통권 No.91 2025년 09/10월호

CNP CNP 차앤박피부과

Hello Autumn



CNP CLINIC

기후 변화 속 건강의 위기,
예방적 피부 건강 관리와 웰에이징



CNP STORY

슬기로운 스킨 부스터 선택법 제언
여의도 차앤박피부과 노도균 대표 원장



CNP NEWS

차앤박피부과 소식
최신 유튜브 영상과 학회 활동

기후 변화 속 건강의 위기, 예방적 피부 건강 관리와 웰에이징



2025년 트렌드코리아 키워드 가운데 '기후감수성(CLIMATE SENSIBILITY)'은 크게 주목받지 못했지만, 최근 전 세계적으로 폭염과 이상 고온 현상이 잦아지면서 '이상기온'은 일상적인 화두가 되었다.

특히 피부는 환경 변화에 가장 먼저 노출되는 기관으로, 그 어느 때보다 심각한 스트레스를 받고 있다. 단순한 미용을 넘어 건강의 지표로서 피부를 바라보는 시각이 커지는 지금, 예방적 차원의 관리가 더욱 중요해지고 있다.



이상기온이 불러온 피부의 위협

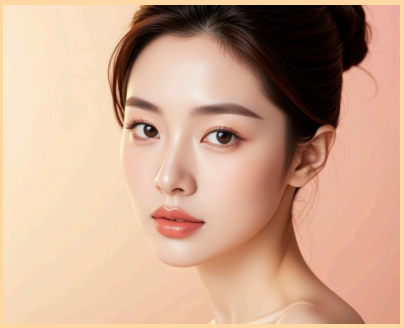
높아진 온도와 습도는 아토피피부염, 여드름, 주사와 같은 만성 염증성 피부질환을 악화시킨다. 강해진 자외선은 피부암 발생 위험을 높이고 노화를 앞당긴다. 또한 미세먼지와 대기오염은 피부 장벽을 손상시켜 알레르기 반응을 촉진한다. 계절마다 급격히 변하는 기온은 피부의 보습력과 진정 기능을 떨어뜨려 건조증과 민감성을 심화시킨다. 결국 이상기온 피부건강 문제는 단일 원인이 아니라 복합적인 환경 요인에서 비롯된다.



기후감수성과 연결되는 관리 습관

환경 스트레스를 민감하게 인식하는 사람들은 '기후 감수성'에 기반한 보호 습관을 적극 실천한다. 매일의 보습 관리, 철저한 자외선 차단, 피부 자극을 최소화한 항염 성분 제품 사용은 기본이다. 최근에는 친환경적이고 지속 가능한 화장품을 찾는 흐름도 확대되고 있다. 이는 기후 변화 피부 관리 차원에서 건강과 환경을 동시에 고려하는 현대적인 라이프스타일을 보여준다.

생활습관이 만드는 피부 기초 체력



예방적 피부 건강 관리의 핵심은 일상의 생활습관에 있다. 목욕 후 3분 이내에 보습제를 바르는 '3분 보습법'을 실천하고, 충분한 수분 섭취와 규칙적인 수면, 스트레스 관리로 피부 장벽을 지키는 것이 기본이다. 여기에 실내 온도와 습도를 일정하게 유지하고, 환기를 통해 오염 물질 노출을 줄이는 생활 환경 관리도 중요하다. 이러한 작은 습관들이 모여 피부의 기초 체력을 강화하고, 환경 변화에 대한 저항력을 높여준다.



피부 주치의와 함께하는 체계적 관리

그러나 생활습관 관리만으로는 분명 한계가 있다. 기후 변화로 인한 피부 스트레스는 개인별로 다르게 나타나기 때문에 나만의 피부 주치의와 함께하는 체계적인 관리가 필요하다. 작은 가려움증이나 피부의 미세한 변화를 민감하게 관찰하고 즉시 대응하는 태도가 중요하며, 이상 신호가 느껴질 경우 지체하지 말고 피부과를 방문해 정확한 진단과 치료를 받아야 한다. 이는 단순한 증상 완화가 아니라, 장기적으로 피부 건강을 지키는 가장 확실한 방법이다.



