

명상상담 10년 연구사 검토

이 필 원

동국대학교 경주캠퍼스 파라미타칼리지 조교수

Review on the 10 Year History of the Research about Meditation-counseling

Lee, Pil Won

Assistant Professor, Dongguk University, Gyeongju, Pramita College

Introduction: In this paper, the history of the research about Meditation-counseling, which is very unique and new academic field, has been reviewed. The Meditation-counseling has reinterpreted existing counseling theory through the meditation that is a unique methodology. The term also expresses developing new area. **Body:** The Meditation-counseling has become activated since the Korean Meditation Therapy Association has been founded in November of 2007. Strictly speaking, it can be explained to have been originated from Inkyung Sunim who has tried to combine areas of practicing theory in Buddhism, psychology, and counseling since 2003. However, the meditation-counseling has begun in earnest as a field of studies since 2007. The association was founded and the journal was started to be published. Though its beginning was slight, the meditation-counseling can be regarded to have grown up enough in quantity and quality. **Conclusion:** In this paper, the trace of meditation-counseling during recent 10 years is reviewed. Published papers and their subjects are mainly described. For this, papers in journals during 10 years, which are from the first issue in 2007 to the issue in December of 2016, have been analyzed following to their published year, subjects, and contents. Though they were not categorized or analyzed by social-scientific manners, their trends in the last 10 years can be recognized. The paper can suggest a seed that makes people to consider how the meditation-counseling progresses in the future.

Key Words: Meditation-counseling, Psychology, Reviews on the research history, Inkyung Sunim

I. 서론

요즘의 화두가 제4차 산업혁명이다. 산업혁명이 화두가 된 이유 중 하나는 우리 사회 전반이 일찍이 경험하지 못했던 일들이 벌어질 것으로 예상되기 때문이다. 그 가운데 무엇보다 인간의 삶의 영역이 이른바 인공지능으로 대체되는 것이 가장 큰 화두가 될 것이다.

또한 사람과 사물, 공간이 서로 소통하는 새로운 시대가 열리게 되는 변화의 기로속에 우리는 놓여있다. 이 변화속에서 인간은 어떠한 삶을 살아가게 될까. 그 변화의 중심에 인간은 중심적 역할을 수행할 것인가 아니면 주변으로 밀려나게 될 것인가.

가. 인간 소외의 여러 문제들이 또한 우리들 앞에 놓여있게 된 숙제가 될 것이다.

이러한 시대적 변화속에서 우리는 우리의 삶을 보존하고, 발전적으로 만들어가기 위해 무엇을 해야 할까. 그것에 대한 해답은 아무래도 우리들 자신에 대한 물음과 그 물음에 답을 찾아가는 과정속에서 발견되지 않을까 싶다.

우리는 또한 일찍이 경험하지 못했던 '명상의 봄'이라는 새로운 시대적 환경속에서 살아가고 있다. 좋은 삶든 명상이 우리 삶의 깊은 곳에 자리잡게 된 것이다. 명상이 봄을 맞이하게 된 것은 무엇때문일까. 여러 가지 요인들이 있을 것이다. 그 가운데 하나는 사회의 발전적 양상속에서 소외된 '우리'가 있기

Corresponding author: Lee, Pil Won

Dongguk University, Gyeongju, Paramita College, Wonhyogwan Hall 4F 123, Dongdae-ro, Gyeongju 30866, Korea.

E-mail: leepwon@dongguk.ac.kr

투고일: 2017년 5월 25일 / 심사완료일: 2017년 6월 7일 / 게재확정일: 2017년 6월 17일

때문이 아닐까.

20세기 후반에 일어난 3차 산업혁명은 일찍이 경험하지 못한 지식정보의 혁명을 불러일으켰다. 컴퓨터와 인터넷을 기반으로 한 이 사태는 기존의 삶의 패러다임을 변화시켰다. 이러한 과정에서 인간은 스스로를 주제로 삼는데 소홀해졌고, 컴퓨터와 인터넷이라는 새로운 매체속으로 자신을 밀어넣고, 그 속에서 가치를 찾고 해석하고자 했다. 이러한 경향은 너무 노골화되었고, 그 반작용이 아마도 ‘자신에 대한 관심’을 토대로 한 ‘명상’이 붐을 일으키게 된 원인이 아닐까 생각해 본다.

본 논문은 제목에서도 드러나듯이, ‘명상상담’이라고 하는 매우 특 이하고 새로운 학문분야에 대한 연구사 검토이다. ‘명상상담’은 기존의 상담이론을 ‘명상’이라는 특별한 방법론을 통해 재해석하고, 새로운 영역의 개척을 드러내는 용어이다. 이것을 가능하게 한 것은 2007년 11월 한국명상치료학회가 창립되면서라고 할 수 있다. 보다 엄밀하게 말한다면, 2003년 인정스님이 불교의 수행론과 심리, 상담의 영역을 결합시키고자 시도한 시기로 거슬러 올라갈 수도 있을 것이다. 하지만 본격적으로 ‘명상상담’이 학문의 장으로 나오기 시작한 것은 그 기점이 2007년이다. 학회가 창립되고, 학회지가 발간되면서 그 시작은 미미했지만 이제는 제법 그 결실을 맺을 만큼 양적, 질적으로 성장을 거듭했다고 말할 수 있겠다.

본 논문은 바로 이 ‘명상상담’이 걸어 온 10년의 자취를 되짚어보는 것을 목적으로 한다. 그간 어떠한 논문들이 발표되었는지, 그리고 그 논문의 주제들은 무엇이었는지를 중심으로 살펴볼 것이다. 이를 위해서 2007년 창간호부터 2016년 12월호에 이르는 10년간의 논문집에 게재된 논문을 연도별, 주제별, 내용별로 분류하고, 분석하였다. 엄밀한 사회과학적 기법을 통한 분류 및 분석은 아니다. 다만 그간의 연구경향을 일별해 볼 수 있을 정도의 내용이다. 이를 통해 향후 ‘명상상담’이 어떠한 방향성을 갖고 나아가야할지를 고민하는 하나의 작은 계기가 되었으면 하는 바람이다.

II. 연구 내용 분석

본 절에서는 지난 10년간 한국명상심리상담학회지인 『명상심리상담』¹⁾에 게재된 논문을 대상으로 ① 연도별 논문 게재의 추이 변화, ② 연도별 내용 분석, ③ 사례연구대상자, ④ 효과성 관련 연구, ⑤ 학제간 연구의 경향으로 나누어 고찰해 보고자 한다. 이를 통해 학회의 연구경향과 방향성을 살펴볼 수

있을 것이며, 향후 어떠한 연구 방향성을 설정할 것인지에 대한 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

1. 연도별 논문 게재의 추이 변화

학회지가 발간된 2007년 이후 2016년도까지 총 84편의 논문이 게재되었다. 게재된 논문의 추이를 Figure 1로 나타내 보았다.

Figure 1에서 보듯이, 2009년에는 연 2회발간해서, 12편이 게재되었다. 그런데 2010년에는 다시 연1회 발행으로 줄어들면서, 5편으로 게재논문이 줄어들었음을 볼 수 있다. 그리고 다시 2012년도에는 연 2회로 발행을 늘리면서, 현재에 이르고 있다. 그런데 주목할 점은 2013년 이후로 매년 게재논문수가 줄어들고 있다는 점이다. 여기에는 다양한 원인들이 있을 수 있는데, 무엇보다 학회가 추구하는 방향성과 연관이 깊다고 볼 수 있다.

