# 익산중학교
# 9월 보건소식지

## 청소년 음주 예방

**술 이란?**

**알코올이 1%(도) 이상** 함유된 음료

## 술은 우리 몸에 어떤 영향을 미치나요?

중추신경을 억제 되면 판단력이 떨어지고, 감정 조절과 감각이 저하됨

## 술과 관련된 Q&A

**술을 마시면 기분이 좋아진다던데 중추신경계 흥분제 아닌가요?**

처음에는 정상적인 억제기전을 방해해서
기분이 좋아지고, 흥분됨을 느낄 수 있어요
그러나 알코올을 많이 섭취하면 중추신경계가 억제되요

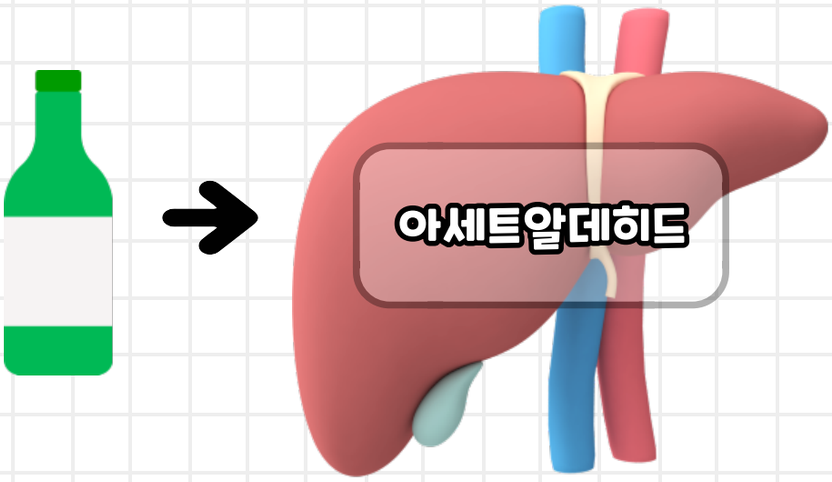
**사람마다 술 버릇이 다른 이유는 무엇인가요?**

알코올에 가장 예민하게 **영향을 받는 뇌 부위가 사람마다 다르기** 때문이에요

**술을 마시면 암이 생기는 이유는?**

간에서 술을 분해하는 과정에서
**1급 발암물질인 아세트알데히드**가 발생하기 때문입니다

# 술은 신체에 어떤 영향을 미치나요?




※ 알코올은 간에서 90% 분해, 소변으로 10% 배출

### 술은 어떻게 분해되나요?

알코올은 간에서 **아세트알데히드**로 변화됩니다

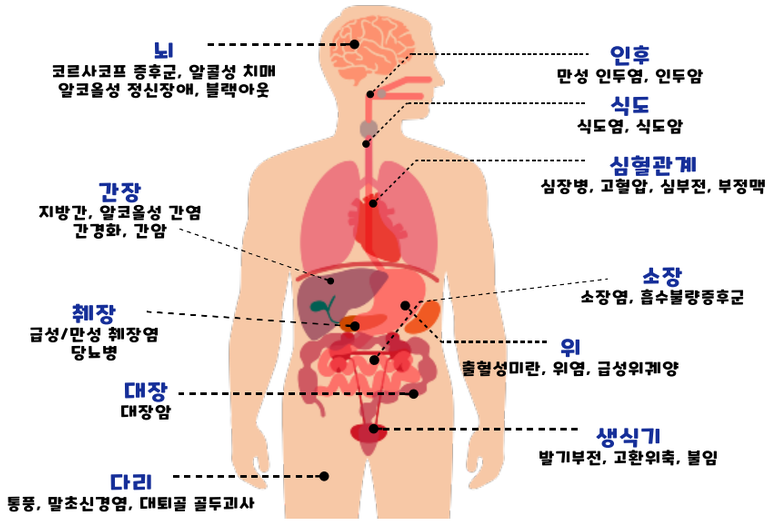
### 아세트알데히드가 미치는 영향은?

○ 두통, 구토, 홍조(얼굴 붉어짐) 발생

○ 1급 발암물질로 암의 원인

→ 아세트알데하이드는 숙취와 암의 원인!

