 않는 곳입니다. 요즘 가장 핫하다는 메디컬 스킨케어 프로그램은 물론 압구정 임직원들의 소소한 일상까지 담긴 정감있는 포스팅으로 더욱 친근해진 압구정 차앤박피부과. 언제든 놀러 오세요.



성신여대점 https://blog.naver.com/cnp_skin21

피부를 읽어주는 피부과!! 네 바로 성신여대 차앤박피부과^^ 블로그를 새로 오픈했습니다. SNS는 채널을 오픈하는 것만큼이나 유지하는 것도 힘든데요. 성신여대 차앤박피부과의 시작을 많이 많이 응원해 주세요. 다양한 채널을 통해 소통하고, 성신여대만의 강점을 잘 알려 드릴게요. 당신의 피부 주치의로 함께 하겠습니다.

카카오톡 채널 편 Ch

차앤박피부과에서는 각 병원의 카카오톡 채널을 운영하고 있습니다.
의정부, 천안시청, 성신여대점의 카카오톡 채널을 소개합니다.
QR코드로 입장하세요. 채널 추가는 사랑입니다.

의정부



천안시청



성신여대

