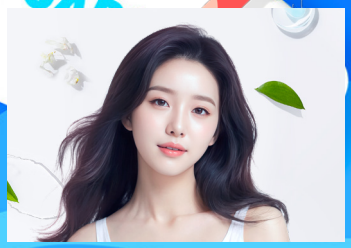
통권 No.84 2024년 07/08월호

CNP 차앤박피부과

싱그런 여름

Summer party





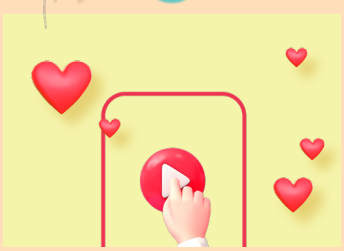
CNP CLINIC

당연하지만 특별한 여름 보습
피부 타입별 여름 보습 케어 포인트



CNP STORY

휴먼터치로 강점 있는 피부주치의가 될 것
천호 차앤박피부과 노기영 피부과 전문의



CNP NEWS

차앤박피부과 소식
유튜브 인기영상 & 천안아산역점 학회 활동

당연하지만 특별한 여름 보습

피부 타입별
여름 보습 케어 포인트



여름철 강렬한 자외선에 의해 피부는 다른 계절에 비해 수분을 쉽게 빼앗긴다. 수분이 부족하면 피부는 피지를 분비한다. 하지만 겉만 번들거릴 뿐 피부 속은 수분이 부족한 상태가 되기도 한다.

이에 피부는 평소보다 민감해지고 탄력은 떨어진다.
아울러 각질도 두꺼워지게 된다. 과잉된 피지는 여드름뿐 아니라 각종 트러블을 유발하여 피부 상태는 점차 악화된다.
당연하지만 특별해야 하는 여름 보습.
피부 타입별 케어 포인트를 살펴보자.

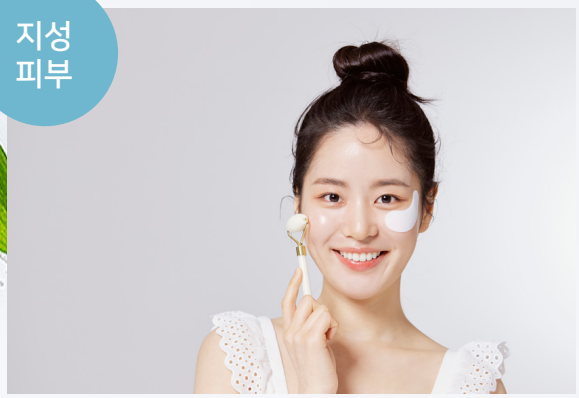


건성 피부

클렌징은 마일드한 로션 타입, 마스크는 겔 마스크

건성피부는 세안 시 세정력이 강하기보다는 무자극의 클렌징 제품을 이용한다. 또한 세안 후에는 피부가 땅길 수 있기 때문에 바로 도포할 수 있도록 보습 제품을 욕실이나 세안대에 비치하는 게 좋다.
또한 건성이라 할지라도 여름철에는 T존은 번들거릴 수 있으므로 2주일에 1번 정도 마일드 한 각질 제거제로 각질을 정돈한 다음 T존에는 수분 에센스를 나머지 부위는 보습제를 가볍게 바른다. 또한 마스크를 할 때는 고보습의 겔 마스크나, 필 오프가 아닌 워시 오프 제품으로 케어하면 더욱 좋다. 이후 고보습 크림을 도포해 가볍게 마사지하여 마무리한다.

지성 피부



철저한 세안, 주 2회 피지 및 각질 제거 마스크

번들거림과 땅김의 극치. 피지 조절 기능이 있는 항균비누로 항상 이중 세안을 하고 일주일에 2번 정도 딥클렌징으로 모공 속 각질과 피지를 제거한다. 알코올 성분이 있는 수렴 화장수를 퍼프에 적셔 꼼꼼하게 얼굴을 닦아낸 다음 지성 전용의 수분 에센스나 수분 젤을 바른다. 피지는 조절하면서도 수분을 공급해 주는 수분팩과 모공수축팩이 효과적이다.

화장솜에 스킨을 충분히 묻혀 T존과 같이 피지가 많은 부위는 피지 조절 스킨을 이용해 피부 결을 정돈하듯 발라준다.



복합성 피부

T존과 U존 구분해서 관리하는 게 포인트

복합성 피부는 건성과 지성의 피부 밸런스를 맞춰주는데 목적을 둔다. 세안, 정돈, 보호의 3단계에 주력하며 T존에는 수렴화장수를 사용하고, U존에는 유연 화장수를 사용한다. 특히 건조해지기 쉬운 눈가와 볼 부위는 크림 타입의 보습 제품을 듬뿍 발라 관리한다.

