



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

머리말

이 NA의 책은 우리들과 같이 가망이 없어 보이는 약물 중독으로 고통받는 사람들을 위해 쓰인 글입니다. 중독의 치료법은 없으나 회복은 간단한 영적 원리의 프로그램으로써 가능합니다. 이 책자에는 모든 것이 있지만 회복에 필수적으로 알아야 할 우리 개인과 그룹의 경험의 가장 중요한 것들을 담았습니다.

평온의 기도

신이시여,

제가 변화시킬 수 없는 것들을 받아들이는
평온함을 주시고,

제가 변화시킬 수 있는 것들은 변화시키는
용기를 주시며,

제게 이 두 가지를 분별할 줄 아는 지혜를
주시옵소서.

중독자란 누구인가?

우리들 대부분은 이 질문에 대해 두 번 이상 생각해 볼 필요도 없을 것입니다. **우리는 이미 그 답을 알고 있습니다!** 지금까지 우리의 모든 삶과 생각은 어떠한 식으로든지 간에 약물을 좀 더 쉽게 구해 사용할 수 있는 수단과 방법을 찾는 일에 집중돼 있었습니다. 우리는 약물을 하기 위해 살았으며, 살기 위해 약물을 했습니다.

간단히 말해 중독자란 약물에 의해 지배되는 삶을 살아가는 남녀를 의미합니다. 우리의 끝은 항상 똑같

있습니다. 교도소, 정신병원 혹은 죽음. 우리는 약물중독이라는 지속적이고 진행성인 질환에 휘말려 든 사람들입니다.

NA 프로그램이란 무엇인가?

NA는 약물사용이라는 심각한 문제를 떠안고 살아가는 남녀들을 위한 비영리 단체입니다. 우리는 정기적으로 만나 단약상태를 유지할 수 있도록 서로 돕는 회복 중에 있는 중독자들입니다. 즉, 이 프로그램은 모든 약물을 완전히 끊기 위한 것입니다. NA 회원이 되기 위한 유일한 조건은 약물을 끊겠다는 열망뿐입니다. 우리는 당신이 마음의 문을 활짝 열고, 스스로에게 여유를 주기를 바랍니다. 이 프로그램은 우리가 일상 생활 속에서 쉽게 실천할 수 있는 매우 간단하게 쓰여진 일련의 원칙들입니다. 이 프로그램이 효과가 있다는 사실이 가장 중요 합니다.

NA 회원이 되기 위한 의무 사항은 없습니다. NA는 그 어느 조직과도 연대관계나 동맹을 맺지 않습니다. 가입비나 회비, 가입 서약서도 필요 없으며, 그 누군가에게 맹세를 할 필요도 없습니다. 우리는 어떠한 정치조직이나 종교 단체, 사법단체와도 아무런 관련이 없고, 언제든지 그 어느 누구의 감시도 받지 않습니다. 나이, 인종, 성 정체성, 사상, 종교 혹은 신앙심의 결핍에 상관 없이 누구나 모임에 참여할 수 있습니다.

우리는 당신이 무슨 약물을 얼마나 했는지, 누가 당신의 거래처였는지, 과거에 무슨 일을 저질렀는지, 가진 것이 얼마나 많은지 적은지가 아니라 당신이 당신의 문제에 대해 무엇을 하기를 원하는지 그리고 우리가 어

떻게 도울 수 있는 지에만 관심이 있습니다. 우리가 다른 사람들과 나누었을 때에만 비로소 우리가 가진 것을 지킬 수 있기 때문에 어떤 모임에서든 새로 나온 회원을 가장 중요하게 생각합니다. 우리는 모임에 규칙적으로 꾸준히 참석하는 사람들이 단약을 잘 유지한다는 사실을 이 집단 경험을 통해 배웠습니다.

왜 우리는 이 모임에 왔는가?

NA 멤버가 되기 전까지 우리는 우리 자신의 생활을 제대로 관리할 수 없었습니다. 우리는 다른 사람들처럼 인생을 풍요롭게 즐기며 살아갈 수가 없었습니다. 대신 다른 그 무언가를 찾아 헤매야만 했고, 우리는 그것을 약물에서 찾았다고 생각했습니다. 우리는 가족과 배우자와 자녀들의 행복보다도 약물을 더 우선시 했습니다. 그 어떠한 대가를 치르더라도 약물을 해야만 했던 것입니다. 우리는 다른 사람들에게 많은 해를 끼치기도 했지만, 무엇보다도 자기 자신에게 가장 큰 해를 끼쳤습니다. 사회 내 한 개인으로서 책임을 질 만한 능력이 없었던 우리는 사실 자신의 문제를 만들어 내고 있었던 것입니다. 즉, 삶을 있는 그대로 받아들일 수 없는 듯 했습니다.

우리 대부분은 중독 상태에 있는 동안 자기 스스로를 서서히 죽여가고 있음을 깨달을 수 있었으나, 중독은 우리 삶에 너무 교활한 적이어서 어떠한 대처 능력도 발휘할 수 없도록 우리를 무력화시켰습니다. 이로 인해 우리 중 상당수는 결국 감옥에 가야 했으며, 그렇지 않은 경우 치료약이나 종교나 정신과의 도움을 구해야 했습니다. 그러나 이 중 어떠한 방법도 우리에게 충분

한 도움이 되지는 못했습니다. 절박한 심정으로 NA에서 서로에게 도움을 구하기 까지, 우리의 질병은 항상 다시 나타나거나 계속 진행되었습니다.

NA에 오고 나서야 우리는 자신이 병든 사람이라는 사실을 깨닫게 되었습니다. 치료법이 알려지지 않은 질병으로 고통 받고 있었던 것입니다. 그러나 이 질병의 확산 또한 어느 시점에 이르게 되면 분명 저지될 수 있으며, 이 때 비로소 회복이 가능해 집니다.

NA 프로그램의 효과

당신이 우리가 제안하는 것을 원하고, 그리고 그것을 성취하기 위해 노력 하고자 한다면, 이제 당신은 다음 조치들을 취할 준비가 된 것입니다. 다음은 우리의 회복을 가능토록 돕는 원칙들입니다.

1. 우리는 중독에 무력했으며, 우리의 삶을 스스로 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다.
2. 우리보다 위대하신 힘이, 우리를 건전한 정신으로 돌아오게 해 주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.
3. **우리가 이해하게 된 대로, 그 신의** 돌보심에 우리의 의지와 생명을 맡기기로 결정했다.
4. 우리는 면밀하고 두려움 없이 우리 자신에 대한 도덕적 검토를 끝냈다.
5. 우리는 우리 잘못들의 정확한 본질을 신과 자신, 그리고 다른 사람에게 시인 했다.
6. 우리는 신께서 이러한 모든 성격상의 결점을 제거해 주시도록 모든 준비를 했다.

7. 우리는 겸손한 마음으로 신께서 우리의 약점을 없애 주시기를 간청했다.
8. 우리가 해를 끼친 모든 사람들의 목록을 만들고 그들에게 기꺼이 보상할 마음을 갖게 되었다.
9. 우리는 누구에게도 해가 되지 않는 한, 어디서나 그들에게 직접 보상했다.
10. 우리는 계속해서 자신을 반성했고 잘못이 있을 때 마다 즉시 시인했다.
11. 우리는 기도와 명상을 통해서, **우리가 이해하게 된 대로의 신**과 의식적인 접촉을 증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻을 알도록 해주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.
12. 이러한 단계들로 생활해 본 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 약물중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 생활의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 노력했다.

위에서 제시한 단계들이 무리한 요구처럼 들릴 것입니다. 그러나 이 모든 일을 한꺼번에 다 할 수는 없는 일입니다. 우리가 하루 아침에 약물중독자가 된 게 아닌 것과 마찬가지로 **천천히 해야 함**을 기억하십시오.

우리의 회복을 좌절시키는 무엇보다도 가장 큰 것이 있는데, 그것은 다름 아닌 바로 영적 원칙에 대한 무관심한 태도와 편협한 마음입니다. 이 영적 회복을 위해 절대적으로 필요한 요소로 세가지가 있습니다. 정직과 열린 마음 그리고 기꺼이 영적 회복을 하겠다는 의지가 바로 그것입니다. 이 세 가지를 통해 우리는 회복의 길에 들어서게 될 것입니다.

약물중독이라는 질병에 대한 우리의 대처방식은 전적으로 현실적인 것이라고 생각합니다. 약물중독자가 다른 약물중독자를 돕도록 하는 치료적 가치는 지금까지 그 어느 곳에도 없었습니다. 약물중독자는 다른 약물중독자를 가장 잘 이해하고 도울 수 있는 사람이기 때문에 우리의 방법이 실질적인 것이라 생각합니다. 우리가 우리 사회 속의 일상생활에서 우리의 문제를 더 빨리 직시할수록 우리는 그만큼 더 빨리 사회에 받아들여지고 책임감 있는 진정한 생산적인 사회구성원이 된다고 믿습니다.

