

METTAA 2019 Academy

Spring

핵심 1학기 과정



Since 2005



METTAA Academy

What We Do.

메타는 국내 최초의 통합 심리치유 기관입니다.
내담자들이 궁극적으로 약물치료 없이도 스스로 자신의 감정, 행동, 신체반응을 건강하게 다룰 수 있는 자가치유자로 성장할 수 있도록 도와드립니다.



Clinic

메타 의원은 최영희 박사님께서 2005년 인제대 서울 백병원에서 10년간의 교수 생활을 마치고 개원한 의원입니다. 시간에 쫓겨 약물치료에만 의존하는 대형 병원과 대학 병원들에서 이뤄지는 정신과 진료의 한계를 느끼게 되어 내담자 한 분 한 분께 양질의 치료를 제공해 드리고자 개원하였습니다.

Station

메타 스테이션은 우울증, 공황장애, 사회불안, 강박장애, 스트레스 관리, 성격장애, 분노 조절, 가족 문제 등 다양한 심리적인 문제들을 치유하기 위한 통합적인 치유 프로그램을 개발하고 제공해 드리고 있습니다.

Academy

메타 아카데미는 국내의 다양한 정신건강 전문가(정신과 전문의, 임상/상담 심리 전문가, 정신보건 간호사, 정신사회복지사 등)들이 메타 연구소의 치유 프로그램을 보다 쉽게 배우고 적용해 나갈 수 있도록 체계적인 수련 과정을 제공하고 있습니다.

METTAA Academy Director.

ACT (Academy of Cognitive Therapy)와 ISST (International Society of Schema Therapy)로부터 인증받은 인지행동치료 및 스키마 치료 전문가이며 Beck Institute의 Training Supervisor인 최영희 박사가 직접 진행하는 통합정신치료



Profile

최영희, M.D., Ph.D., ACT

메타스테이션 대표

메타 정신건강의학과 의원 원장 역임

메타 연구소장

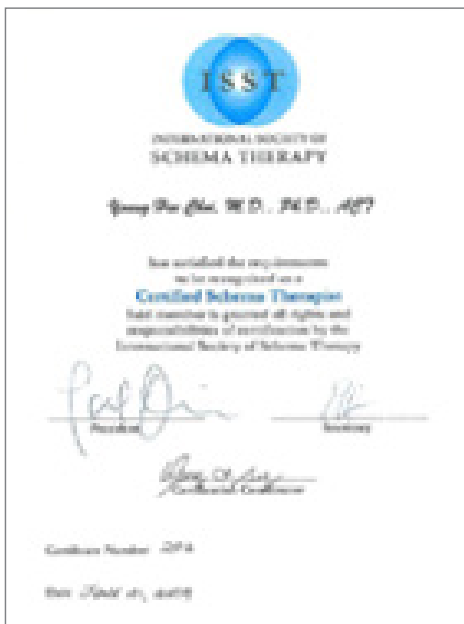
인제대학교 백병원 신경정신과 외래교수

한국 인지행동치료학회 회장 역임

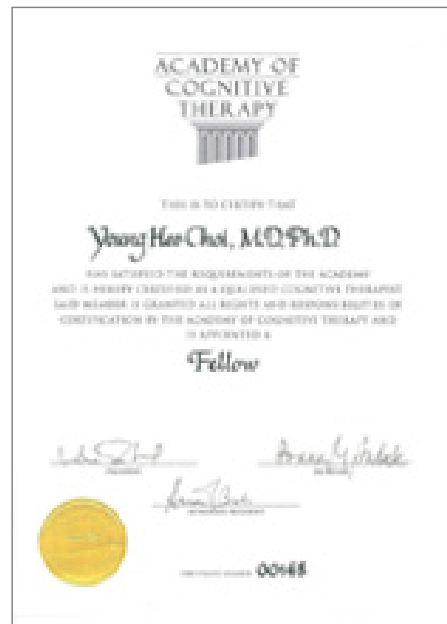
Beck Institute Training Supervisor

Academy of Cognitive Therapy(ACT) Fellow

International Society of Schema Therapy(ISST)
Certified Therapist



ISST 인증 스키마치료
전문가



ACT 인증 인지행동치료
전문가

METTAA Academy Introduction.

