

## 여성 내담자의 명상 사례 국내 연구 동향: 키워드 네트워크 분석을 중심으로

이 경 직                  최 윤 정\*

강원대학교 교육학과

본 연구는 상담과 심리치료에 명상을 적용한 여성 내담자의 사례를 분석한 국내 학술지 연구 논문들을 검색하여 연구의 흐름과 특징을 살펴보고, 향후 명상 연구를 위한 기초자료와 연구의 방향을 제안하고자 하였다. 이를 위하여 2010년에서 2022년 10월까지 출판된 국내 학술지 27편을 수집하여 분석대상으로 선정하였다. 선행연구의 분석 틀을 활용하여 논문의 일반적 동향을 살펴보고, VOYANT와 UCINET 프로그램을 이용한 키워드 네트워크 분석으로 명상 연구의 경향, 특징 등을 살펴보았다. 연구 결과, 첫째 여성 내담자의 명상 사례 연구는 2011년에서 2015년까지는 꾸준히 증가하다가, 이후에는 연도별 1편 수준으로 저조하였다. 다수의 논문을 출판한 학술지는 ‘명상심리상담학회지’, ‘명상치료연구지’, ‘한국불교학회지’ 등이었다. 적용한 명상 방법은 ‘영상관법’이 9편, 2개 이상의 ‘방법 혼용’이 10편이었다. 내담자의 주호 소문제는 ‘우울증’, ‘불안’이 가장 높았으며, ‘강박’, ‘신체화’ 순이었다. 진행 회기 수는 8회기와 16~20회기가 가장 많았으며, 분포를 고려하면 10~20회기에 집중되었다. 둘째, 네트워크 분석 결과, 출현 빈도가 높은 주요 단어는 ‘영상관법’, ‘내러티브’, ‘명상상담’, ‘우울’, ‘심리치료’, ‘화병’, ‘알아차림’, ‘불안’, ‘바디스캔’ 등으로 나타났다. 주제어의 연결성을 확인할 수 있는 중심성 분석 결과는 빈도분석과 유사하였다. 이러한 연구 결과를 기초로, 여성 내담자 대상 명상에 기반한 상담 실재와 추후 연구에 대해 논의를 하였다.

주요어 : 여성 내담자, 명상에 기반한 상담, 연구 동향, 키워드 네트워크 분석

---

\* 교신저자(Corresponding author) : 최윤정, 강원대학교 교육학과 부교수, (24341) 강원도 춘천시 강원대학길 1, 교육4호관 428호, Tel: 033-250-6654, E-mail: cyjmom@kangwon.ac.kr

본 연구의 목적은 상담과 심리치료에 명상을 적용한 여성 내담자의 사례를 분석한 국내 학술지 연구 논문들을 검색하여 그 흐름과 특징적인 연구 동향을 살펴보고, 향후 명상 연구를 위한 기초자료와 연구의 시사점을 제공하는 것에 있다. 명상은 개인의 내재한 심리, 특히 삶과 죽음이라는 실존적 문제를 밝혀주고, 누구나 장소나 시간 구애 없이 앉아서나 서서, 취침 전후로 누워서, 혹은 길을 걸으면서 등 일상생활에서 다양한 방법으로 실천할 수 있다. 또한, 자신은 물론 타인의 존재를 부정하지 않고, 어떠한 스트레스와 고통에 압도당하지 않으면서 평정한 마음가짐을 가지고 돌파구를 찾을 수 있는 주목받는 심리적 회복 방법의 하나로 할 수 있다(Goleman & Davidson, 2017).

최근 세계 각처에서 명상 열풍이 일어나 수백만 명 이상이 명상을 수행하고 있다. 명상은 일반인을 대상으로 한 스트레스 감소 및 통증 완화뿐만 아니라, 신체 증상과 정신적 어려움을 가진 환자의 치료영역에까지 활용되고 있다(Goleman & Davidson, 2017; Kabat-Zinn, 2005). 명상이 문화적인 현상이 되면서 그와 관련된 과학적 연구는 폭발적으로 증가하였는데, 수천 편의 논문에서 임상적, 정신적, 웰빙 등 명상이 가진 다양한 이점에 대해서 보고되고 있다(정희주, 박성현, 2022). 예를 들면, 8주 동안 마음챙김 명상을 한 결과, 행복감의 증진과 관련된 뇌간의 한 영역이 확대되고(Jacobs et al., 2010), 대중적인 형태의 마음챙김 명상을 수련한 사람들이 1년 후까지 행복감이 증가했다는 연구 결과(Shapiro et al., 2011) 등이 보고되고 있다. 이처럼 세계적으로 다양한 연

구에서 명상의 효과가 증명되고 있고, 그것들이 하나의 사실로 받아들여짐에 따라 국내에서 수행되고 있는 명상 연구의 동향을 살펴보는 것은 명상 연구의 발전 방향을 모색할 수 있다는 점에서 그 필요성을 찾을 수 있을 것이다.

명상(Meditation)이 다양한 종류의 명상 수련법을 포괄하는 용어라면, 마음챙김 명상(Mindfulness Meditation)은 연구자들에게 인기 있는 명상법 중 하나로 볼 수 있다(Goleman & Davidson, 2017). 한국에서 마음챙김으로 통용되고 있는 ‘mindfulness’는 팔리어 ‘sati’(사띠)를 영어로 번역한 것이다. 그러나 연구자마다 마음챙김에 대해서 알아차림, 주의, 주의 재집중으로 번역하여 활용되고 있으며(Davidson & Kazniak, 2015), 국내 심리학 연구에서는 ‘마음챙김’, ‘알아차림’ 등으로 번역하여 주로 사용하고 있다(박성현 2006). 불교 명상 수련 전통에서는 마음이 이리저리 방황할 때 그저 알아차리는 것을 ‘마음챙김’이라고 표현한다. 명상을 진행하는 동안 주의를 한 가지에 기울이다가 주의 집중이 흩어지면서 마음이 움직이는 것을 알아차릴 수 있는 것을 마음챙김이라 할 수 있다. 이러한 마음챙김을 수련하는 마음챙김 명상은 초기 불교에 기본을 둔 심리학적 개념으로 현재 순간에 일어나고 있는 경험에 대해 어떠한 판단도 하지 않고 수용적인 태도로 자신의 주의(attention)를 외부 감각 대신 내부에 집중하도록 하는 것이다(김태균, 2018). 마음챙김 명상은 어떤 것도 개입시키지 않은 채 지금 여기에서 깨어 경험을 바로 볼 수 있도록 하기에(김정호, 2004), 즉각적이고 자동적인 반응을 멈추게 하고 명상을 체험하는 사람

이 지금 여기에 머무르게 한다.

마음챙김 명상의 원리를 기반으로 개발된 서양의 상담 이론은 MBSR을 기반으로 진행되는 MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy), ACT(Acceptance and Commitment Therapy), DBT(Dialectical Behavior Therapy) 등이 대표적이다. 마음챙김에 기반한 상담 이론들은 우울증, 불안장애, 외상후 스트레스 장애에서 경계선 성격 장애에 이르기까지 광범위한 심리적 문제를 개선하고 회복 탄력성을 높여주는 것으로 많은 연구가 보고되고 있다(Kabat-Zinn, 2005). 한편, 한국에서 명상 상담은 내담자의 특정한 증상에 관한 치료나 치유의 목적을 가지고 명상을 기초로 한 상담적인 개입으로 보고 있다(인경, 2013). 내담자의 문제 확인과 원인분석은 기존의 서양에서 개발한 상담을 기초로 하며, 증상의 변화는 호흡명상, 영상관법 등과 같은 명상적 접근을 함께 시행한다(곽노숙, 2016). 영상관법은 유식불교의 수행법에서 나온 것으로, 고통스러운 영상을 떠올린 후, 감정, 생각, 갈망 등의 마음 현상과 몸의 느낌을 알아차리고 머물러 지켜보는 과정에서 자연스럽게 고통이 실재하지 않는 것을 깨닫는 명상(인경, 2013)으로 불교에 기반한 상담에서 활용되고 있다. 본 연구에서는 명상을 상담과 심리치료의 목적으로 적용한 명상으로 국한하고, 국내외에서 적용된 명상에 기반한 상담을 포함하여 정의한다. 다양한 명상이 적용된 상담 경험사례의 연구 동향 분석을 통하여 실제 상담장면에서 어떠한 명상법을 적용하여 진행하고 있는지와 그 결과 등에 관한 구체적인 정보들을 제공하고자 한다.

