

음주운전 재발 방지 및 회복 프로그램

12주 자기성찰 워크북

참여자		프로그램 기간	년 월 일 ~	년 월 일
담당 치료자	한음한방신경정신과한의원 안산점 이지윤 원장			

이 워크북을 시작하기 전에

이 프로그램은 음주운전으로 인해 법적 절차를 밟고 계신 분들을 위해 만들어졌습니다.

반성문 한 장으로 끝나는 것이 아니라, 12주에 걸쳐 자신의 음주 습관을 돌아보고, 왜 그런 선택을 했는지 이해하며, 앞으로 같은 상황을 반복하지 않기 위한 구체적인 전략을 세우는 과정입니다.

매주 한 가지 주제에 대해 질문에 답하고, 자신의 생각을 적어봅니다.

솔직하게 쓸수록 도움이 됩니다. 정답은 없습니다.

12주 프로그램 구성

1주차	나의 음주운전, 그날을 돌아보기
2주차	나의 음주 습관 파악하기
3주차	음주운전의 결정 저울 — 이득과 손해
4주차	촉발요인 찾기 — 언제, 왜 마시게 되는가
5주차	충동 다루기 — 마시고 싶을 때 어떻게 할 것인가
6주차	생각, 감정, 행동의 연결 (ABC 모델)
7주차	나의 대인관계와 음주
8주차	스트레스와 음주 — 다른 출구 찾기
9주차	운전 습관 점검 — 음주 없는 이동 계획
10주차	생활방식 밸런스표 — 균형 잡힌 삶
11주차	재발 방지 계획 세우기
12주차	12주를 돌아보며 — 나의 변화와 다짐

1주차: 나의 음주운전, 그날을 돌아보기

음주운전이 일어난 날의 상황을 구체적으로 떠올려봅니다. 그날의 선택을 이해하는 것이 변화의 첫 걸음입니다.

1-1. 음주운전을 하게 된 그날, 무슨 일이 있었나요?

예: 회식이 있었습니다. 처음에는 대리운전을 부르려 했는데, 집이 가까우니까 괜찮겠지 싶었습니다. 소주 2병 정도 마셨고, 밤 11시쯤 차를 몰았습니다.

1-2. 그때 "괜찮겠지"라고 생각한 이유는 무엇이었나요?

예: 집까지 5분 거리라서 금방이라고 생각했습니다. 전에도 몇 번 그렇게 한 적이 있어서 습관처럼 탄 것 같습니다.

1-3. 음주운전이 적발된 순간, 어떤 감정이 들었나요?

예: 머리가 하얘졌습니다. 면허가 취소될 거라는 생각에 막막했고, 가족한테 뭐라고 말해야 할지 걱정이 앞섰습니다.

--

1-4. 지금 돌아보면, 그날 어떤 선택을 했어야 했다고 생각하나요?

예: 대리운전을 불렀어야 합니다. 아니면 택시를 타거나, 차를 놔두고 갔어야 했습니다. 5분 거리라는 생각이 가장 위험한 판단이었습니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

1주차 완료일: ____년 ____월 ____일

2주차: 나의 음주 습관 파악하기

음주운전은 갑자기 일어나지 않습니다. 평소의 음주 습관이 그날의 판단에 영향을 줍니다.

2-1. 평소 일주일에 몇 번, 어느 정도 양을 마시나요?

예: 주 3~4회, 한 번에 소주 1~2병 정도. 회식이 있으면 더 마시게 됩니다. 혼자 마시는 날도 있습니다.

2-2. 주로 언제, 어디서, 누구와 마시나요?

예: 퇴근 후 동료들과 회사 근처 식당에서. 주말에는 집에서 혼자 TV 보면서 맥주 마실 때도 있습니다.

2-3. 술을 마신 후 운전한 적이 이번이 처음인가요? 이전에도 있었다면 몇 번 정도?

예: 솔직히 처음은 아닙니다. 단속에 걸리지 않았을 뿐, 한 달에 한두 번은 가까운 거리를 운전한 것 같습니다.

2-4. 음주 후 운전이 "습관"이 된 것은 아닌지 생각해 보세요.

