

Five Senses Meditation Experience of Female Single Parent: A Narrative Study

Ahn Kyung-hee

Seongnam City Youth Foundation

여성한부모의 오감명상 경험 : 내러티브 연구

안경희

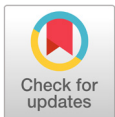
Seongnam City Youth Foundation

Abstract

The purpose of this study was to state life histories of female single parent, especially her pain and anxiety she had to get through due to strict control, suppression and prejudice imposed upon her life chronologically such as before marriage, during marital life and getting divorced and after becoming a female single parent and also, to conduct narrative research on process of awareness, insight and acceptance as she confronted to describe her story again. This paper aimed to identify how the social role of female single parent in the social prejudice could be amplified as the anxiety in her life and also, describe how she were emotionally cured through five senses meditation experience.

The research participant suffered from great anxiety as she experienced dire economic difficulty due to death of her husband and was pessimistic about her mother's death being a shadow over her life. As she repeated practice to perceive her breathing and senses across her five senses meditation experience, she could realize that her anxiety was derived from hunger for love, desire for recognition and unsatisfied affection. As she had time to take long view with the reflected image meditation, she could be able to face problems in which she used to skirt around, break the frame of unchangeable recognition and turn into more receptive though when accepting unexpected events in the live.

This study successfully enabled the female single parent to experience the five senses meditation to naturally perceive and reflect on herself and explore the healing process in which she could modify her distorted recognition by herself.



OPEN ACCESS

Citation: Ahn KH. 2019. Five Senses Meditation Experience of Female Single Parent: A Narrative Study. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20190017>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20190017>

Received: May 28, 2019

Revised: June 19, 2019

Accepted: June 24, 2019

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.

Keywords: Female single parent, Five senses meditation, Breathing meditation, Study on narrative, Anxiety

1. 서론

1. 오감 명상 경험에 대한 나의 이야기

온 몸이 아팠다. 하루 종일 침대에 누워 선잠을 잤고 지속되는 만성적 통증으로 생활은 점점 무기력

해졌다. 몇 년간 집안에 일어났던 크고 작은 일들이 정리된 후, 내 몸에 이상 증상이 생겨났다. 몸의 통증을 거의 느끼지 못하였으며 몸의 이상 징후를 감지하고 병원에 도착하면 응급수술을 해야만 했다. 불가항력으로 중첩된 여러 일들로 나는 점차 더 빠르게 지쳐 가고 있었다. 그즈음, 한국명상심리상담학회를 통해 감정코칭 수업을 받게 된 나는 호흡과 오감명상을 통해 무뎠던 감각 기능이 조금씩 회복되었다. 현실을 직시하지 못하고 후회와 번민으로 과거에만 머물러 있던 나는 의식이 배제된, 표상과 접촉하는 순간의 다섯 감각의 활성화를 통해 불안과 고통으로 점철되었던 여러 요인에 대해 점진적으로 벗어나게 되었고, 지금 이 자리에 있는 나를 볼 수 있게 되었다. 가중되던 신체화 현상이 줄어들기 시작하였고 삶의 균형을 잡아갈 수 있었다. 이러한 직접적 경험은 대상에 대한 관점의 변화를 촉발시켰고 대인관계의 질뿐만 아니라 사회적응력을 회복시켰다. 의식과 경험으로 편중된 오류투성이의 사고에서 점차 벗어날 수 있게 되었으며 불안과 감정의 기록 또한 단지 생각에서 오는 것임을 알아차리면서 정서적 고통에서 벗어났다. 명상을 통해 작게나마 내적 평온을 찾은 나는 동질의 삶과 문제에 처한 타인의 고통에 대해 관심을 갖게 되었다.

2. 연구의 필요성

2018년 한 부모가족 실태조사 결과 발표에 의하면 한부모의 84.2%가 취업중이나, 근로빈곤층의 특성을 보였고, 가구원수는 평균 2.9명이며, 한부모가족의 51.6%가 모자가구로 구성되어있다(통계청, 2018). 모자가구는 ‘모’가 세대주이거나 사실상 부양하는 자로서 아동을 양육하는 가족으로, 모자 가정의 가장을 ‘여성한부모’라고 한다.

여성한부모가 된 후 이들은 사회로부터 소외되고, 비난받거나 무시되는 경향이 있어 사회적 관계상의 문제, 신체 및 심리적 건강상의 문제, 성적 욕구 등의 문제들을 경험하게 된다(정현숙, 유계숙, 2001). 일상생활에서 경험하는 어려움으로는 경제적 어려움을 가장 많이 느끼며, 다음으로 자녀관련, 건강관련, 주위환경, 대인관계의 어려움을 겪는 것으로 나타났다(김영희, 1998). 여성한부모는 걱정을 많이 하고 자신의 삶에 만족하지 못하며, 상담이나 심리치료를 받아야 하는 상황에 처한 사람이 많은 것으로 나타났다(김행섭, 2009; 이정영, 2008). 이는 여성한부모가 만성적인 스트레스에 시달리고 정신적으로 매우 취약한 상태이며, 보편적으로 무기력과 절망감을 느낀다는 보고와 일치한다(김행섭, 2010; Olson & Banyard, 1993). 이러한 심리적인 문제를 극복하는데 짧게는 1~2년, 길게는 10년의 기간이 지속되어 적응에 어려움을 주기도 한다(문현숙, 김득성, 2002).

국내연구들을 살펴보면 여성한부모의 사례연구로는 간호화에서 양적 연구로 이혼의 적응관련요인(이경희, 2006)과 Giorgi의 현상학적 연구방법을 적용한 중년여성 연구(박형숙, 배영실, 이성화, 유수정, 전소영, 2016)와 근거이론방법을 적용한 자녀양육경험(송미숙, 2001), 이혼결정과정(주혜주, 2016) 등의 질적연구가 있다. 또한 빈곤층 여성한부모에 대한 연구는 여성한부모의 실태, 경제적 빈곤, 사회적 지원과 관련된 연구(김오남, 1998; 김영희, 1998; 신화용, 조병은 1996; 유조안, 2000; 엄미선, 전동일 2006; 조성연, 2003; 최연실, 2005)와 아버지 부재로 인한 자녀들의 적응문제, 비행행동과 관련된 연구(김보경, 2001; 박용권, 박병금 1999; 오승환 2001; 지은선 2002; Grych&Fincham, 1992)와 불안과 관련된 연구는 사회불안(전기운 외, 2013), 결혼만족 상태불안(이영옥, 2014), 청소년 특성불안(김산 외, 2011), 분노표현, 우울, 불안(김홍자, 2010) 분야에 대한 연구가 진행되었다. 내러티브 탐구를 통한 여성한부모의 연구로는 ‘삶의 경험’(김경옥, 2018)이 있을 뿐이다. 명상상담과 관련된 연구로는 여성노인의 화병(정영순, 2016), 학교 부적응 청소년(김다현, 2016), 북한이탈주민 여성의 가족해체(김광호, 2017), 범불안 증상을 가진 기혼여성(조덕인, 2017), 알코올 중독(윤미숙, 2018), 역기능가정 중년여성(장우혁, 2018), 대입재수생의 불안(이성권, 2019) 등 개인의 증상 치유의 효과성이 있음이 보고되기 시작하였고, 이를 명상상담에 기반한 내러티브연구라고 하였다(장우혁, 2018).

