

[청소년
중독자가,
청소년
중독자에게]



Copyright © 2016 by
Narcotics Anonymous World Services, Inc.
무단 전재와 복제를 금합니다.

World Service Office

PO Box 9999
Van Nuys, CA 91409 USA
TEL (818) 773-9999
FAX (818) 700-0700
WEB www.na.org

World Service Office—Canada

Mississauga, Ontario

World Service Office—Europe

Brussels, Belgium
TEL +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, Incorporated 등록 상표입니다.

ISBN 9781633800731 • Korean • 3/16

WSO Catalog Item No. KO-3113



이 글은 단약을 하고 새로운 삶을 찾은 NA의 청소년 회원들에 의해 전개되었습니다. 다양한 언어를 사용하는 전 세계의 청소년 중독자들이 NA에 모여 단약을 하고 있습니다. 우리는 아무리 어린 어떤 중독자라도 약물을 끊을 수 있고, 약물을 사용하려는 욕구를 잃을 수 있으며, 새로운 삶의 방식을 찾을 수 있는 NA 메시지로 생활하고 있는 우리의 경험을 나누기 위해 이 글을 씁니다.

청소년 회원인 우리 대부분은 새로운 삶을 찾기 위해 NA에 온 것이 아니었습니다. 자신의 삶에 그냥 지쳐 있었던 겁니다. 분노, 외로움, 고통, 아니면 두려움 속에서 많은 시간을 보냈습니다. 약물에 취하는 것이 유일한 위안처럼 보였지만 약물은 급속도로 우리의 삶을 보다 더 힘들게 만들기 시작했습니다. 고통과 혼란에 지쳤지만, 약물이 자신의 문제를 더 악화시켰다는 생각을 거부했습니다. 자신이 중독자라는 생각을 하든 하지 않든 상관없이, 약물을 중단한다는 것은 상상하기도 어려웠습니다. 끊으려고 마음을 먹어도, 그 결심은 대부분 오래가지 못 했습니다.

이 이야기가 익숙하게 들린다면, 여러분도 비슷한 상황일 수 있습니다. 이 책자는 우리가 배운 것을 함께 나눌 기회입니다. 아무리 어려도 중독자가 될 수 있듯이, 아무리 어려도 중독에서 벗어날 수 있는 것입니다. 우리는 단약했고 새로운 삶의 방식을 찾아가고 있습니다. 참석하는 모임에서 청소년 회원을 못 볼 수도 있지만,

단약 상태를 유지하며 계속해서 모임에 참석한다면 우리 청소년 회원을 보게 될 것입니다.

우리는 NA에 왔을 때, 회원들이 어떻게 서로를 대하는지 보았습니다. 진솔하고 참된 것을 보았습니다. 약물을 더는 사용할 필요가 없다는 것에 대해 함께 나누는 다른 중독자들의 이야기에 귀 기울였습니다. 다른 중독자들이 두려움을 이겨내고 NA 프로그램을 생활 속에 실천하면서 자유롭게 다른 삶을 살게 됐다는 것에 대해 말하는 것에 귀를 기울였습니다. 우리 삶에서 타인들은 우리를 통제하려는 듯 보였는데, NA 회원은 그저 자신의 경험과 장점 그리고 희망을 말했습니다. 약물을 결코 더는 사용할 필요가 없다고 이야기했습니다. 약물을 원할 때조차도 말입니다. 소속감을 느끼기 시작했습니다.

참석한 모임에서 청소년 회원을 늘 볼 수 있는 건 아니었기 때문에, 너무 어린 나이에 중독자가 된 것은 아닌지, 또는 너무 어려서 단약하기 어려운 건 아닌지 하는 의구심이 들기도 했습니다. 다른 회원들의 도움으로 우리는 어떻게든 단약을 유지했고, NA의 모든 연령층과 친분을 쌓게 되었습니다. 그다지 오랫동안 약물을 사용한 건 아닐지 모르지만, 중독은 약물 사용보다 훨씬 깊이 스며들어 있다는 것을 알게 되었습니다. NA에 처음 왔을 때, 비슷한 배경이나 같은 약물을 사용하는 사람들과 친해지기가 더 쉬웠습니다. 다른 중독자들과 알고 지내기 시작한 이후로는, 비슷한 생각과 감정을 경험한다는 것을 알게 되었습니다. 나이가 많은 적든, 어느 지역 출신이든지에 관계없이 말입니다.



