

2021년
서울사이버대 상담심리대학원
특강




수용전념치료(ACT): 내담자를 어떻게 이해하고 어떻게 개입할 것인가?

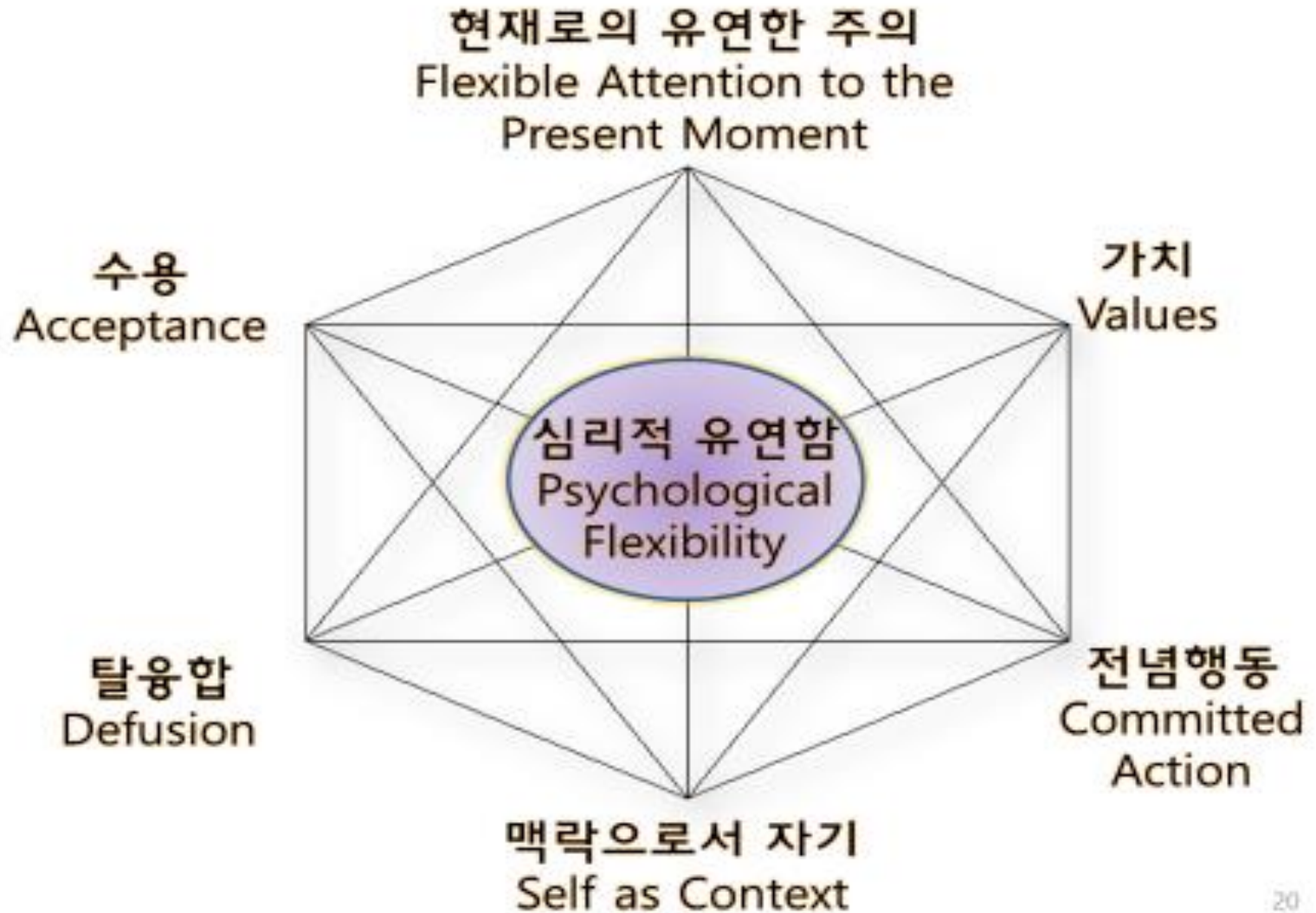


오 윤 희

수용전념치료

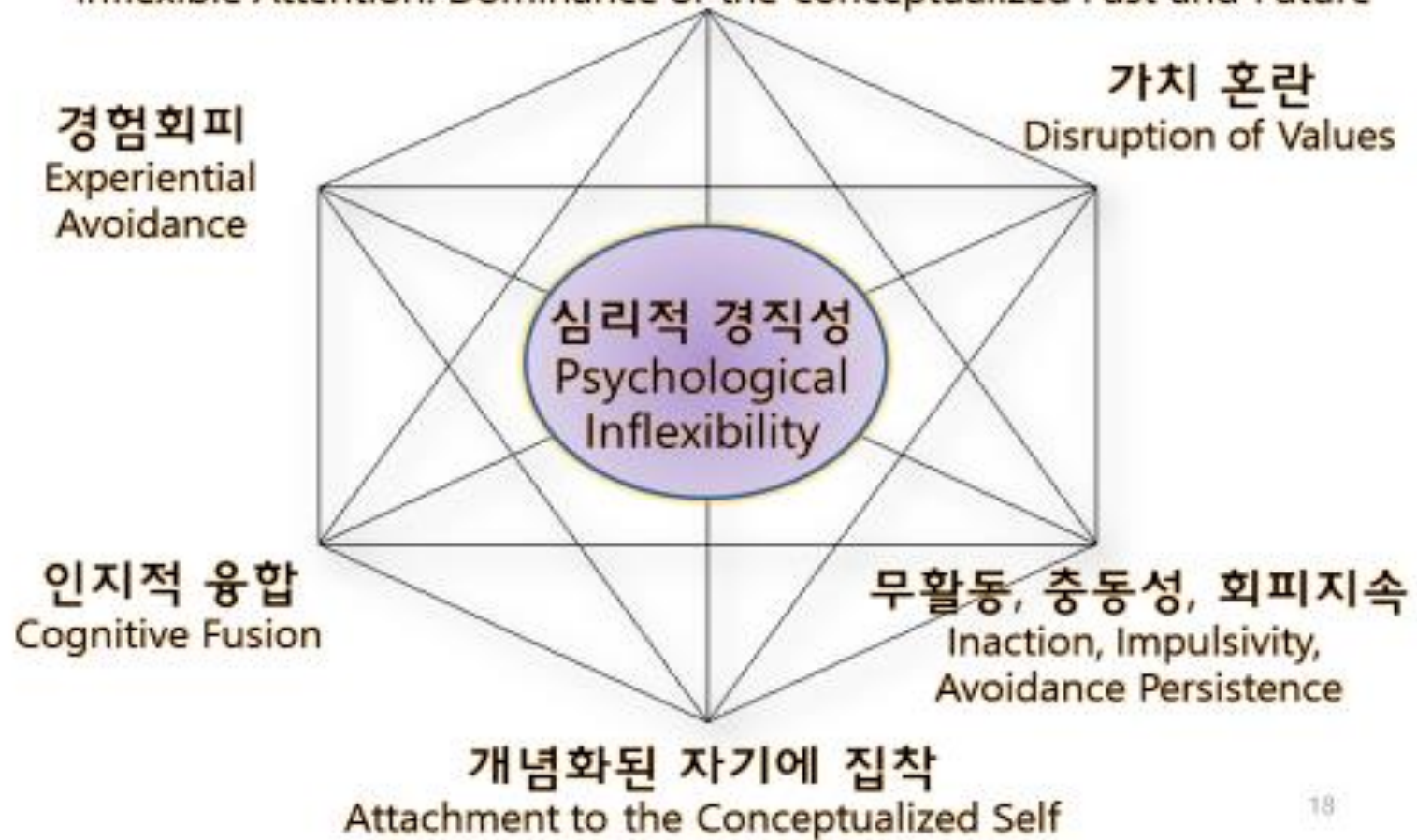
- 수용전념치료란?
 - 심리적 유연함(psychological flexibility)의 증진을 위하여, 생각이나 감정과 같은 내적 경험을 있는 그대로 수용하고 동시에 자신이 선택한 가치에 따라 전념행동을 해나가는 치료적 접근
- Acceptance and Commitment Therapy
- Acceptance & Commitment Therapy
- ACT 

