

제 5장. 술을 끊기 위한 노력

I. 술을 끊기 위해서 어떻게 해야 하나?

1. 스스로 중독자임을 인정해야 한다.

대부분의 알코올의존증 환자들은 술로 인해 심각한 문제를 경험하고 있으면서도 자신이 중독자임을 받아들이지 못한다.

이것은 물론 부정(denial)의 심리적 방어기제 때문이다. 그러나 자신이 알코올에 의해 심각한 피해를 보고 있는 중독자임을 인정하지 않는다면 술 때문에 생기는 여러 가지의 문제를 투사(projection)하는데 급급하게 되어 치유할 수 있는 기회를 놓치게 된다.



술 때문에 잦은 가정불화가 생기거나 친구 또는 친지들과의 관계가 악화되고, 부인이나 자식이 가출하는 등의 심각한 문제가 발생되는데도 그것이 자신의 술 때문이라는 사실을 깨닫지 못 하는 중독자들이 많다. 그러나 스스로 중독자라는 사실을 받아들이지 못한다면 알코올로 인해 발생하는 문제로부터 벗어날 수 있는 길은 어디에도 없다.

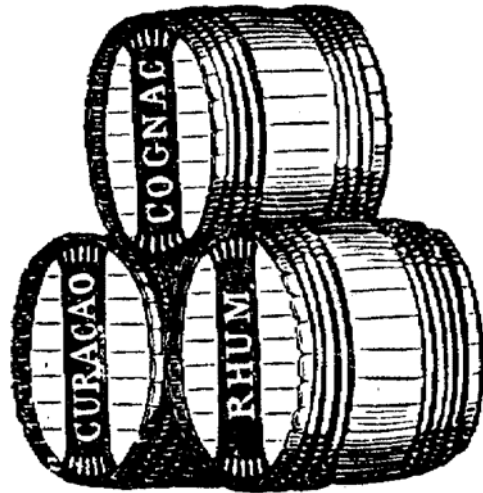
2. 주변의 도움을 받는다.

아편이나 필로폰 등의 마약 중독과 마찬가지로 일단 중독 상태에 이른 알코올의존증 환자는 여러 가지의 원인, 즉 개인의 인격 구조, 그가 처한 상황, 술을 끊은 후 발생할 수 있는 금단 증상 등의 문제들 때문에 외부의

도움 없이 스스로 극복하는 것은 거의 불가능에 가깝다. 그러므로 회복되기 위해서 주변의 도움을 받지 않으면 안 된다.

때로 자신의 술 문제로 인해서 도움을 받아야 한다는 사실을 매우 수치스럽게 생각한 나머지 누구의 도움도 받지 않으려고 하는 경우도 있고, 때로는 스스로 해결할 수 있다고 자만하여 도움을 거절하는 경우도 있다.

그러나 술을 끊어 가는 과정은 필히 금단 증상을 경험하게 되고 심한 경우 진전점망으로 심각한 문제가 발생할 수 있으며, 특히 그 기간에 심한 두려움을 유발하는 공황장애 혹은 그와 유사한 증상이 생길 수도 있으므로 병원의 도움을 받지 않으면 안 된다.



II. 술을 끊는 구체적인 방법

1. 계획을 세우고 실천하자.

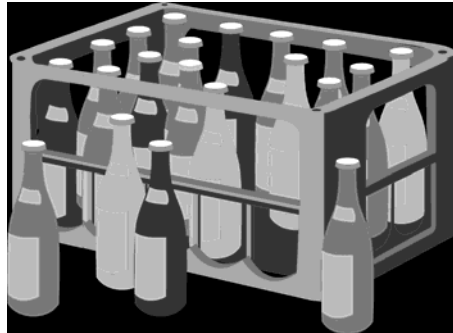
대부분의 알코올의존증 환자는 완전히 술을 끊는다는 것은 상상조차도 하기 싫어한다. 실제로 간장이 나빠져서 더 이상 술을 마시기 어렵게 되거나 자신의 술 문제로 가정이 파탄에 빠진 상황에서도 술을 끊어야겠다는 결심을 굳게 하는 환자는 별로 없다.

가족이나 친지 또는 병원의 의사가 심한 압박을 주어 술을 끊도록 강요할 때도 진실로 술을 끊을 결심을 하는 환자는 많지 않다. 대개 당분간 술을 끊고 지내는 시기에도 “언젠가는 마음껏 취할 날이 있을 것”이라는 막연한 희망을 버리지 않는다.

그러므로 그들에게 술을 끊고 지낼 수 있는 계획을 스스로 세워보라고 요구해도 구체적으로 그 실천 계획을 세우지 않는다. 마음 깊은 곳에 있는 술에 대한 갈망이 구체적인 금주의 계획을 마련하는 것을 주저하게 만들기 때문이다.

때로 그들은 이런 계획을 세우고 그 계획에 따라 노력하는 자신을 초라하게 생각한다. 그래서 아무런 계획도 없이 막연하게 하루 이틀 술을 끊은 후에 “이렇게 안 마실 수 있으므로 나는 중독자가 아니다”라고 합리화하기에 바쁘다. 또 자기보다 더 많이 마시는 사람과 비교하며 “그는 중독자이지만 나는 아니다”라고 믿어버린다. 그러나 이런 식의 금주는 지극히 단편적이고 무계획적이어서 성공하지 못 한다.

