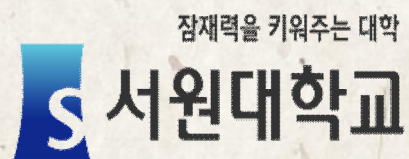


2019 – 1학기 정신건강론



# 제 5 주차 중독과 정신건강

미래대학 사회복지학과 오봉욱 교수



# 학습목표

1. 중독의 개념에 대해 이해할 수 있다.
2. 중독의 다양한 모델들에 대해 이해할 수 있다.
3. 중독의 종류 및 개입에 대해 이해할 수 있다.
4. 중독의 치료 및 예방에 대해 이해할 수 있다.
5. 중독과 가족에 대해 이해할 수 있다.

# 1. 중독의 개념

우리는 '중독자'를

'**반사회적인 범법자**'로 볼 것인가?

혹은, '**사회구조의 희생물**'로 볼 것인가?,

아니면, '**정신 질환자**'로 볼 것인가?

당신은 무엇에 중독되었나요?



# 1. 중독의 개념

( 중독 관련 신문기사 )

- **충북 청소년 도박중독 위험 '전국 최고'(2019.04.10.)**

10명 중 1명 위험군...1.9% 100만원 넘게 사용

충북도의회 대응방안 마련 정책토론회 개최(동양일보 기사)

한국도박문제관리센터 '2018년 청소년 도박문제 실태조사' 결과에 따르면 충청지역 중·고등학생의 4.1%가 도박문제 문제군(Red), 6.7%는 위험군(Yellow)으로 분류됐다. 10.8%가 도박문제 위험집단(문제군+위험군)인 셈이다.

충북은 'Red' 비율이 전국에서 가장 높았다, 'Red'는 반복적인 도박 경험이 있으며 심각한 수준의 조절실패와 그로 인한 심리 사회·경제적 피해 역시 심각한 수준으로 진행된 상태를 말한다. 도박문제 위험집단(문제군+위험군) 비율도 제주(14.1%)에 이어 전국 2위를 기록했다.

## (중독 관련 신문기사)

### - 중독 없는 건강한 충북(18.11.15.)

한국도박문제관리센터 충북센터는 청주시 중독관리통합지원센터, 충북 스마트쉼센터와 함께 '도박중독 예방 연합캠페인'을 열고, 도박·알코올 중독 문제 등에 대한 체험활동과 고위험자를 위한 현장상담 등을 실시했다. (출처 : 동양일보)

### - 폐가 숨진 채 발견 노숙인 사망 원인 '알코올중독'(19.02.20.)

한국도박문제관리센터 충북센터는 청주시 중독관리통합지원센터, 충북 스마트쉼센터와 함께 '도박중독 예방 연합캠페인'을 열고, 도박·알코올 중독 문제 등에 대한 체험활동과 고위험자를 위한 현장상담 등을 실시했다. (출처 : 동양일보)

# 1. 중독의 개념

## 1) 중독이란 무엇인가?

과거) 중독이란 말은 알코올, 마약, 니코틴과 같은 외부 물질적인 것에 지나치게 집착하고 습관적으로 의존하여 자기통제력을 상실한 상태를 표현할 때 사용하는 용어

최근) 인터넷, 게임, 도박, 섭식, 쇼핑, 성, 성형,  
탄수화물 등 확장

한 개인의 의지나 욕구를 노예의 상태로 만드는 강박 충동, 강박관념, 혹은 집착. 또한 자신과 다른 사람을 속이기 시작하도록 유도하는 것, 즉 거짓을 말하고, 부정하고 숨기도록 하는 것

**중독**

은 “특정한 기호, 습관 또는 행동에 스스로 빠지거나 자신을 내맡기는 상태”

# 1. 중독의 개념

## < 중독의 핵심 요소 >

부적응적인 결과를 초래하는 행동에 대한 **자기조절의 상실**  
(loss of control)

- 내가 습관적으로 사용하는 **물질 및 행위**가 있다면

예 : 알코올/ 약물 - 카페인 포함/ 일/ 음식/ 관계/  
성 / 인터넷/ 쇼핑/ 운동/ 도박 등

- 이것이 **나와 주변인**에게 어떤 영향을 주고 있는가?

# 1. 중독의 개념

- 중독

- (1) 특정 물질에 의존하는 **물질중독**

- 알코올중독, 니코틴중독 및 다양한 종류의 불법적인 약물중독 포함

- (2) 특정한 활동이나 사건에 의존하는 **행위중독**

- 도박/쇼핑중독, 경마/경륜중독, 섹스/인터넷 중독

- \* **중독의 증상:** 의존갈망, 금단, 내성 증상을 동반

- \* **중독의 공통적인 특징**

- 반복적인 행동, 증가된 긴장, 높은 불안, 심리적인 의존성
    - 비현실적인 사고와 낮은 자존감

# 1. 중독의 개념

## 2) 중독의 주요 개념

### (1) 집착

① 자기가 필요한 물질을 확보하거나 사용하는 데에 매달리고, 물질사용 후 약 기운에서 벗어나는데 아주 많은 시간이 소모됨.