ACT의 건강모델

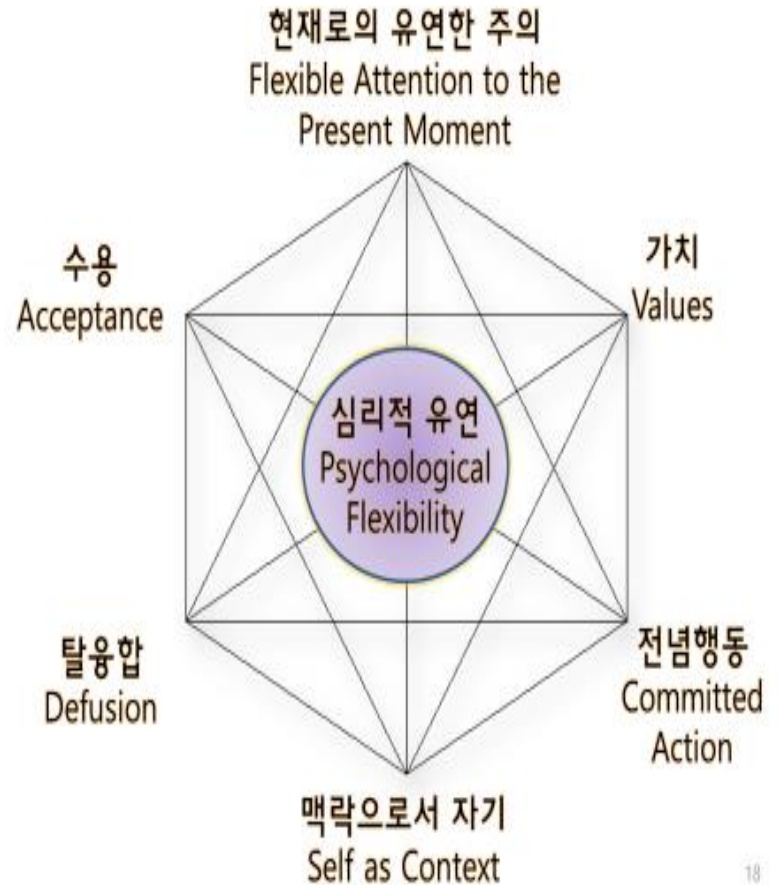


ACT의 병리모델

유연하지 못한 주의: 개념화된 과거와 미래의 지배
Inflexible Attention: Dominance of the conceptualized Past and Future



ACT의 변화모델



[사 례]

ACT의 철학적 기반

- 기능적 맥락주의(Functional Contextualism)

- 원칙 1

- 행동은 그것이 발생하는 상황, 혹은 맥락과의 관계下에서 이해해야 한다

- 원칙 2

- 행동을 이해하고, 영향을 주기 위해서는 행동의 기능, 그것이 무엇을 하려는 것이었는지 살펴야 한다

행동의 ABC



행동의 ABC

- **A**ntecedent(선행사건/선행조건)
 - When dose the person do it?언제 그렇게 하는가?
 - In what situation does the person do it?어떤 상황에서 그렇게 하는가?
- **B**ehavior(행동)
 - What is the person doing? 무슨 행동을 하는가?
- **C**onsequences(결과)
 - What happens after the person does it?그렇게 한 후에 어떤 일이 벌어지나?
 - 행동의 기능을 알려줌

행동의 ABC

선행
사건

- 외부에서 관찰 가능한 공
적 사건, 외현적 행동
(public/ external
events/ overt
behavior)

