



스스로 배우고, 더불어 꿈을 키우는 행복한 학교

최근 10대 청소년들 중심으로 마약류로 지정 된 식욕억제제(일명 “나비약”)를 병원에서 처방받아 SNS 등을 통해 판매·구매하는 등의 불법 행위가 증가하고 있어 약물 오남용의 위험성에 대해 안내드립니다.

가정에서도 소중한 자녀에게 세심한 관심과 지도를 부탁드립니다.

- \* 해당 식욕억제제는 향정신성의약품으로 매매하거나 불법 판매하는 경우 마약류 관리법에 따라 처벌 대상에 포함될 수 있습니다.

## 1. 올바른 의약품 사용

### 약이란?



감기약



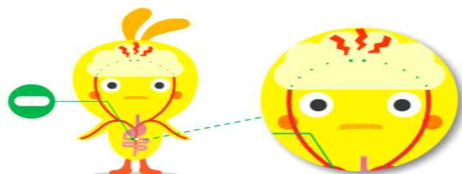
카페인



독약

- 생명현상에 영향을 주는 모든 물질

### 약이 효과를 나타내려면?



- 표적 부위에 일정량의 약 도달
- 약의 과정: 약 흡수 분포 대사 배설

### 의약품이란?



- 엄격한 심사를 거쳐 질병의 진단 및 예방, 치료 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 안전하며, 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

### 올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 **증상을 자세히 설명**하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 **부작용, 유의사항, 보관방법** 확인하기
- 약 복용 시 **물과 함께** 먹기, 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 **유통기한** 확인하기

## 2. 마약성을 가진 다이어트 약

### 마약류란?



아편



코카인류



대마류



향정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 **독성을 유발**하고 반복 사용 시 **의존과 탐닉을 형성**하여 **남용을 유도**하는 물질

### 마약성을 가진 다이어트 약



- 부작용: 중독성, 환각, 환청 등으로 신체적·정신적 의존성과 내성을 일으킴.  
경련, 혼수상태, 정신병적 행동, 심할 경우 사망

☞ 법적 문제점: 향정신성의약품이 포함된 살 빼는 약을 불법이나 중고거래 등으로 구매하거나 유통할 경우 **최고 5년 이하의 징역 또는 5천만원 이하의 벌금에 처해질 수 있습니다.**

살 빼는 약이 향정신성의약품(마약류)에 속한다는 사실을 **모르고 구매하더라도** 마약사범과 동일하게 처벌을 받을 수 있으므로 살 빼는 약을 사고 파는 행위는 하지 말아야 합니다.

### 3. 카페인 바로 알기

#### ● 카페인 함유 식품

- 카페인 = 커피뿐만 아니라 녹차, 콜라, 초콜릿, 케이크 등 다양한 음식에 들어있습니다.



#### ● 카페인 최대 1일 섭취 권고량

청소년	성인	임산부
어린이와 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하	성인은 400mg 이하	300mg 이하

