

2022

한국인지행동치료학회

토요세미나

CBT 핵심 및 응용과정

## 초대의 글

한국인지행동치료학회 회원들의 건강과 안녕을 기원합니다. 2022년에도 한국인지행동치료학회는 인지행동치료에 대한 이해와 경험의 폭을 넓힐 수 있는 총 8회의 토요세미나를 기획하였습니다. 토요세미나 전반기 핵심과정에서는 인지행동치료를 더욱 효과적으로 진행하기 위한 기본 요소들의 이해와 활용 방법을 중심으로 교육하며, 후반기 실제와 응용 과정에서는 가치 기반 수용전념치료, 정서장애에 대한 단일화된 범진단적 치료와 같은 최신 인지행동치료와 중독, 강박장애와 같은 특정 문제에 집중한 개입 방법에 대해 소개합니다. 인지행동치료에 경험이 많은 최고의 강사진으로 구성된 이번 토요세미나에도 학생, 수련생, 현장 실무자 선생님들의 많은 관심과 참여 부탁드립니다.

2022년 2월

한국인지행동치료학회 회장 최윤경

교육이사 안정광

## 일정 및 진행방식

모든 강의는 Zoom(온라인 화상 강의)으로 진행됩니다.

## ● 제 1부 - CBT 핵심과정

회기	일시	강의내용
1회기	2022. 03. 05 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 핵심 치료요소 I : CBT 사례개념화 민병배(마음사랑 인지행동치료센터)
2회기	2022. 04. 02 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 핵심 치료요소 II : 정서적 기법 최현정(충북대학교 심리학과)
3회기	2022. 05. 14 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 핵심 치료요소 III : 행동적 기법 서호준(가톨릭대 성빈센트병원 정신건강의학과)
4회기	2022. 06. 04 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 핵심 치료요소 IV : 인지적 기법 안정광(충북대학교 심리학과)

## ● 제 2부 - CBT의 실제와 응용

회기	일시	강의내용
5회기	2022. 09. 03 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 실제 I : 가치기반 수용전념치료 박선영(심리상담연구소 사람과 사람)
6회기	2022. 10. 15 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 실제 II : 정서장애의 단일화된 범진단적 치료 조용래(한림대학교 심리학과)
7회기	2022. 11. 05 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 실제 III : 중독의 인지행동치료 김주은(충남대학교 심리학과)
8회기	2022. 12. 03 (토) 15:30 - 18:00	CBT의 실제 IV : 강박장애의 인지행동치료 김민아(서울대학교병원 정신건강의학과)

## 프로그램 소개

사회자: 안정광(충북대학교)

## 1회기: CBT의 핵심 치료요소 I : CBT 사례개념화

강연자: 민병배(마음사랑 인지행동치료센터)

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.

## 2회기: CBT의 핵심 치료요소 II : 정서적 기법

강연자: 최현정(충북대학교 심리학과)

인지행동치료에서 정서는 핵심 치료 목표이고 정서조절 역량 증진은 중요한 치료 기제이다. 정서조절 역량을 바탕으로 인지가 변화하고 행동을 조절할 수 있다. 이번 세미나에서는 변증법행동치료에서 정서를 어떻게 다루는지 주요 인지행동치료 원리를 대표적 정서조절 기술과 함께 살펴보고, 특히 정서조절에서 관계의 중요성에 대해 생각해보고자 한다.

## 3회기: CBT의 핵심 치료요소 III : 행동적 기법

강연자: 서호준(가톨릭대 성빈센트병원 정신건강의학과)

인지행동치료에서 행동치료적 요인은 매우 중요하고 핵심적인 치료적 요소이다. 본 워크숍에서는 행동치료의 개념에 대한 간단한 고찰과 함께 실제 행동 치료가 어떻게 적용될 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.

## 4회기: CBT의 핵심 치료요소 IV : 인지적 기법

강연자: 안정광(충북대학교 심리학과)

인지행동치료에서 인지적 기법은 많은 오해를 받아온 치료 요소다. 인지적 기법을 제대로 이해하지 못하면, 인지행동치료가 내담자의 생각을 바꿔야만 가능한 것처럼 여기게 되어 치료가 내담자와의 논쟁처럼 흐르기 쉽고, 치료자가 불필요하게 말을 많이 하게 된다. 본 워크숍에서는 동기 강화 면담 기법을 활용한 내담자의 변화를 이끌어내는 인지적 개입, 알아차림과 소크라테스식 질문/질답이식 안내(guided discovery)를 바탕으로 자동적 사고를 다루는 법, 효율적으로 중간신념과 핵심신념을 다루는 방법에 대해서 살펴본다. 이를 통해 인지행동치료자가 효과적으로 인지적 개입을 사용하여 라포를 증진시키고 내담자의 변화를 이끌어내는 방법을 익히고자 한다.

## 5회기: CBT의 실제 I : 가치기반 수용전념치료

강연자: 박선영(심리상담연구소 사람과 사람)

수용전념치료는 수용 지향적인 접근이면서 동시에 변화 지향적인 접근이다. 지금까지의 치료에서는 증상의 제거가 주된 목표였다면, 수용전념치료에서는 고통에 대한 수용과 가치를 통한 삶의 실현을 강조하고 있다. 특히 수용전념치료에서는 삶을 살아가면서 겪게 되는 고통 그 자체가 문제가 아니라, 고통을 회피함으로써 자신이 가치를 두는 삶에 온전히 참여하지 못하는 것을 더 큰 문제로 본다. 따라서 부재의 고통에 주목함으로써 자신의 가치를 발견하고 명료화하며 그와 일관된 삶을 살아가야 할 때 활력과 의미를 경험할 수 있다. 이에 본 강의에서는 '가치'를 중심으로 수용전념치료의 6가지 핵심과정을 새롭게 이해하고, 가치를 명료화하고 전념행동을 실천할 수 있는 구체적인 방법을 제시하고자 한다.

