

도박중독자의 GA참여를 통한 회복 경험에 관한 질적 연구[†]

김 형 석 박 상 규[‡]
꽃동네대학교 사회복지학부

본 연구는 도박중독자의 GA참여를 통한 회복 경험을 참여자들의 관점에서 이해하고 탐색함으로써 도박중독 회복의 본질과 의미를 분석하기 위한 것이다. 또한 본 연구에서는 도박중독자의 회복에 있어 GA가 필요한 이유에 대해 실질적인 근거를 제시하며, 정책적이며 실천적인 대안을 알아보고자 한다. 참여자는 5년 이상 단도박을 유지하고 GA에 참여하고 있는 12명이다. 참여자는 적게는 7년 9개월부터 많게는 28년 정도 GA에 참여하였으며 도박으로부터 회복된 년 수는 7년부터 27년 10개월 정도이다. 연구 자료는 2013년 12월부터 2014년 4월까지 수집하였다. 심층적 면담을 개인별로 실시하였으며 90분부터 120분 정도 소요되었다 더 많은 정보가 필요한 경우에는 전화로 추가 면접하였다. Colaizzi의 현상학적 연구 방법으로 1차 분류에서 3차 분류 작업을 통해 79개의 의미단위와 19개의 주제모음과 5개의 범주로 분류하였다. 이를 통해 나타난 도박중독자들의 GA참여를 통한 회복경험은 1) 'GA를 받아들이지 못하다', 2) 'GA에 마음을 열다', 3) 'GA에 점점 빠져들다', 4) 'GA원칙을 삶에서 실천하다', 5) '위대한 힘의 은총' 등 5개의 범주로 분류되고 또 회복과정으로서 의미를 가지고 있다. 영성적 지향은 도박중독자의 회복에 중요한 요인이 된다. 본 연구의 의의는 GA가 도박중독으로부터 회복하는 데 주요한 역할을 하고 있음을 재확인하고 이해하였으며 도박중독자의 회복에 유용한 해결책을 제시한 것에 있다.

주요어: 도박중독, GA(Gamblers Anonymous), 회복경험

[†] 본 논문은 김형석(2014)의 석사논문의 일부를 수정하고 보완한 것임.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박상규, (363-823) 충북 청주시 서원구 현도면 상삼길 133 꽃동네대학교 사회복지학부 복지심리전공, Tel 043-270-0140, E-mail: mountain@kkot.ac.kr

도박중독은 우리 사회의 심각한 문제 중 하나이다. 도박중독으로 개인은 신체 질병, 불안, 우울, 고립감, 창피함, 범죄 충동, 성격의 변화, 가족 간의 갈등, 경제적 파탄이 있게 된다(권선중, 이충기, 김교현, Kim, S. W., 2010; 김교현, 성한기, 이민규, 2004; 이경희, 도승이, 김종남, 이순목, 2011; 한영옥 등 2012). 또한 도박 부채를 갚기 위해서 서류조작, 절도, 횡령, 사기, 재산의 부정적 처분, 폭력, 매춘, 살인 등과 같은 범죄행위를 저지룰 수 있으며(김정연, 2005), 귀중한 개인의 생명을 위협하는 자살에도 영향을 미친다. 카지노 이용객 629명을 대상으로 설문 조사한 결과 카지노 게임과 관련된 문제로 지난 1년간 자살을 심각하게 고려해 본 적이 있는 이용자가 50명이고, 그 중에서 11명은 자살을 시도한 경험이 있다고 보고하였다(사행산업통합감독위원회, 2008). 도박중독자가 도박 빚에 대한 심리적 압박감이 커지면서 그에 대한 대안으로 자살 사고가 증가한다(권영실, 김현정, 김소라, 현명호, 2014). 도박으로 인한 사회적 역할 손상과 이로 인한 신용불량, 가족부채, 실업, 사회적 빈곤화 등은 도박중독의 치유와 재화에 걸림돌이 되는 악순환이 되고 있다(이홍표, 김태우, 2010; 채정아, 유수현, 2012). 이제 도박중독은 개인의 문제로만 볼 수 없고 우리 사회 전체의 문제로 보고 중독자의 회복을 위한 좋은 대안을 모색해야 한다(송진아, 김선민, 김용근, 신행호, 2014).

도박중독자에 대한 치료는 어렵고 힘든 작업이다. 도박중독자는 도박으로 인해서 실패경험이 많았음에도 불구하고 도박의 손실을 회복하는 유일한 방법은 도박이라고 생각하여 바닥을 칠 때까지 도박을 지속한다(이준복, 윤상현, 허태균,

2014). 특히 도박중독자는 알코올 중독에 비해 금전보상이 주어져 있고, 인지적 손상이나 일상기능에서의 이상과 같은 중독증상이 겉으로 잘 드러나지 않을뿐더러, 정서적/성격적 문제를 수반하는 사람이 많기 때문에 치료가 더 어려운 편이다(이홍표, 김태우, 2010).

도박중독자의 회복을 돕기 위해서는 회복의 요인이 무엇인지 알아보고 적용해야 한다. 무엇보다도 도박중독으로부터 회복된 사람을 대상으로 회복과정과 회복의 주요한 요인을 확인해볼 필요가 있다.

도박중독자의 회복을 위한 치료는 행동치료, 인지행동치료, 대인관계치료, 정신역동, 가족 및 부부치료, 12단계, 약물치료 등 다양한 접근법이 있으나 주로 사용되는 개입법은 12단계와 인지행동치료이다(Petry, 2005).

영성적 지향은 중독으로부터 회복하는 데 있어 주요한 요인 중 하나이다(Galanter et al., 2007; Pardini, Plante, Sherman, & Stump, 2000). 영성은 종교적 체험과 관련이 있지만 영성이 곧 종교를 말하는 것은 아니다. 영성은 깨어 있는 삶이며, 내면적 변화를 주는 힘으로 정의할 수 있다. 영성적 삶은 자기와 타인, 상황에 깨어 있으면서 주변 사람에 겸손하고 배려하고 사랑하면서, 주어진 자기의 역할을 다하는 것이다(박상규, 2014). 영성의 주요 속성은 조화로운 관계성, 초월성, 통합적 에너지, 삶의 의미와 목적, 용서, 감사 등이다. 영성을 촉진하는 요소는 자기성찰, 반성, 신앙, 상위존재의 자각, 상호관계성 유지이다(최송식, 이솔지, 2008).

국내외의 많은 연구에서도 도박중독자가 회복하기 위해서는 도박중독자의 자조모임인 GA

(Gamblers Anonymous)의 참여가 중요하다는 점을 밝히고 있다(김성재, 김선민, 강향숙, 2011; 김정연, 2005; 김진숙, 이근무, 이혁구, 2011; 윤명숙, 채완순, 2010; 채정아, 2013; Avery & Davis, 2008; Blaszczynski & McConaghy, 1994). GA모임은 영성적 변화를 가져온다. Ferentzy, Skinner와 Antze(2006)는 GA에 참여 중인 23명을 대상으로 질적 연구를 한 결과, GA에서의 회복의 변인이 영성이며, 영성은 도박에 대한 갈망으로부터 벗어나게 하고 삶의 만족에 이르는 데 도움을 주는 것으로 나타났다.

GA는 AA의 12단계 영적인 원칙을 지침으로 채택하고 있으며 영적 접근을 강조한다(Petry, 2003). GA는 1957년 미국에서 처음 시작되었으며, 2007년 기준으로 전 세계 50개국에서 3,178개의 모임이 열리고 있다(한국단도박모임, 2007). 한국에서는 1984년 6월 13일 첫 모임을 시작한 이래 현재 전국 52 개의 모임이 있다.

GA의 12단계 회복 프로그램은 원래 AA의 12 단계 프로그램을 바탕으로 도박중독자에게 맞추어 재구성되었다. GA참여자는 12단계의 실천을 통해 회복의 길을 배우게 된다. 12단계의 철학은 중독이 비도덕적인 행위라기보다는 질병이라는 믿음, 중독은 한 개인에게 신체적, 정신적, 영적 등 총체적인 차원에서 손상을 가하기 때문에 회복을 위해서는 이 모든 영역이 다루어져야 한다는 것이다. 전통적인 자조모임인 AA에 비해서 GA는 영적인 면을 덜 강조하고 대인관계를 중요시하고 부채를 해결해야 하는 점 등에서 차이가 있다(Ferentzy, Skinner, & Antze, 2010). 또한 AA참여자에 비해 GA참여자는 자신의 감정을 쉽게 드러내지 않고 감정이 메마른 편이 많다.

GA에서의 회복은 자신보다는 더 큰 무엇인가에 연결됨으로써 가능하다는 생각, 자신의 의지를 포기해야 단도박을 위한 힘이 부여된다는 역설, 회복은 평생에 걸친 과정이며 따라서 개인적 성숙이 지속적으로 동반되어야 한다는 믿음 등으로 이루어져 있다(김한오, 2010). GA의 12단계모형은 Higher Power(위대한 힘)와의 관계, 자기 탐색, 고백, 겸손, 보상, 기도, 나눔 등이 영적인 과정과 연관된다. 12단계 모형의 실천은 정직, 겸손, 인내 등의 성장으로 특징지어지는 영적인 성장을 가져온다. 12단계 모형은 도덕, 질병모델 등과 연계하여 의학적 치료 뒤에 평생 동안 12단계 프로그램과 자조 집단을 활용한 영적인 성장에 초점을 두고 있다(최원석, 2008). 회복자는 중독 이전에 비하여 자기 자신에게 더욱 정직하고 타인을 배려하게 되며 영적으로 더 성숙한 모습을 보이는 특성이 있다.

도박중독으로부터 회복하는 데 있어 영성적 특성이 강한 GA참여가 주요 변인인 것으로 알려져 있으나 도박중독자가 GA에 참여하여 어떤 단계를 거쳐 회복에 이르게 되는 지, 구체적 요인이 무엇인지를 알아본 연구는 거의 발표되지 않고 있다. 따라서 도박중독자의 GA참여가 어떤 과정을 거쳐 회복에 이르게 되는지를 알아보고 회복 과정에 대한 경험의 본질이 무엇인지를 분석하는 것이 도박중독자 회복의 주요한 요인을 확인하는 것이다.

본 연구는 도박중독자의 회복 과정과 요인을 알아보기 위하여 지속적으로 GA에 참여 중인 도박중독자의 회복 경험을 질적으로 분석하여, 회복자들이 GA참여를 통해 회복해 나가는 과정의 의미와 본질을 발견하고 이해하는 데 있다. 특히 회

복에 있어 영성적 측면이 어떤 역할을 하는지를 확인해 보고 도박중독자의 회복을 위한 주요한 대안을 제시하고자 한다.

방 법

참여자

본 연구의 참여자 선정 기준은 지속적으로 GA에 다니고 있으며, 5년 이상 단도박을 유지하고 있는 사람으로 하였다. 단도박 유지기간을 5년 이상으로 한정된 것은 같은 중독 분야인 알코올 중독 분야에서 단주 후 신체적, 심리적, 정서적 회복의 기간이 최소 2년에서 5년 정도 걸리고(천덕희, 2010). 단주기간이 5년이 경과하면 내외적 체계의 통찰과 가족의 인식변화가 안정기에 접어든다는 것을 근거로 하였다(김미경, 2008). 본 연구에서는 연구의 목적과 의의를 충분히 이해하고 연구 참여에 동의하는 12명의 참여자를 의도적 표집을

활용하여 선정하였다. 연구 참여자들의 주요 특성은 표 1과 같다. 연령 분포는 40대 1명, 50대 7명, 60대 3명, 70대 1명이고, 학력은 중졸 1명, 고졸 3명, 대졸 7명, 대학원 이상 졸업이 1명이었다. 결혼 상태는 1명만 이혼 상태였으며, 그 외 11명의 참여자들은 모두 동거하면서 결혼관계를 유지하고 있었다. 연구 참여자의 종교는 천주교 7명, 개신교 3명, 무교 2명이었고 현재 정년퇴직을 한 2명을 제외하고는 모두 직업을 유지하고 있었다.

가족(배우자)과 함께 GA모임에 참여하고 있는 참여자는 9명이고, 3명은 혼자서 GA자조 모임에 참석하고 있었다. 참여자들 중 1명을 제외하고는 여러 종류의 도박을 경험하였다.

