



알코올 중독 예방

모든 병은 조기발견과 조기치료가 중요합니다.
알코올 중독 역시 조기발견과 조기치료가 중요합니다.



(사)글로벌디아코니아
GLOBAL DIAKONIA



알코올 중독이란?

오랜기간동안 지속적이고 과도한 음주로 술에 대한 통제능력을 상실한 상태로 심각한 신체적, 심리적, 사회적 문제가 유발하는 상태를 말합니다.

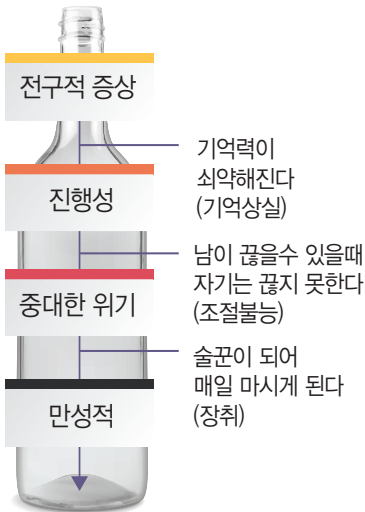
알코올의존자 특징

- 알코올남용은 의존과 중독이 되기 이전단계로 학교나 직장, 자녀양육 등 알코올과 관련하여 본인과 타인의 삶의 행복과 안녕을 해칠 정도의 음주행동을 말합니다. 초기에는 쉽게 생각할 수 있으나 차츰 정신적, 신체적, 사회적 기능에 장애가 오고 지속적으로 진행되어 심각해지면 알코올의존 즉, 중독에 이를 수도 있습니다.
- 알코올 의존은 진행성 질병으로 누구나 처음부터 의존되지 않습니다. 술을 먹다보면 자신도 모르는 사이에 알코올이 삶의 일부분이 됩니다. 외롭고 우울하고 스트레스를 받고, 술이 없어지면 자신감과 의욕이 없어서 어떤 일상생활을 유지하기 힘든 질병이지만 꾸준한 상담과 치료를 하면 회복이 가능한 질병입니다.

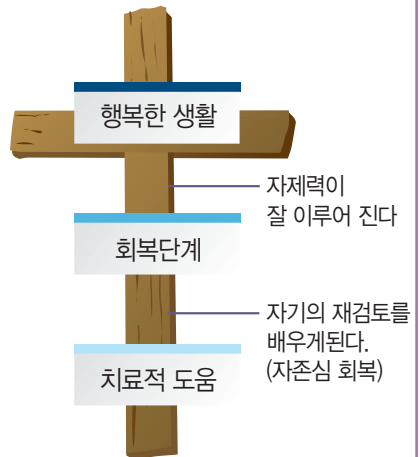


알코올중독 진행 및 회복과정

중독의 진행



회복의 과정





알코올 중독의 신체적인 영향

알코올중독과 심혈관과 혈액순환

미량의 술은 심혈관이나 혈액 순환에 도움이 된다고 하지만 하루에 5잔 이상을 장기간 복용하면 혈액의 응고를 돕는 혈소판의 기능을 떨어뜨리고 면역 체계에 영향을 주고, 심근경색과 같은 심혈관질환에 직접적인 영향을 주기도 합니다.



알코올중독과 뇌

술을 조금마시면 처음에는 중추 및 말초신경이 흥분되고 위산분비가 촉진되며 도파민이라는 신경전달물질이 분비되어 기분이 좋아지게 됩니다. 그러나 술을 과음하고 폭음하면 뇌의 기능을 억제시키고 뇌세포에 영향을 주어 기억력 행동 등을 영향 미치고 심해지면 치매에 올수도 있습니다.



