
생명존중전문상담사 자격과정 변증법적 행동치료(DBT)

Linehan의 변증법적 행동치료
"나는 나를 사랑한다."

Ph. D JUNG HANA

숭실대학교 복지경영학과 겸임교수
MBSR 국제지도자 TAI 이수

목차

1. DBT의 개요
2. DBT의 상담 목표
3. DBT의 구성 요소
4. DBT의 상담 과정
5. DBT의 상담 기법
6. DBT의 실습
7. 요약

들여가기 전,

- 군 부적응과 자살

자살유발 요인: 개인관계 및 부대관계 측면

군내 자살은 촉발요인이 워낙 다양해서 **모두 통제한다는 게 현실적으로 쉽지 않음**

자살예방을 위한 전문 프로그램의 미흡

군 부적응 관련 스트레스를 없애는 것이 아닌 **수용에 주목**

1. DBT의 개요

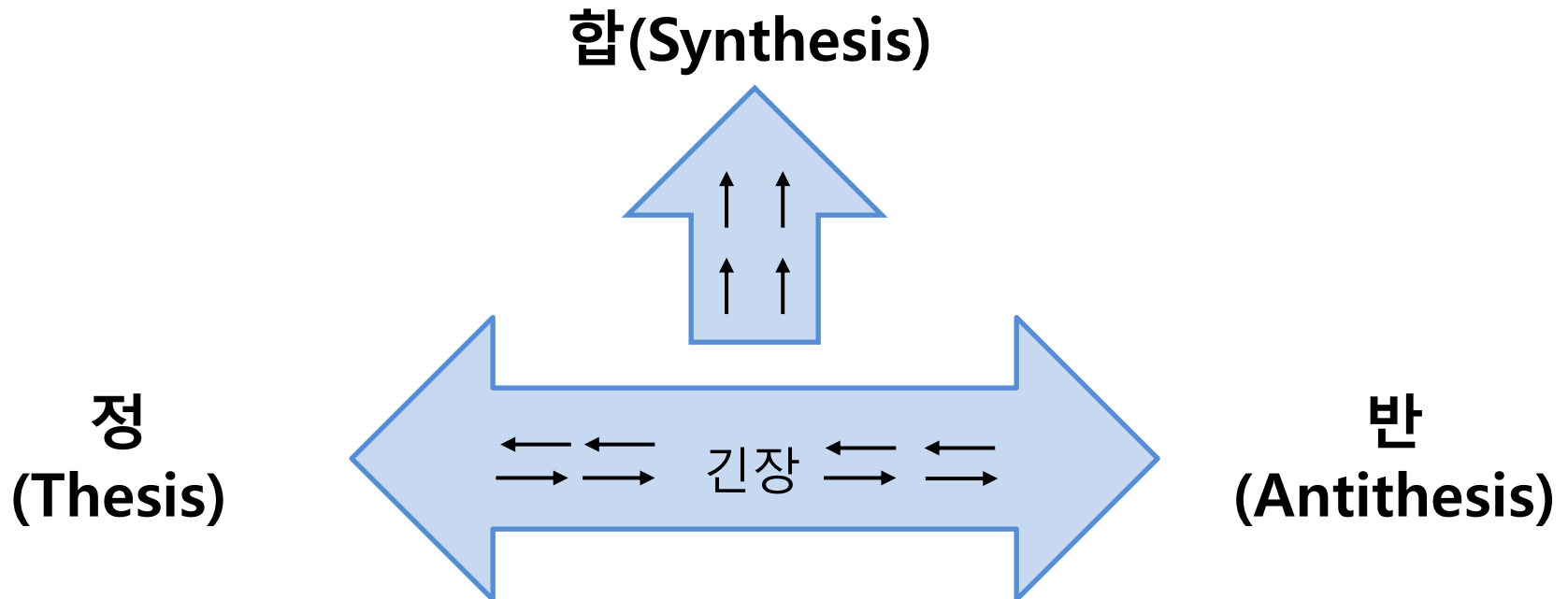
- Marsha Linehan 이 1970년대 개발
- 인지행동치료(CBT) 적용이 어려운 내담자 그룹: 경계선 성격
- 인지행동치료(CBT, 변화 중심) 의 3가지 한계점
 - 상담 중단, 상담자 공격 결과를 낳음
 - 긍정적인 것 중단 / 부정적인 것 격려 패턴 강화
 - 안전 관련 문제 해결에 모든 시간 사용, 위기 대처 기술 가르치지 못함
- 인지행동치료(CBT)에 선 불교(Zen Buddhism)의 **수용-기반 기술**들을 접목
 - 내담자 수용 → 내담자 행동 변화 추구
 - 수용과 변화를 통합
- 자해, 섭식 문제, 중독, PTSD 치료에도 활용

