

# 술, 담배, 마약이 이렇게 해로운 줄 몰랐어요!!!



대한기독교여자절제회

## 목 차

술의 해독 .....	4
태아 알콜증후군 예방 교육 .....	18
담배의 해독 .....	30
마약의 해독 .....	40
주 예수를 믿는 것이 중독을 예방하는 유일한 길 .....	47

**주 예수를 믿으라. 그리하면 너와 네 집이**  
**구원을 얻으리라 (사도행전 16:31).**

# 술의 해독



술, 왜 마시면 안될까요?



이게 무엇인지 아는 사람?



네, 맞아요. 술이에요.

여러분 주위에도 술을 많이 마시는 사람들이 있나요?

술을 많이 마신 사람이 평소와 달라지는 모습을 본 적이  
있나요?

네, 어떻게 달라지던가요?

많은 대답들이 나왔네요.

얼굴이 빨개져요.

했던 말을 자꾸 또 해요.

갑자기 화를 내고 욕을 해요.

이유 없이 막 울어요.

다른 사람을 때리려고 해요.

물건을 부수려고 해요.

토하고 배가 아프다고 해요.

정신없이 쓰러져 자요.

다음 날 아무 것도 기억을 못해요

자, 그러면 술을 마시면 왜 얼굴이 빨개지는지 알아보시다.



**술의 주요 성분은 알코올**입니다. 사람들이 술을 마시면 몸에 들어온 알코올은 위나 소장 등 소화기에서 녹아 대부분 간으로 갑니다. 간에서는 알코올이 분해되는데, 이때 **아세트알데히드라는 독성물질**이 생깁니다. 그런데 유전적으로 이 독성물질을 잘 분해하지 못하는 사람들이 제법 있습니다. 이 분해되지 않고 남아있는 독성물질 때문에 술을 마시면 얼굴이 빨개지는 것이지요. 이런 사람들이 술을 계속 마시게 되면 병에 걸릴 확률이 더욱 높아지겠지요?

## 왜 술을 마시면 말을 더듬거나 자꾸 했던 말을 또 하는 걸까요?

알코올은 소량으로도 우리의 뇌를 마비시킬 수 있는 무서운 물질입니다. 술을 마시면 90%의 알코올은 혈액을 통해 간으로 이동하여 분해되고, 나머지 10%는 뇌를 비롯한 각 신체조직의 혈관 속에 남아 세포를 파괴합니다. 술을 마시면 불과 몇 분도 되지 않아 알코올이 **뇌로 침투하여 뇌 세포가 손상되고 세포의 기능이 급격히 저하**됩니다. 그렇기 때문에 말에 조리가 없어지고, 자기의 의사를 명확하게 전달하지 못하게 되고 방금 했던 말도 기억을 못해서 자꾸 같은 말을 되풀이하는 거지요.

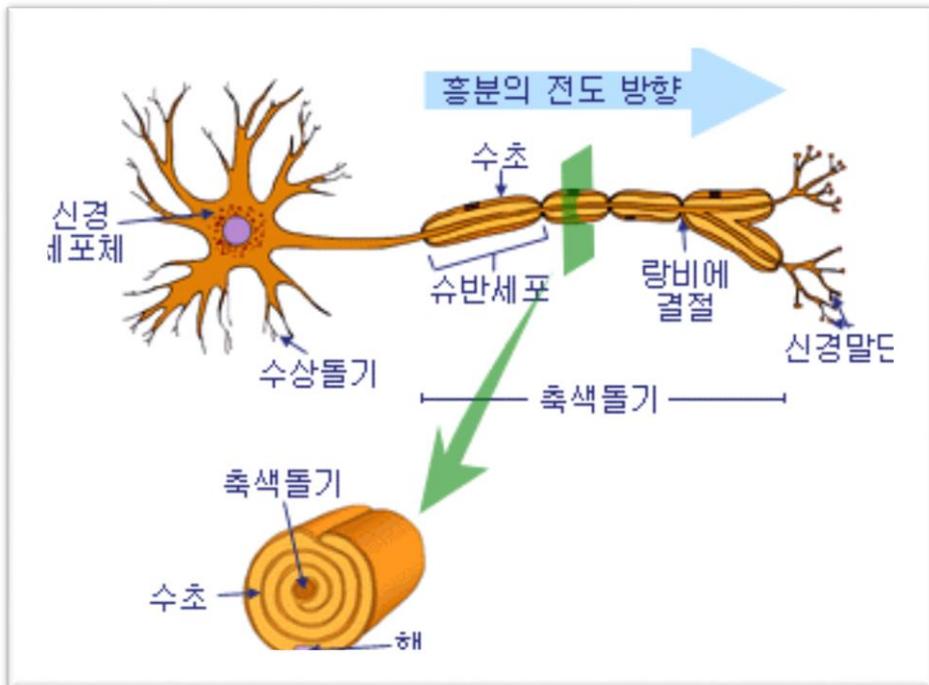
자, 다음엔 사람들이 왜 술을 마시면 갑자기 울거나 화를 내거나 폭력적으로 변하는지 알아보겠습니다.



사람의 뇌에는 엄청나게 많은 신경세포(neuron)가 있습니다. 대략 1,000억 개에 달한다고 합니다. 신경세포에는 많은 가지들이 뻗어 나와 서로 연결되는데 이 세포들끼리는 신경전달물질을 통해 서로 신호를 주고받습니다. 이런 작용을 통해 우리의 뇌는 작동을 하고 기억을 하게 됩니다.

이 뉴런의 끝부분에서는 흥분성 신경전달물질과 억제성 신경전달물질의 작용이 조화를 이룸으로써 우리의 몸이 정상적으로 작동할 수 있는 것으로 알려져 있습니다. 마치 자동차의 가속페달과 브레이크처럼 말이죠.

