

중독이란 무엇인가?

What is Addiction?

- 정신장애란 무엇인가? [한국어!](#)
- ▶ 중독이란 무엇인가? [한국어!](#)
- 우울증 [한국어!](#)
- 양극성장애
- 산후우울증 [한국어!](#)
- 계절정동장애
- 불안장애 [한국어!](#)
- 강박장애
- 외상후스트레스장애 [한국어!](#)
- 공황장애
- 정신분열병
- 먹기장애와 신체상
- 알츠하이머병과 기타 형태의 치매
- 동시발생장애: 정신장애와 물질사용 문제
- 태아알코올스펙트럼장애
- 담배
- 자살: 경계경후에 대처하기 [한국어!](#)
- 정신장애 치료법
- 정신장애 대체 치료법
- 중독 치료법
- 정신장애 회복
- 중독과 재발 예방
- 해약 축소
- 중독 예방
- 긍정적인 정신건강 달성하기
- 스트레스
- 직장에서의 정신건강과 중독
- 노인의 정신건강과 중독 문제
- 아동, 청소년과 정신장애
- 청소년과 물질 사용 [한국어!](#)
- 아동 성학대: 정신건강 문제
- 정신장애와 중독에 따르는 오명과 차별
- 횡문화적 정신건강과 중독 문제
- 실업, 정신건강과 중독
- 주택
- 정신장애와 중독의 경제적 비용
- 정신장애와 중독의 개인적 비용
- 폭력의 문제
- 정신건강 위기와 위급상황에 대처하기
- 정신장애: 가족과 친구들이 돕기 위해 할 수 있는 것 [한국어!](#)
- 정신장애 도움 받기 [한국어!](#)
- 물질사용 문제로 도움 받기

중독은 흔히 알코올 같은 물질(substances)이나 도박 같은 행동에 대한 해로운 집착을 가리킵니다. 기술적으로 볼 때 중독 장애는 자제력 상실, 무기력하게 만드는 물질이나 행동에 대한 집착, 부정적 결과에도 불구하고 지속적으로 사용하거나 관여하는 것으로 구별됩니다.

물질과 관련하여서는 종종 문제물질 사용이라는 말이 더 적합합니다. 많은 사람들이 물질을 별 문제 없이 사용합니다. 예를 들어, 저녁식사를 하면서 한 주에 한 두 번 와인 한 잔을 곁들이는 것은 문제를 일으킬 만한 알코올 섭취 방식이 아닙니다. 물질사용이 문제가 되느냐 아니냐는 해당 물질과 사용자, 관련 행동, 전후 사정 등 많은 요인들에 의해 좌우됩니다.

물질 사용과 관련된 문제들은 경미한 정도에서 심각한 정도에 이르기까지 연속선 상에 있습니다. 사고 모임에서 몇 주에 한 번씩 주말에 과음하는 사람은 숙취를 경험하고, 전반적인 건강이 약간 나빠지며, 술을 마시는 동안 해를 입을 위험이 더 높아질 수는 있습니다. 그러나 과음하는 횟수가 많아지면 가정불화가 생기거나, 몸에 심각한 증상이 나타나거나, 재정문제를 겪거나, 근무에 어려움을 느끼는 등 더 큰 문제를 겪을 수 있습니다.

중독과 물질 사용에 대한 많은 오해(글상자 안의 내용 참조)로 인하여 당사자들이 사회적으로 크게 지탄을 받는 경우가 많습니다. 그 중 일부는 ‘중독은 도덕성이 약해서, 자제력이 없어서 걸리는 것이다’라든가 ‘다른 질병처럼 의사가 “고칠” 수 있는 순전히 의학적인 질병이다’라는 생각입니다.

실제로는 다양한 요인들이 문제물질을 사용하게 하는 원인이 되며, 이 요인들이 함께 작용함으로써 중독이 일어날 수 있는 것입니다.