② 약물 사용으로 인해 중요한 사회적·직업적·취미활동의 시간이 줄어들거나 포기되어 감.

약물이 그 사람의 인생에서 가장 중요한 부분을 차지하게 되어 약물 획득에 매달리게 된다. 약물을 구하기 위해서라면 배고픔, 섹스, 생존 모든 것을 뒤로하거나 희생시킬 수 있음.

# 1. 중독의 개념

## 2) 중독의 주요 개념

### (2) 강박

강박적 사용이란 좋지 않은 후유증이 계속 있음에도 불구하고 약물을 계속 사용하는 것.

#### < 미국 정신의학계 >

- ① 애초에 의도했던 것보다 더 많은 양이나 시간을 소모하는 것
- ② 일터, 학교, 가정 등에서 자기의 할 일을 제대로 하고 있어야 할 시간대에 약물에 취해있다든가 금단증상을 보여 주고 있는 것, 신체적으로 위험한 상태에서도 약물을 사용하는 것
- ③ 약물을 사용하면 자신의 사회적·심리적·신체적 문제들이 더욱 나빠지고 악화된다는 것을 알면서도 계속해서 사용하는 것과 같은 현상이 나타날 때 강박적 사용이라고 정의함.

# 1. 중독의 개념

## 2) 중독의 주요 개념

### (3) 재발

약을 끊거나 조절해 보려는 지속적인 열망이 있기는 하지만 성공하고 있지 못하는 상태, 또는 한두 번 정도만 성공하고 있는 상태

회복된 이후에 병의 증세가 다시 나타나는 것, 약을 끊거나 조절해 보려고 하는 지속적인 열망이 있기는 하지만, 실패한 경우를 의미함.

# 1. 중독의 개념

## 2) 중독의 주요 개념

### (4) 내성과 의존

**내성과 의존이란 알코올이나 약물이 우리 몸 안에 체류함에 따라 인체조직이 그에 걸 맞는 적응과정을 밟아가는 약물학적 개념**

- 내성이란 물질을 사용했을 때의 효과가 점차로 감소하거나, 같은 효과를 얻기 위해 점차 용량을 증가시켜야 하는 상태로, 원하는 효과를 얻거나 취하기 위해서는 예전보다 최소 50% 이상의 약 용량이 필요해진다든가, 같은 용량의 약물을 계속 사용할 경우 효과가 현저히 감소한다.
- 의존이란 첫째 해당 약물에 특징적인 금단증상이 생기든가, 둘째 금단증상을 겪지 않거나 증상을 완화시키려고 해당 약물이나 유사한 약물을 사용하는 것 등을 의미한다.

# 1. 중독의 개념

## 2) 중독의 주요 개념

### (4) 내성과 의존

- 내성이란 몸 안에 약물이 들어오름에 따라 인체조직이 그에 알맞게 적응을 하는 과정
- 의존이란 약물이 몸에서 빠져 나감에 따라 재적응하는 과정

### 교차내성

두 약물의 약리 작용 및 약물의 작용 부위가 유사하여, 한 가지 약물에 대해 내성이 생긴 경우, 다른 약물을 투여 해도 동일한 효과를 나타내게 되는 현상

# 1. 중독의 개념

## 2) 중독의 주요 개념

### (5) 공동의존

가족 구성원 중 한 명이 중독되었을 때, 다른 가족이 심각하게 영향을 받는 행동양상

즉, 중독에 걸린 사람들의 가족은 그들에게 가해지는 피해를 최소화하기 위해 나름대로의 **심리적 적응**을 터득해 나가는데, 중독으로 인해 형성된 환경에 적응하기 위해 나타나는 심리적 병폐의 하나가 **공동의존**이다.

## 2. 중독의 다양한 모델들

### 1) 도덕/의지모델

**중독을 사회적 규범을 파괴하는 행위로 간주함.** 따라서 중독은 처벌을 받아야 하는 일종의 범죄행위이며, 개인이 자신의 이러한 선택과 행동에 대하여 책임을 져야 한다고 생각함.

중독자의 신체적·심리적·사회적 요인들의 영향은 고려하지 않고, 개인의 의지가 부족하거나 적절한 충동조절 능력이 없이 과도하게 사용한 개인의 문제로 중독자의 처벌이나 지위, 자유의 상실 등과 같은 사회적인 제재는 적절하다고 봄.

즉, 인간적 품성의 결여나 개인의 부도덕한 선택에 의하여 중독이 발생한다고 봄.

