


날마다 조금씩
차근 차근 

날마다 조금씩 차근 차근 건강을 지켜라

여러분 안녕!

나는 보미라고 해.

'건강은 건강할 때 지키는 법' 이란 말을 들어본 적 있어?

제 아무리 건강에 자신 있는 사람이라도 언제 어디서 병을 앓게 될지 몰라.

정기적으로 건강검진도 받고 때에 따라 예방접종을 하는 건 아주 기본이야.

그런데 무엇보다 더 중요한 건!

매일 매일 건강한 습관을 기르고 나의 몸과 마음이 지금 어떤 상태인지를 알아 차려야 해.

그 방법을 익히는 데는 많은 시간도 걸리고 노력도 필요하고 변화를 만들어 낼 너의 의지가 있어야 해.

그래서 준비했어.

"날마다 조금씩 차근차근 건강을 지키는 방법"을 담은 건강수첩.

생리를 시작한 십대 청소년들이라면 반드시 정기적인 검진을 받아야 하는

여성의학과에 대해 알려줄게. 너 설마 임신할 때만 산부인과를 가야 한다고 생각하는 건 아니지?

십대 청소년들에게 가장 많이 발생하는 질염과 생리통 등에 대한 내용이 소개되어 있어.

매일 매일 지겹게 듣는 그 말 "너 양치했니?" "안 했다면 당장 가서 하길 바래!"

건강건강 대강대강 하는 양치 말고 충치와 치주염을 예방하는 정확한 양치법으로 말이며

건강수첩에 적힌 그림 그대로 따라 해보고 흑여 피가 나오거나 이가 시리면 연락줘.

예방접종이란 말을 들었을 때? 독감 하나만 떠오른 건 아니지?
최근 급성 바이러스 감염이 증가하고 있는데 우리나라에서는
가장 위험도가 높은 연령대가 10-20대라고 해.
감염이 의심되거나 항체 검사가 필요한 친구들은 나는 봄으로 문의해.

마지막으로, 모든 사람들은 다 행복해 보이는데
나만 외롭고 우울 할 때 어떻게 하면 좋을지 건강수첩에 적어보았어.
지금 이 순간조차도 마음 터놓고 이야기 할 사람이 없다면 혼자 끙끙 앓지 마.
정신보건상담 선생님이 너희를 기다리고 계셔.

막상, 건강을 지키려고 보니 해야 할게 너무 많아 귀찮아 진다고?!
한 번에 해결하려 하니까 그렇지! 그럼 어떻게?
날마다 조금씩! 차근차근! 건강한 습관을 들이는 거지.
건강수첩을 읽는 것으로 끝내지 말고 건강과 관련한 궁금증을
나는 봄 선생님들에게 물어보고 몸과 마음이 아플 땐 와서 진료를 받는 것부터 시작하자.
여러분의 건강을 빌며! 화이팅



제 친구가 가출을 했어요.
 몸이 아파서 병원에 가야 하는데.
 부모님이 도와줄 형편도 안 되고
 혼자서 고민하면서 많이 힘들다고.
 도움을 주고 싶는데 전 무엇 할 수 있을까요?



십대들은 여성 질환에 대해 잘 몰라요.
 인터넷을 뒤져봐도 자세한 걸 얻을 수는 없잖아요.
 십대들이 여성의학과에 간다고 하면
 무슨 문제가 생겼거나 낱고 쪼다보는 것도 싫고.
 십대 여성들을 위한 산부인과 진료기 있으면 좋겠어요.

서울특별시 청소년건강센터 **나는 봄**

청소년들의 건강과 관련한 다양한 고민에 대해 상담하고 지원합니다.

특히, 가출 및 거리의 위험상황으로부터 보호가 필요한 친구들에게

무료 진료 및 심리치유프로그램 등을 지원합니다.

www.imbom.or.kr

이용대상

- 가출 및 성적 위험에 노출 된 경험이 있거나
- 가족 및 사회적 지지체계가 취약한 저소득 가정의 청소년
(한 부모 가정, 조손 가정, 소년소녀가정 등)

| 서비스 이용절차 | 서비스 이용안내 |
|------------------------|-------------------------------|
| ① 예약신청 : 010-4621-1541 | 운영시간 매주 월~금요일 오전 9시~오후 7시 |
| ② 기초상담 : 건강상태 및 욕구파악 | TEL 02-6227-1541 /1543 |
| ③ 진료 | FAX 02-6227-1544 |
| ④ 재진 시, 진료 예약 후 방문 | E-mail bravegirls13@naver.com |
| 카톡 아이디 : imbomi | 서울시 마포구 어울마당로 5길 34 (합정역 부근) |

