

 전주오송중학교 http://www.jj-osong.ms.kr	<div>가정통신문</div>	제 2024-145호
		전주시 덕진구 천마산로 69 교무실 063) 250-4301
제목	2024학년도 겨울방학 안내	

I. 방학안내

- 방학기간 : 2025년 1월 5일 ~ 2025년 2월 28일
 ♣ 방학식 : 2025. 1. 3.(금)
 ♣ 개학식 : 2025. 3. 4.(화) 08:40까지 등교
- 방학중 캠프 : 2025. 1. 6.(월)~1. 8.(수) 2024 Winter English Camp
 2025. 1. 6.(월)~1. 8.(수), 1. 20.(월)~1.21.(화) 겨울방학 미술캠프
- 교과서배부: **2025.1.23.(목) 11시, 각 교실(변동사항이 있으면 추후 담임 안내)**
- 2025학년도 학급 반편성 및 시간표 공지: **2025.2.28.(금) 11시 학교 홈페이지 공지**
- 도서관 개방 안내 : 휴관

II. 책과 영화가 있는 겨울방학

▷ 이 책 좋아요!

언젠가 우리가 같은 별을 바라본다면



고국을 떠나 70년 만에 필리핀의 한 작은 섬에서 발견된 쑈니 할머니의 젊은 시절을 담은 이야기이다. 작가는 우리나라가 일본에 주권을 빼앗긴 채 가난하고 굶박받던 시절을 맨몸으로 버텨 낸 우리 어머니의 어머니, 아버지의 아버지들의 이야기를 남기고자 집필을 시작했다. A4 용지 스무 장 분량으로 시작한 이야기는 10년의 집필 기간 동안 데이터 유실로 의지가 꺾이기도 하고 모든 것을 원점에서 복기하기를 반복하는 등 우여곡절을 겪은 후, 더욱 진정성과 사실에 근거한 서정적이고 아름다운 소설로 완성되었다.

▷ 이 영화 추천해요!

무파사: 라이온 킹



외로운 고아에서 전설적인 왕으로 거듭난 ‘무파사’의 숨겨진 이야기가 베일을 벗는다! 길을 잃고 혼자가 된 새끼 사자 ‘무파사’는 광활한 야생을 떠돌던 중 왕의 혈통이자 예정된 후계자 ‘타카(스카)’와 우연히 만나게 된다. 마치 친형제처럼 끈끈한 우애를 나누며 함께 자란 ‘무파사’와 ‘타카’는 운명을 개척하기 위해 거대한 여정을 함께 떠난다. 한 치 앞을 알 수 없는 적들의 위협 속에서 두 형제의 끈끈했던 유대에 금이 가기 시작하고 예상치 못한 위기까지 맞닥뜨리게 되는데...

▷ 방학 때 읽으면 좋을 도서 목록

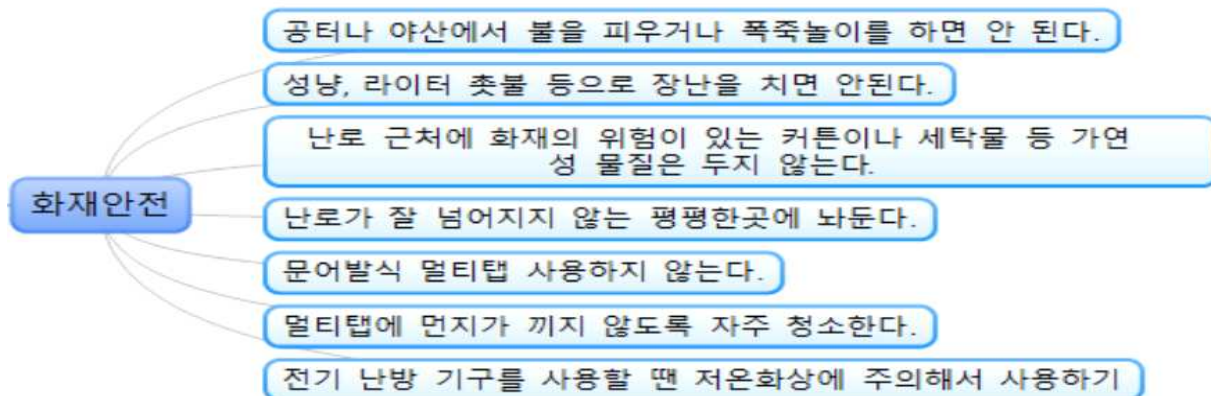
순번	도서명	저자
1	소년이 온다	한강
2	행동하지 않으면 인생은 바뀌지 않는다	브라이언 트레이시
3	서랍에 저녁을 넣어 두었다	한강
4	새들이 남쪽으로 가는 날	리사 리드센
5	이 겨울 사라질 너에게	이누준

