

	<div>가정통신문</div> <div>세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성</div>	2024년 5월 27일 (월)		<div><div>Member of</div><div>United Nations Educational, Scientific and Cultural Organisation</div><div>UNESCO Approved Schools</div></div>
		담당자	보건(유 * *)	
		담당전화	070-7842-0995	
전북 남원시 낙현길 17-14 / http://www.seojin.hs.kr / 063-631-1333(교무실) 063-631-1331(행정실)				
약물 오·남용 및 중독 예방 교육				

1 청소년 유해 약물이란?

청소년 보호법 제2조 제4호에 따르면 **주류, 담배, 마약류, 환각물질**과 중추신경계에 작용하여 습관성, 중독성, 내성 등을 유발하고 인체에 유해하게 작용할 수 있는 약물로써 **커피, 고카페인 음료인 에너지 드링크** 등과 같이 다섯 가지로 나뉘어 볼 수 있습니다. **청소년 유해 약물**이란 사용을 제한하지 않으면 **청소년의 심신을 심각하게 손상시킬 우려가 있는 약물**을 말합니다.

2 약물의 오·남용

가. 약물 오용과 약물 남용이 무슨 뜻인가요?

약물 오용	<ul style="list-style-type: none"> · 약물을 질병 치료의 목적으로 사용하지만 잘못된 방법으로 사용하는 것. · 의사나 약사의 지시와 달리 자신의 판단에 따라 약물을 잘못 사용하는 것.
약물 남용	<ul style="list-style-type: none"> · 약물을 질병 치료의 목적이 아니라 신체적, 정신적 변화를 위하여 사용하는 것. · 기분이나 행동의 변화를 위한 용도로 약물을 부적절하게 사용하는 것.

나. 약물 오남용이 정신과 신체에 미치는 영향

정신적 피해	<ul style="list-style-type: none"> · 중독성, 습관성으로 상습적인 약물 복용에 빠져 뇌 기능에 이상을 가져옵니다. · 기억력, 판단력 감퇴, 불안감, 우울감의 증상이 있습니다.
신체적 피해	<ul style="list-style-type: none"> · 신체의 정상적인 발달을 해치고 기능의 이상을 초래합니다. · 뇌손상, 구토, 떨림 등의 증상이 있습니다.

다. 약물의 올바른 복용법

- 약물의 사용은 의사나 약사가 지시한대로, 사용기한과 사용설명서를 확인하여 용법대로 복용합니다. 용량 지키기, 충분한 양의 물과 함께 복용하기, 규칙적인 시간에 약 복용하기
- 소화제나 감기약의 경우 우유 속 칼슘이 약의 흡수를 막을 수 있고, 오렌지 주스 같은 신맛 음료는 항생제 흡수를 방해합니다.
- 콜라 등 탄산음료는 장에 이르기 전에 미리 녹아버려 효과가 없습니다.
- 커피, 술은 중추신경계와 관련된 약물로 특히 감기약과 복용하면 약 효과의 변화를 초래한다.

3 유해 약물(흡연·음주·마약류)등 예방 특별교육주간 이벤트 참여 안내

<p>학부모 참여 행사 (도교육청주관)</p>	<p>[학부모 유해 약물 바로 알기 이벤트]</p> <ul style="list-style-type: none"> · (주제) 학부모 대상 마약 예방교육 동영상 시청하고 소감 남기기 · (대상) 희망 학부모 (기간) 6.17.~ 6.21. · (동영상 탑재 주소) <ul style="list-style-type: none"> * 1편: https://m.site.naver.com/1nKT7 2편: https://m.site.naver.com/1nKUc · (참여 주소) https://naver.me/FNGoafsm · (방법) 동영상 시청 소감 남기기 <p>※ 이벤트 결과 취합 및 심사 후 소정의 상품 지급 예정</p>
<p>학생 참여 행사 (학교 주관)</p>	<p>[건강지킴이 동아리 캠페인 진행]</p> <ul style="list-style-type: none"> · 5월 30일, 31일 아침 등교시간(08:00~08:30) 정문에서 캠페인 활동 · 흡연·음주·마약 예방 캠페인 활동 · 캠페인 홍보용품 증정 (금연 L홀더, 금연 플러스 컴퓨터 시험 전용 펜)

