

알코올 중독은 왜 나쁜가?

원 장 김 용 서

소아청소년전문 전곡한의원 학습증진 클리닉

www.youthclinic.co.kr

술은 인류의 역사와 함께 출현하였고, 오랜 세월동안 인류로부터 사랑을 받아왔다.

오래 전부터 인류는 불안과 공포, 그리고 고통을 술로써 해결하려고 노력하였고, 용기를 얻으려고 하거나 신과 접신 하려고 할 때 한 수단으로 이용하였다. 이처럼 술은 인간의 마음을 변화시켜 좀 더 용기 있게 하거나, 편안하고 즐겁게 하는데 사용되어져 왔다.

이처럼 술이 인간의 마음을 변화시키는 이유는 술이 중추신경을 억제하는 작용을 나타내기 때문이다. 따라서 술을 소량 마시면 대뇌의 피질을 억제하므로 우리 마음에서는 오히려 억압된 감정들이 어느 정도 자유스럽게 되어 평소보다 기분이 좋아지고, 말이 많아지고, 없었던 용기도 생겨서

사람들 앞에서 편안하게 말할 수 있게 되기도 한다. 이처럼 술은 우리 생활에서 긍정적인 역할을 하기도 하나, 과도하고 상습적인 장기간의 음주는 오랫동안 중추신경계에 나쁜 영향을 미친다.

사고력과 기억력에도 장애가 온다. 한 자료에 의하면 술은 중추신경계통에 영향을 미쳐서 사고력, 집중력, 기억력, 판단력 등에 장애를 일으킨다. 이러한 기억력과 판단력의 장애는 술에 취했을 때에만 나타나는 것이 아니고 장기간 술을 마실 경우 대뇌에 영구적인 이상이 생겨 술을 마시지 않았을 때에도 기억력이나 판단력이 떨어진다. 이런 뇌 기능의 장애는 나이를 먹을수록 정도가 심해져서 60세 이상의 노인들을 대상으로 실시한 실험에 의하면 보통 노인

층의 4%정도가 치매환자인데 비해 상습적으로 음주를 하는 사람들의 경우 약 23%가 치매환자로 밝혀졌다. 이와 같이 술은 우리의 뇌에 중대한 영향을 미쳐서 정신질환을 유발한다.

1. 술은 우리 마음에 어떤 영향을 미치는가?

1) 알코올 급성중독

알코올중독의 기본 양상은 알코올의 섭취에 의하여 나타난 특수한 신경학적 또는 심리적 징후들과 행동의 변화들이다.

술을 마셔서 급성 중독 상태일 때 나타나는 신경학적 징후들로는 말이 또렷하지 못하고, 운동기능의 협응이 안되어서 섬세한 일을 하지 못하고, 보행 시 비틀거리는 증상이 있으며 주의력과 기억력의 장애가 온다.

심리적인 징후에 해당하는 것으로는 기분이 불안정하고 변덕스러우며, 성적인 행동이나 공격적인 행동을 억제하기 어렵고 말이 많아지는 것 등이 있다.

행동의 장애로는 싸움을 하거나 판단력의 손상, 사회적 직업적 기능의 장애 및 책임을 완수하지 못하는 것 등을 볼 수 있다. 이러한 급성 중독 상태의 지속시간은 마신 알코올의 양과 얼마나 빨리 마셨느냐에 따라 다른데, 대개 음주를 중단한 후 수 시간에서부터 12시간 가량 지속된다.

2) 알코올 금단증상

장기간 지속적인 음주 후 갑자기 술을 중단했을 때 나타나는 징후로 손이나 혀가 떨리고 오심이나 구토, 무기력감, 나른함, 가슴이 뛰고, 식은땀이 나며, 불안하거나 우울함, 구갈증, 두통, 수면장애, 악몽 등이 나타날 수 있다. 이 증후는 금주 후 곧바로 나타나서 대개 1주일 이내에 소실된다. 간혹 간질발작이 나타날 수 있다.

3) 알코올 금단 섬망

장기적인 알코올 중독자가 갑자기 음주를 중단하거나 또는 감량했을 때 나타나는 증상이다.

대개 5~15년 이상 술을 마셔온 사람에게서 나타나며 처음에는 불안, 초조, 식욕부진, 진전(떨림), 공포감에 의한 수면장애 등의 증상이 보인다.

다음으로 섬망 상태와 함께 자율신경기능 항진 증상이 있고, 진전, 망상, 환각, 안절부절못하는 행동, 지남력 장애 등을 볼 수 있는데 특징적으로 이때 환각은 주로 환시로 나타나 벌레나 괴물 같은 것들이 보여서 자신의 몸에 상처를 내기도 하고, 심한 공포감에 사로잡히기도 한다. 대개 경과를 음주 중단 후 1~3일째에 시작하여 5~7일에 해소된다. 심한 경우 치료를 받지 않으면 사망하기도 한다.

4) 알코올성 환각증

알코올 의존이 있는 사람이 폭음을 중단 또는 감량한 후 보통 48시간 이내에 갖가지 환청을 듣게 되는 질환이다. 환청은 주로 목소리이며, 그 내용은 기분이 좋지 않거나 괴롭히는 것이 대부분이다. 대개 수시간에서 수일간 지속되며 간혹 만성 경과로 가는 경우가 있는데 이럴 때에는 환청 이외에 피해망상 등이 같이 나타나서 정신분열증과 유사한 양상을 보인다.

5) 알코올성 건망증

지속적으로 과음을 하면 치아민(thiamine)이라고 하는 비타민이 결핍되기 쉬운데 이 때문에 오는 건망증후군이다.

주 증상은 건망증이며, 자기 주변의 시간, 공간, 인물 등에 대한 지남력의 장애, 기억의 결핍된 부분에 엉뚱한 다른 삽화(기억)를 끼워 넣어 말하는 작화증, 말초신경장애 등을 보인다. 그 외에 소뇌의 이상

에 의한 운동 실조증 등의 신경학적 장애가 나타날 수 있다.

6) 알코올과 관련된 치매

장기적으로 음주를 지속할 경우 위의 경우들과 같은 일시적인 중독증상 이외에 비교적 영구적인 상태인 치매가 발생할 수 있다.

위와 같이 알코올이 우리 신체와 정신기능에 어떤 영향을 미치는지 알아보았다. 위의 정신질환들은 알코올이 직접적으로 인간 마음의 기질인 뇌에 영향을 미쳐 발생한 것들이다.

이처럼 우리 뇌는 알코올에 민감하여 여러 가지 질환이 발생하게 된다. 따라서 혹 자신이 위에 열거한 것과 같은 상태를 일시적으로라도 경험한 적이 있다면 자신의 음주가 이미 문제가 될 수도 있는 상황에 이르렀음을 인식하여야하고, 적절한 치료 등 도움을 구하는 것이 매우 중요하다 하겠다. 🍷