

2001년도 마약류 중독자 치료·재활 심포지움

Session IV

민간 차원의 재활 프로그램 (2)

## 서울 자유의 집 희망단우프로그램

이은숙

서울 자유의 집 재활사업본부 알코올 프로그램 팀장

# 서울 자유의 집 희망단우프로그램

이은숙(서울 자유의 집 재활사업본부 알코올 프로그램 팀장)

## I. 서울 자유의 집<sup>1)</sup>

### 1. 설립목적

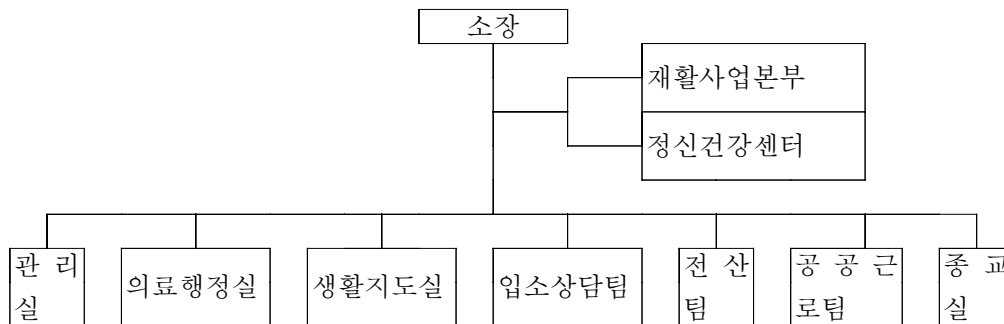
#### 1) 거리노숙자의 응급구호 및 인권보호

거리 및 시설부적응자의 1차 보호를 담당하여 의료서비스 및 생활보호서비스 실시.

2) 대상자의 욕구에 따른 희망의 집 및 시설전원을 위한 중간 분산의 기능 담당.

3) 노숙재발의 예방과 건강한 사회인으로의 다시서기를 위한 재활서비스 실시.

### 2. 기관구조



<그림 1> 기관구조도

#### 1) 설립배경

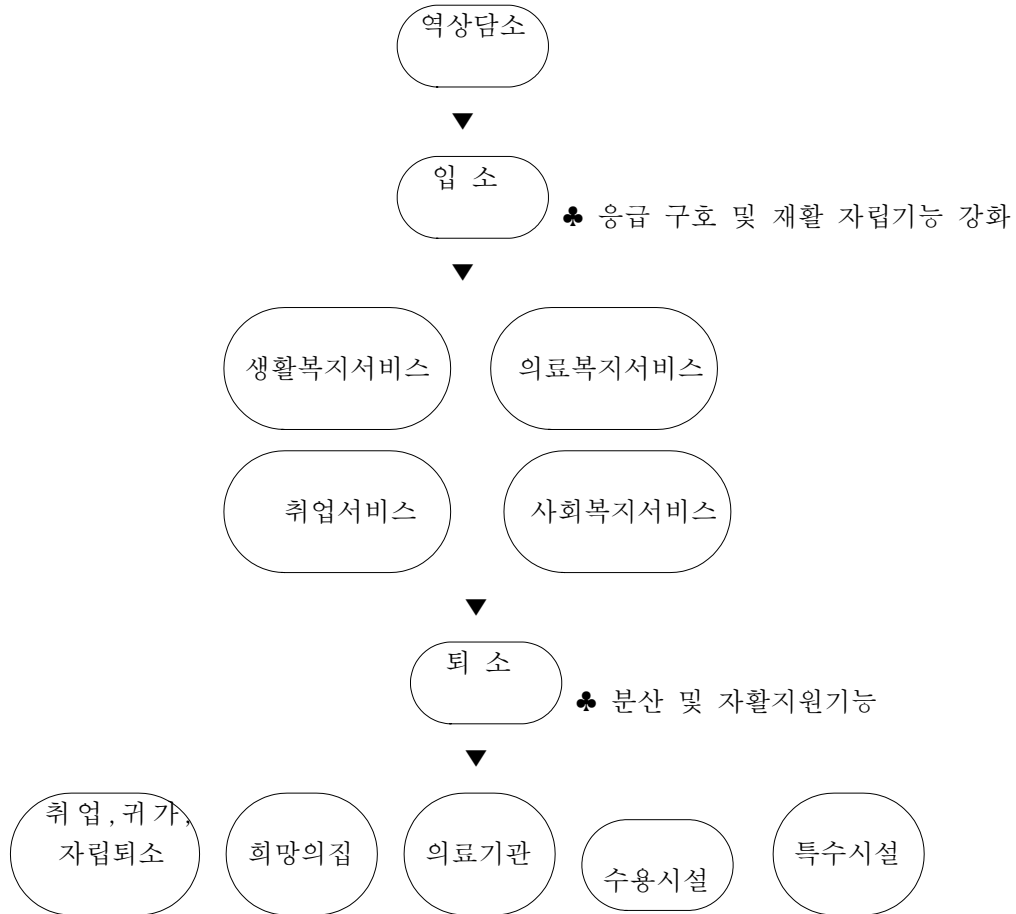
IMF 외환위기와 관련하여 1997년 12월 전국 노숙인구는 400여명에 지나지 않았으나, 1998년 4월 2000여명으로 그 수가 급증하였다.

1998년 12월 102개 희망의 집에 3124명이 입소한 상황에서 거리에 300여명의 노숙자가 생활하고 있었기에 이들을 보호할 대규모 쉼터가 필요하였다. 따라서 서울시는 주요 역전에 노숙금지를 선포함과 동시에 희망의 집 입소를 꺼리는 노숙자에게 규율과 통제가 적은(입퇴소 및 음주자유 등) 노숙자 쉼터를 제공함으로써 쉼터입소를 유도한다는 목적으로 자유의집 설립을 추진하여 99년 1.4일 개소하였으며, 개소 1주만에 1300여명이 대거 입소하였다.

개소 후 자유로운 입퇴소, 시설 내 음주로 인한 사건, 사고의 발생으로 규율이 요구되었고 99년 4월, 실내 음주반입금지 및 외박시간의 제한 등을 도입한다. 또한 99년 5월부터 중간분산기능을 더욱 강화하기 위해 희망의 집 및 시설전원의 업무를 센터로부터 받아 중간의 집 기능을 강화하였다.

### 3. 노숙인의 자활 흐름도

<그림 2> 노숙인의 자활 흐름도



### 4. 사업내용

<표 1> 자유의 집

구 분	사 업 명	사 업 내 용
기초서비스	응급보호	무료 숙식, 생필품지급, 목욕서비스
의료실	의료서비스	입소시 건강검진, 질병관리, 응급처치, 치과진료 등
입소상담실	사정,상담,전원	입소상담, 자활기능사정, 적절한기관, 프로그램 연계 및 의뢰
생활지도실	생활지도 서비스	일상생활 지도, 상담 및 심리적지지, 생활지도프로그램
전산실	컴퓨터교실	컴퓨터교실, 우편물 관리, 주민등록관련서비스 등
종교실	종교활동	종교활동지지, 후원연계, 미사집전 등
재활사업본부	재활프로그램	희망단우프로그램, 독립생활력프로그램, 심층상담, 가족치료, 대상자에 따른 프로그램(신규입소자, 시설부적응자 등), 한글교실, 직원교육, 문화교실 등
	취업서비스	취업상담, 취업정보, 취업연계, 취업프로그램
자활프로그램	공공근로사업	내부, 외부 공공근로, 숲가꾸기
정신건강센터	정신건강서비스	정신과 진료, 투약 및 입원의뢰, 낮프로그램실시
기타서비스		이.미용서비스, 도서실운영

