

불안 증상을 가진 노년기 여성의 호흡명상 경험에 대한 내러티브 탐구

천 정 은 (용진)

비채 명상상담 연구소

Narrative Inquiry on Breathing Meditation Experience of an Elderly Woman with Anxiety Symptoms

Chun, Jung Eun (Yong Jin)

Bea Chae Meditation Counselling Institute

Purpose: This study, which used narrative inquiry method for experience of an elderly woman with anxiety symptoms who participated in the breathing meditation group program, sought to explore how breathing meditation experience was and what implications it has. **Methods:** For this, the study selected an elderly woman with anxiety symptoms among the participants in the breathing meditation group program carried out by the researcher. The study collected recorded contents of whole program process from May 2015 (when she first participated first) to March 2016 centered around her as well as pre and post interviews with her, daily log and meditation log. Used methodology was narrative inquiry of Clandinin & Connelly - one of qualitative research methods - and the procedures comprised three stages of entering the scene, text composition at the scene, research text composition from the scene text. **Results:** Contents of the research participant's experience were composed of "the reason why I sought the breathing meditation", "encounter with the breathing meditation", "perceiving the length of breath and emotion control using breath", "improvement on sleeplessness", "decrease of the use of tranquilizers" and "overcoming the recurrence of anxiety". And the implications of the experience were "anxiety, nervousness, worry - suffering", "weak body and family safety - its cause, "breathing meditation - emancipation" and "change of life and future direction - the way". **Conclusion:** This study might have its implications for that it extended the understanding of breathing meditation further by its analysis of vivid experience of an elderly woman with anxiety symptoms participating in the breathing meditation program in the context of the group instead of one to one individual counselling method.

Key Words: Anxiety, Elderly woman, Breathing meditation, Experience, Narrative inquiry

I. 서론

1. 호흡명상에 대한 나의 이야기

내가 호흡명상을 만난 것은 화두참선으로 선방을 오가며 정

진하던 생활을 그만 두었던, 2012년 가을이다. 바로 명상상담 지도자과정에 입문하였을 때이다. 이 때 만난 호흡명상은 정신적 성장에 대한 갈증을 해소해 주었다. 그리고 나에게 '화두'라는 막연한 관념에 집중하는 것보다 '들숨'과 '날숨'이라는 생생한 대상에 대한 객관적 관찰이 더 잘 이해되고 받아들이기 용이했

Corresponding author: Chun, Jung Eun (Yong Jin)

Department of Natural Healing, Dongbang Graduate University, Seongbuk-ro 28 road 60, Seongbuk-gu, Seoul 02838, Korea.

E-mail: anmillinda@hanmail.net

- 이 논문은 제1저자 천정은(용진)의 박사학위논문을 바탕으로 추가연구하여 작성한 것임.

- This article is an addition based on the first author's doctoral thesis from Dongbang Culture University.

투고일: 2017년 11월 17일 / 심사완료일: 2017년 12월 15일 / 게재확정일: 2017년 12월 17일

다. 호흡명상이 어쩌면 그만큼 매력적으로 느껴졌는지도 모른다.

이것은 호흡과의 첫 만남이기도 했다. 지금까지 살아오면서 내가 한 번이라도 호흡을 한다고 인식했던 적이 있던가? 잠에서 깨어나 의식이 작동되는 순간부터 잠들기까지 단 한 번도 호흡에 대해 생각해 본적이 있었나? 답은 ‘한 번도 의식적으로 떠올린 적이 없다’는 것이다. 물론 화두를 들면서 들숨과 날숨에 맞춰 “이 뿔꼬”를 되내이긴 했다. 그때는 화두가 전경(前景)이었고, 호흡은 배경(背景)이었기 때문에 호흡에 주의를 두지 않았다. 또, 요가를 배웠을 때도 아사나(Āsana)와 함께 호흡에 집중하라고 했지만, 이 역시도 아사나가 전경이었고, 호흡은 배경이었기에 호흡보다는 아사나에 더 집중을 했었다. 항상 자연스럽게 숨 쉬어 왔음에도 불구하고 들숨과 날숨을 배경에서 전경으로 떠올리는 순간, 호흡은 나에게 어색하고 낯설음 그 자체였다. 숨을 어느 정도 들이마셔야 하고, 내쉬어야 하는지 그 길이를 가늠할 수 없었고, 자연스러운 호흡을 하라고는 했지만, 어떤 호흡이 자연스러운 호흡인지 알 수가 없었다. 집중은 커녕 오만가지 생각들이 머릿속을 휘젓고 있었다.

그렇게 약 한 달 정도 낯설고 불편했던 호흡과 씨름하는 동안 어느새 호흡은 점점 내 의식의 지평위로 떠오르고 있었다. 그리고 이제는 호흡과 함께 하는 시간이 편안함과 고요함의 시간이 되었다. 이제는 일상 속에서 부딪치는 사소한 감정자극을 알아차리면 잠시 생각을 멈추고 호흡에 집중한다. 또한 호흡을 신체적으로 느낄 수도 있다. 코를 통해 들어오고 나가는 공기의 느낌과 가슴과 아랫배의 움직임은 지금 이 순간 내가 현존해 있음을 확인시켜준다. 그 안에는 과거도 미래도 없다. 찰나 찰나의 순간순간을 느끼며 오직 지금 이순간의 호흡만 있을 뿐이다.

적어도 내게는 이런 경험은 놀라움이었으며, 이렇게 용이하고 빠른 집중의 방법을 사람들에게 알리고 함께 하고픈 마음에 호흡명상 집단 프로그램을 시작했다. 집단을 운영하면서 많은 참여자들을 만났다. 그 가운데 나처럼 평소 의식하지 못했던 호흡을 처음 만나고 그것에 집중하고 계속 의식화시키면서 내적인 변화가 있었던 한 노년기 여성의 이야기를 시작해보고자 한다.

2. 연구의 필요성 및 목적

요즘 한국사회에서는 “소셜 포비아”, “햄버거 포비아”, “계란 포비아”, “기부 포비아” 등 “phobia”라는 단어가 익숙할 만큼 자주 등장하고 있다. “phobia”는 어떠한 상황 또는 대상을 지나치게 두려워하거나 혐오하는 것을 가리키는 말로, 불안이 극대화되어 ‘병적인 공포증 또는 혐오증’을 의미한다. 포비아를 가진 사람은 두려움의 상황 또는 대상이 해를 끼치지 않는

다는 것을 알면서도 강박적으로 그 상황 또는 대상을 두려워하고 불안해서 필사적으로 피하려고 하며, 일상적인 생활이 불가능할 정도의 증상을 나타낸다. 이러한 의미의 “phobia”라는 단어가 사회적 이슈로 자주 등장한다는 것은 우리사회가 전반적으로 불안에 노출되어 있다고 해도 과언이 아닐 것이다. 뉴스에서 보여지는 트럼프와 김정은의 격한 발언을 들으며 한반도에 전쟁이 일어날까 불안하고, 배를 타면 침몰할 것 같아 불안하고, 사람들이 모인 곳에 가면 왕따 당할 것 같아 불안하고, 어디가 조금이라도 아프면 큰 병은 아닐까 불안하고, 사회적인 규범을 위반했을 때 불안하고, 산책하는 반려견들을 보면 나를 물까 불안해하는 등 우리가 매사에 불안을 느끼며 살고 있는 것이 현실이다. 이렇게 일반화된 불안 장애는 범불안 장애라고도 하는데, 최소 6개월 이상 지속되는 심한 불안이나 근심, 걱정이 특징이다(Frances, 2014). 그리고 “나 불안하다”라고 하는 직접적 표현보다 “심장이 두근거린다”, “손에서 땀이 난다”, “머리가 아프다” 등 간접적으로 표현하는 경우가 많다.

이렇게 불안은 모두가 체험하고 있는 근본적인 심리현상이기도 하지만 병리적 현상으로 보기도 한다. 그리고 불안현상은 단순하지 않은데, 불안의 원인을 과학적으로 규명하여 단번에 그것을 치료할 수 있는 방법은 아직까지 현대의학에서 찾아볼 수 없다.

그렇다면 우리는 우리의 삶 속에서 불안정서를 어떻게 다루어야 할까? 양영애(2011)는 「범불안장애에 대한 명상과 현실 치료의 통합적 이해」에서 범불안장애에 대한 치료는 증상이나 원인이 매우 다양하여 단일 치료법으로는 치료가 어렵다고 하였다. 따라서 치료적인 효과를 지속적으로 유지하기 위해서는 명상과 심리치료의 통합적 접근이 필요하다고 하였다.

최근 몇 년간 명상과 심리치료를 통합적으로 접근한 사례연구들이 보고되고 있다. 헤타(2010)는 「염지관에 의한 호흡명상 프로그램이 기혼여성의 알아차림 주의자각, 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식에 미치는 영향」에서 염지관에 의한 호흡명상 프로그램이 기혼여성의 일상적 스트레스가 감소하고 스트레스 대처방식에 긍정적인 효과가 있음을 보여주었다. 장금주(2009)는 「호흡명상과 바디 스캔을 적용한 개인사례연구」에서 염지관에 기초한 호흡명상과 바디 스캔이 내담자의 스트레스 감소에 긍정적 영향과 만성적 신체적 통증을 감소시키는 데 효과가 있음을 보여주었다. 이영순(2008)은 「호흡과 염지관 명상 개인상담 사례연구」에서 염지관 명상과 호흡명상이 내담자의 심신을 건강하게 회복시키고 문제해결능력을 증진시키는 긍정적 효과가 있음을 보여주었다. 오윤경(2008)은 「호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례 연구」에서 명상을 적

용하여 알아차림의 힘이 개발되고 감정조절능력을 향상시켰음을 보여주었다. 이와 같이 앞의 연구들을 통하여 통합적 심리치료의 방법으로써 호흡명상이 스트레스 및 불건강한 정서에 긍정적 영향을 주고 있음을 확인할 수 있었다.

