

마음챙김 명상 체험에 대한 질적 메타분석

최 윤 정*

문 효 빈**

강원대학교 교육학과

본 연구의 목적은 마음챙김 명상 체험 과정의 현상을 포착할 수 있는 질적 연구들을 수집하여, 마음챙김 명상 체험 과정을 종합적으로 분석함으로써 다양한 참여자들의 경험을 전체적으로 조망하는 데에 있다. 이를 위해 2011년부터 2022년까지 11년간 국내에서 출판된 KCI 등재후보 이상의 학술지 10편을 선정하였다. 선정된 각 논문에서 제시된 연구 참여자들이 보고한 의미 단위들을 수집하여 총 383개의 의미 단위를 도출하였고, 이를 Giorgi의 자료분석 절차를 통해 분석하였다. 연구결과 첫째, 명상체험과정은 3개의 주제(명상의 실천적 이해, 알아차림의 증가, 명상의 효과), 7개의 상위 범주, 38개의 범주로 분석되었다. 둘째, 다양한 참여자들의 명상 체험을 종합해 본 결과, 명상 수련 기간에 따른 명상체험의 과정에서 차이가 확인되었다. 지혜와 자비심이 드러남의 상위 범주에 해당되는 연구 참여자들은 5년 이상의 명상 수련자들로써 무상, 무아, 인연의 이치를 보고, 연민심이 증가하고 관념과 개념으로부터 벗어나 있는 그대로 보는 지혜를 계발하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과에 기초하여, 마음챙김 명상 연구와 실제에 대한 논의를 제공하였다.

주요어 : 마음챙김 명상 체험, 질적 메타분석, 명상 수련 기간

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

** 강원대학교 일반대학원 교육학과 박사과정

2000년 초부터 국내외에서 힐링에 대한 관심이 급증하면서 심신 건강의 방안으로 명상이 주목을 받고 있다. 명상은 신체건강 프로그램, 정신병리, 그리고 개인적 성장 등 다양한 주제로 연구되고 있다(전여정, 2009; Goleman & Davidson, 2017; Kabat-Zinn, 2005). 그중에서 마음챙김 명상은 국내외에서 최근 20년 동안 심리치료 영역에서 신체적, 심리적 고통과 부정응을 조절할 수 있는 효과적인 기법으로 인정받고 있다(Bishop et al., 2004; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 이러한 과학적 연구결과를 바탕으로 마음챙김 명상은 종교를 떠나 대중화되면서 많은 사람들이 자기관리 방법의 하나로 활용되고 있으며, 최근 코로나19 시기를 지나며 전 세계적으로 시장규모가 더욱 확장되고 있는 추세이다(Einpresswire 2022.07.04.).

명상이 무수한 종류의 명상 수련법을 포괄하는 용어라면, 마음챙김 명상은 연구자들에게 가장 많은 관심을 받고 있는 명상법으로, 다양한 명상법 중의 하나이다(Goleman & Davidson, 2017). 국내에서 마음챙김으로 통용되고 있는 ‘mindfulness’는 팔리어 ‘sati’(이해사띠)라는 단어를 영어로 번역한 것이다. 학자들마다 마음챙김에 대해서 알아차림, 주의, 주의 재집중으로 번역하여 사용하고 있으나(Davidson, & Kazniak, 2015), 국내 심리학계에서는 사띠에 대한 번역어로 ‘마음챙김’, ‘알아차림’이 정착되었다(박성현, 2006). 불교 명상 수련 전통에서는 마음이 이리저리 방황할 때 그저 알아차리는 것을 마음챙김이라고 표현한다. 명상을 하는 동안 주의를 한 가지에 집중하다가 주의 집중이 흩어지면서 마음이 방황

하는 것을 알아차리는 것을 마음챙김이라 할 수 있다. 이러한 불교 명상을 근간으로 John Kabat-Zinn이 MBSR(Minfulness-Based Stress Reduction program)을 개발한 이후 마음챙김 명상은 전 세계적으로 대중화되었다. 많은 연구들은 마음챙김에 대해서 Kabat-Zinn(2003, p. 145)이 정의한 “지금 현재, 매 순간 펼쳐지는 자신의 경험에 의도적이고 비판단적으로 주의를 기울임으로써 생겨나는 알아차림”으로 받아들이고 있다.

마음챙김에 기반을 둔 개입에 관한 연구들은 명상을 통해 향상된 주의력과 자각, 그리고 수용의 능력을 함양하는 것이 불안, 우울, 분노, 그리고 근심과 같은 심리적 고통을 줄이는 것과 관련이 있다는 것을 지지한다(배재홍, 장현갑, 2006; 정은실, 손정락, 2011; Brown et al., 2007). 나아가 마음챙김 명상 훈련이 심리적 고통을 어떻게 줄이는지에 대해 조명하는 연구들로 발전되면서, 공식적인 명상 훈련(예: 바디스캔, 좌선, 하타 요가 등)을 많이 할수록 마음챙김의 수준이 향상되고, 향상된 마음챙김은 차례로 심리적 고통을 줄이고 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 확인되고 있다(Carmody & Baer, 2008). 즉, 마음챙김 명상 훈련을 통해 길러지는 마음챙김의 태도는 심리적 증상의 완화뿐만 아니라 주관적 안녕감을 높일 수 있는 기제임을 알 수 있다. 그러나 명상의 심리적 효과에 대한 메타분석의 연구들(김경은, 김진숙, 2015; Sedlmeier et al., 2012)에서도 보고되었듯이, 명상의 성과를 확인할 수 있는 종속 변인들을 확인하고 효과 크기를 산출할 수는 있지만 어떠한 과정을 통해 효과를 이끌어내는 지에 대한 과정은 설명

할 수가 없다. 특히, 명상 효과에 대한 연구가 명상 수련의 장기적 효과보다는 초기와 중기에 국한하여 진행된다는 점에서 명상의 심오한 효과 즉, 영성에서의 변화와 같은 심오한 효과 보고가 없다는 한계가 지적되고 있다 (Sedlmeier et al., 2012; Shapiro, 1992).

마음챙김 명상 수행 과정에 대한 연구는 마음챙김을 정의하고 측정하는 척도 개발 측면에서도 중요하다(고은미, 김정호, 김미리혜, 2021; Goleman & Davidson, 2017). 대부분의 연구에서 활용되고 있는 마음챙김 관련 척도들은 기존 학자들의 마음챙김 정의에 기초하여 개발되거나(Brown & Ryan, 2003; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007), 불교 심리학 및 명상의 이론이나 여러 다양한 이론과 정의를 혼합하여 마음챙김의 구성 개념을 설정하여 개발되었다(예: 박성현, 2006; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). 이러한 척도들은 개념적 수준에서 마음챙김을 측정하기 때문에 마음챙김의 실제적인 모습을 반영하지 못하는 타당도 상의 문제가 있을 수 있다. 예를 들어, 마음챙김 주의 척도(Brown & Ryan, 2003)를 사용하여 MBSR 프로그램의 효과를 검증하려는 연구에서, 명상 훈련 참여자들이 보여주는 진진도와는 상관이나 나타나 구성 타당도는 확인되었지만(Goldberg et al., 2016), 이러한 마음챙김 척도는 음주와 마음챙김 사이의 긍정적인 상관관계가 있는 것으로 나타나 변별타당도에 문제가 있는 것으로 나타났다(Leigh, Bowen, & Marlatt, 2005). 변증법적 치료 이론에 기초하여 개발된 켄터키 마음챙김 기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS)에서 마음챙김의 핵심

요인인 ‘주의’를 측정하는 문항들의 경우, 불안장애 대상군에게 두드러지는 ‘자기초점적 주의’로 측정되기도 하고, 마음챙김 주의 척도(Mindful Attention Awareness Scale, MASS)에서는 마음챙김을 위한 주의를 측정하는 것이 아니라 ‘일반적인 주의집중 능력’을 측정하고 있었다(고은미 등, 2021). 따라서 마음챙김 명상을 통해 길러지는 마음챙김의 심리적 과정을 측정하기 위해서는 실제적 수준에서 마음챙김을 측정하는 척도가 필요하다.

