

Committed Action through value clarity : Based on my case

Kim Sun Il

Empathy & communication Research Institute ceo

가치작업을 통한 행동전념 : 나의 사례 중심으로

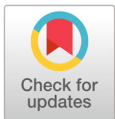
김선일

공감 소통 연구소 공동대표

Abstract

The purpose of the original book is to help those who live in the present day with a sense of self-reliance and psychological stability in their valuable lives based on ACT. We are living in the present, and we are suffering from anxiety, lethargy and stress in an unstable environment, which forces us to control ourselves and live in unpleasant emotions and accidents. As a result, it requires a sense of psychological stability, a valuable life. **The research method** selects value from the six components of ACT, classifies value cards through value work for a balanced and self-reliant life, and compiles value importance, disability, real-life behavior, new action plans, and value work log. **The results** of the study showed that the importance of the card is in order to experience physical health, positive mood, mature with wisdom, understand life, feel self, and form relationships with love and affection. We were able to recognize the difference between the importance of value and the ability to implement it, and to find a willingness to improve ourselves by setting goals and specific action plans. **The research conclusion** can be seen whether the importance of ACT's value work is deterred from action in the real world, and whether this affects psychological flexibility. He knew he was helping actions consistent with his values, and he meant something to wake him up so that he could live a meaningful life as a stable, self-reliant protagonist.

Keywords: Acceptance Commitment, value, value card, Committed Action, psychological flexibility



OPEN ACCESS

Citation: Kim SI. 2019. Committed Action through value clarity : Based on my case. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190016>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190016>

Received: June 2, 2019

Revised: June 22, 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

인간은 삶의 방향을 찾아 가치와 일치하는 방식으로 행동하는 것을 선호한다. 하지만 현대사회는 경쟁과 빠른 사회 변화 속에 치열하고 고통스럽고 옳고 그름을 판단하며, 자신과 타인에게 상처를 주며 신체적, 심리적으로 불안한 상태이다. 그러다 보니 우리는 때때로 외로움, 분노, 슬픔, 불안, 두려움, 스트레스 등을 느끼며 벗어나기 위해 몸부림을 치며 혼란을 겪는다. 그러다 보니 소중한 시간들을 고통과 싸

우고 시간을 허비하는 경향이 많아 졌다. 역설적으로 자신의 삶에서 소중히 여기는 가치를 구체적으로 명료화하고 가치와 일치되는 행동감 있는 삶이 필요하다. 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. 따라서 본 연구에서는 가치카드를 통해 스스로 느끼는 가치의 중요도와 실제 생활에서의 행동을 통한 가치의 실현부분을 도출하고 그에 따른 차이를 큰 순으로 나열하여 가치의 중요도와 실제 행동실현을 차이를 줄이기 위해 가치의 목표와 구체적인 행동 방안과 실질적 실행을 통한 결과를 도출하여 불확실하고 불안한 상태에서 안정적이고 의미 있는 삶을 자각하며 자신의 가치 기준에 부합하는 행동의 결과를 도출하여 실제 생활 속에서 가치를 실행함으로써 심리적으로 안정되고 풍요로운 삶을 스스로 영위하기 위한 목적으로 참여자의 사례를 연구하게 되었다.

2. 연구 문제

본 연구에서는 ACT 기반 가치작업을 통한 행동전념에 대한 참여자의 사례중심으로 실시하여 가치 중요성에 따른 행동전념에 대한 일치를 보고자 함이다.

연구문제 1. ACT 기반 가치작업의 중요도에 따라 현실 속에서도 행동전념 할 것이다.

연구문제 2. 가치작업을 통한 행동전념이 심리적 유연성에 유의미하게 영향을 줄 것이다.

연구문제 3. 자신의 가치와 일치하는 행동을 할 수 있도록 도울 것이다.

II. 이론적 배경

1. 수용전념치료(ACT)의 개념과 주요 전략들

인지행동치료의 제3의 동향이라고 할 수 있는 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy: 이하 ACT)는 수용(Acceptance)과 전념(Commitment)을 강조하는 심리치료의 한 방식으로, 증상 경감을 해 노력해오던 심리치료의 한계를 벗어나서 부정 정서와 인지를 수용 하고 자신의 가치(value)에 부합되는 삶을 살도록 돕는 치료기법이다. (박선영, 권석만, 2012). 수용, 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재 순간에 머무르기, 가치, 전념행동의 여섯 가지핵심 치료 과정을 통하여 심리 유연성을 향상시킴으로써 삶의 문제에 대처하는 능력을 기르고 자신이 원하는 가치의 방향으로 나아가도록 돕는 것을 궁극적 목적으로 한다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006). 여기서 유연성은 가치가 발휘되는데 있어 개인이 행동을 지속하거나 변화시킬 수 있는 범위를 말하며, 변화하는 환경의 요구에 대처하는 개인의 민감성이다. (Ciarrochi, J. V., Baily, A, 2008). 즉 유연성은 순간의 경험에 온전히 접촉하며 자신의 가치에 부합하는 방식으로 행동을 변경하거나 지속하는 능력을 말한다. (이선영, 2009). 궁극적 목표는 내담자가 가치를 둔 삶의 방향을 되찾아서 가치와 일치하는 방식으로 행동하도록 돕는 것이다. 즉 고통스러운 사적 경험과 경험의 회피로 삶의 소중한 시간을 고통과 싸우며 허비하는 것을 멈추고 소중한 자신의 삶에서 가치를 명료화 하고 그 가치를 실현하는데 행동들을 전념함으로써 가치와 일치하는 삶을 살도록 돕고자 함이다. ACT는 주로 공황발작, 광장공포, 외상 후 스트레스, 강박증, 범불안 장애와 같은 불안장애를 가진 내담자를 대상으로 한다. 위협적인 상황에서 두려움과 불안을 느끼는 것은 극히 정상적인 적응적 행동이다. 그러나 그렇게 위협적인 상황도 아닌데 과민하게 불안해하는 것은 문제가 있다.

ACT는 먼저 불안과 같은 부정적인 정서를 수용하게 하고, 둘째는 현재에 중요한 가치를 발견하여, 현실 속에서 자신에게 중요한 가치를 실행하는 것을 중심과제로 삼는다. 이것은 아래와 같이 크게 3단계의 목표를 제시한다. (Georg H Eifert, John P. Forsyth, 2005, p.7.)

