



코로나19는 사람들의 삶에 다양한 영향을 미치고 있는데 음주문화의 변화도 그중 하나이다. 지난해 보건복지부와 한국건강증진개발원에서 수행한 '2021년 대국민 음주 실태 조사'에 의하면 코로나19 발생 이후 음주 수준은 전반적으로 감소했지만, 유행이 길어지면서 다시 음주량과 빈도가 늘어나고 있다[1].

대전시에서도 이와 유사한 변화를 확인할 수 있었는데, 대전시의 고위험 음주율은 최근 몇 년간 감소하고 있지만 코로나19 유행 이후 대전시의 일부 자치구(서구, 유성구)에서는 고위험 음주율이 오히려 증가하였다[2]. 대전광역시 공공보건의료지원단에서 대전시민 2,000명을 대상으로 수행한 조사에서도 코로나19가 처음 시작된 2020년에 음주가 줄었다고 응답한 비율이 18.2%였다면, 1년이 지난 2021년에는 그 비율이 15.6%로 감소하여 시민들의 음주가 다시 늘어나는 추세를 보여주고 있었다[3, 4].

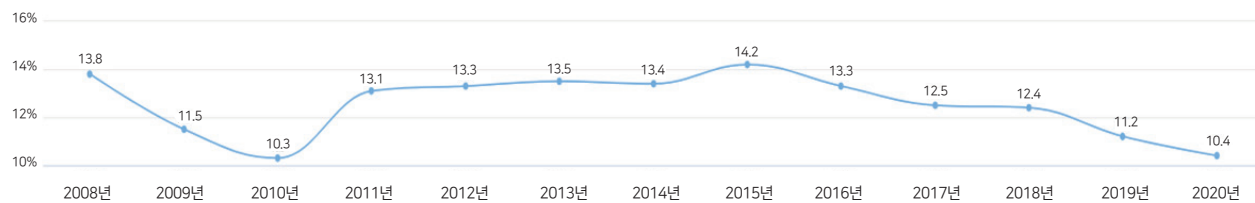
코로나19 이전에는 주로 직장동료, 친구, 지인들과 음식점, 주점에서 술을 마셨다면 코로나19 발생 이후에는 사회적

거리두기의 장기화로 인해 집에서 혼자 술을 마시는 이른바 '혼술', '홈술'이 대폭 증가하였다[1]. 코로나19 이후 '혼술'을 한다고 응답한 비율이 29.2%로 그 전(12.6%)보다 2배 이상 증가하였고, '홈술'을 한다는 비율도 70.7%로 코로나 이전(23.3%)보다 3배 넘게 증가하였다[1].

코로나19 시기의 '혼술', '홈술'은 잘못된 음주 습관을 형성하여 알코올 의존위험을 높일 수 있다. 일부 사람들은 코로나19로 인한 스트레스, 불안감, 우울감 등을 음주로 해소하고 있지만, 심리적 고통을 덜어내기 위해 마시는 술은 또 다른 스트레스를 불러온다고 전문가들은 지적하고 있다[5].

미국 국립보건원(NIH) 산하 알코올 남용 및 중독연구소(NIAAA)에서는 코로나19 유행이 본격적으로 시작된 2020년 미국의 '술'과 관련된 원인으로 인한 사망이 전년도와 비교했을 때 25%가량 증가했다고 밝혔다. 이 중에는 과음으로 숨진 사례도 있고, 음주가 유발한 간 질환 등 각종 질병, 음주운전 사고로 인한 사망 등이 있었다[6].

대전 연별 추이 (표준화율)



대전 지역별 추이 (표준화율)

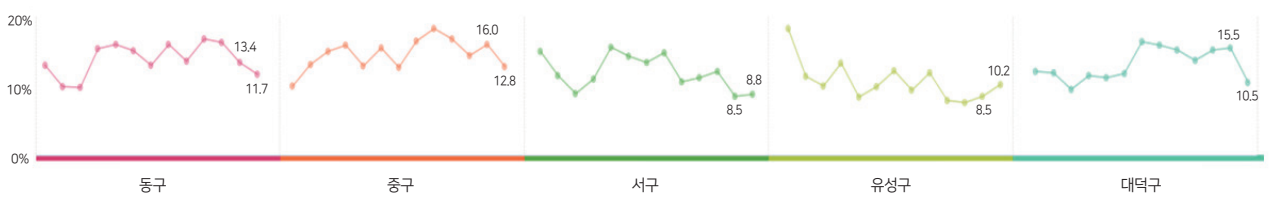


그림 1 대전광역시 및 자치구별 고위험음주율
출처: 질병관리청 지역사회건강조사

코로나19 시기 변화하는 시민들의 음주문화에 주목할 필요가 있겠다. 집에서 혼자 마시는 술이 알코올 의존, 더 나아가서 사람들의 신체적 정신적 건강에 영향을 미치지 않도록 하는 것이 코로나19 시기 우리가 해결해야 할 또 하나의 과제일 것이다.

