

2021

한국인지행동치료학회 춘계학술대회

K-인지행동치료의 “정서, 인지, 행동”
: 실제적 적용을 위한 노하우

2021년 3월 20일(토)
온라인 ZOOM

초대의 글

K-방역이 전세계 방역의 모델이 되고, BTS가 빌보드 차트를 휩쓰는 시대에 살고 있습니다. 어쩌면 우리는 선진국을 추격하는 시대를 넘어 추월하며, 우리만의 모델을 만들어나가는 시대에 들어와 있을지도 모른다는 생각을 하게 됩니다. 이러한 흐름과 함께 한국인지행동치료학회는 바야흐로 20주년을 맞이하였습니다. 이번 창립 20주년 기념 학술대회에서는 영미권의 치료를 그대로 들여와 우리 문화적, 사회적 배경에 대한 고려 없이 무분별하게 적용하는 것을 지양하고, 우리의 토양에서 어떻게 인지행동치료를 적용할 것인가를 고민해보고자 합니다. 이를 위해 오랫동안 우리의 토양에서 연구와 치료자의 역할을 담당해오셨던 전문가들과 함께, 우리의 생각과 모델에 대해 나누고자 합니다. 또한, 인지행동치료학회의 테두리 넘어 있는 다양한 치료들과도 교류하고, 새로운 융합과 발전에 대해 생각하고보고자 합니다. 이러한 맥락에서 사이코드라마, 예술심리치료 등 다양한 분야의 전문가를 초대하여 인지행동치료와 어떻게 통합적으로 적용해볼 수 있을 것인가에 대해 고민하고, 초진단적 관점에서 인지와 행동 기법의 주요한 주제들을 임상상황에서 어떻게 다루어 나갈 것인가에 대해 참신하고 신선한 아이디어들을 이 분야 전문가들과 나누고자 합니다. 근거에 토대를 둔 다양한 치료들의 융합과 새로운 길을 모색해보는 시간은 미래에 우리의 토양에서 움트고 자란 치료들이 마침내 세계적인 치료로 되는 기틀이 되리라는 꿈을 꾸어 봅니다. 만물이 소생하는 봄, 함께 모여 꿈을 나눌 수 있기를 기대합니다.

한국인지행동치료학회 회장 조용래

학술이사 허휴정

프로그램

Room 1	Room 2
<p>심포지움 1 정서: “정서”의 이해와 개념, 그리고 새로운 융합과 모색 사회: 가톨릭의대 정신건강의학과 허휴정 좌장: 가톨릭의대 정신건강의학과 서호준</p> <p>10:00-12:00 조절되지 않는 정서의 분석과 개념 한국트라우마연구교육원 주혜선</p> <p>핵심 정서에 접근하기 위한 개념 굿Good심리상담센터 원혜연</p> <p>몸에 기반한 정서의 자각과 조절 한림대학교 자살과학생정신건강연구소 이미선</p>	<p>워크샵 1 (심리치료에서의 정서조절: 불안장애와 트라우마 관련 장애를 중심으로) 사회: 한국트라우마연구교육원 이나빈</p> <p>마음사랑인지행동치료센터 민병배</p>
12:00-13:15	점심시간
13:15-13:30	한국인지행동치료학회 공로상 수여식
13:30-14:20 Plenary lecture 한국에서의 인지행동치료와 발전방안 모색	사회: 가톨릭의대 정신건강의학과 허휴정 한림대학교 심리학과 조용래
14:20-14:30	Coffee break
<p>심포지움 2 인지: 변화와 수용 사이 사회: 가톨릭대학교 상담심리대학원 김경희 좌장: 충북대학교 심리학과 유성은</p> <p>14:30-16:20 쉬우면서도 어려운 듯한 인지적 재구성, 그 노하우 한림대학교 심리학과 임선영</p> <p>생각의 관찰과 수용 성균관대의대 정신건강의학과 조성준</p> <p>심리적 유연성과 지혜 심리상담연구소 사람과 사람 김기환</p>	<p>워크샵 2 (소진된 치료자를 위한 위로) 소마틱스에 기반한 몸-마음 케어 워크샵 가톨릭의대 정신건강의학과 허휴정 소마요가무브먼트 김선제</p>
16:20-16:30	Coffee break
<p>심포지움 3 행동: 어떻게 분석하고, 변화시킬 것인가? 사회: 가톨릭대학교 상담심리대학원 김경희 좌장: 인제대학교 간호학과 배정미</p> <p>16:30-17:50 행동 사슬의 분석: 위기행동의 분석과 개입 성균관대의대 정신건강의학과 백지현</p> <p>행동 매트릭스: 전념행동을 향한 분석과 개입 마음과마음 정신건강의학과 의원 전병희</p> <p>행동의 변화에 대해 어떻게 이야기할 것인가? 연세대학교 정신건강의학과 하주원</p>	15:00-17:30

