



학부모님, 안녕하십니까?

별써 6월이 성큼 다가왔습니다. 6월에는 구강 보건의 날, 세계 마약 퇴치의 날이 지정되어 있습니다. 이와 관련된 내용을 알아보며 건강한 구강관리 습관과 더불어 약물 오남용과 관련된 마약의 유해성을 깨닫고 관리를 잘 할 수 있도록 교육을 할 예정입니다.

5.30~6.2일까지 약물오남용(흡연/음주/마약류) 예방교육주간을 운영하며, 문예행사를 통해 학생들에게 교육내용에 대해 관심을 갖게 하고, 행사 종료 후 우수 작품(15명)에게는 소정의 상품을 제공하오니, 많은 관심 부탁드립니다.

(관련 내용은 홈페이지에 탑재)

건강으로 생기는 이득

건강에 더할 나위 없는 계절이 돌아왔습니다.

건강은 어떤 준비도 필요 없고, 아무 비용도 들지 않는 운동입니다. 사람이 많은 곳만 피한다면 사회적 거리두기라는 시대의 요구에도 부합합니다. 소아비만은 성인비만으로 이어질 가능성이 높다고 합니다. 생활습관 중 건강을 활용하여 건강한 신체가 될 수 있도록 가정에서의 많은 협조 바랍니다. 또한, 미국 '하버드 헬스 퍼블리싱' 이 건강을 통해 얻을 수 있는 건강상 이득 5가지를 정리하였습니다.

◆ 초콜릿 = 단 게 당긴다면? 걸어라. 건강은 단 것에 대한 갈망을 줄여준다. 영국 엑서터 대학교 연구진이 발표한 논문에 따르면, 15분만 걸어도 초콜릿을 먹고 싶은 욕망이 수그러들었다. 또 스트레스를 받더라도 원하는 초콜릿의 양이 전보다 적은 모습을 보였다.

◆ 유전자 = 유전자 중에는 비만을 부르는 종류가 있다. 그런데 걸으면 그 유전자의 영향에서 벗어날 수 있다. 미국 하버드 대학교 연구진은 성인 12,000명을 대상으로 비만 촉진 유전자 32종의 역할을 관찰했다. 그 결과 하루 한 시간만 기운차게 걸어도 유전자의 효력이 반으로 줄어든다는 사실을 발견했다.

◆ 면역력 = 걷기는 환절기에 꼭 필요한 묘약이다. 면역력을 키워 감기나 독감을 피하게도 돕기 때문이다. 천연 명의 남녀를 대상으로 한 연구에 따르면 하루 20분씩, 일주일에 5일 이상 걷는 이들은 1일 이하로 걷는 이들에 비해 아픈 날이 43% 적었다. 혹시 병이 나더라도 빨리 나았으며, 증상도 가벼웠다.

◆ 유방암 = 미국 암 학회에 따르면, 일주일에 7시간 이상을 걸은 여성은 3시간 이하로 걸은 여성에 비해 유방암에 걸릴 위험이 14% 낮았다. 비만하거나 호르몬 치료를 받는 등 유방암 위험 인자를 갖춘 여성에게도 효과는 마찬가지였다.

◆ 관절염 = 걷기는 관절, 특히 무릎과 엉덩이 관절을 보호한다. 걷기는 또한 관절염에서 비롯한 통증을 줄여준다. 일주일에 10킬로미터 정도를 걸으면 관절염 예방 효과를 기대할 수도 있다.

6월 9일은 구강 보건의 날

만 6세 전후에는 영구치가 나오는데 이 영구치를 잘 관리해서 평생 건강하게 사용하자는 의미를 담아 첫 영구치 어금니가 나오는 시기인 6세의 「6」이라는 숫자와 어금니(구치: 臼齒)의 「구」자를 숫자화 하여 매년 6월 9일을 '구강보건의 날'로 정하여 기념하고 있습니다.

