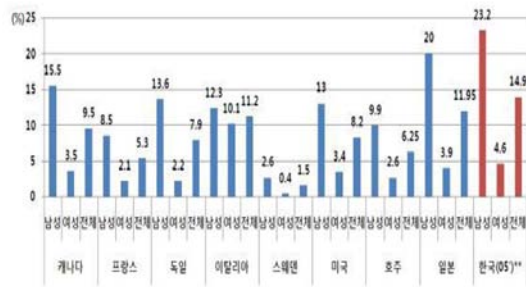


알코올의존의 진단과 치료

을지대학교 의과대학 정신건강의학교실

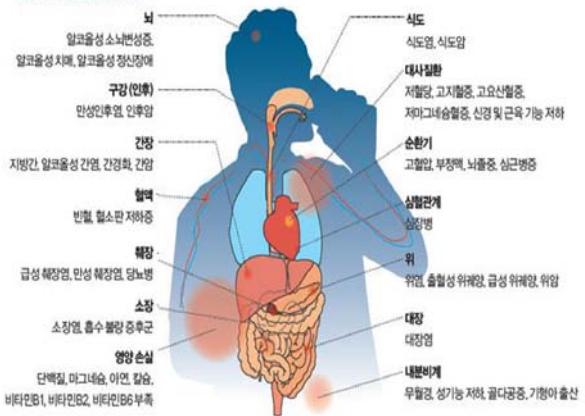
조 성 남

국가별 고위험음주 유병률 비교



중앙일보

[술이 일으키는 건강 문제들]



Magnetic Resonance Imaging of the Brain

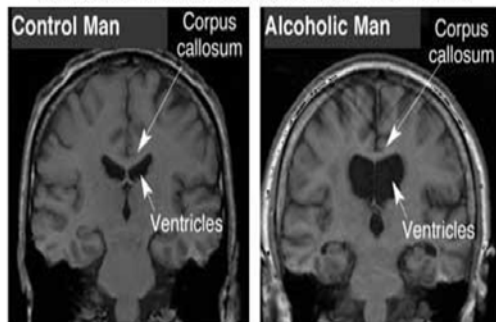


Image courtesy of the National Institute on Drug Abuse

한국형 알코올 의존도 자가 검사법

(자료: 보건복지가족부)

일본	0점	1점	2점	3점	4점
1. 얼마나 자주 술을 마시나	전혀 안마심	월 1회 이하	월 2~4회	주 2~4회	주 4회 초과
2. 술을 마시는 날은 한번에 몇 잔 정도 마시나	전혀 안마심	소주 1~2잔	소주 3~4잔	소주 5~6잔	소주 7~8잔 (10잔 이상 5점)
3. 한번에 소주 한 병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있나	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
4. 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 적이 1년 동안 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
5. 지난 1년간 몸소 감으려 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
6. 지난 1년간 술 마신 다음 날 일어나기 위해 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
7. 지난 1년간 음주 후에 죄책감이 든 적이 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
8. 지난 1년간 음주 때문에 전날 밤 일이 거역하지 않았던 적이 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월 1회	주 1회	거의 매일
9. 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있나	없음	있지만 지난 1년간 안있음	있지만 지난 1년간 안있음	있지만 지난 1년간 안있음	있지만 지난 1년간 안있음
10. 친척이나 친구, 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 당신에게 술 절기를 권유한 적이 있나	없음	있지만 지난 1년간 안있음	있지만 지난 1년간 안있음	있지만 지난 1년간 안있음	있지만 지난 1년간 안있음
총점					
9~12점	13~19점	20점 이상			
위험음주 수준으로 주의할 요함	고(중)위험음주 혹은 잠재적인 알코올사용장애 환자	알코올 사용장애 환자			

알코올중독 검사(CAGE)

