중독 회복 프로그램

회복을 위한 지원

도움을 구하는 일의 중요성

다른 사람의 지원을 받는 것은 우리의 회복과 치유에 매우 중요합니다. 우리가 약해질 때에는 의지할 수 있는 사람이 반드시 필요하다는 것이 종종 사실임으로 입증되었습니다. 거부와 고립은 강박적이고 중독적인 행위의 특징이며 다른 사람의 지원과 객관적인 판단이 없다면, 이런 행동에 다시 빠져들기 쉽습니다. 회복 중에는 가능한 한 빨리 지원을 받는 것이 중요합니다.

다른 사람과의 소통을 통해 우리는 필요한 격려를 받을 수 있을 뿐 아니라, 우리가 하나님의 자녀로서 사랑을 받기에 합당한 존재라는 사실을 기억할 수 있습니다. 다른 사람에게 지원을 요청할 때 우리와 우리를 도와주는 사람 모두 축복을 받습니다. 12단계를 활용하고 다른 사람들의 도움을 구할 때 다음의 대상으로부터 유익한 도움을 얻게 될 수 있습니다.

1. **하나님 아버지와 예수 그리스도, 성신.** 하나님 아버지와 예수 그리스도, 성신은 우리에게 가장 큰 도움을 주는 근원이십니다. 예수 그리스도와 그분의 속죄를 통해서라면 변화할 수 있습니다. 몰몬경에서 선지자 앨마는 이렇게 말했습니다. "[그리스도께서] 그들의 연약함을 짊어지시리니, 육체를 따라, 그의 심정을 자비로 충만하게 하사, 육체를 따라, 자기 백성을 그들의 연약함을 좇아 어떻게 도울지 아시고자 하심이니라."(앨마서 7:12) 겸손한 자세로 하나님 아버지와 그분의 아들 예수 그리스도께로 나아간다면, 우리는 구조 받고 양육되고 있음을 느끼게 될 것입니다. 속죄를 통한 구주의 도움을 지나치지 않는 것이 중요합니다. 그분은 이렇게 가르치셨습니다. "내가 곧 길이요 진리요 생명이니."(요한복음 14:6) 성신은 우리가 계속 앞으로 나가도록 위안과 평안, 영적인 힘을 우리에게 줄 수 있습니다.

2. **가족 구성원.** 가족 구성원은 사랑을 베풀고 서로를 용인함으로써 도움의 근원이 될 수 있습니다. 가족들은 『배우자 및 가족 지원 안내서』에서 가르치는 복음 원리를 적용하여 도움을 건네는 역량을 더욱 키울 수 있습니다. 가족 구성원들 모두가 위안을 줄 수 있을 만큼 심리적으로 편한 상태가 아닐지라도, 그럴 수 있는 가족 구성원은 대체로 가장 강력한 지원의 원천이 되어줍니다.

3. **친구.** 자세한 이야기를 털어놓지 않더라도, 우리가 겪고 있는 어려움에 대해 친구들에게 이야기할 때 그들로부터 사랑과 지원을 받을 수 있습니다. 우리가 그만두어야 할 행동을 친구가 단호하게 지적해 주거나, 우리가 도움을 구하도록 격려해 줄 때, 우리는 회복을 향해 나아갈 수 있습니다. 우리는 친구로부터 사랑과 지원을 받으며 우리 자신의 가치와 진가를 다시금 상기할 수 있습니다.

다른 사람과의 소통을 통해 우리는 필요한 격려를 받을 수 있을 뿐 아니라, 우리가 하나님의 자녀로서 사랑을 받기에 합당한 존재라는 사실을 기억할 수 있습니다.

4. **교회 지도자.** 교회 지도자들은 변화의 과정에서 반드시 필요한 도움을 줄 수 있습니다. 지도자들은 우리가 구주의 사랑을 느끼도록 도울 수 있으며 우리가 회개하고 강박적이고 중독적인 행동으로부터 벗어나 영적으로 깨끗해지는 데 중요한 역할을 할 수 있습니다.

