

## 인지행동치료의 최근 동향과 부부·가족치료적 함의 - 수용-전념치료(ACT)와 통합적 행동 부부치료(IBCT)를 중심으로 -\*

정 민 선                      서 진 희                      최 연 실\*\*

(상명대학교 가족복지학과)

본 연구의 목적은 수용전념치료(ACT)와 통합적 행동 부부치료(IBCT)를 중심으로, 인지행동치료의 최근 동향에서 나타나고 있는 변화가 국내 부부·가족치료에 시사하는 함의를 도출하고자 하는 것이다. 이 두 치료모델은 인지행동치료의 ‘제3의 흐름’으로 부각되고 있으며, 인지행동 접근과 수용 접근을 결합함으로써 미국의 부부·가족치료에서 부상하고 있는 추세이다. 본 연구에서는 심리치료 분야에서의 인지행동 접근의 변화 동향을 살펴보고, 수용전념치료 모델과 통합적 행동 부부치료 모델을 이론적으로 고찰한 다음, 두 모델들의 전제와 특성의 파악, 그리고 비교를 통해 국내 부부·가족치료에 활용될 수 있는 가능성과 시사점을 탐색해 보고자 하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료는 기존의 인지행동치료를 바탕으로 마음챙김이나 수용을 강조하고 통합적 성격을 지니면서 새로운 인지행동치료의 흐름 속에 중심적 위치를 차지하고 있다. 둘째, 수용-전념치료는 심리적 유연성의 증가, 통합적 행동 부부치료는 차이의 수용을 통한 갈등 해결과 변화를 목표로 하며, 국내에서 이 모델들에 대한 개인치료에서의 관심은 고조되고 있지만 부부·가족치료에서의 활용은 아직 활성화되고 있지 않다. 셋째, 두 모델은 수용중심적 접근이라는 공통점을 지니고 있으며 처치의 과정에서 차이가 있기는 하지만, 통합적 성격과 근거기반 실천 모델을 중심으로 심리치료 분야에서 개인뿐만 아니라 관계에서도 효과적으로 적용될 가능성이 높다. 본 연구에서는 두 모델의 부부·가족치료에서의 적용 가능성 탐색과 논의를 통해, 국내 인지행동 부부 및 가족치료 연구의 활성화와 상담기법의 다양화, 그리고 가족치료 현장에서 적용되는 치료모델의 확장과 심화를 위한 기초자료 축적에 기여하고자 하였다.

주제어 : 인지행동치료, 부부·가족치료, 수용-전념치료, 통합적 행동 부부치료

\* 본 논문은 2021년 한국가족치료학회 공동 춘계 학술대회 포스터 발표 논문을 수정·보완한 것임.

\*\* 교신저자 : 최연실 / 상명대학교 가족복지학과 / (03016) 서울시 종로구 홍지문 2길 20

Tel: 02-2287-5317 / E-mail: yschoi@smu.ac.kr

## I. 서 론

미국에서는 1930년대부터 상담서비스에서의 통합적 움직임이 나타나기 시작했으며, 1970년대에 이르러 상담 연구와 실제에서의 통합적 움직임이 활발해지기 시작했다(Held, 1995). 이러한 통합적 움직임은 부부·가족치료 분야에서도 1980년대에 시작되어 점차 활성화되고 있으며(Lebow, 1984, 1997, 2014, 2016; Pinsof, 1995; Pinsof, Breunlin, Russell, & Lebow, 2017), 최근 국내의 부부·가족치료 연구에서도 이러한 통합적 접근에 대한 관심과 논의가 부상하고 있다(한지수, 최연실, 2021).

부부·가족치료 분야 내에서 통합적 접근은 하나의 이론만이 아니라 다양한 접근들을 혼합, 절충 통합적으로 사용하는 개입방법을 말한다(Nichols & Schwartz, 2011, 김영애 등 역, 2013). 근래에 이르러서는 특히 통합적 부부상담을 현장에서 적용하는 것에 대한 관심이 상당히 고조되어 실제적인 통합 방법론에 대한 모색도 점차 활발해지고 있는 추세이다(Nielsen, 2016; Pitta & Datchi, 2019).

한편, 통합적 부부상담의 중요한 한 축인 근거기반 연구의 출현은 국외에서부터 시작되어 의료서비스 향상 및 보험 적용을 위하여 연구와 실천의 통합을 추구하는 근거기반 실천(Evidence-Based Practice: EBP)으로 강조되고 있다. 즉, 1995년 이후부터 부부 및 가족치료 분야에서도 근거기반 관련 연구들이 이루어지기 시작하면서 상담자들은 관계를 다루는 근거기반 처치에 관한 전문지식 습득을 요구받고 있다(Williams, Patterson, & Edwards, 2014, 최연실, 기쁘다, 민주홍, 천연미 역, 2021).

미국심리학회의 임상심리학 분과(APA

Division12)는 근거기반 실천의 학문적 분위기 안에서 경험적으로 지지되는 치료(Empirically Supported Treatment: EST)의 사용을 권고하며 효과적인 치료 목록을 제시하고 있는데, 그 치료목록 중에서는 인지행동치료가 가장 많은 비중을 차지하고 있다(임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍, 2013). 미국 부부 및 가족치료 분야에서는 근거기반 실천이 요구되는 상황에서 상담자들은 인지행동 접근을 채택하는 경향이 강하게 나타나고 있는데, 그 이유로는 다음과 같은 견해가 제시되고 있다. 우선, 인지행동 접근은 비교적 치료의 효능을 입증하는 연구를 지속적으로 축적해 왔다는 것이다(Dattilio, 권정혜, 2004). 또한 인지행동 접근은 사정 및 개입절차를 명확하게 제시하고 있어 상담자가 이를 활용하기 쉬우며, 최근에는 인지행동 접근이 인지와 행동뿐 아니라 정서까지 고려하면서 친밀한 관계의 주요 영역들을 모두 다룰 수 있게 되었기 때문이라고 볼 수 있다(Epstein & Dattilio, 2020).

이러한 가운데 인지행동치료의 ‘제3의 새로운 흐름’에서 출현한 수용-전념치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)는 인지(cognition), 행동(behavior), 정서(emotion)를 통합하여 포괄적으로 다루는 수용과 전념의 과정을 통해 내담자의 심리적 유연성을 높이고자 하는 모델이다(이선영, 2017; Hayes, Strosahl, & Wilson, 2016). 이러한 수용-전념치료는 미국에서 부부관계 향상을 위한 커플치료에서 활용되고 있으며(Lev & McKay, 2017, 천성문, 조용재, 김정화 역, 2020), 특히 부부상담 과정에서 ‘마음챙김’의 가치와 효용으로 인해 더욱 주목을 받고 있다. 수용-전념치료가 강조하고 있는 수용의 과정에서는 내담자로 하여금 마음챙김

(mindfulness)을 통해 자신의 생각이나 감정을 알아차린 후 그것들이 나타났다 사라지는 과정을 있는 그대로 받아들이도록 돕는 것이 중요하다(김천수, 강영신, 노안영, 2015).

마음챙김은 개인의 의식적인 자기조절을 통해 체계의 관계규칙을 변화시키는 것으로 보인다. 이러한 의식적인 자기조절을 통해 역기능적인 순환고리를 줄일 수 있게 되면, 부정적 상호작용의 순환과정을 피할 수 있게 된다. 이러한 마음챙김의 효과에 주목한 가족치료자들에 의해 특히 마음챙김을 통한 알아차림과 알아차림에 대한 수용은 부부 및 가족상담에서도 그 필요성이 점차 증대되고 있다(Gehart, 2012, 정정화, 이숙자 역, 2019). 이러한 마음챙김의 관계적 효과는 마음챙김이 결혼만족도에 직·간접적으로 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과를 통해서도 확인되고 있다(이지은, 윤호균, 2007; 한영애, 양혜정, 2020; Barnes, Brown, Krusemark, Campbell, & Rogge, 2007; Wachs & Cordova, 2007).

부부치료와 관련한 연구의 선구자인 Gottman과 Gottman(2015)은 부부들에게 발생하는 문제들 중 69%는 영속적인 문제로, 결코 해결될 수 없는 것이라고 주장한다. 실제로 국내에서는 배우자 간 성격차이가 43%의 비율로 이혼 사유 1순위로 꼽힌다(통계청, 2017). 부부관계에서의 문제들은 사실 갈등요인 그 자체보다 갈등에 대처하는 방식에 있다는 점을 고려하면(Gottman, 1994), 상담자는 부부의 성격을 변화시킬 것이 아니라 배우자 간의 차이에 대한 파트너들의 대처방식을 변화시켜야 한다는 것을 문제의식의 출발점으로 삼을 수 있게 된다. 이러한 관점에 따르면, 한국의 부부 및 가족치료 분야에도 새로운 갈등 대처방

식인 수용에 초점을 맞춘 상담모델이 필요하다는 인식에 이를 수 있게 된다.

한편, 인지행동치료와 가족치료의 통합의 필요성이 증가하고 있는 가운데 부부 및 가족상담의 인지행동 접근과 수용 중심 치료를 통합한 통합적 행동 부부치료(Integrative Behavioral Couple Therapy: IBCT)도 주목의 대상이 되고 있다(문현미, 2005). 전통적인 인지행동 부부치료에서는 인지와 행동의 변화에 우선적 초점을 두는 데 비해 통합적 행동 부부치료에서는 배우자 간의 차이를 각 파트너가 수용하도록 함으로써 부부관계가 긍정적인 방향으로 나아가는 것을 돕는다(임아영, 이훈진, 2020; Christensen, Doss, & Jacobson, 2020). 기존의 인지행동치료 접근에서 더 나아가 정서적인 측면을 보완한 이러한 치료의 전제와 그에 따른 전략들은 통합적 행동 부부치료에 대한 관심을 고조시키는 데 충분한 치료적 성과(Christensen, Dimidjian, & Martell, 2015; Christensen et al., 2020)를 통해 부부·가족치료에서의 적용 가능성에 대한 전망을 밝게 하고 있다. 이러한 전망은 통합적 행동 부부치료를 통해 부부가 서로를 수용하도록 하는 것은 행동의 변화를 촉진시켜 부부 혹은 파트너 간의 결혼만족도를 증진 시킨다는 연구결과(Jacobson, Christensen, Prince, Cordova, & Eldridge, 2000; 이선희, 임성문, 2013)에 의해서 실증적으로 지지되고 있다.