예: 생각해 보니 습관이 된 것 같습니다. 처음에는 불안했는데, 아무 일 없으니까 점점 괜찮다고 느꼈습니다. 위험하다는 인식이 무뎠던 것 같습니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어 보세요.

2주차 완료일: ____년 ____월 ____일

3주차: 음주운전의 결정 저울 — 이득과 손해

음주운전을 했을 때와 하지 않았을 때, 각각의 이득과 손해를 비교해봅니다.

음주운전을 할 때

이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)
예: 대리비를 아낀다 (단기)	예: 면허 취소/정지 (장기)
예: 빨리 집에 갈 수 있다 (단기)	예: 사고 시 타인 사망/부상 (장기)
예: 귀찮은 절차를 안 거처도 된다 (단기)	예: 전과 기록 (장기)
	예: 직장에서의 불이익 (장기)
	예: 가족의 신뢰 상실 (장기)
	예: 벌금, 구류 등 경제적 손실 (장기)

음주운전을 하지 않을 때

이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)
예: 가족을 지킬 수 있다 (장기)	예: 대리비 지출 (단기)
예: 면허를 유지할 수 있다 (장기)	예: 시간이 더 걸린다 (단기)
예: 전과 기록이 생기지 않는다 (장기)	예: 귀찮다 (단기)
예: 자존감을 지킬 수 있다 (장기)	
예: 직장을 안정적으로 유지할 수 있다 (장기)	

3-1. 위 표를 참고하여, 나만의 결정 저울을 작성해보세요.

음주운전을 했을 때와 하지 않았을 때, 나에게 해당되는 이득과 손해를 직접 적어보세요.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

3주차 완료일: ____년 ____월 ____일

4주차: 촉발요인 찾기 — 언제, 왜 마시게 되는가

음주를 유발하는 상황, 감정, 장소, 사람을 구체적으로 파악합니다.

촉발요인 예시

촉발요인 유형	예시
감정	스트레스, 분노, 외로움, 지루함, 축하 기분
상황	회식, 야근 후, 주말 저녁, 친구 모임
장소	단골 술집, 편의점 앞, 퇴근길
사람	술 친구, 직장 동료, 혼자 있을 때
신체	피로, 통증, 불면

4-1. 내가 술을 마시게 되는 가장 큰 촉발요인은 무엇인가요? (1~10점으로 위험도 평가)

예: 회식 자리 (위험도 10) / 금요일 퇴근 후 혼자 있을 때 (위험도 8) / 부부싸움 후 (위험도 9)

4-2. 위 촉발요인이 발생했을 때, 음주운전까지 이어지는 흐름을 적어보세요.

예: 금요일 퇴근 → 동료가 한잔 하자고 함 → 소주 2병 → "집 가까우니까" → 음주운전

--

4-3. 촉발요인을 피하거나 대처할 수 있는 방법은?

예: 회식 시 차를 집에 두고 대중교통으로 출근한다. / 금요일엔 미리 대리 앱을 깔아놓는다. / 부부싸움 시 산책으로 대체한다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

4주차 완료일: ____년 ____월 ____일

5주차: 총동 다루기 — 마시고 싶을 때 어떻게 할 것인가

술을 마시고 싶은 총동은 파도와 같습니다. 올라왔다가 반드시 내려갑니다. 총동에 굴복하지 않고 버티는 전략을 세워봅시다.

총동 다루기 14가지 전략 (요약)

1. 피하기 — 촉발요인을 멀리하기
2. 도망가기 — 위험한 상황에서 즉시 벗어나기
3. 주의 분산시키기 — 다른 활동에 집중하기
4. 대응 문구 — "한 잔이면 된다"를 반박하기
5. 결정저울 검토하기 — 3주차 내용 다시 보기
6. 총동에 점수 매기기 — 0~10점으로 기록
7. 총동의 파도타기 — 올라왔다 내려감을 관찰

5-1. 나에게 가장 효과적일 것 같은 전략 3가지를 골라 구체적으로 적어보세요.

예: ① 피하기 — 회식 날 차를 아예 안 가져간다. ② 대응 문구 — "한 잔이면 끝이야"가 아니라 "한 잔이면 면허가 끝이야"로 바꾼다. ③ 주의 분산 — 총동이 오면 헬스장에 간다.

5-2. 충동 일지 — 이번 주 충동이 올 때마다 기록하세요.

