통권 No.90 2025년 07/08월호

CNP CNP 차앤박피부과

Cool Summer



CNP CLINIC

피부 지킴이의 현실적 조언과
메디컬 스킨케어 제안



CNP STORY

아프지 않게, 예뻐지게, 오래가게 –
신촌차앤박피부과 노하우가 담긴 스킨부스터



CNP NEWS

차앤박피부과 소식
유튜브 영상 • CNP 미디어 • 학회 할동

여름철 피부를 망치는 6가지 습관

피부 지킴이의 현실적 조언과 메디컬 스킨케어 제안

햇볕은 따갑고, 땀은 흐르고, 피부는 끈적거리기 시작하는 계절.
"자외선 차단을 깜빡하고, 수분은 챙기지 않으며,
각질 제거는 과하게."
하지만 이런 습관이 계속되면 피부엔 큰 대가로 돌아온다.



그 결과는 여드름, 트러블, 기미, 탄력 저하 등
각종 피부 문제로 이어진다.
여름철 피부를 망치는 6가지 습관과
피부 지킴이의 현실적 조언,
그리고 메디컬 스킨케어를 제안한다.

1. 자외선 차단을 소홀히 하는 습관

"아 오늘도 선크림 안 바르고 나왔네... 어제도 그랬던 것 같은데."

"잠깐 나가는 건데 뭐, 어차피 마스크도 썼잖아."

여름철 강한 자외선은 피부 노화, 기미, 검버섯, 심지어 피부암까지 피부 건강을 위협한다. 특히 오전 10시~오후 3시 자외선은 매우 강해 차단제를 소홀히 하면 피부가 심각하게 손상된다. SPF 30 이상 제품을 외출 전 미리 바르고, 2~3시간마다 덧바르는 습관이 중요하다. 챙이 넓은 모자, 양산, 선글라스도 함께 사용하는 것이 좋다.

메디컬 스킨케어 자극받은 피부엔 진정 보습 케어, 쿨젠 테라피, 하이드로 필로 회복을 도울 수 있다.

2. 불규칙한 수면과 생활 패턴

"어제도 새벽 2시에 잤는데… 얼굴에 뭐가 또 올라왔네."

"휴가철이니까 좀 놀자 했더니 피부는 벌써 반응하네."

여름철 밤늦은 활동, 수면 부족, 음주는 피부 재생 리듬을 깨뜨려 여드름, 피지, 잔주름 등을 유발한다. 특히 밤 11시~새벽 2시는 피부 회복 골든타임으로, 이 시간을 지켜 자야 건강한 피부를 유지할 수 있다. 규칙적인 식사와 충분한 수분 섭취, 스트레스 조절도 피부 컨디션에 중요한 영향을 준다.

메디컬 스킨케어 쿨젠 테라피, 진정 보습 케어를 통해 여름철 피부 컨디션을 유지해주는 게 좋다.

3. 땀과 피지를 방치하는 행동

"땀 줄줄 흘렸는데 그냥 두고 잤더니 얼굴이 답답하다."

"세수라도 할 걸… 모공이 막힌 느낌이 이렇게 찝찝할 줄이야."

기온이 오르면 땀과 피지가 증가하고, 이를 **제대로 씻어내지 않으면 모공이 막혀 트러블이 생기기 쉽다.** 특히 땀이 잘 차는 부위는 곰팡이성 피부질환 위험도 높다. 아침·저녁 세안을 철저히 하고, 땀을 흘린 뒤엔 미지근한 물로 헹군 후 보습을 해주는 것이 좋다.

메디컬 스킨케어 하이드로 필은 피지와 노폐물 제거에 효과적이며, 여름철 트러블 예방에 도움이 된다.

4. 물놀이 후 피부 관리 소홀

"수영 재밌었는데… 얼굴이 왜 이렇게 당기지?"

"바닷물 그냥 두면 안 된다고 하더니, 괜히 가렵다 진짜."

바닷물과 수영장 물에 포함된 염분·염소는 피부를 건조하게 만들고 가려움, 각질 증가, 트러블이 생길 수 있다. 물놀이 후에는 반드시 미지근한 물로 샤워하고, 수딩젤이나 보습제를 충분히 발라 피부를 진정시켜야 한다. 두피도 꼼꼼히 관리해야 문제를 예방할 수 있다.

