

음주 예방

1-1 조인서

음주란 술과 관련된 단어 인데 술은 알코올 성분이 들어 있어 마시면 취하는 효과가 있는 음료이다. 술을 과하게 마시면 판단력이 떨어져 어지러운 증상이 생긴다. 그렇기 때문에 잘못하면 큰 사고 일어나기 때문에 위험하다. 이런 술을 요즘에 청소년들도 마시고 있다. 청소년들은 한창 클 시기이기 때문에 술을 먹게 된다면 성장발육이 늦어지고 뇌가 수축이 되어 뇌의 기능을 제대로 발휘를 할수가 없다. 그렇기 때문에 이런일이 발생하지 않기 위해 이런것을 예방하는 방법 몇가지를 알려드리겠습니다.

첫째, 술을 과하게 먹었을시 택시나 버스를 이용할것
술을 과하게 먹었을시 직접운전을 하면 다른 사람을 죽일수 있고 사고가 크게 나 사망할수가 있기 때문이다.

둘째, 술을 친구에게 배우지 말것
술을 친구에게 배워서 술을 마실때 상대에 대한 예의가 없어지고 위험한일이 발생하게 때문이다.

셋째, 술은 적당히 마시자
술을 많이 마시게 된다면 장기에 큰 영향을 받는데 그중에 간이 술을 알코올 성분이 간이 해해를 주 간경화, 간암이 걸릴수도 있다. 그리고 많이 마시면 중독이되어 치료하기 까다롭고 성격이 폭력적으로 변한다. 그리고 우울증이 걸릴수도 있다. 하지만 적당히 과하지 않게 마실시 심장병을 예방해 주기도 하고 혈관을 유연하게 해주고 소화제 역할 혈당증도 예방해 준다. 술에 대해 알고 먹으면 건강해지고 위험한일이 발생하지 않은 것이다. 이 규칙만 알고 지켜도 건강이 지장이 없을 것이다.