그러나 위의 연구들은 단일사례연구 및 집단사례연구로서 치유와 효과에 중점을 두고 있다. 상담영역에서 치유와 효과에 중점을 두는 것도 중요하지만, 이제는 연구참여자가 경험하는 과정을 그들의 생생한 목소리로 직접 이야기하고, 또 그 이야기를 연구자가 다시 이야기하는 과정에서 경험의 의미를 찾는 것이 필요하다고 사료된다. 김광호(2015)는 「불안증상을 가진 탈북여성의 경험에 대한 내러티브 탐구: 명상상담 사례를 중심으로」에서 불안증상을 가진 탈북여성을 대상으로 호흡명상과 영상관법을 활용하여 이루어진 명상상담 과정을 통해서 탈북여성들만이 가지고 있는 개인사와 신체적 정서적 고통을 심층적으로 깊이 들여다보았다. 그리고 명상을 통해 고통의 원인을 내담자 스스로 찾게 되고 치유하는 과정을 보고하고 있다. 조덕인(2016)은 「범불안 증상을 가진 기혼여성의 치유경험: 영상관법을 활용한 내러티브 연구」에서 범불안 증상을 겪고 있는 두 명의 기혼여성을 대상으로 하고, 영상관법을 주요한 치료전략으로 한 상담의 과정을 통하여 그들의 삶에 대해 심층적인 이해를 가지며 내러티브 연구절차를 수행하였다. 이 두 연구는 치료중심의 연구라기보다는 상담과정을 내러티브 연구방법을 활용하여 만성적이고 강도 높은 불안으로 심적 고통에 처한 내담자를 이해하고 실질적인 개입방법을 찾아갈 수 있었던 것에 의미를 갖는다고 볼 수 있다.

이것으로 보아 본 연구자는 일대일의 상담영역이 아닌 집단 프로그램에 참여했던 개인의 경험도 내러티브적으로 접근할 필요가 있다고 사료되었다. 그러므로 본 연구의 목적은 집단 프로그램 안에서 범불안 증상을 가지고 있는 개인이 경험한 호흡명상을 내러티브 탐구를 통하여 탐색하는데 있다.

3. 연구문제

- 연구참여자의 호흡명상 경험은 어떠한가?
- 연구참여자에게 이 경험은 무엇을 의미하는가?

II. 연구방법

1. 내러티브탐구

내러티브는 인간의 삶을 이해하는 기본원리로서 인간은 이

야기를 통하여 자아를 구성한다(MacIntyre, 1985). 인간은 이야기를 통하여 타자와 관련짓고, 세상과 역사를 이해하며, 삶에 의미를 부여한다(박민정, 2006). 최근 내러티브가 인간의 경험을 조직화하고 이해하는 주요양식이라는 점이 강조되고, 질적 연구방법의 하나로 받아들여지면서 우리가 일상적으로 사용하는 ‘이야기’와 구분해서 사용해야 한다는 연구자들이 있다(이승은, 2011).

내러티브탐구는 질적 연구방법의 하나로써 인간의 경험을 이해하기 위한 하나의 연구방법이며, 연구자와 참여자간의 관계망 속에서 이야기하고 다시 이야기하는 가운데 탐구를 마무리 짓는 것이다(염지숙, 2002).

본 연구는 범불안 증상이 있는 노년기의 여성이 호흡명상 프로그램에 참가하여 수련하는 과정에서 경험한 이야기를 연구참여자의 목소리로 생생하게 이야기하고 연구자의 해석을 통해 그것을 다시 이야기하였다. 한 개인이 갖은 호흡명상 경험의 의미가 무엇인지에 대해 심층적으로 알아보는 방법으로써 내러티브 탐구는 적절한 연구방법이라고 할 수 있다.

2. 연구참여자

본 연구참여자는 연구자가 진행하고 있는 호흡명상 프로그램의 참여자이다. 노년기의 여성이고 지금 현재까지 연구자와 함께 호흡명상을 하고 있다. 연령에 비해 10년 정도는 아래로 보일 만큼 동안이고, 아담한 체구에 마른 몸, 백지장 같은 투명한 얼굴은 가을바람에 흔들리는 여린 코스모스를 연상케 하였다. 말투는 빠른 편이고, 약간 힘은 없지만, 낭랑한 목소리를 가지고 있다. 평소 분위기 메이커라고 할 만큼 유머센스가 있고, 상냥하다. 또한 몸이 약한 편이라서 몸 어딘가 불편하거나 이상이 생기면 불안해하고, 가족들의 건강에 문제가 생기는 것에 대한 불안과 걱정이 많다. 앞으로 연구참여자를 호칭할 때는 ‘꽃잎’이란 별칭을 사용하기로 한다.

3. 자료수집과 분석방법

본 연구는 연구자가 진행하고 있는 호흡명상 프로그램에 참여한 참여자 중 한 명에 대한 자료를 중심으로 하였다. 꽃잎이 처음 참여했던 날을 중심으로 2015년 5월 4일부터 2016년 3월 5일까지 총 40회 실시했던 전체 프로그램을 녹취 하였다.

자료수집은 프로그램 사전 사후 인터뷰한 내용과 각 회기당 프로그램 진행 내용을 녹음하고, 그 현장을 그대로 유지하기 위해 바로 축어록을 풀어 필사한 기록과 현장에서 느낀 느낌과 과

정을 기록한 현장메모, 그리고 연구참여자의 명상일지를 통해서 이루어졌다.

자료에 대한 분석방법은 Clandinin과 Connelly (2000)의 내러티브 탐구 방법이며, 그 절차는 현장에 들어가기, 현장에 서 현장텍스트 구성하기, 현장텍스트로부터 연구 텍스트 구성하기 등의 3단계로 나누어서 진행하였다(염지숙, 2002). 첫째, ‘현장에 들어가기’ 위해 연구목적을 세우고, 연구참여자를 선정하여 연구참여자에게 연구목적을 설명하였다. 그리고 연구자와 연구참여자의 관계와 연구 종료 시기 등에 대하여 협의하였다. 둘째, 프로그램 사전사후 면담내용과 프로그램 진행내용 등을 녹음하여 전사하였고, 현장을 메모하여 기록하였으며 연구참여자는 명상일지를 쓰는 등 현장텍스트를 구성하였다. 셋째, 수집한 현장텍스트를 중심으로 여러 차례 반복하여 읽으면서 주제별로 범주화하고, 그것을 재구성하여 연구텍스트를 작성하였다.

4. 타당성 확보와 윤리적 고려

본 연구의 타당성을 확보하기 위해 첫째, 수집한 자료를 수퍼바이저에게 제공하여 수퍼비전을 받았고, 둘째, 내러티브 관련 논문을 쓴 동료 2인과 스터디를 통해 연구자 관점의 타당성에 대한 검토를 하였다. 셋째, 연구참여자에게 현장 텍스트와 연구 텍스트를 공유하여 의견을 나누고 이것을 반영하였다.

연구자는 프로그램을 진행하기 전에 연구참여자에게 연구의 목적과 동기에 대해 이야기하고, 연구기간 중 불편한 점이 있거나 위해가 된다고 생각되면 거부할 권리가 있음을 설명하였다. 그리고 연구 동의서, 녹취 동의서, 연구자료 활용 등에 관한 동의를 받았다.

III. 꽃잎의 호흡명상 경험 이야기

1. 호흡명상을 찾은 이유 - 불안, 초조, 걱정 그 삼형제들

꽃잎이 호흡명상을 하겠다고 찾아온 날은 2015년 장미꽃이 만발했던 5월의 첫째 주 월요일이었다. 그녀가 이곳을 찾게 된 동기는 2년 전에 3개월 명상공부를 했던 경험이 있었는데 너무 좋았다면서 다음과 같은 이야기를 들려주었다.

2년 전에 한 3개월 명상공부를 했는데 너무 진짜 많이 좋았어요. 몸과 마음이. 불안 초조하니까 이러면 청심환이라던가, 맥주라든가, 그런 거가 자꾸 생각이 나서... 어

느 덧 퍼뜩 느껴지는 게 ‘아, 내가 이제 너무 지쳐서 이 불안 초조 이 병이 오는데, 아, 이거는 내가 다시 명상공부를 해서 내가 다시 나를 찾아야 되겠구나.’ 그걸 느껴가지고 다시 신청을 하게 되었습니다.

그녀는 무슨 일이 일어나기도 전에 미리 불안 해 했고, 초조 해 했으며 걱정이 많았고, 허약체질이라고 할만큼 몸이 너무 약했다. 특히 팔과 다리 쪽 관절이 약해서 무리하게 움직이지도 못했고, 조금만 불편해도 몸이 잘못될까 노심초사하였다. 한 번은 다리가 이상하게 ‘뚝’ 하면서 시큰함을 느꼈는데, 그것이 아주 크게 되어서 한 3~4일은 꼼짝 못하고, 내딛지도 못했었다. 그걸 처음에는 우습게 알았다가 몇 번 그렇게 큰 고통을 겪고 나니 매사에 조심스러워지고 작은 통증에도 불안하고 초조해져서 걱정이 앞섰다.

