

한국명상학회지

K o r e a n J o u r n a l o f M e d i t a t i o n

제12권 | 제1호 | 2022. 2

발행처 : 사단법인 한국명상학회

2022년 2월 28일 인쇄

발행인 : 조옥경(서울불교대학원대학교)

2022년 2월 28일 발행

주 소 : 서울시 마포구 백범로 199, 1209(신공덕동, 메트로디오빌)

전 화 : 010-4678-6376 E-mail : k-mbsr2008@hanmail.net

제작처 : 책과공간(02-725-9371)

편집위원회

편집위원장 : 최윤정(강원대)

편집부위원장 : 이해진(전남대)

편집위원 : 김완석(아주대) 김정모(영남대) 김종우(경희대 한의대) 조옥경(서불대)

심사위원 : 김완석(아주대)	김지연(경기대)	심교린(인천가톨릭대)	이성준(아주대)
이혜은(서울대)	이혜진(전남대)	전종국(대구사이버대)	조옥경(서불대)
최윤정(강원대)	황재원(군산대)		

「한국명상학회지」는 사단법인 한국명상학회의 기관지로서 한국명상치유학회에서 발행하던 「한국명상치유학회지」를 계승한다. 「한국명상학회지」는 연 2회 간행되며 명상과 관련된 분야의 연구논문, 사례연구 및 개관논문을 게재한다.

February 2022**Vol. 12 No. 1**

KOREAN JOURNAL OF MEDITATION
published by
KOREAN SOCIETY FOR MEDITATION

The journal is published biannually by The Korean Society for Meditation. The Korean Journal of Meditation publishes original contributions to the broad field of meditation. Submit manuscripts to Editor, Yoon-Jung Choi, Department of Education, Kangwon National University, Chuncheon-si, Gangwon-do, South Korea.

Editor : Yoon Jung Choi(Kangwon National University) E-mail : cyjmom@kangwon.ac.kr

Associate Editor : Hye-jeen Lee(Chonnam National University)

Editorial Board : Wan-suk Gim(Ajou University) Jung-mo Kim(Yeungnam University)

Jong Woo Kim(Kyung hee University Korean Medicine) Ok-kyeong Cho(Seoul University of Buddhism)

한국명상학회지

Korean Journal of Meditation

제 12 권 제 1 호 / 2022. 2

명상의 부작용의 원인 및 해결방안

정희주 · 박성현 1

마음챙김의 교육적 적용에 관한 사례 연구:

대학수업에서의 5분 마음챙김 훈련을 중심으로

정광주 27

교육상담 현장에서의 마음챙김 실천에 관한 내러티브 탐구

박지영 49

명상의 부작용의 원인 및 해결방안*

정 희 주**

박 성 현***

서울불교대학원대학교

힐링 열풍과 더불어 명상 열풍이 일어나 일반인을 대상으로 한 스트레스 감소뿐 아니라, 신체 및 정신적 어려움을 가진 환자들을 대상으로 치료영역에서까지 활용되고 있다. 그러나 명상 효과의 신빙성 문제나 부정적인 현상들이 제대로 알려지거나 인식되지 않아서 적절한 지도나 지식 없이 명상을 수행하는 사람들이 점차 많아지고 있기 때문에, 명상의 부작용에 관한 연구가 더욱 필요한 시점이다. 이 연구에서는 해외의 부작용 연구 사례들을 통해 명상의 부작용이 어떻게 경험되어지는지를 검토하였으며, 명상단계에서 발생하는 부작용에 대해서도 살펴보았다. 이를 바탕으로, 부작용의 원인 및 해결방안에 대하여 명상 및 명상 관련 요인, 명상가(참가자) 요인, 명상지도자 요인으로 나누어서 논의하였다. 명상관련 부작용의 발생가능성을 아는 것만으로도 예방효과가 있으며 적절한 대응책을 통해 피해를 최소화할 수 있기 때문에 이 연구를 통해 명상을 수행하거나 명상을 치료적으로 활용하는 연구자들에게 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 이 연구에서는 명상의 종류를 구분하지 않고 부작용을 분석한 한계가 있으므로 차후에는 다양한 명상법에 따른 부작용의 연구가 필요할 것으로 보인다.

주요어 : 명상, 명상의 부작용, 명상의 부정적 경험, 부작용의 원인, 부작용의 해결방안

* 본 연구는 정희주(2020)의 석사학위 논문을 수정 보완한 것임.

** 서울불교대학원대학교 상담심리학과 박사과정

*** 교신저자(Corresponding author) : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과 교수, (08559) 서울시 금천구 독산로 70길 8, Tel: 02-890-2800, E-mail: gchio@daum.net

어떤 처치가 치료적 이득을 제공할 만큼 강력하다면 해를 입힐 가능성 또한 크다는 것은 잘 알려진 사실이다(MacDonald, Walsh, & Shapiro, 2013). 도움을 줄 수 있는 힘을 가진 만큼 해를 줄 수 있는 힘도 가지고 있다는 것인데(Walsh, 2015), 명상도 예외는 아닐 것이다. 힐링 열풍과 더불어 명상 열풍이 일어나 현재에는 수백만 명이 명상을 수행하고 있다. 명상은 일반인을 대상으로 한 스트레스 감소 및 통증 완화 뿐 아니라, 신체 및 정신적 어려움을 가진 환자들을 위한 치료영역에서까지 활용되고 있다. 명상이 문화적인 현상이 되면서 이 주제에 관한 과학적 연구는 폭발적으로 증가하였는데, 수천편의 논문들이 임상적, 정신적, 웰빙 등을 포함한 명상이 가진 다양한 이점에 대해서 보고하고 있다(Anderson, Suresh, & Farb, 2019). 명상에 대한 관심은 문화적, 종교적 한계를 이미 넘어섰으며, 명상의 유익한 효과에 대한 보고는 점점 더 많아지고 있다(Lustyk, Chawla, Nolan, & Marlatt, 2009).

그러나 명상의 확산과 인기에 비해서 효과의 신빙성 문제나 부정적인 현상들에 대해서는 제대로 알려지지, 인식되지도 않은 것이 사실이다. 이 때문에, 많은 사람들이 비현실적인 기대를 가지고, 단순히 건강해지기 위해서 혹은 행복해지기 위해서 명상을 시작하고 있다. 최근에는 명상 어플리케이션의 활용으로 인해 적절한 지식이나 지도 없이 명상을 손쉽게 활용하는 사람들이 점차 많아지고 있기 때문에, 부작용을 예방하고 그 피해를 최소화하기 위해서 명상을 수행할 때 나타나는 부작용에 대한 연구가 더욱 필요한 시점이다.

최근 명상의 부작용에 대해 연구한 Lindahl,

Fisher, Cooper, Rosen와 Britton(2017)은 명상을 시작하기 전에 명상의 장점 및 단점에 대해 균형 잡힌 시각을 갖는 것이 중요함을 강조하면서, 다음과 같이 언급하였다. “우리는 명상을 시도하는 사람들에게 겁을 주어서 명상을 시도하지 않도록 하려는 것이 아니다. 많은 사람들이 명상에서 엄청난 이익을 얻는다는 데이터가 있다. 다양한 명상의 종류, 스승들, 어플리케이션이 있기 때문에, 명상을 수행하기를 원하는 사람들은 자신의 목표에 적합한 스승을 찾거나 자신에게 알맞은 명상법을 찾을 필요가 있다.” 이제는 명상이 가져다주는 이익에 대한 흥분을 가라앉히고, 명상이 누구에게 그리고 어떻게 이득을 주는지, 언제 사용하거나 사용하지 말아야 할지, 명상의 장점 뿐 아니라 한계에 대해서도 이해할 필요가 있다(Farias & Wikholm, 2016). 명상으로 인한 긍정적 및 부정적 효과에 대해 균형 잡힌 시각을 가지고 명상을 현명하게 활용한다면, 부작용으로 인한 피해를 최소화하고 효과는 극대화하여 명상을 더욱 이롭게 활용할 수 있을 것이다.

명상 연구 동향

서양에서는 1960년대 이후로 명상의 긍정적 인 효과에 관한 의학적, 심리학적, 신경과학적 연구 결과들을 발표하면서 명상을 호의적으로 바라보기 시작하였고, 이러한 연구 결과들은 수많은 사람들이 명상에 열광하게 하는 이유 중 하나가 되었다(장현갑, 2013). 지난 20년 동안 명상 연구 분야는 기하급수적으로 증가하였다. 세계 최대 규모의 의학 도서관인 미 국

립의학도서관(US National Library of Medicine)의 조사에 따르면, 1990년에는 명상관련 논문이 약 500편이 있었고 해마다 약 25편이 출판된 반면, 현재에는 4,000편 이상이 있으며 2016년에만 400편 이상이 출판되었다고 한다(Vieten et al., 2018). 국내 명상관련 연구는 1990년대 시작하여 2000년 이후로 급격하게 많아져서 꾸준히 증가하고 있으며, 마음챙김을 기반으로 한 명상에 대한 연구가 가장 많고, 그 외 통찰명상, 음악명상, 요가, 만트라 등에 대한 연구들이 있다. 대상층은 아동, 중고등학생, 대학(원)생, 직장인 등 일반인뿐 아니라 과민성 대장 증후군, 알코올 의존, 공황장애, ADHD, 조현병 등의 환자들도 포함하고 있으며, 연구주제는 스트레스, 정서조절, 불안, 우울, 자아존중감, 마음챙김, 대인관계, 충동성, 공격성, 만성통증, 삶의 질, 비만, 중독, 자살 등 다양하다. 이렇게 빠른 팽창이 명상과 관련된 인지, 심리, 신경생리학적 변화에 대한 지식의 엄청난 증가를 가져왔다는 점은 높이 평가받을만한 일이다. 하지만 대부분의 연구들이 마음챙김 기반 개입방법의 임상적 효과, 명상과 신경 및 다른 생리적인 연관성 그리고 명상이 개인에게 미치는 인지 및 정서적 측면 등 긍정적인 효과를 평가하는 데에만 초점을 맞추고 있기 때문에(Vieten et al., 2018), 명상의 효과에 대해서 균형 잡힌 시각을 주지 못하고 있다. 또한 명상의 긍정적 효과에 대한 많은 연구들이 결과의 신뢰성을 훼손시킬 수 있는 많은 문제점들을 지니고 있으며, 연구 설계의 오류로 인해 일반 대중들에게 일반화하기 어려운 연구 결과들도 많다는 지적들이 있다(MacDonald et al., 2013). 양영필(2010)은 그가

연구한 67편의 명상관련 임상연구 중 부작용을 언급한 논문은 단 1편뿐이었으며 나머지 연구들은 언급 자체가 없기 때문에 부작용의 존재 여부를 판가름할 수 없다고 하였다. 명상연구 동향에 관한 연구에서 볼 수 있듯이, 국내에서 보고된 논문들의 대다수는 명상의 긍정적인 효과에 대해 다루고 있으며 부작용에 대한 언급은 거의 찾아볼 수 없다. 그러나 이러한 사실이 명상이 아무런 부작용이 없다는 것을 나타내는 것은 아니다.

명상 연구에서 나타나는 문제점들

Lindahl 등(2017)은 명상의 부작용에 대한 정보를 쉽게 구할 수 없는 이유에 대해서 명상 연구의 75%이상이 부작용에 대해서 적극적으로 평가하지 않기 때문이라고 밝히고 있다. 참가자들은 직접적으로 질문을 받지 않으면 치료에 대한 부정적인 반응을 자발적으로 제공하지 않기 때문에, 이러한 수동적인 모니터링으로 인해 부작용 발생을 20배 이상 과소평가하는 것으로 여겨진다고 하였다. Lustyk 등(2009)도 마음챙김 명상에 대한 관심의 증가에 비해 역효과에 대한 연구가 부재한 것을 지적하면서, 부작용에 대한 자료가 없는 것이 부작용 자체가 발생하지 않는다는 것을 의미하는 게 아니라, 부작용 연구에 대한 표준이 부재하다는 의미일 수 있으며, 현재 적절한 참여자 보호 없이 연구가 진행되고 있음을 지적하였다. Lindahl 등(2017)은 많은 명상 관련 연구들이 육체 및 정신적 건강과 웰빙을 위한 유익함에만 초점을 맞추고 발생 가능한 부작용에 대해서 나타내지 않아서 대중들을 현혹

시키는데, 그들이 말하는 명상의 유익함은 장기간의 불교명상수행자들로부터 도출된 것이므로 대중들에게 일반화하는 것은 위험할 수 있다고 언급하였다. 이러한 데이터들은 일반인들에게 명상수행에 대해 비현실적인 기대를 갖도록 부추길 수 있으며, 명상수행이 모든 증상 및 모든 대상에게 유익하다고 오해하게 만들어 부작용을 낳을 소지가 있다.

방 법

본 연구는 다양한 측면에서 명상관련 부작용에 대해서 살펴보고, 이를 통해 몇 가지 해결방안을 제안하였다. 국내의 명상관련 부작용에 대한 연구가 부족한 상황이기 때문에 해외의 문헌 및 번역서들을 연구 자료로 활용하였으며, 부작용을 연구한 대표적인 학자들이 언급한 내용을 참고하였다. 연구 경향을 고려하여 2000년 이후 발표된 최근의 자료들을 위주로 분석하였고, 사례 연구의 경우 가능한 많은 사례를 연구한 자료들을 중심으로 분석하였다. 최대한 과학적 실험연구 자료를 활용하려고 하였지만, 개인적 체험을 중심으로 하는 명상의 특성상 개인적 체험 및 사례 등도 활용하였다. 또한 소수보다는 다수의 명상가들을 조사한 사례 연구들과 사례 연구들의 메타분석 자료를 활용하였는데, 이것은 소수의 사람들을 조사한 사례 연구들은 명상과 관련한 증상에 대한 통찰은 제공하고 있지만, 개인적인 요인을 배제할 수 없고 폭넓은 현상을 나타내지 못하여 일반화할 수 있는 패턴을 나타내지는 못하기 때문이다.

결 과

부작용에 대한 현상학적 분석 (해외 사례 연구)

선구적인 연구는 Kornfield(1979; Lindahl et al., 2017 재인용)가 3개월 간의 위빠사나 명상을 수행한 미국인 불교 명상가들에게 실시한 연구인데, 강렬한 부정적인 감정, 비자발적인 움직임, 이례적인 신체적 감각, 유체 이탈 경험 등을 포함하는 경험에 대해 혼치 않은 자료들을 제공했다. Shapiro(1992)는 27명의 장기 명상가(최장 8.7년간, 평균 4.27년간 명상 수행)들을 연구하였는데, 62.9%가 명상을 수행하는 도중과 명상이 끝난 후에 최소한 1번 이상의 부작용을 경험하였다고 보고하였으며, 7.4%는 명상을 그만둘 정도로 심각한 부작용으로 고통 받았고, 그 중 한 명은 정신병으로 입원하였다. 부작용 증상에는 부정적 성향의 증가(더 비판적이 되거나, 두려움과 불안과 같은 부정적인 정서의 증가, 정서적 고통의 증가 등), 지남력 상실(정체성 혼란, 자기감 감소, 자기 비난, 불완전함, 집중력 감소, 멍해진 느낌, 혼란스러운 마음, 삶의 동기 감소 등), 명상에서의 중독, 지루함과 고통, 인간관계에서의 불편함 증가, 소외감 증가, 현실 적응 어려움 등이 포함된다. 최근에는 Lomas(2015)가 영국에서 30명의 남자 명상가들에게 심층 인터뷰를 하였는데, 그들은 긍정적 경험 뿐 아니라 부정적인 경험들에 대해서도 보고하였다. 부정적인 경험에는 다루기 힘든 생각이나 감정들, 자아와 관련된 힘든 경험들, 우울 및 불안과 같은 정신적인 문제들의 악화, 유체 이탈 등을 보고하였으며, 이들 중 한 명은 정신병으로 입원

하였다.

부작용에 대한 메타분석들을 살펴보면, Perez-De-Albeniz와 Holmes(2000)는 1989년부터 1999년 6월까지 보고된 75편의 명상관련 논문을 종합하여 명상가들이 보고하는 부작용들에 대해 정리하였다. 그들이 보고하는 부작용에는 해리, 과대망상, 환각, 초조, 불안, 우울, 불편한 신체감각, 죄책감, 무력감 등이 있었는데, 이러한 부작용들은 신경증적이고 불안한 증세와 유사하다고 하였다. Lustyk 등(2009)은 19개의 사례 연구들과 5개의 이차 보고서들을 종합하여 명상을 하면서 나타나는 부작용을 정신적(mental, MH), 육체적(physical, PH), 영적(spiritual, SH)의 세 가지로 분류하여 보고하였다. 정신적 혹은 육체적 부작용만 나타낸 사례들이 다수 있었고, 정신적 부작용과 함께 육체적 혹은 영적 부작용을 나타낸 사례들도 있었는데, 구체적으로 살펴보면 아래와 같다.

French 등(1975: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서는 개인적으로 초월명상(빈도, 기간 보고 없음)을 한 명상가가 불안감, 강한 불편감 및 불쾌감, 행복감 및 과대망상을 포함한 조증, 정신병과 유사한 행동 보였다고 보고하였다. Lazarus(1976, Lustyk et al., 2009 재인용)의 여러 사례 연구에서 초월명상을 수행한 명상가들이 우울감(1주간의 초월명상 코스 후 자살 시도, 자살 시도 이력 없음), 불안감(긴장, 안절부절, 극도의 불안 포함), 심각한 이인증 등을 보고하였다. Kennedy(1976: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서는 자각훈련 및 요가를 수행한 명상가가 이인증 및 현실감 상실(자기상 환시, 복시, 과대망상 등을 포함)을 보고하였고, Arica를 수행한 명상가도 이인증

및 현실감 상실, 불안감 등을 보고하였다.

Catillo(1990: Lustyk et al., 2009 재인용)의 여러 사례 연구에서는 초월명상(안거집중명상, 기간 불분명)을 수행한 명상가들이 모든 경우에서 이인증 및 현실감 상실 보고하였는데, 6개 중 3개의 사례에서는 집중명상을 마친 이후에 발생했다고 보고하였다. Chan-Ob와 Bonnyanarunthee(1999: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서 한 명상가(명상종류 특정하지 않음)는 7일간의 안거집중명상 후에 정신병 증상(환각, 피해에 대한 두려움, 방향감각 상실, 혼미, 통찰력 및 판단력 부족, 음식섭취 감소, 불면증 포함)을 보고하였으며, 다른 명상가(명상종류 특정하지 않음)는 3일간의 밤샘 견기명상 후에 정신병 증상(환각, 과대망상, 사고장애, 식욕감소 및 상실, 불면증 포함)을 보고하였다. Yorston(2001: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서 명상가는 2개월간 Sesshin 집중 주말반, 요가 주말반, Zen Buddhist 안거 집중명상에 참석(빈도, 시간은 보고되지 않음)하였는데, 조증 증상(수다스러워짐, 과도한 활동 및 안절부절, 산만함, 성적 탈억제 포함), 정신병 증상(사고장애 및 사고비약, 과대망상 포함), 불면증(5일간의 잠 못 이루는 것 포함, 이전에 불면증 이력 없음) 등을 보고하였다. Persinger(1984: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서는 EEG를 활용하여 10년차 통찰명상가를 30분 동안 관찰한 결과, 19분 후에 중심부 측두엽의 간질과 유사한 전기적 변화 나타났다고 보고하였다. Persinger(1993: Lustyk et al., 2009 재인용)는 221명의 통찰명상 경험자를 포함한 1,081명의 대학생들에게 설문조사를 한 결과, 비명상가와 비교했을 때 명상가들에게

서 간질과 유사한 더 복잡한 부분적인 신호 나타났다고 보고하였다. Sethi와 Bhargava(2003: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서 한 명상가(명상종류 특정하지 않음)는 4일간의 고립된 상태로 집중명상에 참여한 후에 정신병 증상(피해망상 및 관계망상, 환청 포함)을 보고하였으며, 다른 명상가(명상종류 특정하지 않음)는 6일간의 안거집중명상에 참여한 후에 종교적 피해망상을 보고하였다. VanderKooi(1997: Lustyk et al., 2009 재인용)의 연구에서 한 명상가는 7일간의 Zen 안거집중명상 후 환각 및 종교적 망상 동반한 정신분열증을 보고하였으며, 다른 명상가는 10일간의 Theravada 안거 집중명상 후 정신병 증상(환각, 강렬한 공포 및 외로움 포함)을 보고하였고, 또 다른 명상가는 주말 안거 집중명상(마음챙김명상 수행) 후 정신병 증상(환각, 종교적 망상 포함)을 보고하였다.

요약하자면, 가장 흔하게 보고된 부작용은 심각한 정동 장애 및 불안 장애(severe affective and anxiety disorders), 일시적 해리성 장애(temporary dissociative states), 정신병(psychosis) 등의 정신적인 부작용이었다. 심각한 불안 장애 중 하나는 외상 후 스트레스 장애(PTSD)인데, 개인들이 명상을 처음으로 접할 때, 그동안 피해왔던 경험을 마주하게 되면서 플래시백, 침투적인 생각 및 기억 등 극도로 고통스러운 형태로 참여자들을 정신적 외상의 재발에 노출시킬 위험이 있다. 다음으로 흔하게 보고된 부작용은 육체적인 부작용(발작, 신체적 불편감/고통, 관절염, 골관절염, 식욕상실, 음식 섭취 감소, 수면 장애 등)이었다. 이 연구에서는 명상의 종류, 기간 및 강도가 함께 조사되어

있어서 부작용에 대해 심도 있게 제시하고 있지만, 참가자들이 일반 명상가가 아닌 집중명상에 참여한 사람들도 있어서 부작용의 내용을 일반화하는데 한계가 따른다.

