

# 5월 보건소식지

## 약물이란?

우리 몸의 질병을 예방·치료·완화하기 위한 의약품과 사람의 몸, 정신, 행동, 감정에 변화를 일으키는 모든 물질

## 의존성(중독성)약물

의존성과 내성, 금단 증상과 같은 특징을 가지고 신체적·정신적 변화를 일으키는 모든 물질을 중독성 약물이라 한다

### 의존성

한 번 사용하고 나면 자꾸 사용하고 싶어진다.

### 내성

사용할 때마다 약물의 양을 늘려야 효과가 있다.

### 금단 증상

약물을 끊으면 몸과 마음에 견디기 힘든 증상이 나타난다.

## 의존성(중독성)약물의 종류와 증상

### 중추신경흥분제

- 중추 신경을 자극하여 흥분 시킨다.
- 니코틴, 카페인, 필로폰, 코카인 등

### 환각제

- 중추 신경을 흥분 또는 억제하여 환각을 일으킨다.
- 대마초, 엘에스디(LSD), 펜사이클리딘(PCP) 등

### 중추신경억제제

- 중추 신경을 억제하여 몸과 정신의 기능을 느리게 한다.
- 알코올, 수면제, 신경 안정제 등
- 아편류: 아편, 헤로인, 모르핀
- 흡입제: 접착제, 부탄가스

## 꼭꼭해지는 약??

좋은 성적을 받고 싶은 학생들의 고민을 이용하여 주의력결핍 과잉행동장애(ADHD, Attention Deficit /Hyperactivity Disorder)를 치료하는 약이 공부 잘하는 약으로 둔갑해 인터넷 등에서 불법으로 판매되고 있다.

건강한 청소년이 복용하면 두통, 식욕 부진, 수면 장애, 성장 지연, 강박 증상, 환각 같은 심각한 부작용이 나타날 수 있다.

## 약물 오용과 남용

### 약물오용?

약물을 의학적인 목적으로 복용하지만, 의사의 처방이나 약사의 지도를 무시하고 잘못 복용하는 것

### 약물남용?

의사의 처방없이 정신적 쾌락을 추구하기 위해 약물을 사용하는 것

## 약물 오용과 남용의 문제점과 예방

약물을 오·남용하면 약물에 대한 내성이 생겨 점차 양을 늘려 사용하게 되고, 약물을 스스로 조절할 수 없는 약물 의존이나 중독 상태에 빠집니다. 특히 신체적 성장이 활발히 이루어지는 청소년기에는 쉽게 약물 중독에 이를 수 있으며 약물에 중독되면 판단력이나 자제력을 잃어 사회적 문제를 일으킬 수 있으므로 각별한 주의가 필요합니다.

### 약물오용이 건강에 미치는 영향

- 약에 대한 내성과 의존성
- 약에 따라 간, 위, 신장 등의 신체 문제
- 구토, 설사, 충격
- 불안, 긴장, 졸림, 현기증 등

### 약물오용예방하기

- 약의 용량과 용법을 지켜 복용한다.
- 다른 사람의 약을 함부로 복용하지 않는다.
- 여러 가지 약을 한꺼번에 복용하지 않는다.

### 약물남용예방하기

- 약물 남용의 문제점을 알고 중독성 약물을 사용하지 않는다.
- 중독성 약물을 권유받으면 단호하게 거절한다.
- 문제가 생기면 즉시 도움을 요청하고 상담과 치료를 받는다.
- 자신만의 스트레스 관리법을 찾는다.
- 자아 존중감을 높이고 자신의 꿈과 끼를 찾는다.

