



가정통신문

부서담당 : 중등 학생생활지원부
전화번호: TEL: 021) 6493-9512
FAX: 021) 6493-9600
홈페이지: <http://skoschool.com>

中國 上海市 閔行區 華漕鎮 聯友路 355號 (郵)201107

약물 오·남용 예방교육 안내

학부모님 안녕하십니까?

청소년의 약물 오·남용은 성장기 청소년들의 건강에 나쁜 영향을 미칠 뿐 아니라 또 다른 일탈행위로 이어지는 경향이 있어 약물 오·남용 예방에 대한 교육이 강조되고 있습니다. 고사 기간 전·후 열심히 공부를 준비하면서 아픈 증상이 있어도 병원 방문을 하지 않거나 학교에서 제공하는 상비약을 재차 요구하여 약에 의존하며 수면부족으로 피곤할 때 습관적으로 카페인 음료를 많이 마시는 학생들이 있어서 학생과 학부모님께 가정통신문으로 안내합니다.

청소년은 카페인에 취약하여 교감 및 부교감신경의 영향으로 신체이상을 일으킵니다. 이를 위해 가정에서도 많은 관심과 지도로 약물 오·남용을 예방하는 문화가 정착될 수 있도록 학부모님의 협조를 당부드립니다.

- 1. 약물:** 사람의 정신이나 신체에 영향을 주는 물질로 질병을 예방, 치료, 완화하는 의약품뿐만 아니라 사람의 몸, 정신, 행동, 감정에 변화를 일으키는 술, 담배, 본드, 마약류 등 중독성 약물인 비의약품 을 포함하는 모든 물질
- 2. 중독성 약물:** 의존성과 내성, 금단증상과 같은 특징을 가지고 신체적, 정신적 변화를 일으키는 모든 물질
 - * 의 존 성: 약물을 한번 사용하기 시작하면 계속 사용하고 싶은 충동을 느끼게 하는 것
 - * 내 성: 약물을 사용할 때마다 양을 늘리지 않으면 효과가 없어지기 때문에 사용할 때마다 용량을 늘려야 효과가 있음
 - * 금단증상: 약물을 장기간, 지속적으로 사용하다가, 사용을 중단하면 손떨림, 환청, 불안, 불면 등 견디기 힘든 증상을 느낌
- 3. 약물오용/약물남용**
 - * **약물오용:** 약물을 질병 치료의 목적으로 사용하지만, 의사의 지시를 따르지 않거나 처방 없이 잘못된 방법으로 사용하는 것
 - * **약물남용:** 약물을 질병 치료의 목적이 아닌, 기분이나 행동의 변화를 위한 용도로 약물을 부적절하게 사용하는 것
- 4. 약물을 복용할 때는 :** 약은 반드시 병원에 가서 진료를 받고 의료인의 지시대로 지시와 주의사항을 듣고 사용 설명을 잘 읽고, 정해진 용량대로, 정해진 시간에, 횟수를 지켜서 반드시 물로 먹는다.

경구약	정제	캡슐제	가루약	물약
				
◦입안 위쪽 2/3이상에 놓으면 삼키기 쉽다. ◦정제의 경우 마음대로 부수어 먹거나 캡슐을 열어서 먹지 않는다. ◦1컵 이상의 물로 복용 ⇔ 물 부족 시 게양초래 ◦미온수의 물로 복용 ⇔ 차가운 물, 너무 뜨거운 물의 경우 약물의 흡수저하 ◦일반 물로 복용 ⇔ 우유, 주스, 콜라, 차 등은 위장장애 및 약효에 영향을 줌			◦미리 입에 물을 머금은 후에 먹으면 목이 메거나 흩어지지 않는다. ◦1회 복용량은 계량컵을 이용하여 먹이고 약병이 직접 입에 닿지 않도록 한다.	

<약! 알고 먹읍시다.>

1. 연령금기 의약품

▶ 성인에게 사용해도 괜찮은 약을 소아 청소년이 사용하면 왜 안되는 걸까요?

