

제4부 사고를 강조하는 치료 체계

제14장 Aaron Beck과 인지치료

인지치료의 발달



Aaron T. Beck (1921~)

뉴잉글랜드 태생, 막내, 어머니의 우울증, 병약함,
불안과 우울을 의학 공부하면서 극복,
정신분석에 동의하지 않고 인지치료(CT) 발전시킴.

인지치료

뿌리: 스토아학파(Epictetus) / 영향: Kelly, Adler, Horney

발전: Ellis의 영향과 한계, Beck의 연구와 집필,

‘우울증의 인지치료’의 영향력, 심리검사 도구들 개발

업적: 논문 500편, 저서 25권, 영향력 있는 심리학자 5인

딸 Judith Beck과 공동연구

행동적 개입 결합한 Donald Meichenbaum

주요개념



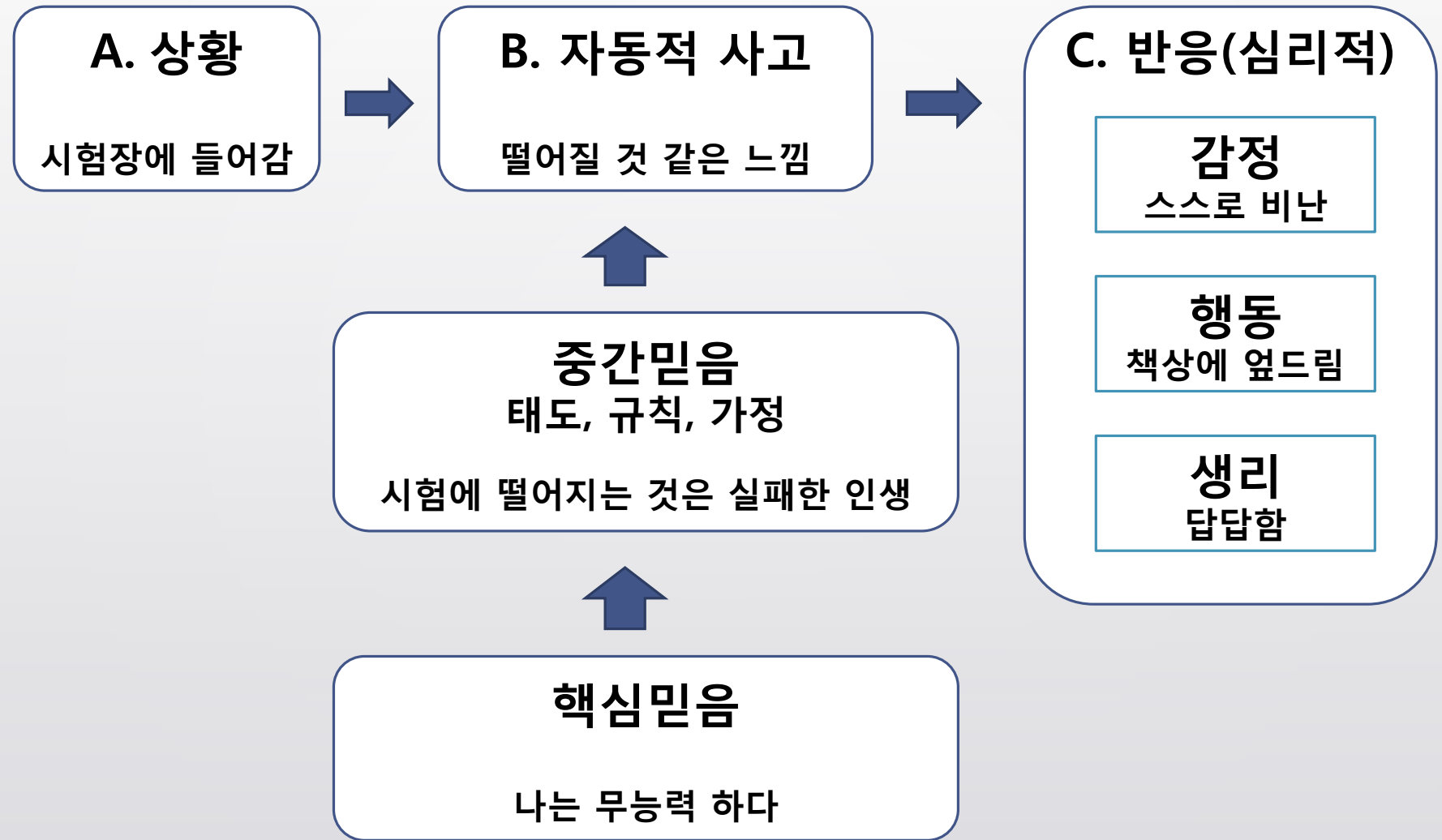
1. 인지왜곡의 발달

- 요인: 생물학, 유전, 경험, 지식과 학습 등
- 왜곡된 인지는 근본적 믿음에 반영됨.
- 정신장애 진단과 관련된 인지왜곡 유형 파악이 중요함.
- 전체론적: 사고, 감정, 행동의 상호의존적 관계
- 건강한 사람은 자신의 인지를 자각, 검증, 수정할 수 있음.

2. 인지치료의 원리

- 생각의 변화→감정과 행동의 변화, 협력적인 치료동맹,
- 단기적, 문제중심/목표지향적, 구조화된 접근법, 현재에 초점,
- 평가, 진단, 치료계획 중시, 심리교육적 모델
- 광범위한 전략: 귀납적 추론, 소크라테스식 질문, 과제부여

주요개념



주요개념

3. 인지의 수준

네 수준: 자동적 사고, 중간믿음, 핵심믿음, 도식

1) 자동적 사고: 마음 속에 지나가는 인지의 연속적 흐름

