

틱장애가 있는 경우에 현재 약물 치료가 가장 기본적인 치료 방법으로 사용되고 있고 차후로도 그럴 가능성이 많다. 그러나, CBIT의 효과가 잘 알려짐에 따라, 이 행동치료 방법이 많은 사람들에게, 특히 부작용과 다른 안전 문제로 인해 약을 복용하는데 제한 받는 특히 어린 아이들에게, 최우선적인 치료 방법으로 선호되는 경향이 증가하고 있어 보인다. 또한 이미 약을 복용하고 있는 사람들도 CBIT을 통해 추가로 치료효과를 얻을 수 있다고 알고 있으나, CBIT을 배운 사람이 약 복용을 줄이거나 멈출 수가 있는지는 아는 지는 알 수가 없다. 이에 대해서는보다 많은 연구가 필요하다. 처방의가 권한 것이 아니라면, CBIT을 시작하기 전에 약물 치료를 중단하라고 권장하지 않는다.

**일단 배우고 나면 CBIT이 평생 효과적일까?**

연구결과에 따르면 CBIT을 통해 치료효과를 본 대다수의 사람들은 장기적인 치료 효과를 누린다. 최근의 연구에서는, 성공적으로 CBIT 치료를 받은 환자들중 87%가, 치료 후에도 6개월 동안 치료효과를 유지하였다. 중요하게 기억해야 할 사항은 CBIT은 완치가 아닌 증상 관리 기법이다. CBIT을 통해 환자들은 살아가며 후에도 계속 적용할 수 있는 증상 관리 기법을 배운다.

**CBIT이 행동 치료라는 것은, 아이가 틱을 할 때는 벌을 주고 틱을 안 할 때는 상을 주어야 한다는 것을 의미하나?**

30년 이상의 기간 동안, 전문가들은 어떠한 문제에 대해서도 우선적인 치료 방법으로 처벌을 사용하는 것에 반대해 왔다. CBIT에서는 틱을 한다고 처벌과 같은 방법을 사용하거나 이를 옹호하지도 않는다! 그와 정반대다. 틱을 보이거나 틱을 억제하지 않았다고 아이를 처벌하는 것은 매우 가학적이고 근시안적이며 비효과적이다. 틱을 한다고 아이를 꾸짖고, 연성을 높이거나, 또는 아이의 여러 권리들을 제한하는 것은 도움이 안되며 결과적으로 여러 심리적인 문제를 불러 일으키기 쉽고 틱을 더욱 악화시킬 수 있다. 아이가 틱을 하지 않는다고 그 댓가로 보상을 주는 것도, 아이가 의도적으로 틱을 억제하도록 유도하기 때문에 도움이 되지 않으며 역시 효과도 없다. 아이가 CBIT을 배우도록 도와주는 가장 큰 기쁨중의 하나는 아이들이 방법을 다 배우고 틱이 줄어들 경험할 때 그들의 즐거움과 기쁨을 서로 나누는 것이다. 이런 목적을 달성하기 위해, 아이들은 상반행동을 열심히 연습해야 하며, 부모들은 아이들의 그러한 노력을 지지하고 격려해주어야 한다. CBIT을 배우는 것은 하나의 도전이므로, 부모와 치료자가 아이들의 노력에 대해 칭찬하고 지지해주는 것이, 특별히 치료 초기에, 아주 중요하다.

