

가족과 동료집단들의 발전 전략

-중독의 회복을 위한 핸드북-

2003년 11월 콜롬보플랜 약물자문프로그램 발간



DEVELOPMENT OF FAMILY AND PEER SUPPORT GROUPS

A HANDBOOK
ON
ADDICTION RECOVERY ISSUES

Published by
Colombo Plan Drug Advisory Programme
November 2003



발 간 사

김 명 섭

한국마약퇴치운동본부 이사장

한국마약퇴치운동본부는 불법 약물남용으로부터의 피해를 최소화 하고 마약류 불법 남용 퇴치, 청소년약물남용예방과 약물 의존자 재활을 위해 국제기구와 협력하여 지속적인 발전을 위해 열심히 일하고 있습니다.

2004년 6월 제 8회 마약류 퇴치 심포지엄에 맞추어 발간하는 “가족과 동료집단들의 발전 전략(Development of Family and Peer Support Groups)”은 2003년 12월 콜롬보플랜 약물자문 프로그램 주최로 열린 <2003 아시아 지역 가족지지그룹 연결망과 효과적인 재활프로그램을 위한 워크숍> 자료집의 번역본으로 약물 중독자들의 효과적 치료는 가족과 동료로부터 시작되어야 한다는 철학을 바탕으로 하고 있습니다.

약물 중독자들에게 가장 큰 힘이 되는 것은 가족과 동료들의 사랑 가득한 관심과 격려일 것입니다. 이 교재가 약물의존으로부터 회복되어가는 많은 분들과 그들의 가족, 또 의존자의 재활을 위해 일을 하시는 많은 전문가들에게 좋은 지침서가 되길 바랍니다.

약물남용예방활동은 소나기가 아니어야 합니다. 항상 메마르지 않도록 지속적으로 내려주는 가랑비와 같아야 합니다. 오늘도 회복을 위해 끊임없이 노력하는 회복중인 분들과 그들 가족을 위해 힘찬 격려와 찬사를 보냅니다.

2004년 6월



목 차

서문	9
알림글	11
자료제공자	12
제 1장 도입	13
콜롬보 플랜의 시작	15
목표	16
가족지지	17
핸드북의 발달	19
제 2장 중독이 가족들에게 미치는 영향	21
가족의 대응 형태	27
제 3장 가족 회복 성과 : 공동의존 특성들과 그것의 취급	29
역기능적 가족과 공동의존	31
공동의존 ‘불건전한 대처 경향’	31
회복 과정	34
제 4장 가족 능력향상을 위한 치료 프로그램의 시작	39
상담	42

집단 치료를 통한 성장 강화	45
제 5장 좌절에서 희망으로 : 자조집단의 발전	53
자조의 역사와 발전	55
아시아에서의 자조 운동	59
자조의 철학	59
자조집단의 실현과 유지를 위한 지침	63
제 6장 후원 그룹의 아시아적 모델	67
인도	69
말레이시아	73
필리핀	78
싱가포르	81
스리랑카	83
참고문헌	89

서 문

콜롬보 플랜은 1973년 Drug Advisory 프로그램(DAP)을 시작하였다. 그 후로 DAP는 아시아-태평양 지역의 마약 수요 감소에 앞장서왔다. 2003년 8월 DAP는 30년간의 회원국에 대한 활동을 완료하였다. 콜롬보 플랜의 목적을 위해 DAP는 회원국의 인적자원 발전에 공헌하였고 마약수요와 공급의 감소에 관련된 6000명의 요원을 교육시켰으며 200건이 넘는 컨퍼런스, 세미나, 워크숍, 훈련 프로그램, 교육 투어, 협력/연계 프로그램을 구상하였다. 그 영역과 기능은 최근에 확대되어 DAP는 최근의 새롭고 복잡한 마약의 위협에 맞설 수 있게 되었고 회원국의 필요에 근거하여 효과적인 전략을 구상하게 되었다.

DAP는 많은 나라들이 직면해 있는 문제들 중의 하나인 마약 중독 재발의 높은 비율을 확인할 수 있었다. 만약 모든 치료와 재활 프로그램이 사후관리와 추가 프로그램이 보완되어지지 않는다면 마약중독 재발 확률이 매우 높게 남아있게 된다. 마약중독과 반응에 대한 연구는 가족과 동료 등의 지원이 약물 남용 예방, 특히 재발 예방에 대단히 많은 도움이 된다고 말하고 있다. 중독은 의학적, 심리적인 치료를 필요로 하는 병이다. 또한 그것은 치료 후에도 꾸준한 사후관리가 필요하다. 도움을 제공하고 실질적인 '완전 치료'를 계획하기 위해서는 가족들이 겪게 되는 기분과 가족 구성원의 마약 문제를 극복하기 위해 그들이 취하는 행동을 이해하는 것이 필수적이다. 가족과 동료를 참가시키는 효과적인 방법 중의 하나로서 '자력구제' 그룹을 개발하는 것이 있다. 자력구제는 문제를 극복하기 위해 상호간의 지원과 협력을 제공한다. DAP는 가족구성원의 참여시키고 괴로워하는 가족 구성원들을 하나로 모아 중독에 대한 교육을 하며 가족 치료에 대한 정보를 제공하고 전문적인 도움을 찾아내는 방법과 경험을 공유하여 치료과정에 있는 가족구성원들을 지원하기 위한 적절한 행동 계획을 발전시키기 위해 자력구제 개념을 진행시켰다.

DAP는 처음에 가족 지원 그룹을 발전시킴에 있어 남아시아 국가를 위한 스리랑카 워크숍, 남동아시아 국가를 위한 필리핀 워크숍의 두 개의 하위 지역 워크숍을 시작하였다. DAP는 또한 그룹 네트워크를 지원하고

강화하기 위해 아시아 지역 워크숍도 조직할 예정이다. 그 프로젝트는 또한 가족과 동료의 지원자 그룹을 위한 핸드북의 개발에도 관계될 것이다.

이 핸드북의 목적은 가족 지원 그룹의 조정자, 자력구제 그룹의 구성원, 치료와 재활업무 종사자, 가족 상담원, 마약치료와 재활, 사후 프로그램에 관계된 GO, NGO들에게 효율적인 지원 프로그램을 개발하게 하는데 있다. 이 같은 노력을 통해 콜롬보 플랜 DAP는 가족과 동료 지원 그룹이 상호 의존을 돕고 재발을 방지하며 그들을 평범하고 건강한 삶으로 이끌 수 있기를 바란다.

마지막으로 이 모든 것을 가능하게 해준 미국 정부의 International Narcotics and Law Enforcement Affairs 사무국과 이 책자를 만드는 데 전문적인 지식을 제공해 준 분들에게 감사를 드린다.

Kittipan Kanjanapipatkul
Secretary-General
The Colombo Plan
2003년 11월 5일

알 림 글

콜롬보 플랜 DAP는 이하의 값진 공헌을
해주신 분들에게 깊은 감사를 드립니다.

미국 정부 - 교육 책자와 교육 프로그램
개발을 위한 International Narcotics and
Law Enforcement Affairs(INL)
사무국의 자금 지원

이 핸드북을 제작하는데 있어서
지치지 않는 노력을 해준 자료 제공자들

그리고

비서관과 세부계획을 제공해준
싱가포르의 Pertapis Halfway House

자료제공자

Mr. Tay Bian How

Director

Drug Advisory Programme
Colombo Plan Secretariat
13,Level, BoC Merchant Tower
Colombo 03,
Sri Lanka

Reverend K. Bobhananda

Director

Mithuru Mithuro Movement
Rilhena
Pelmadulla
Sri Lanka

Mr. Fazal Rahman Mulkiaman

Director

PERTAPIS Halfway House
No. 50, Lorong 34,
Geylang Road
Singapore 398239

Mr. Ibrahim Salim

Assistant Director

PERTAPIS Halfway House
No. 50, Lorong 34,
Geylang Road
Singapore 398239

Mr. Mohd Sharif Abdul Hamid

Programme Supervisor

JAMIYAH Halfway House(Darul Islah)
No. 352,
Pasir Panjang Road
Singapore

Ms. Winona Arevalo

Psychologist

Treatment and Rehabilitation Division
Dangerous Drugs Board,
Ground Floor, CHAMP Building
Port Area
Manila, Philippines

Mr. Martin R. Infante

President

Self Enhancement for Life Foundation Inc. (SELF)
118, J. Elizalde St. BF Homes
Paranaque City 1720
Philippines

Mr. Yunus Pathi Mohd

President

Persatuan PENGASIH Malaysia
3201, Jalan Syers, Off Langgak Tunku
50480 Kuala Lumpur
Malaysia

Dr. Shanti Ranganathan

Honorary Secretary

TT Ranganathan Clinical Reserch Foundation
IV Main Road
Indira Nagar
Chennai 600 020
India

Ms. Thirumagal V.

Director-Quality Assurance and Patient Care

TT Ranganathan Clinical Reserch Foundation
IV Main Road
Indira Nagar
Chennai 600 020
India

Mr. Fadilan A. Kayon

Programme Consultant

Yayasan Bangun Putra Bangsa
No. 8, Jl Pela Raya, Kebayoran Baru,
Jakarta Selatan 12140
Indonesia

Mr. Mohamad Samah

Operation Manager / Trainer

Yayasan Kusumawitchitra
Jalan Mini III, Kelurahan Bambu Apus,
Cipayang, 83810
Jakarta Timur
Indonesia

제 1 장

도 입

- ◆ 콜롬보플랜의 시작
- ◆ 목표
- ◆ 가족 지지
- ◆ 핸드북의 발달

도 입

1. 콜롬보플랜의 시작

약물 남용의 문제와 그에 따라 사회에 미치는 영향은 더 이상 특정한 사회와 국가의 영역에만 제한되지 않는다. 그에 따른 명백한 사회적 영향(가정 파괴, 범죄율의 증가 등)은 고사하고, 약물 남용은 또한 직접적으로 생산성과 노동력의 발달을 위한 국가의 노력에 부정적인 영향을 준다. 약물에 대한 요구(수요, 소비)가 있는 한 마약 거래상은 이러한 시장의 수요를 충족할 수 있는 방법을 찾을 것이다. 아시아 지역 국가들이 매년 겪고 있는 약물의 수요증가는 예방적이고 치료적인 방법을 통해서 억제하고 감소되어야만 한다. 특히 서비스 부분의 예방과 후속 행위 분야에서 그러하다. 만약 그들이 효과적인 후속 프로그램들의 부족으로 재발된다면, 모든 치료에 사용된 노력, 시간과 방책과 마약 중독자의 사회 복귀는 헛수고일 것이다. 그러므로 알맞고 잘 관리된 지지망을 개발하는 것은 절대적으로 필요한 것이 되었다.

많은 저개발국가와 동남아시아 국가들은 약물 중독을 위한 매우 발전된 치료책과 사회 후속 프로그램을 가지고 있다. 그러나 이 지역에서는 잘 짜여지고 효과적인 후속 프로그램과 훈련된 요원의 부족 때문에 재발률이 꽤 높다. 그러므로 The Colombo Plan Drug Advisory 프로그램(DAP)은 재 입소, 회복, 후속관리와 같은 마약중독자들을 회복시키는 프로그램을 가능할 수 있는 기초들을 만들었다. DAP는 일찍이 1996년부터 이러한 점에 주의를 기울이고, 그들에게 필요한 지식과, 기술 그리고 AANA와 유사한 강한 자조 그룹들처럼 회복된 약물 남용자들의 훈련을 지원할 수 있는 프로젝트를 만들었다.

이 발의를 보충하기 위하여 DAP는 새로운 상담자와 "A Primer on Relapse Prevention"을 디자인하여 출간했는데, 이것은 새로운 상담가들과 치료센터를 개업하는 사람들이 사회로 복귀하려는 마약중독자들을 회복시키고 정상적이고 건강한 삶을 이끄는 데 좀더 능숙해지도록 하기 위한 가이드북이다. 이와 관련하여 2000년 12월 스리랑카, 2001년 인도네

시아, 2002년 파키스탄에서 치료자를 위한 워크숍을 가졌다. 이러한 결과로, 몇 개의 자조 그룹들은 아시아에서 형성되어져왔다.

이러한 면에서, DAP는 싱가포르의 The Pertapis Halfway House와 인도 Chennai의 TTK 병원, 그리고 말레이시아 Kuala Lumpur의 Pengasih와 같은 아시아 센터에서 재발방지과 후속 관리를 위한 프로그램들을 실행하는데 필요한 지식과 기술을 얻을 수 있는 치료센터 실무자들과 상담자들, 회복 중의 중독자들을 위한 여러 가지 훈련 워크숍과 협력/연계 프로그램을 준비하였다. 게다가 DAP는 아프가니스탄 Kabul에서 이 분야에 대한 두 가지 훈련 워크숍을 실시하였고, 말레이시아 Pengasih에서 13명의 아프간 치료센터 실무자들을 위해 한 달 동안 협력/연계 프로그램을 제공하였다.

이러한 프로그램을 통해서 DAP는 효율적인 후속 프로그램들과 회복과정에 있는 마약중독자들의 재발을 예방하는 기술을 그들에게 제공할 수 있도록 아시아 국가의 정부와 비정부기구 기구의 실무자들을 훈련시켰다. 이러한 훈련 워크숍은 기본적인 개념, 후속프로그램, 그리고 재발 방지 모델뿐 아니라 지지그룹 network를 개발하는 분야에서 특별히 최고의 기술을 제공하였다.

2. 목표

지지그룹 개발의 주된 목표들은:

- 회복과정에 있는 마약중독자들의 재발을 막기 위함이다
- 그룹의 대처기술을 강화시킬 수 있는 핵심 역할 그룹을 양성하는 것이다
- 중독 문제에 대처하고, 회복하고 있는 중독자들이 사회로 복귀하는 것을 돕기 위해 괴로움을 겪고 있는 가족들을 돕는 것이다.

중독자들의 회복을 위한 지지 그룹망 개발과 함께 DAP는 또한 지역에서 가족지지 그룹 망의 개발을 장려하고 있다. DAP는 가족지지 그룹의 부모와 멤버, 그리고 실무자들과 상담가들에게 훈련을 시키고 가이드를 해주기 위해 2003년 5월에 스리랑카의 콜롬보와 11월에는 필리핀의 마닐라에서 두개의 소지역적인 워크숍을 만들었다. 이러한 시작은 여러 가지 소지역적 훈련 프로그램과 그리고 후에 실시하는 주된 지역적 프로그램의 일부이다.

DAP는 또한 재발 방지와 후속 조치에 있어서 의미 있는 공헌을 할 수 있

는 중요한 것으로서 믿음에 기초한 단체와 영성(靈性)의 역할임을 알아낼 수 있었다. DAP는 종교적인 지도자들과 믿음에 기초한 단체의 멤버들을 동원하는 프로젝트를 수립하였고, 그리고 말레이시아 Kuala Lumpur에서의 2002년 3월 Drug Demand Reduction에서 믿음에 기초한 단체들과 영성(이슬람)의 역할에 관한 훈련 워크숍을 실시하였다. 방콕에서는 2003년 3월에 Drug Demand Reduction에서 믿음에 기초한 단체들과 영성(불교)의 역할에 관한 또 다른 훈련 워크숍이 열렸었다. 방콕의 워크숍의 결과로서 DAP는 불교의 철학과 그것의 지역에서의 마약 수요 감소 프로그램에서의 통합에 초점을 맞추어 영성과의 관련성을 진술하는 가이드북을 만들었다. 최근에 DAP는 스리랑카에서 마약 수요 감소에서의 다중적인 믿음에 기초한 단체들과 영성의 역할에 관한 국내의 훈련 워크숍을 실시했다.

이러한 발의는 2003년 9월에 로마에서 약물 남용 방지에 관한 제 5회 전 세계적 컨퍼런스에서 모든 주된 협정에 묘사된 신앙 단체와 영성에 관한 원탁토의를 개최하는 것을 가능케 하였다.

게다가 DAP는 치료와 사회 복귀 그리고 후속조치 프로그램 안에서 생활 기능의 통합을 소개했다. 이러한 노력의 긍정적인 영향으로 DAP는 마약 중독 치료와 사회복귀에서의 생활 기능을 향상시키는 매뉴얼을 만들었다. 이 매뉴얼은 남아시아와 동남아시아에서 많은 치료센터를 위한 효과적인 도구로 사용되어 왔다. 그들은 그들의 치료와 후속조치 프로그램에 이러한 생활 기능을 통합시켜왔다.

The Colombo Plan DAP는 1973년에 시작 이래로 회원 국가들에서 human resources를 개발하는데 앞장서왔다. 그것의 수많은 발의 중에서 예방 외에도 DAP는 치료와 사회 복귀와 후속 조치의 분야에 대한 그것의 노력들에 초점을 맞추어 오고 있다. DAP는 재발 예방과 지지그룹의 개발의 초점을 맞추어 그들을 치료하는 노력을 증진시키는데 있어서 국가들을 계속 도울 것이다.

3. 가족 지지

회복과정에서의 가족의 후원(지지)은 3가지 원칙을 포함하고 있다. 첫째는 가족은 중독의 성질에 대한 이해와 파괴적 영향에 대해 대비할 필요가

있다. 그런 후에야만 그들은 마약에 중독된 가족일원을 돕는데 자유로워질 수 있다. 중독자들이 회복 되려면 반드시 스스로 중독자임을 부인하는 것이 없어야 하며 그가 중독자임을 인식해야 한다는 것을 알아야만 한다. 그 가족들은 중독자를 위해 그것을 덮어주거나 용서해줘야 하는 의무를 느낄 필요가 없다. 그들은 그들의 알맞지 않은 후원(지지)이 중독자들이 후에 계속 중독에 빠질 수 있게 할 수 있음을 알아야 할 필요가 있다. 그들은 마약중독자들이 회복의 기회를 가지는 것은 오직 가족 제도 붕괴의 위험을 느낄 때라는 것을 알아야만 한다.

