

알코올에 대한 斷想

알코올 중독은 본인은 물론 사랑하는 가족의 삶까지 피폐하게 만드는 병이다. 한국 사회에서 술 패나, 그리고 자주하는 것을 원만한 대인관계와 호방한 성격의 보기 좋은 예쁨으로 칭송하는 것은 잘못된 고정관념이라 하겠다.

글 편집부 현지현

참고자료 알코올중독정보센터(www.neuropsychiatry.co.kr)





영화 <When a Man Loves a Woman>에는 한때 만인의 연인으로 불렸던 맥 라이언(엘리스 役)이 알코올 중독자로 등장한다. 비행기 기장을 남편(앤디 가르시아)으로 둔 넉넉한 중산층 가정의 주부인 그녀는 조금씩 마셔오던 술로 인해 알코올 중독자가 되고 결국에는 가정 파탄에 이르게 된다. 한없이 자상한 어머니요, 아내지만 알코올 중독에 걸린 그녀는 남편에게 갖은 폭언을 일삼고 자녀에게는 폭력까지 가하는 두 얼굴을 가지게 된다.

하지만 고통스러운 중독 치료를 힘들지만 끈기있게 극복해 내는 모습과 <남자가 사랑할 때>라는 제목에서 알 수 있듯 알코올 중독자인 아내를 가정으로 귀환시키기 위한 남편의 헌신적인 사랑과 노력이 이어졌다.

그러나 영화 <Leaving Las Vegas>는 알코올 중독의 끝이 결국은 파국으로 끝맺음될 수밖에 없음을 여실히 보여준다. 운전 중에도 아예 병으로 술을 들이 마시는 니콜라스 케이지(벤 役). 알코올 중독으로 인해 가족과 직장을 모두 잃고 절망에 빠져 환락의 도시 라스베이거스로 향한 그는 새로운 사랑을 시작하지만 술로 인해 삶을 마감하고 마는 것이다.

알코올 중독자는 중독이 되기 전 자기중심성, 피동적인 공격성, 강박성, 편집성, 의존성 인격양상을 보이는 경우가 많다. 사소한 자극에 대해서도 지나친 과민반응을 보이는 탓에 일반적인 스트레스 상황에 적합한 대처 방법을 찾지 못하는 사회적으로 소외된 성격을 가지고 있기도 하다. 이럴 경우 음주를 하게 되면 일시적인 긴장 감소로 인한 심리적 고통의 해소가 가능하기는 하지만 반복되는 주기적인 음주는 근육긴장과 신경과민을 불러 오게 된다. 또한 이러한 부작용을 감소시키기 위해 또다시 반복적인 음주를 시도하는 악순환의 고리를 헤어 나오지 못하게 되는 것이다.

알코올 중독이 본격적으로 진행되면 음주 욕구가 크게 증가하고 취한 상태의 기억이 나지 않는다. 혼자 음주하는 시간이 늘어나고 술로 인해 발생하는 크고 작은 실수가 많아진다. 불안, 긴장, 불면, 약몽 등에 시달리는 알코올 금단 증후군은 전신 발작형 간질을 일으키기도 한다. 뿐만 아니라 알코올 중독에까지 이르게 하는 과도한 음주는 심각한 내과적 질환을 야기하기에 충분하다. 간

경화, 각종 암 발생이 음주와 밀접한 관계가 많다. 또한 다양한 정신과적 장애도 유발되는데 중추신경계의 손상으로 기억력 감퇴는 물론 치매 증세를 보이는 경우도 있다. 만약 임신부가 알코올 중독인 경우 정신지체아, 저체중아, 안면기형아의 출산이 보고되는 경우도 있다.

알코올 중독의 정의

American Psychiatric Association 지속적이고 과도한 음주에 직접적으로 관련된 상당한 생리적, 심리적 및 사회적 기능장애가 특징적으로 나타나는 물질의존의 한 형태

National Council on alcoholism 만성적, 진행성 그리고 잠재적으로 치명적인 질환이며, 특징적으로 내성, 신체적 의존 및 신체기관의 병적인 변화가 유발되는 상태

WHO(World Health Organization) 지속적이고 주기적으로 술을 마시려는 강박행동의 기본 양상

그렇다면 얼마나 많이, 자주, 오래 마셔야 알코올 중독이 되는 것일까? 김 새는 대답이 될 수도 있지만 사람마다 개인 차이가 있다고 할 수밖에 없다. 이는 알코올 중독에 유전적 인자가 작용되기 때문이다. 한 연구결과에 의하면 알코올 중독자가 가까운 친척인 경우 중독에 대한 위험성이 그렇지 않은 사람보다 3~4배 증가한다고 한다. 물론 부모가 알코올 중독자라고 자녀가 모두 그렇게 되는 것은 아니지만 알코올과 관련된 신경전달체계나 뇌 부위에 취약성을 가지고 태어날 확률은 높다고 할 수 있다. 이런 아이가 성장해 음주에 노출될 경우 알코올 중독이 될 확률은 상당히 높아질 가능성이 많다. 따라서 음주의 양, 빈도, 기간 보다는 생물학적 취약성이 알코올 중독의 일차적인 원인에 우선한다고 하겠다.

적절한 음주는 일상생활을 즐겁게 만드는 활력소라 할 수 있다. 잘 빛은 좋은 술을 규칙적으로 마시는 것은 장수의 또 다른 비결이라는 말도 있다. 하지만 넘치면 모자라는 것보다 못한 법. 과유불급(過猶不及)의 대표적인 예로 술을 분류해 넣는 것이 가장 현명한 처사가 아닐까? 🍷