

보도일시	즉시 보도
	2024. 11. 22.(금)
문의	연구책임자 의과대학 박상민 교수 / 교신저자
	연구진 박상우 연구원(psw1397@naver.com) / 주저자(공동 제1저자)

■ 제목/부제

제목	비음주자의 가벼운 음주활동은 우울증 위험을 낮추는데 긍정적인 효과를 보일 수 있지만, 과도한 음주활동은 자살 위험을 2배 이상 증가시키는 부정적인 영향을 보임.
----	---

■ 요약

연구 필요성	<p>알코올 소비와 정신 건강 사이의 연관성은 오랫동안 연구되어 왔으며, 여러 연구에서 음주가 우울증 및 자살과 같은 정신적 문제를 일으킬 수 있음을 보고해왔음. 하지만 대부분의 기존 연구는 특정 시점에서 음주 상태만을 측정하여 분석하는 경향이 있었고, 음주량의 변화나 음주를 시작하는 상황을 고려하지 않았음. 본 연구는 기존 접근 방식을 확장하여 음주를 전혀 하지 않던 비음주자가 점진적으로 음주를 시작하거나 음주량을 증가시킬 때 정신 건강에 미치는 영향을 규명하고자 하였음.</p> <p>또한, 한국 사회에서 음주는 사회적 연결망 형성의 중요한 요소로 여겨지기 때문에, 음주 습관 변화가 정신 건강에 미치는 영향을 분석하는 것은 더욱 의미가 있음. 이러한 연구는 특히, 문화적으로 음주가 깊이 뿌리박힌 사회적 구조 내에서 음주 습관 변화가 우울증 및 자살 위험에 미치는 잠재적 영향을 이해하고, 예방적 차원에서의 개입 방안을 마련하는 데 중요한 기초 자료를 제공할 것임.</p>
연구성과/ 기대효과	<p>본 연구는 비음주자 그룹을 대상으로 음주량의 변화가 우울증 및 자살 위험에 미치는 영향 분석 결과, 경미한 음주량 증가가 우울증 위험을 낮추는 데 긍정적인 효과를 보일 수 있음을 확인하였음. 특히, 하루 1잔 이하의 음주 증가가 우울증 위험을 9% 낮출 수 있으며, 이는 사회적 음주가 심리적 안정감을 제공하고 스트레스를 완화하는 데 기여할 수 있음을 시사함. 반면, 하루 2-4잔 사이의 중등도 이상의 음주량 증가는 오히려 자살 위험을 2배 이상 증가시키는 결과를 나타내어,</p>

	<p>음주가 정신 건강에 미칠 수 있는 부정적 영향을 시사하였음.</p> <p>이 연구결과는 비음주자에게 음주 습관이 변화할 때, 그 변화의 정도에 따라 우울증 예방과 자살 위험 증가 간의 균형을 고려해야 한다는 중요한 정보를 제공함. 또한, 이 연구는 문화적으로 음주가 높은 사회에서 가벼운 음주가 우울증 예방에 기여할 수 있지만, 중등도 이상의 음주가 자살 위험을 높일 수 있다는 점에서, 향후 사회적 음주 문화를 재평가하는데 기여할 수 있을 것임.</p>
Journal Link	https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1155/2024/7560390