명상의 효과에 관한 연구들은 명상이 언제

효과가 있고, 언제 효과가 없는가, 그리고 명상은 어떤 사람들에게 도움이 되는가에 관한 질문에 답을 해오고 있다. 1970년대에 명상의 임상적 효과에 관한 연구로 시작되어 2010년 전후로 관련된 논문과 출판물이 기하급수적으로 늘어났다(김경은, 김진숙, 2015). 특히, 1980년대 Kabat-Zinn이 만성통증 환자를 대상으로 한 마음챙김 기반 스트레스 감소(MBSR) 프로그램(Kabat-Zinn et al., 1985)을 시행한 이후 명상의 효과성에 관한 연구가 다양하게 이루어졌으며 최근에는 교육, 양육, 기업 등의 영역에서 교사, 양육자, 근로자 등을 대상으로 다양한 연구가 진행되고 있다(고은미, 김정호, 김미리혜, 2021). 국내 명상 관련 연구는 1990년대 시작하여 2000년 이후로 급격하게 증가하고 있으며, 마음챙김을 기반으로 한 명상에 관한 연구가 가장 많고, 그 외 통찰명상, 음악명상, 요가, 만트라 등에 관한 연구들이 진행되고 있다(이수련, 2018). 연구대상은 아동, 중·고등학생, 대학(원)생, 직장인 등 일반인뿐 아니라 과민성 대장 증후군, 알코올 의존, 공황장애, ADHD, 조현병 등의 환자들도 포함하고 있으며, 연구주제는 스트레스, 정서 조절, 불안, 우울, 자아존중감, 대인관계, 충동성, 공격성, 만성통증, 삶의 질, 비만, 중독, 자살 등에 이르기까지 다양하다(정희주, 박성현, 2022). 마음챙김 명상에 관한 효과는 이제 사실로 받아들여질 만큼 계속하여 보고되고 있으며, 마음챙김 명상 활용 프로그램의 효과에 관한 메타분석(김경은, 김진숙, 2015; 조용래, 홍세희, 노상선, 조기현, 2014) 등에서 그 효과가 검증되고 있다. 그러나 양적 연구 설계에 기초한 명상의 효과 연구들은 명상에 기반한 상담이

어떠한 과정을 통해 변화를 가져오는지에 대한 생생한 정보를 제공하는 데에는 한계가 있다. 본 연구의 주제인 명상사례 연구는 명상 체험 과정에서 내담자의 심리적 역동을 실제적 차원에서 보여주며, 명상의 긍정적인 효과 측면과 불편하고 어려운 감정과 경험을 드러내 주고, 이를 극복하는 참여자의 심리적 역동 과정을 담아내고 있다(이혜리, 2022). 사례 연구 방법을 활용해 명상에 기반한 상담의 사례를 살펴보는 연구들이 누적된다면, 특정 대상의 상세한 명상 적용의 과정과 효과에 대해 좀 더 깊은 이해를 할 수 있을 것이다. 따라서 명상에 기반한 상담사례 연구를 통하여 여성 내담자의 특징적인 연구 내용이 무엇이며, 어떻게 진행되고 있는지에 대한 전반적 추이를 살펴봄으로써 지식 기반의 연구에 기초한 새로운 연구 방향을 제시하고자 한다.

국내에서 마음의 수련을 목적으로 명상 단체에서 실시하는 명상 수련에 참여해보면, 남성 참여자보다는 여성 참여자가 더 많다는 것은 실제 현황 조사 결과에 기초하지 않아도 흔하게 경험할 수 있다. 국민건강보험 공단의 통계 결과를 살펴보면 여성이 남성과 비교하면 심리적 곤란을 더 경험하고 있다는 것을 알 수 있다. 기분장애로 2020년 한 해 동안 병원을 찾은 환자가 100만 명을 넘어 최고치를 경신하였으며, 이 중 66%의 환자가 여성들로 나타났다(국민건강보험공단, 2021). 여러 연구에서 여성이 남성과 비교해 심리적 요인이 취약한 것으로 제시되고 있으며(신성만 외, 2016), 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애, 식이장애 등을 포함한 심리적 이상을 경험할 위험이 남자보다 2배 정도로 높다고 보고된 바

있다(건강심사평가원, 2022; 이영순, 2015). 정신질환에 따른 문제점을 분석한 여러 연구에서 보고된 성별에 따른 차이점을 살펴보면 남성은 약물남용, 반사회적 성격장애 등의 비율이 높았지만, 여성은 불안이나 우울 등의 증상을 보이는 경우가 많았다(김순자, 2019). 따라서 이러한 여성의 심리적 문제 특성을 고려한 사례 연구분석을 통하여 여성 내담자들을 위한 명상 연구의 새로운 방향점을 찾을 수 있을 것이다.

어떤 학문이든 전문분야로 발전하고 실질적으로 적용하기 위해서는 해당 분야의 실천과 더불어 다양한 모습의 연구가 뒷받침되어야 한다. 문헌 연구는 현상의 이해를 높이기 위해 관련 정보를 수집하고, 분석하고 해석하는 체계적인 작업으로, 연구를 위한 개념과 이론에 관한 연구주제와 방법론을 가지고 있어야 한다(박종민, 2006). 특히, 인간의 심리를 연구하는 상담은 특성상 상담장면에 관한 양적·질적으로 풍부한 자료가 확보되어야 하며, 이에 관한 체계적인 연구가 선행될 필요가 있다(김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경, 2011). 이러한 맥락에서 동향 연구는 해당 분야의 전반적인 발전 모습을 파악하고 시사점을 도출하기 위한 효율적인 연구 방법이라 할 수 있다(김지연, 2018).

본 연구는 문헌 연구의 한 방법으로 수집된 연구물들의 연구자들이 초록에서 제시한 키워드 분석 방법을 적용하여 동향을 살펴보고자 하였다. 키워드들은 연구의 주요 성격과 내용을 함축적으로 표현하는 수단으로 활용되기 때문에 많은 문헌 연구에서 연구주제 간의 관계를 살펴보기 위한 키워드 분석을 적용하

고 있다(정혜영, 손유진, 2015). 키워드 분석은 학술지 논문 초록에 제시된 키워드를 코딩하여 키워드 사이의 연결을 분석해 보는 것으로 키워드의 출현 빈도를 확인하고, 다른 키워드와 관계 분석을 통해 그 역할을 파악하는 연구 방법의 하나이다(이수상, 2012). 또한, 키워드 사이의 관계를 시각화하여 제시하여 구조적인 속성을 파악하고, 키워드 사이의 관련성을 쉽게 확인할 수 있는 이점이 있다(조규락, 김찬희, 2016).

요약하면, 본 연구는 여성 내담자를 중심으로 이루어진 명상에 기반한 상담 연구에서 사례 연구가 어떻게 진행되었는지를 고찰하여 국내 명상 연구의 학문적 영역 확대를 위한 기초자료를 제공하고 향후 연구를 위한 시사점을 제공하고자 한다. 구체적인 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 여성 내담자에게 적용한 명상 사례 연구의 최근 동향은 어떠한가? 둘째, 여성 내담자의 명상 사례 연구에서 제시한 주제어의 네트워크는 어떠한 특징이 있는가?