메디컬 스킨케어 쿨젠 테라피, 진정 보습 케어를 통해 자극받은 피부를 빠르게 진정시킬 수 있다.

5. 수분 섭취 부족

"물 마시는 거 깜빡했는데 피부가 벌써 푸석해졌네."

"미스트 뿌려도 겉만 잠깐 촉촉한 느낌… 속이 마른 느낌이다."

여름철 땀 배출량이 많아지면 수분 부족으로 피부가 푸석해지고 각질이 올라오며 탄력이 떨어진다. 하루 1.5~2L의 물을 섭취하고, 수박·토마토 같은 수분이 풍부한 식품을 함께 먹는 것이 좋다. 외부적으로는 미스트와 보습제로 수분을 채워줘야 피부가 건강하게 유지된다.

메디컬 스킨케어 하이드로 필은 필링과 동시에 보습·영양 공급이 가능해 여름철 피부 속 수분 유지에 효과적이다.

6. 자극적인 각질 제거

"오늘도 각질 밀었는데 왜 더 민감해진 것 같지?"

"개운하려고 했는데 따갑고 당기고… 뭔가 잘못한 느낌이다."

피지와 땀으로 번들거린다고 매일 각질 제거를 하면 오히려 피부 장벽이 손상될 수 있다. 주 1~2회 저자극 제품으로 관리하고, 제거 후엔 진정·보습을 충분히 해주어야 회복이 빠르다. 민감도에 따라 주기를 조절하는 것이 중요하다.

메디컬 스킨케어 하이드로 필은 자극 없이 각질 제거가 가능하며, 미백 스케일링과 병행하면 피부 결 개선에 시너지 효과가 있다.

한 번 손상된 피부는 회복에 시간이 오래 걸리지만, 지금 바로 전문가의 케어를 받으면 짧은 시간 안에 피부 회복과 개선이 가능하다. 하이드로 필로 모공을 정리하고, 쿨젠 테라피로 진정시키며, 비타민 케어로 피부 톤을 밝히는 것. 이 모든 과정은 선택이 아닌 필수이다.



