

Healing Experiences Using Meditation Counseling by a Man with Alcohol Use Disorder: A Narrative Study

Yoon, Mi-Sook

Director, ALMUJI Yoga · Meditation Counseling Research Center

명상상담을 경험한 알코올 사용장애자의 치유경험: 내러티브 연구

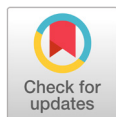
윤미숙

알머지요가 · 명상상담연구소 소장, e-mail : almergyoga@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to find out his healing experiences using meditation counseling by a man with alcohol use disorder. The participant's alcohol-related painful experiences were reviewed and analyzed. After participating meditation counseling, the participant's interpretation of the experiences changed. The study also identified the meanings of the changes which he has experienced through the meditation counseling and in four levels of narrative inquiries. Meditation Counseling was used in conjunction with Narrative Study as the research methods. Findings were that the participant showed accumulated alcohol-related painful experiences which were the triggers to drink. Those experiences have been changed to more positive and empathic understandings through the meditation counseling, and the changes helped for the participant to beginning alcohol-free living. The study analyzed the participant's healing experiences through an in-depth and diverse process. Using meditation counseling and narrative inquiry in parallel, the participant identified the causes of his alcohol use disorder, ways to coping, and controlling his desire to use alcohol.

Keywords: Alcohol Use Disorder, Healing Experience, Narrative Study, Meditation Counseling, Breathing Meditation



OPEN ACCESS

Citation: Yoon MS. 2018. Healing Experiences Using Meditation Counseling by a Man with Alcohol Use Disorder: A Narrative Study. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190003>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190003>

Received: November 10, 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.

I. 서론

1. 나의 이야기

새로운 사업으로 선택한 요가원은 연구자를 이 자리에 이르게 했다. 명상상담 박사과정 중에 중독통합센터에서 자원봉사를 시작했다. 중독통합센터에서 무료 상담을 해주면서 그곳에서 만난 알코올 사용 장애자들이 바로 본 논문의 연구대상이 되었고, 명상상담을 통하여 알코올 사용 장애를 갖고 있는 사

람들의 변화와 치유 과정을 본 연구에 담아내었다.

2. 연구의 필요성과 목적

재발의 큰 위험이 있고, 심각한 개인적, 사회적 피해를 일으키는 알코올 사용장애에 대한 치료시설은 열악하고 절대적 수가 부족하다. 알코올 사용 장애자를 위한 치료의 선택의 폭이 다양하지 않은 국내 상황에서, 알코올 사용 장애자들에 대해 적절한 상담개입이 필요하다. 본 연구에서는 알코올 사용장애 치료를 위해 명상상담을 시도하였고, 명상상담과 인간의 경험세계를 이해하고 인간의 행위를 설명하는데 적절한 내러티브 연구방법을 활용하여 알코올 사용장애자의 치유경험을 조사하는데 본 연구의 목적이 있다.

3. 연구문제

알코올 사용장애자의 고통스러운 경험들을 구체적으로 알아보고, 고통의 원인을 규명하며, 명상상담을 통하여 그 고통들이 어떻게 변화되었으며, 그 변화들에 어떠한 의미를 부여할 수 있는지를 다음과 같은 연구문제를 통하여 알아보고자 하였다. 첫째, 알코올 사용장애자들의 마음에 퇴적된 알코올과 연관된 고통스러운 경험들은 무엇인가? 둘째, 그 고통의 요인은 무엇인가? 셋째, 명상상담을 통하여 알코올 사용장애자들의 고통은 어떻게 변화 되었나? 넷째, 명상상담을 통한 그 변화들에 어떠한 의미를 부여할 수 있는가?

II. 연구방법

1. 명상상담

명상상담은 불교의 명상수행을 상담에 활용한 임상적 치료 프로그램으로 명상의 다양한 기법으로 심리문제에 개입하여 치유를 이끌어 낸다. 명상상담은 4단계 고집멸도(인경스님, 2012)의 과정을 따른다. 고통과 고통의 원인을 알아 그것이 실상이 아니라는 것을 아는 것으로 사성제, 즉 고집멸도(苦集滅道)의 4단계로 접근하는 것이다. 제 1단계에서는 고통(苦)에 대한 이해이다. 내담자의 고통의 증상을 경청하여, 수용하고 공감하고 내담자를 지지하는 단계이다. 제 2단계는 고통의 원인을 탐색(集)한다. 내담자가 느끼는 심적 고통의 원인을 내담자의 마음에 퇴적된 다양한 경험을 통해서 도출하는 과정이다. 제 3단계는 고통 소멸(滅) 체험 단계로 명상에 의한 개입 중재로 고통의 변화 단계이다. 앞의 고, 집이 진단의 단계라면 멸은 처치의 단계이다. 고통의 소멸 단계는 몸과 마음의 유기적인 통합으로 인간의 본성을 경험하고 상담을 통해서 현실적인 토대를 확보하여 몸과 마음의 이 분화된 인간의 본래적 전체성을 회복하는 과정으로 정의 된다. 제 4단계는 새로운 행동실천(道) 단계로 팔정도(八正道)를 현실생활에서 계속 실천하는 영적 삶의 운영방식, 또는 내담자들이 살고 싶은 삶을 살아가는데 필요한 대안을 찾는 단계이다.

