통권 No.89 2025년 05/06월호

CNP 차앤박피부과





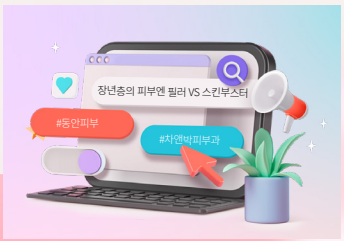
CNP CLINIC

피부과 전문의가 전하는 슬로우 에이징
피부도 '저속 노화 (Slow Aging)'가 대세다



CNP STORY

20년의 신뢰, 피부와 인연을 잇다
차앤박피부과 평택점



CNP NEWS

차앤박피부과 소식
유튜브 영상 큐레이션•학회할동

피부과 전문의가 전하는 슬로우 에이징 핵심 전략

피부도 '저속 노화(Slow Aging)'가 대세다

'저속 노화(Slow Aging)'는 건강하고 자연스럽게 나이 들기를 추구하는 라이프스타일이다. 혈당·혈압 조절, 항산화 식단, 장 건강 관리처럼 전반적인 신체 기능의 노화를 늦추는 방식이다. 피부와 연결하면 단순히 주름을 막는 차원을 넘어, 피부가 스스로 건강하게 나이 들어갈 수 있도록 돕는 것이 핵심이다.



안티에이징에서 슬로우 에이징으로의 변화

예전에는 노화를 막는 안티에이징이 주를 이뤘지만, 지금은 그 방향이 바뀌고 있다. 노화를 거부하거나 외면하기보다는, 속도를 조절하며 자연스럽게 수용하고 관리하는 슬로우 에이징 개념이 중심이 되고 있다. 단순히 노화를 받아들이는 '웰에이징'을 넘어, 시간의 흐름을 디자인하는 능동적인 관리 방식으로 진화한 것이다.

무엇보다 슬로우 에이징은 좋은 화장품을 바르는 것만으로는 완성되지 않는다. 피부 본연의 힘을 길러주는 생활 습관과 전문적인 스킨케어가 기반이 되어야 한다. 식습관, 수면, 스트레스 관리, 심리적 안정 등 총체적인 건강 상태가 피부 노화의 속도에 직결되기 때문이다. 피부는 습관을 기억한다.



슬로우 에이징 기본기 다지기



피부 장벽이 무너지면 노화가 빨라진다. 피부 장벽은 외부 자극으로부터 피부를 보호하고 수분 손실을 막는 방어선 역할을 하기 때문이다. 세라마이드, 콜레스테롤, 지방산으로 구성된 이 섬세한 구조가 무너지면 건조증이 심화되며, 이는 곧 노화로 이어진다.

활성산소는 세포를 손상시키고 노화를 촉진하는 주범이다. **항산화 성분**으로 활성산소의 공격을 막아야 한다. 비타민 C, 비타민 E, 코엔자임 Q10과 같은 항산화 성분은 활성산소를 제거하고 피부 손상을 예방하는 데 도움을 준다. 특히 비타민 C는 콜라겐 합성에도 관여하여 피부 탄력 유지에도 효과적이다.

콜라겐은 피부 탄력을 지키는 핵심 단백질이다. 하지만 나이가 들수록 콜라겐 합성은 줄고, 탄력은 떨어지며 주름이 생기게 되는 것. 쉼 없이 콜라겐 생성을 유도하고 피부 재생을 촉진하는 것을 게을리해서는 안 된다.

저속 노화 생활 습관 꾸준히 실천하기



기초 케어뿐 아니라, 생활 습관 관리도 반드시 병행되어야 한다. 충분한 수면은 피부 재생을 돕고, 자외선 차단은 노화를 늦추는 기본 수칙이다. 식단은 저염·저당 위주로 구성하며, 항산화 식품을 자주 섭취해야 한다. 꾸준한 유산소 운동을 지속하는 것도 매우 효과적이다.

슬로우 에이징은 피부와 시간을 존중하는 태도

슬로우 에이징은 단기간에 효과를 기대할 수 있는 전략이 아니다. 오히려 장기적인 관점에서 접근해야 하며, 피부 변화에 민감하게 반응하면서 조율해 나가는 과정이 필요하다.
무엇보다 중요한 것은 지속 가능한 루틴을 설계하고 성실히 실천하는 것이다.



