



2025 사회복지한마당  
도담도담

전공 동아리 소개

# 순서

1

도담도담이란?

2

교수님/리더/부리더 소개

3

도담도담 활동 보고



# 도담도담이란?

# 아동복지

"어린이가 탈 없이 잘 놀며 자라는 모양을 뜻하는 순우리말"

아동의 권리와 복지 향상을 목표로 아동과 관련하여  
다양하게 활동하는 동아리입니다 ♡



# 도담도담 소개



지도 교수님  
**이세원 교수님**



리더  
**안채현**



부리더  
**김예원**



도담도담

# 활동 소개

## 1. 멘토링

동행 멘토링  
남원주초등학교

## 2. 멘토링

길배움터 멘토링  
길배움터지역아동센터

## 3. 멘토링

다운 멘토링  
원주종합사회복지관

## 4. 서포터즈

이거 파는 거 아닙니다  
농촌 체험 서포터즈

## 5. 캠페인

강원Do 캠페인

남원주초등학교

# 동행 멘토링



학습 지도 및 정서 지원(주 1회)

학교에 직접 방문하여 1:1 멘토링 진행

일지 작성 후 활동비 지원  
(회당 33,450원, 변동 가능)



길배움터지역아동센터

# 길배움터 멘토링

학습 지도 및 정서 지원(주 1회)

길배움터지역아동센터에 직접 방문하여

다대일/다대다 멘토링 진행



# 다운 멘토링



## 정서 지원 및 문화 체험(월 2회)

멘티와 협의하여 1:1 혹은 2:2 멘토링 진행

일지 작성 후 기관에서 활동비 지원  
(월 100,000원, 변동 가능)



# 강원D.O 캠페인

강릉원주대학생과 원주종합사회복지관이  
함께하는 캠페인

사회복지 이슈 토의, 캠페인 활동, 자원봉사 등의 활동을 진행

ex) 부녀, 모자 가정이 겪을 수 있는 어려움에서  
월경, 면도 관련 안내문 제작

### 슬기로운 면도생활

**면도에 대해 알아보자!**  
면도의 종류에는 크게 습식 면도와 건식 면도가 있어요.

**습식 면도**  
면도 크림이나 젤을 사용하여 물로 면도를 하는 방법  
1. 면도 크림이 피부를 보호해 주어 면도할 때의 자극이 줄어듭니다.  
2. 수염을 깔끔하게 잘라낼 수 있고, 면도 후 피부가 더 매끄럽고 부드러워요.

**건식 면도**  
면도 크림과 물 없이 면도하는 방법  
1. 물과 면도 크림을 사용하지 않아 빠르고 간편하게 면도할 수 있고, 여행이나 이동 중에 사용하기 편리해요.  
2. 면도 크림을 사용하지 않아 피부에 자극이 발생할 수 있고, 면도가 덜 매끄럽게 느껴질 수 있어요.

습식 면도는 부드럽고 깔끔한 면도를 원할 때 적합하고, 건식 면도는 편리함과 빠른 면도를 원하는 경우에 적합해요. 이 안내문에서는 보편적으로 사용하는 '습식 면도'를 다룹니다.

**면도 상식과 Tip!**  
Q. 면도를 하다가 면도날에 베어서 피가 날어요.  
A. 베인 상처가 깊지 않다면 차가운 물로 가볍게 헹구고, 깨끗한 천으로 살짝 압박해 출혈을 멈추고, 면도할 때마다 피가 난다면, 면도날을 피부에 너무 강하게 누르지 않도록 주의하세요.

**슬기로운 월경생활**

**생리가 무엇인지 알아보자!**  
1. 여성의 신체는 약 한 달에 한 번씩 양배의 난소에서 번갈아가며 난자를 배출하고, 배출된 난자가 자궁으로 향해요.  
2. 이때 양배를 대비하여 자궁벽이 두꺼워져요.  
3. 난자와 정자가 만나 수정되지 않으면, 두꺼워진 자궁벽이 허물어지고, 허물어진 자궁벽은 질을 통해 나오게 돼요(생리혈).

