

교육상담 현장에서의 마음챙김 실천에 관한 내러티브 탐구

박 지 영*

서울불교대학원대학교 심신통합치유학과

본 연구는 연구자이자 명상지도 전문가인 내가 교육상담 현장에서의 마음챙김 실천에 대한 경험과 그 의미를 살펴본 셀프 연구(self-study)이자 내러티브 탐구이다. 이를 위해 연구대상인 나와 마음챙김 실천에 있어서 의미가 있는 교육상담 현장을 중심으로 연구 퍼즐을 구성하였다. 이를 위해 상담일지, 내담자와의 대화 및 통화기록, 상담전사본, 내담자와의 인터뷰, 그리고 연구자 저널 등을 현장 텍스트에 포함하여 구성하였고, 3차원적 내러티브 공간의 맥락 안에서 탐구하였다. 이 과정을 통해, ‘지금 이 순간이라는 새로운 경험의 시작’, ‘바꿀 수 없음의 받아들임, 그리고 새로운 변화’, ‘마음챙김이 준 새로운 선물’이었다. 이를 바탕으로 개인적, 관계적, 제도적 차원에서 마음챙김 실천에 관한 의미를 논의하였다.

주요어 : 명상지도 전문가, 마음챙김 실천, 셀프연구, 내러티브 탐구

* 교신저자(Corresponding author) : 박지영, (03150) 서울시 종로구 삼봉로 81, 서울불교대학원 대학교 심신통합치유학과 겸임교수, Tel : 02-730-2852, E-mail : aham8@nate.com

본 연구는 연구자이자 명상지도 전문가인 내가 교육상담 현장에서 마음챙김을 실천하고 그것이 어떻게 현장에서 적용되고 실제적인 변화를 이끌어 내는지에 대한 개인적 경험을 다루고 함께 공유하고자 하는 바람에서 시작되었다.

내가 마음챙김을 처음 접한 것은 2008년 한국명상학회의 기초교육 프로그램¹⁾을 통해서였다. 전통적인 명상 수련방식에 익숙해 있던 나는 K-MBSR이라는 프로그램이 생경하고 낯설게 경험되었다. 그전까지 내가 알고 있던 명상은 어떤 목적을 가지고 용맹정진하여 목적이 달성될 때까지 포기하지 않고 꼭 해야만 하는 ‘must’였다. 그렇기에 한번 수련을 하기로 결심하면 일주일동안 수행처에서 철야정진을 하거나 밤샘명상 등은 당연히 해야하는 것이었고 목적을 달성한 후 마치 무언가를 해내고 얻었다는 성취감과 우쭐함에 취해 있었던 시기였다.

그 당시 교육상담 또한 명상을 활용하고 있었는데 그 모습 또한 나의 수련과도 흡사하게 닮아 있었다. 그러던 어느 날, 우연히 체계적인 명상 지도법을 소개하는 안내문을 보게 되었고 프로그램에 참여하게 되었다. 서울 강남의 모 센터에서 진행된 그 프로그램은 지금까지의 수련과는 다른 방법의 수련법으로 안내했다. ‘너무 열심히 하지 않으셔도 됩니다, 애쓰지 마십시오, 스스로를 믿으세요, 있는 그대로의 지금으로도 충분합니다, 지금·여기에

머무르세요.’라고 안내하는 것이었다. 나는 마음챙김을 기반으로 한다는 수련을 하면서 ‘이게 무슨 수련이야. 이렇게 미지근한 수련을 해서 내 삶을 변화시킬 수 있긴 하겠어?’라는 생각이 먼저 들면서도 지도자의 지시문을 따르고 있는 나의 눈에서는 눈물이 흐르고 가슴 저 깊은 곳에서는 알 수 없는 울림이 퍼지기 시작했다.

마음챙김을 현재 순간에 의도적으로 매 순간 일어나는 경험에 대해 비판단적으로 주의를 기울임으로써 일어나는 알아차림(Kabat-Zinn, 2003)이라고 하는데 장현갑(2011)은 지금 이 순간 바로 이곳에서 나타나고 있는 경험이 유쾌함, 혹은 불쾌함과 상관없이 오직 그 경험에 대한 호기심을 가지고 열린 마음으로 깨어서 살펴보는 것. 즉, 지금 이 곳에서 일어나고 있는 경험에 대해 깨어있는 마음으로 바라보는 것’이라고 하였다. 이 프로그램에는 7가지 태도²⁾에 대해 이야기하는데 이 또한 그 동안 내가 살아왔던 삶의 태도에 대해 다른 방향으로 바라보도록 했고 그 태도를 실천하고 싶은 바람은 조금은 달라진 ‘지금의 나’로 살아가게 하였다.

생소했던 마음챙김 수련 과정은 좋은 모습, 성공한 모습을 보여주기 위해 노력하고 애쓰는 것이 아닌 지금의 ‘있는 그대로의 나’를 인정하기 시작했고, 항상 타인과 선을 긋고, 구분하고 분별했던 마음에서 너와 내가 서로 다르지 않음에 대한 평등심이 조금씩 자라기 시작했으며, 지금 이 순간에 머무를 수 있음이

1) 한국명상학회의 기초교육 프로그램은 ‘명상지도 전문가’ 자격증 프로그램의 일부로 한국형MBSR이다. 6~8주, 주 1회, 회당 3~4시간정도의 시간으로 구성되어져있다.

2) 비판단(Non-judging), 인내심(Patience), 초심(Beginner's Mind), 신뢰(Trust), 애쓰지 않음(Non-striving), 수용(Acceptance), 놓아주기(Letting Go)

주는 만족감은 값비싼 무엇이 줄 수 없는 또 다른 행복을 나에게 선사했다. 그리고 내가 경험한 그것을 나의 교육상담 현장에 적용하고 싶었다.

하지만 실제 현장에서 마음챙김을 적용한다는 것은 쉽지 않았다. 당장 눈 앞의 문제를 해결하고 싶어했던 내담자에게 명상은 마음에 다가오지 않았고 해야 할 우선 순위에서 밀리게 되었다. 하지만 나는 명상이 효과가 좋을 것이라는 믿음으로 진행해보기도 하였는데 그 과정에서는 문제가 있었다. 바로 그들이 수련 후 나와 같은 경험을 할 것이라고 생각했다는 것이다. 이후 명상수련을 통해 효과가 있을 것이라는 착각은 많은 시행착오를 만들었다. 하지만 마음챙김을 현장에 실천하고 싶었기에 스스로에게 끊임없는 질문과 답을 반복하고 새로운 시도와 변화를 반복했다. 그 과정을 통해 나는 내 나름대로의 마음챙김 실천의 의미를 하나씩 만들어 갈 수 있었고, 이를 개인적 경험을 넘어 교육 현장에서의 실천적 이해로 넓히고자 하였다.

마음챙김을 기반으로 한 대표적인 수련프로그램인 K-MBSR(김완석, 2010)의 중요개념인 나의 경험을 나로부터 탈동일시하는 그대로 바라보고 객관화하는 작업은 쉽지 않았다. 더군다나 일생생활에서 매 순간 알아차림한다는 것은 처음에는 불가능한 것처럼 보였다. 하지만 프로그램들의 공식명상과 비공식명상 수련은 점차 마음챙김을 일상으로 가져올 수 있도록 도와주었다.

지금은 마음챙김이 점차 대중화되어 가고 있고, 상담현장에서는 마음챙김을 기반으로 한 많은 프로그램들의 효과검증은 넘쳐나고

있다(이혜진, 박형인, 2015; 최주영, 김경희, 2016). 특히 우울과 불안, 스트레스와 같은 정서문제에 효과가 있고(김미혜, 천성문, 김세경, 2014; 조희현, 이주희, 2017), 청소년 ADHD, 주의집중력, 자기조절 능력, 자해행동 예방, 스트레스 감소 등에 효과가 있음이 증명되고 있으며(이윤지, 이영호, 2021; 이승환, 박주리, 박계원, 신민섭, 2019; 홍순상, 조성훈, 2012), 이를 검증하고 측정하기 위한 척도 또한 다양하게 개발되고 있다(고은미, 2019). 이와 함께 다양한 방면에서의 연구와 적용을 필요로 하고 있다. 단순히 기법으로서 활용되는 것이 아니라 좀 더 가치있게 삶 속에 함께할 수 있도록 다양한 각도에서의 연구가 필요하다.

추가적으로 교육상담 현장에서의 마음챙김 실천은 사회를 변화시킬 수 있는 사회적 명상의 개발을 위한 연구가 지속적으로 필요할 것이며, 이는 주체자인 상담가, 내담자 양방향에서 이루어질 필요가 있다. 나는 그 중 지도 주체자의 경험 또한 중요한 연구대상일 것으로 보여진다. 교육이나 상담분야는 그 주체자로서의 경험에 관한 논문이 많이 있으나 명상지도 전문가의 경우 논문이 거의 없는 실정이다. 교육상담 현장에서의 마음챙김 실천은 개인의 영역이기도 하지만 공통의 영역이기도 하다. 상담현장에서 슈퍼바이저가 교육생에게 많은 영향을 주는 것처럼 명상지도 전문가의 마음챙김 실천에 관한 다양한 경험은 지도자 과정을 밟고 있는 수련생에게 필요한 정보일 것이다.

