

약물 남용 치료란 무엇인가? 가족용 안내서



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



안내

본 안내서는 Johnson, Bassin & Shaw, Inc.가 미국 보건 복지부(DHHS) SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration: 약물 중독 및 정신 건강 서비스국)의 CSAT (Center for Substance Abuse Treatment: 약물 중독 치료 센터)와 체결한 계약 270-99-7072에 의거하여 제작된 것입니다. Karl D. White, Ed.D.와 Andrea Kopstein, Ph.D. 께서 정부 프로젝트 사무관으로 수고해 주셨습니다.

책임의 한계

이 발행물에 포함된 견해 및 의견은 CSAT, SAMHSA 또는 DHHS 의 견해 또는 규정을 반영하지 않습니다.

일반 도메인 고지 사항

본 안내서에 소개된 모든 자료는 일반 도메인에서도 확인할 수 있으며 SAMHSA 의 허락 없이도 재생산 또는 복제할 수 있습니다. 자료의 인용은 허용됩니다. 하지만 본 발행물은 DHHS의 SAMHSA에 소속된 Ofcom (Office of Communications) 의 서면 승인 없이는 재생산 또는 배포할 수 없습니다.

발행물의 사본 및 전자적 액세스

본 안내서 및 기타 약물 중독 치료와 관련된 제품은 SAMHSA의 NCADI (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)에서 구입할 수 있습니다. SAMHSA 제품의 무료 사본이 필요한 경우, NCADI 에 800-729-6686 또는 800-487-4889 TDD (청각 장애자)로 연락하거나 www.ncadi.samhsa.gov를 방문하십시오.

권장 인용

약물 남용 치료 센터 (CSAT). 약물 남용 치료란 무엇인가? 가족용 안내서. DHHS 발행 번호 (SMA) 04-3955. Rockville, MD: Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 2004.

실행 사무소

Practice Improvement Branch, Division of Services Improvement, Center for Substance Abuse Treatment, Substance Abuse and Mental Health Services Administration, 1 Choke Cherry Road, Rockville, MD 20857.

What is Substance Abuse Treatment? A Booklet for Families 의 영어 버전 기준,
DHHS 발행 번호 (SMA) 04-3955
2004 년 인쇄

약물 남용 치료란 무엇인가?

가족용 안내서

목차

서론	1
약물 남용이란 무엇인가?.....	1
약물 남용 치료란 무엇인가?.....	3
나를 위한 참여.....	12
효과에 대한 의구심.....	15
청소년을 위한 조언.....	15
용어 설명.....	17
자료 출처.....	18

Bộ Y tế và An sinh Xã hội Hoa Kỳ
(U.S. Department of Health and Human Services)
Cơ quan Quản lý Lạm dụng Chất gây nghiện và Sức khỏe Tâm thần
(Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
Trung tâm Điều trị Lạm dụng Chất gây nghiện
(Center for Substance Abuse Treatment)
1 Choke Cherry Road
Rockville, MD 20857

서론

알코올 또는 약물에 중독된 환자 가족을 위한 안내서입니다. 여러분의 가족 구성원이 알코올, 코카인, 헤로인, 마리화나, 처방약품 또는 기타 다른 약물에 중독되어 있다면, 중독은 여러분과 여러분의 가족에게도 큰 영향을 미치게 됩니다.

본 안내서는 치료를 시작한 사람들의 가족이 자주 묻는 질문에 대한 답변을 드리고 있습니다. 이 안내서 마지막의 “자료 출처” 섹션에는 자세한 정보의 인용 출처와 견디기 힘들 때 찾을 수 있는 지원 센터가 열거되어 있습니다. 이 같은 지원 사항을 활용하고 치료 기관에게 문의하면서 다른 가족 구성원이나 친한 친구와 여러분이 느끼는 감정에 대하여 대화를 하십시오.

수 많은 미국인들이 알코올이나 약물을 남용하거나 중독되어 있습니다. 이런 사람들에게는 모두 가족이 있으므로 자신만이 처한 상황이 아니라는 것을 기억하십시오. 여러분의 가족 구성원이 치료를 받고 있다는 사실은 좋은 징조이며 바람직한 쪽으로 한걸음 다가간 상태라 할 수 있습니다. **알코올이나 약물에 중독된 사람들은 회복될 수 있습니다.**

약물 남용이란 무엇인가?

약물사용장애로 알려진 알코올 중독과 약물 의존 및 중독은 복잡한 문제입니다. 이러한 장애를 가진 사람은 성격 결함 또는 도덕적 결함을 가진 것으로 여겨졌으며 아직도 그렇게 믿는 사람들이 있습니다. 하지만 대부분의 과학자와 의학 전문가는 알코올 또는 약물 중독을 천식, 고혈압 또는 당뇨병과 같은 고질적 질병으로 보고 있습니다. 알코올을 거의 마시지 않는 사람과 일반인의 대부분은 큰 어려움 없이 약물 복용을 중단할 수 있습니다. 하지만 어떤 사람들은 중독성이 있거나 위험한(또는 둘 다 포함한) 약물 사용 장애로 발전하는 경우도 있습니다.

어떤 사람에게서 문제가 발생하는데 어떤 사람은 그렇지 않은 이유는?

약물 사용 장애는 부자 또는 가난한 자, 여성 또는 남성, 고용자 또는 실직자, 어린이 또는 노인, 어느 인종 또는 민족을 가리지 않고 누구에게나 영향을 줄 수 있는 질병입니다. 아무도 이러한 병의 원인이 무엇인지 정확히 모르지만 약물 사용 장애의 발병 가능성은 가족을 통해서 유전되는 생물학적인 특성인 유전자에 일부 기인합니다. 한 개인의 환경, 심리적인 특성, 스트레스 수준 등도 알코올이나 약물을 사용하는 주요 요인으로서 작용합니다. 연구자들은 오랫동안 약물을 사용하면 오랜 기간 지속적으로 뇌에 변화를 준다는 것을 알아냈습니다. 이는 마치 뇌 속의 스위치가 언젠가 켜지는 것과 같습니다. 이러한 시기는 사람마다 다르지만 스위치가 켜지면 그 사람은 보이지 않는 선을 넘게 되며 약물에 의존하게 되는 것입니다. 인생 초기에 약물이나 알코올을 사용하기 시작한 사람은 이러한 선을 넘어 약물에 의존하게 될 위험이 더 커집니다. 이러한 뇌 속의 변화는 약물이나 알코올을 마시는 것을 중단해도 오랫동안 남아있게 됩니다.

가족 구성원에게 장애가 있다 해서 흔히 이와 동반되는 옳지 못한 행동을 용서할 수는 없습니다. 소중한 가족에게 이러한 장애가 있는 것을 탓할 수는 없지만 치료를 받는 것은 당사자의 책임입니다.



질문: 제 남편이 중독자라고 고백했어요. 좋은 직장을 가지고 있는데 어떻게 이런 일이 생길 수 있나요?

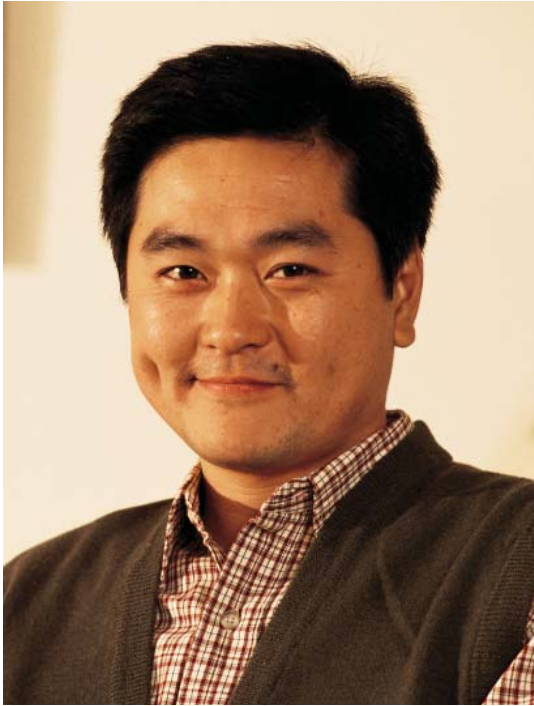
답변: 한 개인이 약물 또는 알코올에 의존하고 있으면서도 좋은 직장을 다닐 수 있다는 것을 이해하는 것은 어렵습니다. 방송매체는 약물 사용 장애환자를 실업자, 비생산적, 범죄자, 거주가 일정하지 않은 사람 등의 말로 묘사합니다. 그러나 알코올이나 약물에 중독되어 있어도 직업과 가족이 있는 사람이 많습니다. 이러한 질병은 점점 악화되는 경향이 있습니다. 결국 귀하의 남편의 약물 사용은 늘어나고 점차 더욱 심각한 문제에 부딪히게 되는 경우가 발생할 수 있습니다. 남편이 일찍 치료를 받을수록 회복될 가능성도 높습니다.

