

진료실에서 적용할 수 있는 인지행동치료

“인간을 흔들리게 하는 것은 외부 사건이 아니라, 그 사건을 바라보는
자신의 관점이다. 그러니 어렵고 괴로운 일을 당했다고 세상을 비난하지
말고 바로 네 자신의 생각을 되돌아 보라.” - Epictetus

아주대학교 심리학과 박정수
임상우울증학회 춘계학술대회 2025. 3. 20

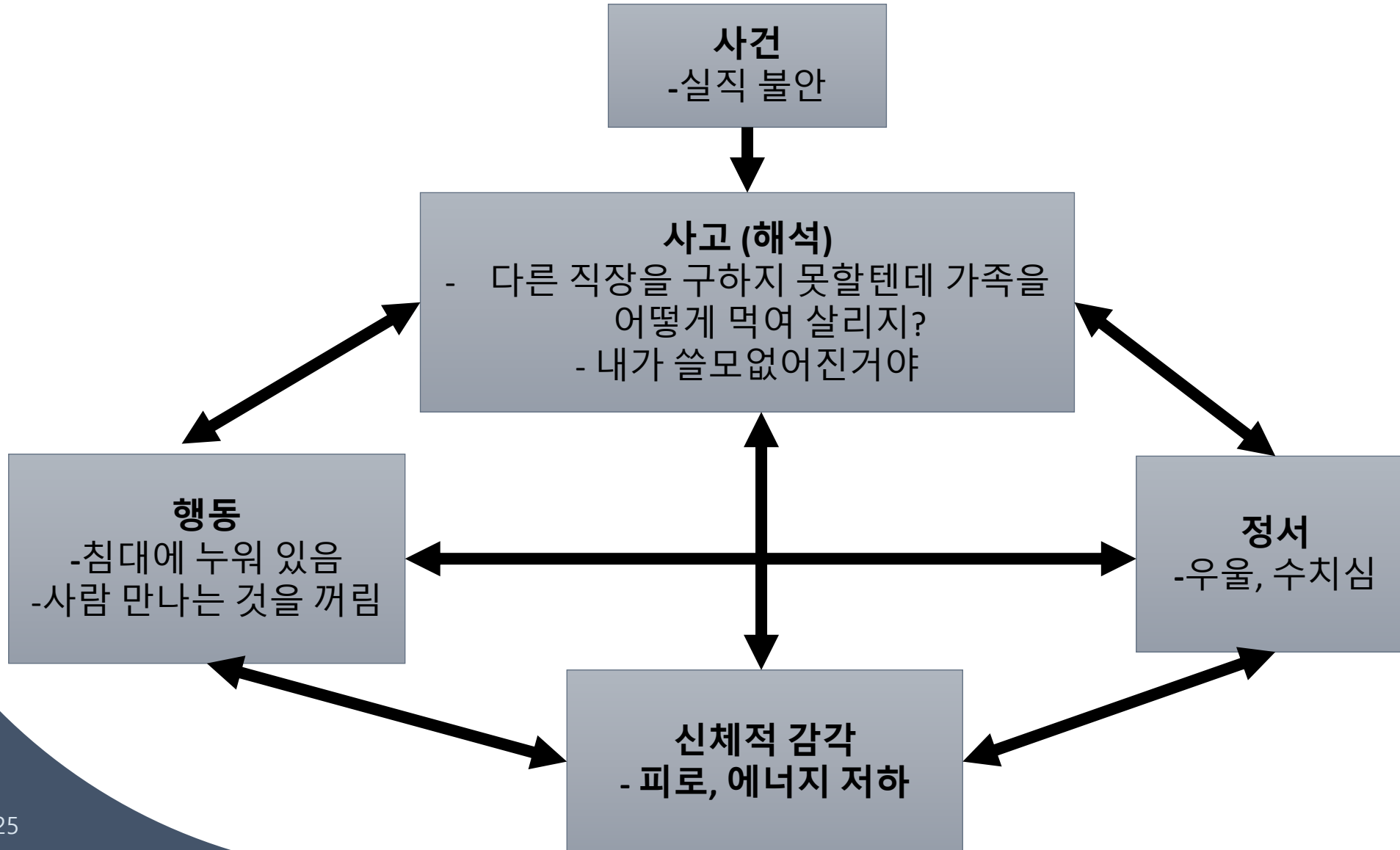
인지행동치료(CBT)란?

