

발간등록번호

11-1352629-000137-10



공공누리

공공저작물 자유이용허락

2023 중독 예방 및 회복수기 공모전

수상작품집



보건복지부
국립정신건강센터

CONTENTS

I 2023 중독 예방 및 회복수기 공모전 수상작

대상

혼자보다 함께 하면 단주 잘 할 수 있어요(사상구중독관리통합지원센터 조○호) 06

최우수상

술을 마실 필요가 없는 삶(해운대중독관리통합지원센터 하○민) 12

알코올 중독, 그 '죽어가는 깊은 잠'은 아무도 깨워주지 않는다(김○○) 17

우수상

알코올 중독에서 일상으로의 회복(해운대중독관리통합지원센터 주○민) 22

끝이 아닌 새로운 시작, 술잔을 내리고 행복을 올리세요!(울산중구중독관리통합지원센터 박○균) 28

노숙자에서 'NO'술자로 거듭나기(대구동구중독관리통합지원센터 빈○수) 32

입선

고된 인생, 잘 견뎌냈다 “쌈싸름하면서 달콤한 유산”(광주북구중독관리통합지원센터 임○수) 36

술과의 첫 만남, 술과 함께한 지옥 같은 10년 그리고 지금(전라북도마음사랑병원 중독치료센터 유○중) 40

예상하지 못한 일(인천 다르크(DACR) 홍○미) 45

약물중독 재발 방지를 위한 체험수기(국립법무병원 약물중독재활센터 박○○) 50

아직 늦지 않았으니, 다시 시작하자(부평구중독관리통합지원센터 이○주) 55

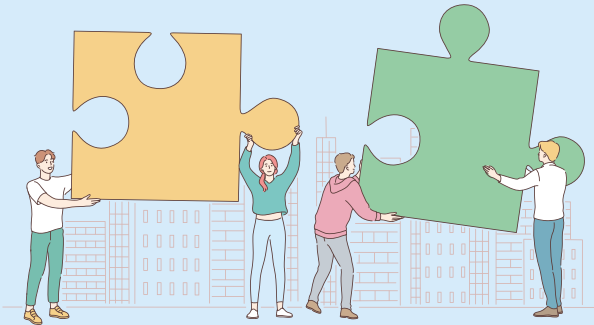
II

부록

- | | |
|---------------------|----|
| 1. 중독관리통합지원센터 이용 안내 | 62 |
| 2. 중독 동료지원가 활동 안내 | 64 |

2023

**중독 예방 및 회복수기 공모전
수상작품집**



2023
중독 예방 및 회복수기 공모전

수상작

혼자보다 **함께** 하면 단주 잘 할 수 있어요

사상구중독관리통합지원센터 조○호

저는 2017년 7월부터 지금까지 단주 중에 있는 단주 6년 차 62세의 조○호입니다. 회복 수기 작성에 앞서 저의 집안 술 내력, 저의 과거 음주 상황 그리고 단주를 위해 중독관리통합지원센터의 생활과 취미생활에 대한 저의 솔직한 경험을 담아보았습니다. 저의 회복 수기가 알코올로 힘들어하는 알코올 중독자에게 조금이나마 도움이 되기를 바라는 마음에 작성하였습니다.

저의 아버지는 1932년생으로 지금 살아계시면 90세가 되지만 환갑을 못 지내고 60세에 술로 인한 후두암으로 돌아가셨습니다. 교직 생활을 10년 정도 하시고, 중간에 퇴직하여 농사를 지었습니다. 어중간한 농부라 농사로 생업과 자식을 돌볼 만큼 경제적으로 넉넉하지 않아 저의 할머니와 어머니가 많이 힘들어하셨습니다. 아버지가 교사로 재직 중일 때는 알지 못했는데 퇴직 후 농사가 제대로 되지 않아서인지 술을 먹는 횟수가 많아지면서 늘 술에 취해 있었습니다. 제가 고등학생 때였습니다. 제가 학교 가는 이른 시간부터 아버지는 취해 계셨고, 집에 돌아와서도 술에 취해 있을 정도였습니다. 어머니는 생계를 위해 채소 장사를 하셨고, 장사를 마치고 집에 돌아오시는 길에 교통사고로 돌아가셨습니다. 그때 제 나이 25살이었습니다.

장례를 치르고 집으로 돌아오는 데 그날도 술에 취해 있는 아버지의 모습이 너무 슬렸습니다. 어머니가 돌아가시고도 아버지는 술 마시는 것이 통제되지 않아 결국 병원 신세를 지게 되었습니다. 후두암 판정을 받고 수술 후 필답으로 대화를 주고받았습니다. 그때 아버지는 가족들에게 본인의 인생 대부분을 술로 살아온 시간에 대해 미안함을

적어 보여주셨습니다. 지금 생각해보니 아버지는 돌아가실 때까지 당신이 알코올 중독자라 생각하지 않고 신세 한탄으로 술을 마셨다고 여겨 술의 중독성을 모르셨던 것 같습니다. 할머니는 아버지가 돌아가시고 난 뒤 속병으로 앓아누워 1년도 되지 않아 돌아가셨습니다. 할머니는 손자들에게 아버지를 이해하고 아버지처럼 알코올 중독으로 평생을 사는 삶은 절대 살지 말라고 유언하셨습니다.

저의 첫 음주는 농촌을 떠나 고모 집에서 대학교에 다닐 때였습니다. 워낙 술 때문에 가족들이 어렵게 지내는 것을 보고 술은 평생 먹지 않겠다고 어릴 때부터 다짐했었는데 1980년대 초 대학에 입학하자마자 얼마 되지 않아 5.18로 인해 학교가 휴교하였고, 학교생활이 어수선해지면서 그렇게 마시기 시작한 것 같습니다. 그간 아버지의 술로 인해 가족 간에 술 말고는 다른 이야기를 해본 적이 없을 정도로 눌러왔던 답답한 마음을 새로운 대학 환경과 사람들을 만나게 되면서 주변 친구들의 권유를 거절하지 못하고 마셨습니다. 술을 마시면서도 할머니, 어머니에게 죄를 지은 듯했고, 한편으로는 속이 후련한 느낌도 들면서 마음이 복잡했습니다. 저는 그때 알았습니다. 제가 아버지처럼 술을 잘 먹는다는 사실요.

본격적으로 술을 마시기 시작한 건 직장에 들어가면서부터였습니다. 성격이 어릴 때 몸이 허약해 많이 아팠던 탓인지 참는 것은 누구보다 잘했지만, 불만이 있거나 직원들 앞에서 큰 소리로 설득력 있게 이야기하는 부분은 상당히 약했습니다. 그래서인지 불만이 있거나 애로사항이 있을 때면 동료나 상사와 함께 술을 먹으면서 해결하려고 했었습니다. 술을 잘 마신다는 주변 사람들의 이야기 때문인지 자주 술자리에 참석하게 되었고, 술이 나쁜 것이 아니라 사회생활에서 꼭 필요한 필수품이라는 생각이 들기 시작했습니다. 그러면서 술자리가 기하급수적으로 늘어나면서 술 마시고 난 후 집사람과의 마찰이 잦아졌습니다. 술 마시고 늦게 귀가하면 집사람과 고성과 함께 다투는 모습을 고스란히 두 아들에게 전달되고 있었습니다.

단주하고 1년 정도 지났을 때 두 아들의 일기장을 집사람이 보여주었는데 막내아들은 자살까지 언급된 내용도 있었고, 다른 평범한 아이들과는 너무 다른 일상이 두 아들에게 충격적이고 미래가 없는 불행한 생활의 연속이었습니다.

이런 내용을 인지하고 있던 집사람은 저에게 끊임없이 단주나 절주해달라고 애원했지만 저는 어릴 때 보았던 술에 취해 있는 아버지와 똑같은 행동을 하고 있었던 것입니다. 그때 집사람은 저의 행동을 멈추게 하려고 급기야 알코올 병원에 데려가 진료받게 하였고, 그 결과 지나친 음주로 뇌 크기가 줄어 있을 정도로 위험한 상태이며 3개월 정도 격리 치료가 필요하다는 진단을 받았습니다. 저는 3개월 직장을 휴직하게 되면 직장을 그만두어야 한다는 핑계로 입원을 거부하였고 계속해서 직장을 다녔습니다. 그로부터 4년 후 30년의 직장생활을 마감했지만 4년간의 계속된 음주는 잦은 블랙 아웃과 술을 마시고 나면 집에 스스로 찾아오지 못하는 지경에 이르렀습니다. 첫째 아들이 중국에서 유학을 마치고 돌아오는 날 아버지가 술에 취해 집을 찾지 못하여 파출소에 누워있는 모습을 보고 충격을 받았는지 파출소에서 취득한 정보라고 하며 인근 중독관리통합지원센터에 대한 정보를 저에게 주었습니다. 그때 아들은 저에게 꼭 가보라고 하며 이야기했던 것이 생각이 납니다.

2017년 7월에 부산 동구 금곡동에 위치한 중독관리통합지원센터에 집사람과 아들이 함께 방문하여 상담을 시작했습니다. 처음에는 가족들 체면을 봐서 1~2주 정도 다니면 음주가 가능할 것이라고 혼자 생각하며 걸치레로 다니는 척했습니다. 하지만 저의 집사람은 정말 좋은 기회라고 저와 아들도 같이 단주하라고 하며 반강제로 센터에 나갈 것을 종용했습니다. 반강제로 시작한 센터 생활이었지만 저에게는 많은 변화를 가져다주었습니다. 퇴직해서 실제로 백수 생활 중 퇴직으로 인한 충격과 단주를 일주일 정도 하니 무언인가 내 인생의 전환이 반드시 필요하다는 절실함이 들었고, 센터에서의 단주에 관한 이야기가 귀에 들어오기 시작했습니다. 그러면서 그간의 생활을 되돌아보는 기회가 되었습니다.

그때 신문에서 우연히 저와 비슷한 삶을 살던 분이 암에 걸려 단주를 선언하고 마라톤을 시작해서 건강도 되찾고, 건강한 삶을 살고 있다는 기사를 접하게 되었습니다. 그러면서 저는 그분과 같은 방법으로 단주를 시작하였고, 센터에서 일주일에 한 번씩 소장님과 상담도 받고, 교육받는 시간이 저의 과거를 뒤돌아보는 좋은 시간으로 변해갔습니다. 처음에는 단주 생활이 너무 힘들어 참아내기 어려웠지만, 집사람과 아들의 지독한 감독 때문에 억지로 다녔지만, 마라톤을 시작하면서 술을 먹던 나의 생활과 시간이 운동으로 바뀌면서 새로운 생활이 시작되었습니다. 금곡동에 있는 중독관리통합지원센터가 갑자기 운영이 중단되고 모라동에 있는 사상구중독관리통합지원센터로 옮기게 되면서 저도 새로운 직장에 취업하게 되었습니다. 사상구중독관리통합지원센터에서는 화요일에 2시간씩 출석하여 다양한 강의도 듣고 목요일에 열리는 교양강좌도 들었습니다. 강의를 듣는 이유는 제가 계속 참여하면서 그 이유가 분명해졌습니다.

센터 생활 1년 후에는 직장생활로 센터를 이용하는 것에 장애가 생기면서 창업 하게 되었습니다. 12단계 중독치료를 약 1년간 접하면서 장기간 단주와 온전한 생활로 돌아가기 위해서는 스스로 중독자임을 시인하고 단주보다 더 큰 기쁨을 누릴 수 있는 취미생활이 반드시 수반 되어야 함을 알게 되었습니다. 혼자서 하기가 어려우니 센터에 나와서 서로 이야기하고 다른 사람의 단주 생활을 들으면 가능하다는 것은 자명한 이치였습니다. 간단한 프로세스였지만 실천하기란 쉽지 않았습니다. 6년 동안 제가 센터를 다닐 수 있었던 것은 그간의 센터 선생님들의 숨은 공이 너무나 컸습니다. 1년 차에는 1달에 한두 번씩 센터 선생님들과의 상담부터 스트레스를 극복하기 위한 프로그램 등 나이는 어리지만, 상담 그리고 수업 준비부터 강의까지 정성이 가득하여 대학을 다닐 때보다 나은 강의로 여겨졌습니다. 선생님들은 마음을 다해 정성으로 수업해주셨고 센터장님도 환자를 대하듯 단주자들의 일상을 놓치지 않고 몇 년을 연속적으로 관심을 집중해주셨습니다. 함께 수업받는 동료들과도 마음의 대화를 지속하다 보니 6년을 어제처럼 다니고 있는 것 같습니다. 아울러 저의 집사람도 처음부터 지금까지 센터

가족프로그램에 참여하고 있어 센터에서의 활동이 일상생활처럼 지내고 있습니다.

센터 생활이 3년 차부터는 12단계도 실천해보고 모든 것을 주체적으로 해야겠다는 생각이 크게 자리 잡기 시작했습니다. 건강도 많이 회복되었고, 창업한 사업도 자리 잡게 되어 그간 단주를 도와주신 분에게 도움받은 것을 되돌려주고 나와 비슷한 환경에 처한 분을 보면 도와주고 싶은 마음이 생겨 지금은 어느 모임에서든 단주한 것을 자랑하고 주변에 그런 분이 있을 때면 센터를 소개해주기도 합니다.

아직 실제로 센터에 방문한 사람은 없지만 앞으로 제가 살아가면서 꼭 해야 할 일이라 여기고 있습니다. 제가 센터를 강조하는 이유는 혼자서는 할 수 없어도 같이하면 단주는 꼭 성공할 수밖에 없습니다. 장기간 함께 단주하시는 분은 지금까지 센터에 장기간 함께 다니시는 분으로 증명되고 있습니다.

나의 취미생활은 단주 시작과 동시에 마라톤을 시작했습니다. 2017년 7월에 단주를 시작하면서 단주하는 것이 너무 답답하여 스트레스를 푼다는 기분으로 처음에는 혼자서 동네 독을 달리면서 매일 아침 약 5km를 운동이라 생각하며 달리기 시작했습니다. 처음 3개월까지는 단주하기가 제일 어려웠던 시간에 달렸고 이는 저에게 정말 좋은 스트레스 해소 방법이었습니다. 6개월 정도 달리기를 하고 있을 때 친한 친구가 마라톤 클럽 가입을 권유하여 가입하게 되었고, 단주 2년 차인 2018년 6월에는 10월에 열리는 춘천마라톤 풀코스(42.195km)에 나가기 위해 본격적으로 마라톤 연습을 시작했습니다. 이때부터 센터에서 배웠던 붓글씨에도 흥미가 생겨 사설 학원에 등록하여 취미로 시작했습니다. 마라톤 풀코스 도전은 단주 활동에 있어 매우 긍정적이었습니다. 춘천마라톤 풀코스가 열리는 날 비가 와서 약간 쌀쌀한 날씨였습니다. 5km를 달리자 갑자기 쥐가 날 듯하여 속도를 천천히 줄여나갔고, 15km쯤 지나자 근육이 풀린다는 느낌이 왔습니다. 그래도 포기하지 않고 달리다 보니 어느새 25km를 지나자 놀라운 일이

생겼습니다. 다리에 힘이 느껴지기 시작했고, 몸도 가벼운 느낌이 들었습니다. 평소에 연습했던 것보다 훨씬 쉬었고, 35km쯤 춘천댐이 눈에 들어왔습니다. 40여 년 전에 군대 생활할 때 보고 지금 다시 보니 만감이 교차하였습니다. 더 이상한 건 35km 지날 때였습니다. 다리가 아프거나 힘들다는 느낌은 없었고, 오히려 속도가 점점 빨라졌습니다. 마치 혼자서 구름을 걷는 느낌이었습니다. 그때 제 옆으로 많은 마라토너가 추월당해 뒤로 물러선다는 생각이 들었습니다. 40km 표시가 나타나자 비가 더 많이 오기 시작했고, '이제 다 왔다.'라는 생각과 함께 눈물이 나기 시작했습니다. 마음 한편으로 울적해지면서 '나도 해냈구나. 나 자신과 한 약속을 지켰구나'라는 생각과 그간의 연습했던 기억들이 스쳐 지나가면서 감격의 눈물이 빗물과 섞여 하염없이 쏟아졌습니다. 그때 너무나 시원했던 그 감정과 기억은 잊을 수가 없습니다. 골인 지점을 통과하면서 '나는 할 수 있다. 무엇이든'이라고 크게 외쳤습니다.

