

COVID-19 팬데믹 시기의 음주

COVID-19 팬데믹과 같이 많은 스트레스를 주는 사건은 사람들의 음주 방식에 영향을 줄 수 있습니다. 도시가 계속 회복 중이고 다양한 곳에서 백신을 접종할 수 있지만, COVID-19 관련 스트레스, "정상"적인 생활로 돌아가거나 기타 대응 방식을 사용하지 못하기 때문에 음주를 하는 사람들이 있기도 합니다. 죽음과 스트레스는 저소득 계층이 사는 지역과 COVID-19와 인종 차별의 부담이 가장 큰 유색 인종의 지역사회에 보다 심각하고 흔하게 나타날 수 있습니다. 많은 사람들은 건강에 대한 우려 없이 술을 즐기기도 합니다. 그러나 스트레스 상황을 견디기 위해 술을 마신다면 음주를 관리 또는 제한하는 능력이 약화될 수 있습니다.

사려 깊은 음주

사려 깊은 음주라는 것은 제한을 정하는 것입니다. 다음의 전략이 도움이 될 수 있습니다. 다음 전략은 이에 도움이 되는 팁입니다.

- 음주량 및 음주를 더 많이 하게 되는 시간과 장소를 적어 둡니다.
 - 음주를 하게 되는 계기에 주목합니다. 음주 충동을 일으키는 상황과 경험, 시각, 사람을 적어봅니다.
- 스트레스에 대처하기 위해 음주를 한다면 다음과 같이 스트레스를 해소할 수 있는 다른 방식을 찾아봅니다.
 - 운동 또는 야외 산책 아직 백신 접종을 하지 않았다면, 특히 인구가 밀집한 곳에서 타인과의 거리를 지키고 마스크를 착용합니다.
 - 잠시 소셜 미디어 및 뉴스를 멀리합니다. 사랑하는 사람들과 이야기합니다.
 - 집에서 계속 다른 사람과 함께 시간을 보내는 것이 스트레스를 유발할 수 있으므로, 가족이나 룸메이트와 대화를 통해 모든 이가 혼자 있는 시간을 가질 수 있는 방법을 찾아봅니다.
- 미리 계획합니다. 하루 음주량 제한을 정하고 기록합니다.
 - 상점에 자주 가지 않으려고 술을 한 번에 더 많이 살지도 모릅니다. 그런 행태가 여러분의 음주량에 어떻게 영향을 주는지에 주의하십시오.
- 오랜 시간에 걸쳐 천천히 술을 마십니다. 탄산수 또는 생수 등 음주 중간에 무알코올 음료를 마십니다. 무알코올 음료는 알코올의 탈수 효과를 상쇄하고 체내 알코올 흡수를 지연시킬 수 있습니다.
- 음주 시에 음식을 함께 먹습니다. 음식은 알코올 흡수 속도를 늦출 수 있습니다. 음식은 다음 날 소화 장애 위험을 줄여 줄 수 있습니다.
- 음주가 주가 되지 않는 활동에 참여합니다.

음주에 대한 우려가 있습니까?

때때로 사람들은 자신의 알코올 사용 행태로 인해 고전할 수 있습니다. 아래는 여러분이나 여러분이 사랑하는 사람이 알코올 사용과 관련하여 지원을 더 받으면 도움이 될지 알아보기 위해 해볼 수 있는 질문¹입니다.

작년에 여러분은?

- 의도보다 더 많이 혹은 더 오래 음주를 하게 된 적이 있었습니까?
- 몇 차례 술을 줄이거나 음주를 그만두고 싶었거나 실제로 시도했지만 실패했습니까?
- 음주를 하거나 음주로 아프거나 숙취 해소에 많은 시간을 소비했습니까?
- 술에 대한 욕구, 즉 술을 강하게 필요로 하거나 음주 충동을 느끼는 경험했습니까?
- 음주를 하거나 음주로 인해 아파서 집이나 가족을 돌보는 일이 방해받거나 직장이나 학교에서 문제를 일으킨다고 생각했습니까?
- 음주가 가족이나 친구 관계에 문제를 일으켜도 계속해서 음주를 했습니까?
- 여러분에게 중요하거나 흥미가 있는 활동을 음주 때문에 포기하거나 줄였습니까?
- 음주 중이나 직후에 상해를 입을 확률을 증가시키는 상황(운전, 수영, 기계 사용, 위험한 곳에서 걷기 등)에 처한 적이 한 번 이상 있었습니까?
- 우울감이 생기거나 불안하거나 또 다른 건강 문제가 생기는데도 불구하고 계속해서 음주를 했습니까? 또는 의식을 잃은 적이 있어도 계속 음주를 했습니까?
- 원하는 만큼 취하기 위해서 전보다 더 많이 마셔야 했습니까? 또는 원래 마시는 양이지만 전보다 영향을 훨씬 덜 받는다는 것을 알게 됐습니까?
- 술이 깰 때 수면 장애, 떨림, 짜증, 불안, 우울, 동요, 메스꺼움, 발한 또는 기타 이상 징후 등 금단 증상을 경험했습니까?