조금만 불편해도 어우 잘못되면 안 되는데... 그 마음이 커서 그게 더 고통스러워요. 그 두려움에 인제 그게 무서운 거지.

그녀는 현재 남편과 함께 살고 있다. 그리고 결혼하여 유치원아의 학부모가 된 아들내외와 같은 동의 아파트에서 살고 있다. 꽃잎은 자신이 건강문제로 예민하다보니 남편과 아들 내외의 건강에도 민감하게 반응하였다. 그리고 결혼한 아들과 함께 살고 있지는 않지만 정서적으로 아직 분리되지 못했다. 가까이 살다보니 반찬을 해다 주고, 손주들의 유치원 등하교를 도맡아 했다. 최근 아들이 지방간과 고혈압 등의 진단을 받았다. 아들의 건강에 적신호가 생겼는데도 불구하고, 며느리는 아들의 건강을 잘 챙기지 않는 것 같고, 아들은 회사 일로 매일 야근에 술을 마시고 들어오니 너무 속상하고, 간암으로 병이 더 커지거나 앓을까 불안하고 걱정은 쌓여만 갔다.

걱정이 많은 그녀는 아침부터 일어나서 뭔가 모르게 쫓기고 불안해지면 신경안정제를 하루에 한 번 정도는 먹었다. 약 먹는 것을 남편과 자녀들이 싫어해서 먹는 날은 달력에 동그라미를 그려놓는 등 되도록 안 먹으려고 노력했지만, 며칠 가지 못해서 못 견디고 하루에 한 번씩 다시 약에 의존하게 되었다.

한 3일정도 내리 먹다가 하루정도 먹는 거 들키면, 남편의 “너 그렇게 하면 되냐”는 말에 또 하루 이틀 또 쉬었다가 그냥 마음이 막 쫓기고 불안하면 ‘내가 이렇게 사느니 이게 지금 당장 편해야지, 나중에 뭐 그게 무슨 상관이나’는 생각에, 그리고 내가 못 이겨서 그냥 먹고...

불안이 커지고 걱정이 쌓이게 되면 생각이 많아져서 밤에 잠을 이룰 수 없었다. 그런 날은 항우울제를 먹었다. 하지만 신경안정제보다는 조심스럽게 먹었다. 왜냐하면 우울증 약이란 말이 싫었고, 먹고 나면 괜히 기분이 안 좋아졌기 때문이다. 그래도 견디다 견디다 더 이상 견디기 힘들어질 때 어쩔 수 없이 다시 복용하였다.

그렇게 꽃잎에게 있어서 불안과 초조, 그리고 걱정, 이 삼형제는 빛이 있으면 어디에나 쫓아다니는 그림자와 같이 늘 따라다녔다. 자연스럽게 약을 찾게 되는 그런 자신을 발견하고 ‘이건 아니다’ 싶어서 꽃잎은 다시 명상 집단을 찾게 된 것이었다.

2. 호흡명상과의 만남

호흡명상 프로그램에서 처음 명상실습을 하고 나서 꽃잎은 다음과 같이 말했다.

‘내가 호흡을 하고 살고 있었나?’ 할 정도로 저는 항상 몸과 마음이 바빠요. 딱히 직장이 있는 것도 아니지만, 아침에 일어나 남편과 같이 운동가고, 다녀와서 손녀딸 유치원 데려다 주고 오면 남편이 11시반, 12시에 와요. 그러면 같이 점심 먹으러 나가고, 쇼핑하거나 사우나 갔다가 들어오면서 손녀딸 유치원에서 데리고 오고, 틈틈이 아이들 봐주고... 그러다 보면 하루가 다 가요. 그러니 내가 ‘호흡을 하네 마네’ 하고 생각이나 해봤겠어요?

꽃잎은 하루 대부분을 남편과 함께 지내고 있었다. 그래서 항상 남편에게 관심이 향해 있다. 꽃잎은 바쁜 며느리 대신 손녀의 유치원 등하교와 돌봄을 맡고 있었다. 그래서 손녀에게 관심이 향해 있다. 간이 나쁜 아들이 오늘도 야근하고 늦게 들어올까, 술 마시고 들어올까 걱정이 태산이었다. 그래서 아픈 아들에게 관심이 향해 있다. 그녀의 생활에 대부분 관심은 가족들에게 향하고 있었다. 자신에게 관심이 향하는 때는 몸이 불편하거나 아플 때뿐이다. 어차피 늘 상 관심을 두지 않아도 자동적으로 쉬는 호흡에는 관심을 둘 여유 따위는 없었다.

꽃잎은 이제 처음으로 자신의 호흡에 관심을 두고 관찰하기 시작했다.

호흡이 너무 어려워요. 평소 ‘내가 호흡을 하고 살았나’ 할 정도로 무관심해도 불편하지 않았는데, 기준점에 신경을 쓰고 호흡을 한다는 것 자체가 많이 신경 쓰이고, 불편해요. 코에 집중한다고 하는데, 가슴이 느껴지고, 가슴을

느껴보려고 하는데, 코에 신경이 쓰이고, 복잡하고 어렵네요.

첫 시간에 호흡의 중요성과 호흡명상에 대한 설명을 듣고 실습으로 들어갔다. 먼저 들숨과 날숨을 코(인중)와 가슴과 아랫배 세 곳의 기준점을 통해 느껴보았다. 그러나 꽃잎은 처음부터 기준점을 설정하는 것과는 상관없이 아랫배에 집중하여 복식호흡을 하고자 했다.

전요, 코랑 가슴에 주의집중하며 하는 게 제일 편해요. 자연스럽게 한 것 같고요. 그런데 저는 배로 하는 호흡을 하고 싶어요. 원래 복식호흡으로 해야 하는 게 맞는 거 아니에요?

하지만 그녀의 갈망과는 다르게 그녀는 앉아서 아랫배에 집중을 하면서 호흡을 하려면 애를 써야 했다. 들숨 날숨에 맞춰 배의 팽창과 수축을 억지로 느끼려하는 것이 꽃잎에게는 벅차고 힘들었다. 그래서 아랫배에 기준점을 두는 것이 편하다고 말하는 동료들이 부러웠다.

그 다음회기에 나온 꽃잎은 수업시작 전에 “스님, 누워서 호흡명상해도 돼요?”라는 질문을 꺼냈다. 지난 한 주 그녀는 배웠던 대로 아랫배 호흡에 관찰을 하며 호흡명상을 열심히 연습을 하고 있었다. 토요일 밤에, 잠을 자려고 누웠다가 문득 호흡명상을 해보겠다는 생각으로 아랫배에 손을 올려놓고 숨을 쉬는데, 아랫배의 움직임이 정확히 느껴졌다. 앉아서 할 때는 그렇게 애를 쓰며 힘들었던 아랫배의 움직임이었는데, 누워서 할 때는 의도적으로 배를 부풀리고 꺼뜨리지 않아도 자동적으로 정확한 느낌이 손끝에 전달되었던 것이었다.

스님이 세 곳 중에 편안 곳에 집중해서 연습하라고 했지만, 배에 집중해서 하고 싶은 욕심이 계속 나는 거예요. 앉아서 할 때 아랫배에 하려고 노력을 했죠. 근데 영~힘들어. 하는 게 힘들어서 누웠거든요. 자려고. 누워서 아랫배에 손을 얹고 호흡을 하니깐 그냥 되는 거예요. 자연스럽게 훨씬 편한 거, 잘되는 거 같아요. 그냥 할라고 안하고 그냥 자연스럽게 되는 거 같았어요.

그 날 이후로 그녀는 집에서 호흡명상을 할 때는 앉아서 어렵게 아랫배에 집중하기 보다는 누워서 아랫배에 집중하면서 하는 호흡명상을 즐겨하였다.

3. 호흡의 길이 알아차림과 호흡에 의한 감정조절

두 번째 단계로 자신의 들숨과 날숨에 집중하여 호흡의 길이를 느껴보았다. 호흡에 길이가 있다는 생각을 한 번도 하지 못했던 그녀는 호흡의 길이를 알기 위해 손가락을 사용하면서 기준점에 집중하는 것보다 더 세심하게 집중을 하게 되었다. 앉은 자세에서 호흡의 기준점을 코나 아랫배보다 가슴에 두고 호흡했을 때가 편안했던 꽃잎은 들숨이 약간 긴 거 같았다.

내가 들숨이 더 긴지, 날숨이 더 긴지, 그 길이를 이렇게 손가락으로 세어봤어요. 들숨이 조금 1정도 더 길었어요.