무료진료

센터 내부 진료소 운영 : 오전 10시 ~ 오후 7시

- 매주 (수) : 치과, 몸펴기 운동
- 매주 (목) : 산부인과, 정신보건상담

매월 둘째 주 금요일 야간진료 : 오후 6시 ~ 오후 10시

- 진료과목 : 가정의학과, 산부인과, 비뇨기과, 치과, 피부과, 정신보건상담
- 예방의학 : 금연상담, 성·건강교육, 몸펴기 운동 등

협력 병원을 통한 연계 진료

- 희망진료센터 외

심리치유

심리검사 및 상담 : 정신보건전문요원

심리프로그램 : 사진치료, 동물보조치료, 몸 치유

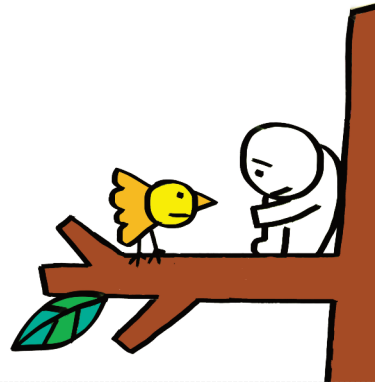
예방교육·건강교육

성매매예방교육 : 학교, 지역아동센터 등 (교육연극 형태)

십대여성 건강교육 : 센터 방문, 소그룹 지원

1박 2일 내 몸 발견하기 캠프 (성·건강 캠프)

교사들을 위한 성상담 슈퍼비전



스스로 칭찬해주고 싶은 점 100개 적어보기



ex) 아이스크림을 잘 먹는다. 밥 먹을 때 남김없이 먹는다. 카톡 답을 빨리 해준다.
사진 보정을 잘한다. 똥을 빨리 눈다. 웃는 소리가 크다. 등



청소년들도 여성의학과
검진을 받아야 하나요?



여성의학과 진료는 누가 받는 건가요?

여성의학과는 여성들의 생리, 호르몬, 자궁 내 질병, 임신과 출산 등 청소년에서부터 할머니에 이르기까지 모든 여성들의 건강을 돌보는 일을 하고 있어요.

우리 청소년들은 여성의학과 진료를 언제 받는 것이 좋은가요?



몸이 아프면 병원에 가야한다는 사실은 잘 알고 있지만 사실 몸에 이상이 있더라도 병원에 가는 것이 귀찮아서 혹은 큰 병이 아닐 것 같은 생각에 그냥 지나치는 경우가 종종 있는데요. 모든 병은 치료보다는 예방이 중요하기에 평소 자신의 몸을 꼼꼼하게 살피고 이상 징후가 발견될 때에는 바로 병원에 가는 것이 무엇보다 중요하답니다. 그럼 우리 청소년들에게 찾아볼 수 있는 대표적인 질병들에 대해 한 번 알아볼까요?

스트레스로 인한 질염(질 내 감염증)

스트레스와 불규칙한 생활은 우리 몸의 호르몬에 변화를 주어 면역력을 떨어지게 하는데요, 면역력이 떨어지면 감기에 쉽게 걸리듯이 질염에도 쉽게 감염될 수 있어요. 질염의 증상으로는 가렵고 누런 분비물이 나오거나 오징어 냄새와 같은 퀴퀴한 냄새가 나기도 합니다. 질염은 초기에 치료를 받으면 1주일 내에 완치가 가능해요.

심한 생리통

생리통을 당연하다고 생각하고는 있어서 진통제를 먹거나 혹은 무조건 참는 친구들이 많은데요, 생리통은 몸의 이상을 알려주는 신호입니다. 통증이 심한 생리통은 자궁내막증, 자궁근종으로 이어질 수도 있어요. 그러니 생리통으로 고생하는 청소년들은 반드시 여성외과에 방문하여 전문의와 상담 받는 것을 권해요.

불규칙한 생리주기

불규칙한 생리는 스트레스, 피로, 다이어트 등이 우리 몸의 호르몬에 영향을 주어 나타나게 되는데요, 생리주기가 매우 불규칙적인 경우에는 자궁내막 증식이나 자궁내막암의 발생 위험이 높아진다고 하니 꼭 주의하고 여성외과와 검진을 받도록 합니다.

생리를 시작한 청소년들은 정기적으로 여성외과와 검진이 필요해요. 건강은 건강할 때 지키는 법, 정기검진을 통해 우리 몸을 돌볼 줄 아는 현명한 청소년들이 되자구요.

