

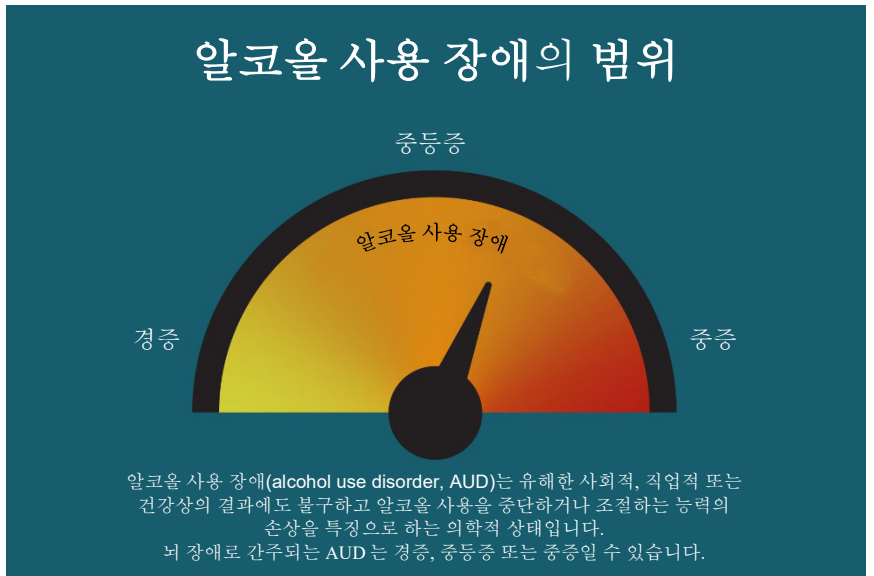
알코올 사용 장애(AUD)는 유해한 사회적, 직업적 또는 건강상의 결과에도 불구하고 알코올 사용을 중단하거나 조절하는 능력의 손상을 특징으로 하는 의학적 상태입니다. 이는 일부 사람들이 알코올 남용, 알코올 의존, 알코올 중독 및 구어적 용어인 알코올 중독으로 언급하는 상태를 포괄합니다. 뇌 장애로 간주되는 AUD 는 경증, 중등증 또는 중증일 수 있습니다. 알코올 오용으로 인해 유발되는 뇌의 지속적인 변화는 AUD 를 영속시키고 개인을 재발에

취약하게 만듭니다. 다행인 것은 문제가 아무리 심각해 보이더라도 행동 요법, 상호 지원 그룹 및/또는 약물을 이용한 증거 기반 치료가 AUD 환자가 회복에 이르고 이를 유지하는 데 도움이 될 수 있다는 점입니다. 전국 설문조사에 따르면, 2019 년에 만 18 세 이상의 성인 1,410 만 명 ¹(이 연령군의 5.6 퍼센트 ²)에게 AUD 가 있었습니다. 청소년 중에서는, 이 기간 중 만 12~17 세의 청소년 414,000 명 ¹(이 연령군의 1.7 퍼센트 ²)에게 AUD 가 있었던 것으로 추정됩니다.

AUD 위험을 증가시키는 것은 무엇입니까?

한 개인에게 AUD 가 발생할 위험은 부분적으로는 음주의 양과 빈도, 속도에 따라 달라집니다. 폭음* 및 과음**을 포함하는 알코올 오용은 시간이 지남에 따라 AUD 위험을 증가시킵니다. 이외에도 AUD 위험을 증가시키는 다른 요인들은 다음과 같습니다.

- **이른 연령의 음주.** 최근의 전국 설문조사에 따르면, 만 26 세 이상 중에서 만 15 세 이전에 음주를 시작한 사람들의 경우 지난해 AUD 가 있다고 보고한 수가 만 21 세 이상에 음주를 시작한 사람들의 5 배가 넘는 것으로 나타났습니다. 이 군에서 여성에 대한 위험이 남성보다 더 높습니다.
- **알코올 문제의 유전학 및 가족력.** 유전학은 약 60 퍼센트의 유전성으로 역할을 하지만, 다른 만성 건강 상태와 마찬가지로 한 개인의 유전자와 그 환경 간의 상호작용이 AUD 위험에 영향을 미칩니다. 부모의 음주 양상도 자녀에게 언젠가 AUD 가 발생할 가능성에 영향을 미칠 수 있습니다.
- **정신 건강 상태 및 외상 병력.** 우울증, 외상후 스트레스 장애 및 주의력결핍 과잉행동장애를 포함하는 광범위한 정신의학적인 상태가 AUD와 동반이환으로 나타나며 AUD 위험 증가와 관련이 있습니다. **소아기 외상 병력**이 있는 사람들도 AUD에 취약합니다.