## 연구 방법

### 분석대상 수집 및 선정기준

분석을 위한 연구물은 다음과 같은 절차를 통해 수집하였다. 첫째, 국내 논문 데이터 검색 사이트인 국립중앙도서관, 국회 전자도서관(NANET), 학술연구정보서비스(RISS), 누리미디어(DBpia), 한국학술정보(KISS), 코리아스칼라(KOREA SCHOLAR)에서 2010년에서 2022년 10

월까지 ‘명상’, ‘명상상담’, ‘사례’, ‘여성’, ‘여자’ 등의 검색어를 사용하여 학술지와 학위논문을 검색하였다. 둘째, 1차 검색된 연구 논문 224편 중 제목과 초록을 검토하여 본 연구의 주제와 직접적인 관련 여부를 확인하였다. 셋째, 학위논문은 연구대상자가 남성 및 여성 혼합, 사례 연구와 이론연구의 혼합 등으로 본 연구의 목적에 맞지 않아 연구를 위한 선행연구에 활용하고 학술지 논문 31편만을 2차 선별하였으며, 명상을 연구참여자에게 직접 적용하지 않은 논문 3편을 제외하고 최종 분석대상은 27편의 논문을 선정하였다.

### 연구 절차 및 분석 방법

본 연구는 다음과 같은 절차로 자료를 코딩하여 분석하였다. 첫째, 여성 내담자 대상 명상 적용 사례를 주제의 연구 동향을 살펴보기 위해서 김희진과 이미선(2022) 그리고 이수련(2018)이 제시한 선행연구의 분류 방법에 기초하여 분류하였다. 즉, 분석대상 논문의 전반적인 특성을 파악하고자 연도별, 연구주제별, 출판 학술지명을 분류하였고, 명상기반 상담의 방법 동향을 살펴보기 위해 회기 수, 총 상담 기간, 적용한 프로그램, 자료 분석 방법, 연구변인을 확인하였다. 둘째, 연구자들의 경향성을 파악하기 위해 키워드 네트워크 분석을 진행하였다. 먼저, 27편의 논문에서 연구자들이 초록에 함께 기재한 키워드 추출하고, VOYANT 프로그램으로 주제어의 출현 빈도를 분석하고 가시화하였으며, UCINET 프로그램을 이용하여 키워드 간의 연결성과 중심성 등을 분석하여 여성 내담자 대상 명상 사례 연

구의 경향성을 도출하였다. 일반적으로 키워드 네트워크 분석은 분석대상을 설정하고, 키워드 추출 및 코딩, 키워드 네트워크 구축, 네트워크 분석과 시각화의 과정을 거친다. 본 연구에서는 연구자들이 연구를 위해 제시한 주제어를 준용하였으며, 우울과 우울증은 우울증으로, 같은 단어는 1개로 통합하는 등 정제과정 등을 거친 후 분석을 진행하였다.

## 연구 결과

### 연구 동향

#### 분석대상의 학술지 분포

앞서 제시한 분류 기준에 따라 분석대상으로 선정된 연구물은 총 27편으로 일반적인 특징은 표 1과 같다.

표 1. 분석대상의 학술지 분포

번호	출판 연도	제목	내담자 연령	적용 프로그램	연구주제 (변인)	회기수	학술지명
1	2011	사례연구: 시험강박에 따른 요가명상 심리치료적 접근	24세	요가명상	강박관념, 열등감, 우울	11회기	교육치료연구
2	2011	비밀입양모의 양육 스트레스에 관한 상담사례연구	43세	영상관법	양육스트레스	23회기	명상치료연구
3	2012	영상관법에 의한 명상상담 개인 사례연구	48세	영상관법 (호흡명상)	우울, 불안	12회기	명상치료연구
4	2012	영상관법 프로그램에 의한 개인 사례연구	28세	영상관법 (마음작동모델)	불안, 공포증	8회기	명상치료연구
5	2012	바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화장애 여성의 통증감소에 미치는 효과	57세	호흡명상, 바디스캔	신체화 장애	8회기	명상치료연구
6	2012	영상관법프로그램이 감정억압이 심한 내담자의 신체증상에 미치는 영향에 관한 사례연구	39세	영상관법	대인관계문제, 의사표현 제한	10회기	명상치료연구
7	2012	전두엽 증후군 성인여성의 좌우뇌 균형, 전두엽관리기능 향상을 위한 만다라 명상 미술치료 사례 연구	30~40세 (3명)	명상 미술치료	신체화증상 (전두엽증후군)	8회기	미술치료연구
8	2013	코스모스님의 노년기 화병: 영상관법에 기초한 내러티브적 사례연구	62세	영상관법	화병	8회기	명상심리상담
9	2013	장애인 형제를 부양하는 비장애인 미혼여성의 애환에 관한 내러티브적 사례연구	44세	영상관법, DBT치료	우울, 불면증, 분노, 짜증	8회기	명상심리상담

표 1. 분석대상의 학술지 분포

(계속 1)

번호	출판 연도	제목	내담자 연령	적용 프로그램	연구주제 (변인)	회기수	학술지명
10	2013	보완대체의학 관점에서 본 만다라명상미술치료: 뇌파검사와 신경심리검사를 중심으로 한 사례연구	38~51세 (7명)	명상미술치료	전두엽 관리기능검사 (증상없음)	10회기	한국예술치료
11	2013	발표불안을 가진 여성의 경험: 명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례연구	50대 초반	영상관법	발표불안	8회기	명상심리상담
12	2014	영상관법이 공황장애의 증상 감소에 미친 효과: 단일사례 연구를 중심으로	40대 중반	영상관법	공황장애	13회기	명상심리상담
13	2014	영상관법이 신체변형장애에 미친 효과: 단일사례연구 중심으로	30대 초반	영상관법	신체화 증상, 집착, 걱정	20회기	명상심리상담
14	2014	영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향: 사례연구	40대 후반	영상관법	우울, 불안	22회기	명상심리상담
15	2014	놀이명상 프로그램이 유아 어머니의 마음챙김과 심리적 안녕감에 미치는 효과	30명	놀이명상	마음챙김 (증상없음)	8회기	아유르베다 융합 연구
16	2015	근거이론을 활용한 명상상담 사례분석: 가족갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기자매	3명(49세, 25세, 22세)	명상상담	우울증	20회기	명상심리상담
17	2015	명상상담을 활용한 삼십 칠년의 화병 치유	61세	영상관법	불안, 우울, 초조, 두려움, 공포	8회기	한국불교학
18	2015	불안증상을 가진 탈북여성의 경험에 대한 내러티브 탐구	20대	명상상담(호흡, 느낌, 영상관법)	불안, 자살시도	8회기	한국불교학
19	2015	영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구	70대 중반	영상관법	화병(통증, 분노 등)	8회기	명상심리상담
20	2015	유식불교에 근거한 영상관법이 복합 외상후 스트레스 장애(complex PTSD)를 겪는 연구참여자에게 미친 영향	34세	영상관법	외상후 스트레스(사별)	13회기	동아시아 불교문화
21	2015	호흡명상에 기초한 명상상담이 아동기 성폭력 피해 여성의 장기적 후유증에 미치는 영향	38세	호흡명상	PTSD, 신체화 증상, 불안, 강박, 대인불안	8회기	한국불교학
22	2016	뇌변환장애 여성이 대기업 직장에서 겪는 스트레스에 관한 명상상담 사례연구	30대 중반	명상상담(호흡 명상, 영상관법)	신체불편, 심리적 위축	18회기	동아시아 불교문화

