

7부

용과 함께 읽는 회복의 12단계 대장정

A.A.는 어떻게 사람을 바꾸는가

술을 끊지 못한 것은 술이 나쁘다는 사실을 몰랐기 때문이 아니다. 혼자 견디는

방식 외에 다른 회복의 구조가 없었기 때문이다.

결심이 반복해서 무너졌다면 의지가 약한 사람이라고 단정하기 전에, 그 결심을

지탱해 줄 관계와 구조가 있었는지를 먼저 보아야 한다.

술 때문에 건강과 관계와 일이 무너지고 있다는 사실을 알고 있다. 가족에게 다시는 마시지 않겠다고 약속한 적도 있다. 아침에는 진심으로 끊겠다고 생각한다. 그런데 저녁이 되고 불안이나 외로움이 올라오면 다시 술을 찾는다. 다음 날에는 ‘나는 왜 이것 하나 못 참는가’라는 수치심이 남는다.

이 일이 반복되면 술보다 자기 자신을 더 미워하게 된다. 문제를 의지 부족으로 해석하기 때문이다. 그러나 중독은 지식만으로 멈추지 않는다. 술을 마시게 하는 감정, 시간, 장소, 사람과의 관계가 그대로 남아 있으면 결심은 이전 생활의 힘을 이기기 어렵다. 실패할 때마다 자신을 비난하면 문제를 숨기게 되고, 숨길수록 혼자가 되며, 혼자가 될수록 다시 술에 의지한다.

A.A.는 이 악순환을 더 강한 결심으로 끊으려 하지 않는다. 혼자 견디던 사람을 다른 사람들 사이에 앉히고, 술을 마시던 시간에 모임에 오게 하며, 숨기던 경험을 말하게 한다. 도움을 받은 사람에게 작은 역할을 맡기고, 언젠가는 다음 사람을 돕게 한다. 이언 매케이브가 A.A.를 개성화의 여정으로 읽는 이유도 여기에 있다. 회복은 생각 하나가 바뀌는 사건이 아니라 삶을 움직이던 관계와 행동의 구조가 바뀌는 과정이다.

1 알면서도 다시 마시는 이유

술을 다시 마시는 것은 해악을 몰라서가 아니라, 술이 감당해 주던 감정을 대신 처리할 방법이 아직 없기 때문이다.

술은 몸에 들어가는 물질이지만, 중독자의 삶에서는 감정을 처리하는 도구가 된다. 긴장이 올라오면 술로 낮추고, 수치심이 올라오면 술로 잊고, 외로우면 술을 곁에 둔다. 화가 나도 마시고 기분이 좋아도 마신다. 감정과 술이 반복해서 연결되면 술을 끊는 일은 음료 하나를 포기하는 일이 아니라, 감정을 견디던 익숙한 방법을 잃는 일이 된다.

그래서 술의 위험을 자세히 설명해도 행동이 바로 달라지지 않는다. 이미 알고 있는 사실이기 때문이다. 필요한 것은 ‘마시면 안 된다’는 지식을 더 쌓는 일이 아니라, 마시고 싶은 순간을 다른 방식으로 통과하는 경험이다. 충동이 올라왔을 때 전화할 사람이 있고, 혼자 있던 시간에 갈 장소가 있으며, 감정을 말해도 쫓겨나지 않는다는 경험이 있어야 한다.

A.A.의 출발점은 통찰의 부족을 지적하는 데 있지 않다. 통찰을 행동으로 옮길 힘이 혼자에게는 부족할 수 있다는 사실을 인정하는 데 있다. 첫 단계에서 무력을 인정하는 것은 자신이 무가치하다고 선언하는 일이 아니다. 이미 여러 번 확인된 실패를 이번만은 예외일 것이라고 처리하지 않는 현실 인식이다.

통제할 수 있다는 믿음이 반복되는 이유

며칠이나 몇 달을 마시지 않으면 ‘이제는 조절할 수 있다’는 생각이 올라온다. 술을 마시지 않은 기간을 회복의 증거가 아니라 통제력의 증거로 해석하기 때문이다. 그러면 한 잔을 시험하고, 그 한 잔이 이전의 행동을 다시 불러온다. 문제는 의지가 사라진 것이 아니라 자신의 한계를 실제보다 작게 본 데 있다.