학회의 방향성이 무엇인지에 대해서는 논문의 내용에 대한 분석이 행해져야 알 수 있는 부분이지만, 결론부터 말하자면, 학회의 방향성은 이론연구에서 사례연구 중심으로 바뀌면서 논문의 게재편수가 줄어들었다고 말할 수 있을 것 같다.

2. 연도별 논문 내용 분석

2007년도 창간호부터 내용을 분석해 보고자 한다. 논문 제목은 별지를 통해 참고자료로 제시하기로 하고, 여기에서는 연도별로 연구분야를 중심으로 살펴보고자 한다. 연구분야는 크게 불교수행(이론)과 사례연구, 비교연구 등으로 구분하고자 한다(Table 1).

이상의 연도별 내용분석을 보면 몇 가지 흥미로운 내용을 알 수 있다. 우선 이론연구에서는 불교명상, ACT, 비교연구가 가장 활발하게 연구되었다. 그리고 사례연구에서는 염지관, 영상관법, 내러티브연구가 대부분을 차지하고 있음을 볼 수 있다. 이론연구의 경우 초기에는 불교명상과 비교연구에 중점을 두고 연구논문이 게재되었음을 볼 수 있다. 그리고 동시에 사례연구는 염지관을 중심으로 연구가 이루어졌다. 이를 통해 학회의 초기에는 다양한 불교명상에 대한 이론적 탐색과 현대의 서양의 명상 및 심리이론과의 비교연구를 통한 이론적 토대를 구축하는데 상당한 노력을 기울였음을 알 수 있다. 그리고 사례연구가 염지관법을 중심으로 이루어지고 있음도, 당시 학회의 주

1) 2007~2012년도까지는 『명상치료연구』로 8집을 발간했다. 2013년 이후부터는 『명상심리상담』으로 제호를 바꾸어 2016년 12월 현재 16집이 발간되었다.

된 기법이 염지관이었음을 보여준다.

이론연구에서 눈에 띄는 또 하나는 ACT에 대한 연구가 상대적으로 많다는 점이다. 이에 반해 MBSR이나 MBCT, 그리고 DBT의 경우는 비교연구 및 사례연구에서 각 1차례씩 연구되었다. MBSR은 2008년도에 ‘MBSR (mindfulness Based Stress Reduction)과 념지관(念止觀) 명상과의 비교 고찰’ (Vol.2)이란 논문으로 게재되었고, MBCT는 2009년에 ‘불교의 명상과 서양의 명상인지치료(MBCT)’ (Vol.3)란 논문으로 게재되었다. DBT는 2013년도에 ‘장애인 형제를 부양하는 비장애인 미혼여성의 애환에 관한 내러티브적 사례연구: 명상상담을 중심으로’ (Vol.10)란 논문에서 개인사례를 연구할 때 사용된 예가 있다. 이에 반해 ACT는 5편이 발표되어 학회에서 가장 많이 연구되었다.

한편 사례연구는 2010년을 기점으로 염지관법에서 영상관법으로 연구의 흐름이 바뀌었음을 볼 수 있다. 그리고 2012년도에는 내러티브연구가 등장하면서, 2013년에 6편이 집중적으로 발표되었다. 결과적으로 학회 초기에는 염지관법이 주된 연구방법론이었다면, 중반 이후부터는 영상관법과 내러티브, 그리고 명상상담이라는 연구방법론이 주된 연구방법론으로 부상하고 있음을 볼 수 있다.

바디스캔의 경우는 보조적 수단으로 많이 사용되고 있긴 하지만, 바디스캔만을 갖고 사례를 연구하거나 이론연구를 진행한 논문은 없다. 그리고 애니어그램의 경우도 이론연구에서 2016년 2편이 발표되긴 했지만, 사례연구에서는 보조적 연구방법론으로써만 이용되었지, 주된 연구테마로 연구되지는 못하고 있음을 보여준다.

3. 사례연구대상자

사례연구의 경우는 연구대상자가 반드시 필요하다. 한국명상심리상담학회의 모토는 가칭 ‘사례에 살고 사례에 죽는다’고 할 만큼 사례연구를 중요시 한다. 이는 84편의 연구논문 가운데 사례연구가 43편에 이르는 점에서도 확인해 볼 수 있다. 본 항목에서는 그동안의 연구가 어떤 대상자들을 해서 연구되었는지를 일별해 보고자 한다. 여기에서는 집단연구, 즉 양적 연구와 부부나 가족을 대상으로 한 연구는 제외하고, 개별사례연구만을 대상으로 한다(Table 2).

집단연구나 부부, 가족 등에 대한 연구논문이 15편이고, 개별사례연구가 28편이다. 집단연구 가운데는 「알아차림 명상과 애니어그램을 통합한 프로그램이 직장인의 스트레스 완화에 미치는 영향」 (Vol.16, no2, 2016)이 ‘알아차림 명상’, ‘애니어그램’, ‘바디스캔’ 등을 적용하여 103명의 직장인 대상으로 한 대규모 연구이다. 그 외에는 10명 내외로 집단이 구성되었다. Table 2에서 볼 수 있듯이, 성별로는 여성이 압도적으로 많고, 여성 가운데 주부가 50%에 해당하는 10명으로 나타났다. 연령대별로는 30대부터 70대의 여성이면서, 주부가 가장 많은 연구대상자였음을 확인할 수 있었다.

4. 효과성 관련 연구 -사례연구 포함-

Table 1에서 보았듯이, 명상의 효과성과 관련된 논문도 다수 발표되었다. 여기에서는 어떠한 증상이나 정서를 대상으로 했는지를 정리해 보도록 하겠다. 주로 개인사례연구가 중심이라

