

본인의 회복을 돕니다



Helping Yourself Heal

A Recovering Woman's Guide to Coping With Childhood Abuse Issues



U.S. DEPARTMENT OF HEALTH AND HUMAN SERVICES
Substance Abuse and Mental Health Services Administration
Center for Substance Abuse Treatment
www.samhsa.gov



본인의 회복을 돕니다

서론

이제 당신이 약물남용을 위한 치료중에 있고 여러가지 다른 감정들을 느끼게 될것입니다. 현재로 이러한 감정들은 고통스럽기도하고 이해하거나 극복하기가 힘들것입니다. 당신은 아래와 같은 감정들을 느낄 수 있습니다:

- 두렵거나
- 무력하거나
- 죄책감이 들거나
- 수치심이 들거나
- 불안하거나
- 우울하거나
- 화나거나
- 당신 자신이 싫거나
- 가족들이나 친구들과의 연결이 안되는것 같을때
- 당신이 미칠것만같을때
- 무뎠지거나 아무것도 느끼지 못할때
- 죽고 싶은 생각이 들때.

이러한 감정들은 약물남용에 대한 치료를 시작한 여성 누구나 공통적으로 느낄 수 있으나 어릴적 학대를 받은 많은 여성들에게는 이러한 감정들이 훨씬 더 강하게 나타납니다. 고통이 너무나도 커서 감정을 감당하기 위해 어떤 여성은 아무것이든지 이를 테면 약물이나 술과 같은 것도 사용할 것입니다.

Helping Yourself Heal

Introduction

Now that you're in treatment for substance abuse, you may begin to have many different feelings. At times, these feelings may be painful, and you may have a hard time understanding or coping with them. You may feel:

- Fearful
- Helpless
- Guilty
- Ashamed
- Anxious
- Depressed
- Angry
- Bad about yourself
- As if you can't connect with family or friends
- As if you're crazy
- Numbness or nothing at all
- As if you want to die

Some of these feelings are common for any woman who starts treatment for substance abuse, but the same feelings may be stronger for many women who were abused in childhood. The pain may be so great that a woman may do anything to cope with her feelings, including using drugs or alcohol.



약물 중독 치료를 받고 있는 여성들 중에는 학대 받았던 기억을 명백하게 하지 못하는 사람들도 있지만, 여기에서 언급했던 몇가지 감정들을 가지고 있을 수는 있습니다. 몇몇 여성들은 학대 받았던 기억들을 아주 멀리 밀어내왔기 때문에 자신들이 왜 강한 분노를 느끼는지, 왜 특정한 사람을 두려워하는지, 왜 악몽을 꾸는지, 혹은 왜 언제나 나쁜 일이 벌어질 거라는 믿음이 생겼는지 설명할 수 없습니다. 때때로, 사람들이 치료 중에 술이나 약물 섭취를 중단한다면 약물이나 술로 인해 막혔던 추억들이 되살아나 이런 전의 기억들을 상기하기에 너무 고통스럽게 느낄 수도 있습니다.

어렸을 적 기억들이나 기억의 착오에 대해 점검하는 것은 당신이 약물 중독 치료 중에 있을때 과거의 고통들을 직면함으로써 현재 인생에 초점을 맞추는데 도움을 줄 것입니다.

무엇이 아동기의 학대입니까?

학대는 많은 정의들을 가지고 있으며, 때로는 당신의 아동 학대를 경험했는지 알아내는 것이 어려울 수도 있습니다. 그때에는 당신이 처벌되거나 취급되어지는 방법이 정상적으로 여겨졌을 수도 있습니다. 여기 생각해 보아야 할 질문들이 있습니다. 이러한 질문들은 일반적으로 학대로 여겨지는 몇몇 경험들에 관해 묻는 것입니다. 당신은 여기 리스트에 적혀있지는 않지만 그래도 학대로 간주되는 다른 경험들을 가질 수도 있습니다.

