

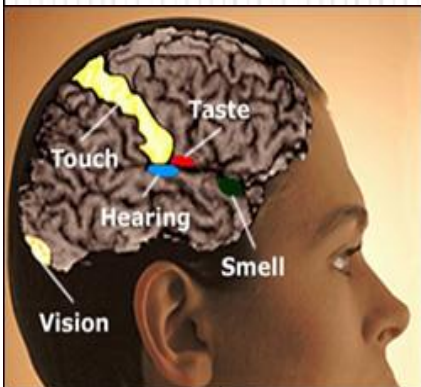
Save the Brain! Save the Life! Save the Family!



음주폐해 예방주간 기념 강연

음주폐해로부터

우리의 뇌 (Brain)와
우리의 생명 (Life)과
우리의 가족 (Family)을
지킵시다!



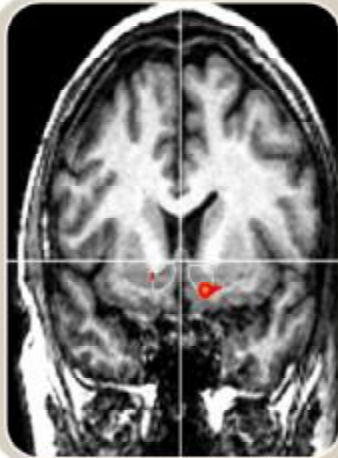
계요병원 김한오 정신과전문의



내 용



우리나라 음주 실태



과음과 폭음으로 인한 피해

- 신체적 건강
- 정신적 건강
- 가족과 사회



알코올 중독



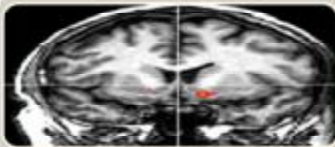
음주피해를 막기 위한 방법

음주피해예방주간 기념강연회

내 용



우리나라 음주 실태



과음과 폭음으로 인한 폐해



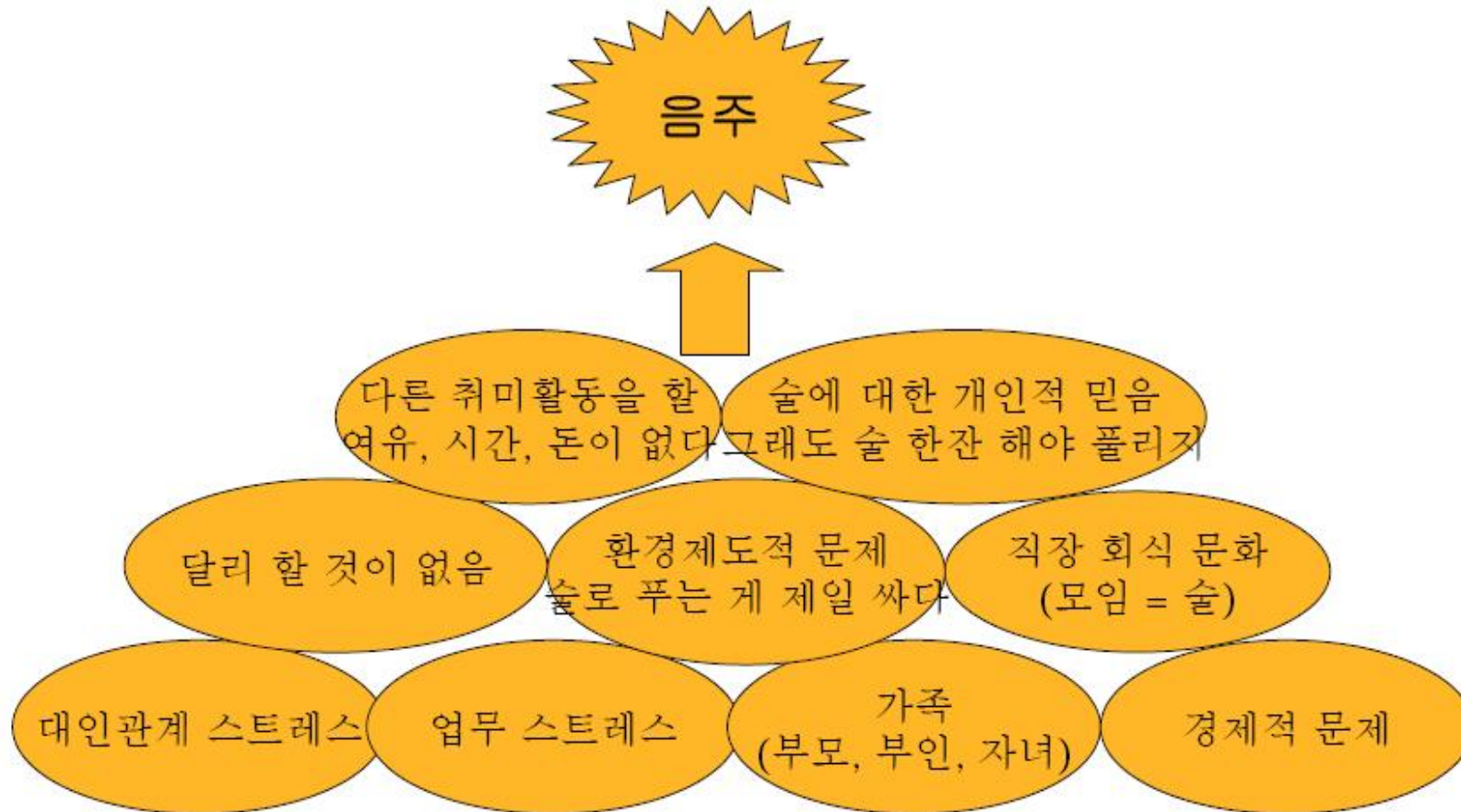
알코올 중독



음주폐해를 막기 위한 방법

음주폐해예방주간 기념강연회

왜 술을 마시게 됩니까?



음주폐해예방주간 기념강연회

우리나라의 음주 문화

£ 모이면 마신다

술 이외의 놀이 방법을 모른다
(스트레스 해소, 대인관계유지, 놀이문화 부재)

£ 마시면 끝장을 본다

과음, 폭음을 조장하는 문화

£ 지나치게 관대한 음주 문화

취중 실수나 탈선에 대해 관대

음주폐해예방주간 기념강연회

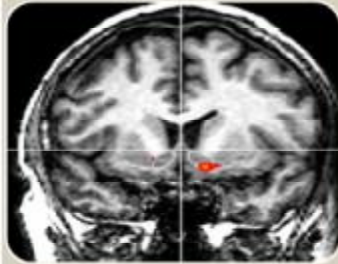
우리나라 음주실태

- £ 소주, 위스키 등 ‘독한 술’ 소비량 4위
- £ 국민 1인당 소주 3일에 1병
- £ 1인당 알코올 소비량 세계 2위
- £ 1년간 소비된 술 비용 100억원
- £ 음주로 인한 조기사망, 생산성 감소 등 사회적 손실 비용 20조원