# 술을 마시면 어떤 질환이 발생할 수 있나요?




**간세포를 손상시켜** 간에 질병이 발생할 확률이 높아져요

위장에서 많은 **산성 물질이 만들어져서 위장 질환(식도, 장 질환)이 발생**할 수 있어요

**비타민B1이 결핍**되서 치매, 보행 장애 등이 발생할 수 있어요

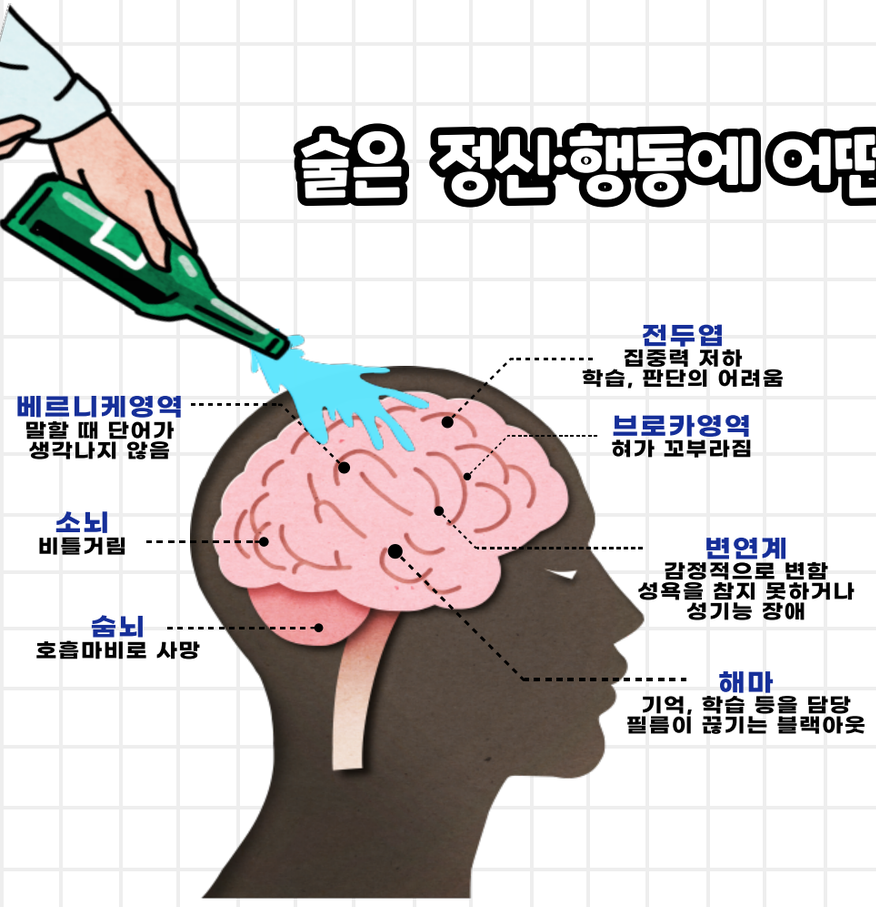
### 선생님 알코올 불내증이 뭐에요?

알코올에서 변화된 **아세트알데히드를 우리 몸에서 분해할 수 없는 상태**를 말해요

몸에서 아세트알데히드를 **분해할 수 없어서 얼굴이 붉어지고**, 아세트알데히드를 **제거하기 위해 구토**를 하게 됩니다

→ 알코올 불내증이 있으면 술을 마시면 안돼요

# 술은 정신·행동에 어떤 영향을 미치나요?




### 뇌는 어떤 기능을 담당하나요?

- 충동억제: 흥분, 공격성 조절
- 통합기능: 판단력, 기억력, 집중력
- 각성중추: 잠에서 깨어있는 것 유지
- 감정조절: 인간의 감정 조절

### 술은 중추신경계에 어떤 영향줄까?

알코올은 뇌의 정상기능을 억제해서 이상행동을 보이게 함

# 술에 취하면 어떤 이상행동을 보일까?

**전두엽, 변연계에 영향을 미치면?**

기분이 UP되고, 큰소리로 웃는다

**소뇌에 영향을 미치면?**

비틀비틀하다가 넘어진다

**해마에 영향을 미치면?**

다음날 필름이 끊긴 것을 발견한다

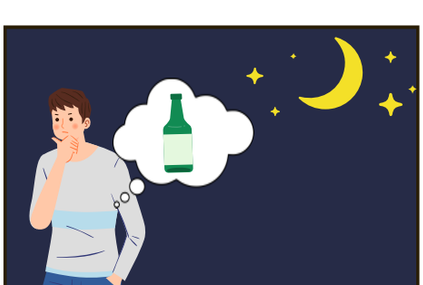
### 술을 계속 마시게 되면 어떻게 되나요?

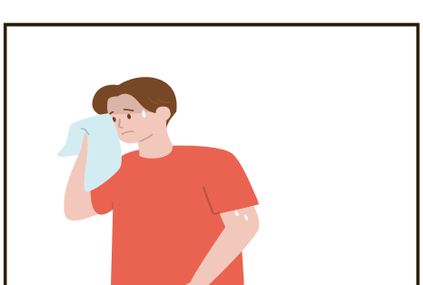
뇌 건강에 많은 영향을 미쳐서 우리의 정신건강을 악화되고, **알코올 중독** 이 될 수 있어요

**알코올 중독** 은 매일매일 조금씩 습관적으로 음주를 하고, 음주에 대한 조절력이 없어진 상태에요

즉, 음주로 인해 생활에서 계속 문제 ( 질병, 음주운전, 폭행, 가족관계 악화, 직장 문제 등 ) 가 발생하더라도 계속 술을 마시는 상태입니다

# 알코올 중독으로 발생하는 증상들





술을 마시고 싶다는 생각이 계속 드는 '갈망', 문제가 발생해도 계속 술을 마시는 '강박적 사용',
음주를 하지 않으면 손이 떨리고, 땀이 나는 '금단증상'이 대표적인 알코올 중독 증상입니다

# 음주로 발생하는 사회적 문제

**음주 후 사회적 문제가 발생하는 이유는 무엇인가요?**

술을 마시면 판단력, 감정조절 등에 장애가 발생한다고 했죠?
이러한 정신적 증상이 발생하면 음주운전, 가정폭력 등의 사회적 문제가 발생할 수 있어요
그리고 술 관련 법과 제도 한계로 인한 사회적 문제도 발생합니다

# 현실적인 음주 피하는 방법 알기

**건강 상 이유로 거절하기**

"나는 역류성 식도염이 있어서 술을 마시면 안돼"
"나는 알코올 불내증이 있어 술을 마시면 안돼"

**주변 환경을 변화시키기**

음주를 심각하게 권하는 어른이 있으면 자리 회피하기
음주를 심각하게 권하는 사람과 서서히 거리두기

**선택과 거절을 해야하는 이유**

여러분에게는 선택을 할 자유와 거절을 할 자유가 있습니다
스스로 선택하고, 거절하면서 스스로의 건강을 지킵시다