

진심으로  시민에게 애써 권하고 싶은 책

가톨릭 다이제스트

2007.10.

www.catholicdigest.co.kr

신부였던 사제가 되고 나서 사제가 된 박기주神父
세상을 변화시키는 100인 어눌함 속에 가득한 순수 임권택
가톨릭 청년 대학만 가면 세상은 내 것! 신동엽
신앙과 삶 "또 아이 가졌어?" 김금남
나자렛의 요셉 예수, 시민권 받으러 베르나르 마르텔레

The End and a New Beginning

I opened my eyes. The gloomy room was illuminated by the eerie glow of morning light filtered through venetian blinds. I tried to lift my head, but it felt swollen, larger than normal, as if filled with molten metal. It was then that a vision of the night before materialized. Oh yeah, I thought, I got drunk again last night.

The party was nothing special, but I felt happy because I was finally over a very bad flu. Still a little shaky, I volunteered to help set up the food for the host and hostess. I figured one glass of wine wouldn't hurt me. After all I was a strong 36-year-old woman with a satisfying job, my own apartment, two cats, and plenty of possibilities. Why not have one glass of wine?

The first glass felt so good going down, like a cool mountain breeze lifting my spirit, that it led to another one. After the second, my body began to feel good, really good. It made perfect sense to have another. The "logic of alcohol" had control of me. Later, that's why sipping freezer-chilled vodka seemed like a good idea.

This wasn't the first time I got drunk when I hadn't intended to. It happened most weekends and, if I was really honest, during the week too. I sat up slowly and for the first time noticed how messy my apartment was. It was as if I didn't really live there, as if I were just visiting.

There was nothing homey about my home. It only had a desk, a bed, a coffee table, and my bookshelves. There wasn't even a comfortable chair to sit in. I swung my legs over the bed and my foot crushed an empty plastic cup. I remembered that before I left the party, I poured a large shot of vodka to keep me company on the walk home.

Since it was January in New York City, the streets were frozen and fierce winds whipped through the man-made canyons.

It felt like icy needles assaulting my forehead. I made certain to wear a hat to the party, but in my drunken condition I couldn't find it. Even though the gathering was only five blocks from my place, I got lost and wandered the streets for an hour, each wrong turn punctuated by a sip of the vodka. By the time I finally found my doorway and warmth, I had an empty plastic cup and an overload of alcohol in my system.

I kicked the crushed cup away from the bed and picked my way through the apartment. In the bathroom I stood staring at my reflection. My hair wild, my skin ruddy from the wind, my nose sprouting red veins like a cartoon alcoholic, I looked like a nightmare.

The woman who stared back at me was like a vision from the future. Me in ten years, life wrecked by drinking, all my potential diluted one glass at a time.

I needed to stop, but how? Previous attempts all ended with me shrugging my shoulders and lifting that first drink to my lips. I remembered that a friend recommended acupuncture to quit smoking. I rifled through the piles of papers on my desk, searching for the note he gave me with the phone number of an acupuncture clinic.

When I showed up for my first appointment, I was nervous. I defined myself by what I drank: Deirdre the scotch drinker, the woman who could keep up with the guys. Without alcohol who was I?

I received acupuncture treatments three times a week and had a pin in my ear that I could rub if I felt an urge. Each time I passed the liquor store where I bought most of my booze, my fingers found the tiny brass ball inside my ear. One moment passed and then another. Before long I had gone ten days without any alcohol.

Each morning I marveled at my new attitude. No longer sick and hung-over, I began work feeling sharp. Soon enough, I got my confidence back, but still my desire to drink waited for me at the end of each day.

I needed more than just the physical treatment that acupuncture delivered. I needed help with the sea of emotions that churned below my sober surface. I found help in recovery meetings and psychotherapy.

Things are completely different for me now. Over the last ten years I've gotten engaged, changed careers, and begun doing things I loved to do as a child-like painting, riding a bicycle, hiking, writing, and gardening. I got back that potential I was wasting every time I drained my glass.

While everything is not perfect, I know that I can deal with life's problems with a clear head and the support of new non-drinking friends. My definition of myself and my life no longer involves drinking.

The nightmarish premonition in the mirror never came true because I accepted that I had a difficult and embarrassing problem. Rather than hiding it, I finally brought my troubles out of the gloom and into the bright sunshine. I asked others for help and they gave it to me without conditions.

In order to hold onto this gift of a new life, I also must be ready to gladly give help to those who ask for it.

