

우울의 얼굴을 가진 장애들: 변별과 개입

■ 과목 소개

본 프로그램은 상담현장에서 주된 호소문제인 우울감에 대한 심층적 이해를 목표로 한다. 스트레스에 대한 반응으로 “우울해요”와 “지치고 힘들어요”로 보고되는 부정적인 정서반응과 자기조절 실패에 대한 무력감은 주요 우울장애로 분류되기도 한다. 이러한 우울감의 호소를 대상 특성과 각 영역의 증상에 따라 역동적으로 이해하고 변별하여 적합한 개입전략을 수립하는 방안을 알아본다.

■ 운영 전공: 상담심리전공

■ 필요성 및 목적

상담현장에서 가장 많이 마주하게 되는 우울감 호소문제를 대상과 증상에 따라 변별해보면 청소년의 학업 무기력, 성인여성의 조용한 ADHD, 월경전기불쾌장애, 번아웃 증후군, 경조증, 과소보고되는 남성의 우울을 구분해볼 수 있다. 우울감으로 호소되는 심리적 고통을 대상 특성과 신체적, 인지적, 정서적, 행동적 양상에 따라 심층적으로 이해하고, 내담자의 고통경감에 효과적인 적합한 상담개입 전략을 수립하는 것은 상담현장에서 매우 필요한 역량이다. 본 프로그램은 우울로 보이는 정신장애에 대한 변별과 정서장애에 효과가 확인되고 있는 정서조절 개입에 대한 교육을 통해 상담자의 개입역량을 향상시키는 것을 목적으로 한다.

■ 프로그램 개요: 수강생 40명 이내

차시	일시 및 수업형태	주제	세부 내용		준비
1	4/28(금) 18:30-20:30 ZOOM	학업무기력과 부주의형 ADHD의 이해와 개입	1부	“늘어지는” 청소년의 학업무기력과 “반복되는 자기조절 실패로 괴로운” 부주의형 ADHD의 이해	x
			2부	행동의 기능분석을 통한 행동활성화, DBT	
2	5/12(금) 18:30-20:30 ZOOM	성별에 따른 우울감 및 번아웃 증후군의 이해와 개입	1부	성별에 따른 우울감 및 번아웃 증후군의 이해	x
			2부	자기돌봄, ACT	

■ 평가 및 과제: 출석

■ 기대 효과

상담현장에서 우울감으로 고통받는 내담자들을 마주할 때마다 적합한 개입 전략을 세우는 것은 가장 어려운 문제 중의 하나이다. 우울감으로 호소되는 심리적 고통과 정신장애에 대한 심층적 이해를 통해, 내담자의 고통 경감과 문제해결에 효과적으로 도움이 되는 적합한 개입전략을 수립하는 교육의 기회를 제공함으로써, 상담 실제에서 상담개입역량을 배양할 것으로 기대한다.