통권 No.97 2026년 09/10월호

CNP CNP 차앤박피부과

# 기분좋은 황금연휴



## CNP CLINIC

긴 연휴, 피부에도 골든타임이 있다
'시술받기 좋은 날' 활용법



## CNP STORY

24년의 피부 경험을 담다, DOCTOR'S PICK
피부 고민에 답하는 리프팅 & 여드름 솔루션




## CNP NEWS

차앤박피부과 소식
최신 유튜브 영상과 학회 활동

## 긴 연휴, 피부에도 골든타임이 있다

# 9·10월, '시술받기 좋은 날' 활용법

*"이번 연휴는 제법 긴데, 미뤄뒀던 피부 관리나 제대로 받아볼까?"*

회사에서는 업무를 챙기고, 집에서는 가족을 돌보다 보면 정작 나를 위한 시간은 늘 뒤로 밀리기 마련이다. 나이가 들면서 예전에는 대수롭지 않았던 얼굴선의 변화부터 탄력 저하, 잔주름, 기미·잡티까지 여러 피부 고민이 동시에 눈에 들어온다. 피부과에 가야겠다고 생각하면서도 시술 후 붉음증이나 부기, 출근 일정 때문에 선뜻 시간을 내기 어려웠던 것도 사실이다.

그런 의미에서 9·10월의 긴 명절 연휴와 공휴일은 반가운 기회이다. 평소 시간 때문에 미뤄두었던 피부 고민을 점검하고, 회복기간까지 고려해 치료 계획을 세워볼 수 있기 때문이다.

### 9월 추석 연휴

| 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | | | | 추석 | |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

### 10월 개천절, 대체 휴일, 한글날 연휴

| 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | 01 | 02 | 03 |
| | | | | | | 개천절 |
| 04 | 05 | 06 | 07 | 08 | 09 | 10 |
| 대체 휴일 | | | | | 한글날 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |

시술 받기 좋은 날 / 연휴



### 연휴가 길수록 '강한 시술'보다 회복 기간을 먼저 살피자.

연휴를 활용한 피부 관리에서 먼저 따져야 할 것은 '어떤 시술을 받을까'보다 '회복할 수 있는 시간이 얼마나 될까'이다.

색소나 흉터·모공 치료 등은 시술 종류와 강도에 따라 붉음증이나 부기, 미세한 딱지 등이 나타날 수 있다. 평소 사람을 많이 만나는 직업이거나 대면 업무 때문에 치료를 미뤄왔다면 연휴를 활용해 볼 만하다.

다만 쉬는 날이 많다고 평소보다 강한 시술을 선택할 필요는 없다. 같은 치료라도 피부 타입과 현재 상태, 사용 장비와 에너지 등에 따라 회복 과정이 달라질 수 있기 때문이다. 연휴 일수에 시술을 맞추기보다 자신의 피부 상태에 맞춰 치료 범위와 강도를 결정하는 것이 우선이다.

## 연령대별 피부 고민, 하나보다 전체를 살펴야



연령대별 피부 고민도 복합적으로 나타난다. 얼굴선이 예전 같지 않고 잔주름이 늘어나는 동시에 기미와 잡티가 도드라지고, 모공이나 피부 결 변화까지 신경 쓰이기 시작한다. 나아가 이 시기는 계절적으로 여름을 지나온 피부로 복합적인 점검이 필요하다.

탄력 저하와 처짐이 고민이라면 피부 상태에 따라 초음파·고주파 등을 활용한 리프팅을 고려할 수 있다. 기미·잡티 등 색소 고민은 색소의 종류와 깊이에 따라 적절한 레이저 치료를 선택해야 한다. 여기에 건조함과 피부 결, 전반적인 피부 컨디션이 고민이라면 스킨 부스터나 보습·진정 관리 등을 병행하는 방법도 있다.

같은 고민이라도 피부 타입과 노화 정도, 이전 치료 경험에 따라 적합한 치료는 달라질 수 있다. 유행하는 시술이나 연휴 일정에 나를 맞추기보다, 내 피부를 꾸준히 살펴온 피부과 전문의와 충분히 상담해 치료 방법과 시기를 결정하는 것이 가장 중요하다.