명상지도 전문가는 체계적으로 명상을 배우고 수련하며, 이론과 실기를 지도할 수 있는 역량을 익힌 사람을 말한다. 대표적으로 사단

법인 한국명상학회가 있다. 한국명상학회는 심신 관련분야의 전문가들로 구성된 학회이다. 명상의 효과 기제와 수련에 대한 실증적 연구를 기반으로 한 프로그램을 개발하고 보급하고 명상의 대중화와 과학화를 기본으로 한 명상 프로그램 개발, 보급 및 이론과 실습을 통한 전문가를 양성하고 있는 이 곳의 명상지도 전문가는 2022년 2월 기준 R(1)급 58명, T(2)급 286명으로 체계적인 과정을 통해 전문가를 배출하였다. 명상에 대한 사회적 관심이 많아지면서 의료, 교육, 심리상담 현장의 전문가들이 명상을 활용하여 다양한 분야에서 적용하고 있다. 이렇게 명상지도 전문가가 지속적으로 배출되고 있는 현실점에서 그들의 마음챙김 경험은 명상 활성화에 중요한 자료가 될 것이다. 대부분의 연구가 효과검증연구로 지도자의 경험보다는 내담자의 변화과정에 중점을 두는 것이 일반적으로 지도자의 마음챙김의 실천과 적용에 관한 연구는 찾아보기 어렵다. 그렇다보니 교육상담 현장에서 마음챙김의 실천에 대해 논하고 프로그램을 구성할 때 어려움이 있었다. 개인적 경험이다 보니 정형화하기에는 어려움이 있지만 다양한 지도자로서의 경험논문은 현재의 시점에서 의미가 있을 것이다.

따라서 본 연구에서는 정형화하기에는 어려움이 있지만 명상지도자로서의 경험 논문의 필요성을 느끼고 개인적 체험을 중심으로 한 자기반성과 성찰적 연구인 셀프연구를 기본으로 한 내러티브 탐구를 진행하고자 한다.

본 연구를 위한 구체적인 연구퍼즐은 다음과 같다.

연구 퍼즐 1. 명상지도 전문가에게 있어 마

음챙김 실천은 어떤 의미가 있는가?

연구 방법

이 연구는 본 연구자의 교육상담현장에서의 마음챙김 실천에 관한 셀프연구이자 내러티브 연구이다. 셀프 연구 및 내러티브 연구는 개인적 체험에 대해 상세히 기술하고 다양한 방법을 기술할 수 있다는 장점이 있다.

셀프 연구는 ‘나’에 초점을 둔 연구이다(김원정, 2019). 이 연구의 가장 큰 특징은 연구 대상이 연구자 자신이다. 또한 연구자 실천 행위의 향상이 그 목적이며, 연구자 이외의 다른 참여자들과의 대화와 토론이 중요하다는 점에서 타인과의 상호작용이 중요한 역할을 한다(황혜영, 2015). 셀프 연구는 한 개인의 실천적 지식과 이야기, 그리고 목소리를 통해 교육 현장의 이론과 실제 사이의 줄이는 효율적인 방법이다(Hamilton & Pinnegar, 1998). 즉, 개인이 기술한 이야기를 통해 타인에게 개인이 연구한 삶을 경험하는 방식을 연구하고 이해할 수 있도록 한다(Webster & Mertova, 2017). 교육상담가이자 명상지도전문가의 교육상담현장 이야기는 스스로를 이해하는 동시에 개인의 교육상담현장에서의 마음챙김에 대한 의미를 이해하도록 한다. 우리의 삶을 구성하는 경험은 자서전적 이야기의 특징을 가지고, 그 자체가 인생이며, 삶 그 자체로 표현된다(홍영숙, 2014). 각 개인의 경험은 자서전이 되고, 그 자서전은 연구자의 삶 속에서 마음챙김 실천에 대한 의미를 이해하는 기제로 작용한다.

교육상담에서의 셀프 연구는 교육상담현장

의 다양한 상황을 깊이 있게 파악할 수 있으며 이를 가장 잘 기술할 수 있는 것은 내러티브 탐구이다. 내러티브 탐구는 Dewey의 경험 이론에 철학적 바탕을 둔 ‘경험에 대한 탐구’로 한 개인의 경험으로부터 출발하고 그 경험을 구체적으로 이해하도록 한다(Clandinin & Connelly, 2000).

경험의 가장 큰 특징은 첫째, 시간적 지속성(continuity)과 둘째, 상호작용성과 상황성이라는 것이다. 시간적 지속성이란 경험이 과거, 현재, 미래라는 시간은 한 경험에서 시작하여 다른 경험으로 이끌어간다는 것이다(염지숙, 2017).

따라서, 내러티브 탐구에서는 시간성, 사회성, 장소라는 삼차원적 탐구공간을 중시한다. 시간성은 과거, 현재, 미래로 이어지는 연속성을 의미하며 사회성은 마음챙김 실천에 있어서 외적 경험과의 상호연관성, 장소는 탐구의 과정이 일어나는 물리적 장소를 말한다. 또한 내러티브 탐구는 연구자와 참여자 간의 협력이 중요한 역할을 한다(홍영숙, 2019). 연구자는 참여자의 마음챙김 실천의 경험이 과거, 현재, 미래의 경험 속에 어떻게 형성되었는지를 살펴보고 그 경험이 연구자의 내적 외적 상황에서 어떻게 상호작용하고 어떤 상황을 형성해가는지에 대해 탐구해보고자 한다.

연구참여자와 교육상담 현장에 대한 소개

내러티브 연구는 퍼즐 연구(research puzzling)이기도 하다. 퍼즐 조각들을 한 곳에 모아 그 경험이 전체 하나의 모습으로 만들어질 때까지 조각을 계속 맞추고, 다시 맞추는 과정을

반복하면서 경험의 전체성과 지속성을 만들어내는 방법이다. 한 개인의 경험 조각들은 지극히 개인적이기도 하지만 사회적이기도 하고 과거와 현재, 그리고 앞으로의 미래가 서로 연결된 연속적 특징을 가진다.

본 장에서는 연구참여자이자 연구자인 ‘나’ 그리고, 교육상담현장에 대한 마음챙김 실천 경험과 그 의미를 이해하기 위한 교육 상담현장에 대한 소개하고자 한다.

연구참여자

본 연구의 연구참여자이자 연구자인 ‘나’는 현재 교육상담가이자 명상지도 전문가로 활동하고 있다. 연구자는 명상지도 전문가 자격증을 취득하고 적용, 실천하는 과정에서 마음챙김 실천이 나에게 어떻게 적용되고 변화하는지 나 자신을 돌아보고, 이를 적용하고 실천하는 과정 속에 자신의 삶이 달라졌음을 인식하고 있었다. 그 변화의 시작과 과정, 현재의 모습을 통해 명상지도 전문가로서의 성장과정의 탐구가 가치 있을 것으로 생각하여 나 자신을 대상으로 설정하여 연구를 진행하고자 한다.

연구자인 ‘나’는 현재 25년 경력의 교육상담 전문가이자 10년차 명상지도전문가로 활동하고 있다. 초기 교육상담의 대상은 주로 장애아동과 청소년을 대상으로 한 인지학습 치료사로 활동하였으나 점차 우울 및 불안, 스트레스와 같은 정서적 어려움을 호소하는 청소년 상담이 늘기 시작했다. 이들은 단순히 기법으로 정서적 문제가 해결되거나 삶의 질이 향상되는 것이 아님을 오랜 기간의 경험을 통해 알게 되었다. 정서적 문제는 매우 복잡

적이어서 학생뿐만 아니라 부모가 자녀를 바라보는 관점과 태도의 변화, 부모의 내적 상처의 치유와 마음챙김적인 사소한 습관의 실천이 중요하다고 생각되었다.

평소 명상에 관심이 있던 나는 2008년 사단법인 한국명상학회의 전문가 과정을 시작으로 서울의 한 전문대학원 대학교에서 심신치유학 박사과정을 전공하게 되었다. 이후 마음챙김의 진정한 의미를 하나씩 알아가며 삶 속에서 조금씩 실천하게 된다.

이후 2022년 현재, 마음챙김 기법을 활용하여 현장에서 다양하게 적용하고 있다.

특히, 나의 경험과 나를 탈동일시하여 바라보게 하는 과정은 그 어떤 상담이나 기술보다 의미있는 것이었다. 호흡명상, 걷기명상, 먹기명상, 요가 등은 몸과 마음을 통합적으로 바라보게 하는 좋은 도구로 자동반응적 습관을 수정하는데 도움이 되고 있다.

이 과정 속의 두드러진 변화는 지도자와 내담자의 관계가 수평적이고 평등한 관계에서 진행이 되었다는 것이다. 이것은 내담자의 마음을 안정시키고 좋은 관계를 형성하는데 많은 도움이 되었다. 나는 현장에서 안내자라는 말을 좋아한다. 여행을 안내하는 안내자는 그 여행에서 주인공이 아니다. 여행을 온 그들이 주인이며 그 여행자가 안전하게 믿음을 가지고 그 장소를 탐험할 수 있게 하는 것처럼 동등한 위치에서 그들을 안내하고 함께 걸어주는 안내자이자 협력자로 볼 수 있고 나는 내가 그렇게 되길 원했다.

