

4주 2강

마음챙김 기반 심리치료

/ 2.변증법적 행동치료 (DBT)



부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수

/ 학습내용

- 변증법적 행동치료의 기원
- 변증법적 행동치료의 이론적 배경
- 변증법적 행동치료의 구성(참여조건, 개인심리치료, 집단기술훈련)
- 마음챙김기술, 정서조절기술, 고통감내기술, 대인관계효율성 기술

/ 변증법적 행동치료의 기원

- 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
- 불안장애, 우울 등 다양한 심리장애에 적용됨.

/ 변증법적 행동치료의 이론적 배경

- 변증법적 세계관을 바탕으로 함 : 변증법은 논쟁 속에 하나의 주장과 그 주장을 반대하는 입장이 존재하고 있다고 보고, 논쟁해결을 위해 자기주장과 반대입장의 통합을 추구함.
 - 정반합
 - 적극과 소극, 공격과 회피, 열심과 게으름, 밀기와 당기기
- 인지행동전략, 마음챙김 명상활동 절충 : 사고, 정서, 행동 변화를 촉진하는 인지행동 전략과 마음챙김 명상활동을 절충하여 구성됨

/ 변증법적 행동치료의 구성

- **참여조건** : 참여를 위해서는 1년 동안 치료에 참여하겠다는 서약서 작성하고, 개인심리치료와 집단 기술훈련에 매주 참여함
- **개인심리치료 회기** : 집단훈련에서 익힌 기술들을 일상생활에 적용할 수 있는 작업을 개인치료자와 함께 연습함.
- **집단 기술훈련 회기** : 핵심 마음챙김, 대인관계 효율성, 정서조절, 고통 인내 기술의 네 가지 모듈로 진행됨

/ 집단기술훈련-핵심 마음챙김 기술

- **핵심 마음챙김 기술** : 과거나 미래에 대한 생각에 얽매어 스스로 고통스런 감정을 만드는 것을 그만두고, 현재의 순간을 더 잘 살아가도록 돕는 기술
- 핵심마음챙김기술은 고통감내기술, 감정조절기술, 대인관계 효율성의 기반
- 세가지 마음상태, 세가지 마음챙김 기술, 세가지 마음챙김 태도.

/ 세 가지 마음 상태

- 합리적 마음(reasonable mind) : 이성적/논리적으로 생각하고, 계획 세우며 문제를 해결하려는 마음
- 정서적 마음(emotion mind) : 정서가 사고와 행동을 통제하는 상태. 이 마음으로 타인을 돕고 자신의 안전을 위협하는 일을 감수 등 어떤 일을 하도록 동기화하는 상태
- 현명한 마음(wise mind) : 합리적 마음과 정서적 마음이 통합된 상태. 균형상태를 유지하고 정서와 이성을 변증법적으로 통합하는 종합적인 마음상태. 프로그램의 궁극적 목적, 마음챙김은 현명한 마음 지혜로운 마음을 개발하는데 도움이 됨.

/ 마음챙김을 위한 세 가지 기술

- 관찰하기(observing), 기술하기(describing), 참여하기(participating).
- **관찰하기** : 현재 순간에 일어나는 생각, 신체감각, 정서, 충동 등 내적 경험과 소리, 냄새 등 외적 경험을 알아차리고 주의 기울이는 것. 부정/긍정, 실패/성공이든 현재순간에 경험한 것을 알아차림
- **기술하기** : 관찰한 것을 언어로 표현하는 것. 관찰 경험을 언어화하며 사실여부 따지지 않고, 인식한 것을 기술함.
- **참여하기** : 현재 순간의 활동을 완전히 수행하는 것, 자의식 없이 자발적으로 활동하는 것. '이런 활동은 어리석은 거야.' '부끄러운 일이야.'와 같이 평가 하지 않고 집단활동에 참여하는 것.

/ 마음챙김의 세가지 태도

- 비판단적으로(nonjudgmentally), 하나씩 마음챙김하며(one-mindfully), 효과적으로(effectively) 해야 함
- 비판단적 태도 : 경험에 대해 좋은 것 또는 나쁜 것으로 평가하지 않는 것. 부정적 판단을 긍정적 판단으로 바꾸는 것이 아니라 좋은 것이든 싫은 것이든 현재 순간의 경험을 있는 그대로 수용
- 하나씩 마음챙김하는 태도 : 한 번에 한 가지에 주의를 기울이는 것
- 효과적으로 행동하는 태도 : 일이 되도록 하는 것. 개인적 선호나 의견 내세우기보다 실질적으로 행동하거나 상황의 실재 인식하기, 목적 확인하기, 성취를 위한 효과적 방법 생각하기 등을 말함

/ 집단기술훈련-정서조절모듈

- 정서조절 모듈 : 감정을 보다 분명하게 인식하도록 돕고, 감정에 압도되지 않도록 모든 감정을 관찰하도록 함.
- 감정이해하고 이름 붙이기.
- 원치 않는 감정 빈도 줄이기.
- 정서적 고통 줄이기 : 압도되지 않도록 하기.

/ 집단기술훈련-고통인내기술

- **고통 인내 기술모듈** : 고통을 수용함으로써 위기상황에서 참고 살아남는 것을 가르쳐 주는 기술. 이 기술의 목적은 문제해결이나 상황을 호전시키는 것이 아닌, 위기 상황을 더 악화시키지 않는 것.
- 고통은 삶의 피할 수 없는 것, 고통을 완전히 제거할 수 없고, 그 고통을 그대로 받아들이지 않으면 고통이 가중됨. 고통감내를 위해서는 자신과 현재 상황을 있는 그대로 수용해야 함.
- **위기생존스킬** : 다섯가지 감각으로 자기위안하기 등.
- **현실수용스킬** : 철저한 수용, 기꺼이 하기, 현재 생각에 대한 마음챙김 등.

/ 집단기술훈련-대인관계 효율성 기술

- **대인관계 효율성 기술** : 고통을 대인관계에서 더 효율적으로 소통할 수 있게 하여 자신이 필요로 하는 것을 얻을 수 있도록 도와줌. 이 기술을 사용함으로써 대인관계에서 주고 받는 것에 대한 전반적 만족도를 높임.
- 원하는 것을 얻는 방법.
- 관계를 유지하고 증진시키기
- 파괴적 관계 끝내기

/ 학습정리

- 변증법적 행동치료
- 변증법적 행동치료의 기원
- 변증법적 행동치료의 구성(참여조건, 개인심리치료, 집단기술훈련)
- 마음챙김기술, 정서조절기술, 고통감내기술, 대인관계효율성 기술

