

GROOMING SOLUTIONS

멋지고 활기차게 보이고 싶지만 여러 가지 문제로 고민하는 젠틀맨을 위한 그루밍 처방전.

병원에 가다

피부, 체형, 탈모 등으로 고민하는 남자는 '시술'을 생각하게 된다. '위험하진 않을까?', '효과는 좋을까?' 그 질문에 대한 해답을 얻고자 <젠틀맨> 남자 에디터들이 몸을 던졌다.

EDITOR 원종영 ILLUSTRATOR 이우식

10월의 어느 멋진 날을 위해

세상의 모든 반갑지 않은 변화처럼 나의 노화도 어느 순간 불현듯 찾아왔다. 처음 앞머리가 흰머리가 올라올 때도 그랬고, 눈가에 하회탈 주름이 잡히기 시작할 때도 그랬다. 마흔둘, 얼마 전부터 내게 찾아온 노화는 눈썹 사이 깊이 파이기 시작한 주름과 안면 홍조였다. 여자친구가 그랬다. "자기는 미간 주름 때문에 다섯 살은 더 들어보여." 우리 패션 에디터도 조심스레 말했다. "편집장님 처음 뵈 땀만 해도 뽀얀 얼굴이었는데 지금은..." 난 노화에 초연한 편이다. 세상 이치를 누가 거스를 수 있단 말인가. 나이보다 어려 보인다는 칭찬도 아직 다 마르지는 않았고, 하지만 나에겐 두 달 뒤 인생에서 가장 젊고 활기차게 보여야 하는 날이 기다리고 있었다. 결혼식. 게다가 신부는 나보다 열두 살 연하. 이것이 본인이 평소 신조를 껴고 신사동 후즈후 피부과에서 시술을 받게 된 경위일시다.

8월 21일, 평소 궁금증부터 물었다. "요즘 얼굴이 붉어졌는데, 노화 때문인가요?" 고수는 필요한 말만 한다. "맞습니다. 미간은 보톡스, 볼은 레이저 시술을 받으시면 되겠네요. 결혼 일정에 맞춰 시술을 진행하겠습니다." 홍경국 원장의 진단은 분명했다.

8월 30일, 세상에겐 공짜가 없다. 내가 원하는 대로 변화하려면 아픔을 견뎌야 한다. 나는 그 사실을 치과에서 처음 알았고 이날 피부과에서 다시 깨달았다. 내 얼굴이 붉어진 건 혈관이 확장되고 굵어진 탓이다. '브이빔 퍼펙타'는 그런 혈관만 파괴하면서 냉각 시스템을 이용해 기존 시술보다 피부 손상이 적은 새로운 레이저 시술이라고 한다. "따끔따끔하실 겁니다." 따끔따끔? 솔직히 그보다 다섯 배는 더 아팠다. 레이저가 '발사'될 때마다 내 눈앞에선 노란 불이 번쩍거렸다. 마치 작은 스테이플러로 찍히는 듯 아팠다. 한쪽 볼이 끝나고 다른 쪽 볼로 넘어가자 코끝으로 살이 타는 냄새가 들어왔다. 역시 아프면 욕이 절로 나온다. 곧바로 이어진 보톡스 시술은 레이저 시술에 비하면 아무것도 아니었다. 원장은 인상을 써보라고 하더니 주름 부분에 보톡스 주사를 놓았다. 레이저 시술로 달궈진 내 얼굴은 차가운 팩으로 진정되었다. 거울을 봤다. 새하얗진 얼굴. 시술 직후라 그럴겠지. 나는 사람들이 왜 피부과에 종속되는지 알았다. 고통을 견딘 후 찾아오는 성취감 때문이다. 9월 6일, 다행히 미용 시술만 받는 날. 일주일 사이 나는 변화를 확연히 느꼈다. 시술 후 3일 정도 지나자 부기가 다 빠지면서 미간 사이의 울퉁불퉁한 주름이 보기 좋게 평평해지고 이마도 살짝 둥글어지기 시작했다. 예비 신부와 '찍찍' 사진을 찍으면 확실히 내 표정이 밝아진 걸 확인할 수 있었다. 시골 아이처럼 밝그랬던 볼도 원래 색으로 돌아오는 것 같았다. 시술 직후 넓어진 모공도 원래 크기대로 줄어들었다. 왕~ 하고 소음이 나는 진동기로 얼굴에 수분을 공급한 다음 차가운 팩을 하고 피부 재생을 돕는 레이저를 쬔었다. 레이저는 햇볕처럼



