



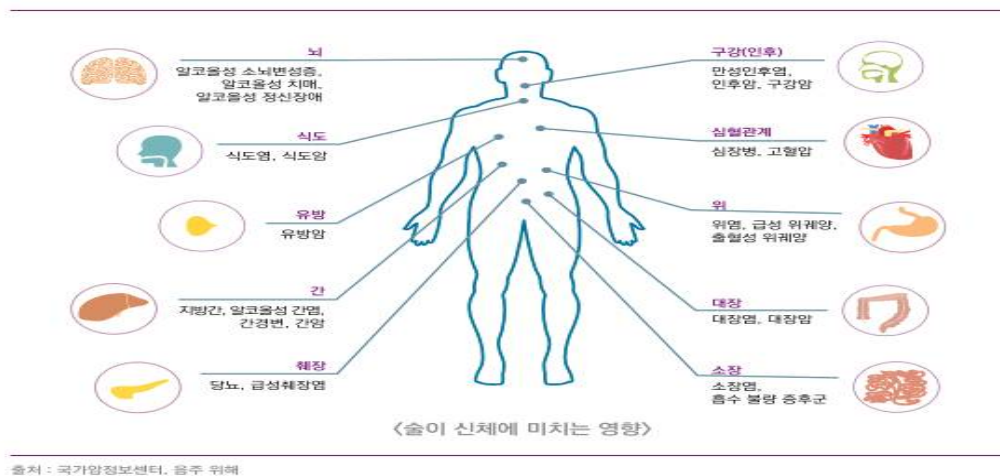
음주 · 흡연 및 약물 오남용 예방 교육

1. 음주 예방교육

1. 술이란?

- 탄수화물의 발효산물로서, 주로 과일이나 곡식으로부터 만들어지며, 누룩이나 박테리아에 붙어 있는 효소에 의해 에틸알콜로 발효된다.
- 술은 신경계통에 억제 작용을 하여 뇌의 기능을 둔화시키며, 수면이나 마취 효과를 나타내는 중독성이 강한 습관성 약물이다.

2. 술이 신체에 미치는 영향



코로나-19와 음주

음주가 코로나-19에 미치는 영향

신체적 영향

- 알코올은 구강암, 후두암, 유방암, 간암 등 각종 암을 유발시킬 수 있는 유해물질입니다.
- 과음은 면역체계를 약화시키고, 코로나-19를 포함한 감염병에 대처하는 능력을 저하시킵니다.
- 과음은 코로나-19의 합병증 중 하나인 급성호흡곤란증후군(ARDS)의 위험요소입니다.

정신적 영향

- 음주는 스트레스 해소에 도움이 되지 않으며, 오히려 고립되어 있을 때 음주를 하면 두려움, 불안, 우울 등의 부정적인 정서를 심화시킬 수 있습니다.
- 음주 후에는 잠을 자다가 자주 깰 수 있으며, 이로 인해 음주를 한 다음날 과민반응이나 불안이 생길 수 있습니다.

코로나-19와 음주에 대한 Q&A

Q 음주를 하면 코로나-19를 유발하는 바이러스를 파괴할 수 있다?

A 알코올은 코로나-19 바이러스를 파괴하지 못하며, 오히려 바이러스에 감염된 사람이 음주를 하면 건강이 나빠질 수 있습니다.

Q 알코올 도수가 높은 술을 마시면 흡입된 공기 내 바이러스를 죽일 수 있다?

A 음주는 몸으로 흡입된 공기 안에 있는 바이러스를 죽일 수 없고, 입과 목을 소독할 수도 없습니다.

코로나-19와 음주, 이것만은 명심해요!

- ✓ 음주를 통해 코로나-19를 예방하거나 치료할 수 없습니다.
- ✓ 음주 대신 방역지침을 준수하여 몸과 마음이 건강해지는 운동, 취미, 여가시간을 가져보세요.

2. 흡연 예방교육

1. 담배의 성분

- 니코틴: 마약과 비슷한 습관성 중독물질로 담배 한 개비당 20-30mg의 니코틴이 포함되어 있는데, 이것은 신경계 마비, 심장을 자극, 호흡마비, 소화 장애 및 호르몬의 분비를 감소시킨다.
- 타르: 암을 유발시키는 데 직접적인 영향을 주며 폐 조직을 파괴한다.
- 일산화탄소: 담배를 피울 때 입게 되는 일산화탄소의 피해는 대기 오염보다 훨씬 직접적이고 심각하다. 이것은 헤모글로빈의 산소 운반을 저하시켜 어지러운 증세가 나타나고, 심한 경우에는 팔, 다리의 마비시키고 심장을 자극시키며 호르몬의 분비를 감소시킨다.

2. 흡연의 폐해

- 폐암, 기관지암, 식도암, 후두암, 구강암 등이 있다.
- 담배의 일산화탄소는 체내에서 헤모글로빈의 활동을 억제하여 산소 부족으로 빨리 늙게 한다.
- 폐활량, 최대 호흡량 등 폐 기능을 약화시키며 학습능력 저하 현상을 일으킨다.
- 심장 박동을 필요 이상으로 빠르게 하여 심장이 혈액을 내뿜는 힘을 약화시켜 세포에 충분한 산소를 공급할 수 없다.
- 흡연은 일시적으로 피로감을 줄여 주는 듯 하지만 오히려 더 큰 피로가 오게 된다.
- 콜레스테롤을 증가시켜 관상동맥 질환에 걸릴 위험이 높고, 뇌졸중의 위험이 높다.
- 면역계에 이상을 일으키며, 당뇨병에 걸리기 쉽다.
- 불임, 성기능 장애를 일으킨다.
- 방광암, 소화성 궤양, 유방암, 갑상선 기능장애, 골다공증을 일으킨다.
- 피부의 노화 및 기억력을 저하시킨다.

