DBpia

한국심리학회지: 중독
*Korean Journal of Addiction Psychology*
2017, Vol. 2, No. 2, 1-14

# 도박중독 회복에서 영성의 활용

박 상 규†
꽃동네대학교

도박중독으로부터의 회복은 단도박을 넘어 삶의 태도와 신념, 습관을 바꾸는 것이며 여기에는 영성이 핵심적 요소로 작용한다. 영성은 회복의 동기를 부여할 뿐 아니라 대인관계 향상과 회복의 유지에 도움이 된다. 그러나 중독분야에서의 영성은 아직 명확히 정의되지 않고 있다. 본 연구에서는 동·서양의 관점에서 영성의 정의를 고찰하였으며, 도박중독으로부터 회복중인 사람들의 경험을 바탕으로 영성이 회복에 미치는 영향을 알아보았다. 또 회복의 초기와 유지기에 적용할 수 있는 구체적인 영성적 개입이 무엇인가에 대해 살펴보았다. 회복 초기에는 GA 참석하기, 신앙, 삶의 의미와 목적알기, 자비명상 등이 적절할 수 있다. 회복 유지기에는 GA 참석하기, 삶의 의미와 목적알기, 봉사하기, 마음챙김, 자비명상 등이 유용할 수 있다. GA 참석은 도박중독의 회복과정 전반에서 중요한 영성적 개입방법이 될 것으로 여겨진다.

주요어 : 도박중독, 영성, 회복의 초기, 회복의 유지기

† 교신저자(Corresponding Author) : 박상규, 꽃동네대학교 사회복지학부 복지심리전공, (28211) 충청북도 청주시 서원구 현도면 상삼길 133
Tel : 043-270-0140, E-mail : mountain@kkot.ac.kr



www.dbpia.co.kr

도박중독은 개인은 물론이고 그 가족에게도 불행의 씨앗으로 작용한다. 도박에 중독된 개인은 자존감을 잃고 삶의 질이 저하되며, 가정은 붕괴되고, 부채로 인한 범죄와 자살과 같은 사회 문제 또한 증가한다. 최근에는 청소년을 비롯한 젊은 층에서의 중독자 비율이 증가하고 있으며, 중독성이 강한 새로운 종류의 도박들도 다양하게 개발되고 있어 이에 대한 대책마련이 시급한 실정이다.

많은 이들이 이러한 위험성에 대해 인식하고 있음에도 불구하고 중독자들은 도박에서의 손실로 인한 불안과 초조, 분노감에 판단력 저하를 경험하며, 결과적으로 자신과 주변인들을 불행으로 이끄는 행동을 반복하고 있다. 고통으로부터 도피하려는 경향이 높은 사람일수록 도박에 중독될 취약성이 높고, 사회에 만연한 자기중심주의, 대박주의와 배금주의의 가치관, 영성의 결함 등도 도박문제의 심화에 중요한 영향을 미치는 요인이 된다.

특히 영성은 최근 들어 심리치료적 관점에서도 많은 주목을 받고 있다. 영성은 정신병적 증상을 감소시키고 사회적 수용을 증진시키며, 병에 대해 잘 대처하게끔 함으로써 회복유지에 핵심적인 역할을 한다(Gomi, Starnino, Canada, 2014; Ho et al, 2016). 중독 문제에 있어서도 영성은 재발방지와 회복 유지에 기여하는 것으로 확인된 바 있다(Shamsalinia, Norouzi, Khoshknab, & Farthoudian, 2014).

영성은 생명력의 근원이 되며, 밝음, 신앙, 깨어 있음, 타인에 대한 배려, 감사와 용서, 삶의 의미, 겸손 등과 관련되고 신과 연결되는 통로가 될 수 있다. 영성은 마치 어두운 하늘을 비추는 달과 같이 도박중독자의 마음을 안정시키고 밝게 하여 희망을 가져다주며 나아가야 할 방향을 찾아내도록 이끈다. 중독자는 영성을 통하여 귀중한 신의 품성을 가진 스스로를 마주하게 된다.

모든 인간의 마음 안에는 영성이 내재해 있다. 영성을 추구하는 중독자는 자신의 마음을 주시하게 되며, 집착과 욕심, 분노를 알아차리고 조절하고자 노력함으로써 회복의 첫걸음을 시작하게 된다. 회복 과정에서도 도박에 대한 갈망이나 대인관계에서의 갈등을 잘 알아차리고 감사와 용서, 삶의 의미 등 영성적 태도를 가지면 재발의 위험성이 줄어들어 회복을 보다 잘 유지하게 된다. 또한 영성은 영적 성숙을 위한 노력과 수행을 촉구함으로써 회복의 유지에 기여하기도 한다.

도박은 그 중독성이 워낙 강력하기에 영성적 개입이 가지는 중요성이 클 것으로 여겨진다. 도박중독자의 회복에 영성적 개입을 적용하기 위해서는 우선 도박중독으로부터 회복중인 분들이 경험한 영성에 대하여 알아볼 필요가 있다. 본 연구에서는 도박중독과 영성에 대해 개관한 후, 실제 회복자들의 경험을 바탕으로 영성이 회복에 미치는 영향과 구체적 활용방안에 대해서 탐색해보고자 하였다.

## 도박중독의 이해

도박은 가벼운 수준에서는 즐거움을 주는 레크리에이션이 되지만, 조절이 되지 않을 경우 심각한 중독행위로 발전할 위험성을 가지고 있다. 레크리에이션으로서의 도박은 조절력 상실이 없고 뒤따르는 부정적 결과도 경미하다(Singh, Mallaram, & Shakar, 2017). 그러나 개인이 자신은 물론이고 주위의 많은 이들에게 피해를 주는 위험을 감수하면서 도박에 대한 조절곤란을 지속적으로 경험하게 된다면



www.dbpia.co.kr

중독의 단계에 들어섰다고 볼 수 있다. 도박중독자는 가정이나 직장 등에서 자신의 역할을 다하지 못할 뿐 아니라 경제적 손실이나 가족 간 불화를 유발할 가능성이 높으며, 때로는 범죄자의 신세가 되기도 한다(Turner et al, 2017).

