통권 No.52 2019년 3/4월호
CNP CNP 차앤박피부과

안녕, 봄



CNP CLINIC
안티더스트, 내 피부를 위한 저감조치



CNP STORY
20년지기 신촌점 정숙정 과장



CNP NEWS
차앤박피부과 임상노하우 내공열전



안티더스트, 내 피부 속 미세먼지 OUT

미세먼지가 일상이 된 요즘, 피부 문제도 쉼없이 생겨난다. 미세먼지의 해악은 나날이 늘어나고 있으며 피부도 예외일 수 없기 때문이다. 최근 논문에 따르면 미세먼지는 미토콘드리아에서 활성산소(REACTIVE OXYGEN SPECIES)를 생산하여 콜라겐 합성을 감소시키고 콜라겐 분해를 증가시켜 주름 등 '피부노화'를 가속화하는데 지대한 영향을 주고 있다고 한다. 이럴수가~~!



유전적으로 결정되고 시간의 경과에 의해 건조함, 잔주름, 탄력성 감소 등 자연스럽게 일어나는 내인적 피부노화도 포기가 되지 않는데 주변 환경요소에 의해 발생하는 피부노화 즉 외인적 피부노화는 여기에 더해 거친 주름과 불균일한 색소침착이 두드러진다. 최근 연구보고서에 따르면 외인적 피부노화에 잘 알려진 환경적 요소는 자외선과 흡연 외에도 미세먼지 노출이 주름과 색소반점이 증가되는 피부노화와 직접적 관련이 있다는 것을 역학적으로 밝혀냈다.

이젠 안티더스트 시대

미세먼지로부터 피부를 보호하기 위해 미세먼지와 접촉을 줄이고 미세먼지를 몸 속에서 배출하기 위한 노력을 하라고 조언하는데 안티더스트의 요구도 대세가 되어 가고 있다. 내 피부에도 미세먼지 저감~~이 필요하다. 내 피부 속 저감조치를 위한 4가지 팁을 제공한다.

내 피부 속 저감조치 1 피부 오염도를 낮춰라



외출시 미세먼지에 가장 취약한 부위는 얼굴이다. 무방비 노출된 얼굴은 화장으로 인한 메이크업 성분과 피지 등이 미세 먼지와 엉겨 피부 오염도가 극대화될 뿐 아니라 자극을 야기한다. 신경을 써서 꼼꼼하게 닦아내는 수밖에 없다. 그렇다고 뽀드득 소리가 날 정도로 강한 세정제를 쓰는게 왕도가 아니다.
피부는 PH 4.5~6.5 정도의 약산성일 때 가장 건강한 상태인데, 세정력이 강할수록 알칼리성이다. 황사를 깨끗이 제거한다고 이런 알칼리성 세정제를 계속 쓸 경우 피부보호막 형성에 필수인 피지까지 과도하게 제거해 오히려 민감성 피부를 만든다. 따라서 보약이 되는 클렌징의 첫걸음은 제품 선택에 있다. 일반적으로 중성이나 약산성을 띠는 제품을 사용하면 좋은데 성분이나 사용설명서에 'PH 밸런스를 맞춰 준다'는 문구가 들어있는 것을 고른다. 세안 후 바로 보습제를 바르는 것도 중요하다. 잦은 세안만큼이나 충분한 보습이 피부 건강을 유지해준다.

내 피부 속 저감조치 2 내 피부에 보호막을 만들자



안티더스트 혹은 안티폴루션 기능이 있는 자외선차단제나 비비크림 등의 제품을 바르면 좋다. 해당 성분은 오염물질이 피부에 잘 엉겨붙지 않도록 도와준다. 또한 미세먼지로 인해 피부가 민감해졌다면 꼭 화장품 성분을 확인해보고, 알레르기를 유발하는 성분의 가짓수가 적은 것을 선택한다. 또한 외출 중 가급적 얼굴에 손을 대지 않는다. 평소에도 손의 오염도는 심각하지만 미세먼지가 기승일 때는 더욱 그러하다. 손을 자주 씻고, 얼굴에 손을 대지 않는 것만으로도 피부는 보호된다.
손씻기의 실효성에 대한 찬반이 있지만 피부에 있어서만은 2차 오염을 막기 위한 필수 조치다. 외출 중에는 마스크, 안경, 모자 등을 착용하도록 하고 미세먼지가 높은 날은 가급적 실외활동을 자제한다.