Some women in treatment for substance abuse don't clearly remember being abused, but they have some of the feelings mentioned here. Some women may have pushed the memories of the abuse so far away that they may not be able to explain why they feel intense anger, fear a particular person, have nightmares, or always believe something bad is about to happen. Sometimes, after people stop drinking or using drugs and are in treatment, memories may surface that were too painful to remember before or that were blocked from memory by drugs and alcohol.

Working through childhood memories or memory lapses can help you when you're in substance abuse treatment because facing past pain can help you focus on your present life.

What Is Childhood Abuse?

Abuse has many definitions, and sometimes it can be hard to know whether what you went through as a child was abuse. At the time, the way you were punished or treated may have seemed normal. Here are some questions to think about. **These questions ask about just a few experiences that are generally considered abuse.** You may have had other experiences that are not on this list but are still considered abuse.



당신은 어렸을 때 다음과 같은 사람을 기억합니까:

- 당신을 지나치게 훈육하거나 벌한 사람이 있었습니까?
- 당신을 체벌하거나 너무 심하게 때려서 멍이 들거나 상처가 나거나 뼈가 부러지게 한 사람이 있었습니까?
- 당신을 때리거나 주먹으로 친 사람이 있었습니까?
- 당신을 불편하게 하거나 무기력하게 느끼도록 한 사람이 있었습니까?
- 당신에게 욕하거나 말로서 학대한 사람이 있었습니까?
- 당신 가족 구성원이나 다른 가까운 사람들 중에 당신의 신체적인 특성을 들면 머리모양, 피부색깔, 신체타입, 혹은 장애를 이유로 비판하거나 놀린 사람이 있었습니까?
- 당신에게 성적인 대화를 나누거나 옷갈아입거나 목욕하는 것을 보거나, 포르노 사진이나 포르노 영화를 보여주거나, 부적절한 형태로 사진을 찍은 사람이 있었습니까?
- 당신을 성적으로 만지거나 자위행위를 하게 하거나 다른 사람을 성적으로 만지게 한 사람이 있었습니까?
- 다른 사람들의 성적인 행동을 주시하도록 강요한 사람이 있었습니까?
- 강제로 성행위를 하게 한 사람이 있었습니까?

Do you remember anyone when you were a child:

- Using extreme discipline or punishment on you?
- Spanking or hitting you so hard that it left bruises, cuts, or broken bones?
- Beating or punching you?
- Acting in a way that made you feel uncomfortable or powerless?
- Calling you names or abusing you verbally?
- Among family members or others close to you, criticizing or making fun of your physical characteristics, such as your hair, your skin color, your body type, or a disability?
- Talking to you in a sexual way, watching you undress or bathe, showing you pornographic pictures or movies, or photographing you in inappropriate ways?
- Touching you sexually or making you touch yourself or someone else sexually?
- Forcing you to watch others acting in a sexual way?
- Forcing you to have sex?



당신이 학대를 받았다면 어떤 증상이 나타날 수 있을까요?

아동때의 학대영향은 성인이 된 당신에게 남아있을 수 있습니다. 화가 나거나, 근심이 되거나, 수치스럽거나, 우울한 것 외에도 당신은 다음과 같은 느낌을 받을 수 있습니다:

- 학대의 경험이 되살아나거나
- 잦은 악몽을 꾸거나
- 소리나 신체적인 접촉에 매우 민감하거나
- 언제나 안 좋은 일이 일어나기를 기대하거나
- 다른 사람들이 학대를 하거나 자신을 이용하게 한다든지
- 당신의 인생기간들을 기억하지 않거나
- 무감각해지거나

이러한 감정들은 당신이 스트레스를 받는 경우나 학대를 받았던 기억들이 되살아나는 상황, 예를 들면 당신과 가까운 이와 싸움을 할 경우에 더 악화될 수 있습니다. 당신을 자학하고 싶은 느낌이 오거나 자살에 대한 생각이 난다면 즉각적으로 상담가에게 얘기하거나 비상 직통전화 911로 전화하십시오.

What Symptoms Could You Have If You Were Abused?

The effects of childhood abuse may be with you as an adult. As well as feeling angry, anxious, ashamed, or depressed, you may:

- Have flashbacks of the abuse
- Have frequent nightmares
- Be very sensitive to noise or being touched
- Always expect something bad to happen
- Let people abuse or take advantage of you
- Not remember periods of your life
- Feel numb.