이러한 필요성에 기초하여 본 연구는 다양한 연구 참여자들로부터 탐색된 마음챙김 명상 체험의 의미 단위들을 종합하고 통합함으로써, 마음챙김 명상 체험 내용에 대해 전체적으로 조망할 수 있는 정보를 제공하고자 한다. 마음챙김 명상의 체험 과정에 대해 구체적으로 기술한 질적 연구들을 살펴보면, 일반 성인을 대상으로 한 알아차림 호흡명상 경험(천정은, 2018; 천정은, 김형록, 2015), 고등학생의 알아차림 명상 경험(이경희, 2011)과 대학생의 마음챙김 명상 수련 경험(최정익, 최윤정, 2022), 그리고 노년 여성을 대상으로 한 명상 체험(이혜리, 2022)에 관한 연구들이 이루어져 왔다. 한편, 마음챙김 수행자의 체험(서혜석, 강영신, 2015; 박성현, 안희영, 2019), 관상동맥질환자의 마음챙김 명상 경험(송영숙, 송태운, 이종영, 유영숙, 권소희, 2015), 내담자의 마음챙김 경험(김안나, 2020; 김형록, 2013) 등 신체 질병이 있거나 심리적 증상이 있는 참여자나 전문적으로 명상을 수련하는 참여자들의 경험을 탐색한 연구들이 수행되고 있었다. 국외의 경우, 양적 연구에 비해서 질적 접근의 연구들은 상대적으로 미흡하게 이루어지

고 있었는데 위빠사나 집중수행의 경험에 초점을 두고 신체, 시각, 정신의 변화들을 탐구한 연구(Konfield, 1997)와 장기 수행자 대상의 예비적 연구(Shapiro, 1992) 등이 있었다. Bach(2014)는 승려들을 참여자로 하여 일상이라는 맥락에서 마음챙김이 리더십으로 발현되는 현상을 기술하기도 하였다. Ahn(2006)은 MBSR 지도자와 교육 대상자의 마음챙김 경험을 탐구하여 비동일성, 초월성, 균형, 체화, 내재라는 주요원리가 비판단, 자각을 지켜보기, 열려있기, 지금-여기, 전적인 참여라는 핵심 특징을 일으켜 알아차림의 향상, 신체 중심, 조망의 이동, 스트레스 대응기술의 증진과 반응성 감소로 연결됨을 발견하였다.

이상에서 살펴본 마음챙김 명상 체험에 대한 질적 연구들은 다양한 연구 참여자(예:수업을 통해 처음 명상을 접해보는 고등학생과 대학생, 그리고 심리치료의 방안으로서 명상을 체험한 참여자, 불교 전통에 기반한 전문적인 명상 수행자 등)로부터 마음챙김 명상의 효과가 실제로 어떤 경험과 과정을 통해 개인에게 긍정적인 이득과 성장을 이끌어내는지에 대해 개별 특수적인 현상을 탐구한 가치가 있다. 더 나아가 이러한 개별 특수적인 접근을 통해 이루어진 개별 연구들의 누적된 결과들을 종합하여 분석하는 질적 메타분석을 실시한다면, 개별적이고 고유한 마음챙김 명상 체험을 포괄하고 아우를 수 있는 명상체험 과정을 전체적으로 조망해볼 수 있을 것이다.

한편, 명상 수련의 시간에 따라 체험하는 변화에 차이가 있다는 연구결과들에 기초해볼 때, 초심자에서 전문적 수행자에 이르는 다양한 참여자들을 통한 개별 연구들의 종합

적 분석은 명상 수련 시간에 따른 체험 과정에서 차이를 살펴볼 수 있을 것이다. 이를테면, 명상을 꾸준히 지속해 약 1,000시간에서 10,000시간에 이르는 장기 수련자 범위에 들어갈 경우, 스트레스와 관련된 신경 회로 및 호르몬 지표가 낮아지고 총 수련 시간이 약 12,000시간에서 62,000시간에 이르는 장기 명상가들의 경우, 명상의 상태가 특성으로 전환되는 효과가 있다고 보고되고 있다(Goleman & Davidson, 2017). 명상의 용량 반응과 정신건강 및 주관적 안녕감과 관계에 대한 최근 메타분석 연구 결과(Bowles, Davies, & Dam, 2022)에서도, 명상을 지속한 시간이 많을수록 정신건강과 주관적 안녕감이 보다 높은 것으로 확인된 바 있다.

이에 본 연구에서는 마음챙김 명상 체험과정에서 경험하는 효과에 대해 다양한 참여자들로부터 연구된 질적 연구들을 종합하여 양적 연구들에서 확인된 효과가 어떠한 체험의 과정을 통해서 나타나는지 질적 메타분석(qualitative meta-syntheses)을 통해 살펴보고자 한다. 질적 메타분석은 기존의 수행된 질적 연구 결과만을 종합하여 재분석하는 도구로 양적 연구를 활용한 메타분석과는 다르다(나장함, 2008). 질적 메타분석의 수행은 연구문제를 선정하여 관련 연구물을 수집 및 선정하고, 선정된 연구물을 종합, 분석을 실행하고 그 결과를 기술하는 과정이다. 유사한 주제를 다루고 있는 개별 질적 연구물의 결과를 분석해서 보다 확장적인 해석과 동시에 질적 연구물의 결과를 종합적으로 설명해 줄 수 있는 모형을 개발하는 것으로, 개별 질적 연구물에 대한 비교, 해석, 분석을 통해 현상에 대해 보

다 깊이 있는 이해와 설명을 제공하고 원 연구물들을 뛰어넘는 의미를 발견할 수 있는 장점이 있다(Levitt, 2018; Walsh & Downe, 2004).

요컨대, 본 연구는 다양한 연구 참여자를 통해 수행된 마음챙김 명상 체험의 현상을 기술한 개별 질적 연구결과들을 종합하는 질적 메타분석을 통해 개별 연구들의 공통점과 차이점을 분석하여 마음챙김 명상과정을 종합적으로 설명할 수 있는 모형을 제시하고자 한다. 이를 통해서 양적 연구에서 제시하는 마음챙김의 효과가 실제로 어떤 작용을 통해 나타나는지 그 과정에 대해 보다 심층적이고 종합적으로 기술할 수 있을 것이다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 국내 마음챙김 명상 체험에 관한 질적 연구들의 동향은 어떠한가? 둘째, 다양한 연구 참여자들이 경험한 마음챙김 명상 체험 과정은 어떠한가? 셋째, 마음챙김 명상 수련 기간에 따른 마음챙김 명상 체험 과정의 차이점은 무엇인가?

방 법

질적 메타분석

본 연구는 마음챙김 명상 체험을 다룬 질적 연구 총 10편을 대상으로 메타분석을 수행하였다. 질적 메타분석이란 기존의 수행된 질적 연구결과를 분석하고 종합할 수 있는 도구로, 질적 연구들을 포함하지 않는 기존의 메타분석 연구에 한계가 있어서 질적 연구만을 종합하여 분석하는 연구이다(나장함, 2008). 질적 메타분석은 동일한 주제를 다룬 개별 질적 연

구가 갖고 있는 적은 참여자 수의 한계를 보완하고, 관점을 넓혀서 보다 포괄적이고 새로운 해석을 이끌어 낼 수 있다. 또한, 개인의 경험을 깊이 있게 탐색하는 개별 연구의 고유성과 개별적인 가치를 반영하면서도 종합하고 통합함으로써, 다양한 참여자들의 경험을 전체적으로 조망하고 원 연구물들을 뛰어넘는 의미를 발견할 수 있다(Levitt, 2018).

질적 메타분석 방법에는 중요한 주제나 개념, 메타포를 만들어 내어 1차 연구물들로부터 전체현상의 그림을 발전시켜 내는 메타문화기술지(meta-ethnography), 1차 연구물 전체의 차이점과 모순점을 설명하는 메타서술(meta-narrative), 질적 데이터(1차 연구물)의 빈도와 효과 크기 계산을 위해 양적 기술을 사용하는 메타요약(meta-summary) 등이 있다(Paterson, 2012). 이 중 가장 많이 사용되는 메타문화기술지는 부분들을 전체로 종합하는 접근법으로, 교육 분야 연구에서 해석적 가치의 창출을 위해 개별 연구물을 통합하는 방법으로 Noblit와 Hare(1988)가 개발하였으며, 본 연구에서는 메타문화기술지 방법을 사용하였다.

