오피오이드 중독의 약물 보조 치료

Medication-Assisted Treatment for Opioid Addiction:
Facts for Families and Friends

가족과 친구를 위한 중요 정보

DEPARTMENT OF HEALTH & HUMAN SERVICES · USA

Substance Abuse and Mental Health Services Administration
SAMHSA
www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)

This brochure provides basic information about medication-assisted treatment for opioid addiction. It describes medication options, the proper use of the medications, and common side effects. It also explains how medication fits into the overall recovery process. The brochure is directed at families and friends of patients entering medication-assisted treatment for opioid addiction. To view the English version, please visit http://store.samhsa.gov/product/Medication-Assisted-Treatment-for-Opioid-Addiction-Facts-for-Families-and-Friends/SMA14-4443

"많은 경우에 가족들은 단호히 거절하는 태도가 문제를 해결하는 유일한 방식이라고 생각합니다. 약물만 끊으면 즉시 모든 문제가 해결되고 예전의 삶으로 돌아갈 수 있다고 생각합니다. 이러한 가족들이 이해하지 못하는 점은…약물 문제가 있는 이는 더 이상 가족들이 생각하는 예전의 그 사람이 아니라는 점입니다. 약물 중독자들은 이미 다른 사람이 되어 있습니다."

최인수

오피오이드 중독 때문에 가까운 사람이 "다른 사람"처럼 변했습니까?
친구나 사랑하는 사람이 중독을 극복하도록 도와줄 수 있는 방법이 있습니까?

약물 보조 치료는 오피오이드 중독자가 정상적인 삶을 되찾을 수 있도록 돕는 하나의 방법입니다. 이 치료 유형에는 세 가지 부분이 관련되며 모두 중요합니다.

- 약물
- 상담
- 가족과 친구의 지원

이 세 가지 부분은 함께 어우러져 중독자를 회복시킵니다. 약물 보조 치료를 여러분의 친구와 사랑하는 사람에게 도움이 될 수 있습니다.

주: 치료에 자주 이용되는 중요 단어는 이 문서에서 **굵은 글씨체**로 표시되어 있습니다.

오피오이드는 위험한 약물입니다.

오피오이드는 호흡, 심장박동과 같은 신체 활동 속도를 늦추는 약물입니다. 오피오이드는 뇌에 영향을 끼쳐 쾌감을 증가시킵니다. 오피오이드라는 이름은 양귀비과 식물에서 얻어지는 약물인 아편에서 유래되었습니다.

오피오이드는 의료 목적으로 이용됩니다.

의사들은 통증 치료와 때로 심한 기침 등의 다른 질환에도 오피오이드 약물을 처방합니다. 이 알약은 알약, 물약 또는 웨이퍼 형태로 제공됩니다. 피부에 붙이는 패치 형태도 있습니다. 오피오이드 약물은 다음과 같은 형태로 처방될 수 있습니다.

- 코데인-일부 기침 감기용 시럽과 한 타이레놀® 제품에 들어 있는 성분입니다.
- 하이드로코돈-**Vicodin®, Lortab®** 또는 **Percodan®**
- 옥시코돈-**Percocet®, OxyContin®** 또는 **Percondan®**
- 하이드로모르폰-**Dilaudid®**
- 모르핀-**MSContin®, MSIR®, Avinaz®**또는 **Kadian®**
- 프로폭시펜-**Darvocet®** 또는 **Darvon®**
- 펜타닐-**Duragesic®**
- 메타돈.

어떤 이들은 오피오이드를 남용합니다.

오피오이드 약물은 자가 약물 치료를 위해 또는 “솟구치는 흥분상태” 또는 “기분이 황홀해지는 현상”라고 하는 쾌감을 얻기 위해 남용됩니다. 직접 처방전을 허위로 작성하거나, 약물을 훔치거나, 여러 의사에게 조금씩 약물을 처방 받거나 약물 거래상으로부터 구입하는 등의 형태로 약물이 남용됩니다. 쾌감을 얻기 위해 다량의 액체 약물을 마시거나 많은 양의 알약을 부수어 삼키거나 코로 가루를 들이마시거나 주사로 주입하기도 합니다. 연기를 마시거나 가루를 코로 들이키거나 주사하는 등의 방법으로 불법 오피오이드인 헤로인을 복용하여 쾌감을 얻는 사람들도 있습니다.

