

더 나은 삶을 위한 다음 단계

The Next Step Toward a Better Life



This booklet is for people who are in detoxification from drugs or alcohol and provides information on what to expect after detoxification. It encourages the reader to enter drug or alcohol abuse treatment and presents ways to a prevent relapse. To view the English version, please visit <http://store.samhsa.gov/product/The-Next-Step-Toward-a-Better-Life/SMA14-4474>.

회복 중이라는 사실을 무엇으로 알 수 있습니까? 다음과 같은 4 가지 신호가 있습니다.

- 나는 약물이나 알코올을 사용하지 않고, 그리고 스트레스를 받지 않고도 문제를 해결할 수 있습니다.
- 나는 정직하게 내 이야기를 털어놓을 수 있는 사람이 최소 1명 있습니다.
- 나는 내 문제점의 경계선과 남의 문제점을 알고 있습니다.
- 나는 육체적, 정신적으로 피곤할 때 내 에너지를 복원하는 휴식을 취합니다.

귀하는 할 수 있습니다.

귀하는 할 수 있습니다.



귀하는 할 수 있습니다.

목차

서론	2
1. 최초 30일간	3
해독 과정 퇴거: 이제 무엇을 합니까?	3
지금 시작하는 단계	3
풀어야 할 문제 및 과제	4
“약물 방지” 및 “알코올 방지 드링크”에 대한 생각 및 행동	5
변화	6
최초 30일에 대한 추가 정보	7
계속 나아가기	10
2. 장기적인 회복	11
회복 계획	11
1. 목표 설정	12
2. 올바른 의사결정	14
3. 시간 관리	16
4. 관계	17
5. 재발 발견 및 중지	18
6. 장애물 인식	21
도움말 보기	22
3. 법적 문제	24
4. 리소스	25

회복의 길에 접어들기



서론

이 책자는 치료를 대신하지는 않습니다. 이는 약물 해독 과정을 끝냈을 때 발생하는 일에 대한 정보를 알려줍니다. 또 불법 약물과 알코올을 멀리하도록 귀하를 도울 수 있는 제안사항들을 보여줍니다. 모든 제안사항이 귀하에게 해당하는 것은 아닐 것입니다. 귀하에게 적용되는 사항만 실천하십시오.

귀하의 다음 단계는 약물남용 치료를 받는 것입니다. 치료는 귀하가 회복되도록 돕고 또한 다른 요구사항에 대해서도 도움이 될 것입니다. 치료에 대해 해독 과정 직원에게 물어보거나 이 책자의 25페이지를 봐주십시오. 해독 과정이 끝난 즉시 치료를 시작하는 것이 가장 좋지만 때로는 대기 기간이 있습니다.

치료를 받을 수 없는 경우에도 약물과 알코올을 멀리하도록 도움을 받을 수 있어야 합니다. Alcoholics Anonymous(알코올 중독자 갱생회, AA), Narcotics Anonymous(약물중독자 모임, NA) 또는 기타 그룹(이 책자의 끝 부분에 있는 목록 참조) 등, 회복 중인 사람들의 커뮤니티 그룹 또는 자조 그룹에 대해서 찾아볼 수 있습니다. 정신 지향적 프로그램이 귀하에게 중요한 경우, 회복 중인 사람들을 환영하는 종교 기반의 조직(예: 교회)에 들어가 보십시오. 약물에 의지하지 않으려고 혼자서 애쓰는 것은 약물과 알코올을 멀리 하는 데 있어서 가장 어려운 방법입니다. 도움을 받으십시오.

해독 과정에 들어가기 전에, 약물과 알코올은 귀하를 지배하고 있었습니다. 해독 과정을 끝낸 후에도 약물과 알코올 남용을 지배하던 요소들은 여전히 남아 있습니다. 중독 상태도 여전히 그대로입니다. 이제 귀하의 과제는 회복하는 것입니다.

각 단계에서 회복이 진행됩니다. 첫 번째 단계는 신체와 뇌가 약물이나 알코올에 의지하지 않은 상태에서 이루어지는 중요한 적응 단계입니다. 이 단계는 어렵기 때문에, 귀하의 습관에 따라 4주 또는 그 이상 소요될 수 있습니다.

이 책자의 섹션 1에서는 귀하가 이러한 적응을 하는 동안 약물과 알코올을 멀리할 수 있도록 도와줍니다. 섹션 1은 장기적인 회복에 관한 것입니다. 약물 없는 상태에 적응할 때 귀하는 기분이 더 좋다는 것을 느끼고 장기적인 회복을 시작하게 됩니다. 새로운 목표를 설정하고, 더 나은 의사결정을 하며 시간 계획을 할 수 있게 됩니다. 섹션 2에서는 이런 일들이 왜 중요하며 어떤 기능을 하는지를 설명합니다.

귀하는 할 수 있습니다.

1. 최초 30일간

해독은 약물이나 알코올 중독에서 귀하를 치료하는 것이 아닙니다.

해독 과정을 거친다는 것은 약물이나 알코올로부터 자유로워지는 첫 단계를 밟는다는 의미입니다. 그러나 해독은 단지 시작일 뿐입니다. 약물이나 알코올이 신체에서 없어질 수는 있지만, 귀하를 약물과 알코올 남용으로 이끌던 문제들은 여전히 남아 있습니다.

해독 과정 퇴거: 이제 무엇을 합니까?

어쩌면 귀하는 이전에 해독 과정을 거친 적이 있고, 약물을 끊거나 멀리할 수 있다는 데 대해서 의심을 하고 있을지 모릅니다. 귀하는 할 수 있습니다. 많은 사람들이 해독 과정을 한 번 이상 거치게 됩니다.

어쩌면 귀하는 약물에 의지하지 않으려고 혼자 애썼을 것입니다. 이번에는 도움을 받아 보십시오. 도움을 받는 방법에 대해서는 해독 과정 직원에게 물어보거나 이 책자의 뒷부분을 봐주십시오. 맑은 정신을 유지하는 데 어려움을 겪고 있다면 상담원이 도와드릴 수 있습니다. 또한 더 나은 주택을 구하고, 유해한 관계를 끊고, 화를 다스리고, 더 좋은 부모가 되며, 의료 지원을 받을 수 있도록 도움을 드릴 수 있습니다.

자조 그룹 모임에 참여해 보십시오. 비용이 들지 않습니다. 일부 대도시에서는 영어 이외의 언어로 모임이 진행됩니다(자조 그룹에 대한 내용은 이 책자의 끝 부분에 있는 리소스 섹션 참조). 온라인 모임도 있습니다. 그 모임에 있는 사람들은 귀하가 어떤 일을 겪고 있는지 알고 있습니다. 자조 그룹은 후원자를 가지기를 권장합니다. 후원자는 한동안 당분간 약물에 의지하지 않은 사람으로서 여러분을 도울 수 있는 사람입니다.

지금 시작하는 단계

약물을 끊거나 멀리하는 데에는 정답도 없고 틀린 답도 없습니다. 무엇이든 효과가 있으면 되는 것입니다. 가장 효과 있는 것들은 트리거를 처리하도록 도와줄 수 있는 것입니다. 트리거란 약물이나 술에 손을 대게 하거나 약물 또는 알코올을 갈망하게 만드는 것들입니다.

일부 트리거는 배고픔, 분노, 외로움 또는 피로일 수 있습니다. 또한 약물이나 술에 의지해 살던 지난날에 함께했던 사람, 장소 및 물건들이 주위에 있을 때 약물이나 알코올을 남용하기 쉬워집니다.

해독 과정을 끝내기 전에, 귀하를 재발하게 만들 수 있는 사람, 장소, 물건들을 멀리하도록 지금 계획해 보십시오. 예를 들면 다음과 같습니다.

- 휴대전화, 이메일 및 기타 장치에서 귀하와 함께 약물이나 술을 남용했던 사람들의 이름을 삭제합니다. 예전에 몰려다니던 무리를 가능한 한 멀리합니다.
- 귀하를 화나게 하는 사람들을 가능한 한 멀리합니다.
- 좋은 회사를 찾습니다. 약물에 의지하지 않도록 친구나 가족에게 도움을 요청합니다.
- 귀하와 같은 언어를 사용하는 AA, NA 또는 기타 자조 그룹에 대해서 해독 과정 직원에게 물어봅니다.
- 90일간 90개의 모임에 참여해 봅니다.
- 딜러나 술집을 피하기 위해 다른 경로를 선택합니다.
- 약물이나 알코올을 소지한 사람임을 알고 있다면 그 사람을 방문하거나 만나지 않습니다.
- 냉장고를 채워 놓아 항상 건강한 식품을 먹을 수 있도록 합니다.
- 약물을 사용하지 않는 사람으로 하여금 귀하의 집, 자동차, 그리고 다른 장소에서 알코올, 약물 및 장치를 치우도록 합니다.
- 돈을 가지고 있는 것이 귀하에게 트리거가 된다면 현금, ATM 카드 또는 신용카드를 다른 곳에 보관해 둡니다.
- 휴식하고 긴장을 풀고 수면을 취합니다.
- 약물이나 알코올이 귀하의 삶, 친구, 가족에게 미친 악영향이 무엇인지 목록을 만들어 봅니다. 정직하게 기록합니다.
- 약물과 알코올을 멀리함으로써 얻을 수 있는 이점이 무엇인지 목록을 만들어 봅니다. 매일 이 목록에 귀하가 만난 새로운 사람, 자신을 자랑스럽게 생각할 수 있는 방법 등을 추가합니다.
- 살기 좋은 장소에 대해 상담원과 상의합니다. 이웃이나 집에서 약물을 취하는 것은 재발을 가져오는 강력한 계기입니다. 따라서 이는 매우 나쁜 생활 환경입니다. 귀하가 생활 환경을 바꿀 수 없는 경우, 약물과 알코올을 멀리하도록 도와주는 것이 무엇인지를 배우는 일은 보다 더 중요해집니다.

