

건강한 나를 위한 어린이·청소년 음주 예방 가이드라인

어린이와 청소년은 술을 마시지 않습니다.

안전한 음주는 없습니다. 성인이 되어서도 술은 마시지 않는 것이 좋습니다.

알고 계셨나요?

- + 어릴 때 처음 술을 마셔 본 친구들은 청소년기에 술을 자주, 많이 마실 가능성이 큼니다. 특히, 정신을 잃거나 기억을 못할 정도로 취하는 경우도 많습니다. 이런 습관이 이어지면 성인이 되어서도 술을 많이 마시게 됩니다. 15살 이전에 술을 시작한 사람은 늦게 시작한 사람보다 알코올 의존, 중독과 같은 어려움을 겪을 확률이 4배나 높습니다.



술을 마시면 어떻게 되나요?

- ✓ 술을 마시면 얼굴이 붉어지고 심장박동이 빨라지거나 불규칙해질 수 있으며, 메스꺼움, 구토가 발생합니다.
- ✓ 몸을 가누기 어렵고 졸리며 심한 경우 기억을 잃기도 합니다.
- ✓ 충동적으로 행동하거나, 위험한 상황을 잘 알아차리지 못해 사고나 위험에 처할 수 있습니다.
- ✓ 술에 취한 상태에서 가족이나 친구에게 피해를 줄 수도, 반대로 피해를 입을 수도 있습니다.
- ✓ 술은 뇌 성장과 발달을 방해하고, 판단력, 기억력, 학습 능력을 떨어뜨립니다.

술이 어린이, 청소년에게 더 위험한가요?

술은 어린이와 청소년의 건강한 신체와 정신 발달을 방해합니다. 특히, 청소년기 뇌의 성장과 발달을 저해할 수 있습니다.

어린이와 청소년은 술을 조금만 마셔도 더 민감하게 반응합니다. 술을 마시면 자제력과 판단력이 떨어져 사고나 범죄의 위험이 커집니다. 또한, 성인이 되었을 때 알코올 의존 등의 문제가 발생할 수 있습니다.

따라서, **어린이와 청소년은 술을 마시지 않는 것이 가장 안전합니다.**

누군가 술을 권할 때 어떻게 대처해야 할까요?

누군가 술을 권하면 당황하지 말고, 나의 생각을 분명히 표현합니다.

“저는 술 못마셔요”, “술 말고 다른 거 할까?”

‘어른이 주는 술은 괜찮다’, ‘술은 어른에게 배워야 한다’는 말은 사실이 아닙니다. 어른이 술을 권하거나 심부름을 시켜도 정중히 거절하세요.

“저는 술 대신 다른 것 마실게요”,

“죄송하지만 저는 술 심부름은 하지 않을게요.”

성인이 되어도 술은 건강에 해롭습니다.

술을 마실 수 있는 나이가 되었다고 해서 몸에 영향을 주지 않는 것은 아닙니다.

특히, 뇌는 다른 신체 부위보다 오랜 시간 동안 성장하며, 계획과 의사결정을 담당하는 부분(전전두엽 피질)은 20대 중반까지 계속 발달합니다.

또한, 술을 마시면 암, 심장질환, 간 질환 같은 심각한 병에 걸릴 위험이 높아집니다.

안전한 음주는 없습니다.

담배를 피우지 않는 것처럼 **술도 피하는 것이 좋습니다.**

성인이 되었다고 꼭 술을 마실 필요는 없습니다.

술을 피해야 하는 이유를 생각해 보세요.

많은 친구들이 호기심이나 스트레스, 불안, 우울감 때문에 술을 마신다고 합니다.

하지만, 술이 내가 처한 문제를 해결해 주지는 못합니다.

요즘은 어른들도 술 대신 운동이나 취미활동으로 즐거움을 찾고 스트레스도 해소하려고 노력합니다.

굳이 술을 마시지 않아도 나만의 여가를 건강하게 즐길 수 있습니다.



미성년자의 주류 구매는 법으로 엄격히 금지되어 있습니다.

어린이와 청소년은 술을 구매해서도 마셔도 안됩니다.

무알코올(alcohol free) 및 비알코올(non-alcohol) 음료는 성인용으로 분류되어 청소년은 구매할 수 없습니다.