용 심리학에서 팽창은 자아가 자신의 크기와 능력을 실제보다 크게 여기는 상태이다. 중독에서 팽창은 거창한 우월감으로만 나타나지 않는다. ‘나는 이번에는 다르다’, ‘누구의 도움도 필요 없다’,

‘원하면 언제든지 멈출 수 있다’는 생각도 팽창이다. 무력을 인정한다는 것은 자아를 파괴하는 일이 아니라 자아를 실제 크기로 되돌리는 일이다.

2 혼자 해결하려 할수록 더 고립되는 이유

수치심은 도움을 청하게 만들기보다 문제를 숨기게 만들고, 숨김은 중독이 가장 강해지는 고립을 만든다.

중독자는 술을 마셨다는 사실만 숨기는 것이 아니다. 약속을 어긴 자신, 가족에게 거짓말한 자신, 술을 구하기 위해 비굴해진 자신을 함께 숨긴다. 사실을 말하면 비난받거나 버림받을 것이라고 예상하기 때문이다. 겉으로는 괜찮은 척하지만, 속으로는 누구도 진짜 자신을 알면 곁에 남지 않을 것이라고 믿는다.

이 믿음 때문에 사람을 피하고 혼자 해결하려 한다. 그러나 혼자 있을수록 생각은 좁아진다. ‘한 잔만 마시면 이 감정이 가라앉을 것이다’라는 생각을 반복해 줄 사람이 없고, 충동이 지나갈 때까지 함께 있어 줄 사람도 없다. 수치심이 숨김을 만들고, 숨김이 고립을 만들며, 고립이 다시 음주를 부르는 구조이다.

A.A.는 이 구조의 반대편에 공동체를 놓는다. 그곳에는 문제를 모르는 전문가가 아니라 같은 문제를 겪은 사람이 있다. 먼저 온 사람과 나중에 온 사람이 있을 뿐이다. 한 사람이 자신의 실패를 말했는데도 다른 사람들이 떠나지 않는 경험은 ‘진짜 나를 보이면 버림받는다’는 믿음을 약화한다.

나만 그런 사람이 아니라는 경험

자신과 비슷한 이야기를 들으면 문제가 즉시 사라지는 것은 아니다. 그러나 ‘나만 이렇게 망가진 사람이다’라는 생각은 흔들린다. 집단치료에서는 이것을 보편성이라고 부른다. 보편성은 잘못을 가볍게 만드는 위로가 아니다. 수치심 때문에 혼자 숨어야 한다는 결론에서 빠져나오게 하는 경험이다.

같은 얼굴을 반복해서 만나고, 자신의 이름을 말하면 응답을 듣고, 나눔이 끝났을 때 감사를 받으면 존재가 확인된다. 어린 시절부터 감정이 무시되거나 비난받은 사람은 자기 느낌이 맞는지조차 확신하기 어렵다. 집단의 일관된 응답은 ‘내가 여기 있고, 내 말이 다른 사람에게 도달했다’는 반영의 경험을 제공한다.

3 회복의 문턱을 낮춰야 하는 이유

도움을 받기 전에 자신이 충분히 진실하고 준비된 사람임을 증명해야 한다면, 가장 도움이 필요한 사람부터 문 앞에서 돌아서게 된다.

문제가 심할수록 사람은 자신의 상태를 정확히 인정하기 어렵다. 인정하는 순간 지금까지 유지해 온 삶의 설명이 무너지기 때문이다. 술이 문제라는 사실을 어렵듯이 알면서도 ‘나는 알코올중독자는 아니다’라고 말할 수 있다. 가족 때문에 억지로 모임에 왔을 수도 있고, 다시는 오고 싶지 않다고 생각할 수도 있다.

이때 집단이 진정성을 심사하면 도움을 받을 자격부터 증명해야 한다. A.A.가 회원 자격을 ‘술을 끊고자 하는 바람’ 하나로 제한하고, 1958년 서문에서 ‘정직한’이라는 말을 삭제한 이유가 여기에 있다. 누구의 바람이 충분히 정직한지 판단하기 시작하면 집단 안에 문지기가 생긴다.

새로 온 사람은 자신을 알코올중독자라고 즉시 선언하거나 큰 소리로 경험을 말할 의무가 없다. 말하지 않고 앉아 있어도 된다. 다른 사람의 이야기를 들으며 자신의 경험을 천천히 알아보는 시간이 필요하기 때문이다. 회복의 문은 준비가 끝난 사람에게 주는 상이 아니라, 아직 준비되지 않은 사람이 준비될 수 있도록 열어 두는 입구이다.

