

청소년(女)를 위한 건강수첩

날마다 조금씩
자그 차근

서울시립 청소년건강센터 **나는 봄**

 **서울특별시약사회**

서울시립 다시함께상담센터 '원넷(One-net)'

날마다 조금씩 치근 차근 건강을 지켜라

“몸은 어때요?”

“글쎄요.. 크게 아픈 곳은 없는데 자주 아프기는 해요.”

몸이 아프면 병원에 가야한다는 것은 잘 알고 있지만, 사실 몸에 이상이 있더라도 귀찮아서 혹은 큰 병이 아닐까 두려워서 그냥 지나치는 경우가 종종 있는데요. 모든 병은 치료보다는 예방이 중요하기에 평소 자신의 몸을 꼼꼼하게 살피고, 예전과 다른 몸 상태가 느껴진다면 의료진의 도움을 받는 것이 중요합니다.

매일매일 건강한 습관을 기르고 나의 몸과 마음을 좋은 상태로 만드는 노력이 필요하지요.

하지만 병원에 갈수 없는 상황이거나 도움이 필요할 때,

여성질환에 대해 궁금할 때

몸과 마음이 같이 아프고 힘들 때에도 머뭇거리지 말고 연락하세요.

서울시는 가출, 성폭력, 성매매 등 위기의 상황에 처해 있는 청소년들에게 무료진료연계, 건강상담 및 교육, 응급의약품 지급 등을 통해 몸과 마음의 건강을 지원합니다.

서울시립 청소년건강센터 '나는 봄'

서울시약사회 위기청소년을 위한 '소녀돌봄약국'

서울시립 다시함께상담센터 '원넷(One-net)'



소녀들을 위한 여성질환정보	4,5
피임법 & 피임약의 올바른 사용	6,7
임신 중 약물복용	8
위기청소년을 도와주는 기관들	9
서울시립 다시함께상담센터 원넷(One-net)	10
가출 등 위기청소년을 위한 소녀돌봄약국	11-13
나는봄, 청소년을 위한 무료진료소	14,15

소녀들을 위한 여성질환 정보

청소년들도 여성의학과(산부인과) 검진을 받아야 하나요?

여성의학과는 여성들의 생리, 호르몬, 자궁 내 질병, 임신과 출산 등 청소년에서부터 할머니에게 이르기까지 모든 여성들의 건강을 돌보는 의학입니다. 그럼 우리 청소년들에게 찾아볼 수 있는 대표적인 질병들에 대해 알아보까요?

질염 (질내 감염증)

스트레스와 불규칙한 생활은 호르몬의 변화를 주어 면역력을 떨어지게 하는데요. 면역력이 떨어지면 감기에 쉽게 걸리듯이 질염에도 쉽게 감염될 수 있어요. 질염은 여성의 감기라 불릴 정도로 여성들에게 자주 나타날 수 있다고 해요.

질염 자가 검진표



평상시보다 냉의 양이 눈에 띄게 많아진 것 같나요?	Yes ☐ No ☐
냉이 투명하지 않고 고름 같거나 뻑뻑한 것 같나요?	Yes ☐ No ☐
응고된 우유 찌꺼기 같은 형태의 냉이 보이나요?	Yes ☐ No ☐
소변을 볼 때 통증이 있거나 냄새가 나나요?	Yes ☐ No ☐
외음부가 따끔거리거나 가렵고 통증이 느껴지나요?	Yes ☐ No ☐

만약 2개 이상 Yes에 답을 했다면 질염을 의심해볼 수 있어요.

- 질염은 초기에 치료를 받으면 일주일 내에 완치가 가능해요.
- 성병이나 여성질환이 의심된다면 그땐 너무 당황하지 말고
- 청소년건강센터 나눔봄(010-4621-1541)으로 연락주세요.
- 건강상담과 진료연계를 도와드립니다.