/// 시술 후 3일 정도 지나자 부기가 빠지면서 미간 사이의 울퉁불퉁한 주름이 평평해지고 이마도 살짝 둥글어지기 시작했다. 시골 아이처럼 밝그랬던 볼도 원래 색으로 돌아오는 것 같았다. //

얼굴에 퍼졌다.

9월 23일, 다시 브이빔 퍼펙타 시술을 받는 날. 얼마큼의 고통인지 알고 있어 긴장했지만 두 번째라 그런지 훨씬 수월했다. 힘든 만큼 좋아진다는 사실을 알고 있었기 때문인지도 몰랐다. 보톡스가 다 올라왔는지 미간이 팽팽해지고 둥글어졌다. 얼굴빛도 예전처럼 깔끔하게 정돈됐다.

10월 6일, 결혼식 날. 전날에 마지막으로 보습 시술까지 마쳤다. 비록 몸은 마흔둘이지만 얼굴만큼은 서른둘이었다. 떠돌던 신부는 농담 반 진담 반으로 나보고 '피부 라이벌'이란. 어느 후배의 덕담. "선배, 너무 환해서 모공이 안 보여요." 공을 들인 만큼 보람 있었다. 결혼식이 끝나고 나는 평상심으로 돌아왔다. 앞으로는 노화가 두려워 안절부절하던 않을 것이다. 하지만 중요한 프레젠테이션이 있거나 내 자식을 시집 장가 보내는 날에는 다시 시술의 힘으로 젊음을 연출하게 될 것 같다. 레이저 시술에 대한 내 경험과 입장을 이렇게 정리한다.

EDITOR 송원석

내 마음 갈 곳을 잃어

20대 중반까지는 몰랐다. 탈모가 내 인생의 주요한 주제가 될 거라고는. 어딜 가도 머리술이 많네. 머릿결이 굵네 하는 소리만 듣고 컸으니 탈모 따위는 나와는 전혀 상관없는 일이었다. 하지만 20대 후반에 접어들면서 본격적으로 머리가 빠지기 시작했다. 매일 아침 베개 위에는 머리카락이 수북이 쌓였고, 이마의 양옆은 홍해가 갈라지듯 바닷을 드러냈다. 항상 하늘을 향해 곧추세우고 하던 앞머리는 앞으로 내려 이마를 감추기 바빴다.

탈모 증상이 나타난 이후 10여 년 동안 많은 민간요법과 치료를 경험했다. 검은콩과 검은깨, 프로페시아, 미녹시딜, 레이저 치료. 하지만 검은콩은 비려서 계속 먹기 힘들었고, 프로페시아를 복용했을 때는 항상 온몸이 나른해졌다. 무엇보다 사마천처럼 성욕이 사그라져 포기할 수밖에 없었다. 미녹시딜은 전혀 효과를 보지 못해 몇 개월간 두피에 바르다 포기했다. 피부과의 레이저 치료는 효과가 좀 있는 것 같긴 했지만, 기자 초년생 월급으로 감당하기에는 너무 비쌌다.

최근에는 탈모 치료를 어느 정도 포기한 상태였다. 확실한 치료 방법이 있었다면 당연히 시도했겠지만, 그 어느 것도 확실한 방법은 아니었다. 탈모를 다소 늦추는 정도로 그 수많은 방법을 체험하기에는 몸도 마음도 여유가 없었다. 스킨헤드로 당당히 거리를 활보하는 남성들이 조금씩 늘어가는 것도 이유 중 하나였다. 정 증상이 심각해지면 스킨헤드로 다니면 될 일이었다. 하지만 최근 비슷한 처지에 있는 한 친구에게 한의원 치료가 꽤 효과 있다는 말을 들었다. 사실 효과를 봤다는 말을 들을 때조차 회의적이었다. 하지만 때마침 <젠틀맨> 남자 에디터들의 시술 체험 기사가 생겨 검사검사 시술을 받기로 했다. 친구가 효과를 봤다면 피브로 한의원 서초점에 들렀다.

