



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

석사학위논문

알코올중독자의 단주경험에 대한
사례연구

제주대학교 행정대학원

행정학과 사회복지전공

정 원 이

2019년 12월

알코올중독자의 단주경험에 대한 사례연구

지도교수 임 애 덕

정 원 이

이 논문을 사회복지학 석사학위 논문으로 제출함.

2019년 12월

정원이의 사회복지학 석사학위 논문을 인준함.

심사위원장 민 기 (인)

위 원 김 성 준 (인)

위 원 임 애 덕 (인)

제주대학교 행정대학원

2019년 12월

A Case Study on the Recovery Experience of Alcoholics

Wonlee Joung

(Supervised by professor Ae Duck Im)

A thesis submitted in partial fulfillment of the
requirement for the degree of master of Social
Welfare

2019. 12.

This thesis has been examined and approved.

2019. 12.

Major in Social Welfare Department of Public Administration
GRADUATE SCHOOL OF PUBLIC ADMINISTRATION
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

목 차

제1장 서론.....	1
제1절 연구배경 및 목적.....	1
제2절 연구범위 및 방법.....	4
제2장 알코올중독자의 회복과정에 대한 이론적배경.....	6
제1절 알코올중독의 정의 및 원인.....	6
제2절 알코올중독의 특성 및 회복.....	13
제3절 알코올중독자의 단주과정에 대한 선행연구.....	20
제3장 연구방법.....	35
제1절 연구설계.....	35
제2절 연구참여자 선정.....	35
제3절 자료수집방법.....	37
제4절 윤리적고려.....	38
제5절 자료분석방법.....	38
제4장 사례분석 및 결과.....	41
제1절 참여자소개.....	41
제2절 사례분석.....	43
제3절 연구참여자들의 회복경험의 범주 및 개념.....	49
1. 중독의 시작.....	50
2. 어쩔 수 없는 단주.....	66

3. 갈망의 고통.....	69
4. 재발.....	73
5. 단주방법찾기.....	77
6. 회복.....	89
제4절 연구결과 기술.....	104
제5절 알코올중독자의 단주유지요인.....	105
제5장 결론.....	107
제1절 요약 및 정책적함의.....	107
1. 요약.....	107
2. 정책적함의.....	109
제2절 연구의 한계 및 제언.....	110
참고문헌.....	112
부록.....	118
Abstract.....	119

표 목 차

<표 2-1> 알코올남용의 DSM-IV 진단기준.....	7
<표 2-2> 알코올의존의 DSM-IV 진단기준.....	7
<표 2-3> 알코올 사용장애에 대한 DSM-5의 진단기준.....	8
<표 2-4> 알코올중독의 DSM-5의 진단기준.....	8
<표 3-1> 연구참여자들의 특성.....	36
<표 3-2> 사례분석 과정.....	40
<표 4-1> 사례분석 결과.....	44
<표 4-2> 알코올중독자의 단주경험 범주.....	49

그림 목차

[그림 4-1] 알코올중독자의 회복과정 구조.....	104
-------------------------------	-----

국 문 초 록

본 연구는 제주시 지역에서 알코올중독으로 2년 이상 단주유지중인 4명을 대상으로 사례 연구하였다. 참여자 선정과정은 중독관련기관에서 모집 공고를 통하여 연구에 합당한 4명을 선정하였다.

알코올중독은 대부분 진행적이면서 만성적인 성격을 가지고 있다. 따라서 치료와 회복을 위해서도 지속성을 가지고 이해해야 한다. 본 연구에서는 알코올중독자들이 회복하기 위한 효과적인 노력과 방법들을 참여자들의 경험을 토대로 회복의 본질을 살펴보았다.

본 연구는 참여자의 동의하에 면담을 녹취하였다. 자료 처리를 위해 참여자관점에서 파악할 수 있는 근거이론(grounded theory)을 선택하였다. 인터뷰는 10회 이루어 졌다. 자료수집기간은 2019년 6월 4일부터 12월31일까지 진행되었다.

줄코딩을 통하여 20개의 범주를 찾아내고 217개의 단어 또는 문장들을 도출하였다. 줄코딩으로 확인된 범주와 개념들을 모아 초점 코딩한 결과 6개 범주, 25개의 하위범주와 28개의 개념이 도출되었다.

알코올중독자의 회복과정 구조로는 중독과정과 회복과정으로 나눌 수 있었다. 중독과정에서는 중독의 시작 범주에 “암울한 성장기”, “열등감”, “육체적인고통”, “법적문제”, “직업잃음”, “고립” 6개의 하위범주를 도출하였다. 회복과정에서는 “어쩔 수 없는 단주”, “갈망의 고통”, “재발”, “단주 방법 찾기”, “회복” 5개의 범주와 18개의 하위 범주를 확인하였다.

본 연구를 통하여 제주지역의 알코올중독자들이 장기간 단주를 유지하고 있는 과정에는 어떤 요인들이 영향을 미치고 있는지 확인하였다. 함의를 보면 다음과 같다.

첫째, 치료적 함의로는 알코올중독자는 무기력한 존재가 아니다. 적극적으로 대응할 뿐만 아니라 중독으로 생기는 삶의 문제를 스스로 대처할 수 있었다. 주체적인 존재라는 것을 확인하게 되어 기초적인 지식체계를 마련하였다.

둘째, 단주를 시작하는 중독자들에게 효과적인 교육프로그램이 필요하다. 지식을 배우는 것이 아니라 삶에 지혜롭게 적용할 수 있도록 체계적인 프로그램이

요구된다. 효과적인 프로그램을 통하여 단주자들과의 긍정적인 상호교류 할 수 있도록 기반이 제공되어야 함을 시사하였다.

셋째, 알코올중독자의 편견과 낙인으로 제주도내에서 치료받기를 거부하거나 불편해 하는 경향이 있었다. 따라서 알코올중독자의 관점에서 개입이 적극적으로 유도되어야 할 필요성을 제언하였다.

제1장 서론

제1절 연구배경 및 목적

1. 연구배경

한국의 음주문화는 술잔을 돌리거나 소위 폭탄주를 만들어 마시는 등 단시간에 쉽게 취할 수 있는 특징이 있다. 우리나라의 알코올문제로 인한 질병 치료비, 생산성감소, 사망에 따른 손실, 사고로 인한 재산 피해액 등 사회·경제적 비용이 약 20조에 달하는 것으로 추정되고 있다(보건복지부 2017). 또한 알코올중독은 세계 모든 국가에서 가장 중요한 정신건강문제로 인식되고 있다. 대부분의 나라는 많은 직·간접비용을 지불하면서 알코올중독 및 음주관련 문제의 예방과 치료를 위하여 노력하고 있다(이충현 외, 2002; Nation Institution on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2002; 이해국 외, 2013; 전수미, 2014; 홍미연:1). 또한 통계청 사망원인 통계에 따르면 알코올 관련 사망자 수는 총 4,809명, 1일 평균 13.2명으로 나타났으며 30세 이후부터 급증하여 50대를 정점으로 감소하고 있다. 또한 도로교통공단 자료(2017년)에 의하면 음주관련교통사고건수는 33,364, 사망자는 439명, 부상자는 19,517명으로 나타났다.

경찰청통계(2016년)에 따르면 알코올관련 살인, 강도, 강간 및 강제추행, 방화범죄 등 강력범죄는 음주상태가 2,207건, 이 밖에 각종 사회적 문제 교통사고, 절도, 성폭행, 가정폭력, 이혼, 자살 등 다양하게 나타나고 있다.

정신질환실태역학조사(2016)에 의하면 연간 18세 이상 74세 이하 성인의 알코올사용장애 평생 유병률은 12.2%, 일 년 유병률은 3.5%로 확인되었다. 따라서 지난 일 년 간 알코올사용장애 추정환자는 139만 명인 것으로 나타났다. 그 중에서 12.1% 만이 알코올 문제로 전문가 상담이나 진료를 받은 것으로 나타났다. 최소 세 명의 가족 수로 가정 하더라도 현재 417만 명이 알코올중독으로 부터 고통을 받고 있다고 볼 수 있다. 국민건강영양실태조사(2016)에 따르면, 성인 월간 폭음율¹⁾ 2005년 36.2%에서 2015년 38.7%, 2016년 39.3%로 꾸준한 증가를 보여줌으

로써 우리나라의 관대한 음주문화의 특성을 잘 보여 주고 있다. 성인 월간 음주율²⁾은 2005년 54.6%, 2015년 60.6%, 2016년 61.9%로 월간 음주율 또한 꾸준한 증가를 보여주고 있다. 고위험 음주율³⁾은 2005년 11.6%, 2015년 13.3%, 2016년 13.8%의 증가추세를 보여 주고 있다. 또한 체중 65kg의 성인남성이 소주 10잔 가량을 마시면 혈중 알콜농도가 0.1%이상의 상태가 되어 이성적 행동 조절 능력이 해체되고 이때부터 폭력성과 가학성이 극대화 된다고 한다.

이처럼 음주문제는 개인의 신체적 건강과 심리적·사회적 기능에 심각한 영향을 미칠 뿐 아니라 가족과 사회에도 역기능적 손상을 일으키는 대표적인 정신건강문제이다.

알코올중독자는 습관적인 음주행위와 음주에 대한 조절능력 상실로 중독치료를 받지 않으면 결국 사망에까지 이를 수 있다. 알코올 중독은 중독자 자신뿐만 아니라 가족구성원 전반에 영향을 미치는 가족 전체의 질환이다. 이는 알코올 중독자가 가족 구성원으로서의 역할을 제대로 수행하지 못하게 된다는 말이다. 또한 함께 사는 가족들이 알코올중독자의 음주행동과 그에 따르는 결과로부터 다양한 어려움을 겪게 되기 때문이다(홍미연, 2014:3).

1951년 세계보건기구(WHO; World Health Organization)에서는 알코올중독을 '주정중독과 관련된 질병, 가족의 폐해와 범죄 등 사회적문제를 중시하였다. 또한 1956년 미국의사협회(American Medical Association)에서도 공식적으로 알코올 중독을 질병으로 공표하였다. 미국정신의학협회(APA, American psychiatric Association)에서 발간된 정신질환의 진단 및 통계편람(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 2015)에서도 알코올사용장애, 알코올중독을 질환으로 규정하였다.

알코올 중독은 다른 정신질환에 비해 유병률이 가장 높은 질환이며 우리나라 알코올 중독자의 88.1%가 3개월 안에 재발하며 퇴원 환자의 14.5% 만이 1년 이상 단주를 유지하는 것으로 나타났다(중독정신간호사 교육자료, 2014).

1) 월간 폭음율: 최근 1년 동안 월1회 이상 한번의 술자리에서 남자의 경우 7잔(또는 맥주 5캔) 이상, 여자의 경우 5잔(또는 맥주 3캔) 이상 음주한 분율, 만19세 이상
2) 월간음주율: 최근 1년 동안 한 달에 1회 이상 음주한 분율, 만19세 이상
3) 고위험 음주율: 1회 평균 음주량이 7잔 이상(여자 5잔)이며 주 2회 이상 음주하는 분율, 만19세 이상

알코올중독치료에 대한 인식 부족 등으로 조기 치료가 어려운 상황이다. 또한 치료가 시작 되었다 하더라도 개인의 신체적인 문제만을 다루는 것이 아니라 통합적인 접근을 해야 하기 때문이다. 따라서 알코올 중독자의 회복을 도울 수 있는 요인들을 파악하는 것이 무엇보다 중요하다(이윤정, 2016:4). 알코올중독자들은 술을 마시는 것이 자신을 파괴시키는 행위가 분명함에도 술을 마신다. 심지어 그들은 막대한 정신적·신체적 고통을 경험하면서도 술 마시는 것을 중단하지 못한다. 이러한 가운데도 소수지만 술을 끊고 회복하면서 살아가는 회복자들이 있다.

제주특별자치도 통계에 의하면 제주특별자치도의 인구수(주민등록인구수)는 2018년 12월 기준 667,191명(남자 335,719, 여자 331, 472명)이다. 제주시 인구는 485,946(남자 243,974명, 여자 241,972명)으로 제주시의 2018년 한 해 동안 알코올 장애자수는 12,650명으로 추정할 수 있다(유병율, 4.4%). 따라서 제주시 지역 알코올중독자의 치료 및 상담자 수는 1,530명으로 추정할 수 있다. 제주통계청에 따르면 2017년 제주시의 고위험 음주율은17.7%, 월간 음주율은 62.6%로 고위험 음주율은 감소하였으나 월간 음주율은 증가율을 보여 주고 있다.

타 지역의 선행 연구 중 양적연구로는 입원치료와 사회적지지가 회복에 미치는 요인 등(박현미, 2012; 박성근, 2015; 이혜현, 2016; 이윤정, 2016; 이주영, 2017; 권혜민, 2018 외) 포괄적인 회복과정을 몇 가지 상관관계만을 가지고 연구하는 한계가 있었다.

알코올중독자의 회복관련 질적 연구 동향으로는 알코올중독자의 단주과정에 대한 연구(이명윤, 2014; 정현주, 2018; 홍미연, 2016; 정상연 외)가 있다. 개인의 성장과정과 중독, 레질리언스와 단주 과정 등 타 지역 연구는 활발히 이루어지고 있음을 확인하였다. 그러나 제주도의 단주과정 질적 연구 자료는 미미하다.

2. 연구목적

알코올중독은 평생에 걸쳐 재발의 위험성을 가지고 살아가야 하는 질환이다. 장기간 단주생활을 유지 하는 알코올 중독자의 회복관련 연구는 지속적으로 이루어지고 있지만 제주지역의 연구는 미미한 실정이다.

본 연구는 제주지역 알코올중독자를 대상으로 알코올중독에서 벗어나고자 하는 단주 2년이 경과된 회복자들을 중심으로 진행한다. 단주유지기간에 대한 근거로는, 단주 후 신체적, 심리적, 정서적 회복의 기간이 최소 2년에서 5년 정도 걸린다(Whitfield, 1985; Sweeney & McGoey, 1990; 천덕희, 2010:33)는 연구결과에 따라서 참여자로 선정하였다. 그들의 주관적으로 단주경험을 하고 있는 것들을 면접하여 얻은 자료를 바탕으로 구체적인 단주요인을 탐색하여 제주지역의 알코올 중독자들의 회복을 돕고, 유지하기 위한 방안을 모색하는 데 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

이에 본 연구를 구체적으로 수행하고자 하는 목적을 나타내면 다음과 같다.

첫째, 알코올중독으로부터 회복해 나가는 삶의 경험을 심층적으로 탐구하여 회복을 위한 다양한 방법들을 알아보하고자 한다.

둘째, 알코올중독자의 회복을 촉진하는 요인 및 저해하는 요인을 실증적인 분석을 통해 탐색하고자 한다.

제2절 연구범위 및 방법

1. 연구범위

제주지역 중독관련기관을 통하여 모집된 2년간 단주하고 있는 4명의 남성 연구참여자들을 대상으로 집중면담을 실시한다. 녹음 및 전사 하였고, 내용분석과정을 통하여 회복과정에서 경험한 다양한 방법과 문제들을 파악하고자 한다.

본 연구의 흐름을 간략하게 정리하면 다음과 같다.

제1장은 서론에서는 연구배경 및 목적 그리고 연구 범위와 방법 등 연구흐름을 기술하였다.

제2장에서는 알코올중독자의 회복과정에 대한 이론적 배경에서 알코올 중독의 정의와 원인을 알아보았다. 또한 알코올중독의 특성 및 회복, 선행연구를 검토하였다.

제3장은 연구방법으로 연구설계 및 분석방법, 제4장은 사례분석 및 결과, 제5장에서는 결론 부분으로 연구결과를 요약하고, 연구의 정책적 함의를 제시하였다.

2. 방법

본 연구에서는 연구목적을 달성하기 위하여 연구참여자들의 일기, 메모, 입원 치료 시 교육 받으면서 정리한 노트, 단주관련 표창, 수기공모, 표정과 행동 등 모든 자료를 수집한다. 포괄적인 자료수집은 알코올중독자들의 삶에 처해 있는 맥락과 구조를 드러내준다. 질적사례연구는 기존의 이론이나 이미 정의된 개념으로부터 연구를 시작하는 연역적인 이론 검증방법이 아닌 귀납적인 절차를 통해 이론을 형성하는 것이다. 따라서 본 연구는 근거이론을 통하여 자료를 기존 얻어진 이론에 대한 새로운 이해를 얻기 위해서 실제적인 분야를 탐색하고자 한다.

근거이론을 선택한 이유는 직관력을 제공하고 인간의 행위와 상호작용에 대한 의미 있는 통찰을 제공해 줄 수 있기 때문이다(김옥현, 2019:41).

진술에 대한 서술방식은 연구참여자들이 말한 방언을 그대로 진하게 표기 하고, 해설을 다는 방식으로 서술하고자 한다.

제2장 알코올중독자의 회복과정에 대한 이론적 배경

제1절 알코올중독의 정의 및 원인

1. 알코올중독의 정의

알코올중독의 정의를 살펴보면 1700년대 후기 Rush에 의해 질병 개념으로 제기되었고, 1849년 스웨덴의 Magnus Huss가 지나친 음주로 인한 부정적인 결과를 의미하는 용어로 처음 사용하였다(Grant & Dawson, 1999; 이명윤, 2014:8).

미국의학협회(A.M.A)의 알코올중독 매뉴얼에서는 알코올중독을 ‘음주에 대한 편향된 특징을 가진 질환으로 간주하여 음주가 시작된 이후에는 일반적으로 중독 상태가 됐을 때 끝이 나는 진행적이며, 만성적으로 재발되는 경향성을 말하고 있다. 또한 지속적이고 과도한 음주로 인하여 전형적인 신체장애, 정신장애, 직업장애, 사회부적응 등을 수반하는 특징을 가진다’라고 정의하고 있다(2014, 이명윤:8).

세계보건기구(WHO, 1984)에서는 ‘알코올중독이란 전통적인 술 마시는 습관의 범위를 넘거나 혹은 지역사회 전체의 사회적인 음주습관 패턴을 넘어서 음주하는 행동을 말한다. 그리고 그 부수된 병적 인자가 얼마만큼 유전, 체질 또는 병리적, 대사적 영향을 받고 있는가에 상관없이 그것을 알코올중독이라고 한다’라고 정의하고 사회문화적인 면을 강조하고 있다(천덕희, 2010:8).

AA(alcoholics Anonymous)에서는 술을 조절하는 능력을 상실한 상태 즉 가족, 대인관계 및 직장에서 부정적인 결과를 초래하는 것을 인지하면서도 술을 끊지 못하는 상태를 말한다(이명윤, 2014:8).

미국정신의학회의 정신질환의 진단 및 통계편람 DSM-IV에서 알코올남용은 물질의 비적응적 사용으로 반복적인 물질 사용과 관계되어 반복해서 뚜렷하게 나쁜 결과가 나타나는 것을 의미한다. 동시에 개인이 물질과 관련된 심각한 문제에도 불구하고 물질을 계속 사용함을 보여주는 인지 행동 생리적 증상들로 정의

하고 있다(정현주, 2018:6)

미국정신의학회의 정신질환의 진단 및 통계편람 DSM-5에서는 물질관련 및 중독 장애에서 술, 담배, 마약과 같은 중독성 물질을 사용하거나 중독성행위에 몰두함으로써 생겨나는 다양한 부적응적 증상을 포함한다고 하였다. 정신장애의 범주에 알코올사용장애와 알코올장애를 포함시켜 설명하고 있으며 알코올사용장애의 진단기준을 자세히 살펴보았다.

<표 2-1> 알코올남용의 DSM-IV 진단기준

-
- A. 임상적으로 상당한 장애 또는 곤란을 가져오며, 다음의 하나(또는 그 이상)로 발현되며, 12개월 이내에 발생하는 알코올 사용의 부적응 양상
- (1) 거둬드는 알코올사용으로 인하여 직장, 학교 혹은 집에서의 주요 역할임을 수행할 수 없게 되는 경우(예를 들면, 알코올 사용으로 인한 되풀이 되는 결석, 정직, 정학 혹은 학교로부터의 제명, 아이 혹은 가족들에 대한 태만)
 - (2) 신체적으로 해가 되는 상황에서도 거둬들인 알코올 사용(예를 들면, 알코올사용으로 인해 장애를 받고 있는 상황에서 운전을 하거나 기계를 조작함)
 - (3) 알코올과 관련된 거둬들인 법적 문제(알코올과 관련된 난폭한 행동으로 인한 체포)
 - (4) 알코올의 영향이 원인이 되거나 이로 인해 악화되어 반복적으로 사회적인 혹은 대인관계의 문제가 발생됨에도 불구하고 계속적으로 알코올사용(예를 들면, 중독이나 육체적 싸움 등의 결과에 대하여 배우자와 논쟁)
- B. 위의 증상들이 알코올 의존의 진단 기준에 결코 만족되지 않을 때
-

<표 2-2> 알코올의존의 DSM-IV 진단기준

-
- 임상적으로 상당한 장애 또는 곤란을 가져오면서, 다음 중 세 가지나(또는 그 이상)에 의해 발현되며, 12개월 기간 동안 어느 때라도 알코올 사용의 부적응 유형
- (1) 다음 중 어느 하나에 의해서 정의되는 내성
 - (a) 흥분을 원하는 효과를 얻기 위해 알코올의 현저한 양적 증가를 요구할 때
 - (b) 알코올을 동일한 양으로 계속 사용할 때 효과가 현저하게 감소된 경우
 - (2) 다음 중 어느 하나에 의해서 발현되는 금단
 - (a) 알코올에 대한 특징적인 금단증후군
 - (b) 금단증상들을 완화시켜 주거나 회피하도록 동일(또는 밀접하게 연관된) 알코올이 사용될 때
 - (3) 알코올이 종종 의도되었던 것보다 더 많은 양이 사용되거나 보다 장기간 사용될 때
 - (4) 알코올 사용을 중단하거나 조절하기 위해 지속적인 욕구가 있거나 노력해도 성공하지 못하는 경우
 - (5) 알코올을 얻기 위해 필요한 활동들(예를 들면, 수많은 의사들을 방문하거나 장거리를 운전함), 알코올을 사용하는데 필요한 활동, 또는 그 효과로부터 회복하는
-

-
- 데 필요한 활동에 많은 시간이 소모될 때
- (6) 중요한 사회적, 직업적 또는 휴식 활동들이알코올 사용 때문에 단념되거나 감소될 때
- (7) 알코올을 사용함으로써 유발되거나 악화될 가능성이 있는 지속적이거나 재발되는 신체적 또는 심리적인 문제를 가진다는 인식에도 불구하고, 알코올 사용이 지속될 때(예를 들면, 알코올 섭취에 의해 궤양이 악화된다는 인식에도 불구하고 지속적으로 음주 하는 것)
-

<표 2-3> 알코올 사용장애에 대한 DSM-5의 진단기준

-
- A. 임상적으로 현저한 손상이나 고통을 일으키는 문제적 알코올사용 양상이 12개월 사이에 다음의 항목 중 최소한 2개 이상으로 나타난다.
1. 알코올을 종종 의도했던 것보다 더 많은 양, 혹은 오랜 기간 동안 사용함.
 2. 알코올 사용을 줄이거나 조절하려는 지속적인 욕구가 있음. 혹은 사용을 줄이거나 조절하려는 노력했지만 실패한 경험들이 있음.
 3. 알코올을 구하거나, 사용하거나 그 효과에서 벗어나기 위한 활동에 많은 시간을 보냄.
 4. 알코올에 대한 갈망감, 혹은 강한 바람, 혹은 욕구.
 5. 반복적인 알코올사용으로 인해 직장, 학교 혹은 가정에서의 주된 역할 책임 수행에 실패함.
 6. 알코올의 영향으로 지속적으로, 혹은 반복적으로 사회적 혹은 대인관계 문제가 발생하거나 악화됨에도 불구하고 알코올 사용을 지속함.
 7. 알코올사용으로 인해 중요한 사회적, 직업적 혹은 여가활동을 포기하거나 줄임
 8. 신체적으로 해가 되는 상황에서도 반복적으로 알코올을 사용함.
 9. 알코올사용으로 인해 지속적으로, 혹은 반복적으로 신체적·심리적 문제가 유발되거나 악화될 가능성이 높다는 것을 알면서도 계속 알코올을 사용함.
 10. 내성, 다음 중 하나로 정의됨.
 - a. 중독이나 원하는 효과를 얻기 위해 알코올 사용량의 뚜렷한 증가가 필요.
 - b. 동일한 용량의 알코올을 계속 사용할 경우 효과가 현저히 감소.
 11. 금단, 다음 중 하나로 나타남.
 - a. 알코올의 특징적인 금단 증후군.
 - b. 금단 증상을 완화하거나 피하기 위해 알코올(혹은 벤조디아제핀 같은 비슷한 관련 물질)을 사용.
-

<표 2-4> 알코올 중독의 DSM-5의 진단기준

-
- A. 최근 알코올 섭취가 있다.
- B. 알코올을 섭취하는 동안, 또는 그 직후에 임상적으로 심각한 문제적 행동변화 및 심리적 변화가 발생한다(예, 부적절한 성적 또는 공격적 행동, 기분가변성, 판단력 손상).
-

-
- C. 알코올을 사용하는 동안 또는 그 직후에 다음 징후 혹은 증상 중 한 가지(혹은 그 이상)가 나타난다.
1. 불분명한 언어
 2. 운동실조
 3. 불안정한 보행
 4. 안구진탕
 5. 집중력 또는 기억력 손상
 6. 혼미 또는 혼수
- D. 징후 및 증상은 다른 의학적 상태로 인한 것이 아니며, 다른 물질 중독을 포함한 다른 정신질환으로 더 잘 설명되지 않는다.
-

DSM-5에서는 알코올중독을 과거 DSM-IV-TR에서의 “법적인 문제가 반복적으로 발생 됨”항목이 삭제되었고, “물질에 대한 갈망감, 혹은 강한 바람, 혹은 욕구”항목이 추가되었다. 알코올남용을 통합하여 ‘알코올 사용 장애’로 명명하고 있으며, 문제의 심각도에 따라 경도(mild), 중등도(moderate), 중증도(severe)로 구분하고 있다(American Psychiatric Association: APA, 2013; 권혜민 2018:4)는 차이를 확인하였다.

본 연구에서는 ‘알코올사용장애’라는 용어 대신 기존의 ‘알코올중독’이라는 용어를 사용하였다. 이는 ‘알코올중독’이 현장에서 주로 통용되고 있는 ‘알코올사용장애’의 질병의 개념을 넘어 치료의 경험이 없는 알코올중독자부터 장기간 금주하며 회복 과정에 있는 알코올중독자까지 포괄적으로 적용될 수 있기 때문이다.

2. 알코올중독의 원인

알코올중독은 신체적·심리적·사회적 장애를 초래하는 질병으로 진행이 느리지만 심각하게 발전하며, 음주로 인한 손상이 시작되면 소화기 계통 뿐 아니라 뇌 조직의 손상으로 인해 정신과적 장애까지 동반하게 되는 심각한 질병이다(신경정신의학2판: 455). 이러한 알코올중독의 원인을 생물학적, 심리학적, 사회문화적으로 나누어 정리해 볼 수 있다.

생물학적 원인으로는 부모가 알코올중독자일 경우, 일반 가정의 자녀들보다 알코올중독에 걸릴 수 있는 위험성이 4배가 높다는 연구 결과가 있다(Goodwin et.,

1977; 이명윤, 2014:9). 이는 알코올중독은 유전적인 요인이 중요한 영향을 미친다고 볼 수 있다.

생물학적측면에서 보면, 신경전달물질의 원인으로 도파민과 세로토닌은 신경전달에 영향을 주는 몇몇 유전자들이 약물남용 시작과 관련이 있고, 물질의존과 연관된 도파민과 세로토닌이 신경전달을 조정하여 ADH3(알코올 탈수효소)유전자 염색체 4번 부위에 영향을 주어 알코올중독과 연관이 있다고 한다(Cloniner, 1987; 이윤정; 2016:8)

그리고 심리적 원인은 정신분석적이론(Knight, 1971)으로 설명해 보면, 구강기의 자극에 대한 결핍이나 과잉으로 인해 구강기에 고착된 구강기 성격을 가지고 있으며, 이들은 피학적이고 의존적이며 위장된 우울증을 지니고 있다는 주장이다. 유아는 생존과 즐거움을 위하여 신체기관 중 구강을 중심으로 생활한다. 음식물의 섭취와 관련된 즐거움과 갈등의 기억은 마음에 저장되는데, 이러한 최초의 기억은 성인이 되어서도 일상생활에 영향을 주게 된다. 술은 즐거움과 생존을 추구한다는 암시적인 의미를 가지기에 이러한 갈등이 생기면 술에 쉽게 노출된다. 엄격한 조자아를 갖고 있는 사람이 자기 처벌적인 행동으로 무의식적인 스트레스를 감소시키기 위해 알코올중독이 된다고 보고 있다. 또한 사회문화적 원인은 유교문화를 바탕으로 한 가부장 사회로 남성이 술을 못 마시는 것에 대해 비난을 받기도 하고, 음주 후 발생하는 문제에 대해서 허용적이고 관대한 분위기로 우리나라의 알코올중독이 유병률이 유난히 높은 이유가 되기도 한다. 술을 잘 마시는 사람이 긍정적인 평가를 받게 되고, 스트레스상황을 해소하는 방법이 제한적이므로 술이 긴장이나 스트레스를 완화시켜주는 도구가 되기도 한다(권석만, 2013; 이명윤, 2014:9).

알코올중독의 원인에 대한 관점은 생리적 · 심리적 요인들과 같이 복합적인 요인들로 설명된다. 현재까지 알려진 알코올중독을 설명하는 모형 들은 도덕적 모델과 유전 및 심리학적 모형으로 설명되는 성격모델, 사회학습모델, 생물학적으로 설명하는 질병모델 그리고 각각의 관점들을 통합하는 생리·심리학적모델, 공중보건 모델로 정리할 수 있다(Perkinson,1997; 전수미 2014:12).

도덕모델을 치료모델로 제시할 때 알코올 중독은 완전한 금주만이 해결책이며 이를 위해 종교적 힘에 의지 한다. 도덕적 모델은 중독치료의 가장 오래된 모델

로서, 알코올중독치료의 제도적 접근을 방해하며, 발생 원인을 개인의 의지력이 부족하거나 충동조절 결여로 보고 있다. 과도하게 술을 마시고 문제를 일으키게 된다는 견해를 가지고 있으며, 개인적 선택의 결과로 간주하며 음주로 인하여 파생된 문제를 개인의 도덕적, 최악적인 문제로 규정하고 있다. 주로 기독교적 도덕성에 기반 한 것으로 알코올 중독자에 대하여 처벌이나 지위, 자유의 상실 등과 같은 사회적인 제재를 가하는 것은 적절한 반응이라는 입장을 지닌다. 이러한 입장은 금주 운동으로 까지 이어졌으며 알코올중독이 개인의 선택적인 문제라는 관점은 지금까지 이어지고 있다. 그러나 이러한 관점은 알코올의존자에게 특정한 낙인을 찍는데 기여하고 낙인은 중독자가 도움을 구하기보다는 문제를 숨기거나 감추면서 적절한 도움을 받는데 어려움을 겪게 한다(Miller,1995; 전수미 2014:13).

두 번째 모델은 정신분석학의 등장과 함께 알코올의존의 문제를 성격적문제로 설명한 모델이다. 즉 알코올중독을 성격장애나 정상적 발달이 지체된 결과로 본다. 정신분석의 모델에서는 알코올 중독을 어린 시절에 경험한 부모의 거절, 과잉보호, 독립에 대한 강요 등으로 생겨난 중독욕구와의 갈등으로 본다. Bradshaw(1988; 전수미 2014:13)는 알코올과 약물중독을 포함한 충동적 행동을 원가족으로부터 오는 수치심에서 도피하기 위한 개인의 노력으로 설명하였다. 그러나 이러한 중독적 성격 특성들에 명확한 파악이 어렵다는 것이 밝혀지면서 (Vaillant, 1983; Miller, 1995; 전수미 2014:13) 물질의존을 설명하는 보편적인 이론으로 받아들여지고 있지 않지만 아직까지도 알코올 의존자는 비정상적인 성격을 가진다는 믿음을 갖게 함으로서 도덕모델과 함께 알코올의존자의 낙인의 문제를 갖는다(홍미연, 2016:13).

세 번째 모델은 위의 도덕모델과 성격모델에 대한 비판적 대안으로 등장한 ‘질병모델’이다. 질병모델은 19세기 초 미국의 의사였던 Benjamin Rush에게서 시작되지만 질병모델이 개념화된 것은 1940년대 Jellinek에 의해서이다(Jellinek, 1960; 전수미 2014:13). 이 모델은 다른 많은 치료 프로그램을 선도하는 모델이 되었으며(Kurtz, 1990; 전수미 2014:13), 미국의학협회(AMA), WHO등에서도 알코올리즘을 질병으로 선언하였다. 즉 알코올중독은 성격이나 도덕적 문제가 아닌 1차적 질병(선천적인 신체적 이상으로 발생하는 질병)이며 한번 중독이 되면 만성적·진행적으로 진행되는 불치의 병이라고 설명한다. 한번 손상된 조절능력 상실은

치료 될 수 없지만 음주를 중단한다면 그 질병의 영향은 중단 될 수 있다고 본다. 질병개념은 그 동안 알코올의존의 문제를 도덕적 성격적 문제로 규정하는 도덕적 낙인에서 벗어나 자신의 질병에 책임감을 묻지 않기 때문에 처벌 대신에 치료를 정당하게 받을 수 있게 하는 장점을 가져왔다. 즉 알코올 사용에 있어 문제를 가지고 있는 개인이나 가족에게 질병모델은 문제와 관련된 낙인이나, 수치심, 비난, 죄책감을 제거하며 치료의 대상으로 도움을 제공받을 수 있다. 그러나 질병모델을 비판하는 다수의 학자들도 있는데(Peele, 1989; White, Kurtz, & Acker, 2001; 전수미 2014:14) 우선 알코올 문제가 일차적 질병이라는 과학적 증거가 없다는 것이다. 즉 많은 문제 음주자와 의존 음주자 들은 스스로의 힘으로 음주 행동을 중단하거나 조절하고 있으며(Sobell, 1996; 전수미 2014:14), 오히려 질병모델은 음주자에게 조절능력상실이라는 믿음을 조장하고 그러한 믿음은 음주자의 행동에 부정적 영향을 미친다는 것이다. 또한 유전적 증거는 중독과의 직접적이고 필연적인 관련성을 밝혀주지 못한다고 주장하고 있다. 또한 질병모델은 ‘도덕적인 결함이 없는 사람’이라는 관점을 제시해 주지만 ‘자신의 신체적 결함으로 평생 질병을 갖고 사는 사람’이라는 점에서 개인의 문제로만 해석함으로써 사회적 환경적 영향에 대한 문제를 경시하는 한계점을 갖는다(천성수, 2002; 홍미연, 2016:13).

네 번째, ‘사회학습모델(Social Learning Models)’은 단지 질병모델의 개인적 차원이 아닌 개인과 환경사이의 상호작용에 초점을 둔다. 즉 상황 적인 선행요인들, 믿음이나 기대, 개인의 가족력, 이전의 학습경험 등 중독의 결정인자 연구에 많은 관심을 갖고 있다. 사회학습모델은 행동주의, 인지행동이론 모두를 포괄하며 대처기술(coping skill)의 중요성을 강조한다. 또한 알코올 사용이 긍정적이고 바람직한 효과를 가져 올 것이라는 긍정적인 기대와 믿음은 음주를 증가 시킨다는 가정 아래 인지적 왜곡을 합리적으로 변화시키고 자기주장 훈련, 분노조절 훈련, 스트레스 조절 훈련 등의 많은 기술 프로그램이 개발되어 사용되고 있다(Brown, Goldman, & Chirstiansen, 1985; 홍미연, 2016:16).

다섯번째, 알코올의존에 관한 경쟁적인 모델들 간의 갈등이 표출 되고 연구를 통해 장·단점이 규명됨에 따라 중독 분야에서는 이러한 관점을 통합하는 단일의 구성 모델을 찾게 되었다(Wallace, 1994; 전수미 2014:15). 이러한 노력으로 개발

된 것이 ‘생물심리사회적-영적모델’과 ‘공중보건 모델’이다. 생물심리사회적-영적 모델은 상호작용하는 영향 요인들의 중요성을 인정함으로써 기존의 전통적인 모델을 하나로 통합하고 있다. 즉 이 모델에서는 알코올의존의 문제를 생물학적 요인과 심리적·사회적 요인으로 보고 있으며 알코올 의존자는 단주 뿐 만이 아니라 정상적인 생리, 심리, 사회적 기능의 회복이 동반되어야 함을 보고하고 있다 (Donovan & Chaney, 1985; 전수미 2014:15). 이모형에서의 재발은 회복 상태에서 서기능장애로 가는 과정으로서 단순한 음주재개뿐만 아니라 알코올의존 환자의 음주 재개로 발생한 생리적, 심리적, 사회적 기능 장애를 모두 포함하여 재발을 정의한다. 이는 그동안 단편적인 알코올리즘에 대한 정의를 다차원적이고 복합적인 특성을 고려한 시각으로 임상에서 많은 지지를 받고 있다. 공중보건 모델 (Public Health model)은 그 원인을 세 가지 유형의 원인 요인을 고려하는 접근법이다. 첫째는 병원체(agent)로서 알코올의존에서의 병원체는 에틸알코올로 약물자체이다. 두 번째는 주체(host)로서 질병에 대한 취약성에 영향을 미치는 개인요인이며, 중요한 요인은 환경(environment)이다. 공중보건 접근은 질병이나 질환의 존재 여부는 병원체, 주체, 환경사이의 상호작용의 결과라는 것으로 지금까지 경쟁적이고 양립 불가능하기까지 하는 관점들을 통합시킬 수 있는 가능성을 제공하고, 알코올 문제의 발생에 영향을 미치는 다양한 요인들을 받아들임으로서 복합적이고 상호작용적인 모델로 통합하게 되었다(Medicine, 1990; Moore & Gerstein, 1981; 전수미 2014:16). 그러나 이 모델들은 병과 대처, 회복을 위한 시도가 이루어지는 맥락을 총체적으로 설명하는 한 방법으로 여겨지지만 인간 영역이라고 여겨지는 부분들을 포함하기 위한 알코올의존자의 주관적 경험, 의미, 생애사의 차원 등에서의 접근을 실제적으로 하지 못하여 생물학적, 심리학적, 사회적 요인들은 통합되지 못한다는 한계를 보인다(전수미, 2014:16).

제3절 알코올중독의 특성 및 회복

1. 알코올중독의 특성

알코올중독자들의 문제 행동은 알코올로 인해 뇌세포의 파괴와 수축으로 전두엽이 파괴되어 생긴다. 임상양상도 다양하여 여러 가지 성격장애, 정신증 또는 신경증을 수반하고 있는 것으로 알려져 있다(허성희, 2007; 박현미 2012:6). 또한 독특한 성격적 특성으로 공격성, 충동성, 감각 추구 성향과 같은 행동통제의 부족과 우울이나 불안과 같은 부정적 정서 성향이 함께 존재한다고 하였다(윤해주 외, 2004; 박현미 2012:6).

알코올중독자는 학습을 통한 뇌의 변화와 이에 따르는 인지 감정 그리고 행동 변화에 대해 관심이 없다. 또한 뇌 안에 장기적 결과를 평가하는 능력이 마비되는 무의식적 작용으로 변명과 끊임없는 자기기만에 빠지게 된다(이호영, 2007; ; 김미경, 2008; ; 김말연, 2012; 홍미연, 2016:8), 그리고 알코올 중독자는 자기중심적인 태도나 자신에 대한 연민이 강한 반면 타인에 대한 감정은 상대적으로 둔감하여 자신밖에 보지 못하는 특성을 가진다(김성이, 2002; 김말연, 2012; 홍미연, 2016:8). 그리고 알코올 중독자가 되면 특유의 방어기제인 부정, 합리화, 투사 등을 교묘히 사용하는 과정에서 성격이 왜곡되기 시작하고, 급기야 이기적·독선적·자기중심적으로 변하다. 이것이 성격 결함이 되고, 성격장애, 인격장애, 인격붕괴로 변하여 중독자 본인은 물론 그와 관련된 모든 사람 특히, 가족을 병들고 파괴하는 무서운 질병이다(김성이, 2002; 천덕희, 2010:61).

WHO에서는 알코올중독자의 음주로 인한 병적·신체적·심리적·사회적인 문제로 분류하여 제시 하였다.

첫째, 병적인 특성을 보면 만성적이고 진행성인 질병이다. 처음에는 사회적인 음주를 하지만 점차 과도한 음주로 진행되고 음주를 조절할 수 없는 상황에 이르게 되면 결국 육체적·정신적 통제력을 잃게 되어 알코올중독자가 되는 것이다(이덕기, 2002; 박현미 2012:7).

