

알코올중독자가 경험하는 갈망에 관한 현상학적 연구

양근영*† · 강향숙**

*남서울대학교 대학원, 박사과정 수료, **남서울대학교 대학원, 아동복지학과 교수

A Phenomenological Study on the Cravings of Alcoholics

Keun Young, Yang*† · Hyang Sook, Kang**

*PhD. Candidate, Dept. of Addiction Rehabilitation Counseling, Graduate School, Namseoul University

**Professor. Division of child welfare, Namseoul University

ABSTRACT

Objectives: The purpose of this study is to reveal the phenomenological meaning and experience of alcohol craving experienced by alcoholics through qualitative research.

Methods: From November 8, 2020 to October 10, 2022, in-depth interviews were conducted with four recovering alcoholics within two years of a single week who were diagnosed with alcoholism in the past and had been hospitalized for alcoholism problems. The data were analyzed using phenomenological qualitative research methods.

Results: The alcohol craving experienced by alcoholics worked in connection with the life of alcoholics. Alcohol intensity was not entirely determined by external factors, but varied by the individual's internal state and circumstances surrounding the individual, and cravings were found to be classified into when control and intervention were possible. Also, the power to neutralize alcohol cravings was a warm 'self-compassion' mind.

Conclusion: This study presented a new perspective on alcohol craving, and based on this perspective, the necessity of developing an alcohol addiction prevention program and a recurrence prevention program was presented. In addition, the basis for emphasizing the necessity of complete abstinence in health education services for preventing alcohol and preventing recurrence in the community was presented.

Key words: Alcohol Use, Craving, Health Education, Phenomenological Research, Self-compassion

접수일: 2022년 10월 31일, 수정일: 2022년 11월 15일, 채택일: 2022년 11월 16일

교신저자: 양근영(07433, 서울 영등포구 여의대방로89 익녕빌딩 202호)

Tel: 02-833-0828, Fax: -, E-mail: yayi090@naver.com

I. 서론

음주에 관대한 문화를 가진 우리나라에서 술은 국민보건을 위협하는 큰 위험요인으로 작용해 오고 있다. 보건복지부의 정신건강실태조사에 의한 알코올 사용장애 평생유병률은 11.6%이고, 1년 유병률은 2.6%에 이른다(보건복지부, 2021). 알코올 사용장애로 인한 사망자 역시 2011년 4,493명에서 2020년 5,155명까지 증가했다가 2021년에는 4,928명으로 조금 감소했지만 2011년부터 꾸준히 증가하는 추세에 있다(통계청, 2021). 특히 술을 한잔이라도 마신다고 응답한 저소득층에서 매일 과음하는 비율이 3년 전보다 1.76% 증가한 10.35%에 달해(한국보건사회연구원, 2021) 다양한 건강문제를 야기할 수 있는 위험요소가 되고 있다. 그뿐만 아니라 알코올사용장애는 지역사회 내 폭행, 강간, 살인, 학대와 같은 범죄 발생과도 깊은 연관성을 가진다. 알코올사용장애를 가진 노인학대자는 2007년 207명에서 2021년 1,158명으로 5.6배가 급증하였고(보건복지부, 2021), 범죄분석통계에 의하면 2020년 전체 범죄자 중 28.3%가 술에 취한 상태로 범죄를 저지른 것으로 드러났다(대검찰청, 2021). 이렇듯 지역사회 건강과 안전에 직접적으로 영향을 미치는 알코올사용장애의 심각성에 비해 정신건강 서비스를 이용하는 비율은 2.6%에 그쳐 우울장애 28.2%, 불안장애 9.1%에 비해서도 크게 낮은 실정이다(보건복지부, 2021).

작게는 한 개인의 문제이지만 더 넓게는 청소년, 가족 간, 지역사회 전체의 문제로까지 영향을 미치는 알코올중독은 재발을 잘한다는 특징을 가진다. 국내 연구에서도 퇴원 후 1년 이상 단주를 유지한 경우는 13%에 불과했으며(김종성, 1999), 80% 정도가 6개월 이내에 재발하였고(김철민 등, 2007), 근래의 자료를 보더라도 알코올중독으로 입원하여 치료를 받은 후 채 한 달도 넘기지 못하고 재발하여 입원한 비율은 42.6%나 되었다(보건복지부, 2017). 알코올중독으로 치료받은 환자를 대상으로 한 연구에서 해독

2주 후에는 35%, 3개월 후에는 58%의 재발률을 보인 것과 알코올 및 약물 사용 장애 환자의 85% 이상이 해독(detoxification) 후 1년 후에 재발하였음을 보고한 국외연구도 있었다(Kayaoglu & Altun, 2021).

알코올중독에서 나타나는 이러한 빈번한 재발의 원인 중에는 음주 갈망이 있다. 갈망이란 간절히 바란다는 사전적 의미로 정의된다. 이에 따르면 알코올 갈망은 “알코올 섭취에 대한 간절할 욕망”을 의미한다고 할 수 있다. 하지만, 이러한 사전적 의미는 일반적이고 그 경계가 모호하여 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망을 제대로 이해하기는 부족하다. 갈망은 연구자마다 다르게 사용되는 경우가 많으며, 그 정의와 유용성에 대해 서로 다른 분야의 전문가들 사이에 의견 차이가 있는 것으로 보인다. 갈망의 주관적인 특성 때문에, 갈망에 관한 연구는 실험 연구자들에게 만만치 않은 문제를 제기해왔고, 갈망의 모호하고 부정확한 정의는 실험자와 피실험자, 환자 모두에게 오해를 초래했다(Pickens & Johanson, 1992). 그렇지만 알코올 사용 장애 문제가 있는 환자들이 자기 파괴적이고 치명적인 음주 삽화를 수차례 경험한 뒤에도 음주를 다시 시작하게 되는 배경에는 알코올에 대한 갈망이 존재하기 때문이며(Jellinek et al., 1955), 많은 연구자는 갈망이 약물 남용의 재발과 지속적인 약물 사용에서 중요한 요소이고, 치료와 재발 방지를 위한 임상 방법의 개발에 이바지할 수 있으므로 집중적인 연구를 할 가치가 있다고 주장한다(Pickens & Johanson, 1992).

그러나 이처럼 중요하다고 볼 수 있는 국내 알코올 갈망에 관한 연구는 실험연구, 조사연구, 척도개발연구와 같은 양적 연구가 주를 이루고 있다(신창호, 2017). 그에 비교해 알코올 갈망의 본질적 현상과 심층적 의미를 밝히는 질적 연구는 매우 부족한데 양적 연구는 연구주제에 대한 실체와 개인이 경험하는 주관적이지만 독특한 경험의 의미를 밝히는 데에는 한계가 있으며, 알코올 갈망이 알코올 욕구나 기대와 어떻게 다른지, 알코올중독 환자의 음주 갈망

은 정상 음주자와 어떠한 차이가 있고 왜 그러한지에 관하여도 명확하게 알려진 바가 없으므로 이러한 현상에 대해 심층적으로 탐구해보는 질적 연구가 필요하다. 알코올에 대한 갈망은 최근까지도 그 개념이나 정의가 불분명하여 단지 동기적, 정서적, 인지적인 요소로 이루어진 술을 마시고 싶은 충동, 동기, 정서, 생각 등으로 정의되었을 뿐 명확한 개념과 정의가 확립되어 있지 않은 실정이다(Potgieter et al., 1999). 정상적인 음주 습관을 지닌 개인이 이해하는 알코올갈망과 알코올중독 초기에서 경험되는 갈망, 그리고 병원에 강제입원을 해서야 겨우 진정되어지는 알코올 갈망의 경험이 같다고 볼 수 없을 것이며, 개인이나 상황에 따라 알코올 갈망이 다르게 경험될 수 있으므로 연구자는 알코올중독자들이 경험한 갈망에 대하여 그 ‘현상’과 ‘의미’를 경험적으로 이해하고자 본 연구를 현상학적 질적 연구방법으로 접근하고자 하였다. 알코올 갈망경험은 개인마다 독특성을 가질 수 있으며, 양적 연구로는 개개인이 경험하는 독특한 갈망의 현상을 심층적으로 파악하고 이해하는 데에 한계가 있을 수 있다. 본 연구는 향후 알코올 갈망과 관련된 다양한 양적 연구의 토대가 되고, 알코올중독 재발률을 낮추기 위한 개입의 새로운 방향을 제시하며, 알코올 갈망의 척도 개발과 알코올중독 관련 프로그램 개발의 기초를 제공할 것이다. 본 연구의 목적은 알코올중독자가 경험한 알코올 갈망에 대하여 현상학적 접근으로 밝히는 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. “알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망의 현상은 어떠한가?”

II. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 질적 연구방법 중 경험의 의미를 탐색하는 현상학적 질적 연구로 수행되었다. 현상학적 연

구방법은 인간 행동의 주관성·역동성에 대한 이해를 기반으로 그 이면에 감추어진 개인의 주관적 의미 세계를 탐구하여 심층적으로 이해하는 것을 목적으로 한다(연문희와 박남숙, 2001). 본 연구에서는 알코올 갈망의 본질을 밝히는 것과 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망에서 드러나는 현상 및 그 의미에 대해 좀 더 심층적이고 통합적인 이해를 얻고자 하는 데 목적이 있다. 이와 같은 측면에서 본 연구에서는 연구의 목적에 현상학적 연구방법을 활용하는 것이 적합하다고 판단하였다.

2. 연구참여자

현상학적 질적 연구의 연구참여자 선택은 연구 주제가 되는 ‘현상을 경험한 개인’들이 대상이 되며, 연구될 현상을 경험하였고 자신들의 생생한 경험을 잘 표현할 수 있는 개인이어야 한다(Creswell, 2015). 본 연구에서는 표본의 적절성을 확보하기 위해 연구 주제와 관련된 의미 있는 자료를 제공할 수 있는 참여자들을 의도적으로 선정하는 목적 표집을 활용하여 연구참여자를 선정하였다. 본 연구의 참여자는 과거에 알코올중독으로 진단을 받고 알코올중독 문제로 병원에 입원한 경험을 다수 가지고 있는 자로서 갈망경험의 생생한 진술을 위해 ‘단주 2년 이내’로 제한을 두었다. 또한, 연구에 자발적으로 동의하는 자로 선정하였다. 본 연구자는 연구참여자를 모집하기 위해 알코올중독 치료 및 회복모임을 주관하는 알코올중독관리통합지원센터를 방문하여 본 연구에 대해 홍보하였고, 자율적인 참여 의사를 밝힌 신청자들을 대상으로 다시 한번 연구의 목적, 녹음 동의 여부 등을 자세히 설명하였다. 이 중에서 연구 참여에 동의한 4명을 대상자로 선정하여 연구가 진행되었다. 연구참여자들의 기본적인 특성은 아래의 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 연구참여자의 기본 특성

참여자	성별	연령	학력	결혼	경제 상태	단주 기간	첫음주 연령	문제음주 기간	음주 빈도	입원 횟수	주종	치료공동체 참여 여부
1	남	60대	중졸	재혼	중	2년	만 16세	37년	매일	약 50회	소주	정기적
2	남	30대	고졸	이혼	하	1개월	만 14세	15년	매일	약 10회	소주	가끔
3	남	50대	대졸	별거	하	4개월	만 17세	30년	매일	약 15회	소주	정기적
4	남	50대	대졸	기혼	중	2년	만 17세	30년	매일	약 10회	소주	정기적

3. 자료수집 과정 및 절차

본 연구에서는 알코올중독자가 경험한 알코올 갈망경험에 대한 자료를 수집하기 위하여 심층면담 방법을 활용하였다. 심층면담은 2020년 11월 8일부터 2022년 10월 10일까지 시행되었다. 면담시간은 평균적으로 1회당 1시간에서 1시간 30분 정도 소요되었으며 면담은 개별적으로 2회에서 4회에 걸쳐 실시되었다. 면담은 반구조화된 심층면담이었으며, 먼저 면담의 초점과 목적을 설명하고 이어서 개방형 질문을 활용하여 “갈망경험은 어떠셨나요?”, “알코올갈망의 강도에 영향을 미쳤던 것은 무엇이었나요?”, “술을 마시기 전에 경험하는 알코올갈망과 술을 마신 후에 경험한 알코올 갈망의 경험은 어떠했나요?”, “알코올갈망은 신체적·정서적·인지적으로 어떻게 경험되었나요?” 등을 물었다. 연구참여자의 동의를 받아 모든 면담의 전 과정을 녹음하여 직접 녹취록을 작성하였고, 연구참여자의 언어적 자료뿐만 아니라 표정, 침묵, 억양, 태도 같은 비언어적 자료들에 대한 현장노트를 작성하여 분석에 활용하였다. 의미가 모호한 자료는 여러 번에 걸쳐 반복적으로 확인하였고, 중간중간 세부적 질문을 하여 이들의 경험을 현상학적으로 얻고자 하였다. 자료를 반복해서 듣고 읽어 전체적인 맥락을 파악하고 일반적인 인식을 얻고자 하였으며, 이후 의미 있는 진술을 도출하였고 이를 구성요소와 하위 주제, 주제로 범주화하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 Colaizzi가 제시한 현상학적 분석 방법에 따라 자료를 분석하였다(Colaizzi, 1978). 구체적인 분석 단계는 다음과 같다.

1단계, 참여자와의 면담내용을 필사한 내용을 반복적으로 읽었으며, 본 연구 현상에 대해 전반적인 이해를 하고자 하였다. 2단계, 알코올갈망의 경험과 관련된 구절이나 문장에 메모하면서 의미있는 진술을 파악하였다. 3단계, 의미있는 진술인 문장이나 구절 안에 함축된 의미를 발견하면서 연구자의 언어로 의미를 구성하였다. 4단계, 구성된 의미에서 유사한 것을 묶어 주제모음과 범주로 조직하였다. 이 과정에서 참여자의 경험을 잘 담고 있는지 재차 확인하였다. 5단계, 관심 현상과 관련하여 각 주제군에 대해 최종적이고 포괄적인 기술(exhaustive description)을 하였다. 6단계, 본 연구의 관심 현상의 공통적인 요소를 통합하여 명료한 진술로 바꾸어 제시하였다. 7단계, 본 연구의 관심 현상에 대한 본질적 구조가 타당한지 확인하기 위해 참여자에게 연구자가 분석한 결과를 보여주어 그들의 관점에서 가진 생생한 경험과 일치하는지를 검토하게 하였다.

5. 윤리적 고려

연구자는 연구 과정에서 연구참여자와 면담하기에 앞서 본 연구의 목적과 질적 연구방법의 절차에 대한 정보를 제공하고 연구 참여를 동의한 참가자와 면담을 진행하였다. 연구를 시작하기에 앞서 연구참여자들의 권리를 보호하기 위하여 연구의 목적과 방법을 다시 한번 설명한 뒤에 참여자의 자발적인 참여 의사를 확인 후 서면 동의를 받고 심층 면담을 시행하였다. 또한, 연구참여자의 동의하에 녹음이 이루어질 수 있으며 이 자료는 녹취로 문서기록화 된다는 것과 참여자의 개인정보나 자료는 비밀보장이 될 것이며, 모든 자료는 익명으로 처리할 것을 자세히 설명하였다. 면담내용은 연구목적 이외에 다른 용도로는 사용되지 않으며 녹음내용은 연구 분석 이후 즉시 폐기할 것임을 설명하였다. 연구참여자와의 면담은 참여자가 원하는 장소에서 실시되었으며, 면담 도중 참여자가 원치 않을 때는 언제든지 연구 참여를 중단할 수 있는 권리가 있으며 질문에 답변을 거부할 수 있고, 이로 인해 아무런 불이익을 받지 않을 것을 충분히 설명하였다. 이 연구의 필요성과 의의를 설명하면서 연구참여자의 자발적이고 적극적인 참여가 이루어지도록 하였으며, Creswell(2015)이 제안한 질적 연구의 심층 면접을 통한 자료수집 과정에서 다양한 윤리적 이슈를 다루는 방법으로 신

뢰감 형성하기, 예상되는 혼란의 정도 전달하기, 연구목적과 자료 활용 방안 토의하기, 유도 질문하지 않기, 민감한 정보 비공개, 참여에 대해 보상하지 않기를 따르고자 하였다.

