

증상에 따른 재활심리적 접근

중독

Haneul Lee, DSc, PT

Department of Physical Therapy

Gachon University

14. 중독

14.1 중독의 특성

14.2 중독의 치료적 접근

14.1 중독의 특성

(1) 일반적 특성

중독 (intoxication)

“생체가 어떤 독물의 작용에 의한 반응으로 생명에 위험을 미칠 수도 있는 일”

중독 (addiction)

“좀 더 나은 기분을 위해 특정한 대상에 지나치게 의지하는 것”

❖ 중독자들은 일상생활을 유지하기 어려워 이를 대처할 수단이나 대상을 필요로 한다

약물, 도박, 일, 인터넷
관계(섹스), 쇼핑, 음식

14.1 중독의 특성

중독

표 14-1 • 물질 중독 및 행위 중독

1. 물질 중독: 알코올, 약물 중독
2. 행위 중독
 - 무형 행위 중독(과정 중독): 관계, 분노, 연애, 종교 중독
 - 유형 행위 중독(행위 중독): 일, 도박, 인터넷, 성, 쇼핑, 운동 중독



14.1 중독의 특성

(2) 분류 및 진단

1) 알코올 중독

- ✓ 복합적인 요인 발생
- ✓ 각각 원인이 달라도 결과와 예후는 비슷함

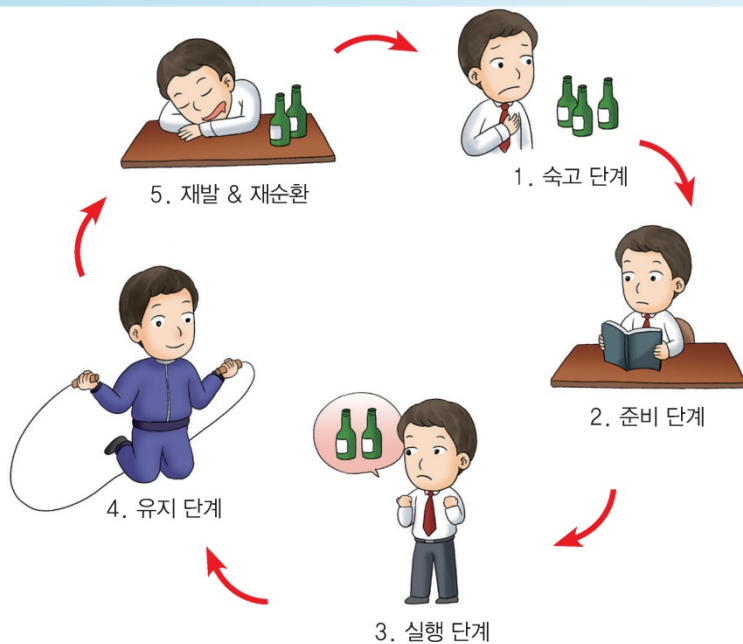


그림 14-2 • Prochaska의 변화 단계 모델

표 14-2 • 알코올 중독 진단 기준(DSM-5)

- A. 최근에 알코올 섭취가 있다.
 - B. 알코올을 섭취하는 중이나 그 직후에 심각한 문제적 행동 변화 및 심리적 변화가 발생한다.
 - C. 알코올을 섭취하는 중이나 그 직후에 다음과 같은 징후나 증상이 한 가지 이상 나타난다.
 - 1. 불분명한 언어
 - 2. 운동 실조
 - 3. 불안정한 보행
 - 4. 안구진탕
 - 5. 집중력 또는 기억력 손상
 - 6. 흥미 또는 혼수
 - D. 징후 및 증상은 다른 의학적 상태로 인한 것이 아니며, 다른 물질 중독을 포함한 다른 정신질환으로 잘 설명되지 않는다.
-

표 14-3 • 알코올 금단 진단 기준(DSM-5)