이때의 완주가 저의 단주 생활에 제일 큰 도움이 되어 지금껏 해마다 풀코스를 도전 중입니다. 70세까지는 춘천마라톤 10회 풀코스 영구회원에 도전 중입니다. 그때 생긴 자신감이 생활 속에 활력이 되어 붓글씨도 캘리그래피 3급, 2급, 1급을 취득하였습니다.

1년 뒤에는 교사만 자격을 취득할 목표로 노력하고 있으며, 제20회 부산 서예 비엔날레 국제공모전 문인화에 국화를 출품하여 입선하였습니다. 이번 8월에 있는 부산 예술 대전에도 문인화를 출품하기 위해 작업 진행하고 있습니다. 실력이 조금 더 갖추어진다면 센터나 인근 장애 시설에 재능기부를 목표로 포기하지 않고 계속해서 도전하고 있습니다.

제가 단주하기 위해 받았던 도움을 돌려주는 것이 제 인생의 새로운 목표가 되었는데 그건 제가 단주하고 있기에 가능한 일입니다. 여러분들도 저처럼 혼자가 아닌 함께 하면 단주할 수 있습니다.

술을 마실 필요가 없는 삶

해운대구중독관리통합지원센터 하O민

기나긴 어둠의 터널이었고 깊은 구렁이에 빠진 채 막막하고 어찌할 바를 모르겠는 세월을 보냈습니다. 그 기간이 무려 20년이 넘었습니다. 강산이 두 번 변했고 갓난아기였던 제 딸아이는 어느덧 성인이 되어 사회생활을 시작하는 그런 시간이 흘렀습니다. 힘껏 목이 터져라. 구해달라며, 이 구렁이에서 제발 빠져나오게 해달라며, 지푸라기라도 던져달라며 몸부림치고 피고름이 쏟아질 정도로 불러도 누구 하나 들리지 않는 것 같은 심해의 진공상태로 저의 3, 40대를 그렇게 보냈습니다.

하염없는 눈물과 극심한 공포, 불안, 두려움과 서글프고 처량한 저 자신을 바라보며 거울 앞에서 저에게 침이라도 뱉고 싶은 자기혐오, 자기 비난 속에서 살아왔습니다. 저는 제가 싫었습니다. 극심한 우울과 슬픔과 불행과 열등감에 휩싸여서 어떻게든 극복하려고 하니 강박증과 완벽주의가 제 심신을 힘들게 하여 결국은 또다시 저 자신도 모르게 다시 술잔을 잡은 저를 발견합니다.

지금 와서 생각해보면 저에겐 적어도 알코올 중독은 단편적인 술만이 문제가 아니라 삶 전체의 문제였습니다. 생각중독, 강박중독, 자포자기 중독, 불행중독, 감정중독 등.... 항상 저는 부족하고 모자라고 미흡한 사람인 줄 알았습니다. 도대체 내 인생에 어디서부터 잘못되었는지 고민하였고 늘 이 세상에서 내 자리를 찾아 헤매었습니다.

진짜 내가 무엇이 문제일까? 왜 노력하는데도 회복이 안 될까? 전 세계적으로 제일 많은 회복자를 만드는 A.A.¹⁾ 단주 모임에도 그렇게나 열심히 다녔는데 왜 안될까? 원인을

1) A.A(Alcoholics Anonymous, 익명의 알코올 중독자들): 알코올 중독자 자조모임(A.A. 한국연합: www.aakorea.org)

찾고자 웬만한 회복자 선생님보다 더 알코올 관련 서적을 많이 읽고 실천했었는데도 여전히 단주는 안 되었습니다. 오죽했으면 어느 올드 멤버 선생님은 제가 단주 못 하는 게 부산·경남 A.A. 모임에서 3대 미스터리라고까지 하였습니다. 너무나 미칠 것 같은 답답함에 어디 산속에 들어가서 마음 밑바닥에서 올라오는 피고름의 절규를 토해내고 싶은 심정으로 하루하루 말 그대로 연명하는 삶을 살아왔습니다. 방어가제 중 투사가 심하다고 합니다만 저는 그 반대로 내사(모든 문제를 내 잘못)가 더 심한 사람이었습니다. 노상 평온함을 청하는 기도를 드리면 뭣합니까? 저의 실제 마음은 온갖 부정적이고 비관적인 생각으로 가득 차 있는데. 삶이 싫었고 세상이 싫어서 평생 폐쇄병동에 처박혀있자며 2년 넘게도 있어 봤고 또다시 나와 재발하여 1년을 있었는데도 여전히 단주는 안 되었습니다. 그래도 그 와중에도 아직까지 신기하게 자살 시도는 한 번도 하지 않았고 병원교육과 알코올 치료 도서는 손에서 놓은 적이 없었습니다.

가족들도 함께 병들어 갔고 하나밖에 없는 딸아이는 전형적인 중독자의 자녀 유형을 따라갔습니다. 그나마 엄마 없이, 할머니와 할아버지께서 워낙 잘 키워주셔서 빛나가지 않고 건강하게 잘 자라주어 지금은 고맙고, 감사할 따름입니다.

몇 년 전에 2년 가까이 A.A. 모임을 다니면서 단주하다가 또다시 재발하여 이젠 안 되겠다 싶어 경남 모 알코올 전문병원에 입원하여 담당 주치의 선생님 앞에서 무릎 꿇는 마음으로 시키면 시키는 대로 할 테니 제발 도와달라며 매달렸고 1년 동안 병원 프로그램을 착실히 2, 3번 반복 수강하였습니다.

그전부터는 전형적인 말기증세가 보였습니다. 내성이 줄어들고 기억이 몇 날 며칠 아예 통으로 끊겼습니다. 급기야 첫 잔을 어디서, 어떻게 들었는지 전혀 모르는 것입니다. 이젠 첫 잔 선택권도 저에겐 사라져버렸습니다. 물론 조절 망상은 10여 년 전부터 사라졌고요. 경남 모 병원에서 수용전념치료(ACT)²⁾와 마음챙김명상 그리고

2) 수용전념치료(Acceptance and commitment therapy, ACT): 본인이 직면한 고통을 받아들일 수 있도록 도와 심리적 문제의 완화 또는 문제의 해결을 목적으로 하는 인지행동치료

교류분석(TA)³⁾를 알게 되었고 “아~이거구나.” 싶었습니다. 정확히 1년 병원 생활 후 10개월 단주하면서 철저히 배운 대로 실천하였고 또다시 A.A. 모임도 나가게 되었습니다.

그럼에도 불구하고 여전히 재발은 하였고 다시 부산 모 알코올 전문병원에 입원하였고 작년 가을에서야 내면에서 목소리가 비로소 들렸습니다. ‘나는 이제는 스스로 삶을 수습할 수 없는 사람이구나’, ‘이제는 완전히 행복해야겠구나’, ‘또 지금의 나를 온전히 받아들여야겠구나’. 무슨 계시처럼 들려왔습니다. 12단계⁴⁾중 1단계가 머리가 아닌 가슴으로 받아들여지게 되었던 것입니다.

저는 하도 단주가 안 되길래 빅북⁵⁾을 크리스천분들이 성경책 필사하듯이 한 자 한 자 기도하는 마음으로 적어도 봤고 평생 병원에 있어야겠다며 알코올 중독 병동 스텝으로도 10여 년 넘게도 일을 해왔습니다. 과거 경찰공무원 할 때의 그 상황, 여건, 경제적, 사회적 지위에 못 미치는 제가 싫었습니다. 저에겐 적어도 받아들임이 해결책이었고 같은 해 11월에 퇴원하면서부터 해운대구중독관리통합센터 선생님과 상담, 병원 자조모임, 외래진료 그리고 병원 담당 사회복지사님과 꾸준한 상담을 통해 제가 누구인지를 알아가고 있습니다.

오십 평생 처음으로 저 자신을 오롯이 받아들여지게 되었습니다.

저는 지금 기초생활보장 수급자들만 할 수 있는 자활사업에 올 1월부터 참여하고 있습니다. 하루 일의 소중함과 감사함 그리고 충만감으로 보내고 있습니다. 그래서 퇴근길보단 출근길이 더 좋습니다.

3) 교류분석(Transaction analysis, TA): 인본주의적 인간관에 기반을 둔 개인의 성장과 변화를 위한 상담이론

4) 12단계: 알코올중독자 자조모임인 익명의 알코올중독자들(AA)에서 알코올 중독자들이 일상생활에서 반복되는 중독의 문제를 해결하는데 도움을 주기 위해 만든 12단계 규칙

5) 빅북(익명의 알코올중독자들): 익명의 알코올중독자들(AA)에서 1939년에 만든 책으로 알코올 중독 회복경험담을 기반으로 알코올 중독 회복법을 설명하는 기본 교본

이젠 조금씩 쓸모있는 인간으로 그리고 책임지는 삶을 살아가려 합니다. 아무리 생각해도 지금의 저는 제가 한 게 아닙니다. 평생을 부정적이고 비관적이고 절망적으로 살아온 제가 어떻게 이렇게 변할 수 있는지 모르겠습니다. 이젠 단언컨대 저는 아직 종교가 없지만, 신의 도움과 은총이 있으셨기에 가능하다고 여겨집니다. 그래서 늘 겸손한 마음으로 살아가지 않을 수 없고 그래서 저의 회복을 신께 온전히 믿고 맡기고 있습니다. 제가 경험해 본 회복의 시작은 신의 은총과 회심 즉 각성과 그리고 A.A.모임, 자조 모임 등 사람 치료공동체라고 여겨집니다.

지금의 단주 생활이 몇십 년 단순 단주 생활보다 더 값지고 충만하고 감사할 따름입니다. 그리고 저에겐 감정이 핵심입니다. 분명 감정 뒤엔 그 느낌을 느끼게 하는 생각이 있습니다. 그 생각이 바로 저의 욕구와 바람이 무엇인지 평소 알게 했습니다. 저에겐 매일 몇 차례 쓰는 감정일지가 큰 도움이 되고 있습니다.

단주를 떠나 저는 지금 이 삶과 저 자신이 무척 마음에 듭니다. 평생 처음 가져본 마음입니다. 비록 외부적 조건은 과거에 비해 더 나빠졌고 최악이지만 이 또한 2, 3단계처럼 그분께 믿고 맡기려 합니다. 분명 그분께서 힘과 실제적 도움을 주실 거라 믿어 의심치 않습니다. 지금까지 그 과정을 보면 그래왔고요.

은밀하고 교활하며 치밀하게 나도 모르게 찾아오는 교만 또한 조심하려 합니다. 과거 단주할 땐 정말로 제가 잘해서, 노력해서 단주한 거라 여겨졌습니다. 하지만 지금은 그렇게 생각이 들지 않습니다. 매사 되면 좋고 안돼도 어쩔 수 없다며 받아들일 수 있는 고요한 소망만을 품은 채 오늘을 살아가고 있습니다.

저는 이 행복하고 충만하고 만족스러운 삶을 술 한 잔으로 바꾸기 싫습니다. 20년 넘게 찾은 이 삶의 자유 그것도 상상할 수 없을 정도로 어렵게 찾은 이 자유 이젠 끝까지 지키고 싶습니다.

엄밀히 말해 지금의 저는 회복에 관한 한 지극히 허약하고 나약한 상태입니다. 이제 저는 내 안의 술 악마를 나의 노력과 의지로 없앨 수 있다는 착각과 망상은 하지 않습니다. 다만 함께 영원히 살아가는 방법을 배우려 합니다. 그저 할 수 있는 만큼만의 노력만 기울이고 있습니다.

그동안 술 안 마시기 위한 삶을 살았다면 올해부터는 술을 마실 필요가 없는 삶을 지향하고 있습니다.

제가 이렇게 제 이야기를 쓰는 건 함께 공유하기 위해서이고 그건 타인을 돕는 거와 동시에 나 자신을 사랑하는 행위이기 때문입니다.

지금까지 저의 수기를 읽어주셔서 고맙습니다.



알코올 중독, 그 '죽어가는 깊은 잠'은 아무도 깨워주지 않는다

김○○

「죽음의 문턱에 이른다」

2020년 실직한 지 일주일째 되던 날 새벽, 혼자 거실에서 술을 마시다 쓰러졌다. 응급실로 실려 간 나는 거의 의식이 없었지만, “최고혈압이 70mmHg 이하인데 어떤 조치를 해도 올릴 수가 없어서 최후수단으로 심장에서 제일 가까운 목에 구멍을 내어 수액을 투입하는 방법밖에 없다.”라는 대화는 똑똑히 들렸다. 정신을 잃고 얼마나 지났을까? 그런데도 혈압은 그대로였고 아마도 오늘을 넘기기가 힘들 듯하다는 가족과의 대화가 아득히 들려왔다. 그러나 기적적으로 나는 7일 만에 깨어났다. 술로 인한, 치사율 50% 이상의 ‘면역 결핍 패혈증’이 원인이었다.

「중독치료 병원에 자진 입원하다」

퇴원 1년 동안은 정상적 외출이 불가능했다. 반강제적 단주를 하게 되면서 부동산 관련 자격증에 합격하기도 했다. 그러나 갑작스러운 형과 누나의 연이은 사망의 충격으로 음주가 다시 시작되었고, 결국은 다시 쓰러지고 말았다. 더욱 몸은 더욱 나빠졌고, 결국 견딜 수 없던 나는 창피함을 무릅쓰고 가족에게 중독치료 전문병원에 입원시켜 달라고 부탁했다.

부끄러워할 틈도 다른 대안도 없는 마지막 선택이었다. 무섭기도 했지만 상상했던 두려움과 달리 병원 생활은 좋았다. 어느 정도 체력 회복이 되고 금단증상이 완화될 때쯤

내게는 기적적인 ‘중독 12단계 치료법’을 주치의가 권유하였고, 그때부터 수많은 관련 서적을 읽으면서 새로운 세계에 빠지게 되었다. ‘아, 중독이 왜 병인지, 무슨 일이 벌어지고 있는지 그동안은 정말이지 몰랐구나, 이토록 무지했다니.’ 지금까지 무조건 술만 참으면, 그렇게 시간이 지나면 되는 줄 알았다. 안타깝고 답답했던 마음에 한 줄기 빛이 보이고 의욕이 생겼다. 나는 주치의와 하나하나 상담하고, 계획 세우면서 퇴원 후의 단주의 모습을 머릿속에 그려보았다.

「퇴원 후 최우선 목표는 ‘오늘 하루를 진짜 나로 살자’였다」

나의 경우, 음주의 주요 원인은 아픈 과거와 불안한 미래, 술에 대한 가족력, 내성적인 성격과 현실과 동떨어진 실현 불가능한 욕망, 지나친 자기비판, 낮은 자존감 등 대부분 부정적 생각이 가득했기 때문이었다. 계획은 단순했다. 부정적인 생각을 없애기 위해 지나간 것, 오지도 않은 것과는 철저히 단절하기, 할 수 있는 것과 할 수 없는 것 선긋기, 오로지 나에게 집중하며 사랑하기를 중심으로 한 ‘오늘 하루를 진짜 나로 살자’를 결심하고 실천하기 시작했다. 그리고 지금의 현실을 자각하고 반드시 진정성과 믿음이 있어야 한다는 다짐을 적어 놓고 걸어 놓기도 하였다.

「3개월간의 오늘만 살기 치료 계획을 시작한다」

기상과 함께 오감(시각, 청각, 미각, 후각, 촉각)을 느끼며 인생의 단 한 번뿐인 오늘 하루를 즐겁게 만난다. 가장 먼저 자기가 만든 ‘자기 최면 암시’ 명상을 눈을 감고 듣는다. “명상을 시작합니다. 당신은 음주에 관한 생각이 현재 없어진 상태입니다. 달라진 당신의 생활을 통해 오늘도 술로부터 당신의 삶과 가정은 행복해지고 있습니다. 이제 술 없이도 당신은 매일 원하는 시간에 잠들고, 일어날 수 있으며, 깊은 숙면을 취합니다. 잠에서 깨어나면, 기분이 상쾌하고 힘이 나며 건강하다고 느낍니다. 「나의 모든 것은 어제보다 오늘 점점 더 나아지고 있다. (크게 반복 3회 외치기)」”

명상이 끝나면 ‘성서 필사’를 시작했다. 종교와는 무관하게 이왕이면 ‘천지 창조’부터 시작하고 싶었다. 외로움과 고독에도 익숙해지기 위해 새벽 시간 나만의 공간을 만들기로 정하기도 하였다.