메타 아카데미는 Academy of Cognitive Therapy와 IACP로부터 공인받은 국내 유일의 국제 인지행동치료 교육 기관입니다. 2005년부터 현재까지 130여명의 수료생을 배출하였으며 앞으로도 국내 최고의 정신건강 전문가들의 양성 기관이 될 수 있도록 노력하겠습니다.



Since 2005



Academy of Cognitive Therapy 인증 인지행동치료 치료자/훈련자

(http://members.academyofct.org/i4a/member_directory/feResultsDetail.cfm?directory_id=9&detail_lookup_id=148)



Beck Institute Training Supervisor 임명

(www.beckinstitute.org/)



국내 유일 ISST 인증 스키마치료

(www.isstonline.com/south-korea)



International Association of Cognitive Psychotherapy 지정 국제 치료 센터

(www.the-iacp.com/private-centers-and-institutes)

METTAA Academy

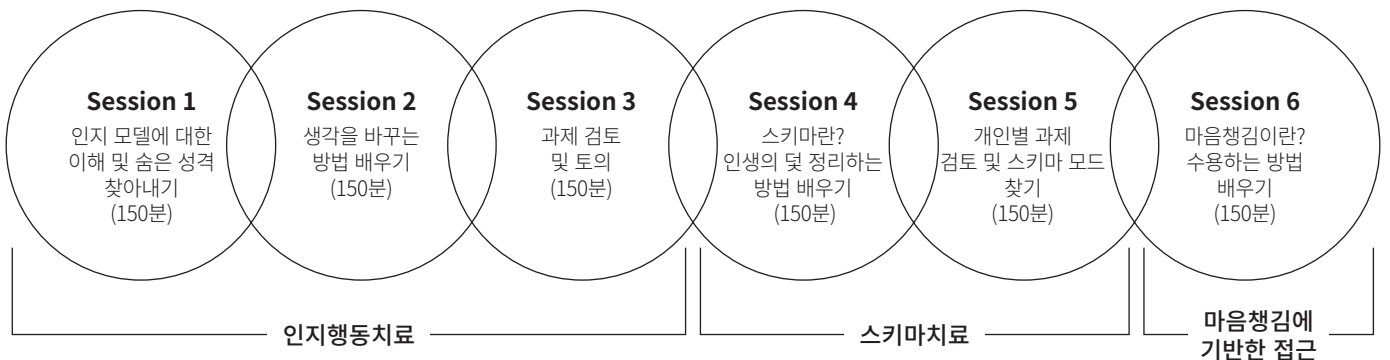
아카데미 과정 소개.

메타 아카데미는 메타 연구소에서 개발하여 내담자들에게 제공해드리는 통합심리치유 프로그램을 기반으로 정신건강 전문가들이 보다 통합적인 눈을 가지고 내담자들을 도와드릴 수 있도록 실질적인 교육과 훈련을 제공해드립니다.

증상이나 진단에 상관없이 모든 내담자들이 공통적으로 참여하시는 변화와 수용의 자가치유 (CASH: Change and Acceptance Self Healing) 프로그램은 인지행동치료, 스키마치료 그리고 마음챙김에 기반한 접근들을 통합한 전세계 유일의 메타 연구소만의 통합심리치유 프로그램입니다



CASH : Change & Acceptance Self Healing (6회)



우울증, 공황장애, 사회불안, 강박증, 분노조절 등 증상에 상관없이 모두가 공통적으로 참여하는 CASH는 자신의 고유한 해석과 성격적인 틀을 찾아 변화시키고 궁극적으로 내담자 스스로를 자가치유자로 성장하도록 도와드립니다.

METTAA Academy

아카데미 과정 소개.

CASH 프로그램의 효과 검증

출처: World Congress of Behavioral and Cognitive Therapies 2016



OBJECTIVES

The authors examined the effectiveness of trans-diagnostic psychotherapy called CASH (CASH: Change and Acceptance Self Healing) program which is based on the integration of CBT, Schema Therapy, and Mindfulness approaches. The authors investigated the symptoms of depression and anxiety along with the changeability of thoughts and attitudes after completion of six sessions of CASH program. This preliminary findings suggest the feasibility of trans-diagnostic integrative psychotherapy to various mental disorders.