여름 피부 고민 해결하는 CNP 메디컬 스킨케어

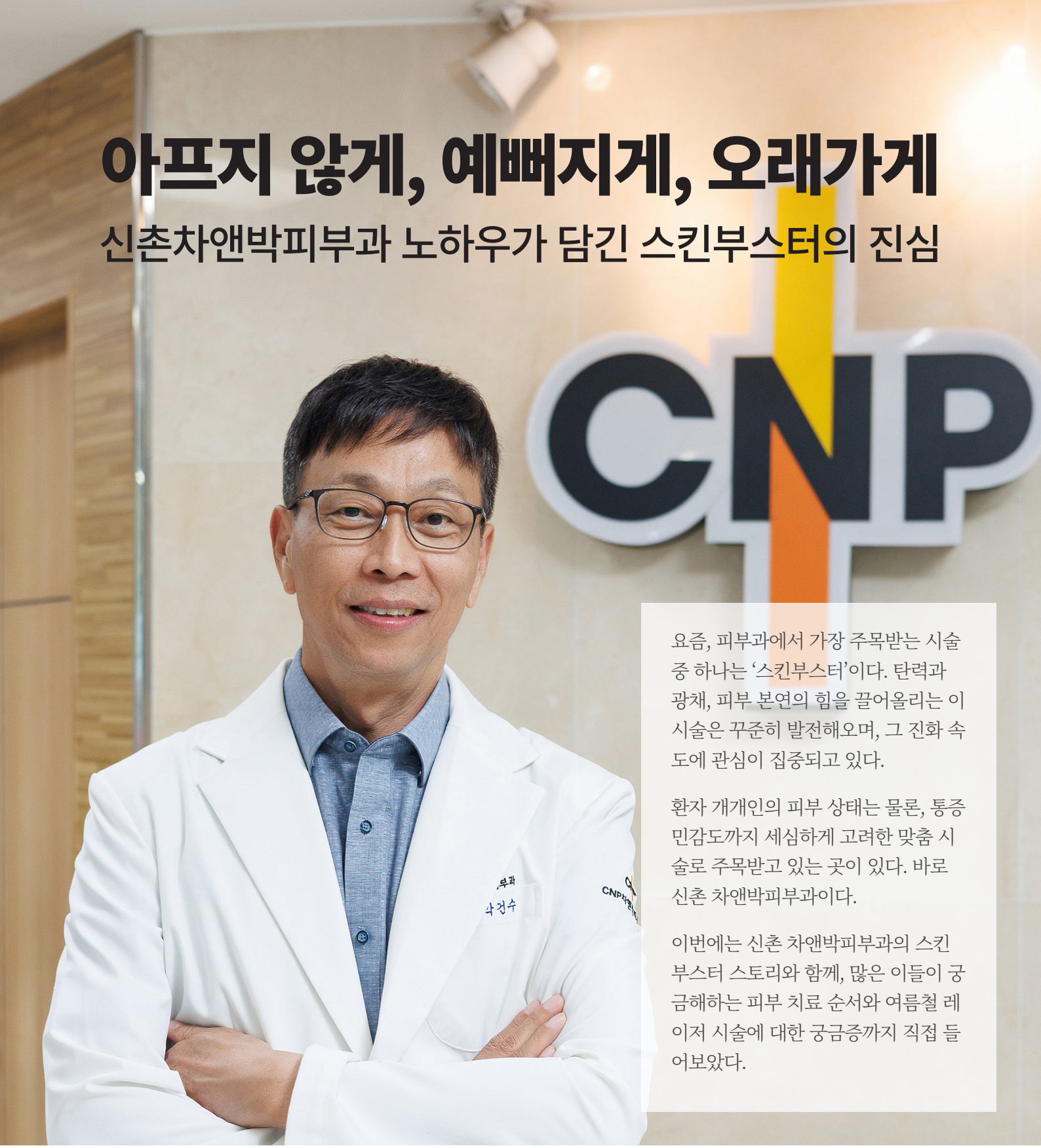
쿨젠 테라피 저온 냉각요법으로 피부 온도를 낮추고 열 자극을 받은 피부를 빠르게 진정시킨다. 고농도 히알루론산과 비타민C 유효성분이 피부 깊숙이 침투하여 장벽 강화와 탄력 개선에 효과적이다.

하이드로 필 각질 탈락을 유도하는 AHA·BHA와 고농축 에센스를 활용해 블랙헤드와 모공 속 노폐물을 제거한다. 음압 흡입으로 자극 없이 정밀하게 클렌징하며, 보습과 영양 공급까지 동시에 가능하다.

진정 보습 케어 민감해진 피부에 진정에 도움이 되는 유효성분을 활용해 자극을 완화하고 수분을 집중 공급한다. 피부 컨디션 회복과 함께 외부 자극 저항력을 높이며, 염증 피부에도 적합한 진정 중심 프로그램이다.

아프지 않게, 예뻐지게, 오래가게

신촌차앤박피부과 노하우가 담긴 스킨부스터의 진심



요즘, 피부과에서 가장 주목받는 시술 중 하나는 '스킨부스터'이다. 탄력과 광채, 피부 본연의 힘을 끌어올리는 이 시술은 꾸준히 발전해오며, 그 진화 속도에 관심이 집중되고 있다.

환자 개개인의 피부 상태는 물론, 통증 민감도까지 세심하게 고려한 맞춤 시술로 주목받고 있는 곳이 있다. 바로 신촌 차앤박피부과이다.

이번에는 신촌 차앤박피부과의 스킨부스터 스토리와 함께, 많은 이들이 궁금해하는 피부 치료 순서와 여름철 레이저 시술에 대한 궁금증까지 직접 들어보았다.

Q. 신촌 차앤박피부과 스킨부스터가 주목받는 이유

A. 신촌 차앤박피부과 스킨부스터는 히알루론산, PDRN, PN, 엑소좀 등 고기능성 피부 재생 성분을 미세 바늘을 통해 진피층 깊숙이 전달하는 방식으로 진행한다. 진피 내에서 장기간 작용하며 탄력 저하, 미세 주름, 모공 확장, 피부 결 불균형 등 다양한 피부 문제를 한 번에 개선할 수 있다는 것이 가장 큰 장점이다.

