

청소년이 알아야 할 알코올 관련 상식

알고 계셨습니까?

- 알코올은 치명적일 수 있습니다. 한 자리에서 보드카 1쿼트를 마시면 죽을 수도 있습니다(술 마시기 게임).
- 알코올은 강력한 진정제로서 호흡 및 심박을 느리게 하며 혈압을 낮춥니다.
- 한 번 음주를 하면 술 깨는 방법은 기다리는 수 밖에는 없습니다. 알코올 1온스를 몸에서 처리하는 데 1시간이 걸립니다. (칵테일, 맥주, 와인 등의 주종과 관계 없음)
- 알코올 관련 자동차 사고는 청소년 사망 원인 제1위를 차지합니다.

알코올을 마시면 어떻게 됩니까?

우선 *판단력이 저하됩니다*(한 잔만 마셔도 그럴 수 있습니다). 예를 들면:

- 음주 운전 또는 술 마신 사람과 차에 타기.
- 술을 마시고 나중에 후회할 일 하기(성관계, 위험한 일 하기, 훔치기).

다음으로는 *신체 조정 능력이 상실됩니다*(맥주 2-3잔만 마셔도 일어날 수 있는 일입니다). 예를 들면:

- 자동차 사고를 일으켜 본인 및 타인이 다침.
- 균형 감각을 잃고 넘어지거나, 수영하다 물에 빠짐.

정기적으로 음주를 하는 경우(예: 주말 파티에서), *감정 조절 능력에 문제가 발생할 수 있습니다*. 예를 들면:

- 사교적 상황(파티, 데이트)에서 긴장될 때마다 술을 마심. 결과: 술을 마시지 않고도 긴장을 완화시킬 수 있는 법을 터득하지 못함.
- 화나고 우울하고 지루하고 외로울 때마다 술을 마심. 결과: 알코올의 도움 없이 이런 감정을 조절하는 법을 터득하지 못함.

오랜 기간에 걸쳐 정기적으로 음주하면 어떻게 됩니까?

- 중독. 알코올은 정신적 및 신체적 중독을 유발합니다. 이는 곧 술을 마셔야 편안해 진다는 말입니다. 알코올리즘(Alcoholism)이란 알코올 중독을 뜻하는 말입니다.
- 간 손상, 신경 손상, 뇌 손상.
- 사망.

음주는 누가 합니까? 누가 알코올 중독자가 됩니까?

- 알코올을 전혀 마시지 않는 성인들도 많이 있습니다.
- 알코올을 마시는 성인 10명 중 3명은 정기적으로 음주하며 10명 중 1명은 알코올 중독이 됩니다.
- 청소년들이 장기간 음주를 하면 할수록 알코올 중독자가 될 가능성이 높습니다.
- 현재는 알코올 중독이 아닐 수도 있지만 술을 많이 마시면 가족, 학교 생활, 인간관계에 지장이 있을 수 있습니다.
- 가족 중 한 명이 알코올 중독자인 환경의 청소년은 본인 역시 알코올 중독자가 될 가능성이 2배 높습니다.

청소년이 알코올에 의존하게 될 수도 있다는 징후는 무엇입니까?

- 매일 음주.
- 썩스러움, 분노, 두려움 같은 감정을 진정시키기 위해 정기적으로 음주.
- 아침에 음주.
- 혼자서 정기적으로 음주.
- 매일 정해진 시간에 음주 필요.
- 음주 중 또는 음주 후에 기억 상실
- 음주 후에 감정 기복이 심해지고 신경이 날카로워짐.

이러한 징후 중 하나라도 본인에게 해당된다면, 알코올에 의존하게 될 위험성이 있습니다.

임신한 여성이 음주를 하면 태아가 출생 결손 또는 신경 손상을 갖고 태어날 수 있습니다.

- 의사들은 임신한 여성에게 음주하지 말라고 권고합니다.
- 임신을 계획하고 있는 여성도 음주해서는 안 됩니다. 본인이 임신했다는 것을 알았을 때는 이미 임신 6-8주 이후일 수 있습니다.