

Value work in acceptance and commitment therapy(ACT)

Kim, Jung-Ae (Neung-hye)

Dongbang University of Culture, major in natural healing and meditation counseling

수용전념치료(ACT)에서 가치작업이 주는 의미: 개인사례를 중심으로

김정애 (능혜)

동방문화대학원대학교, 자연치유학과 명상상담전공

Abstract

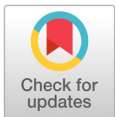
How values and committed behaviors changed during the six treatment processes (acceptance of experience, cognitive deconvergence, self into context, present contact, value and committed behavior) were analyzed, focusing on individual cases, and what the process was like.

The value and commitment provided by the ACT Clinical Guide (2011, Inhyeong, Kim Su-in) utilized value-designation (SLP) and value work. The value tasks included card classification, value behavior analysis, and diary writing.

The success rate was around 50 percent compared to the importance, and the achievement rate was rather low. The importance in professional-related principles was shown in the order of social, inquiring and enterprising, and in the order of achievement, high in the order of artistic, enterprising and conventional. The characteristic of being a religious person has been shown to be suitable for the suitability of professional principles. Therefore, all thoughts, emotions, memories and senses should be fully accommodated, without defending, and internal obstacles were observed to be anxious and anxious, helpless, and immersed in my thoughts.

Through personal case value work, the value of importance could be known to feel about oneself, exciting life, conflict resolution, and suggested positive thought, worry reduction, hobby life, exercise, walking, conflict problem classification and alternative plan for life direction. Instead of being out of perspective and being a vibrant person and being forced to do so, I noticed that there were other alternatives and I also reflected myself in choosing them.

Keywords: Preceptual treatment, personal case, value work, committed behavior, Value specification, value work



OPEN ACCESS

Citation: Kim, JA. 2019. Value work in acceptance and commitment therapy(ACT). Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190014>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190014>

Received: May 26, 2019

Revised: June 20, 2019

Accepted: June 24, 2019

Copyright: © 2019 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

삶을 살아가는데 있어서 가치를 발견하는 것은 매우 중요한 일이나, 가치라고 착각할 수 있는 여러 가

지 요소들이나 사회적, 성장환경에 영향을 받기 때문에 가치를 발견하는 일은 쉬운 일이 아님을 알 수 있다. ACT는 기존 심리치료의 관심인 증상의 완화를 넘어서서 개인이 원하는 삶의 방향인 가치(Value)를 따라서 살아가도록 하는 치료이론이다. 즉, 증상의 감소보다는 개인의 가치행동을 포함한 심리유연성의 증가를 가장 중요한 목적으로 한다(Eifer & Forsyth, 2005; Wilson, & Sandoz, 2008). 이 런 맥락에서 ACT에서의 ‘가치’는 일시적인 동기나 욕구를 넘어서며 의미를 느낄 수 있는 행동을 지속적으로 만들어가도록 목적성과 방향성을 제공하는 것이다(박세란, 이훈지, 2012). 이렇게 목적성과방향성은 매순간 의미를 발견하게 되고 원하는 행동을 선택하고 실천하도록 촉진하며, 이것은 가치 있는 행동을 탐색하고 명료화시키며 실천하는 과정을 모두 포함하여 ‘가치두기 (Valuing)’로 정의한다(Wilson & DuFrene, 2009).

수용전념치료(ACT)의 이해를 위해 특징을 살펴보고자 한다. ACT는 수용과 전념의 과정으로 이루어져 있으며, 수용은 통제 불가능한 부분을 회피하지 않도록 하며, 전념의 구성요소들은 자신의 가치(value)와 일치하는 행동을 할 수 있도록 돕는다.

첫 번째 과정은 수용(Acceptance)이다. 수용은 개인의 역사에서 유래한 감정 및생각 등 사적 경험의 빈도나 내용을 변화시키려고 시도하지 않은 채 생각과 감정 등 심리적 고통을 유발하는 사적 사건에 반응하지 않고, 있는 그대로 받아들이기 위해 알아차림을 하는 것이다. 수용할 때, 자신의 생각이나 감정의 내용이나 크기 등을 바꾸거나 없애지 않고 다툼을 그만 두는 것이다. 이는 증상을 감소하려고 생각이나 감정의 변화를 시도하거나 통제하는 것이 불가능하다는 것을 보여준다(Hayes et al., 2004). 두 번째 과정으로는 인지 탈융합(Cognitive defusion)이다. 언어의 정의, 감정의 언어적 내용과 그 기능 사이의 연관성을 약화하는 것으로서 내적 사건에 대한 중립적인 인식을 촉진한다. 지금까지 우리가 고통을 해결하는 방법은 현재와의 접촉을 잃어버리고, 자신에 대한 부정적인 이야기를 믿는 등 우리 삶의 방식을 경직시키는 것으로 이를 심리적 경직성이라고도 부른다(Luoma, Hayes, & Walser, 2007).

