

2024

한국정신건강사회복지학회 인지행동상담전문가 자격관리위원회

인지행동치료 기본과정 교육안내



<초대의 글>

한국정신건강사회복지학회 인지행동상담전문가 자격관리위원회에서는 다양한 실천현장에서 근무하고 있는 사회복지사, 정신건강전문가, 상담가, 그리고 임상실천가가 되기 위해 준비하고 있는 대학원생 등을 대상으로 인지행동치료자로 성장하는데 도움을 드리고자 '인지행동치료 교육과정'을 준비하였습니다.

인지행동치료는 심리치료 분야에서 근거기반치료로서 다양한 정신장애와 심리·사회적 문제에 널리 적용되고 있으며, 정신건강복지법 하에서 유일하게 급여화된 심리치료 모델입니다. 정신의료기관과 정신건강복지센터, 사회복지관 등에서 인지행동치료의 수요는 지속적으로 늘고 있으며, 이와 더불어 교육 및 훈련에 대한 욕구 역시 증가하고 있습니다. 최근 발표된 정신건강정책 혁신방안에 담겨 있는 온국민의 정신건강 회복을 위한 심리상담 서비스 지원정책으로 인해 인지행동치료에 대한 중요성은 더욱 강화될 것입니다.

2024년 '인지행동치료 교육과정'은 기본과정 4회와 심화과정 4회로 이루어질 예정이며, '인지행동치료 기본과정'에서는 인지행동치료 개관, 사례개념화 인지행동치료 기법(사고편, 행동편) 등에 대한 교육을 통해 상담현장에서 자신감을 가지고 CBT를 적용할 수 있도록 도울 예정입니다.

정신건강사회복지사를 비롯한 정신건강전문가, 상담을 제공하는 다양한 실천 현장의 사회복지사 및 상담가 여러분들께서 이번 웨비나 교육과정에 참여하셔서 인지행동치료에 대한 이해와 전문성을 넓히고 임상적 개입역량을 증진시킬 수 있는 기회가 되시길 바라며, 여러분의 많은 참여를 부탁드립니다.

2024년 1월



한국정신건강사회복지학회
인지행동상담전문가 자격관리위원회

인지행동상담전문가 자격관리위원회
공동위원장 이소래, 안윤정



일정 및 진행방식

- ✓ 교육과정 : 인지행동치료 기본과정 4회기
- ✓ 진행방법 : Zoom을 이용한 온라인 화상 강의
- ✓ 교육시간 : 각 회기 당 2시간 30분

✓ 교육과정

회기	장소	일시	주제	강사
1	ZOOM (온라인 화상 강의)	2월 28일(수) 20:00~22:30	[인지행동치료 개관] 인지행동치료의 발달과 기본 원리, 인지모델의 이해, 치료적 관계, 치료 과정과 회기의 구조, 주요 기법	현진희 교수
2		3월 27일(수) 20:00~22:30	[인지 사례개념화] 인지의 3가지 구조, 사례개념화의 중요성, 다이어그램 작성하기	윤성민 교수
3		4월 24일(수) 20:00~22:30	[인지행동치료 사고편] 인지적 왜곡, 소크라테스식 문답법, 자동적 사고와 핵심 믿음 수정하기	안윤정 박사
4		5월 22일(수) 20:00~22:30	[인지행동치료 행동편] 행동치료 개관, 노출치료, 행동 활성화 기법, 이완 기법, 호흡 훈련, 역할 연기, 자기주장 훈련, 수면위생, 마인드 폴리스 기술	이소래 박사

교육내용 소개

1회기

- 주제 : 인지행동치료 개관
인지행동치료의 발달과 기본 원리, 인지모델의 이해, 치료적 관계, 치료 과정과 회기의 구조, 주요 기법
- 일시 : 2월 28일 수요일, 20:00~22:30

인지행동치료는 임상실천 현장에서 효과성이 과학적으로 입증된 대표적인 근거기반실천방법으로 전 세계에서 가장 많이 활용되고 있습니다. 우울증 치료에서 시작된 인지행동치료는 이제 정신질환을 포함한 다양한 심리적 문제와 개인, 집단, 가족치료의 주된 치료모델입니다. 본 교육을 통해 인지행동치료의 발달과 기본 원리, 인지모델의 이해, 치료적 관계, 치료 과정과 회기의 구조, 주요 기법을 이해할 수 있는 기회가 될 것입니다.

2회기

- 주제 : 인지 사례개념화
인지의 3가지 구조, 사례개념화의 중요성, 다이어그램 작성하기
- 일시 : 3월 27일 수요일, 20:00~22:30

인지의 3가지 구조(핵심 믿음, 중간 믿음, 자동사고)를 이해하고 인지 사례개념화를 배우고 연습하는 시간을 가질 것입니다. 인지의 3단계 구조를 찾는 방법인 하향식 화살 기법을 이용하여 자동사고의 의미를 탐색하고 핵심 믿음, 중간 믿음 및 대처전략을 단계적으로 찾아봅니다. 인지행동치료의 아버지라고 불리는 Aaron Beck 박사는 이 인지 사례개념화가 모든 인지행동치료의 로드맵과 같은 것이라고 설명했습니다. 참여자들이 사례개념화를 이해하고 작성할 수 있도록 교육할 예정입니다.

