

## 외부에서 단약 상태를 유지하기

우리 대부분은 병원이나 기타 수용 시설에 있을 때 NA의 회복 메시지를 처음 들었습니다. 그런 곳에 있다가 바깥세상으로 나가게 되면 적응하기가 쉽지 않습니다. 회복에 따른 변화로 어려움을 겪을 때는 특히 더 그렇습니다. 우리 대부분은 회복 초기에 어려움을 겪었습니다. 약물 없는 앞날의 삶을 마주대하는 것은 매우 두려울 수 있습니다. 하지만 초기의 날들을 이겨낸 우리들은 보람 있는 생활을 찾았습니다. 이 팸플릿에는 지금 병원이나 수용 시설에 있는 여러분들 또한 회복할 수 있고 자유롭게 살 수 있다는 희망의 메시지를 전해 드리고 있습니다. 지금 여러분이 있는 그곳에 우리도 있었습니니다. 다양한 방법을 시도했지만, 대부분은 병이 재발했고 어떤 사람들은 회복에 있어 또 다른 기회조차 얻지 못했습니다. 우리가 효과를 확인한 방법을 여러분과 나누기 위해 우리는 이 팸플릿을 작성했습니다.

병원이나 수용시설에 있으면서 모임에 참석할 수 있다면 지금 좋은 습관 기르기를 시작할 수 있습니다. 모임에 일찍 나와서 늦게까지 참석해 보십시오. 가능한 한 빨리 회복 중인 중독자들과 연락을 취하기 시작하십시오. 모임 참석자 중에 다른 그룹의 NA 회원이 있다면 전화번호를 얻고 필요할 때 전화하십시오. 처음 전화를 하면 어색하고 바보 같은 느낌도 들 것입니다. 하지만 고립이 중독이라는 질병의 근본 원인이라는 점을 생각한다면 첫 번째 통화는 회복을 향한 커다란 걸음이 되는 것입니다. 큰 문제가 생길 때까지 기다렸다가 NA 회원에게 전화할 필요가 없습니다. 회원 대부분은 자신이 할 수 있는 어떤 방법으로라도 가까이 도울 준비가 되어 있습니다. 퇴원할 즈음에 또한 NA 회원과 만날 준비를 하기에 좋은 때입니다. 퇴원되었을 때 모임에서 만날 사람 중 누군가를 이미 알고 있다면 여러분이 NA의 구성원이라고 느끼는 데 도움이 될 것입니다. 소외되거나 소외된 기분을 느낄 여유가 없습니다.

바깥세상에서 단약 상태를 유지한다는 것은 조처를 취한다는 것입니다. 퇴원하는 그 날 바로 모임에 참석하십시오. 규칙적으로 참석하는 습관을 들이는 것이 중요합니다. "해방감"이 주는 혼란과 흥분으로 어떤 사람은 일상생활을 제대로 영위하기도 전에 자신이 수행해야 하는 일에서 해방된 것 같은 잘못된 안도감을 가지게 됩니다. 이런 식의 합리화로 인해 많은 사람이 약물을 다시 사용

합니다. 중독은 진행에 있어 멈춤이 없는 질병입니다. 막지 못하면 더 악화할 뿐입니다. 우리의 회복을 위해 오늘 하는 일이 내일의 회복을 보장하지 않습니다. 좋은 의도를 갖고 잠시 NA에 왔다 갔다 하는 것으로 충분하리라 생각한다면 오산입니다. 우리 의도를 반드시 실천으로 뒷받침해야 하며 빠르면 빠를수록 더 좋습니다.

퇴원 후에 다른 곳에 거주하게 된다면 NA 회원에게 새 거주지역의 모임 일정표와 NA 상담 전화번호를 요청하십시오. 여러분이 거주하게 될 지역의 NA 그룹과 회원들을 만날 수 있도록 도와 줄 것입니다. 또한, 다음 주소로 편지를 보내 전 세계 모든 지역의 모임에 관한 정보를 구할 수 있습니다:

World Service Office  
PO Box 9999  
Van Nuys, CA 91409 USA

후원자 결연은후원은 NA 회복 프로그램의 핵심에 속합니다. 새로운 회원이 프로그램을 실천하고 있는 NA 회원의 경험을 활용할 수 있는 중요한 수단입니다. 후원자는 우리 행복에 대한 진심 어린 관심과 중독의 경험을 공유하여 NA의 탄탄한 회복 지식과 함께 활용할 수 있습니다. 자신의 성별과 같은 후원자를 찾는 것이 가장 효과가 높다는 것을 확인했습니다. 임시 후원자도 좋습니다. 가능한 한 빨리 후원자를 선택하십시오. 후원자는 여러분이 NA 12단계와 12전통을 통해 실천하도록 도움을 줄 수 있습니다. 또한, 여러분을 NA 회원에게 소개하고 모임에 데려가며 회복의 어려움을 덜어줄 수도 있습니다. 우리 팸플릿, **후원자 결연**에는 여기에 대해 더 자세한 내용이 담겨 있습니다.