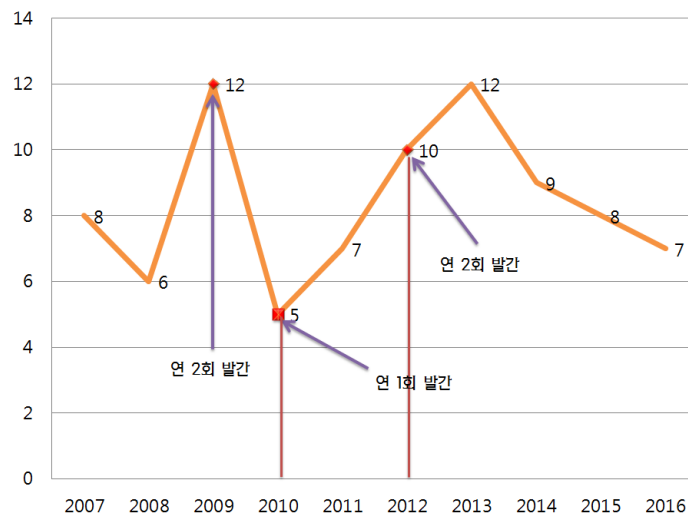


Figure 1. 논문게재 추이 변화

Table 1. 연도별 논문 내용 분석

		07 (8)	08 (6)	09 (12)	10 (5)	11 (7)	12 (10)	13 (12)	14 (9)	15 (8)	16 (7)	계
이론	불교명상 ²⁾	3	1	1	2				1	3	1	12
	일반명상									1 ³⁾		1
	염지관											0
	영상관법											0
	ACT			1		3					1	5
	인지행동치료					1						1
	현상학								3 ⁴⁾			3
	애니어그램										2	2
	비교연구 ⁵⁾	3	2	3		1						9
	프로그램 개발		1	1			1		1			4
사례 연구 ⁹⁾	기타						1 ⁶⁾		1 ⁷⁾	1 ⁸⁾	1	4
	염지관	2	1	3	1		1					8
	호흡명상			1 ¹⁰⁾			1					2
	명상상담							2		1 ¹¹⁾	1	4
	영상관법				2 ¹²⁾	1 ¹³⁾	4	1	3			11
	느낌명상							1				1
	내러티브						1	6 ¹⁴⁾		2		9
	바디스캔											0
	애니어그램											0
	비폭력대화					1 ¹⁵⁾						1
명상의 효과성 검증 ¹⁶⁾			2	2			1	2				7

Table 2. 연구대상자

대상자	남성	여성	학생	일반인	주부	직장인	아동/청소년	노인	군인
	7	21	5	23	10	4	3	2	1

는 특징이 있고, 개인이 지닌 부정적 정서나 증상이 하나가 아니라, 복수인 경우가 많았다. 이를 다 적시하는 것은 무의미함

로, 대표적인 증상이나 정서를 중심으로 정리했음을 밝혀둔다 (Table 3).

이상의 Table 2에서 볼 수 있듯이, 증상으로는 ‘우울’, ‘불안’, ‘스트레스’를 다룬 논문이 가장 많고, 명상기법 및 연구방법으로는 ‘염지관’, ‘영상관법’, ‘내러티브’임을 알 수 있다. 그런데 상대적으로 ‘고집멸도에 근거한 명상상담’을 주 방법론으로 사용한 논문은 4편에 불과한 것이 눈에 띈다. 그러나 ‘명상상

2) 고엔카 등 현재 남방전통의 위빠사나 수행을 포함한다.

3) 유식불교에 기반한 자연명상의 치유적 기제에 대한 연구이다.

4) 이 중 한편은 영상관법을 현상학적 관점에서 연구한 논문이다. 영상관법에 대한 이론연구로 거의 유일한 논문이다.

5) 불교명상과 인지치료, MBSR과 염지관 등과 같이 상이한 체계를 비교 연구한 것을 의미한다.

6) 청소년 자살 및 자해예방 집단 상담 프로그램 운영사례에 대한 논문이다.

7) 알아차림에 영향을 주는 변인들에 대한 연구이다.

8) 신체느낌의 의미에 대한 연구이다.

9) 사례연구에는 효과성 검증과 관련된 연구를 포함한다. 예를 들어 ‘명상활동이 유아의 유치원 적응능력과 스트레스에 미치는 영향’과 같은 논문을 포함한다.

10) 호흡명상과 바디스캔을 적용한 사례연구이다.

11) 근거이론을 활용한 연구이다.

12) 이중 한 편은 심리도식에 기초한 영상관법이다.

13) 부모교육과 영상관법을 중심으로 한 상담사례연구이다.

14) 내러티브연구는 명상상담이나 영상관법에 기반한 연구가 4편으로 주를 이루고 있다.

15) 부부상담사례연구이다.

16) 명상이 스트레스 및 부정정서에 미치는 영향관계를 밝힌 논문을 의미한다. 이 항목은 따로 정리하도록 한다.

Table 3. 효과성 논문 분석

명상	증상	호흡명상	염지관	명상상담	알아차림명상	영상관법	명상일반	느낌명상	동작명상	내러티브
우울			1	117)		1, 1, 1				
우울/불안									118)	
우울/분노			1							
불안/분노						1				
불안					119)	1				1,1,120)
공황장애				1		1				
대인기피, 강박			1							
대인관계										121)
스트레스	122), 1			1	123)	124), 1	125)	1		126)
분노				127)						
공포						1				
감정조절			128)							
정신분열					1					
*화병						129)				130)
신체증상						1				
신체변형장애						1				
*통증감소	131)									
PTSD						1				132)
ADHD						133)				
혼잣말				1						
**자아개념 향상			134)							
**정서안정								135)		
**정서지능			136)							
**알아차림			137)							
왕따										138)
합계		3	7	4	3	14	2	1	1	8

담'은 다른 연구방법론과 결합되어 연구되고 있다는 점에서 편수는 적지만 널리 사용되는 연구방법론이라고 할 수 있다. 그리고 이들 방법론은 상호 관련성이 매우 짙다. 내러티브 연구 방법론이지만 영상관법을 중심으로 한다면가, 아니면 명상상담을 중심으로 하여 연구된 논문들이 그것이다.(예: 「영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구」(2010); 「발표불안을 가진 여성의 경험:명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례연구」(2013); 「왕따와 집단 괴롭힘을 당한 청소년의 외상 후 스트레스

경험:명상상담을 기반으로 한 내러티브적 사례연구」(2013); 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」(2015) 등) 효과성 관련 논문들의 내용을 보면, 한 가지 특징이 드러난다. 그것은 양적 연구보다는 질적 연구 중심이라는 것이다. 전체 43편의 효과성 관련 연구 가운데 양적 연구는 6편에 불과하다. 이는 '명상상담'으로 대표되는 연구방법론이 양적 연구보다는 질적 연구에 특화된 것이라고 해석을 가능케 한다. 그리고 특기할 만한 것은 통증을 직접적으로 다룬 논문이다.

- 17) 「근거이론을 활용한 명상상담 사례분석: 가족갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기자매」(2015). 이 논문은 근거이론과 명상상담과 통합한 가족치료적 개입을 통해 우울의 원인을 탐색하고 극복하는 과정
- 18) 「동작명상치료 프로그램이 시설 청소년의 부적 정서에 미치는 효과」(2009)
- 19) 「명상집단치료가 상태불안과 특성불안을 경험하는 청소년들의 불안민감성 및 불안통제감 향상에 미치는 효과:수용전념치료와 알아차림명상을 중심으로」(2013) 이 논문은 중고등학생 27명을 대상으로 8회기로 실시되었다.
- 20) 「발표불안을 가진 여성의 경험:명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례연구」(2013)
- 21) 「풍경님의 인연이야기: 내러티브 탐구를 통한 유기경험을 가진 풍경님의 대인관계에 관한 이해」(2013) 이 연구는 심리도식과 에니어그램을 통해 개인적 특성을 규명하고, 내러티브 연구방법을 사용한 논문이다.

즉 「바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화장애 여성의 통증감소에 미치는 효과-단일사례연구」(2012)라고 하는 논문이다. 이 논문은 내담자가 겪고 있는 불면증, 두통, 현기증, 복부팽만 등과 같은 신체화 장애를 명상이 증상을 완화시키거나 치유될 수 있음을 보여주고 있다. 또한 화병을 다룬 논문도 눈에 띈다. 「코스모스님의 노년기 화병: 영상관법에 기초한 내러티브적 사례연구」(2013)와 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」(2015)는 이야기를 풀어내는 내러티브 연구방법론을 사용했지만, 두 논문 모두 영상관법을 기본 방법으로 연구를 진행하였다. 화병은 잘 알려져 있듯이, 덩어리 뭉침, 몸의 열기, 치밀어 오름, 답답함³⁹⁾과 같은 신체증상으로 나타난다. 물론 그 외에도 다양한 정신적 증상과 질병을 수반하지만, 영상관법과 같은 명상기법을 통해 신체증상이 개선될 수 있음을 보여준 것은 고무적이다.