도박중독은 생물학적 질병만이나 심리적 부적응 등의 단일 요소로 볼 수 없고 총체적이며 전인적인 자기조절의 손상으로(김교헌, 최훈석, 2008), 생물·심리·사회·영성적 문제가 모두 복합되어 일어나는 현상이다. 생물학적 관점에서는 대뇌 전전두엽 기능의 손상, 보상과 관련된 도파민, 노르에피네프린, 세로토닌, 오피오이드 등의 신경전달물질의 이상과 관련된다(Geppert, Bogenschutz, & Miller, 2007; Potenza, 2009).

심리적 측면에서 도박중독자는 자존감이나 자기효능감이 낮고 외로움이나 공허감을 느끼며, 자신을 부정적으로 평가하는 특성이 있다(고은영 등, 2014: Singh, Mallaram. & Shakar. 2017). 중독이 심화됨에 따라 불안과 초조, 우울, 고립감, 창피함과 후회스러움 등의 부정적 정서는 더욱 두드러지며, 성격적 변화와 범죄에 대한 충동도 나타나게 된다(이경, 도승이, 김종남, 이순목, 2001).

알코올 중독을 비롯한 다른 유형의 중독과 달리 돈을 따거나 부채를 해결하려는 등의 금전 욕구가 동반된다는 것 또한 도박중독으로부터의 회복을 어렵게 하는 원인이다(김교헌, 권선중, 2003). 도박기관을 방문한 도박중독자(한영옥 등, 2012)와 대학생들을 대상으로 알아본 연구(윤인노, 장정임, 김성봉, 2014)에서, 도박에 대한 동기는 금전문제와 상관이 높은 것으로 확인된 바 있다. 도박중독자는 도박으로 인한 금전적 손실을 지속적으로 경험하면서 절망감을 느끼게 되는데, 이러한 절망감은 도박을 멈추게 하기보다는 도박으로 다시 유인하는 요인으로 작용한다(송진아, 2011). 이는 중독자가 도박을 지속하는 이유가 금전이익의 추구나 쾌락보다는 사실은 도박행위에 대한 집착이나 갈망, 불안 등과 관련되기 때문으로 볼 수 있다. 중독의 가장 큰 특징은 집착과 갈망, 조절력의 상실이다.

가정이나 사회·환경적 요인 또한 중요하다. 가족 간의 의사소통문제나 공동의존은 중독의 발달과 유지에 위험요인으로 작용하며, 반대로 스스로를 꾸준히 성찰하며 중독자와 적절한 대화를 하고자 하는 가족의 태도는 회복에 큰 도움을 줄 수 있다. 주변에 도박을 할 수 있는 시설이나 환경이 갖추어져 있을 경우, 인터넷이나 스마트 폰에 대한 접근이 쉬울 경우 도박중독에 대한 위험성이 증가하게 된다. 우리사회의 황금만능주의, 대박을 선망하는 풍조, 여가활동 기회의 부족 등도 도박중독자를 양산하는 한 요인이 된다.

마지막으로 영성적 측면에서, 도박중독자는 집착, 욕심, 어리석음, 분노, 자기중심성, 교만 등에 빠져 중독의 어두운 길을 걸어가는 사람으로 볼 수 있다. 도박중독자들은 흔히 정서조절 능력의 손상을 나타내는 경향이 있으나(Williams, Grisham., Erskine, & Cassedy, 2012), 중독자 스스로는 정서를 통제할 수 있다고 착각하면서 자기를 부인하는 경우가 많다(박상규, 2016a; Singh, Mallaram, & Shakar, 2017). 중독자가 이처럼 왜곡된 사고, 즉 중독적 사고와 집착으로부터 벗어나서 불완전한 자기를 정직하게 수용할 수 있을 때 변화에 대한 동기를 가질 수 있다. 영성은 그러한 변화의 기반을 제공하는 역할을 한다. 도박중독자에게 결여되어 있는 영적 요소에는 신앙, 마음챙김, 삶의



www.dbpia.co.kr

의미와 목표, 자연에서의 영성 등이 포함되며, 이들은 육체적·심리적·사회적 요소들과 분리되기보다는 통합적 관점에서 다루어져야 할 필요가 있다(박상규, 2016a).

## 중독으로부터 회복의 의미

도박중독에서의 회복은 단도박에 그치는 것이 아닌 삶의 태도를 바꾸는 것이다. 삶의 태도가 바뀌지 않으면 이전과 비슷한 상황에 처하거나 대인관계에서 갈등을 겪게 될 때 같은 행동을 반복하게 된다. 회복은 개인이 자기의 전체성과 건강을 되찾는 영적인 과정이다(DiClemente, 2013). 회복을 통해 중독의 강력하고 어두운 힘에 의해 지배받던 시기를 벗어나 본연의 나, 자연으로서의 나, 하느님의 사랑을 받고 있는 나를 만나게 되고 비로소 주인공이 되는 삶을 살게 된다.

중독으로부터의 회복을 위한 전제조건은 신체의 건강이다. 신체적으로 건강한 사람일수록 심리적 건강을 유지하기 쉽다. 자존감을 가지고 자기를 보살피면서 현명한 판단을 하는 것 또한 중요하다. 새로운 즐거움을 찾고 가족들과 의사소통을 잘하면서 화목한 과정을 유지하고자 노력해야 하며, GA 모임 등에 정기적으로 참석하고 다른 중독자들에게 봉사하는 등의 활동도 도움이 된다(박상규, 2016a). 부채문제 또한 적절히 다룰 수 있어야 한다.