아침을 먹고 나면 오전은 이미 바쁘게 지나간다. 오후의 시작은 망가진 근력 회복을 위한 ‘운동(헬스)’과 월 3권의 책을 목표로 자기 발전을 위한 ‘도서관 활용하기’ 루틴을 지켜나갔다. 지역 주민센터는 거의 무료로 두 가지를 제공했다. 찌든 모든 것들은 땀으로 배출하고 마음의 양식을 채워갔다. 그사이 점심 식사는 ‘맛있는 것 많이 먹기’로, 이 시간에 많이 먹어두어야 해 질 무렵의 ‘갈망’을 최대한 피할 수 있었다. 저녁 전까지는 가급적 전화도 차단하고 ‘방해 없이 나에게 가벼운 즐거움 주기’로 시작, UCC ‘명사들의 인생 강의’나 ‘상식 따라 해보기’를 많이 들었다. 간단한 몰랐던 것 따라 해 보기도 3개월이면 거의 100가지를 알고 경험할 수 있었다. 저녁 시간의 목표는 최종 목적지인 ‘맑은 정신으로 반갑게 가족 만나기’였다. 이것이 결국 단주로 얻고자 하는 삶의 의미라는 것도 항상 잊지 않고 다짐하였다. 자기 전 희망일기를 쓰면서 남의 의지와 평가와는 상관없이 오늘을 잘 살아준 스스로에게 격려, 사랑, 용서, 칭찬 등도 잊지 않았다. 취침은 되도록 10시 이전에 자려고 했다. 병원의 외래 약이 많은 도움을 주었으며, 운동의 여파와 단주는 충분히 그걸 가능하게 해주었다. 혼술을 하려고 가족이 잠들 때를 기다리던 과거의 습관도 없어졌다. 야간 외출은 단 한 번을 하지 않았다. 3개월이 지나면서 너무나도 달라진 일상이 놀라웠고, 건전한 나로 돌아왔다는 것에 눈물겨웠다.

● 내 마음속 원칙 1: 술을 대하는 내 마음의 자세

① 결국 내가 술을 이길 수 없음을 인정하였다. ‘아까운 인생에서 이길 수 없다면 차라리 큰형님으로 모시자. 술뿐이 아니라 모든 중독은 다 이길 수 없는 큰형님으로 불편해지기 시작했다. 절대로 언감생심 ‘친구’로 여기면 안 된다고 마음먹고 살고 있다.

② 절주에 대한 유혹 : 단주하자니 섭섭하고, 절주하자니 실패가 뻔했다. 나는 “술은 음식이고 그 음식은 먹어보니 내 인생과 맞지 않는다.”로 정하였고 위의 루틴을 해보면 단주하면서도 섭섭하지 않았다.

③ 술자리의 유혹 : 술자리를 피할 수 없는 경우는 함께할 수 있는 나만의 대체 음료(포도 맛 탄산)를 찾아 정했고, 지금까지 크게 만족하고 있다.

● 내 마음속 원칙 2: ‘갈망이 올까?’에의 두려움 대처

갈망도 생각이다. 나는 첫째 무슨 생각을 하든 ‘그래서 끝은 술이라는 결론을 없애기’로 했다. 두 번째는 ‘생각은 현재 행동으로 옮겨 결론 낼 수 있는 것만 하기’이다. ‘술? 오늘 내 행동 계획엔 절대 없어!’. 그리고 ‘마음을 괴롭히는 과거와 미래는 현재의 내가 할 수 없는 것’으로 차단하거나 단순화 시켜줬다. 그리고 갈망은 무의식적 습관일 뿐이라고 폄하했다.

● 내 마음속 원칙 3: 경제적인 문제와 앞으로의 삶

손은 떨고, 의식은 몽롱하고, 술에 찌든 냄새에, 낮은 체력의 중독자는 경제적으로 단절될 수밖에 없다. 그래서 단주를 어느 정도 성공하기 전에는 경제적인 문제를 우선순위에서 후 순위로 결정하였다. 나에게서 단주의 과정이 그저 논다고 생각할 수가 없을 만큼 절실했다. 음주로 인한 경제적 손실과 가족관계의 회복 불가능을 고려해보면 생각할 것도 없다. 돈이 많아서도 아니고, 걱정이 안 되는 것도 아니었다. 과거의 찬란했던 경력도 욕심도 이제는 술과 함께 단절하였다. 지금 내게 가장 중요한 건 그동안 고생한 가족과 ‘나’에 대한 사랑과 행복뿐이다. 그래서 나는 현재 적은 수입이지만 단주 계획과 병행하며 희망과 즐거움도 주는 사회활동 지원 일하고 있다.

● 내 마음속 원칙 4: 혼자보다는 같이, 숨기기보다는 공개하자

중독은 습관이고 습관은 무의식적인 행동이다. 자각이 힘들기 때문에 항상 무엇을 하든

의식하고 깨어 있어야 했다. 그리고 나의 상태를 아는 타인의 도움을 받기로 원칙을 정하고, 퇴원 후 외래를 통하여 현재의 상태를 항상 점검하였고, 아내에게도 알리고 도움을 요청하였다. 혼자서의 치료는 상상도 할 수 없는 일이었다.

● 내 마음속 원칙 5: 아직도 나는 알코올 중독 치료 중이다

여기에는 한 치의 의심도 교만도 이젠 하지 않는다. 잊지 말아야 할 것은 중독에는 완치가 없다는 것과 누구도 대신해 줄 수 없는 일이라는 점이였다. 치료의 주체는 결국 온전히 '나'임을 잊지 않을 것이다. 그리고 '과거의 나'에게도 '미래의 나'에게도 오늘의 나는 세상 무엇보다 소중한 다루어야 할 존재임을 가슴속에 각인하며 살아가고 있다.



알코올 중독에서 일상으로의 회복

2023
중독 예방 및
회복수기
공모전 수상작

해운대중독관리통합지원센터 주○민

알코올 중독자가 되어 회복의 길에 서 있게 되면서 저는 저의 인생을 찬찬히 되돌아보기 시작했습니다.

저는 어린 시절부터 알코올 중독자인 아버지를 보며 자라다 보니 술을 마시는 걸 당연하게 생각했습니다. 12살 때 부모님의 이혼으로 형과 둘만 남겨진 채 술 마시는 아버지와 폭행하는 형에게 시달리며 볼우한 사춘기를 보내며 죽고 싶다는 생각을 휩싸여 옥상에서 뛰어내려 보려는 자살 시도도 하게 되었습니다. 그러던 차에, 중학교에 들어가서는 자연스레 문제 학생들과 친하게 지내며 술을 가까이하게 되었고 제 안에 억눌려있던 감정, 슬픔, 분노를 폭발적으로 나타낼 수 있는 그 “술”이라는 물질에 대해 무한매력을 느끼지 않을 수가 없었습니다. 아침 등교 전에도, 학교에서도 고삐 풀린 망나니처럼 술을 마시기 시작하였고 그러다 보니 가출은 기본, 음주운전, 폭력, 같이 술 마시던 친구의 사망 등 온갖 법적인 사고를 쳐냈습니다. 불행 중 다행히도 어느 순간 정신 차려 공부를 시작하게 되었고 다행히 공부를 잘해 원하는 대학에 진학하고 원하는 직장에 취직과 동시에 25살 이른 나이에 결혼하여 가정을 이루게 되면서 안정을 이루었다고 생각했었습니다.

20대 때는 술을 거의 매일 마셨지만, 직장과 가정이 있어 굉장히 조심하려 노력하였습니다. 그런데 20대 중반부터 블랙아웃이 시작되었고 30대가 되어서는 1년에 한두 번 장취(장기간 취해 있는 상태)를 시작하게 되면서부터 문제가 서서히 드러나기 시작했습니다. 1년에 한두 번 이었던 장취의 주기는 점점 짧아졌고 마시는 양은 점점 늘어나가면서 어느덧 주기는 3개월까지 짧아져 있었습니다.

33세에 회사에서 책임자로 호주-싱가폴-태국에 한 프로젝트의 진행을 위해 일하고 있었습니다. 3개월간은 어느 정도 일을 세팅하느라 금주하고 있었습니다. 마무리 단계가 되어서 태국에서 회식을 하게 되었고 그 자리에서 마신 술은 저를 또다시 조절 불능 상태로 만들었습니다. 다음날 어김없이 무서운 초조, 불안, 식은땀 등의 금단이 찾아왔고 이를 없애기 위해 아침에도 술을 마셔야 했습니다. 3일간 술을 마셨다는 것은 희미하게 기억이 나지만 정신을 차려보니 제가 한국에 와있었고 어떻게 태국에서 한국에 있는 집까지 왔는지는 전혀 기억이 나질 않은 채 날짜는 이미 15일이나 지나있었습니다. 무서웠고 두려움이 엄습해왔습니다. 그리고는 연락이 끊어진 회사에 해명하러 가려는데 섬망이 시작되었습니다. 끔찍한 환청, 환시, 환촉에 시달리며 저도 모르게 자전거를 가지고 뛰어내리기 위해 아파트 옥상으로 올라갔습니다. 자전거에 채워져 있던 체인... 전 도구를 이용해 그 체인을 절단하려고 안간힘을 쓰고 있었고 천운이었는지 체인이 끊어지지 않아 아직 살아있지만, 만약 그 체인이 끊어졌다면 저는 지금 이 세상 사람이 아닐 거라 생각합니다.

가족력.... 저의 아버지는 술을 매일 밤 드시고 블랙아웃과 폭력을 행사하긴 했지만, 아직도 일은 꾸준히 하십니다. 그러나 이모의 경우 저와 같이 한 번 마시면 밥도 안 먹고 한 달을 마시는 심각한 알코올 중독자입니다. 그 모습을 지켜보던 어머니께서는 저에게 일찍부터 병원을 가보길 계속 권유하셨지만 저는 알코올 중독자인 이모와는 다르다며 끝까지 부정하였습니다. 그러나 그 후에도 반복되는 술 문제로 인한 끊임없는 사건 사고들은 늘 저를 따라다녔고 급기야는 피를 토하고 식도 파열로 중환자실에 결박되어 인간 이하의 취급을 받는 상황까지 가게 되었습니다. 그렇게 생사를 넘나드는 일들이 반복해서 일어나자 결국 어머니의 끈질긴 설득에 병원을 찾게 되었습니다. 그렇게 찾은 병원에서 처음 알코올 중독을 진단받고 충격에 휩싸였으며 부정하고 싶은 생각이 지배적이었던 것 같습니다. 나는 알코올 중독이 아니라는 심정으로 보란 듯 1년간 술을 마시지 않았습니다.

너무도 쉽게 1년간 단주하였고 가족들은 제가 이제 다 나았다고 생각했고 저 또한 이제 알코올 중독자가 아니라고 생각했습니다. 이런 자만이 들어오고 얼마 지나지 않아 제 손에는 술병이 들려있었고 처음으로 재발이란걸 경험하게 되었습니다. 하지만 이왕 시작한 술.... 술을 완전히 끊어야겠다는 생각보다는 조절할 수 있다는 망상과 미련에 빠져 1년에 한두 번 정도만 마시면 되겠다 생각했지만 3년이 지난 시점부터 서서히 예전 패턴으로 돌아가는 것이 느껴졌습니다.

결국 5년 만에 다시 장취에 빠지게 되었고 이것은 예전에 최악일 때 마시는 양보다도 더 늘어있는 상태였습니다. 정신을 차려보니 20일이 지나있었고 이미 소주를 120병 정도 마셨고 더 이상 마시면 심장이 멈출 것이라고 느껴졌습니다. 머리로는 더 마시면 죽는다는 걸 아는데 제 몸에서는 계속해서 술을 부으라고 아우성을 쳤습니다. 이렇게 죽음의 위협을 받는 순간에도 저의 힘으로는 스스로 멈추는 것이 불가능했습니다.

결국 가족들의 도움으로 부산 〇〇〇병원으로 가게 되었는데 무서운 술 귀신이 붙은 저는 병원에 가는 그 순간에도 술을 멈출 수 없어 소주 페트병을 병나발을 붙였고 결국 만취한 상태로 처음으로 폐쇄병동이라는 곳에 입원하게 되었습니다. 3일 후 정신을 차려보니 기억도 나질 않았고 폐쇄병동이 주는 그 답답함과 두려움에 그저 집에 가야겠다는 생각뿐 이었습니다. 하지만 몸에서 술기운이 조금씩 빠지는 동안 생각을 정리해보니 이대로 나가면 예전의 악몽 같은 패턴대로 살아갈 것이 너무나 선명했습니다.

첫 원장님 대면 때 제가 원장님께 그렸습니다. 이제 더 이상 제 생각을 믿지 않겠습니다 라고.... 그러니 술만 안 마시게 해주신다면 원장님만 믿고 따르겠다고.... 그때 원장님께서 저에게 용기를 주셨습니다. 여기 병원에 좋은 가이드가 있으니 잘 이용하여 단주를 해나가면 된다고 하셨습니다.

그때부터 2달 반 동안 모든 교육프로그램에 참석, 매주 치료 도서 1권, 사경 필사, 운동 등 병원에서 할 수 있는 일을 하루하루 철저히 실천해 나갔습니다. 이 과정에서 내가 왜 단주를 해야 하는가에 대한 근본적인 목적이 생겼고 또 방법들을 배워나갔습니다.

그런데 어느 순간 하나의 생각에 사로잡혔습니다.

그것은 중독으로부터 회복을 위한 12단계라는 책을 읽은 후였습니다. 지금까지는 모든 사람으로부터 너는 술만 빼면 완벽하다는 말을 들으며 살아왔는데 가만히 생각해보니 과연 술이 문제였던가? 라는 생각이었습니다. 내가 술을 마셔서 문제가 생기는 게 아니고 내가 잘못된 생각과 습관, 중독적 모습으로 살아왔기 때문에 결국 술을 마시는 거라는 생각이 들었습니다. 저 자신을 한 번도 객관적으로 바라본 적이 없었음을 깨닫게 된 순간이었습니다. 결국 저는 살기 위해서 변해야만 했습니다. 지금까지는 중독적 사고에 갇혀있는 혼자의 힘으로 했다면 이제부터는 술과 관련된 모든 지지체계의 도움을 받아서 해 보기로 했습니다.

퇴원 후 국가에서 운영하는 중독센터 방문, 병원 자체에서 하는 자조 모임은 물론 병원 외래, 알코올 중독자들을 위한 비영리 단체인 A.A.모임, 정신 수양을 위한 불교대학 수업에, 매일 하는 꾸준한 운동까지 정말 철저히 지키며 지내고 있었습니다.

시작한 지 70여 일이 지난 어느 토요일... 큰 위기가 왔습니다.

아내와의 돌이킬 수 없는 갈등으로 인하여, 올라오는 분노와 모욕감을 참아보기 위해 안간힘을 써 봤으나, 결국 갈망으로 이어지고 말았습니다. 이때 정말 지금까지 해왔던 그 많던 활동들은 하나도 생각이 나지 않았고, 차라리 술을 마시고 이 감정을 가라앉히는 게 낫지 않을까? 하는 자기 합리화가 올라오기 시작했습니다. 제 지난날을 보면 이 상황에서 술을 마시지 않은 적이 한 번도 없었던 그런 사건이었습니다. 무엇이든 당장 해야만 했고 무작정 집을 도망치듯 뛰쳐나왔을 때 핸드폰을 보니 눈에 들어오는 것은

바로 A.A.모임이었습니다. 낮모임, 저녁 모임에 참석하여 제가 겪은 일에 대해 경험담을 쏟아냈습니다. 덕분에 저는 그날 하루를 무사히 넘길 수 있었습니다.

하지만 20년 넘게 반복된 음주 습관은 정말 무서웠습니다. 갈망이 올라오고 처음 일주일간은 말도 안 되는 행동들을 하기 시작했습니다.

제가 굉장히 철저한 사람인데도 불구하고 실수를 연발하기 시작했습니다. 술은 분명히 마시지 않았는데 마치 술에 취했을 때처럼 행동하는 저 자신을 봤습니다. 그 강력한 갈망에서 벗어나기 위해 무언가를 해야만 했고 종일 정신없이 알코올 병원, 중독센터, A.A.를 찾아다녔습니다.