한편, Kuijpers, Heijden, Tuinier와 Verhoeven (2007)은 1975년부터 2003년까지 명상으로 유도된 급성 정신병 사례들을 이전 병력과 연관 지어 조사하였다. 정신병 및 정신분열 장애 등의 정신병 이력을 가지고 있는 사람들의 경우에는 분열증이 더 심해졌으며, 지속기간은 2일에서 5개월까지 다양하게 나타났다. 주목할 점은 정신병 이력을 가지고 있지 않은 사람들의 경우에도 명상으로 인해서 조현병이나 양극성 정동장애 등이 발생할 수 있고, 장기간 지속될 수 있다는 것이다. 또한 집중명상에서는 금식이나 수면 감소 등이 병행될 수 있는데, 이러한 처치로 인해 육체가 쇠약해진 상태에서 정신병 증상이 나타날 확률이 커질 수 있다고 보고하였다. 이 연구에서는 명상의 종류, 수행 기간 및 수행 환경 등 부작용에 영향을 미칠 수 있는 다른 요인에 대해서는 언급되어 있지 않기에, 명상이 정신병의 원인인지 아니면 정신병의 결과인지 인과 관계를 명확하게 단정 지을 수 없다. 하지만 명상으로 인해 정신병이 발병하거나 악화된 사례를 통해, 정신병 이력이 있거나 발현 가능성이 있는 사람들에게는 명상수행이 위험할 수 있다는 가능성을 제시하고 있다.

Lindahl 등(2017)은 100명 이상의 명상지도자 및 명상가들과의 인터뷰를 기반으로 하여 명상 수행과 관련된 폭넓은 경험을 조사하였다. 이 연구에서는 명상가들에게 의도적으로 고통을 주거나 기능적 손상을 야기하는 부정적 경

험뿐 아니라 추정되는 원인, 치료법, 경험에 대한 다양한 해석들도 다루고 있다. 명상경험을 인지적, 지각적, 정서적, 육체적, 의욕적, 자아감, 사회적 등 7가지의 상위 카테고리 및 59가지의 하위카테고리에 분류하여 나타내고 있다. 하위카테고리에는 부정적인 경험 뿐 아니라 긍정적인 경험까지 포함되어 있고, 긍정적 혹은 부정적으로 구분되기 어려운 경험들도 있다. 이것은 동일한 경험이 사람에 따라 긍정적 혹은 부정적으로 해석될 여지가 있고, 시간이 지나거나 단계가 올라갈수록 경험이 변화하거나 다르게 해석될 수 있기 때문에 경험 자체를 언급하는 것이 합리적이라고 여겨진다. 각 카테고리에 대해 설명하면, (1) 인지적(cognitive) 영역(93%)은 생각의 빈도, 질, 내용과 계획 짜기, 의사결정, 기억력 등의 인지적 과정을 나타내는데, 세상을 보는 시각의 변화(48%), 환각·비이성적·불가사의한 믿음(47%), 정신적 고요(37%), 생생한 이미지(35%), 실행능력에 있어서의 변화(33%), 상위인지(30%), 증가된 인지실행(25%), 명료성(20%), 개념적 의미구조의 와해(12%), 면밀성(3%) 등을 포함한다. (2) 지각적(perceptual) 영역(78%)은 시각, 청각, 후각, 미각, 몸 감각(somatosensory) 등 5감각에 있어서의 변화를 나타내는데, 환각·환시·환영(42%), 시각적 빛(33%), 체지각의 변화(32%), 지각 과민증(28%), 시공간의 왜곡(25%), 목표의 소멸(30%), 현실감 상실(7%) 등을 포함한다. (3) 정서적(affective) 영역(100%)은 감정의 종류, 빈도, 강도에 있어서의 변화를 나타내는데, 공포·불안·공황, 피해망상(82%), 긍정적인 영향(75%), 우울·불쾌감·슬픔(57%), 충격적 경험의 재경험(43%), 의심에 있어서의 변화·신

념·믿음·현신(40%), 울음 또는 웃음(38%), 공감 또는 관계 변화(32%), 분노·화·공격(30%), 정서적 불안정성(28%), 자의식 감정(25%), 불안이나 짜증(23%), 자살경향성(18%), 무감증이나 정서적 거리감(17%) 등을 포함한다. (4) 육체적(somatic) 영역(88%)은 육체적 기능이나 생리적 과정에 있어서의 관찰 가능한 변화를 나타내는데, 신체적 에너지(63%), 수면 변화(62%), 고통(47%), 압박·긴장 또는 압박감이나 긴장의 방출(38%), 왕성한 식욕 또는 체중 변화(38%), 온도 변화(37%), 비자발적 움직임(37%), 호흡 변화(27%), 반응소실증(27%), 두통·머리압박(22%), 심장 변화(20%), 피로·약함(20%), 위장장애·메스꺼움(17%), 어지러움·실신(15%), 성적 변화(15%) 등을 포함한다. (5) 의욕적(conative) 영역(82%)은 동기나 목표지향적인 행동에 있어서의 변화를 나타내는데, 동기나 목표에서의 변화(78%), 노력에서의 변화(42%), 무쾌감 또는 무욕증(18%) 등을 포함한다. (6) 자아감(sense of self) 영역(75%)은 자신을 어떻게 인식하는지에 대한 변화를 나타내는데, 타인과 세상과의 경계에서의 변화(53%), 소속감의 손상(25%), 근본적 자아감 손상(25%), 실재감에서의 변화(22%), 자기서사에서의 변화(22%), 소유감 손상(18%) 등을 포함한다. (7) 사회적(social) 영역(90%)은 참여 수준, 관계의 질, 갈등의 기간, 고립, 소외 등을 포함한 대인관계와 관련된 변화를 나타내는데, 사회적 장애(50%), 집중수행 후 통합(47%), 명상공동체와의 관계에서의 변화(45%), 직업적 손상(42%), 증가된 사회성(7%) 등을 포함한다.

위에서 보는 바와 같이, 명상의 부작용 중에는 명상으로 유도된 정신병, 간질/발작, 이

인증, 조증 및 다른 형태의 임상적 악화 등 추가적인 치료가 필요할 정도로 충분히 심각한 것들도 있다.

명상단계에서 발생하는 부작용

Ando(2013)와 Epstein(2017)은 명상의 과정을 여러 단계로 나누고, 각 단계에서 나타나는 부작용에 대해서 설명하였다. 정신과 의사이자 명상가인 Ando(2013)는 Brown(1986)의 명상 발달 모델을 중심으로, 각 발달 단계에 따른 부작용을 제시하였다. 그는 명상의 발달 단계를 크게 준비 훈련기, 집중 명상기, 통찰적 명상기, 영적 위기(spiritual emergency)의 네 가지로 구분하였으며, 각 단계에서 나타나는 함정 혹은 부작용에 대해 제시하였다. 첫째, 준비 훈련기는 신체 자세가 점차 안정화되고 내면으로 주의를 돌리는 연습에도 차차 익숙해지는 시기이다. 명상가는 처음으로 내면 의식과 직면하게 되면서 사고, 감정, 신체감각 등에 예민해지기 시작하는데, 이때 다양한 정신적 현상을 겪을 수 있다. 이들은 (1) 사고, 감정의 범람, (2) 억압의 해소, (3) 현실에서 멀어짐, (4) 영혼의 어두운 밤(생의 모든 것이 의미를 잃고 깊은 고뇌, 절망으로 괴로운 상태를 의미하는데, 영혼이 고차원의 정신 상태에 이르는 과정의 하나라고 여겨짐), (5) 영적 중독(현실 생활에 대한 도피를 목적으로 영적 실천에 열중하거나 일상 세계의 어려운 문제에 마술적인 해결을 바라고 명상 등에 참여하는 것을 의미함), (6) 신심(信心)이 지닌 함정(영적인 실천을 행하고 있다는 것만으로 자신을 특별하게 여기거나 다른 사람을 배척하는 것을 의미

함)이다. 둘째, 집중 명상기에서 명상가는 수행이 진전되면서 호흡, 이미지, 빛 등 내적 대상에 의식집중을 안정적으로 할 수 있게 된다. 이 단계에서는 통상의 의식 상태에서는 체험할 수 없는 다양한 심리적 요소가 차례차례 나타난다. 이들은 (1) 감정의 폭발(어떤 종류의 강렬한 감정적·신체적 에너지가 갑자기 끓어 올라오는 상태로, 장기간의 집중 명상에서 자주 관찰됨), (2) 지각(知覺)의 변용, (3) 유사 열반(집중적 명상이 깊어져 통찰기로 나아가는 변화가 시작되는 단계에서 더없이 행복한 감정, 매혹적인 황홀감, 강렬한 해방감이 솟구쳐 올라오는 것을 뜻하는데, 이 상태를 명상의 최종적 목표라고 잘못 파악하는 경우가 많음), (4) 선병(腺病) 등이다. 셋째, 통찰적 명상기는 명상이 진전되면서 세상의 모든 현상에 대한 통찰을 얻게 되는 시기인데, 이 시기의 체험에 대해서는 알려진 바가 많지 않다고 한다. 망상적인 죽음의 관념, 폐쇄 공포, 답답한 고뇌 등으로 깊은 우울감에 괴로워할 가능성이 있다. 넷째, 영적 위기는 인간에게 나타나는 종교적, 신비적, 영적 요소를 동반한 위기 상태를 일컫는 말로, (1) 샤먼적 위기, (2) 쿤달리니 각성, (3) 합일 의식의 체험(에피소드), (4) 빙의 상태, (5) 심령 능력의 획득(psychic opening) 등이 포함된다.

Epstein(2017) 역시 명상수행을 예비 명상수행, 집중명상, 마음챙김 명상, 통찰명상의 네 가지로 나누고, 각 과정에서 나타날 수 있는 역동과 위험에 대해서 다음과 같이 설명하였다. 첫 번째, 예비 명상수행에서는 내부와 외부 간에, 적합함과 비적합함 간에, 수용과 불수용 간에 어떠한 차별도 하지 말고 검열도

하지 말라고 하기 때문에, 다양한 자아이미지, 자아느낌, 기억, 자아관념 등이 표면으로 나타나게 된다. 방어해 왔던 심리적 재료들이 드러나면서 자아가 분열될 위험이 있고 관찰하는 자아가 무능력해질 위험성이 있다고 한다. 이 과정에서의 또 다른 위험성은 심리 치료의 목적으로 명상을 사용하는 경향성인데, 명상 수행자가 과정이 아닌 내용에 주의를 기울이거나 심리적 재료가 가진 매력에 휘둘릴 수 있다는 것이다. 또한, 공을 불완전함으로 오해하거나 무아를 자아의 기능이 마비된 것이라고 오해하는 것에서도 부작용이 따를 수 있다. 두 번째, 집중명상은 몰입을 개발하고 단일한 명상 대상에 집중함으로써 얻어지는 마음의 안정감과 무활동성을 수반하는 과정이다. 황홀한 이완, 평온함, 만족감, 행복감을 점진적으로 경험하고, 무한한 공간, 무한한 의식, 무 그리고 ‘지각도 아니고 비지각도 아닌’ 무형의 상태를 경험하는 것에서 정점에 이른다. 무를 공으로 오해하거나, 즐거운 상태에 갇혀 그것이 가진 상대성을 깨닫지 못하고 그에 머무는 위험성이 있을 수 있다. 또한 영적 그룹 내의 구성원들의 경우에는 위대함과 힘에 대한 초기의 자기애적 만족감에 점점 도취되어 집단적 퇴행에 빠질 위험도 있다. 세 번째, 마음챙김 명상에서의 과제는 견고하고 온전한 자아가 있다는 관습적인 생각을 무너뜨리고, 이전에는 당연하다고 여겨온 것을 해부하면서 견고함의 환상을 떨치는 것이다. 마음챙김 명상이 최고도에 도달할 때에는 심오한 평온함, 마음의 평화 등이 일어나는 상태를 경험하게 되는데, 이 상태를 어떤 궁극적인 것으로 오해하고 무아를 자아의식의 상실이라고 잘못

이해하는 경향이 이 과정에서 뚜렷해진다고 한다. 순간순간 알아차림을 얻기 위해서 강박적으로 긴장하는 경향 때문에, 오히려 불안과 초조가 증가하고 근육 긴장과 통증을 동반하는 신체적 증상도 따를 수 있다. 또한 무아(egolessness)를 몰아(self-abnegation)와 혼동하고 무아가 실재하는 것이라고 상상하면서 자아 또는 자기를 포기하기도 하는데, 이것은 자아의 필수적인 기능마저 부정하는 결과를 가져올 수 있다. 마지막으로, 통찰명상을 시작하면 초기에는 무너짐과 공포를 경험하게 되는데 이것은 우리가 경험하는 것의 비실체성과 표상적 성격을 밝히는 데 기여한다. 이때 위험한 것은 무너짐과 텅 빈의 체험을 사물의 상대적 본질을 제거한 상위 진리를 나타내는 것으로 보면서 공을 본질적인 것으로 미화하고 무아를 자아표상의 부재로 이해하는 것이다. 자아가 분명히 존재한다는 믿음은 무아가 분명히 존재한다는 믿음으로 이동하게 되면서, 명상수행자는 속박에서 벗어나기 위해 다른 곳을 찾아 헤매고 속세를 폄하하는 우를 범할 수 있다.

Ando(2013)와 Epstein(2017)이 제시한 명상단계에서 나타나는 부작용에서 눈여겨 봐야할 부분은 명상가가 명상의 단계를 거치면서 경험하는 다양한 현상들이 모두 부정적이거나 역기능적으로 작용하는 것은 아니라는 점이다. 그래서 부작용이라는 용어 대신, Ando(2013)는 ‘함정’이라는 용어를, Epstein(2017)은 ‘위험’과 ‘오해’라는 용어를 사용한 것으로 추측된다. 불교에서도 ‘장애’를 깨달음을 얻기 위해 필수 불가결한 것으로 인식하며, 장애의 극복을 통해서 더 발달된 단계로 나아갈 수 있다고 하

었다. 위에서 언급한 현상들 중에는 명백하게 치료적 개입이 필요한 부작용도 있지만 극복할 수 있는 장애도 분명히 존재하기 때문에, 이를 구분할 필요가 있다.

논 의

지금까지 해외 사례 연구들에서 나타나는 부작용들과 명상단계에서 발생하는 부작용에 대해서 살펴보았다. 그렇다면 이러한 부작용들의 원인은 무엇이고 어떻게 해결할 수 있을까? 이에 대해서 명상 및 관련 요인, 명상가(참여자) 요인, 명상지도자 요인으로 나누어서 해결방안을 제시해 보고자 한다.

명상 및 관련 요인

명상 및 관련 요인에서는 동양과 서양의 사고방식의 차이, 명상과 정신치료의 상호 보완의 필요성, 불교적 맥락에서 치료적 맥락으로의 변용, 치료할 부작용과 극복할 장애의 구분, 명상 프로그램에 적합한 성향, 명상 프로그램을 적용하기 어려운 경우, 부작용에 대한 사전고지 및 사후관리, 개인맞춤형 명상법 등을 살펴볼 것이다.

첫째, 동양과 서양의 사고방식의 차이로 인하여, 명상가의 목표와 명상에서 의도하는 기대가 서로 부합하지 않아서 부작용이 일어날 수 있다. Epstein(2012)에 따르면, 두 문화 간의 다른 출발점 때문에 동양인과 서양인은 서로 다른 방식으로 명상을 체험한다고 한다. 소위 속에서 인생을 시작하는 서양인들에게 명상은

근본적인 결함의 형태로 남아 있는 충족되지 않은 갈망의 기억을 낳는다고 한다. 반면, 얽힘 속에서 인생을 시작하는 동양인들에게 명상은 해방을 갈구하는 원초적 갈망의 기억들을 더 많이 불러오며, 상실감, 죄책감, 수치심이 뒤따른다고 한다. 명상이 동양의 전통으로부터 왔기 때문에 서양식 사고방식을 가진 명상가의 경우 명상에서 기대하는 바와는 다른 경험을 할 수 있다. 개체의 독립성을 통하여 자아존중감과 정체성을 강조하는 서양인들의 사고방식에, 개체로서의 중요성을 벗어나 변화와 관계를 중심으로 하는 무아수행을 적용하고자 하는 것은 그 시도자체에서 역기능적 요인을 갖고 있다(정준영, 2014). 서양에서는 사고를 지속해야 존재감을 느끼기 때문에 그들에게는 마음을 비운다는 것이 근본적으로 어려운 일이 될 수 있으며, 또한 심리치료에 익숙한 서양 문화에서는 심적·정신적 내용을 단순히 관찰·주시하는 대신에 분석하려는 경향이 있는데 이것이 전형적인 장애물로 작용할 수 있다(Brown, 2017).

둘째, 명상과 정신치료의 상호 보완의 가능성이 있다. Epstein(2012)은 “명상은 근본적인 결함을 드러내는 데 매우 효과적이지만, 해결에 있어서는 길을 알려 주지 못한다.”(p.231)고 언급하면서 명상의 한계를 지적하고 있다. 명상이 인간을 더 수용적이고 덜 방어적으로 만들어 발달의 근본적인 토대를 제공할 수는 있지만, 치료자의 개입 없이는 마비를 불러일으킬 수 있는 위험이 있다는 것이다. 명상만으로는 정신치료를 할 수 없기 때문에 정신 치료적 접근방식과 상호작용 할 필요가 있으나, 두 방식은 서로를 상호배타적으로 대비시키고 둘

중 하나를 선택해야 하는 것으로 보는 경향이 있다. 정신의학에서는 명상을 어렵게 획득한 자아경계를 정신증적 탈-분화로 이끄는 것으로 보는 반면, 명상에서는 심리치료란 환상에 지나지 않는 자기-개념을 영속시켜 깨달음을 훨씬 더 어렵게 만드는 것으로 여긴다(Engler, 2017). 양쪽이 추구하는 방법, 목표, 결과 등에 대해서 서로 명확히 알지 못하고 차이점에 대해서도 분명하게 인식하지 못하기 때문에, 배타성이 발생하고 상호보완적으로 활용되지 못하고 있는 것이다.

그러나 명상에서 일어나는 수많은 부작용 및 한계를 심리치료가 보완해 줄 수 있고, 심리치료 역시 명상을 하는 과정에서 발생할 수 있는 부작용 및 한계를 보완해 줄 수 있다. 이 둘의 상호보완적 관계에 대해서는 여러 학자들이 언급하고 있다. Kornfield(2006)는 명상 수행이 보통의 인간관계에 거의 도움을 주지 못하고 정서적 미숙함을 다루지 못하기 때문에, 명상과 함께 심리치료를 병행할 것을 제안하였다. 또한 Welwood(2008)도 영적 전통은 관계 안에서 자아정체성이 어떻게 형성되는지에 대한 인식이 거의 없기 때문에, 깨달음을 통해 커다란 지혜와 자비심에 접근할 수는 있지만 일상의 삶에서 손상된 관계의 패턴을 다루거나 바꿀 수는 없다고 지적하면서 명상의 한계를 언급하였다. 그는 심리적 작업과 영적 작업은 진정한 자유로움과 인간 정신을 완전히 구현하는 데 서로를 지원하는 동지가 될 수 있고, 이를 위해서 새로운 이해의 틀이 필요하다고 강조하였다. 인식과 이해를 넘어 열반의 저 언덕으로 가는 데 명상이 정신치료의 한계를 해결하는 열쇠가 될 수 있고(Epstein,

2012), 서양의 정신치료는 영적 발달의 과정에서 발생하는 심리적인 문제에 체계적이고 광범위한 정보를 제공할 수 있기에 상호보완이 필요하다.

셋째, 불교적 맥락에서 치료적 맥락으로의 변용이다. 명상은 원래 특정 종교나 집단이 가진 삶의 가치관 혹은 생명관에 입각하여 신체와 정신의 수양을 목적으로 만들어진 것이기 때문에 삶과 인생의 의미 그리고 세상을 바라보는 종교적 가치관과 밀접하게 관련이 있다(신용욱, 권준수, 함봉진, 2007). 명상은 ‘일상적인 인간의 고통과 참된 지혜를 얻는 경험으로부터의 총체적 해방’과 ‘마음의 본성과 현실의 구성에 대한 진실한 통찰력’으로부터 나오는 진정한 지혜의 달성이라는 특정한 종착점을 향한 성장 발달의 광범위한 길이다(Brown & Engler, 2017). 즉, 불교적 맥락에서의 명상은 치료의 한 형태가 아니라 구원 혹은 해방의 수단인 것이다. 그러나 치료적인 맥락에서 활용되고 있는 명상법들은 불교적 맥락에서 동떨어져 실용적인 측면만 부각되어 신체 및 정신적 효과를 얻기 위해 사용되고 있다. 실제로 MBSR을 창시한 Kabat-Zinn(2013)도 “마음챙김은 정신적인 활력과 더 큰 깨달음을 원하는 사람들에게 필요한 명상법의 하나로 소개되는 것이며, 특정 종교와는 결코 상관이 없다는 점을 미리 밝혀 둔다.”(p.25)고 하였다. Epstein(2017)은 불교적 사고가 가져다주는 메시지를 다른 문화적 맥락에 적용하려는 명상법들은, 명상이 심리치료와 똑같지 않음에도 치유적인 것으로 이용하려하기에 잠재적으로 부작용을 가져올 수 있는 위험이 있다고 경고한다. 치유적으로 보이는 바로 그 영역이 심

리 치료적 명상을 만들거나 추구하는 사람들의 영적 발전을 잠재적으로 방해할 수 있다고 하면서, 명상을 방어기제로 이용하거나 깨달음을 자기애적으로 이용하는 것도 이에 해당한다고 하였다. 명상의 본래적 가치는 최소화하고 실용적인 측면으로만 보는 것은 뿌리를 놓아두고 꽃과 줄기만 옮겨 심는 식으로, 자칫 잘못하면 명상이 생활 속에서 체험되지 못하고 피상적인 일시적 경험으로 그치게 될 수 있다(신용욱 등, 2007). 이렇게 실용적인 측면만 강조하는 것은 명상을 마치 만병통치약인 것처럼 착각하게 만들고, 기대하지 않았던 부정적 경험들로 인해 오히려 고통을 야기하고 또 다른 부작용들을 초래할 수 있다.

