



따스함이 그리워지는 계절 11월입니다. 11월에는 따뜻한 미소와 사랑을 가득 나누어 줄 수 있는 행복한 한 달이 되었으면 좋겠습니다. 아울러 기본적인 생활규칙 (손 씻기, 양치질하기, 음식 익혀서 먹기, 규칙적으로 운동하기, 일찍 자고 일찍 일어나기 등)을 습관화하여 올해도 건강한 겨울을 보낼 수 있는 만성초 어린이가 됩시다.



## 청소년 음주 NO~~

♠ 우리나라는 '술을 어른에게 배워야 한다'라는 말이 있듯이 우리 청소년들은 가정에서 부모의 음주행위를 목격한 경험이 88.5%라고 합니다. <대한보건협회, 2013>이러한 가정 내 음주문화는 아동에게 직·간접경험을 제공하며 부정적 영향을 주고 음주경험의 시기가 빠를수록 음주기간이 길어지고 음주량도 많아지며 질병 유발에도 영향을 많이 줍니다.

**적은 양의 술도 성인보다 해롭습니다.**

**어린시기의 시작된 음주와 흡연은 성인기의 알코올 중독, 니코틴 중독의 위험성을 높입니다.**

**청소년 음주는 폭음이 발생할 수 있습니다.**

**15세 이하 > 20세 이상**

비의도적 손상

**7배**

음주교통사고

**7배**

폭행사고

**10배**

**흡연으로 인한 암발생 위험**

**15세 이하 > 25세 이하**

**60세에 이르러 폐암이 발생할 확률 3배**



## 술이 뇌에 미치는 영향

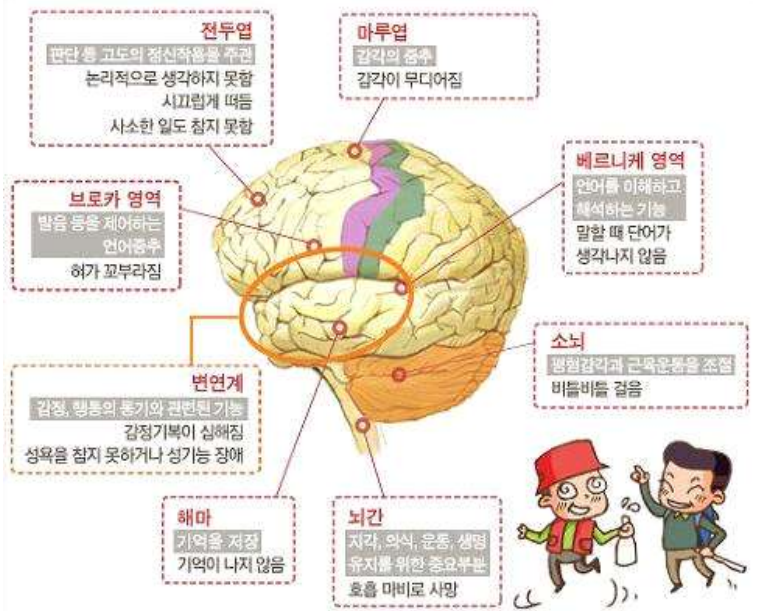
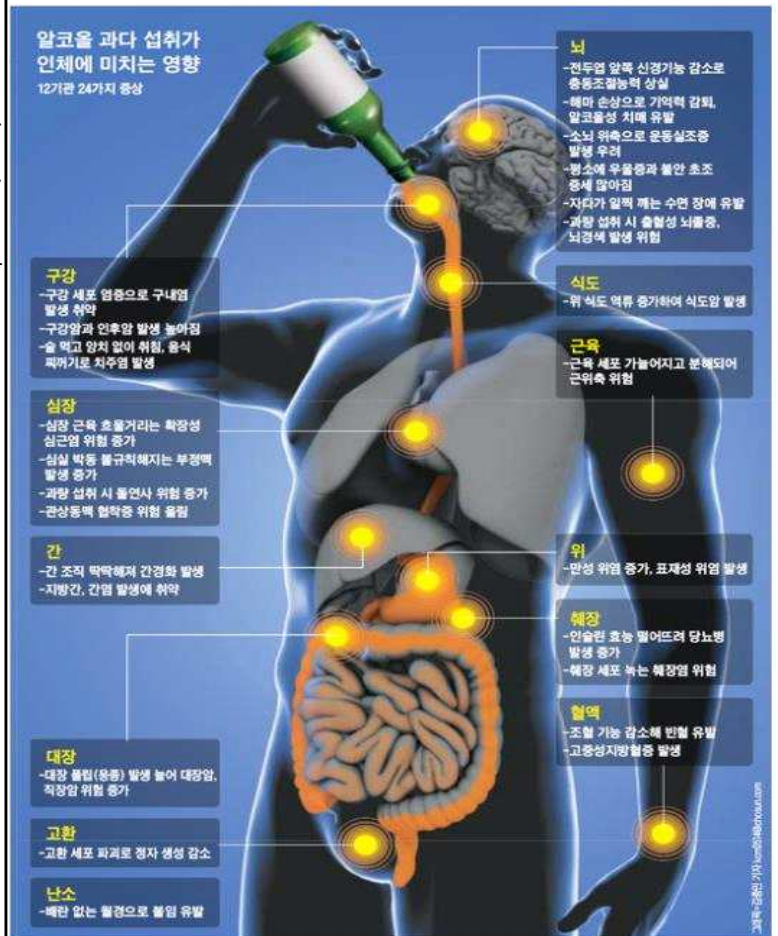
알코올은 뇌의 기능을 누르고 수면이나 마취효과를 나타내는 강한 습관성 물질이고 술은 음료수가 아니라 약물이다!!

