

# 토요세미나 CBT 핵심 및 응용과정

## 초대의 글

안녕하십니까. 한국인지행동치료학회에서는 매년 8번의 토요세미나를 통해 인지행동치료에 대한 이해와 경험의 폭을 넓힐 수 있는 기회를 제공하고 있습니다. 그러나 올해는 예상치 못한 코로나 사태로 인해 잠정적으로 연기하다 더 이상 미룰 수 없다고 판단 되어 심사숙고 끝에 온라인 토요세미나를 개최하게 되었습니다. 저희 학회도, 강사진도, 청중들도 익숙하진 않았지만 시대의 변화에 맞춰 적응하고자 하는 의미 있는 시도가 될 것입니다. 많은 분들의 뜨거운 관심 속에 올해로 7년째를 맞는 이번 토요세미나에서는 예년과 같이 전반기 네 번은 인지행동치료의 핵심과정, 후반기 네 번은 인지행동치료의 응용과정을 다루게 됩니다. 다만 전반기 강의는 7월 4일과 5일 양일에 걸쳐, 후반기 강의는 예년과 같이 9월부터 매달 제공될 예정입니다. 국내 최고의 강사진으로 구성된 이번 토요세미나에 학생과 수련생, 전문분야 실무자 분들의 많은 참여 부탁드립니다.

2020년 6월  
한국인지행동치료학회 회장 **조용래**  
교육이사 **조성근**

## 일정 및 장소

### 제1부. CBT 핵심과정

회기	장소	일시	교육내용
1		2020. 07. 04(토) 10:00~12:30	CBT에 근거한 사례개념화 (박기환, 가톨릭대 심리학과)
2	ZOOM (온라인 화상강의)	2020. 07. 04(토) 14:00~16:30	CBT의 핵심 치료요소 I : 정서적 기법 (이지영, 서울디지털대 상담심리학과)
3		2020. 07. 05(일) 10:00~12:30	CBT의 핵심 치료요소 II : 행동적 기법 (서호준, 가톨릭대 성빈센트병원 정신건강의학과)
4		2020. 07. 05(일) 14:00~16:30	CBT의 핵심 치료요소 III: 인지적 기법 (김기환, 심리상담연구소 사람과 사람)

※ 제1부. CBT 핵심과정의 진행방식: ZOOM (화상강의 프로그램)  
학술대회 사전등록자에게 강의실 입장 URL 발송예정

### 제2부 . CBT의 실제와 응용 (하반기 09월~12월)

회기	장소	일시	교육내용
5		2020. 09. 05(토) 15:30~18:00	CBT의 실제 I : 자살/자해 (박준성, 두드림 정신건강의학과)
6	ZOOM (온라인 화상강의)	2020. 10. 17(토) 15:30~18:00	CBT의 실제 II : 인지행동부부가족상담의 과거, 현재 그리고 미래 (Norman B. Epstein, University of Maryland)
7		2020. 11. 07(토) 15:30~18:00	CBT의 실제III: 섭식장애 (송윤주, 연세월 정신건강의학과)
8		2020. 12. 05(토) 15:30~18:00	CBT의 실제IV: 수면장애 (서수연, 성신여대 심리학과)

※ 제2부. CBT 실제와 응용의 진행방식: ZOOM (화상강의 프로그램)  
학술대회 사전등록자에게 강의실 입장 URL 발송예정

## 프로그램 소개

### 박기환(가톨릭대 심리학과)

- 제 목: CBT에 근거한 사례개념화
- 소 개: 사례개념화는 내담자의 특정 문제를 인지행동치료의 모델로 이해하는 과정으로서 내담자에 대한 평가와 치료의 전 과정에서 필수적인 요소이다. 사례개념화를 얼마나 잘 하느냐, 사례개념화의 내용을 내담자와 얼마나 잘 나누며 치료에 활용하느냐 하는 것은 인지행동 치료자의 매우 중요한 자질이다. 사례개념화 및 치료성과 평가는 연구와 이론에서도 도출된 최선의 근거를 활용하는 평가 과정을 통해 이루어질 필요가 있다. 근거기반 평가, 사례개념화, 치료의 연속적, 상호작용적 과정을 살펴보면 사례개념화의 중요성과 역할을 짚어 볼 것이고, 사례개념화의 과정들을 Person와 J. Beck의 설명을 중심으로 살펴보면 실제 적용 과정에서 고려해 할 부분들을 고찰할 것이다.

