

## 명상관련 연구의 현황과 과제

박 성 현\*

서울불교대학원대학교 상담심리학과

자기의 궁극적 본성에 대한 깨달음을 목적으로 동양에서 전승되어 오던 명상이 20c 들어 서구사회에 전파된 이후 최근에는 명상을 건강과 심리치료에 활용하고자 하는 시도가 활발히 진행되고 있다. 국내에서도 2000년 이후 명상을 의학이나 심리학의 체계에서 융합하고자 하는 여러 학회가 발족되어 활동하고 있고, 신체건강, 정신병리, 그리고 개인적 성장을 아우르는 다양한 주제에 대한 명상의 효과가 연구 발표되고 있다. 이 소고에서는 20세기 초에서 현재에 이르기까지 국내외에서 발표된 명상관련 연구의 역사와 흐름을 살펴보고 앞으로의 명상 연구의 방향에 대해 전망해 볼 것이다.

### I. 연구방법

연구방법을 개략하면 다음과 같다. 연구 대상은 1900년 이후 국내외 의학 및 심리학 관련 학술 저널에 게재된 명상을 주제로 한 논문이다. 국외 논문의 경우 ScienceDirect를 활용하였다. ScienceDirect는 Elsevier 출판사의 1,200 여종 저널 및 IDEAL DB 300종, APA-PsycArticle 48종의 통합검색 및 1,600여 종 저널의 원문이 제공되는 세계 최대의 논문 데이터베이스이다. 국내 논문 검색은 한국학술정보(KISS)의 논문 데이터베이스를 활용하였다. KISS는 국내 1,200여개 학회 및 연구소에서 발행하는 학회지 및 연구 간행물을 창간호에서 최근호까지 검색할 수 있는 국내 최

---

\* 교신저자 : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, 서울특별시 금천구 독산동 1038-2  
E-mail: [gchio@hanmail.net](mailto:gchio@hanmail.net).

대의 논문 데이터베이스이다. 논문의 분류방법은 대략 10년을 단위로 하여 분과 학문별로 분류하였다. 국외논문의 경우 의학과 심리학의 2개 분과 학문별로, 국내논문의 경우는 의약학과 심리학의 2개 분과 학문별로 분류가 되었다. 논문 검색 시 사용한 주제는 국외의 경우 meditation, mindfulness를 사용하였고, 국내의 경우, 명상과 마음챙김을 사용하였다. 이러한 주제어들이 제목, 키워드 및 초록에 포함되었을 경우 검색이 되도록 하였다.

## II. 연구결과

국외 논문의 경우 주제어 별로 검색된 논문 편수는 <표 1>과 같다.

<표 1> 주제어 별 국외 논문 검색 결과

연대	meditation	mindfulness
1901-1950	5	1*
1951-1980	71	1*
1981-1990	74	11
1991-2000	85	22
2001-present	206	167

- 숫자들은 각 주제어가 Title, Keywords, Abstract 에 들어간 논문편수임. 따라서 각 주제어 별로 중복된 논문이 있을 수 있음. \* 표가 들어간 논문들에서 사용된 mindfulness는 Ellen J. Langer의 개념으로 인지적 유연성과 유사한 개념으로 사용하고 있음.

<표 1>에서 보여주는 바와 같이 국외의 명상 연구는 1950년대부터 연구가 시작되어, 1980년대 이후 본격적으로 연구가 진행되었고, 2000년 이후 급격한 상승이 이루어지고 있음을 볼 수 있다. mindfulness의 경우는 1980년대부터 논문이 발간되기 시작하였고, 2000년 이후 명상 연구의 주류를 이루는 주제가 되고 있음을 볼 수 있다.

<표 2>에서는 의학과 심리학 두 분과 학문별 검색논문 수를 표시하였다.

meditation과 mindfulness 주제어 모두 의학과 심리학의 분야에서 공히 2000년대 이후 급격한 논문 편수의 증가를 보여주고 있으며, 특히 mindfulness를 주제로 한 논문의 증가가 이전 10년과 비교하여 거의 10배 이상 폭발적인 증가추세를 나타내고 있다.

