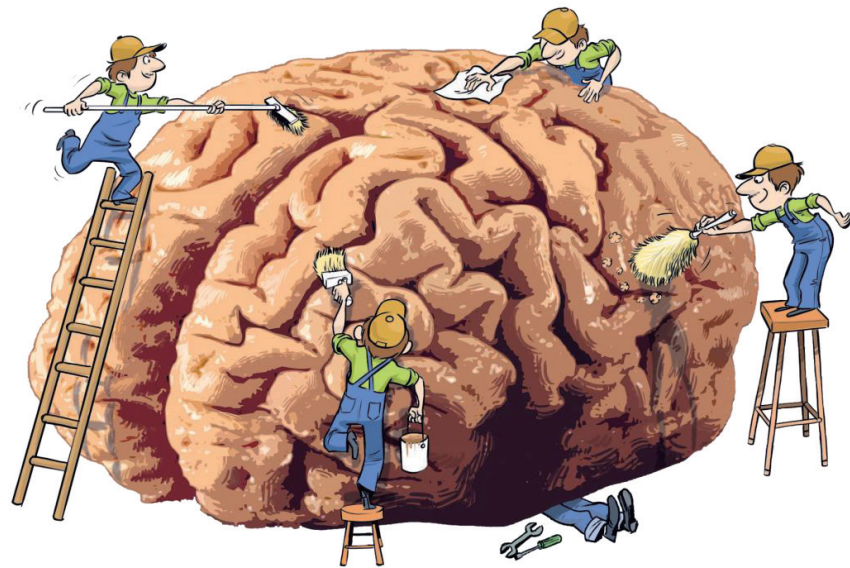


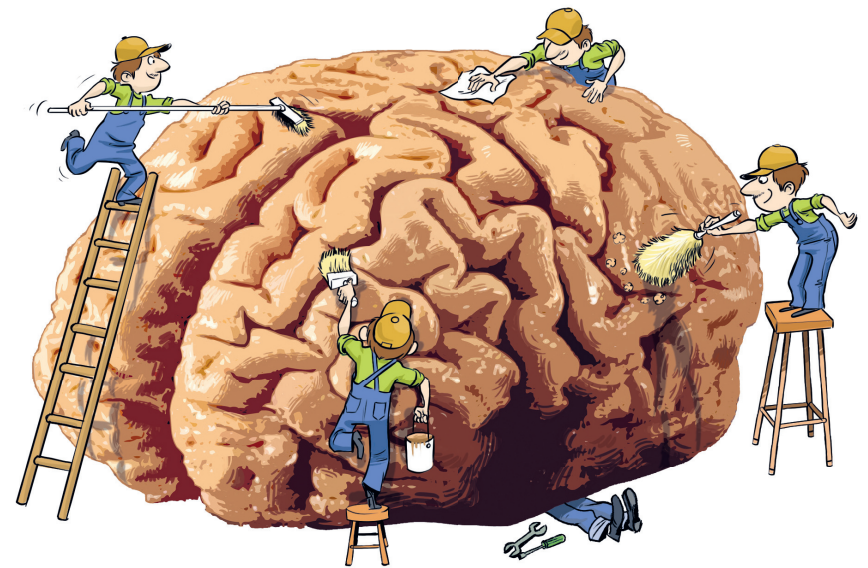
뇌기능 회복 응급처치

중독 치료를 위한 뇌기능 회복법



Brain-Healing First Aid

How to Recover My Brain's Abilities
during Addiction Treatment



뇌기능 회복 응급처치

중독 치료를 위한 뇌기능 회복법

(버전 2.1)

저자:

Hamed Ekhtiari, MD, PhD
Tara Rezapour, PhD
Brad Collins, MHR, LADC
Robin Aupperle, PhD
Martin Paulus, MD

Brain-Healing First Aid

How to Recover My Brain's Abilities
during Addiction Treatment

(Version 2.1)

Authors:

Hamed Ekhtiari, MD, PhD
Tara Rezapour, PhD
Brad Collins, MHR, LADC
Robin Aupperle, PhD
Martin Paulus, MD

뇌기능 회복 응급처치

중독 치료를 위한 뇌기능 회복법

2018년판

더 자세한 사항:

Ekhtiari H., Rezapour T., Aupperle R., Paulus M.
(2017). 중독 의학을 위한 뇌과학 심리교육: 뇌인지
관점에서. 학술지 뇌연구발전. 235; 239-264

디지털판:

인쇄판:

ISBN-13:

ISBN-10:

일러스트레이터: Naeem Tadayon, Samira Mokhtari

그래픽 디자이너: Mohsen Farhadi



Brain-Healing First Aid

How to Recover My Brain's Abilities
during Addiction Treatment

This edition is published in 2018

More Details: Ekhtiari H., Rezapour T., Aupperle R.,
Paulus M. (2017). Neuroscience-informed psychoedu-
cation for addiction medicine: A neurocognitive per-
spective. Progress in Brain Research. 235; 239-264

Digital edition:

Softcover edition:

ISBN-13:

ISBN-10:

Illustrators: Naeem Tadayon, Samira Mokhtari

Graphic Designer: Mohsen Farhadi



머릿말

뇌 질환인 중독 및 장기간 약물 남용으로 인해 여러 증상이 나타날 수 있습니다. 치료하지 않고 방치하면 대부분의 경우 이러한 뇌 기능 손상은 여러 질환으로 진행될 수 있습니다. 우리의 뇌는 일상 생활에 필요한 사실상 모든 기능 및 신체와 모든 장기의 중앙통제실입니다. 우리는 이러한 사실과 뇌 건강을 당연한것으로 여깁니다. 하지만 오랜 기간 동안의 방치와 남용 이후에도 중독으로 인해 잃어버린 많은 기능들은 회복될 수 있습니다.

뇌인식회복계획(BARI: Brain Awareness Recovery Initiative)은 초기 약물 중독 회복 과정에 있는 이들이 중재 영역 및 뇌 기능 회복의 진전을 파악하는 데 도움을 주기 위한 교육 자료를 작성하고 배포하기 위해 진행한 협력 프로젝트입니다.

중요 목표는 회복의 모든 측면에 있어서 탄탄한 기반을 구축하는 것입니다. BARI는 중독으로 어려움을 겪는 분들이 장기간 회복을 유지하기 위해 필요한 여러 도구 중 하나입니다.

“뇌기능 회복 응급처치: 약물 중독 치료 시 뇌 기능 회복법”과 3개의 포스터 시리즈는 BARI의 첫 번째 출판물로서 문제 영역의 파악, 새로운 통찰력, 유용한 제안, 구체적 뇌기능 회복운동 등을 제공하여 여러분이 지속 가능한 회복 계획을 세우는데 있어서 “더 많은 도구”를 이용할 수 있도록 합니다.

Preface

The brain disease of addiction (and long-term substance abuse) results in many symptoms. Much of the time, if left untreated, these diminished brain functions can progress into a number of inevitably debilitating conditions. Our brain is the control center for essentially every function needed to perform daily tasks and the control center for our body and all its organs. We often take this truth (and our brain health) for granted. Even after years of neglect and abuse; however, our brain and the numerous functions previously available to us (many we may have lost in addiction) can be restored.

Brain Awareness Recovery Initiative (BARI) is a collaborative project created to produce and distribute educational materials designed to help the person in early addiction recovery identify areas of need for intervention and track progress achieved in brain function restoration. An important goal may be to build a solid foundation in all facets of recovery. BARI is a tool, one of many resources a person challenged by addiction needs to sustain long-term recovery.

“Brain-Healing First Aid: How to Recover my Brain’s Abilities during Addiction Treatment” and our three poster series, as our first productions in the BARI can offer identification of problem areas, new insight, helpful suggestions, and specific brain exercises for healing to help you put more “tools in your toolbox” to assist in creat-

저희 책에 나온 모든 영역이나 제안 사항이 모두에게 맞지는 않을 것입니다. 저희는 여러 방법을 이용해 약물 남용과 중독에 의해 부정적 영향을 받은 대다수가 겪는 공통적인 뇌 기능 결핍을 찾아서 제시했습니다.

저희 포스터와 “뇌 치유 응급처치”의 내용이 여러분의 회복에 있어서 유용한 “기달 곳”이 되기를 희망합니다. 또한 여러분의 질문, 의견, 제안 사항을 듣기를 원합니다.

이메일(BARI@LIBR.net)을 저희에게 보내주시거나 저희 홈페이지 (www.BARI.LaureateInstitute.org)에 글을 남겨주세요. 여러분의 회복이 잘 되기를 기원하겠습니다.

ing a sustainable recovery plan. Not every area and/or suggestion will fit everyone. We have used numerous resources to come up with common brain function deficits experienced by a majority of people negatively affected by substance abuse and addiction.

We hope you find our posters and the contents of “Brain Healing First Aid” to be useful “go-to” resources in your recovery. If you have any questions, feedback or suggestions, we would love to hear from you. Please send you emails to BARI@LIBR.net or post on our webpage: www.BARI.LaureateInstitute.org In the meantime, we wish you the best on your journey in recovery.

이용 팁

저희 책은 뇌인식회복계획(BARI: Brain Awareness Recovery Initiative) 포스터에 대한 설명서입니다. 3가지 BARI 포스터 중 포스터 1은 약물 남용 및 중독으로 인해 악화된 뇌 기능의 주요 영역 10개를 보여줍니다. 포스터 2는 뇌 치유와 회복의 탄탄한 기반을 쌓기 위해 필요한 새로운 태도 및 건강한 습관 등 일반적 제안 사항을 보여줍니다. 포스터 3은 기능 회복이나 개선에 필요하다고 파악된 뇌의 영역을 위한 구체적 뇌 운동을 제시합니다. 포스터의 전략 모두는 저희 안내서에 제시되어 있습니다. “뇌기능 회복 응급처치”를 이용하여 여러분이 완료한 포스터 및 과제를 보완하고 결과를 적다 보면 뇌 운동 및 지속적인 회복의 탄탄한 습관을 구축할 수 있을 것입니다. 또한, 뇌 치유 진전을 파악하는 것은 여러분이 과제를 수행할 수 있고 약물 중독으로 인해 통제하지 못했던 감정과 약물 욕구를 조절하고 있다는 희망과 자신감을 불어 넣어 줄 것입니다.

저희 책이 뇌 회복 과정에 필요한 모든 것을 제공하지 않을 지 모르지만 아주 좋은 출발점이 될 것입니다.

저희 책을 이용하여 여러분의 진전 상태를 기록하고 건강하게 수고한 자신에게 보답하도록 하세요. 치유에 노력한 만큼 여러분은 보상받을 만합니다!

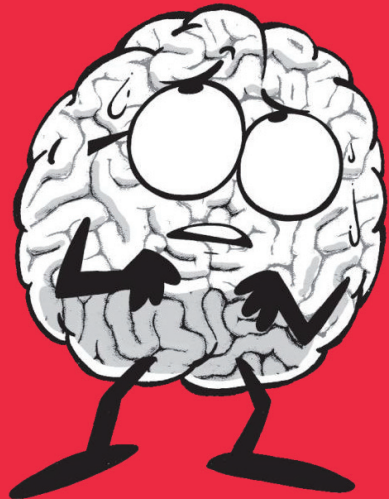
Tips on How to Use this Book

This is our companion book to our Brain Awareness Recovery Initiative (BARI) posters. Poster 1 (of our 3 BARI posters) identifies 10 main areas of brain functions compromised in substance abuse and addiction. Poster 2 offers general suggestions about new attitudes and healthier habits you can adopt to lay a strong foundation for your brain-healing and recovery. Poster three outlines detailed brain exercises, specific to the identified areas of the brain which are likely to need function restoration or improvement. All of the poster strategies are reiterated in our companion book. Using “Brain Healing First-Aid...” to complement the posters and document tasks you have completed and writing down the results can help you build a strong habit association with brain exercises and sustained recovery. Also, tracking your brain-healing progress can create optimism and confidence for you to be able to perform tasks, regulate emotions and drug craving, over which you may have lost control in addiction.

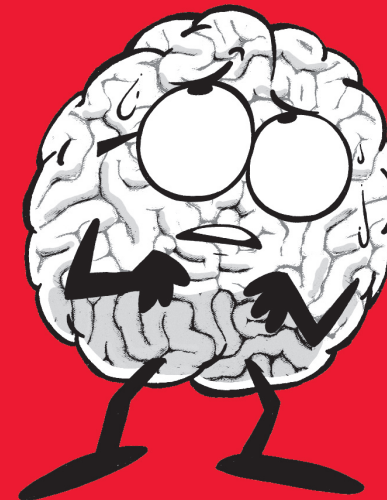
This book will not provide you everything that you need during the process of brain recovery but it can offer you with a very good starting point.

Use this book to chronicle your progress and reward yourself, in different, healthy ways for a job well done. You are worth your own effort to heal!

알코올 및 기타
약물로 인해
손상되는
10가지 뇌 기능

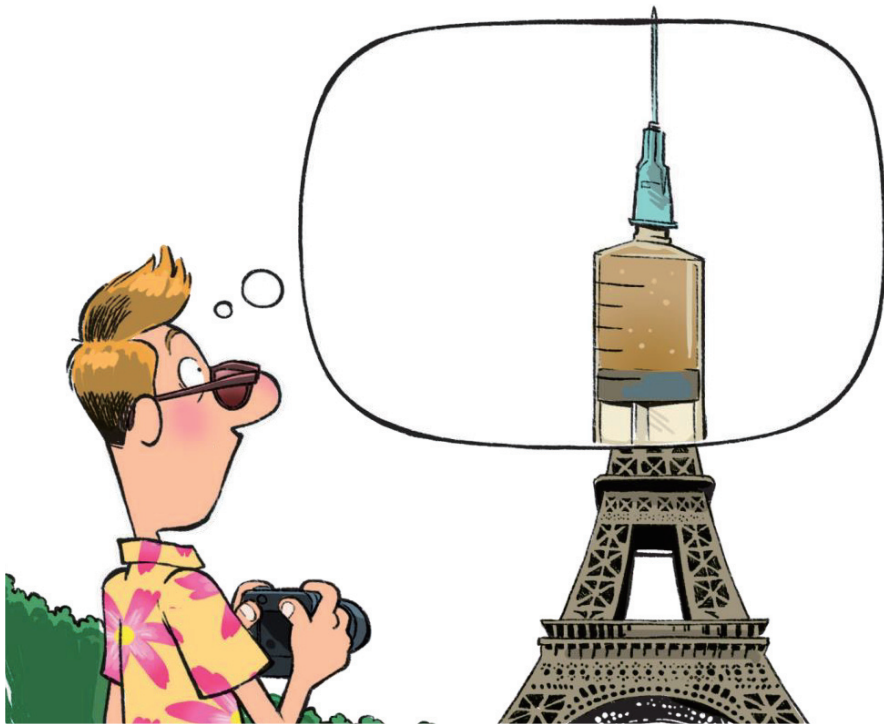


10 Brain
Functions
Injured
by Alcohol &
Other Drugs



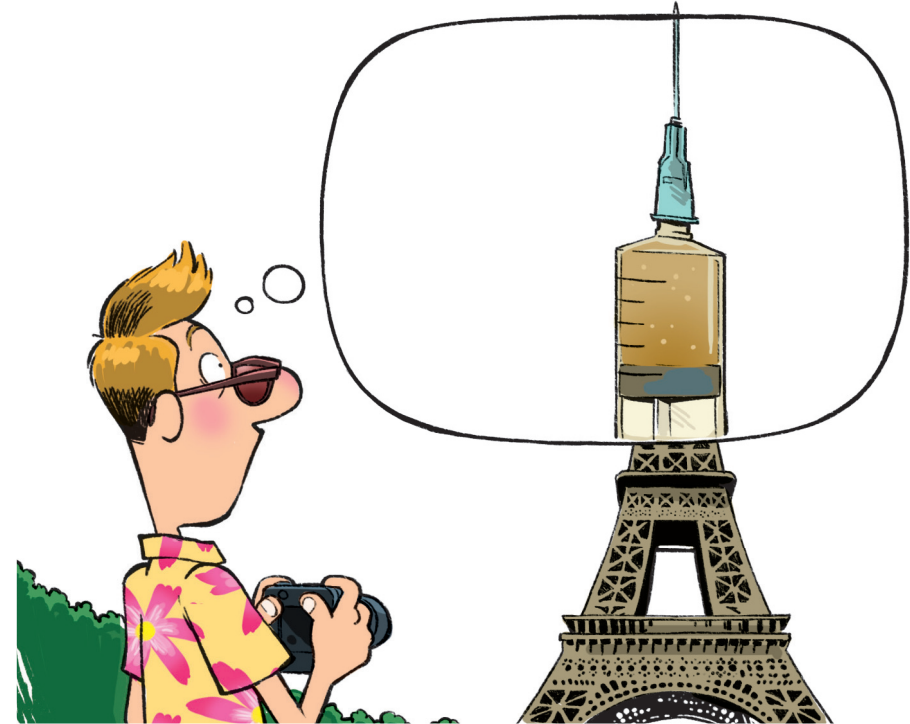
주의력

가끔씩 주변 환경 때문에 술 생각이 나는 경험을 해요. 난 그리고 싶지 않은데도, 술 생각이 내 머리 속에 가득 차 있나 봐요. 일단 이렇게 되면, 생각을 다른 쪽으로 돌릴 수가 없어요. 한번 꽂히면 다른 사람과 대화하는 것도 계속 하기가 힘들어져요. 어떤 종류의 일이라도 동시에 하는 건 불가능에 가깝죠.



Attention

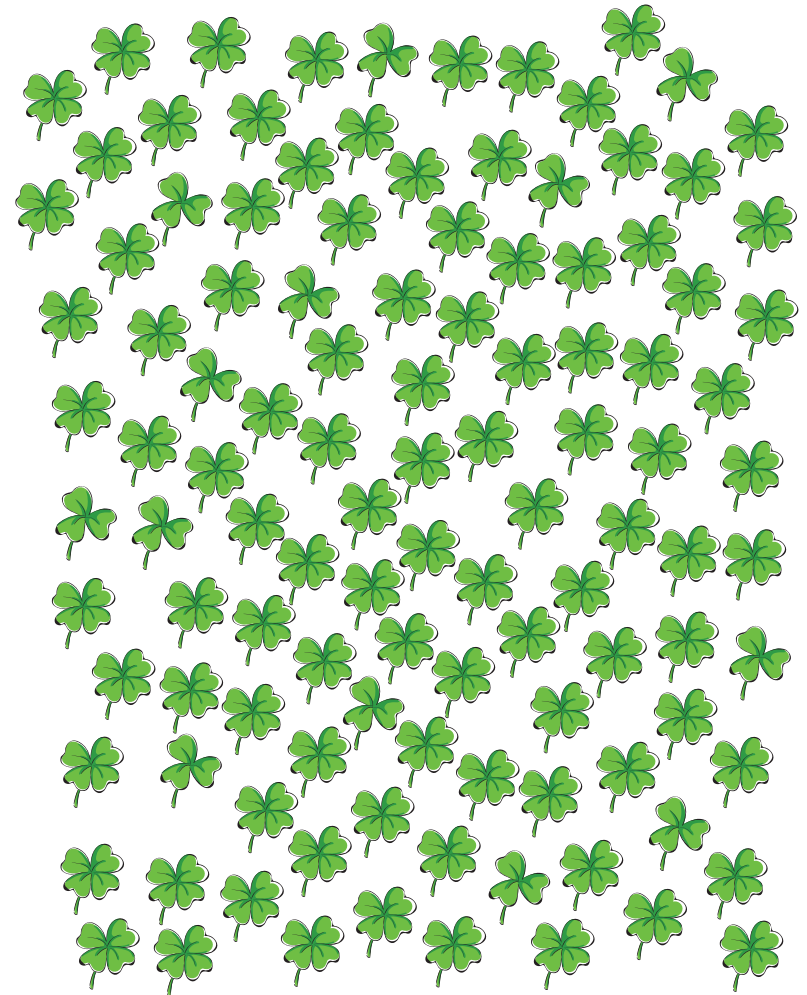
I often experience that environmental triggers can produce an inability in me to control my desire to use my drug of preference, even when I do not want to use because using is all I can think about. When this happens, I have very little ability to shift my focus to anything else. Even carrying-on a conversation with someone is very difficult when I am locked-on to thinking about using. Multi-tasking of any kind is nearly impossible when I am pulled into thinking about drug use when driven by environmental cues.



1. 종이에 아무런 표시를 하지 말고 아래의 이미지를 눈으로 보면서 목표 그림(세잎클로버)을 최대한 많이 찾아보세요. 찾아낸 세잎클로버 개수를 적어보세요.



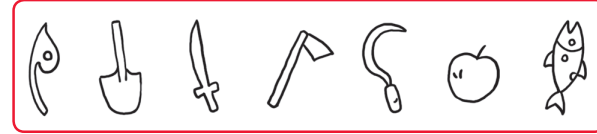
1. Scan the below image with your eyes and try to find as many target pictures (three-leaf clovers) without marking anything on the paper. Write the total number that you find.



2. 5분 간 아래의 숨은 그림을 최대한 많이 찾아 표시해보세요.

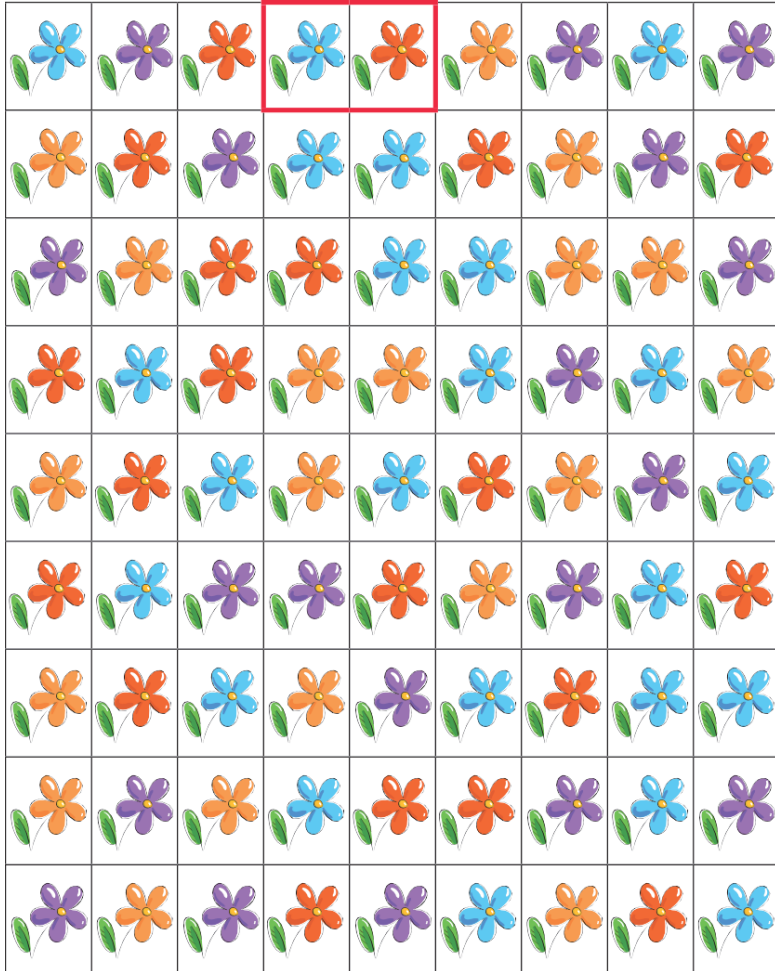


2. For 5 minutes, try to find as many of the hidden items as you can and mark them.



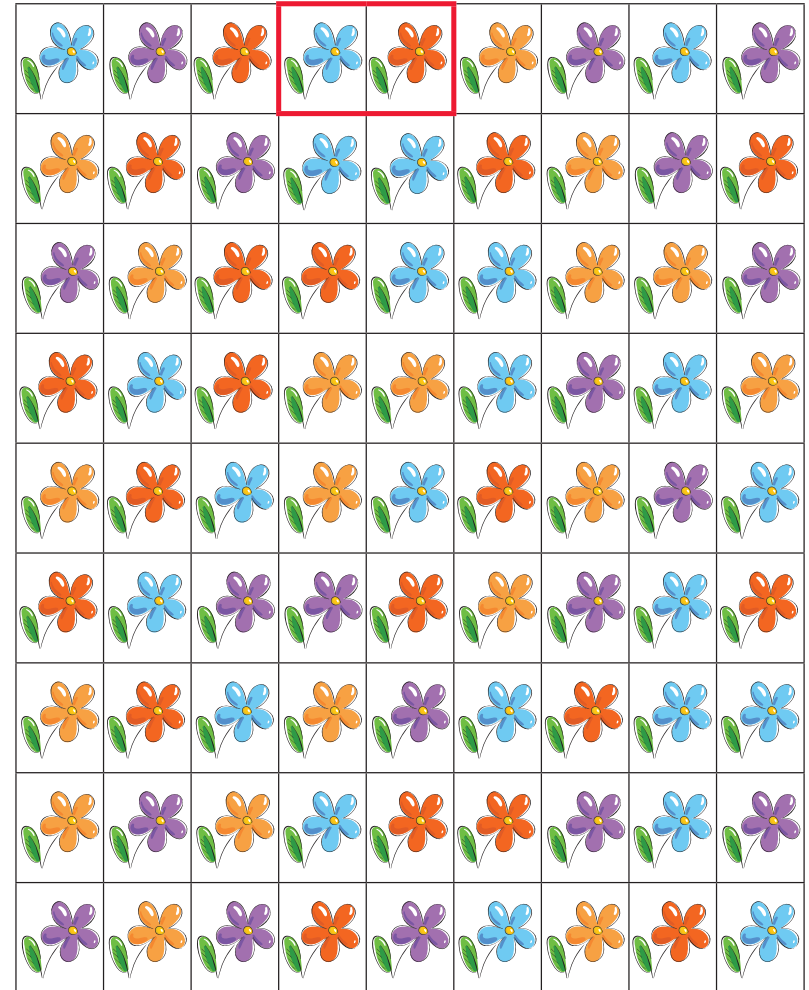
3. 아래의 꽃 모양을 보세요. 가로열의 목표 패턴(파랑 꽃 다음 빨강 꽃)을 발견할 때마다 수를 세어보세요.