세 번째는 ‘현재에 머무르기(Being present)’이다. 지속적이고, 유연하며, 집중적 이고, 자발적이어야 함을 강조하는 것으로(Hayes et al., 2013), 개인은 자신의 생각, 감정, 기억 등의 내적 경험에 몰두하게 되면 현재의 순간에 접촉하는 것이 어렵게 된다. 현재 순간에 접촉하게 하는 방법으로는 먼저 내적 경험의 존재를 관찰하고 알아차리도록 하는 것과 어떠한 판단이나 평가 없이 현재의 경험을 명명하거나 기술하도록 하는 것이다. 이것은 단지 생각을 생각으로 바라보게 함으로써 두려움을 자극하는 인지의 자극을 감소시키고, 이때 작동하는 자기 감찰을 사용하기는 하지만 자신의 경험을 분류하거나 분석하지 않고 바로 알아차리도록 하는 것이다(Kenny, & Bizumic, 2016). 네 번째로는 ‘맥락으로서의 자기(Self as context)’를 경험하도록 하는 과정이 있다. 생각, 감정 등의 사적 경험을 관찰하고 행동을 선택하는 주체로서의 자기를 말하며, ACT는 개인을 특정한 정의 속성에 의해 만들어진 ‘개념화된 자기’에서 개별적인 실체로서 경험할 수 있는 ‘관찰하는 자기’로 전환할 수 있도록 한다(Hayes et al., 1999). ‘관찰하는 자기’는 ‘맥락으로서의 자기’라는 것은 많은 생각과 감정 및 행동을 경험하지만, 그것에 의해 정의되거나 지배되지 않는 개별적인 존재라는 것을 의미한다(Hayes et al., 2004).

다섯 번째로는 가치(Values)를 명료화하는 과정이 있다. 가치란 자신이 선택한 행동의 질적인 측면으로써 살아가면서 끊임없이 계속되는 과정을 말하며, 가치관에 도달하거나 성취하기 위한 것이 아니라 삶을 살아가는 방향과 선택을 의미한다. ACT에서의 가치란 내담자 자신의 삶에서 하고자 하는 것의 전부이며, 자신이 선택한 삶의 방향으로 알려져 있다. 삶의 방향은 어떤 물건을 소유하거나 어느 지점에 도달할 수 있는 것과는 다른 것이며(Ciarrochi & Bailey, 2008), 가치에 따른 선택은 개인이 할 수 있는 대안의 하나를 결정하는 것인데, 그 결정이 이성적 판단을 통해 이루어지는 는 하지만, 언제나 합리적 이유에 근거한 판단에 의한 것은 아니다(Hayes & Smith, 2005; Hayes et al., 1999).

여섯 번째는 ‘전념 행동(Committed action)’의 단계가 있다. 전념행동은 가치를 명확하게 하는 과정을 거쳐 가치 지향적인 삶을 시작하는 것이다. 전념행동의 과정은 앞으로 나아갈 수 있는 고통이나 어려움과 같은 가치 지향적인 삶의 장애물을 직면하고 극복할 기회를 제공하며, 개인이 자신 스스로 삶의 과정을 결정하게 한다(Hayes et al., 2004). 이렇게 자신의 가치가 명료화된 후 이에 따른 일관된 행동에 전념 할 수 있도록 구체적인 실천으로 옮기는 행위가 전념행동이다. 개인은 가치 지향적인 삶을 추구하는 과정에서 성공하기 위해 노력하기보다는 자신의 가치에 따라 선택을 시도하는 끝없는 과정에서 앞으로 나아갈 것을 선택하는 것이다(Hayes et al., 1999). 위의 6가지 과정을 크게 두 부분으로 나눈다면 하나는 수용 및 알아차림의 과정이며, 다른 하나는 행동 변화의 과정이

다.

수용전념치료에서 정의하는 가치란 “선택한 삶의 방향”이다(Hayes, Smith, 2010). 개인이 중요하고 의미 있는 것으로 규정하는 선택된 길로 가치는 행동이며 단순한 언어적 사건이 아니기 때문에 명사나 형용사가 아닌 동사로 잘 표명이 된다(김수인, 2011). 가치는 우리가 되고 싶어 하는 사람의 유형, 우리가 살아가고 싶은 방식, 우리가 누구인지, 우리가 무엇을 나타내고 싶어 하는지를 분명히 밝혀주고 삶을 살아가는데 로드맵을 제공해 준다(Jill, Niloofer, 2016). 이처럼 내 삶의 근본적인 가치를 아는 것은 중요하다. 그리고 ACT에서 가치와 전념과정은 사람들이 다양한 영역(가족, 직장, 영성 등)에서 행동 연습을 하고 삶의 방향을 정할 수 있도록 돕는다. 매순간 목적에 부합된 행동을 선택함으로써 추구하고자 하는 가치의 방향이 명확해지는 것이다(Wilson & DuFrene, 2009).

한편 전념행동은 한 사람이 가치 방향으로 나아가는 외현적인 행동이며, 능동적이고 목적 있는 참여이다(Jill, Niloofer, 2016). 가치가 목적지를 가리키는 이정표라면 전념행동은 그 방향으로 향해 한 걸음 내딛는 것을 의미한다고 할 수 있다. ACT가 행동치료라는 점에서 전념행동은 가장 핵심적인 과정이라고 볼 수 있으며(Robert, 2013), 전념행동에서 중요한 것은 ‘행동하는 것’ 그 자체이다. 전념행동의 개념을 정의한 다양한 선행연구들을 살펴보면, 전념행동과 가치, 목표는 분리되어 설명될 수 없다는 것을 알 수 있다. Robert(2013)는 목표가 가치를 실현해나가는 하나의 수단이라고 하였으며, 많은 목표들이 동일한 가치에 기여할 수 있다고 하였다. 또한 해당 목표를 도달하는데 있어서 여러 가지 구체적인 행동들을 통해서 잠재적으로 달성될 수 있다고 하였다.