그런데 술을 마시게 되면 가속페달을 막 밟으라는 신호물질이 과다하게 분비되어 가속페달과 브레이크의 조화기능이 깨지게 되는 것이죠. 다시 말해 스위치가 고장이 나서 흥분을 시키는 스위치는 계속 켜져 있고 억제시키는 스위치는 켜지지 않는 상태가 되는 것이지요.



### 술을 마시고 나서 토하거나 배가 아픈 건 왜 그럴까요?

구토는 몸에 들어온 독성물질을 배출시켜 우리의 몸이 스스로를 보호하려는 현상 중 하나입니다. 알코올이 간에서 분해되면서 생성되는 독성물질인 아세트알데히드 수치가

높아지면 우리 뇌에 있는 구토중추를 자극해 구역질을 유발하는 것이죠. 또 술을 마시면 대사과정에서 산화물질이 생기고 이 산화물질들을 제거하는 항산화제와 효소가 감소하여 소화를 담당하는 기관들에 염증이 생겨 배가 아프고 소화가 안 되는 것입니다.



술 마신 다음날 머리가 아픈 이유는 음주로 인해 혈액 속 당분이 부족해지고 따라서 뇌에 충분한 당분이 공급되지 못하여 활성산소가 생성되어, 뇌세포에서 일어나는 독성 작용을 막아낼 수 없기 때문입니다.

술을 마신 다음 날 아무 것도 기억하지 못하는 사람들은 왜 그런 것일까요?

술을 마시면 알코올이 불과 6분만에 뇌세포에 도달하여 뇌의 기능을 마비시킵니다.

알코올은 뉴런의 끝 부위에서 일어나는 화학적 반응에 영향을 미쳐 뉴런의 정보전달 기능을 못하게 합니다. 즉, 전선이 끊기면 불이 꺼지는 것처럼 알코올로 인해 우리 의식의 전선이 끊기기 때문에 아무 것도 기억하지 못하는 거지요.



우리 피 속에 있는 알코올의 농도에 따른 우리 몸의 이상 반응은 아래와 같이 정리할 수 있습니다. 혈중 알코올 농도가 0.03% 정도가 되면 감정의 변화와 함께 판단력이 흐려지게 됩니다.



0.05% 상태가 되면 대뇌의 기능이 떨어지면서 논리력이나 판단 능력이 저하되고 충동적 성향이 나타나고 자제력을 상실하게 됩니다.

0.1%가 되면 발작적으로 흥분하게 되고 몸의 균형을 잃게 됩니다. 또 언어 구사력이나 판단력, 기억력이 현저히 떨어지게 됩니다. 0.3% 상태에서는 의식과 기억을 잃게 됩니다. 0.5% 상태가 되면 혼수상태가 오고 생명을 잃을 확률이 50%에 달하게 됩니다.



이렇게 술을 마시고 큰 실수를 하거나 몸이 힘들어지고 심지어는 의식을 잃어 큰 위험을 당하고 나서도 왜 많은 사람들은 다시 또 술을 마시는 걸까요?

그것은 술을 계속 마시다 보면 알코올에 중독이 되어 술이 없이는 견디지 못하는 병적인 상태가 되기 때문입니다. 중독이 되는 것은 술을 마시고 얻는 기분을 똑같이 느끼기 위해서는 갈수록 섭취량이 늘어야 하고, 술을 마시지 않으면 뭔가 불안하고 점점 더 극도로 불편한 느낌이 들기 때문입니다.

즉, 우리가 중독에 빠져 환청과 환각에 빠져 헤어나지 못하는 것이죠.

**알코올 중독과 우울증은 대표적인 동반 질병**입니다. 우울증은 뇌에 있는 신경전달물질의 불균형으로 오기도 하고, 뇌 구조의 불균형으로 특정 부분에서의 과잉활동으로 오기도 하며 또는 호르몬의 변화나 불균형으로 오기도 합니다. 우울할 때 마시는 한 잔의 술이 우울증을 부르고 우울증은 다시 술을 부릅니다. 이런 악순환이 자살충동을 일으키기도 합니다.

연구에 따르면 **범죄행위의 절반이 알코올 남용과 관련**이 있다고 합니다. 특히 **술은 성폭력, 살인, 가정폭력, 강도 등 청소년 비행과 큰 상관관계가 있는 것으로 분석**됩니다.

이래도 여러분은 어른이 되면 술을 마시겠습니까? 단 한 잔의 술도 잘못하면 여러분을 영원히 술의 노예로 만들어 버릴 수가 있다는 점을 잊어서는 안되겠습니다.

여러분의 부모님이나 가까운 어른들이 술을 마시면 어떻게 하는 것이 좋을까요?

오늘은 왜 술을 마셔서는 안 되는지에 대해 얘기해 보았습니다. 배운 것을 부모님과 친구들과 나누면서 술을 마시지 않도록 도와 나가야 하겠습니다. 특히 알코올중독증세를 가진 가족이 있다면 적절한 치료를 받도록 해야 합니다.

다음 장에는 특히 술을 마셔서는 절대 안 되는 사람들은 누구 인지와 그 이유에 대해 알아보도록 하겠습니다.

# 태아 알콜증후군

## 예방 교육



술, 절대로 마시면 안되는  
사람들은 누구일까요?



지난 시간에 우리는 술이 얼마나 몸에 해로운지 그리고 술을 많이 마시면 왜 사람들이 평소와 다른 행동을 하고 실수를 하는지 살펴보았습니다. 여러분, 기억하고 있지요?

그리고 술은 중독되기 쉽기 때문에 아예 처음부터 입에 대지 않는 것이 좋다는 점도 공부했습니다.

