

기독교 중독예방과 치유 포럼 7차

# 중독사회를 넘어 치유사회로

중독의 치유와 기독교의 역할

글로벌디아코니아센터 자료집 9

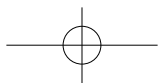
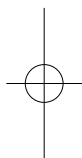
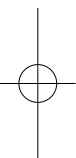
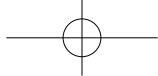


글로벌 디아코니아센터  
GLOBAL DIAKONIA CENTER



기독교 중독 연구소  
Christian Addiction Institute

이웃을 섬기며  
하나님을 기쁘시게  
세상을 아름답게





## 일 정 표

13:30 ~ 14:00 등록 및 자료 배부

사회 김성태 사무총장

14:00 ~ 14:10 개회선언 ..... 사회자

참석자 소개 ..... 사회자

14:10 ~ 17:20 주저발표

17:20 ~ 17:30 질의응답

17:30 폐회

# 목 차

## 【 주 제 발 표 】

1. 중독자 가정의 가족치유와 기독교의 역할 ..... 7  
고병인 목사(고병인가족상담연구소 소장)
2. 스마트폰 중독의 이해와 예방..... 23  
박종연 목사(한국미디어상담연구소 소장)
3. 중독과 영성(알코올중독을 중심으로) ..... 37  
임효주 목사(알코올중독 치유공동체 선양원 원장)

## ■ 인 사 말

우리 사회의 병리현상 중에 하나가 심각한 중독 문제입니다. 최근 들어 공동체성이 지역, 가족, 또래 간에 급속하게 해체되고 있습니다. 그 결과 사회생활을 하면서 겪어야 되는 여러 어려움을 각자 개개인이 감당해야만 합니다. 이 때 나타나는 좌절과 혼란, 두려움을 이기는 방법으로 술이나 마약 또는 도박, 인터넷 게임 등에 빠지는 경우가 많습니다. 더욱이 우리 사회는 이러한 중독 물질이나 중독 행위에 접근하는 것이 다른 사회에 비해서 아주 용이합니다.

그런 점에서 중독은 단순히 개인의 기질적인 원인에 의한 것이라고 할 수 없습니다. 또 중독자가 될 경우 그 피해를 본인만 받는 것이 아닙니다. 우선 중독자의 가족 전체가 가정 파괴나 이에 버금가는 심각한 고통을 겪습니다. 또 중독자를 방치하면 사회 전체가 조금씩 흔들리기 시작해서 파국에 이르게 되는 것을 경험을 통해서 알 수 있습니다. 중독자의 치유는 본인과 가족의 노력으로만 불가능하고, 정부와 시민 사회 사회단체가 힘을 모아야 하는 과제입니다.

교회는 고통 받는 이웃에 사랑을 나누는 공동체이고, 교회의 사회적 책임이 점점 더 중요해지고 있습니다. 점점 더 심각해지는 우리 사회의 중독의 예방과 치유는 앞으로 한국교회가 관심을 가지고 실천해야 하는 중요한 선교적인 과제가 되어야 합니다. 지금까지 여러 기독교인들이 개별적으로 많이 노력해왔습니다. 그러나 중독 예방과 치유에 대해서 한국교회 전체로 보면 대체로 중독은 죄를 짓는 것이기 때문에 금해야 한다는 원론만 강조하거나 관심을 갖지 않았습니다. 그 결과 중독 예방과 치유에 대한 교회의 실천적인 대응이 아주 미미한 것이 현실입니다.

이런 현실에서 한국교회가 중독에 관한 노력을 앞으로 더 적극적으로 해나가기 위해서는 중독에 관한 신학적인 해석, 중독에 대한 목회자들과 교인들의 이해 심화, 실천 매뉴얼의 개발과 실행 과정을 위해 노력

해야 합니다. 이를 위해서는 중독의 치유와 기독교의 역할에 대하여 알아보고 것도 하나의 방법입니다. 이번 본 센터의 7차 중독포럼 주제 강연을 준비해주신 고병인 목사(고병인가족상담연구소 소장, 전 한세대 상담학교수, 한국기독교상담심리학회 증경회장/감독), 박종연 목사(한국미디어상담연구소 소장, 한성대학교 행정대학원 마약알콜중독학과 교수), 임효주 목사(알코올중독 치유공동체 선양원 원장, 선양감리교회 담임목사)께 깊이 감사드립니다.

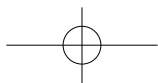
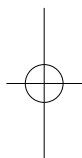
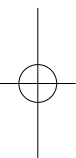
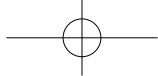
이번 포럼을 계기로 먼저 중독 문제 해결을 위하여 수고하는 한국교회의 기독교인들과 기관들이 모이게 되기를 바랍니다. 또한 한국교회 전체가 중독 예방과 치유 문제에 관심을 갖게 되고, 인식을 새롭게 하고, 기관을 설립하고, 운동을 펼쳐나가는데 중심에 서게 되는 새로운 전기가 만들어지기를 기대합니다.

2017년 9월 1일

사무총장 김 성 태 장로

# 중독자 가정의 가족치유와 기독교의 역할

고병인 목사  
(고병인가족상담연구소 소장)



# 중독자 가정의 가족치료와 기독교의 역할

## 고 병 인

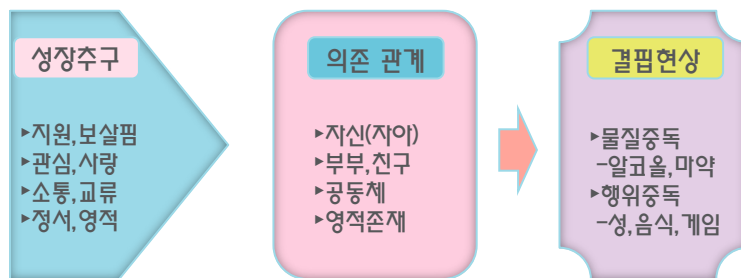
고병인가족상담연구소 소장  
전 한세대학교 상담학 교수  
Fuller 목회신학박사/기하성 목사  
한국가족상담협회 수련감독  
한국기독교상담심리학회 증경회장/감독

1

## 1. 중독의 원인

✦ 사회문화적, 유전환경적, 심리적 요인으로 분류한다.

심리적 원인

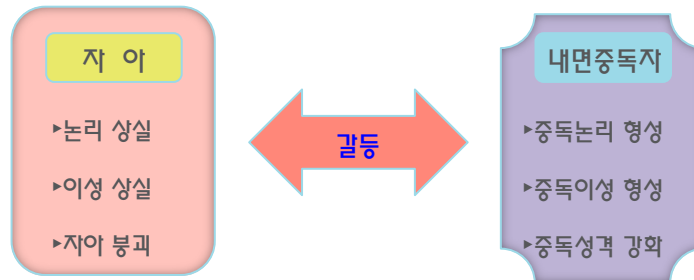


▶ 성장추구에 필요한 자연스런 관계의 의존에서 실패하면 역기능적 관계를 통해 결핍을 채우려는 현상을 보이는데 이것이 바로 중독이다.

2

## 2. 자와 내면의 중독자와의 전쟁

- ✦ 물질과 행위의 관계를 맺은 중독자는 자신이 물질과 행위가 된다. 가족 또한 물질과 행위로 취급하여 폭력과 학대를 자행한다.



- ▶건강한 관계의 결핍과 자아의 상실에서 내면의 중독자가 만들어진다.  
**중독은 영적 질병이다. 중독자들은 가족의 영혼을 파괴한다.**  
**중독은 가족의 질병으로 확산된다.**

3

## 3. 가족의 질병: 동반의존

- ✦ 동반의존(codependency)의 개념

알코올중독자와 가족을 도우려던 상담자들에 의해 처음으로 인식되었다.

A.A.(Alcoholics Anonymous) 설립자들이 개념을 발견하였다(1979년).

구제의 성공에도 불구하고 가족이 왜해된 것은 동반의존 때문이었다.

중독자와 가족들은 서로 의존되어 중독을 지속, 강화시키는 역할을 한다.

동반의존은 모든 역기능 가정과 미분화된 사람에게 반드시 존재한다.

4



### 3. 동반의존에 대한 전문가들의 의견

동반의존은 의존상태에서 누군가의 파트너로 존재하는 것이다.

억압적인 규칙과 습관들에 오랫동안 노출된 결과로 개인적 혹은 대인관계에서 일어나는 문제들에 대해 직접적으로 이야기하지 못하고 자신의 감정을 공개적으로 표현하기 어려운 정서, 심리, 행동 상태다.

-Robert Subby

사랑을 주고받는 인간관계의 능력이 손상되어 빛어진 자기 파괴적이고 학습화된 행동들 또는 성격결함이다.

-Earnie Larsen

5

### 3. 동반의존에 대한 중독자 AI-Anon들의 의견

동반의존이란 스스로를 돌보는 사람이라고 생각하는 것을 말한다.

-한 여성

동반의존자가 된다는 것은 내가 알코올중독자와 결혼했다는 것을 말한다. 또한 내가 알이논(AI-Anon)에 가야 한다는 것을 뜻하기도 한다.

-한 여성

동반의존이란 내가 알코올중독자에게 지나치게 빠져있다는 것을 뜻한다.

-한 여성

내가 항상 착 달라붙어 있어야 하는 누군가를 찾고 있는 상황을 말한다.

-한 여성

내가 동반의존에 매력을 느껴 사랑에 빠지거나 배우자가 약물의존자이거나 그와 비슷한 종류의 심각한 문제에 처한 사람이라는 것을 의미한다.

-한 여성

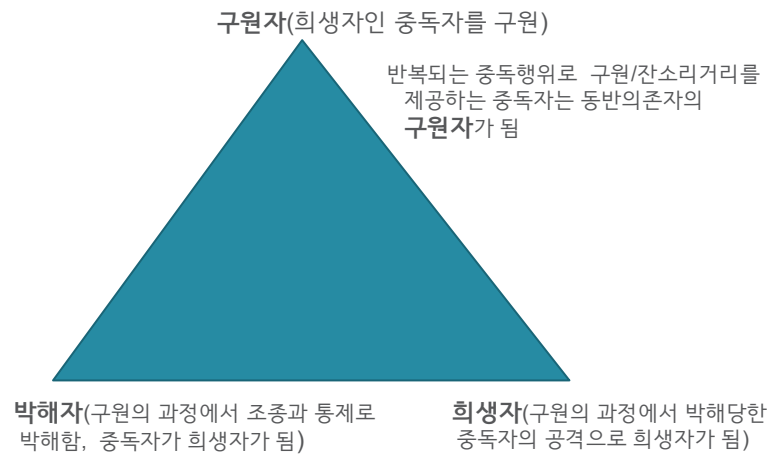
6

#### 4. 동반의존자: 조종자, 통제자, 조책임자, 동반중독자, 돌보려는 중독자

- ▶ 잔소리로 상대를 괴롭힌다.
- ▶ 설교를 늘어놓는다. 악을 쓴다.
- ▶ 투덜댄다. 운다. 빈다. 매수한다.
- ▶ 강요한다. 주위를 맴돈다.
- ▶ 방어한다. 비난한다. 쫓아다닌다. 도망 다닌다. 설득하려고 한다.
- ▶ 단념시키려고 한다. 지혜할 것이라고 위협한다. 무기력하게 행동한다.
- ▶ 자신의 가슴을 부여잡고 죽겠다고 위협한다. 미칠 것 같다고 위협한다.
- ▶ 성관계를 맺는다. 성관계를 거부한다. 아이를 낳는다.
- ▶ 흥정한다. 억지로 상담하게 한다. 억지로 상담하지 못하게 한다.
- ▶ 기적을 위해 기도한다.

7

#### 5. 중독자와 동반의존 된 가족들의 역기능적 사이클



8

## 6. 중독은 가족의 질병으로 부부/가족치료/그룹 안에서 회복율이 높다



A.A.(Alcoholics Anonymous) 는 가족들을 위한 소 그룹으로 발전하였다.