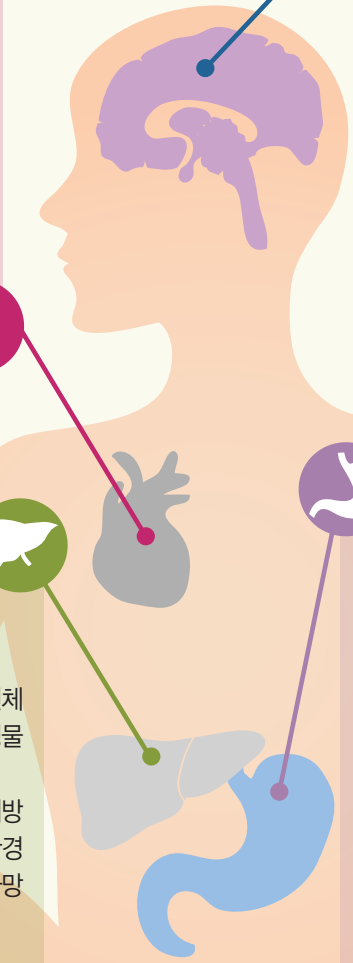
알코올중독과 간

간은 우리몸의 화학공장입니다. 즉 각종영양분의 대사와 뇌와 신체에 필요한 영향을 공급하고 독성물질을 해독하는 기관입니다. 술을 과음하게 되면 알코올성 지방간으로 생기고 심하면 감염과 간경화가 나타나 음주를 지속하면 사망에 이를 수 있습니다.



알코올중독과 소화기

술을 마시게 되면 위궤양을 일으키는 물론 술과 함께 담배를 피우면 후두암과 구강암이 발생할 위험률이 상당히 높습니다. 식도와 위 부위의 암 발생률이 높아지며 식사 부족과 무기질 및 필수비타민 흡수장애로 인한 비타민 결핍증으로 고통을 받게 됩니다.





회복과 치료

1. 입원치료(해독치료)

대개 알코올의 해독은 입원치료 상황에서 하는 것이 안전 합니다. 내담자가 술에 의해 내적인 손상이 있을 수도 있으므로 내담자의 신체 상태에 대한 철저한 검사와 진단 치료가 함께 진행 되어야 합니다. 중독자는 대부분 영양결핍이 동반되므로 적절한 영양공급을 해주어야 하고, 금단증상을 줄이기 위한 정신과적 약물 투여 병행하면 대개 2~3주면 알코올의 해독치료가 마무리되며 전문가와의 치료진행과정을 상담해야 합니다.

2. 약물치료

금단증상이 사라지고 신체적으로 안정이 되면 회복기 약물치료 시작하며, 약물치료는 술 마시고 싶은 욕구를 줄여주고 단주의 유지를 도움이 됩니다.

3. 재활치료

알코올 중독자들은 대부분은 많은 갈등이나 문제의 해결방법을 적절히 알지 못하거나 잘못된 문제 해결 방법으로 술에만 의존하고 있으며 술을 마시지 않는다고 해서 알코올 중독자를 둘러싼 여러 가지 문제들이 갑자기 해결이 되는 것은 아닙니다. 술을 마시지 않으면서 여러 가지 상황에 대한 새로운 문제 해결방법을 시도하거나 여가 시간을 활용하고 적절한 대처방법으로 생활의 스트레스를 줄이는 방법 등을 익혀 나가는 것이 매우 중요합니다.

이는 재활프로그램을 통해 도움을 받을 수 있습니다.

4. 자조모임(A.A., Al-Anon, Alateen)

알코올중독자자조모임(A.A.) 근본적인 목적은 도움을 찾는 중독자들에게 회복의 메시지를 전달하는 것이고 중독에 대한 문제를 스스로 해결할 수 없다는 것을 인정하고 서로에 대한 격려와 조언을 통해 건강하게 생활을 유지하는 것입니다.

**모든 병은 조기발견과 조기치료가 중요 합니다.
알코올 중독 역시 조기발견과 조기치료가 중요 합니다.**

그런데 알코올 중독은 호전과 악화가 반복되면서 진행되는 탓에 자신이 병에 걸렸다는 병식을 건강을 많이 잃은 후에야 알게 된다는 것입니다. 또한 일회성에 그치는 것이 아니라 꾸준한 관리가 필요한 질환임에도 관리를 소홀히 함으로써 잦은 재발을 일으키게 되고 결국은 재발에 지쳐 자포자기의 상태에 이를 수 있다는 점입니다.