오늘날 명상연구는 정신적 문제를 넘어 신체화 장애의 영역으로 확대되고 있다. 예를 들면, 두통, 위장 통증, 피부 장애, 그리고 모든 종류의 근육-골격통증과 같은 장애에 알아차림(혹은 마음챙김)을 접목시킨 치료가 효과적임을 보여주는 연구들이다.⁴⁰⁾ 이는 통증의 원인이 많은 경우 부정적인 정서나 감정

이 오랜 기간 반복될 경우, 즉 일정한 심적 상태가 세포조직에 변화를 일으키고 차례로 증상을 일으킨다⁴¹⁾는 것을 의미한다고 하겠다.

또한 우리에게 MBSR로 잘 알려져 있는 메사추세츠 대학의 스트레스클리닉에서는 통증클리닉과 연계해서 프로그램을 운영하고 있다. 여기에서는 명상을 도입한 치료적 관여가 이루어졌는데, 치료 성과는 의학적인 ‘통증 척도’에서 측정된 만성적인 통증을 안고 있는 환자들 중 61%에서 통증이 반감되었다⁴²⁾고 한다. 실제 명상이 10명 중 6명에게 의학적으로 통증을 경감시킨다는 것은 놀라운 일이다.

하지만 국내의 경우는 신체증상이나 통증과 관련된 명상과 의학의 학제간 연구가 아직은 매우 부족한 실정이다.⁴³⁾ 이들 연구가 부족한 이유는 여러 가지가 있겠지만, 우선은 연구비용적인 측면과 명상전문가 그룹과 의학자들 간의 연구풍토의 부족 등을 지적해 볼 수 있을 것 같다. 이러한 배경을 감안하고 『명상심리상담』학회지에 보고된 통증과 화병 관련 연구는 비록 편수는 적으나, 영상관법 등이 통증과 같은 신체증상에 효과적일 수 있음을 보여주었다는 점에서 의미가 있다. 하지만 이들 연구는 의학적 근거가 제시된 논문이 아니라는 점에서 분명한

22) 「호흡명상과 바디스캔을 적용을 개인사례연구」(2009)

23) 「알아차림 명상과 에니어그램을 통합한 프로그램이 직장인의 스트레스 완화에 미치는 영향」(2016)

24) 「영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구」(2010)

25) 유아들을 대상으로, 요가와 호흡명상을 중심으로 스트레스 감소를 다루었다. 「명상활동이 유아의 유치원 적응능력과 스트레스에 미치는 영향」(2008)

26) 「장애인 형제를 부양하는 비장애인 미혼여성의 애환에 관한 내러티브적 사례연구: 명상상담을 중심으로」(2013). 이 논문은 명상상담, DBT, 내러티브라는 연구방법론을 통해 가족관계에서 오는 우울과 스트레스를 다루고 있다.

27) 「에니어그램에 기초한 고집병도 명상상담 프로그램이 분노 감소에 미치는 효과성 연구」(2013)

28) 호흡과 염지관법을 통한 집단상담이었다. 집단은 5명으로 구성되었고, 주부들이었다. 우울 등의 척도 검사도 실시하였으나, 주 내용은 개인의 감정을 알아차리고, 조절하는 것을 목적으로 한 연구이다. 「호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례 연구」(2007)

29) 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」(2015)

30) 「코스모스님의 노년기 화병: 영상관법에 기초한 내러티브적 사례연구」(2013)

31) 「바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화장애 여성의 통증감소에 미치는 효과-단일사례연구」(2012)

32) 「왕따와 집단 괴롭힘을 당한 청소년의 외상 후 스트레스 경험: 명상상담을 기반으로 한 내러티브적 사례연구」(2013)

33) 「명상치료와 미술치료 활동이 ADHD 아동에게 미치는 효과」(2012). 이 논문에서 명상은 영상관법을 말한다.

34) 중학교 3학년 6명으로 대상으로 하였다. 「호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향」(2008)

35) 임산부의 정서안정과 태아와의 애착 등을 미술활동과 명상을 통해 고찰한 연구이다. 이 연구는 실험집단 7명 통제집단 17명으로 구성되었다. 다만 명상의 경우, 어떠한 명상기법을 사용했는지 분명히 제시되지 않았다. 「명상과 미술활동을 활용한 태교 프로그램이 임신부의 정서에 미치는 효과」(2008)

36) 「염지관 명상과 유아 정서지능의 관계」(2009)에서는 염지관명상이 유아의 스트레스로 인한 정서불안의 정도에 긍정적 효과를 보이고 있음을 고찰하였다.

37) 「염지관 명상에 기초한 노인집단 명상 프로그램의 개발과 효과」(예비사례연구)에서는 여성노인 6명을 주 1회 1시간 30분씩 3개월간 진행하면서, 신체 및 인지영역에 대한 알아차림의 증가의 정도를 연구하였다.

38) 「학업중단 위기에 놓인 여중생의 학교적응 이야기: 내러티브 탐구」(2015). 이 논문은 명상상담과 내러티브 방법론을 사용하고 있다.

39) 정영순, 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」, 『명상심리상담』Vol.14, 2015, p.2.

40) 로널드 시걸, 「정신생리학적 장애들」, 『마음챙김과 심리치료』(김재성 역), 서울: 학지사, 2013, p.296.

41) 로널드 시걸, 위의 논문, p.296

42) 안도오사무, 『심리치료와 불교』(인경스님, 이필원 공역), 서울: 불광출판사, 2012, p.197.

43) 조일영, 박순권, 「아토피 피부염 치료를 위한 심신의학적 접근」, 『한국컨텐츠학회논문지』Vol.8 no.11, 2008; 박세환, 석선희, 김근우, 구병수, 「불면(不眠)과 신체증상(身體症狀)을 호소하는 화병 환자에게 한의학(韓醫學的) 치료(治療)와 마음챙김명상을 병행하여 호전된 1례」, 『동의신경정신과학회지』Vol.19 no.3, 2008; 정환석, 강윤식, 「8주간의 절명상 프로그램이 여성의 스트레스, 우울 및 심혈관 위험인자에 미치는 효과」, 『農村醫學·地域保健學會誌』38권 3호, 2013 등의 논문이 있다.

한계를 갖는다. 내러티브 연구방법이나 바디스캔과 같은 방법론은 내담자의 주관적 평가에 전적으로 의존한다. 그런 점에 있어서, 이들 연구가 갖는 의미에도 불구하고, 향후 명상상담을 중심으로 한 연구방법론이 극복해야 할 점이 아닌가 싶다.