오피오이드에는 부작용이 있습니다.

오피오이드를 복용하는 사람은 이 약물에 **내성**이 생길 수 있습니다. 다시 말해서 동일한 효과를 얻기 위해 더 많은 양의 약물이 필요합니다. 오피오이드에 의존성이 생길 수도 있습니다. 다시 말해서 몸에서 오피오이드가 부족해지면 몸에 이상 증상이 옵니다. 이러한 증상을 **금단증상**이라고 합니다.

내성과 의존성은 처방 오피오이드 처방 약물에 의한 일반적 부작용입니다. 내성이 문제가 된다면 의사가 복용량을 조절하거나 약물을 변경할 수 있습니다. 오피오이드 약물에 의존성이 생겼지만 이 약물의 복용을 중단할 수 있는 단계가 되었다면 약물을 **점차적으로 줄여** 금단증상을 없앨 수 있습니다.
이 과정에서 의사의 도움이 필요합니다.

내성과 의존성은 약물을 남용하거나 헤로인을 복용하는 사람에게서도 나타납니다. 시간이 지나면서 이러한 사람들은 오피오이드를 줄이면 불편해지기 시작합니다. 이 상태가 되면 정상적인 정신 상태를 유지하기 위해 약물이 필요합니다.

오피오이드는 중독될 수 있습니다.

중독은 오피오이드가 뇌에 변화를 일으킨 결과로 생기는 질병입니다. 약물을 올바르게 복용하는 사람이 중독될 가능성은 낮지만 그러한 경우가 전혀 없는 것은 아닙니다. 중독은 일반적으로 약물 오용에 의해 발생합니다. 유전자, 성격 또는 개인적 상황으로 인해 중독의 위험이 더 높은 이들이 있습니다.
중독 증상은 다음과 같습니다.

- **욕구** – 정신적으로 약물을 얻고자 하는 주체할 수 없는 욕구가 생깁니다.
- **통제력 상실** – 약물 복용을 거절하기 어려워집니다. 약물 사용을 거부할 수 없게 되고 약물로 인해 피해를 입더라도 약물을 끊지 못합니다.

중독을 점차적으로 줄인다는 것은 가능하지 않습니다. 욕구가 너무 강하고 금단증상에 대한 두려움이 너무 크기 때문에 더 더욱 도움이 필요합니다.

오피오이드 중독은 치료할 수 있습니다.

오피오이드 중독은 심장병이나 당뇨병 같은 **만성 질환**입니다. 만성 질환은 평생을 두고 치료해야 하는 의학적 질환입니다. 완치할 수는 없지만 관리할 수는 있습니다. 중독된 사람도 건강하고 활기찬 삶을 되찾을 수 있습니다.

대부분의 사람들은 스스로 중독에서 벗어나지 못합니다. 중독에 빠진 생활 패턴을 중독에서 벗어난 건강한 생활 패턴으로 바꾸려면 도움이 필요합니다. 의사와 약물 남용 **치료** 전문가의 관리를 받는 치료가 도움이 될 수 있습니다.

치료는 문제 약물의 복용을 중단할 수 있도록 도와줍니다. 또한 금단증상을 이겨내고 욕구에 대처하는 법을 알게 됩니다. 치료는 또한 술을 마시거나 다른 약물을 남용하는 등 다른 해를 끼치는 행동을 삼가도록 도와줍니다.

또한 치료를 받게 되면 자괴감, 직장이나 가정에서의 불운한 상황 또는 약물을 복용하는 사람들과의 접촉 등 중독과 연관되어 발생할 수 있는 삶의 문제들에 보다 잘 대처하게 됩니다. 즉 치료를 받으면 중독에서 벗어난 건강한 생활 패턴, 즉 **회복**이라는 삶의 방식으로 전환할 수 있게 됩니다.

치료에 약물이 이용될 수도 있습니다.

약물 보조 치료는 상담 및 기타 보완적 방법과 병행하여 약물을 사용하여 중독을 치료하는 방법입니다. 약물을 포함한 치료 방법은 때로 오피오이드 중독 치료에 최선의 선택이기도 합니다.

