

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 상대인 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 도달했습니다. 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 생

각합니다. 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 12 단계들로 체화된 회복이 우리의 목표이며, 단지 신체의 약물 끊음 뿐만은 아닙니다. 우리 스스로를 향상시키는 것은 노력을 필요로 하며, 닫힌 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 살아 있다면, 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.

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 초 창기의 회원에 의해 작성 되었습니다. 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 의지력으로 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, 우리는 모두 똑같은 딜레마에 마주했습니다. 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 종교적이 아닌 단순한 영적인, NA라고 알려진 프로그램입니다.

15년 정도 전*에 나의 중독이 나를 완전한 무기력함과 쓸모없음, 그리고 굴복의 시점으로 이끌었을 때, NA는 없었습니다. 나는 AA를 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.

이것이 원칙적으로 필요했던 바로 그것이었습니다. 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 그럴

* 1965년에 쓰였음.

게 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 12 단계들과 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.

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 978-1-55776-978-7 Korean 5/14

WSO Catalog Item No. KO-3106



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

IP No. 6-KO

회복과 재발

*Narcotics Anonymous*의 흰색
소책자로 부터 전재 되었습니다