

2010. 11/12

CNP 차앤박피부와 웹진 CNP ON (온)은 격월로 발행되는 온라인 매거진입니다.



핫클리닉 Hot Clinic

피부미인 스케줄링

2010년 마무리하기 전에 내 피부도 재점검

PAGE : 2



편인터뷰 Fun Interview

재능기부!! 우리는 피부사랑을 실천해요
피부사랑나눔회 활동기

PAGE : 5



줌인 Zoom In

피부과치료도 소셜네트워크시대
분당서현 차앤박피부와

PAGE : 7



해피타임 Happy Time

스마트폰이 뭐길래?
디지털문외한 탈출 가이드

PAGE : 9



포스트잇 Post-it

맑고 투명한 피부비결 마크로비오틱
인천 차앤박피부와 최미정 간호사

PAGE : 11



칭찬 릴레이 Praise Relay

달콤한 나의 스킨하우스, 차앤박 수원점
대학생 허유란씨가 추천하는 김현정 팀장

PAGE : 15

인터넷 웹사이트 <http://www.cnpskin.com/webzine>에 방문하시면 CNP 차앤박피부와 웹진을 보실 수 있으며, 댓글, 방문후기 작성시 행운이 따릅니다.

햇클리닉 : Hot Clinic

CNP 차안박의 피부과 시술을 좀더 쉽게 이해할 수 있도록 소개하는 코너입니다. 많은 정보 얻으시고 예뻐지세요!



“ 2010년 마무리하기 전에 내 피부도 재점검, 피부미인 스케줄링

태초에 인간이 되고자 하는 곰과 호랑이가 있었다. 그들에게 주어진 미션은 마늘과 쑥만을 먹고 백일을 견디라는 것. 이 경주의 승자는 백일을 인내했던 곰이었다. 갑자기 웬 곰과 호랑이이야기냐고? 한 CF처럼 세상만사 생각대로 되면야 좋겠지만 그저 그냥 되는 것은 없다. 피부도 마찬가지다. '피부과에 가야하는데'라고 생각만 한다고 어느날 갑자기 광채피부로 거듭날 수 있는 건 아니다.

무엇보다 레이저 한번 받았는데 여드름흉터가 사라지고 도자기 피부가 됐다고? 물론 이런 레이저나 피부과 치료가 있다는 건 피부과 입장에서 반길 일이지만 현실은 그렇지 않다. 피부과전문의의 처방과 본인의 노력, 그리고 '백일'이라는 시간이 필요하다. 2010년을 마무리하기 전 다시한번 내 피부를 점검하고 피부미인에 한발짝 다가가 보자.



Change your skin mission 1 여드름 소탕작전

여드름은 불치병이라고 한다. 낫는다 싶으면 다시 염증이 생기고 좀 괜찮다 싶으면 오돌토돌 자리를 박차고 나오기 때문이다.

이런 이유에서 차안박피부과의 여드름치료는 트러블을 일으키는 피부의 상태를 이해하고 기본부터 바로 잡기 위해 노력한다.

여드름집중치료를 위하여 각질제거와 염증치료를 병행하는데 아무리 효과적인 치료를 하고 싶더라도 각질로 피부가 막혀 있다면 무용지물이기 때문이다.

여드름균과 확장된 피지선을 파괴하여 근본적인 여드름의 원인을 바로 잡는다. 궁극적으로 재발 방지를 하기 위함이다. 또한 여드름 치료 후 울긁불긋 남은 붉은 자국을 치료해 진피층까지 패여 영구적인 흉터로 남는 것을 사전에 방지한다. 이렇게 기본에 충실하면서 재발방지에 힘쓰는 뿐만 아니라 여드름 발병후 생기는 자국치료를 병행한다. 목표는 바로 여드름이 나기전의 피부로 돌아가는데 있기 때문이다.



Change your skin mission 2 여드름흉터 bye bye

여드름 흉터는 여드름 발병후의 관리소홀로 평생을 시지프 인생으로 살게 되는 치명적인 질환이다. 즉 여드름흉터는 피부의 진피층까지 패여 수술적인 요법으로 치료가 가능하다. 자연스럽게 회복되지 않는다는 점에서 전문적인 치료가 필요하다. 차안박 독자치료 DRT진피재생술은 진피층에 핀홀을 만들어 피부의 재생을 유도하는 시술로 치료부위가 탄화되지 않아 재생이 매우 빠르다. 인트라셀 치료는 콜라겐이 촘촘하게 재배치되는 과정 중에서 피부탄력이 증대되고 모공을 조이는데 탁월한 효과가 있다. 모공과 흉터가 없는 피부를 꿈꾸는 이들에게 희소식이 아닐 수 없다.