둘째로 가족은 중독이 가족의 질병이라는 사실을 받아들여야만 한다. 가족 한사람에 의한 중독은 결국 나머지 가족들에게도 영향을 끼칠 것이다. 그들은 그들이 중독자들의 행동에 대해 어떠한 통제가 있다 하더라도 거의 효과가 없음을 인식해야한다. 그럼에도 불구하고 그들은 중독자가 약속을 지키는 것을 거절하고 그 스스로를 파괴하는 것을 지켜 볼 수 있다. 그들은 함께 서서 중독자가 치료방법을 찾을 것을 주장해야만 한다.

가족이 할 수 있는 가장 좋은 일은 마약에 중독 된 가족 구성원에게 적극적으로 그의 치료 프로그램을 지원하는 것이다. 그 가족은 중독자가 치료하는 동안 집중할 수 있도록 유지하는 것을 도와야 한다. 모든 가족들은 중독자들이 완전하게 치료받을 수 있도록 하는 것에 확고한 태도를 가져야 한다.

회복에의 여정은 오직 가족들의 전적이고 적극적인 참여에 의해 성공할 수 있다. 치료는 회복을 하기 위한 긴 여정에서의 첫걸음에 불과하다. 중독자와 그의 가족들이 함께 (치료에 관한) 여행을 하는 것은 긴 여정을 참고 견디는 것을 도와줌으로 희망을 다시 갖게 하는 역할을 한다. 중독은 하룻밤에 일어나는 것도 아니며 치료 또한 그렇다. 중독자들은 하루에도 모든 감정의 범위를 다 경험하게 될지도 모른다. 이것은 중독자들이 마약중독에서 자유로워진 새로운 삶을 유지하는데 있어서 이상한 요구가 아니다. 중독의 껍질에서부터 나온 새로운 사람은 가족이 원하고 기대하는 모습이 아닐 지도 모른다. 무의식적으로 가족들은 회복과정을 망치는데 공헌할지도 모른다.

중독된 가족 일원을 돌보는 경험을 해온 가족들은 다른 비슷한 경험을 겪은 가족들과 그러한 경험을 나눠야만 한다. 이것은 외로움을 느끼는 것

을 완화시키는데 도움이 될 것이며 더욱 건설적인 태도를 갖도록 이끌 수 있을 것이다.

4. 핸드북의 발달

수십 년 동안 지금까지 세계는 약물치료 영역에 있어서 다방면에 걸친 리서치 자료를 모아왔다. 오늘날 실제로 약물에 의존하고 있는 사람에 대한 중재에는 효과적인 방법의 발달에 있어서 많은 진보가 있었다고 말할 수 있다. 그러나 가족 체계(systems)에 미치는 중독의 영향은 거의 강조되지 않았다. 약물 의존자들이 결국 그의 가족으로 돌아올 것이기 때문에 가족의 문화는 그의 회복을 유지시킬 수 있어야만 한다. 이러한 일이 가능하기 위해서는 가족 구성원들이 마찬가지로 변화를 겪어야만 한다.

과거에 가족의 지지는 치료과정에서 관련된 협력에 대한 순응으로부터 생겨난 참여로서 이해되어져 왔다. 그러나 이러한 긍정적인 시도는 단순히 마약중독자 한사람에게 초점이 맞추어져 왔다.

이제는 가족 일원들이 그들의 회복에 참여할 때다. 중독자들이 좋아지든 그렇지 않은 상관없이, 가족들을 변화시킴으로써 어느 한 사람이 효과 없는 가족의 체계를 바꿀 수 있다는 것을 알았다. 그리고 한번 가족의 체계를 새롭게 하면 그 가정은 회복하는 약물 중독자를 포함하여 모든 사람에게 다시 한번 건강한 환경이 될 수 있다.

이 핸드북은 가족 일원과 회복과정에 있는 개인들을 위한 효과적인 지원 프로그램들을 발전시키는 방법에 대해 기본적인 접근에 대해 설명하고 있다. 다음 장은 가족에 미치는 중독의 영향에 대한 통찰을 제공해주는 것으로 시작한다. 3장에서는 가족과 그들의 회복과의 상호의존을 설명할 것이다. 4장은 상담과 집단치료에 있어서 가족 영향력에 관한 치료 프로그램을 시작하는 방법에 대해 윤곽을 설명해 줄 것이다. 5장에서는 자조 그룹의 역사와 그의 원리, 그러한 그룹을 조직하는 방법과 그러한 network를 유지하는 방법에 관해 상세히 설명할 것이다. 마지막장에서는 다양한 지지 그룹이 아시아 지역에 도움을 준 주요 사건을 이야기 할 것이다.

제 2 장

중독이 가족들에게 미치는 영향

- ◆ 가족의 점차적인 파괴
- ◆ 절제-해독 행동의 순환
- ◆ 역기능적인 행동의 발전
- ◆ 가족 구성원들의 예측되는 역할
- ◆ 안정성과 성장에 대한 영향
- ◆ 가족의 대응 형태

중독이 가족들에게 미치는 영향

중독은 자주 가족병으로 간주된다. 이 이야기는 가족 누구든지 약물남용자가 있으면 모든 가족들이 영향을 받는 다는 것이다. 가족 중 누구도(부모, 배우자, 자매, 그리고 자녀들) 이 질병에 대한 면역성은 없다. 그 영향은 가족 안에서의 역할에 따라 그리고 그들에게 요구되는 책임에 따라 정도의 차이가 있다. 그럼에도 불구하고 중독은 모든 사람들의 삶에 영향을 준다.

부모들은 아이 양육에 대한 자신들의 과오들을 너무 과장되게 생각하는 경우가 종종 있다. 그 때 부모들은 그 마음에 대한 보상심리로 자신의 아이들을 필요 이상으로 보호하는 데 집중한다.

아내들은 모든 문제에 부딪치게 된다. 재정적인 문제들, 불안정한 직장, 남편건강에 대한 걱정, 미래에 대한 두려움, 폭력의 위험, 수치심, 죄책감 -이 모든 것들이 신체적, 감정적 안녕에 큰 부담이 된다. 아내들은 달래는 것부터 위협, 싸움까지 해보지만 아무런 효과가 없음을 안다. 그녀들은 점점 중독에 대해 자신이 할 수 있는 일이 아무것도 없다고 생각하게 된다. 그녀는 자신을 비난하고 완벽한 아내가 되기 위해 노력하거나, 다른 사람을 비난하고 남편의 행동을 정당화시키는 것으로 끝낸다. 아내는 때때로 격렬하게 남편에게 악담을 퍼붓다가, 연약한 아이들처럼 다루는 등 매우 혼란하다. 이 모든 것을 포함해서 그녀는 자신이 할 수 없는 일을 가지고 자주 반복해서 다른 사람들에게 이야기하곤 한다. 만약 그 중독자가 아내였다면, 문제는 더욱 심각하다.

아이들이야말로 이런 비극 속에서 가장 상처받는 사람들이다. 부모들이 너무 중독에 사로 잡혀 있기 때문에 아이들의 기본 욕구들 챙겨줄 수 있는 열정이나 에너지가 없다. 아이들은 3가지 불문율을 가지고 살아간다.

1. 말하지 말라 (수치스러움을 유출시키지 말라)
2. 믿지 말라 (약속은 지켜지지 않을 것이며 누구도 믿지 말라)
3. 감정을 없애라 (아무도 너를 돌봐주지 않는다)

집에서 일어나는 비논리적인 일을 이해하지 못한 채, 아이들은 그 스스로를 해결하거나 자신이 할 수 있는 최선을 방법으로 대처해나간다. 이 유산은 이 아이들이 어른이 될 때까지 이어진다.

중독자의 형제는 중독에 관련된 수치심을 가지는 것 외에도 중독자와 가족에 대한 보살핌과 부당한 책임을 짊어지도록 강요받는다. 중독의 영향은 매우 광범위하며 모든 가족 개개인에게 영향을 미치며, 가족시스템을 위협한다. 중독은 중독자 혼자서 변하는 것이 아니다. 그것은 가족에 대한 모든 것을 변화시킨다.

다섯 가지의 중요한 것을 제시 해보면

1. 가족의 점차적인 파괴

약물중독자의 문제는 너무도 많으며 점점 심각해진다. 일순간에 온 가족을 힘들게 한다. 처음에는 가족들은 그들의 문제를 덮는데 급급하고 중독 사실을 남이 알까봐 걱정을 한다. 시간이 지나면서 문제는 고착되고 더욱 복잡해진다. 급기야 생존자체가 큰 일이 될 것이다.

그 가족들은 생존하려고 안간힘을 다 쓰지만 그에 따른 개인적 고통은 이루 말할 수가 없다. 그 가족들은 가족의 평형성을 유지코자 투쟁할 것이다. 하지만, 이러한 과정은 모르는 사이에 점진적으로 가족들을 파괴하고 상처를 준다.

2. 절제 - 해독 행동의 순환

약물중독자는 약물 사용 중일 때와 그렇지 않을 때 지킬과 하이드의 두 가지 모습을 보이며 가족에게 영향을 준다. 가족 역시 중독자가 약 기운이 있느냐 없느냐에 따라 다르게 행동을 한다. 약물을 하지 않았을 때 거실에 앉아 TV를 보거나 이야기하고 일을 하던 가족들도 약물에 취해 있을 때는 따로 떨어져 각자의 방에서 혼자 있으려 할 것이다. 약물을 사용했을 때에 두려움과 침묵을 지키는 가족이 있는 반면 어떤 가족은 약물과 상관이 있든 없든 적절하지 못한 감정들을 표현하는 기회로 만든다. 약물남용은 가족의 기능을 왜곡시킨다. 가족들은 약물을 사용했느냐에 초점을 맞추고 좌지우지 하려하지 가족들의 태도에 대한 솔직한 감정들을 표현하지 못한다.

3. 역기능적인 행동의 발전

약물 남용은 약물 중독자에게만 영향을 미치는 것이 아니라 그 가족들에

게도 영향을 미치며 그 영향은 가족의 생각, 행동, 감정을 표현하는 것까지도 영향을 미친다.

문제를 극복해 나감에도 불구하고, 약으로 인해 자신의 생활을 관리 못하고 힘이 없다는 것에 대해 자신이 인정하기가 어렵다는 것이다. 가족들도 가족들이 약물사용을 중지시키지 못함을 인정하기가 여간 어렵지 않다. 가족들은 쓸데없는 논쟁들이 많아지고 중요한 해결책은 이끌어 내지 못하고 계속 비생산적인 논쟁만을 한다.

4. 가족성원들의 예측되는 역할들

약물 의존자들은 예측할 수 있는 행동의 패턴들을 보일 것이다. 약을 사기 위해 돈이 필요할 때는 언어폭력이나 위협을 하며 약물을 사용하고 나서는 바로 후회하면서 침묵을 지킨다. 가족들은 이러한 반복적인 행동에 익숙해져 각자 자신의 역할들이 정해진다.

아이들 세계의 역할에서도 볼 수 있다. 책임감 있는 아이는 권위를 가지고 어른 역할을 하게 되고, 반항적인 아이들은 부정적인 감정을 행동화하여 스트레스를 가중시키고, 진정시키는 아이는 부드러운 말씨나 장난으로 긴장을 완화시키려 하고, 정신이 팔린 아이는 그저 철회된다.

이런 부정적이지만 익숙한 방법은 가족들 사이에서 무의식적으로 자주 사용된다.

5. 안정성과 성장에 대한 영향

가족의 삶은 규칙성과 유지의 법칙들이 있다. 안정성과 통제 더 나아가 성장과 발전으로 나아가려는 힘이 있다. 건강한 가족은 이들 사이에 균형이 있다. 하지만 중독된 가족은 경직되고 폐쇄적인 구조로 발달되어 건강한 성장을 방해한다. 다른 한편 어떤 가족은 한계나 기대가 전혀 없다. 중독의 영향은 다음의 내용들에서 살펴볼 수 있다.

※ 가족의 일상성 파괴

식사준비, 집안 살림, 쇼핑 등 일상생활에까지 영향을 미친다. 중독된 자가 제정신으로 돌아올 때까지 모든 가족 일원은 밥 먹는 것, 옷

입는 것도 잇은 채 그 중독지체에 집중된다.

※ 가족의 전통변화

가족들의 기념일, 신앙생활, 축하, 주말이벤트 등에 아래와 같은 영향을 준다.

- 가족들은 의식적으로 중독자를 많은 가족활동에서 제외시킨다.
- 만일 가족행사에 참여해도 그가 중독자가 아닌 것처럼 행동한다.
- 결국은 이러한 태도들은 오래가지 못하고 모든 것을 엉망으로 만든다.

※ 가족 상호작용 형태의 변화

의사소통이 매우 제한적이다. 가족 분위기는 침묵과 우울함으로 되고 거의 의사소통은 되지 않는다. 모든 가족들의 관심과 대상은 중독자에게 집중되고 다른 사람들의 감정과 실체는 무시되거나 개방시키지 못한다. 갈등들은 진짜 문제가 아닌 아주 사소한 문제들에서 나온다. 분위기는 긴장을 주고 서로를 경계한다. 자연히 인간적인 관계가 손상되게 된다. 따뜻함, 친밀감, 그리고 개방성 등은 평화를 위해 포기되어진다. 중독은 사회관계에서도 영향을 미친다. 가족들은 자신들의 비밀이 탈로 날까봐 이웃의 친절함도 거부하고 사회관계들을 포기한다. 이러한 상황들은 더욱 수치감을 증가시키며 더욱더 사회관계를 철회시키고 부적응적 행동이 되어진다.

※ 단시적인 문제 해결

중독자의 가족은 매우 둔감하며 문제가 발생하면 쉽게 대응하지 못한다. 선생님이나 이웃에서 아이들의 행동을 지적하는 것은 그저 표면적인 것이며 내면을 이해하지 못한다. 이들은 사사로운 행동화로 그들의 절실한 문제를 해결하지 못한다.

※ 가족들 욕구에 적절하게 대응하지 못함

중독자의 가정에서는, 그들의 성장과 발달에 필요한 욕구가 간과될 수 있다. 아내들은 아이들이 무엇이 필요한지에 대한 것을 신경을 쓰지 못한 채, 중독자인 남편만이 중심이 되는 생활을 하게 된다. 아들을 3명을 둔 아버지는 약물의존 아들을 위해 모든 에너지를 쏟고 다른 두 아들에 대해서는 최소한의 보살핌도 되지 않는 다는 것이다.

가족들은 눈에 보이는 문제에만 초점을 맞추어, 장기적인 문제를 놓치고 있기가 쉽다.

6. 가족의 대응 형태

중독 가족들에서 보는 전형적인 3가지 대응 방법들은:

1. 인내 - 변화하기보다는 적응하고 상황을 참아 낸다.

- ※ **정지** : 전혀 반응하지 않음, 모든 상황이 휴면 상태가 됨. 건강은 악화되고, 약으로 인해 나타나는 폭력들을 그냥 받아드리고, 가족들은 변하지 않는 쪽으로 결정한다.
- ※ **받아들이지 않음** : 가족들은 약물이 아무런 문제가 되지 않는다고 인식하려 하고, 문제를 부인한다. 이는 현실을 부정하는 것이다.
- ※ **희생** : 가족들은 약물을 사용하게 하는 원인들을 찾아 돕고자 한다. 예를 들어 어머니는 약으로 인해 흐트러진 것들을 정리 해주고, 아버지는 빚을 갚아주는 경우이다.
- ※ **합리화**: 가족들은 약물사용을 분명 문제가 있고 그 문제를 해결하면 되리라고 믿는다. 약물 의존자가 직장이 너무 힘들다 하면 쉬라고 할 것이며, 그를 보호하기 위해 지나칠 정도로 정서적, 감정적 지지를 보인다. 의존자는 가족들의 지지에 너무 미안해하고, 자책하게 되고, 이런 감정들은 약물을 끊겠다고 하는 의지보다, 미안한 마음을 잊기 위해 약을 하는 경우가 생기기도 한다.

2. 개입 - 가족들이 상황을 변화시키기 위해 노력을 한다.

- ※ **감정적 호소** : 만약 당신이 우리를 정말로 사랑한다면, 당신은 약을 끊을 것이라는 식의 감정 호소를 한다.
- ※ **통제** : 가족들이 돈, 은행, 행동반경, 전화사용 등을 통제하거나 관

여하고, 친구들과의 만남도 개입하거나, 친구들을 통해 조언 받을 수 있게 한다.

- ※ **적극적 관리** : 그들의 감정 그리고 왜 변화해야 하는지를 분명히 표현한다. 만약, 그러나, 왜, 이런 식의 표현보다는 그들의 사실에 입각한 생각, 그리고 기대를 표현한다.

3. **철회** - 가족들은 약물을 끊기 위해 자신들이 할 수 있는 일이 없다고 결정하고 그들과 거리를 둔다.

- ※ **의사소통 단절** : 가족들은 의존자의 행동, 감정들을 무시한다. 그리고 차갑고 침묵으로 대응한다. 더욱이 그들로 인해 자신들의 감정들이 힘이 드는데도 아무런 일이 없는 것처럼 생활한다.