2분 동안 몇 개를 찾았나요?



3. Consider the different lines of shapes below. Whenever you find the target pattern (blue and then red flower) in a row, count them.

How many can you find in 2 minutes?



기억력

이렇게 음주하면서 내 기억력은 나빠졌어요. 난
원치 않는데도, 술 마셨던 때나 마신 장소와
관련된 기억이 저절로 떠오르는 경험을 해요.
깜빡깜빡 기억이 끊기고, 점심 때 뭘 먹었는지
혹은 친구에게 전화를 해 주었던가 하는 등 아주
최근의 일도 잊기도 하지요. 그래서 그런지 주변
사람들이 나를 더 믿지 못하는 것 같아요.



Memory

I believe my memory has been negatively affected by my drug use.
I seem to experience "involuntary" memories related to my using
such as when I pass by or think about places where I would use. I
am experiencing lapses in short-term memory, forgetting things
as recent as what I have for lunch or if I returned a phone call. I feel
like this may cause others to loose trust in me.



1. 아래 그림을 25초 간 본 후에 다음페이지로 넘어가세요.



1. Look at the below pictures for 25 seconds and then turn to the next page.



이전 페이지로 넘어가지 말고 최대한 많은 그림을 기억해보려 하세요.

2. 아래 그림을 25초 간 본 후에 다음페이지로 넘어가세요.



Without returning to the previous page, try to recall as many pictures as you can.

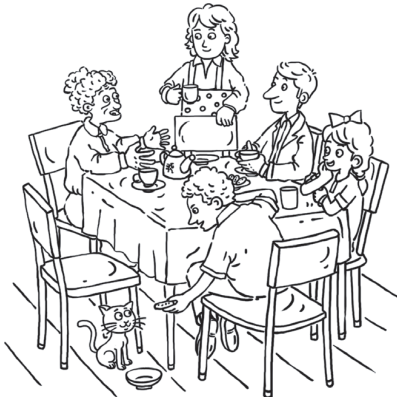
2. Look at the below pictures for 25 seconds and then turn to the next page.



이전 페이지로 넘어가지 말고 이전 페이지와 비교하여 아래 그림에서 변화한 점을 모두 찾아보세요.



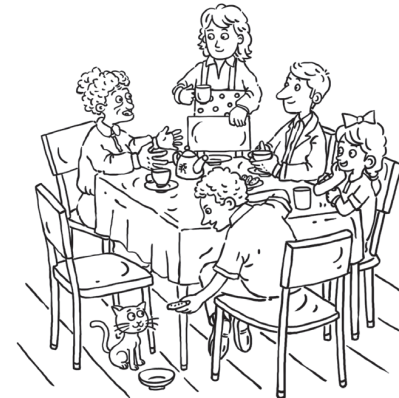
3. 아래 그림을 20초 간 본 후에 다음페이지로 넘어가세요 .



Without returning to the previous page, try to find all changes in this picture compared to the previous one.



3. Look at the below picture for 20 seconds and then turn to the next page.



이전 페이지로 넘어가지 말고 다음 질문에 답해보세요.

A. 그림에는 몇 명이 있었습니까?

- a. 4 명
- b. 5 명
- c. 6 명

B. 그림에서 어떠한 동물을 보았나요?

- a. 고양이
- b. 개
- c. 토끼

C. 바닥에 있던 것은 무엇이었나요?

- a. 접시
- b. 장난감
- c. 책

D. 아이들은 무엇을 먹고 있었나요?

- a. 과일
- b. 아이스크림
- c. 차

4. 이전 페이지로 넘어가지 말고 첫 번째 기억력 연습 문제의 그림을 최대한 많이 기억해보세요.

.....

.....

.....

.....

Without turning to the previous page answer these questions:

A. How many people were in the picture?

- a. 4 people
- b. 5 people
- c. 6 people

B. Which animal you saw in the picture?

- a. Cat
- b. Dog
- c. Rabbit

C. Which one was on the floor?

- a. Dish
- b. Toy
- c. Book

D. What were children eating?

- a. Fruit
- b. Ice-cream
- c. Tea

4. Without returning to the previous page, try to recall as many pictures as you can from the first memory exercise.

.....

.....

.....

.....

판단&자제력

이제 술을 끊어야지 결심은 하는데, 잘 지켜지지 않아요. 그리고 싶지 않은데도 술 앞에만 서면 난 작아지고, 특히 최근에 음주한 경우라면 더 그럴더라고요. 일단 술이 보이면 자제력을 상실해요. 마치 어떤 큰 힘이 마음을 휘둘러서 술을 찾게 하는 듯, 끊겠다는 내 결심은 성공한 적이 없죠. 한 번 갈망이 느껴지기 시작하면 그럴만한 이유도 없는데 괜찮았던 내 감정이 슬픔으로 바뀌고, 화가 나다가 분노하게 돼요. 내 허락도 없이 그냥 그렇게 되더라고요.

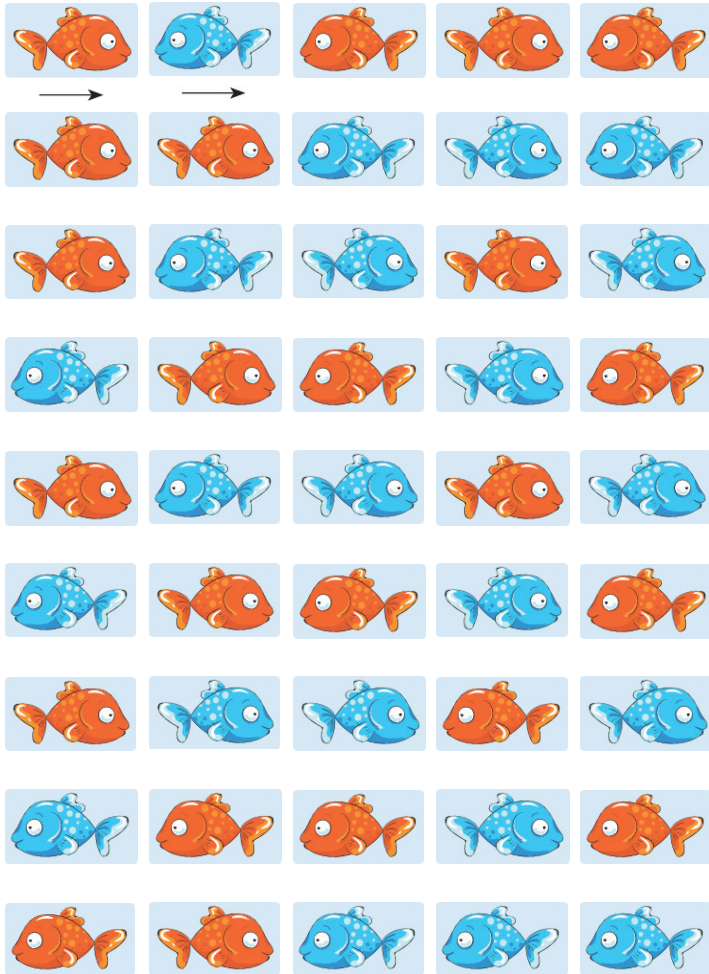


Decisions & Control

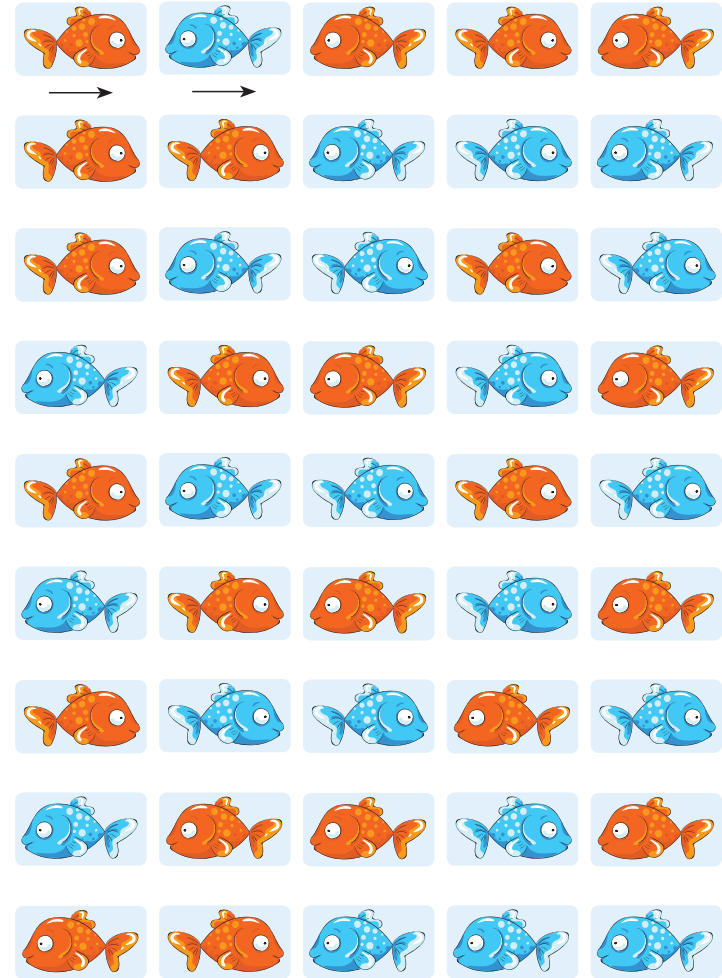
I can make a decision to refrain from using but many times, I am unable to follow-through with my decision. I feel powerless over my ability to not use, even when I don't want to, especially if I have recently used. Once I am in the presence of and actually see my drug of preference, I lose control. I cannot successfully choose to not use, as if a powerful force takes over and I am at the mercy of craving my drug, using despite my resolve not to. When I am craving, I feel emotionally unstable, my mood changes quickly from happy-to-sad, angry-to-rage, without much stimulus to incite the change. It just happens, without my permission.



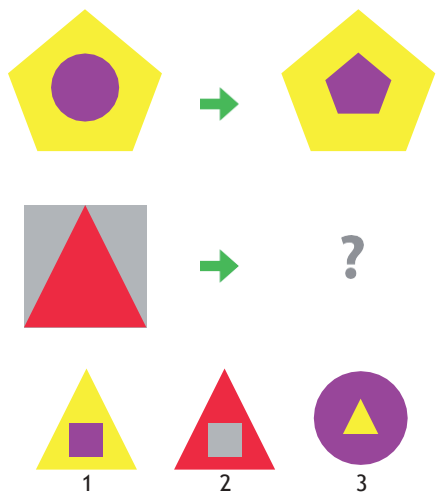
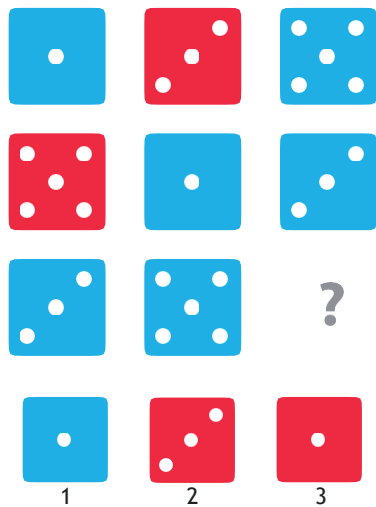
1. 빨강 물고기 아래에 물고기와 같은 방향의 화살표를 그리세요. 파랑 물고기의 경우 반대 방향으로 화살표를 그리세요. 아래 두개의 예시를 보고 최대한 빨리 나머지를 채우세요. 건너뛰지 말고 순서대로 화살표를 채우세요.



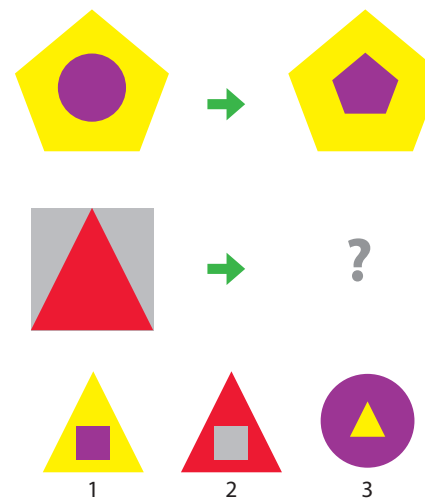
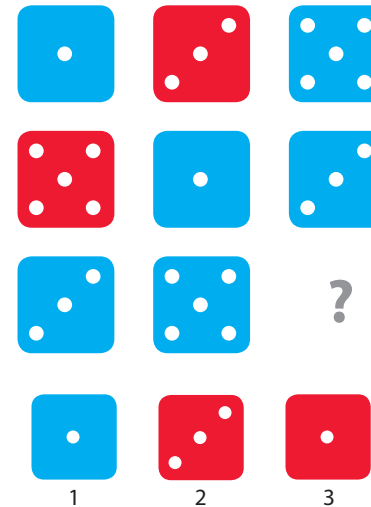
1. Draw the arrows that match the direction of the red fish. For the blue fish, draw the arrow in the opposite direction. See the examples below and finish the rest as quickly as you can. Do them in order without skipping around.



2. 어떠한 도형이 물음표 칸에 들어가야 할까요?



2. What figure should replace the question mark?



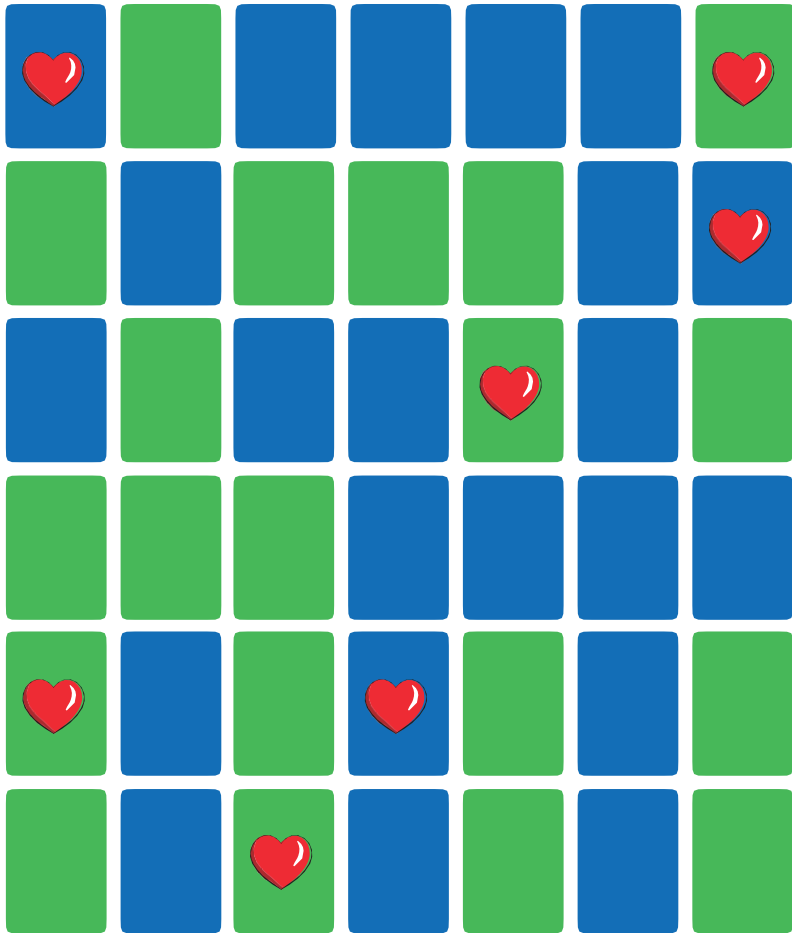
3. 적혀 있는 글자 말고 글자의 색깔을 최대한 빨리 이야기 해보세요.

파랑	초록	파랑	노랑	초록
초록	빨강	초록	빨강	초록
초록	빨강	빨강	노랑	파랑
빨강	파랑	빨강	파랑	빨강
초록	노랑	초록	빨강	초록
빨강	파랑	빨강	초록	노랑
파랑	노랑	파랑	빨강	노랑
빨강	초록	빨강	빨강	파랑
노랑	빨강	초록	빨강	초록
초록	파랑	빨강	노랑	빨강
빨강	노랑	빨강	초록	빨강

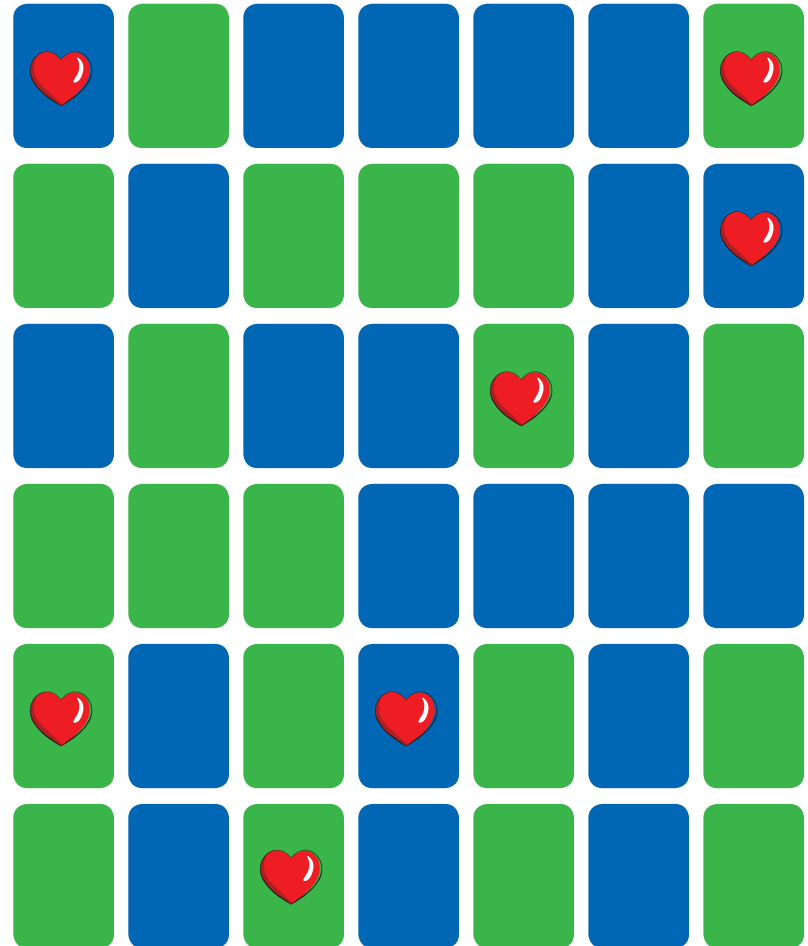
3. Try to say the ink color of the words below as fast as you can, while ignoring the meaning of the word.

Blue	Green	Blue	Yellow	Green
Green	Red	Green	Red	Green
Green	Red	Red	Yellow	Blue
Red	Blue	Red	Blue	Red
Green	Yellow	Green	Red	Green
Red	Blue	Red	Green	Yellow
Blue	Yellow	Blue	Red	Yellow
Red	Green	Red	Red	Blue
Yellow	Red	Green	Red	Green
Green	Blue	Red	Yellow	Red
Red	Yellow	Red	Green	Red

4. 아래 서로 다른 색깔 카드를 보세요. 하트가 표시된 카드와 같은 색깔의 카드에 최대한 빨리 체크[V]해보세요. 하트표를 다시 보게 되면 체크해야 하는 카드 색깔도 바뀝니다. 파랑을 목표로 먼저 시작해 보세요.



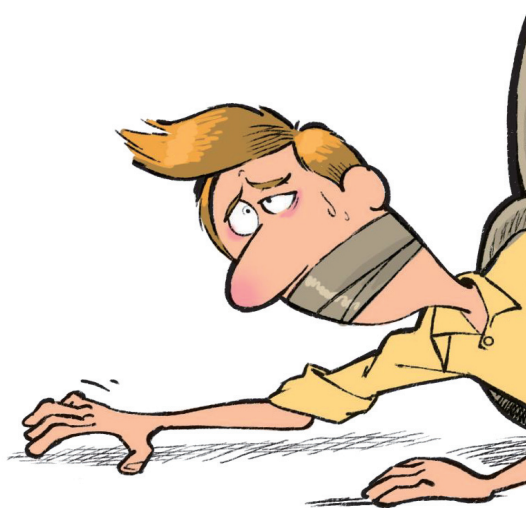
4. Consider the different lines of colorful cards below. Try to cross the cards with the targeted color as it has been marked with "heart" as quickly as possible. Whenever you see the heart mark again, you should change the target color. Start with the blue color as the target.



운동, 언어기능

최근엔 이야기를 하다가, 자주 쓰던 단어들만 떠오르지 않아 “뭐였지?” 하고 찾게 되는 경우가 있어요. 항상 말도 잘 하고 자신감이 있었는데 대화에 자신이 없어졌어요. 이야기를 하다가도 더듬거리고 단어가 떠오르지 않아 끊기고 그러니까요.

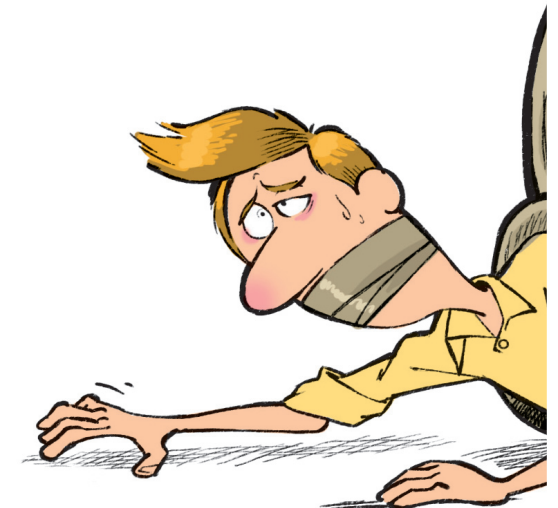
또 하나, 운동감각과 민첩성이예요. 몸 쓰는 게 예전 같지가 않고 몸이 무거워진 것 같아요. 한 때 베스트 드라이버였는데, 운전 솜씨도 엉망이 되어서 사고라도 내지 않을까 조마조마 하답니다.



