

음주 조절 및 회복 프로그램

12주 자기성찰 워크북

참여자

프로그램 기간 년 월 일 ~ 년 월 일

담당 치료자 한음한방신경정신과한의원 안산점

© 2026 한음한방신경정신과한의원 안산점. 무단 전재 및 재배포를 금합니다.

이 워크북을 시작하기 전에

이 프로그램은 스스로 음주 습관을 변화시키고 싶은 분들을 위해 만들어졌습니다.

“술을 줄여야 하는데...”라고 막연히 생각만 하는 것이 아니라, 12주에 걸쳐 자신의 음주 패턴을 돌아보고, 왜 마시게 되는지 이해하며, 앞으로 같은 패턴을 반복하지 않기 위한 구체적인 전략을 세우는 과정입니다.

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

솔직하게 쓸수록 도움이 됩니다. 정답은 없습니다.

12 주 프로그램 구성

- 1주차 나의 음주, 솔직한 첫 번째 돌아보기
- 2주차 나의 음주 습관 파악하기
- 3주차 음주의 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 음주 없는 일상 설계하기
- 10주차 생활방식 밸런스표 — 균형 잡힌 삶
- 11주차 재발 방지 계획 세우기
- 12주차 12주를 돌아보며 — 나의 변화와 다짐

1 주차: 나의 음주, 솔직한 첫 번째 돌아보기

술을 줄이거나 끊고 싶다고 결심한 계기를 떠올려봅니다. 변화의 첫 걸음은 자신의 현재 상황을 정직하게 바라보는 것입니다.

1-1. 술을 줄이거나 끊고 싶다고 결심한 계기는 무엇인가요?

☞ 건강검진에서 간 수치가 높게 나왔습니다. / 아침마다 술 냄새가 나는 게 부끄러워졌습니다. / 가족이 걱정하는 모습을 보면서 결심했습니다.

1-2. 현재 음주가 나의 생활에 어떤 영향을 미치고 있나요?

☞ 건강, 수면, 업무 능력, 가족 관계, 경제적 측면 등을 생각해보세요.

1-3. 술을 줄이고 싶은 것인가요, 완전히 끊고 싶은 것인가요? 그 이유는?

☞ 완전히 끊고 싶습니다. 줄이려고 하면 결국 원래대로 돌아가는 패턴이 반복되었기 때문입니다.

1-4. 이 프로그램을 통해 12주 후 어떤 모습이길 바라나요?

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

1주차 완료일: ____년 ____월 ____일

2 주차: 나의 음주 습관 파악하기

음주 조절은 평소의 음주 패턴을 정확히 아는 것에서 시작됩니다.

2-1. 평소 일주일에 몇 번, 어느 정도 양을 마시나요?

☞ 주 3~4회, 한 번에 소주 1~2병 정도. 회식이 있으면 더 마시게 됩니다.

2-2. 주로 언제, 어디서, 누구와 마시나요?

☞ 퇴근 후 동료들과 회사 근처 식당에서. 주말에는 집에서 혼자 TV 보면서.


2-3. 음주 후 후회한 적이 있나요? 어떤 상황이었나요?

☞ 다음 날 아침 머리가 아파서 아이 등원 버스를 못 태워준 적이 있습니다. 그때 정말 자괴감이 들었습니다.

2-4. 음주가 "습관"이 된 것은 아닌지 생각해 보세요.

 생각해보니 습관이 된 것 같습니다. 퇴근하면 자동으로 편의점에 들르게 됩니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

2주차 완료일: ____년 ____월 ____일

3 주차: 음주의 결정 저울 — 이득과 손해

술을 마셨을 때와 마시지 않았을 때, 각각의 이득과 손해를 비교해봅니다.

술을 마셨을 때


이득 (보상과 장점)	손해 (위험과 단점)
예: 스트레스 해소 (단기)	예: 건강 악화 (장기)
예: 사교성 향상 (단기)	예: 가족 관계 악화 (장기)

술을 마시지 않았을 때

위 표를 참고하여 반대 상황도 작성해보세요.