내가 정말 중독자일까?

NA에 오기 전에, 우리 대부분은 약물 사용이 성장에 있어 자연스러운 일부인 정상적인 단계로 생각했습니다. 약물 사용에 대한 변명으로 자신의 나이를 들먹이려고 했을 수도 있지만, 곧 약물로는 삶이 절대 좋아지지 않는다는 걸 부정할 수 없게 되었습니다. 이런저런 것을 신경 쓰지 않는 듯이 행동하기도 했지만, 마음 깊은 곳으로부터 우리가 원하던 것보다 더 많은 것을 약물을 위해 희생하고 있다는 것을 알았습니다.

NA를 찾았을 때, 너무 어려서 단약을 못할 수도 있다는 생각이 들었습니다. 중독은 단지 육체적인 문제이고, 어떤 약물을 중독이 될 정도로 오랫동안 오랫동안 사용해야만 중독자가 된다고 생각했을 수도 있습니다. 하지만 모임에 참석했을 때, NA는 3가지 중요한 방식-마음, 육체, 정신-으로 우리에게 영향을 미칠 때 그것이 중독이라 말한다는 것을 들었습니다. 약물이 우리에게 미치는 영향보다는 우리가 약물을 어떻게 사용하고 있는지가 더 큰 문제입니다. 약물을 습관화하거나 약물에 중독되어서 문제를 키울 필요가 없습니다. 우리가 약물을 사용하는 이유는 집착, 충동, 자기중심주의가 강하게 작용하기 때문입니다. 약물에 대해서 그리고 약물을 사용하는 생활습관에 대해서 강박적으로 생각을 했습니다. 원하지 않을 때나 스스로 사용하지 않으리라고 다짐할 때도 충동적으로 약물을 사용했고, 일단 시작하면 멈출 수 없었습니다. 완전히 자기중심적인 생각에 빠져서, 다르게 느낄 수 있는 것이라면 모든 것을 희생했습니다. 자신과 자신을 사랑하는 사람들에게 상처를 주는데도 말입니다. 대부분의 시간을 억울함, 분노, 두려움 속에서 보냈습니다.

“중독자는 남성 아니면 여성이다”
라는 글을 들었을 때, 나는 바닥까지
떨어지고 단약을 하려면 성인이
되어야만 하는지 궁금했습니다.

우리는 자신과 사용하던 약물이 완전히 달라도, 그러한 감정을 공유하는 회원들과 인간관계를 맺었습니다. 약물의 종류는 전혀 중요하지 않다는 것을 깨닫게 된 것입니다. 주말에만 사용하든, 수업 시작 전이나 방과 후에 그리고 수업 중에 사용하든 전혀 중요하지 않습니다. 약물 사용의 자제력을 잃고 계속 사용하기 위해 부끄러운 짓도 했습니다. 결국, 남는 것은 외로움과 수치심뿐이었습니다. 중독자는 어떤 약물을 사용하든 모두 자제력을 잃고 절망에 빠질 수밖에 없는 것입니다.

어리다는 이유로 중독이 덜 치명적일 수는 없습니다. 준비되면 언제든지 단약을 할 결심을 할 수 있습니다. 회원들이 밑바닥 생활을 경험한 이야기를 서로 나눌 때, 파는 것을 멈추어서 자신의 밑바닥을 결정할 수 있다는 것을 알게 됩니다. 회원이 되는 유일한 조건은 약물 사용을 중단하려는 의지이며, 나이가 많은 적든, NA를 찾는 모든 사람은 새로운 삶의 기회를 가질 수 있습니다.

후원자 결연

후원자 결연은 우리 문제가 **정말** 무엇인지 누군가에게 말하는 방법을 알려줍니다. 우리 내부에 일어나는 일을 드러내고 제안을 받아들이며 12단계를 생활 속에 실천하는 방법을 배웁니다. 후원자의 가장 중요한 자질은 신뢰할 수 있는 사람이고 우리 인생의 본보기가 되는 사람입니다. 후원자와 함께 단계들을 실천하는 것은, 약물 사용을 중단한 이후에도 우리 삶에 중독이 끼어드는 방식에 대해 대처할 수 있도록 도움을 받을 수 있습니다. 집착과 충동은 성관계, 음식, 돈, 인간관계, 비디오 게임, 인터넷 그리고 셀 수 없이 많은 영역으로 우리가 접근하는 방식에 영향을 미칠 수 있습니다. 중독으로 행동이나 감정이 왜곡되어 약물을 사용했던 때로 되돌아갈 수 있습니다.