순번	도서명	저자
6	대온실 수리 보고서	김금희
7	데미안	헤르만 헤세
8	우연은 비켜 가지 않는다	줄리언 반스
9	비가 오면 열리는 상점	유영광
10	대도시의 사랑법	박상영

Ⅲ. 방학 생활 유의사항

♣ 안전사고 예방

1. 여행, 등산 활동은 보호자와 함께 한다. 특히 타지역 외출 시 부모님의 허락을 받는다.
2. 폭력과 금품 갈취 등 학생의 본분에 어긋나는 행동을 하지 않도록 한다.
3. 음주, 흡연 및 약물 오·남용을 절대로 하지 않는다.
4. 화재안전 수칙을 꼭 지킨다.



5. 자전거 안전 문화 정착을 위한 운전자 · 보행자 안전수칙 및 개인형 이동장치 관련 안내

자전거 안전 5대 수칙

1. **생명을 지켜주는 안전모 쓰기**
2. **야간운행에는 라이트 켜기**
3. **과속금지! 안전속도 지키기**
4. **휴대전화·이어폰 사용않기**
5. **음주운전도 당연히 안하기**

자전거 안전문화 정착을 위한 운전자·보행자 안전수칙

1. 차량 **운전자**는 자전거와 **안전거리**를 유지합니다.
-앞 뒤 거리뿐만 아니라 옆으로도 충분한 거리를 두고 운전해요!
2. **자전거 도로**에 차량을 **불법 주·정차**하지 않습니다.
-자전거 도로 내 불법 주·정차는 자전거 사고의 주 원인!
3. 차량 **우회전**시 직진하는 **자전거**를 **유의**합니다.
-자전거는 차도 제일 우측에서 달립니다. 우회전시 특히 주의!
4. **운전자, 보행자**는 **자전거 차선**을 **이용**하지 않습니다.
-자전거는 자전거 도로, 보행자는 인도로!
5. **자전거·보행자** **경용도로**에서는 **주위를 잘 살펴서** 길을 건넌다.
-자전거 충돌사고도 차량 충돌만큼이나 위험해요!

개인형 이동장치(PM)안전 이용을 위해(20.12.10.~)

공유 모빌리티 서비스

- 사용자가 필요할 때 자동차, 자전거, 전동킥보드 등 기타 다른 교통수단의 이용을 위한 교통서비스를 의미

공유 전동 킥보드 안전운전을 위해서 대여 연령 제한



만18세 이상 대여 가능

만 18세 미만 : 원동기장치자전거 면허 소지자만 대여

원동기장치자전거 면허 : 만 16세 이상 취득 가능

겨울방학 안전수칙

이것만은 꼭 지켜요!

폭설 시 대처 방안



- 1 횡단 보도를 건널 때,
눈 길에 차량이 미끄러질 수 있으므로
차가 완전히 멈춘 것을 확인한 후 건너요.



- 2 위험한 건물에서 대피해요.
폭설이 내릴 때는 지붕이나 난간이
튼튼하지 못한 위험한 건물에서 대피해요.



- 3 위험 지역에 접근하지 않아요.
눈이 많이 쌓인 경사면 주변과 위험 지역
(미확인 지역, 맨홀, 공사장 등)에 접근하지 않아요.

결빙 주의



- 1 눈 길을 걸을 때 조심해요.
미끄러운 눈길을 걸을 땐 휴대전화
사용을 피하고 좁은 보폭으로 천천히 걸어요.



