

소강당

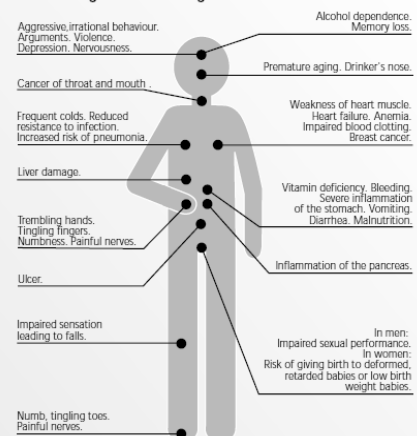
음주 환자 관리

박 병 강
선린병원

음주 문제

- 신체적
- 정신적
- 사회적

Effects of High-Risk Drinking



감춰진 문제

- 진단이 안 됨
 - 선별검사
- 환자의 부정
 - 수치
 - 오명

미진단 이유

- 의사들의 부적절한 태도
- 치료할 수 있다는 자신감 결여
- 의과대학에서 충분한 훈련을 받지 못함
- 알코올 남용의 증상과 징후를 무시하거나 알아차리지 못함



미진단 문제

- 약물 상호작용
- 외과적 합병증
- 내과적, 정신적 질환
- 예기치 못한 알코올 금단
- 임신으로 인한 태아 영향



나는 마셨다.

리츠칼튼호텔에서 뽀에 불랑을 마시고, 회사 건너편의 칙칙한 중국 식당에서 조니워커 블랙 온더록스를 더블 샷으로 마시고, 또 집에서도 마셨다. 오랫동안 나는 값비싼 적포도주를 마시면서 메를로의 나른하게 감기는 맛과 카베르네 소비뇽의 톡 쏘는 맛, 그리고 남프랑스산 보카스텔의 부드럽고 간결한 맛을 구별할 줄 알게 되었다. 하지만 실제로 그런 미묘한 차이 같은 것은 별로 신경 쓰지 않았다. 내게 그런 것은 부차적인 일에 불과했기 때문이다. 술을 끊기 직전, 내 집에는 언제나 코냑 두 병이 있었다. 한 병은 전시용으로 부엌 탁자에 보관 듯이 내놓았지만, 진짜는 낡은 토스터 옆 찬장 뒤편에 잘 감춰두었다. 전시용 코냑은 상당히 합리적인 수위 감소를 보였다.

나는 기뻐서 마시고, 불안해서 마시고, 지루해서 마시고, 또 우울해서 마셨다. 아버지가 돌아가시던 해에는 병석에 있는 아버지의 잠식장에서 술을 훔쳐 마셨다. 그때 아버지는 집 뒤편에 있는 침실의 환자로 침대에서 지냈는데, 나는 거실에 떨어진 별로 쓰지 않는 화장실 변기 뒤에 몰드 그랜데드 병을 감춰두고 마셨다. 술 맛은 역겨웠지만 - 족히 15년은 묵은 것 같았다 - 아무 상관없었다. 아버지가 뇌종양으로 죽어가고 있었다. 그저 술이 필요했다.

위험하다고 한 것은 담배는 몸을 망가뜨릴 뿐이지만, 술은 내 정신과 미래까지도 망칠 수 있기 때문이다. 암이 인체의 뼈와 피와 조직을 살금살금 파고들어 마침내 생명을 끊어놓듯이, 술은 내 인생을 부식해버릴 수 있는 것이다.

"정말로 위험해."

어머니가 말했다.

나는 계속 고개를 떨군 채 말했다.

"알아요."

그건 진심이었다. 적어도 그 순간에는. 진성 알코올 중독자들도 때로는 이성적 불빛 아래 명징하게 깨달는다. 알코올이 문제의 핵심이라는 것을. 그것이 야고처럼 신체 내부에 엉겨붙어 우리를 꼼짝 못 하게 만든다는 것을.

그때 약속한 것이다. 나는 어머니의 눈을 바라볼 수 없어 연못 너머로 눈길을 던지며 말했다.