- > 개입방법 : 성직자에 의한 개입, 도덕적 처벌 혹은 투옥과 같은 법적 처벌이 주된 수단

- > 미친 영향 : 절제 모델은 사회적으로 중독물질의 사용자체를 철저히 금지하는 것을 그 주요한 개입수단으로 제시함

## 2. 중독의 다양한 모델들

### 2) 질병모델

중독을 평생 동안 지속되는 생물학적·환경적 요인의 상호작용을 통해 발생하는 질병으로 보는 관점이며, 그 원인은 중독성 물질이 인체에 들어와 개인의 정신과 신체의 기능을 역기능적으로 바꾸기 때문이라고 정의함.

중독은 **개인의 의지 부족이나 도덕성의 결여**로 인하여 생기는 것이 아니라, **생물학적·유전학적으로 병에 걸리기 쉬운 취약성**을 가지고 있는 사람이 **중독적 물질을 사용**함으로써 발생한다고 본다.

따라서 **개인은 중독이 되었다는 사실에 대하여 도덕적 비판이나 책임을 지지 않고, 정당하게 인간적인 치료를 받을 수 있다**

## 2. 중독의 다양한 모델들

### 3) 사회학습모델

중독을 행동의 문제로 보며 과도하게 학습된 비적응적 학습 패턴, 모델링, 인지적 과정과 같은 일종의 학습에 의하여 발생하는 행동 문제

중독은 인간의 뇌의 취약성이나 심리적 결함에서 오는 것이 아니라, 잘못된 학습과정 혹은 조건화 경험에 의하여 발생하는 나쁜 습관

(ex, 문제 음주, 담배 피우기, 약물남용, 충동적인 도박 등)

즉, 대안적이고 효과적인 기술이 결여되어 그 개인으로 하여금 대처 전략으로 계속 중독적 물질이나 행위에 빠져 들게 함. 따라서 새로운 대처기술과 인지적 전략을 습득하면 과거의 문제 습관은 자신이 통제·관리가 가능하다.

### 3. 중독의 종류 및 개입

#### 1) 알코올 중독

##### (1) 알코올 중독의 원인

알코올 중독은 물질 관련 장애의 하나로, 물질 사용장애라는 진단기준에 포함시킴.

① 유전적/생물학적 요인

② 심리적 원인

③ 사회문화적 요인

### 3. 중독의 종류 및 개입

#### 첫째, 유전적인 원인

부모가 알코올중독자인 이들의 자녀는 부모가 알코올중독자가 아닌 자녀보다 알코올중독이 될 가능성이 4배나 높음

#### 둘째, 생물학적 원인

생물학적인 관점에서 알코올중독은 하나의 질환으로 비정상적인 신체적 현상으로 인한 신진대사상의 문제

#### 셋째, 심리적인 원인

우울증, 열등감, 불안증상, 과민한 성격 등이 알코올 중독의 원인이 될 수 있다

#### 넷째, 사회문화적 요인

알코올중독자는 종교나 음주의 문화적 태도, 사회계층이나 학력 수준 등에 영향

# 한국형 알코올 의존도 자가 검사법

(자료: 보건복지가족부)

질문	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 7~9잔 (10잔 이상 5점)
3. 한번에 소주 한 병 또는 맥주 4병 이상 마시는 경우는 얼마나 자주 있나	없음	월 1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
4. 한번 술을 마시기 시작하면 멈출 수 없었던 때가 1년 동안 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
5. 지난 1년간 평소 같으면 할 수 있었던 일을 음주 때문에 실패한 적이 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
6. 지난 1년간 술 마신 다음 날 일어나기 위해 해장술이 필요했던 적은 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
7. 지난 1년간 음주 후에 죄책감이 든 적이 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
8. 지난 1년간 음주 때문에 전날 밤 일이 기억나지 않았던 적이 얼마나 자주 있었나	없음	월 1회 미만	월1회	주1회	거의 매일
9. 음주로 인해 자신이나 다른 사람이 다친 적이 있나	없음		있지만 지난1년간 없었음		지난1년간 있었음
10. 친척이나 친구, 의사가 당신이 술 마시는 것을 걱정하거나 당신에게 술 끊기를 권유한 적이 있었나	없음		있지만 지난1년간 없었음		지난1년간 있었음