- ※ **거리감** : 가족들은 의존자에게 집에 있길 원하며, 관계들을 소원하게 한다. 아내들은 이혼이나 별거를 생각하기도 한다. 장성한 아이들은 그저 소원한 관계를 위해 집을 떠나 학습이나 직장생활을 하기를 원하며, 이러한 상황에서, 의존자들은 더욱더 약물의존에 빠지게 된다.

- ※ **이탈** : 가족들은 자신들을 위해 무엇인가를 하고자 한다. 아내는 문제를 부인하는 대신에 자신의 친구나 형제들을 방문하고, 직장을 구하기도 하고, 자신의 안정된 생활을 위하고, 효과적인 부모역할을 위한 교육 등에도 참가하게 된다.

같은 가족이지만 모든 다르게 반응한다. 중독에 대처하는 방법도 바뀐다. 부인(denial)은 회복을 위한 건설적인 방법으로 바뀌어져야 한다.

중독은 시간이 지남에 따라 모든 가족에게 영향을 주는 것이며, 가족의 구조와 기능을 바꿔게 하고, 가족구성원 개인에게도 영향을 준다. 가족들이 이러한 점을 인지하고 벗어날 수 있는 방법을 찾는 것이 필요하다. 이와 같은 자기 인식은 의존자를 회복 할 수 있게 하는 힘이다.

제 3 장

가족 회복 과제 : 공동의존 특성과 다루기

- ◆ 역기능적 가족과 공동의존
- ◆ 공동의존, ‘불건전한 대처 경향’
- ◆ 회복 과정

가족 회복 과제 : 공동의존 특성과 다루기

1. 역기능적 가족과 공동의존

역기능적 가족이란 가족의 일원 중 누군가가 두려움, 분노, 질병, 혹은 수치심으로 상처받는 것이 무시되고, 부인되는 구조를 말한다.

약물에 중독된 가족의 일원은 가족을 역기능적 구조로 만든다.

정상적인 가족들의 관계는 어떤 위기상황에서도 그 고통을 감소시킨다. 가족들은 보통은 가족을 보호하려고 중독자를 돕는 경향이 있다. 그러나 불행하게도 이와 같은 대처, 반응들은 더 나은 상황을 만들지 못한다.

중독자의 가족들은 문제가 있다는 것을 인정하지 않는다. 가족들은 문제에 대해 이야기하려 하지 않으며, 직면하려 하지 않는다. 결과적으로 가족 구성원들은 감정을 억압하고 자신들의 욕구를 무시한다. 그들은 생존자들이 된다. 그들은 문제를 부인하고, 무시하고, 복잡하고 심난한 감정들을 회피하려는 행동들(공동의존)을 점점 하게 된다. 모든 관심과 에너지가 중독자 개인에게 맞춰진다.

약물 중독자를 관리하려는 가족의 구성원들은 사실 알고 있다. 그들은 중독자를 통제할 수 없고, 중국에는 자신들 스스로의 삶도 통제할 수 없다는 것을. 중독이란 약물에 의존한다는 것이며, 약물에 전적으로 몰입하게 되는 것이다. 가족들(약물이 절실하지 않은, 약물중독자가 아닌)은 중독자가 하는 행동처럼 유사하게 중독 된다. 공동의존은 '극도로, 전적으로, 몰입하여 감정적으로 중독에 의존하는 것(중독 되는 것)'으로 정의된다.

그러므로 공동의존자는 다른 사람의 행동에 영향을 받으며 다른 사람의 행동을 통제하는데 사로잡힌 사람들이다. 결국에 의존은 주변 사람들은 공동의존자에게 신체적, 정신적, 사회적으로 영향을 미치게 된다.

2. 공동의존 '불건전한 대처 경향'

중독과 같은 질병에서 공동의존 신드롬은 명확한 증상이 된다.

※ 일상 체계의 상실

가족구성원들은 일상의 삶을 수행하는 것이 어렵다. 어떤 정상적인 가족에서라도 제 시간에 식사를 준비하고, 아이들을 학교에 보내며, 아이들의 교복을 세탁하는 것 등의 핵심적인 활동은 외부의 어떤 환경에도 불구하고 행해진다.

중독자의 가정에 일상의 삶이나 규칙은 없다. 만약 전날 밤 중독자가 문제를 일으켰다면 그의 가족구성원들은 그 문제에 사로잡혀서 다음 날의 그들의 책임을 수행할 수 없게 된다.

※ 외모에 대한 관심의 상실과 건강에 대한 간과

- 가족 구성원들은 외모를 단정히 하는 것을 포함해서 자신 스스로들에게 서서히 관심을 기울이지 않게 된다.
- 많은 일을 하지 않았을 때라도 그들은 항상 피곤을 느낀다.
- 그들은 또한 편두통, 목과, 허리의 통증, 불면증, 식욕이 없고, 궤양으로 인한 병, 고혈압 등의 신체적 증상을 경험한다.

※ 계획수립과 우선순위 결정의 상실

많은 임무들이 있을 때 우선순위를 매기는 것은 아주 중요하다.

- 배우자는 그녀의 민감성, 사고의 침착, 계획을 세우는 능력, 그녀 활동의 우선순위를 잃어버린다. 중요한 이슈에 집중하는 것보다 현재의 가장 첫 번째인 이슈(일반적으로 이 이슈는 약물과 관련이 있다)를 다룬다. 그보다 더 중요한 이슈는 없다.
- 공동 의존자는 또한 결정을 내리는데 어려움을 겪는다. 특별히 중요한 사회적 행사에 참여할지 말지, 무엇을 입을지 등에 대해 결정을 내리는 것 등의 일상의 삶과 연관되어 있는 결정을 내리는데 어려움을 겪는다.

※ 규칙한도의 수립과 유지 능력의 상실

모든 가족에게는 분명한 규칙과 꼭 지켜야 하는 규범이 있다.

- 규칙들은 너무 (유연)인자하거나 너무 엄격한 것이 아니다. 이 규칙들은 가끔 지켜지지만 많은 경우 그냥 넘어간다. 예를 들면 어떤 때는 엄마가 15분 늦은 아들을 향해 소리친다. 그러나 아들이 2시

간을 늦었을 때 그녀는 그 문제를 무시하고 그냥 넘어간다.

※ 비생산적인 반응에의 몰두

공동 의존자들은 어떤 반응은 비생산적이며 중독을 통제하는데 도움이 되지 않는다는 것을 알고 있다. 그럼에도 불구하고 그녀는 강박적으로 이런 행동들을 지속한다. 중독이 약물을 강박적으로 하는 것처럼 공동 의존자는 중독이란 문제에 대해 강박적이 된다. 예를 들면

- 그의 사무실에 전화를 하고 그의 일에 대해 체크한다.
- 그가 약물을 소지하고 있는지 체크한다.
- 그가 약을 하고 집에 오면 소리를 지르고 시간이 지나면 후회를 한다.

※ 내가 하는 모든 것이 옳다는 태도

- 배우자 혹은 부모들은 책임감을 갖기 시작하면서 그리고 결정을 내리기 시작하면서 그녀의 결정과 그녀의 행동들이 정당하다고 느낀다. 그들은 다른 가족 구성원들의 조언을 듣거나 혹은 충고자를 찾지 않는다.
- 심지어 누군가 그녀의 결정이 틀렸다는 것을 지적한다 해도 그녀는 받아들이지 않을 것이다. 그녀는 점점 더 방어적이 되고 그녀의 행동을 정당화한다. 결과적으로 그녀는 비합리적인 결정을 한다.

※ 다른 사람들에 대한 비난

가족구성원들은 가정에서 일어나는 모든 일에 중독자를 비난한다. 한 명이 다른 사람을 비난하고 그것이 지속된다. 예를 들면

- 부인이 친척들을 비난하고 친척들은 부인과 친구 등등을 비난하고
- 부인은 매일 반복되는 일상의 일을 태만히 하고 자신의 의욕 상실을 중독자 탓으로 돌린다.
- 자녀들의 성적이 나쁘게 나왔을 때 중독자는 비난받는다.

※ 부정적인 감정의 체험

자기연민, 두려움, 분노와 같은 부정적인 감정은 공동 의존자들을 늘 따라다닌다. 더 큰 힘(Higher power)에 대한 믿음은 없다. 그녀는 대인관계를 지속할 수 없으며, 우울함과 외로움을 느낀다.

※ 공동의존자의 다른 사람에게로의 영향

아이들은 엄마가 약물을 하지 않았는데도 불구하고 부적절한 행동을

하는 것을 본다. 이런 환경에서 아이들은 가정에서 적절한 역할 모델을 획득할 수 없다.

3. 회복 과정

※ 편견의 극복과 행동 전환의 필요 인식

과거에, 그 가족 구성원은 그들 자신이 항상 그 마약 중독자에 대해 생각하는 것을 발견했을 것이다. 치료 후에, 그들은 그가 재발을 할지 하지 않을지에 대해 걱정한다. 아침에 일어난 바로 그 시간으로부터, 그들은 초점이 중독자에게 맞추어진 채로 있다. 그들의 모든 생각은 그가 무엇을 말하고 무엇을 하는지에 대해 생각한다.

- 건강하지 못한 행동을 변화시키는 첫 번째 단계는 공동 의존의 특성을 이해하고 받아들이는 것이다.
- 가족 구성원은 회복이 그 마약 중독자의 책임이라는 것을 이해할 필요가 있다.
- 그 마약 중독자의 결점에 초점을 맞추는 대신에, 그들은 그들 자신의 부정적인 특성을 인식해야 하고 자신을 바꾸기 위해 노력해야 한다.

※ 간섭의 포기

- 회복은 가족구성원들이 다른 사람의 행동을 통제할 수 없다는 것을 인정하는데서 시작된다. 그것은 그들 자신의 걱정스러운 행동을 현실로 살펴보고 그들이 그 문제를 해결하지 못한다고 인정하는 것을 포함한다.
- 가족은 그들 삶의 유일한 초점이 되어왔던 문제들로부터 분리되어야 한다는 것을 이해해야만 한다.

※ 신뢰하는 법을 배우기

몇 년 동안, 그 가족 구성원은 의심을 가지고 약물남용자를 보았을 것이다. - "그는 잘 하고 있습니까? 그는 약을 남용하고 있습니까? 그가 어디로 갔습니까? 그가 누구와 이야기하고 있습니까?" 결과적으로 심지어 회복되는 기간 동안에도 예를 들면 돈이 없어졌다는 것을 알거나 회복중인 사람이 우울해하는 모습을 보거나, 피곤해 보이

거나 집에 늦게 들어온다면 남몰래 의심하지 않을 수 없다.

- 가족들은 신뢰가 바탕이 되는 새로운 시작을 필요로 한다. 짐작컨대 그들이 그들 스스로에 대해 많은 압박을 하는 것은 불필요하다. 게다가 그들은 자신감이 부족하고 대부분 회복을 기대하지 않는다.

※ 의사소통의 개선

중독자들의 가족들은 적절한 의사소통 기술이 부족하다. 사실은 의사소통의 대부분은 "점심 드세요", "일 하러가세요", "자러 가세요" 등의 간결한 문체다. 의사소통은 대부분 일방통행이었다.

- 미래를 위한 행동들을 계획하고, 문제를 정직하고 솔직하게 논의하는 등의 가족과 관련 있는 이슈들을 논의하도록 노력해야 한다. 그의 관점과 의견에서 듣는 것은 가족들을 가깝게 만들고, 회복중인 중독자가 가족이 일원이라는 느낌을 갖도록 한다.

※ 책임의 분담

중독이 심해질수록 약물중독자는 책임감 있는 행동을 못한다. 가족구성원들은 중독자의 책임의 많은 부분을 나눠야 한다.

- 가족구성원들은 회복되고 있는 중독자 개인에게 의식적으로 책임을 다시 지게 하도록 할 필요가 있다. 많은 가족구성원들은 만약 그가 책임감을 갖지 않는다 해도 신경 쓰지 않는다고 말한다. 그는 약물을 복용해서는 안 된다. 이것이 내가 원하는 전부이다. 그러나 그의 책임을 인정하지 않는다는 것은 그와 그의 가족의 건강에도 좋지 않다. 책임들이 주어지지 않는다면 그는 자신의 역할이 없다고 느낄 것이고 이것은 그를 낮은 자기 가치감으로 이끈다.
- 회복중인 중독자는 어린아이(굉장히 조심해서 보호받아야 하는 부서지기 쉬운 인형처럼)처럼 취급되어서는 안 된다. - 그는 가족 내의 보통 다른 성인들처럼 취급되어야 한다. 그런 과정의 끝에 그는 적절한 책임을 배울 수 있다.

※ 권력구조의 변화를 수용

약물에 중독 되어 있는 동안은 전체 가족의 일은 가족 구성원들에 의해 고민되었고 아이들, 재정적인 문제와 관련된 일들은 그들에 의

해 모든 결정이 내려졌다.

- 회복되는 동안 중독자는 가족들과 관련된 일들에 대해 관심을 갖고, 결정을 내리려고 한다. 자녀들은 더 이상 엄마를 통해 의사를 전하지 않고 그에게 직접 이야기한다. 예를 들면 자녀들은 소풍가는 것에 대해 아버지의 결정을 물을 것이다. 비록 가족 구성원들이 이런 변화가 일어나는 것을 보기 원한다 하더라도 어쨌든 가정의 권력구조 속에서의 이 같은 변화는 가족들을 불편하게 한다.
- 가정에는 부당한 힘과 권위의 분배가 있어왔다. 가족 구성원들은 너무 무거운 짐을 지고 왔고, 예전으로 변화시키고 싶어 했다. 그래서 가족구성원들의 삶은 더 균형이 잡혔다.
- 친구들과 친척들은 모두 가족들이 보여준 인내에 칭찬을 아끼지 않을 것이다. 그리고 그녀가 혼자서 보여준 태도에 대해 인정할 것이다. 회복의 단계에서 긍정적인 말들의 대상은 회복하고 있는 중독자에게로 옮겨진다. 가족구성원들은 진정한 자기 존중감은 외부의 힘에서 오는 것이 아니라는 사실을 인정해야한다. 그녀는 그녀 스스로 이것을 느껴야한다.

※ 새로운 활동에 대한 흥미 발전

중독자가 계속 약물을 복용할 때 가족 구성원들은 그들의 취미 혹은 다른 활동들에 대한 관심을 잃어버린다.

- 취미활동들은 자기존중감과 성취감을 제공해 줄 것이다.

※ 가족 일상생활의 변화를 수용

약물을 복용하는 나날들 동안, 가족 구성원들은 그들 자신의 일상생활을 한다. 그들은 그들이 일어나고 싶을 때 일어났고, 먹고 싶은 것을 해 먹었으며, 그들이 가고 싶은 곳으로 갔다. 그들은 몸에 좋은 음식을 만드는 것, 집을 깨끗이 청소하는 것 등을 하지 않았었다. 많은 시간동안 텔레비전을 시청하는 습관을 갖게 되었다. 절대 이의를 제기하지 않고 어떤 요구도 하지 않는다는 면에서 중독과 전혀 다를 바 없다.

- 회복되는 동안 중독자는 달라진 기능들에 대해 그들에게 의문, 비판, 질문을 가질 수 있다. 아이들은 또한 관심을 요구할 것이다. 가족구성원들은 그들 평상시의 그들의 삶을 찾아야하고 그들의 책임

을 수행하도록 노력해야한다.

※ 높은 기대를 가지지 않기

가족구성원들은 회복중인 중독자가 하룻밤 사이에 완벽하게 변하길 기대하고 치료 후에 단시간 내에 완벽해지길 기대한다. 그들은 그가 완벽하게 책임감 있고, 착실하고, 평정을 유지하며, 인내심 등이 있길 원한다.

- 비로 중독자가 긍정적인 변화들을 해 가고 있다하더라도 가족 구성원들은 이것들을 인정하지 않으려 한다. 대신 가족 구성원들은 중독자가 그들의 기대대로 변화되는 될 것을 바라거나 아직까지 변화되지 않은 부분에 초점을 맞춘다.
- 가족구성원들은 중독자가 완전하게 변화되는데는 시간이 걸린다는 것을 인정해야 한다. 인내심을 갖는 것, 회복중인 중독자가 자신의 속도로 회복하도록 여지를 두는 것은 굉장히 바람직하다.

※ 가족의 재사회화

중독자가 약물에 중독 되어 있는 동안 가족 구성원들은 친구들과 친척들로부터 멀리 떨어져 있으려 했고, 타인들로부터 자신들을 소외시켰다. 치료 후에 조차 그들의 불안은 계속 된다. - " 친척들이 그의 과거에 대해 얘기하지 않겠어?"

- 사람들이 무엇에 관해 생각하고, 말하는가를 걱정하는 대신 그들은 새로운 출발점을 만들 필요가 있다. 가족구성원들은 천천히 사회로 돌아가야 한다. 가족들의 함께 종교적 집회나 친구들, 친척들을 방문한다.

일정기간 동안 지속된 중독은 치료를 받는다 하더라도 하루아침에 해결되지 않는다. 가족은 오랜 기간이 걸릴 것을 각오해야 하고 회복의 과정에 대해 알고 있어야 한다. 중독자는 그의 중독문제에 대해 치료를 받아야 할 필요가 있고, 가족도 그들의 바람직하지 못한 모습들을 드러내고 치료받을 필요가 있다. 치료의 방법들은 다양할 수 있다, 그러나 가족 질병 속에서 각각의 가족 구성원들의 역할을 인지하고, 수용하고 이해하는 것은 전체 가족의 회복을 위해 절대적으로 필요하다. 요약하자면 중독은 가족의 문제이고, 회복은 가족의 책임이다.