심한 생리통

생리통은 당연하다고 생각해서 진통제를 먹거나 혹은 무조건 참는 친구들이 많은데요, 생리통은 몸의 이상을 알려주는 신호입니다. 통증이 심한 생리통은 자궁 내막증, 자궁근종으로 이어질 수도 있어요. 그러니 생리통으로 고생하는 청소년들은 반드시 여성외과에 방문하여 전문의와 상담받는 것을 권해요.

불규칙한 생리주기

불규칙한 생리는 스트레스, 불면, 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 시작하는 청소년들은 정기적으로 여성외과와 검진이 필요해요.
건강은 건강할 때 지키는 법.
정기검진을 통해 우리 몸을 돌볼 줄 아는 현명한 청소년들이 되자고요.

피임법과 피임약의 올바른 사용

콘돔

일회용이며, 약국, 편의점 등 쉽게 구입할 수 있지만 유통기한을 반드시 확인해야 합니다. 콘돔은 HIV(에이즈)를 포함한 성병을 예방할 수 있는 가장 안전하고 간편하며 효과적인 방법입니다.

경구용 피임약 (21정)

우리 몸에서 생리와 임신을 조절하는 호르몬을 약으로 복용하는 방법으로 가장 확실한 피임법입니다.

경구용 피임약(21정)은 피임하고 싶을 때 1회용으로 복용하는 것이 아닙니다. 도중에 복용을 중단하면 출혈이 있을 수 있습니다.

(복용법)

생리 시작한 날부터 복용하기 시작하여 매일 비슷한 시간에 복용하는 것이 좋습니다.

가장 흔한 부작용은 소화 불량과 메스꺼움인데 잠자기 직전에 복용하거나 식사 직후에 복용하면 도움이 됩니다.

1. 21+7 법칙: 생리 첫날부터 1정을 21일간 순서에 따라 매일 복용하고, 그 후 7일간 휴약(복용중지)
2. 휴약(복용중지) 후 2~3일 후 생리를 시작하게 됨
3. 7일간 휴약(복용중지) 후 생리가 안 끝났어도 8일째부터 다시 새로운 패키지 복용시작.
4. 복용시간은 가능하면 매일 같은 시간에 복용하는 것이 바람직함.
5. 처음 복용하는 7일 동안은 다른 피임법(콘돔 등)을 병행해야함(임신 가능성이 있음)
6. 정해진 시간에 약을 복용하지 못했다면 생각난 즉시 복용하고, 다음 약은 원래 시간에 복용.
7. 만약 복용을 잊고 하루가 지나 다음 복용시간과 겹치게 되면 2정을 한꺼번에 복용.
8. 피임약 중단 후 첫 생리는 예정일 보다 일주일정도 늦어질 수 있습니다. 임신을 계획할 때는 피임약 복용을 중단하고 2~3개월 정상 주기로 회복된 후 임신하는 것이 좋습니다.

응급피임약

성관계 후 72시간 이내에 1회 복용 (반드시 의사의 처방을 받아야 합니다)

피임을 못 했거나 계획하지 않은 임신의 우려가 있는 경우 응급으로 사용하는 방법입니다. 고함량의 호르몬제 복용으로 배란과 착상을 방해하는 것입니다. 응급 피임약을 복용한 후에는 생리 예정일에 정상적인 생리를 하는지 반드시 확인해야 합니다.

성관계 후 최대한 빨리 복용할수록 효과가 정확합니다.(12시간 이내 권장). 늦어도 72시간(3일) 이내 복용해야 효과가 있습니다. 생리주기 동안 1회를 초과하여 사용하지 않습니다.

피임약과 흡연 & 술

피임약을 복용하는 여성이 흡연하는 경우 혈전 질환과 뇌혈관 질환의 위험이 현저히 높아지고, 특히 그 위험은 흡연량에 따라 증가합니다. 피임약 복용 시 메스꺼움이나 복통 등의 부작용이 있을 수 있는데 술은 이러한 부작용을 증가시킵니다.

잘못된 피임 상식

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



임신 중 약물복용

약물에 대한 영향은 임신 주수, 투여기간, 복용량에 따라 다를 수 있으므로 전문가와 상담을 통해 복용하도록 합니다.