이에 대전광역시 공공보건의료지원단에서는 대전시민 중 문제음주 위험군을 발굴하고, 코로나19로 인한 일상생활의 변화들이 시민들의 문제음주에 미치는 영향을 살펴보았다. 이를 바탕으로 대전광역시 중독관리통합지원센터 전문가들과 함께 코로나19 시기 건전한 음주문화를 조성하고, 시민들의 문제음주를 예방하는 방안을 제안하고자 한다.

02 연구방법



대전광역시 공공보건의료지원단에서 2021년 실시한 대전시민 건강실태조사 자료를 활용하였고, 시민 2,000명의 데이터를 분석에 사용하였다(표1).

표 1 연구자료

구분	내용
조사대상	대전광역시에 거주하는 만 18세 이상 시민
조사방법	개별면접조사
표본크기	2,000명
조사기간	2021년 6월 ~ 2021년 7월 (약 6주간)
분석대상	2,000명

문제음주

본 연구에서는 지역사회 현장에서 가장 많이 사용되는 알코올 사용 장애 선별 검사(AUDIT-K, Alcohol Use Disorders Identification Test-Korean) 문항으로 시민들의 문제음주를 조사하였다. AUDIT-K는 총 10문항으로 남자 10점 이상, 여자 6점 이상일 경우 위험 음주에 해당하며, 남자 20점 이상, 여자 10점 이상일 경우 알코올 사용 장애 추정군에 해당된다.

본 연구에서는 위험 음주군과 알코올 사용 장애 추정군에 해당되는 경우를 문제음주로 정의하여 심층분석을 시행하였다.

알코올사용장애 선별검사(AUDIT-K)

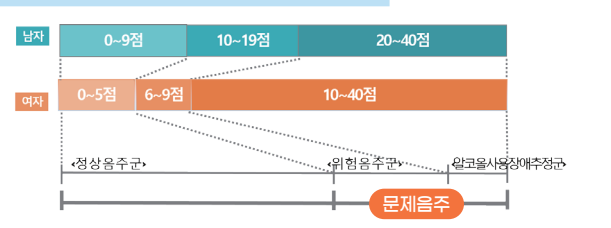


그림 2 문제음주의 정의

출처: KIM, OH, PARK, LEE, & KIM (1999).

대전광역시 공공보건의료지원단에서는 대전시민 중 문제음주 위험군을 발굴하고, 코로나19로 인한 일상생활의 변화들이 시민들의 문제음주에 미치는 영향을 확인하기 위해 아래와 같이 살펴보았다.

첫째, 성별, 연령, 결혼상태에 따라 문제음주는 어떻게 나타나고 있는가?

둘째, 코로나19로 경험하고 있는 일상생활변화(친구, 이웃, 지인과의 만남; 걷기, 운동 등의 신체활동)가 문제음주에 어떤 영향을 미치는가?

셋째, 대전시민이 코로나19의 장기화로 겪고 있는 정서적 문제(스트레스, 불안)가 문제음주에 어떤 영향을 미치고 있는가?



문제음주, 젊은 여성이 위험하다!

코로나19 유행이 한창이던 지난 2021년 대전시민의 문제음주 비율은 10.5%로 나타났는데, 남자가 10.7%, 여자가 10.2%로 비슷한 수치를 보여주고 있다.