수용적 자세란,

어디에도 물들지 않는
지켜보라.
허리를 꼴꼴이 펴고 조용히 앉아
끝없이 움직이는 생각을.
그 생각을 없애려고 하지도 말라.
그것은 또 다른 생각이고 망상일 뿐.
그저 지켜보기만 하라.
지켜보는 사람은
언덕 위에서 골짜기를 내려다보듯
그 대상으로부터 초월해 있다.
지켜보는 동안은
이렇다 저렇다 조금도 판단하지 말라.
강물이 흘러가듯 그렇게 지켜보라.
그리고 받아들이라.
어느 것 하나 거역하지 말고 모든 것을 받아들이라.
그 받아들임 안에서 어디에도 물들지 않는
본래의 자기 자신과 마주하라.

수용은 체념하는 것이 아니다.
수용은 당신이 실패했다는 것을 의
미하지 않는다.
수용은 개인적 고통을 참는 것을 의
미하지 않는다.
수용은 하나의 자세다.

1. DBT의 개요



- '정'과 '반' 사이에 긴장 존재
- 긴장은 '합'에 의해 해소
- 생각의 정과 반: 나는 당신을 사랑/증오합니다
- 감정의 정과 반: (같은 사건에 대해) 행복합니다 / 화가 납니다.
- 행동의 정과 반: 다가가기 / 멀어지기

2. DBT의 상담목표

- 변증법적인 행동/인지/정서 패턴 증가: 행동/인지/정서란 양극단을 이해하고, 극단을 통합해서, 문제가 되는 이분법을 초월하는 것
- 인생의 역설을 효과적으로 다루는 방법 습득
- 1단계 목표
 - 자살 시도 / 상담 방해 / 삶의 질 저하 행동 줄이기
 - 행동 기술 증가(마음챙김/고통 감내/감정 조절/대인 관계 기술)
- 2단계 목표
 - 트라우마 관련되어 있는 행동 줄이기
- 3단계 목표
 - 자기 존중 증가
 - 인생 목표 달성을 위한 조치 취하기

2. DBT의 상담목표

1. 행동적 유능성의 증진

2. 능숙한 행동에 대한 동기 향상(유관성 관리 및 정서와 인지에 대한 간섭을 줄임)

3. 실생활에서의 이득 일반화 보장

4. 치료환경의 구조화를 통해 역기능적 행동보다 기능적 행동 강화하기

5. 효과적으로 환자를 치료하기 위한 치료자 역량 및 동기향상

3. DBT의 구성 요소

DBT

1. 고통
감내기술

2. 알아차림
기술

3. 감정조절
기술

4. 효과적인
대인관계
기술

4. DBT의 상담 과정

(1) 상담 전 단계 – 상호 계약 단계

- 내담자 동의(구술 또는 서면): 상담 기간, 일방적인 상담 종료 상황, 참석률, 자해나 자살 시도 금지, 상담 방해 행동 자제, 기술 훈련 그룹 1년 참석
- 상담자 동의: 윤리적 행동, 회기 참석, 전화 상담 참여, 비밀 보장, 수퍼바이저나 동료들로부터 자신의 역할에 대한 피드백 받기

(2) 1단계

- 위기 대처 기술 습득 → 자살 시도, 자해 행위, 상담 방해, 삶의 질 저하 행동 감소에 초점을 둠
- 기술 훈련 그룹에서 배운 대처 기술의 사용 증진