풀어야 할 문제 및 과제

귀하가 저지를 수 있는 가장 큰 실수는 평상시의 삶으로 돌아가 약물과 알코올을 남용하지 않을 수 있다고 생각하는 것입니다. 약물을 끊는 일은 어렵습니다. 새로운 삶은 도전과제가 되며, 문제가 발생해 약물에 의지하지 않고 맑은 정신으로 있지 못하게 방해할 수 있습니다.

귀하의 약물 중독이나 알코올 중독은 귀하가 일단 학습해 버린 것임을 잊지 마십시오. 이제 해독을 했기 때문에 귀하는 약물 사용을 잊고 약물 없이 사는 방법을 재학습해야 합니다. 약물 없이 살 수 있을지도 모르지만, 무의식적으로 약물이나 술을 남용할 수도 있습니다.

이 기간 동안 약물과 알코올을 멀리하기 위해, 귀하는 다음과 같은 조치를 취해야 합니다.

- 약물 방지/알코올 방지 드링크를 이용합니다(아래에 설명).
- 새로운 사고방식을 연습합니다. 특히 "나는 중독자/알코올 중독자이다. 나는 반드시 회복해야 한다."라고 상기시킵니다.
- 간단하고 일상적인 문제에서부터 회복을 향한 작은 행동을 해 나갑니다.

행동을 하면 이 단계를 이겨 나가는 데 도움이 됩니다. 이는 귀하의 생활에 대한 제어력을 키워주게 됩니다. 무엇보다도, 무엇인가를 *하지 않으려고* 노력하는 어려운 일 대신에, 보다 쉬운 *다른 무엇인가를 할 수* 있습니다. *다른 일*이란 *약물 방지* 또는 *알코올 방지 사고 또는 행동*을 말합니다.

“약물 방지” 및 “알코올 방지 드링크”에 대한 생각 및 행동

"약물 방지" 또는 "알코올 방지 드링크"는 귀하가 약물이나 알코올을 멀리할 수 있도록 돕는 것입니다. 이는 다음과 같이 간단합니다.

- 간절히 술을 원할 때 껌을 씹거나 사탕을 먹습니다.
- 약물이나 알코올을 남용할 수 있는 곳에 가는 대신에 귀하의 후원자나 친구에게 전화합니다.
- 영화를 봅니다.
- 농구를 하거나 다른 운동을 합니다.
- 독서를 합니다.
- 약물과 알코올을 멀리하려는 동기가 되도록 자녀의 사진을 주머니에 가지고 다닙니다.
- 회복을 도와주는 정신적이거나 종교적인 단체에 가입합니다.
- 약물이나 알코올을 남용하는 다른 사람들을 멀리하고 생활을 계속 바쁘게 만들 수 있도록 새로운 일을 찾습니다.

약물 방지 활동을 많이 할수록 더 좋아집니다. 약물 방지/알코올 방지 드링크를 이용함으로써 약물과 알코올에 대한 귀하의 생각은 점점 바뀔 수 있습니다. 약물 끊기에 가장 성공하는 사람들은 특히 2가지의 약물 방지/알코올 방지 드링크를 사용합니다. 즉, 상담원에게 가는 것과 자조 그룹에 참여하는 것입니다.

약물 방지/알코올 방지 드링크 활동을 실천하는 것은 귀하가 바빠야 한다는 뜻은 아닙니다. 이는 기도나 명상 같은 정신적인 활동을 의미할 수도 있습니다. 명상에는 다양한 유형이 있으며 이는 귀하의 사고를 바꿀 수 있도록 도와줍니다.

근육 운동을 하는 것처럼 이러한 약물 방지/알코올 방지 드링크 활동은 자주 할수록 더 자연스럽게 느껴집니다. 9페이지를 보고 귀하만의 약물 방지/알코올 방지 드링크 활동 또는 약물/알코올을 접할 때 해야 할 일의 목록을 만들어 봅니다.

이 목록을 기입하고 보관합니다. 약물과 알코올을 방지하기 위한 아이디어의 목록을 준비하지 않으면 약물 사용과 알코올 남용이 너무도 쉽게 다시 시작될 것입니다.

약물을 사용하거나 알코올을 남용하던 예전 습관으로 돌아갈 것을 두려워할 수도 있지만, 그 두려움은 그리 오래 지속되지 않을 것입니다. 현재로는 다음 4주 가량에 초점을 맞추고 약물 사용을 유도할 수 있는 사람, 장소, 물건 등을 방지하는 데 초점을 맞춥니다. 약물을 사용하고 싶은 충동은 시간이 지남에 따라 점점 줄어들 것입니다.

변화

약물을 끊는다는 것은 모든 일이 이제 잘 될 거라는 의미라고 생각할 수 있습니다. 사실, 매일의 금주(해독 후 약물과 알코올을 끊음)는 기분을 상당히 나쁘게 만듭니다.

심지어 좋은 변화도 두려움이 될 수 있습니다. 약물을 끊는 것은 커다란 변화이기 때문에 위기의 시간이 될 수 있습니다. 새로운 금욕이라는 이 변화를 때로는 회복 트라우마라고 합니다. 귀하의 생활과 주변인의 생활은 아마도 귀하의 중독을 중심으로 이루어졌을 것입니다. 갑작스러운 사용 중단은 귀하의 생활을 고통스럽고 혼란스럽게 만들 수 있습니다.

점점 약물을 끊음으로써 만들어진 변화 또한 귀하의 가족, 친구, 동료에게 영향을 줄 수 있습니다. 점점 약물을 끊으면 혼란이 발생할 수 있는데, 이 혼란은 약물과 알코올 남용으로 인한 혼란과 비슷합니다. 귀하의 주변인들에 대해 다음과 같은 점을 잊지 마십시오.

- 특히 자녀들은 귀하의 관심이 필요합니다. 귀하의 요구사항과 자녀의 요구사항 사이에 균형을 잡아야 합니다.
- 그들은 귀하가 "약물을 사용하는" 것이 더 좋다고 생각하거나 말할 수 있습니다.
- 귀하가 하고 있는 적응을 이해하지 못할 수 있습니다.
- 귀하를 돌보고 있었을지도 모릅니다. 귀하가 약물을 끊었기 때문에 귀하와 연결되는 다른 방법을 찾아야 합니다.
- 약물을 끊고 멀리해야 한다는 사실을 이해하지 못할 수 있습니다.
- 재발하지 못하게 귀하를 제어하려고 할 수 있습니다.
- 약물과 알코올이 유발한 대변화에 화를 낼 수 있습니다.
- 귀하가 금주 활동에 들이는 시간에 대해 화를 낼 수 있습니다.
- 귀하의 기분이 대처하기 어려울 정도로 기복이 심함을 느낄 수 있습니다.

귀하는 약물 방지/알코올 방지 드링크 전략에 집중해야 합니다. 다른 사람들은 다음과 같이 해야 합니다.

- 친구와 가족은 자신들의 적응에 초점을 맞출 수 있도록 합니다.
- 긍정적으로 생각합니다. 긍정적인 사고를 향한 작은 변화라도 귀하와 다른 사람들에게 도움이 됩니다. 부정적인 사고는 아무에게도 도움이 안 됩니다.
- AA나 NA, 또는 이와 유사한 그룹 모임에 가서 서로 이해하는 사람들에게서 격려를 받습니다.

약물이나 알코올은 귀하에게서 많은 문제를 유발했지만 모든 문제를 발생시킨 것은 아닙니다. 점점 약물을 끊다고 해서 생활의 모든 문제가 해결되지는 않을 것입니다. 약물을 끊었기 때문에 귀하는 새로운 방식의 문제에 갑자기 직면하게 됩니다. 귀하가 좋아질 때까지 더 큰 문제는 남겨 두기로 합시다. 자녀 문제 같은 가장 중요한 일들이 해결될 수 있도록 일상적인 문제에 계속 주의를 기울입니다.

