

Research Trends and Issues of Breathing Meditation

Chun, Jung-Eun (Yongjin)

Bea-chae Meditation Psychological Counselling Institute

호흡명상 연구 동향과 과제

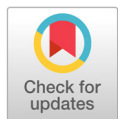
천정은(용진)

비·채 명상심리상담연구소, 연구소장, anmillinda@hanmail.net

Abstract

The purpose of this study was to suggest the future direction of breathing meditation study after analysis of the domestic research trend. For this, the study selected the scope of research using 'breathing meditation' as search keywords from relevant sites of academic papers. And it selected 104 research papers published at domestic theses and academic journals from 1983 when breathing meditation-related paper had been first published to May 2018. And the papers were reviewed and analyzed in the year and the research. As a result, the study found that totally six papers were presented only at journals during some 10 years from 1983. The first presentation of two theses in 2003. Given the fact more than four papers on average had been presented annually from 2004 through May 2018 mainly through journals. According to the research status of each journal, those dealing with the field of psychology/counselling were most with 22 out of 79 in total and in the aspect of publication at MPCA dealt with breathing meditation-related papers most. Looking at the research content, largely divided into Buddhist-related breathing meditation and non-buddhist one. And in terms of methodologies, research related with efficacy accounted for 73% of all. In the aspect of efficacy-related research, the single subject of breathing took up 54%, while research done together with other programs was 46%. As for the future issues, the study proposed active literature review, clarification of breathing meditation terms and its scope, and verification of medical efficacy.

Keywords: Perceiving, Breathing, Meditation, Research trend, Issue, Meditation based Psychological Counselling Association



OPEN ACCESS

Citation: Chun JE. 2019. Research Trends and Issues of Breathing Meditation. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190001>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190001>

Received: November 8, 2018

Revised: December 21, 2018

Accepted: December 24, 2018

Copyright: © 2019 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

1. 들어가는 말

가장 단순하고 직접적인 호흡은 생명을 유지시켜주는 행위이며, 건강한 삶을 살 수 있는 중요한 기반이 되기도 한다. 한편 종교와 관련한 수행에 있어서 호흡은 가장 기초적이면서 중요한 도구이기도 하다. 특히 불교의 창시자인 붓다는 호흡이 깨달음의 중요한 기반이라고 여기고, 이를 수행방법으로 삼았다. 이것을 호흡관(ānāpānasati)수행법이라 한다. 호흡관(ānāpānasati)수행법은 'sati'를 번역하는 의미에 따라 오늘날 알아차림 호흡명상 또는 마음챙김 호흡명상이라고도 한다. 기본적으로 들숨(āna)과 날숨

(apāna)에 주의를 집중하여 기억하고 알아차리는(sati) 수련법이다. 따라서 이 수련법은 들숨과 날숨을 알아차리고 그것에 집중하여 사마타(samata, 止)를 얻고, 고요한 의식을 또렷하게 하여 생성·소멸하는 대상을 관찰하고, 그것들의 본연의 모습을 여실하게 알아냄으로써 전도몽상(顛倒夢想)에서 벗어날 수 있게 한다.

불교에서는 이렇게 호흡을 수행의 도구로 삼았고, 호흡과 정신상태가 밀접한 관련성이 있다고 보았다. 정신상태가 불안하면 호흡이 안정되지 못하고, 정신상태가 안정되면 호흡의 안정으로 이어지게 된다는 것이다. 이와 관련하여 불교의 호흡관 수행은 경쟁구도 속에서 과거의 집착과 미래의 불안으로 사는 현대인들에게 호흡을 찾게 해줌으로써 스트레스 해소에 도움을 주고 있다.

서양의 심리학과 초기불교의 명상이 만나서 심리치료에 효과를 보이면서 1990년대 후반부터 전 세계적으로 명상의 붐이 일어났다. 명상의 실천과 함께 명상에 대한 연구도 활발하게 이루어지면서 불교와 사상의학 연구회(2013)¹⁾가 2000년 1월부터 2012년 12월까지 국내 등재후보지 이상의 학술지에 게재된 논문 413편을 대상으로 연도별·학문분야별로 연구하여 명상에 관한 국내 연구동향에 대해서 발표하였다. 이 동향분석의 결과 명상과 관련된 연구가 2004년부터 본격적인 활성화 단계에 접어들었음을 알 수 있다. 2005년도에 잠시 주춤하는 모습을 보였지만, 2006년 이후부터 명상관련 연구가 확실히 자리 잡고 있음을 알 수 있었다. 명상관련 연구 논문을 심리, 의학, 종교, 불교, 뇌, 프로그램, 그외 기타 분야 등 7개 분야별로 세분화하여 고찰하여 명상관련 연구 경향을 살펴볼 수 있는 기회를 제공했다.

이필원(2017: 29-38)은 ‘명상상담’이 걸어 온 10년의 자취를 되짚어보는 의미에서 “명상상담 10년 연구사 검토”를 발표하였다. ‘명상상담’은 2003년 인경스님이 불교의 수행론과 심리, 상담의 영역을 결합(이필원, 2017: 30)하여 탄생하였고, 2007년 11월 한국명상치료학회가 창립되면서 학회지도 함께 발간하였다. 2007년 창간호부터 2016년 12월호까지 게재된 연구논문을 중심으로 연도별, 주제별, 내용별로 분류하고 분석하여 10년간의 연구 성과와 앞으로 나아가야 할 방향을 제시하였다.

이렇게 명상에 관한 국내 연구동향을 살펴보면서 명상의 가장 기본이고 핵심인 호흡명상에 대한 연구동향에 관심을 갖게 되었다. 하지만, 모든 명상에서 가장 기본이 되고 있는 호흡의 위치를 염두 해 본 결과 명상연구에서 호흡명상이 차지하고 있는 비중은 매우 협소했다.

따라서 본 논문의 목적은 호흡명상 연구는 어떻게 시작해서 어떻게 변화되고 있는지를 학술지와 학위논문을 중심으로 분석하여 밝히고자 한다. 그동안 국내에 발표된 ‘호흡명상’의 연구동향을 분석 고찰하여 이를 통해 호흡명상연구가 갖는 특징을 알아보고, 앞으로 나아가야 할 방향에 대해 제시해 보고자 한다.

II. 호흡명상 연구에 대한 동향

1. 연구 자료의 범위와 선정기준

호흡명상에 대한 연구현황을 분석하기 위해서 다음과 같이 연구 자료를 선정하였다. 먼저 국회 전자도서관을 중심으로 학술논문 관련 사이트²⁾ 검색을 통해 관련 논문을 검색하였고, 기본 검색 키워드로서는 ‘호흡’, ‘호흡명상’을 사용해서 1차 검색을 행하였다. ‘호흡’이라는 말이 들어가지 않더라도 ‘ānāpānasati’처럼 제목에 호흡관련용어가 사용된 논문을 선정하였다. 1차로 선정된 모든 논문의 참고자료를 조사하여 선행연구에 해당되는 논문을 다시 검색하는 방식으로 진행하였다. 관련 키워드는 <표 1>과 같다.

이를 통해 1차로 논문을 선정하였고, 논문 제목에 ‘호흡’, 이나 ‘호흡명상’이 들어가지 않아도 논문 주제어에 ‘호흡’이 들어간 논문도 선정하였다.

표 1. 논문 선정 키워드

키워드	키워드 내용
호흡관련	뇌호흡, 호흡법, 단전호흡, 복식호흡, 조식(調息)
호흡명상 관련	ānāpānasati, 안반수의(安般守意), 입출식념(入出息念), 알아차림 호흡명상, 마음챙김 호흡명상, 영상관법, 염지관(念止觀) 명상, 뇌호흡 명상, 수식관

이와 같은 일련의 작업을 통해 79편의 연구논문과 25편의 학위논문을 선정하였다.

2. 연도별 연구 발행 동향

연도별 연구 발행 동향에서는 호흡 및 호흡명상 관련 연구 논문 총 104편의 연도별 발행 현황을 학술지와 학위논문별로 구분하여 분석하였다.

1) 학술지 논문 연도별 발행 추이

연도별로 연구현황을 고찰해보면 학술지의 경우, 정태혁(1983: 11-20)의 “불의 안반념(安般念, Anapanasati)법 소고”가 韓國佛敎學에 게재된 것이 시작이었다. 그 후 1988년 “안반수의경과 도가의 태식법”, 1994년 “선적·명상호흡법이 위생 跆拳道에 미치는 영향”, 1998년 “수식관 명상이 중학생의 충동성·불안·주의집중에 미치는 효과”, 1999년 “단전호흡이 호흡순환기능에 미치는 효과” 등 1983년부터 2002년 전까지 약 20년 동안 5편의 논문만 발표되었다. 2002년 이후부터 최근까지 지속적인 연구가 행해지고 있음을 알 수 있다.

