

본인 스스로를 관리하세요

친구나 사랑하는 사람의 회복을 지원할 때, 본인도 잘 돌보는 것이 중요합니다.



회복을 통해 누군가를 지원하는 것의 가치

가끔 들려주거나 매일 함께 있든, 회복 중인 사람을 돌보는 일은 결과에서 큰 차이를 만들 수 있습니다.

치료 중이거나 회복 중인 사람들은 확실한 지원 체계가 갖추어져 있을 때 금주에 성공할 가능성이 훨씬 높습니다. 자신이 보살핌을 받고 있고 정서적으로 실제로 함께 한다는 것을 안다면 동기 부여가 됩니다. 또한 더 낙관적이고 용기를 얻으며 책임감을 느끼게 하는 데 도움이 될 수 있습니다. 요리나 청소와 같은 일상적인 일을 하면 스트레스를 풀고 회복에 집중하는 데 도움이 됩니다.

하지만 동시에 자신을 돌볼 필요도 있습니다. 도움을 주는 방법과 빈도, 그 범위는 자신의 요구사항과 균형을 이루어야 합니다. 자신을 보살피는 몇 가지 고려사항은 다음과 같습니다.



스스로를 보살피세요

가까운 사람 옆에서 도와주려면 본인이 건강해야 합니다. 즉, 영양식을 섭취하고 숙면을 취하고 긴장을 풀고 활동적으로 생활할 시간을 가지는 것처럼 기본적 관리를 해야 합니다. 또한 좋아하는 일을 하고 필요할 때 휴식을 취해야 합니다.

자신의 건강과 웰빙을 우선하지 않으면 만성 스트레스와 번아웃의 위험에 처하고 불안증, 우울증, 기타 심각한 정신 건강 질환으로 이어질 수 있습니다. 신체 질환이 발생하거나 악화될 위험도 있습니다.

상황에 따라 회복 중인 사람과 생활 공간을 공유해야 할 수 있습니다. 할애할 수 있는 시간에서부터 감당할 수 있는 일, 본인의 정서적 신체적 능력의 한계에 이르기까지 자신이 도움을 줄 때 할 수 있는 일과 할 수 없는 일을 알려 주십시오. 그리고 그것을 지키십시오.



긴 여정에 대비하세요

회복에는 시간이 걸리며 개인의 독특한 요구사항 및 기호에 따라 경로가 다양합니다. 행동을 바꾸는 것은 처해진 상황과 관계 없이 누구에게나 쉽지 않은 일입니다. 누구에게는 효과적인 방법이 다른 사람에게는 효과가 없을 수 있습니다. 치료 계획에서 대화 치료와 금주 치료에 효과를 보이는 사람들도 있지만 중독 사용 장애나 오피오이드 사용 장애를 위한 약을 혼용할 때 가장 효과적인 사람들도 있습니다.

연구에 따르면 도움을 요청하고 도움을 받은 사람 중 절반 이상이 3개월 후에 삶의 질이 향상되었다고 합니다. 하지만 많은 사람이 장기적인 성공을 거두기 전에 여러 번 회복하려고 시도한다는 점을 명심하세요. 재발했다고 낙담하거나 실패한 것을 의미하지 않습니다. 일부 사람들이 경험하는 어려운 회복 과정의 일부에 불과합니다.

따라서 인내심을 가지고 적절한 기대치를 세우고, 희망을 가지기 위해 최선을 다하십시오. 가까운 사람이 실패했다면 다시 시도하도록 격려하십시오.

중요한 사항: 그리고 성공한다면 반드시 축하해 주십시오.



감정을 받아들이세요

가까운 사람들이 중독에서 벗어나도록 도와줄 때 다양한 감정을 겪는 것은 자연스러운 일입니다. 가끔 실망하거나, 화가 나거나, 불안해질 수 있고 정반대의 기분을 느끼기도 합니다. 환자가 겪는 어려운 과정을 본인도 겪고 있는 것입니다. 스스로에게 친절을 베풀고 자비롭게 대하세요.

부정적 감정이 생기기 시작한다면 심호흡, 10까지 숫자 세기, 잠시 눈을 감는 것과 같은 자기 관리를 해보십시오. 그러한 감정이 지속된다면 만성 스트레스나 번아웃과 같은 다른 문제가 있는지 생각해 보십시오. 잠시 쉬어도 됩니다. 도와줄 수 있는 친구와 가족들에게 연락하여 도움을 청하고 휴가 시간을 가지세요. 환자에게 자신을 위한 시간이 필요하다는 것을 알리고 언제 다시 도와줄 수 있는지 알려주십시오.



지원 방법 알아보기

다른 사람과 함께 회복의 과정을 겪는 동안, 자신을 위한 지원 시스템을 알아보는 것도 중요합니다. 유사한 상황에 있었으며 자신이 겪는 일을 공감해줄 수 있는 사람들에게 연락해 보십시오. 회복 중인 사람들의 가족과 친구들을 위한 지원 그룹에 참여하는 것을 고려해 보십시오. 회복 과정을 안내해주고 도움을 줄 수 있는 치료사 또는 카운셀러에게 연락해 보십시오.

어디에서 시작할지 모른다면 해당 지역 및 온라인의 지원 시스템을 찾아보십시오. 전 세계의 커뮤니티에는 전용 핫라인, 채팅룸, 그룹 미팅, 교육 자료, 다양한 기관, 서비스, 리소스 등이 있습니다.

출처

국가 중독 관리 서비스(National Addictions Management Service). [사랑하는 사람을 돕는 방법](#).

알코올 및 약물 재단(Alcohol and Drug Foundation). [회복을 통해 누군가를 지원하기](#). 2024년 5월 10일.

미국 중독 센터(American Addiction Centers). [중독 문제를 겪는 사람의 보호자를 보호하기 위한 10가지 팁](#). 2024년 1월 30일.

Cleveland Clinic. [간병인의 소진: 개념, 증상, 예방](#). 2023년 8월 16일.

HealthDirect. [약물 및 알코올 남용 - 누군가를 돕는 방법](#). 2024년 2월.

Mind. [약물 및 알코올 문제가 있는 사람을 돕는 일](#). 2022년 6월.



필요한 순간의 위기 지원

optumwellbeing.com/criticalsupportcenter에 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 상담하십시오. 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 341580-042025 OHC