약물 사용 장애의 증상은?

약물 중독이나 의존의 가장 중요한 신호 중의 하나는 다량의 약물 또는 알코올의 사용으로 심각한 부정적 결과를 경험했음에도 불구하고 약물이나 알코올을 계속하여 사용하는 것입니다. 사람들은 종종 약물 또는 알코올의 사용으로 문제가 발생했다는 것을 깨닫지 못하고 자신의 문제에 대하여 다른 사람 또는 환경을 탓하곤 합니다. 예를 들어 여러분의 배우자는 상사의 업무 처리 능력에 문제가 있었는데 자신이 해고되었다고 믿을 수도 있습니다. 또는 여러분의 자녀가 경찰이 자신을 노리고 있기 때문에 음주운전으로 걸려서 벌금을 내게 생겼다고 믿을 수 있습니다. 아마 따님은 당신을 탓하고 있을지도 모릅니다. 장애가 있는 사람은 자신의 주량이 정상이라고 생각하거나 다른 사람도 역시 약물을 복용한다고 믿을 수도 있습니다. 이러한 잘못된 믿음은 **부정**이라고 하며 이것은 장애의 일부입니다.

약물사용장애의 다른 중요한 증상은 다음과 같습니다.

- **내성**—효과를 보기위해 사용하는 알코올이나 약물의 양이 점점 증가하게 됩니다.
- **갈망**—알코올 또는 약물을 사용하고자 하는 강한 욕구, 충동이 생기며 부정적인 결과에도 불구하고 알코올이나 약물을 사용합니다. 알코올이나 약물을 사용하지 못하면 초조해지고 화가 나게 됩니다. 갈망은 중독의 기본적인 증상입니다.
- **통제 상실**—종종 생각보다 더 많은 양의 알코올을 마시거나 약물을 복용하며, 의도하지 않은 시간이나 장소에서 알코올 또는 약물을 사용하는 경우가 있습니다. 또한 약물 복용 또는 음주를 줄이거나 중지하려고 자주 시도하지만 실패할 수 있습니다.
- **육체적인 의존 또는 허탈 증상**—알코올 또는 약물 사용을 중지한 일부의 경우, 약물에 대한 육체적인 요구에서 비롯되는 허탈 증상을 느낍니다. 허탈 증상은 약물에 따라 다르나 메스꺼움, 발한, 불안정, 극도의 불안 등이 있을 수 있습니다. 더 많은 양의 약물을 복용하여 이러한 증상에서 벗어나려고 노력할 수도 있습니다.



질문: 제 남편이 중독자라고 고백했어요. 좋은 직장을 가지고 있는데 어떻게 이런 일이 생길 수 있나요?

답변: 한 개인이 약물 또는 알코올에 의존하고 있으면서도 좋은 직장을 다닐 수 있다는 것을 이해하는 것은 어렵습니다. 방송매체는 약물 사용 장애환자를 실업자, 비생산적, 범죄자, 거주가 일정하지 않은 사람 등의 말로 묘사합니다. 그러나 알코올이나 약물에 중독되어 있어도 직업과 가족이 있는 사람이 많습니다. 이러한 질병은 점점 악화되는 경향이 있습니다. 결국 귀하의 남편의 약물 사용은 늘어나고 점차 더욱 심각한 문제에 부딪히게 되는 경우가 발생할 수 있습니다. 남편이 일찍 치료를 받을수록 회복될 가능성도 높습니다.

약물 남용 치료란 무엇인가?

치료는 누가하나?

다양한 분야의 전문가가 약물 사용 장애를 치료합니다. 대부분의 치료 프로그램에서 치료를 하는 사람은 약물 중독 치료 카운셀러 자격이 있거나 면허를 가진 사람으로서 특별 교육을 받은 사람입니다. 이들 중 반 이상은 자신도 치료 중에 있는 사람입니다. 많은 프로그램이 다양한 인종 또는 문화권에 포함된 직원을 보유하고 있습니다.

대부분의 치료 프로그램은 환자를 전문 **치료 팀**에 할당합니다. 치료의 종류에 따라 팀은 사회복지 전문가, 카운셀러, 의사, 간호원, 심리학자, 정신과 의사 또는 기타 전문가로 구성될 수 있습니다.

처음 치료를 시작하면?

치료를 시작하는 모든 사람은 임상 평가를 받게 됩니다. 완전한 평가는 치료 전문가들이 개인에게 가장 잘 맞는 치료 유형을 제공하는데 도움이 됩니다. 이 평가는 또한 효율적인 치료 계획을 설계하는 프로그램 카운셀러에게도 도움이 됩니다. 환자를 치료하는 동안 계속 임상 평가를 실시하지만 치료 프로그램을 시작할 때, 또는 시작하기 전에 시작합니다. 카운셀러는 환자에 대한 정보를 수집하고 다음 사항에 대한 다양한 질문을 하면서 평가를 시작합니다.

- 사용한 약물 또는 알코올의 종류, 양, 사용 기간
- 알코올 또는 약물 사용에 대한 문화적 문제
- 개인의 인생에 미치는 약물 또는 알코올의 영향

- 건강 내력
- 현재의 건강상의 문제점
- 현재 복용하는 약(진통제 포함)
- 정신 건강적 문제 또는 행동상의 문제
- 가족 및 사회적 문제
- 법적 또는 재정적 문제
- 학력 및 교육에 대한 필요성
- 현재 거주 환경
- 고용 경력, 안정성, 문제 및 고용에 대한 필요성
- 학업 성적, 문제, 그와 관련되어 필요한 사항
- 이전에 약물 또는 알코올 남용을 치료한 경험 또는 시도.



카운셀러는 가족 구성원으로서 여러분이 질문에 답변하고 근심 사항을 표시할 수 있도록 면담에 초청할 수 있습니다. 솔직하게 답변해 주십시오. 가족의 흥을 덜어주는 것이 중요한 게 아닙니다. 카운셀러는 문제에 대한 전체적 상황을 파악하여 가장 효율적인 치료법을 계획하고 실행해야 합니다. 카운셀러가 특히 가족 구성원에게 심각한 건강상의 문제가 있는지 감정적 문제가 있는지의 여부를 파악하는 것이 중요합니다. 이러한 질문에 답변하는 동안 수치심을 느끼거나 인터뷰에 응하는데 어려움이 있을 수 있지만, 카운셀러는 문제를 가진 가족을 도와주려 한다는 것을 잊지 마십시오. 치료 팀은 가장 적합한 치료법을 권유하기 위해 수집한 정보를 사용합니다. 모두에게 맞는 치료법은 없으며 개인의 필요에 따라야 치료법이 효과가 있습니다.

평가를 마친 후에 카운셀러 또는 케이스 매니저가 환자에게 지정됩니다. 카운셀러는 환자(또는 환자의 가족)와 함께 **치료 계획**을 수립합니다. 이 계획에는 문제점, 치료 목표, 목표 달성을 위한 방법 등이 나열되어 있습니다.

카운셀러는 평가를 바탕으로 환자에게 의사를 추천하여 알코올 또는 약물 사용을 안전하게 중지시키는 데 의학적 감독이 필요한지의 여부를 결정할 수 있습니다.