<표 2>를 보면 알 수 있듯이, 2003년 갑자기 증가하는 경향을 보이다가 감소하고, 다시 2008년에 9편으로 증가하는 듯하다가 감소하고, 또 2015, 2016년에 7편으로 증가하다가 최근까지 다시 내림세를 보이고 있다. 2003년에 논문발행 수가 오름세를 보인 이유는 뇌호흡명상, 단전(복식)호흡, 그리고 알아차림 호흡명상(마음챙김 호흡명상)³⁾ 분야에서 논문들이 발행되었기 때문이다. 뇌호흡명상과 단전호흡에 관련한 연구논문은 그 이후로 한두 편 정도의 논문만이 발표되었다. 2008년에 가장 많은 연구논문이 발표되었는데, 그 원인을 찾는다면 2007년 11월에 한국명상치료학회가 창립이 되고 학회지가 탄생하면서 활발한 연구가 이루어졌기 때문이라고 할 수 있다.

다음으로는 학위논문의 연구동향에 대해 살펴보기로 한다.

2) 학위논문 연도별 발행 추이

<표 3>를 보면 알 수 있듯이, 학위논문의 경우, 1983년부터 시작된 학술지보다 약 10년 정도 늦은 2003년부터 시작되었다. 2003년부터 최근까지 매년 한편 이상의 연구물이 발표되고 있지만, 박사학위논문은 2012년 1편, 2014년 2편, 2015년 1편, 2017년 2편 등 총 6편이다. 전체 25편 학위논문의 0.24%임을 봤을 때, 대학원 박사과정에서의 연구가 그다지 활발하지 않은 것을 알 수 있다. 학위 논문은 다른 해와 비교해서 2006년(석사: 4편)과 2014년(박사: 2편, 석사: 2편)에 가장 많이 발표되었다. 2006년의 연구논문은 호흡을 단일 주제로 한 효과성 관련 연구논문들⁴⁾이었고, 2014년에는 호흡과 다른 프로그램을 병행한 효과성 관련 연구논문들⁵⁾이었다. 이것으로 보아 호흡명상이 전반기에는 다른 학문분야에서는 받아들이지 않았지만 호흡명상의 효과가 과학적으로 증명되면서 학제간의 연구가 활발해 졌다는 것을 유추해 볼 수 있겠다.

학술논문과 학위논문 발행 수에서 알 수 있듯이, 호흡명상에 관련한 논문이 처음 발행된 1983년부터 2018년 5월 이전 까지 평균적으로 한 해에 약 3편의 연구논문이 발표되고 있다. 이것으로 보아 불교와 사상의학 연구회⁶⁾에서 발표했던 연구경향분석과 비교했을 때, 명상이라는 큰 범위의 주제 가운데 호흡명상의 연구는 그렇게 활발하지 않다는 것을 알 수 있었다.

표 2. 학술지 논문 연도별 발행 추이

구분	01 이전	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18.5월 이전	전체
편수	5	1	6	3	2	3	1	9	5	4	3	5	5	5	7	7	4	4	79

표 3. 학위논문 연도별 연구 발행 추이

구분	03 석사	04 석사	05 석사	06 석사	07 석사	09 석사	10 석사	12 박사	13 석사	14 석	14 박	15 박사	16 석사	17 석	17 박	전체
편수	2	1	1	4	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	25

아래 <그림 1>은 학술지와 학위논문 발행 추이를 비교한 것이다. 두 선이 2007년까지 비슷하게 그려지고 있었는데, 2008년에 확연한 차이가 보인다. 그 이유를 찾았을 때, 그 해에 발표된 9편의 논문 가운데 *명상치료연구*에 게재된 논문이 6편임을 확인하였다. 이것을 통하여 2007년에 한국명상치료학회*가 창립된 직후 그 다음 해인 2008년에 학술발표회를 통해 많은 연구물이 게재되었다는 점에 원인을 찾을 수 있었다.

3. 연구 참여자

다음으로 <표 4>은 국내 학술지논문 79편의 연구를 학술지별로 분류한 것으로 연구동향을 살펴보게 되면 어떤 학문분야에서 호흡명상에 대한 연구가 진행되고 있는지를 개괄적으로 파악할 수 있다. 학문분야는 교육/보육 분야, 인문/사회 분야, 심리/상담 분야, 예술/스포츠 분야, 불교, 의학 등 5가지로 나누어졌고, 이를 토대로 분석하였다.

학술지별 연구현황을 보면 총 79편 중 22편으로 심리/상담 분야 학술지가 가장 많은 것을 알 수 있었다. 호흡명상이 심신안정과 스트레스감소를 위해 활용하는 좋은 도구라는 점에서 당연한 결과라 할 수도 있을 것이다. 그와 더불어 Jon Kabat-Zinn을 비롯한 서양의 심리학자들이 불교의 명상과 서양의 심리학을 통합한 프로그램을 개발하여 그 효과를 입증하면서 국내 심리/상담 분야에서도 명상에 대한 연구가 활발하게 진행되고 있는 것에서 그 이유를 찾을 수 있겠다.

학술지 가운데 한국명상심리상담학회에서 발간한 *명상심리상담*은 2008년부터 2017년까지 13편의 논문을 게재하였고, 심리/상담 분야 전체 논문 수 중 59%에 해당한다. 한국명상심리상담학회는 학회장인 인경스님이 불교의 수행론과 심리, 상담의 영역을 결합시킨 결과 “명상상담”이라는 새로운 학문분야의 장을 열었다(이필원, 2017: 30). 심리/상담 분야에 “명상상담”이라는 새로운 학문분야가 더해지면서 명상에 대한 연구 비중이 증가된 결과라고 할 수 있을 것이다.

그 다음으로 인문/사회분야에서 18편, 불교분야에서 15편, 예술/스포츠분야에서 11편, 교육/보육분야에서 7편, 의학분야에서 6편의 논문이 게재되었다.

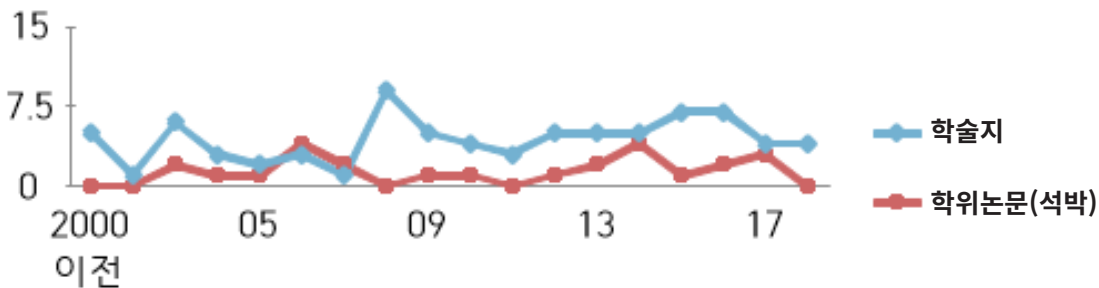


그림 1. 연도별 연구논문 발행 추이



그림 2. 학문분야별 유형

표 4. 학술지별 논문발행 편수

분야	학술지	편수	게재년도(논문 수)	합계
교육/보육	국제뇌연구	1	2016	7
	(고려대학교) 교육문제연구	1	2004	
	생태유아교육연구	1	2017	
	윤리교육연구	1	2014	
	학습자중심교과교육연구	1	2018	
	한국체육교육학회지	1	2003	
	홀리스틱교육연구	1	2009	
인문/사회	(강원대학교) 인문과학연구	1	2016	18
	선도문화	3	2013(2), 2016	
	(덕성여자대학교) 학생생활연구	2	2002, 2003	
	(제주대학교) 학생생활연구	1	2006	
	(동국대학교) 철학·사상·문화	2	2013(2)	
	한국사상과 문화	1	2015	
	(원광대학교) 열린정신 인문학연구	1	2009	
	질적연구	2	2011, 2015	
	감성과학	1	2018	
	한국웰니스학회지	1	2008	
	남아시아연구	1	2015	
	인도연구	1	2011	
	질적탐구	1	2018	
심리/상담	(가톨릭대학교) 학생생활상담	1	1998	22
	명상치료연구(10)+명상심리상담(3)	13	2008(6), 2009, 2010(2), 2012(2), 2014, 2017	
	한국명상치유학회	1	2010	
	한국명상학회지	3	2010, 2017(2)	
	한국스포츠심리학회지	1	2009	
	한국심리학회지 상담 및 심리치료	1	2005	
	한국심리학회지 건강	1	2008	
	인지행동치료	1	2003	
예술/ 스포츠	선무학술논집	1	1994	11
	국궁논문집	1	2003	
	한국노인체육학회지	1	2016	
	한국무용학회지	1	2005	
	한국사회체육학회지	1	1999	
	한국스포츠리서치	3	2003, 2006(2)	
	요가학연구	1	2014	
	한국체육학회지	2	2003, 2004	
불교	대각사상	1	2004	15
	(동국대학교) 불교학보	1	2012	
	동아시아불교문화	3	2015, 2016, 2018	
	불교학연구	2	2012, 2016	
	원불교사상과 종교문화	1	2008	
	한국불교학	4	1983, 1988, 2015(2),	
	한국교수불자연합학회지	1	2016	
	한국선학	2	2007, 2012	
의학	동서의학	1	2013	6
	동의생리병리학회지	1	2011	
	동의신경정신과학회지	3	2009, 2014(2)	
	사상체질의학회지	1	2015	
총계				79