회복을 위한 치료과정에서는 GA 12단계의 수행, 삶의 의미와 목적알기, 신앙생활과 같은 영성적 개입을 병행하는 것이 주요한 요소로 기능한다(박상규, 2016a). 부채와 같은 현실적 문제에 어떻게 반응하느냐 하는 것도 결국 개인의 선택이며, 영성의 눈으로 현실을 보고 받아들이면 보다 편안하고 융통성 있는 태도로 현명한 판단을 내릴 수 있다.

## 도박중독 회복에서의 영성

영성은 중독분야에서 중요하고 흥미로운 주제이지만, 아직 명확한 정의를 내리기에는 어려움이 있다(Cook, 2004). 동양적 관점에서 영성은 깨어 있는 마음으로 일컬어지며, 인간으로서 해야 할 역할을 다하면서 살아가는 지침이 된다. 이는 인간이 지성이나 사고로 이해하는 차원을 넘어서는 것이다.

영성은 종교적 내용뿐만 아니라 인간이라면 누구나 지니는 내면의 보편적 본성이며 회복과 완성을 지향하게 하는 근원적 의지이다(김도희, 2016). 영성의 구성요소에는 초월성, 삶의 의미 및 목적, 자비심, 내적 자원, 자각 등이 포함되며(이경열, 김정희, 김동원, 2003), 육체에 생명과 활력을 주면서 신체와 정신 및 영적 측면을 통합시키는 힘으로서 절대자와 인간을 연결시키는 고리의 역할을 하는 것으로 설명되기도 한다(김근향, 2013).

영성은 인간이 살아가면서 맞게 되는 삶의 위기와 고통을 잘 극복하게 하는 힘이 된다. 개인을 중독에서 깨어나게 하며, '네가 무엇을 먹고 마실지를 걱정하지 말라'는 그리스도의 말씀처럼 오늘 하루를 걱정과 두려움 없이 살아갈 용기를 준다. 영성적 요인 중 내적 자원과 연결성은 행복감의 증진에 기여한다. 내적 자원이란 내적 에너지, 통제감, 자신에 대한 믿음, 타인에 대한 이해, 그리고 수용과 감사를 말하는 것으로 삶 전반을 이해하는 틀과 원동력을 제공한다. 영성의 내적 자원은 고통 자체를 없애주는 것은 아니지만 어려운 상황



www.dbpia.co.kr

속에서도 삶을 음미하고 즐길 수 있는 능력을 키워준다. 연결성은 질병이나 고통, 상실 등 삶의 위기에 적절히 대처하고, 궁극적인 가치를 자신, 이웃, 환경과의 상호작용에 실천할 수 있도록 도움으로써 개인의 행복감을 증진시킨다(홍주연, 윤미, 2013).

도박중독자는 회복의 과정에서 자신의 행동을 성찰하면서 있는 그대로의 자신을 수용하게 되며, 타인을 배려하고 총체적 상황에 맞는 행동을 하고 신앙이 깊어지는 등 영성적 삶을 살아가게 된다(김형석, 박상규, 2015). 중독자가 영성적 삶을 체험하면 가족 간 및 대인관계에서 일어나는 갈등이나 부채에 대한 스트레스 상황에서도 이전보다 초연해지며, 문제를 보다 편안하고 유연한 태도로 해결할 수 있게 된다. 자연스럽게 도박에 대한 갈망 또한 줄어들게 된다.

## 동양적 영성 및 서양적 영성

### 동양적 영성

동양적 영성은 유교, 불교, 도교 등의 종교적 관점과 깊이 연관된다. 이들 동양적 수행 관점에서는 중독으로부터의 회복을 집착을 떠나 자기 안에 있는 맑은 성품을 따라가면서 사회에서 주어진 자기의 역할을 다하는 수행의 길을 걸어가는 과정으로 여긴다(박상규, 2016b).

유교적 관점에서의 영성은 항상 깨어 있는 경(敬)의 태도로 가정과 사회, 국가에서 자기 역할을 다하는 것이며, 이는 인의예지(仁義禮智)로 표현된다. 중용에서는 인간의 마음속에 양심 혹은 도덕적 규범과 같은 성(誠)이 내재되어 있는데, 인간이 그 성을 따르는 것을 도(道)라 하였으며, 도를 닦는 것을 교(敎)라 하였다. 인간에게는 욕망이 있어, 욕망과 성(誠) 간의 갈등이 일어나는 데 그 경우는 성을 따라야 한다는 것이다. 다산 정약용은 인간이 하늘로부터 자주지권을 부여받았음을 설파하였는데, 선을 하고자 하면 선을 행하고 악을 행하고자 하면 악을 행하는 것으로 하늘이 모든 행동을 개인의 자율에 맡겼다는 것이다(이향만, 2015). 결국 무엇보다도 자기의 마음을 잘 다스리는 것이 중요하다고 보았다.

유교적 관점에서 도박을 예방하기 위해서는 경(敬)을 중심으로 예(禮)라는 절제를 가르쳐야 한다. 유가사상가들은 개인의 욕망을 살펴서 경계하고 절제해야 중독으로 빠지지 않는다고 하였다(정학섭, 2011). 도박중독의 취약성이 있는 사람은 정신수련 내지 마음공부를 가까이 하는 것이 필요하다. 이미 중독된 도박자들이 회복하기 위해서는 자기 안에 있는 양심, 도덕성, 성을 따르는 수행을 지속해야 한다고 보고 있다.