"다년간의 임상 경험을 통해 통증 저감을 위한 노하우를 쌓아왔습니다. 개개인의 피부 타입별로 주입 깊이를 정밀하게 조절하면서 '**스킨부스터는 통증이 심하다**' 선입견을 해소하기 위해 노력했습니다. 처음 스킨부스터를 받는 환자 분들도 시술 후 '생각보다 아프지 않다'는 반응인데 **통증으로 시술을 망설였던 경우에도 큰 도움**이 되고 있습니다."

시술 정확도와 편의성을 높여 환자 개개인의 피부 상태에 맞춘 맞춤형 시술이 가능하다 보니 환자의 만족도도 높다. 또한 주입된 성분은 피부 내에서 1~6개월 이상 지속적으로 작용하며, 일정 간격으로 시술을 반복하면 피부 상태를 장기적으로 건강하게 유지할 수 있다.

Q, 피부 치료 순서, 핵심은 OOO

A. 피부과 시술은 단번에 끝나는 성형과는 다르다. 집을 짓는 성형과 달리, 피부과는 집을 인테리어하는 과정에 비유된다. 즉, 하나하나 차곡차곡 쌓아가야 완성도 높은 결과를 얻을 수 있다는 의미다.

박건수 대표 원장은 피부 치료 순서에 대해 아래와 같이 단언했다. "환자마다 가장 먼저 해결하고 싶은 고민이 다릅니다. 잡티가 걱정인 분도 있고, 탄력이나 모공이 고민인 분도 있죠. 환자가 명확한 우선순위가 있다면 그에 맞춰 시술을 진행하는 것이 좋습니다. 하지만 대부분은 '무엇을 먼저 해야 할지 몰라서' 병원을 찾습니다."

그럴 땐 치료 효과를 기준으로 순서를 정하는 것이 중요하다. 예를 들어 파인 여드름 흉터와 붉은 기가 함께 있다면, 붉은 기를 먼저 치료하는 것이 아니라 흉터를 먼저 개선하는 것이 맞다. 붉은 기를 먼저 없애더라도 흉터 치료 중 다시 자극이 생길 수 있기 때문이다. "여러 피부 고민을 동시에 개선하려면 순서를 잘 잡는 것이 핵심입니다. 저희는 환자와 충분히 상담 후 가장 효율적인 계획을 세우고, 단계적으로 치료를 진행하고 있습니다."



Q. 여름철 시술, "딱지가 생기는 고출력 레이저는 신중히"

A. 여름철 색소치료에 대해서는 신중한 접근이 필요하다고 강조한다.

"자외선이 강한 시기에는 고출력 레이저 등 딱지가 생기는 시술은 자제하는 것이 좋습니다. 피부 장벽이 손상된 상태에서 자외선에 노출되면 염증 후 색소침착(PIH)의 위험이 높아질 수 있기 때문입니다."

대신 피부 표면을 보호하면서도 자극 없이 색소를 개선할 수 있는 저출력 레이저토닝 등의 대안 시술이 더 적합하다."

또한 시술 후 자외선 차단과 보습은 필수 관리 항목이다. "회복 중인 피부가 외부 자극에 노출되면 오히려 색소침착이 생길 수 있기 때문에, 실내 활동 에 위주의 계절적 생활에 따른 시술 스케줄링이 중요합니다"라고 덧붙였다.

"스킨부스터는 단순한 물광 효과를 넘어 피부 본연의 힘을 회복시키는 과학적 시술이다. 하지만 피부 상태, 계절, 통증 민감도에 따라 접근 방식은 달라져야 한다.
치료 순서부터 시술 강도, 회복 관리까지 정교하게 설계된 진료가 필요한 이유다. 피부는 겉이 아닌 속부터 달라져야 하며, 그 시작은 정확한 진단과 경험 많은 전문가의 손길에서 비롯된다. 피부 고민이 있다면, 피부과 전문의에게 맡기는 것이 가장 현명한 선택이다."

신촌 차앤박피부과의 특별함, 통증저감 공식 & 화수지정예약제

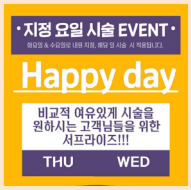


[통증저감 공식 : 의료진의 깊이 조절 임상 노하우 + 더마샤인프로]

신촌 차앤박피부과에서는 더마샤인프로 기술력과 다년간의 임상에 따른 의료진의 깊이 조절 노하우로 주입 시 통증저감의 장벽을 넘고 있다.

