



# 가정통신문

교훈  
성실, 창의, 협동

전주시 완산구 따박골 2길 21 전화) 063-220-6401 팩스) 063-220-6405 (www.jgch.hs.kr)

## 【5월 보건소식지】

5월의 순우리말은 푸른 달입니다. 푸른 달은 마음이 푸른 모든 이의 달이라는 뜻을 가지고 있습니다. 가족 간에도 적절하게 눈길이나 말, 행동 등으로 자신들의 마음을 표현해야 부모님과 자녀를 향한 사랑이 전달될 수 있습니다. 5월에는 서로의 마음을 확인할 수 있는 따뜻한 눈길, 따뜻한 말 한마디, 따뜻한 몸짓을 더 많이 나누세요.

### 마약류 중독 주의!

#### 마약류 중독이란?

마약류 사용에 대한 욕구가 강하고 사용량이 증가하게 되면서 **스스로 중단할 수 없는 상태**

<b>마약류</b>	마약(아편, 헤로인, 코카인), 대마, 향정신성의약품(신경안정제 등)
<b>부작용</b>	두통, 메스꺼움, 호흡장애, 피부병, 정신증상, 심각한 경우 사망

#### 중독은 청소년에게 더 치명적이다?

성장기 청소년이 약물에 중독될 경우 성인보다 단기간 적은 양으로도 뇌의 손상 정도가 심각함

<b>부작용</b>	기억력 및 사고능력 저하, 공격적 성향, 거짓말, 발달 장애
<b>※주의※</b>	질병 치료를 위해 사용하는 감기약이나 진통제에도 중독을 일으키는 성분이 포함되어 있어 반드시 정해진 기간과 용량을 지켜야 함

#### 중독, 어떻게 대처해야 할까요?

- 1 태국여행 중 거리에서 상인이 음료 시음을 권한다.  
→ 표기성분 확인, 단호하게 거절  
\* 우리 국민이 해외에서 마약류를 사용할 경우 국내법 위반으로 처벌받음
- 2 친구가 인터넷으로 구매한 약을 건넨다.  
→ 처방전 없이 구입한 약은 함부로 복용하지 않음  
\* 온라인으로 약물을 판매·구매하는 것은 법적 처벌 대상이 될 수 있음
- 3 마약 중독이 의심된다면  
→ 주변 어른이나 한국마약퇴치운동본부에 도움 요청  
\* 마약류 중독 전국상담 ☎ 1899-0893

### ☀ 청소년 대상 마약 범죄 예방을 위한 학부모 안내

- 타인이 준 음료를 음용한 경우 학생 등은 처벌받지 않으므로, 수사기관에 즉시 112신고
- 보이스피싱 수법과 결합된 신종범죄로 본인 및 부모의 개인정보(연락처)등은 제공 금지
- 사탕,젤리 등을 이용한 마약류 전파 우려가 있으니, 타인이 주는 음식에 대해 각별한 주의 필요

### ☀ 마약은 단 한번도 안됩니다!!

- 청소년이 남용하는 식욕억제제(디에타민)나 집중력 향상(ADHD치료제 등)을 위한 마약류 복용도 위험합니다.
- 의사의 정당한 처방전 없는 약 복용은 곧 마약 복용이 될 수 있습니다.
- 10대 마약류 증상은 1-2회로도 나타날 수 있습니다. (눈 충혈, 폭력성이 높아졌다 급격히 떨어짐, 행동이 지나치게 느려짐, 몸이 간지러움)
- 자녀 스스로 마약이 범죄라는 인식을 갖게 하는 게 중요합니다.
- 가정이나 학교에서 어른들의 따뜻한 관심과 교육이 필요한 때입니다.

전주완산경찰서

### 5월 31일, 세계 금연의 날

WHO는 세계 금연의 날을 위한 2023년 주제는 '우리는 담배가 아니라 음식이 필요합니다.'입니다. 이 캠페인은 대안에 대한 인식을 높이는 것을 목표로 합니다.



담배 농부들을 위한 작물 생산 및 마케팅 기회와 지속 가능하고 영양가 있는 작물 재배를 장려합니다. 또한 담배 재배를 대체하려는 시도를 방해하려는 담배 산업의 노력을 폭로하는 것을 목표로 합니다. 이는 지속 가능한 작물, 세계 식량 위기에 기여하게 될 것입니다.

담배 재배 및 생산은 식량 불안정을 악화시킵니다. 전 세계적으로 매년 약 3만 헥타르의 토지가 담배 재배를 위해 전환됩니다. 담배 재배는 토양 황폐화에 기여하는 살충제와 비료를 많이 사용해야 합니다. 또한 담배가 토양 비옥도를 고갈시키기 때문에 식량과 같은 다른 작물을 재배할 수 있는 능력이 낮아지는 등 담배 농업은 생태계에 훨씬 더 파괴적인 영향을 미칩니다.