문제물질 사용을 낳는 위험요인들은 다음과 같습니다:

- 유전적, 생물학적, 생리학적 소인
- 공동체의 태도(학교 포함), 또래나 사회집단의 가치관과 태도, 가족상황 등 외적인 심리사회적 요인
- 대처 능력과 자원(예: 의사소통 및 문제해결 능력) 등 내적인 요인

이런 요인들은 모두 서로 영향을 미치며, 스트레스를 주거나 정신적인 외상을 주는 사건에 대처하는 개인의 능력은 이 모든 요인들에 달려 있습니다. 성장기에 어느 정도 반항심이 생기는 것은 정상이지만, 위의 영역 가운데 한 가지라도 취약한 부분이 있으면 시험삼아 대수롭지 않게 해보는 물질사용이 문제물질 사용으로 바뀔 수 있습니다. 예를 들어, 부모가 알코올 중독자인 사람이 물질사용을 용인하는 또래집단에 속하여 있다면 물질사용으로 인한 문제를 겪을 위험이 높습니다. 이들은 부모가 알코올을 대처수단으로 사용하는 모습을 관찰할 수도 있으며, 그러한 물질사용을 반대하지 않는 또래집단이 주위에 있는 경우 이런 행동은 정도가 더욱 심해집니다. 그런가 하면, 어떤 사람은 이런 위험요인이 거의 없지만 정신적 외상을 경험한 뒤 물질을 사용함으로써 문제를 겪을 수도 있습니다. 예를 들어, 큰 교통사고를 당한 후 처방약에 의

물질사용의 정도 Degrees of Use

물질사용은 빈도, 강도, 의존도를 토대로 하여 연속성을 유지합니다.

- **시험적 사용:** 호기심에서 사용하고 몇 번 해보는 데 그칩니다.
- **사교/기분전환용 사용:** 사교적인 행사의 분위기를 돋우려고 물질을 구해 사용합니다. 부정기적으로 이따금, 대개 다른 사람들과 함께 사용합니다.
- **상황적 사용:** 분명한 사용 패턴이 있으며 특정한 상황과 연계해 사용합니다. 어느 정도 자제력을 잃기는 하나 아직 부정적인 결과를 경험하지는 않습니다.
- **집중적 사용:** “탐닉”이라고도 하며 열성적으로 물질을 사용합니다. 단기간에 대량 소비하거나 일정 기간에 걸쳐 계속 사용하기도 합니다.
- **의존:** 신체적이거나 심리적인 수 있고 둘 다일 수도 있습니다. 신체적 의존은 내성(같은 효과를 얻기 위해 물질이 더 많이 필요함) 또는 조직의존 (tissue dependence, 세포조직이 변해 몸이 균형을 유지하기 위해서는 물질이 필요함)으로 이루어집니다. 심리적 의존은 특정 상황에서 또는 효과적 기능을 위해 물질을 사용해 야겠다고 느끼는 경우입니다. 의존도는 가벼운 사용으로부터 강박성 사용까지 이르며 후자를 중독이라고 합니다.

존하게 되는 경우가 그것입니다.

문제물질은 누구나 한 번쯤 사용할 수 있으며, 다양한 형태로 나타납니다. 물질이 도피 수단으로 사용될 때도 있습니다. 예를 들어, 학대나 정신적 외상으로 고통을 당한 사람은 특정물질을 사용하면 통증에 무감각해진다는 사실을 발견할 수도 있습니다. 어떤 상황에서는 물질사용이 또래집단이나 사회집단에 의해 아무렇지도 않게 받아들여질 수 있습니다. 그런 경우 직장이나 가정 문제로 스트레스를 받는 사람은 이미 익숙한 물질을 대처수단으로 사용할 수 있습니다.

물질사용 문제는 발생 환경이 아주 다양할 뿐 아니라 그런 문제를 경험하는 사람도 물질을 사용하는 사람에 그치지 않고 아주 다양합니다. 배우자, 부모, 그 밖의 친척이 문제물질 사용으로 고통을 받을 때는 그 가족 구성원들도 거의 언제나 영향을 받습니다. 주위에 물질사용 문제가 있는 직장 상사나 직원, 심지어 세입자가 있으면 아주 힘들어질 수 있습니다. 물질사용에서 비롯되는 문제는 다양하며 그런 문제는 물질을 사용하는 사람만 겪는 것이 아닙니다.

물질사용 문제를 피하려 할 때 가장 좋은 방법의 하나는 지식을 갖추는 것입니다. 특정 물질과 관련한 영향과 위험을 알아 두십시오. 그것을 자녀에게 가르쳐서 미지의 것에 대한 환상을 버리게 하십시오. 약물에 관한 정보를 줄 수 있는 가장 신뢰할 만한 원천은 부모라고 생각하는 자녀들이 많지만 정작 부모는 아이들에게 그런 주제를 화제로 올리는 것을 꺼릴 수 있습니다.