3회기

- 주제 : 인지행동치료 사고편
인지적 왜곡, 소크라테스식 문답법, 자동적 사고 및 핵심믿음 수정하기
- 일시 : 4월 24일 수요일, 20:00~22:30

인지 왜곡의 개념과 유형들을 이해하고, 자동적 사고와 핵심 믿음을 찾고 평가하며 수정하는 방법을 배우고 연습하게 됩니다. 실제 사례들을 가지고 자동적 사고를 찾는 방법 및 소크라테스식 질문법을 통해 탐색된 자동 사고를 수정하거나 문제를 해결하는 구체적인 기법 등을 학습하게 됩니다.

4회기

- 주제 : 인지행동치료 행동편
행동치료 개관, 노출치료, 행동 활성화 기법, 이완 기법, 호흡 훈련, 역할 연기, 자기주장 훈련, 수면위생, 마인드풀니스 기술
- 일시 : 5월 22일 수요일, 20:00~22:30

인지행동치료에서 주로 사용되는 행동적 치료 기법으로 다양한 형태/방식의 노출치료(exposure therapy)와 행동 활성화 치료(behavioral activation)를 중점적으로 배울 수 있는 기회를 제공할 것입니다. 이외에도 CBT의 행동적 개입으로 이완 기법(relaxation exercises), 호흡 훈련(breathing training), 역할 연기(role playing), 자기주장 훈련(assertiveness training), 수면 위생(sleep hygiene), 마인드풀니스 기술(mindfulness skills)을 소개하고 어떻게 임상 현장에서 적용할 수 있는지를 논의할 것입니다. 또한 웨비나에서 다룬 주요한 행동적 기법이 주요 정신장애 치료에서 어떻게 인지적 접근과 통합되어 사용되고 있는지를 확인하는 시간을 가질 것입니다.

강사 소개

1회기 **현진희 교수 (Ph.D.)**

대구대학교 사회복지학과 교수로 서울적십자병원, 미육군병원 임상사회복지사, 경북소방공무원 찾아가는 상담실 심리지원 단장, 재난정신건강전문인력양성과정 PFA, SPR, PM+ 강사 등 다양한 임상실천과 연구를 진행하고 있으며, Beck Institute Visitor's Training에서 인지치료훈련을 받았고 정신건강강사회복지사 1급, 한국인지행동치료학회 공인 인지행동 치료전문가, 한국정신건강사회복지학회 공인 인지행동상담전문가-슈퍼바이저입니다.

학력

이화여대 사회복지학과 학사, 석사, 박사

경력

(현) 대구대학교 사회복지학과 교수

(현) 경북소방공무원 찾아가는 상담실 단장

(현) 현 정신건강연구소 대표

(현) 한국인지행동치료학회 이사, 중앙사회서비스원 자문위원, 행정안전부 중앙재난심리회복지원단 위원, 국가트라우마센터 운영위원 등 다수.

(현) International Society for Traumatic Stress Studies(ISTSS) 이사

(현) Global Collaboration on Traumatic Stress Studies 운영위원

(현) Managing Editor, Asian Social Work and Policy Review

(전) 한국트라우마스트레스학회 회장

(전) 한국정신건강사회복지학회 회장

(전) International Society for Traumatic Stress Studies(ISTSS), Secretary

2회기 **윤성민 교수 (DSW, LCSW-R, MSt, RPT-S, ACT)**

뉴욕주 임상사회복지사(LCSW-R) 및 미국인지치료학회 공인 인지치료사(Diplomate, Academy of Cognitive Therapy)이며, 20여 년간 뉴욕에서 인지치료(CBT), 변증법적 행동치료(DBT), 마인드풀니스 기반 인지치료(MBCT)를 제공해 온 정신건강 및 심리치료 전문가입니다.

학력

펜실베이니아대학(University of Pennsylvania) 임상 사회복지학 박사

옥스퍼드 대학(University of Oxford) 마인드풀니스 기반 인지치료학 석사

뉴욕시립대 헌터칼리지(Silberman School of Social Work at Hunter College) 사회복지학 석사

하버드 의대(Harvard Medical School) 임상학자들을 위한 역학연구과정 1년 수료

경력

(현) New York University Silver School of Social Work 겸임 강사

(전) Alliance University School of Social Work 조교수

강사 소개

3회기 안윤정 박사 (Ph.D.)