들숨과 날숨의 길이를 조사하는 연습은 꽃잎에게 호흡에 집중할 수 있는 계기가 되었다. 처음에 호흡에 대한 불편함을 호소했지만, 점점 호흡 관찰에 집중되어 지면서 불편함 대신 관심의 주 대상이 되었다. 호흡 길이를 관찰하던 그녀는 3회기에서 날숨이 약간 더 길어짐을 느꼈다. 4회기에 오면서 들숨의 길이와 날숨의 길이가 확연하게 차이를 느낄 정도로 날숨이 더 길어짐을 느낄 수 있었다. 그리고 그 날숨에 편안함을 느꼈다. 처음에 집중이 안 되고 불편했던 아랫배 호흡이 집에서 누운 자세로 반복 연습한 덕분인지, 이제는 앉은 자세에서도 아랫배 호흡에서 편안하고 고요함을 느끼게 되었다. 그래서 아랫배에 집중하며 호흡을 하니 날숨의 길이가 더 길어진 것 같았다. 그런데 6회기에 와서 새로운 경험을 하게 되었다.

이상하게 자꾸 내칠 때, 자꾸 끊어서 쉬는 거예요. 평소랑 같은 방법으로 했는데. 나도 모르게 이렇게 덜컥덜컥 덜컥. 내가 그걸 느끼고 그래서 '내가 지금 긴장을 하고 있나, 또 뭔가 모르게 불안하고 불편한가'라고 생각했어요. 어제 집에 일이 좀 있었거든요. 그래서 다시 집중을 하고, 또 시간이 지나고 나니까 긴장감이 풀어지는 거 같고, 다시 편안해진 것 같아요. 저는 호흡이 그때그때 달라요.

꽃잎이 느낀 그 덜컥덜컥 거리며 불규칙한 호흡은 꽃잎의 마음 상태를 잘 나타내 주는 것이었다. 그리고 그녀는 긴장되고 불편했던 그 마음의 상태를 알아차림 하게 된 것이었다. 만약 호흡 명상 상태가 아니라면, 통찰할 수 없는 부분이었다.

사실 오늘 오면서 계속 뭔가 쫓기는 듯이 불안했어요. 이유는 잘 모르겠고. 그러니까 머리도 안개 낀 것 같이 뿌영고... 그랬는데... 그런데 처음 서서할 때는 호흡이 좀 몰

아쉬면서 좀 불규칙했거든요. 허리에 통증도 느껴지면서 집중이 분산됐는데, 그런데 걷기도 하고, 앉아서도 하고, 누워서 하고, 이렇게 호흡명상을 한 바퀴 돌고 나니까, 지금 굉장히 호흡이 편안해졌어요. 허리 통증도 잘 못 느끼겠고, 이게 진짜 굉장히 맑아진 것 같아요. 그 안개가 싹 걷힌 것 같이. 불안 초조 그런 것이 좀 맑아진 느낌. 지금 이 상태가.

꽃잎은 호흡명상을 통해 자신의 마음상태를 점검할 수 있었고, 마음의 상태에 따라 호흡이 변화된다는 사실도 스스로 통찰할 수 있었다. 그녀가 처음 느꼈던 불편한 호흡은 점점 집중해가는 과정에서 익숙하게 되었고, 감정조절이 가능함에 대한 새로운 통찰도 생겨나게 되었다.

4. 불면의 개선

꽃잎은 쉽게 잠을 들지 못할 만큼 잠자리가 늘 불편했다. 그래서 어린 시절부터 잠을 잘 이룰 수 없을 때는 별을 세는 습관이 있었다.

저는 편안한 잠을 잔 적이 있었나 할 정도로 잠자리가 늘 불편했어요. 잠이 안 오면, 옛날 어릴 때부터 별 하나 하나 별 둘 나 둘 하다보면, 잠들 때가 있고, 아날 때가 있는데, 그냥 잠 들 때까지 별 하나 하나를 했어요.

그렇게 호흡명상을 만나기 전까지 별을 수없이 세거나 약에 의존하며 잠을 청해야했다. 오직 '자야 된다'는 강박에 사로잡혀 더 잠을 이루지 못했다. 그녀의 아침은 늘 무겁고 피곤했다. 그런데 들숨 날숨을 알게 된 그녀에게 이제까지와는 다른 새로운 아침을 맞이할 수 있게 되었다.

아무것도 안하고 누워서 배에만 집중하면서 '나는 편안하고 행복합니다'를 하면 아주 숙면을 해요. 아침에 일어나도 행복해지고, 마음도 가벼워지고. 아침이 달라요.

꽃잎은 누워서 하는 호흡명상을 배운 이후로 매일 잠자리에 누워서 아랫배 호흡에 집중을 하였다. 그리고 만트라와 같이 '나는 편안하고 행복합니다'라는 긍정적인 말을 호흡에 붙여 계속 되뇌이다 보면, 자기도 모르게 잠이 들어 눈을 뜨면 아침이 찾아왔다. 그 날 아침은 60평생 맞이했던 다른 아침과 매우 달랐다. 아주 한 숨 폭 자고 난 기분으로 아침을 가볍게 맞이할

수 있게 되었다. 여러 해 동안 무수히 싸워 왔던 잠과의 전쟁도 끝났고, 무겁고 피곤했던 아침과도 영원한 이별을 할 수 있을 것 같았다.

어디 여행가서도, 여행가니까 잠이 안 오잖아요. 그러면 내가 이제 일부러 잘려고 누워서 호흡명상을 해요. 그러면 아주 그냥, 아주 숙면을 해요. 숙면을 하고 그리고 일어나요. 그 때부터는 ‘아~이거 하면은 숙면이 되는구나’ 그걸 알아가지고, 이제 좀 힘들면 일부러 하죠. 그러면 잘자요. 집중하다가 그냥 자는 거예요. 그대로. 그러면 폭자고 아침에 일어나도 좋고. 아침이 좀 다르죠. 잠 잘 잤으니까. 이제 기분이 ‘잘 잤네’ 그러면서 좋아지는 거죠.

5. 남편의 반응: “아내가 달라졌어요.”

꽃잎은 남편이 오전에 잠깐 회사 사무실에 다녀오는 시간 빼고는 대부분의 시간을 남편과 보내고 있었다.

그러니까 거의, 거의 같이 있으니까 좀... 조금 뭐라 그래야 되나. 하여튼 거의 같이, 24시간을 거의 같이 움직이는 거죠.

꽃잎은 남편과 떨어져서 혼자만의 시간을 가져보는 것이 간절했다. 그런데 남편은 그녀의 외출을 반기지 않았다. 그녀는 몸이 약하기 때문에 사람들과 만나서 이야기만 하고 들어와도 엄청 피곤함을 느꼈다. 한 번은 오랜만에 사촌 동생을 만나 그동안 못 다한 회포를 수다로 풀고 들어왔는데, 그녀의 말을 그대로 옮긴다면 “진이 다 빠져가지고” 너무 힘들어 했다. 그래서 정신도 못 차리고 멍하니 소파에 앉아 있으니 “너 나가서 뭐하고 왔는데 그러냐?”며 그녀의 지친 모습이 못마땅한 남편이 한마디 했다. 또 어떤 날은 모임에서 모처럼 말을 적게 하려고 “나 오늘은 말 적게 할게” 하고 앉아 있으면 친구들이 그녀가 빠진 줄 오해하였다. 그래서 몇 개의 모임은 발걸음을 끊었다. 평소 연약한 그녀의 모습이 보기 안쓰러운 남편은 그녀의 외출을 싫어했다. 그런 남편이 호흡 명상하는 날은 차로 데려다 주고, 데리러 오는 등 그녀의 외출을 적극 지지해주게 되었다.

그런데 남편이 이제는 명상하러 간다고 하면 좋아해요. 왜냐면 여기 다녀온 날은 피곤함이 짝 사라지고 가니까 편한 마음이 되니까 남편 보기에 제가 다른 거죠. 판 데 다녀 온 날하고는 완전 다르니까.

그나마 호흡명상 프로그램에 참여하는 2시간이 그녀에게 유일한 혼자만의 시간이 되었다. 남편도 지지해주니까 집을 나오는 발걸음도 가벼웠다. 13회기 째 되는 날이었다. 메스컴에 서는 메르스 사태로 떠들고 있던 시기여서 그녀는 대도록 외출을 삼갔고, 프로그램도 연속 두 회기를 결석했다. 그 날은 남편 때문에 반 강제로 참석하게 되었다.

이거는 진짜 남편 덕이에요. 오늘도 기분이 못 이길 것 같다고 하니까 “그래도 집에서 그러나 밖에 나가서 그러나 그래도 힐링을 하고 오는게 좋을 것 같다고” 그래서... 사실은 제 맘은 50이었는데, 남편이 반 강제로 여기다 실어다 놓고 가더라고요.

이제는 남편이 그녀의 호흡명상 수련에 열렬한 지지자가 되었다. 꽃잎이 호흡명상을 시작한지 한 달 쯤되었을 때 변화된 그녀의 모습을 가장 반기는 사람 또한 그녀의 남편이었다.

남편이 첫째로 이거 하고 나서 좀 자기가 좀 편해졌다고 그래요. 예전에 남편하고 얘기를 하면 나도 모르게 예민하게 답이 나가는 모양이에요. 그런데 “너 이거 하고 나서 좀 어~좀 달라졌다.” 그래요. 요새 너무 가기를 잘했다고. 그 말하기 전에는 내가 그러는지 몰랐거든요.

그녀는 평소 자신의 말투를 알지 못했다. 예민하게 대답한 것은 아니었는데, 남편은 짜증이 배인 신경질적이었던 그녀의 말투가 어떤 때는 참기가 좀 힘들었다고 이제야 속 이야기를 털어놓았다. 그런데 요즘은 그녀의 말투가 많이 부드러워졌다는 것이다. 처음에는 남편의 예상치도 못했던 반응에 자신의 짜증이 섞인 말투를 인정하기 어려웠지만 점차 호흡을 알아차림하면서 습관적이었던 자신의 말투를 인지하게 되었다.