불교에서의 영성은 비움의 영성, 공(空)의 영성, 일체유심조(一切唯心造)의 영성이다(김근향, 2013). 인간의 고통은 집착과 욕심, 분노, 무지 등에서 비롯된 것이며 특히 무지가 모든 고통의 원인이 된다고 보았다. 자기를 있는 그대로 바라보면 불안이나 분노와 같은 감정은 실체가 없는 정신적 과정으로 왔다가 사라지는 현상임을 깨닫게 된다. 깨달음을 위한 명상은 마음챙김명상과 집중명상이 주로 사용되고 있다. 수행의 결과, 자기를 벗어난 자유로움으로 살아 있는 모든 생명을 귀중하게 생각하고 사랑하는 삶을 살아가게 된다. 불교의 구체적인 영성 실천은 팔정도(八正道)로 나타난다.



www.dbpia.co.kr

도교의 영성은 무위자연(無爲自然)으로서, 자연을 배우고 닮아가면서 자기를 비롯하여 주어진 생명을 소중히 여기는 것이다.

서양적 영성

서양에서의 영성에 대해서는 다양한 관점이 존재할 수 있으나, 본 연구에서는 그리스도교의 영성과 실존주의적 영성에 초점을 맞추고자 한다. 그리스도교에서 강조되는 영성은 사랑이신 하느님의 현존에 대한 확고한 신념과 믿음을 가지는 것이다. 하느님께서 지금 이 고통의 순간에도 자신과 호흡을 함께 하심을 믿고 살아가는 것이다. 영성적 삶은 육체적 욕망만을 추구하는 과거의 나로서 살아가는 것이 아닌 그리스도의 제자로서 살아가는 것이며, 그 실천은 '가장 보잘 것 없는 사람에게 행한 것이 나에게 행한 것이다'는 그리스도의 말씀대로 모든 사람을 존중하고 사랑하는 것이다. 성경에서 바울이 이야기 하였듯이 우리 마음에는 하느님이 주신 성령이 자리 잡고 있는데, 이 성령의 인도를 따라 살아가는 것이 영성적 삶이다(이형만, 2015). 그리스도의 말씀을 수용하고 실천하기 위해서는 어린아이처럼 순수한 마음이 필요하다. 구체적인 수행방법으로는 기도와 묵상, 관상, 봉사, 하느님과의 일치 등의 방법이 사용되고 있다. 그리스도교적 관점에서 중독으로부터의 회복은 하느님의 은총으로 중독자 안에 있는 무의식이 변화된 것으로 볼 수 있다(김병오, 2003)

실존주의적 영성에서는 삶의 의미와 목적, 선택과 책임 등이 주요한 요소가 된다. 개인이 어려움 속에서도 삶의 의미를 찾고 무슨 일이든지 자기가 선택한 일에 책임지는 삶의 태도를 가져야 한다고 본다.

동・서양에서 공통적으로 강조하는 영적 수행의 길은 항상 깨어 있는 마음상태를 가지는 것이다. 나아가 자기를 부인하고 그리스도의 제자가 되는 것, 공(空), 무위의 상태가 되는 것, 모든 자연과 생명을 귀중하게 생각하는 것, 신을 경외하면서 겸손하게 살아가는 것, 삶의 의미와 목적을 아는 것, 감사하고 용서하고 사랑하면서 가정과 직장, 사회에서 주어진 자기 역할을 다하는 것 등이다. 영적 수행이 도박중독의 예방과 회복에 있어서 중요한 역할을 할 것으로 기대되고 있다.

## 회복자는 영성을 어떻게 보는가?

정신건강분야에서 영성의 중요성이 대두되고 있는 만큼, 중독전문가는 중독자가 생각하는 영성이 무엇인지에 대하여 잘 알아보고 이를 치료에 활용할 필요가 있다(김근향, 2013).

본 연구에서는 도박중독에서 벗어나 2년 이상 회복을 잘 유지하고 있는 남성 5명을 대상으로 영성에 대한 일련의 문항들을 질문하였다. 질문은 '본인이 경험한 영성이란 무엇인가?' '도박중독의 회복에서 영성이 미치는 영향은 무엇인가?' 등이다. 참여자들의 평균 회복기간은 6년이었으며 평균연령은 55세였고, 모두 직업을 가지고 있는 기독교 신자들이었다. 다음은 "영성이란 무엇인가?"라는 질문에 참여자들이 응답한 내용을 요약한 것이다.

○ 모든 것을 다 내려놓고 위대한 힘에 모든 것을 맡기는 것, 어쩔 수 없는 것을 받아들이고 어쩔 수 있는 것을 바꾸는 것, 그리고 내적 성숙의 길로 나아가는 것이다.



www.dbpia.co.kr

○ 보이지 않는 위대한 힘, 성령, 영혼

○ 자기 자신을 항상 평온하게 하고 정직하게 만드는 것, 나 자신의 행복과 가정의 행복을 위하여 서로 소통하고 배려하는 마음, 어렵고 힘들었던 시기를 항상 기억하고 어려울수록 같이 할 수 있는 사람이 되는 것, 항상 마음을 잡을 수 있는 종교, 주변사람들과 같이 할 수 있는 삶이다.

○ 인간의 마음속에 자리 잡은 가장 높고 가치 있는 신과 교감할 수 있는 사랑의 실천, 영성을 삶속에서 실천할 때 인간은 긍정적이며 평온함을 유지할 수 있고, 자존감 있는 존재로 행복한 삶을 살아간다.

○ 좋은 책의 글귀나 GA 모임을 통해 사람들의 고통과 슬기로움을 이겨내는 마음을 스스로 찾아내는 것, 바르게 살아가면서 과거 도박의 삶은 틀렸다는 것을 아는 것, 남은 인생의 앞길은 기도하면서, 협심자의 끈을 내 삶의 울타리라 생각하면서 살아가는 것이다.