그뿐 아니라 가치와 관련된 연구는 가치의 개념과 구조를 밝히고 측정하는 것으로부터(Rokeach, 1973; Schwartz, 1992), 가치와 개인의 다양한 태도, 특성, 사회적 행동 간의 관계를 예측하고(Schwartz, 1996; Verplanken & Holland, 2002), 심리적 증상과 가치와의 관련성을 살펴보는 것(Menesini, Nocentini & Camodeca, 2013)에 이르기까지 그 관심 영역이 확대되고 있다. 이처럼 가치가 한 개인에게 미치는 영향이 다양하며, 그에 따른 중요성은 강조되었다. 그러나 어떠한 가치를 추구하느냐에 따라 행동의 결과가 달라지는 것은 한 영역에만 국한되는 것이 아닌 삶에 전반적으로 영향을 미치기 때문에(김현진, 고장완, 김명숙, 2012) 개인이 삶에서 어떠한 가치를 중요하게 여기는지 발견하는 일은 중요하다.

따라서 본 연구는 수용전념치료에서 가치와 전념행동을 개인사례를 적용하여 발견된 가치를 전념행동에 이룰 수 있도록 탐색하고 전념행동에 이르는 과정에서 경계해야 하는 것들을 고려하여 프로그램이 진행되어야 함을 시사한다. 또한, 전념행동은 행하는 것 자체의 의미를 둠으로 가치추구를 하는 과정에서 실패와 좌절을 경험한 자들에게 다시 행동하도록 촉진하는데 유용할 것이라고 사료된다.

2. 연구문제

본 연구에서는 가치와 전념행동을 본인이 연구보고자가 되어 어떤 의미를 가지며, 가치명료화(SLP)와 가치작업을 활용하여 그 변화를 통찰할 수 있는지를 탐색해 보고자 한다.

첫째, 가치작업에 어떻게 경험하는가?

둘째, 그 경험들은 가치작업을 통해서 어떻게 변화 되었는가?

셋째, 그 변화가 주는 의미는 무엇인가?

II. 연구방법

1. 가치명료화(SLP)와 가치작업

SLP는 자신이 가치 있게 여기는 것을 명료화하는데 도움을 주고, 임상가와 내담자가 인간 가능성의 충분한 범위에 열려 있을 수 있도록 도와주기 위해서 만들어졌다. 우리는 가치와 추상적인 목표(정직해지기, 신체적으로 건강해지기)를 나타내기 위해서 ‘삶의 원칙’이라는 용어를 사용한다.

SLP의 10가지 가치 차원에 대한 문항은 보편주의, 관계, 성취, 감각 추구하기, 사회적 규제, 안전, 힘, 기타로 만들어져있고, 문항

의 구체적인 내용은 로케아크(Rokeach, 1973)와 슈바르츠와 빌스키의 연구(Schwartz & Bilsky, 1987)에서 가져왔다. 정신건강과 특별히 관계가 있어 보이는 대인관계 문항(Braithwaite & Law, 1985)을 추가하였고, 체력과 신체적 건강, 영적, 종교적 원칙(Braithwaite & Law, 1985)과 성에 관한 문항도 추가하였다. 직업과 관련된 상황에서 시행될 수 있는 원칙에 대한 문항도 추가하였다(Rottinghaus, Coon, Gaffey, & Zytowski, 2007; Savickas, Taber, & Spokane, 2002). 마지막으로 ACT에서 경험의 회피를 강조하기 때문에 경험 통제 원칙을 반영하는 세 개의 문항을 추가하였다(인경, 김수인, 2011) 원칙에 대한 개인적 중요도, 압박감을 느끼는 원칙, 원칙을 실행하는 성공도 이세가지에 차원에 걸쳐 평가되었다.

2. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 본인이다. 본 논문의 개인사례는 동방대학원대학교 ACT수업 에서 2018년 10월 25일부터 11월 7일까지 진행한 것이다. 1주일에 1회씩 총2회 수업시간에 2시간30분씩 실습을 했고, 수업시간외에는 과제를 실습하였다

3. 연구의 절차

본 연구를 위하여 연구보고자인 본인의 가치와 전념행동에 대하여 내면을 통찰 할 수 있도록 하기 위하여 가치명료화-삶의 원칙 조사지(SLP)와 가치작업(카드분류작업, 가치행동 분석, 일지작성)등을 활용하여 가치의 중요도와 성공실행여부 그리고 차이점을 분석했다. 검사결과로 삶의 방향의 전략을 세우고, 수정하며, 무엇이 관찰 되었는지 알 수 있었다.

4. 자료 분석

진단 도구는 작업의 가치와 관련 있는 문항들로 구성되어 있다. 각 문항들이 갖는 상대적 가치를 평가하고, 문항전체점수 ÷ 문항수 = 중요도, 문항전체점수 ÷ 문항수 = 성공도로 계산하여 결과를 얻을 수 있다.

