

수용 전념 치료 (ACT)에서 관계 틀 관점으로 은유를 이해하고, 활용하고, 창조하기[†]

손정락[‡]

전북대학교 심리학과

수용 전념 치료 (ACT)의 철학적 핵심은 모든 인간은 고통을 받는다는 것이다. ACT는 이론적으로 행동주의 원리와 행동주의 언어 이론인 관계 틀 이론에 근거하고 있다. ACT 모형은 언어 과정이 심리적 경직성의 핵심에 놓여 있으며, 그러므로 인간 고통의 근원이라고 가정한다. ACT는 언어가 밝은 면과 어두운 면을 동시에 갖고 있는 양날의 검으로 본다. ACT의 목표는 피할 수 없는 고통을 수용함으로써 풍요롭고 의미있는 삶을 창조하는 것이다. 그래서 ACT의 목적은 현재 순간에 접촉하며 깨어있으며 또한 가치를 두는 방향으로 나아가는 능력을 향상시키기 위해 그러한 언어 과정을 약화시키는 것이다. ACT의 여섯 가지 핵심 치료 과정은 수용, 탈융합, 현재 순간의 자각, 맥락으로서의 자기, 가치 그리고 전념 행동이다. 심리치료에서 은유의 활용은 임상 문헌에서 주목을 받아왔다. 은유와 체험 연습은 ACT에서 중요한 역할을 하는데, 가치를 두는 행동의 결과에 대한 맥락을 창조함으로써 언어의 역효과를 약화시켜준다. RFT, 기능적 맥락주의 및 여섯 가지 핵심치료 과정을 바탕으로, 치료자와 내담자들은 은유를 더 잘 이해하고, 활용하고, 창조할 수 있다. 하이쿠는 은유와 함께 새로운 치료 방안이 될 수도 있을 것이다.

주요어: 은유, 수용 전념 치료 (ACT), 관계 틀 이론, 기능적 맥락주의, 심리적 유연성

[†] 이 논문은 2014년도 전북대학교 연구기반 조성비 지원에 의하여 연구되었음.

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 손정락, (561-756) 전북 전주시 덕진구 백제대로 567, 전북대학교 심리학과, Tel: 063-270-2927, Fax: 063-270-2933, E-mail: jrson@jbnu.ac.kr

부서져도
부서져도 여전히 있는
물속의 달

- 조슈

위에 제시한 하이쿠는 “물결이 일어 잠시 흐트러져도 곧 본래의 모습을 완벽하게 되찾기 때문에 물속의 달은 존재의 참 본성을 상징한다(류시화, 2014)”는 것을 의미한다. 이는 심리적으로 경직되기도 하고, 틀에 박혀 갇혀 버리기도 하지만 심리적 유연성을 찾아가는 마음챙김을 연상시켜 주며, 이것을 받아들인 수용 전념 치료(Acceptance Commitment Therapy; ACT)의 목표를 함축하는 것 같다.

괴로움은 인간의 삶에서 기본적인 특징이라는 것이 ACT의 철학적 핵심이다. 이러한 인간의 고통은 크게는 효력이 작동되지 않는 영역에서 언어와 인지를 사용하려는 능력 때문이다(Alvis, 2010). 즉, 인간이 정보를 얻고 문제 해결을 위해 언어를 사용하는 유익한 능력이 한편으로는 허구적인 실체를 만들어 낼 뿐만 아니라, 아직도 일어나지 않은 암울한 미래를 만들어 내기도 하는 것이다. ACT의 기본 목표는 이 능력들이 한 사람의 생활을 강요하지 않으면서 인간 언어와 문제 해결에 사용될 수 있게 하는 것이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

이와같이 수용 전념 치료는 마음을 양날의 검으로 여긴다. 이는 인간 언어가 모든 목적에 대해 매우 유용하지만, 이를 효과적으로 다루는 법을 배우지 못한다면 해를 끼친다는 것이다(Harris, 2009). 이러한 언어적 관계의 양방향성은 인간의 자기 인식을 유용하게 만들어 주기도 하지만, 동

시에 자기 비난이나 자기 회피를 거의 불가피하게 만들기도 하기 때문에 이를 양방향성의 원리 또는 양날의 검을 품는 것과 같다는 것이다(예, Hayes et al., 1999). 언어의 긍정적인 면을 살펴보면, 언어는 우리에게 세계에 대한 지도와 모형을 만들어내고, 미래에 대한 계획을 예측하고 기획하며, 지식을 공유하며 과거로부터 학습하고, 과거에 전혀 존재하지 않았던 것을 상상하고 창조할 수 있도록 도와준다는 것이다. 또한 언어는 행동을 효과적으로 행할 수 있는 규칙을 개발하고, 공동체 변형에 도움이 되며, 멀리 떨어져 있는 사람과도 소통하고, 선조들의 유산을 배울 수 있게도 해준다.

한편, 언어의 부정적인 면은, 언어를 통해 거짓 말을 하거나, 조작하고, 기만할 수 있다는 점이다. 또한 명예 훼손이나 모략, 무지를 퍼뜨릴 수 있고, 증오, 편견, 폭력 등을 조장할 수 있다. 언어는 대량 살상 무기를 만들어낼 수 있으며, 대량으로 오염시키는 산업을 만들어낼 수 있다. 언어는 과거의 고통스러운 사건을 곱씹거나 “다시 체험”할 수 있고, 불쾌한 미래를 상상하고, 우리 자신과 다른 사람들을 비교하여 판결하고, 비판하며 규탄함으로써 두려움을 줄 수 있다. 언어는 우리의 삶을 종종 제약하거나 파괴할 수 있는 규칙을 만들어낼 수도 있다. 언어는 축복이 될 수 있는 동시에 저주가 될 수도 있으므로, 수용 전념 치료에서 종종 다음과 같이 주장되기도 한다. “여러분의 마음은 여러분의 친구도 적도 아니다”(Harris, 2009).

그래서 수용 전념 치료의 목적은 인간이 필연적으로 겪게되는 고통을 받아들임으로써 풍요롭고 충만하며 의미있는 삶을 창조하게 하는 것이

다. 이러한 점은 이미 세상의 위대한 종교들이 우리에게 가르쳐왔던 것이기도 하다. 생노병사가 “고통의 바다(苦海)”라고 한 불교의 가르침만이 아닌 모든 종교에서 그러한 지혜의 전통이 있다고 본다. 그런데 “심리치료의 비교적 최신 전통이 지금 막 그 뒤를 쫓고 있는 것이다”(Hayes et al., 1999, p. 13).

이 최신 전통 중의 하나인 ACT는 “마음챙김(사띠)”이라는 고대의 종교적 지혜를 받아들인 행동 치료, 더욱 구체적으로 말하면 행동주의 심리학의 관계 틀 이론(Relational Frame Theory; RFT)에 기반한 심리치료의 한 형태인 것이다.

ACT에 기저하고 있는 이 RFT는 인간의 정신병리는 상당한 정도로, 인간 언어로 짜여져 있다고 본다. 또한 RFT는 이 파괴적인 언어 기능을 감소시키고, 의미있는 삶을 찾는데 도움이 되는 방법을 제안하고 있는 것이다. 이것은 ACT의 핵심에 인간은 임의적인 맥락적 통제하에서 사건들을 관련시키는 것을 학습한다(Hayes & Strosahl, 2004)는 전제가 깔려있다. 그래서 인간 언어의 문자적 성격이 RFT에 기초해 있다는 것이 바로 ACT의 핵심적인 입장이며, 그러므로 언어의 문자적 기능을 약화시키는 데는 특정한 맥락에 놓여 있는 관계 틀을 약화시키는 것이 필요하다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

이러한 특정 맥락에 있는 관계 틀을 약화시키는 중요한 방법이 곧 은유의 활용인 것이다. 인류의 위대한 스승들도 사람들에게 의미를 전달하기 위해 은유를 활용하였으며, 심리치료에서도 연구와 실무 모두에서 똑같이 관심 주제였다. 이러한 은유의 활용은 여러 가지 이유로 ACT에서도 기능적으로 중요하게 받아들여져

왔다. 즉, ACT에서 은유는 다른 사건과의 관계에 기반을 두고 있는 한 사건의 기능을 변화시키기 위하여 활용되는데, 이것이 자극 기능의 변형 과정이다. 이 과정이 관련 은유적 상황과 경험 간의 기능을 변경시킬 수 있다(Alvis, 2010). 이처럼 은유는 인간 의사소통의 본질적인 특징이라고 까지 할 수 있다. 모든 문화와 종교가 특정한 메시지를 전달하고, 이해를 증진시키고, 행동을 제안하기 위해 이야기, 일화 및 우화를 활용한다. 은유는 또한 라포를 형성하고, 저항을 감소시키고, 동기를 증진시키고, 문제와 해결을 재구성하고, 심리치료 변화를 달성하는 데서 오랜 역사를 지니고 있다(Barker, 1985; Gordon, 1978; Rosen, 1982; Stoddard & Afari, 2014에서 재인용).