-
- A. 알코올을 과도하게 장기적으로 섭취하다 중단 혹은 감소한다.
 - B. 진단기준 A에서 기술된 것처럼 알코올을 섭취하다가 중단 혹은 감소한 지 수 시간 혹은 수일 이내에 다음 항목 중 2가지 이상이 나타난다.
 - 1. 자율신경계 항진
 - 2. 손 떨림 증가
 - 3. 불면
 - 4. 오심 또는 구토
 - 5. 일시적인 시각, 촉각, 청각적 환각이나 착각
 - 6. 정신운동 초조
 - 7. 불안
 - 8. 대발작
 - C. 진단기준 B의 징후 및 증상이 사회적, 직업적 또는 다른 중요한 기능 영역에서 임상적으로 현저한 고통이나 손상을 초래한다.
 - D. 징후 및 증상은 다른 의학적 상태로 인한 것이 아니며, 다른 물질 중독 및 금단을 포함한 다른 정신질환으로 잘 설명되지 않는다.
-

표 14-4 • 알코올 중독 진단

문항	예	아니요
1. 자기연민에 빠져 술이나 약으로 해결하려 한다.		
2. 혼자 술 마시는 것을 좋아한다.		
3. 해장술을 마신다.		
4. 취기가 오르면 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.		
5. 술을 마시고 싶은 충동이 생기면 참을 수 없다.		
6. 최근 6개월 동안 2번 이상 취중의 일을 기억하지 못한다.		
7. 대인관계나 사회생활에 술이 해롭지 않다고 여긴다.		
8. 술로 인해 직업기능에 상당한 손상이 있다.		
9. 술로 인해 배우자나 보호자가 나를 떠났거나 떠나겠다고 위협한다.		
10. 술이 깨면 진땀, 손떨림, 헛소리, 불안, 좌절 혹은 불면을 경험한다.	●	
11. 술이 깨면 공포, 몸떨림, 헛소리, 환청, 환시를 경험한 일이 있다.	●	
12. 과거에 술로 인해 생긴 문제(골절, 창상)로 치료받은 적이 있다.		

12개 문항 중
3개 - 알코올 중독 가능성 높음
4개 이상 - 알코올 중독

다른 문항 결과와 상관없이
 알코올 중독으로 진단

14.1 중독의 특성

(2) 분류 및 진단

2) 약물 중독

- ✓ 많은 양의 약물을 반복적, 지속적으로 섭취함으로써 자신의 신체 및 정신 건강은 물론 사회생활 전반에 걸쳐 심각한 문제들을 자신의 의지와 상관 없이 야기

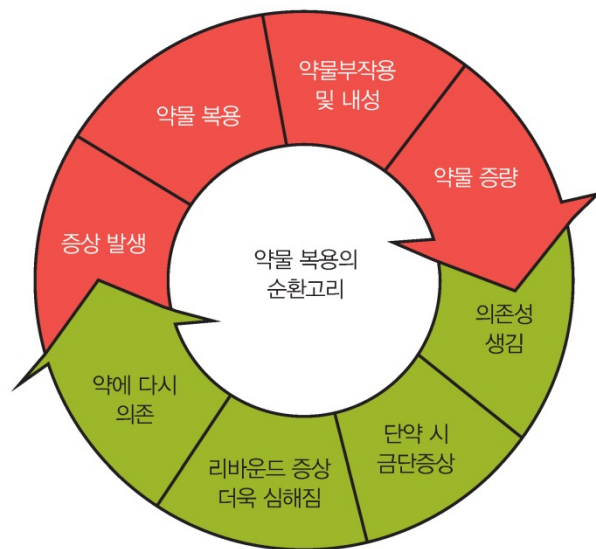


그림 14-3 • 약물 복용의 순환 고리

14.1 중독의 특성

(2) 분류 및 진단

3) 도박중독

- ✓ 알코올이나 약물 중독의 의존상태와 같은 물질 의존의 중독 개념이 도박에 적용

표 14-5 • 도박 장애 진단기준(DSM-5)

