통권 No.81 2024년 01/02월호

CNP 차앤박피부과

운을 꽃 가득한

甲辰年



새해되세요



CNP CLINIC

피부 혹한기,
겨울철 피부 트러블 대처법



CNP STORY

함께하며 멀리 가는 것 이상의
가치를 알게 해준 일터



CNP NEWS

2024 차앤박피부과 공식
SNS 플랫폼 만나보기

피부 혹한기,
겨울철 피부 트러블 대처법

겨울철이면 찬바람에 혹사당하는 내 피부. 갈라지고 일어나고 칙칙해지는 피부 트러블을 확실히 해결할 수 있는 방법은 없을까? 무엇보다 누구도 피해가기 힘들다는 안면 홍조와 끝이 없는 건조함, 상세불명의 가려움증까지 혹한기 피부 문제에 대처하는 지혜를 모았다.





Q. 외출하고 들어오면 볼이 심하게 빨갛게 달아오른다. 이러한 안면홍조 증상은 겨울철에 왜 더 심해지는 것이며, 케어하기 위한 방법에는 어떤 것들이 있을까.

안면홍조증이 겨울에 심해지는 이유는 실내외 기온차가 크기 때문이다. 피부가 빨갛게 변하는 것은 급격한 온도 변화로 인해 모세혈관이 확장되는 것인데 정도가 심하면 모세혈관이 거미줄처럼 얼굴 피부에 비치면서 모세혈관 확장증, 그 정도가 심하지 않고 얼굴 전체에 홍조를 띄게 되면 안면홍조증으로 구분된다.

피부염 치료제에는 오남용시 부작용이 있을 수 있어 전문의의 처방이 필요하다. 사우나, 불가마, 찜질방, 스키장 등 심하게 뜨겁거나 차가운 곳을 피하고, 과격한 운동도 모세혈관 확장을 일으키므로 주의해야 한다. 또한 뜨거운 음식, 커피, 술, 담배 등도 악화 요인이 되므로 자제한다.

평소 저자극성 스킨을 사용하고 주름 개선을 위해 쓰이는 레티노익산(RETINOIC ACID) 등 필링제와 스크럽의 과도한 사용을 피한다. 피부 자체를 건강하게 케어해주는 세라마이드 성분이 함유된 제품을 통해 각질층에 부족한 천연지질을 보충한다. 아울러 수분팩과 모세혈관 강화 기능이 있는 비타민 팩을 일주일에 2회 정도 하면 효과적이다.

메디컬 추천 프로그램 : 홍조도 다양한 원인이 있다. 따라서 전문가 상담 후 혈관에 선택적으로 반응하는 혈관레이저로 치료한다. 꾸준히 치료하는 게 효과적이다.

Q. 히터의 뜨거운 바람 때문에 눈가와 양 볼이 심하게 건조함을 넘어 따끔거리기까지 한다. 사무실의 건조한 히터 바람에 대응하는 스킨케어 방법은?



피부가 땅기고 아플 정도로 건조하다면 긴급조치로 얼굴은 물론 본인의 주변과 머리카락에 수분 미스트를 뿌려준다. 또한 건조하다 못해 얼굴에 각질이 들떠있다면 들뜬 부위에 영양 앰플을 살짝 발라주는 것도 좋다. 이후 깨끗한 손으로 얼굴을 살살 두드리고 감싸주면 수분이나 영양이 증발되지 않고 피부에 잘 스며들 수 있다.

하지만 피부가 건조하다고 미스트를 자주 뿌리면 미스트의 수분과 함께 피부에 있던 수분까지 증발하면서 오히려 피부를 더욱 건조하게 할 수 있으므로 긴급으로만 사용한다.

제품을 활용하여 즉각적인 수분을 공급하는 것이 응급처치라면 체내에 충분한 수분을 공급하는 것은 기본이다. 수시로 물을 마셔주면서 체내 수분량을 늘리고, 가습기를 이용하여 주변 공기가 건조해지지 않도록 한다. 사무실 온도가 높을수록 공기가 더욱 건조해지므로 사무실 온도를 낮춰주고, 1~2시간마다 5~10분정도 환기하는 것도 잊지 않도록 하자.