술을 판매하는 것이 불법이 아니기 때문에 술을 마시는 사람들이 있을 수밖에 없으나 술은 중독성과 그 파괴력이 이렇게 커서 아예 마시지 않는 것이 모두에게 좋습니다.

이 시간에는 특별히 절대로 술을 마셔서는 안 될 사람들이 누구인지 한번 알아보겠습니다.

**첫째, 임신한 여자는 절대 술을 마시면 안됩니다.**

임신한 **산모가 술을 마시면 알코올이 태반을 통해 태아에게 그대로 전달**됩니다. 그 결과 태아의 뇌와 장기 발달을 현저히 손상시켜서, **태아알코올증후군을 가진 비정상적인 아이로 출생**할 확률이 매우 높아집니다.

알코올은 태아에게 마약이나 담배보다도 더 많은 악영향을 미치는 것으로 조사되었습니다.



임신 중 술을 마신 영향으로 태아에게 발생할 수 있는 질병이나 장애의 증상을 살펴보겠습니다.

저체중 출산 (low birth weight),

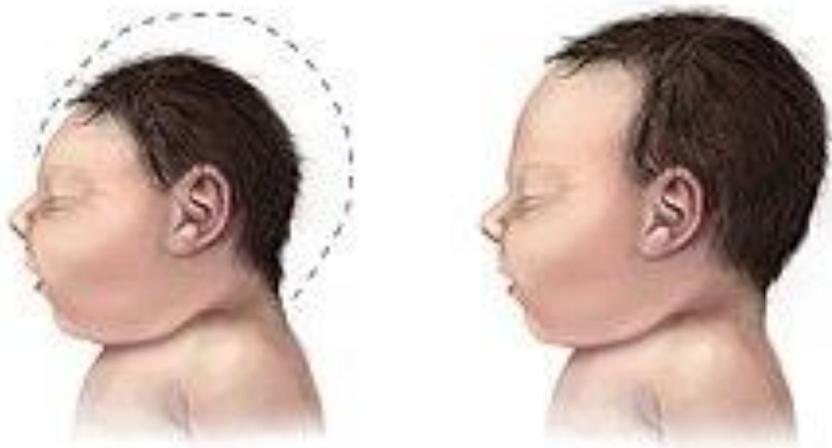
발육 장애 (impaired growth),

안면기형 (facial malformation),

소두증 (small head size)

지적 발달장애 (intellectual & developmental delays),

과잉행동장애(hyper activity)



집중력부족 ( inattention),

수면장애 (sleeping problems),

약한 젖빨기 (poor feeding),

발작적인 울음 (excessive crying),

높은 영아돌연사증후군 위험율 (higher risk of SIDS: sudden infant death syndrome),

장기 이상/선천성 결함 (organ damage/birth defects)

호흡 곤란 (respiratory problems)

위에 나열한 다양한 증세들이 바로 임신 중 엄마가 술을 마실 때 아이에게 발생할 수 있는 무서운 증상들입니다. 이러한 문제들을 의학적으로는 태아 알코올 증후군(Fetal Alcohol Syndrome)이라고 부릅니다.

다시 말해 태아 알코올 증후군(FAS)이란 임신 중 엄마의 음주로 인해 태아에게 나타나는 선천성 장애를 말합니다.

이 증상은 세계적으로 매년 63만명의 신생아에게 나타난다고 합니다. 임신 중 술을 마신 여성을 기준으로 보면 13명중 1명 꼴로 FAS를 가진 자녀를 출산하는 것입니다.

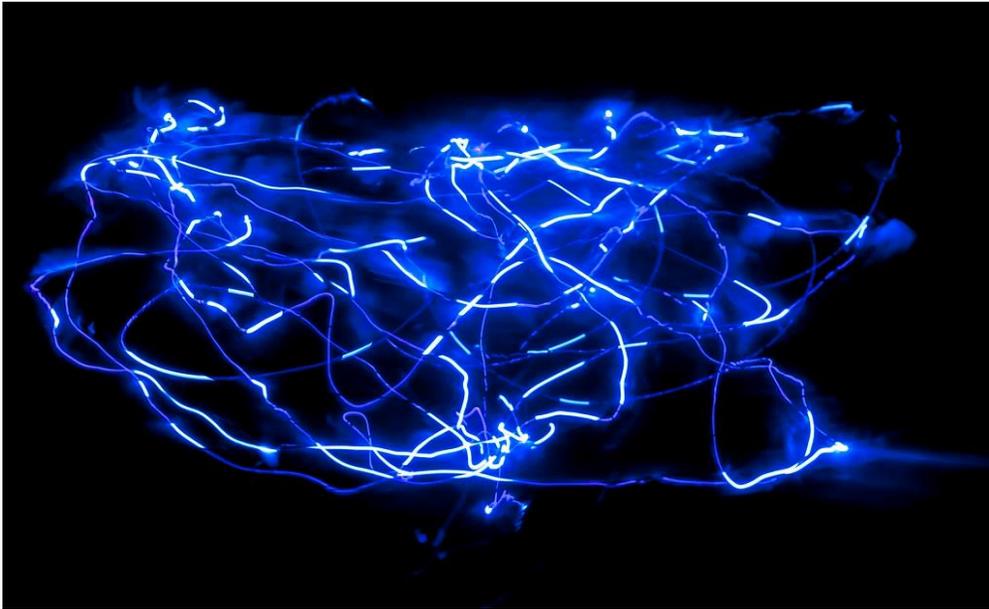
FAS에 대하여 알게 되었으니 여러분은 임신 중에 한 방울의 술도 입에 대지 않도록 실천해야 하겠지요? 또 여러분 주위에 친지들이 임신 중에 술을 마시려고 하면 적극적으로 막아야 하겠지요. 임신 중 술을 마시지 않으면 FAS를 100% 예방할 수 있다는 좋은 소식도 꼭 함께 나누어야 하겠습니다.