의학적 감독 하의 사용 중지(해독이라고도 함)를 할 경우, 알코올 또는 약물 사용을 중지시키기 위하여 약을 사용합니다. 다량의 오피오이드(예: 헤로인, OxyContin® 또는 코데인), 바르비투르산염 또는 진정제 (“downers”), 통증 치료제 또는 알코올을 사용했던 사람은 의학적인 모니터링을 받거나 중지 서비스로 관리를 해야 하는 경우가 있습니다. 술을 끊으면 환각 상태에 빠지거나, 경련을 일으키거나, 기타 위험한 상태를 야기할 수 있을 정도로 심각할 수 있습니다. 약을 복용하면 그러한 상황을 예방하거나 치료하는 데 도움이 됩니다. 환각을 경험했거나 알코올 사용을 중지했다가 발작을 일으켰거나 다른 심각한 질병이나 해독을 어렵게 하는 정신적 장애가 있는 사람은 안전하게 해독하기 위하여 의학적 감독이 필요할 수 있습니다. 의학적 감독 하의 사용 중지법은 병원의 일반 병실, 특별 해독 병실 또는 엄격한 의학적 감독 하에 있는 외래 환자에게 사용할 수 있습니다.

해독은 며칠에서 1주 이상 걸릴 수도 있습니다. 그 기간 동안 환자는 의학적 치료를 받고 자신의 질병에 대한 교육을 받을 수도 있습니다.

해독하기 위해서는 모든 환자가 입원하여 의학적 감독 하에 있을 필요가 없습니다. 알코올 또는 약물 사용 중단시 야간에 사용 중지 증상을 보이는 사람과 코카인, 마리화나, 오피오이드 또는 메탐페타민을 사용하는 사람들은 해독을 위해 입원해야 합니다. 하지만 외래 치료, 철저한 지원 또는 건강을 돌봐주는 사람이 필요할 수 있습니다.

지역 사회적 해독은 다음의 경우 적합할 수 있습니다. 지역 사회의 해독 기관은 주거 치료 프로그램의 일부인 경우도 있지만 별도의 시설입니다. 지역 사회의 해독 기관은 병원이 아니며 약을 사용하지 않지만 사람들이 며칠에서 1주일까지 머무를 수 있습니다. 지역 사회 해독을 담당하는 직원은 간호사와 카운셀러입니다. 이들은 개인의 건강 상태를 관리하며 카운셀러는 알코올 및 약물 사용을 중지할 때 가장 어려운 시기를 이겨내도록 도와줄 것입니다.

해독은 치료가 아니라 치료를 준비하는 첫번째 단계임을 인식하는 것이 중요합니다.

질문: 아내가 막 치료를 시작했습니다. 프로그램 담당실로 어제 전화해서 카운셀러에게 몇 가지를 물어보았습니다. 카운셀러는 아내가 프로그램에 참여하고 있는지에 대해 “확인도 부정도 할 수 없다”고 말하는 것이었습니다! 왜 그런 것입니까?

답변: 연방 및 주 법률에 의해 치료에 대한 개인 정보를 보호하도록 되어 있습니다. 카운셀러가 다른 사람에게 아내의 치료에 대해 얘기하기 전에 프로그램은 본인의 허락을 서면으로 받아야 합니다. 부인께서 그곳에 있다는 사실을 카운셀러가 안다고 해도 부인이 “정보 공개” 또는 “공개 허용” 양식에 서명할 때까지 그 사실을 말할 수 없습니다. 부인께 말씀드려 치료 프로그램에 배우자분께서도 치료에 대해 알고 싶다는 사실을 이해시키도록 하십시오.



이용할 수 있는 치료 프로그램의 종류는?

다음과 같은 몇 가지 치료 프로그램을 사용할 수 있습니다.

- 입원 치료
- 주거 프로그램
- 임시 입원 또는 당일 치료
- 외래 및 집중적 외래 프로그램
- 메타돈 클리닉(오피오이드 치료 프로그램이라고도 함)

입원 치료는 병원 또는 클리닉의 특별 장소에서 제공되는 해독과 재활 서비스를 말합니다. 몇 년 전에는 병원 중심의 치료 프로그램이 많이 있었습니다. 하지만 오늘날에는 보험 적용 범위의 변화로 인해 입원 치료는 이전처럼 흔하지 않게 되었습니다. 정신적 질병이나 심각한 의학적 문제가 있는 사람과 약물 사용 장애가 있는 사람은 입원 치료가 가장 필요한 사람들입니다. 청소년들도 약물 사용 및 정신적 질병에 대한 완전한 평가를 하기 위해 입원 치료를 받아야 하는 경우가 있습니다.

거주 프로그램은 치료 서비스와 함께 주거 환경을 제공합니다. 몇 가지 모델의 주거 치료(치료 커뮤니티)도 있으며 이 프로그램에서의 치료는 1개월에서 1년 이상까지 걸릴 수 있습니다. 이 프로그램들은 약간 다른 면도 있지만 대부분 비슷합니다.

주거 프로그램은 단계별 치료로 세분화되어 있으며 각 단계마다 다양한 목표와 활동이 있습니다. 예를 들어, 첫 번째 단계에서는 가족, 친구 및 직장과의 연락이 금지될 수 있습니다. 청소년의 경우, 부모와 연락할 수 있지만 친구나 학교와는 연락할 수 없습니다. 이 규제는 환자가 치료 커뮤니티의 일원이 되어 치료 상황에 적응하는 데 도움이 됩니다. 그 다음 단계에서는 매일 저녁 “가정”으로 돌아가 일을 할 수 있게 됩니다. 문제를 가진 가족이 거주 치료 프로그램을 진행하고 있는 경우, 해당 프로그램의 규칙과 목표를 알고 이해하는 것이 중요합니다.



거주 프로그램은 검정고시(GED) 준비 클래스를 제공하고 취업 교육을 하거나 직업 훈련도 할 수 있을 정도로 오래 지속되기도 합니다. 청소년을 위한 거주 프로그램에서는 학생이 프로그램의 일부로서 학교에 다닙니다. 일부 거주 프로그램은 치료가 필요한 여성이 자녀를 데리고 있을 수 있도록 만들어진 경우도 있습니다. 이 프로그램은 탁아 서비스와 육아 교육 클래스를 제공합니다.

거주 프로그램은 안정적인 주거 환경이 없거나 직장이 없는 사람 또는 가족의 지원이 제한되었거나 없는 사람에게 가장 적합한 프로그램입니다. 거주 치료는 다른 치료를 할 때 온전한 정신 상태 또는 약물을 사용하지 않은 상태로 견딜 수 없었던 심각한 약물 중독자에게 도움이 될 수 있습니다.

임시 입원 또는 당일 치료 프로그램도 병원이나 자치 병원에서 제공할 수 있습니다. 이러한 프로그램에서 환자는 매일 4-8시간 치료를 받지만 가정에서 생활합니다. 이 프로그램은 일반적으로 3개월 이상 지속되며 안정적이고 넉넉한 가정 환경을 가진 사람에게 가장 적합합니다.

외래 및 집중적 외래 프로그램은 프로그램을 실시하는 곳에서 치료를 하지만 환자는 다른 곳(가정)에서 생활합니다. 외래 치료는 의료원, 커뮤니티 정신 건강 클리닉, 카운셀러 사무실, 병원, 보건소 또는 외래 클리닉을 갖춘 거주 프로그램 등 다양한 장소에서 제공됩니다. 환자가 학교나 직장에 다닐 수 있도록 주로 저녁과 주말에 치료를 합니다. 외래 치료 프로그램에는 다양한 출석 조건이 있습니다. 일부 프로그램은 매일 출석해야 하고 어떤 프로그램은 1주일에 1-3회 출석해야 합니다.

집중적 외래 치료 프로그램에서는 매주 9 - 20시간의 치료 활동에 참여해야 합니다. 외래 프로그램은 약 2개월에서 1년까지 지속됩니다.

외래 프로그램에 잘 적응한 사람은 정기적으로 상담 세션에 참여하며 친구 또는 가족과 만날 수 있고 거주할 장소가 제공되며 치료 세션까지 오는 교통편을 제공받게 됩니다(일부 프로그램은 필요시 차량을 제공하기도 함).