안타깝게도 가족치료 이론적 모델 개발 과정의 초반에 가족체계이론 지지자들은 인지행동 접근이 ‘자극-인지적 해석-행동’의 선형적인 관점을 가지고 증상에 대해 피상적인 설명에만 초점을 맞추고 있다고 비판하며, 이를 상담 접근법으로 선호하지 않았다(Dattilio, 2010, Epstein & Dattilio, 2020). 하지만 위에서

언급했듯이 수용-전념치료나 통합적 행동 부부치료는 전통적인 행동치료나 인지행동 접근이 기존에 가지고 있었던 장점을 활용하는 데서 나아가 한계를 보완하는 방향으로 계속해서 발전해 가고 있다. 이와 더불어 이 두 상담접근 모델은 상담서비스 영역에서 경험적으로 입증이 가능한 근거기반 실천의 영역의 중심에 존재하게 됨으로써 국내에서도 이를 중심으로 한 연구와 실천의 영역이 지속적으로 확대되고 있다. 그럼에도 불구하고, 국내의 부부 및 가족치료 영역에서는 아직도 수용-전념치료나 통합적 행동 부부치료를 적용한 연구가 활발히 이루어지지 않고 있는 실정이다.

따라서 본 연구에서는 이론적 고찰 작업을 통해 수용-전념치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)와 통합적 행동 부부치료(Integrative Behavioral Couple Therapy: IBCT)를 중심으로 인지행동 접근의 최근 동향에서 나타나고 있는 변화가 국내 부부·가족치료에 어떠한 시사점을 제시할 수 있는지를 살펴보고자 한다. 이러한 연구작업을 위해 본 연구에서 설정한 연구질문은 다음과 같다.

첫째, 심리치료 분야에서의 인지행동 접근의 변화 동향은 어떠한가?

둘째, 수용전념치료와 통합적 행동 부부치료 모델의 이론적 배경은 어떠한 특성을 지니고 있으며, 이와 관련하여 어떠한 선행연구들이 있는가?

셋째, 두 모델들의 공통점과 차이점은 무엇이며, 이를 바탕으로 부부·가족치료에 어떠한 시사점을 제시할 수 있는가?

## II. 심리치료 분야에서의 인지행동

### 접근의 변화 동향

심리치료 분야에서 인지행동 접근은 크게 3가지 흐름을 거쳐 변화하였다(Hayes, 2004).

첫 번째 흐름은 전통적인 행동치료로 Pavlov, Skinner, Eysenck, Bandura 등에 의해 발전되었다. 이들은 고전적 조건형성과 조작적 조건형성의 원리를 이용하여 행동이 학습된다고 주장하였다(권석만, 2012). 이러한 전통적인 행동주의 접근에 의하면 상담자는 노출(exposure), 소거(extinction), 강화(reinforcement)와 행동조성(shaping) 등의 기법들을 활용하여 내담자의 문제행동을 변화시키고자 하였다(Ciarrochi & Bailey, 2008, 인경, 김수인 역, 2011).

1970년대 이후 인간의 행동을 분석하는 것만으로는 인간의 모든 부분을 설명할 수 없으므로 인지와 정서를 함께 다루어야 한다는 이른바 ‘인지 혁명(cognitive revolution)’이 일어났다(이선영, 2017). 그리하여 두 번째 흐름으로 인지치료(CT), 합리적 정서행동치료(REBT), 인지행동치료(CBT) 등이 출현하였다. 인지행동 접근의 두 번째 흐름에서 상담의 목표는 주로 문제행동을 유발하는 생각의 내용이나 해석을 적응적으로 변화시키는 것이었다. 상담자들은 내담자의 인지를 변화시키기 위하여 자동적 사고(automatic thoughts)와 인지적 오류(cognitive errors)를 탐색하고 논박(dispute)하였다(문현미, 2005).

한편, 2000년 전후부터 인지행동 접근에서는 수용을 강조하는 통합의 물결이 새롭게 일고 있다. 이는 ‘흰곰실험’이라고도 불리는 ‘사고억제(thought suppression)’에 관한 연구로 인해 시작되었다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 여기서 사고억제는 어떠한

생각을 의도적으로 억제하거나 통제하려는 노력을 의미한다. 그러나 그것이 오히려 없애고자 했던 생각을 더욱 증가시키는 역설적인 효과를 보이는 것으로 나타났다(Wegner, Schneider, Carter, & White, 1987). 또 Hayes, Wilson, Gifford, Follette와 Strosahl(1996)은 이러한 효과가 생각뿐만 아니라 감정과 행동 성향에도 적용된다는 것을 발견하고, ‘경험회피(experiential avoidance)’라는 개념을 발전시켰다.

더 나아가 2000년대 들어서는 사고억제나 경험회피보다 효과적인 대처방식으로 ‘마음챙김(mindfulness)’과 ‘수용(acceptance)’을 지지하는 연구들이 나왔다(Levitt, Brown, Orsillo, & Barlow, 2004; 권은정, 박경, 2016; 조아라, 김계현, 황매향, 2019). 이렇게 변화 지향적인 접근의 효율성에 의문이 제시되기 시작하면서 이에 대한 대안으로서 변화와 수용을 함께 강조하는 통합적 접근들이 출현하였다(이선영, 2017). 이를 인지행동 접근의 ‘세 번째 흐름’이라고 하며, 수용-전념치료(ACT), 변증법적 행동치료(DBT), 알아차림 인지치료(MBCT), 통합적 행동 부부치료(IBCT) 등의 모델들이 여기에 포함된다.

부부의 문제를 이해하고 해결하는 데 기본 학습원리를 적용하던 전통적인 행동 부부치료(Traditional Behavioral Couple Therapy: TBCT)는 ‘귀인(attribution)’과 ‘심리도식(schema)’에 초점 맞춘 ‘사회인지(social cognition)’에 관한 연구의 영향으로 인지행동 부부치료(Cognitive-Behavioral Couple Therapy: CBCT)로 발전하였다(Epstein & Dattilio, 2020). 그리하여 상담자는 가족들과 함께 부정적인 패턴에 영향을 미치는 인지를 식별하여 타당성과 적절성을 평가하고, 대안적인 귀인이나 기준으로 대체하는 방식으로 개입하였다. 또한 정서의 중요성도

함께 부각되기 시작하면서 가족들의 정서에 대한 인식을 높이고 자신의 정서를 다른 가족 구성원들에게 올바르게 전달할 수 있도록 의사소통 기술을 개발하는 것을 목표로 하였다(Epstein & Dattilio, 2020).

최근에는 근거기반실천(EBP)과 기능적 맥락주의(functional contextualism)의 영향으로 가족들 주변의 맥락을 모두 고려하여 행동의 목적과 효과(기능)에 초점을 맞추고, 다양한 상담기법과 전략을 함께 사용하는 통합적 흐름이 나타났다(Gurman, 2015). 독립적인 명칭이 부여되고 있지는 않지만 수용전념치료(ACT)를 활용한 부부치료, 통합적 행동 부부치료(IBCT), 기능적 분석 부부치료(FACT) 등이 여기에 포함된다.

수용-전념 치료(Acceptance-Commitment Therapy: ACT)는 Hayes가 개발한 것으로, 인지행동의 ‘제3의 흐름’ 중심에 위치해 있는 모델이다. 수용-전념치료의 주요 가정은 다음과 같다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 첫째, 인간이 심리적 고통을 경험하는 것은 정상적이다. 둘째, 인간은 심리적 고통을 주는 생각, 감정 등의 사적 경험을 회피할수록 고통에 대한 고통인 심리적 괴로움을 얻게 된다. 셋째, 수용-전념치료는 관계구성틀 이론(Relational Frame Theory: RFT)에 기초를 두며, 인간의 언어능력과 관계적 사고로 인해 ‘인지적 융합(cognitive fusion)’이 일어난다고 가정한다. 마지막으로 수용-전념치료는 ‘기능적 맥락주의(functional contextualism)’에 철학적 배경을 두고, 전체적인 맥락 속에서 내담자의 행동을 이해 및 해석하고자 한다.

통합적 행동 부부치료는 다음과 같은 점에서 이전의 전통적인 인지행동 가족치료와 다르다고 할 수 있다(Baucom, Epstein, Kirby, &

LaTaillade, 2015). 첫째, 구성원 개개인의 특징부터 환경적 자원까지 부부기능에 영향을 미치는 미시적·거시적 요인들에 주의를 기울인다. 둘째, 마음챙김과 수용 기법을 통해 정서에 보다 더 직접적으로 개입하고자 한다. 셋째, 부정적인 인지·행동·정서를 줄이는 것에만 초점을 맞추지 않고, 긍정적인 것과 부정적인 것의 균형을 맞추으로써 관계의 질을 높인다.

### III. 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료의 이론적 배경 및 선행연구 고찰

#### 1. 수용-전념치료(Acceptance- Commitment Therapy: ACT)

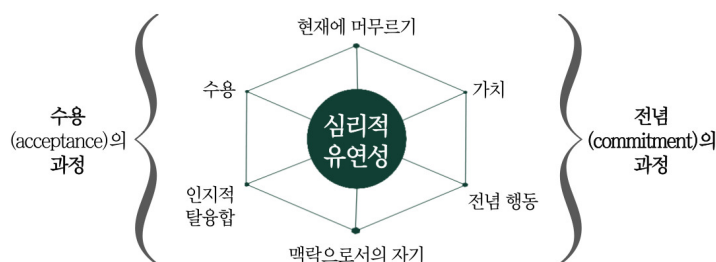
수용-전념치료의 궁극적인 목표는 내담자의 ‘심리적 유연성(psychological flexibility)’을 향상시키는 것이다. 심리적 유연성은 ‘과거나 미래가 아닌 현재의 순간에 집중하며, 가치에 부합하는 행동을 계속할 수 있는 능력’이라고 정의된다. 즉, 심리적 유연성이 높은 사람은

과거에 학습된 감정이나 자동적 사고가 일어날지라도 가치를 둔 방향으로 행동할 수 있게 되는 것이다(이선영, 2009; Hayes, 2004).

여기서 말하는 심리적 유연성은 [그림 1]과 같이 수용(acceptance), 인지적 탈융합(cognitive defusion), 현재에 머무르기(being present)와 맥락으로서의 자기(self as context), 가치(value)와 전념 행동(committed action)의 여섯 가지 영역들을 통해 향상시킬 수 있으며, 이러한 여섯 가지의 영역은 다음과 같은 긍정적인 심리기술로 개념화 된다.