4 숨기던 경험을 말해야 하는 이유

말하지 못한 경험은 사라지지 않는다. 설명할 수 없는 수치심과 충동으로 남아 행동을 계속 움직인다.

중독자는 자신의 행동을 잘 알고 있으면서도 그 행동이 시작되는 순간을 하나의 이야기로 연결하지 못하는 경우가 많다. 화가 난 뒤 마셨고, 버림받았다고 느낀 뒤 마셨으며, 성공한 날에도 마셨지만 각각의 사건을 별개로 본다. 그러면 술은 아무 이유 없이 자신을 덮치는 힘처럼 느껴진다.

모임에서 ‘예전에는 어떠했는지, 무슨 일이 일어났는지, 지금은 어떻게 사는지’를 말하면 흩어진 사건 사이에 연결이 생긴다. 감정과 음주 사이의 반복이 보이고, 자신이 특히 위험해지는 시간과 관계가 드러난다. 말은 이미 일어난 일을 꾸미는 장식이 아니라, 행동을 움직이던 보이지 않는 연결을 의식으로 가져오는 작업이다.

용 심리학에서 그림자는 자아가 받아들이기 어려워 의식 밖으로 밀어낸 자기 모습이다. 거짓말한 자신, 의존적인 자신, 분노와 시기심을 가진 자신을 인정하지 않으면 그 모습은 사라지지 않는다. 오히려 술에 취했을 때 갑자기 나타나거나 다른 사람의 탓으로 투사된다. 안전한 관계 안에서 그 경험을 말하는 것은 잘못을 합리화하는 일이 아니다. 자신의 행동을 남의 탓으로 돌리지 않고 삶의 일부로 책임지는 그림자 통합이다.

괜찮은 사람이라는 얼굴이 무너질 때

사회에서 살아가기 위해 누구나 일정한 얼굴을 사용한다. 용은 이 사회적 얼굴을 페르소나라고 불렀다. 문제는 페르소나 자체가 아니라, 실제 삶과 페르소나의 간격이 너무 커질 때 생긴다. 밖에서는 책임감 있고 통제된 사람으로 보이지만, 혼자 있을 때는 술을 멈추지 못한다면 들킬 것에 대한 공포가 커진다.

모임에서 경험을 말하는 일은 체면을 모두 버리는 일이 아니다. 겉으로 보여 온 모습만이 자기 전부라는 믿음을 내려놓는 일이다. 실패한 자신까지 말할 수 있을 때 페르소나 뒤에 감춰 있던 삶이 의식으로 돌아온다. 그때부터 사람은 들키지 않기 위해 사는 대신 실제 상태에 맞게 도움을 선택할 수 있다.

5 남의 말에 조언 하지 않는 이유

사람은 해답이 없어서만 침묵하는 것이 아니다. 입을 열었을 때 평가와 충고가 돌아올 것을 예상하기 때문에 말하지 못한다.

누군가 힘든 이야기를 하면 듣는 사람은 빨리 해결해 주고 싶어진다. ‘그렇게 생각하면 안 된다’, ‘나라면 이렇게 하겠다’, ‘더 긍정적으로 보라’는 말이 나온다. 돕고 싶은 마음에서 한 말이지만, 발언자에게는 자신의 경험이 틀렸다는 평가로 들릴 수 있다.

특히 비난과 통제를 반복해서 경험한 사람은 다른 사람의 표정과 말투에서 위험을 먼저 찾는다. 용기를 내어 말한 뒤 바로 해석과 충고를 받으면 ‘역시 내 느낌은 존중받지 못한다’는 오래된 결론이 강화된다. 다음부터는 집단이 원하는 말만 하거나 다시 침묵한다.

많은 12단계 모임이 다른 사람의 발언을 평가하거나 반박하는 교차 발언을 제한하는 이유가 여기에 있다. 이 관례는 모든 모임에 똑같이 적용되는 절대 규칙은 아니지만, 발언자가 자기 경험을 끝까지 말할 수 있는 공간을 만든다. 집단은 대신 답을 주기보다 감정을 받아 내고 견딘다. 이후 정신분석에서는 이런 기능을 담아주기라고 부른다.

