



# 알코올로부터 자유로워지기

## 적십자병원 '겨자씨' 모임

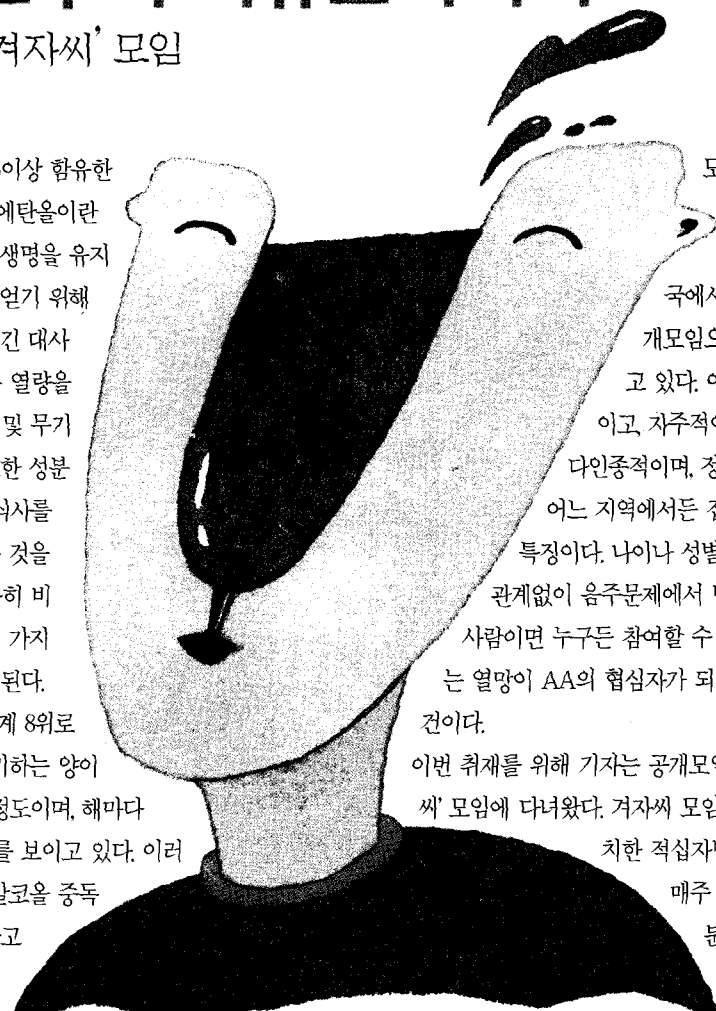
**술**이란 에탄올을 1%이상 함유한 음료를 총칭한다. 에탄올이란 알코올 발효 미생물들이 생명을 유지하는데 필요한 에너지를 얻기 위해서 포도당을 분해하여 생긴 대사 산물을 말한다. 술은 높은 열량을 가지지만 단백질, 비타민 및 무기질 등 영양학적으로 중요한 성분은 하나도 없다. 때문에 식사를 소홀히 하고 술을 마시는 것을 반복할 경우, 영양결핍 특히 비타민 결핍으로 인해 여러 가지 신체적인 질병이 생기게 된다.

한국의 술 소비량은 세계 8위로 국민 한 사람이 연간 소비하는 양이 소주 50병과 맥주 100병 정도이며, 해마다 소비량이 증가하는 추세를 보이고 있다. 이러한 술 소비량과 더불어 알코올 중독자의 수도 해마다 늘어가고 있다. 우리나라에는 현재 약 100~200만명의 알코올 중독자가 있는 것으로 추산되고 있으며, 이들 대부분이 30~40대의 남성들로 추정된다.

이번호에서는 알코올중독자들을 위한 세계적인 모임인 AA(Alcoholics Anonymous, 익명을 지키는 알코올중독자들의 모임)를 소개하고자 한다.

### AA란 무엇인가?

AA는 음주문제를 갖고 있는 사람들을 위한 세계적인



모임이다. 현재 우리나라에는 약 100여개의 모임이 전국에서 공개모임과 비공개모임으로 나뉘어 진행되고 있다. 이 모임은 비직업적이고 자주적이고 비종파적이고 다인종적이며, 정치에 관계가 없고 어느 지역에서든 집회가 가능한 것이 특징이다. 나이나 성별, 직업, 학력정도와 관계없이 음주문제에서 벗어나기를 원하는 사람이면 누구든 참여할 수 있다. 술을 끊겠다는 열망이 AA의 핵심자가 되기 위한 유일한 조건이다.

