

차례

- ◆ 역자 서문 _ 3
- ◆ 제2판 서문 _ 6
- ◆ 서문 _ 11

제1장 개요 21

우울증의 문제	 24
역사적 관점	 25
우울증의 역설	 26
우울증의 인지 이론	 29
인지치료의 구성 요소 및 과정	 34
인지치료의 독특한 특징	 39
우울증과 인지 모델에 대한 오해	 44
요약 및 결론	 48

제2장 정서의 역할과 치료 관계의 본질 51

진화된 적응으로서의 우울증	 54
치료 관계	 62
요약 및 결론	 70

제3장 치료적 면접의 구조 73

전반적인 치료 과정	 75
------------	----------

개별 회기의 구조	 77
치료를 위한 구체적인 지침	 83
요약 및 결론	 94

제4장 첫 회기: 인지적 근거 제공 97

기본적인 접근 방식 소개	 100
인지적 근거 제공	 103
시작을 위한 중요한 준비 사항	 112
숙제 부여	 114
캡슐 요약 및 피드백 요청하기	 115
요약 및 결론	 117

제5장 행동 기법 적용 121

자기 감찰 활동 및 기분	 125
활동 계획하기	 130
숙달감과 즐거움 계획하기	 134
‘칭크화’ 및 점진적 과제 부여	 135
기타 관련 행동적 전략	 138
요약 및 결론	 145

제6장 인지 기법 통합 149

내담자를 위해 인지를 정의하기	 151
뜨거운 인지에 접근하기	 154
재귀인 기법	 163
문제해결	 165
역기능적인 사고 기록하기: 통합 사례	 167
사고기록지 사용의 잠재적 어려움	 173



자동적 사고와 함께 더 깊이 들어가기	 176
요약 및 결론	 178

제7장 도식: 핵심 신념 및 기저 가정 181

핵심 신념과 기저 가정 파악하기	 187
인지개념화 도표	 190
핵심 신념 및 기저 가정 수정하기	 193
행동을 통해 핵심 신념과 기저 가정 바꾸기	 194
핵심 신념 변화시키기	 197
잘못된 정보처리 바로잡기	 200
자기 가치에 대한 가정 검토하기	 202
가정에 대한 손익 분석	 204
삼각의자 고려하기	 206
대안적 근거 제공하기	 212
요약 및 결론	 216

제8장 동반 장애 다루기 221

감정의 인지 특정성	 224
불안장애	 226
섭식장애	 236
물질사용장애(SUDS)	 237
양극성 장애와 조현병	 238
성격장애	 241
요약 및 결론	 245

제9장 자살 내담자의 치료 249

자살 위험성의 평가	 252
------------	-----------

자살 위험성을 높이는 심리적 과정	 253
자살의 인지 모델	 255
인지적 개념화	 260
진화적 관점	 270
요약 및 결론	 272

제10장 치료와 과제의 통합 275

과제 수행의 근거를 제시하기	 277
과제 수행의 성공을 촉진하기	 282
과제 수행 과정에서 불거지는 문제 다루기	 286
독서치료	 288
표준형 과제와 개인형 과제	 288
회기의 녹화와 관찰	 291
요약 및 결론	 291

제11장 치료 종결 및 재발 방지 295

종결 준비	 298
재발 혹은 재발생에 대처하기	 304
추수 회기	 307
종결에 대한 내담자의 염려	 309
치료 종결 후 재발	 310
요약 및 결론	 312

제12장 인지치료의 변형 315

인지치료의 다양한 양식	 317
커플 인지치료	 320
인지치료의 다양한 장면	 322

인지치료의 다양한 연령대	 325
예방적 개입으로서 인지치료	 328
요약 및 결론	 329

제13장 인지치료에서 흔히 발생하는 문제들 331

치료자의 지침	 334
내담자의 반치료적 신념	 338
내담자의 반치료적 행동	 357
요약 및 결론	 364

제14장 사례로 확장하기 367

초반 회기: Camila의 과거와 연관된 현재를 탐색하기	 371
3~8회기: 기반 준비하기	 388
9~13회기: 구덩이에서 빠져나오는 신호	 400
14~16회기: 성장통	 404
17~19회기: 노력의 결실을 맺기 시작하다	 405
20~25회기: 효과 다지기/치료 이후의 삶	 408
치료 데이터	 412
요약 및 결론	 412

제15장 인지치료와 항우울제 치료 415

치료자와 처방자 협력	 418
내담자 맞춤의 최적 치료법 결정하기	 419
기분장애 치료 약물	 423
약물치료의 목표와 국면	 427
첫 단계 치료 선택	 435
두 번째 치료 단계	 442

세 번째 치료 단계	 443
인지치료를 통한 약물 준수도 증가	 445
요약 및 결론	 452

제16장 인지치료: 효능과 지속성 455

인지치료가 급성 증상을 완화하는가	 457
인지치료는 지속 효과가 있는가	 461
인지치료는 비용 대비 효과가 있는가	 464
인지치료를 지속, 유지했을 때 이점이 있는가	 464
결합치료가 유익한가	 465
순차화를 통해 인지치료의 두드러진 지속 효과를 보존할 수 있는가	 468
‘행동주의 제국’의 반격	 470
인지치료는 아동·청소년에게 효과가 있는가	 475
인지치료는 노인에게 효과가 있는가	 476
양극성 장애 치료에 인지치료가 유용한가	 476
누가 인지치료에 반응하는가: 조절변인에 관한 질문	 478
인지치료는 어떻게 작동하는가: 매개변인에 관한 질문	 481
요약 및 결론	 485

◆ 참고문헌 _ 487

◆ 찾아보기 _ 521