6. 연구자의 준비

본 연구자는 자료 분석에 있어서 연구자가 가질 수 있는 기존의 관념들을 배제하기 위한 노력과 비판적인 자기점검을 통해 반복적인 검토와 수정작업을 거쳤다. 박사과정에서 질적 연구 방법론을 수강하고 질적 연구 관련 동영상 강의와 세미나에도 참석하면서 연구를 준비하였으며, 연구 과정에 있어서 중독전문가이자 질적연구를 수행한 경험이 많은 교수에게 여러 차례에 걸쳐 확인 및 조언을 받았고, 중독 상담 석사이자 현장에서 중독자를 위한 상담을 진행하고 있는 전문가와 함께 논의하면서 연구의 엄격성 확보를 위해 노력하였다.

Ⅲ. 연구결과

알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망을 질적 연구를 통해 분석한 결과는 아래 <표 2>와 같다.

<표 2> 알코올중독자가 경험한 갈망현상에 대한 구성요소

범주화(category)	주제모음(theme)
광기와 격정의 'Mania'(소유적) 사랑	채워지지 않는 '욕구'
	술 외에는 무엇과도 연결을 거부하는 '병리적 집착'
	처음엔 조절을 시도해보지만, 여지없이 '통제불능'
	끝내 입이 닿으면 떨어질 수 없는 '강렬함'
	잠시의 떨어짐도 견딜 수 없는 '불안'
	그만두고 싶어도 벗어날 수가 없는 '절망'

범주화(category)	주제모음(theme)
갈망의 늪	내적 평온함이 깨지면서 늪에 빠져버린 발 자포자기하면 더 깊게 빠져드는 움짱달짝 못 하는 몸 자신에 대한 비난과 무가치감이 늪에서 빠져나올 의지조차 없앴
온전해지고 싶은 나를 휩싸는 갈망	육체적 정신적 허기를 채우고 싶을 때 갈망에 휩싸임 힘과 용기를 붙여넣고 싶을 때 갈망에 휩싸임 흥이나 기분을 돋우고 싶을 때 갈망에 휩싸임
나를 지켜줄 보호막이 필요한 순간 손을 내미는 갈망	차라리 아무것도 느끼고 싶지 않을 때 등장 이완과 진정이 필요할 때 등장 도피처로 해방되고 싶을 때 등장
삶에 각인된 갈망	특별한 사건 없이도 발생하는 갈망 극단적 삶을 투영하는 갈망

1. 광기와 걱정의 'Mania'(소유적) 사랑

상대에게 광적으로 집착하는 'Mania(소유적) 사랑'(Lee, 1977)은 강렬한 것을 추구하며, 심지어 사랑을 이유로 살인이나 스토킹을 하기도 한다. 이러한 관계에서는 흥분과 절망, 헌신과 불신, 기쁨과 슬픔 같은 양극단만이 존재하며, 상대의 사랑을 끊임없이 확인하느라 시간과 노력을 허비한다. 관계 안에서 만족도 평온도 얻지 못하지만 스스로 끊어내지도 못한다. 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망은 알코올을 향한 광기에 가까운 소유적이고 집착적인 사랑이며, 그 관계가 집중되었을수록, 오래되었을수록, 사회적으로 고립되었을수록 더욱 의존적이고 강박적인 양상을 띤다.

1) 채워지지 않는 욕구

연구참여자들에게 알코올 갈망이란 아무리 마셔도 채워지지 않는 욕구이며, 술병을 잡고 입안으로 술을 들이붓는 그 순간까지도 부족하다고 느끼는 것이다. 이 욕구는 정신이 완전히 마비되어 쓰러지기까지 계속될 뿐만 아니라, 마시다 쓰러지기를 몇 번을

반복하더라도 결코 채워짐이 없었다. 심지어 정신이 조금이라도 깰라치면, 상대에게 점점 더 많은 애정과 헌신을 요구하는 '소유적 사랑'과 같이 알코올을 더욱 갈구하게 되었다.

“그... 밀 빠진 독에 물 붓기라고 들어봤죠? 알코올 들한테는 밀 빠진 독에 물 붓기. 한 병 먹는다고 그래서 해결 날 거 아무것도(강조) 없고, 한 박스를 갖다 줘도 해결 날 거 아무것도 없어. 그 한 박스 없으면 또 먹는 거고, 그거 다 없으면 또 먹는 거고. 그거는 그러니까 알코올들한테는 “두 병만 먹고 딱 그만 먹어.” 그거는 밀 빠진 독에 물 붓기라고 보면 돼요. (중략) 결국은 욕심은 안 채워지는데 끝까지 마실라고 그러는 거 아니여. 뭐 죽을 때까지 마셔도 그 사람이 “아, 만족하게 먹었어.” 그러나? 역시 밥 손갈 놓을 때까지는 만족 못 하는 거지.”

2) 술 외에는 무엇과도 연결을 거부하는 병리적 집착

연구참여자들은 알코올 갈망이 일어나면 술에 집중할 수 있는 공간을 찾아 헤맸다. 설령 실제로는 술을 마시고 있지 않았더라도 머릿속에서는 이미 가슴 설

레는 술판이 시작되어 있었다. 이들에게 있어서 상상으로 술자리를 준비하는 갈망의 과정은 누구에게도 방해받고 싶지 않은 시간이며 심리적 공간이었다. 오로지 술로만 향한 집착은 친구도, 가족도, 그 무엇도 그저 사랑을 방해하는 방해꾼으로 느껴지게 했다.

“생각으로다가 혼자 통반장을 다 하는 거지. 이렇게도 마셔보고 저렇게도 마셔보고... 아주 그 즐거움을 혼자서 상상을 하면서.”

“그땐 아예 그냥 자신을 아예 안 보이게 해버려요. 전화도 안 받고 누구 말도 듣지 않고 그냥 술 마시게 되더라고요. (중략) 어디 숨어서 술 먹을 자리만 찾는 거예요.”

3) 처음엔 조절을 시도해보지만 여지없이 ‘통제불능’

연구참여자들은 알코올 갈망이 올라오면 조심스럽게 실험을 시작했다. ‘한 번 만나볼까?’ 하고 가볍게 시작했다가 점차 헤어날 수 없이 빠져드는 소유적 사랑처럼, ‘혹시라도 조절할 수 있지 않을까?’ 하는 생각에서 시작해 술잔을 잡게 된다. 처음에는 조절이 되는 것 같은 착각이 들지만 결국 통제력을 완전히 잃어버렸고 자신의 의지로는 술잔을 놓지 못했다.

“첫 잔은 이제 조심스럽게. 한 병만 갖다 놓고 조심스럽게. 소주잔 한잔에다 이렇게 딱 따라 가지고, 한 번에 안 마시고 조금 조금씩 술맛이라도 봐서 시동 안 걸리게 조심하다가, 반병이 넘어가고 한 병을 넘어가고. 그럼 벌써 내가 스톱 못 할 단계에 이르렀더라고... (중략) 안 먹어야 되는데, 안 먹어야 되는데... 딱 두 잔만! 한 병이 요만큼이니깐 한 이 정도 남았어. 아. 씨.. 그러면은 한 잔만. 딱! 반 병에서 한 잔만 더! 에이, 그러면은. 두 병! 좋다! (헛웃음) 끝난 거예요.”

4) 끝내 입이 닿으면 떨어질 수 없는 강렬함

연구참여자들의 알코올 갈망경험은 ‘강렬함’에 있어서 첫 잔을 입에 대기 ‘전’과 ‘후’로 확연히 구분되었다. 술을 입에 대기 전의 갈망은 자신의 내적 상태나 제삼자의 도움으로 조절이 가능한 영역이지만, 일단 술이 몸 안에 들어가 술기운을 발동시키면 그때부터 갈망은 멈출 수도 없고, 그 누구도 말릴 수가 없고, 모든 것을 포기하더라도 술을 선택할 수밖에 없을 만큼 매우 강렬해졌다.

“그건. 거의 뭐, 진짜 묶어 놓지 않는 다음에는, 그 사람을 못 먹게 한다는 건 어려운 이야기고. 그건 뭐 진짜 어디 철창 있는 데다 가둬 놓던가, 아니면 뽕뽕 묶어 놓든가 해야 안 마시지. 옆에서 마시지 마라, 이걸로다가는 그 사람 억제시키기는 어려운.....”