제1단계 Accept Thoughts and Feelings

생각과 감정을 허용하고 수용하는 것,

특히 원치 않는 불안, 고통, 죄책감, 부적절감 등을

갈등하거나 저항하거나 통제하려 하지 않고
그 자체로 그대로 수용하는 것.

제2단계 Choose Directions

현재에 정말로 원하는 것을 발견하여
자신의 삶을 그 방향으로 선택하는 것,
가치 있는 쪽으로 향하는 것임.

제3단계 Take Action

실질적으로 행동을 취하는 것,
가치 있는 삶의 목표를 성취하는 것.
자신을 실질적으로 변화시키는 것.

이것은 ‘수용’, ‘가치선택’ 그리고 ‘행동’이 ACT에서 내담자의 문제를 치료하는 핵심된 과제임을 잘 보여준다.

ACT는 이러한 치료 목표를 달성하기 한 6가지의 핵심인 치료 기제를 가지고 있다. 수용(acceptance), 인지 탈 융합(cognitive defusion), 맥락으로서의 자기(self as context), 현재 순간에 한 유연한 주의(flexible attention to the present moment), 가치(value), 전념 행동(commitment action) 등 이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 6가지 핵심 치료 과정은 상호 연계 되어 있으며 유동적으로 영향을 미치며, 모든 치료과정은 유연하고 가치 일관된 행동, 즉 치료목표를 진행하는데 사용된다. (Ciarrochi & Bailey, 2008).



그림1) The ACT hexaflex model of intervention (Michael, P. T., & Steven, C. H.)

먼저 현재 순간에 한 유연한 주의는 현재 순간과의 접촉을 증가시키기 위해 알아차림(Mindfulness)을 통한 내부, 외부 자극을 인식하도록 한다.

첫째, 먼저 회피로부터 수용(Acceptance)의 전략을 살펴보면, ACT에서는 내담자나 환자의 병리적 특징을 불안이나 걱정으로부터 회피나 통제로 보기 때문에, 최우선적으로 감정적인 통제나 회피의 패턴, 방식을 탐색하고, 그것들에 대해서 자발적인 수용을 학습시킨다.

둘째는 융합으로부터 탈융합(Defusion)의 전략이다. 대부분 불안을 가진 내담자는 불안을 회피하고 모면하기 위한 이유나 변명을 적극적으로 만들어낸다. 장애를 가진 내담자는 정말로 가치 있고 필요한 활동을 회피하는데, 이때 그들은 필요 없는 이유를 만들거나 아니면 상대방을 비난하거나 탓하게 된다. 이것은 주로 경험적 회피(experiential avoidance)와 인지적인 혼란(cognitive fusion)에서 비롯된다. 하지만 이들은 행동주의자들이 말하는 학습이라든가 아니면 인지치료에서 말하는 자동적인 사고에 의해서 기능하는 것이 아니라, ACT에서는 사건과의 관계, 혹은 문맥에서 비롯된다고 본다. 특히 이런 문맥이론에서 보면, 인지치료에서 그런 부정적인 생각을 바꾸려 하거나 하지 말라고 하는 것은 곧 역설적으로 그런 생각을 만들어낸다고 본다. 그래서 선택한 것이 알아차림(mindfulness)과 탈융합(defusion)의 전략이다. 이것이 부정적인 경험에 대한 회피와 언어적인 규칙에서 비롯된 인지적 혼란을 줄일 수가 있다고 본 것이다.

셋째는 개념적 자아로부터 맥락으로서의 자아(Self as Context)에 대한 자각이다. 문맥으로서의 자아란 개념화된 자아의 개념을 대체하는 것을 말한다. 세 가지 유형의 자아가 개념으로서의 자기(conceptualized self), 과정으로서의 자기(ongoing self-awareness), 맥락으로서의 자기가 있다. 개념화된 자아란 사회적인 관계를 통해서 형성된 자아개념으로 우리의 기질, 가치, 취향, 습관, 신념, 장점, 단점 그리고 개인적 특징에 따라 자신을 정의하는 것을 말하는 것으로 내용에 빠져 있는 것이다. 나는 전문가이다. 나는 바보다. 나는 희생자에 불과하다. 나는 돈이 필요하다 등과 같이 언어적인 개념에 의해서 파악된 자아이다. 이것은 사회적인 활동을 통해서 적응되거나 형성된 까닭에 유용하지만, 개인에게 동시에 많은 고통을 주고 불안감을 안겨다 준다. 또한 과정으로서의 자아는 내적 경험을 바라보고 알아차림하고 자각하는 것, 감정이 일어나는 것을 알아차리고 말할 때 과정으로서의 자기가 존재감정이 발생할 때 그것을 알아차리고 감정에 이름표를 붙이며 여기서 핵심은 내담자가 반영적 기능, 즉 감정과 생각이 일어나는 대로 그것을 알아차리는 능력을 확립하도록 돕는 것이다.

반면에 문맥적인 자아는 고착되고 굳어진 지식에 의해서 파악된 자아가 아니라, 문맥에 의해서 매우 융통성이 있는 자아로서, 자신의 모든 경험을 수용하고 관찰할 수 있는 안전하고 심리적으로 지속적인 자아를 말하며 어떤 위치나 관점으로 자기를 이해하는 것과 관련된다. 내용으로서의 자기와 과정으로서의 자기를 포괄하는 자각의 위치로 들어가는 것. 즉, 본질적으로 나아가는 것을 의미한다. 문맥적 자아는 저기보다는 여기, 과거나 미래보다는 지금을 강조하는 자아의식을 말한다.

넷째는 과거나 미래에 집착으로부터 현재에 접촉하기(Contact with the Present Moment)는 불안이나 우울과 같은 환자나 내담자가 대부분 시간을 과거나 미래의 경험에 집착함으로써 지금 여기의 현재를 접촉하지 못한 경우가 많다. ACT에서는 개념화된 과거나 미래로부터 현재로 되돌아오고, 현재에서 의미 있는 행동, 활동을 할 수 있게 돕는다. 그럼으로써 삶이란 그것이 불행하거나 행복하든지, 현재에 발생한 사건이고, 이 현재의 경험에 직접적으로 접촉하는 것임을 자각하도록 돕는다. 이런 자각은 환자나 내담자가 미래나 과거의 경험에 대한 집착에서 벗어나게 하여, 삶에 대한 보다 유연하고 여유 있는 태도를 갖게 한다. 알아차림 명상을 통해서 현재에 머물러서 충분히 경험을 느끼고, 설사 불쾌한 감정일지라도 변명하지 말고 그 자체로 회피하거나 억압하지 않고 온전하게 경험하게 하는 것이 중요하다.