Change your skin mission 3 탄력있고 탱탱피부 연출

나이가 들면서 피부의 진피층에 있는 교원질(콜라겐)의 양이 감소하며 탄력 섬유에도 변화가 오게 된다. 결과적으로 피부의 이완이 와서 주름이 나타나는 것이다. 울세라는 세월의 흐름에 따라 어쩔 수 없는 게 피부노화에 해결방안을 제시한다. 피부의 탄력과 주름생성에 관련 있는 피부층(SMAS)을 치료하는 신개념 리프팅 시술인 것이다. 진피층의 섬유아세포와 콜라겐 섬유를 재생하여 늘어지고 처지는 피부를 당겨주어 탄력있고 탱탱한 피부를 연출한다. 차안박피부과의 노화대책은 이렇듯 세월을 이겨낼 수 있는 힘을 불어 넣어준다. 3개월 후 가장 변화된 모습을 만나볼 수 있다.



Change your skin mission 4 기미색소 이젠 잊어줘요!

피부과 치료 중에 가장 까다롭고 인내가 필요한 게 바로 색소질환이다. 나이가 들면서 피부는 색소를 만드는 색소세포의 기능이 떨어지고 일부는 오히려 색소를 더 만들어내서 얼룩얼룩해 보인다. 또한 태양이 떠 있는 지구에 살고 있는 이상 완벽한 자외선 차단이란 거의 불가능하기 때문에 색소질환의 위험에 항상 놓이게 된다. 이러한 이유에서 언제든지 재발할 수 있기 때문이다. 차안박피부과의 색소질환 치료는 진피층에 흩어져 있는 색소를 파괴하고 올라오는 색소를 지속적으로 억제하는데 있다. 기미레이저와 쿨젠테라피의 병행 치료로 복잡다단한 기미치료를 마침표를 찍는다. 백일이면 맑고 투명한 피부를 가질 수 있다.



편인터뷰 : Fun Interview

CNP 차앎박피부와와의 인연이 있는 좋은 사람들을 공간입니다.
우리 모두가 이 공간에 주인공이 될 수 있습니다.



“재능기부!! 우리는 피부사랑을 실천해요

피부사랑나눔회 활동기

연말연시가 다가오면서 최근재능기부에 대한 관심이 뜨겁다. 간단하게 말해서 잘 할 수 있는 분야가 있으면 무엇이든 필요한 사람들에게 나눠주는 것인데 차앎박피부와 지점에서도 이러한 훈훈한 소식들이 들려왔다. 대한피부과의사회에서 결성된 '피부사랑나눔회'에 차앎박피부와 4개 지점이 참여하고 있는 것이다. 피부사랑을 실천하고자 하는 뜻이 모여 봉사활동을 하다보니 참여한지 채 일년이 되기도 전에 뜻하지 않는 특별한 경험을 하고 있다고 한다. 바로 참여 하는 병원 구성원간의 결속력 증진과 행복나눔이 그것이다.

경생원에서 봉사활동을 시작하게 된 계기가 궁금했다. 강남점 심재홍 원장은 '피부사랑 나눔회는 지난 3월 대한피부과의사회에서 작은 나눔을 실천하고픈 피부과 전문의와 자원봉사자들이 주축이되어 결성된 모임입니다. 현재 서울과 근교지역의 소아청소년 사회복지시설을 매달 한번 방문하여 피부질환과 무료 여드름 치료를 시행하고 어려운 가정의 우수학생과 한 명씩 일대일 결연하여 활동합니다. 차앎박피부과에서도 4개 지점(신촌, 강남, 명동, 의정부점)에서 참여하고 있습니다.' 라고 그 인연을 설명해 주었다.

첫 만남에서의 어색함은 방문이 계속 되면서 사라지고 먼저 다가와 피부과 민을 털어놓을 정도로 가까워졌다고 한다. 신촌점 박건수 원장은 '한번 갔을 때 평균 10명 정도의 학생들에게 여드름치료를 합니다. 무엇보다 한창 얼굴 피부에 민감하고 관심이 있는 중, 고등학교 남녀 학생들이(특히 고등학생) 반응이 좋은데 심한 여드름의 경우는 스케일링을 하고, 경증인 경우에는 여드름 제거와 진정팩을 하는 등 병변에 따른 척시술을 하게 됩니다. 허락된 시간이 한달에 하루 뿐이다 보니 마음이 급하지만 어린 학생들이라 치료에 반응을 잘 합니다.'고 전했다.

