

# 중독에 대한 책갈피



송인규 소장 (한국교회탐구센터)

한국기독교학생회(IF)의 총무 및 합동신학대학원 조직신학 교수를 역임하였다. 현재 한국교회탐구센터 소장으로 있다

중독은 근자에 들어 점점 더 강렬히 주목을 받는 사안으로 자리잡았다. 과거 15-20년 전과 비교해 볼 때, 오늘날 중독의 외연(外延)이 크게 늘어났고 중독은 종교 안팎을 막론한 연구 대상이 되었으며 중독에 대한 다학제적 접근이 빈번히 시도되고 있다.

전문가들에 의하면 중독 현상은 크게 두 가지로 대별이 된다. 하나는 **물질 중독**으로서 알코올이나 니코틴 또는 여러 종류의 약물(마리화나, 코카인, 헤로인 등)이 중독의 현상을 촉발하는 경우이다. 또 한 부류는 **과정 중독/행위 중독**이라 불리는 데, 여기에서는 병적이고 강박적인 행위들 (도박,

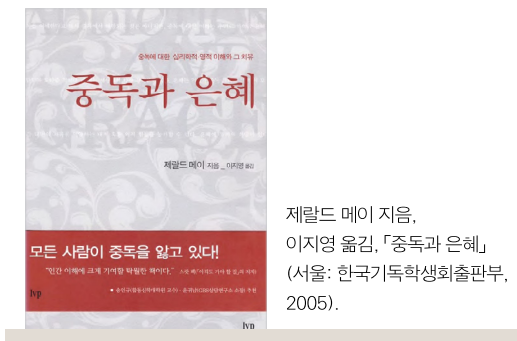
성, 쇼핑, 인터넷 등)이 중독의 내용을 구성한다.

중독에 관한 책이 부지기수로 늘어나는 것은 중독을 일으키는 요인이 다양해서이기도 하고, 중독과 관련해 초점을 맞추어야 할 사안들이 워낙 여러 방면으로 부상하기 때문이기도 하다. 그리하여 물질 중독이든 행위 중독이든 문제가 심각하다고 여겨지는 갖가지 형태의 중독들 [술, 담배, 음식, 마약, 도박, 포르노그래피, 인터넷]을 취급하는 책들이 등장했고, 중독의 현상을 심리적·생리적·종교적 각도에서 접근하고 분석하는 각 방면의 서적들이 출간되었다. 중독이라는 증상을 뇌 영역에서의 생화학적 메커니즘에 의거해 규명하려는 책자

들이 수효를 더하는가 하면, 사회 구조 또한 중독의 발생에 기여한다고 외치는 저자도 있다.

이렇듯 중독 관련 서적이 즐비한 현황인지만 필자는 평소보다 더 초연한 선별의 칼날을 휘두르지 않을 수 없었다.

가장 먼저 소개할 책은 십 수년 전까지 중독에 관해 굴지의 저술로 각광을 받았던 번역서이다.



제랄드 메이 지음,  
이지영 옮김, 『중독과 은혜』  
(서울: 한국기독교학생회출판부,  
2005).

저자인 메이(Gerald G. May, 1940-2005)는 25세에 의대를 졸업하고, 공군 및 교도소 연관 건강센터에서 정신과 의사로 근무했다. 그는 1973년부터 본격적으로 매릴랜드 주의 <쉐일럼 영성 개발원>(Shalem Institute for Spiritual Formation)에서 관상 신학과 심리학(contemplative theology and psychology)을 다루었고, 후에 이 분야의 수석 연구원이 되었다. 그는 실존주의 심리학의 대가인 롤로 메이(Rollo May, 1909-1994)의 이복 동생이기도 하다.

이 책은 제목이 시사하듯 크게 두 부분으로 나누어진다. 전반부라 할 수 있는 1장부터 5장까지는 중독의 통전적 메커니즘을 밝히고 있는데, 1장

“욕구”에서는 중독과 은혜에 대한 자전적 깨달음을 소개하고, 2장 “체험”에서는 중독 현상의 본질을 파헤치며, 이것을 심리적 [제 3 장 “마음”] · 신경학적 [제 4 장 “몸”] · 신학적 [제 5 장 “영혼”] 각도에서 고찰하고 있다. 필자로서는 제 3, 4장 (특히 4장)의 내용으로부터 큰 도움을 받았다.

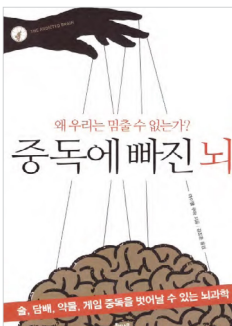
후반부에 해당하는 세 장은 각각 은혜의 특성 규명 [제 6 장 “은혜”], 은혜와 의지 사이의 관계 검토 [제 7 장 “능력 부여”], 변화를 위한 제안으로서 헌신된 삶의 소개 [제 8 장 “집으로”]로 구성되어 있다.