4. 연구 주제와 연도별 연구 동향

연구 주제와 연도별 연구 동향은 호흡명상에 관련한 연구논문들이 어떤 연구방법과 주제로 연구되었는지를 연도별로 조망할 수 있다. 학술지 논문과 학위논문을 모두 포함한 총 104편의 논문을 문헌연구와 효과성 관련 연구로 범주를 나누어 분석하였다. 먼저 문헌연구에서는 불교관련분야의 호흡명상과 불교 외의 호흡명상으로 주제를 나눈 결과 11개의 내용이 도출되었다. 다음으로 효과성 관련 연구에서는 호흡을 단일주제로 한 연구와 다른 명상¹⁰⁾이나 프로그램과 병행한 연구로 주제를 나누었다. 그 결과 호흡 단일 주제 연구에서는 7개의 내용이 도출되었고, 다른 명상이나 프로그램과 병행한 연구에서는 19개의 내용이 도출되었다.

표 5. 연구방법과 주제별 연구현황

범주	주제	내용	학술지	학위논문	계	
문헌연구	불교분야 호흡명상(20편)	안반수의(安般守意)	7		7	
		ānāpānasati	2		2	
		초기불교 호흡수행(명상)	5		5	
		수식관	1		1	
		입출식념	3		3	
		호흡명상과 염불선	1		1	
		천태의 호흡법	1		1	
	불교분야 외 호흡명상(8편)	일반호흡명상 ¹¹⁾	1		1	
		요가에서의 호흡	1		1	
		호흡법	4		4	
		단전호흡	2		2	
		단전(복식)호흡	3		3	
		호흡명상(명상호흡)	10	3	13	
		알아차림 호흡명상	7	4	11	
효과성 관련 연구	호흡명상 단일주제(41편)	뇌호흡 명상	3	2	5	
		수식관	4	1	5	
		호흡법	2		2	
		국선도 호흡명상		1	1	
		홀리스틱적 기반의 명상호흡	1		1	
		호흡명상과 바디스캔	2	1	3	
		호흡명상과 걷기명상		1	1	
	호흡(명상)과 다른 프로그램을병행 (35)	호흡과 알아차림 명상	1		1	
		호흡과 염지관 명상	3	1	4	
		호흡과 영상관법	2		2	
		호흡과 명상상담	2		2	
		호흡명상과 알파파명상 명상 ¹²⁾	1	3	4	
		뇌호흡명상과 인지치료	1		1	
		호흡명상과 요가	4		4	
마음챙김 호흡명상과 교호호흡			1	1		
일반 호흡명상과 한방치료		3		3		
일반 호흡명상과 미술치료			2	2		
알아차림 호흡명상과 미술치료		1	1	1		
호흡명상과 뉴로피드백 훈련			1	1		
(알아차림)호흡명상과 공감능력향상 프로그램			1	1		
조신(調身)수련과 조식(調息)수련		1		1		
호흡명상과 태권도 수련			1	1		
합계				79	25	104



그림 3. 문헌연구와 효과관련 연구 발행 비율

1) 문헌연구 논문의 주제와 연도별 분석

위에 있는 <표 5>를 보면 알 수 있듯이 학위논문에서는 문헌연구가 전혀 발표되지 않았으며, 학술지 중심으로 호흡명상과 관련된 주제를 살펴보면, 불교분야 주제와 불교 외의 호흡명상 주제로 나누어 볼 수 있었다. 먼저 불교분야 호흡명상의 내용은 <안반수의(安般守意)>, <ānāpānasati>, <초기불교 호흡수행(명상)>, <수식관>, <입출식념(入出息念)>, <호흡명상과 염불선>, <천태의 호흡법>으로 도출되었고, 다음으로 불교분야 외의 호흡명상 내용은 <일반 호흡명상>, <요가에서의 호흡>, <호흡법>, <단전호흡>으로 도출되었다.

표 6. 불교분야의 호흡명상 내용과 연도별 동향

	01년 이전	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	계
안반수의 (安般守意)	2			1					1			1	2						7
ānāpānasati											1				1				2
초기불교 호흡 수행(명상)								1				1				2		1	5
입출식념								2						1					3
수식관							1												1
염불선																1			1
천태의 호흡관												1							1
합계	2			1			1	3	1		1	3	2	1	1	3		1	20

(1) 불교분야의 호흡명상

<표 6>에서 살펴보면 알 수 있듯이, 불교관련 분야에서 호흡명상관련 논문내용 가운데 <안반수의(安般守意)>를 다룬 논문이 9편으로 가장 많았고, 그 다음은 <초기불교 호흡수행(명상)>이 5편으로 많았다. 또한 <안반수의(安般守意)>를 다룬 논문이 처음으로 게재된 연도가 1983년이며, 호흡명상 연구논문 가운데 가장 최초로 발표되었다.

<안반수의(安般守意)>, <ānāpānasati>, <수식관>, <입출식념(入出息念)>의 내용은 초기불교경전의 이름과 초기불교수행방법 가운데 호흡과 관련된 수행법이다. 이러한 맥락에서 문헌연구는 불교경전 속의 호흡수행법을 중심으로 연구한 논문임을 알 수 있었다. 또한 많은 논문이 게재된 것은 아니지만, 1983년부터 현재 2018년까지 꾸준히 연구되어지고 있는 동향을 알 수 있었다.

(2) 불교 외의 호흡명상

불교 외에서 호흡명상과 관련된 내용을 다룬 논문들 가운데 절반의 비중을 차지하고 있는 것은 호흡법이다. 호흡법은 몸과 마음의 원활한 흐름을 위해 단련시키는 중국의 기(氣)수련이나 몸의 균형과 마음의 고요함을 증장시키는 인도의 요가에서 가장 기본이 된다고 할 수 있겠다.

<표 7>을 보면 알 수 있듯이, <호흡법>은 1994년에 처음 게재된 이후로 전혀 게재가 되지 않다가 2015년부터 2017년까지 매년 한 편씩 게재되고 있다. 2015년 이후 <호흡법>을 다룬 논문을 살펴보면 이정상·김종두(2015)의 “養生에서의 호흡법 고찰: 胎息法과

주자의 ‘調息箴’수용을 중심으로”, 최정운(2016)의 “요가와 불교 명상의 호흡법”, 조순영(2017)의 “한국 전통 ‘호흡’에 관한 유아교육적 함의 탐색”으로써, 각기 다른 전공분야에서 호흡법이 연구되어지고 있는 동향을 살펴 볼 수 있었다.