약물 치료를 받은 중독자는 약물의 영향으로 인한 감정의 기복 없이 평상시의 심리 상태를 유지할 수 있습니다. 약물에 대한 생각을 떨치기가 쉬워집니다. 금단증상과 욕구를 줄일 수 있습니다. 이러한 변화는 생활 방식을 바꿔 건강한 삶을 살고자 하는 용기를 갖는 기회를 줄 수 있습니다.

오피오이드 중독 치료를 위해 약물을 복용하는 것은 심장병이나 당뇨병을 치료하기 위해 약물을 복용하는 것과 비슷합니다. 이 약물을 복용한다고 해서 또 다른 약물 중독이 새로 발생하지는 않습니다. 올바르게 사용한다면 이 약물이 새로운 중독을 일으키는 일은 없습니다. 약물 치료는 중독을 보다 잘 관리하게 하여 회복 효과를 지속적으로 유지할 수 있습니다.

약물 치료에는 크게 세 가지 방식이 있습니다.

오피오이드 중독 치료에 이용되는 가장 일반적인 약물은 **메타돈**과 **부프레노핀**입니다. 날트렉손이라고 하는 또 다른 약물이 이용될 때도 있습니다. 약물에 따라 가격에 차이가 있습니다. 치료 방법을 선택할 때 이 점을 고려해야 할 수 있습니다.

메타돈과 부프레노핀은 뇌가 계속해서 문제의 오피오이드가 들어오고 있는 것으로 착각하게 만듭니다. 약물을 복용하는 사람은 흥분 상태가 아닌 정상적인 심리 상태에 있게 되며 금단증상도 나타나지 않습니다. 메타돈과 부프레노핀은 약물에 대한 욕구도 줄여줍니다.

날트렉손은 다른 방식으로 중독을 극복하도록 도와줍니다. 이 약물은 오피오이드 약물의 효과를 차단합니다. 따라서 문제 약물을 다시 사용하게 되더라도 흥분 상태를 느끼지 못하게 됩니다. 이러한 측면 때문에 날트렉손은 **재발**(문제 약물을 다시 사용하게 됨) 방지에 효과가 좋습니다.

이러한 모든 약물은 동일한 긍정적 효과를 가지고 있습니다. 이는 문제의 중독성 행동을 줄여줍니다.

세 가지 약물 모두 정제 형태로 제공됩니다. 메타돈은 액상과 웨이퍼 형태로도 제공됩니다. 메타돈은 매일 복용합니다. 나머지 두 약물도 처음에는 매일 복용합니다. 그러다 시간이 지나면서 부프레노핀은 매일 또는 이틀에 한번 복용하고, 날트렉손은 최대 3일 간격으로 복용합니다.

중독 치료를 위한 메타돈은 특별 허가를 받은 치료 센터에서만 약을 받을 수 있거나 부프레노핀과 날트렉손은 치료 센터에서 약을 받을 수 있습니다. 의사가 처방합니다. 부프레노핀은 특수한 승인을 얻은 의사만이 처방할 수 있습니다. 약물 복용이 필요할 때마다 치료 센터나 의사 진료실을 찾는 이들도 있습니다. 안정적 회복기에 접어든 이들은 가정에서 복용할 수 있는 약물을 처방 받을 수 있습니다.

약물 치료의 방식은 사람에 따라 개별적으로 결정됩니다.

약물 보조 치료를 받기로 결정하는 경우, 첫 단계는 의사나 다른 의료진과 만나는 것입니다. 첫 번째 만남을 **평가**라고 합니다. 이 때 다음과 같은 질문을 드릴 것입니다.

- 오피오이드 약물을 얼마나 오래 동안 복용했습니까?
- 복용하고 있는 다른 약물이 있습니까?
- 술을 마십니까?
- 약물 복용과 음주 습관 및 패턴은 어떻습니까?
- 이전에 치료 받은 적이 있습니까?
- 다른 건강상의 문제가 있습니까?
- 복용하고 있는 다른 약이 있습니까?
- 약물 반응을 일으킨 적이 있습니까?
- 임신 중입니까?
- 특별히 도움이 필요한 문제가 있습니까?
- 회복의 목표는 무엇입니까?
- 치료 과정에서 도움을 줄 친구나 가족이 있습니까?