저자는, 모든 인간에게는 하나님과의 교류 및 합일을 원하는 본유적 욕구가 있다고 말한다. 그러나 문제는 “우리가 **하나님을 향한 열망**을 우리가 집착하는 대상들을 통해 **채우려 든다**는 것이다” (119쪽). 인간의 모든 중독 현상은 여기에 기인한다. 우리는 진정한 자유를 상실했고 여러 종류의 대상에 집착되어 있다. 따라서 우리는 대상이 어떤 종류의 것 - 그것이 약물이든[물질적] 권세든[정신적] 하나님 이미지든[영적] - 이든, 그에 대한 집착에서 벗어나 하나님께 돌아가야 한다. 물론 이것은 하나님의 은혜 - 우리의 의지와 함께 역사하시는 하나님의 은혜 - 로써 가능하다.

물론 어떤 이는 질문을 던질 것이다: “그럼 하나님께 돌아서는 것조차 중독 가운데 하나가 아니냐?”고. 저자는 단연코 아니라고 답한다. “하나님은 대상이 되는 것을 거부하기 때문에 진정한 하나님에 대한 중독은 있을 수 없다” (125쪽).

하나님을 빼놓고 나면 모든 것 - 심지어는 특정한 영적 훈련까지도 - 이 중독의 대상이 될 수 있다는 주장은, 이 책이 제공하는 가장 뛰어난 통찰력이라고 할 수 있다. 이런 통찰력에 접하면서 신선함을 느끼기도 하지만, 그러나 동시에 우리는 불편함과 거부감의 발동을 의식하기도 한다. 우리의 모습을 보면서, 결코 눅 18:9-14의 비유에 등장하는 바리새인처럼, “나는 다른 사람들 곧, 마약, 대마초, 알코올, 도박에 중독된 자들과 같지 아니함을 감사하나이다”라고 발뺌을 할 수가 없기 때문이다. 이런 의미에서 「중독과 은혜」는 모든 그리스도인이 반드시 한 번쯤 읽고 자신을 성찰해야 할 그런 책이라고 생각한다.

만일 중독에 대한 뇌과학적 메커니즘을 알고 싶다면 다음의 책을 추천한다.



마이클 쿠하 지음,  
김정훈 옮김, 「중독에 빠진 뇌」  
(서울: 해나무, 2014).

이 책의 원제는 *The Addicted Brain: Why we abuse drugs, alcohol, and nicotine*으로 되어 있어, 책이 다루고자 하는 내용이 무엇인지 선명히 밝힌다. 마약, 알코올 및 니코틴 중독의 실상을 뇌의 생리학적 경로와 생화학적 반응에서 찾으려는 것이 책자의 취지이다.

저자인 쿠하(Michael J. Kuhar, 1944- )는 상기 서적을 저술하기에 충분한 자격을 확보하고 있다. 그는 뇌가 신경 전달 물질을 통하여 작동하는 방식과 약물이 뇌에서 일으키는 작용에 대한 연구로 과학적 업적과 학문적 명성을 쌓았다. 존스 홉킨스 의과대학의 약학과에서 가르치다가 [1972-1985년] 새로 개설된 <국립약물남용연구소>(National Institute on drug Abuse, NIDA)의 소장으로 10년간 재직 한 후, 1995년부터는 에모리대학교의 연구소와 의과대학에서 신경과학 분과장 및 신경 약리학 교수로 일하고 있다.

「중독에 빠진 뇌」는 4부 14장으로 구성되어 있는데, 목차를 일별하는 것만으로도 시사하는 바가 크다.

### 1부 뇌는 무엇을 원하는가?

- 1장 중독의 공모자, 뇌
- 2장 약물을 욕망하는 인간에 대하여  
동물실험이 말해주는 것
- 3장 뇌가 만들어 내는 쾌락과 보상

### 2부 우리는 어떻게 중독되는가?

- 4장 뇌에서 일어나는 약물 작용의 ABC
- 5장 쾌락의 검은 그림자
- 6장 약물은 왜 그토록 강력한가?
- 7장 뇌는 바뀐다, 아주 오래도록!

### 3부 우리는 무엇에 중독되는가?

- 8장 누구나 중독자가 될 수 있다.
- 9장 스트레스를 받는 게 왜 문제인가?
- 10장 도박, 섹스, 음식의 유혹

11장 술, 담배, 커피, 그 밖의 약물

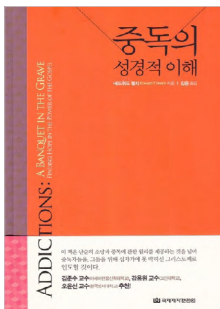
12장 중독에 더 취약한 여성과 청소년의 뇌

4부 중독은 치료될 수 있는가?

