

일상을

찾아가는

이웃 공동체

궁금한 이야기들

3P • 담소

봄 그늘에서 나누는
소담소담한 이야기

4-5P • 전문가 칼럼

중독이 반복되는 건
내 탓이 아니다?

6P • 생각공간

손바닥 안의 작은 세상,
잠시 눈을 감고 고개를 들어 보세요.

7P • 돌아가는 길

일상으로
돌아가는 길을 묻다

8P • 행복공간

일상 안에서
마음을 달래는 방법

9P • 소식공간/연결기관

이렇게 함께합니다.
전북특별자치도 중독대응 유관기관

일상을
찾아가는
회복의
이야기

봄 그늘에서 나누는 소담소담한 이야기



안녕하세요. 전주시중독관리통합지원센터 센터장 김경민입니다.

따뜻한 햇살과 푸른 바람이 일상 가까이 머무는 계절입니다. 봄날의 여유처럼 잠시 마음을 쉬어가며 「이음공간」을 통해 여러분께 인사를 드리게 되어 반갑습니다.

이번 소식지는 중독예방에 대한 다양한 정보와 이야기를 보다 친근하게 나누고자 마련되었습니다. 기존의 사업 소개를 넘어, 도민 여러분이 일상 속에서 자연스럽게 공감하고 참여할 수 있는 이야기들을 담고자 합니다. 저 역시 올해 5월 새롭게 전주시중독관리통합지원센터와 함께하게 되어 더욱 뜻깊은 마음으로 첫 인사를 전합니다.

우리는 살아가며 다양한 스트레스와 감정의 어려움을 경험합니다. 때로는 술, 스마트폰, 인터넷, 도박과 같은 익숙한 대상에 의지하며 하루를 버텨내기도 합니다. 그렇기에 중독은 특정 누군가의 문제가 아니라 우리 모두의 삶 가까이에 있는 이야기일 수 있습니다.

하지만 중요한 것은 혼자 견디는 것이 아니라, 서로의 마음을 살피고 필요한 도움을 함께 나누는 일이라고 생각합니다. 누군가의 안부를 묻는 작은 관심과 따뜻한 시선은 회복의 시작이 되기도 합니다.

「이음공간」이 중독에 대한 올바른 이해를 돕고, 일상 속 예방의 중요성을 자연스럽게 생각해보는 편안한 공간이 되기를 바랍니다. 어렵고 무거운 이야기가 아니라 누구나 부담 없이 읽고 공감할 수 있는 이야기로 여러분 곁에 다가가고자 합니다.

특히 중독예방은 거창한 실천보다 자신의 몸과 마음의 상태를 돌아보고, 주변 사람들과 따뜻한 관심을 나누는 작은 행동에서 시작된다고 생각합니다. 오늘 하루만큼은 스스로의 마음을 살펴보고 가까운 사람의 안부를 한 번 더 물어보는 시간이 되었으면 합니다.

전북특별자치도 중독대응협의체는 앞으로도 지역사회 안에서 중독에 대한 인식 개선과 예방 문화 확산을 위해 함께 노력하겠습니다. 「이음공간」이 여러분의 일상 속 작은 섬표이자 서로를 이해하고 이어주는 따뜻한 공간이 되기를 바랍니다.

감사합니다.

전주시중독관리통합지원센터 센터장 **김경민**

중독이 반복되는 건 내 탓이 아니다?

사람은 누구나 행복을 원합니다. 조금 더 정확히 말하면, 고통에서 벗어나 더 나은 상태가 되고 싶어합니다. 마음이 답답할 때, 달콤한 음식을 찾거나, 누군가의 위로를 구하고, 술 한잔을 떠올리는 경험은 누구에게나 있습니다.

중독에 빠진 사람들도 다르지 않습니다. 일부러 자신과 가족을 불행하게 만들기 위해 중독에 빠져드는 사람은 없습니다. 그저 마음의 답답함이 너무 컸고, 그 고통을 달랠 다른 방법 (중독성 물질과 행동 외의)을 아직 충분히 배우지 못했을 뿐입니다.