<표 2> 자유의 집 2000년 운영현황

년.월	입소			퇴소									현재원
	입소	재입소	합계	시설	입원	희망의 집	귀향	자퇴	강퇴	취업	기타	합계	
1월	330	487	817	27	13	308	21	197	42	31	123	762	1,022
2월	258	505	763	28	23	242	32	165	35	80	161	766	1,019
3월	202	399	601	19	11	245	15	138	47	18	142	635	985
4월	152	363	515	9	12	243	10	103	27	152	132	688	812
5월	107	253	360	18	8	155	10	70	12	82	79	434	738
6월	99	246	345	15	8	118	5	56	5	12	54	273	810
7월	148	268	416	11	11	185	3	72	8	64	96	450	776
8월	144	254	398	12	4	183	11	100	8	53	61	432	742
9월	165	285	450	13	8	178	3	102	14	25	88	431	761
10월	180	263	443	19	9	151	7	85	10	50	67	398	806
11월	289	489	778	52	24	287	6	176	7	24	70	646	938
12월	377	571	948	43	20	509	12	265	9	20	66	944	942
합계	2451	4383	6834	266	151	2804	135	1529	224	611	1139	6859	10,351

## II. 실직노숙자의 재활과 음주문제

### 1. 노숙과 음주문제

문제음주는 신체적, 심리적, 사회적, 직업적, 법적, 경제적, 영적 기능 및 가족

관계와 대인관계 등에 문제를 야기하는 음주행동으로 포괄적으로 정의된다.(Dayley & Marlatt, 1997. 유채영, 1999. 재인용). 음주문제는 노숙상태로 전환하게 하는 22개 노숙요인 중 첫 번째 요인(Wright, 1990)인 동시에 노숙자의 생리심리사회적 역기능을 심화시킴으로써 정상적인 사회활동으로의 복귀에 장애가 되는 요인으로서 노숙문제의 예방 및 개입활동에 있어서 반드시 다루어져야 하는 중요한 문제이다(유채영, 1999)

우리나라 노숙자의 집단형태별 음주문제를 분류한 윤명숙(1999)의 연구에서는 쉼터노숙자의 약 86%, 거리노숙자의 약 70%가 알코올 문제를 가졌다고 보고하였으며, 유채영(1999)은 남성 노숙자의 70.7%가 문제음주자로, 29.6%가 알코올의존으로 선별되었다고 하였고, 인도주의실천의사협의회 연구(1998)에서는 62.6%의 노숙자에게 알코올의존성이 있다고 보고하였다

이처럼 알코올중독과 노숙은 상호의존적인 문제이며 많은 노숙자들이 술로 자신의 고민이나 제반 어려움을 해결하고 있는 것으로 보고되고 있으며, 음주는 이들의 사회복귀에 부정적 영향을 미치게 되고, 노숙의 장기화에 중요한 결정인자로 작용하여 제2의 부랑인 집단을 대거 양산할 가능성이 높다(윤명숙, 1999).

## 2. 재활과 음주문제

연구결과들에서 보듯이 노숙의 주요요인으로 음주문제가 있음이 보고되었으나, 노숙자의 재활과 연관된 음주문제에 대한 보고서는 아직 없는 실정이어서 경험적인 결과에 의존할 수 밖에 없다. 단지 노숙인다시서기지원센터의 ‘자유의집·희망의집 이용자의 자활실태조사보고서’에서 자활에 미치는 음주문제의 영향을 간략하게 찾아볼 수 있을 뿐이다.

### 1) 자활실태조사보고서 (노숙인다시서기지원센터. 2000. 10)

조사기간 : 2000년 6월 12일 - 6월 24일

대 상 자 : 자유의집(95명), 희망의집(85개소 1147명) 이용자. 총 1242건

#입소사유

1. 실직으로 갈 곳이 없어서 69.6%
2. 가족해체로 갈 곳이 없어서 24.2%
3. 공공근로를 하려고 21.4%

<표3> 음주유형에 따른 항목별 비교

내 용	비음주자	건강음주자	문제음주자
음주유형	37%	46%*	18%*
평균저축액	92만원	75만원	37만원
가족지지망 있음	160명	225명	80명
재결합가능성 없음	66.5%	59.9%	80.5%
자활 소요기간	약 15개월	약 14.5개월	약 22개월

# 사회지지망 ; 친구 37%, 쉼터실무자 31%, 친척, 동료 각 14%

# 자활 촉진을 위한 지원요망사항에 음주문제 치료와 장기요양이 필요하다고 판단되는 사람이 10.3%로 조사되었다. 또한 자신이 음주문제가 있다고 답한 사람의 60%이상이 건강에 이상이 있다고 응답하였다.

위의 결과들로 미루어 볼 때 자활에서의 음주문제 중요성이 나타나며 음주문제가 쉼터이용자의 삶 안팎에서 무수한 문제들을 수반하며 자활을 요원하게 만든다.

정리하면 음주문제는 크게 다음과 같은 문제를 안고 있다.

첫째, 노숙인 자신의 재활 및 자활에 걸림돌이 되고 있으며, 둘째 전문가가 아닌 실무자들이 관리에 어려움이 있으며, 마지막으로 함께 생활하는 타 이용자에게도 좋지않은 영향을 미치는 것이다.

\* 자유의 집과 희망의 집의 조사대상자의 비율이 95명 : 1147명이어서 자유의 집과 희망의 집을 분류하여 음주유형을 살펴보았다.

분류결과 희망의 집은 비음주자를 포함한 건강한 음주자가 84%였으며, 자유의 집은 자신이 문제음주자라고 응답한 사람이 50%정도로 나타났다. 이는 자유의 집에 희망의 집보다 3배가 넘는 문제음주자가 거주하고있다는 것을 말해준다.

## 2) 경험에 의한 재활과 음주문제

공동생활을 위해 대부분의 희망의집에서는 음주를 금지하도록 규칙을 정해놓고 있으나 담당자의 말에 의하면 입소자 전체의 50% 정도는 매일 조금씩이라도

술을 먹는다고 한다. 특히 음주로 인해 희망의집 생활에서 문제점들이 나타나는데, 시비를 걸어 싸움을 일으키거나 고성방가로 다른 입소자들의 편안한 숙면을 방해하거나 희망의집에 불만이 있었던 경우 난동을 부리는 것으로 보고되고 있다. 그래서 1998년 12월 초 500여건의 퇴소자 중 2/3 정도가 음주문제와 관련된 퇴소자로 추정되고 있으며 강제퇴소자의 대부분이 알코올문제인 것으로 알려지고 있다(황운성,1998).

자유집에서 희망의집을 거치지 않고 취업하여 나간 사람들도 일정기간이 지난 후에는 서울역, 영등포역 등에 술취한 모습으로 다시 나타나는 것이 의례화되어있는 형편이다.

자유집의 실무자들이 가장 소진되고 감정적으로 되어 애를 먹는 부분이 음주관련문제이다. 산림청에서 주관하는 숲 가꾸기 공공근로 또한 국가적으로 실시하는 재활프로그램이다. 수백명의 실직노숙자가 전국의 숲 가꾸기 현장으로 재활의 길을 나섰다. 그러나 술문제로 인해 도중하차하는 사람이 많아 결원 보충이 수시로 이루어지고있는 상황이다.

이처럼 본인 스스로 동기와 욕구를 가지고 환경도 일할 수 밖에 없도록 지지하는 곳으로 떠난 사람들도 재활에 성공하는 것이 요원한 일이며, 재활결핍의 여러 원인 가운데 상당부분 술문제가 주요원인으로 꼽히고 있다.

### 3. 자유집 음주문제 현황

실직노숙자들의 1차적인 보호기능을 담당하는 자유집에는 5월 현재 700여명의 입소가족들이 있다. 이들은 실직과정에서 겪는 어려움은 물론 만성화 된 음주문제로 인하여 기능적인 사회인으로서의 역할 수행이 어려운 실정이다.

