



## 약물중독 예방법



1. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구입하고 반드시 **의사의 처방을 받아서 사용**하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않는다.
2. 평소 불안과 스트레스를 관리한다.
- 3, 처음부터 유해약물을 사용하지 않으며 **주변의 권유에 단호하게 거절**한다.
4. 마약의 유혹이 있는 경우 **주위의 도움을 요청**한다.

## 청소년 마약투약 등 신고 · 상담 채널

구분	기관	신고 및 상담 채널
수사기관	검찰	1301
	경찰	112
재활기관	전북 마약퇴치운동본부	청소년 마약상담 : 063-232-5112 전국 상담 : 1899-0893
전라북도 관내 치료 전문병원	원광대병원	063-859-1650
	신세계병원	070-4035-8790
마약중독 치료 전문병원	전라북도마음사랑병원	063-240-2114 / 010-4300-2114
	인천 참사랑병원	032-572-9410
	국립부곡병원	055-536-6440
행정기관	교육부	- 전용 어플, 카카오톡, 페이스북 메신저 - 문자 메시지(1661-5004)

## 성 고충 상담 안내

우리 학교 성고충 상담 창구는 보건실(본관 1층)입니다. 성희롱, 성폭력 및 남녀 차별로 피해를 입은 학생은 성고충 상담 선생님께 도움을 요청하세요. 성폭력, 성희롱이란 신체적인 접촉을 얼마나 했는가의 문제가 아니며, 가벼운 추행이더라도 상대방의 동의가 없었고 당하는 사람이 성적으로 모욕감을 느낀다면 성폭력으로 봅니다. 이럴 때에는 행위를 중지하도록 차분하고 명확한 어투로 자신의 느낌과 생각을 분명하게 표현해야 합니다.

### 성폭력 상담기관

전북 여성·학교폭력피해자 해바라기 아동지원센터  
(☎ 063-246-1375)  
여성긴급전화: 1366, 청소년전화: 1388, 학교폭력관련전화: 117

## 우리 학교는 금연 구역!



2015년부터, 우리나라 모든 학교는 물론 버스정류장, 모든 음식점과 커피전문점이 '금연 구역'으로 지정되었습니다. 금연 구역 내 흡연 시 10만원의 과태료가 부과되며 전자담배 또한 과태료가 적용됩니다.

## 4분의 기적! 심폐소생술



### ★가슴압박 ( 흉부압박 ) ★

- ① 의식확인
- ② 주변사람들에게 119 구조요청을 합니다.
- ③ 쓰러진 사람을 평평한 바닥에 눕힙니다.  
★팔꿈치를 편 상태에서 팔이 바닥과 수직을 이루도록 하여 체중을 이용해 누르기 시작한다.

### ●압박위치: 흉골하부(명치)

### ●압박깊이: 성인5cm, 소아4~5cm, 영아4cm

### ●압박 빈도: 1분에 100-120회 (분당 100~120회)

### ●주의사항 눌러준 깊이 만큼 다시 되돌아오는 것이 중요하다 (5cm 눌렀다면 5cm가 다시 올라와야한다)

->why? 압박-이완이라고 표현한다. 압박을 통해 심장에 있는 피를 내보냈다가 이완을 통해 심장에 피를 채워야하는데 누른 상태로 제대로 올라오지 않는다면 피를 충분히 순환시킬 수 없기 때문이다

★일반인 구조자는 심정지의 이유를 모르는상황에서 2차 피해의 위험이 있기 때문에 인공호흡없이 가슴압박만 실시하는 것을 권장한다.



한국-심폐소생술-가이드라인