분명한 것은 십 년 이상 과음을 해왔던 사람이 하루 이틀 또는 일주일 동안 술을 입에 대지 않았다고 하여 그가 알코올의존증으로부터 극복할 수 있을 것이라는 증거는 어디에도 없다는 것이다.



“일 년 간 술을 참겠다”라고 결심하는 사람은 곧 실패하게 된다. 오히려 그날그날 단 하루만이라도 술을 참고 지내야겠다고 결심하는 편이 더 낫다. 또 하루 중에도 술에 대한 갈망이 늘 밀려오는 것이 아니고, 격한 감정의 변화, 충격적인 상황과의 만남 등이 술에 대한 갈망을 배가시키는 경향이 있으므로 그런 상황을 피하는 것이 최우선이다.

2. 금단증상을 극복하자.

처음 술을 끊고 며칠 동안은 보통 안정감을 찾기 어렵고 손발이 떨리거나 심한 불안증상을 보일 수 있다. 때로는 그 불안이 지나칠 정도로 심하게 나와서 극심한 공포감에 빠질 수 있다. 이런 공포감은 종종 알코올의존증 환자로 하여금 스스로 정신과 외래나 응급실을 찾게 하는 원인이 되기도 한다.

만약 진전섬망이 발생되면 무서운 환시나 환청을 경험할 수도 있으며, 잠재된 공황장애가 촉발되는 경우에는 죽음을 예감하는 공포심을 느낄 수도 있다. 이런 알코올 금단성 진전섬망이나 공황발작이 발생한다면 병원을 찾는 것이 가장 현명한 방법이다.

알코올 금단성 진전섬망은 방치하면 심한 경우 사망할 수도 있으며, 그렇지 않은 경우라도 알코올성 환각증이나 알코올 건망증후군으로 이행될 가능성이 매우 높은 상태이다. 또 알코올 금단성 공황발작은 잠재해 있던 공황장애가 활성화된 것으로 이후 오랫동안 증상에 시달리게 할 가능성이 높다.

금단 증상의 정도가 아주 심하지 않다면 책을 읽거나 조용한 음악을 들으면서 마음을 갈아 앉히도록 노력해야 한다. 불안감을 극복하기 위해서 또 다시 술을 마시는 것은 일시적으로 안정을 찾을 수는 있으나 궁극적으로는 불을 끄기 위해 기름을 끼얹는 격이 되어 사태를 더욱 악화시킨다.

알코올유발성 공황발작(Alcohol-induced panic attack)

전에 공황장애가 없었던 사람이 오랫동안 술을 마신 후 금단증상을 경험

하는 동안에 공황 증상이 오는 것을 말한다.

여기에 빠지면 곧 죽을 것 같은 공포감, 또는 사람들 앞에서 쓰러져버릴 지도 모른다는 극심한 불안이 엄습하게 된다. 이때는 불안이 심한 상태이므로 꼭 병원을 찾아 도움을 청해야 한다.

술을 완전히 끊고 동시에 약물치료를 하면 짧은 시간 내에 좋아질 수 있다. 그러나 일부에서는 증상이 반복적으로 나타남으로써 오랜 동안 치료하지 않으면 안 된다.

3. 술로부터 멀리하자.

대개 오래 술을 마셔오는 동안 알코올의존증 환자가 자주 만나던 사람들은 확연히 다른 두 그룹으로 구별되어 간다. 만나면 늘 술을 마시는 사람들의 그룹과 은연중 그와 만나는 것을 회피하는 사람들의 그룹이 그것이다.

전자는 그와 비슷한 음주성향을 가지고 있어 습관적으로 술을 많이 마시는 사람들이고 그 중에는 그와 비슷한 알코올 문제를 가지고 있는 사람들이 섞여있다. 후자는 그의 음주습관에 환멸을 느끼거나 그와 같이 술을 마셔대면 죽을 지도 모른다는 위기의식을 느끼고 있는 사람일 수도 있다.

그러나 전자에 속하는 사람들은 이제 의식적으로 만나지 말아야 한다. 물론 술집도 출입하지 않겠다고 결심해야 한다. 귀갓길에 늘 다니던 술집이 있다면 길을 돌아다녀야 할지도 모른다.



만약 직업상의 이유로 술을 멀리하기가 어려운 상황이라면, 예컨대 술을 파는 음식점을 경영하고 있다던가, 술집을 운영하고 있다던가, 혹은 회사에서 이른바 술 상무를 맡고 있는 사람이라면 과감히 그 직업을 버릴 각오를 하지 않으면 안 된다.

그는 또 늘 함께 술을 마시던 술친구들로부터 배신자라는 이야기와 욕설을 들어야 할지도 모른다. 그런 상황이 벌어진다면 그들을 배신함으로써 잃었던 자신의 인생을 되찾게 된다는 반대급부를 생각해 보라. 잃는 것이 있다면 반대로 얻는 것도 꼭 있다.