Deirdre Sinnott attended Syracuse University, New York. She began to work as a theatrical stage manager, director, lighting designer for eleven years. As a grassroots organizer she's spoken at various venues in the U.S. and internationally for conferences, rallies, and classes including: Harvard; MIT; Yale; Community Church, Manhattan. Sinnott has developed a flexible writing workshop designed to improve writing skills. Her goal is to have students rediscover their past by using writing to create personal essays and memoirs for publication.



와인 한 잔쯤이야

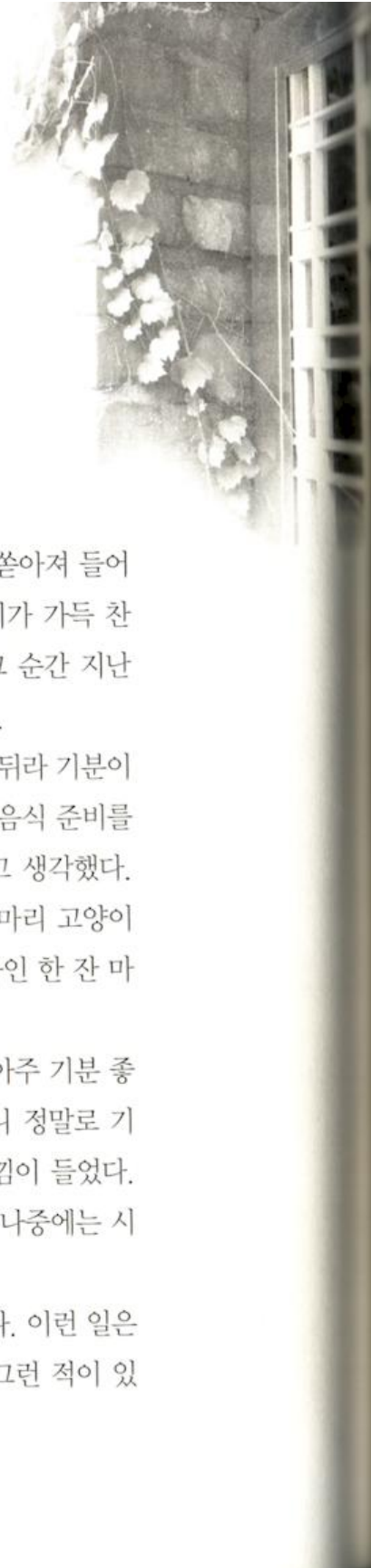
디어드레 시놉 작가

눈을 떴다. 눈부신 아침 햇살이 블라인드 사이로 쏟아져 들어와 어두운 방을 밝혔다. 머리를 들자니 마치 섯덩이가 가득 찬 듯 평소시보다 더 크고 무거운 느낌이었다. 바로 그 순간 지난 밤 일이 떠올랐다. 맞아! 어젯밤 내가 또 취했었구나.

파티는 특별하진 않았지만 심한 독감에서 벗어난 뒤라 기분이 좋았다. 아직 몸이 덜 나았지만 자원해서 집주인의 음식 준비를 도왔다. 그러면서 와인 한 잔 정도는 괜찮을 거라고 생각했다. 만족스러운 직장이 있고 내 소유의 아파트에서 두 마리 고양이와 사는 앞이 창창한 서른여섯 살의 건강한 내가 와인 한 잔 마신다고 무슨 문제겠는가.

시원한 산들바람이 기운을 북돋아 주듯 첫 잔은 아주 기분 좋았다. 다시 한 잔을 더 마셨다. 두 잔을 마시고 나니 정말로 기분이 더 좋아졌다. 한 잔 더 마셔야 할 것 같은 느낌이 들었다. 술이 술을 마신다는 '술의 논리'가 나를 지배했다. 나중에는 시원한 보드카가 마시고 싶어졌다.

예기치 않게 술에 취한 것이 이번이 처음은 아니다. 이런 일은 주로 주말에 생겼지만 솔직히 말하자면 주중에도 그런 적이 있



었다. 천천히 몸을 일으켜 앉았다. 그리고 처음으로 내 아파트가 얼마나 지저분한지 알았다. 그곳은 내가 살고 있는 집이라기 보다는 마치 잠깐 방문한 곳 같았다.

가정다운 구석이라곤 하나도 없었다. 책상, 침대, 조그만 탁자, 그리고 책장이 다였고 편안히 앉을 의자 하나 없었다. 침대에 걸터앉아 다리를 흔드는데 플라스틱 컵이 밟혔다. 파티장을 떠나기 전, 집에 오는 길에 마시려고 상당량의 보드카를 컵에 가득 부었던 것이 떠올랐다.

뉴욕의 일월, 거리는 온통 얼어붙었고 살을 에는 바람이 빌딩 숲 사이로 휘몰아쳤다.