다섯째는 가치결여로부터 가치탐색(Values)이다. 여기서 가치는 매우 일상적인 의미이다. 이를테면 친구가 영화를 보자고 제안을 했다. 그런데 영화를 보는 것보다는 친구들과 만나는 것 자체가 불안하고 그들이 어떻게 자신을 불지에 걱정하다가 결국은 포기한다고 할 때, 가치탐색을 할 수가 있다. 정말로 원하는 것이 무엇인지를. 친구를 사귀는 문제인가? 아니면 영화보기인가? 무엇이 나를 힘들게 하는지? 내 삶에서 무엇이 가치가 있는지? 실제로 본인이 원하지만, 못하고 있는 것이 무엇인지를 살펴보는 것이다. 부정적인 감정과 싸우면서 실질적으로 회생되고, 하고 싶었지만 하지 못했던 것들을 탐색한다.

여섯째는 충동적 반응으로부터 행동전념(Committed Action)이다. 가치 있는 방향으로 삶의 나침반을 설정하였으면, 그것들의 장애들을 잘 통찰하여 구체적인 행동을 선택하고 책임감 있게 그것을 실행하도록 돕는다. 이것은 생각과 행동을 구분한다. 생각은 행동을 하지 않고 단지 걱정만 하고 있는 것을 말한다. 행동은 실질적으로 불안하지만, 구체적으로 행동하는 것을 말한다. 설거지와 같은 매우 일상적인 행동을 포함하여, 숙제와 같은 학습 활동이나 아니면 친구와 함께 영화를 보는 것을 포함한다. 불안과 우울과 같은 부정적인 감정을 털고 일어나 자신의 삶을 사는 것을 의미한다. (인경, 2009)

ACT의 6가지 핵심 기제가 서로 연관되어 있으며, 이러한 유기 맥락 내에서 각각은 서로 지지하고 모든 심리 유연성을 목표로 한다. 하나의 기제가 활성화될 때 다른 기제와 상호작용하게 되어 원활하게 기능하게 되면 ACT의 목표인 심리 유연성에 도달하게 된다. (Wilson & DuFrence, 2009).

2. ACT와 가치

가치와 의미의 발견을 주요한 변화기제로 제시하고 있는 치료법으로 의미치료(Logotherapy), 수용념치료(Acceptance and Commitment Therapy), 변증법 행동치료(Dialectical Behavioral Therapy)가 표이다 (박세란, 이훈진, 2012). 이러한 치료 입장들은 내담자의 심리 증상을 완화시키거나 통제하는 상으로 바라보지 않으며 전체적 맥락 안에서 사람들이 원하는 삶을 살아가도록 하는 것을 목표로 한다. 삶의 의미와 가치에 한 개입은 사람들의 정서적 고통에 대한 인식과 태도를 변화시킴으로써 고통 속에서도 원하는 삶의 방향을 인식 하게 하며 가치 있는 행동을 지속 가능하게 한다. (박선영, 권석만, 2012).

ACT에서 가치는 자유롭게 선택 되어 지는 언어 구성물로서 역동적이고, 지속적인 행동의 패턴이라고 정의하며, 의미 있는 행동을 선택하도록 돕는 역할을 한다. (Wilson & DnFre ne, 2009). 즉, 가치는 의미감을 느끼는 행동을 장기간에 걸쳐 지속하게 하며 삶의 목표와 방향성을 제공하는 것이다. ACT에서 말하는 가치는 고정되어 있지 않고 유동적으로 변할 수 있다는 을 취하므로 개인이 새로운 경험과 정보에 노출됨에 따라 변화될 수 있다고 본다(Blonna, 2011). 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).

임상적 관찰을 통해 가치명료화 작업이 활력, 심리적 유연성과 통합감의 향상 등 심리 건강 증진에 기여한다는 가능성이 제시되었다(Hayes, 2004; 박세란·이훈진, 2012 재인용).

가치명료화는 내재적 동기에서 출발한 자유로운 가치 선택과 그에 부합된 의미 있는 행동을 지속적으로 유지하는 것이다. 내재적 동기에서 시작된 행동은 강화 요인으로서 작용을 하며 흥미와 즐거움, 활력 등을 제공한다. 또한 가치는 개인에게 삶의 방향을 안정으로 제시함으로써 통합감을 증진시키며, 심리적 두려움들을 직면할 목적을 제시해 준다. 가치 명료화 과정에서 발생하는 장애물을 탐색하고 직면하는 과정은 심리 갈등과의 투쟁으로 소실되었던 에너지를 자유롭게 해줌으로써 심리 유연성을 향상시킬 수 있다(문현미, 2006).

반면 가치의 부재는 원치 않는 사적 경험들을 제거하거나 회피하는데 주력하게 만든다. 그 결과 사람들은 삶의 목표와 부합되는 행동을 하지 못함과 동시에 자신들의 삶이 의미가 없다고 호소하거나 고통스럽다고 느끼게 된다. 즉 가치의 부족은 심리 경직성을 낳게 되며 가치 있는 삶과의 거리를 발생하게 한다(Dahletal, 2009). 결국 가치의 부재는 삶의 질의 하와 계가 있다고 볼 수 있다.

3. 가치명료화 행동전념 유형과 기본 원리

ACT의 과정 중 가치를 명료화하는 것과 행동에 전념하게 하는 것은 자신에게 무엇이 중요한지를 정의하고 그 방향을 향해 나아가기로 적극적으로 선택하는 것이다. ACT는 개인에게 가장 중요한 것, 또는 가치를 두는 것과의 접촉 및 연결을 돕고, 개인이 자신의 가치와 일관된 방식으로 행동하려 할 때 나타나는 장애물을 극복할 수 있도록 돕는 과정이다. (김수인, 2011)

“당신의 삶이 어떻게 나타나기를 원하는가? 그리고 지금 그것을 행하고 있는가? 당신의 삶의 방향을 선택할 수 있다면 무엇을 선택하겠는가? 가치를 둔 목적을 향해 나가기 위해 필요한 것을 기꺼이 행하는가?” (문현미, 2006) 이러한 메시지를 통해 ACT에서는

내담자로 하여금 삶의 여러 영역과 관련해 자신의 삶의 방향을 명료화할 수 있도록 돕는다. 일반적으로 가치와 목표를 구분하도록 돕고, 단순히 구체적인 목표가 아닌 방향의 측면에서 자신의 가치를 진술할 수 있게 돕는 것이 주된 과제이다.