- Q. 스스로 술을 끊어야겠다고 생각한 적이 있습니까?**
(Cut-down)
- Q. 음주에 대한 비난 때문에 괴로운 적이 있습니까?**
(Annoyed)
- Q. 음주에 대한 죄의식을 느낀 적이 있습니까?**(Guilt)
- Q. 초조함이나 숙취를 제거하기 위해 아침에 기상하자마자 술을 마신 적이 있습니까?**(Eye-opener)

>>> **1가지:** 조심해야 하는 단계
>>> **2가지:** 알코올중독 가능성 높음
>>> **3가지 이상:** 알코올중독

알코올 남용 (DSM-IV)

: 의존이 아니면서, 12개월 동안 최소 1개

- 반복적 음주로 사회활동, 직업활동, 가정생활을 줄이거나 포기한다. (Role)
- 신체적으로 위험이 되는 상황에서 반복해서 음주한다. (Hazardous Use)
- 음주관련 사법적 문제가 반복되는데도 음주한다. (Legal)
- 사회적, 대인관계적 문제가 발생 혹은 지속되는 상황에서 반복해서 음주한다. (Continues drinking despite social/interpers. Problems)

알코올 의존(DSM-IV) : 12개월 동안 7개 중 3개

- 내성 (Tolerance)
- 금단증상 (Withdrawal)
- 의도된 양보다 더 많이, 더 오래 마신다. (Use More or Longer)
- 술을 끊거나 줄이려 노력하나 실패한다. (Need Control)
- 술과 관련된 활동에 많은 시간을 사용한다. (Much Time Spent)
- 술을 마시기 위해서 중요한 활동들을 희생한다. (Give Up Activities)
- 지속적 반복적으로 신체적, 심리적 문제가 되는 상황에서도 술 마시기를 계속한다. (Continued Use After Physiologic or Psychological Problems)

DSM 5

- **Substance use disorders**
 - Abuse와 dependence를 구별하지 않고
 - Severity로 구분
 - Mild : 2-3 symptoms out of the 11 symptoms
 - Moderate : 4-5 symptoms
 - Severe : 6 or more symptoms
- **Substance-induced disorders**
 - intoxication, withdrawal, and other substance/medication-induced mental disorders (psychotic disorders, bipolar and related disorders, depressive disorders, anxiety disorders, obsessive-compulsive and related disorders, sleep disorders, sexual dysfunctions, delirium, and neurocognitive disorders).

ALCOHOL USE DISORDER

DSM-IV	DSM-5
Two distinct but hierarchical constructs: alcohol abuse diagnosed only in absence of alcohol dependence	A single unitary construct, with moderate and severe diagnoses distinguished on the basis of number of criteria endorsed
Alcohol abuse: 1+ abuse criteria required Alcohol dependence: 3+ dependence criteria required Any AUD: Abuse or dependence required	Moderate AUD: 2-3 criteria required Severe AUD: 4+ criteria required Any AUD: 2+ criteria required
ABUSE	
<ul style="list-style-type: none"> • Recurrent drinking resulting in failure to fulfill role obligations • Recurrent drinking in hazardous situations • Recurrent alcohol-related legal problems • Continued drinking despite alcohol-related social or interpersonal problems 	<ul style="list-style-type: none"> • Recurrent drinking resulting in failure to fulfill role obligations • Recurrent drinking in hazardous situations • --- • Continued drinking despite alcohol-related social or interpersonal problems
DEPENDENCE	
<ul style="list-style-type: none"> • Tolerance • Withdrawal or substance use for relief/avoidance of withdrawal • Drinking in larger amounts or for longer than intended • Persistent desire/unsuccessful attempts to stop or reduce drinking • Great deal of time spent obtaining, using, or recovering from alcohol • Important activities given up/reduced because of drinking • Continued drinking despite knowledge of physical or psychological problems caused by alcohol 	<ul style="list-style-type: none"> • Tolerance • Withdrawal or substance use for relief/avoidance of withdrawal • Drinking in larger amounts or for longer than intended • Persistent desire/unsuccessful attempts to stop or reduce drinking • Great deal of time spent obtaining, using, or recovering from alcohol • Important activities given up/reduced because of drinking • Continued drinking despite knowledge of physical or psychological problems caused by alcohol • Alcohol craving