질문 중 하나 이상에 예라고 답을 했다면 여러분은 알코올 사용과 관련하여 추가적인 지원을 받으면 도움이 될 수 있습니다.

더 많은 지원을 받는 방법

COVID-19 팬데믹으로 인한 스트레스, 주정부가 제재하는 폭력 행위, 노골적인 인종 차별은 여러분의 음주 행위에 부정적인 영향을 줄 수 있습니다. 심지어는 알코올 사용을 둘러싼 기존의 난제가 더욱 악화된다는 것을 느꼈을 수도 있습니다. 또한 저임금 유색 지역사회에서는 종종 더 많은 알코올 소매업체가 운영 중입니다. 주민은 술을 더 쉽게 구할 수 있으며 따라서 과도하게 술을 마셔 추가적인 위험에 처할 위험이 늘어납니다. 도시의 재개에 대응하는 일이 어렵게 느끼실 수 있습니다. 삶의 여러 부분에서 팬데믹의 영향에 대처 중인 사람이나 팬데믹 이전에도 이미 주요 스트레스 요인들을 다뤄야 했던 사람에게는 특히 더 그럴 수 있습니다. 알코올 사용에 대한 지원을 구하는 것은 전혀 이상한 일이 아닙니다. 여러분과 알코올 간의 관계를 사려 깊게 생각하면 가장 안전하게 음주하는 방법을 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다. 여러분의 삶이 음주로 인해 부정적인

¹ 음주 장애 이해하기. 미국 국립 알코올남용알코올중독연구소 웹사이트. <https://www.niaaa.nih.gov/alcohol-health/overview-alcohol-consumption/alcohol-use-disorders>. 2020년 게시. 2021년 4월 업데이트. 2020년 5월 5일 화요일 접속.

영향을 받는다고 생각되면 가까운 친구, 가족, 정신보건 전문가, 의료 서비스 제공자 등 믿을 수 있는 사람에게 얘기하십시오. 아래에서 추가적인 지원 옵션을 확인하십시오.

오랫동안 폭음을 해왔고 이제 금주를 결심했다면 금단 증상을 경험할 수 있습니다. 이러한 증상에는 메스꺼움, 발한, 오한, 불안, 동요, 환각, 발작, 사망 등이 있습니다. 의료적 감독이 필요한지 파악하려면 금주 전에 의료 서비스 제공자와 상담하십시오.

추가 지원을 받을 수 있는 곳

- NYC Well에서는 여러분이 대처하는 데 도움이 될 수 있는 여러 가지 웰빙 및 감정 지원 앱(물질 사용 앱 포함)을 제공하고 있습니다(nycwell.cityofnewyork.us/en/app-library).
- NYC Well의 직원은 24시간 대기 중이며, 간단한 상담 및 진료 의뢰 서비스를 200여 개 이상의 언어로 제공하고 있습니다. 도움이 필요한 경우, 888-692-9355번으로 전화하거나 nyc.gov/nycwell을 방문하여 온라인 채팅을 이용하실 수 있습니다.
- 뉴욕주 중독서비스지원청(Office of Addiction Services and Supports, OASAS)은 개인과 가족을 위해 알코올과 기타 물질 사용에 대한 교육을 제공합니다. 치료 검색 도구를(webapps.oasas.ny.gov/providerDirectory/에서 이용 가능) 이용하여 여러분 주변에 있는 치료 옵션을 찾을 수 있습니다.
- Friends of Recovery New York은 개인과 가족 모두를 위한 온라인 지원 그룹과 리소스를 제공하는 다양한 단체의 링크를 제공합니다. 자세한 정보는 for-ny.org/get-help를 방문하십시오.
- 가상 미팅을 통해서 카운슬링과 지원 그룹에 참여할 수 있습니다. "유해성 감소 온라인 지원 그룹", "명상 기반 회복 익명", "알코올중독자 익명", "스마트 회복" 등의 문구를 입력해서 온라인 그룹을 검색하십시오.
- 재정적 지원, 식품, 치료 또는 보험 보장 등 문제 해결을 위한 추가적 지원을 알아보시려면, on.nyc.gov/resource-guide를 방문하십시오.

NYC 보건부에서는 상황이 진전됨에 따라 권장 사항을 변경할 수 있습니다.

10.24.21