각 시대별로 발표된 명상 관련 국외 논문들을 살펴보면 다음과 같다. 1951년에서 1980년까지는 마하리쉬가 미국에 전파했던 초월명상과 이를 토대로 허버트 벤슨이 개발한 이완훈련을 중

&lt;표 2&gt; 분과 학문별 국외 논문 검색 결과

연대	medicine		psychology	
	meditation	mindfulness	meditation	mindfulness
1951-1980	49	0	49	1*
1981-1990	34	3	46	9
1991-2000	48	13	24	12
2001-present	139	135	74	123

- 숫자들은 각 주제가 Title, Keywords, Abstract에 들어간 논문편수임. 따라서 각 주제에 별로 중복된 논문이 있을 수 있음. \*는 Ellen J. Langer의 논문임

심으로 연구가 이루어졌다. 이때의 연구들을 보면 주로 명상의 심신상관(psychosomatic)적 영향을 조사한 연구들이 많다. 명상이 고혈압이나 EEG(뇌전도), 스트레스 반응 등에 미치는 효과가 연구되었으며, 이밖에 불안장애나 중독증상 및 불면증과 같은 정신 병리적 측면에 대한 효과 연구도 이루어졌다. 1981년에서 1990년까지의 명상 연구 또한 초월명상이 주류를 이루나 위빠싸나 명상을 근간으로 한 마음챙김 명상 논문이 등장하기 시작했다. 초월명상이 호르몬계(베타아드레날린)에 미치는 영향, 통증지각, 수면장애, 전인적 암치료 요법에 적용된 연구가 발표되었으며, 이 밖에 정신과 간호교육이나 창조성 교육에 미치는 효과도 연구되었다. 마음챙김 명상 관련 연구로는 1981년과 1982년에 MBSR의 창시자인 Kabat-Zinn이 만성통증을 주제로 The clinical use of awareness meditation in the self-regulation of chronic pain(Kabat-Zinn et al., 1981. *Pain*)과 An outpatient program in behavior medicine for chronic pain patient based on the practice of mindfulness meditation(Kabat-Zinn et al., 1982. *General Hospital Psychiatry*)을 발표하였고, 1985년에는 Shapiro & Walsh가 그 간의 명상 연구를 집대성한 Meditation: Classical and contemporary perspectives(D. H. Shapiro & R. N. Walsh, 1985)를 편역하였다. 1990년에는 국내에서 마음챙김 명상과 자기치유(장현갑 역, 학지사)로 번역된 카바트진의 Full Catastrophe Living(Kabat - Zinn, 1990)이 출판되었다. 1990년대 들어 명상이 의학 분야에서 대안치료, 보완치료 혹은 심신요법의 맥락에서 주목받으면서 특히, 마음챙김 명상 관련 연구가 크게 증가하기 시작했다. 마음챙김 명상은 다양한 심리 장애(우울, 중독, 주요 우울증, 경계선 성격장애, 자살문제, 가정폭력) 뿐 아니라 만성 신체질환(유방암, 전립선암, 섬유성 근통, 다발성 경화증 등)의 치료에도 적용되기 시작했다. 초월명상에 대한 연구도 이루어졌으나 마음챙김 명상의 임상적용 연구에 비하면 그 수는 상대적으로 미미한 정도였다. 90년대에 발표된 주요 저서나 논문을 소개하면, 1992년 West가 편집한 The psychology of Meditation(Edited by Michael A. West, 1992)이 출간되었으며, Miller, Fletcher & Kabat-Zinn이 MBSR을 불안장애에 적용한 논문을 발표하였다. Three year follow-up and clinical implications of mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders (Miller, Fletcher & Kabat-Zinn, 1995. *General*

*Hospital Psychiatry*) 이 밖에 마음챙김을 우울증 재발 예방에 적용한 Teasdale, Segal, & Williams의 How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should Attentional control(mindfulness) training help?(Teasdale, Segal, & Williams, 1995, *Behavior Research and Therapy*)라는 논문이 발표되기도 하였다.