상황과 감정을 중재함. 부정적인 사고가 문제의 출발점

2) 중간믿음: 자동적 사고를 형성하는 극단적이고 절대적인 규칙과 태도를 반영함.

3) 핵심믿음: 중간믿음에 반영된 자신에 대한 중심적인 생각들, 포괄적이고 지나치게 일반화되고 절대적인 생각들.

부정적인 핵심믿음: 무력한 것, 사랑 받지 못하는 것

주요개념

상황	마이클은 그의 여동생이 시내에 있었지만 그에게 전화하지 않았다는 걸 알았다.
자동적 사고	그 애는 나를 호감이 가지 않는 사람으로 생각하고 나와 함께 있는 걸 원치 않을 거야.
감정	슬픔
중간 믿음	여동생은 그녀가 시내에 있을 때 가족에게 전화를 해야 한다.
	나의 여동생에게 무시당하는 것은 끔찍한 일이다.
핵심 믿음	사랑 받지 못한다.

주요개념

3. 인지의 수준

4) 도식

- 핵심믿음을 둘러싼 마음속의 인지 구조,
정보처리와 행동을 지배하는 구체적인 규칙
- 현실 지각하는 방법에 영향, 정신적 여과기로 작동
예) 우울증의 인지삼제: 자기, 세상, 미래에 대한 부정적 도식
- 잠복되어 있다가 자극에 의해 활성화됨.
- 도식 활성화되면 뒷받침하는 모든 정보를 통합하고
이에 모순되는 정보는 무시하거나 왜곡함.
- 도식 작업이 치료과정의 핵심임.

인지치료를 이용한 치료

- **특징**

- 시간제한적 접근(4~14회기), 효율성 중시, 구조화된 접근,
- 접수면접과 심리검사 중시, 첫 회기의 10가지 절차(354쪽),
- 회기 진행: 한 주 평가, 과제 검토, 문제 대한 감정, 행동, 생각 평가,
새로운 과제 제시, 회기 요약, 피드백

1. 목표

- 정보처리 체계의 오류를 인식하고 수정하도록 도움.
- 명확하고 구체적이며 측정 가능한 목표를 선호함.