■ 본문

- 알코올 소비는 전 세계적으로 가장 널리 퍼진 생활 습관 중 하나로, 그 영향력은 개인의 정신적, 신체적 건강에 걸쳐 폭넓게 나타나고 있다. 많은 연구에서 알코올 소비가 우울증 및 자살과 같은 정신 건강 문제와 밀접한 관련이 있음을 보고하였지만, 대부분의 기존 연구는 특정 시점에서 음주 상태만을 평가하고 분석하여, 음주 여부에 따른 정신 건강 위험 요인을 규명하는 데 초점을 맞추었지만, 시간의 흐름에 따라 음주 습관이 변화할 때 그 변화가 정신 건강에 미치는 장기적 영향에 대한 이해는 미흡한 실정이다.
- 본 연구는 국민건강보험공단 데이터베이스를 활용하여 한국의 40세 이상 비음주자들이 시간이 지나며 음주를 시작하거나 음주량을 늘릴 경우, 이러한 음주 습관의 변화가 우울증과 자살 위험에 미치는 영향을 체계적으로 분석하고자 하였다. 특히 본 연구는 연령, 성별, 경제적 수준, 신체 활동, 흡연 상태와 같은 다양한 인구학적 및 생활 습관 요인들을 고려하여 음주 습관의 변화가 정신 건강에 미치는 영향을 종합적으로 평가하였다. 이를 통해 한국의 사회적 특성과 음주 문화가 반영된 음주 습관 변화와 정신 건강 간의 연관성을 보다 심층적으로 이해하고자 하였다.
- 한국은 알코올 소비가 사회적 상호작용과 연결되는 문화적 특성이 강한 국가 중 하나로, 음주가 개인의 생활에서 중요한 역할을 차지하는 경우가 많다. 따라서 음주 습관이 변화할 때, 특히 비음주 상태에서 음주를 시작하거나 음주량이 증가할 때 이러한 변화가 정신 건강에 미치는 영향을 명확히 규명하는 것은 사회적 및 공중보건적 차원에서 매우 중요한 과제이다. 본 연구는 이러한 음주 습관 변화가 정신 건강에 미치는 단기적 및 장기적 위험 요인을 파악함으로써, 알코올 소비와 관련된 예방적 관리 및 정책 수립에 필요한 기초 자료를 제공할 것으로 기대한다. 이를 통해 알코올 소비가 사회적 관습으로 자리잡은 한국 사회에서, 개인의 음주 습관 변화가 정신 건강에 미치는 위험을 최소화하고, 사회적 및 정책적 개입의 필요성을 재조명하는 계기를 마련할 수 있을 것이다.

□ 연구결과

Associations of Changes in Alcohol Consumption on the Risk of Depression/Suicide Among Initial Nondrinkers.

Sungmin Cho , Sangwoo Park , Su Kyoung Lee , Si Nae Oh , Kyaе Hyung Kim , Ahryoung Ko , and Sang Min Park

비음주자가 음주를 시작하거나 음주량을 늘릴 경우, 우울증 및 자살 위험에 미치는 영향을 분석한 연구 결과, 음주 습관 변화가 정신 건강에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 하루 1잔 이하로 음주를 시작한 경우, 우울증 위험이 낮아지는 경향이 있었으며, 이는 경미한 음주 증가가 정신적 안정에 긍정적 영향을 미칠 수 있음을 시사한다(조정된 위험비 [aHR]: 0.91, 95% CI: [0.84-0.98]).

반면, 과거에 음주 경험이 있었으나 현재는 비음주 상태였던 40세 이상 성인이 다시 음주를 시작해 하루 4잔 이상의 고도 음주로 전환한 경우, 우울증 위험이 약 31% 증가하는 결과가 나타났다(조정된 위험비 [aHR]: 1.31, 95% CI: [1.04-1.66]). 이는 과거 음주자들이 음주를 재개할 때 정신 건강에 부정적인 영향을 미칠 가능성을 보여준다.

또한, 하루 2~4잔 이상의 음주량으로 증가한 그룹에서는 자살 위험이 약 125% 높아지는 경향이 확인되었으며(조정된 위험비 [aHR]: 2.25, 95% CI: [1.31-3.87]), 이는 과도한 음주가 자살 위험을 증가시킬 수 있음을 시사한다.

이번 연구는 알코올 소비가 문화적으로 중요한 한국 사회에서 비음주자의 음주 습관 변화가 정신 건강에 미치는 영향을 분석함으로써, 사회적 요인과 생활 습관 변화에 따른 정신 건강의 위험 요소를 이해하는 데 중요한 기초 자료를 제공할 수 있을 것으로 기대된다.

□ 그림설명

Exposure : alcohol consumption change

Non-drinkers 중 sustained non-drinkers를 reference로 했을 때 Light drinking(up to 1 glass per day)로 음주횟수가 증가한 그룹이 우울증 발생 위험도가 9% 감소, Moderate-to heavy drinking(between 2 and 4 glasses per day)로 음주횟수가 증가한 그룹의 자살로 인한 사망 발생률 125% 증가

Among initial non-drinkers, an increase in alcohol consumption to light drinking is associated with reduced depression risk, while an increase to moderate-to-heavy drinking is associated with increased suicide risk