3-1. 위 표를 참고하여, 나만의 결정 저울을 작성해보세요.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

3주차 완료일: ____년 ____월 ____일

4 주차: 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, 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)

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

4-2. 촉발요인이 발생했을 때, 음주까지 이어지는 흐름을 적어보세요.

📝 *금요일 퇴근 → 혼자 집에 → 지루함 → 편의점에서 맥주 → "한 캔만" → 6캔*

4-3. 촉발요인을 피하거나 대처할 수 있는 방법은?

 *금요일엔 퇴근 후 바로 헬스장에 간다. / 회식 시 차를 가져가서 "운전해야 해서"라고 말한다.*

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 *이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.*

4주차 완료일: ____년 ____월 ____일


5 주차: 충동 다루기 — 마시고 싶을 때 어떻게 할 것인가

술을 마시고 싶은 충동은 파도와 같습니다. 올라왔다가 반드시 내려갑니다. 충동에 굴복하지 않고 버티는 전략을 세워봅시다.

충동 다루기 전략 (요약)

1. 피하기 — 촉발요인을 멀리하기
2. 벗어나기 — 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. 충동에 점수 매기기 — 0~10점으로 기록
7. 충동의 파도타기 — 올라왔다 내려감을 관찰

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

 ① 피하기 — 편의점 앞을 지나가지 않는 퇴근 동선을 만든다. ② 대응 문구 — “한 잔이면 끝이야”가 아니라 “한 잔으로 끝난 적이 없다”. ③ 주의 분산 — 충동이 오면 헬스장에 간다.

5-2. 충동 일지 — 이번 주 충동이 올 때마다 기록하세요.

날짜	시간	충동점수 (1-10)	촉발요인	대처방법	결과

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

5주차 완료일: _____년 _____월 _____일

6 주차: 생각, 감정, 행동의 연결 (ABC 모델)

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

ABC 모델이란?

A (촉발사건) → B (생각/뉘음) → C (결과/행동)

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

6-1. 최근 술을 마셨던 날의 ABC를 분석해보세요.

☞ A: 퇴근 후 혼자 집에 온다 → B: "하루 종일 고생했으니까 한 잔 정도는 괜찮아" → C: 맥주 6 캔 음주 → D: "한 잔으로 끝난 적이 없다. 내일 아침이 더 힘들어진다" → E: "샤워하고 좋아하는 유튜브를 보자"

6-2. "오늘 하루 힘들었으니까 한 잔만"이라는 생각이 들 때, 어떻게 반박할 수 있을까요?

☞ "한 잔으로 끝난 적이 없다"가 진실이다. 힘들었던 하루 뒤에 술까지 마시면 다음 날이 더 힘들어진다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

6주차 완료일: ____년 ____월 ____일

7 주차: 나의 대인관계와 음주

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

7-1. 나와 함께 술을 마시는 사람은 주로 누구인가요?

☞ 직장 동료 A, B. 대학 친구 C. 가끔 혼자.

7-2. 그 중 음주를 부추기거나 만류하지 않는 사람이 있나요?

☞ 동료 A는 "한 잔만 더"를 입버릇처럼 합니다. 아내는 항상 걱정하는데 제가 무시했습니다.

7-3. 나의 음주 습관을 알고 있는 가족의 반응은 어떠한가요?

7-4. 음주 조절을 위해 대인관계에서 바꾸고 싶은 것은?

☞ 술자리에서 "오늘은 안 마신다"고 먼저 말하는 습관을 들이겠습니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

7주차 완료일: ____년 ____월 ____일

8 주차: 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?

✍️ 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.

