

남성 알코올 중독자의 단주 경험

정현주¹ · 이미형¹ · 김희경² · 이은진¹

인하대학교 간호학과¹, 상지대학교 간호학과²

Abstinence Experience in Males with Alcohol Use Disorder

Joung, Hyun Joo¹ · Lee, Mihyoung¹ · Kim, Hee Kyung² · Lee, Eun Jin¹

¹Department of Nursing, Inha University, Incheon

²Department of Nursing, Sangji University, Wonju, Korea

Purpose: The purpose of this study was to explore the subjective experiences of those who are abstinent from alcohol to recover from alcoholism. **Methods:** A qualitative descriptive study design was used. **Results:** In this study, 3 clusters of themes and 7 themes were derived: 1. Decision for abstinence - 1) an unavoidable choice and 2) choice due to insight to alcoholism; 2. Difficulties to endure - 1) difficulty with giving up and 2) difficulty with handling; 3. Adaptation to a new lifestyle - 1) satisfaction with trivial rounds of daily life, 2) finding new values, and 3) restoration of broken relationships. **Conclusion:** Abstinence experience among people with alcohol use disorder is decided with a variety of personal motives. Abstinence experience includes giving up relationships with people and pleasure with alcohol as well as difficulties with enduring stress without alcohol. However, participants who were abstinent from alcohol were satisfied with their new lifestyles, had new life values, and were respected by their family and others. Therefore, healthcare providers needed to understand abstinence experience to support people with alcohol use disorder who have passed through a difficult process of alcohol abstinence.

Key Words: Alcoholics, Alcohol abstinence, Qualitative research

서론

1. 연구의 필요성

우리나라의 음주는 사회적 관계망을 중심으로 이루어지고, 음복 문화와 함께 술을 권하고, 음주량을 과시하는 등 술에 대해 관대한 문화가 특징이다[1]. 적당한 음주는 신체적, 정신적, 사회적으로 이로울 수도 있지만 지나치면 독이 되어, 술로 인한 범죄와 사고, 신체적, 정신적 질환은 늘어나고, 사회에 미치는

영향 또한 심각하다. 2016년 정신질환실태 역학조사에 따르면 우리나라 알코올 사용 장애 평생유병률은 12.2%이고 추정인구수 140만 명으로 전체 정신질환 중 가장 높은 비율을 차지한다[2]. 알코올 중독은 음주에 대한 조절능력의 상실로 자신의 건강뿐만 아니라 주변 사람들에게 신체, 정신, 가정, 사회경제, 대인관계, 직업, 법률상의 문제를 야기하는 등의 인간이 조화롭게 살아가기 위한 기능들을 상실시키는 진행성 질병이다[3,4]. 또한, 알코올 중독은 비가역적인 질병으로 단주만이 알코올 중독의 유일한 해결방안이라고 규정하고 있다[5,6]. 단주

주요어: 알코올중독자, 단주 경험, 질적 연구

Corresponding author: Lee, Mihyoung <https://orcid.org/0000-0001-6909-0567>

Department of Nursing, Inha University, 100 Inha-ro, Nam-gu, Incheon 22212, Korea.

Tel: +82-32-860-8205, Fax: +82-32-874-5880, E-mail: mhl56@hanmail.net

- This article is a condensed form of the first author's master's thesis from Inha University.

- This work was supported by Inha University Research Grant.

Received: Jan 9, 2018 | Revised: Mar 2, 2018 | Accepted: Mar 11, 2018

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

는 술을 끊고 마시지 않는다는 단순한 문자적 의미를 가지고 있기도 하지만, 알코올중독 치료의 출발점이고 회복으로 나아갈 수 있는 가장 첫 단계이기도 하다[7].

알코올 중독의 전통적인 치료방식은 대상자의 병식과 단주 동기를 증가시키면서 단주방법과 기술을 연습하도록 함으로써 단주를 유지하고 재발을 예방하는 것에 초점을 두어왔다[8]. 그러나 알코올 중독은 반복적으로 재발하는 특성을 가지고 있어[9,10] 치료를 경험한 알코올 중독자의 70~80%가 퇴원 후 재발하고[11], 이 중 50~60%는 퇴원 3개월 이내에 재발한다[12]. 국내의 연구결과에서도 퇴원 후 3개월 이내에 알코올 중독자의 재발이 집중적으로 일어나고[13,14], 1년 이내의 재발은 90%에 육박한다고 보고하고 있다[15,16].

실제로 지역사회 현장에서 단주하고 있는 대상자들은 대부분 초기 100일이 가장 힘든 시기라고 이야기한다. 또한 알코올 중독의 회복 과정에 대한 설명에서도 회복의 5단계 중 첫 3개월을 회복도입단계로 명명하면서 재발이 빈번한 시기라고 분류하고 있다[17]. 단주 초기가 더 힘들어 이유는 대상자들마다 여러 가지 이유가 있겠지만, 단주가 단지 술을 끊는 것의 문제가 아니라 삶의 변화가 동반되어야 하기 때문이다[18].

알코올 중독자의 단주와 회복에 대한 관심이 증가하면서 알코올 중독자의 경험에 대한 질적 연구[8,19,20]가 증가하고 있다. 이러한 연구들은 주로 3년 이상 단주자들을 대상으로 하고 있으며, 이들의 회복 경험을 영성의 회복과 변화[8], 삶의 거듭남이라고 보고하였다[19]. 또한, 10년 이상 장기간 단주를 유지하고 있는 알코올 중독자의 회복과정을 참고 견뎌버리라고 하였으며, 혼돈, 안정, 성숙, 평온함의 단주 경험과정을 보고하였다[20].

이렇듯 선행연구들은 대부분 3년 이상 단주하고 있는 대상자의 회복과정과 회복의 본질에 대한 연구들이었고, 회복의 첫 걸음이며 시작이 되는 단주 초기에 대한 연구는 부족하다. 또한 단주 3년 이상부터는 정상적인 생활 발달 이슈에 초점을 두고 있는 시기이고[17], 단주를 유지하면서 성숙과 평온함의 과정을 거치게 되면 술에 대한 유혹에 강해질 수 있다[20]. 반면 단주 초기 첫 3개월의 회복도입단계 대상자들은 지속적인 생활의 변화를 이루기 위해 새로운 연습을 해야 하고[17], 혼돈의 과정을 경험하게 된다[20].