알코올 중독 (alcohol intoxication)

- 비적응적인 행동변화와 성적, 공격적 행동이 억제되지 못하고 기분변화, 판단력 장애, 사회직업적 기능의 장애
- 혀 꼬부라지는 발음, 보행장애, 안면 홍조 등
- 중독 상태의 기간은 금단 후 수시간-12시간 정도 지속

알코올의 병적 중독 (alcohol pathological intoxication)

- 알코올 중독(intoxication)의 특수한 형태
 - 소량만 음주하고도 심한 행동장애와 기억상실을 나타내는 경우
- 원인
 - 불안, 심한 피로, 만성 소모성 질환, 뇌 손상, 고령, 진정제나 수면제의 복용 등
- 증상
 - 혼란, 지남력 장애, 착각, 일시적 망상, 환시, 정신운동의 증가, 충동적이고 공격적 행동, 자살사고 및 시도 등
 - 수 시간 동안 지속되다가 긴 수면 후 회복, 당시의 상황을 기억하지 못함
 - 측두엽 간질과 감별 필요
- 치료
 - 자해나 타해로 부터 보호
 - 항정신병 약물을 투여

알코올 금단 (alcohol withdrawal)

- 심하게 지속적으로 사용하던 알코올의 중단 (또는 감소)
- 이후 몇 시간 또는 며칠 이내에 다음 항목에 2개 (또는 그 이상)가 나타난다.
 - ① 자율신경계 기능항진 (발한 또는 맥박수가 100회 이상 증가)
 - ② 손 떨림 증가
 - ③ 불안
 - ④ 오심 및 구토
 - ⑤ 일시적인 환시, 환청, 환촉, 또는 착각
 - ⑥ 정신운동성 초조증
 - ⑦ 불안
 - ⑧ 대발작
- 경과 :
 - 금주 후 곧바로 나타나서 진전성망 (delirium tremens)으로 이행하지 않는 한 1주일 이내에 소실된다. 급성 금단증상이 지나간 후에는 보통 정상활동으로 복귀할 수 있으며, 다른 후유증은 없다.
- 유발요인 :
 - 피로, 영양부족, 신체적 질환, 우울증
- 치료 :
 - 안정, 수분공급
 - 벤조디아제핀 (chlorodiazepoxide)
 - clonidine (catapress), propranolol, carbamazepine)

알코올 진전성망 (delirium tremens)

- 장기간 폭음하던 사람이 갑자기 음주를 중단 혹은 감량했을 때 나타나는 진전과 섬망상태.
- 증상
 - 진전 (tremor)
 - 환각 - 특히 환시, 환청, 환촉
 - 지남력의 장애, 주의력 산만
 - 고열, sweating 등 전신증상
 - 경련
 - 전구증상: 초조, 식욕부진, 공포, 수면장애
- 경과 :
 - 음주 중단 후 2-7 일 사이에 나타나서 5-10일 내에 해소
 - 일단 나타나면 사망률이 15% 이상.
- 치료 :
 - 수액의 공급을 충분히 하고, 전해질의 이상을 교정
 - 충분한 영양 (고칼로리, 고탄수화물 식사)
 - 종합 비타민이나 Vitamin B 복합제, 특히 Thiamine을 투여
 - 입원 즉시 Thiamine 100mg 경도를 1M. 하고, 이후 Thiamine을 매일 100-200mg 정도 경구투여
 - 안정효과 뿐만 아니라 경련예방을 위하여 Chlordiazepoxide (CDP) 100mg/day을 1일 4회 경구투여
 - 경박시 말전주의

(5) 알코올 환각증 (alcoholic hallucinosis)