처음엔 집사람에 대한 원망과 분노로 가득 차 있었습니다. 그런데 어느 순간 저도 잘한 게 없음을 깨달았습니다. 결국 그 힘듦을 저는 술이란 물질로 끊임없이 회피하려 한 제 자기 행동에 대한 잘못을 반성하고 있었습니다. 그리고 갑자기 머리를 때리는 생각이 하나 들어왔습니다.

‘갈망이란 자체는 없는 것이구네! 내가 내 감정을 바르게 해소하지 못하면 갈망이 생기고 술을 마시게 되는 거구네!’ 였습니다. 다시 술을 마신다면 가족도 일도 건강도 모든 것을 지킬 수 없어진다는 걸 지금까지의 경험으로 너무 잘 알고 있었습니다. 그래서 이때부터 돈, 가족, 일등 모든 욕심을 내려놓고 오직 단주를 최우선으로 두고 살기 시작했습니다. 매일 회복 활동에 참석해 그날의 감정을 상담 또는 경험담으로 털어놓기 시작했습니다. 예전 같았으면 그냥 쌓아 두었을 일들을 매일 털어버리니 서서히 머리가 맑아지는 게 느껴졌습니다. 신기하게도 혼자서 할 때는 그저 참는다는 느낌이었는데, 지금은 술 없이도 행복하다는 걸 깨닫게 되었습니다.

그동안의 단주, 재발, 입원 등의 경험들은 저의 인생에 엄청난 변화의 계기가 되었습니다. 이 세상엔 제가 어찌할 수 있는 것은 나 자신 하나뿐이라는 것을 알게 되었습니다. 그리고

올라오는 감정조차도 어쩔 수 없다는 것도 깨닫게 되었습니다. 예전엔 그 감정들을 어떻게 이겨보려 맞서왔고 그 결과 술을 마셔야 했습니다. 이제는 제가 할 수 있는 것은, 그저 그 감정을 인정해주고, 받아들이고, 그리고 거기에서 비롯된 나의 행동만이 내가 어찌할 수 있는 영역임을, 이제는 가슴으로 이해하게 되었습니다. 그리고 매일 직접, 몸으로, 발로 뛰며 실천하며 몸이 기억하는 확실한 습관을 형성하는 것! 외에는 답이 없다는 것을 깨닫게 됐습니다.

앞으로도 회복 활동의 실천으로 저는 제가 알코올 중독자임을 시인하고 잊지 않으려 합니다. 그 깨달음을 바탕으로 꾸준함을 장착하여 “오늘 하루에 살자”를 실천하며 노력하겠습니다.

이상 저희 회복경험담을 들어주셔서 감사합니다.

끝이 아닌 새로운 시작, 술잔을 내리고 행복을 올리세요!

울산중구중독관리통합지원센터 박○균

어렸을 때부터 나는 인상 좋은 사람, 예의 바른 사람, 일 잘하는 사람으로 기억되고는 했다. 하지만 겉으로는 외향적이면서도 내성적인 성격이었다. 무엇을 부탁하거나 시키는 일은 거절하지 못했고, 내 주장을 이야기하지 못하는 자신감이 없는 사람이었다. 그렇게 내색하지 못한 응어리들은 가슴 한편에 켜켜이 쌓이며 술과 함께 질긴 악연으로 기나긴 동행을 시작하게 되었다.

돌이켜 보면 처음 술을 마시기 시작했던 고3 때부터 단주를 시작했던 때까지 체질적으로 술이 잘 맞지 않았었다. 술을 조금만 마셔도 남들보다 쉽게 취하고 회복은 더디기만 했다. 술을 많이 마신 다음 날은 아무것도 먹지 못하고 종일 누워 있어야 했음에도 술을 마시면 끝장을 보고는 했다. 술은 내게 늘 자신감을 주었고, 그 순간만큼은 세상 부러울 게 없었다. 또한 술은 사람을 용감하게 했고 가슴속 켜켜이 쌓인 응어리들을 한순간에 쏟아내게 했다. 사람과의 관계를 중시하고 술에 관대한 문화 때문인지 사람들은 이러한 내 행동들을 애교로, 때론 작은 실수로 눈감아주고 감싸주고는 했다. 하지만 시간이 지날수록 술에 대한 의존은 점점 늘어만 가고 몸과 마음은 병들어 가고 있었다.

술의 힘을 빌린 자신감과 내뱉지 못한 응어리들은 폭력적이고 욕하는 감정들로 가족들에게 표출했고 크고 작은 사건·사고들의 피해 또한 고스란히 가족들에게 돌아갔다. 어느 순간 나도 모르게 아버지를 점점 닮아가고 있었다. 어린 시절부터 아버지의 술 문제들을 지켜보며 나는 아버지를 가장 증오했었고, 하루빨리 집에서 벗어나고자 했다. 그리고 아버지처럼은 절대로 되지 말자 다짐했었지만, 아버지로 인해 겪었던 상처와

고통을 내 자녀들에게 스스로 되풀이하고 있었다.

그렇게 나 자신뿐만 아니라 가족들과 주변 사람들에게까지 피해를 주며 육체적, 정신적으로 병들어 가고 있던 어느 날이었다. 어쩌면 무심결에 그냥 지나칠 수도 있었을 아주 작고 사소한 일로부터 내 삶에서 가장 현명하고 훌륭한 선택을 하게 될 기회가 찾아왔다.

왁자지껄 소리와 짹짹한 햇살의 눈 부심에 눈을 떠보니 낮선 학교 앞 골목길이었다. 간밤에 술에 취해 차 안에서 잠이 들어있었다. 차 안에서 잠이 들었던 적이 한두 번이 아니었지만, 그날은 평소와 다르게 “이러다간 내 소중한 사람들을 지키지 못하겠구나!”라는 생각과 함께 큰 충격으로 다가왔다. 충격과 함께 우연인 것처럼 찾아온 기회는 언젠가 집 근처 울산중구중독관리통합지원센터에 관해 이야기했던 아내의 말을 떠올리게 했고, 실패와 고통이 희망과 행복으로 바뀔 수 있는 울산중구 중독관리통합지원센터와의 인연을 맺으며 새로운 삶은 시작되었다.

울산중구중독관리통합지원센터에서의 첫 시작은 조절 음주였다.

선생님은 단주를 강요하지 않았고 스스로 선택할 수 있도록 했다. 술을 끊는다는 것은 상상할 수도 없었고 결심도 서지 않았기에 처음에는 조절 음주를 선택했다. 조절 음주 또한 일주일 동안 술 마시는 횟수와 양도 스스로 결정하게 했다. 처음에는 약속했던 조절 음주를 잘 지켜나갔지만, 시간이 지날수록 예전의 생활을 다시 반복하였다. 알코올 중독 증상이 있는 사람들은 조절 음주가 불가능하다는 것을 선생님은 알고 있었을 것이지만 단주를 강요하지 않았고 스스로 결정하고 선택하게 했다. 약속한 조절 음주를 몇 번 실패하고는 음주량이 조절 안 되는 나 자신에게 몹시 화도 나고 오기가 생겼다. 그렇게 술이 없는 사람들과의 만남에 대한 두려움, 단주로 인한 대인관계 단절에 대한 두려움, 조절 음주에 대한 스트레스 가득했던 모든 마음을 내려놓고 단주를 결심했다. 내려놓고 나니 차라리 훌가분하고 편했다.

단주를 결심하고는 가장 먼저 각종 모임과 단체에 일 년 정도 모든 활동을 중단하겠다는 결심을 알리고 양해를 구했다. 그리고 모든 SNS를 통해 단주 결심을 알렸다. 아직도 내 카카오톡 약력 문구는 “술잔을 내리고 행복을 올리세요! 단주 2014년 8월 25일~ ING”로 되어있다. 지금은 아주 자연스럽게 당연한 것이지만, 공개적으로 단주 사실을 알린다는 것은 쉽지 않은 결정이었다. 하지만 돌아보면 단주 사실을 널리 공개적으로 알렸던 것이 단주하는 데 많은 도움이 되었다.

단주하면서도 가끔은 일상적인 술자리에 참석하고는 했다. 많은 유혹과 고통이 있었지만 나를 잘 대처했다. 술자리에 참석할 때는 항상 술잔에 물을 먼저 채워 놓았고, 건배하고 나서는 바로 술잔에 물을 채워 놓았다. 술잔이 비어 있으면 단주하고 있다는 사실을 알면서도 습관적으로 술을 따르려 했기 때문이다. 이런 단주에 대한 내 진심에 지인들은 많이들 응원해 주고 격려도 해주었다.

단주에 대한 내 결심과 주변의 여건들은 좋아졌지만, 마냥 행복하고 좋은 것만은 아니었다. 술에 대한 갈망은 여전히 심했고 사람들과의 관계도 조금씩 멀어지며 대인관계 단절에 대한 두려움들로 고통스러웠다. 그럴 때면 낮밤 상관없이 마냥 걸었다. 술에 대한 갈망과 고통을 잊고자 시작한 걷기는 시간이 지나며 자연스럽게 걸어서 출퇴근도 하고 걷기 대회에도 참가하며 덤으로 건강까지 챙길 수 있었다. 2년여를 그렇게 미친 듯이 걸었지만 걷기만으로는 술에 대한 갈망과 고통에서 해방될 수는 없었다.

알코올 중독은 자신의 의지와 무관하게 스스로 조절이 안 되는 뇌질환이라는 것을 울산중구중독관리통합지원센터의 상담과 교육을 통해서야 알게 되었다. 그리고 알코올 중독자는 아무리 오랫동안 술을 끊었더라도 단 한 방울의 술에도 예전의 상태로 다시 돌아갈 수 있다는 것도 알게 되었다. 그렇게 울산중구중독관리통합지원센터의 상담과 교육 덕분에 단 한 번의 실패도 없이 9년여 동안 단주를 유지하며 평온한 마음으로 회복을

이어올 수 있었다.

알코올 중독은 본인의 의지만으로는 해결이 안 된다는 것을 상담과 교육을 통해 배우고, 직접 경험했었기에 가끔 술 문제가 있는 지인들에게 울산중구중독관리통합지원센터에 가서 상담받아보기를 권하고는 했었다. 하지만 대부분 사람들은 자기가 알코올 중독인 것을 인정하지 못하거나, 단주로 인한 대인관계 단절에 대한 두려움, 중독센터는 심한 중독자들만 다닐 것 같다는 부정적인 선입관 때문에 첫발을 내딛지 못하는 경우가 대부분이었다. 사람들은 금연을 위해 보건소나 병원에 가서 상담과 치료를 받는 것은 자연스럽게 생각하면서도 절주나 단주를 위해 울산중구중독관리통합지원센터에 가는 것을 꺼린다. 이런 모습을 볼 때면 안타까움과 함께 알코올 중독은 본인의 의지만으로는 해결이 안 되는 뇌 질환이라는 인식 전환으로 많은 사람들이 상담과 치료를 통해 알코올 중독에서 해방되고 회복했으면 하는 마음이 간절하다.

힘들고 고통스러운 위기의 순간마다 손 내밀어 주고 이끌어 준 것은 울산중구 중독관리통합지원센터였다. 회복의 새로운 희망과 행복의 삶으로 안내해준 울산중구 중독관리통합지원센터 선생님들께 다시 한번 감사하다는 인사를 드리며, 회복을 위해 노력하고 있는 모든 분에게 희망과 도움이 되길 바라는 마음으로 응원합니다.

끝이 아닌 새로운 시작, 술잔을 내리고 행복을 올리세요!

노숙자에서 'NO'술자로 거듭나기

대구동구중독관리통합지원센터 빈○수

술에 빠져 살 때 길거리에 누워있는 노숙자를 보며 '이 여름 날씨에 왜 저렇게 옷을 겹겹이 입고 있을까'하는 궁금증이 있었습니다. 나중에서야 노숙자들은 일교차가 큰 날 저체온증으로부터 죽음을 방지하기 위해 옷을 여러 겹 입고 있다는 것을 알게 되었습니다. 그 당시 저는 그런 노숙자들의 삶과 전혀 상관없다고 생각했지만 사실 결만 멀쩡해 보일 뿐 중독에 빠진 '정신적 노숙자'였다는 사실을 뒤늦게 알아차렸습니다. 결국 저의 삶은 노숙자의 옷들처럼 술로 인한 불안, 두려움, 수치심, 죄책감, 원망, 원한, 불평, 불만 등의 여러 겹의 감정 누더기들로 쌓여 있었던 것입니다.

어린 시절 저와 어머니는 항상 저녁이 되면 아버지께서 술을 마시고 폭행과 물건을 부수는 행동들로 걱정과 불안에 떨며 기다리거나 옆집으로 피신하는 경우가 많았습니다. 그럴 때마다 '어른이 되면 술은 입에도 대지 않겠다'라고 마음속으로 늘 다짐하였습니다. 그러다 중학교 3학년이 되어 친구들과 호기심에 술을 마시게 되었고 '구름 위를 걸어 다니는 느낌'과 함께 불안감으로부터 해방되는 기분을 만끽하게 되었습니다. 그 강렬한 첫 경험은 어이없게도 절대 술을 마시지 않겠다는 그 다짐을 너무나 쉽게 무너트리고 말았습니다. 공업고등학교로 진학하면서는 주위의 불량한 친구들과 어울려 자연스럽게 음주를 즐기게 되었습니다.

군 체대 이후부터 본격적인 음주가 시작되었습니다. 술을 많이 마시는 것이 남자로서 인정받는 것 같았고 친구와 동료들과 과음하는 날이 많았습니다. 다음 날 구토와 숙취를 경험하며 단주를 다짐했지만, 매번 지켜지지 않았습니다. '혹시 내가 술 문제가 있는 것은

아닐까’라는 걱정이 들면서도 주위의 비슷한 친구들을 보며 ‘나만 그런 건 아니구나’라는 안도와 음주를 위한 합리화를 하게 되었습니다. 이후 직장에서도 음주 문제로 이직과 퇴사가 많아졌고, 결국 백수로 젊은 시절을 보냈습니다.

그러던 중 아버지와 어머니를 차례로 여의게 되면서 세상에 나 혼자 버려졌다는 느낌을 받았고 ‘스스로 인생을 마감하자’라는 생각하게 되었습니다. 하지만 막상 스스로 죽을 용기가 나지 않았고 주변에서 술을 마시다 돌아가시는 분들을 떠올리며 ‘나도 언젠가는 그렇게 죽겠지’라는 생각으로 점점 더 많이 마시게 되었습니다. 어머니가 살아생전에 받은 영구임대아파트에서 매일 술과 라면으로 살아가던 중 관리비와 공과금이 밀리게 되었고 결국에는 강제 퇴거를 당하면서 노숙자의 길로 접어들었습니다. ‘정신적 노숙자’가 아닌 진짜 노숙자가 된 것입니다.

술에 취해 택시 기사를 폭행하여 벌금을 선고받았으나 갚지 못하고 피해 다니는 중 새벽, 문이 열려 있는 어느 빌딩에서 또 술을 마시다 경찰에게 적발되어 법원으로 호송되었습니다. 우습게도 경찰 검문 당시에 내심 ‘이제는 살았구나’하는 안도감을 느꼈습니다. 아마도 먹을 것이 주어지고 잠을 잘 수 있는 공간이 생겼다는 단순한 생각이 들었나 봅니다. 벌금을 내지 못해 구치소 노역 생활하고 나오면서 자유가 이렇게 소중하다는 것을 처음으로 느껴보았습니다.

출소 이후에도 여관 생활과 친구 집을 떠돌며 지내다 어느 날 문득 ‘지금 당장 술을 끊지 않으면 결국은 죽음을 마주할 수밖에 없다’라는 두려움이 나를 지배하기 시작했습니다. 죽으려고 술을 마셨는데 궁지에 몰리니 이제는 살아야겠다는 생각이 나를 사로잡았습니다. 주민센터를 통해 대구동구중독관리통합지원센터의 도움으로 처음 단주 생활을 시작하게 되었습니다. 이후 재활시설에 입소하게 되면서 2년 2개월의 단주를 경험하였습니다.

그러나 처음 단주를 결심했던 ‘겸손’한 초심을 잃고 ‘교만’한 마음이 더 크게 자라나기 시작했습니다. 이는 결국 재발로 이어졌고, 퇴소한 이후에는 짧은 단주 생활과 재발이 반복되는 괴로운 나날이 이어졌습니다.