13장 어떻게 하면 더 좋아질 수 있을까?

14장 미래에 가능한 일들

중독에 대한 전혀 다른 각도 -상기 서적과 다르지만 상호 보완이 될 수 있는 - 에서의 접근이 아래의 책에서 발견된다.



에드워드 웰치 지음,  
김준 옮김, 『중독의 성경적 이해』  
(서울: 국제제자훈련원, 2013).

저자인 웰치(Edward T. Welch, 1953- )는 <기독교 상담 및 교육 재단>(Christian Counseling and Educational Foundation, CCEF)의 상담가이자 교수로, 또 <웨스트민스터신학원>의 실천 신학 교수로 봉사하고 있다. 구태여 따지자면 그는 아담스(Jay E. Adams, 1929- )가 제창한 “권면적 상담”(nouthetic counseling) -요즘은 “성경적 상담”(Biblical counseling)으로 통하는데- 계열에 속해 있다.

이 책은 중독을 이해시키기 위한 시도로서 제1부 신학적 고찰 [1-4장]을 펼친다. 그리고 나서 제2부 본질적인 신학적 주제[5-12장]는 중독에 빠진 이가 어떻게 변화를 거쳐 회복에까지 이를 수 있

는지 설명한다.

먼저 웰치는 첫 출발부터 “신학(하나님 지식)은 변화를 일으킨다”는 확신과 전제 하에서 중독의 문제를 다루고 있다. 중독은 질병이 아니라 죄이고, 우상 숭배이며 간음이고 어리석음이다. 중독은 결국 우리로 하여금 죄 → 노예화 → 비극의 수순을 밟게 한다.

그러나 중독자라 할지라도 하나님과 말씀의 능력 앞에서 얼마든지 변화와 회복의 길은 열려 있다. 이 과정이 힘들고 더딜 수는 있지만, 인정 → 노출 → 하나님을 알고 경배함 → 점진적 성화 → 공동체적 도움을 거쳐 얼마든지 실현 가능한 단계들이다.

웰치의 책은 중독의 실상을 매우 현실적으로 파악하고 있고, 변화의 설명과 묘사에 있어 하나님의 능력 · 말씀의 구체적 적용 · 삶의 센스 있는 대처라는 요소들을 자연스럽게 통합한다.

나머지 세 권의 책은 구체적 중독 항목과 연관된 것들이다. 먼저 포르노그래피 중독에 관한 도서이다.



윌리엄 M. 스트러더스 지음,  
황혜숙 옮김, 『남자의 뇌: 중독으로부터의 자유』 (서울: (주)대성 Korea.com, 2016).

저자인 스트러더스(William M. Struthers)는 현재 일리노이 주 <휘튼대학교>의 심리학과에서 부교수로 재직하고 있다. 그의 전공 분야는 생물심리학(biopsychology)으로서, 특히 뇌와 신경에서의 자극이 행동에 미치는 영향이 무엇인지를 밝히는 데 관심을 쏟고 있다. 그는 포르노그래피를 시청할 때 뇌에서 일어나는 생리학적 반응과 변화를 살펴보면, 왜 이것이 중독 현상을 가져오는지 이해할 수 있게 된다고 말한다.

이 책자도 내용이 크게 1, 2부로 나누어져 있다. 1부는 **포르노그래피의 작동 방식 - 중독으로 가는 남자의 뇌**라는 제목 하에 4장이 할애되어 있다. 다음은 그 구체적 내용이다.

1. 일상화되어 버린 포르노그래피
2. 포르노가 죄입니까?
3. 강박, 충동, 중독에 이르는 길
4. 쉽게 지배 당하는 남자의 뇌

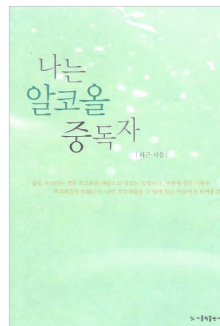
그리고 나서 2부는 **건강한 남성성과 성 - 회복에 이르는 길**이라고 되어 있어 포르노그래피 중독으로부터의 회복 방안을 논하고 있다. 역시 4장이 배당되어 있는데, 다음의 내용으로 구성되어 있다.

5. 남성, 존재에 대한 근본적 해석
6. 남자답다? 남성성에 대한 연구
7. 친밀함에 대한 욕구와 성적 갈망
8. 회복, 신경 회로의 재배성과 성화

이 책자는 남성들의 심리와 처지를 잘 알고 있을 뿐만이 아니라 포르노그래피 중독에 대한 뇌과

학적 지식 또한 풍부하기 때문에 참된 의미에서 신학과 심리학·뇌과학의 통합 시도 서적이라 평가할 수 있을 것이다.