날짜	시간	충동 점수 (1-10)	촉발 요인	대처 방법	결과

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

5주차 완료일: ____년 ____월 ____일

6주차: 생각, 감정, 행동의 연결 (ABC 모델)

같은 상황에서도 어떤 생각을 하느냐에 따라 행동이 달라집니다. 비합리적인 생각을 찾아 바꿔봅니다.

ABC 모델이란?

A (촉발사건) → B (생각/믿음) → C (결과/행동)

사건 자체가 행동을 결정하는 것이 아니라, 그 사건에 대한 나의 생각이 행동을 결정합니다.

6-1. 음주운전을 한 그날의 ABC를 분석해보세요.

A (촉발사건)	B (비합리적 믿음)	C (결과)	D (반박하기)	E (효과적 생각)
회식 후 차 앞에 섬	집이 가까우니까 괜찮아. 전에도 아 무 일 없었잖아.	음주운전. 단속 적 발.	가까운 거리라도 사고는 일어난다. 전에 안 걸린 건 운 이었을 뿐.	대리 부르자. 만원 이면 면허를 지킬 수 있다.

6-2. "한 잔 정도는 괜찮아"라는 생각이 들 때, 어떻게 반박할 수 있을까요?

예: "한 잔이면 괜찮다"가 아니라, "한 잔으로 끝난 적이 없다"가 진실이다. 한 잔이 두 잔이 되고, 결국 차를 몰았다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

6주차 완료일: ____년 ____월 ____일

7주차: 나의 대인관계와 음주

음주는 혼자만의 문제가 아닙니다. 주변 사람들이 음주에 어떤 영향을 미치는지 살펴봅니다.

7-1. 나와 함께 술을 마시는 사람은 주로 누구인가요?

예: 직장 동료 A, B. 대학 친구 C. 가끔 혼자.

7-2. 그 중 음주운전을 부추기거나 만류하지 않은 사람이 있나요?

예: 동료 A는 "가까운데 뭘" 하고 같이 탔습니다. 아내는 항상 대리 부르라고 했는데 제가 무시했습니다.

7-3. 음주운전 사실을 알게 된 가족의 반응은 어떠했나요?

예: 아내는 "이럴 줄 알았다"며 울었습니다. 아이들한테는 아직 말 못했습니다. 부모님은 실망하신 것 같습니다.

7-4. 이 일을 계기로 대인관계에서 바꾸고 싶은 것은?

예: 술자리에서 "차 가져왔으니 오늘은 안 마신다"고 먼저 말하는 습관을 들이겠습니다. 음주를 부추기는 모임은 줄이겠습니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

7주차 완료일: ____년 ____월 ____일

8주차: 스트레스와 음주 — 다른 출구 찾기

많은 분이 스트레스를 풀기 위해 술을 마십니다. 하지만 술은 스트레스를 해결하지 못합니다. 다른 출구를 찾아봅시다.

8-1. 내가 술을 마시는 가장 큰 이유는 무엇인가요?

예: 하루 종일 쌓인 스트레스를 풀기 위해서. 퇴근하면 아무 생각 없이 쉬고 싶은데, 술이 가장 빠르게 긴장을 풀어줍니다.

8-2. 술 대신 스트레스를 풀 수 있는 활동 5가지를 적어보세요.

예: ① 운동 (헬스, 조깅) ② 사우나 ③ 드라마 몰아보기 ④ 낚시 ⑤ 아이들과 산책

8-3. 이번 주에 위 활동 중 하나를 실제로 해보고, 느낀 점을 적어보세요.

예: 퇴근 후 헬스장에 갔다. 처음엔 귀찮았는데, 운동 끝나고 나니까 오히려 개운했다. 술 마신 다음 날보다 컨디션이 훨씬 좋았다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

8주차 완료일: ____년 ____월 ____일

9주차: 운전 습관 점검 — 음주 없는 이동 계획

음주운전을 방지하는 가장 확실한 방법은 "술을 마시는 날에는 차를 가져가지 않는 것"입니다.

9-1. 평소 음주가 예상되는 상황에서 어떻게 이동하나요?

예: 대부분 자차로 이동합니다. 회식이 있어도 차를 가져갑니다. "안 마시면 되지" 하고 가져가는데, 결국 마시게 됩니다.