이러한 이유에서 명동점 유정민 원장은 한달에 한번 치료라는 아쉬움 때문에 치료 후에 학생들과 대화를 더 많이 하는 편이라고. 손으로 절대로 만지지 말고 세안을 꼼꼼히 하되 피부가 건조할 때는 보습제를 바르라는 것이다. 본 의 아니게 잔소리꾼이 되는 것 같지만 그게 다 여드름 고민없이 지나길 바라는 간절한 마음 때문이라고.

신촌점 박건수 원장은 덧붙여'여드름 피부에서 제일 중요한 것은 규칙적인 생활입니다. 규칙적인 수면과 식사가 기본이지요. 그다음에 적절한 세안 이구요. 물론 세안을 잘 한다고 해서 여드름이 줄지는 않지만 최소한 악화 요인은 줄일 수 있습니다. 계절에 적합한 보습을 해주면서 여드름 외용제를 같이 쓰면 좋을 듯 합니다.'고 귀띔했다.





피부사랑나눔회 활동을 통해 가장 큰 기쁨은 무엇일까?

의정부점 최문정 원장은 “처음에 봉사를 시작하기로 마음먹은 건 저 하나였는데 우리 병원직원분들도 하나둘씩 동참해서 소중한 일요일 한나절을 반납하고 저와 함께 치료하는 걸 도와주는 것이 너무 고맙습니다. 근무 시간 외에 동료들과 밖에서 함께 하는 시간을 갖는다는 것이 결속력도 단단하게 해줍니다. 정말 원내에서는 느낄 수 없는 특별한 경험으로 느껴집니다. 이 부분은 다른 지점의 원장님들도 동감하는 부분이라고 들었습니다.”라고 전한다. 더불어 봉사활동을 통해 각자의 변화된 일상은 자연스럽게 병원을 방문하는 고객들에게 전이되고 있는 것이다.

진정한 아름다움은 실천에서 나온다는 걸 몸소 보여주는 **차안박피부의 따뜻한 이야기**다.



줌인 : Zoom In

CNP 차안박 피부과의 지점을 소개하는 코너로 보이지 않는 2%까지 지점의 면면을 시원하게 소개해 드립니다.



“ 피부과치료도 소셜네트워크시대, 피부는 포기하지 마세요!

차안박피부와 분당서현점

천당 밑에 분당이 있다라고 말할 정도로 더할나위 없이 사람살기 좋은 지역인 분당. 조선시대에도 변화한 지역이었다고 하니 활발한 경제활동에 기반한 특유의 여유로움이 대대손손으로 이어지고 있는 듯하다. 차안박피부와 분당서현점의 차분함과 은은함의 기원이었던 것이다.

피부 순수공간



개인에 맞는 레이저 병행치료로 만족도 배가

분당서현점의 고객은 전연령층을 망라한다. 말그대로 '피부과주치의이기 때문'이라고 하석준 원장은 전했다. 직장인들과 학생들의 비중이 높고 여드름 질환치료에 대한 니즈가 높지만 최근 들어서는 남성들의 리프팅 케어가 늘고 있다는게 작은 변화라고 귀띔했다.

11/12월은 연말연시의 각종 행사를 대비하는 시기이기도 하고 면접/웨딩 등 주요 개인적인 행사들이 많을 때이다. 또한 본격적인 겨울철 자신을 업그레이드 할 수 있는 피부과 치료에 대한 관심이 높아지기 때문이다. 이러한 이들에게 하석준 원장은 여드름 질환치료를 예를 들어 당부에 말을 건넸다.

“이런 시기일수록 많은 기대를 가지고 오는 환자들에게 중요한 것은 시술프로그램을 안내해주는 것으로 끝나는 게 아닙니다. 예를 들어 여드름질환의 경우 병원에서의 꾸준한 치료와 본인의 노력이 병행되어야 합니다. 교과적인 치료가 아니라 환자 개인에 맞는 맞춤프로그램을 제안해 주고 그동안의 임상노하우에 기반한 성실한 치료로 좋은 결과를 이끌어내고 있습니다. 신뢰만큼 중요한 것 없는 것 같습니다.” 하석준 원장은 소셜네트워크서비스가 주류를 이루는 시대인 만큼 피부치료도 개인 맞춤 치료에 대한 고객들의 이해도가 꽤 높다고 한다.

