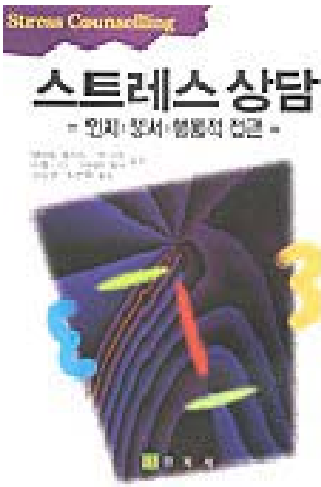


**스트레스 상담**  
- 인지·정서·행동적 접근 -

저 자 : 앨버트 엘리스, 잭 고돈  
미첼 니난, 스테픈 팔머  
역 자 : 김남성, 조현주  
출판사 : 민지사  
가 격 : 11,000원  
면 수 : 356면

일차진료에서 의사를 방문하는 환자의 70%는 스트레스와 관련이 있다고 한다. 긴장성 두통, 기능성 위장장애, 과민성 대장 증후군과 같은 질환은 유병률이 높으면서도 실제 환자의 만족도는 높지 않은 편이다. 실제 스트레스 치료에 있어서 상담, 운동 및 이완요법, 약물요법 이외에 인지행동치료가 있다. 인지행동치료는 보다 전문적인 치료법으로 문제가 되는 환자의 행동을 적극적으로 교정해줄 수 있다. 이에 관해 앨버트 엘리스 (Albert Ellis)라는 대가가 쓴 책의 번역본이 있어 소개하고자 한다.

이 책의 목차는 크게 스트레스에서 인지, 정서, 행동적 접근의 의의, 실제 상담 과정, 기타 부가적 기법들에 대해 소개하고 있다. 특이한 점은 부록에 진료에 도움이 될만한 실제적인 설문지나 지도, 도표, 기법 등이 자세하게 나와있다. 즉 인지·정서·행동치료 (Rational Emotive Behavior Treatment, REBT) 자기 원조 양식, 숙제 활동지, 비합리적 신념을 논박하는 기법 (DIBS), REBT 잊점을 유지하고



향상시킬 수 있는 방법, ABCDE 형식, REBT의 개요, 스트레스 지도화 (Stress mapping), 커다란/작은 i도표, 비합리적 신념:장점과 단점 유형, 합리적 신념:장점과 단점 유형이다.

스트레스 진료에 관심이 많거나 클리닉을 개설하려는 가정의에게는 많은 도움이 되리라 생각된다.

[정리: 이인구]