



법적 허용치 미만

음주는 당신을 감옥, 혹은 그보다 더 한곳으로 데려갈 수도 있습니다.

어떤 청소년들은 음주가 큰 문제가 아니라고 생각합니다. 하지만 그들은 틀렸습니다.

법정연령이 안되었다면, 음주는 범죄입니다. 음주가 발각되면 벌금, 티켓, 사회봉사, 의무 알코올 교육 등의 벌을 받을 수 있습니다. 음주운전을 한다면 처벌수위는 더 높아집니다. (그것은 물론, 당신이 당신 스스로 혹은 당신이 사랑하는 누군가의 목숨을 빼앗기 전에 발각되었을 때의 경우입니다.) 통계에 의하면 음주운전은 미국의 십대들의 목숨을 빼앗는 가장 큰 이유입니다.

음주운전이 발각되면, 당신은 아주 심각한 처벌을 받게 됩니다. 감옥, 벌금, 보호감찰, 그리고 어쩌면 운전면허가 취소될 수도 있습니다. 또한, 당신은 전과를 갖게 되고, 그로 인해 취업이나 대학진학이 어려워질 수도 있습니다.

대답하기

알코올에 "아니오"라고 말하기

누군가가 술을 권할 때 뭐라고 해야 할까요? 간단히 "아니오"라고 해도 됩니다. 혹은 다음중 하나를 사용해도 됩니다:

- 미안해요. 오늘 운전해야 해요.
- 괜찮아요. 맥주 안 좋아해요.
- 절대 안돼요. 술 냄새 풍기고 들어가면 엄마가 죽이려고 할 거예요.



자신을 시험해보세요!

알코올에 대해 무엇을 알고 계십니까? 이 퀴즈를 풀어 보고 시험해보세요.

1. ___ 작용은 과일과 식물의 당분을 알코올로 변화시킵니다.
 - a. 유사 분열 b. 발효
 - c. 분해 d. 색소 침착
2. 간은 매 시간 ___ 만을 처리 할 수 있습니다.
 - a. 음료 한 잔 b. 두 잔
 - c. 음료 3 잔 d. 네 잔
3. 시스템에서 알코올을 걸러내는 기관은 다음과 같습니다.
 - a. 두뇌 b. 심장
 - c. 간 d. 위
4. "___"은 성인이 미성년 청소년에게 술을 제공할 때 사용하는 이름입니다.
 - a. 소셜 호스팅 b. 소셜 미디어
 - c. 주류 호스팅 d. 미성년자 호스팅
5. 다음중 알코올의 단기 효과가 아닌 것은 무엇입니까?
 - a. 현기증 b. 비만
 - c. 구역질 d. 혀 꼬부라짐

Answers: 1. b, 2. a, 3. c, 4. a, 5. b



미성년 음주

STAY SAFE SERIES

© 2014 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PSS-DA-06K

통제 불능

건강한 과일과 채소가 독으로 변할때

발효, 알코올, 그리고 당신의 몸

건강에 좋은 음식하면 아마도 당신은 현미, 과일 및 야채 등을 떠올리실것입니다. 하지만 그 음식들이 우리몸을 위험하게 만들수 있다는 것을 알고 계셨습니까? 발효라는 과정이 천연 당을 분해하여, "알코올"이라고 불리는 치명적인 독으로 바꿉니다.

술을 마시면 시스템에서 독소를 제거하기 위하여 간이 무리해서 작동하게 됩니다. 그래서 술을 남용하는 사람들은 종종 심각한 간 손상을 입고는 합니다.

간이 1온스의 알코올을 분해하는데는 약 한시간이 소모됩니다. 그 이상을 마시게 되면 간은 그 속도를 따라갈수가 없고, 그래서 사람들은 음주를 멈춘후 몇시간이 지나서까지 어지러움, 혼란, 그리고 불균형을 겪게 됩니다.

죽음에 이르는 음주

폭음과 알코올 독성

당신의 간은 매시간 한 잔 정도의 술밖에는 감당할수 없습니다. 그렇기에 폭음이 위험한것입니다. 폭음이란 짧은 시간에 여러잔의 술을 마시는것입니다. (일반적으로 한 자리에서 4잔 이상의 술을 마시는것)

술을 폭음하게 되면, 간이 감당할수 없는 속도로 알코올이 몸에 들어오게 됩니다. 간이 알코올을 분해할수 없게 되면 급성 알코올 중독에 걸릴수 있습니다.