"모르겠어요. 나도 가만 있으면 안 된다는 건 알아요."

그러면서 나는 알코홀릭 어머니머슴^주를 알아보겠다고 말했다.

"조금씩 줄일게요. 하루에 두 잔 이상은 절대 안 마실게요."

원래 그런 법이다. 진성 알코올 중독자들은 시도하고 또 실패한다. 약속을 하고, 약속을 지키려고 진심으로 노력하고, 우리에게 그럴 능력이 없다는 사실을 끝까지 외면하고, 세 잔, 아니 네 잔, 다섯 잔째 술을 마시기 위한 변명을 끊임없이 만들어낸다. '오늘만이야, 오늘은 너무 힘들었어, 위료가 필요해, 내일부터는 잘 할 거야...'

어머니와 해변을 산책한 지 몇 주일 후, 책을 읽다가 알코올 중독 여부를 알아보는 자가 테스트를 접했다. 그 테스트는 한계 설정과 관련된 것이었다. 여섯 달 동안 하루에 꼭 석 잔, 그 이상도 그 이하도 안 된다. 어떤 상황에서도 예외는 없다. 누군가 죽어도 석 잔 이상은 안 된다. 직장에서도 해고돼도 석 잔뿐이다. 결혼식, 장례식, 축하 모임, 갑작스런 불행, 어떤 것도 상관없다. 나는 그 테스트를 몇 번이나 해봤는지 헤아릴 수 없을 정도다.

것이다. 뻔히 알면서도 규칙을 어기고 빗짜 잔을 마시거나, 커다란 잔에 술을 따라서 형식적으로는 세 잔이라도 실제로는 여섯 잔을 마신 일들을 일일이 헤아리지 못한다.

그럴 수 없었다. 알코올은 내게 너무도 중요한 존재가 되어 있었다. 마지막 시기에 이르렀을 때, 인생을 통틀어 내게 그보다 중요한 관계는 없었다.

사람에 빠진 사람들은 놀라운 만큼 능동적으로 상대의 단점에 눈을 감는다. 그 무렵, 그러니까 30대에 나는 코와 뺨의 실팍줄들이 하나하나 터지고 있다는 걸 알았다. 출근하는 차 안에서 먹은 것도 없이 토했으며, 손이 떨리기 시작했다. **수전증**은 점점 악화되어 어떤 때는 하루 종일 손을 떨기도 했다.

나는 이 모든 것을 모른 척하려고 노력했다. 모른 척하려고 몸부림쳤다. 마치 차가워진 애인의 목소리를 들으면서도, 그 의미를 잘 알면서도, 진심은 그게 아닐 거라고 온 힘을 다해 다른 해석을 찾는 애처로운 여자처럼.

나 또한 그렇게 생각했다. 어쨌든 알코올 중독이라는 건 **진행성 질환**이니 말이다. 그것은 조심조심 낮은 자세로 다가오기 때문에, 우리는 그 손아귀에 사로잡힌 지 오랜 시간이 지난 뒤에도 아무것도 모르고 있기 십상이다. 내 음주량을 그래프로 그려본다면, 그 곡선은 오랜 세월을 두고 점진적으로 상승했을 것이다. 그리고 그런 상승을 자연스럽게 만드는 사회적 요인들이 곳곳에 포진해 있었다.



진행단계

1. 의존 전 단계
2. 초기 의존 단계
3. 결정적 단계
4. 만성 의존 단계



의존 전 단계/초기 의존

- ①. 한 잔씩 마시면 스트레스가 해소된다.
2. 스트레스 받을 때마다 마시기 시작한다.
- ③. 알코올 내성이 증가한다.
4. 기억상실이 시작됨.
5. 은밀한 음주
6. 알코올 의존 증가
7. 첫 잔을 별걱별걱 마셔야 됨

