



- 역자 서문 3
- 추천사 6
- 저자 서문 10

제1부 개요: ‘무엇’에 앞서 ‘왜’를 알기

제1장 서문 23

- ◆ ADHD에서의 마음챙김 훈련의 이점 24
- ◆ ADHD를 위한 MAPs 접근 25
- ◆ 이 책은 어떻게 구성되어 있는가 28
- ◆ 누구에게 이 책이 유용한가 28
- ◆ 마음챙김을 ADHD 치료에 어떻게 통합할 수 있는가 29

제2장 개념 및 연구 리뷰 31

- ◆ 마음챙김이란 무엇인가 32
- ◆ ADHD에 MBIs를 사용하는 근거 36
- ◆ 성인 ADHD 환자에 대한 MBIs의 최신 치료 연구 결과 43
- ◆ 요약 56



제3장 교육 시 고려 사항: 일반적인 질문과 답변 57

제4장 ADHD 심리교육 79

- ◆ 진단 용어 80
- ◆ 진단 기준 80
- ◆ 성인기까지의 지속성 83
- ◆ ADHD의 유병률 84
- ◆ ADHD의 원인 84
- ◆ ADHD의 비진단적 특징 85
- ◆ ADHD의 평가 86
- ◆ ADHD에 대한 인식 전환하기 87

제2부

ADHD를 위한 MAPs 프로그램 나무를 넘어 숲을 보기: MAPs의 전체 구조 이해하기

1회기 ADHD에 대한 인식 전환과 마음챙김 소개 93

- ◆ 시작하기 94
- ◆ 환영 및 소개 95
- ◆ ADHD 소개 103
- ◆ 휴식 105
- ◆ 마음챙김 소개 106
 - [연습 1-1] 시각적 주의와 자각 실습 111
 - [연습 1-2] 마음챙김 먹기 112
 - [연습 1-3] 마음챙김 호흡(5분) 115
- ◆ 마무리 117



2회기

ADHD 패턴에 대한 마음챙김 자각: “나의 ADHD는 어떠한가?” 121

- ◆ 짧은 시작 명상 연습: 숫자 세기 명상 123
 - [연습 2-1] 숫자 세기 명상(5분) 123
- ◆ 복습 125
- ◆ 회기 주제: 마음챙김 자각을 연습할 때 흔히 나타나는 어려움 130
- ◆ 짧은 명상 연습: 마음챙김 호흡 137
 - [연습 2-2] 마음챙김 호흡(5분) 137
- ◆ 휴식 137
- ◆ 움직임에 대한 마음챙김 137
 - [연습 2-3] 마음챙김 서기와 균형 잡기 138
 - [연습 2-4] 마음챙김 걷기(10분) 140
- ◆ 마무리 144
 - [연습 2-5] 짧은 감사 명상 145

3회기

소리, 호흡, 그리고 몸에 대한 마음챙김 자각 149

- ◆ 짧은 시작 명상 연습: 마음챙김 호흡 151
 - [연습 3-1] 마음챙김 호흡 151
- ◆ 복습 152
- ◆ 회기 주제: 주의와 몸에 대한 자각의 전환 알아차리기 153
- ◆ 음악에 대한 마음챙김 자각 154
 - [연습 3-2] 음악에 대한 마음챙김 자각 155
- ◆ 소리에 대한 마음챙김 155
 - [연습 3-3] 소리에 대한 마음챙김 156
- ◆ 마음챙김 서기 및 스트레칭 157
 - [연습 3-4] 마음챙김 서기 및 스트레칭 158
- ◆ 휴식 159