본 연구에서 명상 접근법에 따라 분류되는 명상기법 중, 염지관 명상을 적용하였다. 염지관 명상은 호흡과 느낌을 중심으로 한다. 호흡명상은 들숨과 날숨을 알아차림 (sati) 하는 수행법이며 호흡명상에서 주의집중의 대상은 호흡이지만 더 중요한 것은 알아차림이다(인경스님, 2012). 알아차림의 중요성은 호흡명상의 핵심으로 사띠는 바른 알아차림(sammāsati)으로 팔정도의 정념(正念)으로서 깨달음의 첫 번째 요소이다(Bhikkhu, 2014). 호흡명상에서 들숨과 날숨에 숫자를 세는 수식관은 호흡에 대한 주의집중을 도와준다. 호흡명상은 집중력을 향상시키고 불안, 근 긴장을 감소시켜 생산성 향상의 환경을 조성할 수 있어 스트레스 변화와 같은 심리적인 부분에서도 긍정적인 효과가 있다고 확인되었다(구자환 외, 2011). 또한 소양인 체질에게 통증완화 관련 변인에 호흡명상이 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다(김병수 외, 2016).

느낌명상의 심리 치료적 의미는 몸의 느낌을 통해서 마음을 치료하는 과정이다. 느낌은 몸과 마음을 연결하는 중재적 역할을 하는 점에서 중요하다. 몸이 감각기관으로서 외적 자극을 수용하는 대문이라면, 마음은 내적 기관으로서 역동적인 작용으로 몸을 통해 외적 대상에게 나아가게 하는 힘이다. 몸과 마음을 연결하고, 그 통로 역할을 하는 것이 바로 느낌이다. 느낌에 대한 명상을 통해 우리는 외적 자극을 관찰하고, 마음의 현상을 조사할 수 있다(인경스님, 2012).

느낌보고에 의한 바디스캔은 염지관 명상에서 호흡명상과 느낌명상과 함께 사용되는 명상기법으로 인경스님이 임상에서 그리고 상담 상황에서 적용하도록 개발한 것이다. 느낌 보고의 방법은 순차적으로 관찰하지만 몸 느낌의 흐름과 그 느낌을 자신의 언어로 보고하고 충분히 경험하게 하는 것이 중요하다. 몸에서 느껴지는 느낌은 마음과 연결되어 있고 고통에 대한 반응이다. 몸은 느낌을 일으키고 느낌은 마음을 일으킨다. 이렇게 몸과 마음의 소리를 객관적으로 명료하게 관찰하고 명료한 관찰을 통해서 느낌의 발생과 소멸을 본다. 이것은 느낌은 무상하다는 것을 깨닫게 하는 유용한 방법이다. 느낌보고 형 바디스캔은 내담자가 상담자에게 ‘느낌’을 ‘보고’ 하는 상담자와 내담자의 공동 작업이다(인경스님, 2012). 상담자와 내담자의 공동작업인 느낌보고 형 바디스캔은 특히 내담자와 상담자의 협력으로 이루어지는 내러티브 연구방법의 특성과 유사한 맥락이다.

2. 내러티브 연구

과학적 분석의 모호함이 존재한다는 비판이 있음(Richards, 2014)에도 불구하고 내러티브 연구 방법이 본 연구에 적합한 이유는 이 연구방법을 통해 알코올 사용 장애자들의 마음을 들여다 볼 수 있고 그들의 이야기를 통해 그들의 다층적인 내면을 들여다보고 갈등의 실체를 확인하는 일이 가능하기 때문이다. 또한 일반적인 법이나 신체적, 생리적, 심리적, 혹은 사회적 법에 의해 사람의 행동을 설명하려는 노력은 실수이며, 사람의 행동은 이야기를 쓰는 것과 유사하며 따라서 과학자들은 문장을 읽는 것처럼 사람들의 행동을 읽어야 한다는 내러티브 연구방법의 관점(Polkinghorne, 2009)은 본 연구에 내러티브 연구방법이 적합함을 보여준다. 본 연구에서 사용한 내러티브 연구유형은 기술적 내러티브 연구, 설명적 내러티브 연구, 치유적 내러티브 연구, 마지막으로 대안적 내러티브 연구이다.

3. 명상상담과 내러티브 연구

명상상담과 내러티브 연구방법은 각 단계마다 상호연결되어, 명상상담의 공감과 지지적 단계는 내러티브 연구방법의 제1단계인 기술적 내러티브와, 고통의 원인을 탐색하는 명상상담의 인지적 단계는 설명적 내러티브와, 제3단계인 명상을 통한 고통 소멸의 체험 단계는 치유적 내러티브와, 명상상담의 마지막 단계인 새로운 행동실천 단계는 내러티브 연구의 대안적 내러티브로 상호보완적으로 진행된다. 즉, 내러티브 연구를 연구방법으로, 명상상담을 상담방법으로 함께 활용되는 것이다.