둘째, 알코올중독자의 신체적 특성을 살펴보면 술을 장기간 마실 경우 대부분의 신체 조직과 기관이 음주에 의해 영향을 받는다고 한다(정남운 외, 2000; 이윤정 2016:10). 영양결핍, 알코올성환각증, 알코올성 뇌증상, 알코올성 저혈당증, 알코올성 간질환, 태아알코올증후군, 위장장애, 췌장장애 등 심각한 질병을 유발한다. 그리고 금단증상을 해소하기 위해 또 다시 술을 마시게 되는 악순환이 반복된다(전현준 2003; 이윤정 2016:10). 음주로 인하여 발병 가능성이 높다고 알려

진 압으로는 간압, 구강압, 인후압, 식도압, 직장압 등이 있다. 알코올은 면역기능을 저하시켜 외부로부터 병원 침투에 대한 저항력을 감소시켜 압 발생에 영향을 준다(노인철·서문희·김영래 1997; 이윤정 2016:10).

셋째, 알코올중독자의 심리적인 특성은 알코올중독자가 장기간 술마시는 과정에서 뇌 안의 장기적 결과를 평가하는 능력이 마비되는 무의식적작용으로 인해 끊임없는 자기기만에 빠지게 된다(이호영 2007; 홍미연 2016:8). 즉, 자신의 술 문제를 지적 받을 때 마다 자신이 알코올중독자임을 인정하지 않는다. 평소 타인의 음주량 등과 비교하여 자신이 음주 문제를 축소하려는 경향을 보이고, 지속적으로 자신의 음주 이유를 만들어 내거나, 다른 사람의 탓으로 돌리며 타인에 대한 불합리한 원인과 분노를 갖는다. 또한 알코올중독자는 일반인보다 자살사고가 높고 우울 및 부정적인 정서는 자살시도, 자살사고로 이어진다.

넷째, 알코올중독자의 사회적 특성을 살펴보면 알코올중독자는 자신 뿐 아니라 가족 구성원들에게 부정적인 영향을 미쳐 전반적인 가정의 기능을 파괴시킨다(Frances, 1980; 이윤정 2016:11). 문제음주를 보이는 남성이 그렇지 않은 남성보다 더 높은 폭력의 빈도를 보이고(Johson, 1984; 이윤정 2016:11), 폭력의 결과도 더 치명적이거나 죽음을 초래하는 경우를 발생시킨다는 연구(Bhatt, 1998; 이윤정 2016:11)를 통해 음주가 폭력관련 문제를 부추이고 있음을 알 수 있다.

이러한 알코올 중독자의 이기적·독선적·충동적인 특성으로 가정을 병들게 하고, 음주로 인한 강도, 강간, 살인 등의 법적인 문제발생으로 사회적인 관심의 대상이 되고 있다(정상연, 2016).

알코올중독자에 대해 학자들의 다양한 연구들이 있으나(McNeece와 DiNitto 1998; 정상연 2016:8)의 알코올 중독의 진행 단계별로 나타나는 증상에 대해 제시하였다.

첫째, 전구적 증상(사회적 음주단계)으로 음주량이 늘어가는 시기로 인생에서 처음으로 술을 입에 대기 시작하면서 여러 증상들을 경험하게 된다. 그러나 이 시기에는 알코올의 영향이 사라지면 술을 마신 사람은 정상으로 되돌아오며, 술로 인한 어떠한 상처나 정서적 대가도 치르지 않는다. 그래서 처음 술을 마신 경험이 긍정적인 방향으로 기분변동을 일으켜 점차 술을 자주 찾게 되는 계기가 된다.

둘째, 진행성 증상(문제성 음주단계)으로 필름이 끊기는 시기로 알코올로 인한 일시적 기억상실이 시작되는 시기로 기억력에 장애를 일으키지만 이상생활이 가능하다. 모임에도 참석했지만 어떻게 일을 처리 했고 무슨 말을 했으며 어떻게 집에 들어왔는지 정확히 기억할 수 없다. 그리고 술은 저녁에 행해지는 모든 오락의 중요한 부분을 차지하고, 식사 전의 반주가 일상화되면서 술에 대한 욕심이 많아지게 된다. 술 마시는 행위에 대하여 자신 스스로 죄책감이 들기도 하지만 다른 사람들이 자신의 술 문제에 대해 언급하면 피하고 싶고 화가 나고 기분이 상하게 된다.

셋째, 중대한 위기증상(중독의 단계)으로 조절 능력이 상실되는 시기로 “딱 한 잔만 하겠다.”, “한 병만 마시겠다.”라고 약속하고 노력을 하지만 거의 대부분은 곧 자제력을 잃고 취하도록 마신다. 술을 마신 이유에 대해 변명, 알리바이, 거짓말 등으로 술을 마시기 위해서는 어떠한 핑계라도 정당화시키는 반면, 자신에게 주어진 역할, 책임에서 벗어나려고 회피적인 태도를 취한다. 이 시기에 잠시 술을 끊어 보지만 이것은 술을 마시기 위해 잠시 쉬다는 의미에 불과한 것으로 보인다. 술로 인한 문제가 일상화 되면서 친구, 직장동료, 가까운 친구로부터 멀어지면서 점차 고립된다. 직장에서 술 문제로 해고를 당하거나 자진 퇴사를 하기도 한다. 자신의 처지는 불공평한 사회 탓이고 사회와 가족의 희생양인양 불쌍하게 생각하고 아침에 일어나 술기운이 빠지면 신체적으로 떨리며 공포감이 들어서 이것을 다른 사람에게 감추기 위해 아침부터 술을 마셔야만 한다. 식사를 거르거나 영양섭취를 무시하게 되어 신체적 합병증이나 의처증 등 여러 가지 심각한 알코올문제로 병원이나 알코올치료센터, 요양원 등에 입원하게 되기도 한다.

넷째, 만성적 증세(중독의 말기 단계)로 장취시기로 알코올중독을 잘 모르는 사람이 보아도 알코올중독자라는 것을 알 수 있으며 본인도 부정하지 않는다. 수일 동안 지속적으로 술을 마시거나 하루 종일 술에 취해 있는 상태로 체면도 잊어버리고 술 동냥도 하며 흠쳐 마시기까지 한다. 현실에 대한 감각도 현저히 떨어져 정상적인 사고에서 벗어나 자신의 사회적·경제적 지위와 어울리지 않는 사람과 술을 마시며, 술을 마시지 않으면 간단한 일도 할 수 없을 정도로 손이 떨리기도 한다. 오히려 내성이 감소되어 조금만 마셔도 취하고 알코올성 치매, 의처증 등 알코올성 정신병이 오기도 한다.

2. 알코올 중독의 회복

회복은 목표점, 종착점이라고 보기 어렵기 때문에 과정이라고 하는 표현이 좀 더 합리적인 표현이 된다. 중독자가 알코올을 중단하고 치료하기 위해 노력하는 기간으로 정의 되지만 어느 지점에서 회복이 완전히 이루어 졌다고 볼 수 없는 질병이라는 특징으로 삶의 변화과정을 의미한다. 알코올중독은 진행성과 조절력 상실이라는 특성에서 회복되었다고 하기 보다는 회복 중이라는 개념으로 더 구체화 된다(김성이, 2002; 박애란, 2008; 홍미연, 2016:19). 미국정신보건위원회(New Freedom Commission on Mental Health; NFC, 2003; 홍미연, 2016:19)에 의하면 ‘회복은 중독자가 살아가고, 일하고, 배우고 그리고, 그들의 삶에 자유롭게 참여하기 위한 건강하고 효율적인 과정이다.’라고 한다.

회복은 중독과정에서 상실한 것들을 자동적으로 회복시켜주는 것이 아니며, 단주 후에 발생하는 부정적인 경험이나 사건, 일상에서의 제반 문제들은 알코올중독자들이 단주를 결정하고 난 후에도 계속 해결해 나가야하는 과제로 남아 있기 때문에 제기되는 일상의 문제들을 부적절하게 처리하면 많은 경우 재 음주로 연결된다(천덕희, 2010:10). 알코올중독으로부터의 회복은 평생에 걸쳐 계속된다고 할 수 있으며, 그것은 해로운 알코올과 다른 약물의 사용을 중단하고자 하는 인간의 의도적 행동 계획으로부터 시작된다. 이러한 의도적인 행동에는 치료프로그램에 참여하고 사후 관리를 받거나 재발방지프로그램에 참여하는 것 등이 있다(장승옥 외, 2010;홍미연, 2016:19).

회복에 대한 학자들의 견해를 살펴보면 Vaillant(1982)는 회복이란 어떤 계기를 통해 일어나는 것으로 특별한 치료유형의 결과가 아닌 치유의 과정이라 하였다. 회복의 진행과정에는 몇 가지 조건이 필요하다고 하였다. 단주 하고 있으며 대체적으로 나타날 수 있는 의존에 빠지지 않으며, 행동적 그리고 의료적 결과가 안정적이며, 실천 가능한 계획이 있고, 자신감과 사회적인 지지가 포함된다고 한다.

Hunt(1989)는 회복이란 성장과 발전을 의미하는 것이지 알코올중독이 시작되기 이전의 상태로 되돌아가는 것을 의미하는 것은 아니라고 하였다. 회복은 가족이나 친구들과 재결합하여 개인의 삶에서 중요한 일과 의미 있는 일을 발전시키는 것을 포함하며, 술 없이 새로운 생활 유형을 개발하고 삶의 경험에서 의미를

발견하는 것이라 하였다(홍미연, 2016:20).

Daley(1998)는 회복이란 단지 단주 상태를 뜻하는 것이 아닌 지속적이고 단계적인 하나의 과정이라고 하였다(홍미연, 2016:20).

Laudet(2007)는 회복의 개념을 이해하기 위하여 1개월에서 10년 동안 단주하고 있는 알코올중독자 354명을 대상으로 인터뷰 하였다. ‘회복이란 술로부터 차단되는 것이냐?’와 ‘회복을 위해 술 이외의 대체물 사용을 허락하는가?’라는 두 가지 질문을 했다. 그 결과 많은 참여자들이 회복은 술로부터 완전히 차단되어야 한다고 말했다. 연구 참여자들에게 있어 회복은 끝없이 지속적으로 진행되어야 하는 것으로 간주되었다(홍미연, 2016:20).

Pagano et al.(2009)에 따르면 ‘성공적인 장기간 단주와 연관된 변화전략에 관한 연구는 아직까지 미개척 영역으로 남아 있다.’대부분의 연구들은 알코올중독의 치료적 개입에 주도 집중되고 있는 실정이다. 회복초기에 장기간 단주를 지속적으로 유지하고 달성하는 변화와 발전보다는 회복에 대해 초점이 맞춰져 있다(홍미연, 2016:20).

초기 회복과정에서 개인들은 술을 마시지 않는 것에 초점을 맞춘다. 이 과정은 1-3년 정도까지 지속이 된다. 두 번째 과정은 중간 회복과정인데 이때 사람들은 그들의 삶의 중심에 초점을 두고자 의식적으로 노력한다. 이 과정에서 중독자들은 ‘지금 여기서 내가 무엇을 할 수 있는가?’라고 자신에게 물어본다(Chapman, 1991). 세 번째 과정은 회복의 마지막 과정에 속하는데 이때에는 그들의 삶과 개인적인 성장 또는 성숙에 대한 의미를 찾아가는 과정이다(Laudet & White, 2008; 이명윤, 2014:23)에 의하면 .

회복은 개인 자신이 회복과정에 적극적 참여와 자율적인 선택, 그 결과에 대한 책임을 지고, 정서적 본질은 삶이 변화될 수 있다는 희망을 갖는 것으로 삶의 의미와 목적을 발견하는 것임을 공통적으로 파악하였다. 회복에 대한 개념은 여러 가지 다르게 표현하고 있으나 공통적으로 질병의 완치를 뜻하는 것이 아니라 질병을 통하여 삶의 목적을 찾아가는 성장과 발전의 과정으로 설명하고 있다. 회복의 목표는 단주이며 중독의 치료는 신체적, 심리적, 영적손상 회복의 전체 과정이다(박은주, 2010; 허근, 2012; 홍미연, 2016:19).

회복자원은 Granfield와 Cloud(1999)에 의해 정의 내렸는데 그것은 내적·외적

자원의 양과 질은 중독으로부터 회복되게 하고, 지속적으로 유지하게 한다. Laudet와 White(2008)는 회복 자원을 사회적지지, 영성, 종교, 삶의 의미 그리고 12단계 소속 등으로 정의했다. 그들은 높은 과정의 자원은 회복을 유지시키고 높은 만족감을 주며 스트레스 수준을 낮추어 준다고 강조했다(이명윤, 2014:19).

회복과정을 모델화 시킨 다양한 이론들이 존재하지만, 실제 임상현장에서 가장 빈번하게 사용되는 모델은 변화단계모델(stage of change)이다. 변화단계모델은 의도적인 행동변화의 이해와 개입을 위한 통합적 틀을 제공한다(홍미연, 2016:22).

이 모델은 문제행동들에 대한 기존의 치료적 접근법들을 통합시키는 필요성 때문에 개발되었다. 따라서 많은 치료이론들이 통합되어 있는 모델이다. 우리나라에서는 prochaska와 DiClement(1985)의 변화단계모델을 적용한 치료 공동체 모델이 시행되고 있다. 변화단계는 다음 5단계로 구성된다(홍미연, 2016).

1단계 전숙고단계(precontemplation)는 6개월 이내에 활동을 시작할 의사가 없는 단계이다. 문제인식에 비자발적 변화 필요성을 심각하게 생각하지 않는 단계이다.

2단계 숙고단계(contemplation)는 6개월 이내에 활동을 시작할 의사가 있는 단계이다. 음주가치와 변화정도에 대한 심사숙고를 하고, 변화에 대한 양가감정 해결책에 초점을 맞추기 시작하는 특성이 있다.

3단계 준비단계(preparation)는 30일 이내에 활동을 시작할 의사가 있는 단계이다. 변화의지와 결심의 표명, 대안행동 선택에 대한 의사결정 및 활동 계획을 하는 특성이 있다.

4단계 활동단계(Action)는 자신의 행동과 경험, 환경의 수정, 변화전략의 선택과 실행을 하는 특성이 있다.

5단계 유지단계(maintenance)는 6개월 이상 지속된 명백한 행동변화를 할 단계이다. 변화행동의 안정과 재발방지를 하는 특성이 있다(홍미연, 2016:22).

Laudet와 White(2008)의 구에 의하면, 12단계와 전체적인 삶의 만족은 상당기간 회복유지가 예상됨을 보여주었다. 12단계 활동은 단계들을 실천하고, 후원자를 갖으며 다른 삶들과 12단계 활동을 하는 것을 포함한다. 더 나아가 12단계에 몰두하고 스트레스를 적게 받는 것이 회복 초기과정에서 중요한 요인으로 보고 있다. 즉 스트레스는 회복 기간을 연장시킨다. 그리고 종교는 장기간 회복에 있

어서 제 역할을 다하지 못하고 있는 것을 보여주고 있다. 그것은 회복 초기 중독자들은 신(神)으로부터 버림받았다고 느끼기 때문이다. 그러나 연구자들은 영성의 증거가 길어질수록 맑고 또렷한 단주 생활을 하고 있는 것을 발견하였다. 이것은 12단계의 2단계와 연관이 있다. 2단계는 ‘우리는 우리자신보다 위대한 힘(Higher power)에 의해서 제정신으로 회복될 수 있다고 믿게 되었다.(Alcoholics Anonymous World Services, 1976;이명윤, 2014:123).

AA모임 참여가 주관적 건강상태에 끼친 영향에서 빠지지 않고 적극적으로 참여하는 것도 중요하지만 12단계프로그램 내용을 잘 실천하는 것이 단주를 유지하고, 긍정적인 측면에서 내적·외적인 변화를 일으키는 효과가 있다고 보았다. 그리고 12단계를 적용한 단주생활은 술 문제만이 아닌 전반적인 삶에 변화를 가져온다. 이러한 변화는 다른 사람을 돕고 자신을 있는 그대로 발전시켜 나가는 ‘영적인 성숙으로 가는 삶’의 경험이 알코올중독에서 회복을 촉진시키는 계기가 되었다(천덕희, 2010:19).

McAweeney et al.(2005)는 심리적 그리고 사회적 요인들이 회복에 대한 효과적인 역할을 하고 있다고 한다. 가족 기능, 우울증, 반사회적 행동, 사회적지지, 음주나 약물에 대한 과거력, 잘못된 알코올의 사용, 회복이나 AA의 경험, 일생 동안의 술 문제가 회복에 개입된다고 평가했다. 134명의 기혼자들을 대상으로 실시한 연구에서 배우자의 삶이 대체로 단주를 유지하는데 중요한 역할을 한다는 것을 발견했다(이명윤, 2014:20).

제3절 알코올중독자의 단주과정에 대한 선행연구

1. 양적연구

먼저 양적연구를 통하여 알코올중독자의 단주기간에 영향을 주는 요인들을 확인해 보고자 하였다.

오정연(2004)은 알코올사용장애로 진단 받고 알코올전문병원 및 종합병원의 정신과 폐쇄병동에 입원중인 알코올중독자 중에서 2회 이상 입원한 경험을 가진

307명의 대상자를 통하여 알코올중독의 가족력유무에 따른 재발요인과 재발간의 관계를 연구하였다. 조사대상자의 평균 연령은 45.3세, 교육정도는 고졸이 가장 많았고, 결혼상태는 기혼, 미혼, 이혼 순이었으며, 직업은 절반이상이 무직 또는 불안정한 고용상태, 직업종류는 생산직이 가장 많은 비중을 차지 한 것으로 나타났다. 첫 음주는 16-20세 사이가 가장 많았으며, 첫 입원치료 시기는 40.87세로 첫 음주의 약 20년이 경과한 시기로 확인되었다. 입원치료횟수는 평균 5.51회로 조사되었다. 재발요인으로는 가족력이 있는 대상자수는 171명이며, 6.98점, 가족력이 없는 대상자는 136명으로 3.66점으로 가족력이 있는 집단일 경우 재발요인이 훨씬 높아 가족력이 없는 집단에 비해 단주유지기간이 짧은 것으로 보여졌다.

손동균(2008)은 정신건강의학과 관련 병원에서 입원중인 환자 및 중독관리통합지원센터(전,알코올상담센터) 이용자 216명을 조사대상으로 하여 알코올중독의 재발요인과 재발빈도의 관계를 성별의 조절효과를 중심으로 연구하였다. 남성에 비해 여성이 재발빈도가 높았으며 재발요인은 남성이 여성보다 상대적으로 부정적인 정서와 가족력의 수준이 높은 것으로 나타났다. 반면 여성은 임파워먼트와 사회적 지지의 수준이 남성보다 높은 것으로 나타났다. 재발빈도와 요인에 미치는 영향으로는 병식이 가장 강하게 나타났지만 여성 집단에서는 영향을 미치지 않았다. 성별의 조절효과를 보면 남성 집단은 병식이 높을수록 재발빈도가 급격하게 상승하는 반면 여성 집단에서는 남성에 비해 일정하게 유지되는 것을 보여주었다. 기존의 연구들에서는 병식이 높을수록 재발빈도가 낮아진다고 조사되었던 결과와는 상반되고 있다. 이는 실천현장에서 알코올중독에 대한 개입전략을 세울 때 성별의 차이를 고려할 필요가 있다고 보여 졌다. 또한 남성이 병식에 따라 재발빈도차이를 보였으므로 병식에 대한 적극적인 접근을 해야 한다 점을 시사했다.

지홍(2010)은 알코올중독이 재발위험성에 영향을 미치는 요인을 연구하였다. 한국정신건강사회복지사협회, 한국중독전문가협회, 한국음주문화연구센터, 알코올사업기술지원단, 한국중독정신의학회 등의 홈페이지에 등록되어 있는 전국의 알코올중독치료기관에서 입원치료중인 377명의 조사대상을 전하였다. 조사대상자들의 입원치료기관을 지역적으로 살펴보면 서울1기관, 인천2기관, 경기2기관, 강원1기관, 충북1기관, 대전·충남2기관, 전남3기관, 전북1기관, 경남1기관, 제주1기관 총

15개 기관이었다. 연구결과를 살펴보면 가족력이 재발위험성에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 장애의 유무에 따라 재발위험성에 영향을 미치고 있다고 보였다. 장애진단별로 분류해 보면 주요우울장애, 양극성장애가 대부분이었다. 치료비자발군이 재발위험성이 높았으며, 금주효능감에도 차이를 보였으며, 변화단계 척도와도 상관관계를 보였다. 단주모임참여 및 가족의 지지와도 차이가 있는 것으로 나타났다. 정리하면 변화단계가 좋을수록, 자발적인 치료자일수록, 이중장애가 없는 대상자일수록, 가족력이 없을수록, 가족의 지지와 금주효능감이 높을수록 단주기간에 긍정적인 영향을 주고 있음을 알 수 있었다.

박현미(2012)는 전국 중독관리통합지원센터(전, 알코올상담센터)를 이용하는 알코올중독자 180명 대상으로 사회적지지의 효과를 중심으로 알코올중독자의 단주유지에 미치는 영향요인을 연구하였다. 알코올중독자의 인구사회학적특성과 사회환경적특성, 치료관련특성 그리고 사회활동 특성의 4가지 모델로 나누어 변인집단이 미치는 영향의 정도를 파악하였다. 인구사회학적특성에서는 성별, 연령, 학력, 입원 횟수, 동거가족유형, 단주관련특성으로 구성하였다. 인구사회학적특성에서는 학력이 단주유지기간과 관련이 있음을 알 수 있었으며 나머지 요인은 통계학적으로 차이를 보이지 않았다. 성별의 경우는 남자가 많았으며, 조사결과 남성이 여성에 비해 단주유지기간이 긴 것으로 나타났으나 통계적으로는 유의함을 보이지는 않았다. 또한 여성이 남성에 비해 편견과 낙인으로 인해치료 기회의 박탈로 단주 생활을 하는데 장애요인이 더 많다는 결과를 보였다. 또한 학력수준은 단주기간과의 유의미한 차이를 보였는데 고학력자일수록 알코올중독에 대한 이해도가 빠르다는 것으로 나타났다.

요약하면 사회적 지지체계의 요소들 중 치료 활동의 참여, 스트레스의 조절능력, 다양한 사회활동의 참여, 동거가족의 지지가 단주유지기간과 관련이 있었음을 말해주고 있었다. 입원횟수에 대해서는 입원횟수가 많을수록 단주유지기간이 늘어난 것으로 나타났다. 사회 환경적 특성으로는 정서적지지, 정보적지지, 평가적지지, 물질적지지 순으로 나타났다. 정서적지지로 알코올 중독자는 타인에 대한 감정 및 정서에 많은 영향을 받고 있음을 보여주는 것을 알 수 있었다. 또한 사회적지지가 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있었다. 많은 알코올중독자는 자존감이 고양되어 사회적 지지가 낮은 중독자보다 치료에 대한 예후가 좋은 것으로

나타났다. 스트레스수준이 낮을수록 단주유지기간에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 조사되었다. 치료관련특성에서는 병식수준과 단주기간과의 관련성이 있는 것으로 확인되었으며, 변화단계가 높을수록 단주유지기간이 길어지고 있는 것으로 파악되었다. 사회활동특성으로는 사회활동에 많이 참여할수록 단주유지기간에 긍정적인 영향을 미치고 있었으며 사회활동참여가 음주에 대한 생각을 줄여주고, 규칙적인 생활로 안정적인 삶을 유지할 수 있다고 조사되었다.

박성근(2015)은 A.A.모임에 참여하고 있는 60명을 대상으로 익명의 알코올중독자들 모임 참여자가 지각하는 사회적지지와 단주자기효능감 및 분노와의 상관관계를 연구하였다. 연구의 특이한 점은 직업군으로 단주자기효능감에 대한 연구를 실시하였다는 점이었다. 상인집단이 가장 높았으며, 다음으로는 중인집단, 하인집단순으로 나타났다. 사회적지지수준이 상인집단이 하인집단에 비해 단주자기효능감이 높았으며, 사회적지지수준이 중인집단이 하인집단보다 높았다. 또한 사회적지지수준이 높을수록 분노수준이 낮은 것으로 나타났고, 특히 경제적인 면, 직업 등의 물질적인 지지가 필요한 집단이 칭찬이나 인격적대우 같은 평가적 지지를 필요로 하는 집단보다 분노수준이 높았으며 단주자기효능감이 낮은 것으로 조사되었다. 현재 가장 필요한 욕구를 묻는 질문에서는 가족의 정서적 돌봄이 가장 높은 욕구로 확인되었다. 음주시작연령은 19.7세였고, 남성이 여성보다 3.3배 많았으며, 40-50대가 조사대상자의 대부분을 차지하였다. 수입이 월 100만원 미만이 가장 많았다. 성격은 대체로 내향적인 성격이 많았으며, 최종단주평균기간은 4년 4개월이었다. A.A.모임 평균참여기간은 4년이었으며, A.A.모임 참여이후 재발횟수는 1회 미만이 가장 많았다. A.A.모임 참여가 단주기간과 회복에 큰 영향을 미치고 있는 것을 확인하였다.

이윤정(2016)은 대구지역 정신의료기관에 입원중인 알코올중독자 215명을 대상으로 알코올중독 입원환자의 회복에 영향을 미치는 요인에 관하여 연구하였다. 조사대상자들이 주관적으로 인식하고 있는 회복의 수준이 낮게 나타났으며, 음주문제 인식정도도 낮은 것으로 나타났다. 고학력일수록, 기혼자인 경우, 배우자와의 친밀감이 높을수록 알코올중독에 대한 이해도가 빠르고 이를 통해 자신의 병을 받아들일 수 있는 능력이 높고, 회복에 대한 예후가 좋은 것으로 나타났다. 회복에 영향을 미치는 개인적인 요인으로는 자아존중감과 금주자기효능감이 높을수

록 회복이 높은 것으로 조사되었다. 또한 가족의 지지가 회복에 영향을 미치는 것으로 나타났음을 확인하였다. 가족의 지지는 알코올중독자로 하여금 위기에 대처하고 변화에 적응하는 것을 촉진하며 위기극복 및 적응과정에 중요한 영향을 미치고 단주유지기간과 관계가 있음이 조사되었다. 사회 환경요인으로는 자발적 입원형태가 비자발적 입원형태보다 단주유지기간에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 사회적지지 또한 단주기간에 긍정적인 영향을 주었음이 조사되었다. 병원의 치료 공동체프로그램 환경이 회복에 중요한 변수가 된다는 것을 확인할 수 있었으며 신뢰가 회복을 촉진하는 요인으로 나타났다. 요약정리하면, 입원치료를 받고 있는 대상자들을 조사하였으므로 치료 공동체프로그램 환경이 가장 높은 영향을 주는 요인으로 나타났고, 다음으로 자아존중감, 입원형태, 사회적 지지의 순으로 단주 및 회복에 영향을 주고 있음을 밝혔다.

이혜현(2016)은 경기 인천지역에 위치한 정신건강병원에 입원 중인 152명의 알코올의존환자 대상으로 단주유지기간에 미치는 영향, 특히 재원기간과 입원 경험이 퇴원 후 단주유지기간과의 관계를 연구하였다. 조사대상자의 대부분은 50대가 가장 많았지만 병원에 처음 입원한 나이는 40대가 가장 많은 것으로 나타났다. 학력으로는 고졸이, 결혼상태는 미혼, 기혼, 이혼 순서로, 직업으로는 단순노무직이 가장 많은 것으로 조사되었다. 과거 음주 치료력으로는 입원횟수가 5회 미만인 경우가 가장 많았고, 최근 입원 기간은 최소 2일부터 최대 390일까지 보고되었다. 퇴원 후 음주까지의 기간 역시 퇴원 당일부터 최대 2년 10개월까지의 분포를 보였다. 입원경험에 대한 결과는 치료진들에 의한 음주 관련 교육과 자조 모임 참여빈도는 상대적으로 낮게 나타났으나 회복에 도움이 된다고 조사되었다. 입원치료 중 심리재활치료, 자조모임에 참석을 많이 경험한 대상자일수록 퇴원 후 첫 음주까지의 기간이 증가하는 것으로 나타났다. 퇴원 후 재발에 미치는 영향에 유의미한 변수로는 월 소득, 총 입원횟수, 자조활동참여, 입원치료인 것으로 파악되었으며 그 중에서도 입원치료가 가장 단주기간에 영향을 많이 주는 것으로 나타났다.

이주영(2017)은 알코올사용장애로 진단받고 알코올전문병원에서 치료받고 있는 환자 101명을 대상으로 알코올 중독환자의 속박감, 패배감, 소외감 및 정서적 사회지지가 자살생각 및 회복의지에 미치는 영향을 연구하였다. 첫 음주시기, 정기

적인 음주시기, 음주관련 신체질환 치료시기, 음주문제 발생시기, 금단증상 발생시기에 대한 차이는 없는 것으로 나타났다. 또한 40대 집단이 30대 집단보다 소외감 및 사회적 고립감을 더 느끼고 있었으며 다른 정신질환진단이 있는 사람이 없는 사람보다 자살생각이 높은 것으로 확인되었다. 3개월 단주경험 여부에 따라 3개월 단주경험집단이 단주경험이 없는 집단보다 회복의지가 높은 것으로 조사되었다. 6개월 이상 입원한 집단이 6개월 미만 입원 집단보다 속박감과 패배감이 높은 것을 확인할 수 있었다. 가족력과 속박감, 패배감, 소외감 및 사회적고립감과 사회적 무력감, 정서적 사회지지, 자살생각, 회복의지와는 상관관계가 없는 것으로 나타났다. 그리고 정서적 사회지지와 자살생각은 부적 상관관계를 보였으나 회복의지간에는 정적인 상관관계를 보였음을 알 수 있었다. 알코올중독환자의 회복의지에 대한 속박감, 패배감, 소외감, 정서적 사회지지의 검증에서는 정서적 사회지만이 회복의지에 대한 유의한 변인으로 나타났다.

권혜민(2018)은 알코올중독문제로 중독관리통합지원센터를 이용하거나 A.A.모임의 참여자 232명을 대상으로 알코올중독자가 지각하는 가족레질리언스에 영향을 미치는 요인-생태체계적관점을 중심으로 연구하였다. 가족레질리언스가 알코올중독자의 회복과 직결되는 것으로 보기 때문에 알코올중독자의 회복에서 가족레질리언스를 빼고 생각 할 수 없는 문제이다. 각 생태체계변인과 가족레질리언스를 살펴보았으며 가족레질리언스에 영향을 미치는 미시체계, 중간체계, 거시체계요인을 파악하였다. 조사대상자의 나이는 50세전후로 대부분 중년기에 해당하였으며, 성별로는 남성이 여성보다 3배가량 많았다. 교육수준은 고졸이 중졸에 비해 3.5배 정도 많았고, 결혼상태는 기혼, 미혼, 이혼, 사별순으로 나타났다. 가족수는 평균 서너명 정도였고, 동거가족은 배우자-자녀, 자녀, 어머니, 부모-형제, 배우자, 부모 순으로 나타났다. 직업은 전체 응답자의 절반가량이 무직이었으며, 서비스·판매·기술직, 자영업, 전문직, 단순노무직, 사무직 순으로 나타났다. 월평균 가구소득에서는 100만원 미만이 가장 많았으며, 100-200만원 미만, 200-300만원 미만 순이었다. 최초음주나이는 평균 20세에 조금 못 미치게 나타났고, 응답자의 83.2%가 단주경험이 있는 것으로 응답하였다. 조사대상자들은 대부분 회복을 위해 정신과병원에서 도움을 받고 있었으며 그다음으로 단주친목과 중독관리통합지원센터를 이용하고 있었다. 구체적으로 보면 교육수준과 가구소득이 높을

수록 현재 단주기가니 길고 변화단계와 금주자기효능감이 높을수록 문제대처방식이 합리적인 대처를 많이 사용하였다. 정서적 대처와 비관적 대처를 적게 사용하는 경우 가족레질리언스도 높아지는 것으로 나타났다. 가족 간의 대화시간이 길수록, 가족여가활동으로 관광활동과 기타 사회활동을 할수록, 회복도움자원으로 단주친목을 이용하는 경우, 종교 활동을 하는 경우 등이 가족 스트레스가 낮은 경우 가족레질리언스가 높아지고 알코올중독자의 단주기간에도 영향을 미치고 있었다. 사회적 편견과 우리나라음주문화허용도가 낮을수록 가족레질리언스를 높게 인식하는 것으로 나타났다. 가족신념체계에 유의미한 영향을 미치는 변인이 강한 순으로 종교 활동, 금주자기효능감, 문제대처방식, 가족여가활동이었다. 가족의사소통역시 금주자기효능감이 강한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

채숙희(2010)에 따르면, 치료를 받고 퇴원한 알코올의존자 191명을 대상으로 6개월 추적 연구에서 단주 여부 및 단주 관련 요인을 조사하였다. 6개월 시점에서 40.3%의 단주율을 보였고, 퇴원 시점에서 재발군과 단주군 간에 유의한 집단차를 보인 요인은 단주욕구, 프로그램완수, 퇴원의 형태, 가족의 태도, 변화의 단계였으며 정신과적 문제와 신체적 문제는 유의한 집단차를 보이지 않았다. 그리고 6개월 추적시점에서는 퇴원 후 가족의 태도, 직업, AA참여 및 치료자 개입, 퇴원 후 우울과 불안에서 유의한 집단차를 보였다. 아울러 단주를 예측하는 로지스틱 회귀분석결과 단주하고자 하는 욕구의 정도, 프로그램에 참여하여 완수하는 정도, 퇴원 후에 가족의 협조도, 퇴원 후 겪고 있는 우울 또는 불안이 단주를 예측하는 변인으로 작용한다고 보고 하였다. 그리고 단주군과 재발군의 임상적 변인의 집단차를 분석한 결과 계획되어진 퇴원일수록 자신의 문제에 대한 변화 동기의 수준이 높을수록 단주하고자 하는 욕구가 높을수록, 단주하고자 하는 욕구가 높을수록, 그리고 프로그램을 완수할수록 단주 성공률이 높았다. 이것은 병식이 높고 변화의 동기가 높을 때 회복효과가 긍정적이라는 사실이 반영되는 것으로 보인다. 한편 6개월 단주에 성공한 중독자들에게 단주에 가장 도움이 된 요인을 질문한 결과, ‘스스로의 단주의지’라고 응답한 중독자의 비율이 가장 높았다. 특히 전문적인 회복과정과 주위의 도움도 중요하지만 중독자들 스스로의 ‘단주 열망’을 유지하는 것이 가장 중요하다는 것을 알 수 있었다.

김중성(2001)은 알코올중독자 1026명(남자 981명과 여자 44명)을 퇴원 후 1년

간의 단주 성적 및 재발에 대해 추적하여 분석한 결과 연령이 높을수록, 과거의 음주로 인한 입원 횟수가 많았던 경우, 입원 기간이 짧을수록 더 좋은 단주 성적을 보였다. 또한 직업이 있는 경우가 직업이 없는 경우보다, 자의적인 입원 유형이 강제적인 입원유형보다, 간헐적인 음주유형이 지속적인 음주 유형보다 더 좋은 단주 성공을 보인다고 하였다.

2. 질적사례연구

최근 질적사례연구가 늘어나는 추세로 회복과 관련된 연구를 살펴보면 다음과 같다.

박애란(2008)은 3년 이상 단주를 유지하고 있는 남성 8명과 여성 3명을 대상으로 회복경험을 연구하였다. 이 연구에서 핵심범주는 ‘삶의 거듭남’으로 나타났으며, 시간의 흐름에 따라 전략들이 변화하는 ‘인정하기-적용하기-도약하기’라는 일련의 하위과정을 거쳤다. 인정하기는 회복과정의 초기단계라고 할 수 있는데 발병하고 알코올 문제를 현실로 받아들이지 못하고 부정하였다가 몇 번의 재발 경험을 통해서 병을 인정하는 과정이다. 적용하기는 자신에게 문제가 있음을 어느 정도 인정하고 난 후에 겪게 되는 좌절과 갈등을 내적인 강인함과 대처능력을 바탕으로 극복하고 적용하는 시기이다.

현혜영(2010)은 4개월 이상 단주생활을 유지하고 있는 남녀 7명을 대상으로 한 연구에서 알코올 중독자의 회복경험은 ‘자유로운 삶’의 과정이었으며, 이 과정은 개방단계-모방단계-탐색단계-분출·수용단계-유지단계 5단계를 거치게 됨을 알 수 있었다.

천덕희(2010)는 A.A.를 통해 10년 이상 단주를 유지하고 있는 6명을 대상으로 현상학적이론을 개입하여 연구하였다. 10년 이상 단주를 유지하면서 회복을 해 나가고 있는 알코올중독자들의 복잡한 삶과 경험세계를 충분히 이해할 수 있고, 그 의미와 가치를 밝혀낼 수 있는 내부자적인 관점으로 질적 연구를 수행하였다. 단주유지기간에 대한 근거로는 단주 후 신체적, 심리적, 정서적 회복의 기간이 최소 2년에서 5년 정도 걸리고 술을 끊는 것과 알코올중독으로부터 완전히 정상적인 생활로 돌아가는데 8-10년이 시기가 걸리기 때문이다. 그러한 이유로 단주

유지 후 일정기간이 지나야 자신의 음주문제를 확인하고 직업, 가정, 인간관계 등의 적극적인 유지와 A.A.멤버로서 자신의 경험을 충분히 표현할 수 있는 시기가 단주 후 10년 이상이 적절하다고 보았다. A.A.를 통해 회복중인 알코올중독자의 경험의 본질과 의미는 ‘영적으로 성숙되어가는 삶’이었으며, 총 4개의 구성요소와 14개의 하위 구성요소가 도출되었다. 연구참여자들은 알코올중독으로부터 회복을 해나가는 경험의 중심에 영성이 회복으로 이끄는 힘의 원동력이 되고 있었다. A.A.경험담 속에서 자신과 같은 질병을 겪은 멤버들을 통해 알코올중독이 진행적이고 영적인 질병임을 이해하게 되며 성격적 결함과 중독적 사고를 발견하게 되었다. 또한 A.A.모임을 통해 A.A.멤버들의 경험담이 거울 속에 비춘 나를 보는 듯이 자신의 모습과 직면하게 되면서 자기인식을 하게 되고 나아질 수 있다는 희망과 힘을 부여 받고 그 힘은 ‘위대한 힘’으로 영적인 각성이 되어 자신을 일으켜 세우는 근원이 되었다. 연구 참여자들의 자신의 삶에서 자기 능력과 통제력을 증대시키며 A.A.12단계를 삶의 방식에 적용하여 타인과의 관계가 향상되는 것을 경험하고 그러한 경험을 다른 알코올중독자들을 위해 봉사하고 있었다. 또한 자신의 있는 그대로를 수용하며 자신을 바로잡아 자신의 삶을 총체적으로 발전시켜 나가는 영적성숙의 통합을 추구하고 있음을 확인하였다. 알코올중독으로부터 회복해 나가는 단주생활은 드러난 술 문제만을 해결하는 것이 아닌 생활 속에서 드러나지 않았던 문제들을 찾고 해결하는 것이었다. 이는 궁극적으로 자신이 어떠한 사람인지 알아가는 과정이다. 자신을 수용하고 타인과의 관계에서 배려하고 돕는 새로운 관계형성을 통해 감추어져 있던 스스로의 인간본성의 내면을 보게 되는 것이다. 또한 이를 발전시키는 영적으로 성숙되어지는 삶이라는 새로운 시각으로 이해해야 할 필요성을 보여주어야 한다는 결과를 도출해냈다.

이명운(2014)은 10년 이상 장기간 단주자 9명을 대상으로 근거이론에 따라 단주하는 과정을 기술하고 분석하였다. 알코올중독자는 단주에 대한 스트레스를 술과 유사한 효과를 줄 수 있는 것에 의존하는 경향을 보이며 술만 아니면 된다는 자기 합리화에 빠져 혼돈이 시기를 경험하게 된다. 두 번째 안정과정에서의 주요한 단서는 통찰이다. 혼돈과정에서 몰입경험을 통하여 어느 정도 단주가 유지되지만 시간이 경과함에 따라 자신을 통찰하는 시기가 생긴다. 자신의 과거를 되돌아보고 내가 걸어온 길을 바라보는 것이다. 그대로 받아들이는 방법밖에는 바꿀

수 도 돌이킬 수 도 없다. 통찰은 변화하기 위한 요인으로 간주되며 보통은 느리고 점진적으로 일어난다. 인지하지 못했던 것을 인식하는 것은 긴 장마 끝에 구름이 사라진 맑은 하늘에서 오는 청명함과 같은 것이다. 이 같은 통찰은 안정된 마음이 되도록 도움을 주었다. 세 번째 성숙과정에서의 주요한 단서는 드러냄이다. 연구참여자들은 상대의 질책과 비난에 늘 예민하게 신경 쓰고 있기 때문에 자신의 감정을 잘 드러내지 못한다. 단주유지하면서 자신의 감정과 생각을 적절하게 표현하게 되고 전달력을 향상시킴으로써 성숙된 모습으로 살아갈 수 있었다. 마지막으로 평온함 과정에서의 주요 단서는 있는 그대로 받아들임이다. 참여자들은 지금까지 술의 힘을 빌려 살아왔다. 음주하지 않으면 불안, 공포, 과거의 부정적인 경험들이 참여자들을 미치게 만든다. 그래서 단주에는 영성의 몰입이 필요한 것이다. 텅 빈 가슴을 술이 아닌 영적대상으로 채워가야 한다는 것을 알고 자신의 술 문제를 위대한 힘과 연결시켜 음주하지 않기 위하여 절대적으로 신뢰하고 활용하였다.

