

【 알코올 중독(Alcohol Disorder) 】

▶알코올 중독이란?

음주행동으로 인해 개인의 건강, 가족 및 대인관계, 사회생활과 직업능력에 부정적인 결과를 초래함에도 불구하고 계속해서 술을 마실 때, 알코올 중독이라고 합니다.

대부분의 알코올 중독자들은 "본인 의지로 조절할 수 있다"라고 생각하지만, 실제 '의존(중독)'단계에 들어서게 되면 뇌에서 조절능력을 상실하여 의지만으로 조절할 수 없게 됩니다.

▶알코올중독의 원인

- 알코올 중독의 원인에 대하여 학문적으로는 여러 가지 가설이 있지만, 쉽게 말한다면 우선 그 집안에 알코올중독증이나 우울증의 문제가 있다면 알코올중독증이 발생할 가능성이 높다고 할 수 있습니다. 즉, 아버지가 알코올중독자이었다면 아들이 알코올중독증이 될 확률은 4배가 높다는 보고가 있습니다.

-환경적 요인으로 술 마시고 주정하고 매일 싸우는 부모에게서 성장한다면 이를 보고 배운 자녀들이 알코올중독증이 될 가능성이 많다고 합니다. 또 알코올을 스트레스를 푸는 수단으로 사용하는 사람들이 있는데 이런 사람들은 주로 구강기 성격을 가지고 있어서 입을 통하여 스트레스를 해소하려고 합니다. 예를 들면 술이나 마시는 것 혹은 먹는 것 등에 탐닉하게 됩니다. 그래서 알코올중독증 환자들이 니코틴중독이나 다른 약물중독을 겸하는 경우가 많습니다.

-몸 안에 알코올을 분해하는 효소가 적기 때문이라는 학설도 있습니다. 즉, 알코올이 분해되어서 알데히드가 되는데 이 알데히드를 분해하는 효소가 적다는 것입니다. 이런 사람들은 정상 음주자들과는 달리 알코올에 의한 독성 효과가 빨리 심하게 나타나서 알코올중독증에 의한 행동이상 나오기 쉽습니다. 이 경우 환자 자신이 알지 못하여 중독현상이 반복됩니다.

▶알코올 중독의 특징

1)신체적 의존

-내성: 술에 대한 내성이 생겨 더 많은 양의 술을 마셔야 기존에 느끼던 만족감을 느끼게 됩니다.

-금단증상: 오랫동안 과음했던 사람이 갑자기 술을 끊으면 나타나는 증상으로, 자율신경계 기능항진(발한 또는 맥박수가 100회 이상 증가), 손떨림, 불면증, 오심 및 구토, 불안, 초조, 심할 경우 일시적인 환각증상(환시, 환촉, 환청 등)을 동반하기도 합니다.

2)심리적 의존(술에 대한 집착이나 강박관념)

술을 마시고자 하는 강한 갈망이나 강박적인 행동반응으로써, 자각적인 즐거움뿐만 아니라 음주를 지속하도록 하는 정서적인 욕망까지 포함합니다.

이러한 상태에서는 음주자의 생활방식이 근본적으로 변화하여 술 중심으로 생활하게 됩니다.

3)감정적 증상

불안, 신경과민, 우울증, 분노, 좌절감, 근심, 걱정, 불안, 성급함, 인내부족 등의 증상이 나타납니다.

4)행동적 증상

안전부절못함, 다리떨기, 눈물, 과격한 행동, 충동적인 행동 등이 증가합니다.

5)조절능력의 상실

뇌의 기능이 망가져 일단 술을 마시게 되면 스스로 음주행동을 조절할 수가 없습니다.

6)재발

술을 끊으려고 노력해도 수많은 시행착오를 겪게 되며, 다시 의존상태로 빠지는 경우가 많습니다.

7)신체적 합병증

-뇌: 그 밖에도 자꾸 넘어지는 증상, 걷는 게 힘들어지는 사지불능증 등이 나타나며, 말초신경증을 유발하기도 합니다.

-기타질환: 간(지방간, 알코올성 간염, 알코올성 간경변증), 심혈관계(심장병, 고혈압),췌장(급성췌장염, 만성췌장염, 당뇨)뿐만 아니라 신체의 모든 장기에 부정적인 영향을 미칩니다.

▶알콜중독의 치료

알코올 중독에 있어서 “완치”란 이전처럼 술에 대한 조절능력이 생겨 남들처럼 마시는 회수와 양을 조절할 수 있는 것을 말합니다. 그러나 한 번 손상된 뇌세포나 기능은 정상인처럼 회복되지 않기 때문에, 끊임없는 치료와 노력을 통해 “회복”으로 나아가는 것이 필요합니다.

-입원치료

금단 발작 및 섬망의 위험이 있을 때, 충분한 신체적 검진을 위해서 강제 단주가 필요할 때, 입원을 요하는 다른 정신질환이나 행동상의 문제가 있을 때 입원치료를 하게 됩니다.

-약물치료

신경전달물질의 조절, 우울이나 불안, 충동성을 조절해주는 약물로 도움을 받을 수 있습니다. 약물치료는 꾸준한 외래진료를 통해 전문의와 상의 하에 이루어져야 합니다.

-자조모임

회복을 위해 알코올 중독자와 가족들이 스스로를 돕고 힘이 되는 모임입니다.

-AA(Alcoholic Anonymous, 익명의 알코올중독자들)

회복자들의 자발적인 단주모임

-AI-Anon

알코올 중독자들의 가족과, 친척, 친구들의 모임, 알코올 중독이라는 공동의 문제를 해결하기 위해서 서로간의 경험과 희망을 함께 나누는 모임

-재활치료

알코올 상담센터, 정신보건센터와 같은 재활기관에서 전문적인 서비스와 지지를 받을 수 있습니다.