익산시중독관리통합지원센터
김대진 센터장

인위적인 따뜻함의 함정

중독은 [추운 겨울의 온천]과 비슷합니다. 몹시 추운 날 따뜻한 온천물에 들어가면 몸이 녹으며 살 것 같습니다. 하지만 물 밖으로 나오면 전보다 더 매서운 추위가 느껴지고, 다시 온천물로 들어가고 싶은 마음만 간절해집니다. 마음이 추울수록, 즉 건강하고 정상적인 행복이 부족할수록 중독성 물질이나 행동이 주는 인위적인 따뜻함은 더욱 강렬하게 다가옵니다. 문제는 그 따뜻함이 오래가지 않는다는 점입니다. 이것이 바로 [내성]입니다. 처음에는 큰 위로 같았던 술, 약물, 도박, 게임이 시간이 지날수록 예전만큼의 만족을 주지 못합니다. 만족감은 줄어드는데도 양과 빈도는 오히려 늘어납니다. 진짜 문제는 그다음부터입니다. 이제는 그것을 하지 않을 때 불쾌감, 공허감, 불안, 짜증이 견딜 수 없이 커집니다. 더 이상 '즐거기 위해서'가 아니라, '견디기 힘든 상태를 피하기 위해' 중독을 반복하게 되는 것입니다. 충동적으로 시작한 행동이 어느새 멈추기 어려운 강박으로 변해버립니다.

빼앗긴 자유, 그리고 밀려오는 공포

이러한 상황에 직면하면 많은 이들이 자신을 비난하기 시작합니다. 스스로를 경멸하고, 죽음을 생각하기도 합니다. 하지만 이 상황이 그들이 나쁘거나 형편없는 사람이어서 일어난 것은 아닙니다. 중독을 뜻하는 영어단어 'addiction'은 라틴어 'addicere'에서 유래했습니다. 이 단어의 의미는 '넘기다', '귀속 시키다'입니다. 고대에는 빚을 갚지 못해 채권자에게 넘겨진 사람, 즉 '노예'를 가리키는 말이었습니다. 이처럼 중독은 단순히 좋아서 반복하는 상태가 아니라, 어느 순간 자유를 빼앗긴 상태에 가깝습니다. 그렇기에 중독의 악순환에서 혼자 힘으로 빠져나오는 것은 매우 어렵습니다. 마음속 믿음이 사라지면, 술이나 약물, 도박이나 중독 행동 없이도 행복할 수 있다는 생각조차 들지 않습니다. 마치 추운 겨울철 온천 밖으로 맨몸으로 나왔을 때, 얼어 죽을 것 같은 공포가 밀려오는 것과 같습니다.

그러나 사실은 그렇지 않습니다. 몸의 물기를 말리고 따뜻한 옷을 입으면, 시간이 흐른 뒤 바깥 온도에서도 충분히 즐겁게 살아갈 수가 있습니다. 온천을 강박적으로 들락날락하는 상황에서 벗어나면, 밖에서 스키도 타고, 스케이트도 타고, 군밤도 먹으며 눈 내린 풍경을 온전히 즐길 수 있게 됩니다.

회복의 나침반: 뇌는 다시 변할 수 있다.

처음에는 중독 물질이나 특정 행동 없이는 도저히 살 수 없을 것 같지만 일정 기간을 버티고 나면 우리의 뇌와 마음은 조금씩 회복됩니다. 임상 현장에서는 회복 초기의 '100일'을 중요한 분기점처럼 말하기도 합니다. 100일 동안 단약, 단주, 단도박을 유지하면 갈망이 줄고 생활 리듬이 회복되며, '나도 살 수 있겠다'는 감각을 경험하는 분들이 많기 때문입니다. 물론 물질의 종류, 사용 기간, 동반 질환, 가족 및 사회적 환경에 따라 회복의 속도는 저마다 다릅니다. 하지만 분명한 것은 우리의 뇌가 변할 수 있다는 점입니다.

우리 뇌는 생각보다 큰 회복력과 유연성이 있습니다. 이를 '신경가소성'이라고 합니다. 반복된 중독 행동으로 뇌가 변했다면, 반대로 반복된 '회복 행동'을 통해 뇌도 다시 변할 수 있습니다. 사람을 통해 희망을 얻고, 치료자를 통해 방향을 잡고, 동료들 통해 믿음을 회복하고, 가족과 공동체 속에서 지지를 경험할 때 뇌는 다시 기능을 회복합니다.