4. 연구 참여자

연구 참여자를 만났을 때, 그들은 단주 유지 중으로, 중독통합관리지원센터에서 제공하는, 미국에서 시작된 AA (Alcohol Anonymous) 프로그램의 단주와 절주 프로그램 참여하고 있어 알코올 사용 장애 재발방지의 의지를 갖고 있었다. 알코올 사용 장애의 정의에서 설명된, AUDIT-K를 통한 알코올 선별 검사 결과, 알코올 사용장애를 뜻하는 고 위험 군으로 분류 판정을 받았다. 따라서 연구 참여자는 본 연구의 선정기준에 부합하였다. 51세 남성으로 본 연구를 위한 상담은 2016년9월20일부터 2017년1월3일까지 주1회 중독센터 상담실에서 2시간여에 걸쳐 진행했다.

5. 연구 절차

연구의 절차는 내러티브 연구의 5단계인 1) 현장에 들어가기, 2) 현장에서 현장 텍스트로, 3) 현장 텍스트 구성하기, 4) 현장 텍스트에서 연구 텍스트로, 5) 연구 텍스트 구성하기의 기본 프레임(Connelly & Clandinin, 2000)을 본 연구에 맞게 3단계로 단순화하여 1) 현장에 들어가기, 두 번째와 세 번째 단계를 통합하여 2) 현장 텍스트 구성하기로, 네 번째와 다섯 번째를 통합하여 3) 연구 텍스트 구성하기로 재구성하여 연구 절차를 조직하였다. 따라서 1단계, ‘현장으로 들어가기’, 2단계, ‘현장 텍스트 구성하기’, 그리고 3단계 ‘연구 텍스트 구성하기’로 절차를 수립하였고, 그에 따라 연구를 진행하였다. 이 3단계 절차는 연구 참여자들의 이야기를 상담 과정에서 수집하고, 수집한 자료들의 내용을 구성하고, 최종적으로 연구 결과를 도출하는 연구 내용 구성에 적합하였다.

6. 연구의 타당성

첫째, 내적 표준의 검증을 위해서 박사과정의 동료들과 내용을 공유하고 함께 분석했으며 코딩작업의 내용을 검토하여 합의를 도출하는 노력을 기울였다. 동료들의 비판적인 의견도 건설적으로 수렴하는 자세를 견지하여 동료들이 편안하게 피드백을 줄 수 있도록 했다. 아울러 지도교수의 지도와 점검을 받았다. 둘째, 중독통합센터의 중독전문가와 상담 내용을 공유하고 피드백을 받았다. 이렇게 박사과정 동료들의 의견, 지도교수의 지도와 점검 내용과 중독전문가의 피드백을 연구자가 판단한 내용과 비교, 분석하여, 연구자 내면의 편견과 한 관점에서 자칫 발생할 수 있는 문제점을 방지하여 타당성을 확보하였다. 셋째, 연구를 수행하고 수집된 자료를 분석하는 과정에서 매 회기에 지난 회기 상담 내용의 녹음을 문서화 한 후, 그 내용을 연구 참여자들과 질문, 응답 방식으로 확인하였다. 자료에서 추출된 설명과 해석된 것에 대해 ‘이 해석이 당신의 경험을 정확하게 이해한 것인가요?’ 또는 ‘제가 사건의 본질을 정확하게 파악한 것인가요?’라는 질문을 통해 연구 내용 분석에 대해 참여자들의 견해를 물어 검증하였고 그 과정을 통해서 사실적 가치를 추구하였다. 넷째, 치유적인 측면의 연구 타당성을 확보하기 위해 명상상담의 느낌명상을 실행하면서 신체적 반응과 정서적 느낌을 보고하도록 하였으며, 각 시기별로 반응과 느낌의 강도를 보고하게 하였고 변화 결과를 확인하였다. 아울러 객관적 변화를 측정하기 위해 사전 사후 진단을 통해서 변화를 알아보았다. 다섯째, 상담 전 과정의 일대일 상담 시 연구 참여자의 언어적, 비언어적(표정, 손짓, 몸짓, 억양, 몸 상태 등)표현을 면밀히 관찰하였다.

7. 윤리적 고려

연구 참여자의 이름을 가명으로 처리 하였고 연구 전 과정에서 가명으로 기록되었다. 아울러, 인적 사항의 노출 가능성이 있는 부분은 연구 참여자와 확인을 통해서 미연에 방지하는 조치를 하였다. 일대일 명상상담에 대한 설명을 자세히 안내해 주었으며 상담에서 나눈 모든 사항에 대한 비밀 보장과 연구참여에 대한 동의서를 받았다.

III. 연구결과

1. 기술적 내러티브: 공감과 지지적 단계

‘저……. 명상상담 받고 싶어요.’

중독통합센터의 AA모임에서 간단한 이론과 실기로 명상 심리 상담을 소개하는 시간이었다. 단주를 시작한지 몇 년이 된 사람부터 막 시작한 사람까지 이 집단의 특성은 천차만별이었다. 강의가 끝난 후 ‘상담을 원하시는 분은 이름을 적어주세요’라고 말하고 강의실을 나왔다. 곧 뒤따라 나오는 한 사람, ‘선생님, 저…….그거…….명상상담 받고 싶어요.’

그렇게 엽서는 명상심리상담 집단프로그램 참여자 중 유일하게, 자발적으로 연구자에게 상담을 의뢰 했다. 엽서는 딸 둘이 있는 50세의 이혼남이다.

40세부터 건강이 나빠졌고 막노동으로 거칠고 힘든 인생을 살아오고 있었다. 하루에도 4 곳의 AA 모임을 다니며 알코올 사용 장애 재활방지를 위해 최선을 다하고 있다.