자발적인 약물 중독으로 되돌아 가는 것을 막는 유일한 길은 약물을 단 한번이라도 하지 않는 것입니다. 만약 당신이 우리와 같은 경우, 한번도 너무 많은 것이고 천 번도 너무 부족한 것임을 압니다. 우리는 이것을 굉장히 강조합니다. 왜냐하면 어떤 약물을 사용하던지 혹은 어떤 약물대신 그와 다른 종류의 약물을 사용할 때 중독상태가 또 다시 시작된다는 것을 우리는 알기 때문입니다.

알코올은 약물과 다른 것이라는 생각이 대다수의 중독자들로 하여금 중독을 재발 하게했습니다. NA에 오기 전까지 우리들 대부분은 알코올을 약물과 별개의 것으로 여겼습니다. 하지만 우리는 이것을 혼동해서는 안 됩니다. 알코올은 약물입니다. 우리는 회복을 하기 위해서 반드시 모든 약물을 그만둬야만 하는 중독이라는 질병을 가진 사람들입니다.

내가 무엇을 할 수 있을까요?

앞의 장의, “NA 프로그램의 효과”에서 1단계를 실천함으로써 당신의 프로그램을 시작합니다. 우리가 중독에 무력하다고 우리 내면의 스스로에게 전적으로 인정했을 때, 우리는 회복을 향한 큰 한 걸음을 내디뎠습니다. 우리들 대부분이 이 시점까지 망설였었고 그렇기에 여유를 가지고 시작부터 가능하면 철저히 하십시오. 두 번째 단계와 그 이후의 단계로 계속 진행하면서 당신 자신을 위한 프로그램에 대해서 이해하게 될 것입니다. 만약 당신이 어떤 정신병원에 있고 지금 당장은 단약하고 있다면, 맑은 정신으로 이러한 삶의 방식을 시도해 볼 수 있습니다.

정신병원에서 나오면 매일의 프로그램을 계속하고 NA의 회원에게 연락하십시오. 편지를 보내거나 전화를 걸거나 혹은 직접 만나는 방법이 있습니다. 그러나 더 좋은 것은 우리의 모임에 참석하는 것입니다. 모임에서 당신은 지금 당신을 괴롭히고 있을지도 모르는 몇 가지 것들에 대한 답을 찾을 수 있을 것입니다.

만약 당신이 정신병원에 있지 않아도 같은 방법이 적용됩니다. 오늘만이라도 단약하십시오. 우리들 대다수가 더 오랜 기간 동안, 불가능하게 보이는 8시간 혹은 12시간을 단약할 수 있습니다. 만일 집착이나 충동이 너무 커지게 되면, 5분을 기준으로 단약하십시오. 몇 분이 모여 시간이 지나고, 시간들이 모여 여러 날들이 지나, 당신은 약을 하려는 습관을 버리고 마음의 안정을 얻게 될 것입니다. 당신이 어떻게 해서든 약물을 하려는 욕구를 버렸다는 것을 깨달을 때 진정한 기적은 일어납니다. 당신은 단약을 했고 삶을 살기 시작했습니다.

NA의 12전통

우리는 우리가 가진 것을 계속 경계를 해야지만 지킬 수 있습니다. 12단계에서 개인의 자유가 나오는 것과 마찬가지로 모임의 자유도 우리의 12전통에서 나옵니다.

우리를 하나로 단결시킨 유대관계가 우리를 분열 시키려는 것들보다 더 강력하기만 하다면 모든 것이 다 잘 될 것입니다.

1. 우리의 공동복리가 무엇보다 우선되어야 한다. 개인의 회복은 NA모임의 단결에 달려있다.
2. 우리의 그룹목적을 위한 궁극적인 권위는 하나이다. 이는 우리 그룹의 양심 안에서 당신 자신을 드러내 주시는 사랑 많으신 신이시다. 우리의 지도자들은 신뢰 받는 봉사자 일 뿐 이지, 다스리는 사람들이 아니다.
3. NA의 회원이 되기 위한 유일한 조건은 약물을 끊겠다는 열망 뿐이다.
4. 다른 NA그룹이나 NA전체에 영향을 미치는 문제의 경우를 제외하고는, 각 그룹은 완전히 자율적이어야 한다.
5. 각 NA그룹의 유일한 근본목적은, 아직도 고통 받고 있는 약물 의존자들에게 메시지를 전하는 것이다.
6. 각NA그룹은 관련기관이나 외부의 기업에 보증을 서거나, 용자를 해주거나, NA의 이름을 빌려주는 일 등은 일체 하지 말아야 한다. 돈, 재산, 명성과 관련된 문제는 우리를 우리의 근본목적에서 벗어나게 할 우려가 있기 때문이다.

7. 모든 NA그룹은 외부의 기부금을 사절하며, 전적으로 자립해 나가야 한다.
8. NA는 항상 비직업적 이어야 한다. 그러나 서비스 센터는 직원을 고용할 수 있다.
9. NA는 그 자체로, 결코 조직화 되어서는 안 된다. 그러나 봉사부나 위원회를 만들 수는 있으며, 그들은 봉사 대상자들에 대한 직접적인 책임을 갖게 된다.
10. NA는 외부의 문제에 그러므로 NA의 이름이 공론에 거론되어 저서는 안된다.
11. NA의 홍보원칙은 적극적인 선전보다 NA본래의 매력에 기초를 둔다. 따라서, 신문, 라디오, 영화 등에서 개인의 이름이 밝혀져서는 안 된다.
12. 개인의 이름을 밝히지 않는 것은 모든 전통의 영적 기본이며, 이는 각 개인보다 항상 NA원칙을 앞세워야 한다는 것을 일깨워 주기 위해서이다.

회복과 재발

많은 사람들이 그저 단순하게 약물 사용을 안 하는 것이 회복이라고 생각합니다. 그들은 재발은 완전한 실패의 징표이며 오랜 기간 약물을 끊으면 완전한 성공의 징표라고 생각합니다. NA의 회복 프로그램 중에 있는 우리들은 이러한 인식이 너무 지나치게 단순하다는 것을 알게 되었습니다. 어떤 회원은 우리 모임에 어느 정도 개입한 후에, 재발이란 것이 불쾌한 경험이 되어서 프로그램에 대해 보다 더 철저한 적용을 하기도 합니다. 마찬가지로 우리는 오랜 기간 동안 약물을 끊은 상태인 몇몇의 회원들의 불성실함과 자기기만이 완전한

회복을 즐기고 사회 속에 받아들여지는 것을 아직도 가로막고 있는 것을 목격했습니다. 하지만, 약물을 완전히 끊고 계속 끊은 상태를 유지하며, NA 그룹들의 다른 사람들과 가깝게 지내고 공감대를 갖는 것은 여전히 성장을 위한 가장 좋은 기반이 될 것입니다.

비록 모든 중독자들이 기본적으로 본질이 같음에도 불구하고, 개인으로서는, 병든 정도와 회복의 속도가 정말 다릅니다. 재발이 완전한 자유를 위한 토대가 될 때가 있을 수도 있습니다. 어떤 때에는, 무슨 일이 있더라도, 위기가 지나 갈 때까지, 약물을 끊은 상태를 유지하기 위해 단호하고 완강하게 마음을 가져야만 자유를 얻을 수 있습니다. 무슨 수를 쓰든지, 일시적이거나, 약물을 필요로 하거나 약물을 사용하고자 하는 욕구를 잃을 수 있고 충동적인 사고와 강박 행동에 대해 자유로운 선택을 가진 중독자는 자신의 회복에 결정적인 요인이 될 수 있는 전환점에 도달 했습니다. 이 시점은 때때로 진정한 자유와 독립에 대한 감정이 불확실한 상태입니다. 우리는 혼자 나가서 스스로의 삶을 결정하는 것에 다시 마음이 이끌립니다, 그렇지만 우리가 가진 것은 신에게 의지함으로 부터 왔으며 다른 이들과 공감을 느끼는 행동을 주고받음으로 부터 왔다는 것을 알고 있는 듯합니다. 회복 중에는 여러 번 이전의 괴로움들이 우리를 계속 괴롭힐 것 입니다. 삶이 다시 무의미해지고, 단조로워지며, 지루하게 될 수도 있습니다. 우리는 새로운 생각들을 되풀이하는데 정신적으로 지칠 수도 있고 새로운 활동들로 육체적으로 지칠 수도 있지만, 만약 우리가 그런 것들을 반복하지 않게 된다면 우리는 반드시 예전의 습관으로 돌아갈 것이라는 것을 우리는

알고 있습니다. 만약 우리가 가진 것을 이용하지 않는다면, 우리는 우리가 가진 것을 잃어버릴 것이라 생각합니다. 이러한 시간들은 종종 우리의 제일 큰 성장을 위한 시기가 됩니다. 우리들의 몸과 마음은 모든 것에 지친 듯 합니다만, 마음 깊은 곳에서, 변화의 역동적인 힘이나 진정한 전환이 우리 내면의 동기를 변화시키고 우리의 삶을 변하게 할 해답을 주기 위하여 작용하고 있을 수 있습니다.