여기서는 이러한 은유를 ACT의 이론적 토대인 RFT 관점에서 이해하고, 활용하고 더 나아가 창조하는 일반적인 지침과 방법을 살펴보고, 또한 한국의 문화에 맞는 새로운 방법의 시도를 제안해 보려고 한다. 이를 위해서 ACT란 무엇인가, 관계 틀 이론과 기능적 맥락주의, 심리치료에서의 은유 그리고 ACT에서의 은유를 살펴보고, 끝으로 요약 및 앞으로의 방향을 제시해 보았다.

ACT란 무엇인가

먼저 ACT에 관한 간략한 설명을 하면서, ACT의 목표인 심리적 유연성을 간략하게 언급해 본다. ACT의 여섯 가지 주요 치료 과정은 현재에 접촉하기, 탈융합, 수용, 맥락으로서의 자기, 가치 및 전념행동이다(Harris, 2009; Hayes & Strosahl, 2004). 잘 알려진 수용 전념 치료의 “육각형”은 그

림 1과 같이 나타낼 수 있다.

심리적 유연성은 자신의 경험에 대해 완전히 자각하고 개방된 태도로 현재 순간에 존재할 수 있으며, 가치에 따른 행동을 취할 수 있는 능력을 말한다. 이는 “현재 순간에 개방된 태도로 중요한 일을 하는” 능력을 의미한다. 수용 전념 치료의 주요 목적은 심리적 유연성을 강화하는 것이다. 즉, 경험에 대해 더욱 잘 인지하고 개방된 태도로 가치에 따라 행동할수록, 삶의 질 또한 향상된다는 것이다. 이는 삶에서 겪게 될 문제와 도전에 더욱 효과적으로 대응할 수 있게 되기 때문이라

는 것이다(Harris, 2009).

Harris(2009)는 여섯 가지 핵심 과정을 세 가지 기능 단위로 묶었다. 첫째, 탈융합과 수용은 모두 생각과 느낌을 분리하고, 이를 있는 그대로 관찰하여 여지를 만들고, 생각과 느낌이 자유롭게 오갈 수 있도록 하는 것이다. 그래서 개방적이 되는 것이다. 둘째, 맥락적 자기(즉, 관찰하는 자기)와 현재에 접촉하기는 지금 여기에서 경험의 언어적이고 비언어적인 측면과 접촉하는 것을 포함한다. 지금 여기에 머물면서 온전한 자각을 유지하는 것이다. 셋째, 가치와 전념 행동은 삶의 질을 향상

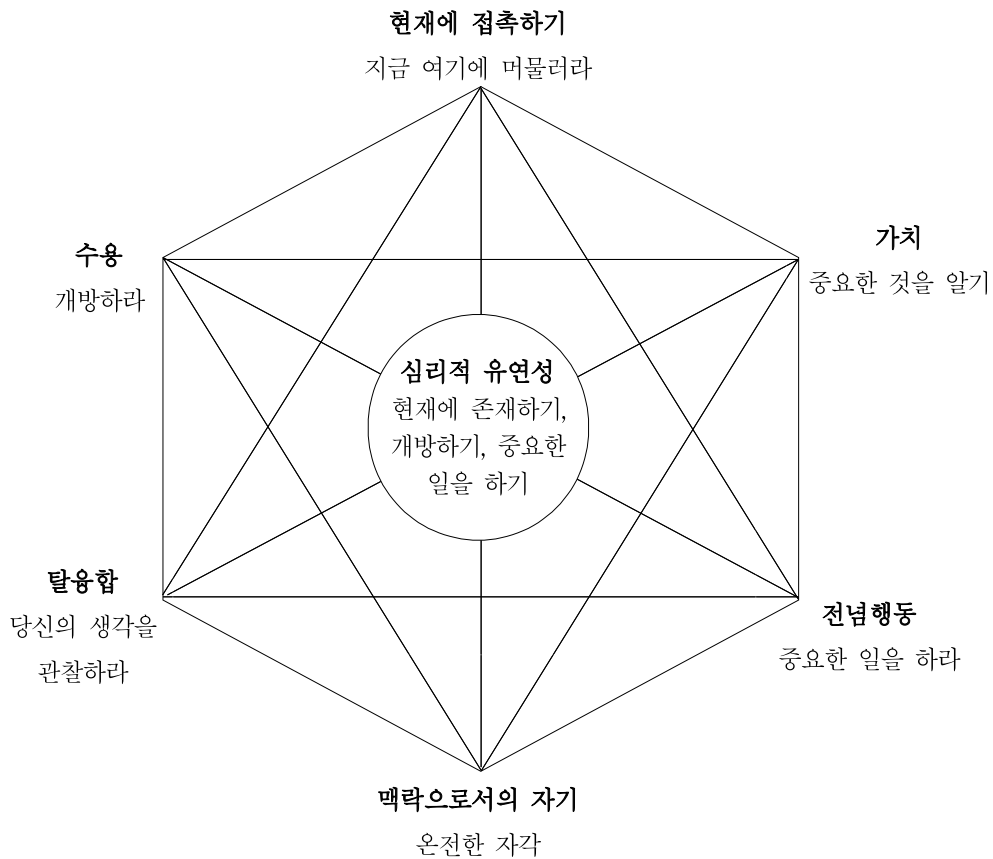


그림 1. 수용전념 치료 육각형(Harris, 2009)

시키는 행동을 촉진하기 위해 언어를 효과적으로 사용하는 것과 관련되어 있다. 자신에게 중요한 것을 알고, 중요한 일을 행하는 것이다. 따라서, 심리적인 유연성은 “현재에 존재하기, 개방하기, 중요한 일을 하기”로 삼각형으로도 요약하여 설명할 수 있다.

전체 모형의 내용을 요약하는 잘 알려진 축약을 내담자들에게 소개하고 설명하면 매우 유용할 것이다. 축약어를 ACT(행동하라)로 발음하면 된다: A: 생각과 느낌을 수용하고, 현재에 존재하라. C: 가치를 두는 방향을 선택하라. T: 행동을 취하라. 즉, 수용하고 선택하고 행동하는 지행합일인 것이다.

관계 틀 이론(RFT)과 기능적 맥락주의

ACT는 전통적인 행동치료가 아니며, 고전적인 인지행동치료도 아니다. ACT는 과학 철학, 언어와 인지의 기능들에 관한 기초 이론, 정신병리학과 행동 변화 이론 및 치료 프로토콜들이 개발될 수 있는 핵심 과정들에 기반을 둔 행동치료이다 (Hayes & Strosahl, 2004).

ACT는 행동주의 심리학의 관계 틀 이론(RFT)에 근거하고 있는데, RFT는 언어에 대한 현대 행동주의적 설명이라고 할 수 있다. 먼저, RFT와 ACT의 심리적 유연성을 언어와 인지적 기능으로 살펴본다(Ciarrochi, Bilich, & Godsel, 2010 참조). RFT는 언어를 조작적 통제하에 있는 일종의 행동으로 본다. 그래서 언어를 생성하는 맥락과 사람들의 생활을 지배하는 언어의 능력을 규명하는 것이 추구되는 것이다. 예를 들면, 과거 사건(결코 일어나지 않았더라도)이나 미래 사건

(결코 일어나지 않을지라도)에 대한 장애를 경험하게 하는 맥락을 규명하는 것이다. 그래서 ACT에서는 RFT와 기능적 맥락주의로 언어가 괴로움을 지배하거나 촉진시키는 맥락을 규명하고, 또한 언어의 지배를 약화시키는 맥락을 규명하려고 시도한다.

