



교 훈
자율(自律)
창의(創意)
진실(眞實)

가 정 통 신 문 (약물 오·남용 예방교육)

정 일 중 학 교
보 건 실

☐ 정읍시 충정로 511번지 <https://school.jbedu.kr/jeongil-m> ☎(063)530-3570(교무실) FAX (063)530-3566

☐ 카페인 바로알기

- **카페인이란** : 쓴 맛이 있는 무색의 고체로 커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어 있습니다. 흥분제·이뇨제·강심제 따위에 쓰이나 많이 사용하면 중독증세를 일으킵니다.
- **카페인 최대 1일 섭취 권고량**: 어린이와 청소년은 **1kg당 2.5mg이하**, 성인은 400mg이하
- **카페인 들어있는 식품**

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250mg	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문점커피	400ml	132mg

- **카페인니즘이란?**
카페인에 내성이 생기고, 정신적 의존을 하고 있는 상태를 말합니다.
카페인니즘에서 벗어나기 위해선 의료적 중재 없이도 약 1주일 정도만 잘 참아내면 됩니다.
- **카페인 금단현상** : 집중력 감소, 우울, 변비, 두통, 감기같은 증상, 근육통, 짜증남, 수면장애 등
- **카페인 청소년에게 위험한 이유는?**
카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 있습니다.
또한 카페인 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진합니다.

☐ ‘공부 잘하는 약’ 바로알기

- **공부 잘하는 약이란** : 일반인이 주의력 결핍 과잉 행동장애(ADHD)를 치료하는 약을 복용하면 집중력이 높아진다고 잘못 알려지면서 붙여지게 된 이름입니다. 주의력 결핍 과잉 행동장애를 치료하는 약은 **장애가 있는 사람이 복용해야만 효과가 있고**, 일반인이 복용하면 오히려 부작용이 생길 수 있습니다.
- **신경전달물질이란 ?**
공부 잘하는 약은 도파민, 노르에피네프린, 세로토닌, 전달촉진 등 신경전달물질과 관련이 있습니다. 공부 잘하는 약이 **신경전달물질의 신경전달을 촉진하는 역할을 하여 의식이나 감정 등을 조절하는 데에 영향을 미치며 부작용 유발의 위험성이 있어 세심한 주의가 필요합니다.**
- **메틸페니데이트란 ?**
메틸페니데이트는 ADHD와 기면증의 치료제로 승인된 **중추신경에 작용하는 각성제**입니다. 메틸페니데이트는 **암페타민류**에 해당하고 강도가 약할 뿐, **필로폰과 유사성이 높아** 부작용에 대한 우려가 높습니다.
- **메틸페니데이트의 효과 ?**
메틸페니데이트는 집중력 상승, 과잉행동 완화 라는 긍정적인 치료효과가 있지만, 장애가 있는 사람이 아닌 **일반인이 복용할 경우 각성작용, 수면장애, 식욕억제, 다행감, 환각, 불안, 망상, 자살 시도 등의 부작용이 발생할 수 있으므로 의사의 처방없이 집중력 강화 목적으로 약을 복용하면 절대 안됩니다.**

**“집중력을 높여준다는 일명 ‘공부 잘하는 약’?
세상에 공부 잘하는 약은 없습니다.**

□ ‘살 빼는 약’ 바로알기

- **비만이란** : 신체가 필요로 하는 에너지보다 더 많은 양의 에너지원(영양성분)을 섭취함에 따라 체내에 에너지원(지방)이 과도하게 축적된 상태를 의미합니다.
- **엄격한 관리를 받고있는 살 빼는 약 !**
살 빼는 약 중에는 향정신성의약품(마약류)으로 지정된 성분이 포함되어 있어 마약류관리법에 의해서 엄격한 관리를 받고 있습니다. 건강관리를 위해 체중조절을 하는 경우에는 운동과 식이요법을 병행하는 것이 바람직하며, 살 빼는 약을 복용해야 하는 경우에는 반드시 의사의 처방과 복용법을 따라야 합니다.
- **살 빼는 약의 부작용** : 심장이 빨리 뛰고 잠이 안 오는 증상, 입 마름, 공격적인 행동, 구토, 설사, 위장관 장애, 환각, 내성, 의존성, 우울증 등의 부작용이 발현될 수 있습니다.
- **살 빼는 약의 처벌?**
향정신성의약품이 포함된 살 빼는 약을 불법이나 중고거래 등으로 구매하거나 유통할 경우, 최고 5년 이하의 징역 또는 5천만 원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.
살 빼는 약이 향정신성의약품(마약류)에 속한다는 사실을 모르고 구매하더라도 마약사범과 동일하게 처벌을 받을 수 있으므로 살 빼는 약을 사고 파는 행위는 하지 말아야 합니다.

□ 최근 10대 청소년들 중심으로 마약류로 지정된 식욕억제제 (일명 나비약)를 병원에서 처방받아 SNS 등을 통해 판매·구입하는 등의 불법행위가 경찰당국에 적발된 사례가 있음

해당 식욕억제제*는 「마약류 관리에 관한 법률」에서 지정한 향정신성의약품으로 같은 법 제61조 제1항에 따라 향정신성의약품을 매매하거나 같은 법 제62조제1항에 따라 불법 판매하는 경우 처벌** 대상에 포함될 수 있습니다.

* 약물 오남용 시 신체·정신적 의존성과 내성을 일으켜 향후 금단증상으로 경련, 혼수상태, 정신병적 행동 등이 나타날수 있고, 심한 경우 사망에까지 이르게 할 수 있음

** 마약류관리법 제61조1 제5호(마약 매매), 5년 이하 징역 또는 5천만원 이하 벌금 / 마약류관리법 제62조1 제4호(판매 광고), 3년 이하 징역 또는 3천만원 이하 벌금

2022. 6. 21.

정 일 중 학 교 장 (관인생략)