

악물 오남용 예방 교육

일시 : 2022.05.30.(월) 6교시

출처 : 보건복지부, 국가금연지원센터, 한국건강증진개발원

1. 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

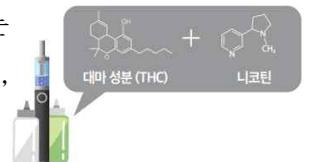


기타 증상

- 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



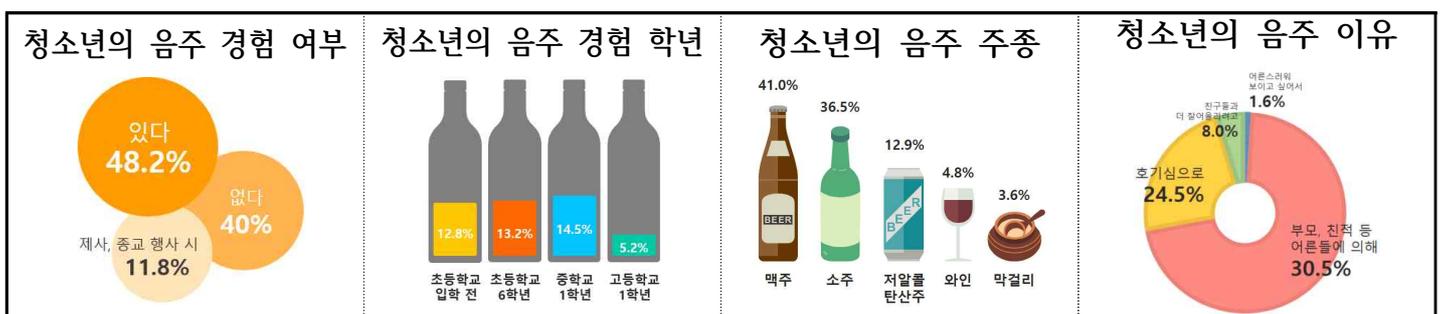
나. 액상형 전자담배 권고사항

- 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 병의원 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



2. 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

비행 행동의 관문

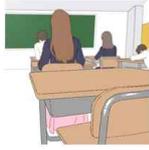
술과 함께 담배 같은 다른 유해물질에 노출되기 쉬우며, 가출, 폭행, 절도, 음주 운전 등의 사고 범죄로 이어짐



성인기 알코올 중독의 원인

알코올 의존자나 남용자가 될 가능성이 높음





학교생활 부적응

음주로 인한 지각, 결석 등에 의해 학업 저하와 부적응으로 학교생활에 문제가 발생함

가족관계 문제

외박 가출 등으로 인해 가족관계에 부정적인 영향을 줌



대인관계 문제

음주로 인한 말다툼, 싸움 등의 폭력성으로 대인관계 문제가 발생함

다른 약물 사용

술 외에 담배 등과 같은 다른 약물을 경험하는 통로 약물이 됨



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 갖추는 필요가 있음

⇒ 자기통제력을 기르고 자기효능감을 가지며 건강신념을 세워두면 도움이 됨

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

○ 전문상담을 위한 의뢰기관

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

3. 마약류 약물남용 예방

가. 마약류가 인체에 미치는 영향

	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 흡입제는 뇌의 화학물질을 변화시킬 수 있으며, 뇌와 중추신경계를 영구적으로 손상시킬 수 있음 ▶ 대마초는 해마에 손상을 주어 기억손상이 올 수 있으며 대뇌부종, 뇌출혈, 편집증과 환각을 일으킬 수 있음 ▶ 필로폰은 뇌의 미세혈관을 손상시켜 발작이 올 수 있음
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 흡입제 사용자는 코와 입 주위가 자주 헐고 후각 기능에 문제가 생기며, 청각과 관련하여 뇌에 정보를 보내는 세포를 파괴시켜 듣지 못하게 될 수도 있음
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 흡연은 이를 누렇게 하고, 잇몸병을 일으킬 수 있음 ▶ 필로폰을 장기간 사용하면 이가 부식되고 빠짐
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 흡입제는 정상적인 심장박동에 영향을 주어 심장의 활동을 억제함으로써 사망케 할 수도 있음 ▶ 필로폰은 다양한 심혈관 문제를 야기하는데, 빠르고 불규칙한 심장박동, 혈압이 높아지고, 과도한 투여를 한다면 심장발작이 올 수 있음 ▶ 스테로이드는 심장이나 뇌로 흘러 들어가는 혈액을 감소시키며, 그 결과 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있음
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 타르는 담배와 마리화나 사용자들을 고통스럽게 함 ▶ 남용자는 흡입할 때 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 호흡이 곤란해져 사망할 수 있으며, 폐렴이나 기관지염 등에 걸릴 가능성이 큼
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 스테로이드 사용은 간의 종양이나 피가 찬 낭종을 일으킬 수 있음 ▶ 종양이나 낭종은 내부 혈류를 일으켜서 간의 파열을 일으킬 수 있음
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 흡입제는 신장조직에 영향을 주어 면역계통 질환에 원인을 제공함 ▶ 엑스터시 사용자는 체온이 올라가고 진정되지 않으며 신부전증에 걸릴 수 있음
	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 흡입제를 사용하면 얼굴빛이 노랗고 피부에 윤기가 없어짐 ▶ 스테로이드 사용은 얼굴 전체에 피부병을 일으킬 수도 있음 ▶ 주사기 사용자는 혈관을 손상시키고 피부 농양이 옴



- ▶ 흡입제는 뼈 속의 골수를 손상시키고 성장호르몬의 역할을 방해하여 키가 정상적으로 크지 못할 가능성이 높음
- ▶ 피를 제대로 생산하지 못해 적혈구, 백혈구의 새로운 세포 생성에 결핍 현상이 생겨, 재생 불량성빈혈이나 백혈병 등이 생길 수 있음
- ▶ 필로폰 사용은 골다공증을 유발 시킬 가능성이 높음

나. 신종 불법 마약류

알킬 니트라이트(일명 러쉬)

해외 인터넷 사이트에서 가족클리너용 물품인 것처럼 위장하여 러쉬(Rush), 정글주스(Jungle Juice), 블루보이(Blue Boy) 등의 이름으로 사진과 같은 소매포장 형태로 판매되고 있음



복용시 의식상실, 심장발작 등 인체에 심각한 부작용이 우려됨

의료용 마약류(향정신성의약품)

의사의 처방을 받아 신경안정 및 수면 효과 등 진정제 용도로 사용되고 있는 의료용 마약류이나, 급성정신장애, 근육통, 설사, 두통 및 신장기능장애 등 심각한 부작용이 있음



클로나제팜, 로라제팜, 알프라졸람, 졸피뎀, 살비아디비노람, 벤젠피페라진

합성 대마

대마초의 환각효과를 나타내는 THC 성분을 화학적으로 합성·제조한 신종마약으로 현재 미국·유럽 등 선진국에서 심각한 사회문제를 일으키고 있음



LSD(lysergic acid diethylamide)

환각효과를 나타내는 것으로 알려져 있으나 남용시 정신질환 야기



4. 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
- 카페인은 일시적으로 잠을 쫓고 집중력을 향상시키는데 효과가 있으나, 시간이 지나면 오히려 집중력이 떨어지고 피곤해짐

다. 청소년 카페인 음료 하루 권고량

- 최대 일일섭취 권고량 150mg(60kg 기준)
- 몸무게 1kg 당 2.5mg

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