이 상담 과정에서 여러 가지 치료 방법, 치료 중에 준수해야 할 규칙, 다음 단계에 대해 알게 됩니다.

평가의 일부로 신체 검사도 실시합니다. 신체 검사를 통해 환자의 전반적인 건강 상태를 파악합니다. 신체 검사에서는 약물을 남용하는 사람에게 잘 나타나는 질병에 대한 검사도 이루어집니다. 검사에 약물 테스트가 포함되는 경우도 종종 있습니다. 약물 테스트에는 일반적으로 소변이나 타액을 검사합니다.

평가 후에는 의사나 약물 남용 치료 전문가가 환자, 그리고 환자가 원할 경우 가족이나 친구와 함께 치료 방법에 대해 논의합니다.

치료 계획에 대한 환자의 동의를 얻습니다. 치료 계획에는 다음 내용이 포함됩니다.

- 치료 목표를 세움
- 사용할 약물과 처음 시작할 복용량에 대해 결정함
- 치료 센터 방문 일정
- 상담 계획 세움
- 지원 그룹 미팅에의 참여 등 기타 활동
- 목표 성공 여부를 결정함

계획서에는 계획을 따르지 않았을 경우에 나타날 결과에 대한 설명도 포함됩니다. 환자는 양식에 서명하여 이러한 계획에 동의한다는 의사를 밝히도록 요청 받을 수 있습니다.

약물 복용은 신중하게 시작합니다.

메타돈은 회복 시작 시 안전하게 복용할 수 있습니다. 부프레노핀은 금단증상이 시작된 후에 복용할 수 있습니다. 날트렉손은 오피오이드가 완전히 체내에서 빠져나갈 때까지 복용할 수 없습니다. 이 기간은 일반적으로 금단증상이 시작된 후 7 ~ 10일입니다. 부프레노핀이나 날트렉손을 너무 빨리 복용하면 금단증상이 악화될 수 있습니다.

의료진은 약물을 처음 복용하고 수 시간 후에 환자와 만나고 이후 한, 두 주 동안 정규적으로 만나게 됩니다. 이러한 만남을 통해 약물이 효과가 있는지, 큰 부작용이 나타나지 않는지, 환자가 약물을 지시에 따라 복용하는지 등을 확인합니다. 약물을 부적절하게 복용했을 경우 과다 복용이나 사망에 이를 수 있으므로 지시를 따르는 것은 매우 중요합니다.

금단증상

- 하품 및 기타 수면 문제
- 정상적인 수준을 넘는 발한
- 불안 또는 초조
- 근육이 쑤시고 아픔
- 위통, 오심 또는 구토
- 설사
- 무력감

약물이 예상했던 대로 효과가 나타나지 않으면 의사가 복용량을 상향 또는 하향 조절하거나 다른 약물을 처방할 수 있습니다. 복용량을 조절하면 복용한 이는 금단증상과 비슷한 증상을 느낄 수 있습니다.

메타돈과 부프레노핀은 처음에 졸린 느낌을 줄 수 있습니다. 이 때문에 사고 방지를 위해 두 약물 치료를 시작한 이는 운전을 하거나 기타 위험한 작업을 피해야 합니다. 졸음 때문에 문제가 된다면 의사가 복용량을 조절해 줄 수 있습니다.

환자가 정상적인 심리 상태를 유지하고, 부작용이 경미하거나 전혀 없으며, 금단증상을 느끼지 않고, 약물에 대한 욕구를 억제할 수 있게 되면 적합한 약물을 찾은 것입니다.

약물은 수년간 복용해도 안전합니다.

필요에 따라 수 개월, 수 년, 심지어 평생 동안 안전하게 치료 약물을 복용할 수 있습니다. 때로 환자는 더 이상 약물이 필요 없다고 느끼고 약물 복용을 중단하고 싶다는 의사를 나타냅니다. 메타돈과 부프레노핀 복용은 금단증상을 없애기 위해 점진적으로 줄이면서 중단해야 합니다. 날트렉손은 복용을 중단해도 금단증상을 야기하지 않습니다. 약물 복용을 중단하고자 하면 항상 의사와 상의해야 합니다.