이처럼 회복자들은 영성을 위대한 힘, GA 모임을 통해 다른 사람과 함께 하는 것, 성령, 신과 교감할 수 있는 사랑의 실천 등으로 표현하였다. GA 모임이 영성의 주요한 기반이 되고 있음을 보여준다.

## 회복에서 영성이 미치는 영향

영성은 중독을 예방하는 보호요인 중 하나이며 치유와 회복, 재발방지에 있어서도 중요한 역할을 한다(김영경. 2012; Clarke et al. 2006). 중독자는 자기통제력이 손상되어 있는데, 명상, 마음챙김, 기도 등의 영성은 손상된 자기통제력을 복구시킬 뿐 아니라 회복에 대한 동기를 부여하는 힘이 된다(DiClemente, 2013). 이는 생물학적 측면에서도 지지되고 있다. 중독자가 보이는 통제의 착각이나 조절력의 부족은 전전두엽 손상과 연관되어 나타날 수 있는데(Singh, Mallaram. & Shakar. 2017), 명상, 마음챙김 등의 영성적 개입이 대뇌 전전두엽 부위 등의 기능향상에 기여하는 것으로 확인된 바 있기 때문이다(김경의, 김교헌, 2011; 윤병수, 2012).

다음은 참여자들이 자신의 경험을 토대로 “회복에서 영성이 미치는 영향은 무엇인가?” 라는 질문에 응답한 내용을 요약한 것이다.

○ 세월이 흐르면 나이를 먹듯이 인간은 저절로 나아지지 않는다. 모임에 오래 참석하고 단도박의 기간이 길다고 더 많은 성장을 기대하기는 어렵다.
자신을 성찰하고 영적으로 성숙되지 않는다면 더 이상의 성장은 어렵다. 회복의 마지막 단계인 영적 성장은 멀고도 시간이 필요하다. 우리가 영적 성장의 여정에 있다면 우리의 성숙한 변화와 사랑 할 능력이 점차로 일어난다.

○ 영성이 90% 이상 중요하다. 영성은 생각에 영향을 주고 풍요한 삶, 믿음의 삶, 가정의 회복에 영향을 준다.



www.dbpia.co.kr

○ 자기 자신을 채찍질하여 항상 평온함을 유지하고 정직한 마음을 가져 무엇을 유지하고 고쳐나가야 하는가를 끊임없이 노력하는 삶에 영향을 준다. 중독자는 남을 속이고 항상 무엇에 의지하였지만 GA 모임에 나오면서 힘을 얻는다.

○ GA 모임에서 협심자의 대화 또는 경험담을 귀 기울여 듣고, 나와 비교판단하며, 본받을 점을 내 생활에 적용해서 살아 갈 수 있는 양식을 얻어낼 수 있었다. 말과 행동을 일치하는 삶으로 살아가니 도박으로부터 점점 멀어져 간다.

○ 도박중독은 무엇인가가 결핍되고 자신을 제어하지 못한 채 공허함 속에 깊이 빠져드는 것이다. 중독의 회복을 위해서 자신의 마음을 지켜줄 수 있는 영적인 힘이 함께 한다면 많은 도움이 될 것이다.

영성은 개인을 편하게 할 뿐 아니라 유혹이나 좌절에 잘 견디게 한다. 개인이 영적으로 성숙될수록 회복 중에 일어나는 심리 내적인 문제와 금전문제, 가족 간의 문제 등을 잘 견뎌낼 수 있다. 알코올 중독으로부터 회복 중인 이들에 대한 질적 연구에서 회복자는 현실의 어려움과 고통이 밀려와도 참고 견디면서 앞으로 나아가고 있었다. 이들은 회복하면서 혼돈과정, 안정과정, 성숙과정, 평온함의 과정을 거치게 되는데, 그 결과 마침내 영적 성숙이 나타나는 것으로 볼 수 있다(이명윤, 김병석, 2015). 알코올 중독자를 대상으로 통합치료 프로그램을 실시한 또 다른 연구에서도 회복의 밑바탕에 영적 가치의 발견, 겸손, 신뢰와 같은 영적 평정, 회개, 보상, 영적기쁨과 같은 영성의 실현이 기여하고 있었다(허근, 2012).

도박중독자의 회복에 있어서도 마찬가지이다. 회복자들은 GA 모임과 연관된 영성을 회복에 주요한 요인으로 설명하였다. GA 영성이 도박중독으로부터의 회복에 큰 힘이 되고 있음을 확인할 수 있었다. 중독자는 자조모임에 참여한 회복자를 모방함으로써 자신이 가진 영성이 밝아지는 경험을 할 수 있다. 영성의 눈을 통해 조건화된 자기를 볼 수 있게 되어 집착이 줄어들며, 자기를 조절하고 변화하려는 동기를 가지게 된다(김형석, 박상규, 2015). 또 자조모임에 참여한 사람들의 지지와 사랑을 받음으로써 마음이 안정되고 평온하기 때문에 도박에 대한 갈망이 줄어들 수 있다.

GA 12단계는 영성적으로 삶의 태도를 바꾸는 것과 관련되어 있다(권수영, 2011; 김한오, 2015; Ferentzy, Skinner, & Antze, 2010; Helen &, Marc, 2016). 12단계를 통하여 중독자들은 영성에 불을 지피게 되며, 그 결과 지금까지 살아오던 자신의 생각과 삶의 태도를 변화시키고 새로운 삶과 행복으로 나아가게 된다. 실제로 선행연구에서 도박문제의 심각도는 영성의 요소인 내적 자원, 자각, 연결성과 유의한 부적 상관을 가지며, 회복 중인 개인들은 도박행동을 지속하는 이들에 비해 영성의 수준이 유의하게 높은 것으로 확인되었다(심수현, 2012).