첫 번째는 ‘수용’의 과정이다. 수용이란 ‘어떠한 경험이나 생각, 감정을 방어하지 않고 기꺼이 받아들이는 것’을 의미한다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 내담자가 회피하던 자신의 생각이나 감정을 수용한다면, 그것이 사실 위협적이지 않음을 배울 수 있게 된다. 또한 내담자가 경험회피에 투자했던 에너지를 더욱 가치 있는 곳에 활용할 수 있게 되면서 다른 긍정적인 감정들을 경험하는 것에도 개방적으로 변화한다(문현미, 2005).

두 번째로 ‘인지적 탈융합’은 개인의 생각 자체를 변화시키기보다 관계 틀 안에서 그 생



[그림 1] 심리적 유연성의 요소

※ Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2015). 수용전념치료 실무 지침서 (손정락, 이금단 역, 원제: A practical guide to acceptance and commitment therapy). 서울: 학지사. (원저 2004년 발행)의 그림 1-1을 재구성함.

각과 관계 맺고 상호작용하는 방식을 변화시키는 것을 의미한다(이선영, 2009). 대부분의 사람들은 과거의 혐오적인 사건과 비슷한 상황에 놓이면 자동적인 사고나 반응을 보이게 된다. 그리하여 내담자는 이러한 자동적 사고나 반응이 사실이라고 믿거나 자기 자신이라고 생각하는 ‘인지적 융합(cognitive fusion)’ 상태에 빠진다. 또한 이러한 과정을 겪는 내담자는 경험회피로 이어질 가능성이 높다. 따라서 상담자는 내담자가 언어에 지배당하지 않고, 자신과 별개의 것으로 바라보도록 도와야 한다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 이러한 탈융합은 수용-전념치료의 요소에서 가장 독특한 특성 중 하나이다.

세 번째로 ‘현재에 머무르기’는 마음챙김(mindfulness)을 통해 이루어지는 과정이다. 이 과정은 현재 순간의 알아차림을 목표로 한다. 즉, 내담자는 자신의 호흡, 신체감각, 지금 스쳐 지나가는 사고와 감정을 관찰하는 것이다(김유정, 2014). Hayes와 Smith(문현미, 민병배 역, 2010)는 매일 특정 시간을 정하여 그 시간마다 마음챙김 연습을 할 것을 제안한다(예: 건포도 먹기, 글을 읽으면서 발에 주목하기).

네 번째로 ‘맥락으로서의 자기’는 사적 경험을 알아차리고 관찰하는 수준에 이르러 자신의 가치에 부합하는 행동을 선택할 수 있는 성숙하고 유능한 자기를 뜻한다(김유정, 2014). 즉, 관계 틀 안에서 사적 경험이 일어나는 맥락을 살펴봐야 한다는 것이다(Luoma, Hayes, & Walser, 2007, 최영희, 유은승, 최지환 공역, 2012). 이를 위해 상담자는 탈융합 연습, 맥락 전환 연습 등을 활용한다.

다섯 번째는 ‘가치’이다. 가치는 수용-전념치료의 핵심으로 표현되는데, Hayes와 Smith(문현미, 민병배 역, 2010)는 이를 ‘내담자가

선택하는 삶의 방향’이라고 설명한다. 이러한 가치에는 교육/개인적 성장 및 발달, 직업/경력, 우정/사회적 관계, 부부/커플/친밀한 관계, 가족관계, 자녀 양육, 건강/신체적 안녕, 여가, 영성, 시민권의 10가지 영역이 있다. 상담자는 내담자가 이러한 여러 영역 중 자신의 가치를 명료화할 수 있도록 가치목록을 작성하게 한다.

마지막은 ‘전념 행동’으로 내담자가 선택한 가치를 실현하는 데 도움을 주는 구체적인 행동 패턴을 개발하는 것이다(김유정, 2014). 전념 행동을 구축하기 위해서는 책임감을 갖고 목적에 맞지 않는 경직된 패턴을 해체해야 한다. 이와 더불어 가치에 맞는 단기 목표와 장기 목표를 개발하고, 회기 내에서뿐만 아니라 일상생활에서도 목표 달성을 위한 구체적인 행동들을 실행하는 것이 중요하다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 이 과정에서 직면, 행동조성 등의 행동치료 기법들이 사용된다.

위에서 언급한 수용-전념치료의 여섯 가지 핵심과정은 서로 영향을 주고받아 대체로 동시에 작동한다(Hayes & Strosahl, 2004, 손정락, 이금단 역, 2015). 이러한 핵심과정은 심리적 유연성을 목표로 하여 크게 마음챙김과 수용의 과정과 전념과 행동변화의 과정으로 구분된다(Luoma, Hayes, Walser, 2007, 최영희, 유은승, 최지환 역, 2012).

이선영(2017)은 ‘수용’에서 ‘전념 행동’으로 스텝을 밟았다가도 다시 ‘수용’으로 백스텝을 밟기도 하며, 매 회기마다 ACT 댄스(dance)를 춘다고 표현하였다. 아울러 인간은 타인의 생각, 감정, 행동에 쉽게 영향을 받기 때문에 ACT 댄스는 사실 혼자서만 추는 것이 아니라고 주장하기도 하였다.

수용-전념치료의 가정에 따르면, 상담자는 이러한 관계적 연결성을 파악하기 위해 알아차림에 관한 도표인 매트릭스(matrix)를 활용한다. Polk, Schoendorff, Webster와 Olaz(곽옥환 등 역, 2018)는 육각형 모델의 대안으로 [그림 2]와 같은 매트릭스를 구성하였다. 하단의 오른쪽에 자신에게 중요한 사람이나 대상에 관해 기술한 후 왼쪽에는 그들에게 다가가는 것을 가로막는 생각이나 감정 등을 서술한다. 또 상단의 왼쪽에는 그 사적 경험에서 벗어나기 위해 했던 행동들을 적고, 오른쪽에는 반대로 중요한 사람이나 대상에게 다가가기 위해 할 수 있는 행동들을 적는다. 이렇게 매트릭스를 사용하면 내담자의 경험회피, 추구하는 가치, 전념 행동을 가시화할 수 있다.

이러한 매트릭스는 부부 및 가족치료에서 효과적으로 활용할 가능성이 있다고 보인다. 한 개인이 다른 사람과 관계적 맥락 안에서 서로의 관점을 빠르게 공유하여 같은 언어로 이야기하고, 비교적 안전한 방식으로 약점을 드러낼 수 있기 때문이다(Polk et al., 2016, 곽옥환 등 역, 2018). 가족치료는 기본적으로 ‘관

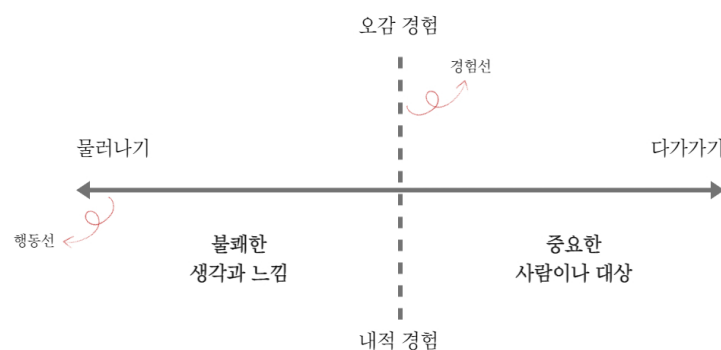
계’ 속에서 사태를 파악하기 때문에 이러한 매트릭스를 활용한다면 서로를 둘러싼 맥락으로 인해 각자의 관점을 달라지게 하였음을 가시적으로 확인할 수 있고 비교적 안전한 방식으로 서로의 다름을 수용할 수 있다(Polk et al., 2016, 곽옥환 등 역, 2018).

이처럼 수용-전념치료는 언어와 맥락 안에서 자기를 파악하고 자신의 가치를 선택하여 행동을 변화시킨다. 이러한 점은 통합적 행동 부부 및 가족치료의 치료과정과 매우 유사한 과정을 거치는 것으로 파악되지만, 현재 한국에서 수용-전념치료를 적용한 부부 및 가족치료 관련 연구는 상당히 부족한 실정이다.

## 2. 통합적 행동 부부치료(Integrative Behavioral Couple Therapy: IBCT)

통합적 행동 부부치료는 Andrew Christensen과 Neil S. Jacobson에 의해 개발된 모델로 수용적 통합 부부치료라고 불리기도 한다(한지수, 최연실, 2021; Christensen et al., 2015).

김중술 등(2002)에 따르면, 이러한 통합적



[그림 2] 매트릭스

※ Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2018). 수용전념치료의 혁신, 매트릭스 (곽옥환, 조철래, 김도훈, 김상엽, 이강욱, 전봉희, 정진 역, 원제: The essential guide to the act matrix). 서울: 삶과 지식. (원저 2016년 발행)의 그림 1을 재구성함.

행동 부부치료(IBCT)는 기존의 인지행동 접근과 두 가지의 차이점을 나타낸다고 밝힌다. 첫 번째 차이점은 부부관계에 한정하지 않고 다양한 양자관계(dyad)로 확장했다는 것이고, 두 번째 차이점은 수용(acceptance)이라는 개념을 통합하고 있다는 점이다. 이러한 차이점을 바탕으로 통합적 행동 부부치료(IBCT)는 행동 변화에 대한 전통적인 인지행동치료의 목표와 수용 간의 적절한 균형을 이루기 위해 노력하며, 오히려 수용을 촉진하는 방법을 시도하는 치료법이라고 할 수 있다.

통합적 행동 부부치료(IBCT)는 개인이 배우자를 선택하기 이전의 과거력, 파트너의 유전적 소인, 관계 속에서 발현되는 상호강화 등으로 인해 부부관계에서 갈등이 출현하고 발달한다고 가정한다(김중술 등, 2002). 좀 더 구체적인 통합적 행동 부부치료의 가정을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 이전의 행동주의 접근들과 달리 관계의 기초를 좌우하는 변수에 초점을 맞춘다(이선희, 임성문, 2013). 둘째, 배우자 간의 차이를 갈등의 원인으로 여기지 않으며, 문제를 제거하거나 극복해야 할 대상으로 보지 않는다(임아영, 이훈진, 2020). 셋째, 행동의 선행조건과 결과를 고려하여 그 기능을 분석하고 평가한다(김중술 등, 2002). 넷째, 수용은 배우자에 대한 친밀감과 관용을 이끌어 내 부부관계를 긍정적인 방향으로 변화시킨다(임아영, 이훈진, 2020). 마지막으로, 부부의 과거 성공 경험과 강점은 수용과 변화에 대한 실마리를 제공한다(이선희, 임성문, 2013).

