

NA 프로그램이란 무엇인가?

NA는 약물사용이라는 심각한 문제를 떠안고 살아가는 남녀들을 위한 비영리 단체입니다. 우리는 정기적으로 만나 단약상태를 유지할 수 있도록 서로 돕는 회복 중에 있는 중독자들입니다. 즉, 이 프로그램은 모든 약물을 완전히 끊기 위한 것입니다. NA 회원이 되기 위한 유일한 조건은 약물을 끊겠다는 열망뿐입니다. 우리는 당신이 마음의 문을 활짝 열고, 스스로에게 여유를 주기를 바랍니다. 이 프로그램은 우리가 일상 생활 속에서 쉽게 실천할 수 있는 매우 간단하게 쓰여진 일련의 원칙들입니다. 이 프로그램이 효과가 있다는 사실이 가장 중요 합니다.

NA 회원이 되기 위한 의무 사항은 없습니다. NA는 그 어느 조직과도 연대관계나 동맹을 맺지 않습니다. 가입비나 회비, 가입 서약서도 필요 없으며, 그 누군가에게 맹세를 할 필요도 없습니다. 우리는 어떠한 정치조직이나 종교 단체, 사법단체와도 아무런 관련이 없고, 언제든지 그 어느 누구의 감시도 받지 않습니다. 나이, 인종, 성 정체성, 사상, 종교 혹은 신앙심의 결핍에 상관 없이 누구나 모임에 참여할 수 있습니다.

우리는 당신이 무슨 약물을 얼마나 했는지, 누가 당신의 거래처였는지, 과거에 무슨 일을 저질렀는지, 가진 것이 얼마나 많은지 적은지가 아니라 당신이 당신의 문제에 대해 무엇을 하기를 원하는지 그리고 우리가 어떻게 도울 수 있는 지에만 관심이 있습니다. 우리가 다른 사람들과 나누었을 때에만 비로소 우리가 가진 것을 지킬 수 있기 때문에 어떤 모임에서든 새로 나온 회원을 가장 중요하게 생각합니다 우리는 모임에 규칙적으로 꾸준히 참석하는 사람들이 단약을 잘 유지한다는 사실을 이 집단 경험을 통해 배웠습니다.

IP1 누가, 무엇을, 어떻게, 왜에서 전재했습니다.

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

Korean 7/15

왜 우리는 이 모임에 왔는가?

NA 멤버가 되기 전까지 우리는 우리 자신의 생활을 제대로 관리할 수 없었습니다. 우리는 다른 사람들처럼 인생을 풍요롭게 즐기며 살아갈 수가 없었습니다. 대신 다른 그 무언가를 찾아 헤매야만 했고, 우리는 그것을 약물에서 찾았다고 생각했습니다. 우리는 가족과 배우자와 자녀들의 행복보다도 약물을 더 우선시했습니다. 그 어떠한 대가를 치르더라도 약물을 해야만 했던 것입니다. 우리는 다른 사람들에게 많은 해를 끼치기도 했지만, 무엇보다도 자기 자신에게 가장 큰 해를 끼쳤습니다. 사회 내 한 개인으로서 책임을 질 만한 능력이 없었던 우리는 사실 자신의 문제를 만들어 내고 있었던 것입니다. 즉, 삶을 있는 그대로 받아들일 수 없는 듯 했습니다.

우리 대부분은 중독 상태에 있는 동안 자기 스스로를 서서히 죽여가고 있음을 깨달을 수 있었으나, 중독은 우리 삶에 너무 교활한 적이어서 어떠한 대처 능력도 발휘할 수 없도록 우리를 무력화시켰습니다. 이로 인해 우리 중 상당수는 결국 감옥에 가야 했으며, 그렇지 않은 경우 치료약이나 종교나 정신과의 도움을 구해야 했습니다. 그러나 이 중 어떠한 방법도 우리에게 충분한 도움이 되지 못했습니다. 절박한 심정으로 NA에서 서로에게 도움을 구하기 까지, 우리의 질병은 항상 다시 나타나거나 계속 진행되었습니다.