RFT에 근거하여, ACT는 언어에 기반된 인간 괴로움의 정상성을 강조한다(Hayes et al., 1999). “괴로움“을 촉진시키는 것이 경험 회피와 인지적 융합의 심리적 과정이다(Hayes, Strosahl, Bunting, Twohig, & Wilson, 2005; Hayes et al., 1999). 경험 회피는 그것으로 인하여 개인이 사적 경험(예, 신체 감각, 감정, 생각, 기억, 행동 소인)의 형태나 빈도, 그리고 그것이 일어나는 맥락을, 결과로 나타날 수도 있는 사회적, 감정적, 인지적, 행동적 결과에 관계없이, 의도적으로 변화시키려고 시도하는 과정이다(Blackledge & Hayes, 2001; Hayes, 2004; Hayes et al., 1999; Wilson & Murrell, 2003). 인지적 융합은 경험 회피를 지지하는 것인데, 개인의 언어적 과정(즉, 생각)이 생각의 산물(내용)에 대한 생각의 과정(맥락)을 알아차리지 못한 실패로 인하여 비효과적인 방식으로 행동을 뚜렷하게 조절할 때 일어난다(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006; Pierson, Gifford, Smith, Bunting, & Hayes, 2004). 이들 과정이 개인의 경험을 지배할 때, 심리적 경직성으로 나타날 수 있는 것이다.

심리적 경직성은 경험 회피와 인지적 융합으로 과도하게 얽매어 있거나, 상황적 맥락과 연결시키거나 가치를 둔 목표에 따라 행동을 하는데 어려움을 가지는 것으로 생각되어질 수 있다(Hayes et al., 1999). 불쾌한 경험을 통제하거나 제거하기 위

하여, 개인들은 자신들의 신체적, 정서적 및 심리적 안녕에 손상이 되는 행동에 관여할 수도 있다(예, 지나친 음주, 상황 회피). 설상가상으로, 사적 경험을 통제하려는 시도는 그러한 경험의 강도와 빈도에서 역설적 증가를 가져올 수도 있으며, 심지어는 정신병리의 결과를 낳을 수도 있다(Hayes, 2004; Hayes et al., 2005; Hayes et al., 1999).

그래서 ACT의 주요 목표가 심리적 유연성을 증가시키는 것인데, 심리적 유연성이란 의식적인 인간 존재로서 현재 순간에 완전히 연결시키고, 가치에 따르는 행동으로 변화시키거나 지속시키는 개인의 능력을 말한다(Hayes et al., 1999). 심리적 유연성을 증가시키는 것을 학습함으로써, 경험 회피나 인지적 융합으로부터 벗어나게 해주는 것이다(Ciarrochi & Blackledge, 2006). ACT 프로그램에서 내담자들은 자신들의 에너지를 경험 통제에서 멀리 벗어나서 가치를 두는 활동으로 변경시키고, 어려운 사적 사건이 있더라도, 일관되게 효과적인 행동을 하도록 격려받는 것이다.

이러한 RFT 관점에서 은유의 적용을 예를 들어 살펴본다(Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & McHugh, 2004 참조). “불안과 싸우는 것은 모래 늪과 싸우는 것과 같다.”는 은유를 생각해보자. 이 은유는 임상적 불안에 대한 심리치료 처치에서 활용되는 예이다. 이 특정 은유에 접촉시키는 것이 내담자에게 불안 발작에 대한 자신의 반응을 변화시키게 할 수도 있다. 내담자는 어쩌면 언어 공동체를 통하여 모래 늪에서 싸우는 것은 오히려 더 빠지기 쉽게할 뿐이라는 것을 이미 알고 있다. 치료자가 불안과 싸우는 것은 모래 늪과 싸우는 것과 비슷하다고 제시하면, 그 내담자는 불

안과 싸우는 것은 불안을 더 악화시킬 뿐이라는 것을 이해할 수도 있는 것이다(즉, 불안한 느낌으로부터 도망치려고 할수록 불안한 느낌이 흔히 더 커진다). 결과적으로, 이 은유로 불안에 직면하고 있는 그 내담자의 행동은 변화할 수도 있는데, 더 이상 자신의 불안에 강하게 저항하려고 애쓰지 않으며, 오히려 불안한 느낌을 일어나는대로 수용해서, 더 이상의 불안이 커지지 않도록 막게 된다는 것이다.

위의 모래 늪-불안 은유에서 “불안”(A)이 “심리적 싸움”(B)이라는 것은 “모래 늪”(C)이 “신체적 싸움”(D)이라는 것과 같다는 것이다. 불안과 심리적 싸움의 관계 그리고 모래 늪과 신체적 싸움의 관계는 두 개의 분리된 등가 관계로 볼 수 있다. RFT 관점에서, 이 은유의 관계 망은 내담자에게 두 개의 뚜렷하게 아주 다른 사상 사이의 형식적 관계를 구별하게 해 줄 수 있다. 두 사상 간의 형식적 유사성에 대한 구별은 하나에서 다른 것으로 더 쉽사리 기능의 전이를 가져올 수 있다. 이 은유에서, 불안과 심리적 싸움 그리고 모래 늪과 신체적 싸움 간의 관계를 이끌어내는 것은 내담자에게 어느 경우든 싸우는 것은 구조적으로나 형식적으로 생리적 및 심리적 영향(엄청나게 증가된 자율신경 각성과 두려움 및 공황감)을 가져올 수도 있다는 것이다. 결과적으로, “모래 늪”의 어떤 기능은 이제 더 쉽사리 “불안”으로 전이될 수도 있는 것이다. 그래서 임상적으로 불안한 사람은 다음과 같은 인과 관계를 이끌어낼 수도 있을 것이다: “불안과 싸우는 것은 내 상황만 더 악화시킬 것이다”. 이것은 비등가 관계에 있는 원래 문제점이 관계 망 관점으로 재구성된 것이다. 더 일반적으로는, 관계 망을 통한 이러한 유형의 기

능 전이는, RFT 관점으로부터, 은유가 흔히 내담자에게 부여할 수 있는 정서적 통찰 뿐만아니라, 흔히 경험되는 은유적 언어의 풍부성과 복잡성을 생성하게 해 준 것이다.

은유에 대한 기본적인 RFT 해석은 네가지 요소를 포함하는 것으로서 은유를 보고 있다: 즉, (a) 두 가지 분리된 등가 관계를 수립하는 것, (b) 이들 관계 간에 등가를 이끌어내는 것, (c) 이러한 등가-등가 관계를 통해서 형식적인 관계를 구별하는 것, 그리고 (d) 구별된 형식적 관계를 토대로 한 제 3의 요소로의 관계의 변형이다(Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & McHugh, 2004).

은유 창조는 치료자와 내담자가 기존의 은유, 문화적인 배경을 토대한 여러 가지 수사법, 특정 맥락 등을 고려하여 특정 내담자에게 적절한 맞춤형 은유를 생성해야 할 것이다. 은유 생성을 RFT 관점으로 생각해 보자(Barnes-Holmes, Barnes-Holmes, & McHugh, 2004 참조). 예를 들어, 은유 “인터넷 서핑”의 창조는, 어떤 시점에 인터넷을 활용하였을 때가 있는데, 이 맥락이 갑자기 실제 서핑에 대한 지각 기능을 산출하였을 수도 있다. 그 결과, 그 사람은 즉각적으로 두가지 용어 “과도를 서핑하는 것”과 “인터넷을 서핑하는 것”을 관계지을 수도 있을 것이며, 따라서 비임의적인 관계를 토대로 한 관계 망을 창조하였을 수도 있는 것이다. 새로운 은유 언어의 창조는 새 은유의 첫 번째 증명에 앞서 형식 관계의 구별을 포함하고 있다고 하더라도, 은유를 위한 토대로서 기능에 대한 비임의적인 관계의 최초 구별에는 이전의 임의적인 관계 반응이 반드시 있을 것이라는 것(즉, 언어 내력 → 비임의적인 관계 → 임의적인 관계). 은유 “인터넷 서핑하기”는, 예를

들어, 바다를 서핑하는 것(예, “서핑은 빠르고 신나며, 바다를 ‘스치며 지나가는 것’ 혹은 ‘타는 것’처럼 느껴진다”) 그리고 인터넷을 활용하는 것(예, “인터넷 정보에 접근하는 것은 빠르고, 사용자가 마치 정보의 바다 위에 ‘스치며 지나가는 것’ 혹은 ‘타는 것’처럼 느껴진다”) 두가지 모두에 대한 묘사를 생성한 언어 내력에 기반되고 있다. 달리 말하면, 이들 묘사는 처음으로 은유 산출을 이끈 형식 관계에 대한 구별을 촉진시켰던 것이다. 그러므로, 이 관점으로부터 은유의 창조는 임의적인 관계적 반응을 토대로 한 비임의적인 관계의 구별을 포함하며, 따라서 은유의 이해와 창조에 포함된 과정은 기능적으로 유사할 수도 있다는 것이다. 이 쟁점은 확실히 더 분석이 필요하다고 하더라도, 은유 이해에 대한 현재의 RFT 모형은 은유적 언어에 대한 더 완전한 기능적-분석 모형을 개발하기 위한 유용한 출발점을 제공하고 있다는 것이다.