두 번째로 절대 술을 마시면 안 되는 사람들은 바로 여러 분과 같은 청소년들입니다.

청소년기는 신체적으로 모든 조직들이 아직 성숙되지 못한 상태에 있습니다. 그래서 술을 마시면 알코올과 알코올 산화물질의 독성으로 인하여 신체 손상이 더 크게 나타납니다. 또한 알코올은 뇌 발달단계에서 뇌 손상과 함께 학습장애 문제를 유발하며, 성장호르몬의 분비를 억제하여 성장 장애 등의 문제를 가져올 수 있습니다.

사람의 뇌는 수 없이 많은 신경세포들이 서로 연결되어 기능을 합니다. 그런데 이러한 신경세포들 간의 연결은 생후 처음 2년 동안과 청소년기에 가장 활발하게 이루어 집니다. 신경세포의 연결망(synapse)은 상당히 거칠고 조잡한데 두 살이 지나면서 거의 활동하지 않는 수십억 개의 시냅스가 사라지는 가지치기가 벌어집니다. 물론 자주 이용하는 중요한 시냅스는 더욱 강화되고 안정적으로 변합니다. 청소년기의 뇌도 두 살 아이의 뇌처럼 거의 쓰지 않는 시냅스는 가지치기를 하면서 분명한 목적에 따라 신경세포가 만들어지면서 점차 성인의 뇌처럼 변하게 됩니다.



뇌는 태어나서 20대 중반까지 지속적이고 꾸준하게 성장, 발전하는 것으로 알려지고 있습니다. 이러한 성장, 발전을 통해 사람들은 나이가 들어가며 더 현명해지고, 자제력이 길러지며, 남성과 여성의 2차 성징을 보여주게 됩니다.

그런데 **알코올은 유전자변형물질로 전두엽 세포를 파괴**하는데 파괴된 전두엽 세포는 재생되지 않으므로, 상습적 음주는 뇌의 중요한 기능인 판단력과 자제력을 떨어지게 합니다. 그 결과, 평소 하지 않던 행동을 하게 되어, 친구들과 간 싸움이나 성폭력과 같은 문제를 일으킬 수 있습니다.

10대에 술을 많이 마시면, 스트레스에 대항하는 호르몬 작용이 방해를 받아 스트레스를 견디는 힘이 줄어들고 뇌

세포의 파괴로 인해 학습능력이나 기억능력이 저하됩니다. 여기서 우리가 명심해야 할 것은 한번 파괴된 뇌 신경조직은 다시 재생되지 않는다는 사실입니다.

특히, 청소년 중에서도 여성은 술에 극히 취약하다는 점을 꼭 알아야 합니다. 여성은 태어날 때부터 미성숙한 난세포를 지니고 있습니다.



따라서 여성들은 살아가면서 노출되는 술과 같은 유전자 변형물질에 의해 난세포들의 변질이나 기능변화를 겪을 가능성이 매우 높습니다. 또 여성은 신체 특성상 남성보다 지방이 많고 수분이 많습니다. 그런데 알코올은 인체의 지방에 쉽게 흡수되기 때문에 여성이 남성보다 상대적으로 더 많은 알코올을 몸에 흡수하게 됩니다. 또한 여성

은 남성보다 지방조직이 많기 때문에 알코올이 간에 머무르는 시간이 길어 간이 손상될 가능성이 더 높습니다.

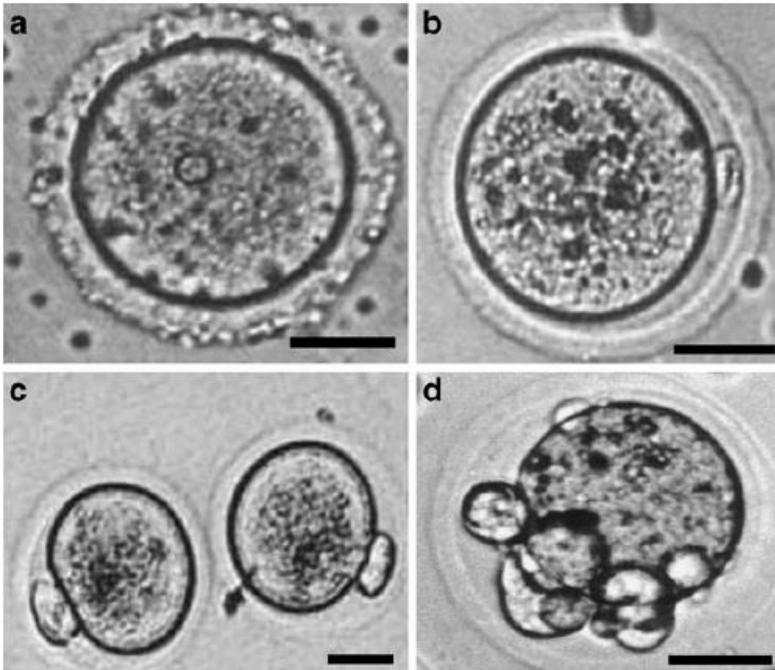
이렇게 여성의 지방에 흡수된 알코올과 뇌와 신체 각 부위에 전달된 알코올은 세포를 변질시키거나 파괴합니다. 그 결과 여성 호르몬과 효소를 교란시켜 영양흡수를 방해하고 해로운 산화물질을 제거하는 항산화제와 세포를 회복시키는 효소단백질을 감소시켜 염증과 암을 유발합니다. 또한 알코올 분해과정에서 생긴 산화물질은 단백질과 유전자의 원래 특성과 기능을 변질시켜 당뇨병 등 여러 가지 치명적인 신체질환을 일으킵니다.

