



- ▣ 머리말 / 3
- ▣ 들어가기 전에 / 7



1회기

불안 · 우울 극복을 위한 마음챙김 이해 _ 19

1. 첫 회기를 시작하며: 인사 및 과거의 경험 공유하기 / 21
2. 배경: 스트레스와 불안, 우울의 관계 / 23
3. 부정편향 / 25
4. 불안과 우울의 특성: 과유불급 / 25
5. 불안장애 및 우울장애의 진단기준 / 28
6. 불안장애 및 우울장애의 약물치료 / 33
7. 불안장애 및 우울장애의 자연적 경과 및 후유증 / 34
8. 불안장애 및 우울장애의 마음챙김 기반 인지치료 / 35
9. 마음챙김 신경과학 / 37
10. 마음챙김 명상으로 뇌를 바꾸기 1 / 39
11. 마음챙김 명상으로 뇌를 바꾸기 2 / 41

오늘의 과제 48



2회기

불안 · 우울장애의 특징적 사고방식 _ 49

1. 일상생활에서 마음챙김 명상은 어땠는가 / 51
2. 오늘의 뇌과학: 신체감각 중추 / 55
3. 마음챙김 명상 1: 신체감각 살피기 명상 / 57
4. 불안장애 및 우울장애의 인지행동모델 / 59
5. 공황발작의 인지행동모델 / 60
6. 반추와 걱정에서 우울과 불안으로 / 61
7. 불안장애 및 우울장애에서 MBCT의 재발방지 효과 / 62
8. 불안장애 및 우울장애의 특징적 사고방식 / 63
9. 마음챙김을 통해서 불안장애 및 우울장애의 특징적 사고방식들을 받아들이기 / 66
10. 마음챙김 명상 2: 호흡 명상 / 70

오늘의 과제 73



3회기

흩어진 마음을 모으기 _ 75

1. 마음챙김 명상 1: 보기 명상과 듣기 명상, 별 명상 / 77
2. '예기 불안'과 '과도한 걱정'이란 / 82
3. 생각과 감정 시나리오 / 83
4. 강렬한 감정 다루기 / 86
5. 행동양식과 존재양식 / 91
6. 마음챙김의 4단계: 흩어진 마음을 모으기 / 93
7. 마음챙김 명상 2: 3분 호흡 명상 / 94

오늘의 과제 97



4회기

불편한 감정의 인식 그리고 수용 _ 99

1. 광장공포증 / 101
2. 오늘의 뇌과학: 편도와 생각 / 104
3. 마음챙김 명상 1: 3분 호흡 명상 / 106
4. '불편한 감정(불쾌감이나 회피)' 인식하기 / 107
5. 불편한 감정을 받아들이기 / 108
6. 마음챙김 명상 2: 듣기 명상과 보기 명상 / 109
7. 마음챙김 명상 3: 정좌명상 / 112
8. 마음챙김 명상의 활용 / 114

오늘의 과제 115



5회기

허용하기와 내버려 두기 _ 117

1. 마음챙김 명상 1: 정좌명상 / 119
2. 원치 않는 경험 탐색: 회피(걱정) / 121
3. '현재에 머무르기'란 무엇인가 / 122
4. 의도적인 수용하기와 허용하기가 우리에게 주는 효과 / 125
5. 의도적인 수용하기와 허용하기의 구체적인 방법들 / 129
6. 그러나 수용하기와 허용하기는 어렵다 / 130
7. 신체자극 감응 훈련 / 130
8. 마음챙김 명상 2: 3분 호흡 명상 / 133

오늘의 과제 134



6회기

자신을 돌보기 _ 135

1. 일상에서 자신을 돌보는 이야기: 자신을 사랑하자 / 137
2. 자신을 돌보기 / 140
3. 마음챙김 명상 1: 자기 연민 명상 / 145
4. 3분 호흡 명상이 왜 중요한가 / 148
5. 오늘의 뇌과학: 마음챙김의 신경망 / 148
6. 호흡을 닦으로 활용하기 / 150
7. 감정 알아차리기, 이름 붙이기, 수용하기 / 151
8. 마음챙김 명상 2: 빈소 명상 / 155

오늘의 과제 158



7회기

생각이 사실은 아니다 _ 159

1. 마음챙김 명상 1: 정좌명상 / 161
2. 오늘의 뇌과학: 왜 우리는 판단하지 말아야 하는가 / 162
3. 감정이 생각에 미치는 영향 / 164
4. 생각에 주의를 기울이는 방법 / 167
5. 부정적인 생각을 깨달았을 때 / 171
6. 마음챙김 명상 2: 호흡 명상 / 172

오늘의 과제 174



8회기

재발방지 _ 175

1. 마음챙김 명상: 자비와 친절에 관한 명상 / 177
2. 활동과 기분은 어떻게 연관되어 있는가 / 179
3. 부정편향 / 181
4. 마음의 문제 해결 양식: 간호사 A씨의 사례 / 182
5. 뇌의 신경가소성과 마음챙김 명상 / 183
6. 재발 / 185
7. 재발 신호 확인하기 / 186
8. 우울이나 불안과 같은 저조한 기분을 어떻게 잘 다룰 수 있는가 / 190
9. 재발 신호에 대처하기 / 193
10. 재발 신호에 대처하기 위한 몇 가지 조언 / 194
11. 재발을 방지하기 / 195

앞으로의 과제 198

참고문헌 / 199