정상연(2016)은 대물림 알코올중독자의 단주경험 질적사례연구에서 30-40대 단주과정에 있는 2명과 단주를 간절히 원하고 있는 1명을 대상으로 연구하였다. 대물림 알코올중독자의 회복과정경험을 분석한 결과 시각적 맥락에서 <부모의 학대로 인해 암울한 성장기를 보냄>, <지지체계가 없어 외롭고 막막함>, <지워지지 않는 상처로 인해 내 모습을 감추고 살아감>, <첫술부터 과도한 알코올 중독이 빠르게 진행됨>, <고통에서 벗어나지 못하고 스스로를 고립시킴>, <거부했던 부모님의 알코올 중독이 나에게 나타남>, <술 마시는 아버지에 대한 양가감정>, <알코올 중독으로 인생의 밑바닥을 경험함>, <자신만의 단주방법 시도로 성공과 실패를 거듭함>, <사회지지체계의 도움을 받음>, <부단한 회복노력을 통해 단주를 생활화 함>, <미래에 대한 희망과 사회에 바라는 점>의 12개의 구성요소와 38개의 하위 구성요소가 도출 되었다. 대물림 알코올중독자의 회복과정은 병원과 치료진이 중요한 역할을 하였으며 회복에 대한 확고한 의지가 회복을 경험한다고 확인하였다. 중독센터나 A.A.자조모임의 지지체계가 없이는 회복이 힘들다고 보았으며 치료진의 역할이 없이는 회복이 어렵다는 것을 확인하였다. 연구결과를 살펴보면 대물림 알코올중독자들은 괴로운 현실을 잊기 위해 첫 술부터 과도한 섭취로 중독으로 빠르게 진행됨을 알 수 있다. 음주시작부터 필름이

끊어지고, 암울했던 분위기가 느껴지게 되면 술을 마시지 않으면 견딜 수 없기 때문에 자신의 아픔을 잊고 현실에서 도피하기 위해 취하도록 마시게 된다. 그리고 중독의 예후가 심각한 신체합병증으로 나타나기도 하고 일상에 대한 어려움과 심한 술주정으로 인해 친구들이 떠나버리는 경우도 있었다. 중독과정에서는 환시와 환청, 대인기피 공황장애 등 정신병리도 동반한다. 또한 대물림 알코올중독자들은 고통에서 벗어나지 못하고 스스로를 고립시키게 되는데, 이는 자신을 남에게 보여준 적이 없기 때문에 타인에 대한 불신으로 자신을 스스로를 철저히 고립시켜 외로움과 우울에 시달린다. 그들은 아픔을 털어놓을 정도로 믿을 만한 친구가 없다고 생각하기 때문에 외로움과 고통에서 벗어나고 즐거움을 얻기 위해 술을 찾게 되었다. 대물림 알코올중독자들은 폭행의 고통에서 벗어나지 못해서 성폭행 당한 사건이 잠시도 머리에서 떠나지 않고 TV도 보지 못할 뿐 아니라 지금까지도 발가벗긴 채로 쫓겨 다니는 악몽에 시달리기도 한다. 대물림 알코올중독자들은 거부했던 부모님의 알코올중독 증상이 자신에게 나타나게 되고 알코올에 중독된 아버지의 모습을 보고 자라난 영향으로 부모의 음주 습관을 닮은 것으로 나타났다. 그리고 대물림 알코올중독자는 모두 친부 외에도 다른 가족들이 알코올중독을 경험하였다. 이는 알코올중독의 환경적인 영향을 설명해 주는 것으로 가족의 음주모습을 오랜 시간 동안 생활 속에서 접하게 됨으로 인해 술을 접하기에 자연스럽게 음주형태도 닮아간다. 대물림 알코올중독자들은 유전적·환경적 영향을 받았음을 알 수 있었다. 대물림 알코올중독자들은 알코올중독으로 인생의 밑바닥을 경험하고서도 자신이 알코올중독임을 인정하지 않는다. 대물림 알코올중독자는 중독말기증상이 나타나고 심각한 영양실조로 기절하여 응급실에 실려 가서 알코올중독이라는 병명이 나오고 정신과 병원에 입원을 했는데도 불구하고 자신이 알코올중독임을 인정하기를 거부하였다. 자신의 중독증상을 일상화된 상태로 지각하여 중독으로 인정하는 시기는 더욱 길어지는 악순환의 과정에 놓이게 됨을 확인하였다. 대물림 알코올중독자는 사회지지체계(A.A., 중독센터 등)의 도움을 받아 회복의 길을 걸어간다. 그들은 자신만의 의지와 단주방법으로는 회복이 불가능한 것을 경험한 대물림 알코올중독자들은 병원의 말과 치료진의 회복방법에 따라 탄탄하게 회복하는 단계에 이르게 된다. 아침부터 밤까지 스케줄을 잡아서 음주충동이 올라오지 않도록 바쁘게 시간을 보내고 있었음

을 알 수 있었다. 그들에게는 외로움이 가장 큰 회복 방해요인이기 때문에 사회 지지체계의 도움없이 단주를 시도하면 재발할 수 밖에 없음을 경험하였다. 대물림 알코올중독자들은 알코올중독의 정도가 일반적인 알코올중독보다 심각한 단계까지 가기 때문에 회복의 과정 또한 더디고 쉽지 않는 경향이 있었다.

홍미연(2016)은 알코올중독으로부터 회복하기 위해 마지막 병원 입원을 한 시점부터 알코올 중독자의 회복경험을 탐색하였으며, 2년 이상 단주유지중인 7명을 대상으로 회복경험 질적사례연구를 하였다. 연구를 통해 치료프로그램을 통하여 중독자임을 받아들임으로써 중독자 자신이 음주문제가 있을 받아들였다. 단 주중에 갈망이 심하지만 마음속에서 술을 없앤 대상자가 갈망이 덜 하다는 것을 확인하였다. A.A.모임에 참여하여 단주유지 하는데 도움이 되었으며 12단계를 지켜나가는 것과 갈망의 고통을 함께 나눔으로써 갈망을 이겨 나갈 수 있었다. 회복과정중에 중독자라는 낙인과 신체적 후유증을 경험하였지만 주변사람들과 가족들로부터 인정을 받고 온전한 삶을 위해 자신에 대한 점검을 지속적으로 하고 있었음을 알 수 있었다.

또한 알코올중독 회복은 갈망과 연관성이 있고 음주갈망은 재발과 관련이 있다고 하였다. 알코올중독 회복자들은 중독자라는 낙인과 과거 음주로 인한 후유증으로 고통을 겪는 부정적 경험을 한다. 타인들이 보는 시선으로서의 낙인보다 더 큰 고통은 자신이 스스로 느끼는 죄책감과 낙인이었으며 알코올중독은 회복기간과 관계없이 재발이 일어남을 알 수 있었다. 연구참여자 대부분이 A.A.모임이 중심이 되는 생활을 하는 대상자였으며 12단계를 지키며 스스로 중독에서 벗어나고 있었음을 확인 하였다. 또한 어린 시절 성적 또는 신체적 학대 경험은 여성의 문제성 음주와 관련이 있는 것을 재확인 하면서 어린 시절에 대한 깨달음이 알코올중독 회복의 동기가 되기도 하였다. 회복 5년 만에 하루 동안 마시고 다시 회복으로 이어지는 경우도 있다는 것을 알 수 있었다. 연구참여자들은 입원 전 애주가가 되어 조절음주를 꿈꾸었지만 입원 후 병원 프로그램을 통해 자신의 알코올중독문제를 인식하고 이로부터 회복해 나가는 데 도움을 받았다. 특히 치료프로그램을 통한 알코올중독관련 정보 수집은 그들의 회복에 매우 중요하였다. 또한 알코올중독 치료기술이 남성중심으로 개발되었는데 이를 여성 알코올중독자에게 그대로 적용하다 보니 여성을 위한 A.A.모임도 부족한 상황에 놓이게 되

었다. 따라서 단주생활을 지속하는 데 있어 여성은 남성에 비해 상대적으로 어려운 환경에 처해 있음을 알 수 있다. 연구참여자들은 음주 충동을 피하기 위해 음주유혹환경을 피하거나 과거 부정적 기억을 연상함으로써 음주에 대한 갈망을 참아내다가 마음속에서 술을 없앤 이후 갈망감이 없어졌다고 하였다. 이는 음주갈망에 대처하기 위한 약물치료 및 프로그램도 중요하지만 결국 알코올중독자 자신의 회복의지가 중요함을 시사하고 있음을 알게 되었다. 또한 연구를 통하여 치료진에 대한 신뢰와 믿음이 알코올중독 회복의 촉진역할을 하는 것을 확인하였으며 이러한 결과들은 치료자가 알코올중독자의 회복활동을 성공적으로 이끌어주는 매개체 역할을 하고 있음을 보여주었다. 연구참여자들은 단주시작부터 자신이 중독자였음을 잊지 않도록 교육받았으며 오히려 중독문제를 적극 드러내어 자신을 개방하는데 익숙해졌다. 그리고 연구참여자들은 재혼이 회복에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 보였다. 재혼남편으로부터 A.A.모임에 함께 참여하는 긍정적인 도움을 받으면서 회복 할 수 있었음을 보여주었다. 연구참여자들은 회복중에 다양한 장면에서 부딪히며 스트레스를 받게 되는데 지금까지 음주로 인해 자신이 해 놓은 것이 없다는 사실에 절망감을 느끼기도 하였다. 알코올중독자들이 경험하는 회복 중 어려움은 단주기간과는 상관없이 회복을 저해하는 요인들을 극복하며 회복하고 있었다. 그들은 멀리 보지 않고 하루하루를 행복하게 사는 삶에 가치를 부여하고 가족과 음주로 인해 피해를 주었던 사람들에게 보상하려고 하였다. 그러한 노력의 결과 가족관계와 대인관계가 호전되는 경험을 하면서 음주했을 때의 자신의 모습과 비교하였다. 이러한 경험을 통해 연구참여자들은 타인들을 돕기를 희망하였으며 희망을 전달하기 위해 적극적으로 헌신하는 삶을 살고자 함을 확인 할 수 있었다.

우승윤(2016)은 알코올중독자 중 장기간 단주 과정에서의 재발경험을 연구하였다. 연구참여자들을 선정하는 기준을 정신건강의학과 병원에서 알코올중독진단을 받은 경험이 있는 만 20세 이상의 성인으로 했다. 또한 알코올중독진단을 받은 이후 회복을 목적으로 단주를 최소 1년 이상 유지하던 과정에서 재발경험이 있는 대상자 4명을 연구참여자로 선정하였다. 연구참여자들 개인의 독특한 경험은 물론, 알코올중독으로의 과정경험과 장기간 단주 요인, 그리고 재발 이후의 회복 과정을 총체적으로 파악할 수 있는 결과를 제시하였다.

연구참여자들의 자격지심, 자만심, 자존감 저하는 그들의 성장과정으로 오는 심리적 취약성과 재발 당시 주변 환경의 부정적 영향으로 발생하며 그들의 재발을 촉진하였다. 그리고 장기간 단주과정에서 사회 구성원으로서의 위기상황 발생 시 재발을 촉진하였다고 했다. 경제적 문제, 직장생활 적응의 어려움, 가정의 붕괴는 인간으로서 기본적으로 이루어져야 할 의식주 위협은 물론, 알코올중독에서의 회복에 대한 기대를 한번에 무너뜨리며 그들의 회복 의지를 줄이고, 술잔을 들게 하는 가장 큰 요인이 되었다. 또한 자신의 객관적 회복 상태를 점검해 줄 수 있는 정신건강의학과 진료, 단주모임 참여의 중단은 재발의 신호를 인식시켜 줄 도구의 상실로 이어졌다. 주변에서 자신에게 도움을 줄 수 있는 대인관계가 단절되면서 그들은 스스로 인식하지 못하는 사이에 재발의 길로 들어서게 되었다. 심리적 동기가 상실 될 때 재발이 찾아왔다. 회복을 촉진하던 대인관계, 회복을 위한 지지체계의 상실, 가족과의 갈등은 장기간의 단주도 무의미 하게 만들 정도로 재발을 촉발 하였다. 재발 했을 때 연구참여자들은 정신건강의학과 입원을 통해 초기 금단증상 극복 후 과거 장기간 단주 경험을 회복의 밑바탕으로 그들의 성공요인이었던 지지체계형성, 나에 대한 몰입감 강화, 재발에 대한 위기상황 발생 시 안전대책 마련, 일을 통한 자아실현 등으로 회복동기를 강화 시켰다. 과거 재발요인이었던 가족관계, 이성교제 극복을 위해 가족 상담과 교육을 받으며 또 다시 단주와 회복의 길을 가는 것으로 나타났다.

정현주(2018)는 3개월 이상 단주유지 대상자 11명을 면담을 통한 알코올중독자의 단주경험을 연구 하였다. 알코올중독자의 단주 경험은 단주를 결심해야 함, 감내해야 하는 힘들, 예전과 다른 삶에 적응해 가는 것의 3개의 주제군과 7개의 주제를 도출하였다. 심층면담이 여전히 단주를 유지하게 하는 요인이었음을 결론적으로 확인시켜 주었다. 연구참여자들은 가족의 해체위기, 주거문제, 자신이 무능력을 해결하고 싶은 동기 등으로 단주를 시작하게 되었으며, 알코올중독의 병식 인지가 단주의 동기가 되었다. 술 없는 삶을 유지하기 위해 자신의 삶 속에서 음주와 연결되었던 요인들을 스스로 제한하였다. 오랜 기간 알코올중독으로 형성되었던 생활방식·사고방식을 변화시키는 것이 회복의 시작이었음을 알 수 있었다. ‘단주는 훈련이고 맞지 않는 옷을 한참 동안 입고 지내는 갑갑함’이라고 표현하였다. 회복은 술이 주었던 이익들을 포기해야 하고, 술을 통해 삶을 관리하고

통제해 왔다면 술이 아닌 다른 해결방법을 찾아 적응해 나가야 했다. 우리나라의 음주문화는 집안의 경조사, 새로운 사람과의 만남, 직장 내의 회식 등의 사회적 인 동기가 많고, 특히 직업과는 불가분의 상태이기 때문에 지역사회 내에서 단주를 유지해 나가는 것은 쉽지 않은 일이다. 30-40대의 경우 이성교제나 교우관계, 결혼 경제활동과 같은 생애주기에서 성취해야 하는 과제들을 지연시키면서 단주를 하는 것에 대한 고민이 많았다. 사회·경제·가정적으로 가장 활동적이어야 하는 시기에 단주 이외의 활동들을 포기하고 감수하는 것은 누구에게나 어려운 일이었다. 특히 단주기간이 짧고 짧은 알코올중독자의 단주 경험은 기존 생활방식을 바꾸는 노력과 함께 외로움과 두려움, 경제적 어려움, 부정적인 시선과 술을 권하는 사회적 압력을 감수해야 하는 것으로 나타났다. 변화되어야 하는 삶에 적응해 나가는 것은 힘듦에도 불구하고 단주를 유지하는 이유가 되었으며, 과거 술을 마시느라 경험하지 못했던 여가생활을 즐길 수 있게 되었고, 규칙적인 습관, 위생관리, 저축 등 건강한 습관들이 형성되었다. 과거에 경험하지 못했던 상당한 만족감을 통하여 봉사, 감사, 배려, 만족, 희망 등의 새로운 가치들을 찾게 되면서 알코올중독에서 회복자로 다른 삶을 살게 되었음을 확인할 수 있었다.

알코올중독자의 회복과정과 경험에 대한 질적연구들이 증가 하고 있으나 대부분 제주도를 제외한 연구들로 제주지역주민으로 구성된 연구가 미미하여 본 연구에서는 제주도 지역주민의 알코올중독자의 단주 경험을 연구하여 제주지역의 독특한 문화로 인한 회복경험이 있는지 살펴보고, 또한 제주지역의 기초자료를 제공하고자 한다.

제3장 연구방법

제1절 연구설계

본 연구는 알코올중독자들이 2년 이상 장기간 단주하는 과정에서 그들이 경험하는 특성을 발견하고, 본질적인 탐색을 통하여 그들의 생각이나 느낌을 기술하고, 이해하고자 하였다. 참여자와 연구자간 상호작용을 바탕으로 심층면담과 관찰, 일기 등의 자료를 통하여 참여자들의 의미 있는 경험과 느낌, 생각, 행위 등이 참여자의 관점에서 파악할 수 있는 근거이론(grounded theory)을 선택하였다.

본 연구에서 근거이론을 선택한 이유는 먼저, 알코올중독자는 재발 없이 장기간 단주 경험을 대부분 효과성 검증으로 결과를 도출해 내고 있다. 알코올중독자가 장기간에 걸쳐서 단주를 경험하는 과정을 이해하는데 한계를 나타낸다. 또한 가설검증하는 연역적인 방법은 단주경험 과정에서의 단면만을 보여 줄 뿐 단주과정을 제대로 이해할 수 없다는 것이다. 마지막으로 단주과정의 역동성을 통하여 알코올중독자들이 뼈를 깎는 아픔을 견디는 과정을 근거이론을 통하여 장기간 단주 경험을 잘 드러내고, 그 의미, 과정을 설명할 수 있을 것이라는 판단으로 근거이론을 선택하였다.

근거이론의 연구 순서를 살펴보면 연구자가 자료와 면담 시 참여자들의 표정, 행동 등을 통하여 민감한 차이를 찾아내고, 중요한 부분을 놓치지 않도록 개인의 능력을 키우는 이론적민감성이 필요하다.

연구자가 자료를 분석하는 과정에서 줄 코딩을 통하여 유사점과 차이점을 지속적으로 비교하면서 찾아내고 범주화 한다. 범주화 된 자료는 체계적인 초점코딩 작업을 통하여 중요한 범주를 찾아내고, 개념과 의미들을 파악한다.

제2절 연구참여자 선정

본 연구 참여자는 DSM-5의 기준에 의하여 알코올사용장애 진단을 받고 치료 또는 알코올관련 기관이나 시설을 이용하면서 2년 이상 단주생활을 유지하고 있

는 회복자들이다. 2019년 3월 한 달 간 제주중독관리통합지원센터에 모집 공고를 통하여 언어적, 비언어적 의사소통에 문제가 없고, 현재상태에서 재발위험성을 고려한 참여자 4명을 선정하였다. 2년 이상으로 규정한 것은 단주 후 신체적·심리적·정서적 회복기간을 최소 2년에서 5년 정도로 보고하고 있기 때문이다 (Whitfield, 1985; Sweeney & McGoey, 1990; 노인숙, 2006, 천덕희, 2010, 홍미연, 2016:38). 단주 후 일정기간이 지나야 자신의 음주문제를 확인하고 직업, 가정, 인간관계 등의 적극적인 유지와 자신의 경험을 충분히 표현할 수 있는 시기가 적절하다고 보았다. 참여자 선정에서 질적 연구의 ‘적절성’과 ‘충분성’이라는 기준을 고려하였다. 적절성은 연구주체에 대한 가장 좋은 정보를 제공해 줄 수 있는 참여자를 찾아내어 선택하여 것이다. 충분성은 연구현상에 대한 충분하고 풍부한 설명을 하기 위하여 자료가 포화상태에 이를 때까지 수집하여야 한다 (Morse & Field, 1995; 천덕희, 2010:32). 입원경험, 나이, 성별, 지역, 종교, 학력, 음주기간은 제한하지 않았으나 입원경험이 있는 대상자는 3명이며 1명은 입원경험이 없는 대상자이다. 나이는 50대 이상으로 지역은 모두 제주출신이며, 남성으로 구성되었고, 모집하다보니 가족과 함께 동거하는 참여자들로 구성되어 있다는 점이 특이했다. 또한 여성회복자를 포함시키지 못한 이유는 남성에 비해 여성들이 재발이 잦아 장기간 단주하고 있는 여성 회복자를 찾을 수 없었고, 낙인감으로 노출을 꺼려하여 여성 회복자를 모집할 수 없었다.

참여자 A는 연구자가 중독센터근무당시 개입하여 단주를 할 수 있도록 도움을 주었던 회복자로서 참여의사를 밝혔다. 참여자 B, C, D는 공고를 보고 자신을 면담해 주었으면 좋겠다고 하면서 참여의사를 밝혀왔다.

알코올중독자의 회복은 장기간 음주한 경우 회복이 쉽지 않은 점을 감안할 때 참여자들의 음주기간을 보면 회복과정에서 고통이 많았음을 짐작할 수 있다.

<표 3-1> 연구참여자들의 특성

참여자	성별	연령	학력	결혼 상태	직업	종교	음주 기간	입원 경험	단주 기간	가족 동거 유무
참여자 A	남	65	중2 중퇴	기혼	어부	무교	50년	없음	3년 3개월	동거
참여자	남	50	고졸	미혼	건축	개신교	30년	5회	2년	동거

B					현장 일용 근로 자영				5개월	
참여자 C	남	60	대졸	기혼	불교	40년	2회	3년	동거	
참여자 D	남	67	초졸	기혼	무직	무교	49년	3회	6년	동거

제3절 자료수집방법

본 연구의 자료수집 기간은 2019년 6월 4일부터 2019년 12월 31일까지이다. 연구 참여자들에게 참여 동의를 구해 연구에 참여할 수 있는 시간과 장소를 정하였다. 연구 참여자는 알코올사용장애 진단을 받고 2년 이상 단주유지 하고 있는 4명의 회복자들이다. 연구자와 이미 라포가 형성되어 있는 대상으로 자신의 경험을 진솔하게 면담할 수 있었다. 그 내용을 살펴보면,

첫째, 연구자는 알코올중독에 대한 임상경험과 문헌, 각종 인쇄물 등으로 연구 질문과 관련된 충분한 배경지식을 가지고 있어 참여자들의 단주 경험을 심층적으로 이해 하고자 하였다.

둘째, 연구자와 이미 상호작용이 이루어져 있는 참여자들로 구성되어 단주경험에 대한 민감성을 높이고자 하였다. 면담장소를 부드럽게 정리하여, 편안한 분위기를 만들었다.

마지막으로 자료 수집을 하는 동안 인지되는 연구참여자들의 감정, 태도, 경험, 반응 등을 메모하였으며, 일기, 수기공모출품자료, 교육받았던 자료 등도 활용하였다.

면담 방법은 태어나서 현재까지 살아온 길을 영화필름처럼 풀어놓는 방식으로 시간적인 제약을 두지 않았다. 시간은 1회 면담 시 30분에서 40분정도 이루어 졌으며, 10회 이상 면담을 실시하였다. 개인별로 6시간 정도 소요 되었다. 면담 내용은 휴대폰 녹음기를 사용하였다.

제4절 윤리적 고려

연구 시작 전 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB 승인 번호2019-023). 모집 공고에 의하여 자발적으로 참여 의사를 밝힌 연구 대상자들과 유선상 재확인하였다. 면담 전에 연구목적과 방법, 면담내용의 녹취, 비밀보장 및 익명성과 참여자가 요청하면 언제든지 면담을 철회 할 수 있음을 안내하고 모든 자료는 연구 목적으로만 사용할 것을 알렸다. 녹취 자료와 전사 자료는 연구 종료 후 연구 폐기될 것임을 설명하고 서면 동의서를 받았다. 모든 자료는 개인 정보 노출 방지를 위해 대상자별로 식별될 수 있고, 신원이 드러나지 않도록 하였다. 면담이 끝난 후 연구 참여자들에게 감사의 표시로 소정의 상품권을 지급하였다.

제5절 자료분석방법

본 연구의 연구자는 연구참여자와 3-6년 정도 참여관찰과 심층면담, 참여자 <참여자B>의 단주 일기장, <참여자A>의 수기공모자료, <참여자C>의 단주소감문을 통해서 자료를 수집하였다. 자료 분석은 분류별 작업을 통하여 의미들을 묶고 주제들을 밝히기 위해서 Strauss & Corbin이 제시한 줄코딩, 초점코딩 순으로 정리하였다. 이론의 구성은 ‘이론적민감성’의 개발에 기반해야 한다고 보았으며, 연구자의 자질과 밀접한 관련이 있다(Kathy Charmaz;271).

자료를 꼼꼼히 숙독하면서 자료에서 찾아낸 모든 이론적 방향에 대해 개방적인 자세로 임하였다.

먼저 개념정리작업을 실시하여 범주와 개념을 분류하였다. 이를 위하여 줄코딩을 실시하였다. 단어와 줄, 단락에 이름을 부여하는 초기코딩(줄코딩)에서 범주와 개념을 도출하였다. 공통된 개념들을 모아 하위범주를 분류하기 위해 초점코딩을 사용하였다. 코딩을 하면서 참여자의 관점과 상황, 침묵과 행동, 정서를 이해하려고 노력 하였다. 참여자들로부터 관찰한 자료를 기초하여 반복적으로 상호작용하면서 능동적으로 자료에 이름을 붙이는 작업을 하였다. 수많은 질문을 통하여 예측하지 못했던 영역을 열어내기도 하였다. 또한 참여자들의 언어와 비언어적인

모습들을 통하여 관점과 가치를 반영하였다. 연구자는 단순한 의미 기술 보다는 심층적인 기술에 중점을 두었고, 연구참여자들의 경험을 있는 그대로 기술하기 위하여 노력 하였다. 참여자들과 함께 한 시간들이 있었기 때문에 연구자의 관점과 참여자들의 관점은 분리 될 수 있었다. 이러한 적합한 환경이 주어져서 코딩 작업에 시행착오를 줄이기도 하였다.

1. 초기코딩(줄코딩)

근본적인 경험이나 과정을 다룬 상세한 자료에 특히 적합한 방법인 줄코딩을 통하여 자료를 코딩하였다.

자료속에 녹아 있는 의미를 찾기 위하여 단어와 줄, 단락에 이름을 부여하는 단계라고 할 수 있다. 자료가 어느 영역에서 부족한지를 알아내는데 사용할 수 있으며 연구자 자신이 가지고 있는 자료의 틈이나 구멍을 알아내는 과정이다.

연구자는 자료에 긴밀하게 밀착되고, 그동안 암묵적으로 보여진 참여자들의 행동, 정서, 심리, 관점들을 반영하여 코딩을 시작하였다. 참여자들의 행위를 조심히 찬찬히 살펴보고 최대한 가능한 범위에서 행위에 대한 자료를 코딩하는 작업을 하기도 하였다. 언어와 비언어의 통합적인 면을 보면서 초기코딩을 세심히 하지 않으면 자료의 신빙성과 연구의 방향이 오류로 끝날 수 있는 문제를 명심하면서 코딩작업을 하였다.

초기코딩은 사전에 개념을 설정하지 않고, 개방성을 중요하게 생각하면서 새로운 생각과 자극을 이끌어 내도록 노력하였다.

줄코딩은 일반적인 중심 주제 분석을 위해 연구자의 관심에서 벗어난 아이디어가 생각나고, 다양한 형태의 자료에 경험적 문제나 과정을 다루는 상세한 자료에 잘 들어맞기 때문이다(Kathy Charmaz;116).

2. 초점코딩

초점 코딩은 코딩의 두 번째 단계이다. 줄코딩보다 더 지시적이고 선택적이며, 개념적인 코딩이다(Kathy Charmaz;128). 가장 의미 있고, 빈번하게 나타난 코드

제4장 사례분석 및 결과

제1절 참여자소개

<참여자 A>는 중학교 2학년 중퇴하고 친구들과 어울려 다니면서 술을 마셨으며 비행을 저지르기도 하였다. 아버지와 어부 일을 하게 되면서 힘든 고통을 이겨내기 위해 술의 양이 늘었으며 술을 마시고 패싸움 하다가 왼쪽 팔을 크게 다쳐 현재 장애등록된 상태이며 그로 인하여 군대도 면제 되었다. 부모님 지인의 딸과 결혼하였으며 아들 1명을 두고 있다. 술을 많이 마시면 블랙아웃상태에서 자신도 모르게 칼을 들고 부인과 아들을 위협하는 행동을 하기도 하였다. 술을 마시고 동네사람 및 경찰 등을 폭행 등으로 결혼 전에 2회 결혼 후 1회 교도소 생활도 하였다. 연구 참여자의 술 문제로 부인이 2회째 자살시도로 제주시 정신건강복지센터 자살예방팀과 중독센터 합동으로 개입하게 되었다. 입원치료를 거부하여 외래치료만으로 단주를 해 보다가 갈망을 참을 수 없거나 단주실패하면 입원치료 하기로 하였지만 입원치료하고 싶지 않아서 단주하고 있다는 말을 하였다. 상담과 외래치료, 중독관련기관 프로그램참여로 단주 3년 4개월 되었다. 10회 이상 걸쳐 10시간가량 이야기면서 담담하게 자신의 경험을 털어놓았다.

<참여자 B>는 아버지가 알코올중독으로 술만 마시면 어릴 때부터 가족들을 때리고, 살림을 집어 던지는 모습을 자주 목격하였다. 연구참여자는 아버지가 술 마신 낌새를 알아차리고 집 밖으로 도망가서 아버지가 잠이 들면 집으로 들어 왔다. 집 앞이 바다와 해수욕장이 함께 있어서 바다에서 늦게까지 놀기도 하였으며 추운 날에도 갈 데가 없어서 추위를 피하여 돌담 밑에서 아버지가 잠이 들기를 기다렸다. 초등학교시절에는 공부를 하지 않았지만 중학교 들어가면서 형의 강압으로 형과 함께 도서관 다니면서 어쩔 수 없이 공부를 하였다. 공부를 하다 보니 성적이 오르고 아주대학교에 입학하게 되었다. 제주에서 3명의 친구와 함께 같은 대학에 가게 되었고, 그 때부터 혼자이고 형의 감시도 없어서 훌가분하게 술을 마시면서 마음대로 살게 된 것에 대하여 자신을 통제하면서 살지 못하고, 혼자 있는 시간에는 대부분 술을 마셨다. 제주 친구들과 어울려 술을 마시기도 했지만 자신의 성격

이 내성적이라서 집에서 주로 혼자 마시곤 하였다. 또한 여자 앞에서 전혀 말을 하지 못하여 여자 친구도 한 번 사귀어 보지 못했다. 대학교를 졸업하고 친구들은 대기업과 공무원 등 좋은 직장으로 들어갔다. 연구참여자도 대기업이나 공무원 등 좋은 직장만을 바라보다 생각처럼 잘 되지 않게 되자 지속적으로 은둔생활하면서 술을 마시게 되었다. 막 노동을 하면서 술을 마시다가 영양실조로 119를 통하여 병원 치료 받게 되었다. 술을 마시게 되면서부터 집에 연락을 하지 않았으며 결국 제주에 있는 형이 병원으로 와서 연구참여자를 데리고 제주로 내려 왔다. 제주에 와서도 몇일 못 참고 지속적인 음주패턴으로 형이 강제 입원을 시켰으며 연구참여자는 정신병원 폐쇄병동에 입원하기가 싫어서 단주 시작 하였지만 재발로 5회째 입원 반복 하다가 치료진들의 도움과 병원 프로그램, 자신의 의지로 단주하게 되어 현재 2년5개월째 단주 중이다. 대학교 시절부터 술값을 벌기로 위해 막 노동일을 시작하였고, 현재 건축현장 일용근로를 하고 있는데 어찌면 그 때부터 이일을 하게 될 줄은 몰랐다는 말을 하였다. 주제과약을 하고 중소기업이라도 다니려고 했으면 알코올중독자는 되지 않았을 것이라고 과거를 후회 하는 말을 하였다.

<참여자 C>는 5남매 중에서 연구참여자만 공부를 게을리 하여 제주시내 고등학교를 다니지 못하고 동네에 위치한 학교에 다니게 되었다. 항상 동생들이나 형, 누나보다 못났다는 생각을 하면서 지냈고, 누가 무슨 말을 하지 않았는데도 혼자 스스로 위축되고 누나나 형제들이 아무런 뜻없이 한 이야기도 오해 하여 갈등을 만들기도 하였다. 고등학교3학년 당시 자취하는 친구집에서 자주 술을 마셨으며 1987년 경 쌀 막걸 리가 처음 나와서 인기가 많았는데 호기심으로 마셨더니 기분도 좋고, 배짱도 생기고, 힘이 생기는 듯 한 느낌을 주었다. 술을 좀 마신다고 하면 아무도 자신을 함부로 하지 않아서 그것이 좋아서 지속적으로 마시게 되었다. 군대 가서도 술 문제로 2회 사고 쳐서 7일정도 구속된 경우도 있었다. 결혼 후에는 술과 관련한 사건 사고들이 많았으며 게임도 좋아하여 돈을 벌면 게임장 가서 다 쓰고 오기도 하였다. 최근 까지도 술과 도박을 함께 하면서 빚을 지게 되었고, 가족들과의 관계가 원만하지 않았다. 어른들에게 술을 배워야 하는데 친구들과 맘대로 마시고 화나면 싸움도 하다 보니 술 문제가 어릴 때부터 생겼다는 말을 하였다. 현재 3년째 단주중이다.

<참여자D>는 침술 하는 아버지와 어머니, 여동생들과 단란하게 잘 지냈다. 침술

을 하였지만 수입이 많지 않아서 초등학교졸업하고 가구에 옷칠을 하는 일을 하기 시작 하였다. 월급중에서 100원을 아버지 허락 없이 썼다가 단단하고, 굵은끈으로 자신을 묶고 바다에 가서 무거운 돌로 짓눌리는 고통을 당하기도 하였다. 그 일이 생생하게 떠오르지만 아버지를 원망하지는 않는다고, 잘 키우려고 했다는 것으로 생각한다고 하였다. 옷칠 일을 하면서 냄새로 취하게 되느니 차라리 술로 취하자고 술을 마시기 시작하였다. 자신이 초등학교 졸업하고 얼마 지나지 않아 아버지가 뇌출혈로 쓰러져서 사망하였다. 어머니가 침술을 하기 시작 하였으며 어머니는 원래 결핵보균자로 항상 힘들어 했으며 가정 경제는 점점 더 나빠졌다. 어느 날 여동생이 큰 소리로 울고 있는 모습을 보고 집안으로 달려 들어가 보니 어머니는 객혈을 하고 쓰러져 있었다. 어머니를 들쳐 업고 병원으로 갔지만 몇 시간 못 버티고 사망하였다. 연구참여자는 그 순간 칠흙 같은 어둠속에 있는 것 같았다. 그 때부터 옷칠 일을 그만두고 배를 타기 시작 하면서 술을 더 많이 마시게 되었다. 바다에 나가면 7일정도 되어야 물으로 왔으며 물에 오면 무조건 여자들이 있는 술집으로 갔다. 어렸지만 술을 많이 마셨으며 돈을 벌어도 남는 것 없이 마셨다. 결혼 후 부인의 외도로 이혼하면서 다시 술독에 빠져 살게 되었다. 60대가 되어 일을 못하게 되었고, 동사무소에서 공공근로로 개입하게 되면서 술문제에 대한 치료를 받게 되었다. 현재 5년째 단주중이다.

제2절 사례분석

사례들을 전반적으로 검토하면서 회복경험에서 나타난 중요한 주제를 도출하고자 하였다. 하나의 범주에 여러 개의 문장을 찾아내어 범주에 속하는지를 반복적으로 자료를 검토하면서 찾아내는 과정을 거쳤다. 도출된 내용을 다시 이론적 민감성과 관련하여 재 검토과정에서 참여자들의 행동, 표정 등을 생각하면서 도출된 자료를 정리하였다. 20개의 범주를 찾아내고 217개의 단어 또는 문장들을 도출 하였다.

출코딩으로 범주화 된 것을 정리하면 <표 4-1>과 같다.

