



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
배려(配慮)

7, 8월 보건소식지

부귀중학교
(보건부)

진안군 부귀면 상거석길 14-7

<https://school.jbedu.kr/bugui>

(063)432-8546(교무실)

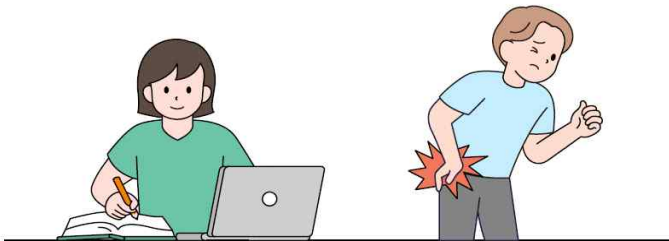
FAX (063)433-4885

건강한 여름방학 보내기

무더운 여름 온열질환 유의하며 건강한 방학 보내길 바랍니다.

방학 동안 건강한 신체활동 습관을 만들어요.

규칙적인 신체활동이 왜 중요할까요?



- ✓ 우리나라 중·고등학생들은 주중 하루 평균 약 11시간, 주말 하루 평균 약 9시간 동안 앉아서 생활하고 있어요.
- ✓ 하루 10시간 이상 앉아 있는 “장시간 앉은 자세 습관”은 비만, 척추염, 굽음증, 허리디스크, 당뇨병, 고혈압 등 만성질환의 원인이 될 수 있어요.
- ✓ 신체활동은 근력과 뼈 건강, 심혈관 건강 등을 개선하고, 불안과 우울증 증상을 감소시켜요.

건강한 식습관, 신체활동으로 건강한 여름방학!



교육부 학생건강정보센터 <https://www.schoolhealth.kr>

마약류란 무엇인가?

<세계보건기구(WHO)에서 정의한 “마약류”>

1. 약물 사용의 욕구가 강제에 이를 정도로 강하고 (의존성)
2. 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
3. 사용하다가 중단 시 온몸에 견디기 어려운 증상이 나타나며(금단증상)
4. 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

	<p>마약</p> <p>-종류: 양귀비, 아편, 코카 잎, 모르핀, 코데인, 헤로인, 펜타닐 등</p> <p>-특징: 통증 억제 작용이 강하지만 빠른 중독과 호흡 억제를 유발해요</p>
	<p>향정신성의약품</p> <p>-종류: 프로포폴, 메틸페니데이트(ADHD 치료 등), 케타민, 디에타민, 졸피뎀 등</p> <p>-특징: 뇌에 작용해 감정, 인지, 행동에 영향을 주는 약물이에요. 병원에서 치료를 위해 쓰이지만 의사의 처방 없이 사용하면 위험해요.</p>
	<p>대마</p> <p>-종류: 대마초, 마리화나, 해시시, 해시시오 일</p> <p>-특징: 흡입 시 기분변화, 현실왜곡, 기억력·집중력 저하 등 환각을 유발해요. 대마초(마리화나)식물에서 얻는 약물로 환각을 유발해요.</p>

청소년 마약류 사범, 늘어난 이유

- 텔레그램, 다크웹 등 SNS를 통한 마약류 접근성 증가

- 10대를 마약류 운반책, 배달책으로 이용하는 사례 증가
- “살 빠지는 약”, “공부 잘하는 약” 등 마약류에 대한 잘못된 인식
- 최근 5년간 10대 마약류 사범 단속 현황
 - ▶ 2023년도 청소년 마약류 사범 수 전년 대비 약 3배 이상 증가

마약류 피해

신체적 피해



- 청소년의 뇌는 발달 중이므로 적은 양으로도 심각한 손상이 생겨요.
- 호흡기 장애, 심장박동 변화 등으로 정상적인 생활이 어려워요.
- 성장 발달 저하, 면역 약화, 영양결핍 등으로 사망에 이를 수 있어요.

정신적 피해



- 마약류에 대한 갈망이 커지고 약물에 대한 의존도가 높아져요.
- 사회성 장애, 기억력·사고능력 저하로 정상적인 생활이 어려워요.
- 뇌의 기능에 영향을 미쳐 감정과 충동 조절 능력이 떨어져요.
- 심각한 경우 자살 충동이나 극단적 행동 위험으로 이어질 수 있어요.

사회적 피해



- 마약류 중독으로 인해 통제력을 잃고 학교생활 부적응으로 이어져요.
- 마약류를 구매하기 위해 범죄를 저지르며 2차 범죄로 이어질 수 있어요.
- 법적, 경제적 문제는 물론 가족 간 갈등, 사회적 고립 등 대인관계 문제도 심각해져요.

마약 유혹 대처하기



“NO!”라고 말할 수 있는 용기가 당신을 지켜요.

1

SNS를 통해 마약류 의심 약물을 구매하거나, 찾지 마세요.

2

처방전 없이 구입한 의약품은 절대 복용하지 마세요.

3

누군가 마약류를 권하면 단호히 거절하고 부모님, 선생님 등 주변 어른에게 도움을 요청해요.

4

고객 아르바이트를 미끼로 마약류 운반책(드로퍼*)으로 이용하는 범죄가 급증하고 있으니 주의해야 해요.

* 드로퍼(Dropper): 마약류를 특정 장소에 숨겨 놓고 이를 전달하는 역할

도움 받을 수 있는 곳



거절하는 용기, 함께하는 희망!

6월 26일은 세계 마약퇴치의 날!

청소년의 건강과 미래를 위협하는 마약, 지금, ‘아니오’가 당신의 미래를 지켜요.

“혼자 고민하지 마세요. 문을 두드리세요!”

청소년 1388



- 365일 24시간 익명 상담 가능
- 마약류 관련 상담 외에도 모든 청소년 고민상담 OK

한국마약퇴치운동본부



- 함께한걸음센터(방문센터)
- 마약류 중독자의 재활과 사회복귀를 지원하는 주간 재활시설로 전국 17개소 운영

- 용기한걸음 1342(전화상담)
- 24시 마약류 전화상담센터

중독관리통합지원센터



- 전국 보건소 및 정신건강복지센터와 협력하여, 무료 상담 및 치료 연계 지원
- 전화상담, 센터방문 등을 통하여 서비스 이용

* 지역별로 센터가 운영되고 있으며, 각 센터의 주소 및 전화번호는 상이