

[온누리회복축제]

주제강의 1 - 삶의 숨겨진 중독의 이해

Archibald Hart / 2005 / 페이지수: 3

중독을 해결하기 위해 숨겨져 있는 중독의 실체를 알아야합니다. 중독에는 유형이 많지만 이 모든 중독에는 몇 가지 원칙이 있습니다.

제가 특히 관심을 가지고 있는 것은 행동에 대한 중독입니다. 행동양식에 따른 숨겨진 중독이 중요한 이유는 첫째, 모든 중독의 숨겨진 근원이 되기 때문입니다. 둘째, 사회에서 더 많이 볼 수 있는 중독이기 때문입니다. 우리 주변에서 알코올이나 마약 같은 악성 중독에 빠져 있는 사람은 소수에 불과합니다. 대부분 사람들이 빠지는 중독은 이런 물질적인 중독이 아닌 행동양식에 의한 중독입니다. 셋째, 행동양식을 잘 다루지 못하면 물질중독에서 완전히 회복되었다 하더라도 습성에 의해 다시 이전 중독 상태로 돌아가 버리기 때문입니다.

모든 중독은 죄에서 시작

요한 1서 2장 15~17절을 보십시오.

“이 세상이나 세상에 있는 것들을 사랑치 마라 누구든지 세상을 사랑하면 아버지의 사랑이 그 속에 있지 아니하니 이는 세상에 있는 모든 것이 육신의 정욕과 안목의 정욕과 이생의 자랑이니 다 아버지께로 좇아 온 것이 아니요 세상으로 좇아 온 것이라 이 세상도, 그 정욕도 지나가되 오직 하나님의 뜻을 행하는 이는 영원히 거하느니라.”

물질이나 행동중독 등 우리가 직면하는 모든 중독은 바로 이 말씀에 다 적혀 있습니다. 정욕은 내가 몹시 무언가를 갈망하는 것입니다. 육신의 정욕, 안목의 정욕, 이생의 자랑 등이 모든 것은 하나님이 아니라 세상에서 온 것이라고 말하고 있습니다. 그렇기에 이 모든 것은 지나갈 것이고 우리는 천국에 갈 때 어떤 중독도 가지고 가지 않을 것입니다.

중독을 대할 때 왜 그것을 하는지, 그 행동으로 무엇을 얻는지 두 질문을 해야 합니다. 중독을 일으킨 이유를 알기 위해서는 회복의 중간 과정도 마찬가지로 이해해야 합니다.

중독을 이해하기 위해 우리가 제일 먼저 돌아봐야 할 것이 죄입니다. 모든 중독은 죄에서 시작합니다. 죄 때문에 하나님께서 창조하신 원 세상이 상처를 받았고 상처를 주는 세상으로 바뀌었습니다. 이 상처받은 세상이 우리가 볼 수 있는 여러 중독 현상을 만들어냅니다.

숨겨진 중독이란 무슨 말일까요? 숨겨진 중독이라는 말로 표현한 이유는 첫째, 정말 숨어있는 것이 아니라 우리가 별로 심각하게 생각하지 않는 것이기 때문입니다. 숨어 있는 행동이 아니라 봐도 알지 못하고 지나가는 것입니다.

둘째, 사회가 그 중독을 심각하게 생각하지 않기 때문입니다. 우리에게 일어나는 많은 중독을 사회가 중독이라 여기지 않고 당연하게 받아들이기 때문입니다.

셋째, 숨겨진 중독 배경에 있는 체계적인 양상을 우리가 이해하지 못하기 때문입니다. 학자

들은 최근 행동이 중독이 된다는 것을 인정할 뿐 아니라 거기서 한 걸음 나아가 여러 문헌과 연구 결과 통해 행동 중독이 물질중독보다 훨씬 강력하다는 것을 밝혔습니다. 물질 중독 뒤에 행동중독이 숨겨져 있기 때문입니다. 예를 들어 알코올중독자가 알코올이라는 물질에서 거의 회복되어 알코올 자체에 대한 갈망은 없어져도 그 당시 경험한 행동에 대한 갈망은 남아 있을 수 있습니다. 알코올을 마실 당시 사람들과 나누는 대화나 그 분위기가 그 사람 안에 있어 그것을 그리워하는 행동중독은 남는 것입니다.

반대로 행동중독 안에 물질이 들어있는 경우가 있습니다. 물질중독이라는 것은 밖에 있는 외부 물질을 몸 안에 집어넣는 것입니다. 그러나 숨겨진 행동중독은 물질이 우리 몸 안에 들어있습니다. 우리 몸 속 여러 신경체계에는 화학성질의 호르몬 같은 물질이 들어있습니다. 이 물질이 중독을 일으키는 과정에 중요한 역할을 합니다. 대표적인 두 가지 물질이 엔도르핀과 아드레날린이 있습니다.