Hayes와 Strosahl(2004)은 RFT와 기능적 맥락주의에 관하여 다음과 같이 요약하였다: ACT는 기능적 맥락주의로 알려진 다양한 실용주의에 기초하고 있다(Hayes et al., 1988; Pepper, 1942). 기능적 맥락주의는 심리적 사건을 전체 유기체와 이전 학습 내력 그리고 상황적으로 정의되는 맥락(현재의 선행사건과 결과, 언어 규칙) 간의 상호작용으로 본다. 그것을 분석하는 것(예, 과학자나 임상가에 의해)은 이전 학습 내력과 목적을 지닌 전체 사건 그 자체이다. 이와 같이 ACT 이론 및 이와 연합된 치료 전략들은 기초 과학 수준에서 RFT와 철저하게 통합되어 있다. ACT가 표적으로 삼는 것은 인간 행동 통제와 관련된 언어 과정들이다.

Hayes와 Strosahl(2004)은 또한 인간은 임의적인 맥락적 통제 하에서 사건들을 관련시키는 것을 학습한다는 것이 RFT의 핵심이라고 하였다.

그래서 ACT의 행동 분석에서는, 유관성-조형 행동과 규칙-지배 행동 사이에 구별이 이루어진다. 유관성-조형 행동은 자연스러운 결과에 의해 통제되는 행동이다. 규칙-지배 행동은 인간 존재를 유지시켜주는 가치있는 기능을 하고 있다. 그렇지만, 규칙-지배 행동이 기능적이지 않은 상황에 적용될 때는 문제가 될 수 있는 것이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Törneke, Luciano, & Salas, 2008; Alvis, 2010에서 재인용). RFT는 이 규칙-지배 행동을 세가지 근본적으로 구별되는 범주로 분리시킨다: 강제 따르기(pliance), 트랙 따르기(tracking) 및 증진시키기(augmenting). 그래서 ACT는 인간 고통이란 기능적이지 않은 생활 영역에서 인간 언어 및 문제 해결의 사용에서 생겨난다고 상정하고 있기 때문에 언어 규칙과 그것들이 어떻게 기능하는가를 RFT와 기능적 맥락주의 관점에서 이해하는 것이 중요하다고 보는 것이다(예, Alvis, 2010; Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Hayes & Wilson, 1993). 그러므로, 부정적인 규칙 지배 행동을 약화시키는 ACT 은유를 RFT와 기능적 맥락주의 관점에서 이해하고, 활용하고, 창조하는 것이 중요하다고 보는 것이다.

심리치료에서의 은유

은유는 인간 의사소통의 본질적인 특징인데, 모든 문화와 종교가 특정한 메시지를 전달하고, 이해를 증진시키고, 행동을 제안하기 위해 이야기, 일화

및 우화를 활용한다. 은유는 또한 라포를 형성하고, 저항을 감소시키고, 동기를 증진시키고, 문제와 해결을 재구성하고, 심리치료 변화를 달성하는데서 오랜 역사를 지니고 있다(Gordon, 1978; Rosen, 1982; Barker, 1985; Stoddard & Afari, 2014에서 재인용). 또한, 다양한 심리치료 형태들도 내담자들의 자기 및 타인들과의 관계를 탐색하기 위해 현재 순간 자각에 초점을 두는 체험적 기법을 활용하여 왔다(예, Kabat-Zinn, 1991).

Wikipedia에서의 은유에 관한 설명을 소개하면 다음과 같다: 은유란 한가지가 어떤 관련이 없는 다른 것과 같은 것이라고 규명하는 수사법이며, 따라서 두 가지 사이의 유사성을 강하게 의미하고 있다. 그것은 수사법적으로 직유(simile) 보다 더 강력한 것으로 생각된다. 직유는 두 항목을 비교하는 반면에, 은유는 그것들을 직접적으로 동일시하는데, 그래서 “...같이” 또는 “...처럼”과 같은 어떠한 비교 단어를 적용하지 않는다. 그런데 은유는 유추 유형이며, 우화, 과장 및 직유를 포함하는 연상, 비교 또는 유사(닮음)를 통하여 그것들의 효과를 성취하는 다른 수사적인 비유적 표현과 밀접하게 관련된다. 표 1은 수사법(rhetoric) 유형의 예(Varra, Drossel, & Hayes, 2009)를 요약한 것이다.

영어 문헌에서 가장 두드러지는 은유 중의 하나가 **뜻대로 하세요(As you like it)**에서 나온 All the World's a stage 독백(monologue)이다:

전 세계는 무대요

남녀는 한낱 배우이다;

그들은 자신들의 출구와 입구가 있다;

— 윌리엄 셰익스피어, **뜻대로 하세요**

이 인용문에는 은유가 들어있는데 왜냐하면 세계는 문자 그대로 무대가 아니기 때문이다. 세계가 무대라고 비유적으로 주장함으로써, 웨익스피어는 세계와 그 안에 있는 사람들의 삶의 역학에 관한 이해를 전달하기 위하여 세계와 무대 간의 비교 관점을 활용한 것이다.

어원학을 보면, 영어 metaphor는 16세기 고프랑스어 métaphore에서 파생되었는데, 이것은 또 라

틴어 metaphora(“~을 가져가다”)에서 파생되었으며, 이는 그리스어 μεταφορά(metaphorá)(“옮기다”)에서 파생되었다. 박영순(2000)은 아리스토텔레스의 「시학」에서 “은유는 다른 것에 속하는 명칭을 어떤 사물에 적용하는 것”으로 보았고, 「수사학」에서는 ‘like’라는 단어를 삭제한 비교로서의 은유’를 언급하였다. 은유의 어원에서나, 아리스토텔레스의 정의에서나 공통적으로 은유는 새로운

표 1. 수사법의 유형과 예(Varra, Drossel, & Hayes, 2009 참조)

수사법	정의	예(Kittay, 1987에서)	ACT 예
직유	“한 가지를 다른 것과 비교하는 것”(온라인 Oxford 영어 사전)	“늑대는 개와 같다”(문자적 직유) 대 “인간은 늑대와 같다”(비유적 직유)(p.18)	불안과 싸우는 것은 모래늘과 싸우는 것과 같다(Stewart & Barnes-Holms, 2001)
유추	“어떤 속성이나 상황에 의해 어떤 대상으로 향한 관계가 또 다른 대상과 그것과 관련된 어떤 속성이나 상황에 존재하고 있는 관계와 대응된다는 사실”을 가리킴(온라인 Oxford 영어 사전)	“오른발과 왼발이 신체의 나머지의 짐을 균등하게 실어 날라야하기 때문에 오른발과 왼발은 균등하게 강하다는 것과 같이 ... 오른손과 왼손도 균등하게 훈련 받으면 균등하게 짝지어질 수 있다”(p.276)	“사물”이 묘사되고, 접근되고, 조작되거나 “매입”될 수 있는 것과 같이 생각과 느낌도 그럴 수 있다.
은유	이름 또는 묘사 단어 또는 구를 문자 그대로 적용될 수 있는 것과는[...]다른 대상 또는 행동으로 전환시키는 것		
관습적	은유적 근원이 눈에 띄지 않고 넘어감(Kittay, 1987)	“네 혀를 붙잡아둬(Hold your tongue, 입 닥치고 잠자코 있어)”(p.51)	토착어 담론에서 만연됨; ACT는 은유적 혹은 단어 근원(어원)을 강조함(예, “책임감”에 대한 토론)
개념적	개념은 동일한 주제에 관계된 다양한 표현에 적용된다(Lackoff & Johnson, 1980)	“사랑은체력이야”(p.90)	인간의 정서, 행동 및 인지는 중첩되고, 내력적이고, 계속 진행 중인 사건이다(Hayes, Wilson, & Stroschl, 1999, pp.18-26)
창의적	유사성은 생성되는 것이지 이미 존재하고 있는 것이 아니다(Black, 1962).	“정원은 빈민가의 꽃이었다”(p.17)	감정, 생각 및 충동은 한 사람의 마음 속에 평행트랙 위를 달리는 기차의 화물이다(Hayes & Smith, 2005, p.66)
우화	“확장된 은유”(온라인 Oxford 영어 사전)	플라톤의 동굴우화	동굴 안 인간의 스토리(Hayes et al., 1999, pp.101-102)
금언	“일반 진실은 과학이나 경험으로부터 나온다”는 표현(온라인 Oxford 영어 사전)		당신이 그것을 기꺼이 갖고 싶지 않다면, 그렇게하는거예요(Hayes et al., 1999, p.121)

세계로의 변화와 관련되어 있음을 볼 수 있다(유병화, 2007; 정성미, 2007).