달라졌어요. 좀 그 전에는 좀 켜는데, 몰랐었는데. 이제 ‘내가 그랬었구나’ 하고 생각하게 되고. 호흡에 자꾸 관심을 가지니까 저한테도 관심을 갖게 되더라고요. 이제 좀 이렇게 좀, 부드럽게 좀 하고. 하여튼 저는 그래서 달라졌어요. 많이 많이.

6. 신경안정제 복용의 감소

그녀가 호흡명상 프로그램에 문을 두드린 것은 항상 존재하는 불안 초조 때문에 복용하는 약에 대한 의존을 줄여보고자 하

는 의지였다. 처음에 왔을 때, 그녀는 자주 신경안정제를 먹었다. 그래도 약에 대한 경각심을 불러일으키기 위해 약을 먹은 날은 달력에 동그라미 표시를 했다. 달력의 동그라미의 숫자를 보니 3일 내리 먹다가 하루 정도는 참아보기를 반복하며 한 달에 한 20여일은 약을 먹었다. 호흡명상을 한 지 두 달이 지났을 때 그녀는 거의 매일 복용했던 약을 3일에 한 번 복용하게 되었다.

너무 불안... 아침부터 일어나서 뭔가 모르게 쫓기고 불안 초조해서 신경안정제를 하루에 한 번 정도만, 되도록 안 먹으려고 끓고 있다가 못 견디고 얼 마 전부터 하루에 한 번씩만 먹는데, 요거 하는 거 하고 맞아 떨어져서 그런지 어제, 토요일 날, 한 3일째 지금 안 먹었는데요. 3일째. 뭔가 쫓기고 불안 초조한 게 좀 없어진 거 같아서 지금 계속 바라보고 있어요. 제 자신을. 3일째인데. 그래도 많이, 많이 좋아졌어요. 제가 이제 매일 먹는 게 아니고, 어... 3일에 한 번. 이렇게 있다가 불현 듯, 안되면 먹게 되고. 그래서 한, 한~요즘은 그래도 3일에 한 번? 매일은 안 먹는 거 같아요. 오늘도 조금 먹을까 말까 하다가 그냥 왔거든요. 근데 지금 정신이 굉장히 막 비 온 뒤에 비가 와서 짝 가라앉고, 해가 나는 그런 좀 그런 느낌이 좀 있어서 좋네요.

꽃잎은 호흡명상을 하면서 불안 초조함을 전 보다 빨리 알아차리게 되고, 그럴 때 마다 틈틈이 호흡에 집중함으로써 불안과 초조함이 감소하게 되었다. 그래서 그녀는 약을 찾는 횟수가 점점 줄어들고 있었다. 호흡명상을 하고 나면 뿌영게 보였던 눈과 흐릿했던 정신이 맑아져서 마치 비 온 뒤 맑게 개인날씨와 같은 기분을 경험하였다. 호흡명상 프로그램이 끝나갈 때쯤 그녀의 달력에는 두 개의 동그라미가 그려져 있었다.

이번 달에 먹은 기억은 한 번인가 두 번인가 밖에 없는 거 같아요. 이번 달에는. 내가 이렇게 들먹으려고 달력에 표시를 하거든요. 먹는 날은 이렇게 쳐 놓는데. 남편도 싫어하고 애들도 싫어하고 그러니까 되도록이면 안 먹으려고. 그런데 그렇게 안 먹은 거 같아요. 그런데 또 몰라요. 이러다가도 갑자기 또 언제 들입다 매일 먹는지 모르는데. 하여튼.

불안과 초조함을 느낄 때마다 자동적으로 약을 찾았던 그녀는 3개월 동안 호흡명상을 수련하면서 이제는 약보다 호흡명상을 찾게 되었다.

이제 불안 초조하다고 생각되면 호흡명상을 해요. 아니

뭐, 거창하게 명상까지는 아니더라도 ‘들숨 날숨’하면서 호흡에 집중하려고 노력해요. 그래도 집중이 안 된다고 생각되면 ‘나는 편안하고 행복합니다.’ 이렇게 하면서 소파에 앉아서 하거나, 남편 운전하면 옆에 보조석에서 해요. 그러면 남편도 알아요. 내 상태를. 처음엔 집중이 잘 안 되고 그러지만, 그렇게 좀 하고 어느 정도 시간이 지나면 기분이 안정이 되고, 좋아요.

그러나 한 편으로 그녀는 약의 복용 횟수가 눈에 띄게 줄어들었음에도 불구하고 언제 다시 또 약에 의존하게 될까봐 미리 걱정을 하고 있었다. 그것은 얼마 전 몹시 불안한 상황에서 호흡명상만하면 바로 편안해지고 고요해질 것이라는 생각이 틀렸음을 경험했기 때문이었다.

7. 불안의 재발을 이겨냄

두 달 동안 너무 좋았어요. 이제는 다른 거 안하고 호흡에만 집중해도 아무 그제 없고 집중이 잘 됐어요. 그런데 일순간에 무너지기 시작하니까. 지금은 힘들어서 명상을 해도 헤어나오질 지금은 못해요.

두 달 동안 호흡명상을 하면서 꽃잎은 자신의 변화에 따른 일상의 고요함과 행복감에 흠뻑 빠져 있었다. 숨을 쉬며 살아갈 수 있는 일상에 감사함을 느끼며 호흡명상 수련에 적극적이었던 그녀에게 먹구름이 끼기 시작했다. 그녀는 다시 가족으로부터 오는 불안감이 증폭된 것이었다.

내가 이제 이 마음이 왜 그런가 이제 내가 좀 이렇게 호흡을 관찰하면서 살펴보니까 불안, 불안감이에요. 앞으로 뭐가 일어날 것이다. 그제 깊은 거 같아요. 그냥 그런 여지를 많이 주니까. 식구들이. 불안. 앞으로의 그런, 그런 여지를 많이 주니까. 그런게 너무 힘들어서 잠도 안 들고. 숨 쉬는 게 호흡까지 힘이 드니까. 명상한다고 앉아있어도 예전만큼 빠져 들지 못해요. 하다가 그냥 다 때려치우고 싶고. 그제 더 힘들고.

그녀의 집안에 문제가 생겼다. 손녀딸이 유치원에서 독감을 옮겨와서 아들내위가 지금 다 비상에 걸렸다. 남편은 얼마 전에 다리를 다쳐서 거동하기가 힘들어졌다. 예전만큼 그렇게 불안하지 않을 것이라고 생각했던 그녀의 예상과는 달리 위기를 만나자 시간이 갈수록 불안은 증폭되어 갔다. 그래서 호흡명상을

틈틈이 해보았지만 그것도 그렇게 맘처럼 쉽게 되질 않았다.

내가 인제 아침에 아빠 출근하고 조금 의무적으로라도 조금 ‘그래도 해야 되지 않나’ 하고 할 수 있으면 하려고 하는데. 소파에 앉아서 대강하죠. 그냥 대강. 인제 밤에 잘 때도 인제 그거는 인제 누워서 하는 거죠. 그래도 그 전에 같이 아직 그 저걸 못하네요. 해어나오질 못하네요. 집중이 안 되는 게요. 불안감이 안 가셔요. 불안감이 가시질 않아요. 이 뇌리에서. 그 저기 나무님처럼 내가 분명히 들숨에서 멈춤은 습관이 됐어요. 나는 분명히 이것을 느끼고 있는데도 이거는 막 생각에 싸움을 하고 있는 거예요. 그러면 안 되는 거 아니에요. 그래도 보통 그 전에는 막 내가 아무 것도 생각 안하고 그냥 ‘이렇게 하겠다.’ 하면 딱 비울 수 있었어요. 네. 비울 수 있었어요. 분명히 근데 그게 안 비워져요. 비워지지 않아요. 그러다 기분이 더 안 좋은 거예요.

그녀에게 다시 불안, 초조, 걱정 삼형제가 찾아왔다. 예전과 같이 아무 방책 없이 악을 먼저 찾지는 않았지만, 호흡명상이 곧 길이라고 생각했던 그녀의 신념이 무너지는 순간이었다. 그리고 마음이 힘들 때 호흡명상을 하면 빨리 해결 될 수 있다는 믿음마저 부서져 버린 것 같았다.

어떨 때는 조금 건성으로 되요. 왜냐하면 너무, 이 좀, 쌓인 게 많고 그럴 때는 오히려 더 잘되어야 되는데, 그것도 막 그냥 내가 강제로 하고 싶지. 그것도 막 귀찮고 막 다 때려치우고 싶은데, 옆으로 그냥 꾸구리고 누워서, 막 인상 쓰고 그렇게 자고 싶은데, 그냥 인상 쓰고 자고 싶은데, 강제로 내가 ‘아이, 그래도 해야지. 내가 이렇게 하고 해야지. 이러면 안 되지.’ 그러고 그냥 한 날은, 그것도 사실은 집중이 안 되고, 오히려 편한 날은 집중이 되는데, 내가 반 강제로 이러면 안 돼. 그래도 내가 이것을 ‘조금이라도 하다 자야지.’ 하는 날은 하다가 어떨 때는 그것도 안 되면 ‘에라 모르겠다.’ 하고 나도 모르겠어요. 어떻게 자는지. 안 되도 거의 할려고 애써요. 나를 위해서.

