

# 악물 오남용 예방 교육

일시 : 2023.5.30.(화)~ 6.2.(금)

출처 : 보건복지부, 국가금연지원센터, 한국건강증진개발원

## 1. 이 세상에 안전한 담배는 없다!!

- 새로운 유형(전자담배, 저타르·저니코틴 담배 등)의 각종 담배들의 등장은?
  - 흡연으로 사망하는 기존고객을 대체하기 위해 청소년, 여성 등 신규 고객을 발굴하고, 중독을 유지하게 하기 위해서입니다.
  - 하루 한 개비씩만 흡연해도 전체 사망률 약 1.6배 증가, 폐암 사망률 약 9배 증가 합니다.

## 2. 액상형 전자담배의 위험성

### 가. 액상형 전자담배의 유해성

- 지금까지 액상형 전자담배 사용으로 확인된 중증 폐손상 사례의 공통된 증상

#### 호흡기 이상 증상

- 기침
- 호흡곤란
- 가슴통증



#### 소화기 이상 증상

- 메스꺼움
- 구토
- 설사

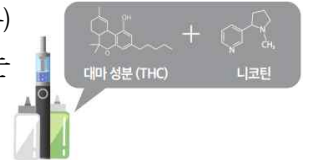


#### 기타 증상

- 피로감
- 발열
- 체중감소



- ‘중증 폐손상 및 사망사례’의 대다수가 대마(THC, 대마초 성분 중 환각을 일으키는 주성분) 및 니코틴 함유 액상형 전자담배를 사용한 것으로 확인되었으며, 일부는 니코틴만 포함된 제품을 사용한 것으로 확인됨



### 나. 액상형 전자담배 권고사항

- 전자담배 및 전자담배 기기장치류는 **청소년 유해약물·물건으로 청소년 대상 판매금지 제품**
- 액상형 전자담배 절대 사용 금지
- 액상형 전자담배를 사용하여 호흡기 이상 증상, 소화기 이상 증상, 기타 증상을 보인 경우 부모님이나 선생님께 알리고 즉시 병원 방문해야 함
- 액상형 전자담배를 사용하는 경우 임의로 전자담배 액상 및 기기를 변형, 개조, 분해, 혼합하는 등의 행위 절대 금지
- 또한 불법적인 경로를 통해서 구입한 액상형 전자담배는 절대 사용해서는 안 됨



## 3. 전자담배가 감추고 있는 3가지 진실

### 가. 전자담배는 금연치료제다? No!!

- 금연치료제로서의 안정성, 효과성에 대해 입증된 바 없음
- 1회 흡연 시 정해진 니코틴 흡입량이 없어 건강유해성 증가, 니코틴 중독 악화
- 니코틴 보조제는 식품의약품안전처에서 승인한 제품인 니코틴 껌, 캔디류만이 안전함

### 나. 전자담배는 유해물질이 없다? No!!

- 국내에 유통되는 전자담배 성분 분석 결과 발암물질 및 독성 화학물질이 검출됨
- 기존 궐련(일반담배)와 마찬가지로 전자담배도 유해물질이 포함됨

### 다. 금연구역에서 전자담배를 피워도 괜찮다? No!!

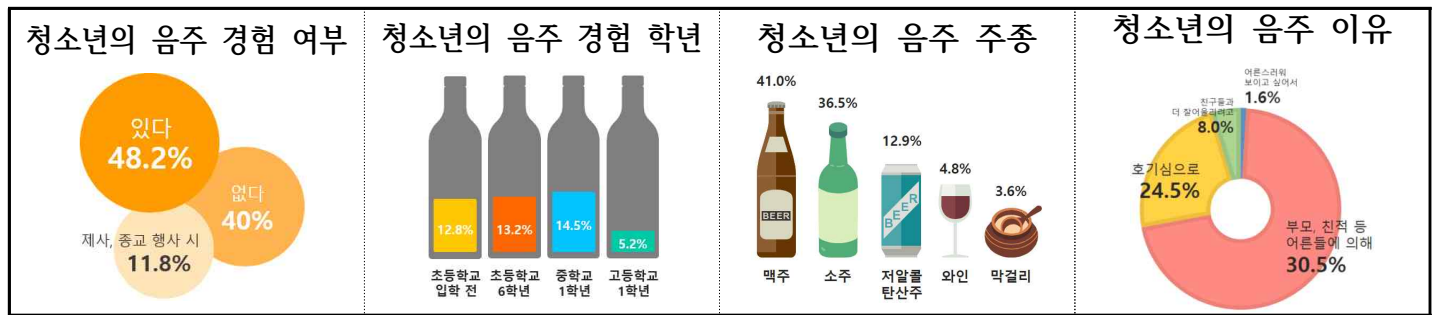
- 전자담배는 담배사업법에 따라 담배로 규정되어 있음
- 청소년의 전자담배 사용도 불법이며, 금연구역에서 전자담배 흡연 시 과태료과 부과됨