내 용



우리나라 음주 실태



과음과 폭음으로 인한 피해

신체적, 정신적, 가족과 사회



알코올 중독

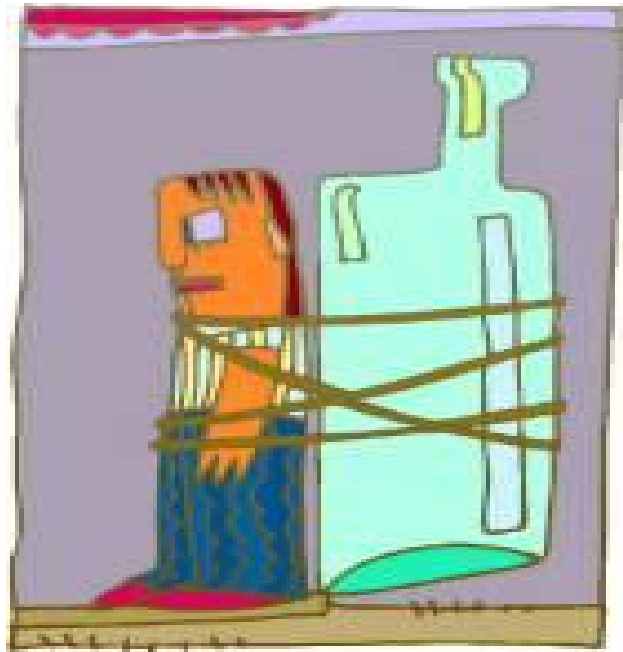


음주폐해를 막기 위한 방법

음주폐해예방주간 기념강연회

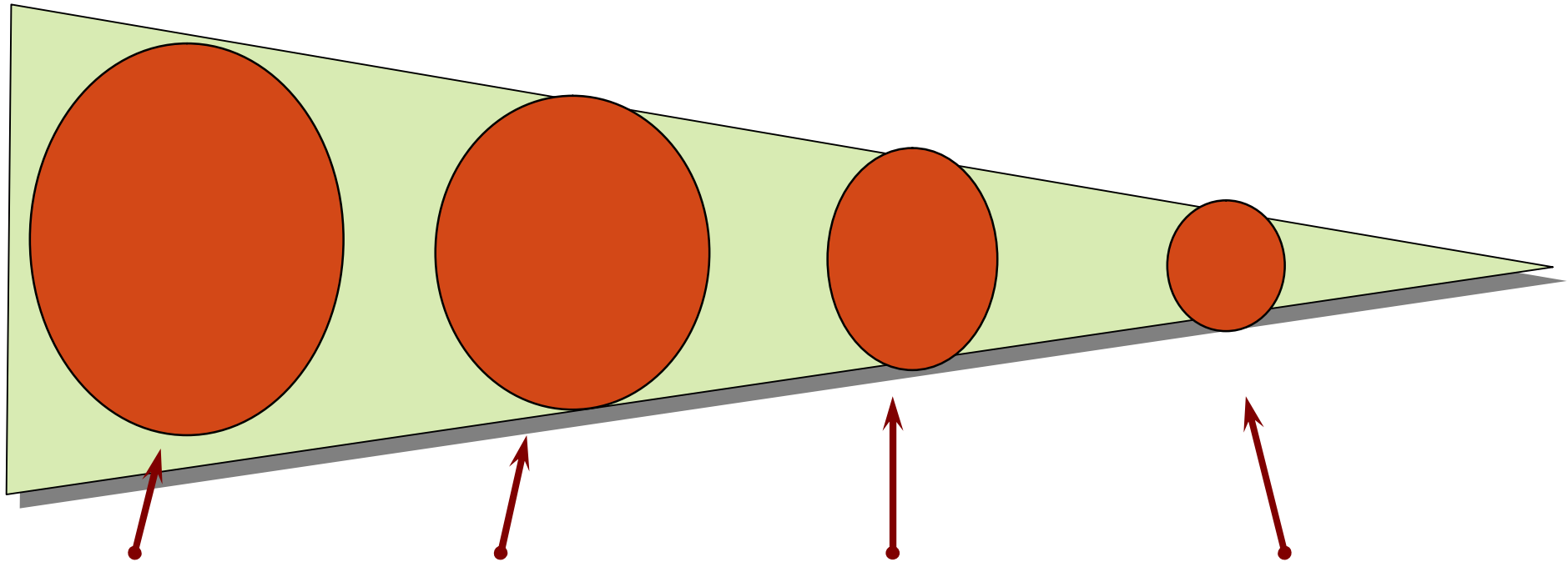
음주 폐해는 다양하게 나타납니다

인생의 여러 영역에서 폐해를 입힌다



음주폐해예방주간 기념강연회

알코올 문제의 연속성



사회적 음주

문제 음주

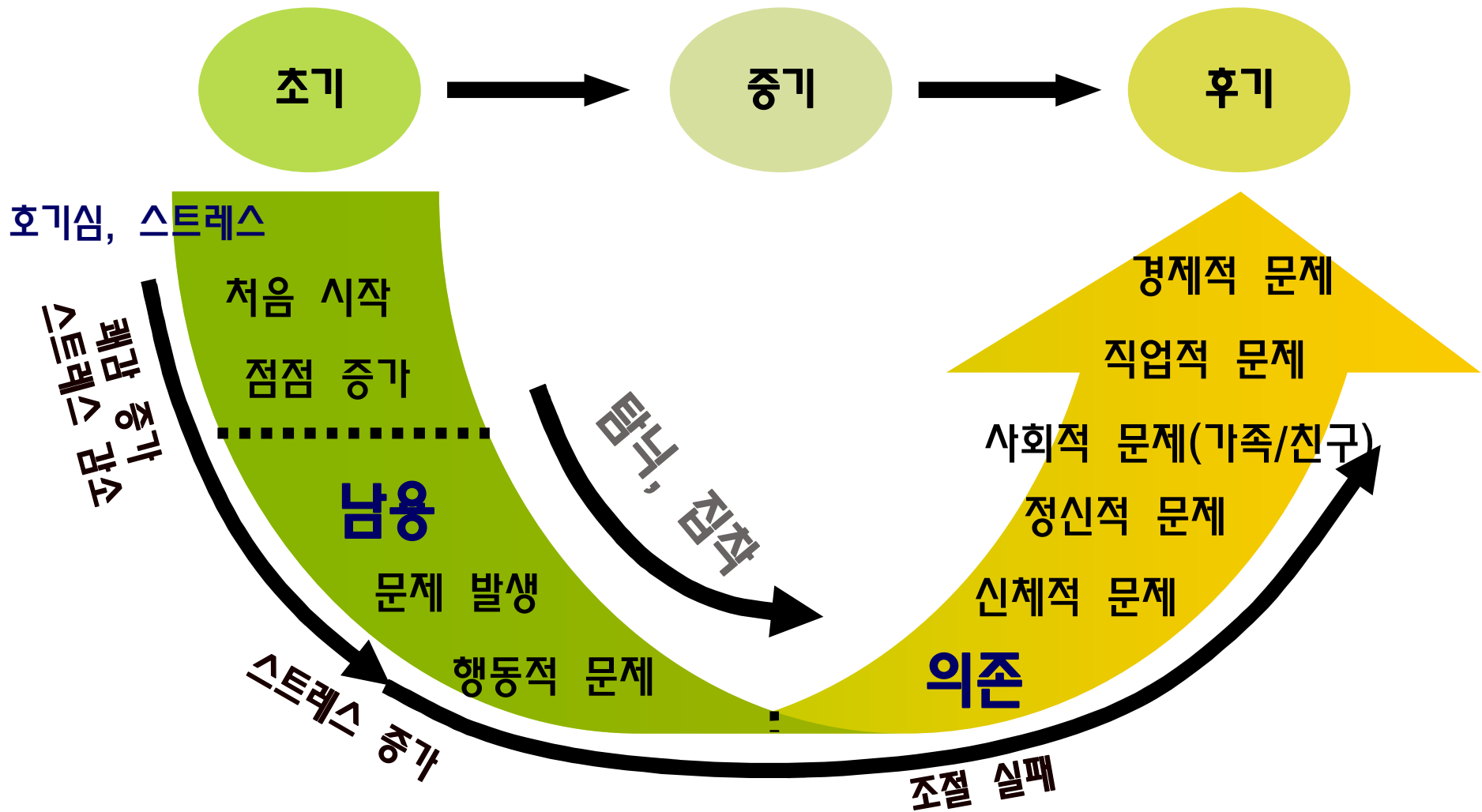
알코올 남용

알코올 의존

대부분 >> 폭군 >> 주정뱅이 노숙자

음주폐해예방주간 기념강연회

연속선 : 증상의 발전



음주폐해예방주간 기념강연회

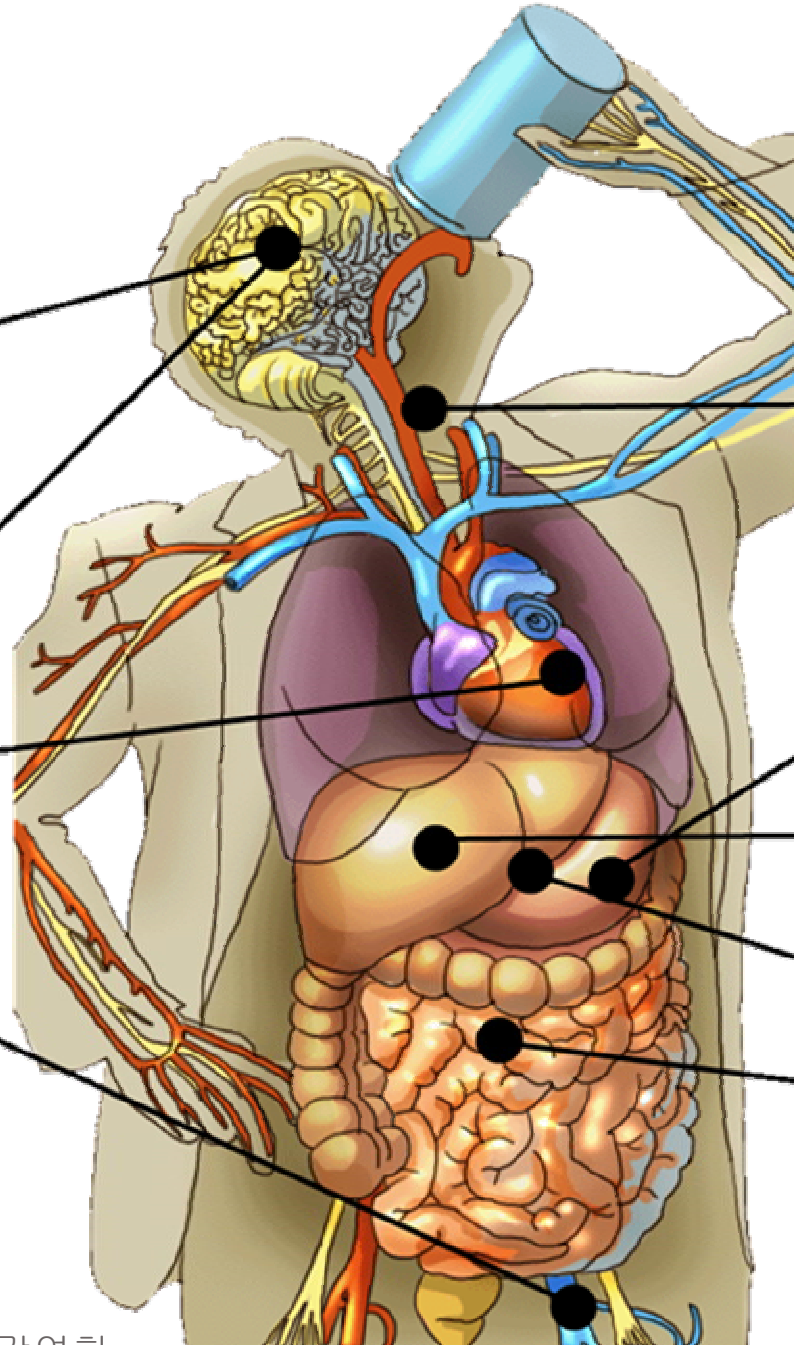
술과 건강

두부 손상, 소뇌변성증, 급성 뇌병증, 만성기억장애, 지매, 뇌혈관질환, 말초신경장애...

우울증, 불안장애, 수면장애...

심장병, 부정맥, 고혈압...

생식기장애, 불임...



구강암, 인두암, 인두암, 식도암, 식도암

출혈성미란, 위암, 궤양

지방간, 간염, 간경화, 간암

췌장암, 당뇨병...

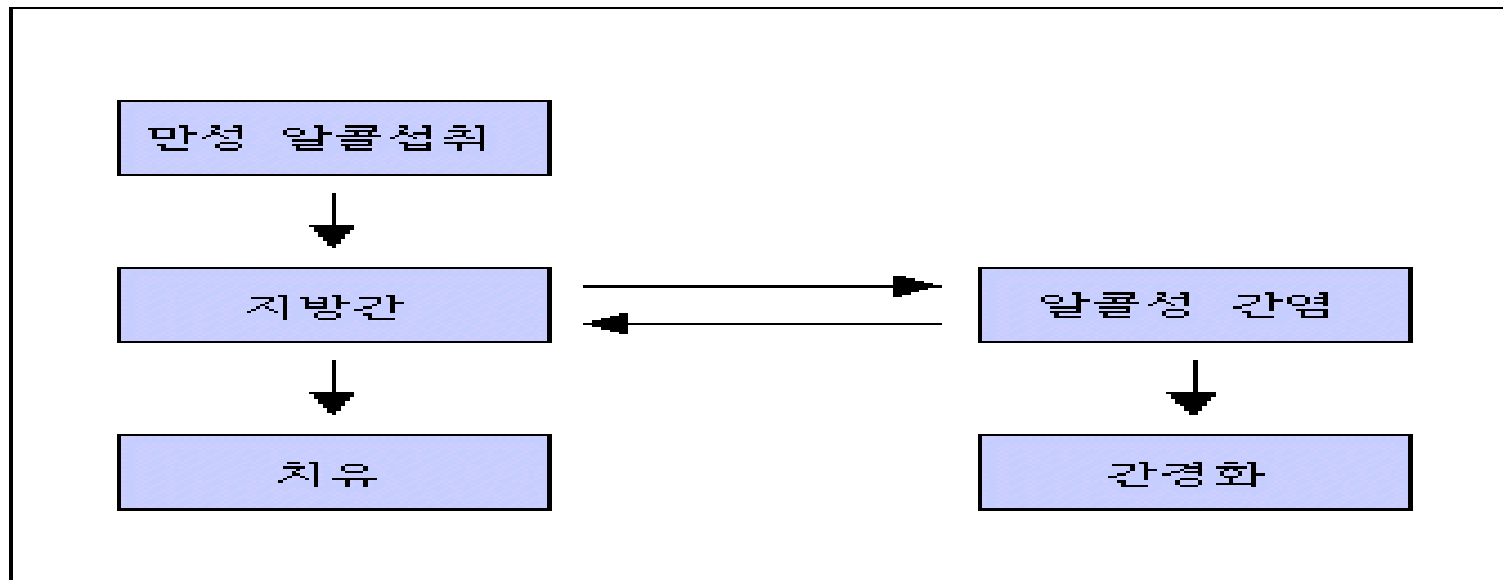
소장암, 흡수불량증후군, 대장암, 대장암, 만성설사...