NA에 오고 나서야 우리는 자신이 병든 사람이라는 사실을 깨닫게 되었습니다. 치료법이 알려지지 않은 질병으로 고통 받고 있었던 것입니다. 그러나 이 질병의 확산 또한 어느 시점에 이르게 되면 분명 저지될 수 있으며, 이 때 비로소 회복이 가능해 집니다.

NA 프로그램의 효과

당신이 우리가 제안하는 것을 원하고, 그리고 그것을 성취하기 위해 노력 하고자 한다면, 이제 당신은 다음 조치들을 취할 준비가 된 것입니다. 다음은 우리의 회복을 가능토록 돕는 원칙들입니다.

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, 신**과 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, 약물중독자들에게 이 메시지를 전하려고 노력했으며, 우리 생활의 모든 면에서도 이러한 원칙을 실천하려고 노력했다.

(계속)

위에서 제시한 단계들이 무리한 요구처럼 들릴 것입니다. 그러나 이 모든 일을 한꺼번에 다 할 수는 없는 일입니다. 우리가 하루 아침에 약물중독자가 된 게 아닌 것과 마찬가지로 **천천히 해야 함**을 기억 하십시오.

우리의 회복을 좌절시키는 무엇보다도 가장 큰 것이 있는데, 그것은 다름 아닌 바로 영적 원칙에 대한 무관심한 태도와 편협한 마음입니다. 이 영적 회복을 위해 절대적으로 필요한 요소로 세가지가 있습니다. 정직과 열린 마음 그리고 기꺼이 영적 회복을 하겠다는 의지가 바로 그것 입니다. 이 세 가지를 통해 우리는 회복의 길에 들어서게 될 것입니다.

약물중독이라는 질병에 대한 우리의 대처방식은 전적으로 현실적인 것이라고 생각합니다. 약물중독자가 다른 약물중독자를 돕도록 하는 치료적 가치는 지금까지 그 어느 곳에도 없었습니다. 약물중독자는 다른 약물중독자를 가장 잘 이해하고 도울 수 있는 사람이기 때문에 우리의 방법이 실질적인 것이라 생각합니다. 우리가 우리 사회 속의 일상생활에서 우리의 문제를 더 빨리 직시할수록 우리는 그만큼 더 빨리 사회에 받아들여지고 책임감 있는 진정한 생산적인 사회구성원이 된다고 믿습니다.

자발적인 약물 중독으로 되돌아 가는 것을 막는 유일한 길은 약물을 단 한번이라도 하지 않는 것입니다. 만약 당신이 우리와 같은 경우, 한번도 너무 많은 것이고 천 번도 너무 부족한 것임을 압니다. 우리는 이것을 굉장히 강조합니다. 왜냐하면 어떤 약물을 사용하던지 혹은 어떤 약물대신 그와 다른 종류의 약물을 사용할 때 중독상태가 또 다시 시작된다는 것을 우리는 알기 때문입니다.

알코올은 약물과 다른 것이라는 생각이 대다수의 중독자들로 하여금 중독을 재발하게 했습니다. NA에 오기 전까지 우리들 대부분은 알코올을 약물과 별개의 것으로 여겼습니다. 하지만 우리는 이것을 혼동해서는 안됩니다. 알코올은 약물입니다. 우리는 회복을 하기 위해서 반드시 모든 약물을 그만뒀어야만 하는 중독이라는 질병을 가진 사람들입니다.

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

IP1 누가, 무엇을,어떻게, 왜에서 전재했습니다.

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

Korean 7/15

NA의 12전통

우리는 우리가 가진 것을 계속 경계를 해야지만 지킬 수 있습니다. 12단계에서 개인의 자유가 나오는 것과 마찬가지로 모임의 자유도 우리의 12전통에서 나옵니다.

우리를 하나로 단결시킨 유대관계가 우리를 분열 시키려는 것들보다 더 강력하기만 하다면 모든 것이 다 잘 될 것입니다.