제 4 장

가족 능력향상을 위한 치료 프로그램의 시작

- ◆ 상담
- ◆ 훌륭한 상담가의 특징
- ◆ 상담가의 중요한 책임
- ◆ 그룹 치료를 통한 성장 강화
- ◆ 그룹 치료사의 기본 직무
- ◆ 효과적인 그룹 치료사의 자질
- ◆ 효과적인 집단을 위한 지침
- ◆ 그룹 치료의 단계

가족 능력향상을 위한 치료 프로그램의 시작

가정에서의 상호 관계가 약물 중독과 그것의 치료 방법에 중요한 요소라고 널리 인지되고 있다. 가족 치료는 부모 역할 수행, 가족 환경, 공동의 존 특성을 포함하여 가족의 변화에 초점을 맞춘다. 가족 구성원들의 그들 자신의 문제점들을 인지하고 그러한 문제들에 대한 해결책을 만들 수 있도록 한다. 가족 치료의 가장 중요한 요소에는 교육 모임, 상담, 그룹 치료가 있다.

가족 치료의 포괄적인 목적은 다음과 같다.

- ※ 가족 시스템에서 중독과 그것의 영향에 대한 정보 제공하기
- ※ 그들의 문제에 대해 논의할 수 있도록 가족에게 안전하고 편안한 환경 제공하기
- ※ 수치심, 죄책감, 두려움, 상처를 표현할 수 있도록 도와주기
- ※ 기능장애 행동을 탈피하도록 도와주기
- ※ 문제점들을 명백히 하고 실질적인 목표를 수립하도록 가족들을 조장한다.
- ※ 좀 더 건설적이고 도움이 되는 방식으로 상호 작용 할 수 있기 위해 그들의 대화를 증진시키도록 돕기
- ※ 중독자의 회복을 위해 격려하는 분위기를 조성하도록 가족들을 이끈다.

제안된 요소

포괄적인 가족 프로그램은 아래와 같은 내용을 포함한다.

- ※ 그날에 관한 생각을 되돌아 생각해보기. 예를 들어 ‘하루만 살자’
- ※ 재교육 모임 - 가족 구성원에 의해서 중독 증상과 기분에 관해 상생한 정보를 얻을 수 있게 해준다.
- ※ 그룹 치료 - 가족 구성원들은 그들의 기분이나 그들이 직면한 문제들을 나눌 수 있도록 한다.
- ※ 개인 상담 모임 - 아주 개인적인 문제들이 다루어진다. 중독자가 결혼을 했다면 결혼 상담 또한 필수이다.

- ※ 가족 지지 그룹 - 지지 그룹은 고립과 무력감에 관한 가족들의 느낌들을 감소시키는 중요한 역할을 한다. 그들은 기분이나 경험담을 나눌 수 있는 기회를 제공하고 실질적인 방안을 제시한다.

상담

중독의 가장 큰 충격은 주로 가족 구성원들에게 나타난 영향에서 보여진다. 약물 남용자들의 부모, 배우자, 그리고 가족 구성원들은 문제나 고통스런 경험들을 다룰 수 있도록 치료 프로그램에 참여해야 한다. 그들은 인내심이 필요하다. 그리고 회복되기 위해서는 단호한 지도와 격려가 필요하다.

중독자들과 그들의 가족들에게 상담은 치료 프로그램의 필수 부분이다. 이것은 많은 문제되는 많은 상황들을 다룸으로써 개개인을 돕는 유익한 과정이다.

상담가들은 각 참여자 개개인의 독특한 특성과 장단점을 평가하는 것이 요구된다. 어떻게 참여자의 필요를 만족시킬지 결정함으로써, 각 참여자는 그들 자신만의 캐릭터와 개성에 중점을 두고 접근해야 할 독특한 특성과 문제점들을 표현할 것이다.

좋은 상담가는 부딪혀야 할 많은 종류의 환자들을 포용하기 위해 유연성 있는 자세로 다가가야 한다.

※ 훌륭한 상담가의 특징

- **적극적으로 이야기 듣기** : 이것은 직관, 실마리 찾기, 목소리 톤, 행동, 자세, 그리고 내담자가 전달, 강조, 또는 피하고자 하는 메시지를 이해하게 한다.
- **공감** : 이것은 다른 사람의 감정 상태를 이해한다는 것이다. 그렇다고 해서 상담자가 고통을 함께 나눈다는 것이 아니라 어떻게 내담자가 느끼고 또 상담자 자신의 경험으로부터 그들의 감정과 연관이 이해할 수 있다는 것이다.
- **진실성** : 이것은 분명하고 정직한 방식으로 자신을 표현하는 것이다.

- **정서적 성숙** : 이것은 상담자가 개인적인 문제들을 통제 할 수 있어야 하고 내담자들의 문제와 혼돈해서는 안 된다.
- **비 판단적인 자세** : 이것은 상담자는 내담자가 편견 없이 표현하는 모든 문제들을 다룰 수 있어야 한다.
- **인내와 융통성** : 상담자는 내담자의 요구와 포용력에 맞출 수 있어야 한다.

※ **상담가의 중요한 책임**

- **내담자의 요구를 수용** : 내담자의 욕구를 아는 것이 상담자의 선결 과제이다. 만약 성공과, 통제, 또는 칭찬에 대한 그들의 필요를 상담과정에서 우선순위에 둔다면, 치료하는데 방해가 될 수 있다. 한 사람으로서 내담자에 대한 존중은 내담자의 요구를 먼저 알아채기 위한 기본적인 것이다. 대부분의 내담자들이 그들 스스로 하찮게 여기거나 다른 사람들로부터의 존중받는 것을 무가치하게 여기는 이상 이것은 아주 중요하다. 만약 내담자들이 상담자가 자신을 존중하고 있다는 것을 알면, 그들은 스스로 자부심을 가지고 행동하기 시작할 것이다.
- **자신의 소질을 갖기** : 상담자의 도구는 바로 자기 자신이다. 상담자의 지성, 끼, 판단력, 직감, 다른 개인 소질이 바로 도구이다. 상담자의 자기 자신에 대한 믿음은 자신감 있고 능력 있게 행동하도록 도와줄 것이다.
- **감정적인 지원 제공** : 내담자와 상담자 관계에서 감정적인 분위기는 안정적이어야 한다. 감정 표현은 치료 효과를 위해서 매우 지지적이어야 한다. 상담자는 내담자가 감정을 인식하는 것과 감정에 따라 행동하는 것과의 차이점을 알 수 있도록 도와주어야 하는 책임이 있다. 특히, 자기 파괴적인 행동을 하는 경우에 더욱 그러하다.
- **치료적인 태도 유지** : 상담자가 치료적 태도를 유지함으로써 내담자의 계속적인 참여와 상담 관계에서 노력하는 모습을 보게 된다. 상담자는 내담자에게 동기를 부여하고 희망의 뜻을 전달할 수 있어야 한다.

※ 과정

- **대상자와 치료적인 관계 발전** : 가족은 상담 과정에 참여하는 것을 꺼려하는 경향이 있다. 죄책감과 수치심에서 오는 육체적, 정신적 고통이 그들의 문제를 공유하길 두려워한다. 그들은 상담자가 그들을 이해할지 아니면 비판을 가할지 의문을 가진다.

초기 단계에서, 프로그램이 무엇인지에 대해 설명하는데 중점을 두어야 한다. 상담자는 상담 과정과 상담의 목표 그리고 어떻게 가족들을 도울 수 있는지에 대해 설명한다. 상담자는 신뢰 관계 형성과 가족과의 관계를 발전시키는데 주력해야 한다. 상담자는 많은 질문을 해서도 안 된다. 대신 가족 구성원들의 직업, 형제, 자녀 또는 다른 일반적인 이야기와 같은 비 위협적이고 비 논쟁적인 것에 대해 이야기할 수 있도록 해야 한다.

- **문제의 범위 탐구** : 상담자는 가족이 정체성을 찾도록 돕고 다루어져야 할 문제점들에 우선순위를 정한다. 가족들이 상담에 참여할 때 대개 초점은 중독자를 돕도록 해결책을 찾아내는데 있다. 상담자는 중독자를 돕기 전에 그들 자신이 가지고 있는 문제점이나 논쟁점을 해결해야 한다는 것을 이해하고 깨달을 수 있도록 도와야 한다.

- **목표 수립** : 상담자는 가족들이 구체적, 현실적, 그리고 적합한 목표를 수립할 수 있도록 도와야 한다. 목표 수립은 명확한 목적의식을 갖게 해주고 문제를 해결하기 위한 추진력과 열정을 불러일으킨다. 나아가, 목표 수립은 그들의 만든 과정의 평가를 도와준다.

치료를 받으러 오는 가족들은 그들의 우선순위를 깨닫는 것이 그들의 행복이다. 그들은 중독자에 초점을 맞추는 대신 그들의 개인적인 일이나 문제점들을 이야기하는 것이 필요하다.

- **변화 유지** : 가족치료 상담 과정에서 그들의 문제점을 해결하는 마지막 노력을 유지시키기 위해 상담자의 참여가 필요하다.

변화는 계획이 잘 수행되지 않을 때 만들어 져야 한다. 상담자는 가족들이 바른 방향으로 가고 그들의 목표에 초점을 맞출 수 있도록 도와야 한다. 가족들이 스스로 잘 해나가고 있다고 느끼고 문제

점이 되었던 특정 부분을 잘 해결해 나갈 수 있다고 느낄 때 그들은 상담을 중단할 수도 있다. 이런 경우 상담자는 바로 착수하여 계속적인 방문을 유도하고 가족치료 상담의 결과를 평가한다.

- **종료** : 종료는 상담과정의 결말이다. 상담자가 가족들 자신의 일상에서 생겨나는 요구에 제대로 대처할 능력을 가졌다고 볼 때 상담자는 점차적으로 상담 과정을 끝낼 수 있다.

그룹 치료를 통한 성장 강화

그룹 치료는 가족 치료 프로그램에서 중요한 부분이다. 각 구성원들은 영향을 미치고, 치료자를 비롯하여 다른 모든 그룹 구성원들에 의해 영향을 받는다. 이것은 가족 구성원들이 경험담을 말하고, 느낌을 표현하며 문제들을 해결할 수 있는 치료 환경을 만들어 준다. 숙련된 상담자의 참여는 이 과정이 비 위협적인 방법 속에서 부드럽게 진행되는 것을 보장해준다.

그룹치료는 처음부터 이러한 이점들을 인식하는데 적당하다. 가족구성원들이 모임에서 어떻게 느꼈는지 이해토록 하기 위해 그들이 그룹치료 모임에 참여해서 경험한 것들을 이탤릭체로 표현했다.

※ 혼자가 아님을 알게 함으로써 안식을 준다.

나는 그룹 치료 모임에 참가하는 것이 마음에 내키지 않았다. 나의 문제들은 매우 심각했고 나는 어떻게 타인이 나를 도울 수 있을까 궁금했다. 솔직히 말하자면, 우리의 배경과 삶의 상황들이 달랐다. 하지만, 근본적인 생각과 느낌, 행동들이 나와 매우 비슷했다. 내가 계속해서 말하고자 하는 것은 ‘그런 일들이 나에게 일어났고, 내가 혼자가 아니라는 것을 알 수 있도록 도왔다.’

※ 울적한 기분 환기시키기

중독에 관한 이야기를 하는 것에 대한 걱정은 그 그룹에 다른 모든 사람들이 고통 받고 있고 어떻게 그들이 느끼는지 정확히 이해함으로써 사라져 버린다.

나는 내가 했던 일들에 대해 이야기하고 있는 나 자신을 발견했다. 기분이 가볍고 좋아졌다. 나는 여지껏 누구에게도 이런 사실을 말해 본 적이 없다. 다른 사람들은 이해를 못할 것이라 생각했기 때문이다. 하지만 이 그룹에서만큼은 그들 또한 나와 같음을 느꼈다.'

※ **자신의 문제를 바로 알기**

다른 사람들의 이야기를 듣는 것은 자기 자신의 문제를 좀더 깊이 이해할 수 있도록 도와준다.

나는 내가 공동의존하고 있다는 것을 몰랐다. 그러나, 다른 사람들이 그것에 대해 말했을 때 다시 생각해 보았다. 나는 지난 몇 달 동안 웃음이 줄어든 것을 기억했다. 나의 무기력함을 눈치 챈 친구가 내가 혹시 어디가 아픈 건 아닌지 물어 보았다. 가끔 교회를 나가지 않았고 크리스마스 성가대에 가지 않으려 변명해야 했다. 나 자신을 일깨우기 위해 스스로를 압박하고 있었다.

※ **다른 사람들의 과정이 희망과 낙관을 심어준다**

나는 나보다 훨씬 더 문제가 많은 사람들을 보았고 그 사람들은 꽤 잘 이겨냈다. 그것은 내가 마음만 단단히 먹으면 좀더 나은 삶이 될 것이라는 것을 증명하는 것이다. 몇몇은 가족 치료가 그들의 두려움을 치료하는 것을 도왔고 그들에게 자신감을 주었다고 말했다. 그들이 미래에 대한 계획을 세우고 앞으로 나아가는 것을 듣고선 나 또한 내가 회복될 수 있으리라 낙관했다. 나는 내게 말한다, '그들이 할 수 있다면, 나도 할 수 있다.'

※ **중독 회복에 대한 정보들을 숙지한다.**

나의 이러한 문제들이 재발할 수 있다고 들었을 때, 나는 화가 났다. '하루만 살자', '마음을 비우고 하나님께 맡기자' 슬로건은 너무나 단순하고 유치했다. 그룹에서, 그들은 언제 어떤 재발이 발생할 수 있는지에 관해 말했고, 그것을 예방할 수 없었다고 강조했다. 그렇다면 내가 컨트롤 할 수 없는 무언가를 두려워하면서 사는 것이 바보 같은 짓이라고 생각했다. 그래서 나는 그러한 삶을 벗어나기로 마음먹었다. 그 슬로건이 이제야 이해가 간다.

이러한 수궁과 새로운 사고는 하루아침에 되는 것이 아니다. 그룹 치료 과정은 그들의 문제를 점진적으로 풀어나가고 변화를 위한 계획을 세우도록 도와준다.

※ 스스로 약물 중독자라는 것에서 탈피하기

나는 매번 그와 그녀의 행동에 대해 얘기했고, 그룹 멤버들은 ‘당신은 어때요?’, ‘당신은 어떻게 행동했죠?’라고 물었다. 그것이 세상에서 내가 바꿀 수 있는 단 한 가지에 초점을 맞출 수 있도록 도왔다. 그것은 바로 ‘나’이다. 내가 계속해서 그룹 모임에 참석하면서 그가 무엇을 하였고 어떻게 해야 한다고 말하기보다는 내가 무엇을 할 수 있었고 무엇을 할 수 있다는 말을 더 많이 하는 나 자신을 발견하였다.

※ 문제 해결 능력 배양하기

그룹에서, 각 멤버들은 그들의 인생 경험을 바탕으로 다른 초점으로 문제를 보고 대안의 범위를 정한다. 그룹은 상황에 대해 찬반 토론을 하고 멤버들이 결과를 이끌어 내도록 돕는다.

나는 이런 접근이 좋았다. 이제, 내가 어떤 문제에 부딪혔을 때, 충동적인 조치를 취하기보다는 그룹처럼 생각한다. 나는 나 자신에게 어떤 선택이 있고 무엇이 가장 내 상황에 가장 잘 맞는지 질문한다. 나는 일을 해결함에 있어서 단 하나의 바른 길만이 있지 않다는 것을 안다. 삶이 곧 선택이고 그것을 통해 생각함으로써 문제를 해결하는 것이다.

※ 자기 존중감과 자신에 대한 인지 강화시키기

다른 사람에 대한 확신의 메시지나 제안을 한다는 것은 그들의 자아 존중감을 크게 강화시키는 도움자의 입장에 두는 것이다. 그들이 필요하고 가치 있다고 여기게 만드는 다른 멤버들로부터 받는 많은 공감과 보살핌이 그것이다.

나에게 귀를 기울이고 나의 대답을 값지게 평가해주는 사람들이 있다는 것만으로도 나는 기분이 좋아졌다.

※ **대화 기술에 알맞은 조율이 필요.**

사람들을 만나고, 듣고, 생각을 나누고, 표현하고, 다른 관점에서 문제를 바라보는 이 모든 것이 그룹 안에서 일어나고 이것은 멤버들이 잊고 살았던 사교성을 되찾을 수 있게 도와준다.

스스로 고립되어 있었던 몇 달이지나, 나는 내가 사회적인 활동을 좋아한다는 것을 잊었다. 그것이 내가 사람들에게 돌아가고 싶고 이야기하고 스스로 즐기길 원하도록 만들었다.

그룹 치료사의 기본 직무

※ 그룹 치료사들은 다음과 같은 사항에 힘써야 한다.

- 그룹배정에서 멤버들이 편안함을 느끼게 해주어야 한다.
- 그들 자신이나 생각, 느낌들에 대해 공유하는 것을 격려해준다.
- 문제를 토론하거나 평가를 할 때 모든 멤버의 능동적인 참여를 고무해야 한다.