표 7. 불교 외 호흡명상 내용과 연도별 동향

	01년 이전	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	계
일반호흡명상										1									1
요가에서의 호흡															1				1
호흡법	1														1	1	1		4
단전호흡				1				1											2
합계	1		1					1		1					2	1	1		8

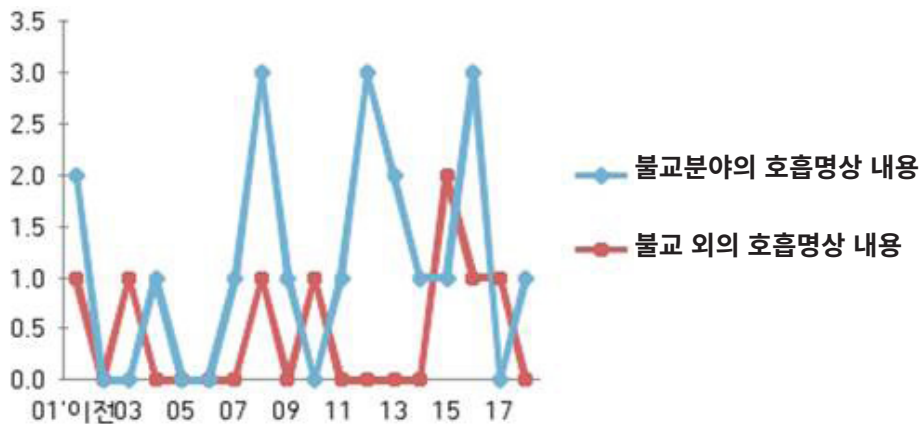


그림 5. 문헌연구논문 주제와 연도별 추이

2) 효과성 관련 연구 논문의 주제와 연도별 분석

효과성 관련 논문은 크게 호흡을 단일주제로 한 논문과 다른 명상이나 프로그램과 병행한 주제의 논문으로 나누어 볼 수 있었다. 먼저 호흡단일주제 논문은 <단전(복식)호흡>, <호흡명상(명상호흡)>, <알아차림 호흡명상>, <뇌호흡 명상>, <수식관>, <호흡법>, <국선도 호흡명상>, <홀리스틱>등의 내용이 도출되었다. 여기서 <호흡명상(명상호흡)>, <수식관>, <호흡법>은 불교분야와 불교 외의 분야 모두를 포함하였다. 다음으로 다른 명상이나 프로그램과 병행한 주제의 논문은 <바디스캔>, <견기명상>, <알아차림명상>, <염지관명상>, <영상관법>, <명상상담>, <알파파명상>, <일반명상>, <인지치료>, <요가>, <교호호흡>, <한방치료>, <미술치료>, <뉴로피드백>, <공감능력향상프로그램>, <調身수련>, <태권도수련>의 내용이 도출되었다. 호흡명상과 병행한 내용들을 크게 ① 다양한 종류의 명상, ②요가분야, ③치료분야, ④다양한 프로그램 등 네 가지로 나누어 볼 수 있겠다.

효과성 관련 논문에서 다룬 증상을 살펴보면, 생리학적 부분과 정서적 부분으로 나눌 수 있다. 먼저 생리학적 부분은 “자연살해세포와 B림프구의 면역반응”, “뇌지수변화”, “스트레스 호르몬 변화”, “관상동맥질환”, “과민성대장증후군”, “두부진전환자”, “월경증후군”, “뇌파와 스트레스반응”, “신체평형과 폐기능” 등이었고, 정서적 부분은 “스트레스”, “우울”, “불안”, “분노”, “공감능력”, “안녕감”, “자기조절”, “자아강도”, “자아정체성” 등 매우 다양하였다³⁾.

효과성 관련 논문들의 연구방법을 보면, 양적연구와 질적연구를 통합한 통합연구가 대부분이었다. 2000년부터 2012년까지의 명상연구경향을 분석한 *명상 어떻게 연구되었나?*⁴⁾에서는 “양적연구가 전체의 70%를 차지할 만큼 매우 중요하다(불교와 사상의학 연구회: 178)”고 하였다. 그러나 이필원(2017)은 명상이 ‘학’으로 인정받지 못하는 이유 중의 하나가 명상이 갖는 ‘실천성’이라는 특징을 갖고 있기 때문(이필원, 2017: 36)이라고도 하였다. 이 둘의 선행연구 내용을 토대로 살펴본다면, 호흡명상의 효과성 관련 논문

의 연구방법은 호흡명상 효과의 객관성 확보와 일반화에 목적을 두고 개인경험의 독특성과 다양성을 인정하고 수용했다고 볼 수 있겠다. 따라서 호흡명상을 연구하는 연구자들이 양적연구와 질적연구를 통합하여 호흡명상이 연구대상자들에게 미치는 영향을 좀 더 깊고, 세밀하게 관찰하고자 하였음을 유추해 볼 수 있었다.

(1) 호흡명상 단일주제

여기서 분류된 <호흡명상(명상호흡)>은 논문제목에 국문으로 <호흡명상(명상호흡)>으로 표기하고, 영문으로 ‘Breath Meditation’ 또는 ‘Breathing Meditation’ 등으로 표기한 논문들이고, <알아차림 호흡명상>은 논문제목에 국문으로 ‘알아차림 호흡명상’이나 ‘마음챙김 호흡명상(호흡 마음챙김명상)’으로 표기한 논문과 ‘호흡명상’이라고 표기했더라도 영문으로 ‘Mindfulness Breathing Meditation’, ‘Mindfulness of Breathing’, ‘Mindfulness Breath Meditation’ 등으로 표기된 논문을 포함시켰다¹⁵⁾.

두 종류의 호흡명상을 통합하여 호흡명상이라는 큰 범주 안에서 연구동향을 살펴본다면, 2006년 처음 게재된 이후로 현재(2018년 5월 이전)까지 꾸준히 연구되고 있음을 알 수 있었다.

효과성 관련하여 호흡명상을 단일주제로 학술지에 처음 게재된 논문은 황선정·윤호균(1998)의 “수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과”였다. 그 후 현재(2018년 5월 이전)까지 적은 편수이기는 하지만, 꾸준히 연구되어지고 있다는 것을 볼 수 있었다. 그 내용 가운데 <호흡명상(명상호흡)>을 다룬 논문이 10편으로써 가장 많은 비중을 차지하고 있었다.

학위논문에 처음 게재된 논문은 강경옥(2003)의 “뇌호흡명상이 고등학생의 집중능력과 자아실현에 미치는 효과”인데, 학술지에 처음 게재된 년도와 비교해 본다면 학위논문의 연구는 굉장히 늦게 시작되었음을 알 수 있었다.

(2) 호흡과 다른 프로그램 병행

효과성 관련하여 다른 명상이나 프로그램을 병행한 주제로 학술지에 처음 게재된 논문은 안정덕(2003)의 “복식호흡과 명상프로

표 8. 호흡명상 단일주제 내용과 연도별 동향

	01년 이전	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	계
단전(복식)호흡	1			1									1						3
일반 호흡명상				1		2		1			1		2	1		1	2	2	13
알아차림 호흡명상		1	2					1		1			1		1	1	2	1	11
뇌호흡명상			3	1			1												5
국선도 호흡명상																	1		1
수식관 ¹⁶⁾	1					1								2	1				5
호흡법					1											1			2
홀리스틱									1										1
합계	2	1	5	3	1	3	1	2	1	1	1		4	3	2	3	5	3	41

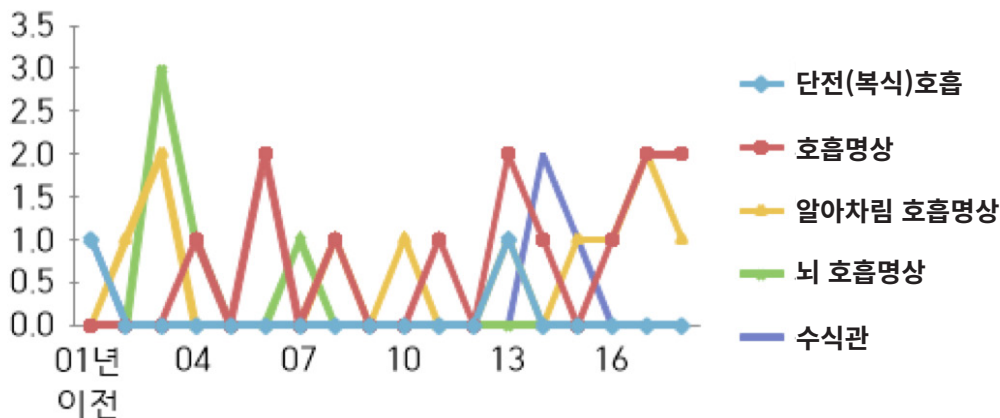


그림 6. 호흡단일주제 연도별 발행 추이

그림이 태권도 선수들의 스트레스 감소에 미치는 영향”이었다. 그 후 다양한 종류의 명상방법과 프로그램을 호흡과 병행하여 운동 선수, 유치원생, 청소년(초·중·고 학생), 노인, 여성(여대생, 기혼여성, 중년여성, 신체장애 여성, 성폭력 피해여성), 정신지체아동, 강직성 척추염 환자, 상담자, 폭력가해 청소년 등 다양한 계층을 대상으로 연구되어지고 있었다. 연구대상자가 한정적 대상이 아닌 다양한 계층으로 범위가 넓은 까닭은 누구나 태어나면 죽을 때까지 쉬지 않는 호흡의 특징과 함께 호흡명상의 긍정적 효과라고 할 수 있었다.