* 미국 국립 알코올 남용 및 알코올 중독 연구소(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, NIAAA)는 폭음을 혈중 알코올 농도(blood alcohol concentration, BAC) 0.08% 또는 데시리터당 0.08 그램 이상이 되는 알코올 섭취 양상으로 정의합니다. 일반적인 성인의 경우, 이 양상은 약 2 시간 내에 5 잔 이상의 음주(남성) 또는 4 잔 이상의 음주(여성)에 해당합니다.

** NIAAA 는 과음을 남성의 경우 하루 4 잔 초과, 여성의 경우 3 잔 초과로 정의합니다.

AUD 의 증상은 무엇입니까?

의료 전문가들은 정신 장애 진단 및 통계 편람 제 5 판(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, DSM-5)의 기준을 사용하여 AUD 가 있는지 여부를 평가하고 이 장애가 있는 경우 중증도를 판단합니다. 중증도는 경증(2~3 가지 기준), 중등증(4~5 가지 기준) 또는 중증(6 가지 이상 기준)으로, 증상에 따라 한 개인이 충족하는 기준의 수에 기초합니다.

의료 제공자가 개인의 증상 평가를 위해 다음 질문을 할 수 있습니다.

지난해에 귀하는:

- 의도한 것보다 더 많이, 또는 더 오래 음주한 적이 있습니까?
- 음주를 줄이거나 중단하고 싶었거나, 또는 그러한 시도를 했지만 하지 못했던 적이 한 번 넘게 있었습니까?
- 음주하는 데 많은 시간을 소비했습니까? 또는 아프거나 다른 후유증에서 회복하고 있습니까?
- 다른 어떤 것도 생각할 수 없을 정도로 음주를 하고 싶었습니까?
- 음주 또는 음주로 인한 아픔이 자주 가정 또는 가족 돌봄에 방해가 되었습니까? 또는 업무에 문제를 일으켰습니까? 또는 학교생활에 문제를 일으켰습니까?
- 가족 또는 친구들과 문제를 일으켰음에도 불구하고 음주를 계속했습니까?
- 음주하기 위해 자신에게 중요하거나 흥미롭거나 기쁨을 주는 활동을 포기하거나 줄였습니까?
- 음주 중 또는 음주 후에 다칠 가능성이 높아지는 상황(운전, 수영, 기계 사용, 위험한 지역에서 걷기 또는 피임무방비적 성관계 등)을 한 번 넘게 경험했습니까?
- 음주로 인해 우울하거나 불안하거나 다른 건강 문제가 심해지는 것 같더라도 음주를 계속했습니까? 또는 음주 후 기억이 나지 않은 적이 있습니까?
- 원하는 효과를 얻기 위해 이전보다 훨씬 많은 양의 음주를 해야 했습니까? 또는 평소의 음주량이 이전보다 효과가 훨씬 덜했습니까?
- 알코올의 효과가 사라졌을 때, 수면 장애, 떨림, 안절부절, 메스꺼움, 발한, 심장 두근거림 또는 발작과 같은 금단증상이 있었습니까? 아니면 존재하지 않는 것을 감지했습니까?

이러한 증상 중 무엇이든 우려의 원인이 될 수 있습니다. 증상이 많을수록 더 긴급히 변화가 필요합니다.

AUD 치료에는 어떤 유형이 있습니까?

