

# 제10장 인지치료

## 1. 주요 개념

### 1) 자동적 사고

자동적 사고(automatic thoughts)는 인지치료의 핵심개념으로서 어떤 환경적 사건에 대해 자기도 인식하지 못하는 사이에 떠오르는 생각을 말하며, 이러한 자동적 사고로 특정한 감정이나 행동 반응이 자동적으로 일어나게 된다. 심리적 장애의 원인이 되기도 하는 자동적 사고는 흔히 왜곡되거나 극단적이거나 부정확하다는 특징이 있다. 이러한 자동적 사고는 어떻게 생겨나는가? 이는 부적응적 인지도식으로 인해 부정적인 내용의 자동적 사고가 활성화되는 것이라 할 수 있다. 인지도식이란 주변 세계와 중요한 신념에 대해 어떻게 생각하고 있고, 사람, 사건, 그리고 환경에 관한 기본가정을 말한다. 이러한 인지도식은 흔히 아동기에 개인적 경험과 타인들과의 상호작용에 의해 발달되는데, 적응적 인지도식과 부적응적 인지도식으로 구분된다.

### 2) 인지왜곡

부적응적 인지도식은 인지왜곡으로 이어지기 쉽다. 인지왜곡(cognitive distortions)이란 주변의 사건이나 상황의 의미를 해석하는 정보처리 과정에서 나타나는 체계적인 오류로서 부정적 자동적 사고라고 불린다. 이러한 인지왜곡은 다음과 같은 형태로 나타난다(Beck, 1976).

#### ① 임의적 추론

임의적 추론(arbitrary inference)이란 충분하고 적절한 증거 없이 특정 결론을 이끌어내는 현상을 의미한다. 임의적 추론은 '독심술적 사고'와 '부정적 예측'으로 구분된다. 독심술적 사고는 정확하고 객관적인 증거를 별로 고려하지 않고 상대방의 생각을 자신이 아는 것처럼 생각하고 판단하는 것을 말한다. 그 예로는 "저 친구가 나에게 이렇게 말하는 것은 나를 좋지 않게 생각하고 있기 때문이야."를 들 수 있다. 그리고 부정적 예측은 어떤 증거도 없이 나쁜 일이 일어날 것이라고 믿는 것이다.

#### ② 선택적 추상

선택적 추상(selective abstraction)은 다른 정보를 무시한 채 전체 맥락 중 일부 아주 작

은 부정적인 장면을 기초로 결론을 내리는 현상을 말한다. 예를 들어 발표수업에서 자신의 발표에 대해 많은 친구들이 긍정적 반응을 보였는데도 한두 명의 부정적 반응에 낙담하는 경우를 들 수 있다.

### ③ 과잉일반화

과잉일반화(overgeneralization)는 한두 번의 일부 경험 혹은 거기서 얻은 결론을 가지고 무리하게 그와 관련이 없는 상황에까지 광범위하게 적용하는 현상을 의미한다. 예를 들어 한 번 시험을 망친 학생이 “난 공부에 능력이 없는 놈이야”라고 생각하는 것이나 어떤 모임에 한 번 참가하고 그 곳에서 불편한 경험을 한 사람이 “난 사람을 사귀는 데 소질이 없어”라고 생각하는 경우를 들 수 있다.

### ④ 확대·축소

확대(magnification)·축소(minimization)는 어떤 현상의 중요성 정도를 심하게 왜곡하여 평가하는 것으로서 한 측면은 과장하고 다른 측면은 축소하는 사고방식을 말한다. 확대·축소의 경향이 있는 사람들은 자신의 장점, 자신이 성공한 일이나 잘한 일과 같은 긍정적인 측면에 대해서는 축소하고, 자신의 단점, 자신이 실패한 일이나 못한 일과 같은 부정적인 측면에 대해서는 과장하는 경향이 있다. 이러한 인지왜곡은 자신이 타인보다 열등하다고 생각하게 만들고, 이로 인해 우울증의 원인이 될 수 있다.

### ⑤ 개인화

개인화(personalization)는 어떤 사건을 인과적 관계에 대한 증거 없이 자기 자신에게 귀인시키는 현상을 의미한다. 예를 들면 한 학생이 “내가 공부해서 오기만 하면 수업시간에 선생님은 나에게 질문을 왜 안하는 거야.”라고 푸념하는 경우를 들 수 있다.