2000년대 들어 마음챙김 명상이 명상연구의 주류를 형성하게 되면서 마음챙김 연구는 폭발적인 증가세를 보여주고 있다. MBSR외에도 마음챙김 명상을 기초로 한 마음챙김 인지치료(MBCT), 변증법적 행동치료(DBT), 수용전념치료(ACT)등의 치료법들이 다양한 임상영역에 적용된 연구들이 발표되었다. 또한 마음챙김 관련 연구들을 메타분석한 논문들이 발표되었는데, 이는 마음챙김 연구가 양적인 측면에서 중요한 치료기법으로 자리매김되고 있다는 증표이기도 하다. 대표적인 메타분석 연구로는 Baer가 발표한 Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review(Baer, A. R. 2003, *Clinical Psychology: Science and Practice*) 이다. 이 논문에서는 22편의 마음챙김 관련 실험연구를 메타분석 하였는데, 적용대상은 만성통증, 불안, 주요우울증, 섬유근육통(fibromyalgia), 건선, 암환자, 폭식장애, 대학생, 일반자원자에 이르기까지 다양하다. 메타분석 결과 연구자는 마음챙김에 근거한 심리치료들이 유력한 효과를 보여주고 있으며, 그 가능성이 긍정적이라고 평가했다. 그러나, 마음챙김 연구들의 한계로서 통제집단이 없거나, 무선헌당이 제대로 안된 연구들이 많으며 마음챙김의 증진이 효과를 매개하는지가 불분명하다는 점 등을 지적하고 있다. Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach이 발표한 Mindfulness-based stress reduction and health benefits: A meta-analysis(Grossman, Niemann, Schmidt, & Walach., 2004, *Journal of Psychosomatic Research*)에서는 64편의 실험 연구 중, 기준을 충족한 20편의 연구를 메타분석하여 정신건강과 신체건강에 미치는 효과를 도출하였다. 정신건강의 측정지표로는 심리적 안녕감, 우울증, 불안, 수면, 삶의 질, 통증의 지각 등이 사용되었고, 신체건강의 지표는 다양한 의학적 증상(fibromyalgia, cancer, coronary artery diseases), 신체적 통증(chronic pain), 신체적 장애(비만, 폭식장애) 등이 포함되었다. 연구자들은 MBSR은 폭넓은 범위의 사람들이 자신의 임상적/비임상적 문제들을 대처하는데 도움을 준다고 결론을 내렸지만 대부분의 연구가 사전-사후 측정치를 사용하여 장기적 효과는 불분명하다는 한계를 지적했다.

또한, 2000년대 들어 의학과 임상심리 분야에서는 마음챙김 명상이 면역기능 향상과 암 치료에 미치는 효과 연구들이 활발히 진행되고 있다. 마음챙김 명상은 유방암, 전립선암, HIV 양성, 대사증후군 등에 적용되었으며, 관상동맥 질환, 신장질환, 종양 등에 미치는 유의한 효과들이 보고되었다. 마음챙김 명상은 유방암이나 전립선암 환자의 내분비 기능(부신피질, 코르티솔, 멜라토닌, 베타 엔도르핀 등)과 정신면역 반응(psycho-immune response)을 개선시키는 것으로 나타났다. Mary Jane Ott 등이 발표한 Mindfulness Meditation for Oncology Patients: A Discussion and Critical Review(Mary Jane Ott, Rebecca L. Norris & Susan M. Bauer-Wu., 2006, *Integrative Cancer Therapies*)라는 논문에서는 마음챙김 명상을 암 환자에게 임상적으로 적용한 지난 5년간의 9편의 연구논문과

5개의 conference abstract 를 메타분석하였는데, 대부분의 논문이 유방암과 전립선 암 환자 대상이었다. 분석결과 마음챙김 명상은 암환자들의 삶의 질, 스트레스 증상, 기분상태, 불안, 우울, 분노, 혼란, 피로, 심폐기능, 근육긴장, 위장문제, 사이토카인(혈액 내 면역 단백질) 증가, 타액 코티졸 감소 등에 유의한 기여를 하는 것으로 나타났으나, 연구자들은 대부분의 연구대상이 초기 단계의 환자였으며, 엄격한 연구 설계가 결여되었고, 샘플이 소규모라는 한계가 있음을 지적하고 있다.

마음챙김 명상은 질병의 치료 뿐 아니라 경기능력 향상, 심리적 안녕감의 증진, 관계증진, 정서조절, 영적 성장, 건강전문가 훈련(심리치료사, 의사, 간호사) 등의 영역으로도 그 적용범위가 확대되었다. 또한 이 시기에는 마음챙김을 객관적으로 측정하기 위한 도구들이 상당수 개발되었으며, 마음챙김의 치료적 과정을 탐색하기 위한 연구들 또한 수행되었다. 초기에 MBSR이 중심이 되었던 마음챙김 연구는 최근 들어 각각의 심리장애 혹은 신체적 질환에 특징적인 마음챙김 프로그램으로 다양화되는 추세를 보여주고 있다. 마음챙김 명상 이외에도 자애명상에 대한 연구 또한 최근 들어 등장하고 있다. 자애명상은 자율신경계, 신경내분비 등에 긍정적인 영향을 주는 것으로 발표되었다.