These feelings may get worse or become more intense when you're stressed or in situations that trigger memories of the abuse, such as when you fight with someone close to you. **If you feel like hurting yourself, or are thinking about suicide, tell your counselor immediately, or call an emergency hotline or 911.**



당신이 치료받고 있는 동안 아동시의 학대 문제들을 어떻게 논의 할 수 있을까요?

약물남용 치료를 받는 처음 한달 정도는 당신의 신체가 약물이나 술에 의존적인 것을 탈피하여 온전히 사고하고 건강하게 생각하고 행동하는 습관을 형성하는데 초점을 맞출것입니다. 당신이 상담가와 신뢰의 관계를 형성하고 새로운 친구들을 사귀고 마약이나 술에 의존하지 않는 사람들과 관계를 형성하기까지 그리고 당신이 마약과 술로부터 자유로와질때까지 고통스러운 과거에 대해 얘기하는 것을 연기할 수도 있습니다. 그런 후에 당신은 본인의 문제에 대해 생각하고 그것에 대해 편안한 느낌을 갖게 될것입니다.

하지만, 이러한 감정들에 너무 압도당하고, 고통스럽거나, 당신이 당장 얘기하고 싶다고 느낀다면, 그러한 문제점들을 당신이 원하거나 필요하다고 느낄때에 언제든지 토론할 수 있음을 아셔야 합니다. 당신이 어떤 회복단계에 있던지 당신을 위한 도움의 손길이 언제든지 있습니다. 그리고 기억하십시오: 많은 여성들이 고통스러운 과정을 지나 지금은 행복하고 만족스런 마약으로부터 자유로운 삶을 살고 있습니다.

How Can You Address Childhood Abuse Issues While You're in Treatment?

For the first month or so of substance abuse treatment, you'll be focusing on getting the drugs or alcohol out of your system, clearing your head, and establishing healthy patterns of thinking and behaving. You may want to put off addressing painful past abuse until you are comfortable being drug and alcohol free, establish a strong relationship with your counselor, make new friends, and build relationships with people who do not abuse drugs or alcohol. Then you may begin to feel safe enough to think about this issue.

However, if the feelings are too overwhelming and painful, or if you feel that you must address them right away, know that you can raise the issue **whenever** you want or need to. No matter what stage of recovery you're in, help is available for you. And remember: Many other women have worked through their pain and now lead happy, fulfilling, drug-free lives.



상담가와 학대에 대해 의논할 시기를 결정하는 것은 당신이지만 당신이 준비가 되었을 때 논의하는 것이 중요합니다. 아마도 당신의 어렸을 때 일어난 일에 대하여 말하는 것은 처음일 수도 있습니다. 당신의 가족구성원이나 당신이 가까운 사람에 대해 얘기하는 것에 대해 죄책감을 느끼거나 충성스럽지 못한 느낌을 받을 수도 있습니다. 일어난 일에 대해 얘기한 후에 가족들이 어떻게 반응할 것인가에 대해 두려워할 수도 있습니다. 이러한 모든 감정과 두려움은 지극히 정상입니다. 그러한 것들에 대해 상담가와 얘기하십시오.

때때로, 당신은 과거에 아동학대 피해자로서 느꼈던 것과 상담 중에 성인으로서 가지고 있는 선택여지의 차이점을 기억하기가 어렵습니다. 과거에는 당신자신을 보호할 수 없었지만, 지금은 보호할 수 있습니다. 성인으로서 당신은 당신에게 일어난 일에 대하여 얘기할 수 있으며 회복될 수 있습니다.

It's up to you to decide when to discuss abuse with your counselor, but it is important for you to raise the subject **when you are ready**. This may be the first time you've ever told anyone about what happened to you as a child. You may feel guilty or disloyal talking about a family member or another person close to you. You may fear how your family will react to you after you've talked about what happened. **All of these feelings and fears are very normal**; talk about them with your counselor.