연구 참여자들의 단도박 기간 분포를 보면 최소 7년에서 27년 10개월이다. 7년 이상 ~ 10년 미만 5명, 10년 이상 ~ 15년 미만 4명, 15년 이상이 3명이었다. 참여자 12명 중 3명만이 GA자조 모임에 처음 참석한 날짜와 단도박 기간이 같았으며, 다른 참여자들은 모두 재발 경험이 있었다.

표 1. 연구 참여자들의 주요 특성

참여자	성별	연령	단도박 기간	GA 참석 기간	도박 주요 종목	가족 모임 참석 여부
참여자1	남	60대	8년 8개월	9년 8개월	경륜/주식/전자오락	무
참여자2	남	60대	13년 11개월	15년 11개월	카드	유
참여자3	남	50대	12년 6개월	12년 6개월	경마/카드	유
참여자4	남	50대	7년 8개월	12년 11개월	경마/카드/카지노	유
참여자5	남	50대	9년 10개월	12년	화투/경마/카지노	유
참여자6	남	60대	16년 3개월	16년 3개월	화투/경마/카드	유
참여자7	남	50대	17년 11개월	20년 1개월	카드/카지노	유
참여자8	남	40대	7년 9개월	7년 9개월	주식/카드/전자오락	무
참여자9	남	50대	11년 10개월	11년 10개월	카드/카지노	유
참여자10	남	50대	11년 1개월	16년 3개월	카지노/화투/경마	무
참여자11	남	50대	7년	9년 4개월	경마/카드	유
참여자12	남	70대	27년 10개월	28년	화투/카드/카지노	유

절차

연구 참여자들의 심층면담은 2013년 12월부터 2014년 4월까지 진행되었다. 본 면담은 연구자가 직접 시행하였다. 연구자는 중독전문가 및 질적 연구 전문가 2인으로부터 오리엔테이션과 협의과정을 마치고 면담에 임하였다. 연구참여자를 면담하기 전에 전화하거나 미리 만나서 연구의 목적과 면담 시간, 그리고 면담 녹음 등에 대해 설명을 하였다. 면담은 연구 참여자가 원하는 시간과 장소에서 진행하였다. 면담이 시작하기 전에 다시 한 번 연구 목적과 면담 내용이 녹음된다는 것을 알리고, 개인정보는 보호되고 원하지 않는 부분에 대해서는 답변을 하지 않아도 된다는 것을 설명하였다. 연구 참여 동의서의 서면 동의를 받은 후 개별심층면담으로 90분 ~ 120분 정도 진행하였으며, 정보에 대해서 더 자세히 알아볼 내용이 있을 경우에는 전화로 추가면담을 실시하였다. 면담 시에는 반 구조화된 연구 질문지를 활용하였다. 연구 질문은 “연구 참여자들의 GA참여를 통한 회복 경험에 대한 것”이다. 면담이 끝나면 다른 연구 참여자를 면담하기 전까지 지속적으로 녹음된 내용을 들으면서 필사하였다.

프로그램

본 연구의 프로그램은 GA의 12단계이다. GA 교본에서 실천방법으로 제시하는 12단계 회복프로그램은 다음과 같다.

- 1단계 : 우리는 도박에 관해 무력하며 정상적으로 생활할 수 없었음을 시인했습니다.
- 2단계 : 우리보다 위대한 힘이 우리를 정상적인

생각과 생활로 돌아오게 해 주실 수 있다는 것을 믿게 되었습니다.

- 3단계 : 우리 자신만이 알고 있는 위대한 힘의 보살핌에 우리의 의지와 삶을 맡기기로 결심했습니다.
- 4단계 : 우리는 철저하고 두려움 없이 자신의 도덕적, 재정적 목록을 작성했습니다.
- 5단계 : 우리 잘못의 본질을 우리 스스로에게, 또한 다른 사람들에게도 시인했습니다.
- 6단계 : 우리는 자신의 성격상의 결점을 없앨 완전한 준비가 되었습니다.
- 7단계 : 우리는 겸손한 마음으로(우리가 알고 있는) 위대한 힘에게 우리의 결점을 없애 주시도록 간청 했습니다.
- 8단계 : 우리가 피해를 준 모든 사람들의 명단을 작성하여 그들에게 기꺼이 보상할 용의를 갖게 되었습니다.
- 9단계 : 우리가 직접 보상하는 것이 그들이나 다른 사람들에게 상처를 주지 않을 때에는 어디서나 직접 보상했습니다.
- 10단계 : 계속해서 개인적인 목록을 작성하였고 잘못이 있을 때는 즉시 시인했습니다.
- 11단계 : 우리는 기도와 명상을 통하여 우리가 알고 있는 위대한 힘과 의식적으로 더욱 가까워지도록 노력하였고, 우리에게 대한 위대한 힘의 뜻을 깨달아 그 뜻을 실행할 힘을 주시도록 기도했습니다.
- 12단계 : 우리 생활의 모든 일상사에서 이 원칙들을 실천하려고 노력하였고, 다른 도박중독자들과 함께 GA의 정신을 나누려고 했습니다.

표 2. 범주화

의 미 단 위	주제모음	범주
<ul style="list-style-type: none"> - 빌릴 수 있는 모든 돈을 빌려서 도박을 함 - 가출을 하거나 도망다님 - 이혼 위기에 몰림 - 거짓말이 습관이 됨 - 가족이 자신을 믿지 않음 - 잃을 걸 알면서도 도박을 즐김 - 내가 죽는 것이 가족을 위한 길이라 생각함 - 돈만 따면 자신도 가족도 행복해 질 수 있다고 생각함 	도박에 인생을 내동댕이치다	GA를 받아들이지 못하다
<ul style="list-style-type: none"> - 타의적으로 GA모임에 끌려감 - 처음 GA모임에 참석했을 때 감흥이 없음 - 도박 기술을 배울 수 있을 거라 생각함 	GA와의 첫 만남	
<ul style="list-style-type: none"> - 자신에게 가장 큰 문제가 되었던 도박만 도박으로 생각하고 다른 도박을 함 - 모임을 다니면서도 계속되는 재발로 단도박을 포기함 - 도박을 절제할 수 있다는 생각으로 자신을 시험함 	계속되는 재발과 합리화	
<ul style="list-style-type: none"> - 혼자서는 단도박하는 것이 힘들 - 도박에 대해 무력함을 인정함 - 자신이 도박중독자라는 것을 인정함 - GA모임에 다닌 후 자신의 문제를 직시하면서 자신의 비참함을 알게 됨 	도박중독을 인정하다.	GA에 마음을 열다
<ul style="list-style-type: none"> - GA모임에 대한 호기심이 생김 - 다른 협심자들의 수기를 읽고 공감을 함 - 가족들과 함께 GA모임을 다님 - 후원자로부터 도움을 받음 - 오랫동안 나오는 협심자들을 보고 막연한 희망이 생김 	GA를 받아들이다	
<ul style="list-style-type: none"> - GA모임 안에서 자신을 솔직하게 고백 함 - 자신을 시인하면서 지속적으로 자신을 비워나감 - 지난 과거를 반성함 - 다른 사람들에게 도박 문제를 개방함 - 도박 문제를 개방하니 오히려 주위에 도와줌 - 도박 문제를 개방하고 스스로 문제 해결을 함 	자신의 문제를 개방하다	
<ul style="list-style-type: none"> - 가족의 의심이 스트레스가 됨 - GA모임 안에서 다른 협심자와 갈등이 발생함 	갈등에 직면하다	
<ul style="list-style-type: none"> - 여기저기 GA모임을 다님 - 도박 생각이 나면 술로 대체를 함 - 도박 생각이 날 때 주위에 도움을 요청함 	도박의 유혹을 이겨냄	
<ul style="list-style-type: none"> - 어쩔 수 없는 자신의 문제를 받아들임 - 도박 생각이 나는 것을 당연한 것으로 받아들임 - 채우지 못한 것들을 포기 	어쩔 수 없는 것을 받아들임	GA에 점점 빠져들다
<ul style="list-style-type: none"> - GA원칙을 믿고 따름 - GA모임 생활을 열심히 함 - GA모임에 가는 것이 즐거움 - GA책자를 내 삶의 성경책으로 생각함 - 회복 12단계에 대해서 집중적으로 공부함 - GA모임 활성화 	적극적 GA생활	

- 사료마차 (GA, 신앙, 가정, 일) 원리를 실천함		
- 다른 협심자들과 경험을 나눔 - 다른 협심자의 변화를 보고 힘을 얻음 - 다른 협심자들의 좋은 점을 배움	서로보기	
- 다른 협심자들을 도와주는 것이 내가 살 길이라고 깨달음 - 봉사할 하면 단도박 유지에도 큰 도움이 됨 - 다른 사람을 후원하면서 자신도 즐거움을 느낌	나도 살고 남도 살리자	
- 삶에 자신감이 생김 - 삶의 열정이 자라남 - 삶에 공백을 두지 않음 - 남들보다 더 열심히 일을 함 - 회사에서 인정을 받음 - 오직 오늘 하루만 살아감	하루하루 열심히 살아가다	GA원칙을 삶에서 실천하다.
- 도박 빛을 청산함 - 저축을 함 - 돈의 소중함을 알게 됨 - 돈 관리를 자신이 하지 않음	재정 부분에 자유로워지다	
- 잘못된 생활 습관들을 고쳐나감 - 새로운 좋은 습관들이 생겨남 - 올바르게 사는 것에 가치를 둠 - 겸손해지기 위해 노력함 - 가족 사랑을 몸소 실천함 - 가족에게 미리 보고 하는 것이 습관이 됨	할 수 있는 일을 찾아 바꾸다.	
- 역지사지 - 가족의 고통을 헤아리게 됨 - 자신의 깨달음이 중요하다는 것을 알게 됨	깨달음	위대한 힘의 은총
- GA모임을 통해 위대한 힘의 진정한 의미를 알게 됨 - 신의 소명으로 생각함 - GA모임과 종교 생활을 함께 하는 것이 회복에 더 도움이 됨	신앙을 받아들이다	
- 하루하루 살아가는 것이 행복함 - 일상에 감사를 느낌 - 마음이 편안함 - 자신의 생활에 만족함 - 자신은 운이 좋은 사람이라고 생각함	감정의 회복	
- GA모임에 의미를 부여함 - GA모임은 단도박이 목적이 아니라 인간성 회복을 할 수 있는 곳	GA는 나의 일상	

면담 내용 분석

본 연구는 ‘도박중독자의 GA참여를 통한 회복 경험’의 본질과 의미를 이해하고자 질적 연구방법 중 현상학적 연구 방법을 사용하여 분석하였다. 개별심층면담을 질적 분석 전문가의 지도를 받아

가면서 Colaizzi(1978)가 제시한 6단계 분석 방법을 사용하여 다음과 같이 분석하였다.

1단계 : 녹음된 면담 내용을 있는 그대로 필사를 하고, 녹음 내용과 필사 내용을 반복해서 읽어 그 내용을 충분히 이해하고 의미 있는 내용은 필사 녹취록에 번호를 붙이

고 밑줄을 그었다.

2단계 : 전산 작업을 통하여 밑줄 그은 내용을 연구 참여자 별로 1차 분류를 하였다. 1차 분류에서는 의미 있는 진술이 총 624개가 도출되었지만 2차 분류에서 중복적으로 표현되는 부분을 배제하고 총 209개의 의미 있는 진술로 도출하였다.

3단계 : 209개의 의미 있는 진술과 재진술로부터 의미를 구성하였다. 3차 분류를 통하여 다시 중복되는 표현을 배제하고 의미를 숙고하면서 구성된 의미를 파악하여 79개의 연구자의 언어로 구성하였다.

4단계 : 구성된 의미들을 비슷한 진술끼리 묶어 조직화를 하였고, 19개의 주제모음으로 조직화하였다. 그리고 주제모음에서 5개의 범주를 도출하였다.

5단계 : 주제, 주제모음, 범주화로 조직된 자료를

포괄적이고 총체적으로 기술하면서 도박중독자의 GA참여를 통한 회복 경험의 의미를 전체적으로 이해하고자 하였다. 주제모음 별로 가장 적절한 인용구들을 선정하고 주제모음과 범주화 부분에 최종적 기술을 하였다.

6단계 : 주제를 관심 있는 현상과 관련시켜 본질적인 구조를 진술하였다.

결 과

원자료에 대한 범주화

본 연구는 Colaizzi(1978)의 현상학적 연구 방법으로 자료 분석을 하였으며 최종적으로 표 2와 같이 5개의 범주로 분류하였다.



