

피부에 진심인 압구정 차앤박피부과의 20년 이야기

박진성 대표 원장

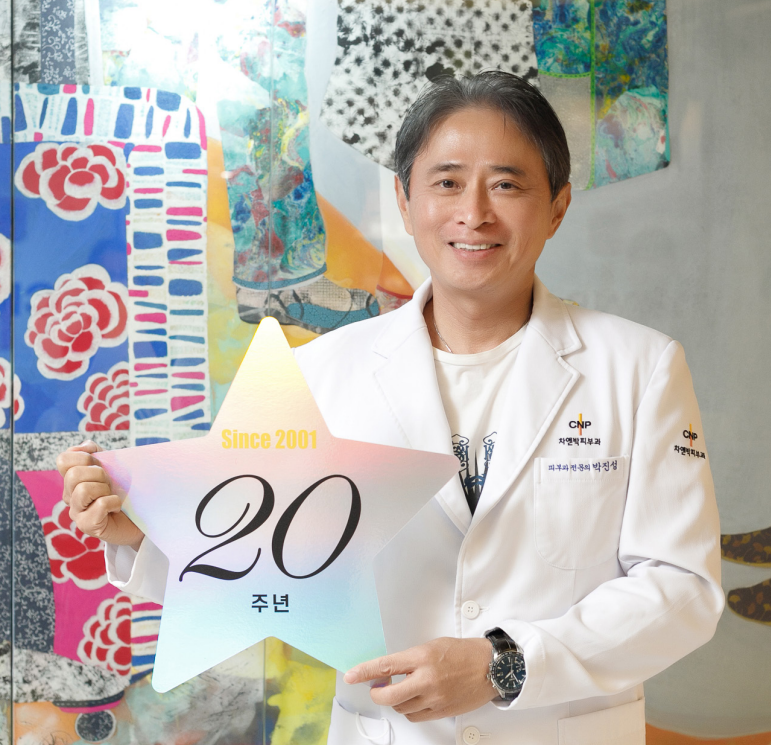
가을의 기운이 막 느껴질 즈음
압구정 차앤박피부과를 찾았
다. 20년 동안 서울 그것도 강
남의 뷰티 메카에서의 여정은
언제나 흥미롭다. 오롯이 피부
건강에 진심인, 압구정 차앤박
피부과의 이야기다.



피부는 내 건강의 바로미터, 여드름 재발 악순환 고리 끊기 중요

“20년 동안 진료하다 보니 얼굴만 봐도 환자의 기본 건강 상태는 알 수 있어요. 피부는 온 몸의 피부 면적으로 보았을 때 약 9%에 해당하지만 우리 몸 건강의 여러 신호들을 보여주기도 하거든요. ‘여드름 치료는 차앤박피부과’ 인데 간혹 치료 후에도 금세 재발, 악순환을 끊지 못하는 환자들이 있습니다. 피부과 전문의로서 진심으로 그 분들의 고민을 해결해 드리고 싶었습니다.”

‘이건 단순한 피부 트러블의 문제가 아니다’는 생각에서 오랜 기간 해당 환자군을 연구하고, 생활습관 이모저모까지 살피면서 런칭한 프로그램이 ‘여드름 8주 치료 프로그램’이다. 병원의 다양한 치료 프로그램으로 시너지를 낼 수 있도록 치료하되 환자 개인의 생활습관 및 영양 불균형, 스트레스 지수를 고려해 치료 스케줄을 설계했다.



말 그대로 여드름 치료의 개인화로 많은 환자들이 여드름 재발의 악순환에서 자유로워 질 수 있었다. 여드름은 불치라는 오명 대신 해결할 수 있다는 희망을 드리게 된 부분에 보람을 느낀다는 박진성 대표 원장이다. 결국 피부는 온 몸의 건강 상태를 보여주는 최대 장기임을 알게 되었을 뿐 아니라 환자의 피부 건강을 나아가 건강에 대한 진심이 결과로 보여진 대목이다.