OTP (Opioid treatment programs: 오피오이드 치료 프로그램)는 메타돈 클리닉이라고도 하며 오피오이드 약물(헤로인, 옥시코넨 또는 비코딘)에 의존하는 사람을 위해 약품 보조 외래 치료를 제공합니다. 이 프로그램에서는 메타돈 또는 **LAAM** 과 같은 약품을 사용하여 불법적인 오피오이드를 사용하지 않도록 도와줍니다. **OTP** 는 보조 약품과 함께 상담 및 기타 서비스를 제공합니다.



질문: 형이 주거 치료 프로그램에 따라 치료를 받고 있습니다. 형은 그 프로그램을 언제든지 그만둘 수 있다고 합니다. 정말입니까?

답변: 그렇습니다. 누구든지 그만둘 수 있습니다. 모든 알코올 및 약물 중독 치료는 자발적이며, 보호 관찰 또는 집행 유예의 일부로서 치료 중인 경우에는 그만 두는데 필요한 절차가 있을 수 있습니다. 형님이 그만두기로 결정하여 치료가 완료되지 않은 경우, 치료 담당자는 권유에도 불구하고 치료를 그만두겠다는 내용의 서면 양식에 서명하도록 요청할 수 있습니다. 담당자는 또한 일찍 그만두는 이유를 묻고 문제가 될 수 있는 사항을 얘기해 줄 것입니다.

치료 프로그램을 진행할 때 실제로 일어날 수 있는 일은?

치료 프로그램이 다양하지만 치료의 기본 원칙은 비슷합니다. 대부분의 프로그램은 다음의 사항들 전체 또는 대다수를 포함합니다.

평가

앞에서 설명한 바와 같이 모든 치료 프로그램은 치료에 대한 개별적 필요성을 임상적으로 평가하는 것으로 시작됩니다. 이 평가는 효과적인 치료 계획을 수립하는 데 도움이 됩니다.

의학적 치료

병원에서 실시하는 프로그램은 현장에서 치료를 제공할 수 있습니다. 기타 외래 또는 거주 프로그램에는 매주 며칠간 의사와 간호원이 프로그램 장소로 오도록 하거나 환자에게 치료 받을 장소를 추천할 수도 있습니다. 의학적 치료에는 일반적으로 HIV/AIDS, 간염, 결핵 및 여성 질병에 대한 검사 및 치료가 포함됩니다.

치료 계획

치료를 받는 환자와 치료 팀은 평가를 바탕으로 치료 계획을 수립합니다. 치료 계획에는 환자의 목표, 목표 달성을 위한 치료 활동, 목표 달성 여부를 판단하는 방법, 목표 달성 기간 등이 포함됩니다. 치료 계획은 치료를 받는 사람과 치료 프로그램 진행자가 올바른 방향으로 진행할 수 있도록 도와줍니다. 이 계획은 시간이 지나면서 조정되어 변화에 따른 필요성에 부합하도록 해야 합니다.

그룹 및 개별 상담

처음에는 개별 상담에서 약물 또는 알코올의 사용을 중지하도록 동기를 부여하는데 주력합니다. 그 다음에는 환자가 약물 및 알코올을 사용하지 않도록 돕는 일에 주력합니다. 카운셀러는 다음에 대해 협력해 줍니다.

- 문제를 직시하고 변화하려는 의지 부여
- 행동 변화
- 손상된 가족 및 친구와의 관계 회복
- 알코올이나 약물을 사용하지 않는 사람과 새로운 우호적 관계 구축
- 회복하는 생활 습관 모색



그룹 상담은 프로그램마다 다르지만 그룹 구성원은 약물 또는 알코올을 사용하지 않는 생활을 하도록 서로 도와줍니다. 자신의 경험을 이야기하고 생각과 문제점을 털어놓으면서 다른 사람들도 비슷한 문제를 겪는다는 것을 알게 됩니다. 그룹의 구성원은 또한 정신력과 회복에 대한 그룹의 역할을 깨닫게 됩니다.

개별 평가

치료를 받는 사람은 자료를 읽거나(또는 오디오 테이프 청취) 서면 평가서를 작성하거나(또는 오디오 테이프에 녹음), 새로운 행동을 시도하도록 지시를 받을 수 있습니다.

약물 사용 장애에 대한 교육

환자들은 자신의 마음과 신체에 미치는 알코올 및 약물 사용의 증상 및 결과를 깨닫게 됩니다. 교육 그룹은 비디오 테이프 또는 오디오 테이프, 강의, 활동 등을 활용하여 환자가 자신의 질병에 대해 알고 관리 방법을 배울 수 있도록 도와줍니다.

생활 기술 훈련

이 훈련에는 취업 기술, 여가 활동, 사회적 기술, 의사소통 능력, 분노 관리, 스트레스 관리, 목표 설정, 금전 및 시간 관리 방법 등을 학습하고 실습하는 것이 포함됩니다.

알코올 또는 약물 사용 검사

프로그램 담당자는 약물 검사를 하기 위해 환자의 소변 샘플을 정기적으로 수집합니다.

다. 일부 프로그램은 소변 대신에 타액 검사를 시작하고 있습니다. 알코올 사용의 경우 Breathalyzer™로 검사할 수도 있습니다.

재발 방지 훈련

재발 방지 훈련은 자신의 재발 자극제를 식별하고 갈망을 제어하고 스트레스 받는 상황을 처리할 계획을 수립하는 방법을 알려주며 재발시 해야 할 일을 알려줍니다. 자극제란 약물을 찾게 하는 모든 것을 말합니다. 자극제는 이전에 약물을 함께 사용했던 사람, 시간 또는 장소, 약물 사용 도구(주사, 파이프, 물파이프) 또는 특정 상황이나 느낌과 관련되어 있습니다.

자율 치료 그룹에 적응

자율 치료 그룹의 참여자는 약물과 알코올을 사용하지 않도록 서로 도와주고 격려합니다. 이 12가지 단계의 프로그램은 자율 치료 그룹으로서는 가장 유명합니다. 이 프로그램에는 AA(Alcoholics Anonymous: 알코올 중독 방지 협회), NA(Narcotics Anonymous: 마약 중독 방지 협회), Cocaine Anonymous(코카인 방지 협회), Marijuana Anonymous(마리juana 방지 협회) 등이 포함됩니다. 기타 자율 치료 그룹에는 SMART(Self Management and Recovery Training) Recovery® 및 Women for Sobriety(여성 금주 단체)가 포함됩니다.



치료 기관이 아닌 회원들이 자체적으로 자율 치료 그룹을 운영합니다. 자율 치료 그룹은 여러 곳에서 특정 도움을 필요로 하는 사람들을 위해 모임을 개최합니다. 청소년, 여성, 레즈비언, 게이, 양성애자, 새로운 참여자들을 위한 특별 모임도 있으며 영어 이외의 언어로 개최되는 모임도 있습니다. 인터넷 채팅 그룹과 온라인 미팅도 일부 그룹에서는 실시하고 있습니다.

자율 치료 그룹에 참여할 것을 권장 또는 필요로 하는 치료 프로그램이 많습니다. 프로그램에 참여하면 회복에 도움이 되는 새로운 친구를 사귈 수 있습니다. 참여해야 되는 모임의 수는 치료 프로그램에 따라 다르며 대부분 AA와 NA가 권장한 “90일간 90개의 모임”에 참여하도록 되어 있습니다. 일부 치료 프로그램은 해당 그룹에 일정 기간 소속되어 있었으며, 개인적 지원과 조언을 해줄 수 있는 “스폰서”를 정하도록 권장합니다.

자율 치료 그룹은 대부분의 환자의 회복에 매우 중요한 역할을 합니다. 하지만 그룹에 따라 치료에 차이가 있다는 것을 이해해야 합니다.

Al-Anon 및 Alateen(이 안내서의 “나를 위한 참여” 섹션 참조)과 같이 가족 구성원을 위한 자율 치료 그룹도 있습니다.