슬로우 에이징은 나이를 거부하는 것이 아니라, 나이 드는 방식을 디자인하는 지혜임을 기억하자.

차앤박피부과가 제안하는 슬로우 에이징 적재적소 솔루션



개개인의 피부 상태에 따라 전문적인 시술이 필요하다.

리쥬란 연어 DNA 성분으로 인체와 유사한 폴리뉴클레오티드(PN) 성분을 피부 진피층에 직접 주입해 손상된 피부 조직을 개선한다. 유효 성분이 진피층에 직접 전달 되면서 수분 및 영양이 공급되고 콜라겐 재생 등을 유도해 피부를 한층 더 탄탄하고 탄력 있게 개선하는 데에 도움을 준다.

덴서티 하이 리프팅 단극성 고주파는 피부 깊은 층에 작용해 콜라겐과 엘라스틴 생성을 촉진하고, 양극성 고주파는 피부 표면의 탄력을 강화하는 역할을 한다. 이를 통해 탄력을 높이고, 잔주름을 완화하며, 얼굴 윤곽을 자연스럽게 개선하는 효과를 기대할 수 있다.

진정보습케어 자극을 많이 받은 피부는 보습 치료를 통해 수분을 집중 공급해 줌으로써 컨디션을 회복하고 외부 자극을 이겨낼 수 있도록 한다. 노화의 원인인 활성산소를 제거하고 자극받은 피부를 진정시키는 효과가 있는 비타민 E를 집중 공급해 준다.

“20년의 신뢰, 피부와 인연을 잇다”

- 차앤박피부과 평택점



강해지는 자외선, 미세먼지, 늘어나는 스트레스까지 요즘 피부를 둘러싼 환경은 어느 때보다 까다롭다. 차앤박피부과 평택점은 지난 20년간 기미, 잡티, 여드름 등 다양한 피부 질환을 전문적으로 진료해 오며, 지역민들의 피부 건강을 꾸준히 지켜왔다.

오랜만에 찾은 평택점에서 **‘피부는 타고나는 것도 있지만, 결국 얼마나 잘 관리하느냐에 따라 더 큰 차이가 난다.’**라는 메시지와 함께 꾸준한 관리의 중요성, 그리고 피부에 대한 현실적이고 희망적인 조언을 전해 들을 수 있었다.



색소·여드름 전문 진료, 믿고 찾는 피부과로 자리잡다

“평택에는 대학병원이 없다 보니 다양한 피부 질환으로 고민하는 분들이 내원합니다. 특히 기미·잡티·흑자와 같은 색소 질환, 그리고 여드름이나 흉터 치료를 원하는 환자들이 많습니다.”

조재훈 원장은 평택점의 진료 중심을 이같이 설명한다. 타 지점에 비해 보험 진료 환자 비율이 높은 편이라는 점도 지역의 의료 환경 특성 때문이다.

최근에는 여름이 길어지고, 자외선 노출이 늘어나면서 피부 색소 침착·잔주름·피지 과다 등의 문제가 증가한다. 송지연 원장은 피부 타입에 따라 다른 접근이 필요하다고 말한다.

“피부가 건강한 분이라면 토닝과 같은 미백 레이저 관리가 좋고, 예민한 피부를 가진 분들은 보습과 진정을 위한 치료가 더 적합합니다. 피지 분비가 많아 모공이 넓어지는 경우엔 라이트 PDT나 탄력 개선 레이저를 병행하면 도움이 됩니다.”

고가 화장품? 홈케어? 중요한 건 ‘피부 맞춤’

고가 화장품과 시술 중 어떤 것이 효과적인지에 대한 논쟁도 끝이 없다. 이에 대해 송 원장은 ‘가격보다 중요한 건 피부에 맞느냐는 점’이라고 강조한다.

“화장품이든 시술이든 개인의 피부 상태에 맞는 것이 가장 중요합니다. 고가 제품이라도 자극이 될 수 있고, 시술도 단기 효과보다는 꾸준한 관리로 장기적인 변화를 기대하는 게 바람직합니다.”

홈케어는 일상적인 피부 건강 유지에 도움이 되지만, 이미 진행된 색소·주름 같은 문제를 개선하기 위해선 전문적인 진단과 치료가 필요하다는 점을 덧붙였다.