따라서 지속적인 회복의 과정으로 들어가기 위해서는 초기 단주자들에 대한 세심한 관심이 필요하며, 이들이 단주를 통해 이전과 다르게 경험하는 삶의 모습이 무엇이고 어떤 의미를 갖는지에 대한 탐색이 필요하다. 이러한 초기 단주자들에 대한 구체적인 이해는 이들이 단주를 지속하고 진정한 회복의 길로 들

어서도록 돕는데 기여할 것이다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 3개월 이상 단주기간을 가진 알코올 중독자의 단주 경험이 무엇인지 파악하고 이해하는데 있다. 알코올 중독으로부터 고통받고 있는 알코올 중독자 중 특히 초기 단주자들의 다양한 단주 경험을 발견하기 위한 본 연구의 질문은 ‘알코올 중독자는 단주하면서 무엇을 경험하는가?’이다.

연구 방법

1. 연구설계

본 연구는 알코올 중독자의 단주에 대한 경험을 탐색하기 위해 일대일 심층면담을 통해 자료를 수집하고, 주제분석(thematic analysis) 방법을 이용하여 자료를 분석한 질적기술연구(qualitative descriptive study)이다. 질적기술연구는 특정 주제에 대해 연구참여자의 경험과 인식, 그리고 반응에 대해 포괄적 이해가 필요한 경우 사용된다[21]. 근거이론이나 현상학 등과 달리 특정 이론의 영향을 많이 받지 않고, 추상적인 개념으로 분석하는 것을 요구하지 않으며, 자료를 있는 그대로 사용하여 최대한 일상적 용어로 연구결과를 기술하는 것이다[21]. 동일한 환경과 조건이어도 개인의 성향과 살아온 삶의 경험에 따라 현재의 환경에 대한 인식과 해석은 다를 수 있다. 따라서 단주라는 동일한 상황에 대한 대상자 개인의 주관적 경험을 탐색하는 본 연구의 주제인 알코올 중독자의 단주 경험을 대상자들이 진술한 언어를 통하여 파악하는데 적합한 방법이라고 볼 수 있다.

2. 연구대상

본 연구의 참여자는 일 지역의 지역사회 내에서 거주하고 있는 회복 중인 알코올 중독자이다. 구체적인 선정기준은 다음과 같다. 1) Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM)-5 [22]에 의한 알코올 사용장애로 진단받았으며, 2) 본 연구의 연구대상자 모집공고를 보고 연구의 목적에 동의하고 자발적으로 참여의사를 밝혔고, 3) 연구자와의 의사소통에 장애가 없는, 4) 3개월 이상 단주를 유지하고 있는 사람이다. 알코올 중독 환자의 재발이 3~4개월 이내에 집중적으로 일어나는 양상[14,23]임을 감안하여 3개월 이상 단주를 유지하

고 있는 사람으로 선정하였다. 연구참여자는 총 11명이었으며, 의미 있는 진술이 새롭게 발견되지 않는 포화상태까지 면담을 진행하였다(Table 1). 연구참여자는 모두 남성이고, 평균 연령은 47.61 ± 11.04 세이다. 30대가 4명, 40대가 3명, 50대가 2명, 60대가 2명이었으며, 교육 정도는 초졸 1명, 고교중퇴 2명, 고졸 8명이다. 결혼 상태는 미혼이 7명, 이혼 3명, 사별이 1명이며 가족의 형태는 가족동거는 3명, 혼자 거주는 4명, 주거시설 거주가 4명이다. 음주 가족력을 가진 참여자가 6명, 음주 가족력이 없는 참여자가 5명이다. 단주를 위해 이용하는 자원은 지역 사회 사회복귀시설 치료공동체 프로그램을 전일 또는 일주일에 1일 이용하고 있었고, A.A.와 병원 외래치료를 이용한다고 답하였다. 단주 유지 기간은 평균 15.6 ± 12.40 개월로 12개월 미만인 참여자가 6명, 24개월 미만인 참여자는 2명, 36개월 미만인 참여자가 1명, 36개월 이상 단주를 유지 중인 참여자가 2명이었다.

3. 윤리적 고려

본 연구는 연구자가 속한 기관의 기관생명윤리위원회(IRB No. 151130-1AR)의 심의를 거쳐 연구 승인을 받고 B지역 내 중독관리통합지원센터 게시판에 모집공고문을 부착하여 자발적인 참여자를 모집하였다. 연구참여 신청자에 한해 기관의 사례관리 담당자를 통해 단주 유지 여부를 확인하였고, 면담 시 자료수집 과정에서 단주기간을 기록하도록 하였다. 연구의 목적과 계획에 대해 설명한 후 면담날짜를 정하여 1:1 심층면담을 하였다. 심층면담 진행 전, 참여자로부터 본 연구의 참여 동의서를 서면으로 받았고, 비밀보장과 익명성, 면담 도중 자유롭게 면담을 중지할 수 있다는 것, 면담 내용의 녹음에 대해 설명하였고, 참여자가 동의할 경우 면담을 시작하였다. 또한, 본 연구과정 중 알게 된 면담내용은 연구목적으로만 사용할 것을 설명하였고, 참여자들의 동의로 녹취된 전체 면담내용을 전사할 때 참여자의 신원이 드러나지 않도록 개인정보는 삭제하고 별도의 고유번호를 부여하였다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집기간은 2016년 1월부터 2016년 12월까지이다. 자료수집은 사전에 미리 부착한 공고문을 통해 신청한 대상자의 단주 유지 여부 확인과 가능한 다양한 대상자를 선정하고자 사전 면담을 진행하였다. 또한 심층면담에 앞서 일반적인 특성에 대한 자가보고식 설문지를 작성하도록 하였으며, 면

담은 사전에 약속한 시간에 중독 관련 시설의 상담실에서 진행되었다. 심층면담은 일상적인 대화로부터 시작하여 참여자가 편안하게 진술하도록 유도하였으며, 미리 작성된 면담가이드 주 질문으로 시작하여 필요 시 추가질문을 사용하여 참여자가 자신의 경험을 충분히 이야기할 수 있도록 하였다. 면담을 위한 주요 질문은 “단주하면서 경험한 것은 무엇입니까?”, “단주의 어려움은 무엇입니까?”, “이전에 비해 달라진 것은 무엇이 있습니까?”, “단주가 당신의 삶에서 어떤 영향들을 끼쳤습니까?”, “단주를 계속 해야 하는 것은 무엇 때문입니까?” 등으로 질문하였다.

