

제1장 누가 중독자인가?

우리 대부분은 이 질문에 두 번 생각하지 않는다. 우리는 안다! 우리는 약물을 중심으로 모든 삶을 살았고 생각했다. 곧 약물을 찾고, 사용하고, 더 구할 수단과 방법을 발견하는 것이었다. 우리는 사용하기 위해 살았고 살기위해 사용했다. 아주 간단하게, 중독자는 자신의 삶이 약물
에 의해 통제되는 남성이나 여성이다. 우리는 계속되는 진행성 질병에 사로잡힌 사람이다. 우리의 종말은 항상 동일하다. 교도소, 시설, 그리고 사망이다.

NA프로그램을 발견한 우리는 ‘누가 중독자인가?’라는 질문에 두 번 생각하지 않는다. 우리는 안다! 다음 내용은 우리가 경험한 것이다.

중독자로서, 우리는 정신에 변화를 주고(mind-altering) 기분을 변화시키는(mood-changing) 물질을 사용해 자신의 삶에 문제를 일으킨 사람이다. 중독은 약물사용 그 이상을 수반하는 질병이다. 우리 일부는 자신의 질병이 자신이 처음 약물을 사용하기 훨씬 전부터 존재했다고 믿고 있다.

우리 대부분은 NA프로그램에 오기 전에 자신이 중독되었다고 여기지 않았다. 우리가 활용할 수 있는 정보는 중독을 잘못 알고 있는 사람들로부터 나왔다. 사용을 잠깐 중단할 수 있는 한, 우리는 모두 옳다고 생각했다. 우리는 사용을 보지 않았고 중단만 보았다. 중독이 진행될수록 단약하고자 하는 생각은 점점 멀어져갔다. 자포자기상태에서만 우리는 자신에게 “혹시 약물 때문에?”라고 물었다.

우리는 중독자가 되기를 선택하진 않았다. 우리는 반사회적인 질병, 그리고 검출(detection), 진단과 치료를 어렵게 하는 질병으로 고통을 겪고 있다.

우리가 약물을 찾고, 사용하고 더 구할 수단과 방법을 찾을 때를 제

외하고는 자신의 질병이 자신을 외톨이로 만들었다. 적대적이고 화를 내며 자기중심적이고 이기적(self-seeking)인 우리는 외부세계와 차단했다. 완전히 친숙하지 않은 것들은 이질적이고 위험한 것이 되었다. 우리의 세계는 줄어들었고, 우리의 삶은 고립되었다. 우리는 생존하기 위해 사용했다. 이것이 우리가 알았던 유일한 삶의 방식이었다.

우리 일부는 약물을 사용했고 오용했고 남용했으며, 아직도 자신을 중독자로 여기지 않고 있다. 이 모든 것을 통해 우리는 자신에게 “약물을 다룰 수 있다.”고 계속 말하고 있다. 우리가 중독의 본질을 오해(misconception)하는 것에는 폭력, 거리 범죄, 더러운 주사기, 교도소라는 화신(vision)도 포함되어 있다.

중독을 범죄나 도덕성 결핍으로 처리했을 때, 우리는 반항하였고 더욱 더 외톨이가 되었다. 일부 쾌감은 엄청났지만, 결국 절망하여 약물을 계속 사용해야 했다. 우리는 자신의 질병에 사로잡혔다. 살아남기 위해 우리가 할 수 있었던 어떤 방법이라도 강제로 해야 했다. 우리는 사람들을 교묘히 조종하였고, 우리주변의 모든 것을 통제하려고 했다. 우리는 거짓말을 했고, 흠뻑으며, 속였고, 자기 자신을 팔았다. 우리는 어떤 대가를 치르더라도 약물을 해야만 했다. 실패와 두려움이 우리의 삶을 엄습하기 시작했다.

중독의 한 단면은 우리가 삶이 결정한 대로 삶의 삶(life on life's terms)을 다룰 능력이 없다는 것이었다. 우리는 적대적인 것처럼 보이는 세상에 대처하기 위하여 약물 및 복합약물을 사용했다. 우리는 자신의 근본 문제인 우리자신을 해결해줄 마법의 법칙을 찾는 꿈을 꿔다. 그러나 사실은 대마초나 술을 포함해 정신에 변화를 주거나 기분을 변화시키는 물질을 성공적으로 사용할 수도 없다는 것이다. 약물로 우리가 기분 좋게 되는 것은 그쳤다.

때때로 우리는 자신의 중독에 방어적이었다. 특히 합법적인 처방전을 가지고 있을 때 이를 사용할 권리를 정당화시켰다. 우리는 자신의 사용 특징을 나타내는 때때로 불법적이고 종종 괴상한 행동을 자랑스러워했

다. 우리는 홀로 앉아 두려움과 자기연민에 사로잡혔던 때를 “잊어버렸다.” 선택적인 사고 패턴에 빠졌다. 오직 약물의 좋은 경험만 기억했다. 아프거나 미쳐가지 않게 자신이 했던 것들을 정당화하고 합리화했다. 삶이 악몽 같았던 때를 모른 채했다. 우리는 중독이라는 현실을 외면했다.