은유는 자기, 생활 및 다른 사람들의 내면의 이미지를 반영해주는 거울이다. 이상한 나라의 앨리스처럼, 우리는 거울을 통과해서, 거울 이미지를 넘어서서 여행할 수 있는데, 은유 이미지가 자기-창조된 “통찰”과 치료적 변화를 위한 새로운 가능성을 열어주는 열쇠가 될 수 있다(Kopp, 1995).

심리치료에서 은유의 활용은 임상 문헌에서 상당한 관심을 받아왔다. 여기에는 정신분석 접근법(예, Long & Pepper, 2008), 정신역동 접근법(예, Rasmussen & Angus, 1996), 인지 행동(예, Blenkinson, 2005), 그리고 과정 체험 접근법(Levitt, Korman, & Angus, 2000) 등이 포함된다(Kendall, 2010에서 재인용)

인지 행동 심리치료에서 은유는 신념의 경계를 확장시켜주며, 장애가 되는 생각을 반영하는데 활용될 수 있다. 합리적 정서 치료에서는, 내담자의 핵심 신념이 은유를 통해서 확인될 수 있으며, 은유 내의 이미지를 활용하여 논박될 수 있다. 유사하게, 비유적 언어는 내담자들이 새로운 정보를 통합하고, 새로운 정신 모형을 창조하고, 불합리한 가정에 관심을 기울이도록 도울 수 있다. 예를 들면, “게는 자라남에 따라 자신의 껍질을 떼어버릴 필요가 있는데, 그것을 버림으로써 딱맞는 새 껍질이 만들어질 때까지 얼마 동안은 연약하게 된다”는 은유는 변화가 위기를 가져온다는 것을 가리킨다(Blenkinson, 2005).

은유의 임상적 활용에 대한 경험적 연구는 1970년대 후반에 시작되었는데, 심리치료자들이 비유적 언어의 역동성에 관심이 있게 되던 때였다. 그렇지만, 이 분야의 연구는 느리게 발전되었으며,

방법론적인 불일치가 있었다. 두가지 방법론이 두드러졌는데, 임상 상황에서 자연주의적 은유 활용에 대한 질적 조사 그리고 별개의 성과 변인을 포함하는 양적 연구였다. 그렇지만, 은유에 관한 연구들이 특별한 이론적 질문을 다루는 연구 설계는 드물었다(Kendall, 2010).

Berlin, Olson, Cano 및 Engel(1991)은 은유가 심리치료에서 근본적인 역할을 하는 여러 가지 방법을 개관하였다(Alvis, 2010에서 재인용): 첫째, 특정 요소를 강조하고 다른 것들은 약화시킴으로써, 은유가 생각이나 사건을 단순화시킬 수 있다고 시사한다. 둘째, 은유는 치료자와 환자 모두가 공유하는 치료적 관계를 강화시킬 수 있다. 그렇지만, 만약 환자가 은유를 이해하지 못하면 고립감을 만들어 내는 위험성이 있다. 셋째, 은유는 치료자가 덜 위협적인 방법으로 깊고 민감한 쟁점에 관하여 의사소통하게 해준다. 즉, 더 직접적인 진술을 사용하는 것 보다는 은유적인 용어로 문제를 토의하여 덜 침입적으로 보일 수도 있다. 끝으로, 은유는 상황 전반에 쉽사리 일반화시킬 수 있다. 은유는 의미를 얻기 위하여 두 실체 사이의 관계를 활용하는데, 그러므로 보다 협소한 자극과는 대조적으로 다양한 상황에 적용될 수도 있다.

Mays(1990)는 은유가 상황에 대한 환자들의 현재 지각을 변경시킬 수도 있는 의미를 탐색하게 해줌으로써 치료에 적극적으로 참여하도록 용기를 불러일으킨다고 하였다. 더 나아가, 은유적 생각은 참신한 이해를 발달시키는 토대가 될 수 있고, 치료에서 강력한 의사소통 장치가 될 수 있다고 주장하였다. 인지 행동 치료와 같은 다른 치료들도 은유를 치료 회기에 자주 포함시킨다(Stott,

Mansell, Salkovskis, Lavender, & Cartwright-Hatton, 2010).

치료적 중재로서, 은유는 내담자의 지각과 태도를 변화시키는 중요한 역할을 하는 것으로 나타났다. 위의 문헌에서 보듯이, 치료에서 은유의 활용은 아이디어와 느낌을 조직하고 촉진하며, 목표와 개념을 명확히 하고, 중재를 더 인상적인 것으로, 더 쉽게 이해하게 해준다.

최근에는 은유에 대한 신경심리학적 이론(Schnitzer & Pedreira, 2005)이 이러한 이해를 뒷받침하기 위해 시도되고 있다.

그런데, 각 심리치료는 그것의 치료 모형이 되는 주요 성분으로 은유를 활용하는 것을 볼 수 있다. 수용 전념 치료(ACT)는 특히 RFT와 기능적 맥락주의에 토대를 두는 은유의 활용에 매우 중요한 초점을 두고 있다(예, Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Hayes & Strosahl, 2004; Stewart & Barnes-Holmes, 2001). 다음에서 이를 더 구체적으로 살펴본다.

ACT에서의 은유

ACT는 특히 평가적인 인간 언어와 인지의 지나친 부정적 영향을 약화시킴으로써 심리적 유연성을 창출하는데 초점을 두는 치료 접근법이다. 앞서 기술한 바와 같이, RFT는 인간은 다른 자극 맥락에 기반하고 있는 어떤 자극에 “임의적으로 적용가능한 관계적 반응을 하거나”, 또는 반응을 하는 것으로 알려진 것을 학습할 수 있다는 것을 사실로 상정하는 인간 언어와 인지에 대한 설명이다(예, Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 관계적 반응을

한다는 것은 인간이 보기에는 관계가 없는 자극들을 어떻게 서로 관련지을 수 있는가 하는 것으로, 관계 틀 맥락에 토대를 두고 있다. 은유는 비-임의적인 유사성에 토대를 두고 있으며, 특정 자극의 기능을 수정하기 위하여 서로를 관계 틀 맥락에 두는 분리된 관계 망을 요구한다(Hayes et al., 2001).

ACT에서 활용되는 은유는 최대한으로 효과적이기 위하여 네가지 지침을 따르고 있다. 즉, 은유는 “거의 모든 사람들에게 적용될 수 있고, 풍부한 감각 반응을 불러일으키고, 내담자의 상황에 특유한 패턴을 담고있고, 내담자의 문제가 더 제한적이라면 더 적은 의미를 담고 있도록 일상의 상식에서 나와야 한다”(Hayes et al., 2001, p.81).

은유는 또한 몇가지 이유로 ACT에서 기능적으로 중요하다. 첫째, 은유는 문자그대로의 뜻이 아니기 때문에 덜 제한적이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 둘째, 은유는 상황에 대한 선형적 기술이 아니다. 셋째, 은유는 더 쉽게 회상될 수도 있고, 문자그대로의 설명보다는 광범위하고 다양한 상황에 더 적용될 수도 있다(Hayes et al., 1999). ACT에서, 은유는 또한 다른 사건과의 관계에 기반을 두고 있는 한 사건의 기능을 변화시키기 위해 활용되는데, 자극 기능의 변형으로 알려진 과정이다.

