

II

중독문화를 탈출하여 바른 문화생활



허근 바르톨로메오 신부
천주교 서울대교구 단중독사목위원회 위원장
가톨릭 알코올사목센터 소장
사단법인 한국바른마음바른문화운동본부 이사장

중독으로 만연한 우리사회 1

현재 우리사회는 중독들이 만연된 죽음의 문화가 지배하고 있어서 많은 사람들이 순간적인 쾌락과 즐거움으로 알코올, 약물, 도박, 일, 성, 쇼핑, 게임중독 등에 빠져 자신의 신체, 정신, 영혼까지도 황폐화시키는 삶을 살고 있다.

사람은 저마다 걸어가야 할 길이 있는데, 그 길에는 비가시적인 형이상학(形而上學)의 길과 가시적인 형이하학(形而下學)의 길이 있다. 술에는 주도(酒道)가 있지만, 술을 마시면 과음을 하거나 만취한다면, 그는 인도(人道)나 구도(求道)의 길을 걷는 것이 아니라, 구도(狗道)를 걷는 것이다.

최근 뉴스나 조사연구를 보면, 중독과 관련된 절도, 강도, 폭력, 이혼, 교통사고, 자살 등 다양한 사회문제를 일으키고 있다. 만취운전자가 행인 두 명을 덮쳐 사망하는 사고가 일어났고, 알코올 중독자인 아버지가 아들을 살해하고, 게임중독에 빠진 부모들이 육아를 돌보지 않아 죽었고, 컴퓨터 게임중독에 빠진 중학생이 꾸중을 하는 어

머니를 목 졸라 숨지게 한 뒤, 본인도 죄책감에 자살을 한 사건이 있었다.

우리나라는 전통적으로 어릴 때부터 음주를 허용하고, 사회모임, 제의, 관혼상제 등에서 관습적으로 술을 마시는 독특한 음주습관이 있기 때문에, 음주에 있어 비교적 허용적인 음주태도와 관대한 음주문화를 가지고 있다. 술 강권하기, 잔 돌리기, 폭탄주 등 나쁜 음주문화들이 존재한다. 알코올남용이나 중독이 되면 신체적, 심리적, 경제적, 가족적, 사회적, 영적 기능면에서 심각한 손상을 가져올 수 있고, 이로 인해 많은 사회문제를 일으킨다. 한국인 1인당 알코올 소비량이 세계 2위이며, 또한 사망원인의 약 12%가 음주와 관련이 있는 간질환 사망률은 세계 1위이고, 알코올 중독자 수도 약 460만 명으로 추정하고 있다. 건강보험심사평가원에 따르면 알코올 중독자로 치료 받은 여성은 매년 6~10%씩 증가하고 있는 실정이다. 인터넷 중독으로 인해 사이버공간을 매개로 하는 음란행위, 인터넷을 통한 사이버도박이나 성매매 등 많은 사회문제가 일어나고 있다.

중독의 개념과 정의 1

일상생활에서 불편함이나 어려움이 있으면 어떤 물질이나 행위로서 문제를 해결하려고 하는데, 이때 해로운 결과가 있음에도 불구하고 조절력을 상실하여 강박적으로 사용하는 상태를 'addiction'이라고 한다. 이런 개념에서 볼 때 술, 마약, 담배, 음식, 종교, 일, 도박, 섹스, 성, 쇼핑 등과 같이 물질, 과정, 행동자체도 중독이 될 수 있기

때문에 중독이란 용어를 사용하고 있다. 중독의 종류를 알코올 중독, 약물중독, 음식중독과 같은 물질중독, 관계중독, 분노중독, 연애중독과 같은 무형의 행위중독, 도박중독, 일중독, 사이버중독, 성 중독, 쇼핑중독, 운동중독과 같은 유형의 중독으로 분류한다.

중독이란 중독물질이나 행위에 대한 조절능력이 상실(갈망억제불가능, 주야사용, 기억상실)되고, 심리사회적인 기능이 상실(교만, 분노, 자기연민, 원한, 인내심부족, 죄책감, 수치심, 공격성, 가족관계, 대인관계, 직업능력)되며, 생리적인 반응(내성, 금단증상, 불면)이 나타남을 말한다.

