

음주 수준별 지침

남 0~9점
여 0~5점
정상 음주입니다.

지금까지는 비교적 건강하고 안전한 음주습관을 지니고 있습니다. 적정음주량을 유지하고 건강음주지침을 지켜주세요.

- 음주량을 지켜 주세요.
 - 남 : 1주일에 12잔 미만, 여 : 1 주일에 5잔 미만
 - 65세 이상의 노인도 1 주당 5잔 미만
- 음주 폐해 취약자는 금주
 - 임산부, 청소년, 알코올의존 가족력이 있는 경우 등은 술을 마시지 않도록 함.
- 신체 질환이 있거나 음주 후 난폭행동/폭력/사과의 경험이 있는 사람은 술을 마시지 않도록 함. (예, 고혈압, 당뇨, 협심증, 불면 등)
- 과음으로 인한 음주 폐해에 대한 교육을 받으세요.
- 건강음주지침
 - 빈속에 마시지 않기
 - 조금씩 나누어 천천히 마시기
 - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
 - 술 마시는 중간에 물을 자주마시고 술을 섞어 먹지 않기
 - 술 마신 후 2~3일은 안 마시기

남 10~19점
여 6~9점
위험 음주 단계입니다.

음주량과 음주횟수가 너무 많습니다. 아직은 술 때문에 큰 문제가 없지만 음주문제 예방을 위해 아래 지침을 지켜주세요.

- 정상 음주군에서 권고한 음주 기준을 지키세요.
- 과음으로 인한 음주 폐해에 대한 교육이 필요합니다.
- 전문요원에게 상담을 받으세요.
 - 음주를 유발하는 상황과 음주패턴의 특징?
 - 과음을 피할 수 있는 방법 택하기
 - 예) 음주 일지 작성, 작은 잔으로 마시기, 술에 물을 타서 마시기, 음주 속도 제한, 스트레스 대처 방법 훈련, 폭탄주 혹은 독주 피하기, 안주 충분히 먹기, 술 마시지 않는 날 정하기 등
- 주기적으로 음주행동을 점검하고 AUDIT 재시행

남 20점 이상
여 10점 이상
알코올 남용이나 의존단계입니다.

음주량과 음주횟수 조절이 어려운 상태입니다. 술을 마셔야 기분도 좋고 일도 잘되고 관계도 좋아진다고 생각합니다. 술을 줄이는 단계가 아니라 끊어야 합니다.

- 신체 질환이 있습니까?
- 사회적 역할에 어려움은 없습니까?
 - 예) 직장, 가정, 지역사회에서 술로 인한 사회적 혹은 법적 문제 유발 (음주운전이나 가정폭력 등)
- 전문 병·의원이나 알코올상담센터 혹은 정신보건센터에 연계하여 진단과 치료를 받으도록 합니다.
 - 신체에 질병이 생기면 치료받아야 나올 수 있는 것처럼 알코올 사용장애도 치료가 필요한 질병입니다.