

 <p>한국전통문화고등학교</p>	<p>“창의적인 전통문화 인재 육성”</p> <h1>가정통신문</h1>	<p>새롭게 빛나는 전북교육</p> <p>제2023 -28호</p> <p>발송일: 2023.04.03.</p> <p>발송처: 한국전통문화고등학교</p>
<p>제 목</p>	<p>마약 및 음주. 약물 오남용 예방 안내문</p>	

학부모님 안녕하십니까?

최근 10대 청소년을 중심으로 마약 및 음주. 약물 오남용의 증가로 우리 아이들의 건강을 위협하는 사례가 증가하고 있습니다. 이에 가정에서 많은 관심과 지도로 마약 및 음주. 약물 오남용을 예방하는 문화가 정착될 수 있도록 세심한 지도를 부탁드립니다.

1. 마약류란?

일반적으로 느낌, 생각 또는 행태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 향정신성 물질을 말하며 좁은 의미로는 생산, 판매, 사용이 금지된 불법 약물을 지칭하고, 법률적으로는 “마약류관리에 관한 법률”에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭합니다.

2. 마약류의 종류와 특징

(자료출처: 관세청)

	<p>의료용 마약류 (향정신성의약품)</p> <p>의사의 처방을 받아 신경안정 및 수면효과 등 진정제 용도로 사용되고 있는 의료용 마약류 이나, 급성 정신장애, 근육통, 설사, 두통 및 신장 기능장애 등 심각한 부작용이 있음.</p> <p>클로나 제팜, 로라제팜, 알프라졸람, 졸피뎀, 살비아 디비노렐, 벤젠피페라진</p>		<p>LSD (lysergic acid diethylamide)</p> <p>환각효과를 나타내는 것으로 알려져 있으나 남용시 정신질환 야기</p>
	<p>GHB</p> <p>무색, 무취의 분말 또는 정제로서 “물병”으로 불림. 남용시 뇌사, 사망에 이를</p>		<p>크라톤</p> <p>크라톤(KRATOM)은 2006.12.4.자 향정신성의약품(가목)으로 지정된 신종 마약</p>
	<p>케타민</p> <p>동물성 마취제로서 남용시 심각한 호흡곤란, 신장 기능장애 및 정신질환까지 야기</p>		<p>카트 (Khat)</p> <p>태국, 예멘 등에서 자라는 식물로 잎 부분에 환각물질인 케치논(Cathinone)이 있으며, 효과는 암페타민에 견줄 정도로 강하다</p>

3. 마약류의 부작용과 폐해, 위험성

- ① 뇌 : 흡입제는 뇌의 화학물질을 변화시키며, 영구적인 손상을 유발 특히 대마초는 기억손상과 환각 증상을 일으킴.
- ② 코와 귀 : 흡입제 사용자는 코와 입 주위가 혈고 후각 기능이 손상되며, 청각 신경세포가 손상이 올 수 있다.
- ③ 심장 : 심장의 활동을 억제하여 사망 및 다양한 심혈관 문제 등 뇌졸중이나 심근경색이 올 수 있다.
- ④ 폐 : 흡입할 때 유독가스가 폐의 산소를 대체하여 호흡이 곤란해져 사망할 수 있으며, 염증 가능성이 커진다.
- ⑤ 뼈 : 골수 손상과 성장호르몬의 역할을 방해하며, 골수 손상으로 적혈구 백혈구의 새로운 세포 생성에 결핍 현상이 생겨 빈혈이나 백혈병을 유발한다.

4. 청소년 음주 및 약물의 종류

✎ 약물의 분류

분류	약물의 기능	약물의 종류
중추신경흥분제	뇌 신경세포의 기능을 흥분시키는 약물	담배, 카페인, 필로폰, 코카인 등
중추신경억제제	뇌 신경세포의 기능을 억제시키는 약물	니스, 본드, 부탄가스, 신나, 수면제, 알코올
환각제	뇌 신경세포의 기능을 흥분, 억제시키는 약물	대마초, 마리화나
기타	유해 물질	공부 잘하는 약, 진통제, 살 빼는 약

5. 음주 및 약물중독이 인체에 미치는 영향



뇌세포가 파괴되어 기억력과 학습 능력이 떨어진다.



성인이 된 후에 알코올 문제로 고생할 가능성이 높다.



발육부진 등의 성장장애가 생기며 뼈가 약해진다.



다른 약물의 유혹에 빠지기 쉽고, 청소년 비행으로 연결된다.



감정 조절을 하지 못하며, 직면한 문제를 술로 해결하려고 한다.



신체 반응 속도가 떨어져 안전사고의 위험이 증가한다.

6. 마약 및 음주. 약물 오남용 예방법

■ 마약 및 약물 오용 예방: 의약품을 바르게 사용하기

향정신성 약물 등은 중추신경계 각성작용으로 기분이 좋아지며 몸이 지치지 않기 때문에 부작용을 간과하고 쉽게 빠져들 수 있다. 향정신성의약품은 반드시 의사의 처방과 복용법을 따라야 한다.



처방전에 따라 제조된 약만 복용한다.



반드시 정해진 시간과 용량을 꼭 지킨다.



다른 약이나 음식과 함께 먹지 않는다.

■ 술, 담배, 카페인, 흡입제 거절하기

- 음주 유혹에 대처하는 방법 - 거절하는 것을 두려워하지 않기
 - 술을 권하는 친구들의 모임은 피하기 - 음주 이외에 즐길 수 있는 다른 활동을 제안하기
- 흡연 유혹에 대처하는 방법 - 먼저 NO라고 외친다. → “아니야! 난 담배 피우기 싫어!”
 - 상황을 직면하게 한다. → “너는 왜 담배를 피우니?” - 관심을 주지 않는다. → “오늘 집에 일이 있어.”
- 카페인 중독에 대처하는 방법 - 하루 권장량인 400mg을 넘지 않도록 한다.
 - 커피, 초콜릿, 탄산음료, 이온 음료 등을 함께 섭취하는 것을 삼가- 잠자기 전에 섭취하는 것을 피한다.

2023. 4. 3.

한국전통문화고등학교장 송택상 드림