

아시아계 미국인들의 알코올 사용 장애



The MGH Center for Cross-Cultural Student Emotional Wellness

알고 계셨나요?

- 과한 음주는 치매의 위험성을 크게 증가시킵니다.
- 한국 문화에서 어른들과 술을 마실 때에는 고개를 살짝 숙이면서 두 손으로 술을 따르거나 받는 것이 예의입니다.
- 알코올은 간에서 분해되는데, 많은 동아시아인들에게는 알코올을 분해시키는 효소가 부족하기 때문에 알코올에 의한 암의 위험이 더 높아집니다.

- 미국에서 알코올은 가장 남용되는 향정신성 물질이고 2위는 대마초가 차지하고 있습니다.
- 음주운전 단속에 걸릴 경우 대략 \$10,000의 벌금/법률비용이 들어갈 수 있으며 나중에 대학이나 직장 지원서에 그 사실을 밝혀야 할 수도 있습니다.



왜 동아시아인들은 술을 마시면 얼굴이 빨개질까요?

왜 사람들은 술을 마실까요?

- 사회적 규범상
- 잠시나마 불안감을 잊기 위해
- 스트레스 해소를 위해
- 재미를 위해
- 알코올 금단 증상 (손발이 떨림, 과도한 땀, 메스꺼움 등)을 없애기 위해
- 사회적 압력 (밀에 회식에 대한 글을 보십시오)

알코올 사용은 더 깊은 정서적 문제나 불안에 대처하려는 사람들에게 일종의 “자체 치료”가 될 수 있습니다. 이러한 사람들에게 필요한 것은 부끄러움이나 수치심이 아닌 도움입니다. 상담 또는 12단계 프로그램에 연결되었을 때 종종 큰 변화가 생기는 것을 발견할 수 있습니다.

과한 음주는 영구적인 기억력 감퇴로 이어질 수 있다는 사실을 아셨나요?

알코올 사용 장애는 어떤 문제들을 일으킬까요?

- 알코올은 전세계에 15살부터 49살 사이의 인구 중에 사망률과 신체적/정신적 장애율에 가장 큰 영향을 끼칩니다. 담배, 사고, 자살 보다 사망률에 더 높은 영향을 끼칩니다.
- 알코올은 단기간/장기간 내에 당신의 사고와 행동의 영향을 끼칩니다:
 - 단기간 내에 어떤 영향이 있나요? 혀가 꼬이고 걸음이 흐트러지며 더 충동적으로 행동하게 됩니다. 결국 음주 운전까지 갈 수 있게 됩니다.
 - 장기적으로 봤을 때에 만성적 음주행위는 영구적인 기억력 감퇴와 치매까지 영향을 끼칩니다.
 - 술을 마시고난 후, 기분이 나빠지고 슬픈 감정과 불안감이 들 수 있습니다.
 - 알코올은 신체기능 저하제입니다. 뇌의 활동을 느리게 하며 여러 감정적 문제들이 나타날 수 있습니다.
- 임신 중 음주는 태아에게 영구적인 장애를 일으킬 수 있습니다.
- 다음과 같은 여러 다른 건강의 문제들을 일으킵니다:
 - 고혈압
 - 심장질환
 - 뇌졸중
 - 간 질환
 - 유방암, 구내암, 식도암, 간암, 대장암 등 여러 종류의 암



무엇이 아시아계 미국인들의 알코올 사용 장애를 유발하는 데 영향을 끼치나요?

- 이민 기간이 짧은 이민자들의 경우 경제적 어려움과 직업을 찾는 데의 어려움, 문화 충격의 극복, 사회적 고립 등등이 알코올 사용 장애를 유발하게 됩니다.
- 또한 아시아계 미국인의 경우 불공평한 대접을 받은 기억이 있을 수록 알코올 사용 장애의 가능성이 더 많습니다.
- 특히 고등학생이나 대학생들에게는 친구들이나 동료 사이에서의 사회적 압박 혹은 “소속감을 느끼기 위해” 마시는 것이 과한 음주의 원인이 될 수 있습니다. 이러한 문제는 아시아계 미국인 사교클럽에서 일어난 여러 음주 관련 사망 사건을 가운데 강조되었습니다.

한국 문화에서 술이란?

- 많은 한국 회사들이 주기적으로 같은 부서들끼리 회식이라 불리는 저녁식사를 같이 하게 합니다. 많은 경우 술을 마시는 자리가 됩니다.
- 회식을 빠질 경우 상사에게 눈치가 보일 수 있습니다.
- 사회 규범상 상사가 원하는 술을 부하직원이 거절하기가 부담이 됩니다.
- 알코올 사용 장애나 다른 정신건강의 치료에 대한 수치심이 큼니다.



가족들 중에 술을 많이 마시는 사람을 알고 있나요?

