

2024 인지행동치료 심화과정 상반기 교육안내

〈 초대 의 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 심리상담서비스 지원정책으로 인해 인지행동치료에 대한 중요성은 더욱 강화될 것입니다.

인지행동치료 기본과정에 이어서 ‘심화과정 상반기’ 교육에서는 아동·청소년을 위한 인지행동치료와 수면장애 인지행동치료 과정이 제공될 예정이며, 사례를 중심으로 인지행동치료를 깊이 이해하고 구체적인 기법 등을 연습할 수 있는 기회가 될 것으로 기대합니다.

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 3월



한국정신건강사회복지학회
인지행동상담전문가 자격관리위원회

인지행동상담전문가 자격관리위원회
공동위원장 이소래, 안윤정

〈 일정 및 진행방식 〉

- ☑️ 교육과정 : 인지행동치료 심화과정 상반기 2회기
- ☑️ 진행방법 : Zoom을 이용한 온라인 화상 강의
- ☑️ 교육시간 : 각 회기 당 4시간



☑️ 교육일정

회기	일시	교육내용	강사
1	3월 16일(토) 09:00 - 13:00	[아동·청소년 인지행동치료] - 아동·청소년 정신건강문제의 특성 이해 - 인지행동치료 수행 시 고려할 점 - 아동·청소년 문제유형(ADHD, 불안장애, 우울장애, 품행장애, 트라우마)에 따른 인지적 행동적 기법 소개 및 적용 방법 - 효과적인 부모교육 및 상담 - 인지행동치료 사례	안윤정 박사
2	4월 13일(토) 09:00 - 13:00	[수면장애 인지행동치료] - 근거중심의, 일차적 치료법으로 불면증을 위한 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, 이하 CBTi) 왜 CBTi 인가? - 수면의 기본 구조, 수면 과정에 대한 이해 - 수면의 평가 - CBTi 치료의 기본 구성 요소(자극조절, 수면제한, 정신적 각성/활동의 감소, 인지적 요법, 수면교육, 수면 위생) - 재발 예방 전략	이소래 박사

〈 교육 소개 〉

☑️ 1회기 : 아동·청소년 인지행동치료

ADHD를 비롯한 우울 및 불안장애, 품행장애 등 정서·행동 문제를 가진 아동·청소년을 위한 인지행동치료에 대해 다룹니다. 기본적으로 아동과 청소년의 정서적 행동적 문제 해결을 돕기 위한 인지적 기법과 행동적 기법을 살펴보고, 아동·청소년에게 인지행동치료를 적용할 때 고려해야 할 점과 아동·청소년에게 CBT 적용 과정에서 발생하는 공통적인 문제와 해결 방법에 대해 알아봅니다. 또한 아동·청소년을 위한 상담 시 부모상담 또는 부모교육을 효과적으로 시행하는 방법에 대해서도 함께 나눌 예정입니다.

☑️ 2회기 : 수면장애 인지행동치료

불면증을 위한 인지행동치료 (Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia, 이하 CBTi)는 만성적인 수면 문제 및 다른 정신적 질환과 함께 나타나는 불면을 치료하는데 있어 가장 효과적이고, 일차적인 치료법으로 추천되고 있는 근거 중심의 접근으로 개인 및 집단 형태로 제공될 수 있는 인지행동치료입니다. 본 웨비나에서는 수면과 관련된 기본적인 교육과 임상현장에서 어떻게 수면을 평가하는지를 시작으로, CBTi 치료의 기본적인 구성 항목인 자극조절, 수면제한, 정신적 각성/활동의 감소, 인지적 요법, 수면교육, 수면 위생 등을 배우게 될 것입니다. 또한 불면증의 재발 예방 전략과 CBTi를 치료 현장에서 어떻게 적용할지에 대한 고민을 함께 나눌 기회를 가질 것입니다.

〈강사 소개〉

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

이소래 박사(Ph.D.)

이소래 박사는 임상사회복지사로서 미육군 병원 행동건강의학과에서 20년 이상 인지 행동치료 기반의 심리치료를 제공해온 치료 자이자 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) 브라이언디올군 미육군병원 임상사회복지사

전) 미국 Calumet Group Inc. 연구원

한국청소년 상담원 연구원



<참가신청 방법>

☑ 등록기간 : 2024년 3월 4일(월) ~ 3월 13일(수) 오후 6시까지(참가비 입금 완료 분)

☑ 등록방법 : 구글폼 링크 또는 QR코드를 통해 신청서 작성 후 참가비 납부

▶ 신청 바로가기 <https://forms.gle/oUECzQAqshUYM5zC9> ◀

☑ 참가비 입금계좌 : 대구은행 508-14-887380-7 [예금주 : 안윤정]

* 납부자명 : 성함 + 생년월일 표기

☑ 참가비 안내

회원구분	과정 전체 등록	개별 강좌 등록
회원 (2024년 연회비 납부)	1-2회기 60,000원	35,000원 / 회
비회원 (연회비 미납회원 포함)	1-2회기 80,000원	45,000원 / 회

- 교육 참가자에게는 교육확인증이 발급됩니다.
- 정신건강사회복지사 수련생의 경우 학술활동확인서가 발급됩니다.
- 회원 혜택은 학회 회원가입과 가입비, 2024년도 연회비를 납부한 정회원의 경우만 해당됩니다.
* 학회 가입과 연회비 납부 시 회원가 혜택이 바로 적용됩니다.
- 본 인지행동치료 심화과정 상반기 교육은 인지행동상담전문가 자격심사(경과조치 포함)시 「인지행동상담전문가 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 정회원 가입 안내 : 연회비 40,000원, 가입비 30,000원 납부

- 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

✉ kamhsw.cbt@gmail.com

☎ 010-8766-9665



신청 바로가기



한국정신건강사회복지학회 인지행동상담전문가 자격관리위원회