### 이지영(서울디지털대 상담심리학과)

- 제 목: CBT의 핵심 치료요소 I : 정서적 기법
- 소 개: 인지행동치료의 대표적 치료 요인은 인지적 요소와 행동적 요소이다. 즉 생각과 행동에 접근하여 치료적 변화를 초래하는 데 초점을 둔다. 그러나 이는 모두 우울, 불안 등의 정서에서 출발한다. 따라서 정서를 어떻게 이해하고 다룰 것인지에 대한 이해가 선행되어야, 인지적 접근과 행동적 접근 또한 효과적으로 적용될 수 있다. 이에 본 강의를 통해 정서를 이해하고 정서를 변화시키기 위한 기법 및 과정을 다룸으로써 인지와 행동 그리고 정서는 통합적인 접근을 모색하고자 한다.

### 서호준(가톨릭대 성빈센트병원 정신건강의학과)

- 제 목: CBT의 핵심 치료요소 II : 행동적 기법
- 소 개: 인지행동치료에서 행동치료적 요인은 매우 중요하고 핵심적인 치료적 요소이다. 본 워크숍에서는 행동 치료의 개념에 대한 간단한 고찰과 함께 다양한 질환을 가진 환자들에서 실제 행동 치료가 어떻게 적용이 될 수 있는지를 증례를 통해 다루어보고자 한다. 또한 치료자가 행동 치료를 적용할 때 만나게 되는 인지적, 정서적 요인들을 어떻게 다루어야 하는지 논해보고자 한다. 이런 내용을 통해 교과서적 지식 보다는 실제적 적용을 위한 큰 틀에서의 통찰을 얻기를 기대한다.

### 김기환(심리상담연구소 사람과 사람)

- 제 목: CBT의 핵심 치료요소 III: 인지적 기법
- 소 개: 인지행동치료에서 생각과 믿음을 파악하고 수정하는 인지적 기법은 매우 핵심적인 과정이다. 그러나 많은 치료자들이 인지적 기법을 사용하는 데에 어려움을 느끼고, 자칫 내담자의 정서나 현재 상태를 고려하지 않은 딱딱하고 기계적인 과정이 될 수 있다. 본 강의에서는 인지적 기법을 보다 쉽고 재미있게 습득하고, 기존 인지적 기법이 가지고 있는 한계점과 보완할 수 있는 방법에 대해 살펴볼 것이다.

### 박준성(두드림 정신건강의학과)

- 제 목: CBT의 실제 I : 자살/자해
- 소 개: 변증적 행동치료(Dialectical Behavior Therapy)는 유사자살행위(parasuicidal behavior)를 반복적으로 하는 사람들을 치료하기 위해 마샤 리네한이 개발한 치료방법이다. 원래는 경계성 성격장애의 치료기법으로 개발되었으나, 근래에는 알콜중독, 양극성 장애, 우울증 등 다양한 심리문제로 적용범위를 넓혀 나가고 있다. 경계성 성격장애라는 진단을 받은 사람들은 열핏 보면 상담이 상당히 효과적일 것 같은 느낌을 주지만, 기존의 치료방법으로는 불치의 병에 가까웠다. 하지만, 변증적 행동치료가 나오면서 이제 경계성 성격장애도 치료된다고 말할 수 있게 되었다. 이후 도식치료, Mentalization Based Therapy 등이 개발되어 효과성이 입증되고 있지만, 아직까지 변증적 행동치료의 연구결과가 압도적으로 많다. 자살기도/ 자해에 매우 효과적이라고 입증된, 변증적 행동치료는 어떠한 치료인지 한번 살펴보고자 한다.