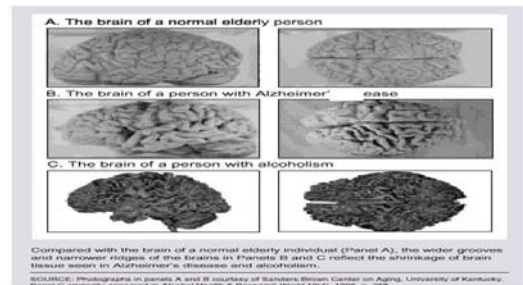
- 알코올 금단에서 회복된 후에도 상당기간 환각이 지속되는 경우.
- 알코올 진전성망 때와는 달리 환청이 흔하고 환시는 드물다.
- 따라서 정신분열병과 구분이 어려운 때가 있다.
- 통상적으로 장기간의 알코올 음주기간 후에 오며 몇 주 또는 평생 동안 지속된다.

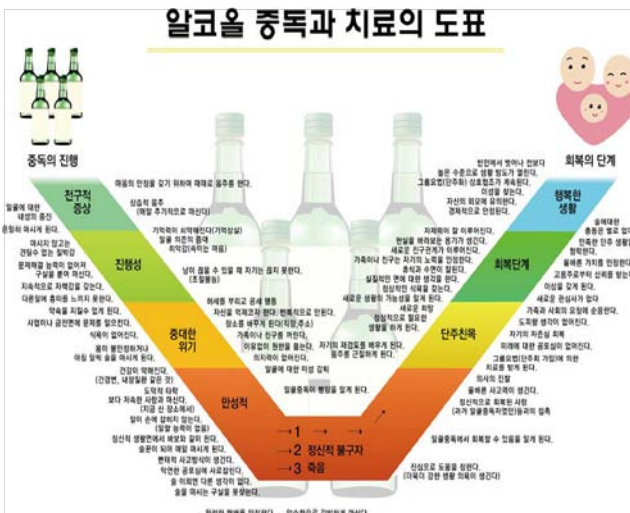
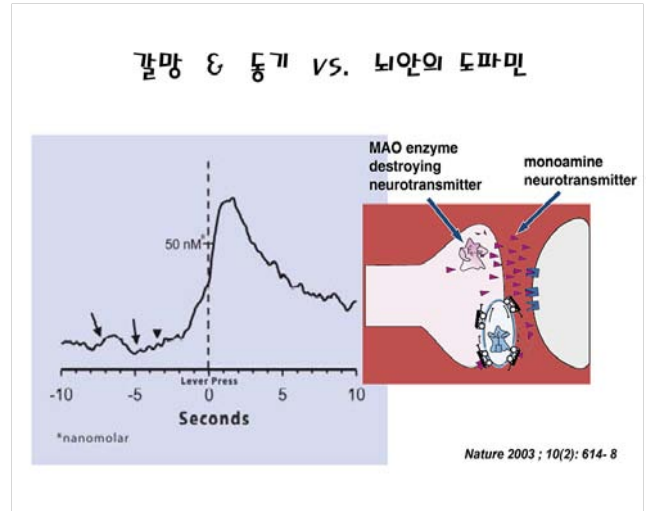
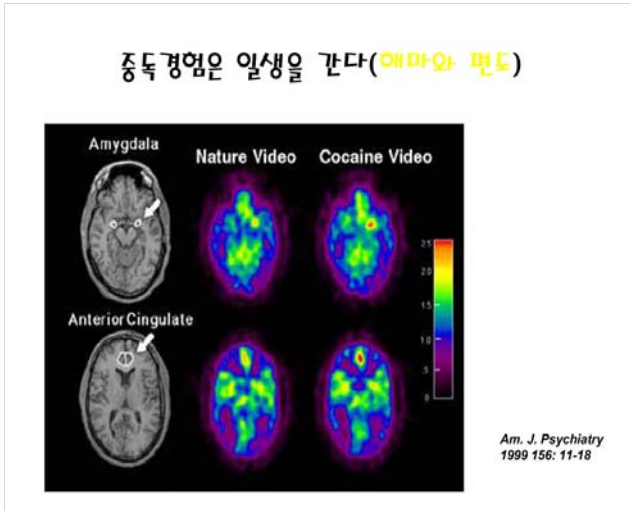
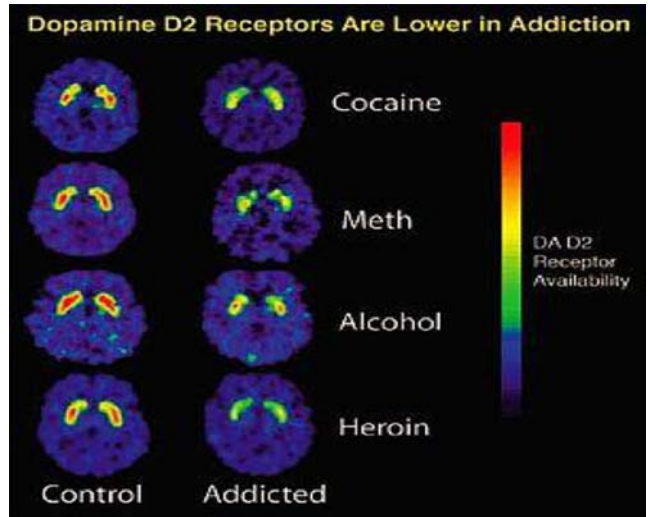
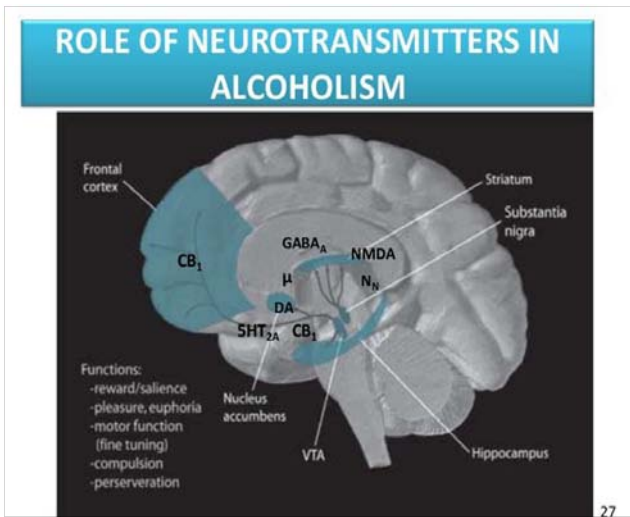
Wernicke Korsakoff Syndrome