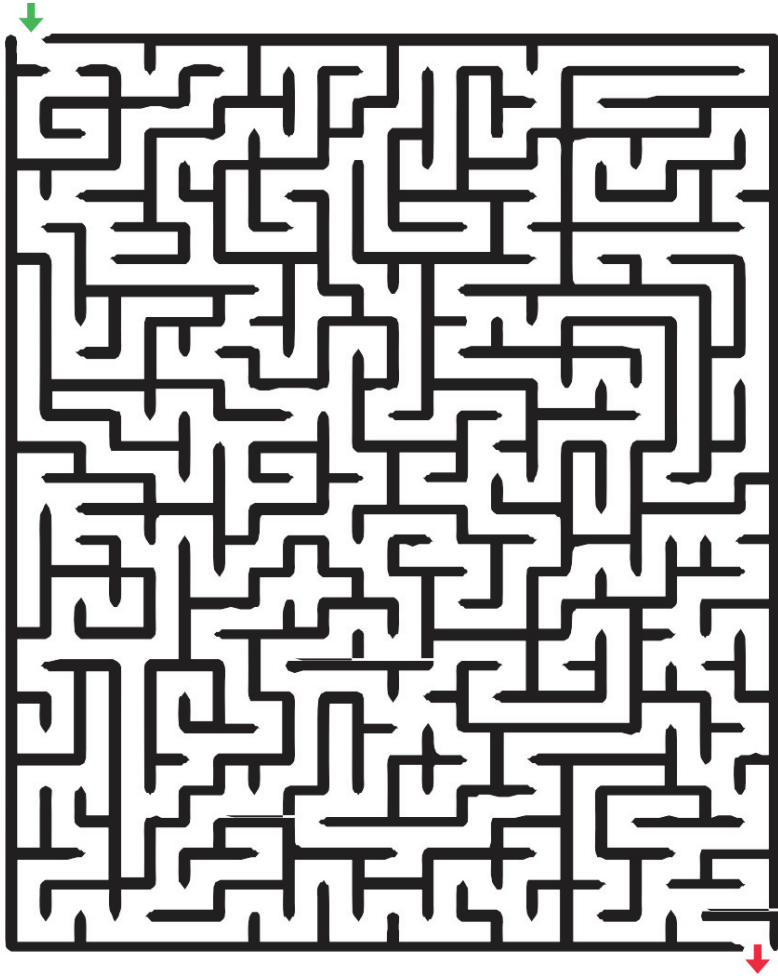
Movement & Speech

I often find myself searching for the right words in conversations, words I used to know in the context for which I seek them. I feel very limited in my vocabulary resources; very unlike I used to feel in conversation which was confident and adept. I find myself stuttering and/or groping for words.

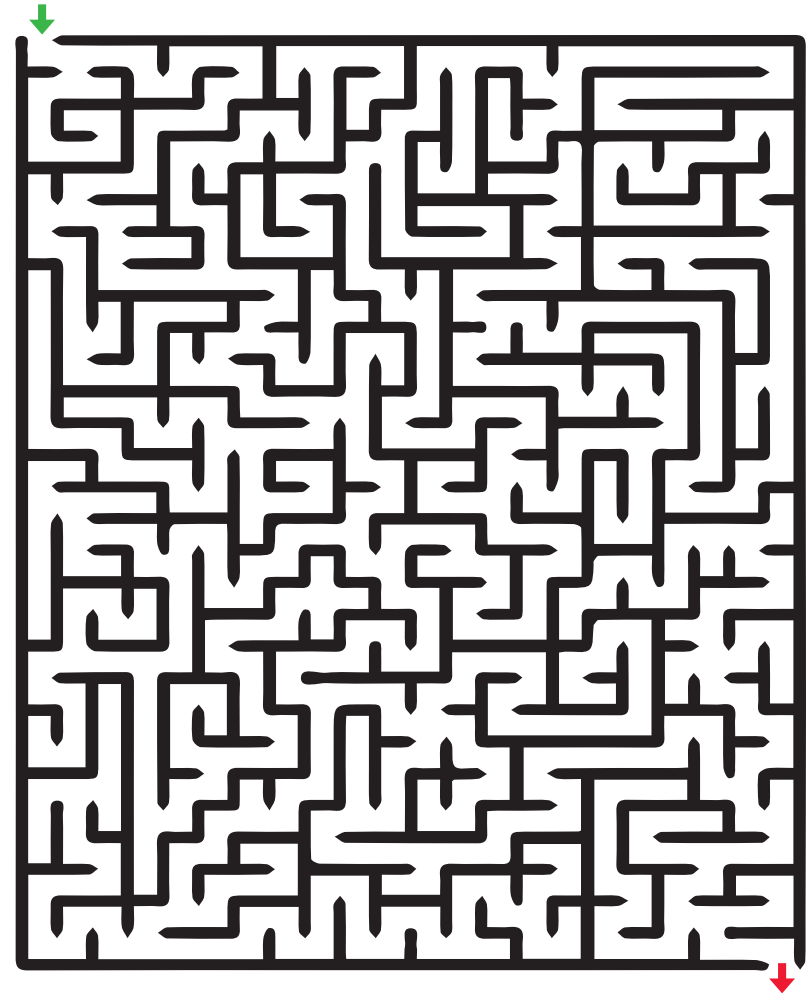
I also feel like my coordination and dexterity have diminished a great deal. Movements and tasks that used to come very easily for me are much more difficult and I feel sluggish. My driving skills and confidence behind the wheel have diminished and this makes me very fearful of being at high-risk to have an accident.



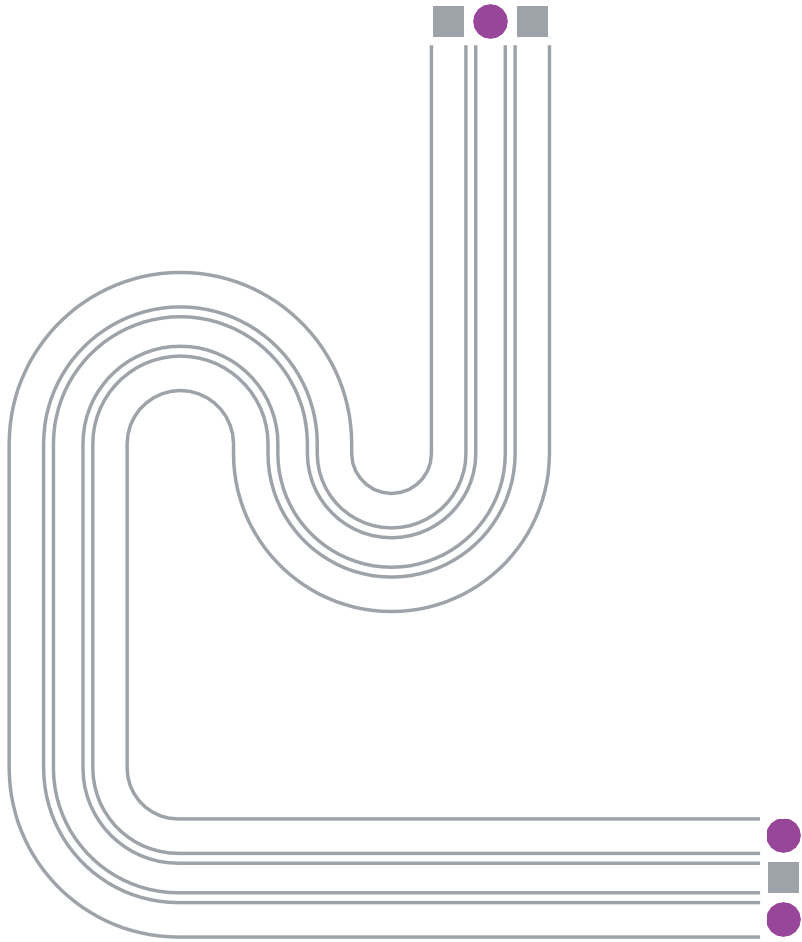
1. 아래의 미로에서 초록 화살표에서 빨강 화살표로 나가는 길을 최대한 빨리 찾아보세요.



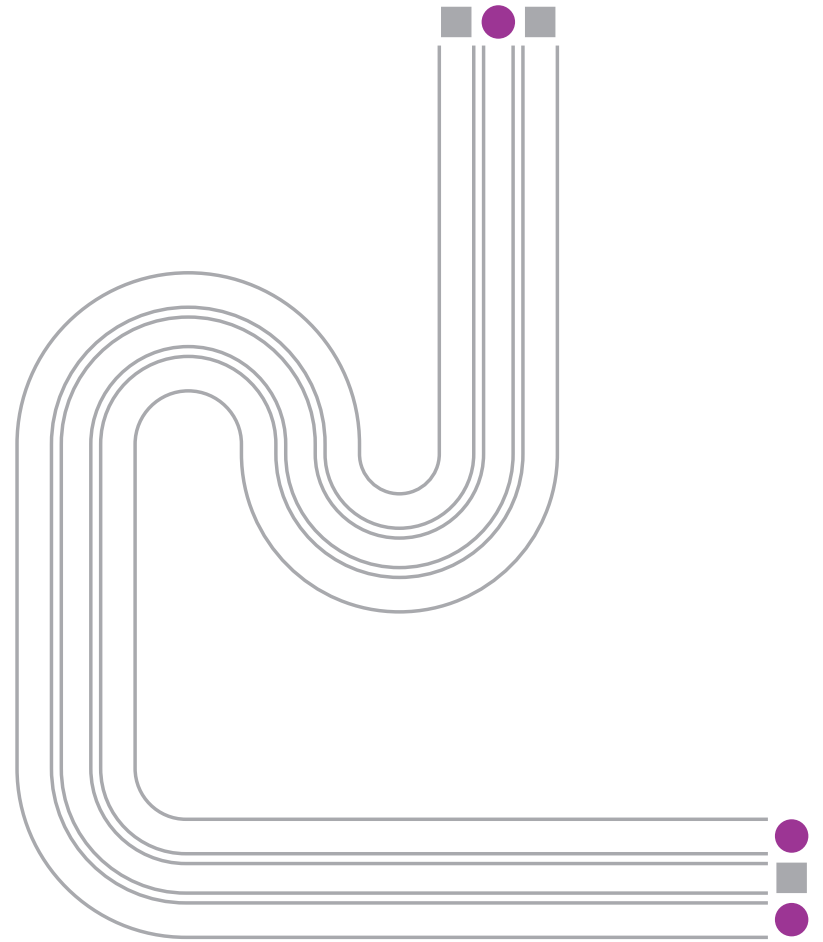
1. Try to find your way from the red to the green arrow in the below maze as fast as you can.



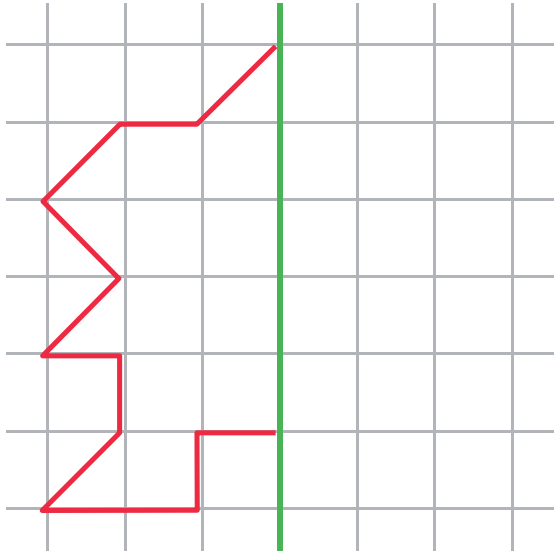
2. 보라색 원에서 회색 사각형으로 선을 그려보세요. 연필을 떼어선 안되며 벽에 닿아서도 안됩니다. 선은 최대한 곧게 뻗어야 합니다.



2. Try to draw a line from the pink circle to the gray square. But note that you are not allowed to pick up your pencil and shouldn't touch the walls. Your line should be as much as straight as possible.



3. 아래 도형의 나머지 반을 그려보세요.



4. 아래의 글자로 시작하는 단어를 최대한 많이 적어보세요. 한 글자 당 1분 동안 적어보세요.

글자 "라":

.....

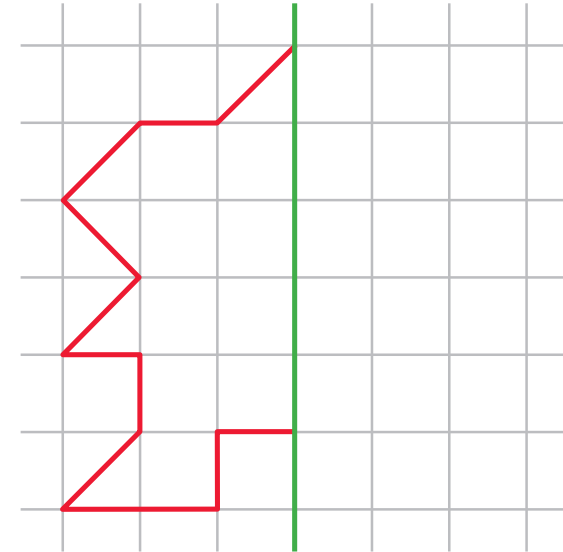
글자 "아":

.....

글자 "마":

.....

3. Draw half a shape below.



4. Try to write as many as words begin with the determined letter. You have one minute for each letter.

Letter "L":

.....

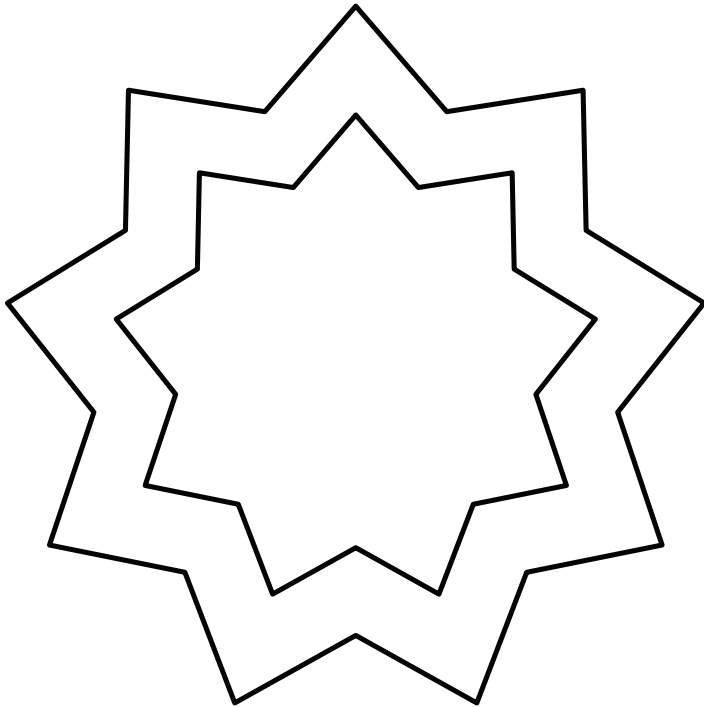
Letter "A":

.....

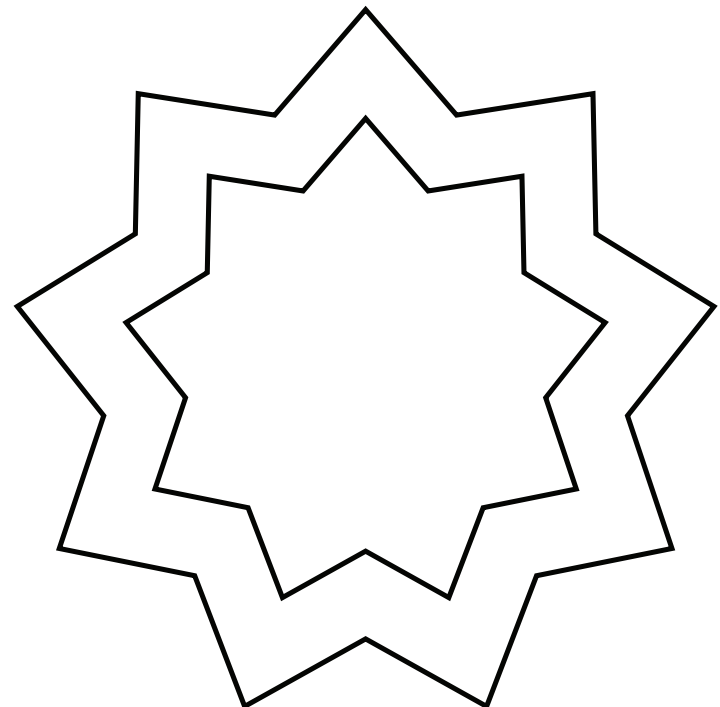
Letter "M":

.....

5. 연필을 떼지 말고 두 선의 가운데를 최대한 빨리 지나가보세요.



5. Try to trace in between the two sets of line as quickly as you can and without picking up your pencil.



뇌-신체 연결성

내 몸이 내 몸 같지가 않은 느낌 아세요? 스트레스를 받을 때나, 술 생각이 나거나, 혹은 우울하거나, 불안하거나 하면 마치 내 몸과 마음 사이의 연결이 끊어지는 듯해요. 그러면 그때 내 몸이 무엇을 필요로 하는지 느껴지지 않아요. 예를 들면 목이 마르다거나 배가 고프다거나 피곤하다거나 하는 느낌 말이에요. 그런 느낌을 전달해주는 내 신체가 마음과 완전히 따로 놓고 있다는 거죠. 내 감정은 어떠한 신체 감각을 통해서 드러나기도 하는데요, 그러니까 내가 이런 직감에 집중을 하지 않다 보면 결과적으로 이 감정도 통제할 수 없어지는 거죠.



Brain-Body Connection

I do not feel like I am in touch with my bodily senses anymore. When I am stressed, craving, depressed or anxious I do not feel like my mind and body communicate; therefore, I am not aware what my body may need at certain times, such as when I need to hydrate, when I am hungry, or fatigued. It's like my mind and body are completely out of touch with each other. My emotions often present themselves through bodily sensations, so when I don't pay attention to my "gut level senses", the result is an inability to control these emotions.



2. 아래의 질문에 답해보세요.

■ 1분에 심장박동 수는 얼마나 됩니까? 맥박을 집지 말고 시계를 가지고 추측해 보세요: 회/분

이제 실제로 측정하고 추측과 얼마나 다른지 확인해 보세요.

손목의 맥박을 측정하기 위해 손목의 엄지 쪽에 위치한 요골동맥 위의 뼈와 힘줄 사이에 두 손가락을 대세요. 맥박이 느껴지면 60초간 심박수를 세어 보세요. 다른 곳에 주의를 기울이지 말고 집중하여 맥박을 놓치지 않도록 하세요.

실제 측정 결과: 회/분

■ 같은 방식으로 호흡 수를 세어봅시다. 1분에 몇 회나 숨을 쉬나요? 추측:

이제 호흡에 집중하고 1분 동안 세어 보세요. 추측과 얼마나 다른지 확인해보세요.

실제 측정 결과: 회/분

■ 지금 속이(위장의 느낌이) 어떻습니까?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Try to answer the below questions.

■ How many times your heart beats in one minute? Try to estimate it using your watch without touching your pulse: beats per minute

Now try to measure it and see how much it differs with your estimation.

To check your pulse at your wrist, place two fingers between the bone and the tendon over your radial artery — which is located on the thumb side of your wrist. When you feel your pulse, count the number of beats in 60 seconds. Manage your attention to not get distracted to other things around you and miss a pulse.

The result of your measurement: beats per minute.

■ Let's do the same with our breathing rate. How many breaths do you take in one minute? Try to guess

Now, try to focus on your breathing and count it in one minute and see how much it differs with your earlier estimation.

The result of your measurement: per minute

■ What do you feel in your stomach at the moment?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

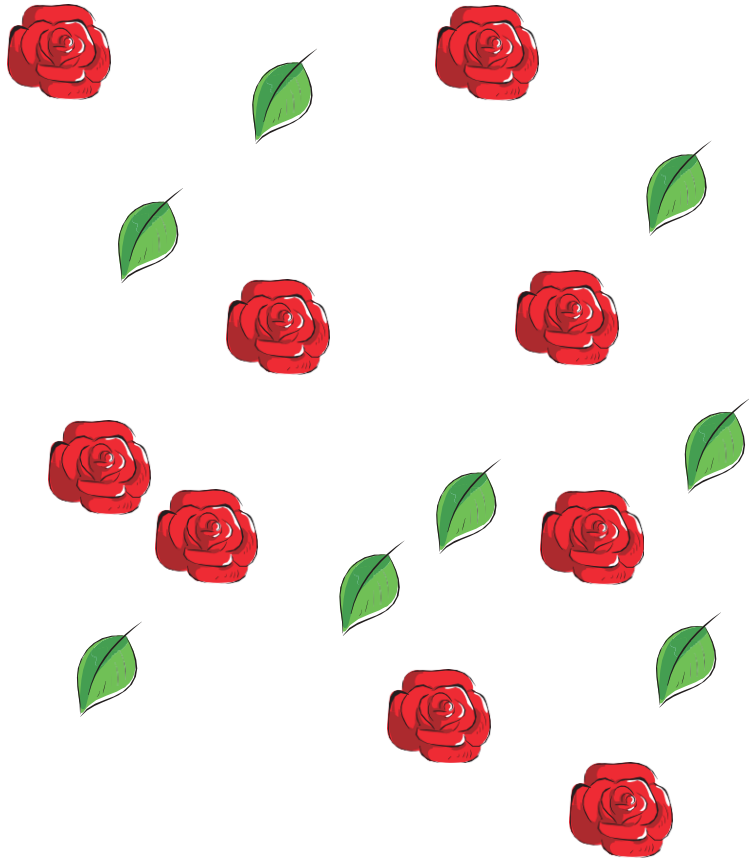
3. 아래의 상황을 상상하여 각 상황에서 느낄 감정과 내적 상태를 적어보세요. 아래 예시를 참고하세요.

상황	감정	내적 감각
친구의 집들이에 선물을 사갔는데, 이미 가지고 있는 것이라 사용할 리 없게 되었음.	당황, 불안, 후회	귀가 뜨겁고, 얼굴이 화끈거리고, 목이 텅
지갑을 잃어버렸습니다.		
친구들이 깜짝 생일 파티를 해주었습니다.		
사고 현장 근처에 서 있습니다.		

3. Can you imagine the below situations and write about the emotion and internal state you may experience in each situation. See the example below.

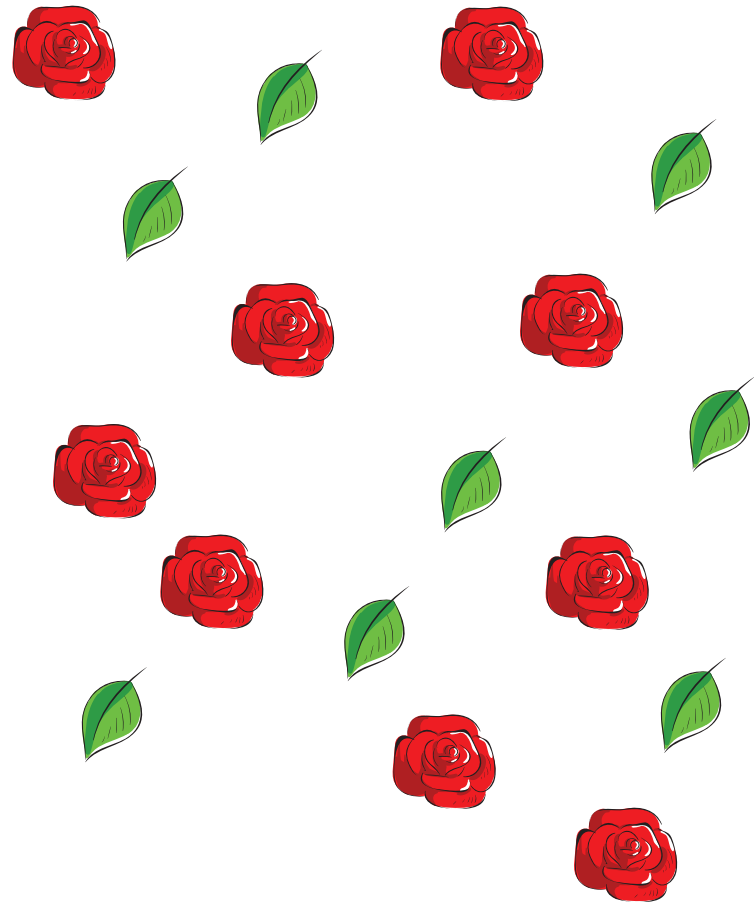
Situation	Emotion	Internal Sensations
At my friend's birthday party, I gave her a present that she already had and obviously couldn't use.	Embarrassed, anxious, regretful	Ears hot, face red, throat tight
Losing your wallet		
Being surprised by your friends for your birthday		
Standing near the scene of the accident		

4. 연필을 떼지 말고 장미와 잎을 연속으로 연결(장미-잎-장미-잎)해보세요. 장미와 잎은 한 번 지나가면 다시 지나갈 수 없습니다. 시작과 함께 호흡을 세어 보세요.