불교에서 팔정도의 각 요소는 깨달음에 이르려는 자가 반드시 배우고 지켜야 하는 세 가지 가르침인 계정혜(계율, 선정, 지혜)에 대응된다. ‘정’은 평소의 산란한 마음을 일정한 대상에 집중함으로써 고요한 가운데 진리를 관찰하게 하는 수행을 말하고, ‘혜’는 무명과 미혹을 깨뜨리고 있는 그대로의 진실을 깨닫는 것을 말하는데, 좁은 의미로는 정을 통해 얻을 수 있는 지혜를 뜻한다. ‘계’는 무지로 인해 몸, 입, 뜻으로 범하게 되는 악업을 방지하고 올바르게 살아가는 것을 뜻하며, 이것은 ‘정’과 ‘혜’의 기초가 된다. 불교에서는 계율을 지키는 가운데 선정을 통해 지혜가 증득되고 하여 계정혜의 조화로운 수행을 강조하는데, 치료적 맥락에서는 선정만을 강조하기에 부작용이 발생하게 되는 것이다. 따라서 마음 챙김(觀)과 집중(止)의 구체적인 명상의 숙련(정념, 정정)과 바른 노력(정정진)에 더하여, 바른 언행(정어, 정업), 바른 생계수단(정명)을 가

르쳐 바른 견해(정어), 바른 생각(정사유)으로 이어질 수 있도록 해야 한다. 정준영(2014)도 명상가가 계학의 기반을 다지지 않은 상태로 정확만을 강하게 진행하면서 혜학을 기대하기에 부작용들이 발생할 수 있다는 점을 지적하면서 자신과 타인에 대한 사랑과 연민을 일으킬 수 있도록 계정혜 삼학의 조화가 필요하다고 하였다. 명상을 하는 동안 경험하는 사물의 진정한 본성에 대한 통찰은 세상에 대한 기존의 이해를 파기시키고 엄청난 혼란을 가져올 수 있는데, 이것이 깊은 자비심이나 사랑과 결합되면 해로운 경험이 되거나 정신병 등을 일으키지 않을 수 있다(Scotton, 2015).

넷째, ‘극복할 장애’와 ‘치료할 부작용’의 구분이다. 명상이 행복, 건강, 웰빙을 위한 도구로 활용되면서, 긍정적인 효과를 기대하며 명상을 시작한 사람들은 명상 과정 중에 경험하게 되는 부정적인 경험들을 부작용으로 단정 짓는 경향이 있다. 그러나 서양에서 명상수행과 관련하여 ‘부작용’이라고 언급되는 현상들 중에는 종교적 맥락에서 영적 수행의 필수적인 단계로 해석되는 것들이 있다. 불교에서는 장애를 통해 선정을 성취해 나가기 때문에, 장애는 깨달음을 얻기 위해 필수불가결한 것이자 극복해야 할 대상으로 여겨진다. 그러나 장애는 고정된 이름이 아니라 수행의 단계와 상황에 따라 순기능적으로 작용하여 발전의 토대가 되기도 하고, 역기능적으로 작용하여 수행자를 잘못된 길로 이끌어 깨달음을 방해하기도 한다(정준영, 2018). 또한 영적 깨달음을 추구하는 사람이 경험하는 의식의 변성 상태(환상과 같은 감각 체험, 망상과 같은 신념 개발, 조증 상태와 같은 자아의 팽창 등)가 정

신 병리의 상태와 표면적으로 유사하기 때문에 정신병자로 오해받거나 오진을 받고 잘못 치료될 우려가 있다(Battista, 2015). 서구 문화의 관점에서 보면 정상에서 벗어난 것이지만, 정신병리가 아니라 영적 발현 혹은 정상적인 변형을 구성하는 것일 수 있는 것이다(Scotton, 2015).

이 둘을 명확하게 구분하기 어려운 이유는, 동일한 현상이 명상가의 수준이나 태도에 따라, 반응이나 상황에 따라 다르게 작용할 수 있기 때문이다. 정준영(2018)은 사마타 명상에서 장애의 제거를 도왔던 선지(선의 구성요소)들이 더 높은 선정으로 오르기 위해서는 장애가 되기 때문에, 수행자의 수준에 따라 순기능이 되거나 역기능이 된다고 하였다. 또한 그는 위빠사나 명상에서는 아무리 좋은 깨달음의 요소라고 할지라도 그것에 집착하게 되면 욕망이라는 번뇌로 변질될 수 있고, 두려움, 위험, 혐오 등의 부정적인 정서도 단순한 심리적 위축이 아니라 무아로 가기위한 집착의 소멸과정으로 볼 수 있다고 하였다. Farias와 Wikholm(2016)는 명상 도중, 어린 시절의 트라우마와 관련된 기억들이 갑자기 떠올라 고통스럽고 무서웠다는 한 명상참여자들 예로 들면서, 이 현상은 그가 처해있는 상황에 따라 긍정적이 될 수도 있고 부정적이 될 수도 있다고 언급하였다. 만일 전문적 도움과 보살핌을 받을 수 있는 치유적인 환경에서 발생하였다면 긍정적인 경험으로 승화할 가능성이 크지만, 혼자 있는 상황에서 혹은 그룹 속에 있더라도 훈련받은 전문가가 없는 상황에서는 고통스러운 결과를 초래할 수 있다는 것이다.

또한 ‘극복할 장애’와 ‘치료할 부작용’을 구

분하기 더 어렵게 만드는 것은, 동일한 현상에 대해 사람마다 다르게 반응할 수 있고, 그에 따라 다른 결과가 나올 수 있기 때문이다. 명상을 하는 과정에서 동일한 (부정적인) 현상을 겪었을 때, 어떤 사람은 명상으로 인한 긍정적 효과가 부정적 효과를 능가한다고 생각하여 명상을 지속하는 선택을 할 수 있다(Shapiro, 1992). 명상을 지속하는 과정에서 그러한 현상을 극복할 수 있고, 처음에 부정적으로 여겨졌던 현상이 오히려 긍정적으로 작용하게 될 수 있다. 반면, 부정적인 효과가 상대적으로 크게 느껴져서 명상을 그만둔 사람에게는 동일한 현상이 부작용으로 남아 있게 되는 것이다. 즉, 그들이 한 반응에 따라, 동일한 현상이 한 사람에게는 ‘극복할 장애’가 되었고 다른 사람에게는 ‘치료할 부작용’이 된 것이다. 한 명상참여자는 “명상의 부작용이란 없다. 명상에서 나는 삶이 진정으로 굉장히 유쾌하고 불쾌한 경험들의 롤러코스터라는 것을 알 수 있었다. 시간이 지남에 따라 나는 동일하게 비개입된 자각을 가지고 유쾌한 경험과 불쾌한 경험을 똑같이 다룰 수 있는 인내와 평정을 배웠다.”고 언급하였는데, 부작용을 통해 삶에 대한 교훈을 터득함으로써 그에게는 부작용이 긍정적으로 작용한 것이다(Shapiro, 1992). Anderson 등(2019)도 동일한 경험이 어떤 렌즈를 통해 보느냐에 따라 재구성될 수 있음을 강조하면서, 스트레스를 주는 변화를 겪을 때 이러한 변화들이 가져올 개인적 발달에 집중하면 그러한 경험이 긍정적 경험으로 재구성될 수 있다고 하였다. 명상은 연속선상에 따라 어디에서나 부작용이 생겨날 수 있는 발달적 과정으로 개념화될 수 있고

(Epstein & Lieff 2017), 이들 중에는 명백하게 치료적 개입이 필요한 부작용도 있지만 극복할 수 있는 장애도 분명히 존재한다. 모든 부정적인 현상을 부작용으로 단정 짓는 것은 명상가의 영적 발달을 막는 어리석음을 범하는 것이다. 명상과정에서 경험하는 부정적 현상을 다른 시각으로 바라보고, ‘치료할 부작용’과 ‘극복할 장애’를 구분할 수 있는 역량을 개발하는 것이 필요하다.

다섯째, 명상을 수행함으로써 부작용을 경험하고 명상에 덜 적합한 사람이 있다면, 명상에 조금 더 적합한 부류의 사람들도 있을 것이다. 이들은 명상 프로그램을 끝까지 완수할 확률이 높고, 프로그램이 끝난 후에도 명상을 지속할 확률이 높다. MBSR을 창시한 Kabat-Zinn과 Chapman-Waldrop(1988)의 연구에 따르면, 남성들보다는 여성들이 MBSR 프로그램을 완수할 확률이 높고, 만성적인 고통을 가진 사람들보다는 스트레스 관련 장애를 가진 사람들의 완수율이 높다고 한다. 강박성향은 프로그램 완수율을 높이고, 감정적인 반응을 덜 보이는 사람들은 프로그램 참석률이 높다. 또한 Barkan 등(2016)은 OCEAN 모델(성격 특성을 경험에 대한 개방성, 성실성, 외향성, 친화력, 신경성의 5가지로 설명)에 따라 MBSR 활용 및 지속성을 조사하였는데, 경험에 대한 개방성이 높은 사람들과 친화력이 좋은 사람들이 신경성, 외향성, 성실성의 사람들에 비해, MBSR에서 가르치는 명상법들(요가, 좌선, 비공식 명상, 바디스캔)을 더 자주 사용하고 프로그램을 마친 후 6개월 이상 명상을 지속할 확률이 높다고 보고하였다. Walsh(2015)는 명상을 성공적으로 지속해 나가는 사람들이 공

유하고 있는 성향들을 제시하였다. 그들은 내적인 경험에 더 관심이 있고, 비일상적인 것들에 대해 더 개방적이며, 강한 자기 통제력을 가진다. 또한 다른 사람들에 비해 정서적으로 더 안정되어 있고, 높은 집중력과 높은 알파파 활동을 보이며, 바람직하지 못한 개인 특성을 인식하고 인정하는 데 더 개방적이고 심리적 혼란을 덜 느낀다고 한다. 이는 MBSR이나 초월명상에 국한된 연구이고 임상적으로 보완이 필요한 부분이 있지만, 명상을 시도하려는 사람들에게 명상이 그들에게 얼마나 적합한지 가늠해보는 데 참고가 될 수 있을 것이다.

Kabat-Zinn과 Chapman-Waldrop(1988)은 프로그램 완수율을 높일 수 있는 몇 가지 방안을 제시하고 있는데 다음과 같다. (1) 명상을 시작하기 전 프로그램을 소개할 때, 이 프로그램은 성장과 변화를 위해서 내적 자원을 발달시키는 도전이기에 처음에는 스트레스를 받을 수 있다는 것을 명확하게 알려주는 것이다. 프로그램에 참여하는 것을 거부하는 사람이 생길 수 있지만, 프로그램에 참여하고자 하는 사람들은 어느 정도의 어려움을 미리 각오하기에 완수율을 높일 수 있을 것이다. (2) 수업 도중에 긍정적인 경험을 공유하도록 하는 것이다. 긍정적인 경험을 한 사람에게는 자기 효능감을 높여줄 수 있으며, 이것을 들은 사람들은 자신도 할 수 있다는 기대감을 가질 수 있기에 프로그램 완수율을 높일 수 있다. (3) 다양한 기법을 사용하는 것이다. 참가자들은 다양한 욕구와 선호를 가지고 있기에 여러 가지 기법을 사용하는 것은 그들의 욕구를 충족시켜 규칙적인 수행에 대한 저항감을 최소

화할 수 있어 프로그램을 끝까지 완수할 확률을 높일 수 있다. (4) 지지적인 환경에서 그룹으로 명상을 진행하면서 개인적으로 평가받을 수 있는 세션을 병행하면 완수율을 높일 수 있다. Anderson 등(2019)은 명상 도중 예상치 못한 불편감이 발생할 수 있다는 점과 명상이 때때로 어렵거나 고통스러울 수 있는 여정이라는 것을 알려주어 참여자들을 현실적으로 준비시키고 어려움을 극복할 자원을 모을 수 있도록 함으로써, 부정적 경험과 관련된 중도 탈락을 줄일 수 있다고 제안한다. 또한 프로그램 전체 기간을 줄이거나 명상 시간 및 횟수를 줄이는 것 등 조금 더 적합하게 프로그램을 수정하는 것도 중도 탈락률을 줄이는 하나의 방법이 될 수 있다.

여섯째, 명상 프로그램을 적용하기 어려운 경우에 대한 고려이다. 자아구조가 약하거나, 경계선적, 자기애적, 신경증적 장애를 가지고 있거나, 정신병 병력이 있거나, 외상 후 스트레스 장애를 앓고 있는 사람들에게는 명상 프로그램이 적합하지 않을 수 있다. 재발 및 악화의 위험이 있고 여러 가지 부작용이 따를 수 있기 때문에 명상 프로그램의 적용에 더욱 신중해야 한다. 이에 대한 해결책으로 Dobkin, Irving과 Amar(2012)는 정신병 문제, 중독 및 외상 후 스트레스 장애를 앓고 있는 잠재적 참여자들을 사전에 선별하는 것을 명상프로그램의 규범으로 해야 한다고 제안하면서, MBSR 프로그램을 위한 간략한 사전 인터뷰 문항을 제시하였다. 이 설문지는 외상 후 스트레스, 알콜 중독 및 약물 중독, 정신병을 앓고 있는 사람을 조사하기 위한 문항으로 구성되어 있으며, 집단 프로그램 참여 경험, MBSR 프로그

램을 알게 된 경위 및 참여 목적 등을 조사하고 있다. 이러한 설문지를 통한 사전 인터뷰를 진행함으로써, 명상 프로그램에 적합하지 않은 참여자들을 미리 알고 선별해낼 수 있으므로 잠재적인 부작용의 발생을 예방할 수 있다.

그러나 정신병리적 문제를 가진 사람들에게 명상이 제한되어야 한다가 아니라 그들이 명상을 하는 것이 불가능한 것은 아니다. 앞에서 언급했듯이, Chan-Ob과 Boonyaananurthee(1999)는 명상 자체가 정신병을 촉발하거나 악화시키는 것이 아니라, 명상 과정에서의 수면 박탈, 금식, 스트레스 등 다른 요인들이 실제 정신병을 일으키는 주범일 수 있음을 보고하였다. 이에 Wilber(2015)는 자아발달수준, 기본병리수준, 대상관계수준, 주요 방어기제 수준, 지배적인 자기욕구, 도덕단계, 영적 발달 등을 종합적으로 고려한 통합적 치료를 제안하였다. 예를 들면, (1) 경계선 병리, 충동적 자아, 전인습적 도덕성, 분열된 방어기제를 갖고 있는 참여자들에게는 짧은 회기로 된 집중 유형의 명상(경계선 장애를 가진 사람은 구조를 해체시키는 자각훈련 명상은 제외)과 더불어, 구조 구축 치료, 독서치료, 근육강화 훈련, 영양 보충제, (필요한 경우) 약물, 언어화 및 이야기 훈련 등을 병행할 수 있다. (2) 불안신경증, 공포요인, 인습적 도덕성, 억압과 환치 방어기제, 소속감 욕구, 페르소나 자기감각을 지닌 참여자들에게는 위빠사나 명상과 더불어 노출 심리치료, 생체 에너지학, 각본분석, 조강과 자전거 타기, 탈감각, 꿈 분석 등을 병행하는 것이 도움이 될 수 있다. (3) 실존적 우울, 후인습적 도덕성, 억제와 승화 방어기제, 자기실현

욕구를 지닌 참여자에게는 쿤달리니 요가와 더불어 태극관, 실존분석, 꿈치료, 팀 스포츠, 독서치료, 태극관, 자원봉사 등을 제안할 수 있다. (4) 삶의 목표에 대한 무관심, 우울, 무덤덤한 정서, 후인습적 도덕성, 후형식적 인지, 자기초월 욕구, 심령적 자기감각을 지니고 있는 참여자에게는 탄트라 신 요가(심상화 명상), 통렌(자비 훈련), 노출치료, 근육강화 훈련과 조깅의 결합, 자원 봉사 등을 병행하는 것이 도움이 될 수 있다. 이러한 예들은 통합치료를 단편적으로 제시한 예들이라 그대로 적용하기에는 한계가 있다. 통합치료의 요점은 의식의 진화를 촉진시키고 장애를 제거하는 것이 다차원적인 영역에서 이루어져야 한다는 것이다. 이를 통해 개인의 상태에 따라 적절한 방법을 제시하거나 금지할 수 있고, 서로 보완이 되는 방향으로 여러 방법을 활용할 수 있으며, 부작용의 발생가능성을 낮추고 명상의 효과성은 높일 수 있을 것이다.

일곱째, 부작용에 대한 사전고지 및 사후관리이다. 명상 프로그램을 시작하기 전에 명상으로 인해 부작용이 생길 수 있다는 점, 발생할 수 있는 부작용의 종류 및 대처방안에 대해 미리 알려주는 것이 필요하다. 부작용의 발생가능성을 인식함으로써, 명상가들은 명상에 대해 균형 잡힌 시각을 가질 수 있고 명상의 효과에 대해서 헛된 기대를 내려놓고 현실적인 기대를 가질 수 있다. 또한 실제로 부작용이 발생했을 때 신속하고 적절하게 대처할 수 있어 부작용을 예방하고 그 피해를 줄일 수 있다.

명상 프로그램 도중이나 마친 후에 설문지나 인터뷰를 통해 부작용 증상과 관련된 정보

를 수집하는 것도 부작용을 예방하고 신속하게 대처하는데 도움이 될 수 있다. Cebolla, Demarzo, Martins, Soler와 Garcia-Campayo(2017)는 명상의 부작용 여부 및 정도를 측정하기 위해서 0부터 10까지 척도로 설문지를 활용할 것을 권하였다. 설문지에서 조사하는 부작용 항목에는 정서적 고통의 증가, 자기 비판 증가, 공포·불안·우울감 증가, 삶의 방향 상실, 삶의 동기 저하, 다른 무엇인가가 필요하거나 부족하다고 느낌, 정신적 혼란 증가, 주변에 관심 저하, 무료함, 지속적인 명상에 대한 욕구, 명상을 하지 않는 시간은 낭비되었다고 느낌, 다른 사람들에 대한 비판 증가, 사람들의 부정적인 측면이 잘 인식됨, 다른 사람들보다 우월하다고 느낌, 다른 사람들을 지루해함, 다른 사람들에 대한 관심 저하, 사람들의 대화에 관심 저하, 명상하는 사람들만 가치 있다고 느낌, 사회로부터 소외되었다고 느낌, 과민감성·도시생활에 대한 거부감, 세상에 대해 불편감 느낌, 공식적으로 명상을 수행하지 않을 때 초조함이나 불안감을 느낌 등이 포함된다. 명상 과정 중이나 명상세션을 모두 마친 후, 이러한 항목이 담긴 설문지를 조사하여 참여자들에게 나타난 부작용 및 그 정도를 파악하면 적기에 적절한 방법으로 부작용에 대해서 대처가 가능할 것이다. 또한 이렇게 수집된 자료는 향후 부작용과 관련된 연구에 활용될 수 있을 것이다.

여덟째, 개인맞춤형 명상법의 도입이다. MBSR 등 마음챙김을 기반으로 한 명상 프로그램들이 도입되면서 동일한 프로그램이 획일적으로 적용되고 있는데, 개인차를 고려하지 않는 명상 프로그램 적용이 오히려 부작용을

초래할 수 있다. 성격 구조의 다른 수준들은 치료에 질적으로 다른 접근을 요구하고(Engler, 2017), 사람들마다 인지적 요구 및 기저선이 다르기 때문에 개인 맞춤형 명상 프로그램이 필요한 것이다(Fingelkurts, Fingelkurts, & Kallio-Tamminen, 2015). 방대한 명상 종류에 비해 개인의 특수성을 고려한 명상법이 전무한 상황에서 사람들이 자신에게 적합한 명상을 찾아 헤맬 가능성이 농후하며, 자신에게 적합하지 않은 명상수행은 수많은 부작용을 낳고 결국 명상과 멀어지게 만들 수 있다.