예방적 피부과 시술 BEST 3

고주파 리프팅

써마지 FLX, 올리지오 X, 덴서티하이리프팅, 텐써마, 써니

고주파 열에너지로 피부 깊숙이 콜라겐 재생을 유도하여 탄력 증가와 주름 개선 효과가 뛰어납니다. 다운타임이 적고, 자연스러운 리프팅을 원할 때 적합합니다.

초음파 리프팅

울쎄라, 슈링크, 더블로골드, 리니어셀업, 텐쎄라

초음파 에너지를 통해 진피와 SMAS층을 자극하여 강력한 리프팅 및 탄력 증진 효과를 얻을 수 있습니다. 효과 지속 기간이 깁니다.

스킨 부스터

리쥬란, 쥬베룩, 엑소좀, 포젤란, CNP 엘레멘트 미백 부스터

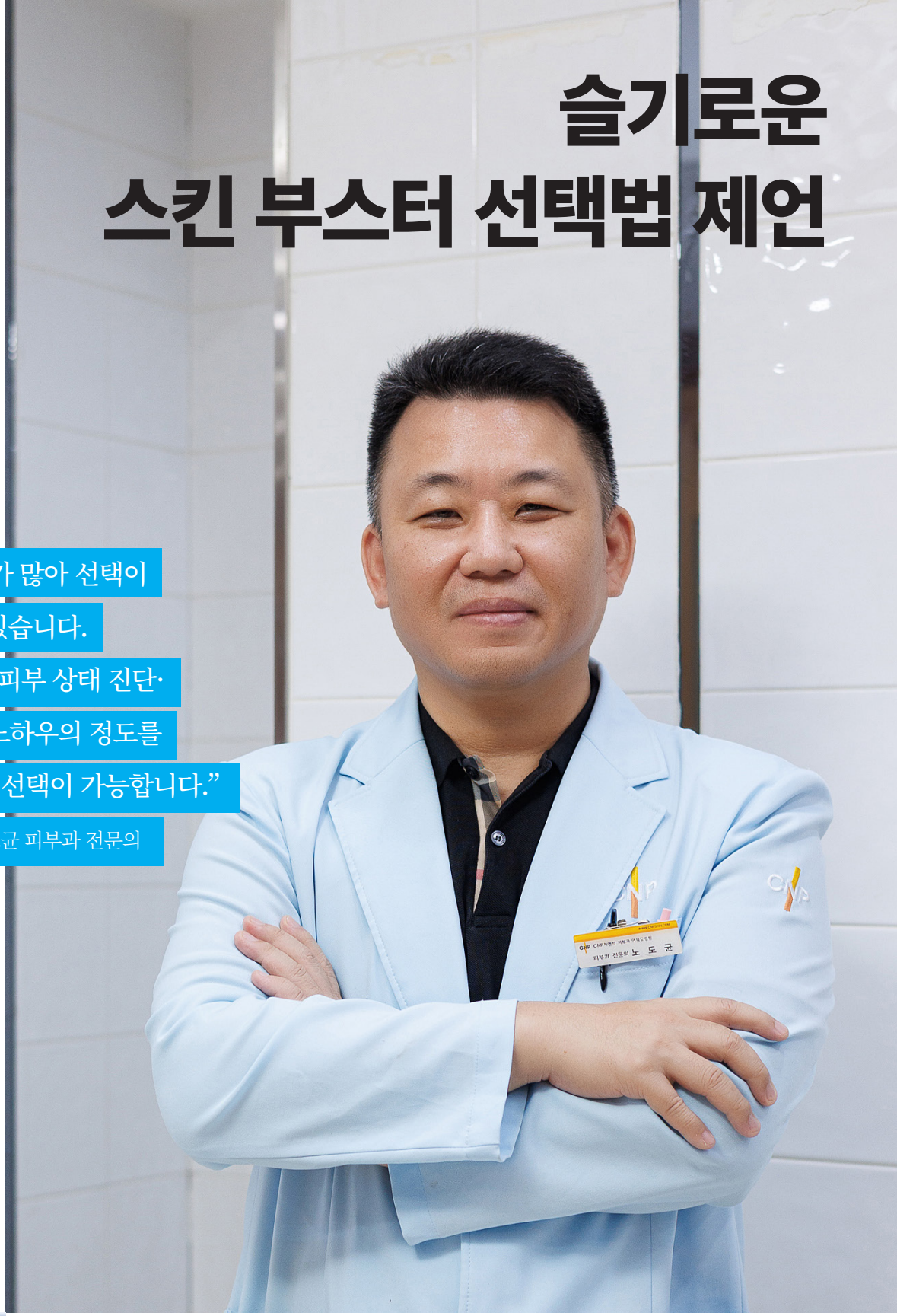
피부에 직접적으로 영양 성분이나 재생 성분을 주입하여 피부의 컨디션을 개선하고 재생 능력을 높이는 시술입니다. 피부 탄력, 피부 톤 개선, 수분 공급, 잔주름 개선, 모공 축소 등 복합적인 피부 고민에 도움을 줍니다.