- ▶ **AI-Anon**(알코올중독자의 배우자 모임)
- ▶ **AI-Ateen**(알코올중독자 가정의 십대들 모임)
- ▶ **AI-Akids**(알코올중독자 가정의 아동들 모임)
- ▶ **AcoA**(Adult Children of Alcoholics: 알코올중독자 가정의 성인아이들 모임)

- ▶ 가족을 임상 대상으로 하지 않는 중독자만의 치료는 그 효과가 높지 않다.  
지원하는 그룹 없이 중독자 개인만의 대화중심 상담 역시, 그 치료의 효과가 높지 않다

9

## 7. 다양한 집단에서 동반의존의 성향이 나타난다

- 1 -모든 중독자의 가정들
- 학대로 인해 깊은 외상을 가진 사람들
- 감정적 또는 정신적인 장애를 가진 사람과 인간관계를 맺고 있는 사람들
- 만성 환자와 연관된 사람들
- 자녀의 행동에 문제가 있는 부모들
- 무책임한 사람과 인간관계를 맺고 있는 사람들
- 도와주는 직업 군에 속한 간호사, 목회자, 사회복지사들

10

## 8. 중독/동반의존, 교회는 어떻게 해야 하는가?

중독, 학대, 외상은 한국사회를 지배하고 사회생활에 지장을 초래한다.

전반적인 한국문화가 중독, 학대, 외상과 연관되어 있다.

기독교는 지난 100년 동안 진실에 대하여 침묵하고 있다.

명백한 문제는 중독, 학대, 외상이며 이것이 지구촌의 현실이다.

현대교회는 중심문제를 외면하고 복음을 비효과적으로 증거해 왔다.

예배, 설교, 선교 중심의 목회에서 시대적인 진실을 직면해야 한다.

11

## 8. 중독/동반의존, 교회는 어떻게 해야 하는가?

중독, 학대, 외상을 충분히 고려한 목회전략을 세워야 한다.

중독자, 학대자, 외상자들은 비뚤어진 성격과 습관에 매여 힘들어한다.

그리스도인이 되더라도 **어두움**을 **빛**으로 새롭게 하는 방법을 모른다.

그들이 경험을 나누고 상처를 고백할 때 회개와 기도를 중용한다.

역기능의 뿌리를 다루지 못하고 방향하는 것이 그리스도인의 현실이다.

그리는 동안 죄책감, 두려움, 수치심의 악순환이 인격을 파괴한다.

12

## 8. 중독/동반의존, 교회는 어떻게 해야 하는가?

결함이 노출될 때 따돌림을 당하는 것에 대한 두려움으로 숨게 된다.

영적 갈등과 미해결된 상처는 유명처럼 따라다니며 문제를 양산한다.

고통을 경청하고 수용해주어야 할 때 교회는 계속 말을 하고 있다.

상담학교, 가정사역, 내적치유 프로그램은 다소의 한계가 있다.

회복사역은 균형적인 회복이 필요한 사람들을 위한 회복운동이다.

13

## 9. 회복사역(Recovery Ministry)이란?

▶ 중독자와 동반의존자를 돕기 위해 미국을 중심으로 1980년대 이후에 회복사역 운동이 시작되었다.

▶ 회복사역을 주도해온 얼 헨슬린(Earl Henslin)은

"오늘날 교회 안에

일종의 부흥의 바람이 불고 있다. 수치심 뒤에 있는 상처를 겉으로 드러내지 못하고 이중적인 신앙생활을 하다가 지칠 대로 지친 이름 없는 수만 명의 그리스도인들 사이에 조용한 부흥이 뿌리를 내리고 있다"고 말했다.

14

## 9. 회복사역(Recovery Ministry)이란?

▶ 중독자와 동반의존자를 돕기 위해 미국을 중심으로 1980년대 이후에 회복사역 운동이 시작되었다.

▶ 이 부흥은 알코올중독, 마약중독, 도박중독, 성 중독, 섭식중독, 일 중독, 동반의존, 가족 내 폭력, 낙태 후 수치심과 죄책감을 안고 침묵하는 이들, 동성애의 비밀스런 생활, 역기능 가정의 성인아이가 지니는 제반 문제 등 갖가지 문제를 안고 남몰래 씨름하던 수만 명의 그리스도인을 중심으로 일어나고 있다.

▶ 이 모든 것은 역사적으로 심각한 문제를 갖는 것을 용인하지 않았던 기독교 공동체를 배경으로 일어나고 있다.

15

## 10. 회복사역의 회복그룹/지원그룹(Recovery Group/Support Group)

회복사역의 소 그룹 운동인 지원그룹은 1980년대 초 캘리포니아 플러튼의 제일 복음주의 자유교회를 중심으로 **Overcomers Outreach**라는 이름으로 시작되었다. 성인아이 그룹, 청소년 그룹으로 시작, 각 중독/동반의존 그룹으로 확산

지원그룹은 중독된 사람들, 동반의존자(학대 받은 사람들, 정서적 외상을 받은 사람)들이 매주 1회 모여서 회복의 여정을 함께하는 소 그룹 모임이다.

참가자들은 지원그룹 안에서의 '고백과 나눔'을 통해 자신의 문제를 인식하며 고통스러운 과거를 회상하고 회복경험을 자신의 생활양식에 통합시킬 수 있게 된다.

16

## 10. 회복사역의 회복그룹/지원그룹(Recovery Group/Support Group)

회복의 원리: 자가 치유 (self-help) / 조력자 치유 (helper-therapy)

회복사역은 환관 중에 하나님으로부터 자신이 받은 위로로써 고통 중에 있는 다른 이들을 위로하라는 성경말씀처럼 자신의 아픔을 극복해 가는 사람이 같은 어려움에 있는 다른 사람들의 회복을 돕는 소 그룹 사역이다(고후 1:4).

기존의 내적치유 사역과는 달리, 같은 문제를 겪고 있으면서 회복의 여정을 걸어가고 있는 사람들이 특정 목회자나 상담자를 의지하기보다

소 그룹의 나눔을 통해 스스로 회복되는 “자가 치유”(self-help) 원리와 다른 사람들을 보살피는 과정을 통해 치유를 경험하는 “조력자 치유”(helper-therapy) 원리를 따르고 있다.

지원그룹 인도의 핵심은 **무비판적 수용과 무비판적 사랑**으로 그룹의 분위기를 신뢰와 안전한 상황으로 조성하는데 있다.

17

## 11. 지원그룹(Support Group) Guide – line

-고백과 나눔의 지침-

1) 나누기 전에 손을 들어 주십시오. 나눔은 5분으로 제한합니다. 모든 사람에게 기회가 돌아갈 때까지 한 번씩만 나누십시오.

2) 감정을 나누십시오. 다른 사람들에게 자신의 경험, 힘, 희망을 나누십시오.  
- 감정에는 울고 그룹이 없습니다. 그것은 도덕과는 상관 없는 중립적인 것입니다. 우리는 서로를 조건없이 받아들입니다. 수치감을 주거나 비난하지 않습니다.

3) 너, 우리라는 말은 사용하지 마십시오. 각 사람은 오로지 자신에 대해 서만 말할 수 있습니다.(나-진술문)

4) 지금 여기(here & now)에 머무십시오.  
- 오늘 또는 이번 주에 자신이 다루고 있는 것을 나누십시오. 먼 과거의 이야기만 하지 말고 과거의 역사를 현재로 가져오십시오.

18

## 11. 지원그룹(Support Group) Guide - line

-고백과 나눔의 지침-

5) 피어드는 말(cross-talk)이나 중고는 허락하지 않습니다.

- 다른 사람의 문제를 지적하거나 방법을 제안하지 마십시오. 각 사람들이 당신의 개입 없이 자신의 고통을 느낄 수 있도록 허용하십시오. 각 멤버는 자신을 표현하고 다른 사람의 이야기를 경청하면서 성장합니다. 다른 사람들이 나눈 것을 토론하지 마십시오. 중고는 금물입니다.

6) 나눔에 방해가 되지 않도록 질문은 모임이 끝난 후에 해주십시오.

7) 모두가 나눌 것을 권하지만 원치 않을 때는 "통과"하셔도 됩니다.

8) 이 자리에서 나눈 것은 이 자리에 두고 가십시오. 누가 참석했는지도 비밀입니다(비밀보장).

19

## 12. 새들백 교회의 회복사역

- ▶분노 회복그룹/ 알코올,약물 회복그룹
- ▶섭식장애 회복그룹/ 재정 파탄 자 회복그룹
- ▶죄와 수치심 회복그룹/ 성 중독 회복그룹
- ▶신체,정서,성 학대 피해자 회복그룹
- ▶성인아이 회복그룹/ 동반의존자 회복그룹
- ▶사랑과 관계중독 회복그룹
- ▶알츠하이머 회복그룹/ 복역수 가족그룹
- ▶10대 임신그룹/ 10대 우울증 회복그룹
- ▶인생문제 해결그룹/ 임신중절 회복그룹
- ▶불임 가족그룹/ 별거여성(남성)그룹

20



## 12. 새들백 교회의 회복사역

- ▶(사별 자)비탄에 잠긴 사람들의 회복그룹
- ▶빈 등지 중후군 회복그룹
- ▶이혼 회복그룹
- ▶신체건강(중장기 입원) 회복그룹
- ▶희망 되찾기 회복그룹
- ▶생부모 재결합 그룹
- ▶자녀를 입양 보낸 생부모 그룹
- ▶양자들 그룹/입양부모들 그룹
- ▶자폐증 환자 가족그룹
- ▶주의력결핍 아동 가족그룹

▶주로 초 신도들을 대상으로 모든 그룹을 운영한다.  
먼저 정신건강을 회복하고, 복음을 전하고, 신앙의 성숙을 돕는다.

21

## 13. 세이비어 교회: 치료공동체의 회복사역

### Samaritan's Inn(사마리아인의 집/중독자 치료 및 재활센터)

- (1) Intensive Recovery Program: 28일
- (2) Transitional Living Program: 6개월
- (3) Longer-term Housing Program: 1년   회복의 기간 1년 7개월
- ▶ 임대아파트 350채를 오갈 데 없는 회복자들에게 임대한다.
- ▶47년 고든 쿠퍼 목사에 의해 설립된 이 교회는 철저한 입교과정과 고도의 영성 훈련을 통해 150여 명의 교인으로 거대한 미국을 움직이는 작은 교회다.
- ▶주님을 닮아가는 삶을 추구하고 예수 중심의 사회적 활동을 통해 지역사회를 섬기며 가난한 자, 버림받은 자, 소외된 자들에게 헌신하는 삶을 통해 사회를 변화시키고 빛 된 삶을 추구하는 교회다.

22

## 14. 한국 교회의 회복사역

- ▶ 고병인가족상담연구소 회복사역
- ▶ 온누리 교회 회복사역
- ▶ 새중앙 교회 회복사역
- ▶ 지구촌 교회 회복사역
- ▶ 중국 증정한인 교회 회복사역
- ▶ 일산 성사순복음 교회 회복사역
- ▶ 대구불꽃 교회 회복사역
- ▶ 역곡새소망의 집 회복사역
- ▶ 동안 교회 회복사역

23

## 15. 결론

JX 12제자의  
기독교공동체

고백과 나눔의 쌍방교류, 무비판적 수용,  
무조건적인 사랑: 안전/신뢰적 분위기

Catholic

고해성사의 일방교류  
고백만/존재 나눔의 부재로 수치심이 커짐

Protestant

수치심을 억제/고백과 나눔이 없음  
-예배중심(Preaching): 설교, 선교  
-교육중심(Teaching): 교회학교, 성경공부, 가정  
사역 중심의 목회  
▶치유(Healing)가 빠진 목회가 되었다.

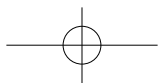
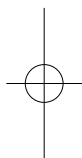
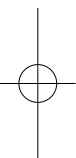
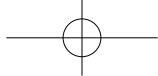
24

고병인가족상담연구소 www.recoverykorea.com 02-3473-8777



회복은  
일생의 여정입니다.

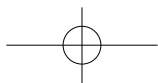
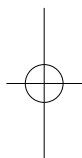
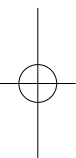
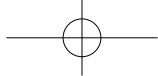
Photo by 고 병 인 25



# 스마트폰 중독의 이해와 예방

박종연 목사

(한국미디어상담연구소 소장)



# 스마트폰중독의 이해와 예방

한국미디어상담연구소  
소장 박종연(Ph.D.)