5. 학제간 연구의 경향

한국명상상담학회가 쌓아온 연구성과는 적지 않다. 한국의 이른바 명상학이라고 하는 것은 기본적으로 서양의 명상 프로그램을 기반으로 한다. 여기에 초기불교를 비롯한 남방불교권의 위빠사나 명상법에 대한 연구가 이론적 배경에 대한 연구로 자리하고 있다. 불교학적 연구배경에 대한 연구는 그동안 적지 않게 이루어져 왔고, 상당한 연구결과를 축적했다고 평가해 볼 수 있을 것 같다.

1970~80년대에는 뇌영상 연구라는 방법론에 힘입어 신경과학적 입장에서 접근하기 시작했고, 1990년대 이후에는 명상을 하게 되면 뇌의 특정한 부위가 작용한다는 것을 중심으로 연구를 진행하여 명상을 과학적으로 증명하려고 하는 노력이 진행되었다.⁴⁴⁾ 이러한 연구의 결과로 명상을 하면 뇌에서 발생하는 뇌파와 뇌 부위의 활성화, 몸에서 생기는 호르몬이 달라진다는 사실을 보고하고 있다. 이러한 내용을 포함하면서, 명상과 의학의 학제간 연구 주제를 2000년부터 2012년까지의 연구논문을 대상으로 분석한 결과를 인용하면 다음과 같다(Table 4).⁴⁵⁾

이상의 연구를 보면, 실제 생리적 변화를 고찰한 논문은 12년간 5편에 불과함을 알 수 있다. 이는 명상의 생리학적인 효과를 검증한다는 것이 쉬운 일이 아님을 반증하는 것이기도 하다. 그렇다면 현실적으로 명상의 의학적 효과성을 직접 연구하지 못한다면, 다음으로 우리가 선택할 수 있는 것은 무엇일까. 이는 고민해 보아야만 할 문제이다. 지난 10년간 『명상심리상담』 학회지에 게재된 논문을 분석해 보면, 하나의 해답에 접근해

볼 수 있을 것 같다.

앞에서도 언급했지만, 84편의 논문 가운데 사례연구 논문에서 명상의 효과성을 다룬 논문의 경우, 하나의 명상이 아니라 명상은 아니지만 명상의 효과성을 높이기 위해서 사용된 다양한 철학적 심리학적 내용들이 있다. 그 내용을 간략하게 정리해 보도록 한다(Table 5).

Table 5에서 관련성이 없다고 표시한 것은 연구방법론에서 주된 기법으로 사용되지 않았다는 것이지, 관련이 전혀 없다는 것을 의미하는 것은 아니다. 예를 들어, 바디스캔 같은 경우는 알아차림명상, 영상관법, 명상상담, 염지관 등에서 거의 모두 사용된다. 하지만 Table 5는 연구설계과정에서 프로그램을 구성할 때, 주로 어떤 명상법이나 이론을 보조 프로그램이나 이론적 배경으로 하는지를 나타낸 것일 뿐이다.

Table 4. 명상과 의학의 학제간 연구 주제

구분	연구주제	논문편수
심리	자아존중감	3
	불안	3
	스트레스	2
	비만 스트레스	1
	사회불안	1
	사회회피	1
	상태불안	1
	분노	1
	자아존중감	1
	신체자아개념	1
	자기개념	1
	금주자기효능	1
	금주율	1
	정신건강	1
	삶의 질	1
	우울	1
생리	스트레스호르몬	2
	혈중지질	1
	관상동맥질환	1
	비만도	1

Table 5. 명상법간의 상호관계성

2차 명상법 (프로그램)				명상 외 프로그램			이론	
호흡명상	염지관	MBSR	바디스캔	애니어그램	심리도식	내러티브	현상학	근거이론
알아차림명상	ACT							
영상관법	명상상담	DBT, ACT		상담	애니어그램			
명상상담	영상관법			상담	애니어그램	내러티브		
염지관	호흡명상	느낌명상						

44) 신용욱 외, 「의학적 입장에서 본 명상의 기능」, 『신경정신의학』 (서울: 대한신경정신의학회, 2007), p.349.

45) 불교와 사상의학 연구회 편, 『명상 어떻게 연구되었나』 (서울: 올리브그린, 2013), p.225의 표를 전제함.

Table 5에서 보면, 영상관법이 다른 명상법이나 프로그램, 이론적 배경에 대한 관련성이 매우 크다는 것을 알 수 있다. 이는 달리 표현하면, 영상관법이 매우 폭넓은 프로그램의 유연성을 지닌 것으로도 해석될 수 있을 것 같다. 그 다음이 명상상담이다. 사실 영상관법은 명상상담에 포함되는 세부적인 방법론이다. 그렇기 때문에, 이 둘은 거의 같이 사용되는데, 경우에 따라 영상관법이라는 방법론만을 취사선택해서 사용하는 경우가 논문의 예에서 확인된다.⁴⁶⁾ 여하튼 논문에서는 연구자들이 가장 선호하는 명상 프로그램이 영상관법임을 알 수 있다.

그 외의 프로그램이나 이론은 애니어그램과 내러티브, 상담이 영상관법이나 명상상담의 연구를 지지하는 프로그램임을 알 수 있다. 이는 영상관법이나 명상상담이 내담자의 이야기를 중시하며, 내담자의 기억속에 은폐되어 있던 감정이나 사건을 재경험하게 함으로써 내담자 스스로 원인을 파악하고 문제 해결에 다가가도록⁴⁷⁾ 하는데 최적화된 프로그램임을 보여준다. 여기에 애니어그램을 사용함으로써, 내담자의 성향을 정확하게 파악하고, 내담자 역시 자신의 경향을 객관적으로 바라보고 스스로 평가할 수 있는 데이터를 제공한다.⁴⁸⁾

이러한 내용은 흔히 정의되는 학제간 연구와는 다소 거리가 멀다. 하지만 명상을 중심으로 인접학문의 다양한 방법론을 효과적으로 접목시킴으로써, ‘명상상담’이라는 새로운 분야가 다양한 관점에서 재해석되고, 적용될 수 있는 학문적 유연성과 확장성을 확보하게 되었다고 평가해 볼 수 있을 것 같다.

III. 성과 및 전망-결론에 대신하여

아직 우리학계에서 ‘명상’은 ‘학’으로서 인정받지 못하고 있다. 여기에는 다양한 원인들이 있을 것이다. 그 가운데 하나가 ‘명상’이 갖는 본질적인 특징, 즉 ‘실천성’에 기인하는 바가 적지 않을 것 같다. 명상은 직접 실수(實修)하여 체험해야 하는 것이기에 그러할 것이다. 하지만 체험의 내용과 과정, 그리고 그것에 대한 이론적 배경이 결여되어 있다면, 지금껏 명상전통

이 유지, 발전되어 오지는 또한 못했을 것이다.

사실 불교전통에서 명상은 매우 정치한 학문적 대상으로서 오랫동안 연구되어 왔다. 다만 그것에 대한 내용을 현대적 학문방법론으로 효과적으로 엮어내지 못한 것일 뿐이다. 일부에서 ‘명상학’이란 용어를 사용하기 시작한 것은 만사지탄의 감이 없진 않지만, 다행스러운 일이라 생각한다.