내 피부 속 저감조치 3 두피도 피부예요. 올바른 샴푸법 기억하자



두피가 깨끗해지는 샴푸법을 숙지하는 게 중요하다. 잦은 샤워로 인해 샴푸하는 일도 많아지기 때문이다. 샴푸시 물은 미지근하게, 동전 크기만큼의 샴푸를 짜 두피에 직접적으로 닿지 않게 뒤쪽부터 앞부분까지 마사지하듯 원을 그려 샴푸한다. 기능성 샴푸의 경우 바로 헹궈내지 말고 3분 정도 마사지 하되 샴푸 시간은 10분 이상을 넘지 않는다.
두피에 직접적으로 샴푸를 닿지 않게 하는 이유는 과한 세정으로 인해 두피 보호막까지 제거되는 것을 막기 위해서다. 두피의 기름은 때로 두피에 문제를 일으키기도 하지만 반드시 있어야 할 두피 보호막이다. 과도한 샴푸로 피지를 너무 많이 제거해버리면 보호막이 사라진 채 두피가 이물질에 바로 노출돼 버리므로 여러 두피트러블이 발생할 수 있다. 트리트먼트도 주 1회 정도 정기적으로 사용하면 건강한 모발 유지를 위해 도움이 된다.

메디컬 스킨케어로 단번에 해소하는 내 피부 속 저감조치

하이드로필 & 피부강화 프로그램



모공청소와 함께 수분을 공급해주는 하이드로필의 경우 미세먼지로 인해 노출된 피부를 깨끗하게 청소해주고 수분을 충전해주는 방법이다.
하이드로필은 기본적으로 피지 및 블랙헤드, 각질을 청소해주는 치료이기 때문에 안면개선 효과는 부가적으로 따라온다. 여기에 더해 유효성분의 흡수율을 높일 수 있어 화이트닝 수분증진을 위한 시술의 전처치로도 잘 활용되고 있다. 효과를 배가시킬 뿐 아니라 청소 후의 말끔함을 피부에서 느낄 수 있어 고객들의 만족도가 높다.
피부강화 프로그램은 가혹한 외부환경으로 상처받는 피부를 치료하고 피부장벽의 힘을 회복시켜주는 단계별 프로그램이다. 1단계로는 상처받은 피부를 달래고 진정될 수 있도록 응급처치를 하는 프로그램이며 2단계는 수분충전을 하는 하이드로리프팅 시술이다. 3단계는 피부 본연의 재생력을 키우는 단계다. 23년 피부주치의의 임상노하우를 믿고 미세먼지를 이겨내자. 피부는 차앤박 피부과가 가장 잘 안다. 그리고 가장 잘 해결한다.

가슴이 뛰는 삶,
차앤박쟁이 그녀를 만나다



20년 장기근속
신촌차앤박피부과
정숙정 간호과장

20년,
7300일,
175,200시간..
그 뒤의 계산은 크게 의미 없을 정도로 숫자의 향연이다. 입사 20주년 기념 인터뷰엔 손사래를 치던 그녀. 후배들을 위함이라고 했더니 어렵게 허락해 주었다.
그리고 인터뷰를 준비하는 과정에서 10년 전 딱 이맘때 '10주년'을 맞이한 관리자 인터뷰시에 열정의 빛이 한가득이었던 그녀와의 추억이 소환됐다.

10년을 터울로 그녀의 인터뷰를 마치고 돌아오는 길, 전반적인 안정감과 함께 바른 기운을 잔뜩 충전받은 느낌이다. 그녀와의 인터뷰를 날 것 그대로 옮겨 본다.

입사 20주년, 간단치 않은 세월이에요.