5) 잠시의 떨어짐도 견딜 수 없는 불안

이들에게 알코올 갈망은 불안과 함께 오는 것이었다. 갈망이 시작될 때만이 아니라 심지어 술을 마시고 있다가도 술이 떨어지면 바로 불안해졌다. 술에 취해 뿔아떨어졌다가 눈을 뜨면 또다시 엄습하는 불안감 때문에 눈뜨기가 무섭게 술을 찾아와 입안으로 넣어야 했다. 조금이라도 맨정신으로 돌아올라치면 불안감이 더 커지기 전에 술병을 잡아야만 했다.

“불안 증상. 공허함. 막 이런 것들이 내 자신을 너무 괴롭혀. 일어났다 앉았다. 뭐 이렇게 괜히 쓸데 없이 냉장고 문을 열고닫고, 열고닫고... 수 없이 진짜. 화장실 갔다가 앉아 있다가 그냥 일어나고. 뭐 이런 식으로 계속되어버리더라고. 그러다가 그 거에 못 이겨서 먹는 경우가 상당히 많지요.”

6) 그만두고 싶어도 벗어날 수가 없는 절망

연구참여자들의 알코올 갈망경험은 단순히 ‘술을 마시고 싶은 생각’이라던가, ‘쾌락과 보상’만을 위한

것이 아니었다. 알코올로 인해 무너져가는 자신, 그러한 불안정한 삶 속에서의 무력감, 하지만 술 외에는 다른 방법이 보이지 않고 어디로 가야 할지도 모르겠는 절망감 속에서 그 순간을 살기 위해 술을 선택할 수밖에 없었다. 피부에 와닿지 않는 먼 미래보다는 온몸으로 괴로움을 경험하고 있는 ‘바로 지금’을 살아내야 했기 때문이었다.

“안 먹어야 되는 거 아니야, 그 상태면은. 죽는 생각까지 하면 안 먹어야 되는 거 아니야. 근데 먹더라는 얘가지. 그걸 잡고서 눈물을 흘려가면서 그 소주잔을 또 입에다 들이붙고 앉아 있더라는 얘가지.”
 “이미 그 상태가 되면은 도저히 헤어날 수, 그러니까 나중에는 내가 이러면 안 된다는 걸 알면서도 입에다가 술을 들이붙는 상황이 돼요. 생겨요. 그래서 그냥. 어이없는 눈물이 나와요. (중략) 이러면 안 되지. 하는 마음이 있어요. 분명히. 이러면 안 되는데 하면서도 또 그렇게 된다니깐요. 그게 갈망이에요(웃음). 네. 그 갈망은... 진짜 아무도 못 말려요.”

2. 갈망의 늪

연구참여자들에게 알코올 갈망이란 깊숙이 빠져들수록 헤어날 수 없게 되는 늪과 같았다. 자신의 힘을 실험이라도 하듯 호기심과 자신감의 첫발을 갈망에 담그기도 하지만, 내면이 부정적이고 불편한 상태가 되면 자신도 모르게 갈망의 늪에 발이 빠질 수 있다. 한 발만 잠겼을 땐 본인이 원한다면 빠져나올 수도 있지만, 만약 두 발목이 모두 잠기도록 자신을 버려두면 그때부터는 상황이 달라진다. 한없이 ‘무력한 나’는 후회와 자책, 분노의 대상이 되고, 자신을 향한 비난을 끝내기 위해서라도 차라리 갈망의 깊은 수렁 속에 자신을 내어주기를 선택할 수밖에 없다.

1) 내적 평온함이 깨지면서 ‘늪에 빠져버린 발’

연구참여자들의 마음이 평온할 때는 갈망이 일어났더라도 옆에서 누군가가 도와주거나 마음만 굳게

가진다면 스스로 빠져나올 수 있었다. 하지만, 살다 보면 인생이 내 뜻대로 풀리지 않는 것 같은 것들이 때가 있다. 특히 이상적 삶과 현실이 닿을 수 없을 만큼 멀게 느껴지고 다른 사람들과 자꾸만 비교되면서 자신이 초라하고 무력하게 느껴질 때, 자신과 타인에 대해 있는 그대로의 받아들임이 되지 않을 때 마음이 불안정해지면서 내적 평온이 깨어졌다. 내적 평온이 더 많이 흔들릴수록 갈망의 늪도 더 깊은 깊이로 이들을 빨아당겼다.

“만약에 내가 살아가는 지금 현재의 모습이 너무 뒤쳐져 있다든가 너무 비참한 생각을 갖고 있다든가 하면 갈망이라는 게 굉장히 길어질 수도 있고... (중략) 자기 자신을 어떻게 생각하느냐에 따라서 틀려져. 갈망이라는 게. 갈망이... 산다는 그 자체에서 연결이 다 돼 있는 거야.”
 “제일 중요한 거는 내 뜻대로 세상일이 안 풀릴 때 갈망이 올라온다. 내가 원하는 대로.”

2) 자포자기하면 더 깊게 빠져드는 ‘옴짝달싹 못 하는 몸’

내적 평온이 깨어지고 갈망이 시작되면 참여자들은 신체적·심리적으로 아주 불편한 상태가 되었다. 거기에서 빠져나오기 위해서는 자신을 끌어당기고 있는 갈망의 힘보다 두 배 이상 되는 인내와 끈기가 필요한데, 이 엄청난 고통을 견디어낼 힘을 자신에게서 끌어낼 자신이 없을 때 스스로 놓아버리는 자포자기 상태가 되었다. 자신을 포기해버리면 갈망조절의 노력을 하지 않아도 되었고, 차라리 잠시 잠깐은 마음이 편안해졌다.

“갈망상태는 첫째는 제일 심했던 게 나 자신에 대한 포기상태였을 것 같아요. 인간으로서, 인간 이하? 해서는 안 되는 것들을 이렇게 하게 되더라고. 그러다 보니까 나 자신을 포기하게 되고...”
 “그냥 아예 놔버린 거예요. 그냥. 될 대로 돼라. 나는 이 이상은 안 되는 놈이구나.....”

3) 자신에 대한 비난과 무가치감이 높에서 '빠져나올 의지조차 없앴'

자포자기하고 술을 마시기 시작하면, 그때부터 '장취'라고 하는 깊은 수렁 안에 완전히 갇혀버렸다. 사전적 의미로 '늘 술에 취해있음'을 뜻하는 '장취'는 밤낮 구분 없이 술 취해 쓰러질 때까지 마시고, 깨자마자 다시 쓰러질 때까지 계속해서 술을 마시는 것이다. 밥도 먹지 않고 오직 술과 물로만 몇 주에서 길게는 몇 달까지, 심지어 목숨을 잃기까지 계속된다. 이때 이들에게 경험된 알코올 갈망은 오로지 술 밖에는 보이지 않았으며, 마시다가 술이 떨어지면 술 있는 곳이 절벽일지라도 갈 수 있고 술값이 없으면 도둑질이라도 할 수 있는 상태였다. 반복되는 알코올 조절실패, 앞으로 더 나아지지 않을 거란 무망감, 인정하고 싶지도 기억하고 싶지도 않은 술에 취한 자신의 모습과 실수들로 인해 '왜 이렇게 살고 있을까.', '난 쓸모없는 인간이야.'와 같이 자신에게 퍼부어지는 비수 같은 비난의 목소리를 멈출 방법은 차라리 늘 속으로 완전히 잠겨버리는 것이었다.

"내가 밟고, 죽여버리고 싶고... 내 자신이... 이런 것들로 인해서 갈망이 엄청 일어났던 것 같아요. 먹고 나면 더 죽고 싶고. 그러다 보니까 내 자신이, 내 자신이 최고 미웠어요."

"차창에 비춰진 내 모습을 보거나, 거울을 보거나 하던 정말 죽일 만큼 싫었어요. 이렇게 못한 놈. 나 왜 이렇게 사냐. 뒤흔겨버려라... 죽고도 싶었어요. 진짜로. 너무 죽고 싶었어요. 에이, 그냥 술이나 먹으면서 죽자. 그랬었어요. 그거...를 너무 못 견뎌서 술을 먹었어요."

3. 온전해지고 싶은 나를 힘사는 갈망

연구참여자들은 자신에게 없거나 부족한 것을 채우고자 하는 욕구가 있을 때, 알코올로 그 욕구를 채우거나 대신하려 하였다. 이들에게 알코올은 자신의 문제를 해결해주는 '해결사'이자 '세상 사는 맛'이었

고, 사회적 관계를 부드럽게 이어주는 '윤희제'였다. 또한, 정신적·육체적 허기와 갈증을 채워주는 듯했고, 술기운이 떨어진 자신이 오히려 비정상처럼 느껴지고 술이 들어와 있을 때 원래 자신으로 되돌아온 것 같았다.