자신의 의지가 충분히 강하지 않다면 회식 자리도 피해야 한다. 술에 대한 자신의 인내력을 시험해 보고 싶은 충동도 피해야 한다.

4. 감정의 변화를 주의하자.

알코올의존증 환자들은 배가 고프거나 피곤할 때, 화가 날 때, 쓸쓸할 때 술의 유혹에 빠지기 쉽다. 그러므로 이런 상황을 피하려고 노력하지 않으면 안 된다.

오후 늦은 시간에 허기를 느끼면 무엇이든 먹어서 공복감을 없애주어야 한다. 술이 생각날 때 어떤 음식이든 먹어서 허기진 배를 채우면 술에 대한 갈망이 확실히 줄어드는 것을 경험하게 될 것이다.

술을 끊으려고 노력하는 사람들에게 화가 나는 상황은 나쁜 결과를 초래하기 쉽다. 분노감정은 알코올의존증 환자들의 생활의 핵이다. 만약 어떤 상황이나 사람으로부터 자극을 받거나 화가 난다면 과감히 그 자리를 피해야 한다. 결코 그 상황과 맞대면해서는 안 된다.

AA연합단체에서 발행한 <익명의 알코올 중독자들>이라는 책자에서는 원한(怨恨)이 다른 무엇보다도 많은 알코올 중독자를 파멸시키는 것이라고 지적하고 있다. 모든 영적인 병은 원한에서 생기므로 우리의 영적인 병이 회복되었을 때 정신적, 육체적으로 회복할 수 있을 것이라고 말한다. 그래서 알코올의존증 환자들에게 원한을 유발하는 감정에 대하여 자세히 조



사하고 그것을 기록할 것을 권고하고 있다.

자신이 화를 냈던 사람들, 자신을 화나게 만들었던 사회적 규범 또는 원칙을 일람표로 만들어서 왜 화가 났었는지 자신에게 묻도록 한다.

알코올의존증 환자들은 거의 모든 경우에 그들의 자존심, 금전에 관한 문제, 야심, 성 관계를 포함한 인간관계에서 상처를 받아 화를 내고 있으며, 그것이 알코올을 다시 섭취하게 하는 동기가 된다는 것이 밝혀졌다.

5. 신체적인 운동을 하자.

산책 또는 조깅을 하거나 헬스클럽에 가서 땀이 나게 운동을 하는 것은 정서적인 순화를 위해 매우 좋은 방법이다. 몸을 고단하게 움직이고 땀을 흘리면 마음의 갈등이 많이 줄어드는 것을 경험하게 될 것이다.

스트레칭(stretching)은 근육의 긴장을 풀어주고 무거운 느낌을 갈아 앉혀서 술에 대한 갈망을 줄여 주는 효과가 있다.

6. 과거의 행적으로부터 배우자.

과거에 자신이 술에 취해 잘못된 행동을 하고 남들에게 실수했던 일들을 떠올려 보자. 술에 취해 길거리에서 소리 지르고, 아무한테나 시비를 걸고 집에 와서는 물건을 부수거나 부인과 자녀들을 괴롭혔던 기억들을 떠올려 보라. 그리고 그런 행동들이 자신의 사회적 혹은 가정에서의 위치와 얼마나 걸맞고 어울리는 것인지 판단해 보라.

처음 한 잔이 주었던 짜릿한 즐거움의 대가가 취한 후 벌어진 혼란스러운 일들이라면 어떤 생각이 드는가.

과음을 해서 아무렇게나 쓰러져 잤던 일, 이튿날 어떻게 집에 왔는지 알 수도 없어서 곤혹스러웠던 일, 온몸이 상처투성이이고 아파 움직일 수조차 없었던 일, 취중에 내뱉은 자신의 말이 기억나지 않아서 당황했던 일, 술마신 일을 정당화하기 위해서 가족과 주변 사람들에게 거짓말을 했던 일, 그밖에 취중에 다른 사람의 마음에 상처를 주거나 신체적으로 가했던 위해

(危害) 등을 생각해 보라. 이런 일련의 행동장애가 과연 ‘한 잔의 기쁨’과 견줄 수 있는 것인지 하나하나 되새겨 보라.

7. 자신감을 잃지 말고, 자만하지도 말자.

술을 끊은 후 며칠간은 진전심망과 같은 심한 금단증상이 나오지 않더라도 상당히 고통스러운 경험을 하게 된다. 심한 심리적 압박감과 고통, 불안, 불편증으로 고통 받을 수 있다. 이런 시기에는 자신에게 분노하고 좌절감을 느끼며 다시 술을 마시고 싶은 생각에 빠질 수 있다.

이때에는 당분이 함유된 음식을 충분히 먹고 술이 들어가지 않은 음료수를 자주 마시도록 해야 한다. 면도와 이발을 깨끗하게 하고 뜨거운 물에 몸을 담가서 긴장이 이완되도록 노력해야 한다. 외모를 깔끔하게 하고 깨끗한 옷을 입으면 마음도 산뜻해지는 것을 느끼게 된다. 처음 불편하고 불안했던 느낌들은 차츰 시간이 갈수록 나아지게 된다.