1) 가치 명료화 유형

(1) 삶의 원칙 조사지(Survey of Life Principles, SLP)

연구에 의하여 확인된 열가지 가치 차원 각각에 대해서 문항을 만들었다. (Schwartz & Boehke, 2004). 정신건강과 특별한 관계가 있어 보이는 대인관계 문항(“진심으로 친한 친구가 있다”, “사랑과 애정이 있는 관계를 맺고 있다”; Braithwaite & Law, 1985)을 추가하고, 체력과 신체적 건강, 영적, 종교적 원칙(Braithwaite & Law, 1985)과 성에 관한 문항을 추가하고 직업과 관련된 상황에서 시행될 수 있는 원칙에 대한 문항을 추가하고, 마지막으로 ACT에서 경험의 회피를 강조하기 때문에 경험 통제 원칙을 반영하여 총 13개의 군집으로 조사지를 작성하여 내담자의 가치를 중요성과 실행력 중심으로 삶의 원칙을 추가하였다.

(2) 가치 카드 분류 작업

내담자가 자신에게 가장 중요한 원칙이 무엇인지 확인하게 하는 것을 목적으로 두꺼운 종이에 가치의 중요성을 기재한 후 내담자로 하여금 어떠한 가치 카드가 본인에게 중요한 것인지를 선택하게 하고 실제 행동에 있어서 내담자가 중요하게 생각하는 가치대로 행동전념 할 수 있도록 치료하는 작업이다. 가치카드분류작업 시 나타난 10가지를 기반으로 선정된 것의 장애물과 행동선택 및 가치작업일지를 통해 그 진척을 가늠할 수 있다. 내담자가 발견한 가치를 좀 더 구조화하기 위해 가치 영역이 제시 되어 있는 가치명료화 유형에는 기꺼이 경험하기, 삶의 원칙 조사지, 전념 활동지, 가치카드분류, 가치작업일지 등을 활용한다.

2) 가치 명료화 확인 및 행동전념, 장애물

행동전념하기의 기본원리는 자신의 가치를 확인하고 난 후 전념행동에 이르게 된다. 전념(COMMITMENT)이란 이어지는 순간 순간에 가치대로 사는 것을 내포한다. 가치 있는 행동에 전념하는 것은 거의 언제나 심리적 장애물을 유발시키기 마련이다. 따라서 우리는 전념적 행동을 확립하기 위해서 질문과 직면하게 된다. 당신은 사적 경험들을 있는 그대로 온전히, 방어 없이 기꺼이 경험하겠는가? 또한 당신이 선택한 가치의 방향대로 기꺼이 행동하겠는가? 등이다. 가치의 전념과 기꺼이 경험하기는 상호의존적이다. 가치 실현을 위해서는 구체적인 목표와 행동을 실천할 때 장애물을 만나게 된다. ACT는 그 장애물을 피하기 위해서 가치를 포기할 것인지, 기꺼이 장애물을 경험하고 장애물과 함께 가치를 지향하며 나아갈 것인지 선택을 해야 한다. 자신의 인생행로를 가리키는 나침반의 방향을 따라 걷기 시작하는 것이다. 삶의 방향성을 갖는 것은 때로는 가치를 둔 방향에서 예상치 못한 방향전환을 해야 할 때조차도 우리는 신념을 지켜야 한다. 가치의 방향으로 나아가는 실현 가능한 목표를 선택하고, 현실성을 잃지 않으면서 용기 있게 나아가면 된다. (김수인, 2011)

목표행동을 실현하는 데는 장애물이 있을 수 있다. 효율적인 행동 목표를 위해서는 내담자가 직면할지도 모르는, 행동을 방해할 수 있는 장애물에 대한 정직한 분석이 필요하다. 장애물에는 부정적인 심리적 반응, 외부에서 오는 압력이 있을 수 있고 가치를 둔 행동의 어떤 과정이 다른 가치 과정과 충돌할 수도 있다. 장애물이 발견되면 ACT에서는 장애물을 ‘극복’하거나 ‘후회’하지 않는다. 심지어 장애물을 ‘통과’하지도 않는다. 장애물과 함께 간다. (Hayes, S. C., Smith, S., 2005). 고통과 함께 가치를 향해 나아간다. 행동전념을 확립하고 이를 꾸준히 실천해 나가는 것이 잘 지속될 수도 있지만, 흔히 말하듯이 작심삼일로 그칠 수도 있다. 따라서 전념함이 깨지면 알아차림하고 다시 전념함으로 되돌아갈 수 있다면 지속할 수 있다. 전념행동의 지속에 도움이 되는 한 가지는 나태함을 경계하고 삶의 활력으로 채우라는 것이다. 아무것도 하지 않은 채 무기력에 빠져 있을 때 “내가 지금 하고자 하는 것은 무엇인가?” 질문을 던지고, 자신이 원하는 것을, 이것이야말로 자신의 삶을 책임지고 행동하는 것이다. (Forsyth, J. P., Eifert, G. H., 2007). 유연성을 길러 덜 경직되고 더 개방적이 되며 더 수용적이 되는 것도 전념행동을 지속하고 삶을 생동감 있게 해 준다. 낡은 패턴을 깨트리고 나면 새로운 행동이 가능해 질 것이다. 낡은 행동패턴은 개념화된 자기(“나는 게을러”, “나는 사회성이 별로 좋지 않아.”, “나는 무기력해서 해서 하기 싫어.”)를 죽이는 것이다. 개념화된 자기에서 벗어나는 순간이 생생한 자신과 만나는 것이다. (Hayes, S. C., Smith, S., 2005).

더 큰 패턴을 구축하는 가장 좋은 방법은 그것에 대해 늘 깨어 있는 것이다. 자책과 후회, 원망이라는 고통스런 감정을 받아들이고

자기비판적인 생각과의 융합에서 벗어나서 진정한 가치를 두는 것에 집중하려면, 자신에게 친절해야 한다. 자신에게 친절하고 자신을 자비로운 마음으로 대할 때 고통은 자신을 더 존중하고 가치와 일치되는 새로운 길을 걸을 것이다. (김수인, 2011)

III. 연구방법

연구 과정 중 실제 실행한 가치 작업 유형 중 가치카드분류를 시행하였다. 가치의 중요성에 비해 내재적 불안과 두려움이 있었으며 이에 삶의 목적과 부합되는 행동을 못하고 고통스러웠다. 심리적 건강의 변화 중요성과 필요성을 인식하고 가치 있는 삶의 방향을 위해 변화시킬 필요가 있어 가치카드분류를 통한 행동전념을 하기로 하였다.