이에 대한 해결책으로, Fingelkurts 등(2015)은 EEG를 이용한 개인맞춤형 명상법을 제안하고 있다. 9개의 평가 항목(활성화 · 자극 · 각성 등 긴장도, 인지 및 기억 수행 속도, 내부 농도, 긍정적 혹은 부정적 감정 경험, 사교성, 불안, 스트레스 저항력, 전반적인 뇌의 자원, 뇌의 최적 상태로부터의 편차)으로 구성된 qEEG 스크리닝 프로파일은 개인의 수행관련 인지 측면에 대한 상세한 정보를 제공하는데, 이 정보를 통해 개인의 인지 및 신경심리적 요구의 기저선을 알게 되고 이에 따라 명상 프로그램을 선택하거나 변경할 수 있다. 다양한 명상법 및 측면들은 그것이 미치는 영향에 따라 분류되어 qEEG 정보가 되고, 명상 요소와 그것이 뇌 기능에 미치는 효과 사이의 생리학적 관련성이 제공되어 개인맞춤형 명상법이 만들어진다. 10명의 사람들에게 EEG를 기반으로 한 개인맞춤형 명상법을 실험한 결과, 대부분의 참여자들이 9개의 평가 항목에서 향상되었고, 뇌 기능의 향상 뿐 아니라 뇌 활동도 최적의 상태로 변화하였다고 한다. EEG를 기반으로 한 개인맞춤형 명상법은 객관적인 스코

리닝 절차를 통해 뇌의 기능에 있어서 약점과 강점을 찾아내어 개인에게 적합한 명상을 만들기 때문에, 원하는 결과는 최대화시키고 부작용의 위험은 최소화시킬 수 있다고 한다. 아직 발달 초기단계이기 때문에 더 많은 연구와 실험을 통해서 타당성과 신뢰성을 입증하는 것이 필요하지만, 개인에게 일어날 수 있는 부작용을 최소화한 개인맞춤형 명상법을 활용한다면 더욱 안전하게 명상을 수행할 수 있을 것으로 기대된다.

명상가(참여자) 요인

명상가(참여자) 요인으로는 명상에 대한 명확한 개념적 이해, 명상을 하는 올바른 의도 및 태도 등이 있다.

첫째, 명상가들이 명상을 제대로 수행하기 위해서는 명상에 대한 명확한 개념적 이해가 필요하다. 스스로 체험하여 몸으로 체득하는 것을 중시하는 명상에서 명상가는 실제로 명상을 실습하는 데에 상대적으로 많은 시간을 할애하게 된다. 이것은 명상을 체득하기 위해서는 적절한 방식이지만, 명상의 기본이론에 대한 습득에는 어려움이 따를 수 있다. 명상가는 자신이 알고 있는 개념에 의존해서 자신이 체험한 것을 해석하는데, 올바르지 않은 개념으로 인해 기본적인 개념에 대해 오해하기 쉽고, 부작용도 따를 수 있다. Epstein(2017)은 무아(egolessness)는 자주 몰아(self-abnegation)와 혼동되어 공격성, 욕망 등 자아의 필수적인 기능마저 부정하는 결과를 초래하고, 카리스마가 강한 영적 지도자에게 복종하는 현상은 마음챙김에서 가르치는 ‘행복’의 개념을 오

해하거나 공을 초월적인 어떤 것으로 오해한 결과라고 언급한다. 명상을 통해 체험하는 것들에 대해 올바른 개념을 확립함으로써, 자신이 경험한 것이 무엇인지 명확히 인식하는 과정은 강렬한 체험에 따르는 부작용을 막을 수 있는 필수적인 작업이다.

반면, 현상을 체험하기 전에 개념적으로 미리 알고 있는 것이 오히려 부작용을 일으킬 수도 있다. Epstein(1990; 정준영, 2014 재인용)은 무아에 대한 인지적 이해가 명상의 과정에서 경험적 오해를 불러올 수 있으며, 명상가의 실제 경험이 개념적으로 인지했던 상태와 다르게 나타나기 때문에 부작용이 발생할 수 있다고 하였다. 정준영(2014)도 개념적 이해와 실제적 체험 사이의 괴리가 오히려 괴로움을 강화할 수 있다고 언급한다. 자신이 경험하지 못한 명상의 긍정적인 상태에 대해 알고 있는 상황에서 비슷한 체험을 하게 되면, 자신이 높은 단계의 체험을 했다고 착각할 수 있는데, 이러한 착각으로 인해 자신에게 해결되지 않은 정서적인 문제들을 다룰 수 없게 되고 이들이 억눌려진 상태로 있다가 결국 감당하지 못하는 괴로움으로 강화될 수 있다는 것이다. 미리 알고 있던 것들로 인해 오히려 더 발전된 단계로 나아가지 못하는 상황이 초래되는 것이다. 그는 명상의 대중화와 기법화로 인해 명상의 진행시간과 공간적 제약이 따르지만 충분한 시간을 통해 실제로 경험할 기회를 갖는 것이 이와 관련된 부작용을 막는 방법이라고 언급한다. 왜냐하면 명상의 핵심이 현재에 머물러 현상을 있는 그대로 바라보는 것이며 이를 통해 실제에 대한 지혜를 터득하는 것이기 때문이다.

둘째, 명상가들이 올바르지 않은 의도로 명상을 할 경우 부작용이 발생할 수 있다. 흔히 깨달음이 개인의 모든 문제를 해결해줄 것이라고 기대하면서 명상에 몰두하는 사람들이 있다. 그러나 깨달음 자체가 문제를 해결해준 다거나, 깨달음 후에는 문제없는 인생을 사는 것은 아니라는 연구가 있다. Brown과 Engler(2017)가 장기 수행자들을 대상으로 실시한 로르샤하 검사(수검자의 무의식이나 정서와 같은 심리상태를 진단하는 목적으로 활용되는 대표적인 투사검사)에 따르면, 변하는 것은 갈등의 양이나 본질이 아니라 갈등에 대한 반응성과 자각이며, 깨달음을 얻은 사람들도 추동 상태, 공포나 의존적 투쟁 등과 같은 갈등적 주제들을 경험한다고 한다. 깨달음으로 인해 갈등 자체가 없어지거나 갈등으로부터 자유로워지는 것이 아니라, 갈등의 자각과 제시에 있어서 보다 덜 방어적이 되고 덜 고통스러운 방식으로 반응하게 될 뿐이라는 것이다. 갈등의 해결이나 정서적인 회복은 명상이 본래 의도하는 바가 아닌데, 이러한 의도로 명상을 하게 되면 원하는 결과를 얻지 못해 오히려 괴로움을 초래할 수 있고 영적 우회(spiritual bypassing) 등의 부작용을 낳을 수 있다. 또한 의도가 바로 서 있지 않으면, 명상 중 겪게 되는 경험이나 깨달음을 자만심이나 자기애적 목적을 강화하는데 이용하기 쉬운데, 특히 자기애적 성향이 강한 사람이나 명상을 자기이미지 강화를 위해 이용하려는 사람들에게서 흔히 일어날 수 있다(Epstein, 2012).

Battista(2015)에 따르면, 진정한 영적 작업을 추구해 나간다는 것은 자신의 한계를 인정하고, 자신에 대한 헛된 모습과 생각을 포기하

고, 자신을 특이하거나 우월하지 않은 실제의 모습 그대로 받아들이는 것을 의미한다. 그는 명상을 통해 추구하는 영적인 삶은 육체, 감정, 마음, 타인으로부터 벗어난 것이 아니라, 평범한 삶의 경험에서 발견되는 것이며 평범함을 초월하여 구체화된 삶이라고 하였다. 바른 의도와 그에 대한 확고한 믿음은 명상 과정에서 경험하게 되는 소멸 및 해체에 맞설 수 있게 해주며, 발달 단계에서의 수많은 어려움을 극복할 수 있도록 도와주고, 명상가를 올바른 길로 이끌어 줄 것이다.

셋째, 명상과 관련된 부작용은 명상가들이 명상을 하는 태도와도 연관된다. 신속한 해결에 익숙한 현대인들은 깨달음 혹은 명상을 통해 얻고자 하는 것을 ‘성취할 수 있는 어떤 것’으로 설정하고 빠른 결과를 바라는 경향이 있다. 그러나 동양적 전통에서 온 명상은 빠른 해결책과는 거리가 멀고 장기간의 헌신을 필요로 한다. 많은 시행착오와 인내를 거쳐 차분히 조금씩 익혀가야 하는 것인데, 생각과 의욕만으로 빨리 잘하고자 하면 들뜸과 긴장으로 확장될 수 있다(김영일, 2018). 명상을 하는 태도는 명상을 수행하는 방식에도 영향을 미치는데, Chan-Ob과 Boonyaanaruthee(1999)는 잘못된 명상 방식이 정신병을 야기할 수 있음을 경고한다. 그는 과도한 의욕으로 인해 수면 박탈이나 금식 등 너무 엄격하고 극단적인 방법으로 명상을 하여 정신병이 유발된 세 명의 사례를 보고하였는데, 심지어 이들 중 두 명은 정신병 이력이 없었다. Wright(1993)도 수면 박탈로 인해 일시적인 정신병이나 조증 증상이 일어날 수 있다고 보고하였고, Barbini, Bertelli, Colombo와 Smeraldi(1996) 역시 수면 박

탈이 양극성 장애 등의 정신병을 초래하거나 악화시킬 수 있다고 보고하였다.

Britton(2019)은 명상의 긍정적인 효과들은 역U자 곡선을 따르는 경향이 있다고 지적하며, 과도함이 오히려 긍정적인 효과를 손상시키고 부작용을 일으킬 수 있으므로 명상 시간 및 횟수를 적절하게 조절하는 것이 중요하다고 하였다. 그는 다른 연구에서 MBCT를 하는 시간과 수면 사이의 상관관계를 조사하였는데, MBCT를 수행하는 시간이 하루 30분이 되면 오히려 양질의 수면을 방해한다고 보고하였다(Britton, Lindahl, Cahn, Kavis, & Goldman, 2014). 매일 밤낮을 쉬거나 자지 않고 명상을 하는 것은 도움이 되는 것이 아니라 부작용을 일으킬 수 있다. 적절하게 하는 것이 오히려 더 효과적이므로, 명상수행을 하는데 중도의 지혜가 필요하다.

명상지도자 요인

명상지도자 요인으로는 이론과 경험을 갖춘 숙련된 지도자의 필요성, 심리 및 심리치료에 대한 이해의 필요성 등이 있다.

첫째, 명상가들이 명상을 제대로 수행하기 위해서는 이를 제대로 지도해주는 숙련된 명상지도자가 필요하다. 기존의 명상은 종교라는 체계 속에서 이루어졌기 때문에 숙련된 지도자 및 적합한 환경이 제공된 것에 반해, 현대 일반인들이 접하는 명상(특히 마음챙김을 기반으로 하는 명상)은 종교와는 분리된 형태로 행해지기 때문에 이러한 기본 요건을 갖추는 것이 더욱 절실하다(Ando, 2013). 명상지도자는 명상가가 명상의 발달 단계를 거쳐 올라

갈 때 이를 적절하게 지도해줄 수 있어야 하고, 명상 체험이 심화되는 과정에서 나타날 수 있는 부작용에 적절하게 대처하기 위해서 이론 및 경험을 갖추고 있어야 한다. 특히 명상 과정 중에 명상가들이 다양한 현상 및 부작용을 경험할 때 이론적 지식과 풍부한 경험을 갖춘 지도자들이 곁에 있다면, 부작용에 적절하게 대응하고 지도해줄 수 있어 그 피해를 최소화할 수 있을 것이다. 명상으로 유도되는 정신병에 대해 연구한 Chan-Ob과 Boonyaananuruthee(1999)는 경험이 풍부한 명상지도자의 감독 하에 명상을 수행하는 것의 중요성을 강조하였다. Yorstson(2001)도 적절한 수행 및 지도는 명상가가 정신내부에서 일어나는 현상들을 컨트롤하는 것을 배울 수 있도록 도와주고, 명상관련 부작용의 재발 위험성도 낮춰줄 수 있다고 하였다. Dobkin 등(2012) 또한 명상을 하는 도중이나 혹은 명상을 끝마친 후에 참여자들이 요구하는 도움을 줄 수 있도록 명상지도자는 명상법에 대한 기본 지식 뿐 아니라 활용가능한 자원에 대해서도 잘 알고 있어야 한다고 언급하였다. 국내에도 명상지도자 자격을 부여하는 몇몇의 단체들이 있지만, 전문가 지도과정은 여전히 부족한 상황이며 과정에서도 많은 보완이 필요하다.

둘째, 명상지도자들은 심리 및 심리치료에 대해 이해할 필요가 있다. 명상지도자들은 소위 깨달음이 모든 것을 해결해줄 것처럼 영적 수행에 집중하기를 권하지만 깨달음을 얻은 후에도 인격에서 덜 발달된 부분들은 그대로 남아있어 또 다른 문제들을 야기할 수 있다는 것을 인식할 필요가 있다. 특히, 경계선, 자기애적, 신경증적 장애 등을 가진 사람들은 강

도 높은 명상을 계속하기에 적합하지 않을 수 있는데, 이들의 역동성에 대한 지식이 부족한 지도자들은 오히려 더욱 정진하라고 충고할 수 있어 위험한 결과를 초래할 수 있다(Wilber, 2017). Engler(2017)도 응집된 자아관념을 유지하는 데 어려움을 겪는 사람들에게는 심리치료가 더 나은 길이라고 제안한다. 전문적으로 훈련 받은 치료자가 그러한 병리에 더 정통할 뿐만 아니라, 치료적인 기법들을 가지고 더 잘 대처할 수 있으며, 그들에게 도움이 될 탐색을 위한 장기간의 일대일 관계를 맺을 수 있기 때문이다. 그러나 대부분의 영적스승들과 명상지도자들은 심리치료에는 훈련이 되어 있지 않고, 명상가들에게 일어날 수 있는 치료적 개입을 요구하는 부작용을 다룰 만큼 충분한 준비가 되어 있지 않다(Epstein, 2017). 또한 워크숍이나 집중수행에 참가한 명상가들과 오랜 세월을 걸쳐 개인적인 관계를 유지하기도 어렵기 때문에, 병리적인 문제를 가지고 있는 이들에게는 심리치료가 더 나은 선택일 수 있다는 것이다. 예를 들어, 경계선 장애 치료의 목표는 대상과의 항상적 관계를 유지할 수 있는 안정된 자기감각을 갖고 모순된 감정들을 통합할 수 있는 구조를 구축하는 것인데, 무의식적 억압을 폭로하도록 하는 명상은 이들에게 위험할 수 있다.

Kornfield(2006)는 영적 삶에서 드러나는 어릴 적 상처, 중독, 애정결핍, 성적 학대 같은 깊은 문제들 대부분이 명상만으로는 치유될 수 없고 노련한 심리치료자의 친밀하고 의식적이며 지속적인 도움이 있어야만 해결될 수 있으므로, 명상 수행이 깊은 개인적 성찰과 함께 이뤄져야 함을 강조하였다. Epstein(2017)

도 공이나 무아를 깨친 사람들이 심리적으로 온전하거나 발달적으로 각성되었을 것이라고 추정하는 것은 적절하지 않다고 지적하며, 심리치료(심리적 발달)와 명상(영적 각성)은 서로를 촉진할 수도 지체시킬 수도 있기에 서로 보완되는 방향으로 활용되어야 함을 강조하였다. 명상을 통해 언어 이전의 자기에적 문제들에 직면하는 조건을 만들고, 불교적 관점으로 행해진 심리치료를 통해 자아의 본성에 대한 자유로운 통찰을 얻을 수 있게 한다면 명상가들의 통합적인 발달에 더욱 도움이 될 수 있다. 따라서 명상지도자들은 명상의 한계 및 심리치료의 필요성을 인정하고, 자신 또는 명상가들에게 치료적 개입이 필요한 경우에는 심리 치료적 도움을 받을 수 있도록 안내할 수 있어야 한다. 그러기 위해서는 정신병리 및 심리치료에 대한 기본적인 지식을 갖추고 활용할 수 있어야 한다.

본 연구는 명상을 하는 과정에서 나타날 수 있는 부정적인 경험들에 대해 다양한 측면에서 포괄적으로 살펴보고 해결방안을 제안하여, 부작용에 대한 연구가 부족한 상황에서 명상가, 명상지도자, 명상연구자들에게 도움이 되고자 하였다. 명상관련 부작용의 발생가능성을 아는 것만으로도 예방효과가 있으며 적절한 대응책을 통해 피해를 최소화할 수 있기 때문에 명상을 수행하거나 연구하는 사람들에게 도움이 될 것으로 기대한다. 다만, 명상의 종류를 구분하지 않고 부작용을 살펴보았다는 데 한계가 있다. 차후에는 다양한 명상법에 따른 부작용에 대해 연구될 필요가 있어 보인다.

참고문헌

- 김영일 (2018). 긴장과 이완의 상호관계 연구 - 불교수행을 중심으로. 서울불교대학원대학교 석사학위논문.
- 신용욱, 권준수, 함봉진 (2007). 의학적 입장에서 본 명상의 기능. *신경정신의학*, 46(4), 342-351.
- 양영필 (2010). 국내 마음챙김 명상의 임상논문에 대한 체계적 문헌 고찰. 대구한의대학교 석사학위논문.
- 장현갑 (2013). 명상에 답이 있다. 서울: 담앤북스.
- 정준영 (2014). 명상의 부작용과 불교적 해결방안에 대한 연구 - 서양 심리치료와 불교수행의 관계를 중심으로. *불교학보*, 68, 33-63.
- 정준영 (2018). 장애의 두 가지 기능에 대한 연구 - 사마타와 위빠사나 수행을 중심으로. *한국불교학*, 86, 255-283.
- Anderson, T., Suresh, M., & Farb, N. A. S. (2019). Meditation benefits and drawbacks: Empirical codebook and implications for teaching. *Journal of Cognitive Enhancement*, 3(2), 207-220.
- Ando, O. (2013). 명상의 정신의학{*Meisou No Seishinigaku-toransupaasonaru Seishinigakujyosetsu*}. (김재성 역). 서울: 민족사. (원전은 1993년에 출판).
- Barbini, B., Bertelli, S., Colombo, C., & Smeraldi, E. (1996). Sleep loss, a possible factor in augmenting manic episode. *Psychiatry Research*, 65, 121-125.

- Barkan, T., Hoerger, M., Gallegos, A. M., Turiano, N. A., Duberstein, P. R., & Moynihan J. A. (2016). Personality predicts utilization of mindfulness-based stress reduction during and post-intervention in a community sample of older adults. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 22(5), 390-395.
- Battista, J. R. (2015). 공격적인 영성과 영적인 방어. In B. W. Scotton, A. B. Chinen, & J. R. Battista (Eds.), *자아초월 심리학과 정신의 학*{*Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*}. (김명권 외 7명 역). (pp.335-348). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판).
- Britton, W. B. (2019). Can mindfulness be too much of a good thing?. The value of a middle way. *Current opinion in psychology*, 28, 159-165.
- Britton W. B., Lindahl, J. R., Cahn, B. R., Kavis, J. H., & Goldman, R. E., (2014). Awakening is not a metaphor: the effects of Buddhist meditation practices on basic wakefulness. *Ann N Y Acad Sci.*, 1307, 64-81.
- Brown, J. D. (1986). Evaluations of self and others: Self-enhancement biases in social judgments. *Social Cognition*, 4(4), 353-376.
- Brown, D. P. (2017). 명상단계에 관한 문화간 관점. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Eds.), *의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적·명상적 시각*{*Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*}. (조효남, 안희영 역). (pp.245-298). 서울: 학지사. (원전은 1986년에 출판).
- Brown, D. P., & Engler, J. (2017). 마음챙김 명상의 단계: 타당성 연구 논의. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Eds.), *의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적·명상적 시각*{*Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*}. (조효남, 안희영 역). (pp.219-243). 서울: 학지사. (원전은 1986년에 출판).
- Cebolla, A., Demarzo, M., Martins, P., Soler, J., & Garcia-Campayo, J. (2017). Unwanted effects: Is there a negative side of meditation?. A multicentre survey. *PLoS ONE*, 12(9), e0183137.
<http://doi.org/10.1371/journal.pone.0183137>
- Chan-Ob, T., & Boonyaanaruthee, V. (1999). Meditation in association with psychosis. *J Med Assoc Thai*, 82(9), 925-930.
- Dobkin, P. L., Irving, J. A., & Amar, S. (2012). For whom may participation in a mindfulness-based stress reduction program be contraindicated?. *Mindfulness*, 3(1), 44-50.
- Engler, J. (2017). 심리치료와 명상의 치료적 목표: 자기의 표상에서의 발달단계들. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Eds.), *의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적·명상적 시각*{*Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*}. (조효남, 안희영 역). (pp.37-74). 서울: 학지사. (원전은 1986년에 출판).