유채영(1999)의 노숙자의 음주문제에 관한 조사연구에서 자유집 입소자 233명과 희망의 집 104명에 대한 연구보고에 의하면 조사대상자의 95.2%가 음주경험이 있으며 평균 음주기간이 21.3년으로 나타났다. 문제음주유형을 분석해 볼 때 지난 1달 동안의 폭음률이 대상자의 34.1%였으며 대상자의 60.2%가 통제력 상실을 경험한 것으로 나타났으며, 58.5%가 음주에 대한 좌절감과 후회를 경험하였고 44.4%가 기억상실 및 기능상의 문제를 경험하고 있는 것으로 나타났다. 대상자를 문제음주와 알콜의존으로 분류하여 볼 때 문제음주자는 조사대상

자의 70.7%였으며 29.6%는 알콜의존으로 분류되었다. 이는 일반 성인남성의 알콜의존 비율 10.1%(김용석, 1999)와 비교하여 3배 가까운 높은 수준으로 나타나 양적인 문제와 더불어 정도의 심각성에 있어서도 위기개입이 필요한 상황이다.

또한 자유의 집과 희망의 집의 알콜의존 비율을 비교하여 보면 자유의 집의 알콜의존성 입소자의 비율은 32.9%로서 희망의 집의 22.1%보다 월등히 높은 수준으로 나타났다.

일반적으로 알콜의존 노숙자의 경우에는 자유의 집을 거쳐 거리노숙이나 부랑인 시설로 가는 현실을 감안할 때 자유의 집에서의 체계적이고 구조적인 알콜개입 서비스가 절실히 요구된다. 이는 자유의 집 음주문제의 확산 및 악화를 예방과 음주문제를 가진 노숙자들이 보다 열악한 환경으로 전락하는 순환고리의 차단과 재활의 기초를 다지는데 필수적이다.

### Ⅲ. 희망단우프로그램 개관

#### 1. 프로그램명 : 희망단우프로그램<sup>2)</sup>

#### 2. 프로그램의 목적과 목표

1) 목적 : 종합적이고 전인적인 접근으로 자신의 음주문제를 인식하며, 이를 기초로 변화동기와 empowerment를 강화한다.

##### 2) 목표

- ① 음주문제의 정확한 인식과 이해를 높인다.
- ② 음주문제 인식을 기초로 변화동기를 강화한다.
- ③ 단주중심의 생활유형을 습득, 유지하여 건강한 사회복귀를 유도한다.
- ④ 지속적인 사후관리를 실시하여 단주유지와 발생하는 음주문제에 적극적으로

---

2) 희망단우란 희망을 갖고 술을 끊는 친구들의 모임이란 뜻이다.

췌뵁이라고 낙인찍는 자유의집에서의 라벨링을 극소화하고 알코올 교육에 대한 거부감을 완화하기 위해 ‘알코올프로그램’ 이란 용어에 대신하여 사용하였다.



대처한다.

- ⑤ 대규모 컴퓨터에 적합한 프로그램 모형을 개발, 적용한다.

### 3. 프로그램의 이론적 배경

알코올의존에서의 회복과정에는 변화결과에 대한 기대나 동기와 같은 인지적 요소들이 특정한 치료적 개입보다 큰 영향을 미치고 있으며(Souter, 1997 ; Edwards et al., 1987) 문제음주자의 행동변화와 관계가 깊은 요소로서 자주 언급되어 온 개념으로 변화동기가 있다(Donvan & Rosengren, 1999 외. 유채영, 1999, 재인용). 임상적 경험들은 의존행동에 변화를 가져오는 필수적인 요소로서 변화동기를 거듭 강조하여 왔으며, 변화동기가 낮은 것은 치료의 방해요소로 인식되어 왔다. 이와 같은 관점에서의 변화동기는 클라이언트가 가지고 있거나 결여하고있는 정태적인 특성을 지닌 개념으로 이해되고 있는 것이며, 창출되거나 향상될 수 없다는 의미를 지니고 있다.

그러나 최근에 들어와서 이러한 관점은 도전을 받고 있어서, 동기는 성격적인 문제나 특질아 아니라 변화에 대한 열의나 준비의 상태로 정의되고 여러 요인들로부터 영향을 받을 수 있고 시간과 상황에 따라 변한다고 이해된다.

이와 같은 맥락에서 초이론모델은 동기의 역동적인 개념을 받아들이며 동시에 정서적 영향력을 중요하게 받아들이고 있다. 변화동기는 특정행동을 변화시키고 자하는 자발성이며, 변화동기의 정도 혹은 수준은 고정적이지 않고 시간과 상황에 따라 가변적이라고 여겨진다. 따라서 개인이 현재 지니고 있는 동기의 강도나 양이 클수록 습관적인 부적응적 행동을 변화시키게 될 가능성은 높아진다고 가정한다.

본 프로그램의 치료적 접근방식으로 동기화면접의 접근방식을 채택하였다.

동기화면접은 알콜과 약물남용 문제에 대하여 직접적인 직면과 설득을 사용하는 치료적 접근 방식에 대한 반응으로 발전되어 왔다. 동기는 시간과 상황에 따라 내적이나 외적인 요인들에 의하여 영향을 받아 변한다는 것으로 변화동기는 클라이언트가 지니고 있는 것이 아닌 상담자와 클라이언트의 대인관계 맥락 안에 존재하는 것으로 여겨진다. 따라서 동기화면접에서 강조하고 있는 환류, 책임감, 조언, 대안, 공감, 자기효능감, 직면, 탐색 등의 원칙과 전략과 기술들 사이의

상호작용이 동기화면접을 구성한다. 또한 동기화면접의 필수는 클라이언트 중심적 상담기술의 사용으로 개방적 질문, 반영적 경청, 긍정적 확인, 요약들로서 클라이언트에게 자신의 상황을 탐색할 기회를 제공한다. 그러므로 치료자는 은연중에 클라이언트로 하여금 변화로 향하여 나아가게 하는 역할을 하게 된다.

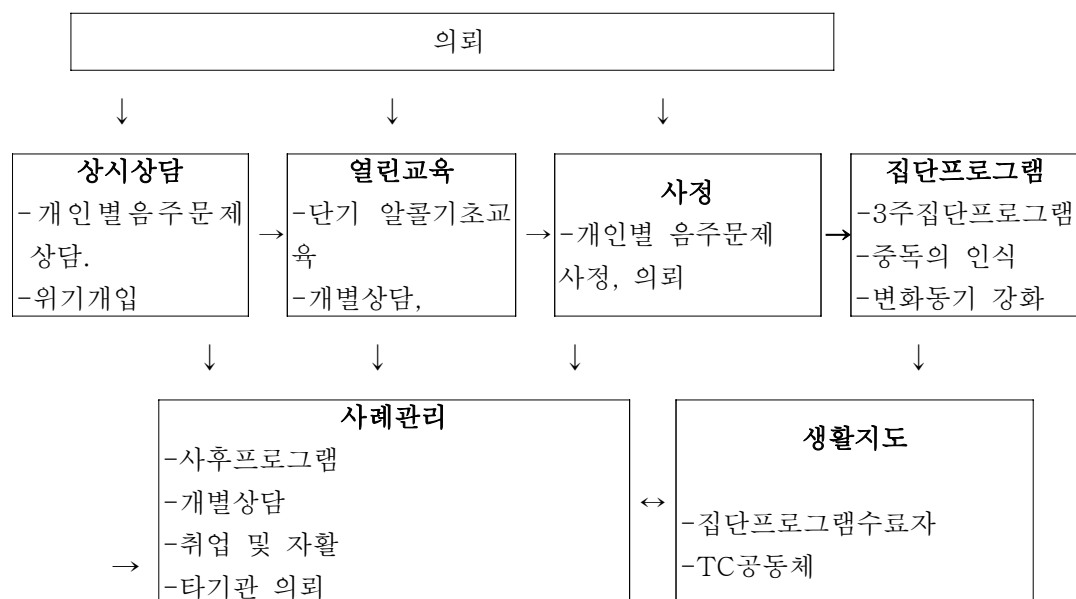
위의 이론들을 기초로 본 프로그램에서는 음주문제를 가진 노숙자들의 음주문제에 대한 인식을 높이고 변화의 동기와 empowerment를 강화하여 재활의 길을 모색하는 단기 프로그램을 개발하여 실시하였다.