6 같은 시간에 같은 모임을 반복하는 이유

회복 초기에는 마음이 바뀌기를 기다리기보다, 술을 마시던 시간에 할 행동을 먼저 바꾸어야 한다.

아침에는 술을 끊고 싶지만 저녁이 되면 마음이 달라진다. 의지가 거짓이어서가 아니다. 특정 시간이 되면 몸과 감정이 오랫동안 반복한 행동을 준비하기 때문이다. 퇴근길의 가게, 혼자 있는 방, 배우자와 다툼 뒤의 침묵은 음주를 불러오는 신호가 된다.

매주 같은 시간과 장소에서 모임을 여는 것은 편의를 위한 일정만이 아니다. 술을 마시던 시간에 다른 장소로 이동하고, 충동이 커지는 순간을 다른 사람들과 통과하게 하는 행동의 재배치이다. 처음에는 모임에 가고 싶은 마음이 없어도 몸을 그 장소로 옮긴다. 행동을 반복하면 마음이 따라올 수 있는 길이 만들어진다.

낭독과 자기소개, 경험 나눔, 마무리 기도나 묵상이 익숙한 순서로 반복되는 것도 같은 이유이다. 중독자의 삶은 약속과 감정이 쉽게 뒤집히기 때문에 예측 가능한 형식이 필요하다. 매번 같은 순서는 ‘오늘의 기분과 상관없이 여기서는 이 과정을 다시 시작할 수 있다’는 안정감을 준다.

통찰이 행동이 되려면

자신의 문제를 정확히 이해해도 충동이 올라오는 순간에는 그 이해를 사용할 수 없을 수 있다. 감정이 사고 능력을 압도하기 때문이다. 반복되는 모임은 머리로 아는 회복 원칙을 시간표와 이동, 발언과 연락이라는 행동으로 바꾼다. 부러진 다리가 붙으려면 부목과 시간이 필요하듯, 흔들리는 자기조절에도 외부 구조와 반복이 필요하다.

7 도움을 받은 사람이 다른 사람을 돕는 이유

자신의 가장 부끄러운 경험이 다른 사람에게 도움이 되는 순간, 그 경험은 숨겨야 할 오점만이 아니라 누군가를 살리는 자료가 된다.

중독이 깊어지면 자신을 피해를 주는 사람, 약속을 어기는 사람, 가족에게 짐이 되는 사람으로만 보게 된다. 도움을 받는 자리에서도 미안함이 커진다. 계속 받기만 한다고 느끼면 자신이 공동체에 속할 자격이 없다는 생각이 올라온다.

A.A.에서는 회복이 완성된 뒤에야 봉사하는 것이 아니다. 의자를 정리하고, 차를 준비하고, 새로 온 사람에게 인사하고, 전화를 받는 작은 역할부터 시작한다. 이러한 행동은 ‘나는 문제를 일으키는 사람’이라는 정체성 옆에 ‘나는 누군가에게 필요한 사람’이라는 경험을 놓는다. 자존감에 대해 생각하는 것보다 실제로 필요한 사람이 되는 경험이 자기 인식을 더 강하게 바꾼다.

다른 알코올중독자를 도운 사람이 모임 참석 횟수를 고려한 뒤에도 이후 1년 동안 재발할 가능성이 더 낮았다는 연구가 있다. 봉사는 도덕적으로 좋은 행동이어서만 중요한 것이 아니다. 자신의 경험을 타인에게 건네는 과정에서 회복의 이유를 다시 확인하고, 고립에서 관계로 이동하기 때문에 자기 회복에도 도움이 된다.

수치심이 책임으로 바뀌는 지점

수치심은 ‘나는 나쁜 사람이다’라는 결론을 만든다. 이 결론에 갇히면 행동을 바꾸기보다 자신을 숨기게 된다. 반면 책임은 ‘내가 한 행동이 다른 사람에게 해를 주었고, 지금부터 다르게 행동해야 한다’고 말한다. 봉사는 과거를 없애지 않지만, 과거 때문에 아무 쓸모도 없다는 결론을 바꾼다. 상처가 책임 있는 행동의 출발점이 된다.

8 돈과 권력을 제한하는 이유

회복 공동체가 한 사람의 돈과 카리스마에 의존하면, 구성원은 다시 누군가에게 자기 삶을 맡기는 관계로 돌아갈 수 있다.