- 장기간 음주 후에 오는 기질성 정신병으로 기억력 장애가 주증상이며, 음주에 따른 영양소 특히 Thiamine 결핍 때문인 것으로 생각되고 있다.
- 베르니케 병 (Wernicke Encephalopathy)
 - 급성으로 발병하고, 100% 가역적
 - 의식장애, 혼미 착란, 특히 기억력 장애가 나타난다. 합병증상으로 운동실조, 전정기관의 장애, 혼돈, 양측 안구장애 (수평적 안구장애, 측면 안근의 마비, 광선반사의 둔화, 안구부동 등), 경련, 뇌실질 조직의 출혈 및 변성과 3, 4 뇌실 주변의 출혈성 변화가 관찰될 수 있다.
 - 수일이나 수주 사이에 자연히 소실되기도 하고 코사코프 증후군으로 이행되기도 한다.
- 코사코프 증후군 (Korsakoff's Syndrome)
 - 만성으로 발병, 35세 이전에는 드물고, 약 20%만 회복된다.
 - 기억력 감퇴, 지남력 장애, 착화증 등의 증상
 - 대개 진전성망과 함께 시작되고 수개월-수년 지속 후 대부분 치매로 발전
 - 3-12개월 동안 비타민으로 치료하여야 하며, 회복률은 낮다.

알코올성 치매 (alcoholic dementia)

- 장기간의 음주 후 기억, 판단, 지능의 저하를 초래한다.
- 알코올 사용 증지 후 3주 이상 지속적으로 증상이 나타나면 의심해 볼 필요가 있다.