AUD 에 대해 몇 가지 증거 기반 치료 접근법을 이용할 수 있습니다. 하나의 치료가 모든 경우에 적합한 것은 아니며, 한 사람에게 효과적일 수 있는 치료 접근법이 다른 사람에게는 효과적이지 않을 수 있습니다. 치료는 외래 및/또는 입원으로 진행될 수 있으며, 전문 프로그램, 치료사 및 의사를 통해 제공될 수 있습니다.

약물

현재 다음 세 가지 약물이 음주를 중단하거나 줄이고 재발을 예방하는 데 도움을 주는 용도로 미국 식품의약청의 승인을 받았습니다: 날트렉손(경구 및 지속성 주사형), 아캄프로세이트 및 디설피람. 이러한 모든 약물은 비중독성이며, 단독으로 사용하거나 행동 치료 또는 상호 지원 그룹과 함께 사용할 수 있습니다.

행동 치료

알코올 상담 또는 "대화 요법"이라고도 하는 행동 치료는 면허가 있는 치료사가 제공하며 음주 행동의 변화를 목표로 합니다. 행동 치료의 예로는 단기 중재 및 강화 접근법, 동기를 구축하고 재발에 대한 대처 및 방지를 위한 기술 교육, 그리고 마음챙김 기반 요법이 있습니다.

상호 지원 그룹

상호 지원 그룹은 음주 중단 또는 감소를 위한 동료 지원을 제공합니다. 그룹 회의는 대부분의 지역사회에서 저렴한 비용이나 무상으로 편리한 시간과 장소에서 이용 가능하며, 여기에는 온라인 회의 참석 증가가 포함됩니다. 이는 음주 재발 위험이 있는 개인에게 특히 도움이 될 수 있다는 의미입니다. 의료 전문가가 제공하는 약물 및 행동 치료와 함께, 상호 지원 그룹이 가치 있는 지원층을 추가로 제공할 수 있습니다.

참고: 중증 AUD 환자는 금주를 결정할 경우 알코올 금단증상을 피하기 위해 의학적 도움이 필요할 수 있습니다. 알코올 금단증상은 잠재적으로 생명을 위협할 수 있는 과정으로, 장기간 과음한 사람이 갑자기 음주를 중단할 때 발생할 수 있습니다. 의사는 이러한 증상을 다루고 이 과정을 보다 안전하고 덜 고통스럽게 만드는 약물을 처방할 수 있습니다.

AUD 환자가 회복할 수 있습니까?

많은 AUD 환자들이 회복하지만, 치료를 받는 중에 차질이 있는 경우도 흔합니다. 조기에 전문적인 도움을 구하면 음주 재발을 예방할 수 있습니다. 행동 요법은 사람들이 스트레스와 같은 음주로 이어질 수 있는 유발인자를 피하고 극복하는 기술을 개발하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 약물은 재발 위험이 더 높을 수 있는 기간(예: 이혼, 가족의 사망) 동안 음주를 저지하는 데 도움이 될 수 있습니다.

도움이 필요하십니까?

알코올 사용에 대한 우려가 있고 귀하에게 AUD가 있는지 알아보려고 하는 경우, [Rethinking Drinking\(음주 재고하기\) 웹사이트](#)에 방문하십시오.

알코올 치료 선택사항에 대해 보다 자세히 알아보고 가까운 곳에서 양질의 치료를 검색하려면 [NIAAA Alcohol Treatment Navigator \(알코올 치료 내비게이터\)](#)에 방문하십시오.

알코올 및 귀하의 건강에 대한 더 자세한 정보는 다음을 방문하십시오: <https://niaaa.nih.gov>

1 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4A—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Numbers in Thousands, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4a>. Accessed November 6, 2020.

2 SAMHSA, Center for Behavioral Health Statistics and Quality. 2019 National Survey on Drug Use and Health. Table 5.4B—Alcohol Use Disorder in Past Year Among Persons Aged 12 or Older, by Age Group and Demographic Characteristics: Percentages, 2018 and 2019. <https://www.samhsa.gov/data/sites/default/files/reports/rpt29394/NSDUHDetailedTabs2019/NSDUHDetTabsSect5pe2019.htm?s=5.4&#tab5-4b>. Accessed November 6, 2020.



National Institute
on Alcohol Abuse
and Alcoholism

NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860