**만일 아이가 CBIT 연습을 거부할 경우 어떻게 해야 하나?**

얼마나 많은 사람들이 항상 최우선 관심사 - 운동, 건강한 식사, 잠을 잘 자는 것 등등-에 투자하고 있는가? 자신을 위해 새롭게 어떤 것을 시작하는 것은 쉬운 것이 아니다. 투렛 증후군을 가진 아이들도 CBIT을 배우는 것이 힘든 일일 수 있다. 아이들이 CBIT을 배우는 것이 얼마나 힘들까 이해하고, 기운을 잃지 않도록 격려해주고, 계속 노력하도록 동기부여해주는 것이 부모들의 중요한 역할이다. 아이에게 CBIT을

연습하라고 뒤달하는 것이 그 순간에는 좋은 생각인 것처럼 보이지만, 아이가 이런 치료 방법에 더 화를 내고, 신경질내고, 낙심하게 되어 종종 역 효과를 낼 수가 있다. -이 모든 것들이 틱증세를 좋게 만드는 것이 아니라 더 악화시킬 수가 있다. 아이들이 CBIT을 연습할 때, 적절히 격려하고 보상해 주는 것이 훨씬 더 좋은 방법이다. 부모를 위한 CBIT 훈련 방법중에 하나는 아이를 잘 격려해 주고 보상해 주는 방법을 이해하여 "잔소리"하는 사람이 되지 않도록 하는 것이다. 그 결과 아이는 CBIT을 배우는 가장 좋은 환경을 가지게 된다.

우리는 또한 학교 선생님, 스태프, 및 직원들에게 CBIT에 대해 교육하려고 특별히 노력을 하고 있다. 그들을 CBIT 치료자로 만드려는 것은 아니지만, 이를 통해 그들이 CBIT에 관해 정확한 지식을 얻도록 하기 위함이다. 사람들은 종종 정확한 사실적 근거 없이 CBIT에 대한 이런저런 의견을 말한다. 우리는 투렛 증후군 환자들 주변의 사람들이 CBIT이 숙련되고 훈련된 치료자에 의해 틱 환자들을 위해 제공되는 중요한 치료기술이다 라는 사실을 알았으면 한다. 사람들에게 "틱을 멈춰라"라고 말하는 것은 잘못이며, 도움이 되지 않으며, CBIT은 전혀 이와 같은 것이 아니다. 이는 선생님, 부모, 직장 동료나 상사들이 CBIT 치료과정에서 아무런 역할이 없다는 것을 의미하는 것은 아니다. 이들은, CBIT이 가장 효과적인 방법이 되도록 긍정적인 환경을 만들고 유지하도록 도와 치료 과정에서 중추적인 역할을 담당할 수 있다.

**CBIT 치료를 누구에게 받아야 하나?**

CBIT은 훈련 받은 심리학자, 의사, 간호사, 사회복지사, 혹은 치료사들이 가르칠 수가 있다. 다른 치료처럼 좋은 결과를 얻기위해 치료자의 훈련과 기술은 매우 중요하다. 인지 행동 치료에 대한 기본 원리를 교육받고 CBIT을 위해 특별히 훈련받은 치료사만이 CBIT 치료를 제공하는 것이 바람직하다. 불행하게도 현재로서는, CBIT을 훈련받은 치료자가 별로 없다.

우리는 공동 연구를 통해 어떻게 CBIT이 틱증상을 감소할 수 있나 증명했다. 이제는 전국 각지의 치료 기관과 단체에 CBIT에 대한 정보를 제공하고, 투렛 환자들을 치료할 각지의 치료자들을 훈련하기 위한 프로그램을 수립해나가고 있다. 이 목적이 달성될 때까지는, CBIT으로 훈련된 치료자가 늘 부족할 것이다. 적절한 훈련 없이 어떤 치료자가 CBIT 치료를 실시할 수도 있지만, 그 결과는 훈련되고 능숙한 CBIT 치료자와 비교할 때 좋지 않을 것이다. CBIT 치료를 받을 때는 치료자가 CBIT 치료 훈련을 받았는지 확인하고 신중하게 결정할 것을 권한다.