알코올 독은 생명을 위협할수도 있습니다. 급성 알코올 중독에 걸린 사람이 신속히 의학적 도움을 받지 못하며 혼수상태에 빠지고, 죽음에 이를수도 있습니다. 급성 알코올 중독의 몇가지 증상은:

- 의식불명
- 발작
- 혼돈
- 구토
- 체온 저하
- 느리고 불규칙한 호흡

잊지마세요: 급성 알코올 중독은 목숨을 앗아갈수 있습니다. 친구가 급성 알코올 중독에 빠진거 같다면 즉시 도움을 요청하세요.

알코올의 단/장기적인 영향

알코올은 진정제입니다. 그것은 당신의 뇌가 신체 다른 부분으로 신호를 보내는 능력을 저하시킵니다. 술을 마시면 모든것이 느리게 인식됩니다. 시각은 흐려지고, 동작은 흐트러지며, 분명하게 말하거나 생각하는것이 어렵게 됩니다.

한 자리에서 두 세 잔 이상의 술을 마시게 되면 어지럽거나 술에 취하게 됩니다. 다음의 증상들을 겪게 됩니다.

- 흐린 시각
- 혀 꼬부라짐
- 구토 메스꺼움
- 균형 잃거나 어지러움

상황은 더 심각해집니다. 술을 마신 사람은 판단력이 흐려지게 되고, 음주 운전이나 보호되지 않은 성관계를 갖는등의 실수를 하기가 쉬워집니다.

장기적으로, 알코올 남용은 다음의 심각한 건강질환을 불러옵니다.

- 알코올 중독
- 감염 등의 간질환
- 우울증
- 불완전한 두뇌개발 (청소년들의 경우)
- 기억력 감소
- 뇌졸중이나 암 유발
- 비만

소셜 호스팅이란 무엇입니까?

어떤 성인들은 청소년 음주가, 집에서 어른들의 관리하에서 마신다면, 괜찮다고 생각합니다. 그들은 자녀들이 집에서 술자리를 갖는것을 허용하거나, 심지어 그들을 위해 술을 구매해주시기도 합니다. 그것을 "소셜 호스팅"이라고 합니다.

사실은, 미성년자에게 알코올을 주는것은 불법이며, 청소년들의 음주를 허가하는 어른들은 범법행위를 하는것입니다. 어른들이 청소년에게 음주를 제공하는것이 적발되면 감옥에 갈수도 있습니다.

기억하세요: 친구의 부모님이 괜찮다고 말하는것은 의미가 없습니다. 음주 연령이 아니라면, 절대로, 술을 마시면 안됩니다.

우울한 생일

캘리포니아 청소년 데브라는 18세 생일을 오래동안 계획해 왔고, 마침내 그날이 다가왔습니다. 한달전에, 그녀는 페이스북 친구 전체를 초대했습니다. 그녀의 22살 짜리 친구인 크리스타가 술가게에가서 수백 달러 어치의 술을 사왔습니다. 데브라의 파티에 약 30명의 사람이 찾아왔고, 모두들 즐거운 시간을 보냈습니다. 친구들이 자리를 떠나게 될때, 데브라는 그녀의 친구 스캇과 알렉산더가 술에 무척 취했다는 사실을 알았습니다. 소파에서 자고 가거나 아니면 택시를 부르라고 권했지만, 스캇은 조금 어지러울뿐 괜찮다고 말했습니다.

그것은 데브라가 그 친구들을 마지막으로 보게 된 때였습니다.



니다. 집에 가는 길에 스캇의 차는 가로등을 들이 받았습니 다. 스캇과 알렉산더는 현장에서 즉사 했습니다. 일년 후, 데브라와 크리스티나는 미성년자에게 술을 제공한 범 죄혐의로 기소되었습니다. 재판정에서 그들을 그 사고를 다시 상기해야 했고, 스캇과 알렉산더의 가족들을 마주해 야 했습니다. 크리스티나는 감옥에 가게 되었습니다. 데 브라는 몇년의 보호관찰을 받게 되었습니다. 그녀는 살아있고, 모든일 들에 대해 사죄하고 있지만, 그녀는 그녀의 18세 생일을 절대 잊을수 없을것입니다.

