



알코올 중독

□ 알코올 중독이란

알코올 중독은 당뇨나 고혈압과 같은 하나의 질환이며, 포괄적인 정신과적 치료를 필요로 한다.

알코올 중독은 마시는 술의 종류와는 관계가 없으며 술을 마신 기간이나 마신 양으로 진단하는 정신장애가 아니다. 진단에 가장 중요한 초점은 술에 대한 자기 조절 능력이 있느냐, 술에 대해 무기력하지 않느냐, 또한 심리 사회적 기능(가족관계, 대인관계, 직업수행 능력 등)이 얼마나 유지되고 있느냐이며, 술에 대한 생리적인 반응(내성, 금단증상)이 생겼느냐도 매우 중요하다.

〈알아두어야 할 알코올 중독의 특징〉

- 알코올 중독은 진행되는 병이며 치료하지 않으면 치명적이다.
- 알코올 중독은 생물학적, 심리학적, 사회학적 측면의 문제를 모두 내포한다.
- 술을 끊은 생활에 익숙하려면 적어도 9개월 내지 15개월 정도의 기간이 필요하며, 단주 생활 첫 15개월 이내에 대개 재발한다.
- 지속적으로 술을 끊으려면 적어도 2년 내지 3년 동안 재발 방지를 위한 치료 프로그램에 참석해야 한다.

□ 한국에서의 사회적 원인

△ 술이 너무 가까이에 있다.

우리 사회는 승진, 개업, 결혼 혹은 출산과 같은 기쁜 일, 실직, 상을 당하는 것과 같은 슬픈 일, 모임이나 친구 사귀고 같은 일상적인 일 등 모든 일에서 술이 빠질 수 없으며 한 잔 하는 것이 일상화되어 있는 사회이다. 또

저렴한 소주 가격으로 인해 전국 방방곡곡 어디에서나 쉽게 술을 구할 수 있으며, 심지어 어린아이까지 술을 살 수 있는, 술이 너무 가까이에 있는 사회이다.

△ 술을 마셔야 한다.

우리나라는 술을 한 잔쯤은 마실 줄 알아야 한다는 생각이 보편화되어 있고, 술을 마시지 못하는 사람은 대인관계에서 소외될 수밖에 없다는 생각이 일반화되어 있는 사회이다. 모임이나 대인관계를 위한 술좌석에서 술을 강제로 권하거나 술잔을 돌리면서 강요하는 태도가 허용되며, 더구나 서로간에 동질성을 가지기 위해서는 개인이 완전히 무시되고 누구나 다함께 같이 마시고 취해야 한다는 사회이다.

△ 술로 인한 문제점에 대해서 매우 관용적이다

주정에 대해서는 술버릇 정도로 가볍게 생각하고, 취중의 과실에 대해서는 중대한 과실임에도 불구하고 술이 그 사람을 그렇게 만들었다고 생각하며 도덕적으로, 법적으로 관용성을 보이는 사회이다. 폭음 뒷날의 지각에 대해서도 직장에서는 웃어넘길 수 있으며, 결석을 하더라도 가족들이 오히려 아프다는 핑계로서 대신 덮어주는 사회이다. 대인관계에서 좋은 사이를 유지하기 위해서는 술 때문에 생긴 문제점에 대해서 어느 정도 감싸 줄 수 있어야 한다는 관용을 가진 사회이다.

□ 알코올 중독의 예방

우리 사회의 중요한 이슈가 되고 있는 알코올 중독의 문제점을 해결하는 방법은 크게 두 부분으로 나누어 볼 수 있다. 첫째, 알코올 중독의 발생을 예방하는 방법과, 둘째, 알코올 중독을 조기에 발견하고 적절히 치료하는 방법이다.



△ 술을 가까이해 두지 말자

미국의 여러 주에서 실시하고 있는 방법과 마찬가지로 술을 거래할 수 있는 허가제를 도입하여 주류 판매망을 조정 및 제한함으로써 술의 구입이 쉽지 않도록 하여야 한다. 현재 우리나라에서는 청소년 주류 판매의 단속이 잘 이루어지지 않고 있으며 관리도 어려운 상황이므로 주류 판매망의 제한은 이러한 법률의 효율성도 증대시킬 수 있다.