그러던 중 같은 원룸에 사는 이웃이 고독사한 것을 보고 순간 삶에 대한 회의가 들며 이상한 생각에 사로잡혀 평소 즐겨 찾던 낚시터 저수지를 찾아가게 되었습니다. 술을 먹지 않은 상태에서 무려 6시간 동안 내가 살아야 하는 이유를 찾으려 노력했지만, 해답을 찾지 못하였고 결국 극단적인 선택을 시도하게 되었습니다. 그러나 눈을 떠보니 죽지 않고 살아있다는 사실을 알게 되었고, 삶에 대한 의지가 솟구치기 시작했습니다. ‘살았구나’ 하는 안도감, 남은 인생에 대한 기대감이 동시에 들면서 그 자체가 삶의 이유가 되었습니다. 그리고 아침이 올 때까지 기다렸다가 대구동구중독관리통합지원센터의 도움을 받아정신병원에 입원하였습니다.

약 5개월의 병원 생활에서 회복의 의미를 되돌아보게 되었습니다. 결국 회복은 술만 먹지 않는다고 문제가 해결되는 것이 아니라 영적인 성장이 함께해야 한다는 것을 알게 되었습니다. 저는 제 인생의 전반적인 문제에 대해 깊이 생각해보게 되었고, 제가 가지고 있는 왜곡된 사고와 자기중심적인 생각, 이기심, 성장 환경들에 대해 깊이 고민하고 탐색하기 시작했습니다. 술로서 잃어버린 시간을 보상받기 위해 항상 조금함을 가졌던 저는 여러 번의 재발과 위기 상황을 극복하는 과정을 통해 ‘뭐든지 여유 있게 하자’는 온전한 생활에서 나오는 글처럼 인생의 새로운 교훈을 배우게 되었습니다. 이후 중독자 재활시설인 세 잎 클로버에 다시 입소하여 지금까지 첫 잔을 들지 않는 알코올 중독자(회복자)의 삶을 살고 있습니다. 공동체 생활을 하며 느낀 것은 혼자가 아닌 함께 회복을 위해 노력해야 한다는 것입니다.

제가 지금 이렇게 살아서 이 수기를 적을 수 있는 것은 대구동구중독관리통합지원센터와

중독자 재활시설인 세인트클로버의 도움이 없었다면 불가능했을 것입니다. 종교나 자조 모임 등의 자기만의 방법으로 단주하고 회복하는 동료분들도 계시지만 결국 혼자서는 회복의 가능성이 희박하다는 것, 전문가의 도움은 매우 필수적인 부분이라는 것을 느끼면서 이제는 처음부터 다시 시작하는 ‘겸손’한 마음으로 살아가고 있습니다. 그리고 센터에서 ‘동료 지원가’ 역할을 수행하며 제가 받았던 도움을 되돌려주기 위해 다른 중독자의 회복을 지원하고 있습니다.

6년째 회복을 유지하며 느끼고 있는 분명한 사실은 12단계 중 1단계인 ‘우리는 알코올에 무력했으며, 우리의 삶을 수습할 수 없게 되었다’는 구절에서 보듯 완전한 항복만이 시작의 첫걸음이라는 것을 감히 자신 있게 말할 수 있습니다.

고된 인생, 잘 견뎌냈다 "쌈싸름하면서 달콤한 유산"

광주북구중독관리통합지원센터 임○수

지난 세월을 회상하려니 왠지 모르게 마음이 일렁이고, 복잡해지나, 살아온 인생을 되돌아보는 것이 단주 생활에 도움이 될 거라 믿으며 제 이야기를 시작해봅니다.

저는 어머니 뱃속에서부터 아버지에게 맞아가며 생겨나고 태어났습니다. 어머니는 아버지의 계속되는 구타로 유산을 반복하던 중 어렵게 저를 가졌지만, 또 매일같이 맞았다고 했습니다. 저를 낳고도 지속되는 폭력에 어머니는 아버지의 그늘 속에 있노라면 둘 다 맞아 죽겠다는 생각에 어린 저를 안고 무작정 부산역으로 향하셨습니다. 막상 부산역에 도착하고 나니 스무 살의 어머니는 자식과 혼자 살아가야 할 앞으로의 세월이 너무나도 암담하셨나 봅니다. 어머니는 저를 부산역 대기실에 두고 홀로 떠나셨습니다. 그게 어머니와의 마지막 기억입니다.

부산역에서 혼자 울고 있던 저는 역장님의 도움으로 입양소로 가게 되었고, 오스트리아 해외 입양이 결정되었습니다. 입양을 하루 앞두고, 저에게 기적이 일어난 것일까요. 할머니께서 절 찾아내셨고, 본인이 죽을 때까지 키우겠다고 저를 품에 안고 우셨습니다. 그러나 행복한 날들은 순간이었습니다. 이제는 잘 살 줄 알았는데 할머니는 갑작스레 중풍으로 쓰러져 돌아가시게 되었고 저는 다시 혼자 남겨졌습니다. 혼자가 된 저를 안타까워하며 마을 사람들이 돌아가면서 키워주었습니다. 하지만, 저는 이집 저집 전전하면서 살아남기 위해 눈치를 보기 시작했습니다. 남의집살이는 쉽지 않았고 저는 점점 더 내성적이고, 소심해져 갔습니다.

그러던 어느 날 저를 데려가겠다고 아버지가 나타나셨습니다. 어머니와 가족이 함께 살자는 말에 남보다는 가족이 낫겠다 싶어 따라나섰습니다. 바로 그날 저녁, 술에 잔뜩 취해 들어온 아버지는 갑자기 어머니와 저를 향해 폭언과 폭행을 하기 시작했습니다. 어머니를 가리키며 “저년은 네 어미가 아니다. 널 낳아준 어미는 널 버리고 도망갔다”라고 하였습니다. 감당하기 어려운 충격 속에서 폭행은 밤늦게까지 이어졌습니다. 이후부터 아버지는 술을 드시는 날이면 항상 저를 때렸습니다. 맞을 이유가 없는데 맞을 이유가 많았습니다. 옷이 다 찢기고, 허리띠로 무자비하게 맞았습니다. 악마가 있다면 이런 모습이었을까요? 수많은 폭력과 폭언 속에서 저에게 아버지는 너무나 무섭고 두려운 존재로 자리 잡았습니다. 지금 생각해보면 아버지도 알코올 중독자였던 것 같습니다. 구타는 이골이 나서 괜찮은데 버림받는 것은 더 큰 고통과 두려움이었기에 참았습니다. 참고 참다가 ‘아버지처럼은 되지 말자, 아버지처럼은 살지 말자.’라는 마음을 갖고 떠나서 살아왔는데 왜 제 손에는 술병이 들려있었을까요. 저도 처음에는 조절하면서 마셨지만, 시간이 지남에 따라 중독의 늪에 빠지기 시작하였습니다.

그로부터 14년 후, 아버지도 돌아가셨고 저를 길러주셨던 아버지의 또 다른 희생양이자 마지막 가족인 새어머니가 돌아가셨습니다. 새어머니까지 돌아가시고 나자 마지막엔 나 혼자 남았다는 공허함과 ‘내 인생은 왜 이 모양이지’라는 생각에 너무도 외롭고 쓸쓸했습니다. 돌이켜보면 미친 정신으로 살아온 것 같습니다. 외톨이라는 핑계로 외로움 뒤에 숨어 합리화하며 지내왔습니다. 신체와 정신이 엉망진창이 되어 자신을 스스로 해하고, 후회만 남은 가슴팍을 때리고 있었지요. 그렇게 제 인생의 전반기를 분노와 증오로 망가뜨리며, 엉망진창으로 지내다 잠깐 눈떠 둘러보니 벌써 중년이었습니다.

중년, 지금도 늦지 않았다는 생각에 새로운 인생을 시작해보기로 결심하였습니다. 이왕 새로 시작하는 거 저를 모르는 곳에서 하고 싶어 생전 와본 적 없던 광주로 무작정 왔습니다. 그렇게 천주의 성요한병원에 입원하면서 인생의 후반부를 맞이하였습니다.

그리고 저는 현재를 살고 있고, 그 현재에 최선을 다하고 있습니다. 그러나 여전히 힘이 듭니다. 그때그때 밀려오는 두려움과 불안, 분노와 외로움이 아직 미성숙한 저로서는 힘이 들고, 벅겁습니다. 하지만 견뎌내지 않으면 정말 인생의 패배자, 낙오자가 되겠지요.

“나에게 있어 알코올 중독이란 쓰디쓰면서 동시에 달콤한 유산과도 같다. 쓰다는 것은, 내가 겪은 고통 때문이고, 달콤하다는 것은 그런 고통이 없었더라면 이처럼 좋은 삶의 방법을 찾으려 하지 않았을 것이란 점이다” 라는 글귀처럼 돌이켜 보면 살아온 세월 중독자로서 잃은 것도 많지만 깨달은 것도 많습니다. 앞으로 어떻게 살아야 할까 고민해봅니다.

오늘 하루 주어진 것에 최선을 다하면서 이제는 아래도 보고 주변도 둘러보며, 타인을 돕고 살아가려 합니다. 제게 타인을 돕는다는 것은 과거에 저질렀던 잘못을 조금이라도 보상하는 방법입니다. 하루에도 수없이 변하는 감정에 어떻게 반응해야 하는지 이제는 조금씩 알아가고 있습니다. 더불어 병원과 중독센터를 다니면서 자신을 스스로 변화하고 상처를 쓰다듬으며, 또 다른 삶도 있다는 것을 배우고 있습니다.

고향을 떠나 광주에서 생활한 지 8년, 세월이 흐르면서 상처가 많은 병든 내면을 조금씩 치유해가며, 이제는 저와 같은 상처가 있는 사람들을 돌보려 하고 있습니다. 오전에는 센터에서 재활프로그램도 참여하고 직업훈련을 받고, 오후에는 전문 자원봉사활동과 회복동행자 활동하고 있습니다. 회복동행자 활동하면서 가정마다 찾아가 중독으로 힘들어하는 이들에게 따뜻한 위로와 도움이 되려고 합니다. 지역사회의 따뜻함이 저를 변할 수 있게 하였고, 저 같은 중독자가 기댈 수 있는 곳이 되어주었습니다. 그리고 용서라는 것도 알게 해주었습니다. 이 용서가 저를 버리고 때렸던 부모님을 이해하려 합니다. 이제는 조금씩 제 마음에 평화가 찾아오고 있습니다. 술의 유혹에 넘어가지 않으려고 하루하루 준비하며, 영적인 삶으로 발전시키고 있습니다.

단주 초창기 때 ‘중독자가 된 것을 감사하게 생각한다.’라는 말을 하는 선생님을 보고 처음에는 저게 무슨 미친 소리인가 싶었는데 이제는 그 말이 이해됩니다. 가끔은 욕하는 마음도 들고, 타인을 존중하며 경청하는 것이 힘들 때도 있지만 이는 제가 더 단단해지고 견고해질 수 있는 좋은 기회라고 생각하고 회복을 위한 수련 중입니다. 어쩌면 다시 시작해야 하는 날들이 반복될 수도 있지만 걱정이 되진 않습니다. 저를 조금씩 알아가며 변화하고 있고, 중독자임을 잊지 않고 살아가고 있기 때문입니다.

요즘의 저는 조금 더 성숙한 사람으로 살고 싶다는 욕심이 있습니다. 성인 아이였던 저는 이제 그 성인 아이들을 보살펴 주는 것으로 지난 세월을 보상하면서 함께 이 세상을 살아가고자 합니다. 아직은 갈 길이 멀지만 ‘하루하루 살면서 주어진 일을 성실히 수행하고, 제가 배운 것을 주변과 나눈다면 이 또한 단주의 길이 아닐까.’하는 생각이 듭니다. 동료 선생님들과 함께 회복의 길 속에서 행복과 평화를 찾으려 노력하고 있습니다. 중독을 이겨내서 과거의 고된 인생을 웃으며, 정말 편안하게 이야기할 그 날이 올 때까지 오늘도 힘 없이 달려 나가 봅니다.

미성숙한 저를 조금씩 성장시켜준 주변 분들께 감사합니다. “안녕하세요! 우리 가족”을 외치며 저를 가족으로 받아주는 중독센터 선생님들과 수녀님의 따스한 온정을 느끼며, 오늘 하루도 한 잔을 마시지 않고 살아갑니다.

술과의 첫 만남, 술과 함께한 지옥 같은 10년 그리고 지금

전라북도마음사랑병원 중독치료센터 유○종

나는 지극히 평범한 유년 시절과 청소년 시절을 보내온 사람이었다. 평범한 가정에서 어느 학생들처럼 친구들도 만나고 그럭저럭 공부도 하면서 지내는 어디에서나 흔히 볼 수 있는 그런 학생이었다. 술을 최초로 마시게 된 것은 고등학교 1학년 때였으나 고등학교 3학년이 끝나갈 무렵부터는 매일 밤 잠들기 전 소주 한 병씩을 몰래 마시고 잠드는 생활을 했다. 당시에는 드라마나 영화 속에서 배우들이 강변 둔치 같은 곳에서 깡소주를 마시는 장면들이 퍽 낭만적이고 멋있게 보였으며 그러한 모습을 동경했던 나 자신이 생각한다.

고등학교 생활 말미에 매일 밤 술을 마시며 지내던 나는 이전에 비해 더 많은 자유가 보장된 대학 생활이 시작되자 마치 고삐 풀린 망아지처럼 시간과 장소를 가리지 않고 술을 마시기 시작했다. 어떤 선배는 “너는 왜 그렇게 맨정신을 싫어하냐?”라며 농담 아닌 농담을 건네기도 했다. 지금 생각해 보면 당시 나를 가장 잘 설명한 말인 것도 같다. 점점 술에 취해 필름이 끊기는 블랙아웃이 심해졌으며 몸을 다치거나 물건을 파손하는 일도 심심치 않게 발생하였다. 술에 대해 긍정적인 면만을 생각하던 나도 점점 매일 술을 마시고, 낮부터 술에 취해 돌아다니는 생활이 정상은 아니라고 어렵듯이나마 생각하게 된 것 같다. 결국 이러한 생활을 청산하고자 군대를 지원하게 되었고, 신기하게도 군 제대 후에는 블랙아웃 증상이 사라졌다. 아마도 술을 좀 더 천천히 마시며 블랙아웃이 안 되는 방법을 터득하게 된 것 같다.

여전히 하루가 멀다하고 술을 마셨지만, 전처럼 블랙아웃 증상은 없었고, 술 때문에

사고를 치는 일은 줄었다. 낫술도 마시지 않았고, 취업 준비를 하며 정상적인 생활을 영위하는 듯했다. 20대 후반 직장생활을 시작할 즈음에는 술로 인해 실수하는 일은 거의 없었으나 점점 전보다 많은 술을 먹게 되었다. 직장생활 3년 차쯤 되었을 때는 술 때문에 지각하는 일도 간혹 있었으며 4~5년 차가 되었을 때는 퇴근하는 길에 그 잠깐의 시간을 못 참고 술을 사서 차 안에서 마시기에 이르렀다. 그리고 직장생활 6년 차인 30대 중반에 집에서 멀리 떨어진 곳으로 발령이 나고 사택에서 지내게 되었다. 그곳에는 가족도 없이 혼자 지냈으며 너무 벽지인 탓에 퇴근 후에 따로 할 일이 마땅치 않았다.

오로지 술만이 기쁨을 주었고 외로움을 달래줄 수 있었다.

남들과 어울려 먹던 술자리보다 혼자 먹는 술 먹는 것이 편해져 갔다. 사실 전부터 혼자 술 마시는 일은 있었으나 그 시기에는 그러한 생활이 최고조에 이르게 되었다. 저녁부터 밤늦게까지 술을 먹고, 술에 취해 잠이 들고, 다시 새벽에 일어나 술을 마셨다. 새벽부터 출근 시간이 다 되도록 술을 마시다 보니 정작 출근 시간에는 너무 취해서 다시 잠이 들었다. 당연히 출근 시간에 출근할 수도 없었다. 내가 지내던 사택은 직장과 거의 붙어 있었기에 점심시간에 몰래 사택에 가서 술을 마시기도 했다. 그러다가 술에 취해 다시 잠이 들었고 그런 내 모습이 부끄럽게 후회하였으며 업무를 제대로 하지 못한 것에 대한 걱정으로 다시 술을 마셨다. 어릴 적에 읽었던 어린 왕자 속 주정뱅이별의 술꾼처럼 걱정이 술을 마시게 했고 술을 마심으로써 다시 걱정이 생기고 걱정 때문에 다시 술을 마셔야 하는 생활이 반복되었다.