명상상담에 기반한 내러티브연구에서는 오감명상 경험을 통한 여성한부모의 개인의 정서적 치유에 대한 논의는 아직까지 보고되지 않았다. 이에 연구자는 여성한부모의 생애사의 단면에서 현재의 불안과 고통의 원인을 오감명상 경험을 통해 알아보려한다. 오감명상의 경험을 통해 여성한부모가 자신의 삶의 질곡을 어떻게 재경험 했으며, 그 경험으로 새롭게 알아차리고 통찰하고 수용한 것은 무엇인지를 이해하기 위해 내러티브 탐구를 적용한 연구가 필요하다고 판단하였다.

3. 연구문제

본 연구는 한 부모 여성 가장이 오감명상을 어떻게 경험하는지를 탐색한 것이다. 연구문제는 다음과 같다.

- 연구참여자는 오감명상을 어떻게 경험하는가?
- 연구참여자의 오감명상의 경험은 무엇을 의미하는가?

II. 연구방법

1. 오감명상

우리 몸은 다섯 가지의 감각기관과 정신으로 이루어져 있다. 다섯 감각기관이 대상으로 삼는 것은 물질, 소리, 냄새, 맛, 감촉(色聲香味觸)의 다섯 가지이다. 감각기관이 인식활동을 할 때에 그 주체가 되는 것을 근(根)이라고 한다. 안근, 이근, 비근, 설근, 신근의 다섯 가지이며 근(根)이 인식하는 마음을 식이라고 하여 안식, 이식, 비식, 설식, 신식이라고 한다(김경일, 2005). 유식심리학에서 오감은 '전오식(前五識)'에 해당된다(인경, 2019). 평상시의 인간의 의식은 끊임없이 제공되는 시각·청각·후각·미각·촉각적 데이터에 의해서 형성되고 유지되는데(강형철, 2017) 전오식이 대상을 인식할 때는 어떠한 사려분별도 요하지 않고 오직 눈앞에 있는 대상만을 직감적으로 인식하는 것이 특징이다(김경일, 2005; 이만, 2003).

오감각기관은 개인에 따라 큰 차이가 없이 외부의 대상을 파악하지만 그 대상을 수용하고 인식하는 데에는 차이가 생긴다. 착각된 인식으로 인해 발생한 집착은 과거의 경험이나(업 또는 습) 기존의 관념, 기억으로 말미암아 어떤 특정한 지각, 생각, 감정, 욕구에 묶여 있어서 상황에 따라 자유롭게 융통성 있게 흐르지 못하는 상태이다(윤호균, 2001). 오감은 외부와 일차적 접촉을 하는 기관으로, 대상과의 접촉을 통해 생성과 소멸이 발생하는 것을 관조함으로써, 문제에 대한 직면과 인식의 변화, 수용을 통해 통찰을 이룰 수 있는 도구로 사용될 수 있다. 이를 통해 '어떤 현상이나 존재를 전혀 변하지 않고 늘 같은 모습이라고 보는 것은 그의 '생각의 고정성'을 반영한 것일 뿐 '사실'의 반영이 아니다(윤호균, 1999)라는 자각을 이룰 수 있고, 이로 인해 경험으로 인한 인지적 오류로 발생된 정서적 고통에서 자유로워질 수 있다.

오감명상은 침몰된 일상에서 깨어나 현재 시점의 생성과 소멸을 접촉하는 것만으로 통찰을 얻을 수 있다. 통찰의 의미는 사물을 뚜렷이 본다는 것으로, 우리 스스로의 마음과 몸의 과정뿐만 아니라 그것을 기본으로 해서 다른 모든 것, 다른 사람, 관계들, 상황들을 또렷이 본다는 것이다. 그리고 통찰은 사물에 대한 생각에서가 아니라 뚜렷하고 명철하게 볼 수 있게 해주는 마음의 고요를 계발 시킴으로써 얻어진다고 할 수 있겠다(정동하, 2004; 현음 역, 1998). 초기에 Kabat-Zinn(1990)은 알아차림을 '현재 순간에 일어나는 경험에 의도를 가지고 비판단적으로 주의 집중하는 특별한 방식'으로 정의 하였으나, 이후 '현재 순간에 특별한 방식으로 주의를 집중해서 개발되는 순간순간의 비판단적인 자각'이라고 하였다(Kabat-Zinn, 2005). '자각' 즉 '통찰명상(vipassanā)'이 추가된 것이다(김동성, 2018). 지각 과정에 알아차림 함으로써 우리는 지각정보에 대한 자동적이고 습관적인 반응을 의식할 수 있게 된다. 이런 자동적인 반응에 대한 완전한 자각은 해로운 정신적 습관을 바꾸는데 필수적인 준비 단계이다(김동성, 2018; Analayo Bhikkhu, 이필원 외역, 2014). 이들의 공통성은 '판단중지', '현재의 시점', '순간순간 펼쳐지는 개별적 경험들'이다(인경, 2019).

오감명상이란 '각각의 오감에서 느끼는 현재의 개별적인 경험에 대한 비언어적 자각'이라고 정의할 수가 있다(인경 2019). 이러한 자각으로 인해 마음이 흔들리는 것을 이해하고, 그 흔들림에 동요할 필요가 없다는 것을 알게 된다(김진, 2011). '지금 여기'에서 판단을 내리거나, 선택하거나, 주의를 고정하지 않고 단지 발생하는 대로, 지나가는 대로, 관찰하는(안도 오사무. 인경, 이필원 역, 2010) 명상이기 때문이다. 우리가 오감을 중시하는 이유는 모든 경험의 출발점이 바로 오감이기 때문이다(인경, 2019).

2. 내러티브 탐구

내러티브는 시간에 따른 인간의 경험세계를 잘 표현할 수 있는데 한 사건이 다른 사건으로부터 어떻게 예측되고 도출되는가에 초

점을 맞추는 것이 아니라, 시작부터 끝까지 변화가 어떻게 일어나는가에 초점을 맞춘다. 즉, 현재의 결과가 아니라 현재의 결과를 가져온 과정을 중시한다(Denzin & Lincoln, 2000). 내러티브는 우리에게 “인생의 목적을 이해하기 위한 형식을 주고 일상의 행위와 사건들을 에피소드 단위로 결합시키도록 도와준다. 그것은 우리의 삶에서 과거의 사건들을 이해하고 미래의 행위를 기획하기 위한 틀을 제공한다”(Polkinghorne, 1988).

내러티브는 현상인 동시에 방법이다. 그들은 “이야기”란 구체적인 상황에 대한 일화를, “내러티브”란 긴 시간에 걸쳐있는 삶에 대한 사건들을 뜻하는 것으로 구별 짓는다(Clandinin & Connelly, 1991). 그러므로 이들은 단일한 현상을 언급하기 위해 “이야기”를 사용하고, 탐구(inquiry)의 방법을 언급하기 위해 ‘내러티브’를 사용한다. 따라서 내러티브 탐구란 인간의 경험에 대한 이야기이며 그러한 경험을 해석하고 재해석하는 방법까지 포함한다(염지숙, 1999).