내러티브 탐구에서 ‘협력’이란 연구자와 연구참여자가 함께 이야기를 나누고 그 이야기들로부터 의미를 구성하고 참여자에게 자신의

경험에 대한 의미를 구축할 수 있는 권한과 목소리를 허용한다는 의미로 이해할 수 있다 (염지숙, 2017).

Kabat-Zinn(2002)의 마음챙김은 나에게 있어 삶을 새롭게 바라볼 수 있는 다른 문을 열어 주었다. 그는 우리의 자동적이고 성찰되지 않은 생각을 알아차리기 위해 판단하지 않는 태도의 중요성을 이야기했다. 그런데 사실 더 놀라웠던 것은 판단하지 않는 태도의 중요성보다 자신이 지금 판단하고 있다는 사실을 ‘판단’이라고 알아차리는 것으로 충분하며 그것을 통해 진정한 분별력이 생긴다고 했다는 점이다. 판단의 여부가 아닌 그 사실을 안다는 것이 핵심임을 안 후 또 새로운 변화가 시작되었다.

그리고 두 번째로 나의 몸과 행동을 있는 그대로 바라보게 되었다는 것이다. 마음챙김을 이해하기 전까지는 ‘마음이 더 중요해,’ ‘마음을 제대로 먹지 않아서 못하는 거야’라는 말은 내가 남에게도, 그리고 나 스스로에게도 했던 말이었고 내가 남에게, 그리고 교육상담 현장에서든 항상 하던 말이었다. 그런데 마음챙김은 신체자각에 대해 중요시한다. 바디스캔과 요가를 포함한 정좌명상 모두 신체감각을 자각하는 프로그램이다. 수련을 통해 나는 몸을 바라보기 시작했고 몸은 곧 마음을 담고 있고 마음은 몸과 함께한다는 사실을 알게 되었다. 이는 교육상담 현장에서든 동일하게 적용되었다. 예전의 나는 내담자가 목표한 행동수정이 원활하게 수행되었는지가 중요했지만, 이후에는 그들의 몸과 마음을 있는 그대로 보여주는 것이 중요한 부분을 차지했다. 내담자가 스스로 그들의 몸과 마음을 볼 수 있도록

안내해주는 안내자의 역할이 내가 할 일이었고 그들은 조금씩 치유되고 성장할 수 있었다.

교육상담 현장에 대한 간략 소개

셀프 연구에서의 자아(self)는 연구의 한 부분이 될 뿐 연구의 초점은 개인의 실천 행위 및 상황 맥락이 상호작용하는 공간에 있다 (Bullough & Pinnegar, 2001). 연구자의 모든 경험은 특별하고, 구체적이면서 물리적 경계 안에서 발생하므로 ‘나’를 둘러싼 주된 환경인 ‘교육상담 현장’도 연구하고 탐구하는 데 중요하다.

나는 서울 종로구에 작은 규모의 상담센터를 운영하고 있다. 본 기관을 이용하는 이용자는 크게 발달장애 및 정서장애아동, 학부모, 다문화가족 상담을 중심으로 교육상담을 하고 있다. 교육관련 상담으로는 학습향상과 문제 행동 조절, 감정조절을 위한 프로그램이 있다. 주 1회, 회당 60분 ~ 90분 정도 상담을 진행하며 아동 또는 청소년의 경우 부모 상담을 함께 진행한다. 학생의 경우 평균 4 ~ 7년 정도의 장기상담을 하고 이외의 학생, 부모 혹은 성인의 경우 10회기를 한 세션으로 상담을 진행하고 있다. 발달장애 상담은 일상생활에서의 행동수정 중심, 정서장애의 경우 감정을 다루는 방법을 다루며, 성인이나 부모 상담의 경우 불안, 우울 및 스트레스 해소를 위한 프로그램을 진행하고 있다. 마음챙김 기반 프로그램으로는 명상을 중심으로 한 그룹수업, 1:1 상담, 부모교육, 행동수정 프로그램들이 진행되는데 주로 아동, 청소년의 눈높이에 맞춘 K-MBSR 프로그램을 접목하여 활용하고 있다.

자료 수집 및 분석

나는 상담 현장에서의 마음챙김 실천을 위해 ‘나의 경험’을 주의 깊게 살펴보고자 했다. 나는 상담 현장에서 마음챙김 실천을 위해 어떤 경험을 하고 어떤 관점을 가지고 어떻게 변화하였는지, 그리고 그 안에서 나는 어떤 의미를 찾고 성찰하였는지를 탐색하였다. 나의 탐구를 위한 셀프연구를 가장 잘 나타낼 수 있는 내러티브 연구를 선택하였다. 내러티브 연구는 현장 텍스트 구성하기, 현장 텍스트를 통한 연구텍스트 구성하기, 중간 텍스트 구성하기, 연구텍스트 구성하기로 짜여있다. Clandinin과 Connelly(2000)에 의하면 현장 텍스트는 연구자의 경험에 대한 주관적 표현으로 이뤄진 다양한 정보이며, 연구텍스트는 최종적으로 기술된 보고서로 경험에 대한 전체적 모습을 결과적으로 보여준다. 중간 텍스트는 현장 텍스트와 연구텍스트 사이를 반복적으로 왔다 갔다 하면서 퍼즐들을 맞춰간다.

내러티브 탐구에서는 기억 상자(memory box)는 중요한 사건들, 사람, 기억과 같은 경험을 드러내도록 하는 데 중요한 역할을 한다 (Clandinin & Connelly, 2000).

나의 기억 상자 속에는 내담자들과 함께한 대화, 선물, 사진, 문서, 녹취록, 상담일지 등이 있다. 이와 같은 기억 상자에 근거한 회고와 자기성찰로 이뤄진 현장 기록을 구성하였다. 나는 현장 텍스트를 가능한 한 상세하게 기술하고자 하였다.

이와 같은 현장 텍스트를 근거로 한 연구텍스트 구성을 위해 현장 텍스트를 서사적으로 부호화(narrative coding)하였다. 이 과정에서 나

는 마음챙김 실천에서 ‘개인적 경험의 의미’, ‘관계 속의 의미’, ‘사회적 맥락 속에서의 의미’에 관한 질문을 하고 답하면서 현장 텍스트와 연구텍스트의 구성을 위한 중간 텍스트를 구성하였다. 예를 들면 ‘개인적 경험의 의미’는 상담 현장에서 마음챙김을 실천하기 위해 고민하였던 부분과 그 고민을 해결하는 과정에 관해 기술하였고, 이러한 경험들은 마음챙김의 의미를 더 단단하게 하였다. ‘관계 속의 의미’는 나와 내담자와의 상호작용 속에서 내가 마음챙김의 의미를 어떻게 가져가고자 하는지를 기술하였다. ‘사회적 맥락 속에서의 의미’는 마음챙김의 실천을 통해 내담자의 사회는 어떤 변화가 일어나고 그 변화는 다시 통합적으로 어떤 의미가 있는지에 대해 지속적으로 탐구하였다. 셀프 연구의 실행을 위해 내담자와의 협력 및 상호작용은 연구의 이해를 촉진하기 위해 도전하기 위한 필수적 요구 사항이라고 할 수 있다(LaBoskey, 2004).

연구텍스트는 기술과 해석, 설명의 단계를 거치면서 그 내용을 반복적으로 ‘다시 이야기’하는 과정을 여러 번 가지면서 최종적인 연구텍스트를 구성하였다.

연구의 진실성

셀프연구의 특성상 연구자 자신이 이야기의 주를 이를 예정이고, 자신을 연구참여자로 동의 후 연구가 진행되는 것으로 윤리적 제약에서 자유로울 수 있다. 이 연구텍스트를 진행하는 동안 이 이야기에 등장하는 사람들 및 주변 환경과 관련하여 책임감을 느끼고 보호를 위해 주의를 기울이려고 노력하였다. 모든

이름을 익명 처리하였고 본 연구에 포함되는 내담자 그리고 내담자의 보호자에게는 동의를 구하고 시작하였다. 또한 사생활 보호를 위해 이야기의 일부를 소설화하고자 노력하였다. 매우 주관적인 자료들로 구성된 연구에서 심층면접, 상담일지, 관련문서, 사진, 녹음파일 등 다양한 자료들을 방법론적 삼각 검증(triangulation)을 활용하여 분석하였다(김운한, 변해민, 2019). 이 과정에서 텍스트 자료를 토대로 한 연구 진행 과정과 코딩 그리고 결과가 타당하게 이루어졌는지를 확인하기 위하여 해당 기관의 전문가 1인, 질적연구 방법을 연구하는 박사 1인과 함께 각각 비교하고 확인하는 과정을 거쳤다.

명상지도 전문가로서

마음챙김 실천 이야기

‘지금 이 순간’이라는 새로운 경험의 시작

마음챙김을 시작하기 전 삶을 살아가는 방식에 있어서 나의 태도는 ‘내일을 위해 오늘을 포기하자’였다. 미래를 위해 오늘을 희생해야 하고 목적을 위해 오늘은 무리해도 괜찮다고 생각했다. 하지만 마음챙김을 만난 후 나는 새로운 경험을 하기 시작한다. 첫 변화는 몸에 주의를 두는 것이었다. K-MBSR 기초교육 과정을 처음 시작하려 갔을 때 마치 모든 것을 내 것으로 만들겠다는 의지로 자료집과 볼펜을 손에 쥐고 정좌 자세로 앉아 어깨에 힘을 주고 앉아있었다. 그런데 마음챙김 지도자는 너무 열심히 하지 말고 기대도 괜찮고

피곤하면 쉬면서 해도 된다고 이야기했다. 비싼 돈을 주고 시작한 이 과정에서 수련하며 잠을 잔다는 것은 낭비라는 생각으로 열심히 하려고 했지만, 수련에 집중하려고 하면 할수록 쏟아지는 잠은 통제할 수 없었다.