## 총점

9~12점

위험음주 수준으로 주의를 요함

13~19점

고(高)위험음주 혹은 잠재적인 알코올사용장애 환자

20점 이상

알코올 사용장애환자

# 알콜 의존증의 진행과정

전구증세	진행성증세	중대한 위기 증세	만성증세
<ul style="list-style-type: none"> <li>· 해방감을 위해 때때로 마신다.</li> <li>· 해방감을 위해 매일 마신다.</li> <li>· 알콜에 대한 내성의 증진</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 알콜 선택</li> <li>· 술을 골라골라 마신다.</li> <li>· 최초의 기억상실</li> <li>· 은밀한 음주</li> <li>· 음주에 대한 죄책감</li> <li>· 음주에 대한 논의 피함</li> <li>· 기억상실 증가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 음주조절능력 상실</li> <li>· 공격적 행동</li> <li>· 끊임없는 가책</li> <li>· 한때 술을 끊는다.</li> <li>· 마시는 습관을 바꾼다.</li> <li>· 해장술을 마신다.</li> <li>· 친구들을 피한다.</li> <li>· 직장을 잃거나 그만둔다.</li> <li>· 모든 행동을 알콜 중심으로 한다.</li> <li>· 알콜 의존자의 변명</li> <li>· 사회적 압박감에서 회피</li> <li>· 과장된 태도</li> <li>· 자기연민</li> <li>· 모든 문제에 흥미 상실</li> <li>· 타인과의 교제를 싫어함</li> <li>· 일시적 도피</li> <li>· 알콜 보급에 대한 관심</li> <li>· 영양에 무관심</li> <li>· 가정생활 변화</li> <li>· 불합리한 원한</li> <li>· 성적욕구감퇴</li> <li>· 질투와 의처증</li> <li>· 업원</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>· 오랜 시간동안 취한 상태 유지</li> <li>· 알콜 내성이 상실</li> <li>· 인격의 타락</li> <li>· 사고력장애</li> <li>· 보다 열등한 사람과 마신다.</li> <li>· 화학제품을 마신다.</li> <li>· 막연한 공포</li> <li>· 떨림</li> <li>· 알콜에 의한 정신병 발생</li> <li>· 정신운동의 억제</li> <li>· 음주에 대한 강박감</li> <li>· 막연한 종교적 열망</li> <li>· 구실을 못찾음</li> <li>· 완전한 패배를 인정</li> </ul> <div style="text-align: center;">  <p>정신불구, 사망</p> </div>



# 3. 중독의 종류 및 개입

## (2) 알코올중독의 진행단계

### · 알코올중독 전 단계

- ① 해방감을 위해 때때로 마신다.
- ② 술자리가 잦아지고 자주 폭음을 한다.
- ③ 알코올에 대한 내성의 증진 되지만 자기조절능력이 가능하다.

### · 알코올중독 전구 단계

- ① 최초의 기억 상실
- ② 은밀한 음주
- ③ 알코올 선취
- ④ 음주에 대한 죄책감
- ⑤ 음주에 대한 논의 회피
- ⑥ 기억상실의 증가

# 3. 중독의 종류 및 개입

## · 위중한 단계

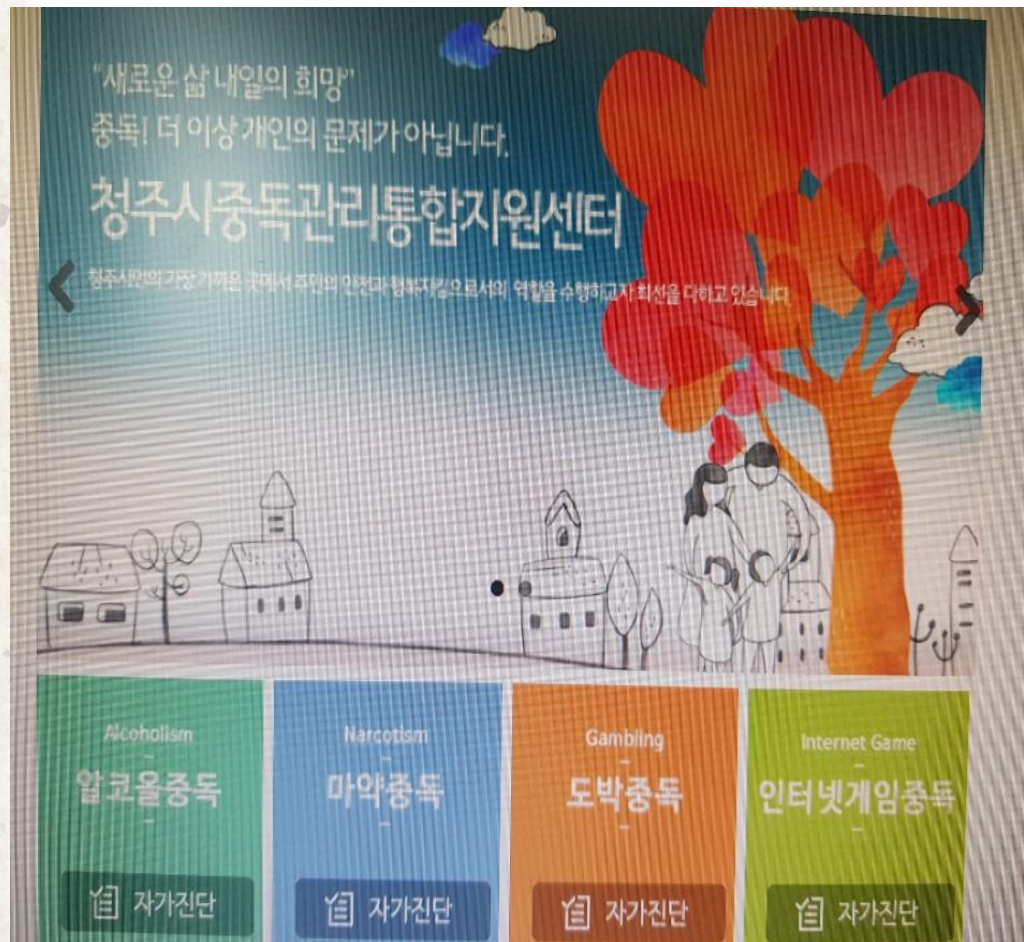
- ① 음주 조절 능력의 상실
- ② 알코올중독에 대한 변명
- ③ 사회적 압박감으로부터의 회피
- ④ 과장된 태도/ 공격적 행동/ 끊임없는 가책
- ⑤ 친구들을 피한다/ 직장을 잃거나 그만 둔다
- ⑥ 자기연민/ 일시적 도피
- ⑦ 가정생활의 변화
- ⑧ 불합리한 원한
- ⑨ 해장술을 마신다.