최초 30일에 대한 추가 정보

약물 및 알코올 중독은 귀하의 생각을 혼란스럽게 할 수도 있습니다. 귀하의 두뇌는 화학물질 없이 삶에 적응할 수 있는 시간이 필요합니다. 이런 현상 때문에 귀하는 다음과 같이 이해할 수 없는 느낌을 가질 수 있습니다.

- 수년간 잠을 자지 않은 것 같은 느낌, 그리고 약물 없이는 간단한 상황조차 처리할 수 없을 것 같은 느낌.
- 약물이나 알코올을 멀리하려고 할 때 느껴지는 슬픔.
- 여전히 약물을 사용하고 있는 친구나 가족을 잃은 것 같은 느낌.
- 약물을 끊는 것이 처벌 또는 박탈같이 여겨지는 느낌.
- 약물 없이 무엇인가를 하는 방법을 잊어버렸기 때문에 일상적인 활동을 할 때 이상하다는 느낌.
- 압도되는 느낌.
- 약물을 사용할 때처럼 감정이 마비되거나 압도되는 느낌(우울, 분노, 무력감).
- 불안감 또는 우울증.
- 삶의 모든 부분에 대해서 지속적으로 스트레스를 받는 느낌.

귀하의 감정은 분노, 자기 연민, 절망 또는 방어 같은 극단적 느낌으로 치달을 수 있습니다. 다른 문제에서 발생하는 고통이 표면화될 수 있습니다.

다음과 같은 다른 문제도 겪을 수 있습니다.

- 명확하게 생각하지 못하거나 무엇인가를 기억하지 못함.
- 충동적인 행동.
- 일에 전념하지 못함.
- 신체적으로 둔한 느낌.
- 수면 장애.

이런 일들은 이제 약물이나 알코올이 사라지고 귀하의 두뇌가 회복 중임을 의미합니다.

이때 다음과 같이 해야 합니다.

- 자신에게 너무 많은 것을 기대하지 않습니다. 신체적인 조화와 집중력도 잠시 동안 잘 작동하지 않습니다.
- 정크 푸드를 먹거나 커피를 너무 많이 마시는 것과 같이 기분을 나쁘게 만들 수 있는 일을 피합니다.
- 자기 연민을 느끼기보다는 상황 속에서 유머를 찾습니다.
- 약물을 계속 멀리하면 나쁜 느낌이 점점 좋아질 것이라고 상기시킵니다.
- 가능한 한 잠을 많이 잡니다. 불면증에 대해 걱정을 너무 많이 하지 않습니다. 귀하는 곧 숙면을 취하게 될 것입니다.
- 몸에 좋은 간식을 비롯하여 음식을 잘 섭취합니다.
- 영양소를 보충하기 위해 비타민을 섭취합니다.

약물이나 알코올에 대한 갈망이 언제라도 나타날 수 있고, 흔히 행사(휴일 또는 축제 등)나 감각(알코올 또는 담배 연기의 냄새)이 계기가 됩니다. 시간이 지나다 보면 이런 갈망은 점점 사라질 것입니다.

음주를 하거나 약물을 사용하는 꿈을 꿀 수 있고, 잠에서 깰 때 기분이 고조되어 있거나 좌절감을 느낄 수도 있습니다.

잠시 불안하거나 우울한 느낌은 이 힘든 시간의 일부일 수 있습니다. 그러나 이런 기분이 너무 오래 지속되면 이런 기분에 대해 치료를 받아야 합니다. 이 책자의 섹션 4에서는 이런 경우 도움을 받는 방법을 설명하고 있습니다.



약물이나 알코올을 접할 때 나는 아래와 같이 하겠습니다.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____
11. _____
12. _____
13. _____
14. _____
15. _____
16. _____
17. _____
18. _____
19. _____
20. _____

약물 남용 치료는 어떻게 이루어집니까?

모든 치료 프로그램이 비슷하지는 않지만, 대부분 아래와 같은 일반적인 사항을 따릅니다.

첫째, 상담원이 귀하에게 약물 사용이나 음주, 신체적 건강, 생활상의 다른 문제에 대해 질문을 하게 됩니다. 이것을 평가라고 합니다. 상담원은 귀하를 도울 방법을 결정하기 위해 이런 질문에 대한 귀하의 답변을 사용하게 됩니다. 많은 상담원은 회복된 사람들이기 때문에 귀하가 어떤 일을 겪고 있는지 알고 있습니다.

귀하와 상담원은 함께 치료 계획을 세우게 됩니다. 치료 계획은 귀하의 목표와 약물 방지/알코올 방지 드링크 활동, 약물을 끊는 데 필요한 도움 등의 서면 개요입니다. 여기에는 다음과 같은 사항이 포함됩니다.

- 계기를 식별하는 데 필요한 도움(계기는 귀하가 알코올이나 약물을 갈망하게 만드는 모든 것입니다).
- 재발 방지 교육
- 스트레스 관리
- 귀하가 편하게 생각하는 자조 그룹
- 고통, 갈망 또는 우울증에 대한 약
- 시간 또는 자산 관리 기술
- 직업 능력

치료에는 두 가지 목표가 있습니다. 하나는 귀하가 약물을 끊도록 돕는 것입니다. 다른 하나는 귀하가 약물이나 알코올 없이 사는 방법을 재학습하도록 돕는 것입니다. 약물과 알코올 남용이 재발하는 데에는 시간이 많이 걸릴 수 있기 때문에 약물 없이 사는 방법을 재학습하는 데에도 시간이 많이 걸릴 수 있습니다.

계속 나아가기

이 적응 기간은 언제 끝납니까? 최소 한 달 잡으십시오. 헤로인과 크랙을 사용하는 사람들은 6개월이 필요할 수 있습니다.

시간이 지남에 따라 귀하의 생각이 선명해지는 것을 느낄 수 있을 것입니다. 충동을 억제하려고 애쓰는 대신에 긴장을 풀고 그저 하루를 편하게 보냅니다. 오늘 말고 몇 주 앞의 일에 대해 생각해 봅니다. 귀하는 장기적인 회복기로 들어가고 있습니다.

귀하는 할 수 있습니다.

2. 장기적인 회복

귀하의 두뇌와 신체가 약물과 알코올 없이 사는 데 적응했기 때문에 살기가 더 좋아지고 더 이상 압도되는 느낌이 없을 것입니다. 일어나지 않을 일에 대해 걱정하는 대신에 당면하는 문제를 해결하게 됩니다.

가까운 사람들과 사이가 좋아집니다. 보다 개방적이고 솔직해질 수 있습니다. 귀하에게 해당하는 문제와 다른 사람에게 해당하는 문제에 대해 보다 좋은 감각을 가지게 됩니다. 삶을 조금 더 즐기게 되고 재미를 느낄 수 있습니다.

이 시간은 장기적인 회복 계획을 받아들이는 시간입니다. 이 계획에는 다음과 같은 사항이 포함됩니다.

- 새로운 목표, 그리고 목표를 달성하기 위한 단계를 설정하기
- 관계를 개선하기
- 약물이나 알코올 없이 상황을 다룰 수 있는 더 많은 방법을 학습하기
- 시간 관리에 대해 학습하기
- 귀하의 계기, 그리고 그 계기를 해결하는 방법 파악하기

회복 계획

왜 회복 계획이 필요합니까? 회복되기 위해서는 전진해 나가거나 긍정적인 방향으로 전환해야 합니다. 전진하지 못하고 멈춰 버린다면 잠재되어 있는 이전의 행동 패턴이 다시 귀하를 점령해 버리게 됩니다.

회복 계획의 핵심은 약물을 멀리하고 맑은 정신을 유지하는 것입니다. 너무 상세하게 세울 필요는 없습니다.

계획의 일부로서 도움을 받는 것은 좋습니다. 귀하는 과거에 불쾌한 느낌을 많이 가졌을 수 있습니다. 그런 느낌을 갖지 않으려고 약물이나 알코올을 사용해 왔다면, 상담원이나 후원자, 또는 동료의 도움 없이는 약물을 끊기가 매우 어려울 것입니다.

귀하의 회복 계획에 의료 및 치과 치료도 포함해야 합니다. 통증이 없다면 약물과 알코올을 멀리하는 일이 보다 쉬워질 것입니다. 담당 의사, 치과 의사 및 기타 의료 제공자에게 귀하의 회복에 대해 알립니다. 그러면 특히 통증으로 약이 필요할 경우 그들이 귀하를 치료하는 데 도움이 됩니다. 의사나 치과 의사를 필요로 할 경우 어떻게 찾을 수 있는지 귀하의 약물 남용 상담원에게 문의하시거나 이 책자의 섹션 4를 참고하십시오.