<표 4-1> 사례분석결과

범주	단어 및 문장
----	---------

<p>술을 마시게 된 동기</p>	<p>형이 무시하고 때림/가난해서 집안에 쌀이 없을 때가 많음/집이 가난해서 학비를 내지 못함/ 공부하기가 싫고 공부하지도 않음/ 동네에서 질이 좋지 않다는 선배와 친구, 후배들과 어울려 다니면서 술, 담배를 함/집에서 살 때는 가족들이 많이 있고 형이 무서워서 술 마실 생각도 못함/ 자유롭게 살고 싶어서 육지 대학교에 입학함/외소한 외모와 말주변이 없어서 혼자 있는 시간이 많음/ 술을 찾게 됨/형들과 누나 동생 모두 다 제주 시내 학교 다니면서 잘나가고 있었음/부모님께도 인정받지 못함/혼자 촌에 있는 고등학교 다님으로써 자존심도 많이 상하고/집에서도 무시하는 것 같고, 또 신체도 외소해서 친구들에게도 위축됨/나의 단점들을 덮어주었던 것이 술이었음/자취하는 친구집에서 맘 놓고 마시고 자고 놀고 함/집안이 가난에서 초등학교 졸업하면서 일함/웃칠하는 공장이냄새에 취하나 술에 취하나 매 한가지로 생각함/이왕이면 술에 취한 것이 좋다고 생각함/어릴 때부터 술을 꾸준히 마심.</p>
<p>다양한 사건, 사고의 경험에도 술을 끊어야 한다는 생각은 안함</p>	<p>선배나 친구들과 술마시면서 싸움질도 많이 하고 경찰서, 교도소도 여러번 다녀옴/그래도 계속 마심/하나 있는 자식인 아들과 부인에게 칼을 들고 위협함/술 마시면 나도 모르게 화가나고 화가나면 칼을 들/필립끊긴 상태가 무서움/술 깨고 나면. 정신이 들다가도 또 한잔 들어가기 시작하면 또 반복적임/술을 많이 마시면 당연히 필립이 끊기고 가족과들과도 사이가 멀어짐/환청도 생기고 죽을정도로 힘들/술을 끊어야 한다는 생각은 전혀 못함. 방에서 혼자 마시고 잠자기를 반복함/영양실조로 입원도 함/ 혼자 마시다가 쓰러져 죽을 뻔함/주인이 살려 주기도 함/술 마시고 군대에서도 사건을 만들어서 교도소도 감/결혼해서도 계속 마셔서 부인과의 관계는 결혼하면서부터 좋지 않음/. 도박도 함께 하면서 돈을 많이 씀/50대초반에는 술마시고 귀신들과 이야기도 함/음주 고성방가로 가족에 의해 입원치료받음/술을 줄이겠다는 생각은 함/술 친구들이 집에와서 데리고 가는 날엔 끝까지 먹는 날임/ 안먹으려고 하다가도 친구들의 권유에 거절을 못함/술 마시고 싶은 항상 있었음/술집가서 술을 많이 마심/술 마시면 조용</p>

	<p>히 자는 습관이 있음/술로 인한 큰 문제는 없었음/장기 음주로 꿈을 많이 꾸/ 죽은 가족들이 보이는 꿈을 자주 꾸.</p>
<p>술을 마시고 일을 나가지 못하여 일을 하지 못함.</p>	<p>술을 오래 마시다 보니 일을 제대로 하지 못함/술 마시고 일을 나가지 않았는데 일을 줄 사람이 없음/자포자기하면서 술을 마심/육지에서 혼자 술을 마심/돈이 없으면 겨우 몸 추슬러서 건축현장 일용근로 하루나 이틀 하고 술 값으로 씬/집세도 일용근로해서 냄/한달만 고생하면 집세와 술값은 생김/한달을 꼬박 채워서 일을 한적은 거의 없음.</p>
<p>가족들과의 갈등</p>	<p>결혼을 일찍 하면서 집에서 가게 차려줌/가게 운영하면서 벌어들인 수입으로 도박과 술을 함/젊은 날을 무의미하게 보냄/직장에 다시 들어서 상사가 일 시키는 것이 자존심을 상함/일을 그만 둬/ 술을 많이 마심/가장 오래 직장을 다녀본 경험은 2년이 최고임/집도 없었음/이혼함/딸과 동생네 집에서 얹혀 살면서 술을 많이 마심/동생이 딸을 키워줌/술만 마시면서 일을 하지 못함.</p>
<p>대부분 혼자 지냄.</p>	<p>지인들과 술 먹다보면 나중에는 나 혼자 남겨지 모습에 화가남/집으로 가서 다시 또 화풀이로 술을 마심/부인은 내가 무서워서 아들 데리고 처가로 가버림/혼자 소리지르면서 술 마심/동이 터서 동네로 나가서 싸움도 함/친구도 없고 항상 혼자임/육지에서 방에서 혼자 계속 마심/술을 마시기 시작 하면서 그나마 제주에서 함께 올라간 친구마저도 관계가 끊어짐/온전한 혼술이었음/술을 깨보면 술집에 혼자 남겨짐/ 그들과 마시게 되고 또 혼자 남겨지고를 반복함/대부분 혼자 마심/술집에도 혼자 가서 많이 마셨고 집에서도 혼자 많이 마시고 항상 혼자 있음/사람들과 어울려 다니는 것을 별로 좋아하지 않음.</p>
<p>강제입원으로 술을 잠시 끊을 수 있었음</p>	<p>육지에서 혼자 술 마시다가 쓰러져 있는 것을 집주인이 병원에 입원시킴/제주도 형에게 연락해서 형에게 연행되어 제주로 와서 어쩔 수 없이 강제로 병원 입원 하게 됨/처음에는 진짜 입원하는거 죽을 정도로 힘들었음/3번 정도 강제입원치료 받음/형이 미우니까 퇴원해서도 3일도 안가서 다시 마심/오직 미운 마음만 남아있었기 때문에 그것을 술로 풀었음/마시지 말아야 한다고 생각하니 더 마시고 싶어서 참을 수가 없었음/부정적인 생각만 하고 살게 됨.</p>

<p>가족들에 의해 강제 입원하여 가족들을 원망함.</p>	<p>술을 마시기 시작하면 15일 정도 쪽 마시면서 고함치고, 귀신들과 이야기 하고, 장사도 방해되고 해서 아들과 부인이 함께 입원 시킴/술을 깨고 퇴원시켜 달라고 하면 조금 기다리라면서 퇴원 시켜주질 않음/퇴원만 하면 이혼하고 아들도 안 볼 작정이었음.</p>
<p>술 마시지 못하니 까 담배와 화투, 윗 놀이에 빠짐.</p>	<p>퇴원해서 술을 먹지 않겠다고 약속을 한거라서 술은 못 마시고 대신에 화투를 많이함/담배도 엄청 많이 피우게 됨/윗도 많이 하고 기천만원 돈도 잃고 가정불화가 심함/ 성격도 이상해 저서 조그마한 일에 신경이 날카로워지고 참을성도 없어짐/아주 사소한 핑계거리를 찾아서 음주시작 하게 됨/재발이 너무 쉬웠음/다 가족핑계로 술을 마시게 되됨/핑계로 마시는 술은 맛도 참 좋음/술을 마시지 못할 땐 꿈속에서 술을 마시기도 함.</p>
<p>술을 참고 있는데 적극적으로 권유하는 사람들이 있음.</p>	<p>잠도 잘 못자고, 무슨 일을 하지 못함/술을 마시고 일도 못했지만 술을 마시지 않아도 일에 집중하기가 어려움/일단 술을 마시지 않으면 하루가 너무 길었음/지루하고 심심하고 가족이나 주변 사람들이 상대도 잘 해주지 않으니까 외롭기도 하고 술 마시던 시간들이 그리움/몇일 술 끊으면 으레 또 술 마시자고 권하는 사람들이 있음/삼촌이 권하는데 안마시면 되냐고 혼내기도 하고, 몇일 참았으니 이젠 좀 마셔도 된다고 하기도 함/술을 어떻게 안 마시고 살수 있냐고 하면서 끊지 못한다고 단언하면서 권유함/재발 하지 않을 수가 없음.</p>
<p>단주해야 하는 이유와 계기 인지함.</p>	<p>부인의 자살 시도해서 보건소에 있는 어떤 사무실에 연락이 되면서 중독센터와 병원치료 받게 됨/이젠 술을 마시면 안될 것을 알았고 마시지 않을 것임/4번째 입원하게 되면서 자기 자신이 단주를 생각하게 됨/주치의와 사회복지사 선생님들의 상담 등 치료진들의 도움으로 단주시작 함/자신의 의지가 없으면 단주하기 힘들다고 함/술을 조절하면서 마실수 있다는 자신감이 재발을 하게 함/스스로 숨고 싶었고, 창피함/가족들과 친구들에게. 이젠 끊어야 하는 것을 재발하면서 확인 하게 됨/단주의 계기가 됨/나이가 들고 딸에게도 창피하고 일도 하고 싶었음/술에 대한 치료부터 받도록 함/입원치료 받으면서 술을 끊게 됨.</p>
<p>중독자임을 인정하면서 굳건한 단주</p>	<p>교육과 치료, 상담 받다보니 자신이 중독자 이며 이젠 술을 마시면 안되는 것을 알게됨/중독자라고 말할 때는 화가 남/인정하</p>

의지 갖게 됨.	기 시작했더니 치료가 됨/중독자라고 인정하기가 쉽지 않음/인정하는 순간 마시지 말아야 한다는 불안이 생김/술을 더 이상 못마시게 될까봐 인정하기 싫었음/조금 더 빨리 중독자임을 인정하기 않은 것이 후회 됨.
병원, 센터, 운동 등 스스로 단주에 도움줄 곳을 찾음.	병원과 센터 잘 다니면서 재발하지 않으려고 노력하고 있음/아무리 힘들어도 센터 빠지면 나가 죽는 구나 생각함/병원이 나를 살려 줌/좋은 선생님들 만나서 지금 죽지 않고 살아 있음/중독센터가 나를 도와주고 힘을 주고 있음/센터 안다녔으면 벌써 사망했을 수 있음/살려고 중독센터 다님.
달라진 성격	단주 하면서 평생 한번 해보지 않은 설거지도 함/다른 사람 된 것 같은 느낌/부인이 좋아함/형이 미웠었는데 지금은 형에게 고맙다고 생각함/형이 덕분에 내가 살고 있음/내가 성격이 변한 것 같지 않는데 주변 사람들이 나에게 성격 많이 변했다고 함/막무가내 화내는 것도 줄어듬/지인들이 선배 되었다고 함/술을 마시지 않게 되면서 건강도 성격도 좋아짐/뚜렷이 달라진 것은 운동하는 거와 중독센터 프로그램에 빠지지 않는 것.
중독자임을 말함.	사람들이 술을 권하면 술 마시면 죽는다고 하면서 거절함/공부하다보니 인정하는 것이 치료에 효과적이라고 해서 인정하게 됨/AA모임 가면 “나는 중독자 고입니다” 라고 함/속일 필요 없음/인정이 단주에 가장 필요함/“술 중독자입니다”라고 말을 하면서 권하지 못하도록 해야 당연함/“중독자입니다”라고 누가 물어봐도 말을 하고 있음.
나를 볼 수 있는 힘 생김	술을 마시지 않으니 가장 먼저 눈에 보이는 것이 부인이 혼자돈 별면서 아들 키운 것이 보임/과장님 만나서 어떻게 살아야 하는지 물어보고 싶은 생각이 듦/수시로 상담받고, 일기쓰고, 원내봉사하면서 했던 시간들이 생각남/부인이 술을 마시지 않아서 좋다고 함/술을 마시면서 알지 못했던 삶을 알게 됨/구체적으로 말을 하긴 어렵지만 삶 자체가 좋아보임/화가 나면 화나 나는 구나, 갈망생기는 구나하는 나를 보는 시각이 생김/정신 맑게 살아가는 것이 좋음/나를 내가 잘 볼수 있어서 좋음.
좋게 보려고 하는 마음으로 변함	술 생각 나면 밖에 나가서 바람 쐬고 들어오면 기분이 좋아짐/술을 참는 것이 다른 사람 된 것 같아서 기분을 좋게 해줌/과거에는 삶자체가 부정적이었음/잘 나가는 친구들, 이성과 교제도

	<p>한 번 못해보고, 좋은 일이 한 가지도 없었음/지금은 일도 있고, 수면장애도 자연적으로 치료됨/형님과 형수님이 머라고 혼내지 않고 너무 좋음/좋은 쪽으로 생각하는 습관이 들어서 긍정적으로 변함/미워했던 사람들이 이젠 고맙게 생각됨/나를 인정해 주어서 좋음/부인이 잔소리 해도 편안하게 넘길 수 있게 됨/하루하루 살면서 고맙다는 생각이 들게 됨/모든 것을 감사하게 생각하면서 욕심, 걱정 없음.</p>
<p>나에게 필요한 것 스스로 찾음</p>	<p>동네 한 바퀴 돌고 티비 보는 것 등 일상생활이 좋아짐/바닷길 하면서 힘들게 움직이니까 쉬어줘야 함/심한운동 못함/.시간이 나면 걷기운동함/만화방 가서 시간 보내고 취미이자 여가생활임/ 공부하려고 책도 구입함/힘들지만 해 보려고 노력함/취미생활로 마이크 구입해서 노래 부르고 있음/취미생활이자 여가생활로 걷기, 티비보기, 담배피기, 낮잠자기, 센터가기, 커피마시기, 목욕하는 것 좋아함.</p>
<p>단주에 도움 주는 고마운 사람들</p>	<p>부인이 돈을 벌고 있는데 놀수가 없다고 생각하게 됨/평생 술로 가족들 힘들게 했는데 죠.지금부터라도 많이 도와 주려고 함/가족들의 고마움을 알게 됨/내 이야기를 들어주는 것이 가장 도움이 되고 고맙죠. 언제라도 상담해 주는 선생님들, 가족들 다 고맙게 생각함/공부하면서 자격증 따려고 하는 모습 보면서 아이들이 좋게 봐줌/부인도 자신의 건강 챙겨주고 고마움을 확인함.</p>
<p>단주하지 않으면 살수 없음을 알게 됨.</p>	<p>가족들이 먼저 술 마시지 않게 도움을 주고 있음/잘 참는 다고 칭찬도 해주고 있음/단주에는 나의 의지가 가장 중요함을 알게 됨/이제부터라도 제대로 인생 살아야겠다고 함/재발이 무서웠음/2년 참으면 술 마셔도 문제 안되는 줄 알았는데/평생 마시면 안되는 것을 알게 됨/살려면 단주해야 한다는 것 알게 됨/술 마시면 죽는다고 생각해서 먹지 않음/자신이 마실 양의 술은 다 마셨으니 이젠 제가 마실 술도 없다고 생각하고 있음.</p>
<p>인정받게 됨</p>	<p>가족들이나 지인들이 잘 참고 있다고 인정해주면 기분이 좋아 /그러면서 더 참게 됨/일도 하고 있어서 더 인정 받게 되게 되고 단주로 상도 받음/단주해서 제일 좋은 것은 누군가 날 인정해주는 것이 가장 기쁨/술을 끊으니 더 대우도 받음/술 마실 때는 함부로 대하던 사람들이 사람대접 해줌/인정해주는 사람이 들이</p>

	많아서 무시하지 않아서 그런 점이 좋음/ 센터에서 상도 주고 인정해 주니 좋음.
삶의 의미 찾음	일하면서 많은 돈은 아니지만 부인에게 주면서 가장 노릇하고 있음/누구에게도 당당하고, 살아가는 이유가 일 인 것 같음/일을 하면서 사람 사는 것처럼 살게 된 것과 긍정적인 생각을 하게 됨/일 자체가 살아가는 의미라고 봄/가족들의 인정속에 사는 것 같다는 생각 하게 됨/인생이 나만의 것이 아니라는 것을 알게 됨/봉사하면서 그동안 잘못을 갚아나가고 싶어함/부인과 오래 건강하게 살고 싶다고 함/사는거 특별한거 없고 건강하고 딸에게 피해 주지 않고 사는 것이 좋음..

제3절 연구참여자들의 회복경험의 범주 및 개념

출코딩에서 얻어진 범주 및 단어 또는 문장들을 통하여 다양한 단주경험에 대한 체계적인 하위범주와 개념들을 도출하고자 노력하였다. 연구참여자들이 경험했던 의미 있는 진술을 토대로 초점 코딩 한 결과 6개 범주, 25개의 하위범주와 28개의 개념이 도출되었다. 초점코딩으로 결과는 <표 4-2>와 같다.

<표 4-2> 알코올중독자의 단주경험 범주

범주	하위범주	개념
중독의 시작	암울한 성장기	경제적인 빈곤과 주취폭력
	열등감	강함을 보여주기 위한 폭음
	육체적인 고통	영양실조 및 환각에 시달림
	법적문제	음주 후 폭력 및 소란, 가족 위협 등
	직업없음	직어유지 어려움
	고립	혼자 마심, 친구, 선·후배 사라짐
어쩔 수 없는 단주	강제입원	가족에 의한 강제 입원 및 외래치료
	대체중독	유평이, 당구, 화투, 담배
갈망의 고통	예민해짐	만성금단증상의 고통으로 예민함
	꿈속에서 술을 마심	꿈속에서 술마시는 꿈을 꾸고 껌
	수면장애와 집중력저하	- 약물을 복용하였으나 불면이 해결 안됨 - 개인 생활이 어려움, 무기력
재발	생활의 단조로움과 외로움	술을 마시던 시간들을 어떻게 메꾸어야 하는

		지 모름
	술권하는 사람들	이젠 술 좀 마셔도 된다고 부축이는 사람들
단주 방법 찾기	스스로 입원치료 받음	단주 할 수 있는 자신이 생길 때 까지 스스로 입원치료 연장함
	중독자임을 인정함	나는 중독자이며 술을 마시면 안됨을 인정
	사회적 지지체계 형성	단주할 수 있는 방법들을 스스로 찾음 (중독센터, 단주모임, 치료자와의 신뢰)
	중독적인 성향의 성격을 바꾸려는 노력	- 사소한 일에도 화를 내고참지 못함을 확인 - 수정의 필요성 인식 및 노력
	자신이 중독자임을 노출시킴	자신을 아는 모든 지인들에게 중독자임을 알림
	취미 및 여가생활	취미와 여가생활을 스스로 찾음
회복	가족들에 대한 고마움 표현	가족들의 고통을 공감함
	긍정적인 마음의 변화	스스로 매일 단주 계획을 세움
	단주만이 살길(견고한 의지)	- 단주만이 남은 인생을 살수 있음을 앎 - 정중한 거절과 운동, 직업유지, 금연
	자신을 돌아봄	스스로 자신을 되찾고 싶어함
	인정받음	직장, 가족, 주변사람들에게 인정을 받음
	삶의 의미 찾음	가족과 집, 일에대한 애착

1. 중독의 시작

알코올중독의 시작은 암울한 성장기를 거치면서 폭력과 비행에 노출 되면서 올바르게 못한 음주습관을 가지게 되면서부터였다. 친구들, 선후배들 사이에서 무분별한 음주습관과 폭력적인 행동들이 결국 알코올중독으로 갈 수 있다는 것을 말해 주고 있다. 연구참여자는 술 버릇은 어른들한테 배워야 한다는 말이 맞는 것 같다고 하면서 청소년기의 부모의 감독 또한 많은 영향을 끼치고 있었다.

알코올중독자는 술을 마시게 되면 자제력이 없어져 가족들에게 신체적, 언어적 폭력을 가하게 되고 평소에 여러 관계에서 쌓였던 감정들을 약한 가족들에게 분출 함으로써 심한 학대를 당하기도 하였다(정상연, 2016:40).

1) 암울한성장기

부모의 부정적 양육은 가정에서 발생하는 부모의 언어폭력과 신체적·심리적인

학대와 관련된다. 부모로부터 받은 학대경험은 자녀가 부모에게 무시당함을 느끼게 된다. 부정적 자극에서 벗어나기 위해 비행 친구와 어울리게 되어 음주, 흡연 등 비행을 유발하게 된다고 보았다(이혜진, 2012:89).

자녀들이 성장하는 가정에서 부모양육태도가 청소년 비행과 밀접한 관련성이 있는 것으로 확인하였다. 청소년 시기에는 심리적 이유나 반항심으로 부모와 마찰을 자주 일으키며, 비행이나 폭력 등 나쁜 사회적 문제를 일으키기도 한다(경미현, 2013:9)

부모는 청소년들을 양육과 훈육을 책임지면서 청소년의 가치, 성격과 행동, 정서발달에 지속적인 영향을 미치는 주요한 요인이 되고 있다.

결국 가장의 문제성 음주는 자녀양육에 대한 또 다른 문제 및 경제적 빈곤으로 가족 내 갈등과 폭력의 문제가 발생되고 있는 것으로 파악되었다.

<사례A>는 아버지가 어부일을 하였으나 돈이 생기면 술을 마셨기 때문에 항상 빈곤에 허덕이는 가정에서 세 번째 자녀였다. 공부를 게을리 하고 친구들과 원만하게 지내지 못하고 있었다. 그러한 모습을 보고 아버지는 학교를 다니지 못하게 하고 어부일을 하라고 하였다.

<사례B>는 태어나면서부터 아버지의 알코올중독으로 매일 음주하는 아버지를 통한 가난과 폭력에 시달리면서 학업에 집중 할 수 있는 환경이 되지 못하였으며 내성적인 성향으로 대부분 혼자 지내는 시간이 많았다.

<사례D>는 아버지가 침술일을 하지만 돈을 잘 받지 못하고 인심으로 베푸는 경우가 많고 어머니가 결핵을 앓고 있어서 끼니가 어려울 정도의 가난한 가정의 장남으로 중학교 진학을 포기하고 가구에 옷칠하는 일을 하기시작 하였다.

<사례A> 형이 나를 무시하고 때리고 해수다. 아버지는 바당에 나강 호루 종일 일헌 돈을 받으민 바로 나강 다 썩 들어와노난 집안에 쌀알이 없을 때가 많았 주마썩. 어머니 맨날 잔소리와 짜증으로 아버지에게 말을 험니다만 아버지는 들은채도 안해영 자불고. 학교에선 학비 가정 오랜 불려가곡 맞곡 허는디 말도 못해수다. 돈 어신거 뻔히 아는 디 어떻 끌어집니까? 경허명 학교 가기도 실렸고 공부 헐 생각도 못해수다. 친구덜이영 놀래나 가곡, 선배들 잘못 만남 술 억지로 먹곡, 담배도 억지로 물게 허곡 허명 술, 담배 배워십쥬. 경허명 싸움도

시키고, 때리랜도 허고 안 때리민 내가 맞아서 허난 시키는대로 해삼쥬. 경허당 보난 학교도 퇴학 당허고 풀도 다쳐 장애인 되고 경허명도 일은 또 힘들게 허고 힘드난 술 먹고, 또 싸고, 형한테 맞고(웃음)인생 경 됩디다.

(학교에서는 학비 가져오라고 불러가고 맞기도 하는데 집에는 돈 없는 것 뻔히 알고있어서 말을 못했습니다. 그러면서 학교 가기도 싫었고 공부도 할 생각도 못했습니다. 친두들과 놀러 가고, 선배들 잘못 만나서 술, 담배 억지로 배웠습니다. 싸움도 시키고, 맞기도하였습니다. 그러다가 학교도 퇴학 당하고 팔도 다쳐서 장애인 되었으며 그러면서도 일은 또 힘들게 하고 힘들어서 술 마시고 또 싸워서 형한테 맞으면서 인생 그렇게 살았습니다.)

<사례B> 이제 살고 있는 집이 태어난 곳이우다. 삼양동에서 5번째로 태어났고, 아버지는 담다는 일 허명 술 매일 먹어수다. 초등학교 2-3학년때 아버지가 돌일 시키민 허기 싫영 도망가불곡 헌건 기억남수다. 가난허난 어머니 남의 집 농사일 해주명 먹을거영 가정오곡, 마늘농사 허곡 해주마썸. 수놀이 허명 일허거 닳아마썸. 그 땐 다 경 살아수께. 초등학교땐 공부 못 헌거 닳아마썸. 아버지가 술 마성 을 때썸 되민 눈치보당 도망 가그네 동네 숨영 이서쥬 마썸. 바당옆이난 바당강 하영 놀기도 허곡, 밤이도 바당에서 놀아수다. 겨울에도 갈디가 어디수까?. 어리고, 무섭고 가난디만 강 혼자 이서수다. 경허난 하영 맞진 안해수다. 아버지가 잠 들만 허민 집이들어가서 자수다. 경 안허민 막 맞을 건디. 다른 사름들도 다 경허명 살지 안해수까? 다 경허명 살아수께!. 술마신 아버지를 원망하거나 하진 았고, 형이 아버지 한티 맞으면 나한티 또 때렸주마썸. 그땐 형이 무서워그네 나쁜 짓을 못하고 조용하고 착하게 눈치만 보명 살아수다. 내성적이 된 것도 내가 어떤 것도 할 수 가 없텐 헌걸 알아 부난 경 헌거 닳아 마썸. 경허명 그 때부터 술에 대한 잘못된 생각을 가져실거 닳아 마썸. 공부는 당연히 못했주마썸. 공부에 흥미도 없었고. 그래도 학교는 다녀수다. 아들이라부난 보내준거 닳아 마썸.

(지금 살고 있는 집, 삼양동에서 5번째로 태어났고, 아버지는 돌담 쌓는 일 하면서 매일 음주했어요. 초등학교 2-3학년때 아버지가 돌담일을 시키면 하기 싫어서 도망가버리곤 한 것이 기억나요. 가난해서 어머니는 남의 집 농사일 해주도와주면서 먹을거리를 가져오기도 하고, 마늘농사 했어요. 수눌음으로 일을 한 것 같아요. 그땐 모두 그렇게 사는 줄 알았어요. 초등학교땐 공부 못 한 것 같아요. 아버지가 술

마시고 들어올 때 쫓 되면 눈치보다가 집을 나가서 동네 숨어있었어요. 바다가 바로 집 옆이라서 바다에서 놀기도 하고, 밤에도 바다에서 놀았어요. 겨울에도 갈데가 없어요. 어리고, 무섭고 잤던데만 가서 혼자 있었습시다. 그렇게 해서 아버지께 많이 맞진 않았죠. 아버지가 주무시면 집에 들어가서 잤습시다. 그렇게 하지 않으면 많이 맞았을 겁니다. 다른 사람들도 다 그렇게 살지 않았을까요? 다 그렇게 살았을 겁니다. 그런 생각때문인지 술마신 아버지를 원망하거나 하진 않았고, 오히려 형이 아버지한테 맞으면 나에게 때렸죠. 그땐 형이 무서워서 나쁜짓을 못하고 온순하고 착하게 눈치만 보면서 살았습시다. 내성적인 성격이 된 것도 내 스스로 어떤 것도 할 수가 없다고 생각하였기 때문인 것 같아요. 그때부터 나도 모르게 술에 대한 잘못된 생각이 생긴 것 같기도 해요. 공부도 못했죠. 관심도 없었고, 그래도 아들이라서 그런건지 학교는 보내줬어요.)

<사례D> 아버지가 초등학교 졸업하고 중학교는 돈이 어서그네 못가고, 나무에 옷칠하는 공장에 취직해수다. 한 달 월급을 타고 아버지 모르게 100원 썼다그네 두꺼운 끈으로 온몸이 묶인 상태에서 바다에 빠져볼켄 가더니 빠치진 안해영 큰 돌로 지들러부런. 나이가 13살인디 얼마나 무서워 시쿠과?. 그 다음부터 절대 월급에서 돈1원도 안써그네 아버지 드려수다. 경허당 월급 몇 달 받지 안헌 것 닳은디 아버지가 갑자기 쓰러정 혈압으로 돌아가셔부난 돈을 더 하영 벌어살거난 어쩔 수 어시 일 그만뒤동 배를 타기 시작 해주. 어머니 아버지 했던 침술을 하긴 해주마는 결핵으로 일을 잘 허지 못했고 결국 아버지 돌아가시고 얼마 되지 안헌 것 닳은디 정확허게 언제쯤인지는 모르고 돌아가셔신디 그땐 진짜 무서웁디다. 여 동생 들이 있고 난 어리고. 나무에 옷칠 할 때 칠이 정신을 혼미허게 허는 건디 술이 경헌텐 허난 술을 마셔보난 그 참 좋습디다. 알딸딸허고 말을 잘 허지 못허는디 말도 해지고, 무엇보다도 기분이 좋아그네 가끔 마신거 닳아. 배 타기 시작허명 술은 배에서 배에 항상 술이 있고 일허는 사람들도 먹으난 나도 맨날 먹은거 닳아. 우린 술먹으민 늬이영 싸울일도 없고 기냥 자. 배탈 땐 배에서도 술 먹주마는 배 딱 묶으민 술집이강 먹었주.

(초등학교 졸업하고 돈이 없어서 중학교는 진학하지 못하고 옷칠하는 공장에 취직했어요. 월급타고 100원 과자 사먹었다가 아버지가 나를 굵은 끈으로 묶어서 바다에 버리겠다고 하면서 데려가서는 큰 바닷돌로 눌러서 너무 무서웠어요. 그 후엔 절대 월급 축내지 못했죠. 그러다가 아버지가 갑자기 고혈압으로 사망하여 돈을 더

많이 벌어야 해서 배를 탔어요. 어머니는 결핵환자로 아버지가 하던 침술을 했으나 일을 잘 하진 못하고 아버지 돌아가시고 얼마 되지 않아서 돌아가셨어요. 그 때는 너무 무서웠습니다. 여 동생 2명이 있고 난 어리고. 술은 나무에 옷칠하는 일을 할 때 마셨는데 기분이 좋고 말도 잘 할 수 있고 해서 가끔 마셨어요. 배를 타기 시작하면서는 배안에 술이 항상 있었기 때문에 매일 마신 것 같아요. 우린 술 마시면 다른 사람과 싸울 일도 없고 그냥 자요. 뱃일 할 때는 배에서도 술 마시지만 배에서 내리면 술집 가서 마셔요).

2) 열등감

열등감은 타인보다 우월하고자 하는 노력의 정도가 지나쳐 과도한 집착으로 표현되거나 적절한 보상을 경험하지 못해 스스로 무력감에 휩싸이게 되어 결국 극단적이고 부적응적인 행동을 유발하는 것으로 보고 있다(이명자, 박애정, 2006). 따라서 열등감은 각 개인의 성격적 특성과 그들이 어떻게 열등감을 지각하는지에 따라 인간의 신체적, 정신적, 정서적 장애에 영향을 미치게 된다(Ludian, 1989).

청소년 시기의 열등감은 비합리적 신념과도 관계가 있는 것으로 나타나는데 비합리적인 신념이 강할수록 열등감도 높아지기 때문에 자기주장을 자신있게 하지 못하는 것으로 연구되었다(김옥남, 2003).

따라서 연구참여자들은 열등감으로 인한 높은 스트레스와 청소년기 사회성 발달에 영향을 주게 되어 합리적인 판단과 행동이 어려웠으며 성인기까지에도 영향을 미치고 있는 것으로 파악 되었다.

<사례A> 공부도 못 하고 집도 가난 하고 당장 필요한 돈을 벌어야 할 아이스에게 장시해수다. 어깨에 족은 냉장고 매영. 그거 풀양 돈 생기면 술 사먹고. 술먹영 친구들과 쌍말도 하고, 싸움도 허명 허당보난 나쁜 버릇과 습관이 몸에 배어 분겨 닳아 마썸. 술을 하영 먹으명도 잘못허는 거라고 생각 못 해주 마썸. 친구들도 경허난. 공부도 안해부난 무식하고 허난 나쁜 짓을 하지 말아야지 허명도 나도 모르게 다시 또 나쁜 일을 허꼭 허는 것이 자꾸 자꾸 반복헿거 닳아예.

(공부도 못하고 집도 가난하여 당장 돈을 벌어야 해서 그 당시 가장 큰 아이스박스를 어깨에 매고 아이스크림 장사를 했는데 돈이 생기면 술을 사 먹어 버렸어요. 술 마시고 친구들과 나쁜말, 싸움을 하다보니 나쁜 습관과 버릇이 몸에 배어버린 것 같아요. 술을 많이 마시면서도 잘못하는 것라고 생각하지 못했어요. 친구들과도 그렇게 했으니까. 공부도안해서 아는 것도 없고 나쁜 짓을 하지 말아야지 하면서도 술을 마시면 나도 모르게 다시 또 나쁜 일을 하고 이런 일들을 반복적으로 한 것 같아요.)

<사례B> 형이 억지로 공부허랜 허멍 그 때 제주시 **회관 도서관에서 형이영 혼디 공부해수다. 형이 그때부터 미워수다. 웬수고추록 난 공부하고 싶지 안헌디 안허민 패니까. 홀수 어시 허긴 해주마쌌. 중학교때 공부해그네 **고등학교가그네 **대학교 ****과 들어가난 형도 어꼬 몸대로 놀았주마쌌. 경허당 보난 공부할 생각도 못허고 나중엔 술만 먹으멍 살아수다. 집세영 술값은 노가다 허멍 벌어그네 술 먹고 경허당 허당허당 대우 들어가신데 또 아이엠에프때 찢려그네 혈일도 어꼬 또 술만 먹기 시작해수다. 대우에서 일 얼마 못 해수다. 놨덜고치 좋은 직장 못간 것이 창피해그네 제주에 오지도 못허고 방황하영 해수다. (공부하고 싶지 않았는데 형이 억지로 도서관 같이 다니면서 공부하게 했죠. 그 때부터 형이 정말 많이 미웠어요. 웬수같았어요. 억지로 공부하려고 하니 힘든데 하지 않으면 맞아야 하니까 어쩔수 없이 했어요. 제주에서 공부잘하는 친구들이 가는 고등학교에 들어가서 육지에 있는 대학들어갔어요. 그 때부터는 자유죠. 형이 없으니까. 놀기 시작하면서 술도 마시고 공부는 하지 않았어요. 집세와 술값은 일용근로하면서 벌었어요. 친구들은 모두 좋은 직장 들어가서 잘 나가는데 나는 집에서 혼자 술만 마시다가 겨우 정신차리고 한 참 늦게 대우 들어갔는데 아이엠에프로 찢리고 다시 방황하면서 술만 마셨어요. 내 모습이 창피하여 제주에 내려오지도 못했어요).

<사례C> 형과 누나, 동생 2명 모두 제주시내 인문계 고등학교 들어가신디 나 혼자만 공부 못해영 촌에 이신 고등학교 들어 가명 존심이 하영 상해영 이신디. 고등학교 2학년 때 쌀막걸리가 처음 나와수다. 잊어볼지도 안해 박정희대통령 집권시절인디 다른 동네에서 자취하러 온 같은 반 친구 방에 강보난 다른 아이들이 막걸리를 먹고 있영 나도 먹게 되수다. 알딸딸허멍도 용기도 생기도

힘도 나는 거 닳고 막 조롭디다. 얼마나 맛이 좋은디사. 그 때부턴 기회만 되면 먹게 되쥬마썸. 사실 내 신체가 그 쯤 잘도 외소해그네, 지금 영 살이 쩌부난 잘 믿진 안헐테주마는. 신체가 막 외소해수다게. 항상 선배나 후배, 친구들 헌티 기도 못 썸 살당 술먹으난 힘도 용기도 생기고, 내가 강한 사람 닳안예. 술이 그런 힘을 준다는 걸 알고 나니 그렇게 술이 좋을 수가 어쉽디다. 아무도 나한테 혼부로 무시 하지 안허곡.

경허고오, 나이 들엉 중독자고추록 술을 먹게 되난 술상을 차려주지 안허민 나가 막 화내곡, 큰소리치곡, 일도 못허게 허곡허멍 각시를 힘들게 해부난 각신 술상차려쥬동 바로 아방, 어멍 헌티강 다 끌라부러. 아덜 술만 먹엄텐 못살젠 끌아블민 또 아방, 어멍은 와그네 무사 술만 먹엄시니 울고불고 허민, 난 또 부애낭 먹은 상태곡 허난 막 “왜 어멍, 아방헌티 강 다 끌압나”고 허멍 살림도 부수곡, 그때부턴 기냥 쪽 먹는 거라마썸. 각시헌티 복수허젠. “그만살자” 허멍. 이제 생각해 보민 술 먹엄텐 허는 말이 듣기 싫어그네 그 말을 못허게 방어막을 쳐그네 편히 술 먹젠 헛거 닳아마썸.. 지금 생각허민 얼마나 바보 같아신지 (한숨).

(다른 형제들은 모두 공부를 잘해서 제주시내 인문계 고등학교에 다녔으며, 혼자 공부를 못해서 촌에 있는 학교에 다니면서 자존심이 많이 상한 상태였어요. 고등학교 2학년 때 쌀막걸 리가 처음 나왔는데 자취하는 친구 방에 갔더니 친구들 여러 명이 모여서 막걸리를 먹고 있어서 처음 먹게 되었어요. 술을 마시니 용기도 생기고 힘도 나는 것 같아서 좋았어요. 맛도 좋았어요. 지금은 살이 쩌서 믿지 않을지 모르지만 선후배, 신체가 작고, 외소하여 친구들에게 기도 못 펴고 살다가 술마시면 강한 사람을 만들어 주는 것 같아서 술을 많이 마시면서 지낸 것 같아요. 그 때부터 나를 무시하지 않았어요. 그리고 나이 들어서 중독자처럼 술을 마시게 되면서 부인에게 술을 달라고 하면 좋은 마음으로 주지 않죠!. 큰소리 치고, 화내고, 일도 못허게 훼방 놓고 하면 술상을 차려주긴 해요. 그래 놓고선 바로 부모님께 달려가서 아들 술만 먹고 있다고 고자질 해버리면, 부모님은 달려와서 술만 먹는다고 해요. 왜 그러냐고 울고불고 하면, 그때부턴 화가 많이 나요. 술도 마셨고 해서 부모님 보내고서 살림도 부수고, 술병도 던지고 하면서 술을 보름 정도 지속적으로 조용히 먹지 않죠. 가족들을 위협하는 고성, 병 던짐 등을 동반하여 자신에게 아무말도 할 수 없도록 방어막을 쳐 놓아요. “이혼하자”고 하면서. 술 마신단 말 하지 않도록. 지금 생각하면 얼마나 바보 같은지.)

<사례D> 워낙 하영 먹으난 각시 한티도 머랜 말 안허곡 조용히 먹영 자불곡 허명 살당보난 각시가 날 무시허기도 해주 마썸. 바당댕기명 돈은 벌영와도 술값으로 거의 나가고 경해도 애기 키울 정도 생활빈 준거 닳은디. 그거 꼬장 안주명 술 먹진 안 허고예. 아맹해도 술만 먹영 들어오난 날 서방으로 생각을 안 해실거우다. 게민 나도 모른 척 자불곡 허명 산거 닳아마썸. 호른 옥상에서 각시가 말도 못허는 톨 헌티 몽둥이로 막 또리는걸 보난 부애가 어떻나 나는디 “경 또릴 거민 대껴블라”허명 각시헌티 욱을 해수다. 그 어린 아일 또리는 걸 보난 나가 정신이 확 들영 그 때부터 톨도 호뎸 신경 쓰긴 헌 거 닳은디. 술 먹으면 또 신경 써집니까?. 경허당 보난 각신 코흘리는 어린 톨 내비동 보름냥 돌아다니명 허는 꼴을 보명도 머랜 말을 못해수다. 나가 잘 헌 것이 어시난. 곱게 보내 주어수다. 심장병이성 그 시절에(40년전) 서울강 고쳐주당 보난.

(워낙 많이 마셔서 부인에게도 할 말이 없었어요. 조용히 마시고 자버리는 생활이 이어지다보니 부인이 날 많이 무시하기도 했어요. 남편대접을 못 받았죠. 힘든 바닷일 하면서 많이 벌기도 했지만 술값으로 대부분 썼어요. 생활비는 주었어요. 생활비까지 주지 않으면서 마시진 않았으니까. 아무래도 술만 마시는 날 남편으로 생각을 할 수가 없었겠죠. 그러면 나도 무시당하고 싶지 않아서 머라고 하고 싶지만 참고 조용히 잠을 자 버리죠. 하루는 옥상에서 부인이 아직 어려서 말도 잘 못하는 딸에게 회초리로 때리는 걸 보고 화가나서 “그렇게 때릴 거면 버려버려라”하면서 말을 하기도 했어요. 그때 정신이 좀 들었어요. 그래도 또 술을 마셔버리면 똑 같죠. 그러다 보니 부인은 코흘리게 봐 두고 바람 나서 돌아다니는 부인의 모습을 보면서 할 말이 없었더라구요. 내가 잘 한게 없어서. 딸은 내가 키우고 부인은 그 남자한테 보내버렸어요. 내가 보냈겠어요? 자신이 내가 지켜워서 스스로 간 것이죠. 부인은 원래 심장병이 있어서 그 당시에 엄청난 돈을 들이고 서울병원다니면서 고쳐주었는데...)

3) 육체적인 고통

연구참여자들은 알코올중독인한 육체적 고통을 호소 하였다. 영양실조, 환각증상 등의 경험을 하면서 현실과 환각을 구별하지 못할 뿐 아니라 점점 더 심한 환각으로 빠져 들어 가기도 하였다.

<사례A> 술을 마시고 집이 들어가면 각시가 막 존소리 하지 안합니까? 계면 또 먹고, 또 먹고 허당보민 필립이 끊겨 불주마씀. 그 때부터는 나도 어떻게 하는 줄 모르는데 누계가 막 나를 죽이려고 하는 거 닐아 그네 칼을 들고 부인 하고 아들한테 위협하는 모양이라마씀. 기냥 뭔가 썩은 거 닐아마씀.

(부인의 잔소리가 심해지면 술을 더 많이 마시고 블랙아웃 상태에서 피해망상이 생겨요. 내가 어떻게 하는 줄 모르는데 누가 나를 죽이려고 하는 것 같아서 부인과 아들에게 위협을 했나봐요. 귀신이 들린 것 같아요. 그 당시에는)

<사례B> 술을 마시게 되면 혼자 방 안에서 얼마나 마셔지는 줄 모르게 먹고 그냥 잡니다. 자다 깨그네 또 머곡. 밥은 일주일되도 쌀알 한톨 안들어 간 날도 있어마씀. 술이 밥대신 들어가난. 배고픈것도 몰라마씀. 영양실조로 병원도 입원해 보고예. 경해도 또 호루 막노동 행 와그네 그 돈 다 떨어지민 또 호루 일 허곡 허멍 술만 술만 먹어수다. 결국 육지에서 혼자 먹당 쓰러져 자기만 허난 집주인이 제주도 형한테 전화 현 거 닐아마씀. 형이 올라와그네 나를 데령 내려와신디 사름 풀이 아니엿덴 험디다. 원래 빼빼허주마는 빼만 남아나수다. 집주인 아니라시민 영양실조로 죽어실거라 마씀.

(혼자 방에서 양도 헤아릴 수 없을 정도로 술을 마셨어요. 자다 깨면 또 마시고, 식사는 일주일에 쌀 한 알 먹지 않은 적도 있었어요. 밥대신 술을 먹었으니. 배고픈것도 몰라요. 영양실조로 병원도 입원하기도 했어요. 경해도 또 막노동 하루 하면 그 돈이 없어질 때 까지 대부분 술만 마셨어요. 돈이 떨어지면 할 수 없이 또 하루 막노동하고. 결국 혼자 육지에서 먹다가 쓰러져 잠만 자고 있는 나를 집주인이 발견하여 제주도 형에게 전화해서 나를 데리고 내려 왔죠. 집주인이 아니었으면 영양실조로 사망했을 거예요.)

<사례C> 잘 춤다그네 이상하게 술 좋아하는 친구놈이 이서. 그 놈이 꼭 집으로 왕 날 데령 가는데 그 날은 술을 먹더라고. 처음엔 먹젠 안허는데 결국 먹영 집이오명 또 술 상 들어왕 그 때부터 막 먹는 거라 마씀. 각시 혼자 모텔 청소허곡 난 술 먹영 자곡. 경헌디 눈만 폼으민 막 귀신덜이 벽에영 앞이영 막 이서. 귀신덜 헌티 가, 가 허당 나중엔 혼디 말을 허는 거라 마씀. 처음엔 호썰 모수와신디 호썰 지나난 무섭지 았더라고. 막 말 햄시민 각시가 왕 “누계영 말 햄수까” 허민 그 땐 아무것도 아니여게 허멍. 술 하영 먹을 때마다 귀신덜 나

왕 막 말을 허는디 경헌디 무신 말을 허는지 지금은 기억이 전혀 안남신게. 술이 떡 될 때 말헌거난 긴가?

(잘 참다가 술 좋아하는 친구와 함께 놀러 나가면 집에 들어올때는 마시고 또 술을 더 사서 집에와서 마시게 되더라구요. 부인이 혼자 모텔 청소하고 난 술 마시고 잠자요. 그런데 눈만 감으면 많은 귀신들이 벽에도 보이고 앞에도 있고 많이 있어요. 귀신들한테 가라고, 가라고 하다가 후에는 함께 말을 하고 있는 거예요. 처음엔 약간 무서웠는데 조금 지나서는 무섭지 않더라구요. 말하고 있는데 부인이 누구랑 말하고 있냐고 해서 아무것도 아니라고 했죠. 술을 많이 마실 때 마다 귀신들이 나와서 말을 하긴 했는데 워낙 술을 많이 마신 상태라 지금은 어떤 말을 했는지는 기억이 나지 않아요.)