다른 사람의 신분증을 이용해 나이를 속이고, 무리하게 술을 구매하려고 시도하면 법적으로 처벌을 받을 수 있습니다.

어른을 위한 어린이·청소년 음주 예방 가이드라인

어른은 절대로 어린이, 청소년에게 술을 권하지 않습니다.
아이들은 어른들의 술 마시는 모습을 보고 음주를 시작합니다.
어른에게도 아이에게도 안전한 음주는 없습니다.

알고 계셨나요?

- 2024년 우리나라 중·고등학생 3명 중 1명은 술을 마셔 본 적이 있으며, 9%는 초등학교 때 이미 음주를 경험한 것으로 나타났습니다. 또한, 최근 한 달 이내 술을 마신 학생 4명 중 1명(25%)은 초등학교 또는 그 이전에 처음 술을 경험했다고 합니다(2024년 청소년건강행태조사).
- 어린 나이에 술을 한 모금이라도 마셔 본 아이들은 조기에 음주를 시작하거나, 성인이 되기 전부터 만취할 정도로 술을 마실 위험이 큼니다.

● 어린이·청소년 음주는 왜 특히 위험할까요?

우리나라 중·고등학생 3명 중 1명은 부모나 친지 등 어른들로부터 술을 권유받은 적이 있다고 합니다.

어른들의 술에 대한 관대한 태도와 인식이 주변 환경에 민감한 아이들의 음주 시기를 앞당길 수 있습니다.

어린 나이에 술을 마시기 시작하면 성인이 되어 처음 마신 경우보다 알코올 사용 장애 위험이 4배나 높아집니다.

어른들의 관심과 태도가 아이들의 음주 행동에 큰 영향을 미칩니다.

● 어린이·청소년 음주는 왜 특히 위험할까요?

어린이·청소년은 이 시기에 신체적, 정서적으로 복잡하고 다양한 변화를 겪습니다. 이 시기의 음주는 신체와 정신 건강 발달에 부정적 영향을 줍니다.

- 술을 마시면 판단력이 흐려지고 위험한 상황을 인식하는 능력이 떨어져, 사고나 폭력에 노출될 위험이 커집니다.
- 음주 시기가 빠를수록 인지 기능, 기억력, 학업 성취도가 저하되며, 이 영향은 성인기까지 이어질 수 있습니다.
- 뇌는 20대 중반까지 발달하는데, 청소년기의 과도한 음주는 전두엽(계획·의사결정), 해마(기억), 편도체(공포 감지), 뇌량(작은 뇌 정보전달)의 크기를 감소시킬 수 있습니다.
- 청소년기 과도한 음주는 불안, 우울, 알코올 의존 위험을 높이며, 성인기에도 영향을 미칩니다. 15세 이전에 음주를 시작한 청소년은 성인이 되었을 때 알코올 중독과 같은 알코올 사용 장애 위험이 4배 높은 것으로 나타났습니다.

어린이와 청소년이 술을 마시지 않도록, 술 마시는 환경에 노출되지 않도록 어른들의 관심과 노력이 필요합니다.

● 아이들 앞에서 술을 마셔도 괜찮을까요?

어른들이 아무렇지 않게 마시는 술이 아이들에게는 자극이 될 수 있습니다.

아이들은 어른들이 술을 즐기는 모습을 보면서 음주를 긍정적으로 받아들이고, 자연스럽게 따라 배우게 됩니다.

● 어른들은 아이들의 음주 예방을 위해 무엇을 할 수 있을까요?

- 아이들에게 술을 권하지 않습니다.
- 술을 사오게 하거나 심부름 시키지 않습니다.
- 미성년자에게 술을 판매하지 않습니다.
- 술자리에는 아이를 동반하지 않습니다.
- 아이들 앞에서는 가급적 술을 마시지 않습니다.

어른에게도 아이에게도 안전한 음주는 없습니다.

건강을 생각한다면 한두 잔의 술도 피하는 것이 좋습니다.

미성년자에게 술을 파는 것은 법으로 엄격히 금지하고 있습니다.

미성년자에게 술을 판매 시 처벌 받습니다.

무알코올(alcohol free) 및 비알코올(non-alcohol) 음료는 성인용으로 분류되어 청소년에게 판매할 수 없습니다.