- 2 계단이나 출입구에서 조심해요.
계단이나 출입구는 더욱 조심하고 계단을
오르내릴 때에는 안전하게 난간을 잡고 다녀요.



- 3 굽이 낮고, 미끄럼 방지가 되는
안전한 신발을 신어요.

한랭질환 주의 (*동상, 저체온증 등)



- 1 젖은 옷과 신발은 완전히 말린 후 착용해요.



- 2 동상에 걸리면 따뜻한 물에 담가요
동상에 걸린 경우 비비지 않고, 따뜻한 물에 30분 가량 담근 후 온도를 유지하며 병원으로 가요.



- 3 야외 활동시 체온을 유지해요
야외 활동 시 옷을 여러벌 껴입거나 장갑, 귀마개 등으로 노출 부위를 최소화 해요.

자료출처: 경기도교육청

IV. 학교폭력 대처 방법 및 방학 중 학생 상담 지원망 안내

1. 절대 맞서 싸우지 않습니다. 당장 이길 수 있다고 할지라도 폭력은 더 큰 싸움을 불러올 수 있습니다.
2. 일단 그 자리를 피합니다. 폭력 상황을 피한다고 해서 비겁하거나 자존심이 상하는 것은 아닙니다. 우선 그 상황을 피하는 것이 중요합니다. 재빨리 경찰서나 큰 가게 등 안전한 곳으로 피한 후 보호자에게 연락합니다.
3. 다른 사람에게 도움을 요청합니다. 폭력 위험에 대해 혼자 고민하지 말고 부모, 학교, 경찰이나 상담 기관 등에 알려져 도움을 받아야 합니다.
4. 폭력 상황에 처한 친구를 그냥 지나치지 않습니다. 똑같은 일이 여러분에게도 벌어질 수 있습니다. 친구가 폭력 상황에 처해 있을 때는 주변 사람이나 관련 기관에 알려져 도움을 받을 수 있도록 합니다.
5. 도교육청 위기관리지원단 운영(☎ 239-3467, -3472, -3473)
- 학교 요청 시 위기 학생에 대한 정서, 심리 예산 지원 및 컨설팅
6. 긴급 상담 관련 기관 연락처

상담 서비스명	지원 내용	참여 방법
24시간 비대면 117상담	· 117 전문상담사의 전화, 문자, SNS 등 다양한 소통 채널을 활용 · 폭력, 따돌림, 인권침해, 아동학대 등 위기 학생 상담 지원	· 117로 전화
상다미 쌤	· 실시간 모바일 심리상담서비스 (카카오톡 상담)	· 카카오톡 채널 추가(상다미 쌤)
다 들어줄 개	· 실시간 모바일 상담서비스	· 다 들어줄 개 어플 다운 · 카카오톡 플러스 친구 · 1661-5004로 문자 보내기
한국 청소년 상담 복지 개발원 (청소년 사이버 상담센터)	· 카카오톡 상담 (채널명: 청소년상담 1388)	· ‘청소년상담 1388’ 카카오톡채널 추가 후 상담자와 1:1 카카오톡 상담
	· 문자상담(#00001388)	· 휴대폰 문자메시지 받는 사람에 ‘#00001388’번호 입력 후 고민 내용 발송
	· 채팅상담	· 전문상담자와 1:1 실시간 채팅 상담
	· 게시판상담	· 게시판 글로 고민 상담, 24시간 안에 전문상담자의 답변 글 제공
	· 웹심리검사	· 대인관계, 진로, 성격/정서 등 간단한 심리검사 제공
	· 솔로봇상담	· 간단히 묻고 답하는 게임과 동영상을 통한 고민 해결
	· 이음e 온라인부모교육	· 자녀와 함께 성장하는 부모, 학교폭력 예방교육, 다문화 부모교육 제공
	· 고민해결백과	· 고민과 상담자의 답변을 카드 뉴스로 보면서 자기 스스로 상담이 가능한 콘텐츠
한국상담학회	· 청소년 및 학부모 대상 전화 및 온라인상담	· (유선전화) 국번 없이 1388 · (휴대전화) 지역번호+1388
		· 전화 상담(1522-8872) · 코로나19 온라인상담 게시판 (http://www.counselors.or.kr)
한국심리학회	· 전화 및 온라인상담	· 전화 상담 (070-5067-2619, 2819, 05719) · 온라인상담(카카오 채널 검색창에 “코로나 심리상담” 입력 후 채팅 상담)