사진출처: 네이버 지식사전 건강백과

## 1. 스마트 폰의 정의

스마트 폰을 정의 하는 말은 여러가지로 나누어 볼 수 있는데, 국립국어원에서는 다듬은 말로 "똑똑(손)전화"라는 용어를 사용하고 있으며, 두산 백과사전에서는 휴대폰과 개인휴대단말기(personal digital assistant; PDA)의 장점을 결합한 것으로, 휴대폰 기능에 일정관리, 팩스 송·수신 및 인터넷 접속 등의 데이터 통신기능을 통합시킨 기기라고 표현하면서, 가장 큰 특징으로 수백여 종의 다양한 애플리케이션(응용프로그램)을 사용자가 원하는 대로 설치하고 추가 또는 삭제할 수 있다는 점을 이야기 하고 있다. 마지막으로 하나를 더 살펴보면 위키백과 사전에서는 스마트폰(**smart phone**)을 컴퓨터와 같은 기능과 더불어 고급 기능을 제공하는 휴대 전화이다.라고 정의를 내리고 있다.

☞ 스마트폰을 단순히 전화기기능이 추가 되는 기기가 아니라 컴퓨터와 같은 기능과 더불어 고급 기능을 제공하는 기기 즉, 스마트 폰은 단순히 기능 많은 전화기가 아닌 전화 기능이 있는 들고 다니는 휴대용 컴퓨터라는 접근이 매우 중요함.

## 2. 스마트 폰 사용 실태

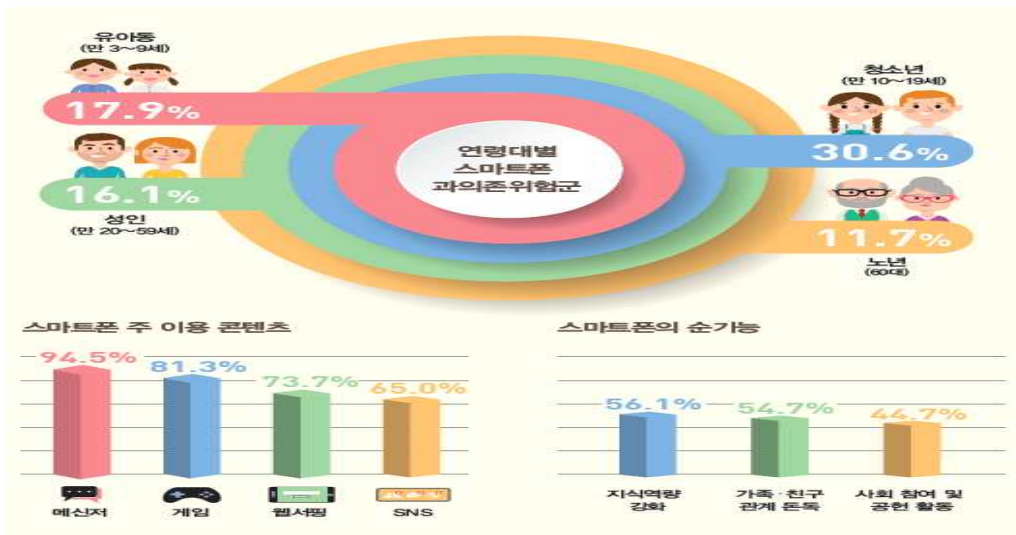


사진 출처: 서울시정신문 17. 2. 3

- ◆ 전체 스마트폰 과의존 위험군(고위험군+잠재적위험군)은 17.8%(7,426천명)로 전년 (16.2%) 대비 1.6%p 상승하였으나, 증가세는 둔화되었다('14년 14.2% → '15년 16.2% → '16년 17.8%).
- 연령별로 청소년(만10~19세)은 30.6%(1,649천명)로 전년(31.6%)보다 1.0%p 감소한 반면 유아동(만3~9세)은 17.9%(591천명), 성인(만20~59세)은 16.1%(4,826천명)로 전년 각 12.4%(+5.5%p), 13.5%(+2.6%p) 대비 증가하였다. 금년 처음으로 조사한 60대 과의존위험군은 11.7%(360천명)로 나타났다.
- 가구원수별로 1인 가구의 고위험군이 3.3%로 가장 높았고, 3인 이상 가구의 잠재적위험군이 높게 나타났다. 스마트폰 과의존위험성에 대한 부모-자녀간 상관성을 분석한 결과 부모가 과의존위험군인 경우, 유아동 자녀가 위험군에 속하는 비율이 23.5%, 청소년 자녀가 위험군에 속하는 비율이 36%로 높게 조사되었다.
- 스마트폰 주 이용 콘텐츠로는 메신저(94.5%) 이용이 가장 많았고, 게임(81.3%), 웹서핑(73.7%), SNS(65.0%) 등의 순으로 나타났으나, 부작용이 우려되는 콘텐츠로는 게임(35.4%)이 가장 높게 나타났고, 다음으로 메신저(24.0%), 웹서핑(21.1%) 순으로 조사되었다.



전체 스마트폰 이용자의 1일 평균 사용시간은 4.6시간(275분), 고위험군은 5.2시간(315분), 잠재적위험군은 5.0시간(299분)으로 나타났다.

☞ 그렇다면 컴퓨터 사용 시간을 더하면? (고위험 2.7/잠재적 2.4/평균 2.4시간(일))

### 3. 잘못된 스마트 폰 사용법

#### 1) 모바일메신저(카카오톡)



그림출처: Chosun Biz (2013.03.17)

• 문자보내기(文字message): 국립국어원 표준 국어 대사전을 찾아보면 문자 보내기의 정확한 의미는 휴대 “전화에서, 글자판을 이용하여 문자로 된 내용을 상대방에게 전달하는 기능. 또는 그 글”

• 채팅(chatting): 전자 게시판이나 통신망에서, 여러 사용자가 다양한 주제를 가지고 실시간으로 모니터 화면을 통하여 대화를 나누는 일“

☞ 모바일 메신저(카톡)는 엄밀히 말하면 무선인터넷을 통한 채팅을 하는 어플리케이션으로 개발이 된 것.

#### ◆ 모바일 메신저(카톡)의 문제점

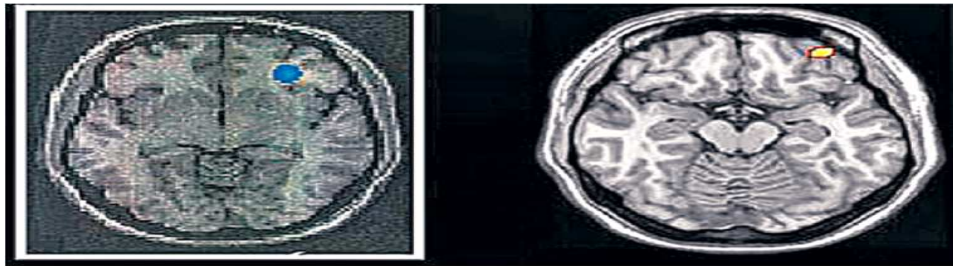
1) 시도 때도 없이 울리는 카톡음(진동) 공해

- 2) 가족간의 대화 단절
- 3) 문자파괴 현상
- 4) 모바일 메신저를 통한 왕따 문제

2) 스마트 폰 게임



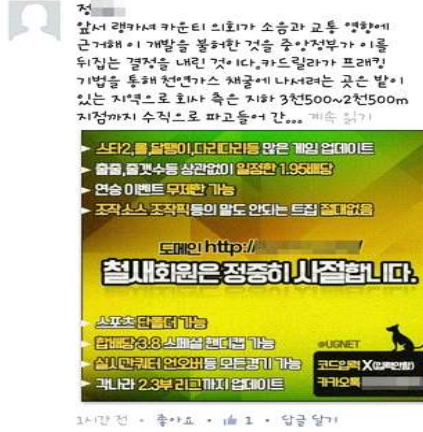
- 사행성(게임 아이템)



마약인 코카인 중독자(왼쪽)와 인터넷 게임 과다 사용자의 뇌를 양전자방출단층촬영(PET)으로 찍은 모습. 충동 조절 및 인지 기능에 결정적 역할을 하는 전두엽 부위(파란색과 노란색 부위)가 비슷하게 높은 활성성을 보이는 것으로 나타나 있다. 분당서울대병원 제공

- 폭력성(충동조절 능력 상실)

### 3) 스마트 폰 도박



출처:영남일보 2016. 11.4

한국도박문제관리센터의 ‘2015 청소년 도박 문제 실태조사’ 결과에 따르면, 대상 인원 1만4천11명 가운데 도박중독 치유가 필요한 위험군(Red)은 1.1%(152명), 도박중독에 빠질 가능성이 큰 문제군(Yellow)은 4%(563명)로 나타났다. 이를 전국의 전체 중·고생 수인 317만명에 대입하면 위험군은 3만명, 문제군은 12만명에 이를 것으로 추산됐다.

요즘 청소년 사이에서 유행하는 도박은 일명 ‘사다리 게임’과 ‘달팽이 게임’이라는 불법 온라인 도박이다. ‘사다리 게임’은 사다리 양쪽의 ‘홀’과 ‘짝’ 중 하나를 선택해 사다리를 타고 내려온 결과를 맞히는 게임이다. ‘달팽이 게임’은 화면에 나타난 세 마리의 달팽이 중 가장 먼저 결승선에 도착하는 달팽이를 맞히는 방식이다.

두 게임 모두 방식이 단순하고 5분마다 한 게임씩 진행돼 회전율이 빠른 특징이 있다. 특히 다른 도박과는 달리 승률도 33~50%로 높은 편이어서 중독성이 꽤 크다. SNS에선 이런 불법 도박을 부추기는 광고 게시물들이 넘쳐나고 있다.

문제는 이 같은 불법 도박 사이트들은 성인 인증을 거치지 않기 때문에 청소년들도 얼마든지 이용할 수 있다는 점이다.

#### 4) 스마트 폰 음란물



사진출처:여성가족부, 한국도박문제관리센터

초등학교 3학년 여자아이가 두 살 어린 사촌동생에게 말합니다. 남자아이는 여자아이의 핸드폰 화면을 보고 놀라 울음을 터뜨렸습니다. 화면에는 유명한 동영상 공유사이트의 음란물(이른바 야동)이 재생되고 있었습니다.

초등학생도 검색만으로 음란물을 손쉽게 보고 있습니다.

# 2016 청소년 매체이용 및 유해환경 실태조사

조사기간 : 2016년 10월 7일~2016년 11월 30일

조사대상 : 전국 학생청소년 1만5646명(초등 4년~고등 3년)

▷ 청소년 10명 중 4명(41.5%)

"지난 1년 간 '성인용 영상물 본 적 있다'

▷ 그 중 초등생(5~6학년) 경험률 : 16.1%

이전 조사결과(7.5%) 대비 두 배 이상 증가

▷ 성인용 영상물의 주된 경로

1. 포털사이트(27.6%), 2. 실시간 영상 및 사이트(19.1%), 3. SNS (18.1%)

또한 행정안전부의 청소년의 성인물 이용 실태 조사 발표에 따르면 성인물 이용 이후 일부 청소년들이 '변태적인 장면도 자연스럽게 여기게 됐다'(16.5%), '이성 친구가 성적 대상으로 보인다'(7.9%), '성추행·성폭행 충동을 느꼈다'(5.0%) 등으로 나타났다.