더욱이 알코올을 분해하는 과정에서 생기는 독성물질인 아세트알데히드를 분해하는 효소가 여성은 남성의 절반 밖에 안됩니다. 따라서 같은 양의 술을 마셔도 여성은 아세트알데히드의 독성 때문에 더욱 취하게 되는 것입니다. 또한 월경 전후에는 여성 호르몬인 에스트라디올이 많아지는데 이 호르몬은 아세트알데히드 분해효소의 활성을 방해하는 역할을 합니다. 결국 분해되지 못한 독성물질 아세트알데히드는 뇌를 비롯한 여러 신체기관을 돌아다니면서 세포를 변형시키거나 유방암 등과 같은 각종 질환을 유발하게 됩니다.

특히 여성이 술을 마시면 알코올이 난자의 세포를 변질시켜 여성의 난자 수가 줄어들고 비정상적인 난자가 증가하게 됩니다.

a. 미성숙 난자

b. 정상성숙난자



c. 자연형태변화

d. 알코올노출로 쪼개진 난자

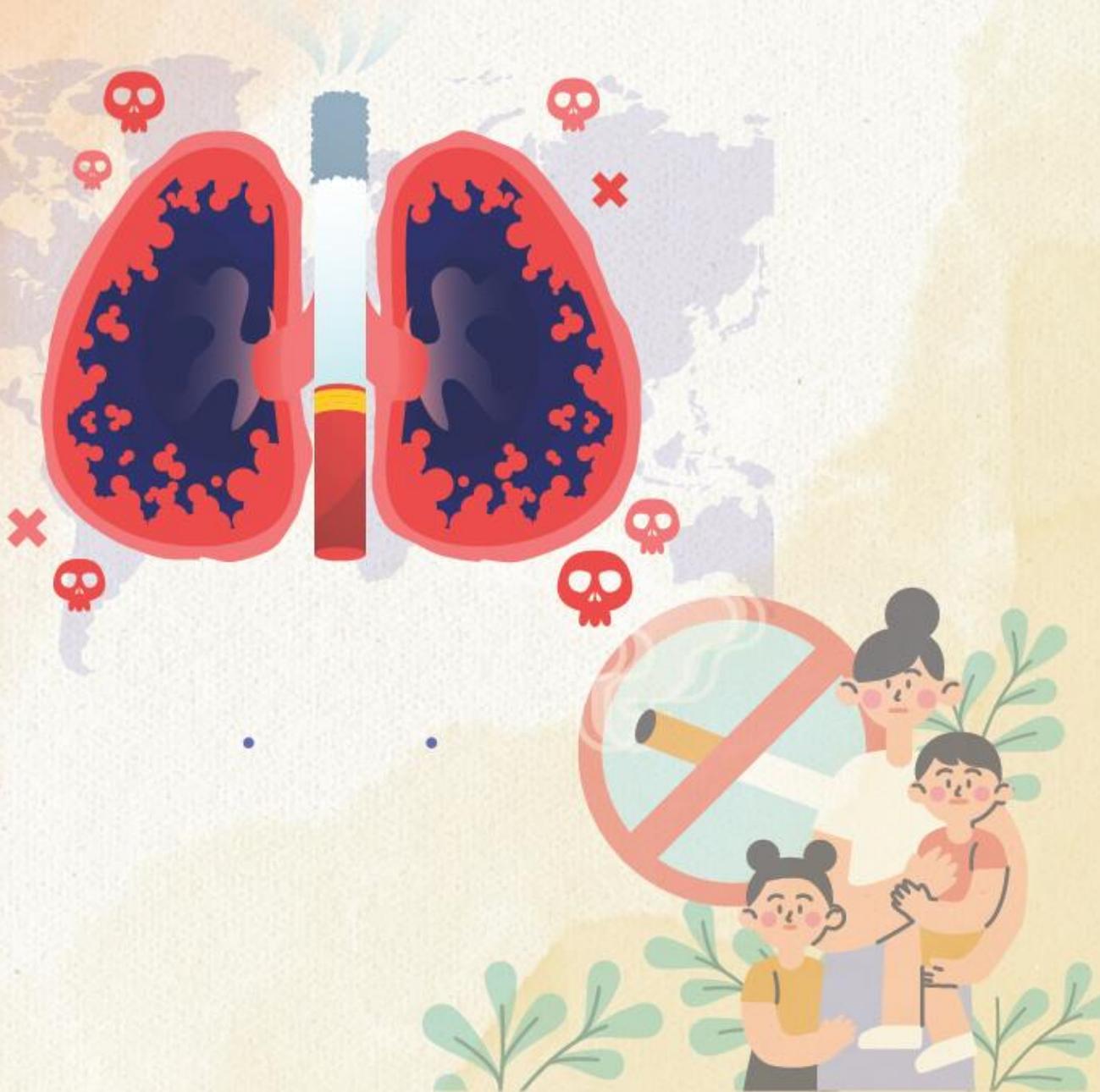
또한 연구에 따르면, 임신 전에 술을 마셨어도 임신율, 출산율 및 영아 생존율이 감소되고, 태아의 기형과 사산, 발달장애를 유발하는 확률이 높아지는 것으로 나타났습니다.

청소년기의 여성이 술을 마시면 알코올이 난자의 세포를 변질시켜 난자 수가 줄어들거나 비정상적으로 변질되고, 위축 생성에 관여하는 프로락틴 호르몬의 분비를 교란시켜 몸이 임신한 것처럼 착각하여 생리주기를 무너뜨리고, 심할 경우 월경을 멈추게 하거나 배란불순을 유도하여 불임을 초래할 수도 있습니다.