주위 사람들의 음주 행위가 과하다는 것을 알 수 있는 법이 있나요?

- 필름이 끊길 정도로 술을 마시는 경우.
- 술을 마시는 양과 빈도가 절제가 안 되는 경우.
- 술 때문에 직장/학업/가정에서 문제가 생길 경우.
- 술 때문에 학업이나 직장의 기회를 잃을 경우.
- 같은 취기를 느끼기 위해서 더 많은 양의 술을 소비하게 되는 경우.
- 술을 갑자기 끊을 경우 여러 금단 증상(손발의 떨림, 땀이 많이 남, 정신의 혼란 증세, 환각 증세, 간질 발작)이 나타날 경우.



알코올 사용 장애가 무엇인가요?

알코올을 때문에 심각한 문제가 있음에도 불구하고 계속 음주 행위를 지속하는 만성 질환입니다.

알코올 사용 장애는 얼마나 흔한가요?

- 2001-2002년 백인 (23-30%)에 비해 아시아계 미국인 (18-19%)의 일일 음주량은 더 낮은 것으로 나타났습니다.
- 알코올 사용 장애는 아시아계 미국인에 대한 잘못된 편견으로 인해 아시아계 미국인들과 태평양 섬 주민들 사이에서 저평가 및/또는 과소 진단 될 수 있습니다.
- 아시아계 미국인은 백인 미국인보다 약물 사용률이 낮을 수 있지만 치료를 받을 가능성도 적습니다.
- 미국에서 태어난 아시아계 미국인 청년들 (18-25세) 사이에서 과한 음주와 알코올 사용이 증가하고 있습니다.
- 아시아계 미국인의 알코올 남용은 10년 내에 2배에서 5배로 증가했습니다.
- 많은 아시아계 미국인이 1세대 이민자보다 약물 남용률이 높습니다.

내가 알코올 사용 장애가 있는 지 어떻게 알 수 있나요?

AUDIT 은 과한 음주를 평가하기 위한 의료 설문지입니다.

1잔 | 맥주 12 온스 = 와인 5 온스 = 양주/위스키 1.5 온스

점수 | 0 = 전혀 없음 1 = 월 1회 미만 2 = 월 1회 정도
3 = 주 1회 정도 4 = 거의 매일

진문	점수
지난 1년간 당신은 얼마나 자주...	
...술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?	0 1 2 3 4
...음주 때문에 일상 생활에 지장을 받은 적이 있습니까?	0 1 2 3 4
...술 마신 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?	0 1 2 3 4
...술이 깬 후에 술을 마신 것에 대해 후회하거나 가책을 느낀 적이 있습니까?	0 1 2 3 4
...술이 깬 후에 취중의 일을 기억할 수 없었던 적이 있습니까?	0 1 2 3 4
본인의 음주로 인해 본인 혹은 타인이 다친 적이 있습니까?	0 1 2 3 4
가족이나 의사가 당신의 음주에 대해 걱정을 하거나 술을 줄이라고 권고한 적이 있습니까?	0 1 2 3 4

최종점수:

- 8점 이상의 점수는 유해하거나 위험한 음주를 의미합니다.
- 남성: 15점 이상의 점수는 알코올 의존성을 의미합니다.
- 여성: 13점 이상의 점수는 알코올 의존성을 의미합니다.

술을 그만 마시고 싶습니다. 뭘부터 어떻게 해야 하지요?

- 술을 매일 과도하게 마신다면 갑자기 술을 끊지 말고 당신의 주치의에게 금주하고 싶다는 말을 먼저 하십시오. 알코올의 금단 증상은 매우 심한 경우 생명을 위협할 수도 있습니다.
- 간질발작, 환각 증세, 또는 고혈압과 빈맥 증상이 뇌졸중이나 심장마비까지 일으킬 수 있습니다.
- 금단 증상을 안전하게 극복하기 위해서는 해독이 필요할 수도 있습니다.



해독은 어떻게 진행 되나요?

- 모든 해독에는 약물 치료가 병행됩니다.
- 대부분의 해독은 병원 입원 상태에서 진행 되지만 어떤 경우는 의사와 상의 후 집에서 진행 할 수도 있습니다.

알코올 사용 장애에는 약물이나 다른 치료 방법이 있을까요?

- 해독을 안전하게 끝낸 후, 술에 대한 욕구를 줄이는 약물치료가 존재합니다.
 - Naltrexone ◦ Acamprosate ◦ Disulfiram
- 비약물 치료
 - 동기 강화 치료 ◦ 익명의 알코올 중독자들의 모임 Alcohol Anonymous 12 단계 촉진 치료
 - 인지 행동 치료
 - 집단 치료
- 어떠한 경우는 거주 시설 재활 치료가 필요할 수도 있습니다.