총 53개 문항으로 구성되어 있으며, 자신이 생각하는 작업 가치의 중요도를 1점~9점의 평점을 기재하고, 자신의 이러한 가치들에 대해 어느 정도 성취하는가를 1점~5점 평점으로 활용하여 작성한다.

5. 연구의 타당성

연구보고자가 스스로 본인의 경험과 의미를 탐색하고 원인을 통찰하다보니 연구를 하는데 있어 객관성과 타당성을 어떻게 확보하는가 하는 것이 중요한 문제가 되었다. 이를 위해 명상상담연구원에서 출판한 수용전념치료 임상가이드에 검사지를 활용하였다. 또한 가치와 전념행동의 변화과정, 결과에 대한 점검 타당성 확보를 위해 지도교수로부터 지도를 받으며 진행했다.

III. 연구결과

1. 가치 명료화 (삶의 원칙 조사지: SLP)

1) 나에게 중요한 원칙(내 삶의 방향)

각 원칙이 당신에게 중요한 정도에 평정하세요. 우리는 다른 사람이 중요하게 여기는 것이 아니라 당신이 중요하게 여기는 것을 알고 싶습니다.

1	2	3	4	5	6	7	8	9
중요하지 않다				보통이다				매우 중요하다

문항내용	중요하지 않다.	보통이다	매우 중요하다
1. 자연과 접촉하기.			9
2. 지혜를 얻어 성숙해 직, 삶을 이해하기.			9
3. 아름다움 창조하기(예술, 춤, 정원 가꾸기 등 어떤 영역이든지).		5	
4. 정의를 추구하고 약자를 보살피기.			8
5. 친구, 가족, 나의 지인들에게 충실하기.		7	
6. 정직하게 살기.			9
7. 다른 사람들을 도와주기.			9
8. 바람직한 성생활.	1		
9. 진실되고 친한 친구 사귀기.		7	
10. 사랑과 애정이 있는 관계 맺기.		7	
11. 야망을 갖고 열심히 일하기.			8
12. 유능하고 효율적으로 살기.			8
13. 성취감을 갖고 지속적으로 기여하기.		7	
14. 흥미진진한 생활.			9
15. 모험으로 가득 찬 생활.		7	
16. 신기함과 변화로 가득 찬 생활.	3		
17. 신체적 건강.		7	
18. 몸에 좋은 음식 먹기.		7	
19. 스포츠 활동에 참여하기.		6	
20. 종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기.			9
21. 신이나 우주와 하나 되기.			8
22. 전통을 존중하기.			8
23. 유혹에 넘어가지 않도록 자기 수양하기			8
24. 부모님과 웃어른을 공경하기			8
25. 내 책임을 다하기.			9
26. 내가 사랑하는 이들의 안전을 지켜주기			8
27. 호의에는 꼭 보답하고 신세지지 않기.			8
28. 위협으로부터 안전을 지켜내기.		7	
29. 물질적인 풍족.		6	
30. 권한 가지기, 책임자가 되기.		6	
31. 타인에게 영향력 행사하기.	2		
32. 즐겁고 여유로운 삶.			8
33. 먹고 마시는 것을 즐기.		5	
34. 활기찬 성생활.	1		
35. 창의적이기.			9
36. 자기 만족.		5	
37. 새로운 것을 발견하려는 호기심.			8
38. 문제를 이해하고 해결하기.			8
39. 더 나은 사람이 되려고 노력하기.		7	
40. 긍정적인 기분상태의 경험.			9
41. 자신에 대한 좋은 느낌.			8
42. 스트레스 없는 삶을 영위하기.			9
43. 음악, 예술 또는 드라마 즐기.		5	
44. 어떤 것을 설계하기.			8

문항내용	중요하지 않다.	보통이다	매우 중요하다
45. 다른 사람 가르치기.			8
46. 논쟁 해결하기.			8
47. 만들고 수리하기.	2		
48. 야외 작업.		4	
49. 조직하기.		5	
50. 분명한 일에 종사하기.			7
51. 연구하기			8
52. 관리하기			8
당신을 이끌어주는 원칙 중에 빠진 것이 있다면, 아래에 적고 중요도를 평가해 주세요.			
53.			
54.			
55.			

2) 나는 원칙을 실행하는데 얼마나 성공적

다음 질문지를 보고 지난 3개월 동안 당신은 이 원칙을 실행하기를 원했는지 그렇지 않았는지를 결정해 보십시오. 당신은 원칙에 따라 행동하려고 했나요? 만약 당신의 대답이 “아니오” 라면 다음 원칙으로 넘어가십시오. 당신의 대답이 “예” 라면 당신이 원칙을 실행한 것이 얼마나 성공적이었는지 평가해 보십시오.