상담을 통해 도움을 받을 수 있습니다.

전문가와 일대일, 또는 치료 중에 있는 다름 사람과 그룹을 이뤄 대화할 수 있는 기회인 **상담**을 통해 약물 보조 치료를 받는 많은 사람들이 도움을 받습니다,

상담을 통해 환자는 중독이라는 질병에 대해 배우게 됩니다. 중독이 발생한 이유, 중독으로 발생한 문제들, 이러한 문제를 극복하기 위해 변화시켜야 하는 것들에 대해서도 알게 됩니다.

상담은 치료를 열심히 받겠다는 동기를 부여하고 용기와 의지를 북돋을 수 있습니다. 위기 상황에서의 대처 능력을 기르고 재발을 방지하는 방법도 배울 수 있습니다. 또한 건전한 판단을 내리고 예전으로 돌아가고 싶은 마음과 스트레스를 이겨내면 긍정적 생활을 이어가는 방법을 배우게 됩니다.

그룹 상담에서는 치료 중인 다른 사람들과 교류하고 약물에 의존하지 않는 새로운 친구를 사귈 수 있습니다. **지원 그룹**을 통해서도 이와 비슷한 효과를 얻을 수 있습니다. 지원 그룹은 비슷한 문제를 가지고 있는 사람들과의 비공식적 만남입니다.

가족과 친구도 중요합니다.

혼자서 회복해나가기는 매우 어렵습니다. 가족과 친구의 지원이 매우 중요합니다. 이들이 주는 사랑과 용기가 치료에 임하고 끝까지 버텨낼 수 있는 결심을 하게 만들 수 있습니다.

가족과 친구는 실용적인 방식으로 도움을 줄 수 있습니다. 예를 들면, 치료 센터까지 차를 태워다 주거나 생활하기 안전한 곳을 제공하거나 직업을 찾아주는 등의 도움을 줄 수 있습니다. 가족과 친구는 또한 회복 중에 있는 환자가 예전으로 돌아가고 싶은 마음을 피하거나 극복하도록 도움을 줄 수 있습니다.

사랑하는 사람들을 위한 상담을 제공하는 치료 프로그램도 있습니다. 이들이 이러한 프로그램에 참여하는 이유는 곁에 중독자가 있다는 일이 너무나 고통스럽고 괴로우며 수치심과 좌절감을 느끼게 하기 때문입니다.

상담은 가족과 친구가 환자의 상황, 이들에게 도움을 줄 수 있는 방법, 그리고 사랑하는 사람의 중독이 일으킨 문제들에 대처하는 방법을 보다 잘 배울 수 있는 유용한 방법입니다. 상담을 통해 이들은 편안한 분위기에서 감정을 표현하고 도움을 얻을 수 있는 방법을 찾게 됩니다.

가족과 친구를 위한 지원 그룹도 있습니다. 이곳에서 마음을 터놓고 정보를 나누고 자신과 같이 사랑하는 사람이 중독 문제를 겪고 있는 다른 사람들에게 용기를 줄 수 있습니다.

오피오이드에 중독된 많은 사람들이 중독을 극복하고 정상적인 건강한 삶을 되찾습니다.

약물 보조 치료는 이를 위한 한 가지 방법입니다. 약물, 상담 및 지원: 이러한 방법들을 함께 이용함으로써 사랑하는 가족과 여러분의 소중한 친구에게 도움을 줄 수 있습니다.

"회복은 노력을 요하는 일입니다. 평생에 걸려 기울여야 하는 노력이며 그 댓가는 충분합니다."

