

차례



- ♥ 역자 서문 3
- ♥ 저자 서문 5
- ♥ 추천사 7
- ♥ 들어가며 9

제1장


마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR)란 무엇인가 · 17



- 마음챙김에 근거한 스트레스 완화(MBSR)의 기원 19
- MBSR에 대한 오해 22
- 이 책의 사용 방법 23
- 호기심을 가지고 질문에 마음을 열라 25
- 헌신하라 26
- _ 워크시트: 마음챙김의 순간 28
- 누가 MBSR 수업에 참여하는가 30



MBSR 오리엔테이션	32
고통이란 무엇인가	34
_ 워크시트: 고통	37
의도 설정하기	40
_ 워크시트: 나의 의도	41
_ 워크시트: 가까이 헌신하기	44

 **제2장**
마음챙김이란 무엇인가 • 45

● 마음챙김: 존재 방식	47
마음챙김을 한다는 것은 무엇을 의미하는가	47
_ 워크시트: 호흡 공간	50
모든 것은 변한다-무상(無常)	52
_ 워크시트: 변화에 대한 관계	53
이야기의 활용	54
_ 워크시트: 이 또한 지나가리라	56
연결감 경험	58
R로 이루어진 마음챙김	58
_ 워크시트: 마음챙김 소개하기	60
마음챙김 수련의 핵심 태도	61
_ 워크시트: 마음챙김의 핵심 태도	63
_ 워크시트: 태도에 대한 성찰	69



제3장
 마음챙김의 구현 · 71

- MBSR 지도자 되기 73
 - 마음챙김 구현하기 76
 - MBSR은 무엇에 관한 것인가 77
 - _ 워크시트: MBSR이 나에게 의미하는 것 78
 - MBSR 가르치기: 핵심 역량 79

제4장
 수업의 기본 설정 · 81

- 프로그램 주제 83
 - MBSR 수업 주제 85
- 1회기: 첫 5분 86
 - 돌아가며 소개하기 88
 - _ 워크시트: 1회기의 핵심 요소 89
 - 경험으로 마음챙김 소개하기 90
 - 건포도 90
 - _ 워크시트: 건포도 명상 93
 - 과제: 마음챙김 먹기 94
 - 바디스캔: 그라운드링 수련(grounding practice) 95
 - _ 워크시트: 바디스캔 96
 - 경험 나누기: 당신은 어떤 경험을 했습니까 98



14 차례

조언	98
바디스캔을 안내할 때	99
바디스캔 후 공통 질문 및 경험	99
탐구적 질문: 경이로운 예술	100
잠에 관하여	101
두려움과 불안	101
_ 워크시트: 바디스캔-나의 경험과 대응	105
_ 워크시트: 호흡 알아차림으로 하는 짧은 앉기명상	107
● 2회기: 관점 수립	108
주의를 어디에 두는가가 차이를 만든다	108
_ 워크시트: 상자 밖으로 나가기	112
앉기명상	113
_ 워크시트: 앉기명상 안내문의 예	114
_ 워크시트: 개인 수련-앉기명상	116



제5장 마음챙김 움직임 • 117

● 3회기: 요가와 마음챙김 움직임	119
시작 지침	120
의자에서 하는 요가	121
3주후 과제	123
사건 일지	124
1~3회기의 수업 요약	124
_ 워크시트: 수련 평가하기	125
걷기명상	126




제6장
스트레스와 대처 전략 검토: 반응 대 대응 · 127

- **느낌의 영향: 유쾌, 불쾌, 중립** 129
 - _ 워크시트: 유쾌한 일 기록표 132
 - _ 워크시트: 불쾌한 일 기록표 133
- **4회기 및 5회기: 스트레스와 대처 전략** 134
 - 왜 마음챙김 수련인가 135
 - 영감을 주는 말들 141
 - 스트레스: 심리학적 정의 141
 - 스트레스 반응-몸의 모든 체계에 영향을 미치는
 - 자동 생리학적 반응 142
 - _ 워크시트: 몸/마음의 연결 144
 - 스트레스에 대응하기 146
 - _ 워크시트: 알아차림이 있는 내버려두기 안내 명상 148
 - 대응하기: 스트레스 대처와 다루기 153
 - 잠시 시간 내기 153
 - 이야기: 좋고 나쁜 걸 누가 알겠는가 156
 - _ 워크시트: 스트레스와 대처 전략 158



 **제7장**
의사소통 · 161

- 6회기: 의사소통 공동체-참여와 경청 163
 - _ 워크시트: 의사소통 방식-공격적, 수동적, 적극적 166
- 대인관계 마음챙김-다른 사람들과 함께하는 알아차림 168
 - _ 워크시트: 대인관계 마음챙김 170
- 온종일 수업: 수련하고 또 수련하기 171
 - _ 워크시트: 스스로 집중수련하기(self-retreat) 173
- 연민과 자애명상 174
 - _ 워크시트: 자애명상 176

 **제8장**
일상생활 마음챙김 · 179

- 7, 8회기: 마음챙김을 일상생활로 가져가기 181
 - _ 워크시트: 지속적인 마음챙김 185
 - _ 워크시트: 나의 명상 계획 188

- ♥ 나 자신에게 보내는 메시지 189
- ♥ 참고문헌 190
- ♥ 찾아보기 202