METHODS

Patients (N=44) who met DSM-IV criteria for Major Depressive Disorder (N=13), Panic Disorder (N=23), Social Anxiety Disorder (N=8), Obsessive Compulsive Disorder (N=6) and others (N=9) were treated by 6-session CASH program (comorbidity included). The authors measured anxiety and depression levels using the Beck Depression Inventory(BDI-II), Beck Anxiety Inventory(BAI-R) and also measured the levels of distorted thoughts and beliefs by using the Automatic thoughts Questionnaire (ATQ-R) and Dysfunctional Attitude Scale (DAS). All of the prescribed patients (N=31) dosages were maintained or dropped during the treatment.

RESULTS

The results showed significant improvement in scores of the BDI-II, BAI-R, ATQ-R and DAS after six weeks of treatment.

CONCLUSION

These results suggest that 6-session CASH program can significantly improve depression and anxiety levels equally in patients with various diagnosis. Especially, the reduction of anxiety and depression is related with the correction of cognitive distortion and negative attitudes. This may prove the effectiveness of trans-diagnostic integrative psychotherapy based on CBT, schema therapy and mindfulness based approaches. Further follow-up study will be needed in order to investigate the maintaining effect of the CASH program.

KEY WORDS : Cognitive Behavior Therapy, Schema therapy, Mindfulness, Trans-diagnostic integrative psychotherapy

Table 1. Demographic data

| | male | female | total |
|-----------|---------------|------------|---------------|
| Sex | 19 (43.1%) | 25 (56.9%) | 44 (100%) |
| Age | mean 33.02yrs | SD= 11.28 | 15yrs - 60yrs |
| Marriage | unmarried | married | divorced |
| | 29 (65.9%) | 13 (29.5%) | 2 (4.5%) |
| Education | mean 13.89yrs | SD= 3.65 | 6yrs - 18yrs |

Table 2. Results

| | BDI-II | | BAI-R | | ATQ-R | | DAS | |
|------------|--------|-------|-------|-------|--------|-------|---------|--------|
| | pre | post | pre | post | pre | post | pre | post |
| Mean score | 18.50 | 14.32 | 17.59 | 14.11 | 48.34 | 33.98 | 153.34 | 144.43 |
| SD | 11.77 | 9.85 | 11.82 | 10.38 | 34.64 | 28.27 | 28.48 | 21.30 |
| t | 3.382 | | 2.147 | | 2.889 | | 4.610 | |
| p | .002** | | .037* | | .006** | | .000*** | |

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

Figure 1. Treatment target of the CASH program based on the cognitive model

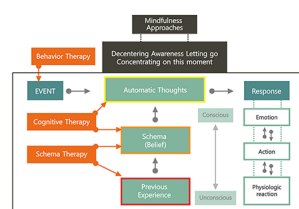


Figure 2. Brief description of CASH program modules



Psychometric Properties of the Panic Appraisal Inventory in a Korean Sample of Panic Disorder Patients*

Yongrae Cho¹ and Young Hee Choi²†
¹Department of Psychology, Hallym University
²METTAA Institute, Republic of Korea

Introduction

Cognitive appraisal factors have been well known to play an important role in the development or maintenance of panic disorder. Major dimensions of panic-related cognitions are composed of anticipated panic, perceived consequences of panic, and perceived self-efficacy in coping with panic (Telch, Brouillard, Telch, Agras, & Taylor, 1989). We examined the reliability and validity of the Panic Appraisal Inventory (PAI) in a Korean sample of panic disorder patients.

Method

Ninety two outpatients (N=92) with DSM-IV panic disorder completed the Korean versions of the PAI, the Anxiety Sensitivity Index-3 (ASI-3), the belief factors of the Brief Body Sensations Interpretation Questionnaire (BBSIQ) - panic body sensations, the Panic and Agoraphobia Scale (PAS), the Panic Disorder Severity Scale (PDSS), the Beck Anxiety Inventory (BAI), and the Beck Depression Inventory (BDI). The PAI scales were compared before and after 14 weekly two-hour long group cognitive-behavioral therapy (CBT) sessions.