- Epstein, M., & Lieff, J. D. (2017). 명상수행의 정신의학적 병발증. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Eds.), 의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적·명상적 시각 {*Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*}. (조효남, 안희영 역). (pp.75-85). 서울: 학지사. (원전은 1986년에 출판).
- Epstein, M. (1990). Psychodynamics of Meditation: Pitfalls on the spiritual path. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 22(1), 17-34.
- Epstein, M. (2012). 붓다의 심리학 {*Thoughts without a Thinker: Psychotherapy from a Buddhist Perspective*}. (전현수, 김성철 역). 서울: 학지사. (원전은 1995년에 출판).
- Epstein, M. (2017). 붓다와 프로이트 {*Psychotherapy without the Self: A Buddhist Perspective*}. (윤희조, 윤현주 역). 서울: 운주사. (원전은 2007년에 출판).
- Farias, M., & Wikholm, C. (2016). Has the science of mindfulness lost its mind?. *BJPsych Bulletin*, 40(6), 329-332.
- Fingelkurts, A. A., Fingelkurts, A. A., & Kallio-Tamminen, T. (2015). EEG-guided meditation: a personalized approach. *Journal of Physiology-Paris*, 109(4-6), 180-190.
- Kabat-Zinn, J. (2013). 존 카밧진의 마음챙김 명상: 당신이 어디를 가든 당신은 그곳에 있다 {*Wherever you go there you are*}. (김언조, 고명선 역). 서울: 물푸레. (원전은 2005년에 출판).
- Kabat-Zinn, J., & Chapman-Waldrop, A. (1988). Compliance with an outpatient stress reduction program: rates and predictors of program completion. *Journal of Behavioral Medicine*, 11(4), 333-352.
- Kornfield J. (1979). Intensive insight meditation: a phenomenological study. *Journal of Transpersonal Psychology*, 11(1), 41-58.
- Kornfield, J. (2006). 마음의 숲을 거닐다 {*A Guide Through the Perils and Promises of Spiritual Life*}. (이현철 역). 서울: 한언. (원전은 1993년에 출판).
- Kuijpers, H. J. H., van der Heijden, F. M. M. A., Tuinier, S., & Verhoeven, W. M. A. (2007). Meditation-induced psychosis. *Psychopathology*, 40, 461-464.
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS ONE*, 12(5), e0176239.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Lomas, T. (2015). A qualitative analysis of experiential challenges associated with meditation practice. *Mindfulness*, 6(4), 848-860.
- Lustyk, M. K. B., Chawla, N., Nolan, R. S., & Marlatt, G. A. (2009). Mindfulness meditation research: issues of participant screening, safety procedures, and researcher training. *ADVANCES*, 24(1), 20-30.
- MacDonald, D. A., Walsh, R., & Shapiro, S. L. (2013). Meditation: Empirical research and future directions. In *The Wiley-Blackwell Handbook of Transpersonal Psychology* (2nd ed.,

- pp.433-458). New Jersey: WILEY Blackwell.
- Perez-De-Albeniz, A., & Holmes, J. (2000). Meditation: Concepts, effects and uses in therapy. *International Journal of Psychotherapy*, 5(1), 49-58.
- Scotton, B. W. (2015). 불교가 자아초월 정신의 학에 기여한 것. In B. W. Scotton, A. B. Chinen, & J. R. Battista (Eds.), 자아초월 심리학과 정신의학 {*Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*}. (김명권 외 7명 역). (pp.163-174). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판).
- Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics*, 39(1-4), 62-69.
- Vieten, C., Wabbeh, H., Cahn, B. R., MacLean, K., Estrada, M., Mills, P., ... Delorme, S. (2018). Future directions in meditation research: Recommendations for expanding the field of contemplative science, *PLoS one*, 13(11), e0205740.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0205740>
- Walsh, R. (2015). 명상연구: 예술의 상태. In B. W. Scotton, A. B. Chinen, & J. R. Battista (Eds.), 자아초월 심리학과 정신의학 {*Textbook of Transpersonal Psychiatry and Psychology*}. (김명권 외 7명 역). (pp.229-239). 서울: 학지사. (원전은 2008년에 출판).
- Welwood, J. (2008). 깨달음의 심리학 {*Toward a Psychology of Awakening*}. (김명권, 주혜명 역). 서울: 학지사. (원전은 2000년에 출판).
- Wilber, K. (2015). 켄 윌버의 아이오브 스피릿 - 영적 관조의 눈 {*The Eye of Spirit: An Integral Vision for a World Gone Slightly Mad*}. (김철수, 조옥경 역). 서울: 학지사. (원전은 2000년에 출판).
- Wilber, K. (2017). 치료양식. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown (Eds.), 의식의 변용: 의식의 발달에 관한 전통적 · 명상적 시각 {*Transformations of Consciousness: Conventional and Contemplative Perspectives on Development*}. (조효남, 안희영 역). (pp.151-186). 서울: 학지사. (원전은 1986년에 출판).
- Wright, J. B. D. (1993). Mania following sleep deprivation, *The British Journal of Psychiatry*, 163(5), 679-680.
- Yorston, G. A. (2001). Mania precipitated by meditation: A case report and literature review. *Mental Health, Religion & Culture*, 4(2), 209-213.

투고일자 : 2022. 1. 09.

수정원고접수 : 2022. 2. 24.

최종 게재확정일자 : 2022. 2. 28.

Causes and Solutions of the Side Effects of Meditation^{*}

Hee Ju Jung^{**}

Sung Hyun Park^{***}

Seoul University of Buddhism

In addition to the healing craze, the meditation craze has taken place, and now millions of people meditate, reducing stress for the general public, as well as treating patients with physical and mental difficulties. However, reliability problems and negative phenomena of effects are not well recognized, and because more and more people use meditation easily without proper knowledge or guidance, now is an important time to research side effects of meditation. This study is to examine how people experienced side effects, specifically for those who meditate, through the phenomenological analysis in the side effects of the meditation, reviewed the abroad case of negative reactions, and the side effects that occur at the meditation stages. And then, this study suggests the causes and solutions of the side effects of meditation divided into three factors, meditation and meditation environment factor, meditator(participant) factor and meditation leader factor. The protective effects even just knowing of the possibility of meditation-related side effects are expected to be helpful to people who meditate or research, because it can minimize the damage through proper countermeasures. However, there are limitations in examining the side effects without distinguishing the type of meditation. In the future, it may be necessary to study the side effects on various meditation methods.

Key words : meditation, side effects of meditation, negative experiences of meditation, causes of the side effects of meditation, solutions of the side effects of meditation

^{*} This study is the revision of the first author's master dissertation.

^{**} Ph. D. Student, Counseling Psychology, Seoul University of Buddhism, Seoul, Korea.

^{***} Associate Professor, Department of Counseling Psychology, Seoul University of Buddhism, Seoul, Korea.

마음챙김의 교육적 적용에 관한 사례 연구: 대학수업에서의 5분 마음챙김 훈련을 중심으로*

정 광 주**

순천대학교

본 연구의 목적은 5분 마음챙김 훈련을 대학수업에 적용하여 연구참여자가 인식하는 경험과 의미를 탐색하는 데 있다. 연구자는 교과 수업방식을 성찰수업으로 설계하고, 내면성찰의 방법으로 마음챙김 훈련을 적용하였다. 연구는 전남에 소재한 S대학에서 교육심리를 수강한 두 분반의 학생들을 대상으로 진행되었다. 참여자들은 수업의 도입부에서 5분 마음챙김 훈련을 하고 반구조화된 명상일지를 기록하였다. 질적 자료는 매주 명상일지와 최종소감문이며, 자료의 분석은 Colaizzi(1978)가 제시한 분석방법을 활용하였다. 총 168개의 의미 있는 진술이 추출되었으며, 이를 35개의 주제로 구성하고, 주제 가운데 통합할 수 있는 것끼리 모아 7개의 주제모음과 3개의 범주를 도출하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 참여자들이 대학생활에서 겪고 있는 어려움을 탐색할 수 있었고 현 상황은 그들에게 심리적 안정감이 필요한 시기임을 알 수 있었다. 둘째, 개인적인 차원에서 마음챙김 훈련은 자기점검의 시간, 물러남을 배우는 시간, 스스로를 대접해주는 시간으로 인식되었다. 셋째, 교과수업과 관련하여 마음챙김 훈련은 학습준비, 내면성찰, 수업동기유발 전략 등으로 인식되고 있었다. 이러한 전략은 학습자가 5분 마음챙김 훈련을 통해 스스로 만들어가고 있는 경험이라는 점에서 교육적 의미가 있다. 본 연구는 마음챙김 명상을 교육현장에 실천적으로 적용한 교육연구로서 가치가 있다. 또한 대학수업에 인성적 측면을 고려하여 수업설계에 반영했다는 점 등에 의미가 있다. 마지막으로 마음챙김 명상을 수업에 적용하기 위해서는 교수설계 과정에서 교과내용과 연관성, 학습자 특성, 교수방법 등을 고려하는 등 교수학적 측면에서 면밀한 검토가 필요함을 제안하였다.

주요어 : 마음챙김 명상과 대학수업, 5분 마음챙김 훈련, 대학 인성교육, 질적 연구

* 이 논문은 2020년 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2020S1A5B5A17087511).

** 교신저자(Corresponding author): 정광주, 순천대학교 교직과 시간강사, (57922) 전남 순천시 중앙로 255,
Tel : 061-750-3370, E-mail : vkfvkf8888@scnu.ac.kr

서론

수업을 시작하기 전에 집중된 학습 분위기를 조성할 수 있는 수업방법에는 어떤 것들이 있을까? 교수자라면 당연히 수업전략에 대해 고민하게 된다. 연구자는 이것의 대안 중의 하나로 몇 년 전부터 교수학습방법 중 성찰학습의 일환으로 수강생들로 하여금 매 수업의 도입부에 ‘5분 마음챙김 명상’을 하고나서 수업을 시작해왔다. 이 활동의 목적은 강의실에 급하게 들어오는 학생들에게 잠시 숨을 고르고 수업에 집중할 수 있는 여유를 주는 것이다. 이는 형식적 의미의 출석(be present)이 아닌, 학생들의 ‘몸과 마음이 현재의 수업에 있도록’ 촉진하기 위한 것이었다. 지금 여기에 존재하기, 이것은 마음챙김(mindfulness)이 고양시키고자 하는 현존(presence)의 경험이다.

교수자의 측면에서 5분 마음챙김은 학습의 진행과정을 돕는 효율적인 방식이라 여겨졌고 학생들 또한 이 활동에 대해 긍정적인 피드백을 하였다. 그런데 학생들은 과연 이 시간 동안 구체적으로 어떤 경험을 하고 있을까. 그들이 인식하는 이 경험의 의미는 무엇일까. 5분의 시간 동안, 학생들이 인식하는 경험에 대한 호기심이 본 연구의 출발점이 되었다.

마음챙김은 지난 20여년 동안 뇌과학, 심리학, 심리치료, 교육 분야 등에서 이룩한 과학적 성과에 기초하여 새로운 접근법으로 자리 잡았다. 마음챙김 기반 프로그램은 대학생의 긍정적인 정서 함양 및 정서조절에 유의미한 효과를 보여주고 있다. 스트레스, 우울, 시험 불안, 공격성, 발표 불안, 스마트폰 중독 문제 등 부정적 심리 완화에 긍정적인 효과를 보고

하고 있다(김경우, 장현갑, 2007; 김정모, 2009; 김은진, 2015; 김용희, 2015; 조인숙, 2018; 박상규, 2016; 배재홍, 장현갑, 2006; 염영란, 최금봉, 2013; 이종현, 김향숙, 2018). 대학생활적응과 심리적 안녕감 측면에서도 긍정적인 효과가 보고되었다(기현정, 2010; 문정순, 2016; 정구철, 김영화, 2019).

최근 마음챙김 명상은 학교 장면에서의 인성 함양에 큰 주목을 받고 있다(Felver & Jennings, 2016). 그런데 인성의 개념이 광범위하고 인성교육의 정의가 관념적이기 때문에 그 교육방법 또한 포괄적이고 광범위하다. 이러한 점을 보완하여 고형일(2015)은 미국의 인성교육을 견인하고 있는 사회적 감정학습(the social emotional learning: SEL) 프로그램¹⁾의 인성 요소와 비교하여 인성에 대한 과학적이고 체계적인 접근을 시도하였다. 인성교육의 정의를 감성, 사회성, 도덕성의 세 차원으로 분류하고 이를 SEL의 5가지 역량과 관련지어, 이러한 인성을 계발할 수 있는 마음챙김 훈련의 단계를 제시하였다. 즉 마음챙김 명상이 주의 조절, 감정조절, 관점전환과 행동의 변화를 일으킨다는 과학적 결과를 바탕으로, 마음챙김이 부정적 감정과 행동을 치유하고 예방하는 협의의 인성교육과 긍정적인 감정과 행동을 계발하는 광의의 인성교육에 효과적임을 주장하였다. 여러 선행연구에서도 마음챙김 명상은 인성적 요소와 관련이 깊은 주의조절, 정

1) SEL 프로그램에 기반한 인성 요소는 자신의 감정을 이해하고 관리하는 자기인식, 긍정적 목표를 수립하고 성취하는 자기관리, 타인을 공감하고 표현하는 사회적 인식, 긍정적 인간관계를 수립하고 유지하는 관계기술 및 책임 있는 의사결정을 내리는 것이라는 5가지에 기반을 두고 있다.

서조절, 정서반응성 및 인지적 유연성, 대인관계 증진, 공감력 및 자기연민, 자기자비, 성격 변화에 이르기까지 그 효과성이 증명되고 있다(김정모, 정미애, 2014; 신아영, 김정호, 김미리혜, 2010; 윤병수, 전종국, 2021; 정애자, 조은이, 2013).

오늘날 마음챙김 명상의 세계적인 추세는 학교교육과의 통합으로 나아가고 있으며, 교육 현장에서 실천할 수 있는 마음챙김 교수법까지 구체적으로 제시되고 있다(Deborah & Suki, 2013). Hart(2004)는 교실에서 명상을 도입함으로써 생리적 휴식과 깊은 자기인식, 집중력이나 공감능력 개선, 예민한 지각, 불안과 스트레스의 감소 등의 효과를 얻을 수 있다고 주장하고, 마음챙김의 교육효과와 관련하여 Brady(2008)는 다양한 감정을 수용하는 연습, 그리고 감정이나 느낌에 휩쓸리지 않고 긍정적인 경험에 초점을 맞추는 효과에 주목한다(Brady, 2008; 박미옥, 2014 재인용). 우리나라의 경우 학교교육에 명상을 적용한 연구는 주로 비교과 시간, 창의적 체험활동, 단기 캠프, 상담 프로그램 등에서 이루어지고 있다(유현숙·최윤정, 2020). 대학의 경우 마음챙김 기반 프로그램이 교양교과에까지 실시된 것은 매우 고무적이라 할 수 있다(김정모, 전미애, 2014; 김경화, 2018). 마음챙김 기반 프로그램은 주로 학교교육의 인성적인 영역에서, 그리고 아직 제한적으로 활용되고 있다.

마음챙김은 인성적 측면뿐만 아니라 학교교육의 수업장면에서 활용될 수 있는 교육적 가치를 지니고 있다. 마음챙김을 훈련하는 근본적인 목적은 자신과 세상에 대해 깨어있는 주의를 계발하는 데 있다. 깨어있는 주의를

계발하는 것은 교육적 측면에서 특정 능력을 갖추는 데 근간이 되는 집중력, 자기자각과 자기반성 등을 촉진하는 활동이다. 학생들은 의도적으로 주의를 계발하는 마음챙김 훈련을 통해 자신의 생각, 감정, 감각 등을 있는 그대로 자각하는 법을 배우게 된다. 이렇게 계발된 주의력은 학습 집중력뿐만 아니라 자신과 타인의 다양한 관점과 차이점을 인식하고 조절하는 협력학습의 기본적 토대를 구축할 수 있다. 그런데 이러한 능력은 단기간에 계발되지 않으며 반복적인 훈련을 통해 자기체험의 과정을 통해 내면화된다. 그러므로 마음챙김 교육은 지속성을 요구한다.

마음챙김의 이러한 특성에 비추어 볼 때 마음챙김 교육이 학교교육에 적용되는 형태는 단기적인 프로그램에서보다 학기 내내 이루어지는 교과나 강좌와 같이 지속성이 있는 교육과정에서 효과적이라 할 수 있다. 무엇보다도 마음챙김이 교과교육에 적용되기 위해서는 먼저 마음챙김의 특성과 기능을 확인하고, 이를 바탕으로 교수설계 시 학습자 특성, 교수방법, 교과내용 등 교육학에 기반을 둔 교수학적 절차가 충분히 고려되어야 한다.

한편 코로나-19로 증폭되고 있는 전무후무한 취업난과 심리적 스트레스는 대학생들의 혼란을 가중시키고 있다. 보건복지부의 국민정신건강 실태조사결과에 따르면, 코로나-19 장기화로 인해 다른 연령층에 비해 젊은 층의 정신건강이 심각하게 악화되었다고 한다(보건복지부, 2021). 특히 20대 연령층의 자살생각 비율은 22.5%로 모든 연령층에서 가장 높았으며, 우울 위험군 비율도 30%로 다른 연령대에 비해 2배 이상 높았다. 현 상황은 대학생들의

정신건강에 대한 관심과 돌봄이 절실한 상황임을 알 수 있다. 손승남(2014)은 대학 인성교육 활성화를 위해 일회성 프로그램을 지양하고 교과교육의 관점을 활발히 수용할 필요가 있다고 주장한다. 대학생의 인성교육에 대한 관심은 학교교육의 모든 분야에서 고려되어야 할 필수적인 측면인 것이다(손승남, 2014: 손경원, 엄경현, 2019).

대학생들의 심리적 위기가 절실한 요구로 다가오는 현 상황은, 대학수업에 인성 함양을 위한 교육적 관심도 함께 고려해야함을 요구하고 있다. 교과수업에서 인성적 측면도 계발할 수 있는 교수방법에 대한 탐색이 필요한 시점인 것이다. 미국의 경우 2011년부터 학업 및 사회적 감정학습법(Academic, Social and Emotional Learning Act)의 입법화가 추진되어 단위학교에서 과학적 증거 기반의 SEL 프로그램이 체계적인 수업활동을 통해 학생들의 학업성취 및 감정을 조절하여 행동을 개선할 수 있는 기반을 조성하였다. 이 중 마음챙김 훈련은 실증적으로 효과가 입증된 프로그램으로 주목받고 있다(고형일, 2015). 앞서 언급한 선행연구에서 이미 대학생을 대상으로 긍정적인 효과를 보여주고 있는 마음챙김 명상은 대학수업에서도 학생들의 학업적 측면과 감정조절 역량을 증진시킬 수 있는 새로운 교수방법의 대안이 될 수 있을 것으로 사료된다.

본 연구에서는 체계적인 교수설계를 통해, 5분 마음챙김 훈련을 대학수업 도입부에 적용하여 연구참여자들이 느끼는 구체적인 경험과 의미를 탐색해보고자 한다. 새로운 수업방식을 적용했을 때에는 이에 대한 학습자의 경험과 의미를 깊이 있게 조망하고 탐색하는 연구

방법이 필요하다. 즉 인간의 체험의 본질적인 의미를 규명하는 현상학적 탐구와 같은 질적 연구 방법이 활용될 필요가 있다(이남인, 2014).

본 연구는 질적 연구 방법을 활용하여 대학수업에 적용된 마음챙김 훈련의 구체적인 경험과 의미를 탐색해보고자 한다. 이는 교과수업에서 마음챙김을 활용한 수업방식의 적용가능성을 탐색하고 이를 학습자의 관점에서 조망하는 의미 있는 시도가 될 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다.

대학수업에 적용된 5분 마음챙김 훈련에서 연구참여자들은 어떤 경험을 하고 있는가? 5분 마음챙김 훈련은 교육적 차원에서 어떤 의미가 있는가?

연구방법

현상학적 연구 방법

현상학적 질적 연구는 인간의 체험(lived experience)의 본질적인 의미 구조를 규명하는 질적 연구 방법으로 철학으로서의 현상학에 그 기반을 두고 있다. 질적 연구로서의 현상학적 탐구는 Collaizzi(1978), Creswell(2007), Giorgi(2009), van Manen(2016)과 같은 질적 연구자들에 의해 질적 연구의 한 전통으로 자리를 잡았다(정상원, 김영천, 2014). 현상학적 질적 방법은 개개인의 주관적이고 개별적인 경험으로부터 연구자의 직관을 바탕으로 체험의 본질적인 구조를 환원해내는 분석방법을 의미한다(이남인, 2014).

질적 연구는 양적 연구에 비해 주관적이며 조사결과를 일반화하는 데 어려움이 있다는 단점을 지니지만, 소수 참여자를 대상으로 경험에 대한 심층적이고 풍부한 의미를 발견할 수 있다는 장점이 있다(Creswell, 2010). 본 연구에서 질적 연구를 채택한 이유는 대학수업에서 내면성찰 방식으로 적용되는 5분 마음챙김 훈련을 교수자의 관점이 아닌, 학습자의 관점에서 구체적이고 생생하게 탐색할 수 있기 때문이다. 본 연구는 참여자들의 개별일지에서 출발하여 살아있는 구체적인 이해를 도모하고, 그 경험으로부터 주제와 본질적 구조를 탐색해보고자 한다.

연구참여자

본 연구는 S대학교 기관생명윤리위원회(Institutional Review Board)의 승인을 거쳐 윤리적인 절차에 근거하여 충실히 수행되었다(1040173-202104-HR-003-02). 본 연구의 대상은 전남 지역 S대학에 재학하고 있는 대학생으로 2021학년도 1학기에 교육심리를 수강한 두 분

반의 학생, 총 58명이다. 연구자는 학생들의 수강 신청 시 강의계획서에 교육연구의 일환으로 마음챙김 훈련이 교과수업 내에 실시됨을 미리 공지하였고, 프로그램 및 연구에 대한 동의를 구하였다. 연구자는 교수자이면서 동시에 마음챙김 훈련을 안내하는 역할을 하였다.