1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 본인이 단독으로 사례를 중심으로 참여하게 되었다. 참여자는 95년도 상경을 해 사회구성원으로 생활을 시작하였다. 첫 번째 직장에서 2년 정도 근무 후 다른 대기업에 재입사를 하며 교육을 전담하게 되었다. 사내 교육담당자라 지방으로의 출장이 많았고, 직원들과의 의견 조율 등으로 업무적 혁신을 진행하기도 했었다. 업무적 혁신을 수행하며 직무 스트레스도 많았으며 직원들과의 의견 조율을 할 때는 심리적 압박도 많았다. 고객 응대에 있어서 내 삶의 방향이 아닌 조직의 방향에 맞춰나가느라 나를 돌보거나 돌아볼 에너지도 바닥이었으며 불안감과 두려움은 주변을 맴돌고 있었다. 2002년 아버지의 뇌경색으로 어머니랑 함께 아버지를 간병하면서 많은 고민과 생각에 빠지게 되었다. 2004년 아버지의 사망 후 다시 상경을 하게 되고 절박한 마음으로 본격적인 기업체 강사로 처음부터 다시 과정을 입문하며 체계적인 교육을 받게 되었으며 자신의 직무 스트레스에서 오는 불안한 심리상태가 대인관계에 미치는 부분도 관심을 갖기 시작하였다. 좋은 것은 강화하고 부족한 부분은 채워가며 나를 조금씩 성장시키는데 버겁기도 했으며 뿌듯함도 있었다. 현재는 공공기관, 기업체, 대학교 등 교육 컨설턴트로 일한지 20년이 넘었으며 현재는 교육연구소 공동대표로 활약하고 있다. 불안정한 사회 환경 및 경쟁구조 이지만 오랜 시간을 지내온 만큼 주변에는 오랜 인연을 가지고 함께 하는 이들이 있어 든든하다. 그러나 늘 마음한구석에는 대체 어떤 삶이 맞는 걸까? 어떻게 사는 것이 가치 있는 삶일까? 나에게 참 행복은 무엇일까? 참으로 많이 머리의 무거움을 느꼈다. 그러던 중 심리적 불안과 두려움에서 자유롭고 싶다는 생각으로 다시 집을 짓고 싶었다. 그것이 심리적 유연성을 목표로 하는 수용전념치료의 가치작업을 통한 가치 중요도 및 장애, 현실 속 행동, 구체적 행동 계획으로 심리적 건강을 찾는 것 이었고 나를 바라볼 수 있는 계기가 되었다. 현실에 접촉하며 수용하고 구체적 행동계획과 체계적인 것이 절실히 필요했기 때문이다. 내 삶의 중요한 가치가 무엇인지 이를 위한 장애요인과 행동전념을 위한 구체적 행동을 스스로 정하고 실행함으로써 실행결과를 알아보고자 한다.

2. 가치 작업을 위한 가치카드 자료 수집방법

가치는 삶의 방향성을 말한다. 자신에게 가장 중요한 가치가 무엇인지 확인하게 하는 것으로 가치작업을 위한 가치 카드 목록 50개를 보여준다. 그 이후 자신에게 가장 중요한 원칙 10개를 선정 후 기재한다. 다른 방법으로 명함크기의 카드로 한 장에 하나씩 50개를 만들어 한눈에 볼 수 있도록 펼친 후 50개중 중요한 것을 30개 먼저 선정한다. 그 후 30개 중 20개를 선정하고, 최종적으로 20개 중 10개를 신중하게 고르도록 한다. 그 후 자신이 중요한 원칙 10개를 활용해 카드 분류 작업을 하면 된다. 실질적 자료수집 방법으로 내담자를 위해 가치카드(Table 1)를 보여주고 중요한 10가지를 고르게 한다. (Table 2) 빈 카드에 써 넣을 수도 있다. 그 이후 중요한 가치 5개를 골라 현실 속 행동, 장애, 새로운 행동의 선택을 기록한다. (Table 3). 마지막으로 행동전념을 위한 가치작업일지를 기록한다. (Table 4). 가치작업일지는 일상에서 기꺼이 가치를 실행할 수 있도록 돕고자 하는 취지를 갖는다. 이 활동지는 내담자가 가치와 행동을 확인하도록 도와주고, 그러한 가치와 행동에 대한 잠재적인 장애물을 예상하도록 해준다. 하루를 마감하며, 내담자로 하여금 가치에 얼마나 충실하게 살았는지를 반성하도록 해 줄 것이다. (인경, 김수인(2009), 수용전념치료(ACT)임상 가이드)

Table 1. 가치카드

자연관 접촉하기	지혜를 얻어 성숙해지기. 삶을 이해하기	아름다움 창조하기	정의를 추구하고 약자를 보살피기
친구, 가족, 나의 지인들에게 충실하기	정직하게 살기	다른 사람들을 도와주기	바람직한 성생활
진실되고 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	몸에 좋은 음식 먹기
스포츠 활동에 참여하기	종교적 신념과 믿음에 맞게 행동하기	신이나 우주와 하나되기	전통을 존중하기
유혹에 넘어가지 않도록 자기수양하기	부모님과 웃어른을 공경하기	내 책임 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	자기만족	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		

3. 자료분석 및 해석

가치카드분류 작업은 선택한 10개의 카드를 첫 번째로 자신에게 중요한 가치를 100을 기준으로 중복되지 않게 기재한다. 둘째로 현실에서는 어떤지 스스로가 100을 기준으로 기재한다. 셋째는 그 갭을 기재해 본다. 마지막으로 행동에서는 실천은 낮으며 압박감은 높은 것을 순으로 기재를 한다.

가치카드를 분류를 해보니 신체적 건강에서 가치는 90, 현실은 10으로 그 갭은 80으로 나타났다. 순위는 1위로 중요한 원칙임에도 행동으로 전념하는 것에는 잘 되지 않고 있음을 알 수 있다. 그 이유는 2018년 8월 말 만성피로증후군으로 무기력과 함께 우울감이 나타났다. 사람들과의 관계도 회피하게 되는 현상도 발생했다. 편두통도 심하고 수면의 질도 좋지 않았으며 어지러워 구토를 하기도 했다. 무서웠다. 왜냐하면 할아버지, 아버지가 뇌경색으로 힘들어 하다 돌아가셨기 때문이다. 급히 응급실로 가서 진료를 받고 처방을 받아 오긴 하였으나 스스로에 대한 자신감, 긍정성, 열의도 떨어짐을 확연히 알 수 있었다.