중독치료와 전투의 비교

• 중독 치료

- 해독치료
- 동기강화
- 생활양식의 변화
- 재발예방

• 전투

- 부상회복
- 전쟁 동기
- 기본 훈련
- 전략 훈련

치료를 안 받는 이유

- 대다수의 중독자
 - 자신이 중독자임을 몰라서(부정)
 - 약물에 문제가 있다고 느껴도 치료가 필요한 질병인줄을 모름
 - 자신의 의지로 해결할 수 있다고 믿음
 - 정신과 치료에 대한 반감
 - 정신과 입원에 대한 두려움
 - 내과에서 해독치료가 대부분
- 치료를 받아본 환자
 - 대개가 강제치료로 시작
 - 정신과병동에 대한 부정적 시각
 - 체계적 치료의 부재(강제입원의 반복)
 - 치료효과에 대한 회의
 - 재발로 인한 자포자기

첫 치료시의 주의 사항

- 대부분 해독치료를 위해 입원
 - 다음의 치료를 위해 신뢰구축이 우선
- 첫인상이 매우 중요
 - 강제입원으로 부정적 감정이 팽배
 - 보호실 격리나 결박이 일상적
 - 죄책감이나 수치감, 자책감을 느낌
 - 가족이나 주위로부터 부정적 대우를 받아왔음
- 치료에 대한 따뜻한 환영과 격려, 칭찬이 필요
- 거역되움을 하더라도 따뜻한 환송

치료를 받게 하는 방법(동기화)

- 시기
 - 바닥을 쳤을 때
 - 강제치료가 시작될 때가 가장 효과적
- 방법
 - 약물로 인한 피해에 대한 인식
 - 자신이 중독되었음을 인식시킴
 - 중독은 심각한 질병임을 깨닫게 함
 - 치료를 통해서만 회복 가능함을 알려줌
 - 효과적인 치료과정을 소개
- 조건
 - 체계적인 치료 및 재활 프로그램의 운영
 - 치료자의 자질, 환경

동기화 과정

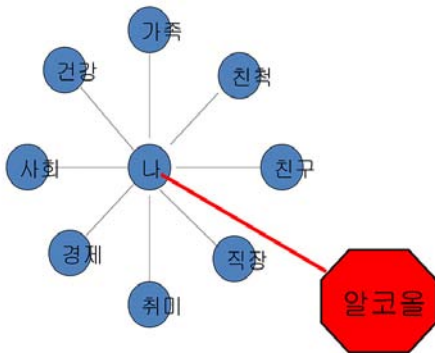
- 중독의 원인과 피해에 대한 고찰
- 중독과 관련된 행동들을 변화시키는 개인적인 책임을 증진
- 회복과정에 대한 지각의 확대
- 다른 회복된 중독자들로부터의 지지적이며 동기화 시키는 도움에 노출
- 치료에 대한 동기화 가동

중독의 피해

- 자신이 약물로 인해 얼마나 피해를 받았는가를 깨닫는 것이 중요
 - 바닥을 쳤던 회복된 중독자의 경험담을 통한 공감
 - 시청각 자료를 활용
 - 우회적 설명 보다는 직면적 설명이 효과적
 - 다양한 사례 소개
 - 자신의 피해에 대한 이해
 - 많은 중독자들은 자신의 피해를 인지 못하거나 부정함
 - 이는 자신을 돌아볼 마음의 여유가 없어서임
- “피눈물을 흘려본 사람만이 회복할 수 있다”

중독의 피해

- 알코올(약물)로 인해 얻은 것은 무엇인가?
- 알코올(약물)로 인해 잃은 것은 무엇인가?
 - 신체적 피해
 - 정신적 피해
 - 가정적 피해
 - 사회적 피해
 - 경제적 피해
 - 영적 피해



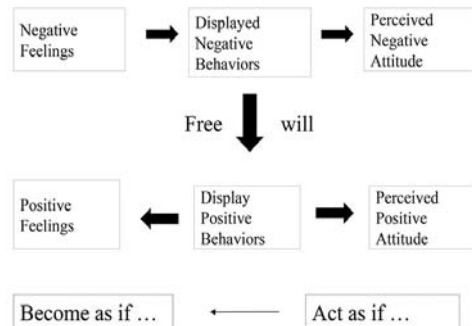
중독자는 ?