그런 생활이 3~4개월 이어지자 급기야 밥도 제대로 먹을 수 없었고 술기운이 떨어지면 몸에 힘이 없고 사지가 떨리기 시작했다. 손은 정신없이 떨렸고 이를 감추기 위해 손을 감추기도 했으며 다시 술을 마시면 손 떨림이 멈춘다는 사실을 알게 됨으로써 술을 마셔야 하는 또 하나의 이유가 추가되었다. 외로움을 달래기 위해 걱정을 잊기 위해 점점 술을 찾기 시작했고, 나중에는 술기운이 떨어지면 몸과 마음에서 지옥과 같은 경험을 하게 되어

술을 마실 수밖에 없었다. 상습적으로 음주운전을 하기도 하고, 정상적인 직장생활이나 일상생활이 불가능해졌다. 언제나 술에 만취되어 있거나 술기운이 떨어져 심각한 환자처럼 생활하였다. 하루 중에 비교적 정상적인 상태는 술기운이 제대로 돌기 시작하는 20~30분 정도의 시간뿐이었다. 술기운이 사라지면 지옥 같았고, 술을 적게 먹으면 엄청난 갈망을 느꼈으며 술을 많이 마시면 너무 정신이 없거나 기절하듯이 잠이 들었다. 결국 35살이 되던 해에 나는 처음으로 아버지에게 이끌려 정신병원 폐쇄병동에 입원하게 되었다.

입원하고 하루 정도 지나 정신을 차려보니 엄청난 분노가 일어났다. 몸은 미칠 듯이 아팠고, 배신감과 분노에 마음이 너무나도 아팠다. 지금 생각해보면 정신병원에 입원했다는 사실 때문에 괴로웠던 게 아니라 단순히 술을 못 마시기 때문에 몸과 마음이 괴로웠던 것 같다. 그렇게 첫 입원을 시작한 후로 나는 약 10년간 서너 군데의 정신병원을 옮겨 다니며 술과의 싸움을 시작하게 되었다. 사실 싸움이랄 것도 없었다. 많은 회복자가 내 생각에 동의할 것으로 생각하는데 술과 싸운다는 것 자체는 성립할 수가 없다. 만약 알코올 중독자에게 있어 술이란 존재가 단주에 대한 각오와 의지만으로 싸워서 이길 수 있을 만큼 만만한 상대라면 세상에 알코올 중독자가 그리 많지 않을 것이다.

최초 입원부터 10여 년간은 모든 게 혼란스러웠다. 그 10년의 기간 동안 주류를 소주에서 맥주로도 바꿔보고, 소량의 술과 수면제를 같이 먹어보기도 했다. 운동, 악기, 드론, 바둑 등 다양한 취미에 집중해보기도 했으며, 일주일에 4회씩 교회에 다녀보기도 했다. 그러나, 이러한 노력들이 근본적인 해결책이 되지 못했다. 술을 완전히 끊어보겠다는 생각보다는 예전처럼 술을 적당히 마실 수 있기를 무의식중에 기대했던 것 같다. 몇 주간 단주해 본 적도 있었지만, 매번 단주는 실패했다. 그렇게 단주와 재발을 반복하면서 지내다가 지금으로부터 5~6년 전 결국 3번째 휴직하고, 전북 ○○군에

소개하는 ○○ 병원에 입원하게 되었다. 언제나 그랬듯이 입원 후 처음 1~2주 동안은 지독한 금단과 기력 상실, 불면증으로 고통스러웠다. 저절로 죄책감, 수치심, 불안감이 올라왔으며 내가 어쩌다 이렇게 되었는가 하는 생각으로 괴로워했다. 하지만 2~3주 정도의 시간이 지나자 몸도 좋아지고, 병원 생활에도 어느 정도 익숙해져 정서적으로 안정이 되기 시작했으며 병원에서 진행하는 치료 프로그램은 하나도 빠지지 않고 참석하게 되었다.

치료 프로그램을 참여하면서 알코올 중독자로서의 삶을 바꿀 수 있는 2가지 경험이 있었다. 그중 하나는 회복해서 살고 있는 알코올 중독자가 존재한다는 점을 제대로 알게 된 것이고, 다른 하나는 MBSR⁶⁾ 프로그램을 통해 명상을 알게 된 것이었다. 전에 A.A.라는 알코올 중독자 들의 자조모임에 몇 번 참석한 적이 있었지만, 그 멤버들이 알코올 중독자였으며 지금은 회복해서 술을 안 마시고 살아가고 있다고 들었음에도 그런 사실을 제대로 인식하지 못했다. 하지만 병원 프로그램에서 알코올 중독자 출신 강사의 경험담을 듣던 중 갑자기 깨닫게 되었다. ‘아 저분도 나와 같은 알코올 중독자면서 지금은 술을 안 마시고 있구나’, ‘저분이 말하는 술 마실 때의 이야기들은 알코올 중독자가 아니면 절대 할 수 없는 말들이구나’라는 생각이 강하게 들었다. 그런 각성을 통해 술의 무서움을 알게 됨과 동시에, 술을 안 마시는 방법이 있을 거라는 희망이 생겼다. 단주에 대해 장담은 못 하지만 단주에 대한 자신감을 느끼게 되었다.

또 하나의 경험은 MBSR 프로그램을 통해 알게 된 명상이었다. 처음 명상했을 때 내 머릿속에서 그토록 많은 생각들이 자동으로 떠오른다는 사실을 알고 적지 않게 충격을 받았다. 그리고 그런 생각들을 어떻게든 다루지 않으면 안 될 거라는 생각이 들었다. 술 생각도 내 의지로 떠오르는 게 아닐 것이며 나도 모르게 저절로

6) 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(MBSR: Mindfulness-Based Stress Reduction): 메사추세츠대학 의과대학의 존 카밧진이 개발한 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램

떠오르는 것이라는 걸 알게 되었다. ‘술과 관련된 작은 감정이나 욕구에도 잘 관찰할 수만 있다면 술병에까지 손이 안 갈 수도 있겠구나’ 하는 생각이 들었다. 그리고 시간이 날 때마다 꾸준히 명상했다.

이러한 2가지 경험은 알코올에 대한 나의 인식과 일상생활에 큰 변화를 가져왔다. 아무것도 하지 않고 혼자 있는 시간에도 비교적 평온하게 지낼 수 있게 되었으며 내 안에서 일어나는 술을 포함한 많은 생각이나 부정적인 감정에 대해 관찰하는 힘도 생기게 되었다.

이제 병원에서 퇴원한 지 지금 5~6년의 세월이 지났다. 그동안 재발이 한 번 더 있어서 약 1주일간 입원한 적은 있지만 그 재발의 시간을 포함하여 지금까지 비교적 안정적으로 단주 생활을 유지하고 있다. 직장생활도 만족스럽게 잘하고 있으며, 생활 전반에 대해서도 만족하고 있다.

몇 년 전부터 중독심리를 공부하기 위해 학점은행제를 통해 심리학 학사학위 취득한 후 중독상담심리학과 대학원에 진학하여 현재 졸업논문 준비 중이다. 상담심리 관련 국가자격증도 3개가 있고, 앞으로도 박사과정에 진학하여 좀 더 공부할 생각이다. 내가 다른 알코올 중독자(회복자)에게 도움을 받았듯이 나 역시 다른 알코올 중독자를 도울 수 있을 지도 모른다는 막연한 기대하고 있으며 나를 오랜 시간 괴롭힌 알코올이란 녀석의 실체를 알고도 싶다.

이러한 노력의 성과들이 구체적으로 어떻게 활용될지 모르겠지만 아마 앞으로의 많은 시간들을 알코올 중독에 관한 공부로 보내지 않을까 생각한다.

예상하지 못한 일

인천 다르크(DARC) 홍○미

나는 2년 차 회복 중인 약물 중독자입니다.
나의 경험이 누군가에게 희망이 되길 바라고 이 글을 통해 전하고자 하는 이야기가 많은 사람에게 도움이 되었으면 하는 소망을 담아서 적어봅니다.

살다 보면 내가 계획하고 생각했던 방향으로 삶이 흘러가지 않거나 내가 예상하지 못한 일이 벌어지기도 합니다. 이러한 세상의 이치를 무시하고 살던 과거의 저는 나의 삶은 내가 하고 싶은 것만 안 하더라도 원하는 대로 흘러갈 것이라는 교만한 믿음을 가지고 있었습니다. 마치 나는 꽤 운이 좋은 사람이라 내가 편한 것들만 골라 하더라도 내가 원하는 삶의 모습으로 흘러갈 것이라 믿었던 것 같습니다. 그러다 보니 당장 내가 하고 싶은 것이 생기면 주위의 만류나 다른 사람들의 조언은 무시하며 나는 다룰 것이라는 생각으로 앞만 보고 달리는, 마치 경주마 같은 삶을 살았습니다.

마약을 처음 권유받았을 때를 생각해보면 나는 마약이 내 삶을 이렇게 잡아먹을 그것이라고 전혀 예상하지 못했고 회복하기 위해 얼마나 큰 노력이 필요한지 앞으로 나에게 일어날 모든 일들에 대하여 생각하지 못했습니다. 겨우 이 한 줌의 마약이 평범한 내 삶을 얼마나 흔들려 놓을 수 있을까 감히 상상조차 하지 못했기 때문입니다.

마약은 내가 원하는 쾌락과 재미를 성취하기에 세상에서 가장 빠른 도구였고 내가 가진 사고방식과 퍼즐처럼 잘 맞춰졌습니다. 마약은 아주 조금씩 서서히 나의 삶을 좀먹었기 때문에 내가 마약을 처음 접한 그 날 나는 마약이 주는 폐해를 체감하지 못했습니다.

처음엔 그저 강렬한 쾌락을 빠르게 얻을 수 있는 이렇게나 좋은 마약을 하지 않을 이유가 없었습니다. 아마 내가 처음 마약을 만났던 그 날 앞으로 나에게 일어날 모든 일들을 예상할 수 있었다면 나는 마약을 선택하지 않았을지도 모릅니다.

처음엔 분명 친구들과 놀거나 술 마실 일이 있을 때 더 나은 기분을 얻기 위해서 허브와 엑스터시를 투약하는 정도였지만 내가 정신병원에 들어가기 3개월 전쯤을 생각해보면 저는 어느새 필로폰을 4시간에 한 번씩 투약하며 외출을 하는 것도 불가능했고, 출근하거나 씻고 청소하는 간단한 일 처리조차 불가능한 상태가 되어있었습니다.

결국 필로폰으로 인한 심각한 정신병적 증상들을 겪었고 부모님은 나를 살리기 위해 정신병원에 강제로 입원시켰습니다. 정신병원에 입원하게 되면서 내가 마약을 계속 사용하면 내 삶에 일어날 것이라고 예상하지 못한 일이 자꾸 벌어진다는 사실을 그때 처음 피부에 와 닿게 느끼게 되었습니다. 내가 정신병원에 입원하게 된 것은 내가 원했던 나의 모습이 아니었고 내 계획에 있던 일이 아니었기 때문입니다.

정신병원에 입원하고 마약을 하지 못하게 되자 가장 먼저 시작한 것이 남 탓이었습니다. 약 기운이 빠지고 정신이 들면서 내가 처한 환경들이 눈에 들어오기 시작했는데 그때 나에게서 빛과 망가진 몸만 남았고 다니던 대학도 마칠 수 없었으며 친구들과 주변 사람들은 전부 떠났고 가족들은 그런 저를 보고 울고 있었습니다. 분명 내가 선택한 것이고 내가 만든 상황이었음에도 내 상황이 너무나도 비참하다 생각되니 이 모든 상황을 내가 선택하고 만든 것이라고 받아들이기가 힘들었습니다. 남 탓을 해야만 내가 처한 상황을 나에게 이해시킬 수 있었습니다. 내 주위 사람들이 나를 돕는다고는 생각하지 못하고 내 주변 모든 것들이 나를 이렇게 만들었다는 생각에 사로잡혀 꽤 오랜 시간 나의 부모님을 원망했습니다. 날 이렇게까지 만든 건 가정환경과 부모님이 원인이었다며 1년이 넘는 시간을 가장 나를 기다려주고 챙겨줬던 가족이나 병원 의료진들을 포함한 가까운 내

주변 타를 정말 많이 했습니다.

병원과 부모님의 도움으로 마약과 나 자신을 분리할 수 있었지만 이미 병원에 입원했을 당시 마약은 내 삶에서 나 자신이나 가족보다도 우선시 될 만큼 가장 큰 부분을 차지하고 있었기 때문에 마약을 내 삶에서 도려내고 난 뒤 찾아오는 가슴 한구석에 구멍이 난 것처럼 뻥 뚫린 공허함이 저를 가장 견디기 힘들게 했습니다. 다시 마약으로 돌아가 나의 공허함을 채우고 싶었기 때문에 그 공허함은 갈망으로 찾아왔습니다. 처음엔 그 마약이 도려내진 자리가 너무 커서 견디는 것이 매우 힘들었습니다. 단약 상태를 유지한 채로 시간이 흐르고 제정신이 조금씩 돌아오기 시작하자 망가진 삶을 회복시키기 위해서는 내가 망가트리기 위해 했던 수고보다 더 많은 수고가 필요하다는 것을 점점 느낄 수 있었습니다.

나의 회복의 과정 중에도 재발이 찾아왔습니다.

약을 끊겠다는 굳은 다짐들이 무색하게도 정신병원 폐쇄병동에서 나오게 되자마자 며칠 안으로 나는 또다시 마약을 사용하고 있었습니다. 재발하자마자 곧바로 나는 폐쇄병동으로 옮겨졌습니다. 내가 또다시 마약을 사용하고 폐쇄병동에 되돌아가게 된다는 것은 이것이야말로 정말 나의 계획에 없던 일이고 내가 예상하지 못했던 나의 모습이었습니다. 재발을 겪으면서 회복이라는 것이 정말 가능한 일인지 의심되었고 그때만큼은 나를 포기하고 싶었습니다.

하지만 그런데도 내가 다시 희망을 얻을 수 있었던 것은 운이 좋게도 우리가 태어난 지금 이 시대에는 약물중독으로부터 회복할 수 있으며 희망이 있다고 증명하는 회복자분들이 많이 존재하고 있었기 때문입니다. 그때 당시 나의 곁에도 병원에서 만나게 된 회복자 선생님이 계셨었고 정말 많은 응원과 도움을 받았습니다. 회복자 선생님들을 보면서 나보다 더 심하게 마약으로 고통받은 분들도 회복하시고 잘 살아가고 있다는

생각을 할 수 있었고 나보다 앞서간 회복자 선생님들을 만날 수 있는 N.A.⁷⁾ 모임의 존재만으로도 회복은 분명히 가능한 것이고 나도 할 수 있는 일이라는 생각을 하며 희망을 얻었습니다.

내가 지금 이렇게 2년이 넘는 시간을 약물 없이 지낼 수 있는 것은 내가 뛰어나게 잘난 사람이어서가 아니었습니다. 약물로부터 날 분리해준 병원의 도움과 병원으로 보내고 회복하기까지 기다려준 부모님 그리고 지금 함께하고 있는 회복자 선생님과 회복 중인 N.A. 모임 멤버들이 함께였기에 혼자였다면 불가능했을 회복이라는 일을 해내고 있다고 생각합니다.

지금은 내 삶에는 정말 소중한 것들이 많이 생겼습니다. 과거 대학교를 자퇴하면서 나는 꿈을 잃었다 생각했지만 지금 저에게 회복 상담사가 되어 내가 도움받았던 것처럼 나와 같은 사람들에게 도움을 주고 싶다는 꿈이 생겼으며 현재 사회복지학과 공부를 하며 지내고 있습니다. 마약을 사용하면서 나는 소중한 사람들을 잃었다 생각했지만 지금 저에게 N.A.를 통해 만난 모임 멤버들이 누구보다도 소중한 사람들로 나의 삶 속에 자리 잡았고 서로 항상 큰 힘이 되어주고 있습니다.

지금의 나는 과거 모습과는 다르게 하루하루 나에게 주어진 소중한 할 일들과 건강한 사람들이 내 삶 속에 많아지게 되었고 마약을 참는 것이 아닌 점점 마약이 필요 없어지는 삶이 되어가는 중입니다.