그림 1. 도박중독자들의 GA참여를 통한 회복과정

연구 참여자들의 GA참여를 통한 회복과정 경험. 그림 1은 도박중독자가 GA에 참여하여 회복하는 과정을 알기 쉽게 그림으로 표현한 것이다. 회복과정은 영적 성장을 동반한다. 그림 1에서 보듯이, 전반적으로 참여자가 GA에 참여하고 회복함으로써 영성의 깊이가 더 깊게 성장하는 등 영성적 삶을 살게 된다. 그러나 회복기간이란 산의 정상에 오르듯이 오르막과 내리막을 경험하면서 성장하는 것이다. 회복의 초기에는 영성적 삶의 굴곡이 잦고 심하다가 회복이 될수록 좀 더 편안해지는 모습을 보이는 특성이 있다. 참여자는 처음에 비자발적으로 GA에 참여하게 되었으며 GA에 대한 양가감정을 가지고 GA를 제대로 받아들이지 못하다가 GA구성원으로부터 공감과 지지를 받게 되면서 GA에 마음을 열고 자기를 개방하기 시작한다. GA에서 도움을 받고부터 좀 더 적극적으로 참여하기 시작하고 GA에 빠져들면서 일상의 삶에서 GA에서 배운 정직과 봉사, 배려 등의 원칙을 실천하고 마지막에는 위대한 힘의 은총을 받으면서 깨달음과 타인에 대한 겸손, 매사에 감사하는 삶을 사는 등 영적 성장이 지속되는 과정을 거치고 있다. 구체적으로 다음의 과정을 거친다.

1. GA를 받아들이지 못하다.

참여자들은 도박중독 자체를 즐기고 있었다. 도박중독자는 의식적으로는 금전적 이득을 얻기 위해서 도박을 한다고 생각하지만, 사실 중독자는 도박행위 그 자체에서 쾌감을 얻기 때문에 도박을 하고 있다. 이는 오랜 기간의 도박행위로 대뇌기능의 변화가 온 점과 관련된다. 실제 개인은 도

박으로 삶이 점점 황폐해져 갔지만 현실을 직시하지 못하고 자신의 문제를 부정하고 합리화하면서 도박행위로 쾌감을 찾는데 집착하고 있었다. 오직 도박을 해서 잃은 돈을 도박을 통해서 다시 회복해야 한다는 중독적 사고를 가지고 있었다. 도박만이 자신이 회복할 수 있는 유일한 방법이었고 도박을 하고 있을 때만 가장 편안한 시간이었다. 참여자는 자신의 도박행위로 고통을 받던 가족의 손에 이끌려 GA에 처음으로 참석했지만 아무런 감흥조차 느끼지 못하였다. 일부 참여자는 GA에 참여하면서도 도박행위가 지속되어 단도박을 포기하기도 하였다. 자살사고도 가지고 있었다. 이 범주는 연구 참여자들이 도박중독의 굴레에서 벗어나지 못하다가 가족에게 이끌려 GA를 알게 되었으나 GA에 참여하지 못하고 또다시 재발의 고통을 겪는 경험이 주를 이룬다.

1) 도박에 인생을 내동이다.

처음에는 스트레스를 해소하거나 사교적으로 시작했던 도박이 점차 깊은 수렁으로 빠져 들어갔다. 도박의 문제가 심각해지면서 재정적 문제가 점점 심해졌다. 작은 금액으로 시작했던 도박은 시간이 지나면서 이젠 빌릴 수 있는 모든 돈을 다 빌려가면서 도박을 했다. 도박 자금을 마련하기 위해, 도박을 하기 위해서 끊임없이 거짓말을 하게 된다. 가정에서는 이혼 위기를 당할 처지에 놓였고, 추심의 압박에서 벗어나고자 가출을 하거나 도피를 택하기도 하였다. 단도박을 위해 여러 시도를 하였지만, 재발이 반복되었다. 일상의 삶은 괴롭고 힘들었지만 도박장에서는 마음이 가장 편안했다. 잃을 걸 뻔히 알면서도 도박 그 자체에 강박적으로 빠지게 된다. 이제 돈을 위해 도박을

하기보다는 도박이라는 행위 그 자체를 즐기고 중독되고 있었다. 자살에 대한 생각이 반복되었다.

“그때 너무 중독이 심하다보니까 다들 똑같은 과정이겠지만 도박을 안 한다고 수십 번 수백 번 각서를 쓰고 또 맹세해도 며칠 지나면 그게 하고 싶어지더라고··· 근데 하고 싶었던 이유가 부채에 대한 압박도 있었지만 본질적으로는 내가 그걸 즐기고 있었던 거지. 왜 그러냐면 어떤 상황이었냐면 평범하게 일상적으로 돌아가는 삶 자체가 재미가 없는 거야···도박관에 가면 다음날 어떤 괴로운 결과가 오겠지만 그냥 그게 좋은 거야··· 잃을 걸 뻔히 알면서도 따도 머 확률이 엄청 적지만 하여튼 뭐랄까 그 결과를 미리 알면서도 도박 그 자체를 그냥 즐기고 싶은 거지.” (참여자11)

“거의 매일 집에 안 들어가고, 들어가도 새벽에 들어가거나 아침에 들어가고, 심하게 안 들어 갈 때는 며칠 동안 안 들어갔어요. 형제, 누나, 친구, 은행, 신용보증기금 등 여기 저기 돈 빌릴 수 있는 곳은 거의 다 빌렸다고 봐야죠···자살하려고 한강대교에 택시타고 갔어요···와이프는 물론 자식들한테 미안하니까 그런 죄책감이 엄청나게 밀려와서, ‘내가 죽으면 가족이 편안해지지 않을까나 때문에 너무 많은 고통을 주지 않을까’ 그런 생각이 들어서 자살 생각을 했어요.” (참여자9)

2) GA와의 첫 만남

가족은 신문, 라디오, TV, 교회나 성당, 병원, 지인의 소개, 상담 센터, 인터넷 검색 등을 통해 GA모임을 알게 되었다. 참여자는 가족들의 권유로 마지못하여 GA모임에 참석하였고 변화에 대

한 동기도 거의 없었다.

“···정신병원 안에 모임이 있었어요. 거기에 나를 데리고 들어갈라 하니깐 정말로 깜짝 놀랐지. 정신병원이잖아. 장난하느냐고 했는데 그게 아니고 단도박 모임이니까 한번만 참석해 보자고 해서 처음으로 참석한 거죠.” (참여자10)

“···이 병원, 저 병원 몇 군데 다니다가 어떤 병원에 갔는데, 거기 의사 선생님이 GA모임이라는 곳이 있다. 한번 가봐라 해서··· ○○동 모임으로 인도를 받은 거죠··· 분위기가 뭔가 어색했다.” (참여자8)

“그 당시는 자발적으로 나온 게 아니고···와이프한테 어쩔 수 없이 끌려갔지, 마음은 도박장에 있었어···처음엔 도박 끊고 단도박해야지 하는 마음이 거의 없었어.” (참여자2)

3) 계속되는 재발과 합리화

GA모임에는 참여하고 있었지만, 도박 행위는 지속되었다. 도박중독자는 도박을 하기 위해서 합리화, 투사 등의 방어기제를 많이 사용한다. 재발은 방어기제의 사용과 관련된다. 계속되는 도박행위로 가족들은 더욱 지쳐갔고, 아예 단도박을 포기할 지경에 이르렀다. 참여자 중 일부는 GA모임을 몇 년 다니고 있다가 재발하기도 하였다.

“도박은 자기 의지대로 안 되고 자기가 결심해서 되는 것도 아니고 그런 얘기를 듣고 나니까 오기가 발동하더라고··· 자존심이 고 교만이지. 내가 명색이 배우 만큼 배우고, 명색이 ○○인데 ‘나

는 도박을 조절할 수 있어'라고 결국 나를 시험한 거였지...결국은 조금 지나니까 옛날하고 똑같아 졌어.” (참여자12)

“단도박 3년 정도 했을 때 업무상 카센타에 갔는데 사람들이 포커를 하고 있더라고. 처음에는 구경만 했지. 난 포커를 안 해 봤는데 할 줄 몰랐거든 순간적으로 ‘아 할 줄 모르니까 혹시 딸 수도 있겠다.’ 라는 생각이 들었어. 내가 단도박 모임 나가고 있다는 것도 잊어버리고 결국은 재발을 한 거예요. 처음에는 백 원짜리 하다가 나중에는 금액이 커져서 8개월 만에 1억 8천만 원을 날린 거야...다른 협심자들 앞에서 도박중독자, 누구 누구입니다. 이걸 내 입으로 거짓말하면서 이진 아니다 싶으니까 모임을 안 나가버렸어.” (참여자 7)

2. GA에 마음을 열다.

중독자가 자기 문제를 인식하는 것이 변화의 시작이다. 이제 GA에 참여한 사람들은 더 이상 물러설 곳이 없었으며 자신이 도박에 대해 무력함을 인정하게 되었다. 이는 12단계에서 1단계에 해당된다. 그러나 현실은 비참함 그 자체였다. 자신의 고통을 이야기하고, 자신의 마음을 이해해주는 유일한 통로는 GA뿐이었다. 다른 협심자들의 이야기가 모두 자신의 이야기이었다. 가족, 친구, 친척들로부터 버림받은 자신을 따뜻하게 격려해주는 선배 협심자들이 고마웠고, 그들을 보면서 자신도 다시 살아날 수 있을 거라는 막연한 희망이 생겼다. 늘 숨겨왔던 자신의 문제를 하나씩 개방하면서 문제의 실마리가 조금씩 풀리고, 주위의

사람들이 자신을 비난할 줄로만 알았는데 오히려 주변 사람들로부터 도움을 받게 되었다. 이 범주는 참여자들이 자신이 도박중독자라는 것을 가슴 깊이 인정하고 GA에 마음을 열고 받아들이는 것이다. 그러나 자신은 열심히 GA에 참여하여 개방하고 도움을 받고 문제를 해결하는 등 변화를 위해 노력하지만 가족과의 갈등은 지속되고 GA에 참여한 사람들 간에서도 갈등이 일어나는 경험을 보고한다.

1) 도박 중독을 인정하다.

도박으로 인해 심리적으로도 경제적으로도 바닥을 치게 된다. 이젠 더 이상 내려갈 곳이 없었다. 소외감과 외로움을 느낀다. 도박을 끊고 사람답게 살고 싶지만 어떻게 해야 할지 막막하기만 했다. 더 이상 도박에서는 승리할 수 없음을 시인하게 되었으며, 이젠 타인에 의해서가 아니라 자신 스스로 도박중독자라고 인정하였다. 자신의 의지로는 도박을 끊을 수 없다고 자각하게 되었다. 도박 중독자라고 인정은 했지만 달라진 것은 없었다. 도박으로 인한 부채는 그대로이며, 자신을 한심하게 바라보는 주위의 시선도 여전히 차가웠다. 현재의 비참한 환경을 받아들이는 것이 가장 고통스럽고 두려웠다. 그래도 GA에서나마 자신을 이해해주고 공감해 주는 것에 위안을 받고 있었다. GA의 참여로 협심자들로부터 지지받고 수용받는 것으로 단도박을 시작 할 수 있었다.

“...모임 안다니면 틀림없이 재발될 것이라고 생각해요...” (참여자 1)

“5년 만에 다시 모임에 나왔을 때, 그때는 정말

내 스스로 뼈저리게 고통을 안고 있었기 때문에 그 때는 꽤나 많이 울컥한 부분도 많았었고, 굉장히 감회가 새로웠죠...그 분들이 나를 보고 반가워하고 따뜻하게 상대를 해주니까 도박에 대한 피로감이나 더 이상은 뭘 어떻게 할 수 없는 상황이었는데 마음이 편해졌어요...”(참여자10)

“모임 나오기 전에는 열등감, 자격지심이 없었어요. 모임에 와보니까 내 삶을 되돌아보니까, 제 인생이 참 불쌍해진 거예요. 내 나이 또래 친구나 회사 동료들은 어느 정도 기반도 잡히고, 일단 경제적으로 나랑 비교해 보니까 내 자신이 초라해보이고 삶이 참 비참한 거예요. 우리 여사나 아이들을 보고 있으면 더 비참해지는 거예요.”(참여자8)

2) GA를 받아들이다

자신이 도박중독자라는 것을 인정하고 GA에 참석하게 됨으로써 수용의 폭이 넓어진다. 전에는 참여한 사람들이 같은 경험과 문제를 가졌다는 이유만으로 자신에게 관심을 갖는 것을 이해하지 못하였다. 오히려 속으로는 그들을 무시하거나 깔보기도 하였다. 그러나 자신이 도박중독자라고 인정하고 GA에 참석하니 전과는 다르게 느껴졌다. GA교본에 적혀있는 이야기가 모두 자신의 이야기 같았고, 다른 사람의 수기를 읽고, 자신의 얘기 같아서 눈물을 흘리기도 했다. GA가 무엇인지, 위대한 힘이 무엇인지, 호기심이 생겼다. 물질적으로는 전혀 도움을 주지는 않지만 가정불화 문제, 재정 문제, 법적인 문제 그리고 도박 생각이 날 때 어떻게 대처를 해야 하는지에 대해서는 선배 협심자들의 도움을 받았다. 선배 협심자들은

도움을 요청하면 만사 제쳐두고 자신을 도와주었다. 그런 선배 협심자들을 보고 자신도 회복할 수 있을 것 같다는 막연한 희망이 생겼다.

