

어느 중독자의 수용, 신념 그리고 약속전념에 관한 경험

NA 프로그램을 시작할 때 저 자신의 문제를 인식하고 있었습니다. 약물 사용을 멈추길 갈망했지만 방법을 몰랐습니다. 중독의 특성으로 인해 저의 온 인격은 오직 약물을 구하고, 사용하고, 더 많이 구할 방법과 수단에만 몰두하고 있었습니다. 저의 모든 인격은 스스로에게 이러한 집착을 더 강하게 했습니다. 완전히 자기중심적인 생각으로, 주변 사람과 환경을 저의 이익을 위해 조종해서 삶을 살아가려고 애를 썼습니다. 자제력을 모두 잃어버렸습니다. 집착은 제 의지와는 반대로, 그것이 자기 파괴적이라는 것을 알고, 생존본능에 거스르면서 반복적으로 약물을 사용하도록 했습니다. 온전하지 못한 정신에 절망감과 무력감으로 약물과 싸우는 것을 포기하고 저 자신이 중독자이며 그로 인해 삶은 완전히 통제 불능이 되고 중독이라는 질병에 아무런 저항도 할 수 없다는 것을 받아들였습니다. 제 의지력으로는 총동적으로 약물을 갈구하는 병든 몸을 바꿀 수 없었습니다. 제 자제력은 현실 도피를 위한 기분 전환제를 사용하려는 생각에 사로 잡힌 병든 마음을 바꿀 수 없었습니다. 제 높은 이상들도 또한 교활하고 음흉하며 완전히 자기 중심적인 병든 영혼을 바꿀 수는 없었습니다. 자신이 무기력하다는 현실을 받아들일 수 있게 되자마자 약물을 더는 사용할 필요가 없어졌습니다. 중독에 무기력하고 삶을 책임지지 못하고 있는 자신의 상태를 인정하는 것이야말로 회복의 지름길입니다.

NA 모임에서 회복 중인 중독자의 도움을 받으며 한 번에 일 분, 한 시간, 하루씩 절제했습니다. 약물에 취하고 싶었습니다. 약물 없는 삶은 견디기 힘들었습니다. 약물의 포기는 전보다 더욱 더 절망적인 기분이 들게 했고 그것을 해결하기 위해 내 마음은 다시 약물을 사용하라고 말했습니다. 나의 무기력함과 나의 삶이 수습이 불가능함의 인정은 저의 자기 파괴적인 천성을 바꾸기 위해 저의 질병보다 더 강력한 힘이 필요하다는 기분이 들게 했습니다. 모임에서 만난 사람들은 자신의 중독보다 더 강력한 힘을 NA 프로그램에서 찾았다고 했습니다. 몇 달 혹은 몇 년간 단약상태이고 더는 사용하고 싶은 욕구조차 없어진 사람들이었습니다. NA 프로그램으로 생활하면 약물 사용 욕구가 사라질 수 있다고 했습니다. 그 사람들을 믿는 것 외에는 달리 선택의 여지가 없었습니다.

다. 의사, 심리학자, 일반 병원, 정신 병원, 이직, 결혼, 이혼 등 수많은 것을 시도해봤지만 모두 실패했습니다. 희망이 사라진 듯했지만 NA에서 희망을 보았습니다. 질병에서 회복 중인 중독자들을 만났습니다. 약물 없이 살아가는 방법을 배울 수 있겠다는 생각이 들었습니다. NA에서 변화를 시작하는 데 필요한 신념을 찾았습니다.

그 시점에서 약물 사용을 중단했고 약물 중단을 계속할 수 있다고 억지로라도 믿게 되었습니다. 여전히 자신이 중독자라 생각하고 그렇게 느끼고 있습니다. 단지 약물 사용을 멈췄을 뿐입니다. 저의 인격과 성격은 항상 그랬듯이 마찬가지였습니다. 자신에 대한 모든 것이 자기 파괴를 강화했습니다. 변화하지 않으면 약물을 다시 사용할 것입니다. 자신의 상태를 받아들이고 회복할 수 있다는 믿음을 가졌습니다. 그러기 위해 NA 프로그램의 영적 원리들을 철저히 준수해야 했습니다.

후원자의 도움으로 내가 이해한 그대로의 신에게 나의 삶과 의지를 맡기기로 결심했습니다. 저에게는 이때가 인생의 전환점이었습니다. 이 결심을 지키기 위해서 자신의 상태를 계속 인정하고 신념을 더 굳게 하며 매일 회복을 다짐해야 했습니다. 나의 삶과 의지를 신에게 맡기기로 한 결정은 진정한 자신의 모습을 찾고 현실에 대처하는 방식을 적극적으로 변화시키려는 노력이 필요했습니다. 이러한 노력은 제 삶에 진실함을 가져왔습니다. 이것이 바로 제가 경험한 NA 프로그램의 효과입니다. 자신의 질병을 인정하고 NA 프로그램이 자신을 변화시킬 수 있다는 신념을 키워가며 회복을 위한 영적인 원리들을 철저히 지켜나가고 있습니다.

이제는 실천해야 할 때입니다. 변화하지 않으면, 비참해지고 다시 약물을 사용하게 될 것입니다. NA 프로그램이 제안하는 실천 방식으로 인격과 성격을 변화시킬 수 있습니다. 솔직하게 자신을 검토하고 내가 무엇을 했고 어떻게 느꼈는지 적어 둡니다. 나의 신에게 그리고 타인에게 자신을 완전히 드러내고 가장 숨기고 싶은 공포, 분노, 응어리를 모두 이야기합니다. 이렇게 하면, 과거는 더이상 나의 삶을 지배하지 않으며 원하는 삶을 살아갈 수 있는 자유를 얻게 됩니다. 나는 다르게 행동하기 시작하며 나의 신에 의해 그가 원하는 대로 그런 사람으로 변화될 준비를 하게 됩니다.

나의 단점에서 벗어나게 되기를 요청함으로써 나는 현실에 근거한 합리적인 자아상을 개발하기 시작했습니다.

다른 사람들에게 저질렀던 잘못을 고치면서 저 자신과 타인을 용서하는 방법을 배우게 되었습니다.

규칙적으로 자신의 행동을 평가해보고 잘못이 있으면 즉시 바로 잡습니다. 나는 영적인 원리들 속에서 신뢰와 신념을 계속 키우고 넓혀가고 있습니다. 제가 공유하고 있는 NA 프로그램을 다른 사람에게도 알리고, 배워서 알게 된 그 원리들로 살아가기 위해 노력합니다. 이러한 NA12단계로 약물 사용을 중단하고 사용 욕구도 멀리 사라졌으며 이제는 새로운 삶이 주어졌습니다.



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

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




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 978-1-63380-083-0 Korean 7/16

WSO Catalog Item No. KO-3114

IP No. 14-KO

어느 중독자의 수용, 신념 그리고 약속전념에 관한 경험