요즈음에는 물질이나 행동으로 인한 새로운 중독들이 나타나고 있다. 마약중독인 경우 히로폰, 코카인 외에도 의료에서 사용하는 진통제, 진해제, 부탄가스, 본드, 시나기타 휘발성 물질을 흡입하기도 한다. 일중독, 도박중독, 인터넷중독, 채팅중독, 게임중독, 휴대폰중독, 쇼핑중독, 종교중독, 운동중독이 있으므로 균형적인 생활방식이 필요하다. “육의 관심사는 죽음이고 성령의 관심사는 생명과 평화입니다.”(로마 8,6)

중독의 특징과 증상 1

중독의 특징을 살펴보면, 중독적인 행동은 항상 흥분, 해방감, 진정감 등 쾌감을 주고, 결국에는 우리의 신체, 정신, 영혼에 폐해를 주어 파괴시킨다. 중독은 삶의 중심에 있게 되며, 삶에서 우선순위가 되고, 중독에 대해서 강한 부정을 하게 되고, 중독물질이나 행위에 집착하는 성향을 보인다. 또한 마음이 공허하고, 공동의존적인 질병이고, 만성적이며 자살과 죽음으로 끝나는 질병이다.

중독이 점점 심해지면 심리적, 생리적, 정신적, 사회적, 영적으로 불편함을 느끼게 된다.

알코올 중독의 경우, 술을 강박적으로 마심으로써 신체적이고 정신적인 의존상태가 되고, 통제력상실, 내성, 생활불능상태가 되어 신체적, 심리적, 가정적, 사회적 문제를 일으키는 공통적 특성이 있다. 알코올 중독 증상을 살펴보면, 첫째, 생리학적 주요증상은 금단 시, ① 떨림, 환각, 경련발작, 진전 섬망 등 각종 금단 증상 발생. ②내성형성으로 음주량 증가, ③때로는 기억상실, 둘째, 임상적인 증상은 신체 및 심리적 의존과 만성적 의존

이 결합된 각종 신체질환(간장, 소화기계통 중추신경계, 혈액질환, 영양실조, 비타민결핍 및 신진대사장애, 감각기 계통질환 등)의 증상과 관련된다. 셋째, 행동적, 심리학적, 태도적인 주요증상으로는 ①단주 권고에도 불구하고 음주를 지속, ②직업상실, 가정생활파탄, 배우자나 자녀학대, 경제적 궁핍, 위법행위 등으로 상당한 사회적 압력에도 불구하고 단주 불능 ③음주에 대한 통제력 상실이 있다. 중독물질과 중독행동이 인간을 지배하고, 중독의 노예가 되고, 치료받지 않으면 언젠가는 반드시 비참한 죽음을 맞이한다는 사실이다.

중독에 대한 진단과 치료 1

미국 정신의학회(American Psychiatric Association)는 DSM-IV에서 지난 1년 동안 다음 7개 항목 중에서 3개 이상 해당되면 알코올 중독이라고 한다. 이 진단은 다른 중독에도 적용될 수 있다. ①내성 ②금단증상 혹은 금단증상의 해소를 위해 술을 마심 ③의도했던 것보다 다량 또는 장기간 사용 ④술을 조절하거나 중단하려는 지속적인 욕구와 노력을 해도 실패 ⑤술을 구하고, 술을 마시고, 술에 취한 후 본래 상태로 돌아오기까지 많은 시간 소요 ⑥중요한 사회적, 직업적 또는 여가활동이 감소하거나 없어짐 ⑦음주를 사용함으로써 유발되거나 악화될 가능성이 있는 지속적으로 신체적·심리적 문제를 가짐에도 불구하고 술을 지속한다.

미국 국립 알코올리즘자문회의(National Council on Alcoholism)도 알코올 중독을 만성적이고, 진행성이고, 치명적인 질환이며, 내성, 신체적인 의존, 신체의 병적인 변화가 발현되는 상태라고 정의하였다.

중독자들은 자신의 중독문제를 고통스럽게 정당화나 합리화란 방어기제를 통해서 부정하므로 중독에 대한 지식도 가져야 한다. 또한 중독자의 치료개입을 위해서는 최대한의 타이밍(Timing)이 효과적이라고 생각한다. 좋은 치료와 회복은 중독해독치료 - 중독치료 - 사회와 가정으로 복귀 - 온전한 단주생활로 이어져야 한다.

의학적인 치료에는 외래치료와 입원치료가 있고, 그리고 비의학적인 치료와 민간요법, 자가 치료가 있다. 반드시 입원치료를 해야만 하는 중독환자들은 의학적으로 위

험한 상태에 있는 환자, 자해나 타해 위험성이 있는 환자, 규칙적으로 외래 치료에 참여할 동기가 없는 환자, 우울증과 같은 정신과적 질병과 내과적 질병을 동반한 환자, 외래치료에서 전혀 효과가 없는 환자들의 경우이다.

