

NA에 오신 것을 환영합니다

NA의 첫 모임에 오신 것을 환영합니다. NA는 중독자에게 약물 없이 살아가기 위한 방법을 제공합니다. 만약 당신이 중독자인지 확신하지 않더라도 걱정하지 않아도 됩니다. 그냥 계속 모임에 나오면 됩니다. 언제든지 당신의 마음을 결정할 수 있습니다.

당신이 우리가 첫 NA 모임에 참석했을 때 우리들 대부분과 같다면, 당신은 상당히 불안하며 모임에 참석한 모두가 당신을 주목한다고 생각할지도 모릅니다. 만약 그렇다면, 당신만 그런 것이 아닙니다. 우리들 대부분이 그렇게 느꼈습니다. “만약 당신이 가시방석이라 느껴지고 불안하다면, 당신은 아마도 제대로 온 것이다.” 라고 할 수 있습니다. 우리는 종종 누구도 실수로 NA의 문을 열고 들어오지는 않는다고 말합니다. 비중독자들은 자신이 중독자인지 아닌지 알기 위해 시간을 낭비하지는 않습니다. 그들은 그것에 대한 생각조차 하지 않습니다. 만약 당신이 중독자인지 아닌지 궁금해하고 있다면, 당신은 그중 하나일 수 있습니다. 단지 우리에게 귀를 기울여 주고 우리와 경험을 나누어 주십시오. 어쩌면 당신은 익숙한 이야기를 듣게 될지도 모릅니다. 당신이 다른 사람이 언급한 같은 약물을 사용했는지 아닌지는 중요하지 않습니다. 당신이 어떤 약물을 사용했는지 중요한 것이 아닙니다. 당신이 약물 사용을 멈추길 원한다면 여기에 온 것을 환영합니다. 대부분의 중독자들은 아주 비슷한 감정들을 경험하며, 우리의 차이점보다는 유사점에 집중해서, 우리는 또 다른 중독자에게 힘이 됩니다.

어쩌면 당신은 절망적이고 두렵다고 느낄지도 모릅니다. 당신은 NA의 프로그램이 당신이 시도했던 것들처럼 효과가 없을 것이라고 생각할 수도 있습니다. 아니면 당신은 우리와 다르다고 느끼기 때문이 당신이 아닌 다른 사람에게서 효과가 있을 것이라고 생각할 수도 있습니다. 우리 중 대부분이 NA에 처음 왔을 때 그렇게 느꼈습니다. 어쩌면 우리는 약물을 계속 사용할 수는 없다는 것을 알지만 어떻게 약물을 끊거나 단약 하는지 방법을 몰랐습니다. 우리는 모두 자신에게 아주 중요했던 무언가를 버리는 것을 두려워합니다. NA의 회원이 되기 위한 유일한 조건이 약물을 끊으려는 **열망**이라는 것을 알게 되면 마음이 놓입니다.

처음에, 우리 대부분이 새로운 방식으로 일을 시도하는 것에 대해 의심했고 두려워했습니다. 우

리가 확신했던 유일한 것은 우리의 예전 방법들이 전혀 효과가 없었다는 것입니다. 심지어 단약 상태가 된 이후에도, 상황은 즉시 변하지 않았 습니다. 종종, 운전을 하거나, 전화기를 사용하는 것과 같은 우리의 일상적인 활동조차 마치 자신이 알지 못하는 다른 사람이 된 것처럼 놀랍고 낯설게 여겨졌습니다. 이런 것이 NA모임과 다른 단약한 중독자들의 지원이 진정으로 도움이 되는 것이고, 그리고 우리가 너무나도 절실하게 바라는 확신을 위해 다른 사람들을 의지하기 시작합니다.

당신은 이미 “그래, 하지만” 이라거나, “그러면 어쩌지?” 라고 생각하고 있을지도 모릅니다. 그러나 의심이 있더라도 당신은 우선 다음의 간단한 제안들을 활용할 수 있습니다. 당신이 할 수 있는 한 많은 NA 모임을 참석하고, 특히 약물의 욕구가 강할 때 자주 사용할 수 있는 NA의 전화 번호 목록을 모으십시오. 우리가 지금 단약한 것은 우리가 도움을 구했기 때문입니다. 우리를 도왔던 것이 당신을 도울 수 있습니다. 그러니 다른 회복 중인 중독자에게 전화 거는 것을 두려워 마십시오.

