

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)