3. 연구참여자와 연구자

본 연구 참여자인 나비님은 연구자가 2004년 근무했던 K회사의 직원으로 연구자의 교육생이었다. 사내교육을 통해 적당한 안면과 사회적으로 친밀한 관계로 유지 발전하였고, 이후 간헐적으로 SNS를 통해 적당한 일상들이 공유되고 있었다. 그녀는 중성적인 이미지와는 다르게 패션과 색상에 대한 감각이 매우 뛰어났고 작고 조용하며 차분한 목소리로 끊임없이 대화를 주도했다. 타인의 일에 무척이나 관심이 많았으며 눈치가 빨랐고 현실감각이 조금 부족하였으나 영성을 추구했고, 일상에 대한 만족도가 높았다. 그녀의 남편은 암으로 짧은 투병 생활을 마무리하고 돌아가셨다. 남편 사후, 지속적인 악몽과 경제적 고통, 가중되는 생활고와 정서적 고립 등을 겪으면서 무력감과 불안이 가중된 상황을 극복하고자 자발적으로 상담 받기를 원하였다. 상담은 2015년 1월 26일부터 2015년 3월 16일까지 주 1회씩 총 8회기에 걸쳐 이루어졌다. 상담 장소는 본 연구자의 연구소 소재지인 경기도 여성능력개발 센터에서 실시하였다.

연구자는 석.박사 통합과정에서 명상심리를 전공하고 있으며, 한국명상심리상담학회 명상심리상담자 과정을 이수하였고 동 학회의 워크숍 과정을 정기적으로 참석하였다. 그리고 석.박사 통합과정에서 내러티브 탐구를 비롯한 질적 연구 관련 수업을 이수하며 질적 연구에 대한 이해도를 높였다. 또한 질적 연구로 학위를 받은 박사 및 박사과정 수료생들과 매월 1회씩 1년에 걸쳐 질적 연구에 대한 경험을 공유하였다.

4. 자료수집 및 분석

본 연구에서는 8회기 개인상담 축어록과 현장노트를 주된 현장텍스트로 사용하였다. 또한 연구참여자의 검사지와 문자, 전화 통화 등 다양한 자료들도 현장텍스트로 활용하였다. 연구참여자의 텍스트에는 다양한 사건, 장소, 고정된 대인관계 패턴, 불안과 분노, 배신감 등이 내재되어 있었다. 이 다양함 속에서 연구참여자의 내러티브의 맥락을 이해할 수 있는 자료들을 수집하고 이를 통해 주제들을 추출하였다. 이렇게 추출된 현장텍스트를 반복해서 읽고 연구자가 다시 이야기하여 연구텍스트를 구성하였다. 이에 대한 이야기를 다시 이야기하는 과정에서 연구참여자의 확인 및 을 받고 내러티브를 재구성하였다.

5. 연구의 타당성 및 윤리적 고려

연구자는 상담에 앞서 연구참여자에게 연구의 목적과 과정, 연구방법 등에 대해 상세하게 설명하였고, 녹취동의서와 연구참여동의서를 받는 과정에서 언제든지 상담을 중단할 수 있음을 알려주었다. 자료로 수집되는 녹음파일이나 축어록 등은 안전하게 보관되고 연구 종료 후, 폐기할 것임을 설명 하였다. 연구참여자의 익명성을 보장하기 위해 가명을 사용하였고 가족들의 이름과 거주지역 등 연구참여자 개인의 신상에 관한 내용은 편집하거나 삭제할 것을 설명하였다. 또한 텍스트의 구성과 관련하여 질적 연구로 학위를 받은 박사2인과 텍스트의 내용을 읽고 피드백하는 시간을 가졌으며 및 지도교수의 지도를 받았다.

III. 나비의 오감명상 경험 이야기

1. 나비의 이야기

남편의 죽음은 예고되었다. 생존 예상 기간은 6개월이었는데, 소화불량이라며 대수롭지 않게 말을 흘리던 남편은, 이미 온몸에 암 세포가 전이되어 수술이 불필요했다. 병상의 남편은 자신의 통증보다 그녀가 짊어질, 경제적 문제와 외로움에 대한 걱정이 더욱 컸다. 남편의 직장에서는 퇴사 처리를 하지 않았고, 의사가 말한 여명기간까지 근무를 하도록 배려를 했는데, 6개월이 지나고, 1년이 지나도록 통원치료를 받는 남편에게 어느 날, 퇴사를 통보했다. 통장 잔고가 채 만원이 남아 있지 않았던 막막한 그들에게, 사형선고가 내려진 것이다. 그날 밤, 남편은 의식을 잃고 혼수상태에 빠졌고 3일 뒤, 또 다른 장소에서 유방암으로 치료를 받던 언니와 남편은 12시간의 시차로 세상을 등졌다. 거의 동시에 가족의 장례를 치러냈지만, 장례식장에서도 나비는 눈물을 흘리지 않았다. 장례비용 등 그녀가 책임져야 할 남은 삶에 대해 막막했고 살아가야 할 일이 너무도 겁이 났다. 혼자가 되었다는 사실을 실감하지 못했지만, 남편이 스스로 삶을 포기한 것만 같아서 고통이 더욱 컸다. 가족의 생존을 위해서는 돈이 필요했기 때문이다. 장례가 끝나고 부조금 정산을 하면서 통장에 일부 잔고가 채워졌고, 남편의 사망보험금도 받았다. 또한 교구에서 주는 사회복지자금도 받을 수 있었기에 경제적 파탄의 위기를 조금 넘기는 듯 했는데, 밑 빠진 독에 물 붓는 격이라 대출금 일부와 그동안의 소소한 부채들을 상환하고 나니, 통장에 다시 돈이 없었다. 그녀는 수작업을 통해 주얼리를 만들어 근근이 교통비 정도의 수입이 발생하는 단계에 있었고, 이를 통해 생계를 해결한다는 생각은 한 번도 하지 않은 상태라, 남편의 사망으로 인해 수입이 끊긴 것은 청천벽력이었다. 그나마 집이 남아 있으니, 남의 집 신세는 면할 수 있었지만, 이 또한, 남편이 살아생전 빚보증을 섰다가 연대채무를 지는 바람에 집값의 60%가 넘는 대출 원금이 남아 있었고 은행 이자율은 높았다. 유독 사람을 좋아했던 남편은, 이 연대채무 때문에 야근을 밥 먹듯이 했고, 스트레스가 넘쳐 몸을 혹사시켰을 것이다. 그렇게 남편은 가고, 아직 남아 있는 집에 앉아서, 이제 그녀 혼자 사는 일에 대한 계획도 목표도 없이 하루하루가 막막했다.