면담 내용은 참여자의 동의하에 녹음하였고, 녹음한 것은 참여자의 언어 그대로 필사하였다. 또한 면담 시 참여자의 비언어적 표현과 특징, 면담의 주요 내용과 떠오르는 생각이나 질문 등을 현장노트에 기록하였다. 1회 면담 시간은 40~60분 정도였고, 연구참여자 1명당 최소 1회에서 2회까지 실시하였다.

5. 자료분석

자료분석은 Braun 등[24]의 주제분석(thematic analysis) 방법을 이용하였다. 분석에 사용한 자료는 녹음전사본 A4 69 페이지와 인터뷰 동안 참여자의 반응이나 비언어적인 표현들을 따로 기록한 현장노트이다. 연구참여자들로부터 얻은 주요 진술은 327개였다. 연구자가 전사된 수집 자료를 여러 번 반복하여 읽고 의미 있는 단어, 문장, 단락을 선택하여 개방코딩을 한 후에 유사한 문장과 단락으로 구분했고, 구분된 문장에서 잠재적인 주제를 찾았다. 진술을 의미 단위에 따라 구분하고 같은 의미들끼리 묶어가며 코딩을 하였다. 각각의 코드에서 도출된 의미들을 확인하는 작업을 반복하여 도출된 의미를 집합하여 범주화와 분류의 과정을 거치며 주제군으로 조직하여 3개의 주제군과 7개의 주제가 도출되었다(Table 2). 모여진 코드와 분류된 영역에 대해 질적 연구 경험이 있는 정신 간호학 교수 2인과 정신간호학 박사 1인에게 보여주고 피드백을 받아 자료분석의 타당도를 높이는 작업을 하였다.

6. 연구의 진실성 및 엄정성 확보

본 연구의 신뢰도와 타당도에 대한 확인은 Sandelowski [25]가 제시한 질적 평가기준으로 신뢰성, 적합성, 감사가가능성, 확실성에 근거하였다. 신뢰성을 충족시키기 위해 DSM-5 [22]에 의한 알코올 사용장애로 진단받고 단주 기간이 3개월 이상의 참여자로 자신의 단주 경험을 가능한 잘 이야기해 줄 수 있

Table 1. General Characteristics of Participants

(N=11)

ID	Age	Education	Marital status	Residential status	Family history	Utilization resources	Duration of abstinence (month)
1	52	Elementary	Divorced	Living alone	None	Therapeutic community, A.A. Hospital	38
2	48	High school	Single	Living alone	Presence	A.A. Hospital	36
3	68	Middle school	Bereaved	Living alone	None	Therapeutic community, A.A.	24
4	41	High school	Single	Residential rehabilitation facility	Presence	Therapeutic community, A.A.	22
5	38	High school	Single	Living with families	Presence	Therapeutic community, A.A.	19
6	39	High school	Single	Residential rehabilitation facility	None	Therapeutic community	9
7	64	Middle school	Divorced	Residential rehabilitation facility	Presence	Therapeutic community, A.A.	5
8	34	High school	Single	Living with families	Presence	Therapeutic community	5
9	47	High school	Single	Residential rehabilitation facility	None	Therapeutic community	5
10	38	High school	Single	Living with families	None	Therapeutic community	5
11	59	High school	Divorced	Living alone	Presence	Therapeutic community	3

는 대상자를 선정하여 심층면담을 하여 이들의 단주 경험을 파악하고자 하였다. 또한 개방형 질문을 이용하여 이들의 경험을 충분히 이끌어내도록 하였고, 자료 누락을 최소화하기 위하여 모든 면담 내용은 녹음하고 필사하였으며, 자료분석이 끝난 이후 면담이 가능한 7명의 연구참여자에게 보여주고 주제에 대한 신뢰성을 검증받는 참여자 확인(member check) 과정을 거쳤다. 30대에서 60대까지 다양한 연령의 연구참여자들을 편의 추출하였고, 면담과 자료분석을 동시에 진행하면서 더 이상 새로운 분석결과가 나타나지 않을 때 자료수집을 종료하였다. 또한 참여자들의 일반적 특성을 자세하게 기술함으로써 적합성을 높이고자 하였고, 분석된 자료를 연구에 참여하지 않은 1명의 알코올 중독자에게 확인을 받았다. 감사가능성

과 확실성을 위해서 연구자는 자료수집 절차와 방법, 자료분석 절차를 기술하였고, 원자료, 분석노트, 현장노트를 질적 연구를 수행한 경험이 있는 간호학과 교수 3명에게 보여주고 검토 받았다.

연구 결과

알코올 중독자 11명의 연구참여자로부터 얻은 원자료에서 추출한 주요 진술에서 3개의 주제군과 7개의 주제를 도출할 수 있었다. 3개의 주제군은 ‘단주를 결심해야 함’, ‘감내해야 하는 힘들’, ‘예전과 다른 삶에 적응해 가는 것’으로 구조화되었다 (Table 2).

