

가정에서의 약물 오용, 남용 예방 교육

청소년의 흡연, 음주와 약물 오남용은 성장기 청소년들의 건강에 나쁜 영향을 미칠 뿐 아니라 또 다른 일탈행위로 이어지는 경향이 있습니다. 학교에서 약물 오남용 예방교육이 강조되고 있습니다. 이를 위해 가정과 학교에서 서로 연계된 관심과 지도로 약물오남용을 예방하는 문화가 정착될 수 있도록 학부모님의 협조를 당부 드리겠습니다.

◆ 약물의 구분 (출처: 부산지역 청소년 약물예방 공동체)

약물	마약류	마약	양귀비(아편)
		항정신성 의약품	필로폰, 신경안정제, 수면제 등
		대마	대마초, 대마유, 대마수지
	환각물질	본드, 부탄가스, 니스, 신나 등	
	기타	술, 담배, 카페인음료(커피) 등	

◆ 약물 오남용의 유형

(1) 의약품 중독사고

- 실수로 의약품을 과량 섭취하거나, 다른 의약품을 오인 섭취하는 경우에 발생
- 많은 전문의약품들은 비록 소량이라도 상당한 독성의 위험이 있음(심장약, 혈압약, 수면제 등)
- 처방전이 필요 없는 일부 일반의약품들도 중독을 야기 시킬 수 있음(진통제, 철분제 등)

(2) 알코올(음주)

- 가장 흔히 사용되는 진정제로 신경계를 둔하게 만듦
- 가족 병력의 원인이 많고, 일부는 유전적 인자가 알려져 있음
- 알코올 관련 장애는 사고, 폭력, 자살 위험 등과 밀접하게 관련되어 있음

※ 알코올이 청소년에게 미치는 영향

- 성장호르몬의 분비가 억제되어 키가 안 크고 2차 성장이 늦어짐
- 뇌세포의 파괴로 기억력과 사고력이 감퇴
- 학습능력의 저하로 부정적인 태도, 수업 빼먹기 등을 야기
- 담배나 마약 등 다른 약물이나 청소년 비행 및 범죄로 연결되기 쉬움
- 위, 췌장, 간, 심장, 혈관, 신경조직, 뇌 등 거의 모든 조직에 피해를 줌

(3) 니코틴(흡연)

- 흡연자의 80%는 18세 이전에 담배를 처음 시도함
- 청소년기는 미성숙한 상태에 있기 때문에 흡연으로 인한 신체적 피해가 크며, 특히 유전자 변형을 초래할 수 있음
- 담배연기에는 40여 가지 발암물질과 4,000여 가지 독성 화학성분이 있음

(4) 카페인

- 카페인이 함유된 음식(커피, 에너지음료, 초콜릿, 진통제 및 감기약, 체중 감량제 등)
- 중독 증상: 정서불안, 위장장애, 빠르고 불규칙한 심박수 등
- 카페인 섭취는 20대에 증가했다가 보통 65세 이후에 감소

(5) 흡입제

- 대부분의 흡입제는 특정 용도가 있기 때문에 약물이라고 생각하지 않는 경우가 많아 더욱 위험
- 흔히 남용되는 흡입제: 본드(접착제), 방향제, 부탄가스 등
- 중독 증상: 망상, 언어장애, 반사작용 억제 등
- 흡입제는 신속하게 효과를 내기 때문에 짧은 시간에 여러 번의 도취를 경험할 수 있음

◆ 약물 오남용 예방

(1) 약물 오용 예방: 의약품을 바르게 사용하기

- 약복용 사용법을 확인(투여용량, 사용시간, 바른 보관)하고, 유통기한이 지난 것은 폐기한다.

(2) 약물 남용 예방: 술, 담배, 카페인, 흡입제의 중독에 빠지지 않기

◦ 음주 유혹에 대처하는 방법

- 거절하는 것을 두려워하지 않기
- 술을 권하는 친구들의 모임은 피하기
- 음주 이외에 즐길 수 있는 다른 활동을 제안하기

◦ 흡연 유혹에 대처하는 방법

- 먼저 NO라고 외친다. → “아니야! 난 담배 피우기 싫어!”
- 이야기의 주제를 돌린다. → “어제 그 드라마 봤어?”
- 상황을 직면하게 한다. → “너는 왜 담배를 피우니?”
- 관심을 주지 않는다. → “오늘 집에 일이 있어.”
- 상황에서 벗어나다. → 아무 말 하지 않고 자리를 피하기

◦ 카페인 중독에 대처하는 방법

- 식료품 속의 카페인 양을 확인하고 하루 권장량인 400mg을 넘지 않도록 함
- 커피, 초콜릿, 탄산음료, 이온음료 등을 함께 섭취하는 것을 삼가
- 숙면을 위해 잠자기 전에 섭취하는 것을 삼가
- 카페인에 의존하기 보다는 적당한 운동과 스트레칭으로 주위를 환기
- 일정 정도의 카페인 섭취는 두뇌 활동에 도움, 정신집중 강화

2017. 11. 24.

군 산 여 자 상 업 고 등 학 교 장