이러한 가정을 바탕으로 통합적 행동 부부치료는 통상적으로 3-4회기 정도의 사정단계를 거치며, 상담자는 배우자 간 차이(Differences between partners), 정서적 민감성(Emotional

sensitivities), 외부요인이나 상황(External circumstances or stressors)과 상호작용 패턴(Pattern of interaction)을 파악하는 DEEP 분석을 통해 부부만의 특유한 주제(theme)를 도출한다. 이후에는 분석 결과와 주제를 고려하여 부부가 서로를 더 이해하고 긍정적인 기능을 하는 의사소통 패턴을 사용하도록 함으로써 수용과 변화를 도모한다(Christensen et al., 2015).

김중술과 그의 동료들(2002)은 이러한 사정단계를 거치면서 상담자는 6가지 질문에 대한 답을 찾아낼 수 있어야 한다고 말한다.

첫째, “커플이나 부부가 얼마나 고통을 겪고 있는가?”라는 질문을 통해 부부갈등의 심각성에 대해 답할 수 있어야 한다. 둘째, 커플이나 부부의 관계에 대한 서로의 몰입 수준을 사정할 수 있어야 한다. 셋째, 커플이나 부부의 갈등적인 이슈가 무엇인지 알아야 한다. 넷째, 위에서 찾은 이슈가 이 커플 혹은 부부에게 왜 그렇게 문제가 되는지 사정할 수 있어야 한다. 다섯째, 커플 혹은 부부를 하나로 묶어주는 강화요인은 무엇인지에 대한 사정이 이루어져야 한다. 여섯째, 치료를 통해 커플 혹은 부부에게 어떤 도움을 줄 수 있는지에 대해 알아야 한다.

통합적 행동 부부치료의 목표는 행동의 변화와 정서적 수용의 균형을 맞추는 것이다(김중술 등, 2002). 이를 위해 상호 간의 차이를 수용하고 이를 다룰 수 있는 변화를 이끌어낼 수 있어야 한다. 보다 궁극적으로 긍정적인 치료적 변화를 얻기 위해서는 부부관계의 갈등에 대해 부부가 서로에게 책임이 있으며, 관계를 향상시키기 위해 둘 모두에게 변화가 필요하다는 협력적 자세가 필요하다.

통합적 행동 부부치료를 위해서는 행동적 변화를 촉진하는 전략과 정서적 수용을 촉진

하는 전략이 필요하다(김중술 등, 2002). 우선 첫 번째 전략인 행동적 변화를 위한 전략으로 전통적인 행동치료에서 강조하는 행동교환(behavioral exchange)과 의사소통 및 문제해결 훈련(communication/problem-solving training)을 사용한다. 행동교환은 최소의 비용을 들여 바람직한 행동들을 서로 강화시키도록 하는 것이다. 다음으로 의사소통 및 문제해결 훈련은 특정한 문제를 해결하는 동안 사용할 수 있는 의사소통 기술을 체계적으로 훈련시키는 것이다(Christensen et al., 2015).

두 번째 전략은 정서적 수용을 촉진하는 전략으로 문제에 대한 공감적 합류하기(empathic joining)와 문제로부터 초연하기(detachment from the problem), 인내심 구축하기(tolerance building), 자기돌봄 증진하기(greater self-care) 등 네 가지를 제시한다(김중술 등, 2002; Jacobson & Christensen, 1996, 이선희, 고열 역, 2012). 공감적 합류하기는 부부가 상담이라는 안전한 환경에서 서로를 비난하지 않으면서 감정 안의 감정, 정서적 취약성에 대해 이야기 나눌 수 있도록 하는 것이다. 문제로부터 거리두기는 배우자 간의 차이를 서로 다른 원가족, 다른 문화와 민족 배경 또는 성별에서 비롯된 필연적인 것으로 보게 함으로써 그들의 문제를 이성적으로 분석할 수 있도록 하는 것이다. 관용 구축하기는 부정적인 행동의 긍정적인 측면을 인식하고 자기돌봄을 증진함으로써 배우자를 바꾸고자 하는 노력을 멈추도록 하는 것이다(Christensen et al., 2015). 자기돌봄은 수용하기 어려운 부분에 대해 정서적 수용을 증가시키는 방법으로, 각 파트너의 자기탄력성(self-resilience)을 증가시켜 상대방에게 도움을 요청하기 어려울 때 스스로를 관리할 수 있는 방법을 말한다(김중술 등, 2002).

이러한 과정을 거쳐 부부는 서로의 차이를 수용하고, 갈등의 해결방법을 변화시키면서 ‘수용과 변화’라는 두 가지 목표를 다 이룰 수 있다. 하지만 국내에서는 아직까지 이러한 체계적 관점과 행동주의 관점을 갖춘 통합적 행동 부부치료에 관한 연구와 실제 적용이 활발히 이루어지지 않고 있는 실정이다.

### 3. 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료의 국내 연구 동향

#### 1) 수용-전념치료

수용-전념치료(ACT)는 국내에서 주로 개인을 대상으로 연구들이 진행되어 왔으며, 그 대상들은 정신적·신체적 질병을 가진 개인과 그 보호자, 대학생 등 일반인을 대상으로 연구되었다(김민정, 김중남, 2018; 문준희, 김영숙, 2020; 박주호, 김승환, 2018; 박지완, 조성근, 유경희, 조강희, 범재원, 2020; 이규복, 손정락, 2019; 이선영, 안창일, 2012; 조아라 등, 2019).

문준희와 김영숙(2020)은 경증 치매 환자를 대상으로 실시된 수용-전념치료가 현재 상황에 대한 새로운 관점을 소개하고 심리적 수용을 향상시켜 안정감을 줄 수 있다고 주장한다. 또한 만성통증 환자를 위한 수용-전념치료의 효과를 검증하는 연구에서도 통증 파국화와 불안수준이 감소했으며, 정신기능과 통증수용력이 향상되었음을 증명하였다. 더불어 이러한 효과가 3개월 이상 지속됨을 확인하였다(박지완 등, 2020).

일반 대학생들을 대상으로 한 연구에서는 학습 중에 겪는 딴 생각에 대한 연구도 진행되었다(조아라 등, 2019). 연구결과에 따르면, 수용-전념치료는 학습 중 경험하는 딴 생각을

감소시키고 독서량을 증가시켰다. 뿐만 아니라 수용-전념치료는 대학생의 주장성을 향상시키고, 대인불안은 감소시키는 효과가 나타났다(이규복, 손정락, 2019).

한편, 일반 성인들을 대상으로 한 이선영과 안창일(2012)의 연구에서는 수용-전념치료가 상태불안, 특성불안, 우울 등과 같은 정서적 불편감을 완화시켰으며, 불안민감성과 불안 통제감 등 불안과 관련된 취약성 또한 유의미하게 변화시킨 것을 확인하였다. 수용-전념치료는 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 유연성에도 긍정적인 효과를 가져온 것으로 나타났다(박주호, 김승환, 2018). 그 외 소아암 환자 어머니들을 대상으로 한 질적 연구에서는 모의 기대, 어려움, 자기성찰, 가치추구, 시도하기에 대한 수용-전념치료의 효과를 제시하고 실천적 개입 방안에 대해 제안하기도 하였다(김민정, 김종남, 2018).

지금까지 수용-전념치료에 관한 연구는 주로 개인치료 분야를 중심으로 이루어졌다고 할 수 있다. 한 개인을 대상으로 긍정적인 효과를 나타냈을 뿐만 아니라 자살생각이나 화병, 불안과 같은 심리적 요인에도 영향을 미치는 것으로 나타났다(권은정, 박경, 2016; 박경, 2015). 권은정과 박경(2016)은 수용-전념치료의 기법 중 하나인 마음챙김 프로그램을 통해서 자살생각을 감소시킬 수 있음을 밝혀냈으며, 마음챙김이 사고억제와 회피적 대처방식을 줄일 수 있는 긍정적인 영향이 있음을 밝혀냈다. 또한 화병에 대한 수용·마음챙김 치료에 대한 유용성에 대한 연구(박경, 2015)에서 수용-전념치료는 분노로부터 탈피하고 자존감이나 자기감을 향상할 수 있으며, 심리적 유용성을 증가시키는 효과를 가져왔다.

위의 연구 결과들을 종합해 보았을 때, 수

용-전념치료는 다양한 대상들에게 효과적인 것으로 보이며, 이러한 연구결과는 수용-전념치료를 메타분석을 통해 분석한 결과를 통해서도 지지되고 있다(이은경, 송미경, 2018). 수용-전념치료는 특히 개인의 불안을 낮추는 데 탁월한 효과를 발휘할 뿐만 아니라 개인의 다양한 심리정서적 문제를 다루는 데 사용되고 있다.

미국에서는 마음챙김이나 수용을 통해 수용-전념치료를 부부·가족치료에 적용해 보려는 시도가 이루어지고 있으나, 국내에서는 이러한 시도가 소개되고 있는 수준에 머무르고 있으며(Gehart, 2012, 정정화, 이숙자 역, 2019; Lev & McKay, 2017, 천성문 등 역, 2020), 이 접근을 어떻게 가족체계 안에 효과적으로 적용시킬 수 있는지에 대한 실증적인 연구(한영애, 양혜정, 2020)와 실제 적용은 여전히 제한적인 실정이다.

## 2) 통합적 행동 부부치료

김중술 등(2002)은 통합적 행동 부부치료(IBCT)가 부부관계에 ‘정서적 수용’이라는 개념을 도입하여 그 연구의 발표 당시 새로운 접근을 시도하였다고 소개하고 있다. 그러한 접근은 부부 혹은 커플의 문제를 전통적인 평가방법들(관찰법, 질문지법 등)과 행동교환이나 의사소통 훈련, 문제해결 훈련과 같은 전통적인 인지행동치료의 전략들을 포함하여 개입하는 것을 강조하였다(김중술 등, 2002).

통합적 행동 부부치료에 대한 국내 연구들을 살펴보면, 이선희와 임성문(2013)은 통합적 행동 부부치료를 토대로 기혼여성의 결혼만족도 향상 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하는 연구를 실시하였다. 이 연구의 결과, 기혼 여성들의 자아분화, 부부관계, 부부의사소

통, 결혼만족도에서 유의미한 결과가 나타났다.