1	2	3	4	5
전혀 성공적이지 않음		보통임		매우 성공적임

원칙	당신은 지난 3개월 동안 원칙을 실현하기를 원했는가?		만약 당신의 대답이 “예” 라면 그 원칙을 실현하는 것이 얼마나 성공적이었는가?
	예	아니오	
1. 자연과 접촉하기.	V		3
2. 지혜를 얻어 성숙해 직, 삶을 이해하기.	V		3
3. 아름다움 창조하기(예술, 춤, 정원 가꾸기 등 어떤 영역이든).	V		3
4. 정의를 추구하고 약자를 보살피기.	V		4
5. 친구, 가족, 나의 지인들에게 충실하기.	V		4
6. 정직하게 살기.	V		3
7. 다른 사람들을 도와주기.	V		3
8. 바람직한 성생활.		V	1
9. 진실되고 친한 친구 사귀기.	V		4
10. 사랑과 애정이 있는 관계 맺기.	V		3
11. 야망을 갖고 열심히 일하기.		V	2
12. 유능하고 효율적으로 살기.		V	2
13. 성취감을 갖고 지속적으로 기여하기.	V		3
14. 흥미진진한 생활.	V		3
15. 모험으로 가득 찬 생활.		V	2
16. 신기함과 변화로 가득 찬 생활.		V	2

원 칙	당신은 지난 3개월 동안 원칙을 실현하기를 원했는가?		만약 당신의 대답이 “예”라 면 그 원칙을 실현하는 것이 얼마나 성공적이었는가?
	예	아니오	
17. 신체적 건강.	V		4
18. 몸에 좋은 음식 먹기.	V		4
19. 스포츠 활동에 참여하기.		V	1
20. 종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기.	V		4
21. 신이나 우주와 하나 되기.		V	1
22. 전통을 존중하기.	V		4
23. 유혹에 넘어가지 않도록 자기 수양하기	V		5
24. 부모님과 웃어른을 공경하기	V		4
25. 내 책임을 다하기.	V		3
26. 내가 사랑하는 이들의 안전을 지켜주기	V		3
27. 호의에는 꼭 보답하고 신세지지 않기.	V		3
28. 위협으로부터 안전을 지켜내기.	V		4
29. 물질적인 풍족.		V	3
30. 권한 가지기, 책임자가 되기.		V	2
31. 타인에게 영향력 행사하기.	V		4
32. 즐겁고 여유로운 삶.	V		4
33. 먹고 마시는 것을 즐기.		V	1
34. 활기찬 성생활.		V	2
35. 창의적이기.	V		4
36. 자기 만족.		V	2
37. 새로운 것을 발견하려는 호기심.		V	2
38. 문제를 이해하고 해결하기.	V		3
39. 더 나은 사람이 되려고 노력하기.	V		3
40. 긍정적인 기분상태의 경험.	V		3
41. 자신에 대한 좋은 느낌.		V	2
42. 스트레스 없는 삶을 영위하기.		V	2
43. 음악, 예술 또는 드라마 즐기기.	V		3
44. 어떤 것을 설계하기.		V	2
45. 다른 사람 가르치기.		V	1
46. 논쟁 해결하기.		V	1
47. 만들고 수리하기.		V	1
48. 야외 작업.		V	2
49. 조직하기.		V	2
50. 분명한 일에 종사하기.	V		4
51. 연구하기		V	2
52. 관리하기	V		3
당신을 이끌어주는 원칙 중에 빠진 것이 있다면, 아래에 적고 중요도를 평가해 주세요.			
53.			
54.			
55.			

3) 중요도와 성공여부 결과

원칙 군집	문항	중요도	성공여부(실행)
보편주의	1-4	$31 \div 4 = 7.75$	$13 \div 4 = 3.25$
관계	5-10	$40 \div 6 = 6.6$	$18 \div 6 = 3$
성취	11-13	$23 \div 4 = 7.6$	$7 \div 4 = 2.3$
감각 추구하기	14-16	$19 \div 3 = 6.3$	$7 \div 3 = 2.3$
신체 활동과 건강	17-19	$22 \div 3 = 7.3$	$9 \div 3 = 3$
영성과 전통	20-22	$25 \div 3 = 8.3$	$9 \div 3 = 3$
사회적 규제	23-25	$25 \div 3 = 8.3$	$9 \div 3 = 3$
안전	26-28	$25 \div 3 = 8.3$	$12 \div 3 = 4$
힘	29-31	$23 \div 3 = 7.6$	$10 \div 3 = 3.3$
쾌락주의	32-34	$14 \div 3 = 4.6$	$9 \div 3 = 3$
기타	35-39	$38 \div 5 = 7.6$	$7 \div 5 = 1.4$
경험통제 원칙	40-42	$26 \div 3 = 8.6$	$14 \div 3 = 4.6$
직업 관련 원칙	43-52 기타	$63 \div 10 = 6.3$	$7 \div 10 = 2.1$
	세부항목: 예술적 직업	$27 \div 4 = 6.75$	$12 \div 4 = 4$
	사회적 직업	$16 \div 2 = 8$	$2 \div 2 = 1$
	실용적 직업	$6 \div 2 = 3$	$3 \div 2 = 1.5$
	관습적 직업	$12 \div 2 = 6$	$6 \div 2 = 3$
	탐구형 직업	$24 \div 3 = 8$	$8 \div 3 = 2.6$
	진취형 직업	$8 \div 1 = 8$	$3 \div 1 = 3$