1. 목표 설정

알코올을 상습 섭취하고 약물을 사용한 지 수년이 지나면 많은 사람들은 자신들의 일부 목표와 기쁨에 대해서 잊어버립니다. 다른 사람들은 어떤 목표를 가진적이 없을지도 모릅니다. 자신의 강점을 볼 수 있도록 도와주는 목록(다음 페이지)을 사용하십시오. 자신에 대해 몰랐던 몇 가지를 발견할 수 있습니다. 아이디어를 얻고 목표를 찾을 수 있도록 이 목록을 사용하십시오.

귀하의 목표는 분명하고 보람이 있어야 합니다. 너무 어렵거나 너무 쉬워서도 안 됩니다. 평범하고 매일 실천할 수 있는 목표를 세워야 귀하가 앞으로 전진할 수 있고 약물을 사용하던 이전 패턴을 멀리할 수 있습니다.

여기에는 다음과 같은 사항이 포함됩니다.

- 일자리 또는 교육/직업 프로그램.
- 약물/알코올을 사용하지 않는 동료, 친구 및 가족과의 사교 시간.
- 자유 시간에 할 수 있는 취미 및 레크리에이션.
- 필요한 경우, 가석방 요건을 완료하기.

각 목표는 여러 단계로 나눌 수 있어야 합니다. 시간표도 작성해야 합니다. 예를 들어, 귀하의 목표가 직업 훈련을 하는 것이라면 첫 번째 단계는 직업 훈련 프로그램을 찾는 것이 될 수 있습니다. 시간표는 적용하고 받아들이는 데까지 3개월이 걸릴 수 있습니다. 또 다른 단계는 프로그램 비용이 얼마인지 알아보고, 이 지불을 위한 계획을 세우는 것이 될 것입니다.

조깅을 하기, 자녀를 주 2회 운동장에 데리고 가기 등 목표의 크기는 다양할 수 있습니다. 중요한 점은 귀하의 목표가 보람이 있고 귀하가 약물과 알코올을 멀리할 수 있도록 돕는 것입니다.

비효율적인 목표

- 약물이나 알코올을 사용할 때 그저 엄격하기만 한 것.
- 돈을 더 많이 벌기.
- 무면허 운전으로 체포되지 않기.
- 내 상사가 틀렸음을 보여주기.

실제 목표

- 고용되거나 더 좋은 직장을 얻을 때까지 지원서나 이력서를 일주일에 4군데 넣기.
- 농구, 축구 또는 소프트볼 팀을 찾아 가입하기.
- 자녀의 학교 일에 참여하기.
- 빚을 갚기 위해 예산을 세우기.
- 예금 계좌를 개설하기.

귀하의 강점을 평가하기

다음의 척도를 사용하여 아래의 각 강점을 평가합니다. 자신이 잘하는 것이 무엇인지 잘 파악할 수 있습니다!

0 = 전혀 아님; 1 = 약간 그러함; 2 = 가끔, 어느 정도 그러함; 3 = 일치함!

- ___ 타인과의 친밀함. 나는 사람들과 친밀하고 친구를 쉽게 사귀입니다.
- ___ 창의력. 나는 미술, 음악 또는 _____에 소질이 있습니다.
- ___ 정치. 나는 행동을 취하고 변화를 만들기 위해 노력합니다.
- ___ 매력. 나는 매력적 및/또는 멋진 사람입니다.
- ___ 유머 감각. 나는 재미있는 부분을 잘 포착하고 웃기를 좋아합니다.
- ___ 생존 기술. 나는 생존자이고 어려운 일도 해내는 사람입니다.
- ___ 끈기. 나는 일을 완수할 수 있는 의지를 가지고 있습니다.
- ___ 자기 관리. 나는 나 자신과 우리 가정을 돌봅니다.
- ___ 신체 능력. 나는 신체 활동이나 스포츠를 잘 합니다.
- ___ 사회적 지원. 내게는 관심을 가지고 도움을 주는 사람이 있습니다.
- ___ 타인 돕기. 나는 내 도움을 필요로 하는 다른 사람을 잘 돌봅니다.
- ___ 자부심. 나는 내가 좋은 사람이라고 생각합니다.
- ___ 지능. 나는 (정신적/사회적 및/또는 정서적) 지능을 가지고 있고 "이해할" 수 있습니다.
- ___ 내 감정을 직시하는 능력. 나는 고통스러운 감정을 다룰 수 있고 관리할 수 있습니다.
- ___ 의사소통하는 능력. 내 생각을 말할 수 있고 나 자신과 다른 사람에게 상처를 주지 않으면서 당당하게 행동할 수 있습니다.
- ___ 금융 자원. 나의 극복을 도울 수 있는 자금 또는 기타 자원이 있습니다.
- ___ 기타 강점. _____

출처: 허가를 받아 복사함: Najavits, L.M. *A Woman's Addiction Workbook*. New Harbinger Publications, Oakland, CA. <http://www.newharbinger.com>.

2. 올바른 의사결정

현재까지 귀하는 얼마간 약물을 멀리해 왔습니다. 귀하의 머리가 전보다 맑아지기는 했지만 이전의 방식으로 생각할 여지는 여전히 있습니다. 회복 상태를 유지하기 위해 귀하는 새로운 방식의 사고, 더 나은 방식의 의사결정을 해야 합니다.

친구와 가족은 어려운 상황을 해결할 수 있는 여러 가지 방법에 대한 아이디어를 제공하며 귀하를 도울 수 있습니다. 상담원, 그리고 자조 그룹의 회원도 마찬가지입니다.

귀하는 **의사결정 지도**이라고 하는 것을 종이 위에 작성하여 이것을 통해 상황을 생각할 수도 있습니다. 의사결정 지도는 귀하의 의사결정으로 어떤 결과가 나오는지 볼 수 있도록 도와줍니다 (다음 페이지에서 예시 참조). 이 작업을 수행하기 위해서는 "지각했다고 상사가 내게 고함을 질렀음" 같은 상황을 선택합니다. 이것을 종이의 가운데에 기록합니다. 기록 주위에 원을 그립니다. 원 주위에 귀하가 할 수 있는 모든 반응을 추가합니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- "내가 화날때 동료에게 소리를 지른다."
- "잘못을 사과하고 내가 진정될 때까지 혼자 일한다."
- "일을 그만두고 술을 마신다."

이러한 반응 주위로 원을 그리고, 이 원과 첫 번째 원을 선으로 연결합니다.

기록한 각각의 반응은 다른 일들을 발생하게 만들 것입니다. 귀하가 그렇게 반응한 후에 어떤 일이 일어날지를 기록해 봅니다. 예를 들면 다음과 같습니다.

- "나도 화가 나서 소리를 지른다"는 "해고된다"를 가져옵니다.
- "잘못을 사과하고 내가 진정될 때까지 혼자 일한다"는 "내 동료가 나에게 대해 좋은 느낌을 가지게 되고, 내 직장 일이 수월해진다"를 가져옵니다.
- "일을 그만두고 술을 마신다"는 "음주 운전으로 체포된다"를 가져옵니다.

이러한 결과에 원을 그리고 해당 원인과 연결합니다.

사건 및 귀하의 반응에 대한 지도를 만드는 것은 약물 중독이나 알코올 중독이 어떤 결과를 불러일으킬지를 알려주는 데 도움이 될 수 있습니다. 더 나은 결정은 귀하가 약물이나 알코올을 멀리하는 데 도움이 될 수 있습니다.

다음 페이지의 그림은 귀하가 상황에 반응하는 방식을 어떻게 변경할 수 있는지 보여줍니다. 더 나은 결정은 귀하가 약물이나 알코올을 멀리하는 데 도움이 될 수 있습니다. 이 예에서는 특정한 사건을 가정합니다. 즉, 귀하가 지각했다며 상사가 고함을 지릅니다.

