



차례

- 역자 서문 _ 5
- 한국 독자를 위한 서문 _ 9
- 추천사 _ 11
- 서문 _ 15
- 이 책에 관하여 _ 19
- 일러두기 _ 21
- 도입 _ 23



제1부

명시적 교육과정

제1장 마음챙김 기반 가르침의 본질적 정신 · 39

습득한 지능: MBP 교육의 도구적 차원 _ 40

‘이미 완전한’ 지능: 마음챙김 기반 프로그램 지도의 비도구적 차원 _ 41

제2장 교육과정에 대한 고려사항 · 45

마음챙김 근거 스트레스 완화 프로그램 _ 48

마음챙김 근거 인지치료 _ 48



30

차례

MBSR과 MBCT의 구분되는 특징 _ 50

나는 무엇 때문에 MBCT 또는 MBSR을 가르치기로 결정했는가 _ 51

마음챙김 기반 프로그램을 응용할 때 고려할 사항 _ 52

제3장 공식 명상을 안내하기: 개요 · 55

핵심 원칙: 의도, 주의, 그리고 태도 _ 56

모든 공식 명상에 적용되는 핵심 원칙 _ 59

공식 명상 지도에 필요한 핵심 고려사항 _ 65

제4장 바디스캔 · 71

학습 의도-바디스캔 _ 72

바디스캔 지도: 일반적 고려사항 _ 74

제5장 마음챙김 움직임 · 81

마음챙김 움직임을 세션 3에서 소개하는 이유 _ 82

제6장 정좌 명상 · 91

학습 목표: 정좌 명상 _ 93

정좌 명상: 지도 고려사항에 관한 요약 정리 _ 94

그 밖의 정좌 명상 안내하기: MBSR의 '산' 명상 _ 103

제7장 짧은 수련 · 105

짧은 수련: 지도 시 고려사항 _ 106



차례

31



제8장 '종일' 수련 · 109

실제적 고려사항 _ 110

제9장 탐구: 상호작용적 대화를 통해 코스의 주제 정하기 · 113

탐구의 '이유': 학습 의도와 이론적 근거 _ 115

'어떻게' 탐구할 것인가: 탐구의 실제적 기술 _ 120

탐구의 3층위 모형 _ 122

탐구의 의도(목적)는 변화하고 진화한다 _ 127

탐구를 안내하는 '방법'에 관한 실제적 사항 _ 128

현재 순간의 탐구를 촉진하는 기술-유도와 질문 _ 130

탐구 과정에 도움이 되지 않는 성향 _ 130

제10장 세션 주제 전달하기: 집단 활동과 교시적 설명 · 133

세션 2의 집단 활동에 대한 학습 목표와 실제적 지도 시 고려사항 _ 135



제2부

암묵적 교육과정

제11장 체화 · 143

체화를 계발하기 _ 147

제12장 관계 맺기 기술 · 149

친숙해지기 _ 153



32

차례

제13장 집단 학습 환경 유지하기 · 155

내면에서 외면으로 집단(IOG) 모형 _ 157

제14장 시, 이야기, 이미지의 활용 · 165

학습 목표와 실제적 고려사항 _ 167

제15장 명시적 교육과정과 암묵적 교육과정의 통합 · 171

세션 1: 시작 _ 172

세션 5: 중간 _ 180

세션 8: 종결 _ 186

제16장 오리엔테이션과 평가 · 193

평가와 오리엔테이션 단계에서 지도자의 역할 _ 194

제17장 온라인으로 마음챙김 기반 프로그램 가르치기 · 203

영역 1: 세션에서 다루는 범위, 진행 속도, 조직화(코스 시작 전과 오리엔테이션 고려사항 포함) _ 204

영역 2: 관계 맺기 기술 _ 208

영역 3: 마음챙김의 체화 _ 210

영역 4: 마음챙김 수련 안내 _ 212

영역 5: 상호작용적 대화와 교시적 설명을 통해 강의 주제 전하기 _ 214

영역 6: 집단 학습 환경 유지하기 _ 217



제3부

마음챙김 지도자로서 우리 자신의 자원을 풍요롭게 하기

제18장

우리는 어떻게 MBP 지도자로서 우리 자신의 자원을 풍요롭게 하고 또 스스로를 도울 수 있을까: 개관 · 225

당신의 의도와 연결하기 _ 226

MBP 지도에 필요한 기술, 자질, 지식의 개발 _ 227

제19장

마음챙김 기반 개입법: 지도 및 학습 안내서(MBI:TLC) · 235

성찰 수련이란 무엇인가 _ 235

왜 TLC를 만들었는가 _ 237

TLC가 어떻게 MBP 지도자로서 나의 발전을 도울 수 있는가 _ 238

TLC를 사용하는 법 _ 239

범주에 대한 열쇠 _ 241

영역 1: 세션 교육과정에서 다루는 범위, 진행 속도, 조직화 _ 242

영역 2: 관계 맺기 기술 _ 246

영역 3: 마음챙김의 체화 _ 249

영역 4: 마음챙김 수련 안내 _ 253

영역 5: 탐구와 교시적 설명을 통해 강의 주제 전하기 _ 256

영역 6: 집단 학습 환경 유지하기 _ 260

도전적인 지도 경험에 관한 성찰 _ 263



34

차례

제20장 지도자의 개인 수련 발달시키기 · 269

마음챙김 수련이란 무엇을 의미하는가 _ 269

개인 수련이 마음챙김 기반 프로그램을 가르치는 지도자에게 중요한 이유 _ 270

어떻게 우리의 수련을 살아 있는 것으로 유지할 수 있는가 _ 277

제21장 마음챙김 기반 슈퍼비전 · 281

이 장의 목표 _ 282

슈퍼비전이 MBP 지도자에게 중요한 이유 _ 282

마음챙김 기반 슈퍼비전의 틀 _ 283

마음챙김 기반 슈퍼비전에 어떻게 참여할 것인가 _ 293

슈퍼바이저에게서 무엇을 보아야 하는가 _ 295

제22장 전문적 실천 · 299

우리의 성찰을 구조화하기 _ 300

제23장 트라우마 민감성 · 315

이 장의 목표 _ 316

트라우마의 정의 _ 316

트라우마 이해를 위한 틀 _ 318

마음챙김과 트라우마 _ 321

마음챙김 지도 공간에서의 트라우마 민감성 _ 324

트라우마에 민감한 지도 방법 _ 327

트라우마와 마음챙김 기반 지도자 _ 331



제24장 사회적 주제 · 335

마음챙김 기반 프로그램과 사회적 · 환경적 맥락 _ 338

마음챙김 기반 실천과 사회적 맥락에 대한 자각을 지닌 가르침 _ 341

비차별적 실천 _ 347

제25장 과학과 이론 · 353

교육학 이론과 명상 전통 _ 354

마음챙김 기반 프로그램을 가르칠 때 과학 원리 사용하기 _ 359

제26장 마음챙김 기반 프로그램의 실행 · 377

프로그램 실행의 여정 _ 379

당신의 프로그램 실행 여정을 시작하기 _ 386

당신의 프로그램 실행 여정을 지속하고 유지하기 _ 388

● 부록: 더 참고할 거리 _ 393

● 참고문헌 _ 401