7) N.A(Narcotics Anonymous, 익명의 약물 중독자들): 약물 중독자 자조모임(N.A. 한국: www.nakorea.org)

과거 내가 마약을 했던 가장 큰 이유 중 하나는 나에게 주어진 오늘 하루와 마약을 바꾸다 했을 때 충분히 마약과 바꾸어도 상관없을 만큼 나의 삶과 나 자신을 소중하게 생각하지 않았기 때문입니다. 하지만 회복 2년 차인 지금 나의 삶은 오늘 나에게 주어진 하루와 마약을 바꾸라 한다면 바꾸기 힘들 만큼 소중하고 가치 있는 삶을 살고 있습니다. 오늘 나의 하루엔 날 응원해 주는 소중한 사람들이 생겼고 내가 이루고 싶은 꿈과 목표가 들어있는 하루이기 때문입니다.

회복의 과정은 때론 힘들고 큰 노력이 필요하지만, 끝에는 분명히 희망이 존재한다고 믿습니다.

그리고 마지막으로 아직 마약을 접해보지 않았지만, 호기심을 가진 사람들이 있다면 전합니다.

아직 마약을 접하지 못했다면 그것은 엄청난 행운입니다. 내가 선택하여 일어난 모든 것들에는 책임이 따릅니다. 내가 즐긴 한순간의 쾌락과 잘못된 행동들은 내 삶을 내가 전혀 예상하지 못한 방향으로 끌고 갑니다.

책임을 지고 그것들을 수습하느라 앞으로 나에게 다가올 소중한 기회를 놓친다거나 날 사랑해 주는 주변 사람들을 잃어버리지 마세요!

마약으로 인해 망가진 삶을 복구하기 위해서는 마약을 사용할 때 낭비한 시간과 노력 만큼이나 많은 시간과 노력이 필요함을 느낍니다.

이 글을 보게 되는 많은 사람들이 더 이상 한 줌의 마약과 소중한 삶을 바꾸는 선택을 하지 않길 바라면서 모두에게 응원의 메시지를 보냅니다.

약물중독 재발 방지를 위한 체험수기

국립법무병원 약물중독재활센터 박○○

한치의 앞도 보이지 않는 해무 속을 참으로 오랜 시간 방향키를 잃어버린 채 지금에 이르렀습니다. 그 종착지가 지옥인 줄도 모르고 목적 없이 중독에 취해서 항해해 온 것 같습니다. 제 나이 27, 저와 제일 친한 친구는 저를 위해 전국 방방곡곡으로 저를 찾아서 면회를 왔습니다. 그러나 그 친구는 서울에서 대학을 다녀야 하므로 저를 면회하러 오기가 어렵습니다. 나의 가장 친한 친구가 미래를 위해 노력하는 모습이 자랑스럽지만, 한편으로 지금 저는 아무것도 못 이루고 가진 것도 없는 현실이 너무나도 비참하고 이런 나 자신이 어리석어 괴롭습니다. 그래서 이제는 정말 이 중독이란 악의 구렁텅이로부터 빠져나와서 내가 가장 사랑하는 친구와 함께 아름답고 멋진 세상에서 새 삶을 살아가야겠다는 굳은 다짐을 하며 저의 이야기를 해보려고 합니다.

저는 유복한 가정환경에서 태어나 끝없는 사랑을 받고 자라왔습니다. 저의 이름은 우리 집안의 든든한 기둥이라는 의미를 지니고 있습니다. 저는 그런 존재로, 조부모님, 부모님의 절대적인 사랑과 관심 속에 자라왔습니다. 그래서 저는 살아가면서 큰 어려움 없이 살았습니다. 덕분에 사회에서 경험할 수 있는 거센 파도, 몰아치는 비바람은 부모님 관심과 보호로 다 막아주셔서 문제없이 자랄 수 있었습니다. 그러나 그런 사랑을 잘 받아들이지 못하여, 혼자 할 줄 아는 것이 아무것도 없고 잘하는 것도 딱히 없는 천하의 바보 천치가 되었습니다. 진정으로 할 줄 아는 것이라고는 나를 무시하는 사람들에게 목청을 높이고 화를 내는 것뿐입니다. 저는 저 자신이 너무 부족하다는 것에만 얽매어서 스스로 무엇을 해보기보다는 열등감만 키워왔습니다. 꼴에 자존심은 있어서 내가 원하는 대로 되지 않는 저 자신을 생각할 때마다 저 자신이 참으로 안타깝고 부족하고 볼썽하고

입습니다.

그렇게 시간은 계속 흘러 저는 부모님이 없으면 죽은 것이나 다름없는 유명무실한 존재, 대학도 유학도 부모 힘이 없으면 갈 수 없는 아무 쓸모 없는 사람이라고 저를 그렇게 생각해왔습니다. 저는 호주 중고등학교 유학 시절에도 아버지 힘으로 영어의 영자도 모르는데 겨우 들어갔었고, 한국으로 돌아와 골프 특기생으로 고등학교를 편입할 때조차 제 능력과 힘이 아닌 아버지 힘으로 가능하였습니다. 이게 저 자신이니까요. 또한 아버지의 피땀·눈물로 일으킨 사업장, 그 신성한 곳을 저는 향락으로 악용하였습니다. 거기에 더해 지금은 7년째 마약중독자로 징역을 왔다 갔다 하며 부모님의 억장을 무너트리고 있습니다.

지난 7년, 저는 중독이란 아픔 속에서 그 고통의 쳇바퀴 속에서 살아왔습니다. 마약은 단 한 번이라는 것이 절대 없다는 것을 뼈저리게 깨닫고 있습니다. 한번은 곧 중독입니다. 여러분, 그것을 꼭 기억하셔야 합니다. 마약이라는 악마의 속삭임, 그 기억을 못 잊어서 매일 지옥 속으로 제 발로 걸어 들어가고 있습니다. 걸어 들어가는 나 자신은 매일 아픕니다. 왜 마약이 아픕이냐고 물어보신다면 저는 확실히 대답할 수 있습니다. 마약은 잠시의 쾌락을 줄 뿐, 그 쾌락이 끝이 나고 나면 모든 현실을 바로 잡아야 하는 순간이 옵니다. 그때 밀려오는 엄청난 비관과 회의감, 죄책감, 자괴감으로, 헤아릴 수 없는 아픔이 주는 고통이 어느 정도인지 일반사람들은 상상도 못 할 것입니다. 그리고 투약 후 ‘나는 더 이상 정상적인 삶 속에서 살아갈 수 없다’라는 생각으로 끊이지 않는 불안함은 마약 후에 나타나는 또 다른 형태의 파멸입니다. 저의 경고를 피식 웃으면서 가볍게 넘겼다가는 저처럼 모든 것을 다 잃고 되돌릴 수 없는 순간이 반드시 올 거라고 제 목숨을 걸고 장담할 수 있습니다. 저는 한때 교도소 독방에서 진정으로 후회와 반성, 회개하면서 쏟아지는 눈물과 함께 반성문 10장씩을 써 보았지만, 중독자를 바라보는 세상은 냉정하고 중독된 물질은 더욱더 나에게 냉정했습니다. 이제 조금 더 깊게 저의 중독에 대해서 알아보도록 하겠습니다.

‘도대체 이 터널의 끝은 어디일까?’

‘나는 도대체 왜 이렇게 사는 것일까?’

‘단 하루라도 남들처럼 평범하게 살고 싶다’

‘반복되는 재발과 산산조각이 되어버리는 내 마음과 밀려오는 죄책감에서 벗어나고 싶다’

‘다시 희망의 꽃 한 송이를 피워내고 싶다’

‘참 너는 내 삶에 대해서 쉽게 얘기하네’

등등 마약중독자라면 단 한 번이라도 이 마음들을 느껴보았을 겁니다.

저는 7년 차 마약중독자입니다. 지금도 매일 눈만 감으면 주사기가 혈관을 관통할 때의 짜릿함이 아직도 생각이 납니다. 대부분의 사람들은 주사기를 기분 나빠하죠. 저도 약물을 하기 전에는 주사기를 무서워했습니다. 하지만 지금은 아닙니다. 주사기를 생각만 해도 가슴이 두근거립니다. 약물을 할 때, 필로폰을 물에 희석하여 주사기로 투약을 하거나 물이 없을 때는 주사기를 뒤로 당겨 피로 필로폰을 녹여서 투약하곤 합니다. 그 순간, 심장이 터질 것만 같았습니다. 너무도 쾌락적이어서, 너무도 짜릿하여 이것만 하다가 죽어도 여한이 없겠다는 생각이 든 적도 있었습니다. 어차피 망가진 인생, 더 추락할 데가 어디 있겠냐? 하면서 말이죠. 그래서 저에게 필로폰과 주사기는 천국으로 가장한 지옥으로 가는 티켓과 같은 느낌입니다.

중독자인 저에게 두 가지 행복이 있습니다. 첫째로는 평범한 박○○이 추구하는 행복입니다. 가족과의 행복, 배우자나 연인과의 행복, 친구들과의 행복입니다. 내가 사랑하는 사람들과 주말에 외식하거나 여행을 가는 등이 지극히 일상적이고 평범한 생활에서 느끼는 행복입니다. 두 번째 행복은 중독자로서 만드는 가짜 행복입니다. 그것은 바로 쾌락이라는 거짓된 행복입니다. 쾌락은 참으로 짜릿하고 끝을 모릅니다.

제가 20살 무렵 저는 제 지인에게 속아서 그것이 속칭 ‘히로뽕’인 줄도 모르고 술잔에

타서 먹었습니다. 그 순간 온몸에 전기가 흐르듯 전율이 흘렀고 그 쾌락의 크기는 말로 설명하기엔 너무도 부족합니다. 그날 이후로 저는 매일같이 필로폰을 찾았고 이후의 삶은 그것을 하기 위해 살아왔습니다. 그때는 몰랐습니다. 그것이 제 인생을 송두리째 앗아갈지, 아무리 발버둥을 치고 또 발버둥을 쳐도 마약을 끊지 못하는 삶이었습니다. 저는 박ㅇㅇ이라는 저 자신은 사라져 없고, 오직 마약만 하는 박 그 사람만 존재하는 그곳이 바로 지옥이었습니다.

그 이후로 저는 20대의 절반을 교도소에서 허비하였고, 지금 처음으로 단약을 하기로 마음을 먹고 국립법무병원에서 중독치료 중입니다. 처음에 이곳에 들어와서도 마음과 달리 여러 가지 트러블이 많았습니다. 저 자신의 기분을 제대로 다룰 줄 몰라 치료진들에게 거침없이 대하였습니다. 지금 생각해보면 아무것도 모르는 멍청하기 짝이 없는 행동들이었습니다. 그러나 시간이 지나면서 제 행동들에 대해서 참 많은 생각을 해보았습니다. 저 자신에 대해서 ‘매번 똑같은 반복이구나’, ‘나는 달라지는 것이 없구나’라는 생각에 눈물이 끊임없이 또 흘리기도 하였습니다. 그리고 다시 한번 국립법무병원에 올 때의 마음을 되새기면서 이번에 정말 처음으로 저 자신을 믿고 제가 세운 목표에 재도전하고 최선을 다해 단약을 해보려고 다짐에 또 다짐하였습니다.

치료진들에게도 한 걸음 한 걸음 다가가 저의 진심과 발전을 보여주리라 굳은 결심을 하였습니다. 그 이후 저에게 너무도 행복한 일이 계속하여 일어났습니다. 치료진 중 한 분이 며칠 전 제 이름을 부르며 ‘제가 지금까지 지켜보고 있는데 ㅇㅇ씨가 많이 발전한 것 같아요. 좋은 쪽으로’라는 말을 들었습니다. 시간이 지나면서 자연스럽게 다른 치료진들도 나에게 다가와 ‘처음과 비교해보면 정말 많이 달라졌다. 지금도 정말 잘하고 있으니 지금 이대로만 해라’라며 긍정적인 말을 자주 해주었습니다. 제가 생각해보자 싸움에 휘말릴 뻔한 순간에도 예전과 달리 그 순간을 잘 참아내는 박ㅇㅇ이 되었습니다. 치료진의 그런 한마디의 말씀이 저에게 가장 큰 힘이 됩니다.

그리고 저 자신도 자신에게 칭찬하기도 합니다.

제가 평생 받지 못하였던 남들로부터의 인정을 그리고 저 자신으로부터 지지를 여기 국립법무병원에서 처음으로 받고 있습니다. 주변 사람들과 저 자신의 믿음과 지지는 저를 어둠과 지친 마음을 빛나는 세상 밖으로 이끌어줄 큰 원동력이 될 것이라 믿습니다. 저는 이곳 국립법무병원에서 다시 태어나기로 마음을 굳히고 있습니다. 더 이상의 눈물도, 더 이상의 후회도 하기 싫습니다. 저는 하루하루 이곳에서 잃어버린 저 자신을 찾아가는 연습을 하고 있습니다. 병원장 선생님과 치료진들을 믿고 최선을 다하여 회복에 전념하도록 할 것입니다. 지금까지 생각해 온 회복에서 가장 중요한 열쇠는 제가 저 자신을 사랑하는 것입니다. 사랑하는 저에게 박○○ 다운 삶을 살도록 하다 보면 약물중독으로부터 멀어져 있겠죠.

‘마약 중독은 끊는 것이 아닙니다. 고지혈증이나 당뇨처럼 평생을 관리하는 질병입니다’ 마약 중독은 끊는 것이 아닌 쉬는 것이고, 갈망을 참고 내가 해야 하는 일과 하고 싶은 것들을 묵묵히 해나가는 것입니다. 회복은 평생의 과제이고 숙제입니다. 세상에는 마약보다 아름답고 예쁘고 가치 있는 일들이 너무도 많습니다. 저 또한 아직 갈 길이 천리만리이지만 꼭 이번 기회에 많은 것들을 배우고 또 배워서 더 의미 있는 삶을 살도록 하겠습니다.

여러분, 삶은 한 번뿐입니다.

그 고귀하고 값진 삶, 더 이상 행복의 탈을 쓴 쾌락으로 우리들의 찬란한 삶을 죽음으로 몰아가지 맙시다.

부탁드립니다.

아직 늦지 않았으니, 다시 시작하자

부끄럽고 말하기 어려운 이야기들이지만 예전의 나와 지금의 나는 더 이상 같은 사람이 아니라는 믿음으로 저와 같은 어려움을 겪을 여성들을 위해 글을 써보려 합니다.

어머니는 전남편과 사별한 후, 이복오빠들인 두 아들을 데리고 저의 친아버지를 만나 재혼하셨습니다. 아버지는 알코올 중독자이면서 가정폭력의 문제도 심각했던 분으로 이복오빠들과 어머니를 심하게 때리고 쫓아내곤 하였다고 들었습니다. 그렇지만, 딸이어서 그랬는지, 혹은 자기 친자식이어서 그랬는지 저에게는 폭력을 사용하지는 않았습니다. 그런 환경에서 자라며, 저는 점점 아버지를 닮아가기 시작했습니다. 두 오빠와 어머니를 무시하고, 내 마음대로 맞춰 주기를 바랐습니다. 결국 두 오빠는 더 이상 같은 집에서 지낼 수가 없어 그 어린 나이에 숙식이 제공되는 곳으로 팔려 가다시피 떠나고, 저와 아버지, 어머니 세 식구가 함께 생활하게 되었습니다. 아버지의 횡포는 계속되었습니다. 그런데 고등학생 때부터 저에게는 정신과적인 문제가 생기기 시작했는데, 강박증이 발병하면서 생각하고 싶지 않은 어떤 생각들이 반복적으로 떠오르고, 그 생각을 떨쳐 내기 위해 온 에너지를 집중하게 되니 일상생활을 정상적으로 유지할 수 없게 되었습니다. 괴로움을 이기기 위해 그때부터 저도 아버지처럼 술에 의존된 삶을 살게 되었습니다.