호흡 수:

4. Link the rose and leaf consecutively (rose to leaf to rose and so on), without raising your pencil. Note that you cannot pass through each rose and leaf more than once. The first few are done as an example. Count your breath.



Number of breath:

수면과 각성

잠에 드는 것이나, 쪽 잠을 자는 것이나 모두 어려운 일이 되었어요. 무언가에 놀란 채 잠에서 깨어나고 불안하죠. 심장이 쿵쾅거리는 소리가 들리고 계속 불안하고, 쉽게 흥분하고 예민해졌어요. 이런 느낌이 시작되면 진정되는 건 좀처럼 어려운 일입니다. 반대로 막상 일을 해야 하거나 해서 깨어있어야 할 때는 졸음이 와요. 내 몸, 정신, 감정 모두 무거워지고 일상적인 움직임이나 의욕을 갖는 것조차 힘들어졌지요.



Arousal and Sleep

I have a difficult time falling asleep and staying asleep. I wake-up startled and anxious. I can feel my heart beat too loudly, remain anxious, excitable and easily aroused. I find it very hard to become calm once I am experiencing these states. In contrast, sometimes I feel drowsy and sleepy when I believe I should be alert during work. My body, mental state, and emotional being feel heavy and I often find physical movement and motivation to move very challenging.



1. 졸음 척도* / 다음 질문에 답하세요.

다음의 상황에서 그냥 피곤할 때와 비교하여 깜빡 잠들거나 졸 확률이 어떻게 됩니까? 최근의 일상 생활을 기준으로 이야기해주세요. 아래 상황이 최근에 없었더라도 어떠할 지를 생각해 보세요.

상 황	절대 졸지 않음 =0	약간 졸음 수 있음=1	졸 확률은 보통 =2	졸 확률이 높음 = 3
앉아서 독서할 때				
TV 볼 때				
공공 장소에서 앉아서 아무 활동 안 할 때 (예: 영화관이나 회의)				
다른 사람이 운전을 하는 차를 타고 한 시간 동안 쉬지 않고 갈 때				
일정이 없는 오후에 쉬려고 누웠을 때				
앉아서 누군가와 대화할 때				
술 없이 점심 식사를 하고 조용히 앉아 있을 때				
운전 중 교통체증으로 인해 수 분 간 멈추어 있을 때				

점수 총합:

- 0-5 낮은 정상 주간 졸림
- 6-10 높은 정상 주간 졸림
- 11-12 경미한 과다 주간 졸림
- 13-15 중등도 과다 주간 졸림
- 16-24 중증 과다 주간 졸림

*. Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. JAppl Psychol. Sleep. 1991 Dec;14(6):540-5.

1. Sleepiness Scale* / To answer the questions below, say:

How likely are you to doze off or fall asleep in the following situations, in contrast to just feeling tired? This refers to your usual way of life in recent times. Even if you haven't done some of these things recently, try to work out how they would have affected you.

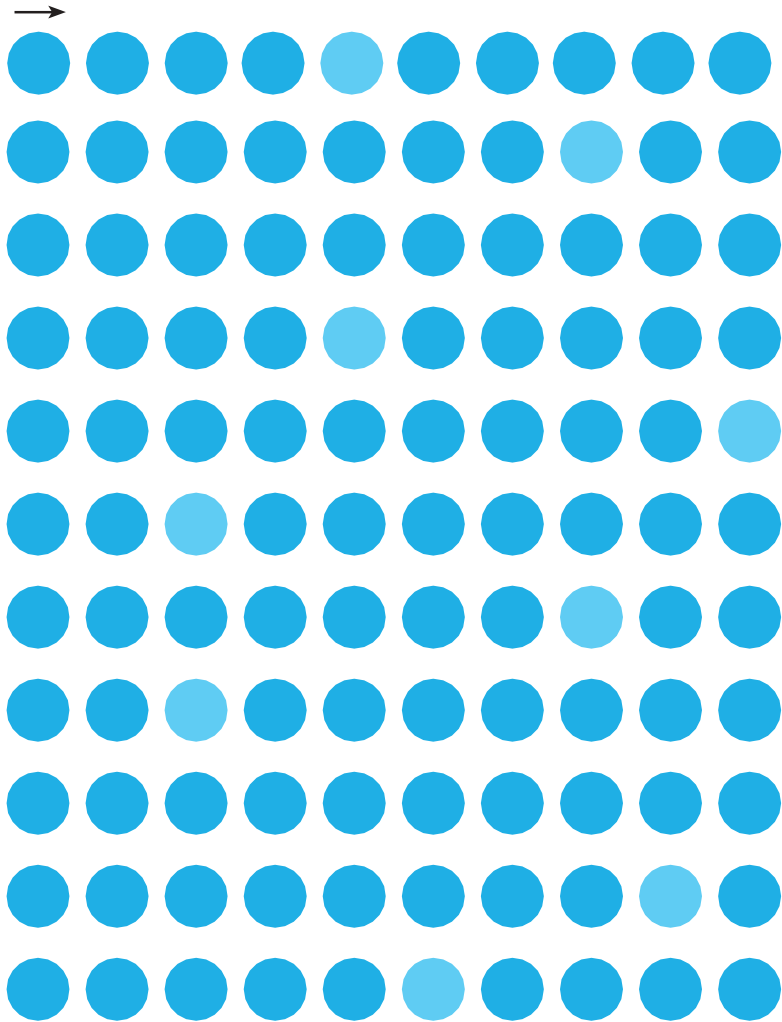
Situation	Would never doze=0	Slight chance of dozing=1	Moderate chance of dozing=2	High chance of dozing= 3
Sitting and reading				
Watching TV				
Sitting, inactive in a public place (eg. theatre or a meeting)				
As a passenger in a car for an hour without a break				
Lying down to rest in the afternoon when circumstances permit				
Sitting and talking to someone				
Sitting quietly after a lunch without alcohol				
In a car, while stopped for a few minutes in traffic				

Your total score after adding all scores:

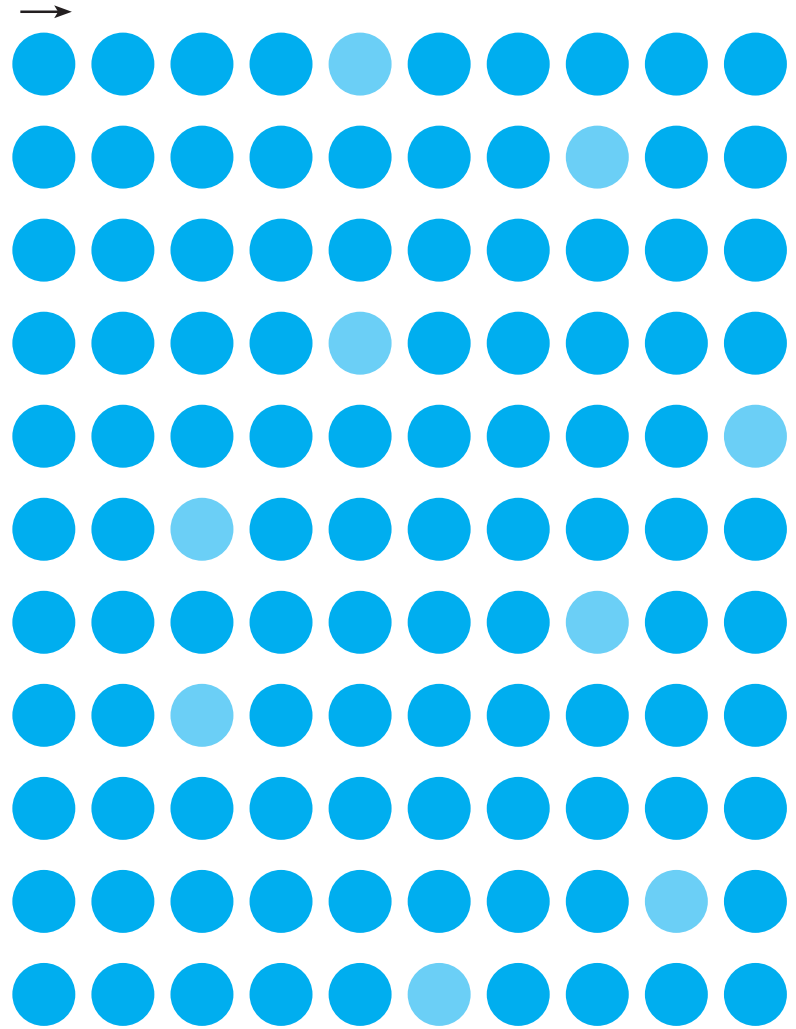
- 0-5 Lower Normal Daytime Sleepiness
- 6-10 Higher Normal Daytime Sleepiness
- 11-12 Mild Excessive Daytime Sleepiness
- 13-15 Moderate Excessive Daytime Sleepiness
- 16-24 Severe Excessive Daytime Sleepiness

*. Johns MW. A new method for measuring daytime sleepiness: the Epworth sleepiness scale. J Appl Psychol. Sleep. 1991 Dec;14(6):540-5.

2. 아래의 이미지를 보고 밝은 파란색의 원에만만 체크[V] 하세요. 건너뛰지 말고 순서대로 하세요.



2. Scan the images below and try to cancel just the lighter blue circles. Do them in order without skipping around.



3. 아침형/저녁형* / 각 항목에 대해 가장 적합한 하나의 응답만 선택하세요.

#	질문	선택지(점수)
1	최상의 컨디션만 고려하여 자유롭게 계획할 수 있다면, 몇 시에 일어나시겠습니까?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 10:00 a.m. (4) <input type="checkbox"/> 11:00 a.m. - 1:00 p.m. (3) <input type="checkbox"/> 3:00 - 5:00 p.m. (2) <input type="checkbox"/> 7:00 - 9:00 p.m. (1)
2	최상의 컨디션만 고려하여 자유롭게 계획할 수 있다면, 몇 시에 잠자리에 들겠습니까?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 9:00 p.m. (5) <input type="checkbox"/> 9:00 - 10:15 p.m. (4) <input type="checkbox"/> 10:15 p.m. - 12:30 a.m. (3) <input type="checkbox"/> 12:30 - 1:45 a.m. (2) <input type="checkbox"/> 1:45 a.m. - 3:00 a.m. (1)
3	일반적인 상황을 가정했을 때 아침에 일어나기가 쉽나요?	<input type="checkbox"/> 전혀 아님 (1) <input type="checkbox"/> 약간 쉬움 (2) <input type="checkbox"/> 쉬운 편 (3) <input type="checkbox"/> 매우 쉬움 (4)
4	일어난지 30분 후 얼마나 깨어있는 것 같습니까?	<input type="checkbox"/> 전혀 깨어 있지 않음 (1) <input type="checkbox"/> 살짝 깬 (2) <input type="checkbox"/> 꽤 깨어 있음 (3) <input type="checkbox"/> 매우 깨어 있음 (4)
5	일어난지 30분 후 얼마나 피곤함을 느낍니까?	<input type="checkbox"/> 매우 피곤 (1) <input type="checkbox"/> 꽤 피곤 (2) <input type="checkbox"/> 살짝 피곤 (3) <input type="checkbox"/> 전혀 피곤하지 않음 (4)
6	운동을하기로 결정했습니다. 친구는 한 시간씩 일 주일에 두 번을 제안했고 자신은 오전 7-8시가 제일 좋다고 합니다. 다른 요인 말고 컨디션만 고려하였을 때 어떤 상태로 운동을 하게 될 것 같습니까??	<input type="checkbox"/> 매우 좋은 상태 (4) <input type="checkbox"/> 적절한 상태 (3) <input type="checkbox"/> 어려운 상태 (2) <input type="checkbox"/> 매우 어려운 상태 (1)
7	저녁에 피곤함을 느끼고 잠을 자야겠다 느끼는 시간은 언제입니까?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 9:00 p.m. (5) <input type="checkbox"/> 9:00 - 10:15 p.m. (4) <input type="checkbox"/> 10:15 p.m. - 12:30 a.m. (3) <input type="checkbox"/> 12:30 - 1:45 a.m. (2) <input type="checkbox"/> 1:45 a.m. - 3:00 a.m. (1)

*. Smith CS, Reilly C, Midkiff K. Evaluation of three circadian rhythm questionnaires with suggestions for an improved measure of morningness. J Appl Psychol. Oct 1989;74(5):728-738.

3. Morningness/Eveningness* / For each item, please check one response that best describes you.

#	Question	Options (Score)
1	Considering only your own "feeling best" rhythm, at what time would you get up if you were entirely free to plan your day?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 10:00 a.m. (4) <input type="checkbox"/> 11:00 a.m. - 1:00 p.m. (3) <input type="checkbox"/> 3:00 - 5:00 p.m. (2) <input type="checkbox"/> 7:00 - 9:00 p.m. (1)
2	Considering only your own "feeling best" rhythm, at what time would you go to bed if you were entirely free to plan your evening?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 9:00 p.m. (5) <input type="checkbox"/> 9:00 - 10:15 p.m. (4) <input type="checkbox"/> 10:15 p.m. - 12:30 a.m. (3) <input type="checkbox"/> 12:30 - 1:45 a.m. (2) <input type="checkbox"/> 1:45 a.m. - 3:00 a.m. (1)
3	Assuming normal circumstances, how easy do you find getting up in the morning?	<input type="checkbox"/> Not at all easy (1) <input type="checkbox"/> Slightly easy (2) <input type="checkbox"/> Fairly easy (3) <input type="checkbox"/> Very easy (4)
4	How alert do you feel after the first half hour after having awakened in the morning?	<input type="checkbox"/> Not at all alert (1) <input type="checkbox"/> Slightly alert (2) <input type="checkbox"/> Fairly alert (3) <input type="checkbox"/> Very alert (4)
5	During the first half hour after having awakened in the morning, how tired do you feel?	<input type="checkbox"/> Very tired (1) <input type="checkbox"/> Fairly tired (2) <input type="checkbox"/> Slightly tired (3) <input type="checkbox"/> Not at all tired (4)
6	You have decided to engage in some physical exercise. A friend suggests that you do this one hour twice a week and the best time for him is 7:00-8:00 am. Bearing in mind nothing else but your "feeling best" rhythm, how do you think you would perform?	<input type="checkbox"/> Would be in good form (4) <input type="checkbox"/> Would be in reasonable form (3) <input type="checkbox"/> Would find it difficult (2) <input type="checkbox"/> Would find it very difficult (1)
7	At what time in the evening do you feel tired and as a result, in need of sleep?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 9:00 p.m. (5) <input type="checkbox"/> 9:00 - 10:15 p.m. (4) <input type="checkbox"/> 10:15 p.m. - 12:30 a.m. (3) <input type="checkbox"/> 12:30 - 1:45 a.m. (2) <input type="checkbox"/> 1:45 a.m. - 3:00 a.m. (1)

*. Smith CS, Reilly C, Midkiff K. Evaluation of three circadian rhythm questionnaires with suggestions for an improved measure of morningness. J Appl Psychol. Oct 1989;74(5):728-738.

#	질문	선택지(점수)
8	최상의 컨디션만 고려하여 자유롭게 계획할 수 있다면, 몇 시에 일어나시겠습니까?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 10:00 a.m. (4) <input type="checkbox"/> 11:00 a.m. - 1:00 p.m. (3) <input type="checkbox"/> 3:00 - 5:00 p.m. (2) <input type="checkbox"/> 7:00 - 9:00 p.m. (1)
9	최상의 컨디션만 고려하여 자유롭게 계획할 수 있다면, 몇 시에 잠자리에 들겠습니까?	<input type="checkbox"/> 완전히 아침형 (4) <input type="checkbox"/> 저녁형보단 아침형 (3) <input type="checkbox"/> 아침형보단 저녁형 (2) <input type="checkbox"/> 완전히 저녁형 (1)
10	일반적인 상황을 가정했을 때 아침에 일어나기가 쉽나요?	<input type="checkbox"/> 6:30 a.m. 이전 (4) <input type="checkbox"/> 6:30 - 7:30 a.m. (3) <input type="checkbox"/> 7:30 - 8:30 a.m. (2) <input type="checkbox"/> 8:30 a.m. 이후 (1)
11	일어난지 30분 후 얼마나 깨어있는 것 같습니까?	<input type="checkbox"/> 매우 힘들고 불쾌 (1) <input type="checkbox"/> 다소 힘들고 불쾌 (2) <input type="checkbox"/> 약간 불쾌하지만 심각한 앎음 (3) <input type="checkbox"/> 괜찮고 불쾌함도 없음 (4)
12	일어난지 30분 후 얼마나 피곤함을 느끼십니까?	<input type="checkbox"/> 0 - 10분 (4) <input type="checkbox"/> 11 - 20분 (3) <input type="checkbox"/> 21 - 40분 (2) <input type="checkbox"/> 40분 이상 (1)
13	여러분이 운동을 하기로 했습니다. 친구가 일주일에 2번 1시간 하자고 했고 7:00-8:00 am가 자기는 제일 좋다고 합니다. 여러분의 "가장 좋은" 리듬만을 고려하였을 때 운동 상태가 어떠한 것 같습니까?	<input type="checkbox"/> 아침에 매우 활기 참(아침에 깨고 저녁에 피곤) (4) <input type="checkbox"/> 어느 정도 아침에 활기 참 (3) <input type="checkbox"/> 어느 정도 저녁에 활기 참 (2) <input type="checkbox"/> 저녁에 매우 활기 참(아침에 피곤하고 저녁에 깬) (1)

총합 점수:

저녁형: 22점 이하

중간형: 23-43점

아침형: 44점 이상

#	Question	Options (Score)
8	Considering only your own "feeling best" rhythm, at what time would you get up if you were entirely free to plan your day?	<input type="checkbox"/> 8:00 - 10:00 a.m. (4) <input type="checkbox"/> 11:00 a.m. - 1:00 p.m. (3) <input type="checkbox"/> 3:00 - 5:00 p.m. (2) <input type="checkbox"/> 7:00 - 9:00 p.m. (1)
9	Considering only your own "feeling best" rhythm, at what time would you go to bed if you were entirely free to plan your evening?	<input type="checkbox"/> Definitely a morning type (4) <input type="checkbox"/> More a morning than an evening type (3) <input type="checkbox"/> More an evening than a morning type (2) <input type="checkbox"/> Definitely an evening type (1)
10	Assuming normal circumstances, how easy do you find getting up in the morning?	<input type="checkbox"/> Before 6:30 a.m. (4) <input type="checkbox"/> 6:30 - 7:30 a.m. (3) <input type="checkbox"/> 7:30 - 8:30 a.m. (2) <input type="checkbox"/> 8:30 a.m. or later (1)
11	How alert do you feel after the first half hour after having awakened in the morning?	<input type="checkbox"/> Very difficult and unpleasant (1) <input type="checkbox"/> Rather difficult and unpleasant (2) <input type="checkbox"/> A little unpleasant but no great problem (3) <input type="checkbox"/> Easy and not unpleasant (4)
12	During the first half hour after having awakened in the morning, how tired do you feel?	<input type="checkbox"/> 0 - 10 minutes (4) <input type="checkbox"/> 11 - 20 minutes (3) <input type="checkbox"/> 21 - 40 minutes (2) <input type="checkbox"/> More than 40 minutes (1)
13	You have decided to engage in some physical exercise. A friend suggests that you do this one hour twice a week and the best time for him is 7:00-8:00 am. Bearing in mind nothing else but your "feeling best" rhythm, how do you think you would perform?	<input type="checkbox"/> Very morning active (morning alert & evening tired) (4) <input type="checkbox"/> To some extent, morning active (3) <input type="checkbox"/> To some extent, evening active (2) <input type="checkbox"/> Very evening active (morning tired & evening alert) (1)

Your total score after adding all scores:

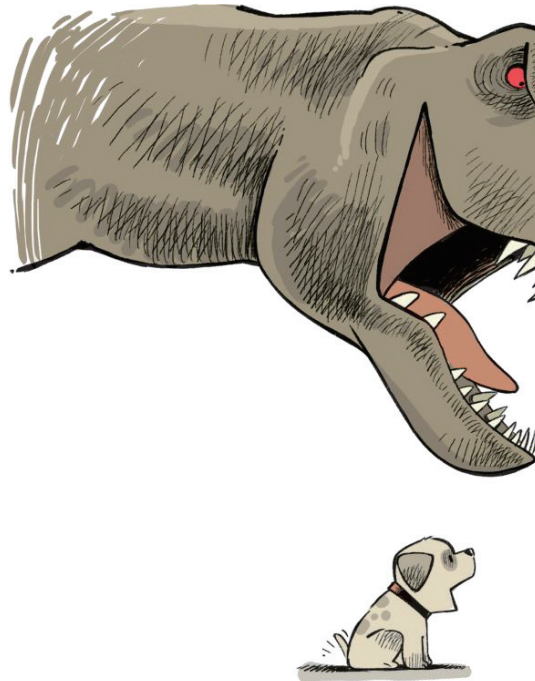
Evening Type: Score 22 and less

Intermediate Type: Score 23-43

Morning Type: Score 44 and above.

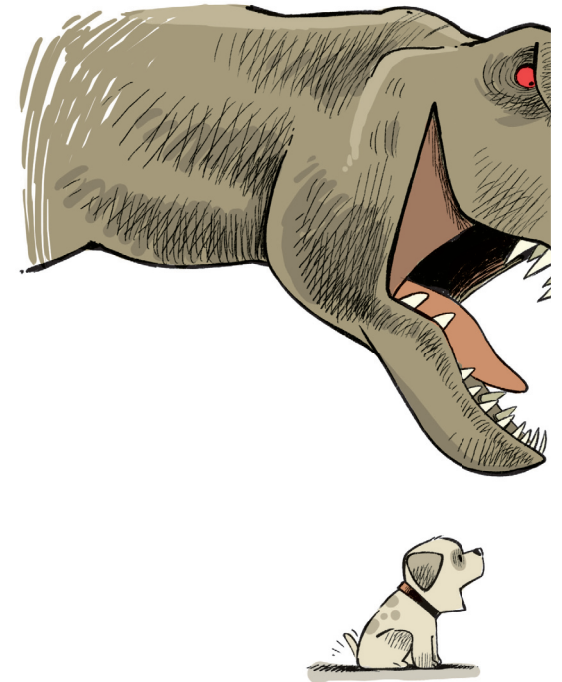
기분 나쁨

가끔씩 갑자기 엄청난 죄책감이 들고, 자기비하에 빠지고, 그러다 이 세상 모두에게 버림받은 듯한 공포를 느껴요. 술 마시는 것 때문에 이런 느낌이 한 번 들면 불안해지면서 혼란스럽고, 나 자신에게 화가 나기도 하죠. 어떤 특정한 말이나 소리가 거슬리고 그게 엄청 불쾌하기도 해요. 이런 고약한 기분은 내가 술 참는 것을 너무 힘들게 만들어요. 그리고 그해결책이 아니라고 수없이 경험해 보았지만 이런 날 구제해 줄 수 있는 건 술밖에 없다는 결론을 내리게 됩니다.



Feeling Bad

I often experience negative feelings like a dramatic sense of guilt, becoming stuck in the self-debasement, and a profound fear of abandonment. Experiencing these feelings around my drug use creates a great deal of anxiety, even confuses and angers me. Certain words and sounds can be distressing, causing me to feel intensified anxiety and stress. These negative feelings result in an intense DRUG CRAVING in me. Despite evidence from experience to the contrary, I can still find myself believing that using drugs is the only solution to help me relax and feel better.