Sometimes, it's hard to remember the difference between what you felt as a child victim and the choices you have as an adult in counseling. **You could not protect yourself then, but you can now**. As an adult, you can talk about what happened to you and you can begin to heal.



당신의 상담가가 어떻게 도울 수 있을까요?

당신은 모든 주정부들이 정신건강 그리고 약물남용 상담가로부터 학대를 보고하도록 한다는 것을 아는 것이 중요합니다. 당신이 18세 미만이라면 당신 주정부 보고의무들에 대해 상담가와 얘기해 보십시오. 당신이 성인이라면, 일반적으로 당신의 상담가는 아동시절의 학대에 대해 보고서가 요구되지 않습니다. 예외사항은 학대자가 아직도 아동들에게 접근할 수 있으며 유해할 가능성이 있을 때입니다.

당신의 상담가나 치료사와 당신의 경험들에 대해 얘기하고 고통스런 기억들과 감정들이 되살아나고 과거에 좀더 근접해서 보게 된다면 당신은 대화하기가 더욱 어려울 수도 있습니다. 때로 이런 압도되는 감정이 다시 마약과 술을 찾게 됩니다. 당신의 상담가나 치료사가 당신 과거의 학대와 마약남용간의 관계에 대해 이해하는데 도움을 줄 것입니다. 그/그녀는 당신이 당신 감정들에 적응할 수 있도록 도와줌으로써 압도당하지 않도록 해 줄 것입니다.

How Can Your Counselor Help?

It's important that you know that all States require mental health and substance abuse counselors to report abuse. If you're younger than 18, talk to your counselor about your State's requirements. If you're an adult, your counselor is generally **not** required to report the childhood abuse. The exception is when the abuser still has access to children and may harm them.

As you and your counselor or therapist talk about your experiences, your talks may become more difficult when painful memories and feelings arise and you look more closely at the past. Sometimes, these overwhelming feelings contribute to a drug or alcohol relapse. A counselor or therapist can help you understand the relationship between the abuse in your past and your substance abuse. He or she can help you cope with your feelings better so that you won't become overwhelmed.



당신의 약물남용 전문 상담가는 아동시절 학대받은 사람들을 치료하는 상담자나 치료사를 찾도록 도움을 줄 수 있습니다. 아동학대에 대해 얘기하는 것은 시간이 걸립니다; 당신은 지금 당신과 함께 일할 수 있는 그리고 당신이 약물 남용 치료를 끝마친 이후에도 계속해서 일할 치료사가 필요할 것입니다.

약물남용 전문 상담가는 당신이 숙련된 치료사를 찾는데 도움을 주는 것 외에도 근친상간을 극복한 익명의 생존자같은 자조 모임(Survivors of Incest Anonymous)을 찾는데도 도움을 줄 것입니다. 만약 당신이 가족의 한 두명 이상, 중독에 걸린 사람들 사이에서 자라났다면 알코올 중독자의 성인 자녀들(Adult Children of Alcoholics: ACA)이나 중독된 익명자들(Co-Dependents Anonymous: CoDA)같은 모임이 매우 도움이 될 수도 있습니다.

끝마치는 말

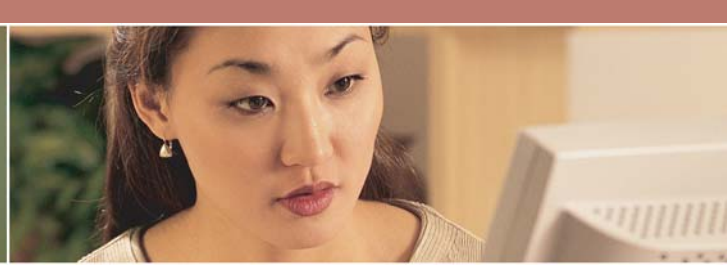
약물 남용으로부터 회복하고 있는 여성으로서 당신은 큰 도전들을 직면하여 생존했습니다. 당신의 의지덕택에 당신은 약물 남용 치료 프로그램에 들어올 용기있는 선택을 할 수 있었던 것입니다. 당신은 건강한 인생, 행복 그리고 회복하고 살 기회의 가치가 있습니다.

