CNP CNP 차앤박피부과

통권 No.47 2018년 5/6월호

성장하는 리더, 함께 발전하는 병원



월하준비,
여름은 시작되었다
한여름날을 위한 피부 채비 막전막후



'함께' 성장하는 것은 모두가
행복해지는 비법, 그 가능성을 말하다
(주)호인 김수정 대표



성장하는 리더,
함께 발전하는 병원
2018 차앤박피부과 상반기 워크샵

한여름날을 위한 피부 채비 막전막후

월하(越夏) 준비, 여 름 은 이미 시작되었다

언제부터인가 여름 소식이 일찍 찾아온다. 더위가 맹위를 떨치며 봄기운이 사라지기도 전에 주책없는 땀방울로 곤혹을 치르기 십상, 겨울을 채비했던 옛 선조들의 지혜를 이제 여름에도 적용해야 할 상황이다. 이름하여 월하(越夏)준비. 수년전 동남아를 여행했을 때의 종잡을 수 없는 날씨가 한반도를 장악하면서 가장 예측하기 편했던 4계절의 변화는 너무 춥거나 더운 쪽으로 고집스러워지고 있다. 결국 삼라만상 자연의 법칙을 따라가게 되어 있는 터, 여름 채비의 잰걸음을 시작해보자.

여름 피부 지피지기, 백해무익 자외선 이야기

여름 피부는 자외선과의 전쟁으로 시작된다. 기승전 자외선이라고 말할 수 있을 만큼 강렬해진 자외선은 피부의 방어기제를 작동하여 멜라닌을 활성화한다. 따라서 과잉된 멜라닌으로 인해 색소 침착을 야기할 수 있다. 두번째로 기온이 올라가면서 생기는 피지 분비는 과잉되면서 번들거림은 물론 박테리아 및 세균의 좋은 번식처가 되어 여드름, 뾰루지와 같은 피부트러블이 생길 수 있다. 셋째로 수분을 빼앗겨 건조한 상태가 되고, 탄력이 떨어지는 결과도 가져온다.
흔히들 태양을 피하는 방법에 몰두하게 되는데 계절적인 이유로 물리적인 노력이 작렬하는 태양 아래서는 역부족일 수 밖에 없다.

1 피부채비 시작, 세안부터 신경 써요

태양을 피할 수 없다면 기본으로 다시 돌아올 필요가 있다. 가장 기본 단계인 세안부터 점검하는데 세안은 '청결함'을 최대 목표로 한다. 더군다나 여름은 다른 계절에 비해 가만히 있어도 내 피부의 오염도가 상승한다. 피지는 그 자체로도 번들거림이 심하지만 피부에 노폐물이 엉겨 붙기 쉬워 트러블 발생을 부채질한다. 이렇게 형성된 노폐물은 일차적으로 모공을 막고, 세균들의 안식처로 전락할 수 있다. 따라서 노폐물과 피지를 말끔하게 제거하기 위해서는 항균력이 있는 제품으로 거품을 충분히 내어 마사지하고 미지근한 물로 여러차례 씻어낸 다음 찬물로 얼굴을 두드려 마무리한다.

차앤박 어벤저스의 월하준비 노폐물 청소 하이드로필

세안을 열심히 하는데도 충분하지 않다는 생각이 들면 전문가의 도움을 받도록 한다. 차앤박 월하준비의 첫번째 주자는 바로 하이드로필이다. 기본적으로 피지 및 블랙헤드, 각질을 청소해주는 치료이기 때문에 안면개선 효과는 부가적으로 따라 온다. 피부 대청소 '하이드로필'로 기억하면 좋다. 청소뿐 아니라 수분충전도 함께 진행되어 피부를 말끔하게 정리해준다.



2 피부채비 둘, 땀땀땀을 사수하자

땀에 장악되어 계절적으로 여름을 두려워하는 이들도 있다. 땀은 다한증처럼 흥건하게 젖어 일상생활에 어려움을 줄 뿐 아니라 불쾌감을 주는 냄새, 눅눅하고 싫은 기분이 드는 게 그들만의 말못할 고민인 것.

땀은 세균, 곰팡이균 및 기타 잡균들의 온상이 되고 수분 증발 후 피부표면에 남은 소금성분은 자극을 주어 모낭염, 무좀, 자극 피부염, 습진, 불쾌한 냄새 등을 초래한다. 따라서 가급적 서늘한 환경을 유지하고 흡수가 잘되는 면제품을 착용하며 땀을 많이 흘린 후에는 가급적 빨리 닦거나 샤워로 땀을 제거하는 것이 좋다. 몸냄새를 방지하기 위한 다양한 노력이 이뤄져야 하지만 근원적인 치료를 받아 해소할 수 있다.