<사례D> 우린 워낙 말술로 먹어부난 헛거나 헛소리 듣기 전이 자부난 그런거 어수다. 경헌디 저 꿈엔 죽은 아방도 나타나곡, 죽은 어명도 보이곡 허긴 헛디다. 그것 뿐이우다.

(워낙 술을 만히 마셔서 환시나 환청 듣기 전에 잠을 자요. 그런데 꿈에서는 돌아가신 아버지와 어머니가 가끔 보이긴 해요. 그것 뿐이에요.)

4) 법적문제

연구참여자들 중에는 법적인 문제로 교도소 및 경찰서를 자주 드나들어 가족들과의 갈등 및 단절과 주변 사람들에게 신뢰를 잃어버린 부정적인 사람으로 낙인되기도 하였다.

<사례A> 술을 계속 밤새 먹당 보민 기억이 나지 안헛니다게. 그 때부터는 나도 어명 해 지는 줄 모르는디 누게가 막 나를 죽이려고 허는 거 닥아그네 칼을 들고 부인하고 아들한티영 동네사람들한티영 큰소리로 욕도 허고, 어명 허당 때리기도 허고(한숨을 쉽), 술을 깨 봐야 그 일을 아는 거라마 썸게. 경 여러번 해영 경찰조사 여러차례 받고, 교도손 3번 가수다.

(술을 밤새 마시다 보면 블랙아웃 상태가 되버려요. 내가 어떻게 하는 줄 모르는데 누가 나를 죽이려고 한다고 생각하나봐요. 폭언, 폭행, 칼로 위협 하는 등의 일이 벌어져 있었어요. 술이 깨면 그 일들이 있었다는 것을 알게 되요. 그렇게 여러차례

하면서 경찰서 여러번 다녀왔으며 교도소도 3회 다녀왔어요.)

<사례C> 군대 있을 때도 두 번 정도 사고 나꼭 사고라기 보다는 한번은 술 마시고 사고 난거지. 술 먹고 여관인가 어디 가서 깡판 부려노니까. 감방 15일 살아 나와쨌. 그런 이야기는 안했었는데 하게 되네. 처음엔 일주일 살았구나. 그 다음에 휴가 다 받아놓고 연말 딱 쉰. 술 혼잔 마셔노니까 공군 순찰 자전거 타고 이렇게 하는데 쫓병이 근무를 안해서 잠을 자고 있어 강 머래 끌으니까 지도 술 한잔 먹어노니까 병하고 하사관하고 그런게 있어. 덤비난 혼 대 두들겨 패신디 헌병대 신고해 부렸어.(하하하). 나는 휴가도 결국은 못가고 때린 놈도 감빵, 맞은 놈도 감방(웃음).

(군대 있을 때도 두 번 정도 사고 있었죠. 사고라기 보다 술 마시고 사고 난거죠. 술 마시고 여관인가 어디 가서 부수고 때리고 해서 교도소 15일 살아서 나왔죠. 그런 이야기는 안했었는데 하게 되네. 처음엔 일주일 살았구나. 그 다음에 휴가 다 받아놓고 연말 닥쳐서 술 한잔 마시고 공군 자전거 타고 순찰 돌다가 후임이 근무를 안 하고 잠을 자고 있어서 가서 혼을 냈겠지요. 후임도 술 한 잔 한 상태라서 후임하고 하사관하고 좀 그런 것도 있어요. 덤비니까 때렸더니 헌병대 신고해 버린 거예요.(하하하). 나는 휴가도 결국은 못가고 때린 나도 교도소, 맞은 상대편도 교도소 갔죠).

5) 직업 잃음

연구 참여자들은 술을 마시다 보면 밤과 낮 구별 없이 마시게 되고, 직장에서의 고립과 낙인, 강한 자존심으로 직장생활이 쉽지 않았으며, 중요한 것은 업무에 집중할 수 없고 예민성과 과민성으로 폭언 및 폭력 등으로 직장생활을 유지하기가 어렵게 되었다.

<사례A> 뱃일이란 것이 나갔당 말았당 허민 누계가 씩니까? 술 먹영 경찰조사도 받고, 교도소도 가꼭 허명 점점 전주들사이에 나에 대한 좋지안헌 소문이 막 나부난 눈 밖이 나부러수께. 점점 일이 줄어 들영게 마는 경해가난 술은 더 먹꼭게. 일생각 허명 술 먹음니까? 될 대로 되라 해영 먹주. 어느 사이에 일을 안허기 시작 해수다. 8-9년 거의 일 안해수다. 해도 가끔 사름 너무 구허기 힘

들민 호루 쫘 나갔당 말았당 허멍 허성세월 살아수다. 일 나갔당 또 술 처 먹
영 들어오꼭 허당 보난 어떻게 살아져신지.

(뻬일이 일을 나갔다가 말았다가 하면 어떤 사람이 나에게 일을 주겠습니까? 술
마시고 경찰서 들락 거리고 교도소도 가면서 선주들 사이에 나에 대한 부정적인
소문이 돌면서 점점 눈 밖에 나서 일이 많이 줄어들고 되고 술은 점점 더 많이 마
시게 되었어요. 술 마실 때는 일도 생각하지 자포자기 하면서 마셨어요. 일을 못
한지 8-9년 정도 되었고 가끔 사람을 너무 구하지 못할 때나 어쩌다 일을 하고 또
술 마시고 어떻게 살았는지 모르겠어요.)

<사례B> 육지서 영양실조로 입원치료 받았 형이 데리래 오난 고치 내려완 형
이영 살기 시작허멍 폐쇄병동 입원치료 받기 시작해수께. 일은 퇴원허민 호루
나 이틀 집짓는디 막노동 갔다왕 술 먹어불꼭 게민 쪽 술만 먹당 보민 또 형이
입원 시켜불꼭 허멍 직장생활은 대우에서 약간 일 해본거 외에 노가다맡고는
해보지 못해수다.

(육지에서 영양실조로 입원치료 받아서 형과 함께 제주도로 내려왔는데 폐쇄병동
입원치료 받기 시작했어요. 퇴원하면 1-2일 정도 건축현장 막노동을 갔다가 다시
술 마시기 시작 하면 중독자처럼 마시면서 직장생활은 대우에서 약간 일 해본거
외에 일용근로 맡고는 해보지 못했어요.)

<사례C> 군대 제대 해영 공군에서 직장도 알아봐 주난 육지 직장 간지 3개
월 만이 어멍이 여자 소개 시켜주난 약혼해영 육지에서 6개월 혼디 살당 결혼
해영 2년 정도 일 해실거우다. 혼 번은 월급 봉투 들렁 역전 술집이 가신디 술
을 하영 먹어부난 월급봉투 통째로 잃어먹어부난 부애난 직장 설러둥 제주 내
려왔주. 내려왕 어멍네 여관허는 앞이 토산품 가게 빌렁 장시해신디 난 돈 벌
어진거 이시민 원래 게임, 도박도 좋아해쥬. 빠짱꼬 강 혼 번 들려 불민 돈을
다 날려 불꼭 허멍 각시영 싹꼭. 경해도 빠짱꼬 잘 가수다. 가까운디 이시난 가
기도 싹꼭. 장시해도 남는 거 어시난 집이 족아노난 설러돈 신라 면세점 가쥬.
2년 죽게 계약직으로 일허당 2년 되난 정직되신디 나보다 어린 놈이 막 시키난
부애난 그만 두고. 동네 모텔 어멍네거 다른 사름이 세내언 허는거 좃안 그거
허기 시작허난 지금 까지주마썸. 혼 20년 넘어수다.

(군대 제대 하고 공군에서 직장을 알선해 줘서 육지 전기업체직장에 다니게 되었

어요. 3개월 만에 집에서 결혼하라고 여자를 소개 해 주서 약혼하고 결혼하였다. 한달치 월급이 들어있는 봉투를 가지고 역전 술집에 갔다가 분실하는 사건이 생기고 화가나서 직장을 그만두고 제주도로 내려왔어요. 어머니가 하는 여관 앞 토산품 가게를 빌려서 장사를 하면서 돈을 벌면 가지고 슬롯머신을 하면서 장사를 해도 돈을 모으지 못하고 장사를 그만 두게 되었어요. 가게가 작았어요. 게임이나 도박을 원래 좋아했어요. 그 후 면세점 가서 열심히 일하다가 2년 되면서 정직이 되었으나 나보다 어린 상사가 일을 시키는 것에 자존심이 상해서 그만두고 동네에서 어머니명의 다른 사람이 빌려서 하던 모텔을 찾아서 하기 시작하여 현재 20년 정도 되었어요.)

<사례D> 술만 먹는다 누계가 일을 주구과? 이혼허명 더 술 먹꼭 아인 잘 키우젠 허명도 생각은 허주마는 잘 됩니까? 난 잘 헌텐 해도. 동생네가 봐주꼭 허명 겨우키웁 시집 보내고. 어떻 허명 집도 어서지고 또 동생네 집이 끼영 살명 술만 먹으난 동생이 동사무소 간 알아본생이라마썸. 계난 동사무소에선 치료 받으민 일허게 해 주켤 허난 병원입원허기 시작 해수다.

(술만 마시는데 누가 일을 주겠어요. 이혼 하면서 더 많은 시간, 더 많은 양의 술을 마셨어요. 아이는 잘 키우려고 했어요. 잘 하진 않았을 거예요. 내 생각으로는 잘 하려고 했지만, 동생이 많이 키워 줬어요. 그래서 시집 보내고. 술 마시면서 살다보니 자신명의 집이 사라지고 또 동생네 집에서 눈칫밥을 먹으면서도 술만 마셨더니 동생이 동사무소찾아가서 일자리를 알아봐 주었으나 동사무소에서는 치료 받으면 일을 알아봐 주겠다고 하여 치료 받기 시작 하였어요.)

6) 고립

연구참여자들은 술을 마시지 않으면 자신을 찾을 수 없는 본질에 대한 현실을 잘못 인식하게 되었다. 술을 마시기 위하여 마음의 문을 닫았으며, 사람을 만나지 않았으며, 자신을 합리화 하기 위하여 욕설과 회피 등을 통하여 자신만의 세계에 갇힌 삶을 살았다.

<사례A> 처음 먹을땐 혼자 먹습니까? 누계든 고치 먹당 다 가불민 난 또 집이강 혼자 먹는 거주마썸. 각시 존소리영, 아들 핑계대명 먹주마는 나가 먹고

싫엉 먹긴 험거고. 술마시멍 집이 이시민 나가 칼 휘둘르꼭 해나난 각시가 아
덜 도랑 친정 바로 옆이 이시난 피해봅니다. 술마성 들어 올 때부터 도망 가는
거 닐아 마썸. 게난 집이서 혼자 막 먹는 거주 마썸. 일은 가지민 가꼭 못가민 또
술 먹꼭 허멍 해수다.

(처음에 다른 사람들과 함께 마시다가 끝나면 집에 가서 혼자 마시죠. 부인 잔소
리, 아들 핑계로 마시지만 결국 내가 마시고 싶어서 마시던지 증독이라서 마시던지
하는 거죠. 집에서 술 마시면 나도 모르게 칼을 휘두르고 하는 경험이 있어서 부인
이 아들을 데리고 옆에 있는 친정집으로 피해요. 아마도 술 마시고 들어올 때부터
이미 피한거 같아요. 그러면 혼자 집에서 마냥 마시는 거죠. 일을 갈 수 있을 때는
가고, 못가면 계속 마시고 하면서 살았어요.)

<사례B> 제주에선 형이 있어서 내 마음대로 아무것도 못하고, 경해그네 육지
로 대학 가긴 험 거 닐아마썸. 나 혼자 마음대로 하고 싶어서 이기도 허고. 제
주에서 5명인가 혼디 육지 올라가신디 친구덜은 다 열심히 공부허고 허멍 졸업
행도 직장도 공무원, 선생, 대기업취직 허멍 다 잘 되신디 나혼자만 취직도 못
허고 허난 완전 존심 상해그네 끝꼬장 주제도 모르고 친구들 고추록 좋은디만
가젠 허당 보난 취직이 안됐주마썸. 경안해도 거의 술만 먹으멍 살아 신디 이
젠 혼자 방에서 술을 더 하영 먹어지는 거라 마썸. 돈 벌어지민 술 사먹고, 돈
어시민 일허고 허멍 살당 보난 영 되수다. 그때 중소기업이라도 가젠 해시민
지금 영 되진 안해실건디. 이제사 풀양 며혈거파 마는 속상허우다. 술로 버린
세월이 15년이우다(한숨을 쉼).

(제주에 있을 때는 형이 관리를 해서 마음대로 하고싶은 것을 하지 못하여서 일부
러 육지 대학 간거예요. 제주에서 5명이 함께 같은 대학에 진학했지만 자신은 공부
도 잘 못했고 다른 친구들은 취업도 다 잘 됐는데 나 혼자만 취직이 안되서 집에
서 혼자 술을 더 많이 마시게 되었어요. 자존심상해서 친구들처럼 좋은 직장 가려
고 했지만 공부도 잘 안해서 갈 수가 없는 내 자신의 주제과약을 못하고 결국 이
렇게 되었어요. 친구들보다 낙오된 자신이 싫어서 현실도피로 지속음주 하였다. 돈
벌고 술 마시고를 반복하면서. 그 때 중소기업이라도 취직 하려고 했으면 지금 이
렇게 되진 않았을 텐데. 이제야 말을 할 필요는 없지만 속상하네요. 술로 버린 세
월이 15년이에요).

<사례C> 처음에 술집을 들어 갈때 내가 20만원이나 30만원정도 선금을 딱 주

면서 더 나오민 또 계산할거렌 허멍 먹으민 주인도 완전 좋아해여. 시에 사는 친구, 동네친구, 선배, 후배 다 부르주마썸. 계민 6-7명 됩니다. 좋게 마시당 어 멩허당 썸기도 허고, 허멍 오래 마시당 나중에 보민 다 가불고 나혼자 남아 이 서어. 술값은 나가 다 내고 나쁜 새끼들은 나만 내부러동 가불고. 얼마나 부애 가 나는지. 경해영 그다음엔 사주고 싶진 안헌디 가우다시 잡젠허난 또 불리그 네 사주고. 또 나혼자 남아있고. 혼자 또 먹기도 험니다. 부애가난게. 경허멍 친구들도 나쁘텐 생각도 들고 돈도 어꼬 허멍 결국 집이서 혼자 마시게 된거주 마썸. 거의 혼자 고립이라고 봐삼주. 각신 각시대로 “왜 나한테 사기 쳤나”해가 멩“ 그 때 당시엔 제주산업정보대 2년제 다니당 군대 가버렸거든 하사관으로 5년 군복무 허당보난 휴학 했던 것이 제적된거라 40살 때 그게 그 기회가 1학년 졸업한 걸고 인정을 해 줘서 그런 때가 있었어요. 2학년으로 다니는 걸로 해그 네. 졸업하고 방통대 법학과 입학했고. 고등학교 기계과, 정보대 전기과. 전기과 가든 뒤 힐거파게. 공부란게 기초를 배워야 허는데 기계과 나와신디 전기과를 가노니까 내 의지로 들어 간게 아니고 전문학교 중에서도 좀 셤디가 전기과난. 좋아서 간 것이 아니고 그런 걸로 가당보난 마음이 같등이 막 생겨. 공부하곤 싶는데 헛 질을 걸어서 술마시당 보민 마무리가 잘 안되 항상. 계난 대학교 안 나와신디 나왔텐 사치첨텐 험수께. 난 대학교 졸업했텐 한 적이 없거든 마썸. 학교 졸업이 머가 중요헌디사. 아, 경허고 술 하영 먹당 꺄때썸 되민 장인이 전 화와 마썸“이래오라”허멍 욱허젠 허는 거라. 각시가 고라분거주께. 계민 난 “안 가쿠다. 무사 갑니까”허멍 끌어부난 처남은 지 아방한티 대들었텐 죽여불켄 해 여. 경허멍 점점 혼자 되는 거주.

(처음에 술집에 들어 갈 때 내가 20-30만원 정도 선금을 당당하게 주면서 맘껏 마 시라고 해요. 모자라면 나중에 계산하겠다고 하고. 그러면 술집 주인도 반겨주고 좋아해요. 시내 사는 친구, 동네친구, 선배, 후배 다 불러서 마시죠. 6-7명정도 되는 데 즐겁게 마시다가 싸움도 생기기도 해요. 그러다가 나중에 어느 순간 보면 나만 놔두고 다 가버린 거예요. 얼마나 화가 나는지. 그래서 그다음엔 절대 사주지 않겠 다고 하다가도 술 한 잔 마시면 자존심만 남아서 또 사주고 또 혼자 남고 하다가 그 사람들이 나쁘다고 생각이 들고 돈도 없고 집에서 혼자 마시게 되었어요. 대부분 혼자이고 고립된 것이라고 봐야죠. 부인은 부인대로“왜 나한테 사기 쳤나”하면 서“ 그 때 당시엔 제주산업정보대 2년제 다니다가 군대 가버렸거든요. 하사관으로 5년 군복무 하다보니 휴학 했던 것이 제적된거예요. 40살 때 그게 그 기회가 1학년

졸업한 걸고 인정을 해 줘서 그런 때가 있었어요. 2학년으로 다니는 걸로 해서. 졸업하고 방통대 법학과 입학했고. 고등학교 기계과, 정보대 전기과. 전기과가면 뭐 합니까. 공부란게 기초를 배워야 하는데 기계과 나왔는데 전기과를 갔으니. 내 의지로 들어 간 것이 아니고 전문학교 중에서도 좀 잘 나가는 과가 전기과여서. 좋아서 간 것이 아니고 공부 잘한다고 남에게 과시하려고 과를 택해서 갔는데 갈등이 많았죠. 공부하곤 싶은데 어렵고 힘들어서 술만 마시다 보니 마무리가 잘 되지 않았어요. 항상. 그래서 대학교 졸업도 안했으면서 졸업했다고 거짓말 했다고 그러는 겁니다. 어머니가 거짓말은 한 것이고 난 졸업했다고 해본 적이 없거든요. 대학을 졸업하나 안하나 머가 중요한데.아, 그리고 술 많이 마시고 껌때썸 되면 장인어른이 전화와서“우리집으로 와라”해요. 욕하려고 하는 거죠 술 마신다고. 부인이 또 고자질 한거죠. 그럼 난 “안가요. 왜 갑니까”하면서 버릇없이 말하면 처남은 자기 아버지 말을 듣지 않는다고 죽여버리겠다고 해요. 그러면서 점점 혼자되는 거죠).

<사례D> 여자가 이신 술집에 강 거의 먹어수다. 뱃일 허명 습관이 경 들어부난 배에서 내리민 꼭 가수다. 술도 말술로 먹고, 벌어진 돈 다 하루아침이 다 썩으네 찢찢허곡 허명도 또 돈 벌민 경해시난. 벨 타부난 혼자 먹젠 해도 먹진 못했고. 배에서 내령 다른 배 타게 되명 여동생집이 살명은 혼자 마셔수다. 경 허당 집을 장만허난 아는 동생놈이 여잘 데령오난 그 여자가 막 나영 살켄만 허연 살당 보난 딸 도 호나 생기고. 경헌디 마음 존것이 문제주. 집에 자꾸왕 놀기도 허곡, 잤당 가곡 허던 운전수관눔허고 자꾸 차를 고치 탕 땡견게 마는 보름난 이혼 허명 혼자 술 하영 먹어주. 아직 견지도 못허는 애기 내부리동 가분난 술만 먹어정게. 경허명 완전 중독자 되수다. 말도 헐 사름 어시난 혼자 먹어 사주 어땡 헐 거라.

(대부분 술시중 드는 여자가 있는 술집으로 가서 술을 마셨어요. 뱃일 하면서 습관이 그렇게 들었어요. 배에서 내리면 바로 술집으로 가서 많을 술을 마셨어요. 벌어진 돈은 술 마시면서 다 써버리고 돈이 없어서 찢찢 매기도 하면서도 또 같은 행동을 반복했어요. 뱃일을 하면서는 혼자 마시지는 않았고, 다른 배를 타게 되고 여동생 집에 살았는데 혼자 살면서 혼자 많이 마셨어요. 그러다가 집을 하나 구입하여 사는데 아는 동생이 여자 한명 데리고 왔는데 그 여자는 함께 살겠다고 막무가내여서 함께 살았고 딸도 한 명 낳았어요. 내가 마음이 좋은 것이 문제였죠. 자주 집와서 놀기도 하고, 재워주기도 했던 화물차를 운전하는 남자가 있었는데 그 남

자가 운전을 나갈 땐 함께 나가더라구요. 결국 바람나서 걷지도 못하는 딸을 두고 부인은 집을 나가서 혼자 딸을 키우면서 술을 더 많이 되면서 중독자가 된 것 같아요. 말할 사람도 함께 술 마셔줄 사람도 없어서 혼자 먹어야 했어요.)

2. 어쩔 수 없는 단주

어쩔 수 없는 단주라는 말처럼 강제로 단주를 하고자 하는 것은 어쩌면 실패할 수 있는 있다는 의미가 내포되어 있다고 볼 수 있다.

연구참여자들은 강제치료기간 동안 자신에 대하여 돌아보는 계기가 되었지만 강한 자기애로 가족들에 대한 원망과 죄책감이 있었다. 알코올에 대한 이해가 부족한 상태로 퇴원하게 되면서 강제단주는 빠른 재발로 이어졌다.

1) 강제 입원

가족들이 고통이 심하여 어쩔 수 없이 강제로 입원치료를 받을 수 있도록 하지만 알코올중독자는 강제입원치료 효과를 기대 하기는 쉽지 않다.

갈망으로 술을 마시면서도 가족이나 주변 환경 탓으로 돌리면서 음주 합리화를 위하여 더 화를 내기도 하고, 모든 일을 회피하기도 하였다.

<사례B> 아버지가 술을 하영 먹영 돌아가신디 그런거 보명 형은 내가 술 마시민 형이 그만놔두지 안해서 마썸 바로 입원 시켜부렀주 마썸. 폐쇄병동 입원하기 싫어그네 술을 안 먹어보젠 해도 그동안 계속 먹어노난 경 쉬웁니까? 또 마셔블민 또 입원시키꼭 허명 5번이나 입원 했었주 마썸. 강제로. 술 먹는 걸 고만이 내분 어머니 헌티 형이 부애를 내명 해수다. 난 술마시민 여지 어서수다. 처음 입원할 때 감옥뎡양 미치는 줄 알아 수다. 4번째 입원허난 그 땐 형이 싫고 병원이 싫어그네 단주허젠 해수다.

(아버지도 술로 사망했는데, 내가 술 마시면 형이 가만두지 않았습시다. 바로 강제입원 시켰죠. 폐쇄병동 입원하기 싫어서 술을 먹지 않으려고 했지만 그동안 계속 먹어와서 그게 쉽지 않았어요. 또 마시면 또 입원 시키고 그렇게 하길 5번이나 반복 했어요. 강제입원이죠. 난 술 마셨다 하면 바로 형이 입원시켜서 여지가 없었어

요. 처음에 병원입원 할 때는 답답해서 미치는 줄 알았어요. 4번째 병원입원치료 받으면서 형이 싫고, 병원이 싫어서 단주하려고 했어요).

<사례C> 중독자 고추락 술 먹은 건 50살 되사. 술을 마시게 되면 15일 이상 혼자 집에서 마시 멍 말 들어 주랜 허민게 밤낮으로 들어주어 집니까? 게민 안들어줬헿 허멍 식구들 헌티 소리를 지르거나 욕지거리를 허는 거주 마썸. 공부 허는 아덜도, 똥도 다 마음 편하게 자기네 일을 못허는 거라예. 경헌디 나야 머 술 먹어노난 경허던지 말던지 지 머. 술 먹은 놈이 그런거 저런거 생각해 집니까? 끝끝내는 아덜이영 각시영 해그네 강제로 병원에 들어가는 거주 머. 가민 3일 넘어가민 곱곱해영 퇴원 허켄해도 퇴원도 안시켜주곡 내 인생을 지네가 맘대로 허난 부애가 막 나그네 퇴원시켜주랜 해도 호꿈만 더 이십썸 허멍 허당 보름정도 되민 퇴원시켜주난 술 안 먹기로 해영 잘 살당, 꼭 12월이 위험헿디다예. 연말연시라부난 마음도 뒤 승승허고, 분위기도 술을 마시면 딱 좋은 분위기가 되고 허멍. 12월을 정신 바짝 차령 견디지 못허민 재발 허는 거주 마썸.

(중독자처럼 마시기 시작한지는 50살 정도 되어서입니다. 마시게 되면 15일 이상 혼자 집에서 마시면서 자녀들은 공부하는 학생이고 부인은 일을 해야 하는 상황인데도가족들에게 내말을 옆에 앉아서 들어달라고 억지를 부리죠. 나는 술 마신 상태라서 그런 이성적인 판단이 들지 않죠. 말을 들어주지 않거나 술 마신다고 좋지 않은 말을 하면 화를 내면서 위협을 하기도 했나봐요. 그러다가 아들과 부인이 힘들게 입원치료 받도록 했어요. 입원하고 3일정도 되면서 술이 깨면 병원이 답답해서 퇴원시켜 달라고 하죠. 15일 정도 있으니 술 마시지 않겠다고 굳게 약속하고 가족들이 퇴원 시켜 주었어요. 잘 지내다가 꼭 12월이 되면 위험했었어요. 연말연시고 기분도 애매하고, 분위기도 술을 마시도록 만드는 것 같고. 12월엔 정신을 바짝 차리지 못하면 재발하더라구요.)

2) 대체중독

강제로 단주를 하려고 하다 보니 그에 상응하는 보상을 받고자 하는 심리에서 자신에게 신속한 즐거움을 주는 다른 활동을 찾게 된다. 따라서 연구참여자는 도박과 흡연에 집중적으로 관심을 가지게 되고, 결국 재발과 함께 도박에 따른 심각한 경제문제까지 생겼다.

<사례C> 술 먹을 땐 진짜 뵈는 게 어서수다. 각시라도 술 먹었덴 존소리 허민 고만 내릅니까? 술병을 던지거나 밥상을 엮으거나, 아니면 큰 소리 치명 “너 때문에 먹었어”허멍 욱을 욱을 많이도 해수다. 가족덜이 좋아헐 리 어쭈마썸. 경허멍 스트레스 풀곡 해신디 술을 안먹으난 잘도 허전허고 심심허연 동네 잔치집이시민 주룻해영 가그네 옷노는거 보당 춤지 못허영 시작 허민 밤새 허멍 돈 어시민 동네 사름덜 헌티 꾸멍 허당 보난 얼마나 꾸어신지 모를 정도여수다. 빗정 노름 허당 보민 돈 꾀 액수를 몰라 마썸. 나중에 돈 빌려준 사름이 왕골아사 알주. 꾀것덜 합치난 천만원도 넘어나수다. 또 경 하영 꾀걸 알게 되난 속상해영 또 노름해영 갇으젠 허멍 화투도 했고, 당구는 밥먹는 내기로 해시난 빗꼬장 진건 어꼬. 화투 잘 허는 동네 사름덜이 이수다. 그디 가민 무조건 허게 되어 이수다. 심심해영 고만이 앓앙 있질 못해마썸. 허게되민 밤이 새는지 해가지는지 모를 정도로 빠집니다. 중독이 되는 것엔 막 좋아해정예. 춤아보젠 해도 불려 마썸. 여기 저기서. 동네에서 노름 꾀들이 이서노난. 불르민 가지 말아야는디 또 막 가고싶영예. 안가민 부애만 나지곡, 오닐은 꼭 돈 딸 닳고.

결국 경허당 보난 술 재발 허는건 식은죽 먹기주 마썸. 이상허게 그 시기가 12월 중에 하영 허는거 닳아 마썸. 돈은 돈대로 까지곡 담배도 그 때 엄청 늘어수다. 미치는 줄 알아수다.

(술 먹을 때는 보이는 것이 없었어요. 부인이라도 술 마신 것으로 잔소리를 하면 가만두지 않죠. 술병을 던지거나, 밥상을 엮으거나, 큰소리로 “너 때문에 먹었잖아” 하면서 욱을 퍼부었어요. 부인 때문에 술 먹을 걸로 투사하면 내가 잘못된 것이 아니니까. 술을 마시지 않게 되니 마음이 너무 허전하고, 심심하여 동네 잔치집이 생기면 전에 했던 기억이 있어서 잔치집가서 옷놀이 구경하다가 참지 못하고 시작하면 밤새 하면서 돈을 잃으면 동네 사람들에게 빌리면서 했는데 나중에는 얼마를 빌렸는지 모를 정도로 도박에 빠져들었어요. 돈 갚으라고 말을 해야 많이 빚진 것을 확인하게 되면서 또 속상하여 도박으로 돈을 따서 갚으려는 생각으로 다시 도박을 하게 되죠. 밤이 새는지 해가 지는지 모를 정도로 하게 되요. 참아보려고 하지만 동네 도박하는 사람들이 몇 명 있어서 판을 만들고 꼭 불려요. 그럼 가고 싶죠. 오늘은 꼭 돈을 많이 딸 것 같은 생각에 참을 수가 없게 되요. 그러다 보니 알코올 단주는 너무 쉽게 무너지고 도박으로 잃은 돈은 엄청나고. 이상하게 12월에 그런 일이 많았어요. 미치죠 그럴 때는. 흡연도 평상시 보다 더 많이 하게 되요.)

3. 갈망의 고통

단주를 시작하게 되면 매일, 매시간, 매분 단위로 술을 참아야 하는 고통을 감내 해야 한다. 예민하거나 과민하게 되고, 심리적으로 안정되지 않아서 집중력이 저하되고 수면에도 문제가 생기는 만성금단 증상도 경험하게 된다.

1) 예민해짐

술을 마시지 못하는 고통으로 인하여 자신도 모르게 예민해 지면서 가족이나 주변 사람들과의 갈등도 생길 수 있는 상황을 초래하기도 한다.

<사례A> 술을 마시던 누계가 머랜 허민 부애 내불곡, 씹기도 허곡 허명 해신디 술을 마시지 못허난 막 마음 속에서만 화가 나곡, 말을 묵허곡 허명 나가 막 쪼잔헌 사람 닳아 마썸. 기분 좋지 안했던 일이 머리에서 떠나지 안허고 호루종일 땀들양 누계가 호뽀 구진말 허민 화가 확 나명도 춤젠 허민 머리가 아프주 마썸. 술 혼잔 확 먹어시민 아마 사단 나실거우다. 경헌디 각시한티 버럭 버럭 말을 술 먹을 때 고추룩 하게 되어 각시가 막 머랜 허젠 허당 춤으명 입 증가봅니다.

(술을 마시던 어떤 사람이 머라고 하면 화를 내고, 폭행도 하면서 풀 었는데, 술을 마지 않게 되면서 마음속에서 담아두면서 화가 나지만 표현을 하지 못하고, 말을 하면 쪼잔한 사람 되는 것 같아서 안하죠. 그러면서 하루종일 기분좋지 않았던 일이 기억나면서 머리가 아픕니다. 술을 마시던 아마도 또 무슨 사건이 생기죠. 경헌디 부인한테는 술 마실 때처럼 버럭 버럭 말을 함부로 하게되어 부인이 머라고 또 한소리 하려다가 말을 하지 않아요).

<사례B> 술 안먹으민 아멩해도 성질이 술 먹을때랑은 달라마썸. 아무것도 아닌 일에 섭섭해지곡, 속상허곡, 전에 고뜨민 술먹으민 되주마는 이젠 먹지 못허난 혼자 삭혀야 허난. 난 나혼자 삭히는 편이고 말은 선생님한테 험수께. 경허당 보민 잇어 불기도 해마썸. 혼자 견디기 힘들 땐 만화방 가마썸. 만화보명 잇어불곡 험니다.

(술 마시면 아무래도 성격이 다르죠. 사소한 일에 섭섭하고, 속상하고, 술 마실 때 같으면 술 마시면 되지만 지금은 마시지 못하면서 혼자 참아야 하니까. 전 혼자 참는 편이고 말로 선생님한테 하니까 괜찮아요. 그러다 보면 잊어버리기도 해요. 혼자 견디기 힘들 땐 만화방 가서 만화보다 보면 잊혀 저요).

<사례C> 예민해지는거 나 스스로 모르는데 옆이서가 꼽니다. ‘무사 경 톱톱 하냐고’게민 기분 좋을 땐 아 나가 쫘 예민 했구나’생각이 들멍 사과도 허고 조심 허젠 해 지는디 부애나민 ‘너 때문이잖아’경 허멍 놈의 탓 허주 마썸. 경허당 보민 또 말로 티격티격 허당 혼 사름이 비껴블민 물을 혼잔 마시든 커피를 마시든 허멍 견디는 거주 마썸. 꼭 매년 12월 되민 막 예민해집니다. 술을 마시게 하는 분위기 아니파. 혼자만 마시지 말아사 허는거 때문에 쯤 마음이 괴로워 마썸. 경허당 친구라도 말을 실수하면 화가 나곡, 가족들도 무시허는거 닳아 배곡, 이상허게 생각이 경 돌아가 마썸.

(예민해 지면 저는 잘 모르는데 부인이나 자녀들이 말을 합니다. 왜 그렇게 까칠 하냐고 하면 내가 기분이 좋을 땐 ‘아, 내가 예민했구나’생각하면서 내 마음을 다스리지만, 화가 난 상태에서는‘네가 화나게 하잖아’이러면서 다른 사람 탓하게 되요. 그러면서 다툼이 생길 수 있어서 상대방이 피하지 않으면 내가 피해서 물을 마시든지, 커피를 한잔 하든지 하면서 견디죠. 꼭 매년 12월만 되면 많이 예민해 집니다. 술 마셔야 하는 분위기 아닙니까. 혼자만 마시지 말아야 한다고 생각하면 마음이 괴로워집니다. 그럴 때 친구들이 말이라도 실수하면 화가 나기 시작하면서 가족들이 무시한다는 생각이 들면서 자기도 모르게 그렇게까지 부정적인 생각이 계속 이어져요).

2) 꿈속에서 술을 마심

꼭 갈망이 있어서 술을 마시고 싶다가 보다는 습관이 되어 있었던 것 때문에 마시고 싶은 생각이 들 수도 있다. 단주해야 한다는 강박적인 생각 때문에 꿈으로 나타나는 것이었다.

<사례A> 술을 먹지 안허난 쯤을 자는디 먹고 싶지도 안헌디 꿈속에서 누게가 보카부텐 곱아그네 혼자 팔락팔락 먹는 꿈을 두어번 꾸어수다. 술 먹고 싶영

막 힘든 건 어신디도. 생각으로 먹고 싶을 때가 이신거 닥아마씀.

(단주 중에 잠을 자다가 먹고 싶지도 않은데 꿈속에서 혼자 술을 벌컥벌컥 누가 볼까봐 빨리 마시는 꿈을 두 번 정도 꾀 적 있어요. 술 마시고 싶어서 많이 힘들거나 그러지도 않은데. 아마도 생각으로 먹고 싶을 때가 있는 것 같아요.)

<사례B> 피곤할때나 고치 일하는 사람이 일이 잘 안되민 답답허거나, 허민 막 짜증 나잔우짜? 그 땐 옥 해그네 혼잔 해불고 싶은디 먹으민 안되는 현실을 알아부난 건지 잠자다그네 술을 먹는 꿈을 가끔 꾸기도 합니다. 그렇다고 술을 진짜 마시고 싶은 생각은 어꼬예.

(피곤하거나 함께 일하는 사람이 일이 잘 되지 않으면 답답하거나 짜증이 많이 나지 않습니까? 그럴 때는 '옥'화가 나서 한잔 마셔버리고 싶은데 마시면 안 되는 현실을 알고 있어서 그런 것인지 잠을 자다가 술을 마시는 꿈을 가끔 꾸기도 합니다. 그렇다고 술을 마시고 싶은 생각은 없어요).

<사례C> 난 솔직히 술 먹고 싶을 때가 어떤 허민 거짓말이고 무신일이 이성 술 먹고 싶은 것이 아니고 그냥 먹고 싶을 때가 이십니다. 그 땐 참느라 힘드는데 꿈에서 술을 먹습디다. 난 꿈에서라도 먹으난 이상허게 깨어나도 나쁘진 안협디다. 좀 스트레스 풀리는 거 닥아예.

(술 마시고 싶을 때가 없다고 하면 거짓말이고, 어떤 일이 있어서 술 마시고 싶은 것이 아니고 그냥 마시고 싶을 때가 있어요. 그럴 땐 참느라 힘드는데 꿈에서 술을 먹더라구요. 꿈에서라도 마시니까 깨어나도 나쁘진 않더라구요. 스트레스가 좀 풀리는 것 같아서 좋았어요).

3) 수면장애와 집중력 저하

오랜 기간 동안 음주 수면 습관으로 단주 중에 수면에 장애를 가져 오면서 갈망이 생기고 스트레스로 인한 집중력 저하를 가져오기도 한다.

연구참여자들은 대부분 약물의 도움으로 수면을 할 수 있었으며, 잠을 잘 못 자면 하루가 힘들어 지고 집중력도 없어진다고 하였다.

<사례A> 원래 술먹을땐 맨날 먹어 자부난 줌을 자지 못허는 것에는 몰라십쥬.

술을 먹지 안허멍은 수면제 먹지 안허민 줌을 못잡디다. 줌 못 자민 짜증도 나
곡, 술생각도 나곡 해부난 어쩔수 어시 수면제 먹영 잠수다. 놈덜은 수면제를
먹어도 줌을 못잔텐 허는디 이상허게 경 하영 술을 먹영 살았주마는 수면제는
들어 마썸. 잘 자난 일도 허주 경 안허민 죽어집니다. 아맹해도 줌을 못자민 일
허는디도 위험허고 일도 잘 못허멍 힘도 어꼬 힘니다. 경허난 꼭 약을 먹영 잘
자젠 해지긴 힘니다.

(음주 할 때는 수면장애란 걸 모르고 살았어요. 단주하면서 수면제 먹지 않으면 잠
을 못 잤어요. 잠을 못 자면 짜증과 술 생각이 나서 어쩔 수 없이 수면제 먹고 자
요. 다른 사람들은 수면제를 복용해도 잠을 잘 못 잔다고 하는데 이상하게 그렇게
술을 마시고 살았지만 수면제는 잘 들어 마썸. 잘 자니까 일도 하죠. 그렇지 않으면
죽을 것 같아요. 아무래도 잠을 못자면 일하는데도 위함하고 일도 잘 못하고,
힘도 없고 하죠. 그러니까 꼭 약을 먹고 잘 자려고 합니다).

<사례B> 정말 못자수다. 병원입원치료 받을 때도 새벽이깨냥 돌아댁기민 다른
환자덜이 막 욱도 허곡 했주 마썸. 낮이 운동도 많이 허곡 해도 못자수다. 마지
막 퇴원해그네 3-4개월은 진짜 못자수다. 약을 몇 일치 먹어도 못자수다. 환장
허주 마썸. 경허멍도 일은 해신디 집중안되주 마썸. 몽롱해그네. 아, 경헌디 4월
정도 지나가난 저절로 눈이 감기는 거라마썸(상기된 목소리). 일행오민 셋자마
자 그냥 쓰러져 자는디 나도 깜짝 놀래수다. 그 때부터 시간 어성 못자수다. 일
허멍도 잘 되곡, 피곤허지 안허난 기분도 좋곡. 줌은 잘 자민 영 좋은걸 안지
얼마안되수께. 이젠 너미 좋아마썸.

(잠을 정말 못 잤어요. 병원입원치료 받을 때도 새벽에 깨서 병원을 돌아다니면 다
른 환자들이 욱을 하기도 했어요. 낮에 운동을 그렇게 많이 해도 못자더라고요. 마
지막으로 입원해서 퇴원해서도 3-4개월 선생님이 알다시피 정말 잠을 못 잤어요.
약을 몇 일치를 한꺼번에 먹어도 잠을 잘 수가 없었어요. 미칠 정도죠. 그러면서도
일을 계속하긴 하는데 집중력이 떨어져서 잘 하지는 못했어요. 몽롱했어요. 그런데
단주 4개월 정도 되면서 저절로 눈이 감기더라고요. 일하고 들어와서 씻고 그냥 쓰
러져요. 잠이 와서. 저 스스로도 깜짝 놀랄 정도였어요. 그 때부터 시간이 없어서
못자죠. 일 하면서도 잘 할 수 있게 되고, 피곤하지도 않고, 기분도 좋고, 잠을 잘
자면 이렇게 좋은 것이란걸 알게 된지 얼마 안 됐어요. 이젠 너무 좋아요).

