

# 회복 지원 네트워크를 형성하는 방법

물질 사용 장애를 겪고 계신가요? 이 가이드를 활용하여 건강한 라이프스타일을 실천하는데 도움을 줄 적합한 사람들을 모아보세요.

## 물질 사용 장애

물질 사용 장애(SUD) 극복은 쉬운 일이 아닙니다. 특히 가장 심각한 물질을 사용했다면 더욱 그러합니다. 물질 사용을 줄이거나 금욕하기로 선택했다면 이미 중요한 첫 걸음을 시작한 것입니다. 문제가 있거나 도움이 필요하다는 것을 인정하는 것은 쉽지 않은 일입니다. 단호한 결단이 필요합니다.

회복 과정도 간단하지 않으며 누구에게나 낯설게 보여집니다. 다른 사람에게는 효과적인 방법이 귀하에게는 맞지 않을 수 있고, 그 반대의 경우도 마찬가지입니다.

올바른 방향으로 나아가려면 귀하를 지지해주는 사람들이 주변에 있어야 합니다. 귀하가 원하는 긍정적인 변화를 이루도록 격려해줄 것이며 어려운 시기에 올바른 길에서 벗어나지 않도록 도와줄 것입니다. 이러한 사람들이 여러분의 회복 지원 네트워크입니다.

전문 치료사 겸 AbleTo 프로그램 어드바이저인 Giselle Alexander, LCSW는 “회복 지원 네트워크는 책임감과 커뮤니티를 동시에 갖추고 있습니다”라고 말합니다. “SUD 때문에 귀하는 더 이상 도움이 되지 않는 오래된 습관을 부추겼던 장소와 사람에게서 벗어날 수 없습니다. 하지만 회복 지원 네트워크는 새롭고 더 건전한 시스템을 구축하도록 귀하를 도와줍니다.”

회복 지원 네트워크에는 4가지 유형의 사람들이 필요합니다. 각 유형의 사람에 대해 알아보고 왜 중요한지 알아보겠습니다.

## 1. 건강 전문가

Alexander는 이렇게 말합니다. “모든 회복 과정의 첫 단계는 전문가를 찾아가는 것입니다.” 기존의 주치의이거나 정신과 의사이거나 면허를 가진 물질 또는 알코올 상담사일 수도 있습니다. 귀하의 보험사 웹사이트를 찾아보시거나 지역 Google 검색을 해보세요.

“올바른 교육을 받은 사람이 현재 상황을 평가하는 것이 중요합니다. 이들은 취해야 할 조치를 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. 모든 사람에게 효과적인 단일 해결책은 없습니다. 일부 물질은 갑자기 끊는 것이 안전하지 않습니다.”

경증 또는 중등도의 SUD 환자의 경우 회복하기 위해 적당한 물질 복용이 필요할 수 있으며 중증 환자의 경우 금욕이 필요할 수 있습니다.

어떠한 경우에도 상담이 필요합니다. 정신 건강 서비스 제공자도 주요 지원자이며, 물질 중독의 근본 원인을 파악하는 데 도움이 될 수 있습니다. 스트레스를 효과적으로 관리할 방법을 알려줄 수 있으며, 더 유연한 사고를 하도록 도와줄 수도 있습니다.

Alexander는 이렇게 덧붙였습니다. “치료사나 코치와 협력하여 회복 계획을 세우는 것도 가능합니다. 가능하다면 물질 사용 장애를 전문으로 하는 코치나 치료사를 찾아보십시오. 회복의 노력을 이어가는 데 도움이 될 구체적인 견해를 제공해 줄 것입니다.”

치료사와 코치는 과학적 기술을 사용하여 약물 사용 욕구를 자극하는 생각, 감정, 행동을 알아내는 데 도움을 줍니다. 결국 본인에게 효과가 없는 이전 방법을 대체할 새로운 습관을 만들 수 있습니다.

비용이 문제라면 보험 적용 여부를 의료 서비스 제공자와 확인해 보십시오. 일부 서비스 제공자는 요금에 따라 차등 적용할 수도 있습니다.

