

9주 1강

# 변증법적행동치료 (DBT)의 이론 및 실습1

## ⚡ 1. DBT소개

부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수





## / 학습 목표

- 변증법적 행동치료에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

## / 학습 내용

- 변증법적 행동치료에 대한 소개
- 변증법적 행동치료란
- 변증법적 행동치료가 나타나게 된 배경
- 변증법적이란?



## / 정좌명상의 지시문

- 호흡명상은 공식명상으로 하루 한 번씩 조용한 장소에서 편안한 마음으로 실시합니다. 명상에 앞서 산만하게 하거나 방해 받을 수 있는 주변 조건들을 제거합니다.



## / 변증법적 행동치료

- 경계선 성격장애(borderline personality disorder: BPD)를 치료하기 위해 1994년 리네한(Linehan)이 개발한 다면적 치료 프로그램



## / Marsha Linehan

- DBT의 창시자, 워싱턴대학교 심리학과 교수
- 본인이 조현병으로 진단 받기도하고, 스스로 경계선 성격장애가 있다고 말함.
- 개발 동기: 자살, 자해를 보이는 경계선 성격장애 내담자를 효율적으로 돕기 위해 창안됨.



## / 경계선성격장애란?

- 가장 큰 특징은 극단적 심리적 불안정성
- 사고, 감정, 행동, 대인관계, 자아상에서 현저한 불안정성 나타냄
- 가장 두려워하는 것은 버림 받는 것, 늘 함께 있어주거나 애정표현 요구함
- 요구 좌절되면, 평가절하, 증오, 경멸, 자해 자살 같은 극단적 행동



## / 적용확대

- 삶의 동기강화, 대처기술 증진, 강점강화 등의 목적으로 확대 적용됨

## / 변증법적 세계관을 바탕으로 함

- 변증법은 논쟁 속에 하나의 주장과 그 주장을 반대하는 입장이 존재하고 있다고 보고, 논쟁해결을 위해 자기주장과 반대입장의 통합을 추구함.

예) 적극과 소극, 공격과 회피, 열심과 게으름, 밀기와 당기기

인지행동전략, 마음챙김 명상활동 절충: 사고, 정서, 행동 변화를 촉진하는 인지행동 전략과 마음챙김 명상활동을 절충하여 구성됨



## / 기본목표

- 정서적 고통과 괴로움을 일으키는 우리의 행동과 감정, 생각을 변화시키는 법을 배우는 것



## / DBT의 네 가지 기본 스킬

- 마음챙김 스킬(모듈)
- 대인관계 효율성 스킬(모듈)
- 감정조절 스킬(모듈)
- 고통감내 스킬(모듈)