ACT에서 비유화법에 대한 이해를 RFT와 기능적 맥락주의와 관련지어 더 살펴 본다(Varra, Drossel, & Hayes, 2009 참조). ACT는 변화에 대한 장애물을 약화시키기 위해 정서, 인지 및 행동간에 문화적으로, 언어적으로 수립된 정상적인 관계를 변경시키려고 시도한다. 인간 행동에 대한 기계 은유는 감각에서부터 지각으로, 그런 다음

감정과 인지로, 마지막으로 행동으로 이끄는 인과 고리를 가정하는 반면, 맥락주의자들은 행동 변화가 생각, 느낌 또는 기억의 형태나 빈도에 대한 전제조건 변경 없이도 가능하다고 여긴다(예, Harmon, Nelson, & Hayes, 1980). 형태나 빈도는 변화될 필요가 없는데, 왜냐하면 경험의 영향이 맥락 속에 담겨 있기 때문이다. 맥락 속의 변화로써, 경험의 영향은 생각이나 느낌의 형태가 동일한 것으로 남아 있을 때조차도 변화시킬 수 있다. 예를 들어, 롤러 코스트를 타고 있는 사람은 공포심에 휩싸여 있지만, 그 공포심은 해롭지 않다. 공항 장애를 가지고 있는 사람이 공포심에 휩싸여 있을 수도 있지만, 전해지는 그 공포심은 생활을 제한시킬 수도 있다. 그 차이는 공포심 자체라기 보다는 그것이 일어난 심리적 맥락이다. 생각, 느낌, 기억 및 감각의 가장 중요한 기능적 맥락 중 많은 것이 인간 언어 그 자체에 수립되어 있는 것들이다.

원하지 않는 생각, 느낌 또는 기억에 대한 회피, 변경 또는 종결은 흔히 쓸모없거나 역효과적이지만(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996), 이들 효과가 맥락적이기 때문에, 사람들은 흔히 그것들을 자동적으로 경험하며 행동 선택의 문제로 경험하지 않는다. 서구 문화는 그러한 경험 회피를 특히 대중매체나 상업주의를 통해서 대처 전략으로 고무시킨다. 특정 경험에서 벗어나는 것은 확실히 단기간의 구제를 제공해 준다. 그렇지만, 장기간으로는, 언어 과정은 회피를 찾게 되는 틀림없이 더 빈번하거나 더 영향력 있는 그러한 경험의 발생을 보인다.

ACT에서 비유 언어가 그렇게 자주 활용되는 이유는 언어 과정에 참여함으로써 정상 언어 과

정의 기능을 변경시키려는 것이 하나의 도전이기 때문이다. ACT가 토대로 하고 있는 이론 즉, RFT가 출구를 제공하고 있다(Hayes, Barnes-Holmes, & Roche, 2001). RFT는 언어 기능을 다른 것과의 관계를 기반으로 하는 말의 의미를 확립하는 것과 말에 행동적 영향을 부여하는 것으로 나누었다. 인지에 대한 대부분의 접근법은 관계적 맥락에 초점을 두는데, 즉 말들의 상이한 관계와 다른 사건들에 대한 말들 사이의 상이한 관계를 부추기는 방법에 초점을 두고 있다. 바꿔 말해서, 이들 방법은 생각하는 양식을 바꾸려는 것이다. 반면에 ACT는 기능적 맥락에 초점을 두는데, 즉 언어적 사건이 행동을 불러일으키는 정도를 변경시키는 방법에 초점을 둔다. 달리 말해서, 이들 방법은 생각이 아니라 생각의 영향을 변화시키려는 것이다(Varra, Drossel, & Hayes, 2009).

탈융합과 같은 이들 방법 중 몇가지는 직접적으로 기능적 맥락을 표적으로 한다. 예를 들면, 단어를 반복해서 빨리 크게 말하는 것은 그 말을 둘러싸고 있는 신뢰성과 감정적 각성을 감소시켜 준다(Masuda et al., 2004). “기계 은유”에 토대를 둔 중재는 내담자들이 나타내는 문제는 기계에서의 비전형적인 오류에 기인하는데, 오류 정정으로 진정될 것이라고 가정한다(Mojtabai, 2000). ACT에서 표적으로하는 과정은 중첩적이고, 내력적이고, 계속 진행중인 사건들에 대한 “뿌리 은유”를 유지하는 것이다. 따라서, ACT에서 비유 화법은 생각을 변화시키려고 설계하기 보다는 생각의 맥락을 변화시키기 위해 설계된다. 비유 화법은 계속 진행중인 인간 활동으로서 생각하기, 평가하기, 판결하기, 기억하기 및 느끼기를 재구성하고, 이들

경험과 외현 행동 사이의 문화적으로 확립된 연결을 분리시켜서, 원하지 않는 사적 경험이 지속된다고 하더라도 생활 변형이 가능하게 되도록 하는데 활용된다.

ACT에서 비유 화법과 조합된 체험 연습은 지시의 역할을 최소화하고, 미묘하고 복잡한 사회 상황에 대한 개인적 참여를 최대화하도록 명확하게 고안되었다. 연습은 치료자의 전문적이고 잠재적으로 강압적인 역할을 가볍게 해주며, 개인의 경험의 중요성을 증폭시키고, 내담자가 “자유롭게, 방어 없이”(Hayes et al., 1999, p. 77) 사건을 경험하기 시작할 수도 있는 여지를 창출해준다. 이러한 유연한 접근은, 경직된 회피 보다는, ACT가 향상시키려고 목표로 하고 있는 지행합일을 특징짓는다(Varra, Drossel, & Hayes, 2009). 이러한 이해와 함께 앞으로 치료자들은 은유의 활용이 내담자에게 바람직한 영향을 미쳤는지를 여러 가지 방법으로 평가해야 할 것이다.

다음은 ACT에서 은유와 체험 연습 활용을 위한 일반 지침이다(Stoddard & Afari, 2014, 참조): 심리치료에서 은유와 연습의 활용이 ACT에만 독특하지는 않지만, 그 은유와 연습의 활용을 새롭게 만들어 주는 ACT의 여러 가지 특징들이 있는 것이다. 첫째, ACT는 언어의 산물로서의 심리적 경직성을 개념화한다. 만약 언어가 문제의 부분이라면, 그러면 언어적 의사소통에 아주 많이 의존하고 있는, 치료는 그 언어의 부작용을 어떻게 우회할까? ACT의 은유와 연습 활용은 특히 치료에서 일반적인 지시와 언어적인 지시에서의 언어의 역효과를 약화시키길 뿐만 아니라 내담자들이 경험과 직접적인 접촉을 하도록 특별히 의도되어 있다. 둘째, ACT의 행동분석과 RFT에 대한 기초

지식은 은유 활용의 이득에 기저하고 있는 기초 과학 검토를 가능하게 해준다. 셋째 ACT의 은유 및 체험적 연습의 활용은 ACT의 여섯가지 핵심 치료 과정의 각 맥락에 따라 이루어진다. 즉, ACT 모형은 개별 내담자가 싸우고 있는 것에 대하여 기능적 분석을 하고, 그에 따른 특정 맥락에서 은유와 연습을 활용하고 또한 창조한다.

그래서, 이 지침은 치료자로서의 자세에 초점을 둔다. 치료적 관계를 수립하기 위해 행하는 것, 치료 회기에 끌어들이는 아젠다, 그리고 치료를 기꺼이 수행하기는 은유와 연습에 대한 내담자 반응에서 커다란 차이를 만들 수 있다: 즉, (1) 치료적 동맹을 수립하고, 기능적 분석을 한다. (2) 치료자의 아젠다를 가볍게 유지하고, 내담자들과 함께 은유와 연습을 이끌어 내도록 한다. (3) 치료라는 은유와 연습 활동에 과감한 조치를 기꺼이 한다.

다음은 가장 효과적인 방식으로 은유와 연습을 활용하고 또한 만드는 요점에 관한 몇가지 지침이다: (1) 준비하라. (2) 치료자의 접근법을 내담자에게 맞춤형으로 하라. (3) 설명의 유혹을 참아라. 즉, 은유와 연습의 의미를 설명하려는 잠재적 함정을 조심해야 한다. (4) 내담자 허락을 구하라. 내담자들에게 은유나 연습, 특히 강렬하거나 불쾌한 생각, 느낌 또는 신체 감각을 유발할 수도 있는 것을 시작하기 전에 허락을 요청함으로써 선택이나 기꺼이 하기를 실습할 기회를 주어야 한다.