워크샵 소개

<심리치료에서의 정서조절: 불안장애와 트라우마 관련 장애를 중심으로>

- 마음사랑인지행동치료센터 민병배

많은 내담자는 자신의 강렬한 정서를 어떻게 다루어야 할지 알지 못해서 다양한 방식으로 정서를 회피하거나 통제하려다가 오히려 자신의 정서에 압도된 채 치료실을 찾아온다. 다양한 심리장애는 정서조절의 실패를 반영하는 것으로 이해할 때, 심리치료에서의 핵심 주제 중 하나는 ‘정서조절’이다.

이 워크샵의 1부에서는 가장 보편적이면서도 고통스런 정서인 불안을 중심으로 ‘심리치료에서의 정서조절’에 대한 이야기를 주로 수용중심 인지행동치료의 관점에서 다루려 한다. 2부에서는 트라우마 관련장애를 중심으로 정서조절에 대한 이야기를 이어갈 것이다. 다미주 이론(Polyvagal theory)은 기존의 정서 이론들이 잘 설명하지 못하는 트라우마 증상(해리 등)에 대한 새로운 이해를 제공하며, 심리치료에 상향식 접근(몸으로부터의 접근)의 새로운 방향을 제시하고 있다. 기존의 인지행동치료와 다미주 이론을 잘 접목하면 ‘심리치료에서의 정서조절’이 더 통합적으로 진행될 수 있는데, 이 워크샵에서 그 접목의 여러 가능성을 함께 모색해 보려 한다.

<소진된 치료자를 위한 위로: 소마틱스에 기반한 몸-마음 케어 워크샵>

- 가톨릭의대 정신건강의학과 허휴정

- 소마요가무브먼트 김선제

치료자 자신이 자신의 마음을 돌보는 일은 좋은 치료를 위해서 필수적인 요소이다. 치료자가 정작 자신이 소진되어 쉼과 자기 돌봄이 필요한 순간을 알아차리지 못한다면, 내가 돌보아야 하는 내담자와 환자에게도 좋지 않은 영향을 줄 수 있을 것이다. 그렇다면, 우리는 평소 에 우리의 마음을 어떻게 돌보고 있을까? 본 워크샵에서는 움직임과 몸이라는 새로운 접근을 통해 지치고 힘든 마음을 이해하고 다루어나갈 수 있는 가능성을 모색해보려고 한다.

소마틱스란 타인이 바라보는 몸이 아닌, 일인칭 시점에서 자기 자신의 몸의 감각을 자각하는 과정을 중시하는 몸 작업이나 움직임과 관련된 분야를 말한다. 본 워크샵에서는 요가, 알렉산더 테크닉, 펠트 크라이스 등 다양한 형태의 소마틱스 기법을 활용하여 움직이는 몸을 통해 신체 감각의 변화와 연결된 마음에 대해 알아보고자 한다. 소마틱스에 기반한 여러 기법들은 ‘신체 및 신체감각 대한 자각의 증진’과 ‘거리두기’의 요소를 내포하고 있으며, 이는 임상에서 이미 많이 활용되고 있는 개인인 마음챙김의 가장 핵심적인 요소이기도 하다. 이러한 관점에서 본다면, 소마틱스에 기반한 기법들은 일종의 “마음챙김적인 태도에 기반한 움직임 (Mindful movement)”이라고 볼 수도 있다. 신체감각에 대한 자각의 증진 및 심리적 거리두기의 향상은 심리 치료자들이 스트레스, 긴장과 관련된 신체감각을 알아차리고 다루어나가며, 몸과 연결된 마음을 이해하고 안정감을 얻는 데 도움을 주어 소진된 마음을 스스로 다루어 나가는 데 도움을 줄 수 있을 것이라 예상된다.