※ 그룹 치료사는 2단계에서 치료한다. 개인적인 단계와 그룹 단계이다. 그룹 치료사는 개인적 요구들을 조율하고 내담자들에게 중요한 문제에 대한 어떤 진전을 만들도록 도와주는 사람이다. 그룹 치료에서, 치료사는 단지 변화를 촉진하는 촉매역할을 할 뿐 진짜 변화를 주관하는 것은 그룹 그 자체이다.

그러므로, 치료사는 그룹이 문제에 대해 토론하고 그룹 안에 있는 자원을 이용하여 문제를 해결하도록 하는 데 초점을 맞춘다. 그룹의 밀착성을 유지하고 모두가 참여하도록 하는 것은 훌륭한 치료 모임이 되기 위한 필수 요건이다.

※ 긍정적인 감정뿐만 아니라 부정적인 감정도 진솔하게 나누는 것이 권장된다. 내놓은 멤버들이 서로를 더 친근하게 느끼게 해준다. 그러나 이것은 또한 의견 차이나 논쟁을 불러일으킬 수 있는 다른 관점에 봉착할 수도 있다.

집단원들은 프로그램에 대해 불만을 토로할 수도 있고 보내진 메시지에

대해 분개하거나 거절할 뿐만 아니라 격렬하게 논쟁할 수도 있다. 정시에 식사하기 또는 상담자의 요구를 받아들이는 것과 같은 문제들이 이기적인 행동을 간주되어 하지 않으려 할 수도 있다. 그들은 약물 중독자를 지지 해주어야 할지 아님 이혼해야 할지에 대해 의문을 표하는 동안 그러하다.

부정적인 감정 표현, 의심 그리고 견해 차이는 표현하는 것이 좋다. 경직된 토론은 그룹의 발전을 저하시킨다. 그룹 치료사는 정반대 입장을 토론하고 의미 있는 방법으로 그것을 해결해 나갈 때 가져오는 논쟁의 까다로운 임무를 잘 수행해야 한다.

효과적인 그룹 치료사로서의 자질

- ※ 중독에 대한 적절한 지식과 가족 문제에 대한 지식이 필수적이다. 기본적인 가족 역동의 전반적인 이해와 내재된 복잡성과 가족 회복 문제에 대한 이해가 아주 중요하다.
- ※ 그들의 갈망, 두려움, 망설임을 인지하는 감각은 아마도 고통스럽고 위협적인 일들을 말하게 하기 위해 부드럽게 권하는 단호함과 연결 짓는 것이 필수 조건이다.
- ※ 상담과 집단 모임을 이끌어 나가는 기술을 익히는 것은 중요한 요소이다. 보고서를 읽고 재교육 프로그램에 참석하고 자신에 대한 정기적인 평가뿐만 아니라 숙련된 관리자는 기술을 향상시킬 수 있게 도와준다.

효과적인 집단을 위한 지침

- ※ **그룹 크기** : 8명에서 12명이 가장 이상적이다. 사람이 너무 많거나 적으면 효율성이 떨어진다.
- ※ **기간** : 모임은 1시간이나 1시간 30분 정도가 적당하다. 가족들은 회복을 위해서 적어도 10회 이상의 그룹 치료 모임에 참석해야 한다.
- ※ **환경** : 적당한 불의 밝기, 통풍이 잘 되는 방, 그리고 편안한 의자에서 오는 기분전환의 자유로움이 필요하다.
- ※ **구조화된 주제** : 토론을 위한 주제는 치료자에 의해 결정된다. 선택

된 주제의 범위는 다음과 같은 사항으로 가족 멤버들을 도울 수 있어야 한다.

- 중독으로 인해 일어난 문제점 파악하기
- 그들 자신의 삶에서 중독의 충격 이해하기
- 부정적인 감정을 숨김없이 표현하기
- 마약 중독자의 회복을 위해 가족들이 지지적인 입장이라는 것을 인식하기
- 변화될 부분을 알고 치료 계획 세우기
- 장기간 계획에서 가족들 자신에 대한 치료도 필요하다는 것을 인식하기

그룹 치료 모임을 돕기 위한 단계

1. 치료자와 가족들의 간단한 소개
2. 간단한 규칙 소개
 - 시간 엄수와 정기적 출석
 - 언급된 주제에 대해 나누는 것을 적절히 제한
 - 눈을 바라보며 들어주기
 - 감정을 솔직하게 공유하기
 - 다른 사람이 아닌 자신에 대해 이야기하기
 - 평가를 하고, 해명을 요구하고, 다른 식구에게 진심으로 제안하는 것에 능동적으로 참여하기
3. 적절한 설명과 함께 토론을 위한 주제 발표하기
4. 공유하고 토론하기
5. 토론되었던 문제와 그들이 모임으로부터 가지고 나와야 할 메시지에 집중하여 요약하기

그룹 치료의 단계

1. 집단에 대한 준비 : 집단치료에 대한 목표, 기간, 규칙, 지침들을 그룹 세션이 시작되기 전에 설명해야 한다. 이것은 불안을 줄이고 참

여도를 높여 준다.

2. **첫 번째 단계** : 새로운 집단원들이 함께 나누고 치료자를 만나는 것이 쉬울 수 있도록 격려가 필요하다. 미소나 고개를 끄덕인다거나 시선을 맞추는 것은 그들이 편안함을 느낄 수 있게 해준다. '무슨 말을 하고 싶죠? 이 문제에 대해서 어떻게 생각하죠?'와 같은 질문이 도움이 될 것이다.
3. **두 번째 단계** : 멤버들이 편안함을 느끼게 되면, 그들은 진짜 문제에 대해 토론하기 시작한다. 논쟁과 의견 불일치를 말한다. 치료자는 집단이 계속해서 그러한 문제들을 다루고 집단이 계속해 나갈 수 있도록 도움을 주는 것이 필요하다.
4. **실행 단계** : 멤버들은 마음을 가라앉히고 한쪽으로 치우치지 않은 상태에서 상황을 바라본다. 그들은 이제 목표를 설정하고 목표를 달성하기 위해 계획을 세운다.
5. **종료** : 멤버들이 정해진 모임을 모두 마치고 나면 그들은 그룹을 떠난다. 이것은 그들이 상담 모임, 추가적인 치료 그룹 참여, 또는 가족 지지 그룹 만남을 계속할 수 있게 도와준다.

집단 치료는 전문적으로 해볼만한 일이고 개인적으로 만족스러운 경험이며 치료적 가치 관점에서 보면, 집단치료는 다른 어떤 집중적이고 비용 효과적인 노력보다 훨씬 더 가치 있는 것이다.

제 5 장

좌절에서 희망으로 - 자조집단의 발전

- ◆ 자조의 역사와 발전
- ◆ 아시아에서의 자조 운동
- ◆ 자조의 철학
- ◆ 자조집단의 실현과 유지를 위한 지침
- ◆ 자조집단의 조직과 형성의 틀
- ◆ 자조집단의 유지를 위한 틀

좌절에서 희망으로: 자조집단의 발전

자조는 자기 스스로를 돕는 사람에 대한 것도 아니고 한 사람의 원조자로부터 개인적인 도움을 받는 것도 아니다. 이는 비슷한 문제를 가지고 있는 사람들이 공통된 목표를 이루기 위해서 서로 돕고 원조하는 것을 말한다.

많은 사회복귀 프로그램들에서는 여전히 전문가가 최선을 다하여 약물 중독자들에게 심경의 변화를 일으키는 의료적 모델을 택하고 있다. 자조는 전체적인 인간 회복을 위해서 필요한 변화를 이루어내기 위해서 좀 더 매력적인 방법이라고 널리 알려져 있는 대안적인 접근이다.

진정한 자조 집단은 보통 동료집단과 외래환자 의뢰인을 위한 것이다. 새로운 동료지지집단이 상대적으로 잘 운영될 수 있도록 이끄는 역할을 맡는 선임 지지자가 없는 상황에서, 직원이 이끄는 집단은 실질적인 대안이 될 수 있다. 그렇지만 자조는 회복에 대한 모든 문제를 해결하기 위한 만병통치약을 의미하는 것은 아니다. 최고의 동료 집단들은 회복의 과정에 있어서 일부분의 수단일 뿐이다.

자조의 역사와 발전

1922년 가을, Lutheran 목사인 Rev. Frank N. D. Buchman과 그의 친구들 몇몇은 ‘A First Century Christian Fellowship’이라고 불리는 집단을 결성하였다. 그의 복음에 관한 일은 신에게서 옳은 것을 얻어 삶을 변화시키는 메시지를 다른 사람들에게 전달하는 것이다.

1972년경에 Buchman은 영국에서 일하기 시작하였다. 그를 따르는 몇몇 사람들은 옥스퍼드 대학과 관계되어 있었고, 그들이 남아프리카를 여행하기 시작했을 때, 언론에서는 그들 대부분은 옥스퍼드대학 출신으로 ‘옥스포드 그룹’이라는 복음팀이라고 보도하였으나, Frank Buchman은 옥스퍼드 대학에 대해서 어떠한 방법으로든 공식적으로 연관되어 있지 않았다. 1937년 이 집단은 대영제국의 비영리 집단으로써, ‘옥스퍼드 그룹’이라는 공식명칭으로 법인 조직이 되었다.

Alcoholics Anonymous(AA)

1935년 6월 10일, 술을 끊기 위한 해결책을 찾고 있었던 Robert Halbrook (Bob) Smith라는 이름의 주식중매인은 이야기 상대를 필요로 하였다. 그는 William Griffith (Bill) Wilson이라는 알코올 의존증상을 보이는 외과 의사를 만났다. 그들은 한밤을 꼬박 새워서야 이야기를 끝마쳤다. 이상하게도 이야기 상대가 필요했던 사람으로서, Bob은 다른 알코올 중독자들에게 금주를 권유하고 있고 그러한 메시지를 전달하는 메신저로서의 역할을 스스로가 하고 있다는 것을 발견하였다.

이것으로부터 AA의 철학이 나오게 되었다. 오늘날 150개국 이상의 국가에서는 약 87,000장에 달하는 분량의 철학이 있다고 한다. 그리고 나서 초창기 성원들은 금주를 하기 위해서 다른 사람들과 그들의 경험·발견을 공유하기 위해서 그들의 단주에 대한 노력을 글로써 기록할 것을 결심하였다. 마침내 AA의 12단계와 12전통에 대한 책은 1939년에 발간되었다.

※ AA의 요소

자조집단이 아주 효과적인 이유에 대한 그들의 조사·연구에서, Roots 와 Aanes는 집단의 성공에 기여하는 것이라고 여겨지는 8가지 특징에 대해서 확인하였다.

1. 약물이나 알코올 사용 조절에 대한 그들의 무능력에 대해서 성원들이 경험을 공유한다.
2. 심리요법을 사용하는 것이 아니라, 교육만이 AA 집단성원들의 고유한 목적이다.
3. 집단을 스스로의 힘으로 직접 운영해 나간다.
4. 집단에서는 본인 스스로의 행동에 대해서 책임을 지는 것을 강조한다.
5. 집단에 대해서는 하나의 목적만이 있다.
6. 집단 성원들은 자발적으로 참여한다.
7. 개별 집단성원들은 개인적인 변화에 대해서 약속을 하고 그에 대해서 책임을 져야만 한다.
8. 집단에서는 익명성과 비밀보장을 강조한다.

Narcotics Anonymous(NA)

AA 집단에 참여하는 것을 통해서, 약물중독자들의 많은 수가 점점 회복되어감에 따라, 그들은 AA와는 차별화 된 집단의 필요성을 느끼게 되었다. 그래서 1947년에 NA가 결성되었다. NA는 기본적으로 구성원들이 변화되도록 하기 위해 그들이 약물을 남용했던 분위기를 변화시키거나 심리적인 변화를 유도하는 것을 통하지 않는다. 구성원들은 약물중독 문제를 해결하고 극복하기 위해서 그들의 무능력함이 서로가 가진 공통점이라는 것을 받아들인다.

AA와 비슷하게, NA는 계속적으로 확대되고 수용되어 왔다. 오늘날 NA 집단은 세계 대부분의 국가에서 찾을 수 있다. AA와 NA 집단성원들 둘 다 약물중독에 대해서 회복 가능하다는 것을 언급하지 않는다. 그들은 그들 스스로가 회복되어 가는 과정에 있다고 말을 하지 않는다. 그들은 약물중독은 진행이 정지되어 있는 병이라고 믿고 있고, 또한 그들은 그 병은 결코 회복되어질 수 없다는 것을 안다.

Al-Anon

1948년에 알코올 중독자의 배우자를 대상으로 한 특별한 집단이 구성되었다. 이것은 그들의 삶을 개선시키기 위해서 AA의 12단계 프로그램을 같이 적용하고자 하는 노력이다.

Alateen

1957년까지, 특별한 요구와 관심을 표현하는 10대들의 인식을 반영하여, Al-Anon은 알코올 중독자의 10대 자녀들의 집단으로 수정되어 결성되었다. Alateen을 통해서 10대들은 알코올 중독이 병이라는 것을 배우고, 여전히 개인적으로는 부모(알코올 중독자)를 사랑하고 있으며 알코올 중독이라는 증상으로부터 오는 부모에 대한 부정적인 감정을 사랑이라는 긍정적인 감정과 분리하는 것을 돕는다. 집단의 목적은 알코올 중독자가 계속적으로 술을 마시는 데도 불구하고 보람된 삶을 살 수 있다는 것을 알게 하고, 자신이 알코올

중독자가 술을 마시는 원인이 아니라는 것을 배울 수 있도록 돕는 것이다.

Rational Recovery(RR)

1986년, 자조 집단은 AAL나 NA가 결성되었던 것으로부터 다른 개념과 접근을 통해서 수용되었다. 집단의 중요한 목적은 자신의 절망적이고 부정적인 사고 패턴과 개인의 관점을 재구성하기 위한 시도를 하는 것이다. 프로그램의 철학은 심리학의 합리적 정서치료 Rational Emotion Therapy(RET)로부터 유래된다.

Secular Organization of Sobriety(SOS)

1986년까지, NA의 영적인 접근이 거북하고 어색했던 사람들에게 의해서 새로운 형태의 자조집단이 결성되었다. 이 집단의 주요한 목적은 회복에 대한 비판적인 사고를 하고 개별적으로 자신이 책임을 지는 것이다.

Women for Sobriety(WFS)

이 집단은 AA 집단의 한 부분으로 특히 여성 알코올 중독자를 의미한다. 그들은 집단 구성원들이 특정한 이슈에 대해서 남성과 여성 사이의 차별을 인식하지 못할 때, AA가 분명한 성차별적 경향을 가지고 있다는 것을 느낀다. 그 집단에서 중요하게 강조하는 것은 여성의 자존감 향상이다.

AA for Atheists and Agnostica(Quad A)

이것은 AA집단의 다른 부류로 신의 존재나 절대적인 힘을 믿지 않는 사람들을 회복시키기 위해서 형성되었다. 집단의 주요 목적은 개인의 변화를 포함한 본질적인 동기부여이다. 집단 회의는 집단 성원에 의해 경험되어진 과정상의 이슈에 대한 논쟁이나 열띤 토론으로 주로 이루어진다.

자조집단은 대중적으로, 계속적으로 확대되어 가고 있다. 아시아에서 자조집단은 약물남용 문제를 다루기 위해서 계속적으로 그 수가 증가되어가고

있다. 자조집단은 약물남용, 공동의존, 강박적인 도박, 비만, 노출증 등과 같이 인간 삶의 많은 부분에 걸친 다양한 문제를 해결하기 위한 집단이다.

아시아에서의 자조운동

AA와 NA네트워크의 한 부분으로서, 지역적인 자조집단들은 시작되었다.

Dan Shu Kai	일본	1950s
Alumni Association/ Pui Hong Self-Help Association	홍콩	1987
Kelly's Group	홍콩	1987
Duang Prateep Foundation	태국	1989
Pengasih Association	말레이시아	1991
Jalaya	스리랑카	2001

자조의 철학

자조자의 가장 유명한 슬로건은 ‘당신은 스스로 할 수 있다 그러나 당신은 홀로 그것을 할 수 없다.’이다. 중독의 회복은 지침이 필요하다. : 지지와 도움은 다른 사람들과 관계를 형성하고 그것을 오랜 기간 유지하는 것이고 회복여정에 도전하는 것이다. 궁극적으로는 다른 사람을 도움으로서 실질적으로는 자기 자신을 돕게 되는 것이다.

자조자는 다른 멤버들의 유사한 문제들을 듣는다. 그들의 상황에서 자기 자신을 묘사하고 그들의 좀더 나은 삶을 위한 변화를 향한 노력을 격려한다. 모든 사람들은 자신의 문제를 해결하는 실행가에게 능력을 부여하고 빛을 주기 위해 노력한다. 상호지지를 통해 성공한 멤버는 다른 사람들을 고무한다. : 그가 할 수 있다면 나도 할 수 있다.