Q. 건조함 때문에 온몸이 간지럽다 못해 따갑기까지 하다. 단지 건조함의 이유인지, 촉촉하면서도 부드러운 보디 피부를 만들기 위한 케어법이 궁금하다.



피부는 외부 온도와 습도의 변화에 매우 민감하게 반응하는데 급격하게 온도 변화를 겪게 되면 피부 저항력이 떨어져 수분을 제대로 보호하지 못해 피부가 건조해진다. 게다가 건조하고 차가운 바람이 세차게 부는 겨울에는 피부건조증이 심해져 피부 가려움증, 홍반 등과 같은 증상까지 동반되므로 특히 겨울철에는 피부 보습에 세심한 신경을 써야 한다.

차고 건조한 기후에도 건강한 피부를 유지할 수 있도록 하는 첫 번째 비결은 적절한 샤워로 오염을 제거하고 감염을 방지하는 것이다. 우선 뜨거운 물은 체내의 수분을 증발시킬 수 있으므로 미지근한 물로 샤워를 한다. 단, 잦은 세안이나 알칼리성 클렌저, 뜨거운 물로 씻는 것은 체내의 수분은 물론 수분 증발을 방지하는 천연 피지막까지 제거하여 피부를 더욱 건조하고 민감하게 하므로 주의한다.

이후 바디로션으로 촉촉함을 유지하고 피부가 유난히 건조한 경우나 겨울같이 건조한 계절에는 바디크림으로 케어한다. 또한 건조함이 심해 피부가 갈라지거나 각질이 일어나는 경우에는 바디오일을 발라주도록 한다. 각질이 많이 일어난 경우에는 AHA 성분이 들어 있는 로션이나 크림으로 각질을 정리하고 충분한 보습으로 마무리한다.

메디컬 추천 프로그램 : 건조함이 계속된다면 수분충전을 위한 차앤박피부과 브랜드 시술 **진정보습케어**를 추천한다. 자극을 많이 받은 피부에는 보습 치료를 통해 수분을 피부에 집중 공급해줌으로써 피부의 컨디션을 회복하고 외부 자극을 이겨낼 수 있도록 한다. 스킨케어 과정 중 제공되는 진정 보습 마스크는 노화의 원인인 활성산소를 제거하고 자극 받은 피부를 진정시키는 효과가 있는 비타민E를 집중 공급해 준다.



함께하며 멀리 가는 것 이상의 가치를 알게 해준 일터, 양재 차앤박피부과

20년 근속자 김정아 총괄과장 인터뷰

근속은 '한 일자리에서 계속 근무함'을 의미한다. 무심코 쓰는 표현들이 단어만 따로 놓고 보면 그 깊이감을 새삼 느끼는데 '근속'이라는 의미도 그러했다. 2004년 양재 차앤박피부과 입사, 20년 근속의 김정아 총괄과장을 만나면서 '계속 근무'한 것에 대한 존경이 절로 생겨났다. 그저 세월의 길이를 말하는 것이 아니다. 그 자취 하나하나가 차앤박피부과의 브랜드였기 때문이다.

인연에 진심, 명성 높은 자체 교육시스템의 시작점

곁에서 본 김정아 총괄과장은 지독한 기록쟁이다. 메모하는 습관은 기본이고, 처치에 쓰이는 소모품 하나도 일차적으로는 그녀의 테스트를 거쳐야 한다. 기록과 함께 알아차림, 상대방을 헤아리는 마음 역시 남다르다. 시술 효과를 궁금해하는 고객들의 마음을 헤아려 상담자료에 시술 전후 사진을 상황에 맞게 정리, 시각화하여 설명한다. 또한 상담 중 고객이 많이 궁금해했던 사례들을 쉽게 풀어 블로그에 담아낸다. 한 번일지라도 고객과의 인연을 기억하는 방법이기도 하다.

“20년간 근무하면서 많은 인재를 만났어요. 함께 가는 분들도 있지만 새로운 곳에서 역량을 발휘하고 있는 분들도 있지요. 직원들에게 20대는 무조건 해볼 수 있는 것을 다 경험해 보라고 조언합니다. 30대는 20대의 경험을 자산으로 도전하는 때이죠. 그리고 40대가 되면 전문가로서 조직의 결을 만들 수 있어야 한다고 생각합니다.” 명성 높은 양재 차앤박피부과의 교육시스템은 이러한 마음가짐을 실천한 것이다. 양재 차앤박피부과와의 인연이 그들에게 밀알이 되어 의료서비스 전문가로서 나아가는 데 도움을 주기 위함이었다.

시스템은 주어지는 게 아닌 만들어 가는 것.

내부 교육과 함께 신경 쓴 부분은 바로 매뉴얼 만들기. 시스템은 주어지는 게 아니라 현장의 목소리를 반영할 때 빛을 발하는데 그렇기 위해서는 일관성 있는 기준이 필요했다.

