

## 차례

- 역자 서문 / 3
- 2005년판 서문 / 7
- 1985년판 서문 / 25

## 제 1 부 이론 및 임상적 측면

### 제 1 장

### 불안에 대한 개념 수정하기

39

불안의 역설 \_ 39

불안 개념의 변화 \_ 42

불안, 두려움, 공포 그리고 공황 구분하기 \_ 44

미래의 위험과 현재의 위험 \_ 49

불안의 기능 \_ 50

생존기제 \_ 53

**제2장** 증상과 그 의미 57

---

- 체계와 증상 \_ 57
- 임상적 불안에서 사고장애 \_ 70
- 불안장애의 분류 \_ 74

**제3장** 위협반응에 대한 인지 모델 79

---

- 맥락의 역할 \_ 79
- 인지적 과정의 본질 \_ 86
- 위협에 대한 원초적 반응 \_ 91

**제4장** 인지적 구조와 불안 규칙 99

---

- 인지 도식 \_ 99
- 양식 \_ 104

**제5장** 취약성: 불안장애의 핵심 115

---

- 취약성의 개념 \_ 115
- 역기능 행동의 '기능' \_ 123
- 취약성의 영역 \_ 127

## 제6장

## 범불안장애 및 공황장애

133

발생률 \_ 133

불안장애의 병인에 대한 일반적인 견해 \_ 134

범불안장애 \_ 138

공황장애 \_ 161

## 제7장

## 단순공포증

171

공포증의 정의 \_ 171

분류 \_ 175

공포증의 의미 \_ 181

두려움과 공포증의 관계 \_ 184

진화, 규칙 및 공포증 \_ 188

## 제8장

## 광장공포증

193

광장공포증의 수수께끼 \_ 193

광장공포증의 발달 \_ 194

공황 \_ 196

의존 \_ 204

종합 \_ 205

제9장

평가 불안

209

- 평가 불안의 본질 \_ 209
- 평가 위협의 일반적인 특징 \_ 210
- 사회공포증과 사회 불안 \_ 214
- 사회 불안의 역설 \_ 215
- 사회공포증과 광장공포증의 차별화 \_ 217
- 사회 불안의 현상 \_ 220
- 종합 \_ 229

제2부

인지치료: 기술과 적용

제10장

인지치료의 원칙

233

- 원칙 1: 인지치료는 정서장애의 인지 모델에 기반을 둔다 \_ 234
- 원칙 2: 인지치료는 단기적이고 시간 제한적이다 \_ 238
- 원칙 3: 견고한 치료관계가 효과적인 인지치료의 필수 조건이다 \_ 241
- 원칙 4: 치료는 치료자와 환자 간의 협력이다 \_ 243
- 원칙 5: 인지치료는 주로 소크라테스식 방법을 사용한다 \_ 246
- 원칙 6: 인지치료는 구조적이고 지시적이다 \_ 246
- 원칙 7: 인지치료는 문제 지향적이다 \_ 250
- 원칙 8: 인지치료는 교육 모델에 기반을 둔다 \_ 257
- 원칙 9: 인지치료의 이론과 기술은 귀납적 방법에 의존한다 \_ 260
- 원칙 10: 과제는 인지치료의 핵심적인 특징이다 \_ 261

**제11장** 인지 재구조화를 위한 전략과 기술 263

자기인식 발전시키기 \_ 263

전략과 기법 \_ 269

세 가지 기본 접근법 \_ 277

**제12장** 심상 수정하기 287

유도된 심상 \_ 288

심상 수정의 기법 \_ 292

미래치료 \_ 309

목표 시연 \_ 312

**제13장** 정서적 요소 수정하기 315

감정 받아들이기 \_ 316

행동전략 \_ 326

자기관찰 \_ 330

감정 검토 \_ 337

자신의 감정 소유하기 \_ 342

**제14장** 행동요소 수정하기 349

방어기제 확인하기 \_ 350

동기부여 \_ 351

노출을 위한 보조기술 \_ 359

기술적 보조 \_ 369

중대한 결정 기법 \_ 370

‘마치 ~인 것처럼’ 기술 \_ 378  
수치심과 다른 두려운 경험 \_ 380  
자존감 발전시키기 \_ 382

제 15 장

환자의 가설과 주요 문제 재구성하기

387

가설 확인하기 \_ 388  
주요 문제 \_ 393  
수용 \_ 404  
유능성 \_ 408  
통제 \_ 411  
동기부여와 주요 염려 \_ 414

- 후기 / 419
- 부록 I / 421
- 부록 II / 431
- 참고문헌 / 433
- 찾아보기 / 443