V. 건강한 겨울방학을 보내기 위한 건강생활 수칙

겨울방학 중 감염병 예방

- ☑️ **코로나19, 인플루엔자(독감) 등 호흡기 의심 증상 시 의료기관을 방문하여 진료 및 검사를 받고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.**
- ☑️ **방학 중 학교 교육활동에 참여하는 학생은 감염병 의심 증상 시 등교하지 않고, 담당 선생님께 연락하고 가정에서 충분한 휴식과 안정을 취합니다.**

인플루엔자: 면역력이 약해지는 겨울에는 38도 이상의 고열 및 전신증상, 호흡기 증상 등이 있을 경우 즉시 병원을 방문하여 치료를 받도록 합니다.

- 외출 후 구강 행구기 및 흐르는 물과 비누로 30초 이상 손·발 깨끗이 씻기
- 하루 3회 10분 이상 환기, 따뜻한 물 수시 섭취
- 실내 습도 유지로 건조하지 않도록 빨래나 가습기 사용, 실내 환경을 청결하게 유지

겨울방학 중 건강관리

✓ 건강한 겨울나기

- 외출 전: 체감온도 확인하기 (날씨가 추울 경우 야외활동 자제)
- 외출 시: 따뜻한 옷 입기 (장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)
- 생활 습관: 가벼운 실내운동, 적절한 수분 섭취, 고른 영양분을 가진 식사하기
- 난방기구 사용 시 저온화상 주의 (손난로, 전기장판으로 인한 겨울철 화상 환자 증가)
- 한랭질환 증상 시 따뜻한 곳으로 이동 후 젖은 옷은 벗고 보온하며 가능한 한 빨리 의사의 진찰을 받으세요.

✓ 건강관리

- 1) **시력관리:** 시력이 갑자기 저하된 학생은 안과를 방문하여 정밀검진을 받습니다.
안경을 착용하는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 시력 교정을 하도록 합니다.
- 2) **치아관리:** 6개월 내지 1년에 한 번씩 주기적으로 치아 검진을 받아, 치아우식증 등 치아 문제를 조기에 발견하고 관리하는 것이 바람직합니다.
- 3) **평소 반복되는 증상이나 통증(두통, 소화불량 등)으로 보건실을 자주 방문했던 학생**은 병원을 방문하여 정확한 진단 및 치료를 권장합니다.

🏥 **병원 정밀검진:** 반복되는 증상(두통, 어지럼증, 복통 등)이나 통증이 있었거나 피부 상처 이외의 문제로 보건실을 자주 방문했던 학생은 꼭 병원에서 정밀검진을 받아 보시기 바랍니다.

🦷 **치과 치료:** 치아우식증(충치) 치료를 해주시고, 심한 덧니나 주걱턱은 교정이 필요하므로 치과를 찾아 상담하여 방학 중에 교정 치료를 시작한다면 적응이 훨씬 쉬워집니다.

👁️ **시력 검사:** 이 어느 한쪽이라도 0.7이하인 학생은 안과를 방문하여 적절한 조치를 취해 주시고, 안경을 쓰고 있는 학생은 6개월마다 정기검진을 받아 정확한 교정이 되도록 합니다.

⚖️ **체중관리:** 비만학생은 방학 중 규칙적인 운동과 식사 등으로 체중 관리에 더욱 신경 써 주십시오.

건강한 겨울나기, 이렇게 준비하세요!

겨울철 장시간 한파에 노출되면 저체온증, 동상 등 심각한 건강피해가 나타날 수 있습니다.



❄️ 건강 수칙을 지켜주세요!

생활습관

가벼운 실내운동, 적절한 수분섭취,
고른 영양분을 가진 식사하기



실내환경

실내 적정온도(18~20℃)를
유지하고 건조해지지 않도록 하기



외출 전

체감온도 확인하기
(날씨가 추울 경우 야외활동 자제)



외출 시

따뜻한 옷 입기
(장갑, 목도리, 모자, 마스크 착용)



❄️ 이런 분들 더욱 조심하세요!