표 1. 분석대상의 학술지 분포

(계속 2)

번호	출판 연도	제목	내담자 연령	적용 프로그램	연구주제 (변인)	회기수	학술지명
23	2017	에니어그램 고집별도 상담전략 프로그램을 통한 대인관계 개선 사례	40대 후반	영상관법, 역할극	증상없음(대인관계 변화)	8회기	명상심리상담
24	2018	만다라적극적명상 미술치료를 통해 고위인지기능이 향상된 성인여성의 사례 연구	33세	명상 미술치료	전두엽 관리기능검사 (갈등, 스트레스)	12회기	한국예술치료
25	2019	호흡명상을 병행한 만다라기법이 중년기 여성의 우울감소에 미치는 사례연구	52세	호흡명상, 만다라기법	우울	13회기	임상미술심리 연구
26	2021	명상을 적용한 인지행동치료: 우울과 불안을 호소하는 중년 여성을 대상으로 한 단일사례연구	57세	바디스캔, 정좌명상, 마음챙김, MSC, 인지행동치료	우울, 불안	12회기	학습자중심 교과교육연구
27	2022	노년기 여성의 명상체험에 관한 질적사례연구	70세	명상체험	증상없음	16회 체험	학습자중심 교과교육연구

**연도별, 학술지별 동향**

2010년부터 2022년까지 여성 연구참여자를 주제로 분석한 명상 논문 현황은 아래 표 2와 같다. 연구 논문은 2011년에서 2015년까지는 꾸준히 증가하다가, 2016년부터는 연도별 1편 수준으로 사례연구가 저조한 편으로 나타났다. 연구물들이 출판된 학술지 분포를 살펴본 결과, ‘명상심리상담학회지’가 8편(30%)로 가장 많았고, ‘명상치료연구지’가 5편(19%), ‘한국불교학’이 3편(11%)으로 해당 3개 학술지를 중심으로 연구가 진행되고 있음을 알 수 있다. 기타 ‘교육치료연구지’에서 2011년 1편, ‘아유르 베다 융합연구’에서 2014년 1편, ‘미술치료연구

구’에서 2012년 1편과 ‘임상미술심리연구’에서 2019년 1편씩 출간하였다. 출판된 학술지를 수준별로 구분하면 등재지가 ‘한국예술치료’, ‘한국불교학’ 등 7개로 가장 많았으며, 등재후 보지는 ‘명상심리상담’, ‘유베르다융합연구’로 2개, 일반학회지는 ‘명상치료연구’ 1개였다. 등재지와 후보지가 9개(90%)로 대다수였다. 2편 이상 발간한 학회지의 연도별 현황은 표 3과 같다.

**적용된 명상 종류별 동향**

명상 종류별 적용프로그램별 연구 동향은 27편의 연구 논문 중 ‘영상관법’을 활용한 연

표 2. 연도별 연구물 출판 동향

구분	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
논문수	2	5	4	4	6	1	1	1	1	-	1	1

표 3. 연도별 출판된 학술지 분포

구분	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018	2019	2020	2021	2022
명상치료연구	1	4	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
명상심리상담	-	-	3	3	2	-	-	-	-	-	-	-
한국예술치료	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-
한국불교학	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	-	-
동아시아불교문화	-	-	-	-	1	1	-	-	-	-	-	-
학습자중심 교과교육연구	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1

구물이 9편(33%)으로 가장 많았으며, 2개 이상의 ‘명상 방법’을 혼합하여 사용한 논문이 7편(26%)으로, ‘영상관법’을 중심으로 ‘호흡명상’ 3편, 신체화 문제의 개입을 위한 ‘바디스캔’ 1편 등이었으며, 명상과 상담기법을 혼합하여 적용한 연구는 3편(11%)으로 ‘영상관법과 DBT 치료’, ‘영상관법과 역할극’, 다양한 명상 방법에 인지행동치료를 병행한 연구가 각 1편이었다. 또한, ‘명상 미술치료기법’은 3편(11%)이었

으며, 주로 ‘만다라 명상’을 적용하였다. ‘요가 명상’을 적용한 연구와 호흡명상만을 적용한 연구가 각 1편씩이었다. 명상 종류별 적용 동향은 표 4와 같다.

#### 연구참여자의 증상 동향

연구참여자의 증상이 한 가지 이상 복합적으로 연구되어 중복된 변인 51개로 분석되었다. 그 결과 ‘우울’이 12편(24%), ‘불안’ 10편

표 4. 명상 종류별 동향

구분	요가명상	영상관법	호흡명상	미술치료	명상혼합	명상&상담기법
명상종류	1	9	1	3	7	3

표 5. 연구참여자의 증상 동향

구분	불안	강박관념	열등감	우울	양육 스트레스	공포증
변인	10	2	1	12	1	2
구분	신체화	대인관계	화병	불면증	분노	짜증
변인	2	2	2	1	1	1
구분	발표불안	공황장애	집착	걱정	초조	두려움
변인	1	2	1	1	1	1
구분	자살시도	외상후스트레스	PTSD	심리적 위축	증상없음	
변인	1	1	1	1	3	

(20%)로 가장 많았으며, ‘불안’과 ‘우울증’은 연구참여자에게 복합으로 영향을 주는 것으로 확인할 수 있었다. 다음은 ‘강박’, ‘공포증’, ‘신체화’ 등이 각 2개였으며, ‘열등감’, ‘양육 스트레스’ 등도 찾아볼 수 있었다. 27개의 연구물 중 3편(11%)이 연구참여자가 별다른 증상 없이 일상생활에서 명상의 효과를 체험하고 그 결과를 분석한 논문이었다. 증상 동향 분석 결과는 표 5와 같다.

#### 명상 기반 상담 회기 수별 연구 동향

명상을 통한 치료를 위해 연구 별로 진행한 회기 수는 8회기와 16~20회기의 진행이 각 33%로 가장 높았으며, 그다음이 10~15회기 8편(22%), 20회기로 4편(15%)이었다. 10회기 이상이 24편(66%)으로 나타났다. 세부 내용은 표 6에 제시하였다.

#### 연구참여자 연령대별 적용프로그램

연령대별 명상 프로그램 적용 동향은 아래 표 7과 같다. 연령대별로는 30대의 연구가 8

편(30%)으로 가장 높았으며, 40대가 7편(26%), 다른 연령대는 각 4편(15%)으로 나타났다. 20대와 50대는 다양한 명상을 혼합하여 적용한 연구가 가장 많았으며, 30대와 40대, 60대 이상은 ‘영상관법’을 적용한 프로그램의 비율이 37% 내외로 가장 높았다.

