

# 10주차.

## 인지행동치료



1교시 심리치료의 유형

2교시 인지행동치료

3교시 수용 개입

# 학습내용

## 1. 인지행동치료의 기본개념



## 학습목표

- 인지행동치료의 의미와 접근법을 이해하고 설명할 수 있다.



들어가며...

# 불안과 우울로부터의 **힐링**

감정노동 근로자를 위한  
심신 힐링 뇌교육 프로그램

몸내관명상법



# 불안과 우울로부터의 힐링



# 1. 인지행동치료의 기본개념

# 인지행동치료

Cognitive Behavioral Therapies, CBT



# 인지행동치료

심리장애를 다루기 위해  
인지치료와 행동치료를  
결합한 치료 기법

- ☑️ 당면한 문제를 해결하고 사고, 감정, 행동 조절에 있어 장애 패턴을 변화시키기 위한 대처전략의 발달에 초점을 두는 치료법
- ☑️ 주요 대처전략에는 인지적 주의분산법, 심상법, 인지적 재해석, 이완 훈련과 명상법이 있음
- ☑️ 우울증 치료를 위해 1960년대 시작된 이래로 각종 모델과 임상기법이 개발되어 현재 다양한 정신건강 분야에서 활용되고 있음

사고



감정



행동



사고의 강화

### ☑ 행동주의와 인지주의 기본 원리를 조합

<b>문제에 초점</b>	진단된 심리장애와 관련된 특정 문제를 치료하는 데 초점
<b>행위 지향적</b>	목표를 수립하고 증상 완화를 위한 효과적인 전략을 발견하고 대처기술을 훈련하도록 도움



#### 기본 가정 ①

왜곡된 사고와 부적응적 행위가 심리장애를 일으키고 심화시킴

#### 기본 가정 ②

새로운 정보처리 기술과 대처기제를 학습하여 증상과 고통을 감소시킴



**인지 활동(사고, 신념, 태도)은  
행동에 영향을 미친다.**

사건에 대한 인지적 평가는 그 반응에 영향을 줄 수 있음



**인지 활동(사고, 신념, 태도)은  
모니터링 되고 변화될 수 있다.**

스스로 인지 활동에 접근하여 사고의 내용을 인식, 평가할 수 있음



**행동의 변화는  
인지 변화를 통해 이루어질 수 있다.**

- ① 생각을 변화시켜 행동과 감정의 변화를 유도
- ② 부적응적 사고 자체 보다는 '관계'를 변화시킴
- ③ 개인을 전체로 보고 고쳐야 될 부분을 결정함

측정 또는 심리 평가 : 목표 수립

재개념화 : 인지적 개입

대처 기술 습득

기술과 활용법의 훈련

일반화와 유지

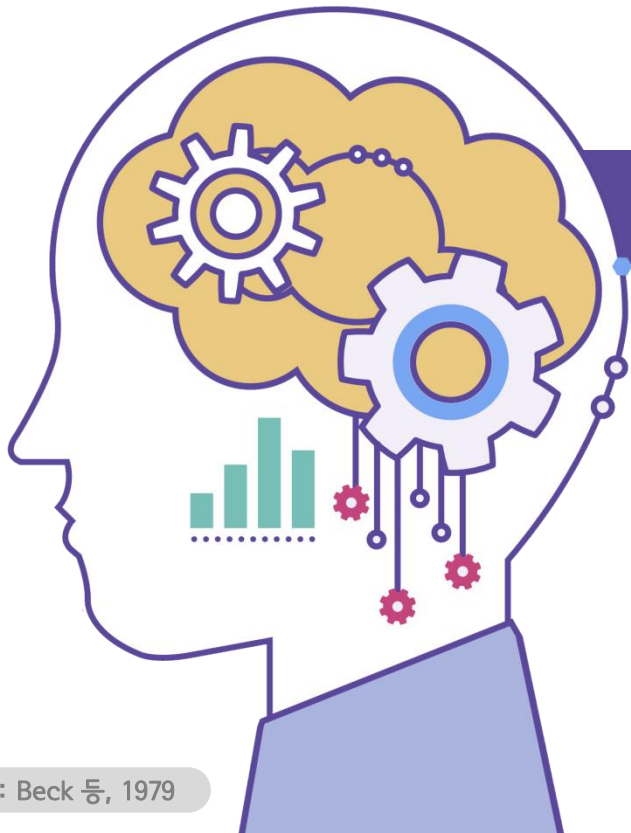
처치 후 측정 : 평가와 피드백





### 의식

- 합리적인 근거에 따라 결정을 내릴 수 있는 자각 상태



### 자동적 사고

- 어떤 상황에서 마음속에 빠르게 떠오르는 생각으로 신중하거나 합리적인 분석 과정을 거치지 않음
- 정신질환자는 부적응적, 왜곡된 자동적 사고로 인해 부정적 감정이 일어남

### ◆ 자동적 사고

#### \* 자동적 사고를 인식하는 방법 : 사고기록지의 활용

- ① 종이에 사건, 자동적 사고, 감정의 세 가지 항목을 적는다.
- ② 감정을 불러일으킨 최근 상황을 떠올린다.
- ③ 그 상황이 일어나고 있거나 그 상황으로 돌아간 것처럼 상상한다.
- ④ 그 상황에서 떠오르는 자동적 사고가 무엇인지 찾아본 다음, 사고 기록지에 세 가지 항목을 적는다.