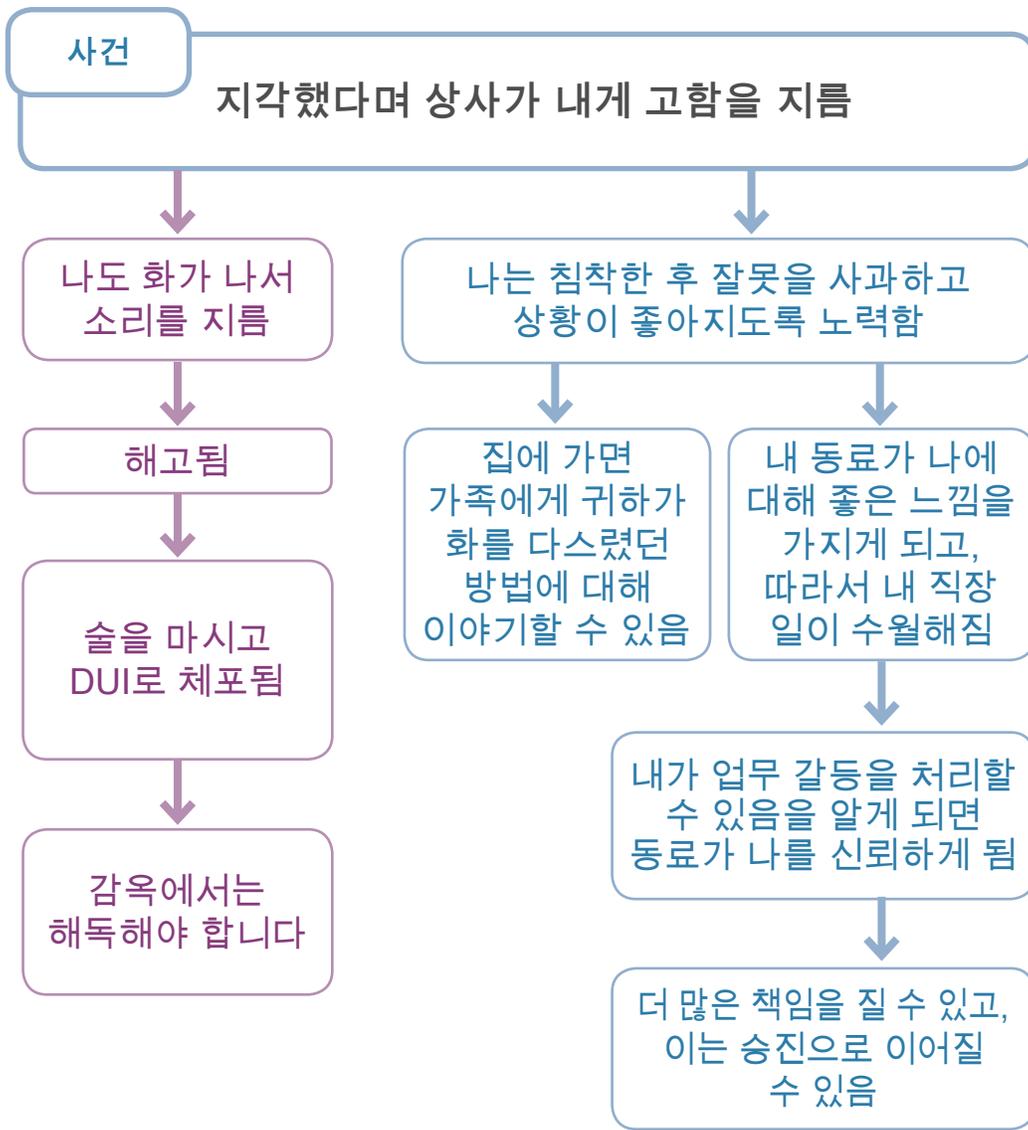
시나리오 1:

1. 귀하도 화가 나서 소리를 지를 수 있습니다.
2. 귀하는 해고됩니다.
3. 술을 마시고 음주 운전으로 체포됩니다("음주 운전" 또는 "DUI"라고 함).
4. 감옥에서는 약물에 의지할 수 없습니다.

또는 다른 선택, 즉 다음과 같은 **시나리오 2**를 선택합니다.

1. 귀하도 화가 났지만 재빨리 진정합니다.
2. 잘못을 사과하고 상황이 좋아지도록 노력합니다.
3. 귀하의 동료는 귀하에 대해 좋은 느낌을 가지게 되고, 따라서 귀하의 직장 일이 수월해집니다.
4. 귀하가 업무 갈등을 처리할 수 있음을 귀하의 동료가 알게 되면 귀하를 신뢰하게 됩니다.
5. 귀하는 더 많은 책임을 질 수 있고, 이는 승진으로 이어질 수 있습니다.
6. 집에 가면 가족에게 귀하가 화를 다스렸던 방법에 대해 이야기할 수 있습니다.

샘플 의사결정 지도



3. 시간 관리

회복 중이라는 것은 항상 전진하고 있다는 의미입니다. 전진하기 위해서는 시간에 대해 다르게 생각할 필요가 있습니다. 여기에는 두 가지가 포함됩니다.

1. 시계와 달력을 이용해 시간을 측정하는 법을 배우고 약물 사용이나 음주를 기준으로 삼지 않습니다. 귀하가 "약물을 투여할 시간인데..."라는 말을 자주 한다면 귀하는 약물 사용을 통해 시간의 개념을 생각하는 것입니다.

시계에 따라 하루의 시간을 나누고, "술 마시기 전에"라든가 "술 마시고 나서" 같은 개념으로 시간을 측정하지 않습니다. 음주나 약물 사용을 기준으로 시간을 말하는 것은 귀하가 중독되어 있음을 알려주는 단면입니다. 귀하는 그러한 패턴을 바꾸어야 합니다. 과거 또는 다른 주제에 대해 이야기할 때, 알코올이나 약물 남용을 말하는 대신에 낯짜 또는 시간을 언급합니다.

2. 귀하는 대부분의 시간과 에너지를 약물 사용에 소비했습니다. 이제 아무것도 안 하는 것이 아니라 그 시간을 다른 것으로 채워야 합니다. 작은 달력 또는 공책을 준비합니다. 거기에 귀하의 목표, 그리고 자유 시간에 할 일들을 기록해 봅니다. 직장 일, 그리고 맑은 정신을 유지할 수 있는 다른 활동으로 하루를 채우고 다시는 약물과 알코올이 귀하를 점령할 수 없도록 합니다.

시간을 현명하게 사용하는 것도 약물을 사용하게 만들던 분노와 기타 감정을 방지하는 데 도움이 될 수 있습니다. 시간을 잘 활용하면 귀하가 책임을 수행하는 데에 도움이 됩니다. 신뢰를 줌으로써 주변의 사람들과 갈등을 피할 수 있습니다.

**약속 책자나 달력을 구입합니다.
용지 패드라도 괜찮습니다.
귀하가 일정을 잘 지키기만 하면 됩니다.**

귀하의 목표, 그리고 그 목표에 도달하기 위해 필요한 단계를 살펴봅니다. 달력이나 약속 책자에 각 단계를 기록합니다. 휴식을 취할 시간도 정해 놓아야 합니다. 시간에 제어될 필요는 없습니다. 목표를 지키고 음주나 약물 사용 방지에 도움이 되는 방식으로 시간을 사용합니다.

다음은 도움이 될 만한 일정 제안입니다.

- 모임에 참석합니다. 면대면 모임에 참여하는 것, 심지어 온라인 자조 그룹에 참여하는 것도 시간을 채우고 맑은 정신을 유지하며 회복 중인 사람을 만나는 데 도움이 됩니다.
- 예배에 참여합니다. 회복에는 정신적인 면이 있을 수 있으므로, 귀하가 편안하게 여기는 종교 그룹을 찾는 것도 도움이 될 수 있습니다.
- 계속 일만 하는 사람이 되는 것은 약물을 멀리하는 데 좋은 방법이 아닙니다. 시간을 채우기 위해 과로를 하는 경우, 귀하는 너무 지쳐서 휴식을 취하기 위해 약물이나 알코올을 사용하게 될 수 있습니다. 또는 업무가 끝난 후에 외로울 수도 있습니다. 여분의 돈은 약물이나 알코올을 "자신에게 대접하게" 하는 계기가 될 수 있습니다.
- 귀하의 약물 방지/알코올 방지 드링크 활동을 잊지 마십시오. 그 활동들은 귀하가 긍정적인 일을 하며 시간을 채울 수 있도록 도울 수 있습니다.

- 달력/약속 책자 또한 귀하의 진행 상황을 추적하도록 도울 수 있습니다. 얼마 후, 귀하는 이런 일들이 더욱 쉬워지고 약물과 알코올 없는 새로운 생활에 적응한 성장된 자신을 볼 수 있습니다.

4. 관계

귀하가 약물을 끊은 생활에 익숙해지는 동안 다른 사람들은 귀하의 행동상의 변화에 익숙해집니다. 귀하가 맑은 정신으로 생활하는 데 진전을 보임에 따라 귀하의 대인관계는 변화할 수 있습니다.

귀하가 상처를 입혔을지도 모르는 사람

사람들은 귀하를 믿을 수 없는 사람이라고 생각할지 모릅니다. 이는 실망스러운 일이 될 수 있습니다. 그리고 자신에게 "내가 약물에 취할 거라고 모두가 생각한다면 차라리 그렇게 돼 버리는 게 낫겠어."라고 혼잣말을 할지도 모릅니다. 다른 사람들의 태도에 불쾌해하지 마십시오. 맑은 정신을 유지하는 데 대해서 자신의 할 일에만 주의를 기울이십시오. 그들의 태도는 시간이 지남에 따라 변화할 것입니다.