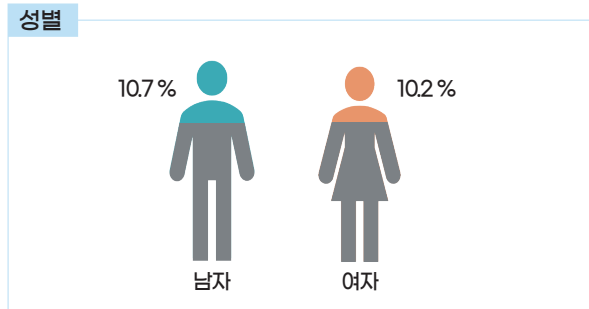


그림 3 성별에 따른 문제음주의 위험성

한편, 연령별로 보면 18~34세 집단에서 문제음주 비율은 16.2%로 전체 연령군에서 가장 높았다. 성별로 살펴보면 남자는 18~34세 12.9%, 35~49세 12.4%로 상대적으로 높게 나타났으며 여자는 18~34세 19.8%, 35~49세 12.9%로 18~34세 여자들이 성별과 연령별로 나누어 분석했을 때 가장 높은 문제음주 비율을 보여주었다.

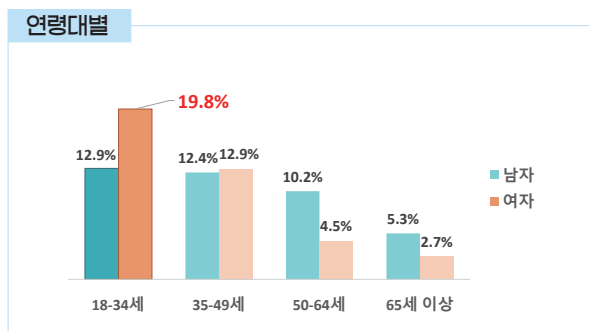


그림 4 성별연령대별 문제음주의 위험성

결혼상태에 따라 분석했을 때 남자는 문제음주의 비율이 미혼 12.4%, 기혼 9.4%, 이혼 12.0%로 큰 차이를 나타내지 않았다. 반면 여자의 경우, 미혼 23.0%, 기혼 5.7%, 이혼 10.3%로 결혼상태에 따라 큰 차이를 나타냈으며 미혼인 집단에서 문제음주의 비율이 가장 높았다.

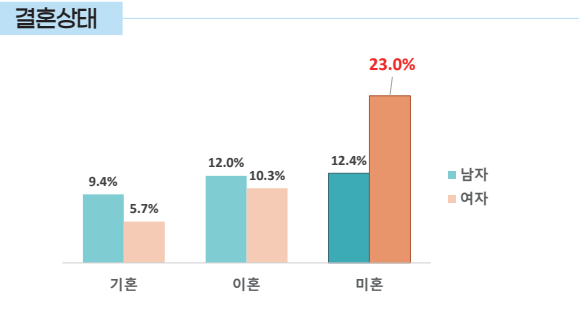


그림 5 성별 결혼상태에 따른 문제음주의 위험성

코로나19로 인한 일상생활의 변화, 문제음주에도 영향을 미친다.

코로나19로 인한 일상생활의 변화 중 친구, 이웃, 지인과의 만남이 85.1%에서 줄었다고 응답하였다. 그럼에도 친구, 이웃, 지인과의 만남이 월 1회 미만인 사람보다 월 2~3회 만나는 사람들의 문제음주 위험성이 1.56배 상승하는 것을 확인할 수 있었다.

코로나19의 영향으로 대전시민의 33.3%가 신체활동이 줄었다고 응답하였다. 이런 신체활동의 감소는 문제음주로 이어지는 것을 확인할 수 있었는데, 신체활동이 감소한 집단은 신체활동의 변화가 없는 집단보다 문제음주의 위험성이 1.47배 높게 나타났다.

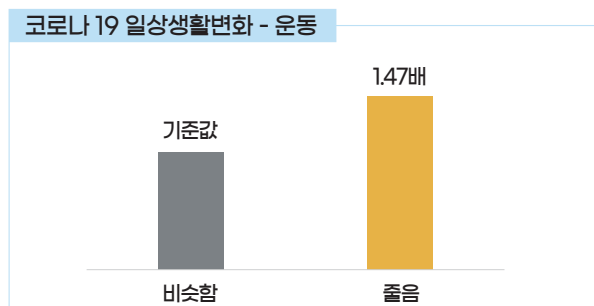
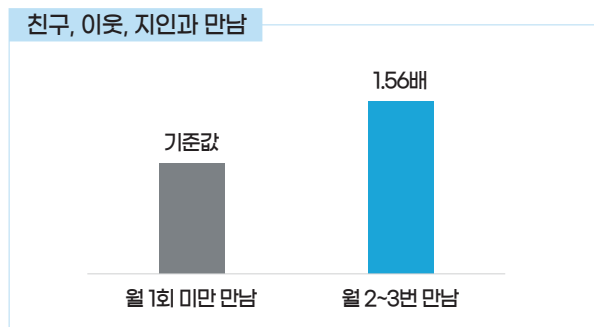


그림 6 코로나19로 인한 일상생활 변화에 따른 문제음주의 위험성

코로나19로 인한 정서적 문제, 문제음주의 위험성을 높인다.

