



차례 

- 역자 서문 \_ 3
- 저자 서문 \_ 5
- 이 책에 대한 소개 \_ 13

제1부

자기연민: 이론, 연구, 훈련



제1장

마음챙김 자기연민 소개 ... 27

마음챙김과 연민 \_ 27 · 마음챙김 자기연민 \_ 30 · MSC 커리큘럼 \_ 31  
 MSC 지도하기 \_ 32 · MSC와 마음챙김 훈련 \_ 33 · 어디서부터 해야 할까 \_ 37  
 자기연민과 타인을 위한 연민 \_ 38 · 시작해 볼까요 \_ 39



제2장

자기연민이란 무엇인가 ... 43

자기연민의 요소 \_ 45 · 자기연민은 마음챙김과 어떻게 관련되는가 \_ 50  
 자기연민의 음과 양 \_ 52 · 자기연민의 뿌리 \_ 54  
 자기연민과 자존감의 관계 \_ 56 · 자기연민이 받는 흔한 오해 \_ 58  
 행복에 이르는 길 \_ 62



## 제3장

## 자기연민의 과학 ... 65

- 자기연민 연구 방법론 \_ 65 · 자기연민과 정서적 안녕감 \_ 69
- 자기연민 대 자존감 \_ 72 · 자기연민과 마음챙김의 비교 \_ 73
- 자기연민과 동기 \_ 75 · 자기연민과 건강 \_ 78
- 자기연민, 스트레스, 대처 기술 \_ 79 · 자기연민, 신체상, 섭식장애 \_ 81
- 집단 간 자기연민의 차이 \_ 83 · 대인관계에서의 자기연민 \_ 85
- 자기연민과 타인에 대한 배려 \_ 87 · 돌보는 이들을 위한 자기연민 \_ 89
- 자기연민과 초기 가족사 \_ 90 · 임상 집단에서의 자기연민 \_ 91
- 자기연민의 신경생리학 \_ 93



## 제4장

## 자기연민 가르치기 ... 97

- 마음챙김 및 수용 기반 중재에서의 자기연민 \_ 98
- 기타 연민 훈련 프로그램 \_ 101 · MSC 프로그램에 관한 연구 \_ 108
- 자기연민 지도: 암묵적 방식 대 명시적 방식 \_ 113

## 제2부

## 마음챙김 자기연민 지도하기



## 제5장

## 커리큘럼 이해하기 ... 123

- MSC의 기본 구조 \_ 124 · MSC 적용하기 \_ 138



제6장

주제 교육 및 수행 안내하기 ... 143

자각의 삼각형 \_ 143 · 교육 주제 \_ 145 · 명상과 일상 수행 \_ 147  
교실 실습 \_ 149 · 시 낭독 \_ 153 · 음과 양 함양하기 \_ 153



제7장

연민 어린 지도자로 존재하기 ... 157

자기연민 체화하기 \_ 157 · 타인과 연민 어린 관계 맺기 \_ 165  
정서 조절 \_ 168



제8장

집단 과정 촉진하기 ... 177

안전 조성하기 \_ 178 · 심리 외상 작업하기 \_ 180 · 집단 분위기 균형 잡기 \_ 182  
출석과 참여 북돋기 \_ 183 · 도전하는 참여자 관리하기 \_ 185



제9장

탐구에 참여하기 ... 191

탐구가 아닌 것 \_ 192 · 마음챙김 자기연민 \_ 193  
3R: 완전한 수용, 공명, 자원 구축 \_ 194 · 나누고자 하는 동기 \_ 198  
공명에서 자원 구축으로 옮겨 가기 \_ 200 · 참여 북돋기 \_ 203  
탐구 정착시키기 \_ 204 · 탐구 마치기 \_ 205 · 공동 탐구 \_ 206  
마음의 방향 바꾸기 \_ 206