사람들이 귀하에게 화를 내면 귀하도 화가 나거나 속상할 수 있습니다. 귀하는 이런 감정을 다스릴 준비가 되어 있지 않을 수 있습니다. 화가 나거나 속상할 때마다 다시 약물을 사용했다면, 귀하는 약물을 사용하는 대신에 이런 감정을 다스리는 법을 배워야 합니다. 가능하다면, 마음이 진정될 때까지 걸어보거나 다른 일을 해보십시오. 귀하의 약물 방지/알코올 방지 드링크 목록을 보십시오. 계기로 인해 재발이 되지 않도록 하십시오. 더 좋은 방법으로 대응하는 법에 대해 의사결정 지도를 사용하여 생각합니다.

Al-Anon(알아논)은 약물이나 알코올을 남용하는 사람의 가족과 친구들의 자조 그룹입니다. 귀하가 회복을 시작하는 동안 Al-Anon에서는 친구와 가족이 귀하를 도울 수 있는 규칙을 제시합니다.

다음은 중독자와 함께 생활하는 데 필요한 AL-ANON의 규칙입니다.

- 다른 사람들의 행동이나 반응으로 인해 힘들어하지 않는다.
- 다른 사람의 회복을 위해 자신을 이용하거나 함부로 하지 않는다.
- 다른 사람이 그들을 위해 해야 할 일을 대신 해주지 않는다.
- 상황을 조작하여 다른 사람이 먹고 잠자리에 들고 청구서를 지불하도록 하지는 않는다.
- 다른 사람의 실수나 잘못을 은폐하지 않는다.
- 위기를 조장하지 않는다.
- 이 이벤트의 자연스런 과정이라면 위기를 방지하지 않는다.

귀하가 맑고 깨끗한 정신에 점점 더 익숙해질수록 다른 사람들은 귀하에 대해 더욱 자신감을 갖게 됩니다. 이는 놀랄 만한 부작용을 가질 수 있습니다. 그들은 귀하를 믿고 더 솔직해 질 수 있습니다. 이런 감정은 힘들지 모릅니다. 그러면 대처하기가 어려울 수 있습니다. 이러한 갈등이 귀하의 대인관계를 더 좋은 방향으로 바꿀 수 있도록 합니다.

적극성 훈련, 분노 관리 또는 다른 교육과정에 참여하기를 고려해 봅니다. 자조 그룹에 참여하거나 상담원을 만나는 등, 귀하의 가족이 도움을 받을 수 있도록 가족을 격려합니다.

귀하와 함께했던 사람

귀하가 아는 사람 중에 여전히 약물이나 알코올을 남용하는 사람은 귀하의 변화를 달가워하지 않을 수 있습니다. 그들은 자신의 행동이 거부되었다고 느끼거나 죄책감을 느낄 수 있습니다. 마약업자는 귀하라는 고객을 잃고 싶지 않을 것입니다. 회복 중인 사람의 3분의 1이 다른 사람들의 압력 때문에 재발하게 됩니다. 다음은 약물이나 알코올을 사용하도록 압력을 가하는 사람들에 대처하는 몇 가지 방법입니다.

- 약물이나 알코올을 제공하는 사람들(심지어 친구나 가족이라고 해도)은 귀하에게 최선이 되는 일을 하지 않는다는 사실을 기억하십시오.
- 즉시, 상대를 설득할 만한 방법으로 싫다고 말합니다.
- "아닙니다. 저는 커피를 마시겠어요." 또는 "아니요. 저는 더 이상 약물을 사용하지 않습니다. 너무 많은 문제를 일으키고 있어요." 처럼, 다른 사람에게 싫다고 말하는 법을 연습합니다.
- "나중예요."라든가 "지금은 약을 복용 중이에요."처럼 상대방이 다른 제안을 하도록 하는 말은 하지 마십시오.
- 영화 관람 또는 산책 등, 다른 일을 제안해 봅니다.
- 약물이 대화의 주제가 되도록 하지 않습니다. 주제를 변경합니다. 상담원은 이것을 약물 거절 교육이라고 하며, 싫다고 말하기가 어렵다면 상담원의 도움을 받을 수 있습니다.

5. 재발 발견 및 중지하기

새로운 기술과 패턴을 익히는 데에는 시간이 많이 걸립니다. 귀하의 조력자를 실망시키지 마십시오. 귀하는 삶을 걸고 전투를 벌이는 중이며, 예상치 못하고 있을 때 약물 사용이나 음주에 대한 충동이 갑자기 생길 수 있음을 주의해야만 합니다.

슬립이란 1회분 사용량을 말합니다. 슬립을 뭔가가 잘못되었다는 신호 정보로 생각하십시오. 무슨 일이 일어났는지 생각하고 즉시 사용을 중지하기 위해 어떤 변화가 필요할지 알아보십시오.

재발은 한 번 이상 사용할 때를 말합니다. 재발은 일찍 중지할수록 좋습니다. 그러면 결국에는 성공할 것입니다. "내가 다 망쳐 버렸어. 왜 이걸 계속 노력해야 하지?" 같은 말을 스스로에게 하여 실망을 주지 마십시오. 자기 비난과 기타 부정적인 감정은 도움이 되지 않습니다. 부정적인 생각은 쉽게 재발하게 만들고 약물 끊기를 어렵게 만듭니다.

재발 가능성의 신호

- 약물이나 알코올을 사용하는 꿈은 경고일 수 있습니다. 무엇을 하고 있는지, 그리고 어떻게 하여 남용으로 향해 가게 되는지를 생각해 봅니다.
- 사람들은 좋아졌다고 느낄 때 흔히 재발하게 됩니다. 사람들은 조금 사용하는 것은 관찮을 거라고 생각합니다. 이런 생각은 대개 재발로 연결됩니다.
- 약물을 사용할 때 쾌감을 느꼈다는 공상.
- 약물이나 알코올을 남용하던 예전 일을 이야기하는 것도 머지않아 재발하게 된다는 기호일 수 있습니다.

재발을 방지하기 위한 제안

- 약물을 사용하지 않는 친구, 또는 상담원에게 전화합니다.
- 그 상황을 떠나 집 주위를 몇 차례 걸거나 조깅을 합니다.
- 영양가 있는 음식을 먹습니다.
- 독서, 영화 관람 또는 다른 활동으로 주의를 환기시킵니다.
- 음주하거나 약물을 사용할 당시 즐거웠다고 귀하가 이야기할 때 그런 이야기를 하지 못하도록 해달라고 친구와 가족에게 말해 줍니다.
- 더 나은 관계, 직장이나 학교에서의 좋은 성과, 좋아진 외모 또는 취미를 위한 시간과 자금 확보 등, 새로운 삶에 있어서 좋은 일들의 목록을 만들어 봅니다.
- 약물과 알코올 남용의 즐거움에 대한 공상을 그만하고 나쁜 부분에 대해 생각합니다.
- 이미 최소 한 번 재발했다면, 왜 그런 일이 일어났는지 생각합니다. 이 시간에 다른 일을 한다면 무엇을 할 수 있을까요?

"곧게 마음 먹고 싫다고 말하기"만으로는 귀하가 대면하게 될 상황을 헤쳐 나가기에 충분하지 않습니다. 재발할 수 있는 상황을 적고, 그런 상황에 대처할 전략을 마련하기 위해 다음 페이지에 있는 목록을 사용하십시오. 소지용으로 복사본을 만듭니다.



나를 이용하거나 화나게 하는 사람:

어떻게 그들에게 대응할 것인가?

내가 약물을 이용한 장소:

어떻게 그들을 피할 것인가?

내가 약물을 이용한 시간:

대신에 무엇을 할 것인가?

재발을 불러일으키는 상황(파티, 현금 보유):

어떻게 그 상황에 대처할 것인가?

6. 장애물 인식하기

"건강한 외모" 함정

"건강한 외모" 함정은 귀하가 점점 건강해진다는 사실과 관련이 있습니다. 귀하는 걸로 보기에 훨씬 좋아졌습니다. 아무도 귀하의 외모를 보고 약물을 사용한다거나 알코올 문제가 있을 거라고 생각하지 않을 것입니다. 이때가 위험한 시기일 수 있습니다. 다른 사람들이 귀하를 슬립이나 재발로 유혹할 수 있습니다. 귀하도 약물이나 음주 문제가 있다는 사실을 의심하기 시작할 수 있습니다. 거울에 속아서 안 됩니다. 약물 없이 생활할 능력보다 외모가 더 빨리 향상된다는 점을 상기하십시오.

금전

월급날이 큰 문제가 될 수 있습니다. 일부 사람들은 월급을 받으면, 특히 첫 월급을 받았을 경우 한동안 흥청망청 씩니다. 월급날이 다가올수록, 어떻게 하면 약물이나 알코올에 지출하지 않고 저축을 하거나 청구서를 지불할지에 대해 계획을 세워야 합니다. 금전이 귀하에게 하나의 계기가 된다면, 안정적으로 약물을 끊을 때까지 가지고 다니지 마십시오. 가능하면 월급을 직접 입금하도록 합니다. 필요한 경우에는, 쇼핑을 갈 때 친구나 가족을 데리고 갑니다.