#### 4. 희망단우프로그램 구조

희망단우는 총 여섯 파트로 구성되어 운영된다.

각 파트별 목표에 맞추어 다양한 세부프로그램으로 조직화되었으며, 유기적이고 총체적인 연계체계를 갖는다.

<그림 3> 희망단우프로그램 구조



#### 5. 세부프로그램별 목적, 목표, 내용

### 1) 상시상담

목적 : 개별음주문제 파악 및 위기개입

방법 : 의뢰시 관찰기록 및 의뢰이유 첨부

상담에 따른 개입방법 결정-정신과 진단 및 심리상담, 생활지도, 시설의  
뢰 등 상담일지, 관찰기록, 생활지도 내용공유

### 2) 열린교육

목적 : 자유의집 가족들의 음주에 대한 새로운 인식의 기회를 제공하고 음주에  
대한 문제 의식을 높인다

목표 : 알코올에 대한 바른 지식을 습득한다.

개인의 알코올습관 및 문제를 객관화하여 음주관리의 필요성을 인식한  
다.

희망단우프로그램 참여동기를 강화한다.

희망단우프로그램 출신 선배들의 자원봉사 활동으로 empowerment를  
강화한다.

<표 4> 열린교육프로그램 시간표 예

시간	1일	2일
10시-10시30분	프로그램OT	시청각교육
11시-12시	시청각교육	
12사-2시	점심 및 휴식	
2시-3시 30분	알코올교육 “술이란 무엇인가?”	알코올교육 “술이 우리에게 미치는 영향들”
3시 30분-4시	간식 및 이완훈련	
4시-5시	단주선배와의 대화	CAGE검사 / 평가
5시-6시	집단상담	수료식

### 3) 사정

목적 : 개인의 음주문제에 대한 사정과 판정을 통해 적합한 프로그램

(희망단우프로그램,정신과의뢰, 타프로그램, 개별상담 등)에 의뢰한다.

목표 : 음주문제의 정도를 파악한다.

음주문제와 더불어 개입되어야 할 제 문제를 파악한다.

여러 교육에 대한 거부감을 최소화하고 동기를 강화한다.

내용 : 동기부여, 사정도구, 선별, 의뢰

<표 5> 프로그램의 대상자

대상구분	서비스 대상자 산출근거
일반집단	자유의 집 거주자
위험집단	음주문제를 갖고있는 거주자
표적집단	음주문제소유자로서 각 부서에서 의뢰된 거주자
클라이언트의 수	프로그램의 사정절차를 거치고 참가신청을 한 사람으로 집단의 구성을 고려하여 선정한 10명 내외

대상자선정기준 :

- ① 자신의 음주에 대한 문제의식이 있으면서 프로그램 참여의지가 있는 사람
- ② 선정도구의 진단분류를 통한 대상자 선정  
심한 의존이나 신체적인 문제가 동반된 경우는 제외 - 의료시설로 의뢰
- ③ 다른 약물사용자( 코카인, 히로뽕, 본드 등), 정신질환자는 제외
- ④ 학력에 제한은 없으며, 55세 이하로 저 연령, 짧은 노숙기간을 우선순위로 함

<표 6> 대상자 선정도구

	선정도구	선정기준	선정자
1차	개인별기초상담기록지, 의뢰기록지, SCL-90-R	음주문제, 정신장애여부	사회복지사, 생활지도사, 정신간호사
2차	NAST, AUDIT	음주문제 심각성 정도	사회복지사, 정신과 전문의
3차	개별심층상담	참여결정, 계약, 구체적인 알콜문제개입	사회복지사, 생활지도사, 정신간호사

선정방식 :

#### 1차 : 사정

열린교육을 통한 신청자, 타부서에서 문제음주자로 의심이 되는 사람의 기초상담기록지, 개인별상담기록지, 의뢰사유서를 첨부하여 의뢰한다. 의뢰된 사람의 건강기록지, SCL-90-R결과자료를 의료행정실을 통해 취합한 후 자

료를 검토하여 상담일을 약속, 1차 진단에 들어간다

## 2차 : 사정

1차 선정결과를 근거로 NAST, AUDIT를 사용, 사정 한 후, 프로그램 대상자로 판단이 되는 경우에는 담당생활상담사에게 결과를 알리고, 면담일을 예약, 2차 사정과 선정작업 실시한다.

## 3차 : 계약

사정결과 음주남용 등의 문제가 발견될 경우, 프로그램 참여의사를 확인한 후 개별 심층상담을 통하여 최종 대상자를 선정한다.

## 4) 집단프로그램-희망단우프로그램

(1) 목적 : 음주로 인한 문제와 중독의 폐해를 인식하여 단주의 동기를 강화한다.

(2) 목표 : 중독의 진행성과 폐해에 대한 바른 인식을 기초로 자신의 문제를 파악한다.

음주문제 인식을 기초로 단주중심의 생활유형을 습득, 유지한다.

다양한 재활프로그램을 병행, 종합적인 접근 시도, 건강한 사회복귀를 유도한다.


(3) 구조 : 3주 (상황에 따라 2주 또는 2주 반 실시) 주 6일(월-토),

<표 7> 집단프로그램 1주간 시간표의 예

시간	월	화	수	목	금	토
06:30-07:00	기상 / 방청소 / 세면					
07:00-08:00	아침식사 / 이닦기					
08:00-08:40	아침운동 / 빨래					
08:40-09:00	프로그램준비 / 프로그램실 청소					
09:00-09:30	morning meeting					
9:30-11:00	국 선 도					
11:00-12:30	OT. 사전검사	독서치료	시청각교육	R.T	시청각교육	R.T
12:30-14:00	점 심 및 휴 식					
14:00-15:30	건강뜸	치료레크레이션	건강뜸	미술치료	치료레크레이션	휴식
15:30-16:30	작업치료 및 이완훈련/ 간식					
16:30-18:00	집단상담	AA메시지 전달	alcohol psycho education	집단상담	alcohol psycho education	과제물작성
18:00-19:00	저녁식사 및 휴식(이닦기)					
19:00-19:50	세면 / 세족 / 빨래					
19:50-20:00	야간프로그램준비					
20:00-21:30	회의 및 간담	건강진료	너와나의 이야기	시간관리배우기	AA 모임 참여	
21:30-22:50	TV시청 / 위생관리 / 관물정리 / 취침준비					
22:50-23:00	취침소등 / 취침					

#### (4) 프로그램 구조시 유의점

다양한 프로그램으로 구성, 시간의 구조화, 일일프로그램의 구조, 진행방식<sup>3)</sup>

 다양한 세부프로그램을 지향해야 하는 이유.

- 1) 노숙이라는 문제와 알코올 의존이라는 문제를 병행하고 있는 노숙자들의 이중적인 문제에 총체적으로 접근하기 위해 다양한 세부프로그램이 필요하다.

등에 유의

(5) 프로그램 내용<sup>4)</sup>

알콜중독의 특성이 전인적인 질병이므로 개인의 신체, 심리사회, 영적인 부분의 손상과 가능성을 점검하고 보완하는 다양한 프로그램으로 구성한다.

