



스마트 프로그램

참여자 핸드북 도구 모음집

우리의 회복에 도움을 주는 도구와 전략들

동기를 강화하고 유지하기

충동에 대처하기

생각, 감정, 행동 다루기

균형있는 삶을 살아가기

www.smartrecovery.org 3rd edition

© 2013 SMART RECOVERY All rights reserved

노원구중독관리통합지원센터 요약본

목 차

세 가지 질문	1
변화 계획표	2
결정 저울(예시)	3
나의 결정 저울	4
촉발요인 찾기(예시)	5
촉발요인 목록	6
주의전환 활동들	7
충동일지	9
주간계획표	10
충동 다루기 기본 전략	11
생각, 감정, 행동 ABC(예시)	13
충동 혹은 정서적 괴로움을 다루기 위한 나의 ABC	14
생활방식 밸런스표(예시)	15
생활방식 밸런스표	17
나의 목표 설정	18

세 가지 질문

1. 10년 후에 나는 어떤 모습이길 원합니까?

2. 그것을 위해 현재 나는 무엇을 하고 있습니까?

3. 지금 내가 하고 있는 것에 대해 어떻게 느끼십니까?

원하는 미래를 위해 내가 할 수 있는 다른 일은 없을까요?

나의 행동을 바꾸거나 원하는 것을 얻는다면 어떤 느낌이 들까요?

내가 가장 가치 있게 생각하는 것은 무엇입니까?

1.

2.

3.

(핸드북 41, 45페이지)

변화 계획표

변화시키고 싶은 것들:	
이러한 변화들을 만들어내는 것이 여러분에게 얼마나 중요합니까? (1-10점)	
이러한 변화들을 만들수 있다고 얼마나 자신하십니까? (1-10점)	
변화하고 싶은 가장 중요한 이유:	
다른 사람들이 나를 도울 수 있는 방법:	
도움받을 수 있는 사람	도움의 종류
계획대로 되고 있을 경우 다음과 같은 일이 일어날 것이다:	
계획에 방해가 될 수 있는 것들:	

(핸드북 46페이지)

결정 저울 (예시)

할 때	
이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)
부정적인(소극적인) 생각을 줄여준다 (단기) 스트레스를 완화시켜준다 (단기) 자신감을 느끼게 해준다 (단기) 어울리기 쉬워진다; 즐거움을 느끼게 해준다 (단기) 신체적 고통을 줄여준다 (단기) “정상적인 사람”처럼 느끼게 해준다 (단기) (삶의 고통을/닥친 문제를) 잊을 수 있게 한다 (단기)	숙취 (단기) 건강을 해친다 (장기) 관계를 망가뜨린다 (장기) 이혼 (장기) 체포당한다 (교도소에 가게 된다) (장기) 경제적인 어려움을 겪는다 (장기) 가족 (아이들, 부모님, 형제들) 을 잃는다 (장기)
하지 않을 때 참고: 각 항목에 즉각적인 효과 (단기) 또는 장기적인 결과 (장기)로 표시해봅시다. 주의: 각 항목에 즉각적인 효과 (단기) 또는 장기적인 결과 (장기)로 표시해봅시다.	
이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)
건강과 위생 상태가 좋아진다 (장기) 관계가 개선된다 (장기) 직장을 안정적으로 유지할 수 있다 (장기) 교도소에 가지 않는다 (장기) 경제적인 상태가 나아진다 (장기) 아이들과 계속 함께 지낼 수 있다 (장기) 자존감을 회복하고 정신적으로 건강해진다 (장기)	지루하다 (단기) 스트레스를 해소할 수 없다 (단기) 신체적 통증을 해소할 다른 방법을 찾아야 한다 (단기, 장기) 문제에 직면해서 대처해야 한다 (단기, 장기)

(핸드북 50페이지)

나의 결정 저울

내가 _____을 할 때와 하지 않을 때

작성일: _____

할 때	
이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)
하지 않을 때	
이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)

참고: 각 항목에 즉각적인 효과 (단기) 또는 장기적인 결과 (장기)로 표시해봅시다.