한의원이라 역시 체질 감별이 먼저였다. 오충선 원장은 탈모라는 것도 결국 순환 문제라고 말했다. 장기의 순환과 체열 조절만 잘돼도 어느 정도 탈모를 해결할 수 있다는 것이었다. 두피에 열이 많으니 모공이 넓어지고, 머리카락을 움켜쥐는 힘이 떨어지는 거라고. 두피 현미경 검사가 이어졌다. 내 두피는 지성에 가까웠고, 머리카락이 솟아나는 구멍이 노폐물로 막혀 그만큼 머리가 가늘어지고 빠지는 거라고 했다. 두피가 전체적으로 딱딱하고, 어느 정도 탈모가 진행된 상태라 여러 시술을 동시에 받아야 할 것 같았다. 일주일마다 한 번 가는 시술 과정은 대략 한 시간 반쯤 이어졌다. 두피의 각종 노폐물을 없애는 스케일링이 시작이었고, 그다음에 두피에 놓는 침 시술이었다. 한의학에서는 탈모를 인체의 기혈 순환이 원활하지 못해서라고 판단해 두피의 주요 부위에 침을 놓아 막힌 기혈을 뚫는다. 이후에는 두피에 한약 성분을 직접 주입하는 시술과 딱딱한 두피에 모발이 나올 구멍을 열어두는

탈모 치료와 함께한 제품



C1 샴푸

알페신 C1에 들어 있는 카페인 복합 성분이 2분 만에 두피에 작용해 24시간 이상 충분한 영양을 공급한다. 250ml 2만원, 알페신.



크로노실 트윈 앰플

수시로 건조한 두피에 영양과 수분을 공급해 자극을 줄여 탈모를 방지한다. 두피가 건조하기 쉬운 계절에 윤활유 같은 역할을 한다. 50ml×2개 4만1천원, 듀크레이.



콤플렉스 5

두피 표면과 모공을 덮고 있는 각질을 제거하는 샴푸. 따뜻한 느낌의 에센셜 오일이 들어 있어 제품을 바르면, 헤드 스파를 한 듯 두피에 열기가 느껴진다. 50ml 7만1천원, 르네위테르.



미세모발침 시술 등이 매주 한 번씩 이어졌다. 두피의 열을 낮춰준다는 환약도 매일 먹었다.

지금까지 총 6회 정도 시술을 받았다. 그래서 뭔가 크게 달라졌느냐고? 없던 머리가 다시 자라나는 오병이어의 기적은 없었다. 다만 시술을 네 번쯤 받았을 때, 아내에게 머리카락이 좀 굵어진 것 같다는 얘기를 들었다. 물론 스스로도 느끼고 있었다. 환절기면 머리가 더 많이 빠지곤 했는데, 그런 증상도 사라졌다. 6회 시술 후 병원 직원이 현미경으로 보여준 사진에서도 한 달 전에 비해 머리카락이 다소 굵어 보인긴 했지만, 육안으로 머리가 났다는 걸 확인할 정도는 아니었다. 하긴 이 짧은 기간 동안 시술을 받고 큰 변화가 생기길 기대한다는 것 자체가 어불성설이었다. 나를 치료한 병원장마저 탈모 치료의 효과를 보려면 최소 3개월 이상 시술이 필요하다고 했으니까. 잠깐 고민했다. 이 시술을 좀 더 꾸준히 받아볼까. 다행히 한의원 시술은 조금 비싸다는 것 빼고는 특별한 부작용이 없다는 게 매력이었다. 매주 한 번씩 조용한 관리실에 누워 있으니 스트레스 해소에도 꽤 도움이 됐다.

