

알코올 중독



조현섭 교수 (충신대 중독재활상담학과, 한국중독심리학회장)

우리나라에서 '중독의 대모'라고 불리울 정도로 오랫동안(28년) 알코올, 도박, 미디어(인터넷, 게임, 스마트폰) 중독 분야에 종사해 왔으며, 현재 충신대학교 중독재활상담학과 교수로 재직하면서 한국중독심리학회 회장, 제49대 한국 심리학회 회장을 맡고 있다. 이전에는 한국중독전문가협회장과 우리나라 초대 Colombo Plan ICCE 이사 등을 역임 한바 있으며 이러한 공로를 인정받아 대통령상을 수상하기도 했다.

부인과 함께 필자를 찾아온 한 남자가 손을 짚 뻗은 채 매우 화를 내며 나에게 말했다. “자 보세요, 나는 손을 떨지 않습니다. 나는 매일 마시지도 않아요. 마시는 양도 친구들에 비하면 적은 편이고요. 술 마시고 행패를 부리지도 않죠. 내가 알코올 중독자이면 대한민국 남자들은 다 알코올 중독자일 겁니다. 나는 회사도 잘 나가고 있어요. 오히려 내가 술 마시는 것을 이해하지 못하고 이렇게 알코올 중독자 취급하는 아내와 가족이 문제죠.”

이렇듯 대부분의 사람들은 알코올 중독자는 되면 손 떨고 매일같이 고주만태가 될 때까지 많은 양의 술을 마셔야 한다고 생각하고 있다. 물론 많이 마시는 사람이 중독이 되기 쉽고 문제 발생도 많은 편이다. 그러나 알코올에 중독되었다는 것은 마시

는 횟수나 양만으로 평가하지 않는다. 오히려 그 사람의 역할을 잘하고 있는지와 삶의 질에 더 무게를 둔다.

부인의 말을 들어보자. “결혼해서 지금까지 거의 매일 술을 마셨어요. 심지어 출산하는 당일에도 술을 마시고 늦게 왔어요. 아이들하고 놀아주지도 않고요. 집에 돌아오면 거의 대화가 없고 잠만 자요. 집안일에는 거의 관심이 없어요. 술 마실 일이 생기면 자다가도 벌떡 일어나 가고요. 온통 술 마시는 일에만 관심이 있는 것 같아요. 술 안 마신 날에는 잠을 잘 못자는 것 같아요. 요즈음은 큰 소리로 화를 잘 내고 신경질이 많이 늘었어요. 회사는 출근을 하긴 하는데 동료들보다 승진도 늦고 일을 잘 하고 있는 것 같지 않아요. 술친구 말고는 친구



도 없는 것 같아요. 나도 사는 게 재미가 없어요. 항상 불안하고 가슴이 뛰죠. 우울하기도 하고요. 나도 애들에게 자꾸 짜증내고 화를 내게 돼요. 왜 사나 싶기도 하고요.”

여기까지 부인 이야기를 들은 독자 중에는 혹시 이 정도를 가지고 남편을 알코올중독자로 취급하며 상담까지 받으려 갔는가하고 비난하고 싶은 분이 계실 것이다. 이걸 다 중독에 대한 정의를 잘 모르기 때문인 것 같다. 일단 중독하면 어느 영화에서 본 것처럼, 코가 빨강게 되는 등 외모가 형편없이 망가지고 항상 술병을 들고 살아야 하며 가끔은 길바닥에 누워자고 길가에서 지나가는 행인에게 행패를 부려야 한다고 생각하는 경향이 많다.

