차례

□ 발간사 _ 3

Chapter 1 명상의 역사 17

- 명상이란 단어로 돌아본 역사 _ 18
- 명상은 얼마나 오래전부터 있었는가 _ 19
- 불교의 창시와 명상 _ 21
- 원시 불교 이후 나타난 다양한 명상 방법 _ 23
- 불교 이외의 다양한 종교에서 나타난 다른 형태의 명상법 _ 23
- 명상의 대중화와 과학화 _ 24
- 정리 _ 25

Chapter 2 명상의 개념과 종류 27

- 명상의 어원과 유래 _ 28
- 명상의 사전적 정의 _ 29
- 명상의 종류 _ 30
- 명상의 개념 _ 34
- 정리 _ 39

Chapter 3 마음챙김이란 무엇인가? 43

- 마음챙김의 고전적인 의미: 사티 _ 44
- 순수주의로서의 마음챙김 _ 45
- 대상을 보존하는 능력으로서의 마음챙김 _ 46
- 청정한 자각으로서의 마음챙김 _ 47
- 임상에서의 마음챙김 _ 49
- 마음챙김의 작용 기전과 정신치료에서의 활용 _ 55
- 정리 _ 57

Chapter 4 마음챙김 수행을 통한 자기분석 61

- 마음챙김 수행 _ 62
- 치료자의 준비 과정 _ 64
- 치료자의 자기분석 _ 65
- 마음챙김의 응용 _ 68
- 정리 _ 73

Chapter 5 명상의 인류학적 접근 77

- 들어가며 _ 77
- 불의 조절과 인류의 명상 _ 80
- 장례 의례와 인류의 명상 _ 81
- 언어의 진화와 인류의 명상 _ 83
- 정리 _ 85

Chapter 6 영성과 명상 91

- 영성 _ 93
- 영성과 정신건강 _ 101
- 영성 수행과 명상 _ 103
- 정리 _ 105

Chapter 7 뇌와 명상 109

- 명상과 마음챙김 수련의 생물학적 기반 _ 110
- 명상의 분자신경학적 측면 _ 111
- 마음챙김 명상의 신경과학적 측면 _ 112
- 정리 _ 117

Chapter 8 명상의 심리적 기전 123

- 메타인지적 알아차림의 향상 _ 123
- 감정조절 _ 124
- 자동적 사고와 자기참조적 사고의 감소 _ 125
- 집중력의 조절 _ 126
- 자기연민 _ 127
- 가치 명료화와 자기행동조절의 향상 _ 128
- 노출, 소거 그리고 재경화 _ 129
- 명상의 생리적 효과 _ 130
- 정리 _ 131

Chapter 9 명상의 뇌영상 연구 135

- 뇌영상 연구 _ 137
- 명상에 관여하는 뇌 부위 _ 139
- 정리 _ 142

Chapter 10 움직임에 기반한 명상, 소마틱스 145

- 명상적 관점에서의 소마틱스의 특징 _ 146
- 소마틱스 기반 움직임과 신경생물학적인 기전 _ 149
- 명상적 요소를 내포하고 있는 소마틱스 기법의 예 _ 152
- 정신과 임상에서의 활용 _ 156
- 정리 _ 157

Chapter 11 조선식 명상과 도교 159

- 조선식-도교식 명상과 마음챙김 명상의 차이점 _ 160
- 이완과 호흡의 관계 _ 162
- 다양한 조선식-도교식 명상 _ 164
- 호흡을 조절하는 명상에 관한 연구 _ 165
- 정리 _ 166

Chapter 12 불교와 명상 169

- 불교 명상 _ 170
- 거시적 관찰: 마음챙김 명상 _ 171
- 미시적 관찰: 사마타와 위파사나 _ 172
- 거시적 관찰로 경험할 수 있는 것 _ 173
- 미시적 관찰로 경험할 수 있는 것 _ 178
- 불교 명상의 정신치료적 적용 _ 180
- 정리 _ 182