- 초기에는 우울, 불안 장애를 주로 치료했지만, 이후 강박장애, 섭식장애, 외상 후 스트레스 장애, 알코올 사용 장애, 성격장애 등 다양한 정신장애로 적용 범위가 넓어짐
- 수많은 경험적인 연구를 통해 치료 효과가 검증된 근거기반치료
- 변증법적 행동치료, 스키마 치료, 마음챙김 기반 인지치료, 수용 전념치료, 자비 중심 치료 등 새로운 형태의 인지행동 치료가 계속 개발

인지행동치료(CBT)의 인간관

- 1) 인간은 자유의지를 지니고 있어서 선택을 할 수 있다.
- 2) 인간은 선택에 대한 책임을 지는 존재이다.
- 3) 인간은 변화하려는 의지를 지닌다.

인지행동치료(CBT)의 다섯영역 모델



우울 관련 부정적 사고와 행동

- 앞의 사례에서 더 우울하게 만드는 부정적 사고와 행동으로 이어지는 과정
 - 기분 저하, 피곤함 때문에 친구와 만남을 취소. 처음에는 부정적인 판단의 영향이 뚜렷하지 않음
 - → 시간이 지나면서 친구를 만나는 시간, 횟수가 줄어들면서 고립됨. 자신의 부정적 신념을 더욱 확신
 - → 혼자서 보내는 시간이 더 많아질 수록 더 우울, 부정적 생각에 빠짐
 - → 자존감이 더욱 낮아지고, 일에 대한 의욕도 저하됨
 - → 훨씬 더 우울해지면서, 자신의 부정적 생각을 확신

1. 행동 활성화 (Behavioral activation)

- 행동활성화
 - 먼저 행동을 활성화해서 심리상태까지 변화하도록 유도
 - 할 수 있는 소소한 활동 목표를 정하고 실행하도록 하고 지속적으로 모니터링
 - 활동을 기록, 수행하면서 작은 성공 경험 쌓기
 - 하루 활동 계획 (예: 기상/수면 시간, 식사 시간, 공부 시간 등)을 표로 만들어 보기
 - 내가 할 수 있는 활동 계획표를 만들다보면 무기력하고 소극적인 태도가 조금씩 바뀔 수 있음
 - 가벼운 운동
 - 자신의 평소 활동량에 비추어 약간의 변화만을 주더라도 하루의 경험이 달라질 수 있음 (예, 평소 밖에서 10분 정도 걷는다면 목표를 15분 정도 걷기로 설정)

1. 행동 활성화 (Behavioral activation)

- 행동활성화
 - 5분 규칙 (5-minute rule)
 - 처음부터 커다란 도전을 계획할 필요는 없으니 5분 동안 무언가를 실행하는 것
 - 아무것도 하지 않은 것보다 훨씬 나음. 우울할 때 실행하는 5분은 기분 좋을 때 1시간 활동한 것과 같은 정도로 효과적임
 - 5분간 활동하고 난 이후 감정 상태를 살펴보기

1. 행동 활성화 적용

- 앞의 사례에서 행동활성화를 통해 기분이 호전되는 과정
 - 친구와 대화를 하기로 마음먹고, 전화를 시도
 - → 생각했던 것보다 친구와 대화하는 것이 쉽다는 것을 알게 됨
 - → 친구와 커피숍에서 만나기로 하고, 같이 식사를 하고, 쇼핑을 하자고 제안
 - → 친구가 동의할 때 좀 더 긍정적인 기분을 느낌
 - → 상황에 대한 통제력, 긍정적 사고를 갖게 함, 부정적 사고가 상대적으로 감소
 - → 상황을 긍정적으로 만들 수 있는 방법과 활동적인 것이 기분을 더 좋게 만들 수 있다는 것을 인식