“...어디 가서 내 친구들한테는 도박해서 돈 잃었다고 말 못하거든. 근데 그 사람들은 첫날부터 나를 편안하게 해주고 그러니까 그 다음날부터는 마땅히 갈 데도 없고 하니깐 모임도 가고...”(참여자1)

“...협심자들이 친절히 대해주는 것, 또 들어주는 것, 경험담을 얘기해주는 것, 또 함께 해주는 것, 이런 것들이 참 좋았어요. 협심자분들이 많이 도와줬지 함께 지내는 시간이 많았지...후원자 역할이 정말 컸어요. 그 후원자 분이 저하고 함께 타 모임에도 다녀주고 하루에도 여러 번씩 전화해주고 또 부부싸움을 했을 때 내 감정이 안 좋았을 때 들어 주는 게 정말 큰 힘이 됐어요.”(참여자6)

3) 자신의 문제를 개방하다.

참여자들은 GA모임에 참여하면서 숨겨왔던 자신의 문제들을 하나씩 고백하기 시작하였다. 두렵기는 했지만 도박을 하지 않겠다는 열망으로 GA 외에 주위 사람들에게도 자신의 문제를 개방하기 시작하였다. 타인에게 자신의 문제를 개방하면서 자신 스스로 문제를 어떻게 해결해야 할지 길이 점점 보이기 시작했다. 자기의 문제를 살펴 철저히 들어내어 자기 잘못에서 깨어 살아가게 된다. 다른 사람에게 자기 자신의 문제를 정직하게 개방할 수 있으면서 변화가 시작된다.

“친구들한테도 다 오픈했어요. 도박을 안 하려

고·친구들이 나를 어떻게 생각할까 고민도 했지만 결국엔 다 오픈을 했어요. ‘나는 솔직히 도박으로 망했다. 그래서 내가 너희들을 만나 도박을 하려고 하면 나를 말려라. 그리고 내가 돈을 빌려달라고 해도 절대로 빌려주지 마라.’하면서 공식적으로 다 말을 했어요. 얘기할 때 처음엔 쪽 팔렸어요. 근데 딱 오픈하고 나니 그렇게 좋을 수가 없어요. ‘내가 과거에 도박을 했던 사람이다’고 공표를 했기 때문에 어디 가서도 내가 도박을 못하는 거예요. 어떻게 보면 내가 오픈을 진짜 잘했다는 생각이 들어요.” (참여자3)

“..오픈을 하니깐 살 길이 생겼어요. 오히려 겁을 냈었는데 내가 진솔하게 상대방에게 말을 했더니 상대방도 내 입장에서 도와주었어요.” (참여자7)

4) 갈등에 직면하다.

참여자가 GA에 다니고 있지만, 도박중독자와 가족 간에는 여전히 갈등이 심하다. 특히 중독자 가족은 중독자가 계속 도박을 하지 않을까 의심하고 있다. 가족 간의 갈등은 재발의 위험요인이 된다. 가족 간의 갈등이 어느 정도 원만해진 후 회복하려고 참여한 GA모임 안에서도 갈등이 일어난다. 이런 대인관계의 갈등은 GA참여를 포기하려는 마음을 갖게 한다.

“..모임에 행사가 있으면 내가 그 행사를 주도하려는 것이 생기는 것 같았어요. 그런 것 때문에 서로 상처를 주고받게 되는 부분이 생겼어요. 그러다보면 안해야 할 말도 하게 되면서 부딪히는 일들이 생겨났어요. 어떻게 보면 그게 욕심인

데 잘 해보겠다는 욕심인데 GA에서는 그런 것 하면 안 되겠다는 생각이 들었어요. 잠깐 GA를 그만 나와야 되나 생각을 했었죠.” (참여자3)

“인간관계에서.. 생각지도 못한 부분에서 나의 성격적인 결함을 발견한 것 같아요. 협심자들끼리 갈등이 상당히 많이 있거든요. 처음에는 도박행위가 잠들었을 때, 제일 먼저 오는 게 부부갈등이 오고 이게 잠잠해지니까 협심자와의 갈등이 오고, 또 협심자 갈등이 오고 나니 내 자신과의 갈등이 오더라고요. 갈등이 나쁜 것만은 아니더라고요. 협심자와의 갈등이 있을 때 모임을 떠나고 싶은 생각이 많이 들었지만 일치프로그램 1단계를 보면 모임의 원칙이 개인보다 우선되어야 한다. 개인의 회복은 그룹의 일치에 달려 있다고 하니깐 모임을 먼저 생각하다 보니까 그런 힘든 것은 인내가 되더라고요.” (참여자6)

“단도박하면서 가족 때문에 가끔 스트레스를 받았어요. 모임에 나오면서도 가족은 어떤 의심을 해요..그런 의심이 몇 년 지속되었던 것 같아요. 또 자기 친척은 어떻게 사네, ‘당신 어디야 왜 시끄러워, 도박장 아니야? 시끄럽네, 조용하면 이상하네.’ 왜 이렇게.. 가족한테 ‘이 소리는 내가 제일 듣기 싫으니까 나한테 하지 마라. 그 말을 들으면 플러스가 되면 괜찮은데, 나에게 엄청 마이너스다.’라고 했어요.” (참여자9)

3. GA에 점점 빠져들다

도박에 대한 갈망은 평생 일어날 수 있다. GA에 참여하여 회복하면서 갈망에 대한 대처방법을

잘 사용하게 된다. 도박에 대한 유혹이나 갈망이 일어났으나 있는 그대로 수용하면서 동시에 현실의 문제도 회피하지 않고 받아들일 수 있었다. GA에서 자기문제를 개방하고 대인관계에서의 갈등을 이겨내면서 점차 GA에 빠져들기 시작하였다. 여기저기 GA모임을 찾아다니고 GA원칙을 실천하기 위해 노력했다. 이젠 GA에 가는 날이 기다려지기까지 했다. 자신과 같은 도박문제를 가진 협심자와 경험을 나누면서 힘을 받고 다른 협심자들을 후원하는 것이 즐거움이 되었다. 내가 살기 위해서 남을 살려야 하는 의미를 깨닫게 되었다. 이 범주는 도박의 유혹을 이겨내고 어쩔 수 없는 것들을 받아들이면서 점점 적극적인 GA생활을 영위 하게 된다. GA 안에서 경험과 힘을 나누고 나도 살고 남도 살리는 경험이 주를 이룬다.

1) 도박의 유혹을 이겨냄

단도박을 하고 있지만 금단 현상은 계속 찾아온다. 그럴 때에도 지난날처럼 쉽게 유혹에 빠지기 보다는 참여자 나름대로 적극적으로 갈망에 대처하기 시작한다. 참여자 중 한 사람은 도박 생각이 나면 대신 할 수 있는 것들을 종이에 적어서 지갑에 넣고 다니다가 도박 생각이 날 때 그중에 하나를 하기도 하였다. 때로는 자신도 모르게 도박장 앞까지 가기도 하였지만, 도박만은 해서 안 된다는 생각으로 술을 마시기도 했다. 또 다른 참여자들은 도박 생각이 나도 자신을 이해해주는 협심자를 만나거나 전화 통화를 하는 등 지지자를 통해서 위기를 벗어나기도 하였다. 도박 생각이 나면 가장 가까운 GA모임으로 달려가서 갈망과 유혹을 잘 조절해 나갔다.

“모임에 나오고 나서 처음엔 분위기 자체에 휩쓸려 다녔지만, 제가 100일 정도 지나고 나서 100일 잔치 끝나고 나서 처음엔 100일 잔치가 목표였는데, 목표달성을 하고 나니까 금단현상이 엄청 밀려왔어요. 목표 달성 후에 마음이 풀어지면서 도박생각이 막 나더라고요. ..내 머릿속에서 혼란이 오니까.. 이럴 때 어떻게 극복을 했느냐 하면, 그날 돌아다니다가 금단현상이 일어나거나 혼란이 오면 모임은 8시인데 2시간 전, 3시간 전에 모임에 가 있었어요. 저는 차에 책을 가지고 다녀요. 대책자, 오늘 하루를 위하여, 소책자, 2시간이나 3시간이 남을 때 차안에서 책을 소리 내서 막 읽었어요.” (참여자9)

“내가 처음 GA를 나갔을 때 내가 진짜 도박을 하고 싶을 때 도박을 안 하고 할 수 있는 것을 적어보니까 80 ~ 100가지가 되더라고.. 예를 들어 아주 쉬운 것부터 책을 읽는다든지, 달리기를 한다든지, 사우나를 간다든지, 헬스클럽을 간다든지, 극장을 간다든지, 친구를 만나다든지. 그 중에서 골라서 하고 그랬지. 그러나 모임 사람들 만나서 술도 많이 마셨어.” (참여자1)

“타 모임도 많이 갔어요. 물론 도박생각도 많이 났지요. 도박생각이 날 때 GA모임을 많이 갔어요. ○○○모임, ○○동 모임, ○○모임, ○○동모임, ○○동 모임, 거의 일주일에 5번 정도 다닌 것 같아요. 내가 살아야 되겠다는 생각도 있었지만, 도박을 하고 싶은 그런 마음이 들 때 가족이 딱 생각이 나요. 예전에는 그런 생각이 거의 없었는데 모임들을 다니면서 가족 생각이 나요.”(참여자3)

2) 어쩔 수 없는 것을 받아들임

GA에 참여하더라도 억압되어 있던 도박에 대한 갈망은 반복해서 일어난다. 예전에는 도박 생각이 난다는 것만으로 스트레스를 받거나 대처방법을 모르기 때문에 갈망대로 행동하였다. 때론 죄책감이 생기기도 했지만, 이제는 자신이 중독자이기 때문에 도박에 대한 갈망이 다시 일어나는 것은 당연하고 갈망이 일어나도 그 갈망에 휩싸여서도 행동으로 옮기지 않을 수 있었다. 또한 과거에 도박으로 인해 잃어버린 것들은 어쩔 수 없는 것으로 수용하게 되었다. 오직 GA를 제대로 받아들이고 실천하는 것이 자신이 살 수 있는 방법이라는 것을 자각하게 된다.

“처음에는 도박유혹이 왔을 때 내 스스로 어찌할 바를 모르고 도박장을 뛰어갈 때가 많았는데 지금은 내 스스로 컨트롤 할 수 있기 때문에 유혹이 와도 그러려니 하고 넘어가죠. 사람이기 때문에 생각이 나고, 어쩔 수 없는 부분이고... 될 수 있으면 도박에 대한 상상을 안 하죠. 예전에는 도박에 대한 기억들하고 내 스스로 막 소설 쓰듯이 몇 배당 계산하고 이걸 곱하기 했을 때 이런 꿈도 많이 꿰는데 지금은 꿈도 안 꾸고 유혹이 와도 담담히 내가 중독이 되었기 때문에 생각이나는 것은 당연하다 그러죠.” (참여자5)

“지금은 어차피 내가 가지고 있는 내 그릇, 채우지 못한 것은 포기를 한 거지. 그걸 지금 채울 수도 없고 결국은 대안이라고 할까? 대안이 아니지만 내가 살기위해서는, 내가 재발하지 않기 위해서는...정말 GA와 함께 해야 되겠다. 지금도 마찬가지로 하지만 생활의 전부가 GA이다시피 했지 지금

도 마찬가지로 거의 GA였지. GA라면 무조건 뛰어들었지” (참여자12)

3) 적극적 GA생활

참여자들은 GA에 가는 것에 흥미를 가지게 되었다. 모임 시간이 기다려지고 모임 시간 외에도 협심자들을 만나 단도박과 회복 그리고 GA에 대해 논하였다. GA행사에도 적극적으로 참여하였다. GA원칙들이 자신을 회복시킬 것이라고 생각하고 따르게 되었다. 회복하고 싶은 열망으로 회복 12단계 프로그램을 공부하고 삶의 지침으로 삼게 되었다. 내 입장만이 아닌 가족들의 입장에서 생각하게 되고, 회복을 위해서는 자신에게 신앙이 필요하다고 생각하게 되었다.