정신 장애에 대한 치료

약물 사용 장애가 있는 사람들도 우울증, 초조함 또는 외상후 스트레스 증후군과 같은 정신적 문제를 가지고 있습니다. 치료를 받는 청소년에게도 행동상의 문제, 행동 장애 또

는 주의력 결핍 과다 활동 장애가 있을 수 있습니다. 약물 사용과 정신적 장애를 한꺼번에 치료하면 회복될 수 있는 가능성이 높아집니다. 일부 카운셀러는 치료 전문가가 정신적 질병을 제대로 파악할 수 있을 때까지 3-4주 이상 알코올 및 약물을 사용하지 말아야 한다고 합니다. 프로그램에서 정신적 치료를 제공하거나 치료를 담당할 외부의 전문가를 소개하는 경우도 있습니다. 정신적 치료에는 항울제와 같은 약품의 사용이 포함될 수 있습니다.

가족 교육 및 상담 서비스

이 교육은 질병과 그 원인, 영향 및 치료 방법을 이해하는 데 도움이 됩니다. 프로그램은 강의, 토론, 활동 및 그룹 미팅과 같은 다양한 방법으로 교육을 실시합니다. 일부 프로그램은 가족 또는 커플을 위한 상담을 해주기도 합니다.

가족 상담은 청소년 치료에 있어서 특히 중요합니다. 부모들은 자녀의 치료 계획과 다음 치료 방법을 결정하는 일에 참여해야 합니다. 가족 구성원도 프로그램이 제공하는 가족 상담을 통해 가능한 많은 상담에 참여해야 합니다.



투약

많은 프로그램이 치료 과정에서 약품을 사용합니다. 약물이나 알코올에 대한 의존성을 치료하는 약품은 없지만 절제할 수 있도록 도와주어 수명을 연장할 수 있습니다.

앞에서 언급한 보조 약물 치료인 OTP와 같은 일부 프로그램에서는 투약이 주요 관건입니다. 메타돈은 오피오이드 사용 중지 증상을 24시간 동안 예방해주는 약품이므로 매일 복용해야 합니다. 용법에 따라 복용하면 흥분 현상 없이 정상적으로 생활할 수 있게 해줍니다. 메타돈은 오피오이드 약물로 인한 “흥분”을 차단하는 기능을 합니다.

어떤 사람들은 6개월에서 1년간만 메타돈을 복용하고 그 다음 점차적으로 복용을 중단하지만 대부분 재발하여 오피오이드를 다시 사용하게 됩니다. 하지만 어떤 사람들은 오랜 기간 또는 평생 메타돈을 복용하며 이것을 메타돈 유지 치료 (methadone maintenance treatment) 라고 합니다. 이 치료를 받는 사람들은 직업도 안정적이고 행복하며 생산적인 생활을 누리고 있습니다.

가족 중에 HIV 감염 또는 AIDS 치료약을 복용하거나 다른 질병이 있을 경우, 복용하는 약을 OTP 진행자가 반드시 알고 있어야 합니다. 만일 약을 메타돈 또는 LAAM과 혼합하여 복용한다면 특별한 의학적 관리를 해야 합니다.

부프레놀핀도 오피오이드 의존성을 치료하는 데 사용하는 약품이며 OTP가 사용하는 경우도 있습니다. 부프레놀핀은 최근에 주치의가 직접 치료할 때 사용할 수 있는 약품으로 승인을 받았습니다. 일반적으로 부프레놀핀으로 환자를 치료하는 의사는 환자에게 상담도 해주거나 카운셀러를 추천해줍니다.

다이설피람(Disulfiram)(Antabuse®)을 복용하면서 알코올을 마실 경우 유해한 반응이 일어납니다. 이러한 반응에는 홍조, 메스꺼움, 구토 및 초조함이 있습니다. 이 약과 알코올

을 함께 복용하면 매우 좋지 않다는 것을 사람들이 알기 때문에 알코올을 마시지 못하게 됩니다. 앤터뷰스(Antabuse)는 매일 복용해야 합니다.

그 밖에 날트렉손(naltrexone)(ReVia®)은 알코올에 대한 욕구를 줄여줍니다. 이 약은 적은 양의 알코올을 마시는 사람들이 더 많이 마시지 못하도록 하는데 도움이 됩니다. 날트렉손은 약물의 효과를 차단하기 때문에 날트렉손으로 헤로인이나 기타 오피오이드 의존증을 치료하는 프로그램도 있습니다. 우선 해독을 하기 위해 헤로인을 사용한 사람은 날트렉손을 복용하기 전에 헤로인 사용을 중지해야 합니다.

오피오이드 약물을 해독하는 것이 매우 어렵기 때문에 많은 사람들은 별다른 진전을 보이지 않으며 그러한 전환을 하려는 사람은 부프레놀핀을 가끔 사용하기도 합니다. 오피오이드에서 해독되어 날트렉손 복용을 시작했다면 환자가 약을 정기적으로 복용하는지 지속적으로 관리해줄 사람을 포함하여 환자에게 강력한 사회복지 지원 시스템이 없다면 효과가 별로 없을 것입니다. 청소년이 오피오이드 의존성을 치료하기 위해 날트렉손을 복용하고 있다면 부모가 강력한 지원과 감독을 해주는 것이 중요합니다.

후속 치료(상담 치료라고도 함)

환자가 자율 치료 프로그램을 성공적으로 완료했다고 해도 알코올이나 약물 사용을 다시 시작할 위험("실패" 또는 재발이라 함)은 남아 있습니다. 후속 치료를 포함하여 환자의 치료 기간이 길수록 회복 기간도 길어집니다. 기본적인 치료를 마쳤으면 프로그램에서 치료 시설에서의 후속 치료 프로그램을 제공하거나 다른 치료 방법을 알려줄 것입니다. 대부분의 프로그램은 1년 이상 후속 치료를 지속할 것을 권장합니다. 청소년의 경우 오랜 기간 후속 치료를 해야하는 경우가 종종 있습니다.

후속 치료는 치료의 성공을 위해 매우 중요합니다. 환자가 자신이 속했던 사회, 학교 또는 직장으로 돌아가면 알코올과 약물에 대한 수 많은 유혹과 욕구를 경험하게 될 것입니다. 후속 치료에서 환자는 카운셀러나 그룹과 정기적으로 만나 극복 방법을 정하고 회복하는 데 있어서의 문제점을 처리합니다.

거주 치료 또는 구류 프로그램을 진행했던 사람들의 경우, 더욱 강도 있는 후속 치료가 도움이 됩니다. **중간 거주 시설(Halfway houses) 또는 금주 시설(Sober houses)**은 구류 또는 거주 프로그램에서 온 환자들이 거주할 곳으로서 알코올과 약물이 없는 환경입니다. 보통 3개월에서 1년 동안 거주하며 상담은 해당 시설에서 제공하거나 외래 시설에서 제공합니다.



거주 지원 또는 전환 아파트는 알코올과 약물이 없는 생활 환경을 필요로 하는 사람을 위해 작은 생활 공간을 제공합니다. 거주자는 서로 도우며 외래 상담 및 자율 치료 그룹에 속해 있어야 합니다.

치료 기간이 오래 걸리는 이유는?

약물은 생활의 모든 면에 영향을 미치는 장애를 동반합니다. 따라서 치료도 생활의 모든 면에 영향을 미칩니다.



질문: 약물 사용 장애가 질병이라면 이를 치료하는 약이 왜 없는 것이지요?

답변: 치료를 도와주는 약이 있기는 하지만 일부 중독에 국한되어 있습니다. 약물 사용 장애를 치료하는 마법의 약은 존재하지 않지만 치료를 함에 있어서 약이 중요한 역할을 하기도 합니다. 환자를 해독하고 약물 복용으로 인한 흥분 상태를 예방하며, 갈망을 감소시키고 정신적 장애를 치료하는 데 약을 사용합니다.

치료는 단순히 음주나 약물 사용을 중지하도록 돕는 것 이상의 작업입니다.