중독과 가족 I

중독치료에 있어서 동서고금 이래로 가장 중요하게 간주되었던 치료자원은 가족이었다. 외부도움 없이 가정 내에서 배우자들이 실시했던 가정치료(home treatment)들이 실패로 돌아갔다는 연구결과들이 나와 있다. 우리나라의 경우는 중독자들을 대상으로 가정치료를 실시한다는 것은 더욱더 어려울 것이다. 왜냐하면 우리문화 특유의 가족 내에서의 남편과 아내의 위치라든지, 술에 대한 사회적 인식이 다른 점, 술 취한 사람에 대한 대처 양상에서 어느 정도는 서구와 차이를 보이기 때문이다. 하지만 한 개인의 음주는 자신의 기능 손상뿐만 아니라 가족체계 전체에 심각한 영향을 미치며, 가족기능 역시 악화 또는 중독의 치료나 회복에 중대한 영향을 미치는 상호순환적인 관계로 간주할 수 있다. 따라서 가족이 중요한 치료 매체로 활용되어야 하며 가족개입은 중독자와 그 가족의 성공적인 재활을 위하여 필수적이다. 중독가족이 겪고 있는 문제로는 부부갈등, 가정폭력, 자녀갈등, 경제적 빈곤, 자원의 부재, 불안과 사회적 고립감, 죄의식, 자기연민, 우울 등이 높으며, 공동의존 증상이 고통을 주며, 기타 중독문제들을 더 악화시키기도 한다. 중독자배우자의 과반수이상 중독가족력을 가지고 있다고 하며 이것은 중독 가족특성이 세대 간 전달 및 유전이 된다는 가능성을 시사하고 있다. 따라서 중독자의 치료와 병행해서 가족의 공동의존치료는 초기 중독자의 회복단계에서 발생할 수 있는 관계의 긴장을 예방하며, 상대배우자의 상태에 대한 공감을 증가시켜 중독치료 및 회복에 탄력을 줌으로써 건강한 가족을 형성할 수 있다고 생각한다.



알코올 중독의 경우, 술을 강박적으로 마심으로써 신체적이고 정신적인 의존상태가 되고, 통제력상실, 내성, 생활불능상태가 되어 신체적, 심리적, 가정적, 사회적인 문제를 일으키는 공통적 특성이 있다.

중독과 영성 I

미국인들이 지난 20여 년 동안 영성을 표현하는 도서들이나 테이프에 많은 관심과 구매를 하고 있다. 영성에 대해서 정신과 의사인 스캇 펙(Scott Peck) 박사가 저술한 「아직도 가야할 길(The Road Less Traveled)」은 최고의 베스트셀러가 되었다. 갤럽 조사(1999)에 따르면, 환자들의 80%가 기도에 치유의 힘이 있다고 믿었다. 오늘날 종교집회 참석자는 감소했지만, 영성관련 물품들은 전 세계에서 급성장하고 있다. 플라톤은 2000년 전에 “질병 치료에 있어서의 실수는 육체의 병과 영혼을 치료하는 의사가 따로 따로 있다는 것이다.”라고 말했다.

2000년에 들어오면서 의학의 치료는 인간의 육체, 마음, 영혼에 초점을 두었고, 3세대의학(Non-Local Medicine)은 치료에 있어서 영성에 관심을 두게 되었다. 스탠포드대학교의 인류학자 Rene Girard의 희생양구조(scapegoat mechanism)는 “우리가 대항하는 사람을 찾아내고, 고립시키기 위한 인간 본성 중 가장 만연한 힘이다.”라고 말했다. 이러한 희생양 구조가 중독에서 만연하다. 우리는 중독자를 우리와 차별화시키기 위해서 고립시키는 경향이 있다. Viktor Frankl은 “약물남용은 개인의 방향성 상실에 대한 반응이다.”라고 했으며, 이는 근본적으로 희망에 대한 약속의 상실이며, 자기통제력에 대한 환상이다.

특집 - 중독 문화, 어떻게 생각하십니까?

Carl Jung과 Bill W.는 1961년 서로 서신을 주고받았는데, Jung은 Bill W.에게 “알코올에 대한 당신의 갈망은 신과 하나가 되고자 하는 시도, 즉 전인성(wholeness)에 대한 영적인 목마름(Spiritual thirst)이었습니다.” Jung은 우리에게 라틴어의 “Alcohol(알콜)”이 spiritus(영(靈)), 즉 “영적 경험”을 뜻하는 동일한 단어라는 것을 상기시켜주었다.

