

	가정통신문 세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성	2025년 5월 19일 (월)		 Member of United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization
		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	마약 등 약물 오남용 예방 안내			

① 마약 및 약물이란?

- 느낌, 생각 또는 형태에 변화를 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 주는 물질
- 법률적으로는 「마약류 관리에 관한 법률」에 정의된 마약, 향정신성의약품 및 대마를 총칭한다.

② 마약 및 약물의 특징

- 약물 사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강하다.(의존성)
- 사용 약물의 양을 점차 증가시켜야 한다.(내성)
- 약물 사용을 중지하면 신체에 견디기 힘든 증상이 나타난다.(금단증상)
- 그 피해가 개인에 국한되지 않고 이웃과 사회에 영향을 미친다.

③ 약물 사용의 폐해



신체적 폐해

- 동공 수축·확대
- 현기증
- 오심(구역질), 구토, 설사
- 기침, 호흡정지, 사망
- 주사기 사용으로 인한
에이즈 감염



정신적 폐해

- 환각(환청, 환시 등)
- 망상(피해망상, 관계망상)
- 불면증
- 금단증상, 심리적 의존성
- 우울, 불안, 급격한 감정변화
- 반사회적 성격장애
- 인지능력저하



사회·경제적 폐해

- 강도, 폭력 등 범죄 연루
- 실직, 인적자원소실, 국가경쟁력하락
- 사고, 노숙, 자살, 가정파괴

출처 : 국립부곡병원

④ 마약 및 약물 오·남용 예방법

- 약물 오·남용을 막기 위해 올바르게 의약품을 구매하고, 의사의 처방을 받아서 사용하며, 의료용 목적 이외에는 사용하지 않는다.
- 평소 불안과 스트레스를 관리한다.
- 처음부터 유해 약물을 사용하지 않으며 주변의 권유에 단호하게 거절한다.
- 마약의 유혹이 있는 경우 주위에 도움을 요청한다.
- 모르는 사람이 주는 음료나 음식물은 함부로 먹지 않는다.

2 세계 금연의 날 5월 31일

세계보건기구는 매년 5월 31일을 담배의 피해가 없는 사회를 만들기 위해 <세계 금연의 날>로 정하였습니다. 많은 청소년들이 호기심에 담배를 피우고 부모님이나 어른들의 담배연기에 의해 간접흡연을 겪고 있는 현실입니다. 보건복지부와 한국건강증진개발원에서 제작한 '청소년 전자담배 사용 예방을 위한 다큐멘터리'를 안내드립니다. 담배는 호기심으로도 피지 말도록 하며 어른들은 가족의 건강과 행복을 위해서 꼭 금연에 성공하시기 바랍니다.

KBS 특집 다큐멘터리3부작 “달콤한 중독”	EBS다큐멘터리2부작 “진화하는 담배의 기습”
<ul style="list-style-type: none"> · 「노담X달콤한유혹」 재생목록 <ul style="list-style-type: none"> - (본 편) 3편, 약 50분 - (요약편) 3편, 약 15분 - (쏫 품) 30편, 약 2~5분 · 재생목록 주소 https://www.youtube.com/watch?v=PoG-fspLPng · KBS “달콤한 중독” (‘25.1.~2. 방송) 	<ul style="list-style-type: none"> · 「진화하는 담배의 기습」 재생목록 <ul style="list-style-type: none"> - (본 편) 2편, 약 50분 - (요약편) 3편, 약 4~5분 - (쏫 품) 20편, 약 1분 · 재생목록 주소 https://www.youtube.com/watch?v=sg_-B-QUI94&t=2735s · EBS “진화하는 담배의 기습” (‘25.3. 방송)

간접흡연이 청소년에게 미치는 영향

- ▶ 청소년은 미성숙하므로 세포, 폐 등에 성인보다 더 큰 손상을 입는다.
- ▶ 전체 흡연 기간이 길어지며, 흡연량도 더 많아진다.
- ▶ 심장병, 동맥경화증 등이 일찍 시작된다.
- ▶ 일산화탄소에 의한 산소부족으로 성장발육에 나쁜 영향을 끼친다.
- ▶ 폐암 발생률이 2배 높다.
- ▶ 뇌세포 파괴로 기억력, 학습 능력이 저하된다.

3 음주가 청소년 건강에 미치는 영향

- ① 청소년 시기에 술을 마시면 **뇌 발달 장애**가 생긴다!
- ② 청소년 시기에 술을 마시면 **알코올 중독증**이 5배 증가한다!
- ③ 청소년 시기에 술을 마시면 **폭력적 성향**이 증가한다!

술을 과음하거나 장기간 남용 또는 과용하면 **뇌세포 파괴**로 뇌에 영양실조를 일으킨다. 심한 기억상실 증세를 보이며 바로 전날 한 일에 대한 기억이 없을 만큼 기억력이 떨어지며, 감정을 조절하는 전두엽 쪽에서 먼저 손상이 시작되기에 감정 조절이 어려워지며, 충동적이며 화를 잘 내고 폭력적이 되는 경향을 보인다.

☞ 우리나라는 **청소년 보호법 제26조**에 따라 **만 19세 미만** 청소년에게 술과 담배를 팔지 못하도록 되어 있습니다.

2025. 5. 19.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교 장