3. 약물 오.남용 예방교육

1. 마약류의 폐해

마약류란?	일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 향정신성물질 (psychoactive substance)을 말하며 좁은 의미로는 생산, 판매, 사용이 금지된 불법약물을 지칭하고, 법률적으로는 「마약류 관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭함.
마약류가 인체에 미치는 영향	마약류 남용 시 의존성, 통제장애, 사회성 장애가 발생함. 또한 신경조직망 손상으로 정상적인 생활은 불가하며 환각상태에서 범죄를 유발함. ① 뇌 : 흡입제는 뇌의 화학물질을 변화시키며, 영구적인 손상을 유발함. 특히 대마초는 기억손상과 대뇌부종, 환각증을 일으킬 수 있음. ② 코와 귀 : 흡입제 사용자는 코와 입 주위가 자주 혈고 후각 기능이 손상되며, 청각신경세포가 손상되어 듣지 못하게 될 수도 있음. ③ 심장 : 마약류는 심장의 활동을 억제하여 사망케 하거나 다양한 심혈관 문제를 야기하여 뇌졸중이나 심근경색이 올수 있음. ④ 폐 : 담배 및 마리화나의 남용자는 흡입할 때 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 호흡이 곤란해져 사망할 수 있으며, 염증에 걸릴 가능성이 큼. ⑤ 뼈 : 마약류는 뼈속의 골수를 손상시키고 성장호르몬의 역할을 방해하여 신장을 정상적으로 크지 못하게 만들. 골수의 손상으로 적혈구과 백혈구의 새로운 세포 생성에 결핍 현상이 생겨 빈혈이나 백혈병을 유발함. 특히 필로폰 사용 시 골다공증을 유발함.

2. 약물의 종류와 특성

종 류	약물명	약물의 특성	심리적 의존성	신체적 의존성
에틸알콜	술	중추신경억제제	○	○
니코틴	담배	중추신경흥분제, 신경절 차단작용-초기 흥분, 후기 마비	○	○
신경안정제	디아제판, 바리움, 아티반, 옥시돌, 오탁리돈	중추신경 억제제-긴장과 불안 감소	○	○
수면제	바르비탈	중추신경억제제	○	×
각성제	암페타민, 메타암, 페타민(히로뽕)	중추신경계 흥분-수면억제, 식욕감퇴	○	×
환각제	대마초, 마리화나	중추신경흥분제-지각의 변화, 신체 손상, 환각, 동기 상실	○	×
흡입제	본드, 신나, 가스, 아세톤	중추신경억제-의식저하, 지각이상, 정서고양, 공포감, 공격적 행동	○	×
마약	마약성 진통제 - 아편, 몰핀, 페티딘, 메타돈, 헤로인	중추신경억제-마취작용, 진통작용	○	○
진해거담제 항히스타민제	러미나, 아빌	다량 사용 시 환각작용	○	○

3. 청소년이 주의해야 할 신종 불법 마약류



알킬 니트라이트 (일명 러쉬)

해외 인터넷 사이트에서 가족클리너용 물품인 것처럼 위장하여 러쉬(Rush), 정글주스(Jungle Juice), 블루보이(Blue Boy) 등의 이름으로 사진과 같은 소매포장 형태로 판매되고 있음. 복용시 의식상실, 심장발작 등 인체에 심각한 부작용이 우려됨.



의료용 마약류 (항정신성의약품)

의사의 처방을 받아 신경안정 및 수면효과 등 진정제 용도로 사용되고 있는 의료용 마약류가 아닌, 급성 정신장애, 근육통, 설사, 두통 및 신장 기능장애 등 심각한 부작용이 있음. 클로나제팜, 로라제팜, 알프라졸람, 졸피뎀, 살비아 디비노럼, 벤젠피페라진



합성대마

대마초의 환각효과를 나타내는 THC 성분을 화학적으로 합성·제조한 신종마약으로 현재 미국·유럽 등 선진국에서 심각한 사회문제를 일으키고 있음



LSD (lysergic acid diethylamide)

환각효과를 나타내는 것으로 알려져 있으나 남용시 정신질환 야기



싸이로시빈 버섯

멕시코 등에서 자라는 버섯으로 환각 물질인 싸이로시빈, 싸이로신이 있으며, 건조 버섯 작은조각, 분말의 형태로 거래



GHB

무색, 무취의 분말 또는 정제로서 "물뽕"으로 불림. 남용시 뇌사, 사망에 이침



케타민

동물성 마취제로서 남용시 심각한 호흡곤란, 신장 기능장애 및 정신질환까지 야기



크라툼

크라툼(KRATOM)은 2006.12.4.자 항정신성의약품(가목)으로 지정된 신종 마약



살비아 디비노럼

멕시코 북부 산악지역에서 자라는 식물. 보통 대마초 같이 담배처럼 피워 흡입



카트 (Khat)

태국, 예멘 등에서 자라는 식물로 잎 부분에 환각물질인 케치는(Cathinone)이 있으며, 효과는 암페타민에 견줄 정도로 강하다