(3) 2단계: 트라우마 관련 증상 해소

(4) 3단계

- 자기 존중 / 자기 수용 증진, 인생 목표 달성을 위한 조치

4. DBT의 상담 과정

과정 안내

- 감정 다루기의 어려움, 혼란스러움/주의 산만, 충동성, 대인관계 문제

DBT의 원리

- 통합의 원리, 균형잡힌 방식으로 생각하고 느끼고 행동하기, 수용과 변화

마음챙김

- 왜 마음챙김을 가르칠까(괴로움 줄이고 행복감 늘리기, 마음을 통제하기 위해, 현실을 있는 그대로 경험하기)
- 구체적 마음챙김 기술(what: 관찰하기, 기술하기, 참여하기 / how: 평가하지 않기, 하나씩, 효과적으로)

고통 감싸기

- 고통 감싸기 전략을 통한 충동성 감소, 공격적 행동의 감소

4. DBT의 상담 과정

위기 생존 기술

- 달라진 활기 비밀, 신기한 심의 상자, 냉동복식 기술, 장단점 찾기

현실수용기 술

- 온전한 수용, 마음 돌리기, 기꺼이 마음, 지금 생각챙김

정서조절

- 왜 정서기술을 가르칠까: 정서를 이해하고 명명하기, 정서 기술하기
- 정서 반응 바꾸기: 팩트 체크, 반대로 행동하기, 문제해결하기
- 감정 마음 취약성 줄이기: 긍정 경험 쌓기, 자신감 쌓기
- 불쾌한 정서 상황에 미리 대비하기: 안아파수식 기술
- 정서적 괴로움 놓기: 파토타기 기술 - 지금 감정 챙김

효과적인 대 인관계

- 개요 및 목표와 우선순위 정하기, 결과 효율성 기술, 관계 효율성 기술, 자기존중감 효율성 기술, 요청과 거절의 강도 정하기 위한 조건 따져보기

5. DBT의 상담 기법

- (1) 수용(Validation): 그들의 행동은 과거나 현재의 상황에 비추어 볼 때 타당하고 이해가 되는 것이라고 직접적으로 전달하는 것
 - a. 적극적인 관찰: 내담자의 말을 경청하면서 정서와 행동을 관찰, 내담자의 가정들, 감정, 생각을 확인
 - b. 반영: 내담자의 감정, 생각, 기대를 상담자가 공감적으로 요약해서 말하고 내담자는 이해 받는다고 느끼는 것
 - c. 직접적인 수용: 내담자의 현재 상황이나 과거를 고려해 볼 때, 내담자의 관점이 지혜롭고 타당한 것이라고 확인. 직접적인 수용은 내담자가 자기 자신을 수용하는 것을 배우도록 허용
 - “친구한테 들은 그런 말이 얼마나 상처가 되는지 알 것 같아요.”
 - “어렸을 때 학대당한 경험에 비춰볼 때, 그런 두려움은 이해가 갑니다.”

5. DBT의 상담 기법

- 수용할 때 초점을 두는 사항들
 - 문제의 중요성 또는 심각성
 - 일의 어려움
 - 정서적인 고통
 - 특정한 행동/정서와 관련한 지혜
 - 논리적 추론, 나름의 규범
 - 목표를 위한 적절한 수단

5. DBT의 상담 기법

- (2) 행동 사슬 분석(Behavioral Chain Analysis): 문제 행동 분석 및 수정
 - a. 문제 행동 정의: 행동에 초점을 두어 지속 기간, 빈도, 강도를 확인
 - b. 사슬 분석: 문제 행동을 촉발시킨 일 / 문제 행동의 결과 분석
 - 문제 행동 촉발: 타인의 비난, 무반응 / 주변 환경(수면, 식습관, 술, 약)
 - 문제 행동 순서: 단계별로 기술
 - 결과: 심리적, 정서적, 물리적, 관계적인 결과
 - c. 가설 설정: 문제 행동에 기여하는 요인들에 대한 가설 설정
 - 예 1) 부족한 수면은 내담자를 더욱 예민하게 함
 - 예 2) 남편과의 관계에서 생긴 스트레스를 다른 사람에게 표출함

5. DBT의 상담 기법

(3) 가족 교육

- 가족에게 변증법적 기술과 수용의 중요성 소개
- 가족간 관계 개선과 내담자의 자기-조절 능력 향상
- 가족 개입은 자해 청소년 가족을 위해 활용

