

14주 1강

수용전념치료 (ACT)의 이론 및 실습3

⚡ 1. 가치찾기

부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수



/ 학습 목표

- 가치 찾기에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 가치찾기

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

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



/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 가치

- (1) 가치란 무엇인가?

- 개인이 추구하는 삶의 방향으로 삶에서 중요하다고 생각하는 것

- 삶은 밤바다처럼 한 치 앞이 안 보이는 모호함의 연속 방향을 안내하는 등대는 개인의 삶의 가치와 같음

- 예: 가치는 밤바다에서 배를 저어갈대 바라보는 등대

- (2) 가치의 특징

- ① 감정이나 이유는 가치가 아님.

- ② 가치는 타인의 인정과 관계없음. 가치는 타인의 인정과 관계 없다고 할 때,

- 가치는 사회적으로 조건화된 것이 아닌 개인의 선택.

- 행동을 선택할 때, 다른 사람들이 알아주거나, 인정하지 않아도 기꺼이 그렇게 할 것인지 스스로에게 물어봤을 때 그렇다고 하면 그것은 그 사람의 가치라고 할 수 있음.

- ③ 가치는 다양한 영역에서 삶의 방향이 됨.

- ④ 불편한 감정 수용 및 탈융합 과정의 의미를 일깨움.

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 가치

- (3) 가치 정하기 연습

- ① 연습1: 버스 운전사의 비유
 - ② 가치이름표 만들기. 동전이나 메모지 앞면에 가치를 적고, 뒤면에 가치를 실현하려할때 힘든 걸 적음
 - ③ 묘지비문쓰기: 자신의 묘비에 자신을 상징하는 것을 쓴다. 조지 버나드: "우물쭈물하다가 이렇게 끝날 줄 알았다."
테레사 수녀: "인생이란 낯선 여인숙에서의 하루와 같다"
 - ④ 자신이 가장 듣고 싶어하는 추모사를 적어 보세요.

/ 수용전념치료의 6가지 핵심과정

- 1. 가치

- (4) 열 가지 가치 영역에 대해 생각해 보기

- 부부/커플/ 친밀한 관계:

- 자녀양육: 부모가 된다는 것은? 어떤 부모가 되고 싶은가?

- 가족관계: 가족관계에서 무엇을 실현하고 싶은가?

- 우정/사회적 관계: 어떤 친구가 되고 싶은가?

- 직업/경력: 어떤 직업인이? 일을 통해 무엇 실현하고 싶은가?

- 교육/훈련/개인적 성장 및 발달: 어떤 유형의 학습자가 되고 싶은가?

- 레크리에이션/여가: 여가와 관련하여 당신에게 의미있는 것은?

- 영성: 무엇을 실현하고 싶은가?

- 시민권: 지역사회에서 무엇을 실현하고 싶은가?

- 건강/신체적 안녕: 이 영역에서 무엇을 실현하고 싶은가?