그래도 그녀는 자신을 위해 호흡명상의 끈을 놓지 않았다. 불안 초조함 때문에 호흡에 집중 못하는 자신과의 싸움을 하며 호흡명상에 대한 신뢰를 잃지 않고, 계속 정진해 나갔다.

‘해야지, 해야지’ 하는 생각은 항상 해요. 좀 더 해야 되고. 그리고 실천을 해서 정해 놓은 시간을 채워보려고 하

고, 하다가 에이~그냥 또 어떨 때는 그거 못 채우고 일어날 때도 있고. 그래도 나를 위해서 항상 한다는 생각으로 하고 있어요. 안하는 것보다는 하고 나면 달라보이는데 뭐. 하기 전 보다는 마음이 편안해지고 차분해지고. 억지로라도 하면 처음에는 힘들지만 시간이 가면 편안해진다 는 것이 느껴져요. 그리고 ‘아, 내가 아직 일어나지도 않는 일 때문에 불안해했구나.’ 그것도 알게 되고. 그리고 마음이 맑아진 것 까지는 모르겠는데, 하염튼 내가 느끼는 거는 눈에서 느껴요. 맑게 보이는 것이.

물론 그녀의 불안 초조 걱정의 뿌리가 완전히 뽑힌 것은 아니었다. 그 대신 자신의 마음 상태를 알아차림하고 그럴 때마다 주의집중을 호흡으로 되돌리면서 점차 마음을 객관적으로 바라볼 수 있는 힘이 생기게 되었다.

프로그램을 다 마친 그녀는 매우 아쉬워하며 다음을 기약했다.

그래도 여기 나와서 함께 명상한다는 생각에 일주일이 힘들지 않았는데, 이제 섭섭해서 어찌죠? 물론 앞으로도 일상생활 안에서 호흡명상을 하긴 하겠지만, 그래도 이렇게 나와서 함께 얘기 나누고, 점점 받고 하는 게 좋았어요. 다음에 또 이런 기회가 있으면 연락주세요.

IV. 꽃잎의 호흡명상 경험 다시 이야기하기

꽃잎은 호흡명상을 경험하면서 자신이 늘 불안해했던 지난 날의 생활을 되돌아보고, 프로그램과 명상일지를 통해 호흡명상을 경험하는 과정 속에서 변화되는 생활들과 직면할 수 있었다. 그녀의 호흡에 담긴 “나는 편안하고 행복합니다”의 메시지처럼 꽃잎은 불안과 초조 그리고 걱정에서 벗어나 편안하고 행복한 삶을 원했고, 호흡명상을 통해 그 길로 가는 방법을 찾을 수 있게 된 것이다. 이러한 호흡명상 경험의 이야기를 바탕으로 그녀가 안고 있었던 <불안과 초조, 그리고 걱정(苦)>, 그것의 원인인 그녀의 <약한 신체와 가족들의 안위(集)>, 그것으로부터 벗어나게 해줬던 <호흡명상(滅)>, 불안과 초조로부터 벗어난 <생활의 변화와 앞으로의 방향(道)>으로 재구성하여 다시 이야기하였다.

1. 불안과 초조 그리고 걱정 - 고통

꽃잎이 호흡명상을 찾은 이유는 그녀가 평소가 가지고 있었던

불안 때문이었다. 그녀에게 걱정거리가 발생하면 불안과 초조함이 동시에 찾아왔고 이 감정들이 자제할 수 없을 정도로 커져 버리면, “꽃잎: 불안 초조하니까 이러면 청심환이라던가, 맥주라던가 이런 거가 자꾸 생각이 나서....(신경안정제) 한 3일정도 내리 먹다가” 하는 등 불안을 직면하는 대신 그런 것들에 의존하여 회피하며 살아왔다. 또한 그녀의 몸은 너무 약했다. 팔과 다리 쪽 관절이 약해서 무리하게 움직이는 날이면, 그 날은 밤새 꿈꿨어야 했다. 그 앓는 고통이 너무 심하고 두려워서 되도록 몸을 조심스레 움직였고, 몸의 한군데라도 이상한 기운을 느끼면 “꽃잎: 조금만 불편해도 어우 잘못되면 안되는데, 그 마음이 커서 그게 더 고통스러워요. 두려움에 인제 그게 무서운 거지”라며 불안해 하였다. 그녀는 걱정과 함께 불안 초조해지면 밤에 숙면을 취할 수 없었고, 잠을 자려고 뒤척이며 별을 세어야 했다. 그래서 그녀의 아침은 늘 무겁고 피곤했다.

꽃잎은 불안증상이 있다. 걱정이 시작되면 불안 초조함을 느끼고, 집중이 안 되며, 머리가 뿌옇게 흐려지고, 사람을 만나려 하지 않는다. DSM-5에서 제시하는 범불안장애에 대한 정의는 “걱정이 너무 지나치고, 오래 지속되고, 평범하지 않을 정도이고, 생활에 지장을 주고, 오래가고(최소 6개월 또는 그 이상), 다른 진단으로 설명되지 않을 경우에만” 이라고 제한하였다 (Frances, 2014). 이 점으로 보아 꽃잎이 겪고 있는 불안감에 대해 범불안장애라고 할 수는 없지만, 일반인에 비해 다소 범불안증상을 가지고 있다고 볼 수 있다.

2. 약한 신체와 가족들의 안위 - 集

그녀가 겪고 있는 불안의 원인은 그녀의 연약한 몸과 가족들의 안위이었다. 몸이 건강해야 정신이 건강해지고, 몸이 아프면 근심과 걱정이 모여 정서적으로 고통스럽다. 또 반대로 정신이 건강해야 몸이 건강해진다. 몸이 아파도 긍정적 정서는 아픈 몸을 빨리 회복시킬 수 있다. 그녀의 연약한 신체는 걱정을 불러들였다. 통증에 대한 두려움과 더 큰 병으로 발전하지 않을까 하는 불안이었다. 그래서 자신도 모르게 말투가 예민해지고, 남편은 그녀의 날카로운 말투에서 불편함을 느꼈다. “꽃잎: 남편이 얘기를 하면 나는 아닌데, 나도 모르게 이렇게 예민하게 답이 나가는 모양이에요.”

그녀는 남편과 아들 내외의 안위로 걱정이 많았다. 그녀는 하루 대부분의 시간을 남편과 함께 보낸다. 1년에 여러 차례 함께 여행을 다닐 만큼 부부사이가 돈독하다. 그래서 가까이에 있는 남편이 아프면 그것은 꽃잎의 문제가 되었다. 최근 다리를 다쳐 집스를 하고 다니는 남편을 보면서 “꽃잎: 불편해하는

모습을 보면요, 차라리 내가 다치는 게 낫겠어요”라며 걱정이 한 가득이었다.

남편 못지않게 아들 가족의 안위도 그녀의 걱정과 불안의 원인이었다. 아들 내외는 분가하긴 했지만, 같은 아파트여서 왕래가 잦았다. 매일은 아니지만 자주 저녁을 같이 먹고, 밀반찬을 해다 주고, 손녀의 유치원 등학교도 맡는 등 밀접한 관계를 유지하고 있었다. 아들이 지방간이 있는데, 회사일로 늦게까지 일을 하고 술에 취해 들어오는 경우가 다반사였다. 며느리가 그렇게 신경을 써주는 것 같지는 않고 혹시 암으로 진전이 될까 두렵고 걱정이 많았다. 얼마 전 손녀가 유치원에서 독감을 옮겨왔다. 그리고 아들이 독감에 걸렸고 다음으로 며느리가 독감에 걸렸다. 그녀는 아들가족들이 독감에서 벗어날 때까지 불안해했다.

가족 중 하나라도 아프면 그것은 꽃잎의 아픔이었다. 그리고 더 큰 병으로 발전하지 않을까 노심초사하며 걱정스러운 나날을 보내고 있었다.

3. 호흡명상 - 滅

호흡은 우리가 우리의 몸 가운데 유일하게 통제할 수 있는 기관이다. 우리는 호흡을 이용하여 자율신경계를 조율할 수 있다. 그래서 스트레스 상황일 때, 호흡에 집중하여 명상을 하면, 자율신경계 중 하나인 부교감신경이 활발하게 되고, 부교감신경이 긴장된 상황을 이완시켜 스트레스가 감소된다(장현갑, 2013). Kabat-Zin (1990)은 이것을 활용하여 알아차림에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction: MBSR) 프로그램을 만들었다.

호흡명상은 숨이 들어오거나 나가는 것에 집중하면서 어떤 판단도 하지 않고 순간순간 자각하는 수련이다(인경, 2013). 호흡은 바깥으로 향해있는 분주한 생각이나 감정 등을 고요하게 하고, 호흡을 하고 있는 지금의 순간으로 되돌아오게 한다(혜타, 2010).