임신 시기에 따른 약물의 영향

- 1) 임신2주~4주(수정~2주): 약물이 태아에 미치는 영향이 아주 적습니다.
- 2) 임신5주~10주: 태아의 심장, 중추신경 등이 형성되는 시기로, 약물로 인한 기형유발 위험이 큰 시기입니다.
- 3) 태아기(임신10주~출생): 구조적인 기형 유발보다는 성장 및 기능에 영향을 미쳐 정신지체나 행동장애를 일으킬 수 있습니다.

임신 중 주의해야 할 약

해열, 진통, 소염제(감기몸살약)는 임신 기간 중 자주 복용 시 태아에게 심각한 영향을 줄 수 있으므로 부득이한 경우 의사, 약사와 상의합니다. 하지만, 임신 초기(수정~2주)에는 감기몸살 증상이 있는 것처럼 느껴져 임신을 확인하기 전에 해열진통소염제(감기몸살약)를 복용하는 경우가 많습니다. 약물로 인한 영향이 적은 시기이므로 너무 걱정하지 말고 전문가와 상의하세요.

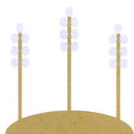
임신 기간 중 복용하지 못하는 약

일부 고혈압, 간질, 콜레스테롤 치료제와 항혈전약 등

임신을 계획하기 전부터 복용 중단 해야 하는 약

여드름 치료제로 사용되는 비타민A(로아큐탄=isotretinoin성분)는 임신 6개월 전부터 복용 중지, 무좀치료제(복용약)는 14일 전부터 복용 중지해야 합니다.

의약품 외에 술, 담배, 정신적 충격과 스트레스, 고열, 당뇨병, 간질, 영양결핍 등도 기형유발의 원인이 될 수 있습니다.



위기청소년(女)를 도와주는 기관들

●가출 상담 및 주요 일시쉼터

*서울시립 일시지원센터 (나무)

010-7788-7947 | 여자 청소년 전용 지원센터 (숙식, 세탁, 샤워 등)

*움직이는청소년센터 (EXIT)

010-9605-1318 | 이동버스 상담, 식사제공, 긴급지원 등

*서울시립 청소년이동쉼터(여우별)

010-9884-1318 | 이동버스 상담, 식사제공, 문화서비스, 옷제공 등

*서울시립 청소년일시쉼터(누리)

02-718-1318 | 일시쉼터, 숙식 및 세탁, 샤워, 지원기관 연계 등

*서울시립 일시보호소 (우리집) (국번 없이) 1388

●건강 및 의료지원

*서울시립청소년건강센터 (나는봄)

02-6227-1541 | 무료진료 및 건강상담 (치과, 산부인과, 정신보건 상담 등)

●일자리 지원

*인턴십센터 (새날에 오면) 02-2698-1318 | 일자리 지원 및 취업 연계

*자립매장 (여성성공센터) 02-843-3872

●학업지원

*늘푸른자립학교 마포

02-326-1318 | 학업지원(검정고시), 진로교육, 인턴십과정 지원 등

*늘푸른자립학교 노원 02-939-1319

●성매매 피해 상담

*서울시립 다시함께상담센터(청소년성매매특별전담실)

02-3280-1318 | 비밀보장, 신변보호, 현장출동, 의료 · 법률서비스 제공

*십대여성인권센터 02-6348-1318, 010-7705-1318

*소냐의 집 02-474-0746 *이룸 02-953-6280

●성폭력 피해 상담

*한국성폭력상담소

02-338-5801 | 성폭력 피해 상담, 심리 · 의료 · 법률서비스 제공

*서울 해바라기센터 02-3274-1375

●임신 · 양육 등 상담

*한국미혼모지원네트워크 02-734-5007 | 임신출산 · 양육 상담 및 정보제공

*한국미혼모가족협회 02-2682-3376

▶ 가출 등 위기 청소년상담 (국번없이) 1388 ▶ 여성긴급상담전화 (국번없이) 1366

서울시립 다시함께상담센터 '원넷(One-net)'

'□□친구' 를 만나다

마주보며 함께하는 원넷

힘들고 답답할 때, 따뜻한 쉼터가 필요할 때, 긴급한 도움이 필요할 때 원넷에 연락해요.