그녀는 평생 가정주부로 살았다. 아이 둘을 키웠고 남편의 보호 아래에서 교구에서 행해지는 모든 일에 자원봉사를 다녔고 교구들을 위해 헌신하며 유대를 맺고, 사교 모임에 나가서 타인 안에 기대어 함께 사는 삶을 추구했다. 그렇게 축복의 시간 보냈다. 남편과 만난 이후, 그녀의 삶은 평안했다. 한 쪽 귀의 청력이 약한 남편이 그녀의 웅얼거림을 모두 듣고 이해하지는 못했겠지만, 그녀를 품어 가정 안에 머물게 하여, 함께 행복했다. 아들을 낳았고, 아들의 언어구사력은 알아주는 국제적인 교육기관에서도 인정을 받을 정도로 우수했다. 타고난 수재였지만, 부부가 아들의 교육을 위한 뒷받침을 하기에는 경제력이 부족했다. 그들은 가난했고 열정과 자부심으로 가득 차 있었을 뿐 현실적인 대안을 만들 수가 없었다. 하루를 사는 일이 더 급했기 때문이다. 이미 또래보다 큰 폭으로 성장해서, 정신세계를 감당하지 못한 아들은 심리적으로 위축되기 시작하였고, 또래 친구들에게 따돌림을 받으면서 정서적인 문제가 발생했다. 그녀로서는 받아들이 수 없는 치욕이었다. 아들로 인해 자신의 입지가 탄탄하다고 생각했었으니 아들의 병을 누구에게도 알릴 수가 없었다. 안전을 위해 아들을 늘 품에 끼고 사춘기를 지냈고 딸보다 더 많은 교류와 소통으로 안전하게, 아들을 온갖 위험으로부터 보호했다고 생각했다.

남편의 부고 이후, 경제적인 문제가 제일 먼저 부각되었다. 사는 내내 돈 걱정 없던 날이 없진 않았지만, 모든 일은 남편이 해결했었다. 이제 혼자 남아 아이들과 살아보려고 하니, 모든 것은 돈으로 시작되었다. 하지만 통장에는 돈이 없었고, 원금과 이자, 또 다른 이자들을 갚기 위해 사채까지 갖다 쓰면서, 전화벨 소리에도 가슴이 벌떡거리고 식은땀이 나는 신체 증상이 생겼고, 불면으로 잠을 이룰 수 없는 날들을 보내고 있었다. 눈이 떠지니 살았다. 그 무렵부터 집안의 집기가 하나씩 없어졌다. 돈 걱정만 하느라 집기를 살펴볼 여유가 없었는데 아들의 방에 있던 물건부터 시작해서 점점 큰 물건들이 사라졌다. 상황을 점검해보니 용돈이 부족했던 아들이 중고직거래로 집안에 돈이 될 만한 소품과 집기들을 팔고 있었다. 이 문제를 풀기 위해 아들과 대화를 나누던 중, 너무도 태연한 아들의 태도에 화가 나서 뺨을 쳤다. 자신은 먹고 살겠다고 밤낮없이 일 하느라 목 디스크까지 왔는데, 게임비가 없는데 엄마가 돈을 주지 않으니 집기를 팔았다는 아들의 당당한 말이 서러움을 폭발시킨 것이다. 더 놀라운 일은 아들이 112에 전화를 걸어 나비를 신고한 것이다. 폭력과 학대를 당하고 있으니 출동 부탁한다고 신고하는 아들의 전화를 손으로 잡아 팽개치고 나비는 주저앉았다.

뭐하러 살까, 이 기막힌 세상을 내가 저를 어떻게 키웠는데..

나비는 종교 단체에서 주는 복지혜택을 받았다. 3개월 단위로 나오는 작은 돈이지만 그녀는 감사히 받았다. 보조금을 받는 것이 당연하다고 생각 될 만큼 오랫동안, 그녀는 헌신적인 봉사자였고, 그녀의 고통에 교우들은 함께 아파했기 때문이었다. 그들은 모두 그녀의 친구였으며, 넓은 의미의 가족이었다. 어느 날, 오랜 친구는 교구에서 떠도는 그녀의 이야기를 건넸다. 교구지원금으로 생활하는 사람이 지나치게 화려한 옷을 입고 다니고, 사치와 낭비를 일삼고 있는데, 돈 없다고 다니던 사람이 무슨 돈이 있어서 저렇게 사는지, 혹시 벌써 다른 남자라도 사귀고 다니는 건지를 궁금해 하고 있다는 것이었다. 그녀는 수치와 모욕감, 분노가 올라와서 숨을 제대로 쉴 수가 없었다. 남편의 부재는 우리들 누구에게나 닥칠 수 있는 상황이라고 생각하고 있었는데, 그들은 이제 자신과의 거리를 벌려놓고 호기심의 안경으로 자신을 바라보고 있다는 생각이 들었다. 두문불출하고 지낸 며칠 뒤, 그녀는 더 강렬한 원색으로 옷을 입고 손가락 마디마디에 반지를 끼고, 목거리, 귀거리, 브로치를 매달고 집을 나섰다. 그래, 나는 나다.

그녀는 교구 외에서 하는 여러 모임에도 자주 참석한다. 모임을 통해 자신의 존재를 확인하고자 하지만 곧잘 사람들에게 상처 입는다고 한다. 책을 통한 집단상담 그룹이라 편안하게 자신을 드러낼 수 있다는 생각이 들었지만, 참가자들과 경제적 편차와 문화적 이질성이 더욱 두드러졌고, 혼자 사는 여성에 대한 사회적 편견이 얼마나 견고한지 확인하는 자리가 되었기에, 나비는 모임에 참가하면서 더욱 위축되고 사람을 불신하는 등, 대인관계를 편협하게 만들어 삶의 질이 떨어졌다.

남편의 부재로 인해, 나비의 가족은 각자 혹은 가족이 여러 혼선과 위기, 고통을 겪었다. 이러한 환경을 벗어나기 위해 그들은 가족여행을 가기로 하는데 이를 준비하는 과정에서 예전처럼 다시 친밀해졌다. 여행을 다녀본 일이 없으므로 집안에는 여행용 가방이 없었고 아들과 그녀는 미리 쇼핑을 하고 준비를 하여 이것저것 준비했지만, 천성이 느긋하고 자신의 손으로 자신의 일을 해본 적 없는 딸은 여행가기 하루 전날에야 급하게 시장에 나가서 반쯤 마음에 드는 여행 가방을 사왔다. 가방을 거실에 두고 골똘하게 바라보더니 급기야 물감을 꺼내들고 가방을 색칠하였다. 가방이 본인이 원하는 색상이 아니라서 색칠을 해서 들고 가겠다는 것이었다. 그녀는 화가 머리끝까지 올라왔지만, 개성이려니 생각하고 넘어갔다. 이 아이는 늘 이런 식이었다. 시간이 지날수록 그녀는 딸이 자신과 똑 닮으면서 성장 중이라는 것을 알았다. 남편은 그녀를 귀하게 여겼듯이 아이들도 귀하게 보살폈다. 보살핌을 받던 세 사람만 남아서 서로가 사랑을 받기 원하니, 부딪칠 수밖에 없겠다는 생각이 들면서 나비는 조금씩 더 아이들에게 다가가려고 노력했다. 아들과 딸에게 모정을 느끼는 것과 양육을 통해 보호자의 역할을 해야 한다는 것은 그녀에게 막중한 무게였다. 빗잔치로 사라진 대부분의 돈들은 그녀에게 현실적이지 못했기에, 작업으로 생긴 디스크나 관절염 등으로 인해 아이들만 남기고 자신이 먼저 죽을 수 있다는 것을 생각하면 더욱 불안한 마음이 들고 무기력해졌다.

오래전, 먹고살기 위해 재혼한 엄마가 어떤 마음으로 그 고난의 세월을 살아냈는지 가끔 경외심이 들기도 하면서, 유독 자신을 홀대하고 자신의 미래에 대해 아무런 투자도 하지 않았던 엄마가 궁금해졌다. 엄마는 나에게 어떤 감정을 갖고 있었을까?