주로 부작용 때문입니다. 태어난 지 4주 미만, 2개월 미만, 2세 미만, 12세 이하, 18세 이하 등 각 연령에 해당하는 금기 의약품이 정해져 있습니다. 의약품의 부작용으로 소아 청소년에게 사용 할 수 없는 의약품들이 있으니 의약품 사용 시 꼭 확인 하여야 하며, 약물이 원래 가지고 있던 부작용이 특히 소아 청소년에게 더 잘 나타나거나 성인에게는 나타나지 않는 반응이 소아 청소년에게 발생할 수 있기 때문입니다. 병원에서 서 어른이 처방 받은 약을 자녀들에게 먹이면 안 되는 이유입니다.

▶ 왜 아이들에게 부작용이 더 잘 생길까요?

아이들은 대사속도가 성인과 다를 뿐 아니라 특정 효소가 부족한 경우가 있기 때문에 부작용이 더 잘 나타나게 됩니다. 또한 한참 성장 중이기 때문에 키나 관절, 뇌에 양향을 미치는 경우도 있습니다(어린 시절의 흡연, 음주도 뇌와, 성장에 부정적 영향을 미침).

▶ 연령금기 의약품은 부작용도 심하고 일반적으로 많이 쓰는 약이 아닐 것 같은데요?

- 타이레놀 소아용, 성인용이 따로 시중에 나와 있음
- 접착하는 파스 중에서도 소아에게 사용 금기하는 제품이 있습니다.(케토프로펜 파스 종류)
- 키미테(스코폴라민 성분)는 뇌에서 아세틸콜린 억제효과 때문에 치매와 같은 증상을 보일 수 있어서 15세 이하는 전면 금지

2. 진통제 제대로 복용하기

- 막연한 내성 걱정 하지 않아도 되지만, 진통제 성분을 확인할 필요는 있으며, 단일성분 진통제를 사용하도록 합니다. 아프다고 아무 때나 복용하면 안 되고 공복에 복용 가능한지 따져 볼 필요가 있습니다. 대부분의 종합감기약은 진통제 성분이 포함되어있으니, 다른 약을 복용할시 진통제 성분 중복복용을 주의합니다. 카페인이 함유된 진통제는 커피나 녹차 등 고 카페인 음료와 동시 복용 시 불면, 위장장애를 유발할 수 있으니 주의를 기울여야 합니다.
- 아세트 아미노펜(타이레놀) 성분은 음주 후 과다 복용하면 간 손상을 유발

3. 외용 진통제(파스, 스프레이, 겔)제제 어린이와 청소년이 사용해도 될까요?

- 15세 미만 금기(광과민성으로 인한 피부발적, 발진): 케토프로펜 함유제품(케펜택, 케토톱, 제놀탑 등)
- 15세 미만 주의(소아에 대한 안전성 확립이 안됨): 플루비프로펜, 피록시캄(14세미만), 디클로패낙(12세 미만)함유 제품: 프로탑, 비펜, 트라스트, 볼타렌 등
- 30개월 이하 사용 금기: 살리실산 함유제품: 사니크린, 제일파프, 제놀 플라스틱, 신신파스,네오파스
- 사용 전: 파스에 함유된 성분 확인필요(천신환자 주의)!
- 사용 중 또는 사용 후 2주 까지 자외선 노출 주의!
- 상처 및 피부질환이 있는 부위 사용금지!

<부작용 주의! 고카페인 TOP 음료>

1. 고카페인 부작용: 속쓰림, 두통, 울렁거림, 심장두근거림, 메쓰꺼움, 안전부절, 불안, 불면증, 혈압상승
2. 고카페인 치료방법: 충분한 수면과 수분섭취
3. 최대 1일 권장량: 체중 1kg 당 2.5mg 기준 / 50kg 기준 청소년 125mg

			
커피우유 237mg	몬스터(355ml) 99.4mg	레쓰비 68.25mg	밀크티 117.25mg
			
레쓰비 62.5mg	레쓰비 62.5mg	레쓰비 62.5mg	레쓰비 62.5mg

2025년 11월 21일

상해한국학교장