대전시민의 93.0%가 코로나19로 인해 스트레스를 받는다고 응답하였고, 90.3%가 코로나19로 인해 불안감을 느끼고 있었다.

코로나19로 인한 스트레스가 1점 증가할 때마다 문제음주의 위험성은 1.09배 늘어나 최고치인 10점인 경우 0점인 집단보다 문제음주의 위험이 2.37배 높아진다.

코로나19로 인한 불안은 1점 증가할 때마다 문제음주의 위험성은 1.08배 증가하여 최고치인 10점인 경우 0점보다 2.16배로 높아진다.

코로나19 정서적 문제

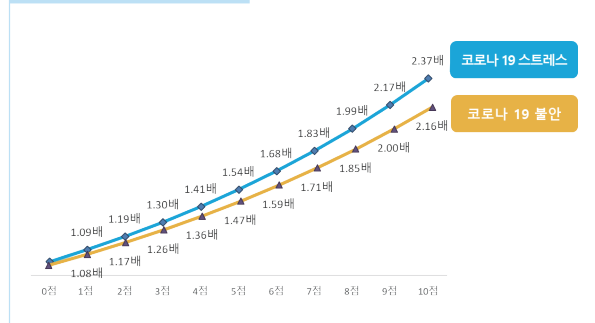


그림 7 코로나19로 인한 정서적문제에 따른 문제음주의 위험성

04 나가며



전문가들은 코로나19 장기화로 인한 스트레스, 불안감 등 정신적 문제들이 문제음주의 위험을 높인다는 결과에 공감하였다. 사회적 거리두기 장기화로 '혼술', '홈술'이 늘어나면서 코로나19 이전부터 술을 많이 마시던 사람들이 술을 더 많이 마시게 되고, 집에서 문제음주가 발생하여 가족들이 위험성을 인지하고 중독관리통합지원센터에 상담을 의뢰하는 경우가 많아졌다고 하였다. 하지만 다른 한편으로 1인 가구의 경우 '혼술', '홈술'이 늘어남에도 불구하고 상담이나 치료가 어려워 위험한 상황으로 이어질 수 있다고 우려하였다.

전문가들은 음주에 대해 관대한 우리나라의 사회적 분위기와 마트나 편의점에서 술을 너무 쉽게 구매할 수 있는 것이 문제음주의 위험을 높인다고 지적하였다. 최근 대중매체에 음주를 주제로 하는 콘텐츠들이 증가하고 있다. 또한 술의 종류가 다양해져서 청년이나 여성들이 술을 마시는 빈도나 양이 늘어나고 있다고 하였다.

2000년대 이후부터 여성들의 문제음주는 지속적으로 증가하고 있는데, 여성들의 문제음주는 신체적, 정신적, 사회적 위험이 남성보다 크다. 여성은 남성보다 알코올 분해효소가 적어 알코올이 체내에 축적되기 쉽다. 문제음주를 하는 여성들은 우울증 등 정신과적 문제를 동반하는 경우가 많으며, 자살 위험 또한 높다. 가임기 여성의 문제음주는 태아 건강에 영향을 미치고 더 나아가 자녀 양육 과정에도 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 사회적으로 여성이 과도한 음주 이후 성폭력 등 심각한 피해에 노출되기 쉽다.

청년들은 음주의 위험성에 대한 인식이 낮고, 대중매체에서 하루를 마친 후 술 한잔을 일종의 '성공한 삶'으로 포장하고 있는 것 모두가 청년들의 잘못된 음주문화를 형성한다고 지적하였다. 한편 건전한 놀이문화의 부재로 청년들이 친구들과 어울리는 방식으로 술을 마시는 데, 이는 문제음주로 연결될 수 있다고 제시하였다. 코로나19 시기 '혼술', '홈술'을 하는 청년들이 많아졌는데 이는 잘못된 음주 습관을 형성하여 알코올 의존위험을 높이고 있다고 제시하였다.