고립된 의지가 아닌 '수용의 의지'

회복의 여정에는 많은 도움이 필요합니다. 갈망이 줄어든 상태가 얼마나 자유롭고 편안하지, 먼저 경험한 치료자·후원자·회복 동료들이 곁에 있어야 합니다. 금단과 불안을 완화해 줄 약물치료가 필요할 수도 있고, 우울증, 불안장애, 외상후스트레스장애, ADHD와 같은 기저질환을 치료하기 위한 상담과 약물도 필요할 수 있습니다. 가족교육, 자조모임, 12단계 프로그램, 회복 공동체 역시 중요한 역할을 합니다. 도움을 요청하는 것은 결코 약하다는 것이 아닙니다. 오히려 마음이 약해져 있을 때 도움받는 것을 창피하게 여기며 거절하기 쉽습니다. 도움을 청하고 받아들이는 것은 커다란 용기와 겸손이 필요한, 매우 강력하고 능동적인 태도입니다. 장기적인 회복을 위해서는 스스로의 의지가 필요하지만 그보다 중요한 것은 바로 '방향'입니다. 이는 혼자 이를 악물고 싸우는 고립된 의지가 아니라, 마음을 비우고 기꺼이 치료와 도움을 받아들이는 '수용의 의지'가 필요합니다. 넘어질 때마다 무엇이 나를 무너뜨렸는지를 담담히 받아들이고, 올바른 방향을 가리키는 나침반의 도움을 받아 다시 방향을 잡으면 됩니다. 반드시 목적지에 도착해야만, 결과가 좋아야만 행복한 것은 아닙니다. 제대로 된 방향으로 걷고 있다면 그 여정 자체가 이미 즐거움이 될 수 있습니다.

“중독은 치료될 수 있는 병입니다.”

마음의 고통, 뇌의 변화, 삶의 환경이 한데 얽혀 나타난 질환일 뿐입니다. 우리에게 필요한 것은 비난이 아니라 이해와 공감, 연결, 훈련, 그리고 회복 가능성에 대한 믿음입니다.

중독의 어려움을 겪고 있다해도, 이 글을 읽는 당신은 여전히 존엄한 존재로 여기에 있습니다. 끊임없이 내려놓고, 받아들이며, 몰랐던 것들을 알아가다 보면 결국 목적지에 도달하게 됩니다. 올바른 방향으로, 혼자가 아니라 함께 걸어간다면 누구든 다시 삶을 회복할 수 있습니다.



“ 손바닥 안의 작은 세상,
잠시 눈을 감고 고개를 들어보세요. ”

횡단보도를 건널 때도, 오랜만에 가족과 밥을 먹을 때도 우리는 늘 고개를 숙이고 있습니다. 손에 든 작은 스마트폰 화면을 보기 위해서 입니다. 세상이 참 편리해졌지만, 우리는 그 대가로 스마트폰 과의존(과도한 사용으로 일상생활에 어려움을 겪는 상태)이라는 큰 고민거리를 안게 되었습니다.

‘내 의지가 부족해서’가 아닙니다.

스마트폰을 오래 사용하는 것을 단순히 의지 부족이나 나쁜 습관으로만 볼 수는 없습니다. 최근 미국에서는 SNS 플랫폼이 청소년 정신건강에 미치는 영향에 대한 소송이 이어지는 등, 개인의 의지만으로는 벗어나기 어려운 환경이 만들어지고 있다는 논의가 계속되고 있습니다.

스마트폰이 빼앗아 간 ‘진짜 행복’

끝없이 이어지는 화면과 짧은 영상은 뇌의 보상체계를 자극하며 계속 사용하도록 만듭니다. 그 결과 우리는 가족과의 대화보다 스마트폰 알림에 먼저 반응하고, 여행지의 아름다운 풍경을 눈에 담기보다 사진을 찍어 올리는 데 더 집중하곤 합니다. 지금 우리는 삶을 직접 경험하기보다, 화면을 통해 소비하고 있는지도 모릅니다.

혼자 고민하지 마세요. 지역사회가 함께합니다.

스마트폰 과의존은 개인의 의지만으로 해결하기 어려워, 우리 사회도 법과 제도를 통해 대응하고 있습니다. 실제로 개정된 「초·중등교육법」에 따라 전국 학교에서는 수업 중 스마트폰 사용을 원칙적으로 제한하며 건강한 디지털 습관 형성을 돕고 있습니다. 이러한 제도적 노력과 더불어 우리 이웃과 지역사회의 따뜻한 관심이 더해질 때 비로소 건강한 변화가 시작될 수 있습니다.