연구절차

본 연구에서는 마음챙김 명상 체험을 포괄적으로 살펴보고자 Noblit & Hare(1988)가 제시한 메타분석 절차를 고려하여 7단계로 분석하였다. 1단계는 연구설정, 2단계는 문헌검색 및 분석대상 선정, 3단계는 자료코딩 및 범주화, 4단계는 개별 연구물 간 비교 및 분석으로 여기에는 3가지 대표적인 분석 전략이 있다. 첫째, 관련 주제, 개념에 대한 개별 연구가 서로

표 1. 연구절차 요약

단계	본 연구의 질적-메타분석 절차		
1단계	연구설정	연구주제와 관심영역 설정	마음챙김 명상 체험에 대한 경험
2단계	문헌검색 및 분석대상 선정	연구주제 및 분석기준에 부합하는 10편의 논문을 최종 선정함	국내 학술지 데이터베이스인 RISS(학술연구정보서비스)를 중심으로 학술지 검색 후, 마음챙김 명상을 주제로 하고, 체험 과정을 생생하게 기술한 연구방법과 KCI등재후보 이상의 학술지를 기준으로 선정
3단계	자료코딩 및 범주화	연구물 평가	- 코딩: 출판연도, 논문제목, KCI등재구분, 연구방법, 대상자 특성, 명상방법과 기간, 수행수준 - 범주화: 핵심 개념을 목록화, 원자료의 적합도
4단계	개별 연구물 간 비교 및 분석	질적 평가	주제와 개념, 의미단어를 비교하고 분석
5단계	결과도출	개별연구 관련 개념 사례 간 분석 틀 마련	연구물 간의 연관성을 찾고 유의미한 주제를 기술적으로 도출
6단계	종합적 결과 및 도식화	개별연구 내 분석	사례 간에 결과를 종합하여 모형화
7단계	최종해석	결과와 도식화에 대한 검토 및 확인	결과 확인 및 새로운 평가와 해석

부합하는 경우에는 호혜적인(reciprocal) 해석을 활용한 직접적인 비교, 둘째, 개별 연구가 서로 대립적인 관계일 경우에는 반박적인(refutational) 비교, 셋째, 일련의 논쟁(a line of argument)을 나타내는 개별 연구들을 그룹으로 분류하는 전략을 모두 사용하였다. 5단계는 결과도출, 6단계는 종합적 결과 및 모형화, 7단계는 최종해석으로 분석하였으며, 표 1과 같다.

자료수집

본 연구는 마음챙김 명상을 주제로 현상을 기술한 연구를 분석하여 명상의 체험 과정을

종합적으로 분석하고자 하였다. 분석을 위한 논문은 다음과 같은 절차를 통해 수집되었다. 첫째, 국내 학술지 데이터베이스인 RISS(학술연구정보서비스)를 중심으로 ‘마음챙김 질적’, ‘명상 질적’, ‘명상 현상학’, ‘명상 사례’, ‘명상 체험’ 등의 검색어를 사용하여 학술지를 검색하였다. 둘째, 본 연구의 선정 및 배제 준거에 따라 최종 분석논문을 확정하였다. 본 연구의 선정 및 배제 준거는 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 명상을 주제로 한 질적 연구만을 선별하였다. 둘째, 체험의 과정을 생생하게 기술해 줄 수 있는 연구방법(현상학적 방법, 단일사례 연구, 내러티브 탐구방법)을 사용한 논문으로 제한하였다. 마지막으로 연구의 질을 높이기

위해 KCI등재 후보 이상의 학술지를 선정하였다. 이와 같은 절차와 기준을 모두 만족시킨 논문 10편에서 제시된 연구 참여자들이 보고한 마음챙김 명상 체험의 의미 단위들 수집하였다. 최초 409개(논문 1편당 평균 41개 도출)에서 직접적으로 마음챙김 명상 체험을 보고한 내용이 아닌 경우를 제외하고 383개의 의미 단위들을 최종 분석 자료로 활용하였다.

자료분석방법

분석대상논문의 전반적인 특성을 파악하고자 출판연도, 논문제목, KCI등재구분, 연구방법, 대상자 특성, 명상방법과 기간, 수행수준으로 구분하여 코딩하였고, 일반적 동향을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 명상체험 과정의 질적 내용 분석을 위해 Giorgi(1997) 현상학적 연구방법에서 활용하는 분석방법을 활용하였다. 이미 개별 질적 연구들에서 도출된 의미 단위들을 추출하여 상담전공 교수 1인과 상담전공 박사과정 1인이 마음챙김 명상 체험 내용을 충분히 담아낼 수 있는 의미 단위들을 교차 분석하여 최종 383개의 의미 단위를 선별하였다. 10편의 논문에서 도출되고 선별된 의미 단위들을 종합적으로 분석하기 위해서 논문 1번부터 카드분류의 방법(Rosenberg & Kim, 1975)을 활용하여 유사한 의미 단위로 분류하여 내용을 범주화해나갔다. 이 과정에서 상담전공 교수 1인과 상담전공 박사과정 1인이 교차 검토하여 엑셀에서 코딩과 재코딩을 총 4회에 걸쳐 진행하여 논문 6번에 이르러 범주가 거의 완성이 되었다. 논문 7번부터는 완성된 범주에 내용을 분류하였

고, 분류하여 코딩된 전체 내용들을 엑셀에서 필터를 활용하여 해당 범주에 적절하게 분류되었는지 재검토하였다. 종합적인 명상 체험의 흐름을 파악한 후에, 상위 범주에 해당되는 의미 단위들이 추출된 논문들을 확인하여 논문별 연구 참여자의 수련 기간에 따라 비교, 분석하였다.

결 과

분석대상 연구물의 일반현황

분석 대상으로 선정된 연구물은 총 10편으로 일반현황은 표 2에 제시하였다. 수행정도는 뇌과학 연구에서 수행 경력을 분류한 기준(Goleman & Davidson, 2017)으로 초심자(초심)는 최소 1,000시간 미만, 장기 수련집단(수련)은 1,000~10,000시간 미만으로 명상개입 기간을 가지고 분류하였다. 출판연도는 2011년~2022년까지의 논문 총 10편이었으며, 2011~2013년까지 2편의 논문이 출판돼서 명상체험의 구체적인 현상에 관심이 나타났으며, 2015년에 3편으로 가장 많은 질적연구 논문이 출판되었다. 이후에 2018년, 2019년 2020년에 각 1편씩 출판되었으며, 2022년에 2편으로 다시 증가하는 경향을 보였다. 출판 학술지는 질적연구가 3편으로 가장 많았으며, 한국명상학회지 2편, 학습자중심교과교육연구, 한국불교학, 질적탐구, 상담학연구, 성인간호학회지 각 1편씩이었다. KCI등재 여부는 등재와 등재후보가 각 5편으로 최소한의 검증이 된 학술논문이 분석논문으로 사용되었다. 연구방법은 현상학

표 2. 분석대상 연구물의 일반현황

번호	출판 연도	논문제목	학술지	KCI 등재구분	연구방법	연령	인원	대상자특성	명상방법	명상개입 기간	수행 수준
1	2022	노년기 여성의 명상체험에 관한 질적사례연구	학습자중심 교과교육연구	등재	단일사례연구	70대	1	경서적으로 안정되고 활기를 되찾 고 싶은 동기로 연구자에게 명상을 권유받음	MBSR 추정	8회	초심
2	2022	대학생의 일주일간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구	한국 명상학회지	등재후보	Colazzi의 현상학적 방법	20대	13	학교상담원 수업을 받는 대학생에 게 명상 수련에 대한 성찰 일지 작 성 과제 부여	호흡명상	7일, 20분	초심
3	2020	심신치료 내담자의 몸 중심 마음 챙김 경험에 관한 탐구	한국 명상학회지	등재후보	Giorgi의 현상학적 방법	20~50대	10	심신고통으로 심신치료경험 내담자	몸중심마음 챙김명상	심신치료 20회이상	초심
4	2019	마음챙김 수행자의 일상경험에 관한 현상학적 체험연구- ‘불독’ 에서 ‘농음’으로 향해가는 ‘마음 챙김 살기’	한국불교학	등재	Van Manen의 현상학적 체험 연구	30~60대	7	일상에서의 마음챙김 경험을 탐색 하기 위해 5년이상 마음챙김 수행, 마음챙김 관련 일을 하고 있음	MBSR	마음챙김 수행 5~18년	수련
5	2018	명상초보자들의 호흡명상 경험에 대한 내러티브 탐구	질적탐구	등재후보	Clandinin & Connelly 내러티브 탐구방법	40~60대	3	명상을 처음 시작하는 호흡명상 집 단 프로그램 참여자	호흡명상	총 24회, 2시간	초심
6	2015	위빠사나 장기 수행자의 자기변 화 경험내용과 자기변화 유발요 인에 관한 현상학적 연구	상단학연구	등재	Giorgi의 현상학적 방법	40~50대	9	명상 총 수행기간 13년 이상, 스님 을 포함한 다양한 직업군, 주기적 으로 집중수행, 매일 1시간 이상 수행	위빠사나 수행	위빠사나 수행 7년이상	수련
7	2015	관상동맥질환자의 마음챙김 명상 에 대한 경험: 현상학적 연구	성인 간호학회지	등재	Colazzi의 현상학적 방법	50~70대	7	관상동맥질환(협심증, 심근경색)으 로 경피성 관상동맥 중재술(PCI) 치료를 받은 환자	MBSR	기간 정보X (보통 8주)	초심
8	2015	알아차림 호흡명상의 체험연구	질적연구	등재후보	Giorgi의 현상학적 방법	50~60대	4	이전에 3~6개월 정도 명상 프로그램 참여자	호흡명상	14회, 2시간	초심
9	2013	알아차림 명상의 치유적 효과: 단 일사례연구	질적연구	등재	단일사례연구	20대	1	명상수업 및 수련참여 경험, 신체 화 및 우울 증상	알아차림 명상	명상상담 8회, 2시간	초심
10	2011	청소년이 경험한 작은 명상	질적연구	등재후보	Giorgi의 현상학적 방법	10대	8	진문계 여고 3학년	알아차림 명상 1분*3회	1년(매일 조례시간)	초심

적 방법이 7편으로 가장 많았으며, 단일사례 연구가 2편, 내러티브 탐구방법이 1편으로 나타났다.