여러분이 삶에서 경험한 “기분 나쁨”에는 어떠한 다른 점이 있었나요? 아래에 하나씩 적어보고 이야기 해보세요.



What are the other aspects of “Feeling Bad Deficits” you’ve experienced in your life? List and discuss them in writing here:



1. 적혀 있는 글자 말고, 글자의 색깔을 최대한 빨리 이야기 해보세요.

실패	희망 없음	불행	고통	혼자
비통	공격	싸움	화남	슬픔
울적	파랑	속상	모욕	고통
파랑	불행	고통	혼자	공격
울적	희망 없음	실패	화남	불행
실패	실패	모욕	울적	실패
비통	파랑	화남	실패	희망 없음
모욕	고통	혼자	싸움	실패
속상	혼자	공격	고통	불행
슬픔	비통	울적	화남	싸움
희망 없음	속상	파랑	모욕	화남

1. Try to say the ink color of the words below as fast as you can, while ignoring the meaning of the word.

Failure	Hopeless	Unhappy	Pain	Alone
Grief	Attack	Fight	Angry	Sad
Down	Blue	Upset	Insult	Pain
Blue	Unhappy	Pain	Alone	Attack
Down	Hopeless	Failure	Angry	Unhappy
Failure	Failure	Insult	Down	Failure
Grief	Blue	Angry	Failure	Hopeless
Insult	Pain	Alone	Fight	Failure
Upset	Alone	Attack	Pain	Unhappy
Sad	Grief	Down	Angry	Fight
Hopeless	Upset	Blue	Insult	Angry

2. 아래의 단어를 방향에 상관 없이 찾아보세요.

Apple - Pink - Scarf - Water - Spoon - Flower - Bird - Sun

G	S	U	I	S	D	B	S
F	P	P	R	N	Y	O	C
L	E	U	O	U	A	B	A
O	S	A	F	O	S	I	R
W	R	W	P	N	N	R	F
E	D	U	O	P	Y	D	R
R	O	O	P	N	L	B	P
W	A	T	E	R	K	E	N
A	W	U	N	I	Y	A	U
P	P	I	N	K	K	W	S

2. Try to find the below words in any direction.

Apple - Pink - Scarf - Water - Spoon - Flower - Bird - Sun

G	S	U	I	S	D	B	S
F	P	P	R	N	Y	O	C
L	E	U	O	U	A	B	A
O	S	A	F	O	S	I	R
W	R	W	P	N	N	R	F
E	D	U	O	P	Y	D	R
R	O	O	P	N	L	B	P
W	A	T	E	R	K	E	N
A	W	U	N	I	Y	A	U
P	P	I	N	K	K	W	S

3. 중립적인 의미의 단어를 최대한 빨리 찾아 동그라미 치세요.

슬픔 전쟁 걱정 차 공격 사기꾼 혼자 부엌 포크 분노 탁자 총 실패 새 노트 소리 지르기 비통 불 그물 공원 창문 이혼 고통 아픔 병원 공원 피자

3. Try to find and circle all the neutral words as fast as you can.

Sad War Worried Attack Cheater Kitchen Tea Fork Alone Accident Anger Table Injury Bird Note Gun Failure Grief Fire Shout Park Window Net Divorce Pain Sick Hospital Park Pizza

4. 적혀 있는 글자 말고, 글자의 색깔을 최대한 빨리 이야기 해보세요.

주사기	맥주	짜대기	양주	얼음
술	알코올	소주	얼음	짜대기
주사기	술	알코올	맥주	술
양주	얼음	소주	주사기	딜러
주사기	맥주	소주	짜대기	양주
소주	주사기	불행	술	짜대기
얼음	양주	주사기	소주	맥주
맥주	술	양주	불행	주사기
소주	짜대기	딜러	맥주	술
얼음	주사기	양주	알코올	맥주
양주	맥주	소주	얼음	짜대기

4. Try to say the ink color of the words below as fast as you can, while ignoring the meaning of the word.

Pipe	Hit	Smack	Blow	Crack
Meth	Rush	Chore	Crack	Smack
Pipe	Meth	Rush	Hit	Meth
Blow	Crack	Chore	Pipe	Rush
Pipe	Hit	Chore	Smack	Blow
Chore	Pipe	Unhappy	Meth	Smack
Crack	Blow	Pipe	Chore	Hit
Hit	Meth	Blow	Unhappy	Pipe
Chore	Smack	Rush	Hit	Meth
Crack	Pipe	Blow	Rush	Hit
Blow	Hit	Chore	Crack	Smack

기분 좋음

술은 내게 기분 좋은 만족감을 주고 자꾸 유혹을 해 와요. 그 만족스러운 경험은 단지 술에 대한 생각을 하고 마시는 장면을 떠올리면서부터 시작해요. 보지도 않았는데 그냥 생각만 하는 것도 기쁨이 되는 거죠. 술 먹는 것 이외에 다른 것들은 하나도 즐겁지가 않아요. 즐겨 하던 것들, 자주 놀러 가던 곳도 이제 별 재미가 없네요. 술 없이 기분 전환하려고 하니 이전에 재미있었던 것도 다 별로고 세상 참 심심하네요.

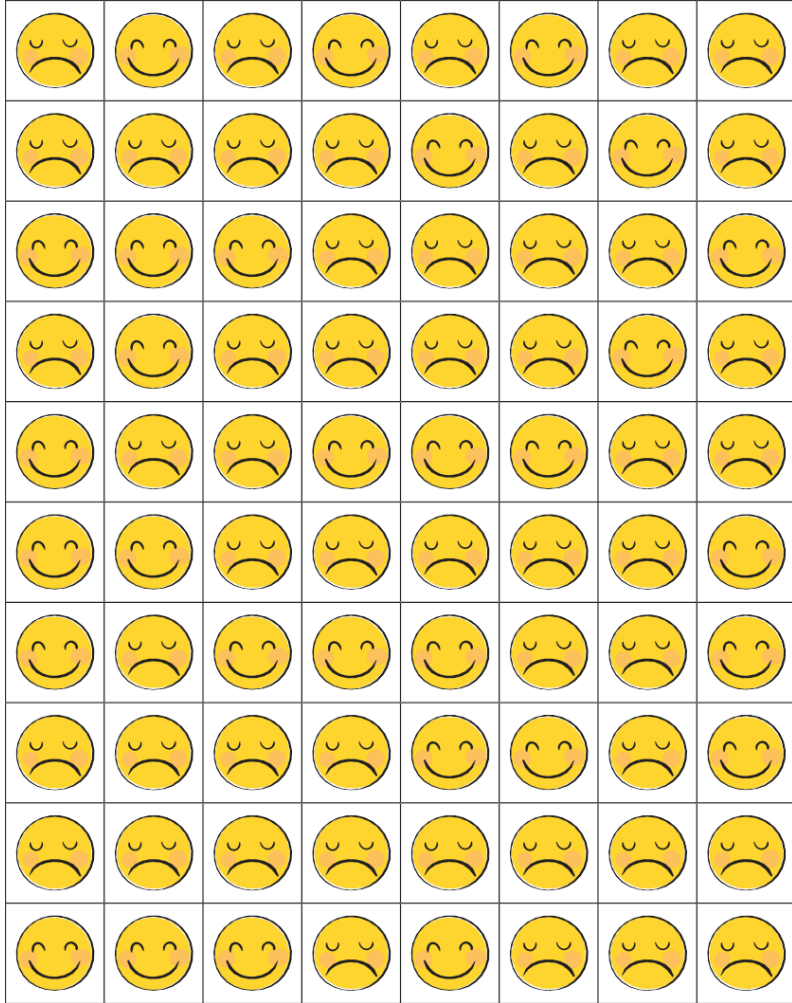


Feeling Good

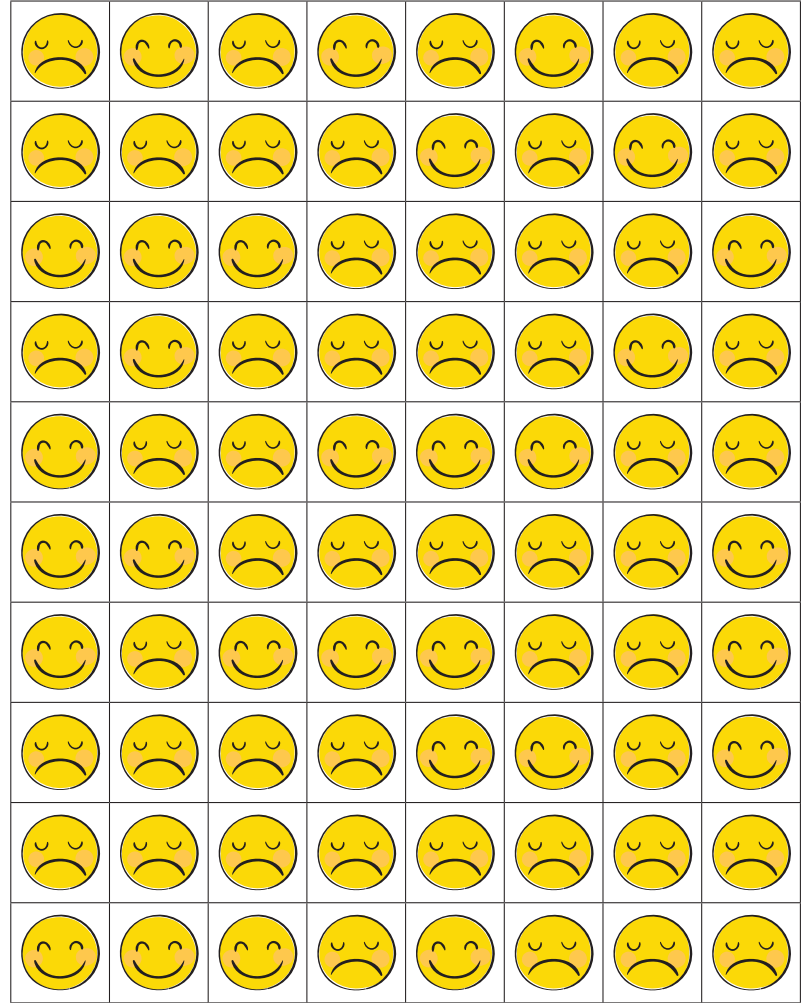
The seduction of drugs for me is highly rewarding and beckons me, loudly and frequently. The rewarding experience begins with simply thinking about my drug or obtaining it. It induces a kind of pleasure for me that even thinking about them not just seeing, causes this change. The degree of promised reward from my drug profoundly replaces other formerly pleasurable things. I seem to avoid doing things and going places that I used to enjoy. Without using drugs to change the way I feel, I do not seem to have effective skills to entertain myself or possess a basic interest in doing previously enjoyable activities alone.



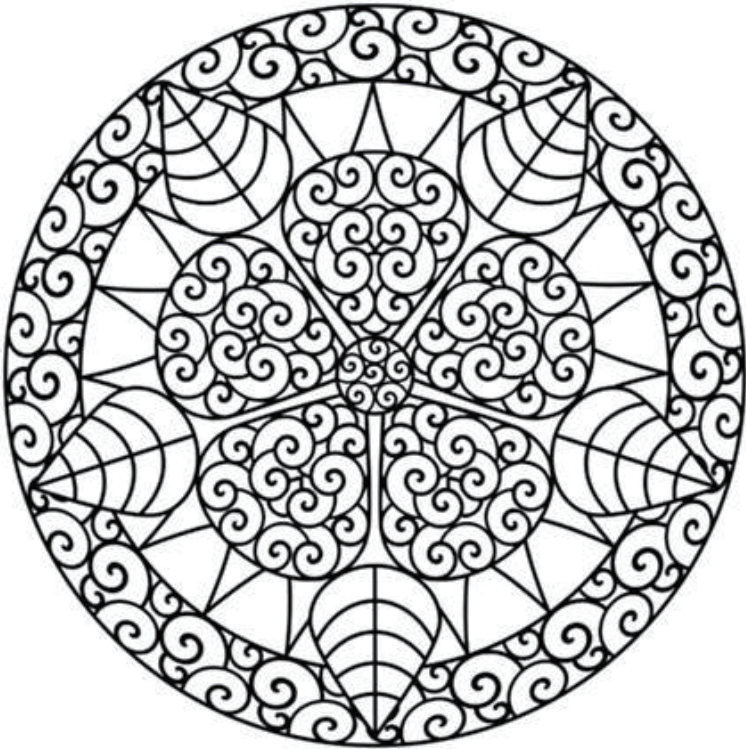
2. 아래 그림에서 기쁜 표정을 펜이나 연필로 표시하지 말고 있는대로 찾아보세요. 기쁜 표정의 얼굴은 몇 개인가요?



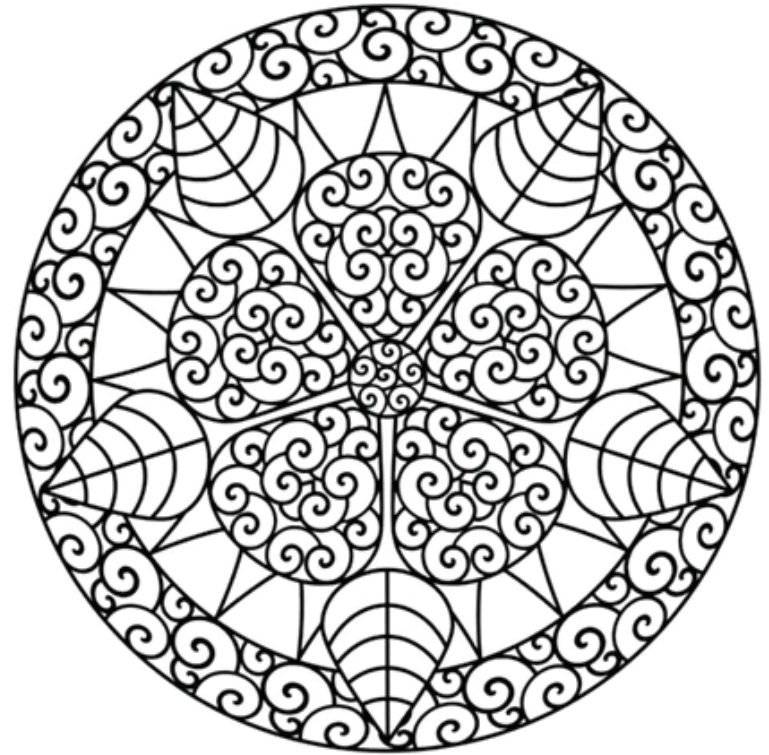
2. Try to find as many happy faces in the picture below, without using a pen or pencil to make marks. Then write the number.



3. 아래의 디자인에 색깔을 넣어보세요. 동시에 색칠 작업의 모든 측면에 깊숙히 집중해 보세요. 예를 들어 손에 쥐고 있는 크레용의 감촉과 부드러움을 느껴보세요.



3. Try to color the design below. As you color, focus intently on every aspect of your experience. For example, notice the feel of the crayon in your fingers and its smoothness.



사회 인지

명확하게 누구나 이해할 수 있도록 내 감정을 표현하기 어려워졌어요. 사람들이 날 어떻게 보는지, 내 행동을 어떻게 해석하는지에 대한 단서들을 눈치껏 파악해야 하는데, 그게 잘 안 되다보니 공감을 못하는 거예요. 가족들, 주위 사람들과 소통하는 건 어려운 일이 되었고, 새로운 사람들을 사귀는 것도 힘이 들어요.



Social Cognition

I have difficulty identifying and expressing my emotions, clearly and understandably. I realize that I cannot accurately pick-up on cues coming from other people about how they see me or interpret my behavior, so I have lost my ability to empathize. Because I cannot access this type of insight, communicating with my family and others is especially difficult for me. I also seem to be unable to and uninterested in making new friends.



여러분이 삶에서 경험한 “사회 인지 결핍”에는 어떠한 다른 점이 있었나요? 아래에 하나씩 적어보고 이야기 해보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

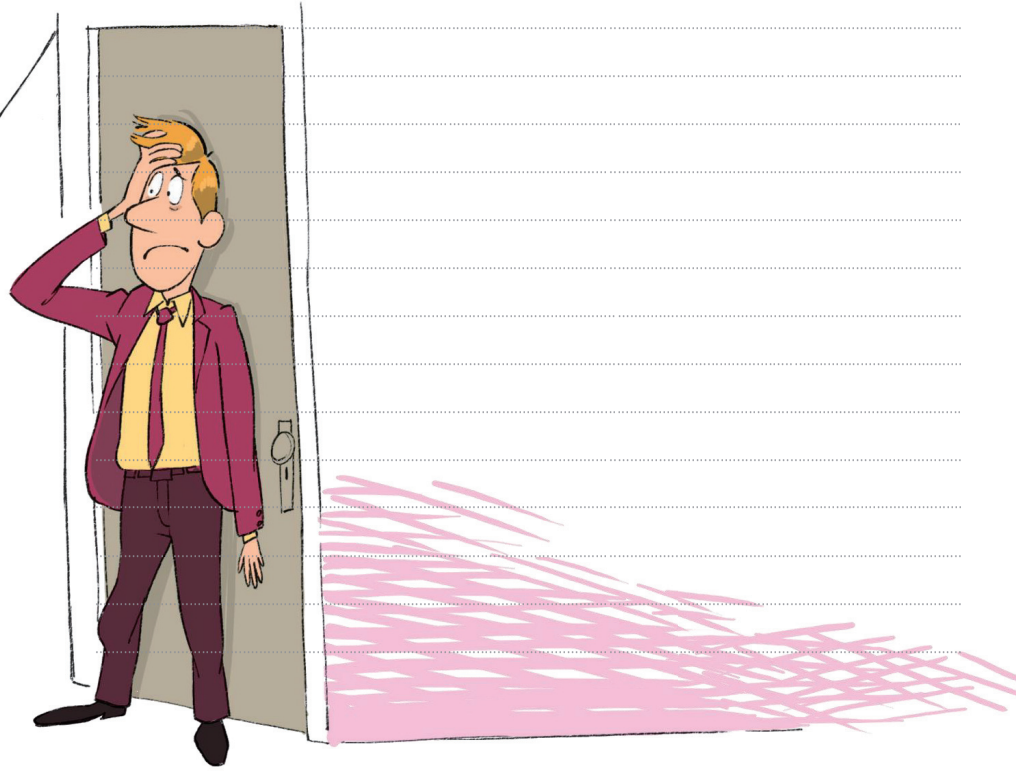
.....

.....

.....

.....

.....



What are the other aspects of “Social Cognition Deficits” you’ve experienced in your life? List and discuss them in writing here:

.....

.....

.....

.....

.....

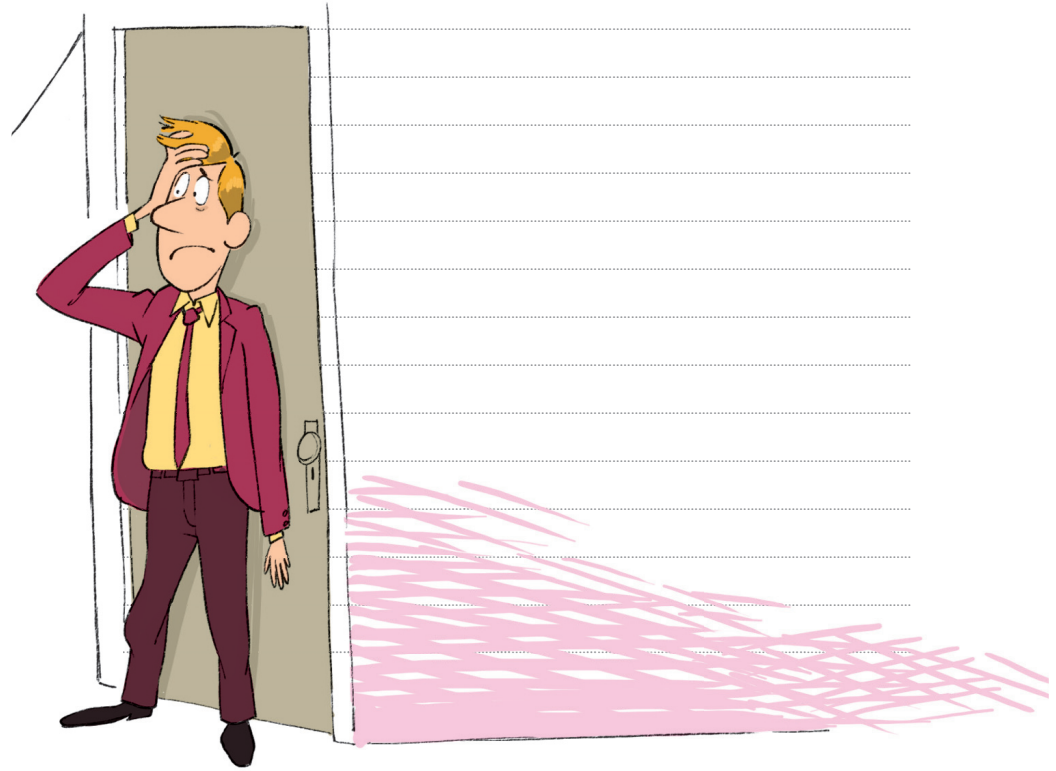
.....

.....

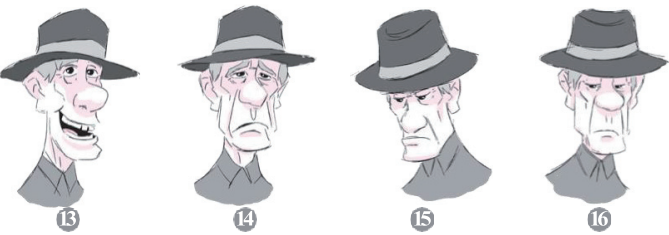
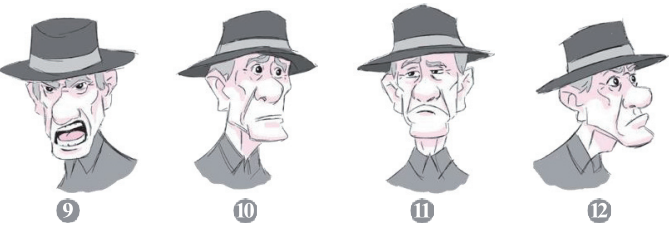
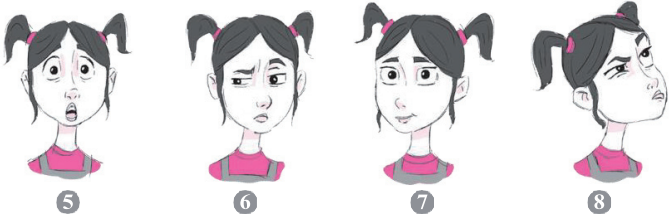
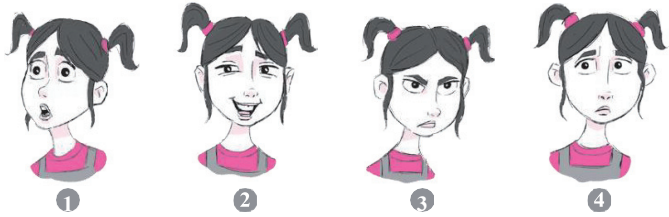
.....

.....