통합적 행동 부부치료에 대한 연구는 한동안 나타나지 않다가 임아영과 이훈진(2020)의 연구로 다시 맥이 이어졌다. 이들의 연구에서는 커플관계에서 서로의 다름을 수용하는 태도를 측정할 수 있는 ‘커플관계 다름 수용 척도’를 개발하고 타당화 하는 작업이 이루어졌다. 이 척도는 다름에 대한 인내, 다름에 대한 역지사지, 다름에 대한 존중, 다름을 통한 성장, 다름에 대한 거리두기의 5요인, 22문항으로 구성되어졌으며, 연구 결과 척도의 신뢰도와 타당도 모두 양호한 것으로 나타났다. 그러나 차이 수용 척도를 개인이 아닌 부부나 커플을 대상으로 사용하거나 실제로 다른 상담 모델과 통합한 프로그램의 효과성을 검증하는 연구들은 아직 이루어지지 않고 있다.

부부·가족치료 분야에서 비교적 최근에 통합적 행동 부부치료를 다룬 연구로는 한지수와 최연실(2021)의 연구가 있다. 이 연구에서는 통합적 행동 부부치료(IBCT)와 구조적 가족치료를 ‘공통요인(common factor)’을 중심으로 통합적 적용 가능성과 가족치료적 함의를 모색하였다. 연구 결과, 통합적 행동 부부치료(IBCT)는 가족치료의 공통요인들인 가족체계 다루기, 관계 변화 주체로서 개인 다루기, 문제 해결을 위한 기술 및 지식 훈련하기, 부부체계 평가하기, 부부 사이의 체험적 수용과 소통 촉진하기, 변화를 위한 구조와 안전감 제공하기의 요소를 모두 포함하고 있는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 통합적 행동 부부치료가 과학적이고 효과적인 치료임을 증명하는 동시에 가족치료의 공통요인을 포함함으로써 부부·가족치료에 효과적으로 적용할 가능성을 내포하고 있음을 나타내는 것으

로 볼 수 있다.

김중술과 그의 동료들(2002)이 처음 국내에 통합적 행동 부부치료를 소개한 이후 이 치료 모델에 대한 연구는 활발히 진행되지 않은 것으로 보여진다. 다만 지금까지 이루어진 선행 연구들의 결과를 종합하여 볼 때 인지행동을 기반으로 통합적 상담의 접근법을 활용한 수용-전념치료(ACT)와 통합적 행동 부부치료(IBCT)의 부부 및 가족치료에서의 적용 가능성에 대해서는 긍정적인 전망을 예상할 수 있을 것이다.

다음 부분에서는 이러한 근거기반이론을 거저로 한 수용-전념치료(ACT)와 통합적 행동 부부치료(IBCT)를 비교해보고 가족치료에 시사하는 함의를 살펴보고자 한다.

#### IV. 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료의 비교 및 가족치료적 함의

##### 1. 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료 비교

수용-전념치료(ACT)와 통합적 행동 부부치료(IBCT)는 모두 인지행동 접근의 제3세대로 출현한 상담모델들로서, 다음과 같은 공통점을 가지고 있다.

첫째, ACT와 IBCT는 사정단계에서 기능적 분석을 실시한다. ‘기능적 분석(functional analysis)’이란 내담자가 말하는 문제행동의 선행조건과 결과를 탐색하여 그 행동의 기능을 파악하는 작업이다. 이때 내담자의 개인적 특성부터 주변 환경까지 다양한 맥락을 고려하여 내담자를 사정하는 것이 중요하다.

둘째, 두 접근법 모두 문제로부터 거리를

두는 탈융합의 자세를 강조한다. ACT는 인지적 탈융합을 자기개념화에 상당한 영향을 미치는 요인으로 간주한다. 그리하여 사적 경험에 이름 붙이기, 생각과 감정을 대상화하기 등의 활동을 통해 사적 경험과 사적 경험이 가리키는 것을 구별하도록 한다. IBCT는 부부가 그들의 문제로부터 거리를 두고, 그것에 맞서 싸울 수 있도록 협력할 것을 강조한다. 이를 통해 두 접근법은 내담자가 부정적인 생각과 감정에 사로잡히지 않도록 돕는다.

셋째, 전통적인 행동치료의 기법들을 사용한다. ACT는 전념의 과정에서 내담자의 가치에 부합하는 행동들을 목록으로 작성하고, 그것을 활용하여 단기 및 장기 목표를 설정한다. IBCT에서는 행동교환과 의사소통 및 문제해결 훈련을 통해 긍정적인 행동의 증가와 수용을 촉진하고자 한다. 이처럼 두 모델은 전통적인 행동치료의 기법을 사용하여 내담자와 부부에게 접근하고 행동을 변화시키고자 한다.

넷째, 두 모델 모두 인지·행동·정서의 변화를 다루는 수용 중심적인 접근이다. 즉, 수용을 강조함으로써 내담자가 배우자나 가족을 변화시키려는 행동을 멈추도록 한다. 또 내담자는 배우자나 가족에 대한 태도를 달리 함으로써 평소에 부정적으로만 생각하던 점을 배우자의 일부로 바라볼 수 있게 되고, 갈등을 해결할 수 있게 된다.

또한 ACT와 IBCT는 인지와 행동의 변화뿐 아니라 정서적 수용을 목표로 한다. 그리하여 두 접근법은 앞서 살펴본 것처럼 동일하게 인지적 탈융합(문제로부터 거리두기), 행동 변화, 수용을 강조한다.

위와 같은 공통점을 가지고 있음에도 불구하고 두 모델 사이에는 다음과 같은 차이점이 존재한다.

첫째, 이론을 적용시키는 일차적 대상에 있어서 차이가 있다. ACT는 주로 우선적으로 개인을 변화시키고 이를 통해 체계의 변화를 도모하는 것을 지향하기 때문에 상대적으로 개인 내적인 측면에 주의를 기울인다. 그러나 IBCT는 부부를 일차적 대상으로 삼아 원가족 정보를 수집하고 관계적 측면에 기본적인 초점을 맞춘다.

둘째, 두 접근법에서 수용이 의미하는 바가 다르다. ACT는 내담자로 하여금 타인의 감정이나 행동을 자신이 바꿀 수 없다는 것을 인정하고, 대신 자신의 사적 경험을 인식하고 기꺼이 경험하도록 돕는다. 반면, IBCT에서는 부부가 서로 다른 점을 필연적인 것으로 받아들이도록 한다. 다시 말해, 두 모델 모두 관계에 적용할 수 있으나, ACT에서의 수용은 개인 내적인 변화를 중심으로 관계에 접근해 가는 반면, IBCT의 수용은 일차적으로 관계적인 측면에서의 다름을 다루고 상호작용 과정에서의 차이를 받아들이는 방식으로 접근한다.

셋째, 구조화된 정도에 따라 차이가 나타난다. ACT는 상담과정 및 기법에 대해서도 기능적 맥락주의 관점으로 바라보며, 심리적 유연성을 높이는 기능을 중요하게 생각한다. 따라서 다른 상담기법을 사용해도 그것이 심리적 유연성을 향상시킨다면 ACT로 볼 수 있다. 반면 IBCT에서는 의사소통과 문제해결 훈련과 같은 구조화된 지침을 제공하고 있다.

넷째, 변화를 일으키기 위해 추구하는 방식이 다르다. ACT에서는 개인이 선택한 가치를 중요시하면서 그에 부합하는 전념 행동을 계획하여 실행할 것을 격려한다. 그러나 IBCT는 부부관계에서 갈등을 해소하기 위해 그들이 처음 만났을 때 매력적이라고 느꼈던 점을 활용하거나 그들 사이에 이미 존재하는 긍정적

〈표 1〉 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료 비교

|     | 수용-전념치료                                                                                                                                                                                                               | 통합적 행동 부부치료                                                                                                                                                                                                                |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 공통점 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 사정단계에서 기능적 분석을 실시함.</li> <li>• 탈융합(문제로부터 거리두기)의 자세를 강조함.</li> <li>• 전통적인 행동치료의 기법들을 사용함.</li> <li>• 인지, 행동, 정서의 모든 변화를 추구하는 수용 중심적인 접근임.</li> </ul>                          |                                                                                                                                                                                                                            |
| 차이점 | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 개인 내적인 측면에 초점을 맞춤.</li> <li>▪ 수용이란 타인의 감정이나 행동을 인정하고 자신의 사적 경험은 기꺼이 경험하는 것임.</li> <li>▪ 상담기법이 사용되는 맥락을 중요시함.</li> <li>▪ 내담자의 가치를 평정한 후 그것에 부합하는 행동을 계획하고 실행하도록 함.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 관계적 측면에 초점을 맞춤.</li> <li>▪ 수용이란 부부가 서로의 차이를 필연적인 것으로 받아들이는 것임.</li> <li>▪ 상담기법을 사용할 때 고려해야 할 지침을 명확히 제시함.</li> <li>▪ 부부가 가지고 있는 강점을 활용하거나 이미 하고 있었던 긍정적인 행동을 증가시키고자 함.</li> </ul> |

인 행동을 증가시키는 것을 목표로 한다. 즉, IBCT에서는 강화를 통한 부부 간의 행동 변화를 목표로 한다.

이론적 고찰에 근거하여 두 모델을 비교한 내용을 <표 1>에 정리하여 제시하였다.

## 2. 인지행동치료의 최근 변화 동향이 국내 부부·가족치료에 주는 함의

인지행동 접근이 인지, 행동, 정서를 모두 다루기 시작했다는 점은 근거기반 부부치료의 공통요인이나 과정 그리고 모든 치료에서 다루는 주요 영역과 연결되어 있다(Epstein & Dattilio, 2020). 이러한 공통요인 관점에서 ACT와 IBCT는 다른 부부 및 가족상담 모델과 통합 가능성을 가지며, 다양한 이론적 배경을 가진 상담자들이 사용이 가능하다. 두 모델은 변화뿐 아니라 수용을 목표로 하기 때문에 부부 및 가족체계 내에서 발생하는 정서적 문제를 사정하고 개입하는 데 유용할 것이다.

가족상담의 선구자인 Bowen은 우리의 삶에 만성불안이 항상 존재하며, 불안의 감소는 오직 분화를 통해서만 가능하다고 본다(정문자, 정혜정, 이선훈, 전영주, 2018). ACT가 불안 감소에 탁월한 효과를 보이고(이은경, 송미경, 2018; Hayes, 2004; Hayes et al., 1996; Hayes et al., 2016) IBCT가 자아분화 수준을 높인다는 연구 결과들(이선훈, 임성문, 2013; Christensen et al., 2015)은 수용이 부부 및 가족상담에서 정서적 측면을 다루는 기법으로 사용될 수 있음을 시사한다.

