



www.gonji.ms.kr

“배움과 나눔으로 끼를 찾아 꿈이 자라는 행복한 학교”

## 가정통신문

발행번호 2022 - 82

발 송 일 2022.11.21.

발 송 처 곤지중학교

문의전화 230-2412

### 제 목

### 약물 남용 예방 안내(마약류, 카페인)

학부모님의 가정에 건강과 행복이 가득하시길 기원합니다. 최근 스마트폰 애플리케이션과 SNS 등으로 마약류 노출 연령대가 낮아지고, 청소년 마약류 중독이 늘어나는 기사가 보도되고 있습니다. 청소년기는 중독성 약물을 한 번만 사용하더라도 쉽게 의존성이 생길 수 있으며, 신체·정신적 피해는 물론 청소년 비행으로 확대될 수 있습니다. 따라서 처음부터 사용하지 않도록 주의하는 것이 매우 중요합니다. 우리 소중한 자녀가 유해 약물로 노출되지 않도록 학부모님의 각별한 관심을 당부드립니다.

#### ◆ 약물 남용이란?

약물 남용이란 질병을 치료하기 위해서가 아니라 감정, 인식, 행동 등을 변화시키고 흥분시키기 위해 중독성 약물을 사용하는 것을 말한다. 청소년 약물 남용의 대표적인 예로 최근 마약류(다이어트약)의 불법 사용, 카페인이 든 식품을 무분별하게 이용하는 것 등이 있다.

#### 1. 마약류

마약류란 일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질을 말하며, 법률적으로는 「마약류관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마 3종류를 총칭한다.

##### 세계보건기구(WHO) 보고에 따르면 ‘마약류’는

- ① 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- ② 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- ③ 사용을 중지하면 온몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며(금단증상)
- ④ 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물로 정의되어 있음

#### ■ 향정신성 다이어트약(식욕억제제) 불법 매매 사례



[사진 출처: 연합뉴스(2022.6.16.) 마약류 식욕억제제 SNS로 판매·구매한 10대들, 경남 경찰청 제공]

- 청소년들이 병·의원에서 마약류(향정신성의약품)인 식욕억제제를 처방받아 SNS 및 인터넷 포털 사이트를 통해 판매하는 사례가 다수 발생, 유튜브나 트위터 등에 무분별하게 올려져 있는 과장된 식욕억제제 홍보 영상 시청 후 불법 구매

#### ■ 향정신성 다이어트약(식욕억제제)의 부작용

- 향정신성의약품인 식욕억제제는 중추신경계를 자극하여 심계항진, 불면증, 손 떨림, 입 마름, 공격적 행동, 구토, 설사, 붓 뜬 느낌, 내성, 의존성, 우울증 등의 부작용이 발현될 수 있다.
- 조금 더 심각한 부작용으로는 정신질환적 발작, 정신이상 증상(환청, 망상) 등이 나타날 수 있다.

## ■ 항정신성 다이어트약(식욕억제제)의 올바른 사용

- 반드시 비만 치료 목적으로, 의사의 처방을 받아 사용한다.
- 많이 처방되는 약(펜터민, 핀디메트라진, 마진돌 등)의 경우 4주 이내 단기 처방하고 최대 3개월은 넘게 복용하지 않는다.
- 다른 식욕억제제와 병행 금지.

## ■ 강조사항

- 항정신성의약품은 뇌 손상 및 교란을 초래할 수 있으므로 반드시 의사의 처방과 복용법에 따라야 한다.
- 건강관리를 위해 체중조절을 하는 경우, 운동과 식이요법을 병행하는 것이 바람직하다.
- 온라인 및 오프라인에서 불법 유통되는 약물 사용은 절대 금지한다.
- 식욕억제제 등을 불법으로 구매하거나 유통할 경우 최고 5년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금에 처할 수 있다.

## 2. 카페인 (에너지음료, 탄산음료, 커피, 초콜릿 등)

카페인 은 커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로 커피, 차, 에너지음료, 약품 등에 포함되어 있다. 중추신경계에 작용하여 정신을 각성시키고 피로를 줄이는 등의 효과가 있으나 다량 복용할 경우 불면증, 신경과민, 행동 불안, 정서장애, 혈압상승, 빈혈, 성장 저해, 메스꺼움 등의 부작용이 나타날 수 있다.

최근 청소년의 고카페인 음료 섭취율이 크게 증가한 것을 우려하여 2022년 4월 식품의약품 안전처에서는 “청소년의 고카페인 음료 섭취 줄이기 시범사업”을 추진하기도 했다. 고카페인 음료란 100ml당 카페인 15mg 이상 함유한 음료를 말한다. 다량의 카페인 이 함유된 에너지음료는 청량감과 맛을 더하여 청소년의 입맛을 자극하기에 섭취에 주의가 필요하다.

## ■ 카페인 이 함유된 에너지음료의 부작용

- 카페인 은 과도한 양을 섭취하게 되면 신경과민, 흥분, 불면 등을 유발할 수 있다. 카페인 에 민감하게 반응을 하는 사람들일 경우, 자기 전 섭취하면 과도한 각성이 되거나 맥박이 빨라져 잠을 설치고 밤 새 붕붕 떠 있는 기분이 들 수 있다.
- 심박동 증가, 혈압상승의 영향으로 심혈관계 건강에 안좋은 영향을 미치며 심장질환이나 위궤양 환자 에게는 증상의 악화를 초래할 수 있다. 이뇨작용은 갈증 흡수를 방해하여 뼈 성장에 영향을 미친다.
- 에너지음료에 함유된 타우린 성분은 위벽에 심각한 자극을 가하기 때문에 설사와 두통이 발생할 수 있으며 특히, 공복일 때 복용은 매우 자제해야 한다.

## ■ 카페인 함유 식품 섭취 시 주의사항

- 자신의 카페인 섭취 제한량을 확인한다. 제한량은 체중 1kg당 2.5mg 이하로 계산식은 아래와 같다.  
체중 kg × 2.5mg = ( )mg 계산에 의해 나온 값이 하루 섭취 제한량이다.
- 식음료의 식품성분표에서 카페인 함량을 확인하여 제한량에 주의를 기울여 섭취한다.

[출처] 우육영 외(2018), 중학교 보건, ㈜와이비엠

The Science Times 기사(2022.7.13.) 하루 카페인 최대 몇 잔? 카페인에 대한 진실

식품의약품안전처 보도자료(2022.4.1.) 청소년의 고카페인 음료 섭취 줄이기 시범사업

블로그 에듀포트 '에너지드링크 효과, 장단점에 대해서 알아보자!' <https://blog.naver.com/fezg2010/222676833404>

2022년 11월 21일

전 주 곤 지 중 학 교 장 (직인생략)