꽃잎은 호흡명상을 진행하면서 그녀의 불안 초조 그리고 걱정을 조절하는데 많은 도움이 되었다. 그러나 처음부터 잘 된 것은 아니었다. “꽃잎: 호흡이 너무 어려워요”라는 말과 함께 수련이 시작되었다. 무의식적으로 반복했던 호흡이 의식으로 올라오는 순간 신경이 쓰이고 불편했다. 한번도 멈추지 않고 지금까지 매 순간순간 해왔던 호흡이지만, 호흡에 대해 ‘모른다’는 생각에 호흡을 만나는 순간 낯설고 불편했다. 그러나 호흡 수련을 반복연습하고 집중이 깊어질수록 호흡에서 편안함을 느끼고 익숙하게 되었다. 그녀는 “꽃잎: 전요, 코랑 가슴에

주의집중하며 하는 게 제일 편해요. 자연스럽게기도 하고요”라며 호흡의 편안함을 찾았고, 자신의 감정에 따라 호흡이 달라짐도 느끼게 되었다. 그리고 자신의 마음 상태도 알아차리게 되었다. “꽃잎: 오늘 오면서 계속 뭔가 쫓기는 듯이 불안했어요. ... 처음에 호흡이 좀 몰아쉬면서 불규칙했거든요.... 호흡명상을 하고 나니까 지금 굉장히 호흡이 편안해 졌어요” 이렇게 꽃잎은 호흡명상을 경험하는 과정에서 자신의 불안을 잘 알아차리고 호흡에 집중하면서 그 불안감을 점점 내려놓게 되었다.

4. 생활의 변화와 앞으로의 방향 - 道

꽃잎은 호흡명상을 꾸준히 수련하면서 생활의 변화를 경험하게 되었다. 먼저 그녀의 수면이 달라졌다. 뒤척이며 별을 헤아리던 밤이 “꽃잎: 아무것도 안하고 누워서 배에만 집중하면서 ‘나는 편안하고 행복합니다’를 하면 아주 숙면을 해요”로 변했고, 피곤하고 묵직했던 아침이 “꽃잎: 아침에 일어나도 행복해 지고, 마음도 가벼워지고, 아침이 달라요”로 변했다.

두 번째는 남편의 반응이다. 외출하고 돌아오면 피곤해하는 꽃잎을 보면서 그녀의 외출이 늘 못마땅했던 남편이 메르스 사태로 그녀가 호흡명상 프로그램 출석여부를 놓고 갈등하고 있을 때 “꽃잎: 사실은 제 맘은 50이었는데, 남편이 반 강제적으로 여기다 실어다 놓고 가더라고요” 남편의 태도 변화의 이유는 꽃잎이 호흡명상을 하면서 달라진 모습 때문이었다. “남편이 이제 명상하러 간다고 하면 좋아해요. 왜냐면 여기 다녀온 날은 피곤함이 싹 사라지고 가니까 남편 보기에 제가 다른 거죠. 판 데 다녀 온 날하고는 완전 다르니까” 또 남편은 그녀의 예민하고 짜증 섞인 말투를 불편해하고 있었다. “꽃잎: 남편이 첫째로 이거 하고 나서 좀 자기가 좀 편해졌다고 그래요. ...” “너 이거(명상) 해서 좀 달라졌다” 그래요. 요새 너무 가기를 잘했다고.” 이제는 그녀도 자신의 말투가 달라짐을 느꼈다. “그 전에는 좀 췌는데, 몰랐었는데, 이제는 ‘내가 그랬었구나.’하고 생각하게 되고. 호흡에 자꾸 관심을 가지니까 저한테도 관심을 갖게 되더라고요. 인제 좀 이렇게 부드럽게 좀 하고. 하여튼 저는 그래서 달라졌어요. 많이 많이.”

세 번째는 약에 대한 의존도가 감소하였다. “꽃잎: 너무 불안. 아침부터 일어나서 뭔가 모르게 쫓기고 불안 초조해서 신경안정제를 하루에 한 번 정도만.”이라는 그녀의 말에서 약에 의존하여 불안을 회피하려는 경향을 알 수 있었다. 그러나 그 순간에는 불안과 초조함을 약으로 누그러뜨릴 수는 있을지 모르나 그것은 완전히 사라지는 것은 아니다. 잠시 고개를 수그리고 의식의 수면 아래에서 때를 기다리고 있을 뿐, 조건과 외

부적 자극이 맞아 떨어지면 그것들은 다시 고개를 들고 의식의 수면 위로 올라와서 그녀의 마음을 장악할 것이다. 그러나 약은 한 순간의 효과만 있을 뿐 지속성은 없다. 그에 반해 불안 초조함에 끌려가는 마음을 알아차림하고, 주의집중을 호흡으로 돌리게 되면서 불안 초조함은 더 이상 그녀 마음 안에 자리할 공간이 없어지게 되었다. 무의식 상태의 호흡을 의식으로 이끌어 인지하는 시간이 빠르면 빠를수록 불안과 초조함이 그녀의 마음 안에 자리 잡지 못하게 되었다. 불안 초조함을 느낄 때마다 자동적으로 약을 찾았던 그녀가 3개월 동안 호흡명상을 수련하면서 약보다 호흡을 찾게 된 것이다. “꽃잎: 이제 불안 초조하다고 생각되면 호흡명상을 해요. 아니 뭐, 거창하게 명상까지는 아니더라도 ‘들숨 날숨’ 하면서 호흡에 집중하려고 노력해요.”

그러나 이것으로 꽃잎의 불안증상이 완전히 해결된 것은 아니다. 그녀는 며칠 전부터 가족들의 건강과 관련하여 집안 문제로 불안감이 증폭되었다. 호흡명상을 해도 그 불안감은 해소되지 못했다. “꽃잎: 명상한다고 앉아있어도 예전만큼 빠져 들지 못해요.(명상을) 하다가 다 때려치우고 싶고. 그게 더 힘들고.” 그러나 그녀는 거기에 굴하지 않았고, 어떻게 해서든 이 난관을 극복하려고 자기 자신과 싸웠다. “꽃잎: 그냥 인상 쓰고 자고 싶은데, 강제로 내가 ‘아이 그래도 해야지. 내가 이렇게 하고 해야지. 이러면 안되지.’ 그리고(명상)한 날은 사실 집중도 안 되고, ... ‘조금이라도 하다 자야지.’하는 날은(명상)하다가 어떨 때는 그것도 안 되면 ‘에라 모르겠다.’하고. 나도 모르겠어요. 어떻게 자는지. 안되도 거의 할려고 애써요. 나를 위해서.” 그녀는 자신을 위해서 집중이 되던 안되던 호흡명상을 계속 하였다. “‘해야지, 해야지’ 하는 생각은 항상 해요. ... 그리고 실천을 해서 정해 놓은 시간을 채워보려고 하고, ... 그거 못 채우고 일어날 때도 있고. 그래도 안하는 것보다는 하고나면 달라 보이는데 뭐. 하기 전보다는 마음이 편안해지고 차분해지고. 억지로라도 하면 처음에는 힘들지만 시간이 가면 편안해진다는 것이 느껴져요.” 그리고 그녀는 자신의 마음상태를 통찰하게 되었다. “꽃잎: ‘아, 내가 아직 일어나지도 않는 일 때문에 불안했구나.’ 그것도 알게 되고.”

이렇게 그녀의 불안증상에 대한 호흡명상 경험은 불안→명상→편안함의 지속이라는 ‘직선적 경험’이 아니라 불안→명상→편안함→불안→명상→편안함→불안...의 ‘순환적 경험’으로 계속 반복하였다. 그녀는 예전의 삶에 비하여 불안으로부터 벗어나 편안하고 변화된 생활을 경험하고 있다. 하지만 또 불안을 만나고 다시 그것을 극복하고, 또 다시 만나고 하는 과정에서 꽃잎은 불안이 찾아와도 예전처럼 회피하지 않고 직

면할 수 있는 힘이 생기게 된 것이다.

V. 논의

본 연구는 꽃잎의 호흡명상 경험이 어떠하였고, 그 경험의 의미는 무엇인지에 대하여 심층적으로 이해하기 위해 내러티브 탐구로 고찰해보고자 하였다. 어떠한 증상에 대한 치료를 목적으로 하는 일대일 개인 상담의 심리치료과정이나, 호흡명상 프로그램이라는 집단에 참가하여 거기에서 경험한 개인의 개별적 변화과정을 내러티브 탐구로 접근한 연구는 처음 시도된 것이다. 이와 관련하여 본 연구는 몇 가지 주안점으로 다음과 같이 논의해 보고자 한다.

첫째, 불안에 대한 이해이다. 연구자는 DSM-5에서 정의하고 있는 범불안장애(GAD)에 국한하지 않고, 연구참여자가 일상에서 겪고 있는 이야기를 통해서 어떻게 불안을 경험하고 있는지 이해하게 되었다. 범불안장애는 미래에 대한 걱정과 불길한 기대를 가지고 이러한 걱정이 통제되지 않는 것으로서 항상 걱정에서 시달리는 것과 불안을 유발하는 자극이나 상황이 모호한 경우가 많고, 외적인 상황과 관계없이 불안을 경험한다(양영애, 2011). 꽃잎의 불안을 경험했던 이전의 생활을 보면 예를 들어 신체 어느 부위에 이상증세가 생기면 그것이 큰 병으로 발전하지 않을까 불길한 기대를 가지고 그 이상증세가 없어질 때까지 걱정을 하였다. 또 아침에 일어나서 원인을 알 수 없는 불안감을 느끼는 날이면 이유도 모른 채 하루 종일 불안을 경험하였다. 이렇게 그녀가 겪었던 불안경험의 이야기를 듣고 그녀의 불안을 이해하게 되었다.