2. 인지적 오류(부정적 사고) 인식

- 우울해지면 사고 방식이 바뀌어 세상을 평가하는 방식에 부정적 편향성을 보임
- 우울해지면 부정적 사건과 결과를 자신의 잘못으로 돌림. 반면 긍정적 사건과 결과에 대해서는 자신의 노력을 무시하거나 남 탓, 혹은 운이라고 생각
- 우울한 상태에서 부정적인 사고가 자동적으로 발생하기 때문에 스스로 인식하기가 어려워서 정확한 판단인지 아닌지 확인할 수 없음
- 기분을 변화시키기 위해서는 자신이 부정적 사고를 하고 있다는 사실을 인식할 필요가 있음

2. 부정적 사고 인식

1) 정신적 여과 (mental filter) /선택적 추상화 (selective abstraction)

- 단편적인 사실 하나에 집착해 나머지 상황 전체를 부정적으로 지각하고 자신에게 불리한 방식으로 현실을 왜곡
- 사례) A 학생은 운동은 잘하지 못하지만, 전공이나 친구 관계가 무난한 대학생이 “나는 잘하는 운동이 하나도 없는 무능력자야.”라고 생각
- 사례) A씨는 회사에서 프리젠테이션을 아주 잘 마쳤고, 여러 사람들에게서 칭찬도 들었음. 그런데 옆 부서 B 과장이 “저, 발표 중에 혼동되는 부분이 있는데 내일 좀 더 설명해 줄 수 있나요?” 라고 말함

2. 부정적 사고 인식

2) 임의적 추론 (Arbitrary inference) / 비약적 결론 (jumping to conclusion)

- 특정 결론을 내릴만한 증거가 없거나 심지어 반대되는 증거가 있는데도 그러한 결론을 내림
- 예) 초등학생 자녀가 어느 날 반 친구와 다툼 일을 이야기하자 ‘이렇게 친구와 잘 지내지 못하면 따돌림을 받을 수 있고, 초등학교를 마치기 힘들지도 몰라.’ 라고 생각하면서 걱정

2. 부정적 사고 인식

3) 과잉일반화 (overgeneralizing)

- 특정한 사건에 대해 극단적인 신념으로 대하는 태도가 이와 유사하지 않은 상황에까지 부적절하게 확대되어 적용됨
- 사례) 첫 번째 데이트에서 지나치게 불안해진 대학생이 '난 연예를 할 자격이나 능력이 없나봐.' 라고 생각함
- 사례) 특목고에 다니는 A는 중간고사에서 국어, 영어를 100점을 받았고, 수학은 95점을 받았음. 남들이 보기에는 훌륭한 성적이지만, 자신은 인생을 망쳤다고 우울해 함. 어린시절 학업 성취가 좋았을 때 과도한 칭찬을 받고, 조금이라도 떨어지면 꾸중을 들었음 현재는 부모가 더 이상 학업에 대해 지나친 간섭을 하지 않지만, 어릴 때 부모가 보여준 부정적 시선이 자신의 내면 가치가 됨

2. 부정적 사고 인식

4) 파국화 (catastrophizing)

- 미래의 결과를 지나치게 부정적으로만 예상으로 현실적으로 가능한 결과를 고려하지 않음
- 어떤 일이나 상황에서 최악의 경우를 미리 생각하여 행동함
- 예) 친구에게 화가 나도 자기표현을 한 번도 못해 본 사람이 속으로 ‘서운한 마음을 조금이라도 표현하다 보면 화가 나는 것을 자제하지 못해서 어떤 상처 주는 말을 하게 될지 알 수 없어. 그러면 그 친구와는 완전히 깨져 버릴 거야.’ 라는 생각을 함

2. 부정적 사고 인식

5) 흑백논리사고 (all-or-nothing thinking)

- 자신이나 타인에 대한 판단이 양 극단의 두 범주, 이분법적 사고로 해석하고 평가.
완벽하지 못하면 모두 부적절하거나 실패한 것이라고 생각, 좋은 사람 혹은 나쁜 사람
- 예) “원하는 대학에 떨어지면 인생이 실패야.”
- 예) “100점을 받지 못하고 90점을 받았으니 0점을 받은 것과 다를 바 없어. 결국 실패한 거다.”