**요약**

CBIT은 틱증상을 완화하는 데 그 효과를 입증받은 잠재적으로 매우 효과적인 치료방법이다. 행동 치료가 틱의 심각성을 감소시킬 수 있다는 사실은 치료의 의미 있는 발전을 의미하며, 또한 이는 우리의 두뇌가 환경의 영향으로 변화할 수 있다는 현재의 학문적 입장을 뒷받침한다. 투렛 증후군 협회 (TSA)와 투렛 행동과학 협회 (TSA Behavioral Science Consortium)는 이와 같은 연구가 무엇을 의미하는지 그 정보를 분명히 전달하고, 그로 인해 CBIT 치료 방법이 정확하고 효과적으로 사용될 수 있도록 하는데 많은 노력을 기울일 것이다.

**자료 참고**

Piacentini, J., Woods, D.W., Scahill L., Wilhelm, S., Peterson, A.L., Chang, S., Ginsburg, G.S., Deckersbach, T., Dziura, J., Levi-Pearl, S., Walkup J.T., 2010, Behavior Therapy for Children with Tourette Disorder: A Randomized Controlled Trial. Journal of the American Medical Association, 303:1929-1937.

Woods, D.W., Piacentini, J.C., Chang S.W., Deckersbach, T., Ginsburg, G.S., Peterson, A.L., Scahill, L.D., Walkup, J.T., Wilhelm, S., 2008, Managing Tourette Syndrome. A Behavioral Intervention for Children and Adults. Oxford University Press.

Chang S.W., Piacentini, J. & Walkup, J.T., 2007, Behavioral Treatment of Tourette Syndrome: Past, Present, and Future. Clinical Psychology Science and Practice. 14(3):268-273.

**투렛 행동과학 협회 (TSA Behavioral Science Consortium)에 대하여**

투렛 행동과학 협회는 2001년에 설립되었다. 회원들은 투렛증후군협회의 연구기금을 수탁하고 이 분야를 함께 발전 향상시키는데 기여한 연구자들이다. 투렛 행동과학 협회의 사명은, 투렛 증후군을 가진 어린이와 성인들에게 경험적 근거에 입각한 행동 치료를 개발하고, 검증하고, 보급하기 위한 것이다.

**저자 약력**

**더글라스 우즈 (Douglas Woods, Ph.D.)** 박사는 Texas A&M 대학 심리학과 교수이며 임상심리학 파트의 분과장이다.

**존 피아센티니 (John Piacentini, Ph.D., A.B.P.P.,)** 박사는 투렛 행동과학 협회의 회장이며 UCLA Semel Institute for Neuroscience and Human Behavior의 Child OCD, Anxiety, and Tic Disorders Program의 교수이며 연구소장이다.

**존 워킵 (John T. Walkup, M.D.)** 박사는 TSA Medical Advisory Board의 회장이며 Department of Psychiatry의 부회장 그리고 Division of Child and Adolescent Psychiatry at Weill Cornell Medical College and New York-Presbyterian Hospital의 학장이다.

*이 출판물은 정보를 제공하기 위한 것이다. 모든 치료와 약물 복용에 관하여는 먼저 담당 의사와 상의할 것을 권고한다.*

이 봉사 프로그램에 대한 (부분적) 후원은 질병 통제 및 예방 센터 (Centers for Disease Control and Prevention)의 협력 협정 수상 번호 IU38DD000727-01에 의해 가능해 졌다. 회의 자료나 출판물에 쓰여진 그리고 발표자나 사회자가 밝힌 견해는 Department of Health and Human Services의 공식적인 정책을 반영하는 것이 아니며, 어떠한 상호영이나 상업적 거래 또는 기관의 이름도 미 정부의 지지를 의미하는 것이 아니다.

저작권 보호 © 2010

이 출판물을 어떤 형태로든지 재인쇄하기 위해서는 반드시 투렛 증후군 협회 (Tourette Syndrome Association, Inc.)로부터 반드시 허가를 받아야 한다.

Translated by Asian/American Center of Queens College with Funds Provided by Queens Borough President's Office (No alterations on this document are permitted.)

