



흡연과 음주, 위험이 두배!

1. 청소년 흡연과 음주 원인

가. 가족, 또래 관련 요인

- 가족의 흡연노출, 흡연에 허용적인 분위기, 친구의 권유, 또래 집단에 대한 소속감 형성 등

나. 학교관련 요인

- 학업 스트레스, 과도한 경쟁, 건전한 대안활동 부재 등

다. 심리적, 생물적 요인

- 호기심, 모험심, 급격한 신체발달과 자아정체성 혼란, 유전적 요인 등

라. 환경적 요인

- 구매 용이성 & 광고 노출
- 주류회사, 담배회사의 공격적인 마케팅으로 우리나라 청소년들은 인터넷과 대중매체를 통해 술과 담배에 관한 장면에 노출되어 있어요.

3. 청소년과 여성에게 더욱 치명적인 흡연과 음주

가. 신체적으로 미성숙한 청소년이 흡연을 할 경우

- 시작 연령이 어릴수록 성인 흡연자가 될 가능성이 높아요.
- 니코틴으로 인해 뇌세포 활동이 변형되어 주의력, 학습력, 기억력이 저하될 수 있어요.

나. 호르몬이 급격히 변화하는 청소년기에 음주를 할 경우

- 성인보다 알코올 섭취의 부정적인 영향을 더 받아요.
- 뇌의 정상 발달이 방해될 수 있고, 기억력, 공간지각력, 언어기 술결함 등 학습능력이 저하될 가능성이 높아요.

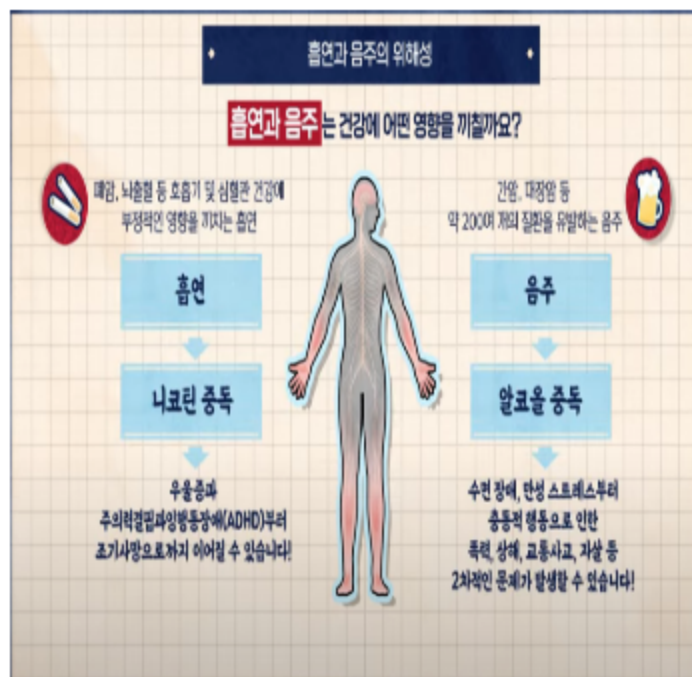
다. 니코틴 알코올은 여성에게 더욱 치명적일 수 있습니다.

- 알코올은 에스코로겐을 증가시켜 생리통, 생리불순을 유발할 수 있어요.
- 여성은 남성에 비해 체중이 적고 체지방 비율은 높으며, 알코올 분해효소(알코올탈수소효소)의 수가 적기 때문에 적은 양의 음주로도 체내 독성물질 축적에 따른 질병에 걸릴 위험이 더 큼니다.

2. 흡연과 음주의 유해성

흡연과 음주는 전세계 만성질환의 주요 원인이다.

세계보건기구(WHO, 2011)



4. 흡연과 음주의 연관성

흡연과 음주는 서로 어떤 연관성을 가지고 있을까요?



흡연과 음주를 하는 우리 아빠는 열심히 금연중이다가도 술만 마시면 꼭 담배를 피워요.

생리적연관성 심리적 연관성 사회적연관성

- 알코올 및 니코틴 중독의 민감도에 관여하는 유전자가 서로 겹쳐서, 알코올이 니코틴에 의한 흥분자극을 더욱 강하게 해요.

- 술과 담배를 권유하는 사회적 압력 행동이 있을 경우 비흡연자가 연중 음주를 충동적으로 할 가능성이 높아져요.

5. 흡연과 음주 병행 위험성

흡연과 음주를 함께하면 더 위험한 이유는 무엇일까요?

