

# 알코올 중독자와 가족이 가지는 관계 특성과 회복에 대한 인식

한국보건사회연구원 전진아

# ‘회복’ 패러다임

- “개인들이 자신의 건강과 안녕을 증진시키고, 자기주도적인 삶을 살며, 잠재력을 최대한 발휘하기 위한 노력을 통한 변화과정”(SAMHSA)
  - 당사자 중심의 서비스
  - 치료를 넘어 삶의 회복 도모
  - 개인의 노력 뿐 아니라 개인을 둘러싼 가족, 지역사회 등 사회 체계의 변화가 수반되어야 실현가능함.
- 중독에서의 회복
  - 일시적이고 단기간의 회복이 아닌 지속적이고 단계적인 변화 과정
    - ‘바닥’을 치고 재활, 회복으로 이어지기도 or 재활의 과정을 연속적으로 경험하기도 함
  - 회복과정에서의 진입
    - 외부에 도움을 요청하는 것으로부터 or
    - 자신의 중독 문제에 대해 인식하는 것부터

# 중독 회복과 관계망

- 중독 문제를 이해하고, 예방 및 관리하는데 영향을 미치는 관계망(Valente et al., 2004)
  - 중독자가 가지는 관계망은 관계의 규모와 다양성이 중독자가 아닌 사람들이 가지는 관계망보다 작음(mowbray et al., 2014)
  - 술을 마시는 사람이 많을 수록, 술에 관대한 태도를 가지는 사람들이 많은 가정, 직장, 또래 환경에 노출되어 있을수록, 중독을 경험할 확률이 높음
  - 중독회복에 대한 정서적 지지를 보여주는 사람이 있을 수록, 그 지지수준이 높을수록 중독회복 과정에 보다 적극적으로 참여할 가능성이 높음.

# 연구의 목적

## ○ 연구 목적

- 알코올 중독자와 가족이 가지는 관계 특성 파악
  - 알코올 중독으로 이르는 과정 및 중독에서 회복으로 이르는 과정에서 중독자와 가족이 가지는 관계의 특성에 대한 파악
- 알코올 중독자와 가족이 인식하는 회복
- 알코올 중독 회복 지원 방안에 대한 논의

# 연구 방법

## ○ 질적 연구 방법

### ● 연구 대상

- 알코올 중독자의 보호자 23인 대상 초점집단 인터뷰
- 알코올 중독자 17인 대상 개별 인터뷰

### ● 연구 절차

- 한국보건사회연구원의 생명윤리위원회 승인
- 인터뷰 전 연구 개요 및 인터뷰 내용 녹음에 대한 동의
- 면담 및 녹취록 작성

### ● 분석 방법

- 귀납적 주제 분석 기법

# 연구 방법(면담 내용)

- 중독에 이르는 과정에서의 경험
- 중독에서 회복으로 가는 과정에서의 경험
- 그 과정에서 가장 영향을 많이 끼친 것, 사람, 혹은 환경
- 회복에 대한 인식
- 현재 경험하고 있는 어려움
- 필요로 하는 서비스

# 연구 결과

## ○ 중독자의 전반적 특성

- 중독자와 보호자 인터뷰에서 드러난 중독자의 중독상황에서의 행동 특성
  - 알코올 중독에 대한 인식 부족, 폭력과 폭언, 불안증, 대인기피, 체중 감소, 위생불량, 자살시도 등이 다수의 면담에서 드러남
  - 알코올 과다 섭취로 인한 신체질환 유병, 우울 증 및 공황장애와 같은 정신질환 동반