질염에 대해서 알아보아요

이번 장에서는 질염에 대해 좀 더 알아보도록 해요. 질 내부에는 우리 몸을 건강하게 지켜주는 유산균들이 살고 있는데요. 유산균들이 스트레스, 피임약의 장기 복용, 과도한 여성 청결제 사용 등 외부 자극에 의해 감소되면서 병적인 세균에 감염되는 것을 질염이라 합니다. 질염은 여성의 감기라 불릴 정도로 여성들에게 자주 나타날 수 있다고 해요.

내가 질염인지 아닌지 의심스럽다고요? 그렇다면 너무 걱정하지 말고 다음의 자가 테스트를 한 번 이용해 보세요.

질염 자가 검진표

| | |
|------------------------------|--|
| 평상시보다 냉의 양이 눈에 띄게 많아진 것 같나요? | Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| 냉이 투명하지 않고 고름 같거나 뽁뽁한 것 같나요? | Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| 응고된 우유 찌꺼기 같은 형태의 냉이 보이나요? | Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| 소변을 볼 때 통증이 있거나 냄새가 나나요? | Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |
| 외음부가 따끔거리거나 가렵고 통증이 느껴지나요? | Yes <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> |

만약 2개 이상 Yes에 답을 했다면 질염을 의심해볼 수 있어요.
그럴 땐 너무 당황하지 말고 나는 봄으로 연락주세요^^

질염예방에 대해서 알아보아요

평상시 생활습관으로도 질염을 충분히 예방할 수 있어요.
그럼 어떠한 방법들이 있는지 한 번 알아보까요?

하나, 스트레스는 만병의 근원임을 잊지 마세요.

스트레스는 호르몬의 불균형을 초래하기에 우리 몸의 체력과 면역력을 약화시킬 수 있어요.

두울, 통풍이 잘 되는 옷을 즐겨 입습니다.

딱 붙는 바지를 자주 입으면 통풍이 안 되기에 질 내부가 더 습해질 수 있습니다. 면소재의 속옷 등 땀을 잘 흡수하고 바람이 잘 통하는 옷을 즐겨 입도록 해요. 샤워 후에는 마른 수건으로 외음부를 깨끗하게 말린 후 속옷을 입는 편이 좋아요.

세엣, 일주일에 2번은 여성 세정액을 사용하세요.

여성 전용 세정액을 사용하며 흐르는 물에 깨끗하고 가볍게 씻습니다. 외음부를 너무 뻑뻑 씻으면 오히려 염증을 유발할 수도 있습니다.

네엣, 내 몸의 변화에 관심을 가져요.

평상시보다 분비물의 양의 많아지거나 냄새가 나는 등 몸이 변화를 보이면 바로 관심을 가지고 보살펴야 해요. 그리고 나는 봄 센터의 여성의학과에 주기적으로 방문해서 검진을 받는 것, 다 아시죠?

피임은 언제, 어떻게 사용하나요?

피임이란 원하지 않는 임신을 예방하기 위한 것으로 여러 가지 방법이 있어요. 피임을 선택할 때에는 신체적 특징, 피임기간, 나이 등에 대한 고려도 필요하지만 무엇보다도 남,여 모두의 관심과 노력이 우선됩니다. 그렇다면 대표적인 피임방법에 대해 알아보도록 해요.

콘돔

남성이 사용하는 피임법으로 사정된 정자가 질 내로 들어가는 것을 막는 기능을 해요. 약국, 편의점, 인터넷 쇼핑몰에서 쉽게 구입할 수 있으며 사용 전 유효기한을 반드시 확인합니다. 그리고 일회용이라 한번 쓰면 버려야 하구요. 콘돔은 HIV를 포함한 모든 성병을 예방할 수 있다고 합니다.

경구 피임약

여성 호르몬 조절을 통해 배란 및 생리를 조절하는 방식으로 약국에서 구입이 가능합니다. 총 21알로 하루 한 알씩 매일 같은 시간에 총 21일을 복용한 후 7일간은 약을 복용하지 않습니다. 그러면 이 기간 동안 생리를 시작하게 되는데요. 그 후 8일째 되는 날에는 생리가 끝나지 않았더라도 다시 복용을 시작합니다. 21일간 피임약을 제대로 복용했다면 피임 확률은 높지만 만약 이를 이상 먹지 않았더라면 반드시 다른 피임방법을 병행해야 해요.