‘지금 여기’에 주의를 두십시오.
애쓰지 마세요.
옳고 그름을 판단하지 마세요.
스스로의 경험을 믿으세요
지금 나는 무엇을 경험하고
있나요?

2009년 기초교육자료집 중에서..

쉬운 말 것처럼 보였지만 나에게 쉽지 않았다. 쉽지 않았다고보다는 내가 이미 잘하고 있다고 착각했었다는 것이 맞는 말일 것이다. 당시 입버릇처럼 내가 하던 말은 ‘빨리 해야 하는데.. 이것도 해야하고 저것도 해야 하는데’ 라는 문장을 많이 사용했다. 교육상담 현장에서든 마찬가지로였다. 학부모들에게는 ‘내일을 위해 오늘 이것을 하지 않으면 안 되요, 마음도 중요하고 힘든 것도 중요하지만 이것은 꼭 하셔야 합니다’라고 말했다.

나에게 있어서 바디스캔은 곤혹스러운 프로그램이었다. 40여분을 몸에 주의를 두는 그 시간은 나에게 있어서오로지 잠을 자기 위한 시간이었다. 후에 알게 된 사실이지만 그때는 몸을 바라본다는 것이 무엇인지 나는 잘 몰랐던 것이다. 이후 수련을 통해 몸을 바라본다는 것과 ‘지금 이 순간’에 주의를 둔다는 것의 의미가 무엇인지 서서히 알게 되었다. 지금

이순간 들리는 소리, 지금 이 순간 느끼는 감각들과 느낌이 진짜 내가 경험하는 것이라는 것을 알게 되었을 때의 신기함은 지금도 잊지 못한다. 지금 먹고 있는 음식의 냄새가 더 향기롭게 느껴지고, 입안의 감각이 살아나는 듯했다. 운전하며 볼륨 높여 들던 음악 소리 대신 창문 밖으로 들리는 그저 그런 바깥 소리가 아름다웠고, 바람이 닿는 피부의 감각도 새로웠다. 청계천 산책길에는 굽이굽이 저 위쪽에서부터 아래쪽까지 내려오며 만들어내는 크고 작은 물소리, 멀리서부터 다가오는 바람이 나의 오른쪽 뺨을 지나 왼쪽에 닿는 그 순간 순간들의 살아있는 느낌, 바람이 풀잎과 나뭇잎, 돌에 부딪혀 다양하게 연주하는 자연의 소리, 비 오는 날 비 냄새와 함께 풍기는 커피 볶는 냄새들은 봄, 여름, 가을, 겨울 때 일 달랐으며 새로웠다. 당시 20분 거리에 있던 다소 먼 거리 주차장까지 걸어가는 시간은 즐겁고 행복했다.

교육상담을 하는 현장 또한 달라졌다. 아이들의 지금 이 순간이 보이기 시작했고 상담에서 중요하게 생각하는 순서 또한 달라졌다.

어머님.

민정(가명)이가 표현을 할 수 있음에도 불구하고 말을 하지 않는 이유는 민정이 스스로 말을 잘 못한다는 것을 알고 있기 때문인 것 같아요. 그래서 제가 입 모양을 보여주거나 따라 읽을 수 있도록 먼저 선창하지 않으면 표현이 잘 안되는 것 같습니다. 당분간은 스스로 말할 수 있도록 기다리는 연습을 해야 할 것

같습니다. 혹시 진도가 나가지 않더라도 양해 부탁드립니다.

2013년 00장애학생 학부모에게
전한 이메일 중에서

민정이가(가명)는 발달장애 2급을 진단받은 학생이었다. 언어표현력이 부족하여 상담을 시작했는데 모방하는 표현은 가능하였으나 스스로 표현은 한 마디도 어려웠다. 그래서 부모님과 동의하에 민정이가 자발어를 할 때까지 기다려보기로 했다. 상담시간은 한 시간이었는데 10분이 지나고 20분이 흘러도 아이는 한마디도 하지 않았고 결국 한 시간 동안 우리 둘은 멍하니 서로를 바라보고 끝났다. 다음 시간에도 같은 상황은 반복이 되었고 나의 마음은 타들어갔다. 비싼 비용을 지불하고 아무 말도 하지 않고 앉아있기란 보통 힘든 것이 아니었다. 부모님께 뭐라도 말하고 쓰고, 보여줄 것이 있어야 하는데 민정이는 아무렇지도 않은 것처럼 그냥 잘 앉아있었다. 그 힘든 시간을 조금이라도 견뎌볼 요량으로 아이와 함께 호흡하기 시작했는데 변화는 거기서부터 시작되었다. 지금 앉아있는 민정이와 나의 몸과 마음이 관찰되기 시작했고 왜 그 동안 말하지 못하였는지 알 수 있었다. 나는 겉으로만 말하지 않고 있었을 뿐, 아이에게 조금급한 마음으로 빨리 말해주기를 마음으로 다그치고 있었고 민정이는 말을 못하면 어떻게 하지라는 두려움에 입을 뗄 수 없었다는 것을 알게 되었다. 나는 그 마음을 호흡과 함께 내려놓으려고 했고 신기하게도 민정이는 내가 내려놓는 만큼 안정이 되어 자발적으로 표현

할 수 있게 되었다. 자발어를 하기까지 마음을 내려놓고 기다렸던 3개월은 나에게 있어서는 마음챙김을 제대로 경험하게 한 에피소드였다.

민정이가(가명) 수업 주의사항

기다릴 것.
또 기다릴 것.
기다릴 때 호흡할 것
다그치지 말 것
못해도 괜찮다고 할 것
부모님께 아이의 입장을 잘
설명해줄 것

2013 민정이 수업일지 중에서

선생님. 이제 무슨 말인지 조금씩 이해가 됩니다.

전 내 아이 민주(가명)를 보라는 말이 정말 이해 가지 않았어요. 난 내 아이를 지금 눈앞에서 보고 있는데 왜 선생님은 내 아이를 보라고 하는지요. 그런데 이제 좀 보여요. 전 내 아이를 보고 있었던 것이 아니라 장애아이를 보고 있었어요. 장애인으로서 살아가야 할 내 아이만을 보다 보니 진짜 민주(가명)의 모습은 보지 못했어요. 장애인으로 살아가야 할 생각에 나의 불안과 우울이라는 안경으로 아이를 보고 있었네요. 이제는 좀 달라질 것 같아요. 이제 뭘 해야 할지 알 것 같아요.

예전에는 민주가 장애인처럼 안 보였으면 했어요. 그러다 보니 오늘을 놓치고 살았네요. 오늘 해야 할 일들이 보여요. 지금 할 수 있는 일들에 집중하게 되니 하루가 바쁘네요. 그러다 보니 지난 일에 대한 후회를 덜 하게 되고 앞으로 일어날 일들이 덜 불안해지는 것 같아요. (중략) 오늘을 열심히 살지 않았으니 당연히 미래가 불안하지 않겠어요?

(2019년 12월 최미정 님과의
축어록 중에서)

나에게 있어서도 있는 그대로 존재한다는 것은 지금, 이 순간을 산다는 말과도 동일하게 생각되었다. 걸을 때 나의 눈이 어디를 보는지, 나의 귀가 무엇을 듣는지, 나의 코가 어떤 향을 맡는지, 나의 피부가 무엇을 느끼는지 주의를 기울이게 되었다. 그리고 나쁜 일에 대한 두려움이 적어진 듯했다. 힘든 일을 피하기보다는 그 경험을 관찰할 정도의 힘이 생겼다.

일지를 보면 당시 나의 모습이 담겨있다. 호흡은 내가 ‘지금, 이 순간’을 볼 수 있도록 도와준 고마운 친구이다. 호흡부터 시작하여 몸을 자각할 수 있었고, 몸의 자각을 통해 나의 지금을 자각하고, 지금의 자각을 통해 지금 내가 행동으로 해야 할 것이 무엇인지 찾아 주었다. 이후 다른 수업에 있어서도 목표가 아닌 지금을 바라보려 하였고 이후 나는 수업시간이 긴장되지 않은 놀이터 같은 시간으로 점점 변할 수 있었다.

내가 바꿀 수 없음의 받아들임, 그리고 새로운 변화

새롭게 바라본 ‘지금, 이 순간’에 대한 경험은 나에게 선물 같았다. 나 스스로의 변화나 아이들의 변화는 즐겁고 활력이 있었다. 하지만 열외의 상황도 있었다. 우리 센터에는 중증 장애아동도 상담받기 위해 방문하는 경우가 많았는데 모든 내담자가 다 좋아지는 것은 아니었다. 또한 좋아진다 하더라도 보통의 아이들처럼 일반화 되기에는 그 한계가 있었다. 그저 호박에 줄긋기와 같은 상황처럼 느껴졌다. 그리고 그것은 다시 나에게 불안함으로 다가왔다. 부모님들에게 좋아질 수 있다고 했지만 그 한계에 대해서도 객관적으로 이야기해야 했고 그들에게 다가올 미래는 그렇게 희망적이지 않았다.