## ○ 중독자의 전반적 관계 특성

- 상당수가 실직상태로 사회관계 단절
- 와해된 혼인 관계
- 갈등관계로 이어지는 부모 자녀 간 관계

# 연구 결과

## 어느 중독 회복자의 가계도

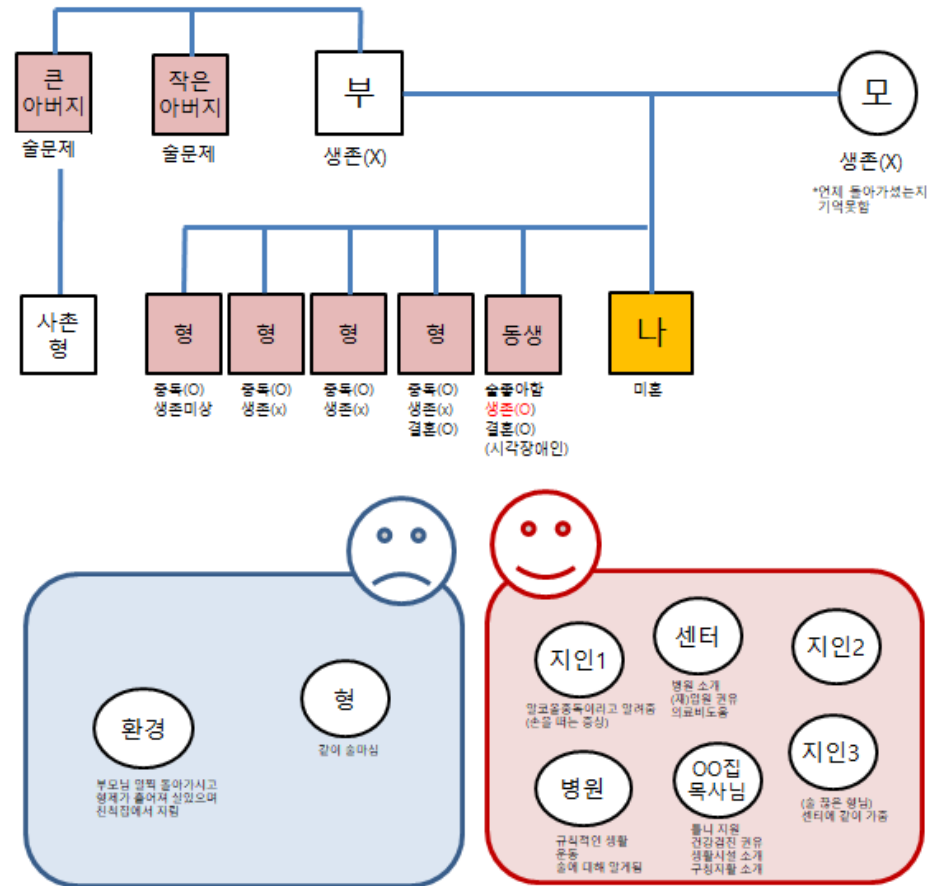
회복자A,

- 부모님 돌아가신 후 작은아버지(7세), 큰아버지집(8세)에서 살았음
- 12살에 큰집에서 나와 형과 살기 시작
- 13살에 형 집(공주)을 나와 서울로 올
- 13살부터 술사탕만드는 보조, 봉제공장 등 여러 곳에서 일함(3-6개월씩)
- 20세까지(서울, 경기, 용인, 이천 등으로 거처를 옮겨다님)
- 주로 주방일, 식당숙소에서 생활(저녁일, 낮에 술먹음)
- 정기적인 일을 하지 않음,
- 술마시기는 20대 초반부터 시작
- 공사장 노동(비올 때 형, 동네 형이랑 놀았음)
- 사촌 형(일하다 사고로 다짐)나 20대 중반, 형 40세) → 일 그만둠
- 힘들고 외로워 대전에 있는 형에게 감
- 형은 알코올 중독, 나도 마신 → 삶을 원망함
- 형이 결혼하자 집을 나옴(20대 후반)
- 이후 1일 용역, 만화가게에서 살다가 노숙(20대후반)
- 안면이 있는 사람 생기기 시작 → 밥사주고 술사주고 잠도 재워줌
- 대출받아 집 구해서 (노숙자들과) 같이 살기도 함

- 2014, 2015(알코올 중독 인식)
- OO의 집 왔다갔다 할 때 같이 어울려 술마시던 분들이 알려줌.
- 손떨림 증세, 토하면서 술마심
- OO의 집에서 구정 자활(자상위계층)
- 일을 하고, 점심시간에는 술마심 → 돈을 모음
- OO의 집 퇴소한 형님과 여관방에서 같이 생활(생활비 반반)
- 술은 덜먹게 됨. 술주정(변 증상), 같이 있던 형님이 병원입원 권유
- 살고 싶다는 생각이 들 → 어느 순간부터 일 안하고 술마심
- OO의 집에 있을 때 센터에 교육 나왔던 것을 본 적 있음.
- 그 당시에는 아직 고떡없다고 생각함

### ○센터

- 2016년 7월 4일 센터 처음 방문)
- 입원, 재입원 권유
- 이후 고마운 마음에 센터 나오게 됨(4-5개월)
- 사람들과 어울려 말하고 점심먹음
- 숙제를 많이 내줌
- 프로그램 힘드나, 힘든 만큼 느낌.