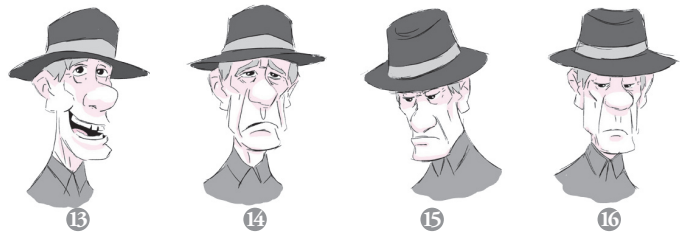
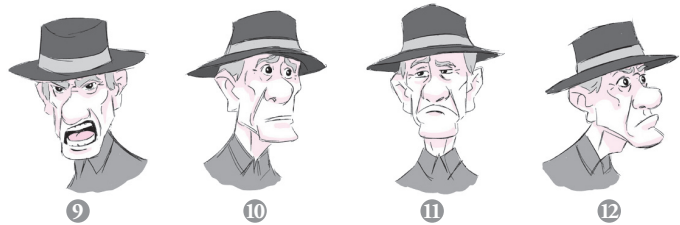
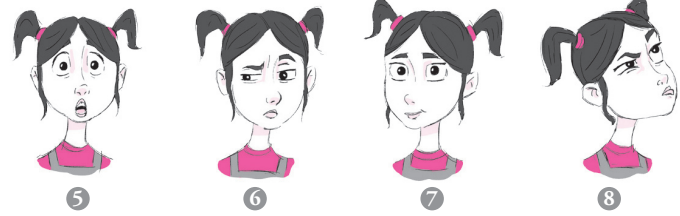
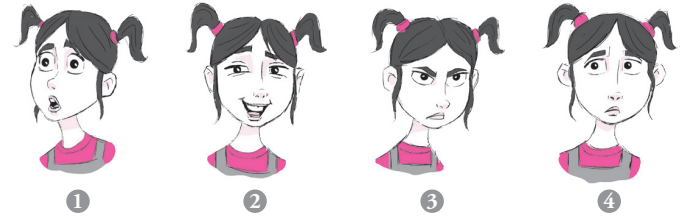
.....



2. 아래의 얼굴을 보고 각 얼굴에서 나타내고자 하는 표정을 파악해보세요.

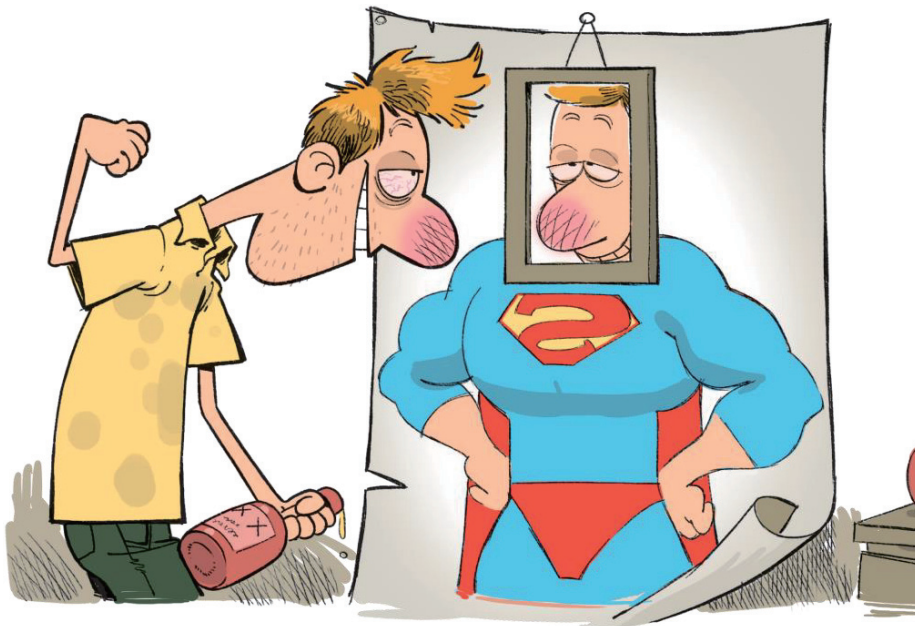


2. Look at the below faces and try to identify the emotion conveyed in each face.



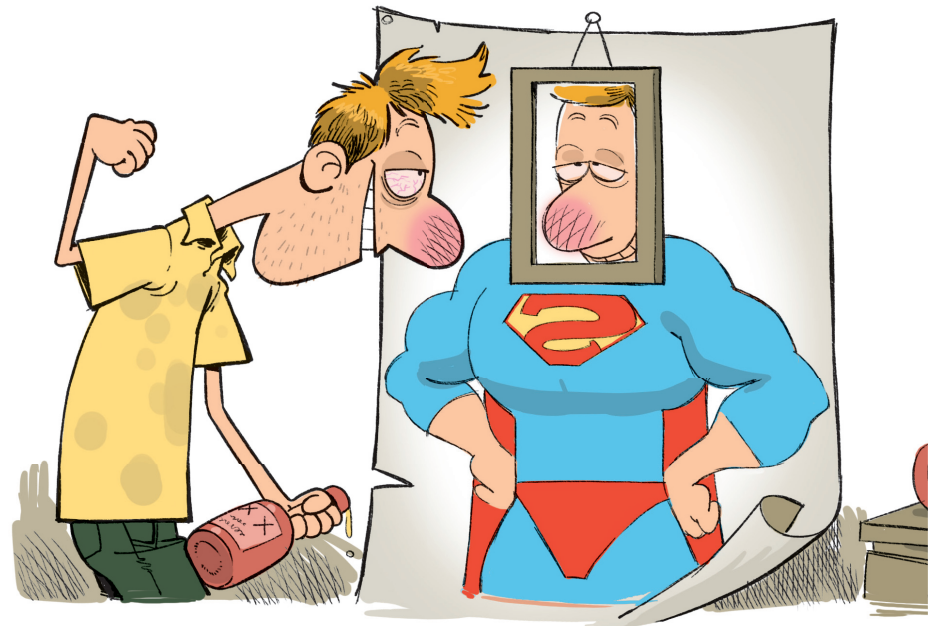
자기성찰

친구들이나 친지들, 직장 동료들이 자꾸 뭐라고 하지만, 난 내가 병이 있거나 의학적 치료가 필요한 사람이라고 보지는 않아요. 난 단지 즐거움을 위해 음주할 뿐 마음만 먹으면 언제든 끊을 수 있는데, 아직은 때가 아니에요. 마시면 기분 좋으니깐 마시는 거죠. 취하면 좋는데, 누구 말처럼 알코올이 뇌에 어떤 나쁜 영향을 주든 말든 보이지도 않는데, 술을 끊으라는 둥 도움을 청하라는 둥 별로 동의하고 싶지는 않네요. 내가 치료를 받아야 하나요?



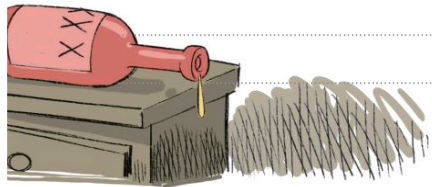
Awareness & Insight

Despite what some of my friends, relatives, and co-workers might say, I do not see myself as someone who has a disease, needs medical care or other treatment. I only drink and use recreationally and can stop anytime I want to. I simply don't want to. I am tempted to use because it feels good when I use. I like the effects produced by alcohol and/or other drugs, cannot see, in the using brain state, how they hurt me; therefore, I do not see the benefit of abstaining or asking for help.



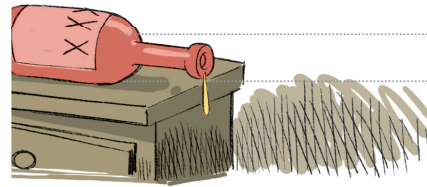
여러분이 삶에서 경험한 “자기 성찰의 부족”에는 어떠한 다른 점이 있었나요? 아래에 하나씩 적어보고 이야기해보세요.

Dotted lines for writing.



What are the other aspects of “Awareness & Insight Deficits” you’ve experienced in your life? List and discuss them in writing here:

Dotted lines for writing.

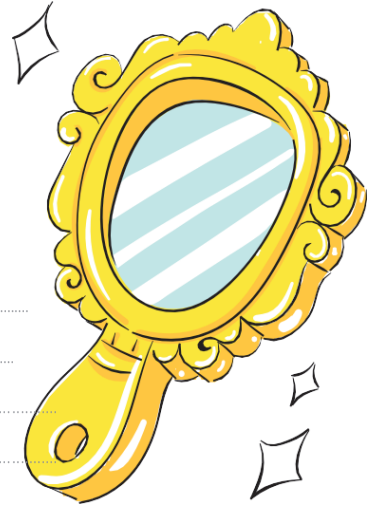


1. 자기 자신을 분명히 묘사해 주시겠어요? 외모, 성격, 흥미, 단점, 기타 다른 이에게 자신을 소개할 때 이야기하는 모든 것을 적어주세요.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

애인/친구/동료/가족 중 한 명만 고르세요. 그 분이라면 이 질문에 어떻게 대답할 것 같으세요? 자신의 대답과 비교해보세요.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

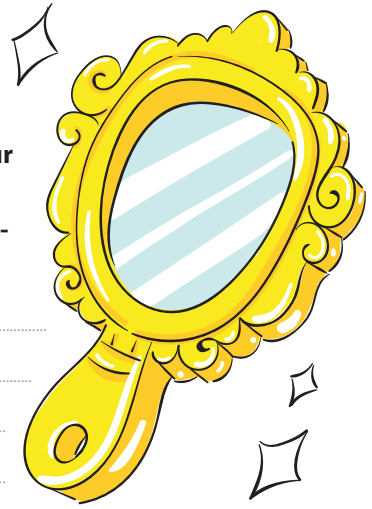


1. Can you describe yourself clearly? You should write about different aspects of your appearance, personality, interests, weak points and everything you say when you introduce yourself for others.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Name one of your partners/friends/colleagues/family members and write down what he/she will answer this question about you and compare with yours

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



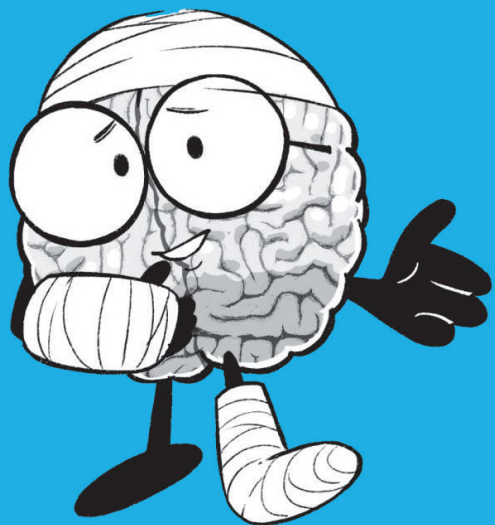
2. 형용사를 읽고 현재 자신을 제일 잘 나타내는 8가지 형용사에 동그라미 치세요.

행복한	용감한	감정적인
깜빡하는	불안한	안정적인
어찌할수 없는	민감한	비활동적인
차분한	희망찬	유치한
수다스런	친절한	짜증내는
주요하는	신뢰할 수 있는	자신감 있는
변화하는	열광적인	화난
의존적	사교적인	내성적

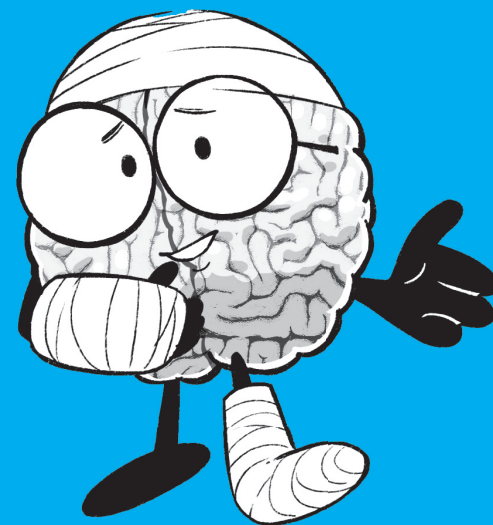
2. Read through the list of adjectives, and circle the eight that you think are the most descriptive of you at present.

Happy	Brave	Emotional
Forgetful	Anxious	Stable
Helpless	Sensitive	Inactive
Calm	Hopeful	Childish
Talkative	Kind	Irritable
Cautious	Reliable	Confident
Changeable	Enthusiastic	Angry
Dependent	Sociable	Withdrawn

내 인생
첫 금주!
뇌기능 회복을
위한 10가지

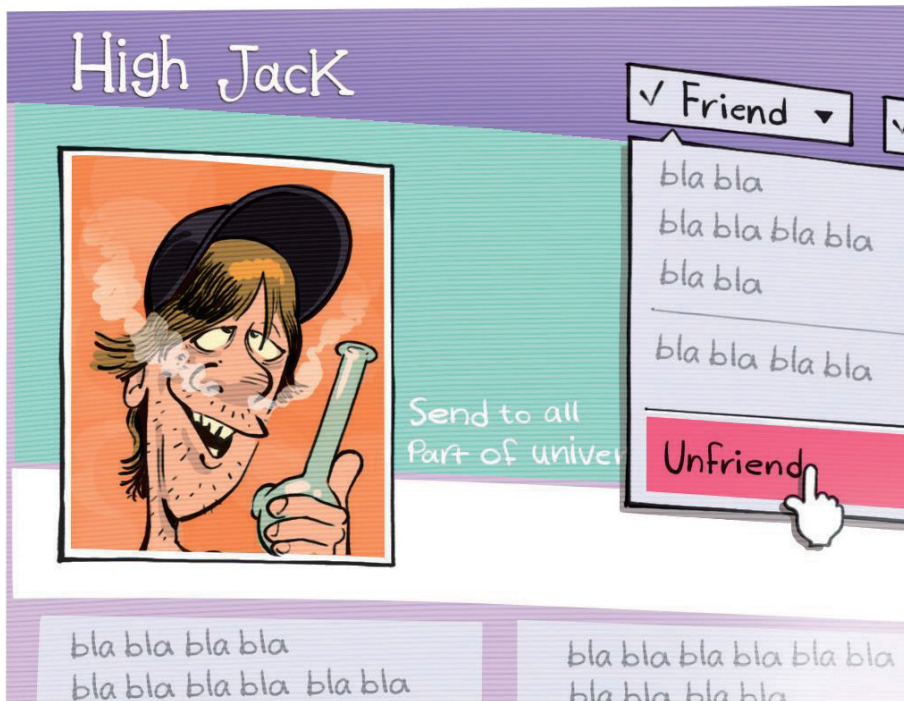


10
“Do’s”
to Foster **Brain
Recovery**
Starting at **Initial
Abstinence**



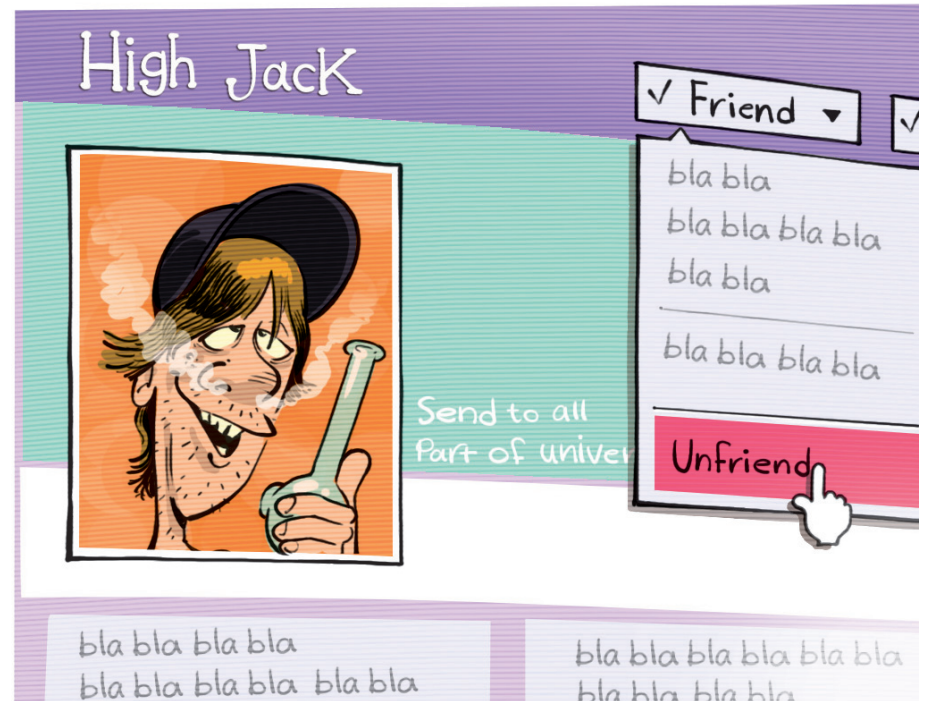
술과 철저히 거리를 유지 하십시오.

- 1. 자주 음주하던 장소를 피하세요. 술과 관련된 어떤 기억이든 여러분 뇌에서 그 무시무시한 연쇄반응을 촉발할 수 있습니다. 그 반응 자체가 해로운 것이지요.
- 2. 술친구와의 관계는 포기 하셔야 해요. 여러분 뇌는 새로운 친구를 원하고 있습니다.
- 3. 어떤 종류의 술이든 관계없이 입술에도 대지 마세요. 회복되는 기간 뇌는 아주 예민한 상태랍니다.



Commit to abstinence from intoxicants

- 1. **Avoid** places where you used/drank. Any drug-related cue can activate processes in your brain that are harmful for its health.
- 2. **Break** relationships with all using partners. Your brain needs new healthy friends to be able to recover.
- 3. **Affirm** commitment to "total abstinence" from any drug, including alcohol, legal or illegal. Your brain is very vulnerable to any intoxicant during recovery. Take care of it responsibly.



인내와 희망 갖기

1. 여러분 몸 다른 어딘가 아플 때처럼 뇌를 돌보아 주세요. 뇌 또한 회복되는 데는 충분한 시간이 필요하답니다.
2. 뼈가 부러졌거나 화상을 입었다고 가정해 보세요. 회복되는 데는 단계가 있고 기능은 점진적으로 돌아옵니다.
3. 먼저 회복에 성공한 사람들의 경험과 힘, 희망을 활용해 보세요.



Be patient and hopeful

1. **Treat** your brain as you would any other injured part of your body that needs extended rest and healing for a period of time to experience recovery
2. **Rely** upon the example of other injuries healing over time, accept that you will achieve your brain health gradually
3. **Gather** with and call upon people in successful recovery to benefit from their experience, strength, and hope



여러분이 알게 되었거나 유용하다고 생각하여 이미 하고 있는 다른 회복 활동을 파악하여 적어보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

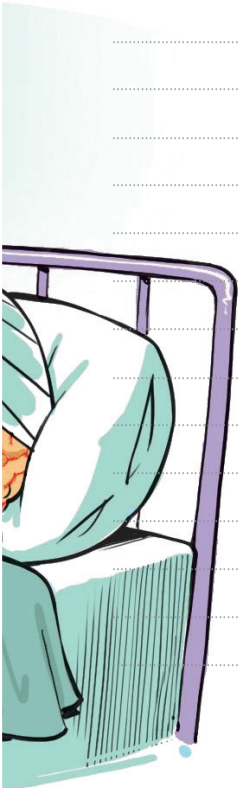
.....

.....

.....

.....

.....



Identify and describe other recovery activities you may be aware of or already be using you believe are useful.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

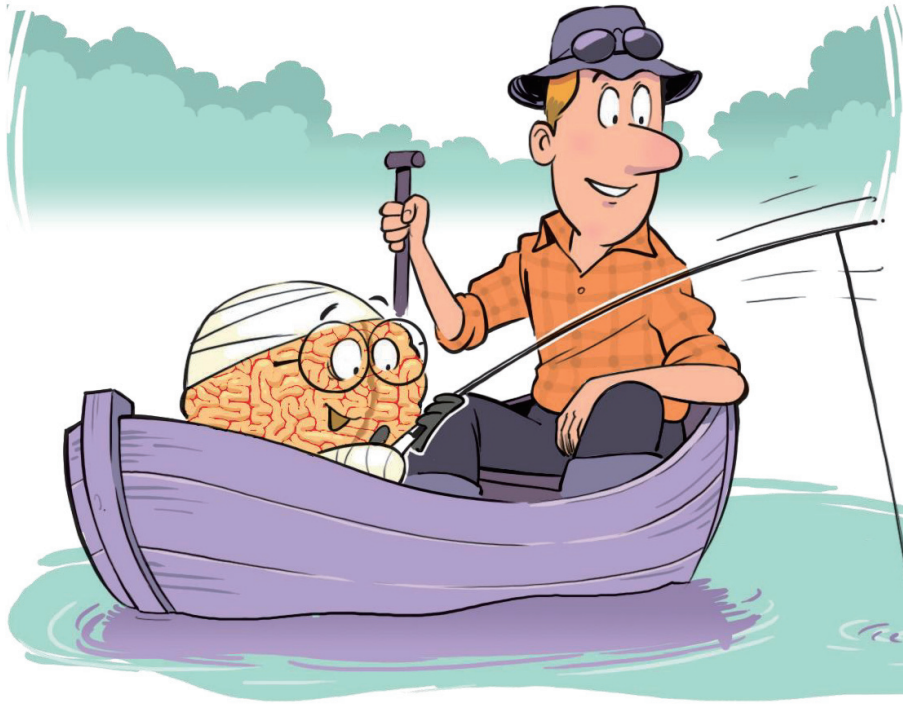
.....

.....



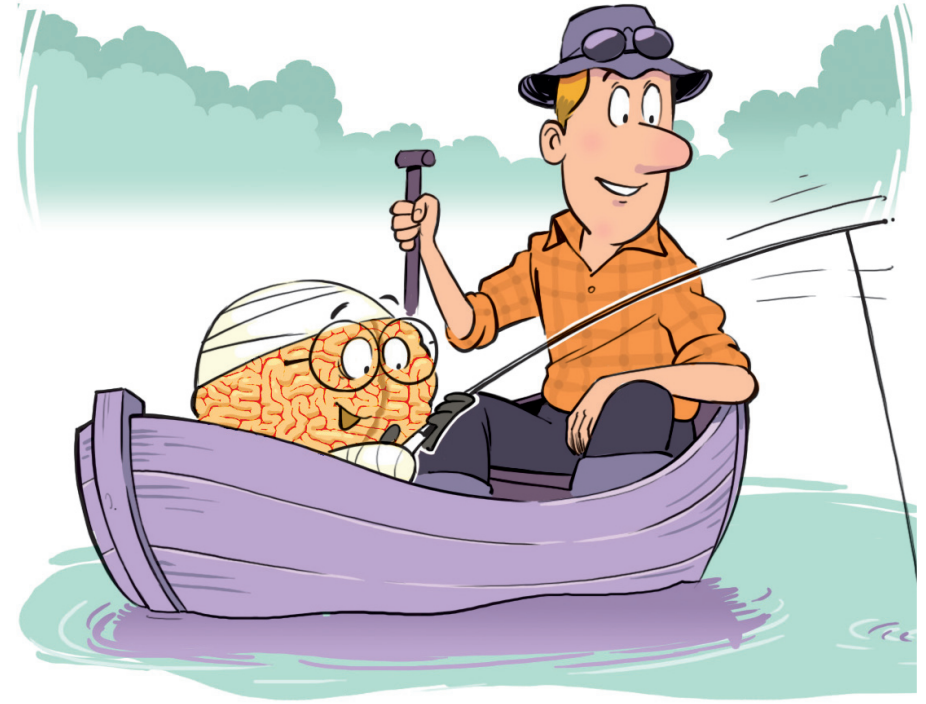
진정하고 평안 유지

1. 우리 몸 다른 데 다쳤을 때와 다를 바 없다고 말씀드렸지요? 우리 뇌는 충분히 기다려 주어야 평화를 되찾고 회복되기 시작합니다.
2. 스트레스는 우리 뇌의 주적입니다. 강한 스트레스라면 회복 과정은 진행되지 않지요.
3. 가능한 수준에서, 스트레스를 줄만한 모든 사람이나 장소를 피하세요. 일상적 스트레스라도 처음 몇 개월 간은 차단한 채 지내시다가 점진적으로 맞닥뜨릴 생각을 하시지요.