음주폐해예방주간 기념강연회

알코올성 간질환

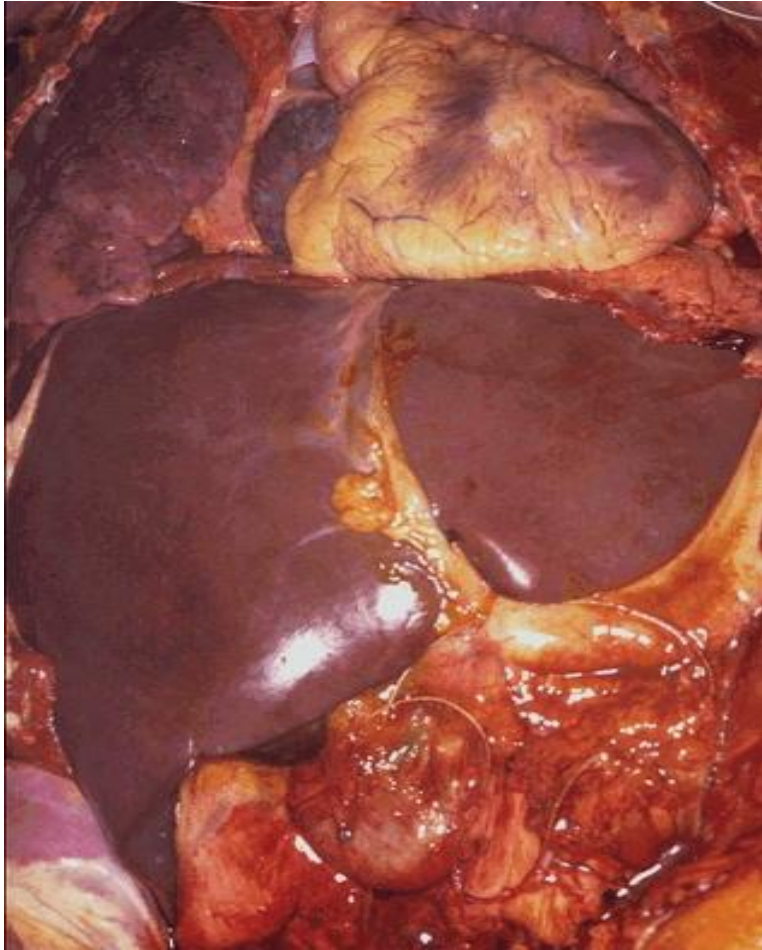
£ 간암 및 간질환 사망률 세계 최고수준

- 전국민의 5대 사망원인
- 간질환 : 40-50대 남자 사망원인 1위
- 알코올성 간경화 사망률 지속 증가



음주폐해예방주간 기념강연회

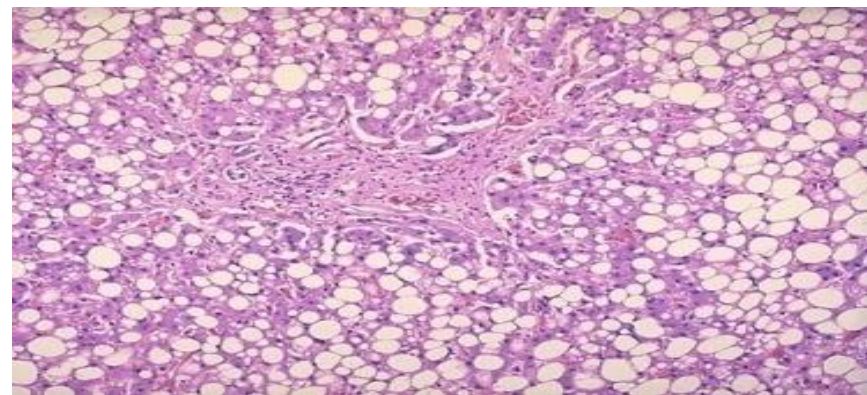
알코올성 간질환 : 지방간, 간경변



건강한 간



간경변



지방간

뇌에 미치는 영향



알코올 : 중추 신경계 억제
: 뇌 기능 억제

음주폐해예방주간 기념강연회

알코올은 중추 신경계 억제제

알코올은 소량에서는 흥분작용이 있으나,
대체로 뇌에 대해 억제제로 작용

- 뇌 기능 억제

사고 기능 (기억, 판단, 주의 집중 등),
운동 조화 기능,
언어 기능,
감정 조절 기능에 문제 발생



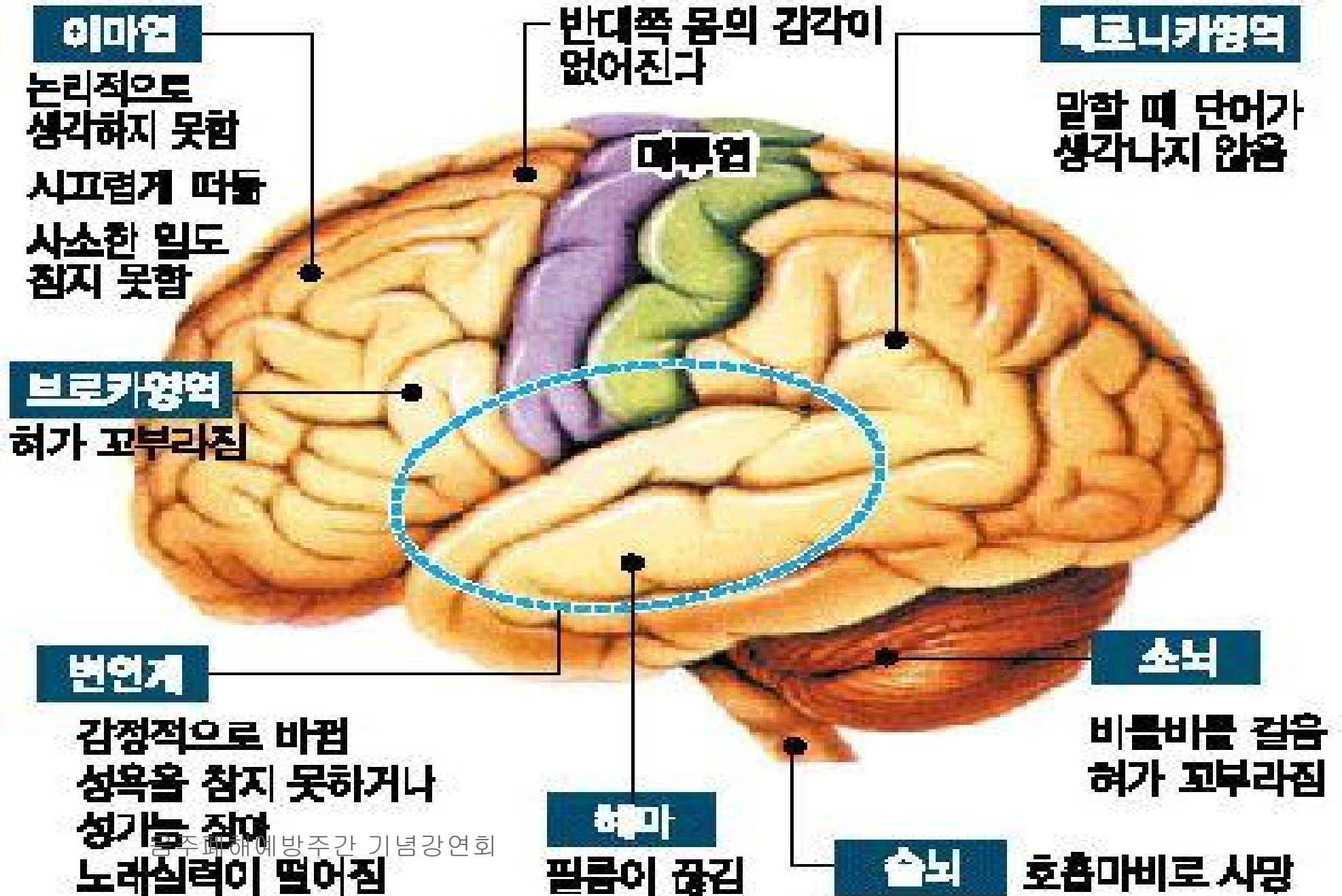
- 통제, 조절기능을 억제

흥분, 공격성, 충동성 등의
행동 장애 야기



음주폐해예방주간 기념강연회

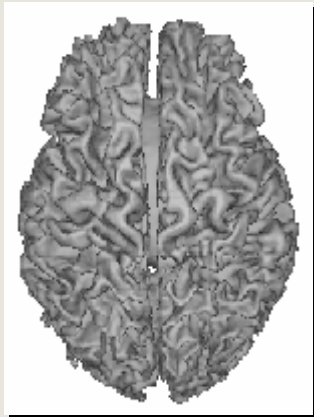
알코올이 뇌에 미치는 영향



음주폐해예방주간 기념강연회

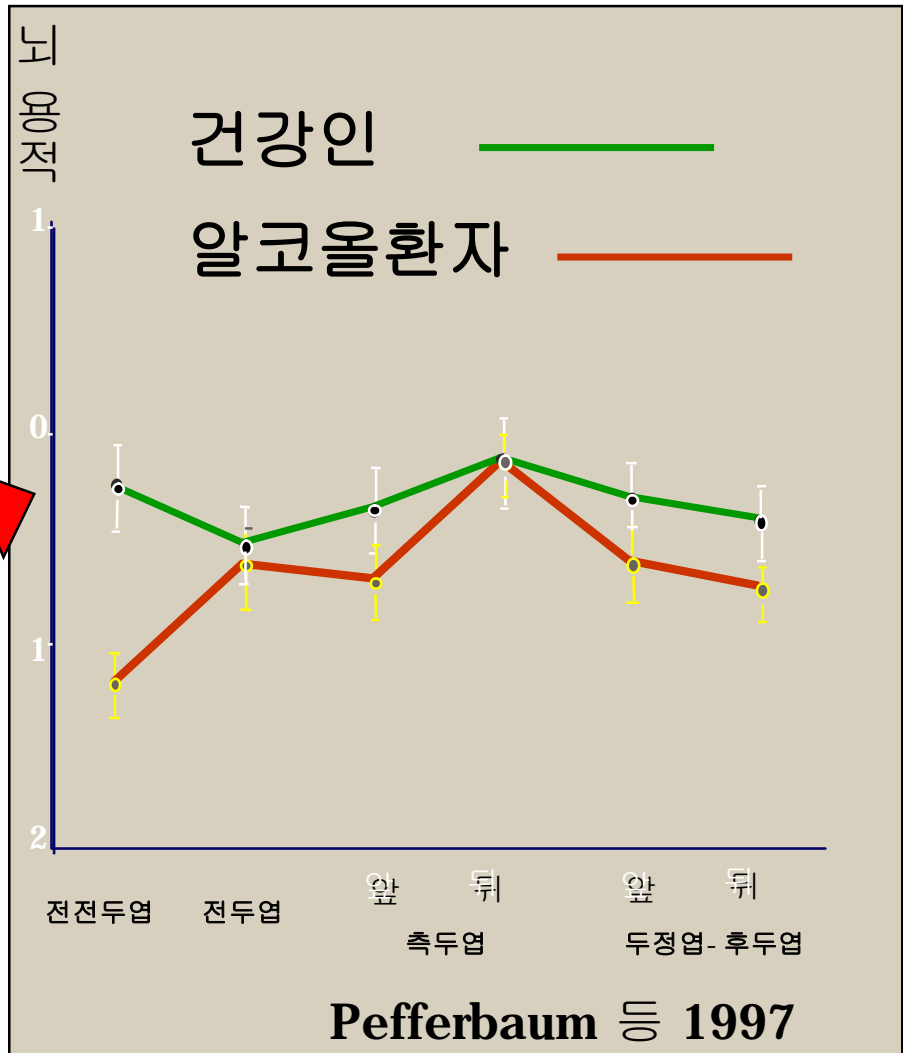
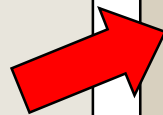
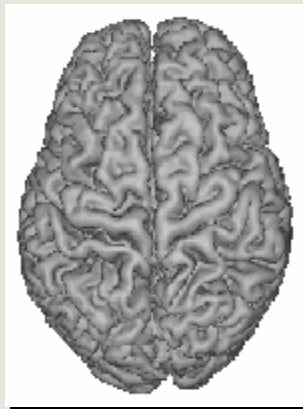
장기간 과음하면 뇌가 쪼그라든다!

만성
알코올 음주



57 세 남자

건강인



음주폐해예방주간 기념강연회

술 마시고 필름이 끊긴다?

알코올과 관련된 건망증 (blackout)