#### 4. 잘못된 사용으로 인한 문제

##### 1) 뇌와 정신적 문제

- **팝콘뇌(popcorn brain):** 첨단 디지털 기기(스마트폰, 태블릿 PC, 컴퓨터 등)의 사용이 증가하고 다양한 디지털 기기들에 익숙해지면서 생활을 하는 가운데, 현실감각에 무감각해지고 주의력을 크게 떨어뜨려 팝콘처럼 아주 강한 자극에만 반응하는 현상
- **디지털 치매(digital 癡呆):** 스마트폰이나 태블릿 PC 등의 첨단기기의 사용이 증가함으로 인하여 나타나는 증상으로 생활하는데 있어 간단한 전화번호 암기와 계산능력, 개인 스케줄을 잘 기억하지 못하는 것과 같은 단기 기억력이 떨어지는 현상을 의미 합니다.
- **문제해결능력 감소:** 일찍 스마트폰이나 컴퓨터를 접하게 되면 문제를 해결할 수 있는 능력 자체가 많이 발전하지 못하고 한두 가지의 획일적 문제해결방식을 가지게 될 수 있다는 것입니다.
- **감정의 발달의 저해:** 사람이 성장을 해가면서 다양한 사람을 만나고, 다양한 경험을 하면서 타인과 소통하는 법을 익히는 것이 자연스러운 것이나 스마트폰과 같은 첨단기기의 사용이 증가하면서 사람과 만나는 것과 여행과 같은 다양한 경험들을 할 수 있는 기회가 줄어들어 다른 사람의 감정을 이해하고 자신의 감정을 표현해 내는 방식이 부재가 발생할 위험성이 높다는 것입니다.
- **디지털 치매**는 컴퓨터나 스마트폰, 태블릿 PC, PMP, 전자사전과 같은 첨단 디지털 기기에 사용과 의존이 지나치게 많이 나타날 때, 보이는 현상으로 기억력과 계산능력, 중요한 전화번호, 개인 스케줄을 기억하는 능력이 저하되는 등의 증상
- 인터넷 중독으로 인하여 몇 가지 관련 질환들이 나타나는데 **우울증과 과잉행동주의**

력결핍장애(ADHD)가 가장 많이 나타나며, 학습장애와 반응성 애착장애(틱장애 /Reactive attachment disorder)도 많이 발생

## 2) 신체적 문제

- ▶ 스마트 폰을 장시간 사용하게 되면 **안구 건조증**이 생김
- ▶ **손목터널증후군**이라고 이야기하며 의학적 용어로 '**수근관증후군**' 이는 손목에는 손가락을 움직이는 여러 힘줄, 신경, 혈관 등이 지나가며 이를 둘러싸고 보호하는 일종의 터널과 같은 것이 있는데 과도한 스마트폰, PC 등의 사용으로 인해 손목 터널의 공간이 좁아져 신경을 압박하게 되고 힘줄이 자극을 받아 손 저림 등 마비현상이 일어나는 것
- ▶ 스마트 폰을 사용 시 좁은 액정화면을 보기 위하여 고개를 내밀게 되는데 마치 이 모습이 거북이처럼 구부정한 자세를 만들어 이 자세를 장시간 유지하게 되면 앞쪽으로 볼록하게 나와 있는 C자형 정상 목뼈가 일자형으로 변형되는데 이를 **거북목증후군**이라 한다.
- ▶ 신경학적으로 아무런 이상이 없는데도 어깨·뒷목·허리·엉덩이 등의 근육이 뭉쳐 빠근하고 쑤시는 증상을 **근막동통증후군**이라 하며, 흔히 담이 들었다고 말하는데, 특히 목에서 어깨로 내려오는 곳이 매우 심하게 결리고 돌처럼 딱딱한 부위가 느껴지는데 이런 증상
- ▶ 엄지손가락 빠근해지는 '**블랙베리증후군(BlackBerry Thumb)**'이 있는데 이는 디지털 기기조작이나 문자 메시지, 모바일 메신저(카톡)를 주고받으면서 엄지손가락을 반복적으로 사용할 때 많이 나타나는 관절 질환을 뜻하며, 다른 말로는 **엄지증후군**이라고도 함.
- ▶ 장기간 디지털 기기의 사용으로 인한 청력손상 뿐만 아니라 컴퓨터의 스크린, 스마트 폰에서 방사되는 X선·전리방사선 등의 해로운 전자기파에 장시간 노출되게 되면 그로인해 두통, 시각장애 등의 증세들이 나타나게 되는데 이를 일컫는 용어가 **컴퓨터 단말기증후군(VDT 증후군)** 이라 함.

## 5. 스마트폰 의존(중독) 해결 책

### 1) 스마트 폰 중독이란



☞ 스마트 폰 중독이란 “과도한 스마트 폰 사용으로 인해 신체적, 정신적, 사회, 경제, 가정, 학교 등 일상생활에 어려움이 생겨 자신뿐만 아니라 타인에게 까지도 문제가 있다고 인식하게 되는 상태”를 의미함

### 2) 스마트폰 중독 증상

- 화장실 갈 때도 스마트폰을 가지고 간다.
- 스마트폰이 주머니에 없으면 안심이 안 되고 불안해진다.
- 기종이 같은 스마트폰 사용자를 만나면 스마트폰에 대한 이야기만 한다.
- 스마트폰이 고장 나면 친구를 잃은 것 같다.
- 스마트폰 배터리가 하루 동안 지속되기 힘들다.(너무 많이 사용해서...)
- 스마트폰 사용료 때문에 다른 지출을 줄인다.
- 스마트폰에 대한 지식을 스마트폰에서 찾아본다.
- 모든 스케줄이 스마트폰에 저장되어 있다.
- 스마트폰의 어플이 80개가 넘고 그것을 모두 사용하고 있다.
- 스마트폰 악세사리 구입에 스마트폰 가격보다 더 많이 지출한다.

### 3) 스마트폰 중독 해소법

- ① 가족 규칙 만들기
- ② 가족 게시판 만들기
- ③ 거실공간 활용하기(스마트 기기 사용장소)
- ④ 방은 잠자는 공간으로 활용하기
- ⑤ 집에서는 모바일 메신저(카톡) 사용금지
- ⑥ 집 거실에 한 대의 TV와 집전화 만들기

⑦ 스마트 폰을 약정제가 아닌 현금으로 사주기

⑧ 모든 규칙은 가족 전체에 적용하기

⑨ 잠잘 때 스마트 폰 들고 들어가지 않기.

⑩ 식사 시간, 화장실 사용 시 스마트 폰 사용 금지

⑪ 일주일 하루 스마트 폰 없는 날 정하기(종교생활, 가족모임)

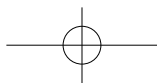
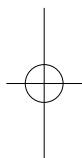
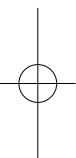
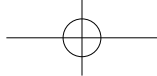
☞ 8·8 운동, 1·1·1 운동 병행하는 것이 좋음.



## 000이네 가족규칙(예시)

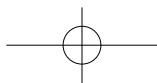
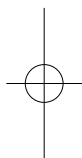
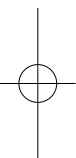
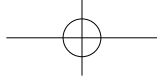
1. 우리 집 잠드는 시간은 저녁 10시로 한다.
2. 식사시간에는 절대 스마트 폰 사용 금지
3. 방이나 화장실을 갈 때에도 스마트 폰 들고 가지 않기
4. 스마트 폰은 거실에서만 사용하기
5. 일주일에 하루를 정해 스마트 폰 없이 지내기
6. 한 달에 한번 가족 외식하기
7. 가족규칙 변경은 가족의 동의를 얻어 다음 주 규칙표를 만들 때 수정 가능.
8. 부모님에게는 존대 말하기/ 아이에게는 반 존대하기
9. 매주 주말 교회참석. 교회프로그램 참여

위 규칙은 00년 00월 00일  
00시부터 적용된다.



# 중독과 영성

임효주 목사  
(선양원 원장)



# 중독과 영성

선양원  
원장 임효주

## □ 시작하는 말

정보화의 영향으로 중독은 이제 그렇게 어렵거나 낯선 개념이 아닌 것이 되었습니다. 누구나 중독에 대한 이해를 가지게 되었고 또 자주 쉽게 사용하는 일상의 용어가 되어가고 있습니다. 아울러서 고도로 발전하고 있는 정보화와 현대문화의 영향은 우리를 중독적 삶으로 몰아가는 중독사회체계를 만들어가고 있습니다.

알코올중독, 마약중독, 향정신성약물중독, 본드중독 등과 같은 물질중독이나 성중독, 도박중독, 게임중독, 스마트폰중독, 성형중독, 관계중독 등과 같은 과정중독 등 상상을 초월하는 중독의 체계와 증상들이 속속 드러나고 있습니다. 어느 순간 우리 대한민국은 중독공화국이 되어버린 듯합니다. 그리고 우리는 어느새 이런 중독의 사회체계에 익숙해지고 있습니다.

여러 도시들의 역 주변에는 노숙자와 알코올중독자가 상주하고 있고, 마약중독상담센터에 대학생들과 가정주부들의 상담이 늘어가고 있습니다. 지하철을 타고 가다보면 모든 사람들이 스마트폰에 정신을 빼앗기고 있고 심지어 화장실에서 잠시 용변을 보는 시간에도 스마트폰을 놓지 못하고 있습니다. 우는 아이를 방치한 채 며칠을 꼬박 게임만 하다가 아이가 사망하는 사건이나 게임에 몰입되어 있던 청소년의 모방범죄도 이제 그렇게 놀랍지 않습니다. 초등학교부터 어른들에 이르기까지 불법 스포츠토토는 가장 위험한 중독적 유희가 되었습니다.

이제 우리는 중독에 너무 익숙해지고 또 중독적 사회체계에 무의식적으로 가담하고 있습니다. 중독의 실상을 선명하게 목도하고 있지만

이 중독이 우리의 영혼과 삶을 파괴하고 있다는 심각성에 대해서는 깊이 생각하려고 하지 않는 것도 현실입니다. 무엇보다도 중독이 하나님을 향한 갈망을 충족시키지 못한 불안이 무엇인가를 대체해버린 현상이라는 것에 대해서는 더욱 이해하지 못합니다. 이런 사실을 이해하고 인정할 때 중독이 지극히 영적인 현상이며 영혼의 질병이라는 사실을 이해하게 됩니다. 산업화와 정보화로 세상은 대단히 풍요로워졌지만 현대인들의 영혼의 자리는 시간이 갈수록 황폐화되고 있습니다.

현대인은 자신들의 본성적 욕구가 충족될 수 없다는 무의식적 불안이 성, 권력, 소유물에 탐닉하게 한다는 사실을 잘 모르고 있습니다. 중독이라는 병이 단순한 정신질환으로만 해석할 수 없는 것은, 대단히 영적이며, 전인적인 면을 가지고 있기 때문입니다. 즉 영적, 환경적, 개인과 사회심리적, 생리적 요인 등 매우 복잡한 인자를 가지고 있습니다. 이렇게 복잡한 체계를 가지고 있는 중독이 지금의 우리가정과 교회 그리고 우리사회를 어떻게 잠식하고 있으며, 그 영향력과 폐해는 어떠한지 어떻게 해결해야하는 지에 대해서 이제는 깊은 안목을 가져야 할 때입니다.

영혼의 질병인 중독이 심화되고 있는 사회에서 교회가 무엇을 감당할 수 있는지, 이 중독적 사회체계에서 교회가 가진 능력과 선명성은 무엇인지, 그리스도께서 주신 사명을 어떻게 감당해 나갈지를 잘 설명하는 말이 있습니다.

**“21세기 선교의 key-word는 중독이다”**

## □ 알코올 중독현상

### 1) 중독상황

웹스터 사전은 중독을 ‘사용의 중단이 내성과 심각한 충격을 주는 정도의 정신적 습관의 형성을 특징으로 하는 강박적 욕구와 사용’으로 정의하고 있습니다. 중독이 질병으로 분류된 것은 이미 오래전의 일입니다. 알코올 중독은 미국 의학협회(A.M.A)에서 1956년 질병으로 공식 인정했고, 우리나라에서도 D.S.M 물질 사용 장애 질병으로 분류하고 있습니다. 의학적인 질병으로 분류되었다고 하는 것은 정확한 병의 원인과 병증이 있다는 것을 의미합니다. 하지만 그 병인과 병증을 알고는 있지만 치유에 대해서는 학계에서 명확한 입장을 말하지 않습니다. 그것은 중독이라고 하는 질병의 치유를 위해서는 매우 특별한 영적인 도움이 필요하다는 것을 인식하고 있기 때문입니다.

알코올 중독자의 통계적 수치는 기관마다 차이가 있지만 보건복지부는 2015년 현재 150-160만 명으로 추산하고 있습니다. 이중에서도 약 10% 정도의 환자는 당장 입원치료를 필요로 하는 중증환자입니다. 이들은 당장 입원을 하지 못하게 되면, 생명이 위험하거나 반대로 다른 사람의 생명을 위협하게 합니다.

알코올중독은 크게 두 가지로 형태가 나누어집니다. 먼저는 술을 마시고 심각한 폭력과 함께 반사회적 주취행위를 반복하는 것입니다. 이것은 중독자가 술에 취할 때, 이성과 자아의 통제기능이 마비되면서 내면의 분노가 분출하게 되는 현상입니다. 내면에 만성적이면서 과도한 분노를 억누르고 있던 사람이 술에 만취하게 되면 내적 분노의 에너지가 분출하면서 주위에 있는 모든 것을 부수고 심지어 사랑하는 가족과 자신에게도 감당할 수 없는 폭력을 행사하게 됩니다.