<표 9>에서 분류된 항목 가운데 걷기명상, 알아차림명상, 알파파명상 등 구체적 명상 외의 <일반 명상>이라는 내용을 따로 분류하였다. 그 이유는 4편의 논문들의 대부분이 단전호흡과 명상을 병행하여 스포츠선수들에게 미치는 긍정적 영향을 연구한 것인데, 예를 들면 서정섭(2006: 5-7)은 “단전호흡과 명상수련이 양궁선수들의 신체평형성과 폐기능에 미치는 영향”에서 단전호흡의 개념을 수련의 측면에서 수련법이라고 정의한 반면 명상에 대한 개념은 “마음을 자연스럽게 안으로 몰입시켜 내면의 자아를 확립하거나 종교수행을 위한 정신집중을 널리 일컫는 말”이라고 정리하고 있다. 이를 통해 그 논문들에서는 단전호흡과 명상을 분리해서 사용하고 있음을 알 수 있었다. 즉 단전호흡은 방법적 측면으로 정의 하였고, 명상은 그 방법을 통해 하는 행위로 나눈 것이었다. 그런

표 9. 효과성 통합프로그램 주제와 연도별 발행

	01년 이전	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	계
바디스캔									1			1		1				3
알아차림명상, 명상상담								3	1	2		1			2			9
염지관명상, 영상관법																		
명상			2			1	1											4
걷기명상					1													1
알파파명상						1												1
교호호흡														1				1
인지치료					1													1
요가						2			1					1				4
한방치료									1		1		1					3
미술치료 ¹⁷⁾												1		1	1	1		4
뉴로피드백														1				1
공감능력향상 프로그램																1		1
조신(調身)수련																	1	1
태권도 수련										1								1
합계			2		2	4	1	3	4	3	1	3	1	5	3	2	1	35

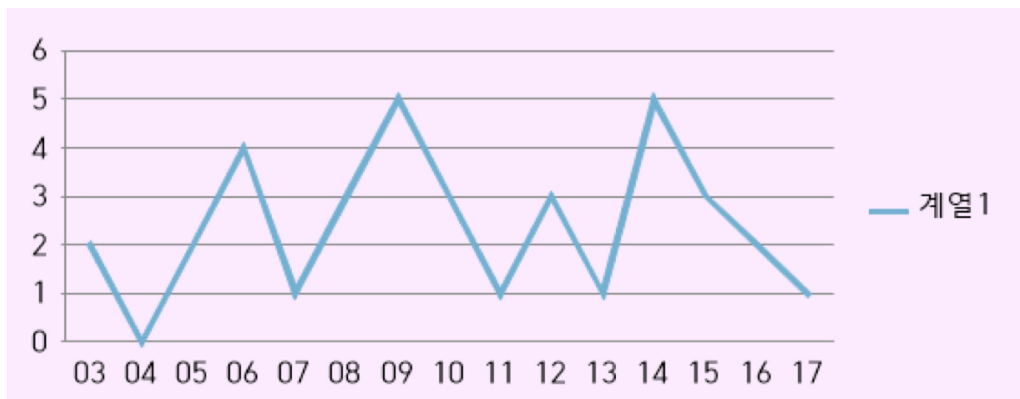


그림 9. 효과성 통합프로그램 발행 추이

데 <표 9>에서 보면 알 수 있듯이, “명상”이라는 주제는 2008년부터 보이지 않고 있다. 그 이유를 찾아보면, 2008년 이후 호흡명상은 기본적으로 호흡에만 집중하는 것이지만, 그 기준점을 코끝(인중) 이나 가슴, 또는 아랫배나 단전에 두는 방법으로써 방법과 행위가 합쳐졌기 때문이라고 할 수 있겠다. 즉 호흡하는 방법과 그 방법을 통해 하는 정신을 집중하는 명상행위가 호흡명상이라는 영역으로 자리 잡았다고 말할 수 있을 것이다.

III. 논의 및 향후 과제

호흡명상연구 동향에 대해 호흡명상연구의 방법과 주제별, 그리고 연도별로 나누어 고찰해보았다. II장에서 연구동향을 살펴보았듯이 1983년에 호흡명상 관련 연구가 처음 게재된 이후로 지금까지 연구성과가 명상연구의 성과와 비교했을 때 그다지 높지 않음을 알 수 있었다. 하지만 연도별로 다른 주제들의 내용과 연구방법을 살펴보면 그 흐름을 읽을 수 있었다. 이번 장에서는 앞장에서 언급한 연구동향을 바탕으로 논의를 해보고 앞으로의 과제를 제시하고자 한다.

첫째, 호흡명상연구를 주제로 하는 문헌연구에 대한 학위논문의 성과이다. 전체 연구논문 104편 중 28편으로 약 29%에 해당되기는 하지만, 학위논문에서는 전혀 연구가 진행되지 않았다. 선행연구 가운데 불교와 사상의학연구회(2013: 176)에서 발표한 명상연구경향분석에서도 학술지를 중심으로 문헌연구가 전체의 약 23%로 비슷한 결과이다. 이렇게 학위논문에서 호흡명상을 주제로 한 문헌연구가 이루어지지 않는 이유는 무엇일까? 그 원인 중의 하나는 팔리어나 산스크리트어로 쓰여진 초기경전에 대한 원서연구에 대한 어려움이라고 할 수 있겠다. 대학원에서 원서강독을 하고는 있지만, 대부분의 학생들이 원문공부를 어려워하고 있다. 두 번째는 이필원(2017: 36)이 제시한 바와 같이 명상의 특징인 실천성 때문이라고 생각된다. 현대적 학문방법론으로 호흡명상 체험과 과정 그리고 그를 통해 얻어지는 효과나 미치는 긍정적 영향에 대하여 다양한 학제간에 교류의 결과라고 생각해 볼 수 있다. 세 번째는 호흡명상이 아직도 특정 종교에 한정되어 있다고 보는 관점이라고 생각되어진다. 호흡명상과 관련한 문헌연구는 *대안반수의경, 대염저경, 잡아함경, 청정도론, 유가사지론* 등 불교경전이 중심이었고, 경전 중심의 연구논문 편수⁸⁾가 대부분을 차지하고 있었다.

이러한 원인을 중심으로 문헌연구 중심의 학위논문이 좀 더 활성화 되려면, 고전언어에 대한 학습체계가 필요하며, 불교경전에 대하여 좀 더 심도있는 연구가 이루어져야한다. 또한 불교 이외의 다각적 관점에서 다른 분야에서도 호흡명상의 이론적 기틀을 만들어야 한다고 조심스럽게 제안해 본다.

둘째, 호흡명상 용어가 무질서하게 사용되고 있다는 것이다. [미주 9]에서 언급했듯이 호흡명상과 알아차림 호흡명상이 혼재되어 사용되고 있다고 생각한다. 먼저 국문으로 표기된 호흡명상은 영문으로 ‘Breath Meditation’이나 ‘Breathing Meditation’이다. 일반적으로 호흡명상의 용어에 대해 김순옥(2006: 5)은 “의식을 호흡에만 집중하고 외부로 향해 있는 모든 감각을 내부로 향하여 집중할 수 있도록 하는 수련을 호흡명상이라고 한다.”라고 정의내리고 있다. 그에 반하여 한국명상상담학회에서 연구되는 호흡명상은 불교의 염지관 수행을 기본으로 하며, 이것을 *sati, samata, vipasana*로 나누어 호흡을 알아차리고, 호흡에 머물러, 호흡을 지켜보는 명상, 즉 알아차림 호흡명상(Mindfulness Breathing Meditation)인 것이다. 그런데 연구의 내용은 이러한 의미를 담고 있으면서도 국문과 영문표기를 ‘호흡명상’, ‘Breath Meditation’이나 ‘Breathing Meditation’으로 사용하고 있다. “호흡 마음챙김명상”이 “Breathing-Mindfulness Meditation”으로 통일하여 사용하고 있는 것처럼, 일반적인 호흡명상과 차별화를 둘 수 있는 통일된 표기가 필요하다고 생각되어진다. 그래야만 그 용어를 통해 무엇을 가지고 어떻게 연구하고자 함인지에 대한 철학과 특징이 분명해진다고 생각한다.