4. 재발

1) 생활이 단조로움 및 외로움

술이 삶의 전부였던 중독자들은 술을 마시지 않게 되면 그 시간들을 어떻게 메꾸어야 하는 지에 대한 중요한 문제에 봉착하게 된다.

<사례A> 술 먹엄시민 자땅 일어난 먹엉 또 자곡, 바까티 나강 소리소리 치곡, 짹곡, 정신어실건. 경허민 나야 머 좋주마썸. 먹은 핑계에. 안먹으난 호썰 외로운거 닭기도 해 마썸. 혈 거 어시난 동네 혼바퀴 들앙 텔레비 보멍 어멍 허멍 호루 감수다. 한걸해도 술 생각은 안 납니다. 경했덴 해그네 술 먹으민 조켄 생각은 안햐수다. 나도 이젠 늬덜한티 욱 그만 먹어사주 너미 하영 나쁜 짓 해전. (술 마시게 되면 자다가 일어나서 마시고, 또 자고, 밖에 나가서 큰 소리 치고, 싸우고 정신없이 살았어요. 그러면 내가 좋은 거죠. 마신 핑계로 하는 거니까. 잘못하는 것을 모르죠. 그런데 마시지 않으니 조금 외로운 것 같아요. 할 일 없어서 동네 한 바퀴 돌아서 티비 보면서 하루 보냈어요. 한가해도 술 생각은 나지 않아요. 그렇다고 해서 ‘술 마시면 좋겠다’ 하는 생각은 안 해요. 이젠 다른 사람들에게 욱 그만 듣고 싶어요. 너무 나쁜 짓 많이 했어요).

<사례B> 술 안먹게 되멍 나야 얼마나 걸아수까게 선생님도 알다시피. 삼양 바당으로 해그네 동네 하영 걸어수다. 처음인 수면제 먹어도 아침 3시나 4시에 깨어나민 일어난 기냥 걸으래 가는 거주 마썸. 말 혈 사름도 어꼬, 놀 사름도 어꼬. 있어봐야 술꾼덜 뿐이고. 일하는 날은 시간이 확 강 좋은디 비오거나 해그네 일 안가는 날은 지루허주 마썸. 경허당 나중엔 만화방 땡겨수다. 이제도 시간 하영 나면 감수다. 난 사름덜허고 말도 못허고 만나는것도 어려우난 만화방이 좋아마썸. 어떨 땐 너미 외롭게 생각될 때나 지루헐땐 술 혼잔 생각도 허긴 허주마썸. 안헌땡 허민 거짓말이주 마썸.

(술 마시지 않게 되면서 많이 걸었어요. 삼양 바닷길로 해서 동네를 아주 많이 걸었어요. 처음엔 수면제 먹어도 새벽 3시나 4시에 깨면 바로 걸으러 나가죠. 말 할 사람도 없고, 놀 사람도 없고, 있어봐야 술꾼들 뿐이라서. 일 하는 날은 시간이 빨리 가서 좋은데 비와서 일을 못가거나 할 때는 지루했었어요. 그러다가 생각해 낸

게 만화방 가는 것이었어요. 지금도 시간 나면 만화방 가고 있어요. 사람들과 어울리지 못해서 만화방 좋아요. 너무 외로울때나 지루할때는 술 한잔 생각도 나죠. 아니라고 하면 거짓말이죠).

<사례C> 술 먹지 안허난 너미 외롭고, 지루하고 해그네 당구도 치고, 뽕도 치고 해수다. 당군 친두덜허곡 저녁 먹기 내기, 뽕은 심심풀이로 각시도 허랜 허고 허난 멩겨신디. 이놈덜이 나중 보민 돈 탄 놈이 어신거라 밥은 잃은 놈이 사고, 경 허멍 허난 “에이 나쁜 놈덜” 허멍 이젠 잘 안멩겸수다. 친두덜도 술덜 하영 줄이멍 재미도 어꼬. 좋은 일이주 마썸. 나 술 꿩영 좋아진거 보멍 친구덜도 하영 줄여수다. 나한테 대단헌 놈이랜 칭찬도 해주곡. 어뎡든 친구나 선후배를 만나도 술 빼지지 안허난 만나는 것이 위험허긴 합니다. 경헌디 가끔 심심해영 주룻해져 마썸. 에이 심심헌디 가블카허멍. 경허당 생각해 낸 것이 노래 불르는거 햐수다. 잘 불르지 못허난 마이크 사당 집이서 혼자 불림쭈마썸. 게민 기분도 좋아지곡, 부애도 덜 나곡. 선생님도 해 봄써. 좋아(쑥스러워함).

(술을 마시지 않으면 너무 외롭기도하고 지루하기도 해서 당구, 뽕(화투)치기도 했어요. 당구는 친구들과 저녁 먹기 정도, 뽕은 심심풀이로 부인이 가라고 해서 좀 다녔어요. 하는 사람들이 “넌 돈 따놓고 왜 거짓말 하느냐, 왜 따지 않은 것처럼 밥을 사지 않느냐”하면서 자꾸 싸워서 이젠 잘 하지 않아요. 술을 자제하는 친구들도 많아지면서 재미도 없고. 내가 단주 하는 것 보면서 친구들이 많이 줄였어요. 나한테 대단한 사람이라고 칭찬도 해주기도 해요. 어쨌거나 선후배나 친구들을 만나면 술이 빠지지 않아서 만나는 것이 위험하긴 합니다. 그런데도 가끔 심심해서 가고 싶은 마음이 들 때도 있어요. 그러다가 생각해 낸 방법이 노래 부르는 것을 좋아하니까 마이크 사다가 혼자 노래 배우는 것을 하게 되었어요. 기분도 좋아지고 화도 덜 나고. 좋아요).

<사례D> 심심허지 않아요(웃음). 시간이 많쥬. 경해도 심심헐 시간 안 멩글어요. 걷기도 허고, 자기도허고, 텔레비도 보고. 안심심해요(웃음). 아, 목욕탕도 가고. 술 먹지 안허멍 낮잠을 즐기난 시간이 잘 가요. 혼자 이시민 심심해그네 허주마는 고찌 사는 사름도 이시난 며.

(지루하지 않아요. 시간이 많쥬. 그래도 지루할 시간 만들지 않아요. 걷고, 자고, 티비보고. 지루하지 않아요. 아, 목욕도 하고, 술마시지 않으면서 낮잠을 즐기게 되어

시간이 금방 가요. 혼자 있었으면 지루해 할텐데 동거녀도 있어서 괜찮아요).

2) 술 권하는 사람들

제주 지역의 지역적인 특성으로 ‘삼촌’이란 호칭으로 대부분의 사람들이 친족이 된다. 그러다 보니 술을 권하는 문화가 예의와 친밀감의 표시라고 보고 있다. ‘삼촌이 권하면 마셔야지’라는 표현을 통하여 권하는 술을 거절하면 예의범절이 없다는 암묵적인 의미가 담겨 있음을 제주지역사람들 대부분은 알고 있다. 제주 알코올중독자가 단주를 유지 한다는 것은 그 만큼 고통이 따름을 보여주고 있다.

<사례A> 에이고 술 먹으래 허는 사름 혼 두사름 아니우다. 지나가명도 들령 술 먹으래 가젠 허민 막 욱햐수다. 안먹영 잘 살 젼 허는 사름 꼬섬덴. 배일 허 명 고찌 먹어난 사름덜은 막 부추기주 마썸. ‘개가 똥을 좇주’꼬지 허명. 계민 난 말도 안해그네 집이 들어가봅니다. 그 사름덜이 나쁘덴 생각은 허주마는 머 내가 경 먹어나시난 머랜 혈 수가 이수까. 술을 꿩어본건 교도소 갈때나 술이 이서사 나가 있는 건디 꿩을 수가 이수까? 계민 나도 어서지고 자존심도 상허고 누게가 머랜 허민 못 좇고 술 꿩을 생각을 해보지 안했주 마썸.

(술 마시라고 하는 사람 한, 두 명이 아니에요. 지나가다가도 들려서 술 마시러 가자고 하면 욱해버려요. 안 마시고 잘 살려고 하는 사람한테 배려하지 않는다고. 어 부일 하면서 함께 마셨던 사람들은 부추기기도 해요. ‘개가 똥을 좇지’하면서. 그러면 난 말을 하지 않고 집으로 들어가 버려요. 그 사람들이 그런 나에게 나쁘다고 생각 하겠죠. 내가 그렇게 마셨으니 머라고 할 수가 없어요. 내가 누굴 홍보겠어요. 교도소 가서 못 마실 때나 꿩어 본 거죠. 술이 있어야 내가 있는 건데 술을 꿩을 수가 없죠. 그러면 나도 없어지는 건데요. 술 마시지 않으면 자존심도 상하고, 누가 잔소리 하면 참지 못하고, 마시지 않을 수가 없어요).

<사례B> 술 먹지 안해 보젠 허민 “너 미쳤나? 왜 술을 꿩나, 안 먹영 살아 지크냐” 하는 친구덜이나 삼촌덜이. 막 친헌 친구덜은 어신디 상나민 강 봐살 거 난 가민 경 놀리는 칭구덜이 이성 부애난 먹어볼주게. 제주선 친구덜이나 삼촌, 선배나 후배 만나민 술을 안 먹으민 예의가 어신 사름으로 봐예! 경허는디 술을 어떻 꿩습니까? 경허난 난 대단허덴 생각되어 마썸. 퇴원허민 호루나 이틀

춤아신가? 잘 춤으민 일주일정도?. 못 춤아 마썸. 에이 어떻 춤아게. 그냥 먹기 주며. 춤아살거랜 생각을 안해시난. 경허명 재발이 금방 되수다. 아주 간단히 재발 했주 마썸. 먹영 자부난 형이 지랄지랄 해봐도 며 어떻 헐거라 자분걸. 깨 난거 닭으민 바로 병원행(웃음).

(초상집 가면 술을 어떻게든 마시지 않으려고 노력해 보지만 친구들이나 삼촌들이 “너 미쳤니? 왜 술을 끊어? 마시지 않고 살 수 있어?”하면서 놀리거나 강권하면 화가 좀 나면서 마시게 되요. 제주에선 삼촌들이나 선배님 앞에서 술을 함께 마시지 않으면 예의 없게 보기 때문에 어떻게 끊어요. 그런데 난 술을 끊어서 대견스럽다고 생각해요. 퇴원하면 하루나 이틀 참았나?. 잘 참으면 일주일 정도?. 참지 못해요. 에이 어떻게 참아요. 그냥 생각 없이 마시는 거죠. 참으면서 살거라곤 생각을 못해 봤어요. 그러면서 재발이 자연스럽게 바로 되더라구요. 아주 간단하게 재발 했죠. 마시고 잠을 자서 형이 난리를 쳐도 어떻게 합니까? 자버리면 모르죠. 깨어나면 바로 병원입원하는거죠).

<사례C> 한 동안 단주 험텐 해도 “거짓말 말라게, 얼마나 춤아지카부텐”영 말 허명 잘 춤는 사름한디 시비를 걸어와 마썸. 아, 경허민 예라 모르겠다 허명 혼 잔, 두잔 먹당 보민 며 죽장 먹는 거주마썸. 맹절에도 삼촌덜이 술권허민 받아 사곡, 선배도 주민 안받지 못허곡. 우리 제주에선 술 끊는거 쉽지 안합니다게. 2016년도 말에 게난 12월에 술 먹는 분위기가 되지 안합니다까? 게민 나도 술술 마음이 움직이는 거라마썸. 꼭 춤아야지가 아니라 나도 모르게 헤이 해 지는 거주 며. 생각이 호뎀 느슨 해져. 단주에서. 경해영 재발허는 거데. 경헌디 재발이 쥔 무서운걸 알았네. 창피허고 그때 아덜이영도 안좋아지고 입원시켜부난. 각시영도 하영 싹고 일이 커지데. 미안해영 허는게 아니고 더 독이 올라. 입원시켜볼민. 경허당 술술 마음이 풀어져 갑디다. 시간이 지나가난 호뎀씩 풀리명 무조건 나가 잘못 헐거난 헐 말이 어시난 나가 풀어져살 거난. 며.

(한 동안 단주 한다고 말해도 “거짓말 말라라. 얼마나 참을 수 있겠어?”이렇게 말 하면서 잘 참고 있는 사람에게 비웃으면서 시비 걸어와요. 그러면 예라 모르겠다 하면서 한잔, 두잔 마시다보면 계속 마시는 거죠. 맹절에도 삼촌들이 권하면 받아야하고, 선배도 주면 받지 않으면 안 되고. 제주에서는 단주 쉽지 않아요. 2016년도 말경 12월에는 술 마시는 분위기가 되잖아요?. 그러면 나도 술술 마음이 움직이는 거예요. 단호하게 술을 꼭 춤아야지 하는 생각이 12월 되면 헤이 해 저요. 단주생

각이 약간 느슨해지는 거죠. 그래서 재발하는 것인데. 그런데 재발이 가장 무서운 것을 확인 했어요. 창피하고, 부인과 아들이 함께 병원에 입원 시켜서 아들과과도 감정적으로 좋지 않았고, 부인과도 많이 다투고, 일이 커지더라구요. 분노를 참지 못해서. 가족들에게 미안한 마음하게 생각해야 하는데 퇴원하고 처음에는 그런 마음 보다는 강제입원에 대한 반감이 더 컸어요. 그러다가 내가 무조건 잘못된 것이 라서 마음이 슬슬 또 풀어지더라구요. 내가 가족들에게 무슨 할 말이 없잖아요.

<사례D> 술 끊어보질 안해신디?. 먹을 땐 무사 끊습니까? 끊을 거랜 생각을 안해여그네 몸이 아프민 호셀 춤았다그네 또 먹곡 허명 살당 센터 가난 병원입원허기 시작 했주. 끊어봐사 재발을 알주. 나가 잘 못 살아시난 그거주(웃음).
(단주해 본 경험이 없었어요. 한참 마실 때 왜 단주 하겠습니까? 단주 생각도 해보지 않았고, 몸이 좋지 않으면 몇 일 참았다가 다시 마시곤 하죠. 그러다가 중독 센터 가서 입원치료 받기 시작 한거죠. 단주경험이 없어서 재발에 대한 것도 잘 모르겠어요).

5. 단주방법 찾기

1) 스스로 입원 병원치료 받음

연구 참여자들은 최대 7회까지 입원 치료를 받았으며 치료 기간은 최장 6개월 동안 입원치료를 받았다. 입원치료기간 동안 자신에 대하여 돌아보는 계기가 되었다. 자신이 알코올에 무력했던 것, 가족들에 대한 죄책감과 책임감이 없었던 자신을 돌아보게 되었다. 초기 강제치료와는 다른 모습으로 스스로 치료를 받고, 술에 대한 이해를 넓히면서 중독이 이해를 통하여 단주의 필요성을 인식하게 되었다.

연구참여자들은 처음에는 병원치료가 거부적었으나 자신을 돌아보는 계기가 되고, 혼자 술 문제를 해결하기가 쉽지 않음을 확인하였다. 치료를 받아야 함을 인정하였으며 주변사람들에게도 권유 하게 되었다.

<사례A> 그추룩 사고치고 교도소꼬장 땡겨와도 병원에강 치료 받으랜 허는

사람 어서수다. 동네 삼촌네영 경허는 사람덜 하난. 각시나 술끓으랭 해주. 각시 죽젠허는 거 덕분에 선생님 만났 치료 받고, 이제꼬장 죽게 춤으명 햄쥬 마썸. 병원은 보름에 혼 번을 무신 일이 이서도 감수다. 안 가민 끝난뎡 생각 허명. 경헌디 몸이 좋아지는 거 보고 가정도 편안헌거 보명 술 먹으민 안되켤 생각을 햄수다.

(그렇게 사고치고 교도소까지 갔다 와도 병원에 가서 치료 받으라고 하는 사람이 없었어요. 주변사람들도 나처럼은 아니지만 술을 마시고 살고 있어서. 부인이나 술끓으라고 했죠. 그러니까 또 부인과 갈등이 생기기도 하죠. 술 마시면 그런 건가 하는 거죠. 부인이 자살 시도 하여 중독센터 상담사 만나서 치료 받고, 이제까지 참으면서 지내고 있죠. 병원은 2주 1회는 아무리 바빠도 가고 있어요. 병원 가지 않으면 또 술 마실 것 같으니까. 몸이 좋아지는 것과 가정도 편안한 것 보면서 술 마시면 안 되겠다고 생각하고 있어요).

<사례B> 병원입원 7번 정도 해신디예, 5번째 꼬장은 정말 병원가는 것이 진짜 진짜 싫습디다. 경해영 술을 춤젠허난 고생도 하영 해수다. 병원입원허는 거 싫어그네. 술만 먹으민 곧바로 형이 폼작어서 입원 시켜부난. 아마 형이 입원시켜주지 안해영 내부러시민 죽어실거라예(웃음). 어쨌든 형도싫고, 병원도 싫고 경해도 죽고 싶은 생각은 안헌게 참 나도 이상해 마썸. 폐쇄병동에서 입원허명 몇 달을 산다는 게 죽도록 싫긴 헌디도 마썸. 술만 깨민 퇴원 하고 싶은디 형이 들어주지 않허난 어떻습니까? 춤아사주. 경헌디 6번째 입원 할때부턴 나 스스로가 입원연장해수다. 술에 대해그네 알기도 허곡, 중독이 머라서 내가 술을 못 끊는 건지도 알고파그네. 그때부턴 나 스스로 뭔가 해살거 다했거라예. 경허명 과장님과도 자꾸 면담허고, 선생님한테도 자꾸 힘든 거 말허민 복지사님은 또 잘 햄텐 칭찬도 해줘수께!. 난 예 그런게 정말 힘이 되수다. 아, 진짜 힘이 되그네 프로그램도 빠지지 안했고, 병원내에서 자원해그네 봉사도 허곡허명 술을 마시지 말아사겠다는 생각을 허기 시작 헌거라 마썸. 경허난 이제꼬장 선생님이랑 얼굴 볼 수 있는 거 아니파?. 정말 고맙수다. 나를 살려주그네.

(입원치료를 7회 정도 했었는데 5번째 입원할 때 까지는 정말 입원하는 것이 죽을 만큼 싫었어요. 그래서 술을 마시지 않으려고 노력도 많이 했어요. 입원하는 것이 싫어서. 술만 마시면 형이 바로 입원시켜버려서. 아마도 형이 치료받게 해 주지 않았으면 벌써 사망했을 거예요. 그래도 형도싫고, 병원도 싫고 그래도 죽고 싶은 생

각은 하지 않은 것이 전 참 이상했어요. 폐쇄병동에서 입원하면서 몇 달을 산다는 것이 죽도록 싫었는데도, 술만 깨면 퇴원 하고 싶은데 형이 들어주지 않아서 할 수 없이 참고 견뎠습니다. 그런데 6번째 입원 할 때부터는 저 스스로가 입원치료를 연장하면서 좀 더 술에 대한 것을 알려고 했으며 중독이 도대체 무엇인지 알고 싶었어요. 저 스스로가 면가를 해야 될 것 같았어요. 그러면서 과장님과도 자주 면담하고, 복지사 선생님에게도 힘든 일을 이야기 하면 잘 말해 주면서 칭찬도 해주셨잖아요!! 전 정말 그런게 힘이 되었어요. 아, 정말 힘이 되면서 프로그램도 빠지지 않았고, 병원내에서 자원봉사도 스스로 즐겁고 열심히 하면서 술을 마시지 말아야겠다는 생각을 하기 시작 하게 되었어요. 그렇게 해서 이제까지 선생님과 상담도 할 수 있는 거 아닐까요?. 정말 감사합니다. 나를 살려줘서).

<사례C> 술로 병원치료 받을 거라는 정말 생각도 안해 봐수다. 동네에서 다들 술 먹공 씹공 허멍 사는거 보난 경허멍 사는 건가 해주마썸. 내과에 췌장염과 위염으로 입원했주마는 중독이랜 생각도 해보지 안해수다. 아, 이제사 친구덜도 날 보멍 술먹영 심허민 치료 받기도 허는 거구나 생각은 허주마는 치료 받지 안해마썸. 나도마찬 가지여수께. 어디서 무신 치료받냐고. 경헌디게 정신과에서 치료 받넌 허난 부애를 딱 내수께. 나가 미쳤냐고, 왜 정신과 가냐고, 경허멍 또 얼마나 각시영, 어멍이영, 뜰, 아덜을 힘들게 해신지 몰라 마썸. 정신과병원에 담아동 너네만 편히 살켄 햄시넌 허멍 술 먹으민 어신 힘도 생기난 막 소리 지르곡, 힘으로 위협허곡 허멍. 이제 생각허민 창피도 허고(한숨). 각시영 아덜, 뜰이영 여기저기 알아보멍 어디서 전회해나신지 중독센터 소개 받았 상담 해멍 날 입원시키켄 허난 죽어도 못 허주 마썸. 경허당 아덜이 나 술 진탕 먹을 때 날 데렁 입원 시켜준거라 마썸. 병원강 술 깨난 바로 퇴원 안 시켜주민 다 가만 두지 안허켄 허멍 얼마나 엄포를 쥐수까게. 경해도 퇴원 안시켜 주당 술 먹지 안허켄 허곡, 중독센터프로그램참여 잘 허켄 약속허난 게민 보름만 잘 지냄 시민 퇴원시켜주켄 해연. 춤양 지내당 집이 간 잘 지내당 12월 되난 마음이 뒤숭숭허고, 친구덜도 막 꼬시고, 가족들헌티 자격지심도 원래 있곡 허멍 또 술을 먹언, 입원 절대 안하겠다고 우기당 아덜이 소정소정 허난 입원해연 퇴원했주 마썸.

(술 마시고 병원치료 받는 다는 것은 정말 생각도 해 보지 않았어요. 동네사람들도 다들 그렇게 마시고 사니까 그냥 그런 건가 했죠. 내과에 췌장염과 위염으로 입원

치료 받았지만 중독이라고는 생각해 보지 않았어요. 이제야 친구들도 저를 보면서 ‘술 마시고 심하면 치료 받기도 하는구나!’생각은 하지만 치료 받지 않아요. 저도 마찬가지로. 무슨 치료를 받고 어디서 받느냐고 했더니 정신과에서 받는 거라고 해서 많이 당황스러웠어요. 내가 미쳤냐, 왜 정신과치료 받느냐 하면서 부인과 자녀들에게 소리 지르고 위협하면서 얼마나 힘들게 한지 몰라요. 정신과 병원에 입원시켜놓고 자기네끼리만 잘 살려고 하는 것 아니냐, 아버지를 뭇로 아느냐, 별말 다 했어요. 잘 기억이 나진 않지만. 아마도 심한 욕설을 했을 거예요. 지금 생각하면 참 창피하죠. 가족들 모두 방법을 찾아보고 아들이 억지로 절 입원시켰어요. 술 깨서 바로 퇴원시켜 달라고 위협도 해보고, 사정도 했는데 아들이 술 마시지 않고, 중독센터 잘 다닐 것이냐고 물어서 당연히 퇴원하고 싶어서 다 잘 하겠다고 하긴 했어요. 그랬더니 보름동안 잘 치료받고 나오자고 해서 참고 견뎠죠. 그 해 12월에 마음도 뒤숭숭하고, 친구들도 술 마시자고 이젠 괜찮다고 권유하고, 가족들한테 자격지심도 많았었고 하여 다시 음주를 하고 15일 정도 마시다가 아들이 사정사정해서 입원치료 받고 퇴원했어요).

<사례D> 술을 경 마셔도 치료 받아보지 안 해신디 나이가 들어간 원래 술 먹영 일도 오래 못했주마는, 일거리도 어시난 동사무소에서 일을 주젠 허민 술 치료부터 받으랜 허난 동사무소에서 끌어주는 대로 병원입원치료 받았주 마썸.
(술을 그렇게 많이 마셔도 치료 받을 생각 못했는데 나이가 들어서 술을 마시고 일을 못하게 됐어요. 동사무소에서 일(공공근로)을 하려고 하면 알코올치료부터 받으라고 권유하여 병원입원치료 받기 시작 했어요.)

2) 중독자임을 인정함

알코올중독자들은 회복을 위해 가장 먼저 선택되어야 할 과제는 자신이 알코올중독자임을 인정하는 것이다.

연구 참여자들 대부분은 통제된 병원에서 재발경험과 치료진들의 상담, 교육 및 프로그램을 통하여 스스로 중독자임을 인정하는 계기가 되었다. 함께 입원치료를 받고 있는 다른 환자들의 모습들도 동기를 부여해 주었다.

<사례A> 바닷가에 나가그네 난 먹지 안허지만 다른 선원덜은 호뽀씩 먹주마썸. 먹고싶은 생각은 배랑 어꼬, 그 사름덜도 먹지 말아시민 허주마는 나고추록 문제 이신 사름덜은 아니난 내불주마는 보긴 좋지 안합니다. 선주가 가끔 갑질허 명 날 무시허는 말이나 행동헐땐 너미 화가 치밀 때 술 생각이 나긴 허주마는 ‘먹으면 안되지’허명 참습니다. 먹으면 또 개보다 못한 사름 될거난.

(바다에 나갔을 때 나는 마시지 않지만 다른 선원들은 조금씩 마시죠. 마시고 싶은 생각은 별로 없어요. 그 사람들도 마시지 않으면 좋겠지만 나처럼 문제 있는 사람은 아니라서 놔두지만 보기 좋진 않아요. 선주가 가끔 갑질하면서 날 무시하는 말이나 행동을 할 때는 화가나서 술 생각이 나긴 하지만 ‘마시면 안되지’하면서 참아요. 마시면 개보다 못한 사람이 또 될 거라서).

<사례B> 중독자랜 막 골양 땡겨 마썸. 아, 경헌디 일허는 디선 중독자랜 허진 안허곡 술 먹으면 일 나오지 못합니다 골민 알아 들엉 술 주지 안허주마썸. 다른 인부덜은 술 먹으면 일 허곡, 경허당 일도 못나오곡 허는디 난 술도 좇고, 일도 빠지지 안해영 잘 나가곡 허난 사무실에서 사장님, 사모님이 막 좋아해주고, 놈덜은 일 어성 술 먹는디 난 일 바깥 쉬질 못헐수께(상기된 목소리). 중독자랜 골아사주 안 경허민 술 못 끊어마썸.

(중독자라고 말하면서 다녀요. 아, 그런데 일하는 데서는 중독자라고 하면 창피하니까 “술 마시면 일 나오지 못합니다”하면 다 알아 들어서 권하지 않아요. 다른 일꾼들은 점심 시간에 약간의 알코올을 섭취하고 일 하다가 다음날엔 일도 나오지 않기도해요. 난 술도 참고, 일도 빠지지 않고 하는 모습 보였더니 사장님과 사모님이 좋아해요. 다른 사람들은 일이 없어서 술 마시지만 나는 일이 바빠서 쉬질 못하기도 해요. 중독자라고 말하지 않으면 술 끊지 못해요).

<사례C> 중독인정이 쟈 먼저 해살건디 난 50대 후반 되사 인정해수다. 호뽀 일찍 인정해시민 호뽀 더 일찍 단주시작 해살건디. 경해도 그 때라도 해시난 지금 나가 있는 거주마썸. 중독인정은 하루라도 빨리 허는 것이 좋은 거 닐아예. 고집 부리지 말앙. 경해봐짜 본인 손헐거 늦게 알아수다. 술 중독 인정허민 자존심도 상허고 술 먹으면도 죄인 닐고 허난 인정하고 싶지 안허기도 해수다. 솔직히 말행.

(중독자라고 빨리 인정 했었어야 하는데 난 50대 후반이 되어서야 인정했어요. 좀

일찍 인정했으면 좀 더 일찍 단주 시작 했겠죠. 그래도 그때라도 했으니 지금 내가 있는 거죠. 중독인정은 고집 부리지 말고, 하루라도 빨리 하는 것이 좋은 것 같아요. 고집 부려봐야 본인이 손해보는 것을 늦게 깨우쳤어요. 솔직히 말하자면, 중독 인정하면 자존심도 상하고, 술 마시면서도 죄인 같고 해서 인정하고 싶지 않기도 했어요).

<사례D> 술문제가 크게 이신건 아님디 중독은 중독이주. 인정허주 마썸. 인정 해서 빨리 치료도 되고. 당연한거 아니파?. 크게 술문제 있진 안허주마는.

(술문제가 크진 았았어요. 중독은 맞지만. 중독자란 것은 인정해요. 그래야 빨리 치료도 되고 당연한거 아니예요?. 크게 술문제 있는 것 아니지만).

3) 지역사회 지지체계 찾음

연구참여자들은 스스로 단주하기로 결정하면서 다양한 방법으로 단주유지를 위한 방법을 찾았다. 치료진을 믿고 신뢰하며, 중독센터나 병원에 꾸준히 다니면서 회복할 수 있다는 의지를 가지고 있었다.

연구 참여자들은 중독센터를 다니면서 소속감을 기반으로 참여자들과 동질감을 느끼면서 회복에 중요한 요소가 되었다. 새로운 지지체계 형성을 통해서 삶의 변화를 추구하는 모습을 볼 수 있었다.

메슬로우(Maslow)는 인간의 욕구 중에서 소속의 욕구가 충족되어야 건강한 방향으로 삶을 이끌어간다고 하였다.

<사례A> 병원 잘 땡기꼭 쉐타 잘 땡기명 술을 먹지 안해보젠 햐수다. 아멩 고 되고, 줌도 못짚주 마는 쉐타는 빠지민 나가 죽는 구나 생각햐수다. 쉐타 안와 시민 이제썸 감옥에 있을 수도 이신디 쉐타가 고맙주마썸. 다른 사름덜도 보멍, 말허멍 벗도 허꼭, 술 먹어그네 못된 짓 해난것도 끌으멍 풀기도 허꼭 너미 좋 수다. 쉐타 프로그램이 즐거워 마썸. 계난 꼭 가젠 해저 마썸.

(병원하고 센터 잘 다니면서 술을 마시지 않으려고 노력하고 있어요. 아무리 힘들고 잠도 잘 자지 못하지만 센터는 나가야 한다고 생각하고 있어요. 나가지 않으면 나는 죽는 구나' 생각해요. 센터가 없었으면 지금쯤 교도소에 있을 수 있어서

센터가 은인이예요. 다른 사람들도 보고, 말하고, 술 마시지 않는 친구도 생기고, 전에 술 마시고 했던 일들도 이야기 나누면서 마음도 풀리고 좋아요. 센터 프로그램이 좋고 꼭 다니려고 해요).

<사례B> 병원이 나를 살려 줬주마씀. 병원에서 선생님과 또 다른 좋은 선생님들을 만나난 살았주. 안 경해시민 술 먹당 죽어실거우다. 경허난 맨날 고맙게 생각허명 술 춤아수께.

(병원이 나를 살려 준 곳이죠. 병원에서 선생님과 또 다른 좋은 선생님들을 만나서 이렇게 살아 있을 수 있는 거예요. 그렇지 않았으면 술 마시다가 사망했을 거예요. 그래서 매일 감사하게 생각하면서 단주유지 하고 있어요).

<사례C> 중독센터가 나를 도와주고 힘이 됩니다. 처음엔 센터 가는 거 말 못해그네 “어, 병원감져” 허명 멩겨신디 이젠 아예 센터 감시난 고찌 갈래? 해봅니다. 막 좋덴허명 광고 햐수다. 센터 안 멩겨시민 술로 죽어실 거우다. 살젠 허난 잘 멩겐 수다.

(중독센터가 나를 도와주고 힘이 되요. 처음엔 센터 가는 거 창피해서 말을 못해서 “어, 병원가”라고 하면서 다녔는데 지금은 솔직하게 “센터 가는데 같이 가 볼래?” 합니다. 좋다고 홍보하고 있어요. 센터 다니지 않았으면 아마도 이 세상에 나란 사람은 살아 있지 않았을 거예요. 단주하면서 잘 살려고 잘 다니고 있어요).

<사례D> 일 여성 동생이 일 알아보당 동사무소에서 자활 혈 거민 알코올치료 받으랜 허명 중독센터 가게 되수다. 거기 가명 병원입원허기도 허꼭 허명 단주 하게 되수다. 살디도 여성 병원에 살기도 했주마는 술 치료 받으명 술 끊으명 하영 좋아저수다. 뜰네 집이 살명 편허진 안했주마는 센터 왔다갔다 허명 호루 호루 살아수다. 이젠 집벌영 사난 막 좋아마씀. 센터이시난 난 살아수다. 아니민 이 세상 사람 아닐 수도 있어수다. 살디도 없꼭, 막막해그네. 병원에서 퇴원 허랜 허꼭 혈 맨 허망 햐디다. 센터 프로그램받으명 사람 되수다. 이젠 걱정어시 호루호루 잘 살암수다. 일년 몇 일 센터 방학혈 맨 좋지 안해여 마씀. 심심해영.

(지역 동사무소에서 자활 연계해 주면서 알코올중독 관리 받을 수 있도록 연계해 주면서 자활하고 싶으면 알코올치료 잘 받아야 한다고 하여 중독센터 가게 된거에

요. 센터 가게 되면서 병원입원치료 반복적으로 받으면서 단주하게 됐어요. 거주할 곳도 없어서 병원에 살기도 했지만 알코올치료 받으면서 단주해서 많이 좋아졌어요. 딸 집에 살면서도 마음이 편하진 않았지만 센터 왔다 갔다 하면서 하루하루 살았어요. 지금은 집 빌려 동거녀와 편안하게 잘 살고 있어요. 센터 있어서 살 수 있었어요. 센터 아니었으면 사망했을 겁니다. 거주지도 없고 막막한데 병원에서는 퇴원하라고 할 땐 절망적이었어요. 센터 프로그램받으면서 사람되었어요. 이젠 걱정 없이 하루하루 잘 살고 있어요. 일년에 일주일 센터 방학할 땐 심심하더라구요).

4) 중독성향의 성격을 바꾸려는 노력

알코올중독의 심리적 특성으로 자기중심적인 태도나 자신에 대한 연민이 강한 반면 타인에 대한 감정은 상대적으로 둔감하여 자신밖에 보지 못하는 특성을 가진다. 과도한 의존성, 과잉보호 및 결여된 책임감이 완벽성을 추구하고픈 요구와 상충된다. 그 결과 좌절감과 무가치함, 자존감 저하를 보이면서 반복적인 음주의 악순환을 지속하게 된다.

현재 술을 마시지 않지만 실제로 술을 마시는 사람과 여러 가지 면에서 같은 행동을 하는 것을 마른주정으로 묘사하였다. 중독적 사고(addictive thinking)란, 스스로 일관성 있게 건전한 결정을 내리는 능력의 부재이다(천덕희,2010:119).라고 하였다.

연구참여자들은 술을 마시지 않은 상태에서도 자기애가 강하고, 자기중심적인 성향, 단주하면 바로 회복될 거라는 생각, 왕년을 생각하면서 허세, 거짓말, 투사, 부정, 질투, 의심 등 중독적인 사고를 하고 있음을 확인하였다. 바뀌어야 한다는 생각을 항상 하고 있다는 말을 하였다.

연구참여자들은 중독자의 삶을 사는 동안의 결함이 생겨버린 성격을 확인하고 인정하게 되었다. 단주생활과 함께 수정해야 한다는 인식을 갖게 되면서 자신의 행동이나 생각을 돌아보면서 어떻게 바꾸어야 하는 지 다른 회복자, 전문의 등의 도움을 받으면서 수정하려는 시도들을 하고 있다. 단주하면서 말을 온순하게 하고, 행동을 삼가는 모습을 보면서 친구들과 가족들의 관계가 회복되고 있다는 말을 하였다.

<사례A> 평생 혼 번도 안해본 설거지를 다 해시난 판 사름 된거 닥기도 하고, 또 집안청소도 햄수다. 각시 어실 때 막 어지러져시민. 옛날 고트민 생각도 못헌 거우다. 놈덜이 알민 웃을 거우다. 사름이 죽을 때 됐덴 허명.

(평생 한 번도 해보지 않은 설거지를 다 했으니 다른 사람이 된 것 같기도 하고, 또 집안 청소도 하고 살아요. 부인 없을 때 집안이 지저분하면. 전에 술 마실 때 같으면 생각하지고 못 했던 일들이죠).

<사례B> 형 말 잘 듣지 안허민 형이 나한테 때리기도 하고 강제로 공부도 시키고 경허명 헐 땀 형이 막 미워신디 이젠 그런 마음이 조금 있긴 허주마는 하영 어서졌주마썸. 형 덕분에 나가 영 살앙 돌아 땡겘시난. 돈 벌민 조카도 주고, 형님도 도와 드리고, 형수님 선물도 사 드리고 햄수다. 술 마셔시민 절대 못허주 마썸.

(형의 말을 잘 듣지 않으면 맞기도 하고, 강제도 공부도 시키고 할 때는 미웠죠. 지금은 그런 마음이 약간 있긴 해요. 그렇지만 많이 사라졌어요. 형이 나를 살려준 것이고 그래서 내가 이렇게 다니고 있으니까요. 돈을 벌어서 조카도 주고, 형님도 도와드리고, 형수님 선물도 사 드리고 해요. 술 마실 때는 생각하지도 못했던 일들이에요).

<사례C> 난 성격이 하영 변헌 거 닥진 안헌디 다른 사름덜이 하영 변했덴 험니다. 이유어시 왜던 것도 어서지고, 막무가내 부애 내는 것도 줄어들곡, 아이덜 한티도 머랜 헐 것도 혼 번 춤앗당 골곡 허명 다른 사름덜이 보기엔 선비 됐덴 해영 난 “원래 선빈디” 허명 농담허는디 그런 것이 고맙고 해영 또 흠부로 허지도 못험니다. 좋아졌덴 허는디 나쁜 짓 해 집니까? 그 이유 만도 아니주 마는 술 먹으명 좋지 안헌 버릇도 이젠 고쳐 나가야주마썸.

(성격이 많이 변한 것 같진 않은데 다른 사람들이 많이 변했다고 해요. 이유 없이 소리 지르던 것도 없어지고, 막무가내로 화 내는 것도 줄어들고, 자녀들에게도 욕을 할 일도 한 번 참았다고 말하고 하면서 다른 사람들이 보기엔 선비 같다고 해요. “안 원래 선비인데”하면서 농담하죠. 그런 것도 고맙고 해서 또 함부로 하지도 못해요. 선비됐다고 하는데 나쁜 짓 못하죠. 그 이유만으로는 아니지만 술 마시면서 좋지 않은 버릇 이유 없이 화내고, 게을리고, 잔소리하는 것도 이젠 고쳐 나가야 하겠죠?).

<사례D> 아무 생각어시 술만 먹어수다. 애초부터 먹으명 무신 생각이성 먹은 거 아니난. 원래 술 먹으민 자시난 술먹영 문제는 어신디 나가 체장이여 위영 하여 혈영. 안 끊으민 죽을 정도난. 술 먹던 걸 안 먹게 되명 성격도 그냥 좋아진거 닳아마썸. 누게한티 머랜 허지도 안허곡 해나난 막 바뀐건 어수다. 술 먹지 안해도 걱정 어시 살아지난 좋수다. 아, 경헌디 호나 달라지거 이수다. 운동이우다. 걷는 거 막 하영 햐수다. 걸으명 술도 춤아내곡 헨 거 닳아 마썸. 건강도 막 좋아지곡 허난. 술 먹지 안허난 센터도 혼번도 안 빠지곡. 그런 것이 좋아전마썸. 술먹엄시민 절대 못 헐 건디.

(아무 생각 없이 술만 마셨어요. 애초부터도 마시면서 무슨 생각이 있어서 마신 것은 아니지만. 원래 술 마시면 잠을 자버려서 문제는 없었어요. 술 마시고자는 것이 문제였죠. 체장과 위가 많이 나빠져서 술을 마시면 더 이상 살기 어려울 정도로 나뻐어요. 단주 하면서 성격도 자연스럽게 좋아진 것 같아요. 누구한테도 머라고 하진 않았으니 많이 바뀐 것은 아니에요. 술을 마시지 않아도 걱정 없이 살 수 있어서 좋아요. 아, 그런데 한 가지 달라진 게 있어요. 운동이에요. 걷는 것을 많이 하고 있어요. 걸으면서 술도 참아낸 것 같아요. 건강도 많이 좋아지고, 센터도 한번도 빠지지 않고, 술 마셨으면 할 수 없었던 것들을 하면서 좋아졌어요).

5) 자신이 중독자임을 노출시킴.

알코올중독자들에게 있어서 단주는 술을 마시지 않는 것을 포함하여 현실을 있는 그대로 받아들여야 하는 것이다. 재발을 경험하더라도 온전한 삶을 위해 지속적으로 노력하는 것이다. 자신의 강점과 약점을 인정하고 주체적인 삶을 사는 것이며 또한 자신이 알코올 중독자임을 잊어버리지 않으며 중독이 질병이라는 것을 받아들이는 것이 중요하다(홍미연, 2016:123).