Table 2. Abstinence Experience in People with Alcohol Use Disorder

Clusters of themes	Themes
Decision for abstinence	An unavoidable choice Choice due to insight to alcoholism
Difficulties to endure	Difficulty to give up Difficulty to handle
Adaptation to a new lifestyle	Satisfaction with trivial round of daily life Finding new values Restoration of broken relations

주제군 1. 단주를 결심해야 함

연구참여자들의 단주 경험은 단주와 함께 시작되는데, 이들은 모두 자신만의 이유로 술을 끊기로 결심하고 단주를 시작했다. 첫 번째 주제군인 ‘단주를 결심해야 함’은 단주 의지의 형성을 의미한다. 가족의 해체위기, 주거문제, 자신의 무능력을 해결하고 싶은 동기, 혹은 알코올 중독에 대한 병식(insight)을 갖게 되면서 이들은 더 이상 술을 마시지 않기로 결심하였고, 단주 생활이 시작되었다.

1) 어쩔 수 없는 선택

일부 연구참여자들은 알코올 중독에 대한 병식을 갖게 되어 서가 아니라, 단주 이외의 것을 선택할 수 없어 어쩔 수 없이 단주를 하기로 결심하였다. 이들은 당장 살 곳이 없어 알코올 중독 재활 주거시설에 거주하기 위해 단주를 시작하였거나, 반복되는 입·퇴원으로 인해 가족에게 버림받을 위기에 처하거나 직장에서의 해고와 같은 막다른 선택의 지점에서 단주를 시작하였다. 이러한 어쩔 수 없는 선택의 하나로 단주를 시작한 대상자들은 단주를 하고 있으면서도 자신이 중독자라는 것을 인정하는 데는 시간이 걸렸다.

단주에 대해서는 전혀 생각하지 않았어요. 병원에 있을 때는. 나이가 젊기 때문에 조절이 가능하고 제가 만났던 사람들은 다 술 문제가 있는 사람들이 주위에 남아있다 보니까 저는 당연히 술 문제는 없다고 생각했었어요. 진단을 받았어도... (중략) ... 그 단주를 시작해야겠다는 것보다는 내가 설 자리가 있어야겠다고 생각했어요. 술은 사회생활에서 당연히 먹어야 되는 거라고 생각했고, 제가 하는 직업이 술을 마시면서 해야 되는 것이기 때문에 술 문제가 있어서 직업이 떨어졌다기보다는 내가 무능력하

기 때문에 술을 마실 수밖에 없었다. 그니까 반대로 생각했던 것 같아요. 술로 접근하지 않고 크게 그니까 삶으로 본 것 같아요. 저는 처음에 그러니까 술 문제를 좀 인정하지 못했던 것 같아요.(참여자 1)

나는 솔직히 얘기하면 갈 곳이 없었어요. 퇴원해서 갈 곳이 없었어요. 주거시설에 입소를 했고, 또 처음에는 돈 별 생각만 했어요. 그래서 막 나가려고 그런 생각 했는데 처음에 힘들어도 단주가 최우선이라는 걸(시설에서) 자꾸 얘기를 해줬잖아요. 그거를 좀 받아들이기가 힘들었었는데 단주를 하다 보니까 받아들일 수밖에 없고.(참여자 8)

2) 중독을 인정하면서 선택

어쩔 수 없는 선택으로 단주를 결심한 참여자와 달리, 알코올 중독에 대한 책을 읽거나 반복되는 재발을 겪으면서, 또는 금단증상을 경험하며 자신의 음주문제에 대한 병식을 갖게 되어 단주를 결심한 경험이 있었다. 이들은 자신의 알코올 중독을 받아들이고, 치료를 위해, 때로는 살기 위해 단주를 결심하였다.

회복에 이르는 길이라는 책이 있었어요. 열세 차례인가를 읽어봤는데 읽을 때마다 다 내 얘기인 거예요. 다 내 얘기를 써놓은 거예요. 그 안에 어떻게 내 얘기랑 똑같이 돼 있냐... 어쩔 수 없잖아요. 받아들여야죠. 아, 알코올 중독자 맞구나 중중이구나...(참여자 2)

내 자신도 알았어요. 왜냐면 술이 술로 인해 사니까 밥도 안 먹고 하니까 몸이 약해진다는 걸 알고도 그러더라고요. 근데 알콜 중독이라고 생각은 거기까지는 몰랐지만 술로 내가 너무 많이 먹었구나. 이러면 안 된다. 이러다 내가 죽겠구나. 그런 생각은 들었었죠. 중독이라는 것은 병원에 와가지고 한 일주일 만에 치료 시작하고 알았어요. 그때 생각에는 아들, 딸, 손자, 손녀 때문에 내가 이렇게 술 먹고 살아서는 안 되겠다. 이렇게 생각해서 단주를 시작하였지요.(참여자 9)

주제군 2. 감내해야 하는 힘들

연구참여자들의 단주 경험은 어렵고 힘들었다. 이들이 단주를 지속하는데 어렵고 힘들었던 이유는 단주를 위해 포기해야만 하는 것과 단주를 위해 감수해야 하는 것이 있었기 때문이다. 연구참여자들은 과거 자신의 삶 속에 포함되어 있었던 음주와 연결되었던 요인들을 포기하고 제한하는 것, 그리고 오랜

기간 동안 알코올 중독으로 형성되었던 생활 방식을 바꾸는 것이 어려웠지만, 단주를 유지하기 위해 감수하고 있었다. 이들이 이렇게 단주를 하면서 포기하고 감수해야 하는 것들은 과거의 생활습관에서 건강한 생활습관으로 변화하기 위한 훈련이었고, 단주는 자기 자신을 내려놓는 것부터 시작된다고 진술하였다.

1) 포기하면서 느끼는 아쉬움

연구참여자들은 대부분 단주를 결심하면서 과거의 생활방식을 포기하게 되었고 그로 인해 느끼게 되는 아쉬움이 컸다. 대표적으로 경제적 활동과 과거 음주로 맺었던 관계들의 축소이다. 알코올 중독이라는 질병을 치료하기 위해 단주활동을 선택하였고 그로 인해 경제적 활동은 시간적 제한을 받게 된다. 경제적 활동에 몰입하게 되면 과거 자신의 생활방식으로 다시 돌아가게 될 위험이 있기 때문에 경제적 활동을 최대한 축소하고 단주활동을 해야 한다고 참여자들은 설명하였다. 단주를 결심함과 동시에 술을 마시는 지인들의 연락처를 삭제하였고 술이 주었던 재미나 쾌락을 포기하면서, 아쉬움을 느끼게 되었다.