Table 2. 가치카드분류

카드 분류	가치	현실	압박감	행동 (실천 ↑ 압박 ↓)
1. 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기	75	25	50	3
2. 진실되고 친한 친구 사귀기	55	20	35	6
3. 사랑과 애정이 있는 관계 맺기	70	30	40	5
4. 성취감을 갖고 지속적으로 기여하기	50	25	25	8
5. 신체적 건강	90	10	80	1
6. 몸에 좋은 음식 먹기	64	30	34	7
7. 유혹에 넘어가지 않도록 자기 수양하기	40	15	25	10
8. 즐겁고 여유롭게 살기	45	25	20	9
9. 긍정적으로 기분상태 경험하기	65	10	55	2
10. 자신에 대한 느낌	70	25	45	4

Table 3. 가치작업

1. 중요도 (가치)	2. 압박감 (욕구)	3. 현실 속 행동	4. 장애	5. 새로운 행동 선택
신체적 건강	80	스트레스, 무기력	운동부족, 휴식부족, 예민, 만성피로	가벼운 산책 및 걷기
긍정적 기분상태 경험하기	55	감정에 빠지지 않으려 회피 신체, 정서, 관계적 측면	미래에 대한 불안 대인관계 신체, 정서 번아웃	내려놓기, 휴식 명상
지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기	50	상 담 심 리 공 부, 명 상, 분주한 일상	가정, 일, 학교, 연구소, 일 많음, 밀림	명상, 감정 노트 적기, 감사일기
자신에 대한 느낌	45	자 책, 무 능 함, 효 율 성 떨어짐	쉼 이 없다. 휴 식 부 족, 의욕이 저하, 역량부족	쉼, 일 줄이기 자비명상
사랑과 애정이 있는 관계 맺기	40	대인관계	관 계 적 갈 등, 험 담, 사무적인 모임,	먼저 다가서기 칭찬하기

가치카드 분류 10개 중 중요도에 따라 5개를 선정, 압박도에 따라 기재해보니 신체적 건강, 긍정적 기분상태 경험하기, 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기, 자신에 대한 느낌, 사랑과 애정이 있는 관계 맺기로 나타났다. 각각에 현실 속 행동, 장애, 새로운 행동 선택으로 개인이 기재한다

하루의 시작을 행동으로 전념하기 위한 일지를 기록한다. 중요한 원칙을 기초로 오늘 실행하고자 하는 가치를 적는다. 그리고 그것을 실행하고자 하는 구체적인 행동, 예상되는 장애를 적는다. 하루를 마친 후 스스로 평가를 하며 내가 지향하는 가치와 일치하게 행동을 했는지 점검하는 것이다. (가치작업일지는 부록에 첨부함. 10case)

IV. 가치작업 결과

50개의 가치카드 분류를 통한 행동전념에 있어 자신의 가치 중요도 중 먼저 10개를 선정 하였다. 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기, 진실 되고 친한 친구 사귀기, 사랑과 애정이 있는 관계 맺기, 성취감을 갖고 지속적으로 기여하기, 신체적 건강, 몸에 좋은 음식 먹기, 유혹에 넘어가지 않도록 자기 수양하기, 즐겁고 여유롭게 살기, 긍정적으로 기분상태 경험하기, 자신에 대한 느낌으로 나타났다. 이 10개를 다시 100을 기준으로 가치, 현실, 현및 가치와 현실의 압박 GAP, 행동력으로 정리 후 5개를 선정한다. 중요도에 따라 살펴본 결과 신체적 건강, 긍정적 기분상태 경험하기, 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기, 자신에 대한 느낌, 사랑과 애정이 있는 관계 맺기 순으로 나타났다. 이것을 압박감, 현실 속 행동, 장애, 새로운 행동 선택으로 나눠 정리를 한 결과 중요도에 비해 현실적 행동은 잘 이행되지 않았으며 장애의 요인을 알 수 있었다. 이에 삶의 중요가치에 따라 새로운 행동 즉 가치작업을 통한 행동전념의 현실적 목표와 행동전념 결과에 대해 말하고자 한다.

1. 가치카드 분석결과에 따른 현실적 목표

1) 신체적 건강

그 중 가장 중요한 가치는 신체적 건강이다. 뇌경색이라는 가족력이 있었던 것이 마음에 남아 있었고, 2018년 8월 편두통과 구토 증상이 있었기에 응급실로 가서 검사와 함께 가벼운 처방을 받고 휴식을 권장 받았다. 잦은 출장과 강의준비, 회의 등으로 현실 속 행동에 있어서는 스트레스와 불안한 심리상태로 많이 지쳐 있었다. 그 장애를 살펴보니 운동부족, 휴식부족, 예민, 만성피로 등이 있음을 확인할 수 있었다. 또한 이를 극복하기 위한 새로운 행동선택으로 가벼운 산책 및 걷기, 체조 등의 꾸준함이 필요하다고 보았다. 일주일에 2번 공원 걷기 및 산책 그리고 꾸준히 언제든 근육 이완 체조를 할 수 있도록 설정 하였다.

2) 긍정적 기분상태 경험하기

중요도에서 두 번째는 긍정적 기분상태 경험하기이다. 긍정적 기분 상태 경험은 긍정회복력과도 관련이 있으며 이는 신체, 정서, 사회적 관계에도 중요한 역할을 한다. 그러나 긍정적 기분상태가 아니라면 예민해지고 급해지기 마련이고 이는 대인관계 시 갈등을 초래하고 이는 곧 수면의 질과 연결이 된다. 장애요인으로서는 미래에 대한 불안, 대인관계갈등, 신체 정서적 번아웃으로 부정정서가 나타나는 경향이 많았다. 그 새로운 행동선택으로 내려놓기, 휴식, 명상하기로 행동을 선택했다. 때로는 인간의 과욕으로 자신의 기분을 망치는 경우가 많으므로 그래서 내려놓기, 적절한 휴식, 자아명상으로 긍정적 기분상태 경험을 목표로 설정하였다.