선생님, 그렇게 쉽게 이야기하시는 것 아니에요. 선생님도 장애아이 한번 키워보세요. 말로는 누가 못해요, 호박에 줄긋기 아니겠어요. 아무리 한다고 장훈이(가명)가 직장을 다닐 수 있는 것도 아니고 혼자 지낼 수 있는 것도 아니고... 나라도 있으니까 다행이지 나 죽고 나면 어떻게 될지 눈앞이 캄캄해요. 학년이 올라가면 올라갈수록 아이들이랑 차이는 더 많이 나게 될 거고 정말 생각만 해도 너무 힘들어요.

2015년 장훈이(가명) 녹음파일
중에서

한참 수업이 재미있어질 무렵 장훈이(가명) 어머니의 그 전화 통화는 나의 마음에 찬물을 확 끼얹는 말이었다. 여러가지 말로 장훈이 어머니를 달래며 그래도 열심히 해야 하지 않겠냐는 말로 위로하였지만 사실 나 또한 그 생각이 없는 것은 아니었기에 마음 깊이 박히게 되었다. ‘선생님이 장애아이를 낳고 길어본 것은 아니잖아요.’라는 말은 오래도록 마음에 남았다.

이후 2017년 박사과정 중에 아버지가 암으로 돌아가시게 되었는데 급작스런 아버지의 죽음은 나에게도 꽤 큰 충격이었다. 장례를 치룬 뒤, 밤에 잠을 자기 힘들 정도로 기침이 심해졌고 왼쪽 폐까지 아픈 것이었다. 큰 병이 왔을지도 모른다는 생각에 두려움이 생겼다. 병원에 가는 것도 무서워 미루다 어머니의 손에 이끌려 종합검사를 받게 되었다. 그런데 병원에서 이상이 없다는 소견을 듣자 신기하게도 지금까지 아팠던 왼쪽 폐가 아닌 오른쪽 폐가 아팠지만 병원에서는 이미 양쪽 폐 모두 이상이 없음을 확인해주었다. 이러한 상황들이 신체화 증상일 것이라고 생각했던 나는 나의 몸을 관찰하기 시작했고 이후 이상한 현상들이 일어났다. 몸을 바라보면 그 부위의 통증이 사라지고 다른 부위의 통증이 생기는 것이었다. 복부, 자궁, 가슴, 두통 등 몸의 곳곳에 통증이 생기고 사라지기를 반복했고 나는 그 통증 뒤의 감정을 관찰하고 일기를 썼다. 그 일기장 안에는 엄청난 두려움이 쓰여지기 시작했고 그것은 새로운 질문의 시작이었다.

이상하다. 병원에선 괜찮다고 하

는데 왜 그렇지?

진짜 병이면 어떻게 하지? 이러다 내가 엄마보다 먼저 죽으면 어떻게 하지? 아파서 일을 못하게 되면 어떻게 하지? 가족들에게 피해를 주면 어떻게 하지? 우리 엄마도 아빠처럼 갑자기 가버리면 어떻게 하지? 엄마가 치매에 걸리면 어떻게 하지? 내가 장애인이 되면, 나의 아이가 장애가 있으면, 내가 하는 일이 갑자기 망하게 되면..

(중략)

왜 나에게 그런 일이 생기지 않을 거라고 확신할 수 있지?

왜 내가 아프면 안될까? 우리 엄마, 우리 가족에게 그런 일이 정말 안일어날까?

(중략)

내가 아플 수도 있다. 내가 먼저 죽을 수도 있다. 내가 피해자가 될 수도 있다. 내가 감옥에 갈 수도 있다. 내가 실패해서 서울역의 노숙자가 될 수도 있다. 내가 장애인이 될 수도 있다. 엄마가 치매에 걸릴 수도 있다. 내 인생이 실패할 수도 있다. 사람들이 나를 손가락질 할 수도 있다.

나에게 세상의 모든 불행이 올 수 있다.

왜 나에게 그 불행이 생기면 안 된다고 생각했지?

2017년 6월 나의 일기 중에서

불과 얼마 전까지의 나는 세상의 모든 것을 해 낼 수 있을 줄 알았다. 그리고 그 끝에는 행복이 있을 것이라고 생각했다. 하지만 그 학부모님과 통화 후 마음 한구석에 남아있던 그 생각의 꼬리는 아버지의 죽음과 함께 튀어나와 나를 저 밑바닥까지 끌어내렸고 그 질문의 답을 찾게 되었다. 세상의 불행이 나에게 올 수도 있다는 것은 꽤 오랜 기간 나의 마음챙김의 대상이었다. 그것은 욕심에서부터 시작된 것이었다. 나에게 그런 일이 생기면 안 되고, 좋은 일만 생겼으면 하는 그 욕심은 나를 감정적이게 만들었고 어리석게 만드는 원인이었다. 이후 나의 부정적인 그 마음들을 바라보는 행위는 나를 치유하기 시작했다(안옥선, 2010) 마음챙김에 의해 조금씩 변화하던 어느 시점이 되었을 때는 더 이상 그 질문이 마음에 걸리지 않을 수 있었다. 불행이 나에게 올 수 있다는 알아차림은 새로운 마음챙김의 계기가 되었다. 열심히 사는 것과 애쓰지 않는 것의 차이를 알게 되었고 운명론자는 아니지만 내 앞에 펼쳐지는 대부분의 일을 순응하고 받아들일 수 있었다.

상담현장에서도 그 생각은 전달되었다. 바로 눈 앞의 결과가 보이지 않는 상황에서 내가 지금 당장 해 줄 수 있는 것은 없었다. 그 저 내가 당장 바꿔 줄 수 있는 것이 없다는 것을 솔직히 말하고 내가 상담가로 해 줄 수 있는 부분이 무엇인지 말해주는 것 뿐이었다.

김미정(가명): 쌤. 저는 자신이 없어요. 다른 친구들처럼 공부를 잘하지도 못하고 자주 아파서 병원에 가야 하고, 부모님께 짐만 되는 것 같아요. 잘 될 수 있을 거라는 말은 잘 들리지 않아요. 쌤과 상담해도 별로 좋아지는 것도 없는 것 같고, 뭔가 위로가 되지는 하지만 더 나아지는 것 같지 않아서 속상해요.

나: 맞아. 쌤이 생각해도 미정의 상황은 좋아지지 않는 것 같다. 쌤이 더 도와 줄 수 없어서 미안해. 어떻게 하지? 미정이는 쌤이 어떤 것을 도와주었으면 좋겠니?

김미정: 선생님은 저에게 뭘 도와줄 수 있어요?

나: 음.. 글썄. 미정이가 좋아지지 않아도 괜찮다는 것을 미정이에게 이야기해줄 수 있고, 부모님께도 말씀드릴 수 있는 정도? 그리고 지금의 미정도 멋진 아이라는 것을 미정이 스스로 찾아갈 수 있도록 안내해 줄 수는 있을 것 같아.

김미정: 음... 그렇군요. (중략)

2017년 10월 상담 축어록 중에서

미정이는 스스로가 뛰어나지 않다는 것을 인정하고 받아들이기 시작했다. 처음에는 열등함이라고 생각했지만 그것을 인정하기 시작하면서부터 오히려 조금씩 밝아졌다. 그리고 뛰어나지 못하다는 것이 열등한 것임을 인정

하는 것이 아니라 할 수 있는 것과 없는 것을 명확하게 구분해주었다. 미정이는 꿈이 생겼다. 농부가 되는 것이라고 했다. 예전에는 뭔가 더 괜찮아 보이는 직업을 선택해야 하는 것은 아닐까 고민했는데 잘해야겠다고 생각을 내려놓은 후 농부가 될 수 있다는 생각만으로도 행복하다고 했다. 나중에 진짜 농부가 될지 아닐지는 모르기만 봄에 농장에서 잡초를 뜯고 가을에 열매 맺을 사과나무를 기다리는 자신을 생각하니 공부할 맛이 나고 공부를 못하더라도 부담이 되지 않는다고 한다. 그리고 못난 게 못난 것이 아니라는 것을 알게 해준 내가 자신의 인생에 와 주어 고맙다고 말해주는 그 한마디가 나도 모르게 몽클하게 했다.

내가 상담 중인 지원(가명)이는 언어발달이 매우 느린 아이다. 발달장애 1급이었으며 문제행동도 꽤 심했다. 성격이 예민해서 밤에는 잠을 잘 자지 못했고 편식도 심하고 무엇보다 소통이 되지 않는다는 것이었다. 나에게서는 꽤 의미 있는 아이인데 지원이 덕분에 종종 아이들과의 소통이 가능해졌다. 마음과 호흡으로 대화하는 법을 가르쳐준 친구이다. 말은 못했지만 지원이는 본인만의 방법으로 소통하고 있었다. 언어치료에 전력을 다했음에도 불구하고 효과가 없었던 지원이에게 표현을 잘하도록 요구함을 멈췄고 표현을 못할 수도 있다는 것을 수용하고 받아들였다. 이후에 발성이 좋지 않았던 지원이에게 뭔가 좋은 방법이 없을까라고 고민하던 중 호흡부터 알려줘야겠다는 생각으로 나의 가슴에 지원이가 손을 올려놓도록 한 뒤 호흡을 따라하도록 권했다. 하지만 지원이는 나의 지시를 이해하지 못했고, 고민하다가 지원이의 호흡을 따라해 보기로

했다. 짧고 약한 호흡을 여러 번 반복하다가 멈추고, 그리고 긴 호흡을 하는 패턴이 반복되었다. 그 호흡을 계속 따라 하다가 지원이의 눈을 보게 되었는데 순간 지원이가 하고 있는 이야기를 나도 모르게 그대로 느끼게 되었다. ‘안 하고 있던 것이 아니라 나도 열심히 하고 있었어요’라고 나에게 말해주는 것이 아니겠는가? 반신반의 하는 마음으로 지원이에게 나의 호흡을 따라 하도록 말해주었고 우리 둘은 호흡이 척척 맞는 사이가 되었다. 신기하게도 마치 청각장애인처럼 소리에 반응이 없던 지원이는 조금씩 사람들이 말하는 것을 들을 수 있었다.