연구 설계 및 절차

본 연구에서 마음챙김 훈련은 교육심리 수업에서 적용된다. 이 수업은 총 15주 2학점 교과목으로 성찰수업²⁾ 방식을 활용하여 진행된다. 성찰학습은 경험의 재구성과 재해석을 통해 개인의 성장으로 이끄는 교육방법이다. 이러한 성찰학습은 기존의 지식위주의 교육체계와 달리 자기 경험중심이고 경험의 내면화를 추구하는 마음챙김 명상의 지향과 유사한 관점을 지니고 있다. 연구자는 수업설계 단계에서 성찰수업을 계획하였고, 내면성찰 방법으로 마음챙김 훈련을 선택하여 수업 도입부에 활용하였다.

성찰수업의 진행방식은 다음과 같다. 먼저 수업의 도입 단계에서 참여자들은 ‘내면성찰’의 일환으로 5분 마음챙김 훈련 및 일지를 기록한다. 전개 단계에서는 강의식 수업 및 교과 내용과 관련된 특정 주제에 대한 조별 토의학습이 진행된다(이를 ‘협력적 성찰’이라 명명함).

2) 성찰학습은 기존의 방식대로 지식을 습득하는 학습방법에서 벗어나 반성적 사고를 통한 심층 학습을 강조한다. 예비 사회인인 대학생은 기술과 지식의 축적도 중요하지만 이미 형성되어 고정된 인식과 형성과정을 객관적으로 성찰할 수 있는 능력을 갖추는 것이 필요하다(홍아정, 황은희, 조윤성, 김용주, 최미옥, 2017).

표 1. 연구참여자 현황

구분	교육심리 A분반 (28명)	교육심리 B분반 (30명)
남	13	12
여	15	18
학년	4	9
	3	7
	2	13
	1	1

수업의 마무리 단계에서 학생들은 5분 동안 수업활동을 통한 자신의 배움을 기록하며 내면화한다(이를 ‘배움 성찰’이라 명명함). 정리하면 참여자들은 수업 도입부에서는 마음챙김 훈련을 활용한 ‘내면성찰’ 시간을 갖고, 마무리 단계에서는 ‘배움성찰’을 각자의 성찰일지에 기록하게 된다(표 2). 본 연구에서 활용된 질적 자료는 ‘내면성찰’이 기록된 부분이다.

표 2. 마음챙김 훈련을 적용한 성찰수업 과정

단 계	수업 활동	비 고
도입	내면성찰	5분명상+일지기록(7분)
전개	- 강의식 수업 - 조별토의/발표	토의를 통한 협력성찰
마무리	배움성찰	성찰일지 기록(5분)

대학수업 15주 동안 마음챙김 훈련을 적용한 현황을 정리하면 아래 표와 같다(표 3).

표 3. 마음챙김 훈련 현황(15주)

구분	수업 일정	마음챙김 훈련
1주	교과 오리엔테이션	마음챙김 교육: 동기유발
2-7주	* 6주차 비대면 수업	5분 마음챙김+일지
8주	중간고사	시험 전 3분 마음챙김
9-14주	* 11주-12주 비대면 수업	5분 마음챙김+일지 *14주차 최종소감문
15주	기말고사	시험 전 3분 마음챙김

자료수집

질적 자료는 2021년 3월부터 6월까지, 총 12주에 걸쳐 기록한 명상일지와 최종소감문이다(대학수업 15주 중, 1주차 및 시험기간 2주 제외). 참여자들은 2주차부터 14주차까지 수업 도입부에서 매주 일지를 기록하였고 14주차에는 최종소감문도 수업 마무리에 작성하였다. 연구자는 관찰노트를 보조 자료로 활용하여 수업상황의 맥락을 확인하였다.

명상일지의 기록 과정은 다음과 같다. 참여자들은 수업 도입부에서 연구자의 안내 음성에 따라 5분 마음챙김 훈련을 하고, 2분 동안 명상일지를 기록한다(총 7분). 특히 마음챙김 훈련 중에 알아차린 내용을 글로 적어보는 것은 인지탈융합(cognitive defusion)을 훈련하기 위한 좋은 방법이다. 일지 작성은 탈융합을 촉진시키고 마음챙김 경험을 더 세밀하게 도와 준다(조옥경, 2017).

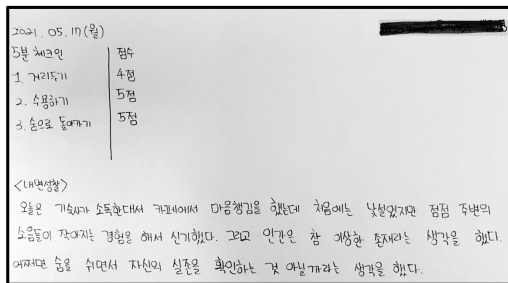
일지 기록 방법은 먼저 ‘마음챙김의 항목’에 주관적으로 점수를 체크하고(5점 척도), 이어 자신의 경험(생각, 감정, 감각 등)을 자유롭게 기록하는 방식이다. 연구자는 교과수업의 제한된 시간 속에서 참여자들이 자신의 마음챙김 상태를 자율적으로 확인하고, 간략하게 소감을 기록할 수 있도록 명상일지 형식을 반구조화하여 제시하였다(표 4, 자료 1).

마음챙김 상태를 확인하는 항목은 세 가지 요소로 구성된다. 첫째, 거리두기(판단 없이 있는 그대로 바라보기) 둘째, 수용하기(열린 마음으로 받아들이기). 셋째, 호흡으로 돌아가기(현재에 머무르기)이다. 세 항목은 마음챙김을 ‘순간순간에 일어나는 것이 무엇이든 개방

적이고 수용적이며 알아차리는 자세로, 특정 의도를 가지고 주의를 집중함으로써 나타나는 자각'이라고 정의한 Shapiro(2009)의 관점에 따른 것이다.

표 4. 5분 마음챙김 훈련 및 일지 기록방식

구 분	수업 활동 내용	시 간
마음챙김 훈련	안내 멘트에 따른 마음챙김 훈련	5분
일지기록	1. 마음챙김 상태 점검 (5점 척도) 거리두기 · 수용하기 · 호흡으로 돌아가기 2. 내적 경험 기록	2분



자료 1. 명상일지 예시

연구자의 관점

질적 연구는 연구의 중립을 지키기 위해 연구자의 선 이해를 사전에 제시하는 것이 필요하다. 질적 연구자는 자신의 관점을 자각하고 나서, 철저하게 ‘괄호 치기 하고(판단중지)’ 오히려 참여자들의 진술에만 의존한다(Creswell 2010). 양적 연구에서는 연구자 효과를 배제하기 위해 조사절차를 최대한 객관화하고 연구자의 개입을 최소화하지만, 질적 연구에서는

연구자의 개입의 양상과 영향을 직시하고 파악하는 일이 중요하다(조용환, 2005). 그래서 연구자 특유의 시각이 연구의 과정에 어떻게 작용하고 있는지 언급하는 것이 필요하다. 이러한 과정을 거쳐야 연구의 편향성을 예방할 수 있을 것이다.

질적 연구의 이러한 점에 유의하여, 연구의 전 과정에서 연구자가 어떤 관점과 태도로 접근하고 있었는지 그리고 마음챙김 훈련이 교과수업에 안내되고 정착되어가는 과정이 어떠하였는지 제시하고자한다. 연구자는 연구의 맥락을 기억하기 위해 참여자들의 반응, 소감, 반성 등을 연구 노트에 수시로 메모하며 관찰하였다.

마음챙김의 첫 만남에 공을 들이다

수업 1주차는 교과수업 오리엔테이션이 실시되는 시간으로 교과내용 및 수업설계에 대한 전체적인 안내를 하며 교수자와 학습자의 상호협력이 시작되는 시간이다. 연구자는 교과수업에서 내면성찰의 방법으로 활용되는 마음챙김 명상의 개념, 특성, 유의성 등을 과학적이고 중립적인 관점에서 프레젠테이션을 통해 참여자들에게 설명하였다. 그리고 질의하고 응답하는 시간을 가짐으로써 그들의 이해를 돕고자 하였다.

연구자는 첫 주에 안내되는 마음챙김에 대한 오리엔테이션을 매우 중요하게 생각한다. 마음챙김 훈련의 필요성이 참여자들에게 타당화 될 때 그들의 참여 동기를 자극할 수 있기 때문이다. 참여자는 현재 자신이 가지고 있는 지식과 경험을 바탕으로 새로운 내용을 받아

들이기 때문에, 마음챙김에 대한 선입견이나 편견이 들지 않도록 그리고 참여자의 호기심과 자율성을 끌어내는 데 초점을 두었다.

또한 1주차에는 코로나-19로 인해 비대면 수업으로 전환될 때에 대비하여 비디오를 커야 출석으로 인정된다는 지침을 참여자들에게 미리 말해두었다(이후 갑작스럽게 이러한 상황이 되었을 때 이 지침은 큰 도움이 되었다. 비대면 수업 동안 학생들이 마스크를 벗고 마음챙김 훈련에 임함으로써 표정 등을 세심하게 관찰할 수 있었다). 연구자는 개인적으로 일상에서 마음챙김을 규칙적으로 수련하고 있고, 마음챙김 명상을 지도하고 있다. 이 경험에 비춰볼 때 마음챙김 훈련은 지속적으로 훈련하는 것이 중요하다고 생각되었다. 비대면 수업 등으로 인해 마음챙김 훈련을 한 주 건너뛰면 초심자의 마음이 흐트러질 수 있으므로, 규칙적으로 지속적으로 훈련하는 환경을 조성하는 데 주안점을 두었다.

참여자자 느끼는 생소함: '이것은 도대체 무엇인가?

참여자들은 교과 수강 신청은 하였지만 마음챙김 명상이 수업에서 실시된다는 강의계획서를 미리 읽어본 학생은 극소수에 불과했다. 그리고 마음챙김에 대한 이해는 거의 없는 상태였다(때로 명상에 대한 종교적 선입견을 갖고 있는 학생도 있었다). 마음챙김에 대한 오리엔테이션 교육이 진행되는 동안 참여자들은 눈을 반짝이며 들었고 인상적인 내용을 메모하는 등 호기심 어린 태도를 보이기도 하였다.

학기 초에는 연구자의 멘트에 따라 눈을 감

고 앉아있지만 집중하기 어려워하는 어색한 모습, 무엇을 어떻게 해야 하는지 혼란스러운 모습, 머리카락이나 얼굴을 무의식적으로 만지는 모습, 잠시 잠에 빠지는 모습 등을 쉽게 볼 수 있었다. 주의집중을 위해 안내 멘트를 자주 들려주었지만, 어색하고 수동적인 모습이 역력했다. 참여자들의 마음챙김 훈련에 대한 첫 피드백은 다음과 같다.

‘실험집단이 된 것 같아 **당황스럽다**’

‘사실 처음 시작할 때 **웃음**이 나와서 마스크 쓰고 있어서 다행이라고 생각했다

‘**전생체험인가**’

‘너무 **줄리고** 허리가 아파 집중되지 않았다’

연구자는 참여자의 반응을 세심하게 살펴보고 필요하다고 생각될 때 상황에 적합한 안내를 하고자 하였다. 그리고 자신이 마음챙김을 제대로 하고 있는지 혼란스러울 수 있는 참여자들에게 ‘숨 쉬며 앉아있는’ 그 자체로 잘하고 있음을 자주 언급하였다. 명상이 잘 되거나 안 되거나 상관없이 자신과 함께 존재하고 있는 그 자체로서 이미 충분히 잘하고 있음을 격려하였다.

훈련을 안내하는 음성에서 호흡, 목소리의 고저, 강약, 톤 등 비언어적 측면이 참여자에게 영향을 줄 수 있음을 인식하고 연구자 역시 깨어있는 마음으로 안내하고자 노력하였다. 마음챙김 훈련이 스스로에 대해 알아가는 과정이 될 수 있도록, 그 자체를 편안하게 경험하는 시간이 되도록 안내하였다. 시간이 갈

수록 안내 멘트를 줄여갔다.

마음챙김 훈련에 익숙해지다: ‘스며들다’

점차 강의 초반의 어색함은 사라지고 참여자들은 강의실에 들어오면 으레 명상일지를 펴고 앉았다. 언제나 수업 정시에 울리는 종소리와 함께 5분 마음챙김 훈련을 시작하였다. 훈련을 하는 동안 누군가 강의실 문을 여닫거나 책걸상을 밀치는 다소 큰 소리가 나오지 않고 그대로 진행하는 모습을 보였다. 마음챙김 훈련으로 시작되는 수업방식에 익숙해지고 편안해져가는 모습을 관찰할 수 있었다.

일지를 기록하는 시간 동안 참여자들은 진지하고 집중된 모습으로 보였다. 연구자가 생각하기에 기록시간이 2분 정도라서 시간적인 제한으로 인해 그럴 수도 있고, 마음챙김 훈련을 마치고 내면에 집중되어있는 상태여서 그럴 수도 있다고 추측되었다. 일지를 쓸 때에는 자신의 몸과 마음에서 경험한 것을 자유롭게 솔직하게 기록하도록 하였다. 특히 자신의 마음챙김 상태에 대한 세 항목의 점수를 체크하는 것에 대해, 평가의 의미가 아닌 마음챙김 훈련을 스스로 배우고 익히는 과정으로 받아들일 수 있도록 하였다.

6주차에 코로나-19로 인해 갑작스럽게 비대면 수업으로 전환되었을 때 학생들은 대부분 마스크를 벗고 비디오를 켜고 5분 마음챙김 훈련을 하였다. 이후 11주차와 12주차 수업도 비대면 실시간 수업에서 훈련을 하게 되었다. 연구자는 어떤 상황이 되든지 지속적으로 연습하는 그 자체가 의미가 있음을 참여자

에게 안내하였다. 비대면 수업에서 이루어진 마음챙김 훈련에 대한 소감은 참여자들마다 차이가 있었다.

‘역시 수업은 강의실에서 들어야한다.

집중이 잘 되지 않는다’

‘수업환경이 바뀌어서인지 조금은 **어수선한 마음**과 잡다한 생각으로 거리두기가 조금 힘들었지만 손가락을 꼼지락거리려 허벅지에 닿는 느낌을 느껴보고 앉아있었다’

‘집에서 명상하니 **익숙하고 편하다**. 편한 옷, 늘 앉던 의자, 따듯한 공기... 좋다’

한편 연구자는 중간고사와 기말고사와 같이 지필고사가 실시될 때 시험지가 배부되는 3분여의 시간 동안 참여자들에게 마음챙김 훈련을 해볼 것을 제안하였다. 그때 시험 직전 긴장되었던 그들의 얼굴에 떠오르는 옅은 미소, 당황스러움 등을 엿볼 수 있었다. 어쨌든 그들은 시험지가 배부되는 동안 눈은 감고 있었다.

마음챙김의 정착: ‘수업의 안정적인 토대’

연구자는 마음챙김 훈련이라는 새로운 방법을 익히고 있는 참여자들의 반응을 관찰하면서, 때로 어색해하는 참여자들의 모습에 조바심이 나기도 했고 적응해가는 모습에 안도하기도 했다. 5분의 마음챙김 훈련은 시간이 갈수록 자연스럽게 교과수업의 일부로서, 그리고 전체 수업의 안정적인 토대로서 정착되고

있는 것처럼 보였다.

교수자의 관점에서 5분 마음챙김 훈련 시간은 수업의 전 과정과 연결되어 수용적이고 편안한 학습 환경을 조성하고 있다고 생각되었다. 이 시간은 집중력이 필요한 강의식 수업 그리고 협력적 성찰이 필요한 토의수업과 유기적으로 연결되는 토대를 마련하는 듯하였다. 긴장되어있거나 경쟁적인 수업환경에서는 안정이면서도 활발한 수업 분위기를 기대하기는 어렵기 때문이다.

자료분석

본 연구의 질적 자료는 매주 기록되는 명상일지 및 최종소감문으로 총 자료는 A4 90여쪽 분량이다. 자료의 분석은 현상학적 질적 연구로서 자료(data)로부터 주제(theme)를 도출하는 ‘주제분석’(thematic analysis)을 활용하였다(Braun & Clarke, 2006). 인간의 의식과 감정, 심리적 현상에 대한 깊이 있는 이해를 목적으로 하는 현상학적 연구방법(이남인, 2014; Van Manen, 2016)은 참여자가 인식하는 5분 마음챙김 훈련의 경험과 의미를 도출하는 유용한 방법이라고 할 수 있을 것이다. 현상학적 질적 분석 방법 중에서 전체 참여자의 공통 속성을 도출해내는 데 초점을 두는, Colaizzi(1978)가 제시한 자료 분석 방법을 선택하였다(김분한 외, 1996). 자료 분석과정은 다음과 같다.

1단계는 자료에서 느낌을 얻기 위해 원자료를 읽는 단계이다. 연구자는 명상일지를 주의 깊게 반복하여 읽으며 전체적인 느낌을 파악하고자 하였다. 2단계는 참여자 경험의 본질을 나타내고 있다고 생각되는 구, 문장으로부

터 의미 있는 진술(significant statement)을 도출하였다. 3단계는 연구참여자의 구체적인 언어를 좀 더 일반적인 형태로 재진술함으로써 참여자의 경험에 대한 본질적 의미를 도출하고자 하였다. 4단계에서는 의미 있는 진술과 재진술로부터 구성된 의미를 도출하였다. 5단계에서는 도출된 의미를 주제, 주제군, 범주를 조직하였다. 마지막 6단계에서는 도출된 주제들을 참여자의 구체적인 진술들과 관련시켜 명확한 진술로 최종적인 기술을 하였다.

본 연구에서는 연구의 타당성을 확보하고자 심리학 박사이자 명상지도전문가인 동료연구자 1명, 그리고 교육학 박사이자 명상지도전문가 1명에게 자료 분석에 대한 자문을 구하여 자료분석을 최종적으로 수정 보완하였다.

결 과

본 연구에서는 Colaizzi(1978)가 제시한 분석 방법을 통해 5분 마음챙김 훈련의 경험과 의미를 분석하였다. 연구참여자로부터 수집된 명상일지와 최종 소감문으로부터 168개의 의미 있는 진술이 추출되었다. 이를 35개의 주제(themes)로 구성하고 주제 가운데 통합할 수 있는 것끼리 모아 7개의 주제모음(theme clusters)으로 구성하였다. 이는 최종적으로 3개의 범주(categories)로 도출되었다. 참여자의 질적 자료는 크게 세 범주로 분석되었다. 첫째, 참여자들이 경험하고 있는 현실에 대한 인식. 둘째, 개인적인 삶에서 인식하는 5분 마음챙김 훈련의 경험과 의미. 셋째, 교과수업과 관련된 5분 마음챙김 훈련의 교육적 의미이다.

참여자의 현실 인식: “피곤함을 한 가득 휩싸고 사는 듯 온몸이 무겁다”

참여자들의 일지에는 그들이 겪고 있는 대학생활의 어려움과 압박한 현실 인식을 여실히 볼 수 있었다. 강의실에 들어서면 그들의 답답한 표정 뒤에서는 청년들의 무거운 그림자가 숨어있었다. 시험, 과제, 대인관계의 어려움, 아르바이트와 학업병행의 어려움, 자격증 준비, 진로에 대한 불안감 등 지치고 무거운 내적 고백이 투영되어 있었다.

해야 할 것은 많고 시간은 없다. 이것들을 언제나 준비하나. 내가 하고 싶은 것이 무엇인지 찾고 싶다.

해야 할 일이 너무 많다고 겁을 먹고 있다. **잘하고 있는지 모르겠다.** 힘들고 복잡한 생각에 갇혀버렸다. 두렵다.

내가 뭘 하고 싶은지 모르겠어서 혼란스럽다. 그래서 이것도 저것도 못하고 있는 마음이다. 별로 내가 마음에 안 든다.

참여자들의 명상일지의 첫 시작은 대부분 현재 당면한 삶에 대한 신체적·정신적 힘듦과 버거움의 독백으로 시작했다. 명상일지의 전체적인 흐름은 대부분 그러한 경험을 바라보다가 뒤이어 스스로 마음을 다잡는 과정을 보여주었다. 이 과정에서 마음챙김 훈련은 다른 방식으로 자신의 경험을 바라보도록 하였다.

기분이 너무 안 좋다. 내가 왜 그렇게 분노하는지 생각하고 더 이상 분노할 이유 없이 그저 받아들이려한다. **나는 왜 화가 났는지 돌이켜본다.** 그곳이 갖고 생각해야겠다. 여유가 필요하다

개인적인 삶에서 5분 마음챙김 훈련의 의미

연구참여자의 개인적 삶에서 인식하는 5분 마음챙김 훈련의 의미는 세 개의 하위 범주로 분석되었다. 그들에게 5분의 시간은 첫째, 자기점점의 시간. 둘째, 물려남을 배우는 시간. 셋째, 자신을 대접해주는 시간이었다.

자기점점의 시간: “내 상태가 이렇구나”

참여자들은 5분 마음챙김을 하는 동안 주의의 초점이 외면에서 내부로 이동하는 경험을 하고 있었다. 내면에 떠오르는 생각, 감정, 감각 등을 알아차리며 자신에게 집중해서 스스로를 점점하고 있었다.

공부에 조바심이 생겨 조금해지고 불안했는데 **종소리를 듣고 가만히 앉아 있다 보니 현재 내 상태를 점점할 수 있었다.** 내면 상태 점점해볼 수 있어 좋았다.

여유 없이 살아가고 있었다는 것, 스스로를 매몰차게 밀어내며 계속해서 짐을 지고 있었다는 것, **다른 무엇도 아**

**닌 것들에 홀로 긴장하며 편안하지 못
했던 것을 알게 되었다.**

생각을 멈추기 위해 ‘생각하지 말아야
지 하는 나’, 들-토하며 일정하게 숨쉬
기에 ‘강박을 갖는 나’, ‘생각이 끝없이
많은 나’를 깨달았다.