차앤박 어벤저스의 월하준비 산뜻한 여름나기 보톡스 땀주사

'다한증', 땀 없애는 법' '땀냄새 탈출' 등 남모르게 검색만 하고 있는 이들에게 근본적으로 땀을 멀리하는 방법은 땀의 분비를 관장하는 교감신경을 직접 절제하는 수술이다. 그런데 차앤박 어벤저스의 월하준비는 1회 시술만으로 4~6개월 땀으로부터 자유로울 수 있는 '땀주사'를 제안한다. 실제로 땀이 분비되는 부위의 신경 전달을 직접 차단하기 위해 해당 부위 면적에 따라 보톡스를 얕게 주사하는 방식이다. 시술 통증은 물론 시술 후 상처나 흉터가 거의 없다는 간편성, 짧은 시술 시간 등으로 만족도가 높다. 연례행사처럼 땀주사를 통해 월하준비를 하는 이들이 최근 몇 년사이에 늘고 있다.

3 피부채비 셋, 피지분비의 이상신호 여드름과의 전쟁선포

앞서 설명했듯이 기온이 올라가는 일만 가득한 여름철 피지분비를 막기란 거의 불가능하다. 따라서 평소 여드름 관리는 물론 다른 계절에는 크게 신경 쓰지 않았던 바디에 눈길을 돌리는 센스가 필요하다. 노출의 계절이면서 피지분비가 어느 곳보다 활발하게 이뤄지는 부위인 등과 가슴은 염증자체도 문제지만 색소를 남기기 때문이다. 치료를 차일피일 미루다가 정작 노출이 시작되면서 난감해지는 상황이 발생할 수 있다. 등은 손이 잘 안 닿는 위치이기 때문에 더욱 신경 써서 관리하고 샤워한 후에는 완전히 몸을 말린 후 옷을 입는다. 잠자리 청결도 중요하다. 통풍과 땀을 잘 흡수하는 소재의 잠옷을 선택하고 침구 역시 항상 청결하게 유지한다. 또한 침구는 부드러운 것으로 선택하여 등과의 마찰을 줄인다.

차앤박 어벤저스의 월하준비 바디색소지우개 클라로필링

여드름은 얼굴이든 바디든 생겼다면 짜지 말아야 한다. 무심코 긁거나 하여 2차 염증이 생길 수도 있고, 흉터나 색소로 이어져 얼룩덜룩한 상황이 된다. 바디여드름으로 인해 생긴 자국은 클라로필링으로 치료한다. 세포신진대사를 촉진하는 인산염이 다량 함유되어 있어 한 번의 시술로 스케일링의 3배의 효과를 나타내면서 일주일 안에 효과를 바로 볼 수 있는 시술이다. 무엇보다 등이나 가슴에 올라온 화농성 여드름을 전 처치 없이 시술 받을 수 있다. 바디 여드름 및 자국 지우개는 클라로필링이다.



무엇보다 월하준비를 위한 마음가짐이 중요한데 '내 피부 중심주의'다.
어떤 상황이든 내 피부에 집중하고 적용해야 한다. 남들 피부에 좋다고 내 피부에 좋다는 '카더라' 뉴스에는 귀를 막고 피부 채비를 진행하는게 여름을 잘 나기 위한 진정한 월하준비임을 꼭 기억해야 한다. 여름은 이미 시작되었다.



‘함께’ 성장하는 것은 모두가 행복해지는 비법, 그 가능성을 말하다

(주)호인 김수정 대표

인사(人事)가 만사(萬事)다. 인재경영의 숙제를 풀지 못한 병원들이 그러하듯 ㈜호인 김수정 대표와의 첫 만남 역시 이 고민이 한창인 시기였다. 그가 제안하는 관련 해법들이 가뭄 끝 단비처럼 느껴졌다.

병원 성장을 위한 필요충분조건, 인재

김수정 대표는 병원내 ‘전략기획위원회’를 통한 조직혁신문화를 제창, 직원성장과 병원성장은 별개가 아니며 함께 노력할 때 ‘성장’이라는 열매를 수확할 수 있다는 신념을 가지고 있다. 그 방법으로 조직학습화를 통해 핵심역량을 강화하기 위한 다양한 활동들을 펼치고 있는데 병원조직에 이러한 시스템이 왜 필요한지를 알리고 실천하는 작업을 진행중이다.