1) 육체적·정신적 허기를 채우고 싶을 때 갈망에 휩싸임

연구참여자들은 대부분 밥을 술로 대신했던 경험이 있었다. 단순히 배가 고플 때만이 아니라 갈증을 느낄 때도 물 대신 술을 마셨다. 허기와 갈증의 욕구를 채워주었던 술에 대한 경험은 이후 신체적 허기나 갈증을 느낄 때마다 술을 떠올리게 했고, 나아가 무언가 채워지지 않은 것 같은 정신적 허기나 충족되지 않은 욕구가 있을 때도 그러한 공허감을 술로 채워보려는 갈망이 올라왔다.

"채워지지 않는 거를. 그걸 갖다가 끊임없이 채우고 싶어 하는데 그게 술로 대체를 하는 것 같아요. (중략) 절대적으로 안 채워지는 건데. 그걸 억지로 채울라고 했던 거 아닌가 싶어요."

2) 힘과 용기를 붙여넣고 싶을 때 갈망에 휩싸임

연구참여자들은 일할 의욕이 생기지 않거나 기운이 나지 않을 때, 육체적·정신적 힘을 붙여 넣어주는 '마법의 약물'로서의 기대에 의한 알코올 갈망을 경험하였다. 이들은 알코올이 자신들에게 부족한 의욕과 에너지를 채워줄 힘을 가지고 있다고 믿었다. 또한, 이들에게 있어서 알코올은 용기가 필요한 순간에 목구멍에서만 맴돌던 말을 끄집어내 주고 술기운이 아니면 하지 못할 행동을 하게끔 용기와 힘을 주는 고마운 '약물'이었다. 이러한 약물의 효과를 기대하거나 자신에게 필요하다고 느낀 순간에 알코올 갈망에 사로잡혔다.

“일하기 싫거나 하면 그래, 술기운으로라도 일을 하자.”

“있는 얘기, 없는 얘기 다 하고 싶어도, 취하기 전까지는 못해요.”

3) 흥이나 기분을 돋우고 싶을 때 갈망에 휩싸임

연구참여자들은 사회적 관계 속에서 분위기를 잘 이끄는 흥이 있고 기분 좋은 사람으로 자신을 내보이고 싶어 했다. 이러한 욕구는 이들이 사람과의 관계를 형성할 때마다 자신을 유쾌하고 적극적인 사람으로 변신시켜주는 술을 찾도록 만들었고, 실제로 그러한 효과를 오랫동안 이용했다. 사람들과 기분 좋게 대화하는 자리엔 언제나 술이 있었고 술만 마시면 쉽게 변신할 수 있었다. 심지어 ‘술기운의 나’가 원래 자신의 모습이고 ‘술기운이 빠진 나’는 불완전한 존재로까지 여겨졌다. 자신이 불완전한 존재로 느껴지면 이들은 술기운을 빌어서 다시 온전해지고 싶은 갈망에 휩싸였다.

“나중에는 멘정신으로 말하면 그게 비정상인 것처럼 느껴지는 거죠. 그리고 술 먹고 말을 해야 그게 정상으로 느껴지고. 이게 원래 내 모습같이 느껴지고. 그러면서 만약에 모르는 사람을 만난다거나 아니면 자주 만났는데 술이 없으면 뭐가 허전한? 그러면서 술을 갈망하게 되는 거죠. 그리고 술이 있어야지 대화가 될 것 같고.”

4. 나를 지켜줄 보호막이 필요한 순간 손을 내미는 갈망

연구참여자들은 후회와 상처로 얼룩진 과거 기억이 떠오르면 고통스러웠다. 과거를 피해 현재나 미래로 생각을 옮겨봐도 불안정한 현실과 답이 없는 미래는 이들을 더욱 불안하게 했다. 통제력을 잃어 실패가 풀린 생각들을 멈출 방법은 인형처럼 뇌가 없는 멍한 상태가 되거나, 기절해버리거나, 아니면

죽는 방법밖에는 없었다. 술을 마신 뒤 생각이 멈추어지고 뇌가 무뎠지는 것 같았던 경험은 마치 머릿속을 훑아매던 묶임이 잠시 풀린 듯한 해방감을 주었다. 현재의 고통이 클수록 먼 미래를 따져볼 여유는 없다. 당장 지푸라기라도 잡고 싶을 때, 잠시뿐이라도 자신을 보호해줄 것 같은 보호막을 손에 쥔 알코올 갈망은 이들에게 매우 유혹적이었다. 그 보호막은 상처를 보호하는 반창고처럼, 때로는 고통을 무디게 하는 마취제처럼, 때로는 안전하게 자신의 몸을 숨길 수 있는 도피처처럼 보였다.

1) 차라리 아무것도 느끼고 싶지 않을 때 등장

이들을 가장 고통스럽게 만들었던 건 자기 자신에 대한 혐오와 무가치감이었다. 술에 취해 인간으로서 할 수 없는 행동을 하고, 취하면 또다시 반복되는 무기력한 자신을 부정하고 싶었다. 그러다 문득 하나의 사건이나 기억에 생각이 꽂히게 되면 그때부터는 줄줄이 사탕처럼 혐오스럽고 무가치하고 무기력한 자신을 확인해주는 기억들이 끊임없이 이어 올라왔다. 후회와 분노, 자책으로 인해 잠을 잘 수도 없었다. 아무리 생각을 멈추려고 해도 고삐 풀린 망아지처럼 날뛰는 생각들을 잡재울 순 없었다. 이대로 머리를 마비시켜 아무것도 생각하고 싶지 않을 때 이들은 유혹하는 갈망이 나타났다.

“술을 먹어가면서 뇌가 무뎠지는 그런 거를 즐긴다 그 그러려나? 그 무뎠지는 거를 즐긴다는 것은, 이렇게 정신적으로 나를 죽이는 거지. 무디게 만든다는 건 생각할 수 없게 만들어 버리는 거니까.”

2) 이완과 진정이 필요할 때 등장

연구참여자들은 단주 전에는 불안, 초조를 항상 달고 살았다. 약물의 금단증상도 있었고, 자신의 현재와 미래에 대한 불안감, 그리고 마음과 행동이 자기 뜻대로 조절되지 않는다는 불안정감도 불안을 가중시켰다. 특히 스트레스를 심하게 받거나 술을 많이

마신 다음 날은 불안의 강도가 더욱 심해졌다. 이들이 경험한 불안감은 살이 찢어지고 뼈가 부러지는 고통보다도 더 견디기 힘든 것이었다. 알코올은 단 한 잔으로도 이러한 불안을 빠르게 진정시켜 주었고 잠을 잘 수 있게 해주었다. 이들이 불안과 긴장감으로부터 자신을 보호하고 싶어 할 때 알코올 갈망은 손을 내밀었다.

“불안한 건 진짜 너무 무서운 일이야. 특히 정신적으로 너무 힘들은거 같애. 너무 힘들어. 이거를 뭐 어떻게 이겨낼 수 있는 재간이 없어. 차라리 살이 찢어진다는가 뭐 어디가 뼈가 부러졌다는가 이런 건 아파도 참으면 되는 거 아니여. 물론 참는 것도 어렵지만은 그 고통보다는... 내가 찢어지고 뼈다귀도 부러져보고 했는데 그 아픔은, 거기다 비교할 게 못 되더라.”

3) 도피처로 해방되고 싶을 때 등장

풀어야 할 삶의 과제를 맞닥뜨렸을 때 이들은 문제를 직접 해결하기보다는 술로 도피하는 방법을 택해왔다. 문제를 해결하기 위해선 자신의 요구사항, 어떤 상황이나 행동에 대한 해명 등 불편감을 감수하고 상대방을 설득해야 하는데, 이들에겐 본래의 문제 자체보다도 오히려 이것이 더욱 스트레스를 주는 문제로 여겨졌다. 차라리 술을 핑계 삼아 그 상황으로부터 도망치는 것이 더 편하고 익숙했다. 재발해서 잠시 병원에 들어가 있다가 나오면 문제를 해결할 필요가 없어지거나 저절로 해결되어 있기도 했다. 또한, 일을 그만두고 싶을 때 이런저런 핑계를 대거나 자신의 한계를 보이는 것 보다 그 원인을 중독 탓으로 돌리면서 알코올의 뒤에 숨어버리면, 알코올은 타인과 자신으로부터의 비난을 피해 있게 해주는 도피처가 되어주었다. 현실과 부딪힐 용기가 없을 때 차라리 술로 도피하고 싶은 갈망이 있었다.

