

## 새로 온 회원에게

NA는 약물로 인해 큰 문제를 안고 있는 사람들의 비영리 단체 또는 모임입니다. 우리는 서로의 단약을 돕기 위해 적극적으로 모이는 회복 중인 중독자들입니다. 가입이나 회비는 없습니다. 회원이 될 수 있는 유일한 조건은 약물을 끊으려는 의지입니다.

이곳에 올 때 단약할 필요는 없지만, 첫 번째 모임 이후에는 단약하고 지속해서 참석할 것을 권장합니다. NA의 도움을 얻는 데는 약물 과다 복용이나 유죄 선고 상태가 될 필요가 없으며, 회복 불가능한 상태의 중독자가 될 필요도 없습니다. NA의 12단계 프로그램과 회복 중인 중독자 동료들의 도움으로 약물 사용 욕구를 극복할 수 있습니다.

중독은 누구나 걸릴 수 있는 질환일 뿐입니다. 어떤 사람들은 약물을 즐기려고 사용했고, 어떤 사람들은 이미 가지고 있는 감정을 억누르려고 사용했습니다. 반면에 어떤 사람들은 육체적이나 정신적 질환으로 고통을 받았고 몸이 아플 때 처방받은 약물에 중독되기도 합니다. 어떤 사람들은 그냥 멋져지기 위해 약물을 사용하는 사람들과 몇 번 어울렀다가 약물 사용을 멈추지 못하는 자신을 발견합니다.

우리 대부분은 중독을 극복하려고 노력했고 때로는 일시적인 안도감을 느낄 수도 있습니다. 하지만 보통, 이전보다 더 깊이 빠져들게 됩니다.

환경이 어떻든, 그런 건 중요하지 않습니다. 중독은 당뇨병 같은 진행성 질환입니다. 우리 몸은 약물에 매우 민감합니다. 마지막은 항상 똑같습니다. 감옥, 정신병원 아니면 죽음뿐입니다. 정상적인 생활이 불가능해져서 약물 없이 생활하기를 원한다면 여기 한 가지 방법이 있습니다. 우리의 질환을 극복하도록 돕도록 매일 실천하는 NA의 12단계가 바로 그것입니다.

1. 우리는 중독에 무력했으며, 우리의 삶을 스스로 수습할 수 없게 되었다는 것을 시인했다.
2. 우리보다 위대하신 힘이, 우리를 건전한 정신으로 돌아오게 해 주실 수 있다는 것을 믿게 되었다.
3. **우리가 이해하게 된 대로, 그 신**의 돌보심에 우리의 의지와 생명을 맡기기로 결정했다.
4. 우리는 면밀하고 두려움 없이 우리 자신에 대한 도덕적 검토를 끝냈다.
5. 우리는 우리 잘못들의 정확한 본질을 신과 자신, 그리고 다른 사람에게 시인 했다.

6. 우리는 신께서 이러한 모든 성격상의 결점을 제거해 주시도록 모든 준비를 했다.
7. 우리는 겸손한 마음으로 신께서 우리의 약점을 없애 주시기를 간청했다.
8. 우리가 해를 끼친 모든 사람들의 목록을 만들고 그들에게 기꺼이 보상할 마음을 갖게 되었다.
9. 우리는 누구에게도 해가 되지 않는 한, 어디서나 그들에게 직접 보상했다.
10. 우리는 계속해서 자신을 반성했고 잘못이 있을 때 마다 즉시 시인했다.
11. 우리는 기도와 명상을 통해서, **우리가 이해하게 된 대로**의 신과 의식적인 접촉을 증진하려고 노력했다. 그리고 우리를 위한 그의 뜻을 알도록 해주시며, 그것을 이행할 수 있는 힘을 주시도록 간청했다.
12. 이러한 단계들로 생활해 본 결과, 우리는 영적으로 각성되었고, 약물중독자 들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 생활의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 노력했다.

회복이 단지 단약됨으로 완료되지는 않습니다. 모든 약물(그렇습니다, 술과 마리화나도 포함됩니다)을 절제하게 되면 한 번도 제대로 다룰 수 없었던 감정과 정면으로 마주하게 됩니다. 과거에는 느낄 수조차 없었던 감정을 경험하기도 합니다. 낯설든 익숙하든, 그런 감정이 생겨나면 기꺼이 마주할 수 있어야 합니다.

감정을 느끼는 걸 배우고, 감정대로 행동하지 않으면 우리한테 아무런 해가 되지 않는다는 것을 깨닫게 됩니다. 기본대로 행동하지 말고, 절제하기 힘든 감정이 생기면 NA 회원에게 연락합니다. 그런 기분을 터놓고 함께 이야기하면 극복할 수 있다는 것을 잘 알고 있습니다. 서로 비슷한 경험이 있어서 효과 있는 방법을 이끌어 낼 수 있다는 것이 기회로 작용합니다. 명심하세요, 혼자 있는 중독자는 나쁜 친구와 함께 있는 것과 같습니다.

12단계, 새로운 친구들 그리고 후원자 모두가 그런 감정을 헤쳐나가도록 도울 것입니다. NA에서 즐거운 날을 함께 나누면 기쁨은 몇 배가 되고, 안 좋은 것을 나눌수록 슬픔은 줄어듭니다. 우리 삶에서 처음으로, 무엇이든 혼자 겪을 필요가 없는 것입니다. 우리는 모임이 있기 때문에, 항상 우리 곁에 있는 위대하신 힘과 관계를 발전시킬 수 있습니다.

자신의 지역 회원들과 알게 되면 바로 후원자를 찾는 것을 권장합니다. 신입 회원에 대한 후원

요청은 하나의 특권이므로 주저하지 말고 부탁하십시오. 후원자 제도는 양쪽 모두에게 보람 있는 경험입니다. 우리 모두 서로 도움을 주고받기 위해 이곳에 왔습니다. 회복 중인 우리들은 NA 프로그램에서 우리의 성장과 약물 없이 살아가는 능력을 유지하기 위해 우리가 배운 것을 당신과 나누어야만 합니다.

이 프로그램은 희망을 줍니다. 당신이 가져와야 하는 것은 오직 약물 사용을 중단하려는 열망과 새로운 삶을 살아가려는 의지뿐입니다.

모임에 참석해서 마음을 열어 귀 기울이고, 질문하고, 연락처를 얻어서 사용하십시오. 오늘 하루만 단약 상태를 유지하십시오.

한 번 더 알려드리자면, 이것은 **익명의** 프로그램이며 당신의 익명성은 철저히 보안이 유지될 것입니다. "우리는 당신이 무슨 약물을 얼마나 했는지, 누가 당신의 밀매상이었는지, 과거에 무슨 일을 저질렀는지, 가진 것이 얼마나 많은지 적은지가 아니라 당신이 당신의 문제에 대해 무엇을 하기를 원하는지 그리고 우리가 어떻게 도울 수 있는지에만 관심이 있습니다."

전화번호

Horizontal lines for phone number input.

12단계는 AA World Services, Inc.의 허가로 번안하고 전재 했습니다.

Copyright © 2015 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 978-1-63380-056-4 Korean 9/15

WSO Catalog Item No. KO-3116



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

IP No. 16-KO

새로 온  
회원에게