

# 2021

## 한국인지행동치료학회

# 토요세미나

# CBT 핵심 및 응용과정

## 초대의 글

안녕하십니까. 한국인지행동치료학회에서는 매년 8번의 토요세미나를 통해 인지행동치료에 대한 이해와 경험의 폭을 넓힐 수 있는 기회를 제공하고 있습니다. 지난 2020년 COVID-19로 인한 걱정과 혼란 가운데서도 학회원들의 많은 관심 속에 온라인 토요세미나가 성황리에 마무리 되었습니다. 올해로 8년째 맞는 이번 토요세미나에서는 예년과 같이 전반기는 인지행동치료의 핵심과정, 후반기는 인지행동치료의 응용과정을 다루게 됩니다. 국내 최고의 강사진으로 구성된 이번 토요세미나에 학생과 수련생, 전문분야 실무자들의 많은 참여 부탁드립니다.

2021년 1월  
한국인지행동치료학회 회 장 조 용 래  
교육이사 조 성 근

## 일정 및 장소

### - 제1부 . CBT 핵심과정 -

회기	강의방법	일시	교육내용
1회기	ZOOM (온라인 화상강의)	2021. 03. 06(토) 15:30~18:00	CBT에 근거한 사례개념화 (민병배, 마음사랑 인지행동치료센터)
2회기		2021. 04. 03(토) 15:30~18:00	CBT의 핵심 치료요소 I : 정서적 기법 (허휴정, 가톨릭대학교 인천성모병원 정신건강의학과)
3회기		2021. 05. 15(토) 15:30~18:00	CBT의 핵심 치료요소 II : 행동적 기법 (서호준, 가톨릭대 성빈센트병원 정신건강의학과)
4회기		2021. 06. 12(토) 15:30~18:00	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 -

회기	장소	일시	교육내용
5회기	ZOOM (온라인 화상강의)	2021. 09. 04(토) 15:30~18:00	CBT의 실제 I : 공황장애 (최영희, 메타인지행동치료연구소)
6회기		2021. 10. 16(토) 15:30~18:00	CBT의 실제 II : 경계성성격장애 (최현정, 충북대학교 심리학과)
7회기		2021. 11. 06(토) 15:30~18:00	CBT의 실제 III : 사회불안장애 (안정광, 충북대학교 심리학과)
8회기		2021. 12. 04(토) 15:30~18:00	CBT의 실제 IV : 만성통증 (조성근, 충남대학교 심리학과)

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

## 프로그램 소개

### 민병배(마음사랑 인지행동치료센터)

- 제목 : CBT에 근거한 사례개념화
- 소개 : 집을 잘 지으려면 설계도가 필요하듯 심리치료를 잘 진행하려면 사례개념화가 반드시 필요하다. 사례개념화를 잘 할 수 있는 능력은 치료자가 갖추어야 할 가장 기본적인 능력이다. 이 강의에서는 (1) 사례개념화는 무엇인지, (2) 심리치료에서 사례개념화는 왜 필요하며 어떤 역할을 하는지, (3) 사례개념화를 어떻게 하는지의 세 주제를 중심으로 강의하면서, 인지치료와 수용전념치료에서의 사례개념화 방식을 예시를 통해 전달하고자 한다.”

### 허휴정(가톨릭대학교 인천성모병원 정신건강의학과)

- 제목 : CBT의 핵심 치료요소 I : 정서적 기법
- 소개 : 인지행동치료에서는 치료과정에 있어서 주로 인지적 요소와 행동적 요소에 중점을 두고 치료적 변화를 이루어내고자 한다. 한편, 이러한 인지적 기법과 행동적 기법은 우울, 불안, 분노와 슬픔 등 삶에서 만날 수 있는 다양한 정서를 이해하고, 다루어 나가기 위한 것이기도 하다. 따라서, 정서적 요소를 어떻게 다루어나가고, 이를 인지적, 행동적 요소와 어떻게 통합시켜 적용할 것인지는 효과적인 치료를 매우 중요하다. 본 강의에서는 정서조절과정 전반에 대해 개괄하고, 그러한 과정 속에 인지행동치료적인 기법이 어떻게 적용되는 지를 살펴보고자 한다. 또한, 정서적 요소에 특히 중점을 두고 있는 다양한 치료적 접근들에 대해 소개하고, 증례들을 통해 이러한 치료적 접근과 기법들의 실제적 활용방안을 모색하고자 한다.

