

[온누리회복축제] 주제강의 2 - 숨겨진 중독

둘째날 | 변화 | Archibald Hart / 2005 / 페이지수: 3

모든 종류의 중독은 두 가지로 구분할 수 있습니다. 약물 등 물질중독과 도박 등 행동중독입니다. 그런데 행동중독은 그 어떤 물질 중독보다 강한 힘을 발휘합니다. 이런 이유로 이 시간 행동중독에 더 중점을 두고 말씀 드리겠습니다. 특히 행동중독은 대부분 숨겨진 중독으로 사회가 이 같은 은폐를 용납하는 경향이 있다는 데 큰 문제가 있습니다. 삶을 파괴하지는 않을 것이라는 잘못된 관념이 있기 때문입니다.

중독에 대한 모든 것을 나타내는 말씀을 보겠습니다. 요한일서 2장 16절입니다.

“이는 세상에 있는 모든 것이 육신의 정욕과 안목의 정욕과 이생의 자랑이니 다 아버지께로 좇아 온 것이 아니요 세상으로 좇아 온 것이라.”

여기에 세 가지 중독의 형태가 있습니다.

첫째, 육신의 중독입니다. 술이나 마약을 하고 싶은, 어떤 특정한 행동을 하고 싶은 중독을 말합니다.

둘째, 안목의 정욕입니다. 성적 중독도 어느 정도 여기에 속합니다. 이것은 현대 사회에서 가장 빨리 확산되는 중독의 형태라고 생각합니다.

셋째, 가장 강력한 중독으로 이생의 자랑이 있습니다.

중독 유발 원인과 기준

이제 이러한 중독을 유발하는 원인이 무엇인지 살펴보도록 하겠습니다.

모든 중독 뒤에는 이유가 있습니다. 저는 일 중독자였습니다. 아버지는 제가 12살 때 ‘넌 절대로 목표에 도달할 수 없을 거야’라는 말을 제게 건넨 적이 있었습니다. 이후 저는 아버지의 말을 반증하기 위해 열심히 일했습니다. 아버지와 달리 할아버지는 마음속에 결단을 하면 뭐든지 할 수 있다고 늘 저를 격려했습니다. 할아버지의 격려는 일 중독자였던 저를 열정으로 일하는 사람으로 바꾸어 놓았습니다. 일에 대해 말하자면 얼마나 일을 해야 하는가는 중독과 큰 상관이 없습니다. 그것을 왜 하느냐와 관계있습니다. 중독 뒤에 있는 동기를 발견하는 것이 중요합니다.

중독의 보편적인 특징은 첫째, 자신의 진실된 감정을 다 표현하지 못한다는 것입니다. 많은 사람들이 생각하기를 중독은 도피처라고 생각합니다.

중독은 우리의 진실된 감정을 앗아갑니다. 우울증 등 감정이 있으면 이를 직면할 줄 알아야 합니다.

둘째, 중독은 우리가 현실을 인식하지 못하게 합니다. 모든 중독은 우리를 환상으로 인도합니다. 조깅에 중독된 사람은 기진맥진할 때까지 뛰니다. 어떤 황홀감 때문입니다. 실은 현실

도피입니다. 거짓된 안정감입니다. 이것은 하나님이 디자인한 것이 아닙니다. 하나님은 우리가 현실 속에서 살아가길 원하십니다.

월급의 3~4배를 쇼핑으로 소비하는 사람을 치료한 적이 있습니다. 물건을 샀을 때의 황홀감 때문에 중독된 사람이었습니다. 왜 멈추지 않느냐고 질문을 했더니 그 여자는 멈추지 못하겠다고 대답했습니다. 쇼핑에 중독되면 멈추는 것이 불가능에 가깝게 보일 때도 있습니다. 이런 중독 뒤에도 이유가 있습니다. 이 여성은 부부관계가 원만하지 못했습니다. 과다쇼핑으로 남편을 화나게 하는 것으로 자신의 기쁨을 삼았던 사례입니다.

