

## 나는 중독자인가?

당신만이 이 질문에 대답할 수 있습니다.

이것은 쉬운 일이 아닐지도 모릅니다. 약물을 사용하는 내내 우리는 “내가 약물을 조절할 수 있어.”라고 스스로에게 말했습니다. 시작할 때에는 이것이 사실이었으나 지금은 그렇지 않습니다. 약물이 우리를 조절했습니다. 우리는 약물을 하기 위해 살았고 살기 위해 약물을 했습니다. 아주 간단하게 말하자면, 중독자란 약물에 의해 삶이 지배되는 사람을 말합니다.

아마도 당신은 약물로 인한 문제가 있다는 것은 인정하지만 자신이 중독자라고는 생각하지 않을지도 모릅니다. 우리는 모두 중독자라는 것에 대해 선입견을 가지고 있습니다. 일단 당신이 긍정적인 조치를 취하기 시작했다면 중독자가 되었다는 것에 대해 수치스러울 것은 없습니다. 만약 당신이 우리의 문제에 공감할 수 있다면 어쩌면 당신은 우리의 해결법에도 공감할 수 있을 지도 모릅니다. 다음 질문들은 NA에서 회복중인 중독자 회원들이 작성했습니다. 당신이 중독자인지 아닌지 의심이 든다면 몇 분 정도 걸리는 아래의 질문들을 읽고 될 수 있는 한 정직하게 질문에 답해 주십시오.

1. 당신은 혼자서 약물을 사용한 적이 있습니까?  
예  아니오
2. 당신은 어떤 특정한 약물이 문제라고 생각해서 그 약물을 다른 약물로 대체한 적이 있습니까?  
예  아니오
3. 당신은 처방전으로 약물을 구하기 위해 조작하거나 의사를 속인 적이 있습니까?  
예  아니오
4. 당신은 약물을 훔친 적이 있거나 약물을 얻기 위해 도둑질을 한 적이 있습니까?  
예  아니오
5. 당신은 아침에 일어날 때나 밤에 잠들 때 규칙적으로 약물을 사용합니까?  
예  아니오
6. 당신은 다른 약물의 약효를 억제하기 위한 어떤 약물을 복용한 적이 있습니까?  
예  아니오

7. 당신은 약물 사용을 허용하지 않는 사람들이나 장소들을 피합니까?  
예  아니오
8. 당신은 무슨 약물이었는지 혹은 당신에게 어떤 작용을 할 것인지 모르고 약물을 사용한 적이 있습니까?  
예  아니오
9. 당신의 직업이나 학업이 약물 사용의 영향으로 지장을 받은 적이 있습니까?  
예  아니오
10. 당신은 약물 사용으로 인해 체포된 적이 있습니까?  
예  아니오
11. 당신은 무슨 약물을 얼마나 사용했는지에 대해 거짓말을 한 적이 있습니까?  
예  아니오
12. 당신은 지불능력을 고려하지 않고 약물을 구입합니까?  
예  아니오
13. 당신은 약물 사용을 중지하거나 제한하려고 시도한 적이 있습니까?  
예  아니오
14. 당신은 약물 사용으로 인해 감옥이나 정신병원 혹은 약물치료 재활센터에 들어간 적이 있습니까?  
예  아니오
15. 약물 사용이 당신의 수면을 방해하거나 식욕을 저하시킵니까?  
예  아니오
16. 약물이 다 떨어졌다는 생각이 당신을 공포에 떨게 합니까?  
예  아니오
17. 당신은 약물 없이 사는 것이 불가능하다고 느낍니까?  
예  아니오
18. 당신은 자신이 제정신인지 의심한 적이 있습니까?  
예  아니오
19. 당신의 약물 사용이 가정 생활을 불행하게 합니까?  
예  아니오
20. 당신은 약물 없이는 적응하지 못하거나 즐길 수 없다고 생각한 적이 있습니까?  
예  아니오
21. 당신의 약물 사용에 대해 옹호적이거나 죄책감을 느끼거나 수치스럽다고 느낀 적이 있습니까?  
예  아니오