A. 지속적이고 반복적인 문제적 도박 행동이 임상적으로 현저한 손상이나 고통을 일으키고 지난 12개월 동안 다음의 항목 중 4가지 이상이 나타난다.

1. 원하는 흥분을 얻기 위해 액수를 늘리면서 도박하려는 욕구
2. 도박을 줄이거나 중지시키려고 시도할 때 안전부절못하거나 과민해짐
3. 도박을 조절하거나 줄이거나 증가시키려는 노력이 반복적으로 실패함
4. 종종 도박에 집착함
5. 괴로움을 느낄 때 도박함
6. 도박으로 돈을 잃은 후, 흔히 만회하기 위해 다음날 다시 도박함
7. 도박에 관여된 정도를 숨기기 위해 거짓말을 함
8. 도박으로 인해 중요한 관계, 일자리, 교육적 · 직업적 기회를 상실하거나 위험에 빠뜨림
9. 도박으로 야기된 절망적인 경제 상태에서 벗어나기 위한 돈 조달을 남에게 의존함

현재의 심각도를 명시할 것:

1. 경도: 4~5개 진단기준을 만족한다.
2. 중증도: 6~7개 진단기준을 만족한다.
3. 고도: 8~9개 진단기준을 만족한다.

14.1 중독의 특성

(2) 분류 및 진단

4) 인터넷 중독

- ✓ 많은 시간을 인터넷 게임이나 채팅 및 사이버 공간에서의 정보수집, 도박, 과도한 상거래 등 다양한 행동양상을 가지는 충동조절 장애
- ✓ 인터넷 접속 전에는 긴장이 고조되다가, 인터넷 접속 후에 순간적으로 안도감과 긴장이 해소, 때로는 쾌감을 느끼기도 함
- ✓ 이러한 증상들이 반복되어 장기화, 심각화가 되면서 의존이 일어나고 건강, 사회활동, 학업 등에 장애

표 14-6 * 인터넷 중독 자가진단

각 문항은 5점 만점.

1점: 전혀 그렇지 않다 | 2점: 그런 적이 있다 | 3점: 가끔 그렇다 | 4점: 자주 그렇다 | 5점: 항상 그렇다

1. 처음 생각보다 더 오랜 시간 인터넷을 사용한다.
2. 인터넷 때문에 집안일을 미루어서 한 적이 있다.
3. 가족이나 친구와 어울리는 것보다 인터넷이 즐겁다.
4. 최근 새로 맺은 인간관계의 대부분은 인터넷을 통해 만난 사람들이다.
5. 주의 사람들에게 인터넷을 너무 오래 한다고 자주 불평을 듣는다.
6. 인터넷 때문에 시험이나 학점에 영향을 받은 적이 있다.
7. 다른 할 일을 놔두고 이메일 체크를 먼저 한다.
8. 인터넷 때문에 일의 생산성과 창의성이 떨어진 적이 있다.
9. 인터넷으로 주로 뭘 보느냐는 질문에 사실을 숨긴 적이 있다.
10. 괴로운 일이 있을 때 인터넷으로 스스로를 달래본 적이 있다.
11. 다음 번 인터넷 접속 시기를 미리 정해 둔다.
12. 인터넷이 없는 세상은 지루하고 재미없을 것 같다.
13. 인터넷 사용 도중 방해받았을 때 화를 낸 적이 있다.
14. 심야에 인터넷을 하느라 늦게 잠든 적이 있다.
15. 오프라인 상태에서 인터넷을 상상을 해본 적이 있다.
16. 인터넷 사용 도중 몇 분만 더 하고 끝내자고 마음먹은 적이 있다.
17. 인터넷 사용 시간을 줄이려 했다가 실패한 적이 있다.
18. 다른 사람에게 인터넷 사용 시간을 속인 적이 있다.
19. 가족이나 친구들과 어울려 외출하는 시간보다 인터넷 사용 시간이 더 많다.
20. 우울하거나 긴장했다가 인터넷 접속 후 괜찮아진 적이 있다.

