

명상상담은 사회복지현장에서 어떻게 활용되고 있는가? - 복지현장에서 명상상담 경험과 사례를 토대로 -

신정란(일광)

거창군삶의쉼터(노인,여성,장애인복지관) 관장 · 지혜로운마음명상심리상담센터 센터장

How is Meditation Counseling Used at Actual Social Welfare Sites? - Based on Experiences and Cases of Meditation Counseling at Actual Welfare Sites -

Shin, Jeong-ran (Ilguang)

Head of Geochang-gun Resting Place for Life · Director of Wise Mind, Meditation-based Psychological Counseling Center

Purpose: This study, made on cases of meditation counseling among welfare center workers and the elderly, the disabled, conducted research on experiences and cases of how meditation counseling was used at actual sites. **Methods:** For over three years, the study organized and operated individual and group counseling for eight session programs, focused on three minute breathing and meditation counseling. **Results:** Satisfaction level of workers in welfare organizations turned out high. While, organization's atmosphere became gentler, with the organization as a whole having more vitality. Depression, sense of loss, fear on death of the elderly were diminished along with less amnesia. **Conclusion:** Meditation counseling reduced exhaustion and stress of related workers and brought forth vitality and wellbeing to the lives of the elderly and the disabled, and so it can be considered to be beneficial to a diverse range of people involved in social welfare.

Key Words: Meditation counseling, Social welfare, Welfare center, the Elderly, the Disabled

I. 사회복지현장에서 명상상담의 필요성

전통적으로 사회복지실천은 일상생활에서 부적응의 문제를 가진 사람들을 대상으로 그들의 삶이 보다 개선되고 향상된 수준에서 이루어질 수 있도록 돕는 일에 집중적인 관심을 왔다(Kim et al., 2002). 사회복지사는 제4차 산업혁명이 닥쳐도 로봇이 인간을 대신할 수 없는 분야인 힐링이나 웰빙을 말한다. 물질적 가치나 명예가 아니라 신체와 정신이 건강한 삶과 마음의 평화를 말한다. 그러므로 사회복지에서 웰빙의 대상은 모든 사람이며 사회 전체의 행복을 추구하는 것이다. 사회복지현장

에서 실천하는 사회복지사는 휴먼서비스를 하는 사람으로 조력자, 중재자, 관리자, 교육자, 전문가, 평가자, 협상자 등의 다양한 역할을 수행하여야 한다. 그러므로 자신뿐만 아니라 C,T의 감정을 보다 잘 이해해야 하고 다양하게 발생하는 문제 상황에 면밀하게 대처할 수 있어야 한다(Yang et al., 2009). 사회복지 조직에 대한 대부분의 연구는 주로 구성원의 태도 변화를 일으키는 직무환경 및 특성, 조직자원과 같은 조직환경에 초점이 맞추어져 있었고 인적자원 자체, 즉 구성원 개인의 특성에 관한 연구는 상대적으로 미비하게 이루어져 왔다(Ju et al., 2013). 즉 조직생활에서 개인의 정서는 그다지 중요한 변인으로 여기

Corresponding author: Shin Jeong-ran(Ilguang)

Geochang-gun Resting Place for Life · Wise Mind, Meditation-based Psychological Counseling Center, 146 Jukdong-gil, Geochang-eup, Geochang-gun, Gyeongsangnamdo 50124, Korea.
E-mail: illguan@hanmail.net

투고일: 2017년 5월 21일 / 심사완료일: 2017년 6월 5일 / 게재확정일: 2017년 6월 17일

지 않았으며 다루지 않았던 것이 사실이다.

우리는 늘, ‘나는 누구인가’, 나는 어떻게 살고 있는가 하는 문제, 즉 나의 존재에 대한 끊임없는 의문을 던지며 살고 있다. ‘나는 누구이며 내 삶의 목적은 무엇인가, 또 어떻게 살아야 하는가.’(Lee, 2011) 다른 사람과의 시시비비에 대하여 무의식적으로 분별하는 작동을 멈추고 각자에게 집중할 수 있는 화두를 부여하는 도구를 부여하여 이러한 본질적인 존재의 문제에 대하여 사유하도록 함도 의미 있다고 생각한다. 이러한 화두에 본질적으로 답을 주는 것이 바로 명상이다. 전통적으로 명상은 종교적인 성격을 가지고 깨달음이나 영적 체험을 위한 수행적 의미가 강조되었다. 하지만 최근에는 깨달음을 추구하는 전문적인 수행자만이 아니라, 상담이나 심리치료의 광범위한 분야에 활용된다. 명상상담이란 ‘특정한 증상에 대해서 치료(치유)적 목적으로 명상에 기초한 상담적 개입’이라고 정의한다. 이것은 상담자에 의해서 명상을 치료적 개입의 한 방식으로 사용하면서도, 일상에서 연구참여자가 자발적으로 명상 수행할 것을 권장하고 있기에, 명상상담은 치료와 치유적인 측면을 함께 공유한다(In, 2013).