저체온증 위험군



음식이나 보온 (옷, 난방)이
적절하지 않은 노인



장시간 야외에서 지내는
사람(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



추운 환경에서
지내는 영유아



술을 과음하거나 항우울제
또는 금지된 약물을
복용한 사람

동상 위험군



장시간 야외에서
지내는 사람
(노숙인, 등산객,
실외작업자 등)



극심한 추위에도
적절한 의복을
입지 못한 경우



혈액순환
장애가 있는 경우

❄️ 한랭질환 증상 시 이렇게 조치하세요!



가능한 한 빨리 의사의
진찰을 받으세요.



따뜻한 장소로 이동
하세요.



젖은 옷을 모두 제거
하세요.



담요나 옷으로 몸을
따뜻하게 합니다.



동상 부위가 있다면
따뜻한 물에 담급니다.

2024-2025절기



2024년 12월 20일 (금) 0시

인플루엔자 유행주의보 발령 안내

유행주의보란?

- ✓ 해당 절기 인플루엔자(독감) 유행 기준을 초과하여 유행이 시작되었음을 알리고 감염 주의를 당부하기 위한 발령 체계
* 2024-2025절기('24.9월~'25.8월) 유행 기준: 인플루엔자 의사환자 8.6명(외래환자 1천 명당)
- ✓ 2024-2025절기는 12월 20일(금) 0시에 유행주의보 발령
- ✓ 고위험군은 인플루엔자 의심 증상으로 항바이러스제를 처방받을 경우 건강보험 요양급여 적용

고위험군

소아, 임신부, 65세 이상, 면역저하자, 대사장애, 심장질환, 폐질환, 신장기능장애, 간질환, 혈액질환, 신경계질환 및 신경발달 장애 등

항바이러스제 종류

오셀타미비르(타미플루캡슐 등),
자나미비르(리렌자로타디스크)



호흡기 감염병 예방수칙

- 1 기침예절 실천
기침할 때는 휴지·옷소매로 입과 코를 가리고 하기
- 2 올바른 손씻기의 생활화
흐르는 물에 비누로 30초 이상 손씻기
- 3 씻지 않은 손으로 눈, 코, 입 만지지 않기
- 4 실내에서는 자주 환기하기
2시간마다 10분씩 환기
- 5 발열 및 호흡기 증상이 있을 시
의료기관 방문하여 적절한 진료받기



발열 및 호흡기 증상이 있을 경우,
가까운 의료기관을 방문하여 신속하게 진료를 받으시기 바랍니다.

겨울방학 중 안전관리 - 성폭력 예방법

1. 성폭력 예방

✓ 성폭력이란?

성을 매개로 상대방의 동의 없이 사람에게 가해지는 신체적, 언어적, 정신적 폭력을 의미

✓ 컴퓨터 온라인 성폭력도 범죄행위

상대방의 동의 없이 사진이나 동영상을 촬영·저장, 유포하는 것

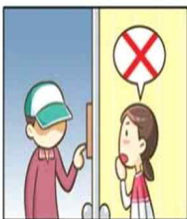
✓ 디지털 성폭력 예방수칙

- ① 가족 모두가 함께 온라인 채팅의 위험성에 대해 대화를 나누기
- ② 유해 인터넷 사이트 차단하기
(㉓음란물 차단프로그램 ㉔유스키퍼(youth keeper) ㉕그린i-Net 활용)
- ③ 개인 신상정보를 올리거나 타인에게 전송, 공개하지 않도록 하기
- ④ 온라인상에서 알게 된 사람을 직접 만나지 않기(온라인 채팅하는 사람의 대다수가 자신의 사진, 성별, 나이, 직업 등을 속이고 나쁜 의도를 가지고 접근할 수 있음)
- ⑤ 불법 촬영, 비동의 유포, 성적 이미지 합성 등은 범죄임을 숙지하기
- ⑥ 온라인 상 상품권 지급 제안, 무료 학습 앱으로 입장제안 등은 응하지 말고 의심하기
- ⑦ 디지털 성폭력 등의 피해 사실을 알았을 때 혼자 해결하려 하지 말고 도움을 요청하기

