

## 03. 피부 가려움증

### 학습목표

1. 가려움증을 느낄 때의 피부관리 방법을 이해할 수 있습니다.
2. 가려움증을 완화시키는 한방치료법을 이해할 수 있습니다.

### 학습내용

- ◆ 가려움의 고통
- ◆ 피부 건조증
- ◆ 피부 건조증이 있을 때 일상 피부관리

## 1. 가려움의 고통

### 피부 가려움증

#### 피부가려움증의 불편함

피부 가려움증

일에 집중할  
수 없음

+

잠을 설침

#### 피부가려움증의 만성화

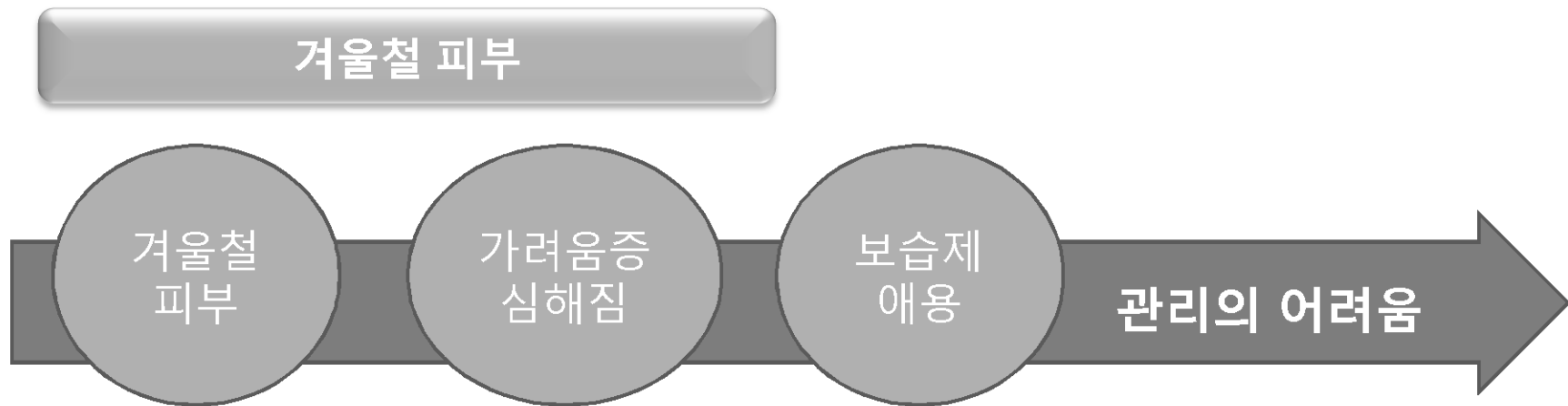
가려운  
부위를  
긁음

피부가 검고  
거칠게 됨

더욱 가려워짐

악순환의  
반복

## 2. 피부 건조증



### 한의학에서 보는 피부질환

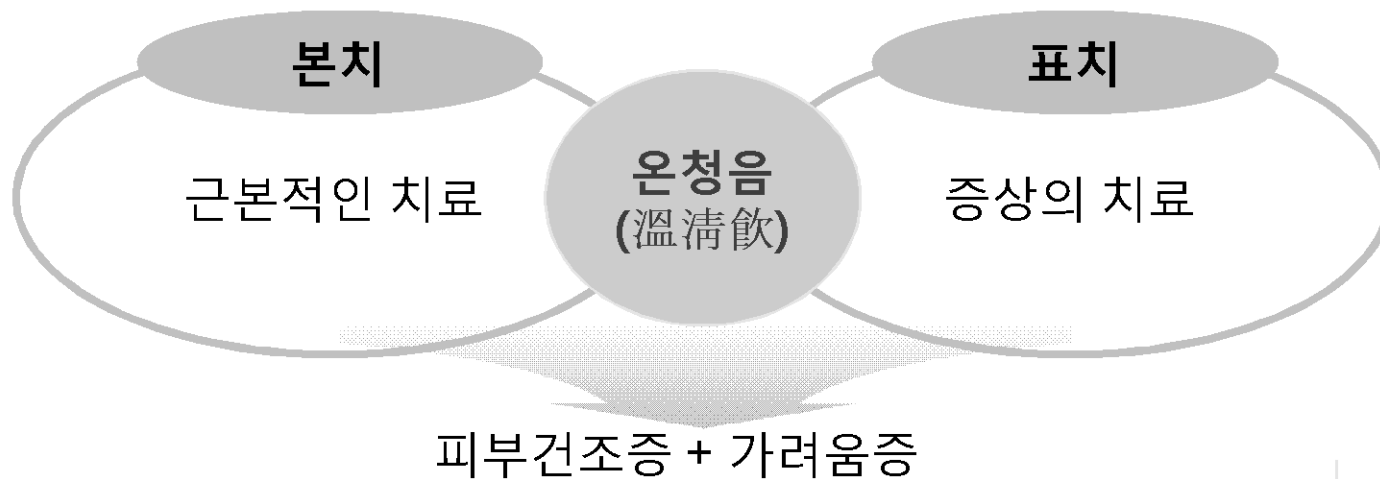
피부 건조	몸에 자양분이 되는 음(陰)의 성분이 부족
피부 가려움	염증과 같은 열(熱)의 증상으로 해석



## 2. 피부 건조증



### 본치와 표치



### 3. 피부 건조증이 있을 때 일상 피부관리

#### 스테로이드의 부작용

스테로이드

- 단시간 치료제
- 심각한 부작용 지님



한방치료는 이러한 부작용을  
보완할 수 있는 장점 가짐

#### 보습제

피부 건조증이  
있는 경우

피부 각질층의  
보습기능이 저하

항상 피부가  
건조하고 가려움

보습제  
애용



### 3. 피부 건조증이 있을 때 일상 피부관리

#### 주의해야 할 생활습관



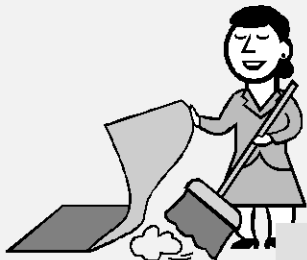
목욕할 때

- 목욕을 너무 오래, 자주하는 것을 삼가
- 때를 밀거나 뜨거운 물을 사용하는 것 삼가
- 저자극, 보습 효과가 있는 비누 사용



옷을 고를 때

- 표면이 거친 옷 피함
- 면으로 된 의류 착용



환경 및 습관

- 먼지가 많은 환경 피함
- 자주 긁는 행위 자제
- 가습기 사용