김정훈

경고

- 가정에서는 약물을 잠금 장치가 있는 안전한 장소에 보관해야 합니다. 어린아이가 실수로 약물을 복용하면 과다 복용 또는 사망에 이를 수 있습니다. 특히 메타돈의 경우에는 색이 있는 액체 형상으로 나오는 경우가 많기 때문에 약물 사고가 나기 쉽습니다. 어린아이가 음료수로 생각하고 마실 수 있습니다.
- 세 가지 약물 모두 일부 사람에서 위통, 수면 문제와 같은 부작용을 나타낼 수 있습니다. 이러한 부작용은 일반적으로 경미합니다.
- 이러한 약물을 복용하는 사람은 의사로부터 간에 문제가 있는지 진찰을 받아야 합니다.
- 이러한 약물을 복용하는 사람은 다른 약물의 복용을 중단하거나 새롭게 시작하기 전에 의사와 상의해야 합니다.
- 임신 중이거나 모유 수유 중인 여성은 담당 약물 남용 치료 전문가에게 이러한 사실을 알려야 합니다. 이러한 여성에게는 메타돈만 추천됩니다.
- 다음과 같은 메타돈 과다 복용 증세에 주의를 기울이십시오.

  - 숨쉬기 어렵거나 호흡이 얕아서 헐떡거림
  - 매우 피로하거나 졸림
  - 시야가 흐려짐
  - 정상적으로 생각하거나 대화하거나 걷기가 어려움
  - 기절할 것 같거나 어지럽거나 정신이 혼미함

메타돈을 복용하면서 이러한 증상이 나타나는 경우에는 즉시 의사의 진찰을 받아야 합니다. 주: 과다 복용은 부프레노핀의 경우 가능성이 적고 날트렉손의 경우 거의 발생하지 않습니다. 그러나 문제를 막기 위해 오피오이드 중독 치료를 위한 약물은 의사의 처방을 정확히 따라 복용해야 합니다.

- 이러한 약물을 복용하는 사람은 다른 오피오이드 약물이나 불법 약물을 이용해서는 안됩니다. 술을 마시거나 안정제, 진정제 또는 호흡을 느리게 하는 다른 약물을 복용해서는 안됩니다. 이러한 약물을 치료 약물과 함께 다량 복용하면 과다 복용 또는 사망에 이를 수 있습니다.

중독

사실과 잘못된 통념

중독은 일종의 질병입니다. 완치될 수는 없지만 약물 치료, 상담 및 가족과 친구의 도움으로 치료할 수 있습니다. 중독은 의지 부족이 아닙니다. 중독에서 벗어나는 유일한 방법은 “강한 의지력”이라는 것은 사실이 아닙니다.

약물 보조 치료의 목표는 중독에서 회복하는 것입니다. 한 약물에 대한 중독을 다른 약물 중독으로 대체하는 것이 아닙니다. 이는 문제의 오피오이드 의존을 극복할 수 있는 안전하고 통제된 수준의 약물을 제공합니다.

약물 남용 치료 전문가는 환자에 관한 정보를 다른 사람과 공유하기 전에 사전 고지 동의를 얻어야 합니다(서면 동의서). 이러한 개인정보보호 규칙에는 두 가지 예외가 있습니다. 바로 (1) 환자가 자신 또는 타인에게 위해를 가할 수 있는 것으로 보이는 경우와 (2) 환자가 법원으로부터 치료를 받으라는 명령을 받은 경우입니다. 개인정보보호 권리에 대해 자세히 알아보려면 담당 약물 남용 치료 전문가에게 문의하십시오.

중독에서 벗어날 수 있습니다. 그러나 노력이 필요합니다. 치료가 끝난다고 해서 모든 것이 정상으로 돌아가지는 않습니다. 회복을 위해서는 치료와 그 이상의 무엇인가를 통해 매일 실천하는 삶이 필요합니다.

회복 목표
약물 보조 치료에서

목표 1: 문제의 오피오이드를 끊습니다.

이 단계를 해독(detoxification)이라고도 합니다.

_____ 오피오이드 약물 복용을 중단합니다.

_____ 의사와 상의하여 약물을 선택합니다.

_____ 술이나 다른 약물 때문에 회복에 지장이 있는지 고려합니다.

_____ 전반적 건강 개선을 위한 약물 치료를 받습니다.

_____ 건강, 생활 습관 및 대처 능력을 개선하기 위한 상담을 시작합니다.

목표 2: 회복을 시작합니다.

