



# 중독 회복 프로그램

## 후원자 선택하기

후원자와 함께 협력하면 회복력을 높일 수 있습니다. 후원자는 여러분이 직면한 어려움, 의존성 또는 중독성 행동들을 극복하기 위한 성장과 결의를 지원할 수 있습니다. 회복의 여정에서 여러분은 혼자 아님니다. 후원자는 “위로를 필요로 하는 자들을 [기꺼이] 위로하며, ... 증인이 되”는(모사이사서 18:9) 사람들입니다. 가능한 한 빨리 후원자와 협력하는 것을 고려하시기 바랍니다.

### 후원자는 어떤 사람인가?

후원자는 12단계를 거쳐 회복에 성공한 사람입니다. 그들은 심지어 여러분이 알아차리지 못하는 경우에도 회복과 관련된 특정 문제들을 이해할 수 있습니다. 후원자는 여러분이 “삶을 올바른 시각으로 바라보고 [자신의] 책임을 과장하거나 최소화시키지 않”도록 도움을 주기 위해 존재합니다.(『중독 회복 및 치유를 위한 안내서』, 29쪽) 후원자는 반드시 친한 친구나 정신 건강 전문가가 되어야 하는 것은 아닙니다. 후원자의 역할은 여러분이 회복 단계들을 거치도록 돕는 것입니다.

### 후원자 찾기

교회의 중독 회복 프로그램에서는 특정 후원자가 배정되지 않습니다. 각 회원은 개인의 경험, 필요 및 성격에 맞는 방식으로 후원을 받아야 합니다. 후원은 여러분과 후원자와 주님께서 함께 결정하는 것입니다.

후원자를 찾는 것이 어려울 수 있지만 다른 사람들이 여러분을 도울 것입니다. 후원자를 찾는 가장 좋은 방법은 회복 모임에 참석하는 것입니다. 또한, 비슷한 어려움을 겪고 있는 사람들이 여러분의 어려움에 대해 더 많이 공감하는 경우도 종종 있습니다. 다음 아이디어는 적절한 후원자를 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.

1. 누가 여러분의 후원자가 될지, 기도와 금식을 통해 하나님 아버지의 영적인 인도를 구하십시오.
2. 상당 기간 동안 회복의 시간을 보내고 12단계의 회복 과정을 거친 사람을 선택하도록 고려하십시오.
3. 다른 사람들의 회복 경험을 듣고 누구에게 후원을 받는 것이 좋을지 생각해 보십시오.
4. 그룹 지도자와 조력자들은 적합하고 자발적인 후보자를 소개할 수 있습니다.
5. 자격이 있다고 생각하는 사람에게 물어보십시오.
6. 같은 성별의 후원자를 선택해야 합니다.(서로 친인척인 경우는 제외)
7. 변화의 과정을 시작하면 여러분은 육체적, 정서적, 영적으로 취약한 상황에 놓일 수 있습니다. 후원자에게 의존적인 관계로 이어지지 않도록 조심하시기 바랍니다.
8. 언제든지 누군가에게 임시 후원을 요청할 수 있습니다. 언제든지 후원자를 변경할 수 있습니다.

---

후원자와 함께 협력하면  
회복력을 높일 수  
있습니다.

예수 그리스도

후기 성도 교회

---

## 효과적인 후원자 되기

후원자가 되는 것은 구주 예수 그리스도를 통한 회복과 치유의 12단계를 통해 발견한 자신의 경험, 신앙, 희망을 나누는 훌륭한 봉사입니다. 후원자는 사려 깊은 질문을 하고, 자원을 소개하고, 각 단계를 수행하는 방법에 대한 실질적인 도움을 공유하고, 후원받는 사람들에게 모임에 참석하도록 권장합니다. 후원자는 다른 사람들이 개인의 회복에 중요한 역할을 할 수 있음을 이해하고, 후원받는 사람이 후원자 외의 다른 사람에게 지원을 구하거나 후원자를 변경하기로 선택하더라도 불쾌하게 생각하지 않아야 합니다. 다음은 효과적인 후원자가 되기 위한 몇 가지 원칙입니다.