마약업자나 다른 약물 중독자, 알코올 중독자는 언제 월급이 도착하는지를 알고 있으며, 귀하를 만나려고 올지도 모릅니다. 그들을 피할 방법을 계획합니다.

사고 방식

회복 상태를 유지하기 위해, 자신을 속이지 않는 것이 중요합니다. 약물을 사용하던 시기에 대해서 좋았던 일들만 생각해서는 안 됩니다. 약물이나 알코올에 대한 욕망이 빠르게 사라질 것이라는 기대를 하지 마십시오. 갈망하는 생각이 들면 그 순간을 버텨낼 수 있도록 건강한 생각을 합니다. 침착하도록 하고, 자신을 도울 수 있는 생각에 집중합니다. 예를 들어, 잠시 멈춘 후 약물이 야기했던 고통을 상기해 봅니다. 맑은 정신일 때 좋았던 일들을 떠올려 봅니다. 이것이 바로 건강한 생각입니다.

음주나 약물 사용 시의 즐거움에 대해 이야기하지 마십시오. 이런 상황이 벌어지면 말려달라고 친구에게 부탁해 둡니다. 다른 사람이 약물 사용 시의 즐거움에 대해 이야기하면 듣지 마십시오. 주제를 바꾸거나 그 자리를 벗어나야 합니다.

약물 문제가 있다는 데 대해 의심하는 자신을 발견할지도 모릅니다. AA, NA 또는 이와 유사한 모임에 가서 다른 사람들의 이야기를 들어 봅니다. 다른 사람들의 이야기가 귀하와 비슷하다면, 약물이나 알코올을 남용하던 때가 얼마나 끔찍했는지를 상기하게 될 것입니다.

귀하에게 해당 문제가 없었던 다른 약물도 멀리합니다. 가장 좋아하던 약이 진통제였을 수 있지만, 또한 필로폰, 마리화나, 알코올 및 기타 약물을 멀리해야 합니다. 대부분의 사람들은 자신이 좋아하는 약물에 대한 문제보다는 다른 약물이나 알코올에 대해 같은 문제를 가지고 있습니다.

계기 및 갈망

3~6개월 후에 갑자기 갈망이 다시 생길 수 있습니다. 하지만 다시 빠르게 낮은 수준으로 떨어질 수 있습니다. 그렇게 될 때까지 약물 방지/알코올 방지 드링크 활동을 실천합니다. 갈망이 없을 때에도 계기는 여전히 잠복해 있을지 모릅니다. 재발을 일으킬 수 있는 사람, 장소, 물건에 대해 항상 의식하고 있어야 합니다.

정서적 문제

- 일부 사람들은 해독 후에 심각한 우울증과 불안을 겪습니다. 몇 주간 이런 증상이 사라지지 않으면 의사와 상담하십시오.
- 분노는 종종 재발로 연결됩니다. 화가 나게 하는 상황(예: 타인의 비판을 받는 상황)에 신중하게 대처해야 합니다. 분노 관리나 적극성 훈련 교육에 참여해 보십시오.
- 신체적 또는 정서적 학대에 노출되었다면, 약물과 알코올을 멀리하기가 더욱 어려워집니다. 이러한 정신적 외상 문제를 다루는 훈련을 받은 상담원을 찾으십시오.
- 귀하가 학대 관계에 있다면 약물 없이 맑은 정신을 유지하기가 매우 어려울 것입니다. 학대와 약물 중독 또는 알코올 중독은 늘 함께 있습니다. 도움을 받으십시오.

도움 받기

해독으로 중독이 치료되지 않음을 기억하십시오. 해독 과정을 떠나기 전에, 새로운 삶을 시작할 수 있는 방법으로서 중독 치료 또는 다른 지원처에 등록하십시오. 맑은 정신을 유지하기 위해 다음과 같은 사람들로부터 도움을 받을 수 있습니다.

- 중독 상담원.
- 사례 관리자.
- 직업 상담원.
- 주택 협력자.
- 정신 건강 상담원.
- 트라우마/학대 전문가.
- 봉사 활동가.
- 정신과 의사, 심리학자 또는 사회 복지사.

이러한 직업 유형은 서로 중복되는 부분이 있습니다. 해독 과정 직원은 중독 상담을 할 수도 있고 못할 수도 있습니다. 많은 상담원은 또한 사례 관리도 하고 있습니다. 일부 정신 건강 상담원은 귀하가 학대를 극복하는 데 도움이 될 수 있습니다.

봉사 활동가와 사례 관리자 모두 추천서를 제공합니다.

추가 리소스는 섹션 4에 나와 있습니다. 알코올과 약물을 멀리하기 위해 귀하에게 허용되는 모든 것을 활용하십시오.

회복 중이라는 사실을 무엇으로 알 수 있습니까? 다음과 같은 4 가지 신호가 있습니다.

- 나는 약물이나 알코올을 사용하지 않고, 그리고 스트레스를 받지 않고도 문제를 해결할 수 있습니다.
- 나는 정직하게 내 이야기를 털어놓을 수 있는 사람이 최소 1명 있습니다.
- 나는 개인적인 경계를 가지고 있고, 문제가 내게 해당하는지 다른 사람에게 해당하는지 알고 있습니다.
- 나는 육체적, 정신적으로 피곤할 때 휴식을 취합니다.

귀하는 할 수 있습니다.



귀하는 할 수 있습니다.

귀하는 할 수 있습니다.

3. 법적 문제

귀하의 약물이나 알코올 남용으로 인해 고용주, 집주인 또는 경찰과 문제를 빚어 왔을 것입니다. 치료 중에 약물과 알코올을 멀리하고 있다면 법적으로 귀하가 회복하는 데 도움이 되는 몇 가지 보호 기능을 제공합니다. 그러나 도움은 제한적이어서 귀하는 본인의 할 일을 해야 합니다.



장애/치료

중독은 그 자체로 장애로 인정되지는 않습니다. 귀하가 불법 약물을 제조하거나 팔거나 사용하는 경우, Americans with Disabilities Act(미국 장애인법, ADA)는 귀하를 보호하지 않습니다. 그러나 중독에서 회복하는 중이라면 ADA에서는 몇 가지 보호 기능을 제공합니다. 대부분의 경우, 이 보호는 귀하가 회복이나 치료 중에 있을 경우에만 적용됩니다.

Family and Medical Leave Act(가족 및 의료 휴가법)도 비슷합니다. 중독을 포함하여 심각한 건강 문제로 필요한 경우 무급 휴가를 갈 수 있는 권리를 일부 직원에게 부여합니다. 그러나 이 휴가는 치료를 위한 것이어야 합니다. 따라서 약물이나 알코올 사용으로 인한 결근은 휴가에 포함되지 않습니다.

주택

약물이나 알코올을 남용하는 사람은 섹션 8 또는 기타 공공 주택에서 퇴거 및 금지 당할 수 있습니다. 이러한 금지령은 3년간 지속될 수 있습니다. 그러나, 성공적으로 치료 프로그램을 완료하고 약물과 알코올을 계속 멀리하는 경우 주택 기관은 금지 기간을 줄이거나 금지령을 해제할 수 있습니다.

가석방

가석방 중에 있다면, 해당 지역사회에서 귀하의 관찰 기간을 마치는 것이 중요합니다. 가석방의 목표 중 하나는 오래된 약물 사용과 음주 패턴을 바꾸는 것입니다. 가석방 또한 일 및 다른 요건과 함께 해당자의 삶에 새로운 체계를 추가합니다. 이 체계는 재발을 방지하도록 돕습니다. 가석방 기간을 위반하는 회복 중의 사람들 대부분이 또한 재발을 합니다.

자세한 정보

"Know Your Rights"라는 책자를 Substance Abuse and Mental Health Services Administration(약물남용 및 정신건강 서비스청, SAMHSA)에서 볼 수 있습니다. 이 책자에서는 중독에서 회복 중인 사람들을 법률이 보호하거나 보호하지 않는 경우를 설명합니다. 다음 웹사이트에서 사본을 볼 수 있습니다. <http://store.samhsa.gov/product/Are-You-in-Recovery-from-Alcohol-or-Drug-Problems-Know-Your-Rights/PHD1091>.

다음의 연방 기관은 불만사항을 접수하고 장애 기반의 차별에 대한 정보를 가지고 있습니다.