### ⑥ 이분법적 사고

이분법적 사고(dichotomous thinking)는 흑백논리 혹은 양극단적 사고라고도 불리는데, 중간은 없고 이것 아니면 저것이라는 사고방식을 말한다. 이러한 이분법적 사고는 성공과 실패, 좋아함과 미워함, 성공과 실패, 선과 악 등 모든 현상을 양극단의 범주 중 하나로 평가한다. 예로는 한 학생이 “공부를 안 하는 애들은 별로 좋은 애들이 아니야.”라고 생각하는 경우이거나 과제를 하다가 자기가 생각했던 만큼 과제가 이루어지지 않았을 때 과제 수행을 아예 포기해 버리는 경우를 들 수 있다.

### ⑦ 과국화

과국화(catastrophizing)는 개인이 걱정하는 한 사건을 지나치게 과장하여 두려워하는 현상을 말한다. 예를 들면 어떤 학생이 “이번 시험에서 떨어지면 내 인생은 끝난거야.”라고 생각하는 경우를 들 수 있다.

### 3) 인지타당성 평가

Beck과 Emery(1995)은 인지타당성을 평가하는 5단계 과정을 머리글자 A-FROG로 설명하였다. A-FROG는 개인이 합리적으로 생각하고 있는가의 여부를 평가하는 것으로서 다음과 같은 준거에 따라 사고를 평가한다(노안영, 2005에서 재인용).

- A : Alive (나의 사고는 나를 생기있게 하는가?)
- F : Feel (나는 이러한 사고의 결과로 기분이 더 나아졌는가?)
- R : Reality (나의 사고는 현실적인가?)
- O : Others (나의 사고는 다른 사람과의 관계에 도움이 되는가?)
- G : Goals (나의 사고는 나의 목표를 성취하는 데 도움이 되는가?)

만약 자신의 사고에 대한 위의 질문에 모두 '예'라고 답하지 않으면, 당신의 사고는 역기능적이며 왜곡된 것일 수 있다.

## 2. 상담과정과 기법

### 1) 상담목표

인지치료에서 상담목표는 내담자의 자동적 사고를 변화시키고 부적응적 인지도식을 재구성하여 새로운 사고를 하도록 변화시키는 데 있다. 따라서 상담자는 내담자가 인식하지 못하는 자동적 사고와, 그것과 관련된 정서와 행동을 확인하며, 이러한 사고의 타당성을 평가하여 부적절한 사고를 수정하도록 도와주어야 한다.

### 2) 상담기법

인지치료의 상담과정에서 주로 사용하는 상담기법은 다음과 같다.

#### ① 소크라테스식 질문

소크라테스식 질문을 통해 내담자가 자신의 자동적 사고가 현실적으로 타당한가를 평가하고 좀 더 현실적인 생각을 하도록 만드는 방법이다. 상담 회기 중에 상담자가 다음과 같은 소크라테스식 질문으로 내담자의 자동적 사고에 대하여 탐색을 되풀이하게 되면, 내담자는 일상생활에서도 자신의 자동적 사고에 대해 스스로 논답을 하며 평가할 수 있게 된다.

내담자가 자신의 자동적 사고에 대한 타당성을 스스로 평가해볼 수 있도록 하기 위해 다음과 같은 질문이 자주 사용된다(천성문 외, 2006).

• **그렇게 생각하는 근거는 무엇인가?**

부분적인 현실에 근거한 주관적인 생각에 머물러 있는 내담자가 있는 그대로의 현실에 주의를 기울이도록 하는 질문으로서 인지치료에서 상담자가 가장 많이 사용하는 질문이다.

• **그 상황을 달리 설명할 수는 없는가?**

내담자는 상황을 보는 시각이 폐쇄적이고 제한적이어서 보다 현실적인 관점을 취하는 데 어려움을 겪을 수 있다. '달리 설명할 수는 없습니까?', '다른 식으로 볼 수는 없습니까?' 등의 질문을 통해 다른 설명을 이끌어내어 자신의 생각을 좀 더 열려진 마음으로 평가할 수 있는 심리적 거리를 만들 수 있다.

• **실제 그 일이 일어난다면 과연 얼마나 끔찍한가?**

이 질문은 불안과 관련된 문제를 많이 보이는 내담자에게 자주 사용하는 질문이다. 불안한 내담자는 자신이 두려워하고 있는 상황이 과연 그렇게 끔찍한지, 그리고 그러한 상황이 일어날 확률이 얼마나 되는지를 면밀히 생각해 보지 않을 뿐만 아니라 자신의 대처 능력을 과소평가하여 그러한 상황에 처하면 자신이 할 수 있는 전혀 없다고 생각하는 경향이 있다. 따라서 '일어날 수 있는 최악의 일은 무엇입니까?', '일어날 수 있는 최선의 결과는 무엇입니까?' 등과 같은 질문을 통해 현재 내담자의 대처 능력으로도 충분히 헤쳐 나갈 수 있는 길이 있음을 깨닫게 하는 것이 필요하다.