중독에 관한 사실

Know the Facts

중독과 물질 사용에 대한 많은 오해로 인하여 당사자들이 사회적으로 크게 지탄을 받는 경우가 많습니다.

- 기분을 바꿔주는 물질을 사용하는 것은 수천 년간 인류 사회의 한 특색이었습니다. 물질 사용은 여러 방식으로 규제되었으며 20 세기가 되어서야 비로소 법으로 처벌을 받게 되었습니다.
- 우리는 모두 물질을 사용하며 그 중 많은 것들이 우리의 기분에 영향을 미칩니다. 즐거움을 주는 것(초콜릿 등)을 먹든, 반주로 와인을 한 잔 즐기든, 최근에 입은 상해로 통증을 다스리려고 처방약을 복용하든, 물질 사용은 생활의 일부로 용납되고 있습니다.
- 모든 물질에는 효과가 있습니다. 그러나 어떤 것들은 효과보다 더 큰 위험이 따릅니다. 위험은 물질 너머에 도사리고 있는 많은 요인들과 관계가 있습니다.
- 많은 사람들이 문제를 겪지 않고 (적법이든 불법이든) 물질을 적당하게 사용할 수 있습니다. 물질 사용으로 문제가 발생하는 경우, 대개는 다른 요인들이 폭 넓게 작용하기 때문입니다.
- 주말의 폭음, 처방약 과용, 광란의 파티라 할 수 있는 레이브(rave) 파티에서 “파티 마약”(club drugs) 복용, 커피를 5잔 이상 과음, 코카인 흡입 등은 모두 문제의 여지가 있는 물질 사용 형태입니다.

누구든지 한 번 어떤 습관을 들이면 그것을 오랫동안 고집하는 성향이 있습니다. 어떤 중독이든지 그 밑바탕에는 아마 이 같은 성향이 깔려 있을 것입니다. 습관은 때로 좋은 것으로, 오래도록 몸에 배었기 때문에 무의식적으로 하는 행동 패턴은 일상 생활에 도움이 됩니다. 분명히 드러나는 습관이 있는가 하면, 숨겨진 습관도 있고, 단순한 습관이 있는가 하면, 아주 복잡한 습관도 있습니다. 우리에게 습관을 만드는 잠재력이 있음을 의식하고 습관을 어느 정도 통제할 수만 있다면 가장 좋을 것입니다. 유익한 습관은 들이고 무익한 습관은 피하거나 버려야 합니다.

자료 출처

SOURCES

Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission. Just the Facts: What is Addiction? Edmonton, AB: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.zoot2.com/justthefacts/whatisaddiction.asp

Engs, R.C. [editor]. (1990). Controversies in the Addiction Field. Dubuque, Iowa: Kendall-Hunt.

Health Canada. (2000). Straight Facts About Drugs & Drug Abuse. Ottawa, ON: Health Canada. Retrieved January 10, 2006, at www.hc-sc.gc.ca/ahc-asc/pubs/drugs-drogues/straight_facts-faits_mefaits/index_e.html

Pacific Community Resources Society. (2002). Lower Mainland Youth Drug Use Survey. Surrey, BC: Author. Retrieved January 10, 2006, at www.pcrs.ca/Content/Communications%20Pages/Communications%20Home.asp

자료출처 업데이트: 2006년

협력단체

Partners:

브리티시컬럼비아 불안 장애 협회
Anxiety Disorder Association of British Columbia

브리티시컬럼비아 정신 분열병 협회
British Columbia Schizophrenia Society

캐나다 정신보건 협회 BC 지부
Canadian Mental Health Association, BC Division

BC 중독 연구센터
Centre for Addictions Research of BC

어린이 정신건강 관리 FORCE 협회
FORCE Society for Kids' Mental Health Care

제시의 희망 협회
Jessie's Hope Society

BC 기분장애 협회
Mood Disorders Association of BC

용어 해설

Glossary

문제물질 사용 Problematic Use of Substance

알코올 및/또는 합법적, 불법적 약물을 과다하게 사용함으로써 사회적, 직업적, 의학적으로 상당한 문제를 일으키는 것.

물질 Substance

약물, 알코올, 담배, 마약 등을 지칭하는 말.

자세한 사항은 BC 주 '정신건강 정보전화' (**Mental Health Information Line**)의 무료번호 **1-800-661-2121** 로 문의하거나

bcpartners@heretohelp.bc.ca로 이메일을 보내십시오

웹: heretohelp.bc.ca



**BC Partners for
Mental Health and
Addictions Information**