살정제

살정제는 성관계 전에 좌약을 여성의 질 내에 주입하는 방식으로 사정된 정자가 자궁에 들어가기 전에 화학 물질로 죽이는 방법이에요. 성관계 전에(1시간 전에서 최소 10분 전까지) 살정제를 질에 주입해야하며 성관계 후에는 1시간 동안 똑바로 누워 있어야 해요. 또한 최소 6시간 동안은 질 세척을 하지 않는 것이 좋습니다. 하지만 살정제는 질 점막에 자극을 줄 수 있기에 우리 청소년들에게는 조금 위험할 수 있어요.

자궁 내 장치

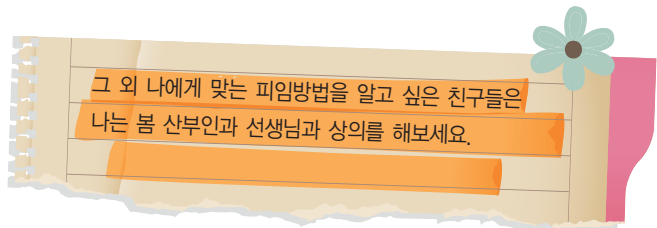
자궁 내 장치는 '루프' 라고도 합니다. 자궁 내 장치는 효과적이고 안전하며 한번 삽입 하게 되면 오랜 기간 피임이 되기 때문에 세계적으로 가장 많은 여성들이 사용하고 피임법입니다. 자궁 내 장치란 자궁 내 빈자리에 작은 장치를 삽입하여 수정란의 착상을 방해하며 정자의 활동을 약화시켜서 임신을 방지하는 피임 장치입니다. 다시 임신을 원할 땐 자궁 내 장치를 제거하면 바로 임신을 할 수 있습니다. 자궁 내 장치는 산부인과에 가서 시술 할 수 있으며 6개월에 한 번씩 정기적인 검진을 받아야 합니다.

응급피임약(사후 피임약)

불가피한 사정으로 피임 없이 성관계를 가진 후 임신을 방지하기 위해 산부인과 의사의 처방을 받아 복용하는 피임약을 말합니다. 성관계 후 24시간 이내에 복용할 경우 피임 성공률은 98%를 보이지만 72시간 이내에 복용할 경우 성공률이 54%로 낮아지므로 가능한 빨리 복용해야 피임의 효과를 볼 수 있어요. 하지만 응급피임약은 여성의 호르몬 농도를 인위적으로 크게 증가시켜 착상을 방해하는 방식이기에 메스꺼움이나 구토, 두통, 피로, 출혈과 같은 부작용을 유발할 수 있어요. 그러니 반드시 전문의와의 상담이 필요하답니다.

잘못된 피임상식

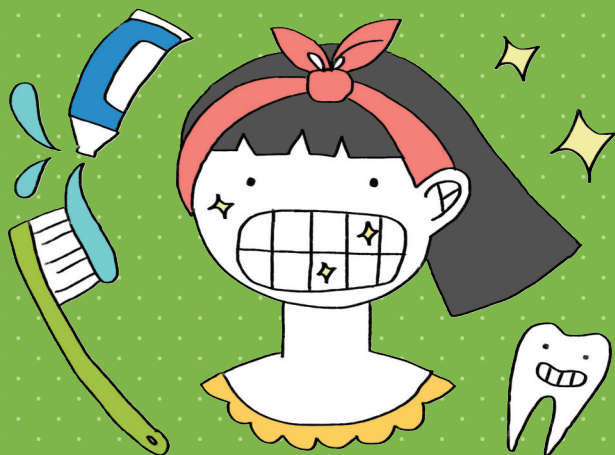
- 생리중에 성관계를 하면 임신이 되지 않는다.(X)
월경주기는 변할 수 있으며 정자는 여성의 몸 속에서 3~5일간 살아있을 수 있습니다.
- 성관계 후 질 세척을 하면 임신이 안된다 (X)
질 세척하러 가는 사이에 벌써 정자가 자궁으로 들어가 있습니다.
- 질의사정을 하면 된다(X)
사정전에 나오는 분비물(쿠퍼액)에도 정자가 들어있습니다.



스스로 부족하다고 생각하는 점 적어보기



ex) 싫은 소리를 들으면 얼굴이 금 새 빨개진다. 남이 나를 쳐다보면 짜려보는 것 같아서 시비가 잘 붙는다.
밥 먹을 때도 자기 직전에도 스마트폰을 손에 놓질 못한다. 등



치아는 왜 돌봐야하며
칫솔질은 어떻게 하나요?



치아는 여러 기능을 가지고 있어요. 음식물을 씹거나 맛을 느끼는 기능, 소리를 만들어 발음하는 기능 등 우리의 건강에 매우 중요한 부분을 차지하고 있습니다. 이러한 치아가 건강하게 제 기능을 다하기 위해서는 치아 자체가 튼튼해야 함을 물론 치아를 지지하는 주변 조직도 건강해야 해요.