이상 기후로 인한 불가항력적인 환경이 전 지구적으로 엄습하고 있다. 전문의와의 정기적인 진단과 상담을 통해 자신의 피부 상태를 면밀히 파악하고 맞춤형 전략을 세우는 노력이 필요하다. 내 피부를 가장 잘 아는 전문가와 꾸준히 소통하는 것이 건강한 피부를 지키는 든든한 기반이 된다는 점을 기억하자.

기후감수성(CLIMATE SENSIBILITY)은 기후 변화에 민감하게 반응하고 실천하는 소비와 라이프스타일을 뜻한다. 폭염, 고온, 이상기온이 잦아지는 오늘날, 피부는 기후 변화의 직접적 영향을 받는 기관이다. 이에 따라 기후 변화가 피부에 미치는 부정적 영향을 인식하고, 피부 건강을 유지하며 악화를 방지하는 예방적 노력이 그 어느 때보다 중요하다.

슬기로운
스킨 부스터 선택법 제언



“스킨 부스터는 종류가 많아 선택이 어렵다고 생각할 수 있습니다. 3가지만 기억하세요! 피부 상태 진단·장기적 안전성·임상 노하우의 정도를 점검한다면 후회없는 선택이 가능합니다.”

– 여의도 차앤박피부과 노도균 피부과 전문의



스킨 부스터는 피부 속에 수분과 영양을 직접 공급하거나 콜라겐 생성을 촉진해 피부 본연의 힘을 회복시키는 시술이다. 다양한 피부 고민을 해결하면서도 안정성이 높고, 시술 후 티 나지 않으면서 자연스러운 효과를 가져와 최근 피부 과학 발전을 상징하는 분야로 자리 잡았다. 하지만 종류가 늘어나면서 어떤 제품을 선택해야 할지 혼란을 겪는 환자들도 많다.

환자들의 정보력은 높아졌지만, 정보가 많아질수록 결정장애로 이어지는 것이다. 여의도 차앤박피부과 노도균 대표 원장에게 ‘슬기로운 스킨 부스터 선택 방법’에 대한 조언을 구했다.

현명한 선택을 위한 3가지 원칙

스킨 부스터 선택 시 어떤 점을 고려해야 할까.