22. 당신은 약물에 관해 많이 생각합니까?  
예  아니오
  23. 당신은 비이성적이거나 설명할 수 없는 공포심을 느낀 적이 있습니까?  
예  아니오
  24. 약물 사용이 성관계에 영향을 미칩니까?  
예  아니오
  25. 당신은 자신이 선호하지 않는 약물을 복용한 적이 있습니까?  
예  아니오
  26. 당신은 감정적 고통이나 스트레스 때문에 약물을 사용한 적이 있습니까?  
예  아니오
  27. 당신은 어떤 약물이라도 과다 복용한 적이 있습니까?  
예  아니오
  28. 당신은 부정적 결과에도 불구하고 약물 사용하는 것을 계속 합니까?  
예  아니오
  29. 당신은 자신에게 약물 문제가 있을지도 모른다고 생각합니까?  
예  아니오
- “나는 중독자인가?” 이 질문에는 오직 당신만이 대답할 수 있습니다. 이 질문들에 “네”라고 답한 숫자는 우리 모두가 다른 것을 알 수 있었습니다. “네”라고 응답한 실제 수는 우리가 내면에서 어떻게 느꼈는지 그리고 중독이 우리 삶에 얼마나 영향을 끼쳤었는지 만큼 중요하지 않았습니다. 이 질문들 중 몇몇은 약물에 대한 언급조차 하지 않습니다. 이것은 왜냐하면 중독이 언뜻 보기에는 약물과 거의 관련이 없어 보이는 그런 부분 때까지 우리 삶의 전반에 걸쳐 영향을 미치는 걸로 드러나지 않고 서서히 퍼지는 질병이기 때문입니다. 우리가 사용했던 갖가지 약물들은 우리가 그 약물들을 쓴 이유와 약물들이 끼친 피해만큼 중요하지 않았습니다.
- 우리가 이 질문들을 처음 읽었을 때 중독자일지도 모른다고 생각하는 것이 두려웠을 것입니다. 우리 중 몇몇은 다음과 같은 말로 그런 생각들을 떨쳐버리려고 했습니다.
- “우와, 이거 말도 안 되는 질문들이잖아.” 그러나,
- “난 달라, 내가 약물을 복용하고 있긴 하지만 그렇다고 내가 중독자는 아니지. 난 정말로 감정

적인 문제나 가정 문제나 일에 문제가 있어.” 라던지,

“난 잘 되기 위해서 지금 힘든 시간을 겪고 있는 것뿐이야.” 혹은,

“내가 제대로 된 사람을 만나거나 또는 제대로 된 직장을 잡으면 (등등) 그때 그만둘 수 있을 거야.”

만약 당신이 중독자라면 회복으로 나아가는 것을 가능하게 하는 어떤 과정에 앞서 당신이 약물로 인한 문제가 있다는 것을 먼저 인정해야만 합니다. 이 질문들은, 당신이 솔직하게 답변했을 경우, 약물 사용이 어떻게 당신의 삶을 수습 불가능하게 만들었는지를 제시하는데 도움이 될 수 있습니다. 중독은 회복하지 않으면 감옥, 정신병원, 그리고 사망에 이르게 되는 질병입니다. 우리 중 대다수가 약물이 우리가 필요로 했던 것을 해주는 것을 중단했기 때문에 NA에 왔습니다. 중독은 우리의 자부심, 자존심, 가족, 사랑하는 사람들 그리고 심지어는 우리의 삶에 대한 희망조차 빼앗습니다. 당신의 중독 상태가 이 시점에 까지 이르지 않았다면 당신은 그럴 필요가 없습니다. 우리는 우리 안에 자신의 지옥이 있다는 것을 알았습니다. 당신이 도움을 원한다면 익명의 약물 중독자 모임에서 도움을 찾을 수 있습니다.

“우리가 손을 뺐어 NA를 발견했을 때, 우리는 해답을 찾고 있었습니다. 우리는 좌절한 채로 첫 번째 NA 모임에 와서는 무엇을 기대해야 할 지 몰랐습니다. 한번의 모임 혹은 몇 번의 모임에 참석한 후에 우리는, 사람들이 걱정을 했고 기꺼이 도우려고 했다는 것을 느끼기 시작했습니다. 비록 우리의 마음은 절대 할 수 없을 것이라고 말했지만 모임의 멤버들은 우리가 회복할 수 있을 거라고 강조하며 우리에게 희망을 주었습니다. 중독자인 동료들에 둘러 싸여서 우리는 더 이상 혼자가 아님을 깨달았습니다. 회복은 우리의 모임에서 이루어지는 것입니다. 우리의 삶이 위험에 놓여 있습니다. 우리가 회복을 최우선으로 두면 프로그램이 잘되어 나아간다는 것을 알게 되었습니다. 우리는 세 가지 장애가 되는 현실을 대면했습니다.

1. 우리는 중독에 무력하고 우리의 삶은 수습이 불가능 하다.
2. 우리는 비록 우리의 병에 대해서 책임이 없을 지라도, 우리의 회복에는 책임이 있다.

3. 우리는 더 이상 우리의 중독을 사람들이나 장소와 물건의 탓으로 돌릴 수는 없다. 우리는 반드시 우리의 문제와 우리의 감정을 적시 해야만 한다.

회복을 위한 최대의 무기는 회복중인 중독자입니다.”<sup>1</sup>

<sup>1</sup> *Narcotics Anonymous*, 기본책자

Copyright © 2013 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 978-1-55776-093-7 Korean 11/13

WSO Catalog Item No. KO-3107



**Narcotics Anonymous®**

익명의 약물 중독자

IP No. 7-KO

나는  
중독자인가?