_____ 의사와 상의하여 약물과 복용량을 필요에 따라 조절합니다.

_____ 건전하지 못한 생활 습관을 건전한 생활 습관으로 바꿉니다. 예를 들어, 지원 그룹에 참여하거나 새로운 취미를 갖거나 직업을 찾습니다.

_____ 관계를 개선하고 회복하기 위한 노력을 기울입니다.

_____ **유혹 요인**(약물에 대한 욕구가 되살아나게 하는 장소나 활동)을 인지하고 피하는 법을 배웁니다.

_____ 재발을 방지하는 방법을 배웁니다.

_____ 가정에서 약물을 복용하는 방법을 배웁니다(프로그램, 주 및 연방 규정에서 허용하는 경우).

_____ 무작위 약물 테스트를 받습니다.

목표 3: 회복 상태를 유지합니다.

_____ 정상적인 생활 패턴을 유지합니다. 예를 들어, 직장 또는 학교에 가거나 지원 그룹과 상담 자리에 참석하거나 관계를 만들거나 즐거운 일에 몰두합니다.

_____ 정기적으로 의사를 방문하여 복용량을 확인하고 약을 새로 처방 받습니다.

_____ 유혹 요인을 피하고 재발을 지속적으로 피하도록 합니다.

_____ 무작위로 하는 약물 테스트를 받습니다.

목표 4: 중독에서 벗어난 삶을 삽니다.

_____ 건전한 생활 습관을 뿌리 내립니다.

_____ 의사 또는 약물 남용 치료 전문가와 1 ~3개월에 한 번씩 만나 경과를 점검합니다.

_____ 가족, 친구 및 지원 그룹의 도움으로부터 강한 의지를 다집니다.

_____ 필요할 때는 다른 문제에 대한 상담을 지속적으로 받습니다.

모든 단계에서의 목표: 재발과 유혹 요인 방지

치료를 받는 많은 사람들은 한 두 번 치료에 실패한 후 약물 치료에 더 효과적인 모습을 보이고 약물에서 해방된 삶을 영위합니다. 약물 중독 재발은 퇴보이나 실패를 의미하지는 않습니다. 약물 중독이 재발한 사람도 치료를 계속하여 완전히 회복될 수 있습니다.

이전에 약물을 복용하던 장소에 가지 않거나 약물을 복용하는 친구와 가까이 하지 않는 등 유혹 요인으로부터 벗어나 있으면 재발을 방지할 수 있습니다.

재발을 방지하는 또 다른 방법은 조급함이나 과신을 경계하는 것입니다.

다음과 같은 말을 언급하는(또는 그러한 생각만 하더라도) 사람은 회복 초기 단계로 되돌아갈 필요가 있을 수 있습니다.

“이 치료는 효과가 없습니다!”

“욕구가 사라지는 줄 알았습니다.”

“완치되었습니다! 친구와만 약물을 사용하면 통제할 수 있습니다.”

“다시 약에 손대는 일은 절대 없을 겁니다!”

“내 의지력으로 약물을 멀리할 수 있습니다.”

“흥분 상태에 있을 때 너무 좋았습니다! 내게 아무 문제도 없었습니다.”

지원 그룹 및 관련 정보

- 여기서 소개하는 내용은 전체 정보는 아닙니다. 이러한 정보를 제공한다고 해서 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA)이 이러한 조직을 승인한다는 의미는 아닙니다.
- 일부 지원 그룹은 오로지 약을 끊는 것만을 치료법으로 인정하고 약물 보조 치료를 긍정적으로 생각하지 않습니다. 여기에 소개된 프로그램들은 금욕만을 치료법으로 쓰는 정책을 시행하지는 않지만 개별 그룹 미팅은 차이가 있을 수 있습니다. 몇몇 지원 그룹을 경험해보고 자신에게 적합한 프로그램을 찾는 과정이 필요할 수 있습니다.
- 일부 지원 프로그램은 약물 사용 문제를 가진 사람들을 대상으로 하며, 가족과 친구가 함께 참여하거나 이들을 위한 별도의 미팅을 제공하는 프로그램도 있습니다. 자세한 내용은 각 조직을 통해 확인하시기 바랍니다.
- 지역사회에 자신에게 적합한 그룹이 없다면 인터넷을 통해 활동하는 지원 그룹이 최선의 선택이 될 수 있습니다. 또 다른 방법은 금주동맹 (Alcoholics Anonymous (AA), www.aa.org)으로 연락하여 해당 지역의 AA 미팅에 알코올 이외의 다른 약물 중독을 가진 사람도 참여할 수 있는지 알아보는 것입니다.