## 2. 지원 그룹

연구 결과에 따르면 회복을 위해서는 직접 대면도 가상 그룹도 도움이 된다고 합니다. 후자는 거리가 먼 곳에 있는 사람들에게 이상적일 수 있고 접근성이 문제가 될 수 있습니다.

어느 쪽을 선택하더라도 유사한 문제점과 욕구 유발 요소를 가진 사람들을 만나게 될 것입니다. Alexander는 이렇게 말합니다. “회복 그룹이나 금욕 그룹에서 사람들과 만나면 재발 가능성을 높이는 상황을 피하는 데 도움이 됩니다.”

지원 그룹은 또한 스폰서를 찾기에 좋은 곳이기도 합니다. 회복 성과를 올린 사람들이 있으며 이들은 약물을 끊으려는 사람들을 도와주기 위해 자신의 경험을 공유합니다.”

이러한 역할을 담당할 준비가 된 사람들과 자연스럽게 만날 수 있습니다. 하지만 그렇지 않더라도 괜찮습니다. 미팅을 주도하는 사람이 그룹 중에서 스폰서가 되기를 희망하는 사람이 있는지 확인할 것입니다. 유사한 길을 걸어온 사람과 만날 기회가 될 수도 있습니다.

미팅에 참여하기 전에 기억해야 할 사항이 있습니다. 이러한 사람들은 어려움을 겪을 확률이 높으므로 유대 관계를 형성할 때까지 시간이 걸릴 수 있습니다. 어떤 사람들은 새로운 관계를 만드는데 소극적일 수도 있습니다. 그들에게 인내심을 갖는 것이 중요하고, 물론 자신에게도 인내심을 갖는 것이 중요합니다.

## 3. 관심사와 우선 순위를 공유하는 사람

건강한 습관은 전반적인 웰빙을 뒷받침합니다. 이것은 회복의 경우에도 마찬가지입니다. 그러한 습관은 우리의 에너지와 관심을 발산할 긍정적인 출구가 될 수 있으며, 물질 사용 재발을 자극할 스트레스를 해소하는 데 도움이 될 수 있습니다. 또한 관심사를 공유할 사람들과 연결해줄 수도 있습니다.

Alexander는 이렇게 말합니다. “약물 중독으로 개인적인 시간이 많이 낭비되었을 것입니다. 새로운 가치와 목표를 뒷받침할 취미와 관심사를 찾는다면 관심을 약물 중독에서 다른 곳으로 돌릴 수 있으며, 희망을 가지게 합니다.”

지역의 레크리에이션 센터와 종교 기관부터 시작할 수 있습니다. 카페의 게시판에도 이벤트와 그룹이 소개되어 있을 수 있습니다. Meetup과 같은 사이트에서 지역의 관련 그룹과 연결할 수 있는 특정 관심사를 검색할 수도 있습니다.

## 4. 든든한 친구와 가족

가까운 사람들은 강력한 내편이 될 수 있습니다. 하지만 나의 새로운 우선 순위를 이해하고 회복에 성공하는 데 무엇이 필요한지 이해해야 합니다. (주말에 술 한잔을 하자고 제안하는 대학 친구가 있다면 가까이 하기에 이상적인 사람은 아닐 수 있습니다.)

Alexander는 이렇게 덧붙였습니다. “처음에는 도움을 요청할 사람을 신중하게 선택해야 합니다.” 평소에 연락을 했으며 금욕에 긍정적인 영향을 줄 수 있는 사람부터 시작하라고 권고하고 있습니다. “상대방에게 인내심을 가지도록 부탁하십시오. 그리고 자신을 격려하는 만큼 책임감도 유지할 수 있도록 도와달라고 요청하십시오.”