### 서호준(가톨릭대 성빈센트병원 정신건강의학과)

- 제목 : CBT의 핵심 치료요소 II : 행동적 기법
- 소개 : 인지행동치료에서 행동치료적 요인은 매우 중요하고 핵심적인 치료적 요소이다. 본 워크숍에서는 행동치료의 개념에 대한 간단한 고찰과 함께 다양한 질환을 가진 환자들에서 실제 행동 치료의 개념에 대한 간단한 고찰과 함께 다양한 질환을 가진 환자들에서 실제 행동치료가 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)

- 제목 : CBT의 핵심 치료요소 III : 인지적 기법
- 소개 : 인지행동치료에서의 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.

### 최영희(메타인지행동치료연구소)

- 제목 : CBT의 실제 I : 공황장애
- 소개 : Aaron Beck이 인지행동치료를 창시한 이래, 가장 효과적으로 치료되는 정신장애는 공황장애다. 공황장애의 CBT는 Barlow와 Craske의 Panic Control Program을 기점으로 강력한 치료 효과가 증명된 이후로 수십년 간 발전되어왔다. 이제는 상식이 된 공황장애의 인지행동치료이지만, 임상 실제에서 매뉴얼에 의거해 기계적으로 진행되는 치료로는 극복하지 못하는 한계를 보이는 문제점도 부각되었다. 인지행동치료 또한 심리치료이기에 치료의 이론과 기법들을 제대로 교육받고 슈퍼비전을 통하여 공인된 자격을 갖추어야 한다. 이번 토요세미나를 통하여 공황장애의 인지행동치료에 있어서 필수적인 변화의 핵심 노우-하우를 임상 증례를 통하여 설명한다.

### 최현정(충북대학교 심리학과)

- 제목 : CBT의 실제 II : 경계성 성격장애
- 소개 :
  - 변증법행동치료에서 경계성 성격장애 이해
  - 경계성 성격장애 치료 목표: 변증법으로 생각하고 행동하기
  - 경계성 성격장애 핵심 치료 전략으로서 ‘타당화’: 내담자를 진심으로 존중하기

### 안정광(충북대학교 심리학과)

- 제목 : CBT의 실제 III : 사회불안장애
- 소개 : ‘토요세미나 - 사회불안장애’에서는 사회불안장애의 주요 원인 및 유지 기제인 부정적 자기상의 변화를 중심으로 한 사회불안장애 치료를 소개합니다. 기존의 사회불안치료에서 주로 사용하는 자동적 사고의 수정 및 모의 노출훈련을 넘어, 전통적인 자동적 사고의 수정 없이 행동적, 체험적인 기법을 통한 사회불안의 감소를 일으키는 방법을 소개합니다. 사회불안장애의 주요 치료 기제로 알려져 있는 자기초점적주의, 안전행동, 판단편향을 수정하는 방법을 배우고, 비디오 피드백, 행동실험 등의 다양한 체험적 기법들을 활용하는 법을 배웁니다. 또한 판단 편향을 줄이는데 가장 효과적인 노출 기법 중 하나인 사회적 실수 훈련(social mishap exposure)에 대해 소개할 예정입니다. 또한 실제 내담자들에게 적용할 때 경험할 수 있는 주의사항 및 어려움들에 대해서 다룰 예정입니다.

### 조성근(충남대학교 심리학과)

- 제목 : CBT의 실제 IV : 만성통증
- 소개 : 고령화와 산업화로 인해 만성통증으로 고생하는 사람들이 많이 증가하고 있는 추세이다. 통증이란 실질적인, 또는 잠재적인 조직 손상이나, 이러한 손상에 관련하여 표현되는 감각적이고 정서적인 불유쾌한 경험으로, 이러한 추상적이고 주관적인 통증의 개념은 심리학이 통증관리에 개입할 수 있는 중요한 단서를 제공해준다. 이에 이 강의에서는 만성통증에 대한 이해와 더불어 인지행동치료 관점에서 만성통증에 개입하는 방법을 소개하는 데 중점을 두고자 한다.

## 8회기 추가등록신청 방법

### - 8회기 ‘CBT의 실제IV : 만성통증’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: ~2021년 11월 28일(일) 자정까지

- 등록방법: <https://forms.gle/8NxcntntPKmHDy3CR8>  
링크로 접속하여 온라인등록
- 문의사항: kacbtedu@gmail.com
- 수강료 납부: 신한은행 100-031-108725(예금주:한국인지행동치료학회)

#### - 환불규정안내

- 추가등록 기간인 11월 28일(일)까지는 전액 환불
- 11월 29일(월)까지는 50% 공제 후 환불
- 11월 30일(화) 이후 환불 없습니다.

#### - 이수증 발급규정 안내

- 8회기 중 6회기 이상을 참석하신 분들에 한해 학회 공인 CBT교육이수증을 제공해드립니다.