아시아 언어로 제공되는 일부 환자 정보 리소스 (Selected Patient Information Resources in Asian Languages)
http://spiral.tufts.edu/korean_index.html

약물 남용 치료 시설 정보 제공 (Behavioral Health Treatment Service Locator)
https://findtreatment.samhsa.gov

National Asian American Pacific Islander Mental Health Association
http://naapimha.org

National Asian Pacific American Families Against Substance Abuse
http://napafasa.org

약물 남용 치료 시설 정보 제공

1-800-662-HELP (4357) (영어 및 스페인어)
1-800-487-4889 TDD (청각 장애자용)
https://findtreatment.samhsa.gov

무료 안내 책자

- 노화, 약물, 술
- 술과 약물 남용 치료: 치료 방법과 그 효과 – 'TIP 44: 형사 사법제도에서 성인을 위한 약물 남용 치료'에 기반한 소비자 안내서
- 약물, 술, HIV/AIDS: 소비자 가이드
- 정신적 건강은 나이와 무관합니다.
- 스스로 돕는 치유: 유년기 남용 문제의 극복을 위한 회복하는 여성의 가이드
- 약물 남용 치료란? 가족을 위한 안내 책자

무료 책자를 받는 방법

SAMHSA(약물남용 및 정신건강 서비스청)의 Knowledge Application Program(지식 응용 프로그램, KAP)에서 무료 소비자용 책자를 얻는 세 가지 방법:

- 약물 남용 치료 서비스 제공자에게 요청합니다.
- SAMHSA로 전화합니다. 전화: 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727) (영어 및 스페인어)
- SAMHSA의 서적 주문 웹페이지(http://store.samhsa.gov)를 방문하여 책자를 주문하거나 다운로드합니다.

많은 KAP 소비자용 책자를 온라인(http://store.samhsa.gov)에서 캄보디아어 (크메르어), 중국어, 한국어, 러시아어, 스페인어 및 베트남어로 제공하고 있습니다.

"저에게 회복이란 나 자신, 내 가족, 그리고 궁극적으로 내가 속한 지역사회를 위해 보다 나은 삶을 만드는 것입니다. 내 회복이 다른 이들에게도 영향을 미치기 때문이죠."

김준호

감사의 글

이 출판물은 약물 남용 및 정신 건강 서비스국(Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)를 위해 CDM Group, Inc.와 JBS International, Inc.의 합작 사업인 Knowledge Application Program (KAP)이 SAMHSA, 미국 보건후생부 (U.S. Department of Health and Human Services, HHS)와 함께 계약 번호 270-09-0307 및 270-14-0445에 따라 작성 및 제작했습니다.. Christina Currier와 Suzanne Wise가 계약사무관(Contracting Officer's Representatives)으로 임무를 수행했고 Candi Byrne가 KAP 프로젝트 담당자(KAP Project Coordinator)로 근무했습니다.

저작권 자료에서 직접 인용된 것을 제외하고, 이 출판물의 모든 자료는 저작권이 없는 공공 자료이며, SAMHSA 또는 저자의 허락 없이 재생 또는 복사할 수 있습니다. 자료 인용에 감사드립니다. 그러나 통신부(Office of Communication), HHS, SAMHSA 공보실의 구체적인 서면 승인 없이 이 출판물을 유료로 재생 또는 배포할 수 없습니다.

이 출판물의 SAMHSA (약물 남용 및 정신 건강 서비스국) 출판물 주문 웹페이지 http://store.samhsa.gov에서 다운로드가 가능합니다. 또는 SAMHSA에게 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)으로 연락을 주시기 바랍니다. (영어와 스페인어로 이용가능)

2015년 영어판을 수정하여 번역.

영어판 원본은 2009년 발행.

HHS 발행 번호(SMA) 15-4909KOR

Substance Abuse and Mental Health Services Administration

SAMHSA

www.samhsa.gov • 1-877-SAMHSA-7 (1-877-726-4727)