양심 그리고 사랑할 능력과 같은 고차원적인 정신적 정서적 기능은 약물사용으로 심하게 영향을 받았다. 생활기술은 동물 수준으로 퇴보했다. 우리의 영성은 망가졌다. 인간성을 느끼는 능력을 상실했다. 이것은 극단적일 수 있지만 우리 대부분은 이런 정신 상태에 빠져버렸다.

우리는 끊임없이 해답, 즉 모든 것을 잘 되게 하는 사람, 장소나 사물(thing)을 찾고 있었다. 우리는 일상생활을 대처할 능력이 부족했다. 중독이 진행될수록, 우리 대부분은 시설을 들락날락거리고 있는 자신을 발견했다.

이런 경험들은 우리 삶에 무언가가 잘못되었다는 것을 보여준다. 우리는 쉽게 탈출하길 원했다. 우리 중 일부는 자살을 생각했다. 우리의 시도는 대개 미약했고, 자신이 무가치하다고 느끼는 데에만 도움을 주었다. 우리는 “알게 뭐야(what if)”, “한다면 좋을 텐데(if only)”, “딱 한번만 더”라는 환상에 사로 잡혔었다. 도움을 구했을 때, 우리는 오직 고통이 없는 것만을 찾았다.

우리는 신체적 건강을 좋은 상태로 여러 번 회복하였지만 다시 사용하여 건강을 잃었을 뿐이었다. 우리의 지난 자취는 성공적으로 사용한다는 것은 불가능하다는 것을 보여주고 있다. 비록 우리가 잘 관리하고 있는 것처럼 보여도, 약물사용은 항상 우리를 굴복시킨다.

치료할 수 없는 다른 질병들처럼, 중독도 저지될 수는 있다. 우리가 자신의 딜레마를 정직하게 인정하고 긍정적으로 행동한다면 중독자가 된 것을 부끄러워 할 필요가 없다. 우리는 약물을 싫어한다고 기탄없이 기꺼이 인정한다. 상식적으로 우리가 싫어하는 근원으로 되돌아가는 것

은 미친 짓이다. 우리의 경험에 따르면 치료제는 우리의 질병을 치료할 수 없다.

육체적 정신적 내성이 역할을 할지라도, 많은 약물들은 싫은 반응들을 촉발하는데 오랜 사용을 필요로 하지 않는다. 얼마나 많이 사용하느냐가 아니라 약물에 대한 자신의 반응이 우리를 중독자가 되게 한다.

우리 대부분은 약물이 떨어질 때까지는 약물문제가 있다고 생각하지 않았다. 다른 사람들이 우리가 약물문제가 있다고 말할 때조차도, 우리가 옳고 세상이 틀렸다고 확신했다. 우리는 이러한 믿음을 자기 파괴적인 행동을 정당화시키는데 사용했다. 우리는 자기 자신이나 다른 사람들의 복지에 관심을 기울이지 않았고 오히려 자신의 중독을 추구하는 관점을 발달시켰다. 우리가 다른 사람에게 이를 인정할 수 있기 오래전에 약물이 우리를 죽이고 있었다는 것을 느끼기 시작했다. 우리는 사용을 중단하고자 시도해도 단약할 수 없다는 것을 알아차렸다. 우리는 약물을 통제할 수 없고 중단할 힘도 없다는 것을 짐작했다.

계속 사용할수록 필연적인 것이 따라왔다. 우리는 중독자들에게 공통적인 정신 상태에 익숙해졌다. 우리는 사용을 시작하기 전에 어떠했었는지 잊어버렸다. 우리는 사회적 기품(grace)도 잊어버렸다. 이상한 습관과 매너리즘에 빠졌다. 노동하는 법도, 노는 법도 잊었다. 자신을 표현하는 방법도, 그리고 다른 사람들에 관심을 보이는 방법도 잊어버렸다. 우리는 느끼는 방법도 잊었다.

약물을 사용하는 동안에 우리는 다른 세계에서 살았다. 우리는 현실이나 자기인식의 동요를 주기적으로 경험할 뿐이었다. 지킬박사와 하이드처럼 우리는 한 사람이 아닌 적어도 두 사람이었던 것 같다. 우리는 방황하였고(ran around) 다음의 여행을 하기 전에 함께 삶을 살고자 노력했다. 때때로 우리는 이것을 매우 잘 할 수 있었지만 나중에 이것은 덜 중요하고 더 불가능해졌다. 결국 지킬박사는 죽었고 하이드가 대신했다.

우리 각각은 우리가 결코 해본 적이 없는 몇 가지를 가지고 있다. 우리는 이것들이 다시 약물을 사용하는 구실이 되게 할 수는 없다. 우리 일부는 우리와 다른 회원들과의 차이 때문에 외로움을 느낀다. 이런 감정은 낡은 연줄과 습관을 포기하기 어렵게 한다.

우리 모두는 고통에 대한 내성이 다르다. 어떤 중독자는 다른 중독자보다 더 극단적인 상태로 갈 필요가 있다. 우리 중 일부는 우리가 너무 자주 쾌감을 얻었고 이것이 우리의 일상생활에 영향을 주었음을 깨닫기에 충분했음을 알았다.