T존은 피지 과부하이므로 지성용 비누로 거품을 많이 내어 세안. 1주일에 2번 정도 스팀타월로 각질을 부드럽게 한 후 딥 클렌징한다. U존은 클렌징 밀크나 중성용 비누로 세안한 후 수분크림을 바른다.



민감성 피부

진정 효과 있는 수분 세럼으로 마무리

쉽게 붉어지고 건조해지므로 자극적인 스크럽은 금물. 저자극성 클렌저나 물비누로 가볍게 세안한 다음 피부지질을 튼튼하게 케어해 주는 세라마이드 성분의 로션을 바른다. 이후 진정 효과가 있는 수분 세럼으로 마무리한다. 단, 피부가 달아오르거나 간지럽다든가 하는 등의 증상이 나타나면 사용을 중단하고 전문의를 찾도록 한다.

단, 개개인의 피부 타입은 고정되어 있지 않다. 나이, 외부환경(계절 등) 따라 바뀌기도 한다. 따라서 한 번의 피부 타입 점검으로 모든 것을 결정해서는 안 된다. 피부가 보내는 신호에만 집중할 것. 따라서 내 피부에 대한 선입견을 버리고, 전문의의 도움을 받아 관리하기를 추천한다.

차앤박 메디컬 스킨케어

청소하고 수분 채우고, 진정하고 또 보습

하이드로 필 (아쿠아 필)

피부의 노폐물을 제거하고 영양 및 수분을 공급하는 프로그램이다. 1단계는 AHA의 락틱산을 포함한 솔루션을 흡수시킨 뒤 부드러워진 각질을 제거, 흡입하는 저자극 필링이다. 2단계로 BHA의 살리실릭산 솔루션으로 피지 등이 쌓이기 쉬운 T존의 각종 노폐물을 제거한다. 3단계는 피부에 보습에 도움이 되는 유효성분을 흡수시킨다. 민감한 피부에도 시술이 가능하고, 여름철 피부 대청소 필링으로 인기다.

진정 보습 케어

계절과 관계없이 각질 및 가려움증, 접촉에 의한 홍반, 건조하고 민감해진 피부, 푸석푸석하고 거칠어진다면 우선은 피부 컨디션을 회복하기 위한 치료가 필요하다. 피부를 위협하는 외부 환경 속에서 피부 장벽 기능을 회복시켜 피부 본연의 활력과 생기를 찾아주고, 매끄럽고 촉촉한 피부로 되돌려준다. 건강한 피부를 위한 첫 단계로 이미 수만 명이 경험한 차앤박피부과의 독자적인 프로그램이다.

웰에이징을 위한 선택과 집중,
휴먼터치로 강점 있는 피부주치의가 될 것



천호 차앤박피부과
노기영 피부과 전문의 (대표 원장)

백세시대, 실버 쓰나미. 지금의 우리는 건강하게 늙어야 하는 시대적인 사명이 있다. 무병장수가 AI 첨단의 시대를 달리는 지금도 여전히 혹은 간절히 유효한 것이다. 피부과 전문의로서의 사명감으로 20년, 고객들과 희로애락을 같이 해온 천호 차앤박피부과 노기영 대표 원장의 여정과 앞으로의 이야기를 담았다.



백세시대, 피부과 전문의로 살아간다는 의미

노화의 징후가 가장 먼저 나타나는 피부는 그저 미적인 부분을 넘어 생존의 문제다. 미테크라는 말을 20년 전에도 했지만 지금이야말로 놓치지 말아야 할 웰에이징의 기본축이 되고 있다.

"피부 건강은 적당한 운동, 균형 잡힌 생활, 충분한 수면 등 일반적인 건강을 유지하기 위한 활동들과 다를 바 없습니다. 다만 노화를 촉진하는 피부 위해(危害) 요소를 피하는 지혜가 필요해요. 표피는 나이가 들수록 느려지기는 하지만 일정 시간마다 턴오버 합니다. 이는 장점이면서 단점이기도 하는데요. 안 좋은 상태였다가도 좋아질 수 있는 기회가 주어진다는 점에서는 장점이지만 방임하거나 잠시라도 소홀하면 좋은 상태를 유지하기 어렵다는 뜻에서 위기가 될 수 있기 때문입니다." 피부에 대한 관심은 생애 주기 동안 계속되어야 한다. 만사가 다 그러하듯 중용의 법칙은 피부에도 예외 없이 적용된다고 전했다.