- 급성 알코올 중독 (intoxication)과 연관
- 선행성 건망증
- 장기 기억은 대개 보존, 단기 기억의 장애
- 술이 깬 다음 자신이 기억 못하는 동안에 이상한 행동을 했을까 불안
- 사고, 피해의 위험이 높음
- 반복되면 위험신호로 보아야!



음주폐해예방주간 기념강연회



음주폐해예방주간 기념강연회

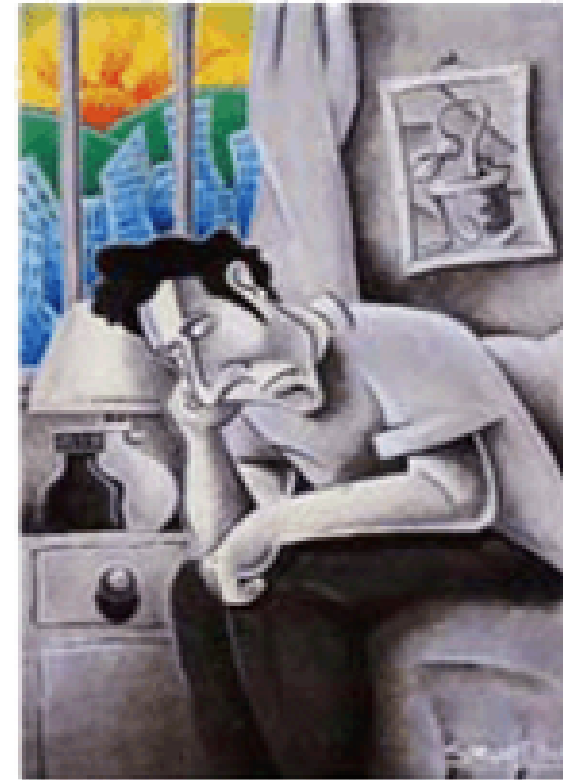
우울, 불안 그리고 술

- 우울증

- : 알코올 의존 환자의 1/4 - 2/3가 이차적인 우울증을 겪음
- : 남 < 여
- : 알코올 의존과 우울증을 동시에 가지는 경우 자살의 위험이 높음

- 불안장애

- : 공포증, 공황 장애, 광장 공포증, 사회공포증



음주폐해예방주간 기념강연회

과도한 음주: 빙산의 일각

스트레스

불안

대인관계
문제

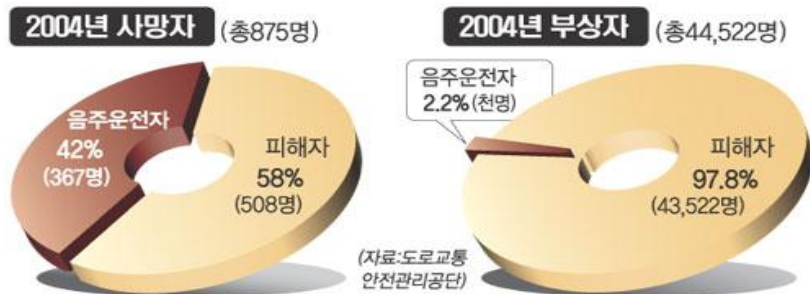
우울

분노



가족과 사회적 피해

- 교통사고 : 교통사고 사망자중 50%가 음주와 관련
- 사회적 기능 손실 : 사회적, 직업적 장애
- 별거, 이혼 등 가정 문제
- 자살
- 폭력과 범죄 : 가정 내 폭력, 성 범죄, 폭력 사고
(범죄시 음주상태 52.1%)



음주폐해예방주간 기념강연회

과음과 기업 생산성의 관계

£ 사고

- 사업장 사고의 25%가 음주와 관련

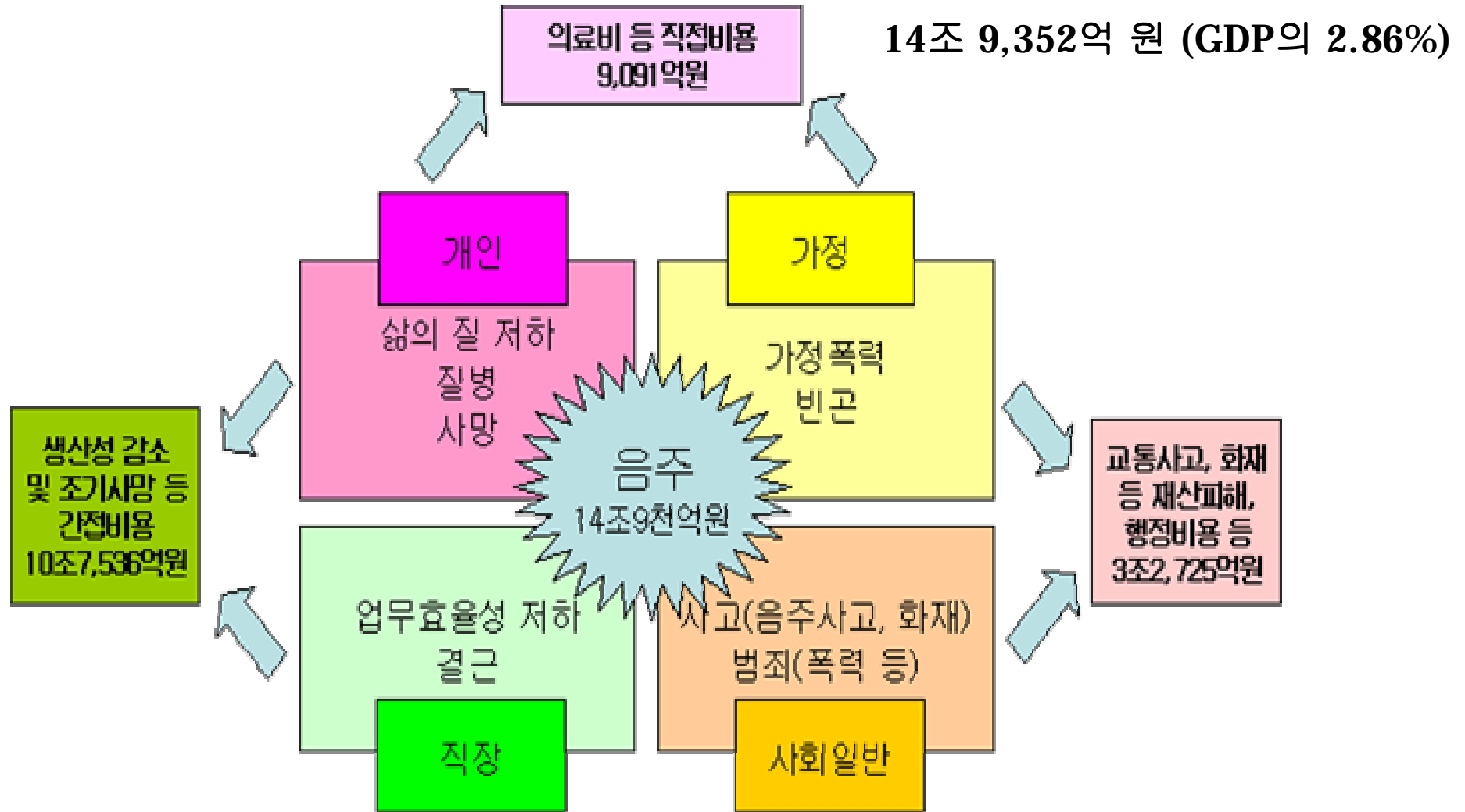
£ 결근

- 술 마신 다음 날의 결근율 평소의 3배

£ 업무수행

- 음주 후 작업은 업무의 효율성이나 정확도 감소
- 자리이탈, 숙취 등으로 인한 생산성 감소
- 근무태만 경험 30%, 업무집중 안됨 60%, 직장에 손해끼침 20%