## 제3부

### 회기별 지도

#### 제10장

#### 1회기: 마음챙김 자기연민 발견하기 ... 213

개요 \_ 213 · 시작하기 \_ 214 · 1회기 및 2회기 지도 유의사항 \_ 214 · 환영 \_ 215  
 왜 내가 여기에 있는가 \_ 217 · 프로그램 세부사항 \_ 218 · MSC 접근방법 \_ 220  
 규칙 안내 \_ 226 · 시 \_ 230 · 휴식 \_ 230 · 연착륙 명상 \_ 230  
 나는 친구를 어떻게 대하는가 \_ 231 · 자기연민이란 무엇인가 \_ 234  
 자기연민 손동작(선택) \_ 237 · 자기연민에 관한 오해 \_ 239  
 자기연민에 관한 연구(선택) \_ 242 · 위로의 손길 \_ 243 · 자기연민 브레이크 \_ 245  
 과제 수행 \_ 249 · 마무리 \_ 250

#### 제11장

#### 2회기: 마음챙김 수행하기 ... 253

개요 \_ 253 · 시작하기 \_ 254 · 애정 어린 호흡 \_ 254 · 수행 토의 \_ 260  
 마음챙김 수행 \_ 263 · 떠도는 마음 \_ 264 · 마음챙김이란 무엇인가 \_ 266  
 발바닥 명상 \_ 267 · 휴식 \_ 270 · 연착륙 명상 \_ 270 · 저항 내려놓기 \_ 271  
 우리는 어떻게 자신에게 불필요한 고통을 초래하는가 \_ 273 · 역류 \_ 277  
 일상생활에서의 마음챙김 \_ 280 · 일상생활에서의 자기연민 \_ 281  
 지금-여기 돌맹이(선택) \_ 282 · 마음챙김과 자기연민 \_ 283 · 과제 수행 \_ 286  
 마무리 \_ 286



제12장

3회기: 자애 수행하기 ... 287

- 개요 \_ 287 · 시작하기 \_ 288 · 애정 어린 호흡 \_ 288 · 수행 토의 \_ 289
- 자애 수행하기 \_ 291 · 자애와 연민 \_ 291 · 우리의 가슴 일깨우기 \_ 293
- 휴식 \_ 302 · 연착륙 명상 \_ 302 · 자애 명상 \_ 303 · 사랑하는 사람을 위한 자애 \_ 304
- 연민 어린 움직임(선택) \_ 308 · 문구와 함께 수행하기 \_ 309
- 자애 문구 발견하기 \_ 313 · 과제 수행 \_ 318 · 마무리 \_ 319



제13장

4회기: 연민 어린 목소리 발견하기 ... 321

- 개요 \_ 321 · 시작하기 \_ 322 · 우리 자신을 위한 자애 \_ 322
- 연민 어린 목소리 발견하기 \_ 326 · 진행 단계 \_ 326
- MSC가 나에게 어떻게 진행되고 있는가 \_ 330 · 휴식 \_ 333 · 연착륙 명상 \_ 334
- 자기비난과 안전 \_ 334 · 연민으로 우리 자신에게 동기 부여하기 \_ 336
- 자신에게 보내는 연민 어린 편지 \_ 343 · 과제 수행 \_ 344 · 마무리 \_ 344



제14장

5회기: 깊이 있게 살기 ... 347

- 개요 \_ 347 · 시작하기 \_ 348 · 연민 주교받기 \_ 348 · 수행 토의 \_ 352
- 깊이 있게 살기 \_ 354 · 핵심 가치 \_ 354 · 우리의 핵심 가치 발견하기 \_ 356
- 서원과 함께 살아가기 \_ 361 · 휴식 \_ 362 · 연착륙 명상 \_ 363
- 고통에서 숨은 가치 발견하기 \_ 363 · 희망의 빛 \_ 364 · 연민으로 경청하기 \_ 365
- 연민 어린 경청 \_ 366 · 과제 수행 \_ 371 · 마무리 \_ 372