✓ 기타 성폭력 예방수칙

- ① 평소 자신의 생각과 느낌을 정확하게 표현하기(싫으면 싫다고 말하고 그 자리 벗어나기)
- ② 다른 사람의 외모·사생활에 대한 지나친 간섭과 불필요한 신체접촉을 하지 않도록 하기
(신체 접촉이 필요한 경우 허락을 구하기, 거절을 표현했을 때 진심으로 사과하고, 즉각 중지하기)
- ③ 허락없는 스킨쉽은 하지도 않고 허용하지 않기, 밀폐된 장소 등을 가지 않기
- ④ 자신의 신체를 노출한 사진이나 동영상을 찍어 공유하거나 SNS 등에 올리지 않기

○집 안



낯선 사람에게 문을 열어주지 않는다. 택배는 집에 어른이 있을 때만 받는다.

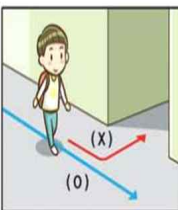


이성과 함께 있을 땐 거실에 나와 있거나 방문을 활짝 열어놓는다.



친척이라 하더라도 방 안에 단둘이 있거나 내 몸에 손을 대는 것을 허락하지 않는다.

○집 밖



사람이 없거나 어두운 골목길로 가지 않는다.



낯선 사람이 도움을 요청할 땐 주변의 어른들에게 도와 달라고 부탁한다.




낯선 사람과 단둘이 엘리베이터를 타지 않는다.

✓ 성폭력 피해 발생 직후 행동 요령

- 당황하지 말고 침착하게 대응한다.
- 혼자 해결하려 하지 말고 내 잘못이라는 죄책감에서 벗어나 도움을 요청한다.
 - 가능한 한 보호자나 믿을 만한 어른에게 알리고, 입은 옷차림 그대로 몸을 씻지 않고, 도움 요청하기(여성긴급전화 1366, 청소년 전화 1388, 상담 및 신고 117 등)