<표 8> 세부프로그램의 목표

- 
- 2) 다양한 세부프로그램은 심리적으로 총체적인 발달과 조화를 상실하고 알코올에 의존한 노숙자들의 전인적인 발달을 촉진하는 효과도 있다.
  - 3) 단주 자체가 의존자들에게는 문화충격과 같다. 음주의 단일 문화에서 다양한 문화를 접하므로 대체문화를 인지하고 습득하도록 유도한다.  
☞ 시간의 구조화가 필요한 이유 : 프로그램을 계획함에 있어서 프로그램의 배치에 상당한 주의를 요한다.
  - 1) 해독의 과정을 갖지 못하는 현실적인 여건 상, 초기에는 신체와 정서의 안정과 친밀감을 형성할 수 있는 세부프로그램을 배치하는 것이 바람직하며, 해독의 시간이 어느 정도 경과한 후에 인지적인 세부프로그램으로 배치하는 것이 효과적이다.
  - 2) 자연스러운 긴장과 이완을 위해 인지적프로그램과 신체적프로그램을 혼합하여 배치한다. 이는 하루 종일프로그램에 참가하여야 하는 성원들의 정신과 신체의 긴장을 해소하고 좀더 용이하고 편안해하며 지루하지 않도록 하는 목적이 있다.
  - 3) 기상에서 취침까지의 하루일과표가 제시되어야 하며, 주 단위의 시간표도 병행되어야 한다.
  - 4) 시간은 정확하게 지켜져야 하며, 이는 프로그램운영진도 마찬가지로 준수하여야 하는 사항이다.  
☞ 진행방식 : 각 프로그램의 특성에 맞는 진행방식을 따르되, 교육을 위한 강의식 프로그램이라 할 지라도 일방적인 강의는 지양하고 토론과 피드백을 병행한 형식을 위주로 한다.
  - 4) 내용의 구조화  
전반기의 내용 : 술에 대한 인식의 재구성을 목표로 하여 신체, 정서, 인지, 대인관계, 사회적 측면에 대한 술의 영향, 술로 인한 기억력감퇴, 인지력 저하 등 정신장애 문제에 대한 교육을 통하여 올바른 지식을 갖도록 한다. 알코올 사용장애는 음주문화에 영향을 많이 받기 때문에 다양한 음주문화를 소개하고 건전한 음주문화에 대한 인식을 갖도록 한다. 또한 단주를 위한 자신에게 적합한 대체문화와 여가활동의 방안모색을 위해 다양한 문화체험을 병행한다. 후반기와 사후프로그램 : 알코올에 대한 지식을 기초로 자신의 음주문제를 인식하고 대안을 찾아본다. 또한 단주를 유지할 수 있도록 내면에 잠재된 힘을 탐색 표출하며 진정한 자존을 회복하여 empowerment의 강화를 돕는 프로그램으로 진행된다.

적용분야	목표	세부프로그램명
신체분야	알코올로 인해 손상된 신체회복. 심신의 단련, 긴장이완	국선도, 이완훈련, 치료레크레이션
심리.정서분야	알코올의 신체, 심리, 정서, 사회, 영 적관계의 영향력알기. 자신과 타인, 음주와의 관계인식 변화동기 강화	알코올심리교육, 현실요법, 집단상담
인지행동분야	술에 대한 정확한 정보습득, 구체적인 행동변화 모색. 변화동기 인식	알코올심리교육, 현실요법, 집단상담, 재발방지교육, 회복과 후기급성금단증 상교육, 술 거절방법교육.
대체문화활동	술을 대체할 다양한 문화활동 탐색 하기.	국선도, 이완훈련, 치료레크레이션, 작업치료.
생활프로그램	공동체 형성. 친밀감도모. 협심자 역할 익히기	광수생각, 너와 나의 이야기, TC 철학 익히기

#### (6) 세부프로그램 내용

국선도와 이완훈련, 건강뜸, 춤세라피 등은 노숙생활과 음주로 인해 손상된 건  
강의 회복과 감정느끼기, 마음 다스리기 등을 통한 단주의 유지가 목표이다.

작업치료(프로그램실, 화장실, 복도청소, 원예치료, 종이접기, 컴퓨터교육, 콩나  
물기르기 등) 는 단주에 필요한 여가활용과 실직으로 인해 무력해진 노동력의 재  
개와 직업기능강화, 경제적인 보상에 대한 대안으로 계획되었다.

시청각교육은 음주가 신체에 주는 폐해를 시청각을 통해 교육하므로 현실감  
있고 생생한 문제의식을 느끼고 변화동기를 갖도록 하며, alcohol psycho  
education은 음주로 인한 심리, 사회적인 손상과 단주유지와 회복에 대하여 교  
육하고 토론하므로 과거에서부터의 총체적인 자신과 음주와의 관계를 이해하도  
록 하며 단주의 동기를 강화한다.

현실요법은 이론을 기초로 자신의 선택과 책임을 통감하고 현재 자신의 단주  
를 위해 무엇을 어떻게 할 것인가를 고찰하여 구체적인 욕구파악과 대안을 모색  
하고, 지금 여기서 단주를 위해 할 수 있는 술 대체물 찾기 등을 시도한다. 문화,  
체육활동과 치료레크레이션은 술을 대체할 수 있는 다양한 취미활동과 대체물습  
득 및 강화가 목적이다,

개별면담을 통하여 성원의 현재의 문제점과 어려움을 공유하고 대안을 모색한  
다.



단주와 경제활동 등의 단기계획을 수립, 실천하도록 지지하며 심리적인 손상에 대한 개입으로 근본적인 음주의 원인을 파악해 보고 대처방안을 모색함으로써 단주의 변화동기와 유지를 지지한다.

영적접근인 AA메세지 전달과 집단상담은 recovering alcoholic의 진행으로 단주유지에 효과적인 AA프로그램의 메시지와 알콜의 특성, 회복의 과정을 소개하므로 효과적이며 좀 더 실현 가능한 단주유지 방법을 제시한다.

## 5) 생활지도

생활지도는 치료공동체의 철학<sup>5)</sup>을 기저로 공동체의 생활<sup>6)</sup>을 지향한다. 자율성, 책임성, 정직성을 기초로 함께 하는 삶을 통해 신뢰와 믿음, 공동체의 유대감을 강화한다.

목적 : 새로운 가치확립과 관계성의 회복.

목표를 설정하여 재활의 동기를 강화한다.

자기관리를 통하여 회복의 삶을 사는 방법을 습득한다.

목표 : 공동체의식을 강화한다

개개인의 특성에 맞는 다양한 생활관리와 자조기술, 사회기술훈련을 습득한다. 생활가운데서 발생하는 음주문제에 적극적으로 대처하는 기술을 향상시킨다.

내용 : 자조관리기술 습득, 공동체의 규칙 익히기, 음주관리, 시간관리, 금전관리, 사회기술훈련, 문화활동 등.

### (1) 시간관리

---

#### 5) 치료공동체의 철학과 목표

- 첫째, 모든 사람은 변화할 수 있으며 둘째, 집단이 이러한 변화를 촉진시킬 수 있고 셋째, 각 개인은 책임성을 가져야하며 넷째, 공동체의 체제는 이러한 긍정적 변화를 돕기 위해 매우 구조화된 체제이다.

- 치료공동체의 목표는 단순히 단주뿐만 아니라 life style의 변화이다.

- 장기간 알코올을 남용해 온 사람들의 재활 된다는 것이 대단히 어렵기는 하지만 새롭게 옷을 입을 수는 있다.

#### 6) 공동체를 형성하는 이유

1. 알코올 의존자들은 일반적으로 일상생활의 유지와 규칙준수가 어려우며, 이것의 중요성을 망각하고 있다. 집단에 속하여 함께 움직임으로 공동체의 규칙준수, 역할수행 및 일상생활의 훈련이 좀더 용이하게 된다.

2. 공동체의 생활을 통해 알코올의 문제가 자기만의 문제가 아님을 인식하는 자조그룹의 효과를 볼 수 있으며 이는 심리적인 안정에 도움이 된다.

