

최근 몇 년간 블랙아웃 상태가 될 때까지 음주하는 것이 대중문화로서 악명을 얻었습니다. 알코올 유도성 블랙아웃으로 인해 취한 상태에서 발생한 사건들에 대한 기억력이 손상될 수 있고 부상 및 기타 피해가 발생할 위험이 크게 증가할 수 있습니다. 이는 연령이나 음주 경험 수준과 관계없이 음주를 하는 모든 사람에게 발생할 수 있습니다. 이 자료표에서는 알코올 오용의 흔하지만 깊이 우려되는 결과를 진지하게 살펴볼 것입니다.

블랙아웃이란 무엇입니까?

알코올 관련 블랙아웃은 술에 취한 상태에서 발생한 사건에 대한 기억의 공백입니다. 이러한 공백은 해마라는 뇌 영역에서 기억을 기억 공고화라고 알려진 단기 기억 저장소에서 장기 기억 저장소로 전달하는 과정을 일시적으로 차단할 만큼 알코올을 섭취할 때 발생합니다.

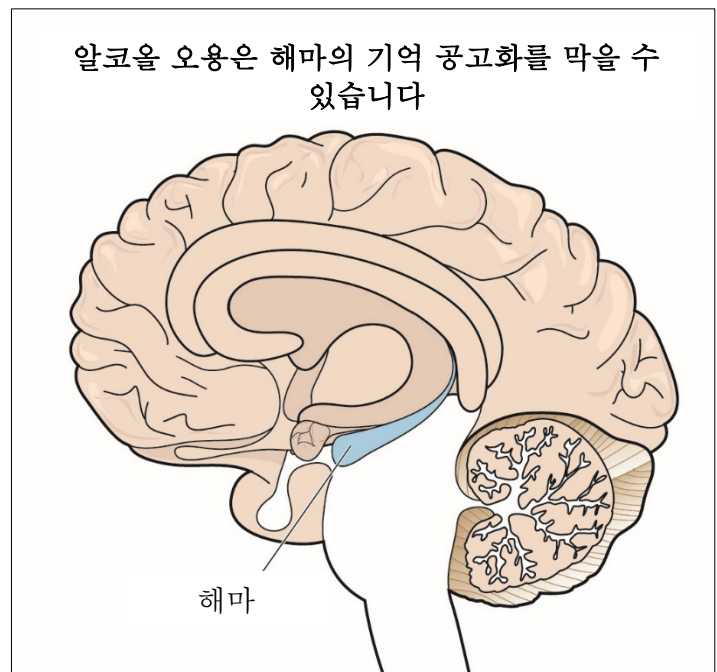
블랙아웃의 유형

블랙아웃에는 두 가지 유형이 있으며, 이는 기억 장애의 중증도에 따라 정의됩니다. “단편적인 블랙아웃”이라 하는 가장 흔한 유형은 사건에 대한 부분적인 기억을 특징으로 하며 중간중간 일부 시간들이 누락되어 기억의 “섬”들이 생깁니다. 이 유형을 때때로 그레이아웃 또는 브라운아웃이라고 합니다.

흔히 수 시간에 걸쳐 이어지는 완전한 기억상실은 “완전(en bloc)” 블랙아웃이라 합니다. 이러한 중증 형태의 블랙아웃이 발생하면, 사건에 대한 기억이 형성되지 않으며 일반적으로 회복될 수 없습니다. 이는 그저 사건이 전혀 발생하지 않은 것과 같습니다.

블랙아웃은 언제 발생합니까?

블랙아웃은 혈중 알코올 농도(blood alcohol concentration, BAC)가 약 0.16퍼센트(합법적인 운전 한계의 거의 2배) 이상일 때 시작되는 경향이 있습니다. 이러한 BAC에서는 대부분의 인지 능력(예: 충동 조절, 주의력, 판단력 및 의사결정)이 상당히 저하됩니다. 이러한 높은 BAC에서 발생하는 저하 수준에서는 취한 정도가 특히 위험한 블랙아웃과 연관됩니다.



음주 도중 수면제와 항불안제를 복용하는 사람들의 경우 훨씬 낮은 BAC에서 블랙아웃이 발생할 수 있습니다.

연구에 따르면 알코올이 혈류로 빠르게 유입되어 BAC가 빠르게 상승할 때 블랙아웃이 발생할 가능성이 더 높습니다. 이는 공복에 음주하거나 단기간 동안 다량의 알코올을 섭취하는 경우 발생할 수 있습니다. 평균적으로 여성은 남성보다 체중이 적고, 체중과 관계없이 체내 수분이 더 적기 때문에, 술을 마실 때마다 남성보다 더 높은 최고 BAC 수치에 도달하고 그 속도도 더 빠른 경향이 있습니다. 이는 여성이라는 점이 블랙아웃의 위험 요소가 될 수 있는 이유를 설명하는 데 도움이 됩니다.

블랙아웃은 높은 BAC에서 발생하는 경향이 있으므로, 개인의 BAC를 0.08퍼센트 이상으로 증가시키는 음주 패턴으로 정의되는 폭음에 기인하는 경우가 흔합니다. 이는 일반적으로 약 2시간 안에 여성의 경우 4잔, 남성의 경우 5잔을 마신 후에 발생합니다. 실제로 블랙아웃을 경험하는 많은 사람들은 고강도 음주라 하는 행동 후에 이런 블랙아웃을 경험하며, 고강도 음주는 여성 및 남성의 폭음 기준치 보다 최소 2배 수준의 음주로 정의됩니다.

블랙아웃은 알코올 관련 문제의 징후입니까?

대학생 및 기타 젊은 성인을 대상으로 한 연구에 따르면, 블랙아웃의 빈도가 다른 알코올 관련 결과(결근이나 결석, 평균 평점[grade point average, GPA] 저하, 부상, 응급실 입원, 체포 또는 다른 부정적인 결과 경험)를 예측하는 것으로 나타났습니다. 일상적인 의료 방문 중 블랙아웃에 대해 문의하는 것이 알코올 관련 피해의 위험에 대한 중요하고 간단한 선별검사 역할을 할 수 있습니다.

블랙아웃이 반드시 알코올 사용 장애의 징후인 것은 아니지만 블랙아웃을 경험하는 것만으로도 우려할 만한 이유가 되며, 이를 경험하는 사람에게 알코올과의 관련성을 고려하고 음주에 대해 의료 제공자와 상의하도록 권고해야 합니다.

블랙아웃 대 의식상실

블랙아웃은 “의식상실”과 동일하지 않으며, 의식상실은 과도한 음주 후 잠이 들거나 의식을 잃는 것을 의미합니다.

블랙아웃 중에는 사람이 여전히 깨어있지만 뇌가 새로운 기억을 생성하지 않습니다. 음주량에 따라 블랙아웃 상태에서 의식상실로 전환될 수는 있습니다.

알코올 및 귀하의 건강에 대한 더 자세한 정보를 얻으려면 다음을 방문하십시오:

<https://RethinkingDrinking.niaaa.nih.gov>



NIH . . . Turning Discovery Into Health®

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism

<https://www.niaaa.nih.gov> • 301-443-3860

2021년 5월 업데이트