회복은 삶 전체의 변화가 따라야 하는 힘든 일이다. 도박중독은 워낙 강력한 힘을 가지고 사람을 지배할 뿐더러 중독자가 처한 환경 또한 힘들기 때문에 하느님의 자비와 자기주시의 힘이 있어야 회복이 가능하다. 영성의 관점에서, 현재의 고통은 영적 성장을 위한 계기가 될 수 있다. 사람은 고통의 경험을 통하여 깨달음이 일어나기 때문이다. 부채가 있거



www.dbpia.co.kr

나 건강이 좋지 않더라도 스스로를 분리주시하고, 지금 이 자리에 하느님이 함께 하신다는 믿음을 가지면서, 경험을 통해 배운다는 마음으로 일상을 살아가면 한층 성숙해진 자기를 만나게 된다. 신의 음성을 듣거나 어떤 빛을 보는 것이 아니어도 자기를 주시하는 것, 삶의 의미를 찾는 것, 감사와 용서의 체험 등을 통해서 영성적인 변화가 나타나게 되는 것이다. 항상 깨어 있는 삶은 영성의 기본이다. 그리스도의 품성이 자기를 비롯한 모두의 마음 안에 살아 계시며, 모든 사람이 불성을 가지고 있음을 자각하는 것 또한 영성이다.

## 자기사랑과 영성

개인이 자기와 타인을 사랑하고 사랑받고 있다고 느끼면, 몸에서 엔도르핀이나 도파민 등의 신경전달물질이 방출되기 때문에 기쁨을 느낄 수 있어 굳이 도박과 같은 것으로 도피하지 않을 수 있다. 도박중독자가 도박행동이 아닌 가족 간의 관계나 일, 영성 등에서 기쁨을 경험하면 중독에서 벗어날 가능성이 높다. 회복자가 가족이나 이웃과 사랑을 주고받는 영적 삶을 살기 위해서는 우선 자기 자신을 사랑해야 한다. 자기를 바르게 보고 받아들이는 것이 자기사랑의 기본이다. 중독자 스스로 회복할 수 있다는 자신감을 가지고 자기를 정직하게 보고 사랑해야 한다.

누구든 진정으로 자기를 존중하고 사랑하면 다른 사람도 그를 존중하고 사랑하게 된다. 그러나 보다 온전한 사랑을 나누기 위해서는 여기에 더해 사랑의 기술이 필요하며, 그 기초는 공감과 의사소통의 기술이다. 중독자는 자기중심적으로 생각하고 행동하는 경향이 강하다. 자기의 기분만 귀중하게 생각하며 다른 사람의 심정을 이해하지 못하는 경우가 많다. 먼저 자기의 감정을 주시한 후 상대방의 입장을 고려해보고, 서로에게 모두 도움이 될 수 있는 적절한 반응을 하고자 노력해야 한다.

임상에서 만난 많은 중독자가 어린 시절에 외로움이나 소외감, 불안, 공포, 분노감을 많이 겪어오면서 자란 경험을 가지고 있었다. 이러한 기억은 무의식 속에서 중독자가 자기와 타인을 사랑하는 것을 지속적으로 방해한다. 임상가는 중독자의 상처받은 감정을 살펴보고 위로해야 하며, 더 이상 과거의 기억에 얽매이지 않고 지금 여기에서 편안하고 자유롭게 살 수 있도록 영성적 성장을 도울 필요가 있다. 영성적 성장을 이룩한 개인은 고통 속에서도 행복할 수 있다. 당장의 경제적 문제, 건강문제, 가족 간의 갈등 등 고통 중에서도 자기를 분리주시할 수 있어야 한다. 자기 자신을 객관화해서 받아들이면 자기에 덜 집착하게 되고 좀 더 편안한 마음으로 지금 여기에서 자기가 해야 할 일을 찾아서 실천하게 된다. 항상 감사하고, 겸손하며 지금 자신이 할 수 있는 것을 다할 수 있게 되며, 이를 통해 진정으로 자기와 타인을 사랑하게 된다.

구체적인 방법으로써 중독자가 지금 이 자리에서 자기 몸의 느낌부터 알아차리도록 하는 몸에 대한 명상이 도움이 된다. 먼저 척추를 똑바로 하면서 자기 몸의 느낌, 호흡 등에 깨어 있는 것부터 시작하는 것이 좋다. 다음으로 깨달은 사람들을 자주 만나서 그 분들의 태도를 모방하면서 힘을 얻는 것이 중요하다.



www.dbpia.co.kr

## 회복 기간에 따른 영성적 접근

시기에 따라 적절한 영성적 접근을 취함으로써 회복의 유지에 보다 큰 효과를 얻을 수 있다. 단도박 기간이 적어도 2년 이상일 때 회복의 유지기에 있는 것으로 볼 수 있다. 회복 초기에는 대부분의 중독자가 동기가 낮고 집중이 어려운 편이나, 유지기에는 변화에 대한 동기도 강하며 마음이 안정되어 있고 가족이나 직장 동료와의 관계를 어느 정도 유지하고 있다. 다음은 회복의 시기에 따른 적절한 영성적 개입에 대해 참여자들이 응답한 내용을 요약한 것이다.