**② 재귀인**

재귀인(reattribution) 기법은 사건의 대안적인 원인을 고려함으로써 자동적 사고와 가정을 검증한다. 내담자들은 어떤 상황이나 사건에 대한 책임이 거의 없는 경우에도 그것을 개인적인 것으로 받아들이거나 그 책임을 자신에게 귀인하는 경우가 있다. 이 경우에 내담자는 이로 인해 죄책감이나 우울감 등을 느낄 수 있는데, 이 때 상담자는 재귀인 기법을 사용해서 그 책임을 분산시키는 데 도움을 주어야 하며, 내담자가 부적절한 귀인으로 인해 받는 고통에서 탈피할 수 있도록 조력해야 한다.

**③ 탈파국화**

파국화(catastrophizing)는 개인이 걱정하는 한 사건을 지나치게 과장하여 두려워하는 현상을 말하는데, 이 현상에서 내담자가 탈피하도록 도와주기 위해 'what-if(만약 ~하면 어떨까? 혹은 그러면 뭐가 어때?) 기법이 사용된다. 이 기법은 내담자가 가능한 결과에 대해 지나치게 비관적이고 부정적으로 생각할 때 효과적이다. 예를 들어 "이번 시험에서 내신이 2등급으로 떨어지면 내 인생은 끝난거야."라고 파국으로 모는 경우에 "만약 네가 2등급으로 떨어지면 어떤 일이 있을까?"와 같이 질문을 하여 그러한 결과가 있을 수 있다는 것을 깨

닫게 할 수 있다.

#### ④ 탈자기중심화

자신이 다른 사람들에게 관심의 초점이라고 느끼고 타인의 시선을 지나치게 의식하는 사람들에게는 탈자기중심화가 필요하다. 일종의 부정적 스타의식에 사로잡힌 이들은 다른 사람들이 자신의 일거수일투족에 신경을 곤두세우고 민감하게 반응한다고 생각한다. 그리하여 자신이 실수를 하거나 잘못을 저지르면 비웃고 비난할 것이라고 생각한다. 이들에게는 설사 자신이 실수를 해도 다른 사람들이 그리 심각하게 생각하지 않는다는 사실, 자신의 실수를 다른 사람들이 오래 기억하지 않는다는 사실을 깨닫게 할 필요가 있다. 따라서 이들에게는 다른 사람이 자신을 어떻게 지각하는지 확인하는 작업이 필요하다. 가장 좋은 방법은 일부러 실수를 저지르거나 특이한 행동을 하고 사람들이 그에 어떻게 반응하는가를 관찰하는 것이다. 예를 들어 단추가 떨어진 옷을 입고 출근하여 사람들의 반응을 살피도록 하는 방법은 다른 사람들의 시선이 생각보다 자기에게 집중되지 않는다는 사실을 확인할 수 있는 기회가 될 수 있다(박성희, 이동렬, 2002).

#### 수 절대적 사고에의 직면

내담자들은 흔히 “나보다 더 바보 같은 사람을 없을 거예요.”라는 말처럼 극단적인 표현으로 자신의 스트레스 상황을 나타낸다. 내담자의 과장되고 극단적인 표현에 흔히 사용되는 단어로는 ‘누구나’, ‘항상’, ‘언제나’, ‘결코’, ‘아무도’, ‘어느 누구도’, ‘단 한번도’ 등이 있다. 이러한 경우 내담자의 절대적 진술에 대한 질문이나 직면을 통해 내담자가 보다 정확하게 진술할 수 있도록 도울 필요가 있다(강진령, 2009).

#### ⑥ 노출기법

노출기법은 내담자의 자동적 사고를 실제에 노출시켜서 그 타당성을 검증하는 방법이다. 이 기법은 특히 수행불안을 느끼는 내담자들에게 효과적이다. 예를 들어 운전공포증이 있는 내담자의 경우, 운전하면서 느끼는 불안 수준, 생리증상, 사고, 심상들을 보고하게 한다. 그리고 운전하면서 그들이 겪는 수많은 생리증상과 부정적 예측이 거짓된 정보장치에 불과하다는 자료를 수집한다. 운전하면서 떠오르는 생각과 느낌을 기록하는 이 같은 작업을 반복하면, 내담자는 그 부정적 예측이 거짓이라는 정보를 쌓아올리게 된다. 즉 불안이 실제 위험과 별 상관이 없으며, 그와 같은 미래 예측이 정확하지 않다는 사실을 평가할 수 있게 한다. 이처럼 노출기법은 자동적 사고를 현실 세계에 노출시킴으로써 미리 걱정하고 불안해하는 상당 수준의 내용들이 터무니없다는 사실을 깨닫게 하는 방법이다(박성희, 이동렬, 2002).