



학부모님 안녕하십니까? **마약류 및 흡연 음주 등 약물 오남용 예방에 대해 안내하고자 합니다.**  
본교에서는 자라나는 학생들의 건강을 위해 지속해서 예방 교육을 하고 있습니다. 흡연 및 음주, 약물(마약) 오남용 예방을 위한 가정통신문을 보내드리니 살펴보시고 사랑하는 자녀의 건강을 위해서 가정에서도 교육을 부탁드립니다.

## I. 흡연 예방

### 1 흡연 예방을 위한 부모님의 역할

1. 금연 가정의 자녀들은 나중에 흡연할 확률이 낮다고 합니다. 부모님께서 흡연하는 경우라면 강한 의지로 금연을 실천하는 모습을 보여 주십시오.
2. 자녀에게 담배 심부름을 시키지 않습니다.
3. 학생들이 있는 장소에서 담배를 피우지 말아 주십시오. 간접흡연으로 인해 피해를 봅니다.

### 2 간접흡연 및 3차 흡연

**간접흡연**이란, 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 주변에 있는 다른 사람이 들이마시므로써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 것을 말합니다. 따라서 간접흡연을 '강요된 흡연' 혹은 '강제적 흡연'이라고 말하기도 합니다.

흡연할 때 발생하는 독성물질 중 가스 형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라 붙을 수 있습니다. 흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출될 수 있는데, 이를 **3차 흡연**이라고 정의하고 있습니다. 가족 중 한 사람이라도 흡연하는 경우 나머지 가족 역시 흡연의 피해가 나타날 수 있습니다.

#### 1차 흡연 흡연자 본인의 피해

- 백내장, 치매, 뇌졸중, 류마티스 관절염, 체장염
- 폐암, 유방암, 신장암, 고혈압, 고지혈증, 심장병
- 우울증, 만성스트레스, 정자 손상 등을 초래

#### 2차 흡연 비흡연자의 간접흡연 피해

- 우울증, 당뇨병, 고혈압, 동맥 손상
- 성대 손상, 유방암 등

#### 3차 흡연 옷,벽면에 붙은 연기로 인한 피해

- 실내 유해물질과 결합 - 발암물질 생성
- 어린이, 유아, 태아에게 피해 집중
- 니코틴 중독, 태아 폐 발달 저해, 천식 등

#### 비흡연자의 간접흡연



### 3 PC방 전면 금연구역 실시!

2013년부터 「국민건강증진법」에 의거 PC방이 전면 금연구역으로 지정되었습니다.  
가족과 이웃의 건강을 위한 금연생활 및 우리 소중한 아이들이 흡연환경에 노출되지 않도록 각별한 관심을 가져주시기를 부탁드립니다.

### 4 학교건물은 운동장을 포함한 절대금연구역

「국민건강증진법」에 의거 운동장을 포함한 학교 건물은 절대 금연구역으로 지정하여 운영하고 있습니다.

- 1) 궤련형 전자담배(가열 담배): 담배잎을 태우는 것이 아닌 가열하여 피우는 원리 ex)릴, 아이코스
- 2) 액상형 전자담배: 액상을 기화시켜 흡입할 수 있게 하는 전자담배



## [ 전자담배에 대한 오해 ]

### 1. '전자담배는 금연에 도움이 된다'?

전자담배는 1회 이용 시 정해진 니코틴 흡연량이 없어 니코틴 흡수량을 가늠하기 어렵습니다. 전자담배와 일반 담배를 이중으로 사용하는 경우가 많아서 니코틴이 과다 흡수되어 오히려 니코틴 중독을 악화시킬 수 있습니다.

### 2. '전자담배는 일반 담배보다 덜 해롭다'?

전자담배에는 아세트알데히드와 포름알데히드 외에도 다량의 발암물질과 독성화학물질이 검출되었습니다. 전자담배의 연기도 유해성분이 다수 검출되었기 때문에 사용자뿐만 아니라 주변인의 건강에도 잠재적인 위험이 됩니다.

### 3. 전자담배는 금연구역에서 피워도 된다?

전자담배도 담배사업법에서 규정된 담배입니다. 금연구역에서 전자담배를 흡연할 경우 과태료가 부과됩니다.