- 법을 두려워하지 않는다.
 - 스릴을 즐긴다?
 - 영웅심리?
 - 규범, 규칙, 질서, 예의, 도덕
- 책임감이 부족하다.
 - 남의 탓
 - 자기중심적
- 정직하지 않다.
 - 가족의 신뢰
 - 자기한테 속는다.

치료의 목표

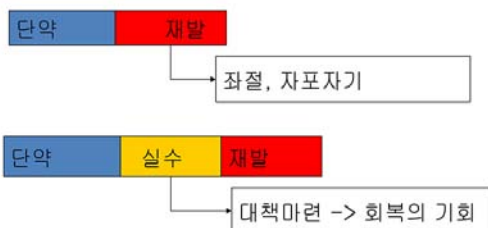
- 단약은 최종목표가 아닌 기본목표임
- 치료의 최종목표는 보람된 인생을 사는 것임
 - 죽음에 대한 생각
 - 약물이 방해요소이므로 제거가 필요함을 강조
 - 책임감과 정직함
 - 긍정적 사고
 - 긍정적 감정, 긍정적 행동
 - Act as if.
- 자신의 치료자가 되어야
 - 나아가 남을 치료하는 역할
- 자조모임(NA)에 참여하도록

“Acting as if....”

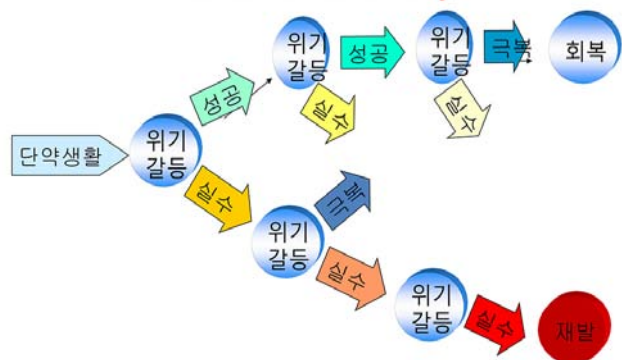


재발과 실수의 정의

- 재발(再發. Relapse)
 - Re(반복) + lapse(실수)



갈림길 Road to Recovery



실마리 제거하기 Cue Extinction

- 고위험 상황에 도달하기까지는 다양한 실마리가 있다.
 - 실마리에 대한 탐구작업
 - 실마리에 대한 대처방안 마련
 - 대처방안의 실행 연습
- 부정과 합리화의 인지적 왜곡이 부적절한 결정을 이끈다.

고위험 상황 High Risk Situation

- 부정적인 감정
 - 긍정적 사고
- 대인 갈등
 - 상대방 입장에 서기
- 사회적 압력
 - 거절 연습
- Self- Efficacy
- Abstinence Violation Effect(AVE)
 - 인지적 부조화: 갈등과 죄책감
 - 개인적인 속성효과: 재발의 원인으로 자신을 비난하는 것

균형잡힌 생활양식 Balanced Life Style

- Wants와 Shoulds의 균형
 - 즐거움이나 자기만족(원하는 것)을 위해 참여하는 행동들
 - 외부적 요구(혹은 해야만 하는 것)로 여겨지는 행동들
- 8시간 일하고, 8시간 여가활동, 8시간 수면
- 어느 한 쪽에 치우치는 생활은 재발을 야기

중독이란

- 만성적 질병
- 생명을 위협하는 심각한 질병
- 본인뿐 아니라 가족의 안녕을 해치는 질병
- 장기간의 치료를 요함
- 치료중의 재발은 하나의 과정
- 가족과 사회의 지지가 필수
- 자조모임(NA)은 유지요법의 핵