결국 선택해야 할 건, 지금 이 상태라도 지속하기 위해 꾸준히 시술을 받을 것인가, 아니면 더 획기적인 시술 방법이 나올 때까지 기다릴 것인가 하는 것이다. 아직 마음을 정하지는 못했다.

EDITOR 이기원



내 뱃살은 어디에

처음으로 고백하건대, 고등학교 시절부터 30대가 된 지금까지 뱃살은 내 삶의 동반자였다. 몸에 살이 찌도 얼굴에는 표 나지 않고 원래 기본 체격에 비해 얼굴이 작은 편이라 탄탄한 근육질 몸은 아니었어도 이만한 군살이 있을 거라고 예상하는 이는 거의 없었다. 게다가 패션 에디터로서 복부에 집중된 군살을 옷으로 가리는 것쯤은 일도 아니었다. 이런 안일한 생각을 갖고 지금까지 살아왔다. 하지만 어느새 30대에 접어들고 결혼까지 하면서 격식 있는 자리에 슈트를 입어야 할 일도 많아지고, 요즘 들어 눈에 들어오는 옷들의 허리 라인에 점점 잘록해지는 것을 보면서 다이어트의 필요성을 조금씩 느끼게 됐다. 무엇보다 워낙 운동에는 취미가 없긴 했지만, 이제는 조금만 뛰어도 마치 마라톤 완주라도 한 듯 지친 내 모습을 보고 있자니 한심하면서도 한편으로는 두려웠다. 기초대사량이 높은 20대 초반에야 강강을 며칠 뛰고 나면 배가 훌쩍해지기도 했지만, 이제 30대 중반을 향해 가는 지금은 나잇살까지 합쳐져서인지 단기간의 운동이나 식이 조절로는 뱃살이 별 반응을 보이지 않았다. 항간에 유행했던 식욕 억제제, 다이어트 한약, 황제 다이어트 등을 시도해봤지만 역시나 실패였다.

짜고 싶다

30대에도 여드름은 찾아온다. 온몸에 남성 호르몬이 꽉 찼던 청소년기에도 여드름은 없었다. 그게 행운이었던 걸 이제 알았다. 서른 살이 되고 나서부터 출처를 모르는 불길한 소문처럼 여드름이 하나씩 돌아왔다. 그때만 해도 잠시 나는 뽀루지려나 했다. 스트레스를 받을 때 '딱' 하고 짜면 묘한 쾌감까지 느꼈다. 그래서 그렇게 했다. 몇 달이 지나자 피부가 달 표면처럼 되어 있었다.

병원에 갈 생각 같은 건 하지도 못했다. 건강 체질이라 병원에 익숙하지 않았고, 미용을 위한 피부과 진료는 왠지 '고추 떨어지는 일' 같았다. 하지만 사람들이 하나같이 "피부가 왜 그래?"라며 놀라는 걸 14회쯤 겪고 나서 이라고 있을 게 아니구나 싶었다. 거울 속 저지분한 피부를 보면 저지분한 내 방을 보는 것처럼 씁쓸했다. 수술을 거부하다 죽은 밥 말리도 아니고, 그렇게 호기반 어색함 반으로 재돈성형외과 부설 스킨파크의 침대에 누웠다. 보통 병실과는 달리 조도가 은은해 병원이라기보다는 스파에 온 것 같은 기분이 들었다. 관리사는 '여드름 케어'를 하면 될 것 같다고만 말했다. 잘 짜주고 약 발라주는 건가 했다.

첫날이 대단했다. 막힌 모공을 청소하고 여드름과 피지(블랙헤드)를 빼는 데만 두 시간이 걸렸다. 관리사는 얼굴을 바느질하듯 찌르고 긁고 짜며 심 없이 작은 덩어리를 빼냈다. 얼얼하고 따끔해서 이불을 움켜쥐고 이를 꽉 물었다. 다 빼고 나자 체중이 준 것 같은 기분이었다. 충격을 받았으니 뜨끈해진 얼굴을 식힐 시간이었다. 염증에 주사를 놓고 차가운 마스크를 발랐다. 무겁고 두꺼운 이불을 덮은 것 같은 상태에서 잠시 깊은 잠이 들었다. 깨어나니 한결 상쾌했다. 피부도 마음도.