NA 프로그램의 혜택을 받기 위해서는 반드시 12단계를 실천해야만 합니다. 정기적인 모임 참석과 함께, 12단계는 중독으로부터 회복하는 우리 프로그램의 기본입니다. 단계별로 실천하고 계속 반복해서 실천하면 중독에 다시 빠져들지 않고 중독으로 인한 고통에서 해방될 수 있다는 것을 알게 되었습니다.

NA에 있는 다양한 회복 수기가 있습니다. 흰색 소책자와 우리의 기본 텍스트인 **익명의 약물 중독자** 유대감 속에서의 회복 원칙을 담고 있습니다. 우리의 글들을 통해 프로그램에 친숙해질 수 있습니다. 회복 수기를 읽는 것이 프로그램에서 매우 중요한 부분이며 특히, 모임 참석이나 다

른 NA 회원을 만나는 것이 여의치 않을 때는 활용 가치가 더 높습니다. 우리 대부분은 NA의 글들을 매일 읽으면 긍정적인 자세를 유지하고 회복에 집중하는 데 도움이 된다는 것을 알게 되었습니다.

모임에 참석하기 시작하면 참석하는 그룹과 가까워져야 합니다. 재떨이를 비우고, 준비하는 것을 돕고, 커피를 끓이고, 모임이 끝나면 청소하는 등, 이 모든 것들이 그룹이 제대로 운영되는 데 필요한 일입니다. 여러분이 가까이 도우려 한다는 것을 사람들에게 알리고 여러분이 속한 그룹의 일원이 되십시오. 그런 책임을 수행하는 것이 회복에 필요한 부분이며 우리에게 서서히 몰려드는 소외감을 없애는 데 도움이 됩니다. 아무리 사소해 보여도 이러한 헌신은 참석의 **열망**이 참석의 **필요**보다 뒤떨어질 때 모임에 참석을 반드시 하도록 도움이 될 수 있습니다.

일상의 실천에 대한 개인 프로그램을 확립하는 것은 빠를수록 좋습니다. 일상 속에서 실천하는 것이 회복에 대한 책임을 지는 방식입니다. 먼저 약물을 사용하지 않고, 다음을 실천합니다.

- ★ 무슨 일이 있어도 약물 사용 금지
- ★ NA 모임에 참석하기
- ★ 오늘도 단약할 수 있도록 기도하기
- ★ 후원자에게 전화하기
- ★ NA의 문서 읽기
- ★ 회복 중인 다른 중독자에게 이야기하기
- ★ NA 12단계 실천하기

단약 상태를 유지하기 위해 할 수 있는 일들을 몇 가지 이야기했고, 이제 피해야 할 일도 몇 가지 이야기해 보겠습니다. NA 모임에서 과거의 생활 방식을 바꾸어야 한다는 이야기를 자주 듣습니다. 이 말은, 무슨 일이 있어도 절대로 약물을 사용하면 안 된다!는 것입니다. 주점과 클럽을 자주 드나들거나 약물을 사용하는 사람들과 관계를 맺거나 할 여유가 없다는 것도 알게 되었습니다. 옛날에 알던 사람과 어울리거나 장소 주변을 두리번거리게 되면 재발할 준비를 하고 있는 것입니다. 중독이라는 질병 앞에 우리는 무기력합니다. 중독 시절의 사람과 장소는 이전에도 단약 상태를 유지하는 데 아무런 도움도 되지 않았습니다. 지금은 다를 것으로 본다면 어리석은 생각입니다.

중독자에게는 회복을 위해 적극적으로 참여하는 다른 이들과의 유대감을 대신할 수 있는 것은 아무것도 없습니다. 자신에게 휴식을 주고 회복할 기회를 주는 것이 정말 중요합니다. NA에는 우리

를 기다리는 새 친구가 많이 있으며 새로운 세상이 우리 앞에 놓여 있습니다.

일단 퇴원하면 우리들 중 몇몇은 완전히 다른 세상에 대한 기대를 조절해야 했습니다. NA는 우리 주변 세상을 기적적으로 변화시킬 수는 없습니다. NA는 우리자신을 변화시켜 세상을 다르게 살기 위한 희망과 자유와 방법을 정말로 제공합니다. 어떤 상황은 이전과 조금도 다를 바 없다는 것을 알게 될 때도 있지만, NA 프로그램을 통해 그 상황에 대처하는 방식을 바꿀 수 있습니다. 우리 자신이 바뀌면 우리 삶도 정말 바뀝니다.

NA에서는 여러분을 언제나 환영한다는 것을 알아 주십시오. NA는 수십만 중독자가 단약하며 살아가고, 자신의 방식대로 삶을 받아들이며, 진정 보람 있는 인생을 발전시키도록 도움을 드리고 있습니다.

Copyright © 2016 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](http://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](http://www.na-iran.org)



이것은 NA 회원이 승인한 인쇄물의 번역입니다.

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

ISBN 978-1-63380-098-4 Korean 9/16

WSO Catalog Item No. KO-3123



**Narcotics Anonymous®**

익명의 약물 중독자

IP No. 23-KO

**외부에서  
단약 상태를  
유지하기**