음주의 사회경제적 비용



음주폐해예방주간 기념강연회



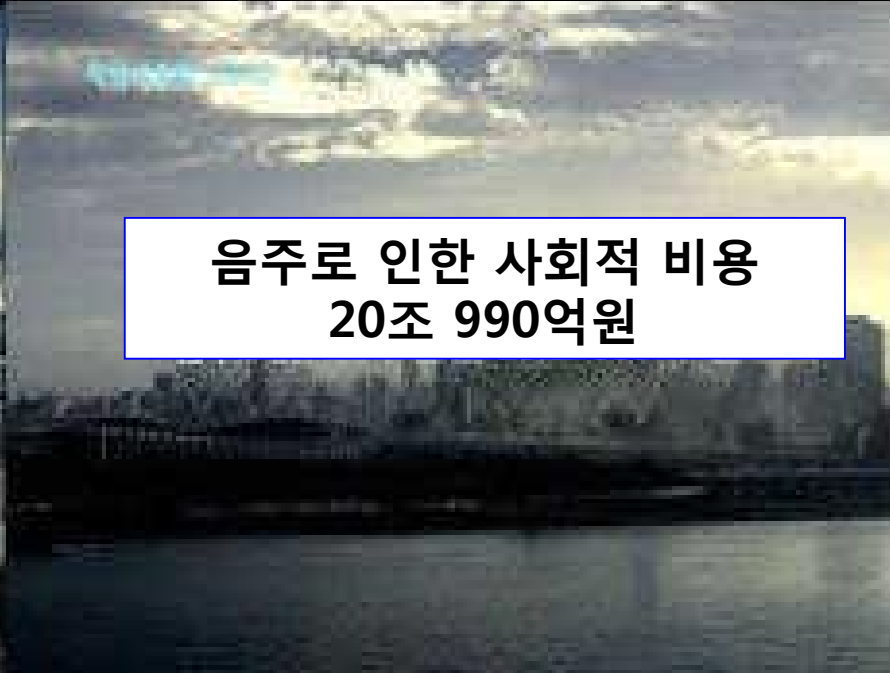
신도시 건설비용 20조 4천억원



무역수지 흑자 14조원



한잔의 술로 ...



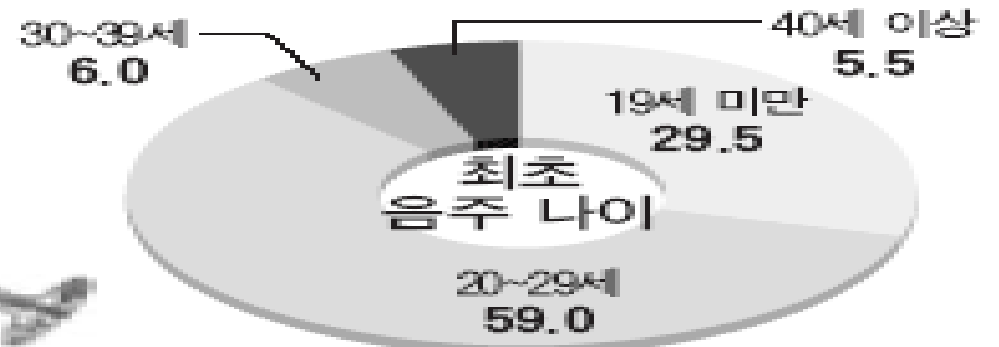
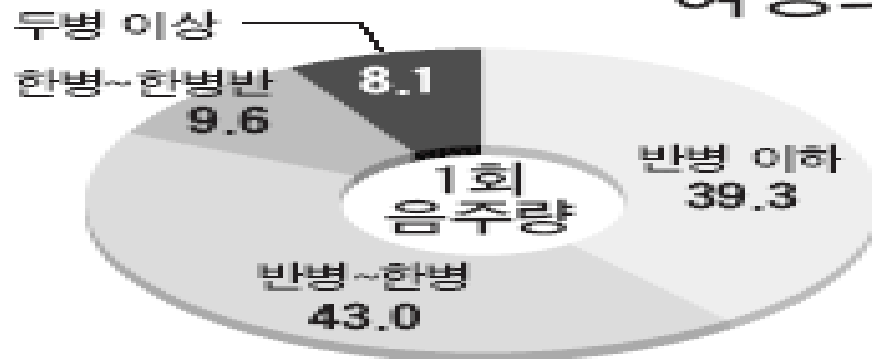
음주로 인한 사회적 비용
20조 990억원

음주폐해예방주간 기념강연회



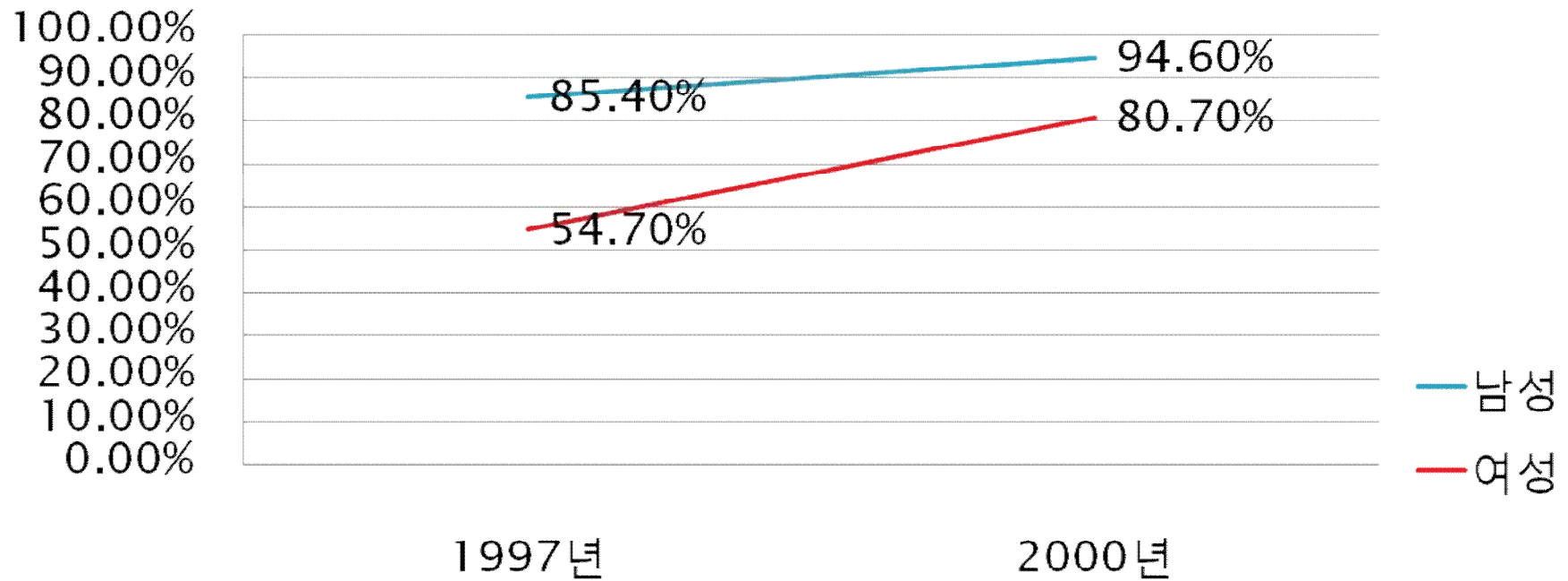
여성과 술

여성의 음주 실태 (단위:%)



자료:한국가정법률상담소

여성 음주의 급격한 증가



여성 알코올 의존의 특징

- ▮ 상대적으로 늦은 나이에 음주 시작
➔ 음주 문제 늦게 발생

▮ Telescoping Effect

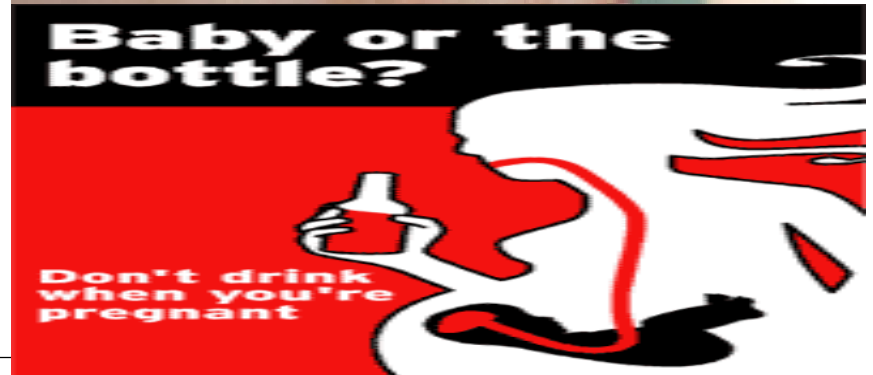
음주 시작~ 알코올 의존의 후기에 이르는 속도가 남성에 비해서 훨씬 빨라 더 많은 합병증이 발생

- ⊗ 규칙적인 음주 → 문제 음주 (0.9년 vs 2.3년)
- ⊗ 통제력 상실 → 알코올 의존 후기 (5.5년 vs 7.8년)
- ⊗ 규칙적인 음주 → 치료 개시 때까지의 기간 (11.6년 vs 15.8년)

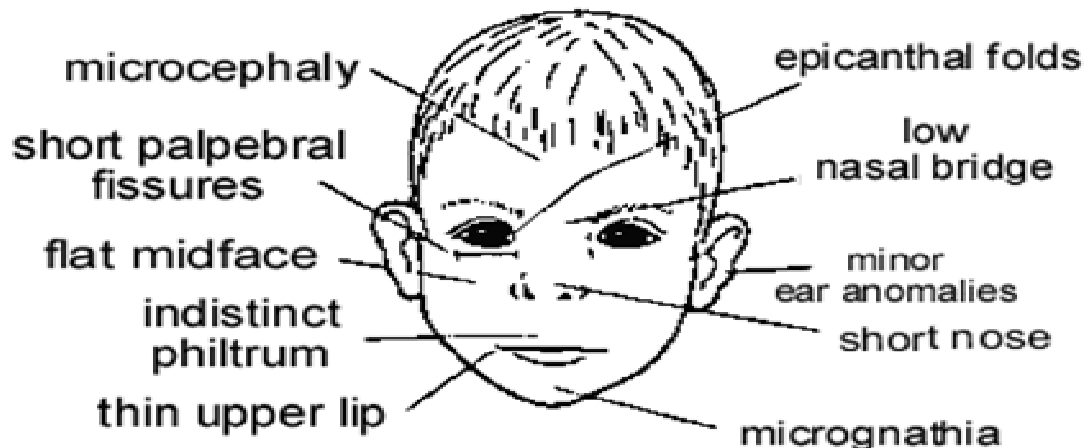


알코올이 임신에 미치는 영향

- 임신 중 술을 마신 산모에서 태어난 아이는 '태아 알코올 증후군 (FAS)'이라는 선천성 기형을 가질 수 있음
- 안면 기형과 정신지체가 특징
- 음주 양이나 횟수에 관계없음



FACIES IN FETAL ALCOHOL SYNDROME



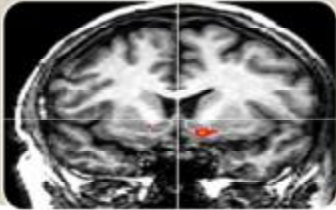
Main Features of FAS

www.educarer.org

내 용



우리나라 음주 실태



과음과 폭음으로 인한 폐해



알코올 중독 (의존)



음주폐해를 막기 위한 방법

음주폐해예방주간 기념강연회

문제 음주

- **신체적 건강**

고혈압, 협심증, 간 질환, 복통, 구토, 두통, 설사, 영양, 성기능 저하

- **정신적 건강**

불안, 불면, 우울, 기억력 감퇴, 치매, 성격의 변화

- **행동, 법적 문제**

음주운전, 사고, 심한 주정, 법적 문제

- **직업, 가족, 대인 관계 문제**

근무에 지장, 가족과 다툼, 대인 관계 문제



행복 (WELL-being)의 걸림돌!