알아내고, 시술을 위한 디자인이 시작됩니다. 시너지를 내는 장비의 장점을 취하면서 휴먼터치가 결합되는 것입니다." 스킨 부스터만 하더라도 시술 디자인 과정에서 주입하는 양이나 깊이를 가늠하며 진행한다. 좋은 결과를 내기 위한 다년간의 임상 노하우가 그 완성도를 좌우한다.

당신의 피부주치의, 피부 건강의 왕도.

"학생이 공부를 잘할 수 있도록 돕는 게 선생님의 역할이라고 보면 '피부가 좋은 편'으로 만드는 것이 피부과 전문의 역할이라고 할 수 있습니다. 자신만의 피부주치의가 있다는 것은 '좋은 편인 피부'로 만드는 방안이라고 생각합니다. 물론 고객의 신뢰 속에서 천호 차앤박피부과 직원들과 20년 동안 함께 이뤄낸 것이죠" 고가의 화장품이나 홈케어도 분명 피부 건강에 도움을 주지만 빠르게 변화하는 피부 환경을 대처하기 위해서는 지속적인 게 중요하다고 전했다. 따라서 나만의 피부주치의가 있다는 것은 건강한 피부를 위한 가이드 라인을 생애 주기 내내 제공받는 것을 의미한다.

피부과 전문의로서 좋은 것은 조심하면 좋아질 것과 약을 써야 좋아질 것, 없애야만 하는 것을 알고 있다는 점이라고. "이 기준으로 없애야 하는 부분이라면 가능한 한 빨리, 작을 때 없애고, 자극적인 것은 최소화하고 있습니다. 또한 하루하루 노화가 진행되는 피부를 위한 클렌징 및 보습, 자외선 차단제 사용 등은 미루지 말고 꾸준히 진행해야 됩니다. 하루를 안 하면 내가 알고 이틀은 안 하면 지인들이 알고 삼일을 안 하면 모두가 알기 때문입니다."

바야흐로 백세시대, 휴먼터치로 강점 있는 피부과 전문의로 변함없이 나아갈 것이라는 노기영 대표 원장. 다시 한 번 웰에이징을 위한 선택과 집중이 필요한 때라는 것을 알겠다.

"차앤박피부과 원장이 노기영은 아니지만 노기영은 차앤박피부과 원장이라고 생각합니다."

피부 전문가 다운 노력! 섬세함이 완성도를 가늠

피부 과학의 발전으로 레이저 장비와 솔루션들은 눈부신 성과를 거두고 있다. 철옹성 같았던 피부 문제들을 하나씩 해결해 나갈 뿐만 아니라 '노화'를 지연하는데 지대한 역할을 해주고 있는 것. 그러나 개개인이 가지고 있는 피부 본연의 문제까지 해결하는데는 한계가 있다.

"20여 년 동안 피부 전문가로 다양한 환자들을 만나왔지만 신기한 건 개개인마다 얼굴 생김새가 다르고 피부 역시 천차만별이라는 점입니다. 같은 양상의 피부 질환도 개인이 생각하는 고민의 깊이는 상이하죠. 따라서 기술, 과학 위에 있는 것이 바로 휴먼터치(인간미)입니다. 경청을 통해 환자가 우선순위로 해결하고 싶은 피부 고민을



차앤박피부과 소식
유튜브 인기영상

1분 안쪽의 짧은 콘텐츠 영상인 '숏츠'가 큰 인기입니다. 1020세대를 중심으로 인기를 끌고 있는데요. 최근에는 3040 등 다양한 연령대가 숏폼 콘텐츠를 선호한다고 보고 있습니다.

데이터 플랫폼 기업 아이지에이웍스가 공개한 2024년 상반기 모바일 앱 순위 총정리 리포트에 따르면 지난 5월 유튜브의 MAU(월간 활성화 이용자)는 4579만 명으로 1위를 차지했습니다. 2위 카카오톡(4507만 명). 3위는 네이버(4313만 명)입니다.

이는 지난해 12월과 1, 2위 순위가 바뀐 것인데요. 그 요인으로 주목하는 서비스가 바로 숏폼(짧은 동영상)입니다. 지난해부터 크리에이터 수익 창출이 가능해지면서 가파르게 상승 중이라고 분석했습니다. 유튜브에 따르면 지난해 7월 기준 우리나라 숏츠 일평균 조회수는 전년 동월 대비 90% 이상 증가했다고 하네요.