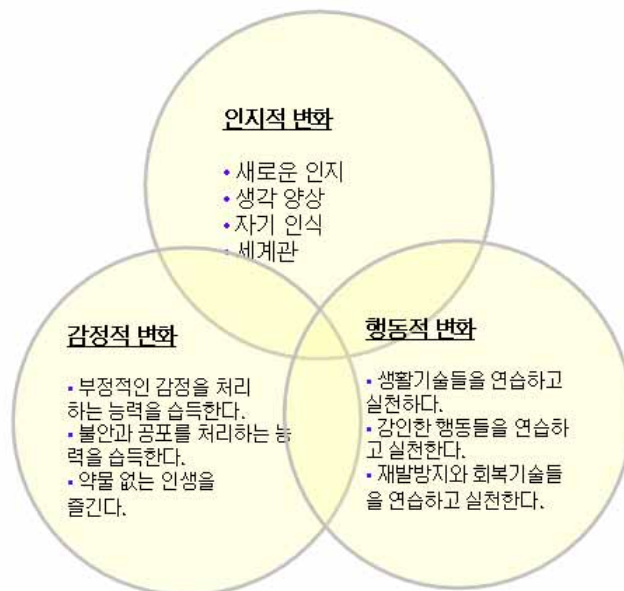
자조자들은 상호적으로 희망과 동기를 제공한다. 그들의 역할모델로서의 기능은 수용적이고 신뢰할만하다. 왜냐하면 그들은 성공한 자조자들과 동일한 방법으로 거쳐 가기 때문이다. 그들은 수치심이나 두려움 없이 다른 사람들과

친밀해지거나 스스로를 개방할 수 있다. 즉, 그들은 **단지 이야기를 하는 것이 아니라 함께 걸어가고 있는 것이다**. 자조집단에서의 역동적인 상호관계는 멤버들 사이의 유대를 발전시키고 그들의 감정과 태도에 깊게 영향을 미친다.

진솔한 보살핌과 이해관계는 그들에게 매우 의미 있다. **수용과 동일시**는 그들을 앞으로 움직이게 만드는 에너지가 된다. 프로그램에 참가하는 동안 그들은 목표를 설정하고 계획이나 전략을 세우기 위해 인도된다. 지역사회를 배경으로 그들은 그것에 대해 단지 학습하는 것보다 현실생활에서 회복을 위해 노력하는 것이 더욱 어렵다는 것을 발견하게 된다.

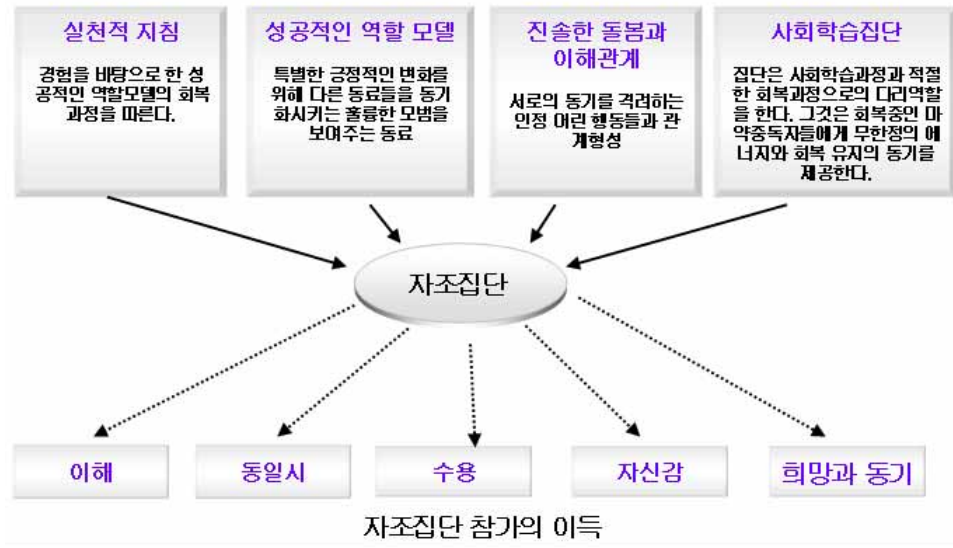
가족과 동료그룹 멤버들을 위한, 아래와 같이 긍정적인 발전을 위한 네 가지 요소들이 있다. 우리는 이것을 **변화를 위한 네 가지 열쇠**라고 부른다. 이것은 실제적인 지침, 성공한 자의 역할모델, 진정한 보살핌과 관심, 그리고 사회기술훈련이다. 이 네 가지 변화의 열쇠는 자조그룹의 전부라고 말할 수 있다. 이것은 그들의 **정신, 정서, 행동**을 바꿔주는 힘이고 나아가, 다른 자조그룹에게도 혜택을 준다.

그림 1. 변화를 위한 세 가지 요소들



변화를 위한 4가지 요소와 대등하게 자조집단 참가의 다른 이로운 점이 있다.

그림 2. 네 가지 변화의 열쇠



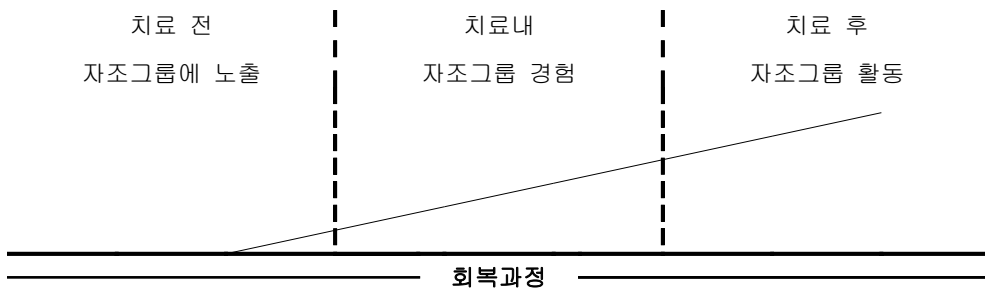
자조그룹의 멤버들은 존경받고 존엄감을 느껴야 한다. 그들은 자조 그룹이 자신들의 회복에 매우 도움이 되고 지침을 준다고 믿고 그들 또한 그룹에 최선을 다하고 책임감을 가져야 한다고 믿는다. 핵심 멤버들을 위해, 그룹은 그들이 자신의 지침들을 획득하여 자율적인 활동을 할 수 있도록 권위들을 주어야 한다. 또한 그들이 자유스럽게 권위와 책임들을 사용할 수 있도록 촉진시켜야 한다.

좋은 그룹은, 그 모임 자체의 신념과 철학에 충실하고, 멤버들에게 목적과 방향을 제시 해주어야 한다. 또한 다른 사람들을 보면서, 자신의 모습을 명료화시키고, 타인들이 원하는 자신의 모습이 무엇인지를 알고 행동하려 한다. 그룹을 통해 그들은 새롭게 사회기술 훈련을 배워간다. 점차적으로, 그들은 적극적인 표현법을 익히게 되고, 독립적이고 관대함, 그리고 나눔, 돌봄 등을 배운다.

이러한 과정을 거쳐 그들은 그룹의 규칙, 구조에 적응하게 되며 자기성

취감과 자존감 향상을 위해 모임에 참가하게 된다. 소속감을 느끼고, 진정한 사회관계를 경험하게 된다. 이러한 작은 공동체내의 변화는 그들의 미시적인 변화뿐만 아닌 총체적인 모습을 변하게 한다.

그림 3. 치료기관으로의 자조그룹의 발달



자조그룹에서의 활동은 매우 중요하다. 하지만 많은 사람들은 치료 전이나 치료 내에서의 자조 모임만을 하려 한다. 하지만 치료 이후의 자조모임은 우리가 가고자 하는 여행지의 목적지를 위해 꼭 필요한 과정임을 알아야 한다.

치료 전 단계 :

- ※ 자조모임의 이해와 중요성 인식
- ※ 자조모임에 대한 정보 제공

치료내 단계:

- ※ 치료과정중 동기 강화
- ※ 집단상담과 개인 상담 교육을 통해 중요성 강조
- ※ 회복자들을 초대하여 희망과 기대를 갖게 한다

치료 후 단약 유지 단계:

- ※ 각종 유인물 발행 및 제공
- ※ 사이버 공간을 이용한 정보 및 관계 교류
- ※ 퇴원이후 지속적인 자조모임에 참석하도록 유도

- ※ 많은 회복자들을 미팅에 참여토록 한다
- ※ 미팅에서 자신들의 성장에 관한 문제들 적극적으로 다루도록 유도
- ※ 적합한 장소가 항상 준비되어야 한다.
- ※ 다른 모임이나 기관의 초청 게스트들도 적절하게 이용한다.

자조집단의 설립과 유지를 위한 지침

- ※ **목적의 명료화** : 클라이언트들은 그들의 회복과정에 그룹이 도움이 될 것이라는 강한 믿음과 안심을 가지고 모임에 참가할 것이다.
- ※ **공동의 목표 설립** : 클라이언트들에게는 정상적인 회복과 인생의 목적이 설립되는 것이 필요하다.
- ※ **공정하고 개방적인 리더쉽** : 능력 있는 리더는 클라이언트들이 최대한의 성과를 얻을 수 있도록 할 것이다.
- ※ **모두에게 적용되는 기준** : 공정함은 클라이언트들이 자기 존중을 할 수 있도록 도와준다.
- ※ **의사결정의 참가** : 의사결정과정에서의 참가는 클라이언트들이 자신의 가치를 높이도록 해준다.
- ※ **계획 및 실행에의 참가** : 강한 공동체 정신은 클라이언트들의 일체화와 친근감을 높여준다.
- ※ **활동적이고 거짓 없는 열중** : 마음으로부터의 열중은 클라이언트들이 자신의 회복과정을 유지하게 해 준다.
- ※ **신뢰감과 책임감의 공유** : 넓은 범위의 연대감은 클라이언트들 간의 일체감과 충실감을 조성해준다.
- ※ **공동체에 초점을 둔다.** : 이질감을 극복함으로써 클라이언트들은 그들간의 결속을 강화시킨다.
- ※ **여기 그리고 현재에 초점을 둔다.** : 클라이언트들이 현실을 받아들이고 더 나은 미래를 위해 이상적인 계획을 세우도록 지도한다.
- ※ **자기격려와 상호적 변화** : 클라이언트들이 진정으로 자기 자신을 돕도록 격려하여 상호 지원을 할 수 있도록 해 준다.

표 1 : 자조집단의 조직과 형성의 틀

집단유형	행동단계	기대효과	필요한 지원
전통적인 지지집단 ·12단계 연대 ·사후관리지지집단 ·가족지지집단 ·신뢰를 바탕으로 등장한 지지집단 - 개방된집단연대 - Staff-led, Peer-led, Facilitator-led - 집단원들에의해 운영	· 지지 집단으로부터 당신이 요구하는 것을 결정한다. · 당신의 욕구들을 충족시키는 집단이 존재한다면 발견 · 지지집단들의 정보를 자원을 수집 · 정기적인 집회유지	· 신뢰감 증진 · 관대하고 공손한 행동의 변화 · 대처전략, 기술강화 · 적극적인 참가	· 안전, 비밀, 환영하는 환경 · 자원들 - 문헌 - 물리적 장치 - 지식 · 전문적 외부강사 · 강력한 지역사회 연계 · 가족원들, 동료들, 후원자들의 지지
재발예방유지 프로그램 · 재발예방은 중독적행동들을 조절하고 인식하게 하기 위한 체계적인 방법으로 구성된다. · Staff-led, Peer-led, Facilitator-led	· 신뢰감 형성과 유지를 위해 실제적인 도움 · 건강한 동료들과 매일 접촉 · 단약 유지를 위한 실제적인 도움 · 재발경고신호와 그 재발신호의 조절을 인식하는데 초점을 둔다. · 욕구에 따라 구조화되고 일정화 · 선배 자조자들을 접함	· 더욱 건강한 감정적, 사회적, 영적인 인생 경험 · 대처기술의 발전 · 회복계획을 계획하고 실행한다.	· 자문의 연계 · 훈련의 기회
특별한 집단들 · 성적 특별한 이슈들 · HIV · 성적관심 · 교차중독 · 공동육아 · 생활기술들	· 욕구를 결정한다. · 지침을 따른다. · 프로그램을 계획하고 구조화한다. · 집단문화를 만든다.	· 중독에 관련된 이슈들에 대한 민감성이 증가한다. · 생활기술들이 증진된다.	

표 2 : 자조집단의 유지를 위한 틀

행동단계	방법 / 전략	기대효과	요구되는 지원
· 공통 목표설정 · 목적의 명확성 · 규칙 만들기 · 공동의 의사결정 격려 · 상호교류 격려 · 다른 자조집단들과의 좋은 네트워킹망 구축	· 잠재적 지도자들의 발전 유지 · 욕구를 사정, 평가하고 연합과 관련된 피드백 실행유지 · 연합의 발전과 훈련을 실행, 유지를 팀을 만들고 확대	· 적극적이고 진솔한 관계 획득하다. · 기능적인 연합관계형성 및 유지 · 상호유기적 네트워킹 구축 및 유지 · 긴급한 이슈들을 효과적으로 처리하는 능력	· 자원들 · 자문의 연계 · 훈련기회 · 기술적 지원 · 재정적 후원

행동단계	방법 / 전략	기대효과	요구되는 지원
	<ul style="list-style-type: none"> ·요구되는 갈등해결에 관여 ·요구되는 규칙재정 ·성공적인 이야기들을 문서화한다. ·여기 그리고 현재에 초점을 두다 ·신용과 책임을 공유 ·공정하고 개방적인 리더십 	<ul style="list-style-type: none"> ·력생성 및 증진 ·강한 회복자들로 구성된 구성원들의 수가 증가 ·구성원들을 양성하고 지지한다. ·주인의식 증진 	

제 6 장

지지 그룹의 아시아안 모델

- ◆ TTK Hospital - 인도
- ◆ PENGASIH - 말레이시아
- ◆ Self Enhancement for Life Foundation Inc. - 필리핀
- ◆ PERTAPIS Halfway House - 싱가포르
- ◆ Mithuru Mithuro Movement - 스리랑카

지지 그룹의 아시아안 모델

최근에 많은 효과적인 지지 집단 프로그램들이 아시아 전역에서 시작되고 있다. 그 중에서도 몇몇 프로그램들은 체계성을 이룰 수 있었고, 계속적으로 그 프로그램이 잘 운영되어 가고 있다.

이 장에서는 이러한 프로그램 중 다섯 가지를 언급할 것이다.

1. India - TTK Hospital
2. Malaysia - PENGASIH
3. Philippines - Self Enhancement for Life Foundation Inc.
4. Singapore - PERTAPIS Halfway House
5. Sri Lanka - Mithuru Mithuro Movement

인도 - TT RANGANATHAN CLINICAL RESEARCH FOUNDATION

TT Ranganathan Clinical Research Foundation은 비영리적이고 비전문적인 조직으로, 1980년에 인도 Chennai에 설립되었다. 오늘날, 이 기관은 아래와 같은 서비스를 제공하고 있다.

- ※ 일자리 고용 안정을 포함한 예방 프로그램
- ※ 가족 치료를 포함한 한 달 동안의 제 1차적인 거주 프로그램
- ※ 세 달 동안의 연장된 보호 프로그램
- ※ 지역사회에 기초를 둔 마을 내에서의 치료 캠프
- ※ 직업훈련 프로그램
- ※ 지역 자원 제공과 교육 센터로써 전문가를 위한 교육 제공
- ※ 소책자, 책자, CD와 팜플렛 발간

가족 치료 프로그램

- ※ 가족 치료 프로그램에 참여하는 것은 법에 의한 강제적인 것이다.
- ※ 치료기관에서의 프로그램은 전문가로 구성된 팀과 가족 지지 집단

성원들로 구성된 팀으로 구분된다.

- ※ 기관은 센터에 거주하는 대상자의 가족 성원이 이용할 수 있다.
- ※ 클라이언트가 치료를 받기 위해 입소하는 것이 마음 내키지 않는다고 할지라도, 가족 성원들은 그들 자신의 성장을 위해서 프로그램에 참여하도록 격려한다.

목표집단 : 배우자, 부모, 형제·자매, 어린 아이들

기간 : 2주간

요일 : 월요일 ~ 토요일

시간 : 오전 10시 ~ 오후 3시

과정

- ① 기도
- ② 이야기를 통해서 하루 일과 계획하기(하루를 계획하고 지난 날 반성하기)
- ③ 강의(정보제공/ 실질적인 대처 방법)
- ④ 집단 치료(함께 공유하기/ 상호간의 지지/ 심리적 강화)
- ⑤ 개별 상담(특별한 문제에 대해서 토론하기)
- ⑥ AI-Anon 철학 소개(문제 해결 과정에서의 상호간 원조)

집단치료주제

집단 치료의 주제는 강의 시간에 정보를 제공하는데 기초를 둔다.

- 나는 약물중독의 개념을 병으로 받아들일 수 있는가?
- 문제 해결 과정에서 내가 시도했던 방법과 실패했던 방법
- 내가 발전하는데 있어서 공동의존적인 특징
- 내 아이들의 충격
- 나의 두려움과 걱정
- 내가 경험했던 범죄와 수치스러움
- 화 : 화가 나와 다른 사람에게 미치는 영향
- 재발 가능성과 나의 감정

- 내 자신의 강점
- 나의 치료·재활에 대한 이슈

주 제	성 과
약물중독 - 질병	가족들은 약물중독에 대해서 그들의 태도를 긍정적으로 전환시키고 '병의 개념'으로 이해한다.
약물중독에 대한 가족성원들의 반응	약물중독에 대한 무력함을 이해한다. 합법화 종단의 필요성을 깨닫는다.
경험한 감정	구제를 위한 적절한 환경에서 감정을 공유하고 동일시하는 것을 돕는다.
공동 의존	부적응/ 기능장애 행동 유형을 이해한다.
아이들의 충격	아이들의 감정과 신체적인 피해에 대한 충격을 경감시킨다.
부모 역할	건강한 개인으로 성장하는 아이들을 돕기 위한 효율적인 부모 기술을 배운다.
재정 운영	적절한 예산집행에 의한 효과적인 재정운영방법을 배운다.
화 다루기	화를 적절하게 수용하고 표현하는 것을 배운다.
자기 존중	자기 존중을 높이거나 강화하는 방법을 배운다.
사후관리의 중요성	치료와 재활에 있어서 사후관리의 중요성을 이해한다.
재발	재발 경고 징후, 재발의 개입과 재발 예방 방법을 이해한다.
가족을 위한 치료와 재활의 문제	치료와 재활을 하는 동안 그들이 직면하게 될 문제들을 이해한다.