- 스마트폰이나 채팅을 통해 언제, 어디서든 원넷의 선생님과 이야기 나눌 수 있어요!
- 잘 곳이 없거나 당분간 지낼 곳이 필요하다면 원넷을 찾으세요.
- 조건만남 등으로 경찰에 단속되거나 성구매자가 때리고 협박할 때! 변호사 선임 · 상담도 가능하고 경찰서에도 함께 동행해요!
- 거리에서 이동상담 : 침대 친구들이 있는 곳이라면 어디든 달려갑니다!

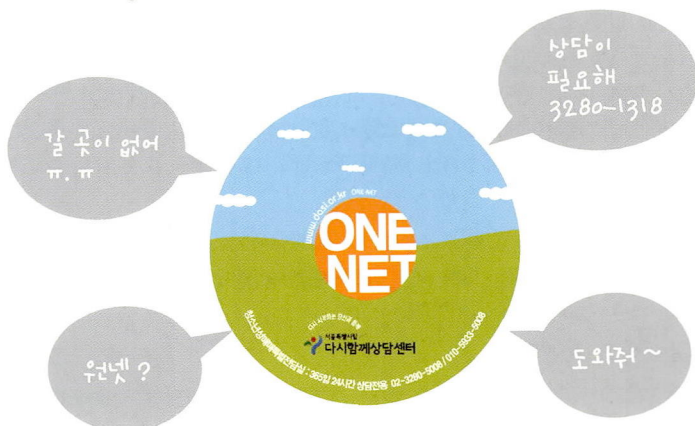
열려있는 원넷

*전 화 010-5933-5008, 02-3280-1318

*카 톡 dasihamkke

*이메일 dasihamkke@nate.com

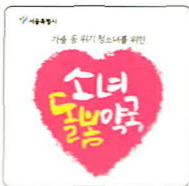
*블로그 blog.naver.com/dasihamkke



가출 등 위기청소년을 위한 ‘소녀돌봄약국’

서울시 소재 207개의 약국 여약사님들이 여러분과 가까운 약국에서 위기의 청소년들을 위한 건강 상담과 1차 의약품 지원을 통해 지역에서 사회적 안전망으로서의 역할을 하고자 합니다.

소녀돌봄약국은 어떻게 알 수 있나요?



- ‘소녀돌봄약국’을 표시하는 가로x세로 30cm의 예쁜 간판이 약국 입구에 부착되어 있어요.
- 국번 없이 120번(무료)로 연락하시면 내가 있는 곳에서 가장 가까운 “소녀돌봄약국”을 안내해드립니다.
- 서울시약사회 02)581-1001로 전화하시거나 홈페이지에 오시면 약국 연락처가 있습니다.

●건강상담

수면장애, 피임, 임신 등 생리적인 현상에 대해 두려움만 갖고 있는 청소년들에게 여약사님이 친절하게 설명해줍니다.

●1차 의약품 지원

몸이 아픈 위기의 청소년들에게 감기약, 진통제 등 일반 의약품을 지원합니다.

- 약품비 지원 : 월 4회 / 1회 10,000원 이하

●의료기관 및 시설 연계

일반 의약품만으로 해결 안 되는 경우, 병원 진료가 필요한 청소년들에게 의료기관이나 보호시설을 안내해 드립니다.