따라서 본 연구자는 복지관을 운영하는 관장으로서 사회복지현장에서 노인과 장애인들과 함께 그들의 삶속에 들어가 6년이 넘는 시간동안 애환과 고충을 함께 나누었다. 그래서 어느 부분이 그들에게 필요하며 어떤 애환이 있는지를 누구보다도 잘 파악할 수 있었다.

사회복지사는 많은 사람들을 대하여 휴먼서비스를 해야 하므로 감정노동과 각종 민원에 시달리면서 스트레스를 겪고 있으며 클라이언트 즉 노인과 장애인들은 그들 나름대로 삶의 영역에서 불편과 곤란을 호소하였다. 노인은 무위의 외로움, 질병과 죽음에서 자유로울 수 없다는 불안감과 우울이 가장 큰 문제였고, 장애인 부모는 지친 마음과 상처를 치유하고자 주변 사람들에게 지지와 격려를 갈구하였다. 사회복지가 진정 물질적, 외형적인 충족과 만족만이 아닌 심리, 정서적인 마음의 행복과 평화를 느끼는 것일진대 진정한 사회복지라면 조직의 구성원과 노인, 장애인 클라이언트의 정서적, 심리적인 부분의 소홀했던 부분에 대한 연구가 선행되어야 한다고 생각한다.

이러한 시도가 복지현장에서 종사자들과 클라이언트에게 어떤 변화를 주었고 어떠한 영향을 끼쳤는지 그리고 어떤 방법으로 접근하였는지 경험과 사례를 가지고 기술해 보고자 한다.

II. 이론적 배경

Jon Jabat-Zinn의 MBSR (Mindfulness-Based Stress Re-

duction) 프로그램에서 명상의 정의를 살펴보면 명상에 기초한 스트레스 감소 프로그램인 MBSR은 만성적 환자들을 돕기 위해 고안된 것으로 8~10주의 회기로 구성된다. 스트레스로 인하여 발생한 온몸의 긴장과 압박감을 이완하고, 주의를 기울이고, 알아차리고, 통찰하는 내적 능력에 기초하는 이것은 삶에서 새로운 형태의 관리와 지혜를 계발하는 조직적인 방법이다(In, 2012). 사회복지사는 사회복지조직 내에서 클라이언트에 대한 사회복지서비스를 계획하고 직접적인 서비스를 제공하는 역할을 수행하는 사람을 지칭한다. 또한 사회복지조직의 가장 중요한 인적자원으로서 사회복지사의 전문성이나 직무만족의 정도가 클라이언트에게 제공할 수 있는 서비스의 질에 직접적인 영향을 미치는 중요한 지표가 된다. 하지만 현실적으로 사회복지현장은 예산과 인력 부족은 물론이고 열악한 근무환경 및 사회복지사에 대한 낮은 처우 등으로 직무만족도와 이직에 부정적인 영향을 미치고 있는 것이 사실이다(Lee et al., 2014). 또한 클라이언트에 대한 다양한 프로그램은 많지만 직원들에 대한 심리, 정서적 지원을 하는 프로그램은 없다. 복지관을 이용하는 노인과 장애인을 대상으로 하는 프로그램 역시도 교양, 취미, 여가, 교육 등의 프로그램으로 이루어져 있다. 선행연구에 의하면(Shin, 2015) 장애인 복지관을 이용하는 이용자를 만나면서 장애인보다 그 부양가족들의 심리적인 우울이나 스트레스가 심각하다는 것을 알 수 있다. 이는 복지사각지대에 있는 가족들이 돌봄을 제공해야 하는 입장이기 때문에 정작 자신들의 정서나 고통은 방치될 수 밖에 없는 현실이다.(Shin, 2015) 그러한 대상자들의 마음을 어루만지고 심리적, 정서적인 지원을 해 주는 프로그램은 미비한 실정이며 기존 지식이나 연구자료도 미비하다.