3. 혼자서는 하기 어려운 단주를 공동체를 이루어 서로가 서로의 협심자의 역할을 수행하여 단주에 도움이 될 수 있다.

4. 지속적인 공동체생활은 소속자들의 소속감을 증진시키며, 단주 유지의 효과가 있다.

5. 일과 후 인간관계훈련, 금전관리 등을 병행하여 사회적응과 자활의 기초를 다질 수 있다.



## 6) 사후관리

목적 : 단주동기의 유지와 손상된 부위의 회복을 위해 다양한 서비스를 제공한다.

목표 : 심층상담을 통한 자아인식과 통찰을 기초로 변화된 삶을 모색하는 기초를 다진다. 다양한 자원개발과 네트워크의 조직, 조정, 연계, 유지로 자활 및 사회복귀를 촉진한다. 집단상담, 영적프로그램, 생활지도, 개별상담 등을 통해 회복 과정의 단계를 높여간다.

재발가능성이 높은 취약한 알콜문제에 대처하며, 대상자의 불안, 재발에 대응하기 위한 상담과 위기개입을 강화한다.

재발자의 재도전 동기를 강화한다.

내용 : 사례관리,

사후집단프로그램 ; 집단상담, AA모임, 자체모임, ,

공동작업장, 직업교육연계

의뢰(타 프로그램, 희망의 집, 자활후견기관, 시설 등)

### # 사후집단프로그램

사후프로그램은 사정 후 사례관리대상자로부터 각 프로그램을 수료한 성원을 대상으로 실시한다.

사후프로그램의 내용 ; 국선도, 건강뜸, 집단상담, 생활지도, 개별면담, AA모임 등이 있다. 국선도는 신체의 훈련이므로 중단할 경우 효과가 절감되는 특성으로 인해 지속성이 요구되며, 집단상담은 회복기에 나타나는 다양한 증상들을 파악하여 자신을 이해하고 단주를 유지시키며, 적절한 음주관리가 이루어지고 있는지 파악한다.

<표 9> 사후프로그램 시간표의 예

요일	월	화	수	목	금
프로그램명	국선도				
	건강뜸	AA모임참여	집단상담	건강뜸	AA모임참여

## 6. 평가방식

프로그램의 평가를 위해 양적 평가와 질적인 평가를 병행.

대상자 선정 및 평가 : 개별상담기록지, 선정도구(SCL-90-R, AUDIT, 한국형 자가진단, 개별심층상담)를 사용한 개별면담을 실시하였다.

사 전 - 사 후 검 사 : 음주변화과정, 단주자아효능감, SCL-90-R(신체화, 우울, 불안, 정신증)

세부프로그램의 평가 : 기수의 종료 후 각 세부프로그램의 일지, 진행자 및 대상자가 평가한 평가와 대상자의 변화정도에 대한 관찰평가, 매 기수별 형성 평가와 총괄 평가.  
자문단 평가, 진행된 평가(사회복지사, 생활지도사), 사후관리 평가 병행.

## 7. 사정도구

### 한국형 자가진단 12문항 (NAST) 진 단 도 구

다음 문항을 읽고 해당되는 사항에 V 표시하십시오.

검 사 항 목	그렇다 1	아니다 0
1. 자기연민에 잘 빠지며 술로 인해 이를 해결하려 한다,		
2. 혼자 마시는 것을 좋아한다.		
3. 술 마신 다음날 해장술을 마신다.		
4. 술기가 오르면 술을 계속 마시고 싶은 생각이 지배적이다.		
5. 술을 마시고 싶은 충동이 일어나면 거의 참을 수가 없다.		
6. 최근에 취중의 일을 기억하지 못하는 경우가 있다.		
7. 대인관계나 사회생활에 술이 해로웠다고 느낀다.		
8. 술로 인해 직업기능에 상당한 손상이 있다.		
9. 술로 인해 배우자(보호자)가 나를 떠났거나 떠난다고 위협한다.		
10. 술이 깨면 진땀, 손 떨림, 불안이나 좌절 혹은 불면을 경험한다.		
11. 술이 깨면서 공포나 몸이 심하게 떨리는 것을 경험하거나 혹은 헛것을 보거나 헛소리를 들은 적이 있다.		
12. 술로 인해 생긴 문제로 치료받은 적이 있다.		

## AUDIT

다음 문항을 읽고 해당되는 사항에 V 표시 하십시오.

문 항	거의 매일 0	일주일 한두번 정도 1	한달에 한두번 정도 2	몇달에 한번 정도 3	전혀 없다 4
지난 한해 동안 한번에 술을 6잔 이상 마시는 경우가 얼마나 자주 됩니까?					
지난 한해 동안 술을 마시기 시작하면 중간에 그만둘 수 없었던 적이 얼마나 자주입니까?					
지난 한해 동안 해야할 일을 술 때문에 하지 못한적이 얼마나 됩니까?					
지난 한해 동안 과음을 한 다음날 해장술을 마셔야 했던 적이 얼마나 됩니까?					
지난 한해 동안 술을 마신 후에 죄질감을 느끼거나 후회한 적이 얼마나 됩니까?					
지난 한해 동안 술마시고 필름이 끊긴 적이 얼마나 됩니까?					
술로 인해 다치거나 다른 사람을 다치게 한 적이 얼마나 됩니까?					
친척, 친구나 의사와 같은 주변사람들이 귀하의 음주를 걱정하거나 술을 줄이도록 권한 적이 얼마나 됩니까?					

1. 최근 술을 얼마나 자주 마십니까?

- ① 전혀 마시지 않는다.                      ② 한 달에 한번 이하  
번    ③ 한 달에 2-4  
번  
④ 일주일에 2-3번                      ⑤ 일주일에 4번 이상

2. 최근 보통 술을 마실 때 몇 잔정도 마십니까?

- ① 전혀 마시지 않는다.                      ② 1-2잔                                      ③ 3-4잔

④ 5-6잔

⑤ 7-9잔

⑥ 10잔 이상

#### # 채점방법

**NAST (Alcoholism Screening Test of Seoul National Mental Hospital)** 그렇다에 1점부과. 4점 이상이면 알코올 의존의심. 전문가와 상의 또는 진단 필요. 다른 문항과 관계없이 10번 11번 항목 중 1개라도 그렇다면 알코올 의존임

#### **AUDIT (Alcohol Use Disorder Identification Test)**

1. 2번 문항의 ①번 응답은 0점 ②번부터 순차적으로 1점-5점 부여.

총점 8점 이상이면 알코올의존 의심. 전문가와 상의 또는 진단필요

개인사정일지의 예

방호실 :

이름 :

1. 귀하가 처음 술을 입에 댄 것은 언제며 어떤 상황이었습니까?

\_\_\_\_\_세

상황:

2. 처음 취한 때는 언제며 어떤 상황이었습니까? \_\_\_\_\_세

상황:

3. 술로 인해 자신에게 문제가 있다고 느낀 것은 언제이며 무엇입니까?

4. 귀하의 술문제 때문에 병원 치료나 프로그램에 참여한 적이 있습니까?

☐① 예(5번으로 가십시오.)

☐② 아니오(7번으로 가십시오.)

5. 그렇다면, 다음 중 어떤 것에 해당합니까? **해당되는 것에 모두 V 표시**하십시오.

☐① 해독을 위해서 1주일 이내의 병원 입원      ☐② 1주일 이상 병원 입원과 치료

☐③ 정신과 외래 치료

☐④ 응급실 치료

☐⑤ 알코올중독 회복(치료) 프로그램

☐⑥ 자조모임(AA) 참석

☐⑦ 상담

☐⑧ 기타 ( )

6. 위의 방법들이 귀하의 술문제 완화에 어느 정도 도움이 되었다고 생각하십니까?

- ☐① 아주 많이 도움이 되었다                      ☐② 보통이다  
☐③ 전혀 도움이 되지 않았다                      ☐④ 모르겠다

7. 귀하는 현재의 음주 습관을 바꿀 필요가 있다고 생각하십니까?

