



사랑 속에서
바르고
즐거우게
자라는 어린이

2024년 6월 보건소식지

- 펴낸이: 교장 한 옥희
- 살핀이: 교감 조영화
- 엮은이: 보건교사 김은지
- 전주송천초등학교 보건실

마약류! 나와 우리를 보호해요

학생 건강증진 정보 제4호

교육부 한국교육과정정보화

마약류로부터 스스로를! 서로를! 보호해요



1/8

청소년 마약류 사용에 대한 관심이 필요해요.



- ✓ 마약류 사건에 연루된 청소년이 급증하고 있어요. 2023년에는 1,477명을 기록해 처음으로 1천 명을 넘었어요.
- ✓ 피해자로 시작해 결국 가해자가 되는 사례도 발생하고 있어요.
- ✓ 마약류 거래가 인터넷, SNS 등을 사용하는 방식으로 변화하면서, 청소년들이 더욱 쉽게 마약류에 노출되고 있어요.

2/8

청소년에게 마약류로 인한 피해가 더 큰 이유가 뭔가요?



- ✓ 성장기 청소년들은 마약류에 민감하게 반응하여, 성인보다 신체·정신적으로 더 큰 피해를 겪어요.
- ✓ 성장, 발달 중인 청소년은 성인보다 중독에 이르는 속도가 훨씬 빨라요.
- ✓ 청소년기는 또래관계에 영향을 많이 받는 시기로 다른 친구들에게도 직접적인 영향을 끼쳐 마약류 범죄 연루 위험성이 높아져요.

3/8

무엇을 주의해야 할까요?

-항정신성의약품 오용·남용을 주의해요-

- 1 수면제**
 - : 졸피뎀(Zolpidem), 트리아졸람(triazolam) 등이 있습니다.
 - : 성인 불면증 단기치료에만 사용할 수 있습니다.
 - : 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.
- 2 식욕억제제**
 - : 펜타민(phentermine), 펜디메트라진(phendimetrazine) 등이 있습니다.
 - : 16세 이하 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.
- 3 ADHD 치료제**
 - : 메틸페니데이트(methylphenidate) 등이 있습니다.
 - : ADHD 진단을 받지 않은 사람은 복용해도 효과가 없습니다.
- 4 펜타닐패치**
 - : 마약성 진통제로 말기암 환자 등 극심한 고통에만 처방할 수 있습니다.
 - : 18세 미만의 어린이, 청소년은 처방받을 수 없습니다.

- ✓ 의료 목적으로 사용하는 항정신성의약품도 오용·남용하면, 신체·인지·정서적으로 심각한 피해를 입을 수 있어요.
- ✓ 반드시 의사의 처방을 받고, 처방대로 복용하며, 처방받은 본인만 사용해야 해요.
- ✓ 용도 이외의 사용은 절대로 하지 않아야 해요.

※ 출처: 마약으로부터 자녀를 지켜주세요 식용의약품안전처(2023)

4/8

무엇을 주의해야 할까요?

-마약류 범죄에 연루되지 않도록 주의해요-

- ✓ 의료 목적의 항정신성의약품은 인터넷을 통해 구매하거나, 사용하지 않아야 해요.
- ✓ 본인이 처방받은 항정신성의약품도 타인에게 양도해서는 안 돼요.
- ✓ 간단한 일인데, 높은 대가를 제공한다면 의심해야 해요.
예) 물품 운반, 물품 대신 보관, 타인에게 물품 전달, 해외우편물 대신 수령 등
- ✓ 마약류 운반자는 단순 소지만으로도 처벌될 수 있어요.
- ✓ 낯선 사람이 제공하는 음료, 물, 사탕 등 모든 음식을 절대로 받지 않아야 해요.
- ✓ 대마 및 대마 유사성분이 들어간 초콜릿, 젤리 등을 구매, 섭취, 소지하지 않아야 해요.
예) THC, CBD, CBN 등 대마 성분을 의미하는 문구 또는 대마잎 모양 그림, 사진이 들어간 제품
※ 기호용 대마 함유 식품(국가에서 허가하지 않음) 반입·유통 시 마약류 관리법에 따른 처벌 대상
※ 출처: 정부로 먹지 마세요 대마젤리 주의보, 경찰청(2024)

5/8

스스로! 서로를! 어떻게 보호해야 할까요?

-중독은 만성 뇌 질환이에요-



- ✓ 중독은 뇌의 변화가 일어난 만성질환이에요.
- ✓ 치료에 엄청난 고통이 따르고, 평생의 노력이 필요해요.
- ✓ 중독에는 예외가 없으며, 혼자만의 노력으로는 벗어날 수 없어 사회적 노력이 필요해요.

※ 출처: 대전 동구 중독관리통합지원센터 홈페이지

6/8

스스로! 서로를! 어떻게 보호해야 할까요?

-마약류 중독은 혼자만의 문제가 아니에요-



- ✓ 본인으로 시작해 가족, 친구, 학교 등 주변 모두에게 피해를 주게 돼요.
- ✓ 친구, 가족 등 주변인들의 마약류 중독이 의심된다면 하루빨리 적절한 상담과 치료를 받을 수 있게 도와야 해요.