*문항전체점수 ÷ 문항수 = 중요도

문항전체점수 ÷ 문항수 = 성공도

4) 중요도와 성공실행여부 차이점

원칙 군집	중요도	성공여부
보편주의	경험통제 원칙 8.6	경험통제 원칙 4.6
관계	안전 8.3	안전 4
성취	사회적 규제 8.3	힘 3.3
감각 추구하기	영성과 전통 8.3	보편주의 3.25
신체 활동과 건강	보편주의 7.75	관계 3
영성과 전통	힘 7.6	신체활동과 건강 3
사회적 규제	성취 7.6	사회적 규제 3
안전	기타 7.6	영성과 전통 3
힘	신체활동과 건강 7.3	쾌락주의 3
쾌락주의	관계 6.6	성취 2.3
기타	감각 추구하기 6.3	감각 추구하기 2.3
경험통제 원칙	직업관련 원칙 6.3	직업관련 원칙 2.1
직업 관련 원칙	쾌락주의 4.6	기타 1.4
예술적 직업	사회적 직업 8	예술적 직업 4
사회적 직업	탐구형 8	진취적 3
실용적 직업	진취형 8	관습적 3
관습적 직업	예술적 6.75	탐구형 2.6
탐구형 직업	관습적 6	실용적 1.5
	실용적 3	사회적 1

2. 전념행동 (가치카드)

1) 카드 분류 작업

이 작업의 목적은 내담자가 자신에게 가장 중요한 원칙이 무엇인지 확인하게 하는 것이다. 아래의 페이지를 두꺼운 종이에 복사한 다음 내담자를 위해서 종이를 카드 모양으로 자른다. 카드를 코팅해서 사용할 수도 있다.

내담자에게 카드를 세 묶음으로 분류하라고 요청 한다

묶음 1: 이 원칙들은 나에게 그리 중요하지 않다.

묶음 2: 이 원칙들은 나에게 중간 정도로 중요하다.

묶음 3: 이 원칙들은 나에게 매우 중요하다.

처음 분류를 마친 후에, 카드를 검토해 보게 하고 가장 중요한 원칙 10가지를 골라 보게 한다.

자연과 접촉하기	지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기	아름다움 창조하기(예술, 춤, 정원 가꾸기 등 어떤 영역이든지)	정의를 추구하고 약자를 보살피기	친구, 가족, 나의 지인들에게 충실하기	정직하게 살기
다른 사람들을 도와주기	바람직한 성생활	진실 되고 친한 친구 사귀기	사랑과 애정이 있는 관계 맺기	야망을 갖고 열심히 일하기	유능하고 효율적으로 살기
성취감을 갖고 지속적으로 기여하기	흥미진진한 생활	모험으로 가득 찬 생활	신기함과 변화로 가득 찬 생활	신체적 건강	몸에 좋은 음식 먹기
스포츠 활동에 참여하기	종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기	신이나 우주와 하나 되기	전통을 존중하기	유혹에 넘어가지 않도록 자기 수양하기	부모님과 웃어른을 공경하기
내 책임을 다하기	내가 사랑하는 이들의 안전을 지켜주기	호의에는 꼭 보답하고 남에게 신세지지 않기	위험으로부터 안전을 지켜내기	물질적 풍요	권한 가지기, 책임자 되기
타인에게 영향력을 행사하기	즐겁고 여유롭게 살기	먹고 마시는 것을 즐기기	활기찬 성생활	창의적이기	자기 만족
새로운 것을 발견하려는 호기심	문제를 이해하고 해결하기	더 나은 사람이 되려고 노력하기	긍정적인 기분상태 경험하기	자신에 대한 좋은 느낌	스트레스 없는 삶을 영위하기
음악이나 예술 또는 드라마 즐기기	어떤 것을 설계하기	다른 사람 가르치기	논쟁 해결하기	만들고 수리하기	야외 작업하기
조직하기	분명한 일에 종사하기	연구하기	관리하기		

2) 가치카드 10가지 중요도 실행여부평가

① 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기 - 100%

- ② 정의를 추구하고 악자를 보살피기 - 80%
- ③ 정직하게 살기 - 90%
- ④ 다른 사람들을 도와주기 - 80%
- ⑤ 흥미진진한 생활 - 80%
- ⑥ 신체적 건강 - 90%
- ⑦ 종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기 - 100%
- ⑧ 자신에 대한 좋은 느낌 - 90%
- ⑨ 내 책임을 다하기 - 90%
- ⑩ 갈등해결하기 - 90%

3) 중요도 (높은 순서→낮은 순서)

1.지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기→7.종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기→3.정직하게 살기→6.신체적 건강→8.자신에 대한 좋은 느낌→9.내 책임을 다하기→10.갈등해결하기→2.정의를 추구하고 악자를 보살피기→4.다른 사람들을 도와주기→5.흥미진진한 생활

4) 현실 속에서의 실행여부와 성공도

- ① 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기 - 80%
- ② 정의를 추구하고 악자를 보살피기 - 70%
- ③ 정직하게 살기 - 90%
- ④ 다른 사람들을 도와주기 - 70%
- ⑤ 흥미진진한 생활 - 50%
- ⑥ 신체적 건강 - 90%
- ⑦ 종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기 - 90%
- ⑧ 자신에 대한 좋은 느낌 - 60%
- ⑨ 내 책임을 다하기 - 80%
- ⑩ 갈등해결하기 - 60%

3. 가치행동 분석 작업

중요함 가치	압박감	구체화(목표)	장애	실현 가능성 새로운 행동선택
1. 자신에 대한 느낌	60%	불안감, 긴장감 해소 나를 사랑하자	걱정	긍정적 생각하기 걱정 줄이기 ("그만"하고 외치고 새로운 일 찾기)
2. 흥미진진한 생활	60%	매일 반복되는 생활	무기력	취미생활, 운동, 산책
3. 갈등 해결하기	50%	가족	내 생각에 빠져 있다.	갈등문제를 분류하고 대체방안 세우기

4. 일지작성

매일 일기

날짜: 2018.11.14

하루의 시작

오늘 당신이 실행하고자 하는 가치는 무엇인가요?