셋째, 호흡명상의 범위이다. 호흡은 영문으로 “breath”, “Respiration”이라고 하며, 그 뜻은 “공기가 압력의 차이에 의해 폐의 안팎으로 이동하는 것을 뜻한다. 즉 폐포 안의 공기 압력이 대기압보다 낮을 때는 공기가 폐 속으로 들어가는 것을 흡기, 폐포 속이 높을 때는 공기가 밖으로 나오는 것을 호기라고 한다.”¹⁹⁾라고 정의내리고 있다. 이러한 정의를 바탕으로 호흡명상은 코를 통하여 폐에 들어오고 나가는 숨에 마음을 집중하는 명상이라고 할 수 있다. 그러면 뇌호흡명상을 호흡명상에 포함시킬 수 있는가 하는 것이다. 뇌호흡이란 인간 두뇌 구조와 기능을 기초로 집중과 상상을 통해 뇌를 활성화시켜 몸과 마음을 개발하는 방법(윤지숙, 2012: 16)이라

고 한다. 즉 폐의 작용이 아닌 뇌를 통한 이미지를 활용한다고 볼 수 있다. 그런데 뇌호흡명상은 영문으로 “Brain Respiration Meditation”이라고 표기한다. 여기서 “respiration” 단어를 사용하는데, 이 단어의 의미 또한 폐의 작용을 뜻하는 호흡이다. 이 표기가 뇌호흡명상의 특징에 맞는지도 살펴보아야 할 것이다. 앞으로 호흡명상에 있어서 뇌호흡명상의 위치에 관한 연구가 이루어져야 할 것이다.

넷째, 의학적 효과성 검증에 관련한 국내논문들이 절대 부족하다는 점이다. 국내의 호흡명상연구는 서양에 비해 생리의학적 연구가 그리 활성화 되어있지 못하다. 그 이유는 서양의 명상관련 연구는 병원에서 환자를 대상으로 임상연구가 많은 반면, 국내는 그 접근성이 용이하지 않아서 연구 대상자 선정이 매우 어려운 현실이다. 또 실험기계가 고가이기 때문에 개별적인 연구도 어렵다. 이러한 점을 보완하기 위해서는 의학분야와 공학분야와의 연계를 통해 뜻이 있는 사람들이 그룹을 만들어서 조직적으로 체계적 연구가 이루어져야 할 것이다.

IV. 맺음말

1983년부터 2018년 5월까지 국내 학술지와 학위논문에 발표된 호흡명상에 관한 연구 성과는 총 104편이었다. 80년대부터 현재까지 약 30여년 동안 해당분야의 연구 성과가 총 104편만 발표되었다는 것을 다른 학문들과 비교해 본다면 매우 미비한 성과임을 알 수 있다. 그러나 연구 주제의 특징을 생각한다면 현재까지 꾸준히 연구되고 있다는 점에 그 가치를 두어야 할 것이다.

호흡명상에 관한 연구는 문헌연구로써 초기불교경전에 기초한 연구로 학계에 문을 두드렸다. 그 후 약 10년 동안 겨우 5편만 발표되는 저조한 경향이 나타났다. 2002년부터 다시 알아차림 호흡명상의 효과성 관련 연구가 학술지에 게재되면서 부터 2018년 5월까지 논문 발표 수의 오름새와 내림새를 보였다. 이러한 연구동향은 호흡명상의 연구가 하나의 학문에 매여있기보다 해를 거듭할수록 다양한 학문과 교류하면서 꾸준히 연구해온 결과라고 생각되어진다. 그리고 앞으로 계속 호흡명상연구가 활성화 되려면 명상이 한 분야에 국한되어있다는 편견을 깨고 다양한 분야에서 호흡명상에 대한 연구가 이루어져서 새로운 활로를 개척해야 할 것이다.

빠른 정보와 성과위주의 각박한 사회분위기 속에서 살고 있는 현대인들은 많이 위축되어 있고, 정신적으로 고통 받고 있다. 그런 고통 받는 현대인들을 위해 앞으로 호흡명상이 단단한 이론적 배경을 토대로 임상연구가 진행된다면, 학문적으로나 사회적으로 자리매김할 수 있을 것이다.

국문초록

본 연구는 국내의 호흡명상 연구동향을 분석 고찰하여 향후 이 분야가 앞으로 나아가야 할 방향을 제시하는 데 그 목적이 있다. 이를 위해 국회 전자도서관 및 학술논문 관련 사이트에서 검색키워드로 ‘호흡’, ‘호흡명상’을 사용하여 연구자료 범위를 선정하였다. 호흡명상 관련 논문이 처음 발표된 1983년부터 2018년 5월까지 국내 학위논문과 학술지에 게재된 104편의 연구논문들을 선정하였다. 그 논문들을 대상으로 발표연도별, 연구내용별로 살펴보고 그 연구결과를 분석하였다. 분석 결과, 1983년부터 2002년 이전까지 약 10년 동안 총 6편의 논문이 학술지에만 발표되었고, 2003년, 학위논문 2편이 처음 발표되었다. 그 후 학술지를 중심으로 2004년부터 2018년 5월까지 평균 4편 이상의 논문이 발표되는 것으로 보아 호흡명상연구가 꾸준히 이루어지고 있음을 알 수 있었다. 학술지별 연구현황을 보면 총 79편 중 22편으로 심리/상담분야 학술지에서 가장 많았고, 발행사항으로 명상심리상담학회에서 호흡명상 관련 논문들을 가장 많이 다루었다. 연구내용을 보면, 불교관련 호흡명상과 불교분야 외의 호흡명상으로 나누어졌고, 연구방법에 있어서 효과성 관련연구가 전체의 73%를 차지하고 있었다. 효과성 관련연구는 호흡 단일주제 연구가 54%, 호흡과 다른 프로그램 병행한 연구가 46%의 비율을 보였다. 앞으로의 과제로 문헌연구의 활성화, 호흡명상 용어 정리, 호흡명상 범위, 호흡과 관련한 의학적 효과성 검증에 대해 제시하였다.

주제어

알아차림, 호흡, 명상, 연구동향, 과제, 명상심리상담

References

논문

- 김석웅(2007), “단전호흡과 명상요가 프로그램이 가정폭력 피해여성의 정신건강에 미치는 효과에 대한 질적연구:세 이주 여성의 사례”, 석사학위논문(광주:전남대학교 대학원).
- 김순옥(2006), “호흡명상이 초등학생 스트레스 감소에 미치는 영향”, 석사학위논문(대전:대전대학교 보건스포츠대학원).
- 김은미(2014), “요가 교호호흡과 마음챙김 호흡명상이 노인의 뇌파, 뇌기능지수, 스트레스 반응양상에 미치는 효과”, 박사학위논문(서울:서울불교대학원대학교).
- 강경옥(2003), “뇌호흡명상이 고등학생의 집중능력과 자아실현에 미치는 효과”, 석사학위논문(제주:제주대학교 교육대학원).
- 박춘서(2006), “호흡명상과 알파파명상이 뇌지수의 변화에 미치는 영향”, 석사학위논문(수원:경기대학교 대체의학대학원).
- 서원경(2014), “강직성 척추염 환자의 사례연구: 호흡명상 및 느낌 보고형 바디스캔 프로그램을 중심으로”, 석사학위논문(서울:동국대학교 불교대학원).
- 서정섭(2006), “단전호흡과 명상수련이 양궁선수들의 신체평형성과 폐기능에 미치는 영향”, 석사학위논문(수원:계명대학교 교육대학원).
- 안정덕(2003), “복식호흡과 명상프로그램이 태권도 선수들의 스트레스 감소에 미치는 영향”, *한국 체육교육학회지* 8(2), 한국체육교육학회, 172-187.
- 안희진(2014), “마음챙김 호흡명상을 병행한 미술치료가 청소년의 학교부적응 및 자기조절에 미치는 효과”, 석사학위논문(천안:백석대학교 보건복지대학원).
- 유은희(2006), “호흡명상이 알코올 의존 환자의 병식 형성에 미치는 효과”, 석사학위논문(대전:대전대학교 보건스포츠대학원).
- 윤지숙(2012), “명상과 뇌호흡 집단상담 프로그램이 초등학생의 학습동기와 자기통제력에 미치는 영향”, 석사학위논문(서울:한양대학교 교육대학원).
- 이정상, 김종두(2015), “養生에서의 호흡법 고찰: 胎息法과 주자의 ‘調息箴’수용을 중심으로”, *한국사상과 문화* 79, 수덕문화사, 589-616.
- 이필원(2017), “명상상담 10년 연구사 검토”, *명상심리상담* 17, 한국명상심리상담학회, 29-40.
- 전미숙(2005), “‘호흡명상’ 및 ‘걷기명상’활동에 대한 유아들의 생각과 교사들의 평가”, 석사학위논문(마산:경남대학교 교육대학원).
- 정태혁(1983), “불의 안반념(안반념, Anapanasati)법 소고”, *韓國佛敎學* 8, 한국불교학회, 11-30.
- 조순영(2017), “한국 전통 ‘호흡’에 관한 유아교육적 함의 탐색”, *생태유아교육연구* 16(3), 한국생태유아교육학회, 219-237.
- 최윤식(2014), “호흡명상을 병행한 뉴로피드백 훈련이 뇌 기능 활성화에 미치는 영향”, 박사학위논문(부산:부산대학교 대학원).
- 최정윤(2016), “요가와 불교 명상의 호흡법”, *인문과학연구* 50, 강원대학교 인문과학연구소, 253-271.
- 황선정·윤호균(1998), “수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과”, *학생생활상담* 17, 가톨릭대학교 학생생활상담소, 5-28.