중독 상태로 되돌아가는 것을 막기 위한 유일한 방법은 첫 약물을 안 하는 것입니다. 중독자가 하는 가장 자연스러운 것은 약물을 사용하는 것입니다. 대부분의 우리들이 기분 전환을 하거나 마음 변화로 인한 약물 사용을 막기 위해서, 우리는 육체적, 정신적, 감정적 그리고 영적인 급격한 변화를 겪어야만 했습니다. NA의 12단계는 우리에게 변화의 길을 제시합니다. 누군가 말했던 것처럼, “그저 모임에 오는 것만으로도 당신은 단약할 수 있을 수도 있습니다. 하지만, 만약 당신이 단약 상태를 유지하고 회복을 경험하고 싶다면 당신은 12단계들을 실행해야만 할 것입니다.” 이는 우리가 혼자서 할 수 있는 이상의 것입니다. NA모임에서 우리는 우리를 건강하게 유지시키고 약물 없이 살아가는 새로운 삶의 방법을 배우고 연습하기 위해 노력해서 또 다른 사람을 지원합니다.

당신의 첫 모임에서, 당신은 다양한 기간 동안 단약한 사람들을 만나게 될 것입니다. 당신은 그들이 어떻게 그 기간 동안 단약을 유지할 수 있었는지 궁금해할 수도 있습니다. 만약 당신이 계속해서 NA 모임에 참석하고 단약 상태를 유지하면, 당신은 어떻게 효과가 있는지 이해하게 될 것입니다. 우리는 모두 중독의 비참함을 극복해야만 했기 때문에 단약한 중독자 간에 상호 존중과 보살핌이 있습니다. 우리는 회복 중에 서로 아끼고 지원합니다. NA의 프로그램은 우리가 영적인 원리

로 구성되어서 우리가 단약 상태를 유지하기 위해 도움이 된다는 것을 알았습니다. 당신에게 요구되는 것은 아무것도 없지만, 당신은 많은 제안을 받게 될 것입니다. NA는 우리가 찾아낸 단약 하는 삶의 방법을 당신에게 주는 기회를 우리에게 제공합니다. 우리는 “지키기 위해 그만뒀어” 만 한다는 것을 압니다.

그러므로 환영합니다! 당신이 이곳에 오게 되어 기쁘고, 당신이 계속 머물기로 결정하기를 바랍니다. NA 모임에서 언급된 신의 목소리를 듣게 될 것이라는 것을 아는 것이 당신에게는 중요합니다. 우리가 언급한 것은 불가능하게 보이는 것들도 가능하게 만드는 우리들 자신보다도 위대하신 힘입니다. 우리는 그 힘이 여기 NA에, 회복 프로그램에, 모임에, 그리고 사람들 속에 있다는 것을 발견했습니다. 이것은 하루에 한 번, 그리고 하루가 너무 길게 느껴질 때는 오 분에 한 번을 약물 없이 살아가도록 우리에게 작용하는 영적인 원리입니다. 우리는 혼자서 할 수 없는 것을 함께 할 수 있습니다. 당신만이 가진 어떤 것을 찾아낼 때까지 우리의 강인함과 희망을 사용하도록 당신을 초대합니다. 당신에게 자유롭게 주어진 것을 당신이 너무나도 원해서 다른 누군가와 나누게 될 때가 올 것입니다.

계속 참석하십시오-효과가 있습니다!

당신의 지역 NA 전화 상담 번호는:

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 978-1-63380-016-8 Korean 12/14

WSO Catalog Item No. KO-3122



Narcotics Anonymous®

익명의 약물 중독자

IP No. 22-KO

NA에 오신 것을 환영합니다

이 팸플릿은 NA 프로그램에 대한
당신의 몇몇 질문에 답하기 위해
쓰인 것입니다. 우리의 메시지는
아주 간단합니다. 우리는 약물 사용
없이 살기 위한 방법을 찾았고, 우
리는 약물이 문제인 누구에게나
그것을 기꺼이 나눕니다.