“...나는 사륜마차를 타고 있어. GA, 신앙, 가족, 사회생활 (내가 활동하고 있는 것들) 거기에 내가 타고 있는 거야. 어느 하나가 빠지면 나의 경우는 제대로 달릴 수가 없는 거지.” (참여자12)

“회복프로그램 12단계를 어떻게 실천할까 고민을 많이 했어요. 하루아침에 이루어 질수는 없는 것이고 하고 싶어도 될 수 있는 부분도 아니고 그 당시에는 아무것도 몰랐고, 할 수 있는 부분이 될까 하다가 회복 프로그램과 일치 프로그램을 전부 다 타이핑을 한 거예요...회복뿐만 아니라 12단계 느낌이 겸손이라는 부분, 위대한 힘이라는 부분이 많이 거론이 되요. 위대한 힘이란 부분은 종교를 믿는 분들은 접근이 쉽겠지만 종교를 안 믿는 분들은 그 부분 접근이 힘들잖아요. 그런 부분에 고민을 많이 하고 생각도 많이 하고 그게 될까 어떤 방식으로 접근해야 할까 고민을 많이

했죠. 그래서 새로운 부분, 이론적인 부분을 알게 되고 또 그것을 실천하면서 저 자신이 발전되면서 더 성장하고 그랬던 것 같아요.” (참여자8)

“단도박 해야겠다는 생각을 가지니까 이 모임 저모임 다니면서 다른 협심자들과 관계도 넓어지고, 그런 것들이 또 다른 즐거움으로 변했어요... 협심자들과 함께 문화생활도 같이 하고 놀러 다니고 모임 생활도 같이 다니고 이런 것들이 단도박으로부터의 관심을 단도박 쪽으로 관심을 가질 수 있는 계기가 된 것 같아요.” (참여자5)

4) 서로보기

연구 참여자들은 GA모임 안에서 다른 협심자들과 경험과 힘을 나누었다. 집단원을 모델링하게 된다. 다른 협심자들이 변화하는 모습을 보고 자신을 되돌아보면서 더 열심히 살기 위해 노력하고, 다른 협심자의 좋은 점을 본받고 자신의 것으로 만들기도 하였다. 새로 온 협심자가 힘들어 하는 모습을 보면 격려와 지지를 하면서 후원도 하지만, 자신의 초심을 되돌아보면서 마음을 다지기도 하고 선배 협심자들을 보면서 자신의 미래를 그려가기도 했다.

“GA는 서로보기라고 생각해요. 서로보기란 상대방을 통해 내가 얻을 수 있기 때문에, 어떤 선생님이 나보다 늦게 나왔지만 사는 모습이, 곧게 살고 있구나, 열심히 살아가고 있구나. 그런 모습들이 나한테도 힘이 된단 말이예요. 나도 저렇게 살아야지. ○○○ 선생님이 열심히 살고 있어요. 내가 그 분 후원자였는데, 내가 자제가 틀어지면 안 되잖아요. 나는 저렇게 적극적으로는 못하지만 그

래도 GA 안에서 열심히 살자는 마음을 늘 품게 되었죠.” (참여자7)

“그 당시 ○○○ 모임에 갔을 때는 선배 협심자들이 전부다 각 개별적으로 특징적인 장점들을 가지고 있었어요. 그게 뭐 일률적으로 다 그런 것은 아니고, 이분은 이런 부분이 있고, 저분은 이런 부분이 있었던 것 같아요. 저는 모임 다니면서 이분한테는 이런 부분을 배워야겠구나. 반대의 경우도 생각하죠. 저 선생님이 저런 식으로 하니까 좀 불편하구나. 나도 모임에서 조심해야겠구나. 반대의 경우도 생각하지만 장점 같은 경우를 배우려고 노력을 했죠.” (참여자8)

5) 나도 살고 남도 살리자

참여자들은 자신과 같은 문제를 가진 회복자를 도와주는 것이 자신이 회복하는 길임을 깨닫게 되었다. 자신이 GA모임에 왔을 때 선배 협심자들이 자신을 돕는 이유를 다른 사람들을 후원하면서 알게 되었다. 다른 협심자를 후원하는 것이 기쁨으로 다가왔다. 좋은 글귀나 GA모임을 알리는 문자를 다른 협심자들에게 보내기도 하고, 다른 협심자가 힘든 일이 있으면 마다하지 않고 직접 찾아 가서 위로와 격려를 하였다. 자기가 GA에서 받았던 감사를 대체하기 위해 자기중심적 사고에서 벗어나 자신을 헌신하는 것이 단도박 유지에도 도움이 되고, 회복에도 큰 영향을 미친다는 것을 느끼게 되었다. GA에서만 아니라 삶의 다양한 영역에서도 헌신하는 모습들이 나타났다.

“처음에는 단도박 100일만 해야지 하고 생각했는데, 선배 협심자들이 봉사를 하면 당신한테는

큰 도움이 될 수 있을 거라는 말을 거부감이 없이 받아들이고, 또 실제로 봉사를 하고, 더 크게 나가서 전국 봉사자를 맡으면서 모든 관심을 쏟고, 책임감도 생기고, 그러다보니까 도박을 지속적으로 극복할 수 있지 않았나...봉사가 회복의 디딤돌이 되었다는 생각이 들어요. 그리고 GA의 감사를 봉사로 대체하는 거죠.”(참여자5)

“예전에는 택시에 단도박 모임 명함을 가지고 다녔는데 지금은 GA월보를 꿏고 다녀요...내가 GA를 통해서 살아났으니 메시지를 전하는 것이 12단계 프로그램 마지막 단계니까. 단도박 기간이 중요한 것이 아니라 GA프로그램을 얼마만큼 이해하고 실천하느냐가 중요한 것 같아.”(참여자6)

4. GA원칙을 삶에서 실천하다

GA에서 배우고 느낀 것을 실생활에 훈습하기 시작했다. GA에 깊이 참여할수록 참여자들에게는 GA원칙이 삶의 원동력이 되었다. 오직 오늘 하루만 생각하면서 열심히 살아갔다. 열심히 살아가니 자신감도 생기고, 열정이 일어났다. 해결할 수 없을 것만 같았던 도박 빚을 청산하고 저축까지 하게 되었다. 생활 습관을 고치고 올바르게 사는 것에 가치를 두었다. 자신으로 인해 힘들어 했던 가족들에게 사랑을 행동으로 실천하였다. 늘 숨기는 것이 많았었는데 가족에게 자신의 상황과 위치를 미리 이야기하는 것이 습관이 되어 버렸다. 이 범주는 오늘 하루를 열심히 살아가면서 재정문제를 해결하고 더 나아가 GA원칙을 삶에 적용하고 실천하는 경험이 주를 이룬다.

1) 하루하루 열심히 살아가다

예전에는 돈을 걸고 도박을 하였다면 이제는 자신의 인생을 걸고 도박을 하듯 삶을 열심히 살아갔다. 열심히 살아가면서 더 열심히 살고 싶은 열망이 점점 자라났다. 자신을 쓸모없는 인간이라고 여겼던 참여자들은 이제 가정이나 직장에서도 인정을 받고 삶에 자신감도 생겼다. 연구 참여자들은 열심히 일을 하고, 무엇인가를 끊임없이 배우고, 운동을 하고, 업무 외에 아르바이트를 하는 등 가족에 대한 책임을 다 했다. 또 미래를 준비하기 위해 자격증 공부를 하고, 쉬는 날이면 집안일을 도와주고, GA외에 다른 사회 활동에도 참여를 하면서 GA모임에도 꾸준히 참석을 하였다. 도박을 안 하면서 생긴 공백을 삶의 열정으로 채워갔다. 도박 생각이 날 틈을 주지 않았다.

“...내가 GA에 나와서 느낀 것 중에 하나가 공짜로 생긴 돈을 절대 안 쓴다. 왜 딴 생각 들까봐. ...달콤한 유혹이 상당히 사람을 잘못 만들어. 공돈 생기면 딴 생각 안 들고 도박 안하겠어? 그래서 FM대로 하는 거지. 살아가는 지혜를 GA가 제대로 가르쳐 준거지.”(참여자11)

“모임에서 배운 것이 처음 나왔을 때, 나 스스로 나한테 시간을 주면 안 된다는 것이었어요. 시간을 주면 딴 생각을 해요. 그래서 일부러 영업도 엄청 뛰고, 더 멀리까지 가면서 엄청 바쁘게 살았어요. 그래야지 다른 생각을 안 갖거든... 시간이 나면 도박 생각나고, 옛날 본전 생각나니까 낮에는 열심히 일하고 밤에도 이모임 저모임 한 달에 15번 모임에 참석했어요. 딴생각을 안 하려고... 육체적으로 피곤했지만, 마음은 편안했어요.”(참여자9)

“회사에서 남보다 한 시간 빨리 출근하고 한 시간 늦게 퇴근하면서 굶은일 다 하면서 인정도 받고, 회사 생활 열심히 하고, 나머지 시간이나 노는 날에는 집에서 빨래, 청소, 화장실청소, 그 외 시간엔 운동, 탁구 치고, 와이프하고 산에도 가도, 또 GA에 가고, 향시 스케줄이 딱 차여져 있어 톱니바퀴처럼··· 공백을 안주고 살고 있지.” (참여자2)

2) 재정 부분에 자유로워지다

GA에 참여하면서 참여자들은 도박 빚에 대한 압박이 목까지 죄어오면 가족에게 한번 터트리고 도움을 요청했던 예전과 달리 도박 빚을 스스로 해결하였다. 불가능하게 보였던 도박 빚의 청산은 생각했던 것보다도 더 빨리 해결되었다. 이자가 점점 줄어들고, 생활비를 아껴 쓰고, 불필요한 지출 항목들은 과감하게 제거해 가면서 빚 갚는 속도는 가속도가 붙었다. 도박할 때에는 제대로 가보지 못한 여행을 도박 빚을 갚아나가면서는 오히려 자주 가게 되고, 여가 생활도 즐길 수 있었다. 어쩔 수 없는 도박 빚 문제에 대해서 여유가 생기게 되었다. 돈의 소중함을 알고 저축을 하며 미래를 준비하였다.

“도박에 심하게 빠져 단도박 모임에 나왔을 때는 빚이 많이 저서 꾸준히 어떤 일을 통해 회복할 수 있는 한계가 있었어요. 그러나 GA모임을 다니면서 그 당시에 가지고 있던 빚이 정리가 됐죠, 거의 갚아질 때부터 홀가분했어요. 지금은 그럴 수 있는 환경이 안 되면 그것에 맞춰서 살고, 크게는 아니고 되는대로 조금이라고 기본적인 것 정도는 저금을 하죠.” (참여자10)

“돈 관리는 여사가 다 했어요 여사가 빚을 다 갚았지요···지금도 와이프가 돈 관리는 다해요. 전 그냥 제 용돈 한 달에 10만 원만 챙기죠.” (참여자7)

3) 할 수 있는 일을 찾아 바꾸다

참여자들은 행동을 바꾸기 시작했다. 예전에는 자신을 도박 빼고는 괜찮은 사람이라고 여기기도 했지만, 이제는 자신의 잘못된 습관들을 인정하고 하나씩 고쳐나갔다. 습관적으로 하던 거짓말, 게으른 행동 등 자신의 행동을 바꾸기 위해 노력을 하였다. 도박을 하지 않으면서 생겨난 삶의 공백을 채우기 위해 등산하기, 헬스장 가기, 공부하기, 책임기 등등이 이젠 좋은 습관으로 자리를 잡았다. 도박을 할 때에는 자신이 무엇을 하던지 습기기에만 급급했는데, 이젠 물어보지 않아도 가족에게 미리 보고 하는 습관까지도 생겨났다. 남의 것을 탐내고 수단과 방법을 가리지 않고 이기기만 하면 된다고 생각했었는데 이젠 올바르게 사는 부분에 가치를 두고 행동하게 되었다. 자신이 올바르게 살지 않으면 결국은 예전에 도박하는 그 상태로 다시 돌아갈 것이라고 생각되었다. 자신으로 인해 상처받고 힘들어 했던 가족을 위해 집안일 청소하기, 가족과 함께 취미생활하기, 아이들과 함께하는 시간을 늘려가기 등 가족 사랑을 몸소 실천하였다.

