

13주 3강

# 수용전념치료 (ACT)의 이론 및 실습2

## / 3. 맥락으로서의 자기

부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수





## / 학습 목표

- 맥락으로서의 자기에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

## / 학습 내용

- 맥락으로서의 자기



## / 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 수용, 인지적 탈융합, 현재 순간에 접촉하기, 맥락으로서의 자기, 가치, 전념행동.





## / 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 맥락으로서의 자기

(1) 맥락으로서의 자기의 개념: 사건으로부터 경험되는 “지속적이고 안정적인 나”이면서 “그 사건들과 구별되는 나”.

사람들이 자신의 과거나 경험에 대해 질문을 받았을 때, 항상 유일하게 일관된 것은 대답의 내용이 아니라 대답하는 맥락이나 관점.

(2) 예) 다음 질문에서 공통점은 무엇인가?

오늘 무엇을 먹었나요? 무엇을 원하십니까?, 누구와 이야기 했습니까? 언제 그것을 했습니까? 왜 그것을 했습니까?  
유일한 공통점은 답변이 위치하는 곳, 즉 이 모든 질문에 답할 나.