중독자는 자신을 대신 책임져 줄 사람을 찾기도 한다. 가족이나 치료자, 강한 지도자에게 매달렸다가 기대가 무너지면 분노하거나 다시 술로 돌아간다. 도움은 필요하지만, 도움을 주는 사람이 삶의 주인이 되면 의존의 대상만 술에서 사람으로 바뀔 수 있다.

A.A.가 회비를 받지 않고 자발적 기부로 운영되며 외부 자금을 거절하는 원칙은 돈이 관계의 위계를 만들지 못하게 한다. 큰돈을 낸 사람이 집단의 방향을 결정하지 못하고, 외부 후원자가 의제를 심지 못하게 한다. 새로 온 사람도 서비스를 구매하는 고객이 아니라 공동체를 함께 유지하는 구성원이 된다.

역할을 순환하는 이유도 같다. 한 사람이 오랫동안 권한을 가지면 봉사자는 운영자가 되고, 운영자는 집단의 목소리로 굳어진다. 융 심리학에서 팽창은 개인에게만 일어나지 않는다. 성공한 집단도 자신이 모든 문제를 해결할 수 있다고 믿을 수 있다. A.A.가 외부 논쟁에 참여하지 않고 금주와 다른 알코올중독자의 회복이라는 하나의 목적에 머무는 것은 집단의 팽창을 막는 경계이다.

9 신이라는 말 앞에서 멈추는 이유

신을 거부하는 반응이 언제나 영성에 대한 저항은 아니다. 신과 권위의 이름으로 상처받은 사람이 자신을 보호하는 반응일 수 있다.

어린 시절 아버지나 종교 지도자에게 학대받은 사람에게 ‘신에게 맡기라’는 말은 위로로 들리지 않을 수 있다. 절대적인 힘을 가진 존재에게 다시 자신을 내어 주라는 요구처럼 느껴진다. 다른 사람에게는 평온을 주는 기도도 그 사람에게는 과거의 두려움을 되살릴 수 있다.

이 반응을 완고함이나 믿음의 부족으로 해석하면 상처가 반복된다. 도움을 받으러 온 사람이 다시 판단받았다고 느끼기 때문이다. A.A.에서 말하는 자기보다 큰 힘은 특정한 신관을 즉시 받아들이라는 시험이 아니다. 혼자만의 판단과 의지만으로 모든 것을 통제할 수 없다는 사실을 인정하고, 집단과 회복의 원칙, 삶의 질서처럼 자아보다 큰 현실과 관계를 맺는 출발점이 될 수 있다.

용 심리학에서 자아는 정신 전체가 아니다. 자아가 삶 전체의 주인이라고 믿을 때 자신이 이해하지 못하는 무의식의 힘에 끌려간다. 자기는 의식과 무의식을 포함하는 정신의 더 큰 전체이다. 회복의 영성은 자아를 없애는 일이 아니라, 자아가 더 큰 전체 안에서 자신의 위치를 받아들이는 과정이다.

누미노제 경험은 강요할 수 없다

삶의 방향을 바꾸는 영적 체험은 자신보다 훨씬 큰 존재나 의미 앞에서 압도되는 누미노제 경험이 될 수 있다. 이 경험에서는 자아가 작아지지만 무가치해지는 것은 아니다. 자신이 전부가 아니라는 사실을 받아들이면서 더 큰 질서와 연결된다.

그러나 영적 체험을 서둘러 만들려 하면 강요와 모방이 생긴다. 다른 사람의 간증을 그대로 재현하거나 종교적 언어를 따라 말한다고 내적 변화가 일어나는 것은 아니다. 영성은 현실의 책임을 피하는 지름길이 아니라, 자기 한계를 인정하고 오늘 해야 할 행동을 선택하게 하는 힘이어야 한다.

10 A.A. 모임 한 시간에 일어나는 일

모임의 형식은 단순한 순서가 아니다. 중독을 유지하던 고립과 숨김, 무질서와 의존을 반대 방향으로 움직이게 하는 장치이다.