♠ 음주가 학생들에게 미치는 영향

- 뇌세포, 학습, 기억능력 손상(손상된 뇌세포는 재생이 안됨)
- 성장호르몬 분비 억제 - 키가 잘 자라지 않는다.
- 성호르몬 분비 저하 - 2차 성징 발현이 늦어지고 생식 기능이 저하된다.
- 청소년 비행 유발 - 평소와 다른 난폭한 행동을 유발할 수 있고 다른 약물로 진행되는 통로가 될 수 있다.



## 술이 인체에 미치는 영향





## 흡연에 대한 잘못된 상식

### ♠ 순한 담배(저 니코틴, 저 타르 담배)가 건강에 덜 해롭다?

: 흡연자들은 순한 담배를 피움으로써 심리적 안정을 얻을지 모르나 혈액 내 니코틴의 일정 수준을 유지하려는 성향 때문에 담배를 더 자주 피우게 되며 건강에 더 해로울 수 있다.



### ♠ 담배는 스트레스를 줄여준다?

: 담배에 들어 있는 니코틴 등의 성분 때문에 일시적 각성효과가 나타나는 것은 사실이지만, 스트레스 해소와는 전혀 무관하다.

### ♠ 담배를 피우면 살이 빠진다?

: 담배를 끊으면 일시적으로 몸무게가 증가하는 이유는 담배를 피우는 동안 억눌려 있던 허의 미각이 되 살아가기 때문이다.

### ♠ 청소년 흡연의 문제점

1. 일산화탄소 : 뇌가 만성 저산소증이 되어 학습능력이 떨어지고 성장발달이 저해됨
2. 니코틴 중독 : 성인기에 시작한 흡연자에 비해 더 깊이 중독되어 더 끊기 어려워짐
3. 호흡기 질환 : 잦은 기침, 가래, 호흡기 질환에 잘 걸림
4. 입에서 악취가 남 (가글, 양치질로 없어지지 않음)

### ♠ 다양한 흡연의 종류



1차 흡연	흡연자가 담배 연기를 직접 마시는 흡연
2차 흡연	흡연자가 피는 담배 연기를 주변에 있는 비흡연자가 들이마시게 되는 간접흡연
3차 흡연	비흡연자가 장난감, 옷, 벽, 가구, 머리카락, 피부 등에 남아있는 담배의 화학적 잔류물에 노출되는 것.



## 고카페인 퀴즈

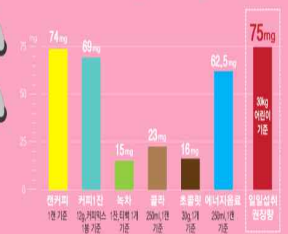


어린이, 청소년 여러분,  
**고카페인 음료, 주의하세요!**

### 카페인이란?

커피나무, 차 잎 등에 함유된 성분으로, 식품 및 약품의 원료로 많이 사용되고 있습니다. 특히, 어린이, 청소년 등이 즐겨먹는  등에도 광범위하게 함유되어 있습니다.

### 식품 중의 카페인, 얼마나 들어있나요?



### GO 카페인을 많이 섭취하면...

등의 부작용이 나타날 수 있으며, 특히, 어린이나 청소년은 부작용 정도가 성인보다 심하게 나타날 수 있어 학업에도 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

### 고카페인 음료, 어떻게 확인하나요?

현재 일부 음료에는  함유라고 표시되어 있습니다.  
※ 2013.1.1.부터는 커피, 녹차 등을 포함하여 카페인 함량이 ml당 0.15mg 이상 함유한 음료 제품에 총카페인 함량과 어린이, 임산부 등에 대한 주의문구를 의무적으로 표시



KFDA 식품의약품안전청

정답 : 2.5mg 이하 / 콜라, 초콜릿, 에너지 음료 등 / 불면증, 신경과민, 메스꺼움 등 / 고카페인 함유