10대부터 70대까지 다양한 연령을 대상으로 연구가 이루어졌으며, 50대를 포함한 연구가 7편(30.4%)으로 가장 많았으며, 40대와 60대를 포함한 연구가 각 4편(17.4%), 20대를 포함한 연구가 3편(13.0%), 30대와 70대를 포함한 연구가 각 2편(8.7%), 10대를 포함한 연구가 1편(4.3%)인 것으로 나타났다. 참여 인원은 최소 1명에서 최대 13명이었으며, 참가자는 일반 고등학생과 대학생, 심신의 고통이나 질병이 있는 내담자 및 환자, 명상 프로그램 참여자(초보, 단기간의 명상 경험), 명상 전문가 및 수행자 등 다양한 특성을 가지고 있었다. 명상방법은 MBSR 3편, 호흡명상 3편, 알아차림 명상 2편, 몸중심마음챙김명상 1편, 위빠사나 명상 1편으로 나타났다. 명상개입 기간은 짧게는 7일부터, 길게는 5년 이상으로 다양하게 나타났으며, 수행기간은 초심자를 다룬 논문은 8편, 장기 수련자는 2편으로 나타났다.

마음챙김 명상체험 과정의 종합적 분석결과

10개의 분석대상 논문으로부터 수집된 의미 단위들을 통합 및 축약하여 총 383개의 의미 단위를 산출하였고, 이를 공통된 속성들로 분류하여 38개의 하위 범주와 7개의 상위 범주, 최종적으로 명상의 실천적 이해, 알아차림의 증가, 명상의 효과 3개의 주제를 도출하였다. 분석된 3개의 주제별로 7개의 상위 범주에 대한 설명과 구체적인 마음챙김 명상 체험 과정을 담고 있는 대표 의미 단위들을 각각 표 3,

4, 5에 제시하였다. 이러한 연구결과를 종합 분석한 결과로서 시간의 흐름에 따른 마음챙김 명상 체험 과정 모형을 그림 1에 제시하였다.

명상의 실천적 이해

명상 훈련의 시작

명상을 시작하면서 명상을 처음 접하는 참여자들은 호흡이나 자세 등이 어색하고 익숙하지 않아서 힘들거나 불편함을 느끼는 경우가 많았지만, 다른 한편으로, 명상에 대한 호기심이 생겨 천천히 명상에 익숙해져 가는 것을 경험하였다.

명상의 숙달과정

명상을 시작하고 숙달하는 과정에서 다양한 방해요인과 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 호흡 집중의 어려움과 함께 잠, 잡생각, 몸에서 느껴지는 통증이나 불편감, 소리 등 주변 자극 등으로 인해 명상에 집중하는 데 어려움을 느끼는 것으로 나타났다. 다른 한편으로, 지도자 없이 혼자 하는 것의 막막함, 자신의 신체감각을 느껴보라고 하는데, 그게 어떤 건지 잘 모르는 막막함, 명상을 습관화하는 것의 어려움 등을 표현하기도 했다.

알아차림의 증가

명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작함

처음 어색하고 불편했던 명상이 점차 반복되고 익숙해지면서 명상에 집중하는 시간도 길어지고, 명상에 대한 흥미와 즐거움도 느끼

표 3. 명상의 실천적 이해

의미단위	범주	상위 범주
20분 동안의 명상은 23년간이라는 짧지 않은 인생 동안 처음이었기에 조금은 어색한 기분이 들었다(29-코딩번호)	명상이 어색하고 익숙치 않음	명상 훈련의 시작
한두 번 할 때마다 뚜렷하게 알 수는 없지만 명상에 대한 호기심이 생겼어요...(242)	명상에 대한 호기심이 생김	
이렇게 앞서잡하고 맞추라고 했잖아요. 한숨 쉬고 따라가야 되는데, 숨을 멈추고 따라 가는 거예요(웃음). 숨을 멈췄다가 아, 따라가야지 이렇게 되더라구요. 그게 엇박자였던 거 같고... (176)	호흡에 집중 어려움	명상의 숙달과정
일주일 명상인데 잠으로 세 번이나 날린 것 같아 개인적으로는 아쉬운 느낌이 강하다(33)	잠, 딴 생각, 주변자극이 명상을 방해함	
명상 도중에 계속 과제 생각이 나서 많이 어려웠다(290)		
경풍님 바지 스치는 부시럭거리는 소리가 자꾸 신경이 쓰여요(284)		
이런 수행이나 연습은 사실을 혼자서 하기가 좀 어렵더라고요. 잘 안 하게 되고 집중도 덜 되는 것 같고(69)	혼자서 하는 것이 익숙치 않음	
발바닥이 땅에 닿아 있는 느낌을 찾아보라고 하셨는데 무슨 느낌인지 모르겠는 거예요. 그냥 발과 땅이지 발바닥과 땅이 닿아 있는 내 피부의 느낌이 뭘까 그랬거든요(68)	신체감각이 뭔지 모르겠음	명상의 습관화가 잘 안됨
명상을 하는 날에는 내 마음을 정리할 수 있고, 사람 만날 때도 내가 다른 걸 알거든. 근데 명상이 좋은 걸 알면서도 이걸 습관화하기가...(3)	명상의 습관화가 잘 안됨	
뒤에서 등골이 찌릿찌릿하다가 온몸이 간지럽고 일어나서 다니고 싶고 그랬었어요(351)	몸이 불편해 집중이 어려움	

면서 일상생활 속에서 적용하고 수행하는 모습을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 과정에서 자신의 호흡, 생각, 느낌, 감정, 행동, 몸의 신체감각을 알아차리기 시작했으며, 이렇게 알아차림이 증가하면서 점차 더 의도적으로 알아차림을 하려고 노력하는 모습을 보였다.

과거 상처가 떠오르고 재경험

명상에 익숙해지고 알아차림이 증가하면서 여러 가지가 뒤섞인 자신의 감정을 알아차리

게 됐으며, 자신의 부정적인 과거 경험이 떠오르면서 그때 당시의 생생한 감정과 다시 만나게 되는 경험을 하기도 했다.

알아차림의 확장: 미세한 알아차림

알아차림이 점차 확장되면서 소리, 냄새, 맛, 공기, 바람, 바깥세상의 풍경 등을 알아차리게 되면서 세상을 다르게 보기 시작하게 됐으며, 일상생활에서 미세한 자신의 신체감각을 알아차리는 경험이 나타났다. 다른 한편으

