



회복관리에 대해

Recovery Management

지속 가능한 회복은 가능하며 마약류 중독자의 약 50%가 이를 달성한다고 한다. 회복관리는 환자의 건강과 안녕 (wellbeing)을 높이고 약물사용 장애로부터 회복할 수 있도록 지원하는 장기 과정이다. 생애 과정 관점에서 회복관리는 회복을 안정화하고 강화하면서 건강과 안녕을 개선하는 데 도움을 준다. 또한 약물사용 장애를 관리하는 데 개인의 책임에 초점을 맞추면서 환자의 강점과 원상 회복력을 키워 환자의 사회적 기능을 향상시키는 데 도움을 준다. 이에 WHO와 UNODC의 '약물사용 장애 국제치료기준' 제3장¹⁾을 요약하여 소개한다.

회복 지향 지속적인 치료·재활은 지역사회 기반 지원 자원 및 서비스 네트워크 내에서 환자의 장기 관리에 대한 접근법을 구성한다. 회복관리는 초점을 “입원, 치료 및 퇴원”에서 서비스와 환자 간의 지속적인 건강관리 파트너십으로 전환한다. 이 모델에서는 안정화 후 모니터링, 회복 교육, 회복 코칭, 회복 공동체와의 적극적인 연계(예: 12단계 동료 지원), 자원 개발 및 필요한 경우 치료·재활에 대한 신속한 접근이 전통적인 퇴원 과정을 대신한다.

장기 관리에 대한 초점은 약물 의존이 급성 질병 보다는 고혈압, 천식 및 당뇨병과 같은 다른 다인성(multi-factorial) 질환과 유사한 만성 재발성 장애로 이해되고 관리된다는 증거에 의해 뒷받침된다. 따라서 약물사용 장애가 있는 사람은 증상의 중증도와 일치하는 강도로 의료 및 심리사회적 개입에 평생 접근할 수 있어야 한다. 회복관리 접근법에는 약물 사용과 범죄 행위를 줄이면서 전반적인 신체적 정신적 건강, 복지 및 사회적 기능을 개선하는 데 도움이 되는 장기적인 약리학적, 심리사회적 및 환경적 개입이 포함되어야 한다. 회복관리 개입이 효과적이며, 12단계 동료 지원에 관여하면 환자가 약물을 삼가는데 도움이 되어 문제가 줄어들게 된다는 증거가 있다.

표적 집단

약물사용 장애에 대한 초기 치료 후 대부분의 환자는 어느 정도의 장기 회복관리가 필요하며, 그 강도는 개별 환자의 필요를 반영한다. 재발, 신체적 정신적 건강 장애, 빈약한 가족 및 지역사회 지원, 재정적, 법적 및 또는 주택 문제가 있는 환자는 특히 회복관리가 필요하다. 심각한 복잡한 장애가 있는 환자, 특히 조기 발병 약물사용 장애와 심각한 기능 장애, 열악한 생활 기술, 제한된 스트레스 대처 방법 및 수단은 보다 집중적인 회복관리 프로그램이 필요하다. 결정적으로, 재발에 취약한 환자는 장기간 치료에서 퇴원하기 전에 적절하고 개별화된 회복관리의 혜택을 받아야 한다.

1) WHO, UNODC, “International Standards for The Treatment of Drug Use Disorders”, 2016 and 2020년도 개정판

목표

회복관리의 주요 목표는 환자의 필요에 따라 개별화된 지속적인 지원을 제공하여 다른 치료 방식에서 얻은 혜택을 유지하는 것이다. 회복 지향 돌봄은 집중 치료 단계에서 약물 사용과 관련된 위험을 최소화하고, 단약을 유지하거나 약물 사용 수준을 줄이며, 약물을 찾는 행동을 제어한다. 그 후, 환자가 외부 환경에 대처하고 건강한 생활방식을 유지하는 데 필요한 개인적 사회적 자산을 개발하고 통합하는 데 도움을 주고자 한다. 여기에는 약물 없는 삶의 일부로서 개인적 사회적 회복을 향한 지속적인 여정, 신체적, 심리적 안녕을 위한 자기 관리 개선, 개인의 존엄성, 자존감, 영적 성장 및 사회적 재통합이 포함된다.