단주할 때 일자리요. 일자리. 내가 아르바이트 하던 곳인데 사장님이 그러지 말고 너 직원으로 일해라 내가 한 달에 얼마 줄게. 혹 하거든요. 근데 내가 그거 하면 A.A.를 못 나가든가, 내가 그걸 하면 외래를 못 다닌다든가, 하여튼 그런 것들이 자기가 해야 되는 회복 활동에 걸리게 되요. 거절을 하긴 하는데 아쉽죠.(참여자 10)

술 한 잔 먹으면 기분 좋게 놀고 뭐 또 여자들하고 같이 또 놀고 이렇게 나는 이제 평생 못 한다 이렇게 생각해야 해요. 그게 조금 아쉽다.(참여자 9)

2) 감수해야 하는 어려움

연구참여자들이 단주하면서 술로 해결해왔던 삶의 방식에서 술 없이 하루하루를 감당해 나가면서 어려움을 느끼게 된다. 이것은 자신이 술을 마시지 않기 때문에 느끼게 되는 어려움이 고, 다시 술을 마시면 관찮을 거라고 생각하지만, 단주를 유지하기 위해서 스스로 알면서도 기꺼이 감수하려고 노력하는 것이다. 단주를 우선순위로 두면서 경제 활동이 제한되어 경제적 어려움을 경험하지만 견디는 것, 술을 마시지 않아 느끼게 되는 무료함을 견디는 것, 그리고 반복되는 일상의 지겨움과 술을 마시지 않고 자신의 감정을 다스리는 어려움을 견디는 것이 포함된다.

대인 관계가 참 힘든 것 같아요. 옛날에는 그런 대인관계에서 술 먹고 생활을 했잖아요. 근데 지금은 단주하면서 술자리도 가지며 그 사람들하고 어울릴 수 없는 거. 나는 나와야 된다는 거. 화를 내고 생활할 수 없는 거고. 내가 직책적으로 승진도 그렇고 직장에서 회식에 참석을 할 수도 없고 만약에 그걸 하게 된다면 내가 재발이 될 수 있는 상황이 되지 않았나 생각을 해요. 내가 승진을 해야 되는데 지금 단주하는 상황이니깐. 그렇게 할 수가 없더라고요. 이 일을 하면서 단주를 해야 되는 건지 말아야 되는 건지. 옛날 생각이 나는 거예요. 자꾸 옛날에 내가 이 자리에 참석할 때는 내가 같이 어울리고 같이 막 기분도 쨌지고 그렇게 생활했는데 지금 만나보면 그 위치에 살다보니까 그렇게 할 수가 없고, 이런 위치에서 내가 하는 의미가 없는 거예요. 내가 관리도 해야 되고 내려 놔버렸어요. 내려놓고 그냥 신경 안 쓰고 편안한 길로 갈려고 지금 생각하고 있어요.(참여자 8)

단주는 A.A. 목적도 마찬가지고, 혼자서는 못 한다는 것이기 때문에 그걸 받아들여야 되는 게, 안 맞은 옷을 한 동안 입고 있어야 되는데 그것을 참아야 되는 갑갑함과 이 질감이 힘들죠.(참여자 4)

오늘 짜증나는 일이 너무 많았어, 머리는 쉬고 싶은데 어떻게 쉬어야 될지 잘 모를 때, 그게 조금 술 마실 때랑 비교해서 지금의 단점이구요.(참여자 10)

주제군 3. 예전과 다른 삶에 적응해 가는 것

참여자들은 단주를 지속하는 것이 어렵고 힘들지만 예전과 다른 삶에 대한 변화를 인식하고 만족하였다. 과거에 술 마시느라 못해본 것들을 단주하면서 해 볼 수 있게 되었던 것과 생각지 못했던 삶의 가치들을 갖게 된 것, 그리고 다른 사람들로 부터 존중받는 경험들을 하게 되었고 이는 힘들고 어려움에도 불구하고 단주를 유지해가는 힘이 되고 있었다.

1) 평범한 일상에 대한 만족

참여자들은 단주를 시작하면서 일상생활이 변화되었는데, 그것은 다른 사람들과 비슷한 평범한 일상이었다. 술을 마실 때는 불규칙적이었던 생활이 단주를 하면서 규칙적으로 바뀌었고, 홀로 고립되어 있던 생활에서 다른 사람들과 함께 할 수 있는 삶으로 변화된 것이다. 이들은 영화를 보거나 책을 읽고, 볼링을 치고 체육관에 가고, 사람들과 차를 마시는 등의 여가 활동을 즐기게 되었고, 이러한 평범한 일상이 주는 즐거움을 누

리고 만족감을 느꼈다. 특히, 이전에는 술을 마시느라 하지 못했던 활동들을 하면서 술값이 아닌 의미 있는 소비를 하고 저축을 하는 생활방식의 변화에 대해 이야기하였다.

그 못 했던 것들, 그 영화 보는 거. 볼링도 마찬가지로, 그 다음에 밖에서 다른 사람들하고 차도 마실 수 있고... (중략) ... 등산도 그렇고, 야구장도 항상 술 먹고 야구장가고 그랬는데 처음으로 온전한 정신으로 가서 그런 것도 많이 좋더라고요.(참여자 4)

제일 좋은 건 제가 올바른 정신으로 세상에 흔들리지 않고 내가 비틀비틀 거리지 않는 모습으로 거리를 걷고 있고, 버스도 탈 수 있고, 이런 데 나와서 교육도 하고, 교육도 들을 수 있는 내 모습이 제일 좋은 것 같아요.(참여자 5)