그걸 시작으로 3주 동안 세 번 진료를 받았다. 나머지 치료는 비슷했다. 그새 고인 피지와 여드름을 제거하고, 초음파 기계를 쓰고, 재생 앰플을 놓고, 재생+비타민 마스크를 발랐다. 효과는 신기할 정도로 눈에 띄었다. 울긋불긋하고 울퉁불퉁하던 것들이 '이만큼 좋아졌구나'라고 확실할 알 수 있을 만큼 사그라졌다. 여드름의 스트레스는 단순히 기름 덩어리가 튀어나오는 것이 아니라, 피부의 얇은 구멍에 기름이 쌓여 빠지지 않는다는 것에서 오는 불쾌함이다. 그걸 누가 쓱쓱 빼주는 기분은 심리 치료라고 해도 손색이 없을 만큼 개운했다.

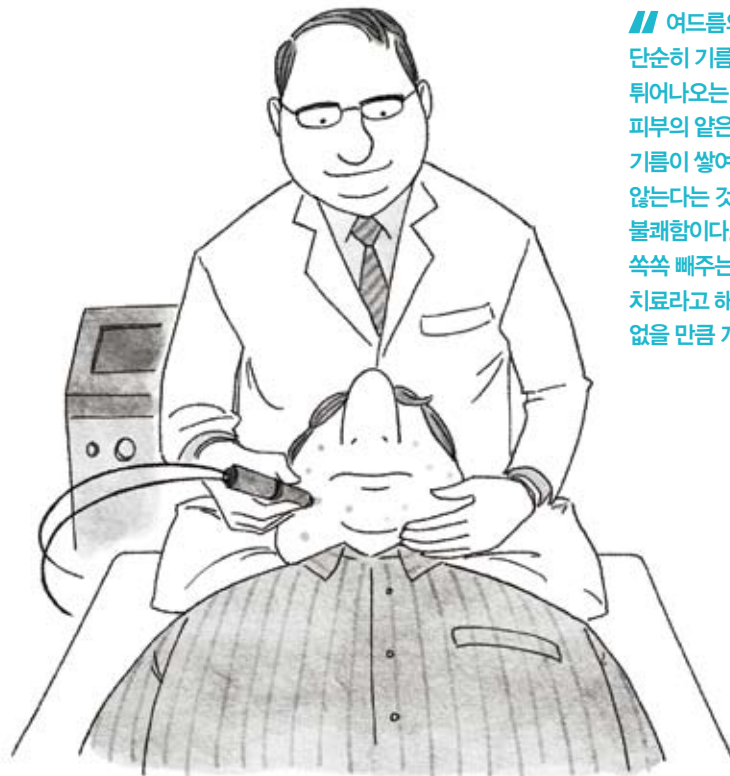
받아본 사람은 알겠지만 이걸 정성스러운 기술에 가까웠다. 내 손으로는 잘 안 될 일을 전문가가 깔끔하고 정성스럽게 해주는 것. 거기 살균(주사)과 영양(팩)과 초음파(기계 시술)를 얹으니 반응도 빨랐다. 피부가 상했다고 말하던 사람들은 피부가 좋아진 것도 금방 알아봤다. 체험 기간이 끝날 때쯤 확인한 가격은 회당 8만원. 겉보기에 여드름이 나아지는 건 물론 피부 속까지 깨끗해지는 느낌을 생각한다면 마냥 비싼 건 아니었다. 형편이 나아진다면 더 해볼 용의가 있다. EDITOR 박찬용

관리사가 권해준 여드름 예방법

잘 씻는다 하루 종일 도시에서 일하면 갖가지 노폐물과 먼지가 피부의 땀샘을 틀어막는다. 예방만 한 치료는 없다. 평소에 잘 씻는 것이 중요하다. 시중에 나온 세안제 중 자신의 피부와 취향에 맞춰 골라 쓰면 된다. 개인적으로는 특정 브랜드를 선호하기보다는 계면활성제 유무를 확인한다. 없는 것이 보습에 조금 더 낫다.