처음에 우리는 사교적이거나 적어도 통제 가능한 것처럼 보였던 방식으로 약물을 사용했었다. 당시 우리에게 미래에 있을 재앙의 징후가 거의 없었다. 어떤 지점에서, 우리의 사용은 통제 불가능하고 반사회적이 되었다. 이것은 일들이(things) 잘 돌아가고 있을 때 시작되었고, 우리는 자주 사용하도록 하는 상황에 처했다. 이것이 보통 좋은 시절의 종말이었다. 약물사용을 완화하거나 대체하거나 심지어 중단하려고 시도할 수 있지만, 우리는 약물사용으로 인한 성공 및 복지 상태에서 영적, 정신적, 정서적으로 완전히 파탄된 상태가 되었다. 이런 타락의 비율은 중독자마다 다르다. 이것이 며칠 혹은 몇 년 만에 발생하는 모두 몰락이다. 이 질병으로 죽지 않은 우리들은 질병이 진행됨에 따라 교도소, 정신병원에 가거나 완전히 타락(demoralization)할 것이다.

약물은 우리가 어떠한 상황이라도 대처할 수 있다는 느낌을 주었다. 그러나 우리는 약물 사용이 자신에게 닥친 일부 최악의 곤경(predicament)상태에 크게 책임이 있다는 것을 인식하게 되었다. 우리 일부는 약물관련 범죄로 남은 생을 교도소에서 보낼 수 있다.

우리는 기꺼이 중단하기 전에 바닥을 쳐야 했었다. 우리는 중독의 마지막단계에서 마침내 도움을 찾고자 하는 동기가 생겼다. 그러면 우리가 사용으로 인한 파괴, 재앙 그리고 망상을 보는 것이 더 쉬워진다. 문제들이 우리 앞에서 있을 때, 자신의 중독을 부인하기는 더 힘들었다.

우리 일부는 먼저 중독이 우리에게 가장 가까운 사람들에게 영향을 주는 것을 보았다. 우리는 그들에게 매우 의존하여 살았다. 그들이 다른 흥미를 찾고, 다른 친구와 사랑하는 사람을 발견했을 때 우리는 분노하고 실망했으며 상처받았다. 우리는 과거를 후회했고, 미래를 두려워했으며, 현재에 정말로 신나하지 않았다. 몇 년 동안 구한 후에, 우리는 이 모든 것이 시작되었을 때보다 더 불행하였고 만족하지 못했다.

우리는 중독의 노예가 되었다. 우리는 자신의 정신의 포로였고, 자신의 죄책감에 비난받았다. 우리는 약물사용을 중단할 수 있다는 희망을 포기했다. 깨끗한 상태를 유지하려는 시도는 항상 실패하여 우리는 고통스러웠고 비참했다.

중독자로서, 우리는 중독이라 불리는 치료하기 어려운 질병을 앓고 있다. 이 질병은 만성적이고, 진행성이며 치명적이다. 그러나 치료할 수 있는 질병이다. 우리 각자는 “내가 중독자인가?”라는 질문에 대한 해답을 갖고 있다. 어떻게 이 질병에 걸렸는지는 우리에게 당장 중요하지는 않다. 우리는 회복에 관심이 있다.

우리는 사용하지 않음으로써 중독을 치료하기 시작한다. 우리 대부분은 우리가 서로를 발견하기 전까지 해답을 구했지만 어떤 해결책도 찾을 수 없었다. 일단 우리가 자신을 중독자로 시인하면, 도움이 가능하게 된다. 우리는 모든 중독자들에게서 우리자신의 일부를 볼 수 있고 우리자신에게서 그들의 일부를 볼 수 있다. 이런 통찰력으로 우리는 서로를 도와주게 된다. 기꺼이 공유하고자 했던 깨끗한 상태의 중독자를 만나기 전까지 우리의 미래는 희망이 없어 보였다. 중독자임을 거부하면 우리는 계속 아프지만, 정직하게 중독을 시인하면 약물사용을 중단할 수 있다. NA의 사람들은 자신들이 약물을 사용하지 않고 생활하는 것을 배운 회복하고 있는 중독자라고 말했다. 그들이 할 수 있었다면, 우리도 할 수 있다.

회복에 대한 유일한 대척점은 교도소, 시설, 포기(dereliction)와 죽음이다. 불행히도, 우리의 질병은 우리가 중독자임을 부정하게 한다. 여러

분이 중독자라면, NA프로그램을 통해 새로운 삶의 방식을 찾을 수 있다. 우리는 회복과정에서 매우 기분 좋게 되었다. 단약을 통해 그리고 NA12단계를 하면서 우리의 삶은 쓸모 있게 되어가고 있다.

우리는 결코 완치되지 않으며 질병을 안고 남은 삶을 살아가야한다는 것을 깨닫고 있다. 우리는 한 질병을 앓고 있지만 회복하고 있다. 매일 우리는 또 다른 기회를 얻는다. 우리는 자신이 살 유일한 길이 있다고 확신하며, 그것이 바로 NA의 길이다.