그냥 그때보다도 사람을 더 많이 알고 지내는 거. 대인관계. 물론 A.A. 선생님들이 제일 많지만, 그 때 당시에는 술을 거의 혼자 먹을 때가 많았고, 여러 명하고 만나는 모임 장소를 싫어하고, 사진 찍는 거 싫어하고 그랬는데 지금은 많이 좋아지고, 사람 많이 있는 장소, 사람들 많은 곳 그런 자리를 내가 안 피하고 내가 스스로 찾아 간다는 것도 좋은 것 같고, 돈도 그렇죠. 돈을 굉장히 남들보다는 많이 벌고 남들보다 많이 적금하고 있고 그리고 한 달에 용돈이 30인데 거기서 또 모아서 이렇게 (시계를) 사고.(참여자 11)

내가 예전과 조금 달라진 것 같다 그러면 그런 거에 굉장히 만족감이 와요.(참여자 3)

2) 새로운 가치를 찾음

참여자들의 단주의 경험은 새로운 가치들의 발견이었다. 이들은 단주를 하면서 이전에 느껴보지 못한 삶의 기쁨과 감사함을 이야기하였고, 전에 보이지 않았던 것들이 보이게 되었으며 내일에 대한 기대, 꿈, 희망, 목표가 생겼다.

저도 물질, 명예, 권력 이런 거에 대한 욕심이 되게 컸었거든요. 그래서 대학 다니다가 때려 치고 그랬었는데, 지금은 그냥 꼭 부자가 되고, 어떤 재력가가 되고, 권력가가 되고, 명성을 얻고 그래야지만 인간이 행복한 건 아니구나 그래요. 그냥 삶에 대한 관점이 좀 변했어요. 그냥 돈이 없어도 행복할 수 있고 권력이 없어도, 명예가 없어도 행복할 수 있겠구나 그냥 그런 생각. 예전엔 물질적으로 충족해야지 행복한 삶이라고 생각했지요.(참여자 2)

항상 감사하고, 감사가 뭔지도 몰랐었고, 정직이 뭔지

도 몰랐었고. 그냥 마음이 그래요. 제가 항상 감사하다 생각하고, 마음에 두고 있다고. 그 전에는 그런 것 몰랐어요. 변화하는 것 같아요.(참여자 8)

제일 좋은 거는 그 기회가 오더라고요. 내가 아무리 일을 안 하고 싶어도 그 기회는 나한테 오고, 아무리 돈을 안 벌고 싶어도 기회는 오고, 또 성장 안 할라 그래도 기회는 늘 오는 것 같아요. 하지만 술 먹고 있을 때는 그 기회를 알지도 못하고, 찾지도 못하고, 잡지도 못했던 것 같아요.(참여자 7)

3) 단절된 관계의 회복

술로 인해 가족관계가 단절된 대부분의 참여자는 단주 유지기간이 늘어나면서 가족과 연락이 되었고, 가족으로부터 인정과 지지를 받게 되며, 자신을 꺼려했던 가족들과 연결되는 것을 경험하였다. 직장 내에서도 술 마시지 않는 자신에 대한 인정과 호감이 많아졌고 지역사회 내 어디를 가도 자신을 반겨주고 좋아해 주는 경험을 하였다.

가족, 형제들도 다시 만나고 연락할 수 있다는 게 가장 좋아요.(참여자 3)

사장님도 술 안 먹고 생활하니까 와서 일하라고... 모두 나를 도와줘요.(참여자 8)

애들, 손자, 손녀들도 나 술 먹을 때 냄새난다고 그랬었어요. 근데 지금은 할아버지 냄새 좋다고. 왜냐면 술 안 먹고 담배 안 피고 샤워도 하고, 화장품도 듬뿍 바르고 그러다 보니까 손녀가 오늘 저한테 참 할아버지 그 땐 냄새 나서 싫어했는데 요새는 할아버지 냄새 좋고 할아버지 집도 좋다고.(참여자 9)

논 의

본 연구는 알코올 중독의 문제를 가진 참여자들의 단주 경험을 심층적으로 파악하고 이해하고자 하였다. 연구의 참여자들은 다양한 동기로 단주를 결심해야 하는 상황에 직면한다. 자신의 알코올 중독으로 인한 가족의 해체위기, 해결되지 않은 주저문제, 또는 음주를 지속하면서 벌어지는 자신의 무능력으로 인한 결과들을 해결하고 싶은 동기, 그리고 자신이 알코올 중독이라는 것을 깨닫게 되면서 단주를 결심하게 된다. 본 연구에서의 참여자 중 절반 이상은 알코올 중독의 병식보다는 어쩔 수 없는 선택으로서 단주를 결심한 사례들이었다. 이는 단주가 음주문제에 관한 인식의 변화가 선행되어야 한다는 연구결과들

[15,18,20,23]과 차이가 있고, 질병에 대한 병식 뿐 만 아니라 다른 외적인 문제들을 해결하기 위한 동기들을 통해서도 단주할 수 있음을 보여주었다. 이러한 결과는 알코올 중독의 치료를 위해 병인식을 높일 수 있는 교육을 제공하는 것도 중요하지만, 대상자들이 자발적으로 치료환경에 진입하는 것이 어렵다는 것을 감안하여 자발적인 동기는 아니지만 가족이나 직장 등 자신을 둘러싼 환경과 상황에 의한 외적인 압력에 의해 어쩔 수 없이라도 치료 환경에 들어오도록 유도하는 치료적 개입에 대한 고민도 필요할 것으로 보인다.