그러나 이런 시기를 극복한 후에는 오히려 자만심에 빠질 수 있다. 이것 또한 경계해야 한다. 단 며칠 간 술을 참았다고 하여 성공한 것은 아니기 때문이다. 며칠 간 술을 참았다고 의기양양해하고 스스로 술을 조절할 능력을 가졌다고 판단하는 것은 잘못이다. 자신을 과신하는 사람은 불과 며칠 안에 다시 술의 유혹에 빠져 들어갈 가능성이 매우 크다. 그러므로 자신감이 생겼다고 확신할 때를 경계하고 각별히 주의하지 않으면 안 된다.

8. 실패했을 때 솔직히 인정하자.

술을 끊는 일은 실패할 가능성이 매우 높다. 특히 술과 가까이 있는 직업을 가진 사람, 술 마시는 친구가 많은 사람 또는 혼자 있는 시간이 많은 사람의 경우 그 가능성은 특히 높다.

중요한 것은 실패했을 때 그것을 솔직하게 인정하고 다시금 도움을 받는 일이다. 체면 때문에 거짓말을 하고 진실을 감춘다면 다시 적절한 도움을

받기 어렵다. 실패하면 인정해야 한다. 그리고 겸허하게 다시 도움을 받을 자세를 갖추어야 한다.



III. 재발을 경고하는 중요한 증상

알코올의존증 환자는 술을 끊겠다고 아무리 강한 결심을 하더라도 실패하는 경우가 많다. 통계상 병원에서 퇴원한 후 1년 간 술을 마시지 않고 지낼 수 있는 환자는 10% 미만이다.

그러나 몇 번을 실패하고도 자신이 알코올중독 환자라는 사실을 깨닫지 못한다면 그들 앞에 기다리는 것은 죽음뿐이다. 더욱 중요한 것은 그들이 죽을 때까지 계속 소비해야만 하는 시간과 돈으로 인하며 가족이 뿔뿔이 흩어지거나, 직장을 잃거나, 친구를 잃고, 결국엔 아무도 자신의 곁에 남지 않게 되는 비극적인 과정을 겪어야만 한다는 점이다.

알코올의존증은 오랜 기간을 통해 습관으로 굳어져버린 행동이기 때문에 스스로 뼈를 깎는 노력을 하지 않으면 고칠 수가 없다.

만취되어 몸을 가누지 못 할 정도로 고생을 하고 나면 다시는 술을 마시지 않을 것 같지만 그것은 생각만큼 쉬운 문제가 아니다. 알코올의존증 환자들은 술을 마시지 않으면 곧 불안감을 느끼고 무언가에 쫓기는 기분에 빠져서 결국은 충동적으로 다시 술을 찾게 된다.

자신의 문제를 부정하는 심리 상태, 분노 감정, 스트레스를 감내하는 능력의 약화, 판단력의 장애 등이 그들 마음속에 깊이 뿌리박고 있는 문제이기 때문에 끊임없이 노력을 하더라도 그들은 곧 다시 술을 마시게 될 가능성이 높다.



술을 끊고 지내는 동안에 다음의 증상들이 보이면 그들은 술을 다시 마실 가능성이 대단히 높아진다.

1. 부정

자신에게 술 문제가 있다는 사실을 전면적으로 또는 부분적으로 부정하는 것으로, 모든 알코올의존증 환자가 처음부터 가지고 있는 문제이다. 이 문제는 대부분 병원에서 치료를 받고 알코올에 관한 교육을 받는 동안 현저히 개선되어 가는 것이 보통이다. 그러나 시간이 가면서 다시 생각이 변하는 경우가 많이 생긴다.

대개 알코올의존증 환자는 술을 끊은 후에도 여러 가지 문제로 상당 기간 어려움을 많이 겪게 되는데 이런 어려움이 생긴 것이 바로 술 때문이었다는 사실을 받아들이기 어려워한다. 그들은 자신과 주변의 어려운 일들이 모두 다 술과 상관없이 일어나는 일이라고 생각하게 된다. 치료의 처음에 자신의 이런 부정의 심리상태를 인정하였던 환자들도 시간이 흐르면서 다시 부정하게 된다.

2. 불안과 자신감의 상실.

흔히 알코올의존증 환자들은 술을 끊고 생활하기 어려울 것이라는 자신감의 부족 때문에 불안과 두려움에 빠진다. 또 이런 불안감 때문에 언젠가 다시 술을 마시고 말 것이라는 생각이 들면서 몹시 초조해 한다. 결국 어찌할 수 없다는 생각으로 자포자기하게 된다.

3. 방어적인 태도와 충동적인 행동

다른 사람이 술 문제를 포함한 자신의 언행에 대해 지적하면 심하게 짜증을 내고 방어적으로 되면서 그런 문제에 대한 논의 자체를 회피하거나 합리화하려고 한다. 이것은 자신의 술 문제가 논의됨으로써 일어나는 불안을 감당하지 못함으로써 나오는 반응으로, 그가 매우 불안정한 심리상태에 있다는 사실을 반영하는 것이다. 이런 상태에 놓여있는 경우, 그는 급성 혹은 만성적 스트레스에도 매우 취약하고 충동적인 행동을 할 가능성이 높다. 실제로 이런 민감한 반응을 보이는 경우에 그는 머지않아 다시 알코올에 의존할 가능성이 매우 높다.