2. 부정적 사고 인식

6) 사고의 확대와 축소 (magnification or minimization)

- 어떤 속성, 사건 또는 느낌 들의 의미를 부정적인 측면(단점)은 과장, 긍정적인 측면(장점은 축소시킴
- 예) 자신이 시험에서 단 한 문제를 틀렸을 때, “그런 실수는 멍청이나 하는 짓이다.”
- 예)외모는 보통이지만 똑똑하는 평가에 대해서 “외모가 보통이라는 말은 내가 별로라는 거구나. 머리가 똑똑하다는 건 그다지 중요하지 않는데.” 라고 받아들임

2. 부정적 사고 인식

7) 독심술 (mind-reading)

- 충분한 근거가 없는데도 다른 사람들이 무슨 생각을 하고 있는지 알고 있다고 믿고, 대개 부정적인 해석
- 상대가 자신에 대해 부정적으로 평가하는 이유는 순전히 자신의 책임이라고 여김
- 예) 친한 친구가 며칠 연락이 없었을 때, 지레 ‘이젠 날 좋아하지 않나 봐’ 라고 생각함
- 예) 데이트 하는 중 잠시 침묵이 흐르자 ‘상대방이 나를 얘기도 제대로 못하는 매력 없는 사람이라고 생각하고 있을 거야.’ 라고 생각함

2. 부정적 사고 인식

8) 정서적 추론 (emotional reasoning)

- 과거의 경험에서 현재 기분이 저조한 원인을 찾고, 그 원인의 결과로 미래에 대해서도 추론하고 판단
- 너무나 사실처럼 느껴져서, 그렇지 않다는 증거는 무시한 채 사실이라고 받아들임
- 예) 오랫동안 부정적인 자아상('나는 쓸모없는 사람이다.')으로 우울했던 대학생이 시험 결과를 받은 후 "이번 시험에서 최선을 다했고, 성적도 나쁘진 않은데, 난 여전히 실패자야. 나아질 기미가 없어."

2. 부정적 사고 인식

9) 당위 진술 (should statements)

- ‘~해야 한다.’ 라는 진술 형태로 자신과 다른 사람들이 어떻게 행동하고 살아야 하는지 매우 확고하고 경직된 생각. 즉, 기준을 높게 설정하고 몰아세우며 채찍질을 하다보니 기준에 미치지 못할 때 부정적인 감정 경험
- 예) 피아니스트가 공연을 앞두고 ‘절대 실수하면 안 돼. 이거도 제대로 못하면 사람들이 우습게 보고 놀릴 거야’
- 예) 자녀에게 화를 낸 후 죄책감을 느끼며 ‘좋은 부모는 화를 내지 말고 항상 자녀에게 따뜻한 말을 건넬 수 있어야 하는데...’라고 생각함

2. 부정적 사고 인식

10) 개인화 (personalization)

- 관련이 없는 외부 사건이나 상황을 자신과 관련 시켜서 부정적인 일들에 대해 과도한 책임감, 자기 비난.
- 예) 누가 지나가면서 나를 쳐다보면서 웃을 때 ‘나를 비웃는다.’ 라고 생각
- 예) 출근하여 직장동료에게 아침 인사를 건넸으나 상대방의 표정이 어두운 것을 보고 ‘내가 뭘 잘못된 건가? 혹시 어제 내가 기분 나쁘게 한 행동이 있었나?’ 라는 생각이 바로 들

3. 역기능적인 핵심신념 찾기

- 부정적인 사고를 일으키는 요소로, 자신이나 주위 세계에 대해 가지고 있는 일반적이고 추상화된 진술로, 어린 시절의 경험을 이후의 모든 상황에 일반적으로 적용 시키는 생각
- 대개 ~해야 한다, 만일 ~하면 ~일 것이라라는 형태
- 다양한 상황에서 나타난 자동적 사고를 관찰하고, 역기능적인 핵심 신념을 발견해야 함
- 자동적 사고를 파악 후 공통된 내용을 검토해서 역기능적 핵심신념을 유추
- 예) “나는 팀장님이 시키는 일 중에 제대로 하는 일이 하나도 없어.”, “내 힘으로는 친구를 설득하지 못해.” 등의 자동적 사고를 보인다면, 이 사람의 핵심 신념은?