# 경련에 대한 포괄적인 행동 치료



**tsa** tourette syndrome association, inc.

42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361  
[http:// www.tsa-usa.org](http://www.tsa-usa.org)  
 email: [ts@tsa-usa.org](mailto:ts@tsa-usa.org)  
 718-224-2999



1960년대 중반 이후로 틱장애가 있는 아동과 성인들에게는 약물이 유일한 치료 방법이었다. 많은 이들에게 도움이 되었지만, 부작용으로 인해 약물치료의 사용은 제한적이었다.

2001년 뚜렛증후군 행동과학협회 (Tourette Syndrome Association Behavioral Science Consortium)에서 유망한 행동 치료 접근을 개발하고 검증하기 시작하였다. 이와 같은 노력의 일환으로 비약물 치료 방법도 틱 증상을 효과적으로 감소시킬 수 있음을 증명한 대규모의 연구가 실시되었다. 이 치료 방법을 틱에 대한 종합적 행동 치료 (CBIT = Comprehensive Behavioral Intervention for Tics)라고 부른다.

새로운 치료 방법들은 종종 많은 기대와 희망을 불러 일으키지만, 일부 사람들은 틱을 치료하기 위해 행동적인 접근을 취하는 것은 부정적인 결과를 낳을 수 있다고 걱정하곤 한다. 또한 가족, 직장 동료 혹은 교사들이 CBIT에 대해 읽은 후 틱 증상이 고의적인 것이고 쉽게 통제할 수 있는 것이라고 오해할까 걱정하는 사람들도 있다. 우리는 수년에 걸쳐 이러한 생각들이 부정확하고 틱 증상을 겪는 사람들에게 해롭다는 사실을 이미 알고 있었다. 환자들에게 "틱을 멈춰라"라고 기대하거나 혹은 환자가 "일부러" 틱을 한다고 여기는 것은, 많은 심리적 고통을 일으키고 틱을 억제하기 위한 의도적인 노력을 유발하지만, 이는 결과적으로 비효과적이며 더 큰 장애를 불러 일으킬 뿐이다. CBIT을 잘못 이해하고 있거나 CBIT처럼 효과적인 방법을 잘못 사용하고 있는 사람들이 있기 때문에, 뚜렛 증후군을 알고 있는 개인들과 그 가족들에게 CBIT을 정확히 이해하고 선택할 수 있도록 도와야 한다. 이 설명서의 목적은, CBIT이 어떠한 치료 방법인지, 또 CBIT을 통해 무엇을 할 수 있는지, 또한 어떻게 행동 치료가 틱 증상을 감소시키는데 도움이 되는지 알리기 위함이다.

### CBIT은 어떠한 치료 방법인가?

CBIT은 3가지 중요한 요소로 구성되어 있는 비 약물 치료 방법이다:

- a) 환자에게 틱에 대하여 더 잘 인지할 수 있도록 훈련 시키며,
- b) 틱에 대한 충동이 일 때, 환자가 상반 행동 (competing behavior)을 하도록 훈련 시키며,
- c) 틱을 줄이는 데 도움이 되도록 일상 활동의 패턴을 변화시킨다.

CBIT의 이러한 치료 기법들은 이미 뚜렛 증후군을 치료하는데 널리 사용되어 오던 방법이다. CBIT에 대해 설명하면 뚜렛 증후군이 있는 많은 성인들은 틱문제를 치료하기 위해 유사한 방법들을 이미 사용해 보았다고 말할 것이다. CBIT은 이 중 가장 효과적인 치료 기법을 신속하게 배울 수 있는 통합적인 치료 방법을 제공한다.

### 어떻게 CBIT을 배우나?

CBIT는 보통 일주일 단위로 치료실에서 실시하는 매우 구조화된 치료 방법이다. 일반적으로 10주 동안 8회에 걸쳐 실시하며 환자나 가족의 필요에 따라 기간을 연장하거나 줄일 수가 있다. CBIT의 첫번째 단계는 환자 본인이 틱이나 틱충동이 있다는 사실을 알게 하는 것이다.