연구참여자들은 단주를 유지 할 수 있는 가장 근본적인 방법 중 하나는 자신이 중독자임을 노출시키지 않으면 자신도 모를 정도로 빠르게 술이 입으로 들어가는 자신을 발견하게 되면서 재발을 경험하게 된다고 하였다.

연구참여자들은 자신이 알코올중독자임을 주변사람들에게 고백하면서 음주촉발상황을 차단하고 있었다.

<사례A> 어디장 술 먹으랜 허민 먹으민 난 죽넨허멍 거절 합니다. 케민 경허
파 허멍 더 이상 권허진 안허는디 어떨 땐 먹어볼카 허당도 꼭 춤기도 허주마
는 중독자는 확실히 맞수다. 공부허당보난 인정허는 것이 치료에 좋덴 허난 인
정 해사주. 어찌튼 술먹으민 난 죽은 목숨이랜 생각했시난 머(웃음).

(어디 가서 술 마시라고 하면 “난 술 마시면 죽어요” 하면서 거절 합니다. 그러면
그렇구나! 하면서 권하지는 않는데 가끔 마셔버릴까 하다가도 꼭 참기도 하지만
중독자는 확실히 맞아요. 중독 공부하다보니 인정하는 것이 치료에 좋다고 하니까
당연히 인정해야지요. 술 마시면 난 죽음 목숨이라고 생각하고 있기도 하니까요).

<사례B> AA모임 땡기멍 회원덜이 다 “중독자 누구누구입니다”. 경허잔허파?.
중독자라고 말을 허지 안헐거민 AA모임도 못 땡기주 마썸. 경허고 중독자가
맞은디 중독자인걸 속여왔자 나만 구집니다게. 술 먹으랜 허민 먹어사 허는디
안 먹젠 허민 중독자라서 먹으민 죽습니다. 말 해사 편허게 살주마썸.

(단주모임 다니면서 회원들이 모두 “중독자 누구누구 입니다”라고 하지 않습니까?
중독자라고 말을 허지 안으려면 단주모임도 가지 못하죠. 그리고 중독자가 맞는데
숨겨봐야 나만 좋지 않게 되요. 술 마시자고 하면 마셔야 하니까. 마시지 않으려면
중독자라서 마시면 죽습니다. 라고 말 해야 편안하게 살죠).

<사례C> 처음엔 술문제 이신줄 모를 땐 ‘내가 머 술 먹었다고 해서 문제 될
거 있나?’허멍 생각해신디. 이젠 난 “술 중독자우다” 허멍 술을 권허지 말랜 아
예 골아봅니다. 이젠 그것이 당연헌거라고 생각합니다. 아니파?. 경해사주 숨겨
가민 또 재발허곡, 재발이 무서운거라 마썸. 재발 헌 다음에 센터 직원들 보기
도 창피허고, 자존심도 막 상해그네 가족들 헛티도 얼굴 들기 어렵고. 아예 골
앙 땡겨사 재발 안허주. 이젠 자존심고튼거 어수다. 내가 살아야지.

(처음엔 술문제 있는 줄 모를 때는 “내가 술을 마셨다고 해서 문제 될 거 있나?”하
고 생각했는데 지금 나는 “알코올중독자예요”하면서 술을 권하지 말라고 당당히
말합니다. 지금은 그것이 당연헌거라고 생각 합니다. “아닙니까?”그렇게 해야 된다
고 생각해요. 숨기면 또 재발도 하고 재발이 무서운 거예요. 재발 한 다음에 센터
가면 창피하기도 하고, 자존심도 많이 상하고, 가족들에게도 얼굴 들기 어렵고. 중
독자라고 말해야 재발을 막죠. 중독자라고 말하는 것은 자존심이 상하지 않아요.
내가 살아야 하니까요).

<사례D> 난 중독자맞수다. 누게가 물어보더라도 꼽니다. 중독자랜. 워낙 술도 하영 먹어신디 중독자 안 될 리가 어서수다. 며 별로 아는 사름도 어신난 막 골 사름도 하지 안허우다 마는 누게가 물어보민 바로 중독자랜 골을 수 있고 골아사주 마썸. 죽지 안해영 살젠허민.

(난 중독자맞아요. 누가 물어봐도 그렇게 말합니다. 중독자라고. 워낙 술도 많이 마셨는데 중독자 되지 않을 수가 없어요. 별로 아는 사람도 없었고, 말할 사람도 많지는 않지만 누구나 물어보면 바로 중독자라고 말 할 수 있고. 말을 해야 해요. 그 래야 죽지 않고 살수 있는 거니까요).

6) 취미 및 여가생활

연구참여자들에게 이전에는 술이 취미생활이자 여가생활 등 삶의 전부였다. 알코올을 대체할 수 있는 취미생활은 단주동기를 강화시켜 주고 있었다. 알코올중독에 대한 공부가 취미 생활이 되기도 하였으며, 중독센터프로그램이 여가생활이 되기도 하였다. 또한 배드민턴과 제주 올레길 걷기 등을 통하여 희망찬 미래를 설계하고 있었다.

<사례A> 며 취미생활이랜 허긴 머허주 마는 시간 나민 동네 혼바퀴 돌앙 텔레비 보는 것이 난 좋아 마썸. 바닷가그네 일허난 운동도 막 경 하영 허민 지 청 허지도 못합니다. 텔레비 보는 시간이 할 겨우다. 경허당 졸리민 자기도 허곡. 다른 취미가 어신난. 헐 시간도 어쑤. 잘 쉬엇당 바닷가사되난 막 며 허는 것도 힘들어 마썸.

(취미생활이라고 하긴 좀 그렇긴 하겠지만 시간 나면 동네 한 바퀴 돌고 와서 텔레비전 보는 것이 좋아요. 바닷길 가서 일해야 해서 운동도 많이 하면 지쳐서 일하기가 힘들어요. 텔레비전 보는 시간이 많을 거예요. 그러다가 졸리면 즐기도 하고. 취미로 멀 할 시간도 많이 없어요. 잘 쉬었다가 바닷 일을 해야 해서 다른 거 많이 하기도 어려워요).

<사례B> 시간 나민 걷기 허고, 시간이 더 하영 이실땐 만화방 가주마썸. 만화방가는 것이 취미이자 여가생활이우다.

(시간이 나면 걷기 하고, 만화방 가요. 만화 방가는 것이 취미이자 여가생활입니다).

<사례C> 밤이 일하고 낮이 쉬어야 하는 일이라부난 힘들긴 험디 시간 될 때 마다 공인중개사 공부허젠 책도 사수다. 취미생활은 아니고 계획 세운거주 마 썸. 힘들주 마는 해보젠 험수다. 취미생활은 노래 불림수다. 마이크도 사그네 혼자 막 불립니다. 누게가 머랜 허던 말던. 기분도 좋아지고, 스트레스도 풀리고. 누게가 머랜 허는 사름도 없곡. 술 먹어사 불러난 노랜디 이젠 술 먹지 안 해영 불리점수다. 나가 봐도 나가 대견해여 마썸.

(밤에 일하고 낮에 쉬어야 하는 일을 해서 힘들기 한데 시간 될 때 마다 공인중개사 공부하려고 책 샀어요. 취미 생활은 아니고 계획 세운거예요. 힘들지만 해보려고 해요. 취미생활은 노래 불려요. 마이크 사서 혼자 막 불려요. 누가 머라고 할 사람도 없지만 하든지 말든지. 그렇다고 주변에 문제가 될 정도로는 하면 안되죠. 기분이 좋아지고 스트레스도 풀리고 좋아요. 술 마셔야 노래 부르는 것으로 알았는데 지금은 술을 마시지 않고 불려서 내가 봐도 내가 대견스러워요).

<사례D> 취미생활 그런거 어수다. 기냥 걷는거 텔레비 보는거 담배피래 바깥에 나갔다 왔다 허는거, 낮잠 자는거, 밥 먹는거, 커피먹는거 말곤 어신디. 경허당 보미 호루 갑니다. 아, 가끔 쉐타 회원이영 올레길 걷는거, 목욕허는거 좋아허는디 집사름이 자꾸 감텐 허난 2일이나 3일에 혼번 정도 갑수다. 그것이 나의 생활이우다. 불만도 어꼬 좋수다.

(특별히 취미생활을 가진 적이 없었으며 시간이 날때마다 걷기를 많이 하고 텔레비전 보는 것과 담배 피러 밖에 나갔다, 왔다 하는 것, 낮잠 자는 것, 커피 마시는 것 외에는 없어요. 그렇게 하다보면 하루 지나요. 아, 가끔 중독센터 회원하고 올레길 함께 걷고 있어요. 목욕하는 것도 좋아하는데 동거녀가 자주 다닌다고 해서 2-3일에 한 번 정도 가요. 그것이 나의 생활의 전부예요. 불만도 없고 좋아요).

6. 회복

연구참여자들 대다수가 단주시작이 회복이라고 생각하고 있었다. 회복의 시작은 단주가 확실 하다. 회복에 대한 정확한 이해를 통하여 스스로 어떤 노력들을 하고 있는지 경험의 본질을 명확히 하고자 하였다.

1) 가족들에 대한 고마움을 표현 함.

연구참여자들은 부인이 경제적인 책임을 지는 것에 대한 고마움의 표현으로 평생 하지 않았던 집안 청소, 설거지 등을 하면서 자신이 도움을 줄 수 있는 것을 찾으면서 하고 있다고 하였다.

<사례A> 각시가 돈 벌레 가민 집이서 놀아집니까? 평생 술 퍼 먹으멍 해보지 안헌 집안 청소도 허곡, 설거지도 허곡, 정리도 허곡 허멍 각시가 좋아햐신디사 모르쿠다 마는 도와 주젠 햐수다. 말로 허지 못허곡 그런 거라도 햐수다. 각시 안티 요새 아이덜고추록 사랑이여 며여 말을 허진 못해도 마음은 있주마썸.

(부인이 경제활동을 가면 미안해서라서 놀 수가 없어요. 평생 술 마시면서 해보지 않았던 집안 청소도하고, 설거지도 하고, 정리도 하고 하면서 부인이 좋아하고 있는 것은 모르겠지만 도와주려고 합니다. 말은 잘 못하지만 그런 것이라도 하려고 합니다. 부인에게 요즘 아이들처럼 사랑한다는 말을 하진 못해도 마음은 있어요).

<사례B> 나 이야기를 들어주는 것이 단주허는디 젤 도움되수다. 교육이야 전부터 자꾸으로 들었으니까 병원에서 힘들 때 마다 들어주었던 연구자와 주치의가 가장 고맙주마썸. 옆이서 가르쳐주고 용기도 준 것이 젤 도움되디다. 1:1로 상담해 주멍 고리쳐 주곡 힘을 주난 단주 할 수 있었주 마썸. 또 단주모임에서도 완전 하영 도움을 받아수다. 겨우 2개월 정도 밖에 가지 못했주만 모임회원들의 경험담이 젤 하영 도움이 되수다. 일허당 떨어정 다리에 깁스 행 근 6개월 동안 집이서 혼자 지내멍도 술 먹으민 먹어실거우다. 경헌디 단주모임에서 들었던 말덜이 쇠뇌 되그네 술 안먹게 해줘수다. 경허고 어머니 한티 젤 미안허주마썸. 경해도 술 먹지 안해여 일 허는 거 보여준 다음에 돌아가시난 당행이주마썸. 말해주게 형수님헌티 선물도 허고, 허님도 돈 궁허민 호폼 도와 주기도 허곡, 조케덜 용돈도 주고. 경허멍 고마움 갓암수다.

(자신의 이야기를 들어주는 것이 가장 단주에 도움을 주었어요. 교육이야 전부터 반복적으로 들었으니까 병원에서 힘들 때 마다 내말을 들어주었던 연구자와 주치의가 가장 고마워요. 옆에서 가르쳐주고 용기를 준 것이 가장 도움 되었어요. 1:1로 상담해 주면서 조언해 주고 힘을 주어서 단주 할 수 있었어요. 또한 단주모임에서도 상당히 많은 도움을 받았어요. 겨우 2개월 정도 밖에 참여하지는 못하였으나 모임회원들의 경험담이 큰 도움이 되었어요. 일하다가 낙상하여 다리에 깁스를 하고

근 6개월 동안 집에서 혼자 지내면서 음주할 수 있는 환경이었으나 단주모임에서 들었던 말들이 쇠뇌 되어 단주유지 할 수 있도록 해 주었어요. 그리고 어머니께 가장 죄송해요. 그래도 단주 후에 일 잘 하면서 잘 사는 모습 보신 후 돌아가셔서 다행이에요. 말씀드렸잖아요. 형수님께 선물도 하고, 형님이 돈이 필요하면 조금 도와드리기도 하고, 조카들 용돈도 주고 그러면서 고마움 갖고 있어요).

<사례C> 내가 컴퓨터 공부허명 자격증 따젠 허는 거 보명 아이덜도 좋게 봐주고, 각시도 건강 챙겨주젠 허는 거 보명 고마웁디다. 술먹영 힘들게 해신디도 경해주는거 보난 얼마나 고마운지. 가끔 어명한티 아덜 흥 보는거 빼민(웃음). 나도 잘 해사주마썸. 게난 모텔 청소도 줌 못자도 꼭 고찌 허젠 허곡, 각시 해외 여행도 두말 어시 보내주곡 햐수다.

(컴퓨터 공부하면서 자격증 따려고 하는 것 보면서 자녀들이 좋게 봐주고, 부인도 건강 챙겨주려고 하는 것 보면서 참 고마웠어요. 술 마시고 힘들게 했는데도 생각해 주는 모습이 얼마나 고마운지. 가끔 어머니께 아들 흥보는 것만 빼면. 나도 잘 해야죠. 그러니까 모텔 청소도 잠을 못자도 꼭 같이 해 주고 있죠. 부인 해외 여행도 잔소리 하지 않고 보내 주기도 하고).

<사례D> 술 안먹은지 하도 오래 되부난 며 회복 다 되실 거우다. 술 먹어난지 까마득허우다. 딸이 좋아 허곡. 딸이 잘 사난 걱정 어신디. 술 먹지 안허난 전화도 오편 험니다. 전인 술만 먹으난 사위헌티 창피해그네산디 전화도 안해나수다. 나도 딸 한티 미안도 허고.

(술 마시지 않은지 오래 되서 회복 다 됐어요. 술 마신기억이 까마득해요. 딸이 좋아하죠. 딸이 잘 사니까 걱정은 없어요. 술 마시지 않으니 전화도 해주더라구요. 전에는 술만 마셔서 살면서 사위한테 창피했는지 전화도 하지 않더니. 나도 딸에게 미안도 하고).

2) 긍정적인 마음의 변화.

연구참여자들은 다행히도 자신들의 중독문제를 스스로 회복될 것이라고 믿고 있었으며 그 바탕아래 단주유지와 회복을 위한 노력을 게을리 하지 않고 있었다. 미래를 보면서 살아가는 것이 아니라 오늘 하루를 살아가는 가치를 깨닫고 있었

다. 연구참여자들은 중독자의 삶을 살면서 잘 지키지 못했던 아주 작은 일부터 변화를 시작하고 있었다. 일찍 자기, 제시간에 일어나기, 규칙적인 식사습관, 위생관리, 말을 부드럽게 하려고 애쓰는 노력, 좋은 말이 아니면 되도록 참거나 좋은 말로 하고자 하는 마음가짐 등 그동안 잘 지키면서 살지 못했다고 하면서 지금은 오히려 지켜지지 않으면 불편하다고 하였다. 가장 중요하게 생각하는 것은 가족들의 소중함을 인식하게 된 점이였다.

<사례A> 술 생각 나민 바깥 나가그네 보름 췌영 들어오민 호췌 기분이 나 습니다. 경허명 호루 호루 춤는거 아니파. 술 먹영 망나니 되영 사는 거 보단 술 춤는 것이 판 사름 된거 닥양 기분을 좋게 해 주어 마췌. 이제라도 영 살게 되난 얼마나 다행으로 생각허는지 몰라마췌.

(술 생각나면 밖에 나가서 바람 췌고 들어오면 조금 기분이 좋아집니다. 그러면서 하루하루 참는 거 아닙니까?. 술 마시고 망나니 되어 사는 거 보다는 죽도록 참는 것이 다른 사람 된거 같아서 기분을 좋게 해 줍니다. 지금이라도 이렇게 살게 돼서 얼마나 다행인지 모르겠어요).

<사례B> 난 예 삶자체가 부정적이어수다. 되는 일도 어췌, 친구덜은 다 잘 되고. 난 결혼도 못허고, 여자 사귀어 보지도 못허고 생각허민 좋은 일이 호나도 어섯주마췌. 생각해 봄췌 아니파?. 부정적인 생각만 고득해시난 술로 빨리 빠진 것도 이서마췌. 이젠 그런 생각 무사 험니까?. 영 좋은디. 좋은 직장 어서도 일 어성 노는 거 아니고, 경 줌 못장 허당 줌도 이젠 시간 어성 못자는디. 형수님, 형님도 머랜 안허지. 단지 불편헌건 나가 직접 부엌에서 멀 해 먹고 싶어도 형님네 부엌이라부난 맘대로 못허는거 있긴 허지만 생각해 보민 경허난 술도 더 못 먹는것도 이실거고. 이상허게 생각이 이젠 좋은쪽으로만 들어예. 술 안 먹으민 원래 영 허는 거파?.

(나는 삶자체가 부정적인 삶이었어요. 되는 일도 없고, 친구들은 다 잘 되고, 결혼은 고사하고 여자 친구도 사귀어보지 못하고, 생각하면 좋은 일이 하나도 없었어요. 생각해 보세요. 안 그러겠는지. 부정적인 생각만 가득했으니까. 그래서 빨리 중독자가 되기도 했을 거예요. 지금은 그런 생각 왜 합니까? 이렇게 좋은데. 좋은 직장이 아니어도 일 없는 것도 아니고, 수면장애로 고통스럽게 살았는데 지금은 시간이 없어서 못잘 정도로 잠도 잘 자고, 형님과 형수님도 싫어하지 않고. 불편한거 한 가지 있긴 해요. 부엌이 하나라서 스스로 요리를 해 먹고 싶어도 해 먹기가 불

편해요. 오히려 그래서 더 단주에 도움이 되는 것도 있을 거예요. 이상하게도 지금은 좋을 쪽으로 생각이 변했어요. 술 마시지 않으면 원래 이러는 건가요?).

<사례C> 술 하영 먹을 땐 사름덜이 다 미워신디 이젠 사름덜이 참 고마워 마썸. 나한테 잘 해주고 인정해 주난. 경허멍 생각이 좋은 생각으로 되멍 좋은 마음이 생기주 마썸. 각시가 머랭 막 존소리 해도 여자덜은 아무것도 아난디 존소리 심해양(웃음). 선생님도 경협니까?. 하여튼 존소리 해도 “알아찌”허멍 싸움이 안 생겨 마썸. 좋은 말로 허난 각시도 좋아허곡. 단주허멍 일단 나쁜 생각이 하영 어서진거 닐아마썸.

(술을 많이 마실 때는 사람들이 미웠어요. 지금은 사람들이 참 고마워요. 나에게 잘 해 주고 인정해 주니까. 그러면서 생각이 좋은 쪽으로 변하면서 좋은 마음이 생기더라구요. 부인이 머라고 잔소리해도 여자들은 사소한 것에 잔소리 하잖아요?. 어쨌든 부인이 잔소리를 해도 “알겠어요”하면서 싸움이 생기지 않아요. 좋은 말로 하면 부인도 좋아하더라구요. 단주하면서 일단 나쁜 생각이 많이 줄어들었어요).

<사례D> 난 생각이 고타 마썸. 머든지 다 좋게 생각허젠 허곡. 호루호루 살멍 고맙덴 생각허곡. 전엔 죽고싶은 생각도 해나신디 이젠 그런것도 없고. 감사하게 생각허멍 살민 무신 욕심, 걱정 이수까.

(난 생각 같아요. 머든지 다 좋게 생각하려고 해요. 하루하루 살면서 고맙다고 생각하고. 전에는 죽고 싶은 생각도 많이 했었는데 지금은 그런 것도 없어요. 감사하게 생각하면서 살면 무슨 욕심, 걱정 있겠어요).

3) 단주만이 살길(견고한의지)

단주자들은 일부러 사람들을 피하는 것이 아니라 단주하기 위함이란 것을 알고, 오해가 풀리면서 자연스럽게 관계가 회복되기도 하였다(이명운, 2014).

연구참여자들은 삶에 대한 변화 의지가 강하여 단주유지를 위해서라면 처음엔 6개월만 참아보자는 결심으로 단주 시작 했는데 3개월까지가 아니, 2주일까지가 가장 힘든 것 같다고 하였다.

<사례A> 가족덜이 술을 권허지 안허고, 술 먹지 안허게 도와줍니다. 잘 참암

텐 막 칭찬해주멍 허민 술 먹을 생각 어십니다. 술만 먹지 안허민 문제가 호나도 어신걸 자꾸 생각허멍 살압수다.

(가족들이 술을 마시라고 권하지 않고, 내 앞에서는 술을 마시지 않으려고 노력하는 모습이 보여요. 잘 하고 있다고 칭찬도 많이 해 주고 하면 기분이 좋아지면서 술 생각이 나지 않죠. 술만 마시지 않으면 문제가 하나도 없는걸 자꾸 생각하면서 살아요).

<사례B> 단주유지의 켈 큰힘은 ‘나 의지’마씀. 선생님들이 이시난 단주 허게 뵘주마는 또 한 번 생각해도 ‘내 자신의 의지’가 켈 중요해 마씀. 술한잔만 마시고 널부터 먹지 말아야지 할 수 있는데 경허지 않는 건 나의 의지주마씀. 난경 생각해 마씀. 누계가 머랜 해도, 술 먹는 거랜 생각을 안허주 마씀. 15년동안 술한티 인생 맞겨신디 더 이상 맞기민 됩니까?. 술 마시민 잠자당 일어난 술 어시민 겨우 걸영 강 혼병 상황 바로 병채 꿀꺼 꿀꺼 마시민 혼병 바로 먹영 또 자곡 허멍 호루에 몇 병 먹는지도 모르게 먹습니다. 술 사래 가당 쓰러정 피 찰찰 흘려도 감각도 어꼬양. 나가 허는 행동이 아니고 술이 시킨 행동이라부난 어멍 해 지는 걸 몰랑 나중에 보민 얼굴이영, 풀이영, 다리영 다 밀어먹은거 보멍 또 술사래 가났구나 생각허는 겨주 마씀. 경 살당 이제 사름고추룩 살압신디 다시 또 그런 생활 허민 끝난 겨주 마씀. 절대로 안되주마씀(고개를 저음).

(단주유지의 가장 큰힘은 ‘나 의지’죠. 선생님들이 도와줘서 단주 하고는 있지만 아무래도 ‘내 자신의 의지’가 가장 중요해요. 전 그래요. 술한잔만 마시고 널부터 먹지 말아야지 할 수 있는데 그렇지 않는 건 나의 의지입니다. 술을 마시는 거라고 생각도 안해요. 15년동안 술에게 인생 맡겼다가 지금 돌아왔는데 더 이상 맞기민 안되죠. 술을 마시면 잠을 자다가 일어나서 술이 없으면 겨우 걸어가서 어떻게 걸어 갔다 온줄도 몰라요. 한병 사고 와서 바로 병째 꿀꺼꿀꺼 마시면 한병 바로 마시고 또 자고하면서 하루에 몇병을 마시는지 모르게 마셨어요. 술 사러 가다가 쓰러져서 피가 많이 흘려도 감각도 못 느껴요. 내가 스스로 하는 행동이라기보다는 술에 찌들어서 자신도 모르게 행동하는 거라서. 나중에 술 깨고 보면 얼굴, 팔, 다리 모두 상처난걸 보면서 ‘또 술사러 다녀왔었구나’하는 거죠. 아! 지긋지긋하죠. 이제 겨우 사람 사는 것처럼 살고 있는데 또 다시 그런 생활 하면 안되죠. 절대로).

<사례C> 혼변 재발 허난 정말 재발이 무서웁다. 2년 춤으민 술 먹어도 되는 줄 알아신디 혼잔 들어가난 바로 중독자로 되는 걸 알아수다. 센터 직원덜 헌티도 창피하고, 무엇 보다도 나 자신한테 부끄러워그네 미치크란게 마썸. 나가 이정도구나 자책도 허멍 죽고싶어수다. 독허지 못해영 죽지도 못허주 마는. 재발 해나난 평생 먹으민 안될 거구나 허는 것도 알아지긴 험디다. 이젠 먹으민 죽을 거구나 생각허멍 먹지 안허젠 험수다. 단주헌 기간도 아까왕 먹을 수가 없주마썸.

(한 번 재발 하니까 정말 재발이 무서운 것이더라구요. 2년 참으면 마셔도 될 줄 알았는데 한잔 들어가니까 바로 중독자로 되는 것을 확인했어요. 중독센터 직원들에게도 창피하고, 무엇보다도 나 자신에게 부끄러워서 미치겠더라구요. ‘내가 이 정도밖에 안도는 구나’자책도 하면서 죽고 싶었습니다. 독하지 못해서 죽지는 못하지만. 재발 했던 경험으로 이젠 평생 술 마시면 안 될 것이라는 것을 알게 되는 계기도 되긴 했어요. ‘이젠 마시면 죽는구나’생각하면서 먹지 않으려고 해요. 단주헌 기간이 아까워서라도 마실 수가 없죠).

<사례D> 술 먹으민 안되지. 죽젠 먹음니까?. 술 생각도 안나고 머허래 먹는지도 이젠 모르쿠다. 놈덜 먹는거 보민. 나가 먹을 술 전이 다 먹어부난 이젠 먹을 술이 어수다. 나 짝새 다 먹어수다.

(술 마시면 안 되죠. 죽으려고 먹습니까?. 중요한 것은 술 생각도 나지 않고 왜 마시는지도 이제는 모르겠어요. 다른 사람들이 마시는 것을 보면 내가 마실 술 다 마셔서 이젠 마실 술이 없어요. 내가 마실 양보다 더 많이 마셨어요).

4) 자신을 돌아봄

연구참여자들은 가장의 역할을 하고 있는 참여자 스스로를 보게 되어 그동안 동사무소나 다른 기관에 필요한 일이 있어도 부인이나 다른 가족을 보냈던 일들을 자신이 하고 있다. 술을 마시고 일을 나가지 못할 땐 가족이 대신 전화해 주었는데 지금은 직접 하고 있었다. 갈망이 심하게 오더라도 자신을 보게 되면서 ‘술을 마시면 안되지’하는 생각을 하는 자신을 보면 대견 하다는 말을 하였다.

<사례A> 난 바당 나강 돈 벌영 술 먹으멍 다 쓰고, 경헌명도 각시나 아덜한테

죽일거 고치 허명 술 먹은 나한테 먼 말도 못하게 해진거 닳아 마썸. 아, 경헌 디 경 헌 기억이 잘 나진 안해도 병원 갈 생각도 못해시난 어이 어쥬 마썸. 술 을 먹지 안허난 쩔 빨리 보이는 것이 돈 문제라 마썸. 각시가 혼자 돈 벌명 아 털 키우꼭, 살림허는거 보명 나를 돌아보게 되명 죄책감이 큼디다. 나가 무사 경 살아저신고 생각허명.

(나는 바다 나가서 돈을 벌어 와서는 술 마시면서 다 써버렸어요. 그러면서도 부인과 아들한테 죽일 듯이 무섭게 하면서 술 마신 나에게 무슨 말도 못하게 한 것 같아요. 아, 그런데 그런 기억이 나지 않아도 병원치료 받을 생각을 못했어요. 어이없게도. 술을 마시지 않으니 가장 빨리 눈에 보이는 것이 돈 문제였어요. 부인이 혼자 벌어서 아들 키웠고, 살림하는걸 보면서 나를 돌아보게 되었고 죄책감이 컸어요. ‘내가 왜 그렇게 살았나’ 생각하면서).

<사례B> 4번째 입원할때꼬장은 병원이 싫어 단주결심해나신디, 5번째 입원 허명 나도 모르게 “아, 영허민 안될 거 닳다‘하는 생각이 퍼뜩 머리에 갑자기 스치는 거라마썸. 형이 입원시켜주난 입원치료 강제로 받아신디 그 날은 이상하게 먼 생각이 든 줄 알았수까?”. “나가 과장님 만남 어떻 살아야 할 건지 물어봐사켜”그런 생각이 딱 들었예. 바로 과장님 만나그네 말허난 과장님이 칭찬을 해주명 기특헌 생각을 했텐허는 거라 마썸. 경허명 사회복지사 선생님안티강 상담을 받으랜 허난 그 때 선생님 만남 말허게 된거아니파!. 나도 예 이상하게 그런 생각이 들었예. 생각도 안해신디. 그 때부터 수시로 상담허명 일기도 쓰고, 프로그램도 집중해그네 잘 듣고, 병원에서 봉사허명 치료진덜도 하명 사귀고 해수다. 병원 가지 안해시민 나를 돌아보게 되는 시간이 생길 리가 이수까? 난 어서실 거우다. 술 계속 먹어민 정신이 흐리멍텅해정 그런 저런 생각 못허주 마썸.

(4번째 입원할 때 까지는 병원이 싫어서 단주 결심했었는데, 5번째 입원 하면서 나도 모르게 “아, 계속 이렇게 살면 안될 것 같다‘하는 생각이 머리에 갑자기 스치는 거예요. 형이 입원시켜주니까 입원치료 강제로 받았는데 그 날은 이상하게 무슨 생각이 든 줄 알아요?. “내가 과장님 만나서 어떻게 살아야 할 건지 물어보고 싶은 거예요”그런 생각이 들었어요. 바로 과장님 만나서 말씀드렸더니 과장님이 칭찬을 해 주시면서 대단하다고 하시면서 사회복지사선생님과 상담을 받으면서 프로그램 참여 하도록 하여 그때 선생님 만난거 아닙니까!. 지금 생각해도 이상해요. 왜 그

때 그런 생각이 머리에 스쳤는지. 그래서 수시로 상담 받으면서 일기도 쓰고, 프로그램도 집중해서 듣고, 봉사도 하면서 치료진들과 많이 사귀었죠. 병원가지 않았으면 나를 돌아보게 하는 시간이 생길 리가 없었을 거예요. 술 계속 마셔서 정신이 맑지 못해서 이성적인 판단이 서질 않겠죠).

<사례C> 각시가 막 좋텐 험니다. 술 안 먹으면. 경헌디 사실 내가 좋아 마썸. 술을 먹으면 알지 못하는 삶을 알게 되는 거 닻아 마썸. 머랜 딱히 몇 가지로 말을 못허주마는 그냥 사는 자체가 좋아 마썸. 술 먹을 땐 먹당 죽어지만 죽어 불주 허는 마음도 이서신디. 나가 허는 걸 나가 알아지는 것이 쥔 좋은 거 닻아 마썸. 부애나민 아! 부애 남꾸나! 술 고평인 갈망 생겡꾸나! 돌아봐지는 내가 좋아 마썸. 날 돌아보는 시간덜이 날 사름으로 만들어 주는 거 닻기도 허고. (부인이 많이 좋아해요. 술 마시지 않아서. 그런데 사실 내가 참 좋아요. 술 마실 때는 깨닫지 못하는 삶을 알게 되는 것 같아요. 무엇이라고 딱히 몇 가지로 말을 할 수가 없지만 그냥 사는 자체가 좋아요. 술 많이 마실 때는 술 마시다가 죽게 되면 말지 라고 생각했었는데. 지금은 내가 하는 일을 내가 알아차리게 되는 것이 가장 좋은 것 같아요. 화가 나면 ‘아, 화가 나눈 구나’, 술 생각나면 ‘갈망이 오는 구나’. 나를 돌아볼 수 있는 시간을 만들어 주고 있어요. 사람으로도 만들어 주고 있어요. 단주생활이).

<사례D> 혼자 살땐 어떻 살아져신지 모르는데 여자영 혼디 살게 되명 술 먹으면 안되는 거 나 대로 깨우치명 술 먹으면 죽음이랜 생각 허명 술을 먹으면 안된덴 생각해마썸. 술 먹지 안허난 호투를 사는디 어떻 살아야 허는지 생각해저마썸. 정신이 맑으면 좋고 나 살아가는거 나가 잘 보명 살아지난 좋고. 선생님은 이런 거 잘 모를 겨우다.

(혼자 살 때는 어떻게 살았는지 모르겠더라구요. 그런데 여자와 동거하게 되면서 술 마시면 안되는 거 깨닫게 되면서 하루를 어떻게 살아갈 것인가를 생각하면서 살게 되요. 정신이 맑아서 살아가는 내 모습을 내가 볼 수 있어서 좋아요. 선생님은 이런 말 잘 이해 못할 수도 있어요).

5) 인정받음.

헤겔의 <정신현상학>이란 책을 보면, 인간 상호간의 인정(Anerkennung) 개념을 인간들 사이의 모든 갈등은 인정받고자 하는 욕망에서 비롯되며, 인정 욕망을 충족함으로써 자기정체성을 확립한다고 보았다. 인간이 동물과 다르게 자기의식 능력을 지니고 있기 때문에 자존심이 생기기도 하고 서로 인정받기 위한 투쟁을 하기도 한다고 주장하였다. 또한 인정은 인간이 자신의 삶을 성공적으로 실현시킬 수 있는 사회적 조건이자 각 개인이 자신에 대한 긍정적인 관계, 긍정적인 자기의식을 가지게 하는 심리적 조건으로 받아들였다(앞의 책 15).

연구참여자들은 무엇을 해도 인정받지 못해서 소외되고, 무시당하는 과정에서 혼자 고민하고 술에 의지하였다.

단주를 유지하면서 인정과 지지를 받게 되면서 사람들과의 관계형성 또한 발전하는 모습을 보여 주고 있었다. 사람들에게 무시당했던 자신, 소외되었던 자신이 그 사람들 사이에서 자신감이 생겼다고 하였다. 지역사회에서 단주관련 수기 공모 및 수상경험이 회복에 적극적인 도움이 되고 있음을 보여주었다.

<사례A> 형제덜이영 잘 춤애편 말해 주난 기분이 좋아집니다. 경허난 더 춤아지는 거 닳아예. 일 잘햐뎌 허곡, 술 잘 춤애편 해 주민 막 힘이 생겨그네 견디지는거 닳기도 허곡예. 이젠 힘드난 일 호루쫌 쉬켌 해도 머랜 안햐영 쉬랜도 허곡 험니다. 나이 들영 일허명 힘들영 허는거 보명 각시가 보약도 햐주고(웃음). 사름은 일도 허곡 사름덜 한티 인정을 받아사 그 힘으로 살아가는 거 닳아마썰. 센터에서도 술 먹지 안햐뎌 허명 상도 두어번 받아수다. 상이랜 허민 세상 태어낭 처음인디 기분이 이상햐니다. 무조건 좋주 마썰. 영햐도 상도 주는 거구나 생각하난 막 가슴이 뛰언 마썰(웃음), 나 살아온걸로 수기도 올리고 되진 안햐수다만은. 살당 보난 이런 일도 이수다.

(형제들도 잘 참는다고 말을 자꾸 햐주고 있어서 기분이 뿌듯합니다. 그러니까 더 춤아지는 것도 있어요. 일도 잘 한다고 햐주고, 술 잘 참는다고 햐 주면 힘이 생겨서 견디는 것도 있어요. 지금은 인정을 받게 되면서 일이 힘들 땐 하루쫌 쉬고 싶다고 하면 쉬라고도 햐요. 나이 들어서 일하면서 힘들어 한다고 부인이 보약도 챙겨주고, 사름은 일을 하면서 사람들에게 인정을 받아야 그 힘으로 살아가는 것 같아요).

<사례B> 술 끊어그네 제일 좋은 건 누군가 날 인정햐 주는 것이 제일 기뻐 마

썸. 노가다 햄주마는 먼저 온 사람이 있어도 나가 가민 그 사름덜 지우고 날 보내 줘니께. 사무실 사모도 내가 술 못 끊을 걸로 알아실거우다. 술 마시지 안 허곡 옆에서들은 술 다 마시곡 혼자 술 마시지 안 해영 일 허는데 실수안허곡. 형도 술 먹당 이젠 끊어 불고, 나한티 이젠 아무 말도 안합니다.

(단주해서 가장 좋은 것은 누군가 날 인정해 주건 것이 가장 기뻐요. 일용근로 하지만 인력 사무실에서 먼저 온 사람이 있어도 내가 가면 그 사람이름을 지우고 나를 보내 줘니다. 사무실 사장님도 내가 술 끊지 못할 것이라고 생각 했을 것이예요. 옆에 다른 사람들은 모수 술 마시는데 나 혼자 마시지 않고 실수하지 않고 하는 모습을 보여 주고 인정받는 것이 뿌듯합니다. 형도 나를 보면서 술을 끊었고, 지금은 나한테 듣기 싫은 말을 전혀 하지 않아서 참 좋아요).

<사례C> 술을 하영 먹지도 안 현 친구가 술 때문에 죽엿덴 말 들으난 속상해 신디 친구덜이나 날 아는 사름덜이 “너가 대단 허다”허는 말을 들어신디 기분이 착잡허당 좋기도 험디다. 이젠 날 인정해 주는 사름덜이 하예. 형제나 처가에서도 인정해 주명. 전이 막말허던 사름덜이 이젠 함부로 허지도 안허난 이것이 삶이구나 생각해져 마썸. 이젠 다 인정허지. 각시가 가끔 처남한티도 함부로 허거든. 처남한티도 “어떻 너네 누인 잘 허는 거 닻으냐”골아불민 험 말 어수다. 알양 삼썸. 허주. 아, 경허고 센터 다니명 단주 햄덴 착허덴 상도 2년에 혼번은 받는다 그것도 기분이 좋아 마썸. 아, 술 안먹으난 이런 것도 있구나 해져 마썸. 그전꼬진 각시가 날 보명 얼굴보기만 허민 머리가 아프덴 해나신디 이젠 보민 일만 시키젠 험니다(쾌활하게 웃음).

(술을 많이 마시지도 않은 친구가 술 때문에 사망했다는 말을 들어서 속상했는데 친구들이나 나를 아는 사람들이 “넌 대단하다”라는 말을 들으면 기분이 좋기도 해요. 지금은 날 인정해 주는 사람들이 많아요. 형제들, 처가에서도 인정해 주고, 전에 함부로 말하던 사람들이 함부로 하지 않고. 이 것이 삶이구나 생각해요. 지금은 다 인정해요 부인이 가끔 처남한테 함부로 하거든요. 처남한테 네 누나는 잘 하는 것 같냐고 물어보면 할 말 없어요. 알아서 사세요 라고 해요. 그리고 센터 다니면서 단주 한다고 착하다고 상도 2년에 한번 받아요 그것이 사회적으로 인정받는 기분이예요. 술 마시지 않는다고 이런 기쁨도 주는 구나합니다. 그전 까진 부인이 나를 보면 얼굴 보기만 해도 머리가 아프다고 했었는데 지금은 보면 일만 시키려고 해요).

<사례D> 센터에서 인정해주난 기분 좋주마썸. 술 안먹는 거 인정해주난. 그 이상 더 필요어수다 마는 집사람이 좋아하고 돈도 나오꼭 허난 불만 어수다. 이젠 술 먹지 안허는 인생 살아살거 아니짜. 경허당 보난 잘 햐텐 상도 받고. (센터에서 인정해주니 기분이 좋아요. 술 마시지 않는 것을 인정받으니. 더 이상 필요하지 않아요. 동거녀도 좋아하고, 돈도 나오고 해서 불만 없어요. 지금은 술 마시지 않는 인생 살아야 하는 거잖아요. 그러다 보니 상도 많이 받았어요).

6) 삶의 의미를 찾음.

“알코올중독이란 삶의 의미나 목적을 상실한 것이다”라고 정의하며, 알코올중독의 특성을 실존적 공허와 삶의 의미에 대한 결핍으로 표현하였다(Crumbaugh 1968:24). 빅터프랭클은 「죽음의 수용소」에서 인간이 인간답게 존재하기 위해 자유의지를 가지고 인간의 참된 본질을 실현하는 것을 삶의 의미라고 정의하였다.

삶의 의미란 삶의 유한성을 인정하고 자신의 삶에 대한 자유의지를 가지며, 자신의 삶의 의미를 발견 및 가치추구, 삶을 살아가는 이유, 목적으로 삶을 지속해가는 중요한 동기가 된다. 그리고 전 생애 동안의 행복했던 만남의 기억, 경험들을 통해 자신의 삶의 의미를 부여하는 개인의 태도와 자신의 삶에 대한 이해 및 수용, 자신의 삶에 가치 부여를 할 수 있는 태도를 삶의 의미라고 할 수 있다.(도지화, 2019:5)

연구참여자들은 일을 하게 되면서 신체적으로 고된 일이지만 신체적으로 심리적으로 안정된 모습을 보여 주고 있다. 70대까지는 일을 해야 한다는 말을 하면서 무엇 보다도 가족들에게 면목이 선다고 하였다.