알코올 사용장애?

의학적 정의

알코올 남용
(Abuse)

알코올 의존
(Dependence)



음주폐해예방주간 기념강연회

알코올 남용?

- **역할 지장**

음주로 인해 직장, 학교, 가정에서의 중요한 일에 지장을 초래

- **신체적 손해의 위험**

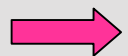
음주로 인해 신체적으로 위험 초래

- **법적 문제**

음주로 인해 법적 문제(경찰서 방문 등) 초래

- **관계의 문제**

음주 후 가족과 다투거나 폭언 폭력 등으로 대인 관계에 지장을 초래



이런 상황에서도 계속 술을 마시게 된다.

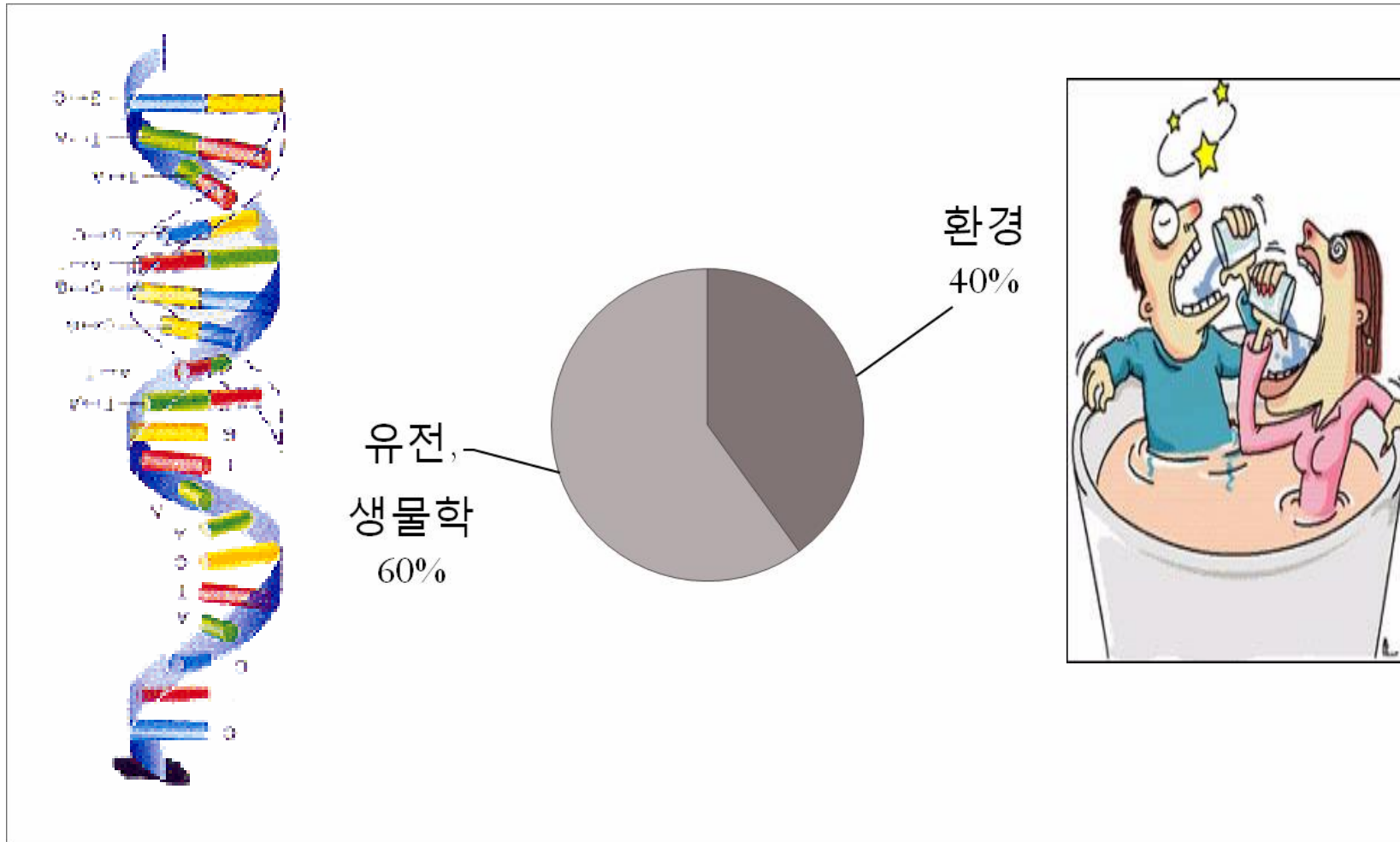
알코올 의존?

- 내성 (Tolerance)
- 금단증상 (Withdrawal)
- 의도된 양보다 더 많이, 더 오래 마신다.
- 술을 끊거나 줄이려 노력하나 실패한다.
- 술과 관련된 활동에 많은 시간을 사용한다.
- 술을 마시기 위해서 중요한 활동들을 희생한다.
- 지속적 반복적으로 신체적, 심리적 문제가 되는 상황에서도 술 마시기를 계속한다.

얼마나 많은가요?

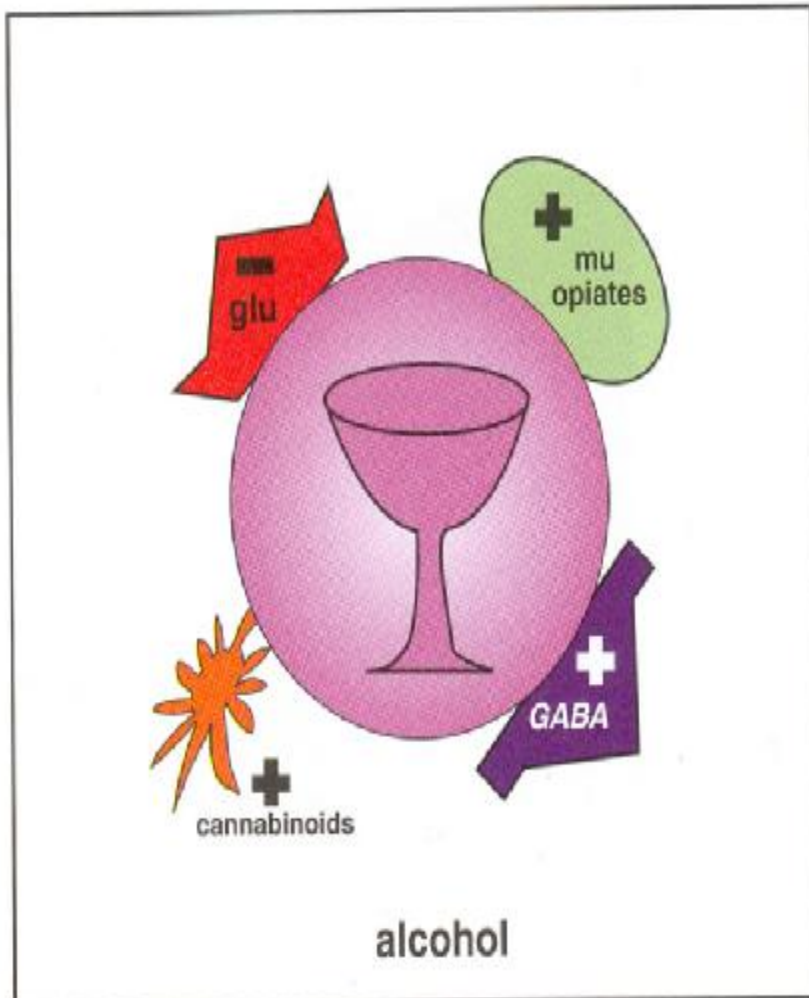
- **알코올사용장애 유병률: 20-30%**
- **알코올사용장애 평생 유병률**
남자: 25%, 여자: 6%, 전체: 15%
→ 약 200만 명이 알코올 사용장애
(국립서울병원. 서울대 정신과, 정신질환 실태조사 2001)
- **알코올의존 유병률: 4-10%**

생물학적 원인과 환경적 원인



음주폐해예방주간 기념강연회

알코올도 약물이다!