20년이라는 세월의 무게가 무색하게 앞만 보고 달려온 시간입니다. 입사 후 10주년은 조금은 기다렸던 것 같기도 해요. 참 길다 싶었어요. 그 후로 10년은 여전히 좌충우돌했지만 조금은 주변을 살피게 되고, 즐기며 지내다 보니 순식간에 "20년"이라는 역에 도착한 것 같습니다. 입사 후 간호사라는 본분을 잊지 않기 위해 참 부지런히 공부했어요. 생명이 위독한 환자는 아니지만 고객들이 피부 고민을 해결해 나가는 과정에 함께 할 수 있었잖아요. 우리 몸의 가장 큰 장기라는 피부에 문제가 생긴다는 건 어쨌든 탈이 났다는 것입니다. 그것이 질환이든 미용이든 개선되면서 점진적으로 피부건강이 가져다 주는 삶의 행복은 큰 것이거든요.
무엇보다 진료와 치료, 시술을 잘하는 두 원장님과의 인연, 나를 믿고 따라주는 신촌 멤버들과의 조우는 20년동안 계속 이어지는 행운입니다.

관리자는 온 몸으로 소통하는 사람이라고 하셨던데요. 알듯 모를듯 합니다.

제가 간호사가 되고 신촌점에서 근무를 시작할 즈음에 태어난 세대가

요즘 이슈인 밀레니얼 세대, Z세대를 비롯한 90년대생들입니다. 물론 만나는 고객님 그리고 동료 직원도 그러하죠. 관리자들의 통과의례로 생각할 수 있지만 조직관리의 난제가 있거든요.
세대에 대한 공부를 하게 됐어요. 트렌드를 알아야 한다는 생각에 책도 읽고 강연도 열심히 찾아 들었습니다. 세대를 인정하고, 기준을 제시는 하되 강요하지 않는 것으로부터 시작했어요. 흔히들 '나 때는 그렇지 않았어?'라고 생각하잖아요. 저도 처음엔 그랬어요. 그런데 요즘엔 '그랬구나"로 한템포 쉬고 숨고르기를 합니다. 조금은 서툴지만 각자의 위치에서 자신만의 방법대로 열심히 직무에 임하고 있는 것도 보이더군요.
귀도 눈도 마음도 열어 놓았습니다. 온 몸과 마음으로 마치 엄마와 같은 심정으로 제가 좀더 일찍 경험한 부분은 알려주고 그들의 문화는 인정하고 수용하다 보니 동화될 수 있었습니다. 관리자와 직원이 물과 기름이 아니라 잘 어울릴 수 있게 되었어요. 온 몸으로 소통하는 거 그렇게 어렵지 않아요. 나 때는 그렇지 않았어가 아니라 '그랬구나' 라고 한마디만 먼저 꺼내면 되는 겁니다.



20년 동안 이어지는 행운, 그 보석같은 동료직원들과 함께라면 두려울 게 없다

나를 키운 힘은 스마트한 고객님들이라고 하셨는데요.

메디컬 스킨케어라는 표현도 익숙치 않았던 때 주치의의 제안에 따라 치료를 그대로 진행하는 경우가 대부분이었어요. 고객님들의 "잘 부탁드려요"라는 말이 그 신뢰를 나타내는 것이었죠. 그런데 지금은 정보가 너무나 다양한 채널에서 쉴 새 없이 쏟아지고, 시술정보 공유도 활발해지다 보니 더욱 신중하게 임하는 것 같아요. 분명 이러한 현상들이 순기능도 있지만 '피부 가짜 뉴스'라든가 잘못된 정보들도 있기 때문에 이걸 구분해서 정확한 정보를 전달해야 하는게 제 임무입니다. 단순히 고객님을 잘 설득하기 위해서라기 보다는 스마트한 고객에 상응하는 피부 전문가여야 하는 거예요. 그래서 나의 성장을 가장 자극한 분들이 고객님들이라고 말한 것입니다. 참 고마운 일인 거죠.

과장님에게 차앤박피부과는 어떤 의미일까요.

우스개 소리로 '차앤박쟁이'라는 말을 들어요. 에이~~ 그저 구성원일 뿐인데 싶다가도 포털이나 SNS 채널내에서 지점을 막론하고 차앤박피부과 병원에 대한 악성 글을 발견할 때면 사실과 다른 내용을 수정하고 열심히 댓글을 달고 있는 나 자신을 볼 때면 어쩔 수 없나보다. 생각 해요. 또 평소에는 일반 직장인처럼 있다가도 피부 관련 행사에 초청받거나 임무를 수행할 때면 차앤박피부과 일원으로써 누를 끼치지 말아야겠다는 사명감이 생기죠. 옷 매무새부터 다시 한번 살펴보게 됩니다. 다른 나라 가면 애국자가 된다고 하잖아요. 딱 그 심정이에요.