긍정의 힘, 피부치료에도 도움

분당서현점의 고객은 전 연령층을 망라한다. 말그대로 '피부과주치의이기 때문'이라고 하석준 원장은 전했다. 직장인들과 학생들의 비중이 높고 여드름 질환치료에 대한 니즈가 높지만 최근 들어서는 남성들의 리프팅 케어가 늘고 있다는 게 작은 변화라고 귀띔했다.

11/12월은 연말연시의 각종 행사를 대비하는 시기이기도 하고 면접/웨딩 등 주요 개인적인 행사들이 많을 때이다. 또한 본격적인 겨울철 자신을 업그레이드 할 수 있는 피부과 치료에 대한 관심이 높아지기 때문이다. 이러한 이들에게 하석준 원장은 여드름 질환치료를 예를 들어 당부에 말을 건넸다.

"이런 시기일수록 많은 기대를 가지고 오는 환자들에게 중요한 것은 시술프로그램을 안내해주는 것으로 끝나는 게 아닙니다. 예를 들어 여드름질환의 경우 병원에서의 꾸준한 치료와 본인의 노력이 병행되어야 합니다. 교과적인 치료가 아니라 환자 개인에 맞는 맞춤프로그램을 제안해 주고 그동안의 임상노하우에 기반한 성실한 치료로 좋은 결과를 이끌어내고 있습니다. 신뢰만큼 중요한 것 없는 것 같습니다." 하석준 원장은 소셜네트워크서비스가 주류를 이루는 시대인 만큼 피부치료도 개인 맞춤 치료에 대한 고객들의 이해도가 꽤 높다고 한다.





해피타임 : Happy Time

CNP 차안박 피부과의 기분 좋은 소식 및 전 지점이 참여하는 캠페인, 제휴, 온오프라인 등의 현장스케치를 담았습니다.



“스마트폰이 뭐길래? 디지털 문외한 탈출 가이드

약 1년전쯤 아이폰이 국내출시되었을때의 진풍경이 하나 있었다. 아이폰 공식 론칭페스티벌에서는 예약 구매한 6만여 명 중 추첨을 통해 1,000명을 초청했고 1호 개통자는 11시간 30분이나 기다린 대학생 허모씨. 그게 대대적으로 TV를 통해 반영되었을때 아연실색할 수 밖에 없었다. 아이폰이 뭐길래? 도대체 스마트폰이 뭐길래?



컴퓨터 기능을 갖춘 휴대전화인 스마트폰에 관심이 집중되기 시작했고 아이폰 출시 7개월 만에 아이폰 가입자수 75만, 전체 스마트폰 가입자 수가 200만을 넘어섰다. 전체 휴대전화 가입자가 약 4900만명, 그중에 4~5%가 스마트폰을 사용하고 있는 것이다. 10명 중 1명이 스마트폰을 사용하게 될 것이라는 예측 속에 2011년에는 흡수력이 어느 민족보다 뛰어난 우리의 특성을 봤을때 대부분 스마트폰을 지금 휴대폰처럼 들게 될 것이라고 전망하고 있다. 90년대를 풍미했던 삐삐를 단시간 실종시킨 사례만 보더라도 뻔한 상황이다.

스마트폰에 대한 이야기는 이쯤에서 접어두고 환경이 이렇다 보니 이제 어디에서든 접할 수 있는 소셜네트워크 그 중에서도 가장 쉽게 접하는 게 트위터다. 지구촌을 넘어 지구패밀리가 되는데 스마트폰만큼 일조를 하는게 어디 있을까?

신물이 나게 듣다보니 그저 그런거 같은데 막상 시작해보려고 하면 잘 안되는게 또 소셜네트워크다. 블로그 카페에 이제 막 익숙해지려고 하는데 소셜네트워크서비스에 대한 압박으로 지친다는 이들도 많다. 하지만 배워야 산다. 신인류족을 사는 만큼 기본은 좀 해주자. 팔로어, 팔로잉, 페이스북을 말하고 있을때 대중 말을 알아들을 수 있는 기본기를 다질 수 있을까?