11~25: 결정적 단계

8. 죄책감
9. 문제에 대해 얘기하지 못함
10. 기억상실이 증가함
11. 음주를 중단하는 능력이 감소함.
12. 변명을 하면서 술은 더 세게 마심
13. 과대망상적이면서 공격적인 행위
14. 계속 뉘우침
- ⑮. 조절 노력이 거듭 실패로 끝남

결정적 단계

16. 약속과 결심이 실패함
17. 도망을 시도함.
18. 다른 재미를 상실함.
19. 가족과 친구들을 피함.
20. 돈과 직장 문제발생
21. 이치에 안 맞게 원한을 품음
22. 음식을 잘 안 먹음

26~: 만성 단계

23. 일상적인 의지력의 상실
24. 떨림과 아침 해장술
25. 알코올에 대한 내성이 감소
26. 신체적으로 안 좋아짐
27. 술이 잘 안 깨기 시작함.
28. 도덕적으로 망가짐
29. 사고 장애
30. 만성 음주자들과 어울려 마심

만성 단계

31. 설명할 수 없는 공포
32. 행동을 시작할 수 없음
33. 강박적 음주
34. 막연하지만 영적인 갈구가 생김
35. 완전한 패배 및 수용

언제 술을 마시나?

1. "한 잔 하자!"
2. "술 먹어야 힘을 쓰지!"
3. "술 한잔 해야 밥맛이 당긴다."
4. "술 한잔 해야 잠이 잘 온다."

흔한 동반 장애

- 불안 장애
- 기분 장애
- 성격 장애
- 니코틴 의존

절주

- 남자:
 - 하루 2잔 이하
 - 일주일에 14잔 이하
 - 한 번에 4잔 이하
- 여자:
 - 하루 1잔 이하
 - 일주일에 7잔 이하
 - 한 번에 3잔 이하

Adapted from 10th special report to the U.S. Congress on alcohol and health: highlights from current research from the Secretary of Health and Human Services, U.S. Dept. of Health and Human Services, Public Health Service, National Institutes of Health, National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism, 2000;430; NIH publication no. 00-1583.

▶ 지난 12개월 동안 음주로 인해 다음의 일이 반복적으로 생겼습니까?

- ☐ 신체적 유해(음주운전, 기계조작, 수영)
- ☐ 관계 문제(친구 또는 가족)
- ☐ 역할실패(가정, 직장, 학교에서 할 일을 못함)
- ☐ 법적 문제(체포 또는 기타)

☞ 하나라도 해당되면 알코올 남용에 해당됨

▶ 지난 12개월 동안 음주로 인해 다음의 일이 반복적으로 생겼습니까?

- ☐ 제한 음주량을 지킬 수 없었다(반복적으로 조절력 상실)
- ☐ 줄이거나 끊지 못했다(반복해서 금주 실패)
- ☐ 내성이 나타남(평소 취기를 느끼기 위해서는 더 많이 마셔야 함)
- ☐ 금단증세(주량을 줄이거나 끊게 되면 손 떨림, 땀 흘림, 오심, 또는 불면이 생김)
- ☐ 문제가 있음에도 불구하고 계속 마심(반복적으로 정신적, 신체적 문제가 발생함)
- ☐ 마시는 데 시간을 많이 씀(또는 술 껴는데)
- ☐ 다른 일을 등한시 함(전에는 중요했거나 즐거웠을 행동들)

☞ 3개 이상이면 알코올 의존에 해당됨

숨은 문제 음주

- 소화불량
- 만성피로
- 발기부전
- 잦은 낙상
- 불안, 우울, 불면
- 생각지 못한 약물 반응

ADH활성 억제

- 시메티딘,
- 라니티딘
- 니자티딘
- 아스피린

ALDH활성억제

- 다이설피람,
- 일부 MAO억제 약물,
- 클로람페니콜,
- 메트로니다졸,
- furazolidine,
- griseofulvin,
- quinacrine



약물농도, BAC농도 다 상승

- 아세트미노펜,
- 바비튜레이트,
- 벤조디아제핀,
- phenothiazine,
- opiates,
- 와파린,
- 유기용제

만성 음주시 CYP 2E1의 유도: 약물 농도 감소, 약물 대사 부산물에 의한 독성 증가

CYP2E1 유도현상

- 언제:
 - 하루 40g 정도를 1주일 이상 지속 음주
- 소실:
 - 1주 정도 금주 후
- CYP2E1을 이용하는 약물은 알코올과 경쟁 관계를 가지게 되어 함께 음주하게 되면 혈중 알코올 농도 및 약물 농도가 모두 높아진다.