(4) 마음챙김 기술 교육 → "현명한 정신(Wise Mind)" 함양

- What 기술: 충동적인 행동 감소
 - 변화 목표인 감정, 생각, 행동, 사건을 관찰 → 생각, 감정을 말로 묘사
→ 자의식 없이 온전히 집중해서 있는 그대로의 나를 알아차림
- How 기술: 어려운 상황에 대처하는 효과성 증가(어떻게 대처할 것인가)
 - 판단하지 않기: 좋다 나쁘다 판단없이 있는 대로 수용
 - 하나의 마음: 한번에 한 가지에 집중
 - 효과성: 어떤 반응이 문제를 효과적으로 풀 수 있는가 확인

5. DBT의 상담 기법

(5) 감정 조절 기술 교육 → 정서 불안정성 감소

- 마음챙김을 통해 감정 찾아내고 이름 붙이기
- 내담자의 해석과 사건을 분리하기
- 내담자 정서를 불안정하게 만드는 환경적 요인 찾아내고 줄이기

(6) 고통 감내 기술 교육

- 마음챙김을 통해 효과적으로 고통 인내 방법을 습득
- 타인, 나 자신, 인생이 달라져야 한다는 주장 대신, 고통스러운 내외적 사건들을 받아들이는 것 → 그러한 상황이 존재함을 인정하는 것
- 학대 상황을 인정하고 자신을 보호할 조치를 취해야 함을 인정하는 것
- 자기 자신 달래기, 마음챙김 호흡 연습, 기분 전환 기술

5. DBT의 상담 기법

- (7) 대인 관계 기술 교육 → 건강한 관계와 자기 존중을 위한 기술 습득
- 대인관계에 대한 잘못된 믿음 수정
 - 원하는 것을 요청하는 기술
 - 건강한 관계 유지 기술

5. DBT의 상담기법

1) 고통 감내기술

온전한 수용

주의 돌리기

이완하기

안전한 장소의
시각화

신호조절 이완

가치발견

더 큰 힘 찾기

타임 아웃하기

지금
이 순간에 살기

Coping Thought

온전한 수용

자기긍정
진술

새로운
대처전략 세우기

5. DBT의 상담기법

2) 알아차림 기술

4가지 "무엇"기술

지혜로운 마음

온전한 수용

효과적인 것을 하
기

일상의 삶 속에서
알아차리기

알아차림 연습에
대한 저항과 장애
요소

알아차림과 명상

자애와 연민

청정함과 고요함에
주의 기울이기

5. DBT의 상담기법

2) 알아차림 기술

4가지 "무엇" 기술

- 지금 이 순간에 좀 더 온전히 주의를 기울인다.
- 생각, 감정, 신체 감각을 인식하고 주의를 기울인다.
- 순간순간 의식의 흐름에 주의를 기울인다.
- 생각을 감정과 신체감각으로부터 분리한다.

5가지 "어떻게" 기술

- 지혜로운 마음을 사용하는 방법
- 일상의 경험을 판단하지 않고 알기 위해 온전한 수용을 사용하는 방법
- 효과적인 것을 실천하는 방법
- 좀 더 깨어서 집중하는 방식으로 삶을 영위하기 위해 스스로 알아차림 계획을 창조하는 방법
- 알아차림 연습의 장애요소를 극복하는 방법

5. DBT의 상담기법

2) 알아차림 기술

“알아차림은 불꽃(FLAME)과 같다.”

F

- Focus: 주의를 집중하라.

L

- Let: 판단을 흘러가게 하라.

A

- Acceptance: 온전한 수용을 사용하라.

M

- Mind: 지혜로운 마음을 사용하라.

E

- Effective: 목적 달성을 위해 효과적인 것을 하라.