사실, 음주 또는 약물 사용을 중지하는 것은 회복 과정의 시작에 불과합니다. 환자는 일상 생활을 처리하는 새로운 방법을 배워야 합니다. 스트레스, 분노 또는 사회적 상황에 대처하는 방법을 다시 배우고 약물이나 술을 사용하지 않고 즐겁게 지내는 방법을 배워야 합니다. 이러한 새로운 방법을 배우는 것은 대단한 작업입니다.

단지 법률 제도, 직장, 부모, 배우자 또는 기타 가족으로부터의 압력 때문에 치료를 시작하는 경우가 많습니다. 치료의 첫 번째 단계는 환자 자신이 문제가 있다는 것을 깨닫고 스스로 변화하려는 의지를 갖도록 도와주는 것입니다. 이러한 과정에 시간이 걸리는 것입니다.

또한 앞에서 언급한 자율 치료 그룹의 도움을 환자가 이해하고 활용하는 데까지 시간이 걸립니다. 이들 그룹의 회복에는 많은 시간이 걸리게 됩니다.

잊지 말아야 할 것은 질병을 판별하는 데 많은 시간이 걸리며 종종 만성이 되기도 하는 등 오랜 시간에 걸쳐 치료할 수 있다는 것입니다.

나를 위한 참여

환자가 치료를 받기 시작하면 상황도 바뀌게 됩니다. 삶의 일부분이었던 긴장감이나 혼란이 조금 완화될 수도 있습니다. 하지만 치료 첫 주 동안은 스트레스를 받게 됩니다. 각 가족 구성원이 변화에 적응하고 과거의 갈등을 처리하여 새로운 길을 만들어 가게 됩니다. 이러한 변화 중에 충분히 수면을 취하고 올바른 식사를 하며 휴식을 취하고 운동하고 도와주는 친구 및 친척과 대화를 하는 등 여러분 스스로를 잘 돌보는 것이 아주 중요합니다. 여러분의 교회, 이슬람 사원, 유대교회, 절 또는 다른 종교기관도 좋은 후원자가 될 수 있을 것입니다.

회복은 치료받고 있는 사람 뿐만 아니라 그 가족을 위한 적응입니다. 지난 수 년간 여러분은 여러 역할을 수행해왔으며 가족의 책임도 떠맡아 왔습니다. 시간이 흐를수록 여러분과 환자는 새로운 교류 방법을 배우고 여러 활동이나 집안일을 분배하는 다양한 방법을 배워야 합니다. 만약에 여러분이 치료를 받고 있는 청소년의 부모라면 치료 계획이나 치료 활동에 적극 참여해야 합니다. 자신의 생활과 가족 관계를 조절하여 이러한 참여 활동에 소요될 시간을 할애해야 하는 경우도 있습니다.

환자가 회복의 초기단계에서 어떤 반응을 보일지 매우 궁금할 것입니다. 반응은 모두 다릅니다. 일부는 치료 받기를 좋아하지만 또 어떤 사람은 알코올과 약물이 없이 살아가는 시도를 하거나 새로운 생활에 적응하는 동안 매우 고통스러워합니다. 슬프거나 화를 내거나 혼란스러워 할 수도 있습니다. 이러한 반응이 정상적이라는 것을 인식하고 도움을 받는 것이 매우 중요합니다.



Al-Anon은 알코올 중독자의 가족이나 친구들에게 가장 잘 알려져 있으며 널리 활용할 수 있는 기관입니다. Al-Anon은 알코올 중독자와 살고 있는 사람들을 지원하기 위하여 50년 전에 설립되었습니다. 그 이후 Alateen이 큰 아이들과 청소년을 위해 설립되었습니다. 오늘날 약물을 사용하는 사람들의 가족 구성원들도 Al-Anon 또는 Alateen에 많이 참여하고 있습니다. 이러한 모임은 대부분의 커뮤니티에서 활용할 수 있으며 무상입니다.


여러분의 커뮤니티에도 Nar-Anon 모임이 있을 것입니다. 이 그룹은 약물을

사용하는 사람들의 가족이나 친구를 위하여 설립되었습니다. Co-Dependents Anonymous 및 Adult Children of Alcoholics와 같은 다른 그룹도 도움이 될 것입니다. 이 치료 프로그램은 이러한 모든 그룹에 대한 지역별 모임 일정을 제공해 줄 것이며 이 안내서 뒷부분의 “자료 출처” 섹션에서 연락처를 확인할 수 있습니다.

많은 치료 전문가들은 약물 사용 장애를 가족의 질병으로 인식합니다. 온 가족이 회복하고 지속적으로 발생하는 변화에 대처하기 위하여 여러분에게 치료에 참여할 것을 요청하는 경우도 있을 것입니다. 이러한 접근방법에는 가족 교육프로그램에 참가하거나 가족 또는 커플을 위한 상담에 참여하는 것이 포함될 수 있습니다.

여러분과 환자가 회복할 때 다음과 같은 점에 유의하는 것이 중요합니다.

- 약물을 사용한 사람이 아니고 **여러분 스스로**를 위하여 치료 프로그램에 참여하는 것입니다.
- 환자의 회복과 금주 또는 절제는 여러분에게 달려 있는 것이 아닙니다.
- 가족의 회복은 약물을 사용하는 사람의 회복에 좌우되지 않습니다.
- 환자의 약물 사용 장애의 책임은 여러분에게 있지 않습니다. 여러분의 잘못이 아닙니다.



해결되지 않은 과거의 일로 아직도 마음이 상하고 울화가 치밀 수도 있습니다. 이러한 감정을 이해하고 달래려면 도움을 필요로 하며 환자의 노력으로 개선 될 수 있도록 도와주어야 합니다.

잊지 말아야 할 것은 여러분을 도와줄 사람도 있다는 것입니다. 궁금한 사항은 카운셀러에게 문의하고 이 안내서의 “자료 출처” 섹션을 참고하십시오.

기초생활과 관련하여 도움이 필요하면 어떻게 해야 하나?

환자가 치료를 받고 있는 동안 매우 실질적인 도움이 필요할 수 있습니다. 만약 여러분의 가족 구성원이 유일한 재정 지원자인데 치료 때문에 일을 할 수 없다면 어떻게 치료비를 내야 할까요? 만약에 가족 구성원이 아동 또는 노인의 1차적인 보호자라면 어떻게 이러한 요건을 충족할 수 있을까요? 치료 프로그램은 환자의 고용주를 통한 장애 휴가 또는 보험을 활용할 수 있도록 도와 줄 수 있습니다. 카운셀러에게 여러 요구사항에 부합하도록 도움이 되는 다양한 지원내용에 대하여 물어 보십시오. 대부분의 치료 프로그램은 다른 커뮤니티 프로그램과 같이 이루어집니다. 이러한 프로그램에는 식량지원, 의류지원 프로그램, 교통 지원, 탁아, 노인 요양, 법률 지원, 재무상담, 의료 서비스 등이 포함되어 있습니다. 여러분의 가족은 회복 중에 있는 환자를 도와주는 프로그램으로부터 도움을 받을 수도 있는 것입니다.

질문: 내 파트너가 소속된 그룹에서 많은 사람들이 재발했다고 합니다. 그게 무슨 뜻이지요?

답변: 회복 중인 사람 중에 모두가 정상적인 상태를 유지할 수 있는 것은 아닙니다. 그렇지 않을 경우를 재발이라고 합니다. 대다수의 사람들이 여러 차례 재발합니다. 당뇨병이나 천식과 같은 다른 만성 질환과 마찬가지로 증상이 있다가 사라지다가 합니다. 대부분의 치료 프로그램은 재발에 대해 공개적으로 자주 거론합니다. 재발한 사람은 즉시 치료로 돌아와 재발 자극제에 대해 알고 대처 기술을 향상시키는 것이 중요합니다. 실망하지 않고 신속하게 치료로 돌아가는 것은 건강하다는 증거이며 알코올과 약물이 없는 삶을 향해 노력하려는 의지를 보인 것입니다. 재발의 개념을 이해하는 것도 중요합니다. 즉, 음주 또는 약물 사용을 일정 기간 중지한 사람이 다시 술을 마시고 약물을 사용하게 된다는 것을 뜻합니다. 재발은 매우 실망스러운 일이 될 수 있습니다. 하지만 재발한다고 해서 환자가 회복되지 않는 것은 아닙니다.