1) 아버지의 알코올 사용장애

엽서가 기억하는 그의 아버지는 알코올 사용장애를 가졌고, 그로 인해 어머니에게 폭력적이며 가정은 평화롭지 않았다. 남자 어린 아이들은 아버지와의 좋은 관계를 가지는 것이 자아성립에 중요한 부분을 차지하며, 자신의 아버지를 롤 모델로 생각하며 성장하지만 엽서의 아버지에게 기억은 그렇지 않았다. 어린 엽서에게 알코올 사용장애를 가진 아버지는 두려움의 대상이었다.

어린 시절 기억이 잘 안 나요 잠깐 잠깐 떠오르는 기억이 있기는 한데 그것도 선명하지 않아요. 한 가지 선명한 기억은 아버

지가 술을 드시고 들어오셔서 밥상을 들어 었고, 엄마의 양갈진 목소리. 무서워서 담요를 뒤집어쓰고 벌벌 떨었어요. 조금 조용해 진거 같아서 담요 밖을 보니까 술병이 깨져 있구 방이 어지럽혀 있었어요. (5회기)

2) 성장 배경

어린 시절 엽서의 가정생활은 불우했다. 풍족하지 못한 집안의 2남2녀 중 장남으로 아버지의 술과 폭행을 보면서 성장했고, 폭력을 당하는 어머니를 보면서 몹시 불안한 유년시절을 보냈다. 아버지가 알코올 사용장애로 어머니에게 폭력을 휘두르며, 밥상을 었고 소주병을 집어 던져 엉망이 되어버리는 집안에서 어린 엽서는 숨죽이고 아버지의 폭력이 끝날 때까지 기다리는 방법 이외는 아무 것도 할 수 없었다.

엄마 두 맞구 못 살겠대구 동생 들쳐 없구 나가구 그랬죠.(2회기)

엄마의 사랑 또한 느끼지 못한 어린 시절이었다. 어머니에 대한 기억은 혼란 기억밖에는 없다고 했다.

옛날에 엄마한테 말 한마디 잘못했다가 혼난 거,

엄마 어디 갔다 오시는데 아버지 어떠냐고 물어봐서 ‘인사불성이다.’ 라고 얘기했더니 엄마는 거의 죽은 상태로 알아듣고 저를 혼냈어요, 맞진 않았는데 사람 많은데 큰소리로(혼내서) 창피(했어요), 그 다음부터 얘기 안했어요. 지금 말하면서 다시 생각하니까, 그때(마음을) 담은 거 같아요. (8회기)

3) 자신의 알코올 사용장애

경제적으로 어려운 집안의 장남인 엽서는 부모님의 기대와 뒷받침, 사랑과지지 대신 알코올 사용장애 아버지의 화풀이와 힘든 생계를 꾸려가는 어머니의 무관심으로 외롭고 자존감 없는 유년시절을 보냈다. 청년기에 들어서며 술로 자신이 처해있는 상황에서 돌파구를 찾았다. 성인이 되어 술의 힘을 빌려 잃었던 자신의 자존감을 찾으려했고, 엽서가 힘들 때, 술은 마음의 위로가 되는 듯 했다. 그러나 계속되는 음주로 자신을 조절할 능력이 점점 없어졌고 알코올 사용장애자가 되었다.

주위에서나 어머니가 조금씩 덜 먹어라 이렇게 했는데 나는 깊게는 생각을 안 하고, 술을 먹으면서도 일을 하고 다니니까. 그런데 술을 적당히 먹어야겠다는 생각이 어느 날 들더라구요.(중략)

술을 꾸준히 많이 먹었어요, 먹기는. 그런데 먹으면 안 되겠다. 심각하게 생각은 안 했는데 내가 이제 과하게 먹은 다음날 이기지를 못 하게 된 거죠. 술을 먹고 그 다음날 못 이기고 계속 넘어오고...그게 40대 초반부터 그런 거 같아요. (중략) 내가 내 의지대로 못하니까 굉장히 그랬었거든요. 내가 술 먹구 내가... 내가 뭘 잡으려고 하는데 이게 잡히지 않는거예요. 그러니까 막 열이 받구, 또 술을 먹구 잠을 잤는데 자는 사이에 내가 무슨 짓을 했는지 모르는 거예요. 모르는데 처음에 엄마가 얘기 할 때는 무슨 소리냐구 잠갔는데. 그런데 주위에 동생이 또 딴 동생이 똑같은 얘기를 반복적으로 하니까 내가 술 먹구 뭘 하나보다 이렇게 된거죠. 내가 저번에 술 먹구 내 의지대로 안되는게 있으니까 그러면 내가 술 먹구 무슨 짓을 했나보다.(1회기)

2. 설명적 내러티브: 인지적 단계

1) 엽서의 알코올 사용장애 요인

(1) 불안함과 외로움

엽서는 아버지가 음주하고 귀가하면 폭행이 두려워 집에 있지 못하고 집밖으로 피해 아버지가 주무실 때를 기다리며 어린 시절을

보냈다. 그 때문에 항상 공포심과 불안함이 내면에 있었고, 위축되어 긴장된 생활을 하였다.

