

## 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.

NA의 프로그램을 시작하게 되었을 때, 우리는 우리의 삶을 신의 보살핌에 맡기기로 결심했습니다. 이러한 내맡김은 과거의 짐과 미래에 대한 두려움을 덜어줍니다. 오늘이라는 선물은 올바른 관점을 갖는 현재입니다. 우리는 현재의 삶을 있는 그대로 받아들이고 즐겨야 합니다. 우리가 오늘이란 현실을 받아들이기 거부 할 때, 우리 마음 속의 신에 대한 우리의 믿음을 부정하고 있는 것입니다. 이것은 더 많은 고통만 가져올 수 있습니다.

우리는 오늘이 아무런 보장도 없는 선물이라는 것을 압니다. 이것을 영두에 두면, 과거와 미래는 무의미하며, 그리고 우리의 오늘 현재 행동의 중요성이 우리를 위한 현실이 됩니다. 이것이 우리의 삶을 단순하게 합니다.

우리의 생각을 오늘에 집중하면, 약물에 대한 약망이 사라지고 새로운 현실의 여명에 무색해 집니다. 우리는 우리가 고민할 때, 회복중인 또 다른 중독자에게 우리의 감정에 대해 털어놓을 수 있다는 것을 알게 됩니다. 우리의 과거를 다른 중독자들과 나누면서 우리가 남다른 것은 아니며 공통적인 유대감을 나누는 것임을 깨닫습니다. 다른 NA 회원들에게 이야기하는 것이 우리 현재의 갖가지 시련과 고난을 그들과 나누는 것인지 아니면, 그들의 것을 우리와 나누도록 하게 하는 것인지는 우리의 신이 우리를 통해 행하시는 방법입니다.

만약 오늘 우리가 단약상태이고, 우리의 신과 NA의 동료 곁에 가까이 있다면 우리는 두려워할

필요가 없습니다. 신은 우리의 지난 잘못들을 용서하셨고, 내일은 아직 오지 않았습니다. 명상과 도덕적 검토는 오늘 하루 내내 마음의 평정과 지침을 얻도록 하는데 도움을 줄 것입니다. 우리는 오늘을 극복할 수 있는 능력을 주시는 내가 이해한 대로 신, 그 신께 감사 드리기 위하여 일상을 떠나 잠시 시간을 냅니다.

“오늘 하루만”은 약물을 완전히 끊는 것뿐만이 아닌 우리 삶의 모든 영역들에 적용합니다. 현실은 매일 해결 되어야만 합니다. 우리 중 대다수가 신은 우리가 오늘 할 수 있는 일을 하는 것보다 그 이상을 우리에게 기대하지 않는다고 생각합니다.

NA의 12단계 프로그램을 실천하는 것은 우리 삶에 새로운 전망을 주었습니다. 오늘, 우리는 더 이상 우리가 어떤 사람인지에 대한 변명을 할 필요가 없습니다. 일상적인 신과의 접촉은 이전에는 결코 채워줄 수 없었던 마음 속의 빈자리를 채워줍니다. 우리는 현재의 삶에서 충족감을 느낄 수 있습니다. 우리를 인도하시는 신과 더불어 약물을 사용하고 싶은 욕구를 잃어버립니다. 완벽함은 오늘의 목표가 아닙니다. 우리는 적당함으로 잘 해낼 수 있습니다.

어떤 중독자라도 하루 동안 단약 상태로 있는 것은 기적이라는 것을 기억하는 것이 중요합니다. 모임에 나가고, 단계들을 실천하며, 매일의 명상, 그리고 프로그램에 참석한 사람들과의 대화는 영적인 건강함을 유지하기 위해서 우리가 하는 일들입니다. 책임 있는 생활이 가능 합니다.

우리는 외로움과 두려움을 동료에 대한 애정과 새로운 삶의 방식의 보장으로 대체 할 수 있습니다. 우리는 결코 다시는 혼자가 될 필요가 없습니다. NA에서, 우리는 여태껏 생각할 수 있던 것보다 더 많은 진정한 친구들을 사귀게 되었습니다. 자기연민과 분노는 관용과 믿음으로 대신하게 됩니다. 우리가 필사적으로 추구하던 자유와 마음의 평온 그리고 행복이 주어집니다.

좋고 나쁜 많은 일들이 하루에 생깁니다. 우리가 양쪽 일 모두에 감사하는 시간을 갖지 않으면 아마도 우리는 우리를 성장하도록 돕는 무언가를 놓치게 될지도 모릅니다. 우리의 삶의 원칙들은 우리가 그것들을 이용할 때 회복의 길로 우리를 인도할 것입니다. 우리는 매일의 일상 속에서 그렇게 계속 하는 것이 필요하다는 것을 알게 됩니다.



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

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 978-1-55776-972-5 Korean 2/14

WSO Catalog Item No. KO-3108

IP No. 8-KO

오늘 하루만