“물론 타고난 피부의 차이는 있습니다. 아무리 관리를 해도 쉽게 색소가 생기는 분이 있고, 보습제를 꼼꼼히 발라도 건조한 피부를 가진 분도 있죠. 하지만 장기적으로는 어떻게 관리하느냐에 따라 피부가 바뀝니다. ”

송지연 원장은 그동안의 임상 경험을 통해 관리한 피부와 그렇지 않은 피부의 격차는 시간이 지날수록 커졌다고 전했다.

최대 장기 피부, 꾸준한 기본 관리가 건강도 높여

조재훈 원장은 “선크림과 보습제는 기본입니다. 여기에 비타민C 앰플을 더하면 맑은 피부 유지에 도움이 됩니다. 자외선 노출이 잦은 분은 목, 귀 뒤, V라인까지 꼼꼼히 발라야 하고, 잔주름이 고민되는 분은 레티놀 크림이나 탄력 레이저, 보톡스를 통해 사전 예방하는 것이 효과적입니다.”라고 조언했다.

피부는 결국 우리 몸 상태를 반영한다. 스트레스, 수면이나 수분 부족은 그대로 피부로 나타난다. 충분한 수면과 수분 섭취, 스트레스 조절은 아무리 강조해도 지나치지 않는다. 주변 환경 변화에 따른 일상 속 대처도 중요하다. 이를테면 미세먼지가 많은 날은 꼼꼼한 세안과 피부 장벽 보호를 위한 충분한 보습 등을 더해 피부 건강도를 높여야 한다.

‘차앤박피부과’는 우리에게 신뢰이자 고마움입니다

‘차앤박피부과는 OO이다’의 질문에 두 원장은 한목소리로 ‘신뢰와 고마움’이라 답했다.

“20년 동안 같은 자리에서 진료를 이어왔다는 건 결코 당연한 일이 아닙니다. 10년 이상 함께한 직원들도 많고, 눈빛만 봐도 통하는 팀워크 덕분에 내원하는 분들에게 더 안정적인 진료 환경을 제공할 수 있었죠.” 직원에 대한 신뢰와 고마움도 잊지 않았다. 무엇보다 ‘이 병원은 믿고 올 수 있어요’라는 말을 들을 때 가장 큰 보람을 느낀다고 한다.

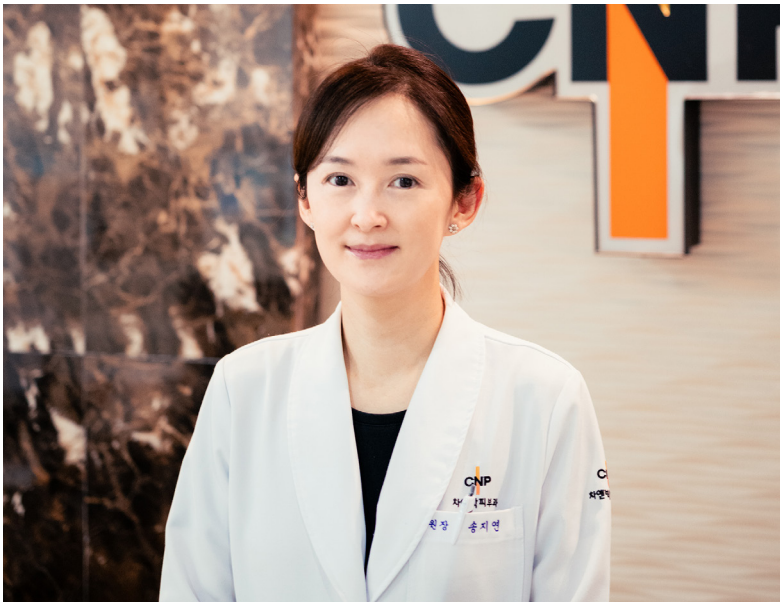
20년의 인연이 쌓은 신뢰, 그리고 책임감

평택점의 진료실은 세대를 이어 찾는 환자들로 가득하다. 아기일 때 왔던 환자가 대학생이 되어 다시 오고, 결혼 전 피부 관리를 받던 분이 자녀의 여드름 치료로 내원한다. 그 긴 인연이 감사할 뿐이며, 그만큼의 책임감을 느낀다고.