#### 키워드 네트워크 분석 결과

##### 주제어 빈도분석

수집된 연구물에서 초록과 함께 기록된 키워드는 총 113개로 표 8과 같다. 여성 내담자 사례 관련 연구에서 나타난 핵심 이슈를 확인하기 위하여 키워드 빈도분석 결과 2회 이상 출현한 단어는 표 9와 같다. 연구자들이 주요 키워드로 선택한 단어는 명상의 방법인 ‘영상관법’이 14회로 가장 높은 빈도를 보였으며, ‘명상상담’이 5회, ‘알아차림’과 ‘바디스캔’이 3회, ‘명상미술치료’와 ‘만다라명상’, ‘마음작동모델’이 각 2회였다. 내담자의 주호소문제와 증상인 주제어는 ‘우울’이 4회, ‘화병’과 ‘불안’

표 6. 회기 수별 연구 편수 분포

구 분	8회기	10~13회기	16~20회기	20회기 이상
회기수	12	8	12	4

표 7. 연구참여자 연령대별 적용 프로그램

구분	계	요가명상	영상관법	호흡명상	미술치료	명상혼합	명상&상담기법
20대	4	1	-	-	-	2	1
30대	8	-	3	1	2	2	-
40대	7	-	3	-	1	1	2
50대	4	-	1	-	-	2	1
60대 이상	4	-	3	-	-	-	1

표 8. 분석대상별 주제어 목록

번호	주제어				
1	요가명상	차크라	와선명상		
2	비밀입양	양육스트레스	친생자상실애도	영상관법	
3	영상관법	명상상담	우울증	불안	통찰
4	영상관법	공포증	상담	질적연구	심리치료
5	신체화	중년여성	호흡명상	바디스캔	
6	영상관법	마음작동모델	알아차림	느낌관찰	바디스캔
7	전두엽증후군	좌우뇌균형	전두엽관리기능	명상미술치료	
8	영상관법	화병	바디스캔	다르마	내러티브
9	영상관법	마음챙김	내러티브	장애인	주치자
10	명상미술치료	보완대체의학	뇌파검사	신경심리검사	
11	외상후스트레스	불안	상담	영상관법	내러티브
12	공황장애	영상관법	마음작동모델	마음챙김	내적
13	신체변형장애	영상관법	연구참가자	단일사례연구	
14	영상관법	우울	중년여성	심리치료	단일사례연구
15	놀이명상	유아어머니	마음챙김	심리적안녕감	양육태도
16	심리치료	사례연구	근거이론	우울	청년기자매
17	명상상담	화병	호흡명상	내러티브	영상관법
18	북한이탈주민	탈북여성	내러티브	명상상담	
19	영상관법	심리치료	화병	내러티브	노인여성
20	영상관법	외상후스트레스	알아차림	통찰명상	단일사례연구
21	호흡명상	명상상담	아동기성폭력	장기적후유증	단일사례연구
22	명상상담	뇌변형장애	직장스트레스	사례연구	영상관법
23	에니어그램	내적관계	4가지진리	인격	자연
24	만다라명상	고위인지기능			
25	호흡명상	만다라명상	우울	중년여성	
26	명상	인지행동치료	우울	불안	중년여성
27	명상	알아차림	마음비움	질적연구	노인여성

이 각 3회, ‘외상 후 스트레스’가 2회였다. 연구 방법으로 ‘내러티브’와 ‘단일사례연구’가 각각 4회였으며, ‘질적연구’가 3회로 나타났다.

표 9. 키워드 빈도분석 결과

순위	단어	빈도	순위	단어	빈도
1	영상관법	14	12	마음챙김	2
2	내러티브	6	13	질적연구	2
3	명상상담	5	14	외상후스트레스	2
4	중년여성	4	15	상담	2
5	우울	4	16	사례연구	2
6	심리치료	4	17	명상미술치료	2
7	단일사례연구	4	18	명상	2
8	화병	3	19	만다라명상	2
9	알아차림	3	20	마음작동모델	2
10	불안	3	21	노인여성	2
11	바디스캔	3			

### 워드 클라우드

워드 클라우드는 출현 빈도가 높은 주제어를 한눈에 파악할 수 있는 기본적인 시각화 자료로, 여성 내담자 연구에서 나타난 키워드의 워드 클라우드는 그림 1과 같다. 키워드의

출현 빈도와 비례하여 나타난 워드 클라우드에서는 ‘영상관법’, ‘호흡명상’, ‘심리치료’, ‘내러티브’, ‘우울’, 등의 키워드가 다른 단어에 비해 상대적으로 크게 나타남을 알 수 있다.



그림 1. 워드 클라우드

### 키워드 전체 네트워크 분석 결과

네트워크란 다수의 사람·조직·사물 등을 연결하는 일정의 관계를 의미하며, 네트워크를 형성하고 있는 사람·조직·사물 등을 액터(actor)라고 한다(정치학대사전편찬위원회, 2002). 본 연구에서는 “여성 내담자 명상 사례 연구” 관련 주요 키워드 데이터들의 전체 네트워크를 시각화하여 액터(actor)들의 관계 분석하였다. 시각화 결과는 그림 2와 같다.

그림 2에서 보는 바와 같이, 네트워크의 중심에는 ‘명상관법’, ‘호흡명상’, ‘불안증’, ‘바디스캔’, ‘내러티브’, ‘호흡명상’, ‘마음챙김’, ‘마음작동모델’, ‘명상미술치료’, ‘요가명상’ 등의 주요 단어들이 중심에 존재한다. 연구자들은 사례 연구를 통해 명상에 관한 주요 키워드를 선정하였는데, 그 상호작용의 중심에는 명상 방법인 ‘명상관법’, ‘호흡명상’ 등이 있었으며, 그 단어를 중심으로 내담자들의 증상인 ‘불안증’, ‘신체화’, ‘화병’ 등이 연결되어 있었다.

또한, 질적연구의 특성인 ‘내러티브’, ‘단일사례연구’ 등이 연결되어 있었다. ‘명상미술치료’와 ‘요가 명상’, ‘자연치료’는 별도의 네트워크를 구성하고 있어, 비주류적인 특성을 찾아볼 수 있었다. 연구의 주제어들은 단일사례 연구의 특성을 고려하면 다양한 편이지만, ‘미술치료’, ‘보완대체의학’, ‘요가 명상’ 등은 별도의 연구를 고려해 볼 필요가 있으며, 오히려 최근 연구에서는 ‘미술치료’, ‘애니어그램’을 활용한 명상 치료 등 복합적인 방법을 적용하는 연구가 진행되어 전체 네트워크의 중심부에 존재하는 핵심 이슈를 검토해 볼 필요가 있을 것이다.

### 키워드 중심성 분석 결과

중심성은 네트워크 분석에서 가장 대표적인 개념 중의 하나이다(Stephen, 2005). 중심성은 한 개체가 다른 개체들과 얼마나 많이 연결되어 있는지와 다른 개체들에 도달하려면 몇 단

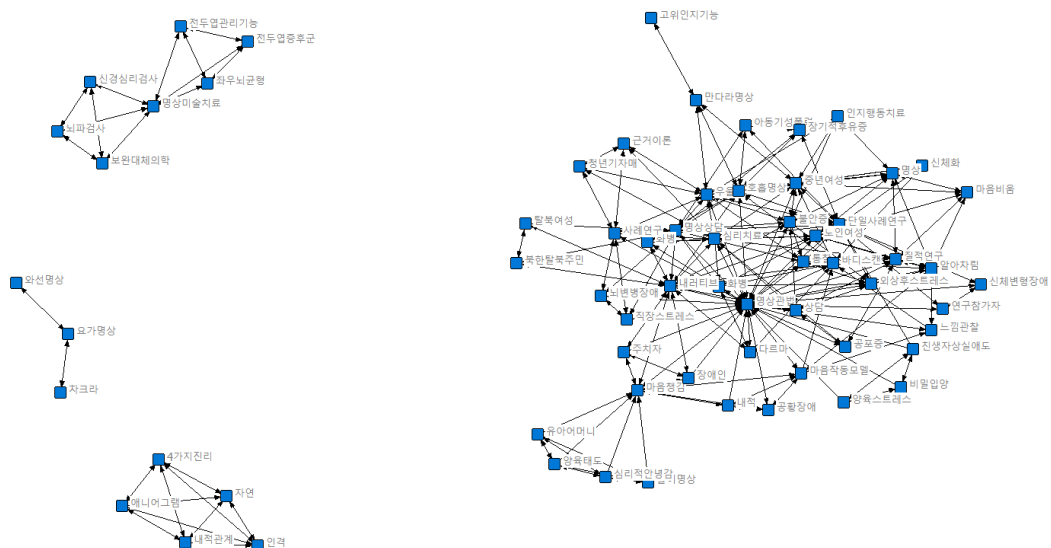


그림 2. 키워드 전체 네트워크

표 10. 키워드 중심성 분석 결과

주요단어	연결중심성	근접중심성	매개중심성	위세중심성
영상관법	50.769	4.302	22.329	31.895
명상상담	21.538	4.260	3.945	17.087
우울증	20.000	4.257	4.216	15.948
불안증	12.308	4.248	1.273	11.391
통찰	9.231	4.207	0.065	4.556
공포증	6.154	4.204	0.000	4.556
상담	10.769	4.226	0.230	7.974
질적연구	12.308	4.218	0.590	9.113
심리치료	18.462	4.257	2.516	14.809
신체화	6.154	4.159	0.006	3.417
중년여성	16.923	4.243	2.858	12.530
호흡명상	18.462	4.257	3.965	13.669
바디스캔	13.846	4.159	0.477	3.417
마음작동모델	9.231	4.218	0.793	7.974
알아차림	13.846	4.229	1.325	11.391