그러나 알코올에 중독되었다는 건 술을 매일 마시는 것보다는 매일 술을 마시고 싶은 생각을 가지고 있다는 것이 더 중요하고 이전 보다 마시는 술의 양이 증가하고 술을 마시지 않으면 잠을 잘 못

자고 짜증이나 화를 잘 내고 매사에 관심이 줄어들어드는 것이다. 그리고 알코올에 중독되었다고 해서 모두 손을 떠는 것이 아니다. 어떤 사람은 떨기도 하고 어떤 사람은 떨지 않는다. 심한 경우는 환청이나 환시, 환촉을 경험하기도 한다. 또한 업무에 질도 많이 떨어지고 점차 술 친구 이외에는 대인관계를 하지 않게 된다. 가족에게 관심이 줄어 들고 관계도 나빠진다. 물론 술로 인하여 모든 신체적인 건강에 이상이 생긴다. 전반적인 삶에 질이 떨어진다. 그럼에도 불구하고 술을 자제하거나 끊지 못하고 계속 마시게 된다면 중독되었다고 정의한다. 외국에서는 중독의 정의가 훨씬 더 엄격하다. 술을 마시고 음주운전을 하거나 회사에 결근하는 등의 문제가 생기면 중독될 가능성이 많은 것으로 추정한다.

보다 더 정확한 알코올중독 여부를 알고 싶은 분은 필자가 한국인들을 대상으로 만든 PDST (Problem Drinking Screening Test)를 사용하여 평

가하면 많은 도움이 될 것이다.

이 문항들의 점수를 합산해서 1점~2점의 경우에는 일반음주자로, 3점~7점이면 문제음주자로, 8점 이상이면 알코올중독자로 판단하는데 전문적인 상담과 치료를 받아야 한다.

필자에게 많은 분들이 질문하는 것 중의 하나인 왜 중독되는 가이다. 현재까지 알코올중독이 되는 원인은 명확히 밝혀지지 않았으나 복합적인 요인

들에 의하여 발생하는 것으로 보고 있다. 우선 먼저 유전된다는 것이다. 알코올중독의 가족력이 있는 경우 일반 가정의 자녀들보다 알코올중독이 될 위험성이 높다. 또한 가족이 화합하지 못하고 부모로부터 충분한 애정을 받지 못하고 성장한 경우, 의존적인 성향이 강한 경우, 우울, 불안, 부적합한 자아개념 및 낮은 자존감 등이 관련 있으며 알코올과 관련된 긍정적인 기대가 술을 계속해서 마시도록 하는 원인이 되기도 한다. 이외에도 반복적인 음주를 통하여 긴장, 불안 및 죄의식 등의 부정적

PDST(Problem Drinking Screening Test)

질문	0점	1점
1. 나는 과음으로 일상생활을 하는데 지장을 받은 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. 나는 술에 취했을 때 생긴 일들을 기억하지 못하는 경우가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. 나는 현재 술 문제 때문에 직장을 그만 두었음에도 불구하고 술을 마시고 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. 나는 가족이나 친구들에게 버림받았다고 생각한 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. 나의 가족이나 친구들은 내가 술 마시는 것에 대하여 걱정이나 불평을 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. 나는 술 때문에 정신과 증상(우울증, 불면증, 불안, 헛것을 보거나 들음)이 생겼다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. 나는 스스로 술을 끊어야 한다고 생각할 때가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. 나는 술에서 깨면 혹시 실수하지 않았었나 하는 걱정을 한다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. 나는 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수가 없다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. 나는 술을 조절해서 마시려고 하였지만, 결국 실패해서 많이 마시고야 만다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. 나는 술 마시고 해서는 안 될 말이나 행동을 한 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. 나는 술 마실 건수를 찾는다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. 나는 술을 마시고 싸우거나 물건을 부순 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. 나는 술이 깨면서 진땀, 손 떨림이나 불안, 좌절 혹은 불만을 경험한 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. 나는 내 술 문제 때문에 후회해 본 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. 나는 끊임없이 술을 마시고 싶은 욕구가 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. 나에게 가장 즐거운 일 중의 하나는 술을 마시는 것이다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18. 나는 주변사람들이 나의 음주에 대하여 잔소리 하거나 비난하는 것을 귀찮아 한 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19. 나는 술이 깨면서 공포(섬망)나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험하거나 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 적이 있다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20. 나는 술 때문에 중요한 인간관계가 손상되었다	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

인 감정이 감소됨을 경험하면서 계속 마시게 된다고 보고 있다.