회복은 지속적인 치료(약리학적 및 심리사회적 치료 개입 포함) 및/또는 상호 자조 또는 동료 지원 집단(NA 및 12단계 집단 포함)과 같은 더 광범위한 회복 공동체에 계속 참여함으로써 혜택을 얻을 수 있다. 회복 지향 돌봄은 주택 유지, 실업 또는 직장 문제, 사회적 고립 또는 불만족스러운 대인 관계와 관련된 일상적인 스트레스를 관리하는 기술 개발을 지원한다. 특히, 환자는 역기능적이고 정서적으로 집약적인 반응을 제어하기 위해 위기와 갈등 전후에 지원이 필요하다. 이 모든 것을 통해 회복 지향 치료 및 회복 관리 개입은 강박적 약물 추구의 재발을 유발할 수 있는 스트레스 자극을 줄이는 데 초점을 맞춘다. 일반적으로 회복 지향 돌봄은 환자가 자신의 삶의 질과 지역사회의 사회적 재통합 기회를 개선하고 안정화하는 데 도움이 된다.

회복관리 원칙

회복관리 접근법은 여러 요인으로 특징지어진다.

부족한 것(deficits)을 줄이는 것보다 강점을 늘리는 데 집중 : 회복 지향 접근법은 요구, 부족한 것 및 병리를 강조하는 대신 기술, 재능, 자원 및 관심사를 식별하고 지원하고 개발하려 한다.

고정이 아닌 유연한 프로그램 : 회복관리 프로그램은 개인의 변화 요구를 충족하기 위해 선택 사항을 제공하고 유연한 범위의 지원 및 서비스를 제공해 환자가 시간이 지남에 따라 겪는 변화에 대응해야 한다.

환자의 자율성 고려 : 회복관리는 환자가 자신의 삶과

치료재활 정보에 입각한 선택을 하도록 장려하고 지원하는 자기 주도적 접근법이다. 환자의 선택을 통합하는 것의 중요성은 특히 만성 질환 관리에서 강조되어 왔으며, 회복에 대한 개인의 책임을 높이는 데 효과적이다.

지역사회 참여 : 홀로 약물사용 장애를 극복하는 것과는 달리, 회복관리는 회복의 사회적 측면을 강화하기 위해 가족, 친구 및 지역사회를 포함하는 것을 의미한다. 다른 사람들은 전문조직, NGO, 자조 또는 동료 지원, 신앙 기반 조직 및 학교, 기타 교육기관과 같은 지역사회 자원을 사용하여 환자의 회복에 역할을 수행하도록 권장한다.

회복 관리 활동

회복 관리는 내·외부 자원을 촉진하고 강화하는 다양한 개입 및 활동을 결합하여 재발하는 경우 환자가 약물관련 문제와 자신의 약물 사용을 자발적이고 적극적으로 관리할 수 있도록 돕는다.

다음 요인과 활동은 사회적 재통합을 높이고 안정된 완화(remission) 및 회복 가능성을 개선한다.

- 회복에 대한 헌신을 유지하고 재발을 방지하면서 일상적인 도전과제와 스트레스를 관리하기 위해 개인의 원상회복력, 자기효능감 및 자신감(self-confidence)을 강화
- 회복의 안정성, 단약 및 치료재활 준수를 모니터링할 수 있는 지지적 사회관계망(예: 파트너, 간병인, 가족 및 친구)
- 약물 사용에 기여하는 다양한 요인에 대해 환자를 교육하고 건강과 회복을 촉진하는 지원적인 사회 환경을 만들고 유지하기 위한 전략을 제공
- 필요한 경우 장기간 약리학적 치료에 대한 접근을 제공
- 환자에게 약물 과다 복용에 대해 교육하고 약물 과다 복용을 예방하고 관리하기 위한 전략 및 도구에 대한 접근을 제공
- 단약을 유지하고 회복 목표를 달성하는 데 도움을 줄 수 있는 친구 및 직장 동료의 개인 및 사회관계망에 참여
- 의미 있고 감사한 작업
- 건강, 나이, 성별, 성, 계급, 인종, 문화적 정체성 등에 근거한 낙인과 차별에 대한 부담 감소
- 폭력과 학대로부터의 자유
- 자원 봉사 또는 지역사회 참여를 포함한 교육 및 직업 추구에 대한 사회적 참여 및 통합
- 자조, 상호 도움, 영적 또는 기타 지원 집단에 적극적으로 참여
- 안정적인 주거
- 법적 및 재정적 문제 해결