단행본

- 불교와 사상의학 연구회 편(2013), *명상 어떻게 연구되었나?-2000년부터 2012년까지 연구경향 분석*, 올리브그린.

Footnotes

- 1) 불교와 사상의학 연구회 편(2013), 명상 어떻게 연구되었나?-2000년부터 2012년까지 연구경향 분석, 서울: 올리브그린.
- 2) DBpia, RISS, KISS, 교보문고 스콜라, 학지사 뉴논문 등
- 3) 본 논문에서는 “mindfulness breath meditation”을 “알아차림 호흡명상”이라고 통칭할 것이고, 논문제목에 “마음챙김 호흡명상”이는 용어가 표기 되어 있어도 알아차림 명상으로 통일하겠다.
- 4) 유은희(2006), 김순옥(2006), 박춘서(2006), 서정섭(2006).
- 5) 최윤식(2014), 서원경(2014), 김은미(2014), 안희진(2014).
- 6) 불교와 사상의학 연구회, 앞의 책.
- 7) 한국명상심리상담학회의 학술지인 명상심리상담의久명칭이다.
- 8) 현재 한국명상심리상담학회의 전신이다.
- 9) 이 명상상담에서는 ‘영상관법’을 활용하고 있는데, 이 ‘영상관법’을 할 때 가장 기본이 되는 것이 호흡명상이다.
- 10) 다른 명상이란, 호흡과 관련된 명상 외의 명상을 일컫는다. 예를 들면, 전미숙(2005)의 “‘호흡명상’및 ‘걷기명상’활동에 대한 유아들의 생각과 교사들의 평가”와 같은 논문이다.
- 11) 호흡을 주제로 하는 명상 가운데 단전호흡, 수식관, 알아차림 호흡명상, 뇌호흡명상, 국선도 호흡명상, 천태의 호흡법등을 포함시켰다. 구체적 방법과 지침이 있는 호흡명상 외에 “의식을 호흡에만 집중하고 외부로 향해 있는 모든 감각을 모두 그치고 내부로 향하는 호흡에만 정신을 집중할 수 있도록 하는 명상”이라고 정의 내린 호흡명상을 일반 호흡명상이라고 분류하였다.
- 12) 명상이라는 주제를 따로 분류한 이유는 주로 단전호흡과 명상 프로그램을 병행한 논문들이다. 이 명상프로그램의 내용은 예를 들면, 자비명상, 용서명상, 사념처명상, 산명상 등이다.
- 13) 이 증상부분에 대해서는 따로 분석하지 않았다. 왜냐하면 한 두 증상에 집중되지 않았고, 광범위하게 분포되어있었고, 두 개 이상의 증상을 함께 다루기도 했기 때문이다.
- 14) 불교와 사상의학 연구회, 앞의 책.
- 15) 이렇게 분류하면서 한 가지 사실을 발견하였다. 한국명상심리상담학회에서 연구되는 호흡명상은 불교의 염지관(念止觀) 수행을 기본으로 하며, 이것을 sati, samata, vipasana로 나누어 호흡을 알아차리기, 호흡에 머물기, 호흡을 지켜보기의 순서이다. 그러나 학회지에 게재된 대부분 ‘호흡명상’의 용어를 사용하고 있고, 영문 표기도 ‘Breath Meditation’과 ‘Mindfulness Breath Meditation’을 혼용하여 사용하고 있었다.
- 16) 수식관의 내용도 불교분야의 수식관과 불교 외의 수식관으로 분류되지만, 여기서는 통합하였다.
- 17) 일반 호흡명상과 미술치료
- 18) 불교관련 분야의 호흡명상 내용의 전체 20편 가운데 16편에 해당된다.
- 19) 다음백과사전, <http://100.daum.net/encyclopedia/view/v060mb711a1>.

부록: 호흡명상관련 논문 리스트

문헌연구(학술지)

1. 정태혁(1983), “불의 안반념(安般念)(Anapanasati)법 소고”
2. 소순자(진홍)(1988), “안반수의경과 도가의 태식법”
3. 하태은, 최영렬(1994), “선적·명상호흡법이 위생태권도에 미치는 영향”
4. 박중보(2003), “활과 단전호흡: 실전명상명문호흡을 중심으로”
5. 김말환(2004), “안반수의 수행방법을 통한 심리상담 연구: 안반수의경의 6단계 수행을 중심으로”
6. 윤형근(2007), “수식관의 건강증진 효과”
7. 김홍미(2008), “『잡아함경』과 Samyutta-Nikāya에 나타난 입출식념의 유형”
8. 김성철(2008), “『유가사지론』 <성문지>의 입출식념”
9. 이필원(2008), “『청정도론』에 나타난 호흡 수행법”
10. 김성장(2008), “단전주선의 새로운 연구: 일본 호흡을 기초로 하는 단전주 선(丹田住 禪)을 중심으로”
11. 강운룡(2009), “안반수의 호흡수행법의 원리와 기능”
12. 강종구(2010), “행복한 직장생활과 호흡명상”
13. 이은주(2011), “사념처 수행과 호흡에 대한 사띠 수행의 관계”
14. 안병희(일중)(2012), “호흡관 수행과 심신치유적용: 상좌불교전통의 호흡관과 MBSR 프로그램을 중심으로”
15. 윤형근(2012), “『大安반수의경』에 나타난 부처님 호흡법의 의학적 구명”
16. 김종두(2012), “천태의 호흡법과 질병치료”
17. 김미영, 박연규(2013), “불교 ‘안반수’상담에의 적용방안: 심리치유측면을 중심으로”
18. 정준영(2014), “호흡명상의 실천방법에 대한 재고: 초기불교와 상좌부불교의 입출식념을 중심으로”
19. 문을식(2015), “나타무니의 Yoga Rahasya에서 나타난 호흡관”
20. 이정상, 김종두(2015), “양생에서의 호흡법 고찰: 태식법과 주자의 ‘조식잠’ 수용을 중심으로”
21. 윤미숙(2015), “Ānāpānā-sati의 심리치유적 이해와 적용: 서양 및 국내 심리치유 프로그램의 고찰을 중심으로”
22. 손병욱(2016), “불교 호흡명상의 인성교육적 적용방안 모색”
23. 손병욱(2016), “‘호흡명상적 염불선’의 정립을 위한 시도”
24. 이필원(2016), “초기불교의 호흡명상법에 대한 고찰: 호흡명상의 다양한 위상을 중심으로”
25. 최정윤(2016), “요가와 불교 명상의 호흡법”
26. 손병욱(2016), “불교호흡명상의 인성교육적 적용방안 모색”
27. 조순영(2017), “한국 전통 ‘호흡’에 관한 유아교육적 함의 탐색”

28. 손병욱(2018), “‘지금여기와 호흡명상’으로 비추어 본 불교 자아관(自我觀)”

- 효과성 관련 논문 -

(학술지)