“취고 싶다는 생각도 많이 들고. 그러다가 내가 여기에서 그만둘 수 있는 방법은 재발하는 수밖에

에 없다. 재발 안 하고 얘기하기에는 골도 깊어졌고, 너무 자존심도 상하고... 싫은 소리 할 용기는 없는 거죠. 그냥 도망가는 방법으로 술을 택한 것 같아요.”

4. 삶에 각인된 갈망

연구참여자들에게 알코올 갈망은 그들의 삶 속에 깊게 새겨진 각인처럼 평생을 안고 살아가야 하는 것이었다. 갈망은 단주 후에도 완전히 없어지지 않았으며, 그 강도는 단주 20년, 30년이 무색하리만큼 단 한 순간에도 재발될 수 있을 정도였다. 자신의 삶에 각인되어 한 몸이 된 갈망을 인정하지 않는 것은 오히려 괴로움과 자책을 불러올 뿐이었으며, 이는 다시 갈망을 건드리는 결과를 낳았다. 오히려 알코올중독과 함께 갈망이 자신들의 삶에 각인된 것임을 인정하고 받아들이면 내적 평온이 찾아왔다. 갈망은 개인의 신체, 정서, 성격, 환경, 경제상태 등 개인의 삶과 연결되어 있었다.

1) 특별한 사건 없이도 발생하는 갈망

연구참여자들은 짧게는 15년, 길게는 37년이라는 긴 세월을 술과 함께했으며, 알코올 문제를 가지게 된 시점부터는 매일같이 술을 마셨다. 이들의 일상은 그렇게 크지 않은 소소한 갈망과 함께 술로 시작되어 하루를 보냈다. 밥을 먹고 일을 하고 잠을 자는 생활 속에 술도 늘 함께 있었다. 불면이나 피로와 같은 특정 몸 상태일 때에나, 성관계를 갖기 전과같이 어떤 상태나 상황 속에서 별다른 생각 없이 행해왔던, 오래되고 일상적인 습관으로 갈망은 이들의 머리와 몸, 그리고 삶 속에 각인되어 있었다. 마치 식사 때가 되면 배가 고픈 것처럼, 특별한 사건 없이도 갈망은 시시때때로 발생할 수 있었다. 이렇게 각인된 갈망으로 인해 매일 해오던 것을 갑자기 하지 않게 되었을 때 허전함을 넘어 강력한 불안을 경험하기도 하였다.

“갈망은. 뭔가 안 먹으면 허전하다는 느낌...이 있어요. 매일 먹던 사람이 오늘은 쉬어야 될 것 같다 그러면 뭔가 정신적으로 일단 불안한 거지. 매일 먹던 술을 안 먹으니까. 예를 들어 매일 먹던 밥인데 못 먹어. 이러면 이제 심리상태가 뭔가 좀 불안해지고, 좀... 그럼 안될 것 같은 느낌? 강박. 말 그대로 강박인 거죠.”

2) 극단적 삶을 투영하는 갈망

이들에게는 '적당히' 술을 마신다는 것이 쉽지 않았다. 마셨다 하면 '적당히'가 아닌 술에 취해 정신을 잃기까지 마셨다. 또한, 삶을 살아가는 방식에서도 양극단을 달리는 양상을 보였다. 긍정적이든 부정적이든 간에 감정을 보다 극단으로 끌고 가서 그 색채를 더욱 짙게 만들었다. '모데라토(moderato)'의 적당하고 온건한 정도는 이들에게 멍멍해서 '맛'으로 느껴지질 않았다. 이들의 극단적인 삶의 양식은 알코올 갈망에도 그대로 투영되어 채워지지 않는 욕구를 채우기 위해 어느 방향으로든 끝까지 내달리도록 만들었다.

“슬펏으면는 다른 즐거운 쪽으로 생각을 돌려야 되는데, 고걸 감성적으로 빠져들어서 술맛을 더 짙게 만드는 거야. 더 맛있게. 더 맛있게 만들어 버리는 거야.”

“우울하면 끊임없이 우울해질라고 그러고, 좋으면 끊임없이 좋아질라고 그러고. 그러니까 '나'라는 사람은 되게 욕구에 대한 만족을 모르는 거죠.”

IV. 논의

본 연구를 통해 드러난 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망은 'Mania Love'(Lee, 1977), 한마디로 소유욕과 광기로 가득한 애증의 사랑이자 한번 빠져들면 스스로 힘으로는 절대 빠져나올 수 없는 '늪'과 같았다. 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망은 술

에 대한 병적인 집착과 불안, 목숨도 버릴 만큼의 강렬함과 채워지지 않는 욕구, 반복되는 조절실패와 헤어날 수 없음에 절망하는 'Mania적 사랑'(Lee, 1977)처럼 경험되었다. 또한, 알코올 갈망은 '아직 조절할 수 있는 영역'과 '스스로는 절대 빠져나오지 못하게 되는 영역'으로 구분되었다. 술을 입에 대기 전에는 개인의 심리 내적 상태에 따라, 혹은 주변 사람의 도움이나 자신의 노력으로 조절할 수 있는 여지가 있었지만, 음주 시작의 이유가 어떻든지 간에 한 잔이라도 술을 마신 후부터는 끝도 없이 채워 넣어야 하는 음주 행위를 멈추게 할 수 있는 건 그 무엇도 존재하지 않았다. 알코올 갈망은 개인의 내적 평온함이 깨어졌을 때 에너지를 가지고 작동되며, 알코올중독자가 자신을 포기하고 놓아버리는 순간 조절할 수 없는 것이 되었다. 그리고 알코올에 무력하고 무가치하게 느껴지는 자신을 받아들이지 못하고 비난하면 할수록 갈망 속에서 더욱 빠져나올 수 없게 되었다. 이러한 연구결과를 바탕으로 연구의 함의와 제언을 해 보고자 한다.

첫째, 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망의 현상은 일정하지 않고 가변적이었으며, 개인 내·외적 환경과 상호작용하면서 '개인 내'·'개인 간' 차이를 가지는 것으로 나타나고 있다. 갈망은 불안, 우울, 분노와 같은 감정에서부터 불안정감, 무력감, 무가치감 같은 정서를 포함하여 개인이 처한 현실과 생활방식에 따라 그 현상이 달라지고 있었다. 개인이 안정감을 느끼고 평온함을 느끼는 상태에서는 강한 갈망 자극을 받았더라도 개인에게 미치는 영향력이 크지 않았고, 현재의 삶이 불안정하고 자신이 무가치하게 느껴질 때는 앞서서 스치듯이 지나갔던 작은 갈망 자극도 이들에게 다시 강력한 에너지를 가지고 작동되고 있었다. 이렇듯 개인 내에서도 다르게 경험되는 갈망이지만, 개인 간 차이에 의해서도 갈망은 동일한 자극에 다른 현상과 반응으로서의 차이를 보이고 있었다. 이는 갈망경험이 개인을 둘러싼 상황적(circumstances) 요인에 의해 갈망의 표현과 경험이

달라지는 동적 상태일 가능성이 높다(Pickens & Johanson, 1992)고 한 기존의 연구와도 맥을 같이 한다고 볼 수 있다.

또한, 박미숙(2020)은 스트레스와 알코올 갈망, 부정정서와의 관계가 서로 일치하지 않거나 대조적인 선행연구 결과들을 언급하였는데, 본 연구에 의하면 연구결과들의 불일치성은 각각의 정서들이 '개인 내'·'개인 간'을 둘러싼 정황들과 상호 영향을 미치기 때문에 서로 다른 강도와 갈망 반응으로 드러났을 가능성을 제시한다. 많은 사전 임상 연구는 갈망이 재발을 확실하게 예측하지 못하며 이 개념은 임상적 유용성이 거의 없거나 전혀 없다고 결론지은 바 있으나(Drummond et al., 2000), 갈망이 '개인 내'·'개인 간' 차이로 다르게 작동될 수 있음을 간과하고 갈망을 갈망 그 자체로만 보았기 때문에 추측해볼 수 있다. 본 연구를 통해 제시된 대로 그동안 갈망 관련 연구에서의 한계에 대한 새로운 관점을 바탕으로 향후 보다 효과적으로 갈망을 측정할 수 있는 도구의 개발을 제안하는 바이다. 단편적이고 일회성의 갈망에 대한 측정보다는 보다 맥락적이고 가변적인 특성을 포착해낼 수 있는 도구의 개발이 필요할 것으로 사료된다.