#### 4. 청소년 음주 예방

##### 가. 고등학생 음주 인식 및 실태조사 결과('20.9. 한국건강증진개발원)



##### 나. 청소년 음주의 위험성

신체적 피해	
성장기 청소년의 음주는 주요 장기에 손상을 주며, 발육부진 등의 성장장애, 학습능력을 저하시키는 영구적인 뇌손상의 원인이 됨	
<b>비행 행동의 관문</b> <p>술과 함께 담배 같은 다른 유해물질에 노출되기 쉬우며, 가출, 폭행, 절도, 음주 운전 등의 사고 범죄로 이어짐</p>	<b>성인기 알코올 중독의 원인</b> <p>알코올 의존자나 남용자가 될 가능성이 높음</p>
<b>학교생활 부적응</b> <p>음주로 인한 지각, 결석 등에 의해 학업 저하와 부적응으로 학교생활에 문제가 발생함</p>	<b>가족관계 문제</b> <p>외박 가출 등으로 인해 가족관계에 부정적인 영향을 줌</p>
<b>대인관계 문제</b> <p>음주로 인한 말다툼, 싸움 등의 폭력성으로 대인관계 문제가 발생함</p>	<b>다른 약물 사용</b> <p>술 외에 담배 등과 같은 다른 약물을 경험하는 통로 약물이 됨</p>

##### 다. 금주를 위한 개인적 노력

###### ○ 음주에 대한 인식과 태도 변화

- ⇒ 청소년 개인이 술을 마시면 안되는 이유, 유해성, 그리고 술을 마시게 되는 환경에 처했을 때 거절하는 의지 등에 대한 인식과 태도를 갖추 필요 있음
- ⇒ 자기통제력을 기르고 자기효능감을 가지며 건강신념을 세워두면 도움이 됨

###### ○ 전문상담을 위한 의뢰기관

- ▶ 중독관리 통합지원센터(무료, 음주폐해 예방 교육, 음주 문제 전문상담)
- ▶ 정신과병의원(유료, 음주문제 전문상담, 공존질환 평가, 약물 처방)

음주에 대한 적절한 인식과 태도에 포함되는 요소.txt		
✓ 청소년이 술을 마시는 것은 적절하지 않은 행동이다.	YES	NO
✓ 친구나 주위 청소년들이 술을 마시는 것은 적절한 행동이 아니다.	YES	NO
✓ 친구나 주위 어른들이 술을 권하면 거절해야 한다.	YES	NO
✓ 술을 거절하는 친구에게 술을 권하지 않는다.	YES	NO



## 5. 마약류 약물남용 예방

### 가. 세계보건기구(WHO)의 보고에 따르면 마약류는?

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고 (의존성)
- 사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며 (내성)
- 사용을 중지하면 온몸에 건디기 힘든 증상이 나타나며 (금단)
- 개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물

### 나. 중독성 약물의 종류

- 중추신경 흥분제
  - ▶ 뇌를 흥분시켜 일시적인 쾌감이나 들뜬 기분을 유발하여 잠을 쫓고 피로감을 없애고 식욕을 억제시킴
  - ▶ 종류: 니코틴(담배), 카페인, 암페타민류, 코카인
  - ▶ 부작용: 불면, 흥분, 진전(근육떨림), 불안과 위장장애, 두통, 어지러움 등
- 중추신경 억제제
  - ▶ 뇌를 억제시켜(마비시켜) 평소 억눌렀던 감정이나 생각들을 밖으로 표출하게 됨
  - ▶ 종류: 알코올, 본드, 부탄가스, 수면제, 신경안정제
  - ▶ 부작용: 기억력 감퇴, 어지러움증, 두통, 위장장애, 피로, 약물이 호흡중추와 심박동 중추까지 억제해 사망에 이르기에도 함
- 환각제
  - ▶ 뇌를 흥분시키거나 억제시켜 실제 존재하지 않는 감각을 실제인 것처럼 느끼게 함
  - ▶ 오용되거나 남용될 우려가 높아 중독성이 강하고, 의존성과 내성 또는 심각한 부작용이 생길 수 있어 법적으로 강력히 규제되고 있는 약물
  - ▶ 종류: 대마초, 엑스터시, LSD 등
  - ▶ 부작용: 극심한 공포, 편집증(편향된 생각), 정신이상, 손떨림, 동공 확대, 혈압 및 호흡수 증가 등, 약물이 호흡중추와 심박동 중추까지 억제해 사망에 이르기에도 함