효과에 대한 의구심

치료는 회복을 위한 첫 단계일 뿐입니다. 치료하는 동안 가족 구성원들은 복합적인 감정을 느낄 수 있습니다. 지치거나, 화나거나, 포기하거나, 초조할 수 있으며 프로그램이 효과가 없다면 어떻게 해야 할지 두려움마저 느낄 수 있을 것입니다. 살얼음판을 걷는 것처럼 느낄 수도 있을 것이며 잘못하면 재발할 수 있다는 두려움을 느낄 수도 있을 것입니다. 중요한 것은 재발의 원인은 여러분이 아니며 약물을 복용하거나 술을 마시는 사람에게만 책임이 있다는 것을 명심해야 합니다.

아무도 환자의 회복 여부 또는 얼마나 오래 걸릴지를 예측할 수는 없으나 치료를 받은 많은 사람들은 호전되고 있습니다. 오랜 기간 치료를 받을수록 약물이나 알코올에서 자유로울 가능성이 높아집니다. 처음으로 치료를 마친 사람의 반 정도는 계속하여 회복하고 있습니다. 물론 이것은 나머지 반 정도는 영원히 자포자기하기 전에 다시 알코올이나 약물사용(재발이라고 함)을 하게 된다는 것을 의미합니다. 청소년은 약물이나 알코올 또는 양쪽을 다시 사용할 가능성이 더 높습니다. 한 번 이상 치료를 받는 경우는 드문 일이 아닙니다. 만성적인 문제로 흘러 재발하는 것을 방지하기 위하여 신속하게 다시 치료를 받아야 하는 경우도 종종 있습니다.

재발은 종종 회복 절차의 일부분이라는 것을 이해하는 것이 중요합니다. 환자가 다시 알코올이나 약물을 사용하더라도 실망하지 마십시오. 많은 경우 재발은 일시적이고 계속해서 회복해나갑니다.



치료 프로그램으로 여러분을 재발 방지 계획에 참여하도록 할 수 있으며 가족 구성원에게 재발할 경우 해야 할 일을 배우는데 도움이 될 수도 있습니다. 특히 치료를 시작한 후 첫번째 달에 가족 구성원이 주변에서 음주하지 않거나 약물을 사용하지 않는다면 효과가 클 것입니다. 여러분이 약물이나 알코올 사용하지 않기로 결정할 때 가족 환자가 자극받지 않도록 도와 주십시오. 가족 모두가 질병에 대하여 이해하고 수용하는 과정에서 재발의 위험은 줄어듭니다. 태도의 변화나 행동 그리고 가족 모두가 배우고 경험한 가치는 새롭게 회복하는 생활의 일부가 될 것입니다.



청소년을 위한 조언

알코올이나 약물을 남용하는 사람과 같이 사는 것에 대한 걱정을 해소하는 데 어려움을 느낄 수 있습니다. 환자가 어머니, 아버지, 조부모, 남자형제 또는 여자형제든지 간에 여러분이 자신의 문제, 공포, 걱정 등을 이해하고 공감하는 사람과 이에 대하여 이야기 하는 것이 중요합니다.

가족 구성원의 약물 사용 장애의 원인을 본인이 제공했다고 느끼거나 어쨌든 본인의 잘못이라고 느낄 수도 있습니다. 자신이 좀더 잘 행동했거나 학교 생활을 더 잘했거나 다르게 행동했다면 아버지, 어머니 또는 가족 환자가 과도하게 음주하거나 약물을 남용하지는 않았을 것이라고 생각할 수도 있습니다. **하지만 어떤 식으로든 여러분이 질병을 초래한 것은 아닙니다.** 아무도 다른 사람의 약물 사용 장애를 일으킬 수 없습니다. 여러분이 사랑하는 사람이 아픈 것은 누구의 잘못도 아닌 것입니다.



가족 구성원이 친구, 선생님, 또는 다른 사람 앞에서 여러분을 당황하게 만들 수도 있습니다. 친구를 집에 데려오는 것을 중단하거나 학교 생활에 대하여 부모님에게 얘기하지 않게 될 수도 있을 것입니다. 환자는 지금 치료 중이므로 이제 행동이 개선될 것입니다.

여러분은 매일 폭력과 스트레스 속에서 살며 다른 종류의 폭력을 목격하거나 학대당하고 있을 수 있습니다. 이러한 경험 때문에 아주 화가 많이 나고 슬플 수도 있습니다. 이제 여러분들은 이러한 기분에 대하여 가족이나 치료 프로그램의 직원에게 이야기를 할 수 있습니다. 발생한 일에 대하여 여러분의 생각이나 기분을 공유하는 것이 중요합니다. 여러분은 Al-Anon 또는 Alateen과 같은 자살 치료 그룹을 찾아갈 수도 있습니다. 일부 청소년들은 이러한 모임이 도움된다고 합니다. 이들 그룹은 세가지 C에 대하여 이야기 합니다. 즉 질병은 여러분이 초래(Cause)한 것이 아니며 여러분이 통제(Control)할 수 없으며 여러분이 치료(Cure)할 수 없다는 것입니다. 세가지 C를 기억하면 도움이 될 것입니다.

약물 사용 장애가 가족들 사이에서 발생했다는 것을 아는 것이 중요합니다. 약물 사용 장애가 있는 혈연 가족을 가진 사람이 그렇지 않은 경우보다 거의 4배 이상 같은 장애가 발생할 가능성이 높다고 합니다. 이는 문제가 발생할 수 있는 성향은 유전되며 음주나 약물 사용에 주의를 해야 된다는 것을 의미합니다. 이 정보는 겁을 주려는 목적이 아니고 지식을 전달하기 위한 것입니다.

집에서의 상황은 가족 환자가 치료를 받고 있기 때문에 아마도 향상될 것입니다. 다른 질병을 가진 사람에 대한 치료와 마찬가지로 약물 사용 장애에 대한 치료도 도움이 되지만 모든 사람이 이것을 알거나 믿는 것은 아닙니다. 아직 약물 사용 장애와 관련하여 상당한 수치와 치욕을 느끼고 있습니다. 무엇을 얼마나 친구나 선생님에게 얘기 해야 할지는 여러분과 여러분 가족의 결정입니다. 아마 “어머니가 아프지만 곧 나아서 집으로 돌아올 것이며 관심을 가져줘서 고맙다”고 얘기할 수 있을 것입니다.

가족 환자의 질병과 그 치료과정에 대하여 친한 친구에게 잘 설명해 볼 수도 있을 것입니다. 또는 이런 내용을 알리지 않기로 결정할 수도 있습니다. 여러분의 선택입니다.

이러한 문제는 여러분이 만들지 않았습니다. 하지만 모든 사람의 치유를 돕는 데 중요한 역할을 할 수 있다는 것을 기억하십시오. 힘 내시기 바랍니다.

질문: 우리 아버지는 술을 너무 많이 드십니다. 그런데 카운셀러가 제게 연락한 이유는 무엇입니까?

답변: 치료 전문가는 약물 치료 장애는 가족 전체에게 영향을 준다는 것을 알고 있습니다. 따라서 가족 전체가 도움이 필요하다는 뜻입니다. 어떤 프로그램은 가족 교육을 제공하고 어떤 프로그램은 가족이나 커플이 상담 세션에 참여하도록 합니다. 알코올이나 약물을 사용하는 부모와 성장하는 것은 쉽지 않습니다. 이 질병에 대해 자세히 알고 가족에게 미치는 영향에 대해 이해하면 도움이 될 것입니다. 약물 사용 장애에 대해 이해하고 있는 사람과 이야기하는 것도 큰 효과가 있을 것입니다.



용어 설명

부정

명백한 증거가 있는데도 자신에게 문제가 있다고 믿지 않는 사고 과정. 고통스런 생각이나 감정으로 부터 자신을 보호하는 하나의 방법.

