

차례 

- 역자 서문 / 3
- 시리즈 출판 편집자의 서문 / 5
- 편저자 서문 / 9

제1부 마음챙김의 기초 



제1장

아동·청소년 마음챙김 기반 중재 / 21

- 서론 / 21
- 기초 / 25
- 연구 / 27
- 실제 / 31



제2장

마음챙김: 정의와 속성 그리고 메커니즘 / 33

- 서론 / 33
- 마음챙김의 정의 / 34
- 마음챙김의 속성 / 43
- 메커니즘 / 64



제3장

아동·청소년의 마음챙김 사정 / 69

서론 / 69

아동·청소년 마음챙김 측정에 대한 우려 / 71

아동·청소년 마음챙김 측정 / 75

결론 / 96

제2부 마음챙김 연구



제4장

교육에서의 마음챙김 / 101

서론 / 101

교육 장면에서의 MBPs 연구 검토(2005~2014년) / 103

학교 기반 MBPs의 연구 현황(2014~2019년) / 113

결론 / 120

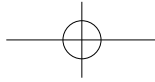


제5장

마음챙김과 주의력결핍 과잉행동장애 / 125

서론 / 125

결론 / 152



제6장

지적장애 및 발달장애와 마음챙김 / 155

서론 / 155

IDD가 있는 사람들을 위한 마음챙김 기반 프로그램 / 157

부모와 보호자 그리고 교사의 마음챙김이 IDD가 있는

개인에게 미치는 영향 / 175

ASD 자녀와 부모를 위한 마음챙김 훈련 / 183

결론 / 187



제7장

마음챙김과 정신건강 / 189

서론 / 189

외현화 행동에 대한 마음챙김 기반 프로그램 / 193

불안에 대한 마음챙김 기반 프로그램 / 200

우울에 대한 마음챙김 기반 프로그램 / 204

다양한 조건에서의 마음챙김 기반 프로그램 / 207

물질 남용에 대한 마음챙김 기반 프로그램 / 211

스트레스에 대한 마음챙김 기반 프로그램 / 213

결론 / 215

## 제3부 마음챙김의 실제

### 제8장

#### 아동에게 마음챙김 가르치기 / 219

서론 / 219

OM 프로그램 / 223

OM 유치원 프로그램 구조 / 237

OM 초등학교 프로그램 / 244

OM 유치원 프로그램의 연구 성과 / 245

결론 / 248

### 제9장

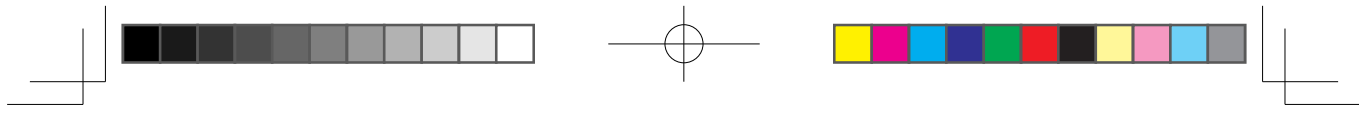
#### 청소년에게 마음챙김 가르치기 / 251

서론 / 251

청소년 대상 공식적 마음챙김 기반 프로그램 / 253

청소년 대상 비공식적 마음챙김 기반 활동 / 265

결론 / 273



 제10장

부모, 돌봄종사자, 교사에게 마음챙김 가르치기 / 275

서론 / 275

부모에게 마음챙김 가르치기 / 279

돌봄종사자에게 마음챙김 가르치기 / 293

교사에게 마음챙김 가르치기 / 298

결론 / 304

참고문헌 / 305

찾아보기 / 359