우리의 12단계들로 체험된 회복이 우리의 목표이며, 단지 신체의 약물 끊음 뿐만은 아닙니다. 우리 스스로를 향상시키는 것은 노력을 필요로 하며, 달한 마음에 새로운 사고를 접목시키는 방법은 이 세상에 없기 때문에, 어떻게든 열린 마음이 되어야 합니다. 우리는 우리 자신을 위해서만 이것을 할 수 있기 때문에, 우리는 겉보기에 선천적인 적들인 무관심과 미루는 습관을 인식할 필요가 있습니다. 변화에 대한 우리의 거부는 타고난 듯이 보이고, 오직 핵폭발 같은 것만이 어떤 변화를 가져오게 될 것 이거나 또 다른 일련의 조치를 시작하게 될 것 입니다. 재발은, 만약 우리가 살아있다면, 파멸의 과정에 대한 책임을 제공할 수 있습니다. 재발과 때로는 그 후에 잇따른 우리와 친밀한 누군가의 죽음은 우리에게 활발한 개인 활동의 필요성을 위해 우리를 깨닫게 하는 역할을 할 수 있습니다.

오늘 하루만

자신에게 말해주십시오:

오늘 하루만 나의 생각들은 약물 없이 나의 회복과, 생활과 인생을 즐기는데 있으리라.

오늘 하루만 나는 나를 믿어 내 회복을 도우려 하는 NA의 누군가를 믿을 것이다.

오늘 하루만 나는 프로그램을 지킬 것이다. 나는 내 능력의 최선을 다해 따르도록 노력하겠다.

오늘 하루만, NA를 통해, 더 나은 삶의 관점을 가지도록 노력할 것이다.

오늘 하루만 나는 두려워하지 않을 것이며, 나의 생각들은 약물을 사용하지 않고 새로운 삶의 방식을 찾아낸 사람들과의 나의 새로운 유대 관계에 있을 것이다. 그러한 방식을 따르는 한, 나는 두려울 것이 없다.

개인적인 사연들

익명의 약물 중독자 협회는 1953년 이래로 크게 성장해 왔습니다. 이 단체를 시작한, 우리가 깊고 무한한 애정을 헌사 드리는, 사람들은 중독과 회복에 관한 많은 것들을 가르쳐왔습니다. 다음 페이지에서, 우리는 당신에게 우리의 시작에 대해서 알려드립니다. 첫번째 부분은 1965년 초창기의 회원에 의해 작성되었습니다. 더 많은 근래의 이야기들은 익명의 약물 중독자 *Narcotics Anonymous*의 기본책자에서 찾아보실 수 있습니다.

우리는 정말 회복됩니다

“정치는 뜻밖의 동지를 만든다.” 라고 하는 옛말이 있음에도 불구하고, 중독은 우리를 독특하게 만들었습니다. 우리의 개인적인 사연들은 개인의 유형에 따라 다를지는 모르나, 결국 우리는 모두 공통적으로 같은 것을 지니고 있습니다. 이 공통의 질병 혹은 장애는 중독입니다. 우리는 진정한 중독을 이루는 두 가지를 잘 압니다. 집착과 강박입니다. 집착이란 우리가 한 번 알게 된 안락함에 사로잡혀 특정한 약물이나 어떤 대체물로 우리를 몇 번이고 다시 되돌려 놓는 고정관념입니다.

강박은 동일한 양, 동일한 약물, 혹은 동일한 음료로 과정을 시작했으면, 우리 자신의 의지력으로는 멈출 수 없는 것 입니다. 약에 대한 우리의 신체적 민감도 때문에, 우리는 우리 자신보다 훨씬 큰 파괴적인 힘에 사로잡혔습니다.

막다른 길에 이르러서, 약물을 하던지 안하던지 인간으로서 더 이상의 역할을 할 수 없음을 알았을 때, 우리

는 모두 똑같은 딜레마에 마주쳤습니다. 할 것이 무엇이 남았는가? 이것에 대안은 다음과 같습니다. 쓰디쓴 결말-교도소, 정신병원 혹은 죽음-을 향해 최선을 다해 계속 하거나 살기 위한 새로운 길을 찾는 것입니다. 과거에 있어서 극히 소수의 중독자들만이 이 최후의 선택을 했습니다. 오늘날 중독된 사람들은 더 운이 좋습니다. 인류 전체의 역사에서 처음으로, 한 단순한 방법이 많은 중독자들의 삶 속에서 증명해 오고 있습니다. 그것은 우리 모두에게도 가능한 것입니다. 이것은 종교적이지 아닌 단순한 영적인, NA라고 알려진 프로그램입니다.

15년 정도 전에 나의 중독이 나를 완전한 무기력함과 쓸모없음, 그리고 굴복의 시점으로 이끌었을 때, NA는 없었습니다. 나는 AA¹를 찾아갔고, 그 단체에서 자신의 문제에 대한 답을 찾기 위해 프로그램을 찾아왔던 중독자들 또한 만났습니다. 그러나 우리는 여전히 많은 이들이 환멸과 타락과 죽음의 길로 떨어지고 있는 것을 알게 되었습니다. 왜냐하면 그들은 AA의 알코올 중독자들과 공감할 수 없었기 때문입니다. 그들의 공감대는 명확한 증상의 단계에서 있었지, 공감대가 모든 중독자들을 위한 치료 요법이 되는 감정이나 느낌의 더 깊은 단계에서는 없었습니다. 몇몇의 다른 중독자들과 우리와 프로그램에 대해 확신하는 몇몇의 AA 회원들과 함께, 1953년 7월, 우리가 지금 알고 있는 NA를 결성했습니다. 이제 우리는, 중독자는 처음부터 그 자신이 납득하기 위해서 각자가 필요한 만큼 많은 공감대를 찾으려 했고 여러 해 동안 회복했던 다른 이들의 일례로써 단약을 할 수 있었다는 것을 느꼈습니다.

¹ 익명의 알콜 중독자 협회

이것이 원칙적으로 필요했던 바로 그것이었음을 지나간 세월 동안 스스로 증명했던 것입니다. 인정(認定, 알아줌)과 믿음 그리고 신뢰, 우리가 공감이라고 부르는 그 무언의 언어는 우리가 세월을 느끼고 현실과 접촉하며 우리 중 다수가 오랫동안 잃어버렸던 영적인 가치를 인식할 수 있는 분위기를 만들었습니다. 우리의 회복 프로그램으로, 우리는 수와 힘이 증가하고 있습니다. 자신의 의지로 자유로운 사회에서, 전에는 결코 그렇게 많은 단약한 중독자들이 회복을 유지하기 위하여 완전히 창의적인 자유로 그들이 원하는 곳에서 만날 수 있었던 적이 없었습니다.

중독자들조차 우리가 계획한 방법이 불가능하다고 말했습니다. 우리는 공개적으로 예정된 모임을 믿었습니다. 다른 그룹이 해왔던 비공개적인 것은 더 이상 없었습니다. 그러나 우리는 이것이 오랜 기간 동안 사회로부터의 이탈을 주장하는 사람들이 전에 시도했던 모든 다른 방법들과 다르다는 것을 믿었습니다. 우리는 결국 자립해야만 하고 있는 그대로의 삶을 직면해야 하기에 시작부터 해야 합니다.

물론, 이로 인하여, 많은 사람들이 재발했고 많은 사람들을 완전히 잃어버렸습니다. 그러나 많은 이들이 머물렀고, 그리고 몇몇은 좌절하고 나서 다시 돌아왔습니다. 희망적인 것은, 지금 우리의 멤버인 많은 사람들이 오랜 기간 동안 약물을 완전히 끊었고 신참자를 더 잘 돕는다는 사실입니다. 우리의 12단계들과 전통들의 영적인 가치에 기반을 둔, 그들의 자세는 우리 프로그램을 늘어나게 하고 있고 단결을 하게 하는 역동적인 힘입니다. 이제, 우리는 “한번 중독자는, 영원한 중독자.”