우리 대부분은 우울증, 불안, 분노, 자해, 섭식 장애 등을 경험했습니다. 후원자는 대부분 우리가 이러한 문제를 터놓고 이야기할 만큼 신뢰할 수 있는 사람입니다. 마음을 열고 솔직해지면, 해결책을 찾는 데 후원자가 도움이 될 것입니다.



성관계, 약물, 그리고...

청소년 회원으로서, 회복 중의 성생활은 곤란한 이야기가 될 수도 있습니다. 성관계에 관한 경험에는 성적 취향부터 이별, 임신, 불가항력, 혼란 그리고 자신이 한 일이나 당한 일에 대한 수치심 또는 죄책감까지 다양하게 포함될 수 있습니다. 회복 단계의 성관계 또는 인간관계에 대한 수많은 의견이나 제안을 듣게 됩니다. 다른 사람의 말에 항상 귀 기울이지 못할 수도 있지만, 신뢰하는 후원자와 회원들에게는 터놓고 이야기하려고 노력할 수 있습니다. 성관계와 인간관계에 대한 우리 감정은 가끔 약물이 해결책인 것처럼 다시 착각을 불러올 수 있습니다. 대신에, 우리가 헤쳐나가는 것을 공유하고 안내와 지원을 요청합니다. 회복은 많은 정신을 찾아가는 데 도움이 됩니다. 자신에 대해 솔직하게 이야기하면, 사람들의 본보기가 됩니다.

나는 청소년이었습니다

자신의 결정에 대해 부모님, 보호자 또는 다른 성인의 허락을 받아야 한다면, NA 모임 참석 허락을 얻지 못하거나 프로그램에서 제시하는 변화를 실행하지 못할 수도 있습니다. 자신을 위한 한 가지 선택은 단약 상태를 유지하는 것입니다. 자신이 원하는 삶을 자유롭게 살기까지 많은 시간이 걸릴 수도 있지만, 회복이라는 자신의 선택을 지켜낼 수 있습니다. 그것이 힘들어할 때라도 말입니다. 모임까지 이루어 낼 수 있을 때, 회원들은 우리를 신뢰한다고 말하며, 만약 우리가 견뎌내고, 도움을 구하고 또한 제안들을 받아들인다면 우리는 단약할 수 있습니다.



내 주변 사람들은 계속 약물을 사용했습니다

단약하고 있으면, 회복 중인 중독자들이 "약물을 사용할 때의 친구, 놀던 곳, 놀던 방식" 등을 포기하라고 이야기해 줍니다. 하지만 선택의 여지가 없는 경우도 종종 있습니다. 만약 우리가 그들과 함께 살거나, 학교를 같이 다니거나 혹은 그들과 같이 수감되어 있다면 그들을 우리의 삶에서 몰아낼 수 없습니다. 친구와 가족이 자신이 보는 데서 약물을 사용할 수도 있습니다. 이렇게 되면 회복에 집중하기가 어려워집니다.

약물을 절대로 다시 사용할 필요가 없다는 걸 알고 있지만, 생활 속에서 매일 약물을 보게 되면 머릿속에서 그것을 지우기가 힘이 듭니다. 약물 사용에 대한 생각이 들면, NA의 사람들에게 연락합니다. 다른 중독자들에게 연락이 닿지 않으면, NA의 책자를 읽고, 일기를 쓰고, 신을 향해 열심히 기도하거나 약물을 사용하지 않는 친구, 가족과 대화를 할 수 있습니다. 어떻게든지 단약 상태를 유지합니다. 약물에 대한 욕구는 생겼다가 사라지지만, 도움을 요청하면 그 욕구는 힘을 잃습니다.

NA 모임에 처음 참석한
후에 회복에 대한 열망이
가득했습니다. 하지만 밤에는
집으로 가서 가족과 함께 지내야
했습니다. 우리 가족은 밤늦도록
소란스러운 파티를 벌였습니다.
내 방문을 닫아걸 수는 있었지만,
소리와 냄새를 막을 수는
없었습니다.