아...어릴 때 이불을 뒤집어쓰고 무서워서 떨고 있었어요. 아버지가 술을 드시고 또 난리가 났어요, 방구석에 이불 쓰고 있었어요, 이불 쓰고 밖을 보니까 소주병이 깨져 있고 엄청 떨었어요. 숨죽이고 있었던 거 같아요. 빨리 시간이 지나 갔으면... (2회기)

성인이 된 후에도, 엽서는 불안한 마음을 가지고 있었는데, 성인인 된 후에는 술로 불안한 마음에 대처하였다.

(2)힘든 어머니와의 관계

밥 안 먹으면 밥 안 먹는다, 술 먹지 마라. 엄마는 습관화 되어 있어요. 나뿐만 아니라 그렇겠지만 내가 유독 더 심하게 느끼는지도.(3회기)

저한테 하는 일은 모두 지적질인거 같구 지금두 보면 동생 위주로 하는 거 같구 물론 동생이 돈을 벌러 다니니까 그러겠지만 (11회)

이혼 후, 어머니와 동생과도 함께 살고 있는 엽서는 어머니와의 관계에서 스트레스를 많이 받고 있었다. 엽서는 어머니가 동생을 편애한다는 생각을 갖고 있었고, 어린 시절, 아버지와 동생들과 떨어져 외할머니 집에 혼자 보내진 일, 그곳에서 일 년을 외삼촌한테 구박 받은 기억, 엄마가 사람들 많은데서 자신을 혼냈을 때 느꼈던 수치심의 기억이 현재 어머니와의 관계에 부정적인 영향을 주고 있었다.

3. 치유적 내려티브: 체험적 단계

치유적 내려티브는 명상상담의 제3단계인 고통의 소멸을 이끌어내는 과정으로 ‘다시 이야기하기’를 통하여 연구 참여자들은 새로운 관점에서 그들의 과거 경험에 새로운 해석을 부여할 수 있었다. 또한 체험적 단계의 명상상담을 통하여 연구 참여자들은 알코올 사용장애 원인의 소멸로 치유를 경험하였고 통찰을 얻을 수 있었다.

1)호흡명상으로 불안의 사라짐을 체험하다

‘평소에는 불안이다, 뭐다 잘 모르죠. 그냥 어깨가 짓누르고 기분이 안 좋죠. 이렇게 물어봐주시니까 ‘불안이구나’ 아는거죠’.

엽 서: 네.....느낌이 변하네요.

연구자: 다시 어깨 느낌으로 가보세요, 호흡하시고 느낌에 머무세요. ‘어깨가 짓누르고 돌덩이가 얹어 있는 것 같아요’ 이 말을 들으니까 느낌이 어떠세요?

엽 서: 별로 안 느껴져요.

연구자: 지금 어깨 느낌은 어떠세요?

엽 서: 괜찮아요.

연구자: 직장에 대한 불안은 어떠세요?

엽 서: 사실은 고민이 되지만 앞으로 찾아봐야죠.

불안한 마음이 50%였고, 가슴이 답답함이 30%였다. 불안한 마음에 호흡과 같이 머물러 충분히 느끼게 하고 들숨과 날숨의 변화

를 느끼게 했다. 어머니는 집에 안 계실 때가 많았고 동생들 보살펴야하는 업서는 1차시기에 가슴이 답답함이 30%이었다. 충분히 다시 느끼기 시작했을 때 50%로 느낌이 더 강하게 느껴졌다. 다시 가슴에 답답함에 머물게 하고 호흡명상을 하면서 변화가 있는지 연구 참여자를 관찰하면서 연구자는 기다려 주었다. 2분후 40%로 줄어들었고 다시 3차 시기에서 어깨의 눌리는 느낌으로 느낌이 이동하였는데, 어깨의 느낌은 그 답답한 느낌은 삶의 무게였고 미래에 대한 불안이었다. 4차시기에 어깨의 삶의 무게는 단주만 생각하고 살았는데 단주가 되니 직장문제가 또 다른 불안으로 자리하고 호흡과 같이 다시 변화를 느껴보았을 때 5분후에 느낌이 변하고 불안도 호흡과 같이 변하면서 불안하지 않다는 경험을 했다.

2) 느낌 보고형 바디스캔과 느낌명상을 하다

연구자: 좋아요. 아이들 생각을 하면 머리가 조이는 느낌을 느끼시네요. 그때 느끼는 감정은 무엇일까요?

업 서: 우울하고 불안해요.

연구자: 좋아요. 그 느낌을 판단하지 말고 그냥 느끼세요. 호흡과 같이 어떻게 변하는지 지켜보세요, 계속 호흡합니다. 들이쉬고, 내쉬고(2분) 어떠세요? 느낌에 변화를 느끼시나요?

업 서: 네.

느낌 보고형 바디스캔으로 느낌의 강도를 자신의 입으로 말하게 하여 느낌을 재확인하게 한 다음, 그 느낌에 대한 염지관 명상 수행 시, 업서는 1차에 80% 머리 조이는 느낌을 느꼈다. 그 느낌은 아이들에게 미안한 생각에서 왔고 미안함이 우울하고 불안한 감정으로 느껴졌다. 2차에 호흡명상과, 느낌명상에서 머리에 조이는 느낌이 약해지면서 60%의 느낌에서 생각이 들어왔다.