못한다는 것을 받아들이고 인정했을 때 생각지도 못한 변화가 일어났다. 그렇다고 분명 포기는 아니었다. 안되는 것에 대한 자각은 새로운 눈을 뜨게 한다. 나 스스로에게도 못하는 것에 대한 인정은 마음의 편안함과 안정을 주고 할 수 있는 지금을 찾도록 도와주었다. 미정리와 지원이 또한 마찬가지이다. 또 다른 사례에 있어서도 마찬가지였다. 옳고 그름, 잘하고 못하고의 판단 없는 ‘있는 그대로의 알아차림’은 깨끗한 안경을 끼고 세상을 보는 눈을 우리에게 선사했다.

Andrew(2015)는 인간성의 확장에 관한 깊은 탐구를 한다. 그는 동성애자이고 깊은 우울증으로 오랜 기간 힘든 시간을 경험해야 했다. 하지만 그는 자신의 고통을 승화시켜 인간성의 회복을 위한 원동력으로 삼게 된다. 그는 예외적인 정체성을 가진 아이들, 예를 들어 장애인, 트랜스젠더, 범죄자의 자녀와 그 가족을 오랜 기간 연구하며 인류의 보편성에 대해 이야기한다. 개인마다 특징은 다를 수 있지만,

가족, 그리고 사회에서 그 문제를 해결해가는 과정은 우리들의 공통의 문제라는 점이자 누구라도 경험할 수 있는 보편의 문제로 보았다. 이후 나는 장애나 부족함에 대해 남자와 여자, 성인과 어린이처럼 누구나 가질 수 있는 보편적 특성으로 조금씩 변화시켰다. 그리고 그것 또한 나에게 있어 분별없이 바라보는 있는 그대로의 아름다움에 눈뜨게 했다.

마음챙김이 준 새로운 선물

마음챙김은 특정 시간, 특정한 장소에서도 가능하지만 매 순간 일상에서도 할 수 있는 것이 특징이다. 그리고 수련의 깊이가 깊어질수록 더 사소하고 더 순간적인 것에 대한 알아차림이 많아지고 작은 것에도 감사함과 기쁨이 올라오기도 한다.

그래서인지 수련이 조금은 더 일상이 된 나는 강도 높은 수련도 꽤 재미가 있었지만 일상에서의 마음챙김 수련에도 재미가 있었다. 특히 걷기 명상은 나에게 기분 좋은 선물이다. 다른 명상법과 접목하여 활용하는 걷기 명상은 내가 명상프로그램을 만들 때에도 꼭 실시하는 편이다. 걷는다는 행위는 매일 하루도 놓지 않고 하게 되는 행동이기에 생활 명상을 하는 나에게는 좋은 수행의 대상이었는데 그렇게 된 계기가 하나 있었다. 바쁜 업무가 있어서 이쪽 저쪽을 바쁘게 다니던 나에게 누군가가 일을 빠르게 잘한다며 칭찬을 했는데 칭찬하는 그 순간 나는 좀 느긋해져야겠다고 생각하고 움직이고 있다고 생각하던 순간이었기에 썩 좋게 들리지 않았다. 그래서 움직임을 관찰하는데 나도 모르게 자동반응하며 빠르게

움직이고 있는 나를 알아차림 할 수 있었다. 내 움직임 속에는 빨리 해치워 버리고 싶어 하는 조급한 마음이 움직임 곳곳에 들어있었다. 그 마음의 뒤편에는 빨리 해치우고 도망가고 싶은 마음이 있었으며 그 마음은 날 항상 들뜨게 했다. 걸음에서부터 시작한 ‘나에 대한 관찰’은 밥을 먹는 순간, TV를 보거나 누군가와 대화하고 있을 때에도 나를 관찰하도록 했다. 그 과정 속 알아차림한 것은 나의 모습에서 나의 엄마의 모습을 보게 되었고 엄마의 모습 속에 외할머니의 모습 또한 함께 담겨있다는 사실이었다. 나에게는 또 하나의 나에 대한 궁금한 감정이 있었는데 바로 슬픔이다. 아주 어린 시절부터 느끼고 있던 깊은 자리의 그 슬픔이 왜 자리 잡았는지 알 수 없었다. 그런데 마음챙김의 관찰을 통해 그 정답을 알 수 있었다. 우연히 엄마와 엄마의 어린시절을 이야기하는데 그 감정은 외할머니를 그리워하던 아주 어린 시절 나의 엄마의 감정이었다. 나를 임신했을 때, 내가 돌이었을 때의 경험담을 이야기해주는 엄마의 모습에서 보았던 그 슬픔은 나의 슬픔과 닮아 있었다. 나는 내 것이라고 생각했던 나의 감정과 생각이 나의 것이 아니라는 사실이 놀라웠다. 감정이라는 것이 사실은 학습에 의해 그리고 그 문화에 의해 만들어지고 있었다는 것이다(Lisa, 2017). 나는 나의 감정과 습관, 행동을 관찰하기 시작했고 나뿐만 아니라 대부분 함께하고 있는 사람들과 비슷한 움직임, 비슷한 감정과 생각으로 생활하고 있다는 것을 알게 되었다. 나에게는 이것은 중요한 의미로 다가왔다. 그냥 닮았다가 아니라 그것이 내 것이 아니라면 거기에 얽매일 필요가 없겠다는 생각과 세롭

게 무엇인가를 만들어 갈 수 있겠다는 생각이 었다. 인간은 동물 중 유일하게 집단지향성을 가지고 있어서 우리가 눈으로 보고 만지는 사물을 ‘도구’로 범주화할 수 있고 그 사물에 새로운 기능을 부여함으로써 새로운 실재를 발명할 수 있으며 그것은 곧 뇌를 새롭게 변화시키는 개념체계를 만들어낸다(Lisa, 2017).

나는 다양한 곳에 그것을 적용해보았다. 먼저 나의 것이라고 오해하고 있던 ‘슬픔’이라는 감정을 물려받은 생각의 습관을 바라보니 나도 모르게 저절로 마음에서 분리되었다. 문득 습관에 의해 그 감정이 올라오더라도 멀리 떨어져 관찰하다보니 편안하게 그 감정을 바라볼 수 있었다. 그것은 상담하는 동안에도 적용되었다. 분노, 화, 불안 등의 부정적인 감정이 탈동일시하는 작업에 있어서도 훨씬 쉽게 적용할 수 있었고 마음챙김을 실천할 수 있었다. 하지만 처음부터 그랬던 것은 아니다. 실제 센터에서의 나의 모습은 일어나는 경험과 나를 동일시하며 자동반응하는 나를 경험하게 된다. 변하지 않는 내담자의 모습을 보면서 느끼는 답답함, 끊임없이 나의 조언과 상담내용을 부정하는 행동에서의 짜증과 화, 그리고 내가 잘못하고 있는 것은 아닐까에 대한 불안과 자책감은 매일같이 반복되는 일상이었다. 이 경험들이 나라고 착각하고 있을 때의 나는 나에게 친절하지도, 그리고 수용적이지도 않았으며 나에게 대한 불신에서 오는 행동과 모습들로 가득했다. 이때 마음챙김은 나의 경험과 나를 탈동일시 할 수 있도록 도와주는 결정적 계기가 되었다. 그리고 그 경험은 일로부터 소진되지 않도록 도와주는 중요한 계기가 되기도 하였다(심지은, 윤호균, 2008).

이성원: 선생님. 친구들도 선생님도 모두 내 마음을 몰라줘서 너무 화가 나요.

나: 그래? 그럼 샘이 하나만 질문해볼게. 눈을 감고 호흡을 하면서 선생님의 질문을 잘 떠올려봐.

(눈을 감고 잠시 마음챙김 명상을 함)

성원아, 그 화는 성원이니?

이성원: 무슨 말인지 모르겠어요.

나: 성원이는 몸과 마음으로 이뤄졌잖아. 그런데 성원이의 몸이 성원이라고 볼 수 있을까?

이성원: 그럼요. 내 몸은 당연히 저죠.

나: 아. 그렇게 생각하는구나. 그런데 마음이 없는 성원이 몸을 성원이의 전부라고 할 수 있을까?

이성원: 아. 그렇네요. 그럼 마음이 저인가요? 아. 그럼 몸이 없는 나를 나라고 보기는 힘드네..

나: 그렇지? 그럼 그 화가 나인가?

이성원: 아니요. 그럼 화는 도대체 뭔가요?