피부 건강을 위한 다양한 고민, 환자와의 소통이 답

피부 역시 건강이라는 화두와 연결이 되는 요즘, 다시 광채 피부에 대한 관심이 고조되면서 피부 본연의 건강함이 강조되고 있다. 피부와 치료를 증진 시키는 스킨 부스터, 수액 요법 역시 그 맥락에서 회자되고 있는 것. 통합의료의 관점으로 보조적인 여러 치료들이 결합되는 부분은 피부의 치료 효과를 높이고, 유지할 수 있도록 돕는 역

할이 되는 것이다.

“여드름 8주 치료프로그램을 통해 원인이 다양한 만큼 예방이나 방어 역시 전방위적으로 이뤄져야 한다는 생각을 했어요. 그래서 환자와의 상담을 통해 놓치고 있는 부분이 없는지 점검하게 됩니다. 최선을 다해 치료하고 이후 환자가 일상으로 돌아갔을 때 주의해야 하는 부분, 생활습관 교정 등이 그것입니다. 불면증/ 과도한 스트레스는 피하고, 수분 섭취를 적극 권장하는 것으로 요약됩니다.” 20년 동안 이 지역의 피부주치의로서 함께 할 수 있었던 것 또한 이러한 환자와의 유대와 공감에서 기인했다고 말할 수 있다.

피부 건강 지키기는 현재진행형, 내 피부에 관심 갖기

어떻게 해야 피부가 좋아질까라는 질문이 일상이었을 그에게 다시 한번 피부 건강 나아가 건강을 위한 기본지침에 대해 조언을 구했다. “피부의 신호를 잘 감지하고 방심하거나 방임하면 안됩니다. 더 큰 문제를 가져오기 때문인데요. 가장 강조하고 싶은 것은 ‘그냥 넘기지 않는 것’입니다. 현대인들은 바쁘다는 이유로 매일 내 몸에 양질의 영양분을 제공할 수 있는 가장 간단한 기회인 식사와 수분 섭취에도 소홀한 경우가 있습니다. 이게 습관이 되고, 피부가 보내는 신호 역시 대수롭지 않게 생각하죠. 건강은 어떤 특정 시기에 지키고 유지하는 게 아닙니다. 매번 살피고 문제가 생겼을 때 바로 해결하는 지혜가 필요합니다.” 트러블이 생겼을 때는 즉시 피부과 방문하기와 같은 실천도 중요하다. 피부가 우리 몸 건강을 반영한다는 사실 하나 만으로도 안티 스트레스나 숙면, 균형잡힌 영양 섭취 등은 아무리 강조해도 지나치지 않는다고 조언했다.

오롯이 피부 건강에 진심인 박진성 대표 원장의 이야기는 차앤박피부과 공식 유튜브를 통해서도 만나볼 수 있다.

박진성 피부과 전문의의 피부가 좋아지는 생활

TIP

안티 스트레스

육체적, 정신적 스트레스가 누적되면 방어기전의 원활한 작동과 반응성 정도에 따라 피부는 거칠고 칙칙해지며 탄력을 잃어 처진다. 물론 노화도 가속화된다.

따라서 스트레스로부터 효과적으로 탈출하기 위해서는 정신적인 안정, 충분한 육체적 휴식, 고른 영양 섭취라는 삼박자

의 조화를 이뤄내는 것이 중요하다.



꿀피부를 위한 숙면

수면 중에는 성장 호르몬을 비롯한 몸 속 호르몬이 활발해지고, 모세혈관이 확장되어 혈액 흐름도 좋아지기 때문에 피부 역시 분비, 호흡 기능이 원활하게 이루어진다. 반면 부족한 수면은 피부의 신진대사가 저하되면서 다양한 피부 문제를 야기한다. 또한 수면 시간만큼 중요한 것이 수면의 질이다.

일정한 시간에 자고 일어나는 수면주기를 갖추는 것이 좋다.



이너뷰티 키워드 비타민/콜라겐

비타민은 전 연령대, 콜라겐은 20대 중후반으로 추천할 만하다. 비타민의 기능은 피부 보습은 물론 여러모로 신체 활동이 제대로 기능할 수 있도록 돕는다. 다만 몸 속에서 형성되지 않는다. 몸속 단백질의 33%를 차지하는 콜라겐은 나이가 들수록 합성되는 콜라겐보다 파괴, 배출되는 게 많아진다. 이너뷰티에서 비타민과 콜라겐을 기억해야 하는 이유다.

