

+ 알코올 사용장애(알코올중독)

- 알코올중독이란 과량의 술을 계속해서 마심으로써 신체적, 심리적 및 사회적 기능을 해치는 만성적인 행동장애입니다.
- 미국중독의학회는 ‘음주에 대한 집착, 음주 조절능력의 상실, 부정적인 결과에도 불구하고 강박적으로 음주를 하며, 사고상의 왜곡(특히 부정) 등을 특징으로 하는 만성적인 질병’으로 정의하고 있습니다.
- 이전에 알코올의존과 알코올남용으로 나뉘어 있던 병명이 통합하여 알코올 사용장애로 정의하면서 진단기준에 해당하는 증상의 개수에 따라 심각도를 경도, 중등도, 고도로 나누고 있습니다.

+ 알코올 사용장애 평생 유병률

단위 : %

구분		남자	여자	전체
2001	전체	25.2	6.3	15.9
	알코올남용	13.1	2.4	7.8
	알코올의존	12.1	3.9	8.1
2006	전체	25.5	6.9	16.2
	알코올남용	15.2	3.2	9.2
	알코올의존	10.3	3.7	7.0
2011	전체	20.7	6.1	13.4
	알코올남용	13.0	3.1	8.0
	알코올의존	7.6	3.1	5.3
2016	전체	18.1	6.4	12.2
	알코올남용	6.4	2.7	4.5
	알코올의존	11.8	3.6	7.7

(출처 : 보건복지부 정신질환실태 역학조사 (2001, 2006, 2011, 2016))

- 알코올 사용장애는 우리나라 주요 정신질환 중 평생 유병률이 가장 높은 질환입니다.
- 그로인한 치료비, 생산성 감소 및 사망에 따른 손실, 사고로 인한 재산 피해 등 사회경제적 비용도 약 20조원에 달하고 있습니다.

+ 알코올 사용장애(알코올 중독) 바로알기

1. 알코올 중독의 원인은 ?

- 알코올 중독의 원인은 한 가지 원인으로 설명할 수 없으며 심리사회적, 유전적, 행동적 요소가 복합적으로 작용하여 생기게 됩니다.
- 알코올은 기름(지방)을 잘 녹입니다. 인체에서 가장 최고급 기름덩어리인 뇌는 지속적인 음주와 폭음을 하게 되면 뇌 세포가 파괴되고 장기적으로 뇌세포의 위축이 발생하게 됩니다.
- 특히, 우리나라와 같이 술에 관대하며, 권하는 사회 분위기, 술친구가 많다거나 술을 구하기 쉬운 생활 여건, 그리고 이혼·별거·미혼 등의 상태, 실직, 가난, 스트레스 등이 원인이 될 수 있습니다.

2. 주요 증상

- 내성 : 물질에 대한 신체가 적응한 결과 술에 취하거나 만족하기 위해서 점점 많은 양의 술이 필요
- 금단 : 물질을 지속적으로 사용하다가 갑자기 중단하는 경우 나타나는 복합적이고 다양한 증상 (구토, 식은땀, 손떨림, 입마름, 불안, 우울, 알코올성 심망(환시, 환청, 환촉 등), 경련성 발작 등)
- 집착 : 술을 구하거나 마시기 위해 자신이 해야 할 일을 뒤로 미루고 책임을 다 하지 않는 상태
- 강박적 사용 : 음주로 인하여 문제가 발생함에도 불구하고, 지속적 혹은 반복적으로 사용

3. 진행 과정

진행단계	증상
중독 전단계	1. 스트레스에 대처하는 표준 수단으로 음주함 2. 음주를 통한 정신적 완화감 추구 (술을 스트레스 해소제, 진정제, 수면제 등으로 이용) 3. 음주량, 음주횟수의 증가
중독 초기	1. 취하기 위해 음주함 (원샷, 안주없이 혼술) 2. 음주에 집착 → 음주 이외의 활동 ↓ 3. 만취 후 일시적 기억상실 경험 4. 음주에 대한 죄책감
중독 중기	1. 음주에 대한 조절능력 상실. 술만 마시면 폭음함 (짧은 기간 동안은 단주 가능) 2. 신체적, 심리적, 사회적, 직업적 기능 저하 및 역할 부재 3. 술 취했을 때 언행의 변화 등의 성격변화 진행 4. 몰래 음주하거나 음주 관련 거짓말을 함
만성의존 단계	1. 거의 매일 음주 2. 항상 우울하고 무기력하며 신적 내성 감성을 폭음시 음주량이 줄어들기도 함 3. 심한 금단 증상 4. 치료 부재시 간경화, 치매, 우울증, 사고 등으로 사망

*위 증상으로 일상생활을 유지하는데 어려움이 있으시다면 치료가 꼭 필요합니다.

4. 생활속 절주 실천수칙

- 1) 술자리는 되도록 피한다
- 2) 남에게 술을 강요하지 않는다
- 3) 원샷을 하지 않는다
- 4) 폭탄주를 마시지 않는다
- 5) 음주 후 3일은 금주한다

***이런 사람은 꼭 금주해야해요!**

19세 이하 청소년 / 약 복용 중인 사람 / 술 한 잔에도 얼굴이 빨개지는 사람 / 임신 준비 중이거나 임신 중인 여성

5. 생활속 거리두기 기본수칙

- 1) 마스크 착용하기, 거리두기
- 2) 아프면 검사받고 집에 머물며 타인과 접촉 최소화
- 3) 30초 손씻기, 기침은 옷소매
- 4) 최소 1일 3번 이상 환기, 주기적 소독
- 5) 거리는 멀어져도 마음은 가까이

***연말모임이 있으신가요?**

모임과 약속을 취소하거나 연기하고 집에 머물러주세요. 꼭 만나야 한다면 마스크 착용 등 방역수칙을 지켜주세요. 나와 주변의 소중한 일상을 지켜주세요!

출처 : 본문 내용은 [보건복지부, 한국건강증진개발원(2019), 절주이름 교육교재] 일부 발췌하였음을 알려드립니다.

+ 도움이 필요할 때

전화상담 및 온라인 상담

- 24시간 정신건강 위기상담전화 1577-0199
- 자살예방 상담전화 1393
- 전라북도정신건강복지센터(www.jbmhc.or.kr)

온라인
정신건강 자가검진 ▶