이제는 ACT의 여섯가지 핵심 치료 과정-현재에 접촉하기, 탈융합, 수용, 맥락으로서의 자기, 가치 및 전념행동-과 내담자에 따른 ACT 은유와 연습을 채택하거나 새롭게 만들기 위해서는

Google이나 Amazon에서도 검색할 수도 있으며, Hayes와 동료들(1999)의 책, *수용 전념 치료: 행동 변화로의 체험적 접근법* 등에서 제공하는 수많은 기본적인 은유와 연습을 참조할 수 있다. 그 밖의 고전적인 ACT 중재 목록에 대해서는 많은 책들과 논문에서 구할 수도 있지만, Stoddard와 Afari(2014)의 은유 모음집과 부록에서도 이전에 출판된 필수적인 ACT 은유와 연습 중 많은 것을 포함하고 있다. 이러한 기존 자료를 활용하면서도 새로운 ACT 은유를 많은 문화권 별로 생성해내면 ACT는 더욱 진화할 것이다.

요약 및 앞으로의 방향

괴로움은 인간 삶에서 기본적인 특징이라는 것이 ACT의 철학적 핵심이다. 즉, 인간이 정보를 얻고 문제해결을 위해 언어를 사용하는 유익한 능력이 한편으로는 허구적인 실체를 만들어 낼 뿐만 아니라 아직도 일어나지 않은 암울한 미래를 만들어 내기도 하는 것이다. 이와같이 수용 전념 치료는 인간의 언어가 양면성을 지니고 있는 것으로 여긴다. 이는 인간 언어가 모든 목적에 대해 매우 유용하지만 이를 효과적으로 다루는 법을 배우지 못한다면 해를 끼친다는 것이다. 그래서 수용 전념 치료의 목적은 필연적으로 겪게되는 고통을 받아들임으로써 풍부하고 충만하며 의미있는 삶을 창조하는 것이다. 이것은 이미 세상의 위대한 종교들이 우리에게 가르쳐왔던 것이기도 하다. 생노병사가 “고통의 바다(苦海)”라고 한 불교의 가르침만이 아닌 모든 종교에서 그러한 지혜의 전통이 있다고 본다. 그런데 “심리치료의 비교적 최신 전통이 지금 막 그 뒤를 쫓고 있는 것이다”(Hayes,

Strosahl, & Wilson, 1999, p. 13).

ACT는 “마음챙김(사띠)”이라는 고대의 종교적 지혜를 받아들인 행동 치료, 더욱 구체적으로 말하면 행동주의 심리학의 언어 이론인 관계 틀 이론(RFT)에 기반한 심리적 중재 기법이다. 인간 언어의 문자적 성격이 RFT에 기초해 있다는 것이 바로 ACT의 핵심적인 입장이며, 그러므로 언어의 문자적 기능을 약화시키는 데는 특정한 맥락에 있는 관계적 틀을 약화시키는 것이 필요하다.

이러한 특정한 맥락에 있는 관계적 틀을 약화시키는 중요한 방법이 은유의 활용이다. 인류의 위대한 스승들도 사람들에게 의미를 전달하기 위해 은유를 활용하였으며, 심리치료에서도 연구와 실무 모두에서 똑같이 관심 주제였다. 이러한 은유의 활용은 여러 가지 이유로 ACT에서도 기능적으로 중요하게 받아들여져 왔다. 즉, ACT에서 은유는 다른 사건과의 관계에 기반을 두고 있는 한 사건의 기능을 변화시키기 위하여 활용되는데, 이것이 자극 기능의 변형 과정이다. 이 과정이 관련 은유적 상황과 경험 간의 기능을 변경시킬 수 있다(Alvis, 2010). 은유는 인간 의사소통의 본질적인 특징이다. 모든 문화와 종교가 특정한 메시지를 전달하고, 이해를 증진하고, 행동을 제안하기 위해 이야기, 일화 및 우화를 활용한다. 은유는 또한 라포를 형성하고, 저항을 감소시키고, 동기를 증진시키고, 문제와 해결을 재구성하고, 심리치료 변화를 달성하는데서 오랜 역사를 지니고 있다 (Barker, 1985; Gordon, 1978; Rosen, 1982; Stoddard & Afari, 2014에서 재인용).

여기서는 이러한 은유를 ACT의 이론적 토대인 RFT 관점에서 이해하고, 활용하고 더 나아가 창조하는 일반적인 지침과 방법을 모색해 보았다. 이

를 위해서 ACT란 무엇인가, 관계 틀 이론과 기능적 맥락주의, 심리치료에서의 은유 그리고 ACT에서의 은유를 살펴보았다.

한국에서도 ACT는 최근 약 10여년간 연구와 그에 따른 활동이 매우 활발하게 이루어지고 있으며 많은 성과와 진전이 이루어지고 있다. 그런데, ACT의 프로그램을 실행하는 대부분의 연구자와 실무자들은 ACT에서 주요한 부분을 차지하고 있는 은유의 메시지 전달에 대한 불만족 혹은 아쉬움을 느껴온 것이 사실이다. 즉, 서구 문화권에서는 서구 문화에서 나온 은유의 메시지가 자연스럽게 잘 전달되더라도 한국과 같은 동양 문화권에서는 그렇지 않다는 것이다. 예를 들어, “구덩이에 빠진 사람”에 대한 은유는 이 은유가 의도한 대로 잘 전달이 되지 않는다. 우리 문화권에서는 구덩이에 빠지는 예가 드물고, 빠지더라도 거기에서 빠져나오는 방법에 대한 생각이 서구적인 생각과는 다르기 때문으로 보인다. 그런데, 지금까지 한국에서는 ACT 프로그램에서 유익한 은유를 많이 활용해 왔지만 거의 기존의 ACT 교과서에 흔히 나오는 은유를 대부분 그대로 사용해 온 것이 사실이다. 이러한 활동이 유용한 면도 있지만, 문화적인 맥락을 간과한 것이 또한 사실이다.

은유란 한 개념을 설명하거나 전달하려고 할 때 어떤 다른 것에 비유해서 설명하는 것이다. 우리 인간의 많은 활동은 은유적이며, 위대한 사상가나 현자, 성인, 스승, 어른, 및 부모들은 의미를 전달하기 위해 은유를 사용하여 왔다. 그런데, 그 은유는 문화와 맥락에 따라 달라질 수 밖에 없는 것이다. 물론 공통적인 부분도 있기 때문에 오늘날에는 이전보다는 더 잘 소통이 되기도 하고 이해할 수도 있다. 그렇지만, 은유가 본래의 의도대

로 그 의미가 더 잘 전달된다면 더 할 나위 없을 것이다.

따라서, 이미 ACT에서 사용하고 있는 다양한 은유를 ACT의 여섯 가지 핵심치료과정(현재에 접촉하기, 수용, 탈융합, 맥락으로서의 자기, 가치 및 전념행동)에 따라서 모으고 분류하며, 또한 한국인들에게 그 의미가 잘 전달되는 다양한 은유(예, 김준영, 2006)를 동양 문화권이나 우리 문화에서 발견하여 모으고 분류하는 작업이 필요하다.

RFT에 근거를 두고, 여섯 가지 핵심 치료 과정의 각각을 이해하면, 누구라도 ACT와 일관된 은유와 연습을 창조할 수 있다. 내담자와 치료자가 공동으로 맞춤형 은유와 연습 재료를 창조해 볼 필요가 있다. 자신만의 독특하고 개인적인 은유와 연습을 개발하고, 나아가서 공유하면 더욱 효과적인 ACT가 될 것이다. 이것이 또한 ACT의 장점이라고 할 수 있다. 이 논문의 의의는 이러한 ACT의 장점을 문화적 맥락을 충분히 고려하고, 다양한 새로운 방법을 모색하면서 ACT에서 관계 틀 관점으로 은유를 지금 여기에서 더욱 앞으로 나아가게 하는 것이라고 생각되어 진다. 그러나 이 논문에서는 ACT 육각형에 따라 은유를 구체적으로 다루지 못한 아쉬움이 제한점으로 여겨진다.