## 6회기: CBT의 실제 II : 정서장애의 단일화된 범진단적 치료

강연자: 조용래(한림대학교 심리학과)

D. H. Barlow 교수 등이 여러 불안장애들과 우울장애의 주요한 공통된 특징들을 고려하여 다양한 정서장애에 공통되게 적용할 수 있는 단일화된 범진단적 치료(All for One and One for All)를 개발한 이후 이 치료의 효과는 국내외에서 일관되게 입증되고 있다. 이 치료는 정서조절 및 정서처리에 초점을 둔 5가지 핵심 모듈을 포함하여 총 8가지 모듈들로 구성되어 있다. 이 강의에서는 1) 단일화된 범진단적 치료의 경험적 및 이론적 근거, 2) 치료 효능, 3) 각 치료 모듈들을 사례와 함께 소개할 예정이다. 이 강의를 통하여 임상현장이나 상담실에서 만나는 다양한 정서장애 내담자들을 효과적으로 다루는 핵심 노하우를 학습할 수 있기를 기대한다.

## 7회기: CBT의 실제 III : 중독의 인지행동치료

강연자: 김주은(충남대학교 심리학과)

물질중독과 행동중독의 종류와 특징, 원인 등을 알아보고 중독문제를 가진 내담자를 치료할 때 고려해야 할 사항을 알아본다. 중독대상에 대한 갈망을 줄일 수 있는 인지행동기법(고위험상황 파악하기, 갈망 다루기, 중독과 관련한 인지적 오류 등)을 활용하는 법을 배운다. 재발경고 신호를 이해하고, 거절기술 훈련하며, 새로운 지지집단을 만드는 치료 방법을 소개할 예정이다. 이러한 CBT 기법을 활용하기 이전에 파악해야 할 중독내담자들의 변화단계 및 양가감정을 다루는 방법에 대해서도 추가적으로 다룰 예정이다.

## 8회기: CBT의 실제 IV : 강박장애의 인지행동치료

강연자: 김민아(서울대학교병원 정신건강의학과)

병원균이 손에 묻어 있다는 생각이 계속 들어 손을 반복적으로 씻거나, 문을 잠갔는데도 계속 확인하여야 안심이 되고, 혹은 성적인 생각이 반복적으로 머리를 떠나지 않는 등의 증상을 보이는 강박증은 자신이 조절하지 못하는 반복적이고 부적절한 생각이나 행동을 특징으로 한다. 인지행동치료는 경미한 강박증의 1차 치료로 권고되고 있으며 약물 치료와 동등한 효과를 보이는 한편, 인지행동치료와 약물치료의 병합 요법은 매우 탁월한 임상적 효과를 보이는 것이 잘 알려져 있다. 이번 강의에서는 강박증 환자의 증상 유형과 심각도를 평가해 보고, 노출 및 반응 방지 기법을 적용하고, 인지적 오류를 교정하고 대안적이고 적응적인 생각을 가질 수 있도록 하는 훈련을 단계적으로 시행할 수 있는 인지행동치료의 기법들을 실제 치료 사례와 함께 소개하고자 한다. 이를 통해 궁극적으로 강박증 환자들이 스스로 자신의 증상을 통제하고 다룰 수 있도록 알기 쉬운 강박증의 인지행동치료를 수행할 수 있는 방법을 안내하고자 한다.

## 3회기 추가등록 신청 방법

## 수강료 안내

회원 구분	수강료
회원(2022년 연회비 납부 회원)	35,000원
비회원(2022년 연회비 미납 회원 포함)	40,000원
석사 과정 대학원생	30,000원

\* 회원 및 석사 과정 대학원생 혜택은 2022년 연회비를 납부한

한국인지행동치료학회원에게 해당됩니다.

\* 석사 과정 대학원생은 반드시 재학증명서를 kacbtedu@gmail.com으로

제출 부탁드립니다. 미제출시 Zoom URL주소를 보내드릴 수 없는 점 양해 부탁드립니다.

## 사전등록기간: 2022년 5월 9일(월) 정오까지

\* 등록방법 : <https://bit.ly/38t0A6p>

링크로 접속하여 온라인등록

\* 문의사항 : kacbtedu@gmail.com

\* 수강료 납부 : 신한은행 100-031-108725 (예금주:한국인지행동치료학회)

## 연회비 안내

\* 연회비 납부: 신한은행 100-031-108643 (예금주: 한국인지행동치료학회)

입금자(예금주) 본인 성함 기입하여 입금 부탁드립니다.

\* 연회비 납부 계좌와 사전등록비 입금 계좌는 다르므로, 각각 입금해주셔야 합니다.

\* 자세한 사항은 관련 링크를 참고 바랍니다.

<https://www.kacbt.org/board/list.html?num=845&code=notice>

## 환불규정안내

\* 사전등록 기간인 5월 9일(월)까지 전액 환불

\* 5월 10일(화)까지 50% 공제 후 환불

\* 5월 11일(수) 이후 환불이 불가합니다.

## 이수증 발급규정 안내

\* 8회기 중 6회기 이상을 참석하신 분들에게 한해 학회 공인 CBT 교육이수증을

제공해드립니다.



한국인지행동치료학회

Korean Association of Cognitive Behavioral Therapy