3) 호흡명상으로 어머니와의 관계를 개선하다

연구자: 어머니 얘기를 하면은 거부감이 드신다고 하셨는데요.

업 서: 오늘도 혈당체크를 하는데 엄마가 쳐다봤어요. 혈당 체크뿐만 아니라 제가 뭐를 할려고 하거나 하려고 하면 제가 이상하게 거부반응을 일으켜요.

업 서: 그냥 저를 쳐다본다는 느낌이 싫어요.

연구자: 어떤 감정인거 같아요?

업 서: 창피해요.

업 서: 제가 떳떳하게 내세울 행동을 안 해서 그런거 같아요.

연구자: 어떤 행동인데요?

업 서: 술을 먹는거, 동영상 보는거.

업서의 마음을 불편하게 했던 어머니의 눈빛은 자신의 잘못을 찾으려는 매의 눈빛이 아니고 아들에 대한 염려와 잘되기를 바라는 어머니의 마음인 것으로 새로운 내러티브를 구성하며 어머니와의 관계가 개선될 수 있었다.

4) 변화의 시작: 처음 경험한 감사하는 마음

업서는 처음으로 보통사람들의 일상적인 삶을 시작했다. 그 동안은 어머니나 동생이 하던 일을 직접 했다. 딸과 같이 병원을 갔던 일이었는데 딸과 처음 가본 병원에서 우왕좌왕 하였지만 그 과정에서 특별한 경험을 하게 되었다.

업 서: 어제 애를 데리고 병원을 가는데 우회전 하는 차가 왔어요, 차가 우회전을 넓게 하면서 애가 놀래서 뒷걸음질 치니까 아이를 끌어 들이고 갑자기 욕하는 마음에 차 앞에 까지 갔어요. 차가 멈춰서더니 그냥 가더라구요. 그런 감정이 생겼어

요. 제가 조금만 저기 했으면은 옛날 같으면 쫓아가 가지구, 먹살잡이라도 하고 그랬을텐데 가만히 지나구 생각을 해보니 까 병원에 가서 무슨 얘기 들을까봐 두려웠던거 같아요. 분명히 아무 일도 아니구 차가 빨리 갈 수도 있고 애가 천천히 갔을 수도 있었는데 감정이 욱 하구 올라 왔죠. 제가 애들 데리고 병원을 가 본적이 없었던 거예요, 심장병이라면 큰 병 인거잖아요 병원 가서 두 접수하구 그러는 것 두 옛날에 객기 같은 게 나오더라구요. 나를 무시하지 않을까하는 그런 이미지를 제가 받았는데 그래 가지구 나오면서.

연구자: 옛날에는 어떻게 하셨어요?

엽 서: 큰소리치고 하죠, 부딪치고 싸우고 말을 왜 그 따위로 하나고 따졌었겠죠.

연구자: 그런 감정들이 올라온걸 아셨네요.

엽 서: 네, 알았어요. 감정이 올라오는 걸 아니까 제가 어떻게 해야되는걸 알아요. 컨드러일이 되더라구요.

6) 알아차림을 한 마음

엽서는 18회기 명상상담 후, 지게차 자격증을 획득하여 새로운 직장을 알아보고 있으며, AA모임에서 프로그램을 진행을 도와주는 일을 하고 있다.

엽서에 대한 사전 사후 진단 결과는 진단한 모든 부분에서 긍정적인 변화가 있었다. 특성불안의 진단에서 14점이 감소했다. 특성불안척도는 개인이 선천적으로 타고난 정서적 불안 특성을 나타내주는 척도로, 결과는 사전 검사 시, 불안 수준이었던 엽서는 명상상담을 경험한 후, 정상인 것을 보여주었다. 또한 상태성불안은 '특수한 상황을 바로 그 순간'에 어떻게 느끼는가를 묻는 검사로, 사전 검사 시, 불안 수준이었던 상태가 사후 검사에서 불안한 상태가 아닌 것으로 나타났다. 분노표현에서 역시 점수가 낮아지는 긍정적인 변화를 보여주었고, 우울척도에서도 긍정적인 변화를 보였다.

4. 대안적 내러티브: 변화와 새로운 대처행동

1) 명상상담을 삶의 통한 변화

엽서는 단주를 하고 있지만 불안감이 들면 음주를 하였던 습관 때문에 '내가 언제 또 술을 먹고 병원에 들어갈지 모른다는 것이 힘들고 불안해요' 라고 호소하였었다. 그러나 호흡명상과 느낌명상을 실행한 후 불안감이 소멸되는 것을 경험한 후, 불안감이 느껴질 때마다 혹은 불안감이 느껴지지 않더라도 명상을 습관화하여 불안한 마음을 다스릴 수 있게 되었다. 엽서는 평상시에도 허리의 통증을 자주 느끼는데 디스크인 것으로 생각하고 있었고 허리부터 고관절이 좋지 않다고 말하였는데 진단을 받았었냐는 질문에 혼자 생각이라고 대답하였다. 명상을 통하여 허리 통증이 긴장에서 유발되었고 그 긴장은 마음의 불안감에서 초래되었다는 것도 발견할 수 있었다. 어린 시절 아버지가 술에 취해 어머니에게 물리적 폭행을 가할 때마다 어머니는 아버지가 '술에 취해' 그러는 것이라고, 술이 아버지를 그렇게 만든 것이라고 말하며 아버지에게 어떠한 대항도 하지 못했던 어머니에게 분노를 갖고 있었다. 그러나 명상상담을 경험하고 자신을 성찰한 엽서의 다시 쓰는 이야기는 어머니를 이해하는 마음이었다.

