

제2장 NA프로그램이란

NA는 약물이 주요 문제가 된 남성과 여성의 비영리 친교모임(fellowship)이나 회합(society)이다. 우리는 서로에게 깨끗한 상태를 유지하는데 도움을 주기 위해 정기적으로 모이는 회복하고 있는 중독자이다. NA는 모든 약물에서 완전하게 단약 하는 프로그램이다. 회원(membership)이 되기 위한 유일한 요건은 약물사용을 중단하고자 하는 열망(desire)이다. 우리는 여러분이 열린 마음을 유지하고 자신에게 휴식을 주기를 제안한다. 우리 프로그램은 아주 단순한 일련의 글로 쓰인 원리들로 우리가 일상생활에서 이를 따라할 수 있다. 원리에서 가장 중요한 것은 이 원리를 실천하는 것이다.

NA에 소속된 어떤 연줄(strings)도 없다. 우리는 어떤 다른 조직에 가입되어 있지 않고, 입회비도 부과금도 없고, 서명할 서약도 없으며, 누구에게 할 약속도 없다. 우리는 정치, 종교 혹은 법집행기관과 관계되지 않으며, 언제나 감시 받지 않는다. 나이, 인종, 성적 정체성, 신념(creed), 종교에 관계없이 혹은 종교성이 부족해도 누구나 우리와 합류할 수 있다.

우리는 여러분이 얼마나 많이 혹은 무엇을 사용했는지, 여러분의 연줄이 누구인지, 과거에 무엇을 했는지, 얼마나 많이 갖고 있거나 적게 갖고 있는지는 관심이 없다. 다만 여러분이 자신의 문제에 대해 하고자 원하는 것과 우리가 도울 수 있는 방법에만 관심을 갖고 있다. 새로운 사람은 어떤 모임에서도 가장 중요하다. 왜냐하면 우리는 약물을 중단함으로써 자신이 갖고 있는 것을 유지할 수 있기 때문이다. 모임에 정기적으로 나오는 사람은 깨끗한 상태를 유지하고 있음을 우리는 집단의 경험으로 알 수 있다.

NA는 약물을 하지 않고 삶을 사는 것을 배우는 남성과 여성의 친교 모임이다. 우리는 비영리 회합이며, 어떤 종류의 부과금이나 요금도 없다. 우리 각자는 회원으로서의 대가를 지불한다. 우리는 자신의 고통에서 회복할 권리로 대가를 지불한다.

온갖 악조건에도 불구하고 생존한 우리는 정기적으로 만나는 중독자이다. 우리는 회원이 전하는 회복 메시지를 정직하게 공유하고 경청한다. 마침내 우리에게 희망이 있음을 깨닫는다.

우리는 NA에서 약물을 하지 않고 삶을 사는 것을 배워 회복하고 있는 다른 중독자들에게 작동하고 있는 도구들을 사용한다. 12단계는 우리의 회복을 가능하게 하는 긍정적인 도구이다. 우리의 기본목적은 깨끗한 상태를 유지하는 것이고 아직도 고통스러워하는 중독자에게 메시지를 전하는 것이다. 우리는 중독이라는 공통 문제로 연대하였다. 모여 대화하고 다른 중독자를 도와줌으로써 우리는 깨끗한 상태를 유지할 수 있다. 새로 온 사람은 어떤 모임에서도 가장 중요하다. 왜냐하면 약물을 중단함으로써 우리가 갖고 있는 것을 유지할 수 있기 때문이다.

NA는 수십만 중독자들의 여러 해에 거친 경험들을 갖고 있다. 질병과 회복의 모든 단계에서의 이런 직접적인 경험은 비할 바 없는 치료적 가치가 있다. 우리는 여기에서 회복하기를 원하는 어떤 중독자와도 자유롭게 공유한다.

우리의 회복 메시지는 우리의 경험에 근거한다. 친교모임에 오기 전에 우리는 성공적으로 약물을 사용하고자 하는 노력과 자신에게 잘못된 것에 경탄함으로써 우리 자신을 소진시켰다. NA에 온 후, 우리와 같이 고통을 겪다가 회복을 발견한 매우 특별한 사람들의 집단에 있는 우리 자신을 발견하였다. 자유롭게 공유된 그들의 경험에서 우리는 스스로 희망을 발견하였다. NA프로그램이 그들에게 작동하였다면 우리에게도 작동할 것이다.

회원(membership)이 되기 위한 유일한 요건은 사용을 중단하고자 하는 열망이다. 우리는 정직하고 진지하게 중단하고 싶어 하는 중독자에게 프로그램이 작동하고 있음을 보았다. 우리가 여기에 있을 때 깨끗한 상태가 되는 것이 아니라 첫 모임 이후, 새로 온 사람이 다시 NA에 오고 깨끗한 상태로 다시 오는 것을 제안한다. 우리는 NA로부터 도움을 받기 위해 과량 사용하거나 징역형에 처하기를 기다려서는 안 된다. 중독은 회복이 전혀 되지 않는 희망이 없는 상태가 아니다.

