

12주 1강

수용전념치료 (ACT)의 이론 및 실습1

⚡ 1. ACT에 대한 소개

부산디지털대학교 상담치료학부
홍영근 교수



/ 학습 목표

- 수용전념치료에 대해 이해하고 설명할 수 있다.

/ 학습 내용

- 발달사
- 행동치료 및 인지행동치료와의 관계
- 기능적 맥락주의
- 관계구성틀이론

/ ACT의 발달사

- 철학적 배경: 기능적 맥락주의, 관계구성 틀이론
- ACT의 정신병리 모델: 회피, 융합~
- 1. 수용전념치료의 기원
 - 인지행동치료(CBT) 발달과정에서 두 가지 주요 흐름
 - 행동치료: 고전적 조건화와 조작적 조건화 원리를 기본으로 함,
 - 인지치료: 인지매개설에 기초함
 - CBT의 전통 내에서 제3의 흐름: DBT, MBCT, ACT
 - 위 치료법들의 공통점 : 정서나 인지의 직접적 변화보다 사적 경험의 수용이라는 맥락의 변화를 도모함. 수용중심치료법 이라고도 부름

/ ACT의 발달사

- 2. 수용전념치료의 기본 가정과 목표

- 창안자: CBT의 제3흐름의 하나인 ACT는 Steven Hayes가 개발

- 기본 가정: 생각, 느낌, 감각 등에 대한 수용과, 그것이 뇌에서 일어나는 생각이나 감정일 뿐임을 알게 하는 인지적 탈융합, 마음챙김을 통해 심리적 건강과 삶의 질을 향상시킬 수 있다고 봄

- 부정적 정서나 행동에 대한 회피나 변화보다 그 자체에 대한 경험 수용 강조

- ACT의 목표 : 심리적 유연성 증진, 이는 1.마음챙김과 수용과정, 2.전념과 직접적 행동변화과정이라는 두 가지 국면으로 구성됨

/ ACT의 발달사

- 3. 철학적 배경

- 정상성 가정에 문제 제기: 인간에게 고통은 보편적이며 정상적인 것으로 가정, 고통을 만들어 내는 근원이 인간의 언어적 과정에 있다고 봄.
- 인간의 언어: 몸짓, 그림, 소리, 필기형태 같은 상징적 활동. 인간의 고통은 언어적 맥락 내에서 이해될 수 있으며, 언어적 과정을 이해하고 바꾸는 것이 심리치료자의 일
- 기능적 맥락주의: ACT의 철학적 배경, 사건 전체에 초점 두면서 부정적 생각과 감정이 일어나는 심리적 맥락 중시함. 즉 내적 사건이 일어나는 심리적 맥락을 바꿈으로써 내적 사건의 역할을 바꾸고자 함
- 정신병리에 대한 ACT의 모델: 인간이 학습을 통해 구축한 '언어와 인지구조 틀에 의해 사고하고 행동한다.'는 관계구성틀이론(relational frame theory)에 기반
- 인지적 융합: 관계구성적으로 학습된 내용들이 인간의 행동 지배, 인간의 언어가 지닌 속성 때문에 심리적 경직성 일어남.
- 정신질환은 인지적 융합과 경험회피의 결과라 봄.

/ ACT의 발달사

- 4. 수용전념치료의 정신병리에 대한 육각형 모형

꼭지점은 인간의 고통과 정신병리의 원인이라고 가정되는 여섯 가지 과정 중 하나와 대응됨
이 모형의 중앙에는 심리적 경직성이 있음.



/ ACT의 발달사

- 4. 수용전념치료의 정신병리에 대한 육각형 모형

- 1) 경험회피

- (1) 경험회피(경험통제)의 개념: 문제를 유발함에도 내적 경험(예, 사고, 감정, 감각, 기억)의 형태, 빈도, 혹은 상황을 통제하거나 바꾸려는 시도

- 경험을 회피하거나 바꾸려는 시도는 역설적 효과가 있음

- (2) 예

- X를 생각하지 말라

- 흰곰을 생각하지 말라

- 불안을 통제하려는 노력은 불안에 대한 생각과 관련되고, 불안을 야기하기 쉬움

/ ACT의 발달사

- 4. 수용전념치료의 정신병리에 대한 육각형 모형

- 2) 인지적 융합

- (1) 개념 : 자신이 생각하고 있는 내용에 사로잡히고, 그런 경향이 행동을 조절하는 다른 유용한 자원을 압도하게 되는 경향

- 생각과 생각이 지칭하는 현실을 동일한 것으로 간주

- 현실과 접촉을 상실한 채, 언어적으로 구성된 세계 속에 빠짐

- 언어가 고통을 증가시킴

- (2) 예 “나는 실패자다