## 나에게 맞는 날이 바로 '시술받기 좋은 날'

긴 연휴라고 해서 모두에게 똑같이 '시술받기 좋은 날'인 것은 아니다. 누군가에게는 연휴 첫날이 적합할 수 있고, 중요한 약속을 앞둔 사람에게는 오히려 충분한 시간을 두고 치료를 시작하는 것이 나을 수 있다.

특히 결혼이나 면접, 촬영, 여행, 중요한 모임처럼 예정된 중대사가 있다면 D-DAY를 기준으로 스케줄링하는 맞춤 치료가 필요하다. 피부 상태와 치료 목적은 물론 예상되는 회복기간까지 고려해 의료진과 충분히 상의하는 것이 바람직하다.

연휴가 길다는 이유로 무리하게 치료를 몰아가기보다, 그동안 미뤄두었던 피부 고민을 차분히 점검하는 시간으로 활용해 보자.

연휴 전후에는 진료와 시술이 집중될 수 있는 만큼 사전예약도 잊지 말아야 한다. 올가을, 나만의 '시술받기 좋은 날'을 미리 계획해 보는 것은 어떨까.

## 쉬는 날은 길지만, 시술 타이밍은 따로 있다
## 황금연휴를 피부 골든타임으로 만드는 5가지 체크리스트

- ☑ **연휴 일수보다 회복할 수 있는 날을 계산한다**
  출근이나 외부 일정까지 고려해 시술 후 피부가 안정될 시간을 확보하는 것이 좋다.
- ☑ **내 피부 고민의 우선순위를 정한다**
  탄력·색소·모공·흉터·피부 결 가운데 지금 가장 먼저 관리할 부분부터 살펴본다.
- ☑ **여러 시술을 한꺼번에 몰아서 받지 않는다**
  병행 치료가 필요하더라도 피부 상태와 시술 간 간격을 고려해 단계적으로 계획하는 것이 중요하다.
- ☑ **결혼·면접·촬영 등 D-DAY를 의료진에게 알린다**
  중요한 날을 기준으로 치료 시점과 회복기간을 역산하면 보다 여유 있게 관리할 수 있다.
- ☑ **연휴 직전보다 사전 상담·예약을 챙긴다**
  연휴 전후에는 예약이 집중될 수 있으므로 미리 상담하고 치료 일정을 정하는 것이 좋다.



# 24년의 피부 경험을 담다, DOCTOR’S PICK
# 피부 고민에 답하는 리프팅 & 여드름 솔루션



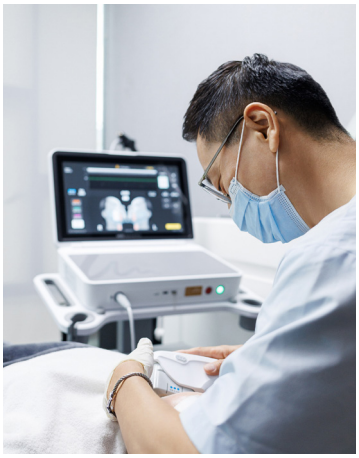
피부 고민에도 세대가 있을까. 탄력이 떨어지기 시작한 30대부터 얼굴선이 신경 쓰이는 중장년층까지 리프팅을 고민하는 연령대는 한층 넓어졌다. 반면 여드름은 청소년의 전유물이 아니다. 성인이 된 뒤에도 반복되는 트러블부터 붉은 자국, 패인 흉터까지 고민의 양상이 다양하다.

올해로 개원 24년을 맞은 천안시청 차앤박피부과가 주목하는 것도 바로 이러한 변화이다. 오랜 시간 다양한 연령과 피부 고민을 진료하며 쌓아온 임상 경험을 바탕으로, 이정훈·최원복 피부과 전문의에게 요즘 주목할 만한 치료 조합을 물었다.