명상이 가져다준 성찰의 시간에서 어머니가 자녀들을 위해 아버지의 폭력을 견디었다는 통찰을 하고 난 뒤, 엽서는 어머니를 처음으로 이해하게 되었고 아버지인 자신이 딸에게 느끼는 마음과 똑같은 자신에 대한 어머니의 마음을 깊이 느낄 수 있었다.

자신이 단주를 유지 하는데 제일 큰 힘이 되는 사람이 딸이라고 말하는 엽서의 새로운 마음에는 불안하고 우울한 마음 대신, 어머니에 대한 측은지심과 딸에 대한 사랑으로 채워지고 있었다. 이는 엽서로 하여금 알코올을 갈망하게 했던 부정적 정서감정이 어머니에 대한 측은지심과 딸에 대한 지극한 사랑으로 대체되어 알코올 사용 장애의 원인이었던 부정적 정서감정의 완화와 소멸, 그리고 어머니에 대한 공감능력 향상으로 과거와는 다른 변화된 생활을 하게 되었다.

2) 새로운 대처행동

엽서는 새로운 대처행동으로 메모쓰기 계획을 세웠다. 엽서는 평소에도 메모를 즐겨하고 있었다. 상담기간 동안 자신이 써놓았던 메모를 가져와 연구자에게 보여주기도 했다. 부정적 정서감정이 마음에 떠오를 때마다 그 느낌을 메모하고 느낌이 들었던 상황과 어떻게 자신의 다음 행동에 영향을 주는지 간략하게 메모로 기록 하도록 했다. 메모를 쓰는 동안 엽서는 잠깐이나마 마음을 성찰할 수 있을 것이며 메모의 목적이 대처행동임을 자각하고 마음의 변화를 이끌어 낼 수 있도록 한다.

IV. 논의

본 연구는 알코올 사용장애자들이 갖고 있는 고통의 경험은 무엇이며, 고통의 원인 탐색과, 명상상담을 통한 그들의 치유경험은 어떠한고, 그 치유경험이 주는 의미는 어떠한지에 관해 내러티브 연구방법과 명상상담을 적용하여 연구한 것이다. 연구의 필요성에서 기술한대로 지금까지 명상상담을 활용한 알코올 사용장애자들의 치유에 대한 연구는 희소하며, 이런 상황에서 알코올 사용장애자에 대해 명상상담과 내러티브 연구방법을 적용한 본 연구를 수행하면서 대면한 주안점들을 다음과 같이 논의 하고자 한다.

첫째, 알코올과 연관된 고통스러운 경험은 알코올 사용장애를 갖고 있던 아버지와 연관된 것에서 출발하였다. 어릴 때부터 아버지의 술 취한 모습과 폭력적인 행동을 보고 자란 연구 참여자들이 알코올 사용장애를 갖게 된 근본적인 원인은 아버지의 알코올 사용장애와 밀접하게 연결되어 있었다. 이점은 알코올 사용 장애가 있는 부모의 자녀들이 사용 장애자가 될 위험이 일반인 보다 5배가 높다는 선행 연구(김학의, 2002)와 유사하다. 둘째, 알코올 사용장애자들에 대한 명상상담 개입의 필요성이다. 알코올 사용장애자들은 알코올 사용장애자라는 것을 인정하면서 정상적인 삶을 살고자 하는 강한 욕구를 가졌고(박수미, 2012) 그들의 욕구는 알코올 사용장애자 개인의 안녕을 위해서 뿐만 아니라, 그들이 일으키는 사회적 피해를 감소시키는 노력의 일환으로도 관심을 가져야 할 일이다. 이런 맥락에서 명상상담이 이 부분에 기여할 수 있는 부분이 있을 것이란 전제를 갖고 시작한 본 연구에서 알코올 사용장애자에 대한 명상상담의 치유효과를 확인할 수 있었다. 셋째 주안점은 명상상담의 효과를 밝히고 명상상담 과정에서 변화되는 모습을 내러티브 연구로 제시한 치유효과이다. 본 연구는 알코올 사용장애자를 연구의 주제로, 내러티브의 치유적 효과에 주목하여 그들에게 내러티브 연구방법을 적용하였다. 연구 참여자들은 내러티브 연구의 '이야기하기'를 통하여 과거의 사건을 다시 '방문' 하였고 과거의 시각이 아닌 '지금' 관점으로 그 사건을 재해석 할 수 있었다. 이 과정은 과거의 사건을 '다시 이야기하기'를 통하여 현재의 맥락에서 새롭게 해석할 수 있었으며, 치유의 경험으로 이어졌다. 넷째, 내러티브 연구방법과 명상상담의 결합으로 알코올 사용장애자의 치유경험을 이끌어 낸 치유의 의의이다.