이러한 맥락에서 그동안 국내에서 개인상담에 주로 사용되어 왔던 ACT와 한국에서 활성화되지 않은 IBCT를 국내의 부부·가족치료 분야에서 어떻게 연결시키고 활용할 수 있을지에 대해서 적극적인 모색이 필요할 것이라고 생각된다.

여기에서는 ACT에서 제시하는 여섯 가지의 핵심요인을 중심으로 가족상담과 적용가능성을 고찰해 보고자 한다. 물론, IBCT가 ACT와

모든 전제를 공유하는 것은 아니지만, 인지행동 접근에 동일한 뿌리를 두고 있고 수용의 강조나 통합적 성격을 지닌다는 측면에서는 함께 논의될 수 있는 지점이 있다. 따라서 다음의 내용에서는 여섯 가지 핵심요인의 순서를 취하면서 ACT와 IBCT가 지니는 부부·가족치료와의 연관성이나 시사점을 살펴보고자 한다.

첫째, ‘수용’을 살펴보면, ACT에서의 ‘수용’과 IBCT의 ‘관용 구축하기’나 ‘자기돌봄 증진하기’는 부부 및 가족상담에서 핵심적인 요소로 활용될 수 있다. ACT에서의 수용은 자신에 대한 알아차림을 전제로 개인이 받아들이는 것을 뜻한다. 이러한 의미의 수용은 이미 IBCT에서도 비슷한 맥락으로 활용되고 있다. 즉 부부나 가족 사이에 ‘다름’을 알아채고 받아들이는 부부 혹은 가족의 하위체계에서 변화를 일으킬 수 있다.

또한 ACT에서의 수용은 내담자가 배우자나 가족에 대한 태도를 달리함으로써 평소에 부정적으로만 생각하던 점을 배우자의 일부로 바라보게 할 수 있다. 이렇게 가족에 대한 태도가 달라진 커플 혹은 부부는 각각의 다름을 받아들이고, 가족체계이론의 순환적 인과성에 따라 파트너나 가족에 대한 생각을 긍정적으로 변화시킬 수 있는 계기를 형성할 수 있다. 이는 IBCT에서 나타나는 수용과도 비슷한 맥락이다.

둘째, ‘인지적 탈융합’과 관련 시켜 살펴보면, ACT와 IBCT에서 공통적으로 말하는 ‘탈융합/문제로부터 초연하기’의 자세는 관계구성틀 이론(RFT)의 관점을 가지고 문제가 되는 관계들을 변화시키고자 한다. ACT에서는 개인 내적인 면에 초점을 맞추고 있으나, 문제가 되는 관계들을 부부 및 가족들의 관계패턴으로

생각하고, 부부나 가족에 초점을 두어 ‘메타인지(meta cognition)’로 바라보았을 때 가족상담적 요소로서 기능할 수 있다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010; Sprenkle, Davis, & Lebow, 2009, 최연실 역, 2021).

더불어, 이러한 자세는 사적 경험에 이름을 붙이거나 생각과 감정을 대상화하는 방법을 의미한다. 이러한 부분은 후기 가족치료의 모델과 상당히 유사하다. 예를 들어, 이야기치료의 ‘외재화(externalization)’ 기법은 내담자 안에 내재되어 있는 문제를 밖으로 끌어내는 객관화시키는 기법으로 새로운 시각으로 문제를 바라볼 수 있는 ‘탈융합/문제로부터 초연하기’의 자세와 상당히 유사함을 알 수 있다.

셋째, ‘현재에 머무르기’에 대해 살펴보면, ACT나 IBCT는 모두 과거의 역사를 강조하지 않는 인지행동치료 접근에서 출발한 모델들이다. 이러한 특성은 과거를 살펴보는 정신역동적 가족치료나 다세대모델과는 차이가 있지만, 현재 상호작용 패턴을 중심으로 문제 해결에 다가가는 다수의 가족치료모델들과 접목시켜 활용될 가능성이 크다. 특히 ‘지금 여기(her and now)’를 강조하는 인본주의 접근에 기반하고 있는 경험적 가족치료 모델들과도 연결될 가능성이 크다고 할 수 있을 것이다.

넷째, ‘맥락으로서의 자기’를 살펴보면, 이것은 ACT와 IBCT가 맥락 속에서의 관계를 강조하는 가족치료와 통하는 지점이라고 할 수 있을 것이다. ACT가 주로 기반하고 있기는 하지만 IBCT도 공유하는 이론적 배경인 ‘기능적 맥락주의’에서는 경험이 일어나는 맥락이 중요하다고 말하며, 어떤 행동의 기능과 의미는 이러한 맥락 속에서 결정된다고 본다. 이러한 시각은 가족치료의 기본 출발점과 통하는 것으로 이 두 모델의 부부·가족치료에서의 활

용 가능성을 제고시키는 것이라고 보인다.

다섯째, ‘가치’와 관련하여 살펴보면, ACT는 내담자가 선택하는 삶의 방향으로 자신의 가치를 명료화하면서 변화를 일으킬 수 있는데, 부부관계나 가족은 내담자의 삶에 있어서 우선적인 가치 부여의 대상이 된다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010). 또한 IBCT에서는 배우자 간 성격이나 가치의 차이를 수용하여 정서적으로나 심리적으로 상대방을 변화시키려고 노력하는 것을 멈추게 하는 개입 전략을 쓰게 된다. 이는 Gottman과 Gottman(2015)이 말하는 부부 간 영속적으로 해결할 수 없는 문제로 존재하게 되는 영역에 대한 수용의 입장과도 통하는 것이라고 볼 수 있다.

마지막으로, ‘전념행동’과 관련하여 살펴보면, 이는 내담자가 선택한 가치를 실현하는데 도움을 주는 행동패턴을 개발하는 것(김유정, 2014)으로 ACT나 IBCT에서 모두 지향하는 방식이다. 이 과정에서 중요한 것은 일상생활에서도 구체적인 행동들을 실행하여 목표를 달성하는 것이다(Hayes & Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010; Jacobson & Christensen, 1996, 이선희, 고열 역, 2012).

이러한 행동의 패턴을 개발하는 것은 가족치료에서 가장 기초적인 가족들의 의사소통과 행동패턴을 발견하고 새로운 행동 패턴으로 변화시키는 방법과 유사하다. 이렇게 변화된 행동패턴은 과제를 통하여 부부나 가족의 패턴으로 체득하는 과정과 같은 맥락이라고 볼 수 있다. ACT에서 말하는 ‘현재에 머무르기’는 마음챙김을 통해 현재 순간의 알아차림을 목표로 한다. 이 과정에서 내담자는 신체감각, 현재 스쳐 지나가는 사고와 감정, 자신의 호흡을 관찰하여 규칙적으로 연습한다(Hayes &

Smith, 2005, 문현미, 민병배 역, 2010).

전기 가족치료 모델인 경험적 가족치료 모델에서도 이런 신체에 대한 알아차림을 통해 현재에 머물러 감정을 발견할 수 있다고 말한다. 경험적 가족치료 모델에서는 오감을 포함한 신체적 경험을 중요하게 다루는데, 신체적 반응은 지각체계를 거치지 않은 몸의 반응이기 때문에 그 사람의 내적 경험을 솔직하게 표현할 수 있게 하기 때문이다.

ACT에서 제시한 여섯 가지 핵심요소와 마찬가지로 IBCT에서 제시한 행동적 변화 촉진 전략과 정서적 수용 촉진 전략(문제에 대한 공감적 합류하기, 문제로부터 초연하기, 인내심 구축하기, 자기돌봄 증진하기)도 통합적인 방법을 이용하여 상담 실재에 적용하는 것으로서 두 모델의 접근방식은 유사한 측면이 있다.

한편, 이러한 여섯 가지 핵심요소 이외에도 ACT에서는 개인과 중요한 타인 사이에도 상호연결성이 존재한다고 생각한다. 여기에서 파생된 ‘ACT 댄스(dance)’라는 개념은 관계적 관점으로 확장될 수 있다(이선영, 2017). 예를 들어, 아내의 감정 수용이 남편의 가치 전념에 좋은 영향을 미칠 수도 있고, 부모의 지지적인 행동이 아이의 긍정적인 감정과 올바른 자아 형성으로 이어질 수도 있다. 따라서 가족을 대상으로 ACT를 진행했을 때 한 사람이 수용이나 전념의 변화를 보이기 시작하면 이는 곧 부부 및 가족 전체의 변화로 연결될 수 있다. 이 점은 가족체계이론과 맥락이 통하는 측면으로 생각된다.

가족치료이론이 기반하고 있는 체계이론적 관점에서는 체계(system)에 위와 같은 상호연결성뿐 아니라 요소, 공유된 목적이라는 두 가지 차원이 추가로 존재한다고 본다. 이러한

관점에 따르면, 체계 전체의 변화를 이끌어 내기 위해서는 체계의 공유된 목적을 변화시키는 것이 가장 효과적이다. 그러나 이를 구현하기가 매우 어렵기 때문에 대부분의 부부 및 가족치료자들은 체계의 상호연결성에 개입해왔다(Wittenborn, Hosseinichimeh, Rick, & Tseng, 2020).

하지만 ACT의 매트릭스를 활용한다면 부부 및 가족치료자는 체계의 공유된 목적에도 개입할 수 있다. 개인 구성원들의 매트릭스에서 관련 요소나 공통 요소만 뽑아 체계의 공동 매트릭스를 작성할 수 있기 때문이다(Polk et al., 2016, 곽옥환 등 역, 2018). 이를 통해 구성원 간의 행동 패턴을 확인할 수도 있고, 공동의 가치를 찾을 수도 있다. 그 공동의 가치를 체계의 공유된 목적이라고 본다면 수용-전념 부부 및 가족치료에서는 체계의 요소나 상호연결성뿐 아니라 공유된 목적 차원에도 개입할 수 있을 것이다. 또한 이러한 공유된 목적 차원은 가치라는 삶의 방향을 명확히 함으로써 상담이 종결된 후에도 내담자가 스스로 행동을 계획하고 선택하기 쉽다. 이 점은 상담에 장기적인 치료적 효과를 가져다 줄 것으로 사료된다.