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

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

✍️ 퇴근 후 헬스장에 갔다. 처음엔 귀찮았는데, 운동 끝나고 나니까 오히려 개운했다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

8주차 완료일: ____년 ____월 ____일

9 주차: 음주 없는 일상 설계하기

술을 마시지 않는 일상을 구체적으로 설계해봅니다. 의지력에만 의지하지 말고, 환경을 바꿔 봅니다.

9-1. 평소 음주가 예상되는 상황에서 어떻게 하고 있나요?

☞ 회식이 있어도 그냥 참석합니다. "안 마시면 되지" 하고 가는데, 결국 마시게 됩니다.


9-2. 앞으로 술자리가 예상되는 날, 구체적인 계획을 세워보세요.

☞ 회식이 있는 날은 "약 먹고 있어서"라고 말한다. / 집에 술을 비치해두지 않는다. / 편의점 앞을 지나가지 않는 퇴근 동선을 만든다.

9-3. "오늘 하루만"이라는 생각이 들 때 떠올릴 문장을 만들어보세요.

☞ "오늘 하루만이 내일의 후회가 된다." / "내일 아침, 술 안 마신 나를 만나고 싶다."

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

9주차 완료일: ____년 ____월 ____일

10 주차: 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.

☞ 건강 점수가 3점으로 가장 낮다. 매일 술을 마시니 운동을 안 하게 되고, 아침에 일어나기도 힘들다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

10주차 완료일: ____년 ____월 ____일

11 주차: 재발 방지 계획 세우기

지금까지 배운 내용을 바탕으로, 다시 예전 음주 패턴으로 돌아가지 않기 위한 구체적인 계획을 세웁니다.

11-1. 나의 가장 위험한 상황 TOP 3

📌 ① 금요일 퇴근 후 혼자 있을 때 ② 스트레스 받은 날 ③ 명절/경조사 모임

11-2. 각 상황별 대처 계획

📌 ① 금요일엔 퇴근 후 바로 헬스장 ② 스트레스 받은 날은 산책 + 가족에게 전화 ③ 모임에서 "약 먹고 있어서"로 거절

11-3. 위기 상황에서 연락할 수 있는 사람

📌 배우자 (010-xxxx-xxxx), 담당 한의사, 절주 모임 선배

11-4. 나의 음주 조절 선언문을 작성해보세요.

✍ 나는 더 이상 습관적으로 술을 마시지 않겠습니다. 충동이 올 때는 가족의 얼굴을 떠올리겠습니다. 이 약속은 나 자신을 위한 것입니다.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

✍ 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

11주차 완료일: ____년 ____월 ____일

12 주차: 12 주를 돌아보며 — 나의 변화와 다짐

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

12-1. 12주 동안 나에게 가장 의미 있었던 것은 무엇인가요?


📖 내가 왜 술을 마시는지 처음으로 제대로 생각해본 것. 습관이 얼마나 무서운지 깨달은 것.

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

📖 전에는 "이 정도는 괜찮아"라고 생각했는데, 지금은 그 생각이 얼마나 위험한지 안다.

12-3. 앞으로 1년 후, 나는 어떤 모습이길 원하나요?

12-4. 미래의 나에게 보내는 편지

 1년 뒤의 나에게. 지금은 많이 힘들겠지만, 이 프로그램을 끝까지 해낸 것만으로도 대단한 거야.

이번 주를 마치며 — 나에게 하고 싶은 말

 이번 주 과제를 하면서 느낌 점, 나 자신에게 해주고 싶은 격려의 말을 적어보세요.

12주차 완료일: ____년 ____월 ____일

수고하셨습니다. 12주간의 프로그램을 완료하신 것을 축하합니다.

한음한방신경정신과한의원 안산점

이지윤 한방신경정신과 전문의

031-8042-7510

저작권 안내

본 워크북의 저작권은 한음한방신경정신과한의원 안산점에 있습니다.

본 자료는 치료 및 교육 목적으로 제작되었으며, 무단 전재·복제·배포를 금합니다.

© 2026 한음한방신경정신과의원 안산점 | 한방신경정신과 전문의 이지윤