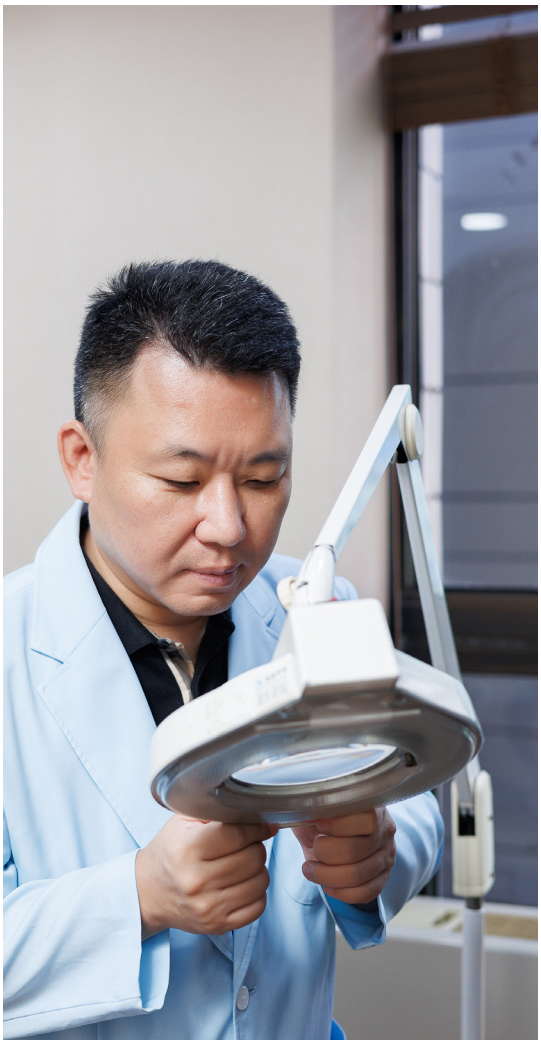
첫째, 자신의 피부 상태를 정확히 파악해야 한다. 피부는 계절이나 생활 습관 같은 환경적 요인에 따라 끊임없이 변하기 때문에 전문적인 진단을 통해 현재 상태를 확인하는 과정이 필수적이다. 지피지기면 백전백승.

둘째, 단기적 효과보다 장기적 안전성을 고려해야 한다. 기대 수명이 늘어난 만큼 이제는 '잘 늙는 것'이 중요한 가치로 떠올랐다. 따라서 피부 개선 효과는 물론이고, 장기적으로 내 피부 건강에 도움을 주는 시술인지 고려해야 한다.

셋째, 의료진의 임상 경험을 확인해야 한다. 스킨 부스터마다 성분과 작용 기전이 다르므로 경험이 풍부한 전문의와 충분히 상담해 맞춤형 솔루션을 찾는 것이 만족스러운 결과를 얻는 지름길이다.

노도균 대표 원장은 "스킨 부스터는 단순히 '트렌드'가 아니라, 피부 건강을 지켜주는 장기적 투자입니다. 내 피부 상태를 제대로 이해하고, 장기적 안전성을 고려하며, 경험 많은 전문의와 상담하는 과정이 바로 현명한 선택의 기준이 됩니다."라고 조언했다. 여의도 차앤박피부과 스킨 부스터는 맞춤 프로그램으로 진행하면서 색소, 리프팅, 모공 등 다양한 피부 고민을 해결하고 있다.





포젤란 모공 부스터, 넓어진 모공 줄이고, 매끄러운 피부 완성



최근 도입한 포젤란 모공 부스터는 폴리카프로락톤(PCL) 성분을 기반으로 콜라겐 생성을 촉진해 탄력을 높이고 주름을 완화한다. 비타민·미네랄 복합체가 피부 톤을 맑게 하고, 미세 입자 구조가 모공과 피부 결까지 개선한다. 자극이 적고 회복도 빨라 민감성 피부에도 적합하며, 넓어진 모공을 촘촘히 줄이고 전반적인 피부 광채를 살려 만족도가 높다.

L토닝(CNP 엘레멘트 미백) 부스터, 미백 특화 스페셜리스트



L토닝(CNP 엘레멘트 미백) 부스터는 글루타치온, 나이아신아마이드, 트라넥삼산, 비타민C, 히알루론산 등 미백·항산화 성분을 고함량으로 담아 색소침착과 기미, 잡티 개선에 도움을 준다. 시술 직후 브라이트닝 효과가 뛰어나 장기간 색소 치료를 받은 환자뿐 아니라 웨딩을 앞둔 예비 신부, 면접을 준비하는 구직자, 한국을 방문한 외국인 환자에게도 인기다.