# 연구 결과

## ○ 중독 과정에서의 관계망

- 음주를 학습하게 되는 가족환경
  - 일부를 제외하면 대부분의 중독자 가정에서 알코올 중독 가족력이 나타남.
  - 알코올 중독 가족력 이외에도 가정 내에서 드러나는 여러 가지 갈등요인들 역시 자신의 알코올 중독을 촉발시키는 요인이 되었던 것으로 나타남.
- 감독없는 또래 관계 속에서 강화되는 음주
  - 청소년기부터 음주를 시작한 경우가 많았으며, 주로 친구들과 술을 하며 통제하지 못할 정도로 음주를 하는 경향을 보였음.
  - 부모나 보호자의 감독에서 벗어난 또래모임 속에서 자신이 원하지 않아도 술을 마실 수밖에 없는 환경이 조성되기도 함.
  - 다른 한편으로 주위 선배들이 술을 마시면서 친사회적인 활동을 하는 것을 보며 술의 부정적인 효과보다는 긍정적인 효과를 배우고 강화를 받은 것으로 보임.

# 연구 결과

## ○ 중독 과정에서의 관계망

### • 술 권하는 군대

- 선임의 권유로 큰 문제없이 음주를 했다고 언급한 참여자도 있었으나 심각한 술문제로 군생활 유지가 어려울 뻔 했다고 말한 참여자도 있었음.
- 군대임에도 불구하고 술이 통제되는 것이 아니라 사회와 마찬가지로 쉽게 술을 접할 수 있었다고 회상하였음.

### • 술이 윤택유로 여겨지는 직장

- 직장에서는 상사 주도하에 또는 영업 등 직업적 특성으로 음주를 하게 되는 경우가 많았음. 대부분의 연구참여자들이 그러한 생활을 즐겼다가 보다는 술을 마셔야 하니까 그렇게 할 수 밖에 없었다는 방식으로 표현함.
- 직장에서 배제되지는 않았지만 직장에서의 사회적 관계로부터 스스로를 분리하고 음주에 몰두하는 삶을 살았음.

# 연구 결과

## ○ 중독 과정에서의 관계망

- 실패로 여겨지는 자신의 삶의 경험
  - 폭력과 부모님의 이혼과 사망 등 불우한 가정 환경, 자신의 이혼, 사업실패 등과 같이 사회적으로 ‘실패’로 여겨지는 삶의 경험
- 알코올 중독에 무지한 지역사회
  - 지역사회에서 음주는 매우 상시적인 것으로 받아들여지고 있음. 사고모임에서 음주는 필연적인 것임.
  - 게다가 알코올중독으로 치료를 받고 퇴원한 사람이 있어도 그 앞에서 술을 마시는 것이 괜찮다고 생각할 만큼 알코올중독의 위험성에 대해 인지하지 못하고 있음.
  - 일상적인 생활 속에서는 알코올중독이 있어도 알코올중독이 있는지 모르고, 알코올중독이 없는 것으로 착각하는 지역사회 안에서 알코올중독자들은 쉽게 재발하는 구조를 가짐.

# 연구 결과

## ○ 중독 과정에서의 관계망

### ● 결국 모든 관계의 단절로!

- 술이 직장생활 유지와 주변인들과의 관계에 부정적 영향을 미치면서 사회적 관계가 단절되기도 하지만, 중독자 역시 그러한 사회적 관계의 단절이 술을 마시기에 더 편하기 때문에 그 길을 선택하기도 함.
- 본인 스스로 음주문제가 있다는 것을 인식하지만, 회복을 선택하기 보다는 술을 선택하고 극단의 알코올중독으로 내달리게 됨.