참여자들은 생각과 감정뿐만 아니라 신체
감각과 호흡에 주의를 두며 예전에는 자각하
지 못했던 몸의 긴장감, 호흡의 특징들을 알
아차리고 다양한 측면에서 자신을 알아가고
있었다. 그리고 신체감각에 머물면서 마음이
편안해짐을 관찰하며 신체감각과 생각, 감정
의 연결성을 깨닫기도 했다.

몸에 긴장이 많이 되어있었다. 폐와
목, 어깨에 주로 긴장감을 느꼈다. 또
한 훈련을 통해 천천히 진정되어 편안
해지는 것을 느꼈다.

나는 원래 아침에도 잘 일어나고 피로
함을 느끼지 않는 사람이라 생각했는
데 마음챙김을 통해 내 몸이 힘들어한
다는 것을 알게 되었다. 아마 지금까지
의 나는 몸 상태가 어떠한지 생각해보
고 느낄 시간이 없었던 것 같다. **이제
야 나를 이해하게 되었다.**

마음챙김은 자기점점을 넘어 존재를 확인하
는 시간, 실존을 경험하는 시간으로 통찰되기
도 하였다.

호흡할수록 나라는 사람이 어떻게 존
재하게 되었는지 되돌아보는 시간이었
다. **앞으로도 나를 만나고 싶을 때 마
음챙김을 해야겠다.** 어쩌면 숨을 쉬면
서 **실존을 확인하는 시간.**

물러남을 배우는 시간: “마음의 안식처를
발견하다”

참여자들은 5분의 마음챙김 훈련을 하는 동
안 마음에서 한 발짝 물러나는 연습을 통해
정서적인 안정감과 편안함을 느낄 수 있다고
보고하였다. 5분 마음챙김 훈련은 생각과 감
정을 거리두어 바라보는 인지탈융합의 효과를
체험하는 시간이었다.

황급히 오느라 바빴는데 시험이 2주
남아 스트레스가 나도 모르게 쌓였는
데 **한 걸음 뒤로 물러나 바라볼 수 있
는 기회**가 되었다.

오늘 아침부터 고민이 많았는데 5분
성찰을 하고 나서 들리는 종소리에 고
민들이 흩어지고 비로소 나라는 사람
에 대해 생각하게 되었다. **지금 내가
여기에 있고 그냥 흐르는 대로 가만히
몸을 맡기고 있느니** 개운해졌다.

이전엔 몰랐던 사실이다. **예전엔 지금
나에게 일어나는 일을 알아차릴 수도
없었고 거리를 둘 수도 없었다.** 마음챙
김을 하며 내 인생에 **쉽표**가 참 많았
고 아름다웠다는 것을 새삼 알 수 있

는 시간이었다.

지쳐있던 내면을 따듯하게 바라보는 느낌은 참여자들에게 ‘안전한 공간’으로 인식되기도 하였다. 정서적인 편안함과 안정감은 참여자들마다 다양한 비유로써 표현되었다.

작고 포근한 상점에 들른 것 같다

수많은 생각을 거치면서 그저 머물지 않고 보다 객관적인 시각으로 **안정적인 곳**으로 들어온 것 같다.

마음챙김 훈련을 통해 객관적으로 본다고 생각하며 살았지만 결국 주관적인 판단을 내리며 자책하고 있었구나 생각하게 되었다. 많은 스트레스와 두려움 그리고 불안한 미래에 대해 돌아올 수 있는 **안식처**가 되었다.

자신을 대접해주는 시간: “그럴 수 있어”

참여자들은 자신을 있는 그대로 수용해주는 ‘그렇구나’의 힘을 체험하게 되었음을 보고하였다. 불편한 생각과 기분을 알아차리면, 이에 대해 ‘그럴 수 있지’ 하며 예전과 다른 방식으로 스스로를 돌보며 편안해지는 경험을 하고 있었다. 5분의 멈춤은 스스로를 다그치고 몰아세웠던 비판적 관점에서 벗어나, 자신을 너그럽게 수용하고 격려하는 연습을 하고 그 효력을 스스로 발견하는 시간이었다.

눈을 감았을 때 청각이 예민해져 다양한 소리들이 방해해서 집중도 수용도 거리두기도 잘 되지 않았다. 그런데 ‘**짜증이 나는구나**’ ‘**소리가 들리는구나**’ 하며 **그냥 봐주니 신기하게 편해졌다**. 그게 가능해서 놀랐다.

지쳐 있는 나에게 강한 동기부여나 채찍질을 하기 보다는 **있는 상태로 그대로 받아들임**으로써 마음이 차분해지는 것을 느꼈다. 마음챙김을 거듭하면서 내 자신이 나름대로 치열하게 하루를 살아가고 있음을 알게 되었다. 참 뜻 깊었다.

이 시간을 통해 얻은 것은 나 자신을 **있는 그대로 수용**하는 법이었고, 그것은 **가장 의미 있었던 배움**인 것 같다.

5분 마음챙김 훈련의 교육적 의미

수업과 관련된 5분 마음챙김 훈련의 교육적 의미는 세 개의 하위 범주로 분석되었다. 마음챙김 훈련은 참여자로 하여금 다음과 같은 내적 전략으로 경험되었다. 첫째, 학습준비 전략: ‘모드(mode)의 전환’ 둘째, 내면성찰 전략: ‘마음 발 가꾸기’ 셋째, 수업동기유발 전략: ‘수업을 이끄는 5분’이다. 이러한 전략은 참여자들이 지속적인 내면화를 통해 스스로 만들어가고 있는 경험이라는 점에서 의미가 있다.

학습준비 전략: '모드(mode)의 전환'

수업의 도입부는 학습할 수 있는 분위기 조성이 필요한 시간이다. 효과적인 학습이 이루어지기 위해서는 학습자가 인지적·정서적·신체적으로 학습할 준비가 되어있는 상태에서 학습과제나 경험을 시작해야한다. 참여자들은 마음챙김 훈련을 통해 수업할 수 있는 모드(mode) 전환을 통해 몸과 마음의 준비를 하게 되었음을 보고하였다. 마음챙김 훈련은 학습 집중력에 도움을 주어 최적의 수업환경을 내적으로 조성할 수 있도록 촉진하였다.

수업을 제대로 들을 수 있도록 도움을 주는 **박카스 같은 시간**이었다.

처음에는 피곤함을 줄여줄 수 있는 것이라고 생각했다. 후반에 가다보니 피곤함도 줄이지만. 마음을 비우고 **오늘 배울 것을 받아들이기 위한 과정**처럼 느껴졌다

감각을 있는 그대로 날 것으로 느낄 수 있는 **집중력 향상의 과정** 같다. 몸으로 호흡을 느끼며 편안해졌다.

연구자는 마음챙김 훈련이 끝나면 강의실 초반의 어수선했음은 사라지고 차분하게 집중되는 분위기가 조성되었음을 느낄 수 있었는데, 참여자들의 내적 경험 또한 연구자의 경험과 일치함을 알 수 있었다.

내면성찰 전략: '마음 발 가꾸기'

참여자들은 매주 명상일지를 기록할 때, 마음챙김의 항목을 주관적으로 체크해봄으로써 스스로 마음을 잘 챙기고 있는지 여부를 확인하였다. 참여자들은 자신의 마음챙김 상태를 자율적으로 점검하며 전략적으로 내면성찰 훈련을 하고 있었다.

숨을 쉬다보니 거리두기를 잊게 된다.
다음 주는 **거리두기에 도전해야겠다!**
(거리두기 3 · 수용 5 · 호흡으로 돌아가기 5)

오늘은 **거리두기와 집중이 잘된 시간**이었다.
(거리두기 5 · 수용 4 · 호흡으로 돌아가기 4)

처음 했을 때보다 **거리두기를 하고 나에게 집중할 수 있었다.** 중간에 생각에 사로잡혀 안내가 귀에 들어오지 않았다. 나중에 종소리를 몸으로 느끼며 강의실 의자로 돌아왔다.
(거리두기 3 · 수용 2 · 호흡으로 돌아가기 3)

참여자들은 명상이 잘 될 때도 있었고 그렇지 않을 때도 많았지만, 의도적인 노력을 통해 스스로 진정하고 돌보는 방법을 배워가고 있었다. 이는 참여자들이 마음챙김 명상의 치유적 특성을 교과교육 내에서 지속적인 훈련을 통해 경험하고 있음을 의미한다.

오늘은 몸과 마음이 쉽게 진정되지 않았다. 시험이 얼마 남지 않았다 그래도 최대한 몸의 감각에 집중하며 발은 바닥에 손은 무릎 위에 가지런히 두고, 마음도 거리를 두며 있는 그대로 수용하며 **진정시켰다**.

다양한 소음 때문에 불편하고 짜증나는 감정이 많이 느껴졌다. 시험 기간이기에 해야 할 계획이 자꾸 생각났다. 마지막쯤 호흡에 집중하고 수용이 되면서 넘쳐나는 생각들이 **진정되는 느낌**이 들어 끝나고 나서 편안해졌다.

5분 마음챙김을 하기 전 나의 상태는 여러 걱정과 고민, 스트레스 등 부정적인 것들이 긍정적인 생각과 뒤섞여 어지러운 상태였던 것 같다. 마음챙김 훈련을 하면서 부정적인 것들이 아주 나가거나 사라지지 않았지만 마음속에 어지러이 떠다니지 않고 **차분히 정리되는 느낌**을 받았다.

한편 수업의 어려움이나 정서적 신체적 어려움을 지니고 있던 일부 참여자들은 마음챙김 훈련을 통해 증상이 완화되었음을 보고하기도 하였다. 이들에게 마음챙김 훈련은 심신의 고통을 다스리는 효과적인 내면성찰 전략으로 인식되어졌다.

생각을 멈추고 몸에 힘을 빼는 연습을 하다 보니 **불면증이 해결되었다**.

우울증 진단을 받고 약물치료를 시작했는데 마음챙김 훈련을 하며 내 자신을 객관적으로 볼 수 있었다. **덕분에 치료에 상당한 진전이 있었다**.

오늘 심한 **편두통**으로 고통스러웠는데 마음챙김을 통해 완화되는 경험을 하였다.

수업동기유발 전략: '수업을 이끄는 5분'

참여자들에게 마음챙김 훈련은 초반에는 어색하고 생소한 배움으로 인식되었지만, 시간이 갈수록 흥미와 호기심, 가치를 발견하고 활동 그 자체에 만족감을 느끼는 시간이 되었다. 이는 마음챙김 활동이 참여자에게 내재적 동기로 전환되고 있음을 의미한다. 그들은 매주 이 시간을 오롯이 자기만의 시간으로 받아들이며 활동에 대한 즐거움과 유익함을 느끼고 있었다. 이러한 인식은 수업에 대한 기다림으로 표현되기도 하였다.

이 수업의 순간을 꽤 기다릴 것 같다.

몸이 편안했고 내 호흡에 대해 알 수 있는 기회다. 내 숨을 마주할 수 있는 몇 안 되는 기회이다.

강의 전 5분의 시간은 마음이 편안해짐을 느낀다. 특히나 나를 있는 그대로 수용하려고 내 몸의 감각을 느끼면서 편하게 호흡할 수 있는 **유일한 시간**이라 더욱 그렇다.

**이 과목은 유일하게 집중이 잘 되고
마음이 편해지는 수업이라 조금의 위
안이 된다. 이 시간이 참 좋다.**

참여자들은 마음챙김 훈련이 이루어지는 동안 일주일의 리듬을 발견하고 자신의 삶을 돌아보고 있었다. 그들에게 5분은 일주일에 한 번 의도적으로 멈춤을 실천할 수 있는, 짧지만 특별한 시간으로 생각되었다. 이는 수업 자체에 대한 동기유발로 연결될 수 있을 것이다.

**수업에 보다 집중할 수 있는 발판이
되어, 짧은 시간에도 내 상태를 체크하
고 한 주를 돌아볼 수 있는 시간이 되
었다.**

매주 이 시간마다 가만히 앉아 나의 몸과 마음을 되돌아보는 시간을 가지니까 **일주일의 시간을 활기차게** 시작할 수 있는 것 같다.

5분 동안 **일주일의 패턴**을 챙겼다. 5분이라는 짧은 시간이라도 자기 자신에게 쉼을 주는 시간이 필요함을 깨달았다.

수업은 오늘이 마지막일지 몰라도 **앞으로 해야 할 성찰시간**이라고 느낀다.

논 의

연구결과에 대한 논의 및 시사점을 제시하

면 다음과 같다.

첫째, 참여자들이 구체적으로 직면하고 있는 현실을 탐색함으로써 대학교육이 관심을 두어야 할 시대적, 사회적 요구를 확인할 수 있었다. 참여자들은 대부분 현재의 삶을 힘든 경험으로 인식하고 있었다. 대학생의 시기는 발달 과정상 예비 사회인으로서 자아정체성이라는 발달과업을 수행하는 의미 있는 시기인데 이들은 학업스트레스, 시험, 아르바이트와 학업병행의 어려움, 자격증 준비, 대인관계의 어려움, 그리고 진로에 대한 극심한 불안 등으로 혼란스러운 경험을 하고 있었다. 이러한 점은 현 시대의 대학생들에게 마음을 다스리고 정서적 안정에 도움이 되는 교육이 필요함을 통찰하게 한다.

둘째, 수업시간에 이루어지는 짧은 마음챙김 훈련으로도 학습자의 성숙한 내면을 계발하는 심리적 환경이 조성될 수 있음을 확인하였다. 참여자들의 개인적인 차원에서의 변화를 살펴보면, 그들은 마음챙김 훈련을 통해 스스로를 점검하고, 물러나는 방법을 익히고, 자신을 그대로 수용하며 정서적 안정감을 느끼고 있었다. 이는 마음챙김이 심리적 안녕감과 성숙한 인격으로서의 성장을 유도하는 내적 과정을 거치면서 인성교육에 커다란 시사점을 주고 있다는 선행연구의 내용과 일치한다(고형일, 2016; 김정모, 전미애, 2014; 문정순, 2016; 정애자, 조은이, 2013; 이홍식, 2013; 이종현, 김향숙, 2018; Ryan & Deci, 2001; Caver & Scheier, 2000). 마음챙김은 학습자가 훈련을 통해 자신의 내면을 조절하는 힘을 키울 수 있다는 점에서 치유적 특징을 지닌 교육활동이라 할 수 있다.

한편 5분 마음챙김 훈련은 대학생의 진로준비 측면에서도 유익한 활동이 될 수 있을 것으로 추측된다. 대학생이 예비 사회인으로서의 가치관을 새롭게 형성하고, 자신을 살피며 삶의 의미와 목적을 먼저 성찰하는 것은 직업이나 진로를 준비하는 일차적 과정이라 할 수 있다(조규판·주희진, 2009; 홍아정 외, 2017). 특히 일반적 불안과는 달리 코로나19에 따른 사회적불안감 및 건강불안감 등 재난상황과 같은 외부요인에 의해 불안이 야기되는 경우, 대학생을 위한 진로상담은 무엇보다도 그들의 불안 통제감을 증진하는 데 초점을 두어야 한다(박영순, 2022). 이러한 점은 진로를 준비하고 대처하는 데 있어 마음챙김이 개인의 내적인 면을 조절하는데 효과적이라고 보고한 Jacobs와 Blustein(2008)의 주장과 일맥상통한다.

셋째, 교과교육 측면에서 마음챙김 훈련은 학습준비, 성찰학습방법, 수업동기유발 등 유익한 전략으로 활용될 수 있었다. 특히 이러한 전략이 마음챙김을 훈련하는 과정에서 자기체험으로부터 비롯된다는 점에서 의미가 있다. 이러한 내재적 동기는 외적 보상에 의한 외재적 동기보다 학습에 지대한 영향을 미칠 수 있다. 이는 대학교육에서 마음챙김 명상이 수업 전 마음을 집중하고 교과에 대한 흥미를 유발하는 등 긍정적 효과를 확인한 박순창(2020)의 연구와 일치한다.

특히 마음챙김의 학습 전 집중력 향상과 관련하여 Langer(1997)는 마음챙김이 기억력의 증가와 창조성, 유연성, 그리고 정보의 사용을 증진하고 촉진할 수 있는 활성화상태 만들어 주기 때문에, 학교에서 수업이 이루어지기 전의 준비 과정과 수업에 필요하다고 주장한다.

Kabat-Zinn은 학교수업에서 자신의 생각, 감정과 신체에 더 주의를 기울이고 자각을 함양하도록 가르치는 것이 연주하기 전에 악기를 조율하는 것과 같다고 주장한다(박미옥, 2014에서 재인용).

한편 마음챙김을 대학수업에 활용하기 위해서는 다양한 측면의 검토가 필요하다. 본 연구에서 마음챙김 훈련은 성찰학습의 일환으로 교육심리 수업에서 활용되었는데 연구자가 수업설계 시 마음챙김 훈련을 적용한 이유는, 내면을 탐구하는 마음챙김 명상과 교육현장에서 일어나는 다양한 심리 현상들에 대한 원리를 탐구하는 가치지향적인 성격의 교육심리는 유사한 특성이 있기 때문이다. 또한 마음챙김 훈련이 토의수업이라는 협력적 성찰을 위한, 안정적인 수업환경을 조성하는 교육적 장치로 검토되었기 때문이다. 이러한 맥락 속에서 학생들은 마음챙김 훈련을 수업의 일부로 받아들이는데 무리가 없었을 것으로 사료된다. 어떠한 수업방식이든 학습자에게 타당성이 인정되어야 참여 동기를 높일 수 있을 것이다.

이러한 점을 고려하면 마음챙김 훈련을 교과수업에 적용하려면, 교수설계의 과정에서 교과내용과 연관성, 교수방법 등을 고려하여 체계적인 교수설계가 필요할 것으로 사료된다. 이러한 토대 위에서 마음챙김 훈련이 전체 수업의 과정에서 유기적이고 구조화된 형태로, 간략하게, 적절한 타이밍에서 적용되어야 할 것이다.

본 연구의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 마음챙김 명상을 교육현장에 실천적으로 적용한 교육연구로서 가치가 있다. 대학수업에 적용된 마음챙김 훈련은 수업환경을 조

성하고 성찰수업방식에 접목되는 등 교과에 대한 이해를 증진시키는 유용한 도구로 활용될 수 있었다. 이는 교과교육에서의 마음챙김의 유용성을 보여준다.

또한 학습자의 관점에서 마음챙김 훈련의 경험을 심층적으로 탐색한 사례 연구라는 점에서 의미가 있다. 새로운 수업방식을 교과에 적용할 때, 깊이 있는 연구를 위해서는 학습자의 경험과 인식을 탐색할 필요가 있다. 특정한 사례를 깊이 있게 연구한 질적 사례 연구는 교육혁신의 연구, 특정 프로그램의 평가, 정책을 제언하는 것에 매우 유용한 것으로 입증되었다. 이는 사례 연구가 우리의 다양한 교육 혁신 프로그램에 대한 연구나 평가에 적극적으로 활용되는 것이 필요하다는 것을 말해준다(이원석, 2020).

둘째, 대학수업에 인성적 측면을 고려하여 수업설계에 반영했다는 점에 의의가 있다. 대학생의 심리적 혼란이 가중되고 있는 현 상황에서 대학생의 정신건강에 유의미한 효과가 있는 마음챙김 훈련을 활용하여 교과와 인성, 두 가지 측면을 함께 고려했다는 점에서 의미가 있다. 좋은 인성의 형성은 학생 스스로도 노력하고 연습하는 시간이 필요하나 혼자서 훈련하기에는 어렵기 때문에 대학의 다양한 교육 환경에서 도움을 받아야 할 필요가 있다(김지원, 2015; 박은민, 2012; 이종현, 2016).

마지막으로 마음챙김이 수업에 적용되기 위해서는 교수자의 마음챙김 명상에 대한 경험의 선행되어야 한다. 마음챙김은 지식을 전달하는 방식이 아닌 삶에 대한 수용적인 태도, 열린 자세, 공감 등을 언어적, 비언어적으로 보여주는 것이기에 교수자의 체화된 경험이

바탕이 될 필요가 있다. 마음챙김 프로그램은 교수자에게 매우 유익한 프로그램으로 보고되고 있다(Flook, Goldberg, Pinger, Bonus, & Davidson, 2013; Jennings, Snowberg, Coccia, & Greenberg, 2011; Roeser, Skinner, Beers, & Jennings, 2012). 마음챙김 하는 교수자의 경험적 신뢰 위에서 학습자들의 참여와 자발성을 이끌어낼 수 있을 것이다. 이를 위해서는 교수자 스스로의 노력뿐만 아니라 교수자의 역량강화를 위한 다양한 교육 기회 및 지원 등이 이루어질 필요가 있다(김경화, 2018).

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 S시 소재 대학교의 제한된 표본수의 질적 사례연구로서 일반화하기에는 무리가 있다. 그리고 연구참여자들이 본 연구에 동의하고 참여했다하더라도 학점 이수에 대한 부담감이 작용했을 수 있다. 또한 교수자이면서 연구자로서 연구를 진행하였기에 객관적인 관찰이 어려울 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구의 질적 자료의 제한성이다. 양적 연구를 병행한 통합연구를 통해 대학생들의 학년이나 성별에 따른 차이, 조사 대상수의 확대, 다양한 환경적 변인들의 영향 등을 포괄적이고 체계적으로 탐색해볼 필요가 있다.