요약하자면 여학생이 청소년기부터 술을 많이 마시기 시작하면 성인이 되었을 때 임신과 출산이 어려울 수 있고, 임신을 하더라도 간질환, 임신성 당뇨 등 건강에 이상이 올 수 있으며, 심지어는 태아의 사산이나 기형아를 출산할 수도 있는 것입니다.

절대로 술을 마시면 안 되는 사람들은 누구인지 잘 알게 되었나요? 술은 여러분의 건강을 해할 뿐만 아니라 여러분의 2세에게도 큰 해악을 미칠 수 있다는 점 꼭 기억해 주세요.

# 담배의 해독



담배, 처음부터

가까이해서는 안돼요

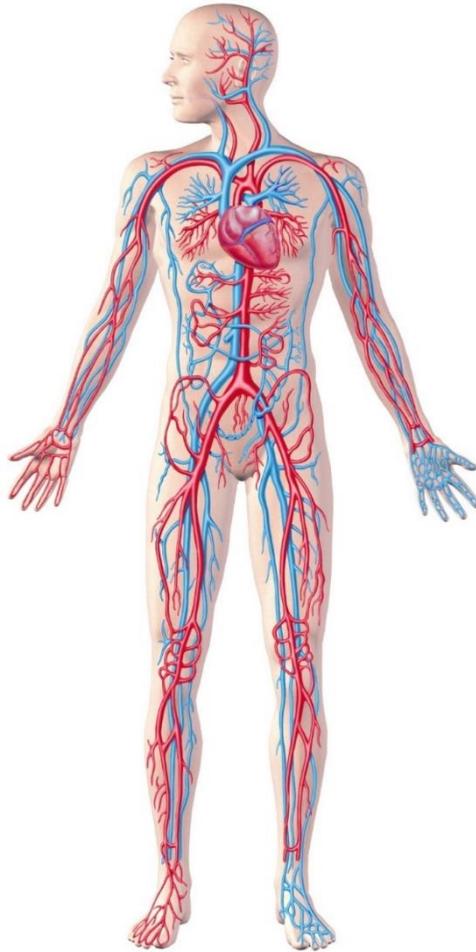


담배는 단순히 몸에 해로워서 문제가 아니라, **담배를 피우는 그 행동 자체가 질병**이기 때문에 문제인 것입니다. 왜냐하면 흡연은 중독적인 성향을 가지고 있고, 이 중독 증상은 뇌의 변화를 수반하는 심각한 질병이기 때문입니다.



담배에는 약 5,000종에 달하는 화학성분이 들어있는데 그 중에서 약 50종은 암을 일으키는 발암물질로 조사되었습니다. 그런데 이런 발암물질보다 더 해로운 물질이 **담배의 중독성을 일으키는 니코틴이라는 핵심물질**입니다.

니코틴이 우리 몸에 미치는 가장 중요한 악영향은 **혈관을 수축시킨다는 점**입니다. 혈관은 우리 몸의 모든 곳에 산소와 영양분을 공급하는 역할을 합니다.



**혈관에 니코틴이 들어오면 혈관은 급격히 수축**을 하게 됩니다. 혈관이 수축하게 되면 영양분과 산소의 공급이 줄어들겠죠? 건강한 사람이라도 심장이 빨리 뛰면 여러 가지 질병을 얻게 되는데, 혈액순환에 질병이 있는 사람이라면 바로 심각한 문제가 생길 수 있습니다.

예를 들어 동맥경화나 심근경색 등의 질환이 있는 환자라면 혈액공급이 조금만 줄어도 심장에 큰 장애가 발생할 수 있습니다.

또 뇌는 우리 몸의 여러 기관 중 가장 많은 산소와 에너지를 필요로 합니다. 게다가 뇌는 우리 몸의 가장 위쪽에 있기 때문에 혈관의 크기가 줄거나 심장에서 공급되는 혈액의 양이 줄어들면 가장 먼저 지대한 영향을 받습니다.



또 아주 심각하게 영향을 받는 것이 바로 **엄마 배속에 있는 태아**입니다. 태아는 전적으로 엄마에게 공급되는 산소와 영양분에 의존해서 자랍니다. 그런데 **엄마가 담배를 피면 혈관이 수축되어 산소와 영양분 공급이 줄어들게 됩니다.** 이는 배 속의 아이 입장에서는 먹지를 못하고 굶는일이 발생하는 것과 같습니다. 그러니까 저체중 아기가 태어날 확률이 높아지는 것입니다.

담배와 같이 중독되기 쉬운 것을 습관성 물질이라고 부릅니다. 사람의 뇌에는 보상회로라는 부위가 있는데 이 보

상회로가 활성화되면 뇌는 반복적으로 그 행동을 하게 됩니다. 즉 흡연을 반복적으로 하게 되는 것입니다. 다시 말해 니코틴을 일정 시간 흡수하지 않으면 니코틴을 갈망하게 만들어 또 다시 흡연을 하도록 만드는 것입니다.