전문가들은 여성, 청년들의 음주가 문제음주로 발전하기 전인 아동, 청소년 시기부터 예방하는 것이 가장 중요하다고 제시하였다. 초중고등학교 학생들 대상으로 건전한 음주 관련 교육이나 상담을 제도화하여 건전한 음주에 대한 인식을 심어주는 것이 중요하다고 제안하였다. 또한, 대학교, 군대, 직장, 지역사회 등 사람들의 일상생활 곳곳에서 금주, 절주 교육과 홍보를 진행하여 음주의 폐해를 알리고 청년층의 금주, 절주에 대한 인식향상이 필요하다고 제시하였다.

여성의 경우 음주의 신체적, 정신적, 사회적 위험성을 알리고, 대학교, 보건소, 산부인과, 산후조리원에서 건전한 음주, 절주 교육이나 상담을 진행하는 것이 효과적일 것이라고 제안하였다. 또한 스트레스, 우울 등 정신과적 문제가 동반하는 여성 문제음주자의 특성을 반영하여 심리상담 및 정신과적 치료를 병행하는 여성에 특화된 금주·절주 프로그램을 개발해야 한다고 강조하였다.

전문가들은 금주·절주하는 환경조성이 무엇보다 중요하다고 강조하였다. 현재 70% 이상의 주류판매가 편의점을 통해 이루어지는 만큼 편의점에서 건전한 음주문화 조성을 위한 홍보가 필요하고 학교 주변 편의점에서는 주류판매를 제한하는 등 아동, 청소년의 노출을 줄일 수 있는 제도적 장치가 필요하다고 제시하였다.

전문가들은 술 없는 건전한 레저문화 조성이 필요하고, 술 없는 회식, 술 없는 모임, 술 없는 날 등 문화 조성을 위한 사회 전반의 노력이 필요하다고 제안하였다.

코로나19의 장기화는 사람들의 문제음주의 위험을 높이고 있었다. 코로나19는 음주문화를 비롯한 다양한 차원에서 우리의 삶을 바꾸고 있다. 코로나19 시기 건전한 비대면 모임 문화를 조성함으로써 늘어나는 1인 가구들의 외로움, 불안감을 줄이고 '혼술', '홈술'을 줄이기 위한 새로운 접근이 필요할 것이다.

참고문헌

- [1] 한국건강증진개발원. (2021). 코로나19 이후 줄어든 음주, 다시 늘어. 코로나19 이후 대국민 음주실태조사결과
- [2] 질병관리청. (2021). 만성질환건강통계
- [3] 대전광역시 공공보건의료지원단. (2020). 코로나 시기 대전시민의 삶과 건강 및 코로나19 대응 실태보고
- [4] 대전광역시 공공보건의료지원단. (2021). 코로나19 시기 대전시민 정신건강실태조사 연구
- [5] 윤병기. (2020). 코로나19 불황에도 늘어나는 홈술족, 집콕 스트레스에 술은 약 아닌 독. 후생신보
- [6] 이은택. (2022). 미국인들, 코로나 스트레스 음주로 풀어 술 관련 사망 25% 급증. 동아일보
- [7] KIM, J. S., OH, M. K., PARK, B. K., LEE, M. K., & KIM, G. J. (1999). Screening criteria of alcoholism by alcohol use disorders identification test (AUDIT) in Korea. Journal of the Korean Academy of Family Medicine, 1152-1159



황의석 센터장_대전서구 중독관리통합지원센터
정미숙 센터장_대전동구 중독관리통합지원센터
박미선 팀장_대전동구 중독관리통합지원센터
곽의향 팀장_대전대덕구 중독관리통합지원센터

1. 본 연구에서는 여성, 특히 청년 여성층의 문제음주의 비율이 두드러지게 나타났습니다. 여성의 문제음주로 나타나는 문제점은 무엇이 있을까요?

->(곽의향 팀장) 남성과 여성은 알코올 대사 및 생리적 반응의 차이가 큼니다. 여성은 적은양의 음주에도 남성에 비해 치명적입니다. 여성은 생리적으로 알코올 분해효소가 부족하여 빠른 대사가 어려우며, 높은 체지방으로 인해 지방친화적인 알코올의 축적 비율은 높아 체내 배출률이 낮습니다. 또한 칼슘대사와 뼈 생성에 악영향을 미쳐 골절, 골다공증 발생의 위험을 높이고 과다한 알코올 섭취는 심근경색 위험을 높여 사망에 이르게도 합니다.