① 칫솔 선택법

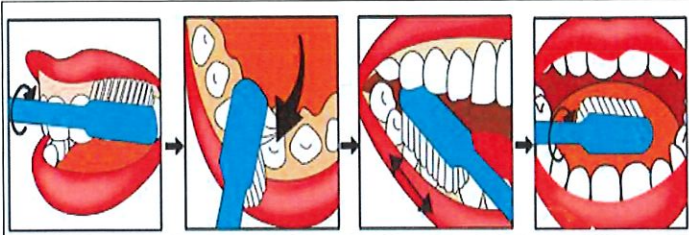
- ◇ 사용자의 손과 입에 편한 것을 선택하되 입속을 구석 구석 알맞은 강도로 닦을 수 있으면 됩니다.
- ◇ 칫솔의 길이는 어금니 2~3개를 덮는 정도
- ◇ 칫솔모는 부드럽고 끝이 둥근 나일론 제품
- ◇ 닳거나 끝이 벌어진 칫솔은 치태가 잘 제거되지 않고 잇몸에 손상을 주므로 3~4개월 주기로 교체
- ◇ 치아에 치태가 잘 붙는 사람은 강한 솔의 칫솔을, 시린 증상이 있는 사람은 부드러운 칫솔을 선택하는 것이 좋습니다.

② 바른 칫솔질

- ◇ 잇몸과 치아 사이에 칫솔을 45도 각도로 대고 윗니는 쓸어 내리듯이, 아랫니는 쓸어 올리듯이 닦기
- ◇ 칫솔을 치아에 댄 채로 원을 그리듯이 좌우로 짧고 부드럽게 약 10초간 닦아주고, 다음 치아로 넘어가기
- ◇ 어금니의 안쪽 부분도 동일한 방법으로 칫솔질하고

앞니의 안쪽 부분은 손잡이를 직각으로 해서 각 20회 이상 반복해서 닦기(혀와 입천장까지)

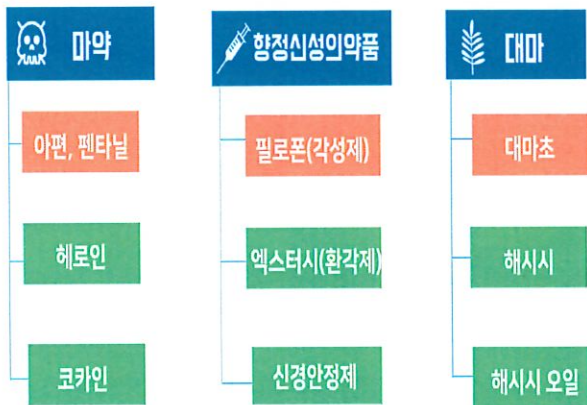
③ 올바른 회전식 잇솔질



치아의 바깥쪽 닦기 치아의 안쪽 닦기 치아의 씹는면 닦기 혀 닦기

6월 26일은 세계 마약 퇴치의 날

마약의 종류



마약 절대 금지!!! 마약의 끝은 죽음 뿐

▶ 펜타닐이란?

아편, 모르핀과 같은 아편 계열의 강력한 **마약성 진통제**입니다. 모르핀 보다 약 100배 강한 효능을 가지고 있어 말기 암환자처럼 장시간 지속적인 통증을 느끼는 환자를 위해 사용합니다.

펜타닐을 남용하게 되면 **내성과 의존성**이 매우 빠르게 진행되고 과다복용의 위험과 **호흡기 기능저하**로 인해 **사망**에 이를 수 있습니다.



▶ 필로폰이란?

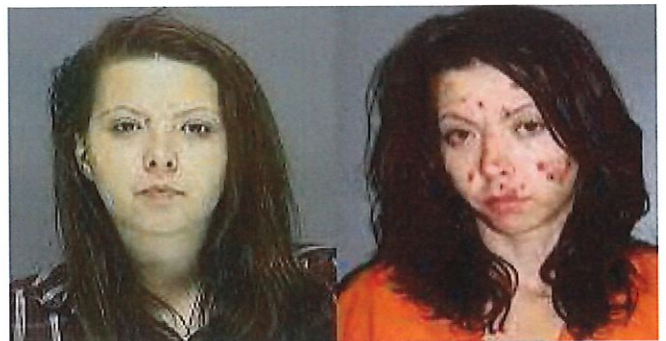
메스암페타민, 일명 **히로뽕**이라고 불리는 이 마약은 강력한 **각성제**입니다. 식욕상실, 배뇨장애, 폭력적 충동과 분노조절장애가 동반됩니다.

하지만 가장 무서운 이유는 약효 종료 시 나타나는 **후유증과 금단증상**입니다. **의존성**이 매우 높고

극소량으로도 **도파민 수용체의 반영구적 손상**을 가지고 옵니다. 이로 인해 정상적인 성취감, 보람은 느끼지 못하고 스트레스만 무한히 누적됩니다. 또한 살아있는 자체가 지옥이기 때문에 심리적으로 **우울, 불안, 자살충동**이 생깁니다.