# 연구결과

## ○ 회복으로의 전환 과정에서의 관계망

- 치료의 문을 여는 가족
  - 가족이 치료 정보를 찾고 치료기관에 상담, 입원 혹은 외래 치료를 받게 하는 경우가 상당수
  - 중독의 끝자락에서 강제입원의 통로로서의 가족이기도 함.
- 극과 극의 치료기관 경험
  - 치료가 '없어' 치료 기관 -> 치료에 대한 부정적 인식, 치료에 대한 거부, 중독의 심화
  - 자신의 중독 과정을 이해하고 통찰하는데 도움을 주는 치료 기관 경험

# 연구 결과

## ○ 회복으로의 전환 과정에서의 관계망

- 치료기관에서 만난 중독자들
  - 알코올중독 치료과정에서 만나게 되는 회복 선임자들은 중독자에게 자신을 돌아보게 하는 기회를 제공해 줌. 자신은 회복이 못하는 단주를 계속 유지하는 선임자들의 모습을 보면서 자신도 단주를 결심하게 되는 계기를 마련하기도 함.
- 지역사회 관심
  - 교회 등 종교단체, 또는 종교단체에서 운영하는 민간단체를 통해서도 회복을 위한 전환포인트를 접하기도 함.
  - 지역 내 주민이 이용가능한 공공기관(동사무소, 보건소, 자활후견기관 등)에서 알코올중독치료에 대한 정보를 접하여 치료에 입문하기도 함.

# 연구 결과

- 회복으로의 전환 과정에서의 관계망
  - 자신과 마주하기
    - 가족, 회복자, 치료자, 그 외 미디어를 통한 회복 전환이 모두 자신을 직면하는 것과 관련이 있을 수 있음. 그 외에도 예측할 수 없는 다양한 상황에서 중독된 자기를 직면할 수 있음.

# 연구결과

## ○ 회복 유지과정에서의 관계망

- 가족의 구조적, 정서적 지지와 변화에의 동참
  - 회복을 유지하는 과정에서 구조적으로 함께 거주하는 동거인이 필요하며 정서적으로 회복을 지지하는 가족이 필요
- 주변인들에 대한 알코올 중독 치료에 대한 도움 요청
  - 자신이 알코올에 무력하다는 것을 인정하고 주변 사람들, 직장 동료들에게 자신이 알코올 문제가 있음을 알리고 도움을 요청
- 회복모임 참여와 선임자의 끌어주기
  - 회복모임, AA 등에서 만난 회복 선임자들이 많은 도움을 준다는 것을 통일되게 언급하였음.
  - ‘동료’, ‘멤버’라는 이름으로 묶인 회복자 간 상호 의지 체계



# 연구 결과

## ○ 회복 유지과정에서의 관계망

### ● 치료자와의 상호 존중

- 치료를 유지하는 단계에서 치료자와의 관계는 치료자와 중독자의 공식적 관계에서 상호존중의 친밀한 관계로 변화하는 양상을 보임
- 치료자와 회복자는 서로 존중하는 자세를 가지고 함께 회복유지를 위해 함께 노력하는 관계로 변화

### ● 회복 역할 모델로서의 중독 회복자

- 중독자를 사회로 연결시키는 관계로 자신을 위치시키는 중독 회복자
- ‘건강한 사회인’으로의 사회 참여 및 복귀
- 중독 회복의 ‘협심자’, ‘멘토’로서의 회복의 역할 모델
- ‘받는 이’가 아닌 ‘주는 이’로의 삶의 전환

# 연구 결과

## ○ 회복에 대한 인식

- 회복은 불가능한 것이며 바라지도 않음.
  - 다시 술을 안마시던 ‘옛날’로 돌아가는 것
- 어떤 상황에서 그 누군가 나를 건드려서 술 마시고 싶은 생각이 안드는 그때가 회복
- 신체적인 회복과 정신적인 회복이 모두 이루어질 때
- 다시 번듯한 직장을 잡고 건강한 사회인으로 생활하는 것
- 다른 사람들이 나같은 경험을 하지 않도록 도와 줄 수 있는 사람이 되는 것
- 평생동안 노력해야 겨우 얻을 수 있는 것

# 논의

- 중독과정에 이르는 관계망의 개선
  - 중독 예방 및 관리에 대한 대중 인식 제고 및 정보 제공
- 회복으로의 전환을 촉진시킬 수 있는 관계망의 개선
  - 중독 환자 보호자 대상 가족 교육을 통한 치료 및 개입 세팅으로 유도
  - 의료기관 입원 중독환자 및 보호자 대상 교육
- 회복 유지를 위한 관계망 개선
  - 중독 회복 지원 상담가 양성 및 활용
  - 중독 회복 지원 서비스 제공 인프라의 확대와 질 개선

**감사합니다!!!**