라는 진부한 오래된 거짓말이 더 이상 사회와 중독자 자신에게 용납이 안되는 때가 온 것을 알게 되었습니다. 우리는 정말 회복 됩니다.

내 인생의 1/3

오늘은 일이 안 풀리는 날입니다. 금요일과 월요일이 모두 그랬습니다. 뭘 해보려고 애쓰는 것이 마치, 난방을 했는데 스위치를 연결하려고 애쓰는 느낌이었습니다. 온종일 허둥댔지만, 집에 와서 한 시간 동안 누워있었더니 기분이 좋아졌습니다. 지금 저에게는 맑은 정신이 가득하기에, 자연스럽게 연신 고개를 끄덕이게 됩니다. 오랫동안 저를 괴롭히던 것이 사라졌습니다. 여유 있게 편안한 마음으로 누워 있을 수 있습니다. 단약 상태를 지속할수록 점점 더 좋아집니다. 아침에 일어났을 때 안개가 낀 날씨든 맑은 날씨든 개의치 않는다는 건 정말 멋진 일입니다. 단약상태로 있는 한 말입니다. 이제 경련도 없고 별문제가 없습니다. 잠자는 게 두렵곤 했던 때가 기억납니다. 서랍장 위에 “약물”을 두었는데, 그 “약물”을 하면 일어났을 때 아무것도 안남았고, 다시 몸이 아프곤 했기 때문입니다.

여기서 재미없는 사람들과 친하게 지내는 것이 이렇게 기분이 좋으리라 생각해본 적이 없었지만 이제 가끔 그 사람들과 똑같이 느끼는 것 같습니다. 저 자신이 잘났다고 생각했을 때 그랬던 것처럼, 마음에 일어나는 사소한 것들에 전혀 신경 쓰지 않습니다. 제가 잘났다고 생각한 것은 저 자신뿐이었습니다. 저 말고는 모든 사람이 저의 진짜 모습을 알고 있었습니다. 알레르기 같은 게 아니라면 콧물이 흐르거나 가려움증 같은 건 이

제 없어졌습니다. 밤에 귀가해서 깨끗한 시트와 담요를 펴고 소박한 기도를 한 후 잠자리에 듭니다. 이런 생활이 정말 좋습니다.

어제는 월급날이었습니다. 저 자신에게 줄 선물을 사러 나가봤습니다. 성탄절에 상점 물건을 훔치는 게 당연히 아닙니다. 이제 가게를 지날 때 훔치고 싶은 유혹이 없어졌습니다. 마음을 터놓는 동료들을 알게 된 후 3번째 크리스마스이며, 마리화나를 끊은 이후 내가 훔쳤던 것을 생각할 수 없습니다. 어릴 때부터 원래 정직했다는 느낌입니다. 습관대로, 필요한 물품을 얻으려고, 마음을 감추려고, 속 쓰리지 않게 하려고, 콧물을 흘리지 않으려고 훔쳤습니다. 아프든 아니든 이 코에서는 항상 콧물이 흘렀습니다.

제 이야기도 많은 분의 이야기와 비슷합니다. 13살 때 처음으로 정신병원에 갔습니다. 그때 일이 잘 기억나지는 않지만, 암페타민 과다복용이었고, 사람들은 약을 안 먹고 단약할 때까지 저를 조울증 환자로 생각했습니다. 그러고 나서 제가 그냥 신경증 환자라고 생각하더군요.

그래도 진전이 있었습니다. 마리화나를 피우기 시작했죠. 지금 30살인데 제 인생의 12년반을 이렇게 허비했습니다. 세상에, 정말 더는 이렇게 살고 싶지 않았습니다. 마리화나를 끊고 3년 동안, 유혹이 전혀 없었다고는 말할 수 없습니다. 유혹에 사로잡힌 적이 전혀 없었다고도 말할 수 없습니다. 마리화나를 피우고 싶다는 생각이 스쳐 지나간 적도 없다고 말할 수 없습니다. 이따금 그랬기 때문입니다. 그렇지만, 이제는 잠깐 스쳐가는 생각 정도입니다. “저기 정말 멋진 차가 있군. 저

런 차 한대 있었으면” 하는 것과 같은 것입니다. 금방 잊어버리잖아요. 그런 생각이 드는 때와 지속하는 시간이 점점 줄어드는 것에 주목했습니다.

마음을 감추려는 강한 집착을 하지 않게 된 지 이제 2년이 넘었는데, 이걸 저에게 정말 특별한 겁니다. 이제 저의 의지와 생명을 제가 이해한 그대로의, 그 신의 돌보심에 맡기기로 했습니다. 가끔 신처럼 모든 것을 해보고 싶기도 하지만 그렇게 되는 건 아니잖아요. 더 오래 절제하며 단약 상태일수록 더 멋지게 됩니다. 마지막으로 나왔을 때, 저는 겁먹은 채 콧물을 훌쩍거리며, 아는 척하고 뻥질대는, 여전히 그런저런 인간이었죠. 이제 가능한 한 매주 정신병원으로 돌아갑니다. 얼마 전에 가족 같은 모임에 돌아왔고, 태어난 것 이상이었습니다. 아시다시피 그 친구들이 저를 다시 받아들였고 저를 보게 된 걸 기뻐했습니다.

과거의 제가 했던 행동으로 그 사람들에게 많은 어려움을 줬습니다. 그때 좋은 것은 하나도 없었죠. 약 말고는 모든 게 끔찍했습니다. 약을 정말 갈망했지만, 그때 땅을 박차고 오르기 위해서 어떤 것도 할 준비가 돼 있었습니다. 하지만 이제는 알고 있습니다. 땅을 박차고 오르는 게 하는(비행기 이야기가 아닙니다) 모든 것이 정말 저를 문제로 인도할 뿐입니다. 정말 그렇습니다. 모든 노력을 다해 12단계를 완료해낼지는 알 수 없지만, 최선을 다해 3년간 단약하고 있다는 것은 확실합니다.

이제 괴로울 때면, 가장 큰 문제가 어디에 있는지 알고 있습니다. 바로 저 자신한테 있습니다. 이제 저는 사람들에게 관용을 베풀고 항상 더 큰 인내심을 갖게 됐

으며, 이것은 저에게 정말 커다란 변화입니다. 제가 이해하는 방식으로 이 프로그램의 원칙을 실천하고, 한번에 하루씩 단약상태를 유지하면서, 프로그램을 처음 시작하는 중독자분들과 경험을 나누는 이 모든 행동들로 제 인생관 전체가 변화했습니다. 삶에 대한 올바른 관점으로 말입니다.

나는 더 이상의 시간은 할 수 없어요

여성 정신병원을 나와서 한 사람의 중독자로 NA 단체에 오게 되었습니다. 정신병원을 나온 첫 날 밤 이곳에 왔고, 여기에서 살아가는 법을 배웠기에 일상생활에서 어떤 약물도 사용할 필요가 없게 되었습니다. 이곳에 있으면서 저 자신에 대해서도 많은 것을 배웠습니다. 우리 중독자들은 정말 서로 비슷한 점이 많으니까요. 문제와 제안된 해결책이 모임에서 논의될 때마다 저 자신의 또 다른 면을 항상 보았습니다. 최선을 다해서, 회복 프로그램을 따르는 사람들로부터 배웠고, 힘껏 노력하면 나도 똑같이 할 수 있다는 것을 배웠습니다. 그뿐만 아니라, 실수했던 사람들한테서도 배울 게 있었습니다. 모임을 떠나 다시 옛날 방식대로 살려는 사람들을 보면 기분이 안 좋지만, 내가 하고 싶지 않으면 그렇게 할 필요가 없다는 것을 알고 있습니다. 또, 도둑질하거나 부도 수표를 발행할 필요도 없습니다.

저는 오래전에 중독자가 되었습니다. 16살 때 처음 술을 마시기 시작했는데 너무 지나치게 마셔댔습니다. 하지만 왜 그랬는지 이제는 알 수 있습니다. 처음부터 병들어 있었기 때문입니다. 나는 이런 마음의 병을 가지고 있었고, 그 병은 매우 깊었습니다. 처음부터 마음의 상

처가 없었더라면, 정신없이 약물을 남용하지 않았을 것으로 생각하진 않습니다. 간호사 일을 하면서도 술에 점점 더 의존하는 것이 뚜렷해졌을 때, 다른 약물들을 시도했습니다. 점점 더 악화되었고 심각한 문제가 됐습니다.