### 다. 약물 중독 예방법

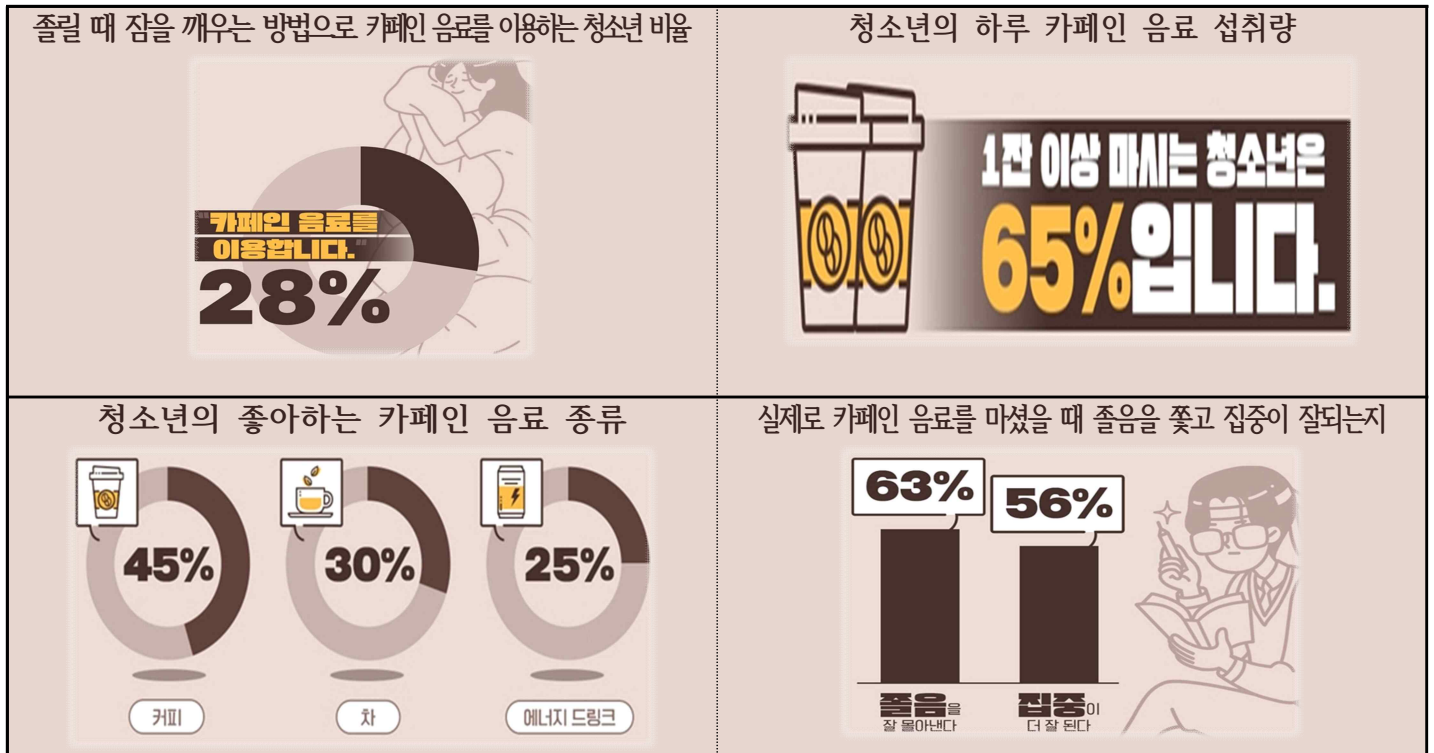
- 약물 오남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구입하고 반드시 **의사의 처방을 받아서 사용**하며 의료용 목적 이외에는 절대 사용하지 않는다.
- 평소 불안과 스트레스 관리를 한다.
- 처음부터 유해 약물을 사용하지 않으며 주변의 권유에 **단호하게 거절**한다.
- 마약의 유혹이 있는 경우 주위의 **도움을 요청**한다.
- 마약 신고 1301(검찰청), 112(경찰청)
- 117(학교전담경찰관 상담), 603-223-4567(전주시 중독관리통합지원센터)





## 6. 카페인 섭취 줄이기

### 가. 청소년의 카페인 섭취 현황



### 나. 카페인 과잉섭취 문제점

- 뇌를 각성시켜, 불면증, 행동불안, 정서장애 유발
- 심장박동수를 증가시켜 가슴 두근거림, 혈압상승 유발
- 철분흡수를 방해하여 빈혈 유발
- 칼슘흡수를 방해하여 성장 저해 유발
- 카페인으로 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해짐

### 다. 청소년 카페인 음료 하루 권고량

- 고카페인이란? 음료 100ml당 카페인 15mg이상을 함유한 음료를 말함
- 청소년 최대 일일섭취 권고량 150mg(60kg 기준)
- 몸무게 1kg 당 2.5mg

#### 커피, 에너지음료 등 식품의 평균 카페인 함유량

	<b>103 mg</b> 커피음료 (250ml 1개 기준)		<b>80 mg</b> 에너지음료 (250ml 1캔 기준)
	<b>132 mg</b> 전문점 커피 (400ml 1컵 기준)		<b>22 mg</b> 녹차안잔 (티백 하나 기준)
	<b>56 mg</b> 커피믹스 (한봉지 12g 기준)		<b>47 mg</b> 커피우유 (200ml 기준)
	<b>27 mg</b> 콜라 (250ml 1캔 기준)		<b>18 mg</b> 초콜릿 (100g 기준)

식품의약품안전평가원 제공

### 라. 카페인 섭취 줄이기 위한 요령

- 졸음이 오거나 목이 마를 때는 고카페인 음료 대신 물 섭취
- 부득이하게 마실 경우에는 제품의 '카페인 함량'을 반드시 확인하고, 최대 일일섭취 권고량 이하로 섭취