선크림을 바른다 젊고 건강한 피부를 원한다면 선크림의 중요성은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 남자들의 경우엔 특유의 금속 냄새 때문에 선크림을 기피하는 사람도 있는데, 잘 찾아보면 그 냄새가 덜한 것도 많다. SPF 수치를 확인하고 높은 것을 고르는 것이 좋다고 한다.

편하게 산다 술, 담배, 커피, 고기, 불규칙적인 식사 습관, 건조하고 먼지 많은 사무실 근무, 모두 여드름을 불러일으키는 습관과 환경이다. 물론 사는 게 쉽지 않고 스트레스를 풀다 보면 저런 약 아닌 약을 찾게 되지만, 저런 것에 기대 살다 잘못하면 피부 건강까지 놓치고 만다.



/// 여드름의 스트레스는 단순히 기름 덩어리가 튀어나오는 것이 아니라, 피부의 얇은 구멍에 기름이 쌓여 빠지지 않는다는 것에서 오는 불쾌함이다. 그걸 누가 쓱쓱 빼주는 기분은 심리 치료라고 해도 손색이 없을 만큼 개운했다. ///

더 이상 이대로는 안 되겠다는 위기감에 즉시 효과를 볼 수 있는 시술을 생각했지만, 겁 많기로는 둘째가라면 서러운 나에게 무리였다. 그러던 중 청담동에 위치한 더엘클리닉에서 '트리플 컷데일'이란 시술을 체험할 기회가 찾아왔다.

단 한 번의 시술로도 효과를 볼 수 있고, 특히 지방 흡입이나 카복시 테라피(탄산가스를 주입해 피하지방을 제거하는 방법)에 비해 통증이나 휴양증이 거의 없다고. 그야말로 운동을 게을리하는 나에게 꼭 맞는 지방 제거 시술이었다. 마침내 10년 넘게 동고동락했던 뱃살과 이별할 수 있을까 하는 설렘으로 침대에 누워 몸을 맡겼다. 배 전체에서도 특히 아랫배에 뭉친 피하지방을 공격하기로 결정했다. 곧 압도적인 위용을 자랑하는 시술 기계에 부착된 4개의 주사바늘이 배 속으로 들어왔다. 배 안으로 지방 세포를 파괴하는 저장성 용액이 들어와 이상한 기분이 들었지만 곧 관촬아졌다. 40여 분간의 시술 후 어지러움이나 몸살기가 올 수 있다며 침대에서 10분간 휴식을 취하란 소리에 가만히 누워 있자니 점점 배가 가렵기 시작했다. 원래 시술한 부위가 가려울 수 있는데, 주사한 용액이 피하지방을 공격하고

있는 상태라서 지방이 많을수록 가려움의 정도가 심하다고 했다. 시술 시간이나 시술 후 통증이 거의 없는 것을 봤을 때 직장인이라면 점심시간을 이용해 시술받아도 괜찮을 것 같았다.

2주 후에 한 번 더 시술을 받고, 또 2주 후엔 저주파와 초음파를 이용해 피하지방 조직을 파괴한다는 프로 슬리멜트 시술을 받았다. 마사지 볼이 배를 건드릴 때마다 좀 따끔거렸지만, 트리플 컷데일에 비하면 평온한 느낌이었다. 그리고 2주를 보낸 후 다시 한 번 트리플 컷데일 시술을 받고, 시술 전과 후의 허리 사이즈에 대한 기록을 보며 서수진 원장과 이야기를 나눴다. 내 윗배는 1.5인치가 늘었지만, 가운뎃배와 아랫배는 각각 1인치와 1.5인치씩 줄었다. 명절과 마감의 영향이 있어서인지 초반의 기대에는 미치지 못했지만, 시술 외에 별다른 노력을 들이지 않은 결과치고는 꽤 만족스러웠다. 가벼운 식이요법과 운동을 병행했으면 더욱 효과가 좋을 거라고 생각하니 아쉬웠다. 앞으로 간식과 야식을 줄이고 꾸준히 산책과 스트레칭을 해야겠다는 결심으로 병원 문을 나섰다. EDITOR 원종영