

여러분도 ‘금주’를 희망해보셨던 적이 있으신가요?

많은 문화와 지역사회에서 음주는 사고 생활의 일상적인 부분입니다. 하지만 점점 더 많은 사람들이 여러 개인적인 또는 건강상의 이유로 술을 덜 마시거나 아예 마시지 않기로 선택하고 있습니다.

그렇게 하면서 그들은 종종 가족, 친구, 동료, 심지어 낯선 사람들로 부터 압력과 낙인에 직면합니다. “왜 술 안 마셔?” “에이, 한 잔만 해, 오늘은 축하하는 날이잖아!” “이번 주 이렇게 힘들었는데, 한 잔은 해야지!”

하지만 중요한 건, 누군가 술을 줄이거나 끊기로 한 이유가 무엇이든 그건 본인이 원하지 않는 한 남이 간섭할 일이 아니라는 것입니다. 진짜 중요한 건 그들의 결정이 지지받고 있다고 느끼는 것입니다.

이 인터랙티브 가이드를 활용해 최소 일주일 동안은 술 없이도 즐길 수 있는 재미를 만들어보세요. 각 열에서 한 가지씩 선택한 다음, 조합하여 술 없이 하는 활동을 계획해 보세요.

선택 음료	활동	술 생각을 떨쳐내기 위해 생각하거나 이야기할 것들
<ul style="list-style-type: none">스무디 마시기.온라인에서 무알코올 칵테일 레시피를 찾아서 만들기.와인 잔이나 맥주 잔에 탄산수 채우기.계피, 카다멈, 칠리 페퍼 같은 좋아하는 향신료로 커피, 차 또는 단순히 뜨거운 물에 풍미 더하기.전에 마셔보지 않은 주스 블렌드 마시기.좋아하는 과일과 허브를 함께 으갠 후 물, 차 또는 주스와 섞기.허브차 한 잔 마시기.무알코올 버전의 맥주, 와인 또는 증류주 마셔보기.	<ul style="list-style-type: none">지역의 안가본 박물관, 미술관 또는 스포츠 경기에 가보기.술을 판매하지 않는 음식점 선택하기.당분 음료에 대한 갈망이 생길 때 좋아하는 디저트를 만들거나 구해서 친구와 함께 나누기.음주를 하러 가는 대신, 할 일 목록에 있는 일을 한 가지 해보기.평소 술에 쓸 돈으로 좋아하는 목적을 위해 기부하거나 자신이나 다른 사람을 위한 선물 구입하기.술을 마시거나 그런 환경에 처할 가능성이 가장 높은 때의 목록을 만들고, 자신을 위해 일정이나 루틴에 가할 수 있는 변화를 적어보기.근처 숲에서 하이킹하기, 오후에 독서, 글쓰기 또는 그림 그리기, 영화 보기, 집 리노베이션 프로젝트 하기 등 편안하고 재미있다고 생각하는 일하기.	<ul style="list-style-type: none">인생, 일, 놀이에서 영감을 주는 멘토.제일 좋아하는 반려동물이나 친구.자신을 위해 목소리를 낸 때 무슨 일이 일어났고 왜 그랬는지?열심히 노력해서 달성한 주요 이정표, 어떻게 했는지, 극복한 도전, 성취한 후 어떤 기분이었는지 등.술이 관련되지 않은 친구들과의 좋았던 추억.좋아하는 풍경. 눈을 감고 그것을 보고 있다고 상상하며, 보이는 것과 느끼는 것을 묘사하기.매번 웃게 만드는 농담, 쇼 또는 사람.



도움 찾기

여러분 또는 가까운 사람이 알코올 또는 기타 물질 사용 장애를 가지고 있을 수 있다고 걱정된다면, 지원이 가능합니다. 의료 전문가 또는 정신 건강 전문가와 상담하세요.

출처:

Alcohol and Drug Foundation. [What is ‘sober curious’?](#). 2025년 6월 5일.

American Psychological Association. [‘Sober curiosity’ destigmatizes the desire not to drink](#). 2025년 1월 1일.

Institute of Alcohol Studies. [“The best me probably would be better without alcohol”: What women told us about the sober curious movement](#). 2023년 2월 21일.

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. [Sober-curious young Americans may be changing the conversation around alcohol](#). 2024년 9월 1일.



Optum은 미국과 관할 지역에서 Optum의 등록 상표입니다. 기타 모든 브랜드 또는 제품 이름은 각 소유주의 자산입니다. 저희는 상품과 서비스에 대해 지속적 개선을 하고 있으므로 Optum은 사전 공지 없이 사양을 변경할 권리를 지닙니다. Optum은 동등한 고용 기회를 제공하는 고용주입니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF17894914 146546-062025 OHC