엄마의 죽음은 그녀에게 금기였다. 평생 애증의 대상이었던 엄마의 죽음에 대해 그녀는 항상 죄책감에 시달렸다. 사회적 타살 혹은 암묵적으로 정서적인 학대를, 자신뿐 아니라 가족들이 자행했다고 생각했다. 드세고 강한 성품의 어머니가 겪은 우울증 밑에 어떤 진실들이 숨어 있었는지 물어버리고 살던 자신을 돌이켜보면서 결국 엄마의 죽음에 대한 책임을 본인이 지고 살았다.

전쟁미망인이었던 엄마는 등에 업힌 딸과 함께 총각이었던 아버지와 재혼했다. 친할머니는 노발대발하셨지만 자신이 돌이킬 수 없는 이 결혼에 대해, 시집살이로 양갓음을 했고 총각하고 재혼한 엄마는 굶은일, 험한 일 마다하지 않고 일을 하느라 허리 한 번, 피고 살날이 없었다. 제법 밥술이나 뜨고 살게 될 때까지 앞만 보고 살았는데, 딸만 셋을 연이어 낳고 넷째인 나비를 매몰차게 구박했다. 엄마의 치성으로 아들이 태어났고, 그 아들은 엄마의 인생을 한방에 역전시켰다. 아들은 엄마의 인생 최고의 성과였고, 살아오는 내내 가슴속에 명울진 타인의 시선과 무성한 뒷말을 일시에 잠재웠다. 일부종사 하지 못한 부끄러움, 가진 것 없는 서러움, 아버지가 다른 딸을 숨죽이고 키우는 고통 등이 모두 일시에 사라졌다. 일가친척들의 천대와 구박을 온몸으로 버티고 살던 엄마는 대를 이은 종부가 되어 집안 서열이 높아졌고 집안에서 기득권을 보장받게 되었다.

그런 귀한 아들이 사랑한 여자는, 엄마와 좋은 관계는 아니었다. 늘 불화가 일어났고 그때마다 엄마의 이해 못할 하소연은 나비의 몫이었다. 나비는 그런 상황이 힘들고 싫었다. 평생 자신에게 눈길도 주지 않던 엄마가, 늙고 지쳐서 의탁할 곳이 없으니 자신을 찾

는다는 생각이 들면 자주 기분이 나빴다. 어느 날, 엄마는 며느리에게 구타당했다며 못 산다고 아우성을 쳤다. 대뜸 욕을 하고 통곡하고, 소리 지르는 엄마에게 나비도 이제 그만하고 젊은 애들 괴롭히지 마시라고 말하며, 왜 그렇게 못 잡아먹어서 안달이냐고. 조용히 좀 사시라고 말을 하니 통곡하던 엄마가 조용해졌다. 그 전화가 엄마와 마지막 통화였다. 다음 날, 엄마는 아들 서재 앞에서 목을 메우고 자살을 했다. 죽음은 그렇게 왔다. 예고 없이, 모든 고통을 그녀에게 남기고. 이러한 비현실적인 상황을 그녀는 감당할 수 없었다. 드러난 어떤 사실들, 어쩌면 진실이 아닐 수도 있는 사실들을 나비는 덮기로 했다. 지속적인 고통은 그녀의 몫이 되었다. 외부적인 상황은 그 어떤 것도 중요하지 않았다. 단지 전 날, 조금만 더 귀 기울여 자상하게 이야기를 들어주고 다독이거나, 혹은 사랑한다는 말이라도 해서 어머니를 위로하거나 덜 외롭게 했어야 했다고 늘 생각한다. 이제는 만나서 말싸움도 나눌 수 없으므로 나비는 어머니의 죽음 이후, 만나는 사람들의 일에 자주 끼여들고, 자신의 감정을 솔직하게 드러내고 전달하기를 즐겨하게 되었다.

미술대를 진학하고자 했던 나비의 꿈은 엄마의 반대로 좌절되었다. 남동생과 3살 터울인데, 특별한 자질도 없으면서 돈을 축내는 것은 아깝다고 했다. 하나라도 잘난 것이 없으니, 차라리 그 돈으로 남동생의 뒷바라지를 조금 더 확실하게 해줘야 나중에 도움이라도 받아서 밥이라도 먹고 산다고 했고, 어정쩡하게 걸땀만 들어서 돈 버리지 말고 정신 차리고 제대로 살라고도 했다. 남편을 만나서 결혼을 하고자 할 때에도, 엄마는 반대를 했다. 경제적 능력이 없어 보이고, 남자가 패기가 없다고 했다. 나비는 이 남자의 매력은 부드러움과 배려 가득한 사랑이라고 생각했고 그의 사랑이면 모든 것이 이룰 수 있다고 생각했지만, 엄마는 무조건 반대를 하였다.

독실한 불교신자였던 엄마는 아들을 낳기 위해, 장독대에 두 손을 모으고 치성을 드렸고, 큰 절에 아이들 줄을 세워 오르내렸다. 나비는 사천왕이 서 있는 대문에 발을 들여놓기 싫었다. 엄마를 미워하던 자신이 절 집 안으로 들어가면 벌을 받아서 다시는 절 밖으로 못나올 것 같아 때를 쓰고 울다가 매 번, 매를 맞았다. 우연하게 친구 따라 성당을 갔는데 미사포를 쓴 사람들이 평화롭고 아름다웠다. 서둘러 미사포를 구입하고 거울 앞에 앉아보니 늘 못난이였던 자신이 천사같이 아름다웠다. 어머니에게 반항하기 이보다 더 좋은 일은 없었으므로 그녀는 그길로 성당에 다니기 시작하였다.

성당에는 나비가 해야만 하는 일들이 많았다. 그 일들은 나비를 꼭 필요한 존재, 탁월한 그림 실력과 언변, 성실하고 착한 학생으로 인정받을 수 있게 했으며 나비는 모두에게 사랑받았다. 그녀는 신세계 안에서 자신의 자리를 확고하게 만들며 사랑받기 위해 더 많은 봉사 활동을 했다. 타인에게 끝없이 헌신했고 자신에게 모질게 인내했다. 자신을 예쁘게 말하는 사람들을 위해 그들의 손과 발이 되어 교구내의 온갖 소식을 전달해 주었고 그렇게 만든 자신의 자리에 만족했다.

나비의 집에서 넷째 딸은 관심 받을 위치도 아니고 존재감도 없었기에 착하기라도 했어야 했다. 착한 나비는 새 옷을 사달라고 조르지도 못하고, 남동생과 다툼 일도 없이, 엄마의 사랑을 받기 위해 온 시간을 조용하게 시키는 대로 지냈다. 유일하게 담벼락에 빨달린 괴물과 마귀를 그려서 잠시, 반항을 시도했지만 빨달린 괴물이나 마귀가 엄마라는 것을 알아챈 언니들의 고자질로 매타작을 당하면, 나비의 일탈은 끝나야 했다.