## · 만성적 중독단계

- ① 장취(오랜 시간 동안 취한 상태 유지)
- ② 인격의 타락
- ③ 사고력장애/알코올에 의한 정신질환
- ④ 음주에 대한 강박감
- ⑤ 막연한 종교적 열망/ 술 마실 구실을 찾지 못한다.

결국 뇌 손상 이나 알코올성 정신질환, 죽음에 이르게 된다.

### 3. 중독의 종류 및 개입



#### \* 업무내용

- 중독예방 교육 및 상담
- 중독자 사례관리  
및 주간재활프로그램 진행
- 중독관리사업의 제반  
업무

\* 청주시중독관리통합지원센터 <http://www.cjacc.or.kr/>

# 3. 중독의 종류 및 개입

## (3) 알코올중독의 치료와 개입

교육과 상담으로부터 집중적인 의료적, 정신과적 치료  
( **입원치료와 외래치료 병행, 재발예방과 사후관리** )

- 알코올중독은 원인과 관계없이 궁극적으로 동일한 결과를 가져옴.
- 알코올중독은 병원에서 치료를 시작하는 경우, 가장 먼저 술을 끊고 발생할 수 있는 금단 증상을 완화하는 약물치료
- 치료 방법: 개인적인 정신치료부터 인지행동치료, 12단계치료, 동기 강화치료, 변화단계치료 등은 그 효과가 입증

# 3. 중독의 종류 및 개입

## 2) 도박 중독

### (1) 도박중독과 도박의 개념

도박자 자신의 신체적 건강과 정신적 건강은 물론 가정과 직업, 대인관계, 사회의 도덕성 등을 모두 파괴시킬 정도로 도박에 몰입하고 자신의 의지로는 조절할 수 없는 상태

도박이란?

'돈이나 가치 있는 어떤 것을 예지치 못한 결과가 초래될 위험이 있어도 승산에 기대를 걸고 그 결과가 우연으로 결정되는 불확실한 사건에 내기를 거는 행위'

**병적 도박(= 도박중독증)**

**즉, 만성적인 진행성 질환(심각한 수준의 도박문제를 의미함)**

# 3. 중독의 종류 및 개입

## (2) 도박중독의 원인

- ① 유전적 / 생물학적 요인
- ② 심리적 / 행동적 원인

원인	내용
양적강화	돈을 따게 되면 그 결과 도박행위를 다시 할 가능성이 높음. → 긍정적 강화물(돈 따는 것, 사회적 관계, 시청각적 자극 등)
간헐적 강화	돈을 따는 것이 언제일지 예측 불가능. → 쉽게 포기하지 않게 하는 중요한 요인.
부적 강화	스트레스, 우울, 불안 등 불쾌한 감정으로부터 회피하거나 스스로 해결하기 위한 방법의 하나로 도박을 함.
인지론	자신의 능력이나 기술로 확률을 조절할 수 있다는 왜곡된 확신(예 : 돈을 잃으면 운이 없어서, 따면 기술이 좋아서. 자신의 기술을 과대 평가하기 → 해석의 오류)
사회학습이론	친구, 동료, 방송매체를 통한 모방.

### 3. 중독의 종류 및 개입

첫째, 심리적 요인

정신분석적 견해로는 도박행위를 과학적이고 강박적인 인격성향, 흥분의 추구, 권위에 대한 도전, 우울감을 없애려는 노력

둘째, 유전적 요인

자극 추구 성향이 높고 고위험 도박을 즐기는 유형의 남자 도박자들이 가족력에 의한 유전적 성향이 높은 것으로 나타남.