그 자체로 자살 행위나 다름없었지만, 온전한 정신일 때 저 자신이 가망 없는 중독자라는 것을 깨달았습니다. 어떤 해결책도 생각할 수 없었습니다. 당시에는 정말 아무런 해결책이 없었습니다. 샌프란시스코에 있을 때, 되돌릴 방법을 찾을 수 없어서 자살을 시도하기도 했습니다. 그때 제 나이가 26살이었습니다. 이제 와서 생각해보니, 할 수 있었다면 그 당시 제 나이와 같은 오늘 여기에 있는 많은 사람들처럼 이 프로그램에 참여했을 겁니다.

하지만 저의 생활양식은 계속됐습니다. 자존감뿐만 아니라 가족, 아이들, 남편에 대한 존중과 사랑도 잃어버렸습니다. 가정도 잃고 직장도 잃었습니다. 뭘 해도 제가 원하는 생활을 할 수가 없었습니다. 그냥 제 방식대로 계속 노력해야만 했습니다. 약물을 다시 사용하게 됐고, 결국 정신병원에 세 번이나 다시 수용됐습니다. 마지막으로 수용 시설에 갔을 때, 더는 수용 생활을 할 수 없을 것 같았습니다. 중독과 직접 연결해서 곧바로 그런 생각을 한 것이 아닙니다. 그냥 더는 수용 생활을 할 수 없다는 것이었습니다. “약물을 끊어야 한다”가 아니라, 단지 “수용 생활을 더는 할 수 없다”는 생각이 들었습니다. 나는 전적으로 무력감과 절망을 느꼈으며, 어떤 해답도 찾을 수 없었습니다. 나의 모든 감정적 및 영적인 자존감은 사라져 버렸습니다.

정신병원에 있을 때, 사람들은 제가 저의 문제에 대해 한번이라도 무언가 하기를 원했는지 저의 진심을 의심스러워했던 것이 분명합니다. 하지만 저는 정말 무언가를 하고 싶었고 자신을 위해 간절히 해결책을 찾지 않으면 이 프로그램은 효과가 없다는 것을 알고 있습니다. 이 프로그램은 해결책이 필요한 사람들이 아니라 해결책을 원하는 사람들을 위해 있는 것이기 때문입니다. 나는 결국 해결책을 간절히 원하게 됐고, 정신과 의사, 심리학자, 성직자 그리고 제가 갈 수 있는 곳은 다 찾아다녔습니다.

상담사 중에 천성적으로 사람들에게 대한 사랑을 가진 분이 계셨는데, 저에게 많은 용기를 주셔서 처음 3단계를 철저히 실천할 수 있었습니다. 나는 나의 중독에 무력했고 나의 삶은 스스로 수습이 불가능 하다는 것을 시인했습니다. 정말 많은 다른 방법들을 시도해보았고, 그래서 저보다 위대하신 힘이 나를 건전한 정신으로 돌아오게 해 줄 수 있다고 결정 했습니다. 최선을 다해서 제가 이해하게 된 대로, 그 신의 돌보심에 저의 의지와 생명을 맡기기로 했고 일상생활에서 신을 이해하려고 노력했습니다.

철학에 관한 모든 책들을 읽었습니다. 그 내용에도 동의하고 위대한 책들이라 생각했지만, 그에 따른 실천은 하나도 하지 않았습니다. 저의 일상생활에서 어떠한 믿음도 갖지 않았습니다. 그렇게 심각한 상태까지 간 후에, 어떻게 저 자신이 조금이나마 솔직해지고 저를 있는 그대로 볼 수 있게 됐는지 놀라울 뿐입니다. 솔직해질 수 있다는 게 믿기지 않았지만, 주변의 중독자 동료들을 보면서 바깥에서 저 자신을 바라보며 그

사람들을 알고, 이해하게 되고, 서로 친해지면서 저를 알게 됐습니다.

믿음이 있어야 하는 곳에 믿음을 주고 싶습니다. 이해심이 깊은 심리 상담가들과 함께하는 심리치료 모임에 매일 참석하는 것이 저 자신을 깨닫는 데 많은 도움이 됐다고 확신하며 그래서, 저의 문제를 해결하기 위해 무엇인가 할 수 있었습니다. 하지만 모임에서 나왔을 때, 나는 “아! 내가 밖에서도 할 수 있을까?” 라고 생각했습니다. 제 인생의 오랜 세월을 정신병원에서 여러 번 보냈었기에 저는 제가 단약을 하고 일상적인 생활을 할 수 있을런지 몰랐습니다. 오직 정상적인 생활만을 해 나갈 수 있을지 확신이 서지 않았지만 신께서는 이 지난 일 년 반 동안 제가 준비해 온 것을 두고 보기로 결정 하셨습니다. 일정한 직업을 가질 수 있게 됐습니다. 물론, 처음부터 안정된 직업을 얻은 것은 아니지만, 그 기간은 결코 그리 길지 않았습니다.

한동안, 원래 직업이었던 간호사 일을 다시 할 수 없을 것이라는 생각을 했지만, 여러 번 다시 생각한 후에 지금은 정규직 간호사로 복귀할 수 있는 과정을 밟고 있습니다. 제가 만난 이해심 많은 사람들의 도움으로 이곳에서의 장래는 무척 밝아 보입니다. 그동안 저는 매일 최선을 다해 일하고 있으며, 그것도 정말 잘하고 있습니다. 마지막으로 있던 정신병원을 떠날 때, 모든 사람이 제가 직업을 다시 구하지 못하리라 생각했었습니다.

저에게 이 프로그램은 영적인 프로그램이며 영적 경험을 지속하고 성장시키는 프로그램입니다. 이 같은 도움과 중독자 동료들이 서로 이야기하고 돕는 치료법이 아니었다면, 제가 개선되는 것은 불가능했을 것입니다.

이곳에 있으면서 약물에 대한 집착을 완전히 해소했고, 그것은 오롯이 신의 은총 때문입니다. 이제 저는 일상의 문제에 집중하고 있습니다. 놀랍게도 계속되던 공포, 불안, 분노와 자기 연민, 이것 역시 사라졌습니다. 이런 것들이 더는 제 인생을 어떻게 하지 못합니다. 매일 아침 도움을 구하고, 매일 밤 은총에 의지합니다. 저는 어떤 종류의 약물을 사용해서 따르는 고통을 겪을 필요가 없다는 것에 진심으로 감사드립니다.

이곳에서 나를 도와 준 가장 큰 것 중에 하나는 이 프로그램이 약물을 완전히 끊는 것이라 생각합니다. 나는 “이중적인 문제”를 안고 있다는 생각을 극복했습니다. 이 약물이든 저 약물이든 이제 약물과 관련된 문제는 없습니다. 제게는 단지 삶의 문제가 있을 뿐이고 이것이 제가 오늘 생각해야 할 전부입니다.

가족과 친구들이 모두 저를 거부하는 듯이 보였을 때, 저의 후원자로부터 많은 도움을 받았습니다. 그분이 편지에서 이곳으로 오는 길을 열어주지 않았다면, 제가 어떻게 됐을지 상상도 할 수 없습니다. 그분은 자신의 경험, 용기, 희망을 저에게 나눠 줬으며, 저에게 정말 많은 도움이 되었습니다. 그분과 저는 지금도 깊은 우정을 쌓고 있습니다. 저는 여기 NA에서 가족, 친구 그리고 인생의 길을 찾았습니다. 뿐만 아니라, 저 자신의 가족들도 문제를 곧바로 해결하려는 대신에 이러한 단계의 활동을 통해 회복되었습니다. 놀라운 일들이 많이 있었습니다. 절대 어떤 것도 지금의 생활 방식을 버리게 할 수는 없을 것입니다.

악순환

제 이름은 진이고, 중독자입니다. 이 글을 통해 저처럼 어떤 것을 또 다른 것으로 바꿔서 중독에서 벗어나려고 노력하고 계신 중독자분들께 도움이 될 수 있으면 하는 바람으로 이 글을 적습니다. 제가 그랬으니깐요. 14살 때부터 틈만 나면 항상 술을 마시기 시작했습니다. 거기에 마리화나도 피우기 시작했고, 그것을 통해 고등학교 시절 제 주변의 인간관계에 대해 마음을 놓고 편안한 마음을 가질 수 있었습니다.

17살에는 헤로인을 시작해서 순식간에 중독자가 되었습니다. 1년 반 동안 헤로인을 사용하고 나서 정신병원에 가야 한다는 사실을 결국 스스로 인정하게 되었습니다. 시설에서 저를 받아들이기로 하자 겁이 났고, 집을 뛰쳐나와 군에 입대했습니다. 현재의 환경을 벗어나면 문제가 해결될 걸로 생각했던 것입니다.

