



Health Letter

서울대학교 보건진료소 뉴스레터 | 2023년 9월호

<https://health4u.snu.ac.kr>

건강정보

"개강 후 올바른 잠 관리가 필요합니다"

9월, 여름 방학이 끝나고 새 학기가 개강하였습니다. 방학 중에는 늦게 자고 늦게 일어나거나 불규칙한 수면 리듬을 가지는 경우가 많은데, 이러한 수면 습관은 기분뿐 아니라 주의집중을 어렵게 하고 기억력을 저하해 인지기능에도 악영향을 줄 수 있습니다.

학기 초 방학 중 늦어진 수면/기상 리듬을 다시 규칙적으로 만드는 데 도움이 되는 수면 원칙을 소개합니다.

충분한 수면을 위한 침실 환경 만들기

- ❁ 침실은 어둡고 편안한 실내 온도와 습도가 유지되도록 합니다. 특히 침대 위에서는 스마트폰, 태블릿 등 빛이 나는 물건을 사용하지 않아야 하고, 외부의 빛을 차단하는 암막 커튼 등도 깊은 수면에 도움이 됩니다.
- ❁ 알람을 맞추고 잠자리에 든 이후에는 가능한 시계를 보지 않습니다. 시계를 보면서 남은 시간을 계산하게 되면 잠을 자지 못한 것에 대해 걱정하게 되고, 걱정을 하게 되면 긴장이 되어 잠이 더 오지 않습니다.

효율적 수면에 도움을 주는 생활 습관

- ❁ 규칙적인 유산소 운동은 수면 습관 개선에 큰 도움이 됩니다. 햇빛이 비치는 시간대에, 40분에서 1시간 정도 운동을 하는 것이 좋습니다. 하지만 잠들기 2-3시간 이내에는 격렬한 운동은 피하는 것이 좋는데, 이는 운동으로 인한 교감신경 자극으로 잠드는데 방해가 될 수 있기 때문입니다.
- ❁ 침대에 눕기 전에 따뜻한 물로 목욕이나 샤워합니다. 잠들기 전 지나친 수분 섭취, 과식은 자극이 되어 잠들기 어렵게 하므로 피하는 것이 좋습니다.
- ❁ 잠자리에 누워 30분 정도가 지났는데도 잠이 오지 않으면 자리에서 일어나 다른 장소로 가서 독서를 하거나 자극이 적은 일을 하다가, 잠이 오면 다시 잠자리에 가서 눕습니다.
- ❁ 낮잠은 가능한 피합니다. 피로가 심할 경우에는 30분 이내로 낮잠을 잘 수 있지만 오랫동안 낮잠을 자는 것은 수면 리듬을 깰 수 있습니다.
- ❁ 카페인, 알코올 섭취는 잠들기를 어렵게 하고 수면의 후반기에 자주 잠에서 깨게 하므로 삼가는 것이 좋습니다.

건강소식

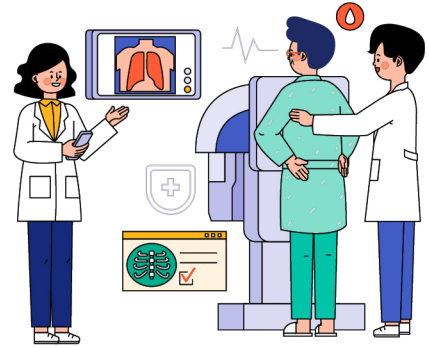
학생건강검진과 유학준비를 동시에! 각종 채용·면허용 건강검진도 함께!

1년에 한번 무료 학생건강검진 받고 건강관리와 각종 서류 준비를 함께 해보세요!

- ✿ 교환학생 준비 시 해당 학교의 certificate를 가지고 방문하면 학생건강검진 중복항목을 무료로 검사하실 수 있습니다.
- ✿ 공무원채용/일반채용/의료인/약사/영양사 등 각종 건강진단서 검진도 함께 가능합니다.

▶발급가능서류◀

| 검진종류 | 검사비용 (학생검진 시 비용) |
|--------------|-------------------|
| 가족생활동 입사용진단서 | 5,000원 (1,000원) |
| 공무원 채용검진 | 37,000원 (11,000원) |
| 일반채용검진 | 30,000원 (5,000원) |
| 방사선 작업종사자 검진 | 7,000원 (4,000원) |
| 의료인 면허용 진단서 | 13,000원 (8,000원) |
| 약사 면허용 진단서 | 16,000원 (11,000원) |
| 영양사 면허용 진단서 | 15,000원 (10,000원) |
| 비자발급용 진단서 | 54,000원 (27,000원) |



<학생건강검진 대상 및 비용>

- ✿ 학부·석사·박사 과정 재학생(휴학생, 연구생 포함) : 매년 1회 무료
 - ✿ 일반: 연구원·언어교육원생·연 2회 이상 검진자 : 2만원
- ▶ <http://health4u.snu.ac.kr> '학생검진예약' 클릭!! (온라인예약 필수)

보건진료소 정신건강의학과 진료 이용 안내

1. 진료 시간표

| | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 |
|----|---|---|---|---|---|
| 오전 | | ● | ● | ● | ● |
| 오후 | ● | ● | ● | ● | ● |

2. 진료 예약

정신건강의학과 진료는 예약제로 운영되며, 전화/방문 예약이 가능합니다.

- ✿ 전화 예약: 정신건강의학과 02-880-5347
- ✿ 방문 예약: 보건진료소 내 정신건강의학과 직접 방문

3. 진료

- ✿ 사전검사 & 사전상담 운영: 진료 전 사전 심리검사 및 상담 시행을 통해 응급진료 선별, 전문적 평가 및 자가관리능력 향상을 위한 증상별 교육을 진행합니다. (사전검사: 다면적 인성검사, 우울/불안검사)
- ✿ 진료: 정신건강의학과 전문의 2인이 진료를 진행합니다. 개인의 문제에 맞춘 전문적인 상담 및 약물치료, 치료프로그램을 운영 중입니다.

4. 정신건강센터 홈페이지 검사 및 상담

- ✿ 자가진단: 우울, 불안, 강박 등 대학생 시기에 나타날 수 있는 주요한 정신건강 문제 20여가지에 대한 검사가 가능합니다.
- ✿ 온라인 상담: 온라인을 통하여 고민 상담과 진료관련 문의를 할 수 있습니다. 전문의료진 확인 후 빠르고 정확하게 궁금증을 해결해 드립니다.

➡ 서울대학교 정신건강센터 홈페이지 (<https://wellbeing4u.snu.ac.kr>) ➡ 자가진단 클릭!! ➡