참고문헌

- 고형일 (2015). 마음챙김의 심리적 단계와 인성교육. *교육치료연구*, 7(3), 393-413.
- 고형일 (2016). 인성교육의 한 방법으로 마음챙김 훈련 프로그램의 한계점과 발전방향.

- 교육연구, 39(2), 1-16.
- 기현정 (2010). 대학생의 생활스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 마음챙김의 조절효과를 중심으로. 숙명여자대학교 석사학위논문.
- 김경우, 장현갑 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램 단축형(6주)이 대학생의 불안과 공격성에 미치는 효과. 스트레스연구, 15(1), 43-49.
- 김경화 (2018). 대학생의 마음챙김 기반 수업 사례 연구. 홀리스틱융합교육연구, 22(3), 87-107.
- 김분한, 김금자, 박인숙, 이금재, 김진경, 홍정주... 이희영 (1991). 현상학적 연구방법의 비교고찰. 대한간호학회지, 29(6), 1208-1220.
- 김용희 (2015). 대학생의 불안 및 비합리적 신념과 마음챙김의 관계. 청소년학연구, 11(12), 619-647.
- 김은진 (2015). 마음챙김 주의 알아차림이 대학생의 자동적 사고, 우울에 미치는 영향. 청소년복지연구, 17(4), 1-23.
- 김정모 (2009). 마음챙김에 기초한 인지치료가 일반 대학생의 정서조절에 미치는 효과. 한국임상심리학회, 28(28), 741-759.
- 김정모, 전미애 (2014). 마음챙김에 기초한 교양강좌가 대학생의 인성발달에 미치는 효과. 한국임상심리학회지, 33(4), 833-849.
- 김지원 (2015) 대학교의 인성교육진흥을 위한 교양교과 개발 및 효과성 연구. 디지털융합연구, 13(11), 481-491.
- 문정순 (2016). 대학생의 심리사회적 성숙성에 대한 마음챙김이 미치는 영향. 인문사회, 21, 7(4), 81-94.
- 박미옥 (2014). 마음챙김의 교육적 의미와 적용에 대한 연구. 동국대학교 박사학위논문.
- 박상규 (2016). 대학생의 스마트 폰 중독과 불안과의 관계에서 마음챙김의 매개효과. 재활심리연구, 23(3), 503-511.
- 박순창 (2020). 마음챙김(mindfulness)을 활용한 대학강의의 효과. 코칭연구, 13(4), 29-48.
- 박영순 (2022). 대학생의 코로나19 불안과 진로준비행동의 관계: 불안통제감의 조절효과. 학습자중심교과연구회, 22(2), 229-241.
- 박은민 (2012). 대학생을 위한 인성교육 프로그램 효과. 한국콘텐츠학회논문지, 12(7), 497-509.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서반응에 미치는 영향. 한국심리학회지 건강, 11(4), 673-688.
- 보건복지부(2021). 2021년 1분기 코로나19 국민 정신건강 실태조사 (2021.5.6.)
- 손경원, 엄상현 (2019). 대학생의 인성의 발달적 특징과 영향요인. 윤리교육연구, 52, 199-252.
- 손승남 (2014). 대학인성교육의 교수학적 고찰. 교양교육연구, 8(2), 11-41.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김이 여자 대학생의 정서인식의 명확성, 인지적 정서조절과 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지 건강, 15(4), 635-652.
- 염영란, 최금봉 (2013). 마음챙김 명상프로그램이 간호대학생의 스트레스 지각, 우울 및 자아효능감에 미치는 효과. 동서간호학연구

- 구지, 19(2), 104-113.
- 유현숙, 최윤정 (2020). 학교 기반 명상 프로그램 성과연구의 동향. 한국명상학회지, 10(1), 45-64.
- 윤병수 전중국 (2021). 인성교육으로서의 마음챙김 명상. 정서·행동장애연구, 37(1), 189-208.
- 이남인 (2014). 현상학과 질적연구: 응용 현상학의 지평. 서울: 한길사.
- 이원석 (2020). 질적 연구방법으로서 사례연구의 특성. 질적연구, 21(2), 85-91.
- 이종현 (2016). 대학 신입생들의 인성교육 경험과 필요성에 대한 인식 연구. 교양교육연구, 10(2), 219-250.
- 이종현, 김향숙 (2018). 마음챙김 명상 프로그램이 우울한 대학생의 주의통제, 탈중심화, 반추 및 우울 증상에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(4), 1035-1066.
- 이홍식 (2013). 명상으로 다가가는 인성교육, 상담과 지도, 48, 1-14.
- 정구철, 김영화 (2019). 대학생들의 정신건강과 대학생활적응 간의 관계에서 마음챙김의 조절효과. 한국콘텐츠학회 논문지, 19(9), 430-440.
- 정상원, 김영천 (2014). 질적 연구에서의 현상학적 글쓰기의 전략과 방법의 탐구. 교육문화연구, 20(3), 5-42.
- 정애자, 조은이 (2013). 마음챙김 명상 동안의 성격의 변화. 한국명상학회지, 4(1), 47-61.
- 조규판·주희진 (2009). 에니어그램을 활용한 진로탐색 프로그램이 대학생의 진로결정 자기효능감에 미치는 효과. 학습자중심교과교육연구, 9(2), 273-291.
- 조옥경 (2017). 자연 속에서 마음챙김하는 방법에 대한 소론. 한국명상학회지, 7(12), 1-15.
- 조용환 (2005). 질적 연구: 방법과 사례. 서울: 교육과학사.
- 조인숙 (2018). 대학생의 MBSR 프로그램 경험에 대한 연구. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 홍아정, 황은희, 조운성, 김용주, 최미옥 (2017). 대학생의 성찰학습이 진로준비행동에 미치는 영향과 그릿의 매개효과. 직업교육연구, 36(4), 1-20.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-10.
- Brady (2008). Realizing true education with mindfulness. *Human architecture: Journal of the Sociology of Self-Knowledge*, 6(3), 87-98.
- Caver, C. S, & Scheier, M. F. (2000). Autonomy and self-regulation, *Psychological Inquiry*, 11(4), 284-291.
- Colaizzi, P. F. (1978). Psychological research as the phenomenologist views it. In R. S. Valle & K. Mars. (Eds.), *Existential-phenomenological alternatives for psychology*. New York: Oxford University Press.
- Creswell, J. W. (2007). 질적연구방법론: 다섯가지 접근{*Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches*}. (조홍식, 정선옥, 김진숙, 권지성 공역). 서울: 학지사.
- Deborah, S. & Suki, S. (2013). 마음챙김 교수법으로 행복 가르치기{*Mindful Teaching and*

- Teaching Mindfulness*}. (고형일, 강영신, 정광주 공역). 서울: 학지사.
- Felver, J. C. & Jennings, P. A. (2016). Applications of mindfulness-based interventions in school settings: an introduction. *Mindfulness*, 7(1), 1-4.
- Flook, L., Goldberg, S. B., Pinger, L., Bonus, K., & Davidson, R. J. (2013). Mindfulness for teachers A pilot study to assess effects on stress, burnout, and teaching efficacy. *Mind, Brain, and Education*, 7(3), 182-195.
- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive phenomenological method in psychology: A modified husserlian approach*. Duquesne University.
- Hart, T. (2004). Opening the contemplative mind in the classroom, *Journal of Transformative Education*, 2(1), 28-4.
- Jacobs, S. J., & Bluestein, D. L. (2008). Mindfulness as a coping mechanism for employment uncertainty. *The Career Development Quarterly*, 57(2), 174-180.
- Jennings, P. A., Snowberg, K. E., Coccia, M. A., & Greenberg, M. T. (2011). Improving classroom learning environments by cultivating awareness and resilience in education (CARE): Results of two pilot studies. *Journal of Classroom Interaction*, 46(1), 37-48.
- Langer, E. J. (1997). 마음챙김 학습의 힘(*The Power of Mindfulness Learning*). (김현 역). 서울: 동인.
- Shapiro, S. L. (2009). The integration of mindfulness and psychology. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 555-560.
- Roeser, R. W., Skinner, E., Beers, J., & Jennings, P. A. (2012). Mindfulness training and teachers' professional development: An emerging area of research and practice. *Child Development Perspectives*, 6(2), 167-173.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy (2nd ed.)*. New York: Loutledge.

투고일자 : 2022. 1. 16.

수정원고접수 : 2022. 2. 24.

최종 게재확정일자 : 2022. 2. 28.

A Case Study on the Educational Application of Mindfulness: Focusing on the 5-minute Mindfulness Training in University Class

Kwangju Jung

Department of Teaching Profession, Sunchon National University

The purpose of this study is to investigate the experience and meaning of the participants by applying the 5-minute mindfulness training to university classes. The study was conducted on two students who took educational psychology at S University in Jeollanamdo. Participants trained mindfulness for 5 minutes at the beginning of the class and recorded semi-structured meditation logs. The qualitative data were meditation journals and final testimonials every week, and the analysis method suggested by Colaizzi was used for the analysis of the data. A total of 168 meaningful statements were extracted, and 35 topics were composed, and 7 theme vowels and 3 categories were derived by gathering among the topics that can be integrated. First, it was found that participants were able to explore the difficulties they were experiencing in college life and that the current situation was a time when they needed psychological stability. Second, mindfulness training on a personal level was recognized as a time of self-check, a time of learning to retreat, and a time of treating oneself. Third, mindfulness training in relation to the subject class was experienced as learning preparation strategy, reflection learning strategy, and class motivation strategy. This study is valuable as an educational study that applied mindfulness meditation to the educational field in practice, and it is meaningful that it reflected in the class design considering the personality aspect in the university class. In order to apply mindfulness meditation to the class, it is suggested that a careful review is needed in the teaching design process.

Key words : university class, five minutes mindfulness training, university personality education, qualitative study

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 일상생활에서 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 현시점에서 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 구성을 할 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 연구참여자와 연구자인 ‘나’ 그리고, 교육상담현장에 대한 마음챙김 실천 경험과 그 의미를 이해하기 위한 교육 상담현장에 대한 소개하고자 한다.

연구참여자

본 연구의 연구참여자와 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 성찰과 성장 과정의 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(엄지숙, 2017).

Kabat-Zinn(2002)의 마음챙김은 나에게 있어 삶을 새롭게 바라볼 수 있는 다른 문을 열어주었다. 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 현장에서도 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 현장에서도 동일하게 적용되었다. 예전의 나는 내담자가 목표한 행동수정이 원활하게 수행되었는지가 중요했지만, 이후에는 그들의 몸과 마음을 있는 그대로 보아주는 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 짜져있다. 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 이행을 촉진하기 위해 도전하기 위한 필수적 요소 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 이룰 예정이고, 자신을 연구참여자로서 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 소실화하고자 노력하였다. 매우 주관적인 자료들로 구성된 연구에서 심층면접, 상담일지, 관련문서, 사진, 녹음파일 등 다양한 자료들을 방법론적 삼각 검증(triangulation)을 활용하여 분석하였다(김운한, 변혜민, 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 시작하러 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 현장에서 마찬가지로였다. 학부모들에게는 ‘내일을 위해 오늘 이것을 하지 않으면 안 되고, 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 매일 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 조금의 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 민정이가(가명) 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 민주의 모습은 보지 못했어요. 장애인으로 살아가야 할 생각에 나의 불안과 우울이라는 안경으로 아이를 보고 있었네요. 이제는 좀 달라질 것 같아요. 이젠 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 감정적이지 않게 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 미정이의 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 뭉클하게 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. 나에게는 꽤 의미 있는 아이인데 지원이 덕분에 중증 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 어린아이처럼 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 때 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 새롭

게 무엇인가를 만들어 갈 수 있겠다는 생각이었다. 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 조건과 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 나에 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 질문해 볼게. 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, 날씨가처럼 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 이젠 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 생각해보면 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 견딜 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 때문에 마음을 뺏겨버렸다. 우리의 생활 속 부정적 정서는 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 경험론문이 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 교원연구 및 학생프로그램으로 마음챙김 명상을 도입해가고 있다. 이러한 상황에서 명상전문가가 제도적으로 자리잡을 수 있는 교육시스템 마련이 필요할 것으로 보여진다.

마지막으로, 좀 더 실체적이고 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 개

선에 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. 한국심리치료학회지, 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 위뻘사나명상. 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

한국명상학회지: 투고규정

1. 학회지에 게재를 희망하는 원고는 JAMS(Journal Article & Management System: 온라인 논문투고/심사 시스템 : <https://ksm.jams.or.kr>)을 통하여 투고하면 된다.
2. 게재를 희망하는 원고는 한글 워드프로세서로 작성하는 것을 원칙으로 하되, 영문으로도 투고가 가능하다.
3. 원고의 표지에는 논문제목, 저자, 주소, 전화번호, e-mail 주소(가능하면)를 명기해야 하며, 표지를 제외한 모든 쪽에는 1부터 연속적 숫자가 부여되도록 한다.
4. 투고 시 제 1저자 및 교신 저자와 공동저자를 구분하여 명시해야 하고, 투고 당시의 저자 명은 원칙적으로 변경(저자 추가 혹은 삭제)이 불가능하다. 단, 부득이한 사유가 있는 경우 편집위원회의 승인을 받아 변경할 수 있다.
5. 원고의 형태는 A4 용지에 작성한 것으로 한다. 본 학회지의 한 페이지에는 한글로 약 1,800자, 영문으로 약 3,700자 (약 550단어)가 들어감을 고려하여 원고를 작성하기 바란다. 원고의 길이는 15-20페이지 이내를 권장한다.
6. 모든 연구논문은 150단어(600자)안팎의 국문초록과 영문초록을 포함해야 한다. 각 초록에는 5개 이내의 주요어(keywords)를 포함해야 한다.
7. 제출된 원고는 학회지 논문심사위원 2명의 무기명 심사를 받게 되며, 심사된 논문의 게재 여부의 최종결정은 편집위원회에서 한다. 본 학회지에 게재된 원고는 필요한 한도 내에서 짧은 것을 원칙으로 하며, 게재키로 결정된 원고의 체제와 길이는 심사위원의 의견을 참작하여 편집위원장이 저자에게 수정을 요구할 수 있다.
8. 저자 확인 주는 다음 두 가지로 구분하여 기록한다. 교신저자의 연락가능 한 주소와 연구의 기초사항(예 : 논문 발표된 학술대회명, 장소, 날짜, 학위논문 여부)및 연구에 도움 받은 사항들(예: 재정적 후원, 감사의 글)은 논문의 첫 쪽에 각주로 처리한다.
9. 본문과 동일한 언어로 쓰여진 초록은 제목에 이어서 제시하며, 다른 언어로 쓰여진 초록은 참고문헌 뒤에 쪽을 분리하여 제시한다.
10. 원고는 한국심리학회편 학술논문작성 및 출판지침(박영사, 2012)에 따라 작성하여야 하고, 출판지침에 제시되어 있지 않은 기타사항은 APA Publication Manual 최근판을 참조할 것이며, 이에 따라 작성되지 않은 논문은 접수 또는 게재되지 않을 것이다.
11. 게재된 논문의 별쇄본은 20부에 한하여 저자에게 무료로 배부한다. 초과분의 별쇄본은 저자의 사전요청과 부담에 의하여 추가로 제공될 수 있다.
12. 교신저자는 다음과 같이 논문의 1쪽에 각주로 표시하여야 한다. 교신저자 및 논문저자의 소속과 직위 등 저자 정보를 명확히 기재 한다(대학 교원인 경우 소속 대학과 교수 직위를, 초·중등학교 소속 학생의 경우 소속 학교와 ‘학생’임을 논문에 밝혀야 한다).

예: * 교신저자(Corresponding author) : 홍길동, (000-000) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 199, 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-000-0000, E-mail: pubksm@gmail.com

한국명상학회지: 투고논문 작성양식

1. 기본사항

- 제목 및 초록은 1단 편집, 본문은 2단 편집 (단 간격 6.0mm)
- 단, 심사용 논문에서의 본문은 1단 편집도 무방하나, 게재 확정후에는 반드시 2단으로 제출
- 편집용지: A4
- 용지 여백: 위쪽 37mm, 아래쪽 38mm
- 왼쪽 35mm, 오른쪽 35mm
- 머리말 13mm, 꼬리말 12mm
- 용지 방향: 좁게
- 문단모양: 문단 시작은 두 칸(한 글자)만큼 띄고 시작.
- 줄간격 160%
- 마침표 다음: 한 칸 띄도록 (두 칸이 아님)
- 본문, 참고문헌: 신명조, 10호, 보통모양
- 국문초록, 영문초록: 신명조, 9호, 보통모양
- 쪽수 표시

2. 세부 형식

[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
제 목 (신명조 20, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
저 자 (신명조 11, 진하게, 가운데, 한 글자씩의 간격을 두어 표기)
소 속 (신명조 10, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
국문초록 시작(신명조 9, 보통, 양쪽혼합, 첫 칸을 띄지 않고 시작, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽 3)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
주요어: (중고딕 9, 보통)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]

본문 시작(신명조 10, 보통, 양쪽 혼합, 문단 첫줄은 두 칸 띄고 시작, 여기서부터 2단 시작(좌우 양단으로 편집함, 단 간격은 6mm))
본문 소제목 (중고딕 10, 진하게, 양쪽 혼합)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
방 법 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
연구대상, 측정도구, 절차 등 (중고딕 10, 진하게, 양쪽 혼합, 좌측 첫째 칸에서 시작)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
연구대상, 측정도구, 절차의 내용 (신명조 10, 진하게, 양쪽 혼합, 첫 칸을 띄우고 시작)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
결 과 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
결과의 내용 (신명조 11, 진하게, 가운데)
표 1. 표제목 (중고딕 9, 보통, 표 제목은 표의 위쪽 좌측에, 제목이 길어서 두 줄 이상을 차지하는 경우는 들여쓰기나 내어쓰기를 하지 않고 그대로 표기)
그림 1. 그림제목(중고딕 9, 보통, 그림제목은 그림 아래쪽 가운데)
논 의 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
참고문헌 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
참고문헌의 내용(신명조 10, 보통, 양쪽 혼합, 문단 첫 줄부터, 여백: 왼쪽 4, 오른쪽 0, 첫째줄: 내어 쓰기, 정렬: 양쪽 혼합)
(예) 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. <u>한국심리학회지: 문화 및 사회문제</u> , 20(2), 89-105. 중고딕 10, 보통
(예) Musen, G., & Treisman, A. (1990). Implicit and explicit memory for visual patterns. <u>Journal of Experimental psychology: Learning, Memory and Cognition</u> , 16(1), 127-137. 신명조 10, 이탤릭체
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문제목 (신명조 20, 진하게, 가운데, 페이지를 바꾸어서 시작)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문 저자명 (신명조 11, 진하게, 가운데, 이름을 정보보다 먼저 제시하고 이름과 성 중간에 ‘.’는 넣지마십시오)

영문 소속 (신명조 10, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문초록 시작(신명조 9, 보통, 양쪽혼합, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽 3)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
keywords: (신명조 9, 이탤릭체, 양쪽 혼합, 첫 칸을 띄지 않고 시작, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽3)
[부록이 있을 경우 페이지를 바꾸십시오]
부 록 (신명조 11호, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
부록의 제목 (신명조 10, 진하게, 양쪽 혼합)
[부록이 여러 개인 경우 부록마다 일련번호를 붙임]
부록의 내용(신명조 9, 보통, 양쪽 혼합)

3. 실증연구 논문의 구성

1) 본문 형식은 서론(제목없이), 방법, 결과, 논의, 참고문헌의 순서로 구성되어야 한다.

2) 경험적 연구 논문 본문의 내용

① 서론

- 논문의 목적을 언급하고, 연구나 관찰의 근거를 요약한다.
- 서론에는 논문 자료나 논문의 결론을 포함하지 않는다.

② 방법

- 관찰 대상이나 실험대상자의 선정 방법을 명확히 기술한다.
- 대상자의 연령, 성별, 및 기타 중요한 특징을 기재한다.
- 실험(또는 관찰)방법, 장치, 검사도구나 기구 및 실험 과정은 다른 연구자가 결과를 재현할 수 있을 정도로 자세히 기록한다. 잘 알려진 방법에 대해서는 참고문헌만을 기록할 수 있다. 출판된 방법이지만 잘 알려지지 않은 방법인 경우 참고문헌을 달고 짧게 기술한다. 새로운 방법을 사용했거나 새롭다고 할 정도로 변형 시켜 사용한 경우에는 그 방법을 사용한 이유와 그 방법의 한계를 평가해야 한다.

③ 결과

- 연구 결과를 본문, 표, 그림을 이용하여 논리적 순서에 맞게 제시한다. 표나 그림의 자료 전부를 본문에 반복하여 기술하지 않는다. 관찰한 중요한 소견만 강조하거나 요약한다.
- 통계 처리된 결과는 통계치, 자유도와 유의확률 P값(p-value)또는 신뢰구간(confidence interval)을 수치로 제시한다.

④ 논의

- 서론이나 결과 항목에 기술한 연구 자료를 반복하여 서술하지 않는다.
- 논의 항목에는 연구 소견의 의미, 그 의미의 한계, 그리고 장래 연구에 미치는 영향 등을 포함시킨다.
- 관찰 결과를 다른 유사한 연구와 비교한다.

Korean Journal of Meditation

Vol. 12 | No. 1 | February 2022



Korean Society for Meditation

www.kmbsr.or.kr