신체 검사

- 결막 충혈
- 피부 혈관
- 손 떨림
- 혀 떨림
- 간 비대

과음 모니터

- GGT(Gamma glutamyl transferase)
- CDT(Carbohydrate-deficient transferrin)
- 비특이적
 - MCV
 - HDL, TG
- 간 손상
 - GOT/GPT > 1
 - ALP

AUDIT

문진 (1)	1. 술을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?
판정	<input type="checkbox"/> 0: 전혀 안 마신다 <input type="checkbox"/> 1: 한 달에 1회 이하 <input type="checkbox"/> 2: 한 달에 2-4회 <input type="checkbox"/> 3: 일주일에 2-3회 <input type="checkbox"/> 4: 일주일에 4회 이상
문진 (2)	2. 술을 마시는 날은 보통 몇 잔을 마십니까?
판정	<input type="checkbox"/> 0: 1 - 2잔 <input type="checkbox"/> 1: 3 - 4잔 <input type="checkbox"/> 2: 5 - 6잔 <input type="checkbox"/> 3: 7 - 9잔 <input type="checkbox"/> 4: 10잔 이상
문진 (3)	3. 한 번의 술자리에서 5-6잔 이상을 마시는 횟수는 어느 정도입니까?
판정	<input type="checkbox"/> 0: 전혀 없다 <input type="checkbox"/> 1: 한 달에 1회 이하 <input type="checkbox"/> 2: 한 달에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 3: 일주일에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 4: 거의 매일

문제 음주 ≥ 8

문진 (4)	4. 지난 1년간 일단 술을 마시기 시작하여 자제가 안 된 적이 있습니까?
문진 의미	○ 알코올 의존의 핵심 증상으로서 음주에 대한 조절력 상실을 의미한다. 환자의 말을 빌리면 일단 발동이 걸리면 끝까지 간다거나 브레이크가 안 잡힌다고 표현한다. ○ 1점이라도 획득하면 알코올 의존이 있거나 보이지 않게 진행하고 있음을 암시한다.
판정	<input type="checkbox"/> 0: 전혀 없다 <input type="checkbox"/> 1: 한 달에 1회 이하 <input type="checkbox"/> 2: 한 달에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 3: 일주일에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 4: 거의 매일
상답 내용	○ 자신이 자제가 되는지 안 되는지 인식하는 경우가 많지 않다. 이런 경우, 1차로 끝 나지 않고 2, 3차를 가는 경우가 많으니까 다시 물어본다. 위기가 오르기 시작하면 행복감을 느끼고 혈중 농도가 떨어지기 시작하면 기분이 좋게해지기 때문에 자신 도 모르게 음주가 계속 된다. ○ 알코올 중독의 진행 단계상 환자가 결정적 단계에 속해 있음을 나타내는 핵심 증 상이다.