“대학병원은 물론 의료계의 현실은 거의 비슷합니다. 병원조직은 분야별 다양한 전문 인력과 시설로 구성되어 있고 성과를 내는 과정도 상호 의존적입니다. 치열한 병원경영 속에서 시스템과 시설을 개선해도 결국 인적요인인 직원들이 움직이지 않으면 성과가 나지 않지요. 여기에 전문가 집단에서 오는 조직 내 인간관계의 스트레스와 대고객 서비스로 야기되는 감정노동 업무 스트레스의 이중고를 겪으면서 인력난은 되풀이 되고 있습니다.”



다시 한번 강조되는 병원 성장의 필요충분조건인 '인재'에 대한 단상은 조금은 식상하게 들릴지 모르지만 여전히 풀지 못하는 난제임이 틀림없다. 김수정 대표의 키워드는 바로 직원 자신, 조직의 문제가 "나"의 문제여야 한다는 것.

"경영자 입장에서도 지금 우리 조직을 구성하고 있는 '신개념 인재'들의 인식을 현재의 관점에서 받아들이고 냉정하게 판단해야 합니다. 더 이상 내 문제가 아니면 관심을 갖지 않는 인재들을 조직 속이라는 거대한 카테고리로 끌고 들어오는 것. 참 간단치 않은 문제입니다."

팀(TEAM)의 능력, 협업을 통해 성취감을 선물하다

그렇다고 방법이 없는 것은 아니다. 제 아무리 뛰어난 개인의 능력이라 할지라도 팀의 능력을 이길 수는 없다고 포문을 연 김수정 대표. 조직에 순응하라는 것처럼 들릴 수 있으나 팀의 발전을 위해 개개인이 자신의 위치에서 최선을 다하는 과정, 한 명의 성공이 모여 조직을 혁신하고 변화를 가져오는 성취감에 대한 이야기다. 변화는 어느 한순간의 행운으로 이뤄지는 게 아니다. 오히려 나비효과처럼 하나의 날개짓이 모여 토네이도를 일으킬 수 있을 정도의 막강한 힘을 낼 수 있다는 것. 사소한 행위가 엄청난 변화의 결과물을 가져올 수 있다.

"병원은 보수적인 집단이고 수직구도가 뚜렷해 소통의 한계가 있습니다. 따라서 변화를 위한 시도 역시 '해보자'보다는 '그게 해봤는데 효과 없어.'로 빠르게 결론내려지기도 합니다. 시도자체가 의미없는 일이 되어버리고 쉽게 지치죠. 자기 확신을 가지고 하나라도 해보게 하는 것, 해보는 것, 이런 시도가 유연한 조직이 되는 출발이죠" 병원의 위기 속에 병원의 목표는 매출일 수 있다. 그게 결국 조직을 유지해 나가는 원동력이 될 테니까.



그러나 직원과 고객이 행복한 병원이 될 수 있다면 어떨까. 이러한 선순환이 지속되면서 병원 문화를 만들어 간다면 팀은 더 강해지고, 병원은 더욱 단단해지면서 어떠한 외부요인에 의해서도 흔들리지 않게 된다. 설사 위기가 오더라도 지혜롭게 이겨내는 조직이 될 것이라고 힘주어 조언했다.

차앤박피부과, 브랜드의 이름으로 계속 진화하길 응원

차앤박피부과의 상반기 워크샵은 퍼실리테이션 기법을 적용하였다. FACILITATE의 사전적인 의미는 '쉽게 하다, 용이하게 하다, 촉진하다'의 의미로 사람들 사이의 소통이 쉽고, 효과적으로 이루어지도록 돕는 방식이다.

나와 우리 병원의 버킷리스트를 정리해보고, 차앤박피부과 2개 지점을 모니터링한 결과를 토대로 개선방법 등을 조별로 심층토의를 거치면서 조별발표의 형태로 이뤄졌다. 병원의 조직 구성원 수는 물론 병원을 찾는 고객군의 성향도 다르지만 병원의 목표 설정과 개선점에 대한 해법은 하나된 마음으로 찾아가는 모습들이 인상적이었다는 김수정 대표.