**PICK은 달랐지만 기준은 하나였다. 매순간 피부가 보내는 신호에 주목하고, 그에 맞는 방법을 찾는 것이 시작이라는 점이다.**

## PICK 1. 이정훈 피부과 전문의의 '모두의 리프팅'

### 스킨부스터부터 울쎄라피 프라임·3DEEP·온다리프팅까지



이정훈 피부과 전문의의 PICK은 이름 그대로 **'모두의 리프팅'**이다. 피부 노화는 한 가지 모습으로 나타나지 않는다. 피부가 얇고 건조해지면서 잔주름이 먼저 눈에 띄는 사람이 있는가 하면, 피부 탄력이 떨어지면서 턱선이 흐릿해지거나 얼굴의 지방 분포 변화가 고민인 경우도 있다.

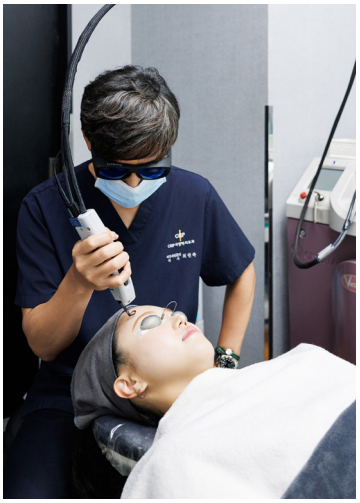
중요한 것은 **'어떤 장비가 좋은가'보다 '지금 내 피부에는 무엇이 필요한가'를 찾는 과정**이다.

**피부 컨디션과 밀도 개선이 필요하다면 리투오와 같은 스킨 부스터를, 피부 깊은 층의 리프팅이 필요한 경우 울쎄라피 프라임**을 고려할 수 있다. 여기에 피부 상태와 고민 부위에 따라 **3DEEP, 온다리프팅 등 서로 다른 에너지 기반 시술을 선택하거나 조합하는 방식**이다.

이정훈 피부과 전문의는 "같은 연령이라도 피부 두께와 탄력, 지방의 분포, 노화가 진행된 정도는 모두 다르다"며 "20~30대의 초기 탄력 관리부터 중장년층의 복합적인 노화 고민까지 현재의 피부 상태를 기준으로 치료 계획을 세우는 것이 중요하다"고 강조한다.

## PICK 2. 최원복 피부과 전문의의 '여드름은 역시 차앤박'

### 압출부터 붉은 자국·패인 흉터까지, 단계별로 접근하다



최원복 피부과 전문의의 PICK은 차앤박피부과가 오랫동안 집중해온 분야인 **'여드름'**이다. 여드름 치료에서 중요한 것은 지금 보이는 트러블 하나만 없애는 것이 아니다. 염증을 제대로 관리하지 못하면 붉은 자국이 남고, 반복되는 염증은 패인 흉터로 이어질 수 있기 때문이다.

치료의 시작은 현재 진행 중인 여드름을 안정시키는 것이다. 기본적인 압출 치료와 쿨젠 진정치료를 통해 피부 상태를 관리하고, 이후 남아 있는 흔적에 따라 치료 방향을 세분화한다. **여드름이 가라앉은 뒤 지속되는 붉은 자국에는 혈관 레이저인 브이빔을, 이미 패인 형태로 남은 흉터에는 큐어젯 등을 활용해 흉터의 형태와 깊이를 고려한 치료를 진행한다. 천안시청점 역시 여드름과 여드름 흉터, 홍조·브이빔 등을 주요 피부 고민 영역**으로 다루고 있다.

최원복 피부과 전문의는 "여드름은 현재의 염증, 붉은 자국, 패인 흉터를 구분해서 보는 것이 중요하다"며 "치료 시기를 놓치지 않고 단계에 맞춰 접근하는 것이 불필요한 흔적을 줄이는 첫걸음"이라고 설명한다.

## 결국 답은 '지금 내 피부'에 있다



리프팅과 여드름은 전혀 다른 피부 고민처럼 보인다. 그러나 24년간 천안시청 차앤박피부과가 지켜온 치료의 기준은 크게 다르지 않다. 나이만으로 리프팅을 결정하지 않고, 여드름이라고 모두 같은 치료를 적용하지 않는 것이다.

