

불행한 생일

살바도르 이야기

살바도르는 모두가 좋아하는 사람들 중 하나였습니다. 그는 재밌고 좋았으며, 그는 무책임하다는 평판을 얻었습니다.

담배를 피우거나 마약을하거나 술을 마시지 않았습니다. 그는 좋은 성적을 받았고 고등학교 축구 팀에있었습니다. 2012 년 봄, 살바도르는 두 가지를 기대하고있었습니다. 그의 18 번째 생일과 곧 나오는 고등학교 졸업. 그는 여러 대학에 지원했으며 축구 장학금을 받기를 희망했습니다.

3 월 어느 날 밤, 살바도르의 친구들은 생일 파티를하기로 결정했습니다. 그들은 다른 친구의 집에서 파티를 열었고 (그녀의 부모님은 당시에 집에 없었습니다), 그들에게는 맥주와 와인을 사기 위해 더 나이 많은 아이들이 있었습니다. 살바도르는 술을 마셔본적이 많지 않았지만 몇 잔 정도는

괜찮을 것이라고 생각했습니다.

그러나 친구들이 그를 볼 때마다 그는 손에 술을 들고 있었습니다. 하지만 아무도 걱정하지 않았습니다. 살바도르는 체격이 큰 친구였기 때문에 술을 잘 마실거라고 생각했습니다. 파티 중 살바도르는 눈을 뜨는데 어려움을 겪기 시작했습니다. 결국, 그는 넘어지며 테이블에 머리를 부딪혔습니다. 살바도르의 친구들은 그를 소파에 올려 놓고 잠을 자게 했습니다. 다음날 아침, 살바도르의 친구들은 그를 깨울 수 없었습니다. 그들은 911에 신고했지만 응급 구조사는 그를 살릴 수 없었습니다. 살바도르는 잠을 자다가 죽었습니다. 그는 자신의 구토에 질식했습니다.

“아니오”라고 말하기

누군가에게 술을 마실것을 권유받는 상황에 처하면 다음 중 하나를 시도해보십시오.

- “미안해. 나는 오늘 밤 운전을 해야해.”
- “음주는 나를 아프게합니다. 물이 있습니까?”
- “아니. 나는 지금 좋다.”

도움 얻기

귀하 또는 귀하가 알고있는 누군가가 술에 중독되어있는 경우, 즉시 도움을 받으세요.

다음은 알코올 남용 및 중독에 대해 자세히 알아볼 수 있는 몇 가지 자료입니다.

- 파괴적 결정을 반대하는 학생 모임 (SADD): www.sadd.org
- 알코올 중독자 익명모임 (AA): www.aa.org
- 질병 통제 및 예방 센터: www.cdc.gov/vitalsigns/BingeDrinking/

시험해보세요!

폭음에 대해 얼마나 알고 계십니까? 이 퀴즈를 통해 알아보세요.

1. 여성의 경우, 2시간 안에 5잔 이상의 술을 마시는것은 폭음이다
 - a. 참
 - b. 거짓
2. 알코올은 청소년의 뇌에 손상을 입힐수 있습니다.
 - a. 참
 - b. 거짓
3. 술에 취한 친구를 자게 하는것은 절대 금물입니다.
 - a. 참
 - b. 거짓
4. 4. 폭음의 결과로 매년 ___ 명이 사망합니다.
 - a. 10,000
 - b. 30,000
 - c. 50,000
 - d. 80,000
5. 5. 알코올에 중독될수는 없습니다.
 - a. 참
 - b. 거짓

Answers: 1. b; 2.a; 3. a; 4. d; 5. b

Printed on 30% Post-Consumer Recycled Paper

폭음



STAY SAFE SERIES

© 2017 PRIMO PREVENTION, LLC • PO Box 371 • Reserve, LA 70084
985-359-7848 • www.primoprevention.com • PAM-SSDA-32K

너무 많은, 너무 빠른

폭음이란 무엇인가?

맥주, 와인 한 잔 또는 혼합 음료를 마실 때, 알코올은 혈류로 들어가서 간으로 갑니다.

간은 유해 독소를 걸러내는 기관이며,

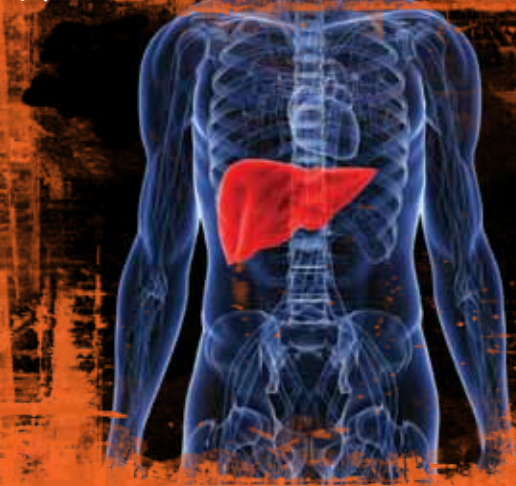
한 시간에 약 한 잔 정도를 처리 할 수 있습니다.

한 잔 이상의 술을 마시면 간에 무리가 생깁니다.

균형을 잃고 비틀 거리게 되고, 허가 꼬이게 됩니다.