다음으로는, 틱을 시작하거나 그런 충동을 느낄때, 환자에게 틱을 하기 어렵게 만드는 상반된 행동을 하도록 가르친다. 이와 같은 "상반행동"은 틱증세를 완화 시키기도 하며 어떤 경우에는 틱 증세를 아예 없애 버리기도 한다. 예를 들면, 목을 가다듬는 발은기침을 하는 틱이 있는 청소년에게는 그와 같은 충동을 느낄때 천천히 규칙적인 리듬으로 호흡을 하도록 가르친다. 머리를 흔드는 틱에는 머리카락 근육을 부드럽게 긴장하게 할 수 있다. 신중하게 선택한 상반행동을 알맞은 시간에 지속적으로 그리고 반복적으로 연습하는 것이 효과적이다.

CBIT의 마지막 단계인, 환경 수정 (FI)이란, 어떤 상황이나 반응 때문에 틱이 원래의 상태 보다 더 악화 될 수도 있다는 사실에 근거를 두었다. FI의 목표는 이러한 상황을 잘 파악하여 환자나 그 가족이 그런 상황을 바꾸어 불필요한 틱증세의 악화를 방지하는 것이다. 예를 들면, 숙제를 하거나 발표 시간 전에 틱증세가 더 악화되는 사람들에게는 이러한 상황 전이나 상황 중에 생기는 스트레스를 잘 관리할 수 있도록 가르친다.

### 뚜렛 증후군(TS)은 신경과적 장애며, 틱은 비수의적이라고 (=의도와 무관하게 수행하는 것) 알고 있다. 이것이 사실이라면 어떻게 CBIT가 효과 있나?

틱증세가 신경과적 문제라는 점에는 의심의 여지가 없다. 그러나 그토지않게 틱은 주변 환경에 극도로 민감하게 반응한다. 뚜렛 증후군이 있는 모든 사람들은 스트레스가 많거나 비우호적인 환경에서 틱증세가 쉽게 악화된다는 사실을 알고 있다. 마찬가지로 긍정적이며 조용한 환경은 틱증세를 감소시키는데 도움이 된다. 이런 점에서 뚜렛 증후군은 당뇨병과 유사하다. 당뇨병은 분명히 의학적인 질환이지만, 지속적인 다이어트, 운동 그리고 혈당 관리능력, 인슐린 복용등과 같은 행동적인 요소에 따라 영향을 많이 받는다. CBIT은 틱증세를 악화시키는 환경 요인들을 어린이들과 성인들이 알 수 있도록 도와주며; 환경을 좀더 예측 가능하고 안정적이게, 쉽게 관리하는 법을 개인들에게 가르쳐 주며; 그리고 스트레스가 쌓이며 틱이 일어날 수 있는 환경에 대처할 수 있는 방법을 배울 수 있도록 하는 것이다.

### CBIT이 효과가 있다면, 뚜렛 증후군을 가진 사람들은 틱을 억제할 수 있다는 것을 의미하나?

한 사람이 짧은 시간동안 스스로 틱을 억제할 수 있다고 해서 그런 증세가 있는 사람은 항상 틱을 억제할 수 있어야 한다고 오해하는 사람들이 있다. 그러나 이는 사실과 다르다. 스스로 틱을 억제하는 것이 그저 단시간 동안만 가능하나, 일상적으로 사용하기에는 효과적인 방법이 아니다. 스스로 억제하려는 노력 자체가 스트레스가 되며, 그렇게 되면 피곤해 지고 기분 상하고 짜증이 나게 된다. CBIT은 스스로 틱을 억제하는 방법을 가르치는 치료 방법이 아니다 라는 사실을 주지하는 것이 매우 중요하다. 그 대신 CBIT은 뚜렛 증후군이 있는 사람들에게 스스로 억제하지 않고서도, 틱을 일으키는 충동이나 행동을 관리할 수 있도록 구체적인 기술들을 가르쳐 준다.