그렇다면 치아는 어떻게 돌보는 것이 좋을까요?

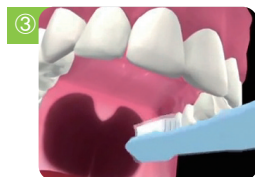
사실 칫솔질이 가장 효과적이고 손쉬운 방법이지만 칫솔질을 올바르게 그리고 야무지게 하기는 쉽지 않아요. 하루 3회 이상, 식후 3분 이내, 한 번에 3분 이상이라는 3.3.3법칙과 함께 아래 칫솔질 방법을 잘 숙지해서 우리 모두 건치녀가 되어보아요.



① 잇몸부터 치아 끝쪽으로 칫솔을 회전하며 닦기



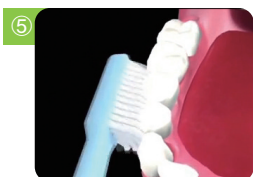
② 윗니 바깥쪽



③ 윗니 안쪽



④



⑤

아랫니 바깥쪽



⑥

아랫니 안쪽



⑦



⑧

윗니 씹는면



⑨

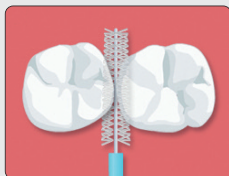
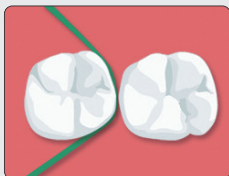
아랫니 씹는면

치아와 잇몸은 한 번 나빠지면 예전과 같은 상태로 되돌리기 어렵기에 평소 꾸준한 양치 습관이 중요합니다.

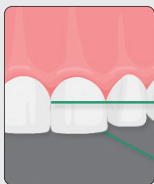


하지만 칫솔질만으로는 치아와 치아 사이에 있는 음식물과 세균막을 완벽하게 제거하기는 어렵데요. 바로 이럴 때 필요한 것이 치실이나 치간 칫솔과 같은 보조 도구들입니다.

치실 사용은 치아 사이에 끼어 있는 이물질을 빼주는 것이 목적이며 가능한 식사 후 혹은 칫솔질하기 전에 해주는 것이 좋다고 해요. 그렇다면 치실과 치간 칫솔을 어떻게 사용하는지 한 번 알아볼까요?



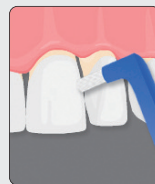
함입되거나 불규칙한 면에는 치실보다 치간칫솔이 효과적임.



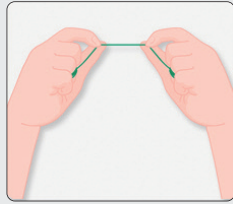
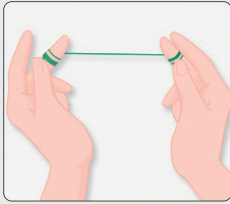
①잇몸퇴축 없음
-치실



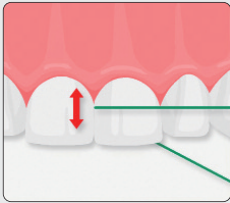
②중등도 치간유두 퇴축
-치간칫솔



③치간유두 완전소실
-한가닥 모



30~60cm 정도로 잘라 양쪽 중지에 감고 치아 사이에 사용할 3~4cm 정도를 남겨둬.



사용한 치실 부위는 재사용하지 않도록 감긴 것을 이동해 가면서 사용함.
치실을 치아면에 부착시켜 아래위로 쓸어내리는 동작을 5~6회 실시함.



손놀림이 부자연스럽거나 입안 쪽 치아에 적용시 또는 구토감을 느끼는 사람의 경우 치실 손잡이를 이용함.

정보제공 - 보건복지부, 대한치의학회

밥 먹고 매일 하는 양치질.

그냥 쓱싹쓱싹하면 되는 줄 알았는데 생각보다 어렵지요?

양치할 때 마다 피가 나거나

치아와 잇몸이 아픈 친구들은 나는 봄에 문의하세요.

전화 상담 후 구강검진과 치과진료를 무료로 해드립니다.

02-6227-1541

여기서 잠깐!

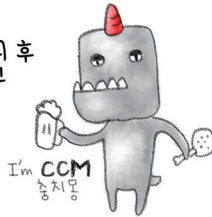
닥터드라 선생님이 들려주는 내 치아를 죽이는 6가지 방법 중에 1가지 이상이라도 하고 있다면 서둘러 습관을 고치기!