간단한 평가 및 구조화 방법

- 환자의 현재 생각, 감정, 행동을 ABCDE 모델로 정리
 - 1) A (Activation Event): 상황 (예: 실직)
 - 2) B (Belief): 자동적 사고 (다른 직장을 구하지 못할 거야, 어떻게 가족을 먹여 살리지? 내가 쓸모없어서 해고 당한 거야)
 - 3) C (Consequences): 감정 및 행동(우울, 수치심, 침대에 누워 있음)
 - 4) D (Dispute): 대안적 사고 탐색 (내가 친구에게 조언을 한다면?)
 - 5) E (Effect): 새로운 감정 및 행동 변화 (자신감 회복, 행동 유지)

사고 기록지

상황	어디에 있었고, 누구와 함께 있었으며, 무엇을 하고 있었는가?
기분	그 때 당신의 감정을 나타낼 수 있는 단어는? 상대적 강도를 0~100%로 평가하기
자동적 사고	그런 감정이 들기 전에 어떤 생각이 마음 속에 지나갔는가? 어떤 기억이나 이미지가 떠올랐는가? 뭐가 힘들었는가? 무엇 때문에 그렇게 느끼고 있는가? 어떤 일이 일어나는 것이 두려운가? 다른 사람이 자신에게 뭐라고 말하는 것 같던가?
지지하는 증거	그 생각을 지지할만한 근거는 무엇인가? 왜 그렇게 생각하는가?
지지하지 않는 증거 (대표적인 인지 왜곡의 예시를 제공하면서 진행)	다른 해석이 가능할까? 그 생각이 100% 맞지 않다는 것을 나타내는 경험과 사실은? 친한 친구가 그런 생각을 한다면 뭐라고 말해주고 싶은가? 이전에 비슷한 감정이 들었을 때 다르게 생각한 적은 없는가? 지금부터 5년 후에 이 상황을 되돌아본다면 어떤 생각이 들까? 작은 부분이지만 무시하고 있는 상황적인 부분들이 있는가?
새로운, 균형적 관점	부정적 자동적 사고를 대체할 만한 새로운/균형적 사고는?
기분 재평가	지금 그 상황에 대해 어떤 감정이 드는가? 기분의 강도를 재평가하기

사고 기록지 작성 예

상황	월요일 1시, 인지치료 시험을 치러가지 않았음. 혼자, 집에서 저녁도 먹지 않고, 잠자고 인터넷 함.
기분	당시에 느낀 기분은 답답함 (60), 절망감 (90), 원망 (80), 무기력 (80)
자동적 사고	내가 왜 이러는지 모르겠다. 학교를 그만두어야 하나. 내가 너무 바보 같다. 이런 내가 너무 싫다. 나는 왜 잘하는 게 없지. 시험을 잘못 칠 바에야 아예 안 치는 게 낫다. 시험을 잘 치지 않으면 나는 실패자다. 시험을 못 치면 미래에 희망이 없고, 취업도 못한다. 결혼도 잘 못하게 될 거다.
지지하는 증거	학사경고를 받은 적이 있는 선배들을 보면 성공해서 사는 사람이 없다. 형은 명문대에 들어가서 좋은 학점으로 졸업해서 지금은 대기업에 다닌다. 부모님은 나를 한심하게 본다.
지지하지 않는 증거	취업과 관련된 시험을 잘 치면 좋은 기업에 취직할 수 있다. 결혼이 대학 성적으로 결정되는 것은 아니다. 시험보다 대학 생활의 추억을 만드는 것도 의미가 있다.
새로운, 균형적 관점	학점이 중요한 부분이지만 미래의 모든 것을 결정하는 것은 아니다. 다른 기회도 있다. 학점도 중요하지만, 대학 시절 좋은 추억을 쌓는 것도 중요한 부분이다. 학점에 대한 완벽을 내려놓고, 조금 가벼운 마음으로 시험을 치자
기분 재평가	앞으로 비슷한 상황에서 새로운 균형적 생각을 한다면 기분이 어떻게 바뀔지 답답함 (50), 절망감 (60), 원망 (50), 무기력 (50)

Q/A