



새롭게 생각하여 미래를 열어가는 만성교육

10월 보건소식지

펴낸 이 : 교 장 김 춘 득
살핀 이 : 교 감 최 경 미
만든 이 : 보건교사 한 희 애

세계 손 씻기의 날 (10월 15일)



약물 오남용 예방 교육

1. 약물이란?

약물이란 의약품을 포함하여 인간의 신체, 정신, 중추신경, 행동과 감정에 변화를 일으키는 모든 물질을 말한다.

2. 마약류란?

약물 중에서도 사람의 정신에 변화를 일으키어 환각과 같은 독성을 유발하고 반복 사용 시 의존과 탐닉을 형성하여 남용을 유도하는 물질
-> 마약의 종류: 아편, 코카인류, 대마류, 향정신성의약품

3. 마약류의 특징

- 가. 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하다. (습관성)
- 나. 사용 약물의 양을 점차 증가시켜야 한다. (내성).
- 다. 약물 사용을 중지하면 신체에 견디기 힘든 증상이 나타난다(금단증상).
- 라. 그 피해가 개인에 국한되지 않고 이웃과 사회에 영향을 미친다.

마약은 몸과 마음을 병들게 합니다

마약은 중독과 정신적인 문제를 유발할 뿐만 아니라 온 몸을 파괴하는 독약과도 같습니다.

약물 중독의 진행단계



출처 : 국립부곡병원

약물 사용의 폐해

신체적 폐해

- 동공 수축·확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한 에이즈 감염



정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존성
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하

사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

출처 : 국립부곡병원

약물의 올바른 사용법

약은 반드시 병원에서 진료를 받고 의료인의 지시대로 주의사항을 듣고 사용 설명을 잘 읽고, 정해진 용량, 정해진 시간, 정해진 횟수를 잘 지켜서 반드시 물과 함께 복용한다.

- 가. 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구매하고 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않는다.
- 나. 평소 불안과 스트레스 관리를 한다.
- 다. 처음부터 유해 약물을 사용하지 않으며 주변의 권유에 단호하게 거절한다.
- 라. 마약의 유혹이 있는 경우 주위에 도움을 요청한다.
- 마. 남이 주는 음료나 음식물은 먹지 않는다.**



청소년 여러분, 고카페인 음료 하루 1캔 이상 섭취하지 마세요!

고카페인 음료를 1주일에 3회 이상 섭취하는 청소년이 지속적으로 증가하고 있습니다



중고등학생 고카페인 음료 주3회 이상 섭취율(%) 출처: 질병관리청

고카페인 음료를 과다 섭취할 경우 가슴두근거림, 수면장애, 두통 등의 부작용이 발생할 수 있어, 섭취에 주의가 필요합니다!

카페인 섭취 줄이기 실천방법



카페인 섭취 줄이는 법

- 1 제품 '카페인 함량' 확인 후, 하루 최대 섭취 권고량 지키기 카페인 하루 최대 섭취 권고량
성인 400mg 이하, 임산부 300mg 이하,
어린이·청소년 체중 kg당 2.5mg 이하
- 2 목이 마를 때 고카페인 음료 대신 물 마시기
- 3 짧은 시간에 커피를 내려 섭취하기
- 4 녹차·홍차 등 카페인 함유 맛있는 짧은 시간 동안 저온에서 우려내기
- 5 카페인 섭취 후엔 카페인 이 간에서 빠르게 분해될 수 있도록 운동하기