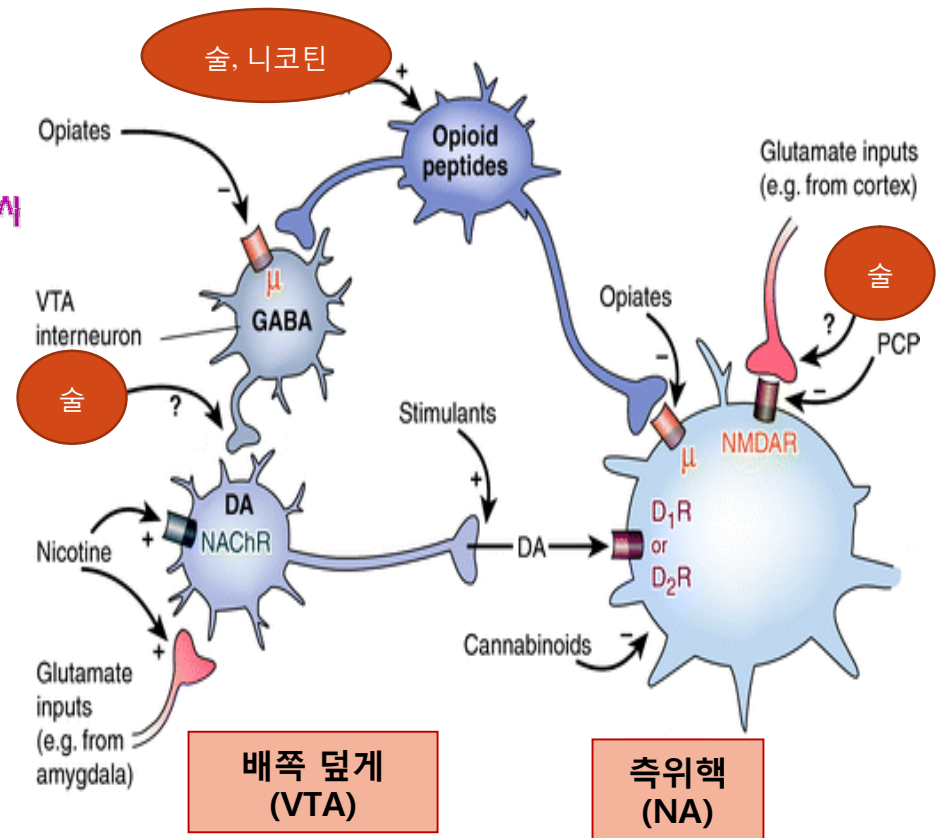
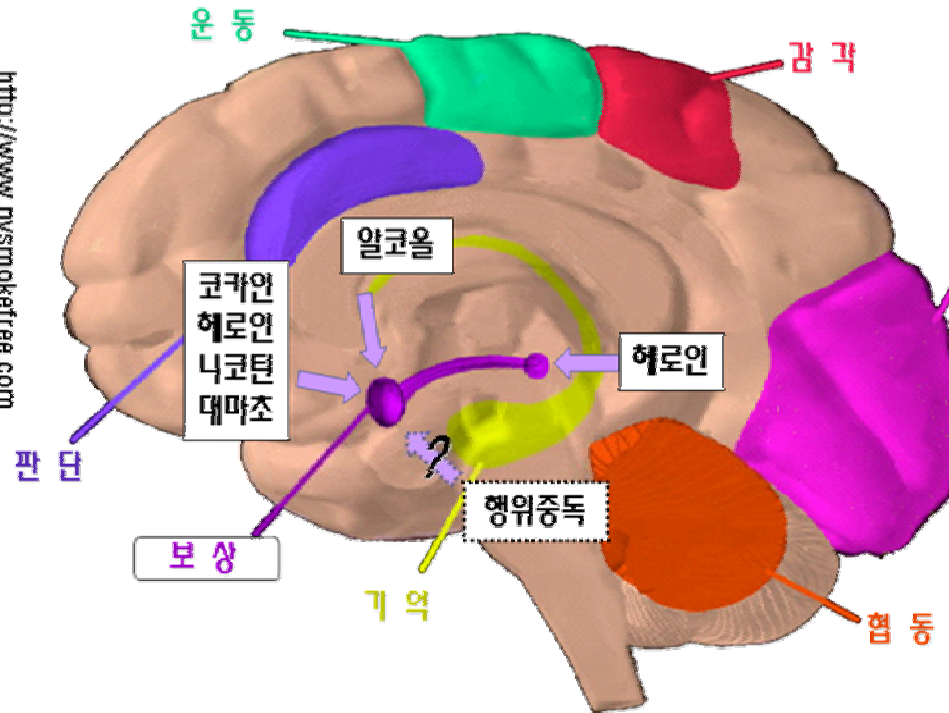


- 다양한 신경전달물질과 관련됨
 - 가바(GABA)
 - 글루타메이트(GLUTAMATE)
 - 오피오이드 (OPIOID)
 - 도파민 (DOPAMINE)
 - 세로토닌(SEROTONIN)
- 오피오이드와 카나비노이드 시스템을 활성화
 - 기분을 일시적으로 뜨게 한다

뇌 보상회로

알코올, 아편, 담배, 마약
- 뇌 보상회로 에서 작용

http://www.nysmokefree.com
Modified by japsy

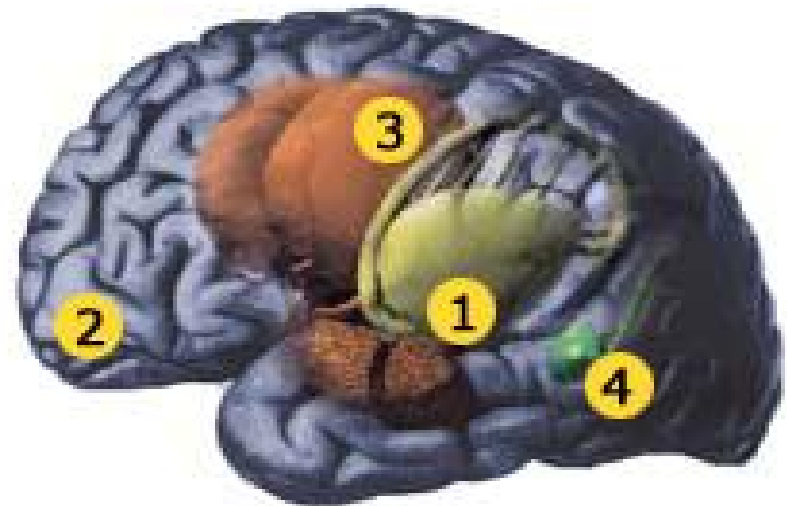


Hyman SE, et al. 2006.
Annu. Rev. Neurosci. 29:565-98

음주폐해예방주간 기념강연회

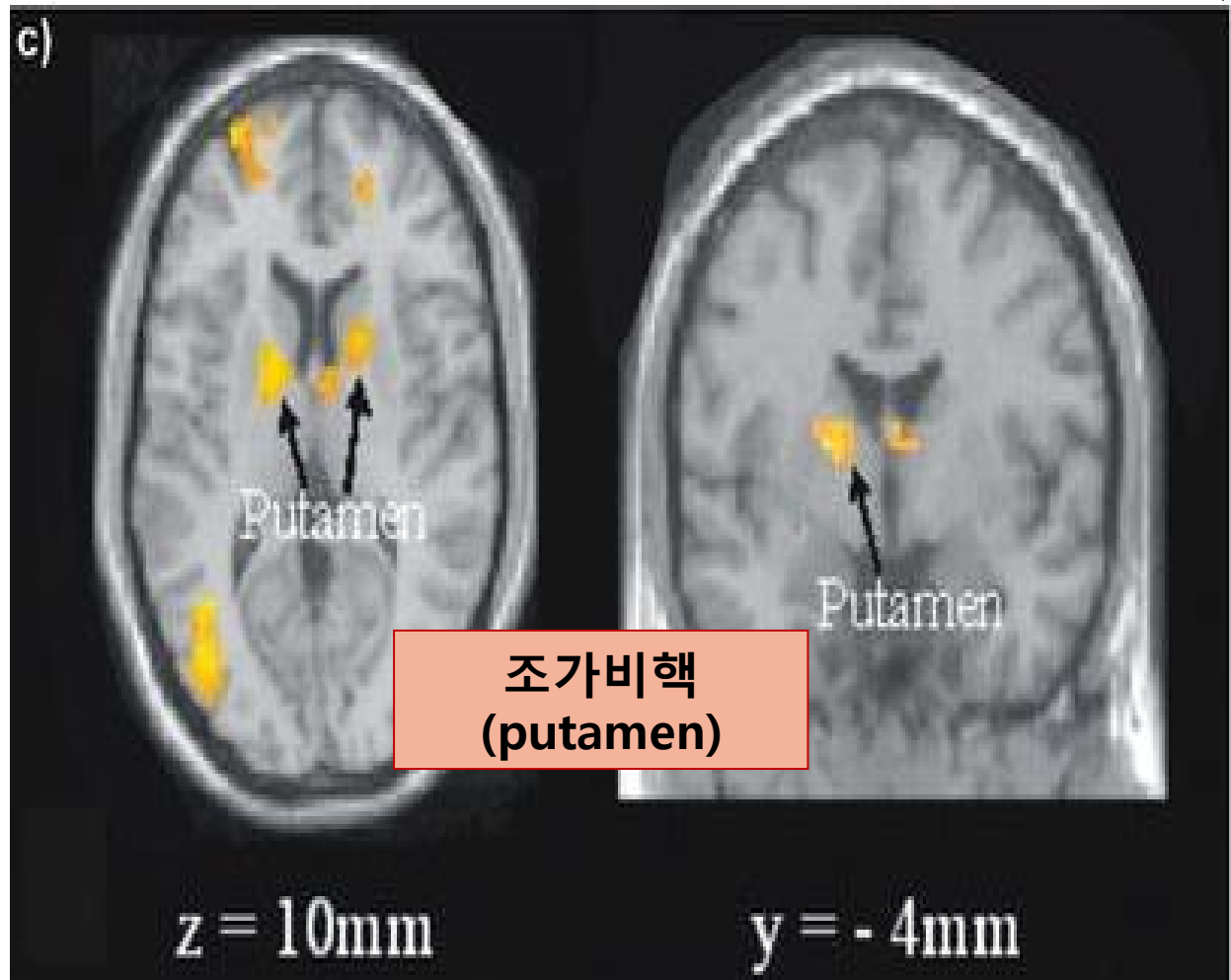
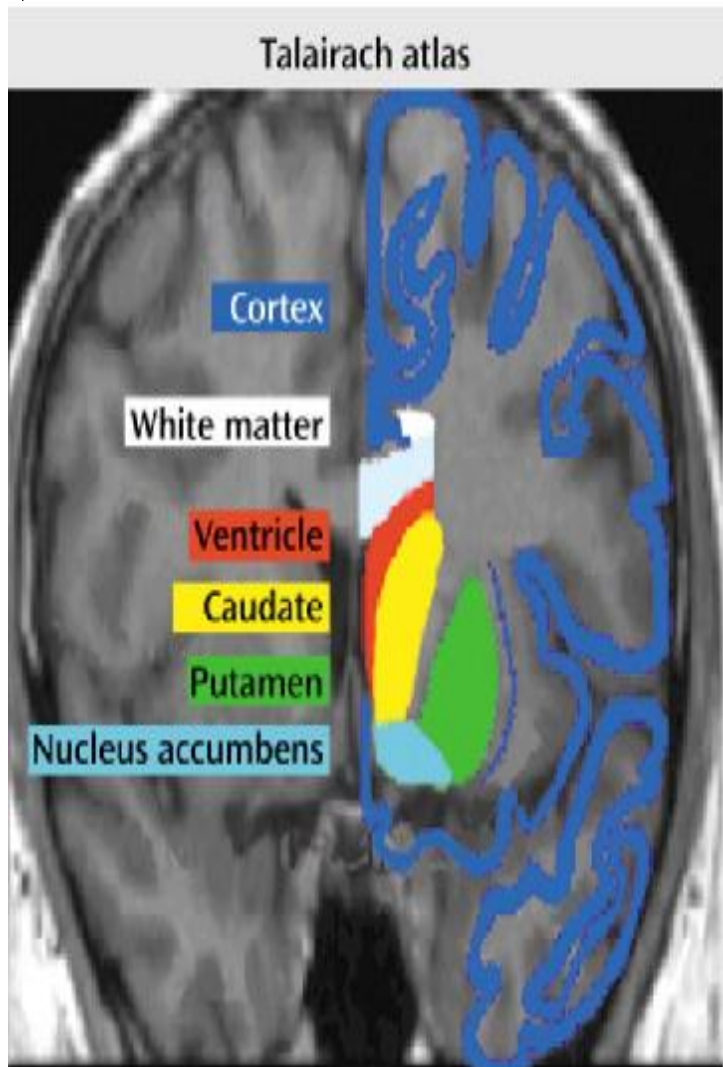
알코올 중독과 관련된 뇌의 영역