이번에 소개한 DOCTOR'S PICK 역시 모든 피부를 위한 하나의 정답은 아니다. 같은 고민이라도 피부의 두께와 탄력, 노화 정도, 염증과 흉터의 단계에 따라 필요한 치료와 조합은 달라질 수 있기 때문이다.

24년의 임상 경험이 쌓일수록 기준은 명확해진다. 답은 시술 자체가 아니라 '지금 내 피부'에 있다. 피부에는 요행도, 모두에게 통하는 하나의 정답도 없다. **지피지기면 백전백승이다. 피부 고민에 대한 24년 노하우를 담은 피부과 전문의의 답이자 약속이다.**

스마일클리닉

# CNP NEWS

학회활동

LIKE

HIT!

놓쳐서는 안될 최신 유튜브 영상과 학회 소식 전해 드리겠습니다.

## 일산/건대입구, '동안시술 이 영상 하나로 종결!!' 안티에이징 트렌드 총정리!




피부과에서 말하는 '동안'은 단순히 주름 하나를 없애거나 얼굴을 팽팽하게 만드는 것만을 의미하지 않습니다. 얼굴선과 피부 탄력, 볼륨, 피부 결 등 여러 요소가 자연스럽게 조화를 이룰 때 전체적인 인상도 한층 생기 있어 보일 수 있습니다. 이번 영상에서는 최근 안티에이징 시술의 흐름을 짚어봅니다.

나이가 들면서 얼굴에는 주름뿐 아니라 처짐과 볼륨 감소, 피부결 변화 등이 복합적으로 나타나는 만큼 한 가지 시술만으로 모든 고민을 해결하려 하기보다 현재 자신의 피부에서 무엇이 가장 먼저 달라지고 있는지를 살피는 과정이 중요합니다.

리프팅이나 스킨 부스터 등 최근 관심이 높은 시술들이 어떤 고민에 활용되는지, 안티에이징의 방향이 과거와 어떻게 달라지고 있는지도 두 명의 피부과 전문의가 나누는 대화를 통해 쉽게 이해할 수 있습니다. 요즘은 다들 어떤 시술을 받을까?" 궁금했다면 알아두면 좋은 안티에이징의 기준을 확인해볼 수 있는 영상입니다.

## 건대입구, '큰 맘먹고 비싼 시술 했는데 변화가 없다?!' 돈만 쓰고 시술 효과 못 본 이유 3가지!




큰마음 먹고 피부과 시술을 받았는데 기대했던 만큼 변화를 느끼지 못하면 자연스럽게 '시술이 잘못된 걸까?', '더 비싼 시술을 받아야 하나?'라는 생각이 들 수 있습니다. 하지만 시술의 가격이 곧 나에게 맞는 시술을 의미하는 것은 아닙니다. 김세연 피부과 전문의는 이번 영상에서 고가의 시술을 받고도 만족스러운 변화를 체감하지 못하는 이유를 세 가지 관점에서 살펴봅니다.

같은 탄력 고민처럼 보여도 누구는 피부 자체가 얇고 탄력이 떨어진 경우가 있고, 누구는 얼굴 지방이나 처짐의 위치가 더 큰 영향을 미칠 수 있습니다. 따라서 다른 사람에게 좋은 반응을 얻은 시술이나 최근 인기 있는 장비를 그대로 선택하는 것보다 자신의 피부 상태와 고민의 원인을 먼저 살펴보는 것이 중요합니다.

시술에 따라 적합한 부위와 기대할 수 있는 변화가 다르며, 횟수와 에너지 설정 등 시술 계획 역시 결과에 영향을 줄 수 있습니다. 비싼 시술을 찾는 것보다 '왜 이 시술을 선택하는가'를 이해하는 것이 먼저라는 점을 짚어주는 영상입니다. 앞으로 시술을 선택할 때 무엇을 기준으로 상담해야 하는지도 함께 생각해 볼 수 있습니다.