표 4. 알아차림의 증가

의미단위	범주	상위 범주
명상의 시간도 점점 길어지고 안정적으로 시간을 보낼 수 있었다(42) 운전하다 졸리고 힘들면 차 세워놓고 호흡명상을 하면은 잠이 깨고, 편안 해지더라고요.... 먹으면서도 명상을 할 수 있고, 걸으면서도 명상을 할 수 있으니까 시간적, 공간적 활용이 많이 되죠(276)	명상의 시간이 길어지고, 일상생활에서도 수행	명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작함
지켜보니까 또 좀 덜해질 수도 있고 그러긴 하더라고요... 통증이나 이런 게 있는 거는 완전 없어졌다 그러면은 이상한 거 같아요. 그건 안되는 거 같아요. 그건 욕심인거 같고...(86)	통증을 알아차림	
호흡에 집중하다가도 생각이 들고 생각하다가도 또 호흡에만 집중하려고 노력했다(40)	호흡을 알아차리고 집중함	
무엇이 나를 언짢게 만들까, 왜 불안해지는 걸까 등등 일단 크게 숨을 3번 정도 들이킨 후 차근차근 생각을 해보았다(49)	생각, 느낌, 감정, 행동의 알아차림	
평소에 하는 운동은 아무 생각 없이 그냥 했는데, 여기서는 생각하면서, 느끼면서 하니까 근육이 풀리면서 피로가 풀려요(243)	몸, 신체감각을 알아차림	
계속 지켜보고 있어야지... 어느 순간, 혹 팔려가 버리니까... 그 힘이 부족 하니까(12)	의도적인 알아차림의 노력	과거 상처가 떠오르고 재경험
그리고 보니, 내가 그전에 집착했었던 것 같아. 그동안 살면서 좋은 것이 더 많았는데 그걸 놓친 것 같아.. 좋은 것을 못 느꼈었어. 지나고 보니.. 내 환경에 불평하고 불만족했었어.. 그런 내 자신이 떠올랐어. 그때는 그거 밖에 안보였었거든(9)	지난 과거의 아픔이 재생되어 힘들	
더욱 깊어지는 생각은 과거의 수치스러웠던 장면들을 펼치고 이는 곧 분노로 일어났다(51)	부정적 감정의 재경험	
기말고사가 다가오면서 나는 해야 할 일은 많은데 솔직히 하기는 싫은 마음이 충돌해 화와 슬픔이 뒤섞인 감정을 품고 있었던 것 같다(50)	뒤섞인 감정들의 알아차림	
명상을 하면 바람냄새, 흙냄새, 나무냄새, 꽃냄새 다 들어와. 평상시에 말아보지 못한.. 얼마나 좋은지 몰라. 향이 이 꽃 저 꽃 나기 시작하는데.. 요즘은 정말 보는 것마다 다 아름다워 보여. (눈을 감으며) 향에 취하겠어. 그래서 다 맡아봤다니까. 맡지 못했던 향도 맡아봤어(4)	소리, 냄새, 맛의 풍경을 있는 그대로 알아차림	
지금은 바깥에 나가면 풀이 보이고 꽃이 보이고 새 소리도 들리고 다른 사람 얼굴도 쳐다보게 되고(5)	공기, 바람, 바깥세상의 풍경을 알아차리고 세상이 달라보임	알아차림의 확장: 미세한 알아차림
제가 이렇게 특히 컴퓨터나 뭐 하고 있을 때 보면 숨을 안 쉬거나 눈을 안 깜박이고 있더라고요... 호흡하고 나서는 괜찮아졌거든요(79)	일상생활에서 근육, 미세한 신체감각의 상태를 인지하기 시작함	
생각은 파도처럼 끊임없이 생겨나고 사라지는 과정을 반복했다. 문제는 파도를 가만히 바라보는 것이 아니라 매번 그 안에서 파도에 휘말리는 나를 바라보는 것이었다(47)	생각이 일어나는 것을 알아차리고 그저 생각일 뿐이라는 것을 알아차림	
(습관적인 행동을) 안 하지는 않아요. 분명히 제가 안 하지는 않는 거 같은데 알아차리는 순간순간이 빨라지고 그러면 알아차리고 나면 뭔가 이렇게 액션을 취하잖아요. 그러면 좀 그게 또 길어지고(80)	습관적인 생각, 정서, 행동 알아차림	
화가나는 경우에는... 몸이 뜨거워져요. (중략) 힘이 쭈어지고 긴장이 되어지는... 싫음이라고 하는거는 (중략) 떨리면서... 굳어지는 것들이... 알아지는게(127)	생각과 감정, 몸의 연결성을 알아차림	

표 5. 명상의 효과

의미단위	범주	상위 범주
경제적으로 여유가 있으니 감사해. 그래서 이렇게 명상할 여유도 있는 거 아냐?... 감사하지. 여유롭게 산책하면서 명상도 하고.. 운동도 되니까 더 좋고 참 좋아. 다 감사해(14)	평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정정서의 증가	
현존하는 나로 많이 왔어요 보여 지는 나는 남의 눈을 신경 쓰는 거지요.. 그래서 오히려 더 관계에서도 좀 힘들었고 지금은 그냥 있는 그대로 내가 편하고 그대로 이렇게 만나 는 거. 그래서 사람들을 만나고 대하는 게 좀 더 편해지는(90)	판단하지 않고 지금 여기의 현존을 알아차리고 즐김	
분명히 썩어 넘기는데... 젓가락은 또 만질... 아, 내 욕심 있구나(122)	알아차림의 힘이 증가함	
평소에 편두통이 자주 오는 편이라서 스트레스 때문이라고 생각했는데 최근에 편두통이 덜 발생한다고 생각했다. 머리가 편해지니 온몸이 편해지는 느낌이 들었다(63)	심리적, 신체적 증상의 완화	심신 치유와 내적인 성장
예전에는 자꾸 불안, 초조하니까 청심환이라던가 맥주라든가 그런거가 자꾸 생각이 났어요... 이거 하고 나서 불안, 초조한 게 좀 없어진 거 같아요... 지금은 마음이 여유가 있어지고 조금 너그러워진다고 봐야 되나...(313)		
예전에는 통증이 심할 때 통증에 대해서 좀 원망스럽다던가... 남들은 안 아픈데, 왜 나만 통증에 시달리나. 이런 부정적 생각 위주로 많이 했는데 요즘은 이만하기만 해도 참 얼마나 다행인가 그런 생각(311)	자신, 타인, 삶에 대한 관점과 태도 변화	
힘든 게 생기면 명상을 좀 해볼까 자비명상 해볼까. 뭐 아니면은 걷기 명상을 해볼까. 뭐 바디스캔을 해볼까. 요런 식으로 제가 기뻐 대나 의지할 데가 생긴 느낌...(중략)...그 느낌이 좀 저한테 안정적으로 다가오는 게 있고(96)	자기조절 방안으로서 명상을 지속함	
책을 보면 쉽게 빨리 그 밑에 있는 내용까지 이렇게 죽 읽어져요. 좀 깊어졌다고 할까? 이렇게 두꺼운 책 한 권씩만 읽어도... 아웃라인이 이제 탁 잡혀지고 죽 가버려요. 뚜렷하다고 할까요?(144)	인지적 효율의 증가	
무엇인가 있고 있었던 그리운 본향으로 돌아가는 느낌이 들었다(59)	내 본래의 고요한 마음의 상태를 일견함	
명상에 깊게 들어가면 갈수록, 자기 자신을 이해하고 마음이 어떻게 작용하는지를 이해하면 할수록, 욕구 자체가 스스로에게는 그것이 덜인거죠(226)	무집착, 인연의 이치를 봄	
전에는 두통이 있어서 '내 온몸이 괴로워'였다면... 두통이 있어도... 그래 왔구나 지끈 지끈하네? 아파, 무겁네(중략) 이러면서 두통하고 지내더라구요... 머리 위에서만 있고 나머지는... 그냥 두통이 오면 두통이 또 왔구나... 그 뒤부터 저는 두통하고 정말 친해졌어요(141)	통증, 괴로움, 불편한 정서와 공존할 수 있는 인내심 증가	
대체 뭘 붙들고 꿈꿔가고... 살아온 거야? (웃음) 고통이라는 것도 관념이잖아... 마음도 그렇고... 나라고 할 것이 없구나... 너무나 그 당연한 거를 모르고... 야 그 헛참을 추고 살았구나(웃음)라는... 나를 내가 붙잡고 괴로워하고 힘들어하고...(132)	관념과 개념으로부터 벗어나 있는 그대로 봄	
그날 그 얘기를 이제 막 하는데... 마음을 딱 챙겨봤어요 그순간 이 사람의 괴로움이 딱 느껴지는 거예요. 그러니까 이 사람의 말이 이제 지루하기보다 뭔가 괴로워서 저 말을 저렇게 하는거였구나 하는 생각이... 들면서... 연민이 확 이렇게 느껴졌어요(148)	알아차림의 장 속에서 앎	지혜와 자비심이 드러남
올라오는 것을 바라보고 있으면 올라오는 역동들이 재밌어요... 잘 보인다는 게... 신기하기도 하고 재밌기도 하고 그래요(130)	깨어있음의 지속과 관찰의 힘이 커짐	
경험을 알아차리고 있고... 그 알아차린 상태를 알고 있는 거죠... 얼마나 명료한가... 어떠한 마음으로 알아차리고 있는가... 좌선할 때 통증을 알아차리고 통증에 대해 짜증을 내는 마음으로 알아차리고 있는지... 그것을 알아차리는 마음... 그 통증에 대해서 어떠한 마음가짐으로 알아차리고 있는지(164)	타인을 공감하고 이해하는 연민심이 생김	
나에게 괜찮은 것이... 저 사람에게도 괜찮은 걸까? ... 그 사람은 그 사람 대로 원하는 선택을 할 수 있고(중략) 내게 해악을 끼칠 수 있는 생각을 알아차리고... 보호한다는 측면이 그런대서 있는 것 같아요... 좀 더 성숙한 행동을 할 수 있는... 그런 역할을 해준다고 생각해요(168)	자신과 타인 모두에게 유익한 행동의 선택	