치료공동체의 이점과 가족지지모임(AI-Anon)

치료를 하는 동안, AI-Anon 프로그램의 12단계에 대해서 두 번의 개론적인 강의를 있다. AI-Anon 모임은 조직화되고, 집단성원들은 그들이 속한 지역사회 내에서 AI-Anon 모임에 참여하도록 격려받는다.

지지자 프로그램

직계가족들로부터 격리된 클라이언트는 한 명 혹은 두 명의 중요한 집

단성원이 치료와 재활 과정에서 기꺼이 그를 원조하는 “지지자”로서의 역할을 하고 있다는 것을 인식한다. 정보는 집단적으로 혹은 개인 대 개인에 기초하여 지지자에게 제공된다.

지지자들은 다음과 같은 사람이다 :

- 가족 성원들(형제·자매, 삼촌, 고모 또는 사돈)
- 직장 성원(경영자, 관리인, 동료)
- 약물을 복용하지 않은 친구/ 이웃

지지자는 다음과 같은 특징을 갖는 사람이다 :

- 알콜이나 약물을 사용하지 않은 사람이다.
- 클라이언트를 자주 만나는 사람이다.
- 클라이언트에 대한 존중을 하며 많은 관심을 가지고 있는 사람이다.

지지자가 환자들을 지지하는 이유는 다음과 같다 :

- 회복되고 있는 사람에게 부가적인 지지와 원조를 주기 위해서 이다.
- 회복되고 있는 동안 그를 사회 복귀시키는 데 도움을 주기 위해서 이다.
- 재발을 방지하고, 그가 재발한 경우에 치료를 하기 위한 동기를 제공해 주기 위해서 이다.
- 치료기관이 환자와 그의 가족 성원들과 함께 원만한 관계를 유지하지 못할 경우에 필요한 정보를 제공하기 위해서 이다.

지지자들은 다음의 내용을 이해하기 위해서 다른 사람들을 돕는다 :

- 약물중독을 이해하기 위해서
- 삶의 질을 증가시키고 단약 상태를 유지하기 위해서
- 약물중독자의 단약동기를 계속적으로 유지하는 방법을 이해하기 위해서
- 단약 상태를 유지하기 위한 지속적인 사후관리의 중요성을 이해하기 위해서
- 재발의 징후와 그에 대한 개입을 하기 위해서

가족 성원들은 다음의 내용을 배운다 :

- 약물중독은 전문가의 원조를 요구하는 심각한 문제라는 것을 수용한다.
- 약물중독에 관련된 이슈를 제기한다.
- 약물의 사용을 눈감아주는 잘못된 방법으로 그를 보호하는 것을

중단한다.

- 약물중독이 자신들에게 도움이 되지 않는다는 것을 느낀다.
- 그들의 관심사에 대해 가족 내의 다른 성원들과 마음을 터놓고 정직하게 의사소통한다.
- 하루의 계획을 세우고 그 계획을 수행하기 시작한다.
- 자기의 욕구와 가족 다른 성원들의 욕구를 찾기 시작한다.
- 가족 지지 집단을 통해서 그들이 혼자가 아니라는 것을 깨닫고 이용가능한 원조방법을 인식한다.
- 건전한 여가활동을 즐긴다.

우리의 경험을 통한 치료의 모든 측면에 있어서의 가족 개입은 클라이언트의 성장을 원조하는 것과는 달리, 클라이언트는 이러한 개입에 대해서 어느 정도의 거부를 한다. 따라서, 사후관리 프로그램에 계속적으로 참여할 수 있도록 클라이언트의 동기를 증가시키는 것이 필요하다. 그리고 재발했을 경우, 좀 더 효과적인 원조를 할 수 있도록 가족 성원들을 돕는다.

Contact :

Head Assurance

TT Ranganathan Clinical Research Foundation
IV Main Road
Indira Nagar
Chennai 600 020
India
Tel : 91 44 2491 2948
Fax : 91 44 2445 6078
E-mail : ttrcf@md2.vsnl.net.in

말레이시아 - PERSATUAN PENGASIH

지난 1987년, 우리들 중 4명은 정부의 마약사회재활센터로부터 퇴원하였다. 우리는 중증의 마약중독자였다. 가족들은 우리를 실패자라고 수없이 비난했기 때문에 우리는 집으로 돌아갈 수 없었다. 우리는 무엇을 하고 있고 어디에 가고 있는 지도 모르면서 함께 거주할 것을 결정했다. 직업을

찾는 것은 약물중독의 경험이 있는 사람들에게는 결코 쉽지 않았다. 사람들은 우리에게 대해서 신뢰하지 못했고 의심이 많았다. 살기 위해서, 우리는 수많은 임시직을 찾았고 그런 일들에 고용되었다. 우리는 수입, 생각, 꿈, 기억, 걱정, 기분의 고조와 침체를 함께 공유할 아파트를 한 채 빌렸다. 우리가 함께 공유하고 나누는 행동과 감정은 우리를 진정한 가족처럼 느끼게 해주었고, 그러한 모든 것은 아주 좋다고 생각되었다. 우리의 목적은 마약을 하는 것으로부터 벗어나 아주 건전하고 건강하게 되는 것이었다.

어려운 시간 동안 서로 지지하는 것을 통해서 우리는 2년 동안 마약으로부터 스스로를 보호하였다. 우리가 회복되는 것은 쉬운 일이 아니었다. 우리는 마약을 억지로 하게 하거나 마약을 한 것을 눈감아 주는 것을 극복하기 위해서 서로를 도와주고 있다. 우리가 계속 해오고 있는 것은 자조이다.

그리고 나서 우리는 우리 4명 모두 마약으로부터 벗어날 수 있도록 서로 도와준다면, 우리는 같이 약을 하지 않을 수 있을 것이라는 것을 생각했다. 국립마약기관의 관심으로 인해서 우리가 생각한 이 계획이 받아들여졌고, 오늘날의 Persatuan Beaks Bekas Penagih Malaysia, PENGASIH을 1991년에 만들었다. 지난 15년 동안 우리는 모든 프로그램을 점진적으로 진행시켜 왔고, 팀이 발전하고 프로그램을 잘 진행시켜나가면서, 자조는 우리 프로그램의 중요한 기반이 되었다. 자조적 접근을 하는 우리 프로그램의 몇몇 예는 약물치료와 사회재활, 재입원 프로그램, 약물중독경험자 지지 집단과 가족 지지 집단 등이 있다.

PENGASIH의 자조 집단

자조 지지 집단에 있어서 가장 중요한 축은 공유하는 것(sharing)이다. 성원들은 이전의 마약사용으로 인한 영향을 줄이기 위한 지식, 자원, 기회와 노력을 공유한다. PENGASIH는 4명의 약물중독 경험자 지지 집단으로 시작하여 현재는 세계에서든 잘 알려진 말레이시아의 약물 관련 협회가 되었다. 약물중독 경험자 지지 집단에서 언급하는 유일한 치료법은 마약 없는 삶을 위한 노력과 우리에게 가장 소중한 사람을 수용하는 노력을 계속적으로 실행하는 것이다.

지지 집단의 성원들은 재발 예방을 위해 서로 돕는다. 우리는 감정과 위기

를 관리하는 것을 서로 도와준다. 우리는 경제적 기회와 생계를 위한 직업도 공유한다. 지지 집단에 속해 있는 동안 공유된 사회적 기술과 초점으로 상호 관계가 이루어진다. 모든 지지 집단에서, 우리는 그 문제를 해결하기 위한 실질적인 해결책을 습득하는 것뿐만 아니라 이슈를 다루는 새로운 방법을 배운다. 우리는 비록 임시직에 고용되고 있지만 앞으로는 좀 더 나아질 것이라는 가능성을 가지고 삶을 즐기기 위해서 우리 스스로를 격려한다.

1. Rumah PENGASIH 치료 프로그램

이것은 치료 조직(동료 지지 집단)을 이용하는 치료 센터와 사립 사회 재활센터이다. PENGASIH에 입소한 클라이언트들은 좀 더 개선된 행동과 사고방식, 기술과 삶에 대한 이해를 스스로 할 수 있도록 이끄는 동료들로부터의 압박(pressure)에 직면한다. 그들은 다양하고 조직적인 마약 치료 프로그램을 경험하게 될 것이다. 상담가들은 클라이언트가 그들과 함께 프로그램에 적극적으로 참여하고 조화롭게 지내는 동안 그들을 감독할 것이다. 이와 함께, 그들은 스스로 다른 사람을 평가하고 치료하고 재활시키는 과정에 있게 된다. 그들은 준비되어 있고, 우리는 그들에게 재입원 프로그램에 계속 참여하도록 하기 위해서 조언을 해 줄 것이다.

2. Sinar Kasih 재입원 프로그램

재입원은 클라이언트들이 사회에 조화롭게 융화되어 살아가기 위해서 그들을 준비시키는 것을 의미한다. 이것은 우리 치료 프로그램의 가장 마지막 부분에 해당한다. 그들은 지역사회 내의 다양한 곳에 거주하고, Rumah PENGASIH에서 획득한 사회적 기술을 활용한다. PENGASIH의 프로그램에 참여하는 사람들은 직업소개소에서 소개한 6가지 생산직에 열심히 종사한다. 이 프로그램의 다른 중요한 면은 시간과 돈을 운영하는 방법을 배우는 것이다. 3개월에서 6개월 후에, 그들은 일상적인 삶의 환경에 적응하는 방법을 습득할 것이다. 이 기간 후에, 그들은 그들의 가족 품으로 돌아갈 수 있을 것이다.

3. 가족 지지 집단 워크숍

대부분의 약물중독 경험자들은 가족과 관련된 공통된 문제에 직면했었

다. 대다수의 약물중독 문제는 가족기능장애로부터 온다. 약물중독자가 1년 동안 약을 하지 않았다고 한다면, 그들은 약물의 유혹에 넘어가기 쉬운 환경으로 되돌아 갈 것이고, 그들은 약물로부터 안전지대를 찾기 위해서 노력할 것이다. PENGASIH는 클라이언트가 한 달 동안 가족 지지 집단에 참여하도록 유도하기 위해서, 부모님과 함께 거주하도록 클라이언트에게 요구하는 것을 시작으로 문제를 다루어 나간다. 그들은 그들이 거주할 공간을 살기 좋게 꾸며야만 할 책임이 있다. 가족 지지 집단에 참여하는 동안, 그들은 행동을 관찰하고, 올바른 방법으로 문제에 대처하고, 형제·자매에게 재발에 대한 경고를 하고, 재발의 유혹으로부터 약물남용 경험자를 보호하는 실질적인 방법을 배운다.

4. PENGASIH Alumni(PAL)

고등교육에 대한 졸업증서와 경력을 얻기 위해서, 학생들은 좀 더 높은 수준의 지식을 배울 것이고 기본적으로 중요한 규칙을 지켜야 할 것이다. PENGASIH 치료 프로그램을 마친 후, 클라이언트는 사회에서 3년을 지낸 후에만 졸업을 할 수 있다. 이 3년 동안 그는 약물을 하지 않고, 범죄를 저지르지 않아야만 하고, 경제적이거나 교육적인 수준을 높여야만 한다. 10년 이상 약물을 하지 않고 소박하고 근면한 생활을 한 사람들에게는 'Lavish Ceremony'에서 특별한 상이 수여된다. PAL의 성원들은 다른 집단성원들과 자원, 네트워크, 기회를 공유한다.

5. 사후관리 지지 집단

PENGASIH의 클라이언트들은 말레이시아와 인도네시아 전역으로부터 온다. 일반적으로 마약중독 경험 후 몇 년이 지난 후에도 그들은 재발을 하지 않도록 하고 개인적인 문제를 해결하기 위해서 지속적인 지지를 필요로 한다. PENGASIH는 가장 가까운 마약중독 센터나 이웃에 가장 근접한 사후관리 집단에 있는 클라이언트에 관여한다. 그들은 또한 그들이 직접 집단을 형성하는 것에도 자유롭다. 사후관리 집단은 보통 그들의 행동과 가족 성원과 관련된 행동의 대부분을 다룬다. 이러한 집단들 사이에서 의사소통을 유지하기 위해, PENGASIH는 축제, 지역사회에 기초를 둔 축

하행사와 문화제를 정기적으로 개최한다.

6. Lautan Kasih 국제적 협력

국제적 협력 활동의 목적은 약물중독 치료와 사회재활의 기술을 통해서 지식과 자원을 공유하는 것이다. 지식을 서로 공유하는 것은 약물중독이라는 이슈를 다루는데 있어서 다른 조직과 협력할 것과 다른 국가의 약물중독 경험자들의 욕구를 충족시켜주는데 도움을 줄 것이라는 것을 믿는다. 콜롬보 플랜에 의해 조직된 남아시아 국가의 워크숍에는 다음과 같은 아주 훌륭한 예가 있다. PENGASIH 성원들은 파키스탄, 몰디브, 아프가니스탄과 스리랑카에서 약물중독 경험자들을 만났고 약물중독 경험자 지지 집단 네트워크를 구성하는 데 도움을 줄 수 있었다. 동시에 PENGASIH는 지지 집단과 TC를 구성하기 위해서 세계 많은 나라들로부터 국제적인 양성교육을 받았다.

7. PLUS 지지 집단

PLUS 지지 집단 성원들은 HIV 양성인 약물중독 경험자들이다. 성원들은 보통 HIV / AIDS 혹은 PLHWA를 가지고 살아가고 있는 사람들이다. 그들은 전문가들에게 상담을 받고, 삶을 살아가는데 있어서 그들에게 도움을 주기 위해서 건강 검진과 다른 여가시설을 마련하고 있다. 그들은 마약과 HIV의 위험성을 대중들에게 알리기 위해서 정기적으로 모임을 가지고 여러 활동을 한다. 또한 집단 활동은 래프팅, 등산, 산악자전거, 정글 탐험 등의 많은 것을 포함한다. 하지만 그들이 직면하는 가장 험난한 도전은 가족으로부터의 거절과 일반 시민들로부터의 차별이다.

결론

자조 지지 집단은 비슷한 문제를 공유하는 개인 경험을 가지고 있는 사람들로 구성된 자조집단으로써, 약물중독 경험자들의 사회재활을 계속적으로 이끌어 가는데 있어서 아주 중요하다. 그들은 경험을 공유하고 어려운 문제를 함께 다루어 나가는 방법에 대한 실질적인 생각과 다양한 지지를 준다. 그리고 가장 중요한 것은 그들이 건전하고 약물을 하지 않는 건강한 사람이 되도록 계속적으로 동기를 부여한다는 것이다.

Contact :

President

Persatuan PENGASIH Malaysia
3201 Jalan Syers, Off Langgak Tunkir
50480 Kuala Lumpur
Malaysia
Tel : 603 6201 3179/ 603 6201 5940
Fax : 603 6201 3013
E-mail : yunus@pengasih.net

필리핀 – Self Enhancement for Life Foundation Inc.(SELF)

Self Enhancement for Life Foundation Inc.(SELF)는 비영리적이고 비정부적인 조직으로 약물남용을 치료하기 위해서 설립되었다. SELF는 1992년에 설립되었고, TC(Therapeutic Community, 치료 공동체)접근을 사용한다. 엄격한 보호 환경 내에서, 거주자들은 그들의 태도와 행동을 바꾸기 위해서 그들이 할 수 있는 구조화된 집단 과정을 경험한다. 거주자들은 15개월의 프로그램을 통해서 개선의 5단계를 거친다.

SELF는 또한 가족 프로그램을 진행해 나간다. 거주자들이 가족 TC에 입소하면 가족 성원들은 가족 위임 프로그램에 15개월 이상이나 그 이하의 기간 동안 참여하게 된다. 월별 가족 모임, 주별 지지 모임, 정기적인 상담과 치료 기간을 거치면서 가족 성원들은 공동의존증의 현상과 기능장애에 대한 교육을 받을 것이고, 그들의 삶을 효과적이고 잘 살아나갈 수 있도록 힘을 부여받는다.

의존과 공동의존증 둘 다에 적용되는 SELF 접근은 거주자와 그들의 가족 모두에게 효과적인 미래의 관계를 진척시키기 위한 상호적인 과정을 시작한다. 공동의존은 서로의 힘에 의지할 수 있도록 하는 것이다. 가족 내에서 치료·재활을 위한 노력을 하는 것은 가족 체계 내에서의 긍정적인 변화에 강력한 영향을 미칠 것이다. 게다가, 새로 정립된 가족 체계는 지역사회 내의 변화에 강한 영향력을 미칠 수 있고 궁극적으로 지역사회의

점진적인 개선을 이루어 내는 결과가 나타날 것이다.

목적

- ※ 약물중독과 약물의존의 치료·재활의 과정에 대해서 배운다.
- ※ 가족의 이러한 질병의 영향에 대한 정보를 더 증가시킨다.
- ※ 삶을 변화시키기 위해서 TC를 어떻게 운영하는 지에 대해 배운다.
- ※ 약물중독으로부터 벗어나는 방법과 가족 성원들의 공동의존증에 대해서 배운다.