계가 필요한지 등을 확인할 수 있다(황옥선, 2021). 중심성에는 특정 노드에 연결된 노드들의 수를 양적으로 파악하는 연결중심성(degree centrality)과 특정 노드가 다른 모든 노드에 가까운 정도를 확인할 수 있는 근접중심성(closeness centrality), 다른 노드들에 대하여 얼마나 중계역할을 하는지를 파악하게 하여 네트워크 내의 정보교환 또는 자원 흐름을 중개하는 경로상 위치하는 정도를 측정하는 매개중심성(betweenness centrality) 등의 지표가 있다(서정원, 김형중, 2019). 연결중심성과 유사하게 노드들의 양적인 관계뿐만 아니라 액터 연결의 질을 함께 가중치로 반영하는 위세중심성(eigenvector centrality) 등이 있다(Wasserman &

Faust, 1994). 주요 키워드의 중심성 분석은 주제 내용을 고려하여 순위를 분석한다. 본 연구에서는 단일 사례 연구의 특성을 고려하여 별도의 네트워크를 구성하고 있는 ‘요가 명상’, ‘비밀입양’, ‘명상미술치료’는 제외하고 순위 15위까지 키워드의 중심성을 비교 분석하였다. 키워드 중심성 분석 결과는 표 10에 제시하였다.

위의 표 10와 같이 연결성 정도를 알 수 있는 중심성 순위는 ‘영상관법’, ‘명상상담’, ‘우울증’, ‘불안증’ 등이 상위를 나타내고 있다. 이러한 결과는 연구자들이 연구를 위한 키워드의 우선순위를 먼저 상담의 방법으로, 다음 순위를 내담자의 주호소 문제로 주제어별 연

결성이 높다고 볼 수 있다. 따라서 여성 내담자 명상 연구 사례에 집중된 부분인 명상의 방법에 관한 연구에 폭을 넓게 가질 필요가 있을 것이다. 연결중심성은 ‘영상관법’, ‘명상상담’, ‘우울증’, ‘불안증’ 등이 높게 나타났으며, 근접중심성에서는 연결중심성이 강한 단어에 더하여 ‘심리치료’가 순위가 높은 것으로 나타나 서로 근접한 관계가 있는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과는 연구자들이 명상의 방법과 더하여 다양한 심리적 치료 방법을 적용하고 있음을 알 수 있다. 매개중심성에서는 ‘영상관법’, ‘우울증’, ‘호흡명상’, ‘중년여성’ 등의 단어들이 상위권을 차지하고 있다. 이는 연결중심성, 근접중심성이 유사하지만, ‘중년여성’이 추가되어 연구자들의 연구가 중년여성이 많았으며, 그와 관련된 연구가 다양하게 진행되었음을 알 수 있다. 위세중심성은 ‘영상관법’, ‘우울증’, ‘불안증’, ‘심리치료’ 등으로 연결중심성, 근접중심성, 매개중심성과 유사하게 위치하였다. 중복되는 단어들은 차지하는 중요성 비중도 높다는 것을 나타낸다. 즉, 영상관법을 통한 우울증, 불안증의 치료 효과가 높음을 알 수 있다.

## 논 의

본 연구는 정신적, 신체적으로 어려움을 겪고 있는 여성 내담자를 대상으로 명상을 적용한 사례 연구의 동향을 고찰하기 위해 두 가지 방향으로 분석하였다. 먼저, 수집된 논문의 연구 시기, 세부 연구대상, 연구 방법, 주제어, 변인 등을 중심으로 동향을 분석하여 여성에

관한 명상 연구가 한 단계 더 발전할 수 있는 기초를 제공하고, 각 논문에서 제시한 주제어의 출현 빈도와 중심성 등의 네트워크 분석을 통한 복합적인 접근으로 여성들의 명상 적용 사례 연구의 특징에 대해 살펴보고자 하였다.

먼저, 연구물들의 일반적인 동향으로 첫째, 출판물들은 2011년에서 2015년까지는 꾸준히 증가하다가, 2016년부터 2022년까지는 연도별 1편 수준으로 사례 연구가 저조한 편으로 나타났다. 둘째, 출판 학회지를 분석해 보면 일부 학회지에 집중하여 게재된 것을 알 수 있었다. ‘명상심리상담학회지’가 가장 많은 연구물을 출판하였으며, ‘명상치료연구지’, ‘한국불교학’ 등의 3개 학회지에서 대다수의 연구가 진행되었다. 또한, ‘교육치료연구지’, ‘아유르베다융합연구’, ‘미술치료연구’, ‘임상미술심리연구’에서 각 1편의 연구물을 찾아볼 수 있었다. 셋째, 명상 종류별 적용 연구는 ‘영상관법’이 가장 많았으며, 그다음은 혼합된 프로그램을 활용한 연구였다. 먼저, ‘영상관법’을 활용한 연구물은 9편이었으며, 2개 이상의 명상 방법이 혼합된 논문은 7편으로 ‘영상관법’을 중심으로 ‘호흡명상’ 3편, 신체화 호소 문제의 개입을 위한 ‘바디스캔’ 1편 등이었다. 명상과 상담기법을 혼합하여 적용한 연구는 ‘만다라영상’을 적용한 ‘명상미술치료기법’, ‘인지행동치료 혼합’ 등 3편이었다. ‘요가명상’을 적용한 연구와 ‘호흡명상’만을 적용한 연구가 각 1편씩이었다. 넷째, 연구참여자의 증상에 관한 연구는 복합적인 증상의 변인이 51건으로 분석되었는데, ‘우울’이 12건, ‘불안’이 10건으로 가장 많았다. ‘불안’과 ‘우울’은 연구참여자에게 복합적인 영향을 주었으며, 그다음은 ‘강

박', '공포증' 등의 증상이었다. 다섯째, 치료 회기 수는 8회기 이상의 장기간 회기를 적용한 것으로 나타났다. 진행 회기는 8회기와 16~20회기가 많았으며, 10~15회기, 20회기 순이었다. 분석 결과 프로그램 적용은 최소 8회기 이상을 진행하였음을 확인할 수 있었다. 마지막으로 연령대별로는 30대와 40대의 연구가 많았으며, 20대와 50대는 다양한 명상을 혼합, 적용한 연구가 많았다. 특히, 30대와 40대, 60대 이상은 '영상관법'을 프로그램으로 적용한 연구의 비율이 높았다.