->(황의석 센터장) 여성 18-34세 그룹이 중요한데, 가임기 여성의 문제음주를 심각하게 생각해야 합니다. 우리나라와 같이 출산율이 낮아지고 있는 시점에서 가임기 여성의 음주율이 높은 것은 임신 가능성을 낮추고 태아 알코올 증후군과 같은 문제가 발생할 수 있습니다.

->(곽의향 팀장) 여성의 중독은 세대 간 이어짐이 많이 나타납니다. 아버지가 문제음주하는 가정보다 어머니가 문제음주를 하는 가정의 자녀(특히 여성청소년)들이 첫 음주 시기, 흡연 시기가 빠르고 정서적 문제가 나타나는 빈도가 뚜렷하게 높습니다.

->(황의석 센터장) 많은 여성의 경우 우울증이 문제음주의 선행 요인이 될 수 있으며, 성중독, 학대 트라우마와 같은 문제가 음주와 연결되어 치료하기 어려운 부분이 있습니다. 정신과적 문제로 음주를 하는 경우 음주 습관을 통제하기 어렵기 때문에 정신과적 치료, 상담과 연계돼야 하지만, 청년 여성세대의 경우 정신과적 문제를 인지하지 못하는 경우가 많기 때문에 음주에 대한 인식개선이 어렵습니다. 그렇기에 치료도 중요하지만 문제음주가 발생하지 않도록 예방에 집중할 필요가 있습니다.

2. 결혼상태에 따라 기혼자보다 미혼, 이혼인 경우 문제음주의 비율이 높게 나타나고 있습니다. 실제로 결혼상태에 따른 문제음주의 특성들은 어떠한지요?

->(황의석 센터장) 이미 음주 문제가 있는 사람이 센터에 내방하기 때문에 현장에서는 결혼상태에 따른 문제음주를 구분하는

것은 어렵습니다. 다만 회복하는 사람을 보면 기혼인 사람의 비율이 높고, 남편이 문제음주가 있는 경우 배우자가 의지를 갖고 도움을 주는 경우가 많습니다. 그리고 자녀들이 긍정적인 회복 요인으로 작용하는 경우가 많습니다.

->(박미선 팀장) 미혼자의 경우 기혼자보다 센터를 방문하는 비율이 떨어집니다. 동거인이 있는 경우 동거인이 음주 문제에 대한 인식을 가지고 상담에 참여하기도 하는데, 독신 가구의 경우 고위험군이 되어서야 문제를 인식하는 경우가 많습니다.

->(황의석 센터장) 동거가족의 문제음주 조기발견자로서 역할은 코로나19 상황으로 집 밖의 음주가 집안의 음주로 변화되면서 두드러집니다. 코로나19 이후 문제음주자의 센터방문이 증가되었는데, 이는 전체 인구의 문제음주 비율의 증가가 아니라, 동거가족이 문제음주자의 '홈술'로 문제를 인지함으로써 늘어난 것으로 보입니다.

3. 코로나19 상황에 따라 '혼술', '홈술'이 증가되는 상황에 대해서는 어떻게 보시나요?

->(곽의향 팀장) 코로나 이전과 이후가 모임 자체가 달라졌습니다. 모임 자체가 현저히 줄고 '혼술'이 많이 늘어나는데 이런 경우가 중독으로 발전하는 경우가 많아졌습니다. '혼술'을 집에서 한잔하는 것은 괜찮지'라는 인식이 지속될 경우 문제음주로 발전할 위험성이 있다고 생각합니다.

->(황의석 센터장) 코로나19 상황에서의 문제음주는 기존의 문제음주 요인을 가지고 있는 사람이 코로나19의 영향으로 더 많은 음주를 하면서 발생하게 된다고 봅니다. 코로나19 거리두기 상황에서 보통사람들은 술을 더 적게 마시고, 혼술하는 경우에는 필름이 끊길 때까지 음주를 하진 않기 때문입니다.

4. 코로나19로 인한 정서적 문제가 문제음주에 미치는 영향과 이를 극복하기 위해 어떻게 접근해야 할까요?