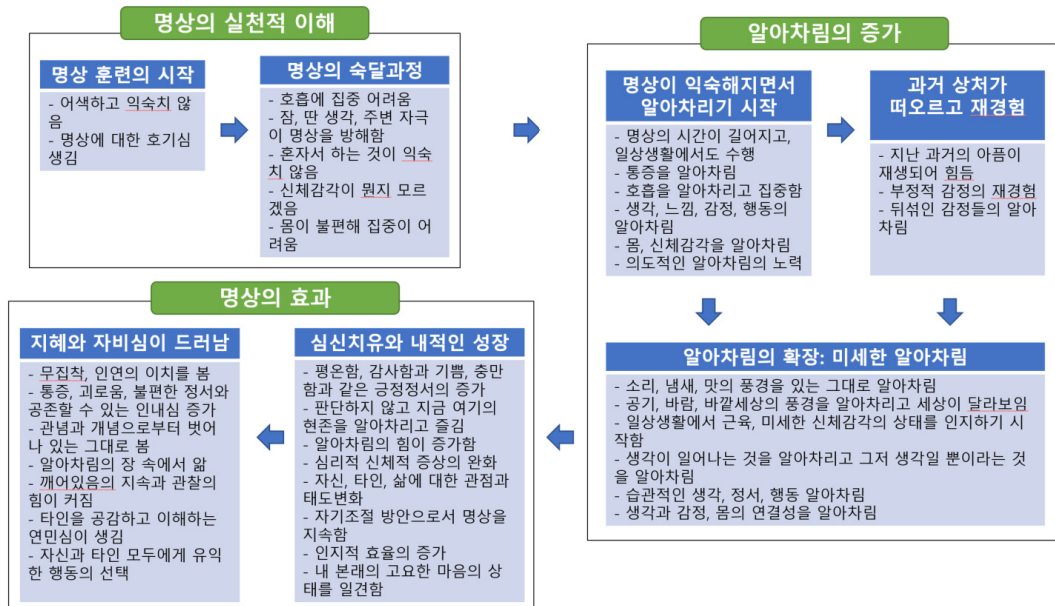


그림 1. 시간의 흐름에 따른 마음챙김 명상 체험 과정 모형

로 더 나아가 생각이 그저 생각일 뿐이라는 것을 깨닫게 되고, 자신의 습관적인 생각, 정서, 행동을 알아차리면서 자신의 생각과 감정, 몸의 연결성을 알아차리는 단계까지 확장되는 경험을 보고하기도 했다.

명상의 효과

심신 치유와 내적인 성장

명상의 실천적 이해의 과정을 통해 알아차림이 점차 확장되면서 심신이 치유되고 내적인 성장을 하게 되는 것으로 나타났다. 구체적으로 평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정정서가 증가했으며, 판단이나 평가를 멈추고 지금-여기의 현존을 알아차리고 즐겁게 머무를 수 있게 되는 명상의 효과가 나타났다. 또한, 알아차리는 힘이 증가하면서 그동안 알

지 못했던 자신의 모습이나 욕심에 대해 성찰할 수 있게 됐으며, 이렇게 명상을 통해 긍정적인 경험을 하면서 점차 심리적, 신체적 증상이 완화되고, 정신이 맑아지고 집중력이 향상되는 등 인지적 효율성이 증가되는 체험을 보고했다. 점차 자신과 타인 등 세상을 바라보는 관점이나 태도가 긍정적이고 유연하게 변화되면서, 명상을 자신의 유용한 자기조절 도구로 지속적으로 활용하려는 의지를 갖는 것으로 나타났다. 마지막으로, 많은 빈도는 아니지만 명상을 하면서 자신의 본래의 고요한 마음이 있다는 것을 깨닫는 경우도 있었다.

지혜와 자비심이 드러남

명상을 장기간 지속적으로 수행하면서, 지혜와 자비심이 드러나는 것으로 나타났다. 지혜의 측면에서는 먼저 자신의 집착했던 것을

깨닫고 내려놓게 되면서, 자연스럽게 세상의 이치를 관념 수준에서 벗어나 있는 그대로 볼 수 있게 됐다고 보고했다. 다른 한편으로, 불편한 감정과 고통과도 함께 공존할 수 있는 인내심이 증가하고, 알아차리고 있다는 것을 아는 힘과 이것을 지속할 수 있는 힘이 커지는 것으로 나타났다. 자비심의 측면에서는 타인을 공감하고 이해할 수 있는 연민심이 증가했으며, 자신과 타인 모두에게 보다 유익한 선택이나 행동을 하게 됐다는 것을 보고했다.

마음챙김 명상 수련 기간에 따른 비교 분석

결과

학교에서 3분, 20분 등 간단하게 명상 수련을 했던 학교 수업 참여자, MBSR 등 명상에 기반한 프로그램에 참여해 집중적으로 명상을 수련한 명상 프로그램 참여자, 5년 이상의 명상 장기 수련자를 구분하여 마음챙김 명상 체험 과정의 상위 범주와 범주별 빈도분석을 한 결과는 표 6과 같다. 명상 장기 수련자들의 경우, 수업을 통해 명상을 시작한 참여자와 명상 프로그램 참여자들과 달리, 초기 명상 단계의 경험보다는 지혜와 자비가 들어남의 범주에 속하는 것을 알 수 있다. 상위 범주에

표 6. 마음챙김 명상 수련 기간에 따른 범주별 빈도 (*논문번호)

상위범주	범주	학교 수업 참여자		명상 프로그램 참여자						명상 장기 수련자		합계
		2*	10	1	3	5	7	8	9	4	6	
1. 명상 훈련의 시작	1-1. 어색하고 익숙치 않음	3	1	-	-	1	1	1	-	-	-	7
	1-2. 명상에 대한 호기심 생김	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
	소계	3	1	0	0	1	3	1	0	0	0	9
2. 명상의 숙달 과정	2-1. 호흡에 집중 어려움	1	-	1	-	3	-	-	-	-	-	5
	2-2. 잠, 딴 생각, 주변자극이 명상을 방해함	5	1	-	-	2	-	8	-	1	-	17
	2-3. 혼자서 하는 것이 익숙치 않음	1	-	-	1	1	-	3	-	-	-	6
	2-4. 신체감각이 뭉치 모르겠음	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-	3
	2-5. 명상의 습관화가 잘 안됨	-	-	3	-	1	-	3	-	-	-	7
	2-6. 몸이 불편해 집중이 어려움	2	4	-	1	4	-	3	-	-	-	14
	소계	9	6	4	4	11	0	17	0	1	0	52
3. 명상이 익숙 해지면서 알아차리기 시작함	3-1. 명상의 시간이 길어지고, 일상생활에서도 수행	1	8	-	-	5	5	12	-	1	-	32
	3-2. 통증을 알아차림	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	2
	3-3. 호흡을 알아차리고 집중함	4	2	-	2	1	1	1	-	-	-	11
	3-4. 생각, 느낌, 감정, 행동의 알아차림	3	4	-	-	1	-	1	-	-	-	9
	3-5. 몸, 신체감각을 알아차림	1	1	-	5	3	3	-	-	-	-	13
	3-6. 의도적인 알아차림의 노력	-	-	1	4	4	-	1	2	2	1	15
	소계	9	15	1	12	14	9	15	2	4	1	82

표 6. 마음챙김 명상 수련 기간에 따른 범주별 빈도 (*논문번호)

(계속)

상위범주	범주	학교 수업 참여자		명상 프로그램 참여자						명상 장기 수련자		합계
		2*	10	1	3	5	7	8	9	4	6	
4. 과거 상처가 떠오르고 재 경험	4-1. 지난 과거의 아픔이 재생되어 힘들	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	4-2. 부정적 감정의 재경험	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	3
	4-3. 뒤섞인 감정들의 알아차림	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	소계	2	0	1	0	0	0	0	1	1	0	5
5. 알아차림의 확장: 미세 한 알아차 림	5-1. 소리, 냄새, 맛의 풍경을 있는 그대로 알아차림	1	-	4	-	-	2	-	-	-	-	7
	5-2. 공기, 바람, 바깥세상의 풍경을 알아차리고 세상이 달라보임	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	3
	5-3. 일상생활에서 근육, 미세한 신체감각의 상태 를 인지하기 시작함	1	-	-	4	-	-	-	-	1	-	6
	5-4. 생각이 일어나는 것을 알아차리고 그저 생각 일 뿐이라는 것을 알아차림	2	-	1	1	-	-	-	-	-	2	6
	5-5. 습관적인 생각, 정서, 행동 알아차림	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	3
	5-6. 생각과 감정, 몸의 연결성을 알아차림	1	-	-	10	-	4	-	-	1	-	16
	소계	6	0	7	16	0	6	0	1	3	2	41
6. 심신 치유와 내적인 성장	6-1. 평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정 정서의 증가	1	5	8	1	3	2	8	-	1	-	29
	6-2. 판단하지 않고 지금 여기의 현존을 알아차리 고 즐김	1	-	1	2	-	-	-	-	5	-	9
	6-3. 알아차림의 힘이 증가함	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1	5
	6-4. 심리적, 신체적 증상의 완화	1	-	-	2	2	9	8	4	2	-	28
	6-5. 자신, 타인, 삶에 대한 관점과 태도 변화	1	2	5	3	-	2	4	-	3	-	20
	6-6. 자기조절 방안으로서 명상을 지속함	2	4	-	2	9	7	6	1	-	-	31
	6-7. 인지적 효율의 증가	2	3	-	1	1	-	-	-	1	-	8
	6-8. 내 본래의 고요한 마음의 상태를 일견함	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	소계	10	14	14	11	15	20	26	5	16	1	132
7. 지혜와 자비 심이 드러남	7-1. 무집착, 인연의 이치를 봄	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	12
	7-2. 통증, 괴로움, 불편한 정서와 공존할 수 있는 인내심 증가	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
	7-3. 관념과 개념으로부터 벗어나 있는 그대로 봄	-	-	-	-	-	-	-	-	11	5	16
	7-4. 알아차림의 장 속에서 앎	-	-	-	-	-	1	-	-	6	2	9
	7-5. 깨어있음의 지속과 관찰의 힘이 커짐	-	-	-	-	-	-	-	-	5	2	7
	7-6. 타인을 공감하고 이해하는 연민심이 생김	-	-	-	-	-	-	1	-	3	3	7
	7-7. 자신과 타인 모두에게 유익한 행동의 선택	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	소계	0	0	0	0	0	1	1	0	40	20	62
합계		39	36	27	43	41	39	60	9	65	24	383