"선함이 느껴지는 시간이었어요. 짧지 않은 동안 집중하면서 방법을 찾고자 하는 모습에서 비춰진 '진지함'은 진실함이거든요. 그리고 그게 바로 브랜드의 힘입니다. 시도를 멈추지 않는 계속된 도전으로 차앤박피부과만의 병원조직문화가 계속 진화하지 않을까 생각해 보았습니다." 김수정 대표는 성장하는 병원을 위한 그리고 그 리더가 되기 위한 팁도 귀띔해 주었다.

"리더는 두가지 덕목이 필요한데요. 인성과 실력입니다. 인성은 직원들을 뒤에서 밀어주는 역할이고 실력은 직원들을 앞에서 끌어주는 것인데 이 두가지를 한꺼번에 갖추기가 쉽지는 않습니다. 머리와 가슴 속에 항상 새겨야 하는 덕목이죠." 사회에 나선 초년생일 때부터 리더가 아닌 이유는 이 두가지를 갈고 닦기 위한 시간이 필요하기 때문이리라. 브랜드라는 큰 울타리 속에서 리더가 되기 위한 담금질을 하고, 나아가려는 현장을 목격했다는 김수정 대표.

차앤박피부과 22년 역사의 현재에 있으면서 계속 정진하고 있는 그들의 발걸음에 갈채를 보내는 이유이다.



1, 3. 박용후 관점디자이너 '관점을 디자인하라' 강의중
2. 참석원장단&박용후 관점디자이너 기념사진





2018 차앤박피부과 상반기워크샵

성장하는 리더, 함께 발전하는 병원

2018 차앤박피부과 상반기워크샵이 지난 5월 27일, 서울 스포타임 복합문화공간에서 진행되었다. 발전하는 병원의 바로미터인 '성장하는 리더'들을 위한 특화 프로그램으로 마련하였다.

1부에서는 국내 유일의 관점 디자이너 박용후 강사를 통해 현재의 내 삶의 행복과 발전에 영향을 미칠 관점디자인에 대해서, 2부에서는 1부 강의에 이어 나와 내가 소속된 병원이 함께 발전하는 리더십을 발견하고, 나와 우리 병원의 공동의 목표 설정, 그것을 실현하기 위한 방안들을 만들어 보는 의미있는 시간을 가졌다.





4. 김수정 대표 '함께 발전하는 병원' 퍼실리테이션 강의
5. 매 순간 정진하는 성장리더들의 기념사진

1부

관점을 디자인하라, 그리고 가치 부여의 싸움

박용후 강사는 세상으로 출근한다. 13번째 월급 통장을 시작으로 최근 21군데에서 월급을 받는 사람으로 업데이트 되었다. 그보다는 21세기형 창조 인재인 오피스리스워커(Officeless Worker)로 직장인들에게는 꼭 이루고 싶은 꿈 속에 서 있는 사람이다. 차앤박피부과 임직원들은 위한 관점 이야기는 성장하기 위한 생각의 마중물, 가치의 분배, 시작 생각 등 성장하는 리더들을 위한 종합선물세트와 같은 시간이었다.

> “절실함에 근거한 질문,
> 그리고 생각의 끈을 놓지 않고 관찰하라.”

저희 소중한 시간을 가장 가치 있는 시간으로 활용할 수 있게 해주셔서 많이 감사합니다



강의가 병원만을 위한 게 아니라 나 자신에도 도움이 많이 되는 내용이라서 좋았습니다.



관점을 달리함으로 지금 저의 모든 상황들을 변화시킬 수 있는 계기가 되었습니다.

덕분에 다시 한번 저를 되돌아 보게 되었습니다

2부

공동의 목표를 향해 전진하라, 성공을 위한 전략 제언

성장하는 리더이기이전에 ‘나’라는 사람이 있었고, 우리를 통해 성공의 발걸음을 완성할 수 있는 ‘팀’의 힘을 이야기 해준 김수정 강사. 실제 적용할 수 있는 전략을 도출해내기 위해 어떤 과정을 거쳐야 하는지를 3시간동안 아낌없이 보여준 실전 워크샵이었다. 무엇보다 우리 모두의 발전을 위한 동기부여가 실제적으로 다가온 시간으로 참가자들이 성장하는 리더로서의 나아갈 방향을 짐작할 수 있게 도와주었다.

제가 일하는 곳에 대한 자부심과 다른 지점과 소통할 수 있게 되어 좋았습니다



한번 더 고객에 대해 생각하게 되었습니다

강의에 대한 열정, 피부과에 방문하여 모니터링했다는 게 인상적이었습니다

강연을 듣는 것만으로 그치지 않고, 서로 의견을 주고 받고 발표하며 생각할 시간이 있었던 점이 좋았습니다