7/8

예방, 조기 발견과 대처로 스스로! 서로를! 지킬 수 있어요.

상담 및 교육기관

- ✓ 한국마약퇴치운동본부
 - : 1342(24시 상담)
 - : 전국 13개 지역 시도지부 방문, 편지, 메일, 전화 상담 가능
 - : 의료기관 치료 연계

입원, 외래 치료 및 상담기관

- ✓ 지역사회 내 치료보호기관
- ✓ 중독관리통합지원센터

학생 마약류 예방 교육자료

- ✓ 학생건강정보센터
 - : <https://schoolhealth.kr>

마약범죄 신고기관

- ✓ 경찰: 112
- ✓ 검찰: 1301
- ✓ 관세청: 125

- ✓ 상담, 교육 및 치료 기관에서 상담 시 모든 개인정보가 철저히 보호됩니다.
- ✓ 본인뿐만 아니라 가족, 주변인을 통한 상담도 가능합니다.

8/8

말이야와 친구들 **악물부작용을 조심해요!**

어휴~로기 형은 대체 언제 오는 거야.

그러게 말이다. 생일 주인공이 안 오니 먼저 나갈 수도 없고.

오늘은 로기의 16번째 생일! 다 같이 영화보러 가는 날!!

어, 로기 형 왔나 봐요!!

띠띠띠띠. 벌컥!

역시 로기는 양반은 못 된다니까

에이! 찡찡~!!!

으으으 콧물~!!

로기야, 너 감기 걸린 것 같은데, 괜찮니?

코감기인 것 같은데 아무래도 병원 가야 하지 않을까?

아니에요. 벌써 오늘만 감기약 2번이나 먹었어요.

음, 상태를 보니까 병원에 가서 의사 선생님께 진료받고 제대로 처방받은 약을 먹어야 나올 것 같은데?

안 돼요!!! 생일날 병원에 가긴 싫다구요... 영화도 보고 맛있는 것도 먹을 거예요!!

어휴, 그래서, 맛있는 건 뭘 먹고 싶은데?

당연히 고기조~!

아무래도 쉬는 게 좋을 것 같은데..

뭐야, 너 감기약 또 먹는 거야? 아까 2번이나 먹었다며.

응 빨리 나오려고 또 먹는 거야. 오늘 내 생일이잖아. 이대로 아플 순 없지!

야아, 약은 시간을 지켜서 정해진 횟수대로 먹어야지...

로기 형~ 아직 멀었어? 얼른 나가자~!

목목

뭐야. 로기 아직도 안 나온 거야?

뭐. 뭐야... 여기 앉아서 잠들었잖아??

헐... 정말요??

어휴, 이렇게 굶아떨어진 거 보면 많이 아팠나 보네.

흠, 그게 아니라 아무래도 악물 부작용인 것 같아요..

또히야, 그게 무슨 말이야?

사실은 아까 로기가 편의점에서 산 감기약을 또 먹더라구요. 빨리 나아야 한다면서.

악물 부작용??

그랬구나. 약은 절대 함부로 남용하면 안 되는 건데...

속도~ 아플 때 약을 먹으면 좋은 거 아니에요?

미니야, 약은 잘못 사용하면 몸에서 예상 밖의 반응을 일으키기도 해.

그걸 바로 악물 부작용이라고 하는 거야.

'악물 부작용'은 우리가 생각했던 약효가 아니라, 의도하지 않게 나타난 부가적인 작용을 말하는 거란다.

오잉? 그런 작용도 있어요??

감기약 중 콧물을 치료하는 성분이 콧물이 나는 것을 줄여주면서 졸린 기분을 느끼게 하는 작용이 일어날 수도 있거든.

이때, 콧물을 멈추는 것을 '악물 주작용', 잠이 오는 작용을 '악물 부작용'이라고 하는 거지.

음, 그럼 악물 부작용은 무조건 나쁜 작용을 말하는 거예요?

으으음~ 꼭 그렇다고 정의내릴 순 없어.



온열질환 응급처치 이렇게 하세요!!

온열질환은 **열로 인해 발생하는 급성질환**으로 고온 환경에 장시간 노출 시 **두통, 어지럼증, 근육경련, 피로감, 미식거림, 의식저하 등의 증상**을 보이고, 방치 시 **생명을 위협하는 질병**으로 대표적인 질환으로는 열사병과 열탈진이 있습니다.

어린이, 학생 또한 폭염 시 **과도한 운동과 야외활동을 피하고**, 특히 어린이가 **차 안에 잠시라도 혼자 있지 않도록** 보호자의 주의가 필요합니다.

☐ 폭염대비 건강수칙 3가지

1. 물 자주 마시기

- 갈증을 느끼지 않아도 규칙적으로, 자주 수분 섭취하기
- 신장질환자는 상담 후 섭취

2. 시원하게 지내기

- 샤워 자주 하기
- 외출 시 햇볕 차단하기 (양산, 모자)
- 헝겊하고 밝은 색깔의 가벼운 옷 입기



3. 더운 시간대에는 휴식하기

- 건강상태를 살피며 무리하게 놀거나 운동하지 않고, 활동 강도 조절하기