겉으로 보이는 순서	중독에서 반복되던 경험	모임이 바꾸는 지점
같은 시간에 모임	충동이 커지는 시간을 혼자 보냄	위험한 시간을 사람들과 함께 통과함
이름을 말하고 응답을 들음	존재를 숨기고 들길까 두려워함	있는 그대로 모습을 드러내도 관계가 유지됨
자기 경험을 나눔	감정과 음주의 연결을 보지 못함	반복되는 원인을 말로 확인함
교차 발언을 제한함	말하면 평가와 충고가 돌아옴	해석당하지 않고 자기 경험을 끝까지 말함
역할과 봉사를 맡음	자신을 짐과 실패로만 여김	공동체에 필요한 사람이라는 경험을 얻음
자발적으로 기부함	도움을 구매하거나 타인에게 의존함	집단을 함께 책임지는 구성원이 됨

구체적인 순서와 기도 방식은 지역과 집단에 따라 달라질 수 있다. 중요한 것은 모든 모임이 똑같다는 사실이 아니다. 각 집단 안에서 예측 가능한 형식이 반복되고, 그 형식이 말할 자유와 침묵할 자유를 함께 보장한다는 점이다.

모임 뒤에 차를 마시며 나누는 짧은 대화도 회복의 일부이다. 공식 모임에서는 말하지 못한 사람이 한 사람과 개인적으로 연결될 수 있기 때문이다. 다만 포옹이나 신체 접촉은 친밀함의 표시라는 이유로 당연하게 요구해서는 안 된다. 외상 경험과 개인의 경계를 고려하여 언제나 동의가 먼저이다. 안전감은 많이 접촉할 때보다 거절할 자유가 보장될 때 생긴다.

11 개성화는 혼자 완성되는 과정이 아니다

개성화는 다른 사람 없이 자기만 찾는 과정이 아니라, 관계 속에서도 자기 경험과 책임을 잃지 않는 사람이 되어 가는 과정이다.

중독자는 겉으로는 독립적으로 보여도 실제로는 술과 타인의 반응에 크게 지배될 수 있다. 인정받으면 괜찮고 거절당하면 무너지며, 불편한 감정이 생기면 술로 없애려 한다. 자기 삶을 산다고 생각하지만 감정과 충동, 타인의 평가가 선택을 대신한다.

A.A. 공동체에 들어간다고 개성화가 자동으로 일어나는 것은 아니다. 집단의 말을 그대로 따라 하고 자신의 판단을 포기한다면 새로운 의존이 될 수 있다. 개성화는 집단 안에서 자신의 경험을 말하고, 다른 사람의 경험과 구별하며, 도움을 받되 자기 행동의 책임은 자신이 지는 과정이다.

평온의 기도에서 바꿀 수 없는 것을 받아들이고, 바꿀 수 있는 것을 바꾸며, 둘을 구별하는 지혜를 구하는 이유도 여기에 있다. 중독자는 바꿀 수 없는 타인의 마음을 통제하려 하면서, 정작 오늘 자신이 할 수 있는 전화와 모임 참석은 미룰 수 있다. 회복은 통제의 범위를 정확히 구별하고 자기 몫의 행동을 선택하는 데서 시작된다.

12 결국 무엇이 사람을 바꾸는가

사람을 바꾸는 것은 설명 하나가 아니라, 이전과 다른 행동을 관계 안에서 반복하고 그 결과를 몸으로 확인하는 경험이다.

통찰은 자신이 왜 마셨는지 이해하게 한다. 그러나 이해만으로 저녁의 충동을 통과할 수 없다.

관계는 혼자 견디지 않게 하고, 반복은 회복 행동을 생활의 리듬으로 만들며, 안전한 경청은 숨기던 경험을 말하게 한다. 봉사는 수치심을 책임으로 바꾸고, 영성은 자아가 모든 것을 통제할 수 있다는 믿음에서 내려오게 한다.

이 요소들이 함께 작동할 때 사람은 자신을 다르게 이해하기 시작한다. ‘나는 의지가 약해서 실패한 사람이다’라는 결론은 ‘나는 감정을 술로 처리했고, 수치심 때문에 숨었으며, 혼자 해결하려다 더 고립되었다’는 이해로 바뀐다. 원인이 보이면 바꿀 지점도 보인다. 감정을 말하고, 위험한 시간에 사람을 만나며, 도움을 요청하고, 오늘 말을 작은 책임을 선택할 수 있다.