Results

1. Internal consistency and validity

The internal consistency was good for the PAI-anticipated panic (Cronbach alpha = .87), the PAI-panic consequences (Cronbach alpha = .95), and the PAI-panic coping (Cronbach alpha = .92). As presented in Table 1, all of the PAI scales showed moderate to strong correlations with the ASI-3 ($r = .41, .60, .48$). The PAI-panic consequences showed moderate correlation with the BBSIQ-panic body sensations ($r = .44$). The three PAI scales were significantly correlated with the PAS ($r = .46, .58, .42$), PDSS ($r = .63, .55, .35$), BAI ($r = .40, .62, .35$), and BDI ($r = .34, .49, .33$), thus providing general support for the validity of the PAI.

| Measure | PAI anticipated panic | PAI panic consequences | PAI panic coping | ASI-3 | BBSIQ | PAS | PDSS | BAI | BDI |
|------------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------|-------|---------|--------|---------|--------|
| PAI-anticipated panic | - | | | .41*** | .29** | .50*** | .63*** | .40*** | .34** |
| PAI-panic consequences | .53*** | - | | .60*** | .44** | .59*** | .55*** | .62*** | .49** |
| PAI-panic coping | -.34*** | -.41*** | - | -.48*** | -.15 | -.44*** | -.35** | -.35*** | -.33** |

Note. The sample size for the measures was 62, except for the PDSS (n=73). ** p<.01, *** p<.001.

2. Sensitivity to treatment effects

Treatment sensitivity was evaluated by paired t-test comparisons and pre- to post-treatment effect sizes. These results are presented in Table 2. The t-tests indicated that the participants showed significant changes on all of the PAI scales from pre- to post-treatment. Likewise, pre- to post-treatment effect sizes on these scores were large or moderate to large. The results indicate that the PAI scales are sensitive to change following the group CBT.

| Measure | Pre-treatment | | Post-treatment | | Paired-t-test | |
|------------------------|---------------|-------|----------------|-------|---------------|-------|
| | M | SD | M | SD | t | p |
| PAI-anticipated panic | 25.61 | 11.37 | 17.09 | 11.54 | 8.70 | <.001 |
| PAI-panic consequences | 18.60 | 15.36 | 9.50 | 11.55 | 6.66 | <.001 |
| PAI-panic coping | 21 | 10.08 | 35.02 | 12.30 | -12.01 | <.001 |

Note. N = 92. PAI = the Panic Appraisal Inventory. Effect size = Cohen's d (pre- to post-treatment effect size).

Conclusion

The PAI scales appear to be reliable and valid measures to assess panic-related cognitions in a Korean sample of panic disorder patients. In general, the availability of the PAI three scales allows researchers and clinicians to examine each respondent's profile, which may be more informative than a single score. Moreover, clinicians can utilize the instruments to track their client's improvement in the panic appraisal dimensions.

*Poster presented at the 8th World Congress of Behavioural and Cognitive Therapies, 2016. †Corresponding author. E-mail: dfothario@gmail.com

1. Trans-diagnostic Integrative Psychotherapy Based on the Integration of CBT, Schema Therapy, and Mindfulness Approaches

-44명의 (DSM-IV 기준 우울증, 공황장애, 사회불안 장애, 강박장애 진단) 환자

-진단에 상관없이 모두 6회기 CASH(Change and Acceptance Self Healing) 프로그램에 참여

-6회기 참여 후 BDI, BAI의 점수가 유의미하게 낮아졌으며 DAS, ATQ 점수 또한 유의미한 향상을 보임

-약물치료를 병행하였던 31명의 환자는 참여 후 모두 약물의 용량을 줄이거나 유지하였다.