4. 우울증

알코올의존증 환자는 외로움을 느끼면서도 사람을 만나는 것을 두려워하고 피한다. 그는 사람들이 자신을 이해하지 못한다고 생각하기 때문에 여러 가지 이유를 대면서 만남을 피하려한다. 그리하여 자신의 문제를 다른 사람과 의논하지 않고 충동으로 해결해버린다.

시간이 갈수록 그는 매우 불안정한 상태가 되면서 좌절감을 느끼고 죽음을 심각하게 고려한다. 그리고 이런 느낌은 그로 하여금 술을 다시 마시게 한다.

그는 또 뚜렷한 이유도 없이 세상에 대한 적개심과 원한을 갖는데, 이런 감정은 주변의 모든 것이 대상이 되기도 하고, 특정인을 향해서 나타나기도 한다. 때로는 자기 자신에게도 심한 혐오감을 느끼며 반감을 갖기도 한다. 자기 인생에 대해 불만을 가지고, 자신의 인생이 너무 어렵고 힘들다고 생각한다.

그는 술을 끊은 후 초저녁에 잠들지 못 하고 고통을 받다가 아침에는 일어나지 못 한다. 함께 생활하는 가족들과 시간대를 맞추지 못하고 우왕좌왕한다. 항상 불안에 빠져 어떤 일이든 시작하지 못하고 또 막상 무엇이든 하려고 하면 그것을 어떻게 해야 할지 몰라서 좌절하게 된다. 그는 자신에게 자꾸만 실망하게 된다.

만성 주정의존증 환자의 약 50%에서는 매우 심한 우울 증상이 나타난다. 모든 의욕의 상실, 대인관계의 회피, 저저분한 꿈자리, 식욕부진, 성욕의 감퇴, 기억력의 현저한 감퇴, 자살의 충동 등이 생겨난다.

5. 거짓말

알코올의존증 환자는 술에 취해있지 않을 때에도 거짓말을 하고 현실에서도 피하는 행동을 보인다. 이것은 술에 취해있을 때 늘 해오던 거짓말의 습관이 그대로 남아있어서 그러는 것이다. 이런 행동은 본인이 스스로 느끼고 알고 있으면서도 계속 반복한다는 특징을 갖는다.

이런 행동은 주변 사람들, 예컨대 자신의 아내나 부모 등이 비교적 강한 초자아와 건전한 판단력으로 자신의 행동을 조절하려 할 때 더욱 두드러지는 경향이 있다. 그는 때로는 거짓말을 하는 자신이 한심하게 느껴지고 양심에 가책을 받기도 하지만, 그것이 거짓말이라는 사실을 직면 (confrontation)하려 하지 않고 계속 반복한다.

6. 치료의 거부

알코올의존증으로 치료를 받았던 환자들 중 상당수는 자신을 입원시킨 가족에 대한 원망을 늘어놓고, 입원해있는 동안 극심한 정신적 고통을 경험했다고 말하면서 외래 통원 치료를 중단한다. 때로는 병원이 마음에 안 들어서 그렇다고도 하기도 하고, 담당 의사를 믿을 수가 없다고 하기도 한다. 병원에 입원해 있던 동안 부당한 처우를 받았다고 주장하기도 하고 스스로 술을 끊을 수 있다며 치료를 중단하기 위해 갖가지 핑계를 댈다.

7. 마른 주장



알코올의존증 환자가 술을 끊고 지내는 동안에도 마치 술에 취한 것처럼 거친 말과 충동적인 행동으로 주변 사람들을 몹시 힘들게 하는 상태가 있다. 이를 마른 주장이라고 한다.

그들은 반복적으로 알코올 치료 프로그램에 참석하여 술과 알코올의존증에 대하여 많은 지식을 가지고 있는 것처럼 보인다. 그러나 그들은 자신의 문제를 잘 아는 것처럼 행동하지만 정작 말만 앞서고 실천은 하지 못한다. 그들은 워낙 말에 능란하여 병원의 치료진이나 가족들로 하여금 그가 완전히 변했다고 믿게 하지만 실제 변한 것은 별로 없다.

그들은 사소한 문제에도 불평불만을 보이거나 폭력적인 언행으로 반응하는 행동을 반복한다. 아내가 설거지를 깨끗이 하지 않았다고 잔소리를 하기도 하고, 이웃 사람과 이야기하는 태도가 마음에 들지 않는다고 불평을 늘어놓기도 한다. 자식을 교육시킨다면 필요 이상으로 흥분하고 폭력적이 되기도 한다. 그런 행동을 하면서 주변 사람들이 이해하기 어려운 분노와 적개심이 여과 없이 노출된다.