CBIT에서는 환자 스스로 틱을 억제하라고 하지 않는다. 그 대신 환자가 치료사와 함께 개발한 상반 행동을 연습해야 한다. 환자가 적절한 상반행동을 차분히 집중하여 연습할 때, 틱 증상이 호전되고, 기분 상하거나 짜증나는 일 없이 보다 효과적으로 상황을 통제할 수 있다. 초기에는 어느 정도의 노력과 집중이 필요하나, 연습을 하다 보면, 성인이나 아이들도 상반 행동을 배울 수가 있으며 일상적인 활동으로써 쉽게 적응하게 된다. 이런 점에서, CBIT은 다른 기술처럼 초기에는 대체로 노력이 필요하지만, 자연스럽게 빨리 배울 수 있는 치료 방법이다.

### 틱을 하는 것을 아이가 알게 되면 될수록 상황을 더 악화시키기 때문에 모르는체 하라고 들었다.

#### CBIT도 틱을 더욱 악화 시키지 않나?

집, 학교 또는 직장에서 발생하는 틱에 대해 과잉으로 관심을 보이는 것은 환자로 하여금 더 의식하게 만들며 상태를 더욱 악화 시킨다. CBIT의 목표는 더 자의식적으로 만드는 것이 아니라, 자신의 틱에 대하여 스스로 자각할 수 있도록 돕는 것이다. 뚜렛 증후군을 가진 수백명의 환자로 부터 얻은 우리의 경험에 의하면, 뚜렛 증후군이 있는 환자들은 뚜렛 증후군인지 어떠한 병인지 좀더 이해하고 자각하게 되면, 보다 덜 긴장하고 자신감을 갖게 되며 상황을 통제할 수 있는 더 큰 힘을 얻게 된다 - 이러한 변화들은 모두 틱을 증가 시키기보다 감소시키는 요인이다. CBIT은 이런 자기 인식 훈련을 통해 사람들이 자신의 틱에 대해 이해하고 어떻게 하면 틱이 감소하거나 혹은 악화되는지 알 수 있도록 도와 주는 것이다. 환자들은 이와 같이 자기 인식의 증가가, CBIT의 다른 기법을 사용하지 않더라도, 그 자체로 치료적이라고 보고한다.

### 뚜렛 증후군 환자들이 틱을 멈추기 위해 노력할 때 다른 틱이 더 악화되거나, 노력을 멈춘 다음에는 다시 틱이 발생하는 원인이 된다고 알고 있다. CBIT은 이러한 문제들이 예방할 수가 있나?

뚜렛 증후군 환자를 치료했던 임상가들은 환자들이 의도적으로 틱을 억제하려해도, 그런 상태를 계속 유지할 수 없었고, 오히려 억제를 멈추었을때, 틱이 "폭발적으로" 악화 된다는 것을 관찰해왔다. CBIT에서는 의도적으로 틱을 억제하라고 가르치지 않고, 그 대신 틱 충동이나 틱이 줄어 들거나 사라질 때까지 틱을 일으키는 것과 상반되는 다른 행동들을 할 수 있는 기술을 가르쳐 준다. 틱에 상반되는 행동들을 수행하는 것과 의도적으로 틱을 억제하는 것은 매우 다르다. 학자들은 이러한 상반행동의 효과에 대해 연구 하였고, 이와 같은 CBI의 방법이 현재의 틱상태를 더 악화 시키거나 틱이 새로 발생하는데 원인이 되지 않는다는 사실을 보여 주었다. 치료를 받은 뚜렛환자나 받지 않은 환자 모두에게 틱이 새로 발생하여 시작할 수도 있고 현재보다 상태가 더 악화될 수도 있다 그러나, CBIT의 부작용으로써 이런 것들이 발생하는 경우는 없다.

#### 상반행동을 하면 이것이 결국 새로운 틱이 되어버리지는 않나?

사람들이 CBIT에 대해 처음 들었을때 상반 행동을 통해 새로 틱이 발생하지 않을까 걱정하게 된다. 그러나 상반행동이 이런 상태를 발생시키지 않는다는 확실한 두 가지 근거가 있다.