IBCT와 관련하여 언급하자면, 이 접근모델은 이미 부부를 대상으로 관계적 측면을 다루고 있는 인지행동 접근이라고 할 수 있다. 국내에서 이루어진 실증적인 선행연구에 따르면, IBCT에 기반한 프로그램이 기혼 여성의 결혼만족도를 향상시켰으며, 현실치료 프로그램보다 더 효과적인 것으로 나타났다(이선희, 임성문, 2013). 이러한 연구 결과는 IBCT가 부부관계를 개선하는 데 효과적인 상담 접근이라는 것을 지지한다. 이와 관련해, ACT는 IBCT와 ‘수용’이라는 출발 지점을 공유하고 있으면서

도 단지 수용 전략의 사용 여부에서 차이를 보이는 치료이론 모델이라고 한다면, ACT에서의 여러 전략이나 기법의 부부·가족치료에서의 활용은 IBCT와 비슷한 효과를 보일 것으로 기대할 수 있다.

지금까지 살펴본 바를 요약하자면, 가족치료의 이론적 모델을 통해서도 ACT와 IBCT에서 다루는 수용/인내심 구축하기, 탈융합/문제로부터 거리두기, 맥락으로서의 자기를 이해하기/자기 돌봄 증진하기 등을 가족상담의 통합적 방법을 활용하여 커플 및 부부, 가족에게 적용할 수 있다. 결과적으로 가족치료에서 단일 모델을 통해 내담자에게 접근하기보다는 인지행동의 통합적 모델인 ACT와 IBCT를 통해 개인, 커플뿐만 아니라 가족의 문제에 통합적으로 접근한다면, 치료 현장에서의 효과성도 증대할 것으로 기대된다.

## V. 결론 및 제언

본 연구에서는 인지행동치료의 최근 동향이 국내 부부·가족치료에 주는 함의를 살펴보기 위해 심리치료 분야에서의 인지행동 접근의 변화 동향을 살펴보고, 수용전념치료 모델과 통합적 행동 부부치료 모델을 이론적으로 고찰한 다음, 두 모델들의 전제와 특성의 파악, 그리고 비교를 통해 국내 부부·가족치료에 활용될 수 있는 가능성과 시사점을 탐색해 보고자 하였다.

본 연구에서 살펴본 내용을 바탕으로 연구 질문에 따른 결론을 제시하면 다음과 같다.

첫째, 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료는 모두 기존의 인지행동치료를 바탕으로 마음챙김이나 수용을 강조하고 통합적 성격을

지니면서 새로운 인지행동치료의 흐름과 발전적인 변화 속에 중추적인 지위를 차지하고 있다.

둘째, 수용-전념치료는 심리적 유연성의 증가에, 그리고 통합적 행동 부부치료는 차이의 수용을 통한 갈등 해결과 변화에 일차적으로 목표를 두고 있는데, 국내에서 이 두 모델에 대한 관심은 개인치료 분야에서 상당히 고조되어 왔고 많은 연구성과가 있어 왔지만 부부·가족치료에서의 활용은 아직 활성화되고 있지 않다.

셋째, 두 모델은 수용중심적 접근이라는 공통점을 지니고 있으며 처치와 개입의 과정에서 차이가 있기는 하지만, 통합적 성격과 근거 기반 실천 모델이라는 특징을 중심으로 심리치료 분야에서 개인뿐만 아니라 관계에서도 효과적으로 적용될 가능성이 높다. 따라서 두 모델의 부부·가족치료에의 활용 가능성은 상당히 유망하다고 볼 수 있을 것이다.

그러나 본 연구의 결과는 이론적 고찰을 통해 도출되었기에 이를 일반화하는 데 한계가 있다. 따라서 추후에는 이러한 이론을 근거로 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료의 부부·가족치료에의 도입과 적용 확대를 위한 실증적인 작업이 요구된다. 이러한 작업은 연구와 임상 분야를 아울러 전개될 필요가 있을 것이다.

연구 영역에서는 두 접근모델이 모두 인지행동 접근이라는 공통의 뿌리에서 출발함으로써 ‘근거 기반 실천’에 강한 모델이라는 장점을 활용하여 부부·가족치료에서의 적용에 대한 경험연구의 생산성을 높여줄 것이 기대되는 바이다.

또한, 임상 영역에서 두 접근모델은 인지행동적 접근이 제한적으로 활용되어 온 기존 부

부·가족치료 현장의 한계에 도전하는 시도를 제기할 수 있을 것이라 보인다. 두 모델은 인지, 행동, 정서 영역을 아우르는 다양한 전략과 상담기법을 거느리고 있기 때문에, 국내 상담 실제 현장에서의 부부·가족치료에 이러한 전략과 기법의 도입과 활용은 적용 모델의 확대를 통해 부부·가족치료의 외연을 넓히고, 개인, 커플, 가족을 포괄하여 대상에 대한 효과적인 개입과 처치성과 도출에 기여할 것이라고 보인다.

본 연구는 이론적 고찰을 중심으로 한 연구라는 한계점에도 불구하고, 몇 가지 의의를 가질 수 있다. 다음에서는 이러한 의의를 제시하면서 수용-전념치료와 통합적 행동 부부치료의 부부·가족치료에의 활용에 대한 제언을 하고자 한다.

첫째, 본 연구는 인지행동치료의 최근 동향이 갖는 부부·가족치료적 함의를 도출함으로써 국내 인지행동 부부 및 가족치료 연구의 활성화에 기여하였다는 데 의의가 있다. 커플 치료 분야에서는 그동안 임상심리학 분야를 중심으로 인지행동적 접근에 대한 관심(김중술 등, 2002; 이선희, 임성문, 2013; 이지은, 윤호균, 2007; Datillio, 권정혜, 2004)이 없었던 바는 아니나, 부부·가족치료 분야에서는 이러한 관심이 본격화되지는 않았다고 볼 수 있다. 이러한 현실에서 수용-전념치료나 통합적 행동 부부치료의 도입은 인지행동적 접근에 대한 관심과 활용을 적극적으로 모색하는 계기를 마련할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구는 개인치료에 주로 사용되던 수용-전념치료의 적용 범위를 부부 및 가족치료의 단위로 확장시키는 가능성과 의의를 탐색하였다. 개인이나 관계의 치료에 모두 수용-전념치료가 활용되고 있는 미국의 상황과는

달리 국내에서는 수용-전념치료가 주로 개인 치료에서만 보급되어 온 추세이다. 하지만 국내에서도 점진적으로 수용-전념치료가 부부·가족치료 분야에 소개되고 있고(Gehart, 2012, 정정화, 이숙자 역, 2019) 근거기반 연구로도 시도되기 시작하고 있으므로(한영애, 양혜정, 2020), 앞으로 이러한 접근에 토대를 둔 연구의 활성화를 기대할 수 있을 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 수용-전념치료와 통합적 행동 부부상담의 치료전략을 소개함으로써 앞으로 부부·가족치료 분야에서 모델들의 통합적 적용과 치료기법의 다양화 논의를 환기시키고 실제적 활용에 대한 관심을 촉구하였다. 사실상 대표적인 근거기반 실천 모델로 인정받는 인지행동 접근은 부부·가족치료에서 ‘마음챙김’이나 명상 등을 활용한 프로그램의 기획이나 수행은 전망이 밝은 편이라고 할 수 있다. 특히 최근에는 디지털도구를 활용해서 인지행동접근을 시도하는 방안(김진아, 최연실, 2020)까지 모색되고 있는 형편이다. 첨단도구와 기술을 활용하는 다양한 치료 전략과 기법의 도입은 향후 부부·가족치료 분야의 발전과 성장을 위해서 우리가 지속적인 관심과 노력을 기울여야 될 과제가 될 것이라 고 생각하는 바이다.

## 참고문헌

- 권석만 (2012). 현대 심리치료와 상담 이론. 서울: 학지사.
- 권은정, 박경 (2016). 마음챙김과 노인의 자살생각 간의 관계에서 사고억제와 회피적 대처방식의 매개효과. *재활심리연구*, 23(1), 187-201.
- 김민정, 김종남 (2018). 소아암 환자 어머니들의 수용전념치료 참여 경험에 대한 질적 사례연구. *한국심리학회지: 여성*, 23(3), 469-498.
- 김유정 (2014). 수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램의 개발과 효과. *성신여자대학교 대학원 박사학위논문*.
- 김중술, 조두영, 홍강의, 조수철, 신민섭, 류인균, 유성진 (2002). 부부치료의 새로운 접근: 관용과 수용. *인지행동치료*, 2(1), 1-13.
- 김진아, 최연실 (2020). 가족치료사를 위한 CBFT 기반의 디지털 치료도구로서의 모바일 앱 개발: 탐색적 연구. *가족과 가족치료*, 28(4), 471-501.
- 김천수, 강영신, 노안영 (2015). 수용전념치료(ACT)가 주부의 인지적 탈융합 및 수용에 미치는 효과에 관한 통합적 분석: 초기기억을 활용하여. *상담학연구*, 16(4), 481-501.
- 문준희, 김영숙 (2020). 경증 치매 환자를 위한 수용전념치료 프로그램의 효과성 연구. *한국가족관계학회지*, 25(3), 21-35.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(1), 15-33.
- 박경 (2015). 화병에 대한 수용·마음챙김 치료의 유용성과 시사점. *한국심리치료학회지*, 7(2), 59-68.
- 박주호, 김승환 (2018). 수용전념 집단미술치료가 발달장애아동 어머니의 심리적 안녕감과 유연성에 미치는 효과. *인문사회*21, 9(5), 1241-1256.
- 박지완, 조성근, 유경희, 조강희, 범재원 (2020). 만성통증 환자를 위한 집단 수용전념치료의 효과검증: 치료과정변인의 매개효과. *인지행동치료*, 20(4), 445-468.
- 이규복, 손정락 (2019). 수용-전념치료(ACT)가 대인불안이 있는 대학생들의 주장성과 대인불안에 미치는 효과. *디지털융복합연구*, 17(4), 345-353.
- 이선영 (2009). 수용-전념치료에서 과정 변인이 불안에 미치는 매개효과. *고려대학교 박사학위 청구논문*.
- \_\_\_\_\_ (2017). 꼭 알고 싶은 수용-전념치료의 모