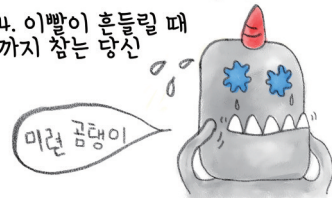
내 치아를 죽이는 6가지 방법

by. 닥터드라

1. 치맥섭취 후 양치안하고 잠든 당신



4. 이빨이 흔들릴 때까지 참는 당신



2. 양치할 때 마다 피맛을 즐기는 드라큘라 당신



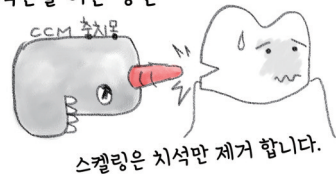
5. 칫솔이 영구적인 줄아는 검소한 당신



3. 치석이 치아의 일부인 줄 아는 당신



6. 스케링이 치아를 깎는 줄 아는 당신



서울시립청소년건강센터 평일진료 및 상담을 소개합니다



이용시간 월요일 ~ 금요일 오전 10시~오후 7시

이용대상

가출, 거리 생활 청소년 및 가출 팸을 이루며 살고 있는 경우, 청소년유관기관 이용자 및 입소자, 의료지원이 필요한 심대 친구들

이용절차

① 예약 : 전화 또는 이메일

• <개별방문> 문자 및 전화 • <기관의뢰> 진료 및 상담 의뢰서 ... 방문일시 예약

② 기초 상담

• 건강상태 및 욕구 파악 • 서비스 이용에 대한 설명

③ 요일진료 및 상담

• 수 : 치과 / 몸펴기 운동 • 목 : 산부인과 / 정신보건상담

④ 진료계획 논의

• 진료 및 상담계획에 대한 설명 • 서비스 이용 동의서 작성 • 지원비용 논의 및 중복지원 파악

⑤ 결과알림

• 검사결과 전화 • 방문예약일 문자 발송

⑥ 재진

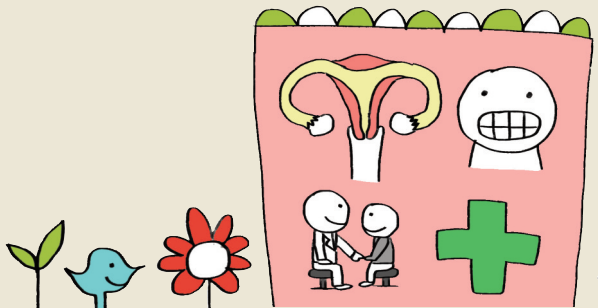
• 센터 내 진료, 협력병원 진료
• 협력병원 이동 시 동행 진료

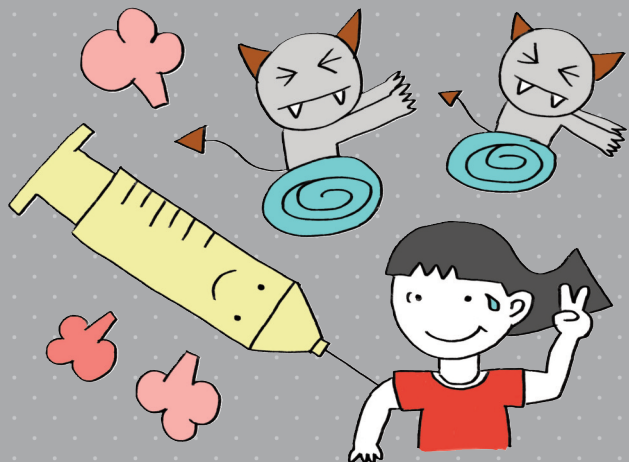
♥진료 예약 문의

전화 010-4621-1541

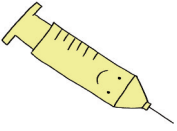
메일 bravegirls13@naver.com

카톡ID imbomi (아이엠보미)





예방접종은
무엇인가요?



예방접종은 전염성 질환을 예방하기 위하여 인체에 주사를 놓는 일을 말해요. 예방접종을 제때 받기만 해도 감염병의 95%이상을 예방할 수 있으며 만일 감염이 되더라도 심각한 합병증을 막을 수 있습니다. 이번 장에서는 우리 청소년들에게 필요한 예방접종에 대해 알아볼까 해요.

