

나의 음주 습관은?

과도한 음주는 건강을 악화시킬 수 있으며, 귀하가 받고 있는 치료나 복용하는 약물에 악영향을 줄 수 있습니다. 그러므로, 음주에 대한 귀하의 습관을 확인하는 것은 중요합니다.



다음 각 문항 중 당신에게 해당하는 대답에 '○' 표를 해 주시기 바랍니다.
질문에 나오는 1잔이란 술의 종류와 관계없이 1잔의 양을 의미합니다.
즉, 맥주의 경우 맥주잔 1잔, 소주의 경우 소주잔 1잔, 양주의 경우 양주잔 1잔 등 각 술에 따른 술잔에서의 1잔을 뜻합니다.

일시 : 20 년 월 일 | 장소 : | 성별 : 남 여 | 연령 : 만 세

문항	0점	1점	2점	3점	4점
1 술은 얼마나 자주 마십니까?	전혀 마시지 않는다	한 달에 한 번 이하	한 달에 2~4회	1주일에 2~3회	1주일에 4회 이상
2 평소 술을 마시는 날 몇 잔 정도 마십니까?	1~2잔	3~4잔	5~6잔	7~9잔	10잔 이상
3 한번 술을 마실때 소주 1병 또는 맥주 4병이상 마시는 음주는 얼마나 자주 하십니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
4 지난 1년간, 술을 한 번 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
5 지난 1년간, 당신은 평소 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
6 지난 1년간, 술마신 다음날 아침에 다시 해장술이 필요했던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
7 지난 1년간, 음주 후에 죄책감이 들거나 후회를 한 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
8 지난 1년간, 음주 때문에 전날 밤에 있었던 일이 기억 나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었습니까?	전혀 없다	한 달에 한 번 미만	한 달에 한번	일주일에 한번	매일 같이
9 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있었습니까?	없었다		있지만, 지난 1년간에는 없었다		지난 1년내 있었다
10 친척이나 친구 또는 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 술 끊기를 권유한 적이 있었습니까?	없었다		있지만, 지난 1년간에는 없었다		지난 1년내 있었다
소계					
합계					

음주 수준별 행동지침

남 0~9점

여 0~5점

정상 음주
입니다

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

- 음주량을 지킵니다.
 - 한 번에 남자 2~4잔 이하, 여자 1~2잔 이하, 일주일에 2~3일은 금주하기
 - 65세 이상의 노인도 일주일에 5잔 미만으로 마시기
- 음주폐해 취약자는 금주합니다.
 - 임신부, 청소년, 알코올의존 가족력이 있는 경우 등은 술을 마시지 않기
- 신체질환이 있거나 음주 후 난폭행동, 폭력, 사고의 경험이 있는 사람은 술을 마시지 않도록 합니다.
예 : 고혈압, 당뇨, 협심증, 불면 등의 신체질환
- 행동지침을 지킵니다.
 - 빈 속에 마시지 않기
 - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
 - 술 마신 후 2~3일은 안 마시기
 - 조금씩 나누어 천천히 마시기
 - 술 마시는 중간에 물을 자주 마시고 술을 섞어 마시지 않기

남 10~19점

여 6~9점

위험 음주
단계입니다

음주량과 음주횟수가 너무 많습니다.

아직은 술 때문에 큰 문제가 없지만 음주문제 예방을 위해 아래 행동지침을 지켜주세요.

- 행동지침을 지킵니다.
 - 빈 속에 마시지 않기
 - 안주(야채, 과일, 생선, 두부)를 충분히 먹기
 - 술 마신 후 2~3일은 안 마시기
 - 조금씩 나누어 천천히 마시기
 - 술 마시는 중간에 물을 자주 마시고 술을 섞어 마시지 않기
- 과음으로 인한 음주폐해에 대한 교육이 필요합니다.
- 전문요원에게 상담을 받습니다.
 - 음주를 유발하는 상황과 음주패턴의 특징은?
 - 과음을 피할 수 있는 방법 택하기
 - 예 : 음주일지작성, 작은 잔으로 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 검사를 다시 받도록 합니다.

남 20점 이상

여 10점 이상

알코올
남용이나
의존단계
입니다

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 없었습니까?
예 : 직장, 가정, 지역사회에서 술로 인한 음주운전이나 가정폭력과 같은 사회적 혹은 법적 문제를 일으킴
- 가까운 전문 병의원이나 정신건강증진센터, 중독관리통합지원센터를 방문하여 진단과 치료를 받도록 합니다.
 - 신체에 질병이 생기면 치료받아야 나올 수 있는 것처럼 알코올 사용장애도 치료가 필요한 질병입니다.