회복의 초기

○ GA 참석, 기도와 신앙

○ 가족과 GA 참석, 삶의 의미와 목적

○ GA 참석, 믿음, 가정의 행복, 취미생활

○ GA 참석, 마음 다스리기, 기도와 신앙, 가족 간의 격려

○ 믿음, 삶의 목표, 가족 사랑의 필요

회복의 유지기

○ 봉사나 후원

○ 자만하지 않고 평생 나를 올바르게 성장할 수 있도록 아름답게 살아가는 것

○ 지속적인 GA 참석, 자연과의 만남, 기도와 신앙, 끊임없는 명상, 중독자의 삶은 수행의 길

○ 끊임없는 기도, 위대한 힘에 대한 끝없는 믿음, 평온한 마음

○ 신앙유지, 풍만함, 삶의 목표, 가족사랑, 신앙생활, 봉사, 평온한 마음, 소소한 행복

다섯 분의 회복자는 회복의 초기에는 GA 참석, 신앙, 삶의 의미 등이 중요한 영성적 개입이 될 것이라고 설명하였다. 회복의 유지기에는 봉사, 겸손, 기도, 기도, 믿음, 평온함 등이 중요하다고 보았다. 이를 고려하면 중독회복의 초기에는 GA 참석과 신앙이, 유지기에는 봉사, 신앙, 가족사랑, 평온한 마음, 행복함 등이 중요한 영성적 개입이 될 수 있다고 여겨진다.

## 결론 및 제언

도박중독은 개인과 가족뿐만 아니라 그와 연결된 많은 사람들을 힘들게 한다. 도박중독으로부터의 회복에서 영성은 아주 중요한 치료요소 가운데 하나이다. 영성적 삶을 통해 도박중독자는 자기를 밝고 맑게 있는 그대로 보게 되며, 어두운 길을 밝혀주는 지침을 얻을 수 있다.

영적 수행을 통해 도박중독자가 도박에 대한 집착을 버리고 중독의 좁고 어두운 방을 나가 더 넓은 곳에서 자유로운 삶을 만끽하게 된다.

영성은 회복자가 주의집중력이나 자존감 등



www.dbpia.co.kr

정신건강을 유지하고 있을 때 효과성이 높아진다. 정신건강이 좋지 않을 경우 영성의 효과가 제한될 수 있다.

회복기간에 따라 적절한 영성적 개입방법은 달라질 수 있다. 회복 초기와 유지기 모두 GA 모임의 참석과 신앙이 중요한 요소가 된다. 초기 회복자의 경우 몸의 느낌을 위주로 한 마음챙김, 자비명상, 삶의 의미와 목적알기, 가족의 격려 등이 효과적일 것으로 기대된다. 유지기에는 GA 참석, 신앙생활, 삶의 목표와 의미 찾기, 중독자에 대한 봉사, 가족 간의 사랑, 겸손, 명상, 평온한 마음, 삶의 행복 등이 중요한 개입이 되리라 여겨진다. 마음챙김과 겸손은 영성이 성숙될수록 필수적인 것이다. 특히 마음챙김은 중독의 회복에 많은 도움을 주는 것으로 제안되고 있다(Zgierska et al, 2009). 마음챙김으로 자신의 욕구와 갈망을 의식하게 되어 집착이 없어지고 마음이 평화롭게 된다. 영성을 받아들이고 행동하는 것은 결국 인간의 마음이기 때문에 항상 자기의 마음을 잘 분리주시해야 일이나 대인관계에서 실수가 줄어들 수 있으며, 어린아이 같은 순수한 마음을 유지할 수 있다.

본 연구는 참여자의 수가 다섯 명으로 소수이고, 이들 모두가 GA 모임에 참여 중인 기독교 신자라는 점에서 결과를 일반화하기에는 제한점이 있다. 또 대상자의 심리를 보다 심층적으로 질적 분석하지 못한 점도 한계로 지적될 수 있다. 그럼에도 불구하고, 본 연구는 회복에 필요한 구체적인 영성으로서 GA 참석, 신앙, 삶의 의미와 목적알기, 명상, 가족 간의 사랑, 겸손 등을 강조하였다는 것에 의의를 가진다. 특히, 본 연구의 결과는 도박문제관리센터나 상담기관에 소속된 상담자들이 중독자에게 GA 모임을 적극적으로 권유해야 할 필요성이 있음을 시사하고 있다. 회복자가 GA 모임에서 깨달은 사람의 태도를 모방함으로써 자신도 깨닫기 때문이다.

## 참고문헌


고은영, 최윤영, 최민영, 박성화, 서영석 (2014). 외로움, 대인 민감 및 페이스북 중독 간의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 26(3), 713-736.

권수영 (2011). 도박중독과 영성: 기독(목회) 상담적인 전망과 과제, 한국기독교신학논총, 77(1), 237-257.

김경의, 김교헌 (2011). 한국형 마음챙김기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 전두엽-집행기능 및 기억수행에 미치는 효과. 한국심리학회지 자료집, 2011(1). 400.

김교헌, 권선중 (2003). 병적 도박자의 심리적 특성 및 예측요인. 한국심리학회지: 건강, 8(2), 261-277.

김교헌, 최훈석 (2008). 인터넷 게임중독: 자기조절모형. 한국심리학회지: 건강, 13(3). 551-569.

김근향 (2013). 정신건강 분야에 영성을 적용하기 위한 제언. 한국심리학회지: 일반, 32, 1213-229.

김도희 (2016). 사회복지실천과 영성에 관한 고찰. 사회과학연구, 32(1), 79-104.

김병오 (2003). 중독을 치유하는 영성. 상담과 선교, 봄, 116-144.

김영경 (2012). 청소년의 도박행동에 미치는 영향에 관한 연구. 한국기독교상담학회지, 23(2), 31-55.

김한오 (2015). 12단계 중독치료 워크북. 서울:




www.dbpia.co.kr

눈 출판그룹.

김형석, 박상규 (2015). 도박중독자의 GA참여를 통한 회복 경험에 관한 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 20(1), 111-138.

박상규 (2016a). 중독과 마음챙김. 서울: 학지사.

박상규 (2016b). 중독자의 회복과정에서 한국적 수행법의 활용. 한국심리학회지: 중독 1(1), 85-104.

송진아 (2011). 도박중독 과정에 관한 질적연구 - 동시적 현상을 포함하여 - 한국사회복지학, 63(3), 213-237.