심지어 군 생활을 하면서도 헤로인을 더 구하려고 근무지를 무단이탈하는 저 자신을 발견했습니다. 당시에 유럽으로 가는 배에서 그냥 술만 마시면 해결될 것으로 생각했지만, 문제만 남게 되더군요. 제대 후에 집으로 돌아와서 똑같은 상황에 놓였습니다. 다시 헤로인에 손을 댔고 다양한 다른 마약도 사용했습니다. 2년간 계속 그렇게 살았습니다.

끊으려고 시도했을 때 본격적으로 중독이 시작되었습니다. 기침약, 중추신경 자극제(벤제드린), 1회분 마약 등등. 이제, 어디에서 한가지 중독을 중단했고 다른 것을 시작했는지 몰랐습니다. NA에 오기 일 년 전, 가망 없는 중독자로 120ml들이 기침약을 하루에 대여섯 병씩 마시고 있었습니다. 도움이 필요해서 병원에 갔었는

데, 담당 의사가 덱시드린을 처방하고 주사를 놔줬습니다. 기분이 좋아지더군요. 실제로 그 의사에게 매일같이 달려가는 저 자신을 발견하게 됐습니다.

8개월 동안 계속 그런 생활을 하면서 합법적인 중독 거리를 새로 찾은 것에 아주 만족했습니다. 다른 의사한테서 코데인도 구했습니다. 그리고는 비정상적으로 불안해져서 술도 마시게 됐습니다. 이런 생활이 한 달 내내 한시도 빠짐없이 계속됐고, 결국 정신병원에 수용됐습니다. 정신병원에서 나온 후에는, 중독에서 해방됐으니까 사회생활을 하면서 술을 마실 수 있으리라 생각했습니다. 얼마 지나지 않아 그것이 불가능하다는 것을 깨달았습니다. NA에 절실하게 도움을 요청한 게 바로 그때였습니다.

진짜 문제는 사용하던 약이 아니라, 오랫동안 약을 사용하면서 혹은 약을 사용하기 이전부터 형성되어온 저의 비뚤어진 성격이라는 것을 여기 와서 알게 됐습니다. NA에서 함께 교감하는 동료들의 도움으로 열심히 노력할 수 있었습니다. 현실을 대하는 것이 나아지고, 한 번에 하루씩 발전하고 있습니다. 이제는 특별한 의미가 있는 것에 새롭게 관심을 두게 됐는데, 그것이 약으로 찾으려 했던 것 중의 하나라는 것을 알게 됐습니다.

가끔 있는 그대로를 받아들이는 것이 여전히 어렵다는 것을 실감하지만, 이제 더 이상 혼자가 아니며 힘들고 혼란스러운 순간에 저에게 도움을 줄 수 있는 사람들을 항상 찾을 수 있습니다. 결국, 저의 감정을 저만큼 이해해줄 수 있는 사람들을 찾은 것입니다. 이제는 제가 찾아낸 것을 남들도 찾을 수 있도록 그 사람들이 정말 원하기만 한다면 그들을 도와줄 수 있습니다. 새

로운 인생을 주신 것에 내가 이해한 그대로의, 신께 감사드립니다.

의미 있는 것

저는 이제 제가 그런 사람이었다는 것을 믿게 하려고 애를 썼던 위대한 지도자나 철학자가 아니란 것을 알고 있습니다. 15년간 이런 망상 속에서 살았는데, 이제는 현실의 나만이 사람들에게 받아들여지고 있다는 걸 알게 됐습니다. 그 이전에는 제 방식대로 살았습니다. 누가 조언이나 제안을 해도, 되는지 안 되는지 보려고 사람들이 제안해야 했던 것을 시도 해보려 하지 않고 마음을 닫은 채, 거절했습니다. 제 방식이 아무리 실패하더라도, 교도소를 들락거리면서 뭔가 잘못됐다는 것을 깨달을 때까지는 그 방식을 고수해야 한다고 생각했던 것 같습니다.

의미 있는 삶을 위해 필요한 것을 절실히 찾고 싶은 순간이 왔습니다. 효과가 있는 것들을 시도해야 했습니다. 이 결정을 하기 몇 년 전에도 NA란 곳을 알고 있었지만, 그때는 저 자신을 변화시킬 준비가 되어있지 않았습니다. 여러 번 NA를 뛰쳐나왔지만, 돌아오면 늘 따뜻하게 맞이해 줬습니다.

NA 프로그램으로 제 인생을 위해 기꺼이 무언가를 하려는 마음이 생긴 이후로 저의 삶은 더 풍부하고 의미 있는 삶이 됐습니다. 이전에는 하루라도 약물을 사용하지 않은 적이 없었습니다. 그냥 매일 약물을 사용했습니다. 완전히 단약상태로 있으려면 이런 사고방식과 생활 태도를 바꿔야 한다는 걸 알고 있습니다.

이것이 NA 프로그램의 원칙을 지키면서 제가 하고 있는 것입니다. 이제는 약물에 대한 욕구도 없고 필요하지도 않지만, 가치 있는 것으로 그 빈자리를 채워야 합니다. NA의 모임에서 이것을 찾았습니다. 프로그램을 완수한 사람들과 늘 붙어 있으면서 그 사람들이 간 방향과 똑같은 방향으로 가야 합니다. 프로그램을 단계별로 따라가는 한 저 역시도 해낼 수 있다고 확신합니다. 프로그램이 쉽지는 않지만, 저처럼 까다로운 사람도 충분히 따라갈 만큼 단순명료합니다.

저는 달랐습니다

제 이야기는 다른 사람들 이야기와 좀 다르게 들릴 수도 있을 것 같습니다. 저는 체포되거나 정신병원 생활을 해본 적은 없기 때문입니다. 그렇더라도 우리 대부분이 경험한 절망의 수렁에 저도 빠졌었다는 건 분명한 사실입니다. 제가 빠져든 중독을 보여주는 건 중독과 관련된 전력이 아니라 저의 감정과 인생이라 할 수 있습니다. 중독이 저의 삶의 방식이었습니다. 여러 해 동안 제가 알았던 유일한 삶의 방식이었습니다.

돌이켜보면, 인생에 대해 제대로 바라보지도 않고, 제대로 된 삶을 버리기로 생각했던 게 틀림없습니다. 저는 “선량하고 보수적인” 중상류층의 결손 가정 출신입니다. 한시도 중독되지 않은 적이 없었던 것 같습니다. 어린아이 일 때, 음식으로 고통을 덜 수 있다는 것을 알았고 거기서부터 약물 중독이 시작됐습니다.

1950년대의 알약 중독자 중 한 사람이 된 것입니다. 이 때에도 지시받은 대로 약을 복용하는 것이 힘들다는 것을 알았습니다. 두 알이 한 알보다 두 배 더 효과가

있다고 생각했습니다. 약을 모으고, 어머니의 처방전에서 훔쳐내고 하면서 다음에 약을 보충할 때까지 약이 떨어지지 않게 하려고 무진장 애를 썼던 기억이 납니다.

유년기 내내 이런 식으로 계속 약을 사용했습니다. 고등학교 시절 약물 남용이 사회적으로 극에 달했던 때가 있었습니다. 약국에서 살 수 없게 되자 자연스럽게 거리에서 마약 거래가 이루어졌습니다. 당시에 저는 이미 10년 가까이 매일 약을 사용해 온 상태였습니다. 사용하던 약들은 이제 효과가 없어졌습니다. 저는 청소년기의 불안과 열등감으로 가득 차 있었습니다. 제가 가지고 있던 유일한 답은 어떤 약물을 취하면 기분이 더 나아지거나 더 잘 행동한다는 것이었습니다.

제가 거리에서 약물을 사용한 이야기는 매우 평범한 것입니다. 가능한 것은 어떤 것이라도 매일 사용했습니다. 기분이 좋아지는 한, 무엇을 사용하든 문제가 안 됐습니다. 당시에는 약물이 좋은 것으로 생각했습니다. 십자군이 되었다가 관찰자가 되었다가, 두려움을 느꼈다가 외로움을 느꼈다가 하는 상태가 되었습니다. 세상이 내 것처럼 느껴졌다가 멍한 상태의 편안함을 간절히 원하기도 했습니다. 생각할 필요가 없기를 간절히 원한 것입니다. 인간적이지 않고 다르게 느껴졌던 감정이 기억납니다. 그리고는 견딜 수가 없었습니다. 약물에 잔뜩 취해 있는 게 저에게는 자연스러운 상태였습니다.

1966년에 약물을 헤로인으로 바꿨던 것 같습니다. 그 이후로, 대부분의 중독자와 마찬가지로, 다른 것은 효과가 없었습니다. 처음에는 가끔 사용했고 그 다음에는 주말에만 사용했습니다. 하지만, 1년 후에는 습관성이 됐고, 2년 후에는 대학을 중퇴하고, 약물을 거래하

던 사람이 일하는 곳에서 일을 시작했습니다. 이런저런 약물을 사용하고 거래하면서 1년 반을 보내고 나니 지긋지긋하고 넉더리가 났습니다.