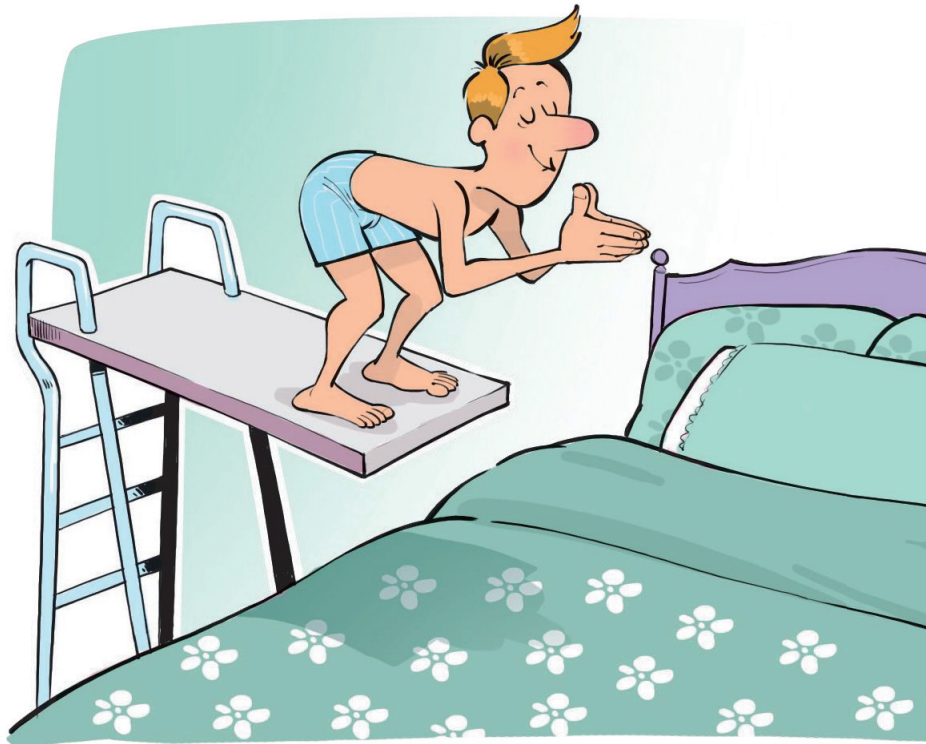
Be calm and relaxed

1. **Not unlike** other bodily injuries, your brain needs sufficient time to become peaceful and calm to experience healing
2. **Stress** is your brain's worst enemy and exposure to heightened stress hampers the recovery process
3. **Avoid** when possible, people, places, events and other things that tend to raise your stress level. You can start to gradually and slowly expose yourself to the normal life stressors after first few months of recovery under supervision of your counsellors and therapists.



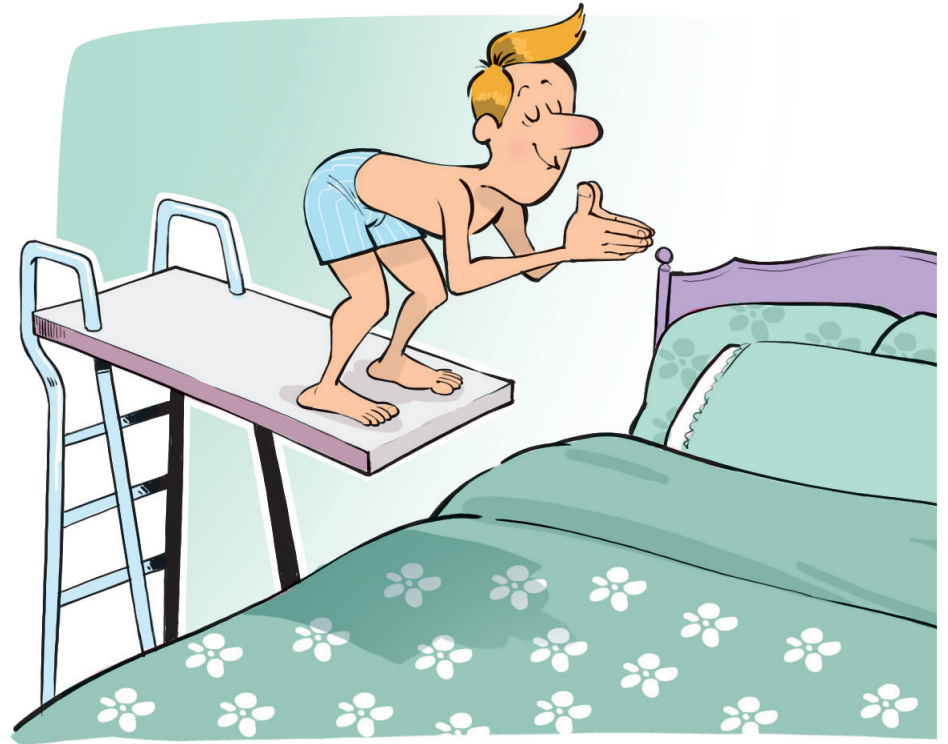
건강히 수면하기

1. 우리 뇌가 충전되려면 충분한(그렇다고 지나치지는 않은) 수면과 낮 시간 동안의 휴식이 필요해요.
2. 침실은 아늑하고 편안해야 합니다. 조용하고 어둡고 온도도 적당한 수준으로요.
3. 일정한 수면 스케줄을 짜서 꼭 지켜보세요. 규칙적인 하루 일과는 우리 뇌가 쉴 수 있게 도와줍니다.



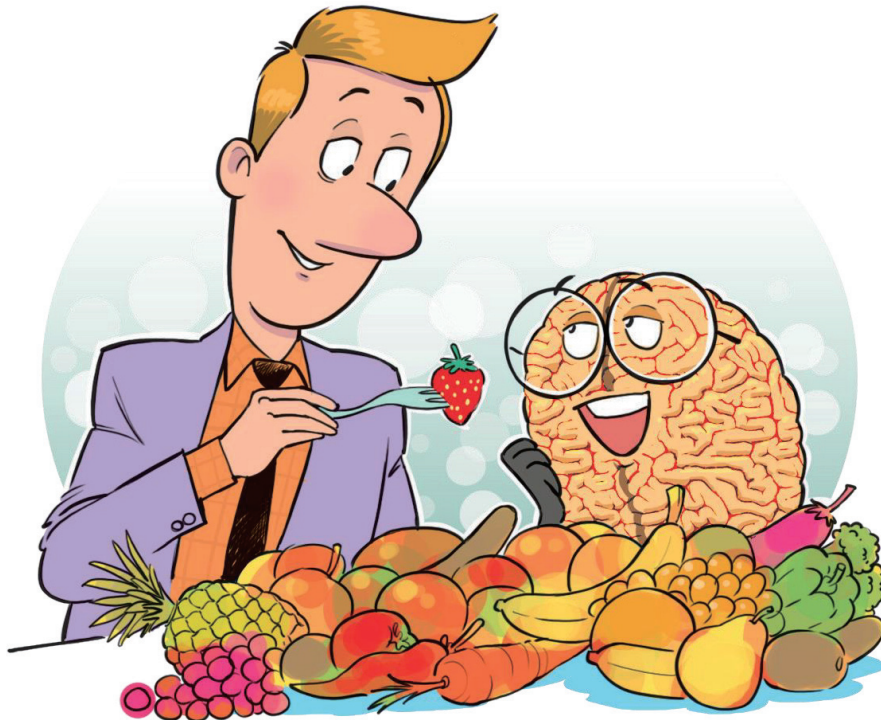
Be a healthy sleeper

1. **Your brain** needs sufficient (but not too much) sleep at night and periods of daytime rest to recharge
2. **Turn** your bedroom in to a sleep haven; calm and dark with proper temperature. This will help your brain to take advantage of sleep as much as possible for its recovery.
3. **Commit** to and maintain a regular, healthy and helpful sleep schedule. Fixed daily schedule for sleep will help your brain to be rested and accessible when you need it.



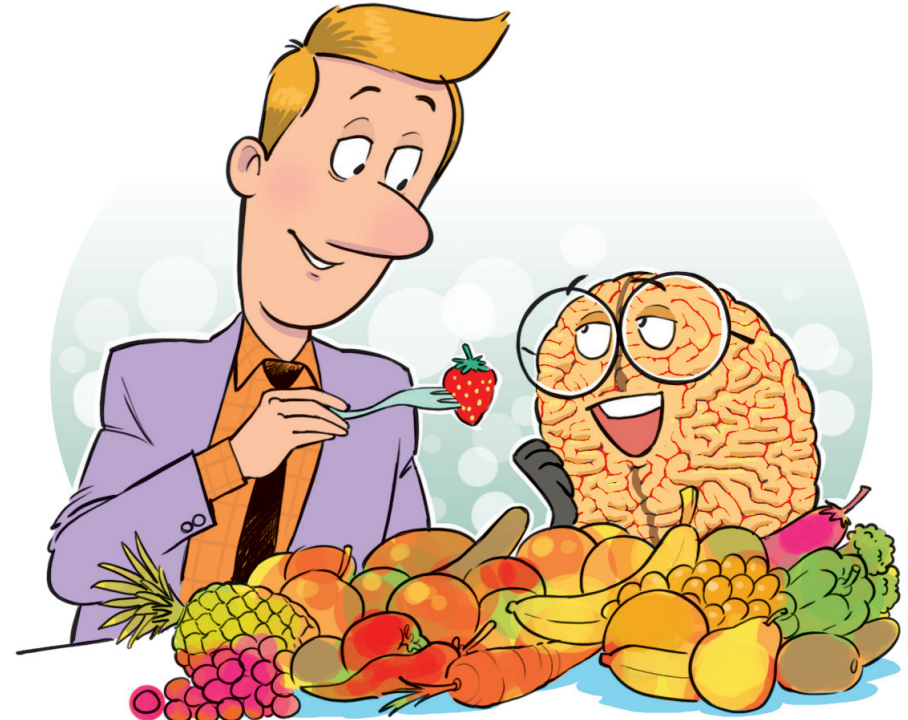
건강한 음식 먹기

1. 식단에 과일, 특히 베리와 어두운 녹색 채소를 넣으세요. 포함된 천연 항산화제와 비타민이 손상되었거나 과활성화된 뇌 영역이 회복되도록 도와줄 것입니다.
2. 연어, 참치 같은 기름기 있는 생선과 달걀을 드세요. 망가진 뇌를 회복할 수 있는 영양분을 제공해 줍니다.
3. 소금 섭취를 줄이고, 콜레스테롤 수치에 관심을 가지세요.



Be a healthy foodie

1. **Include** more fruit especially berries and dark green leafy vegetables in your diet. Their natural antioxidants and vitamins will help your brain to recover injured and inflamed areas.
2. **Eats lots** of oily fish (salmon and tuna) and eggs. Their micro-nutrients will provide your brain with materials to restore its disturbed structures.
3. **Reduce** salt intake and make intentional efforts to lower Cholesterol



자신의 감정 잘 이해하기

1. 현재 일상에서 흔히 생겨나는 문제에 대한 해결 방안을 개발하고 또 연습해 보세요.
2. 느껴지는 감정에 집중하여 구분하여 명명하는 기술을 키워야 합니다.
3. 즐길만한 활동이나 기분 좋아지는 취미를 갖는 것은 우리 뇌를 편히 쉬게 해 줍니다.



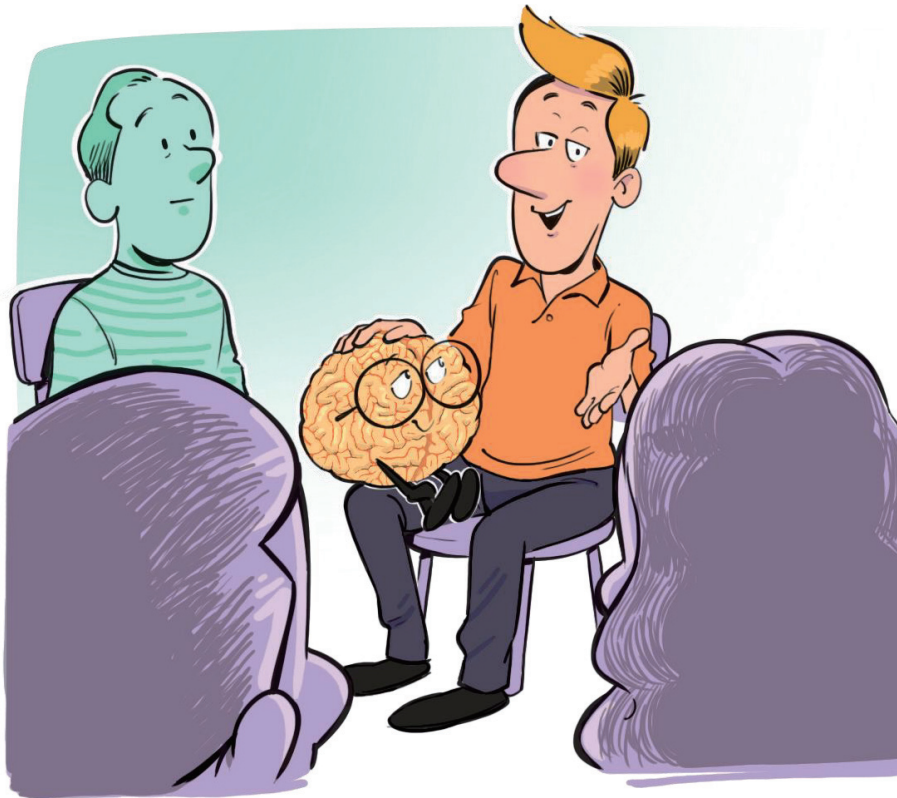
Be in tune with your emotions

1. **Learn and practice** problem-solving strategies in order to deal with daily life problems
2. **Gain** skills to practice emotional awareness in order to identify and separate various emotional states and feelings
3. **Attend** to leisure and recreation activities that can soothe and restore your brain



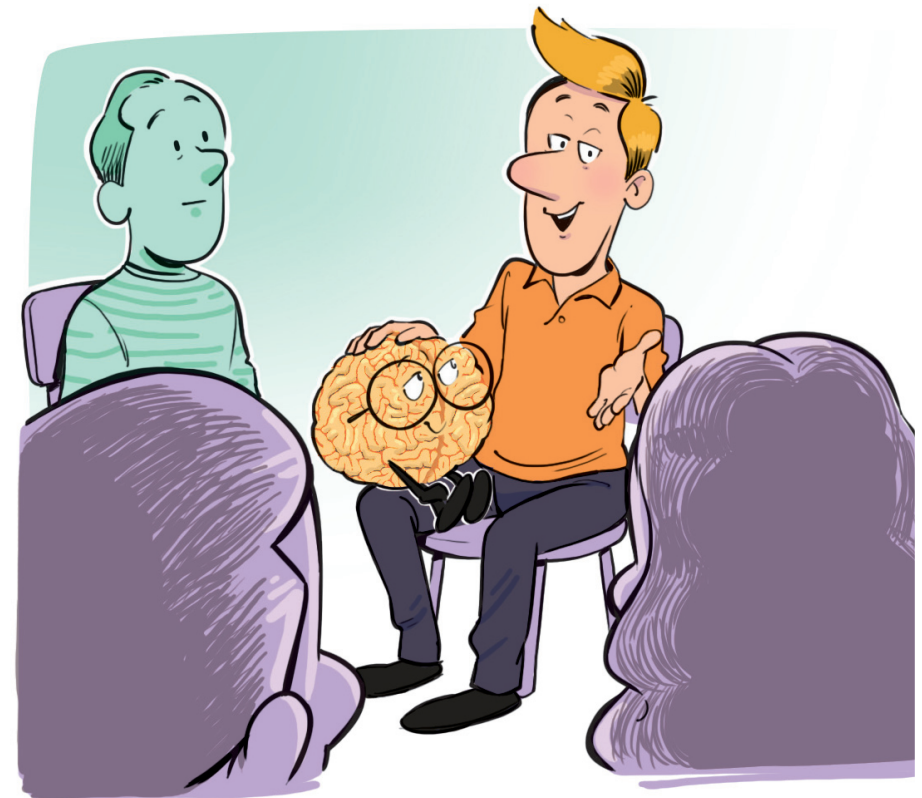
사회적 활동 많이 하기

1. 성공적으로 회복되어 지내는 사람들과 어울려 보십시오.
2. 12단계, AA 등의 자조모임에 정기적으로 참여해 보세요.
3. 금주를 응원하고 도와주는 사람들과의 관계에 집중해 보세요.



Be more socially active

1. **Get involved** with other people who are living in recovery successfully
2. **Be committed** to engage in 12 step or other mutual support groups regularly
3. **Be willing** to focus your relationships with people, including family members, who encourage and support your abstinence and recovery



신체 활동 많이 하기

1. 정기적으로 운동을 할 수 있도록 시간을 내 보세요. 열심히 운동을 하는 동안 뇌와 몸이 만들어내는 물질이 뇌의 회복을 촉진합니다.
2. 나이, 신체 상태에 맞게 유산소운동을 하세요. 신체 각 부위를 고르게 움직이게 하되, 강도가 지나치거나 너무 오래 하지는 마시고요.
3. 여러 명이 같이 하는 운동에 도전해 보세요. 서로 응원도 하고 도움도 주는 것은 회복 중인 우리 뇌의 사회적 욕구와도 부합합니다.



Be more physically active

1. **Try** to make time for regular exercise and other physical activities. Your brain and body generate chemicals during rigorous physical activity, including workouts that promote your brain recovery
2. **Engage** in aerobic exercises, as recommended for someone of your age, medical condition, build, and gender to promote holistic health but, avoid too much or too intensive exercise
3. **Try** exercising in group-settings for support, encouragement and meet the social needs of your healing brain



자신에게 건강한 친구되기

1. 나의 감정, 생각, 행동에 대해 가능한 자주, 의식적으로 관심을 가져보세요.
2. 요가 등의 명상 교실에 참여해 보세요. 정기적인 명상은 뇌의 회복을 촉진합니다
3. 일상에서 식사를 하면서, 걸으면서, 청소를 하면서, 정리를 하면서도 내 마음 챙기기를 연습하세요. 보통의 일과에서 보통의 행복을 경험하는 것이 회복의 증거입니다.

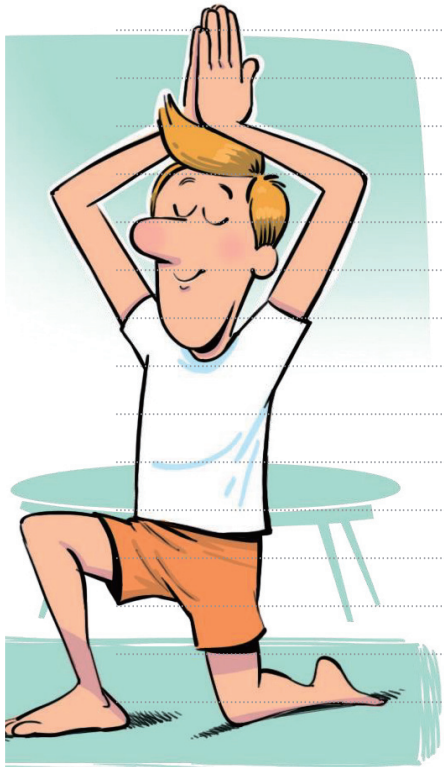


Be a healthy friend to yourself

1. **Be mindful** of your emotions, thoughts and behaviors as often and intentionally as possible
2. **Be willing** to practice yoga or attend any type of meditation classes. Practice meditation exercise as part of a daily program to help your brain progress in recovery
3. **Be willing** to practice mindfulness exercises in daily tasks, such as eating, walking, and cleaning house/yard work, etc. Experiencing normal pleasures from normally pleasurable tasks is a staple of recovery



여러분이 알게 되었거나 유용하다고 생각하여 이미 하고 있는
다른 회복 활동을 파악하여 적어보세요.

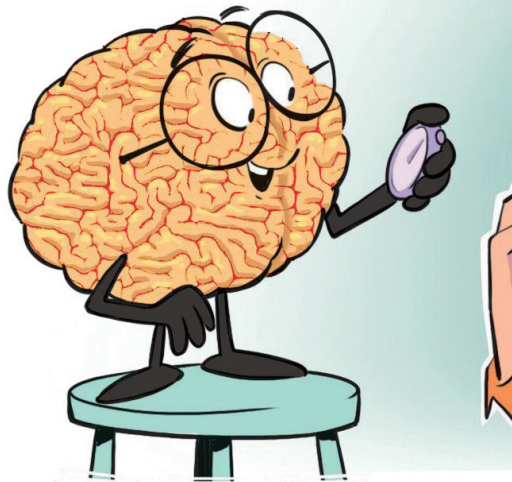


**Identify and describe other recovery activities you may be aware
of or already be using you believe are useful.**



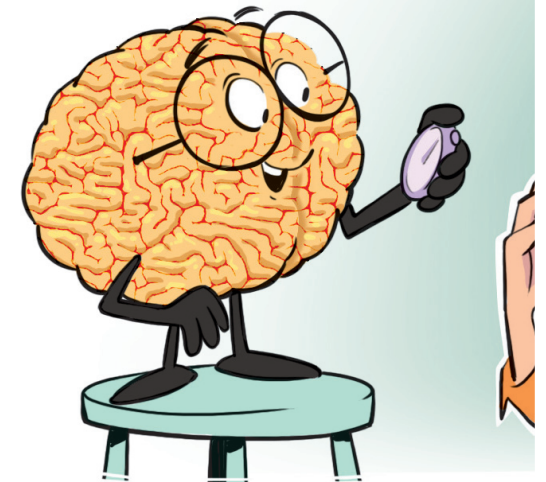
정신적 활동 많이 하기

1. 우리 뇌 또한 정교한 기능을 되찾기 위해서는 연습이 필요합니다
2. 다음 포스터의 회복을 위한 뇌 운동을 보고 연습하세요.
3. 헬스장에서 운동을 하면서 점차 무게를 올리는 것처럼, 차근차근 더 어려운 과제로 넘어가세요. 진도와 관련해서는 저희 의료진과 상의하세요.



Be more mentally active

1. **Honor** the fact that your brain needs exercise along with your body to be able to regain its fully-integrated functions
2. **Be willing** to do brain exercises which are systematically designed for improvement of brain functions (see our next poster)
3. **Progress gradually** into difficult and challenging levels of brain exercise, much like you might increase the weights in gym exercises. Follow the recommendations of a counselor, recovery coach or other helping professional in regard to the type and level of mental exercises you practice



여러분이 알게 되었거나 유용하다고 생각하여 이미 하고 있는
다른 회복 활동을 파악하여 적어보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

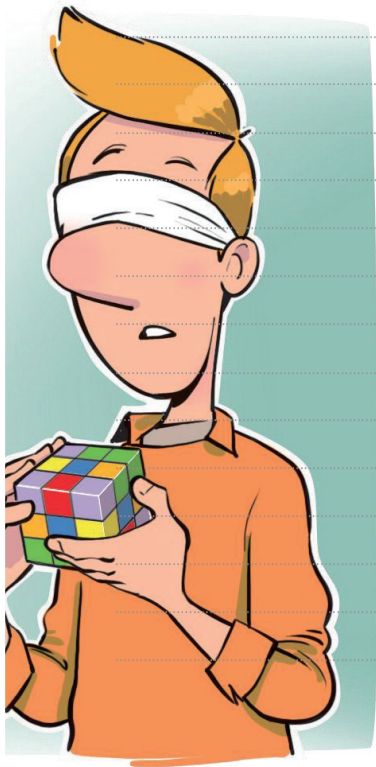
.....

.....

.....

.....

.....



**Identify and describe other recovery activities you may be aware
of or already be using you believe are useful.**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

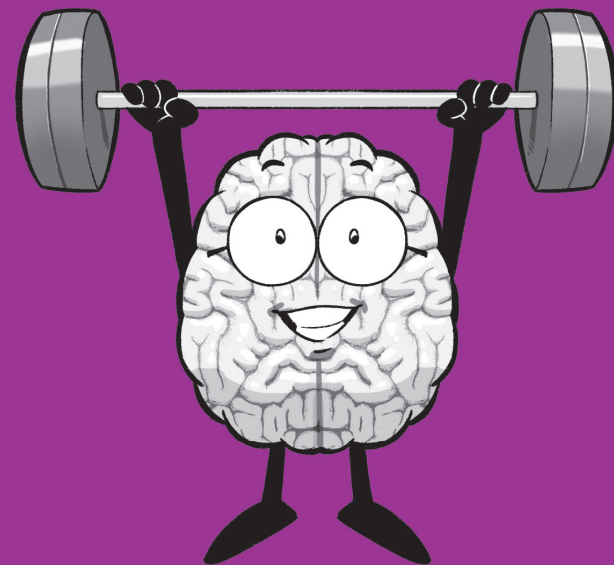
.....