심수현 (2012). 도박심각도, 삶의 만족도, 영성과의 관계. 상담학연구, 13(3), 1065-1081.

윤인노, 장정임, 김성봉 (2014). 대학생의 도박동기와 자기통제력이 도박중독에 미치는 영향. 청소년복지연구 16(3), 237-256.

윤병수 (2012). 재활에 마음챙김 명상의 활용. 한국재활심리학 연수회, 59-66.

이경, 도승이, 김종남, 이순목 (2011). 도박이용자의 도박중독과정에 대한 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 16(1), 189-213.

이경열, 김정희, 김동원 (2003). 한국인을 위한 영성척도의 개발. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 15(4), 711-728.

이명윤, 김병석 (2015). 알코올중독자의 장기간 단주과정에 관한 질적연구. 상담학연구, 16(5), 23-37.

이향만 (2015). 유교적 그리스도교의 '천민'의 영성. 한국양명학회 학술대회논문집, 275-297.

정학섭 (2011). 도박중독에 대한 동양사상적 해석과 전망. 사회사상과 문화 24, 129-165.

한영옥, 김현정, 이연숙, 김한우, 김태우, 이재갑 (2012). 도박중독치료기관을 방문한 도박자의 심리적 특성. 한국심리학회지: 건강, 17(2), 353-369.

허근 (2012). 알코올중독자의 회복을 위한 통합치료프로그램 개발과 효과성 평가. 교회사회사업 19, 39-71.

홍주연, 윤미 (2013). 중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. 한국심리학회지: 여성, 18(1), 219-243.

Clarke, D., Tse, S., Abbott, M., Towndend, S., Kingi, P., & Mania, W. (2006). Religion, spirituality and associations with problem gambling. *New Zealand Journal of Psychology, 35*(2), 77-83.

Cook, C. C. H. (2004). Addiction and spirituality. *Addiction, 99*, 539-551.

DiClemente, C. C. (2013). Paths through addiction and recovery: The impact of spirituality and religion. *Substance Use Misuse, 48,* 1260-1261.

Ferentzy, P., Skinner, W., & Antze, P. (2010). The serenity prayer: Secularism and spirituality in Gamblers Anonymous. *Journal of Groups in Addictions & Recovery, 5,* 124-144.

Geppert, C., Bogenschutz, M. P., & Miller, W. (2007). Development of a bibliography on religion, spirituality and addictions. *Drug and Alcohol review, 26,* 389-395.

Gomi, S., Starnino, V. R., & Canda, E. R. (2014). *Community Mental Health Journal, 50,* 447-453.

Helen, D., & Marc, G. (2016). The role of twelve-step-related spirituality in addiction recovery. *Journal of Religion & Health, 55*, 510-521.

Ho, R, T. H.., Chan, C. K. P., Lo, P, H. Y., Wong, P. H., Chan, C. L. W., Leung, P. P. Y., & Chen, E. Y. H. (2016). Understandings



www.dbpia.co.kr

spirituality and its role in illness recovery in persons with schizophrenia and mental-health professionals: A qualitative study. *BMC Psychiatry*, *16,* 1-11.

Potenza, M. N. (2009). The neurobiology of pathological gambling and drug addictions: an overview and new findings. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London B: Biological Sciences, 363*(1507), 3181-3189.

Shamsalinia, A., Norouzi, K., Khoshknab, M. F., & Farthoudian, A. (2014). Recovery based on spirituality in substance abusers in Iran. *Global Journal of Health Science, 6*(6), 154-162.

Singh, S., Mallaram. G. K., & Shakar. S. (2017). Pathological gambling: An overview. *Medical Journal of Dr.D.Y.Pati University, 10*(2), 120-127.

Turner, N. E., McAvoy, S., Ferentzy, P., Matheson, F. I., Myers, C., Jindani, F., Littman-Sharp, N., & Malat, J. (2017) Addressing the issue of problem Gambling in the criminal justice system: A series of case studies, *Journal of Gambling Issues, 35,* 74-100.

Williams, A. D., Grisham., Erskine, A., & Cassedy, E. (2012). Deficits in emotion regulation associated with pathological gambling. British *Journal of Clinical Psychology, 51, 2*23-238.

Zgierska, A., Rabago, D., Chawla, N., Kushner, K., Koehler, R., & Maraltt, A. (2009). Mindfulness meditation for substance use disorders: A systematic review. *Substance Abuse, 30*, 266-294.

원 고 접 수 일 : 2017. 10. 09.
수정원고접수일 : 2017. 10. 28.
최종게재결정일 : 2017. 11. 18.



www.dbpia.co.kr

한국심리학회지: 중독
*Korean Journal of Addiction Psychology*
2017, Vol. 2, No. 2, 1-14

# Use of Spirituality in Recovery from Gambling Addiction

**Sang-Gyu Park**

Kkottongnae University

Recovery from gambling addiction is to change attitudes, beliefs and habits of life beyond stopping gambling, and spirituality functions as a core element of this process. Spirituality not only motivates recovery, but also helps to improve interpersonal relationships and maintain recovery. However, in the field of addiction, the concept of spirituality has not yet been clearly defined. This study examined the definition of spirituality from the perspective of East and West, and also examined the effects of spirituality on recovery based on the experiences of people recovering from gambling addiction. In addition, this study examined the specific spiritual interventions that can be applied to the early and maintenance periods of recovery. In the early recovery period, attending GA, living a life of faith, finding meaning and purpose of life, and loving-kindness and compassion meditation may be appropriate interventions. During the maintenance period, attending GA, finding meaning and purpose of life, serving others, mindfulness, loving-kindness and compassion meditation may be appropriate. Attending GA is considered to be an important spiritual intervention in the overall recovery process of gambling addiction.

*Key words : Gambling addiction, spirituality, early recovery period, maintenance period*



www.dbpia.co.kr