5. **후원자.** 후원자는 12단계를 거쳐 회복한 사람입니다. 그러한 경험을 했기 때문에 후원자는 우리가 각 단계를 행하며 적용하도록 돕는 방법을 알고 있습니다. 일반적으로 후원자는 우리가 알아채지 못한 경우에도 부정직을 인지할 수 있으며 기타 다양한 어려움을 이해할 수 있습니다. 후원자는 우리가 "[삶]을 올바른 시각으로 바라보고 우리의 책임을 과장하거나 최소화시키지 않"도록 도움을 주기 위해 존재합니다.(『중독 회복 및 치유를 위한 안내서』, 29쪽)

6. **회복 모임.** 지원 모임은 우리가 포용, 사랑, 지원을 받을 수 있는 안전한 장소입니다. 이 모임에서 우리는 구주 예수 그리스도를 통해서, 그리고 12단계를 삶에 적용함으로써 얻는 회복에 대한 신앙과 희망을 비롯하여 우리의 경험을 나누게 됩니다. 경험을 공유하는 것은 필요한 변화를 위해 나아가며 회복과 치유가 가능하다는 희망을 찾는 데 도움이 됩니다.

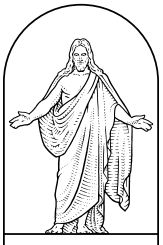
7. **정신 건강 및 의료 전문가.** 전문가들은 종종 강박적이고 중독적인 행동으로부터 회복하고 치유하는 데 필요한 통찰과 독특한 기술을 제공할 수 있습니다. 중독 회복 프로그램에 참여하고 있음에도 여전히 강박적이고 중독적인 행동으로 어려움을 겪고 있다면, 정신 건강 전문가나 의료 전문가에게 전문적인 도움을 구하는 것을 고려해야 합니다. 전문적인 도움을 구할 때, 교회 회원들은 복음 원리를 지지하는 사람들을 선택해야 합니다.

나를 지지해 줄 사람을 선택함

교회의 중독 회복 프로그램에서는 후원자나 지원 시스템이 배정되지 않습니다. 언제 누구에게 도움을 청할지는 개인적으로 결정하시면 됩니다. 기도하는 마음으로, 누구에게 도움을 청할 때 가장 마음이 편안한지, 혹은 누가 가장 도움이 될지 생각해 보십시오. 일반적으로, 지원해 줄 사람이 많을수록 회복할 가능성 또한 높아집니다. 지원 시스템에 포함되었으면 하는 사람들을 파악하고 나서도 그들에게 도움을 요청하는 것이 창피하고 겁이 날 수도 있습니다. 그럼에도 여러분이 요청한다면, 여러분이 느끼는 사랑과 포용의 크기에 놀랄 수도 있습니다. 다른 사람들과 더 많이 연결되어 소통할수록 사랑을 받을 기회가 더 많아질 것입니다.

여러분을 지원할 사람은 반드시 여러분의 완전한 신뢰를 받을 수 있는 사람으로 선택해야 한다는 점을 알고 있어야 합니다. 여러분을 가장 효과적으로 지원해 줄 사람으로는 현재 귀하와 연결되어 있는 사람(부모님, 배우자, 가족, 교회 지도자), 여러분의 성공을 기원하는 사람, 교회 활동을 적극적으로 하는 사람, 또는 여러분이 직면한 어려움의 성격을 정확히 이해하려는 의지가 있는 사람 등이 포함됩니다. 자신의 어려움을 극복한 사람이 다른 사람의 어려움에 더 크게 공감하는 경우가 많습니다. 또한, 비슷한 어려움을 겪고 있는 사람들이 타인의 어려움에 대해 더 많이 공감하는 경우도 종종 있습니다.

변화의 과정을 시작하면 여러분은 육체적, 정서적, 영적으로 취약한 상황에 놓일 수 있습니다. 여러분을 도와주는 누군가와 부적절한 관계로 이어지지 않도록 주의하시기 바랍니다.



예수 그리스도
후기 성도 교회

© 2021 Intellectual Reserve, Inc. 판권 소유. 버전: 3/21. *Support in Recovery* 번역본. Korean. PD60012933 320. 한국에서 인쇄됨