



## 차례

머리말 \_ 3

### 01 뇌파란 무엇인가

11

· 뇌와 뇌파 \_ 13

### 02 마음의 상태를 알 수 있는 뇌파

21

- 1. 정량화 뇌파 \_ 23
- 2. 졸리고 멍할 때 나타나는 뇌파 \_ 30
- 3. 명상과 뇌파 \_ 32
- 4. 알파가 중요한가? \_ 35
- 5. 공부할 때 나타나는 뇌파는? \_ 38
- 6. 긍정적인 사람에서 나오는 뇌파 \_ 41
- 7. 사랑에 빠지면 나오는 뇌파 \_ 43
- 8. 시각 인식 및 정보 처리에 관여하는 뇌파 \_ 45



8 차례

### 03 마음의 움직임을 알려 주는 뇌파 49

1. 사건 유발 전위 \_ 51
2. 나는 예민한 사람인가? \_ 52
3. 똑똑한 사람에서 관찰되는 뇌파 \_ 54
4. 사회적 기능이 좋은 사람을 구분해 주는 뇌파 \_ 58
5. 실수를 지각할 때 나오는 뇌파 \_ 61
6. 사물의 인식과 지각을 정확히 하는 사람인가? \_ 63

### 04 뇌파로 알아보는 정신건강 67

1. 조현병 \_ 69
2. 주요 우울증 \_ 84
3. 외상후 스트레스장애 \_ 92
4. 사회불안장애(사회공포증) \_ 98
5. 특정공포증 \_ 104
6. 공황장애 \_ 106
7. 범불안장애 \_ 110
8. 강박장애(강박증) \_ 112
9. 주의력 결핍 과잉행동장애 \_ 115



- 10. 경도인지장애와 치매 \_ 116
- 11. 양극성장애(조울증) \_ 121
- 12. 지적발달장애(지적장애) \_ 123
- 13. 자폐스펙트럼장애 \_ 125
- 14. 아동기 학대 \_ 127

## 05 미래의 응용 방향

129

- 1. 바이오마커 \_ 131
- 2. 뇌지도 \_ 132
- 3. 정신질환의 진단 \_ 133

용어 설명 \_ 135

참고문헌 \_ 137

찾아보기 \_ 159