“고객에게 표준화된 서비스를 제공하기 위해 지혜를 모은 부분도 있지만 무엇보다 직원들이 고객과 대면하는 어떤 상황에서라도, 의료서비스 전문가로 업무에 대한 자존감을 갖추도록 노력했습니다. 그 결과물이 바로 시술 후, 약 처방, 홈케어 주의사항 삼총사였고, 고객 응대 매뉴얼을 만들어 전문가로서의 기본 소양을 탑재했습니다.” 기준이 생기니 질서가 잡히고, 질서가 표준이 되었다. 업무를 진행하는데 누구나 실수할 수 있지만 그 시행착오를 줄여나가는 것, 그리고 전문가로서 성장해 나가는 직원들의 모습을 통해 비로소 시스템은 완성되어 갔다.

도전의 키워드 ‘역지사지’, 업무 능률과 만족도 높아

병원 직원은 대부분 여성이다 보니 일과 삶의 균형인 워라밸(work-and-life balance)에 대해 이른 시기부터 관심을 가지게 되었다. “가화만사성이고 직장과 가정에서 모두 편안해야 한다는 것은 직원 복지와 연계해 중요한 가치였어요. 또한 의료서비스 업무가 사람과 사람이 연결되는 일이라 불가피한 상황에서 생길 수 있는 직원의 부재는 치명적이었거든요. 언제든 대처할 수 있었어야 합니다.” 직원의 워라밸과 고객의 만족도를





배가하기 위한 도전의 키워드는 부서 간 ‘역지사지’. 치료부와 관리부, 서로의 분야에 대한 전문성을 인정하되 서로가 하는 일에 대한 이해도를 높이는 방향으로 교육을 설계했다. 분야별 이해도를 높이기 위한 이론과 실습 교육을 더욱 견고하게 준비한 것. “놀랍게도 이 과정을 통해 자신의 강점을 발견한 직원이 생기고, 더욱 즐겁게 일할 수 있는 환경에 적재적소로 배치되어 능률을 높일 수 있었습니다.” 부서 간 제로섬 게임이 아니라 통합의 시간, 역지사지의 마음이 될 수 있었던 경험이었다고.

따사로운 일터의 기억, 매번 감사함과 자긍심을 줘

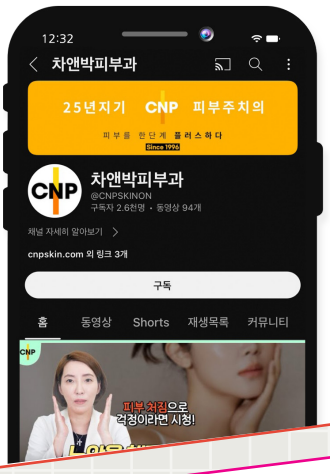
“오랫동안 함께해 온 직원들과 버팀목이 되어 주는 박연호 원장님 그리고 이제는 가족 같은 고객님들께 감사한 마음을 전하고 싶습니다.” 서로 믿고 응원하는 마음이 있었기에 20년이라는 시간이 가능했다는 그녀. 그리고 출산 휴가를 마치고 출근하던 첫 날의 한 장면을 소환했다. 아침부터 유난히 햇살 좋던 날이었다. “3개월 간의 공석이었지만 돌아와 보니 어제 퇴근하고 출근한 것처럼 자연스럽게 하나가 되었습니다. 신뢰하는 직원과 대표가 있는 일터가 있다는 게 설명할 수 없는 축복이더군요. “20년 근속이라는 타이틀만큼이나 그날 출근길에 바라보았던 빛 한 줄기는 여러 의미로 매번 따사로운 기억으로 남아 있다.

오늘도 변함없이 ‘혼자 가면 빨리 갈 수 있지만 함께 가면 멀리 갈 수 있다’는 마음가짐으로 인연을 중시하는 그녀의 계속 근무(근속)은 이어지고 있다. 매일 리부트하는 그녀에게 오늘 또 하나의 배움을 얻었다. 그 선한 영향력이 더욱 따사롭게 느껴지는 순간이다. (끝)

365일 차앤박피부과 소식을 접할 수 있는

2024 차앤박피부과 공식 SNS 플랫폼 만나보기

새해 맞이 차앤박피부과 브랜드의 공식채널을 소개합니다. 365일 언제나 차앤박피부과 소식을 접할 수 있다는 점에서 홈페이지만큼이나 소중한 SNS채널인데요. 각각의 소통방식으로 만나고 있습니다.