셋째, 신경생물학적 요인

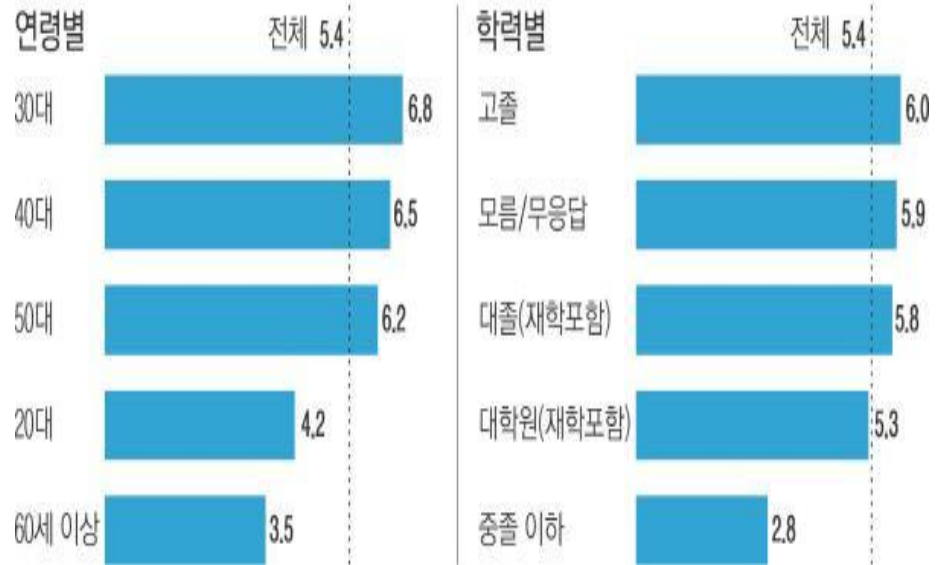
충동조절에 영향 주는 세로토닌계의 보상회로와 관련하여 도파민 활성 증가에 따른 비정상적 욕구와 이를 조절하는 전두엽의 조절 기능저하

### 3. 중독의 종류 및 개입

#### (3) 도박중독의 진행단계

- 승리단계
- 손실단계
- 절망단계
- 포기단계

지난해 국내 성인 도박중독률 자료:한국보건사회연구원, 단위:%



#### (4) 도박중독의 치료

의학적 치료, 치유대안 프로그램, 자조모임 등

- 개인상담 : 개별심층 상담 및 동기강화 상담
- 집단상담 : 가족 집단 대상 중독관련 교육과 스트레스 관리, 인지행동치료에 대한 교육

### 3. 중독의 종류 및 개입

또한,

- 도박에 대한 충동이 강하거나 금단증상이 심할 경우 입원 또는 약물치료(항갈망제)가 필요
- 인지행동치료는 자신의 심리내적 상태 또는 신체 상태를 깨닫는 것에 익숙해져서 도박관련 사고와 행동변화 도모
- 재발방지를 위해 병원치료와 함께 단도박 모임 병행
- 가족들에 대한 치료적 접근도 반드시 필요

# 3. 중독의 종류 및 개입

## 3) 쇼핑 중독

**강박적 구매장애, 강박적 쇼핑, 중독성 쇼핑 등**

강박적 구매란, 저항할 수 없는 충동, 통제 상실, 부정적인 결과에도 불구하고 쇼핑을 하는 것

강박적 구매의 원인에는 기분전환과 재미, 즐거움 / 유용한 이득과 성취, 심리적 보상 등이 있음.

쇼핑중독에 대한 치료를 위해 약물치료(강박장애, 우울증 및 조울증 등에 맞는 치료), 개인치료(행동치료와 동기강화 상담), 집단치료(동료의 지지와 격려, 전문가의 안내), 부부치료, 자조모임 등이 활용됨.

## < 도박충동의 대처법 >

- ① 도박충동을 약화시키기 위해 다른 일 즉 즉각 할 수 있는 것, 계획을 짤 필요가 없는 것, 다른 사람에게 의지할 필요가 없는 일 등에 집중하는 것
- ② 도박충동이 일어나는 순간, 최소 15분 동안 도박충동에 대해서 어떻게 할 것인지 생각하며 기다려 보면 그 동안에 도박충동이 사라지거나 약화됨
- ③ 과거에 도박을 하면서 어려웠던 생활을 떠올리고 변화하려는 이유 되새기거나, 도박을 하지 않고도 얼마나 잘 지내왔는가 생각해 보기