IV. 나비의 오감명상 다시 경험 이야기

1. 오감명상 경험

오감명상은 8회기로 구성하여 진행하였다. 매 회기 구성은 호흡-신(몸)-안(귀)-이(귀)-비(코)-설(혀)-신(몸)-오감의 순으로 구성하였다. 상담 시작 전, 후의 준비와 마무리를 호흡을 통해 자세를 정비했고 산만한 연구참여자의 특성을 고려하여 1에서 3까지의 짧은 호흡과 수식관을 실시한 뒤, 이에 적응 후에는 수식관을 1에서 6으로, 다시 1에서 10으로 늘려가거나 역순으로 10에서 1로 돌아오기도 하며 짧게 여러 번, 길게 한 번의 호흡으로 몸의 변화를 관찰하게 하였다. 연구참여자의 이야기는 과거와 미래가 두루 섞여, 불안과 후회, 좌절, 원망이 주를 이루고 있었고 말의 범람과 생각의 오류는 현재를 살고자 하는 의지를 지속적으로 후퇴시키고 있었다. 지금 여기에 있는 나의 실존을 보는 일이 매우 중요했고, 이를 스스로 자각시키려는 의도로 오감명상을 활용하였다. 오감의 1차적 기능은 사람이 외부와의 접촉을 하기 위한 첫 번째 접촉기관이라는 것이다. 연구참여자는 손을 활용하는 작업에 능통하였으므로 계절적 특성과 일상에서 접하기 쉬운 도구를 활용하여 순간 존재하고, 순간 사라지는 표상들을 빠르게 자각하였고 자신의 불안과 고

통 또한 그러한 과정중의 하나라는 것을 쉽고 편안하게 알아차렸다. 오감은 유기체가 외부 현상과 접촉되는 순간 의식으로 연결하는 통로가 되므로 오감명상을 통해 모든 것이 일어나고 머물고 사라지는 변화의 과정 속에서 순간순간 존재한다는 것을 알아차린 연구참여자는 수많은 경험에 기인한 고통이 멈추게 되었고 즉각적이고, 현존하는 ‘지금 여기’를 살 수 있게 되었다.

1) 오감명상 진행 과정

오감명상				
1회기	호흡명상	호흡	풍선불기, 종이불기	풍선불기. 코에 붙이고 불기.
※ 호흡을 힘들어하고 산만한 연구참여자에게 도구를 활용하여 호흡명상 풍선이란 한지가 내가 숨을 내쉬면 날숨만큼 내 몸에서 떨어지거나 커지다가, 숨을 들이쉬면, 또 그만큼 제자리로 돌아오잖아요. 처음에 호흡하느라 힘들어서 짜증이 났는데 제가 숨을 쉴 때마다 채네들이 변하니까, 계속 보게 되는 거죠. 그리고 내가 왜 이러고 있지 하면서도, 숨을 쉬는구나, 커지고 작아지고, 멀어지고 가까워지고. 그냥 보게 되더라고요. 생각이 잠깐 잠깐씩 멈추기도 하고요. 또 게임하듯이 하니까 재미있었고 몸에 열도 올라왔어요.				
2회기	호흡명상	몸	압화카드	압화카드만들기 - 변화 알아차림
※ 가을에 말린꽃으로 카드 만들기 우리 아파트 정원에 여름 내내 피어있거든요. 시들기 전에 책갈피에 눌러 놓았던건데, 내가 카드로 만들면 다시 부활하는 거죠. 지금은 마른 꽃이라 바스라지기도 쉽고 만지면 거칠고 날카로운데, 생화였을때는 꽃잎이 부드럽고 촉촉하고 온기가 있었어요. ※ 압화를 손으로 눌러 부스러트린 후 입으로 불게 한다. 지금은 수레국화라고 볼 수가 없네요. 내 손에 닿은 촉감도 온기나 거친 것이 아니라 전혀 새로운 형태인데, 방금 전까지 압화였던 것이 가루로 변했어요. 순식간에 변했어요. 촉감도 변했고요.				
3회기	호흡명상	눈	원석-쥬얼리용	원석 바라보기
※ 호흡을 하며 원석을 바라보는 보기명상을 실시한 후 원석은 빛의 굴절이나 날씨, 내 감정 상태에 따라서 다른 색감으로 느껴져요. 모두 다르죠. 위치에 따라서도 다르게 보이고요. 다 알고 있는건데, 생각을 빼고 바라만 보라고 하니까 힘들었어요. ‘생각을 어떻게 빼야하지’ 이 생각에 집중이 더 많이 되는거예요. 생각 올라오면 긴 호흡을 하면서 다시 원석을 보고 이렇게 계속 하는데, 그게 그러니까, 빛에 따라 색이 조금씩 계속 변하고 있어요. 내 생각만큼 수시로 변해요. 왔다갔다.				
4회기	호흡명상	귀	마이보이스	모든 소리 따라 가기
※ 전화로 자신이 한 이야기를 녹음하게 한 후, 일주일 뒤에 듣게 했다. 내 목소리가 낯설어요. 내 귀에 끊임없이 자기말만 하는 불안하고 화난 목소리가 들리는데 그 말이 귀에 닿는 순간, ‘뭐가 이렇게 불편할까’ 하고 나는 생각하고 있고, 그 와중에 계속 녹음기에서 불안한 내 목소리가 나와서 사라지는 거예요. 듣는 나는 여기에 있는데, 말하는 나는 기계 속에서 지금은 아무 의미도 없는 말들을 하더라고요. 그리고 바로 녹음기를 끄고 호흡을 하면서 들리는 모든 소리에 귀를 기울였는데 방금 전 아팠던 마음이 사라지고, 새 소리가 들리니까 이제 그 소리를 따라가는 거예요.				
5회기	호흡명상	코	향 맡기	코의 감각. 향의 사라짐
※ 연구참여자는 향수를 많이 뿌린다. 옷에 뿌린 것 외에 하루 전에 손수건에 듬뿍 묻혀 비닐봉지에 넣어 가방에 담아오게 했다. 사람들이 이 냄새를 맡으면 내 생각이 난다네요. 여성스럽죠. ■ 향수를 많이 뿌려두고 하룻밤 재워온 손수건을 꺼냈다. - 냄새가 역겹고 머리도 아프고, 속도 울렁거리고, 코가 아파요. ■ 창문을 열고 잠시 휴식 조금 전의 냄새가 사라졌어요. 코로 들어오는 바람이 시원하고요 속도 조금씩 편안해 지고, 머리도 맑아지는 것 같아요. 진한 냄새가 금방 사라졌어요. 진짜 독했는데.				