2015 소녀돌봄약국 안내

종로구	김해약국 2267-1551 / 성심약국 743-2062 / 국일약국 2275-7225 현대약국 723-3939 / 정민약국 763-3248
중구	장수약국 2252-2929 / 신성약국 2273-1390 / 백화점약국 2238-3444 왕란약국 2267-1492 / 행복한약국 2235-1145
용산구	삼정약국 712-4941 / 원효종로약국 704-3118 / 정화약국 774-2399 용산역약국 793-7324
성동구	영민약국 466-1377 / 일진약국 2245-3665 / 메디팜한솔약국 2282-7948 기린약국 2299-8850 / 민제약국 2291-9130 / 우당약국 464-5331 보배약국 461-5666
광진구	강변브라자약국 3437-3027 / 푸른온누리약국 466-7675 / 일송약국 452-5682 화양백화점약국 462-0095 / 금성약국 447-1500 / 자양열린약국 2201-4754 스타시티약국 447-7439 / 더샵스타시티약국 2024-1311 / 메디칼온누리약국 468-0259 뉴우리약국 2205-3366 / 건대역약국 497-4337 / 비전약국 464-8127
동대문구	인영약국 966-5225 / 한류약국 2213-3831 / 헤민약국 960-2083 우주약국 2249-0908 / 하늘약국 2214-5180 / 남지약국 966-3054
중랑구	이즈약국 496-6526 / 보민당약국 435-3350 / 면목백화점약국 2207-4636 손약국 439-0833 / 태평양약국 438-6250 / 양지약국 972-6254
성북구	지선약국 911-1996 / 계산약국 925-4551 / 한솔약국 926-6479 큰사랑약국 922-9721 / 성신약국 921-9971 / 올리브약국 927-6554 사랑의약국 922-71111 / 건강한약국 916-6445 / 신세원약국 909-0928 월곡우리약국 917-7400 / 건강약국 935-7971
도봉강북구	대한 약국 999-7896 / 수유온누리 약국 996-9777 / 웰빙메디칼 약국 984-2752 조아 약국 070-7757-1436 / 장수당 약국 3492-8217 / 메디칼약국 3491-5119
노원구	화인팜약국 971-3008 / 소망약국 933-3383 / 당고개약국 930-5142 기쁨약국 936-0222 한빛약국 979-0993 / 상계한마음약국 937-7321 / 건강과행복이 열리는 약국 933-9696
은평구	세종약국 384-1545 / 대우약국 387-8626 / 민생약국 356-5139 아름다운달과별약국 3157-2088 / 연신내영재약국 382-8123 / 유성약국 352-3119 유정약국 355-6270 / 윤 약국 355-7969 / 이정약국 354-2195 / 대원약국 387-8492
서대문구	화인온누리약국 394-3046 / 건강약국 373-4439 / 약손약국 3217-2771 은행약국 379-2922 / 혜성약국 373-1190 / 흥인약국 379-4655 대우약국 379-4416
마포구	평화온누리약국 336-6307 / 즐거운약국 714-7588 / 아름다운약국 3147-0433 인혜약국 702-2150 / 명성약국 332-4603 / 정아약국 336-0486 / 최국희약국 324-5445 / 하늘약국 322-2365 / 천사약국 332-8008 서교연세약국 336-8126 / 흥익약국 337-7566 / 파다트엘지약국 326-1678 참마음온누리약국 3141-0258 / 건우약국 364-4520 / 비온뒤술속약국 332-3250 기쁨약국 333-5756