이번 취재를 위해 기자는 공개모임의 하나인 '겨자씨' 모임에 다녀왔다. 겨자씨 모임은 서대문구에 위치한 적십자병원 구내식당에서 매주 금요일 오후 7시30분에 열린다. 참석인원은 약 50명 정도

### AA의 1단계는 인정하기

먼저 AA 참석자들은 사회자의 진행에 따라 AA 목적표라는 소책자를 소리내어 낭독한다. 이 책자에는 AA 모임의 목적과 AA 12단계, AA 12전통 등이 적혀있다. 앞에서 언급한 대로 이 모임은 전적으로 알코올 중독자를 위한 모임이며 따라서 정치적 성향이나 일반 사회단체의 성격을 띠지 않는 것이 특징이다. 이 모임의 프로그램은 AA 12단계를 기초로 하여 알코올 없는 만족한 삶을 영위하는

방법을 중독자들에게 제공한다.

첫단계는 “우리는 알코올에 무력했으며, 스스로 생활을 처리할 수 없게 되었다는 것을 깨닫고 시인했다”로 중독자 스스로 중독자임을 인정하는 단계이다. 단주가 어려운 가장 큰 이유는 자신이 스스로 중독자임을 인정하지 못하는 점이다. 그런 의미에서 모임의 뜻에 동의하고 참석하는 것만으로 단주의 반은 성공했다고 할 수 있다. 이 단계를 지나면 신(특정한 신이 아니라, 개인이 믿음을 가질 수 있는 절대적인 어떤 것으로 대상선택은 개인의 자유에 맡긴다)에 대한 의지와 자신의 잘못에 대한 시인, 그리고 자신을 반성해 나간다는 다짐으로 이어진다.

모임의 성격을 알리는 낭독의 순서가 끝나면 자유로운 대화시간이 된다. 이를 공개스피커 모임이라고 부르는데 공개모임의 경우 알콜 중독자와 비중독자 모두에게 공개된다. 스피커 모임에서 참석자들은 술을 마실 때에 경험하는 것과 AA에 오게 된 경우, AA에 참석한 후 삶이 어떻게 바뀌어갔는지 등에 대해 상세히 이야기한다.

겨자씨 모임에 참석한 사람들은 자신의 경험을 진솔하게 이야기해 나간다. 대부분이 알코올 중독으로 인해 절망적인 상태에 빠졌다가 AA 모임에 나오게 되면서 회복되었거나 회복되고 있는 경험에 대한 이야기이다.

### 첫잔의 유혹을 뿌리치고 AA에 나오는 사람들

이 모임의 목적은 이렇게 알코올 중독을 이겨내고자 하는(이미 이겨내었거나) 협심자들이 예비 중독자나 현재 중독을 앓고 있는 이들과 함께 상담하며 서로 도와주는 것에 있다. 하지만 협심자라고 해서 모두 중독자는 아니다. 이 모임의 근본목적에 동의하고 12단계와 12전통을 지키는 사람이라면 가능하다. 따라서 일반인이 생각하는 일반 봉

사단체와는 아주 거리가 멀다. 알코올 중독자를 위해, 알코올 중독 치유의 목적으로만 모임이 진행되는 것이다.

AA에서는 자신들이 하지 않는 일들을 총 14가지로 명시하고 있는데 알코올 중독자들이 회복하는 데에 주도적 동기부여를 하는 일, 협심자를 모집하는 일, 후원자를 찾는 일에 관여하는 일, 출석기록이나 사례를 보존하는 일, 사회단체와 동맹을 맺는 일, 봉사의 대가로 돈을 받거나 AA 이외의 곳으로부터 기부금을 받는 일, 배심원, 변호사, 법원직원, 사회단체, 고용주에게 조화서를 제공하는 일 등이 그것이다.

약 한시간 정도 모임이 진행되는 동안 10명 정도의 협심자가 자신의 이야기를 풀어가고 간단한 공지사항을 전한 후 파하게 된다. 이 모임은 평일에는 오후 7시 30분, 주말에는 오후 4시에 시작하는데 이는 퇴근 후 첫 술자리를 시작하게 되는 시간과 같은 시간대이다. 첫잔을 거부하고 이 자리에 나오는 것이 중독으로부터 벗어나는 첫걸음인 것이다. 문의 02-2002-8783

\*AA측의 요구로 사진촬영을 하지 못한 점 양해바랍니다.

글 객원기자 최한