둘째, 연구결과 자극에 대한 갈망 반응은 자극이 주어진 그 순간에만 반응했다가 사라지는 것이 아니라, 여전히 에너지를 가진 채 잠복하다가 며칠이 지난 뒤에라도 중독자의 내적 평온이 깨어졌을 때 평온감이 무너진 만큼의 강도로 재점화될 수 있음을 확인하였다. 알코올 갈망은 알코올 사용이 중단된 지 몇 달에서 심지어 몇 년이 지난 후에도 발생할 수 있으며(Flaherty et al., 1955; Mathew et al., 1979), 의식적 또는 무의식적으로 내재하다가 알코올 관련 자극을 받거나 '내적 평온함'이 깨지면서 에너지를 얻는 것으로 보여진다. 갈망 자극은 과거 기억을 떠올리는 것만으로도 갈망과 연결되었으며, 자극에 의한 알코올 갈망의 강도와 영향력은 '바로 그 순간' 개인을 둘러싸고 있는 정황들(circumstances)로 인해

순간순간 달라질 수밖에 없었다. 이러한 갈망의 현상은 갈망 자극에 대한 반응을 측정하는 실험연구의 피실험자에 대한 안전성의 문제와 단순히 우울, 불안, 고통의 정도, 알코올 욕구나 빈도 등과 같이 각각의 변인을 독립적으로 구분하여 평가하는 방식의 연구에 대해 재고해보는 질문을 던지게 한다. 실제로 최문중 등(2002)이 실시한 한국어판 강박음주갈망척도(OCDs)의 표준화 연구에 대한 신뢰도와 타당도 연구에서도 갈망은 하루에도 수차례씩 달라질 수 있다는 개념(Shiffman et al., 1996)을 인용하면서 갈망 측정 순간과 결과를 측정하는 시간 사이의 오류가 존재할 수 있음을 밝힌 바 있다. 본 연구자는 시각 자극을 이용한 알코올 갈망 유발은 실험실 환경에서 중독자에게 갈망을 유발하는 효과적이고 안전한 방법(Stritzke et al., 2004)이라는 주장에 의문을 제기하며, 향후 갈망 반응을 측정하는 실험을 설계할 때 연구자가 확인할 수 없는 다른 시공간에서 재점화된 갈망 반응으로 인해 피실험자에게 악영향을 끼칠 수 있음을 충분히 고려할 것을 제안하는 바이다.

셋째, 음주가 시작되고 난 이후 알코올중독자가 경험하는 알코올 갈망은 인간의 통제 영역을 넘어서는 것으로 나타나고 있다. 본 연구를 통해 알코올 중독자들이 경험하는 갈망은 음주 전 조절의 여지가 있는 갈망과 음주가 시작된 후의 조절 불능의 갈망으로 구분할 수 있음을 알 수 있었다. 이는 음주 시작의 이유를 불문하고 소량의 음주라도 시작된 이후에는 어떠한 조절의 여지를 남기지 않는 통제 불능의 갈망으로 이어지고 있었다. 이때는 이미 음주 행위를 멈추게 할 수 있는 건 그 무엇도 존재하지 않았다. 때문에 단주를 유지하고 있는 연구참여자들은 모두 한잔의 음주도 허용하지 않는 철저한 금주를 통해 단주를 유지하고 있었으며, 이들에게 한 잔의 음주는 곧 재발을 의미하고 있었다. 이는 한국중독정신의학회에서 제시한 국외 자료와도 맥을 같이 하는데, 독일에서는 3년간 103명의 알코올중독 환자를 추적한 결과, 43%(44명)가 3년 내내 금주 중이었지만 3년

내내 절주한 환자는 한 명도 없었다고 하였고, 스페인에서는 850명의 환자를 1987년부터 20년간 추적하여 20년째 되는 해에 그 전 1년간의 음주 패턴을 분석한 결과, 32.6%가 금주 중이었으며 절주 중인 사람은 3.4%에 불과하였다(한희준, 2021). 이러한 결과는 알코올중독자가 중독에서 벗어나 일상적인 삶으로 돌아오는 회복을 위해서는 음주의 양을 조절하는 절주가 아닌 철저한 금주를 바탕으로 한 단주가 유지되어야 함을 보여주고 있는 것이다. 현장에서 만나는 많은 중독자가 알코올중독의 부정적 결과는 경험하지 않으면서 음주의 양을 줄여나가는 절주를 시도하는 경우가 있으나 이는 결코 쉽지 않은 과정을 보여주는 근거라고 할 수 있다. 이러한 연구결과를 통해 알코올중독으로부터의 회복을 위해서는 철저한 금주를 전제로 한 단주 과정의 필요성을 안내해야 할 것으로 사료된다.

넷째, 본 연구를 통해 음주 이전의 갈망은 적절한 예측과 대처를 통해 재발로 이어지지 않도록 충분히 차단할 수 있음을 알 수 있었다. 음주가 시작된 후의 갈망이 통제 불능의 갈망이었다면, 음주 이전의 갈망은 개인의 심리 내적 상태에 따라, 혹은 주변 사람의 도움이나 자신의 노력으로 조절할 수 있는 여지가 있음이 드러났다. 흔히 갈망은 어쩔 수 없이 술을 마실 수밖에 없는 조절 불능의 현상이라 여겨져 이는 갈망에 대한 과도한 두려움을 갖거나 때로 재발의 핑계로 이용되기도 하였다. 하지만 갈망경험에 대한 실제적이고 심층적인 분석을 통해 갈망과 음주 사이의 요인들이 발견되었고, 이에 대한 적절한 예측과 대처가 가능함을 보여주었다. 이러한 내용을 바탕으로 갈망에 대한 구체적인 교육과 함께 내담자 각자의 개별화된 갈망 예측과 대처 방법에 대한 계획을 수립한다면 단주 과정에서 음주 갈망에 대한 과도한 불안과 부적절한 대응을 막을 수 있을 것이다. 이는 재발 예방 프로그램에서 꼭 다루어야 할 필수적인 내용으로 제안될 수 있다.

다섯째, 알코올중독자를 갈망의 늪에서 빠져나올

수 없게 하는 것은 갈망 그 자체라기보다 알코올에 한없이 무력한 '쓸모없는 나'에게로 향한 자책과 분노, 혐오감이었으며, 알코올에 무력한 자신을 있는 그대로 인정하고 수용하면서 자신에게로 향한 비난을 멈추었을 때 움짱달짝 못 하게 움아매던 갈망의 힘은 오히려 약화되는 것으로 보여진다. 분노는 알코올 재발의 중요한 촉진요인이며 용서가 중독자에게 장기간의 정서적 안정성을 제공하는 것으로 드러난(Lin et al., 2004) 선행연구에서와같이 타인에 대한 분노와 용서 못 함이 알코올 재발을 촉진하고 중독자의 내적 평온감을 깨뜨렸다면, 자신에게 향한 분노와 혐오는 스스로를 갈망의 늪 한가운데로 기꺼이 들어가도록 이끌면서 죽일 만큼 미운 자신을 갈망 속에 그대로 던져두도록 하였다. '자기혐오'와 대치되는 개념으로 '자기자비(Self-Compassion)'가 있는데, 자기자비란 부정적인 상황에 엄격한 잣대로 자신을 비판하기보다는 스스로를 향한 따뜻한 마음으로 고통스러운 경험을 수용하는 것을 의미한다(Neff, 2003). 강민수와 김용희(2022)는 알코올 사용 장애 환자와 같이 반복되는 재발로 인해 무기력감 수준이 높은 경우에 '자기자비'의 영향력을 강조하면서 음주 갈망 감소를 위한 프로그램에 자비명상수행을 추가하여 그 효과를 입증하였다. 이러한 선행연구 결과는 본 연구결과와도 맥을 같이하며 알코올사용장애 환자의 알코올 갈망조절과 대처를 위해 자기비난을 멈출 수 있도록 하는 '자기자비심' 계발의 필요성을 다시금 확인할 수 있었다. 따라서 향후 음주갈망에 대한 자기자비의 영향력을 입증하는 후속연구가 필요하며, 갈망을 조절하고 재발위험을 낮추기 위해 지역사회 알코올중독 회복자가 부정하고 싶은 자신의 과거와 실수조차도 따뜻한 자기자비심으로 수용할 수 있도록 하는 보건교육과 훈련이 이루어져야 할 필요가 있다.