## '쇼핑 중독' 자가 진단표

- 1 도무지 소비습관을 통제할 수가 없다
- 2 쇼핑할 때 죄책감이 든다
- 3 내가 얼마나 쇼핑을 하는지 잘 모른다
- 4 가족들이 보지 못하도록 쇼핑한 물건을 숨기곤 한다
- 5 쇼핑은 긴장이나 불안감을 풀 수 있는 아주 좋은 방법이다
- 6 사는 물건보다 물건을 사는 행위 그 자체를 더 즐긴다
- 7 우리 집에는 한 번도 사용하지 않은 물건들이 가득하다
- 8 경제적으로 감당할 수 없을 만큼 쇼핑을 많이 한다
- 9 내가 얼마나 쇼핑을 많이 하는지 다른 사람들이 알면 기절할 것이다
- 10 기분을 더 좋게 하기 위해 물건을 산다

### 건전형

해당 사항 없는 사람. 물건 구매에 대해 매우 실용적인 태도를 지녔다

### 기분파

**5 6 10** 번에 하나라도 해당  
충동 구매를 하는 경향이 있으며  
과시 소비로 이어지기도 한다

### 과다 쇼핑

**2 3 4 7 9** 번에 하나라도 해당  
일상적으로 쇼핑을 자주하며 중독으로  
이어질 가능성이 높다

### 쇼핑 중독

**1 8** 번에 하나라도 해당  
정신과 상담이나 치료를 받아야 한다

자료:한일장신대 심리치료대학원

# 3. 중독의 종류 및 개입

## 4) 인터넷중독

지나치게 컴퓨터나 스마트 폰 사용하여 일상생활에 정신적, 신체적, 사회적인 지장 받는 상태

- 인터넷 중독증상을 판단하는 데는 크게 금단, 현실 판단력손상, 성격변화, 신체적인 후유증의 유무를 판단
- 인터넷의 특성은 익명성, 편리성, 접근가능성, 현실탈출, 통제감과 영향력행사, 유희성, 인터넷을 통해 얻는 사회적 지지와 인정, 새로운 인격창출 등

인터넷 중독자들은 가정으로부터 소외되고 배제되어 인터넷에 빠질 가능성이 높고 인터넷은 그들이 속하는 특별한 공간으로 제2의 가정으로 매력적인 곳.

# 3. 중독의 종류 및 개입

## (1) 인터넷중독치료

- 환자의 심리적, 환경적 상태에 대한 정확한 이해와 평가 후 원인이 되는 심리적 갈등과 정신적 문제를 해결
- 상태에 따라서 약물 치료의 도움이 필요할 수 있으며 가족, 부모의 교육을 통해 환자의 치료 효율성을 극대화

**첫째, 개인치료이다.** 인터넷 중독으로 인한 심리적·사회적·신체적인 영향들을 정신분석적 치료, 행동치료, 인지치료, 인지행동치료들을 통하여 일대일 면담, 치료 등이 있음.

**둘째, 집단치료이다.** 개인치료와 동일한 방법들을 사용하여 7명 내지 10명의 집단구성원들로 치료가 이루어지며, 집단 내에서의 상호작용을 치료에 활용한다

**셋째, 가족치료이다.** 가족 상호작용의 변화를 통한 환자의 정서, 행동문제 해결로 접근함. 가족관계 강화, 자녀양육방식, 의사소통 방식 및 갈등 해결능력 향상을 위한 가정생활 교육, 인터넷 외 인터넷중독 청소년 및 가족의 대안적 다양한 활동을 모색함.

# 3. 중독의 종류 및 개입

## (2) 인터넷중독 예방

- ① 게임이 일상생활의 많은 부분을 차지한다고 느껴질 정도이면 중독의 초기라는 인식중요
- ② 자신의 전체적인 인터넷 사용 패턴 분석
- ③ 하루를 몇 시간 혹은 몇 분 단위로 시간표로 짜서 인터넷 이용시간 관리
- ④ 전문가의 도움으로 내재한 심리적 갈등이나 고민, 괴로움을 파악하고 이것을 먼저 치료

# 3. 중독의 종류 및 개입

## 5) 약물(마약 등)중독

신체적, 정신적, 의존력이 강한 약물의 남용에 의한 중독

### < 약물 >

- (1) 마약류 : 마약(아편, 헤로인, 코카인), 대마  
          항정신성 의약품(필로폰, 엑스터시, 신경안정제)
  - (2) 흡입제 : 본드, 부탄가스, 니스, 신나 등
  - (3) 기타 : 술, 담배, 커피 등
- 즉, 인체에 작용하여 정신적, 신체적 변화를 가져오는 물질  
(약물포함)의 잘못된 사용을 모두 포함

치료 및 재활을 위해 입원치료, 약물치료, 재활치료(정신치료, 인지행  
동치료, 동기강화훈련, 집단 및 가족치료 등 접근)

### 3. 중독의 종류 및 개입

구분	설명
오용	의학적인 목적으로 사용하나 의사의 처방에 따르지 않고 임의로 사용
남용	의도적으로 약물을 다른 목적을 위해 사용하는 것
의존	마약류 및 약물을 지속적, 주기적으로 사용한 결과, 사용자에게 정신적 신체적 변화를 일으켜 사용자가 마약류 및 약물 사용을 중단하거나 조절하는 것을 어렵게 하는 상태
중독	약물 사용에 대한 강박적 집착, 일단 사용하기 시작하면 끝장을 보고야 마는 조절 불능, 해로운 결과가 있으리라는 것을 알면서도 강박적으로 사용하는 상태를 말하며 심한 심리적 육체적 의존상태

# 4. 중독과 가족

## 1) 공동의존

자기 자신을 잃어버리는 질환으로 다른 사람들의 행동이나 요구에 초점을 맞추고 자신의 삶에 대한 책임과 행복을 타인에게 돌림으로서 여러 형태의 고통이나 역기능을 갖게 된다.