버츄 RF, 스킨 부스터 유효 성분 흡수율 UP!UP!



여의도 차앤박피부과의 스킨 부스터 시술의 중심에는 버츄 RF(Virtue RF)가 있다. 미세침을 통해 피부 진피층에 고주파 에너지를 전달해 콜라겐 재생, 탄력 강화, 모공·주름·흉터 개선 등 다양한 효과를 동시에 이끌어낸다. 최소 깊이 조절 시스템을 통해 피부 타입과 부위에 맞춰 정밀하게 세기를 조절할 수 있고, 첨단 쿨링 시스템이 적용돼 통증과 회복 기간을 최소화한다. 또한 미세침으로 형성된 미세홀이 스킨 부스터 유효 성분의 흡수율을 높여 병행 시 종합적인 개선 효과를 가져온다.

"피부는 타고나는 것이 아니라 관리에 따라 달라진다. 충분한 수면, 균형 잡힌 식단, 스트레스 조절, 자외선 차단은 언제나 피부 건강의 기본이다. 이러한 생활습관 관리가 곧 스킨 부스터의 효과를 높이고 피부 건강을 지켜주는 최종 해답이 된다.

CNP NEWS
차앤박피부과 뉴스

놓쳐서는 안될 최신 유튜브 영상과 학회 소식 전해 드리겠습니다.

건대입구, 레이저 시술 종류별 주의사항 성지순례 각



김세연 피부과 전문의는 다양한 레이저 시술 후 관리의 중요성을 강조합니다. 리프팅, 흉터, 미백 레이저 등 시술 목적에 따라 레이저의 작용 방식이 다르기 때문에, 피부 반응 또한 다양하게 나타난다는 점 꼭 기억해야 합니다.

무엇보다 시술 직후에는 자극받은 피부를 진정시키고, 자외선 차단 및 보습 관리가 우선입니다. 특히 각 레이저의 특성에 따라 필요한 관리법이 다르므로, 피부 상태에 맞춘 사후 관리가 치료 효과를 극대화하는 핵심임을 알려드립니다. 레이저 시술 종류별 주의사항, 이 영상 안 보는 사람 없게 해주세요. 성지순례 각 도전입니다!

천호, 늘어진 눈 밑 지방을 효과적으로 제거 | 눈매 관리의 시작 눈 밑 지방 제거술



노기영 피부과 전문의는 눈 밑이 나이 들어 보이는 인상을 좌우하는 핵심 부위라고 설명합니다. 특히 처지고 꺼진 눈 밑은 얼굴 전체에 피로하고 무거운 인상을 주기 쉬운데, 이를 효과적으로 개선하는 방법으로 '눈 밑 지방 재배치' 시술을 소개합니다.

이 시술은 불필요한 지방을 제거하거나 재배치해 매끄럽고 생기 있는 눈가를 만드는 방식으로, 인상을 젊어 보이게 합니다. 늘어진 눈 밑 지방으로 고민이라면 꼭 확인하시기 바랍니다. 기대 이상의 동안 효과, 지금 이 영상에 주목하세요.

분당정자, 2025 여드름 치료는 어떻게? 효과적인 관리를 위한 꿀팁



하석준 피부과 전문의는 여드름 치료에도 트렌드가 있으며, 단순한 뾰루지가 아닌 복합적인 염증 질환으로 접근해야 한다고 설명합니다.

잘못된 자가 치료나 약물 남용은 오히려 증상을 악화시킬 수 있으며, 피부 상태에 따라 다양한 복합치료를 병행하는 것이 중요합니다. 복합치료는 레이저, 약물, 시술 등을 맞춤형으로 조합하여 여드름의 원인을 다각도로 해결해야 한다고 설명합니다. 여드름 치료 후 피부 관리까지 포함해 장기적인 개선을 위한 차앤박피부과의 노하우를 담았습니다. 2025 여드름 치료의 현주소를 경험해 보세요.