추천 대상 : 유명하거나 비싼 시술보다 '내 피부에 맞는 시술'을 제대로 선택하고 싶은 분.

## 도곡양재/건대입구, '차팅(기록) 누락으로 대형 사고?! 실제로 일어날까?' 피부과 현직자가 본 SNL <스마일 클리닉> 리뷰!




드라마나 예능 속 병원을 보다 보면 실제 의료 현장과 얼마나 비슷한지 궁금해질 때가 있습니다. 이번 영상은 조금 색다른 시선으로 피부과의 일상을 들여다봅니다. 도곡양재 박미숙 과장과 건대입구 김소연 과장이 한참 화제가 된 SNL 코리아 <스마일 클리닉>을 직접 보며 실제 피부과 현장과 비교해봅니다.

환자 기록인 차팅이 누락되는 상황부터 직원과 의료진 사이의 소통, 환자를 응대하는 모습까지 극 중 여러 장면을 하나씩 살펴보며 정말 피부과에서도 이런 일이 있을까라는 궁금증을 풀어 가는데요. 특히 환자에게는 잘 보이지 않지만 진료가 원활하게 이어지기 위해 필요한 기록과 확인 과정, 직원 간 커뮤니케이션의 중요성도 자연스럽게 엿볼 수 있습니다. 배우들이 표현한 피부과 직원들의 모습과 실제 현장의 싱크로율을 비교하는 재미도 빼놓을 수 없습니다.

전문적인 피부 시술 정보에서 잠시 벗어나 피부과에서 일하는 사람들의 시선으로 현실과 코미디 사이를 비교해 볼 수 있어 더욱 공감하며 볼 수 있습니다.

# [학회활동] 천안아산역점 김현조 피부과 전문의 (대표원장)




## 2026 대한피부항노화학회 제16회 하계학술대회, 강의 및 좌장

6월 27~28일 서울 드래곤 시티 호텔에서 2026 대한피부항노화학회 제16회 하계학술대회가 개최됐습니다. 이번 학술대회에서는 필러, 보툴리눔 톡신, 에너지 기반 장비(EBD), 스킨부스터 등 항노화 치료의 최신 임상 지견과 해부학에 근거한 안전한 시술 전략이 폭넓게 다뤄졌습니다.

김현조 피부과 전문의는 'Needle-Free Jet Injector vs Multi-needle Injector : 과거와 현재'를 주제로 강연했습니다. 니들프리 인젝터와 멀티니들 인젝터의 원리와 임상적 특징을 비교하고, 각각의 장점과 한계를 바탕으로 피부 상태와 치료 목적에 따른 스킨부스터 장비 선택과 적용 방법을 소개했습니다.

또한 'A Must-know Anatomy Course' 세션의 좌장을 맡아 해부학 기반 항노화 시술에 관한 발표와 토론을 이끌었습니다.




## 2026 대한피부과학회 서울지부회 치료심포지엄, 임상해부학 강의

7월 11일 강남세브란스병원에서 2026 대한피부과학회 서울지부회 치료 심포지엄이 개최됐습니다. 이번 심포지엄에서는 피부과 약물치료와 레이저, 필러 등 다양한 분야의 최신 임상 지견과 실제 진료에서 활용할 수 있는 치료 전략이 공유됐습니다.

김현조 피부과 전문의는 Session 3 '필러 시술의 특성과 기술'에서 안전한 치료를 위해 마스터해야 하는 임상해부학을 주제로 강연했습니다. 필러 시술 시 반드시 숙지해야 할 안면 혈관과 신경의 주행, 층별 해부학적 구조와 부위별 위험구역을 설명하고, 안전한 주입층과 합병증 예방을 위한 시술 전략을 소개했습니다.

특히 안면 혈관은 개인별 해부학적 차이가 있을 수 있어 정확한 구조 이해와 시술 전 평가가 중요하다는 점을 강조했습니다. 실제 임상 경험을 토대로 안전성을 높이기 위해 고려해야 할 주요 포인트도 의료진과 공유했습니다.