따라서 본 연구자는 사회복지 현장에서 관장으로 재직하고 있는 동안 외적인 만족만이 아닌 스트레스와 심리적인 불편을 겪고 있는 인적자원인 사회복지사와 클라이언트(노인, 장애인)에게 심리적, 정신적인 행복과 안녕을 주기 위하여 그들을 대상으로 명상 프로그램을 진행하였다. 사회복지현장에서 종사자들이 느끼는 불편함은 업무에서 겪는 스트레스와 다양한 대상자를 상대로 부딪치는 감정적인 스트레스가 가장 많다. 그러므로 명상에 기초한 스트레스 감소 프로그램인 MBSR을 그대로 진행하지 않더라도 명상적인 접근으로서 온몸의 긴장을 이완하고 삶의 평화와 안정감을 제공해 줄 수 있을 것이라 여겼다. 8회기 프로그램을 운영하면서 우울과 스트레스를 호소하는 대상자는 Burns의 우울체크리스트(David D, Burns, 1980)의 우울검사지 검사(Buns Depression Checklist)를 도구로 활용하여 대상자의 생각과 감정, 활동과 대인관계, 신체적 징후,

자살에 대한 주장 등 4영역을 체크해보는 척도로 삼았다. 또한 호흡이나 알아차림 명상 시도를 통해서 일상에서 알아차림이 어떤 방법으로 이루어지고 내적인 고요와 평화로움을 경험하고 있는지 그것이 사회복지현장에서 어떤 변화로 작용하고 있는지에 대해서 연구해 보고자 하였다.

III. 프로그램 구성 및 운영방법

연구자는 이러한 프로그램이 호흡명상이나 알아차림에 대하여 바른 이해를 하도록 하고 명상의 긍정적인 변화가 상호적으로 작용하여 자기변화와 조직에 어떤 변화를 줄 수 있는지를 아울러 탐색하였다. 또한 이러한 연구결과가 기존의 복지 현장에서 구체적 활용이나 좋은 대안이 될 수 있는 시도인지도 고민해보았다.

사회복지현장에서 직접 서비스를 행하는 사회복지사들의 소진을 예방하고 업무 스트레스를 줄이기 위하여 2014년에서 3년동안 각 8회기에 걸쳐 종사자 대상 명상 프로그램을 실시하였다. 또한 복지관 이용자인 노인과 장애인들의 우울과 불안을 감소하기 위하여 8회기 명상 프로그램을 진행하였다. 이는 일회성의 단기 프로그램이 아니라 복지관이라는 한 공간에서 지속적인 라포와 신뢰를 기반으로 한 장기 프로그램으로 시사점이 크다고 할 수 있겠다.

프로그램 구성 및 운영방법은 집단 프로그램으로 직원대상 8회기 명상 프로그램과 월요일 아침 3분 호흡명상, 노인대상 8회기 알아차림 명상을 진행하였으며 개인상담 및 단기 상담으로 는 장애아동 부모대상 명상상담, 직원 개인 명상상담 등 명상상담 요소를 가지고 진행하였다.

1. 직원의 집단명상상담 사례

사회복지조직의 구성원들의 소진현상 증가, 이직률 증가, 이직주기의 단일화와 같은 조직의 성과를 감소시키는 요인들이 증가하는 부정적인 현상(Ju et al., 2013)으로 대두되고 있다. 이는 휴먼서비스를 행하는 입장에서 클라이언트와 수혜자에게 직접적인 영향을 미치게 되므로 사회복지 현장에서 직원들의 명상상담은 매우 중요한 의미를 지닌다고 볼 수 있다. 프로그램 구성 및 운영방법을 기술하면 다음과 같이 정리할 수 있다.

1) 직원대상 명상 프로그램(8회기)

- 일시: 2014년 9월~11월(8회기)
- 대상: 복지관 전체 직원 35명(관리직, 기능직, 의료직, 사회복지사 등)
- 방법: 우울, 불안, 스트레스 검사를 통하여 개인상담 진행 아래의 프로그램을 구성하여 8회기를 진행하였으며 프로그램을 종료하고 명상의 효과가 지속될 수 있도록 2017년 현재까지 연속적으로 월요일 아침 조퇴시간에 3분 호흡명상을 지속적으로 하고 있다. 또한 개인상담이 필요한 직원은 따로 시간을 내어 개별 상담을 해 주었다(Table 1).