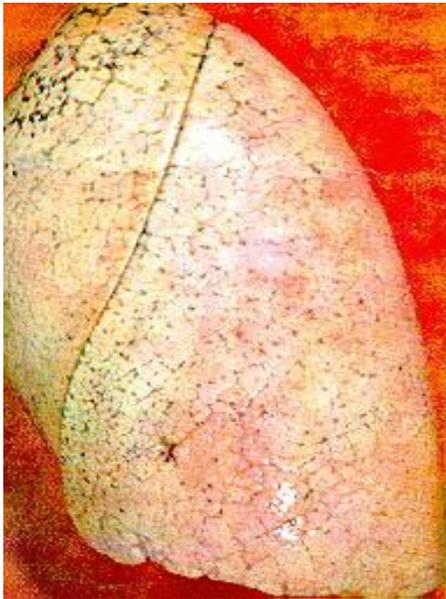
동물과 달리 사람은 인위적으로 이 보상회로를 활성화시킬 수 있는 물질을 발견하였는데, 이것이 바로 **니코틴, 알코올, 마약 성분** 등입니다. 니코틴은 사람의 체내에 흡수되면 두 시간 이내에 분해되어 농도가 절반으로 줄어들게 됩니다. 그렇게 되면 니코틴의 영향을 받은 우리의 뇌는 또 다른 니코틴의 자극이 필요하게 됩니다. 그래서 흡연 후 한 두 시간만 지나도 니코틴의 농도가 떨어져 **니코틴에 대한 그리움, 갈망**이 생기게 되는 거죠. 그러면 또 다시 담배를 피워야 하고 그렇게 해서 습관적 흡연자가 되는 거지요. 다시 말해 니코틴의 영향을 받은 사람의 뇌는 지속적인 자극을 갈구하게 됩니다. 그래서 담배를 피우는 사람들은 보통 1시간에 한 대 꼴로 담배를 피우는 것입니다.

니코틴은 마약과 같이 강력한 자극을 주지는 않습니다. 그런데 문제는 니코틴은 **마약과 달리 사람들이 훨씬 자주 흡입하게 된다는 점**입니다. 그렇기 때문에 마약 중독자

비율에 비해 담배 중독자 비율이 훨씬 높은 현상이 발생하는 것입니다.

이렇게 큰 문제가 있는데도 전세계적으로 담배 판매량은 계속 늘어나고 있습니다. 세계보건기구(WHO)에 따르면 전세계적으로 **흡연으로 인한 사망자 수가 연 6백만명**에 달하고 있으며, 지금 당장 강력한 조치를 취하지 않으면 **2050년경에는 흡연으로 인한 누적 사망자 수가 전세계적으로 1억명**이 될 것이라고 전망하고 있습니다.

정상적인 폐와 흡연자의 폐가 어떻게 다른 지 살펴볼까요?



건강한 폐



흡연자의 폐

담배 연기에서 나오는 타르라는 물질은 폐와 입, 목, 후두, 신장, 쓸개, 전립선에 모두 암을 일으킵니다. 아래 사진을 나열했는데 보기에다 매우 무섭지요?



**주의!**  
흡연은 괴저를



**주의!**  
흡연은 유산의 위험을 증가시킨다.



**주의!**  
흡연은 구강암의 92%



**주의!**  
흡연은 목암을



**주의!**  
흡연은 구강 질환을 유발



**주의!**  
흡연은 구암의 92%를 유발한다.

이번에는 담배를 피우던 사람이 담배를 끊으면 어떤 점이 좋아지는지 한번 알아보겠습니다



자, 여러분 이렇게 우리 건강을 해치고 한번 피우기 시작하면 중독되어 쉽게 끊기도 힘든 담배, 애초에 장난으로라도 손을 대서는 안 되겠지요?



**우리 모두 금연을 합시다**

# 마약의

# 해독



마약,

처음부터 멀리 하세요.



다음은 마약에 대해 알아보겠습니다.

**마약이란 느낌, 행태, 생각에 변화를 줄 목적으로 섭취하여 정신에 영향을 미치는 물질**을 말합니다.

세계보건기구(WHO)는 마약에 대해 다음과 같이 구체적으로 정의합니다.

1. 약물사용에 대한 욕구가 강제적일 정도로 강함 (의존성).
2. 사용약물의 양이 점차로 증가 (내성).
3. 사용을 중단하면 온몸에 견디기 힘든 증상이 나타남 (금단현상).
4. 개인에 한정되지 않고 사회에도 해를 끼치는 약물.



그러면 마약류 복용의 폐해에 대해서 좀 더 자세히 알아보겠습니다. 마약류는 크게 약물 4가지와 공업용 흡입제로 구분할 수 있습니다.

먼저, 아편종류는 양귀비에서 추출합니다



**헤로인**이 가장 대표적인데요. 아편제제를 과량 투여할 경우 혼수상태나 호흡장애가 오는가 하면 맥박이 느려지고 신체의 반사작용이 감퇴합니다. 폐부종, 청색증, 변비, 경련 등도 일어나고 체온이 저하하거나, 혈압이 떨어지는 등 심각한 문제가 발생하기도 합니다. 아편류는 주로 주사를 통해 투여하기 때문에 소독하지 않은 주사기를 사용할 경우 에이즈 감염의 우려도 높습니다.

두번째 마약류로는 암페타민을 대표로 하는 각성제가 있습니다. 암페타민을 과량 투여할 경우 호흡, 보행, 감각에 장애가 일어날 수 있습니다. 또한 정신분열증과 유사한 증상을 나타냅니다. 헛소리가 들리거나 헛것을 보는 현상이 발생하며 쉽게 폭력적인 행동을 보이기도 합니다.



세번째는 **코카인**입니다. 코카인은 남미의 볼리비아나 페루 지역의 코카 나무에서 추출한 약물입니다. 코카인을 사용하면 말이 많아지고 불안해하거나 긴장감을 느끼기도 합니다. 과량 사용할 경우 특히 젊은 층에서 심근경색이나 심장 정지, 뇌졸중 등의 심각한 상태가 발생하고 죽음에 이르는 경우도 많습니다. 약물효과가 떨어지는 시기에는 극심한 우울감이나 불쾌감, 불안감, 피로감 등을 느끼게 되어 마약류 중에서도 특히 약물을 중단하기가 어렵다고 알려져 있습니다.