처음에는 어떻게 나를 도와줄 수 있는지 모를 수 있습니다. 하지만 다양한 방식으로 도움을 줄 수 있습니다. 자신의 문제를 솔직하게 알려주세요. 자신이 원하는 도움이 어떤 것인지 부끄러워하지 말고 말하십시오. 공개적인 지원 그룹 미팅을 할 수도 있고 새로운 취미를 시도할 수도 있을 것입니다. 기억하십시오. 이들은 진정으로 귀하의 회복을 원하고 있습니다. 부담스럽게 생각하지 않습니다.

친구나 가족이 먼저 연락해 온다면 대답하기 어려울 수 있습니다. 특히 중독된 상태에서 후회스러운 일을 했다면 더욱 그럴 수 있습니다. 힘든 감정과 마주하는 방법을 배우고 그러한 감정으로 인해 도움을 받는 것을 포기하는 일이 없도록 하는 것이 중요합니다. 자신의 감정을 파악하고 받아들이도록 하십시오. 일기장은 마음 속 생각을 처리할 안전한 장소가 될 수 있습니다.

## 지원을 받을 자격이 있습니다

마음 속에는 지원 네트워크를 만드는 데 반감을 느끼는 부분이 있을 수 있습니다. 또는 회복 과정에 진정으로 도와주려는 사람이 있을지 궁금할 수도 있습니다. 사실 본인이 건강한 삶을 살아가는 것을 보고 싶어하는 사람들이 많이 있습니다. 내가 발전하기를 원합니다. 그들은 또한 그 과정에 굴곡이 있을 것임을 이해하고 있습니다.

Alexander는 이렇게 말합니다. “재발은 회복 과정입니다. 완벽한 사람은 없습니다. 실수를 통해 재발을 야기하는 요인을 살펴볼 기회를 가질 수 있습니다. 그 다음 추가적인 협력 기술을 익히고 내부적인 리소스를 찾을 수 있습니다. 저희 지원 네트워크를 활용해 보십시오.”

---

이 사이트에 게재되어 있는 정보는 일반적 성격의 내용입니다. 이 사이트에서는 개인의 건강 관리에 보완이 되도록 짜여진 건강 정보를 제공합니다. 의학적 조언이나 건강 서비스를 제공하지 않으며, 전문 상담을 대체하거나 특정한 임상 서비스나 상품의 보장을 암시하는 목적이 아닙니다. 다른 웹사이트로의 링크가 포함되어 있는 경우 해당 웹사이트의 자료를 홍보하는 목적이 아닙니다.

### 출처

SAMHSA. [도움과 치료 찾기](#).

Borkman T, Munn-Giddings C, Boyce M. 자조/상호 지원 그룹과 동료 지원. [Voluntaristics Review](#). 2020;5(2-3):1-219.

SMART Recovery. [홈페이지](#). 2023.

Alcoholics Anonymous. [홈페이지](#). 2023.

Cocaine Anonymous. [홈페이지](#).



### 필요한 순간의 위기 지원

[optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter)에 방문하여 추가의 위기 지원 리소스와 정보를 알아보세요.



본 프로그램은 응급 상황이나 긴급 진료 요구를 위해 사용해서는 안 됩니다. 응급 시에는 911번으로 전화하시거나 가까운 응급실을 방문하시기 바랍니다. 이 프로그램이 의사나 전문가의 치료를 대체하지 않습니다. 특정한 의학적 요구, 치료법 또는 약에 대해서는 임상가와 상담하시기 바랍니다. 잠재적 이해 상충 문제로 인해, Optum 혹은 그 계열사 또는 이러한 서비스를 직간접적으로 제공하고 있는 어떤 단체(예를 들어, 고용주 혹은 건강 플랜)를 상대로 법적 조치를 수반할 수 있는 사안에 대해서는 법적 자문이 제공되지 않습니다. 이 프로그램 및 관련 내용을 모든 주에서, 또는 모든 규모의 집단에 사용할 수 있는 것은 아니며, 변경될 수 있습니다. 보장 제외 및 제한 사항이 적용될 수 있습니다.

© 2025 Optum, Inc. 모든 권한 보유. WF17331758 341586-042025 OHC