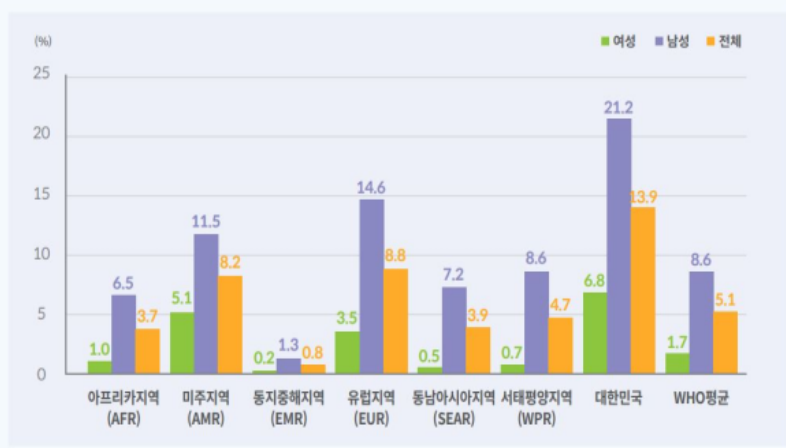
## 알코올 사용장애 예방

### 알코올 사용장애(Alcohol Use Disorder)란

알코올 사용과 관련된 정신장애로, 알코올 의존과 알코올 남용을 포함함. 알코올 의존은 알코올 사용에 있어 자기통제가 불가능하며 내성과 금단증상이 있는 상태이며, 알코올 남용은 반복적인 음주로 인하여 사회적 또는 직업상의 문제가 발생됨에도 음주를 지속하는 상태를 의미함.

\* 출처 : 2021년 정신건강실태조사 보고서(보건복지부 국립정신건강센터)

<WHO 회원국의 알코올 사용장애 유병률(1년)>



술은 에탄올이 1% 이상 함유된 음료이다. 중추 신경을 억제하며 습관성과 중독성을 일으키는 에탄올의 영향으로 술을 자주 많이 마시면 알코올 의존증이 발생할 수 있다. 술의 주성분인 알코올은 간에서 알코올 분해 효소에 의해 아세트알데히드로 분해되어, 혈액을 통해 온몸으로 이동한다. 아세트알데히드는 숙취와 구토를 유발하고 간 질환, 심혈관계 질환, 우울증, 암 등 각종 질병 발생의 위험을 높인다.

## 흡연예방

### 담배란

담배는 담뱃잎을 열과 물 등으로 처리하고, 맛과 향을 좋게 하기 위해 여러 가지 화학 물질을 넣어서 상품화한 것입니다. 담배를 피울 때 생기는 연기 속의 각종 화학 물질은 신체와 정신에 영향을 미치므로 담배는 일종의 약물입니다. 특히, 담배 연기 속의 화학 물질은 자라나는 청소년의 신체와 두뇌 발달을 방해하고 기억력과 판단력을 흐리게 합니다.

담배 연기 속에는 4,000여 종의 화학 물질이 기체나 아주 작은 알갱이 모양으로 포함되어 있습니다. 그 중 해로운 3대 물질은 타르, 니코틴, 일산화탄소입니다. 이외에도 담배는 많은 발암 물질을 포함하고 있습니다.

## 간접흡연과 3차 흡연 예방

간접흡연과 3차 흡연은 흡연자가 내뿜는 담배의 유해 성분이 호흡기나 피부를 통해 주변 사람들에게 영향을 미치는 것을 말합니다.

### 간접흡연

주위의 흡연자가 내뿜은 담배 연기를 들이마시므로써 자신이 흡연한 것과 같은 효과가 나는 것이다. 심장 마비, 뇌출혈, 뇌경색 등 심혈관계 질환이나 만성폐쇄성 폐질환, 폐암 등 호흡기 질환이 발생한다,

### 3차 흡연

담배의 독성 입자들이 옷, 머리카락, 피부, 가구 등에 묻어 있다가 비흡연자의 피부를 통해 흡수되거나 호흡기로 침투하는 것이다.

폐와 호흡기가 미숙한 생후 1년 미만의 아기에게는 특히 더 해롭다.

알레르기 비염, 천식, 폐렴 등이 생긴다.