나: 그 화는 마치 하늘의 구름 같은 거야. 분명히 하늘에 있지만, 날씨가 처럼 지나가는 것이지. 그런데 그 구름이 나라고 착각하고 왜 하늘에 구름이 항상 없지? 라고 생각하면 맞을까?

이성원: 아니요. 하지만 구름이 있는 것은 맞잖아요

나: 그렇지. 우리의 화와 같은 감정

은 날씨와 같은 거야. 맑은 해가
떠 있기도 하고, 비가 오기도 하
고, 밤이 오기도 하고, 장마가 오
기도 하지. 하지만 그게 하늘은
아니잖아. 성원이는 비가 온다고
화내니?

이성원: 아니요. 비가 오면 우산을
준비하지요

나: 맞아. 화가 나면 그 화를 피할
우산을 준비하면 되는 거야.

(중략)

나: 그리고 그 화라는 것은 네 것이
아니야. 어쩌면 다른 곳에서 씨가
날라와 성원이 것으로 착각하고
있는 것일 수도 있어.

이성원: 무슨 말인지 좀 어려워요.

나: 잘 봐. (자신감이라고 쓰여진 고
무공을 성원에게 건내며) 선생님
이 성원에게 이 고무공을 줬는
데 이 고무공을 받고 싶니?

이성원: 네.

나: 좋아 (불행이라고 쓰여진 고무공
을 성원에게 건내며) 이번에는
불행이라고 적혀져 있는 고무공을
줬는데 이건 어때?

이성원: 당연히 받기 싫죠.

나: 맞아. 성원이 마음에 있는 감정
도 같다. 성원의 화, 분노, 부끄
러움과 같은 감정들은 모두 이 고
무공 같은거야. 그래서 그 공을
계속 가지고 있을지 아닐지는 성
원이가 고르는 거야

(중략)

(2019년 1월 상담 축어록 중에서)

성원이는 자신의 감정이 자신의 것이라고
생각하고 있을 때에는 바꿀 수 없는 마음이라
고 생각했는데 감정이 자신의 것이 아니고 습
관일 뿐이라고 이해한 후에는 감정의 변화속
도가 빨리 나타났다. 마치 게임을 할 때, 아이
템을 선택하는 것처럼 자신의 감정도 담고 싶
은 좋은 것을 담으려는 습관이 생겼고 그 어
떤 상담보다도 빨리 자신의 마음을 관찰하는
과정을 밟고 있다.

나의 일상 또한 가벼워졌다. 심각한 일도
가볍게 받아들이는 습관이 생기다보니 어려운
일이 있어도 쉽게 해결이 되었다. 어떤 고민
이나 어려움이 생길 때 먼저 이것이 인생을
결정할 만한 중요한 일인지를 생각해 보면 대
부분은 아주 사소한 마음의 습관에서 일어나
는 것이었다. 지저분하게 먹는 모습을 자동적
으로 쪼그리며 바라보는 모습은 다른 누군가
가 혼나는 모습을 보고 따라했던 행동의 습관
이었고, 정리되어 있지 않으면 큰일 날 것 같
은 생각에 대해 마음챙김 하다보면 어린 시절
강박적이었던 할아버지의 습관이 잠시 머무른
것이였다.

지원(가명)이의 어머니는 강박적일만큼 정리
하는 것을 좋아했다. 매일 청소 후 청소기를
분해해서 모두 물청소를 해야 했고, 속옷은
매일 손빨래를 하고 삶아야 했으며, 장애가
있는 지원이가 밖에서 실수를 하거나 피해를
주는 날이면 건딜 수 없이 힘들어했다. 가까
운 곳에 잠깐 나갈 때에도 화장을 하고 옷을

챙겨 입어야 했고 낮에 낮잠을 자는 것은 있을 수 없는 일이었다. 상담을 받는 지원이 어머니가 명상을 소개받고 상담과 함께 마음챙김 수련을 하셨는데 지금은 다른 사람을 보는 듯했다. 내가 가지고 있는 감정은 내 것이 아니라는 것. 나의 감각, 느낌, 생각을 바라볼 수 있게 되었다는 것. 하고 싶은 것이 있다면 지금 행동으로 옮겨 습관을 만들면 된다는 것을 이해하게 되었다. 스스로를 탓하지도 않았고 다른 누군가를 손가락질하거나 원망하지 않았다. 일상에서의 매 순간의 알아차림은 생각보다 많은 것을 변화시켰다. 억지로 노력하지 않고 애쓰지 않아도 나 스스로를 변화시켰다. 마음챙김은 자기자각의 힘을 키우고 자기자각은 곧 자기조절의 원동력이 된다(조옥경, 왕인순, 2016). 마음챙김은 지금 이 순간을 있는 그대로 이야기할 수 있도록 했고 호기심과 배려를 만들어냈다. 또한 우리가 진심으로 하고 싶은 이야기를 할 수 있도록 도와준다(Oren, 2019). 마음챙김은 나 스스로에게도 그리고 마음챙김을 실천하는 현장에서도 새로운 변화를 선물해주었다.

나아가며

이 연구는 명상지도 전문가이자 교육상담가인 내가 교육상담 현장에서 마음챙김 실천이 어떤 의미가 있는지 탐색해보는 셀프연구이자 내러티브 연구이다. 이야기의 주인공이자 연구자인 나는 명상지도 전문가이자 교육상담가로서 교육 상담현장에서 마음챙김을 실천하는 이야기를 내러티브 3차원의 축인 시간, 공간,

사회적 측면에서 바라보고자 했다. 과거, 현재, 미래로 향하는 동안의 개인의 마음챙김 경험의 흐름을 이야기하였고 그 경험 속에서 나 자신, 그리고 타인과의 관계 속에 어떻게 관계를 맺고 풀어가는지에 교육상담을 진행하는 센터라는 공간 속에서 탐색하였다.

마음챙김은 마음이 삶을 어디까지 바꿀 수 있는가에 대해 긍정적인 가능성을 말해준다. Ellan(2015)는 시계 거꾸로 돌리기 연구를 통해 인식을 변화시키는 것을 통해 몸과 마음을 변화시킬 수 있음을 증명했다. 단순히 긍정적으로 생각하는 것이 아니라 몸과 마음을 자각하고 마음의 유연성을 길렀을 때 심신의 건강을 회복할 수 있다고 말한다.

마음챙김은 나에게도 몸과 마음을 회복하고 ‘지금 이 순간’이라는 선물을 주었다. 마음챙김은 나에게 고유한 휴식과 마음의 정화를 만들어내기도 했다(김정호, 2018). 그리고 나 뿐만 아니라 나와 관계한 사람들도 변화시켰다. 그 변화는 다시 또 나를 변화시키게끔 하였다. 마음챙김은 내가 무엇을 경험하는지 알아차림할 수 있도록 도왔고 그 알아차림은 힘든 사건이 생겨도 그것에 휘둘리지 않도록 해주었다. 우리의 경험은 몸, 느낌, 감정, 생각으로 나눌 수 있다(정순일, 2021). 하지만 그 경험이 내가 아니라는 것을 마음챙김을 통해 매 순간 익혀가고 있다. 나는 나의 경험이 내 것으로만 끝나지 않도록 나의 경험을 주변과 공유하며 그것을 쉽게 이해할 수 있도록 교육상담 현장에 적용하기 위해 노력했다. 호흡관찰과 자각을 통해 스스로를 조절할 수 있는 힘을 키울 수 있었고 마음의 속성을 쉽게 이해할 수 있도록 나의 경험과 도구를 통해 나누며

일상에서 누구나 가질 수 있는 마음이라는 것을 알게 해주었다.

마음챙김은 나의 변화뿐 아니라 나를 둘러싼 주변 환경도 변화시킨다. 정서는 타고난 특성이 아닌 문화적 산물로 우리 스스로가 그 감정을 구성하고 창조하는 설계자(Lisa, 2017)이다. 세상을 경험하는 나의 감각, 감정, 생각을 나로부터 탈동일시하여 관찰할 수 있다면 우리는 내가 원하는 사회를 만들어 갈 수 있을 것이다. 나의 마음챙김의 변화로 만들어내는 언어적 관계는 비폭력적 대화로 상호작용할 수 있도록 도와줄 것이다(Oren, 2019). 그리고 그 대화 속에 함께하는 이들은 상상만으로도 가슴을 설레게 한다.

팬데믹 시대를 맞이하여 사람들은 두려움과 걱정, 마음을 뺏겨버렸다. 우리의 생활 속 부정정서는 점점 가속화되어 다양한 문제를 야기했다(윤지영, 2020). 특히 온라인 교육은 상호작용 속에 만들어지는 관계의 중요성을 퇴색시켰다. 하지만 인간은 긍정적인 방향성을 가지고 해결책을 찾을 것이다. 그리고 마음챙김은 그 해결책이 조금은 더 평온하고, 안전하며, 모두에게 이로운 방법으로 안내할 것이다. 마음챙김을 실천한다는 것은 삶의 매 순간순간을 알아차림 해야 하는 과정일 것이다. 하지만 그것은 어렵고 힘든 마음챙김의 실천이 아닌 누구나 쉽게 접할 수 있는 습관이 되어야 한다. 마지막으로 본 연구를 수행하면서 내가 마음챙김의 실천에 있어서의 어려움, 새롭게 구성된 개념, 후속 연구에 대해 제안을 하며 본 연구를 마치고자 한다.