(핸드북 54 페이지)

촉발요인 찾기 (예시)

중독행동	촉발요인 예시
음식	식료품점 쇼핑, 식사모임, 특정 향기
술	광고, 캔 따는 소리, 특정 시간대
도박	로또 광고, 판매대에 진열된 즉석 복권, 스포츠 토토
담배	식사, 담배 냄새, 스트레스, 커피, 술

촉발요인 평가지 (예시)

나의 중독행동: 음주	
촉발요인:	위험점수: 1-10
부부싸움을 했을 때	10
친구와 밖에서 어울릴 때	10
회식 장소 근처를 지나갈 때	8
나이트클럽에서 춤을 출 때	3
휴무일	10

(핸드북 63페이지)

촉발요인 목록

촉발요인	위험점수 (1-10점)
불쾌한 감정: 분노, 좌절, 슬픔 등 기타:	
즐거운 감정: 기쁨, 평화, 기대 등 기타:	
불쾌한 신체감각: 통증, 감기, 열 등 기타:	
스트레스: 동료 및 친구들의 압력, 일 문제, 일반적인 두려움, 재정 문제 등 기타:	
다른 사람들과의 갈등: 배우자, 동료, 상사, 자녀, 부모 등 기타:	
물리적인 공간 또는 시간: 레스토랑, 공원, 친구와 함께, 자동차 안, 직장 내, 여 름, 저녁 등 기타:	

(핸드북 64페이지)

주의 전환 활동들

범주	활동
집안일	청소, 요리, 설거지, 정원 가꾸기, 빨래
운동	걷기, 달리기, 수영, 요가, 필라테스, 스키, 웨이트 트레이닝, 인라인 스케이트
게임	컴퓨터, 보드, 카드, 체스, 퍼즐, 다트 던지기
예술	그림 그리기, 색칠하기, 쓰기, 사진 촬영, 조각
공예	뜨개질, 자수, 가죽 세공, 스크랩북, 목공예
무술	합기도, 유도, 가라데, 태극권, 태권도, 주짓수
야외활동	산책, 도보, 하이킹, 자전거 타기
예술 및 음악 공연	노래 부르기, 연주하기, 음악연습, 마임, 춤
개인 성장	독서, 모임 참석, 커리어 개발
읽기, 듣기	소설, 논픽션, 음악 공연
사회활동	친구 초대, 모임, 그룹, 동호회 참석
관람	영화, 라이브 극장, TV, 옛날 영화 관람
단체 스포츠	탁구, 하키, 축구, 소프트볼, 발야구
공부	미술, 역사, 언어, 수학, 과학, 인문학
수공예	페인트칠하기, 만들기, 차 수리하기, 차고 수리하기
감정 환기	말하기, 일기, 그림 그리기, 울기, 땅에 계란 던지기
자원봉사	무료급식소, 호스피스, 교회, 자기 조절과 회복 프로그램

(핸드북 68페이지)

표 4.6. 주간계획표

시간	월요일	화요일	수요일	목요일	금요일	토요일	일요일
아침							
낮							
저녁							

(핸드북 70페이지)

충동 다루기 기본 전략:

1. **피하기** - 충동을 촉발하는 요인을 멀리해야 합니다. 충동을 불러일으켰던 상황, 느낌, 자극을 생각해보세요. 내게 위험한 촉발 요인들을 일찍 찾아낼수록 예상치 않게 촉발요인을 마주할 경우 잘 피하거나 도망갈 수 있습니다.
2. **도망가기** - 충동이 발생하는 상황으로부터 도망가야 합니다. '아, 오는구나' 하면 일단 도망치는 것이지요.
3. **주의 분산시키기** - 충동 이외 다른 어떤 소재도 좋으니 그것에 집중하십시오. 강한 충동에는 내가 가장 즐기는 활동으로 대응하십시오. 아주 단순한 것, 예를 들어 물건 개수를 센다거나 글자를 거꾸로 읽는 것만으로도 주의가 분산되어 충동을 대체할 수 있습니다. 내가 중요하게 여기는 가치의 순위를 떠올리는 것도 훌륭한 전략입니다.
4. **대응 문구 개발하기** - "이런 문제가 생겼으니 한 잔 해야겠군" 대신 "이런 문제가 생겨 곤란하긴 한데, 그렇다고 술을 마시는 것이 도움이 되지는 않아"하고 스스로에게 말해주세요.
5. **결정저울 검토하기** - 불쾌감을 완전히 없애주지는 못한다 하더라도, 이 전략은 충동에 저항하는 여러분의 의지를 일정 수준 유지시켜 줍니다. 꼭 충동이 생기지 않을 때라도 주기적으로 결정저울을 검토하기를 권합니다.
6. **충동에 점수 매기기** - 느껴지는 충동을 충동일지에 적어보세요. 전체적인 그림을 생각하며 과장은 없는지 살펴보세요. 충동의 정도를 0부터 10까지 점수로 매겨보세요. 충동에 맞서는 고통을 다른 상황에 빗대어 표현해 보세요. 예를 들자면 산채로 뜨거운 물에 삶아지는 것 같다거나 손톱이 뽑혀나가는 듯하다고 말이지요.
7. **깨달음의 순간 떠올리기** - 음주가 내게 문제가 된다고 느꼈던 순간을 떠올려 보세요. 다른 어떤 것보다 내 음주 습관을 변화시키는 것이 가장 필요한 일이라고 깨달았던 순간으로 다시 돌아가 보세요.
8. **부정적인 결과 떠올리기** - 충동이 느껴지면 으레 음주 또는 사용으로 얻을 수 있는 좋은 것들이 생각나기 마련입니다. 정확한 그림을 이해하려면, 음주에 수반되는 부정적인 결과까지 함께 생각해야 합니다. 예를 들어 금연을 선언하고 담배 생각이 나면, 한 모금 빨면 얼마나 기분이 좋을지 떠올리게 될 텐데요, 동시에 계단을 한 층 뛰어오르고 나서 얼마나 고통스럽게 기침을 했는지도 함께 떠올려야 한다는 것입니다.
9. **내일 그리기** - 충동을 무시하고 승리한 가까운 미래의 내 모습을 그려보세요. 토요일 아침 숙취 없이 개운하게 일어난 내 모습을 떠올려 보면 어떠한가요?
10. **과거 더듬기** - 과거 충동에 맞서 싸운 기억을 떠올려 보세요. 충동은 결국 사라졌고 여기에 잘 저항해 냈던 여러분의 모습을 주지시키세요.
11. **충동의 파도타기** - 충동은 잘 관찰해보면 파도와 같습니다. 파도는 생기고 커졌다가 작아지고 없어집니다.
12. **고수들 접촉하기** - 경험있는 선배들과 이야기하고 그들의 지나간 고행의 길을 더듬고 배우는 전략입니다. 스마트 모임, 스마트 온라인 게시판, 대화방에는 앞서 회복을 위해

노력한 많은 교수들이 자리하고 있고, 그 분들은 여러분들을 돕고 지원하고 싶어 합니다.

13. **조력자 찾기** – 판단하지 않고 지지해주는 우군들과 이야기를 나누세요. 충동이 올 때 전화 등으로 접촉할 수 있는 이들의 리스트를 만들어 보십시오. 어떻게 하는 것이 도움이 되는지 그 분들에게 알려주세요. 직관적으로 알기는 어려울 수 있으니까요.
14. **충동 받아들이기** – 불편하고 떼어내기 힘든 것이라는 것을 받아들이세요. 그냥 머리를 스쳐 지나가는 여러 생각들과 같은 것이라고 생각하세요. 바깥에 있는 물체로 관찰하십시오. 바라보되 평가하지는 마십시오. 예전에 골칫덩이였던 문제라고 치부하고 무엇을 하고 있었던 하던 일로 다시 관심을 돌리십시오. 있는데 없다고 억지를 부리다 더 큰 문제로 키우는 일은 피해야 합니다.

(워크북 71~73페이지)

<성공적인 대응을 위한 전략 만들기>

기 = 기다리기(충동에 굴복하지 않기)

- 굴복하지 않았을 때 충동은 얼마나 오랫동안 지속되던가요? 사라지기 전까지 얼마나 심해지던가요? 그 때 즉시 할 수 있는 것은 무엇이 있습니까?
-

도 = 도망가기

- 피할 수 있는 촉발요인에는 어떤 것이 있습니까? 그 요인의 영향으로부터 도망가기 위한 방법으로는 어떤 것들이 있습니까?
-

후 = 피하기, 인정하기, 후려치기

- 충동을 회피하기 위해 할 수 있는 것은 무엇입니까?
 - 충동이 찾아왔을 때 굴복하지 않고 지나갈 때까지 '공존'하는데 도움이 된 전략에는 어떤 것이 있습니까?
 - 충동을 후려치기 위한 작전에는 어떤 것이 있습니까?
-