이런 이유에서 이러한 답답증은 조금 해결해줄만한 가이드를 연말선물로 마련했다.

다음카페 상상마케팅클럽 <http://cafe.daum.net/shop119> 온라인마케팅을 위한 전반적인 지식을 습득할 수 있다. 교육비용도 1~5만원이고, 영수증도 발행해준다. 또한 몇회씩 이어지는 강의라기 보다는 단발적인 특강 형식이 많아 용이하다.

블로그아카데미 <http://cafe.daum.net/blogacademy> 좀더 심층적인 소셜네트워크서비스를 배우고 싶다면 심도 있게 진행하는 블로그아카데미에 노크해보도록 한다. 소셜미디어마케팅 활용 전문과정 등 인적네트워크를 덤으로도 얻을 수 있다.



팔로어가 되어 보세요!

차앤티피부와 공식 트위터 <http://twtkr.com/cnpon>

천안점 김현조 원장님 트위터 <http://twtkr.com/skinDr1355>

평촌점 이상정 원장님 트위터 <http://twtkr.com/cnpskin12>

포스트잇 : Post it

CNP 차앤박피부와 가족의 추억에 노랑, 파랑, 빨강의
포스트잇을 붙여 모두의 추억으로 엮어가는 코너입니다.
hasowsow@cnp skin.com



“ 맑고 투명한 피부비결 마크로비오틱

사진, 글 인천점 최미정 간호사



대학때 “웰빙”이라는 리포트를 준비하는 과정에서 알게된 <마크로비오틱> 웰빙이 화두가 되면서 음식과 건강은 비례하고 한국 역시 슬로우푸드, 로하스, 오가닉 유기농친환경식품으로 눈길을 돌리고 있다는게 내 리포트의 요지였다. 마크로비오틱은 macro(큰, 위대한) + bio(생명) + tic(방법, 기술)의 합성어로 일본의 장수건강법에서 유래 되었다.

마크로비오틱은 우리에게 익숙한 신토불이와, 일물전체, 자연생활, • 음양조화 등 네 가지 원칙을 따른다. 어렵다 생각할 수 있는데 제철 야채에서 자연의 힘을 최대한 얻을 수 있으므로 ‘신토불이’인 것이고, ‘일물전체’는 음식 재료를 부분 부분 먹지 말고 전체를 통째로 먹자는 의미다. 껍질이나 뿌리에 있는 영양소 때문이기도 하지만 통째로 먹어야 음식의 기운을 온전히 받을 수 있다는 이유가 더 크다. ‘자연생활’은 인공적인 음식을 피하고 자연식을 하자는 것. 양념도 자연의 힘으로 숙성시킨 된장 • 간장을 사용한다. 또 ‘음양조화’란 몸과 음식의 음양균형을 맞추자는 것이다.

일본에서 약 10년 전에 유행했다가 다시 그 열풍이 시작되고 있는데, 최근에는 드라마 <스타일>에서 류시원 셰프가 추구했던 요리방식으로 알려졌다. 리포트 만으로 끝날 것 같던 내가 직접적으로 접한지는 일년 정도 되었다. 인스턴트 음식이 난무한 가운데 마크로비오틱이 조금은 번거로운 게 아닌가 생각되지만 사실 마크로비오틱의 우리 어머니들의 정성과 일맥상통한다. 즉 모든 음식의 맛은 정성이라는 것이다. 아무리 숨쉴 좋은 요리사라 하더라도 마음과 정성이 없다면 그 음식 또한 맛과 질이 떨어질 진다. 하지만 숨쉴가 없더라도 마음을 다 한다면 그 음식은 최고가 될 있다. 마크로비오틱 요리의 출발점이다.

바쁜 사회에서 주는 음식 말고, 자연에서 주는 음식이야말로 정성이 가득한 음식이다. 대부분의 인스턴트 음식은 간편하고 빠르게 조리하여 다양한 맛을 느낄 수는 있지만, 마크로비오틱은 제철음식을 자연 그대로, 인위적인 조리과정을 생략하여 식품 자체를 먹는 방법이기에 오히려 더 간단하게 건강까지 챙길 수 있는 요리인 것이다. 전통적인 우리 어머니들의 음식요법이다.

이럼에도 불구하고 마크로비오틱은 아직 활성화가 되지 않아 모임의 자리가 많지 않다. 이런 이유에서 이와사키 유카라가 쓴 책이나 인터넷에서 공유되고 있는 레시피를 이용하여 요리하고 있다.

