**차례**

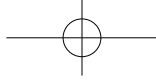
역자 서문 _ 3
 추천사 _ 7
 서문 _ 11
 이 책의 소개 _ 15

제1부 치료 전 개관

| | |
|---|-----------|
| 제1장 정신증을 위한 수용전념치료의 소개 | 27 |
| 정신증 | 28 |
| 수용전념치료 | 32 |
| 요약 | 57 |
| 제2장 정신증이 있는 사람들의 보호자에게 ACT 워크숍을 적용하기 | 59 |
| “케어하기가 너무 힘들어요.”—심각한 정신장애가 있는 사람들을 케어하기 | 60 |
| 회복을 위한 보호자 ACT 워크숍 | 66 |
| 보호자를 회복을 위한 ACT 워크숍에 적응시키기 | 66 |



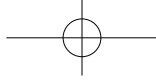
| | |
|---|------------|
| 회복을 위한 ACT 연구 결과 요약하기 | 70 |
| ACT 워크숍에 보호자를 참여시키는 것과 관련된 고려사항 | 74 |
| 요약 | 81 |
| <hr/> | |
| 제3장 급성기 병동 환경에 ACT 워크숍을 적용하기 | 83 |
| 환경 조성하기: 급성기 정신건강의학과 병동 환경의 특성 | 84 |
| 왜 수용전념치료를 입원 환경에서 활용해야 하는가 | 86 |
| 런던 남부와 모즐리 지역의 입원 환자 ACT 프로토콜 | 87 |
| 워크숍의 결과 | 96 |
| 요약 | 100 |
| <hr/> | |
| 제4장 동료 지원 공동촉진자- | |
| 정신건강 문제를 체험한 내담자의 곁에서 작업하기 | 101 |
| 동료 지원 역할의 배경 | 101 |
| 왜 동료 지원 공동촉진자를 활용하는가 | 103 |
| 요약 | 113 |
| <hr/> | |
| 제5장 성공적이고 효과적인 워크숍을 진행하기-훈련하기 | 115 |
| 훈련하기 | 116 |
| ACT 워크숍을 통해 회복 지향의 실무를 촉진하기 | 118 |
| 요약 | 139 |
| <hr/> | |
| 제6장 성공적이고 효과적인 워크숍을 운영하기-지도감독 및 평가 | 141 |
| 지도감독 | 142 |
| 워크숍 평가하기 | 153 |
| 요약 | 160 |



제2부 치료 지침서



| | |
|---------------------------------------|------------|
| 정신증의 회복을 위한 ACT 워크숍 프로토콜 소개 | 163 |
| 워크숍 전 오리엔테이션 | 164 |
| 마지막 메시지 | 167 |
| 시범 회기 | 169 |
| 환영 인사 및 소개 | 170 |
| 가치 소개하기(능동적인) | 172 |
| 버스 승객 비유 소개하기 | 174 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 177 |
| 회기 마무리 | 179 |
| 첫 번째 회기_알아차리기와 가치, 전념 행동을 소개하기 | 181 |
| 환영 인사 및 소개 | 182 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 186 |
| 가치 소개하기(능동적인) | 189 |
| 버스 승객 비유 소개하기 | 191 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 193 |
| 전념 행동 설정 | 196 |
| 회기 마무리 | 198 |



두 번째 회기_대안으로서의 실행 가능성 199

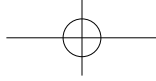
| | |
|---------------------|-----|
| 환영 인사 및 소개 | 201 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 203 |
| 버스 승객 검토 | 205 |
| 전념 행동 검토 | 206 |
| 짧은 영상 시청 | 209 |
| 기꺼이 경험하기 연습(개방하는) | 212 |
| 버스 승객 비유 시연하기(개방하는) | 216 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 219 |
| 전념 행동(능동적인) | 221 |
| 회기 마무리 | 222 |

**세 번째 회기_개방성, 자각하기, 그리고 기꺼이 경험하기의
가치로 행동하기** 225

| | |
|---------------------|-----|
| 환영 인사 및 소개 | 227 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 228 |
| 전념 행동 검토 | 230 |
| 개방성 | 232 |
| 버스 승객 비유 시연하기(개방하는) | 235 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 239 |
| 전념 행동(능동적인) | 240 |
| 회기 마무리 | 242 |

네 번째 회기_모든 것을 종합하기-개방하는, 자각하는, 능동적인 243

| | |
|----------------|-----|
| 환영 인사 및 소개 | 245 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 246 |



| | |
|----------------|-----|
| 전념 행동 검토(능동적인) | 249 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 250 |
| 핵심 메시지 연습 | 251 |
| 버스 승객 비유 검토 | 254 |
| 검토하고 앞으로 나아가기 | 255 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 256 |
| 모든 내용을 종합하기 | 259 |
| 회기 마무리 | 259 |

첫 번째 부스터 회기 **261**

| | |
|----------------|-----|
| 환영 인사 및 소개 | 263 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 264 |
| 버스 승객 검토 | 266 |
| 전념 행동 검토 | 267 |
| 가치 연습 | 269 |
| 기술 복습 | 270 |
| 전념 행동(능동적인) | 271 |
| 회기 마무리 | 272 |

두 번째 부스터 회기 **275**

| | |
|---------------------|-----|
| 환영 인사 및 소개 | 276 |
| 알아차리기 연습(자각하는) | 277 |
| 전념 행동 검토 | 280 |
| 기술 복습 | 281 |
| 버스 승객 비유 시연하기(개방하는) | 282 |
| 워크숍 검토 | 285 |
| 회기 마무리 | 286 |



부록 A. 연습 활동지

| | |
|--------------------------|-----|
| A1. 저수지 비유 | 289 |
| A2. 호흡과 몸의 마음챙김 연습 | 290 |
| A3. 버스 승객 비유 | 292 |
| A4. 마음챙김 스트레칭 연습 | 294 |
| A5. 마음챙김 먹기 연습 | 296 |
| A6. 폴의 이야기 대본 | 298 |
| A7. 조지의 이야기 대본 | 301 |
| A8. 폴더 밀치기 연습 | 304 |
| A9. 버스 승객 비유 시연하기 | 307 |
| A10. 3분 호흡 공간법 | 310 |
| A11. 나뭇잎 명상 연습 | 312 |
| A12. 마음챙김 걷기 연습 | 314 |
| A13. 핵심 메시지 카드 | 316 |
| A14. 하늘의 구름 연습 | 319 |
| A15. 내담자 만족도 질문지 | 321 |
| A16. ACT에 대한 ACT 충실도 질문지 | 324 |

부록 B. 회기 활동지

| | |
|--------------------------|-----|
| B1. 가치 활동지 | 331 |
| B2. 버스 승객 | 332 |
| B3. 전념 행동 활동지: 능동적인 | 333 |
| B4. 알아차리기 기술 개발: 마음챙김 연습 | 334 |
| B5. 운전면허증: 목표와 가치 | 335 |
| 운전면허증: 승객들 | 336 |

참고문헌 _ 337

찾아보기 _ 359