2. Psychometric Properties of the Panic Appraisal Inventory in a Korean Sample of Panic Disorder Patients

-92명의 공황장애 환자를 대상으로 14회기 프로그램 (CASH 포함)을 진행함

-한국판 PAI를 사용하여 치료 전과 후의 점수를 비교해본 결과 Anticipated panic, Panic consequences, Panic coping 점수에서 모두 유의미한 효과가 있었으며 큰 효과 크기가 나타남

METTAA Academy

아카데미 과정 소개.

모든 과정은 핵심 과정부터 순차적으로 참여하셔야 합니다

핵심 과정 (1년)

심리치료 일반에 대한 기본적인 지식과 이해가 있는 분의 참석을 권장합니다.

- 인지행동치료의 핵심 강좌 교육 (온라인 강좌 6회 제공)
실제 최영희 박사님의 full-day workshop으로 진행된 강좌 6회 제공
- 인지행동치료 복리딩 (4회 참석)
- 인지행동치료 특강 (4회 참석)

심화 과정 (1년)

정신건강 관련 분야 종사자 및 핵심 과정을 수료한 분 (석사 학위 이상)

- 스키마 치료 심화 강좌 교육 (온라인 강좌 3회 제공)
- 인지행동치료, 스키마치료 그리고 수용전념치료 복리딩 (4회)
- 인지행동치료 그룹 슈퍼비전 (직접 사례 발표)
- 메타 통합심리 치유 프로그램 직접 참관 (CASH프로그램)

전문가 과정 (1년)

정신건강 관련 분야 종사자 및 심화 과정을 수료한 분

- 인지행동치료, 스키마치료 그리고 수용전념치료 복리딩 (4회)
- 마음챙김에 기반한 심리치료와 통합치료를 위한 강좌 교육 (온라인 강좌 3회 제공)
- 인지행동치료 그룹 슈퍼비전 (직접 사례 발표)
- 인지행동치료 개인 슈퍼비전
- 메타 치유 프로그램 직접 참관(이완훈련/자극감응/모의직면)
- Academy of Cognitive Therapy Certification Part 1 Pass 및 Part 2 Case 준비
- 한국인지행동치료학회 전문가 자격 Case 준비
*자격요건은 발급인증기관의 자격 요건을 참조하십시오.

METTAA Academy

온라인 강좌 예시.

핵심 과정 (1년)

- 인지행동치료의 핵심 강좌 교육 (온라인 강좌 6회 제공)

심화 과정 (1년)

- 스키마 치료 심화 강좌 교육 (온라인 강좌 3회 제공)

전문가 과정 (1년)

- 마음챙김에 기반한 심리치료와 통합치료를 위한 강좌 교육 (온라인 강좌 3회 제공)

**Mettaa Workshop
for Practitioners**


Integrative Psychotherapy

1강

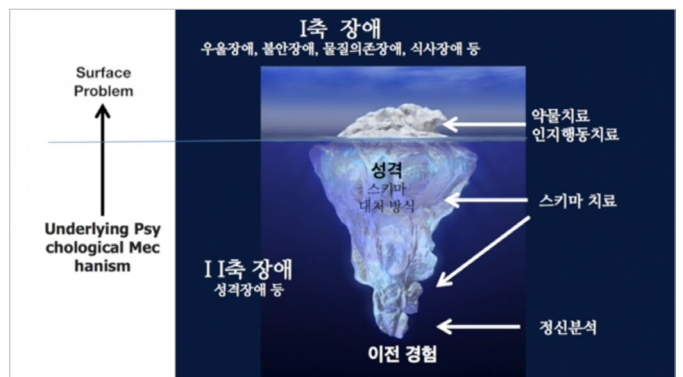
Young Hee Choi, M.D., Ph.D., ACT



흔히 범하는 인지 오류들 (I)



과대평가 / 과소평가
재앙화 (결정이 예언)
전부 아니면 전무의 사고
(혹박논리, 이분법적 사고)
긍정적인 면의 평가 절하
감정적 추론
명명하기 (딱지 붙이기)



METTAA Academy

해외 연자 초청 워크샵.