“GA에 나가면서 거짓말이 고쳐졌지. 단도박을 하다 보니까 거짓말 할 이유가 별로 없어. 도박을 하면 한 가지 거짓말을 하면 열 가지 거짓말이 되잖아. 근데 습관성이 깊다보니까 단도박하는 중에도 처음엔 거짓말을 했었어. 시간이 가면서 거

것말 안하니까 편하더라고... 하고나서 후회하고 아무것도 아닌 것을 가지고 죄지은 느낌이고 그래서 지금은 비우고 있는 그대로 하니까 마음이 그렇게 편할 수가 없어.”(참여자2)

“도박 했던 모든 사람들이 그랬듯이 진짜 내가 내 주위 가족, 특히 집사람한테 엄청난 고통을 주었거든요. 내가 단도박이 되니까 그 고통이 얼마나 크고 아팠다는 것을 그게 알게 되었어요. 집사람의 겪었던 어려웠던 과정들이 생각이 나고 그 고통을 알게 되니까 욕심도 없어지고 보상을 해줘야겠다는 생각이 들었어요. 보상을 해 주어야겠다는 생각을 하니까 나보다 상대방을 이해하게 된 거죠...내가 해줄 수 있는 것이 무엇인가? 차별이를 하는 데 청소를 할 수 있겠구나. 그렇게 작은 것부터 하나하나씩 해줄 수 있는 것들을 찾았지요.” (참여자4)

“내가 모임을 한 시간 반 동안 참석하면 이게 한 달이면 여섯 시간이고 또 이렇게 쌓아가다 보면 내가 그 시간동안 도박도 안 했을 뿐더러 생각을 올바르게 가지고 있었구나. 그런 생각을 내가 많이 했어...지금까지 현혈도 36번 하고, 내가 생각한 목표들을 도박 할 때에는 손도 못뻗었지만 앞으로는 올바르게 살기 위해서 그것을 실현가능한 나름대로의 목표치를 두고 행동을 한 거지.” (참여자11)

“아직도 GA의 프로그램을 1/10도 못 지키고 있어. 이 프로그램대로만 실천을 하면 우리 GA에서 얘기하는 겸손의 최고봉까지 아닐지라도 점점 회복이 된다고 생각해. 도박이라는 것은 내가 정직

하지 못했을 때 도박을 하는 거고, 모든 것을 다 받아들일 때 내가 겸손해질 수 있어.” (참여자6)

5. 위대한 힘의 은총

GA에 지속적으로 참여하면서 GA원칙을 지키고 자신을 성찰하며, 일상의 생활을 잘 해나가고 타인에 겸손하고 배려하게 되며 종교생활도 가지는 등 영적 삶을 살게 된다. 회복해가면서 하루하루 살아가는 것이 행복이고, 살아서 숨 쉬고 있는 것 자체가 기쁨으로 변해갔다. GA는 자신에게 일상의 한 부분이 되어버렸다. GA는 자신에게 생명의 은인이며, 선생님이고, 벗이 되었다. 그리고 죽을 때까지 함께 가야할 동반자로 여겼다. 이 범주는 참여자들이 타인의 감정을 헤아리고 자신의 깨달음을 통해 더 성숙한 길로 나아간다. 단도박을 넘어서 감정을 회복하고 영적인 회복으로 나아가는 경험이 주를 이룬다.

1) 깨달음

회복을 하면서 자기중심적 사고에서 벗어나 가족이나 타인의 입장을 헤아리기 시작했다. 세상에서 자기만 불행하고 자신만 늘 억울하다고 생각하였는데 다른 사람도 아프고 힘들다는 것을 깨닫게 되었다. 또 자신으로 인해 가족이 얼마나 힘들었는지 가족에게 미안하고 고맙다. 다른 사람의 입장에서 생각할 수 있어 다른 사람의 고통이 더 공감되었다. 예전에는 도박중독의 문제를 본인의 문제보다 환경의 문제가 더 크다고 생각하였지만 이제는 그 생각이 바뀌게 되었다. 도박중독도 회복도 결국은 자기 선택이라는 것을 깨닫게 되었다. 지속적으로 모임을 다니면서 회복을 하기

위해서는 영적인 성장이 수반되어야 한다는 것도 알게 되었다.

“처음엔 그랬죠. 왜 나라에서 중독자를 양산해서 도박중독 회복자들을 위한 어떤 정책도 없이, 도박은 레저가 아니라 심각한 중독이라는 것을 모를까 한탄하고 규탄도 하고 싶지만 모든 문제가 나한테 있다는 것을 깨달은 이후에는 규탄하는 것 자체가 별 소용이 없다는 것을 알게 된 거죠. 우리 스스로 중독이 되었지만 그 선택은 나라에서 나보고 도박하라고 부추긴 것은 아니기 때문에 내가 중독에 빠졌을 때 빨리 벗어나야 했던 것도 나의 선택이거든요. 결국은 자기결정이 중요하다고 생각해요.” (참여자5)

“그냥 습관적으로 읽어왔어. 영적이란 인간 심성의 변화, 정직추구, 관대함, 친절함, 겸손함 이런 것들이 영성적인 것이라고 생각을 안했어. 그냥 선행이라고만 생각했지. 근데 그것이 굉장히 영성적인 관계를 가지고 있구나. 모임 다닌 지 10년 만에... 매일 소책자를 읽지만 어느 순간 느낌이 올 때가 있는 것 같아요. 영적인 성장이 우리에게 필요하지 않나 라고 생각을 했어... 단지 도박만 안하는 것 이게 신체적 성장이야. 내가 도박 안했으니까 성장을 다 한 것처럼 착각해서는 안 된다는 거지. 그 다음은 정신적으로, 감성적으로, 성장을 해야 하고 그 다음이 영적인 성장인데... 거기까지 가는 것은 평생 동안 가는 여정이다. 그렇게 볼 수 있다고 봐.” (참여자12)

2) 신앙을 받아들이다

GA에 오기 전에 도박을 끊어보려고 신앙을 갖

기도 하였다. 자신의 도박행위가 심해질수록 신을 멀리하기 시작하다가 GA에 다니고 위대한 힘을 느끼면서 영적 성장에 목마름을 느꼈다. GA와 종교 생활을 함께 하는 것이 영적으로 회복하는데 더 도움이 된다는 것을 알게 되었다. 결국은 위대한 힘을 더 알고 싶고 더 가까이 다가가기 위함이었다. 자신이 GA를 나와 다른 도박중독자들에게 후원을 하는 것은 신이 자신에게 준 소명이라고 여겼다.

“도박을 하면서는 성당을 안 나갔어요. 냉담을 했어요. 성당을 적극적으로 나가게 된 것이 GA에 나가면서 병행해서 적극적으로 나가게 된 것 같아요. GA를 나왔기 때문에 그런 것도 눈에 들어 온 것이 아닌가, 지금은 종교적으로 활동을 많이 하고 있어요...내가 그전에 알았던 하느님이 아니고 그 하느님이 하느님이겠지만... 새로운 하느님을 영접하듯이 새로운 하느님을 보게 되었죠. 처음에는 위대한 힘이 오라고 해도 선뜻 못 갔어요. 그러나 그분은 저한테 항상 오라고 하는 거예요. 건물이 이렇게 있으면 나는 항상 건물 뒤에 숨어 있는 거죠. 오라고 하면 숨고, 선뜻 나서지 못했는데, 지금은 같이 가는 것 같아요.” (참여자3)

“50살이 되면서 종교를 갖게 되었는데... 49살에서 50살이 되니까 아 진짜 나는 뭐하고 살았나 하는 생각이 들었어요. 그리고 나보다 더 낮고 똑똑한 사람도 종교를 갖고 있는데 나도 한번 가져볼까? 그런 생각하고 있었는데 마침 그때 협심자 한분이 신앙생활도 함께 해 보는 것이 어떠냐고 해서 갖게 되었죠. 내 자신이 솔직해지고 성숙해지고 내 삶이 도덕적으로 조금 더 올바르게 되는

데 많은 도움이 된 것 같죠.” (참여자4)

3) 감정의 회복

이제 참여자들은 일상에서 행복을 느끼게 된다. 이전에는 자신이 가장 불행하다고 생각되었는데 이젠 살아 있는 것 자체로 행복하다. 자신에게 하루가 주어진 것이 감사하다. 직장을 다니고 있고, 가족이 자신의 곁에 있고, 도박을 하지 않고 있고, 자신이 하고 싶은 것을 할 수 있는 것을 할 수 있고 자신이 살아있다는 것이 감사하다. 다른 사람을 부러워하거나 열등감을 느끼지 않는다. 지금 현재 자신의 삶에 감사한다.

“결혼도 솔직히 내가 결혼하면 어떻게 살고 그런 게 없었어요. 남들 다 하니깐하고, 남들이 아이 낳으니까 나도 애기 낳고, 직장 다니니까 직장 다니고, 진짜 그런 아무 의미 없는 삶이었는데 단도박이 되면서 가족이 눈에 들어오고, 내 가족, 내 옆에 있는 사람이 소중한고 내가 하루하루 살아가는 것이 행복 하구나. 그런 느낌이 들어요. 일상의 행복.. 진짜 일상의 행복이죠. 아침에 눈 뜨는 것이 행복하니까요. 지금은 너무 마음이 편해요. GA는 저한테 너무 많은 것을 준거죠.” (참여자4)

“나는 GA 혜택을 많이 본 사람이야. 어느 날 차장 밖을 보는데 계절이 바뀌는 아름다움이 보이는 거야. 내가 평범한 일상으로 돌아가서 평범하게 산다는 것이 얼마나 행복한 일인지.. 마누라하고 함께 운동하고, 도서관에 가서 보고 싶은 책 마음껏 보고, 이렇게 사는 것이 좋아. 이걸 무너뜨리고 싶지 않아.” (참여자11)

4) GA는 나의 일상

참여자는 자신의 일상이 되어버린 GA에 의미부여를 한다. 자신의 회복에 도움을 준 GA를 나가지 않는 것은 배신이고 용납할 수가 없는 일이 되었다. 이제 GA는 자신에게 생명의 은인이며, 선생님이고, 벗이 되었다. 그리고 죽을 때까지 함께 가야할 동반자이다. 기분이 나쁘거나 힘든 일이 있어도 GA에 오면 편안해지고 머리가 맑아진다. 지속적인 12단계 회복 프로그램을 실천하는 것은 자신의 인간성 회복을 시키는 것이라 여긴다.

“GA는 결국 인간성 회복을 시켜주는 곳이다. GA는 우리가 도박으로 인해서 망가진 인간성을 회복을 시켜주는 곳이다. 아니 회복을 시키도록 하는 곳이다.. 도박으로 인해 폐인이 되다시피했잖아. 성격이 황폐화되고, 회복이라는 것이 생각을 해보면 크리스찬으로서의 주님의 뜻에 맞게 창조하신 모습으로 회복시켜주는 것이 GA프로그램이라 생각해.” (참여자12)

“GA에 오면 머리가 맑아지는 것 같아요. 근데 그거는 저만 느낄 수 있는 표현이라 설명하기 애매한데 머리가 맑아지니까 포용력도 커지고, 더 많이 배우고, 듣고, 깨닫는 것이 아닌가 싶어요. 제가 영적인 부분을 정확히 정의는 못 내리겠지만 그런 부분도 일정 부분 있지 않을까 싶어요. 하여간 좋은 느낌을 딱 표현하기가 어렵지만 여기를 오면 머리가 맑아지는구나.. GA모임을 가면 짜릿한 강도는 낮은데, 그 상태로 쭉 가는 거죠.” (참여자8)

논 의

본 연구의 목적은 도박중독자들의 GA참여를 통한 회복 과정을 이해하여 도박중독자가 회복하는데 필요한 요인이 무엇인지를 알아보고자 한 것이다. 연구목적에 위한 중심 질문은 “GA에 참여 중인 도박중독자의 회복 경험은 어떠한가?”이었다.