## 2) 5가지 중심 증상

- ① 알맞은 정도로 자신이 가치가 있고 귀중한 존재임을 표현하는데 어려움이 있다.
- ② 나의 일과 남의 일, 내 문제와 남의 문제를 구분하는 경계가 희미하고, 왠지 남의 일도 내가 해결해주어야 할 것 같은 느낌이 들고 종종 그렇게 한다.
- ③ 현실감을 갖는데 어려움이 있다 : 신체, 생각하는 기능, 나의 느낌, 행동 등이 포함된다.
- ④ 스스로의 욕구를 인정하고 충족시키는데 어려움이 있다.
- ⑤ 자신이 처해있는 현실을 알맞게 표현하고 경험하는데 어려움이 있다.

## 4. 중독과 가족

### 3) 공동의존(배우자)의 유형

#### ① 순교자적 유형

“다 내 탓이에요..” “내가 좀 잘 할 걸.. 저 때문이에요...” 배우자의 중독 문제를 자신의 잘못이나 중독자의 스트레스를 해결해주지 못한 자신의 무능력이 문제라고 생각하며 자녀들에게 이를 강요하기도 한다.

#### ② 박해자적 유형

순교자적 유형과는 정 반대로 모든 문제의 원인을 중독 당사자에게 돌리며 폭행, 폭력을 행사하기도 한다.

## 4. 중독과 가족

### ③ 공모자적 유형

배우자의 중독 문제를 회피하며 중독 문제를 심각하게 한다. 말로는 술 마시지 말라고 하면서 뒤에서는 술을 사다 주는 행동을 하여 배우자의 중독 행동을 조장하게 된다.

### ④ 술 친구적 유형

“밖에서 마시느니, 나랑 같이 마시자...” 하면서 같이 술을 마시기를 권하지만 자신도 모르게 모든 문제를 술로 해결하면서 중독 당사자와 함께 치료를 받아야 하는 경우가 생긴다.

### ⑤ 냉담한 유형

배우자의 중독문제를 해결하고자 나름 모든 방법을 동원하여 노력했지만 배우자의 중독 증상이 더욱 더 심해지면서 모든 것이 포기되고 자신 및 자녀에 대한 관심도 없어지면서 우울증을 동반하는 경우가 많다.

## 4. 중독과 가족

### 4) 자녀유형

#### (1) 가족영웅

가족의 고통에 책임감을 가지며 보다 나은 생활을 위해서 열심히 노력한다.

#### (2) 희생양

모든 가족의 역기능을 행동으로 표현하고 비난과 가족의 '분노'를 야기 하는 문제아로 규정된다.

#### (3) 잊혀진 아이

가족으로부터 관심을 받지 못하고 혼자 놀이를 하거나 조용히 보낸다. 가정이나 학교에서 그의 존재를 알지 못하며 성인이 되어도 자신의 설 자리를 모르며 고독하게 살아간다.

#### (4) 귀염둥이

늘 혼란스럽고 걱정스러운 상황에서 유머와 즐거움을 통해 분위기를 반전 시키며 가족의 짐을 덜어준다.

## 4. 중독과 가족

### 5) 가족들의 유의사항

- ① 가족들도 정서적인 문제를 갖고 있다는 것 인식하자
- ② 감정적으로 상처를 받아 지금 상황에서 벗어나고자 한다면 바로 실천하자
- ③ 당신 자신의 인생을 잘 가꾸어 나가자. 중독자의 정서적 갈등을 당신에게 전가시키는 것을 받아들이지 말고, 자신의 생활에 충실하고 휴식과 외출을 통해 자신을 즐겁게 만들자.
- ④ 전문가 상담, 가족친목 모임, 자조모임을 통한 격려와 지지, 중독에 대해 학습하자
- ⑤ 중독자에 대한 위협, 잔소리, 감언이설로 달래거나, 분노표출, 설교를 중단하고 중독자에게 감정을 솔직히 표현하고 관심 어린 태도로 이야기 하자
- ⑥ 당신의 사랑이나 보살핌을 필요로 하는 자녀와 친구들이 있다는 사실을 기억하자.

**THANK YOU!**

다음 강의 주제  
제 6 주차 대인관계와 정신건강