△ 술을 권하지 말자

술을 적당히 조절해 마실 줄 알아야 하며, 상대방에게도 권하지 말아야 할 것이다. 특히 많이 취한 사람에게는 오히려 적당히 마실 수 있도록 유도할 수 있는 분위기가 조성되어야 한다. 미국에서는 이를 위해 많이 취했음에도 술을 더 달라고 하는 사람에게 술의 판매를 거절할 수 있는 방법을 바텐더에게 교육시킨다고 한다.

결국 술을 마시지 않고도 즐겁고 좋은 대화가 가능한 사회가 형성되어야 하며, 술을 마시지 않는 사람도 한 사람의 개인으로 존중되는 사회가 되어야 한다.

△ 음주로 인하여 발생하는 문제점에 대해 책임을 져야 한다.

음주로 인하여 발생하는 실수, 태만, 결근, 범죄 등 모든 문제를 도덕적으로나 법적으로 용서하기보다는 스스로가 책임을 질 줄 아는 사회가 형성되어야 한다. 법적 제재도 엄격히 이루어져야 하는데, 예를 들면, 취중 폭력 등에 대하여 훈방 등의 관용적 처리보다는 일정기간 동안의 구속 등 강력한 대응이 이루어져야 한다.

특히 사회적으로 큰 문제가 되고 있는 음주운전에 대해서는 단순한 구금이나 벌금형보다도 법원의 판결을 통하여 장기간 국가기관, 병원 등에서 알코올 중독에 대한 교육 혹은 치료를 강제로 받도록 유도할 수 있을 것이다. 직장에서도 음주로 인하여 직장을 소홀히 하는 경우 금주 교육 프로그램 등에서 교육을 받도록 할 수 있을 것이다.

△ 교육과 홍보

‘술은 거절할 수 있다’는 점을 국민에게 홍보하고 교육시킴으로써 술은 누구나 마실 수 있는 것이며, 별로 문

제되지 않는다는 인식으로부터 술을 경계하는 마음으로 바꾸어야 한다. 이는 알코올 중독자를 조기에 발견하고 치료로 유도하는 점에서도 중요하다.

학교 혹은 지역사회를 중심으로 대인관계를 잘하는 법, 갈등을 해소하는 법, 자기 의사를 주장하는 법, 특히 술을 권할 때 거절하는 방법을 교육함으로써 가능한 한 술을 마시지 않도록, 마시더라도 보다 적게 마시도록 유도하여 결국 중독으로의 이행을 예방한다.

△ 건전한 놀이문화 정착

개인 혹은 가족단위를 위한 운동, 문예, 미술, 음악, 게임, 여행 등의 프로그램을 개발하여 홍보를 통해 주민의 적극적인 참여를 유도하여야 한다. 참여한 주민들의 스트레스 해결과 좋은 대인 관계 형성에 큰 도움이 될 것이며, 특히 술 마시는 시간을 줄일 수 있을 것이다. 국제 예술제나 문화축제와 같은 행사도 국민보건의 관점에서 장려되어야 한다.

△ 주류 판매 이익금의 활용

주류 회사의 이익금 일부를 국민건강증진을 위한 방향으로, 특히 알코올 중독의 예방을 위한 방향으로 투자하도록 유도하여야 한다.

△ 매스컴의 영향 억제

텔레비전 드라마 장면 중에 괴로움으로 술을 마시는 장면, 멋지게 미화된 음주 장면 등은 모방을 통하여 대중들의 음주를 쉽게 조장할 수 있다.

특히 자아정체성이 완성되지 않은 청소년은 보다 쉽게 따라할 수 있는데, 대중 매체들은 이를 자제하여야 한다. 아울러 선진국에서 실시하고 있듯이 술 광고도 제한되어야 하는데, 이는 알코올 중독의 발생을 억제할 뿐만 아니라 알코올 중독자의 재발 방지에도 중요하다. 왜냐하면 정상인도 술 생각이 나도록 구성되어 있는 광고 내용이 알코올 중독자들에게는 더 크게 영향을 미칠 수 있기 때문이다. [7]

(자료제공 : 건강길라잡이)

겨울철 노인 건강관리

홍 문 식 (한국장애인복지진흥회 복지진흥부장 · 보건학박사)

겨울철에는 여느 계절보다 노인건강관리에 유의해야 한다. 나이가 많을수록 기후의 변동에 대한 체능의 적응력이 떨어지고 상대적으로 질병에 대한 감수성이 높아지는 반면에 겨울에는 추위로 인해 몸이 극도로 위축되기 때문이다. 겨울철에는 특히 심근경색이나 뇌졸중이 노인들에게 빈발하여 중태에 빠지거나 사망에 이르는 경우가 많다.