- ☐① 꼭 바뀌야 한다                      ☐② 바꿀 필요가 있다                      ☐③ 모르겠다  
☐④ 바꿀 필요가 없다                      ☐⑤ 전혀 바꿀 필요가 없다

8. 바꿀 필요가 있다고 생각하신다면, 가장 필요한 것은 무엇이라고 생각하십니까?

- ☐①정신과병원 입원                      ☐②정신과병원 외래 치료                      ☐③상담  
☐④자조모임(AA)참가                      ☐⑤알코올프로그램 참가                      ☐⑥가족과의 재결합  
☐⑦종교                      ☐⑧알코올치료 전문 센터 입소                      ☐⑨ 취업  
☐⑩기타 (                      )

9. 귀하는 술, 담배 외에 마약이나 환각제, 본드와 같은 약물을 복용해 본 적이 있습니까?

- ☐① 예( 종류는?                      )                      ☐② 아니오

10. 알코올중독 이외에 우울증, 정신분열증, 불안증 등의 정신적 문제로 인해 정신과 병원에 입원하거나 외래 치료를 받은 적이 있습니까?

- ☐① 예                      ☐② 아니오

11. 신체적 질병이나 부상으로 인해 병원에 입원하거나 수술을 받은 적이 있습니까?

- ☐① 예                      ☐② 아니오

12. 귀하는 음주문제로 인해서 법적 조치를 받은 적이 있습니까?

- ☐① 예(음주상태는?                      )                      ☐② 아니오

13. 귀하의 가족(부모, 조부모, 부모와 자신의 형제)중에 술문제가 있었던 사람이



있었습니까?

☐① 예 (어느 분: ) ☐② 아니오

14. 귀하가 어렸을 때 부모님이나 다른 사람으로부터 학대(심한 욕설, 폭력, 성적 학대)를 받은 적이 있습니까?

☐① 예 ☐② 아니오

15. 과거에 자살을 생각 해 보거나 시도한 적이 있습니까?.

☐① 없다 ☐② 있다 ( 몇 회\_\_\_\_\_)

16. 자살을 시도하였다면 자살의 이유와 구체적인 방법은 어떤 것이었습니까?

자살의 이유 :

사 용 방 법 :

## worksheet의 예

### 프로그램 신청서의 예

#### ♣ 프로그램 참가신청서 ♣

나는 음주문제의 바른 인식과 해결을 위한 희망단우 프로그램에 참여하기 위하여 다음과 같은 사항을 준수할 것입니다.

- 프로그램기간동안 성실히 참여한다.
- 시간을 준수한다.
- 프로그램의 지침들을 행동으로 옮긴다.
- 방식구들과의 원만한 공동체 생활을 위해 노력한다.
- 최선을 다해 나 자신을 개방한다.
- 집단에서 나온 이야기들을 다른 사람에게 말하지 않는다.
- 프로그램 기간동안 외출, 외박을 금한다.
- 프로그램기간동안 술을 마시지 않는다.
- 아주 작은 일에도 정직한다

위의 사항들을 준수할 것을 약속하며 희망단우 프로그램의 참여를 신청합니다.

호 실 :

이 름 :

참여 목표 :

#### 고 위험 상황의 예

이 름 :

1. 어떤 상황에서 술을 마시게 되는가?
2. 그 당시 감정과 사고는?
3. 술마신 후 긍정적인 결과는 무엇이었나?
4. 술마신 후 부정적인 결과는 ?
5. 또 동일한 상황이 닥칠 때 나는 어떻게 할 것인가?
6. 단주유지가 어려워졌을 때 주위 사람들이 어떻게 행동해 주기를 바라는가?
7. 술을 다시 마시기 시작해서 주위의 사람들이 치료받기를 권유하지만 그 권유를 거부할 경우 당신이 치료받도록 하는데 가장 효과적인 방법은 무엇인가?

## 희망단우 단주지침의 예

단주를 위해 우리가 명심하고 행동하여야 할 지침들입니다.

우리는 실천하고 행동하기 위해 힘을 키우고 있습니다.

1. 정직은 단주의 시작이며 겸손, 용서, 인내함으로 단주를 유지한다.
2. 끝까지 생각하자.
3. 미친 짓은 이제 그만 !!! - 똑같은 짓을 계속하면서 다른 결과를 기대하는 것
4. 혼자서는 단주 할 수 없다 - 겸손함으로 협심자를 구한다.
5. 자기 힘으로는 단주 할 수 없다 - 위대한 힘에게 모든 것을 맡긴다.
6. 지금의 나의 모습은 과거 나의 선택의 결과이며, 미래의 나의 모습은 현재 나의 선택의 결과이다. - 선택의 책임은 나에게 있다.
7. 나의 좋은 세계 속의 술의 그림을 다른 것으로 바꾼다.

👉 프로그램의 내용 중 주제어들을 선정하여 자신에게 적용하도록 한다.

이는 자신의 행동들을 객관적으로 평가하여 삶의 방향을 설정하도록 하는데 목적이 있다.

예를 들면 과거 정직하지 못했던 상황과 결과, 내가 용서받아야 할 사람과 사건들, 내가 용서해야하는 사람과 사건들, 내가 지금까지 한 미친 짓 쓰기 등이다. 1주후 주말에 주제어들을 외우도록 숙제를 낸다. 월요일에 각 문장의 뜻을 다시 한번 고찰해 보며 자신에게 특히 영향을 주는 문장은 어떤 것인지 등을 나눈다. 모두 다 외우는 것은 불가능한 경우가 많으므로 자신에게 영향을 준 문장을 3개 이상 써보기 등으로 시험을 볼 수도 있으나 너무 스트레스를 받지 않도록 주의한다.

👉 프로그램의 종료시기에는 단주를 위해 자신이 날마다 행할 행동 3가지와 좌우명을 생각하여 적어내도록 한다. 이것을 개인장에 붙여놓고 늘 기억하며 행할 수 있도록 한다.

이는 생활지도와 연관되어 지속적으로 지지될 수 있다.

**희망단우 성원들의 응답의 예**  
**단주를 위한 1일 행동지침과 좌우명**

00	기상: 6시                      취침: 24시
하루에 단주 위해 할 행동	나의 좌우명
1. 6시에 기상하여 단전호흡을 20분 간 하겠다. 2. 술 생각이 날 때마다 달리기 10분 간 하겠다. 3. 20; 00에 독서를 1시간 하겠다.	1. 사랑하는 나의 여인, 가족, 주위의 모든 분들을 위하여 단주를 결심하겠다. 2. 나의 건강을 위하여 단주 하겠다. 3. 행복한 나의 새로운 삶을 위하여 단주를 하겠다.

00	기상: 5시                      취침: 23시
하루에 단주를 위해 할 행동	나 의 좌 우 명
1. 운동, 체조, 국선도 수련, 단전‘ 2. 용역일: 한 달에 20일 예정 3. 취미활동: 독서를 집중적으로 하겠 음	1. 무조건 안 마신다. 2. 술친구를 멀리하고 술친구는 절대 사귀 지 않는다. 3. 오늘은 단주, 내일은 음주

**프로그램을 끝내며.....**

**A.**

2000년 추석 때부터 마신 술이 아직도 덜 깬 상태에서 희망단우회 교육에 참여하게 되었습니다. 입소 전부터 술에 대한 죄책감, 나의 혐오 등등으로 단주를 하고픈 마음이 간절하였으나 번번이 나 자신을 주체하지 못하는 상황이었습니다. 그리하여 교육에 대한 나의 열망은 굉장한 기대감에 부풀어 있었습니다.