서 빈도수의 순위를 살펴보면, 심신치유와 내적 성장(132개), 명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작(82개), 지혜와 자비심이 드러남(62개), 명상의 숙달과정(52개), 알아차림의 확장: 미세한 알아차림(41개), 명상훈련의 시작(9개), 과거 상처가 떠오르고 재경험(5개)의 순서로 확인되었다. 가장 빈도가 높은 심신치유와 내적 성장의 상위 범주에서 가장 높은 빈도로 나타난 범주는 평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정정서의 증가(6-1.)와 심리적, 신체적 증상의 완화(6-4.)이었다. 상위 범주 6의 경우는 모든 연구에서 공통적으로 보고된 경험이었다. 한편, 상위 범주 4의 경우는, 소수의 연구에서만 보고된 고유한 경험으로 파악되었다.

논 의

본 연구는 다양한 연구 참여자를 통해 수행된 마음챙김 명상 체험의 현상을 기술한 여러 질적 연구결과들을 종합하는 질적 메타분석을 통해 마음챙김 명상과정을 종합적으로 설명할 수 있는 모형을 제시하고 개별 연구들의 차이점을 살펴보고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해서 본 연구는 2011년부터 2022년까지 11년간 국내에서 명상 체험을 주제로 그 현상을 기술한 10편의 질적연구들에서 제시된 의미 단위들을 수집하여 Giorgi(1997)의 자료분석 방법을 활용하여 재분석하였다. 분석결과, 명상의 실천적 이해, 알아차림의 증가, 명상의 효과라는 3개의 주제로 7개의 상위 범주(명상 훈련의 시작, 명상의 숙달과정, 명상

이 익숙해지면서 알아차리기 시작함, 과거 상처가 떠오르고 재경험, 알아차림의 확장: 미세한 알아차림, 심신치유와 내적인 성장, 지혜와 자비심이 드러남), 38개의 범주에서 총 383개의 의미 단위를 도출하였다. 구체적인 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 국내 명상 체험을 주제로 현상을 기술한 연구의 일반현황을 살펴보기 위해 특징을 분석하였다. 먼저 연도별 논문 현황을 보면 2015년에 연구가 3편으로 급증하는 추세를 보이고 있어서, 양적 연구에서 제시하지 못하는 명상의 체험 과정을 기술하기 위한 질적연구에 대한 관심이 2015년부터 급증하기 시작한 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 마음챙김 명상의 효과에 대해 이미 다양한 메타분석 연구를 통해 그 효과가 검증됐지만(김경은, 김진숙, 2015), 구체적으로 어떤 경험과 과정을 통해 개인에게 긍정적인 효과가 나타났는지에 대한 질적연구의 필요성과 그 맥을 같이 하고 있다(이수련, 2018).

둘째, 다양한 연구 참여자들의 명상 체험과정을 종합 분석하기 위해 질적 메타분석을 실시한 결과, 연구 참여자들은 명상의 실천적 이해를 바탕으로 점차 알아차림이 증가하면서 명상의 효과를 경험하는 것으로 나타났다. 시간의 흐름에 따른 구체적인 마음챙김 명상 체험의 과정은 명상 훈련의 시작 → 명상의 숙달과정 → 명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작 → 과거 상처가 떠오르고 재경험 → 알아차림의 확장 → 심신치유와 내적인 성장 → 지혜와 자비심이 드러남으로 탐색되었다. 이러한 결과는 마음챙김 명상이 ‘어떻게’ 심신치유와 성장을 이끌어내는지 그 기제로서 ‘알아

차림'이 중심 역할을 하고 있음을 시사한다. 알아차림이 무엇인지 그 자체를 인식해야만 외부 대상에 대한 알아차림의 수준도 증가하고 생각 자체에 대한 알아차림과 생각이 사실이 아니라는 미세한 알아차림을 통해 습관적인 자신의 생각과 정서, 행동의 알아차림의 수준까지 확장되는 것을 볼 수 있다. 이러한 알아차림의 수준이 확장되는 과정을 거쳐 명상의 효과를 체험할 수 있다는 본 연구의 결과는 마음챙김이 무엇인지 정확하게 측정하기 위해서는 마음챙김의 핵심 요인(알아차림과 관찰)과 결과 요인(비판단적 수용, 개방성, 비반응, 통찰 등) 그리고 과정 요인(기술하기, 호기심 등)을 구분하여 각각 측정하는 것이 필요하다는 고은미 등(2021)의 연구 결과를 지지한다.

기존의 마음챙김을 측정하는 도구들의 하위 요인들을 살펴보면, 현재 자각, 주의집중, 탈중심적 주의, 비판단적 수용(마음챙김 척도: 박성현, 2006), 현재 일어나는 것에 대한 주의와 알아차림(마음챙김 주의 척도: Brown & Ryan, 2003), 주의를 조절하는 능력, 현재 또는 즉각적인 경험에 대한 태도, 경험에 대한 알아차림, 경험에 대한 수용 또는 비판단적 태도(인지적 및 정서적 마음챙김척도: Feldman et al., 2007), 비반응성, 관찰, 자각행위, 기술, 비판단(5요인 마음챙김 척도: Baer et al., 2006)으로 마음챙김의 핵심요인과 결과요인 그리고 과정요인 등이 혼합되어 측정되고 있다. 마음챙김을 측정하는 비판단적 태도와 경험에 대한 수용, 그리고 비반응성(nonreactivity)의 구성개념들의 경우, 본 연구의 결과에서는 마음챙김 명상을 통해 함양되는 특성으로 '명상의

효과' 주제에서 '심신치유와 성장'에 해당된다. 따라서 마음챙김 명상을 통해 길러지는 마음챙김의 핵심 요인을 측정하기 위한 척도개발 시, 본 연구에서 탐색된 시간적 흐름에 따른 '알아차림의 이해'와 '알아차림의 확장' 단계에서 도출된 의미 단위들을 측정 문항으로 활용할 수 있을 것이다.

셋째, 명상 수련을 처음하는 초심자에서부터 전문적인 명상 수행을 하는 참여자 등 다양한 참여자를 통해 탐색된 마음챙김 명상 체험 과정을 수련 기간에 따라 비교한 결과, 알아차림의 시작(상위 범주 3)과 심신치유와 내적인 성장(상위 범주 6)은 보편적으로 경험되는 것으로 나타난 반면에, 지혜와 자비심이 드러남(상위 범주 7)의 범주는 5년 이상의 명상 수련 집단에서 대부분 경험되는 것으로 확인되었다. 이러한 결과들은 명상 수행의 지속기간에 따라 과정과 효과가 다르게 나타날 수 있으며, 명상을 지속적이고 반복적으로 수행하는 것의 필요성을 시사하고 있다. 명상 수련의 시간에 따라 명상 효과의 차이를 연구한 Davidson과 그의 연구 동료들이 발표한 연구(Kral, Schuyler, Mumford, Rosenkranz, Lutz, & Davidson, 2018)에 의하면, 30시간 이하의 MBSR 훈련을 받고 집에서 매일 잠깐씩 수련한 집단은 낮은 수준의 편도체 반응성을 보여주긴 했지만, 장기 명상가 집단의 경우 낮은 수준의 편도체 반응뿐 아니라, 전전두피질과 편도체 사이의 연결성 강화를 보여주었다. 명상이 인간 존재의 특성을 변화시킬 수 있다는 이러한 뇌과학적 연구결과와 유사하게 본 연구의 결과는 수련 기간이 길수록 지혜와 자비심까지 함양될 수 있다는 것을 보여주는

결과라 하겠다. 따라서 이러한 결과는 장기간 명상 수행자의 목표, 효과 그리고 종교적 정향과 인지에 관한 예비 연구(Shapiro, 1992)에서 보고된 것처럼, 명상의 단기 효과인 자기조절 전략에 국한한 연구에서 벗어나 불교가 근간이 되는 전문적 명상 수행자들에게서 나타나는 장기적 효과로서 해탈(self-liberation)과 보리심(compassionate service)을 측정할 필요가 있음을 시사한다. 본 연구에서 탐색된 명상의 효과 주제에서 상대적으로 단기 효과인 심신치유와 내적인 성장의 범주를 보면, 긍정정서의 증가와 심리적 문제의 감소 그리고 자기조절 방안으로서 명상을 적용하고 있지만, 장기 수련자들의 경우, 무집착, 인연의 이치를 보고 타인을 이해하는 연민심이 증가하여 자신과 타인 모두에게 유익한 행동을 선택한다는 범주들이 확인되었다. 즉, 심신치유와 내적 성장이라는 개인적 수준의 행복과 번영을 넘어 공생, 공존, 그리고 타인에 대한 사랑과 친절 등의 사회적 공동체 의식의 수준이 명상을 통해서 향상될 수 있다는 것을 의미한다.