그들은 직장의 상사나 동료에 대한 비판도 끝잘 하고, 텔레비전에 나오는 모든 인물들, 예컨대 드라마의 주인공에서부터 특정 정치인에 이르기까지 모두를 비판하기도 한다. 이것은 자기 자신에 대해서는 스스로 평가하지 않으려고 하고, 다른 사람들이 자신을 비난하지 못 하도록 먼저 다른 사람들의 행동을 공격하는 것이다.

그는 또 다른 사람을 깎아 내림으로써 은연중에 자신의 통찰력이 뛰어나고 우월하다는 것을 인정받으려고 하는 미숙함을 보인다. 그는 자신에 대해서는 지나치게 관대함을 보이면서도 다른 사람들에게는 참을성이 없기 때문에 주변 사람들의 눈에는 정직하지 못 하고 융통성도 없으며, 자기중심적이고 매우 거친 사람으로 보인다. 이런 행동은 주변 사람들을 몹시 불안하게 한다.

IV. 재발을 예방하기 위해서 어떻게 할 것인가?

알코올의존증은 매우 재발하기 쉬운 질병이다. 따라서 재발이 예상되는 모든 증상에 대하여 적극적으로 대처하지 않으면 안 된다. 중요한 것은 술을 끊기 위해서 노력했던 때와 마찬가지로, 재발을 방지하기 위해서도 계획을 세우고 끊임없이 노력을 해나가야 한다는 점이다.

어느 기간 동안 술을 마시지 않고 지내는 것이 술을 끊은 것인가, 또는 언제부터가 재발을 막기 위해서 노력해야 할 시점인가 하는 것은 물리적으로 구분하기 어렵다. 그러므로 재발을 예방하기 위한 노력은 술을 끊기 위해 쏟았던 노력과 동시에 행해져야 함은 두말할 나위가 없다.

1. 금주 상태를 확실히 유지해야 한다.

알코올의존증을 앓았던 사람이 술을 완전히 끊은 후 사교적으로 한두 잔의 술을 마시는 것이 가능하냐고 묻는다면 그 답은 명백히 “아니오”이다. 언제나 문제는 처음의 한 잔으로부터 시작하기 때문이다.

알코올의존증으로 치료를 받고 나서도 만취되지 않을 정도의 음주는 괜찮다고 생각하는 사람들이 많다. 그러나 불행하게도 처음 한 잔의 술은 그를 옛날의 주정뱅이로 되돌려 놓고 말 것이라는 것이 확실하다.

알코올의존증 환자와 일반적인 음주자들과의 확실한 차이점은 조절 능력에 있다고 말 할 수 있다. 알코올의존증 환자에게는 이 조절 능력이 없기 때문에 한 잔이라도 마시게 되면 맨 처음의 상태로 돌아가게 된다.

그러므로 술 문제로 인해서 치료를 받아야 할 정도에 이르렀던 사람이라면 다시는 술 근처에 얼씬거리는 것조차도 하지 말아야 한다. 술을 좋아하는 친구들과는 만나지도 말아야 한다. 귀갓길에 늘 들리던 술집이 있다면 다른 길로 돌아가야 한다. 마음의 갈등을 없애기 위해 할 수 있는 모든 노력을 기울이고, 최대한 평온한 감정 상태를 유지하기 위해 자기 주변의 생활을 정리 정돈해야 한다.

2. 자신의 문제점을 되돌아보아야 한다.

어떤 사람이 술로 인해 가정 내에 긴장이 고조되고, 아내의 가출이나 이혼 문제가 나왔다면 이미 그 사람의 술 문제가 심각한 지경이라는 것을 의미한다.

그러나 심지어 병원에 입원을 고려하거나 치료 후 퇴원을 한 상태에서조차도 자신이 알코올의존증 환자라는 사실을 부정하고 있는 환자가 생각보다 많다. 이런 경우 그의 술 문제는 머지않아 다시 집안의 큰 문제로 비화될 수 있음을 예고하고 있는 것이다. 이 시점에서 그는 다음과 같은 점들을 심각하게 고민해야 한다.

첫째, “나는 정말 알코올의존증에 걸려있었나?”

둘째, “지금 나의 생각과 행동은 정상적인가?”

셋째, “내가 바꾸어야 하는 생각과 행동은 어떤 것들이 있나?”

넷째, “나는 일생을 통해 더 이상 술을 마시지 않아도 괜찮은가?”

다섯째, “나는 진정으로 내가 다른 사람이 되기를 원하고 있는가?”

확신이 서지 않으면 자신의 문제를 전문가와 상의해야 한다. 자신이 술에 관한 문제를 가지고 있으면서도 그 문제를 해결하는데 다른 사람의 도움이 필요가 없다는 반응이 계속된다면 재발은 시간문제이다.

3. 알코올 의존증과 재발에 대해서 알아야 한다.

대부분의 알코올의존증 환자는 자신의 문제를 피해하려고만 하는 습성에 젖어 있다. 그래서 어떤 문제의식이 느껴질 때에도 자신에게서 해결점을 찾으려는 노력을 하지 않는다. 이런 행동의 양상은 그로 하여금 언제까지나 알코올의존증 환자로 머물러 있도록 하게 하는 경향이 있다. 자신이 술 문제로 고통을 받으면서도 자신의 문제점을 피해 가려는 습성을 버리지 못한다면 알코올의존증이 재발되거나 더욱 심각해지는 것은 시간문제이다.