본 논문은 ‘명상상담’이란 주제로 이루어진 지난 10년간의 연구성과를 제한적이지만 고찰해 보았다. ‘한국명상심리상담학회’라고 하는 학문공동체를 중심으로 이루어진 학문적 성과를 돌아보면서, ‘명상상담’이라고 하는 용어가 하나의 제한적인 틀 속에서 자기만의 독자성과 고유성을 주장하는 것이 아니라, 유연성과 확장성을 갖고 끊임없이 성장해 가는 살아있는 유기체적인 특징을 갖고 있다는 생각이 들었다. 이러한 이해를 바탕으로 그간의 성과를 정리하고, 향후 나아갈 방향성에 대한 내용을 간략하게 정리하는 것으로 결론에 가름하고자 한다.

1. 성과

‘명상상담’, 혹은 ‘염지관명상’, ‘영상관법’ 등은 말하자면 신조어이자, 국내 자생의 명상 프로그램의 명칭이다. 일찍이 이러한 용어를 쓴 적이 없었다. 외국의 명상치유 프로그램이 국내에 들어오면서, 국내에서는 명상붐이 일어나기 시작했다. 그러나 그 중심은 외국에서 개발된 프로그램에 대한 소개와 한국적 상황에 맞게 약간 변형시킨 것일 뿐, 독자적인 프로그램은 없었다. 국내의 많은 명상센터가 개설되면서 다양한 교육들이 이루어졌지만, 독자성을 지닌 프로그램은 거의 전무했다.

불교계의 경우는 남방의 수행전통을 그대로 수용하여 보급하는 정도였다. 그 중에서 1980년대부터 시작된 용타스님의 동사설 프로그램이 대표적인 자생적 프로그램이라고 할 수 있다. 그리고 정토회 프로그램인 ‘깨달음의 장’과 ‘명상수련’ 프로그램을 언급할 수 있을 것이다.⁴⁹⁾ 그 외에는 대부분 외국 프로그램의 수용의 결과라고 할 수 있다.

46) 그런데 영상관법은 명상상담이라고 하는 보다 큰 범주에 속한 하나의 방법론이다. 명상상담에 대한 정의는 다음과 같다. “전자가 느낌의 본성인 본래 존재하지 않음을 통찰하는 명상이라면, 후자는 느낌이 내포하는 심리적 의미를 명확하게 파악하는 상담의 과정이다. 필자는 이 둘을 통합한 중재양식을 ‘명상상담’이라고 부른다.” (인경스님, 『명상심리치료』, 서울: 명상상담연구원, 2013, p.131.) 그리고 명상상담이라고 하는 체계안에 영상관법 등의 세부적인 내용이 포함된다. “고집멸도에 기초한 명상상담 프로그램은 명상과 상담(심리치료)의 통합적 운영이 그 특징이다. 프로그램에서는 여섯 번째 회기에 명상을 부가했지만 사실은 회기마다 호흡, 염지관, 영상관법, 간화선 등의 명상을 순서대로 내담자의 특성에 맞게 설계하여 실습한다.” (인경스님, 앞의 책, p.270)

47) 영상관법에 대한 정의는 다음과 같다. “‘내담자가 마음속의 미해결 과제와 관련된 특정한 영상을, 자발적으로 혹은 의도적으로 떠올려서, 현재의 시점에서 그대로 경험함으로써 선정과 지해를 닦는 명상 수행법’ (인경스님, 앞의 책, p.190.)

48) 인경스님은 애니어그램을 5범주 12하위개념으로 분류한다. “이런 분류체계가 기대되는 효과는 앞으로 애니어그램을 활용한 심리상담의 현장에서 상담절차를 결정하거나, 내담자의 진단 및 평가에 긍정적으로 작용하리라는 것이다.” (인경, 『애니어그램 행동특징과 명상상담 전략』, 서울: 명상상담연구원, 2016, p.25.

49) 국선도와 마음수련원 등의 프로그램도 있지만, 여기서는 이들 프로그램에 대한 내용은 생략하기로 한다.

그런 과정에서 2000년대 초반부터 불교의 명상법과 서구의 다양한 심리학적 이론체계와 결합해서 만들어낸 자생적 프로그램의 명칭이 바로 ‘명상상담’이다. ‘명상상담’이 다른 자생적 프로그램과 다른 점은 불교의 명상을 기반으로 심리상담의 기법과 다양한 이론체계를 결합시켜, 불교명상을 현대적으로 재해석했다는 점이다. 이는 명상 프로그램의 새로운 가능성을 제시했다는 점에서 평가해 볼 수 있다.

그리고 다른 프로그램과 달리, 명상상담은 이론적 체계를 학문적 영역으로 확장시켜 관련 박사학위논문을 배출했다는 점에서 향후 국내의 명상 프로그램을 선도할 수 있는 학문적 근거를 마련했다는 점에서 유일한 예라고 평가할 수 있다.

또한 명상상담은 기존의 양적 연구를 중심으로 한 서구명상치유 프로그램과는 달리 질적 연구방법을 통한 새로운 접근법을 정착시켰다. 명상연구에서는 생소한, 현상학적 연구, 근거이론, 내러티브 연구방법론 등을 접목시켜 명상연구의 새로운 방법론을 제시했다는 점에서 평가해 볼 수 있는 대목이다.

2. 앞으로의 전망

명상을 학문적으로 접근하는 데에는 다양한 방법론이 있을 것이다. 그 방법론 가운데 하나의 길을 ‘명상상담’이 제시하고 있다고 평가하고 싶다. 학문의 특성은 인접학문과 나아가 상이한 학문과의 끝없는 대화와 상호작용이라고 할 수 있다. 학회지 『명상심리상담』을 통해 10년간 발표된 논문들은 바로 이러한 대화의 결과물이라고 할 수 있다.

이러한 대화 가능했던 이유는 명상상담이 갖는 문제의식이 결국 붓다가 견지하고 있었던 문제의식과 정확하게 맞닿아 있기 때문일 것이다. 그것은 ‘인간의 고통에 대한 진지한 접근’이라는 지점이다. 인간이 지닌 고통의 문제를 학문적 체계성을 갖고 그 해결을 구체적인 모습을 제시하고자 하는 일련이 노력의 산물이 ‘명상상담’일 것이다.

지금까지의 과정을 한마디로 표현한다면 “‘명상’의 학문적 토대를 쌓는 것”이었다고 말할 수 있을 것 같다. 그렇다면 향후 나아갈 방향은 무엇일까. 10년간 다져온 토대위에 훌륭한 건축물을 세우는 것일 것이다. 그 건축물의 내용은 결국은 ‘인간’이 되어야 할 것이다.

이를 위해서는 더욱 많은 시도들이 있어야 할 것이다. 그 가운데 하나가 바로 ‘임상적 효과성’에 대한 연구가 아닐까 싶다. 개별사례를 중심으로 한 질적 연구방법론을 중심으로 하되, 생리의학적 관점과 뇌과학적 접근을 통한 새로운 연구들이 이제 시작되어야 할 것이다. 우리가 서구의 명상 관련 연구 성

과를 계속해서 소개하고, 공부하는 이유 가운데 하나가 바로 명상의 ‘생리의학적 효과성 검증’과 ‘뇌과학적 해명’에 대한 내용 때문일 것이다. 그런데 이것은 학문적 질의 문제가 아니라, 연구환경과 방법론의 문제인 것이다. 그렇기에 국내의 명상 관련 연구 환경과 방법론을 단계적 성숙시켜 나가는 것 또한, ‘한국명상상담학회’가 풀어나가야 할 숙제 가운데 하나가 아닌가 싶다.