V. 결론

본 연구는 최근까지도 그 개념이나 정의가 모호하였던 알코올 갈망에 대하여 현상학적 연구방법으로 알코올중독자가 경험하는 알코올갈망의 의미와 현상을 심층적이고 통합적으로 분석하였다. 연구결과, 알코올중독의 재발위험은 낮추고 단주확률을 높이기 위해서는 개인의 내적평온감 유지와 향상을 위한 개입이 필수적이며, 개인의 내적 상태에 따라서 강도가 가변적인 알코올갈망은 적절한 대처가 가능한 시점이 있다는 것과 무력하고 무가치하게 느껴지는 자신으로 향한 자기비난을 멈추고 수용한다면 알코올갈망은 통제가능에서 통제가능으로 그 강도가 약화될 수 있음이 드러났다. 본 연구는 지역센터를 이용하는 연구참여자에게 한정되었고 보다 다양한 상황에서 단주를 경험하는 회복자의 갈망경험과 여성이 경험하는 갈망경험에 대하여는 다루지 못한 한계가 있다. 하지만 갈망의 모호한 구분과 개인의 가변적 요인을 고려하지 않은 사용으로 인한 그동안의 오해를 이해하는 데에 한 걸음 다가섰으며, 향후 알코올 갈망과 관련된 다양한 양적 연구에 대한 관점의 전환과 알코올중독 개입의 새로운 방향을 제시하였다. 또한, 알코올 갈망은 적절한 대처가 가능한 시점이 있다는 것과 알코올 사용장애를 가진 문제음주자에게 금주나 절주냐의 혼란을 증재하는 근거와 지역사회 알코올 관련 보건교육현장에서 금주의 필요성을 강조할 학술적 근거를 확보하였고, 갈망 예측과 대처 방법에 대한 계획을 수립하고 교육하는 데에 있어서 필수적으로 고려할 내용으로 널리 알려질 것이다.

참고문헌

1. 강경림. (2019). 회복중인 알코올중독자를 위한 마음챙김명상 프로그램의 효과[박사학위논문]. 서울: 서울대학교 대학원.
2. 강민수, 김용희 (2022). 알코올 사용 장애 환자의 음주 갈망 감소와 금주 자기효능감과 마음챙김 및 자기자비 증진을 위한 마음챙김-인지도식 프로그램 개발 및 효과 평가. 한국교육치료학회 교육치료 연구, 14(1), 81-98.
3. 김종성. (1999). 알코올 의존 환자의 퇴원 후 1년간의 단주 성적 및 재발에 대한 추적 결과. 충남 의대잡지, 26(2), 159-166.
4. 김철민 외 6명. (2007). 24주 추적 조사를 통한 한국인 알코올의존 환자의 재발 예측인자 규명 연구. 생물정신의학, 14(4), 249-254.
5. 대검찰청. 2021. 범죄분석. Retrieved from <https://www.khealth.or.kr/acs/acsStat/result?menuId=MENU01196&tableGubun=DATA010501>
6. 박미숙(2020). 스트레스와 정서, 알코올 갈망 간의 관계: 경험 표집법을 사용하여. 한국심리학회지 건강. 25(3), 569-584.
7. 보건복지부. 2017, 2021. 정신건강실태조사 보고서. Retrieved from <https://kosis.kr>
8. 보건복지부. 2021. 노인학대현황보고서. Retrieved from http://www.mohw.go.kr/react/jb/sjb030301vw.jsp?PAR_MENU_ID=03&MENU_ID=032901&CONT_SEQ=372559
9. 신창호. (2017). 장기단주자의 음주갈망 극복경험 연구[박사학위논문]. 평택: 평택대학교 대학원.
10. 연문희, 박남숙. (2001). 교육과 상담에서의 질적 연구. 연세교육연구. 14(1), 243-263.
11. 이충현, 석정호, 이만홍, 이병욱, 남궁기. (2002). 알코올 갈망 유발을 위한 알코올 관련 시각 자극의 개발. 신경정신의학. 41(3), 442-453.
12. 전기수. (2018). 마음챙김 인지치료를 활용한 알코올 치료 프로그램의 개발 및 효과 검증. 인문사회21. 9(1), 831-844.
13. 최문중 외 6명. (2002). 한국어판 강박음주갈망척도의 표준화 연구: 신뢰도와 타당도. 신경정신의학. 41(1), 98-109.
14. 통계청. 2021. 국제통계연감. 국가통계포털.

- Retrieved from <https://kosis.kr>
15. 한국보건사회연구원. 2021. 한국복지패널조사. Retrieved from <https://www.koweps.re.kr:442/research/report/list.do>
 16. 한창우, 최영숙, 김영호, 이진석. (2018). 갈망 : 생물학적 이해와 치료적 접근. *중독정신의학*, 22(2), 59-63.
 17. 한희준. 술 줄인다는 거짓말... 절주는 없다, 금주하라. 헬스조선. 2021년 1월 18일자
 18. Arévalo S, Prado G, Amaro H. (2008). Spirituality, sense of coherence, and coping responses in women receiving treatment for alcohol and drug addiction. *Evaluation and Program Planning*, 31(1), 113-123.
 19. Creswell JW, Poth CN. (2015). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches 3rd. Edition*, 조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 역, 질적연구방법론-다섯 가지 접근, 서울:학지사.
 20. Chapter: Colaizzi PF. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In Ronald S. Valle & Mark King (eds.), *Existential-Phenomenological Alternatives for Psychology* (pp. 6). Oxford University Press.
 21. Dummond DC, Litten RZ, Lowman C, Hunt WA. (2000). Craving research: future directions. *Addiction*, 95, 247-255.
 22. Flaherty JA, Mcguire HT, Gatski RL. (1955). The psychodynamics of the "dry drunk". *American Journal of Psychiatry*, 112, 460-464.
 23. Jellinek EM et al. (1955). The "craving" for alcohol: A Symposium by Members of the WHO Expert Committees on Mental Health and on Alcohol. *Q J Stud Alcohol*, 16(1), 34-66.
 24. Kayaoğlu K, Altun ÖŞ. (2021). The effect of combined cognitive-behavioral psychoeducation and music intervention on stress, self-efficacy, and relapse rates in patients with alcohol and substance use disorders: A randomized controlled trial. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(3), 968-977.
 25. Lee JA. (1977). A typology of styles of loving. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 3(2), 173-182.
 26. Lin WF, Mack D, Enright RD, Krahn D, Baskin TW. (2004). "Effects of forgiveness therapy on anger, mood, and vulnerability to substance use among inpatient substance-dependent clients." *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(6), 1114-21.
 27. Mathew RJ, Claghorn JL, Largen J. (1979). "Craving for alcohol in sober alcoholics." *American Journal of psychiatry*, 136(4B), 603-606.
 28. Neff KD. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
 29. Pickens RW, Johanson CE. (1992). Craving: consensus of status and agenda for future research. *Drug Alcohol Depend.* 30, 127-131.
 30. Potgieter AS, Deckers F, Geerlings P. (1999). Craving and relapse measurement in alcoholism. *Alcohol & Alcoholism*. 34(2), 254-260.
 31. Selye H. (1976). *The stress of life*. N.Y: McGraw-Hill.
 32. Shiffman S et al. (1996). Temptations to smoke after quitting: A comparison of lapsers and maintainers. *Health Psychology*. 15(6), 455-461.

33. Stritzke WG, Breiner MJ, Curtin JJ, Lang AR. (2004). Assessment of substance cue reactivity: Advances in reliability, specificity, and validity. *Psychology of Addictive Behaviors*, 18(2), 148-159.
34. Tiffany ST, Conklin CA. (2000). A cognitive processing model of alcohol craving and compulsive alcohol use. *Addiction*, 95(2), 145-153.