영적인, 비종교적인 프로그램

부모님이나 보호자가 우리 스스로 선택할 수 있는 나이가 될 때까지는 자신들의 종교를 따르도록 요구할 수도 있습니다. NA가 자신들의 신앙에 반하는 것을 가르치지 않는지, 다른 종교로 개종하도록 강요하는 건 아닌지 걱정할 수도 있습니다. 우리는 NA가 종교와

경쟁 또는 갈등하지 않으며, 단약 상태를 유지하려고 종교를 가질 필요는 없다는 것을 알고 있습니다. 12 단계는 우리가 자신의 믿음과 접촉하도록 권장합니다. NA는 어떤 종교도 지지하거나 반대하지 않는다는 것을 부모님이 아실 수 있도록 합니다. 스스로 선택할 수 있을 때까지는 부모님의 바람을 존중할 필요도 있는 것입니다.

유일한 청소년 NA 회원이었습니다

우리 중 몇몇은 자신이 사는 지역의 NA에서 청소년은 오직 자신뿐이어서 조금 다른 유형의 고립감을 느끼는 사람도 있습니다. 모임 후에도 회원들과 함께 지낼 수 있지만, 가끔은 그냥 동갑내기과 함께 시간을 보내고 싶은 것입니다. 그룹에서 가장 나이 어린 사람이면, 다르거나 혼자라는 생각을 떨쳐내기가 정말 어려울 수 있습니다. 우리는 또래의 회복 중인 다른 중독자들을 만날 기회가 될지도 모르는 NA 행사가 열리는 곳을



둘러볼 기회를 구할 수 있습니다. 단약하고 단약 상태를 유지하고 있는 청소년들이 전 세계에 있습니다. 정보 기술과 인터넷을 통해 다른 지역의 청소년 NA 회원들과 연락할 수도 있습니다. 회복 관련 온라인 채팅 그룹, 이메일 주소, 소셜 네트워킹 사이트로 전 세계의 회원들과 연락할 수 있습니다. 모임에 실제로 참석하는 것과 비교할 수는 없겠지만, 청소년 회원들과 연락해서 회복에 대해 서로의 경험을 나눌 기회가 됩니다.

NA 협의회에 처음으로 참석했을 때가 인생의 진정한 전환점이었습니다. 다양한 지역 출신의 청소년 회원들을 만났습니다. 몇 달 후 또 다른 협의회에 다시 갔을 때, 먼 곳에 사는 사람들이 내 이름을 여전히 기억하고 있었습니다. 이제 정말 NA의 회원이라는 느낌이 들었습니다. ▼

단약 상태를 유지하고 있으면, 모임에 참석한 청소년을 환영하고 그들에게 알아야 할 내용을 알려줄 수 있는 단 한 사람의 청소년 중독자가 되는 기회를 가질 수 있습니다. 그런 이유로, NA의 청소년 회원이 되는 건 꽤 귀찮은 일 같습니다. NA는 청소년에게도 효과가 있다는 걸 이야기해 줍니다. 우리 자신이 그 증거입니다 - 한 번에 하루씩 단약 상태를 유지하며 지내고 있습니다.

재발

회복 중인 청소년으로서, 약물로 인한 고통에서 한 번 벗어난 후에 다시 약물을 사용하는 친구들을 볼 수도 있습니다. NA를 떠나는 사람들을 볼 때는 정말 힘이 듭니다. 특히, 가까웠던 사람들은 더 그렇습니다. 회복이 자신에게 정말 도움이 되었기 때문에 친구가 실제 중독으로 고통받는 것을 상상하기도 싫어집니다. 아무리 우리가 원해도, 다른 사람이 단약하고 싶도록 만들 수는 없습니다. 우리는 단지 회복으로 얻게 된 것이 무엇인지에 대한 살아있는 본보기가 되려고 노력할 뿐입니다. 우리가 받은 것을 자유롭게 나눕니다. 어떤 중독자들은 우리가 가지고 있는 것을 원하지 않기도 합니다. 우리는 우리의 희망을 함께 나누기에, 그들이 다른 것을 시도해 볼 준비가 되어 있으면 어디서 찾을 수 있는지 알게 됩니다. NA 문건에 나오는, "재발이 완전한

