

기독교 대학에서의 알코올 중독 상담과 재활

Treatment Approaches for Alcohol Dependence in Christian University

봉 원 영

삼육대학교

Bong Won Young

Sahmyook University

요약

알코올 남용과 의존으로 인해 생산성 높은 부양계층의 역할을 효과적으로 감당하지 못하고 미래를 위한 진지한 준비를 제대로 하지 못하는 청년들이 늘고 있다. 음주가 청소년 사망 위협요인 3위인 시점에서 본 연구는 사회의 미래를 짊어져야 할 현존하는 미래인 대학생 시기의 청년들을 기독교 대학이 어떻게 그들을 지도하고 도울 것인가에 대한 방안들을 모색하는 데 그 목적이 있다.

I. 서론

지난 2013년 한국음주문화센터의 조사에 의하면, 국내 알코올 중독자의 수는 약 180만 명에 이르고 있다. 이것은 대한민국 성인 인구의 5%가 넘는 수치인데, 당사자들도 중독으로 인해 고통 받고 있지만, 가장 큰 피해를 입는 사람들은 가장 가까이에 있는 가족들이다. 그러므로 그러한 가족들까지 고려하면 우리나라 인구 중 10명에 1명은 알코올중독의 피해자라고 할 수 있다.

또한 알코올중독까지는 아니라 하더라도 술을 마시고 저지른 범죄가 특히 우리나라에서 많이 벌어지고 있다. 2012년 한 해 동안 술 마시고 벌어진 폭행사건들이 무려 43만 건에 달했다. 문제는 그것이 단순한 폭행으로 끝나지 않은 경우가 많다는 것이다. 살인사건 가운데 무려 45%가 가해자가 술을 마신 상태에서 벌인 일이었다.

이러한 현상은 대학생들 사이에서도 매우 심각하게 나타나고 있는데 대학생 3천 964명을 대상으로 한 대학생 음주실태 설문조사에 따르면, 한 달에 10회 이상 음주하는 학생이 13.1%이며, 4.2%의 학생이 2주 동안 10회 이상 폭음을 한 것으로 나타났다³⁾. 그런데 이같은 알코올 중독 위험성은 남녀학생의 차이 없이 비슷한 수준인 것으로 나타나 대학생들의 알코올 중독 문제가 성별에 관계없이 심각한 것으로 드러났다. 또한 음주가 일상생활에 미치는 영향도 커 전체 조사학생의 13%가 술로 인해 경찰에 입건되거나 병원에 입원한 경험이 있었고 37%가 술을 마신 뒤 수업에 빠진 적이 있다고 응답했다. 그러나 요즘 대학가에서 금주, 금연을 촉구하는 그린캠퍼스 캠페인을 펼치거나 절주 동아리 등이 생겨나고 알코올의 심각성을 알리는 다양한 행사들이 진행되고 있는 것은 매우 반가운 일이 아닐 수 없다.

그동안 대학생들의 건강과 성인기 이후의 안정된 삶을 위하여 이들의 알코올 의존 실태를 파악하고 그 알코올

의존에 이르게 하는 원인들을 분석하는 연구들이 다양하게 이루어져 왔다. 그러나 그러한 원인분석에 따른 적절한 예방대책과 실제적 실행방식에 대한 연구는 상대적으로 많지 않았다. 그러므로 본 연구는 대학 내에서, 특별히 기독교 대학 내에서 보다 적극적으로 대학생들에게 알코올 중독의 위험성을 알리고 청년들 스스로가 자신의 몸과 사회를 건강하게 만들어갈 수 있는 효과적 방안들을 모색하게 보고자 한다.

II. 알코올 중독에 대한 이해

알코올 중독은 절대 단기간에 형성되는 것이 아니라 꾸준한 음주로 인해 발생한다. 음주에 대한 조절 능력이 상실 되었거나 심리적으로 알코올에 의존한 상태 및 신체적 습관성, 음주로 인한 생활의 중요한 장애증상들이 모두 알코올 중독이라고 할 수 있다.

그런데 이러한 알코올 중독은 뇌에서 일어나는 비정상적인 화학 반응에 의해 생기는 의학적 질환으로 규정할 수 있다. 이 질환에 대한 감수성은 여러 요소가 있으나, 가장 중요한 요인은 유전자를 물려받는 것으로 알려져 있다. 그러나 어떤 경우에는 술과 다른 약물에 지속적으로 심하게 노출되어 후천적으로 생기기도 한다. 1980년대에 일어난 "재활 붐"에 깊은 영향을 주었던 제임스 로버트 밀람(James Robert Milam)과 캐서린 캐참(Katherine Ketcham)의 연구는 알코올 중독에 대한 통념과 진실이 무엇인지를 확실하게 해 주었다¹⁾.

지난 20년 동안 알코올 중독증 치료 및 예방에 대한 많은 진전이 있었는데 알코올 중독은 일차적이고 진행성인 생리적인 질병이며 이를 고치려면 일생에 걸친 금주가 필요하다는 과학적으로 입증된 사실이 널리 받아들여졌다. 그러나 다수의 행동주의 심리학자들과 사회 비평가들은 이러한 질병 개념은 행동을 통제하고 잘못된 행

등을 해결하고자 하는 개인적 노력과 책임감을 약화시키기 때문에, 이러한 질병 개념만으로는 심리적이며 정서적인 요소를 설명하지 못한다고 주장하였다²⁾. 따라서 점차로 음주와 관련하여 “절제”, “책임감 있는 음주”, “불량한 생활 습관” 등의 개념이 일반인들에게 자리 잡게 되어 사회 전반에 걸쳐 알코올 중독자와 그들의 비행에 대한 관대함이 줄어들게 되었다. 이러한 이유에서 근래에는 알코올 중독이라는 표현 대신에 알코올 남용 및 의존이라는 명칭으로 더 많이 사용되고 있다²⁾. 사회적 인식 속에서 알코올 중독이 알코올 남용과 연결되어지면서, 무책임하게 남용하는 음주자들에게 그들의 음주를 절제할 수 있는 방법을 가르치고자 하는 상담과 재활의 노력도 생겨나게 되었고 오늘날에 이르게 되었다.