전 = 다른 행동으로 주의 전환하기

- 중독에 소비했던 시간을 대체하고 충동을 완화시켜줄 행동으로 생각해 본 것, 기록해 본 것, 실제로 해 본 것에는 어떤 것이 있습니까?
-

중독성 사고 대체하기

- 충동으로 인해 생기는 비논리적인 사고를 반박하기 위해 어떤 생각들을 할 수 있을까요?
 - 생각과 느낌을 변화시키기 위해 할 수 있는 건강한 활동으로는 무엇이 있습니까?
-

(워크북 77페이지)

생각 감정 행동 ABC (예시)

A (촉발사건)	B (사건에 대한 비합리적 믿음)	C (비합리적 믿음의 결과)	D (비합리적 믿음을 반박하기)	E (효과적 생각 바꾸기)
<p>오늘 과장님이 동료들 앞에서 내게 소리를 질렀다.</p>	<p>어떻게 그럴 수 있지? 다른 사람들 앞에서 모욕감을 주다니. 왜 나한테만 이래?</p>	<p>화나는 마음에 퇴근길 대포집에 가서 한잔 해야겠다.</p>	<p>과장님이라고 소리지르지 말라는 법은 없지. 내 동기들한테도 고함친 적이 여러 번 있긴 해. 인생이 항상 공평하지만은 않지.</p>	<p>이렇게 모욕당하고 기분 잡치는 게 싫긴 한데, 과장님은 누구한테든 저러곤 하잖아. 이 사람은 내 금주를 포기할만한 이유가 되지 못해.</p>
<p>나는 오늘밤에 지루하고 할 일이 전혀 없어.</p>	<p>지금 당장 이 불안을 해소해야 해. 그렇지 않으면 나는 폭발할 거야. 음주는 내가 기분이 나아지는데 도움이 될 것이고, 내 자신을 충족시켜야 마땅해.</p>	<p>나는 내가 음주를 하지 않으면 지루할 때 대처할 수 없다는 것을 알기 때문에 정말 불안해.</p>	<p>내가 폭발한다고? 아니야. 음주는 내가 장기적인 목표를 달성하는 데 도움이 되지 않을 뿐만 아니라, 내가 이 감정을 다루는 방법을 배우는데 도움이 되지 않을 거야.</p>	<p>나의 장기적 목표가 너무 중요하기에 음주를 하지 않을 거야. 불안을 더 건강하고, 덜 강렬한 감정으로 바꾸기 위해 명상을 하거나 산책을 할 거야.</p>

충동을 다루는 ABC (81페이지)

정서적 괴로움을 다루는 ABC (100 페이지)

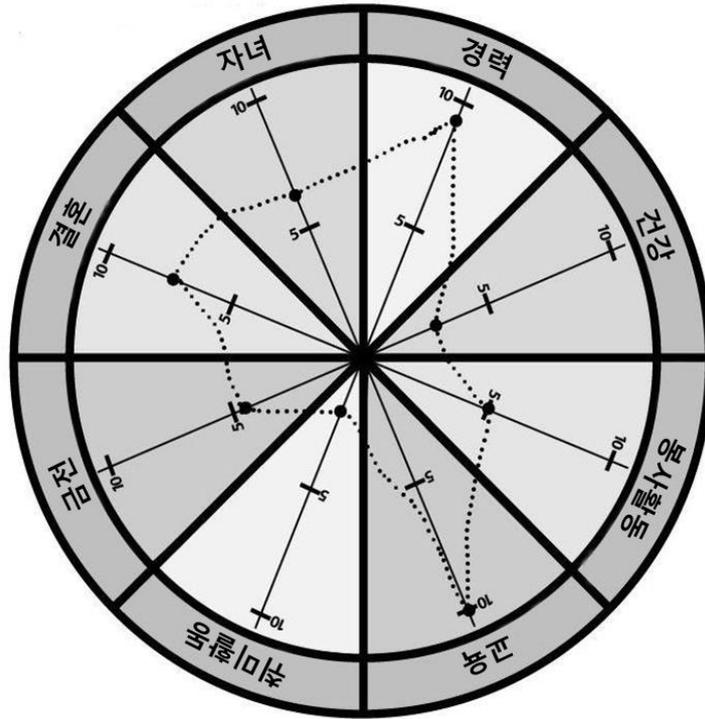
충동 혹은 정서적 괴로움을 다루기 위한 나의 ABC

A (촉발사건)	B (사건에 대한 비합리적 믿음)	C (비합리적 믿음의 결과)	D (비합리적 믿음을 반박하기)	E (효과적 생각 바꾸기)

충동을 다루는 ABC (83 페이지)

정서적 괴로움을 다루는 ABC (104 페이지)

생활방식 밸런스표(예시).