**❖ 담배를 의지만으로 끊을 수 없는 이유**

- 담배의 연기를 흡입하면 니코틴이라는 물질이 폐를 통해 혈액으로 들어오고 심장을 거쳐 우리 뇌에 도착하고, 니코틴 수용체와 결합하여 뇌에 도파민을 분비시켜 즐거움과 만족감을 일으킴

- 담배에 중독되는 이유는 바로 담배의 성분인 **니코틴이 뇌의 만성 재발성 질환인 중독 질환**을 일으키기 때문에 의지로 간단하게 끊기 어려움. 따라서 담배는 한번 피우는 것이라도 시작하지 않는 것이 매우 중요함

**❖ 청소년들이 담배 광고를 더 조심해야 하는 이유**

- 담배회사의 광고는 스트레스를 효과적으로 해결하는 방법을 잘 알지 못하는 취약계층을 타깃으로 함. 담배의 건강상의 폐해를 잘 알고 있는 지식 계층이나 적절한 스트레스 해소 방법을 사용하고 있는 건강한 사람들에게는 담배 광고 효과가 없음

- 따라서 담배 회사들은 **주로 스트레스에 취약한 청소년들이나 저소득계층을 대상으로 광고**를 더 많이 하여 아주 오랫동안 **흡연자**로서 담배회사의 충성스러운 고객을 만들고 있음



**❖ 전자담배의 위험성**

- 연구 결과, 전자담배도 **다양한 위험 물질이 포함되어** 있으며, 장기적인 안전성에 대해서는 아직 알려지지 않음. 전자담배는 특히 청소년들에게 **니코틴 의존을 유도**해서 **일반담배로 넘어가는 입구 역할**을 하기도 함  
- 궤련형 전자담배, 즉 가열담배의 독성 분석 결과 일반 담배보다 니코틴 함량이 70~84%로 상대적으로 낮지만 **일부 독성물질은 3배 높게 검출**되고 있음. 게다가 소량의 흡연도 **심혈관질환의 위험**을 크게 증가시키고, 흡연량을 줄여도 **사망 위험**을 줄이지 못함

**구강 관리 : 입 속 세균 관리**

음식을 먹고 시간이 지나면 치아 표면에 끈적끈적한 얇은 막이 생기고 여기에 세균이 붙어 **치면세균막**이라는 세균 덩어리가 만들어짐(치아와 차이 사이, 어금니 씹는 면, 치아와 잇몸 경계 부분에 잘 생김)

**❖ 입 속 세균을 줄일 수 있는 방법**

- ▶ 칫솔질 : 치면세균막 제거
- ▶ 칫 삼키기 : 칫은 세균으로부터 치아와 잇몸 보호
- 특히 잠자는 동안 칫 분비가 줄어들므로 잠자기 전 꼭 칫솔질해야 함

**핸드폰 속의 디지털 성범죄**

디지털 성범죄는 카메라 등 디지털 기기를 이용하여 신체를 촬영하거나 유포, 유포 협박, 저장, 전시 등 정보통신 기술을 매개로 온-오프라인 공간에서 발생하는 성범죄를 의미하며 **데이트 폭력, 스토킹, 성매매, 준강간, 강간으로 이어지는 인터넷 성범죄**입니다.

<아동·청소년이 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지 안전수칙>

<p><b>❖ 아동·청소년이 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 나와 타인에 대한 개인정보를 올리거나 전송하지 않는다.</li> <li>▶ 잘 모르는 사람이 보낸 인터넷 링크나 파일을 클릭하지 않는다.</li> <li>▶ 타인의 동의 없이 사진, 영상을 찍지도, 보내지도, 보지도 않는다.</li> <li>▶ 타인의 사진, 영상에 이미지를 합성하지 않는다</li> <li>▶ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않는다</li> <li>▶ 타인의 사진, 영상을 퍼뜨리겠다고 위협하지 않는다.</li> <li>▶ 잘 모르는 사람이 개인정보(전화번호, 집 주소 등)를 묻거나 만남을 요구하면 어른에게 알린다</li> <li>▶ 촬영, 유포, 협박 등으로 두려움을 느낄 때 전문기관에 도움을 요청합니다.</li> </ul>
<p><b>❖ 보호자가 알아야 할 디지털 성범죄 예방 7가지</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ 아동·청소년의 온라인 활동에 관심을 갖고 충분한 대화를 나눕니다!</li> <li>▶ 개인정보를 온라인에 올리거나, 타인에게 전송하지 않도록 알려줍니다!</li> <li>▶ 불법촬영, 비동의유포, 성적이미지 합성 등 디지털 성범죄 위험성에 대해 알려줍니다!</li> <li>▶ 잘 모르는 사람이 개인정보를 묻거나 만남을 요구하면 반드시 알릴 것을 당부합니다!</li> <li>▶ 피해사실을 알았을 때 아동·청소년의 잘못이 아님을 알려주고 진심으로 지지해줍니다!</li> <li>▶ 아동·청소년의 피해 사실 관련 증거자료를 수집합니다!</li> <li>▶ 피해사실을 알았을 때 전문기관에 도움을 요청합니다!</li> </ul>
<p><b>❖ 디지털 성범죄 피해자 지원센터*(☎02-735-8994), 여성긴급전화(☎1366), 청소년상담(☎1388)</b></p>
<p>* 영상물 삭제, 수사 근거자료 수집, 심리치료, 무료 법률 상담 등 지원</p>

2023. 5.

**전주상업정보고등학교장**