첫째, 교육상담 현장에서의 마음챙김 실천은 개인의 영역이기도 하지만 공통의 영역이

기도 하다. 교육이나 상담은 주체자로서의 경험에 관한 논문이 많이 있으나 명상지도전문가의 경우 그 개인적 경험에 대한 논문이 거의 없는 실정이다. 그렇다 보니 마음챙김의 실천에 대해 논하고 구성을 할 때 예시로 삼거나 기준으로 삼을만한 논문이 거의 없어 어려움이 있었다. 개인적 경험이다 보니 정형화하기에는 어려움이 있지만 다양한 지도자로서의 경험논문이 연구되길 바란다.

둘째, 본 연구에서 명상 지도에 대한 마음챙김 실천에 대한 지도자로서의 경험과 내담자의 경험이 혼재되어 있어 논하는 데 있어 그 기준이 모호하거나 뒤섞여 있을 수가 있다. 하지만 명상 지도 전문가로서의 경험만큼 마음챙김 실천의 현장에서 내담자가 경험하는 경험 또한 중요하였기에 논문에 혼재되어 사용되었음을 알린다.

셋째, 명상은 국내외적으로 교육현장에 활용되고 있다. 영국BBC에서는 영국초등학교 수업에서 진행되고 있는 마음챙김 명상수업을 방송(2021.11.9.)하였고 미국 CNN홈페이지 섹션에는 mindfulness가 자리잡고 있다. 한국과학기술원(KAIST)에는 명상과학연구소가 개설되어 명상에 대한 활발한 연구가 진행되고 있다. 한국 교육개발원 산하 We센터에서는 교원연수 및 학생프로그램으로 마음챙김 명상을 도입해가고 있다. 이러한 상황에서 명상전문가가 제도적으로 자리잡을 수 있는 교육시스템 마련이 필요할 것으로 보여진다.

마지막으로, 좀 더 실제적이고 구체적인 명상 지도에 대한 연구가 필요로 할 것으로 보여진다. 마음챙김을 통한 개별적 경험에 관한 연구는 아직 부족한 편이다. 마음챙김 전문가

와 내담자의 관계를 모두 담은 개별적 체험에 대해 많이 연구되길 기대한다.

참고문헌

- 고은미 (2019). 마음챙김 구성요소에 대한 고찰. 덕성여자대학교 박사학위논문.
- 김미혜, 천성문, 김세경 (2014). 우울 감소를 위한 집단치료 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 발달장애연구, 18(1), 1-28.
- 김완석 (2010). K-MBSR과 MBSR의 이론적 토대와 프로그램 비교: K-MBSR의 확립을 위한 개관연구. 한국명상학회지, 1(1), 17-42.
- 김운한, 변혜민 (2019). 디지털 광고 유통의 문제점과 개선 방안 연구: ‘나쁜광고’ 개념에 관한 전문가 인터뷰를 중심으로. 미디어 경제와 문화, 17(4), 7-51
- 김원정 (2016). 교사교육자와 운동부감독으로서의 역할 갈등 경험에 관한 셀프 연구. 한국스포츠교육학회지, 23(2), 63-89.
- 김정호 (2018). 명상과 마음챙김의 이해. 한국명상학회, 8(2), 1-21.
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.
- 안옥선 (2010). 불교적 윤리에서 부정적 성향의 제거 - 탐진치의 지멸. 불교학연구, 26, 245-296.
- 왕인순 (2010). 요가의 치료적 관점과 효과에 대한 고찰. 요가학연구, 3, 136-169.
- 염지숙 (2017). 유아교사교육자의 교수실천 개선에 관한 내러티브 탐구. 유아교육학논집, 21(3), 5-31.
- 윤지영 (2020). 신유물론의 관점에서 본 코로나19와 여성의 몸 교직 양상. 문화와 사회, 28(3), 89-254.
- 이승환, 박주리, 박계원, 신민섭 (2019). ADHD 아동·청소년의 심리적 경직성과 마음챙김 특성: 정상 집단과의 비교. 한국심리학회지, 11(2), 1-13.
- 이윤지, 이영호 (2021). 청소년의 자기조절능력 증진을 위한 마음챙김에 기반한 교류분석 프로그램의 효과성 연구. 교류분석상담연구, 11(1), 159-180.
- 이혜진, 박형인 (2015). 마음챙김 기반 치료의 효과. 한국심리학회지: 임상, 34(4), 991-1038.
- 장현갑 (2011). 마음챙김 명상에 바탕둔 스트레스 완화란 무엇이며, 어떻게 수행해야 하는가. 한국명상학회지, 2(1), 71- 81.
- 정순일 (2021). 대념처경과 위뵐사나명상. 운주사.
- 조옥경, 왕인순 (2016). 심신중재법으로서 요가의 치료적 적용. 한국심리학회지: 건강, 21(1), 1-18.
- 조현주 (2019). 심리치료 및 상담과 마음챙김 명상의 접점과 활용방안. 불교문예연구, 14, 11-54.
- 조희현, 이주희 (2017). 국내 및 해외 MBCT(마음챙김 기반 인지치료) 프로그램의 효과성 메타분석. 한국심리학회 학술대회 자료집, 291-291.
- 최주영, 김경희 (2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 교육치료

- 연구, 8(2), 253-271.
- 황혜영 (2015). 셀프 연구(self-study)에 나타난 예비교사의 교육실습 경험 분석. *한국교원 연구*, 32(3), 277-303.
- 홍순상, 조성훈 (2012). 마음챙김 기공이 소아 청소년의 주의집중력에 미치는 영향. *동의 신경정신과학회지*, 23(2), 49-58.
- 홍영숙 (2014). 영어 관념의 유동성과 교사 정체성의 다중성: 한 초등영어 교과전담교사의 삶에 대한 내러티브 탐구. *언어학연구*, 19(2), 183-206.
- 홍영숙 (2019). ‘관계적 탐구’로서의 내러티브 탐구. *질적탐구*, 5(1), 81-107.
- Andrew S. (2015). 부모와 다른 아이들{*Far From the Tree: Parents, Children and the Search for Identity*}. (고기탁 역). 서울: 열린책들 (원전은 2013년에 출판)
- Bullough Jr, R. V., & Pinnegar, S. (2001). Guidelines for quality in autobiographical forms of self-study research. *Educational researcher*, 30(3), 13-21.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative Inquiry: Experience and Story in Qualitative Research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers
- Ellan L. (2015). 마음챙김{*Mindfulness*}. (이양원 역). 서울: 더 퀘스트 (원전은 2014년에 출판)
- Hamilton, M. L., & Pinnegar, S. (1998). Conclusion: The Value and The Promise of Self-study. In M. L. Hamation et al. (Eds.), *Reconceptualizing Teaching Practice: Self Study in Teacher Education*(pp. 234-246). London: Famer Press.
- Jeffrey H. (2007). 자비명상{*Cultivating Compassion: A Buddhist Perspective*}. (김충현 역). 서울: 불교시대사. (원전은 2001년에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (2013). 명상과 자기치유{*Full Catastrophe Living*}. (장현갑, 김교현 역). 서울: 학지사 (원전은 1990년에 출판)
- Lisa, F. B. (2017). 감정은 어떻게 만들어지는가?{*How Emotions are made?*}. (최호영 역). 파주: 생각연구소 (원전은 2017년에 출판)
- Little, S. (2004). Mind-Body Medicine. In B. Kligler & R. Lee (Eds.), *Integrative Medicine*(pp. 37-70). NY: McGraw-Hill.
- Oren, J. S. (2019). 마음챙김과 비폭력대화{*Say What You Mean: A Mindful Approach to Nonviolent Communication*}. (김문주 역). 서울: 불광출판사 (원전은 2018년에 출판)
- Webster, L., & Mertova, P. (2017). 연구방법으로서의 내러티브탐구{*Using Narrative Inquiry as a Research Method: An Introduction to using Critical Event Narrative Anal*}. (박순용 역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판)
- 투고일자 : 2022. 1. 17.
수정원고접수 : 2022. 2. 28.
최종 게재확정일자 : 2022. 2. 28.

A Narrative Inquiry of Mindfulness Practice in the Field of Educational Counseling

Ji Young Park^{*}

Dept. of Mind-Body Healing, Seoul University of Buddhism

This study is a self-study and narrative exploration in which I, a researcher and meditation instructor, examined my experiences and meanings of mindfulness practice in the field of educational counseling. For this purpose, a research puzzle was composed centered on the field of educational counseling that is meaningful in the practice of mindfulness with me, the research subject. To this end, the counseling log, conversation and call records with the client, the counseling transcript, the interview with the client, and the researcher's journal were included in the field text and explored within the context of a three-dimensional narrative space. Through this process, 'the beginning of a new experience of the present moment', 'accepting the irreplaceable and a new change', and 'a new gift of mindfulness'. Based on this, the meaning of mindfulness practice was discussed at the personal, relational, and institutional level.

Key words : Professional Teacher in Meditation, Mindfulness practice, Self-study, Narrative Inquiry

* Corresponding author : JiYoung Park, (03150) 81, Sambong-ro, Jongno-gu, Seoul, Republic of Korea, Seoul University of Buddhism., Tel : 02-730-2852, E-mail : aham8@nate.com