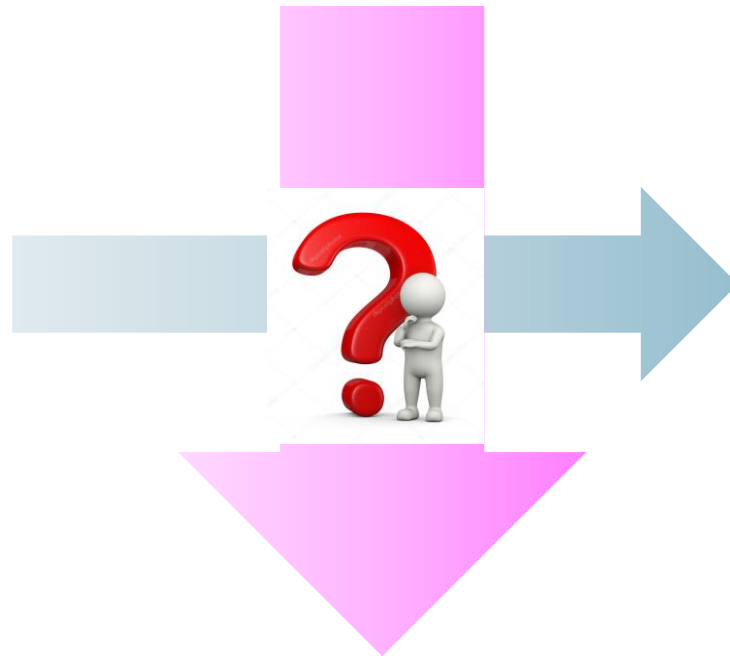
행동

- 자기자신만이 관찰 가능
한 사적 사건, 내적 행동
(private/internal
events/ covert
behavior): 생각, 감정,
신체감각, 기억, 충동 등

결과

기능적 맥락주의

- 맥락(context)
 - 상황적 맥락(situationally-defined context)
 - 개인사적 맥락(historically-defined context)



기능적 맥락주의

- 심리적 사건 그 자체가 문제가 아닌, 그것이 어떠한 맥락에서 나타나며 어떠한 기능을 하고 있는지 초점
- 심리적 사건의 실제 기능 및 통제의 결과 역시 작동성(workability)의 측면에서 고려

[사 례]

ACT의 이론적 기반: 관계적 구성론 이론

- 언어를 사용하는 인간만이, 실체가 아닌 관계(relation)에 의해서 반응
- 마인드는 대상들을 임의적(arbitrary)으로 연결
 - 상황(situation)과 개인사(history)에 기반

[사 례]

행동의 ABC: 결과(강화)

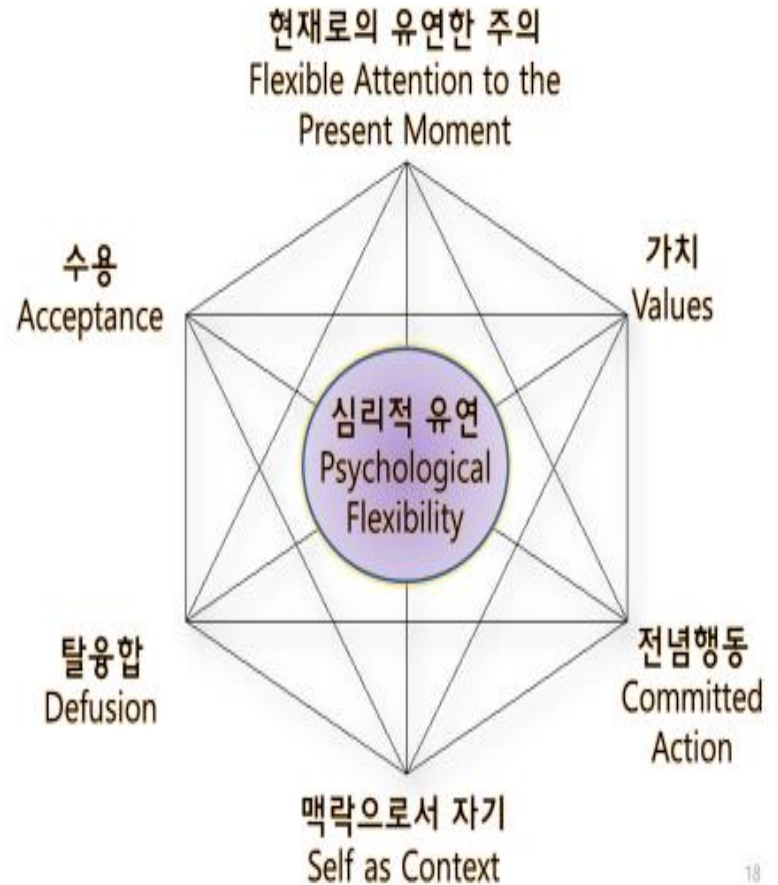
- 사람, 장소, 상황, 사건들로부터 도피/회피
- 원치 않는 생각이나 기분으로부터 벗어남
- 욕구충족/원하는 것을 얻음
- 기분이 좋아짐
- 안전하거나 익숙함을 느낌
- 관심을 얻게 됨
- 다른 사람들한테 좋게 보임
- 힘이 있고 통제감을 느낌