참여자들의 GA를 통한 회복경험은 ‘GA를 받아들이지 못하다’, ‘GA에 마음을 열다’, ‘GA에 점점 빠져들다’, ‘GA원칙을 삶에서 실천하다’, ‘위대한 힘의 은총’ 등 다섯 과정을 거치고 있었다. 이러한 연구결과는 GA 12단계 프로그램이 궁극적으로 회복자의 영성의 변화를 가져온다는 점을 재확인하고 있다(Ferentzy, Skinner, & Antze, 2010). 본 연구결과는 도박중독으로부터의 회복은 단도박에 제한되는 것이 아니라 삶의 태도의 변화가 따른다는 것을 시사한다. 점차 자신을 자각하고 타인에 겸손하고 배려하면서, 총체적 상황에 맞는 역할을 하는 등 영성적 삶으로 변화되는 것이다(박상규, 2010; 박상규, 2014).

본 연구결과, 처음에는 참여자가 GA를 잘 받아들이지 못하고 있으나 시간이 흘러 GA를 수용하고 있음을 알 수 있다. 따라서 가족과 중독전문가는 중독자가 GA에 참여할 수 있도록 적극적으로 권유하고 지지해야 한다. 가족과 전문가는 중독자가 초기에 GA를 받아들이지 못하는 모습을 회복 초기에서 일어나는 자연스러운 과정으로 보고 기다릴 수 있어야 한다. GA참여가 중독자의 변화의 시작과 유지에 도움이 된다는 본 연구결과는 도박중독자의 회복을 위해서는 도박중독치료센터, 병원, 상담기관 등이 중독자를 GA에 연계하는 것이 중요함을 시사한다.

연구결과, GA참여를 통한 도박중독자의 회복과정은 집단상담 프로그램에 참여한 내담자의 변화과정과 유사하다. 집단상담의 초기단계에서 일어나는 집단구조에 대한 불확실성, 행동에 대한 불안감과 전환단계에서의 다양한 저항을 GA모임에서도 볼 수 있다. 작업단계에서 개방된 의사소통으로 집단원으로부터 지지와 공감을 받으면서, 점차 자기의 문제를 인식하고 수용하게 되고 집단에서 배운 것을 실제 행동으로 훈습하게 되는 과정을 가진다. 그러나 GA에 참여 중인 중독자와 집단상담에 참여 중인 내담자 간에 차이점이 있다면, GA에 참여한 중독자가 회복하는데 있어서 초기단계와 전환단계의 과정이 비교적 오래 지속되고, 영적 변화가 GA에서 강조된다는 것이다.

GA 모임의 치료적 기제는 자기를 개방하는 것과, 다른 참여자로부터 공감 받는 것, 회복된 사람으로부터 모델링 하는 것 등이다. 타인으로부터 공감과 지지를 받음으로써 자기의 문제를 직시할 용기와 힘을 얻게 되며, 단도박을 잘 유지하는 회복자를 모델링함으로써 변화하려는 용기를 가지게 되고 여러 회복의 기술을 배우게 된다. 이는 일반인을 대상으로 한 집단상담의 과정에서 주요 과정 성과인 피드백을 통한 다각적 자기이해와 문제해결능력 증진, 관찰을 통한 가족 및 타인 이해와 다각적 자기이해, 실험을 통한 문제해결능력 증진, 다수의 공감을 통한 정서적 안정감, 상호작용을 통한 대인관계 능력 증진과 비슷하다(서미나, 권경인, 2014). 특히 GA모임에서는 같은 문제로 고통받은 사람이 회복하는 모습을 보게 됨으로써 공감이나 모델링이 훨씬 더 잘될 수 있다고 본다.

연구결과를 보면, GA모임에 다니는 회복자라도

가족이나 GA참여자 간에 갈등이 심한 것을 알 수 있다. 이런 대인간의 갈등은 재발의 위험 요인이 되기 때문에 GA에 참여 중인 도박중독자의 재발을 예방하기 위해서는 의사소통기술이나 사회적 문제해결 기술을 증진하는 프로그램을 함께 실시하는 것이 좋다(유승훈, 최이순, 김홍석, 2013; Petry, 2003).

도박중독자는 자신의 감정을 감추고 잘 표현하지 않는 특성이 있다. 이는 개인의 열등감이나 불안, 혹은 타인을 속이기 위한 목적 등과 관련된다. 그러나 회복을 위해서는 다른 사람 앞에서 자기의 문제를 솔직하게 개방할 수 있어야 한다. 회복자는 GA에 참여하면서 협심자의 지지와 격려로 자신감을 갖게 되어 자기문제를 개방하고 회복의 힘을 가지게 된다.

참여자가 GA에 점점 빠져들면서, 자기와 자기의 처지를 더 수용할 수 있는 힘이 생긴다. 도박에 대한 갈망이 일어나는 것을 솔직하게 인정하고 받아들이면서, 상대방도 있는 그대로 수용하게 되며 타인을 위한 봉사를 하게 된다. 특히 도박중독자가 자기와 비슷한 문제를 가진 사람에게 봉사하는 것은 재발예방과 회복에 크게 도움이 된다. 중독자에게 있어 봉사는 타인을 도움으로써 자기를 돕는 것이다. 회복 중인 알코올중독자는 자신의 중독문제와 생활상의 어려움에만 매여 있는 것이 아닌 다른 중독자의 회복에 초점을 맞추며 살기 원하는 삶으로 방향전환을 통해 비상하기를 원한다(이솔지, 2013). 이는 연구 참여자들이 자신의 경험을 바탕으로 자신과 같은 문제를 지닌 사람을 후원함으로써 자신도 점점 회복이 되는 것을 느끼는 것과 일치한다. 이를 GA에서는 '나도 살고 남도 살리자'라고 표현한다. 봉사는 이

기적이고 자기중심적인 사고에서 벗어나 타인을 이해하고 공감하게 하며 삶의 보람을 느끼게 하여 회복유지에 도움을 준다.

GA에 점점 빠져들게 된 후에 참여자는 GA원칙을 삶에서 실천하게 된다. 참여자는 일상을 성실하게 살아가면서 부채에 대한 부담이 줄어들게 되는데, 이것이 도박중독자의 회복에서 주요한 의미를 가지고 있다. 많은 중독자가 도박 빛에 대한 압박감을 가지고 있으며 이것이 재발과 자살사고에 영향을 미치고 있다(권영실, 김현정, 김소라, 현명호, 2014). 회복자는 도박만이 도박 빛을 갚을 수 있는 유일한 방법이라 생각하였던 중독적 사고가 잘못되었음을 깨닫게 된다. 회복자는 자기의 처지와 환경을 있는 그대로 수용하고 자기의 분수에 맞추어 살아가겠다고 생각함으로써 마음이 안정되어가고, 서서히 재정적 문제를 해결할 수 있게 된다.

참여자는 실생활에서 GA원칙을 적용하는 데, 이는 정신치료에서 훈습과 같은 것이다. 자기가 변화되면서 가족이나 주변사람, 혹은 환경의 변화가 따르게 된다. 이 결과는 도박중독자의 회복유지과정 중 행동실천의 단계에서 과거와 다른 삶의 태도를 가지거나 구체적이고 적극적인 행동을 실천하고 있는 것과 일치한다(채정아, 2013). 중독으로부터의 회복은 단주나 단도박에 그치는 것이 아니라 삶의 다양한 측면에서의 향상과 태도 변화를 말한다(박상규 2010; 박정임, 최윤정, 2006).

본 연구결과에서 알 수 있듯이, 중독으로부터 회복의 열매는 영성이다. 영성은 회복에서 필수요소이기도 하지만 동시에 회복의 열매다. 중독으로부터의 회복에는 이기심과 자기중심성을 벗어난 영성적 체험과 변화가 중요하다는 것을 재확인하

고 있다(김병오, 2003; 이상훈, 신성만, 2011; 최송식, 이솔지, 2008; Allen & Lo, 2010; Galanter et al., 2007). 위대한 힘의 은총의 단계는 자기중심에서 벗어나 타인을 배려하면서 깨어 있는 삶을 사는 것, 영적인 성장을 지속하는 것이다. 비록 회복 중인 중독자라도 내면에는 도박이라는 강력한 힘이 기회를 엿보고 있기 때문에 이 보다 더 강력한 영성의 힘, 깨어 있는 힘으로 잘 조절할 수 있어야 회복이 유지된다.

본 연구결과는 GA참여가 중독자의 자기문제를 인식하게 하여 변화에 대한 동기를 가지도록 하며, 가정과 사회에서 자기 역할을 다하는 데 도움이 됨을 알 수 있다. 특히 도박중독으로부터 회복이란 돈이라는 강력한 강화물로 조건화된 이기적 삶을 벗어나 자기성찰이나 타인에 대한 배려와 같은 영성적 삶의 태도로 살아가는 것이라 할 수 있다. 이는 영적 안정이 도박중독뿐만 아니라 알코올 중독, 인터넷 중독 등 다양한 중독과 부적상관을 보이고 있는 것과 일치한다(김영경, 2013; Galanter et al., 2007).

영성은 자신의 밖에서 찾는 것이 아니라 원래 자기 안에 있는 신성, 잠재력을 찾는 것이다(권수영, 2011). GA참여나 여러 방법을 통해서 회복자는 자기 안에 있는 참나를 발견하게 되어 이전과 다른 영성적 삶을 살아가게 된다(김성재, 김선민, 강향숙, 2011). 영성적 삶은 자신과 타인을 이롭게 하는 삶, 자신과 타인, 신과의 조화로운 관계를 가지는 삶이다(박상규, 2014). 영성은 내적 에너지, 통제감, 자신에 대한 믿음, 타인에 대한 이해, 수용과 감사, 신과의 연결성 등을 말하는 것으로 고통자세를 없애주지 않더라도 받아들일 수 있는 힘, 어려운 상황을 즐길 수 있는 힘을 제공한다

(홍주연, 윤미, 2013). 영적 변화는 자기 안에 있는 내적인 힘이 발현된 것으로 가정과 사회에서 자기 역할을 다하면서 타인을 배려하고 봉사하면서 기쁘게 사는 모습으로 나타난다. 이러한 삶의 태도 변화가 지속되면, 결국 대뇌의 변화를 수반하게 되며 중독이라는 질병으로부터 회복을 가능하게 한다.

본 연구는 도박중독자의 회복에 도움을 주는 요인을 알아보기 위하여 도박중독자들의 GA참여를 통한 회복 경험을 탐색적으로 연구한 것이다. 요약하면, 도박중독으로부터 회복과정이란 이기적이고 자기중심적이며 현실회피적인 삶에서부터 자기문제를 정직하게 인식하고 받아들이면서, 타인을 배려하고 주어진 역할과 봉사를 다 하는 것에서 기쁨을 느끼는 삶의 태도, 즉 영성적 삶의 태도로 바뀌는 것이다. 도박중독자들이 자발적이지 않더라도 GA에 참여함으로써 다른 협심자로부터 지지받고 공감 받음으로서 마음이 안정되어 자기를 개방할 수 있고, 자기를 개방함으로써 GA에 점차 빠져들게 되며 그 결과, 삶의 태도가 달라지고 결국 영성적 삶을 살아가면서, 인격의 변화, 영적 성장을 하게 되는 것이다.

GA에서의 치료적 기제는 집단원 안에서 지지와 공감, 모델링을 받는 것이며 참여자는 자기문제를 수용하고 개방하며 일상에서 실천함으로써 영성적 성장을 하게 되는 것이다. 영적 성장을 하게 되면 중독행위에서 느끼는 쾌감만큼 자극적이지는 않더라도 훨씬 평온하고 안정적인 기분이 지속되기 때문에 회복이 유지된다.

GA의 자조집단에서의 회복은 GA프로그램 자체도 있으나 GA에 어떤 구성원이 참여하고 있는지? GA안에서 어떤 메시지가 주어지고 있는 지

에 따라 효과성은 다르게 나타날 수 있다.