4 음주 예방 교육

- ▶알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취 효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고
술은 음료수가 아니라 약물이다!!
- ▶술(알코올)이 몸에 들어가면 아세트알데히드로 바뀔 때 독성이 생겨서 얼굴이 붉어지고, 심장이 뛰고, 근육이 풀어지면서 술에 취한 현상이 나타난다.
- ▶청소년 음주의 위험성
 - ① 청소년 시기에 술을 마시면 뇌 발달 장애가 생긴다!
 - ② 청소년 시기에 술을 마시면 알코올 중독증이 5배 증가한다!
술을 마시기 시작한 연령이 낮을수록 알코올 의존이나 중독이 되기 쉽다.
 - ③ 청소년 시기에 술을 마시면 폭력적 성향이 증가한다!
정확한 생각이나 판단을 할 수 없음은 물론이요, 감정의 흥분 및 폭력적인 성향까지 짙어져 친구들과 싸우거나 싸움에 휘말리는 일, 혹은 위험한 행위를 서슴지 않는 등으로 안전에 위협을 받게 된다.
 - ④ 성장호르몬 분비가 억제되어 잘 자라지 않고, 피부 노화를 가져온다!

5 세계 금연의 날 5월 31일

5월 31일은 세계보건기구가 정한 “세계 금연의 날” (World No Tobacco Day)입니다. 올해 금연 캠페인 주제는 금연에 관심이 있는 흡연자에게 금연을 유도하는 ‘이렇게 참은 김에 이참에, 금연’입니다. 청소년을 대상으로 한 금연 캠페인인 ‘노담’ 캠페인, 전자담배의 위해 인식을 강화하는 ‘금연’ 캠페인과 국가지원금연서비스 이용을 독려하며 연간으로 진행되는 ‘끊을 권리’ 캠페인까지 다양한 금연 캠페인이 준비되어 있습니다. 담배 없는 사회를 위해 많은 참여와 관심 부탁드립니다.

6 마약류 중독 예방 안내

□ 청소년 약물(마약류) 중독이 위험한 이유 (출처: 국립부곡병원)

- 약물 사용을 시작한 나이가 어릴수록 **심각한 약물 중독 증상**을 보일 가능성이 높음
- 성장 중인 전전두엽이 영향을 받으면 올바른 판단과 결정, 욕망 조절이 더 어려워지고 **뇌의 기능을 저하시켜** 여러 문제 발생

□ 약물(마약류) 중독의 증상 (출처: 국립부곡병원)

* 마약류 등 약물 문제가 발생하면 **평소와 다르게 행동**할 수 있음

- ① 많은 시간을 혼자서 보냄, ② 좋아하던 일에 대한 흥미를 잃음, ③ 불결한 상태 (예: 목욕, 세탁, 양치질 등을 하지 않음), ④ 아주 피곤해하고 슬퍼함, ⑤ 매우 에너지가 넘침, 말이 빨라짐, 앞뒤 맞지 않는 말을 함, ⑥ 긴장감을 느낌, ⑦ 괴팍해짐(기분이 나빠짐), ⑧ 기분이 좋고, 나뻐이 아주 빠르게 변함, ⑨ 수면시간이 평소와 달라짐, ⑩ 중요한 약속을 잊음, ⑪ 직장(학교)에서 문제가 생김, ⑫ 평소 보다 많이 먹거나 적게 먹음

□ 약물(마약류) 중독 예방을 위한 부모 지침 (출처: 국립부곡병원)

- 약물 사용이 자신의 건강은 물론 친구, 가족에게 피해를 주고 자신의 장래도 망치게 된다는 사실을 자녀에게 설명하고 절대 **약물을 사용해선 안 된다고** 말하세요.
- **자녀와 함께 삶을 공유**하세요. 힘들 때에도 부모가 자신을 염려하고 있음을 알면 자녀들은 어려운 일도 극복할 수 있습니다.
- 무엇이 안전하고, 위험한지 스스로 배울 수 있도록 **명확한 규칙을 정해서 지키도록** 하세요.
- 자녀들은 부모를 보고 배웁니다. 부모가 어떻게 주변 사람들과 원만한 유대관계를 맺고, 스트레스를 적절하게 다스리는지 보여줌으로써 **자녀에게 좋은 본보기가 되어**보세요.
- 자녀는 주변의 권유에 못 이겨, 마지못해 마약류나 유해한 약물을 사용하기도 합니다. 누군가 약물을 권할 때 **단호하게 거절하도록 연습**시키세요.
- **집안의 처방 약물 등을 철저히** 보관, 관리, 감독하세요.

2024. 5. 27.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