- 1. 다른 모든 것보다 하나님을 우선시하십시오.** 끊임없이 하나님을 기억하고, 후원받는 사람들이 그분을 의지하도록 도우십시오. 후원받는 사람들이 여러분에게 너무 의존하지 않도록 주의하십시오. 후원자로서 여러분의 책임은 사람들이 하나님 아버지와 구주께로 돌이켜 인도와 힘을 받도록 그들을 격려하는 것입니다. 여러분의 역할은 신앙과 희망이 담긴 여러분의 경험을 나눔으로써 여러분이 돕는 사람들이 하나님의 은혜로 사랑과 지지를 받는다는 것을 느끼게 하는 것입니다.
- 2. 회복 과정에 적극적으로 참여하십시오.** 후원자는 누군가를 후원하기 전에 상당 기간 동안(일반적으로 12개월 이상) 회복 단계를 거쳐야 하며 회복 원리를 적용하고 연구하는 데 적극적으로 참여해야 합니다. 자신의 회복 과정 중에 다른 사람을 후원하기 시작하면 추가적인 부담을 느낄 수 있습니다. 다른 사람을 후원함으로써 자신의 회복을 소홀히 하지 않도록 주의하십시오. 후원자는 자기 관리를 실천하고 필요할 때 도움이나 지원을 요청합니다.
- 3. 겸손한 태도를 지니십시오.** 『중독 회복 및 치유를 위한 안내서』에는 “여러분이 배워 온 복음 원리와 실행 방안이 집중한다면 사람들에게 봉사하면서 항상 겸손하게 될 것”이라고 나와 있으며(71쪽), “여러분의 새 삶에는 자아나 어떠한 우월 의식도 차지할 자리는 없”다고 설명합니다.(72쪽) 후원자로서 여러분의 역할은 자신의 강점을 사용하여 지원과 안내를 제공하는 것입니다.
- 4. 다른 사람의 선택의지를 존중하고 인내심을 발휘하십시오.** 효과적인 후원은 “설득으로, 오래 참음으로, 온화함과 온유함으로, 그리고 거짓 없는 사랑으로, 친절함과 순수한 지식으로만 되어야” 합니다.(교리와 성약 121:41~42) 어떤 식으로든 다른 사람들을 교정하려 하거나 충고하지 마십시오. 다른 사람들이 원리와 실행 방안을 고려하도록 돕고 그들이 스스로 결정을 내릴 때 지원하십시오. 그들의 선택의지를 존중하고, 그들이 주님께로 향할 때 주님께서 그들을 도와주실 것이라는 희망을 가지십시오. 여러분이 돕는 사람이 아직 앞으로 나아갈 준비가 되어 있지 않을 수도 있습니다. 그 사람은 건전하지 못한 행위를 반복할 수 있으며 진정한 변화를 가져오는 원리와 실행 방안을 적용하는 데 시간이 필요할 수도 있습니다. 후원자는 다른 사람들이 회복을 향해 가는 동안 인내심을 가져야 합니다.
- 5. 이타적으로 봉사하십시오.** 이타적으로 봉사하는 것은 그 어떤 보상도 바라지 않고 주는 것입니다. 후원자는 자신이 후원하는 사람들을 이해하는 역량이 있어야 하며 기꺼이 시간과 노력을 쏟을 의향이 있어야 합니다. 여러분이 후원하는 사람에게서 칭찬, 존경, 충성 또는 다른 감정적인 보상을 얻으려는 마음을 삼가야 합니다.
- 6. 여러분의 개인적인 결심을 존중하십시오.** 후원자가 된다고 해서 후원받는 사람이 여러분의 시간과 자원을 무제한으로 이용할 수 있다는 의미는 아닙니다. 여러분은 가족과 교회, 직업, 개인적인 시간에 대한 결심을 포함하여, 여러분이 이미 결정한 사항들을 따름으로써 건강한 시간 배분의 중요성을 모범으로 보일 수 있습니다. 모사이아서 4장 27절의 권고를 기억하십시오. “또 모든 일이 지혜와 질서 안에서 행해지도록 할지니, 이는 사람이 그가 가진 힘보다 더 빨리 달음질함이 요구되지 아니함이라.”
- 7. 기도하십시오.** 누군가를 후원하기를 선택할 때마다 그 개인의 현재 필요 사항에 어떤 원리나 실행 방안이 가장 도움이 될 것인지 알기 위해 주님의 인도를 구하십시오. 언제나 영의 인도를 구하며, 봉사하는 방법에 대해서 기도하는 마음으로 생각해 보십시오.
- 8. 진리에 대해 간증하십시오.** 여러분은 공감을 표현하기 위해 자신의 경험을 나누라는 느낌을 받을 수 있습니다. 또한 구주와 그분의 치유하는 힘에 관해 간증을 전할 수도 있습니다. 하나님께서는 기적의 하나님이시라는 진리가 그 핵심입니다.(모로나이사서 7:29 참조) 그분의 자비와 은혜에 대한 간증을 나누는 것이 여러분이 할 수 있는 가장 중요한 봉사 중 하나입니다.
- 9. 기밀을 지키십시오.** 후원자로서 여러분은 다른 사람의 사적인 영역을 보호할 책임이 있습니다. 익명성과 기밀성은 다른 사람을 후원하고 도울 수 있는 능력을 강화하는 핵심 원칙입니다.