마약의 위험성

▶ **메스버그(Meth Bug)**: 피부 위에 수천마리의 벌레가 기어다니는 느낌이 나며, 일종의 환측으로 피부를 심하게 긁어 나타나는 증상



▶ **부은 손 증후군(Puffy hand syndrome)**: 약물주사로 인해 혈관, 림프관, 조직이 망가져 혈액순환에 장애가 되어 손이 붓는 현상



마약, 향정신성의약품 오남용 예방

▶ 향정신성의약품 식욕억제제

- ① 반드시 비만치료 목적으로 사용되어야하며 의사 처방을 받고 사용한다.
- ② 많이 처방되는 약(펜터민, 핀디메트라진, 마진돌 등)의 경우 4주 이내 단기처방하고 최대 3개월 넘게 복용하지 않도록 한다.
- ③ 다른 식욕억제제와 병행 금지
- ④ 어린이, 청소년은 복용하지 않도록 한다.

▶ 마약류 등

- ① 온라인 및 오프라인에서 불법 유통되는 약물 사용 절대 금지
- ② 타인이 주는 원인 모를 약물 절대 받지 않기

▶ “내 투약이력조회 서비스 활용”

<https://data.nims.or.kr/main.do>

- ① 처방받은 의료용 마약류 관련 정보를 직접 조회해 볼 수 있는 사이트
- ② 투약이력과 더불어 성별, 연령별 사용량 등 다양한 비교 통계정보를 확인할 수 있다.

◆ 마약을 한 사람들의 이야기.. ◆

“마약은 비상구가 없는 절망이다”
 “마약은 가진 것을 다 잃어버리게 할 뿐”
 “마약은 견고한 감옥이다.”
 “마약의 끝은 죽음뿐이다.”

마약은 장난으로도 시작하면 절대 안됩니다!!

마약류 관리에 관한 법률

▶ 마약류관리법 제2조(정의)

1. 마약류란 마약향정신성의약품 및 대마를 말한다.

▶ 마약류관리법

마약 단순 투약, 소지, 운반의 경우에도 10년 이하의 징역 또는 1억원 이하의 벌금
 단순 대마 흡연 및 소지한 경우 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금

▶ 마약거래방지법(업으로서 한 불법수입 등)

① 마약거래 행위를 업으로 한자는 사형, 무기징역 또는 10년 이상의 징역에 처한다. 이 경우 1억원 이하의 벌금을 병과한다. (수출입, 매매, 매매알선, 판매 등)

▶ 대마가 합법화된 나라에서 피우다 적발되었을 경우에도 처벌된다.

※ 속인주의: 그 나라의 국적을 가진 사람이라면 자국에 있는지 타국에 있는지 그 소재 여하를 불문하고 자국의 법을 적용해야한다는 원칙

마약류 중독 재활 사업소개


▶ 마약류 및 약물남용예방 전문 상담

| 상 담 | 개별 및 집단상담, 전화, 온라인 등
 | 상담전화 | 02-2679-0436(7)

전국 통합번호: 1899-0893

▶ 중독재활센터

| 대 상 자 | 마약류 사용자 및 가족
 | 중앙 중독 재활센터 | 02-2679-0436~7



학원가 민원의 ‘시음행사’ 알고 보니 마약 음료수

신종유행 발생경보 제5호

서울 학원가 일대에서 고등학생들에게 마약 성분이 담긴 음료수를 건넨 일당 검거 23.4.3


기억력과 집중력 강화에 좋은 음료를 시음하는 행사를 하고 있다며 학생들을 속여 마시게 하고, 부모의 연락처로 “자녀가 마약을 복용한 것이 알려지면 충을 게 없지 않나”라며 금전을 요구하는 사건이 발생

※ 「마약류 관리에 관한 법률 제58조 제1항 제7호」 미성년자에게 마약을 수수·제공한 자는 무기 또는 5년 이상의 징역

타인이 제공하는 내용물이 확인되지 않은 음료수 등은 절대 음용 금지!!

이와 유사한 의심사례 발생 시 곧바로 112에 신고하세요

위와 같은 사례의 피해자는 마약임을 알지 못하고 복용하게 된 경우로 처벌받지 않으나, 피해를 입으신 경우 반드시 112로 신고 부탁드립니다.



경찰청
KOREAN NATIONAL POLICE AGENCY