가족들이나 주위사람들을 밤이 새도록 무력이나 언어폭력으로 무자비하게 폭행하다가 잠이 들게 됩니다. 뒷날 잠이 깬 중독자는 밤새 일어난 일에 대해서 스스로 깊은 충격과 자괴감에 빠집니다. 그래서 가족이나 피해를 끼친 사람에게 손이 났도록 용서를 받고 울면서 자신을 한탄합니다. 이 모습에 대부분의 가족들이 용서하고 다시는 그런 일을 없을 것을 약속하지만 이런 약속은 얼마가지 않아서 다시 재발합니다. 가정폭력에 시달리는 수많은 아내들과 아이들이 대부분 알코올중독 혹은 알코올남용의 피해자입니다. 이외에도 취한 상태에서 여러 가지 범죄행위와 비도덕적 행위로 인한 사회적 피해도 다양합니다.

두 번째 형태는 완전한 의존의 상태가 되는 것입니다. 주로 장취(長醉)라고 말하는데 이 증상은 술을 마시고 잠이 들었다가 깨면 다시 마시고 취하면 다시 잠들기를 반복하는 것입니다. 알코올은 칼로리가 높기 때문에 술을 마신 상태에서는 허기를 느끼지 못합니다. 그래서 장취가 진행되는 사람은 음식을 거의 섭취하지 않게 되고 시간이 흐르면서 중독성 거식현상이 나타납니다. 그래서 체력을 보강하려고 무언가 음식을 입에 넣으면 그대로 토하고 맵니다. 시간이 흐르면서 몸은 더 이상 견딜 수 없는 상태가 됩니다. 이미 일주일 혹은 열흘 동안 전혀 음식을 섭취하지 못하고 몸에는 알코올과 분해된 화학물질로 가득 차게 됩니다. 그래서 술기운이 떨어지면 극도의 고통을 느끼게 됩니다.

대부분 이 상태에서 더 이상 마시지 못하고 술이 깨면 다시는 술을 마시지 않겠다는 다짐과 함께 다시 일어나서 스스로 며칠 혹은 몇 주를 금주를 해보지만 다시 재발합니다. 중독이 많이 진행되어 몸이 많이 망가진 사람들은 이 과정에서 술을 깨지 못하고 사망에 이르게 됩니다. 너무나 끔찍한 상황이 벌어지는 것입니다. 이렇게 장취가 진행되면 누군가의 도움이 없으면 결국 술을 마시다가 잠이 들고 영원히 돌아오지 못하게 됩니다.



## 2) 알코올중독과 복지의 그늘

정부의 복지정책이 알코올중독자를 심화시키고 있다면 무엇을 상상하게 됩니까? 알코올중독으로 인한 국가경제적 비용은 한해에 개략 22조원에 이른다는 통계(중독포럼, 2013)가 있습니다. 역설적이게도 확대된 사회복지정책과 정신과병원이 중독자를 양산하는 역할에 직간접으로 간여한다고 하면 과연 믿을 수 있겠습니까? 너무 과한 표현이라 조심스럽지만, 실상을 들여다보면 그것이 그렇게 틀린 표현이 아니라는 것을 이해하게 될 것입니다.

장취환자의 경우를 예를 들어보겠습니다. 장취가 진행되면 보통은 일주일에서 열흘정도 술만 마시며 기진맥진하다가 다시 회복되어 일정기간 술을 스스로 자제하게 됩니다. 이렇게 스스로 단주하는 기간은 참으로 신기할 정도로 주기적으로 재발하게 됩니다. 장취가 되면 대개 정신병원이나 알코올전문병원에 강제로 입원을 시키게 됩니다. 그렇지 않으면 죽을 때까지 마시게 되니까요. 모든 사람이 그러하겠지만 강제로 격리된다는 것은 참으로 견디기 힘든 고통이 따릅니다. 하지만 그렇지 않으면 중독을 중단할 아무런 방법이 없습니다.

그런데 2000년대 이후로 중독에 대한 정부의 사회복지정책이 확대되면서 알코올중독환자의 병원입원이 쉬워졌습니다. 이전에는 입원비가 매우 비싸서 가뜩이나 경제적으로 바닥상태인 중독자의 가정에서 중독환자를 입원시키기가 쉽지 않았습니다. 하지만 의료보험으로 입원비가 일부충당이 되면서 중독환자의 입원이 그나마 쉬워졌습니다.

정신병원에 입원한 경력이 있고 경제력이 없는 환자의 경우 심사를 거쳐 생활보호대상자로 지정해줍니다. 복지차원에서 그들은 절대적으로 보호가 필요한 사람들입니다. 그런데 여기서 심각한 문제가 발생합니다. 일단 기초생활수급자가 되면 병원 입원이 거의 무료입니다. 생활보호 대상자는 평소에는 국가에서 지원하는 생활비를 매달 정기적으로 받게 됩니다. 그런데 대부분의 중독자는 그 돈으로 술을 마십니다.

술을 마시다가 몸이 극도로 쇠잔하고 고통스러울 때 자기 발로 병원에 입원해서 해독을 합니다. 병원에서는 이런 환자가 고정적인 수입원이 되기도 하고 또 의료법적으로 입원을 요청하는 환자를 거부할 수 없습니다. 그래서 이제는 수급대상 알코올중독자는 나라에서 주는 돈으로 실컷 마시다가 병원에서 몸을 만들어서 다시 나와서 마시는 악순환을 반복하고 있습니다. 사람을 살리는 국가의 복지정책이 중독자를 양산하고 있는 매우 아이러니한 상황입니다.

심각한 문제는 알코올중독환자의 가족입니다. 알코올중독환자의 가족을 겪는 심각한 학대와 정서적인 장애로 인해서 대부분의 가족들에게는 정신적, 영적인 장애가 발생합니다. 가장 전형적인 역기능가정은 알코올중독환자 가정입니다.

## □ 중독과 영적체계

### 1) 존재적, 영적 불안과 중독

인간의 불안이 중독의 매개가 된다는 사실은 이미 오래 전부터 연구되고 밝혀져 왔습니다. 사회심리학자들은 인간은 태어나면서부터 분리의 불안을 가지고 태어난다고 합니다. 그것은 단순히 모태에서 떨어지는 분리나 혹은 성장기의 모성과의 분리만을 의미하는 것은 아닙니다. 인간이 가지는 원초적인 불안은 하나님으로 부터의 분리에서 시작됩니다. 그것은 영혼의 뿌리와 근거 즉, 존재의 분리를 의미합니다. 하나님으로부터 떨어져 나온 인간은 거대한 자연과 예측할 수 없는 사회의 도전에 직면하는 두려움을 가질 수밖에 없습니다. 모든 동물은 자신이 태어난 자연환경에서 살아가며 모든 삶이 예측 가능한 잠재성과 질서를 가지고 있습니다. 그래서 동물은 불안이 없습니다. 하지만 그 자연에서 떨어져 나온 인간은 전혀 예측할 수 없고 감당하기 어려운 거대

한 세계를 직면하고 살아가야합니다. 그것이 인간이 가지고 불안의 원형입니다.

분리된 인간은 자신이 떨어져 나온 자연과 그 생명의 근원으로 다시 돌아가려고 하는 본성이 있습니다. 그것을 합일이라고 합니다. 합일을 이루어야만 근원적인 불안과 갈등으로부터 벗어날 수 있기 때문입니다. 그런데 합일이라고 하는 것은 바로 생명의 근원이 되시는 하나님과의 합일이어야 합니다. 하지만 많은 현대인들은 하나님을 향한 갈망을 다른 것으로 대체해버리는 말았고 또 그 대체적인 것들을 점점 확대해나가고 있습니다. 술이나 마약, 도박이나 섹스, 그리고 급격한 정보화의 산물인 게임이나 스마트폰, 인터넷도박은 인간의 근원적인 하나님을 향한 갈망과 불안을 의식하지 못하게 하는 영적인 감옥입니다. 그것이 현대를 살아가는 인간의 불행과 고통의 원인이 되며 또한 중독의 원인이기도 합니다. 선지자 예레미야는 이런 영혼의 중독적체계를 이렇게 정확하게 간파했습니다.

**“내 백성이 두 가지 악을 행하였나니 곧 그들이 생수의 근원되는 나를 버린 것과 스스로 응덩이를 판 것인데 그것은 그 물을 가두지 못할 터진 응덩이들이니라”(렘2:13)**

## 2) 영적 죄의 체계

중독의 치유에 있어서 죄의 문제를 다루는 것은 매우 중요한 과정입니다. 현대심리학과 상담학 그리고 기타 인문학이 발달하면서 중독은 사회적인 환경과 시스템의 문제로만 이해하게 되었습니다. 즉 중독으로 빚어지는 최악 된 행위가 지나치게 사회화 되거나 심리화 되어 그 원인을 개인적 책임에서 찾지 않으려고 합니다. 그래서 중독의 원인을 죄에서 찾으려고 할 때 현대인은 불쾌감이나 반감을 느끼게 됩니다. 그러나 중독이 다만 유전적 문제, 심리적 불안, 충동의 통제기능의 손

상, 역기능가정의 문제 등에서 비롯되었다고 보는 것은 중독의 영적속성에 무지한 것이라고 할 수 있습니다.

분명한 것은 죄가 타락한 의지의 산물이라는 것입니다. 죄는 분명히 인간을 노예화하고 인간의 본성을 파괴합니다. 무엇인가를 자꾸 갈망하게 되면 집착이 되고 집착은 죄로 우리 안에 들어와서 탐심을 이루며, 이 죄는 내가 원하지 않아도 내 안에서 악을 행하도록 조종한다고 사도 바울은 갈파했습니다(롬7:8,20). 이와 같이 중독의 과정에는 분명한 죄의 문제가 있습니다. 중독의 과정에는 자신의 선택이라는 스스로의 의지가 있기 때문이며, 그로 인하여 자신은 물론이고 옆에 있는 가족과 공동체에 깊은 해악을 끼치게 된다는 것입니다. 문제는 이런 것을 당사자는 죄로 인식하지 못한다는 것이지요. 죄의 문제는 그가 인식을 하지 못하더라도 결코 죄책감이나 영적인 고통에서 스스로 벗어날 수가 없습니다.

이에 대하여 목회 신학자 힐터너는 죄는 어떤 방식이든지 준비되고 배양된 다양한 행동에서 시작된다고 했습니다. 처음에는 호기심이나 특별한 동기가 없이 시작되지만 점점 준비된 마음으로 습관적으로 행동하게 되고 결국은 자신을 파괴하며, 이것은 중독과 죄의 상관적 속성을 잘 표현하고 있습니다. 필자는 중독의 깊은 늪에서 빠져보았고 또 중독자들과 함께 공동체를 이루어 살아왔던 지난 십 수 년의 시간 동안 수많은 중독자들에게서 나타나는 파괴적인 죄의 모습을 너무나 생생하게 경험해왔습니다. 그것이 중독이전의 원인이든 아니면 중독이후에 일어나는 일이든지 간에 지극히 분명한 죄의 단면이며 곧 영적인 측면입니다.

죄라고 하는 것이 어떤 형태로 중독과 깊은 관계를 가지는 것인가 하는 것은 중독으로 일어나는 여러 가지 도덕적 혹은 신앙적으로 용납되지 않는 비행을 보면 알 수 있습니다.

### 3) 알코올중독의 영적기작(spiritual mechanism)<sup>1)</sup>

사람의 정신세계에는 아주 특별한 현상이 하나 있다. 그것은 불안이 사라질 때 느끼는 쾌감입니다. 즉 배가 고프다는 반응이 지속되면 불안이 형성되며, 이 때 음식을 먹으면 불안이 가시고 쾌감이 생깁니다. 사실 최근에 자주 접하는 탄수화물 중독이라는 말도 탄수화물 자체가 가지는 중독성보다는 탄수화물을 섭취하면서 허기로 인한 불안을 제거하면서 생긴 쾌감의 경험이 더 크게 차지한다고 할 수 있습니다. 몸이 가려울 때 그대로 있으면 그것도 불안이 되지만 가려운 곳을 긁으면 시원한 쾌감이 생기는 이치입니다. 이것은 영적인 현상에도 그대로 적용됩니다.

대체로 심각한 역기능 가정에서 성장한 사람은 만성적 불안에 싸여 있게 됩니다. 본인은 그것이 무엇인지 인식할 수 없지만 마치 짙은 바다안개와 같은 것이 그의 영혼을 꼭 메우고 있는 것입니다. 그리고 영혼은 탁하고 어둡고 무거운 그 불안에 항상 눌러있지만 그것을 느끼지 못하고 살아갑니다. 이런 영혼의 눌림이 있는 사람이 어느 순간 술이나 혹은 중독성 매개체를 만나게 되면 이상한 현상이 일어나게 됩니다.