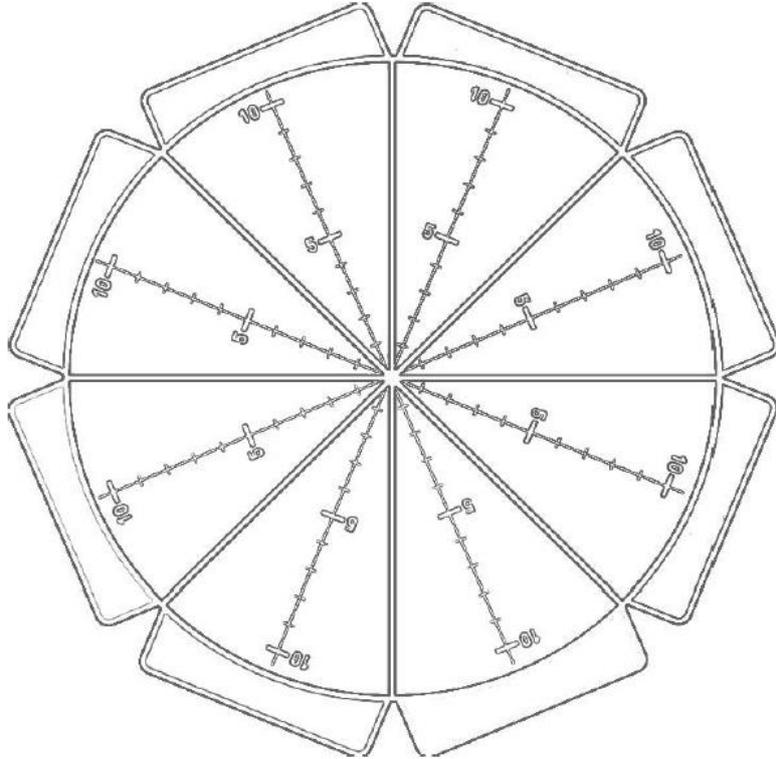
가장 낮은 점수	
생활방식 항목	점수
1. 취미활동	2
2. 건강	2.5
3. 금전	4.9
4. 봉사활동	5
가장 높은 점수	
4. 자녀	6
3. 결혼	7.5
2. 경력	9
1. 교육	10

계획

나는 취미활동과 건강 항목에 가장 낮은 점수를 줬다. 이 2개 영역의 점수를 높이기 위해서 걷기 동호회에 가입할 계획이다. 동호회에 가입함으로써 한번에 두 마리의 토끼를 잡을 수 있을 것이다. 재미있는 활동도 하여 나의 건강도 챙길 수 있는 일석이조의 방법.
내가 이 2개의 분야에서 어느 정도 목표를 달성하고, 개선된 것이 확인된다면 이후에는 3번째로 낮은 항목인 "금전"적인 부분에 초점을 두려고 한다.

(워크북 117페이지)

생활방식 밸런스표



가장 낮은 점수	
생활방식 항목	점수
1.	
2.	
3.	
4.	
가장 높은 점수	
4.	
3.	
2.	
1.	
계획	

(워크북 119페이지)

나의 목표 설정

삶의 영역 (생활방식 균형표):				
관련된 가치 (가치의 우선순위):				
목표:				
구체적인가	측정가능한가	받아들일 수 있나	현실적인가	정해진 시간이 있는가
수정된 목표 (필요시):				
구체적인가	측정가능한가	받아들일 수 있나	현실적인가	정해진 시간이 있는가
목표 달성을 위한 행동수칙:				

(워크북 129페이지)

- 목표를 설정하고자 하는 삶의 영역을 선택합니다.
- 부담될 정도로 여러 개를 선택하지 마세요.
- 목표를 나열해보고 각 목표를 달성하기 위해 해야 할 것들을 적어보세요.
 - 목표에 필요한 행동을 차곡차곡 실행에 옮기기 위해 주별로 계획을 나열하고, 해당 주의 각 요일 별로 해야 하는 행동수칙 목록을 만드세요.