알코올의존증에 대해 배워 가면 지금까지 의식하지 못 했던 자신의 행동

과 그 문제점에 대해 깨달을 수 있는 기회가 주어진다. 때때로 남에게 감추고 싶어서 혼자 고민하던 이야기가 나오는데 대해 무척 당혹해지기도 한다. 그러나 그런 당혹감을 피해 가려 하지 말아야 한다. 때로는 수치스럽고 우울한 기분에 빠져들겠지만 그것은 자기 혼자만 경험하는 문제가 아니라 는 사실을 알아야 한다. 알코올의존증은 어떤 사람이 빠져들든지 똑같은 병적 과정을 겪으며 진행되는 질병의 하나이기 때문이다. 우리가 다른 육체적인 질병에 걸렸을 때 그것을 극복하기 위해 노력해왔던 것처럼 알코올 의존증 또한 노력해서 극복해야만 할 질병이다.

부정, 불안감, 우울증 등은 술을 다시 마시게 하는 중요한 증상들이다. 과거에 밝은 생각과 태도를 가졌던 사람들도 오랜 기간 술에 의지해서 살면 거의 비슷한 형태의 정신적인 문제를 겪게 된다. 그러므로 이런 불쾌한 감정들이 모두 술로 인해 생겨나거나 악화된다는 사실과, 자신이 그런 감정에 취약하다는 문제점을 인정해야만 한다. 또 습관적인 거짓말에 대해 철저히 반성해야 한다. 현재의 상황을 모면하기 위해 내뱉는 사소한 말 한마디가 진실인지 거짓인지 항상 검토하고 또 생각해야 한다.

4. 세상을 보는 눈을 바꾸어야 한다.

우울증 환자는 자신이 지금까지 경험해온 왜곡된 인지 구조로 인하여 부정적인 견해로만 사물을 바라보기 때문에 늘 우울해진다고 한다. 이것은 아론 벡(Aaron Beck)이 우울증 환자의 치료에 유용하다고 주장한 인지 치료의 기본 이론이다.

알코올의존증 환자들 또한 자신의 경험과 지식, 미래에 대한 부정적인 견해로 고통 받고 있는 상황에 빠져 있다. 사회생활에 대한 공포, 가정과 직업의 수행 능력에 대한 두려움, 특정 상황에 대한 막연한 불안 등은 그들이 세상을 밝게 보지 않고 부정적으로 보며 염세주의에 빠져있다는 것을 말해준다. 이런 왜곡된 지각과 사고로부터 벗어나서 정상적인 사고와 감정을 회복하는 것이 마음의 부담을 경감시킴으로써 알코올의 필요성을 줄여 줄 수 있다.

5. 목표를 세우고 일상생활에서 실천해야 한다.

재발을 경고하는 증상들에 대한 목록을 만들고 그것을 매일매일 실천에 옮긴다. 매일 저녁 자신의 하루 일과를 반성하면서 성과를 기록한다.

일반적으로 알코올의존증 환자들은 자신의 감정이나 행동상의 문제점을 자기 자신 때문이라고 생각하기보다는 외부로부터의 원인이 문제라고 굳게

날짜	요일	1.불안감	2.분노, 충동적 행동	3.규칙성 파괴	4.우울 증상	5.거짓말	6.마른 주정	합계
1	화	√	√√			√		4
2	수		√		√		√	3
3	목							
4	금							
5	토							
6	일							
7	월							
8	화							
9	수							
10	목							
11	금							
12	토							
13	일							
14	월							
15	화							
16	수							
17	목							
18	금							
19	토							
20	일							
21	월							
22	화							
23	수							
24	목							
25	금							
26	토							
27	일							
28	월							
29	화							
30	수							
31	목							
합계								

믿는다. 그들은 자신의 문제를 투사하고 합리화하는데 숙달되어 있기 때문에 술에 대한 갈망(craving)이 자신의 내부로부터 솟아오른다는 사실을 깨닫지 못한다. 그러므로 술에 대한 갈망을 일으키는 사소한 심리적 변화나 행동상의 문제를 체크리스트로 만들어서 관리하는 것이 보다 효과적이다.

6. 외부의 도움을 받아야 한다.

정신과에서는 술에 관한 문제로 고민하는 사람들에게 도움을 줄 수 있다. 술을 마시고 싶은 생각을 떨치기 어려울 때 병원에서 술에 대한 갈망을 줄여주는 약을 처방 받는 것은 현실적으로 도움을 준다. 자신의 고민과 갈등을 이야기하고 의사소통을 하여 마음을 환기시키는 것 또한 술에 대한 갈망을 줄여주는데 많은 도움을 준다.

알콜빙 또는 알콜스톱이라는 이름으로 불리는 다이설피람(disulfiram)을 복용하는 혐오요법은 음주에 대한 불쾌한 기억을 만들어 술을 덜 마시게 하는 효과가 있다. 그러나 이것은 신체적으로 많은 문제를 일으키고 때로 생명을 위협하는 경우가 있으므로 권장할 만한 것은 못 된다. 그런 이유로 이 약물은 생산이 중단되었다.