- **Equal Employment Opportunity Commission(평등 고용 추진 위원회).** 웹사이트 <http://eeoc.gov>, 전화 1-800-669-4000을 이용하거나, 로컬 평등 고용 기회 담당자에게 연락합니다(해당 지역의 전화번호부 참조).
- **Department of Labor(노동부).** Wage and Hour Division(근로기준국)과 Civil Rights Center(민권 센터) 모두 차별 불만사항을 다룹니다. 웹사이트 www.dol.gov를 이용하거나 Federal Information Relay Service(연방 정보 중계 서비스)로 전화 (1-800-877-8845)하여 Civil Rights Center(민권 센터)에 대해 문의합니다.
- **Department of Housing and Urban Development(주택 도시 개발부, HUD).** 지역의 HUD 사무소에 문의합니다(일반적으로 전화번호부 블루 페이지의 "Housing"에 나와 있음). 또는 웹사이트 www.hud.gov나 전화 1-800-669-9777을 이용합니다.
- **Department of Justice(사법부, DOJ).** DOJ는 휠체어 경사로와 장애인 접근 가능 화장실 등 신체적 장애 문제만 다룹니다. 웹사이트 www.justice.gov 또는 전화 1-800-514-0301을 이용합니다.

4. 리소스

온라인 도움말을 찾으려면 지역 도서관에서 흔히 인터넷으로 접할 수 있습니다. 대부분의 리소스는 영어와 스페인어로만 되어 있음을 유의하시기 바랍니다.

치료 찾기

약물이나 알코올 남용에 대한 치료:

- 미국 약물남용 및 정신건강 서비스국 (Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA)에서는 약물과 알코올 문제에 대한 온라인 "치료 검색 서비스"를 다음 웹사이트에서 제공합니다. <http://findtreatment.samhsa.gov/TreatmentLocator/faces/quickSearch.jspx>. 귀하의 도시 또는 우편번호를 화면의 해당 공간에 입력하면 가까운 치료 센터의 목록이 표시됩니다. 많은 시설에서 영어 이외의 언어로 치료를 제공합니다.
- 또한 지역 치료 센터에 대해 알아보기 위해 수신자 부담의 국립 추천 헬프라인 (1-800-662-4357)에 문의할 수 있습니다.
- 치료 클리닉은 전화번호부 블루 페이지의 "Health Department(위생국)", "Human Services(휴먼 서비스)" 또는 "Social Services(사회 서비스)" 아래에 나와 있습니다.

의료, 치과 및 정신 질환에 대한 치료:

- 해독 시설에서는 지역 의료, 치과 및 정신 건강 클리닉에 대한 정보를 제공할 수 있습니다.
- 전화번호부 파란색(지역 정부) 페이지의 “Health Department(위생국)”, “Human Services(휴먼 서비스)” 또는 “Social Services(사회 서비스)” 아래에서 찾아 보십시오.
- 행동보건 치료시설의 위치 검색(Behavioral Health Treatment Service Locator)은 다음 웹사이트에서 볼 수 있습니다. <http://findtreatment.samhsa.gov>
- 위기에 봉착한 경우, National Suicide Prevention Lifeline(자살 방지 생명선)을 이용할 수 있습니다. 전화: 1-800-273-8255, 웹사이트: www.suicidepreventionlifeline.org

해독 유지하기*

해독 시설은 또한 다음과 같은 지역 리소스의 목록도 제공할 수 있습니다.

Al-Anon(알아논)과 Alateen(알라틴)

Al-Anon과 Alateen은 음주 문제가 있는 가족이나 친구를 둔 사람들을 위한 상호 지원 그룹입니다. Al-Anon은 모든 연령대의 사람들에게 공개되어 있습니다. Alateen은 젊은이들을 위한 모임입니다(주로 청소년). Al-Anon과 Alateen 모두 12단계의 프로그램이 있습니다.

www.al-anon.alateen.org/home

Alcoholics Anonymous(알코올 중독자 갱생회, AA)

AA는 12단계의 프로그램을 통해 자신의 경험과 강점을 공유하고, 서로가 알코올 중독이라는 공통의 문제를 해결하기를 바라며, 알코올 중독에서 회복하는 데 도움을 주는 남성 및 여성의 단체입니다.

www.aa.org

Alcoholics Victorious(알코올 승리, AV)

AV 지원 그룹은 알코올 중독이나 약물 중독의 영향에서 회복 중인 사람들을 위해 안전한 환경을 제공합니다. AV 모임에서는 12단계 모델 및 AV 강령이 모두 사용됩니다.

www.alcoholicsvictorious.org

(612) 593-1791

Christians in Recovery(회복하는 기독교인, CIR)

CIR은 개인의 신앙, 강점 및 희망 공유에 전념하는 남성 및 여성 그룹입니다. CIR은 12단계, 성경, 학대로부터의 회복 경험, 가족 역기능, 우울증, 불안, 슬픔, 관계 및/또는 중독(예: 알코올, 약물, 음식, 포르노, 섹스)에 대한 적극적인 논의를 촉진합니다.

<http://christians-in-recovery.org>

* 참고: 이 목록에 포함된 리소스는 SAMHSA(약물남용 및 정신건강 서비스청) 또는 미국 Department of Health and Human Services(보건복지부)의 보증을 받았음을 의미하지는 않습니다.

**Jewish Alcoholics, Chemically-dependent-persons, and Significant-others
(알코올 중독 유대인, 화학물질 의존자 및 기타 중요 문제, JACS)**

JACS는 약물이나 알코올에 중독된 유대인, 그들의 가족, 친구를 돕고 격려하며, 좋은 유대인 환경에서 회복을 찾도록 도와주는 자원 봉사 기반의 조직입니다.

www.jbfcs.org/programs-services/jewish-community-services-2/jacs

Narcotics Anonymous(약물중독자 모임, NA)

NA는 다국어와 다문화 회원을 가진 글로벌, 커뮤니티 기반의 단체입니다. NA에서는 그룹 모임에 대한 정기적인 출석을 포함하여 12단계의 프로그램을 운영함으로써 중독의 영향에서 회복하도록 해줍니다.

<http://www.na.org>

다음 웹사이트에서 다양한 언어로 정보를 볼 수 있습니다.

www.na.org/admin/include/spaw2/uploads/pdf/catalogs/jul07/Books_Jul07.pdf

Salvation Army(구세군)

Salvation Army는 모든 해당 활동을 통해 특정한 종교 메시지를 고취시킵니다. 이 종교적인 메시지가 귀하와 맞는 경우, Salvation Army는 차별 없이 주택과 직업 훈련에 대한 도움을 포함한 다양한 리소스와 치료를 제공합니다. 귀하의 지역 프로그램을 찾으려면 해당 인터넷 홈페이지의 "위치" 검색 도구에서 우편번호를 입력합니다.

www.salvationarmyusa.org

직업 훈련

Office of Vocational and Adult Education(직업 및 성인 교육 사무소, OVAE)

미국 교육부의 분과인 OVAE는 성인 교육과 문맹 퇴치, 직업 및 기술 교육, 지역 대학과 관련된 프로그램을 관리하고 조정합니다. OVAE는 다양한 국가 기관을 통해 직업 교육 프로그램을 운영합니다.

www.ed.gov/notices/korean-la

(202) 245-7700

감사의 말

이 책자는 Treatment Improvement Protocol(치료 개선 프로토콜, TIP) 45, Detoxification and Substance Abuse Treatment(해독 및 약물 남용 치료)에 대한 부수물로 제작되었습니다. 이는 Substance Abuse and Mental Health Services Administration (약물남용 및 정신건강 서비스 청, SAMHSA)을 위해 미국 Department Of Health And Human Services(보건복지부, HHS) 산하, SAMHSA와의 계약 번호 270-09-0307 및 270-14-0445 하에서 CDM Group, Inc. 및 JBS International, Inc. 의 합작 투자인 Knowledge Application Program(지식 응용 프로그램, KAP)에 의해 준비되었습니다. Christina Currier와 Suzanne Wise가 계약사무관(Contracting Officer's Representatives)으로 임무를 수행했으며 Candi Byrne가 KAP 프로젝트 담당자(KAP Project Coordinator)로 근무했습니다.

면책 사항

이 책자의 관점, 의견 및 내용은 저자의 것이며, SAMHSA 또는 HHS의 관점, 의견 또는 정책을 반영하지는 않습니다.

자유이용저작물 공지

저작권 있는 출처에서 직접 가져온 것을 제외하고 이 책자에 나오는 모든 자료는 자유이용저작물에 속하며, SAMHSA 또는 저자의 허가 없이 복제 및 복사할 수 있습니다. 출처를 인용해 주시면 감사하겠습니다. 그러나 HHS, SAMHSA, Office of Communications(오프컴)의 특정 서면 승인 없이 유료로 이 책자를 복제하거나 배포해서는 안 됩니다.

이 책자는 SAMHSA의 서적 주문 웹페이지 <http://store.samhsa.gov>에서 다운로드할 수 있습니다.



HHS 간행물 번호 (SMA) 14-4865
2015년에 영문에서 조정 및 번역됨
2010년에 출판된 영문 원본