셋째, 중독은 우리를 노예로 만듭니다. 영어로 중독이라는 뜻은 ‘전쟁에서 적군을 포로로 노예로 삼는다’는 뜻의 붙어에서 유래했습니다. 중독은 감옥에 있는 것처럼 중독자를 노예로 만듭니다.

숨겨진 중독 분류

숨겨진 중독은 우리를 자극하거나, 우리를 진정시키거나, 심리적 필요를 만족시키는 행동으로 나타납니다.

우선 우리를 자극하는 행동에 대해 알아보겠습니다. 중독은 신체를 자극시키는 데 아드레날린이 대표적입니다. 응급상황에 이르면 아드레날린이 분비됩니다. 아드레날린은 기분을 좋게 하는데 주의할 것은 이 아드레날린조차도 각성제와 같아 중독될 수 있다는 사실입니다. 강력하고 널리 알려진 중독입니다. 도박자가 모든 걸 거는 이유는 아드레날린 분비의 극대화를 위한 것입니다.

제게 사위가 있는데 기독교인이 많은 회사에 세일즈맨으로 입사했습니다. 입사한 그는 최고의 사원이 되겠다고 결심한 그는 곧 일중독 증세를 보였습니다. 어느 날 사위에게 무슨 생각을 하고 사는지 물었습니다. 그는 남들에게 물건을 파는 것이 얼마나 쾌감을 주는지 아느냐고 반문했습니다. 한 번은 그가 플로리다와 캘리포니아 사이의 모든 조명을 파는 계약을 성사시킨 뒤 기분이 한껏 좋아져 집에 들어온 적이 있었습니다. 그날 사위에게 경고했습니다. 그렇다고 사위의 일에 고삐를 맬 생각이 있었던 것은 아닙니다.

“릭, 오늘 자네는 너무나 많은 아드레날린을 분비했기에 내일 아침에 우울증에 걸릴 걸세.” 사위는 터무니없는 얘기라고 했지만 다음날부터 2주 동안 우울증을 앓았습니다. 이것이 아드레날린 후우울증이라는 병입니다. 신체는 이 같이 움직입니다. 다시 회복하기 위해 활동을 차단하는 것입니다.

숨겨진 중독은 우리를 진정시키는 행동으로 나타나기도 합니다. 감흥을 고조시키기 위해 감흥 전 단계의 상태를 낮추는 작용이 있습니다. 우리를 진정시키는 행동입니다. 그 예로 마약 중독자의 경우 마약을 했을 때 최대의 쾌감을 얻기 위해 그 전에 우울증을 나타내는 경우를 들 수 있습니다.

마지막으로 숨겨진 중독은 어떤 심리적 필요를 만족시켜 주는 형태로 드러납니다. 만일 내 자존감이 낮다고 합시다. 그럴 때엔 내 자신에게 기쁨을 주기 위해 일 중독에 빠지게 됩니

다. 생물학적으로 기쁨을 주기 위해 중독에 빠지는 경우도 있습니다. 성중독이 여기 포함됩니다.

행동·물질중독 사이의 교차영향

행동중독과 물질중독은 서로 영향을 주고받습니다. 교차현상이라고 하는데 아주 중요한 개념입니다. 사람이 각성제에 중독되면 감흥을 주는 행동에까지 중독이 교차됩니다. 이 둘이 조화되기 때문에 어떤 행동에 중독되면 그 감흥을 주는 각성제에까지 중독이 쉽게 됩니다. 행동중독이지만 이럴 경우 물질중독에도 빠지기 쉽다는 사실을 잘 알아야 합니다. 왜냐하면 행동중독에 빠진 사람들은 감흥을 주는 것에 빠지기 훨씬 쉽습니다. 회복사역에서 이걸 잘 인지해야 합니다.

숨겨진 중독을 극복하기 위해서 모든 중독 극복을 위한 하나님의 예비하심을 믿고, 자기통제의 신학을 가지는 것이 도움이 됩니다. 나아가 회복사역에서 하고 있는 프로그램도 여러분의 중독진단과 그 해결에 큰 도움이 될 것입니다.

/ 정리 차명권 기자 salt@onnuri.or.kr

*** 출처 : 온누리신문**