항 목	구 분
문진 (5)	5. 지난 1년간 음주 때문에 일상생활에 지장을 받은 적이 있습니까?
문진 의미	○ 과음으로 인해 자신이 당연히 해야 할 사회적 역할을 하지 못했는지 즉 음주로 인한 사회적 후유증을 알아보는 항목이다. 주부라면 가사, 직장인이라면 회사 업무 등이다. ○ 1점이라도 획득하면 알코올 의존이 있거나 보이지 않게 진행되고 있음을 암시한다.
판정	<input type="checkbox"/> 0: 전혀 없다 <input type="checkbox"/> 1: 한 달에 1회 이하 <input type="checkbox"/> 2: 한 달에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 3: 일주일에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 4: 거의 매일
상담 내용	○ 성실하게 답변하는 경우가 드물다. 고의로 불성실하게 답변 하는 것이 아니라 수치심이나 낮은 자존감 등으로 인해 방어적으로 대답하기 때문이다. ○ 알코올 의존자들은 좋은 기분 이외에 술을 마셔야 자신이 정상인 것 같은 기분을 느끼는 경우가 많다. 그만큼 가족이나 동료는 고통을 받게 마련이다. "술 드실 일이 많으시군요. 술 드시면 가슴에 찢긴 게 좀 풀립니까? 그런데 가정에서 반응은 어떤 것 같습니까?"처럼 간접적 질문으로 접근할 수 있다.

문진 (6)	6. 지난 1년간 과음 후 다음날 아침 정신을 차리기 위해 해장술을 마신 적이 있습니까?
문진 의미	○ 1점이라도 획득하면 알코올 의존이 있거나 보이지 않게 진행되고 있음을 암시한다. ○ 해장술이라는 용어는 원래 숙을 푼다는 의미이지만 알코올 급단 증상의 하나가 오심이기 때문에 위장약 대신 해장술을 마심으로 속이 빨리 풀리고 업무 수행도 원활해진다. 심각한 신체적 의존의 증상이다. 한국에서는 건설 노동자, 농부, 어부들이 해장술이라는 인식은 없고 노동주의 개념으로 별 생각 없이 마시는 경우가 많다.
판정	<input type="checkbox"/> 0: 전혀 없다 <input type="checkbox"/> 1: 한 달에 1회 이하 <input type="checkbox"/> 2: 한 달에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 3: 일주일에 1회 정도 <input type="checkbox"/> 4: 거의 매일
상담 내용	○ 직업 상황에 맞는 추가 질문이 필요할 수 있다. ○ 농부라면 오전시간부터 세상에 막걸리를 먹는지, 어부들이나 야간 작업자들은 조업 직후에 피로 회복용으로 술을 마시고 잠자리에 드는지 물어 본다. 조업 중에 술을 먹는 경우가 많기 때문이다.

7. How often during the past year have you had a feeling of guilt or remorse after drinking?
☐ Never ☐ Weekly
☐ Less than monthly ☐ Daily or almost daily
☐ Monthly

8. How often during the past year have you been unable to remember what happened the night before because you had been drinking?
☐ Never ☐ Weekly
☐ Less than monthly ☐ Daily or almost daily
☐ Monthly

9. Have you or someone else been injured as a result of your drinking?
☐ No ☐ Yes, but not in the past year ☐ Yes, during the past year

10. Has a relative or a friend or a doctor or other health worker been concerned about your drinking or suggested you cut down?
☐ No ☐ Yes, but not in the past year ☐ Yes, during the past year

Procedure for scoring:
 Questions 1-8 are scored 0, 1, 2, 3, or 4. Questions 9 and 10 are scored 0, 2, or 4.
 The maximum possible score is 40. A score of 8 or more is suggestive of problem drinking.
 For women, the cutoff point should be 4 or more.

Domains and Item Content of the AUDIT		
Domains	Question Number	Item Content
Hazardous Alcohol Use	1	Frequency of drinking
	2	Typical quantity
	3	Frequency of heavy drinking
Dependence Symptoms	4	Impaired control over drinking
	5	Increased salience of drinking
	6	Morning drinking
Harmful Alcohol Use	7	Guilt after drinking
	8	Blackouts
	9	Alcohol-related injuries
	10	Others concerned about drinking

치료

- 단기 개입
- 약물 치료
 - 단기 탈독
 - 장기 금주

Session 1: Visit with physician, 15 minutes

1. Review quantity and frequency of current drinking.
2. Review personal drinking cues.
3. Give feedback of personal risk for alcohol-related problems.
4. Give explicit advice to reduce or stop drinking.
5. Discuss patient's personal responsibility and choice for reducing or stopping drinking.
6. Find appropriate personal timing for change.
7. Establish a drinking goal and agree on a contract.
8. Set up a drinking diary.
9. Suggest ways for behavior modification, coping techniques, and self-help materials.
10. Encourage self-motivation and optimism.