국내의 명상 연구현황을 살펴보면 <표 3>과 같다.

<표 3> 분과 학문 별 국내 논문 검색 결과

연대	의약학		심리학	
	명상	마음챙김	명상	마음챙김
1951-1980	0	0	3	0
1981-1990	0	0	0	0
1991-2000	2	0	14	0
2001-present	11	1	35	21

국내의 경우도 1990년대 이후 명상에 대한 연구가 시작되고 2000년대 들어 논문 편수가 큰 폭으로 증가하고 있음을 볼 수 있다. 심리학 분야의 주요 연구들은 K-MBSR과 마음챙김 명상, MBCT, 선명상 등을 우울, 스트레스, 시험불안, 과민성대장증후군 등에 적용한 연구들이 10여편 발표되었으나 대부분 비임상군(대학생, 고등학생, 아동 등)을 대상으로 한 연구였다. 그 밖의 연구들은 국외의 명상 연구들을 리뷰한 논문이거나 마음챙김의 정의와 측정에 관련된 논문, 위빠싸나 명상경험에 관련된 연구들이었다.

의약학 분야의 연구는 대개 간호학과를 중심으로 간호학생의 우울, 불안, 정신건강, 및 급주 등에 명상을 적용한 연구였으며 명상 요법 관련한 리뷰 논문들이 주류를 이루고 있다.

### III. 명상연구의 과제

최근 국내에서도 마음챙김을 의학, 임상심리학, 상담심리학, 건강심리학에 접목하고자 하는 시도가 활발하다. 이 조사의 한계 상 명상을 임상 장면에서 적용한 학위논문이나 의학계의 연구들을 포함하지 못하였지만, 마음챙김의 과학적 효과를 규명하기 위한 국내의 연구 성과는 이제 첫걸음을 내디뎠다고 해도 과언이 아닐만큼 부족하다고 할 수 있다. 마음챙김의 미래 연구 방향에 대해 Grossman 등(2004)이 제안한 내용은 국내의 명상 연구자들이 되새겨 볼만하므로 간단히 소개하고자 한다. 첫째, 임상환자를 대상으로 한 잘 통제된 연구가 필요하다. 이 제안은 특히, 국내의 명상 연구에 시사하는 바가 크다. 대개의 국내 연구들이 비임상군을 대상으로 시험적으로 진행된 연구의 성격이 짙다. 다양한 신체적, 심리적 질환과 장애를 가진 임상 환자를 대상으로 한 연구가 필요한 시점이다. 둘째, 마음챙김의 과정연구가 필요하다. 이는 마음챙김 훈련이 효과를 매개하는가에 대한 명확한 측정이 불분명하다는 현재까지의 연구결과로부터 나온 것이다. 마음챙김 과정연구를 위해서는 마음챙김 구성개념의 일치와 정확한 측정도구의 개발을 위한 노력이 요구될 것이다. 세 번째, 건강전문가를 위한 훈련 프로그램이 필요하다. 이 제안은 마음챙김이 환자나 내담자와의 인격적인 만남을 전제로 하는 건강 전문가들의 정신 건강을 지키고 성장시키는데 효과가 있다는 연구들로부터 제안된 것이다. 국내에서도 상담가나 의사, 간호사 등 건강 전문가들의 주의나 공감능력을 계발하는 훈련으로 마음챙김이 연구될 필요가 있다. 네 번째, 신경과학, 정신신경면역학, 정신종양학과 관련된 연구가 필요하다. 다섯 번째, 비임상인들의 긍정적인 정신건강이나 성장을 위한 프로그램 개발이 필요하다. 이 밖에도 마음챙김 연구에서 종속변인으로 자기보고식 척도와 함께 정신생리학적 지표(호르몬, 면역관련 세포, 뇌전도 등)를 사용할 필요가 있으며, 마음챙김의 장기 효과를 연구하기 위한 종단연구의 필요성을 제안하고 있다. 명상 연구에 관심이 있는 사람들이라면, 이들의 제안에 대해 모두 수긍하는 바가 클 것이다. 명상 연구자들이 이 소고를 통해 대략으로나마 명상 연구의 과거와 현재를 짚어보고 앞으로의 연구 과제에 대해 고민해 볼 기회를 갖게 되기를 기대한다.