수강료 안내

구분	사전등록
회원 (2021년 연회비 납부 회원)	6만원
비회원 (2021년 연회비 미납 회원 포함)	8만원
평생회원	4만원
한국인지행동치료학회 회원인 학생/전공의	4만원

- ✓ 본 학회 홈페이지(<http://www.kacbt.org/main.html>)에서 회비 납부 현황 확인하시기 바랍니다.
- ✓ 환불규정: 사전 등록 기간인 3월 14일(일)까지 전액 환불가능, 이후 환불 없음.
- ✓ 관련문의: 한국인지행동치료학회 사무국
Tel. 02-334-8236 E-mail. kacbt1234@gmail.com

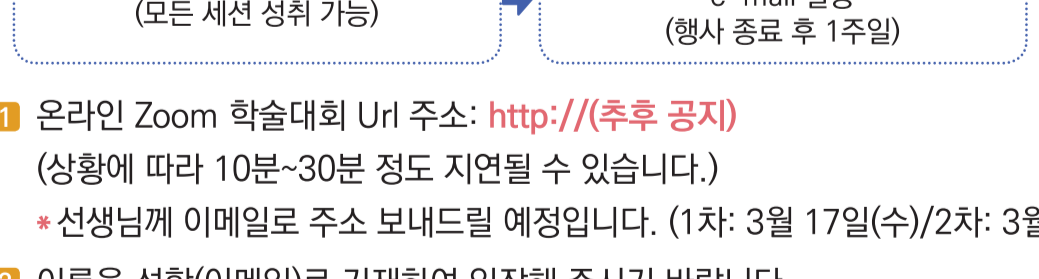
참가신청 방법

- ✓ 사전등록기간: 3월 14일(일) 24:00 까지
- ✓ 사전등록 신청: <https://forms.gle/qYRkCuAvdaDcSggZa> 온라인 등록
- 문의사항: kacbt1234@gmail.com
- 수강료 납부: 신한은행 100-031-108643 (예금주: 한국인지행동치료학회)
- 입금하실 때는 신청서에 작성하신 본인 이름으로 입금하여 주시기 바랍니다.
- ✓ 본 강의는 인지행동치료사 및 전문가 지원 시 교육이수시간으로 인정됩니다.
- ✓ 환불규정안내
사전 등록 기간인 3월 14일(일)까지 전액 환불가능, 이후 환불 없음.
- ✓ 평점 안내
추후공지

온라인강의안내

- ✓ 온라인(Zoom) 춘계 학술대회

이번 학술대회는 COVID-19 관련 정부의 거리두기와 방역 지침 및 생활 속 거리두기 지침을 철저히 준수하기 위해 온라인 학술대회로 개최되오니 양해 부탁드립니다.



- 1 온라인 Zoom 학술대회 Url 주소: [http://\(추후 공지\)](http://(추후 공지))
(상황에 따라 10분~30분 정도 지연될 수 있습니다.)
*선생님께 이메일로 주소 보내드릴 예정입니다. (1차: 3월 17일(수)/2차: 3월 19일(금))
- 2 이름을 성함(이메일)로 기재하여 입장에 주시기 바랍니다.
ex) 홍길동(abc@naver.com)
- 3 부정확하게 기입한 경우 강의실 입장에 제한이 있으며, 본인 및 사전등록 내역 확인이 어려워 입의 퇴장 조치 될 수 있습니다. 이점 유의하여 주시기 바랍니다.
- 4 강의를 듣는 모든 참여자들은 비디오, 오디오를 반드시 꺼주시기 바랍니다.
- 5 참가자에게 자료집은 PDF 파일로 e-mail 발송해 드립니다.
(등록 시 e-mail 주소 정확히 기재 바랍니다.)

- ✓ 공지사항
 - 학회 측과 강연자 분들은 모두 랜선으로 행사와 강의를 진행합니다.
 - 강의 중 끊김 현상은 개인 통신 연결망의 문제일 수도 있습니다.
 - 특히 와이파이로 강의를 듣는 경우, 끊김 현상이 생길 수 있습니다.
 - 가급적 랜선을 이용하여 PC로 수강 부탁드립니다.
 - 비밀번호를 입력하고 강의실에 들어오는 경우, 학회 측이 들어온 분들들 대기실에서 한 명씩 확인하여 입장시켜드릴 예정입니다.
 - 강의 시간 1시간 전(오전 9시~)부터 입장 가능하오니 여유 있게 입장 부탁드립니다.
 - 온라인 Zoom Url 주소는 이메일 발송해 드리며, 접속의 모든 환경에 대한 책임은 본인에게 있습니다.
 - 등록자 이외에는 접속하지 마시고, 그에 따른 책임은 지지 않습니다.
 - 학술대회의 모든 내용은 환자 및 내담자의 사례와 관련된 내용이 포함되어 있으므로 녹음과 녹화가 금지됩니다. 이를 어길 경우 법적인 조치를 받을 수 있습니다.

* ZOOM 사용법에 대한 매뉴얼 꼭 확인해 주시기 바랍니다.(파일 첨부)

KACBT

한국인지행동치료학회
Korean Association of
Cognitive Behavioral Therapy