



"미래사회 역량을 갖춘 능동적이고 창의적인 인재육성"

가정통신문

발송일 2023. 05. 31.

발송처 군산진포중학교

문의전화 462-3206

제 목

제목: 6월 보건소식지

◆ ◆ 6월 보건소식지 ◆ ◆

청소년 음주 예방

술이란?

알코올이 1%(도) 이상 함유된 음료

술은 우리 몸에 어떤 영향을 미치나요?



술과 관련된 Q&A

술을 마시면 기분이 좋아진다고 하는데
중추신경계 흥분제 아닌가요?

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

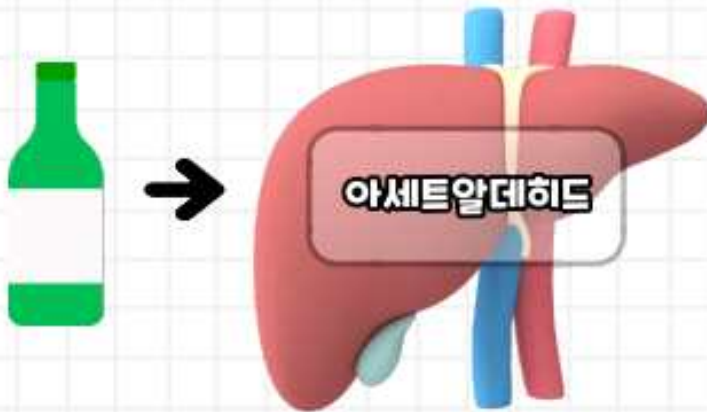
사람마다 술 버릇이
다른 이유는 무엇인가요?

알코올에 가장 예민하게 영향을 받는 뇌 부위가 사람마다
다르기 때문이에요

술을 마시면
암이 생기는 이유는?

간에서 술을 분해하는 과정에서
1급 발암물질인 아세트알데히드가 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 발생할 수 있어요**

비타민B1이 결핍되어 치매, 보행 장애 등이 발생할 수 있어요



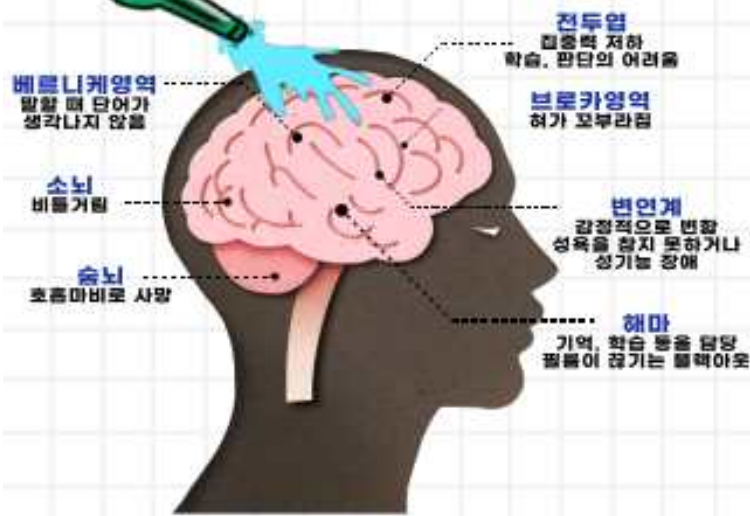
선생님 알코올 불내증이 뭐예요?

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 통추신경계에 어떤 영향을 미치나요?

➔ 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 뻘뻘이 따는 것을 발견한다

술을 계속 마시게 되면 어떻게 되나요?

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

알코올중독은 매일매일 조금씩 습관적으로 음주를 하고, 음주에 대한 조절력이 없어진 상태예요

즉, 음주로 인해 생활에서 **계속 문제** (질병, 음주운전, 폭행, 가족관계 악화, 직장 문제 등)가 발생
하더라도 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
해야 하는 이유

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

2023. 5. 31.

군산진포중학교장(직인생략)