METTAA 아카데미에서는 매년 정기적으로 각 분야에서 세계적으로 인정받는 연자분들을 초청하여 2-3일간의 Full-day 워크샵을 진행하고 있습니다. 그동안 총 14명의 연자를 초청하였으며 앞으로도 메타가 지향하는 통합정신치료의 철학과 뜻을 같이 하는 다양한 대가들을 초청하여 보다 폭 넓은 교육과 경험을 제공해드릴 것입니다.



제 1, 2회 METTAA 워크샵
Mark Reinecke
· 노스웨스턴 대학 정신과 및 행동 과학 교수



제 3회 METTAA 워크샵
Jeffrey Young
· 스키마 치료 이론 정립



제 4회 METTAA 워크샵
Arthur Freeman
· 인지행동치료 전문가



제 5회 METTAA 워크샵
Robert Liberman
· UCLA 레스 닉 신경 정신병 대학 병원



제 6회 METTAA 워크샵
Paul Salkovskis
· 옥스퍼드 대학 임상 심리학 및 응용과학 교수



제 7회 METTAA 워크샵
Christopher G. Fairburn
· Wellcome 수석 연구원, Oxford의 정신과 교수



제 8회 METTAA 워크샵
Isaac Marks
· 정신과 전문의, BABCP의 창립 멤버



제 9회 METTAA 워크샵
Frank M. Dattilio
· ACT 창립 펠로우



제 10회 METTAA 워크샵
David Kingdon
· Southampton 대학 정신 건강 치료 교수



제 11회 METTAA 워크샵
Kelly Wilson
· 임상심리학자, MISSISSIPPI 대학 심리학과 교수



제 12회 METTAA 워크샵
Travis Atkinson
· ISST 이사회 임원



제 13회 METTAA 워크샵
Ismar De Reis Oliveira
· Trial-Based Cognitive Therapy Institute 창립자



제 14회 METTAA 워크샵
John Arden
· 북 캘리포니아 지역 카이저 퍼머넌트 메디컬 센터 연수 책임자



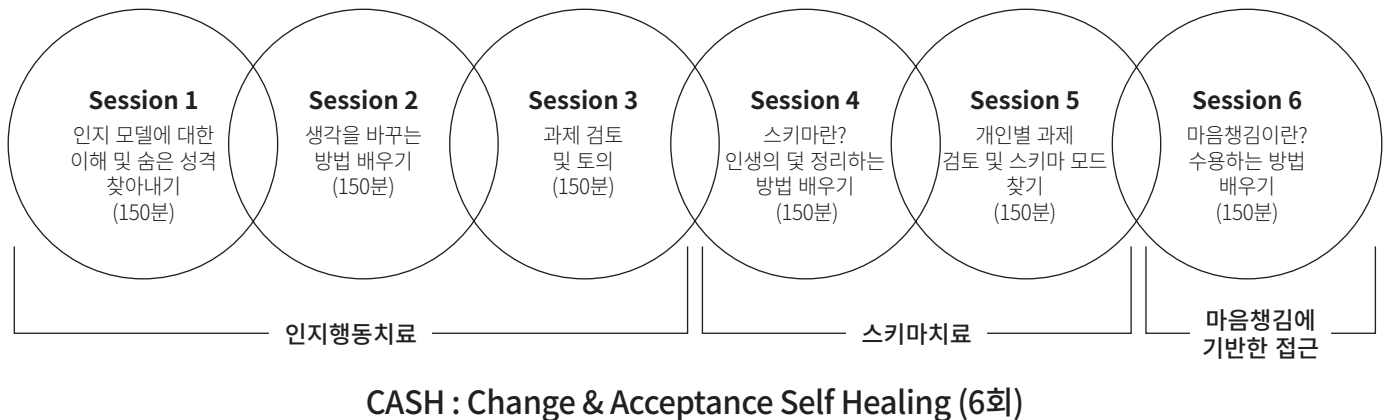
제 15회 METTAA 워크샵
Scott Kellogg
· 임상심리학자, Schema Therapist Transformational Chairwork의 저자

