



# 가정통신문

세계와 소통하는 창의융합형 민주시민 육성

2023년 5월 19일 (금)

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, 환각물질과 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 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



[YTN뉴스('23.3.8.)]

#### □ 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 된다**고 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** 되어보세요.
- 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.



### 3 ▶ 카페인 음료 '에너지 드링크'의 위험

<출처 : 한국 건강관리 협회>

학생들이 즐겨 찾는 청량음료, 초콜릿을 비롯해 에너지 음료까지 카페인 함유량이 만만치 않다. 과연 우리 학생들에게 적당한 카페인 하루 섭취량은 얼마일까?

#### ▶ 카페인 섭취 과하면 구토에 불면증까지

카페인은 적절히 섭취하면 피로를 줄이고 집중력을 높이는 등 긍정적인 효능을 발휘한다. 반면 과하게 섭취하면 가슴 두근거림, 얼굴 홍조, 구토, 어지러움, 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등 여러 부작용을 일으킬 수 있어 주의해야 한다.

일반적으로 알려진 카페인의 치사량은 10000mg(아메리카노 약 100잔, 에너지 음료 130캔) 정도다.

#### ▶ 청소년, 하루에 에너지 음료 1캔이 적당

어른의 경우 하루 카페인 권장량이 400mg 이하인데 반해 청소년은 신체 발달이 미숙해 배출속도가 느려 보통 몸무게 1kg을 기준으로 2.5mg을 적당한 섭취량으로 잡는다.

중·고등학생의 경우에 커피전문점 커피 1잔, 에너지 음료 1.3캔 액상 커피 1.5캔, 캡슐커피 1.7잔, 조제커피 2.6봉 등 각각의 양이 하루 섭취 권장량에 해당되는 수준이다.

#### ▶ 카페인 음료는 피로회복제가 아니다.

탄산음료에 카페인을 고 함량으로 첨가한 에너지 드링크 음료는 각성 효과가 있다는 이유로 학업에 지친 청소년들이 즐겨 찾고 있다.

특히 이 같은 고 카페인 음료에 비타민을 혼합해 자체 제조한 이른바 봉봉 주스라고 하는데 하늘을 봉봉 날아다니는 것 같다고 해서 이름 붙여진 이 주스는 1회 섭취 시 아메리카노 10잔에 해당하는 카페인을 섭취하는 것과 같다.

카페인은 적절히 섭취하면 피로를 줄이고 집중력을 높이지만, 이는 일시적 효과이다. 따라서 제대로 휴식하지 않고 음료에 의존해 계속 몸을 쓰면 오히려 더 지치게 되며, 심하면 만성피로로 이어질 수 있다.

과다 섭취하면 건강을 해치고 심각한 중독으로 이어질 수 있다. 카페인 함유 음료는 결코 피로 회복제가 아니다.

### 4 ▶ 세계 금연의 날 주제

5월 31일은 세계보건기구가 정한 “세계 금연의 날”(World No Tobacco Day)입니다. 올해 세계 금연 의 날 주제는 ‘담배가 아닌 건강한 식량을 키워주세요(Grow food no tobacco)’입니다. 담배 경작의 폐해에 대해 생각해보고 지구와 우리의 건강한 먹거리를 위해 금연을 다짐합니다.

**담배 재배로 인해 병들어가는 지구와 우리의 식탁**

- 1 연간 20만ha의 삼림이 담배 재배를 위한 밭을 만들기 위해 사라지고 있습니다.
- 2 담배는 토양 비옥도를 고갈시켜 다른 작물을 재배할 수 있는 능력을 떨어뜨립니다.
- 3 다른 농업활동과 비교할 때 담배 농지는 쉽게 사막화되어 생태계에 악영향을 미칩니다.

**전세계 약 3억 4천만 명의 사람들이 식량 위기를 겪고 있는데 담배를 재배하는 농가 또한 녹색담배병 등 건강 위험에 노출되어 있습니다**

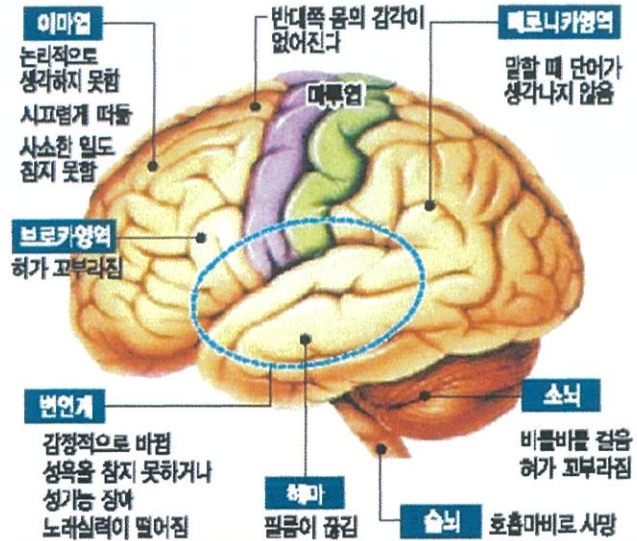
• 녹색담배병(GTS)  
담배잎을 만질 때 호흡을 통해  
나뭇잎이 흡수되어 병에, 바이러스, 균류, 원기충 등의 증상 발생



### 혈중 알코올 농도가 신체 행동에 미치는 영향 (단위:%)



### 알코올이 뇌에 미치는 영향



음주 후 시야변화



- ▶ 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!

2023. 5. 19.

남 원 서 진 여 자 고 등 학 교