1위 대상포진 어떻게 치료해야 할까? 피부과 의사가 알려주는 대상포진 치료법!

차앤박피부과 공식 유튜브에서도 그 추세를 알 수 있었는데요. 인기 영상 기준으로 각각 비교해 보았습니다. 인기 영상은 수원점의 <대상포진 어떻게 치료해야 할까? 피부과 의사가 알려주는 대상포진 치료법!>입니다.



지난 22년 3월에 업로드된 영상인데요. 무려 84,882 회 조회수에 빛납니다. 현대인들이 대상포진에 걸리는 경우가 많은데요. 대상포진의 통증 및 증상에 대해 상세하게 설명하고 있습니다. 나아가 대상포진 후 흉터가 남고 신경통이라는 합병증을 경고하면서 체계적인 치료법을 소개한 영상입니다. 수원 차앤박피부과 박세영 원장님의 조언을 들어보세요.

숏폼 1위 "다크써클 치료 3단계"로 눈 밑을 환하게 만들 수 있습니다!



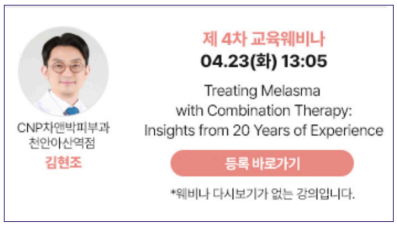
다크써클 치료 3단계를 알아 볼 수 있는 영상으로 토닝과 리쥬란 아이 필러, LDM 물방울 리프팅까지 눈 밑을 환하게 만들 수 방법들을 제안한 숏폼 콘텐츠인데요. 1분 이내에 3단계 치료 방법을 빠르게 보여드리고, 시술 후 어떤 변화가 나타나는지 함께 볼 수 있어 궁금증을 해결할 수 있습니다. 그 반응 때문인지 23년 2월에 업로드했는데요. 19,692회의 조회수를 기록하고 있습니다.

앞으로 차앤박피부과 공식 유튜브에서는 숏폼 서비스를 통해 조금 더 가까이 다가가겠습니다. 함께 감상해 보세요.

천안아산역점 학회 활동 리포트

색소 병변 20여 년 노하우의 임상 해부에 대한 지식을 펼치다

트리플 토닝 임상 노하우를 공개하다





4월 23일(화) 대한피부과의사회 4차 교육 웨비나에서 Treating Melasma with Combination Therapy: Insights from 20 Years of Experience 주제로 20여 년의 경험을 바탕으로 한 기미 치료법에 대해 강의했습니다. 최근 각광받고 있는 “트리플 토닝”에 대해 피부과 전문의 대상 화상 강의로 진행되었습니다.

피부 홍조, 색소 병변 무엇이든 물어보세요. 고수들의 질문과 답변

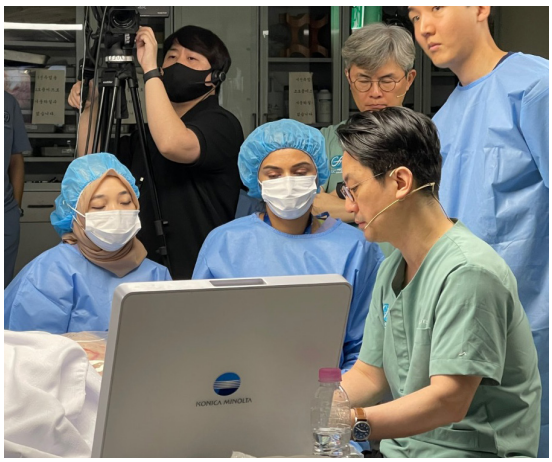




6월 16일(일) 대경피부치료학술대회에서 Session4 고수들의 문답식 답변의 2번째 주제인 “민감성 피부, 홍조”에 대한 명쾌한 10문 10답 시간을 가졌습니다. 이어 4세대 국소 레티노이드 Trifarotene의 피부과 임상에서의 다양한 활용법 주제로 국소 레티노이드의 기미를 비롯한 다양한 색소 병변 활용법에 대해 강의했습니다.



임상 해부에 대한 피부과 전문 지식을 펼치다.



5월 12일(일) 연세대학교에서 진행된 국제 임상해부 세미나에서 싱가포르, 말레이시아, 인도네시아, 대만의 피부과 의사를 대상으로 필러, 보톡스, 실리프팅에 대한 강의와 함께 시연 세미나가 진행되었습니다. 6월 6일 (목) 대한피부외과학회에서 진행하는 KSDS International Congress 2024에도 참여했습니다.