그 “취한” 느낌은 당신의 몸이 당신에게, 지금 너무 많이 마셨다고, 말하는 방식입니다.

계속 술을 마시면, 아주 심각한 건강상의 위험에 처하게 됩니다



“폭음”이란 무엇입니까?

일반적으로, 폭음(binge drinking)이란 용어는

단기간에 여러 가지 알코올 음료를 마시는것을 의미합니다.

“여러가지”가 무엇인가에 대한 대답은 사람에 따라 다양합니다.

(체중과 나이와 같은 것들의 변수가 있습니다.) 일반적으로 남성에게는

약 2시간내 5 잔 이상이면 폭음으로 간주됩니다.

만약 당신이 여자라면, 4 잔입니다.

폭음은 두통에 그치는것이 아니라, 단기 알코올 중독과 같은 심각한 결과를 초래할 수 있습니다.

질병 통제 예방 센터에 따르면,

연간 약 80,000 명의 사람들이 과음으로 인해 죽습니다.

폭음을 하는 사람들은 음주운전이나 비보호 성관계와 같은 위험한 행동을

참여할 확률이 높습니다.

당신의 독은 무엇입니까?

폭음 과 단기알코올 중독

독극물에 대해 생각할 때, 당신은 아마도 주방 싱크대 아래에 보관하는

독극물을 생각할 것입니다. “마시지 마시오”라는 경고가 붙어있고,

가혹하고 불쾌한 냄새가 나는 화학 물질.

당신은 아마도 차고에 있는 세제등을 마시지는 않을것입니다. 하지만

폭음을 하는것은 당신 자신에게 독극물을 마시게 하는것과 같습니다.

그렇기 때문에 술을 마시면 술을 신체에서 걸러내기 위해 간이 올바르게 작동하기 시작합니다.

언급했듯이 당신은 술을 너무 빨리 많이 마시면 간은 유지할 수 없습니다.

폭음을 하게 되면 당신은 다음과 같이 알코올이 몸에 미치는 물리적 영향을 느끼게 됩니다 :

- 흐린 시력
- 헛고임
- 메스꺼움
- 구토
- 현기증

계속 술을 마시면 결국 급성 알코올 중독으로 끝날 수 있습니다.

급성 알코올 중독의 증상은 다음과 같습니다:

- 의식 상실 / 퇴실
- 저체온, 또는 체온 저하
- 정신 혼란
- 구토
- 발작
- 열거나 푸른 빛나는 피부
- 호흡저하

알코올, 몸, 건강

폭음의 장기 효과

폭음의 장기 효과

당신은 자신이 술꾼이라고 생각하지 않을 수도 있지만,

파티 또는 사고 모임에서의 음주를 통해 당신의 몸과 두뇌에 손상을 입히고 있습니다.

처음엔, 파티에서 여유를 갖기 위해 술을 마시고,

곧, 당신은 당신이 술이 없이는 파티를 즐길 수 없다는 것을 알게됩니다.

결국 당신은 술을 갈망하기 시작하고, 술을 마시지 못하면 긴장하거나 불안해집니다. 즉, 당신은 중독성이됩니다.

알코올은 마약입니다. 정기적으로 마시는 경우 그것에 의존하게 될 위험이 있습니다.

결국 당신은 술을 마시지 않으면 당신이 정상이 아니라 느끼게 됩니다.

술에 중독 된 사람들은 다음과 같은 위험에 처하게 됩니다.

- 간경변증과 같은 간 질환
- 기억 상실
- 심대의 뇌 손상
- 우울증
- 암, 심장과 뇌졸중 같은 다른 건강 문제의 더 큰 위험

압박

폭음과 사회 생활

당신은 아마도 술취한 사람들이 멍청한 짓을 하는 코미디 영화를 본적이 있을것입니다. 이 영화들중 대부분은 십대 또는 대학생에 관한 것이며

음주는 성인이 되는 통과 의례처럼 보입니다. 영화에서는 항상

술 마시기가 재미 있고 사회적으로 용납되는 것처럼 보입니다.

그들은 멍청한 실수를 저지 르지 만, 모든 일은 결국 언제나 괜찮습니다.

그러나 실제 생활에서 사람들이 폭음을 할 때 그 결과는 그렇지 않습니다.

젊은 사람들이 영화를보고 과음하는것은 성장이라고 생각합니다.

진실은, 당신은 술을 마시지 않고도 즐거운 시간을 보낼수 있습니다.

술 마시는 대신 다음과 같은 일을 할수 있습니다:

- 공부하기
- 영화보기
- 비디오 게임 즐기기
- 쇼핑몰 가기
- 운동하기

친구들에게 “한숨 자”라고 말하지 말자.

친구가 급성 알콜 중독의 증상이있는 것을 목격한다면

즉각적인 도움을받는 것이 중요합니다. 구급차를 부르십시오.

9-1-1 번호로 전화를 걸거나 신뢰할 수있는 성인과 연락을 취하십시오.

절대로 친구가 “잠을 자도록 하게 하면 안됩니다.

당신이 그들이 알코올 중독을 앓고 있다고 의심되면 “꺼져”있습니다.

계속 깨어서 움직이거나 즉시 의료 조치를 받으십시오.

만약 잠들게 되면 영원히 일어나지 못할수도 있습니다.