겨울철 노인건강과 밀접한 환경변화의 특성은 기온의 한랭, 눈과 결빙으로 인한 미끄럼, 그리고 공기건조현상 등이다. 첫째, 기온하강으로 인한 한랭과 밀접한 질환은 심혈관질환, 호흡기질환, 관절염, 중이염, 축농증, 동상과 저온증 등이다. 둘째, 눈과 결빙으로 인한 미끄럼과 밀접한 위험은 낙상이다. 마지막으로, 공기의 건조로 인한 문제는 피부건조현상이다.

1. 한랭과 밀접한 질환

가. 심혈관질환

겨울에는 추위로 인해 인체기능이 위축된다. 혈관의 수축으로 혈압이 올라가고 불안정형 협심증이나 심근경색, 뇌졸중, 뇌경색 등의 만성퇴행성질환으로 인한 위험이 높아진다. 심근경색 등 심장마비로 인한 돌연사는 허혈성 심장질환을 가진 사람에게 일어나기 쉬우며 뇌졸중이나 뇌경색 등 뇌졸중은 고혈압, 당뇨병, 흡연, 고지혈증인 사람과 심방세동, 판막질환, 심부전 등 심장질환이 있는 사람에게서 위험이 높다.

찬 공기에 노출될 경우 말초혈관이 수축됨에 따라 혈압이 상승한다. 혈압상승은 심장박동을 빨리하여 부담을 가중시킨다. 허혈성 심장질환을 앓고 있지 않아도 노인들은 고혈압, 고지혈증, 당뇨 등으로 동맥경화의 가능성이 높기 때문에 추운 아침에 갑자기 찬 공기에 노출되면 위험하다. 아침잠에서 깨어나면 교감신경이 항진되므로 심장에 대한 부담이 고조되기 때문이다. 심장마비가 겨울철

아침에 빈발하는 것도 이 때문이다.

따라서 노인들은 추운 겨울아침의 옥외 운동은 피해야 한다. 평소에 운동으로 단련된 경우도 겨울에는 아침운동을 줄이고 실내운동으로 바꾸는 것이 좋다. 특히 아침에는 철저한 보온이 필요하다. 아침에 일어나서 바깥에 신문물을 가지러 가거나 실내공기가 차가운 경우에는 일어나는 즉시 옷을 따뜻하게 입어야 한다.

나. 호흡기질환

1) 감기

겨울철에 감기에 많이 걸리는 것은 밀폐된 실내의 바이러스의 농도가 높은 반면 공기의 건조로 상기도의 점액이 감소되어 바이러스 침입이 쉬워지기 때문이다. 감기는 대개 1~2주내에 회복되지만 때로는 급성 축농증, 중이염, 편도선염, 기관지염, 폐렴 등의 합병증을 일으킬 수 있기 때문에 노약자는 예방관리에 각별히 유의해야 한다.

감기에 걸리게 되면 충분한 휴식, 수분의 섭취, 가슴기 등에 의한 적절한 실내습도 유지가 바람직하다. 감기가 창궐할 때에는 사람이 많은 곳의 출입을 삼가고, 가능한 한 입과 코에 손이 닿지 않게 하며 외출 후 손발을 씻고 양치질을 한다. 평소의 영양관리 및 적절한 운동으로 몸의 저항력을 증진시키는 동시에 과음, 과로를 피하고 충분한 휴식과 몸의 보온에 유념하여야 한다.

2) 독감

인플루엔자 바이러스에 의한 독감은 상기도 감염을 일으키고 인두염이나 폐렴 등을 유발할 수 있다. 특히 심장질환, 기관지 천식 등 만성폐질환을 가진 노약자는 증상이 악화될 수 있으므로 철저한 관리를 요한다.

독감은 감기보다 증상이 혹독하고 전염성이 강하다. 유행 시에는 많은 환자가 발생하게 되며 인플루엔자 바이러스가 해마다 새로운 항원으로 변이를 보이면서 몇 년마다의 주기적 유행이 반복된다.