자궁경부암

우리의 자궁은 체부(안쪽)와 경부(바깥쪽)로 구성되는데, 질에 연결된 자궁경부에 발생하는 악성종양을 자궁경부암이라고 해요. 자궁경부암은 성접촉에 의한 인유두종 바이러스에 의한 감염을 주된 원인으로 볼 수 있는데요. 그 증상으로는 성관계 후 경미한 질 출혈이 가장 흔하지만 점차적으로 암이 진행되면서 질 내부의 궤양이 심화되고 출혈 및 분비물이 증가하며 때로는 악취가 나기도 해요. 이러한 자궁경부암을 효과적으로 예방하기 위해서는 인유두종 바이러스 백신을 총 3회에 걸쳐 접종하는 것이 필요합니다.

A형 간염

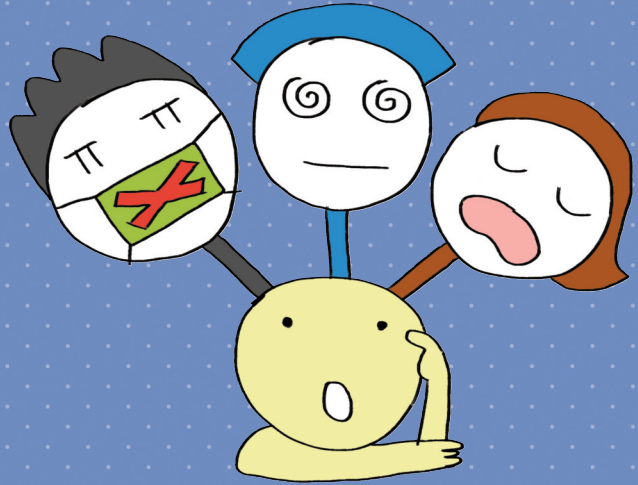
A형 간염 바이러스에 오염된 음식이나 물을 섭취함으로써 구강을 통해 전염되어요. A형 간염 바이러스에 감염되면 30일 정도의 잠복기 후에 피로감이나 메스꺼움, 구토, 식욕부진, 발열, 우측 상복부의 통증 등 일차적인 증상이 나타나고 그 후 일주일 이내에 황달 징후가 나타나는데, 검은색 소변, 탈색된 대변, 전신 가려움증이 여기에 해당됩니다.

A형 간염을 예방하기 위해서는 A형 간염 백신을 접종해야 하는데요. 1차 접종 후 백신의 종류에 따라 2차 접종을 진행함으로써 95% 이상의 간염 예방 효과를 얻을 수 있습니다.

B형 간염

B형 간염 바이러스에 감염된 혈액이나 체액이 나의 혈액이나 상처부위의 체액과 직접적인 접촉을 통해 감염됩니다. B형 바이러스가 우리 몸에 침투하면 바이러스에 감염된 간세포들이 파괴되면서 간에 염증이 생기게 되고 심한 경우에는 간암으로도 발전되기도 해요. 증상으로는 쉽게 피로감을 느끼고 구역, 구토가 생기거나 근육통 및 미열, 소변 색깔의 변화, 황달이 있으며 치명적일 경우에는 사망에 이를 수도 있다고 합니다.

B형 간염 백신의 접종을 통해 이를 예방할 수 있는데요. 특히 우리나라의 경우 B형 간염이 매우 많이 발생하는 지역이므로 우리 청소년들에게도 빠짐없이 예방접종할 것을 권합니다.



나의 정신건강이
궁금하다면



'나는 봄'의 정신보건상담을 신청하세요.

정신보건전문가 선생님이

나의 정신건강에 대해 상담해드립니다.

(우울, 불안, 조울, 알코올중독, 약물중독, 자살충동 등)



상담 가능한 시간 매주 목요일 오전 11시 ~ 오후 7시까지



상담 절차

상담 받고 싶은 내용을 문자, 전화로 연락주세요.

(02-6227-1541, 010-4621-1541)

...▶

약속을 잡고 초기 상담을 받아요.

상담 약속 시간과 상담 목표를 함께 설정해요.

...▶

초기 상담 후 지속적으로 상담이 필요할 경우

매주 목요일 나는 봄으로 방문하시면 됩니다.

상담은 비밀 보장이 원칙이며 무료로 진행됩니다.



나를
화나게 하는 것들을
적어보자 !!!



스트레스가 높으면 잠이 안와요

불면증이란?

잠들기 힘들거나, 잠은 들지만 자주 깨고 새벽에 너무 일찍 잠에서 깨어 수면부족 상태가 되어 이로 인해 낮 동안 피로감, 의욕상실 등의 결과를 초래하는 대표적인 수면장애입니다.