자신이 의식하기 못하는 깊고 무거운 불안에 눌러 지내던 사람이 어느 날 술을 마시고 나서 술이 주는 해방감과 쾌감을 느꼈을 때 과연 그 사람의 영혼 안에는 어떤 일이 벌어질까요? 그가 알지도 못하고 있던 평생 그를 누르던 그 무거운 영혼의 돌덩이 같은 것이 제거되고, 그 해방감은 그의 인생에서 한 번도 경험하지 못한 자유이며, 그보다 놀라운 것은 뒤를 이어 다가오는 영혼의 쾌감이다. 알코올이 뇌에서도파민 분비를 촉진시키는 역할도 하지만, 불안이 사라지면서 나타나는 영적반응으로서의 쾌감이 더욱 강력합니다. 이것은 보통 사람이 느끼는 술로 인한 해방감과 그 차원이 완전히 다르다고 할 수 있습니다.

1) 필자의 저서 '나도 중독자였다'에서 발췌

이후로 그는 웬지 술이 좋고 술을 즐기며 그런 문화에 젖어들게 됩니다. 그리고 삶에서 얻어지는 그 어떤 기쁨보다도 술이 가져다주는 그 기쁨이 우위를 점하게 되고 그리고 그는 무의식적으로 결단하게 됩니다. “이 기쁨은 절대 빼앗길 수 없다. 그리고 무엇이랴도 희생할 수 있다” 그리고 삶 가운데서 약간의 스트레스나 염려 불안이 다가올 때에도 자연스럽게 술로 도피하게 됩니다. 이런 습관이 쌓여가면서 점점 더 큰 쾌감을 원하고 그것을 위해 술의 양과 마시는 시간이 늘어나면서 중독이 되어갑니다.

어린 시절의 역기능적 성장이 아니더라도 삶 속에서 불안이 심해지는 상황에서 술을 접하면서 중독이 진행되는 경우도 자주 일어납니다. 예컨대 사업에 실패한 사람이 엄청난 중압감에 눌려 지내다가 술을 마시면서 그 해방감을 붙잡으면서 급작스럽게 중독이 된단든지 아니면 사람들로 부터 관심과 사랑을 받던 직업을 가진 사람이 갑자기 그 사랑과 인기가 떨어지면서 술이나 혹은 중독성 물질에 의존하게 되는 경우도 자주 볼 수 있습니다. 정년퇴직을 하여 여생을 준비하는 과정에서 가지고 있는 돈을 사기당하거나 혹은 투자하여 실패한 경우도 급작스럽게 술로 의존해서 중독이 진행되는 경우도 많이 있습니다. 이런 경우 술에 의존하기도 하지만 다수는 극심한 우울감과 불안을 견디지 못하고 스스로 삶을 포기하는 경우도 있습니다.

최근에 사회적 문제가 되고 있는 여성중독자가 증가하는 현상도 마찬가지입니다. 이른바 키친드링크(kitchen drunk)는 외견상 평탄한 삶을 살고 있는 가정주부가 부엌에 술을 숨겨놓고 마시는 의존상태를 말합니다. 이와 같은 가정주부의 중독은 자신의 삶에 대한 불안이 어느 순간 몰려오면서 시작된다고 볼 수 있습니다. 그 동안 남편과 자식 그리고 가정을 지키느라고 자신에 대해서 전혀 돌아 볼 수 없었지만 어느 순간 자신을 돌아보니 자신에게서 너무나 많은 것이 사라져버렸고 (사회적 능력, 건강, 외모, 인간관계 등) 그런 자신에 대해서 불안해하고 슬퍼하다가 술을 마시게 되는 경우입니다. 이 경우도 불안과 술과

의 조우라는 공통점을 가지고 있습니다.

정서적 불안은 결국 인간이 가진 근원적인 불안과 고독을 강화시키며, 결국 영혼의 질병으로 이르게 합니다. 이것은 하나님의 부재와 죄성을 강화시키는 것입니다. 하나님이 부재하는 영혼이 중독이라는 병에 걸리면 인간의 방법으로는 더 이상 아무것도 효과가 없어집니다. 그것은 지금도 정신병원에 입원해 있거나 혹은 입 퇴원을 반복하는 수많은 중독자들에게서 확인되고 있습니다.

## □ 영성의 이해

과학과 문명이 고도화될수록 현대인들은 강렬하고도 심원한 내면적 세계를 추구하는 경향이 강해지고 있습니다. 그래서 역설적이게도 초문명과 과학의 시대에 등장한 시대정신은 바로 영성(靈性, Spirituality)입니다. 영성은 종종 삶에서 영감을 주고 삶의 방향을 알려주는 원천인 것으로 경험됩니다. 영성은 비물질적 실재들을 믿는 것이나 우주 또는 세상의 본래부터 내재하는 성품 또는 초월적인 성품을 경험하는 것을 뜻하기도 합니다. 영성은 모든 종교와 이데올로기, 집단과 개인 모두에게 있습니다. 영성가인 도날드 카슨목사는 이런 말을 한 적이 있습니다. “영성에 대한 현대적 관심은 유익하면서도 동시에 당혹스러운 일이기도 합니다. 해방의 영성, 저항의 영성으로부터 여성운동의 영성, 동성애의 영성, 켈트 영성, 심지어 종교다원적 영성에 이르기까지 우후죽순처럼 무분별한 운동들이 영성의 이름으로 그리스도인들을 혼란시키고 있기 때문입니다”

인간은 현상적 존재만이 아니라 정신적, 영적인 존재입니다. 그래서 영이신 하나님과의 영적인 관계는 필연적이며, 여기서 영성은 곧 영적인 사물, 품성, 형상 및 그에 따르는 관계와 차원들 전체를 가르킨다고 영성학자인 이후정 박사는 그의 저서 기독교영성 이야기에서 설명하고

있습니다.

영성의 사전적 의미는 위대한 존재의 근원과의 합일의 경험, 혹은 인간과 자연 그리고 전체 우주와 또는 거룩한 신성과 연합을 이루는 경험이라고 합니다. 실천적 의미로서의 영성은 이러한 경험으로 얻어진 것을 자신이 믿고 추구하며, 그 진리를 자신의 삶에서 실천하고 확장해나가는 삶의 자세를 영성이라고 할 수 있습니다. 그런 의미에서 영성은 지극히 개인적인 것입니다. 하지만 영성이라는 말과 의미는 기독교 공동체에서 시작된 것이며, 기독교 영성은 다른 영성과는 다른 유일성을 가지고 있습니다. 기독교의 영성은 창조주 하나님과의 연합과 합일을 이루는 것이며, 예수 그리스도와 함께 삶을 살아가는 것으로 이해되고 있습니다. 이러한 기독교 영성에 대해서 미가서에서 잘 설명하고 있습니다.

**“여호와께서 너희에게 요구하는 것은 이것이다. 네가 정의롭게 행하는 것, 네가 따뜻하게 사랑하는 것, 네가 겸손하게 네 하나님과 함께 걷는 것, 오직 이 뿐이다”(미6:8)**

즉, 영성이라고 하는 것은 특히 기독교영성은 삶속에서 죄의 인식과 아울러서 하나님이 요청하시는 공의와 사랑을 실천하며 겸손하게 하나님과 함께 걷는 삶이라고 할 것입니다. 이 선지자의 말씀을 예수께서는 더욱 간명하게 ‘사랑’으로 통합하셨습니다.

**“예수께서 이르시되 네 마음을 다하고 목숨을 다하고 뜻을 다하여 주 너의 하나님을 사랑하라 하셨으니‘ 이것이 크고 첫째 되는 계명이요, 둘째도 그와 같으니 네 이웃을 네 자신 같이 사랑하라 하셨으니, 이 두 계명이 온 율법과 선지자의 강령이니라”(마 22:37-40)**



## □ 중독을 치유하는 영성, 사랑

이상과 같은 영성에 대한 이해를 통해서 우리는 그것이 곧 사랑이라는 것을 알게 됩니다. 중독은 결국 우리가 사랑받지 못하고 사랑하지 못하여 생긴 영혼의 결핍과 아픔이라는 것도 이해하게 됩니다. 그 사랑의 결핍을 어떻게 보상하고 채워나갈 것인가 하는 것이 매우 중요한 치유와 회복의 요소입니다. 또한 어떠한 모양이든지 우리의 삶에서 사랑은 행해지고 이루어져 나가야하는 삶의 전부입니다.

### 1) 사랑의 이해

사람들에게 사랑이 무엇이냐고 물어보면 어떤 사람은 농담으로 눈물의 씨앗이라고 말하기도 하고 어떤 사람은 사랑은 인생의 전부라고 말하기도 합니다. 또 어떤 사람은 사랑은 희생이라고 말하기도 하며, 그 느낌을 표현할 때 따뜻함, 포근함, 기쁨, 즐거움, 편안함, 뜨거움, 열정, 설렘 등으로 표현하기도 합니다. 인간의 역사 가운데 사랑만큼 많은 열정과 고통과 아픔을 던져주는 주제가 있을까요? 사랑 때문에 죽을 만큼 아파하고 사랑 때문에 실제 삶을 단절하는 경우도 비일비재합니다. 사랑 때문에 말할 수 없는 고통 속에서도 삶을 유지할 수 있는 동기가 부여되기도 하고 사랑 때문에 세상의 모든 것이 무지갯빛처럼 황홀하게 보이기도 합니다. 그래서 사랑은 인간이 살아가는 가장 주요한 동기가 되는 것 같습니다.

사랑에 대해서 21세기의 위대한 석학 에리히 프롬은 사랑은 ‘주는 것’으로 간명하게 풀어내었습니다. 그의 저서 ‘사랑의 기술’에서 그는 이 ‘주는 것’으로서의 사랑에 대하여 인류사학과 사회심리학적인 이해와 아울러서 유대인으로서의 신앙과 영성에 기반한 탁월한 견해를 제시했습니다. 이 글에서도 사랑의 정의에 대해서 특히 ‘주는 것’에 대해서는 에리히 프롬의 견해를 따르고 있음을 미리 말씀드립니다.

사랑이 주는 것이라면 특히 자신이 가지고 있는 소중한 그 무엇과 혹은 자신의 내면에 있는 소중한 생명력을 흘려보내어 주는 것이라면 프롬은 어디서 그것을 착안하고 발견하게 되었는지 알아보는 것도 매우 유익할 것입니다. 물론 그는 그의 저서에 사랑의 근원에 대해서는 그렇게 자세하게 설명하고 있지를 않는데, 아마도 인류 보편적 이해와 정서 안에서 이미 정의된 것으로 생각하고 있는 것일지도 모릅니다.

사랑은 자신이 가지고 있는 소중한 가치나 생명력을 주는 것이며, 그로 인하여 타자가 살아나고 성장하는 것을 같이 기뻐하는 것입니다. 무엇보다도 사랑의 탁월한 가치는 거저 준다는 것입니다. 내가 무언가를 줌으로 내게서 얻어질 그 무언가를 바라지 않는 것이 진정한 사랑의 가치이며, 내게 소중한 것을 사랑하는 사람에게 주어서 그와 함께 공유하는 절묘한 기쁨인 것입니다. 거저 준다는 것은 어쩌면 자본주의가 깊이 뿌리내린 현대사회에서는 대단히 모순적 상황을 그려줄 수 있습니다. 내게서 무언가 나가면 반드시 돌아오는 것이 있어야하고 그것이 없다면 자본주의적 원리에서는 매우 잘못된 행위나 방법이기 때문입니다. 그렇다면 사랑은 자본주의 사회에서는 그 원형을 찾기가 매우 어렵지 않을까요? 그래서 자본주의의 가장 위험한 폐해는 바로 사랑의 붕괴라고 단언 할 수도 있습니다. 과연 우리의 삶에서 아무런 조건 없이 그저 타인에게 무언가 그것도 소중한 것을 그저 준다는 것이 가능한 일일까요?

## 2) 공간과 비움 그리고 창조로서의 사랑<sup>2)</sup>

성서를 비롯하여 많은 종교경전이나 인류의 고전들이 창조설화를 가지고 있습니다. 그런데 유대인들은 그들이 가지고 있는 성서를 풀어내면서 아주 탁월한 창조이야기를 전개해내고 있습니다. 그것은 바로 성서의 창조 너머에 있는 하나님의 창조동기에 접근하려는 시도입니다.