Your substance abuse counselor also can help you find a counselor or therapist who specializes in working with people who have been abused as children. Addressing child abuse issues takes time; you'll need to develop a relationship with a therapist who can work with you now and who will continue to work with you after you've finished your treatment for substance abuse.

In addition to helping you find a skilled therapist, your substance abuse counselor can help you find self-help groups, such as Survivors of Incest Anonymous. If you grew up in a family in which one or more members had addiction issues, groups like Adult Children of Alcoholics (ACA) or Co-Dependents Anonymous (CoDA) might also be very helpful for you.

A Final Note

As a woman in recovery from substance abuse, you've faced great challenges and survived. It is a tribute to your strength that you've made the courageous choice to enter a substance abuse treatment program. You deserve the chance to heal and live a happy, healthy life.



당신은 도전에 직면하겠지만 상황을 개선시켜나갈 능력이 있습니다. 당신이 전에 많은 어려움을 극복한 것처럼 이번일도 해낼 수 있습니다. 기억하십시오: 당신은 혼자가 아닙니다. 많은 자원들을 활용하고 당신이 안전하게 느끼고 당신의 목표를 향해 나갈 수 있도록 도와줄 인맥으로부터 도움을 받으십시오. 당신이 절제정신을 유지할수록 선택의 자유는 커질 것입니다. 당신의 상담가나 치료사와 믿음의 관계를 형성함에 따라 당신의 회복은 시작합니다. 그리고 당신 자신이 회복되도록 도와준 용기가 언젠가는 중독과 고통속에서 헤메고 있는 다른 사람을 도와줄 수도 있을 것입니다.

당신자신에게 인내심을 가지십시오. 회복하는데 시간이 걸리지만 당신은 그런 가치가 있기때문입니다.

You will face challenges, but you have the ability to make things better. You can do this, as many have before you. Remember: **You are not alone.** Use the many resources and support networks available to help you feel safe and to keep you moving toward your goal. As you stay sober, your options grow. As you create a trusting relationship with your counselor or therapist, you begin to heal. And the courage you find to help yourself heal may one day help another person who is lost in addiction and pain.

Be patient with yourself. Healing takes time, but it's worth it – because you are.



연방자료

- SAMHSA's 술과 약물에 관한 국가 정보센터 (NCADI), www.ncadi.samhsa.gov, 800-729-6686 이나 800-487-4889(TDD)
- SAMHSA's 약물남용 치료 장소 위치, www.findtreatment.samhsa.gov, 800-622-HELP
- SAMHSA's 국가 정신건강 정보센터, www.mentalhealth.samhsa.gov, 800-789-2647

다른 선택된 자료

- 알코올 중독자의 성인 자녀들 www.adultchildren.org, 310-534-1815
- 익명의 의존자들(CoDA), www.codependents.org, 602-277-7991
- 세계감정방지회 Emotions Anonymous International, www.emotionsanonymous.org, 651-647-9712
- 아동학대와 무시에 대한 국가정보센터, www.calib.com/nccanch, 800-394-3366

Federal Resources

- SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI), www.ncadi.samhsa.gov, 800-729-6686, or 800-487-4889 (TDD)
- SAMHSA's Substance Abuse Treatment Facility Locator, www.findtreatment.samhsa.gov, 800-622-HELP
- SAMHSA's National Mental Health Information Center, www.mentalhealth.samhsa.gov, 800-789-2647

Other Selected Resources

- Adult Children of Alcoholics, www.adultchildren.org, 310-534-1815
- Co-Dependents Anonymous (CoDA), www.codependents.org, 602-277-7991
- Emotions Anonymous International, www.emotionsanonymous.org, 651-647-9712
- National Clearinghouse on Child Abuse and Neglect Information, www.calib.com/nccanch, 800-394-3366



- 국가 정신 건강 협회, www.nmha.org, 800-969-6642
- 국가 정신 건강 소비자들의 자조 정보센터, www.mhselfhelp.org, 800-553-4539
- 익명의 부모들, www.parentsanonymous-natl.org, 909-621-6184
- 충격으로 인한 스트레스 질환 협회, www.ptsdalliance.org, 877-507-PTSD
- Sidran 연구소, www.sidran.org/resourcesurv.html, 410-825-8888
- 익명의 근친상관 생존자들, www.siaawso.org, 410-893-3322