양천구	경남악국 2647-3042 / 대우실로암악국 2602-6489 / 문화악국 2602-5602 가까운온누리악국 2650-8828 / 예인악국 2692-4373 / 한 악국 2692-7573 목동세계로악국 2644-4680 / 온누리조은악국 2602-6060 / 은혜악국 2698-1635 제일악국 2642-4128
강서구	메디팜푸른악국 2661-2001 / 진악국 2690-5574 / 메디팜21세기악국 2603-4569 까치프라자악국 2604-3005 / 발산그랜드악국 3663-7510 / 곰달래악국 2642-4196 불악국 2601-6886 / 한솔악국 2659-2425 / 새서울악국 2659-6755
구로구	W스토아청와악국 855-1482 / 태영프라자악국 2068-5733 / 큰사랑악국 865-1862 아이사랑태평양악국 853-3001 / 우리네온누리악국 853-2614 온누리백제악국 2619-6150 / 태양악국 2685-1017 / 온누리한라악국 862-0157
금천구	이화악국 856-1228 / 해밀악국 869-5077 / 삼화악국 803-4167 별장악국 807-6360 / 한중악국 804-6985 / 수도악국 855-3052 고원악국 856-7123 / 다보악국 802-8788 / 온누리대인당악국 803-2111 한마음악국 808-8740
영등포구	온누리해경악국 783-5816 / 우리시장악국 842-6969 / 범일악국 2634-2250 나눔악국 832-3225 / 건강악국 2631-6396 / 엄마악국 831-7070 성우악국 718-1454 / 미성온누리악국 846-5530
동작구	해뜨는악국 816-3869 / 성대악국 821-1519 / 은미악국 521-6950 상아악국 823-7931 / 송학대악국 814-0639 / 다정악국 595-8804 유경온누리악국 815-0601 / 정성을다하는악국 6401-0033
관악구	튼튼악국 856-0528 / 왕악국 877-1333 / 윤선악국 888-5152 프라자악국 3285-7294 / 참사랑악국 882-5618 / 평화악국 885-3575 서강악국 856-3231 / 온누리대산악국 853-4967 / 행복이가득한악국 865-4703 늘품악국 877-6995 / 신지악국 882-2740 / 호호악국 882-2633 편한M악국 882-0072 / 성신악국 878-8350 / 온누리다나악국 886-4207 새롬악국 862-9083 / 온누리수경악국 864-7311
서초구	조달악국 3476-1779 / 스타악국 3481-6688 / 정은악국 534-6641 방일악국 582-4204 / 장수알파악국 3487-4233 / 서초당악국 521-9443 요한악국 552-8817 / 서초백화점악국 3474-7575 / 홈케어방배악국 585-7270 자연악국 582-5717
강남구	이삼성악국 3412-1254 / 웰악국 6440-5656 / 더블유포스터건강악국 563-5358 명옥악국 543-3751 / 목화악국 2226-2268 / 동호악국 567-3935 보리수악국 542-2309
송파구	가락악국 449-8421 / 남매악국 407-8774 / 다사랑악국 477-2590 대동악국 418-6551 / 시티악국 3431-4115 / 오층조은악국 443-1606 지용악국 415-2336 / 천호푸른악국 476-2106 / 팜코리아악국 424-6167 한독악국 409-3559 / 화인악국 449-0895
강동구	강동태평양악국 473-3377 / 보은악국 484-2606 / 푸른악국 473-0437 호원m악국 488-1512 / 은혜온누리악국 481-9191 / 성덕악국 487-5503 나눔악국 485-9654

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



십대들은 여성 질환에 대해 잘 몰라요.
인터넷을 두리켜봐도 자세한 질문을 할 수는 없잖아요.
십대들이 여성의학관에 간다고 하면
무슨 문제가 생겼는지 알고 쳐다보는 것도 싫고.
십대 여성들을 위한 산부인과 진료가 있으면 좋겠어요.

서울특별시 청소년건강센터 나는 봄은

청소년들의 건강과 관련한 다양한 고민에 대해 상담하고 지원합니다.

특히, 가출 및 거리의 위험상황으로부터 보호가 필요한 친구들에게

무료 진료 및 심리치유 프로그램 등을 지원합니다.

www.imbom.or.kr

서울시립 청소년건강센터 나는 봄

이용대상

- 가출 및 성적 위험에 노출된 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, 몸 펴기 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, 몸 펴기 운동 등

협력 병원을 통한 연계 진료

- 희망진료센터 외

심리치유

정신보건 상담 및 심리검사 : 정신보건 전문 요원

심리 프로그램 : 사진심리상담, 동물 보조 활동, 몸 치유

예방교육·건강교육

성매매 예방교육 : 학교, 지역아동센터 등 (교육연극 형태)

십대여성 성·건강교육 : 센터 방문, 소그룹 지원

1박 2일 내 몸 발견하기 캠프 (성·건강 캠프)

교사들을 위한 성 상담 슈퍼비전

기초 물품 지원

건강실천을 위한 물품 (양치세트, 속옷 & 양말, 물티슈, 생리대, 식료품 등)