- 20-49점 : 평범한 이용자
- 50-79점 : 중독 초기
- 80-100점 : 중독 중증

14.2 중독의 치료적 접근

중독치료는 prochaska의 행동 변화의 단계 모델을 적용하여 **동기 강화**를 목적으로 하는 심리적인 접근

변화단계: 자신의 행동을 수정하고 변화하는 과정에서 경험하게 되는 여러 단계

표 14-7 • prochaska의 행동 변화의 단계

단계	특징	
1단계 : 전숙고 단계 (precontemplation stage)	개인의 행동적인 문제에 대해 알지도 못하고, 변화를 고려하지 않는 단계임.	준비를 위한 내담자의 인지와 감정에 중점을 두는 단계
2단계 : 숙고 단계 (contemplation stage)	개인의 행동적인 문제를 개선해야 되는 필요성에 대하여 심각하게 고려하는 단계임.	
3단계 : 준비 단계 (preparation stage)	변화를 계획하고 의지를 갖추기 위해 어떠한 기술적인 노력(예, 독서, 운동 등)을 하여 새롭게 접근하는 단계임.	
4단계 : 실행 단계 (action stage)	새로운 행동들을 발전시킬 수 있고, 수행력을 향상시킬 수 있는 것들을 찾아 행동으로 실천하는 단계임.	실질적인 행동에 중점을 두고 진행되는 단계
5단계 : 유지 단계 (maintenance stage)	부정적인 피드백은 예전으로 되돌아 갈 수 있으므로, 개인의 행동변화에 대한 새로운 피드백을 주어 지속적인 유지가 가능하도록 하는 단계임.	

14.2 중독의 치료적 접근

(1) 알코올 중독 치료

표 14-8 • 알코올 중독의 치료 단계와 활동

치료 단계		치료 활동
1단계	해독 치료 및 준비단계 신체적 해독단계	-알코올 해독 및 병동 내 치료 활동 참여 -개인, 생활, 가족력 조사 및 각종 검사를 통한 치료 계획 수립 -심리적 안정을 위한 충분한 휴식 및 영양 공급 -적극적 약물 치료와 정신 치료
2단계	집중교육기간	-집중 치료 프로그램 운영 및 참여
3단계	재활의지 훈련단계	-명상, 시청각교육, 싸이코드라마, 집중정신치료, 인지행동치료, 가족 치료 등 사회 복귀 훈련 -환자 스스로 알코올 중독임을 인정하고 금주생활을 위한 준비
4단계	재활 및 사회적응을 위한 사회 복귀 준비 단계	-다양한 치료 요법을 통한 사회적응과 심리적 안정을 위한 프로그램 -각종 모임에 리더로 참여하면서 미래 생활 계획

14.2 중독의 치료적 접근

(2) 약물 중독 치료

- 전문적인 프로그램을 필요로 함
- 갈망 및 금단증상을 줄이는 것이 중요하다
- **개인과 가족들**의 약물 중독에 대한 이해와 인식, 치료 동기 및 가족들의 지지가 동반되어야 한다
- 가족치료, 동기강화치료, 인지치료 등 정신과 치료 방법이 사용
- 초기 처치는 **기도확보(Airway), 호흡(Breathing), 순환(Circulation)**을 유지하는 것이 목표이다.

14.2 중독의 치료적 접근

(3) 도박 중독 치료

개인

- 자신의 중독을 인정하는 것부터 시작
- 대인관계 및 개인적 성격에 복합적인 문제가 나타날 수 있기 때문에 분노조절, 자기주장, 대인관계, 충동조절 및 스트레스 관리에 대한 훈련
- 도박을 대신할 건전한 여가활동 및 취미 추천

가족

- 환자의 도박에 대한 행동이 잘못되었다는 일관성 있는 모습으로
단호하게 대처

14.2 중독의 치료적 접근

(4) 인터넷 중독 치료

- 인터넷 접속 시간을 줄이고 의존성을 낮춘다
- 밖에서 보내는 시간을 늘리고, 인터넷을 대신할 여가활동 및 취미를 갖는다
- 하지만, 갑자기 인터넷을 하지 못하게 하는 것은 반발심이 더 심하게 올 수 있으므로, 점차 줄여나갈 수 있게 한다

참고문헌

1. 보건의료인을 위한 재활심리학, 재활심리학편찬위원회, 범문에듀케이션, 2016
2. 재활심리학개론, 박장성외, 에듀팩토리, 2014