엔도르핀은 우리가 고통을 당할 때 뇌에서 분비되는 물질입니다. 중독이란 관점에서 볼 때 제일 먼저 떠오르는 것이 이 물질입니다. 조깅을 하거나 마라톤을 할 때 어느 순간 너무 힘들어 몸이 견뎌낼 수 없는 한계에 이르면 뇌에서 엔도르핀을 분비합니다. 그러면 몸 상태가 갑자기 좋아지는 것이 느껴집니다. 영어로 '하이(high)'라고 부르는 현상인데 중독을 보이는 사람은 대개 이 순간의 황홀감을 잊지 못해 중독으로 빠지는 것입니다.

그리고 흥분하거나 긴장감을 느낄 때 신장 위쪽 부신 수질에서 분비되는 호르몬인 아드레날린이 있습니다.

중독의 특징들

중독을 대할 때 우리는 먼저 그것이 중독인지 아닌지 주의 깊게 구별해야 합니다. 중독은 강박이나 충동과 다른 개념입니다. 충동은 내가 강하게 무언가 하겠다는 마음 상태입니다. 이 둘을 어떻게 구분할까요? 중독의 개별적 특성은 이렇습니다. 하나, 어떠한 것을 복용하거나 어떤 행동을 내가 의도보다 더 많은 빈도수로 하는 것입니다. 둘, 대부분 중독자는 언제든 그것을 그만둘 수 있다고 생각하지만 절대 자신을 통제하지 못합니다. 셋, 중독된 행동을 하기 위해 가정이나 직장 등 내가 꼭 해야만 하는 일을 할 시간을 줄여서라도 그 행동을 하고야합니다. 넷, 긴 관점에서 보면 중독되어 있는 이 행동은 결국에 가서 파괴하는 성향을 가지고 있습니다. 다섯, 알코올이든 마약이든 행동중독이든 중독을 일으키는 그 대상을 하는 양이 점점 더 늘어간다는 것입니다. 여섯, 중독되었던 행동을 그만뒀을 때 금단현상이 나타납니다.

가장 중요한 원칙이 있습니다. 모든 중독은 기쁨, 쾌락과 연결되어 있습니다. 우리 뇌 중간에는 중독을 조절하고 통제하는 쾌감센터가 있습니다. 알코올, 니코틴, 헤로인 등이 우리 뇌에 영향을 주는 부분은 각각 다르지만 그 모든 쾌락 정보들이 쾌감센터로 가게 됩니다.

문제는 이 쾌감센터에 계속 자극을 가하면 이 시스템에 과부하가 걸리기 때문에 그것을 막으려는 방어기제가 생깁니다. 그래서 그만큼의 동일한 쾌감을 얻으려면 예전보다 더 자극의 양을 늘려야 하는 것입니다. 그러면 또 막으려는 방어기제가 생기고 이 과정의 반복에 의해 중독행동이 생깁니다.

요즘 기쁨을 느끼지 못하는 사람이 많습니다. 그것을 쾌감 불감증이라 부릅니다. 쾌감 불감증이 모든 문화와 사회 속에서 팽배해져 있습니다. 지난 목회자 컨퍼런스 기간 중 제게 찾아와 '나는 더 이상 기쁨을 느낄 수 없습니다'라고 고백한 목회자가 10명이 있었습니다. 그들은 자신에게 기쁨을 주지 못하는 것 중에는 하나님도 들어있다고 이야기했습니다.

우리는 어떤 중독이든 빠질 수 있는 위험에 직면해 있습니다. 사회에서 많은 스트레스를 받고 이 스트레스를 풀기위해 여러 방법으로 계속 쾌감센터를 자극합니다. 이 과도한 자극에 견디기 위해 쾌감센터가 방어기제를 작용해 문을 닫습니다. 그러다보니 우리는 모두 모든 중독에 이르는 진행과정에 노출되어 있습니다.

하나님의 은혜로 채우는 공허

중독자들이 중독에서 벗어나고 회복하도록 도와주고 연구할 때 중독에 이르는 이 과정을 꼭 기억하시기 바랍니다. 마약중독자에게서 마약을 빼앗을 때 그 공백 부분을 다른 것으로 채워주지 못한다면 중독에서 회복시키기 어렵습니다. 기독교적으로 볼 때 중독된 부분을 제거한 그 빈 부분에 하나님께서 주신 기쁨이 채워지지 않으면 그 사람은 결국엔 회복되지 못한 예전 중독 상태로 다시 돌아갑니다. 예수 그리스도를 구주로 믿는 우리 교인들만이 다른 사람들에게 이 회복사역을 알리고 어떻게 회복해야 하는지 도와줄 수 있습니다. 하나님의 은혜가 중독된 사람들의 빈 부분을 채우고 진정한 회복을 주실 것입니다.

/ 정리 전성희 기자 shee@onnuri.or.kr

* 출처 : 온누리신문