헤로인에 찌들어서, 더는 정상적인 인간으로 기능할 수 없다는 것을 알게 됐습니다. 약물을 사용하던 마지막 1년 동안, 도움을 구하려고 애썼습니다. 하지만 어떤 것도 효과가 없었고 아무것도 도움이 되지 않았습니다.

어디에선가 NA에 있던 사람의 전화번호를 받았던 적이 있었습니다. 더 나은 판단을 뒤로하고, 희망도 없는 상태에서 제 인생에서 아마 가장 중요한 전화를 한 것입니다.

아무도 저를 구하러 오지 않았고, 즉각적으로 치료 되지도 않았습니다. 그 사람은 그냥, 약물 문제가 있다면 모임에 참석해보는 게 도움이 될 수 있다는 말만 하고는 그날 밤에 예정돼 있던 모임의 장소를 알려 주더군요. 차로 가기에는 너무 먼 곳인 데다가 술에 취한 상태였습니다. 2~3일 후에 있는 다른 모임의 장소도 알려줬는데 집과 훨씬 더 가까운 곳이었습니다. 한 번 가보도록 하겠다고 그 사람과 약속했습니다. 밤이 되자 갔다가 체포되는 건 아닌지 너무 겁이 났고, 마약 친구를 만날까 봐 걱정되기도 했습니다. 저 자신은 여러분이 책이나 신문에서 읽은 중독자들과 좀 다르다는 것을 잘 알고 있었습니다. 그런 두려움에도 저의 첫 모임에 가보기로 했습니다. 완전한 정장을 입고 검은 넥타이를 매고 하면서, 지난 2년 반의 중독생활과 완전히 다른 84시간을 보냈습니다. 사람들이 제가 누구이며 무엇을 하는지 알게 하고 싶지 않았습니다. 누구도 속일 생각은 없었습니다. 간절히 도움을 원했고 모두가 그것을 알고

있었습니다. 첫 모임에 대해서 기억나는 게 별로 없지만, 제 인생을 되찾을 수 있는 어떤 말을 분명히 들었던 것 같습니다. 이 프로그램에 대해 기억나는 제 첫 느낌은 점점 파고드는 두려움이었습니다. 마약 때문에 체포되거나 정신병원으로 보내진 적이 없으므로, 자격요건이 안돼서 모임 참석을 거부당할지도 모른다는 생각 때문이었습니다.

프로그램 시작을 전후해서 첫 2주 동안 약물을 2번 사용했고, 마침내 사용을 중단했습니다. 제가 자격이 되는지 안 되는지 더는 신경 쓰지 않았습니다. 제가 받아들여질지 어떨지도 신경 쓰지 않았습니다. 사람들이 저를 어떻게 생각하는지도 신경 쓰지 않았습니다. 신경 쓰기에는 너무 지쳐있었던 것입니다.

언제인지는 정확히 기억나지 않지만, 약물 사용을 중단한 직후에 이 프로그램이 저에게 효과가 있을 수 있다는 희망이 생기기 시작했습니다. 단약에 성공한 사람들이 했던 것을 모방하기 시작했습니다. NA에 계속 붙어 있었습니다. 기분이 좋아졌고, 몇 년 만에 처음으로 약물 없이 지낸다는 게 정말 좋았습니다.

6개월 정도 지내고 나니 단약 상태의 새로움이 다 사라졌고, 올라타고 있던 장밋빛 구름에서 떨어지는 느낌이었습니다. 힘들어졌지만, 첫 번째 고비는 넘겼습니다. 그때 저 자신을 위해 제가 갖고 있던 것은 오로지 단약 상태를 어떻게든 지속시키고 싶은 바람뿐이었습니다. 약물을 사용하지 않는 한, 제대로 될 거라는 믿음 그리고 도움을 요청하면 기꺼이 저를 도와줄 사람들이 있었습니다. 그때부터 힘든 싸움이 시작되었습니다. 단약 상태를 유지하기 위해 바쁘게 움직여야 했습니다. 많은 모

임에 참석하고, 새로 온 사람들과 함께 움직이며, NA에 참여하고 그 일원이 되는 것이 반드시 필요하다는 것을 알게 되었습니다. 나의 최선을 다해 NA의 12단계를 실천해야 했고, 살아가는 법을 배워야만 했습니다.

요즘 저의 생활은 아주 단순해졌습니다. 맘에 드는 일자리를 얻었고, 결혼생활에 만족하며, 진정한 친구들도 있고, NA에서 적극적으로 활동하고 있습니다. 이런 생활이 저에게 참 잘 맞는 것 같습니다. 과거에는 마법을 찾는 데 저의 시간을 허비했었습니다. 꿈같은 인생을 만들어 줄 사람들, 장소 그리고 물건들 같은 데 말입니다. 더는 마법 같은 걸 찾는 데 허비할 시간이 없습니다. 삶의 방법을 배우는 데도 너무 바쁘거든요. 길고도 느린 과정입니다. 때로는 미쳐가는 게 아닌가 하는 생각도 들곤 합니다. “이런 게 다 무슨 소용이야?” 하는 생각도 들지만, 어두운 중독 시절로 돌아가는 생각을 할 때면, 거기에는 정말 아무런 희망도 없다는 것을 느낍니다. 가끔 삶 속에서 발생하는 문제를 더는 참지 못할 것 같을 때, NA 프로그램이 해답을 주고, 고통의 시간은 지나가 버립니다.

지금 삶의 대부분이 정말 만족스럽습니다. 때로는 삶은 위대하다 것을 느끼며, 지금보다 좋은 시절은 없었던 것 같습니다. 자신을 사랑하는 법을 배웠고 친구들도 생겼습니다. 저 자신을 좀 더 잘 알고 이해하게 되었습니다. 작은 신념을 얻었고, 그 신념을 통해 자유를 얻었습니다. 일자리를 얻고, 그 일이 제가 바라는 행복을 위한 성취감을 준다는 것을 알게 되었습니다.

형편없는 엄마

저는 중독자 하면 강한 약물을 사용하고 거리에 나왔
아 있거나 감옥에 있는 사람이라고 생각했습니다. 제 경
우는 좀 달랐습니다. 의사나 친구들한테서 약물을 구했
으니까요. 뭔가 문제가 있다는 걸 알았고, 제대로 하려
고 애를 썼습니다. 직장, 결혼생활, 아이들을 키우는 것
모두에서요. 정말 열심히 노력했습니다. 잘 돼 가는가
하면 또 실패하곤 했죠. 계속 이런 식으로 흘렸고, 매번
영원히 그럴 것 같기도 했습니다. 바뀌는 건 아무것도
없을 것 같더군요. 좋은 엄마, 좋은 아내가 되고 싶었습
니다. 사회생활도 열심히 하고 싶었지만, 소속감을 느
낄 수가 없었습니다.

아이들에게 오랫동안 “미안하구나! 하지만 이번에는
다를 거야.” 라고 줄곧 이야기했습니다. 이 의사 저 의
사를 찾아다니며 도움을 요청했습니다. 모든 것이 잘될
거라고 느끼기 위해 상담을 받으러 갔지만 제 마음속
에서는 여전히 “뭐가 문제야?” 하는 소리가 들리더군요.
직장을 옮기고, 다른 의사를 찾아보고, 약물을 바꿔보
고, 다른 책과 다른 종교 그리고 머리 색깔도 바꿔보았
죠. 여기저기 옮겨 다니며 친구를 새로 사귀고 가구의
위치를 바꾸기도 했습니다. 계속 휴가를 얻었지만, 집
에 숨은 듯 머물렀습니다. 수년간 많은 일이 있었습니
다. 나는 문제가 있고, 남들과 다르며 실패한 인생이라
는 느낌이 계속 들었습니다.

첫 애를 가졌을 때는 기뻐합니다. 애들이 저를 힘들
게 했을 때, 그로 인해 사용하게 된 약물의 느낌을 좋아
했습니다. 그 느낌이란, 주위에 무슨 일이 일어나든 알

지 못하고 전혀 신경도 쓰지 않는 것이었습니다. 수년간 진정제를 사용하면서 중요한 것은 아무것도 없다는 생각이 들었습니다. 끝을 향해 갈수록 점점 더 혼란스러워져서 무엇이 중요한지 아닌지를 잘 분간할 수 없었습니다. 몸과 마음이 다 약해졌습니다. 약물은 도움이 되지 않았습니다.