여성 내담자 사례를 분석한 명상 연구의 키워드 네트워크를 분석한 결과, 출현 빈도가 높은 주요 단어는 '영상관법', '내러티브', '명상상담', '중년여성', '우울', '심리치료', '단일 사례연구', '화병', '알아차림', '불안', '바디스캔' 등으로 나타났다. 연구자들이 제시한 핵심 단어는 명상의 종류와 연구 방법이 우선순위가 높음을 알 수 있으며, 연구대상자, 주호소 문제 등이 연계성을 가지고 함께 연구되고 있음을 확인할 수 있었다. 주제어의 네트워크를 분석한 결과를 살펴보면 '영상관법', '명상상담', '우울증', '불안증', '통찰', '공포증', '상담', '질적연구', '심리치료', '신체화', '중년여성', '호흡명상', '바디스캔', '마음작동모델', '알아차림' 등의 단어가 높은 중심성을 나타내었다. 이러한 결과는 연구자들이 명상의 방법과 내담자의 주호소문제에 집중해서 연구가 진행됨을 알 수 있었다. 주요 단어 간의 연결성을 보여주는 중심성 분석 결과는 빈도분석과 유사하였다. '미술치료', '요가치료', '자연치료' 등과 같은 일반 심리치료와 다른 특성이 있는 분야와는 별도의 네트워크와 중심성

을 나타내었으나, 매개 중심성과 위세 중심성이 연결 중심성, 근접 중심성의 순위와 유사하였다. 이 결과는 출현 빈도분석과 같이 명상 방법과 주호소문제가 집중적으로 연구되고 있다는 것을 보여준다.

연구 결과를 바탕으로 도출한 시사점은 첫째, 여성 내담자의 특성을 고려한 명상 방법별 효과에 관한 연구가 필요하다는 것이다. 연구물의 사례별 결과에 제시된 연구참여자들은 명상 상담을 통해 평정심을 획득하고 자각과 통찰의 힘을 얻었다. 이러한 심리적인 회복의 결과는 내담자의 부정적 사고와 스트레스를 감소시키고, 삶의 활력과 가치를 찾을 수 있도록 도와준다는 연구와 일치하였다(신정란, 2015). 알아차림 명상과 결합한 인지행동치료가 발표 불안과 그에 따라 발생하는 자동적 사고가 감소했다는 연구 결과와 불안증이 있는 사람들에게서 두드러지게 나타나는 부정적 평가에 대한 두려움, 자기초점적주의, 부정적인 자동적 사고 및 역기능적 신념의 감소와 같은 효과에 관한 연구 등을 지지하였다(심향옥, 2013). 본 연구에서 가장 많은 분포로 활용되고 있는 것으로 확인된 영상관법은 현대사회의 여성에게 가장 흔한 심리적 문제인 우울과 불안 증상 감소에 효과가 있는 것으로 보고 되었다(혜타스님, 2012). 이렇듯, 다양한 나이와 심리적 문제별 여성 내담자 특성을 고려한 실제적 차원의 명상 방법과 효과 연구로 발전될 필요가 있다.

둘째, 두 가지 이상의 명상 방법이나, 명상과 일반 심리치료 기법을 혼합한 명상 상담 효과 연구의 필요성이 제기된다. 본 연구에서도 다수의 논문이 혼합된 명상 프로그램으로

연구가 진행되었으며, 최근 다양한 연구에서 혼합된 명상 프로그램과 심리치료 기법의 효과가 검증되고 있다. 예를 들어 영상관법과 혼합한 명상 프로그램은 내담자의 스트레스 감소와 우울 불안 등의 심리적 장애와 신체화 증상을 감소시키며(김상임, 2019), 대인관계 개선, 자신감 향상, 통찰력 향상 등의 내담자의 정신적 문제 해결에 도움을 준다(양지순, 2018). 호흡명상을 병행한 만다라기법은 중년 여성의 우울 감소의 변화를 보였으며, 명상치료 기법에 인지행동치료를 혼합하거나, 예술치료, 요가 등 혼용하는 것이 효과적인 것으로 조사되었다(김순자, 2019). 따라서 연구 결과를 바탕으로 다양한 명상 기법이 혼합된 방법과 명상 프로그램과 심리치료 기법 등을 복합적으로 적용한 방법의 효과에 관한 좀 더 체계적인 연구가 필요하다.

셋째, 마음챙김 명상의 회기 수에 따른 효과에 관한 심층적인 연구가 필요하다. 마음챙김 명상의 회기 수에 관한 메타분석 결과를 살펴보면 조희현과 이주희(2017)는 8회기 이상이 가장 효과적이라고 주장하였으며, 최주영, 김경희(2016)의 연구는 10회기, 손강숙, 정소미(2018)는 8회기 이상 등으로 다양하였다. 본 연구의 결과는 8회기와 16~20회기가 각 33%로 가장 많았으나, 10~20회기가 55% 이상으로 분포를 고려할 때 10회기 이상이 효과적일 수 있을 것이다. 하지만 이 결과는 다양한 나이와 증상 등의 여성 내담자만의 특성이 반영된 결과일 수도 있으며, 적용된 프로그램 등 다양한 연구 요인이 결합한 것으로 생각해 볼 수 있다. 따라서 선행연구와 본 연구의 분석 결과를 바탕으로 명상 회기 수에 따른 효과와

명상 치료의 개입 요소에 관한 실질적인 연구가 필요하다.

결론적으로, 한국 여성 내담자의 심리적 고통과 신체화 증상에 실질적으로 도움을 주는 명상상담 효과의 이해와 다양한 개입과 처치에 관한 방법의 현황을 제공한 것에 의의가 있다. 여성 내담자의 경험에 대한 질적연구 3편을 제외하면, 실제 연구참여자는 30여 명으로 적은 숫자가 아니며, 연령대는 20대 초반에서 70대까지 다양하였다. 본 연구의 결과는 명상을 처음 시작하는 여성과 심리적 어려움이 있어 마음챙김 명상 치료를 시작하려 하는 여성 내담자가 명상에 관한 긍정적 감정을 가지고 쉽게 접근할 기회와 그와 관련된 문제 해결에 도움을 줄 수 있을 것이다. 다만, 연구물을 수집하는 과정에서 여성 내담자의 명상치료 사례를 연구한 전문 학술지가 부족하였고, 특히 수집된 논문에서 연구 과정과 절차 등이 세밀히 작성되지 않아 분석에 어려움이 있었다. 따라서 향후 명상을 적용한 사례 연구를 진행할 때, 세밀한 연구 기준과 절차를 적용하여 이를 보고하는 방향으로 논문을 작성할 필요가 있다. 끝으로, 본 연구는 국내 학술지에 발표된 여성 내담자의 명상 사례에 국한하여 연구를 진행하였으나, 본 연구의 결과를 기초로 향후 해외의 연구를 포함하여 여성 내담자의 증상에 따른 명상 방법에 대한 차별적 효과에 대한 메타분석을 제안한다.