술을 마셨을 때 폐해와 부작용은 이루 다 말할 수 없을 정도로 심각하다. 일단, 위, 간 손상 등 우리 몸 전체에 큰 피해를 끼친다고 해도 과언이 아니다. 특히 뇌와 치매유발에 큰 영향을 미친다. 정서적으로도 매우 예민해지고 불안정해 질뿐만 아니라 우울증, 불안장애를 유발하기도 하고 자살할 확률도 일반인에 비하여 매우 높은 편이다. 또한 충동을 억제하지 못하고 폭력적이며 의심과 피해 의식이 많고 중독으로 인한 문제를 남의 탓으로 돌리려는 경향이 많으며 사람만나기를 두려워하거나 회피하는 등 혼자지내는 경우가 많다. 특히 가족에게 끼치는 부정적인 영향은 매우 심각하다. 즉 알코올중독자 가족은 우울, 불안, 낮은 자존감 및 죄책감 등 알코올중독자가 갖고 있는 많은 특성을 공유하는 공동의존증을 갖게 될 뿐만 아니라 온가족이 신체적, 정신적으로도 병이 들게 된다. 또한, 알코올중독자 자녀들의 경우 알코올중독자가 될 확률이 높고 많은 문제행동을 할 가능성이 높으며 이후 삶에서도 많은 고통을 경험할 가능성이 높다. 청소년이나 여성의 경우, 성인 남성에 비하여 알코올의 폐해와 부작용이 크고 빠른 시간 내에 알코올 중독상태에 빠지게 된다. 특히 임신 중에 술을 마시게 되면 정신지체나 안면기형 등의 태아알코올 증후군을 가진 자녀를 출산하게 된다. 이외에도 교통사고, 폭력 및 살인 등 각종 사고의 원인이 되며 생산성을 감소시키는 등 경제적 손상도 발생시키는 등 알코올중독으로 인한 그 폐해와 부작용은 매우 심각한 편이다.

만약 가족이나 주변인 중에 술을 많이 마시는 사람이 있다면 어떻게 할 것인가?. 우선 먼저 위에서 소개한 PDST를 평가해서 현재의 상태를 파악한 후, 3점 이상이면 각 지역에 있는 알코올전문기관을 방문해서 대처방안을 모색해야 한다. 대부분 초기에는 가족 스스로 해결하려고 한다. 그러나 이러한 방법들로서는 별반 효과가 없다. 오히려 관계만 나빠진다. 알코올중독을 유발하는 기본적인 원인 등을 파악해서 치료를 할 때 효과가 있기 때문에 반드시 전문가의 도움이 필요하다. 치료는 빠를수록 좋다. 알코올중독은 거의 평생에 걸쳐 진행된다고 볼 수 있다. 따라서 단시간에 해결하려고 조급해 하지 말고 전문가의 도움을 받으며 차분하게 대처해야 한다. 그리고 가족들도 반드시 치료와 알코올중독에 대한 교육을 받아야 한다. 알코올중독자에게 지나치게 집착하지 않고 죄책감을 갖는 등 자신을 비난하지 않아야 하며 알코올로 인하여 발생한 문제에 대한 책임은 알코올중독자 스스로가 지도록 하는 등 냉정한 사랑을 해야 한다. 알코올중독자를 위협하거나 혹은 감언이설로 달래는 행동은 자제하고 고통스러운 가족들의 감정을 솔직하게 이야기해야 한다. 특히 자녀들에게 더 많은 관심을 갖고 사랑을 주어야 한다. 그래야 만이 자녀들의 피해를 최소화 할 수 있다.

현재 우리나라는 각 지역에 50개의 중독관리통합지원센터, 7개의 알코올전문병원, 알코올중독자 자조모임, 알코올중독자 가족모임, 알코올중독자 자녀모임이 있고 보건소를 통해서도 도움 받을 수 있다. 대부분 무료이다. 꼭 연락해서 전문적인 도움 받기를 권한다. 