가슴이 뛰는 삶, 현재 진행형인가요.

신촌 차앤박피부과는 내가 가장 나 다운 나, 내가 좋아하는 나로 성장할 수 있게 하는 곳인 것 같아요. 한 회사에서 20년을 근무한다는 게 요즘같은 세상에서는 흔치 않은 일이잖아요. 내 청춘, 내 삶 그리고 앞으로 내가 살아가는 삶에 지대한 영향을 미칠 행로인거죠. 종종 제 아이들이 그런 말을 해요. 엄마는 병원에 있을 땐 잘 웃고 힘이 넘치면서 집에서는 왜 그렇지 않냐고. 굉장히 쓴소리라 미안한 마음이 들지만 사실 그래요. 제가 이 곳에만 있으면 살아 있는 듯한 느낌, 신촌 차앤박을 찾는 고객님, 직원에게 뭐든 도움이 될 수 있다는 생각에 여전히 가슴을 뛰게 만드는 곳입니다.

가슴이 뛰는 삶. 한동안 그녀의 SNS 프로필 소개글이었다. 그리고 여전히 홍조 가득한 설렘을 간직하고 있는 현장파 그녀다. 그 기운을 지면으로나마 느껴 보길 바란다. 이름하여 정숙정 표 바른 기운이다. (끝)



20주년을 맞아 동료 직원들이 서프라이즈로 준비한 파티. 눈물을 결국 쏟아버린 정숙정 과장. 케익 위 미니어처는 맞춤 제작한 것이라고 한다. 그녀는 참 행복한 사람이다. 그리고 참 멋진 동료들이다. 즐거운 피부 상상력이 실현되는 곳 신촌차앤박 포에버!





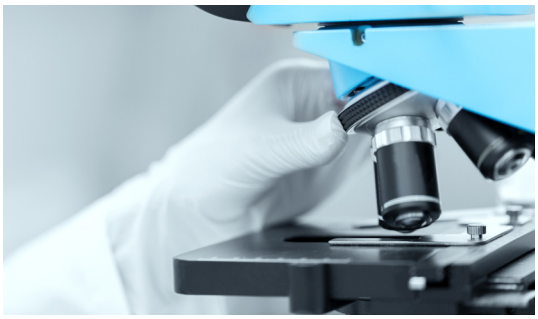




임상 노하우, 그 내공의 근원을 찾아서

피부는 역시 차앤박
피부과전문의
연 구 열 전







지금 이글을 읽고 당신은 차앤박피부과의 어느 병원의 대기실에 앉아 있거나 차앤박피부과 홈페이지를 보다 우연히 이 페이지에 머무른 것일 수도 있습니다. 첫 방문이든, 소개를 통해서 알게 되었든 간에 23년 피부주치의, 차앤박피부과에 입성한 것입니다.

누군가는 묻습니다.
차앤박피부과의 장점이 무엇인지에 대해서요.
조금은 망설이다 답합니다.

“강점은 차앤박피부과라는 것입니다.”



천안불당점
김현조 피부과전문의



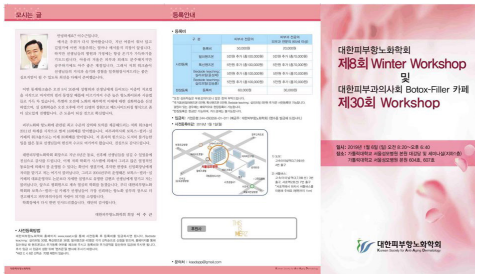
노원점
송원근 피부과전문의

우문현답!!!