교도소 법회에서 아이들에게 긍정적 에너지 심어주기, 나 자신에게 칭찬하기, 상대방에게 칭찬하기 등등.

그 가치를 실행하기 위한 구체적인 행동은 무엇인가요?

따뜻한 말 한마디, 눈빛, 허그

어떤 생각과 감정들이 그 행동을 하는데 장애물이 될 것 같은가요?

딱딱한 분위기와 부정적 감정들

행동에 전념한 결과로 나타나는 생각과 감정을 위한 자리를 당신은 기꺼이 마련하고 있는가? 그렇다

그렇다: 당신은 여행을 계속하고 그것을 경험하라!

아니다: 다시 되돌아가라. 여러 가지 가치 있는 행동 중에 하나를 선택하고 연습을 반복하라.

하루를 마친 후 평가

오늘 하루 동안 나는 내가 지향하는 가치와 일치하게 행동했다.

1	2	3	4	5
전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	보통이다	꽤 그런 편이다	매우 그렇다

5. 삶의 방향

⇒ 삶의 전략은 어떻게 하고 있는가?

내적 경험의 긍정성을 증가시키기 위해서 온전한 수용을 한다.

나를 사랑하기, 불안감과 긴장감 해소, 매일 반복되는 생활에서의 탈피, 가족과의 갈등문제 해결

⇒ 어떻게 수정해야 하는가?

모든 생각, 감정, 기억, 감각들을 방어하지 않고 전적으로 수용한다.

긍정적으로 생각하기, 걱정 줄이기(새로운 일 찾기), 갈등문제 분류(대체방안 세우기), 취미생활, 운동, 산책

⇒ 새롭게 관찰된 것은 무엇인가?

중요도에 비해 성공도가 50%로 나타났고, 성취율이 다소 낮게 나타났다.

직업관련 원칙에서 중요도는 사회적, 탐구형, 진취형으로 높았고, 성취도에서는 예술적, 진취적, 관습적 순으로 높게 나타났다. 이 결과로 종교인이라는 특성이 직업관련 원칙 적성에 적합함으로 나타났다.

중요함 가치는 자신에 대한 느낌, 흥미진진한 생활, 갈등 해결하기로 알 수 있었다.

IV. 결론 및 논의

본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째 가치명료화 작업 결과로, 개인이 경험한 '내 삶의 최고의 순간', '현재 겪고 있는 심리적 문제' 등을 충분히 알아차리게 하고 그 속에서 공통적으로 나에게 만족감과 고통을 주는 영역이 무엇이었는지를 찾는 과정이 가치를 발견

하는데 긍정적인 영향을 미친 것으로 보인다. 둘째, 가치카드 분석, 가치행동 분석, 일지작성을 실시한 결과, 전념행동의 증가를 위해서 가치를 실현하기 위한 목표를 세울 수 있도록 작성하는 시간을 가졌으며, 가치의 속성에 대해서 목표와 가치가 혼동 되는 것을 방지할 수 있도록 하였다. 또한 버스에 탄 승객비유, 노력의 합정기법, 바람에 빠진 타이어기법등을 통해서 행동하는 것의 중요성에 대해서 강조하였고, 전념행동을 하는데 있어서 방해물과 이를 극복한 경험이 전념행동 증가에 긍정적인 영향을 미친것으로 보인다.

결론적으로, 개인사례 가치작업을 통해 지금 내가 에너지를 쏟아야 되는 부분이 어디인지 알 수 있었고 내 일상생활을 더 객관적으로 살펴 볼 수 있는 기회가 되었다. 또 한 단계 더 성장해가도록 통찰하고 내면의 경험세계를 조금 더 수용하도록 이끌었다.

본 연구가 주는 의의와 제한점은 첫째, 그동안 임상적으로 중요하게 다뤄져 왔으나, 이를 실질적으로 활용하는데 제한적이었던 ‘가치 및 전념행동’을 탐색했다는데 의의가 있다. 이 연구에서 ‘가치로운 삶’을 주제로 하여 인생에서 자신에게 소중한 가치가 무엇인지를 발견하고 이를 실행할 수 있는 구체적인 목표들을 세울 수 있도록 하였다. 추후 상담전략도 개입해서 연구하면 임상자료에 유용한 자료를 제공하는데 의의가 있을 것으로 본다.