계속 노력은 했지만, 최소한의 노력뿐이었습니다. 직장을 그만두고 예전의 생활로 돌아가려 했지만 그렇게 되지 않았습니다. 세상 모든 게 두려워져서 소파에만 머물곤 했습니다. 몸무게는 103파운드²가. 됐고, 입술과 코에는 염증이 생겼습니다. 당뇨병에 걸리고 수전증이 생겨 손가락을 입으로 가져가는 것조차 힘들었습니다. 저는 자신을 망치기 위해 태어났고, 주변 사람들은 저에게 상처를 주기 위해 태어난 것 같았습니다. 몸도 마음도 모두 망가진 것입니다. 그때 할머니가 됐는데, 어린 손자와 의사소통도 할 수 없었습니다. 거의 식물인간이 된 느낌이었습니다. 제 인생을 살아가고 싶었지만, 그 방법을 몰랐습니다. 제 마음속에서, 차라리 죽는 게 낫다는 소리와 틀림없이 더 나은 삶의 방법이 있다는 소리가 함께 들렸습니다.

NA의 프로그램을 시작했을 때, 많은 사람이 그냥 매일 해야 하는 것을 일러 줬습니다. 먹는 것, 씻는 것, 옷 입는 것, 산책하는 것, 모임에 참석하는 것 등등이었습니다. 저에게 “겁먹지 마세요, 우리도 다 겪었거든요.”라고 얘기했습니다. 몇 년간 수많은 모임에 계속 참석했습니다. 갑자기 한 가지 생각이 들더군요. 사람들이 시작할 때부터 이야기했던 겁니다. “베티, 방향을 멈추면 되고 싶은 것, 하고 싶은 것 뭐든지 가능합니다.”

² 46.72kg정도.

프로그램에 참여한 이후로 많은 사람의 이야기를 듣고 또 그 사람들을 지켜봐 왔습니다. 그 사람들이 수많은 굴곡을 겪는 것도 보 왔습니다. 저에게 가장 잘 맞다고 생각되는 교육을 사용했습니다. 일하는 곳이 바뀌어야 했고 학교에 다니고 있습니다. 학교에서 배우는 문법을 모두 다시 배워야 했습니다. 배우는 속도는 더뎠지만 보람이 있었습니다.

한 남자와 의미 있는 관계를 맺으려면 저 자신을 더 잘 알아야 한다는 것도 알게 됐습니다. 딸들과 함께 의사소통하는 방법을 배우고 있습니다. 오랫동안 하고 싶어 했던 많은 일을 해보려고 노력하고 있습니다. 마음에서 밀어냈던 많은 것들을 기억할 수 있습니다. 저 베티는 그다지 쓸모없는 사람이 아니라, 보거나 듣는 것을 결코 멈춰본 적이 없는 사람이며 그 대상이라는 것을 알게 됐습니다. 4월 1일은 NA에 들어온 지 5년째 되는 날입니다. 정말 만우절의 거짓말처럼 제 삶을 다시 찾았습니다.

똥똥한 중독자

저는 중독자입니다. 18년이라는 기간 동안 계속해서 적어도 50가지가 넘는 약물을 사용했습니다. 언제부터 시작한 것인지는 모르지만 시작한 이유는 딱 하나였습니다. 바로 제가 느끼는 방식이 마음에 들지 않아서였습니다. 더 기분 좋은 느낌을 원했습니다. 다르게 느끼려고 애쓰면서 18년을 보냈습니다. 일상의 현실을 대면할 수가 없었습니다. 똥똥한 아이가 되는 것, 평생을 똥보로 산다는 생각에 거부당하는 느낌이었습니다.

저는 1935년에 애리조나에서 태어났고, 1940년대 초에 캘리포니아로 이사했습니다. 우리 가족은 이 주에서

저 주로 옮겨 다녔고 아버지는 결혼을 여러 번 했습니다. 아버지는 술고래였고 자기 혼자 옳다는 상태에 있다가도 완전히 인생의 낙오자 상태가 되기도 했습니다. 이것이 그렇게 자주 이사했던 여러 가지 이유 중의 하나입니다.

이 학교 저 학교를 옮겨 다니면서, 저는 제가 겪은 여러 경험들을 이야기하곤 했고 여러 명의 계모들에 관해 말하곤 했습니다. 어떤 이유인지 사람들은 저를 거짓말쟁이로 생각했습니다. 어디를 가더라도 흔히 이야기하는 하류층 사람들만이 저를 받아들여 주는 유일한 동료인 듯 했고 저는 결코 하류층 사람이라고 느끼지 않았습니다. 그 사람들을 깔보면서 저 자신은 가치가 있는 사람이라는 생각이 들었던 겁니다.

가정생활은 혼란스럽고 힘들었지만 어릴 때 배운 많은 건전한 도덕적 가치들은 제게 전해져 있었습니다. 항상 직업을 가지려 했습니다. 사실, 몇 가지 자영업을 운영했습니다. 친목회 활동도 몇 군데 하면서 사회적인 위치도 어느 정도 유지할 수 있었습니다.

제 키는 5피트 5인치³는인데 몸무게는 282파운드⁴는 이었습니다. 기분과 감정을 조절해 보려고, 기분이 나아지도록 충동적으로 먹어댔습니다. 사실 이것 때문에 강한 약물로 빠져들기 시작했던 것입니다. 너무도 절실하게 살을 빼고 싶었기 때문에 헤로인도 거리낌 없이 사용하기 시작했습니다. 중독되지 않을 만큼 영리하니까 약물로 식욕이 줄어들면 기분이 좋아지면서 이 게임을 잘 해낼 수 있으리라 생각했습니다. 전국을 이리저리 뛰어 다녔고 결국 감호소와 교도소에 수용됐습니다. 이것은 파멸의 시작이었습니다. 충동적인 과식으로 여전히 비만한 데다 사용 중인 약물로 중독자까지 됐기 때문입니다.

³ 167.64cm정도. ⁴ 127.91kg정도.

실의와 절망의 단계에 완전히 접어들었을 때, 누군가 NA 모임에 대한 이야기를 들려줬습니다. 오갈 데 없는 채로, 빠져 나갈 길이 없는 것처럼 좌절하여 모임에 갔습니다. 윤리적으로 철저히 타락한 상태였습니다. 영적인 가치에 대해서는 아무것도 몰랐습니다. 삶에 대해 아는 것도 전혀 없었습니다. 저에게 삶이란 결국 매일 같은 고통의 연속일 뿐이었습니다. 제가 아는 거라곤, 음식을 먹든 약물을 하든 무언가 집어넣는 것과 기분이 좋아지려고 과도한 성관계를 하는 것뿐이었습니다. 그런 것들이 더는 만족감을 주지 못하게 되자 어디에서도 만족감을 얻을 수 없었습니다.

이 프로그램을 처음 접했을 때 이전에는 한 번도 경험해보지 않았던 것을 알게 됐습니다. 바로 '나는 누구이며, 어떤 사람인가'를 온전히 받아들이는 것이었습니다. 저는 어떤 요금이나 회비도 없으니 꾸준히 모임에 참석하라고 제안 받았습니다. 회비는 저의 지나온 삶으로 이미 지급한 것이라면서 모임에 꾸준히 참석하면 완전한 자유와 새로운 삶의 방식을 찾게 될 것이라고 하더군요.

여러 해가 지난 지금, 중독과 과식증에서 벗어났고 지역사회에도 적극적으로 참여하고 있습니다. 멋진 집과 가족이 있고, 운영자 직책도 가지고 있으며 무엇보다도 이 모든 것이 가능하게 한 신과의 개인적인 관계가 있습니다. 일이 잘 안 되는 경우라도 좋고, 유쾌하고, 기쁘고 행복하며, 평온해질 수 있습니다.

NA 모임과 신께 제 인생을 빚졌다는 건 의심의 여지가 없습니다. 과거에 제가 겪었던 고통을 겪고 계신다면, NA의 원칙을 실천해서 고통에서 벗어나고, 의미 있고 희망찬 인생을 찾을 수 있기를 진심으로 바랍니다.

12 단계와 12전통은 AA World Services, Inc.의 허가로 번안하고
전재 했습니다.

Copyright © 2014 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
무단 전재와 복제를 금합니다.

World Service Office
PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
T 818.773.9999 F 818.700.0700
Website: www.na.org

World Service Office—CANADA
Mississauga, Ontario

World Service Office—EUROPE
Brussels, Belgium
T +32/2/646 6012

World Service Office—IRAN
Tehran, Iran
www.na-iran.org



이것은 NA 회원이 승인한 인쇄물의 번역입니다.

Narcotics Anonymous,    그리고

The NA Way는 Narcotics Anonymous World Services,
Incorporated의 등록 상표입니다.

ISBN 978-1-63380-021-2 Korean 12/14

WSO Catalog Item No. KO-1500