---



## 2026 BEAUTY SEMINAR – The Evolution of PCL, PCL의 피부 적용 기전 강연

7월 23일 서울 강남구 더북컴퍼니 사옥에서 로즈랩과 마리끌레르 코리아가 공동 주최한 '2026 BEAUTY SEMINAR – The Evolution of PCL'이 진행됐습니다. 국내 의료진과 뷰티 업계 관계자, 중국 뷰티 인플루언서 등이 참석해 PCL 소재의 연구와 피부 적용에 관한 다양한 관점을 공유했습니다.

김현조 피부과 전문의는 의료진 연자로 참여해 PCL(Polycaprolactone)이 모공과 피부 장벽 개선에 어떠한 기전으로 작용하는지를 주제로 강연했습니다. 피부 노화에 따른 구조와 기능의 변화를 살펴보고, PCL과 피부 조직의 상호작용 및 피부 환경 변화와의 연관성을 설명했습니다.

특히 모공은 피지 분비뿐 아니라 피부 탄력과 지지 구조 등 다양한 요인을 함께 살펴야 하며, 피부 장벽 역시 수분 유지와 외부 자극에 대한 방어 기능 측면에서 접근해야 한다는 점을 소개했습니다.


Dermatologic Therapy WILEY

RESEARCH ARTICLE

Pattern Analysis of 6.78-MHz Monopolar and 1-MHz Mono-/Bipolar Radiofrequency-Induced Porcine and Rat Skin Reactions

ABSTRACT

## Dermatologic Therapy, 고주파 전달 방식에 따른 피부 반응을 분석한 국제 학술 논문 게재

6.78MHz 단극성 고주파와 1MHz 단극·양극 고주파가 피부 조직에 미치는 열 반응과 조직학적 변화를 비교·분석한 국제 학술 논문에 김현조 피부과 전문의가 공저자로 참여했습니다.

연구에서는 실험동물 피부 모델에 서로 다른 방식의 고주파를 적용해 피부 표면과 깊은 부위의 온도 변화 및 조직학적 반응을 비교했습니다. 그 결과 고주파의 주파수와 전달 방식, 설정에 따라 열이 전달되는 깊이와 조직 반응 양상이 다르게 나타날 수 있음을 확인했습니다.

특히 6.78MHz 단극성 고주파는 설정에 따라 진피와 피하 지방층에서 서로 다른 열 반응이 관찰됐으며, 1MHz 고주파 역시 단극·양극 방식에 따른 조직학적 차이를 보였습니다.

---




## 대한피부항노화학회, Summer Special 학술대회 및 『안와주위 항노화 치료의 모든 것』 출간기념회

8월 2일 서울 드래곤 시티 호텔에서 대한피부항노화학회 Summer Special 학술대회와 전문 학술서 『안와주위 항노화 치료의 모든 것』 출간기념회가 개최됐습니다. 이번 학술대회에서는 안와주위 해부학과 스킨 부스터, 필러 등 항노화 치료의 최신 지견과 임상 적용법이 공유됐습니다.

김현조 피부과 전문의는 4K 해부 영상을 활용한 안와주위 해부학 강의를 진행했습니다. 근육과 지방, 혈관, 신경 등이 밀접하게 위치한 눈 주위의 주요 구조와 층별 특징, 시술 시 고려해야 할 해부학적 포인트를 실제 영상을 통해 설명했습니다.

이어 PDLLA를 활용한 눈 밑 지방 교정법을 주제로 피부 두께와 지방의 돌출 정도, 주변 조직의 노화 양상에 따른 시술 계획과 적용 방법, 안전을 위해 고려해야 할 사항을 임상 경험과 함께 공유했습니다. 『안와주위 항노화 치료의 모든 것』 출간기념회에서는 안와주위 항노화 치료에서 해부학과 노화 기전, 다양한 치료법을 종합적으로 이해하는 것의 중요성을 강조했습니다. 전문서 출간의 편집위원으로 참여, 2개 챕터 집필과 해부학 일러스트 제작을 담당했습니다.