둘째, 개입의 적절성에 대한 부분이다. 김광호(2015)와 조덕인(2016)은 처음부터 불안증상을 가지고 있는 내담자를 중심으로 한 개인상담이었고, 불안증상을 가지게 된 내담자의 생애사를 통해 그들이 경험하고 있는 불안을 이해하였다. 치료요인으로 호흡명상과 영상관법을 활용하여 그 증상이 치유해 나가는 과정을 서술하였다. 그만큼 연구자와 내담자 사이의 라포가 잘 형성되어 있다고 볼 수 있다. 김광호(2015)는 “상담자와의 라포가 잘 형성되게 되면 자신의 트라우마까지도 꺼낼 수 있고 치유적 효과도 거둘 수 있다”고 하였다.

여기에 반하여 본 연구는 증상치료의 목적을 가지고 시작한 개인상담이 아니다. 그래서 꽃잎이 불안증상이 있다는 사실을 알고 시작한 것이 아니었으며, 어떠한 치유적 효과를 위한 개입도 없었다. 프로그램을 통한 호흡명상 경험의 교류와 사전 사후의 개별 면담, 꽃잎의 명상일지를 통해 그녀가 불안증상이 있다는 것을 알게 되었다. 그리고 꽃잎은 스스로 경험하는 내용

들을 통해 불안에 대하여 변화되는 과정을 알게 됨으로써 연구자를 믿고 장기간 함께 호흡명상을 수련하면서 연구자와 참여자 사이의 라포는 형성되었다.

본 연구는 꽃잎이 가지고 있는 불안증상에 대한 체계적 개입은 존재하지 않았지만, 프로그램을 통한 개입이 이루어졌다고 말할 수 있다.

셋째, 호흡명상이 불안 증상에 미치는 영향에 관한 것이다. 호흡명상이 정서에 많은 영향을 미친다는 사실은 선행연구들을 통해 확인할 수 있다. 호흡명상을 통해 연구참여자들의 스트레스 감소에 긍정적 영향을 주었고(혜타, 2010.; 장금주, 2009.), 감정조절과 알아차림을 통한 문제해결능력 향상(이영순, 2008.; 오윤경)시켰다. 특히 불안에 대해서 조덕인(2016)은 범불안 증상을 가진 내담자가 영상관법을 통해 잠재되었던 감정이 의식으로 출현했을 때 명상기술 속에 적용된 호흡명상이 수면위로 오른 공포의 순간에 감정의 수위를 조절하며 안전한 공간으로 이끌었다고 보고하고 있다.

본 연구에서도 불안증상을 가지고 있는 꽃잎이 호흡명상경험을 하는 과정에서 자신의 불안정서를 빨리 알아차리고, 호흡으로 관점을 돌려 명상을 했을 때, 마음이 편안해짐을 경험하였다. 그뿐만 아니라 다시 불안은 한 번으로 끝나는 것이 아님을 통찰하고 다시 불안이 왔을 때, 그것을 회피하지 않고, 호흡명상을 하면서 직면해가는 모습을 볼 수 있었다. 따라서 호흡명상이 미친 영향은 꽃잎의 불안증상의 치료가 아니라, 그녀가 불안을 받아들이고 불안이 들어오고 나감을 객관적으로 바라봄으로써 새로운 관점을 제시한 것이라고 할 것이다.

VI. 결론 및 제언

호흡은 중요하다. 꽃잎의 사례에서 보듯이 호흡은 생명을 유지하기 위해서 뿐만 아니라, 감정을 조절과 불면에 도움을 주었고, 나아가서 대인관계까지 개선시켰다. 지금까지 의식하지 못하고 잠재되어 있던 호흡을 의식의 지평위로 끌어 올리면서, 내가 그러했고, 꽃잎이 그러했듯이, 호흡은 우리에게 예전과 같지만 같지 않은 다른 삶의 방식을 선물해 주었다. 호흡을 몰랐을 때도, 알았을 때도 숨은 여지없이 쉬고 있지만, 호흡에 대해 그때는 몰랐고, 지금은 알게 되었다. 호흡에 집중하여 명상하면서 고정된 수행처를 가져야 한다는 선입견을 깨뜨려주었고 일상생활 안에서도 수행이 충분히 가능하다는 것도 알게 해주었다. 호흡은 쉽고 편리한, 그리고 최상의 명상 도구이고, 내면의 여행을 가능하게 해주는 안내자이다. 일상생활 속에 호흡명상을 함으로써 호흡은 소소하게 부딪치는 불편한 감정들

과 복잡한 생각들에 함몰되지 않고, 분리되어 객관적으로 바라볼 수 있는 거리를 만들어 준다. 그리고 호흡에 집중함으로써 고요함과 편안함에 머물 수 있게 된다. 그 안에서 새로운 관점이 생겨서 부정적 상황을 건강한 상황으로 새로운 방향을 제시해준다. 이제까지 밖을 향해 있던 관점이 내면을 향하게 되면서부터 변화는 시작되는 것이다. 꽃잎은 지금까지 연구자와 함께 한 달에 두 번 만나서 호흡명상을 수련하고 있다. 가끔 집안 일로 힘들어 보일 때도 있지만, 함께 명상을 하고 돌아가는 그녀의 얼굴에는 평화가 보였다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 개인 상담이 아닌 집단이라는 특이한 상황에서 한 개인의 경험과정과 내용, 그리고 새로운 변화경험을 연구자의 관점이 아닌 연구참여자의 관점으로 이야기 하였고, 내러티브의 형식으로 재구성함으로써 보다 심층적으로 깊이 있게 이해할 수 있었다는 것이다.

둘째, 외부의 개입 없이 호흡명상 경험을 통해 스스로 불안에 대한 관점을 변화시킬 수 있었다는 것이다.

본 연구를 마치면서 한계점을 느끼며 다음과 같은 제언을 한다.

첫째, 본 연구는 질적 연구이기 때문에 연구결과를 일반화하는 데는 한계가 있다. 그러므로 불안증상이 있는 연구참여자를 중심으로 호흡명상 프로그램을 진행하여 계속 연구되어야 한다.

둘째, 본 연구는 노년기의 여성을 대상으로 진행하였다. 연구결과가 좀 더 다양한 계층의 경험내용을 축적하고 이해하기 위해서는 각 연령층에 맞는 쉬운 호흡명상 프로그램이 개발되어야 한다.

셋째, 아직까지 사람들은 명상이 시간을 내어 조용한 곳을 찾아서 하는 것이라는 편견이 있다. 그래서 바쁜 현대인들은 명상을 할 시간이 없다고 생각한다. 앞으로 호흡명상이 생활명상으로 일반인들에게 널리 보급되어 모든 사람들이 건강하고 행복한 삶을 경험할 수 있기를 기대한다.

REFERENCES

- 김광호(2015). 「불안증상을 가진 탈북여성의 경험에 대한 내러티브 탐구: 명상상담 사례를 중심으로」, 『한국불교학』 제75집, 429-465.
- 박민정(2006). 「내러티브란 무엇인가?: 이야기 만들기, 의미구성, 커뮤니케이션의 해석학적 순환」, 『아시아교육연구』 7권 4호, 27-47.
- 시사상식연구소(2015). 『(똑소리 나는)일반상식: 시사편 교양편 체크북』, 서울: 시대고시기획.
- 양영해(2011). 「범불안장애에 대한 명상과 현실치료의 통합적 이해」, 『명상치료연구』 6집, 127-169.
- 염지숙(2002). 「교육 연구에서 내러티브 탐구(Narrative Inquiry)의 개념, 절차, 그리고 딜레마」, 『교육인류학연구』 제6권 1호, 119-140.
- 오윤경(2008). 「호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례 연구」, 『명상치료연구』 창간호, 249-300.
- 이승은(2011). 「내러티브란 무엇인가?」, 『교육비평』 제29호, 181-189.
- 이영순(2008). 「호흡과 염지관 명상 개인상담 사례연구」, 『명상치료연구』 창간호, 209-247.
- 인경(2013). 「불교명상의 치유적 효과, 단일주제 연구」, 『질적 연구』, 제14권 제2호, 105-121.
- 장금주(2009). 「호흡명상과 바디 스캔을 적용한 개인사례연구」, 『명상치료연구』 3집, 196-243.
- 장현갑(2013). 『뇌를 움직이는 마음의 비밀: 명상에 답이 있다』, 서울: 담앤북스.
- 조덕인(2016). 「범불안 증상을 가진 기혼여성의 치유경험: 영상관법을 활용한 내러티브 탐구」, 동방문화대학원대학교 박사학위논문, 서울.
- 혜타(2010). 「염지관에 의한 호흡 명상 프로그램이 기혼여성의 알아차림 주의자각, 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식에 미치는 영향」, 『명상치료연구』 5집, 94-158.
- Clandinin D. J., Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers, 2000.
- Frances. A, 박원명 · 민경준 · 전덕인 · 윤보현 · 김문두 · 우영섭 역 (2014). 『정신의학적 진단의 핵심: DSM-5의 변화와 쟁점에 대한 대응』(원전은 2013년에 출판), 서울: 시그마프레스.
- Kabat-Zin, J. (1990). *Fullcatastrophe living*, New York: Bantam Doubleday Dell.
- MacIntyre, A. (1985). *After virtue: A study in moral theory*, London: Duckworth.