슬기롭고 가슴 따뜻한 어린이를 육성하는
중 리 초 등 학 교
Tel: (교무실) 533-1155

# 중 리 통 신

홈페이지: http://joongni.es.kr/
경기도 포천시 관인면 한탄강2로 125-32

2022-121호
학생고충상담전화
1588-7179, 534-0118

## 마약류 등 약물 오남용 예방 안내

학부모님 안녕하십니까?

최근 10대 청소년들 중심으로 마약류로 지정된 식욕억제제(일명 "나비약")를 병원에서 처방 받아 SNS 등을 통해 판매·구매하는 등의 불법 행위가 경찰당국에 적발된 사례가 있어 올바른 약물 사용과 카페인의 위해성에 대한 안내를 드리오니 가정에서도 세심한 지도를 부탁드립니다. (* 해당 식욕억제제는 향정신성의약품으로 매매하거나 불법 판매하는 경우 마약류 관리법에 따라 처벌대상에 포함될 수 있습니다.)

# 카페인이 우리 몸에 미치는 영향

01

## 많은 음식에 들어있는 카페인

카페인은 커피 뿐만 아니라 녹차, 콜라, 초콜릿, 케이크 등 다양한 음식에 들어있습니다.

02

## 카페인 최대 1일 섭취 권고량

| 청소년 | 성인 | 임산부 |
|---|---|---|
| 어린이와 청소년은 체중 1kg당 2.5mg 이하 | 성인은 400mg 이하 | 300mg 이하 |

출처: 식품의약품

03

## 카페인 과잉섭취 문제점

### 카페인의 부정적 효과

1. 일시적 혈압 증가
2. 심장박동 증가
3. 카페인 중독
4. 심장질환 발병률 증가
5. 불안, 메스꺼움, 수면장애, 가슴 두근거림 등

04

## 카페이니즘

### 정의

카페인의 과다 섭취로 인한 카페인 중독 상태

### 치료법

약 1주일동안 카페인 끊기

04

## 카페인 과다섭취 위해효과 사례

2015년 12월, 일본 성인 남성이 **카페인이 다량 함유된 에너지 드링크를 지속적으로 섭취한 뒤 사망**한 사건이 발생하였음.
이 남성을 부검한 후쿠오카대학교 법의학 연구실은 위와 혈액에서 높은 농도의 카페인이 검출된 것을 근거로 **사망 원인을 카페인 중독**으로 경찰에 통보하였음.

자료출처: 朝日新聞デジタル, https://www.asahi.com/articles/SDI201706016870.html (2018.10.24. 최종방문

2022. 11. 10.

중리초등학교장