2) '세계의 창조와 완성 안에서 나타나는 하나님의 비움'에서(존 폴킹혼 외, 케노시스 창조이론)

우리가 잘 알다시피 하나님의 본질은 ‘완전’입니다. 그 의미는 아무것도 더 필요한 것이 없으며, 그 어떠한 변화의 동기가 없으신 분입니다. 그런데 어떤 동기가 생기셨는지 당신은 세상을 창조하시기를 작정하셨습니다. 그 분 안에서 또는 그 분의 영역에서 세상이 창조되기 위해서는 어떤 공간이 필요했고 그것은 곧 하나님 스스로 공간을 먼저 만들어내셨음을 의미합니다. 여기서 공간이라고 하는 것은 우리가 생각하는 우주의 삼차원적 공간의 개념을 넘어설 수도 있을 것입니다. 어쨌든 당신은 온전하시고 충만하신 당신 스스로를 위축시키고 비우셔서 공간을 만드신 것이 틀림없습니다. 그리고 그곳에 우리가 경험하는 세상 즉 우주를 창조하신 것입니다.

하나님이 당신의 ‘완전’을 위축시키고 비우신 이 행위는 하나님의 본성인 ‘사랑’입니다. 그래서 사랑은 하나님이 하신 그대로 자신을 내려놓고 비우는 것이며, 사람과의 관계에서도 마찬가지로 타자를 위한 자신의 비움과 물러섬과 스스로의 제한인 것입니다. 하나님의 이 사랑의 행위는 그 무언가를 바라는 것이 아니라 모든 것에 우선한 자기 비움과 자기 제한의 성격을 가집니다. 마치 썰물이 되어 바닷물이 물러설 때 아름다운 백사장이 드러나듯이, 사랑은 자신을 비우고 물러서서 타자가 드러나게 하는 것이라고 프랑스의 여성철학자 시몬뵈유는 설명했습니다. 창조영성의 관점에서 현대신학자 위르겐 몰트만도 이에 적극 동의하고 있습니다.

따라서 사랑의 원형은 바로 하나님이 보여주신 자기제한과 스스로의 물러섬이며 그것을 통하여 타자의 존재를 세우는 것입니다. 이것으로 사랑은 ‘주는 것’이라는 정의에 대해서 충분한 동의를 얻어낼 수 있습니다. 성서에서 보듯이 하나님의 이러한 전적인 사랑은 예수 그리스도로 완성을 이루어내십니다. 하나님은 당신의 가장 소중한 외아들을 아무런 조건 없이 내어주심으로 그 창조세계에서 시작된 사랑을 완성하셨으며, 예수 그리스도께서도 당신의 몸을 십자가에 내어 주심으로 그 사랑을 실천하신 것입니다. 이와 같이 사랑은 그저 값없이 주는 것이

며, 아무런 대가를 바라지 않는 것입니다. 오직 타자의 존재와 생명을 위하여 내 것을 주는 것이 곧 사랑입니다. 계절이 바뀌면 나무들이 나뭇잎을 땅에 내려놓고, 철새가 둥지를 버려두고 길을 나서며, 모든 생명이 후세를 위하여 자신의 몸을 주는 이 모든 것들이 바로 창조세계에서 발견할 수 있는 사랑의 모형들입니다. 그래서 이 땅을 살아가는 모든 생명들은 사랑의 본성을 가지고 있으며, 사랑의 본성이 가장 강한 존재가 바로 하나님의 형상을 가진 인간입니다. 인간이 하나님의 형상을 가졌다고 하는 것은 하나님의 창조와 사랑의 본성을 가지고 있다는 것을 말하며 그것을 곧 영성이라 할 것입니다. 사랑의 본성은 인간이 가진 그 어떤 근원적인 욕구 즉 식욕과 성욕을 넘어서는 절대적인 것이기 때문에 이 사랑의 본성이 채워지지 않고 충족되지 않을 때에는 인간의 기본적인 삶과 영혼에 문제가 생길 수밖에 없습니다. 마치 인간이 배가 고프면 먹어야 하고 성욕이나 혹은 다른 신체적인 욕구가 생겼을 때 그것을 채우거나 해소해야 하듯이 사랑의 본성도 반드시 충족되어야 하는 필요불가결의 생명현상이기 때문입니다.

### 3) 사랑, 영성적 삶

심리상담학계나 사회통념상 사랑받은 경험이 없는 사람은 사랑하기가 어렵다는 말을 합니다. 그리고 사랑의 경험이 없어서 영혼이 항상 외롭고 슬프고 그리고 분노한다고 합니다. 항상 영혼의 결핍과 영성의 부재로 인하여 죄성이 머물게 됩니다. 그래서 사랑을 주지 못한 어머니 아버지를 용서하고 그리고 상처 준 모든 사람과 화해해야 치유가 된다고 말합니다. 일견 이 말은 대단한 설득력을 가지고 있고 많은 시간들 속에서 사람들은 이 말을 믿어왔습니다. 하지만 그것이 전부일까요? 그래서 사랑받지 못해서 생긴 상처가 회복되지 못하면 사랑할 수 없는 것일까요? 이 메마르고 이기적이며 고통스러운 현대사회에서 사랑은 포기할 수밖에 없는 것일까요? 그렇다면 신의 존재도 인간의 영

혼도 이 기계적 도시에 매몰 될 수밖에 없는 것일까요?

절대 그렇지 않습니다! 사랑은 그렇게 회복이 어렵거나, 오랫동안 내게 사랑하지 못했던 시간만큼 사랑의 성품을 가지는 것이 오래 걸리는 것은 아닙니다. 이미 우리는 사랑이 하나님의 본성이라는 것에 충분히 공감하게 되었습니다. 그리고 하나님의 형상을 가진 우리는 사랑의 형상이며, 우리에게는 사랑의 본성적 힘을 가지고 있다는 것을 이해하게 되었습니다. 그리고 사랑에 우리 안에서 힘을 가질 때 죄의 속성은 어느 순간 소멸하게 됩니다.

사랑은 그냥 내가 먼저 사랑하면 되는 것입니다. 비록 자신의 전 생애 동안 사랑받지 못한 아픔이 있을지라도 만약에 사랑의 경험에 대한 열망이 있다면 그것으로 이미 사랑할 수 있고 사랑은 그 자신의 것이 되는 것입니다. 마치 무에서 유를 창조하신 하나님의 본성이 그러하듯이 사랑도 전혀 경험 없이 창조적으로 실천이 가능하기 때문입니다.

중독자에게도 마찬가지입니다. 중독이라는 병은 바로 사랑받지 못하여 생긴 병이라고 우리는 흔히 이야기합니다. 하지만 사랑의 본질에 대해서 제대로 된 이해를 한다면 그렇게 말할 수 있을까요? 중독은 사랑받지 못하여 생긴 병이 아니라 지금 내가 사랑하지 못하여 고통 받고 있는 영혼의 병이라는 것입니다. 그리고 수많은 중독자와 중독을 양산하는 이 사회가 사랑받지 못해서 사랑할 수 없다는 논리에 집단취면 상태가 되어 있는 것은 아닌지 모르겠습니다. 이런 왜곡된 관계와 구조를 극복하는 유일한 길은 바로 지금 당장 내가 사랑을 실천하는 것입니다. 먼저 내 자신을 사랑하고 가장 가까운 곳에 있는 사람들부터 그렇게 사랑을 회복해 나가야합니다.

## □ 실천적 영성, 감사

### 1) 사랑과 감사

사랑의 필요성에 대해서는 누구나 잘 알고 사랑의 힘에 대해서도 공감하지만 정작 어떻게 사랑할 것인가에 대해서는 막연합니다. 아무리 영혼의 상처가 깊은 사람도 사랑할 수만 있다면 평생에 걸쳐서 그를 괴롭히던 그 고통을 이겨낼 수 있고, 사랑할 수만 있다면 패배의식에 사로잡힌 자신의 삶을 바꿀 수가 있습니다. 그리고 사랑할 수만 있다면 세상의 큰 물결에 떠밀려가던 삶을 자신이 주도하는 삶으로 바꿀 수가 있습니다. 영혼의 아픔으로 인하여 중독이 되고 그리고 중독으로 삶이 파괴되고 죽음과 같은 죄 속에 빠진 사람일지라도 사랑할 때 영혼이 소생하는 힘이 생기고 삶에 새로운 능력이 나타나기 시작합니다. 오로지 자신 밖에 모르고 자신에게 원하는 것을 주지 않는 세상을 원망하고 좌절하던 사람이 무언가 자신에게 소중한 것을 다른 사람에게 주기 시작할 때 비로소 사랑의 물꼬가 터집니다. 그리고 그것으로 다른 사람의 기쁨을 발견하는 경험이 쌓여가기 시작합니다.

사랑이란 그렇게 거창하고 큰 것을 주는 것이 아니라 내게 있는 작은 것을 주는 것입니다. 누군가 슬퍼하는 사람에게는 진정으로 그를 위로하는 마음을 주는 것, 내가 가진 물질이 보잘 것 없지만 나보다 더 가난하고 필요한 사람에게 내 것을 양보하는 것, 내가 먼저 마주친 사람에게 따뜻한 미소를 보내고, 내게 상처 준 사람이 있다면 그를 용서하고 먼저 화해를 청하는 것이 사랑의 시작입니다. 사랑은 내가 한 내 행동에 대해서 책임지고 나아가서는 내 가족과 사랑하는 사람을 책임지는 행동입니다. 그리고 사랑은 보호해 주고 아껴주는 것입니다. 사랑은 함부로 말로써 상처주거나 무례한 행동으로 상대를 위축시키지 않는 것입니다. 항상 상대방의 마음에 신경써주고 배려하고 그 연약한 마음을 보호해주는 것입니다.

사랑은 철저히 책임지고 보호하는 것도 중요하지만 인격적인 존중도 무엇보다도 중요합니다. 나이가 어리다고 혹은 나보다 힘이 약하거나 가난하거나 혹은 사회적인 약자라고 해서 무시하지 않고 존중하고 그에게 경청해 주는 것이 바로 사랑입니다. 또한 사랑은 그가 무엇을 원하는지 혹은 그에게 진정 필요한 것이 무엇인지를 깊이 알아가는 것입니다. 사랑한다고 하면서 사랑하는 사람의 마음을 몰라주고 내 방식을 주장하는 것도 결코 사랑이 될 수 없습니다. 이와 같이 책임과 보호 그리고 존중과 상대를 아는 지식은 사랑의 가장 중요한 네 가지 요소입니다.

신약성경 고린도전서 13장은 사랑의 노래로서 세상에 많이 알려져 있습니다. 성경이 이야기 하는 사랑과 다양한 인문학에서 이야기하는 사랑을 일일이 삶에서 실천한다는 것은 대단히 어려운 일입니다. 물론 전향적인 사랑의 삶으로 전환하여 하나씩 실천해 나갈 수도 있지만 매우 중요한 사랑의 실천의 방법이 있습니다. 그것은 바로 범사에 감사하는 것입니다. 감사는 사랑의 가장 적극적인 실천방법이며, 사랑이 가지는 창조적 힘이 감사할 때 그대로 삶에서 드러나기 시작합니다. 그래서 마음의 상처로 인하여 문을 꼭꼭 걸어 잠근 사람도 모든 것에 감사하기 시작할 때 그 빗장이 풀리고 어느 새 사랑이 충만해진 자신을 발견하게 됩니다.

감사가 가지고 있는 힘은 지난 몇 십년간 미국을 중심으로 한 신사상과 뉴에이지적 운동의 하나인 긍정의 문화에서 많이 인용되고 회자되었습니다. 그들도 감사에 대해서 대단한 집중을 하고 있으며 모든 활동영역의 기반에 감사를 놓고 있습니다. 수를 헤아릴 수 없는 무수한 감사에 관한 책들이 있고 또한 감사가 가지는 초월적인 임상실험에 대한 책도 많이 있습니다. 그것을 증명하기 위해서 물리학자나 심리학자 그리고 정신의학과 뇌과학자들도 매달리고 증명해내고 있습니다. 그들은 감사가 가진 초월적 힘에 대해서 인식하고는 있지만 왜 감사가 힘이 있는지에 대해서는 잘 모르고 있습니다. 하지만 성경은 정확한

답과 설명을 해주고 있습니다. 그 단초를 시편 136편의 말씀에서 확인 할 수 있습니다.