METTAA Academy

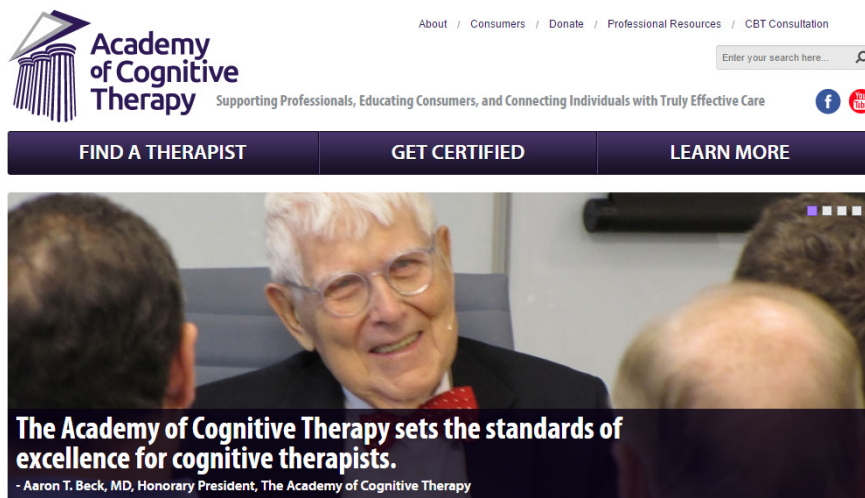
아카데미 3가지 특전.

1. 실제 치유 프로그램 참관

메타 아카데미 심화 과정 이후부터 메타 연구소에서 진행되는 치유 프로그램에 직접 참관하여 통합정신치료가 실제로 어떻게 적용되는지 생생하게 경험할 수 있는 기회를 제공해드립니다.



2. 국내 유일의 Academy of Cognitive Therapy (ACT) 자격증 준비 과정



메타 아카데미의 전문가 과정을 모두 수료하신 분들은 최영희 박사님의 심사를 거쳐 ACT 자격시험 Part 1의 자격요건이 충족되며 마지막 Part 2의 사례 준비를 도와드립니다. (ACT 자격 규정을 참조하십시오.)

3. 한국인지행동치료학회 자격증 준비

메타 아카데미의 전문가 과정을 모두 수료하신 분들은 한국인지행동치료학회의 자격시험에 응시할 수 있는 자격요건을 갖추게 되시며 사례 지도감독을 해드립니다. (한국 인지행동치료 학회 자격 규정을 참조하십시오.)

METTAA Academy

2019 Spring 핵심 1학기 모집.

모집 과정

핵심(1년) 과정

모집 기간

2018년 12월 31일(월) ~ 2019년1월30일(수)

강의 및 실습 장소

METTAA 메타 (강남구 논현동 93-8 J빌딩 2층)

강사진

- / 최영희 (정신과 전문의, ACT Fellow)
- / 최지환 (정신과 전문의, 메타 아카데미 3년 과정 수료, ACT Diplomat)
- / 오동렬 (정신과 전문의, 메타 아카데미 3년 과정 수료)
- / 김영란 (정신과 전문의, 메타 아카데미 3년 과정 수료)
- / 김형일 (정신과 전문의, 메타 아카데미 3년 과정 수료)

비용

240만원 (1년 과정)

특전

- / 메타 연구소 인증 아카데미 수료증 발급 (핵심, 심화, 전문가)
- / 메타 연구소 치유 프로그램 직접 참관 제공 (심화, 전문가 과정 해당)
- / 전문가 과정까지 마친 분들에게는 Academy of Cognitive Therapy 인증 인지행동치료 전문가 자격 시험에 지원할 요건을 갖추게 됩니다 (part 1 pass).
- / 한국인지행동치료학회 전문가 자격 시험에 지원할 요건을 갖추게 됩니다.