2) 직원대상 월요일 아침 3분 호흡명상

- 일시: 2014년 8월~2017년 현재까지
- 대상: 복지관 종사자 36명
- 방법: 매주 월요일 아침 전체 직원 조퇴 시 관장의 명상안내 멘트를 따라 3분 정도의 호흡명상을 매주 실시

Table 1. Eight-session Meditation Program for Workers

Session	Content
1st	Practice of meditation counseling, training on perception and test of depression level (in advance)
2nd	Practice of lower abdomen breathing, training on perception via diverse forms of meditation
3rd	Meditation while walking, meditation by body feeling
4th	Meditation while eating (meditation over raisins)
5th	Meditation about safe space, Meditation while lying (body scan)
6th	Meditation during action (meditation while chopping firewood, meditation during boat horns, mantra meditation)
7th	Meditation over hot tea, training on perception
8th	Breathing meditation & meditation for benevolence, test of perception & depression level (post) and writing of a review, sharing

3) 노인대상 알아차림 명상 프로그램(8회기)

- 일시: 2013년 11월~2014년 2월(8회기)
- 대상: 노인회원 대상 8~15명
- 방법: 프로그램 과정시 노인의 우울, 불안, 불면증 검사를 통하여 상담이 필요한 노인은 개인상담을 진행하였으며 아래의 순서에 따라 8회기 명상 프로그램을 진행하였으며 상담이 필요한 어르신은 따로 개별 상담을 추후 진행하였음(Table 2).

2. 개인명상상담 활용사례

1) 장애아동 부모대상 명상상담

장애아가족이 겪게 되는 어려움들은 장애아 당사자들은 물론, 부모 그리고 비장애형제들도 함께 겪게 되며(Kim, 2010) 만성적인 슬픔과 고통의 부정적인 경험으로 이어져 모든 가족 구성원은 어려움을 겪게 되기도 한다. 따라서 장애인복지관을 이용하는 대상자에게는 기관 내부에서 이루어지는 프로그램 형태로 서비스를 제공해 왔고 치료사 등 다양한 영역의 전문가들이 개별화된 접근을 통해 클라이언트에게 서비스를 해왔다(Choe, 2012).

하지만 복지패러다임의 변화에 따라 기존 장애인복지관 프로그램과 서비스를 장애인들의 욕구와 자기결정권에 따라 맞추는 노력을 하여야 한다. 그러한 맥락에서 특성화 프로그램으로 장애아동을 둔 부모를 대상으로 아동과 함께 하는 단기 명상 프로그램을 진행하여 부모의 심리, 정서적 지원을 해 주었으며 이는 사전에 상담 신청을 받아 명상상담으로 진행하였다.

2) 직원 개인 명상상담

직원을 대상으로 한 8회기 명상 프로그램이 종료되고 난 후 우울이나 스트레스 강도가 심하거나 개인상담이 필요한 직원을 대상으로 개인 명상상담을 진행하였으며 보다 지속적인 상담을 요청하는 직원은 별도로 전문 상담인에게 연계해 주었다.

IV. 명상상담의 진행결과와 효과

사회복지현장은 복지패러다임의 변화와 더불어 사회복지서비스 체계의 민영화, 사회복지시설 평가 강화로 경쟁체제로의 전환을 요구하고 있으며 국고보조금의 축소로 재원마련도 고심해야 하는 환경과 스트레스 상황에 놓여있다(Lee, 2013).

연구자는 연구결과를 분석하면서 복지현장에서 이러한 시도가 기존의 교육, 여가, 취미, 교양 프로그램과는 또 다른 만족감과 함께 명상 프로그램 이전과는 다른 깊은 자기 이해와 성찰로 연결되었으며 호흡명상이나 알아차림의 바른 이해를 하고 있음을 알 수 있었다. 또한 감정적인 소진이 많은 복지현장에서 명상훈련이 자기변화와 조직의 변화에 상호 긍정적으로 작용하고 있음이 분석되어졌다. 이와 같은 결과를 토대로 기술해보면 다음과 같다.