3) 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기

세 번째로 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기이다. 현실 속 행동은 상담심리 공부, 명상, 분주한 일상이다. 그 장애로 가정, 일, 학교, 연구소 일들이 많이 산재되어 있고 미뤄지는 경향이 많다. 그 새로운 행동선택으로 명상, 감정, 감사 노트 적기이다. 명상심리상담 및 명상을 통한 알아차림과 깨어있음을 통해 자각이 필요함을 인식하고 알아차리고 머물며 지켜보는 명상을 꾸준히 자신의 감정, 감사 노트를 꾸준히 적으며 성찰하기로 목표를 설정하였다.

4) 자신에 대한 느낌

네 번째는 자신에 대한 느낌으로 현실 속 행동은 자책, 무능함, 효율성, 긍정성, 자존감 등이 떨어짐이 나왔고, 그 장애로 쉼과 휴식이 없고 의욕의 저하 및 역량의 부족이 있었고 새로운 행동 선택으로 쉼, 일 줄이기, 자비명상이 있었다. 자신을 아끼고 위로해주는 것이 바로 타인을 위한 지름길 이라고 보았기에 자존감을 높이기 위한 자기 긍정의 메시지와 타인에 대한 사랑의 자비명상과 일을 줄이고 몸과 마음의 쉼을 갖기로 목표를 설정하였다.

5) 사랑과 애정이 있는 관계 맺기

마지막으로 사랑과 애정이 있는 관계 맺기에서 현실 속 행동은 대인관계이다. 장애로는 관계적 갈등, 험담, 잦은 사무적인 모임 등으로 나타났으며 새로운 행동 선택으로 먼저 다가서기, 칭찬하기가 있었다. 늘 우리는 관계 속에서 갈등도 생기며 문제를 해결해 가며 반성도 개선도 성찰도 한다. 그렇기에 대인관계 속에서 일어나는 작은 갈등, 험담 등에 유연하게 대처하기 위해 한 템포 반응을 늦게 하고, 끝까지 듣기 및 먼저 다가서고 작은 칭찬하기를 목표로 설정하였다.

2. 가치작업을 통한 행동전념 결과

1) 신체적 건강

그 중 가장 중요한 가치인 신체적 건강이다. 가벼운 산책 및 걷기, 체조 등의 꾸준함이 필요하다고 보았다. 일주일에 2번 공원 걷기 및 산책 그리고 꾸준히 언제든 근육 이완 체조를 행동한 결과 아침 시작을 거실 티비 유튜브의 영상을 보며 체조를 하고 스트레칭을 하고 나니 온몸의 근육이 이완되어 좋았다. 특히 어깨와 목의 근육긴장이 완화됨을 알 수 있었다, 핸드폰 어플에 걷기를 설정해 매일 달성률을 체크 했더니 가까운 거리는 걸어서 움직였고 지인들과 공원을 걸으며 대화도 나누며 혼자서 산책을 하니 기분이 상쾌해 지고 뿌듯함이 생겼다.

2) 긍정적 기분상태 경험하기

두 번째는 긍정적 기분상태 경험하기이다. 행동선택으로 내려놓기, 휴식, 명상하기로 행동을 실행한 결과 스스로 긍정적 메시지를 자에 명상을 통해 자신감을 불어 넣었고 자신을 향한 기분이 좋아졌다. 또한 타인에게 향하는 마음도 한결 편함을 알았다.

3) 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기

세 번째로 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기이다. 주변의 여러 요소에서 나에게 주는 메시지를 지혜롭게 이해하고 이를 통해 성숙해 지길 위해 행동선택으로 명상, 감정, 감사 노트 적기를 한 결과 침대위 노트를 준비했다. 또한 자신의 감정, 감사 노트를 꾸준히 적으며 성찰한다는 것은 자신에게 뿌듯함을 줄 수 있었다. 그로 인해 자신의 감정을 왜 이런 감정이 어떤 자극으로 와서 반응하였는지 되새김 할 수 있었다. 명상을 통해 지혜로움을 갖고 차후 일어나는 비슷한 상황에 대한 대처에도 여유로움이 생겼다.

4) 자신에 대한 느낌

네 번째는 당당하고 진솔한 커리어우먼에 대한 느낌을 갖기 위해 씬, 일 줄이기, 자비명상을 한 결과 나와 주변을 돌아보게 되었으며 봉사, 역량의 부족함을 위한 교육 등을 통한 자각을 할 수 있었다. 자신에 대한 긍정 메시지를 자주 준 결과 자존감의 회복이 조금이 되었고, 한층 여유로움이 생겼다. 하고 싶은 것도 생겼고 어떻게 접목을 하면 좋을지에 대한 생각과 타인과의 의견 공유도 하게 되어 타인에게 조금 가까이 다가서고 있었다.

5) 사랑과 애정이 있는 관계 맺기

마지막으로 먼저 다가서기, 칭찬하기는 사랑과 애정이 있는 관계 맺기의 행동선택 이었다. 그 결과 먼저 인사하며 다가서고 그들의 일들에 대해 수고함을 표했다. 하지만 자동사고가 가끔씩 생겨 왜곡된 생각이 들 때는 잠시 멈춤을 해야 함을 깨달았다. 또한 타인들의 작은 일들이나 들리는 것에 유연함을 갖게 되고 그럴만한 이유가 있겠지 라며 넘어가는 경우가 많아졌다.

V. 결론 및 논의

안정적이고 주체적인 삶의 주인공으로 가치작업을 통한 행동전념 하기 위해 다음과 같은 방안을 모색한다.

1. 일상의 프로세스 정해 실천하기

기상 체조로 근육 이완하기 및 잠들기 전 명상과 함께 가벼운 스트레칭 하기, 하루 2번 자신에 대한 긍정적 느낌을 위해 또닥이며 자비명상하기, 일주일에 1번 공원 산책하기, 가까운 거리는 걷기, 감사노트의 기재를 위해 일과를 정리하는 곳 화장대, 침대 등에 작은 수첩과 펜을 두고 쓸 수 있는 환경을 만들어 실시한다. 또는 핸드폰 어플에 성찰 메시지 알람 을 통해 자기성취감을 높이고 지혜로움을 갖는다.