29. 황선정, 윤효균(1998), “수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과”
30. 박진성, 조춘호(1999), “단전호흡이 호흡순환기능에 미치는 효과”
31. 김정호, 김수진(2002), “과민성대장증후군을 위한 호흡마음챙김명상 프로그램의 실제”
32. 조동진, 심준영(2003), “초등학생의 뇌호흡 명상훈련에 따른 자연살해세포와 B림프구의 면역반응 분석”
33. 안정덕(2003), “복식호흡과 명상프로그램이 태권도 선수들의 스트레스 감소에 미치는 영향”
34. 심준영, 안용덕, 신혜숙(2003), “12주간의 뇌호흡명상 프로그램에 따른 세포성 면역 반응 분석”
35. 김미리혜, 김정호, 김수진(2003), “호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군 환자들의 심리건강에 미친 효과”
36. 김정호, 김미리혜, 김수진(2003), “호흡마음챙김 명상이 과민성대장증후군의 증상에 미친효과:예비적연구”
37. 고희일, 김학인, 최석만(2004), “비행청소년의 자기통제력 향상을 위한 단전 호흡명상 프로그램의 개발과 그 효과 검증”
38. 심준영 외(2004), “뇌호흡명상 훈련에 따른 프로농구선수의 기분상태 및 스트레스 호르몬 변화”
39. 한정균, 임성문(2005), “뇌호흡명상과 인지치료가 고등학생의 우울 증상 개선에 미치는 효과”
40. 송미경(2005), “명상을 통한 호흡법이 무용수의 스트레스 해소와 공연수행 능력에 미치는 효과”
41. 천성문, 김경순, 김정남(2006), “호흡명상이 신경증적 고등학생의 분노와 집착에 미치는 영향”
42. 박상갑, 김은희, 권유찬(2006), “소주 하타요가 운동과 명상 및 호흡법이 여성의 신체기능에 미치는 영향”
43. 박상갑, 김은희, 권유찬(2006), “장기간 하타요가 운동과 명상 및 호흡법이 중년여성의 신체기능과 CRP 및t-PA 농도에 미치는 영향”
44. 윤형근(2007), “수식관의 건강증진 효과”
45. 이영순(2008), “호흡과 염지관 명상 개인상담 사례 연구”
46. 오윤경(2008), “호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례 연구”
47. 박상규(2008), “명상호흡 수련이 고혈압 고령자의 관상동맥질환인자에 미치는 영향”
48. 임성건, 김정호(2008), “호흡마음챙김 명상이 여대생의 월경전 증후군에 미치는 효과”
49. 오윤경(2008), “호흡과 오감에 의한 염지관 명상상담이 청소년의 자아개념에 미치는 영향”
50. 육영숙(2009), “여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과에 관한 질적 연구”
51. 오경민, 김보경(2009), “한방치료와 호흡명상으로 호전된 불면 및 우울증을 동반한 불안 장애 환자 치험 1례”
52. 김지수, 이승범(2009), “홀리스틱적 기반을 둔 명상호흡법이 정신건강 및 스트레스 수준에 미치는 효과”
53. 장금주(2009), “호흡명상과 바디 스캔을 적용한 개인사례연구”

54. 강종구(2010), “행복한 직장생활과 호흡명상”
55. 전진수(2010), “마음챙김 명상 프로그램에서 호흡의 활용: 생리적 및 심리적 기전”
56. 헤타(2010), “염지관에 의한 호흡 명상 프로그램이 기혼여성의 알아차림 주의자각, 일상적 스트레스, 스트레스 대처방식에 미치는 영향”
57. 이영순(2010), “영상관법에 의한 명상상담 개인사례연구”
58. 구자환, 김세란, 임은영, 김수현, 김종대(2011), “한방치료와 호흡명상으로 호전된 폐암 환자의 불안 및 우울 증상 치험 1례”
59. 이경희(2011), “청소년이 경험한 작은 명상”
60. 김인희(2012), “영상관법 프로그램을 활용한 명상상담이 불안 정서를 가진 내담자에게 미치는 효과에 관한 개인사례연구”
61. 류지숙(2012), “바디스캔 및 호흡명상 프로그램이 신체화 장애여성의 통증감소에 미치는 효과: 단일사례연구”
62. 김성장(2013), “행복해지는 단전주선(丹田住禪) 8주 프로그램 과정과 효과”
63. 김보은, 정대규(2013), “호흡명상과 한방치료로 호전된 두부 진전 환자 치험 1례”
64. 좌성민(2013), “호흡명상 시 숙련자와 비숙련자의 뇌파특성 비교 연구”
65. 김은선, 광미자(2014), “만트라 명상이 대학생의 심신에 미치는 영향: 아사나 호흡명상 비교분석을 통하여”
66. 손병욱(2014), “호흡명상에 의한 집중력 배양과 활용이 창의적 리더의 인성에 미치는 영향”
67. 이재혁(2014), “수식관 명상의 심리적 신체적 반응 연구: 단일군”
68. 정덕진, 이재혁(2014), “개인적 특성에 따른 수식관 명상의 효과 연구”
69. 이영순(2015), “호흡명상에 기초한 명상상담이 아동기 성폭력 피해 여성의 장기적 후유증에 미치는 영향: 단일사례연구”
70. 천정은, 김형록(2015), “알아차림 호흡명상의 체험연구”
71. 김형록(2015), “호흡명상의 심리 치유적 효과: 영상관법에 의한 상담사례를 중심으로”
72. 배효상, 김지환, 이용재, 손한범, 박성식(2015), “수식관 호흡이 사상체질에 미치는 영향”
73. 김영자, 서호찬(2016), “호흡, 명상수련자의 기감요인과 영성이 리더십에 미치는 영향”
74. 서진교, 김종업(2016), “태권도 품새와 명상의 호흡법을 활용한 노인건강증진 프로그램 개발”
75. 신현욱(2017), “호흡명상이 노인의 통합인지기능강화프로그램에서 인지기능과 우울에 미치는 효과”
76. 김광호(2017), “기업에서의 호흡명상 활용 사례 연구”
77. 이봉건(2017), “몸풀기 조신(調身)수련과 조식(調息) 수련을 병행한 명상 프로그램이 심신이완과 마음의 안정에 미치는 효과”
78. 최금봉(2018), “호흡명상이 고등학생의 스트레스, 불안 및 자아효능감에 미치는 효과”
79. 천정은(2018), “명상초보자들의 호흡명상 경험에 대한 내러티브 탐구”

(학위논문)

80. 유창준(2003), “복식호흡과 명상프로그램이 고교 태권도 선수들의 스트레스 인지와 호르몬 변화에 미치는 영향”
81. 강경옥(2003), “뇌호흡 명상이 고등학생의 집중능력과 자아실현에 미치는 효과”
82. 황경미(2004), “호흡명상이 신경증적 고등학생이 분노와 집착에 미치는 영향”
83. 전미숙(2005), “‘호흡명상’ 및 ‘걷기명상’활동에 대한 유아들의 생각과 교사들의 평가”
84. 유은희(2006), “호흡명상이 알코올 의존 환자의 병식 형성에 미치는 효과”
85. 김순옥(2006), “호흡명상이 스트레스 감소에 미치는 영향”
86. 박춘서(2006), “호흡명상과 알파파명상이 뇌지수의 변화에 미치는 영향”
87. 서정섭(2006), “단전호흡과 명상수련이 양궁선들의 신체평형성과 폐기능에 미치는 영향”
88. 김석웅(2007), “단전호흡과 명상·요가 프로그램이 가정폭력 피해여성의 정신건강에 미치는 효과에 대한 질적연구: 세 이주 여성의 사례”
89. 이상화(2007), “뇌호흡 명상 프로그램이 정신지체아동의 주의산만 행동에 미치는 효과”
90. 이영순(2009), “염지관명상이 기혼여성의 우울과 분노정서에 미치는 영향: 단일대상연구”
91. 유재성(2010), “호흡명상과 태권도수련이 아동의 스트레스 감소에 미치는 영향”
92. 김순자(2012), “호흡명상을 병행한 집단미술치료가 우울·불안 청소년의 안녕감에 미치는 효과”
93. 김나라(2013), “호흡 마음챙김 명상 프로그램이 중학생의 자아강도에 미치는 효과”
94. 이흥경(2013), “호흡명상이 노년여성의 맥박과 혈중산소포화도 변화에 미치는 영향”
95. 최윤식(2014), “호흡명상을 병행한 뉴로피드백 훈련이 뇌 기능 활성화에 미치는 영향”
96. 서원경(2014), “강직성 척추염 환자의 사례 연구: 호흡명상 및 느낌 보고형 바디스캔 프로그램을 중심으로”
97. 김은미(2014), “요가 교호호흡과 마음챙김 호흡명상이 노인의 뇌파, 뇌기능지수, 스트레스 반응양상에 미치는 효과”
98. 안희진(2014), “마음챙김 호흡명상을 병행한 미술치료가 청소년의 학교부적응 및 자기조절에 미치는 효과”
99. 이랑주(2015), “학교 밖 청소년의 호흡명상과 드로잉활동체험에 대한 질적 사례연구”
100. 김도연(2016), “호흡명상이 상담자의 직무스트레스에 미치는 영향”
101. 강민규(2016), “호흡명상을 병행한 공감능력향상프로그램이 학교폭력 가해 청소년의 공감능력과 자기 조절능력에 미치는 효과”
102. 김정숙(2017), “국선도 호흡명상이 여자 중학생의 자아 존중감, 스트레스 정서에 미치는 영향”
103. 천정은(2017), “호흡명상 체험의 해석학적 현상학 연구”
104. 김창환(2017), “청소년 대상 단기 호흡명상 훈련의 성과: 인지적 정서조절 전략, 공감능력 및 마음챙김 수준의 일부 요인을 중심으로”