1. 종사자의 대상 명상 상담 결과

- 월요 아침 바쁜 출근시간이 3분 호흡 명상으로 1주일 정리와 계획에 유용한 시간이 되며 생각이 정리가 된다.
- 임신한 직원은 아랫배에 손을 대고 숨 고르기를 하면서 아기와 교감하는 시간으로 활용한다.

Table 2. Eight-session Meditation Program for the Elderly

Session	Content
1st	Nicknaming and introducing, practice of breathing meditation, training on perception and test of depression level (in advance)
2nd	Practice of lower abdomen breathing, training on perception via diverse forms of meditation
3rd	Meditation while walking, meditation by body feeling
4th	Meditation while eating (meditation over raisins)
5th	Meditation about safe space, meditation while lying (body scan)
6th	Meditation during action (meditation while chopping firewood, meditation during boat horns, mantra meditation)
7th	Meditation over hot tea, Training on perception
8th	Meditation for benevolence, test of depression level (post) and writing of a review, sharing

- 업무 중 민원발생으로 인하여 긴장되거나 압도적인 감정을 느낄 때 스스로 호흡에 집중하게 된다.
- 머리가 맑아졌으며 살아있다는 것을 느꼈다.
- 부정적인 생각이 긍정적으로 바뀐 것을 경험하며 동료간 관계가 좋아지고 조직 내 분위기가 밝아짐
- 직원들의 업무 스트레스가 감소하였으며 전보다 더 잘 업무에 집중할 수 있다.
- 건강검진 위내시경 할 때 명상훈련으로 인하여 복식호흡이 잘 되어 위내시경의 불안이 감소되었으며 의사로부터 칭찬을 들음
- 차량운행을 담당하는 직원은 3분 명상을 하고 운행을 나가면 마음이 차분해져 안전운행에 도움이 됨
- 자율적으로 하는 명상보다는 관장의 안내 멘트를 듣는 것이 집중이 잘 됨
- 명상을 계속 해 온 직원의 경우 갑자기 흥미해진 노인회원을 발견, 119에 구조를 신청한 후 침착하게 심호흡을 하도록 유도하여 안전하게 조치함
- 직장 동료 간 마찰로 인한 감정 조절이 어려울 때 명상이 유용한 도구가 된다. 즉 격양된 감정에서 호흡명상으로 분노를 조절한 후 대화를 유도하여 일촉즉발의 위기상황에서 서로 상처주지 않게 됨

하지만 그 외에 소수의 부정적인 의견도 있었는데 명상을 하면서도 ‘업무생각이 이어져 집중하는 것이 힘들다’, ‘명상을 하면 어지럽고, 불안하다’라는 부정적인 보고도 있었다. 또한 명상 프로그램 진행 과정 중 이직하거나 신규 채용시 중간에 프로그램에 합류하게 되는 변인으로 인하여 다소 객관적인 보고가 누락되는 경우도 있었다. 아무리 효과적인 명상 프로그램이라 하더라도 업무의 연장으로 받아들여 자발적이 아닌 강제적으로 참여하는 직원의 경우 그 효과는 미비한 것으로 나타났다. 이는 무엇보다도 자발적인 동기부여가 프로그램 성과의 중요한 관건으로 여겨진다. 또한 직원과의 개인상담시 상담자가 관장이라는 직위의 부담감으로 노출하기를 우려하는 경우와 자발적으로 노출하는 경우도 있었다.

2. 노인 대상 알아차림 명상의 결과

노인은 잠재되어 나타나는 불안과 신체적 고통, 외로움과 활동의 제한 등을 포함해서 다양한 범위의 문제를 지니고 있기 때문에, 자신의 환경과 좋은 관계를 맺으면서 스스로 몸과 마음을 살피면서, 있는 그대로를 수용하고 받아들이게 함으로써 스트레스나 불안, 우울에서 도움을 받았다고 보여진다.(김말환,