마크로비오틱 요리를 접하고 나서 달라진 점이 있다면 바로 육체와 심신의 건강이다.

음식으로 맛의 행복함, 배부름의 포만감은 느껴보았지만 건강함을 느껴본 적은 없었는데, 마크로비오틱은 식품 고유의 맛을 느낄 수 있어 자연을 먹는 듯해 건강해지는 듯하다. 아무래도 맵고, 짜고, 달고하는 자극적이지 않고 육류보단 채소위주의 식단이기에 평소 소화장애를 많이 겪었는데 요즘엔 몰라보게 좋아졌다.

마크로비오틱 식단을 통해 고혈압, 당뇨를 조절하기도 하고 아토피 개선과 불임증에도 좋다고 하는데 나 역시 소화장애를 극복하는데 도움을 주었다.

가장 좋아하는 마크로비오틱 레시피는 직접 개발한 최미정표 모듬버섯볶음과 발사믹식초소스를 곁들린 두부요리다.



사실 처음 마크로비오틱이라는 맛에 적응하기엔 쉽지는 않다. 평소 우리가 먹는 음식들은 색이 강하고 맛도 강하기 때문에 '맛깁스럽다'라는 표현이 맞는 것 같다. 하지만 마크로비오틱은 맛있다라는 느낌을 받을 수 있지만 '깁끔하다', '정직하다'라는 표현이 어울리는 것 같다.

환경적인 요인으로 신종 바이러스 및 환경오염으로 비롯해 많은 사람들이 면역성도 약해지고 건강에도 적신호가 많이 나타나는 현실이다. 또한 경제의 어려움을 통해 겪어야 할 스트레스만 해도 장난 아닐 것이다.

아파서 병원가고 아파서 약을 먹는 것이 우선이 아니라 음식을 통해서 병을 예방하고 약 대신 음식을 취한다면 더욱더 건강해질 수 있는 비결이 아닐까 싶다. 물론 **맑고 투명한 피부의 비결**이기도 하다.

고령화시대에 맞게 라이프스타일을 추구하는 마크로비오틱을 접목시켜 보는 것도 또한 나의 인생의 즐거움이다.

Macrobiotic Recipe

최미정표 모듬버섯볶음과 발사믹식초소스를 곁들린 두부요리

재료

새송이(30g), 느타리(30g), 표고버섯(30g), 부추(10g), 두부(100g), 감자껍질(20g), 올리브오일(20g), 천연소금(5g), 발사믹식초(20g), 간장(20g), 검은깨(1g)

Macrobiotic Recipe

1. 감자를 깨끗이 수세 및 세척하여 껍질을 벗긴 후 준비한다.
2. 두부는 가로5cm세로3cm 커팅 후 끓이는 살짝 2분간 데친 후 체반에 받쳐 준비한다.



3. 버섯을 깨끗이 수세 및 세척 후 새송이, 표고버섯, 느타리는 얇게 3cm길이로 채썬다. 부추도 수세 및 세척 후 3cm길이로 컷팅 후 준비한다.
4. 간장+발사믹식초+검은깨를 넣고 냄비에 넣고 끓인 후 식혀 준비한다.
5. 준비한 감자껍질을 후라이팬에 올리브오일(10g)을 넣고 감자껍질을 볶는다. 어느 정도 익으면 천연소금(2g)을 넣고 체반에 받쳐 식힌다.



6. 준비한 모든 버섯을 후라이팬에 올리브오일(10g)을 넣고 볶다가 천연소금 넣고 살짝 2분 간(숨이 죽기전까지) 볶다가 부추를 넣고 1분간 볶아 체반에 받쳐 준비한다.
7. 접시에 감자껍질을 깔아놓고 그 위에 두부를 올리고 식혀놓은 소스를 뿌려 완성한 후 다른 한쪽에 볶아놓은 버섯을 이쁘게 놓고 완성한다.

Macrobiotic Recipe



TIP

감자의 성분

단백질지방당질섬유질비타민B₆가 들어있고, 암을 억제 하는 글로코겐산이 풍부하게 들어있으면서 위염, 위십이지장궤양에 감자가 좋은 것으로 알려져 있다(갈륨부족의 질병에도 좋다)

두부

체내의 신진대사와 성장발육에 꼭 필요한 아미노산, 칼슘, 철분 등 무기질이 다량으로 함유되어 있는 단백질 식품이며, 콩 단백질의 그리시닌과 알 부민등을 응고시켜 만든 두부의 소화율은 콩의 소화율 보다 65%보다 높은 95%에 달한다.