9-2. 앞으로 술자리가 예상되는 날, 이동 계획을 세워보세요.

예: 회식이 있는 날은 대중교통 또는 택시로 출근한다. 차를 아예 안 가져가면 음주운전 자체가 불가능하다. 대리 운전 앱을 항상 설치해둔다.

9-3. "이번 한 번만"이라는 생각이 들 때 떠올릴 문장을 만들어보세요.

예: "이번 한 번이 내 면허의 마지막이 될 수 있다." / "만원 아끼려다 천만원 날린다." / "내 아이가 차 안에 있었다면?"

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

9주차 완료일: ____년 ____월 ____일

10주차: 생활방식 밸런스표 — 균형 잡힌 삶

삶의 균형이 무너지면 술에 의존하기 쉽습니다. 내 삶의 각 영역을 점검해봅니다.

10-1. 아래 영역별로 현재 만족도를 1~10점으로 매겨보세요.

생활 영역	점수	개선 방법
건강/체력	/10	
가족 관계	/10	
직장/경력	/10	
금전/경제	/10	
취미/여가	/10	
친구/사회활동	/10	
자기 성장	/10	
정신 건강	/10	

10-2. 가장 점수가 낮은 영역과 음주의 관계를 생각해보세요.

예: 건강 점수가 3점으로 가장 낮다. 매일 술을 마시니 운동을 안 하게 되고, 아침에 일어나기도 힘들다. 술을 줄이면 건강부터 좋아질 것 같다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

10주차 완료일: ____년 ____월 ____일

11주차: 재발 방지 계획 세우기

지금까지 배운 내용을 바탕으로, 음주운전을 다시 하지 않기 위한 구체적인 계획을 세웁니다.

11-1. 나의 가장 위험한 상황 TOP 3

예: ① 금요일 회식 후 ② 스트레스 받은 날 혼술 후 ③ 명절/경조사 후

11-2. 각 상황별 대처 계획

예: ① 회식 날은 차를 두고 출근 + 대중교통 이용 ② 혼술 대신 헬스장 가기 ③ 경조사 전에 미리 대리 예약

11-3. 위기 상황에서 연락할 수 있는 사람

예: 아내 (010-xxxx-xxxx), 단주 모임 선배 (010-xxxx-xxxx), 담당 한의사

--

11-4. 나의 재발 방지 선언문을 작성해보세요.

예: 나는 더 이상 음주운전을 하지 않겠습니다. 술을 마시는 날에는 절대 차를 가져가지 않겠습니다. 충동이 올 때는 가족의 얼굴을 떠올리겠습니다. 이 약속은 나 자신을 위한 것이고, 내 가족을 위한 것입니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

11주차 완료일: ____년 ____월 ____일

12주차: 12주를 돌아보며 — 나의 변화와 다 집

12주간의 여정을 돌아봅니다. 처음과 지금, 어떤 점이 달라졌는지 생각해 보세요.

12-1. 12주 동안 나에게 가장 의미 있었던 것은 무엇인가요?

예: 내가 왜 그런 선택을 했는지 처음으로 제대로 생각해본 것. 습관이 얼마나 무서운지 깨달은 것. 가족한테 미안하다는 말을 진심으로 한 것.

12-2. 이 프로그램을 시작하기 전의 나와 지금의 나, 어떤 점이 달라졌나요?

예: 전에는 "좀 마셔도 운전 괜찮지"라고 생각했는데, 지금은 그 생각이 얼마나 위험한지 안다. 술을 마시는 날에는 아예 차를 안 가져가는 습관이 생겼다.

12-3. 앞으로 1년 후, 나는 어떤 모습이길 원하나요?

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

예: 이번 주 과제를 하면서 느낀 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

12주차 완료일: ____년 ____월 ____일

수고하셨습니다. 12주간의 프로그램을 완료하신 것을 축하합니다.

한음한방신경정신과한의원 안산점

이지윤 한방신경정신과 전문의

032-8042-7510

저작권 안내

본 워크북의 저작권은 한음한방신경정신과한의원 안산점에 있습니다.
본 자료는 치료 및 교육 목적으로 제작되었으며, 무단 전재·복제·배포를 금합니다.