본 연구는 도박중독자의 회복을 위해서는 영성이 강조되는 GA가 필요한 이유를 경험적으로 제시하고, 국가정책에서도 GA의 활성화를 위한 적극적 지원이 필요함을 검증한 것에 연구의 의의가 있다. 연구과정에서 몇 가지 한계 및 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 지속적으로 GA에 참여 중이고 5년 이상 단도박을 유지하고 있는 참여집단만을 대상으로 연구한 점에 제한점이 있다. 앞으로의 연구에서는 GA에 지속적으로 참여하는 회복자 집단과 GA에 참여하지 않고 상담기관이나 다른 치료적 개입을 통해서 5년 이상 단도박을 유지하고 있거나 개인적으로 회복하고 있는 회복자 집단간에는 어떠한 경험적 차이가 있는지를 살펴볼 필요가 있다. 이들 간에 차이를 비교하면 다른 도박중독자들의 회복을 위하여 GA와 상담기관에서 보완하거나 확대해야 할 서비스나 프로그램이 어떤 것인지 확인할 수 있을 것이다.

둘째, GA에 참여하면서 단도박 유지 기간이 1년부터 10년 이상까지 연도별로 회복경험에 어떠한 차이점이 있는지를 알아볼 필요가 있다. 이를 바탕으로 도박중독자들이 GA에 참여하면서 회복하는 과정을 구체화시켜 전반적으로 이해할 수 있는 연구가 필요할 것이다.

셋째, 이번 연구에 참여자는 모두 남성이었다. 회복 중인 여성 도박중독자의 경우 회복 중인 남성 중독자와 질적인 면에서 어떠한 차이가 있는지 알아보아야 한다. 도박중독의 회복에서 남녀 간에 차이가 있기 때문에(Avery & Davis, 2008). 남녀 간에 회복과정에 어떤 차이가 있는지 회복 시기별, 가족의 유무 등 다양한 변인을 통제하여

연구해 보아야 한다.

넷째, 도박중독의 증상이 심할수록 타인에게 의존하고 책임을 남에게 떠넘기는 등 회피경향이 강하여 회복이 어렵기 때문에(유승훈, 최이순, 김홍석, 2013), 단도박 이전에 증상의 정도나 동기 등을 알아보고, 회복경험에서 어떤 차이가 있는지 도를 필요가 있다. 즉 단도박 기간이나 증상의 정도에 따른 회복 경험이 다를 수 있기 때문이다.

다섯째, GA 참여 이외에 전문적 치료 경험, 후원자, 가족의 도움, 영적 체험 등의 요인이 도박중독의 회복에 미치는 영향이 크다. 앞으로의 연구에서는 이러한 변인들과의 비교에 관한 연구도 필요하다.

여섯째, GA에 참여하다가 재발하거나 GA에 모임에서 갈등이 있어 GA를 그만 둔 중독자와 지속적으로 GA를 참여하면서 회복 중인 중독자 간의 성격적 차이나 인구학적 차이를 비교하는 것도 회복의 중요한 요인을 알아보는 데 도움이 될 것이다. 이는 GA의 보완점을 모색할 뿐 아니라, 10년 이상 단도박을 유지하고 있는 협심자가 2.9% 밖에 되지 않는(김정연, 2005) 원인을 찾고 문제를 해결할 수 있을 것이라 기대한다.

마지막으로 본 연구결과는 중독으로부터 회복에서 영성이 중요하기 때문에 치료자의 영적 성숙이 필요함을 시사한다. 중독자의 치료에 있어 치료자가 치료장면에서나 일상에서 마음챙김을 하는 것이 치료의 효과를 높인다(박상규, 2012). 치료자가 자기 자신을 성찰하고 영적 수행을 지속하면 회복자에게 더 많은 도움을 줄 수 있다.

본 연구는 몇 가지 제한점에도 불구하고 도박중독으로부터 회복에 GA참여와 영성이 주요한 요인임을 알아본 것에 의의가 있다. 특히 회복과

정에 따라 GA참여가 다른 의미를 가지고 있음을 알게 되었다. 본 연구의 결과는 도박중독자의 회복을 도와주기 위해서는 GA에 대한 활성화와 도박중독의 치료에서 GA와의 적극적 네트워크가 필요함을 시사한다.

참 고 문 헌

- 권선중, 이충기, 김교현, Kim, S. W. (2010). 합법 인터넷 도박의 역기능: 병적 도박 위험성과 불법 도박 확산 가능성 탐색. *한국심리학회지: 건강*, 15(2), 215-225.
- 권수영 (2011). 도박중독과 영성: 기독(목회) 상담적인 전망과 과제. *한국기독교신학논총*, 77, 237-257.
- 권영실, 김현정, 김소라, 현명호 (2014). 도박심각도와 자살생각의 관계: 도박 빛 압박감의 매개효과와 가족의 정서적 지지의 중재효과를 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 603-618.
- 김교현, 성한기, 이민규 (2004). 도박성 게임이용자의 심리사회적 특성과 문제성 및 병적 도박의 예측요인. *한국심리학회지: 건강*, 8(2), 261-277.
- 김미경 (2008). AA프로그램에 참여하고 있는 알코올중독자의 회복경험 탐구. 부산대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김병오 (2003). 중독을 치유하는 영성. *상담과 선교*, 봄, 116-144.
- 김성재, 김선민, 강향숙 (2011). 도박중독자의 회복과정 에 관한 연구. *강원랜드 연구용역 보고서*.
- 김영경 (2013). 의대생의 스트레스와 알코올 중독, 인터넷 중독 및 도박중독과의 관계: 영적 안녕의 매개효과. *상담학연구*, 14(1), 97-114.
- 김정연 (2005). 병적 도박자의 회복(recovery)에 영향을 미치는 요인. *경북대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 김진숙, 이근무, 이혁구 (2011). 도박자 배우자들의 회복 경험에 대한 질적 연구 : 해석학적 근거이론 방법. *사회복지연구*, 42(1): 83-115.
- 김한오 (2010). 자조집단, 한국중독정신의학회 편 : 엠엘 커뮤니케이션
- 박상규 (2010). 알코올 의존환자를 위한 행복프로그램의 효과. *한국심리학회지: 건강*, 15(4), 801-815.
- 박상규 (2012). 인지행동치료에서 치료자의 마음챙김의 역할. *상담학연구*, 13(4), 1631-1647.
- 박상규 (2014). *정신건강론*. 서울: 학지사.
- 박정임, 최윤정 (2006). 알코올 중독자의 재활경험에 관한 현상학적 연구. *한국가족복지학*, 18, 105-144.
- 사행산업통합감독위원회 (2008). *합법적 도박이 도박 참여자들에게 미치는 영향: 부정적 결과를 중심으로*. 서울 : 사행산업통합감독위원회.
- 송진아, 김선민, 김용근, 신행호 (2014). 카지노 인근에 머무는 도박중독자가 체험한 공간성. *사회복지연구*, 44(1), 193-216.
- 신행호 (2014). 남성도박중독자의 재발 경험: 죽음의 심연 속으로 추락함. *이화여자대학교 대학원 박사학위 청구논문*.
- 유승훈, 최이순, 김홍석 (2013). 남성 도박중독자의 사회적 문제해결 연구. *한국심리학회지: 임상*, 32(3), 751-759.
- 윤명숙, 채완순 (2010). 도박중독자의 회복과정: 수렁에서 빠져나오기. *한국사회복지학회*, 62(3), 271-297.
- 이경희, 도승이, 김종남, 이순목 (2011). 도박이용자의 도박중독과정에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 건강*, 16(1), 189-213.
- 이상훈, 신성만 (2011). 알코올 의존자들의 영성의 변화가 중독재활에 미치는 영향: DAYTOP 치료공동체 모델을 중심으로. *한국기독교상담학회지*, 11, 253-274.
- 이술지 (2013). 알코올중독자의 삶에 대한 현상학적 연구: 포토보이스를 활용하여. 부산대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이준복, 윤상현, 허태균 (2014). 누가, 왜 불법도박을 할까? 불법도박경험 수준에 따른 심리적 특성. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 155-176.
- 이홍표, 김태우 (2010). 도박중독의 재활: 타 정신장애와의 비교. *한국심리학회지: 사회문제*, 16(3), 241-265.
- 채정아, 유수현 (2012). 도박중독 상담자들의 상담 현장

- 경험에 관한 연구: 도박중독, 그 상처의 옆자리에 서다. *정신보건과 사회사업*, 30, 418-448.
- 채정아 (2013). 단도박자의 회복유지과정에 관한 연구. 송실대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 천덕희 (2010). AA를 통해 회복중인 알코올중독자들의 경험에 관한 연구. 송실대학교 대학원 박사학위청구논문.
- 최송식, 이솔지 (2008). 알코올중독자의 회복경험에 관한 질적 연구. *정신보건과 사업*, 12, 418-448.
- 최원석 (2008). NA 12단계 프로그램이 치료공동체입소 약물중독자의 자아존중감 향상에 미치는 영향. 평택대학교 대학원 석사학위청구논문.
- 한영옥, 김현정, 이연숙, 김한우, 김태우, 이재갑 (2012). 도박중독치료기관을 방문한 도박자의 심리적 특성. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 353-369.
- 한국단도박모임 (2007). 창립25주년 감동과 희망의 사반세기. 청주: 뒷북출판사.
- 홍주연, 윤미 (2013). 중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 18(1), 219-242.
- Allen, T. A., & Lo, C. L. (2010). Religiosity, spirituality, and substance abuse. *Journal of Drug Issues*, 433-459.
- Avery, L. ., & Davis, D. R. (2008). Women's recovery from compulsive gambling: formal and informal supports. *Journal of Social Work Practice in the Addictions* 8(2). 171-191.
- Blaszczynski, A. P. & McConaghy. N. (1994). Criminal offenses in Gamblers Anonymous and hospital treated pathological gamblers. *Journal of gambling Studies*. 10(2): 99-127.
- Colaizzi, P. F. (1978). *Psychologist research as the phenomenologist views it. Existential phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford University Press
- Ferentzy, P., Skinner, W., & Antze, P. (2006). Recovery in Gamblers Anonymous. *Journal of Gambling Issue*, 17, August. 1-18.
- Ferentzy, P., Skinner, W., & Antze, P. (2010). The serenity prayer: Secularism and spirituality in Gamblers Anonymous. *Journal of Groups in Addiction & recovery*, 5, 124-144.
- Galanter, M., Dermatis, H., Bunt, G., Williams, C., Trujillo, M., Steinke, P. (2007). Assessment of spirituality and its relevance to addiction treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment* 33, 257-264.
- Pardini, D. A., Plante, T. G., Sherman, A., & Stump, J. E. (2000). Religious faith and spirituality in substance abuse recovery determining the mental health benefits. *Journal of Substance Abuse Treatment* 19, 347-354.
- Petry, N. M. (2005). Gamblers Anonymous and cognitive-behavioral therapies for pathological gamblers. *Journal of Gambling Studies*, 21(1), 27-33.
- Petry, N. M. (2003). Patterns and correlates of gamblers anonymous attendance in pathological gamblers seeking professional treatment, *Addictive Behaviors*, 28, 1049-1062.

원고접수일: 2014년 12월 29일

논문심사일: 2015년 1월 14일

게재결정일: 2015년 3월 10일

Qualitative study about recovery experience of gambling addict through participation in GA

Hyung Seok, Kim Sang-Gyu Park
Dept. of Social Welfare, Kkottonae University

The purpose of this study is to analyze the nature and meaning of the recovery from gambling addiction by questing for the recovery experiences of the compulsive gambler without exaggeration from the point of view of participants themselves and to suggest the practical bases for the reason why they need GA in the process as well as the political and practical alternatives. The 12 participants of this study are attendees of GA who have recovered from gambling addiction for at least 5 years. Participants have attended GA for a minimum of 7 years and 9 months to a maximum of 28 years, and have recovered from gambling addiction for a minimum of 7 years to 27 years 10 months. The period of collecting data was from December, 2013 to April, 2014. Intensive interviewing time was spent for 90 minutes to 120 minutes one-on-one, more interviews were implemented by phone whenever they were needed. By the phenomenological approach of Colaizzi's, 79 meaning units, 19 theme units and 5 categories were classified through from the primary sorting to the third categorizing. The recovery experiences derived from attending gambling addiction GA was classified as 5 categories 1) 'Not receptive to GA', 2) 'Receptive to GA', 3) 'Gradual participation in GA', 4) 'Follows GA principles in everyday life', 5) 'Grace of the Greater Power'. Spiritual orientation is an important aspect of their recovery. The significance of this study lies in understanding and confirming the important role GA plays in helping gambling addicts recover from gambling addiction. The study also addresses issues that need to be solved to facilitate the recovery of gambling addiction.

Keywords: gambling addiction, GA, recovery experiences