칭찬릴레이 : Praise Relay

칭찬은 거래도 춤추게 한다고 합니다. CNP 차안박피부과의
보석 같은 여러분을 추천하고 칭찬하는 공간입니다.



“ 너무 달콤한 나의 스킨하우스, 차안박피부와 수원점 ”

대학생 허유란씨가 칭찬하는 김현정 팀장

오랜기간 동안 수원점에 출근도장 찍듯 찾는 고객이 있다는 소식을 접하고 제일 처음 들었던 생각은 “피부가 많이 안 좋으신가 보구나.”였다. 한편으로는 수원점만을 고집하는 이유가 있지 않을까란 생각에 이르렀다. 무엇보다 흔쾌히 수원점을 너무 너무 칭찬하고 싶다는 허유란 고객!

차도녀(차가운 도시 여자)의 쉬크한 웃음을 보이며 수원점에 들어섰지만 약간의 어색함이 흐르기도 했다. 그때 반갑게 맞이하는 김현정 팀장. 오늘 허유란 고객이 칭찬하는 주인공이기도 하다.



“고등학교때도 나지 않던 여드름이 대학 새내기가 되면서 갑자기 올라오기 시작했어요. 아우~ 너무 속상했죠. 아토피까지 심해서 정말 고민이 많았답니다.”

주책없는 여드름에 우는 사람은 한두명이 아닌가 보다. 다 큰 마당에 생긴 성인여드름으로 마음 고생이 얼마나 심했을지 짐작이 갔다. 무엇보다도 사람인지라 성인여드름의 악순환은 스트레스가 가속화시킨다. 여드름이 생기는 스트레스 받고 스트레스로 인해 여드름은 더욱 출몰하게 되는 성인여드름의 마수에 걸려들었다는 허유란 고객.

“처음에는 뷰티샵을 갔어요. 무엇보다 부담감이 없잖아요. 비용도 그렇고 친구들이랑 기분전환하러 가끔 갈 수 있는 장소였으니까요. 그런데 나아지지 않는거예요. 정말 치료받아야 할 질환이라는 생각이 드니까 전문병원을 찾게 되더라고요.”

처음 차앎박피부를 들어섰을때의 느낌은 어땠을까.

“뭔가 다르다는 느낌. 내 피부를 잘 아는구나 라는 생각이 들었어요. 전문가 집단 같은 뭐 그런 느낌이랄까요. 내 피부가 예전처럼 돌아갈 수 있겠구나라는 안도감 같은게 들었습니다.” 허유란 고객은 맞춤 컨설팅을 받고 당시의 피부 고민을 200% 해결할 수 있었다고 귀띔했다. 보통은 고민을 해결하고 나서는 피부과를 계속 내원하는 일은 많지 않다. 하지만 여전히 일주일에 한번은 수원점을 방문하는 이유를 물었다.

“맞아요. 내 피부는 예전의 피부로 회복됐어요. 그리고 지금까지 유지하고 있지요. 바로 이 **유지의 비결** 때문이랍니다. 진단을 통해 제 피부가 아토피도 있고 예민한 피부라는 걸 알았어요. 그리고 언제든 여드름이 출몰할 수 있다는 점도요. 그걸 용납할 수는 없었습니다. 피부 컨디션을 항상 최고로 유지하고 싶은 마음에 전 매주 피부에 투자하고 있습니다.”

무엇보다 김현정 팀장의 **큰언니** 같은 포근함이 그녀에게 믿음을 준다고 한다. 병원에 들어섰을때 어김없이 인사를 건네오는 김현정 팀장.

“아무리 집같이 편안 피부과이고 나의 피부주치의라고 하더라도 소극적인 제 성격에 먼저 웃고 말 건다는 게 쉽지 않아요. 그런데 김현정 팀장님은 꼭 언니 같아요. 일상적인 안부지만 그 속에 담긴 친숙함이 느껴 지거든요. 그리고 너무나 친절한 내 피부주치의 이민숙 원장님까지. 정말 내 피부의 집 같은 곳입니다.”

허유란 고객에게 차앎박피부과 수원점은 스킨하우스다.