- 2011)의 연구결과는 연구자의 결과와도 많은 부분 일치하였다. 노인을 대상으로 한 명상 결과의 보고를 기술하면 다음과 같다.
- 지속적인 명상훈련으로 건망증이 개선되어 현관문의 잠금장치나, 가스밸브 개폐 여부에 대한 알아차림이 현저하게 좋아졌다.
 - 노인 대상은 정적인 명상과 활동명상을 병행하는 것이 지루해 하지 않으며 학습에 효과적임
 - 혼자 있는 시간이 무료하고 그저 그냥 보냈는데 명상을 하니 적절한 시간이 도움이 됨으로써 무의미한 시간에서 의미있는 시간으로 변화되었다.
 - 느낌명상으로 몸 상태를 잘 알아차림 할 수 있으므로 침맞으러 가서 어디가 불편하고 어떠한 통증이 있는지 의사에게 자신의 증상을 명확하게 말할 수 있어서 좋다.
 - 몸에 무리 없이 명상을 따라할 수 있는 것이 좋으며 이완이 잘 되는 바디스캔을 선호함
 - 잠들기 전 자식 근심걱정을 하는 것 보다 명상을 하면서 자니가 쓸데없는 걱정 않고 잠을 푹 잘 수 있어서 무엇보다 아침에 개운함
 - 죽을 때도 이렇게 호흡명상으로 편하게 죽을 수 있으면 좋겠다
 - 식사 시 순간순간의 알아차림으로 체중이 줄어듦(호흡명상시에 숨이 차 불편하므로, 식사량을 조절하게 되므로 과식하지 않음)

노인들은 삶의 다양한 경험을 통해서 지혜를 얻듯이 지혜를 얻는 다른 방법으로 사물을 통찰할 수 있는 명상이 도움이 되었다고 보인다. 지혜를 얻는다는 것은 어리석음을 제거하는 것이다. 어리석음이 소멸되면 탐욕을 갖지 않게 되고 탐심이 없어지면 진심이 사라지기 때문이다(Kang, 2012). 따라서 명상을 통해서 자신의 내면을 살피고 알아차리고 해결해나가는 과정이 노인들의 삶에도 매우 중요하다는 것을 알 수 있다.

IV. 결론 및 제언

인간은 괴로움(suffering)을 경험한다. 이것은 단지 고통(pain)이 있다는 것이 아니다. 괴로움이란 그보다 훨씬 더 이상의 것이다. 인간은 자신이 지닌 심리적 고통(힘든 감정과 생각, 불쾌한 기억, 원치 않는 충동과 감각)과 싸운다. 인간은 심리적 고통에 대해 생각하고, 걱정하며, 분가하고, 예상하며, 두려워한다(Steen.C.Hayes, 2010).

전통적인 사회에서는 물질적인 측면의 구제(救濟)만을 추구하더라도 커다란 문제는 없었다. 빈곤이 문제였을 뿐, 정서

적인 측면에서는 사람들이 비교적 안정되어 있었다고 볼 수 있었기 때문이다. 전반적으로 볼 때, 지금처럼 심한 물질 집착과 경쟁도 없었고, 고립에서 오는 외로움도 크지 않았으며, 무료함도 크지 않았다. 이에 비해 현대사회에서는 공동체의 파괴로 인한 고독감을 심하게 느낀다. 따라서 물질적인 구제 못지않게 중요한 것이 정서적, 심리적 구제이다(Bang, 2006). 따라서 현대 사회복지의 과제는 일부 특정한 사람들에 대한 선별적 물질적인 구제만이 아니다. 보편적인 대상을 상대로 물질적, 정서적인 구제가 절실하다. 사회복지는 사람들의 행복을 증진시키는 것이라고 할 수 있다. 이는 복지의 기본적인 개념의 정의로 명상을 하고자 하는 맥락과도 크게 다르지 않다고 사료된다.

명상수행은 번뇌에서 벗어나 자유로운 마음 상태로 가는 해탈을 목표로 하였다. 오늘날 명상이 종교적이거나 초월적인 측면보다는 오히려 현실적인 여러 분야에 활용되면서 명상수행의 정의에 대해 다양한 의견이 생겨나고 있다(In, 2012).

따라서 본 연구결과를 토대로 몇 가지 유의미한 결론을 도출하고자 한다.

첫째, 복지관 종사자 명상 프로그램으로 인하여 조직내 직원 간의 화합과 분위기가 긍정적으로 변하였다. 사회복지사들의 정서함양과 스트레스 완화에 도움이 되므로 업무 만족도가 높아져 대상자들에게 질 좋은 서비스를 제공할 수 있었으며 자신의 명상 경험에 대한 성찰로 구성원과의 상호작용도 이전보다 원활하다고 보고되었다.