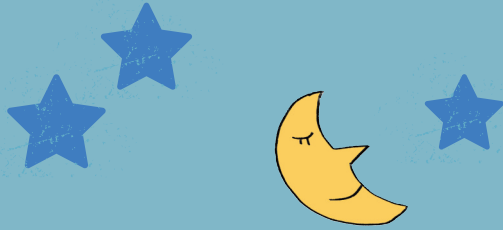
불면증 자가진단

1. 잠이 들기 까지 약 30분 이상 걸리는 경우가 많다
2. 잠을 잘 때 소음 등에 매우 예민하다.
3. 잠이 든 후에는 잠이 잘 깨는 것을 반복하며 숙면을 취하지 못한다.
4. 건망증이 심한 편이다.
5. 잠을 자도 항상 피곤하다.
6. 잠자리가 항상 불편한 것 같다
7. 어느 일정한 시간이 지나면 아무리 노력을 해도 잠이 오지 않는다.
8. 수면제에 의지하여 잠을 청한다.
9. 우울한 기분이 든다.

수면위생법

1. 낮잠을 피한다,
2. 잠자리에 누워 있는 시간을 일정하게 한다.
3. 주말이나 유일에도 일어나는 시간을 일정하게 한다.
4. 밤에 일어나더라도 시계를 보지 않는다.
5. 잠자리에 들기 약 2시간 전에 더운물로 목욕한다.
6. 잠자리에 누워서 10분 이상 잠이 들지 않으면 일어나서 단순작업을 하면서 잠이 올 때 까지 기다린다.
7. 침대는 오로지 잠을 자기 위해서만 사용하고 다른 일을 하거나 생각을 하기 위하여 침대에 눕는 것을 피한다.
8. 매일 규칙적으로 운동을 하고 잠자리에 들기 6시간 전에 운동을 마친다.
9. 수면을 방해하는 물질, 즉 담배, 커피, 홍차, 콜라, 술 등을 피한다.

청소년건강센터의 야간 진료를 소개합니다



대상

위험한 환경(가출,노숙,폭력)에 놓인 십대 여성

무엇을

무료진료 : 산부인과, 치과 가정의학과, 피부과, 비뇨기과, 정신보건상담

예방의학 : 금연상담, 성 건강교육, 몸퍼기 운동 등

기초건강검사와 혈액검사, 예방접종, 먹거리 제공

언제

매월 둘째 주 금요일 오후 6시 ~ 10시

어디서

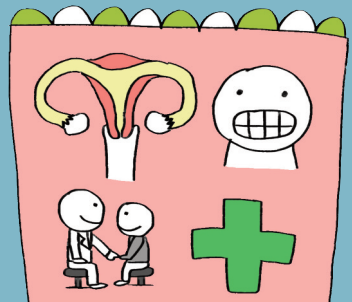
청소년 건강센터 (서울시 마포구 어울마당로 5길 34) 2호선 합정역 6번 출구 방향,
오실 때 전화주세요.

♥진료 예약 문의

전화 010-4621-1541

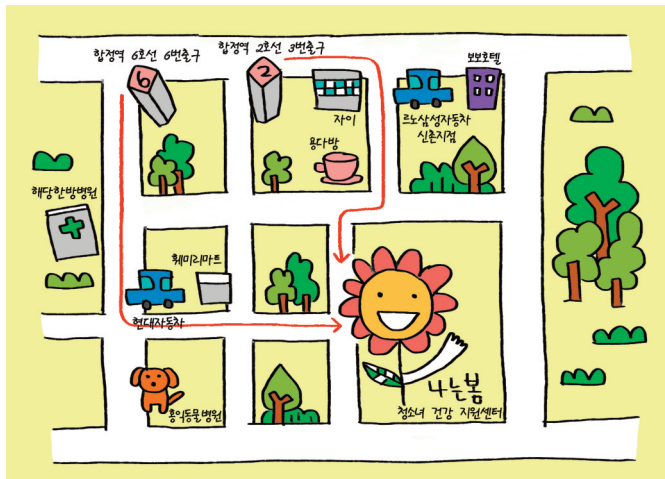
메일 bravegirls13@naver.com

카톡ID imbomi (아이엠보미)



교통편 자세히 넣으면 어떨까요?

청소년건강센터 찾아오는 길





A series of horizontal dashed lines spanning the width of the page, intended for handwriting practice. There are 20 lines in total, starting from the top left and extending to the bottom right.



제 작 서울특별시 청소년건강센터 나는 봄

후 원 서울특별시

캘리그래피 능청성현, 

일러스트 레드몽

편집 디자인 니나의 정원

서각은 2도작업!!