겨울방학 중 안전관리 - 약물(마약류 포함) 오남용 예방

약물이란	<p>▶ 질병을 치료하거나 예방하기 위해 사용하는 의약품을 포함하여 신체와 정신의 작용을 변화시키는 물질</p> <p>※ 술, 담배, 카페인 등도 약물에 포함</p>																																																																		
약물의 잘못된 사용	<p>▶오용: 의료적 목적으로 사용하지만 사용법이 잘못된 것</p> <p>▶남용: 의료적 목적이 아닌 다른 목적(중독 등)으로 약을 함부로 사용하는 것</p>																																																																		
<div>마약류 및 약물 남용에 따른 폐해</div>	<p>▶ 신체적 영향</p> <ul style="list-style-type: none">- 뇌, 간, 심장 등 신체 각 기관 손상 가능- 뇌세포 손상, 내성 및 금단증상 <p>▶ 정신적 영향</p> <ul style="list-style-type: none">- 의존성, 통제 장애, 사회성 장애, 위험한 사용- 기억력 감퇴, 집중력과 판단력 장애 발생 <p>▶ 사회적 영향</p> <ul style="list-style-type: none">- 환각 상태에서 범죄 유발 <p>※ 잠 깨는 용도로 카페인 고함량 음료를 지속적으로 복용한 청소년들에게 신경과민, 자살 생각, 수면 장애, 간 기능 손상, 갑작스런 심장마비 등의 심각한 후유증이 발생 가능성이 있음, 살 빼는 용도로 마약성 약물을 오남용할 경우 우울, 불안, 과호흡, 환각 상태 등 후유증 유발 가능</p>																																																																		
마약의 종류	<div><div>마약의 종류</div><table><tr><th>분류</th><th>종류</th><th>약리 작용</th><th>투여 방법</th><th>남용 효과</th><th>작용 시간</th></tr><tr><td rowspan="2">천연 마약</td><td>아편, 모르핀, 헤로인</td><td>중추신경 억제</td><td>경구, 주사</td><td>도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망</td><td>3~6</td></tr><tr><td>코카인</td><td>중추신경 흥분</td><td>주사, 코 흡입</td><td>도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망</td><td>3~6</td></tr><tr><td rowspan="2">합성 마약</td><td>메사돈</td><td>중추신경 억제</td><td>경구, 주사</td><td>아편과 동일</td><td>12~14</td></tr><tr><td>염산 페치딘</td><td>중추신경 억제</td><td>주사</td><td>아편과 동일</td><td>3~6</td></tr><tr><td rowspan="5">향정신성 물질</td><td>필로폰(메스암페타민)</td><td>중추신경 흥분</td><td>경구, 주사, 코흡입</td><td>환시, 환청, 의처증, 사망</td><td>12~34</td></tr><tr><td>바르비탈류</td><td>중추신경 억제</td><td>경구, 주사</td><td>취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등</td><td>1~6</td></tr><tr><td>벤조디아제핀류</td><td>중추신경 억제</td><td>경구, 주사</td><td>취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등</td><td>4~8</td></tr><tr><td>LSD</td><td>중추신경 흥분, 억제</td><td>경구, 주사</td><td>환각, 예측불허행위</td><td>8~12</td></tr><tr><td>메스칼린</td><td>중추신경 흥분, 억제</td><td>경구, 주사</td><td>환각</td><td>8~12</td></tr><tr><td>대마</td><td>대마</td><td>중추신경 흥분, 억제</td><td>경구, 흡연</td><td>도취감, 약한 환각</td><td>2~4</td></tr><tr><td>흡입제</td><td>본드, 가스</td><td>중추 억제</td><td>경구, 흡연</td><td>도취감, 약한 환각</td><td>2~4</td></tr></table></div>	분류	종류	약리 작용	투여 방법	남용 효과	작용 시간	천연 마약	아편, 모르핀, 헤로인	중추신경 억제	경구, 주사	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6	코카인	중추신경 흥분	주사, 코 흡입	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6	합성 마약	메사돈	중추신경 억제	경구, 주사	아편과 동일	12~14	염산 페치딘	중추신경 억제	주사	아편과 동일	3~6	향정신성 물질	필로폰(메스암페타민)	중추신경 흥분	경구, 주사, 코흡입	환시, 환청, 의처증, 사망	12~34	바르비탈류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	1~6	벤조디아제핀류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	4~8	LSD	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각, 예측불허행위	8~12	메스칼린	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각	8~12	대마	대마	중추신경 흥분, 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4	흡입제	본드, 가스	중추 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4
분류	종류	약리 작용	투여 방법	남용 효과	작용 시간																																																														
천연 마약	아편, 모르핀, 헤로인	중추신경 억제	경구, 주사	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6																																																														
	코카인	중추신경 흥분	주사, 코 흡입	도취감, 신체 조정력 상실, 간염, 사망	3~6																																																														
합성 마약	메사돈	중추신경 억제	경구, 주사	아편과 동일	12~14																																																														
	염산 페치딘	중추신경 억제	주사	아편과 동일	3~6																																																														
향정신성 물질	필로폰(메스암페타민)	중추신경 흥분	경구, 주사, 코흡입	환시, 환청, 의처증, 사망	12~34																																																														
	바르비탈류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	1~6																																																														
	벤조디아제핀류	중추신경 억제	경구, 주사	취한 행동, 뇌 손상, 호흡기 장애, 감각상실 등	4~8																																																														
	LSD	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각, 예측불허행위	8~12																																																														
	메스칼린	중추신경 흥분, 억제	경구, 주사	환각	8~12																																																														
대마	대마	중추신경 흥분, 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4																																																														
흡입제	본드, 가스	중추 억제	경구, 흡연	도취감, 약한 환각	2~4																																																														
약물 오남용 예방	<p>▶ 약은 필요 시 의사의 처방과 약사의 복용 지도를 받아서 복용할 것</p> <p>▶ 임의로 함부로 약을 복용하지 않기</p> <p>▶ SNS 등을 통해 안정성이 확보되지 않은 약을 구입하거나 복용하지 않기</p> <p>▶ 규칙적인 생활과 취미활동을 통해 건강 유지</p>																																																																		

전 주 오 송 중 학 교 장 (직인생략)