금주 기간
뇌기능 회복을
위한 10가지
운동법



10 Injured Brain
Functions with Drugs &
Daily **Brain**
Exercises
for **Brain Recovery**
During **Abstinence**



주의력

- 1. **단어 연습하기:** 많이 쓰는 단어의 음절을 마음 속으로 거꾸로 읽어보세요. 예: “대기만성” → “성만기대(뇌의 언어로 말이죠.)
- 2. **“지금 이 순간”에 집중하세요:** 이걸 연습 하다보면 주의가 흐트러지는 경향을 줄일 수 있죠. 스스로에게 “이 순간 내가 하고 있는 것만 보자”, “현재로 돌아와”하고 점잖게 타이르다 보면 내가 내 주의력의 주인이 될 수 있습니다.
- 3. **탄력있는 뇌를 위한 운동:** 매일 국민체조를 하듯, 두 가지 이상의 뇌운동을 번갈아가며 해보세요. 예: 오목 10분 → 십자말 풀이 10분 → 다시 오목



Attention

- 1. **Do Word Exercises:** Practice reverse spelling during daily conversation and spell the words you hear backward in your mind. Ex: Apple could be elppa in your “Brain language”
- 2. **Be Your “Present-Moment” Attention Coach:** You can practice controlling your attention and lessen your brain’s tendency to wander during important tasks. Intentional, gentle and internal messages such as “focus on the task at hand” or “come back to the present moment” can become a habit to bring you back into focus.
- 3. **Train Your Brain to be Flexible:** Try to shift between two or more brain tasks as a daily exercise. Ex: Practice a Sudoku puzzle for 10 min and then shift to solving a crossword for 10 min and then return to the Sudoku again.



기억력

1. 뇌의 일상을 기록해 보세요: 자기 전에 오늘 하루 내게 의미 있었던 일들을 써 보세요. 며칠 지나고 보면, 마치 드라마를 보듯 내 일상을 관찰할 수 있습니다

2. “기억력 놀이”: 마트 가서 장 볼 것들의 목록을 준비해서 한 나절 동안 외우고 있어 보세요. 목록을 마치 사진을 찍듯 머리에 넣어서 언제든 떠올릴 수 있게 해 보세요. 나중에 새로운 것들을 들었을 때도 그런 식으로 떠오르는 경험을 하실 겁니다.

3. 뇌 잡동사니를 정리합시다: 뇌를 꽉 채우고 있는 정보 덩어리들을 적당한 크기로 나누어 공간을 확보해 보세요. 예시> 0222040114로 외우기 보다는, 02-2204-0114 같이 나누라는 말씀입니다. 정보를 정리하고 분류하는 또다른 신박한 방법이 있다면 함께 나누어주세요.

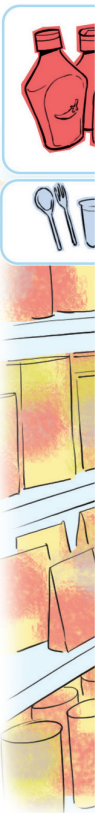


Memory

1. Journal in Your Brain Book: Document important events that influenced your day every night. You can visualize and observe the events of your day as if watching a play.

2. Play “Memory Games”: Prepare a list of information such as a grocery list or word list every day and try to memorize it throughout the day. Commit a snapshot of the list to memory for ready-access, so new words will be available when you need them.

3. Reduce “Brain Clutter”: Try to reduce the load of information taking up brain-space by economizing strands into smaller, associated “chunks”. Ex: Instead of remembering 140593251, simplify to 140-593-251. Any other innovative ways to organize and chunk information will help your memory.



여러분이 알게 되었거나 유용하다고 생각하여 이미 하고 있는 다른 회복 활동을 파악하여 적어보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Identify and describe other recovery activities you may be aware of or already be using you believe are useful.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

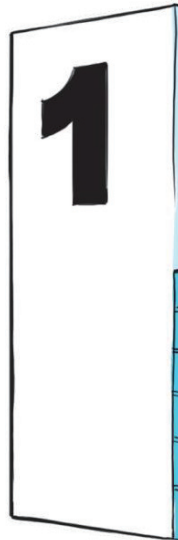


판단, 자제력

1. 매일 일상의 목표를 정하세요: 하루 최소 한 개는 잡아서 저녁 때까지 달성하려고 해 보세요. ‘오늘 장보러 가서는 평소보다 만원을 아껴보자’, ‘오늘은 1km를 걸어야지’ 정도면 아주 괜찮은 시작이죠. 일 주일이면 7개의 성과를 달성한 겁니다.

2. 가계부를 쓰시다: 금액이 아무리 작더라도 쓰고, 계산하고 기록하며 스스로 자산을 관리하다 보면, 삶의 다른 영역도 관리할 수 있게 됩니다.

3. 인내심은 연습을 통해 길러지는 것 입니다: 충동과 감정에 휘둘려서 에라 모르겠다 당장 행동에 옮기고 싶을 때, 심호흡 한 번 크게 하고 눈을 감고 열까지만 세면서 잠시 멈추어 보세요. 서서히 20까지 올려 보세요.

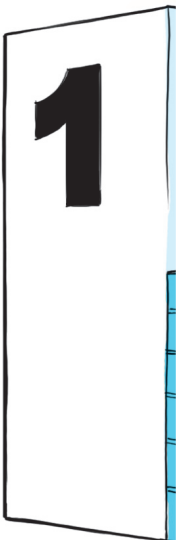


Decisions & Control

1. Set Daily Goals: Set at least one goal every day and strive to achieve it by the end of that day. Small goals such as saving \$20 while shopping or walking 1/2 a mile, to start are worthwhile. You can gradually set 7 goals for each week and achieve them.

2. Track Your Money: Try to monitor your daily money spending, even when it is very low, with writing and calculating on paper. Being a good personal money manager will help you to take over control in other aspects of your life.

3. Practice Patience: Whenever you feel overwhelmed by impulses and emotions to make a decision or take an action: stop, take a deep breath, and close your eyes. Then starting from 10, count up to 20 slowly.



운동, 언어기능

1. 다른 말로 바꾸어 표현하기를 해보세요: 회복서, 소설, 잡지, 신문 등에서 마음에 드는 문단 하나를 골라서 정독하십시오. 그런 다음, 유의어나 대체어 등을 사용하여 여러분만의 언어로 다시 써 보는 것입니다.

2. 내 안의 창조 본능을 이끌어내세요: 색칠공부 책을 한 권 구해서 예술적인 색감을 구현해 보세요! 선 밖으로 빠져나가자 않도록 신경 쓰십시오.

3. 손재주를 향상시켜 보세요: 미국의 유명 락밴드 이글스(Eagles)의 드러머 돈 헨리는 소싯적 손으로 책상과 책을 두드리면서 처음 드럼을 시작했다고 해요. 아무 데나 앉아서 각기 다른 리듬을 빠르기를 바꿔가며 여기저기 두드려 보세요. 템포와 비트의 변화를 느끼며, 더 정확하게 두드릴 수 있도록 말이예요.



Movement & Speech

1. Practice Paraphrasing: Select a paragraph from recovery literature, a magazine or a newspaper and read it mindfully. Then rewrite the paragraph in your own words, using synonyms and alternative descriptions.

2. Enjoy the "Artist in You": Grab a coloring book and allow yourself to get colorfully creative! Try to color without going outside the confines of the patterns.

3. Improve Dexterity: Don Henley, famed drummer for the Eagles, said he first began drumming by tapping on his school books and desk. Sit and intentionally strike drum beats, varied and different paced to improve and stimulate manual dexterity. Enjoy little competitions with yourself around speed, patterns and precision.



뇌-신체 연결성

1. 내 신체의 느낌에 집중하세요: 운동을 할 때, 요가 시간에, 명상하고 있을 때, 그냥 음악만 듣고 있기 보다는 뇌와 신체가 서로 어떻게 소통하고 있는지, 그것이 어떤 느낌을 주는지 경험해 보세요.

2. 내 심장의 박동을 관찰하세요: 하루 중 여러 다른 활동을 할 때 심장 박동이 어떠한지 확인해 보세요. 심장 박동의 크기와 속도가 어떻게 달라지는지 관찰해 보세요. 방법은 여러 가지고 있어요. 손목이나 가슴에 손을 대지 않고도 확인할 수 있거든요. 느껴지세요?

3. 마음챙김을 연습하세요: 호기심을 가지고 나의 몸과 주위 환경을 관찰해 보세요. 마치 태어나서 처음 경험하듯 주변의 소리에 집중해 보세요.

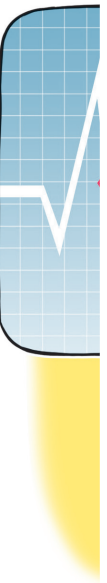


Brain-Body Connection

1. Practice Body-Presence: Focus on your body while you are exercising, practicing yoga, sitting in meditation, etc. instead of listening to the music. Experience the communication created between your brain and body and feelings associated with it.

2. Observe Your Heart Rate: Check your pulse several times during different activities throughout the day. Tune-in to the message your pulse and heart rate will offer at various conditions. Try different ways to check your pulse. Even try to feel your heart beat without touching your external body? Can you sense it?

3. Practice Mindfulness: Observe your environment and your body with curiosity and pay attention to sounds around you as if it is your first time to experience them.



여러분이 알게 되었거나 유용하다고 생각하여 이미 하고 있는
다른 회복 활동을 파악하여 적어보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Identify and describe other recovery activities you may be aware
of or already be using you believe are useful.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

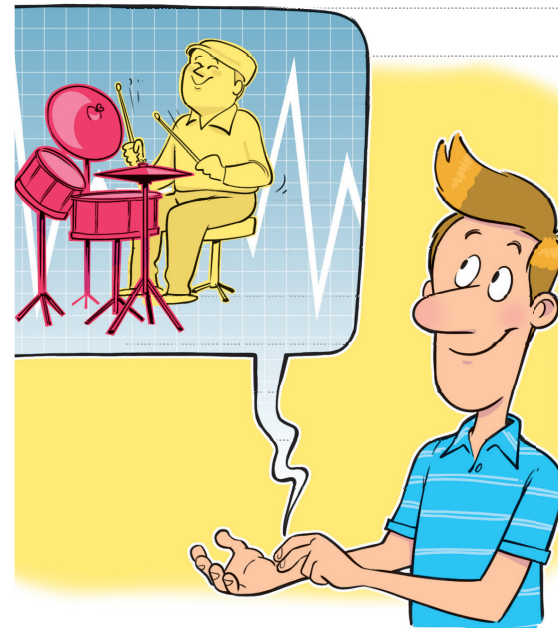
.....

.....

.....

.....

.....



각성 및 수면

1. 잠자리는 아늑하게 침실을 어둡고 조용하게 조성하여 긴장을 풀고 위로 받을 수 있는 잠자리를 만들어 보세요.
2. **가끔씩은 내 몸을 아껴주세요:** 마사지, 사우나, 목욕탕, 찜질, 네일아트 등을 활용하세요. 집에 있는 욕조도 훌륭한 개인 스파로 이용할 수 있지요.
3. **따뜻함이 제공하는 혜택을 누리세요:** 따뜻한 물로 샤워를 하며 뭉친 근육을 풀어주세요. 물의 온도를 적절히 조절하기만 해도 관절과 근육이 좋아한답니다.



Arousal and Sleep

1. **Create a Sleep Haven:** Prepare your bedroom for a relaxing and soothing sleep by making it dark and quiet. Turn your electronic devices to silent and offer yourself comforting supports, such as an ideal pillow.
2. **Pamper Yourself Occasionally:** Utilize spa activities such as massage, sauna, hot tub, manicure, pedicure, etc. whenever possible. You can even use your home bathtub as your personal spa.
3. **Enjoy the Benefits of Warmth/Heat:** Take a warm shower to ease tension in your muscles. Set your home water on a therapeutic temperature to relax your joints and muscles.



여러분이 알게 되었거나 유용하다고 생각하여 이미 하고 있는
다른 회복 활동을 파악하여 적어보세요.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Identify and describe other recovery activities you may be aware
of or already be using you believe are useful.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

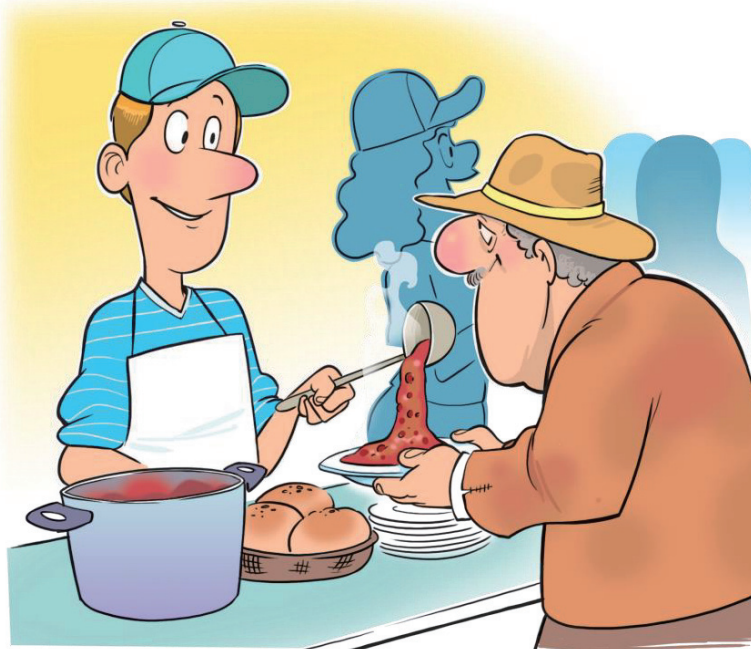
.....

.....



기분 나쁨

- 1. **긍정 언어를 사용하세요:** 부정적인 단어들을 긍정 단어로 바꾸어 보세요. “빨리 좋아지지 않네요” 보다는 “이만큼 좋아진 게 어디예요”라고 하는 게 어떤가요?
- 2. **감사하는 마음을 유지하세요:** 지속적으로 감사할 이유를 찾아보세요. 함께 금주하는 동료들, 가족 나 자신, 내 영적 삶. 내 삶에서 감사할 대상을 담은 리스트를 만들어 보세요.
- 3. **봉사활동에 자원하여 심리적 여유를 나누세요:** 작은 것일지라도 남들을 도와 보세요. 자원봉사는 큰 기회가 되지요.



Feeling Bad

- 1. **Use Positive Language:** Replace negative words with positive ones. Use positive affirmations such as: “Look how far I have come” as opposed to: “I am not progressing fast enough.”
- 2. **Live in Gratitude:** Consistently acknowledge things for which you are grateful. To your recovery friends, to your family, to yourself and to your spiritual life. Make a list of areas and things in your life for which you are grateful.
- 3. **Volunteer for Charity Work and Express Your Spiritual Generosity:** Help other people even if it seems small. Volunteering or charity work is a great opportunity to be of service to others.



기분 좋음

- 1. 동호회에 가입해보세요:** 많이 웃으시고 유머를 날리세요. 가족들과 코미디 프로를 보면서 썰렁한 개그라도 나누어 보세요. 유머 세포를 깨워서 인생을 즐기는 겁니다.
- 2. 다양한 취미를 즐기세요:** 긴장을 풀고 재미를 느낄 수 있다면 어떤 것이라도 좋습니다. 수영, 공예, 요리, 골프, 꽃꽂이 모두 뇌기능의 회복을 촉진시켜 주지요.
- 3. 나쁜 기억은 디톡스, 빈 자리에 좋은 기억들을!:** 안 가본 곳에 가보거나 무언가 처음 배우면서, 새롭고 재미있는 경험으로 행복한 기억을 하나씩 만들어가요. 이번엔 술 없이 말이죠.



Feeling Good

- 1. Be a Member of the Happiness Club:** Try to laugh and share humor with other people. Spend your leisure time watching comedy shows with your family and offer some funny stories and tell some jokes. Turn on your sense of humor and enjoy your life.
- 2. Be a "Hobbyist":** Choose joyful hobbies that help you relax and feel joyful. Ex: Swimming, arts/crafts, cooking, golf or gardening could enhance your recovery and brain healing.
- 3. Detox Your Brain from Negative Memories by Making New Positive Ones:** Try new fun experiences and form happy memories. You can visit new places or learn new exercises associated with joy and pleasure without using alcohol or any other drugs.



사회 인지

1. 공감과 이해: 어떤 만남에서든 타인의 입장에 서서 그의 상황을 짚어보고, 또 다른 시각으로 세상을 보는 시도를 해보세요.

2. 솔직한 사람이 되어 보세요: 기분이 별로거나 긴장이 될 때, 괜찮다면 주위 사람들에게 여러분 생각, 두려움, 감정을 있는 그대로 표현해 보는 거죠. 그런 날의 감정을 노트에 기록해 보는 것도 방법입니다.

3. 주위 사람들 목소리에 집중하세요: 상대방의 표현과 음성의 톤을 쫓아가 보세요. 어조의 변화와 몸짓을 가지고 그의 감정을 이해해 보는 겁니다.



Social Cognition

1. Use Compassion and Understanding: In every meeting, place yourself in other people shoes, try to view the world from their perspective and consider their circumstances.

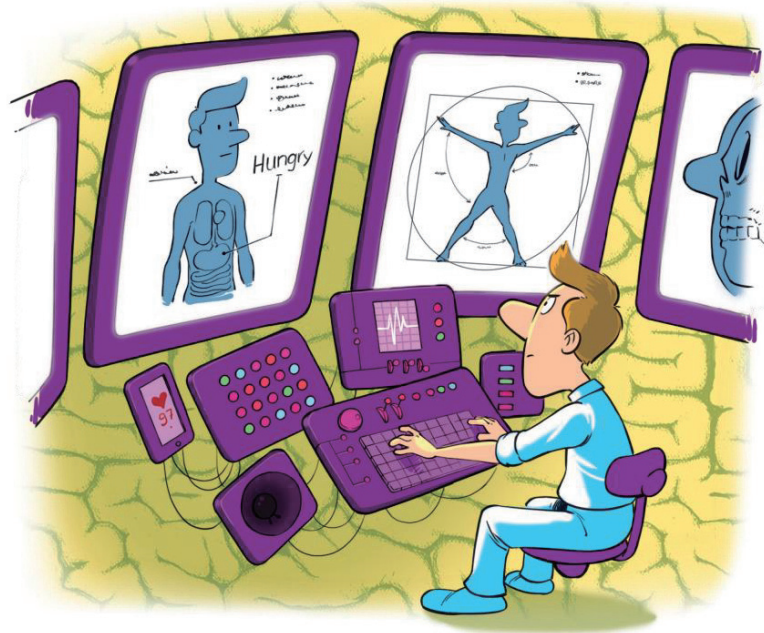
2. Allow Yourself to be Transparent: Express your thoughts, fears, and emotions to your recovery friends or family members, when safe to do so whenever you feel out-of-sorts or tense. Use a journal or a notebook to write about emotions you experienced that day.

3. Be a Voice Analyzer: Listen to your partner's expressions and tone of voice deeply during conversations and try to understand by writing about his/her emotions from voice inflections and body language.



자기 성찰

- 1. 생각과 감정의 흐름을 관찰하세요:** 뇌에서 일어나고 있는 일련의 사건에 관심을 갖고 스스로에게 질문하세요. “지금 어떤 일이 일어나고 있지?”, “어떤 생각이 스치고 났더니 기쁨/슬픔/분노의 감정이 생긴거지?”
- 2. 자세에 집중하세요:** 매 순간 내가 어떤 자세를 취하고 있는지 느껴세요. 걷고 있든, 컴퓨터 앞에서 타자를 치고 있든 텔레비전을 보고 있든.
- 3. 체중을 의식하세요:** 체중이 건강 상의 문제가 된다면 이상적BMI(체질량지수: 저희 의료진이 알려드립니다^^)를 알고 계셔야 해요. 음식 조절, 목표 체중을 위한 뇌의 흐름에 관심을 가지세요.



Awareness & Insight

- 1. Observe Your Brain Processes:** You can monitor what is happening inside your brain and ask yourself such questions as “What type of process is my brain engaged in right now?” “What brain processes encourage me to feel certain emotions such as glad, sad, or mad?”
- 2. Attend to Your Posture:** Use your brain power to monitor your posture moment by moment especially when you are in the middle of walking, typing or watching TV.
- 3. Live Weight-Conscious:** If your body weight has been a health risk for you, find out what your ideal BMI is. Find brain processes that help you reach your food intake and body weight goals.



맺음말

알코올이나 기타 약물 중독에서 회복하는 것은 평생 동안 진행되는 여정입니다. 뇌기능의 회복은 중독으로부터의 긴 회복 과정에 필수적입니다. 기술의 발전과 연구 덕분에 우리 뇌와 잃어버린 기능을 되찾는 방법에 대해 더 잘 알 수 있게 되었습니다. 뇌 건강의 회복이 의미하는 바를 더 이해할 수 있다면 회복 과정에 나타날 어려움에 더 잘 대처할 수 있을 것입니다.

의식적으로 매일매일의 과제 및 운동으로 여러분 뇌의 회복력을 시험하고 하나씩 성공적으로 완료하면 여러분은 더 큰 자신감을 얻게 될 것입니다. 여러분의 창의력을 이용하여 저희 책 파트 3에서 한 것처럼 다른 뇌 운동에도 도전해보세요. 걱정말고 상상력을 발휘하세요. 회복의 여정에서 뇌 운동에 몰입하는 자신의 모습에 놀라게 될 것입니다.

Concluding Remarks

Recovery from addiction to alcohol and other drugs is a life-long journey. The brain-healing necessary to restore damaged and regain lost brain functions is vital for sustained addiction recovery. Advances in technology and other research efforts are allowing us to learn more, all the time, about our brain and how we can potentially heal lost capabilities. Offering yourself continued education about brain health and what that means to aid in your progress in recovery will help you to be better prepared for challenges that arise on the path of recovery.

Testing your brain's resiliency with intentional daily tasks and exercises will offer you more confidence with each successful completion. Use your own creativity and challenge yourself to add different brain exercises to your life like we have encouraged you to do in the third part of the book. Be daring and imaginative. You will amaze yourself in the journey, the more exploratory you are with your brain exercises.



뇌인식회복계획(BARI: Brain Awareness Recovery Initiative)은 초기 약물 중독 회복 과정에 있는 이들이 중재 영역 및 뇌 기능 회복의 진전을 파악하는 데 도움을 주기 위한 교육 자료를 작성하고 배포하기 위해 진행한 협력 프로젝트입니다. 중요 목표는 회복의 모든 측면에 있어서 탄탄한 기반을 구축하는 것입니다. BARI는 중독으로 어려움을 겪는 이들이 장기간 회복을 유지하기 위해 필요한 여러 도구 중 하나입니다.

“뇌기능 회복 응급처치: 중독 치료 시 뇌 기능 회복법”과 3개의 포스터 시리즈는 BARI의 첫 번째 출판물로서 문제 영역의 파악, 새로운 통찰력, 유용한 제안, 구체적인 뇌 기능회복 운동 등을 제공하여 여러분이 지속가능한 회복 계획을 세우는데 있어서 “더 많은 도구”를 이용할 수 있도록 합니다. 저희 책에 나온 모든 영역이나 제안 사항이 모두에게 맞지는 않을 것입니다. 저희는 여러 방법을 이용하여 약물 남용과 중독에 의해 부정적 영향을 받은 대다수가 겪는 공통적인 뇌 기능 결핍을 찾아서 제시한 것입니다.



Brain Awareness Recovery Initiative (BARI) is a collaborative project created to produce and distribute educational materials designed to help the person in early addiction recovery identify areas of need for intervention and track progress achieved in brain function restoration. An important goal may be to build a solid foundation in all facets of recovery. BARI is a tool, one of many resources a person challenged by addiction needs to sustain long-term term recovery.

“Brain-Healing First Aid: How to Recover my Brain’s Abilities during Addiction Treatment” and our three poster series, as our first productions in the BARI can offer identification of problem areas, new insight, helpful suggestions, and specific brain exercises for healing to help you put more “tools in your toolbox” to assist in creating a sustainable recovery plan. Not every area and/or suggestion will fit everyone. We have used numerous resources to come up with common brain function deficits experienced by a majority of people negatively affected by substance abuse and addiction.