◆ 소리, 호흡, 그리고 몸에 대한 마음챙김 자각 159

[연습 3-5] 소리, 호흡, 그리고 몸 162

◆ S.T.O.P. 소개 및 연습 164

[연습 3-6] S.T.O.P. 연습 165

◆ 마무리 166

[연습 3-7] 짧은 감사 명상 167

4회기 몸의 감각에 대한 마음챙김 자각 169

◆ 짧은 시작 명상 연습: 소리, 호흡, 그리고 몸 171

[연습 4-1] 소리, 호흡, 몸에 대한 마음챙김 171

◆ 복습 172

◆ 회기 주제: 몸에 머물기 174

◆ 바디 스캔 179

[연습 4-2] 바디 스캔 179

◆ 휴식 181

◆ 통증과 불편함을 가지고 작업하기 181

[연습 4-3] 통증과 불편함을 가지고 작업하기 182

◆ 일상에서의 마음챙김: 신발 끈 묶기 183

[연습 4-4] 신발 끈 묶기 185

◆ 마무리 187

[연습 4-5] 짧은 감사 명상 188

5회기 생각에 대한 마음챙김 자각 191

◆ 짧은 시작 명상 연습: 바디 스캔 193

[연습 5-1] 바디 스캔(5분) 193

◆ 복습 194

◆ 회기 주제: 생각에 대한 마음챙김 자각 196



18 차례

- ◆ 생각에 대한 마음챙김 199
 - [연습 5-2] 생각에 대한 마음챙김 200
- ◆ 휴식 202
- ◆ 생각과 함께 걷기 202
 - [연습 5-3] 생각과 함께 걷기 203
- ◆ ADHD와 비판적 생각 204
 - [연습 5-4] 비판적 사고에 대한 경험 나누기 204
- ◆ 기타 불균형적인 사고 207
- ◆ 스스로를 이끄는 자기 대화 208
- ◆ 마무리 209
 - [연습 5-5] 짧은 감사 명상 210

6회기 정서에 대한 마음챙김 자각 213

- ◆ 짧은 시작 명상 연습: 생각에 대한 마음챙김 215
 - [연습 6-1] 짧은 버전의 생각에 대한 마음챙김(5분) 215
- ◆ 복습 216
- ◆ 회기 주제: 정서에 대한 마음챙김 자각 218
- ◆ R.A.I.N. 소개 및 연습 223
 - [연습 6-2] R.A.I.N. 226
- ◆ 휴식 228
- ◆ 걷기 명상: 정서와 함께 걷기 228
 - [연습 6-3] 정서와 함께 걷기 229
- ◆ 긍정적 정서를 기르기: 자애(loving-kindness) 231
 - [연습 6-4] 자애 명상 231
- ◆ 마무리 234
 - [연습 6-5] 짧은 감사 명상 235



7회기 현존과 상호작용에 대한 마음챙김 자각 237

- ◆ 짧은 시작 명상 연습: R.A.I.N. 239
 - [연습 7-1] R.A.I.N. 연습(5분) 239
- ◆ 복습 240
- ◆ 회기 주제: 현존과 상호작용에 대한 마음챙김 자각 241
- ◆ 마음챙김 현존 소개 및 연습 242
 - [연습 7-2] 마음챙김 현존 242
- ◆ 주의의 다양한 측면과 단일 초점 주의 대 수용적 주의에 대한 논의 244
- ◆ 휴식 246
- ◆ 짧은 걷기 명상 246
 - [연습 7-3] 짧은 버전의 걷기 명상(선택 사항) 246
- ◆ 상호작용에 대한 마음챙김 자각 247
- ◆ 마음챙김 듣기 및 말하기 249
 - [연습 7-4] 마음챙김 듣기 및 말하기 249
- ◆ 마무리 251
 - [연습 7-5] 짧은 감사 명상 252

8회기 삶의 여정으로서의 마음챙김 자각 255

- ◆ 짧은 시작 명상 연습: S.T.O.P. 256
 - [연습 8-1] 짧은 버전의 S.T.O.P. 연습(5분) 257
- ◆ 복습 258
- ◆ 회기 주제: 삶의 여정으로서의 마음챙김 자각 259
- ◆ 마음챙김 현존과 걷기 명상 260
 - [연습 8-2] 마음챙김 현존 261
 - [연습 8-3] 걷기 명상 263
- ◆ 휴식 264



20 차례

- ◆ 다루었던 마음챙김 원칙 복습 264
- ◆ MAPs 그 너머: ADHD와 마음챙김 관련 자료 소개 265
- ◆ 마무리 의식 266
- [연습 8-4] 자애 명상 267

제3부

ADHD를 위한 MAPs 너머: 끝이 아닌 새로운 시작

제5장

다음 단계에 대한 고려 사항 271

- ◆ MAPs 이후, 무엇을 할 수 있을까 273
- ◆ MT와의 치료 지속 여부 결정 274
- ◆ 마음챙김 기반 접근법의 지속 277
- ◆ 마무리 282

- 부록: 회기 요약 및 회기 유인물 285
- 참고문헌 337
- 찾아보기 363

<안내>

이 책의 구매자는 www.guilford.com/zylowka-materials에서 회기 요약 및 유인물의 확대판을 다운로드하고 출력할 수 있으며, 녹음된 안내 명상도 개인적 사용이나 내담자와 함께 사용할 목적으로 이용할 수 있다. 국내에서는 북스힐 출판사에서 출간된 『ADHD를 위한 마음챙김 처방』에서 가이드 명상 CD 파일을 제공하고 있다(<https://blog.naver.com/booksgogo/223098489392>).