해독

약물 사용 중지 증상을 치료하면서 몸에서 약물을 제거하도록 도와주는 절차. 약물 중독 치료 프로그램에서 종종 사용하는 첫번째 단계.

사후 치료

지속적 치료라고도 합니다. 입원 또는 외래 치료를 완료한 후 처방되는 치료법. 개별 또는 그룹 상담, 카운셀러와의 정기적 상담 또는 회복을 돕기위한 기타 활동에 참여하는 것 등이 포함됩니다.

중간 거주 시설/금주 시설 (Halfway house/sober house)

약물 사용 장애에서 회복 중인 사람이 머무는 시설. 회복 중인 환자 몇 명이 카운셀러의 제한된 감독 또는 감독 없이 함께 생활합니다.

입원 치료

병원과 연결된 시설 또는 병원 형식의 시설에서 치료하는 것으로 며칠 또는 몇 주동안 머무를 수 있습니다.

외래 치료

병원에서 제공하는 치료. 치료 서비스는 다양하지만 병원에서 자는 것은 포함되지 않습니다. 가끔은 입원 치료 후에 처방되기도 합니다.

재발

개선된 후 질병의 증상이 재발하는 것으로 회복 중인 환자가 절제 기간 후에 다시 음주 또는 약물을 복용하는 것입니다.

재발 방지

회복 중인 사람이 다시 음주를 하거나 약물을 사용하지 못하도록 도와주는 전략 또는 활동. 여기에는 새로운 대처 반응을 보이고 믿음과 기대를 바꾸며 습관, 생활 태도, 리듬을 바꾸는 것 등이 포함됩니다.

거주 치료

직원과 동료가 치료를 도와주는 환경에서 치료하는 것을 말합니다. 외래 치료보다 더 조직적이고 집중적인 서비스를 제공합니다. 환자들은 치료 시설에서 생활합니다. 거주 치료는 1개월에서 1년 이상까지 장기간에 걸쳐 진행됩니다.

자율 치료/12단계 그룹

회복 중인 사람들로 구성된 그룹을 지원하며 이들이 자신의 경험, 장점 및 희망을 공유할 수 있도록 안전한 장소를 제공합니다. AA의 12단계는 구성원들이 중독, 중독성 행동, 감정적 고통 등에서 회복되도록 도와줍니다. 이들 그룹은 무료로 운영되며 특정 치료 프로그램이 지원하지는 않습니다.

거주 지원

전환 아파트라고도 합니다. 독립적인 생활에 필요한 기술과 생활 태도를 배우고 실습하고 도움을 받을 수 있는 장소. 감독 하의 치료와 독립적 생활 사이를 연결하는 역할을 합니다.

치료 커뮤니티

약물 사용 뿐만 아니라 생활의 모든 영역에 대한 개인의 책임과 행동적 변화에 초점을 맞춘 장기적 거주 치료.

치료 계획

치료에 대한 청사진을 제공하는 계획. 해결할 문제점, 치료의 목표, 치료 전문가와 환자가 거쳐야 할 고유의 단계 등을 설명합니다.

치료 팀

전문가(예: 의학 감독자, 카운셀러, 치료사 및 의사)로 구성된 팀으로서 환자를 치료하고 그 가족을 도와주는 역할을 합니다.

자극제

음주 또는 약물 사용에 대한 욕구를 불러 일으키는 모든 이벤트, 장소, 물건, 냄새, 생각, 감정 또는 사람.

자료 출처

연방 정부 자료

SAMHSA (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)의 약물 중독 치료 시설 검색기 www.findtreatment.samhsa.gov/facilitylocator.doc.htm

SAMHSA의 NCADI (National Clearinghouse for Alcohol and Drug Information)

SAMHSA의 NCADI는 수 많은 출판물(대부분 무료)을 제공하며 SAMHSA를 위해 24시간 헬프라인(영어 및 스페인어)을 운영합니다. 헬프라인 담당자는 약물 사용 장애에 대한 질문에 답변하고 서면 자료를 소개하며 약물 중독 치료 시설 검색기로 치료 기관을 검색해 줍니다.

11420 Rockville Pike
Rockville, MD 20852
헬프라인: 800-729-6686
지역 전화번호: 301-770-5800
TDD: 800-487-4889
www.ncadi.samhsa.gov

SAMHSA의 국립 정신 건강 정보 센터 (National Mental Health Information Center)
800-789-2647
TDD: 866-889-2647
www.mentalhealth.samhsa.gov

SAMHSA의 CSAT (Center for Substance Abuse Treatment)
www.csat.samhsa.gov

SAMHSA의 CSAP (Center for Substance Abuse Prevention)
www.csap.samhsa.gov

기타 자료 출처

다음은 사용 가능한 자료의 한 예이며 완전한 목록이 아닙니다. 이 목록에 있는 내용은 SAMHSA의 승인을 의미하지 않습니다.

대부분의 주 및 지방 정부에는 약물 중독 문제에 대한 사무실이 있으므로 매우 유용한 자료를 얻을 수 있을 것입니다. 가까운 곳에 CADD (Council on Alcoholism and Drug Dependence) 사무실이 있을 수 있으므로 전화번호부에서 찾아보십시오.

Adult Children of Alcoholics World Service Organization, Inc.
P.O. Box 3216
Torrance, CA 90510 310-534-1815
www.adultchildren.org

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
(Al-Anon 및 Alateen)
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
888-4AL-ANON (모임 정보 라인)
www.al-anon.alateen.org
스페인어 웹 사이트: www.al-anon.org/alaspan.html

Alcoholics Anonymous
P.O. Box 459
Grand Central Station
New York, NY 10163
212-870-3400
www.aa.org

Cocaine Anonymous World Services (CAWSO)
3740 Overland Avenue, Suite C
Los Angeles, CA 90034
310-559-5833
www.ca.org

Co-Dependents Anonymous (CoDA®)
P.O. Box 33577
Phoenix, AZ 85037-3577
602-277-7991
www.codependents.org

Dual Reco
www.draonline.org

Join Together
One Appleton Street
Fourth Floor
Boston, MA 02116-5223
617-437-1500
www.jointogether.org



Marijuana Anonymous World Services

P.O. Box 2912
Van Nuys, CA 91404
800-766-6779
<http://www.marijuana-anonymous.org/>

Nar-Anon

22527 Crenshaw Boulevard Suite 200 B
Torrance, CA 90505
310-547-5800

Narcotics Anonymous World Services Office

P.O. Box 9999
Van Nuys, CA 91409
818-773-9999
www.na.org

**National Asian Pacific American Families Against
Substance Abuse (NAPAFASA)**

340 East Second Street
Suite 409
Los Angeles, CA 90012
213-625-5795
www.napafasa.org

**National Association for Children of Alcoholics
(NACoA)**

11426 Rockville Pike
Suite 100
Rockville, MD 20852
888-554-COAS
www.nacoa.org

**National Association on Alcohol, Drugs and
Disability (NAADD)**

2165 Bunker Hill Drive
San Mateo, CA 94402-3801
650-578-8047

**National Clearinghouse on Families and Youth
(NCFY)**

P.O. Box 13505
Silver Spring, MD 20911-3505
301-608-8098
www.ncfy.com

National Families in Action (NFIA)

2957 Clairmont Road N.E.
Suite 150
Atlanta, GA 30329
404-248-9676
www.nationalfamilies.org

Nicotine Anonymous

419 Main Street, PMB 370
Huntington Beach, CA 92648
415-750-0328
www.nicotine-anonymous.org

**Parents, Families and Friends of Lesbians and Gays
(PFLAG)**

1726 M Street, N.W.
Suite 400
Washington, DC 20036
202-467-8180
www.pflag.org

**Secular Organizations for Sobriety/Save Our Selves
(SOS) Clearinghouse**

4773 Hollywood Boulevard
Hollywood, CA 90027
323-666-4295
www.secularsobriety.org

SMART Recovery

7537 Mentor Avenue Suite #306
Mentor, Ohio 44060
440-951-5357
www.smartrecovery.org

Women for Sobriety, Inc.

P.O. Box 618
Quakertown, PA 18951-0618
215-536-8026
www.womenforsobriety.org