다음 두 가지 책은 각각 알코올 중독과 게임 중독에 관한 자전적 기술서이다. 먼저 알코올 중독에 관한 한국인의 책자부터 선보이고자 한다.



허근, 「나는 알코올 중독자」  
개정 초판 (서울:가톨릭출판사,  
2004).

이 책자는 알코올 중독에 빠졌다 회복이 된 인물의 직접 경험을 담고 있다. 흥미로운 것은 그가 가톨릭 교회의 사제라는 점이다.

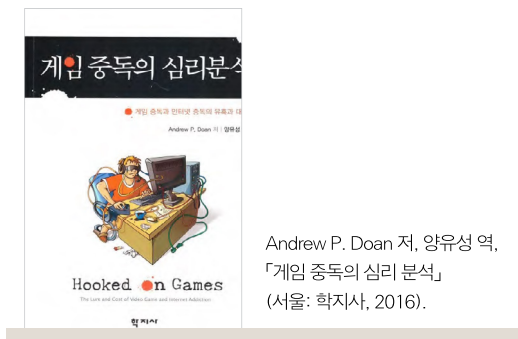
허근 신부는 1980년 사제 서품을 받고 돈암동 성당 보좌 신부로 사목 활동을 하다가 1982년부터 3년 간 해병대 군종 신부로 배속이 되었다. 이 기간 동안 음주 습관이 몸에 배었고, 재대 후 본당 사목을 하면서 신도들과의 친교를 빙자하여 술자리에 어울리고는 했다는 것이다. 이로부터 10년이 흐르는 동안 음주 습관은 알코올 중독으로 이어져 심지어 어떤 때는 술에 취해 미사 집전조차도 하지 못했다고 한다.

결국 저자는 광주의 알코올 중독 병원에 입원하여 4단계에 걸친 호된 치료와 교육 과정을 거친 후

에야 비로소 단주가 가능해졌다. 그 후 1999년부터 오늘에 이르기까지 <가톨릭알코올사목센터>에서 알코올 중독자를 위한 심리 치료와 영적 치료에 전념하고 있다.

비록 글의 내용 가운데 학술적 측면에서의 고찰은 없지만, 그래도 알코올 중독 및 회복에의 경험, 다른 알코올 중독자들에 대한 치료 사역에의 경험 등은 이 책자의 가치를 훨씬 돋보이게 해 준다.

마지막 책은 게임 중독에 대한 것이다.



이 책의 원제는 *Hooked on Games: The Lure and Cost of Video Game and Internet Addiction*으로 되어 있어, 한글 번역서처럼 “심리 분석”보다는 비디오 게임 및 인터넷 중독이 제공하는 유혹과 그로 인해 치루게 되는 대가에 초점이 맞추어져 있다.

저자는 도안(Andrew P. Doan)은 베트남 난민으로서 네 살 때 부모와 함께 미국으로 전입되었다. 피부색과 용모로 인한 열등의식, 유전적으로 물려받은 양극성 장애, 그러면서도 초등학교 시절부터 보인 컴퓨터 실력 등은 그를 비디오 게임 중독의

완벽한 후보로 만들었다. 후에 존스홉킨스 의과대학의 의학 박사-철학 박사 연계 프로그램에 선발될 정도로 실력자였지만, 실험실에서의 좌절 등 때문에 그는 결혼 생활과 자녀 양육의 틈바구니에서도 일주 40-50시간을 게임에 쏟아 붓는 괴물로 바뀌어 있었다.

그는 결혼 생활의 위기와 자살의 충동까지 느끼는 위기의 순간에 극적으로 교회 출석을 결심하게 되었다. 아내와 함께 참여하는 성경 공부 프로그램에서 릭 워렌의 「목적이 이끄는 삶」을 읽으며 드디어 진정한 사랑과 안정을 찾았다. 오늘날 그는 명망 있는 안과 분야의 교수로 후진을 양성하고 있고, 게임과 인터넷에 중독된 이들의 치유를 위해 백방으로 노력하고 있다. 상기 책자를 집필한 것도 그런 노력의 일환이다.

이 책이 게임 중독을 치유하는 방안에 있어서는 내로라할 만한 안내서가 되지 못한다. 그러나 사람들이 - 청소년뿐 아니라 성인들조차도 - 왜 게임에 집착하고 중독되는지 이해를 시키는 점에서는 깊은 공감을 일으킨다고 하겠다.

중독 - 현대인은 점점 더 교묘한 현상에 빠져들고 있다. 나 자신을 위해서뿐 아니라 주위의 가까운 이들을 위해서도 이제 중독의 실상을 간파하는 것은 우리 모두의 화급한 임무가 되었다. 