“홀로 큰 기이한 일들을 행하시는 이에게 감사하라 그 영원한 사랑을,  
지혜로 하늘을 지으신 이에게 감사하라 그 영원한 사랑을,  
땅을 물 위에 펴신 이에게 감사하라 그 영원한 사랑을,  
큰 빛들을 지으신 이에게 감사하라 그 영원한 사랑을,  
해로 낮을 주관하게 하신 이에게 감사하라 그 사랑을,  
달과 별들로 밤을 주관하게 하신 이에게 감사하라 그 영원한 사랑을“(시136:4-9)

시편 136편은 하나님이 온 우주를 창조하신 그 능력이 바로 사랑의 능력이며 하나님의 사랑의 능력 하나하나에 일일이 반응하는 우리의 힘이 감사라고 말하고 있습니다. 그래서 사람이 감사하면 창조적 힘이 생기고 그 힘은 해와 달과 별 그리고 우리가 사는 이 땅을 창조하신 하나님의 창조의 힘의 버금인 것입니다.

## 2) 치유와 감사

중독은 왜 재발하는 것일까? 이 질문에 대한 이해를 하기 위해서는 재발이라는 말에 대한 이해가 필요할 것 같습니다. 재발은 다시 발생하거나 반복된다는 뜻이며, 중독이 재발한다는 것은 다시 마신다는 것을 의미합니다. 즉 술을 끊었던 중독자가 다시 마시는 것을 말합니다. 중독은 수도 없이 술을 끊고 다시 마시는 것이 반복되는 현상입니다. 엄밀히 말하면 술이 끊어지는 것이 아니라 중독자 스스로 술을 끊는 것을 결단하고 실천하지만 이내 다시 술잔을 잡게 되는 것을 말합니다. 영적인 눈으로 본다면 죄 속에서 빠져나오지 못하고 고통받고 있



는 것입니다.

중독이 재발되는 원인은 여러 가지가 있지만 가장 근원적인 중독의 원인이 치유되지 않기 때문입니다. 세상 어느 누구도 자신의 삶이 붕괴되어 가는 것을 좋아할 사람은 없을 것입니다. 중독자도 당연히 자신의 삶을 추스르기를 원하고 사랑하는 사람과의 관계 그리고 자신의 삶이 부서지는 것을 중단하고 싶어 합니다. 그래서 그는 술을 끊기로 작정하지만 얼마 지나지 않아 다시 마시게 되고 그는 술잔을 부여잡고 자신을 저주하고 원망하며 또한 슬퍼합니다. 그리고 그 잔을 들이킵니다. 오랫동안 술을 끊었던 사람이 어느 날 갑자기 술을 다시 마시기 시작하고서는 곧바로 이전의 중독의 상태가 되는 경우도 또한 허다합니다. 술을 끊고는 있지만 자신의 내면에서 올라오는 부정적인 감정, 슬픔과 우울감 그리고 분노를 어찌하지 못하고 고통스러워하며 또 다른 정신적인 질환이 나타나는 경우도 있습니다. 이 모든 것은 바로 내면의 부정적인 감정과 정서로 인한 영혼의 병이 해결되지 않기 때문입니다.

심리상담학이 발달하면서 정신질환이나 혹은 정신적 심리적 어려움을 겪고 있는 현대인들이 많은 도움을 받고 있습니다. 사실 어떤 사람이 겪고 있는 극도의 우울감이나 불안으로 인한 정신적 장애는 당사자가 아니면 그 고통을 전혀 이해할 수 없습니다. 너무나 극심한 고통과 불안으로 스스로 자신의 생명을 끊기까지 이르는 것입니다. 자살하는 사람들의 심리에 대해서 흔히들 그런 정신과 결단으로 열심히 살라고 주문하지만, 그들은 자살에 이르는 사람들의 고통에 대해서는 전혀 이해할 수가 없기에 그런 말을 할 수밖에 없습니다. 이렇게 심각한 정신적인 질환이나 혹은 깨어진 인간관계도 전문적인 상담치료를 통하여 많은 도움을 받고 힘을 얻기도 합니다. 그런데 분명히 심리적이고 정신적인 질환으로 분류되는 중독은 심리치료나 혹은 상담적 도움을 그렇게 많이 받지 못하고 있는 것이 현실입니다. 절대적인 상담전문인력의 부족과 의료시설의 부족이외에도 중독이 가진 오랜 세월에 걸쳐

서 형성된 정신적 장애의 치료를 위한 장기적 치유 프로그램의 부족 등 많은 영역에서의 한계를 보게 됩니다.

하지만 그 무엇보다도 영적인 질병에 대한 영성의 회복이 절대적으로 필요한 것은 두 말 할 나위가 없습니다. 그것은 존재의 회복이기도 하며, 중독이라는 죄의 사슬을 이겨내는 근원적인 힘이 되기 때문입니다. 이 영성의 회복을 위해서 감사의 훈련과 회복이 매우 효과적이며 근원적 치료에 도움이 된다는 것을 강조하고 싶습니다.

중독으로 고통 받고 있는 수많은 환우들에게 가장 필요한 것은 사랑의 회복 즉 영성의 회복이며, 그것을 가장 적극적으로 실천하는 것이 바로 감사입니다. 제가 십 수 년을 섬겼던 알코올중독 치유공동체 선양원에서 감사는 중독자가 가지는 그 엄청난 부정과 분노를 다스리며 깊은 슬픔을 위로하는 경험을 주었고, 자신이 빠져있는 죄의 문제를 직면하고 회개하며, 그리고 자신의 쾌락만 집중하던 이기적 삶의 방식에서 주위에 있는 다른 사람을 향하고 배려하는 힘을 부여하는 것을 보게 되었습니다. 감사는 중독을 치유하는 가장 강력한 영적인 힘이며 능력이고 또한 하나님의 선물입니다. 감사는 곧 사랑의 실천적 영성입니다.

## □ 마치는 말(중독의 치유를 바라며)

이제까지 중독은 영성이 상실된 상태이며, 영혼의 불안에서 출발하여 죄의 감옥에 갇히는 영적인 병이라는 사실을 이해하게 되었습니다. 그 불안이 형성되게 된 배경은 일반적으로 이전에 경험된 학대와 상처로 인한 영혼의 손상입니다. 유아기나 아동기에 경험된 학대와 그로 인한 상처는 자신의 존재에 대한 불안과 대상에 대한 불안을 가지게 하며, 삶을 살아가는 방식을 결정하게 됩니다. 사람에게 불안을 느끼는 마음은 상대로 하여금 매우 어색하고 불편한 분위기를 조성하게 되며 결국

이것은 다시 불안과 수치심으로 자신을 공격하게 됩니다. 그는 의식하지 못하지만 항상 사람을 대할 때면 그 사람에게 잘 보이고 싶고 혹은 더 나아가서 아예 그 사람을 조종하고 통제하고 싶은 열망을 가지게 됩니다. 그 열망이라고 하는 것은 다른 것이 아니라 자신만을 주목해 주고 자신의 말만 경청해주는 것 즉 자신만을 사랑해달라고 하는 것입니다.

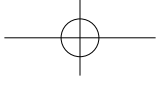
그것은 그가 겪은 거절감과 학대에서 경험된 불안의 결과물입니다. 이런 사람을 대하면서 편안한 사람이 누가 있을 수 있을까요? 결국 그는 반복되는 거절감과 상처로 불안이 더욱 커져만 가게 됩니다. 하지만 어느 순간 술을 마신 그는 그런 불안이 사라지고 경계심이 허물어지면서 상대에게 너무나 자연스럽게 사랑스럽게 그리고 매력적인 모습으로 다가갈 수 있게 됩니다. 그에게 술은 바로 신세계로 인도하는 묘약이 되지만 중국에는 술에 의존하여 삶을 다 허물게 됩니다.

알코올 중독은 자신도 알지 못하는 무의식에 존재하는 거대한 불안에 놀려있던 사람이 술을 마시면서 그 불안이 사라지는 경험을 하게 되며, 불안이 사라지면서 그 자리에 나타나는 강렬한 쾌감을 느끼면서 시작됩니다. 이 쾌감의 형태는 “이 기쁨, 행복을 위해서라면 무엇이든 희생할 수 있다”는 무의식적 신념을 형성시키는 강력한 힘입니다. 이 쾌감은 존재의 근원이 되시는 하나님마저도 버리게 합니다. 이후로 그는 그 쾌감을 다시 느끼기 위해 술을 마시거나 혹은 일상 가운데서 발생하는 어떤 형태의 불안이 생겨도 술을 찾게 됩니다. 하지만 처음 경험한 쾌감은 점점 시간이 가면서 그 강도가 줄어가게 되며, 마시는 술의 양을 늘려가면서 그 쾌감을 찾으려고 합니다. 그러나 불안은 여전히 존재하며 그는 쾌락이라고 하는 허상을 잡기 위해 술에 집착하게 되는데 그것이 곧 알코올 중독입니다. 중독이 이런 매카니즘을 가지고 있다면 치유는 그것을 들여다보고 그 요인들을 제거하게 되면 가능해질 수 있지 않을까요?

심각한 알코올중독자였던 필자나 혹은 많은 이전의 중독자들에게는 공통점이 하나 있습니다. 가끔씩 회복된 알코올중독자도 알코올과 대면해야 될 상황이 드물게 있습니다. 예컨대 교회의 성찬식에서 음용하는 포도주나 혹은 약용으로 마시게 되는 경우입니다. 놀라운 것은 그들에게 포도주나 혹은 약술을 마셔도 이전에 느끼던 그런 쾌감이 없어져버렸다는 것입니다. 물론 알코올이 가지고 있는 일반적인 느낌은 사라지지 않지만 이전에 중독 상태에서 탐닉하던, 모든 의식이 해체되고 영혼 깊은 곳에서 올라오는 그 쾌감은 이제 더 이상 느껴지지 않고 또 그렇게 필요하지 않게 되었다는 것입니다. 그래서 그들은 굳이 술을 마실 필요가 없고 자연스럽게 술을 즐기지 않게 되었습니다. 그들에게서 무슨 일이 일어난 것일까요?

술을 단주하고 일상을 살아가는 사람들에게서 나타나는 정신적 현상 중에서 마른주정이라고 하는 것이 있습니다. 중독자가 술은 끊었지만 이전에 술을 마시던 때와 마찬가지로 화를 잘 내고 매사에 부정적이고 불안정한 모습을 보이는 것입니다. 그것은 술로 완화시켜야 할 내적 갈등과 불안이 해소되지 못해서 나타나는 반응이라고 할 수 있습니다. 하지만 시간이 흐르고 정서적으로 안정되면서 이런 마른주정은 점점 사라지게 됩니다. 정서적으로 안정감을 찾아간다는 것은 바로 내면의 불안이 점점 사라지고 있다는 것을 의미합니다. 불안이 사라지면 정서적인 안정감으로 일상에 대해서 회피하거나 두려워하지 않게 됩니다. 그것은 중독의 근원적인 원인이 해소되고 있음을 의미합니다. 마찬가지로 성찬식의 포도주나 어쩌다 음용하게 되는 알코올이 쾌감을 주지 않는다는 것은 이미 그에게서 중독을 유발하던 바로 그 불안이 사라졌다는 것을 의미합니다.

그들에게서 어떻게 그 질기도 처절하던 불안이 사라지게 되었을까요? 그들은 대부분 바닥치기를 경험한 사람들이었고 철저하게 삶을 절대자(하나님)에게 맡기는 삶을 수년 혹은 수십 년 째 살아온 사람들입니다. 그들은 더 이상 삶에서 욕심을 내지 않고, 환경에 순응하는 삶을



살게 되었습니다. 이전에는 철저히 자기중심적이고 탐욕스럽고 다른 사람을 힘들게 하는 삶을 살았지만 더 이상 그런 모습은 찾기가 어려워졌습니다. 오히려 다른 사람을 배려하고 특히 고통 받고 있는 다른 중독자를 위해서 자신의 시간과 물질을 사용하는 사랑의 삶을 살기 시작했습니다. 그런 영적인 삶 즉 영성이 영혼을 잠식하던 삶에서 오는 모든 염려와 불안을 누르는 힘이 되었고, 마침내는 그 불안과 부정적인 정서를 제거하고, 의지와 무의식적으로 저지르게 된 죄를 청산하며 중독을 온전히 치유하는 힘이 된 것입니다. 그 영성적 힘을 공급하는 것은 삶과 절대자에 대한 깊은 믿음과 감사 그리고 사랑이었습니다.

