



9주 2강

변증법적 행동치료(DBT)의 이론 및 실습1

/ 2. 마음챙김기술1



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

학습 목표

- DBT의 네 가지 기본 스킬 중 마음챙김기술에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

학습 내용

- 마음챙김기술
- 마음챙김기술이란?
- 마음챙김기술의 목표
- 세가지마음챙김의 상태
- 세가지 마음챙김 기술과 세가지 마음챙김 태도

/ 핵심마음챙김 기술

- 과거나 미래에 대한 생각에 얹매여 스스로 고통스런 감정을 만드는 것을 그만두고, 현재의 순간을 더 잘 살아가도록 돋는 기술
- 핵심마음챙김기술은 고통감내기술, 감정조절기술, 대인관계 효율성의 기반

/ 마음챙김의 정의

- 마음챙김이란 지금 이 순간을 의도적으로 자각하며 사는 것
- 마음챙김은 이 순간을 판단하거나 거부하지 않는 것
- 과거나 미래에 집착하지 않음

/ 마음챙김의 목표

- 괴로움 줄이고 행복감 증진
- 마음에 대한 통제 능력 증진
- 현실을 있는 그대로 경험하기

/ 세 가지 마음챙김 상태

- 합리적 마음
- 정서적 마음
- 현명한(지혜로운 마음) 마음

/ 마음챙김 기술(What Skill)

- 관찰하기
- 기술하기
- 참여하기

/ 세 가지 마음챙김의 태도(How Skill)

- 비판단적으로
- 하나씩 마음챙김하며
- 효과적으로 해야함

/ 생물사회이론

- 감정적 유약성은 생물학적 조건. 감정적 유약성을 지니고 태어나는 사람들이 있음
- 충동성 또한 생물학적 조건
- 다른 사람보다 행동을 조절하는데 더 많은 어려움을 겪는 사람들이 있음
- 비수인적인 사회적 환경은 감정조절을 매우 어렵게 함
- 감정과 행동 조절 방법을 배울 때, 비효율적 사회적 환경은 큰 문제가 됨
- 모든 사람은 자신의 사회적 환경과 상호교류하고 있음