우리는 자신과 같이 깨끗한 중독자들을 만난다. 우리는 그들이 약물

을 하지 않고 삶을 즐기는 방법을 발견하였음을 보고 듣고 깨닫는다. 우리는 과거의 한계를 받아들이지 않아야 한다. 우리는 자신의 낡은 생각을 검사하고 다시 검사할 수 있다. 우리는 자신의 낡은 생각을 끊임 없이 개선하거나 새로운 생각으로 대체할 수 있다. 우리는 자신의 중독에 무력했음을 발견하고 시인한 남성 및 여성이다. 약물을 사용할 때, 우리는 잃는다.

약물과 함께 혹은 약물 없이 생활할 수 없음을 발견할 때, 우리는 자신의 고통을 연장하기 보다는 오히려 NA를 통해 도움을 구한다. 프로그램은 우리의 삶에서 하나의 기적을 이루어낸다. 우리는 다른 사람이 되었다. 단계들을 실천하여 단약을 유지함으로써 우리는 우리 자신에게 부과했던 중신형의 진행을 매일 연기하게 된다. 우리는 자유롭게 생활하게 된다.

우리는 우리의 회복 장소가 외부 영향에서 자유로운 안전한 장소가 되길 원한다. 친교모임을 보호하기 위하여 우리는 약물이나 약물 도구들을 모임에 가지고 오지 않도록 한다.

우리는 친교모임 안에서 자신을 표현하는데 완전한 자유를 느낀다. 왜냐하면 법집행기관들이 관여하지 않기 때문이다. 우리의 모임은 공감(empathy)하는 분위기다. 회복의 원리에 따라, 우리는 서로를 재단하지 않고 전형화(stereotype) 시키지도 않으며 설교(moralize)하지도 않는다. 우리는 회원을 모집하지 않으며 회원은 어느 것도 지불하지 않는다. NA는 상담이나 사회복지서비스를 제공하지 않는다.

우리 모임은 확인하고 희망하고 공유하는 하나의 과정이다. 두 중독자가 자신들의 회복을 공유할 때 NA의 심장은 뗀다. 공유할 때, 우리가 한 것이 현실이 된다. 이런 것이 우리의 정기모임에서 대규모로 발생한다. 두 명 이상의 중독자가 서로가 깨끗한 상태를 유지하는 것을 돕기 위해 함께 할 때 모임이 이루어진다.

모임을 시작할 때 우리는 누구에게나 활용 가능한 NA문헌을 읽는다. 일부 모임에서는 발표자(speakers), 주제토론이나 이 두 가지 모두를 함께 한다. 폐쇄모임은 중독자나 약물문제가 있을 수 있다고 생각하는 사람들을 위한 것이다. 공개모임은 우리의 친교모임을 경험하기를 바라

는 누구나 환영한다. 회복의 분위기는 12전통에 의해 보호받는다. 우리는 우리 회원들의 자발적인 기여를 통해 완전히 자조한다. 모임이 이루어지는 장소와 관계없이, 우리는 그 장소에 가입되어(affiliate) 있지 않다. 모임은 동료 중독자에게 함께 하는 장을 제공한다. 우리가 모임을 하는데 필요한 전부는 돌보(보호)고 공유하는 두 명의 중독자이다.

새로운 생각이 우리에게 흘러가도록 해야 한다. 우리는 질문한다. 우리는 약물을 하지 않고 생활하는 것에 대해 배운 것을 공유한다. 비록 12단계의 원리가 처음에는 낯설게 보일지라도 가장 중요한 것은 이 원리들이 작동한다는 점이다. 우리 프로그램은 하나의 삶의 방식이다. 우리는 NA문헌을 읽고 모임에 가고 단계들을 실천함으로써 행복, 겸손과 봉사와 같은 영적인 원리의 가치를 배운다. 우리가 정신에 변화를 주고 기분을 변화시키는 약물을 단약 하는 것을 유지하고 우리의 회복을 지속하기 위해 12단계를 실천한다면 우리의 삶은 점점 개선된다. 이 프로그램을 생활화하면 우리 자신보다 더 위대한 힘과 관계를 맺게 하여 결점을 교정해주고 우리가 다른 사람들을 도와주도록 인도한다. 잘못이 있는 경우, 프로그램은 우리에게 용서의 정신을 가르친다.

중독에 관한 많은 책들이 발간되었다. 이 책은 회복에 대한 것이다. 여러분이 중독자이고 이 책을 알게 된다면, 휴식을 갖고 이 책을 읽어 보시오.