더마샤인프로는 피부에 음압(석션)을 가해 바늘이 피부에 밀착되도록 하고, 약물을 손실 없이 깊숙이 전달할 수 있도록 돕는 스마트 주사 기기이다.

9개의 미세 바늘이 동시에 약물을 주입해 시술 시간이 짧고 통증이 적다. 기기가 피부에 닿는 압력을 감지해 자동으로 약물을 주입하므로, 주입 깊이와 용량이 일정하게 유지된다. 바늘 삽입 깊이와 압력은 10단계로 조절 가능해 피부 상태에 맞춘 정밀한 시술이 가능하다. 피부를 들어 올린 상태에서 약물을 주입하므로 약물 손실이 최소화되고 효과는 높다.



[Happy day 화수지정예약제]

신촌차앤박피부과는 화·수요일 예약제를 운영하여 대기 시간을 최소화하고 진료 및 시술의 효율을 높이고 있다. 의료진이 한 명의 환자에게 더 집중할 수 있다. 또한 조용하고 쾌적한 환경에서 시술을 받을 수 있어 환자의 심리적 부담도 줄어든다. 인기 시술과 의료진을 선택할 수 있는 예약 성공률도 높아, 맞춤 진료가 가능해진다.

CNP

차앤박피부과 소식

CNP 미디어

차앤박지기입니다. 여름이 무르익는 7월과 8월. 피부 건강을 지키는 하루하루가 되길 바랍니다. 최신 유튜브 영상 업데이트와 함께 차앤박피부과 홈페이지 신설 코너 및 학회 활동 소식을 전해 드립니다.

YouTube

분당정자, 써마지FLX로 플렉스 하세요. 중년 안티에이징의 해법







분당정자 차앤박피부과 하석준 원장이 직접 설명하는 이번 써마지 FLX 영상은 **중년층에게 꼭 필요한 피부 리프팅 솔루션**을 명쾌하게 안내합니다. 40대 이후 급속히 진행되는 피부 노화—탄력 저하, 주름, 얼굴선 변화 등—에 대해 '단순 미용이 아닌 건강한 노화 준비'가 중요하다며 시술의 방향을 제시합니다.

써마지 FLX는 **고주파 열 에너지로 진피층 콜라겐을 즉각 수축시키고, 장기적으로 재생을 유도하는 안전한 리프팅 시술**입니다. 표피 손상 없이 깊숙한 효과를 내며, 치료 효과가 3개월 이상 지속되는 과학적 근거도 제시해 신뢰를 높입니다. 또한 '통증 없이 받을 수 있다'는 임상 노하우와 함께 버츄 RF와의 시너지도 확인할 수 있습니다.

중년층이 꼭 알아야 하는 안티에이징의 해법을 만나보세요.

CNP 미디어







차앤박피부과 의료진의 미디어 활동 모습을 소개하는 CNP 미디어 코너가 신설되었습니다. 차앤박피부과 홈페이지 PC와 Mobile 메인에서 만나볼 수 있는데요. 2025년 미디어 노출은 물론 학회활동 소식을 담았습니다. 시의 적절한 닥터칼럼과 함께 전국 학회에서 연자나 멘토로 활동하는 차앤박피부과 의료진의 활동상을 만나볼 수 있습니다.

차앤박피부과 홈페이지에서 가장 빠르고 소식을 확인할 수 있습니다.

CNP 미디어 바로 가기 ▶

학회 활동

천안아산역점 김현조 피부과 전문의 (대표원장)

6월 15일 제23차 대경피부치료학술대회에서 “1064nm QSND의 다양한 활용: 점, 오타반점, DSAP”을 주제로 한 강의, 학회 활동 소식입니다.

대구경북피부과의사회가 주최하고 대한피부과의사회가 후원한 이번 학술대회(호텔 인터불고 대구)는 전국 피부과 전문의들이 참석해 최신 치료 트렌드와 임상 적용 사례를 공유하는 자리입니다.

김현조 대표원장은 강의를 통해 1064nm 큐 스위치 엔디야그 레이저를 오타반점, 양측성 후천성 오타양모반, 한 공각화증 치료에 활용하는 다양한 방안을 소개하며 폭넓은 임상 식견을 제시했습니다.