5. DBT의 상담기법

3) 감정조절 기술

자신의 감정 인식하기

건강한 감정을 위한
장애물 극복

압도되는 감정에 의한
신체의 취약성 줄이기

인지적인 취약성
감소시키기

긍정적인 감정
증가시키기

판단하지 않고
자신의 감정
알아차리기

감정노출

감정적 충동과
반대되는 것 해보기

문제해결

5. DBT의 상담기법

4) 효과적인 대인관계 기술

수동적 행동 대
공격적 행동

"나는 원한다.
-그들은 원한다."비율

핵심적인
대인관계 기술

대인관계 기술
활용을 가로막는
장애물들

자신이 원하는 것 알아
차리기

강도 조절하기

가벼운 것 요구하기

자기주장 문구들

적극적 경청

'아니'라고 말하기

저항과 갈등에
대처하기

타협하는 방법

문제가 있는 상호작용
의 분석방법

5. DBT의 상담기법

4) 효과적인 대인관계 기술

대인관계 기술 활용을 가로막는 장애물들: 공격적 유형

소홀히 하기

회피하기/
유기하기

협박하기

비난하기

흠잡기/
헐뜯기

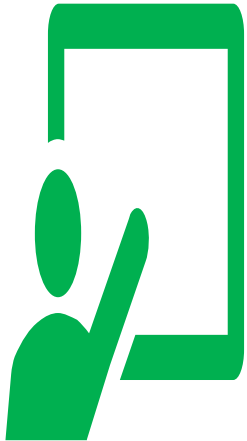
죄의식
심어주기

이탈하기

빼앗기

7. DBT의 실습

- DBT STEPS-A : 변증법 소개하기



하나의 상황에 대해 언제나 두 가지 이상의 관점이 존재합니다.
한 문제를 푸는 데 두 가지 이상의 방법이 있어요.
모든 사람은 독특한 특징이 있고 다른 관점을 가지고 있습니다.
변하지 않는 단 한가지는 모든 것은 변한다는 사실입니다.
대립되어 보이는 관점이 모두 타당할 수 있습니다.
대립하여 갈등하는 양쪽 모두 진실을 존중하도록 노력하는 것이 최선의 방법입니다.
이것은 나의 가치를 포기하거나 버리라는 뜻이 아닙니다.
세상의 양쪽 모두의 진실을 보라는 것이 반드시 타협하라는 뜻도 아닙니다.



나는 할 수 있다. **그리고** 이것은 어려울 수 있다.
엄마는 엄하다. **그리고** 나를 정말 생각해 주신다.
당신은 _____ **그리고** _____ .

6. DBT의 실습

■ DBT STEPS-A : 마음챙김 연습(지혜로운 마음 연습)

호수 위의 돌맹이 상상하기



나선형 계단을 걸어 내려오기



숨을 들이마시며 '지혜로운'
내쉬면 '마음' 이라 말하기



우리는 바람을 통제할 수 없다. 다만 돛을 조절할 수 있을 뿐이다.

- Kahlil Gibran -

6. DBT의 실습

- DBT STEPS-A : 고통 감싸기(지혜로운 마음으로 주의 환기-달라지 활기비밀)

달라진 감정

달라진 생각

달라진 감각

활동하기

기여하기

비교하기

밀쳐내기

6. DBT의 실습

- DBT STEPS-A : 자기위안 기술

나를 진정시키는 오감과 움직임을 생각해보기

시각

청각

후각

미각

촉각

움직임

6. DBT의 실습

- DBT STEPS-A : 효과적인 대인관계(긍정적인 관계 만들고 유지하기)
 - 친절하기: 친절한 목소리, 상대를 존중하기
 - 관심 보이기: 인상을 쓰기 않기, 적절한 눈맞춤
 - 원만하게: 미소 짓기, 동글동글하고 너그러운 태도 취하기
 - 이해해 주기: 평가하지 않기, 상대방의 감정과 의견을 이해한다는 것을 보여주기

7. 요약



- 많은 조사 연구에서 효과적인 치료 방법으로 평가
- 자격을 갖춘 DBT 치료자 과정의 제한점 → 리네한 DBT 자격증은 미국의 Linehan Board of Certification에서만 발행
 - 요구사항 1: Linehan의 기술 훈련 매뉴얼에 기반한 시험 통과
 - 요구사항 2: DBT로 치료하기를 원하는 내담자의 사례 개념화 제출
 - 요구사항 3: DBT에 기반한 연속 3회기 비디오 제출
- Linehan 강연 "Balancing Acceptance and Change" on Youtube
 - 상담자는 자신의 능력을 벗어나는 범위의 문제를 가진 내담자를 리퍼할 것

감사합니다.

Ph. D JUNG HANA
ms21047324@hanmail.net