2. STOP & LOOK 행하기

흔히 대인관계 대화 시 123법칙이라는 것이 있다. 1분 말하고 2분 들어주고 3번 맞장구를 치는 것이다. 오프라 윈프리의 성공 전략 중 하나로 경청기법으로 알려져 있기도 하다. 자신의 말보다 상대의 말을 끝까지 듣는 자세가 필요하고 들을 때는 끄덕임, 경청, 지지 등의 비언어적 반응과 함께 먼저 다가서고 인사를 건네고 작은 칭찬을 실행한다. 언어적 전달을 줄이고 비언어적 태도의 활용도를 높ی겠다. 부정적 생각이 올라올 때는 ‘생각 STOP’이라고 하며 잠시 멈춤을 갖고 LOOK 하며 말을 하도록 한다. 이는 자신의 판단을 한 템포 늦추며 표현되어지는 말에 대한 아낌을 주기 위함이다. 한 템포 늦춘다는 것은 상대와의 관계에서 지는 것이 아닌 지혜롭고 성숙한 자신을 가다듬는 것이며, 말이 빠르면 실수도, 감정적 행동이 나오기도 하기 때문이다.

현재의 빠른 변화와 적응력 속에서 살아남는 현실의 부적응, 미래의 불안, 대인관계의 갈등 등으로 심리적인 불안정을 보이고 있다. 이에 ACT의 최종 목표인 심리적 유연성이 중요성을 알았고, 가치의 중요성 및 가치작업을 통한 행동전념에 있어 중요한 가치와 현실 속 문제, 장애, 대안 등을 들여다 볼 수 있었다. 중요한 가치에 대한 실행력 부족을 개선하고자 노력하며, 장애물이 있음에도 불구하고 회피하지 않으며 지속적으로 나아가야 함을 알았다. 무엇보다 사례를 통한 가치의 중요성 및 행동전념에 대한 실행방향도 다시금 점검, 확인 할 수 있는 시간 이였고, 자신의 삶에서 소중히 여기는 가치를 명료화하고 가치와 일치되는 행동감 있는 삶이 필요하다는 것을 알았다.

다시 말해 수용-가치탐색-행동전념의 중요함을 잘 그려 볼 수 있었으며, 명상에 의한 수용, 가치선택에 따른 행동변화를 스스로 알아차림 함으로써 일상에서 의미 있고 충실한 삶의 방향을 위해서는 순간의 경험에 온전히 접촉하며 자신의 가치에 부합하는 방식으로 행동을 변경하거나 행동에 전념하는 삶의 개선 방향을 모색할 수 있었던 중요한 계기가 되었다.

국문초록

본고의 목적은 ACT를 기반으로 가치작업을 통한 행동전념이 현재를 살아가는 이들에게 자신의 가치 있는 삶에 주체적이고 심리적 안정감에 도움을 주는데 있다. 현재를 살아가는 우리들은 불안정한 환경 속에서 불안, 무기력, 스트레스를 겪고 있고, 그로 인해 자신을 강압적으로 통제하며 불편한 감정과 사고로 살아가고 있는 상황이다. 이런 상황하에 사회 구성원들의 신체적, 심리적 안정을 통해 좀 더 나은 안정된 심리 상태와 평안한 사회 및 가정생활을 위해서 과거의 상처와 미래의 불안감을 자기 치유하기 위해 현재 제 3의 인지 치료의 대표적 치료 방안 중 하나인 ACT를 기반으로 한 가치작업의 결과로 심리적 안정감, 가치 있는 삶을 필요로 하기 때문에 본 연구하게 되었다. **연구방법**으로 ACT의 6가지 구성요소 중 가치를 선택하고, 균형 있고 주체적인 삶을 위한 가치작업을 통해 가치카드를 분류하고 가치 중요도, 장애, 현실속 행동, 새로운 행동계획 및 가치작업일지를 작성 해 본다. **연구결과** 가치카드 분류를 통해 중요도를 확인한 결과 신체적 건강, 긍정적 기분상태 경험하기, 지혜를 얻어 성숙해지기, 삶을 이해하기, 자신에 대한 느낌, 사랑과 애정이 있는 관계 맺기 순으로 나타났다. 가치의 중요성과 실행력의 차이를 자각할 수 있었으며 실행목표와 구체적 실행계획을 세워 스스로 개선의 의지를 찾을 수 있었다. **연구결론**은 ACT의 가치작업을 통해 가치의 중요도에 대해 도출하였고 도출된 가치의 중요도가 현실적으로 실행하는 행동전념에 있어서의 잘 실행되는지에 대한 실행순서를 도출하고, 각각의 가치의 중요도와 행동전념의 차이가 큰 가치순으로 그 차이를 줄이기 위해 현실속에 행동, 장애 요인, 새로운 행동 선택순으로 연구 결과를 도출하였고, 이를 통해 현실 속에서 행동전념 하는지 그리고 이는 심리적 유연성에 영향을 주는지 알 수 있었다. 자신의 가치와 일치하는 행동에 도움을 주고 있음을 알았고, 안정적이고 주체적인 삶의 주인공으로 의미 있는 삶을 살 수 있도록 깨우는데 의미를 둔다.

주제어

수용전념, 가치, 가치작업, 행동전념, 심리적 유연성

References

김수인(2011), 수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고, 목포대학교.

- 김수희(2015), ACT 기반 가치명료화 집단 프로그램이 중년 여성의 화병 증상, 삶의 질에 미치는 효과, 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 문현미 (2006), 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로 가톨릭대학교 박사학위 논문.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 한 이론적 고찰과 임상적 함의. 한국심리학회지: 일반, 31(3), 741-768.
- 인경, 김수인(2009), 수용전념치료(ACT)임상 가이드, 서울: 명상상담연구원.
- 인경(2009), 수용 및 전념치료 (ACT)의 명상작업, 서울: 한국명상치료학회.
- 이후주(2017), 우울증에 대한 ACT의 평가와 성경적 이해. 총신대학교 석사학위논문.
- 이혜은(2013), 여성의 우울에 한 수용전념치료(ACT) 의 효과: 과정변인을 중심으로. 서울여자대학교. 박사학위 논문.
- 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.
- Forsyth, J, P., Eifert, G. H. (2007). TheMindfulness&AcceptanceWorkbookforAnxiety 이선영, 한호성, 정은영 옮김 (2009). 마음챙김과 수용중심 불안장애 치료의 실제. 서울: 시그마프레스.
- Hayes, S. C., Smith, S. (2005). GetOutOfYourMind&IntoYourLife.문현미, 민병배 공역 (2010). 마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라. 서울: 학지사.
- Hayes, Steven C, Luoma, Jason B, Bond, Frank W, Masuda, Akihiko, & Lillis, Jason. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G. (2012). Acceptance and Commitment Therapy : an experiential approach To behavior change. Guilford Press, New York.
- Hayes, S. C., (2007). ActverbatimforDepression&Anxiety.P.4~5.