



진실(참)
용감(힘)
봉사(덕)

가정 통신문

<http://www.wonkwang.hs.kr>

원광고등학교

전북 익산시 무왕로 31길 139
TEL (063) 832-6612
FAX (063) 832-6296

담당부서	보건실	담당자	이OO	연락처	063-830-1414
------	-----	-----	-----	-----	--------------

제 2023-65호

제목: 마약류 등 약물 오남용 예방 안내-1

학부모님 안녕하십니까? 최근 여러 매체를 통해 마약류의 유통 증가로 청소년들 사이에서 마약성 다이어트약 등의 불법 구매 복용 사례가 보고 되고 있습니다. 이에 마약류 등 약물 오용 남용 예방과 관련하여 다음과 같이 안내하오니 자녀의 안전을 위해 가정에서도 지도를 부탁드립니다.

약물 및 마약류 오남용 예방 -1

약물, 이대로 사용해도 될까?

원광고등학교
WONKWANG HIGH SCHOOL

1
자료발췌 부산광역시교육청

졸린데... 커피 한잔 할까?
왜 커피를 마시면 잠이 깰까?

원광고등학교
WONKWANG HIGH SCHOOL

2

커피의 **카페인** 성분 때문!!

그건.....

중추신경흥분제

원광고등학교
WONKWANG HIGH SCHOOL

3

오늘 섭취한 카페인의 용량 계산하기

[표 1] 시중판매 고카페인 음료 유형별 카페인 함량 현황

구분	에너지드링크			의약외품	원스틴트	원두
	핫식스	레드불	몬스터			
제품명	핫식스	레드불	몬스터	빅카스F	원스틴트 커피 프리미엄 오리지널	원두 TOP 커피 아스워 플랜드
제품 이미지						
용량/용기	250ml캔	250ml캔	355ml캔	120ml병	240ml캔	275g(캔)
카페인 함량	60mg m리당	62.5mg 0.24mg	100mg 0.28mg	30mg 0.25mg	104mg 0.43mg	94mg 0.34mg

시중판매 고카페인 음료 유형별 카페인 함량 현황
*100ml당 카페인 함량 기준

원광고등학교
WONKWANG HIGH SCHOOL

4

여기서 잠깐!!

카페인 권장 섭취량?

청소년의 1일 카페인 섭취 권장량

1kg당 2.5mg이하

125mg 이하 섭취를 권장함

원광고등학교
WONKWANG HIGH SCHOOL

5

1 약물

사람의 정신이나 신체에 영향을 주는 물질로
질병을 치료하는 의약품 뿐만 아니라

알코올, 니코틴, 카페인, 마약류 등

중독성 약물을 포함

원광고등학교
WONKWANG HIGH SCHOOL

6



2 약물 남용

약물을 의학적 목적이 아닌 감정이나 행동 등의 변화를 일으키기 위한 목적으로 사용하는 것.

지속적이고, 지나친 사용으로 인하여

심리적, 신체적 문제 뿐만 아니라
대인관계의 문제 등을 초래하는 상황



3 약물 중독

충동적으로 약물을 사용하는 장애

약물 사용에 대한 욕구 조절이 어려우며

인체에 해로운 영향을 미칠 가능성이 높다.



3

중독성 약물의 종류

중추신경 흥분제

- ★ 불면, 흥분, 진전(손떨림), 불안
- ★ 위장장애, 메스꺼움, 설사
- ★ 어지러움, 두통

- 뇌(중추신경) 흥분으로 일시적 쾌감이나 들뜬 기분 유발
- 일시적으로 과량의 신경전달물질 분비
- 흥분제는 잠을 쫓고 피로감을 없애고 식욕을 감퇴시킴
- 종류: 담배, 카페인, *암페타민류, 코카인



3

중독성 약물의 종류

중추신경 억제제

- ★ 졸림, 기억력 감퇴, 어지러움, 두통
- ★ 변비, 구강 건조, 피로, 과민성
- ★ 메스꺼움, 식욕 변화, 시야흐림

- 중추신경을 억제하여 통증 감소
- 종류: 알코올, 본드, 부탄가스, 마약류, 수면제, 신경안정제

호흡중추와 심장 박동 중추까지 억제
사망에 이르기도 함



3

중독성 약물의 종류

환각제

- ★ 정신질환: 극심한 공포, 편집증, 정신이상
- ★ 신체적 증상: 열압, 호흡수, 체온 증가, 동공확대, 오한, 땀흘림, 손떨림

- 뇌를 흥분시키거나 억제시켜 환각을 유발
- 일시적인 감각 이상을 일으켜 판단력을 잃게 함.
- 종류: 대마초, 엑스터시, 펜시클리딘, LSD

지속적으로 사용할 경우 **금단증상** 발생함



4

약물을 오·남용하게 되면

의존성

약물을 계속 사용하고 싶은 충동을 느끼게 하는 것.

내성

사용할 때마다 양을 늘리지 않으면 효과가 없어지는 증상

금단증상

사용을 중지하면 손 떨림, 환청, 불안, 불면 등 견디기 힘든 증상



5

중독성 약물이 미치는 영향



약물 중독 진행 단계



한국약학회지 중독분부
www.kstrugf.or.kr



청소년
약물 중독
예방을 위한
활동

Keep

계속 **유지**해야 하는 활동

약물 중독 예방교육 등 유지

Stop

제거해야 하는 활동

미디어에서 약물 사용이 멋있게 보이게 하거나
스트레스 해소에 사용 되는 장면 등 제거

Begin

새롭게 **시작** 해야 하는 활동

약물에 관한 올바른 정보 찾아보기

올바른 약물 사용으로 건강하게!!!



2023. 5. 3.

원광고등학교장