얼음바늘이 내 이마를 마구 찌르는 것 같았다. 분명히 모자를 쓰고 나갔는데 술에 취해 모자를 찾을 수가 없었다. 파티는 내가 사는 곳에서 불과 다섯 블록 떨어진 곳에 있었는데 나는 집을 못 찾고 한 시간이나 거리를 헤맸다. 길을 잘못들 때마다 멈춰 서서 보드카를 한 모금씩 마셨다. 마침내 따뜻한 내 집 문앞에 이르렀을 때 컵은 비었고 내 몸은 술로 가득 채워졌다.

찌그러진 컵을 침대에서 발로 걷어차 버리고 조심스럽게 한발 한발 걸어 나갔다. 화장실 거울에 비친 내 모습을 뻘히 바라보았다. 흐트러진 머리카락, 추운 바람으로 불그스레한 피부, 만

화에 나오는 술주정뱅이처럼 붉은 핏줄이 불거진 코.

· 악몽이었다. 나를 째려보고 있는 그 여자는 미래의 내 모습이었다. 과음으로 망가진 인생, 창창한 앞날을 한잔 술로 단번에 날려버린 10년 뒤의 내 모습 말이다.

어떻게 술을 끊지? 전에도 몇 번 끊어보려 했지만 ‘뭘 어때?’ 하며 다시 술을 입에 대곤 했다. 침술이 금연에 좋다고 한 친구의 말이 생각났다. 그 친구가 준 침술원 전화번호를 찾느라 서류 더미를 살살이 뒤졌다.

예약 첫날, 긴장이 되었다. 나는 항상 내 자신을 술과 연관시켰다. ‘위스키 마시는 디어드레’, ‘남자들한테도 주량이 뒤지지 않는 여자’ 이런 식으로. 술 없이 나는 누구인가?

일주일에 세 번 침을 맞고 술 마시고 싶은 충동이 일 때마다 만지라고 내 귀에 핀을 꽂았다. 술을 샀던 가게를 지날 때마다 나는 귀를 어루만졌다. 그렇게 한 고비 한 고비를 넘기다 보니 술을 마시지 않고 10일을 보냈다.


매일 아침 나의 새로운 모습에 나도 놀랐다. 더 이상 아프지도, 숙취로 몽롱해지지도 않은 채 나는 맑은 정신으로 일을 시작했다. 얼마 지나지 않아 자신감은 회복됐지만 일과 끝에 술 한잔 마시고 싶은 마음은 매일 나를 괴롭혔다.

침술 이상의 것이 필요했다. 겉보기에는 말짱하지만 안에서 일어나고 있는 거센 감정들을 어떻게 할 것인가? 그래서 알코올 중독 치료모임에도 나가고 심리치료도 받기 시작했다.

이제 상황은 완전히 달라졌다. 지난 10년 동안 직업도 바꾸고 약혼도 하고, 무엇보다 어렸을 적 좋아했던 그림 그리기, 자전거 타기, 등산, 글쓰기, 그리고 정원 가꾸기 같은 것들을 시작했다. 술과 함께 사라져버릴 뻔한 내 창창한 미래도 되찾았다.

모든 것이 다 완벽하진 않지만 이젠 내 삶의 문제를 맑은 정신과 술 마시지 않는 새 친구들의 도움으로 해결할 수 있다는 것을 안다. 내 자신과 내 삶에 더 이상 술을 결부시키지 않는다.

수치스러움과 어려움을 스스로 인정했기에 거울에 비쳤던 악몽 같은 내 모습은 현실이 되지 않았다. 어두운 곳에 문제를 숨겨두지 않고 밝은 햇살 아래 드러내놓고 다른 사람들에게 도움을 청했더니 그들은 조건 없이 나를 도와주었다.

이런 새 삶의 은총을 잘 간직하기 위해서 나도 내게 도움을 청하는 사람이 있으면 언제라도 기꺼이 도와주어야겠다. 

뉴욕 시라큐스 대학에서 연기와 연출을 공부하고 11년간 뉴욕에서 무대감독, 연출가, 조명디자이너로 활동해 온 **디어드레 시놉**은 지금은 그런 다양한 경험을 토대로 글을 쓰고 NGO를 조직하여 하버드, MIT, 예일, 맨해튼 교회공동체에서 반전과 평화를 위한 연설을 해왔다. 유연한 글쓰기 강좌를 개발하여 수강생들이 자신의 경험을 표현해 내도록 함으로써 자신들의 과거를 재발견하도록 하는 활동도 하고 있다.