V. 결론

본 연구의 목적은 명상상담을 활용하여 알코올 사용 장애자의 치유경험을 조사하는 것이다. 의 알코올 사용장애와 연관이 된 고통스러운 경험은 무엇이고, 그 고통들은 명상상담을 통해서 어떻게 변화 되었으며, 그 변화가 주는 의미는 무엇인지를 분석하여 알코올 사용장애를 갖고 살아가는 사람이 자신을 성찰하고 내면을 탐색할 수 있도록 하였다. 본 연구의 대상은 알코올 사용장애자로, 그의 상담을 위해 명상상담을 활용하였으며, 명상상담의 기법 중, 호흡명상과 느낌명상, 느낌보고 형 바디스캔을 중점적으로 활용하였다. 방법적 부분에 있어서는 내러티브 연구방법을 사용하였다. 첫째, 연구 참여자의 특성은 알코올과 연관된 고통스러운 경험들을 갖고 있었다. 그 고통의 시작은 알코올 사용장애를 가진 아버지로부터 출발하였다. 엽서는 알코올 사용장애자 이었던 아버지의 거의 매일 계속되는, 음주 후 어머니에 대한 폭력을 보면서 성장했다. 그때 느꼈던 불안감을 아직도 느끼고 있었으며 그런 아버지에 대한 어떠한 대항도 하지 않았던 어머니에게 분노를 갖고 있었다. 엽서는 그의 불안감과 어머니에 대한 느낌명상과 호흡명상을 통해 불안감과 어머니에 대한 분노를 느끼고, 다시 이야기하기 과정을 통해 불안감이 사라지며, 어머니에 대한 분노가 측은지심으로 변하는 치유를 경험했다. 둘째, 그 고통의 경험들로부터 발생한 불안함, 외로움, 긴장감, 낮은 자존감의 부정적 정서감정과 대인관계의 어려움이 그들의 알코올 사용장애의 원인이라는 규명을 할 수 있었다. 셋째, 명상상담의 고집멸도 단계를 통하여 알코올 사

용장애의 원인인 부정적 정서감정을 소멸시켜 치유를 이끌어내고, 타인에 대한 공감능력을 향상시키는 효과를 확인하였다. 넷째, 명상상담이 이끌어 낸 변화의 의미는 연구 참여자에게 음주의 욕구에 대한 대처 행동을 할 수 있게 하여, 알코올에 의존하지 않는 생활을 가능하게 했다. 알코올 사용장애자에 대한 명상상담 적용 연구가 절대적으로 부족한 상황에서 많은 후속 연구가 행해지기를 기대한다.

국문초록

본 연구는 명상상담을 활용한 알코올 사용장애자의 치유 경험을 조사하는 것이다. 연구 문제로 알코올 사용장애자의 알코올 사용장애와 연관된 고통스러운 경험과 그 원인을 탐색하고, 그 고통은 명상상담을 통해 어떻게 변화 되었으며 그 변화의 의미를 분석하였다. 명상상담의 고집멸도와 내러티브 연구방법이 적용되었다.

연구결과로 연구 참여자 부친의 음주, 그로 인한 가정폭력과 부모의 이혼, 낮은 자존감, 모성에 부재가 알코올과 연관된 고통스러운 경험이었으며, 명상상담으로 연구 참여자 마음의 변화가 확인 되었으며, 그 변화가 연구 참여자가 알코올 사용에 의지하지 않는 새로운 삶을 살아가게 도울 수 있었던 점이다. 알코올 사용장애자의 마음이 무기력증에서 벗어날 수 있는 가능성을 찾을 수 있었다.

연구의의는 알코올 사용장애자에게 명상상담을 활용한 연구가 희소한 상황에서 그것을 통한 치유경험을 조사한 점이다. 또한 연구 참여자의 심층적인 마음속을 살펴보고, 그 치유경험을 다층적으로 살펴본 점이다. 명상상담과 내러티브 연구방법을 상호 연계하여 알코올 사용장애의 원인규명에서 부터 원인소멸, 그 이후의 실천과정에 이르기까지 치유과정을 시도한 연구라는 점이다.

주제어

알코올 사용장애, 치유경험, 내러티브 연구, 명상상담, 호흡명상

References

- 김경일(2005), “유식 학의 상담심리학적 이해와 적용”, 박사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김광호(2016), “북한이탈주민 여성의 가족해체 치유 경험: 내러티브 연구”, 박사학위논문, 동방문화대학원대학교.
- 김종성(2001), “병식·지향 치료프로그램이 알코올 의존 환자들의 병식 상태와 퇴원 후 단주 성적에 미치는 영향”, 박사학위논문, 충남대학교 대학원.
- 김학의(2002), “알콜중독자와 그 가족을 위한 목회상담적 돌봄에 대한 연구”, 석사학위논문, 연세대학교 연합신학대학원.
- 김월운(2006), “염처경”, *잡아함경* 24권 606, 동국역경원.
- 대림스님(2003), *들숨 날숨에 마음 챙기는 공부*, 초기불전연구원.
- 묘원(2010), *대념처경: 알아차림을 확립하는 큰 경*, 행복한 숲.
- 인경스님(2012), *명상심리치료*, 명상상담연구원.
- Alcoholics Anonymous World Services, Inc. Staff(2002), *Alcoholics Anonymous*(익명의 알코올중독자들), AA연합본부.
- Polkinghorne, Donald E. 강현석·이영호·최인자·김소희·홍은숙·강웅경 공역(2009), *내러티브, 인문과학을 만나다*, 학지사.