- 든 것. 서울: 소울메이트.
- 이선영, 안창일 (2012). 불안에 대한 수용-전념 치료의 치료과정 변인과 치료효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(2), 223-254.
- 이선희, 임성문 (2013). 통합적 행동부부치료에 기초한 기혼여성의 결혼만족도 향상 프로그램 개발과 효과검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 449-476.
- 이은경, 송미경 (2018). 메타분석에 기초한 우울과 불안증상에 대한 ACT(수용-전념치료) 기반 집단상담 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 30(3), 635-661.
- 이지은, 윤호균 (2007). 기혼여성의 마음챙김과 부부의사소통패턴, 결혼만족도의 관련성. *한국심리학회지: 여성*, 12(3), 331-345.
- 임민경, 이지혜, 이한나, 김태동, 최기홍 (2013). 근거기반실천과 심리치료. *한국심리학회지: 일반*, 32(1), 251-270.
- 임아영, 이훈진 (2020). IBCT에 기반한 커플관계 다름 수용 척도 개발 및 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 39(4), 599-632.
- 정문자, 정혜정, 이선희, 전영주 (2018). 가족치료의 이해 (제3판). 서울: 학지사.
- 조아라, 김계현, 황매향 (2019). 대학생들이 학습 중 겪는 판생각에 대한 수용 전략 대 사고억제 전략의 효과 차이. *아시아교육연구*, 20(1), 219-250.
- 통계청 (2017). 인구동향조사.  
[https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT\\_1B85004&conn\\_path=I2](https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?orgId=101&tblId=DT_1B85004&conn_path=I2)
- 한영애, 양혜정 (2020). 중년부부의 마음챙김과 결혼만족도의 관계에서 의사소통능력의 매개효과: 자기-상대방 상호의존성 모형 (APIM)의 적용. *가족과 가족치료*, 28(3), 405-425.
- 한지수, 최연실 (2021). 공통요인(common factors)을 통해 본 구조적 가족치료와 통합적 행동부부치료(IBCT)의 통합적 적용 가능성 및 가족치료적 함의. *가족과 가족치료*, 29(2), 359-384.
- Barnes, S., Brown, K. W., Krusemark, E., Campbell, W. K., & Rogge, R. D. (2007). The role of mindfulness in romantic relationship satisfaction and responses to relationship stress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 482-500.
- Baucom, D. H., Epstein, N. B., Kirby, J. S., & LaTaillade, J. J. (2015). Cognitive-behavioral couple therapy. In A. S. Gurman, J. J. Lebow, & D. K. Snyder, (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.) (pp. 23-60). NY: The Guilford Press.
- Christensen, A., Dimidjian, S., & Martell, C. R. (2015). Integrative behavioral couple therapy. In A. S. Gurman, J. J. Lebow, & D. K. Snyder, (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.) (pp. 61-94). NY: The Guilford Press.
- Christensen, A., Doss, B. D., & Jacobson, N. S. (2020). *Integrative behavioral couple therapy*. (2nd ed.). NY: W. W. Norton & Company.
- Ciarrochi, J. V., & Bailey, A. (2011). 수용전념치료 임상 가이드 (인경, 김수인 역, 원제: *A CBT practitioner's guide to ACT*). 서울: 명상상담연구원. (원저 2008년 발행).
- Dattilio, F. M. (2010). *Cognitive-behavioral therapy with couples and families: A comprehensive guide for clinicians*. NY: The Guilford Press.
- Dattilio, F. M., 권정혜 (2004). 인지행동 부부치료. *인지행동치료*, 4(2), 1-25.
- Epstein, N. B., & Dattilio, F. M. (2020). Behavioral and cognitive-behavioral approaches in systemic family therapy. In K. S. Wampler, R. B. Miller, & R. B. Seedall, (Eds.), *The handbook of systemic family therapy* (Vol. 1) (pp. 365-389). Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.
- Gehart, D. R. (2019). 부부·가족 치료를 위한 마음챙김과 수용 (정정화, 이숙자 역, 원제: *Mindfulness and acceptance in couple and family therapy*). 서울: 학지사. (원저 2012년 발행).
- Gottman, J. M. (1994). *What predicts divorce: The relationship between marital processes and marital outcomes*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum.

- Gottman, J. M., & Gottman, J. S. (2015). Gottman couple therapy. In A. S. Gurman, J. J. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.) (pp. 129-157). NY: The Guilford Press.
- Gurman, A. S. (2015). Functional analytic couple therapy. In A. S. Gurman, J. J. Lebow, & D. K. Snyder (Eds.), *Clinical handbook of couple therapy* (5th ed.) (pp. 192-223). NY: The Guilford Press.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy*, 35(4), 639-665.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2010). 마음에서 빠져 나와 삶 속으로 들어가라 (문현미, 민병배 역, 원제: *Get out of your mind & into your life*). 서울: 학지사. (원저 2005년 발행).
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2015). 수용전념치료 실무 지침서 (손정락, 이금단 역, 원제: *A practical guide to acceptance and commitment therapy*). 서울: 학지사. (원저 2004년 발행).
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2016). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change*. New York: The Guilford Press.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Held, D. (1995). *Democracy and the Global Order: From modern state to cosmopolitan governance*. Cambridge: Polity Press.
- Jacobson, N. S., & Christensen, A. (2012). 부부치료에서의 수용과 변화 (이선희, 고열 역, 원제: *Acceptance and change in couple therapy*). 서울: 학지사. (원저 1996년 발행).
- Jacobson, N. S., Christensen, A., Prince, S. E., Cordova, J., & Eldridge, K. (2000). Integrative behavioral couple therapy: An acceptance based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(2), 351-355.
- Lebow, J. L. (1984). On the value of integrating approaches to family therapy. *Journal of Marital and Family Therapy*, 10(2), 127-138.
- \_\_\_\_\_ (1997). The integrative revolution in couple and family therapy. *Family Process*, 36(1), 1-17.
- \_\_\_\_\_ (2014). *Couple and family therapy: An integrative map of the territory*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- \_\_\_\_\_ (2016). Integrative approaches to couple and family therapy. T. L. Sexton, & J. Lebow (Eds.), *Handbook of family therapy*. (pp. 205-227). New York: Routledge.
- Lev, A. & McKay, M. (2020). 부부관계 향상을 위한 수용전념치료 (천성문, 조용재, 김정화 역, 원제: *Acceptance and commitment therapy for couples*). 서울: 학지사. (원저 2017년 발행).
- Levitt, J. T., Brown, T. A., Orsillo, S. M., & Barlow, D. H. (2004). The effects of acceptance versus suppression of emotion on subjective and psychophysiological response to carbon dioxide challenge in patients with panic disorder. *Behavior Therapy*, 35(4), 747-788.
- Luoma, J. B., Hayes, S. C., & Walser, R. D. (2012). 수용전념치료 배우기 (최영희, 유은승, 최지환 역, 원제: *Learning ACT: An acceptance and commitment therapy skills-training manual for therapists*). 서울: 학지사. (원저 2007년 발행).
- Nichols, M. P., & Schwartz, R. C. (2013). 가족치료: 개념과 방법 (제9판) (김영애, 김정택, 송성자, 심혜숙, 정문자, 제석봉 역, 원제: *Family therapy: Concepts and methods*). 서울: 시그마프레스. (원저 2011년 발행).
- Nielsen, A. C. (2016). *A roadmap for couple therapy: Integrating systemic, psychodynamic, and behavioral approaches*. New York: Routledge.
- Pinsof, W. M. (1995). *Integrative problem-centered*

- therapy: A synthesis of family, individual, and biological therapies. New York: Basic Books.
- Pinsof, W. M., Breunlin, D. C., Russell, W. P., Lebow, J. L. (2017). *Integrative systemic therapy: Metaframeworks for problem solving with individuals, couples, and families*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Pitta, P., & Datchi, C. C. (2019). *Integrative couple and family therapies: Treatment models for complex clinical issues*. Washington, D. C.: American Psychological Association.
- Polk, K. L., Schoendorff, B., Webster, M., & Olaz, F. O. (2018). 수용전념치료의 혁신, 매트릭스 (곽옥환, 조철래, 김도훈, 김상엽, 이강욱, 전봉희, 정진 역, 원제: *The essential guide to the act matrix*). 서울: 삶과 지식. (원저 2016년 발행).
- Sprenkle, D. H., Davis, S. D., & Lebow, J. L. (2021). 커플·가족치료에서의 공통요인: 효과적 개입의 토대 (최연실 역, 원제: *Common factors in couple and family therapy: The overlooked foundation for effective practice*). 서울: 신정 (원저 2009년 발행).
- Wachs, K., & Cordova, J. V. (2007). Mindful relating: Exploring mindfulness and emotion repertoires in intimate relationships. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 464-481.
- Wegner, D. M., Schneider, D. J., Carter, S. III, & White, L. (1987). Paradoxical effects of thought suppression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 5-13.
- Williams, L., Patterson, J., & Edwards, T. M. (2021). 임상가를 위한 가족치료 연구방법론: 근거기반 실천의 토대 (최연실, 기쁘다, 민주홍, 천연미 역, 원제: *Clinician's guide to research methods in family therapy: Foundations of evidence-based practice*). 서울: 하나의학사. (원저 2014년 발행).
- Wittenborn, A. K., Hosseinichimeh, N., Rick, J. L., & Tseng, C. (2020). Systems theory and methodology. In K. S. Wampler, R. B. Miller, & R. B. Seedall, (Eds.), *The handbook of systemic family therapy* (Vol. 1) (pp. 97-118). Hoboken, New Jersey: John Wiley and Sons, Inc.

□ 논문접수일 : 2022년 01월 31일  
□ 심사시작일 : 2022년 02월 20일  
□ 게재확정일 : 2022년 03월 17일

## Recent Trends in Cognitive Behavioral Therapy and Couple and Family Therapeutic Implications - Focusing on Acceptance-Commitment Therapy and Integrative Behavioral Couple Therapy -

Minseon Jeong

Jin-Hee Seo

Younshil Choi

(Dept. of Family Welfare, Sangmyung University)

**Objectives:** The purpose of this study is to obtain the implications of the recent trends in cognitive behavioral therapy for domestic couple and family therapy. **Methods:** This study theoretically explored ACT and IBCT, and examined the implications for domestic couple and family therapy through identifying the premise and characteristics of the two models. **Results:** First, both models have a central position in the flow of new cognitive behavioral therapy, emphasizing mindfulness or acceptance based on existing cognitive behavioral therapy. Second, ACT aims to increase psychological flexibility and IBCT aims to resolve conflicts through acceptance of differences, yet their use in couple and family therapy is not yet active in Korea. Third, both models are highly likely to be effectively applied to relationships, focusing on an integrative personality and evidence-based practice model. **Conclusions:** This study will ultimately contribute to the revitalization of domestic cognitive behavioral couple and family therapy research, diversification of counseling techniques, and accumulation of basic data for the expansion and deepening of therapy models applied in family therapy sites.

**Keywords:** *cognitive behavioral therapy, couple and family therapy, acceptance-commitment therapy, integrative behavioral couple therapy*