오감명상				
6회기	호흡명상	입	먹기 명상	맛의 사라짐
	※ 연구참여자는 스트레스를 받으면 단 음식을 먹는다고 한다. ■ 단팔죽과 블랙커피로 먹기 명상 팔죽의 달콤한 맛이 좋아요. 김이 펄펄 나는 붉은 색의 뜨끈뜨끈한 팔죽을 떠서 입 안에 넣으면 진하게 달콤하고 짭조름한 맛이 가득 퍼지죠. 혀에 닿는 순간 그 달콤함에 웃음이 나오고 행복해지고요. 입에 넣고 오래 보고 집중할 수가 없어요. 맛있잖아요. 넣는 순간 목으로 술술 넘어가거든요. 그런데 디저트로 먹는 따뜻한 블랙커피가 입에 들어온 순간에 조금 전의 팔죽의 맛은 모두 사라지고 커피의 향이 입 안을 채우고 있는 것을 알게 되었어요. 감사해요. 나와 내 입이요. 조금 전의 달콤한 팔죽의 맛이 한 순간에 사라지고 커피 향만 입 안에 있거든요. 또 다른 음식이 입에 들어오면 이 커피향도 사라지겠죠.			
7회기	호흡명상	몸	걷기명상	빠르게-느리게-뛰고-멈추고-나무
	※ 연구소 마당에 나가 빠르게 걷다 느리게 걷고 뛰다가 멈추고 마당의 나무 중 맘에 드는 나무를 골라 옆에서 같은 포즈를 취해 보라고 한 뒤, 나무를 두 팔로 껴안고 마음 속 이야기 하기. 마스크를 써서 그런지, 빨리 걷다가 느리게 걷게 되니까 빠르던 호흡이 숨고르기 하느라 힘들었어요. 그리고 발목이 시큰거렸고, 느리게 걸으면서 발이 땅에 닿는 것을 보라고 하셨는데, 순서를 잊어버릴까봐 매우 천천히 조심스럽게 했어요. 집중해서 바라보라고는 하는데 걸음을 아주 느리게 하니깐, 여러 가지 생각이 나는 거죠. 바람이 부는 구나, 마스크 안이 축축하구나, 몸이 더워지네. 발은 잊어버리고 여기는 어떨고, 저기는 어떨고, 이렇게 생각이 움직였어요. 그러다가 다시 좀 빠르게 뛰니까 심장이 같이 뛰더라고요. 갑자기 뛰던 자세에서 멈추어 그대로 나무가 되어보라고 하는데 몸은 뜨겁고 호흡 가파르고 다리는 후들거리고 땀이 나고 갑갑했어요. 한 자리에서 계속 서 있어야 하는데..난 1분인가,.... 20초요? 서있으니까 너무 힘들어요. 주저앉고 싶고 온 몸이 난리를 쳤어요. 발바닥부터 머리끝까지 뜨겁고 흔들리고 힘들고 어디를 집중할 틈이 없어요. 그러다가 몸을 이완시키고 손바닥을 나뭇가지에 얹었는데 이제 막 움트려는 앙상한 것이 단단해요. 사계절 다 지나보내면서, 바람도 불고 겨울도 났는데 다시 꽃 필 준비하면서요. 나는 그 짧은 시간도 혼자 서 있지 못하고 온갖 잡념이 올라와서 ‘힘들다, 못살겠다, 아이고’하고 있었는데 작고 힘없는 나무가 묵묵하게 계절 탓도 환경 탓도 안하고 있구나 부끄럽다. 그래서 ‘너 대단하다, 너 참 멋지다 나무야’ 이렇게 말해줬어요.			
8회기	호흡명상	오감	오감명상. 자비명상	둥글레차 마시기. 샤워명상으로 마무리
	※ 둥글레차 우려서 마시기 차관에 둥글레를 넣어서 물을 붓고, 투박한 질감의 손잡이를 잡고, 사기로 만든 잔에 적당하게 중탕한 차를 담으면서 찻잔에 담기는 차의 소리를 듣고, 차의 색을 보고, 차의 향을 맡고, 손으로 잡은 찻잔을 통해 전해지는 따뜻함과 입 안으로 들어가서 혀와 닿은 차의 고유의 맛이 발생하고 입 안에 잠시 머물다가 목구멍으로 넘어가는 짧은 순간을 제가 일일이 보고 있어요. 멋진거죠. 이렇게 세밀하게 마주치고 만나고 다음으로 넘어가고 그걸 쫓아가는 동안 잠시 아무 생각도 안났어요. 편안하게 차가 우려지는 그 순간순간만 본거 같아요. ※ 자비명상(샤워명상) 상담 마무리에 불안과 분노가 점차 사라지는 과정 속에서 자신에 대한 연민, 사랑을 온 몸과 마음에 담아 자비명상을 하였다.			

2) 오감명상 진행 결과

연구참여자는 상담을 통해 분노와 불안으로부터 벗어나길 원했다. 출생 이후, 독립적으로 기능하는 사람이 되도록 성장하지 않았고 누군가에게 보호받고 사랑받는 존재였던 그녀는 오감명상을 통해 생각과 경험을 제외한 접촉에서 매 순간, 일어났다 사라지는 변화를 체험하면서 자신의 아집과 고정된 틀에 얽매어 스스로 고통스런 시간을 보낸 것을 알아차렸다. 오감명상을 통해 연구참여자는 현재 이 순간에 자신의 삶에 내재된 수많은 문제들도 전보다는 조금 자연스럽게 바라보고 있다. 삶에 대한 긍정적 기대와 수용은 대상을 분석하거나 억압하지 않고 일어나는 대로 지나가는 대로 관조할 수 있는 연구참여자의 변화된 힘이 있기에 가능한 일이었다.