**생리통에 관하여...**  
생리 중에는 가슴통증, 이명, 두통, 허리통증, 관절통 등 다양한 통증이 생길 수 있어요. 생리통이 심하다면 약에서 생리통 약을 구매하여 복용하는 것이 좋아요.  
Q. 생리통 약을 복용하면 내성이 생기지는 않아요?  
A. 한 달에 이틀 정도 생리통 약을 복용한다고 해서 내성이 생기지는 않아요. 오히려 생리통이 심할 경우에는, 이는 과정에서 스트레스로 인한 부작용이 더 클 수 있습니다.

**생리 용품에는 무엇이 있을까?**  
일회용 생리대, 월경컵, 생리팬티 (위생팬티), 다회용 면생리대, 생리컵, 생리대용 세탁제, 생리대용 건조제

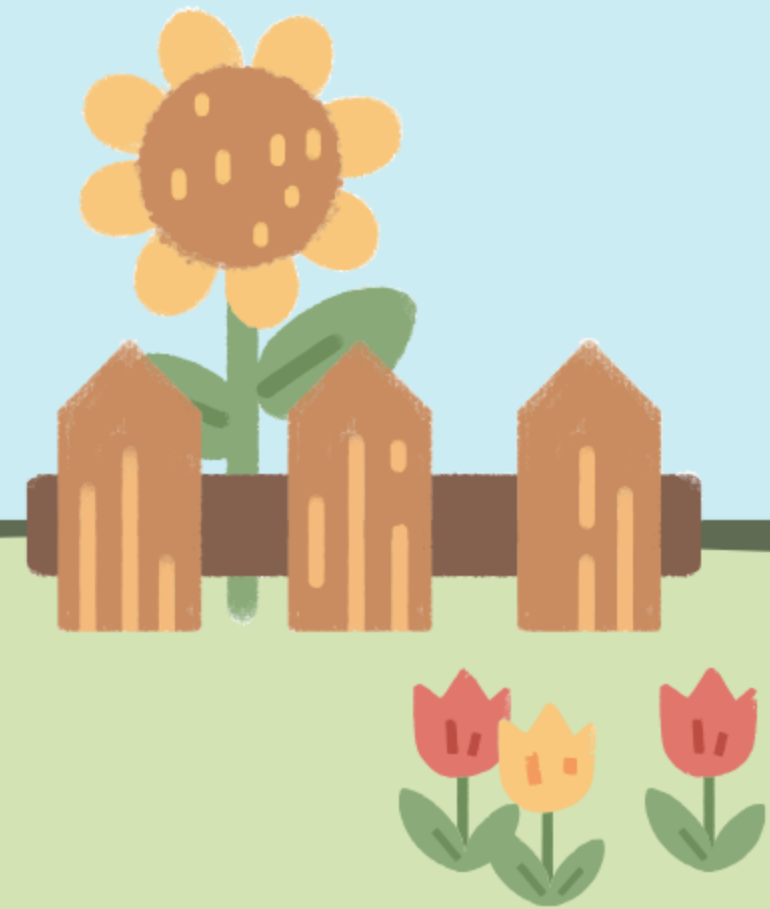
**생리대도 종류가 다양하네?**  
팬티라이너, 월경컵, 대형, 오버나이프, 생리대용 건조제, 생리대용 세탁제, 생리대용 건조제 (1~3일)

**생리대를 착용하는 방법**  
1. 지저분한 손으로 생리대를 만지면 감염의 위험이 있어요. 먼저 손을 깨끗이 씻어요.  
2. 생리대의 앞부분을 찢은 후에, 생리대를 붙여요.  
3. 생리대의 접착면이 있는 부분을 천천히 붙여요.  
4. 접착면 끝부분을 잡아당겨, 남기를 방지해주고, 이 때, 남지 않게 붙여주세요.

**생리대를 버리는 방법**  
1. 남기를 제거한 생리대를 팬티에서 떼어주세요.  
2. 생리혈이 묻어 있는 면을 안쪽으로 하여 묶어주세요.  
3. 고계할 때 생리대의 포장지에 물을 묻혀 생리대를 감싸주세요. 만약 포장지가 있다면 휴지로 감싸주세요.  
4. 감싼 생리대를 위생수거함에 버리고, 버리는 날에는 별도로 버리면 안 돼요.  
생리대는 3~4시간에 한 번씩 갈아 주어야 해요. 그렇지 않으면 냄새가 나고, 감염 위험도 커져요.



# 감사합니다



리더 안채현 | 010-4756-5193  
부리더 김예원 | 010-6383-3837