안윤정 박사는 정신건강사회복지사로 20여년 간 대학병원 정신건강의학과에서 인지행동치료 기반의 개인 및 집단상담을 제공하고 있습니다. 우울 및 불안장애를 가진 성인을 비롯한 ADHD, 자폐스펙트럼장애, 우울·불안장애 아동·청소년에 대한 풍부한 임상경험을 가지고 교육을 제공하고 있으며, 학교 및 지역사회복지기관의 자문가로 활동하고 있습니다.

학력

대구대학교 사회복지학 학사, 석사, 박사

경력

(현) 한국정신건강사회복지사협회 부회장

(현) 한국정신건강사회복지학회 인지행동치료분과학회 회장

(현) 영남대학교병원 정신건강사회복지사

4회기 이소래 박사 (Ph.D.)

이소래 박사는 임상사회복지사로서 미육군병원 행동건강의학과에서 20년 이상 인지행동치료 기반의 심리치료를 제공해온 치료사이자 학교 및 관련 학회, 임상 현장에서 활발히 교육 및 워크숍 등을 제공하고 있는 교수자입니다. 특히 PTSD 치료전문가로서 EMDR, PE, CPT, ERRT, MI 등의 근거 중심치료를 제공하고 트라우마 관련 연구를 수행하고 있습니다.

학력

이화여자대학교 사회복지학 학사, 석사, 박사

경력

(현) 한국트라우마스트레스학회 이사

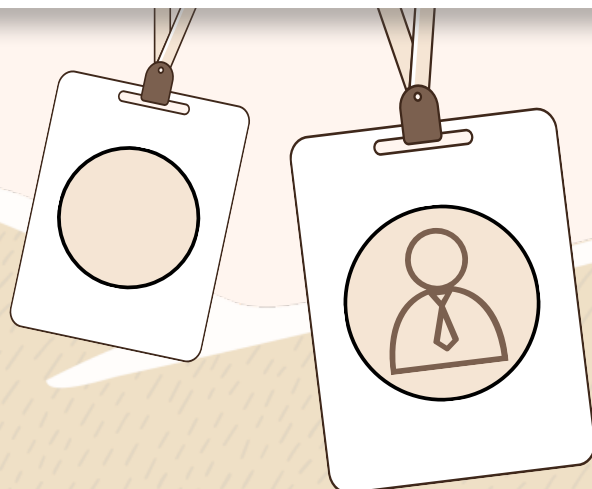
(현) 한국정신건강사회복지학회 인지행동치료분과학회 회장

(현) 이해정신건강연구소 대표

(현) 이화여대 초빙교수

(현) 브라이언 디 올곤 미육군병원 임상사회복지사

(전) 미국 Calumet Group Inc. 연구원, 한국청소년 상담원 연구원





참가신청 방법

- ✓ 등록기간: 2024. 01. 15(월) ~ 2024. 02. 25.(일) 18:00 마감
- ✓ 등록방법: 구글폼(<https://forms.gle/mhXnyTYEZuS96TSe7>) 링크 또는 QR코드를 통해 접수
- ✓ 참가비 입금계좌: 대구은행 508-14-887380-7 [예금주: 안윤정] (입금자명: 참가자명+생년월일)
- ✓ 참가비 안내

회원구분	과정 전체 등록	개별강좌 등록
회원 (2024년 연회비 납부)	1-4회기 80,000원	30,000원 / 회
비회원 (연회비 미납회원 포함)	1-4회기 100,000원	35,000원 / 회

- 교육 참가자에게는 교육확인증이 발급됩니다.
- 정신건강사회복지사 수련생의 경우 학술헌동확인서가 발급됩니다.
- 1-4회기 전체 참가 완료시 '인지행동치료 기본과정' 수료증이 발급됩니다.
- 회원 혜택은 2024년 연회비를 납부한 경우만 해당합니다.
 - 학회 가입과 연회비 납부 시 회원가 혜택이 바로 적용됩니다.
- 본 인지행동치료 기본과정 교육은 인지행동상담전문가 자격심사(경과조치 포함)시 「인지행동상담 전문가 자격관리위원회가 주관하는 교육」 시간에 해당됩니다.

• 환불규정 안내

- 사전등록 기간 내에는 전액 환불(환불금 입금은 웨비나 종료 후 이루어짐)
- 웨비나 과정 시작 후 취소의 경우, 지난 회차에 따른 개별강좌 등록가격을 제한 후 잔액 환불

• 학회 가입 및 연회비 안내 : 40,000원 / 가입비 : 30,000원

- 학회 홈페이지를 통한 입회원서를 작성 및 이메일 제출(kamhsw05@hanmail.net)
- 납부계좌 : 농협 317-0028-2735-11 [예금주: 한국정신건강사회복지학회(임혁)]
- 입금자(예금주) 본인이름 + 생년월일

• 문의사항 : 인지행동상담전문가 자격관리위원회 사무국장 임경은

☎ 010-8766-9665 ✉ kamhsw.cbt@gmail.com



한국정신건강사회복지학회
인지행동상담전문가 자격관리위원회