천안아산역점 김현조 피부과 전문의 (대표 원장)

SAFE(SHENB AESTHETIC FORUM EXPERTS) 심포지엄



7월 5일(토), 성수동 쉬엔비타워에서 진행된 SAFE(SHENB AESTHETIC FORUM EXPERTS) 심포지엄에서 **'12BM675 써니 Sunny® RF : 세 가지 고주파의 혁신적 시너지, 모공·탄력·이중 턱 그리고 기미까지 아우르는 통합 솔루션'**이라는 주제로, 새로운 개념의 멀티타입 고주파 장비 Sunny® RF를 활용한 시술 시연과 강의를 진행했습니다.

지난 3월 미국 FDA 승인을 획득한 Sunny® RF는 고주파 장비로, 두 가지 핸드피스를 이용해 모노폴라와 바이폴라 방식을 함께 사용할 수 있습니다. 간단한 버튼 조작을 통해 에너지 출력 파형의 형태에 변화를 줄 수 있으며, 에너지를 10개의 펄스로만 분할하는 것이 아니라 온·오프(On·Off) 타임을 통해 펄스 간의 간격을 조절함으로써 다양한 에너지 전달 조건을 형성하는 것이 가능합니다.

무엇보다 Sunny® RF에 사용되는 특허받은 팁 퀘이사(Quasar)는 다양한 각도, 위치, 부위에도 밀착되어 고르게 에너지를 전달할 수 있습니다. 각각 움직이는 고주파 전달 핀의 개별 움직임 제어 기술을 임상에서 활용, 핸즈온 강의를 선보여 주목받았습니다.

2025 CGBIO Global Academy Aesthetic CADAVER Workshop



7월 27일(일), 서울강남성모병원 가톨릭응용해부연구소 국제술기교육센터(Catholic Institute for Applied)에서 진행된 2025 CGBIO Global Academy Aesthetic CADAVER Workshop은 이스라엘, 터키, 인도네시아, 베트남, 포르투갈, 대만, 홍콩의 35명 의료진이 참석한 가운데 김현조 피부과 전문의는 시체 해부 멘토와 필러, 보톡스, 실리프팅 강의를 진행했습니다.

1부 강의 이마, 관자놀이, 윗눈꺼풀 부위에 이어 2부 강의는 하안면 시술 시 고려해야 할 주요 해부학적 접근법까지 얼굴 전반부의 해부학 지식을 전달했습니다.

피부과 시술에서 해부학적 지식은 안전성과 효과, 정교한 개인 맞춤 시술을 위해 필요한 영역입니다. 부작용 위험을 최소화할 뿐만 아니라 더욱 정밀하고 자연스러운 결과를 얻을 수 있다는 점을 다시 한 번 확인하는 자리였습니다.

2025 대한피부항노화학회 제15회 하계학술대회



8월 10일(일), 서울드래곤시티호텔에서 진행된 '2025 대한피부항노화학회 제15회 하계학술대회'에서 김현조 피부과 전문의는 4K 동영상 강의 및 필러/스킨 부스터 강의에 이어 고수들의 실시간 라이브 토크 등 기초부터 심화, 응용까지 아우르는 시간을 가졌습니다.

A Must-know Anatomy Course 기초 세션 4K 동영상 임상 해부학 강의에서 김현조 원장은 **'필러, 보툴리눔 톡신, 실리프팅의 이해도를 높이는 4K 동영상 임상 해부학'**에 대해 발표했습니다. 임상 해부학 식견이 풍부한 강연자들이 해부 동영상에 3D 애니메이션 일러스트를 병합하여, 초심자들이 이해하기 어려웠던 해부 구조물을 시각화함으로써 생생하게 지식을 전달했습니다.

Session A 고수들의 실시간 라이브 토크를 통해 시술의 결정부터 결과까지 5명의 의료진과 함께 패널 토론 좌장으로 케이스별로 점검했습니다. 안면 윤곽, 색소, 다크서클, 실리프팅 등 항노화와 관련된 다양한 관심사를 다루며 집단 지성의 힘을 느낄 수 있는 장이었습니다.