첫날 교육은 저의 몸이 굉장히 안 좋은 상태에서 어떻게 지나갔는지도 모르겠습니다. 그러나 다음 날 교육부터는 여러 선생님들의 열의를 보고 놀라지 않을 수 없었습니다. 그동안 제가 제 몸을 돌보지 않아서 망진창이가 된 몸을 마치 선생님의 몸처럼 걱정하여 주시고 교육에 임하여 기어이 단주에 성공하고픈 욕망이 생겼습니다. 교육 프로그램에 따라 차근차근 교육을 받다보니 전에는 막연하

게만 느껴졌던 알코올 중독에 대해서 구체적으로 알게되었고 그러한 병적인 알코올 중독이 나에게 왔고 그것을 이겨내는 방법도 어느 정도 알게 되었습니다. 특히 정서적으로 안정감을 되찾고 몸의 건강도 회복되고 정말 이번 교육은 나의 인생에서 새로운 출발점이 되는 계기가 되었습니다.

이러한 새로운 삶을 살게 해 준 여러 선생님들께 감사드리며 이 고마움 어떻게 갚아야 할지 막막하게만 여겨집니다. 기어이 단주에 성공하여 여러 선생님들의 기대에 어긋나지 않도록 하겠습니다. 감사합니다.

## B.

사람은 혼자서 살 수 없듯이 알콜중독이란 병, 또한 혼자서는 도저히 고칠 수 없다는 것을 알았다. 한 때는 혼자 술을 끊으려고 병원에도 가보고 신앙도 믿어보고 별 짓을 다해 보았지만 헛수고였다는 것을 이 프로그램을 통해 느꼈다.

지난날에 너무 많은 것을 잃어버렸다.

어떻게 하면 잃어버린 나를 찾을 수 있을까..... 새롭게 다시 태어날 수 있을까....

단주모임 도중에 많은 생각에 머리가 깨질 정도로 아팠습니다.

강의 말씀 중에 “잃어버린 나를 진정으로 되찾는 것”이란 내용을 되새기며 술을 나에게 있어서 악마와 같은 존재다. 믿고 끊어보리라(잘 될지 모르지만)아무튼 술과의 전쟁이 시작되었고 전쟁에서 이기려면 인내가 필요하다.

단주한지가 오늘로써 18일째 오늘 하루만 참자. 이 순간만 참자.

내 자신도 놀랍다. 18일씩이나 참았다는 것이 나에게 있어서.... 단주모임은 많은 것을 배우고 소중하게 마음 속 깊이 간직될 것이다. 술로 인해 망가진 나의 모습을 일깨워준 여러 선생님께 감사드립니다.

## C.

나는 절벽 위에 선 한 그루에 소나무였다. 좌절과 절망속에서 축 늘어진 어깨로 해풍(海風)에 빗 바래가고 있는 한 그루의 소나무였다. 희망도 없고 물론, 바랄 수도 없는 자포자기에 빠져 잔 술가지를 늘어뜨리고 바닥만 쳐다보아야만 하는 한 그루의 병든 소나무였다.

40여년 인생 중에 이번 프로그램 12일간의 교육기간처럼 진지하고, 숙연한 자세로 임해보기는 처음이며 이렇듯 시간이 시위를 떠난 화살처럼 빨리 지나간 것도 실감이 나질 않는다.

한시간 한시간이 새로웠고 하루가 신비로웠고, 빛 바랜 술가지 사이로 가슴 벅찬

서광이 비치고 있었다.

다양한 프로그램, 집요한 질문과 추궁, 술의 야누스적 양면성의 의학적분석, 백약이 무효한 알콜중독의 치명성, 술로 인해 잃어버린 것들, 파멸과 죽음에 이르는 병, 내가 나를 사랑해야 하는 이유, AA의 소개, 알콜중독을 자인해야하는 필수성, 정직과 인내의 중요성 등을 통해 우리는 변해가고 있었다. 저 자세였던 사고방식이 적극적으로 바뀌고 닫혔던 마음을 열어 대화의 장에 자연스럽게 참여하게 되었다.

남이 볼세라 눈치챌세라 꼭꼭 단아놓았던 마음을 ‘국선도’가 우중의 정의로운 ‘기’를 펼치면서 넉넉한 마음을 주어 여유와 일종의 자신감을 불러일으켜 가벼운 흥분까지 느끼게 만들어 주었으며 목적없는 긴 여행에서 돌아온 험령한 장갑처럼 지칠대로 지친 육신과 정신을 치유해 주었다. 더욱이 우리들보다 더 적극적으로 진행준비를 해주시고 긴장 속에 가슴 졸이시던 선생님들의 대가없는 사랑의 마음들을 피부로 느끼면서부터는 우린 결코 소외당한 쓰레기가 아니라 훌륭하고 떳떳하게 다시 만들어질 수 있는 재활용품이 될 수 있다는 사실에, 그 동안 술이 우리에게서 슬금슬금 빼앗아갔던 ‘건강·재산·인격·대인관계·가정·의지·감정·삶의 재미·자신감·소속감·성취감’등을 되돌아보며 무기력함에 분노를 느끼며 다짐을 했다. ‘왜 내가 이런가’가 아니라 ‘왜 내가 이렇게 까지 됐나’라고 생각하면서 오기가 시동을 걸고 있었다.

그러던 차에 8명의 형제 중에 우리의 무관심으로 2명의 형제가 아쉬움을 우리에게 던져주고는 우리곁을 마치 승리한자들처럼 미련 없이 떠났다. 그들이 있었던 빈자리를 보며 돌아와주길 바랐지만 끝내 그들은 자신과 우리를 잊어버릴 것이다. 콩나물은 사람들이 해주는 정성만큼 정직하게 자라주는데.... 우리는 자기와의 처절한 싸움속에서 번민하며 좌절하고 쓰러지고 또 다시 일어서기를 반복하며 ‘지금 여기’에 와 있는 것이다.

이제 수료증을 받고 자유의지가 펼쳐진 유혹의 저 세상속으로 보기 좋게 내던져질 것이다. 형제들이여 “모든 일은 계획으로 시작되고, 노력으로 성취되며, 오만을 망가진다.”라는 말과 “인간은 패배하였을 때 끝나는 것이 아니라, 포기하였을 때 끝나는 것이다.”라는 격언을 가슴속 깊이 묻고 그 동안 프로그램을 통해 듣고 배운 귀중한 생명의 양식을 사모하여서 늘 승리하며 ‘잃어버린 나’를 찾으러 긴 여행을 떠나자꾸나. 비록 그 여행의 끝이 보이지 않는 외로운 여행일지라

도 말이다.

정신질환에 대한 이해와 평가

후 기 : 알부민과 우황청심원 같은 프로그램을 준비, 운영해주신 선생님들께 감사  
사를 느끼며 모종의 의무감 마져든다. 또 다른 형제들의 과부마음을 홀  
애비처럼 끌어 안아주고 싶다. 이 교육을 수료하면서 후반기엔 막연하  
게 그런 주제넘은 생각이 왜 자꾸 내 마음을 흔드는 걸까?

## 참 고 문 헌

노숙자다시서기지원센터. 쉼터실무자를 위한 다시서기프로그램 1. 1999.

음주문제 노숙자를 위한 재활프로그램 및 조사연구. 1999.

자유의 집. 희망의 집 이용자의 자활실태 조사보고서. 2000.

심포지움자료집. 전환기의 과제, 노숙인 지원사업의 제도  
화 방안. 2000.

유채영. 문제음주자의 변화동기에 관한 연구. 서울대학교 대학원 박사학위 논  
문. 2000.

이화여자대학교 평생교육원. 약물전문상담가 과정 교재. 1999,

. 약물전문상담가 과정 교재. 2000.

한국마약퇴치운동본부. 약물상담전문가 양성 교육 종합교재. 1998

약물상담과 지역사회재활. 2000

한국 약물상담가 협회. 한국약물상담연구 1집. 1998.

한국약물상담연구 3집. 2000.