결론적으로, 다양한 연구 참여자들로부터 개별 특수적 접근을 통해 탐색된 마음챙김 명상 체험 과정을 종합, 분석한 본 연구의 결과는 시간의 흐름에 따른 장단기 명상 수련 경험의 질적인 차이가 무엇인지 구체적으로 확인한 의의가 있다. 이러한 연구결과는 마음챙김 명상 수련으로 길러지는 마음챙김의 심리적 과정과 결과를 측정하는 척도개발 연구에서 특히, 알아차림의 진전도를 측정하는 것이 필요하다는 것을 시사한다. 나아가 단기간의 심신 치료에 초점을 두는 것뿐만 아니라, 변성된 특성(Goleman, & Davidson, 2017)으로서

지혜와 자비심의 출현에 관심을 두는 장기간 명상의 효과 연구를 제안한다.

위와 같은 연구의 의의에도 불구하고 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 본 연구에서는 2011년부터 2022년까지의 마음챙김 명상 체험 과정의 현상을 연구한 질적연구 10편을 분석 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 무엇보다도 명상의 유형에 따라 서로 다른 효과가 나타날 수 있으므로, 추후에는 자애를 중심으로 하는 명상이나 주의력을 향상시키는 집중 명상의 체험 과정과 효과를 종합해 나가는 연구가 이루어질 필요가 있다.

참고문헌

*표시는 분석대상 논문임.

고은미, 김정호, 김미리혜 (2021). 마음챙김 척도 비교고찰. 한국심리학회지: 일반 40(1), 33-74.

김정은, 김진숙 (2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구, 23(2), 135-155.

김안나 (2020)*. 심신치료 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 탐구. 한국명상학회지, 10(2), 23-51.

김형록 (2013)*. 알아차림 명상의 치유적 효과: 단일사례연구. 질적연구, 14(2), 105-121.

나장함 (2008). 질적 메타분석에 대한 고찰: 교육과정 연구에서의 적용 가능성 탐색. 교육과정연구, 26(4), 229-252.

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학

- 교 박사학위 논문.
- 박성현, 안희영 (2019)*. 마음챙김 수행자의 일상경험에 관한 현상학적 체험연구 - ‘불뚝’에서 ‘농음’으로 향해가는 ‘마음챙김 살기’. 한국불교학, 91, 285-324.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서 반응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 673-688.
- 서혜석, 강영신 (2015)*. 위빠사나 장기 수행자의 자기변화 경험내용과 자기변화 유발요인에 관한 현상학적 연구. 상담학연구, 16(6), 505-528.
- 송영숙, 송태운, 이종영, 유영숙, 권소희 (2015)*. 관상동맥질환자의 마음챙김 명상에 대한 경험: 현상학적 연구. 성인간호학회지, 27(1), 21-28.
- 이경희 (2011)*. 청소년이 경험한 작은 명상. 질적연구, 12(2), 85-99.
- 이수련 (2018). 명상관련 질적연구 동향분석. 불교학 연구, 55, 299-336.
- 이혜리 (2022)*. 노년기 여성의 명상체험에 관한 질적사례연구. 학습자중심교과교육연구, 22(5), 379-392.
- 전여정 (2009). 마음챙김 명상의 심리치유 효용성을 위한 접근법 제언: 심리치료 기제를 중심으로. 동국대학교 석사학위 논문.
- 정은실, 손정락 (2011). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 대학생의 인터넷 중독 수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 30(4), 825-843.
- 천정은 (2018)*. 명상초보자들의 호흡명상 경험에 대한 내러티브 탐구. 질적탐구, 4(2), 191-233.
- 천정은, 김형록 (2015)*. 알아차림 호흡명상의 체험연구. 질적연구, 16(2), 96-109.
- 최정익, 최윤정 (2022)*. 대학생의 일주일간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구. 한국명상학회지, 12(2), 49-73.
- Ahn, H. (2006). *Phenomenological case study of the practicum in mindfulness-based stress reduction: Insight into mindfulness and its connection to adult learning*. ProQuest.
- Bach, P. X. (2014). *Mindful Leadership-A Phenomenological Study of Vietnamese Buddhist Monks in America with Respect to their Spiritual Leadership Roles and Contributions to Society*. Drexel University.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bowles, N. I., Davies, J. N. & Van Dam, N. T. (2022). Dose-response relationship of reported lifetime meditation practice with mental health and wellbeing: A cross-sectional study. *Mindfulness*, 13, 2529-2546.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592.
- Einpresswire[웹사이트]. (2022.07.04.). URL: <https://www.einpresswire.com/article/576701421/meditation-market-to-observe-strong-development-of-10-40-cagr-by-2029-business-players-smiling-mind-inscape>.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.
- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., Lutz, A., Sebranek, C. A., & Davidson, R. J. (2016). Does the five facet mindfulness questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment*, 28(8), 1009-1014.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. NY: Avery.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. NY: Hyperion.
- Kornfield, J. (1997). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, 41-58.
- Kral, T. R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., Davidson, R. J. (2018). Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuroimage*, 1(181), 301-313.
- Leigh, J., Bowen, S., Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, 30(7), 1335-1341.
- Levitt, H. M. (2018). How to conduct a qualitative meta-analysis: Tailoring methods to enhance methodological integrity. *Psychotherapy Research*, 28(3), 367-378.
- Noblit, G. W., and Hare, R. D. (1988).

- Meta-ethnography: Synthesizing qualitative studies*. Newbury Park, CA: Sage.
- Paterson, B. L. (2012). "It looks great but how do I know it fits?": An introduction to meta-synthesis research. In K. Hannes, & C. Lockwood, (1st ed.), *Synthesizing qualitative research: Choosing the right approach* (pp.1-20). London: John Wiley & Sons.
- Rosenberg, S., & Kim, M. P. (1975). The method of sorting as a data gathering procedure in multivariate research. *Multivariate Behavioral Research*, 10, 489-502.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haerig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171.
- Shapiro, D. H. (1992). A Preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 23-39.
- Walsh, D. & Downe, S. (2004). Meta-synthesis method for qualitative research: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 50(2), 204-211.
- 투고일자 : 2023. 1. 11.
수정원고접수 : 2023. 2. 26.
최종 게재확정일자 : 2023. 2. 26.

Qualitative Meta-synthesis on Mindfulness Meditation Experience

Yoon-Jung Choi*

Hyo-Bin Moon**

Kangwon National University

The purpose of this study was to collect qualitative studies that can capture the phenomena of the mindfulness meditation experience process, and to comprehensively analyze the mindfulness meditation experience process by recapitulating overall the experiences of various participants. To this end, 10 academic journals published in Korea for 11 years from 2011 to 2022 with KCI listing candidates or higher were selected. A total of 383 semantic units were derived by collecting the semantic units reported by the research participants presented in each of the selected papers, and they were analyzed through Giorgi's data analysis procedure. As a result of the study, first, the process of meditation experience were analyzed with 3 topics (i.e. Practical understanding of meditation, Increase in awareness, Effect of Meditation), 7 upper categories, and 38 categories. Second, as a result of synthesizing the meditation experiences of various participants, differences were founded in the process of meditation experience by the meditation training period. Research participants who belong to the upper category of the Revealing wisdom and compassion are meditation practitioners who have been practicing meditation for more than 5 years, see the principles of impermanence, selflessness, and inter-dependent relationship, have increased compassion, and developed wisdom to see as they are, free from notions and concepts. Based on these findings, a discussion of mindfulness meditation research and practice was provided.

Key words : mindfulness meditation experiences, qualitative meta-synthesis

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

** Doctoral Student, Department of Education, Kangwon National University