

진리 사랑 순종 5차원 전면 교육	청소년 흡연 및 약물 오남용 예방안내	2021 10.(월) 세인고 보건실
-----------------------	----------------------	------------------------

청소년 흡연 및 약물 오·남용 예방 안내

청소년기는 중독성 약물을 한 번 사용으로도 쉽게 의존성이 생길 수 있으며, 신체적 정신적 피해는 물론 약물 중독 및 청소년 비행으로 확대될 수 있습니다.

따라서 처음부터 사용하지 않도록 하는 것이 중요합니다. 우리 소중한 자녀가 중독성이 강한 흡연 및 약물에 노출되지 않도록 학부모님의 각별한 관심을 당부 드립니다.

1. 청소년 흡연의 위험성

청소년들은 성인이 되어가는 과정에서 많은 변화와 함께 빠르게 성장 합니다.

아직 신체적 정신적으로 미성숙한 상황에서 담배의 발암물질 및 유해 화학물질에 노출되어 건강 위해의 심각성이 더 커질 수 있습니다. 니코틴 중독, 폐 기능 및 폐 성장 저하, 천식, 비염, 죽상동맥경화증을 유발하며, 이후 다른 만성 질환을 유발하는 선행 요인입니다.

■ 담배의 유해성분 : 니코틴, 타르, 일산화탄소 등 약 4,000여종의 독성 화학물질

1. 니코틴(Nicotin): 강력한 습관성 중독을 일으키는 마약성 물질이며, 혈관을 수축시켜 여러 가지 혈관성 질병을 일으킵니다.
2. 타르(Tar) : ‘담뱃진’ 이라고 부르는 타르는 담배의 독특한 맛을 내는 성분으로 2천여 종의 독성화학 물질이 들어 있고, 약 20여 종의 A급 발암물질이 포함되어 있습니다.
3. 일산화탄소(CO): 연탄이 불완전 연소될 때 생성되는 기체로, 혈액의 산소 운반능력을 감퇴시켜 만성 저산소증(집중력 저하, 기억력 저하)을 일으킴으로써 모든 세포의 신진대사에 장애를 주고 노화 현상을 일으키게 됩니다.

■ 간접흡연과 3차흡연

- 간접흡연: 흡연자가 내뿜는 담배 연기와 담배가 타면서 발생하는 연기를 주변에 있는 다른 사람이 들이마심으로 써 담배를 피우는 것과 같은 효과가 생기는 것을 말합니다.
- 3차 흡연: 흡연을 할 때 발생하는 독성물질 중 가스형태의 화학물질은 벽, 가구, 옷, 장난감, 집 먼지 등의 표면에 달라붙을 수 있습니다.

흡연이 끝난 이후에도 실내 환경에서 장기간 흡연에 의한 오염물질이 배출됩니다.

2. 청소년 음주의 폐해

가. 청소년은 신체 내의 세포를 비롯한 모든 조직들이 아직 성숙되지 못했을 뿐 아니라 현재 급 성장하고 있는 단계에 있기 때문에 성인보다 술의 악영향이 심각합니다.

나 . 청소년들이 술을 마시면 빠른 속도로 뇌신경 세포에 알코올이 확산되어 뇌에 마비현상이 일어나고, 감각과 운동이 약해지며, 판단력과 기억력이 떨어집니다. 알코올로 인해 파괴된 뇌신경 세포는 다른 조직 세포와는 달리 재생되지 않으며, 기억력이 떨어지고 학습능력이 저하됩니다.

3. 마약류란?

마약류란 일반적으로 느낌, 생각 또는 형태에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질을 말하며, 좁은 의미로는 생산, 판매, 사용이 금지되는 불법약물을 지칭 법률적으로는 「마약류관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭합니다.

세계보건기구(WHO) 보고에 따르면 ‘마약류는’

- ①약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하고(의존성)
- ②사용 약물의 양이 증가하는 경향이 있으며(내성)
- ③사용을 중지하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타나며(금단증상)
- ④개인에 한정되지 아니하고 사회에도 해를 끼치는 약물로 정의되어 있음

▣ 마약류 및 약물남용에 따른 피해

- 의존성, 통제 장애, 사회적 장애, 위험한 사용, 내성 및 금단증상
- 신경조직망 손상으로 정상적인 생활 불가
- 기억력 감퇴, 집중력·판단력 장애 발생
- 뇌·간·심장 등 신체 각 기관 손상 가능