함께하는 마음건강 지킴이 ‘전북 마인랜드’는?

전북특별자치도정신건강복지센터에서 운영하는 '온라인 마음건강 자가검진 서비스'로, 도민의 마음건강을 위해 언제나 열려있습니다. 누구든 마인랜드에 방문하여 스스로의 마음을 돌아보고 점검할 수 있습니다. 우울, 불안, 불면 등 일상 속, 지금 이 순간 내 마음의 날씨를 확인할 수 있습니다.

스마트폰
과의존
자가검진
바로가기



스마트폰 자가검진으로 시작하는 건강한 첫걸음

‘전북 마인랜드 3분 자가검진’으로 스마트폰 사용 습관을 확인해 보세요. 작은 관심과 행동으로 나와 가족의 소중한 일상을 지킬 수 있습니다.



회복자 인터뷰: 일상으로 돌아가는 길을 묻다.



15년째 회복의 길을 걷고 있는 중독 동료지원가 김도성님에게 그 길을 물었습니다.

Q. 자기소개 부탁드립니다.

2011년부터 단주하며 현재 전북에서 중독 동료지원가로 활동 중입니다. 잃어버린 시간을 회복하고 과거에 상처를 주었던 사람들에게 조금이나마 보답하는 마음으로 살아가고 있습니다.

Q. 중독을 인식하게 된 계기는 무엇인가요?

2000년대 초 건강이 무너지며 문제가 있다는 것을 인식하기는 하였습니다. 사람들 몰래 술을 마시며 피눈물을 흘렸지만 중독이라는 것을 인정하기까지는 오랜 시간이 걸렸습니다.

Q. 회복을 결심하게 만든 가장 큰 힘은 무엇이었나요?

사람은 누구나 인정받고 싶은 마음이 있잖아요. 가치 있는 사람이 되고 싶고, 의미 있는 삶을 살고 싶은 마음이요. 그런데 중독은 결국 사람을 철저히 고립시킵니다. **중독의 반대는 관계입니다.** “중독자는 장례식장에서조차 ‘잘 죽었다’는 소리를 들어요” 그런 모습을 보면서 나는 절대 그렇게 인생을 마무리할 수 없다고 생각했습니다.

Q. 회복에 가장 도움이 되었던 것은 무엇인가요?

회복의 시작은 ‘자각’입니다. 그리고 혼자서 해결하려 하지 않고 입원 치료, 센터 활동, AA 모임, 종교 활동의 도움을 받았어요. 그리고 무엇보다 가족은 모든 것이 무너진 제게 ‘술만 마시지 않으면 된다’며 묵묵히 기다려 줬어요.

Q. 지금 스스로를 지키기 위해 어떤 노력을 하고 계신가요?

규칙적인 생활, 단주일기 쓰기, 도서관 가기, 중독관리통합지원센터 출석입니다. 무엇보다 사람들과의 연결을 통해 **‘내가 중독자라는 자각을 놓지 않기 위해 노력합니다.’**

Q. 힘든 시간을 보내고 있는 분들에게 전하고 싶은 말은요?

회복의 과정에서 가장 힘이 된 말은 “너는 할 수 있다”였습니다. 바닥을 치고 일어서는 것은 분명 중독자 자신의 몫입니다. 하지만 반드시 일어나겠다는 마음만 놓지 않는다면, 분명 나를 향한 도움의 손길이 있다는 것을 기억해 주세요.

Q. 마지막으로 한 말씀 부탁드립니다.

중독의 시간은 ‘망각의 시간’이라고 합니다. 잃어버린 시간을 되돌릴 수는 없지만, 후회 속에 멈춰 있기보다 다시 인정받고 가치 있는 삶으로 돌아갈 수 있다는 희망을 서로 나누며 살아갔으면 좋겠습니다.

일상 안에서 마음을 달래는 방법

강한 자극 대신
천천히 회복되는
감각들

힘든 하루를 견디기 위해 우리는 저마다의 방법을 찾습니다.
하지만 더 자극적인 것을 찾기보다, 천천히 나를 회복시키는 작은 순간들이
필요할 때가 있습니다. 오늘 하루를 무너지지 않고 버텨낸 것만으로도 충분히
잘해냈습니다.