국문초록

본 연구의 목적은 수용전념치료(ACT)에서 6가지 치료과정(경험의 수용, 인지적 탈융합, 맥락으로의 자아, 현재에 접속하기, 가치, 전념행동)중 가치와 전념행동을 개인사례를 중심으로 어떻게 변화했고, 과정은 어떠했는지 분석하였다. 연구방법은 수용전념치료(ACT) 임상 가이드에서 제시하고 있는 가치와 전념에서 가치명료화(SLP)와 가치작업을 활용하였다. 가치작업으로는 카드 분류 작업, 가치행동 분석 작업, 일지작성을 시행하였다. 연구결과는 중요도에 비해 성공도가 50%정도로 나타났고, 성취율이 다소 낮은 편으로 나타났다. 직업관련 원칙에서 중요도는 사회적, 탐구형, 진취형 순으로 나타났고, 성취도에서는 예술적, 진취적, 관습적 순으로 높게 나타났다. 종교인이라는 특성이 직업관련 원칙 적성에 적합함으로 나타났다. 이에 모든 생각, 감정, 기억, 감각들을 방어하지 않고 전적으로 수용해야 하며, 내적 장애물이 불안과 걱정, 무기력, 내 생각에 빠져있는 걸로 관찰되었다. 결론적으로, 개인사례 가치작업을 통해 중요함 가치는 자신에 대한 느낌, 흥미진진한 생활, 갈등 해결하기로 알 수 있었고, 삶의 방향으로는 긍정적 생각하기, 걱정 줄이기, 취미 생활, 운동, 산책, 갈등문제 분류하고 대체방안 세우기를 제안하였다. 관점에서 벗어나 나에게선 선택의 방향이 다양하게 있으며, 활력이 있는 사람이며, 그럴 수밖에 없었다는 것 대신에, 새로운 다른 대안들이 있다는 것을 알아차리고 그것을 선택하는 것 또한 자신임을 성찰하게 되었다.

주제어

수용전념치료, 개인사례, 가치, 전념행동, 가치명료화, 가치작업

References

- 김수인 (2011). 수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고. 명상치료연구, 6, 57-77.
- 김현진, 고장완, 김명숙 (2012). 대학생의 가치 유형에 따른 학습경험과 학습성과 분석. 한국교육, 39(2), 109-127.
- 박세란, 이훈진 (2012). ACT기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구. 인지행동치료, 12(1), 1-20.
- 인경스님, 김수인 (2011). 수용전념치료(ACT) 임상 가이드, 서울, 명상상담연구원
- Braithwaite, V. A. & Law, H. G. (1985). Structure of human values: Testing the adequacy of the Rokeach value survey. Journal of Personality & Social Psychology, 43, 250-263.
- Ciarrochi, J., & Bailey, A. (2008). A CBT practitioner's guide to ACT: How to bridge the gap between cognitive behavioral therapy and acceptance & commitment therapy. Newly Harbinger Publications.
- Eifer, G. H., & Forsyth, J. P. (2005). Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: A practioner's treatment guide to using mindfulness, acceptance, and value-based behavior change strategies. New harbinger: Oakland,

CA.

- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford.
- Hayes, S. C. (2004). *Acceptance and commitment therapy and the new behavior therapies: Mindfulness, acceptance and relationship*. New York: Springer
- Hayes, S. C. & Smith, S. (2010). 마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라. (문현미, 민병배 역). 서울: 학지사(원전은 2005년에 출판).
- Jill A. Stoddard, Nioofar Afari, Stecen C. Hayes (2016). 수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집. (송정락 역). 시그마프레스(원제는 The Big Book of ACT Metaphors).
- Kenny, A., & Bizumic, B. (2016). Learn and ACT: changing prejudice towards people with mental illness using stigma reduction interventions. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 5(3), 178-185.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., Walser, R. D. (2007). *Learning ACT: an Acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*. New Harbinger; Reno, NV: Context Press, Oakland, CA.
- Menesini, E., Nocentini, A., & Camodeca, M. (2013). Morality, values, traditional bullying, and cyberbullying in adolescence. *British Journal of Developmental psychology*, 31, 1-14.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. New York: Free Press.
- Rottinghaus, P. J., Coon, K. L., Gaffey, A. R., & Zytowski, D. G. (2007). Thirty-year stability and predictive validity of vocational interests. *Journal of Career Assessment*, 15, 5-22.
- Robert D. Zettle (2013). 우울증을 위한 ACT: 우울증 치료에 활용하는 수용전념 치료 지침서. (문현미 역). 학지사.
- Schwartz, S. H., & Bilsky, W. (1987). Toward a universal psychological structure of human values. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53, 550-562.
- Sz, S. H. (1992). Universals in the content and structure of values: Theory and empirical tests in 20 countries. In M. Zanna(Ed.), *Advances in experimental social psychology*, 25, 1-65. New York: Academic Press.
- Schwartz, S. H. (1996). Values priorities and behavior: Applying a theory of integrated values systems. In C. Seligman, J. M. Olson, & M. P. Zanna(Eds.), *The psychology of values: The Ontario Symposium*, 8, 1-24. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Savickas, M. L., Taber, B. J., & Spokane, A. R. (2002). Convergent and discriminant validity of five interest inventories. *Journal of Vocational Behavior*, 61, 139-184.
- Verplanken, B., & Holland, R. W. (2002). Motivated decision making: Effects of activation and self centrality of values on choices and behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 434-447.
- Wilson, K. G., & Sandoz, E. K. (2008). Mindfulness, values, and the therapeutic relationship in acceptance and commitment therapy. In S. Hick & T. Bein (Eds), *Mindfulness and the therapeutic relationship*(pp. 89-106). New York: Guilford Press.
- Wilson, Kelly G, & DuFrene, Troy. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.