

4주 3강

마음챙김 기반 심리치료

/ 3. 수용전념치료 (ACT)



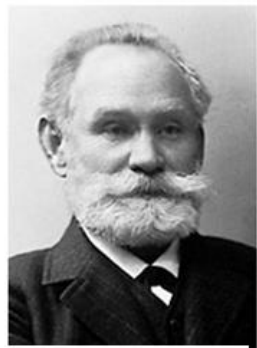
부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습내용

- 수용전념치료의 기원
- 수용전념치료의 기본가정과 목표
- ACT의 철학적 배경
- 정신병리 대한 ACT모델: 회피, 인지적 융합, 제한적 인식, 개념화된 자기, 가치결여, 무활동
- ACT치료방법 및 목표(수용, 인지적 탈융합, 현재에 접촉하기, 맥락적 자기가치를 형성하고, 가치에 전념하기 강조)

/ 수용전념치료의 기원

- 인지행동치료(CBT) 발달과정에서 두 가지 주요 흐름
 - ① 행동치료: 고전적 조건화와 조작적 조건화 원리를 기본으로 함,
 - ② 인지치료(벡, 엘리스, 반두라): 인지매개설에 기초함
- CBT의 전통 내에서 제3의 흐름: DBT, MBCT, ACT
- 위 치료법들의 공통점: 정서나 인지의 직접적 변화보다 사적 경험의 수용이라는 맥락의 변화를 도모함. 수용중심치료법 이라고도 부름



Ivan Pavlov
(1849-1936)



B.F. Skinner
(1904-1990)



Albert Bandura
(1925-Present)

/ 수용전념치료의 창안자

- 창안자 : CBT의 제3흐름의 하나인 ACT는 Steven Hayes가 개발.
미국심리학회 회장.

/ 수용전념치료의 기본 가정과 목표

- **기본 가정**: 생각, 느낌, 감각 등에 대한 수용과, 그것이 뇌에서 일어나는 생각이나 감정일 뿐임을 알게 하는 인지적 탈융합, 마음챙김을 통해 심리적 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 봄
- 부정적 정서나 행동에 대한 회피나 변화보다 그 자체에 대한 경험 수용 강조
- **ACT의 목표**: 심리적 유연성 증진, 이는 1.마음챙김과 수용과정, 2.전념과 직접적 행동변화과정이라는 두 가지 국면으로 구성됨



/ ACT의 철학적 배경

- 정상성 가정에 문제 제기 : 인간에게 고통은 보편적이며 정상적인 것으로 가정.
- 우리가 너무나 당연하게 생각하고 있던 전제, 즉 행복한 것이 정상이라는 생각이 틀렸다는 것이다.
- 그는 행복은 정상이 아니라고 말한다. 사람은 누구나 행복을 원하지만, 이것은 역설적으로 사람은 누구나 행복하지 않다는 것을 의미할 뿐이라는 것이다.

/ ACT의 철학적 배경

- **기능적 맥락주의** : 사건 전체에 초점 두면서 부정적 생각과 감정이 일어나는 심리적 맥락 중시함. 즉 내적 사건이 일어나는 심리적 맥락을 바꿈으로써 내적 사건의 역할을 바꾸고자 함. 부정적 평가를 받으면 큰일이다. 지적당하면 큰일이다.
- **관계구성틀이론** : 학습에 의해 언어, 인지 틀형성, 관계짓는 능력을 가지고 있음. 이 능력이 학습에 영향을 미침. 명명(저것은 돌, 호랑이, Tiger), 등위($1+1=2$), 구별(호랑이와 사자는 다르다), 반대(낮과밤은 반대다), 비교(호랑이는 고양이보다 크다)

/ 정신병리에 대한 ACT모델

- 정신병리에 대한 ACT의 모델 : 인간은 학습을 통해 구축한 '언어와 인지구조'들에 의해 사고하고 행동한다.'는 관계구성틀이론에 기반.
- 경험회피, 인지적 융합, (개념화된 과거와 미래의 지배, 제한된 자기인식), 개념화된 자기에 대한 집착, (가치 명료화 접촉의 결여), (무활동성, 충동성, 회피지속)
- 경험회피와 인지적 융합의 결과가 문제 유발의 중요한 것.
- 경험회피 : 자신의 사적 경험에 접촉하지 않고, 사건들의 형태나 빈도, 상황을 바꾸려 하는 것. 사적 경험은 통제하려 한다면 역설적으로 증가될 수 있음. 불안(우울)을 피하려고 하면 역설적으로 더 증가됨. X를 생각하지 마세요. 흰곰을 생각하지 마세요.

/ 정신병리에 대한 ACT모델

- **인지적 융합** : 관계구성적으로 학습된 내용들이 인간의 행동 지배, 인간의 언어가 지닌 속성때문에 심리적 문제 유발. 나는 실패자다. 나는 계획성이 없다.
- **ACT의 개입의 목표** : 회피와 융합을 와해시키는 것. 즉, 개인 내적 사건과 관계하는 방식을 변화시켜 스스로 소망하는 목표와 가치로 움직이도록 도움을 주는 것(문현미, 2006)

/ ACT 치료방법 및 목표

- ACT의 치료적 요소 : 수용과 인지적 탈융합, 현재에 접촉하기, 맥락적 자기 가치를 형성하고, 가치에 전념하기 강조
- 이전 심리치료들의 목표 : 심리 문제를 직접 다루면서 그것을 이겨 내는 것
- ACT의 목표 : 고통이 일어나는 과정을 알아차리고 수용한 다음 가치 있는 삶에 전념하면서 그 싸움을 멈추도록 하는 것

/ 학습정리

- 수용전념치료의 기원 : CBT와 제3의 흐름
- 수용전념치료의 기본가정과 목표 : 창안자, 기본가정. 수용, 인지적탈융합, 마음챙김 -> 건강, 심리적 유연성 증진.
- ACT의 철학적 배경 : 정상성가정에 문제제기, 인간의 언어에 문제.
- 정신병리 대한 ACT모델 : 회피, 인지적 융합, 제한적 인식, 개념화된 자기, 가치결여, 무활동
- ACT치료방법 및 목표(수용, 인지적 탈융합, 현재에 접촉하기, 맥락적 자기가치를 형성하고, 가치에 전념하기 강조)

다음시간엔 MBSR을 해보겠습니다.