Chapter 13 명상과 기독교 185

- 기독교 영성전통과 명상 _ 187
- 기독교 관상의 특징 _ 190
- 현대의 관상 _ 194
- 정리 _ 196

Chapter 14 제3동향 인지행동치료와 명상 199

- 치료기법 _ 201
- 정리 _ 211

Chapter 15 명상과 정신분석 215

- 명상과 정신분석의 유사점 _ 216
- 명상과 정신분석의 차이점 _ 224
- 정리 _ 225

Chapter 16 라캉의 구조주의 정신분석학과 명상 229

- 라캉의 구조주의적 정신분석학의 존재론적 관점 _ 231
- 명상의 존재론적 관점 _ 232
- 라캉과 간화선 _ 234
- 정리 _ 235

Chapter 17 명상과 분석심리학 239

- 중세 서양 전통의 명상 _ 240
- 분석심리학의 명상 _ 243
- 적극적 명상의 과정 _ 245
- 정리 _ 246

Chapter 18 자애 · 자비 · 자기연민 명상 249

- 개념적 정의 _ 250
- 자애 및 자비(연민) 명상 프로그램 _ 253
- 정리 _ 258

Chapter 19 정신치료와 명상 261

- 첫 접근 과정: 환경, 대상에서 표상, 의식, 무의식으로 들어가는 과정의 알아차림 _ 261
- 타자에의 접근 과정: 어머니, 이행기 대상, 대타자, 비온의 O으로 접하는 과정의 알아차림 _ 266
- 정신기능 확장 과정: 언어중추-소통, 뇌 회로-기억, 몸 움직임, 인지 기능의 알아차림 _ 271
- 시간구분 과정: 시간 알아차림 _ 274
- 자기초월 과정: 초월 알아차림 _ 274
- 정리 _ 278

Chapter 20 우울장애의 적용 281

- 우울증 재발 관련 심리 요소에 대한 이해와 치료의 메커니즘 _ 282
- 기존 우울증 치료의 대안으로서의 MBCT _ 283
- MBCT의 구성 _ 284
- 연구 결과 및 가이드라인 _ 285
- MBCT의 향후 주안점과 주된 질문 _ 287
- 정리 _ 289

Chapter 21 마음챙김 기반 치료와 불안 293

- 불안증상의 조절을 위한 마음챙김의 정의와 그 기법 _ 293
- 불안증상에 효과적인 마음챙김 프로그램의 종류 및 임상적인 효과 _ 294
- 마음챙김의 생물학적 기전 _ 298
- 정리 _ 299

Chapter 22 정신증에 대한 마음챙김 기반 중재 305

- 역학 _ 306
- 임상양상 _ 306
- 진단 _ 309
- 치료 _ 310
- 명상의 적용 _ 311
- 증상 개선의 기전 _ 312
- 명상의 부작용 _ 316
- 정리 _ 319

Chapter 23 신체질환에 대한 명상 적용 323

- 명상이 적용되고 있는 신체질환 _ 324
- 고려해야 할 사항들과 향후의 전망 _ 328
- 정리 _ 330

Chapter 24 아동 · 청소년을 위한 명상의 임상적 적용 333

- 명상에서 마음챙김으로 _ 334
- 다양한 기법 _ 335
- 의학적 근거로서의 신경생리적 변화 _ 338
- 치료적 효과에 관한 연구 _ 338
- 학교 및 지역사회에서의 적용 및 예방 효과 _ 341
- 정리 _ 344

Chapter 25 직장에서의 명상 347

- 명상의 도입 이유 _ 348
- 직장에서의 명상의 실례 _ 351
- 직장인에게 행해지는 명상의 효과 _ 353
- 정리 _ 354

Chapter 26 지역사회에서의 명상의 활용 357

- 지역사회 명상 프로그램에 대한 개요 _ 357
- 지역사회 명상 프로그램에서의 명상의 소개 _ 358
- 지역사회에서 활용할 수 있는 명상 프로그램 _ 362
- 지역사회에서 시행한 명상의 효과 _ 364
- 정리 _ 365

부록: 사티 강화 프로그램(SEP) 대한명상의학회 임상가용 지침서 367

별첨: 마음챙김 명상의 기전 및 효과에 대한 이론적 근거 392

찾아보기 397