2020년 코크런 체계적 문헌고찰은 27개 연구와 10,565명을 검토했다. 표준화된 12단계 촉진치료는 다른 확립된 치료와 비교했을 때 지속 금주율을 높이는 데 효과적이었고, 비표준화된 A.A.와 12단계 프로그램도 여러 음주 관련 결과에서 다른 치료와 대체로 비슷한 수준을 보였다. 후속 연구에서는 회복을 지지하는 사회관계망, 술을 거절할 수 있다는 자기효능감, 정서 조절과 대처 능력이 중요한 변화 경로로 제시되었다.

A.A.가 대신할 수 없는 것

A.A.는 동료 기반의 상호도움 공동체이지 의료기관이나 전문 심리치료의 대체물이 아니다. 장기간 과음한 사람이 갑자기 술을 끊으면 금단이 생명을 위협할 수 있으므로 의료진과 안전한 중단 계획을

세워야 한다. 정신질환, 자살 위험, 심각한 외상 반응이 함께 있을 때도 전문적인 평가와 치료가 필요하다.

모든 사람에게 같은 모임이 맞는 것도 아니다. 종교적 언어, 집단 분위기, 진행 방식 때문에 오히려 위협을 느낄 수 있다. 중요한 것은 맞지 않는 반응을 개인의 저항이나 실패로 몰아가지 않는 일이다. 회복의 목적은 특정 형식에 순응시키는 것이 아니라, 그 사람이 술 없이 살아갈 수 있는 안전한 관계와 행동의 구조를 찾게 하는 데 있다.

강의 마무리

회복은 더 강한 사람이 되는 일이 아니라, 혼자 해결해야 한다는 믿음에서 내려와 도움을 주고받는 사람이 되는 과정이다.

술을 끊지 못한 이유를 의지 부족으로만 설명하면 자신을 비난하는 것 외에는 할 일이 없다. 그러나 술이 감정을 대신 처리했고, 수치심이 문제를 숨기게 했으며, 고립이 충동을 키웠다는 인과관계를 이해하면 바꿀 수 있는 지점이 생긴다.

A.A.는 술을 마시던 시간을 모임의 시간으로 바꾸고, 숨기던 경험을 말하게 하며, 혼자 하던 결심을 관계 안의 약속으로 바꾼다. 도움만 받던 사람에게 역할을 주고, 가장 부끄러운 경험을 다음 사람에게 건넬 수 있게 한다. 개성화는 바로 이 과정에서 일어난다. 자신의 그림자를 인정하고, 자아의 한계를 받아들이며, 관계 속에서도 자기 행동의 책임을 지는 사람이 되어 가는 과정이다.

성찰 질문

1. 나는 술이나 다른 중독 행동으로 어떤 감정을 처리해 왔는가?
2. 문제를 숨기기 직전에 예상하는 비난이나 버림받음은 무엇인가?
3. 내가 가장 위험해지는 시간과 장소, 관계의 상황은 언제인가?
4. ‘이번에는 조절할 수 있다’는 생각은 어떤 순간에 다시 나타나는가?
5. 누군가 내 이야기를 고치려 할 때 나는 어떤 방식으로 입을 닫는가?
6. 가장 숨기고 싶은 경험이 다른 사람에게 도움이 된다면 그 경험의 의미는 어떻게 달라지는가?
7. 도움을 받기만 하는 사람에서 도움을 주고받는 사람으로 옮겨 가기 위해 말할 수 있는 작은 역할은 무엇인가?
8. 내가 바꿀 수 없는 것을 통제하려 하면서 미루고 있는 나의 행동은 무엇인가?

참고문헌

- McCabe, I. (2019). Carl Jung and Alcoholics Anonymous: The Twelve Steps as a Spiritual Journey of Individuation. Routledge.
- Alcoholics Anonymous World Services. A.A. Preamble 및 A.A. Preamble Background Information.
- Kelly, J. F., Humphreys, K., & Ferri, M. (2020). Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. Cochrane Database of Systematic Reviews, CD012880.
- Kelly, J. F. (2017). Is Alcoholics Anonymous religious, spiritual, neither? Findings from 25 years of mechanisms of behavior change research. *Addiction*, 112(6), 929-936.
- Pagano, M. E., Friend, K. B., Tonigan, J. S., & Stout, R. L. (2004). Helping other alcoholics in Alcoholics Anonymous and drinking outcomes. *Journal of Studies on Alcohol*, 65(6), 766-773.
- National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. To Cut Down or to Quit.