연구참여자들은 단주와 회복을 통하여 이전에 경험하지 못했던 삶의 기쁨과 희망과 목표가 생겼다.

<사례A> 일허명 잡생각 어서지꼭, 돈도 벌영 각시한티 주명 위신도 세우꼭 살아가는 디 큰 것이 아니라 족은 돈이라도 주어지난 그것이 살아가는 이유 아니카 마썸?. 마음이 다 편안햐마썸. 일이 영 소중헌줄 몰랐고, 이제도 술 먹엄시

민 모를 거주 마썸. 술 먹지 안허난 일허멍 고마움도 알아지꼭 나도 사름 된 거 닳수다(웃음). 70대꼬장은 일헐 수 있고 해사크라 마썸. 각시나 아덜 한티도 면목도 서고 다른 가족들한티도 당당해지고 이제꼬장은 술 먹지 안허민 기죽영 말을 못해수다. 원체 말도 못허고 허난 잘 허지도 안헐니다 마는. 이젠 술 먹지 안해도 말도 허꼭 허난 형제간덜도 막 좋아헐니다. 어멍허당 나한티 건들쟁 허민 “에이 술이나 먹어볼카”허멍 엄포도 놓긴 해도(웃음). 사름은 일을 해사 마썸. 늑영 못헐 때 꼬장은 움직여사주 사름도리 허젠 어민. 멩질때도 내가 번 돈으로 쓰난 기분이 흠족헐디다(웃음). 경헌 기분 처음인다.

(일하면서 다른 생각 하지 않고, 돈도 벌어서 부인에게 주면서 자기 체면도 서고, 산다는 자체가 큰 것이 아니라 적은 돈이라도 줄 수 있고 그것이 살아가는 이유 아닐까요? 마음이 다 편안해요. 일이 이렇게 소중한 것인지 몰랐어요. 지금도 술 마시고 있으면 몰랐을 거예요. 술 마시지 않고 일하면서 고마움도 알게 되고, 나도 사람된 것 같아서 좋아요. 70대까지는 일을 할 수 있고, 해야 할 것 같아요. 부인과 아들에게도 가장의 체면과 면목도 서고 다른 가족들에게도 당당하고. 그 전에는 술 마시지 않고는 기죽어서 말을 못했어요. 워낙 말 주변도 없고 해서. 지금은 술 마시지 않아도 말도 하고 형제들간에도 좋아헐니다. 가끔 화나게 할 것 같으면 “에이 술이나 마셔버릴까?”하면서 농담하기도 합니다. 사람은 일을 해야 해요. 늑어서 못 할 때 까지는 움직여야 해요. 그래야 사람도리를 할 수 있을 것 같아요. 멩질때도 내가 번 돈으로 쓰니 기분이 흠족했어요. 그런 기분 처음이었어요).

<사례B> 오랜만이 아는 사름 만나민 날 보멍 몸이 좋아졌덴 해마썸. 그 때라도 술 끊으난 이정도라도 되썸. 3번째 꼬지 입원은 형이 강제로 해그네 미웠주 마는 4번째 입원헐때부터 병원이 싫고, 형이 싫어그네 술 끊젠 해수다. 나중엔 나 자신을 위해그네 술 끊어야지 생각하게 된 예. 단주3년 되난 이런 소리 허난 예 추억 말허는 것 닳기도 허고, 좋은 것만 있는 건 아니주마는. 일허멍 막 험들뎌 쉴 때 시원헌 맥주 캔 호나만 마셔시민 헐 때가 많수다. 경해여도 잔 술 마시지 않는덴 말해그네 먹으랜 허지 안허게 험수다. 일허멍 사름 사는 것 추록 살꼭, 생각도 좋은 쪽으로 허멍 술 먹을 뎌 내 삶 자체가 부정적인 인생 이어신디 이젠 긍정적인 삶이 되어수다. 봉사나 이런거 보단 나 인생 잘 살아 보젠 험수다.

(오랜만에 지인 만나면 자신보면서 몸이 많이 좋아졌다고 한다면서 그때라도 술

끊어서 이정도라도 된거라고 생각해요. 3회째 입원은 형이 강제로 입원시켜서 형이 너무 미웠으나 4회째는 병원 가지 않으려고 술 끊고자 했어요. 나중에는 나 자신을 위해서 술 끊어야지 하는 생각을 하게 됐어요. 3년 만에 이런 소리 하니까 옛 추억을 말하는 것 같기도 하고 좋지 않은 것도 물론 있어요. 많이 힘들고 더울 때, 일하다가 쉴 때 시원한 맥주 한 캔을 마시고 싶을 때가 많지만 자신이 술을 마시지 않는다고 말하고 권유하지 않도록 하고 있어요. 일하면서 사람 사는 것처럼 살게 되고, 생각을 좋은 쪽으로 하게 되면서 삶자체가 부정적인 삶에서 긍정적인 삶으로 변화되었어요. 난 봉사나 이런 것 보다는 내 인생 잘 살고 싶다는 생각이 더 커요).

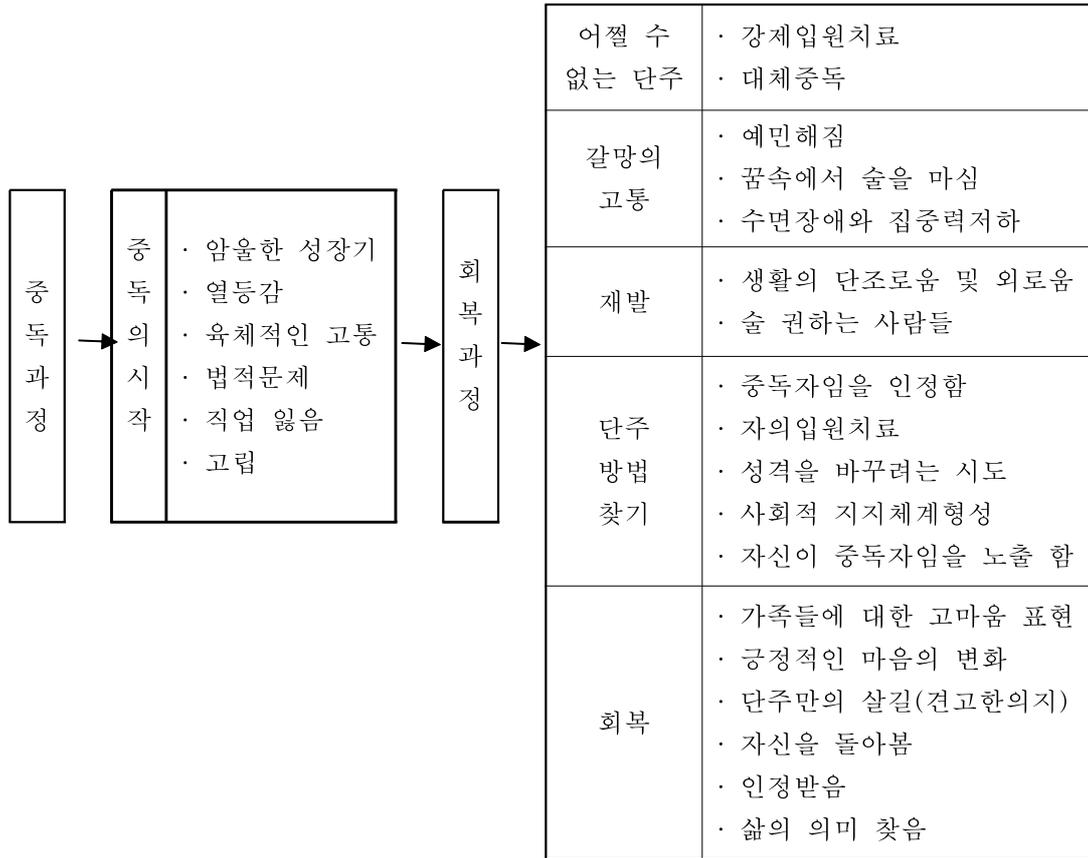
<사례C> 각시가 “나도 술 안마시는 세상에서 살아봐야 할 거 아니냐?”허명
중앙 웃는 거 보명 아 이제사 내가 살아사 허는 거구나 허주마씀. 아이덜도
“아버지 술 먹을 땐 창피하고 속상해영 공부도, 결혼도 안허젠 해수다”허명 이
젠 아버지 보명 아버지가 대단하게 보인텐 마씀. 기분이 막 좋디다. 그런 것 덜
이 살아사 허는 의미 아니냐?. 나의 인생이 나만의 것이 아니랍니다. 그걸 안지
얼마 되지 안했예. 이젠 사름 되수다(웃음). ‘받은 만큼 봉사라도 허명 살아야겠
다’ 생각 햐수다. 봉사할거나 알아봐 줘써. 호루만 잘 살아보세 허명 살압수다.
(부인이 “나도 술 안마시는 세상에서 살아봐야 할 것 아니에요?”라고 말하면서 좋
아하는 모습 보면 내가 이제부터 살아야 하는 구나해요. 아이들도 “아버지 술 마실
때는 창피하고 속상해서 공부도, 결혼도 하지않으려고 했어요”. 말을 했어요. 이젠
아버지 보면서 대단하게 보인다고 말을 해요. 그땐 기분이 너무 좋더라고요. 그런
것 들이 살아야 하는 의미라고 생각해요. 내 인생이 나만의 것이 아니에요. 그것을
알게 된 것이 얼마되지 않았어요. 이제 사람 됐네요. 받은 만큼 봉사하면서 살고싶
어요. 하루만 잘 살아보자고 하면서 살고 있어요).

<사례D> 건강하게 집사름이영 오래 건강하게 살아사주 마씀. 이제보난 사는거
며 어서. 건강하게 사는 거가 최고. 요번 어버이날 똥이 꽃 돌아주명으네 10만
원 봉투에 담아 주영게. 그전 고뜨민 보지도 안허곡, 전화도 어서신디. 몬딱 비
와부난 답답할 일 어수다. 주어진 대로 욕심도 어꼬 술 먹을걸로 생각도 안허
고. 나 먹을 술은 다 먹부난 안먹어. 딸년은 잘 살주게. 사원 저 어디고 펜션하
고 똥이영 살명 손지 봐주난 고맙덴은 허는디 나 움직여질땐 나대로 움직이명

살주. 그것이 행복헌거 닻아.

(건강하게 동거녀와 오래 건강하게 살아야죠. 이제 보니 사는거 머 없어요. 건강하게 사는 것이 최고예요. 지난 어버이날 딸이 꽃 돌아주면서 10만원 주더라구요. 딸도 아버지를 무시하지 않고 찾아와 주고, 전화도 해 주고. 마음을 비웠더니 답답할 일이 없어요. 주어진 대로 욕심도 없고, 술 마실 걸로 생각도 하지 않고, 내가 마실 술은 다 마셔서 안 마셔요. 딸은 잘 살아요. 사위가 팬션 사업하면서 재산이 좀 있어요. 손자 봐주면 고맙다고는 하지만 불편하게 생각하는 느낌은 알아요. 그래서 난 움직여질땐 나대로 움직이멍 살 거예요. 그게 저에겐 행복이에요).

제4절 연구결과 기술



[그림4-1] 알코올중독자의 회복과정구조

연구참여자들 중 대부분은 청소년기에 폭음을 시작하여 성인기까지 음주가 지속되어 결국 중독자가 되는 과정을 가지고 있었다. 연구참여자들은 바닷가에 위치한 지리적 환경에서 살아온 사람들로 구성 되어 바다와 알코올에 대한 관련을 암시해 주고 있음을 파악하게 되었다. 알코올에 대한 이해가 부족하였으며 병원 치료를 생각하지 못했다. 치료를 생각 했더라도 동네에서 소문나면 자존심이 상하고 비웃음을 면치 못할 것이라는 환경이다. 따라서 중독에 따른 문제가 오래 지속되는 경향이 있었다. 제주도의 특수한 팬당문화의 폐단이라고 볼 수 도 있다.

연구 결과에서 보면 그림 4-1과 같이 중독과정에서는 청소년기 폭음 습관이 중독성 음주로 시발점이 되기도 하였음을 확인하였다. 단주과정에서는 스스로 단

주하기 보다는 어쩔 수 없는 강제 단주를 시작하게 되었다. 가족에 의한 입원치료를 받게 되었으며 강제입원으로 인한 분노가 가족들에 대한 갈등으로 이어지면서 더 큰 고통 속에서 더 많은 술을 마시게 되었음을 확인하였다. 결국 타인의 의지에 의한 단주 또는 금주는 연구참여자들에게는 긍정적인 효과를 얻지 못했음을 알 수 있었다. 어쩔 수 없는 단주가 재발로 이어졌으며 재발 후 반복적인 입원치료와 중독센터, A.A. 등의 중독관련 정보를 수집 하면서 단주의 필요성과 중요성을 인식하게 되었다. 단주 중에 갈망의 고통과 만성금단증상 등을 힘겹게 이겨내고 있었다. 2년 이상 단주를 통하여 회복의 길로 들어서서 주변사람들에게 신뢰를 주었으며, 가정과 사회적 역할에서 인정받게 되면서 삶의 의미를 가지고 살아가는 모습을 볼 수 있었다.

제5절 알코올중독자의 단주유지요인

연구참여자들은 자기 효능감을 향상시키기 위하여 단주모임 및 중독센터, 병원치료진들이 지지를 이용하였다. 자기효능감이란 행동할 수 있는 능력을 말한다. 술을 끊고자 하는 중독자라면 누구나 소망하는 것이다.

연구참여자들의 단주유지요인은 자신의 의지, 단주모임, 중독센터, 병원치료진들의 지지와 격려, 긍정적인 성격 변화, 일(직업, 사업), 인정받음, 삶의 의미로 나타났다.

장기간 단주유지를 하면서 경험한 요인들은 의지를 가지고 단주모임에 참여하였다. 모임회원들의 단주과정을 통하여 술 생각이 날 때마다 모임에서 들었던 내용들을 떠올리면서 참아냈다. 자신보다 더 심한 중독의 문제를 가지고 있는 사람들이 주변에 있다는 것과 자신의 말을 들어줄 사람이 있다는 것을 알게 되면서 힘이 생겼다. 입원치료 중에 절망하고 살아갈 용기가 생기지 않아서 무기력해진 자신에게 치료진들의 지지나 격려가 단주유지의 원동력이 되었다. 스스로 단주하고자 하는 노력을 통하여 중독센터의 상담 및 프로그램참여로 알코올중독의 이해 및 인지행동치료 등을 통하여 단주유지 하고 있었다. 또한 중독센터 회원들 간의 유대 및 정보교환, 회원들 간의 지지가 사회적인 역할을 하는데 많은 도움을 주었다.

연구참여자들은 ‘오늘 하루만 잘 살자’라는 슬로건을 매일 생각하면서 지내고 있었다. 먼 미래를 생각하고 살고 있지 않고. 단주2년 이상 되면서 단주자로 인정받게 되면서 힘과 용기, 당당함이 생겼다. 중독자로 산 20-40년 동안 무책임하게 살았던 시간들을 돌이켜 보면서 가족들의 소중함과 중요함을 깨닫게 되었다. 단주유지 하면서 일을 하게 되었고 1년 이상 일을 유지 할 수 있었다. 자신에게는 자부심과 자신감이 생겼으며 일과 가족들은 연구참여자들에게 삶의 의미를 찾아 주었다. 요약정리하면 다음과 같다.

첫째, 중독으로 일을 못했던 과거를 생각하면서 지금현재 일 할 수 있음에 감사함을 느끼고 삶의 의미와 자신의 역할을 해 나가고 있었다.

둘째, 단주의지를 기반으로 사회관계망에서 중독자임을 노출시켜 재발방지에 대한 노력을 하고 있었다.

셋째, 술을 마셨던 슈퍼, 식당 등을 거쳐 가까운 길을 이용했던 과거와는 달리 먼 길을 이용하고 있었다.

넷째, 먼 미래를 생각하지 않고 오늘 하루만 잘 살자는 생각으로 희망에 찬 하루살이 인생을 살고 있었다.

다섯째, 단주과정에서도 중독이전의 가족관계 상태로 회복되지는 않았지만 서로를 위해서 존중하는 모습 속에서 단주를 유지 하고 있었다.

여섯째, 단주모임에서 들었던 중독자로 살았던 경험담이 항상 귀에 맴돌면서 단주 하지 않으면 안 된다는 결심을 수시로 하고 있었다.

일곱째, 중독센터 프로그램에 참여하여 교육 및 프로그램, 외부활동 등을 통하여 사회의 일원으로 역할을 찾아가고 있었다.

여덟째, 현재까지도 병원입원치료 시 도움을 주었던 치료진들과 친밀감을 형성한 상태였으며 전화 및 방문 등을 통하여 단주 유지에 많은 도움과 지지를 받고 있었다.

마지막으로 타인으로부터의 인정은 단주 삶을 살아가는 과정에서 자부심과 자존감이 향상되어 삶의 의미를 찾는 보람되고 뿌듯한 삶을 살아가게 해 주고 있었다.

제5장 결론

제1절 요약 및 정책적함의

1. 요약

본 연구에서는 알코올중독자의 장기간 단주과정 전반의 다양한 요인들의 상호작용을 근거이론을 통하여 살펴보고자 하였다. 알코올중독자들의 중독과정 및 회복과정의 경험, 경험의 본질과 구조를 살펴보았다. 회복과정에서 알코올중독자에 대해 심층적으로 이해하고, 이를 통하여 제주지역의 알코올 중독자들의 회복을 돕고, 유지하기 위한 방안을 모색하는 데 필요한 기초자료를 제공하는데 의의가 있다.

학력이 단주유지기간과 관련이 있음을 알 수 있었으며 나머지 요인은 통계학적으로 차이를 보이지 않은 것으로 연구되었다. 또한 학력수준은 단주기간과의 유의미한 차이를 보였다. 고학력자일수록 알코올중독에 대한 이해도가 빠르다는 것으로 나타났다(박현미(2012)). 본 연구에서는 고학력이 단주의 필요성과 알코올중독이 이해에 도움을 주기도 하였다. 학력이 낮아도 알코올의 폐해를 빨리 받아들이고 단주를 빨리 결심하는 모습을 보였으며 단주의지도 높은 것으로 연구 결과의 차이를 확인하였다.

병식이 높을수록 재발빈도가 급격하게 상승한다고 연구되었으나(손동균, 2008) 본 연구자는 병식이 생기고 단주의 필요성을 인식하면서 1-2회 재발을 경험하였으나 단주의지가 높았으며 단주를 유지하고 있는 것으로 나타났다.

사회적 지지체계의 요소들 동거가족의 지지가 단주유지기간과 관련이 있었으며(박현미, 2012), 본 연구에서도 같은 결과를 보인 것으로 나타났다. 홍미연(2016:124)의 연구에서도 마찬가지다. 알코올중독자의 배우자와 자녀들의 이해와 관심으로 알코올중독자는 편안한 마음으로 치료를 받을 수 있었다. 단주활동에도 많은 긍정적 영향을 받았다고 하였다.

치료프로그램에 대한 연구로는 알코올중독관련 정보 A.A.수집은 알코올중독자들의 회복에 많은 도움을 주었으며, 중독치료프로그램도 단주할 수 있는 동기가 되었다고 확인하였다(2016, 홍미연:123). 본 연구에서도 마찬가지로 스스로 알코올중독의 문제를 인식하고자 하는 의지를 가진 알코올중독자일 경우 치료프로그램이 회복에 매우 중요한 요인으로 나타났다.

알코올중독자가 A.A.에 참여할수록 회복에 도움이 된 것으로 나타났다(이명운, 2014:5). 본 연구에서도 A.A.에 참여한 회원들을 이야기를 듣고 중독의 문제가 얼마나 심각한지 새삼 깨닫게 되면서 남은 삶은 잘 살고 싶다고 생각할 수 있는 단주유지에 도움을 주고 있는 것으로 나타났다.

음주갈망에 대처하기 위한 약물치료 및 프로그램도 중요하지만 결국 알코올중독자 자신의 회복하고자 하는 의지가 중요함을 시사하였다(홍미연, 2016:122). 본 연구에서도 마찬가지로 음주갈망을 다스리기 위해서는 단주를 유지 할 수 있는 요인은 단주의지가 선행되어야 함을 확인하였다. 자신의 회복의지는 삶 전체를 바꿀 수 있는 원동력으로 나타났다.

본 연구에서는 치료진과 중독센터 직원으로부터 지속적인 도움과 지지와 격려를 통하여 회복에 대한 의지가 다져졌다. 또한 신뢰가 회복되면서 변화의 촉진제 역할을 하고 있는 것으로 확인되었다. 이와 마찬가지로 치료진에 대한 신뢰와 믿음이 알코올중독 회복의 촉진역할을 하는 것으로 나타났다. 박애란(2008)의 연구에서도 치료진과의 상담을 통해 전적인 지지와 관심을 받을 때 회복에 대한 의지를 다지고 변화를 위한 노력을 시작하는데 많은 도움이 된다고 하였다. 노인숙(2006)과 현혜영(2010)의 연구에서도 치료진의 지지와 전문가에 대한 강한 신뢰가 회복을 촉진하는 요인으로 나타났다.

본 연구에서 알코올과 관련 없는 자와의 재혼이 회복에 긍정적인 도움을 주는 것으로 나타났다. 반면 홍미연(2016:123)의 연구에서는 알코올중독 회복자와의 재혼이 회복에 좋은 영향을 미치는 것으로 나타난 점은 차이를 보였다.

본 연구에서 연구참여자들은 회복을 유지하기 위하여 먼 미래를 보지 않고 오늘 하루에 최선의 삶에 가치를 두고 있었음을 확인 하였다. 음주로 인하여 주변 사람들과 가족들에 대한 고마움을 표현하였다. 또한 신뢰를 회복하고 긍정적인 대인관계유지를 하고 있는 것으로 나타났다. 홍미연(2016:125)의 연구에서도 마찬가지로

가지로 알코올중독 회복자들은 ‘멀리 보지 않고 하루하루를 행복하게 사는 삶’에 가치를 부여하였다.

2. 정책적함의

본 연구는 제주지역의 알코올중독자들이 장기간 단주를 유지하고 있는 과정에는 어떤 요인들이 영향을 미치고 있는지 알아냈다. 결과와 논의를 토대로 도출된 함의를 보면 다음과 같다.

첫째, 알코올중독자들에게는 가족들과 주변의 시선이 치료를 방해하고 있었음을 확인하였다. 중독자들을 바라보는 관점의 변화가 필요할 것이다. 더 이상 무기력한 존재가 아니고 대응할 뿐만 아니라 중독으로 생기는 삶의 문제를 적극적으로 대처하는 주체적인 존재로 보았다.

둘째, 중독관리센터의 교육프로그램과 중독자들 간의 유대관계가 단주과정에 많은 영향을 주고 있었다. 지금까지 알코올중독교육은 ‘알코올이 인체에 미치는 영향’, ‘병적인 음주의 개념’, ‘알코올중독은 유전으로 생기는 병이다’등 쉽게 매체를 통해서 접할 수 있다. 그러나 크게 도움이 되지 않는 피상적인 교육이 주류를 이루고 있다. 전문가들의 지지적이고 심층적인 상담방법메뉴얼과 회복프로그램개발이 요구된다. 따라서 단주를 유지 하려는 중독자들에게 구체적이고 능동적으로 적용할 수 있도록 해야 할 것이다. 어떻게 단주 효능감을 갖도록 교육하느냐가 단주와 재발의 갈림길을 만든다고 볼 수 있다(Dukert, 1987; Pagano et al.; Witkiewitz & Marlatt, 2004; 이명운, 2014:130). 지식을 배우는 것이 아니라 삶에 지혜롭게 적용할 수 있도록 체계적인 프로그램을 만들어야 할 것이다. 또한 단주자들 긍정적인 상호교류 할 수 있도록 기반을 제공할 수 있어야 할 것이다.

셋째, 정신질환자와 같은 병동에서 입원치료를 받아야 하는 치료 세팅이 대부분이며 세심하고 집중적인 프로그램제공 및 치료세팅이 이루어지지 않고 있다. 때문에 알코올중독자들만을 위한 치료세팅이 필요하다. 특히 제주도에는 알코올중독자 재활시설이 전무한 상태이다. 단지 이용시설인 중독센터와 A.A.모임을 통하여 단주유지에 도움을 받고 있는 실정이다. 이 또한 이용자가 많지 않은 상태이며 편당문화와 부정적인 사회적 인식으로 이용하기를 꺼려하고 있다. 타 지역 병

원에서 치료 받고자 하는 과정에서 2차적인 가정경제문제를 발생시키고 있는 실정이다.

넷째, 가족과 공공기관에 의한 외래 및 입원치료가 단주할 수 있는 기반을 제공하고 있음을 확인하였다. 단주의 효과를 나타내는데 있어서 반드시 당사자의 자발적 동의가 있어야만 하는 것은 아니다. 치료가 성공하려면 반드시 자발적이어야 한다는 생각은 근거 없는 사회적 통념에 불과하다(김정훈, 2014; 홍미연, 2016:130). 치료에 대한 법정 명령 프로그램 제도 활성화 방안연구가 치료와 단주에 도움을 줄 수 있을 것이다. 이는 알코올중독으로 인해 가정폭력, 음주운전 등 법률적 문제가 발생하면 벌금이나 구속 같은 처벌로 끝나는 것이 아니다. 일련의 알코올치료 프로그램을 받도록 법원이 적극적으로 명령을 내리는 제도이다. 환자에게는 뼈아픈 전과기록을 남기기보다 치료를 받게 하여 범좌자의 오명을 씻게 한다. 또한 가족에게는 근본적 치료를 통해 가족의 재결합과 평화를 제공하는 제도이다(김형준 2007).

다섯째, 대부분 알코올중독치료에 대한 치료접근은 병리적 접근이다. 알코올중독은 신체 심리 사회적인 측면 모두에 걸쳐 영향을 미치는 다중적인 문제다. 따라서 회복을 돕기 위하여 다학문적인 팀에 의한 포괄적인 접근이 이루어져야 한다. 또한 패러다임 차원에서 강점관점, 생태체계관점, 심리사회적관점 등 확장된 관점으로 접근이 이루어져야 할 것으로 보인다.

이상의 결과를 종합해 보면 알코올중독으로의 회복은 다양한 치료방법과 개입방법이 제공되어야 한다. 그에 따른 사회적 역할을 통한 인정받음과 삶의 의미를 가지고 살아 갈 수 있는 접근이 필요하다.

제2절 연구의 한계와 제언

타 지역의 알코올중독자의 회복경험에 대한 연구들은 활발하게 이루어지고 있었으나 제주도 지역의 당사자들의 연구는 미약하였다. 제주도민을 대상으로 알코올중독자 사례연구를 통해 당사자의 주관적인 회복경험을 밝힌 것은 본 연구의

의이라고 할 수 있다.

본 연구의 주제에 해당하는 2년 이상 장기간 단주과정에 참여한 연구 참여자는 4명의 대상자이다. 따라서 연구 대상자 표본이 적고, 남성중심으로 이루어진 연구로 본 연구결과를 일반화하기에는 무리가 따른다. 또한 제주중독관리통합지원센터를 중심으로 연구참여자를 모집 하면서 연구참여자가 모두 제주중독관리통합지원센터 사례관리 받고 있는 대상자라는 한계점이 있다.

향후 제주도내 알코올중독자들의 단주경험에 대한 후속연구들이 이루어져 본 연구에서 도출된 결과에 대한 보완이 이루어져야 할 것이다.

이상의 연구결과를 토대로 후속연구를 위한 제언을 하고자 한다.

첫째, 장기간 단주 과정에 대한 다수사례의 종단 연구 지원이 필요하다. 대부분의 연구가 1회성으로 끝나고 있는 실정이다. 건강한 지역사회조성 및 사회 안정을 위하여 알코올중독자와 가족에 대한 종단연구를 통하여 장기적이고 체계적인 지원이 요구된다.

둘째, 본 연구에서는 알코올중독자만을 대상으로 연구가 이루어 졌다. 후속연구에서는 같은 상황에서도 비 중독자 형제들을 함께 연구하여 중독의 직접적인 원인과 중독자가 되지 않는 이유를 규명할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 제주지역 남성중심 연구로 폭 넓은 연구가 이루어지지 못하여 후속 연구로는 제주지역여성을 대상으로 연구하여 경험적인 차이를 비교할 필요가 있다.

[참고문헌]

1. 학술지

- 김기태, 안영실, 최송식, 이은희(2005). 『알코올중독의 이해』. 서울: 양서원.
- 김성이(2002). 『약물중독총론』. 경기: 양서원.
- 김중선(2014). 알코올중독자의 성격이론과 성격유형화의 영향력에 대한 연구, 교회사회사업 제25호, 99-132.
- 김중성(1999). 알코올의존 환자들의 퇴원 후 1년간의 단주 성적 및 재발에 대한 추적. 충남의대잡지, 26(2).
- 김한중, 신인순(2000). 익명의 알코올중독자(A.A.) 모임 참여자 주관적 건강상태에 끼친 영향. 보건행정학회지, 10(3), 88-107.
- 김혜련(1999). 지역사회기반의 알코올중독자 재발예방을 위한 프로그램개발. 한국가족복지학, 2(2), 26-34.
- 노인철·서문희·김영래(1997). 음주의 경제사회적비용과 정책과제, 한국보건사회연구원.
- 서울삼성병원(2017). “2016년도 정신질환실태조사”, 보건복지부 학술연구용역사업과제 최종 보고서.
- 손동균(2014). 알코올중독의 재발요인과 재발빈도의 관계, 정신보건사회사업 제42권.
- 대한신경의학회(2005). 신경정신의학 2판, 알코올중독 및 물질중독, 451-460.
- 윤명숙(2006). 한국노인의 문제음주 현황과 관련요인에 관한 연구, 한국알코올과학회 추계 국제학술대회 41-72.
- 이덕기(2002). 알코올 의존 환자에서의 역기능적인 핵심믿음에 대한 연구. 『중독정신의학』. 6(2), 71-78.
- 이명자, 박애정(2006). 열등감 감소 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 중등교육연구, 54(1), 145-165.
- 이숙자·홍창희·정정화·임성욱 율김(2013). 『중독예방과 상담』, 서울: 하나출판사.
- 이충현, 석정호, 이만홍, 이병욱, 남궁기(2002). “알코올 갈망 유발을 위한 알코올 관련 시각자극의 개발”. 신경정신의학. 4; 108~122.

- 조용환(1999). 『질적연구: 방법과 사례』. 서울: 교육과학사.
- 채숙희, 신재정, 조근호, 김혜영(2010). 알코올의존 환자의 단주관련요인: 6개월 추적연구. 한국심리학회지: 임상, 29(4), 1145-1153.
- 천성수(2002). “한국의 알코올 중독 현상과 정신보건사회사업의 대응방안”. 『한국정신보건사회사업학회 춘계학술대회자료집』.
- 최지영(2008). 근거이론의 개념과 연구 방법, 나사렛대학교 학술지.
- A.A. 한국연합단체(2002). 『Alcoholics Anonymous』. 서울, 한국 A.A. GSO.
- kathy Charmaz.(2018). 『근거이론의 구성 질적 분석의 실천지침』, 서울: 학지사.
- Ludian, R, W. (1989). 아들러 상담이론. 노안영, 강만철, 오익수, 김광운, 송현중 공역(2001). 서울: 학지사.
- Strauss, A. & Corbin, J. M. (1998). 『근거이론의 과정』. 신경림 역. 서울: 현문사.
- Strauss, A. & Corbin, J. M. (2001). 『근거이론의 단계』. 신경림 역. 서울: 현문사.
- Viktor Emil Frankl, (2005). 『죽음의 수용소에서』 원제 「Man's search for meaning : an introduction to logotherapy」

2. 학위논문

- 경미현(2013). 가정환경이 청소년비행에 미치는 영향, 한양대학교 대학원 석사학위논문.
- 권혜민(2018). 알코올중독자가 지각하는 가족레질리언스에 영향을 미치는 요인: 생태체계관점을 중심으로, 부산대학교 대학원 석사학위논문.
- 김말연(2013). 알코올중독자의 회복경험에 관한 현상학적 연구. 위덕대학교 대학원 석사학위논문.
- 김옥현(2019). 한국 외식노포(老鋪)의 장수 DNA에 관한 질적 연구. 한성대학교 대학원 박사학위논문.
- 김옥남(2003). 청소년의 열등감과 자기효능감과의 관계에 대한 연구. 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 김중성(2001). 병식지향프로그램이 알코올의존 환자들의 병식상태와 퇴원 후 단주 성적에 미치는 영향, 충남대학교 대학원 박사학위논문.
- 김혜자(2015). 여성알코올중독자의 음주와 회복 경험의 형상화. 서울시립대학교 박사학위논문.
- 노인숙(2006). 알코올 중독자의 회복과정. 경희대학교 대학원 박사학위논문.
- 도지화(2019). 의미치료기반 노인집단미술치료 프로그램 개발 대구대학교 박사학위논문.
- 박성근(2015). 익명의 알코올 중독자들 모임 참여자가 지각하는 사회적 지지와 단주자기효능감 및 분노와의 상관관계연구, 서울시립대학교 대학원 석사학위논문.
- 박현미(2012). 알코올중독자의 단주유지에 영향을 미치는 요인 연구, 사회적지지 의 효과를 중심으로, 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 박애란(2008). 알코올 중독자의 회복경험: 삶의 거듭남. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 박은주(2010). 알코올중독자의 회복에 영향을 미치는 심리사회적 요인에 관한 연구. 대구대학교 석사학위논문.
- 박정숙(2003). 아동기의 열등감정도와 사회성과의 관계. 교신대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 손동균(2008). 알코올중독의 재발요인과 재발빈도와의 관계: 성별차이를 중심으로, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 용후란(1996). 알코올중독자의 재발요인으로서의 스트레스상황, 지각 및 대처방법, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 오정연(2004). 알코올중독의 가족력유무에 따른 재발요인과 재발간의 관계, 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 우승윤(2016). 알코올중독자 중 장기간 단주과정에서의 재발경험, 숭실대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이윤정(2016). 알코올중독 입원환자의 회복에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 대구대학교 대학원 석사학위논문.
- 이주영(2017). 알코올중독 환자의 속박감, 패배감, 소외감 및 정서적 사회지지와 자살생각 및 회복의지 간의 관계, 삼육대학교 대학원 석사학위논문.
- 이혜진(2012). 부모의 양육태도가 청소년의 비행에 미치는 영향: 공격성과 자아통제의 매개효과를 중심으로, 연세대학교 대학원 박사학위논문.
- 이혜현(2016). 알코올 의존자의 재원 기간과 경험이 퇴원 후 단주유지기간에 미치는 요인, 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 전현준(2003). 음주의 경제사회적비용 추계, 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 전수미(2014). 회복페러다임에 근거한 알코올의존회복척도개발, 가톨릭대학교 대학원 박사학위논문.
- 정경수(2006). 알코올중독자의 회복에 영향을 미치는 생태체계적 요인에 관한 연구. 부산대학교 석사학위논문.
- 정상연(2016). 대물림알코올중독자의 회복과정에 대한 질적사례연구, 경성대학교 대학원 석사학위논문.
- 정현주(2018). 알코올중독자의 단주경험, 인하대학교 대학원 석사학위논문.
- 지 흥(2010). 알코올 중독의 재발위험성에 영향을 미치는 효인, 전북대학교 대학원 석사학위논문.
- 채숙희(2010). 알코올의존의 재발을 예측하는 심리적 요인. 전남대학교 박사학위논문.
- 허 근(2012). 알코올 중독자 회복을 위한 단기통합프로그램개발과 효과성 평가.

서울기독교대학교 박사학위논문.

허성희(2007). 남성입원 알코올 중독자의 치료중단 의도에 영향을 미치는 요인에 관한 연구, 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.

천덕희(2010). A.A.를 통해 회복중인 알코올중독자들의 경험에 관한 연구. 숭실대학교 박사학위논문.

최지영(2009). 결혼과정을 통해서 본 모-자녀 관계변화에 관한 목회상담학적 연구. 연세대학교 박사학위논문.

현혜영(2010). 알코올 중독자의 단주 경험, 중앙대학교 박사학위논문.

홍미연(2016). 알코올중독자의 회복경험에 대한 질적 사례연구. 광주대학교 박사학위논문,

3. 기타

김형준(2007). 신세계정신과전문의, 도민일보칼럼.

보건복지부(2017). 『2016년 보건복지백서』, 세종: 보건복지부.

보건복지부(2017). “2016년도 정신질환실태조사”

[부록]

심층면담 참여자 모집 안내

알코올 중독자의 2년 이상 단주중인 선생님들의 단주경험을 이야기 해줄 지원자를 모집합니다.

■ 연구목적

중독으로부터의 회복은 개인의 삶에 많은 변화를 일으키고 이러한 변화에 지속적으로 적응 하기에 많은 고통이 따르는 과정이라고 할 수 있습니다. 본 연구의 목적은 단주를 유지하고 있으며 알코올중독으로부터 회복을 경험한 선생님들과 심층면담을 통해 다양한 회복의 경험을 발견하여 이해하고 알코올중독으로부터 고통 받고 있는 사람들의 회복을 촉진하고 유지할 수 있는 방안을 모색하고, 지역사회 기초자료로 사용하는데 있습니다.

■ 대상자 기준 : 4명

- 1) 대상자 선정 : 알코올중독진단을 받은 대상자로 단주2년이 경과하고 현재 유지중인 대상자.
- 2) 제외기준 : 연령에 제한이 없으며 대화가 어렵거나 음주한 상태이거나 난폭한 경우는 제외 됨.

■ 참여방법 및 예상기간

본 연구에 참여를 원하는 경우 전화나 대면을 통해 연구에 대한 자세한 설명을 듣고 연구 참여하기로 결정 하시면 서면으로 연구에 동의한 후 연구가 진행됩니다.

연구 기간은 2019년 6월 4일부터 2019년 12월 31일까지입니다.

참여자가 원하는 장소에서 심층면담 방식으로 진행되고, 면담횟수는 10회입니다. 면담소요시간은 평균 30분에서 40분정도입니다. 모든 대화내용은 참여자의 동의 이후에 녹음이 되며 참여자의 서면 동의가 있는 자료만 분석에 사용됩니다.

■ 참여시 제공되는 사항

면담이 종료되는 시점에 3만원 상품권(답례품)이 제공됩니다.

■ 문의사항

연구책임자 : 임**교수, _____ 학과

연구담당자 : 정**, ***** 사회복지전공, 연락처 010-****-****

본 연구와 관련된 질문에 문의할 권리를 가지므로 언제든지 질문사항이 있다면, 제주대학교 생명윤리심의위원회 (JJNU-IRB, 전화번호: 064-754-2***) 로 연락하실 수 있습니다.

<Abstract>

A Case Study on the Recovery Experience of Alcoholics

Wonlee Joung

Supervised by professor Ae Duck Im

This study was conducted on four people who had been staying for more than two years due to alcoholism in Jeju area. The participants were selected by the addiction-related institutions for the study through recruitment notices.

Alcoholism is mostly progressive and has a chronic characteristics . Therefore, it should be understood with persistence for treatment and recovery. This study looked at the nature of recovery based on the participants' experience in effective efforts and methods for recovering alcoholics.

This study recorded the interview with the participants' consent. For data processing, I selected grounded theory that can be understood from the participant's perspective. The interview was held ten times. The data collection period lasted from June 4, 2019 to December 31, 2019.

Through line coding, 20 categories were identified and 217 words or sentences were derived. Focus coding of the categories and concepts identified by line coding resulted in six categories, 25 subcategories, and 28 concepts.

The recovery process of alcoholics could be divided into addiction process and recovery process. In the process of addiction, six subcategories were derived for the category of “dark growth period”, “inferiority”, “physical pain”, “legal problem”, “lost job” and “isolated”. In the recovery process, five categories and 18 subcategories were identified: “Inevitable stop drinking,” “pain of craving,” “relapse,” “finding how to stop drinking,” and “recovery.”

Through this study, it was found out what factors influence alcohol drinkers in Jeju to maintain their stop drinking for a long time. The implications are as follows.

First, the therapeutic implication is that alcoholics are not lethargic. Not only was he able to respond actively, but he was also able to cope with the problems of life caused by addiction on his own. By identifying them as being subjective, they established a basic knowledge system.

Second, effective education programs are needed for addicts who start drinking alcohol. A systematic program is required to apply wisdom wisely to life rather than to learn. It suggested that an effective program for drink stoppers should be provided and a basis for positive interactions with other drink stoppers.

Third, because of prejudice and stigma toward alcoholics, they tended to be uncomfortable or refused treatment in Jeju Island. Therefore, it was suggested that intervention should be actively induced from the point of view of alcoholics.