1. 우리의 공동복리가 무엇보다 우선되어야 한다. 개인의 회복은 NA모임의 단결에 달려있다.
2. 우리의 그룹목적을 위한 궁극적인 권위는 하나이다. 이는 우리 그룹의 양심 안에서 당신 자신을 드러내 주시는 사랑 많으신 신이시다. 우리의 지도자들은 신뢰받는 봉사자 일 뿐 이지, 다스리는 사람들이 아니다.
3. NA의 회원이 되기 위한 유일한 조건은 약물을 끊겠다는 열망 뿐이다.
4. 다른 NA그룹이나 NA전체에 영향을 미치는 문제의 경우를 제외하고는, 각 그룹은 완전히 자율적이어야 한다.
5. 각 NA그룹의 유일한 근본목적은, 아직도 고통 받고 있는 약물 의존자들에게 메시지를 전하는 것이다.
6. 각NA그룹은 관련기관이나 외부의 기업에 보증을 서거나, 용자를 해주거나, NA의 이름을 빌려주는 일 등은 일체 하지 말아야 한다. 돈, 재산, 명성과 관련된 문제는 우리를 우리의 근본목적에서 벗어나게 할 우려가 있기 때문이다.
7. 모든 NA그룹은 외부의 기부금을 사절하며, 전적으로 자립해 나가야 한다.
8. NA는 항상 비직업적 이어야 한다. 그러나 서비스 센터는 직원을 고용할 수 있다.
9. NA는 그 자체로, 결코 조직화 되어서는 안 된다. 그러나 봉사부나 위원회를 만들 수는 있으며, 그들은 봉사 대상자들에게 대한 직접적인 책임을 갖게 된다.
10. NA는 외부의 문제에 그러므로 NA의 이름이 공론에 거론되어 저서는 안된다.
11. NA의 홍보원칙은 적극적인 선전보다 NA본래의 매력에 기초를 둔다. 따라서, 신문, 라디오, 영화 등에서 개인의 이름이 밝혀져서는 안 된다.
12. 개인의 이름을 밝히지 않는 것은 모든 전통의 영적 기본이며, 이는 각 개인보다 항상 NA원칙을 앞세워야 한다는 것을 일깨워 주기 위해서이다.

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

IP1 누가, 무엇을,어떻게, 왜에서 전재했습니다.

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

Korean 7/15

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.

중독자란 누구인가?

우리들 대부분은 이 질문에 대해 두 번 이상 생각해 볼 필요도 없을 것입니다. **우리는 이미 그 답을 알고 있습니다!** 지금까지 우리의 모든 삶과 생각은 어떠한 식으로든지 간에 약물을 좀 더 쉽게 구해 사용할 수 있는 수단과 방법을 찾는 일에 집중돼 있었습니다. 우리는 약물을 하기 위해 살았으며, 살기 위해 약물을 했습니다.

간단히 말해 중독자란 약물에 의해 지배되는 삶을 살아가는 남녀를 의미합니다. 우리의 끝은 항상 똑같았습니다. 교도소, 정신병원 혹은 죽음. 우리는 약물중독이라는 지속적이고 진행성인 질환에 휘말려 든 사람들입니다.

IP1 누가, 무엇을, 어떻게, 왜에서 전제했습니다.

© 2013 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

Korean 7/15

우리는 정말 회복됩니다

막다른 길에 이르러서, 약물을 하던지 안하던지 인간으로서 더 이상의 역할을 할 수 없음을 알았을 때, 우리는 모두 똑같은 딜레마에 마주쳤습니다. 할 것이 무엇이 남았는가? 이것에 대안은 다음과 같습니다. 쓰디쓴 결말-교도소, 정신병원 혹은 죽음-을 향해 최선을 다해 계속 하거나 살기 위한 새로운 길을 찾는 것입니다. 과거에 있어서 극히 소수의 중독자들만이 이 최후의 선택을 했습니다. 오늘날 중독된 사람들은 더 운이 좋습니다. 인류 전체의 역사에서 처음으로, 한 단순한 방법이 많은 중독자들의 삶 속에서 증명해 오고 있습니다. 그것은 우리 모두에게도 가능한 것입니다. 이것은 종교적이 아닌 단순한 영적인, NA라고 알려진 프로그램입니다.

IP6 **회복과 재발**에서 전재했습니다.

© 2014 by Narcotics Anonymous World Services, Inc., PO Box 9999, Van Nuys, CA 91409

Korean 7/15