Session 2, two weeks later: Clinic nurse, via telephone
 Follow-up and reinforcement

Session 3, two weeks later: Visit with physician, 15 minutes
 Follow-up and reinforcement

Session 4, two weeks later: Clinic nurse, via telephone
 Follow-up and reinforcement



재발 촉발 요인

- 내적 요인
 - 우울, 불안, 불면,
 - 알코올 갈망
- 외적 요인
 - 사회적 압력
 - 부정적 생활 사건

행동 치료

- AA & TSF(Twelve Step Facilitation)
- CBT(Cognitive Behavioral Therapy)
- MET(Motivational Enhancement Therapy)

Naltrexone

- Opioid receptor antagonist
 - 갈망 감소
 - Sinclair method
- 재발의 빈도와 정도를 감소
- 부작용: 오심, 간수치 증가
- 약물 상호작용: 경미

Acamprosate

- Calcium acetylhomotaurinate
 - GABA와 구조적으로 유사
 - Taurin: 알코올과 acetaldehyde의 신경 독성을 완화(부정적 강화를 완화)
 - Glutamate antagonist (기전 불명)
- Adjuvant treatment

	Naltrexone	Acamprosate
작용	아편양 수용체를 차단하여 음주 갈망을 감소시키고 음주로 인한 보상효과를 감소시킨다.	글루타메이트와 GABA 신경전달물질 체계에 영향을 주지만 알코올과 관련된 정확한 작용은 밝혀지지 않았다.
금기	현재 마약을 사용 중이거나 마약 금성 금단 중일 때; 강차 마약성 진통제를 사용할 필요가 있을 때; 급성 간염이나 간 부전	신장 기능 손상이 심할 때($\text{CrCl} \leq 30\text{mL/min}$)
주의	기타 간질환; 신장 손상; 과거 자살 시도 병력이나 우울증. 마약성 진통제가 필요하더라도 용량이 필요할 수 있으며 호흡 저하가 깊어지거나 강기화될 수 있다. 임신 위험 범주 C. 중급성황을 대비해서 의료인이 알아 볼 수 있도록 지갑에 약물을 복용하고 있다는 사실을 알 수 있는 카드를 지참토록 함.	중간 정도의 신장 기능 손상일 때는($\text{CrCl}: 30-50\text{mL/min}$) 용량을 조절한다. 우울증이나 자살 사고나 행동이 있으면 주의한다. 임신 위험 범주 C.
심각한 부작용	마약류에 의존되어 있으면 심한 금단이 촉진된다; 간독성(주된 용량 내에서는 간 독성이 없는 것으로 생각됨)	드물게 자살 사고와 행동이 있다.
흔한 부작용	오심, 구토, 식욕 저하, 두통, 어지럼, 피로, 졸림, 불안	설사, 졸림
약물 상호작용	아편양 약물의 작용을 억제함	임상적으로 관련된 상호작용은 알려져 있지 않음
성인 사용량	하루 50mg 일회 구강복용, 체적이 작거나 전신 상태가 좋지 않은 사람은 25mg으로 시작할 수 있다.	666mg을 1일 3회 구강 복용; 신장 손상이 중등도일 때는 333mg을 1일 3회 복용시킨다

권고 사항 1

- 절주 습관을(남자는 하루 2잔, 여자는 하루 1잔) 유지하고 있다면 굳이 금주를 권고할 필요는 없다.



권고 사항 2

- 건강상의 이점만을 위해 음주를 시작하도록 권고해서는 안 된다

권고 사항 3

- 음주와 관련된 질환이 발견되면 금주나 절주를 권고하고 AUDIT를 이용하여 음주 수준을 평가한다.

권고사항 4

- 사회적으로 안정된 문제 음주자가 절주에 대해 동의하면 항갈망제를 처방한다.