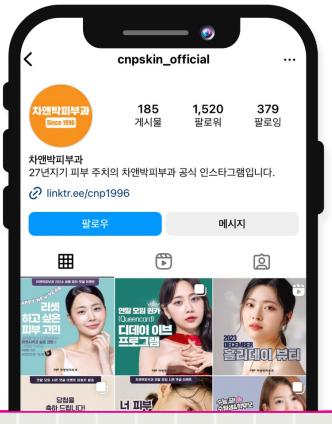


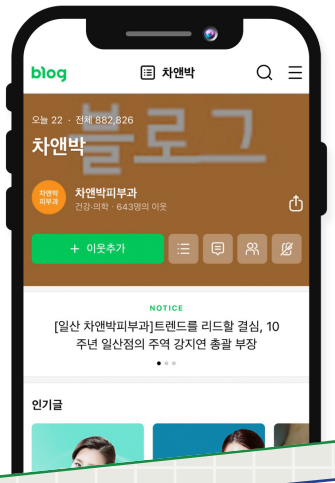
유튜브 https://www.youtube.com/@CNPSKINON

피부과 전문의들의 다양한 피부 컨텐츠을 만나 볼 수 있는 차앤박피부과 공식 유튜브. 셀프 시술에서 피부와 관련된 카더라통신을 해소해 주기도 하고, 화장품과 연계한 꿀팁까지 유저들이 평소 진료실에서 궁금해했던 내용들을 알차게 영상으로 담았습니다. 구독, 좋아요, 알람 설정은 기본인 거 아시죠?

인스타그램 https://www.instagram.com/cnpskin_official

차앤박피부과 공식 인스타그램 꾸준히 성장하고 있는데요. 시즌별 추천하는 시술 프로그램과 이벤트를 통해 다양한 내용을 선보이고 있습니다. 월 1회 이벤트를 놓치지 마세요. 많은 분들과 소통하면서 릴스를 통해서도 다채로운 소식을 전하겠습니다. 계속 주목해 주세요.





블로그 https://blog.naver.com/cnp1996

온라인 채널 중 가장 역사가 오래된 차앤박피부과 공식 블로그. 차앤박피부과의 SNS 공식 소식통입니다. 최근에는 언론보도 내용, 웹진의 인터뷰 비하인드 스토리까지 풀어 내고 있습니다. 블로그 이웃들도 늘고 있는데요. 이웃을 추가해 주시면 포스팅이 될 때마다 인사드릴 수 있습니다. 많은 관심 부탁드립니다.

페이스북 https://www.facebook.com/cnp1996

차앤박피부과에서 매주 1회 정기적으로 발행되는 피부 관련 컨텐츠를 만날 수 있습니다. 시즌에 맞춘 피부 정보로 차앤박피부과의 사계절 추천 시술을 만나볼 수 있습니다. 최근 뷰티 트렌드와 함께 스타일의 완성인 피부 이야기를 확인할 수 있습니다.



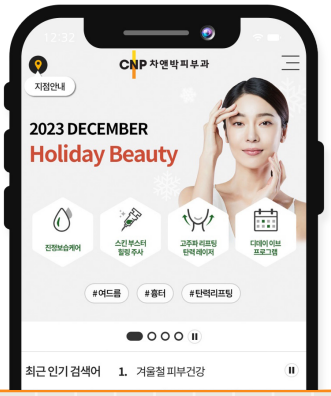


카카오톡 채널 https://pf.kakao.com/_RQxmxfu

이젠 많은 분들에게 익숙한 카카오톡 채널. 차앤박피부과와의 소통방식 중에서도 가장 핫한 채널인데요. 홈페이지에서 예약 등 액션을 취하면 제일 먼저 달려 나오듯 차앤박피부과 알림톡이 도착해 있지요. 월 1회 놓치지 말아야 하는 광고 메시지. '내 이야기다. 나에게 꼭 필요한 시술이다 싶다면' 각 지점으로 연결하여 문의하면 됩니다.

홈페이지 https://www.cnpskin.com

차앤박피부과 공식 홈페이지는 국내외 차앤박피부과 네트워크의 소식뿐만 아니라 다양한 시술 정보를 만나볼 수 있습니다. 커뮤니티 및 상담, 진료 예약을 진행할 수 있으며 24개 지점 소식을 한 번에 확인할 수 있는 명실상부 차앤박피부과 브랜드 홈페이지입니다.



2024년 한 해도 많은 관심과 사랑 부탁드립니다.
여러분의 피부주치의로 최선을 다하겠습니다.