여기서 나는 중독이 죄, 도덕적으로 나쁜 행위라고 말하고 있는 것이 아니다. 중독에 대한 회복의 정의는 자신을 다른 사람, 하느님의 도움에 내 맡기는 것이다. 이러한 의미에서 중독은 신에게 돌아가고자 하는 영적 여정과 반대로 가는 것이다. 중독은 인간의 영적본성에 궁극적으로 해로운 무엇인가와의 관계의 중심에 있는 것이다. 알코올 중독자들의 변화는 자신과, 타인, 신과의 화해(일치)에 뿌리를 두고 있다.

우리는 모두 하느님의 모습으로 만들어진 Imago Dei(하느님을 닮은 모습)이다. 그러므로 중독의 영적회복의 핵심은 우리의 영망인 모습을 수용하고, 비록 중독 잘못에 빠졌지만, 하느님은 여전히 우리 모습 그대로 받아들여 준다는 것이다. 우리가 영성과 치료를 통합해야 만이 전인적인 회복을 가져올 수 있다.

중독회복을 위한 전인적인 치료 ¹

우리나라에는 알코올 중독자 약 700만 명, 도박중독자들은 약 600만 명, 마약중독자들은 약 30만 명, 그리고 쇼핑중독자, 인터넷중독자, 종교중독자를 합치면 중독 치료를 받을 사람은 너무도 많다. 중독은 신체적, 심리적, 영적인 질병으로 통합적이고 전인적인 치료가 필요하다. 중독은 의료적인 치료만으로 완전히 회복할 수 없고, 더 나아가 심리적이고 영적인 치료를 받아야만 온전한 회복을 하여 건강한 삶을 살 수 있다.

중독자들이 중독으로부터 회복하기 위해서는 치료를 받으면서 균형적인 삶을 살도록 노력을 할 때, 1년 동안 신체적인 회복이 이루어지고, 2년 동안 신체적인 회복과 심리적인 회복이 되고, 3년 동안에 걸쳐 신체적, 심리적, 영적인 회복이 되어 정상적인 사회생활을 할 수 있으며, 중독으로부터 해방되어 감사하는 생활, 봉사하는 생활,

하느님과 일치하는 삶을 살 수 있다. 전인적인 중독회복을 하기 위해서는 신체적, 정신적, 영적인 조화의 삶을 살아야 한다.

중독자에 대한 교회의 입장 ¹

중독은 신체적, 정신적, 영적인 질병으로 설명되고 있으며, 교회의 입장에서는 영적인 측면을 강조하고 있다. 과거교회는 교회정책과 활동들을 통해서 금주법 및 도덕적 개혁운동에 동참하였다. 교회는 일반 대중의 음주태도를 바꾸는데 영향력을 행사했고, 비난 대신에 알코올 사용에 대한 올바른 지침을 장려했다. 그리고 영국의 Episcopal Church, 1946년 United Presbyterian Church, 1972년 교황청에서도 알코올 중독을 질병으로 인정하였다. 또한 성직자들이 단주친목모임과 가족친목모임에 참가함으로써 영적인 자원을 제공해 주었다. 아일랜드에서는 Pioneer group의 회원들이 절대금주를 서약하고 중독문제를 갖고 있는 사람들을 돕는다. 교회에서는 알코올 중독이나 다른 중독에 대한 홍보를 하게 되었고, 중독자들을 공동체 일원으로 수용함으로써 그들을 이해하고 돕고 있다. 따라서 한국천주교회 역시 중독자들에 대한 관심을 가지고 중독의 문제 해결에 적극성을 보여야 한다.

중독문화를 생명문화로 전환 ¹

현재 우리사회에 만연된 죽음의 문화를 개선하고, 중독을 예방하고, 치유하고, 중독문화를 생명문화로 바꾸기 위한 노력이 필요하다. 중독문화를 바꾸기 위해 범국민적인 운동과 사업이 펼쳐져야 한다. 종교계, 학계 등과 협력하여 바른 마음을 가지고 바른 문화를 구현하여 행복한 사회로 변화시켜나가야 한다. 많은 중독자들이 의미 있는 문화생활을 통해서 중독으로부터 벗어나고, 바른 마음을 회복하여 인간다운 삶을 살기를 바란다.