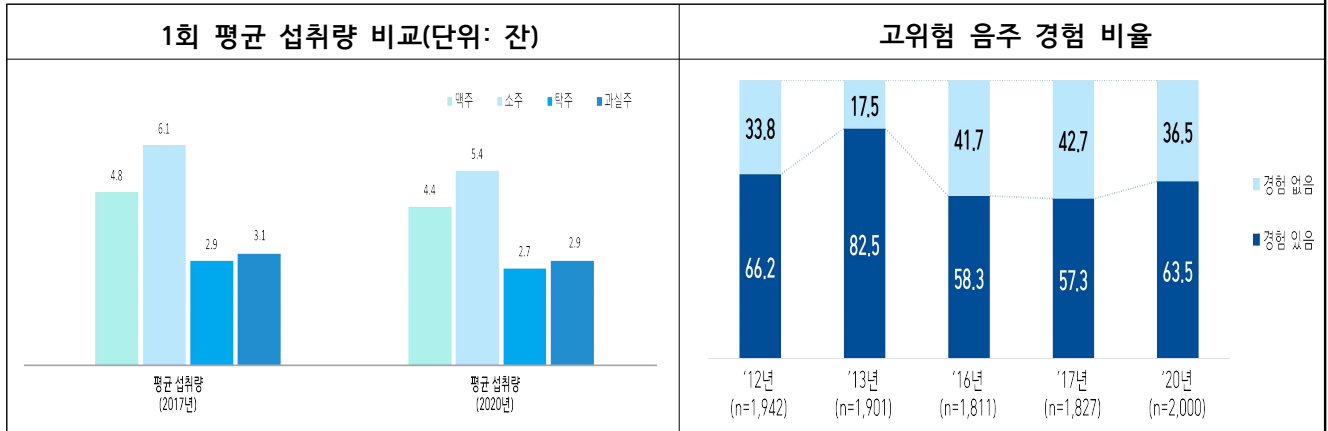
**- 전자담배도 담배입니다!! -**

## Ⅱ. 음주 예방

### ■ 코로나19 영향으로 인해 변한 우리나라의 음주 실태

식품의약품안전처는 2020년 우리 국민의 주류 소비·섭취 실태를 조사한 결과, 코로나19 영향으로 1회 평균 음주량과 음주 빈도는 감소했지만 ‘혼술(혼자 마시는 술)’과 ‘홈술(집에서 마시는 술)’은 증가하는 등 음주 문화가 달라졌다고 밝히면서, 집에서 혼자 술을 마시는 경우 고위험 음주로 이어지지 않도록 주의하고, 음주 빈도와 음주량을 고려하여 건전한 음주습관을 갖는 것이 바람직하다고 당부했습니다. 이번 조사는 지난 11월 4일부터 11월 11일까지 전국 17개 시도에 거주하는 만 15세 이상 국민 중 최근 6개월 이내 주류 섭취 경험이 있는 2,000명을 대상으로 한 설문 결과입니다.

## ■ 실태조사 주요 결과



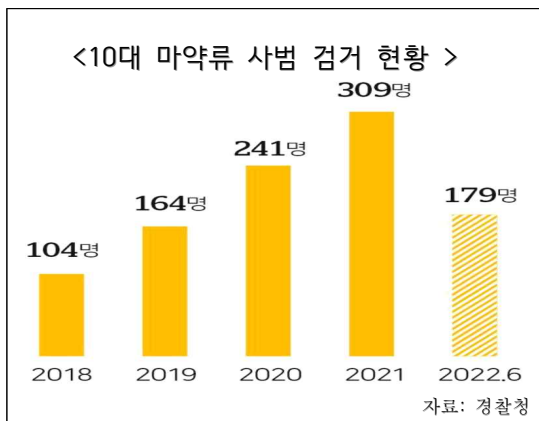
※ 고위험 음주량은 순수 알코올 양으로 남자 60g, 여자 40g이상  
(알코올 도수 17%인 소주를 기준으로 남자 8.8잔, 여자 5.9잔에 해당)

## ■ 음주와 운전

「도로교통법」 제44조 제4항에 “제1항에 따라 운전이 금지되는 술에 취한 상태의 기준은 운전자의 혈중알코올농도가 0.03% 이상인 경우로 한다.”라고 규정하고 있다.

음주한 상태에서 운전하면 판단 능력과 운동능력이 떨어져 돌발 상황이 발생할 때 교통사고 가능성이 커 **한 잔의 술이라도 마셨을 때는 운전을 하지 말아야 한다.**

## Ⅲ. 약물 오남용 예방



마약 범죄가 기승을 부리고 있습니다. 일부 연예인이나 유명인에게 국한되었던 마약이 점차 일반인들에게까지 퍼지고 심지어 10대·20대로 확산되고 있습니다. 22년 적발된 15세 미만 마약사범도 38명이나 되는 것으로 밝혀졌습니다.

### 가. 최근 발생한 10대 마약 사건

- ▶ 고등학생 3명이 범행을 공모하여 언론과 인터넷 등에서 본 수법을 활용해 텔레그램 채널로 마약을 판매하다 적발
- ▶ 충북 음성군 10대(18세) 집에서 마약 성분이 있는 ‘환각 버섯’을 집에서 재배해 캡슐 형태로 가공하여 판매하다 적발

### 나. 약물중독이 청소년에게 유독 위험한 이유

- 1) 처음 약물을 시작한 나이가 어릴수록 약물을 남용하는 기간이 길어짐
- 2) 어린 시절의 약물남용 습관은 상습적인 약물 남용자가 될 가능성을 높임

## ■ 마약류 및 약물남용 예방 상담

한국마약퇴치운동본부는 마약류 및 약물남용에 대한 고민이 있으시거나 상담을 원하는 경우 전화/면접 상담, 편지/PC 상담 등이 가능하며 필요에 따라 심리검사를 실시하고 있습니다. 마약류 및 약물남용 예방상담소의 전국 상담 대표전화는 1899-0893입니다.

2024. 3. 5.

이리남성여자중학교장(직인생략)