첫째로, 우리는 환자들이 조용히 집중하여 활동할 때는 틱이 줄어든다는 사실을 알고 있다. 그래서 환자들은 일본 정도 또는 틱 충동이 사라질때까지 차분히 상반행동에 집중하는 것을 배우게 된다. 이와 같이 상반행동에 집중함으로써 틱의 발생을 감소시킬 수 있다. 두번째는, 일반적으로 상반행동에 참여하면 틱에 대한 충동이나 감각을 줄이게 된다. 틱을 유발하는 불편한 감각이 사라지면, 상반행동도 멈출 수 있다. 일단 충동이 사라지면 상반행동이 새로운 틱으로 변화될 가능성은 매우 적다.

### 뚜렛 증후군이 있는 사람에게 CBIT은 어떻게 효과가 있나?

미국립보건연구소 (National Institutes of Health)에서 후원하여 여러 치료 센터가 공동으로 참여하여 수행한 연구에 따르면, CBIT 치료를 받은 환자들의 절반 이상이 틱 증상의 상당한 감소를 보였고, 의미 있는 기능의 향상을 보였다. CBIT을 통해 틱이나 다른 뚜렛 증후군이 완전히 없어지는 경우가 있지만, CBIT을 통해 틱 증상의 완전한 제거를 기대하지는 않는다. CBIT은 뚜렛 증후군을 완치하기 위한 방법이 아니다. 그보다는 CBIT을 적절하게 사용하여, 틱을 더 잘 관리하고 틱으로 인한 부정적인 영향과 결과들을 감소시키는 치료 방법이다.

#### CBIT은 뚜렛 증후군이나 틱이 있는 모든 사람들을 위해 사용될 수 있나?

CBIT을 통해 배운 기술은 틱을 하는 모든 사람들이 사용할 수 있지만, 그 사람들 모두가 치료효과를 경험하는 것은 아니다. 현재로서는, 무엇때문에 어떤 사람은 치료를 통해 효과를 보고, 어떤 사람에게는 효과가 없는지 정확히 알 수 없다. 임상 연구에 따르면, 주의력 결핍 및 과잉 행동 장애(ADHD)를 보이는 어린이들은 이에 대한 적절한 치료를 받지 않고 있다면, 집중력, 충동 그리고 쉽게 기분이 상하는 문제 때문에 CBIT 치료방법을 가르치기가 더 힘들다. 마찬가지로, 정신적으로나 사회적으로 문제가 있는 경우에는 CBIT으로 치료하는 것이 더 어려워 질 수 있다. CBIT을 시작하기 전, 충분한 검사를 받아야 하고, CBIT을 배우고 연습하는 것을 더 힘들게 만드는 어떤 증상이 있는지 평가해야 한다. 동반된 다른 문제들을 치료하지 않고도 CBIT을 배울 수는 있지만, 그런 사람에게는 CBIT이 더 어려울 수가 있으며 성공하지 못할 수도 있다.

#### CBIT은 하기가 쉬운가?

CBIT에 대하여 처음 들었을때, 전문가나, 환자 그리고 가족들은 그 치료 방법이 단순하고 쉬운 것처럼 말한다. 그것은 오해다. CBIT의 효과를 위해서는 많은 시간과 노력이 필요하다. 다른 새로운 치료와 마찬가지로, CBIT 치료를 약속히 배우기 위해서 초기에 많은 노력과 연습이 필요하고, 시간이 지날 수록 점점 쉬워질 것이다.

### CBIT을 우선적인 치료 방법으로 사용한다면 약물치료와 병행해야 하나? 아니면 현재 약을 복용하고 있다면 약물치료를 중단해야 하나?

이 질문에 답하기 전에 먼저, 모든 약 복용에 대한 결정은 담당 의사와 상의하여 결정해야 함을 강조하고 싶다.