송지연 원장은 “시술 트렌드는 빠르게 바뀌고 있지만, 저희는 최신 지견을 반영하되 검증된 안전한 치료만을 제공합니다. 오랜 시간 함께한 분들에게 믿고 다닐 수 있는 병원으로 남고 싶습니다.”라고 전했다.

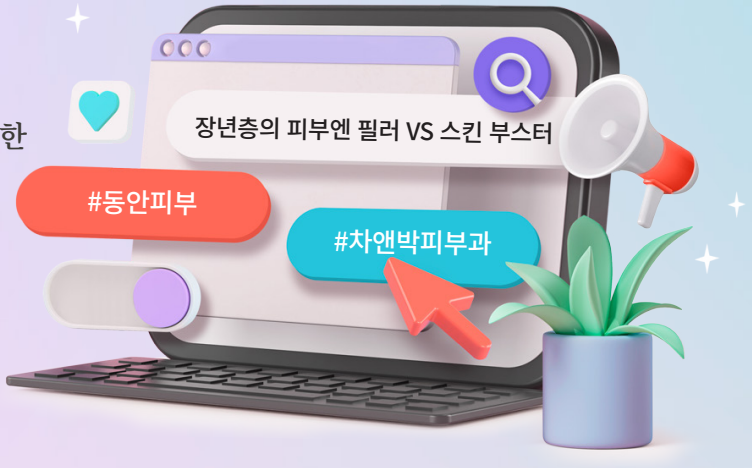
건강한 피부는 타고나는 것이 아니라, 지켜나가는 것.

차앤박피부과 평택점은 오늘도 진료실을 들어선 환자의 피부 고민 해결과 함께 신뢰를 더하고 있다.



차앤박피부과 소식

차앤박 지기입니다. 무더위가 일찍 찾아온다더니 변화무쌍한 날씨로 적응하기 힘든 요즘입니다. 그래도 계절은 바뀌고, 피부 건강을 지키기 위한 하루하루는 지속되고 있습니다.
내 피부를 가장 잘 아는 나만의 피부 주치의.
지금 이 시기 꼭 챙겨 봐야 할 영상들만 모았습니다.



여의도 차앤박피부과, 60대 이상의 장년층의 피부엔 필러 VS 스킨 부스터?



노화가 진행되면서 피부가 처지고 꺼지게 되어 고민인 60대 이상의 분들이 많은데요. 시술은 연령대가 있는 만큼 신중하게 선택하게 됩니다. 필러? 스킨 부스터? 들어는 보았는데... 궁금했다면 어떤 시술이 효과적일지 영상을 통해 확인해 보세요.

건대입구 차앤박피부과, 4050 처지고 늘어진 피부! 동안 피부 만드는 방법



4050 대표 피부 고민! 늘어지고 처진 피부와 자글자글한 잔주름 고민! 스트레스도 받고 해결도 쉽지 않다 생각했다면 이 영상을 놓치지 마세요. 충분히 해결할 수 있는 방법이 있습니다!
중년들을 위한 동안 피부를 만드는 방법과 무너진 얼굴라인을 끌어올려주는 방법, 지금 확인하세요.

신촌 차앤박피부과, 내 피부를 더 좋게 만들 수 있는 4가지



건강하고 아름다운 피부를 오래 유지하는 것은 모두의 희망 사항일텐데요. 인내와 끈기, 긍정적인 마인드와 규칙적인 생활, 피부가 보내는 신호 알기 그리고 내 피부를 가장 잘 아는 전문가의 도움을 받으라고 조언합니다. 영상을 통해 진심 가득 담긴 건강한 피부를 위한 4가지 지침을 꼭 숙지하시기 바랍니다.

차앤박피부과 학회활동

천안아산역점 김현조 피부과 전문의 (대표원장)

2/22 ~ 23

GAIN Anatomy Master Class in Gwangju, 임상 해부학 멘토로 참여



전남대학교 화순 캠퍼스 의생명과학융합센터에서 진행된 GAIN Anatomy Master Class in Gwangju에서 김현조 대표 원장은 Key anatomical considerations for each area in the anatomy session의 임상 해부학 멘토로 참여했다.

이날 세미나에서는 얼굴 해부학 이해를 바탕으로 좀 더 입체적이고 효과적인 항노화 연구를 위해 안와 주위, 코, 이마 등의 해부를 진행해 연구자들의 호평을 받았다. 김현조 원장은 오전 마지막 세션 2명의 연자와 함께 임상 해부학 강의 사체 해부 멘토로 강의를 진행했다.