오늘 하루를 채우는 방법



1코스

마음을 채우는
로컬 탐방

마음이 복잡한 날, 전주 공영자전거 '꽃싱이'를 타고 동네를 천천히 둘러보세요.
바람을 맞으며 지나치는 거리 풍경, 골목의 꽃, 카페 앞 풍경을 바라보다 보면
머릿속을 채우던 생각들이 조금씩 가벼워질 수 있습니다.

📍오늘의 길

홍산교에서 출발해 문학대공원을 따라 국립전주박물관까지 이어지는 박물관길
코스(4.9km)는 역사와 문화를 느끼며 달리기 좋은 길입니다. 라이딩 후 따뜻한
차 한 잔으로 마무리해 보세요.

꽃싱이
어플
다운받기



애플스토어



구글플레이



대여소 지도



참조 | 전주시 문화관광 사이트 (VISIT JEONJU)



손끝을 느껴보는 선택

- 따뜻한 차를 천천히 마시기
- 오늘 하루를 짧게 기록하기



화면을 잠시 끄는 선택

- 휴대폰 없이 식사하기
- 좋아하는 음악을 들으며 창밖 바라보기



나와 타인을 잇는 선택

- 동네 풍경 5분 동안 천천히 바라보기
- 떠오르는 사람에게 안부 메시지 보내기

2코스

일상을 다시 느끼는
6가지 마음 미션

#오늘하루버티기
#마음을달래는방법
#일상회복

전북특별자치도 중독대응 유관기관

“이렇게
함께 합니다.”

전북특별자치도 중독대응협의체가 2026년에도 지역 내 중독대응 유관기관들과 협력하며 도민의 중독예방과 회복을 지원합니다.
지금 혼자서 고민하고 계신가요? 함께할 수 있는 우리 동네 연결 기관을 찾아봐주세요. 동네 한 바퀴 산책, 전화 한 통화로 마음 돌봄을 시작해보세요.

우리 지역 연결기관

※ 기관별 점심시간이 상이하오니 방문 전 사전 연락하여 주시기 바랍니다.

번호	기관명	주소	연락처 / 운영시간
1	전주시중독관리통합지원센터	전주시 완산구 장승배기로 263, 1층	063-223-4567 / 09:00-18:00
2	군산시중독관리통합지원센터	군산시 공단대로 482, 4층	063-464-0061 / 09:00-18:00
3	익산시중독관리통합지원센터	익산시 무왕로 975, 2층	063-855-9900 / 09:00-18:00
4	전북도박문제예방치유센터	전주시 덕진구 백제대로 594, 2층	063-255-1336 / 09:00-18:00
5	전북스마트쉼센터	전주시 완산구 현무 2길 25, 1층	063-288-8495 / 09:00-18:00
6	한국마약퇴치운동본부 전북지부	전주시 완산구 백제대로 249, 4층	063-232-5112 / 09:00-18:00
7	원광대학교병원 권역 마약류 치료보호기관	익산시 무왕로 895	063-859-1056 / 08:30-17:30
8	원광대학교병원 도박중독치유위탁기관	익산시 무왕로 895	010-6623-1043 / 08:30-17:30

자조모임 안내

지역	그룹명	주소	참여	요일(시간)	비고
익산	익산 한울타리	전북 익산시 무왕로 975, 익산보건소 2층 (건물뒤 후문으로, 2층 오른쪽)	중독 당사자 및 일반인 참관 가능	화 (19:00)	AA
	익산모임			목(19:00~20:30)	GA
				목(19:00~20:30)	GA / 가족 모임
	익산하늘누리	전북 익산시 무왕로 895 (원광대학교병원 권역 마약류 치료보호기관/본관 10층)		수(15:30-16:30)	NA
전주	전주나누리	전북 전주시 완산구 물왕명2길 23, 마음건강복지관 2층	중독당사자 멤버만 참석가능 (참관불가)	목(19:00)/일(18:00)	AA
	전주모임	전주시 덕진구 백제대로 594, 2층 프로그램실		목(19:30-21:30)	GA
				목 (19:30-21:30)	GA / 가족 모임
군산	어깨동무	전북 군산시 나운5길 46, 맘투맘심리상담센터 2층	중독 당사자 및 일반인 참관 가능	금(19:00)	AA