네번째로는 **LSD로 대표되는 환각제**입니다. 환각제는 우리의 감각이나 사고 능력 등을 마비시켜 환시, 환청 등의 환각 현상을 유도하게 됩니다. 환각제를 과량 사용하게 되면 혈압이 상승하고 고열이 나며 눈의 동공이 확대되는 현상이 나타납니다. 또한 환각상태에서 각종 사고에 쉽게 노출되는 문제도 생깁니다.



마지막으로 청소년들이 쉽게 접할 수 있는 **본드, 부탄가스 등의 공업용 흡입제** 문제입니다. 흡입을 하게 되면 **5분내에 중추신경(central nervous system)을 억제하여 의식을 저하시키거나 방향 감각을 상실하게** 만들고 발작적인 행동을 일으키거나 코피를 흘리게 되고 불규칙적인 호흡이나 두통을 일으키기도 합니다. 장기적으로 뇌에 부정적인 영향을 미쳐 기억력이 감퇴되고 학습능력이 저하되고 정서불안을 가져오기도 합니다. 또 성격을 포악하게 만들수도 있습니다. 흡입하는 습관이 계속되면 빈혈이나 백혈병 등이 발생할 수 있고 간이나 신장 기능을 저하시키는 원인이 되기도 합니다.



여러분, 마약의 유혹에 절대로 넘어가서는 안되겠죠?

잠깐의 방심이 여러분의 미래를  
망가뜨릴 수도 있다는 점 꼭 기억해주세요!

왜냐하면 마약은 술이나 담배처럼 중독현상을 가져오는데다 한 번 사용시 즉각적으로 우리 정신과 신체에 미치는 영향은 술이나 담배에 비해 훨씬 파괴력이 강하기 때문입니다.  
따라서 우리는 처음부터 마약류는 절대 입에 대서는 안되겠죠?

## 주 예수를 믿는 것이 중독을 예방하는 유일한 길

여러분, 첫 사람 아담의 타락 후, 모든 인간은 죄 가운데 태어나서, 죄와 싸워 이길 수 있는 능력을 잃었어요.

“모든 사람이 죄를 범하였으매 하나님의 영광에 이르지 못하더니” (로마서 3:23).

하나님 아버지께서 우리를 죄와 죽음의 권세에서 구원하시려고 외아들, 예수 그리스도를 이 땅에 보내주셨어요.

하나님이 세상을 이처럼 사랑하사 독생자를 주셨으니  
이는 그를 믿는 자마다 멸망하지 않고 영생을  
얻게 하려 하심이라 (요한복음 3:16).

예수 그리스도께서 이 땅에 오셔서, 십자가에 못박혀 죽으심으로, 우리의 모든 죄 값을 단번에 다 갚아 주셨어요

(로마서 3:24). 죽은 자 가운데서 다시 살아나신 예수 그리스도는 하늘과 땅의 모든 권세를 아버지께로부터 받으셨어요. 그래서, 제자들에게 열방에 가서 이 기쁜 구원의 소식을 전하여 모든 족속으로 그리스도의 제자를 삼으라고 명하셨습니다 (마태복음 28:18-20). 승천하신 후 예수 그리스도께서 하나님 우편에서 (사도행전 7:56; 골로새서 3:1), 공의와 사랑으로 온 열방을 지금 다스리고 계세요 (빌립보 2:5-11). 또 살아 있는 자와 죽은 자를 심판하시려고 곧 오실 거예요 (요한계시록 11:15).

초대 교회의 사도 바울은 우리가 예수 그리스도를 믿으면 죄사함을 받고 영생을 얻게 된다는 이 복된 소식을 어떤 핍박 가운데서도 담대히 선포했어요. 그리스도를 믿는 자들을 하나님은 그리스도와 함께 하나님의 나라 공동 상속자로 삼으신다는 것입니다 (로마서 8:15-17).

여러분, 우리가 예수 그리스도를 믿으면, 하나님의 성령의 도우심을 받아, 술, 담배, 마약의 해독을 깨닫고, 인류사회에서 중독을 예방할 수 있어요. 그리스도 안에 있는 구원의 소식을 땅 끝까지 전하면서 영생을 기쁘게 살아갑시다.

술취하지 말라. 이는 방탕한 것이니

오직 성령으로 충만함을 받으라. (에베소서 5:18)

<편집후기>

세계기독교여자절제회 (World Woman's Christian Temperance Union, WWCTU)는 기독교 NGO로, 1883년 미국 일리노이주 에반스톤에서 프랜시스 윌라드여사에 의해 창립되었고 지난 139년동안 전 세계 금주금연마약퇴치운동에 힘쓰며, 35개국 회원국을 두고 있습니다. 1923년 WWCTU 선교사 크리스틴 틴링에 의해 창립된 대한기독교여자절제회 (Korea Woman's Christian Temperance Union, KWCTU) 김정주부회장은 재뉴대한국기독교여자절제회 (New Zealand KWCTU)를 2011년 설립하였고 KWCTU는 NZKWCTU와 함께 2012년 캄보디아 절제회 (Cambodia WCTU)를 창립했습니다. 이 교육 자료는 캄보디아절제회(CWCTU)가 이미혜고문이 편집자로 수고하고, KWCTU가 후원하여 이화스령학교의 절제교육을 위해 제작한 것입니다.

편저자(Compiler): 이미혜
대한기독교여자절제회 이사겸 캄보디아기독교여자절제회 고문(현) 이화여대 영어영문학과 졸업 한국방송작가협회 회원으로 KBS-TV “동물의 왕국” 10여년간 번역 제네바, 남아프리카공화국 및 캄보디아 등에서 외교단 배우자회 회원 으로 활동 캄보디아소재 NGO인 “한국소프트웨어인재개발원 (Korea SW HRD Center)”과 “Dream and Hope” 고문(현)



대한기독교여자절제회