자유 의 기반이 되는 때도 있을 수 있다." 는 말을 기억할 것입니다. 우리는 왔다가 떠나가는 사람들을 바라보는 것에 대한 고통과 좌절에 공감할 수 있는 단약의 시간을 보내는 회원들과 가까이 지냅니다. 우리가 어리더라도 한 번에 하루씩 실천함으로써 우리에게 남은 삶을 단약 상태를 유지하며 살아갈 수 있다는 것을 잘 알고 있습니다. NA의 문건과 경험은 "NA프로그램에도 불구하고 재발하는 사람은 단 한 사람도 없다" 는 것을 확신시켜 줍니다. 재발에 관한 더 자세한 내용은 *Narcotics Anonymous* 기본 텍스트 7장 "회복과 재발" 또는 **회복과 재발** 안내서를 확인해 주십시오.

회원들이 NA에서 안도감을 가지도록 도움을 주었습니다

NA는 일반적인 사회생활에서 발생하는 위험을 차단하는 곳이 아닙니다. 우리가 NA에서 신뢰하는 사람들은 진정으로 우리를 생각하지 않는 사람들과의 재정, 연애, 혹은 성관계에 휘말리는 것을 피하는 데 도움을 줄 수 있습니다. 우리는 다른 회원들과 천천히 알아가면서 서로 신뢰를 쌓아갑니다. 후원자와 함께 시작하며, 다른 회원들을 알아가는 데 후원자가 도움을 줄 수 있습니다. 편안한 관계가 될 때까지 공공장소에서 사람들을 알아갑니다. 스스로 너무 불편하다고 느끼게 되면, 신뢰하는 다른 회원에게 이야기합니다 - 무엇이든 혼자 마음속에 담아둘 필요가 없습니다. 우리의 행복을 보살피려는 사람들은 우리와 신뢰를 쌓아가면서 인내할 뿐, 불편한 상황으로 우리를 밀어 넣지 않습니다. 안전하다고 생각하는 사람들과 가까운 관계를 형성하는 데는 결코 오랜 시간이 걸리지 않습니다.

처음으로 단약했을 때, 졸업이나 생일을 어떻게 축하할지 의문이 들었습니다. 술집에 가거나 술을 마실 수 있는 나이가 되면 어떻게 될까? 결혼하게 되면, 축배를 들 수 있는 것인가? 하객은 어떻게 대접할 것인가?

약물 없이 생활과 대면하기

아직 어리기 때문에, 우리 앞에는 삶의 중요한 일정이 많습니다. 졸업, 음주 가능 나이, 생일, 기타 축하할 일들이 약물을 하지 않으면 불가능해 보일 수도 있습니다. 친구와 가족이 단약하는 이유를 늘 이해하지 못할 수도 있습니다. 특히 술을 마시는 게 정상적인 상황이 되는 때는 말입니다. 주변 사람들에게 우리 결심을 지지해 달라고 요청하고, 그런 상황에서는 후원자와 회복 중인 친구의 도움에 의지해야 합니다. 자신에게 불편한 곳이라면, NA 회원들에게 함께 가자고 요청할 수 있습니다. 그들은 우리가 어떤 것이든 단약할 수 있다는 것을 기억하도록 돕습니다.

더 많은 것이 드러나게 됩니다...

아무리 나이가 들었다고 해도, NA에 오는 사람들 대부분은 철이 덜 들었습니다. 우리가 앓고 있는 질병의 핵심은 자기 집착입니다. 즉, NA에 오는 모든 사람이 자신의 나이에도 불구하고, 똑같이 자신의 유치스러움과 싸우고 있다는 것입니다. 도울 수 있을 때는 돕고 도움을 받을 수 있을 때는 받으면서, 동료 회원들과 나란히 회복 프로그램을 실천하는 것을 배워 나갑니다. 나이든 회원들과 달라 보이거나 다르게 느낄 수도 있지만, 오늘 하루는 모두 단약 상태를 유지하고 있습니다. 다른 회원들에게 마음을 열 때, 생각보다 서로 같은 점이 많다는 것을 알게 됩니다. NA는 모든 연령의 중독자가 회복하는 중에 성장하고 나이 들며 단약하도록 합니다. 오늘 하루는 앞으로의 삶이 모두 우리에게 있습니다. 단약 상태를 유지함으로써, 우리가 원하는 사람이 될 자유를 얻게 됩니다.