끝으로, ACT 은유의 활용과 함께 역기능적인 관점을 전환시킬 수 있는 마음챙김 명상에서의 ‘달리 지각하기(reperceiving)’(손정락, 2013 참조)를 달성하기 위한 새로운 하나의 방법으로 은유와 하이쿠(Haiku, 일본의 짧은 시 형식)의 조합을 시도해 볼 것을 제안해 본다. 달리지각하기는 조금 뒤로 물러서서 자신에게 일어나고 있는 것을 봄으로써, 이전에는 ‘주관적’이었던 것이 이제는 ‘객관적’으로 되어 의식에서 미묘한 방향전환을 일

으킬 수도 있다고 보는 것이다. 하이쿠는 자신이나 타인에 대한 자비나 감정이입(empathy)의 함양에 활용되고 있기도 하다(예, 손정락, 2015; Gair, 2012; McLaren, 2013). 감정이입, 마음챙김 및 자기 자비는 매우 높은 상관성이 있다(Ligocki, 2010). 하이쿠는 자신과 타인을 맥락적으로 객관적으로 볼 수 있기 때문에 ACT 은유의 활용과 조합되어 사용된다면 훨씬 더 효과적인 것으로 보는 것이다.

참 고 문 헌

- 김준영 (2006). 입에 익은 우리말. 학고재.
- 류시화 (2014). 백만 광년의 고독 속에서 한 줄의 시를 읽다; 류시화 하이쿠 읽기. 연금술사.
- 손정락 (2014). 코칭에서의 마음챙김과 수용-전념 기반 접근법. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 453-467.
- 손정락 (2015). 정신병리학 수강 대학생들의 감정이입 (empathy) 함양을 위한 하이쿠. 미 발표논문.
- 유병화 (2007). Pepper의 맥락주의 관점에서 본 은유론. *새한영문학*, 49 (3), 101-122.
- 정성미 (2007). 은유의 치료적 활용. *어문론집*, 42, 121-136.
- Alvis, K. M. (2010). *Brief acceptance and commitment therapy: Are the metaphors necessary?* Thesis of Master of Science at Southern Illinois University Carbondale.
- Barnes-Holmes, Y., Barnes-Holmes, D., & McHugh, L. (2004). Relational frame theory: some implications for understanding and treating human psychopathology. *International Journal of Psychology and Psychological Theory*, 4(2), 161-181.
- Blackledge, J. T. & Hayes, S. C. (2001). Emotion regulation in acceptance and commitment therapy. *Journal of Clinical Psychology*, 57(2), 243-255.
- Blenkiron, P. (2005). Stories and analogies in cognitive behaviour therapy: A clinical review. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 33, 45-59.
- Chaskalson, M. (2013). 직장에서의 마음챙김: MBSR로 회복 탄력적인 개인과 공명하는 조직만들기 [The mindful workplace: Developing resilience individuals and resonant organizations with MBSR]. (손정락 역). 서울:교보문고. (원전은 2011에 출판).
- Ciarrochi, J. Bilich, L., & Godsel, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in Acceptance and Commitment Therapy. In Ruth Baer's (Ed), *Assessing mindfulness and acceptance: Illuminating the processes of change*.(pp.51-76). New Harbinger : Oakland, CA.
- Ciarrochi, J. & Blackledge, J. T. (2006). Mindfulness-Based Emotional intelligence Training: A new approach to reducing human suffering and promoting effectiveness. In J. Ciarrochi, J. P. Forgas, & J. D. Mayer (Eds.), *Emotional Intelligence in everyday life* (2nd ed., pp. 206-228). New York: Psychology Press.
- Gair, S. (2012). Haiku as a creative writing approach to explore empathy with social work students: A classroom-based inquiry. *Journal of Poetry Therapy*, 25(2), 69-82.
- Harmon, T., Nelson, R. O., & Hayes, S. C. (1980). Self-monitoring of mood versus activity by depressed clients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 48(1), 30-38.
- Harris, R. (2009). *ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Hayes, S. C. (2004). Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and third wave

- of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy*, 35, 639-665.
- Hayes, S. C., Barnes-Holmes, D., & Roche, B. (2001). *Relational frame theory: A post-Skinnerian account of human language and cognition*. New York: Plenum.
- Hayes, S. C., Luoma, J., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2001). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, 44(1), 1-25.
- Hayes, S. C. & Strosahl, K. D. (2014). 수용전념치료: 실무 지침서 [A practical guide to acceptance and commitment therapy.(ed.)] (손정락, 이금단 역). 서울: 학지사. (원전은 2004에 출판)
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Bunting, K., Twohig, M., & Wilson, K. G. (2005). What is Acceptance and Commitment Therapy? In S. C. Hayes & K. D. Strosahl (Eds.), *A practical guide to Acceptance and Commitment Therapy* (pp. 3-29). New York: Springer Science.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C. & Wilson, K. G. (1993). Some applied implications of contemporary behavior analytic account of verbal events. *The Behavior Analyst*, 16(2), 283-301.
- Hayes, S. C., Wilson, K. W., 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, 1152-1168.
- Kendall, W. A. (2010). *Examining the persuasive effect of metaphor use in psychotherapy: An experimental test of contributing factors*. Doctoral dissertation, State University of New York at Albany.
- Kopp, R. R. (1995). *Metaphor therapy: Using client-generated metaphors in psychotherapy*. Brunner/ Mazel, A member of Taylor & Francis Group.
- Ligoeki, M. K. (2010). *The constructs of empathy, mindfulness, self-compassion, and self-rumination: An exploratory factor analysis*. Doctora dissertation, University of Houston.
- Mays, M. (1990). The use of metaphor in hypnotherapy and psychotherapy. *Individual Psychology: The Journal of Adlerian Theory, Research, & Practice*, 46(4), 423-430.
- Masuda, A., Price, M., Anderson, P., Schmetz, S., & Calamaras, M. (2004). The role of psychological flexibility in mental health stigma and psychological distress for the stigmatizer. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(10), 1244-1262.
- McLaren, K. (2013). *The art of empathy: A complete guide to life's most essential skill*. Boulder, Colorado: Sounds True.
- Mojtabai, M. (2000). Dilusion as error: The history of a metaphor. *History of Psychiatry*, 11, 3-14.
- Schnitzer, M. L. & Pedreira, M. A. (2005). A neuropsychological theory of metaphor. *Language Science*, 27, 31-49.
- Stewart, I. & Barnes-Holmes, D. (2001). Understanding metaphor: A relational frame perspective. *The Behavior Analyst*, 24(2), 191-200.
- Stoddard, J. A. & Afari, N. (2014). *The big book of ACT metaphors: A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy*. New Harbinger.
- Stott, R., Mansell, W., Salkovskis, P., Lavender, A., & Cartwright-Hatton, S. (2013) 인지행동 치료에

서 메타포(김원, 김병수, 송후림 역). 학지사. (원전은 2010에 출판)

Varra, A. A., Drossel, C., & Hayes, S. C. (2009). The use of metaphor to establish acceptance and mindfulness. In F. Didonna (Ed.), *Clinical handbook of mindfulness*. Springer.

원고접수일: 2015년 1월 11일

논문심사일: 2015년 2월 18일

게재결정일: 2015년 3월 30일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2015. Vol. 20, No. 2, 371 - 389

Understanding, Using, and Creating Metaphors with Relational Frame Perspectives in Acceptance - Commitment Therapy

ChongNak Son

Department of Psychology
Chonbuk National University

The philosophical core of Acceptance Commitment Therapy (ACT) is that all humans experience suffering. ACT is theoretically based on basic behavioral principles and the Relational Frame Theory (RFT) that is a behavioral theory of language. The ACT model postulates that language processes are at the core of psychological and behavioral inflexibility, and therefore at the root of human suffering. ACT regards language as a double edged sword which has a dark side and a light side. The aim of ACT is to create a rich and meaningful life while accepting the pain that inevitably goes with it. So the goal of ACT is to undermine language processes in ways that improve people's ability to contact the present moment more fully and with awareness, and that allow them to move valued directions. Six core therapeutic processes of ACT are acceptance, defusion, present moment awareness, self as context, values, and commitment action. The use of metaphors in psychotherapy has received considerable attention in the clinical literature. Metaphors and experiential exercises also play a central role in ACT, helping undermine the adverse effects of language by creating contexts with the consequence of valued action. With RFT, functional contextualism, and the six core therapeutic processes in ACT, therapists and clients can understand, use, and create metaphors. Haiku may be a new therapeutic device combined with metaphors.

Keywords: acceptance commitment therapy(ACT), relational frame theory, metaphors, functional contextualism, psychological flexibility