### ◆ 자동적 사고

#### \* 자동적 사고의 예

사건	자동적 사고	감정
어머니께서 아버지 생신을 왜 잊었는지 묻는다.	“또 일을 망쳤군. 잘하는 일이 하나도 없어. 나는 왜 이럴까?”	슬픔, 분노
기한 내에 해내야 하는 큰 프로젝트에 대해 생각한다.	“감당이 안돼. 절대 성공 못할거야. 질책 당하면 어떡하지.”	불안
고객과 상담하며 불평을 듣고 있다.	“모든 고객이 나를 미워해. 즐거운 일이 하나도 없어. 주위에 아무도 없네.”	슬픔, 불안

## ◆ 자동적 사고

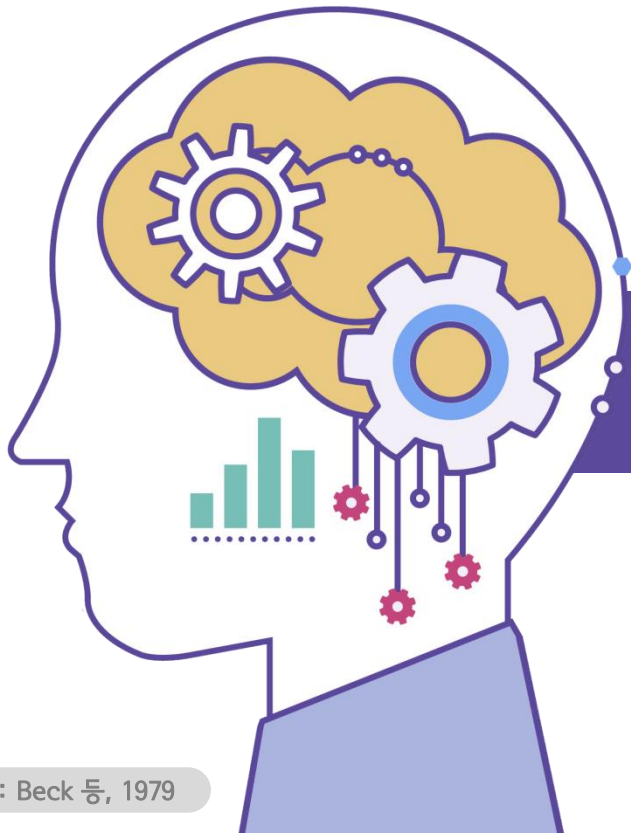
### \* 자동적 사고와 인지 오류

<b>선택적 사고</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 일부 정보만 보고 결론 내림</li> <li>• 상황에 대한 자신의 관점을 지지하는 자료만 보고 나머지는 무시함</li> </ul>
<b>임의 추론</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정반대의 증거가 있거나 없음에도 불구하고 결론을 내림</li> </ul>
<b>과잉 일반화</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 특정한 사건이나 개별 사건들을 가지고 결론 내린 다음, 비논리적으로 확장시켜 적용함</li> </ul>

## ◆ 자동적 사고

### \* 자동적 사고와 인지 오류

<b>과장과 축소</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>어떤 속성, 사건, 느낌에 대한 의미가 과장되거나 축소됨</li> </ul>
<b>개인화</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>근거가 없는 경우에도 외부 사건과 자신을 연관시킴</li> <li>부정적인 사건에 대해 과도한 책임과 비난을 감수함</li> </ul>
<b>흑백 논리</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>개인적 경험이나 타인에 대한 판단은 단지 두 가지 범주 중 하나뿐임 (좋음 vs 나쁨, 성공 vs 실패, 완벽 vs 결함)</li> </ul>



### 스키마 수준의 병리적 사고

- 정보처리의 기본 틀로서 스키마는 정보를 분류하고 부호화하며 의미를 부여함

### ◆ 스키마(schemas, 도식)

- 원래의 스키마 개념은 환경에 적응하기 위해 대규모의 지식을 조직하는 정보처리의 틀
- 인지행동이론에서 스키마는 자동적 사고의 기초가 되는 정보처리의 기본 틀이나 규칙들을 의미함
- 스키마는 아동 초기에 형성되기 시작함
- 부모의 가르침과 모델링, 교육 활동, 또래의 경험, 성공 등 다양한 경험에 의해 영향 받음

### ◆ 스키마(schemas, 도식)

#### \* 스키마의 세 가지 범주

##### 단순 스키마

정신병리와 관련없는 물리적 특징, 일상의 규칙, 자연법칙들  
- 예) 천둥과 번개가 치면 피할 곳을 찾아라.