아버지는 알코올성 치매로 요양원에서 편안히 돌아가셨지만, 어머니는 강박증과 우울증, 분노조절장애에 알코올 중독 문제까지 있는 딸의 수발을 들어야 했습니다. 저는 술에 취하면 어머니가 나의 말을 듣지 않을 때 폭력을 사용하곤 했습니다. 어머니를 때리기도 했고, 집안의 집기들을 다 부수기도 했으며, 어머니의 목을 조르며 죽이겠다

협박하는 일도 있었습니다. 저를 깊이 사랑했던 어머니는 인내하며 어떻게든 저를 바른 길로 이끌어주고 싶어 하셨지만, 한편으로는 당하기만 하는 힘없는 존재이기도 했습니다. 그 늙으신 몸으로 제 유희비를 담당하기 위해 조정회사에서 일용직으로 일하며 잔디를 뽑아가며 저의 요구를 들어주시기도 했습니다. 이렇게 담담하게 글을 쓰고는 있지만 그때의 제 모습을 생각하면 떠올리는 것조차 고통이며 이제는 편안하게 잠들어 계신 어머니께 엎드려 사죄해도 모자라는 심정입니다.

20대부터는 계속 병원 입·퇴원을 반복하며 지냈습니다. 저의 폭력성은 생각지도 않고 자주 입원시키는 어머니를 원망하면서도 또 한편으로는 다른 사람들처럼 잘 살아보고 싶은 마음도 있었지만, 재발이 반복되었습니다. 그렇게 20~30대를 술과 정신과 약에 의존하며 병원 입·퇴원을 반복하며 보내고 있었는데 집 인근의 복지관으로부터 부평구중독관리통합지원센터를 소개받았습니다. 처음 센터와 연락이 닿은 것은 2014년 이었습니다. 담당자가 자주 안부를 확인하며 여러 좋은 이야기들을 해주곤 했지만, 그때 당시에는 와닿지도 않았고 귀찮고 번거롭기만 했습니다. 센터의 선생님이 두어 번 바뀌기는 했지만 어떤 분들이 담당하든 변함없는 태도로 제 상태를 관찰하며 도움을 주려 하셨고 무엇보다 저로 인해 힘들어하셨던 어머니를 돌봐 주시며 저를 대신하여 가족이 되어 주셨었습니다.

어느 날, 센터 직원으로부터 어머니에게 치매 증상이 관찰된다는 조언을 들었고 센터의 도움에도 적극적으로 대처하지 못하다가 결국 치매 증상이 급격히 악화하여 요양원에 입소, 1년이 못 되어 어머니가 요양원에서 돌아가시게 되었습니다. 인생의 가장 큰 위기를 맞게 된 것입니다. 그동안에는 여러 가지 사고를 쳐도 그 뒤처리는 다 어머니가 해주셨기에 저는 철없이 살 수 있었습니다. 어머니는 저의 폭력보다 더 큰 사랑으로 나를 감싸 주셨었습니다. 하지만, 이제는 그런 존재가 사라져 버렸습니다. 더 이상 기댈 존재도, 이해해 줄 존재도 없다는 것을 알게 되면서 그 충격으로 실신하기도 하고 더 술을 마시기도

했습니다. 어머니를 대신할 존재를 찾기 위해 정신병원에서 알게 된 남자와 동거해 보기도 했습니다. 이전보다 더 망가진 모습으로 술과 정신과 약에 의존하며 정신없이 지내는 저를 부평센터 선생님은 건강과 안전을 걱정하며 계속 도움을 주려 하셨지만, 당시의 저는 건강과 안전보다는 세상에 혼자 남겨졌다는 공포와 어머니가 존재하지 않는다는 불안을 잊기 위해 아예 의지와 이성의 끈을 놓고 살았습니다.

결국 부평센터 선생님의 도움으로 정신과병원에 행정입원이 되었고 덕분에 6개월간 단주하며 치료에 집중할 수 있었습니다. 병원 생활 도중에도 술을 몰래 반입하는 환우들도 있긴 했지만 몰래 마시는 술이라는 강한 유혹 앞에서 오랫동안 저를 지지해 주시고 지켜봐 주시는 센터 선생님을 생각하며 참아내기도 했습니다. 힘든 병원 생활이었지만 3~4개월쯤 지나자 오히려 점점 더 정신이 맑아지고 있다는 생각이 들었습니다. 이제 더 이상 내가 의지할 대상이 없으니까 내가 나 자신을 책임져야 한다고 정신을 똑바로 차려야만 한다는 생각이 들기 시작했습니다.

이전에는 수급비를 언제 받는지, 어떻게 관리 해야 하는지 고민해 본 적도 없는데, 병원 사회사업실의 도움을 받아 가계부를 적어보기도 하고, 수급비를 받기 전 예산을 짜보기도 하며 수급비 관리의 습관을 만들었습니다. 또, 부평센터 사례관리 선생님의 도움으로 NH공사의 초록리모델링 사업에 선정되었습니다. 입원 전 노숙자처럼 생활하며 토사물과 바퀴벌레, 썩은 음식물 쓰레기 등으로 엉망이 되어 버린 집을 정리할 수 있었고 퇴원 이후에는 새롭고 깨끗한 집에 살게 되면서 새로운 인생을 출발해야겠다는 결심에 더욱 힘이 실렸습니다. 센터 선생님은 제가 입원해있는 동안에도 도움이 필요할 때면 항상 손을 잡아주며 가족만이 해줄 수 있는 여러 가지 업무를 함께 처리해 주어 제가 스스로 해 나갈 수 있도록 지도해 주었습니다.

지난 6월, 장기간의 입원 생활을 마치고 퇴원했을 때, 다행히 부평구중독관리통합지원

센터에 “다시 여기”라는 여성 프로그램이 만들어져 퇴원한 이후부터는 여성 프로그램에 참여할 수 있게 되었습니다. “다시 시작하는 여성들의 이야기”라는 의미의 프로그램명이 마치 제 지금의 상황을 말해주는 것 같았습니다. 아직 프로그램이 생성된 지 얼마 되지 않아 이용하는 회원들은 많지 않지만, 센터 선생님들이 돌아가며 프로그램을 진행해 주셔서 다양한 선생님들의 의견을 들어 보기도 하고, 단주를 오래 유지한 여성 회원의 모습을 보며 의지를 다지기도 하고 또 현재 겪는 어려움과 수시로 올라오는 갈망감을 공유할 때 마음이 차분해지고 할 수 있다는 자신감과 희망의 싹이 트기도 했습니다.

아무리 주변에서 제게 좋은 것들을 제공해주고 좋은 말들을 해주어도 끝도 없이 더 달라 요구만 했었던 지난날을 돌이켜 보면 이제는 그런 모습들이 얼마나 잘못됐었는지, 나에게 위로와 기쁨이라고 생각했던 술이 나를 얼마나 파괴하고 사랑하는 사람을 아프게 했었는지 깨닫습니다.

이제는 누군가 제게 무엇을 해주지 않아도 나 스스로 내게 좋은 것들을 찾아 나가야 한다는 것을 압니다. 그 첫걸음이 바로 부평센터의 프로그램에 빠지지 않고 꾸준히 나가는 것입니다. 때로는 어떤 회원이 예전에 술 마실 때의 기쁨을 잊지 못하며 여전한 모습을 보여 주어도, 또 때로는 내용이 어려워 이해가 되지 않을 때도, 어떤 때는 다른 회원들의 모습이 답답해 보여도 그 모습이 모두 다 또한 나의 모습이며, 그런데도 내가 포기하지 않고 나의 단주를 위해 노력할 때 함께 손을 잡고 이겨 나갈 수 있다고 믿습니다.

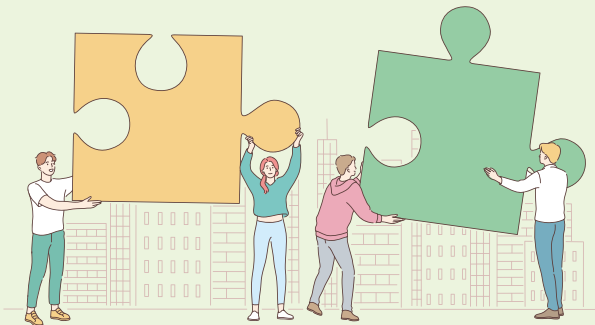
이제는 일상의 사소한 것이 기쁘고 감사한 것을 깨닫습니다. 내가 많은 정신으로 생각할 수 있고 나의 삶의 문제를 스스로 해결해 나갈 수 있다는 것, 이런 나에게 많은 도움의 손길들이 있다는 것, 내가 참여할 수 있는 공동체가 있다는 것.... 모두 제게는 감사한 일들입니다.

여전히 저는 강박사고와 감정을 잘 조절하지 못하는 기분장애 등으로 울었다 웃었다 하며 어려움을 겪고 있지만 제가 단주를 유지하는 한은 자신을 스스로 격려하고, 또 자신을 훈육하기도 하면서 이겨낼 수 있다고 믿습니다. 제가 또 언제 연약한 마음과 정신으로 무너질지 두려운 마음도 들지만, 또 넘어질 때마다 다시 시작하는 사람이 될 것이라며 스스로 마음을 다잡습니다.



2023

**중독 예방 및 회복수기 공모전
수상작품집**



부록

1. 중독관리통합지원센터 이용 안내
2. 중독 동료지원가 활동 안내

소개

- 알코올 및 각종 중독문제가 있는 개인과 가족에게 중독 관련 안내, 상담, 교육, 프로그램, 치료 연계 등의 포괄적인 서비스를 제공하고 지역주민의 중독 예방 교육, 홍보, 캠페인을 시행하는 기관

대상

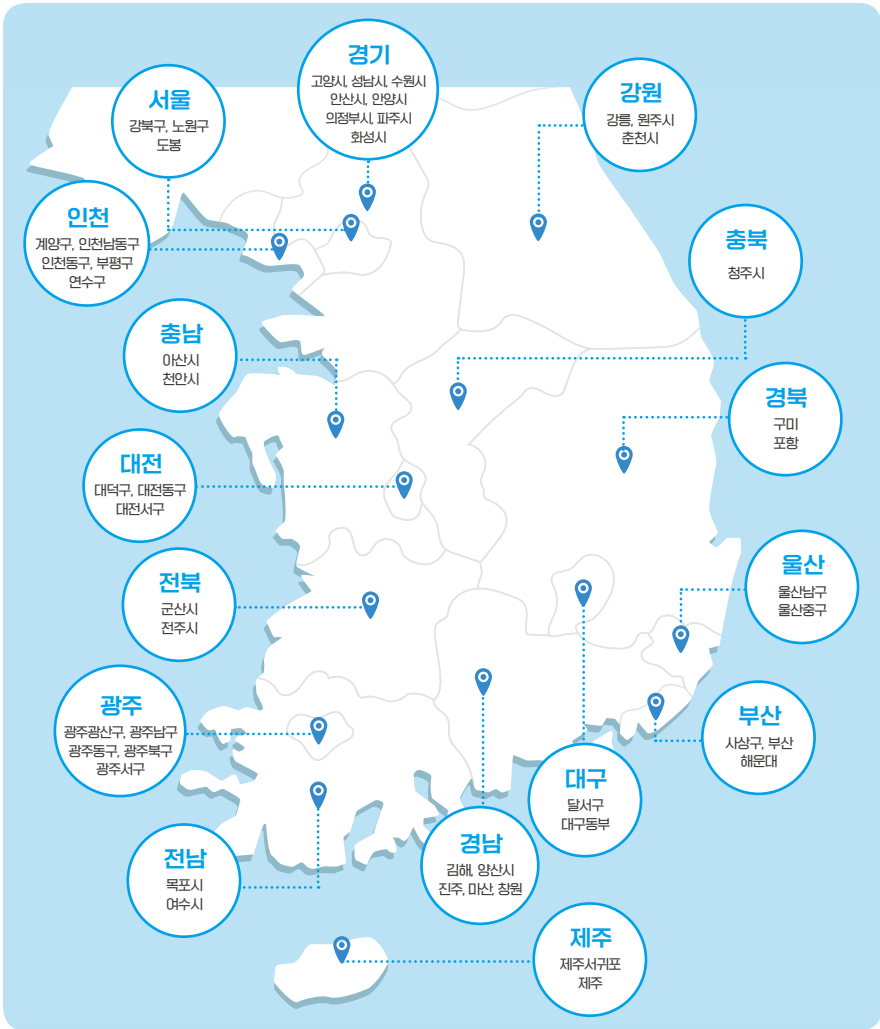
- 알코올, 마약류, 도박, 인터넷(스마트폰) 등의 중독 문제로 도움이 필요한 분 누구나 이용 가능

제공 서비스

- 중독문제 조기발견 및 단기개입 서비스
- 중독질환자에 대한 전문적인 사례관리, 재활프로그램 운영, 자원연계
- 중독질환자 가족지원사업(가족교육, 프로그램, 가족모임 등), 가족사례관리
- 중독예방 교육, 홍보, 인식개선 사업

* 거주하고 계신 지역에 위치한 센터를 통해 서비스 이용 안내를 받으실 수 있습니다. [전화, 홈페이지, 내소상담 가능]

지역별 중독관리통합지원센터 정보



국립정신건강센터에서는 정신건강에 대한 올바른 정보 제공을 위해 [국가정신건강정보포털\(www.mentalhealth.go.kr/portal/main/index.do\)](http://www.mentalhealth.go.kr/portal/main/index.do)을 운영하고 있습니다. 해당 사이트에서는 정신건강 자가검진, 질환별 정보, 지역별 중독관리통합지원센터를 포함한 정신건강 기관 안내 등 다양한 정보를 이용하실 수 있습니다.



바로가기 QR코드

동료지원이란?

- 정신질환 또는 다른 문제로부터 회복한 당사자가 자신의 회복 경험을 바탕으로 도움이 필요한 '동료'의 회복을 돕는 것을 의미합니다.

동료지원가란?

- 동료지원가 양성 교육과정을 이수하고, 동료에게 정신건강서비스를 제공하는 당사자 활동가를 의미합니다.

중독 동료지원가 활동이란?

- 알코올, 마약, 도박, 인터넷 등 중독문제로부터 회복한 당사자 또는 가족이 '동료지원가' 훈련과정을 이수한 후 도움이 필요한 중독자 혹은 가족에게 정신건강서비스를 제공합니다.

- 제공하는 정신건강서비스 -

동료지원가의 실제 회복경험 및 관련 지식을 바탕으로 중독자 상담, 가정방문, 응급출동, 회복프로그램 진행, 중독문제 예방교육 강사 등으로 활동하고 있습니다.

[참고] 우리나라에서의 회복자의 주요활동영역

- ▶ AA모임(Alcoholics Anonymous)에서의 협심자
- ▶ 중독재활시설 또는 정신건강 관련 기관에서의 구성원(종사자)
- ▶ 중독상담 개인시설 운영
- ▶ 의료기관(정신건강의학과, 중독치료병원 등)에서의 상담가
- ▶ 정신건강전달체계(정신건강복지센터, 중독관리통합지원센터) 내 보조치료진 또는 자원봉사자 등

📌 동료지원가 사업 운영현황

- 중증 정신장애인의 경우, 2019년 정부의 '중증정신질환자 보호 재활 지원을 위한 우선조치방안'에서 동료지원가 양성과 활동에 대한 지원을 제시하였고, 정신건강 R&D사업단 연구 중 중장기 정신건강 인력계획에 동료지원가를 포함하여 '동료지원가 표준교육과정 및 통합 지원 플랫폼 구축'을 진행하고 있습니다.
- 중독 동료지원가의 경우, 각 지역별 특성에 맞춘 중독 동료지원가 양성 및 관련 사업이 이루어지고 있습니다.

🎯 지역별 중독 동료지원가 사업

지역	기관명	사업 명칭	시작 연도
서울	서울시정신건강복지센터	회복자 상담가	2013년
대구	대구동구중독관리통합지원센터	회복 나르미	2022년
인천	연수구중독관리통합지원센터	회복나래	2021년
광주	광주광역시정신건강복지센터	회복동행자	2020년
대전	대전권중독관리통합지원센터	동료지원가 사업	2020년
경기	경기도정신건강복지센터	회복자 서포터즈 "라인"	2019년
충북	충청북도광역중독관리통합지원센터	알코올중독 동료지원가 양성사업	2020년
경남	경상남도광역중독관리통합지원센터	중독 회복 당사자 동료지원활동	2021년

2023 중독 예방 및 회복수기 공모전 수상작품집

발행일 2023. 10.

발행인 곽영숙

발행처 보건복지부 국립정신건강센터

주소 (04933) 서울 광진구 용마산로 127

대표전화 (02) 2204-0114

팩스 (02) 2204-0383

홈페이지 <http://www.ncmh.go.kr>

I S B N 979-11-92490-97-7 95510(PDF)

비매품





2023 중독 예방 및 회복수기 공모전

수상작품집



보건복지부
국립정신건강센터