그리고 또 하나는 연구자의 외연 확대가 필요한 시점이기도 하다. 심리학의 다양한 연구성과를 녹여내고 있긴 하지만, 정작 연구자의 직접 교류나 공동연구와 같은 부분은 제한적인 것이 현실이다. 향후 공동연구와 같은 방식으로 연구를 확대해 가는 것도 ‘명상상담’을 학적으로 확고히 해 나가는데 꼭 필요한 부분일 것이다. 이것은 대화의 영역을 연구자의 영역으로 확대해야 한다는 의미이기도 하다.

참고문헌

논문

- 김다현, 「왕따와 집단 괴롭힘을 당한 청소년의 외상 후 스트레스 경험: 명상상담을 기반으로 한 내러티브적 사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.10 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013)
- 김다현, 「학업중단 위기에 놓인 여중생의 학교적응 이야기: 내러티브 탐구」, 『명상심리상담』 Vol.13 (서울: 한국명상심리상담학회, 2015).
- 김동성, 「알아차림 명상과 에너지그림을 통합한 프로그램이 직장인의 스트레스 완화에 미치는 영향」, 『명상심리상담』 Vol.16 (서울: 한국명상심리상담학회, 2016)
- 김상백, 「동작명상치료 프로그램이 시설 청소년의 부적 정서에 미치는 효과」, 『명상심리상담』 Vol.3 (서울: 한국명상심리상담학회, 2009)
- 김수경, 「명상집단치료가 상태불안과 특성불안을 경험하는 청소년들의 불안민감성 및 불안통제감 향상에 미치는 효과: 수용전념치료와 알아차림명상을 중심으로」, 『명상심리상담』 Vol.9 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013)
- 김오순, 「명상활동이 유아의 유치원 적응능력과 스트레스에 미치는 영향」, 『명상심리상담』 Vol.2 (서울: 한국명상심리상담학회, 2008)
- 김진, 「명상치료와 미술치료 활동이 ADHD 아동에게 미치는 효과」, 『명상심리상담』 Vol.8 (서울: 한국명상심리상담학회, 2012)
- 김진, 「염지관 명상과 유아 정서지능의 관계」, 『명상심리상담』 Vol.4 (서울: 한국명상심리상담학회, 2009)
- 류지숙, 「바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화장애 여성의 통증 감소에 미치는 효과 단일사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.8 (서울: 한국명상심리상담학회, 2012)
- 박세환, 석선희, 김근우, 구병수, 「불면(不眠)과 신체증상(身體症狀)을 호소하는 화병 환자에게 한의학(韓醫學的) 치료(治療)

- 와 마음챙김명상을 병행하여 호전된 1례」, 『동의신경정신과학회지』 Vol.19 no.3, (서울: 대한한의학회, 2008)
- 신용욱 외, 「의학적 입장에서 본 명상의 기능」, 『신경정신의학』 (서울: 대한신경정신의학회, 2007)
- 신정란, 「장애인 형제를 부양하는 비장애인 미혼여성의 애환에 관한 내러티브적 사례연구: 명상상담을 중심으로」, 『명상심리상담』 Vol.10 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013).
- 심향옥, 「발표불안을 가진 여성의 경험: 명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.10 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013)
- 오윤경, 「호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향」, 『명상심리상담』 Vol.2 (서울: 한국명상심리상담학회, 2008)
- 유현자, 김성훈, 「명상과 미술활동을 활용한 태교 프로그램이 임신부의 정서에 미치는 효과」, 『명상심리상담』 Vol.2 (서울: 한국명상심리상담학회, 2008)
- 이동훈, 「에니어그램에 기초한 고집멸도 명상상담 프로그램이 분노 감소에 미치는 효과성 연구」, 『명상심리상담』 Vol.9 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013)
- 이영순, 「영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.5 (서울: 한국명상심리상담학회, 2010)
- 이영순, 「호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례 연구」, 『명상심리상담』 Vol.1 (서울: 한국명상심리상담학회, 2007)
- 이영순, 「활용한 명상상담 사례분석: 가족갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기자매」, 『명상심리상담』 Vol.13 (서울: 한국명상심리상담학회, 2015).
- 장금주, 「염지관 명상에 기초한 노인집단 명상 프로그램의 개발과 효과」 (예비사례연구), 『명상심리상담』 Vol.4 (서울: 한국명상심리상담학회, 2009)
- 장금주, 「호흡명상과 바디스캔을 적용을 개인사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.3 (서울: 한국명상심리상담학회, 2009)
- 정영순, 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.14 (서울: 한국명상심리상담학회, 2015)
- 정영순, 「영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.14, (서울: 한국명상심리상담학회, 2015)
- 정영순, 「코스모스님의 노년기 화병: 영상관법에 기초한 내러티브적 사례연구」, 『명상심리상담』 Vol.10 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013)
- 정환석, 강윤식, 「8주간의 절명상 프로그램이 여성의 스트레스, 우울 및 심혈관 위험인자에 미치는 효과」, 『農村醫學·地域保健學會誌』 38권 3호, (대구: 한국농촌의학 지역보건학회, 2013)
- 조일영, 박순권, 「아토피 피부염 치료를 위한 심신의학적 접근」, 『한국컨텐츠학회논문지』 Vol.8 no.11, (대전: (사)한국컨텐츠학회, 2008)
- 천정은, 「풍경님의 인연이야기: 내러티브 탐구를 통한 유기경험을 가진 풍경님의 대인관계에 관한 이해」, 『명상심리상담』 Vol.10 (서울: 한국명상심리상담학회, 2013)

단행본

- 로널드 시걸, 「정신생리학적 장애들」, 『마음챙김과 심리치료』 (김재성 역), (서울: 학지사, 2013)
- 불교와 사상의학 연구회 편, 『명상 어떻게 연구되었나』 (서울: 올리브그린, 2013)
- 안도오사무, 『심리치료와 불교』 (인경스님, 이필원 공역), (서울: 불광출판사, 2012)
- 인경, 『에니어그램 행동특징과 명상상담 전략』 (서울: 명상상담연구원, 2016)
- 인경스님, 『명상심리치료』 (서울: 명상상담연구원, 2013)