구성

가족연합모임(THE FAMILY ASSOCIATION MEETING, FAM) :

모든 가족 성원들을 위해 매월 정기적으로 만나질 동안 필수적으로 이루어진다. 참가자들은 발전의 세 단계로 서로 나누어지고 구조화된 집단 과정을 실행해 나간다.

1. 새로운 가족 성원들을 위한 오리엔테이션 - 새로운 성원들은 오리엔테이션에 참여하기 위해서 좀 더 일찍 와야 할 필요가 있다. 그들은 가족 성원으로써 그들이 기대하는 바에 대해서 간략하게 말한다.
2. The Blind Trust Walk - 양보와 개방을 위한 형식적인 수단으로써 가족 성원들은 눈을 가린 채 Trust Walk를 실행한다. 동료들은 그들을 환영하기 위해서 기다리고 있는 FAM 멤버들이 있는 강당으로 그들을 이끌고 간다. 그리고 나서 그들은 경험을 공유하기 위한 질문을 받는다.
3. 세미나와 워크숍 - 약물중독·치료와 재활, SELF 프로그램, TC와 개인적인 변화에 대한 강의가 가족성원들이 좀 더 이해하기 쉽도록 진행된다.
4. 진행상황에 대한 상담 - 모임을 시작하기 전에, 가족성원들은 TC에서 그들이 사랑하는 사람들이 성장할 수 있는 주어진 프로그램에 참여한다. 간단한 상담은 또한 클라이언트의 성장을 이해하는데 도움을 줄 수 있다.
5. 집단치료 - 가족 구성원들은 약 90분 동안 집단치료를 받게 된다. 3 단계에 있는 그룹의 경우 거주자가 집단에 참여하게 된다.

매주 지지 집단 모임

매주 지지 집단에서는 가족 구성원들이 회복 단계에 있어서 그들의 경험을 나누고 공동의존 상태에서부터 회복의 길을 계속 걸어갈 수 있도록 도와준다.

상담 모임

일반적인 상담은 사무실에서 이루어지는데, 이는 프로그램의 참여에 영향을 미치는 변화와 급박한 사안들에 대해서 가족 구성원들이 자유롭게 표현 할 수 있게 하기 위해서이다.

가족과의 대화

TC 참여자가 TC 프로그램을 통해서 개인적 발전의 확산단계에 도달하게 되면(보통 4개월), 그는 센터에서 그의 가족들과 첫 번째 대화를 할 수 있다. 이것은 집단 활동을 TC 참여자와 그들의 가족이 함께 포함되도록 구성한다는 것이다.

이 활동은 참여자와 가족이 함께 해결하도록 노력하는 것을 목표에 두고 문제가 가족 내에 있음을 표현하도록 한다. 더 많은 대화는 프로그램 과정 동안 필요시 계속 이루어질 수도 있다. 모든 대화 기간동안 참여자와 그 가족은 이론적인 방법이 대화와 새로운 참여로 인해서 실행되어지기를 기대한다.

집중 훈련 활동

가족 구성원들을 돕기 위해서 SELF TC 프로그램을 직접 체험하는 기회를 가진다. 그들은 짧은 프로그램 기간동안 집중적으로 참여할 수 있도록 초청되었다. (1-2주)

정기 간행물 발행

SELF는 두 개의 회보를 발표했다. 참여자들은 월간 Facility Review를 통해 TC에서 그들이 경험한 것을 쓰도록 되어 있다. 이것은 가족 구성원들이 직접 쓴 기사를 통해 일종의 연결고리를 맺게 되는 것이다. 개간지인 Self Journal에서 가족 구성원들은 그들이 직접 감상문을 쓰게 됨으로써 공동 의존으로부터 그들 자신의 회복을 돕게 된다.

Contact :

Director

Self Enhancement for Life Foundation(SELF)

118, J. Elizalde St. BF Homes

Paranaque City 1720 Philippines

Tel : 63 2 807 4094

Fax : 63 2 809 7235

Email : self@info.com.ph

Websites : www.selftc.com

싱가포르 - PERTAPIS Half-way House

PERTAPIS는 싱가포르의 이슬람 연합으로, 30년 전에 설립된 비영리 비정부 조직이다. 1980년대에 말레이-이슬람교도들 사이에서 마약문제가 만연했을 때, PERTAPIS Half-way House가 이 문제에 대하여 싱가포르의 교도소와 협력하기 위해 설립되었다.

1991년 5월, PERTAPIS는 약물 의존의 치료 양상에 대한 치료공동체를 도입하였다. 이러한 사회학습기술은 그 결과를 보기 위해 5가지의 기초적인 요소를 포함하는데, 그것은 가족환경, 동료의 압력, 치료 모임, 종교 및 정신적인 치료 모임과 역할 모델이다.

PERTAPIS는 마약의 잠재적인 증상이 중독임을 보여주고 비정상적인 가정을 지적한다. 이때 가족들이 프로그램에 참여하는 것은 필수적인 것으로 정하였다. 가족은 개인의 성장과 변화에 이득을 줄 수 있는 무궁한 가능성을 주기 때문에 중요하다. 그리고 가족의 참여는 재활 과정에 있어서 지속되는 효과를 발휘할 수 있는 중요한 요소로 여겨진다. 이렇게 PERTAPIS 가족 지지 집단은 발전되어 왔다.

PERTAPIS 가족 지지 그룹

1990년에 PERTAPIS Halfway House가 프로그램을 시작했을 때, 가족들은 그 프로그램을 꺼려했다. 그들은 집단 안에서 그들의 문제에 접근하

는 것에 있어 익숙하지 못했고, Halfway House 운영자는 그들이 집단에 참여할 수 있도록 지도하는데 또 다른 많은 노력을 기울여야만 했다.

구성

The PERTAPIS 가족지지집단은 1년간 4단계의 프로그램으로 이루어진다.

1단계 : 인사와 오리엔테이션 (2개월)

처음 단계 동안 부모나 다른 가족들로 구성된 위원회는 새로운 가족들이 가족지지집단에 온 것을 환영한다. 정기적인 모임이 Halfway House에서 진행되는 동안 가족지지집단의 목표와 목적이 가족들에게 설명되어진다.

- 마약 중독 과정의 이해
- TC의 개념
- 가족 질환
- 회복
- 재발

2단계 : 구성 (2개월)

이 단계동안 가족들은 회복과정에서 그들의 경험을 나누기 위해서 한 주에 12시간을 정기적으로 만난다. 이 시점에서 많은 가족들은 여전히 서로를 부인하고, 종종 비난한다. 이때 가족봉사 조정자들이 차후 상담이 필요한 가족 구성원들을 보고·결정하게 된다. 나이가 많은 가족 구성원들에게는 그들이 혼자가 아니라는 점을 확신시키고 나이가 어린 가족들에게는 동기 부여와 동시에 용기를 북돋아 준다.

3단계 : 기술 계발 (4개월)

계속되는 워크숍 모임은 가족지지집단 구성원들에게 상담과 문제 해결에 대한 기본 기술을 훈련시킨다. 그들은 프로그램 속에서 매일 만나게 되는 그들의 문제에 대한 해결책을 쉽게 발견할 수 있게 된다. (예 : 가끔 가족 구성원들은 그들이 사랑하는 이가 집에 가기를 원하여 프로그램을 다 마치지 못하는 것을 보게 된다.) 이 단계동안, 가족지지집단 구성원들은 각 개인의 안전과 집단의 응집력에 대한 인지능력을 발전시켜 이러한 문제에 대해서 더욱 효과적으로 직면할 수 있게 된다.

4단계 : 생활 기술 발전 (4개월)

이 발달 단계동안에 가족지지집단 구성원들은 개인적 성장에 있어 더 높은 단계에 도달한 자신을 발견하게 된다. 이로 인해 구성원들은 프로그램과 일상생활에서 오는 스트레스에 더욱 능숙하고 조심스럽게 열린 마음으로 대처할 수 있게 된다. 이 시점에서 가족들은 과거에 그들이 사랑하는 사람과 함께 하지 못했던 나들이나 레크리에이션과 같은 활동에 참여하기 시작한다.

이러한 노력들은 중독경험자와 그의 가족들이 공동체로 되어 가는 준비이다. 이 시점 이후부터 그들은 서로에게 상호 지지를 할 수 있게 된다.

결론

의존과 공동의존으로부터의 지속적인 회복을 이루어내기 위해서는, 구성원들 모두가 저마다의 지지 집단에서 그들이 세운 목표를 이루어나가야만 한다.(즉, 사후관리 및 가족지지집단이 필요하다.)

Contact :

Director

PERTAPIS Halfway House
No 50 Lorong 34 Geylang Road
somga pre 398239720 Philippines
Tel : (65) 6746 4752
Fax : (65) 6741 5066
Email : phh_registry @ pertapis. org. sg
Websites : www. pertapis. sg

스리랑카 - MITHURU-MITHURO SUPPORT GROUP

1980년대 초 스리랑카는 경제적 개방과 관광객의 증가로 인해서 헤로인 남용 문제에 직면하게 되었다. 1990년대 후반까지 스리랑카의 헤로인 남용자는 40,000명, 대마초 남용자는 200,000명에 이르게 되었다.

발전 과정 요약

1986년, 불교 수도승인 Venerable Kuppiawatte Bodananda Thero는 Mithuru-Mithuro 운동(MMM)을 창시하였다. 그 목적은 마약에 중독된 젊은이들에게 개발도상국의 사회, 철학과 지역사회 공동참여의 실질적인 이해를 통해 도움을 제공하는 것이다.

MMM은 최초로 젊은 마약범죄자들을 수용했다. 정부가 Venerable Bodananda에게 마약 중독자들을 치료하도록 승인하자, 그는 재활 센터를 설립했다. 마약 중독자들을 치료하기 위한 어떠한 기술도 가지고 있지 않았기 때문에, 그는 Colombo Plan Drug Advisory Programme에 의해 설립된 마약 중독자들을 위한 T&R코스에 훈련을 받으러 갔다. 그는 또한 뉴욕에 있는 Daytop International Inc에서 6개월간 수련과정을 밟았다.

Pelmudalla의 MMM은 스리랑카에 설립된 최초의 TC시설이었다. 1996년 Colombo Plan DAP(마약자문프로그램)의 도움을 받아 MMM은 그들의 두 번째 시설인 'Apekshawa'를 열었다. 지금 시설은 9개까지 늘어났고, 한번에 500명 이상의 중독자들을 수용할 수 있다.

MMM은 재활시설을 제공하는 것뿐만 아니라, 학교와 정부기관, 그리고 사립시설에서 마약 남용의 위험성에 대한 각성을 위해 예방 프로그램들도 진행했다. 또한 이 운동은 사회적, 직업적 기술의 증진과 대안적인 방법으로써 건강한 생활 습관에 대해서도 강하게 주장했다.

MMM의 기록에 따르면 88,8%의 중독자들이 치료 프로그램을 마쳤고 그 중 73.5%가 계속 마약을 끊고 유지를 한 것으로 나타났다.

가족과 중독경험자 지원 그룹

동료애와 친절한 자원을 위한 조직은 가족회원과의 상호작용 가운데 어려움에 당면한 가족들을 지원함으로써 1987년에 설립되었다.

이 모임의 목적은 다음과 같다.

- 프로그램에 대한 이해와 공부
- 가족 구성원들에 대한 상담
- 프로그램을 통해 얻게 된 경험을 다른 사람들과 나누기

- 마약의 남용과 오랜 사용을 통해 생긴 많은 고통과 어려움을 겪어 온 가족들을 재구성하기
- 마약중독 경험자들을 그들의 가족과 사회 속에 재통합시키는 것
- 가족과 사회의 복지 개선을 위해, 이기적인 모습과 부정적 태도를 버리고 사회의 올바르게 건강한 일원으로 생활할 수 있도록 바른 기술을 익히게 하는 것

중독자의 가족들은 부모지지집단을 통해서 지원을 받는다. 이 프로그램에서 가족들은 그들의 느낌을 나누고, 삶의 질을 향상시킬 수 있는 기회를 제공받게 된다. 재정적 안정을 위한 단계에서도, 저축과 대출 계획들을 세움으로써, 가족들이 회복자들을 받아들일 준비를 할 수 있도록 도와준다.

Jalaya 지지 그룹

Jalaya 지지 그룹은 2001년에 Colombo Plan DAP의 도움을 받아 세워졌으며, 지역사회에서 강한 기반을 세우고, 좋은 평판을 얻고 있다. 이 중독경험자 지지 집단은 치료프로그램을 완전히 수료한 스리랑카 전역의 치료받은 이에 대한 지지를 제공하고, 공동체 속에 새로운 생각과 전략을 전파하고 있다.

Organisation For Comradeship and Friendly Support로서의 MMM

Organisation For Comradeship and Friendly Support는 정부에 독립 기관으로 등록되었다. 이 기관은 가족들에게 아래와 같은 사항에 대해 알게 하고 지도한다.

1. 종교적 측면

- 개개인의 종교와 관련하여 도덕적 사회를 만든다.
- 가정에서 담배, 시가, 그리고 마약의 사용을 없애거나 최소화한다.
- 매일 기도하고 연말에 가난한 가족들에게 줄 동전을 모은다.
- 두 달에 하루는 영성 교육에 참여한다.
- 매주 창조적인 일을 연습하고 훈련하도록 한다.

2. 교육적 측면

- TC 프로그램 과정에 따른 폭넓은 훈련을 제공한다.
- 기술적 개발을 위한 훈련을 제공한다.
- 강의, 강연 그리고 정부, NGO, 학교, 종교적 기관을 포함한 주일 학교의 경험을 나눌 수 있는 자리를 마련하고 이를 이끈다.

3. 사회적 측면

- 매주 일요일마다 스리랑카 감옥에 수감되어 있는 여성 수감자들을 위해 상담을 제공하고 복지 프로그램을 진행한다.
- 마약 남용의 위험성에 대한 경각심을 높이기 위해 특정지역을 선정하여 집집마다 방문하여 위험성을 홍보한다.

4. 경제적 측면

- 응급 상황을 대처해 단기간 용자 기관을 제공한다.
- 자발적 고용 계획과 새로운 직업 기회를 제공한다.

가족을 위한 특별 교육 프로그램

정신의학자, 뛰어난 여성 상담자, 경관과 다른 사회적 지도자들이 가족을 위한 훈련을 제공하는 것을 도와준다. 훈련 프로그램 중 일부는 Colombo plan DAP에게 도움을 받았다.

일반적 활동을 1년 한 뒤, MMM은 그들의 서비스를 마약의 영향을 받은 하위 지역들 즉, 도시, 마을, 그리고 동네에까지 확대하기로 결정했다. 그들은 가정·학교·종교 시설에서 회의를 주선했다. 이와 같은 방법을 통해서, 그들에 대한 긍정적인 인식은 더욱 높아졌으며, 종종 새로운 아이디어와 재정적 지원을 해주는 등의 일도 생기게 되었다. 이런 새로운 경험과 집단에 대한 홍보를 통해서 가족들에게는 치료에 대한 큰 동기가 부여되었고, 더욱 열심히 하고 치료에 대한 열정을 가지게 되었다. 공교롭게도 예상치 못한 상황으로 인해서 MMM은 그들의 활동에 고삐를 조이지 않으면 안되었다. 그때부터, 가족들은 한 달에 한 번 마지막 주 일요일에 'Apeksha'에 있는 Colombo에 모였다.

조직된 활동

가족들을 위한 활동 중 지속되고 있는 건강 캠프는 가족들과 구성원들을 위해 기본적으로 계절마다 이루어지고 1년에 한 번 문화유적지와 종교지 여행이 계획된다. 4월의 전통 새해 맞이 축하 행사는 여러 MMM 기관에서 이루어진다. 설립기념일은 보통 가족들이 비용을 지원하고, 2년마다 있는 졸업식(Biennial Graduation Ceremony) 비용의 70%도 또한 그렇게 충당된다. 부모들과 등록자들에게 가장 감동적이고 특별한 행사는, 그들이 한자리에 모여 그들의 감정을 나누는 일년 주기의 가족 행사이다.

Contact :

Director

Mithuru- Mithuro Movement
Centre for Drug Rehabilitation & Human Values
Development Research Studies
Pelmadulla, Sri Lanka
Tel : 94 4522 74363
Email : mmpel @ sltnet. lk

참 고 문 헌

1. Benshoff, J.J. & Janikowski, T.P. (1999)
The Rehabilitation Model of Substance Abuse,
Brooks/Cole Publishing Company, USA
2. Bowman, W.C. & Rand, M.J.
Textbook of Pharmacology,
Blackwell Scientific Publication, London.
3. Colombo Plan Drug Advisory Programme (2000)
A Primer on Relapse Prevention,
Sri Lanka.
4. Colombo Plan Drug Advisory Programme (2002)
Best Practices on Drug Abuse Treatment and Rehabilitation in Asia,
Sri Lanka
5. Doweiko, H.E. (1999)
Concepts of Chemical Dependency,
Brooks/Cole Publishing Company, USA.
6. Hoffman, A.J, Caudill, B.D. & Landry, M.
Manual : Living In Balance,
Danya International Inc.
7. Snyder, W. & Ooms, T. (1992)
Empowering Family, Helping Adolescents,
Department of Health, USA.

가족과 동료집단들의 발전 전략
-중독의 회복을 위한 핸드북-

발행인
발행처
인쇄처
발행일

김명섭

한국마약퇴치운동본부

다물기획 ☎ 02)2279-8775

2004. 6.

(비매품) * 무단 복사 및 전재를 금함