

10주 1강

# 변증법적행동치료 (DBT)의 이론 및 실습2

## / 1. 고통감내기술과 ACCEPT기법

부산디지털대학교 상담치료학부  
홍영근 교수





## / 학습 목표

- 고통감내기술이 무엇인지 알고, 설명할 수 있다.
- ACCEPT기술에 대해 알고 설명할 수 있다.

## / 학습 내용

- 고통감내기술1
- 고통감내기술이란?
- 고통감내기술의 목표
- ACCEPT



## / 고통감내 기술

- 위기 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.



## / 고통감내가 필수적인 이유

- 잠시라도 고통을 감내해야만 우리를 변화시킬 수 있는 힘이 생김. 감내하지 않으면, 고통에서 벗어나려는 노력을 해도, 원하는 변화를 이끌어내기 어려움.
- 통증과 고통은 삶의 일부이기 때문에 완전히 회피하거나 없애는 것은 불가능함. 바꿀 수 없는 것을 받아들이지 못하면 통증과 괴로움은 오히려 증가함.



## / 목표

- 위기상황에서 생존하기 상황을 더 악화시키지 않기
- 현실



## / 고통감내모듈 기법 ACCEPT

- Acceptance 수용
- Concentrate 감정에 집중
- Create 창조
- Environment 환경에 주의 기울이기
- Pray 기도하기
- Time demation 시간차원