한국형 알코올중독 간이선별검사법(AUDIT-K)

번호	AUDIT-K 문항	점수
1	얼마나 자주 술을 마십니까? 0) 전혀 안마심 1) 월 1회 미만 2) 월 2-4회 3) 주 2-3회 4) 주 4회 이상	
2	술을 마시면 한번에 몇잔 정도 마십니까? 0) 한두잔 1) 3-4잔 2) 5-6잔 3) 7-8잔 4) 10잔 이상	
3	한번에 소주 1병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있습니까? 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회 3) 주 1회 4) 거의 매일	
4	지난 1년간 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주있었습니까? 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회 3) 주 1회 4) 거의 매일	
5	지난 1년간 술을 마신 다음날, 일을 위해 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었습니까? 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회 3) 주 1회 4) 거의 매일	
6	지난 1년간 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까? 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회 3) 주 1회 4) 거의 매일	
7	지난 1년간 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까? 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회 3) 주 1회 4) 거의 매일	
8	지난 1년간 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 일이 얼마나 자주있었습니까? 0) 전혀 없다 1) 월 1회 미만 2) 월 1회 3) 주 1회 4) 거의 매일	
9	음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있습니까? 0) 없었다 2) 있지만, 지난 1년간에는 없었다 4) 지난 1년간 있었다	
10	가족, 의사 혹은 주변에서 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까? 0) 없었다 2) 있지만, 지난 1년간에는 없었다 4) 지난 1년간 있었다	

평가기준 (점수기준)

10 - 15점	주의가 필요
16 - 19점	문제음주자로 적절한 조치가 필요
20점 이상	전문가와 상담이 요구됨
25점 이상	알코올 중독자로 전문적 입원치료 및 상담 필요





알코올 중독 상담기관

지역	기관명	전화번호	홈페이지
서울	구로중독관리통합지원센터	02)2679-9353	http://www.gracc.or.kr
	강북구중독관리통합지원센터	02)989-9924	http://www.gbachol.co.kr
	노원구중독관리통합지원센터	02)2116-3677	www.nowon-addiction.or.kr
	도봉중독관리통합지원센터	02)6082-6793	http://www.bdalcohol.co.kr
부산	부산중독관리통합지원센터	051)246-7574	http://www.busanacc.org
	해운대중독관리통합지원센터	051)545-1172	http://www.haeundaeacc.com
	부산북구중독관리통합지원센터	051)362-5482	http://www.bukgu2011.or.kr
	사상구중독관리통합지원센터	051)988-1191	http://www.sasangacc.com
대구	대구동부중독관리통합지원센터	053)957-8817	http://www.alcohol21.net
	대구중독관리통합지원센터	053)638-8778	http://www.alcoholcenter.or.kr
인천	계양구중독관리통합지원센터	032)555-8765	http://www.goacc.co.kr
	부평구중독관리통합지원센터	032)507-3404	http://www.bpalcoho.or.kr
	연수구중독관리통합지원센터	032)236-9477	http://www.ickosacc.com
	동구중독관리통합지원센터	032)764-1183	http://www.icdacc.or.kr
광주	광주서구중독관리센터	062)654-3802	http://www.dsracc.or.kr
	광주북구중독관리센터	062)526-3370	http://www.yohanacc.or.kr
	광주동구중독관리센터	062)222-5666	www.광주동구중독관리센터.kr
	광주남구중독관리센터	062)412-1461	http://www.namguacc.or.kr
대전	대덕구중독관리통합지원센터	042)635-8275	http://www.ddgacc.or.kr
	대전서구중독관리통합지원센터	042)527-9125	http://www.djalcohol.or.kr
	대전동구중독관리통합지원센터	042)286-8275	http://www.lifeacc.or.kr
경기	성남시중독관리통합지원센터	031)751-2768	http://www.snacc.or.kr
	수원시중독관리통합지원센터	031)256-9478	http://www.kosacc.or.kr
	안산시중독관리통합지원센터	031)411-8445	http://www.ansanacc.or.kr
	의정부시중독관리통합지원센터	031)829-5001	http://www.kuacc.kr
	파주시중독관리통합지원센터	031)948-8004	http://www.alcoholcenter.org



(사)글로벌디아코니아
GLOBAL DIAKONIA

서울시 노원구 동일로 231다길 10
Tel. 02)939-8226 Fax. 02)939-8224
E-mail globaldiakonia@hanmail.net