3/30

대한피부과의사회, '해부학적 이해로 완성하는 항노화 시술: 인젝터블부터 EBD까지'강의



제27회 대한피부과의사회 춘계학술대회에서 김현조 대표원장은 임상 해부학을 바탕으로 한 필러, 리프팅, 레이저 및 다양한 피부과 술기에 대하여 강의했다. 다년간 쌓아온 임상 해부학의 식견을 바탕으로 항노화 시술 시 필수적으로 갖춰야 할 노하우를 전수했다.

안면부에는 표정근, 혈관, 신경, 지방층 등 복잡한 해부학적 구조물들이 정교하게 상호작용하고 있을 뿐만 아니라 피부에 약물을 주입하는 인젝터블시술과 레이저치료 시에는 안면부 해부학적 구조물의 균형이 무너지지 않도록 보다 정교한 항노화 시술이 필요하다는 점을 강조했다.

4/6

대한성형외과의사회 보툴리눔 필러 실리프팅 연구회, 큐어젯을 활용한 흉터 및 튼살 치료

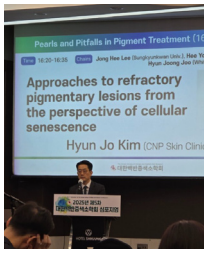


대한성형외과의사회 보툴리눔 필러 실리프팅 연구회 춘계 학술 심포지엄에서 김현조 대표 원장은 바늘 없는 약물 전달기 큐어젯을 활용한 흉터 및 튼살 치료(Acne Scars, Post-Surgical Scars & Various Scar treatment using needle free injector)에 대하여 강의했다.

여드름 흉터, 수술 후 흉터 및 바늘 없는 주사기를 사용한 다양한 흉터 치료법에 대한 임상 결과에 대해 지견을 나누는 시간이었다.

4/13

대한백반증색소학회, '세포노화에 기초한 기미와 난치성 색소 병변 치료'에 대한 강의



2025 제5차 대한백반증색소학회 심포지엄에서 '세포 노화의 관점에서 난치성 색소 병변에 대한 접근 방식(Approaches to refractory pigmentary lesions from the perspective of cellular senescence)'에 대해 강의했다.

백반증 병인에 대한 최신 연구 동향을 시작으로, 멜라닌과 줄기세포의 노화, 흑색종에 대한 기초 연구, 백반증의 새로운 전략과 색소 질환의 임상적 접근법까지 국내외 연구자들의 다양한 연구 성과를 한자리에서 공유했다.

4/20

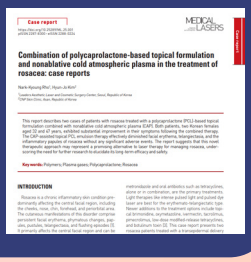
한국미용성형외과학회 국제 컨퍼런스, '세포 노화 조절 활용: 피부 재생을 위한 PDLLA, EBD 및 국소 레티노이드' 강의



한국미용성형외과학회(KSAPS)가 주최하는 국제 컨퍼런스 APS KOREA 2025에서 피부 재생, 피부과 전문의에게 묻는다 세션에서 '세포 노화 조절 활용: 피부 재생을 위한 PDLLA, EBD 및 국소 레티노이드' 주제로 강의했다.

세포노화 관점에서 접근하는 피부 탄력과 기미, 커피밀크반점, 베커반점 치료에 대한 노하우를 통해 최신 의료 정보를 공유함으로써 국제적 미용술기의 수준을 한층 더 높였다.

3/18 PCL 스킨 부스터와 플라즈마를 이용한 홍조 주사치료에 대한 논문 medical lasers에 게재



'폴리카프로락톤 기반 국소 제형과 비열 대기압 플라즈마를 활용한 로사시아(ROSACEA) 치료: 증례 보고'로 새로운 치료 접근 방식이 주사비 관리를 위한 레이저 치료의 유망한 대안이 될 수 있음을 시사했다.

주사비는 환자의 삶의 질에 큰 영향을 미칠 수 있는 흔한 만성 피부 질환으로 주사비의 장기적인 효능과 안전성을 밝히기 위한 추가 연구의 필요성을 강조하며, 사례 연구를 통해 안전한 주사비 치료법을 소개한 논문이다.