



- ★ 머리말 _ 3
- ★ 수면개입 도움나무 _ 5
- ★ 불면증 심각도 척도 _ 9
- ★ 수면위생 체크리스트 _ 10

제1장 | 수면의 이해 · 13



1. 수면의 기초 _ 15
2. 수면의 단계 _ 22
3. 연령별 수면시간 및 청소년기 수면의 특징 _ 27

제2장 | 수면상담 초기면담과 평가 · 33



1. 수면상담 초기면담 _ 35
2. 수면 관련 평가 도구 _ 41
3. 동기 수준별 수면상담 개입 _ 54
4. 수면상담에서 약물의 이해 _ 58

제3장 | 수면상담의 주요 개입 기법 · 63



1. 수면위생 _ 65
2. 자극조절 _ 70



12 차례

- 3. 수면제한 _ 77
- 4. 이완기법 _ 84
- 5. 인지기법 _ 94

제4장 | 수면과 정신건강 · 103



- 1. 수면과 정신건강의 관계 _ 105

제5장 | 사례 적용 · 117



- 1. 우울과 수면상담 _ 119
- 2. 불안과 수면상담 _ 129

- ★ 용어 해설 _ 141
- ★ 참고문헌 _ 147
- ★ 찾아보기 _ 156