Ⅲ. 기독교 대학에서의 알코올 남용 및 의존 상담과 재활

1. 금주 클리닉 운영

청소년 음주가 점점 심각한 사회문제로 대두되는 가운데 알코올의 폐해와 그로 인한 손실, 피해 예방 등에 대한 지식을 효과적으로 전달하기 위하여 학교 내에 정기적인 프로그램을 진행할 수 있도록 금주 클리닉을 개설할 필요가 있다. 한국의 대학생 음주율이 90%, 전국 성인 음주율 약 80%인 실정에서 정규적이고 체계적이며 과학적인 교육 프로그램을 진행하는 것은 대단히 의미 있는 일이 아닐 수 없다. 그러나 이것은 단순히 알코올에 중독된 당사자들뿐만 아니라, 절주 옹호, 동료 교육, 절주운동 확산 등 관련 활동을 전개할 수 있는 알코올 분야의 의식 있는 젊은이들을 양성하는 것도 목적으로 삼아야 한다. 이 프로그램을 통하여 참가자들에게 청소년 음주 중재의 필요성을 인식시키고 알코올 폐해, 단주법 등을 강의함으로 금주운동을 또래들이 스스로 전개하도록 해야 한다.

2. 교양과정에서의 다양한 학과목 개발

학교에서 보다 적극적인 목적으로 학생들이 학과목을 통해서도 건강에 대한 다양한 정보를 접하고 본인 스스로가 이 문제에 대한 경각심을 불러일으키도록 알코올 문제를 포함한 다양한 건강 관련 학과목을 개설하여 운영하는 것도 좋은 방안이 될 수 있다. 기독교 대학에서 개설 가능한 학과목은 다음과 같은데, [금주/금연 교육의 이론과 실제], [영양과 건강관리], [천연물과 건강, 건강과 운동], [인체의 이해], [건강 보건학], [성서와 건강 원리], [체식과 건강] 등이다. 서울 소재 기독교 대학들 중에 하나인 S대학의 경우, [흡연 음주 예방교육]이라는 과목을 P학점으로 운영하여 전교생이 필수로 수강하도록 하고 있다.

3. 신앙적 소그룹 활동

최근에 신입생들을 대상으로 한동대학교에서 시행된 소그룹 운영모델을 통하여 소그룹 활동이 대학생들의 자기효능감 및 대인관계 증진, 불안 해소 등에 긍정적인 영향을 미치고 스트레스로 인한 자살생각을 감소시킨다는 연구가 발표되었다³⁾. 이것은 소그룹 활동의 공동체적 특성이 대학생들의 스트레스 등으로 인한 불안정한 정서에 긍정적 영향을 끼치며 이들의 감정통제력과 대인능력 증진에도 도움이 됨을 알 수 있다⁴⁾.

그런데 알코올 남용 및 의존자들이 스스로의 상황에 대한 감정적 절제 혹은 조절에 어려움을 느끼기 때문인 것으로 드러난 바, 자아탄력성을 높여주는 이러한 신앙적 소그룹 활동은 대학생들로 하여금 보다 건전한 방식으로 스트레스를 해결할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

표 1. 신앙적 소그룹 활동과 자아탄력성 구성요소의 연관성^[4]

신앙적 소그룹 활동	주로 관련된 자아탄력성 구성요소
독서치료 성경일독학교 독서와 영성	낙관성, 활력성, 감정통제력
오토캠핑	활력성, 감정통제능력, 대인능력
건강요리학교	낙관성, 활력성, 대인관계능력
진로탐색학교	감정통제능력, 대인능력
연예결혼학교	활력성, 대인능력, 감정통제력

IV. 결론

대학은 현존하는 미래인 청년들에게 사회적 책임감과 의무를 일깨워 주는 곳이다. 그러나 기독교 대학의 사회적 책임은 이에서 한 걸음 더 나아가서 기독교 대학은 기독교적 설립정신을 교육 현장에서 구체적으로 구현하기 위하여 보다 적극적으로 청소년들을 교육함으로 “전인격적 통전성을 지닌 지성인”을 양성해야 한다. 그러므로 기독교 대학은 건전한 사회 질서를 위협하는 음주문화를 개선하고 몸과 마음이 건강한 청년들로 살아가도록 돕는 일에 최선의 노력을 기울여야 할 것이다.

■ 참고 문헌 ■

- [1] James Robert Milam & Katherine Ketcham, Under the Influence: A Guide to the Myths and Realities of Alcoholism, Bantam Books, New York, 1984.
- [2] Katherine Ketcham & William F. Asbury, 우리는 술에 대하여 얼마나 알고 있을까?, 허성운, 이성자 역, p. 14, 대학서림, 서울, 2000.
- [3] 한혜실, 정정숙, 최경운, 김대용, 심정하, 김경희, “기독교대학 신입생의 소그룹 활동이 자기효능감, 대인관계, 불안에 미치는 효과,” 신앙과 학문, 제15권, 제4호, pp. 159-189, 2010.
- [4] 봉원영, “자아탄력성의 이해와 기독교대학에서의 소그룹 활동을 통한 적용,” 한국콘텐츠학회논문지, 제14권, 제3호, pp. 509-521, 2014.