->(정미숙 센터장) 문제음주가 명확하게 코로나19로 인한 정서적 문제로 발생한다고 말할 수는 없습니다. 그러나 코로나19 상황으로 인해 상담 및 치료, 모임 등이 제한되는 상황에서 스트레스가 증가하고 이로 인해 문제음주가 발생할 확률은 높아졌다고 생각합니다.

->(황의석 센터장) 음주가 위주인 만남, 음주가 보조적인 만남으로 구분한다면 레저활동과 같은 음주가 보조적인 만남을 늘릴 필요가 있습니다. 또한, 코로나 시대에는 비대면 만남(영상통화, 메타버스 등)을 활용해 대면 만남의 기능인 정서적 지지 기능을 유지하는 것이 필요하다고 생각합니다.

5. (여성, 청년의)문제음주로 인한 문제점을 해결하기 위한 방안은 어떤 것이 있을까요?

◦ 음주에 대한 교육 및 홍보

->(박미선 팀장) 예방 교육은 어릴수록 효과적이기에 유치원, 초등학교 단위에서 진행하면 좋을 것 같습니다.

->(곽의향 팀장) 학교, 직장, 군부대 등과 협력하여 음주 폐해의 교육과 문제음주의 조기발굴 필요합니다. 또한, 고3 학생들은 수능 후 무장해제가 되는데 음주 폐해에 대한 교육을 의무화하면 좋을 것 같습니다.

->(정미숙 센터장) 산부인과, 산후조리원, 보건소 등과 협력해 여성에 대한 음주 교육도 중요하다고 생각합니다. 특히, 양육 과정에서의 음주는 주요한 영향을 미치기 때문에 주요하게 다뤄야 합니다.

◦ 편의점 등 주류 구매지 중심 홍보

->(황의석 센터장) 요즘에 청년들의 주류 구매의 약 70%가 편의점이라는 통계(주류 소비실태조사)가 있습니다. 편의점 중심으로 한 문제음주 예방 홍보전략 필요합니다.

->(정미숙 센터장) 학교 주변의 편의점에서는 음주를 제한하는 등의 아이들을 보호하는 장치가 필요합니다.

◦ 음주에 대한 대중문화

->(황의석 센터장) 청년층의 문제음주가 늘어나는 이유는 음주를 제외하고는 선택할 수 있는 다양한 놀이 문화가 없기 때문입니다. 5년 전 대전 소재 대학교 문제음주 조사를 진행했고, 응답자의 40% 정도가 음주 고위험군으로 나왔습니다. 그러나 청년층에 대해서는 음주 고위험군이라는 낙인보다는 음주문화 대신 저렴하면서도 자연을 경험할 수 있는 레저 등의 문화 조성이 필요합니다.

->(곽의향 팀장) 가족 콘서트 등 술 없는 놀이문화를 확대하면 좋을 것입니다. 가족 콘서트, 직장 내 술 없는 회식 문화, 술 없는 날 지정 등 제도적 규제를 통해 지자체와 민간이 오랜 시간 동안 협력해서 문화를 만들어가는 노력을 해야 할 것입니다.

◦ 통합적 정책 마련

->(곽의향 팀장) 센터에서만 음주문제를 해결하기에는 어려움이 있습니다. 부처 간 업무조정을 할 수 있는 체계구축 등 통합적 정책 마련이 선행되어야 한다고 생각합니다. 예를 들면 공공장소 음주행위 근절을 위한 제도적 장치(금주구역 확대)와 적극적인 홍보가 필요할 것입니다.

->(정미숙 센터장) 대전시에서 금주에 관한 조례제정을 하고 이를 통해 진행되면 효과가 있을 것으로 봅니다. 대전시가 청년, 여성 음주에 대한 관심을 가지고 예산, 인력지원을 확대하는 방향이 되면 좋겠습니다.

코로나19 시기, 대전시민의 문제음주

발 행 처	대전광역시 공공보건의료지원단
발 행 일	2022년 4월
편 집 인	차선화(정책연구팀 책임연구원) 김유진(사업지원팀 주임연구원)
협조 기관	대전중독관리통합지원센터(동구, 서구, 대덕구)

본 브리프의 원본파일(PDF)은 대전광역시 공공보건의료지원단 홈페이지(www.djpi.or.kr)에서 다운로드 하실 수 있습니다.