##### 중간 신념과 가정

‘만약~그렇다면’ 조건규칙들로 자존감과 감정조절에 영향  
- 예) 인정 받으려면 불평하면 안돼. 열심히 일하면 성공할 수 있어.

##### 자신에 대한 핵심 신념

자존감과 관련 있는 상황 정보를 해석하기 위한 포괄적인 규칙들  
- 예) 나는 실패자다. 나는 동료들을 신뢰할 수 없다.

## ◆ 스키마(schemas, 도식)

### \* 적응적 스키마와 부적응적 스키마

적응적 스키마	부적응적 스키마
나는 어떤 일이 일어나든 대처할 수 있다.	내가 어떤 것을 하기로 했다면 반드시 성공해야 한다.
열심히 하면 무엇이든 잘 할 수 있다.	나는 어리석다.
나는 위기에서 살아남을 것이다.	나는 위선자다.
다른 사람은 나를 믿고 있다.	나는 다른 사람과 함께 있을 때 결코 편하지 않다.
나는 사랑스럽다.	그 사람이 없으면 나는 아무것도 아니다.
사람들은 나를 존중한다.	인정 받으려면 완벽해야 한다.

### ◆ 스키마(schemas, 도식)

#### \* 적응적 스키마와 부적응적 스키마



모든 사람은 **적응적 스키마**와 **부적응적 스키마**를  
함께 갖고 있음



인지행동치료의 목표는 **부적응적 스키마**의 영향을  
줄이거나 수정하고 **적응적 스키마**를 찾아내는 것

각자 자신이 갖고 있는

**적응적 스키마와 부적응 스키마**를

기록해 봅시다.

그리고 부정적 스키마가  
형성된 이유를 찾아 봅시다.



## Point ①

인지행동치료는 인지, 행동, 감정  
조절문제에 대한 개인의 대처전략  
발달에 초점을 두고 있다.



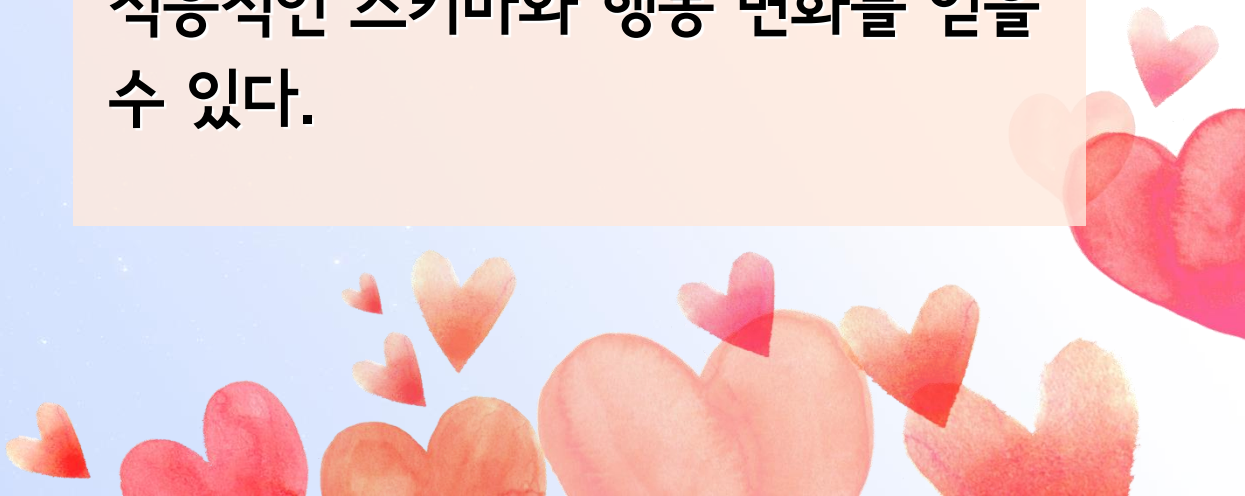
## Point ②

인지행동치료의 기본 접근은  
‘생각은 행동에 영향을 미치고  
변화될 수 있기 때문에 생각을  
바꾸어 행동을 변화시키는 것’이다.



## Point ③

자동적 사고에서 비롯된 인지오류와  
부적응적 스키마를 수정하면  
적응적인 스키마와 행동 변화를 얻을  
수 있다.



# 10주차.

## 인지행동치료



1교시 심리치료의 유형

2교시 인지행동치료

다음시간에는

3교시 수용 개입



## 참고문헌

- Richard O. Straub. 황석현, 김은정, 신현균. (2015). 건강심리학. 시그마프레스
- Bryan Kolb, Ian Q. Whishaw, G. Campbell Teskey. 김현택, 김명선, 김재진, 박순권. (2018). 뇌와 행동의 기초. 시그마프레스

※ 본 강의에 사용하는 모든 자료는 구입 및 CCL에 기반해 제작되었습니다.