둘째, 명상 프로그램에 참여한 복지관 노인들의 삶에 활력이 생기고 우울과 불안이 감소하였다고 보고되었다. 이는 알아차림으로 인하여 건망증이 감소되고 내적 성찰로 인하여 불필요한 삶의 근심, 걱정 대신 호흡명상 훈련으로 수면에도 도움이 되었다고 보여진다.

노후의 무망감과 무위의 고독이 명상훈련으로 인하여 마음을 다스리는데에 유용하였으며 이로 인하여 자존감이 향상되었다고 보여진다.

셋째, 복지관은 대상자(노인, 장애인, 여성, 종사자 등)가 다양하고 공간과 환경적인 요소의 장점이 있으므로 복지관내에서 다양한 프로그램 진행이 유용하다.

넷째, 복지관을 이용하는 대상자끼리는 라포가 형성되어 있고 그로 인한 심리적 안전감과 유대감이 형성되어 프로그램의 집중력과 만족도가 높으며 기관 전체의 긍정적인 이미지가 상승하였다.

다섯째, 일상생활에서 감정적인 불편함이나 스트레스를 해결할 수 있는 방법으로 종사자나, 어르신, 장애인 등 누구나 어렵지 않게 응용할 수 있는 도구로서 명상이 유용하였으며 단시

간에 화를 누르고 자신의 감정을 컨트롤 할 수 있는데에 명상이 매우 유용하다고 참여자들이 보고하고 있다.

여섯째, 복지관에 명상 프로그램이 복지관 특성화 프로그램으로 정착하였다.

최근에 알아차림 명상의 임상적 및 일상적 적용이 늘고 있으며, 일반인들의 알아차림 명상에 대한 관심도 증가하고 있다. 아울러 알아차림이 구체적으로 무엇을 의미하며 어떻게 하는 것이며 실제로 어떠한 효과를 가져오는 것인가에 대한 질문과 함께 알아차림에 대한 개념을 좀 더 명료하게 하고 측정가능하게 하려는 시도가 나오고 있다(Seoh, 2014). 이는 매우 고무적인 일이 아닐 수 없다.

본 연구는 의도적인 연구논문 목적을 가지고 진행한 프로그램이 아니어서 객관적인 심리검사의 명료한 결과를 도출할 수 없는 부분은 이 연구의 한계로 보인다. 하지만 복지관의 관장으로 명상상담자로 현장에서의 사회복지사로서 그들의 삶을 명상으로 도움을 주고 싶은 진솔한 마음에서 시도하였으며 1회성이나 단기성 프로그램이 아니라 3년여 동안 현장에서 생생하게 나눈 전체적인 경험과 객관적인 소감을 토대로 연구 기술하였다.

연구결과 대부분의 대상자들이 삶의 만족도와 안녕감을 느끼고 있다고 보고하였다.

또한 연속 프로그램으로 2년 동안 진행한 장애아동과 함께 하는 부모 명상캠프와 청소년 마음등불 명상캠프는 본 연구에서는 제외하였지만 장애아동과 부모 명상캠프에서 호흡명상과 부모와의 교감명상을 통하여 소통과 공감을 이끌어 내었으며 청소년 마음등불 명상캠프 역시 지역의 중, 고등학교 학생 20여명을 대상으로 2014년부터 2017년 현재까지 지역 청소년들에게 명상실습을 통하여 청소년기의 과업과 정체성을 심어 주었다.

본 연구자 역시 기관을 운영하면서 명상일지, 호흡명상을 통하여 감정의 중심과 균형을 잡는데에 유용하며 직원들과 의사소통 방법으로도 명상상담 활용하고 있다. 매주 월요일 아침 전체 직원이 모여 3분 호흡 명상을 실시한지 3년이 경과한 현재시점으로 시간을 산정해보면 약 10시간 정도의 지속적인 명상을 해 온 셈이다.

이로 인한 마음의 여유를 회복하고 긍정적인 명상의 알아차림이 생성되어 각자의 업무에 집중할 수 있는 동력이 되고 있다고 생각한다. 따라서 본 연구자는 사회복지현장에서 명상 프로그램이 복지관 종사자들의 스트레스와 소진을 예방하고 노인 과 장애인들의 심리, 정서적인 안녕과 도움을 주는데에 명상이 많은 부분에서 유의미하다고 사료된다.