## 제15장

## R회기: 안거 ... 373

개요 \_ 373 · 시작하기 \_ 374 · 안거 소개 \_ 374 · 연민 어린 보디 스캔 \_ 376  
 감각하고 음미하며 걷기 \_ 382 · 자세 지도 \_ 384 · 애정 어린 호흡 \_ 384  
 음식 음미하기 \_ 385 · 발바닥 명상 \_ 386 · 우리 자신을 위한 자애 \_ 386  
 연민 어린 움직임 \_ 386 · 연민 주고받기 \_ 387 · 연민 어린 걷기(선택) \_ 387  
 침묵으로부터 나오기 \_ 389 · 집단 토의 \_ 389 · 마무리 \_ 392

## 제16장

## 6회기: 힘겨운 감정 만나기 ... 393

개요 \_ 393 · 시작하기 \_ 394 · 우리 자신을 위한 자애 \_ 394 · 수행 토의 \_ 395  
 힘겨운 감정 만나기 \_ 397 · 수용 단계 \_ 397 · 힘겨운 감정에 접근하기 \_ 399  
 힘겨운 감정과 함께하기 \_ 401 · 휴식 \_ 409 · 연착륙 명상 \_ 409 · 수치심 \_ 411  
 수치심과 함께하기(선택) \_ 417 · 과제 수행 \_ 424 · 마무리 \_ 425

## 제17장

## 7회기: 힘든 관계 탐색하기 ... 427

개요 \_ 427 · 시작하기 \_ 428 · 연민 어린 친구 \_ 428 · 수행 토의 \_ 435  
 도전적인 관계 탐색하기 \_ 437 · 도전적인 관계 \_ 437 · 단절의 아픔 \_ 438  
 충족되지 않은 욕구 채우기 \_ 441 · 우스꽝스러운 움직임(선택) \_ 449  
 용서(선택) \_ 450 · 휴식 \_ 452 · 연착륙 명상 \_ 453 · 연결의 아픔 \_ 453  
 관계 속에서의 자기연민 브레이크 \_ 455 · 돌봄 피로 \_ 456  
 평정심과 함께하는 연민 \_ 459 · 과제 수행 \_ 463 · 마무리 \_ 464



제18장

8회기: 삶을 포용하기 ... 465

개요 \_ 465 · 시작하기 \_ 466 · 자신과 타인을 위한 연민 \_ 466 · 삶을 포용하기 \_ 469  
 행복 배양하기 \_ 469 · 음미하기와 감사하기 \_ 470 · 작은 것에 감사하기 \_ 472  
 자기감사 \_ 473 · 선한 자질에 감사하기 \_ 475 · 휴식 \_ 479 · 연락처 명상 \_ 479  
 수행을 유지하기 위한 조언 \_ 479 · 내가 기억하고 싶은 것은 무엇인가 \_ 481  
 마무리 \_ 482

제4부

심리치료에 자기연민 통합하기



제19장

마음챙김 자기연민과 심리치료 ... 489

MSC와 심리치료의 경계 \_ 491 · 심리치료에 자원 구축 더하기 \_ 495  
 치료자 자신과 관계 맺기 \_ 497 · 치료 관계 맺기 \_ 499  
 내담자 자신과 관계 맺기 \_ 507



제20장

심리치료에서 특별한 주제들 ... 513

연민과 지혜 \_ 513 · 우리 자신의 각 부분에 연민 작업하기 \_ 515  
 애착과 재양육 \_ 517 · 외상 작업하기 \_ 519 · 수치심의 해독제인 자기연민 \_ 522  
 자기연민이라는 치유의 연고 \_ 525



22

차례



### 부록 ... 527

A. 윤리 지침 \_ 527 · B. 함께 읽을거리 \_ 529 · C. 자원 \_ 531

- 오디오 파일 목록 \_ 537
- 참고문헌 \_ 539
- 찾아보기 \_ 583

이 책의 구매자는 [www.guilford.com/germer4-materials](http://www.guilford.com/germer4-materials)에서 제공되는  
 명상 오디오 파일을 내려받아 개인적으로 또는 내담자와 사용할 수 있습니다.  
 (자세한 사항은 p. 537을 참조)