<부록> 『명상심리상담』 게재 논문 목록

2007 (Vol.1)	
1	『잡아함경』과 Samyutta-Nikaya에 나타난 입출식념의 유형
2	『청정도론』에 나타난 호흡 수행법
3	『유가사지론』<성문지>의 입출식념
4	부정적인 사고에 대한 붓다의 가르침과 아론 벡의 인지치료
5	불교영성과 명상치료
6	염지관 명상의 심리치료 사례 연구 (군 정신과 입원 우울증 환자)
7	호흡과 염지관 명상 개인상담 사례 연구
8	호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례 연구
2008 (Vol.2)	
9	MBSR (mindfulness Based Stress Reduction)과 염지관 (念止觀) 명상과의 비교 고찰
10	영상관법의 심리치료적 함의 -인지행동치료와의 비교하면서-
11	불교명상과 사무량심에 기초한 부모교육 프로그램 개발
12	명상활동이 유아의 유치원 적응능력과 스트레스에 미치는 영향
13	호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향
14	명상과 미술활동을 활용한 태교 프로그램이 임신부의 정서에 미치는 효과
2009 (Vol.3)	
15	수용 및 전념치료 (ACT)의 명상작업
16	사미 (念, sati) 개념의 현대적 해석 양상에 대한 재검토
17	불교의 명상과 서양의 명상인지치료 (MBCI)
18	동작명상치료 프로그램이 시설 청소년의 부적 정서에 미치는 효과 -원효 무애춤을 중심으로-
19	염지관명상이 기혼여성의 우울과 분노정서에 미치는 영향 (단일대상연구)
20	호흡명상과 바디 스캔을 적용한 개인사례연구
2009 (Vol.4)	
21	명상과 계슈탈트 상담에서의 알아차림
22	A Study on Meditative Characteristics of Neuro-Linguistic Programming (NLP 심리치료의 명상적 요소)
23	선-심 리극 (Zen - Psychodrama) 의 개발-심우도를중심으로-
24	알아차림 명상이 정신분열증 환자의 자아존중감 및 정서에 미치는 영향
25	염지관 명상과 유아 정서지능의 관계
26	염지관 명상에 기초한 노인집단 명상 프로그램의 개발과 효과 (예비사례 연구)
2010 (Vol.5)	
27	GOENKA 위빠사나 명상과 마음치유
28	위빠사나 명상수련의 치유효과- 사야지 우 바 킨 (Sayagyi U Ba Khin) 님 의 전통에 따라고앵까 (S.N. Goenka) 선생님과 그의 제자 지도법사들이 가르치는 방법에 따른 고찰 -
29	염지관에 의한 호흡 명상 프로그램이 기혼여성의 알아차림 주의자각, 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식에 미치는 영향
30	영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구
31	심리도식치료에 기초한 영상관법이 전업주부들의 스트레스와 정서에 미치는 영향 (사례연구)
2011 (Vol.6)	
32	수용 전념 치료 (ACT)에서 수용을 중심으로 한 전략과 그 임상 사례
33	수용전념치료의 가치와 전념에 대한 소고
34	수용전념치료 (ACT)의 임상적 적용- 현재에 존재하기를 중심으로
35	범불안장애에 대한 명상과 현실치료의 통합적 이해
36	비폭력대화에 기반을 둔 부부상담사례 연구
37	불안장애에 대한 인지행동적 접근
38	비밀입양모의 양육 스트레스에 관한 상담사례연구 -부모교육과 영상관법을 중심으로-
2012 (Vol.7)	
39	영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구 -중년여성의 우울증 감소에 미치는 효과-
40	영상관법 프로그램을 활용한 명상상담이 불안 정서를 가진 내담자에게 미치는 효과에 관한 개인사례연구
41	영상관법 프로그램이 감정억압이 심한 내담자의 “신체증상”에 미치는 영향에 관한 사례연구
42	영상관법 프로그램에 의한 개인 사례연구 -사회공포증 증상 변화 중심으로-
43	염지관 명상의 몸느낌 관찰에 대한 이론적 고찰 -신경과학적 접근으로-

2012 (Vol.8)	
44	바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화장애 여성의 통증감소에 미치는 효과-단일사례 연구-
45	나의 명상 치유 여정 -자서전적 내러티브-
46	청소년 자살 및 예방 프로그램
47	명상치료와 미술치료 활동이 ADHD 아동에게 미치는 효과-개인상담 사례-
48	청소년 자살 및 자해예방 집단 상담 프로그램 운영사례
2013년 (Vol.9)	
49	범불안 경험에 대한 자서전적 내러티브
50	고집멸도 명상상담 개인사례연구: 혼잣말의 변화 과정을 중심으로
51	영상관법 프로그램이 외상 후 스트레스장애 (PTSD)를 가진 연구참여자에게 미친 영향
52	중년 직장남성의 직무 스트레스로 인한 불안정서 감소를 위한 명상상담 사례연구
53	에니어그램 (Enneagram)에 기초한 고집멸도 명상상담 프로그램이 분노 감소에 미치는 효과성 연구
54	명상집단치료가 상태불안과 특성불안을 경험하는 청소년들의 불안민감성 및 불안통제감 향상에 미치는 효과: 수용-전념치료와 알아차림명상을 중심으로
2013년 (Vol.10)	
55	느낌명상이 스트레스 감소에 미치는 효과: 사례 연구
56	풍경님의 인연이야기: 내러티브 탐구를 통한 유기경험을 가진 풍경님의 대인관계에 관한 이해
57	왕따와 집단 괴롭힘을 당한 청소년의 외상 후 스트레스 경험: 명상상담을 기반으로 한 내러티브적 사례연구
58	발표불안을 가진 여성의 경험: 명상상담을 중심으로 한 내러티브적 사례연구
59	코스모스님의 노년기 화병: 영상관법에 기초한 내러티브적 사례연구
60	장애인 형제를 부양하는 비장애인 미혼여성의 애환에 관한 내러티브적 사례연구: 명상상담을 중심으로
2014년 (Vol.11)	
61	간호학과 현상학
62	깨달음의 현상학
63	영상관법의 현상학적 이해
64	영상관법이 공황장애의 증상 감소에 미친 효과: 단일사례 연구를 중심으로
65	영상관법이 신체변형장애에 미친 효과: 단일사례연구 중심으로
2014년 (Vol.12)	
66	알아차림 효과에 영향을 주는 변인들에 관한 연구: MMPI-2를 중심으로
67	오중유식관의 특징과 명상 프로그램의 가능성 모색
68	영상관법 프로그램이 중년여성의 우울증에 미친 영향: 사례연구
69	호흡명상의 실천방법에 대한 재고: 초기불교와 상좌부불교의 입출식념을 중심으로
2015년 (Vol.13)	
70	사선정 (四禪定) 수행에서 우뻘카 (Upekkha)의 역할과 의의: 팔리 (Pali) 문헌을 중심으로
71	근거이론을 활용한 명상상담 사례분석: 가족갈등으로 우울을 겪고 있는 청년기자매
72	학업중단 위기에 놓인 여중생의 학교적응 이야기: 내러티브 탐구
73	고엔카 전통에서 가르치는 느낌명상 (수념처)
74	신체느낌의 의미
2015년 (Vol.14)	
75	영상관법에 의한 화병 치유과정: 내러티브 사례연구
76	유식불교에 기반한 자연명상의 치유적 기제
77	요가심리학에서 본 유식심리학의 5위설: 수습위를 중심으로
2016 (Vol.15)	
78	상담에서의 마인드풀니스 (mindfulness) 치료 과정변인 연구 동향 및 제언: 수용전념치료 (ACT)를 중심으로
79	공황장애를 호소하는 중년남성의 불안장애 감소를 위한 명상상담 사례연구
80	『유가사지론』에 나타난 유가사와 작의수행의 관계
2016 (Vol.16)	
81	알아차림 명상과 에니어그램을 통합한 프로그램이 직장인의 스트레스 완화에 미치는 영향
82	에니어그램과 의식의 발달 수준
83	<염처수행에서 ‘안’과 밖의 의미와 상담자의 태도>-염처수행의 상담적 적용을 위한 시론: 상담자상과 관련하여
84	에니어그램과 자기통찰: 구르지에프 워크를 중심으로