

고위험 음주 이해하기

고위험 음주란 무엇인가?

음주는 가벼운 수준, 중간 수준, 또는 심각한 수준으로 구분될 수 있습니다. 과도한 음주란¹:



하루 4잔
이상

또는

주 8잔
이상



하루 5잔
이상

또는

주 15잔
이상

음주의 영향과 위험

술은 행복하거나 편안한 기분을 주기도 하지만, 동시에 마음이 멀어진 듯한 느낌이나 소외감을 느끼게 할 수도 있습니다.

과도한 음주는 다음과 같은 신체적, 정신적, 사회적 문제를 유발하거나 악화시킬 수 있습니다.

- 복통 및 구토
- 알코올에 대한 갈망
- 짜증이나 불안감
- 위험한 상황에 처함
- 부상 위험
- 중요한 행사 놓치기
- 간·심장 질환 및 암

알코올 의존과 금단 이해하기

사람들은 알코올 의존을 겪을 수 있으며, 이는 몸이 매일 술을 필요로 하게 되고, 섭취하지 않으면 금단 증상이 나타난다는 것을 의미합니다. 알코올 금단의 영향²:

- 두통
- 불안, 긴장 또는 짜증
- 수면 장애
- 속쓰림
- 심장 박동 증가 또는 고혈압
- 심한 발한 또는 체온 상승
- 손이나 다른 신체 부위의 떨림
- 환각
- 발작
- 혼란과 자신이 어디에 있는지 모르는 상태

알코올 의존 상태인 사람이 갑자기 술을 끊는 것("콜드 터키")은 위험할 수 있으며, 발작이나 심지어 사망을 초래할 수도 있습니다. 알코올 금단은 매일 조금씩 음주를 줄이거나, 알코올 의존 치료를 전문으로 하는 의료진을 찾아 도움을 받음으로써 예방할 수 있습니다.

알코올 금단으로 인해 걱정되는 증상이 나타나면, 가까운 응급실로 가거나 911에 연락하세요.

알코올 사용 관련 약물

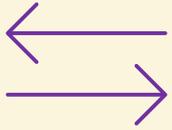
음주와 알코올 갈망을 줄이는 데 도움을 주는 약물이 있습니다. 일부 약물은 음주를 계속하더라도 복용할 수 있으며, 구토나 불편함을 유발하지 않습니다. [여기](#)에서 자세히 알아보세요.

다음 사항에 대해 의사와
상의하세요.

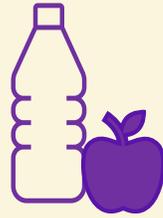
- 날트렉손 정제/
주사제(Vivitrol)
- 아캄프로세이트(Campral)
- 디설피람(Antabuse)
- 가바펜틴(Neurontin)
- 토피라메이트(Topamax)

1: [음주 수준 및 패턴 정의 - NIH](#) 2: [알코올 금단 - Cleveland 클리닉](#)

알코올 사용 위험 줄이기 팁



독한 술에서 맥주와 같이 도수가 낮은 술로 바꾸세요.



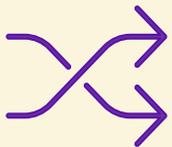
음주 전에는 충분한 식사를 하고, 한 잔씩 마실 때마다 물을 함께 섭취하세요.



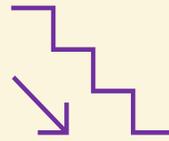
적은 양으로 시작하고 천천히 사용하세요.
음주 간 간격을 두고, 술을 컵에 따르거나 한 시간에 한 잔씩 마시세요.



음주를 줄이는 약물, 예를 들어 날트렉손(Vivitrol)에 대해 의료진과 상담하세요.



알코올을 오피오이드, 벤조디아제핀 또는 기타 약물과 함께 복용하지 마세요.
필요한 약물은 계속 복용하고, 다른 약물과 안전하게 섞어 복용하는 방법에 대해 의사와 상담하세요..



단번에 끊는 "콜드 터키"보다, 천천히 음주량을 줄이세요.
금단 증상을 예방할 만큼만 마시고, 매일 조금씩 음주량을 줄이세요.



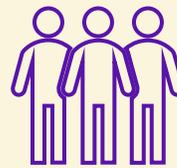
목표를 설정하고 기록하세요.
사전에 몇 잔을 마실지 정하거나, 음주량을 기록하세요.



취했을 때는 계단, 도로, 지하철 승강장 등 위험한 사람이나 장소를 피하세요.



자신만의 한계를 정하세요.
술을 과하게 마시게 되는 사람과는 함께 마시지 마세요.
음주는 가능한 한 늦은 시간에 시작하세요.



SMART Recovery와 같은 지원 프로그램을 고려하세요.

치료 시작하기

- **H+H ExpressCare:** 알코올 사용 치료 및 약물 관리를 포함한 의료 문제를 위한 가상 응급 진료 서비스 연중무휴 24시간, 200개 이상의 언어로 이용 가능 (845) 397-2273 | www.expresscare.nyc/dhs.
- **988:** 전화, 문자 또는 [온라인 방문](#). 상담 및 치료 연결 서비스를 위해 연중무휴 24시간 이용 가능