- 말이 됨(make sense)
- **내가 옳다고 느낌**

어떻게 개입할 것인가?



ACT의 변화모델



경험 회피

- 경험회피(=경험통제)
- 사고, 감정, 감각, 기억 등의 내적 경험의 형태, 빈도, 혹은 민감성을 통제하거나 바꾸려는 시도로, 그렇게 하는 것이 행동적으로 해로움을 유발하는 경우에도 계속됨
- Experiential avoidance
- Experiential control

기꺼이 경험하기

- 내적 경험의 수용

- 어째든 이미 존재하는 원치 않는 생각이나 감정을 수용하고 그것들과 투쟁하는 것을 멈춤

- 생각이나 감정을 제거하거나 바꾸려고 시도하지 않음
 - 생각이나 감정에 반응하지 않음
 - 생각이나 감정을 궁극적으로는 놓아버림

인지적 융합

- 인지적 융합(cognitive fusion)
 - 자신이 하고 있는 생각의 내용(content)에 사로잡히는 것
 - 생각의 내용이 행동의 지배권을 갖게 되는 것
 - 생각이 기능적 속성을 갖게 되는 것

인지적 탈융합

- 괴롭고, 원치 않는 사적경험이나 사건에 대해 불필요하게 얽매이지 않고 그저 계속되어지는 정신적 활동(merely ongoing mental activity)으로 비판단적(nonjudgmental)으로 보는 것

방향정하기: 가치두기

Antecedent -> **B**ehavior -> **C**onsequence
respondent B : not React
operant B : ACT

A라는 선행사건이 있을 때
개인적 수준의 가치에
부합하여 B 하는 것

전념 행동

- 선택한 가치에 부합하여 효과적인 행동을 하는 것

“BE EFFECTIVE”

- 거의 모든 행동변화 방법이 사용 가능
 - 예. 자극통제, 행동활성화, 목표설정, 조성법 (shaping methods), 기술습득, 노출

전념행동

- A라는 혐오조건이 존재하는 맥락에서 내가 선택한 가치에 부응하는 행동레파토리를 확장하는 것
- 심리적 유연성(psychological flexibility) 증진

[사 례]

참고 문헌

- Jason. B. Luoma, Steven. C. Hayes & Robyn. D. Walser(2007). Learning ACT: An Acceptance & Commitment Therapy Skills–Training Manual for Therapists. New Harbinger Publications.
- 최영희, 유은승, 최지환 역(2012). 수용전념치료 배우기. 학지사.
- Jonas Ramnerö & Niklas Törneke(2008). The ABCs of Human Behavior: Behavioral Principles for the Practicing Clinicians. New Harbinger Publications.
- 조나스 램네로, 니콜라스 퇴네케(2016). 인간행동의 ABC. 삼과 지식.
- John, T. Blackledge(2015). Cognitive Defusion in Practice, New Harbinger Publications.
- Niklas Törneke(2010). Learning RFT: An Introduction to Relational Frame Theory and its Clinical Application. New Harbinger Publications.

참고 문헌

- Steven. C. Hayes, Kirk. D. Strosahl, & Kelly. G. Wilson(1999). Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change, The Guilford Press.
- Steven. C. Hayes, Kirk. D. Strosahl, & Kelly. G. Wilson(2012). Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change, The Guilford Press.
- Russ Harris(2018). ACT Questions & Answers: A Practitioner's Guide to 150 Common Sticking Points in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Publications

감사합니다



E-mail: freenflex@gmail.com