최근에는 새로운 항 갈망제인 아캄프로세이트(환인 Acamprosate®)를 사용하기도 하고 아편(opiate)수용체에 작용하는 날트렉손(명인 Traxone®)을 투여하여 알코올에 대한 갈망을 억제하기도 한다. 이들은 비교적 안전하기는 하지만 먼저 금주에 대한 확고한 결심이 선행되어야 한다.

어떤 경우에는 종교 활동에 심취하는 것도 금주에 도움을 줄 수도 있다. 자신을 가장 잘 이해해주는 가족과 함께 많은 시간을 보내고 함께 기도하는 것은 도움을 줄 것이다. 그러나 진정으로 믿지 않는 사람은 이런 활동이 도움 되지 않는다. 특정 종교를 자신의 음주 욕구를 감추고 위장하는 수단으로 사용하는 사람에게 종교는 더 해로울 수도 있다.

이른바 위대한 힘에 의지하는 것도 하나의 방식이다. 단주 친목으로 알려

진 AA(Alcoholics Anonymous : 익명의 알코올 중독자들)는 1935년 미국 오하이오주의 외과 의사와 뉴욕의 주식 중개인이 만남으로써 시작된 알코올 의존증 환자들의 자조(自助) 모임이다. 이들은 주기적으로 모여 자신의 어려움에 대해 이야기하고 같은 어려움으로 고통 받는 사람들로 부터 심정적 지지를 받아 단주의지를 강화하는 방식으로 운영되고 있다. 우리나라에서는 각 지역의 보건소에서 알코올 센터를 운영하고 있다.

그러나 이런 여러 가지 방식의 도움에도 불구하고 금주에 실패했을 때는 곧바로 병원을 찾아가야 한다. 입원 치료는 지속적인 음주 상황으로 빠지려는 행동을 조기에 차단하는 효과를 얻을 수 있다.

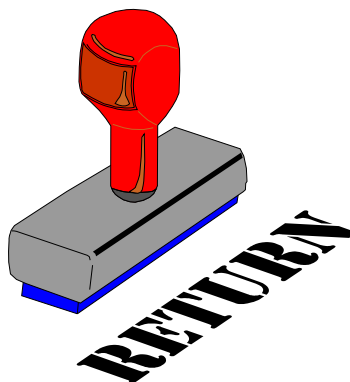
7. 자신을 믿을 수 있어야 한다.

정신과 의사를 비롯한 병원의 인력들, 알코올 프로그램 등의 도움은 알코올 의존 상태에서 극복하기 위해 필수적인 요소들이지만, 무엇보다 중요한 것은 술을 끊고자 하는 자기 자신의 의지이다.

자신이 지금까지 방패로 삼아왔던 부정과 합리화를 던져버리고 새로운 자신의 모습을 만들어 가려는 노력이 선행되지 않으면 알코올 의존증으로부터 벗어나기 어렵다.

언제나 술에 지배를 받아 부정과 합리화를 일삼던 자신의 모습이 아니라 새로운 눈으로 세상을 바라보는 변화된 자신을 만들어가도록 노력해야 한다. 그것은 또한 스스로에게 믿음을 주어야 한다.

모든 문제의 궁극적인 해결은 결국 자기 자신에게서 일어나게 되어있다. 그러므로 예전과 달리 확실한 믿음을 주는 자신을 구축해 가는 작업이야말로 알코올 의존증으로부터 벗어나는 마지막 발걸음이 될 것이다.



V. 음주 제안을 거절하기

위에 열거한 여러 가지 방법을 통하여 스스로 술과 멀어지려는 노력을 하는 것은 매우 중요한 일이다. 그러나 동시에 회식 자리 등 술잔이 오가는 상황에 노출되었을 때를 미리 대비하고 준비하는 것도 중요하다. 이것은 자신의 금주(禁酒)에 대한 의지를 다른 사람들에게 확고히 보여줌으로써 그들로 하여금 술을 권하지 않도록 만드는 것이다.

우선 상대방으로부터 음주 권유가 들어왔을 때 망설임 없이 명확하고 간결한 태도로 거절해야 한다. 만약 “오늘만은 안 되겠다”라든가 “미안하지만”이라고 말한다면 다음에는 마시겠다는 표현으로 비춰지므로 쓰지 말아야 한다.

자신의 확고한 금주 의지를 밝히는 것이 무엇보다도 중요하다.

“나는 술에 관한 문제가 있어 치료를 받고 있는 사람이므로 절대 마시면 안 된다”라고 말할 수 있어야 한다. 그리고 이런 거절로 인해 상대가 무안해 할까 걱정하지 말아야 한다. 상대가 어떤 생각을 하느냐보다는 내 건강과 가족의 평화가 더 중요하다.

“나는 이제 술을 전혀 마시지 않는다”라고 사람들에게 각인시키는 것이 매번 부딪칠 수 있는 음주에 대한 갈등을 줄일 수 있는 지름길이다.