신청 방법



참가를 원하시는 분은 메타아카데미 (010-5273-8871, mettaaacademy2005@naver.com)로 신청해 주시기 바랍니다

METTAA Academy

2019 Spring 핵심 1학기 커리큘럼.

Orientation 및 실기 Workshop

3월 10일 10:00am - 1:00pm

1회차 동영상 시청

주제: 인지행동치료의 기본

기한: 3월 10일 - 4월 9일

Book Reading I

4월 7일 10:00am - 5:00pm / 인지행동치료 이론과실제

2회차 동영상 시청

주제: 우울증의 인지행동치료

기한: 4월 10일 - 5월 9일

Book Reading II

5월 26일 10:00am - 5:00pm / 인지행동치료 / 진행 : 김형일

3회차 동영상 시청

주제: 공황장애의 인지행동치료

기한: 5월 10일 - 6월 9일

핵심과정 실습

6월 2일 9:00am - 12:00pm (이후 점심 제공)

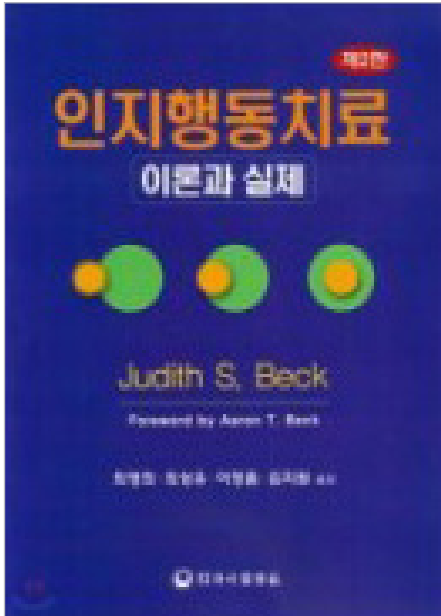
종강파티

6월 2일 12:00pm - 13:30pm (간단한 식사와 즐거운 Talk)

동영상 시청 외에는 메타로 직접 오셔서 참석하셔야 합니다.

동영상 시청은 자유로운 시간 때에 시청 가능하며, 각 회차 동영상 시청 기한에 유의하여 시청하셔야 합니다.
메타 치유 프로그램(CASH/이완훈련/자극감응/모의직면)참관은 개별 예약 후에 실시합니다. (심화 과정 이후만 해당) 강의 일정은 사정에 의해 일부 변경될 수도 있습니다.

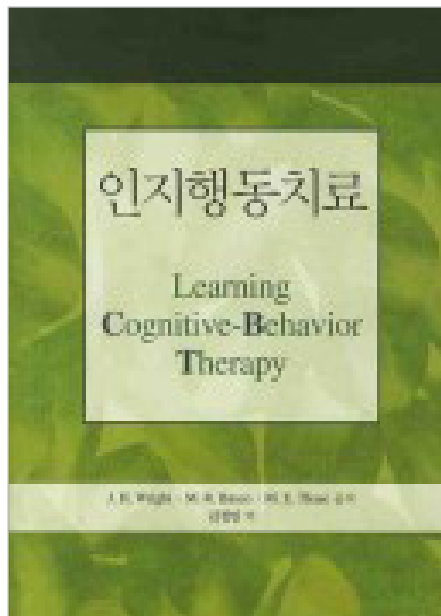
METTAA Academy Book Reading **교재.**



핵심 과정

인지행동치료 이론과 실제 / 학지사 / Judith S. Beck 저 / 최영희 공역

이 책은 인지행동치료의 이론과 실제을 다룬 이론서이다. 인지행동 치료의 개요부터, 인지의 개념화, 문제와 기법 등 이 모든 요소를 이해할 수 있도록 해 주도록 분명하게 이야기한다. 이 책을 통해 인지행동치료의 기초적이고 전반적인 내용을 학습할 수 있다.



핵심 과정

인지행동치료 / 학지사 / J. H. Wright, M. R. Basco, M. E. Thase 저 / 김정민 공역

이 책은 독자들이 CBT를 훈련하는데 도움을 주기 위해 만들어졌다. CBT능력들을 습득하는 데 필요한 지식과 학습훈련을 제공하고 있으며 초반부에서는 CBT에 대한 기초적인 내용을 담았고 중반부와 후반부에서는 CBT의 치료적 관계, 사례 개념화, 행동기법, 등을 다루었다. 또한 치료를 방해하는 장애물들을 극복하고, 다양한 장애들을 치료하며 지식과 경험을 확대하는데 중점을 두고 구성되었다.



T 02 6674 8881 **H** www.mettaa.com **A** 서울시 강남구 언주로 150길, 빌딩 2