- 가. 흡연과 음주를 같이 할수록 더욱 의존하게 돼요.
- 니코틴에 중독될수록 음주할 확률이 높아지고, 음주 일수, 음주량이 많은 경우 흡연할 확률이 높아져요.
- 나. 흡연과 음주를 같이 할수록 건강에 더욱 악영향을 미쳐요!
- 흡연과 음주를 둘 다 하는 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 구강암, 인두암, 심뇌혈관계 질환 발생률이 더 높아요.
- 다. 다른 비행행동과 약물 사용의 관문 역할을 할 수 있어 위험합니다.
- 흡연과 음주는 약물, 각종 청소년 비행행위 등 청소년 일탈행위에 영향을 끼칩니다.

6. 금연과 금주를 위한 우리의 노력

- 가. 담배와 술 모두 해로워요! **흡연과 음주의 연관성**을 잊지 마세요.
- 나. 건강을 생각한 **스트레스 해소 방법**을 찾아봐요!
- 규칙적인 운동으로 기분 전환하기
- 글쓰기, 낙서 등을 통해 나의 감정을 털어내기
- 음악 듣기, 영화 보기 등 문화생활 즐기기
- 다. **친구, 가족**들과 함께해요!
- 서로 금주, 금연할 수 있도록 적극적으로 돕기
- 라. 주류 광고, 담배 광고를 **비판적인 시각**에서 바라봐요!
- 마. **제도 및 사회 분위기 개선**에 적극적으로 의견을 내봐요!

우리 몸에 백해무익한 흡연과 음주, 청소년은
지금 당장 중단해야 합니다!
성인들은 청소년에게 흡연과 음주를 하는 모습을
보여줘서도 안되고, 권해서도 안됩니다!

카페인 바로 알기

1. 카페인이란?

- 쓴맛이 있는 무색의 고체로 커피의 열매나 잎, 카카오의 차 따위의 잎에 들어 있습니다. 흥분제·이뇨제·강심제 따위에 쓰이나 많이 사용하면 중독 증세를 일으킵니다.

2. 카페인이 들어 있는 식품

식품명	제공량	카페인 함유량	식품명	제공량	카페인 함유량
초콜릿	100g	18mg	믹스커피	12mg	56mg
녹차	티백 1개	22mg	에너지음료	250ml	80mg
콜라	250mg	27mg	커피음료	250ml	103mg
커피우유	200ml	47mg	전문점커피	400ml	132mg

3. 카페인니즘이란?

- 카페인에 내성이 생기고, 정신적으로 의존을 하고 있는 상태를 말합니다.
- 카페인니즘에서 벗어나기 위해선 의료적 중재 없이도 약1주일 정도만 잘 참아내면 됩니다.

4. 카페인 금단현상

- 집중력 감소, 우울, 변비, 두통, 감기 같은 증상, 근육통, 짜증남, 수면장애 등

5. 카페인이 청소년에게 위험한 이유는?

- 카페인을 많이 섭취하면 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등의 부작용이 있습니다. 또한 카페인인 칼슘 흡수를 방해하여 청소년의 성장을 방해하고 골다공증 등을 촉진합니다.



카페인 줄이기, 여러분도 할 수 있습니다.

(출처: 학생건강정보센터 중 흡연과 음주 위험이 두배, 약물 오남용 예방 교육자료에서 발췌)

〈-〉 뒷면에 계속〉

약물 오 · 남용 예방 카드 뉴스

01

약이란?



감기약



카페인



독약

- 생명현상에 영향을 주는 모든 물질

02

의약품이란?



패치제



주사제



경구제



흡입제

- 엄격한 심사를 거쳐 질병의 진단과 예방, 치료 관리에 유효하고 환자에게 사용해도 안전하며 그 품질을 일정하게 관리할 수 있다고 판단되는 것

03

마약류란?



아편



코카인류



대마류



항정신성의약품

- 정상적 정신활동을 방해하여 환각과 같은 독성을 유발하고 반복 사용 시 의존과 탐닉을 형성하여 남용을 유도하는 물질

04

약이 효과를 나타내려면?



- 표적 부위에 일정량의 약 도달
- 약의 과정: 약 흡수 → 분포 → 대사 → 배설

05

전문의약품과 일반의약품



전문의약품

- 처방전 필요



일반의약품

- 처방전 없이 구입 가능

06

올바른 의약품 사용

- 병원에서 진료 시 자신의 증상을 자세히 설명하기
- 약국에서 약 처방 또는 구입 시 부작용, 유의사항, 보관방법 확인하기
- 약 복용 시 물과 함께 먹기, 주스나 카페인이 든 음료와 같이 섭취하지 않기
- 남은 약은 오래두지 말고 버리고, 약의 유통기한 확인하기

2022. 11. 8.

전주아중초등학교장