연구참여자는 그동안 대부분의 삶의 현장에서 음주와 함께 해왔다. 이들이 어떤 이유로든 단주를 결심하고 단주를 해나가는 과정에서 여러 가지 어려움을 겪는 것은 당연한 일일 것이다. 이들은 단주를 하면서 술로 인한 즐거움, 경제적인 활동 등 과거 자신의 삶 속에서 술과 연관되어 있던 요인들을 스스로 포기하였고, 술 없는 삶을 유지하기 위해 그로 인한 불편함과 힘들음을 감수하고 있었다. 연구참여자들은 오랜 기간 동안 알코올 중독으로 형성되었던 생활의 방식을 바꾸어야 했고, 이것에 대해 '단주는 훈련이고 맞지 않는 옷을 한참 동안 입고 지내야 하는 갑갑함'이라고 참여자는 말하였다. 또한 이들은 외로움과 두려움, 그리고 알코올 중독자에 대한 부정적인 시선과 음주를 권하는 사회적 압력을 감내해야만 했다. 이는 알코올 중독자의 단주 경험은 참고 견뎌내면서 살아가는 것[20]이고 고통스러운 적응 기간[18]이라고 보고한 연구결과와 유사하였으며, 단주를 지속하는 것은 오랜 기간 동안 알코올 중독으로 형성되었던 생활의 방식들을 내려놓는 것이라는 것을 알 수 있었다. 이들은 일상생활 속에서 술이 주었던 이익들을 포기해야 하고, 술을 통해 삶을 관리하고 통제해왔다면 술이 아닌 다른 해결방법을 찾아야 하고 적응해 나가야 한다. 또한 우리나라의 음주 문화는 집안의 경조사, 새로운 사람과의 만남, 직장 내의 회식 등의 사회적인 동기가 많고, 특히 직업과는 불가분의 상태이기 때문에[26] 지역 사회 내에서 단주를 유지해 나가는 것은 매우 어려운 일이다. 특히, 단주 기간이 1년 미만인 6명은 1년 이상의 단주 기간인 참여자 5명보다 두 번째 주제군인 감내해야 하는 힘들이의 진술이 다른 주제군에 비해 많은 것을 분석과정 중에 알게 되었다. 초기 회복단계로 분류되는 1년 미만의 단주기간을 가진 알코올 중독자는 술 없는 생활은 혼돈이고[20], 술 없이 사는 법을 배워야 하고, 정서를 다루는 연습을 하고 생활의 변화를 이룩해야 하는 지속적인 노력이 필요한 시기[17] 감내해야 하는 힘들이가 가장 큰 시기로 보여지며 1년 이내의 재발이 90%에 육박한다는 연구결과[14,15]와 유사한 맥락이다. 또한 알코올 중독이 질병이라는 인식이 지금보다 더 낮아 대부분

50~60대가 되어서야 치료를 시작했던 과거와 달리, 최근 치료에 일찍 진입하는 30~40대의 경우 이성교제나 교우관계, 결혼, 경제활동과 같은 생애주기에서 성취해야 하는 과제들을 지연시키면서 단주를 하는 것에 대한 고민을 호소하는 경우가 많았다. 사회적, 경제적, 가정적으로 가장 활동적이어야 하는 시기에 단주 이외의 활동들을 포기하고 감수하는 것은 누구에게나 어려운 일이었다. 이는 본 연구대상자의 60% 이상이 30~40대였기 때문에 더욱 두드러진 특성으로 나타난 것으로 추정된다.

연구참여자들은 단주를 하면서 많은 어려움과 고통을 경험하였지만, 그럼에도 불구하고 예전과 다른 삶에 적응해 가는 것을 통해 단주의 이유를 찾았다. 이들은 단주를 하면서 과거 술을 마시느라 하지 못했던 여가생활을 즐길 수 있게 되었고, 과거에 갖지 못했던 건강한 습관들(규칙적인 습관, 몸을 씻는 것, 저축 등)이 형성되었으며, 달라진 자신을 발견할 때 굉장한 만족감이 생긴다고 하였다. 연구참여자들은 이전에 음주하면서 놓치고 살았던 평범한 일상생활을 누리게 되었고, 평범한 일상생활이 소중하다는 것도 알게 되었다. 또한 연구참여자들은 술을 마시지 않고 생활하면서 다른 사람을 돕는 것, 감사와 배려, 자기 삶에 만족하는 것과 꿈과 희망과 같은 새로운 가치들을 찾게 되었고, 자신의 알코올 중독에 대해 의미 있는 정의를 갖게 되었다. 이는 알코올 중독자가 단주로 인해 풍요로운 삶을 살 수 있도록 해주는 요인으로 알코올 중독의 회복과정에서 나타나는 영성에 대한 연구[8]에서 알코올 중독자들이 회복을 경험하면서 가치관이 변화되고 의미 있는 삶을 살고자 하게 된다고 보고한 것과 같은 맥락이다. 또한 연구참여자들의 단주 경험에서 이들에게 가장 힘이 되는 것은 단주함으로써 타인으로부터 인정받게 되고, 신뢰를 회복하면서 가정과 사회에 연결되는 경험이다. 알코올 중독자들이 회복을 통해 변화된 모습을 타인에게 인정받고, 이전에 술로 인해 깨어져 있던 다양한 관계들이 회복되기 시작한다고 보고한 연구결과와[8] 같이 연구참여자들은 단주하는 과정에서 가족과의 실제적인 관계가 회복되었다. 또한 주변 사람들과 긍정적 관계를 맺고 격려와 지지를 경험하는 것은 단주를 하면서 얻게 된 가장 큰 기쁨이었고, 이는 성공적인 단주 유지의 요인이 되기도 하였다[20,24,27].

본 연구의 제한점으로 첫째, 연구참여자가 일 지역에 국한된 대상자들로서 단주 중인 알코올 중독자들의 모든 경험을 담아 내지 못한 한계가 있다. 둘째, 연구참여자의 선정기준을 단주 3개월 이상으로 하여 단주 기간의 편차가 심한 것이다.

이상의 연구결과와 논의를 바탕으로 다음과 같이 제언한다.

첫째, 알코올 중독자의 단주는 알코올 중독으로부터의 회복을 위해 선행되어야 할 초기 과제로서, 단순히 술을 마시지 않

는 방법의 중재가 아닌 알코올 중독자의 전체적인 생활방식의 변화를 도울 수 있는 간호중재를 개발할 것을 제안한다.

둘째, 여성 알코올 중독자가 증가하고 있으며 이에 따른 개입의 요구도도 증가하고 있다. 남성과 다른 특성을 가지고 있을 것으로 추정되는 여성 알코올 중독자들의 단주 경험에 대한 연구를 제안하는 바이다.