이에 본 연구자는 사례 결과를 토대로 몇가지 제안을 하고자 한다.

첫째, 사회복지현장에서 집단상담과 개인상담, 명상 프로그램 운영 등 다양한 방법으로 접근할 수 있는 특수성이 있다. 그러므로 복지관은 프로그램을 운영하기에 열린 공간으로서 매우 훌륭한 장소가 된다. 따라서 복지 현장에서 활용할 수 있는 다양한 명상 프로그램 매뉴얼을 개발, 배포하면 좋을 것이다.

둘째, 이러한 프로그램에 대한 후속연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 전국 조계종 산하시설 법인 전국 200여 사회복지시설 및 기관의 약 5천여명의 종사자를 대상으로 스트레스 관리와 소진을 해소하기 위한 힐링 집중명상 프로그램 등을 개발하여 각 복지관 현장에서 적극 활용하는 방안을 제시하고자 한다.

References

- Bang, S. H. (2006). *Shift of paradigms of buddhist social welfare & directions*. Buddhist Social Welfare Institute.
- Choe, J. S. (2012). *Qualitative research on practices of case study administrators in a welfare center*. Research on Korean Social Welfare.
- Hayes, S. C., Smith, S., Mun, H. M., & Min, B. B. (2010). *Get out of your mind and into your life*. Seoul: Hakjisa.
- Inkyung. (2012). *Meditation-based psychotherapy - integrated research on buddhist meditation & psychotherapy*. Meditation Counseling Institute
- Inkyung. (2013). *Healing effect of buddhist meditation*. Data of the 8th Case Study Presentation (2013). Korea Meditation Counseling Society.
- Inkyung. (2013). *Healing effect of perceptive meditation: Single case study*. Qualitative Research 「Separate Book」14(2).
- Ju, H. J., et al. (2013). *Study on organizational involvement depending on characters of workers at welfare centers for the disabled*. The Korean Association for Public Administration
- Kang, M. J. (2012). *Psychoanalysis seen from the perspective of buddhism*. East Asia Buddhist Culture, Volume 12
- Kim, G. Y. (2008). *Effect of social support of mothers with the handicapped children on caring self-efficiency*. The Korean Family Welfare Association Journal Vol. 23.
- Kim, K. T., et al. (2002). *Theory of social welfare practices*. Seoul: Yangseowon.
- Kim, M. H. (2011). *Case study of operation of meditation programs for the aged and its effect*. Treatise for the Korean Association for Buddhist Studies.
- Kim, S. J., & Mun, S. H. (2012). *Study on use experience of mothers with children with intellectual disabilities of local welfare center*.
- Kim, Y. S. (2010). *Policy-wise, institutional methods to improve demand of family assistance system from family with disabled children as well as their quality of lives*. Special Education Journal, 11-3.
- Lee, E. K. (2013). *A study on effect of sense-making of social welfare body's heads on embodiment of leadership*. Social Welfare Research.
- Lee, J. Y., & Ju, H. J. (2014). *Empirical analysis of servant leadership of organization heads as perceived by social welfare workers and job satisfaction*. Local Government Research 18-3.
- Lee, K. H. (2011). *Mini Meditation experienced by the young*. Qualitative Research, 12-2.
- Rainer, F., & Kim, H. S. (2008). *What I've learned from erich fromm*. Seoul: Galleon.
- Seoh, J. H. (2014). *A study on effects of perceptive meditation and its variables: Focused on MMPI-2*. National Medical Center, Treatise applied for the 1st Academic Award.
- Shin, J. R. (2013). *Narrative case study on grief of non-handicapped single women supporting the disabled siblings: Focused on meditation counseling*. Meditation-based Psychological Counseling Society Journal, 10th Collection.
- Shin, J. R. (2015). *Effect of image-based mindfulness meditation on depression of mid-aged females with disabled family: Case study*. East Asia's Buddhist Culture Collection No. 22.
- Wedding, D., & Corsini, R. J. Translated by Kim, J. H. (2006). *Case Study of Psychotherapy*. Seoul: Hakjisa.
- Yalom, I. D. Translated by Choi, Y. M. (2014). *Love's executioner and other tales of psychotherapy*. Sigma Press.
- Yang, O. N., et al. (2009). *Theory of social welfare for the elderly*. Seoul: Gongdongche.