### Norman B. Epstein(University of Maryland)

- 제 목: CBT의 실제 II : Cognitive-Behavioral Couple and Family Therapy for Treatment of Child, Adolescent and Adult Anxiety Disorders
- 소 개: There is strong empirical support for the effectiveness of forms of individual cognitive-behavioral therapy in the treatment of anxiety disorders among children, adolescents, and adults. There also is evidence that couple and family relationships influence the occurrence and maintenance of individuals' anxiety problems, and cognitive-behavioral interventions that target those significant relationships can contribute to improvement of the disorders. This presentation will describe the assessment of aspects of parent-child relationships and couple relationships that influence anxiety disorders and types of systemic CBT interventions that can be used in conjunction with individual CBT to maximize treatment effects. Strategies for engaging family members in treatments for anxiety, and specific interventions addressing cognitions, behavior, and emotional responses will be illustrated through case examples.

### 송윤주(연세월 정신건강의학과)

- 제 목: CBT의 실제III: 섭식장애
- 소 개: 본 강의에서는 섭식장애 치료에 사용되는 Christopher G. Fairburn의 강화-인지행동치료 (CBT-E) 를 소개한다. 강화-인지행동치료는 섭식장애 정신병리에 초점을 맞춘 인지행동치료 기법이다. 식행동 문제는 환자마다 다르게 나타나며, 같은 환자에서도 시간이 흐르면 변화하기도 한다. 이러한 섭식장애의 특성 때문에 개별화된 치료적 접근이 요구된다. 강화-인지행동치료의 개별화된 접근 방식을 이해하고, 임상 현장에서 실제로 어떻게 사용되는지 사례와 함께 살펴보고자 한다.

### 서수연(성신여대 심리학과)

- 제 목: CBT의 실제IV: 수면장애
- 소 개: 불면증을 위한 인지행동치료는 불면증의 원인이 되는 수면에 대해 잘못된 형성된 생각과 행동들을 수정하는 치료입니다. 본 워크숍을 통해 불면증을 위한 인지행동치료의 주요 치료 항목인 수면위생, 자극조절, 수면제한, 이완요법, 그리고 인지치료 위주로 소개가 될 계획입니다. 현재 불면증을 위한 인지행동치료는 불면증의 일차 치료적 접근으로 미국 내과협회에서 권고하고 있으며, 약물 치료와 비교해 어떤 이점들을 가지고 있는지에 대해서도 검토할 계획입니다.

## 7회기 추가등록신청 방법

- 7회기 'CBT의 실제III : 섭식장애' 만 추가등록 가능 (타회기 불가)
- 수강료 안내
  - 연회비 납부한 회원 3.5만원
  - 연회비 미납 회원 3.8만원
  - 비회원 4만원
  - 석사 과정 대학원생 3만원 - 석사 과정 대학원생은 회원 비회원 상관 없음
  - 석사 과정 대학원생은 반드시 재학증명서를 kacbtedu@gmail.com 으로 제출 부탁드립니다, 미제출시 Zoom Url주소를 보내 드릴 수 없는점 양해 부탁드립니다.
- 사전등록기간: ~2020년 11월 4일(수) 자정까지
  - 등록방법: <https://forms.gle/b61R6LMbL9PjkR7J7> 링크로 접속하여 온라인 등록
  - 문의사항: kacbtedu@gmail.com
  - 수강료 납부 : 신한은행 100-031-108725 (예금주: 한국인지행동치료학회)
  - 환불규정안내
    - 추가등록 기간인 11월 4일(수)까지는 전액환불
    - 11월 5일(목)까지는 50% 공제 후 환불
    - 11월 6일(금) 이후 환불 없습니다.
- 이수증 발급규정 안내
  - 8회기 중 6회기 이상을 참석하신 분들에 한해 학회 공인 CBT 교육이수증을 제공해 드립니다.