- National Mental Health Association, www.nmha.org, 800-969-6642
- National Mental Health Consumers' Self-Help Clearinghouse, www.mhselfhelp.org, 800-553-4539
- Parents Anonymous, www.parentsanonymous-natl.org, 909-621-6184
- Posttraumatic Stress Disorder Alliance, www.ptsdalliance.org, 877-507-PTSD
- Sidran Institute, www.sidran.org/resourcesurv.html, 410-825-8888
- Survivors of Incest Anonymous, Inc., www.siaawso.org, 410-893-3322



본인의 회복을 돕니다

여성의 아동시절 학대경험으로부터
극복하게하는 안내서

알리는 글

이 책자는, 출판물 “Substance Abuse Treatment for Persons With Child Abuse and Neglect Issues,” 에 관련된 제작품으로서, 약물남용 치료 센터 (CSAT), 약물 남용과 정신건강국 (SAMHSA), 보건위생국(DHHS)과의 계약하에, 계약번호 270-99-7072으로 Johnson, Bassin & Shaw 가 치료개선물 (TIP) 출판연속물 36호를 출판했다. Christina Currier 교육박사가 정부프로젝트담당자로 일했다.

Helping Yourself Heal A Recovering Woman’s Guide to Coping with Childhood Abuse Issues

Acknowledgments

This brochure, accompanying the publication Substance Abuse Treatment for Persons With Child Abuse and Neglect Issues, #36 in the Treatment Improvement Protocol (TIP) series, was produced by Johnson, Bassin & Shaw, Inc., under Contract No. 270-04-7049 with the Center for Substance Abuse Treatment (CSAT), Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA), U.S. Department of Health and Human Services (DHHS). Christina Currier served as the Government Project Officer.

This translation was produced by Johnson, Bassin & Shaw, Inc., also under Contract Number 270-04-7049. Magna Systems, Inc., (Los Angeles, CA), provided translation services. Christina Currier served as the Government Project Officer.



성명서

이 출판물의 관점과 의견은 검열 심사위원들의 것이며 CSAT, SAMHSA, 혹은 DHHS의 견해나 정책을 반드시 반영한다고는 볼 수 없습니다.

공공영역

이 출판물에 나타나는 모든 자료들은 공공영역에 해당되며 SAMHSA의 허락없이 재생산되거나 복사될 수 있습니다. 자료로서 인용된다면 고맙겠습니다. 그러나, 이 책자는 의사소통부서, 약물남용 그리고 정신건강국, 보건위생국의 자세한 서면허락없이는 영리를 목적으로 재생산되거나 배포될수없습니다.

인터넷 접속과 출판물 복사본

이 책자는 TIP 연속출판물이며 이에관련된 제작품은 SAMHSA의 술과 약물에 대한 국가 정보센터(NCADI)에서 구할 수 있습니다. 모든 TIP 제작품을 무료로 구하기 위해서는 800-729-6686 이나 청각장애자용 800-487-4889 TDD로 전화하십시오. 또는 SAMHSA의 웹사이트 www.csat.samhsa.gov 로 방문하십시오.

Disclaimer

The views and opinions in this publication are those of Consensus Panel members and do not necessarily reflect the views or policies of CSAT, SAMHSA, or DHHS.

Public Domain Notice

All material appearing in this booklet is in the public domain and may be reproduced or copied without permission from SAMHSA. Citation of the source is appreciated. However, this publication may not be reproduced or distributed for a fee without specific, written authorization from the Office of Communications, SAMHSA, DHHS.

Electronic Access and Copies of Publication

This product, the TIP series, and their companion products are available from SAMHSA's National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information (NCADI). To receive free copies of all TIP products, call 800-729-6686 or 800-487-4889 TDD (for the hearing impaired), or visit SAMHSA's Web site at www.csat.samhsa.gov.