인지치료를 이용한 치료

2. 치료 동맹

- 건강한 치료동맹: 적극적, 협력적, 목표지향적, 비판단적
- 안내된 발견: 소크라테스식 질문 → 적극적 경청 → 피드백과 요약
→ 종합적/분석적 질문
- 치료자의 역할 유연성이 중요함.

3. 사례개념화의 6요소(Persons)

문제의 목록, 핵심믿음/도식 대한 가설, 도식과 현재 문제와의 관계,
현재 문제의 촉발요인, 도식 발달 배경의 이해, 치료 장애물 파악

인지치료를 이용한 치료

4. 인지 이끌어내기와 평가하기

‘바로 그때 당신 마음속에 스친 생각은 무엇이었습니까?’

반복적이고 부정적인 영향 끼치는 생각 파악하기

역기능적 사고기록지 (Beck)

1. 생각과 그것에 동반하는 신체적인 반응을 유도하는 상황
2. 상황의 날짜와 시간
3. 자동적 생각과 0~100%로 점수가 매겨지는 그 생각에 대한 믿음의 정도
4. 감정과 0~100%로 점수가 매겨지는 감정의 강도
5. 왜곡의 특성과 생각을 수정하는 방법
6. 수정된 믿음을 포함하는 결과, 자동적 사고와 수정된 사고의 점수, 현재의 감정과 강도의 점수 그리고 새로운 행동

인지치료를 이용한 치료

5. 인지의 타당성 결정하기

1) 안내된 발견

아는 척, 논쟁 < 중립적 태도로 왜곡 여부 조사, 진실 탐색

2) 현실성 평가: 가정에 대한 검토

3) 세 가지 질문: 믿음에 대한 증거는? 그 상황을 어떻게 해석?

만일 사실이라면 그것의 의미는?

4) 기타 방법

존경하는 사람에게 질문하기, 가족이나 친구에게 질문하기,

파국 생각 인식시키기, 최악의 두려움에 대처하기,

사고의 중간지대 찾기, 문제의 재정의/재개념화, 탈중심화

인지치료를 이용한 치료

6. 왜곡 명명하기

왜곡된 인지의 평가는 분류 및 명명으로 촉진됨.
목록 검토가 도움이 됨.

1) 이분법적 사고	상황의 극단적인 측면 보기
2) 과잉일반화	한가지 증거로 타당하지 않은 일반적 결론 내리기
3) 정신적 여과(선택적 발취)	큰 그림을 보지 않고 부정적인 세부 사실에 초점, 선택적 초점
4) 긍정적인 면의 평가절하	부정적인 정보에만 주의 집중
5) 비약적 결론(임의적 추론)	성급하고 확인되지 않은 결론 내리기
6) 확대하기/축소하기	부정적인 정보에 치중, 긍정적 정보가치의 축소

인지치료를 이용한 치료

7) 감정적 추론	어떤 것이 그렇게 느껴지기 때문에 진실이라고 믿는 것. 반대의 증거엔 귀 기울이지 않음.
8) 당위적 진술	"당연히 해야 한다." "반드시 해야 한다."
9) 잘못 명명하기	누군가에게 극단적이고 광범위하며 정당하지 않은 이름표를 붙이는 것.
10) 개인화	사건이나 다른 사람의 행동에 대해 지나친 책임을 떠맡는 것.
11) 재앙화	다른 가능성을 고려하지 않은 채 부정적인 결과를 예상하는 것.
12) 독심술	다른 사람들이 어떤지 모른 채 부정적 생각과 반응을 한다고 여기는 것.
13) 터널 시야	오로지 상황의 부정적인 측면에만 초점을 맞추는 것.