1. 측위핵 (Nucleus accumbens)
2. 전두엽 (frontal lobe)
3. 기저핵 (basal ganglia)
4. 편도체 (amygdala)



음주폐해예방주간 기념강연회

술을 끊은 알코올중독 환자에서
알코올과 관련된 단서(CUE)에 노출되면
보상회로가 활성화



Heinz et al., *American Journal of Psychiatry*, 2004;
Grusser et al., *Psychopharmacology*, 2004

알코올 문제의 악순환: 심리적, 사회적 측면



알코올 의존자의 심리

- 자기 속임

- 부정, 억압 : 난 문제 없어.
- 합리화, 축소 : 우울하니까. 마누라가 잘 안 해주니까, 별로 많이 안마셔.

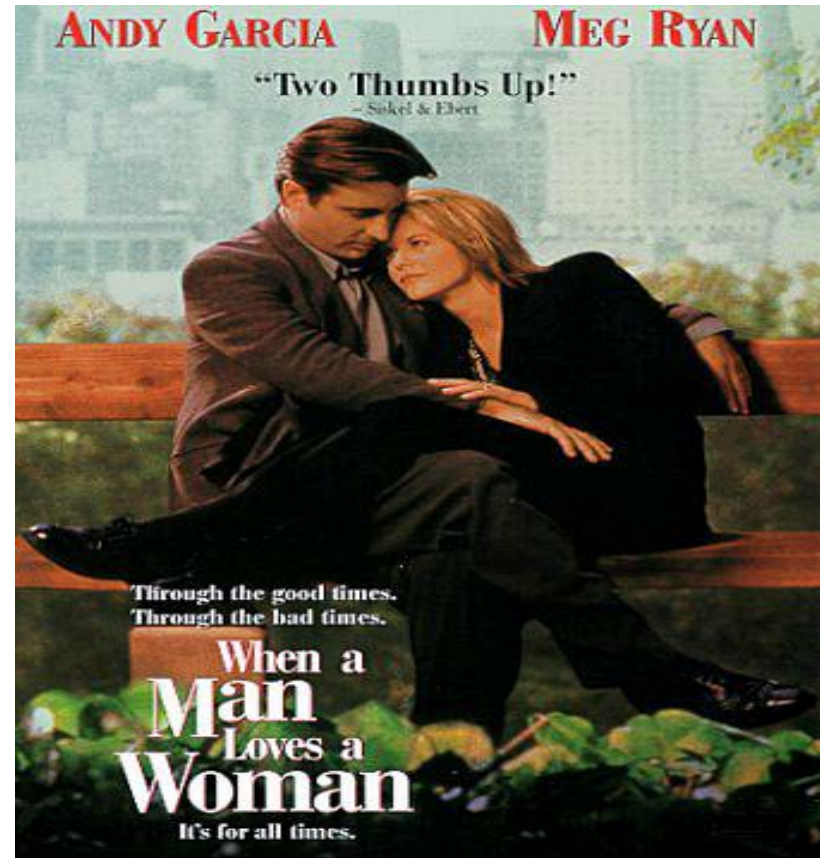
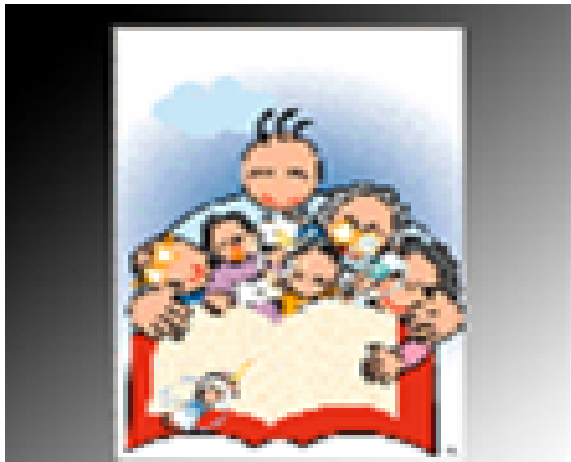
- 타인을 속임

- 고립, 숨김 : 더 이상 문제의 회피가 불가능
- 지연: 나중에 하자, 한 잔만 마시고 끊자.

- 허무주의와 자만심의 반복

- 어쩔 수가 없어. 술을 끊으면 뭐가 달라 지는데?
- 난 언제든지 안 마실 수 있다!

알코올은 가족병이다 ?



음주폐해예방주간 기념강연회

알코올중독 환자 가족의 마음

- £ 안타까움, 연민 : 불쌍하다!
- £ 죄책감 : 더 잘 해주면 술을 안 마실 텐데!
내가 무슨 잘못을 했을 까!
- £ 수치심 : 누가 알까 봐 부끄럽다!
- £ 지속적인 불안과 두려움, 공포 : 또 때릴까 봐 무서워요!
- £ 소외감, 외로움 : 누가 나에게 관심을 가져 주는가?
- £ 증오심 : 그 원수 같은 인간, 내 인생 돌려줘!
- £ 좌절감 : 내 인생, 내 가족은 이제 끝인가 보다!

알코올 의존에 대한 오해

- 알코올 의존은 잘못된 사람들의 나쁜 습관에서 비롯되는 것이다.
 - **원인, 증상, 치료과정이 밝혀진 다양한 신체적, 심리적, 행동적 증상을 나타내는 일종의 뇌의 질환**
- 알코올 의존은 치료가 안 된다.
 - **당뇨나 고혈압처럼 만성적이고 진행성이며 치명적이나 치료 가능한 질환**

알코올 의존에 대한 오해

- 알코올 의존 환자가 술을 끊기 위해서는 자신의 의지만이 중요하다.
→ **당뇨나 고혈압과 마찬가지로 치료가 필요**
- 알코올 중독이더라도 적당히 마시면 문제가 없다.
→ **조절능력의 상실이 병의 핵심.**
대부분은 단주가 목표

알코올중독의 치료

해독치료

— 지지적 치료, 영양 보충
벤조다이아제팜계 약물
경련, 섬망 예방과 치료

약물치료

— 항갈망제, 동반질환 치료

**심리사회적
치료**

— 인지 행동 치료, 동기 강화 치료
12단계 촉진 치료
이완 훈련, 자기 주장 훈련
사회 기술 훈련, 음주 거부 훈련

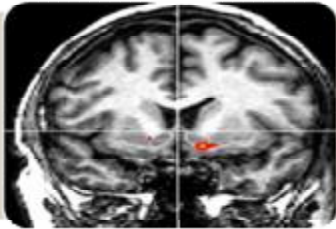
AA, 자조 모임

가족, 직업, 사회적 지지망, 치료 연계 시스템

내 용



우리나라 음주 실태



과음과 폭음으로 인한 피해



알코올 중독



음주폐해를 막기 위한 방법

음주폐해예방주간 기념강연회

그렇다면...당신은?

단주 ????



절주 ????



문제 음주자의 음주량 조절법

- 술을 줄이거나 끊어야 하는 이유를 적어본다
- 중요한 것은 **음주의 양**과 **횟수**를 분명히 정하는 일이다.
- 음주일지를 적는다 : 시간, 장소, 양
- 집에 술을 두지 않는다
- 음주 거절 기술을 배운다
- 술 마시는 데 사용한 시간과 돈을 자신과 가족에게 유익하게 사용한다
- 스트레스를 풀 수 있는 새로운 방법을 찾는다
- 자신의 목표를 가족과 친구에게 공개한다



- 여기서 잠깐....

적정음주량이란???

(신체적, 사회적으로 건강을 유지하며 마실 수 있는 양)

- 남자 2잔이하/일
- 여자 1잔이하/일

이런 경우에는 **단주** 해야 합니다

- 몇 번 절주를 시도해 봤으나 성공하지 못한 경우
- 고혈압이 있거나, 임신중이거나, 간질환이 있는 경우
- 알코올에 부작용을 일으키는 약을 복용하는 경우
- 알코올중독(의존)인 경우

꼭 기억해 둡시다! 음주 10계명

1. 스트레스를 풀려고 술을 마시지 마라.
2. 술을 억지로 마시지 않으며 동료에게 억지로 권하지도 마라.
3. 술을 급하게 마시지 마라.
4. 2차 이상의 술자리는 가지 마라.
5. 안주 없이 빈 속에 마시지 마라.
6. 자신의 주량을 넘도록 술을 마시지 마라.
7. 매일 계속해서 술을 마시지는 마라.
8. 진통제, 수면제, 안정제, 당뇨병약 등 다른 약물을 복용할 때는 술을 마시지 마라.
9. 술을 단합이나 놀이의 수단으로 사용하지 마라.
10. 술로 인해 문제를 일으키는 동료들을 방관하지 마라.

음주폐해예방주간 기념강연회

건전한 음주문화를 위한 다짐

- 일 일차에서 회식은 끝내고
- 이 이차와
- 삼 삼차는 그만합시다
- 사 사람 잡을 일 있나요?
- 오 오직 자신의 주량에 맞게 마시고
- 육 육체적으로 무리하지 않도록 합시다
- 칠 칠칠 맞게 술 때문에 휴가를 내셔서 되겠습니까?
- 팔 팔팔하게 일하고, 나의 건강과 우리가족을 생각합시다
- 구 구구절절 맞는 말이죠. 그러면 우리는
- 십 십 년은 더 건강하고 행복하게 살 수 있을 겁니다

책임지는 건전한 음주 문화를 위하여!!



경청해 주셔서 감사합니다.

행복하세요

슬라이드 제작: 울산의대 울산대학병원 정신과 최삼욱

F. BROADHURST