## 참고문헌

건강심사평가원 (2022). 최근 5년(2017~2021년)

- 우울증과 불안장애 진료현황 분석. 보도 자료. <http://www.hira.or.kr>.
- 고은미, 김정호, 김미리혜 (2021). 마음챙김 척도 비교고찰. 한국심리학회지: 일반, 40(1), 33-74.
- 곽노숙 (2016). 뇌변장장애 여성이 대기업 직장에서 겪는 스트레스에 관한 명상상담. 동아시아불교문화, 26, 307-337.
- 국민건강보험공단 (2021.4.5.). 보도자료. 2022년 10월 23일 검색, [www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaca](http://www.nhis.or.kr/nhis/together/wbhaca).
- 김경은, 김진숙 (2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구, 23(2), 135-155.
- 김계원, 정종진, 권희영, 이윤주, 김춘경 (2011). 상담심리학의 최근 연구동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(3), 521-542.
- 김상임 (2019). 영상관법 기반의 내러티브 연구: 고등학교 교사의 불안 치유 경험. 명상심리상담, 22, 81-96.
- 김순자 (2019). 호흡명상을 병행한 만다라기법이 중년기 여성의 우울감소에 미치는 사례 연구. 임상미술심리연구, 9(1), 55-78.
- 김정호 (2004). 마음챙김영상의 유형과 인지행동치료적 함의. 인지행동치료, 4(2), 27-44.
- 김지연 (2018). 국내 상담학 분야의 질적연구 동향 분석: 상담학연구, 상담 및 심리치료학회지 게재논문 분석(2013년~2017년). 질적탐구, 4(2), 131-168.
- 김태균 (2018). 마음챙김 훈련이 중등교사의 직무스트레스와 소진, 교사효능감에 미치는 영향. 박사학위논문, 전남대학교 대학원.
- 김희진, 이미선 (2022). 명상 프로그램이 경증 치매노인의 일상생활활동, 자기표현 및 삶의 질에 미치는 효과. 한국웰니스학회지, 17(2), 33-41.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 박사학위논문, 가톨릭대학교 대학원.
- 박종민 (2006). 한국행정학 50년: 행정이론을 위한 비판적 고찰. 한국행정학회, 2006년 하계학술대회 발표논문집, 1-15.
- 서정원, 김형중 (2019). 자금세탁 의심거래 탐지 방안 연구: 소셜 네트워크 분석 기법을 중심으로, Journal of Digital Contents Society, 20(3), 569-576.
- 손강숙, 정소미 (2018). 여대생을 대상으로 한 마음챙김 명상 프로그램의 효과 메타분석 연구. 한국심리학회지: 여성, 23(4), 653-669.
- 신성만, 권선중, 송원영, 임영진, 장문선, 정여주, 조현주, 최윤경 (2016). 이상심리학(제9판). 서울: 박학사.
- 신정란 (2015). 영상관법이 장애가족을 가진 중년여성의 우울증에 미치는 효과: 사례 연구. 동아시아불교문화, 22, 547-574.
- 심향옥 (2013). 발표 불안을 가진 여성의 경험: 명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례 연구. 명상심리상담, 10, 39-51.
- 양지순 (2018). 영상관법과 현실치료 통합프로그램의 개발과 적용: 외상 후 스트레스장애를 중심으로. 명상심리상담, 20, 59-75.
- 이수련 (2018). 명상 관련 질적연구 동향 분석. 불교학연구, 55(2), 299-336.
- 이수상 (2012). 네트워크 분석방법론. 서울: 논형.
- 이영순 (2015). 근거이론을 활용한 명상상담

- 사례분석: 가족 갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기 자매. *명상심리상담*, 13, 14-27.
- 이혜리 (2022). 노년기 여성의 명상체험에 관한 질적 사례 연구. *학습자중심교과교육연구*, 22(5), 379-392.
- 인 경 (2013). 불교 명상의 치유적 효과. *조계사 법보*.
- 정혜영, 손유진 (2015). 키워드 네트워크 분석을 통한 유아교사 연구 동향 분석. *생태유아교육연구*, 14(2), 283-308.
- 정치학대사전편찬위원회 (2002). 21세기 정치학대사전. 서울: 아카데미리서치.
- 정희주, 박성현 (2022). 명상의 부작용의 원인 및 해결방안. *한국명상학회지*, 12(1), 1-25.
- 조규락, 김찬희 (2016). 국내 교육공학 학문공동체의 지식 구조의 모습과 특성 탐색: 네트워크 텍스트 분석을 통한 교육공학 연구와 교육정보미디어 연구의 비교를 중심으로. *교육공학연구*, 32(3), 571-609.
- 조용래, 홍세희, 노상선, 조기현 (2014). 우울과 불안 증상에 대한 마음챙김에 기반을 둔 개입의 효과: 메타분석. *한국심리학회지: 일반*, 33(4), 903-928.
- 조희현, 이주희 (2017). 마음챙김 명상의 메타 분석: ACT와 MBSR 중심으로. *스트레스 연구*, 25(2), 69-74.
- 최주영, 김경희 (2016). 마음챙김을 활용한 프로그램의 효과에 대한 메타분석. *교육치료연구*, 8(2), 253-271.
- 혜타스님 (2012). 영상관법 프로그램에 의한 개인 사례 연구: 사회공포증 증상 변화 중심으로. *명상심리상담*, 7, 195-266.
- 황옥선 (2021). 소셜 네트워크 빅 데이터 관심 이슈 추출을 통한 “홈택스” 이용현황 분석. *세무와 회계저널*, 22(3), 69-88.
- Davidson, R. J. & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592. <https://doi:10.1037/a0039512>.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. Avery.
- Jacobs, T. L., Epel, E. S., Lin, J. et al. (2010). Intensive meditation training, immune cell telomerase activity, and psychological mediators. *Psychoneuroendocrinology* 36(5), 664-81. <https://doi:10.1016/j.psyneuen.2010.09.010>.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. Hyperion.
- Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *J Behav Med*. 8 (2):163-90. <https://doi:10.1007/BF00845519>.
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., Thorensen, C., & Plante, T. G. (2011). The moderation of Mindfulness-based stress reduction effects by trait mindfulness: Results from a randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 67(3), 267-277. <https://doi:10.1002/jclp.20761>.
- Stephen, P. B. (2005). Centrality and network flow. *Social Networks*, 27(1), 55-71. <https://doi:10.1016/j.socnet.2004.11.008>.
- Wasserman, S., & Faust, K (1994). *Social Network Analysis: Methods and Applications* (Vol. 8).

한국명상학회지, 제13권 제2호

Cambridge University Press.

투고일자 : 2023. 7. 10.

수정원고접수 : 2023. 8. 16.

최종 게재확정일자 : 2023. 8. 31.

## Domestic Research Trend Analysis of Meditation Cases of Female Clients through Keyword Network Analysis

Lee Kyung-Jik

Choi Yoon-Jung\*

Kangwon National University

This study searched for research articles in Korean academic journals that analyzed the case of female clients who applied meditation to counseling and psychotherapy to examine the flow and characteristics of research, and to suggest basic data and research directions for future meditation research. For this purpose, 27 articles from domestic journals published from 2010 to October 2022 were collected and selected for analysis. Using the analysis framework of previous studies, the general trend of the articles was examined, and keyword network analysis using VOYANT and UCINET programs were used to examine the trends and characteristics of meditation research. First, the number of case studies on meditation with female clients increased steadily from 2011 to 2015, and then decreased to about one per year. Academic journals that published a number of theses were 'Journal of Meditation Psychological Counseling', 'Journal of Meditation Therapy Research', and 'Journal of Korean Buddhist Society'. As for the applied meditation method, 9 pieces were 'visual contemplation' and 10 articles were 'mixed use of two or more methods'. As for the applied meditation method, 9 articles were 'visual contemplation' and 7 articles were 'mixed use of two or more methods'. The client's main complaints were 'depression' and 'anxiety' the highest, followed by 'obsession' and 'somatization'. The number of progressing sessions was 8, 16~20 was the most, and considering the distribution, it was concentrated in 10~20. Second, the key words with high frequency of occurrence identified through network analysis are 'image viewing method', 'narrative', 'meditation counseling', 'depression', 'psychotherapy', 'hwabyung', 'awareness', 'anxiety', It appeared as a 'body scan'. The results of the centrality analysis, which can confirm the connectivity of the main words, were similar to the frequency analysis. Based on these findings, we discussed the practice of meditation-based counseling with female clients and future research.

*Key words : Female clients, meditation-based counseling, research trends, keyword network analysis*

---

\* Corresponding author: Choi Yoon-Jung, (24341) 1 Gangwondaehak-gil, Chuncheon, Gangwon-do, Republic of Korea, Associate Professor of Department of Education, Kangwon National University, Tel: 033-250-6654, E-mail: cjmom@kangwon.ac.kr