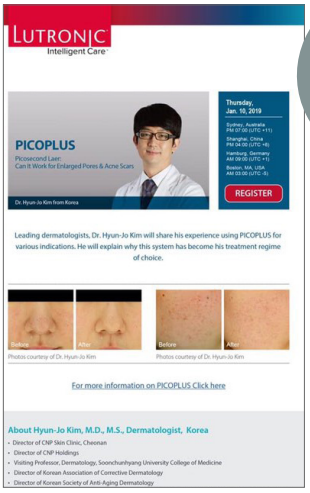
그렇게 봐주셨다면 감사합니다만 이런 질문은 수도 없이 받아 본 입장에서는 해가 거듭될수록 위의 질문에 점점 구사 단어가 줄어듭니다.
장점이 없어서일까요. 너무 겸손해서. 그렇지 않습니다.
피부과전문의 의료진으로 구성된 피부만을 고집하며 여기까지 온 어떻게 보면 참 융통성 없는 병원입니다.
다른 진료과로 눈길을 돌리지도 않았고,
과도한 홍보나 시술비용을 낮추는 행위는 하지 않습니다.
반칙없는
그저 피부만을 고집하는 병원입니다.
이렇다할 TV를 켜면 나오는 스타 원장님도 없습니다.

그런데 말입니다.

보이지 않는 곳에서
꾸준히 연구하며,
피부과 영역에서의 입지를
묵묵히 쌓아 올리고 있습니다. 그 활동상을 살짝 소개해드리겠습니다.









천안불당점
김현조
피부과전문의

웹세미나, 랜선으로 전하는 임상노하우를 선보이다.

왕성한 논문 집필과 학회 강연으로 여념없는 천안불당점 김현조 피부과전문의는 2019년 기해년에도 바쁜 일정을 소화하고 계십니다. 2019년 1월 6일 서울성모병원에서 개최되었던 대한피부항노화학회에서"필러를 이용한 아름다운 입술 만들기", "종아리, 승모근 보톡스 시술" 에 대하여 강의를 진행하였습니다.
글로벌 시대에 사는 우리는 해외 학회나 해외 고객을 대상으로 영어로 프레젠테이션을 진행해야하는 순간을 종종 마주합니다. 아무리 내용이 좋아도 그 내용을 전달하는 사람의 역할은 너무도 중요합니다. 지난 1월 10일 해외 의사들을 대상으로 인터넷을 기반으로 한 웹세미나를 진행하였습니다. 랜선으로 호주, 중국, 독일과 연결하여 피코세컨드 레이저에 대한 강의 후 해외 의사들의 질문에 답변 주는 WEB-SEMINAR 강의였는데요. 모공, 홍조, 색소에 효과적인 피코세컨드 레이저도 반응이 뜨거웠지만 웹을 기반으로 하는 세미나 영역의 진출은 세계로 나아가는 차앤박피부과의 위상을 드높여 주는 뿌듯한 경험이었습니다.



1



2

노원점
송원근
피부과전문의

초음파리프팅을 잘하는 병원이 교육도 잘한다

노원점 송원근 원장님은 2011년부터 초음파리프팅 임상 연구를 꾸준히 해오면서 해당 유저미팅을 비롯하여 카자흐스탄, 말레이시아, 러시아 등의 의료진을 대상으로 초음파 리프팅을 교육해 왔습니다. 노원 차앤박 초음파 리프팅 클리닉에는 이러한 임상 노하우는 물론 고객의 리프팅의 다양한 요구를 충족시키기 위한 노력들이 진행되고 있습니다.


3


7


6


5


4

1. 울쎄라 리프팅 유저 미팅 강연(2011.7.9) / 2. 울트라포머 리프팅 유저 미팅 패널 토의(2014.2.9) / 3. 카자흐스탄 의사 대상 울트라포머/슈링크 리프팅 교육(2015.5.14) / 4. 말레이시아 의사 대상 울트라포머/슈링크 리프팅 교육(2015.5.29) / 5. 카자흐스탄 알마티 미용학회 초청 강연 및 시연(2015.9.17~19) / 6. 러시아 카자흐스탄 아제르바이젠 의사 대상 슈링크/울트라포머 세미나(2015.12.15) / 7. 우즈베키스탄 의사 대상 원내 세미나(2016.2.22)

이제는 말할 수 있습니다.

차앤박피부과는 여전히 내실을 다지기 위한 에듀시스템이 있을 뿐 아니라 정기적인 닥터세미나를 진행하고 있습니다.
그리고 그 속에는 내공을 집대성한 임상 노하우의 교류가 이어집니다.

차앤박피부과 전문의, 당신의 주치의로 받아 들일 준비가 되었습니까?

환 . 영 . 합 . 니 . 다 .