결론

본 연구는 남성 알코올 중독자의 단주 경험을 이해하기 위해 주제 분석을 통한 질적 기술연구방법으로 수행되었다. 연구의 결과는 3개의 주제군과 7개의 주제로 서로 관련되어 있었다. 알코올 중독자들은 때로는 어쩔 수 없는 선택으로, 또는 자신이 알코올 중독이라는 것을 인정함으로써 단주를 결심하고 시작하였다. 이러한 단주의 과정은 단주를 해야 하기 때문에 포기하고 감수해야 하는 어려움이 있지만, 그럼에도 불구하고 예전과 다른 삶에 적응해 가면서 단주를 유지하는 것으로 나타났다. 따라서 알코올 중독자들이 단주를 시작하게 되는 동기, 단주하면서 겪는 어려움과 변화된 점을 이해하는 것은 알코올 중독자의 회복을 위한 간호중재개발의 기초자료로 도움이 될 것으로 사료된다.

CONFLICTS OF INTEREST

The authors declared no conflicts of interest.

ORCID

Joung, Hyun Joo <https://orcid.org/0000-0002-7922-1898>
 Lee, Mihyoung <https://orcid.org/0000-0001-6909-0567>
 Kim, Hee Kyung <https://orcid.org/0000-0002-3591-2507>
 Lee, Eun Jin <https://orcid.org/0000-0003-3719-0111>

REFERENCES

- Kim YS. Drinking culture. Ilsan: Korea Drinking Culture Research Center; 2002. 425 p. (Jekarl J, Kim YS, Lee HJ, Kim SC, Yoon HM, Kim JE et al. editors. Alcohol encyclopedia).
- Hong JP, Lee DW, Ham BJ, Lee SH, Sung SJ, Yoon T, et al. The survey of mental disorders in Korea 2016. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2017 April. Report No. 11-1352000-000564-13.
- Lee MH, Choi SN, Jeong BY, Lee IS. Therapeutic community for addiction rehabilitation. Seoul: Hyunmunsa; 2005. 234 p.
- Kim SM. Lived experiences of alcoholics who are in early recovery. The Korean Journal of Stress Research. 2010;18(2):125-136.
- Levinthal CF. Drugs, behavior, and modern society, 4th ed. Park SH, Kim MS, translator. Seoul: Sigma Press; 2008. 463 p.
- Levin JD, Culkun J, Perrotto RS. Introduction to chemical dependency counseling. Northvale, NJ: Jason Aronson; 2001. 391 p.
- Brown S, Mellick J. Treating the alcoholic. New York: John Wiley & Sons; 1985. 348 p.
- Choi SS, Lee SJ. A qualitative study on alcoholic's recovery experience - focused on spirituality. Mental Health & Social Work. 2008;30:418-448.
- Gorski TT, Miller M, Corporation C. Staying sober: a guide for relapse prevention. Independence, MO: Independence Press; 1986. 227 p.
- Annis HM, Davis CS. Relapse prevention. Alcohol Research and Health. 1991;15(3):204-212.
- Talmadge JM. Healing the addicted brain: the revolutionary, science-based alcoholism and addiction recovery program. Baylor University Medical Center Proceedings. 2010;23(4):439-439. <https://doi.org/10.1080/08998280.2010.11928667>
- Brown SA, Vik PW, Patterson TL, Grant I, Schuckit MA. Stress, vulnerability and adult alcohol relapse. Journal of Studies on Alcohol and Drugs. 1995;56(5):538-545. <https://doi.org/10.15288/jsa.1995.56.538>
- Kim JS. 1-year follow up of alcohol dependents after discharge for abstinence result. Chungnam Medical Journal. 1999;26(2): 159-166.
- Kim KS, Han SI, Kim JS. Clinical variables affecting relapse of alcoholism. Journal of Korean Neuropsychiatric Association. 1994;33(4):817-824.
- Kim JS, Park BK, Choi YC, Oh MK, Kim GJ, Oh JK. Influence of alcoholic's insight on their abstinent outcomes for one year after discharge. Korean Journal of Family Medicine. 2001;22(7): 1052-1066.
- Seo YN, Jeong HJ, Kim SG, Shin SH, Wi SB, Byun WT, et al. 12-month follow-up rates of alcohol dependent patients at a university hospital. Journal of Korean Academy of Addiction Psychiatry. 2010;14(1):24-28.
- Gray M, Gibson S. Relapse prevention. New York: The Guilford Press; 1993. 381 p. (Straussner SLA, editors. Clinical work with substance-abusing clients).
- Daley DC, Marlatt G. Relapse prevention. Baltimore: Williams & Wilkins; 1997. 956 p. (Lowinson JH, editors. Substance abuse: A comprehensive textbook).
- Park AR. Recovery experiences of Korean alcoholics: being re-born [dissertation]. [Seoul]: Ewha Womans University; 2008. 147 p.
- Lee MY, Park BS. The qualitative study on the long-term sobriety processes of alcoholics. Korean Journal of Counseling.

- 2015;16(5):23-37.
21. Sandelowski M. Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*. 2000;23(4):334-340.
[https://doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G](https://doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::AID-NUR9>3.0.CO;2-G)
22. American Psychiatric Association. *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5*. 5th ed. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013. 947 p.
23. Chai SH, Shin JJ, Joe KH, Kim HY. Factors correlated with abstinence in alcoholics: a six month follow-up study. *Korean Journal of Clinical Psychology*. 2010;29(4):1145-1153.
24. Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*. 2006;3(2):77-101.
<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
25. Sandelowski M. The problem of rigor in qualitative research. *Advances in Nursing Science*. 1986;8(3):27-37.
<https://doi.org/10.1097/00012272-198604000-00005>
26. Joo J. Korean culture of heavy drinking and directions on policy related to a alcoholism. *Journal of Public Welfare Administration*. 2009;19(1):73-115.
27. Won SD, Lim JY, Lee KH, Han HK, Han CW. Difference in factors associated with the alcohol abstinence between abstinent alcoholics and inpatient alcoholics. *Journal of Korean Academy of Addiction Psychiatry*. 2016;20(2):88-94.