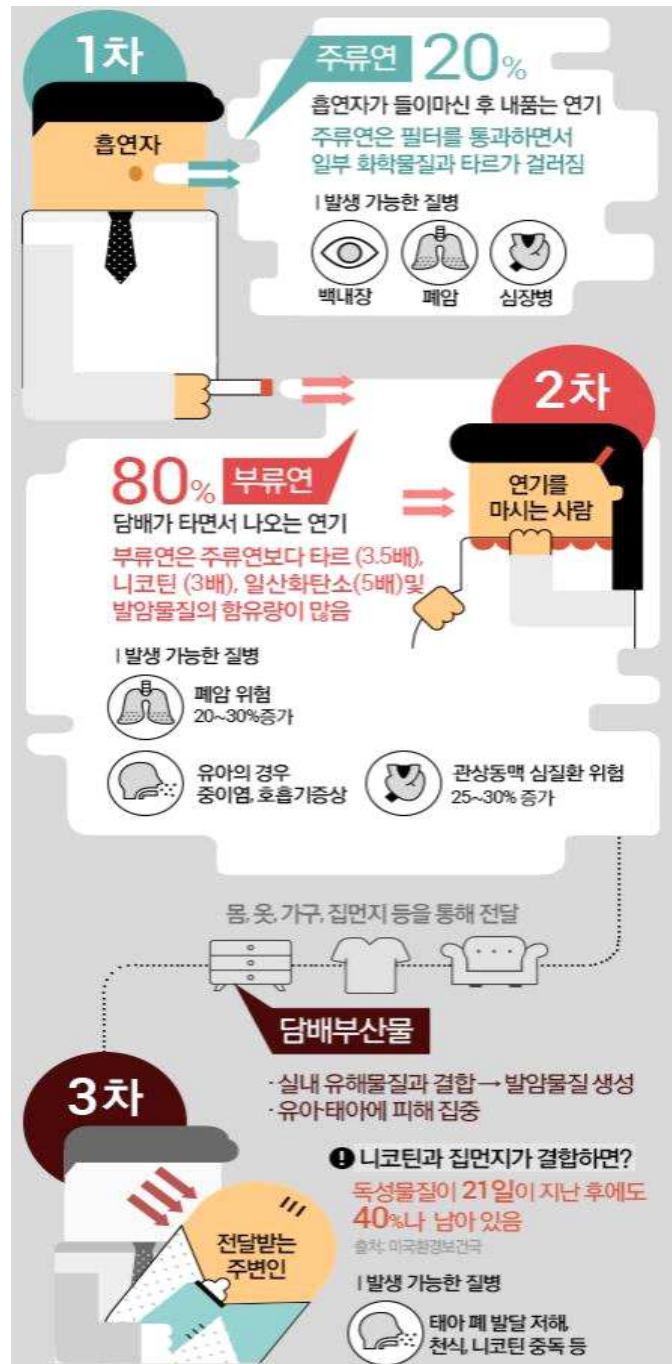
#### ● 카페인 과잉 섭취의 문제점

- 일시적인 혈압 증가
- 심장박동 증가
- 카페인 중독
- 심장질환 발병률 증가
- 불안, 메스꺼움, 수면장애, 가슴 두근거림 등
- **칼슘 흡수를 방해**하여 청소년의 **성장을 방해** 하고 골다공증 등을 촉진합니다.

#### ● 카페인니즘

- 카페인의 과다섭취로 인한 카페인 중독 상태
- 카페인 금단현상  
: 집중력 감소, 우울, 변비, 두통, 감기 같은 증상, 근육통, 짜증남, 수면장애 등
- 치료법: 약 1주일간 카페인 끊기

### 4. 간접 흡연 예방



### 5. 약물 오남용 예방교육 동영상 모음

제목	주요내용	형식/분량	출처
1-1. 신통방통(청소년 약물 남용 예방편)	약물남용의 정의, 약물의 위험성 ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cfMPb7b8OYY">https://www.youtube.com/watch?v=cfMPb7b8OYY</a> )	나레이션+애니메이션 (1:16)	식품의약품안전처 (유튜브)
1-2. 함부로 마시면 안돼요	카페인의 위험성, 카페인이 들어있는 음식 ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=NNsbzr2BZZE">https://www.youtube.com/watch?v=NNsbzr2BZZE</a> )	나레이션+애니메이션 (2:54)	한국생활안전연합 SAFIA(유튜브)
1-3. How do drugs affect the brain? - Sara Garofalo	약물이 어떻게 두뇌에 영향을 끼치는가를 애니메이션으로 비주얼하게 설명 ( <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8qK0huxXOC8">https://www.youtube.com/watch?v=8qK0huxXOC8</a> )	나레이션+애니메이션 (5:04)	TED-Ed

2022. 11. 10.

김 제 중 앙 초 등 학 교