인지치료를 이용한 치료



7. 기분의 평가

- 고통스러운 감정은 왜곡된 인지를 가리킴.
- 인지치료는 우울과 불안을 치료하기 위해 개발됨.
- 감정을 평가하기 위해 구조화된 접근법 사용(심리평가)
Beck의 우울척도, 불안척도, 무망감척도, 자살사고 척도
→ 자기보고식, 감정 기초선 파악

인지치료를 이용한 치료

8. 인지 수정 전략

더 현실적이고 적응적인 인지를 형성하도록 도움. 다양한 기법 활용

1) 절대적 진술에 도전	'절대로', '항상' 같은 절대어를 확인, 철회, 명료화
2) 활동 일정 짜기	새롭고 흥미로운 시간, 기분향상과 명확한 사고 가능
3) 비난을 재귀인하기	일이 잘못될 때 내부귀인 하지 않도록 도움
4) 인지적 시연	성공적으로 수행하는 자신의 인지적 모델 만들기
5) 전환 또는 주의분산	부정적 생각 줄이기
6) 자기대화	긍정적이고 격려되는 문구 여러 번 반복해서 말하기
7) 확언하기	긍정적 표어 눈에 띄는 곳에 붙이기

인지치료를 이용한 치료

8) 일지 쓰기	내,외적 경험에 대한 자각 증대, 변화/어려움 추적 가능
9) 편지 쓰기	생각과 감정 탐색의 또 다른 길 제공
10) 대안에 대한 체계적 평가(손익분석)	현명한 결정과 선택을 할 수 있도록 돕는 방식
11) 재명명 또는 재구성	경험이나 지각에 대해 다르게 생각하게 돕는다.
12) 역할 연기	새로운 생각들을 현실화하는 방법
13) 오래된 생각과 새로운 생각 사이의 대화 역할 연기	생각의 변화를 뚜렷하게 하고 합리적 생각을 굳힌다.
14) 거리 두기	긴 안목에서 문제를 보기, 심각도 낮추는 미래 상상
15) 독서치료	유사 상황을 잘 대처한 사람들에 대해 읽고 생각 수정
16) 등급별 과제부여	성취감, 숙련감 갖도록 하기

인지치료를 이용한 치료

9. 종결과 재발 방지

- 신중하게 계획되고 구조화된 종결, 회기 간격 띄우기,
- 접촉을 유지하는 동안 내담자의 기술점검, 좌절 대처 기회
- 종결에 대한 걱정 다루고 치료과정에 대한 피드백 나누기

인지치료의 적용



- 계속 진화, 통합적 노력(**인지행동치료, CBT**)

1) 도식치료(schema therapy, Jeffrey Young)

정서적 변화를 위해 대인관계, 애착, 체험적 기법을 통합.

아동기에 형성되어 평생 영향을 끼치는 핵심도식과 자기패배적

정서 패턴의 중요성을 강조함.

부적응적 패턴: 단절 및 거절, 손상된 자율성, 손상된 한계, 타인중심성,

과잉경계 및 억제

개입: 패턴 인지, 제한적 재양육, 공감과 논박의 균형

2) 정서도식치료(EST, Leahy)

정서조절을 통한 인지 수정

개입: 마음챙김, 자애심, 스트레스 경감, 심리교육 등

인지치료에 대한 평가

1. 한계

어울리지 않는 내담자: 장기치료 요구, 지적 제한, 낮은 동기
치료자에게 많은 요구가 따름.

2. 강점과 공헌

- 다양한 범위의 장애와 내담자들에게 유용함.
- 명확하고 논리적이며 강제적이지 않음, 자신감 심어줌.
- 다른 치료법과 통합 용이
- 가르침과 연구 촉진
- 연구의 중요성과 치료효과의 증거 강조함
- 사례개념화와 치료계획의 사용 - 기준점 정립
- 풍부한 기법과 개입, 심리검사 도구들
- 왜곡된 인지의 분석과 수정을 통한 변화 유도