오감명상 진행 결과				
1회기	호흡명상	호흡	풍선불기, 종이불기	풍선불기. 코에 붙이고 불기.
※ 호흡을 힘들어하고 산만한 연구참여자에게 도구를 활용하여 호흡명상 풍선이 커졌다가 바람이 빠지니까 짜글짜글 하잖아요. 볼품없어 보이는데, 나 같아요. 내가 지금 얼마나 초라한지. 생각을 정리하라고 하셨는데, 또 이런 생각이 들었어요. 한지가 얇은데, 왜 숨을 크게 불어도 코에서 안 떨어지죠? 숨 쉬는 나도 힘들지만 내 코에 붙어서 안 떨어지는 종이도 힘들어 보여요, 사는 일이 다 만만치 않아요. 숨 크게 쉬라고 하시니까 힘들었어요 머리가 좀 아프고 어깨도 아프고요, 그런데 숨 쉬기는 많이 힘들었는데 몸이 조금씩 느긋해지는 거예요. 긴장이 풀리고 따뜻해지면서요.				
2회기	호흡명상	몸	압화카드	압화카드만들기 - 변화 알아차림
수레국화 꽃말이 뭔지 아세요? 행복이에요. 이 카드를 받는 분들이 행복해지기를 저는 기도해요. 수레국화를 예쁜 모습으로 영원히 기억하고 싶은 건 제 욕심인거죠? 제가 압화카드 만들려고 가을에 말린꽃을 조금 전에 제 손으로 눌러서 가루로 만들었잖아요. 입으로 불어서 바닥으로 다 떨어졌으니까 또, 먼지가 되었고요. 이제 꽃으로 필 수 없는 거죠. 형체도 다 사라진 그 가루가 수레국화였다는 것을 저만 아는거죠. 시간 지나면 제 눈과 손으로 만졌던 수레국화에 대한 기억도 사라질거예요.				
3회기	호흡명상	눈	원석-주얼리용	원석 바라보기
원석이 가지고 있는 고유의 에너지가 있어요. 그에 맞게 목걸이, 브로치, 귀걸이, 반지, 팔찌를 만들죠. 정해진 것은 아니지만, 원석에 대한 제 느낌을 디자인 하는건데 오늘 이런 생각이 들었어요. 제 느낌은 원석을 보는 시간과 계절 장소에 따라 다 다르게 느껴지는데, 왜 저는 그동안 습관적으로 ‘이 돌은 이런 느낌이야’라고 고정 짓고 작업을 했을까요? 이 짧은 순간에 제가 집중해서 찾아낸 빛깔이 몇 가지나 있거든요. 제가 디자인을 하니까 다양성을 추구해야 하는 건데 그걸 놓치고 있었어요.				
4회기	호흡명상	귀	마이보이스	모든 소리 따라 가기
내가 말이 많네요. 선생님이 하루에 한 시간 정도 묵언을 해보라고 하니 그래야겠어요. 음. 그리고 이게, 내가 그때는 정말 불안해서 전화를 했거든요. 지금도 불안하지만 지금은 저 문제로 불안하지는 않은거예요. 그 문제는 사라졌어요. 기억도 없어요. 이상한 일이죠. 정말 너무 힘들었거든요. 물론 지금도 불안해요, 하지만 내용이 달라요. 그러니까, 늘 불안한데, 그 불안의 내용이 모두 같지 않은거죠. 그렇다면 내가 그냥 습관적으로 불안한 걸까요. 이게 뭔지.... 마음이 아팠어요. ‘며칠 전의 나는 진짜 힘들었는데, 지금 나는 이렇게 담담하게 앉아서 힘들어 하는 내 목소리를 듣는거예요, 참 별거 아니네. 금방 잊혀질 일들로 나는 매일 힘들어했구나 ’ 하고요. 그리고 바로 녹음기를 끄고 호흡을 하면서 들리는 모든 소리에 귀를 기울였는데 방금 전 아팠던 마음은 사라지고 지금은 새소리만 들리는거예요.				
5회기	호흡명상	코	향 맡기	코의 감각. 향의 사라짐
내가 좋아하는 향수잖아요. 그걸 적당하게 뿌릴때는 좋은 향이 났었고, 지나치게 묵혀서 오래된 향은 토 할거 같았어요. 그런데 창문 열고 환기시키고 나서, 그 향이 사라진 거죠. 순식간에. 좋은 것도 토할 것 같은 것도. 다 사라졌어요. 아무런 냄새도 남아있지 않아요. 지금은. 이렇게 빠르게 사라지네요.				
6회기	호흡명상	입	먹기 명상	맛의 사라짐
커피 맛이 단팃죽 맛을 밀어낸 것처럼, 또 다른 음식이 입에 들어가면 커피 맛도 사라지겠죠. 아무리 익숙한 맛이라도 지금 혀에 닿은 음식의 맛만 남아 있는 거잖아요. 지금은 단팃죽의 맛이 입에서 느껴지지 않죠. 계속 변하고. 힘들면 찾아먹는 단맛은 입에 있는게 아니라 머리로 기억한거죠. 희안하네요. 머리로 기억하는 맛이라니.				

오감명상 진행 결과				
7회기	호흡명상	몸	걷기명상	빠르게-느리게-뛰고-멈추고-나무
	걷고, 뛰고, 멈추고, 나무처럼 서 있는 과정을 통해 힘들다는 것만 생각했어요. 달는 감촉에 집중하라고 하는데 그건 잘 안되고 막 움직이니까 땀이 나다가 사라지고, 숨이 가빠지다가 멈추면 편안해지고, 다시 뛰면 또 숨이 가빠지고 덥다가, 바람불면 추워지고, 계속 집중해서 보니까 내 몸이 덥다가 춥다가 힘들다가 그만하고 싶다가 계속 바뀌어요. 평상시에는 전혀 못 느끼잖아요. 그냥 사니까. 그리고 나무한테 말하는 거, 사실 나 자신에게 하고 싶은 말이죠. 힘을 내고 싶으니까요.			
8회기	호흡명상	오감	오감명상. 자비명상	동굴레차 마시기. 샤워명상으로 마무리
	차를 우려내고 마시는 동안 진짜 집중했어요. 모든 과정을 익숙하고 편안하게 이어갔고, 각 단계와 세밀하게 마주치고 만나고 보고 다시 다음 단계가 이어져 오고 그걸 쫓아가는 동안 잠시 아무 생각도 안나던데요. 편안하게 차가 우려지는 그 순간순간만 본거 같아요. 맛있는 차 한잔이 나오기 위해서 많은 분들의 고생하셨고, 그 차를 제가 마시기 위해 여러 과정을 거쳤잖아요. 감사한 마음이 들어요. 그리고 내가 이렇게 편안한 마음이 된 상태에서 온몸을 말끔하게 닦아내고 내가 나를 더 사랑하는 마음을 가득 담아서 샤워명상 한거 좋았어요. 이렇게 내 고요한 마음에 담긴 사랑을 함께 나눠 주고 나니 행복했어요.			

V. 논의

본 연구에서는 여성한부모가 겪고 있는 심리적 불안과 그 원인은 무엇이며, 그녀의 오감명상 경험과 그 경험의 의미는 무엇인지, 또한 오감명상을 통해 어떠한 치유 과정을 경험하였는지에 대하여 알아보았다. 여기에서는 본 연구와 관련된 이슈들에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 여성한부모의 심리적 불안 치유에 오감명상 경험의 필요성이 적절한가에 관한 것이다. 여성한부모는 가사와 자녀 양육뿐만 아니라, 가족의 생계를 책임져야 할 부양자로서의 역할까지 병행하게 됨으로써 역할과다로 인한 스트레스와 긴장상태를 경험하게 되며 남편과의 이

별로 인한 상실감과 소외감은 주변 사람들과의 인간관계를 어렵게 하여 무기력한 상태에 이르는 경우가 많다. 이와 반대로 과잉 행동을 하거나 타인에 대한 불분명한 분노감이나 적대감을 노출하기도 한다(김인숙, 1994). 본 연구에서 연구참여자는 사별로 인한 사회적 역할 변화를 직면하려 하지 않았다. 자신에게 가해지는 모든 역할이 부당하다고 생각했고, 이웃이었고 친구였던 그들이 한 순간에 방관자가 되어 자신을 음해하고 부당한 사회적 편견으로 자신을 대우한다고 생각했다. 더구나 연구참여자는 경제적 기반이 없었고 기초소득에 미치지 못하는 수입으로 생계를 이어나가야 했다. 한경혜(1993)의 연구에서 여성한부모의 경우 주 소득자의 상실로 인해 직장에서 대부분의 시간을 보내야 하기 때문에 가정일을 돌보거나, 자녀를 양육할 시간이 절대적으로 부족하며, 또한 아버지의 결손으로 인한 감독권 및 동일시 대상의 상실 그리고 사회적 통념과 편견에서 오는 압박감과 열등감이 자녀에게 영향을 주는 것으로 나타났다(오승환, 2001). 연구참여자는 더 많은 시간을 경제활동으로 보내야 했기에 자녀와 소통할 시간이 부족했고, 서로가 소원한 가운데 각자 자기만의 공간에 머물렀다. 그들은 모두 외롭고 서로에게 소외되었다고 생각했다. 연구참여자는 정서적으로 상실감, 배신감, 분노감, 우울감, 좌절감, 실패감 등을(문현숙, 김득성, 2002) 느꼈다. 지나간 삶의 경험으로부터 오는 이러한 감정들은 삶의 방향성 없이 현재를 자각하지 못하는 상태에서 더욱 두드러지게 발생되었다. 오감명상은 현재에 접촉하여 자극들에 반응하는 자신의 모습을 차분하면서도 명확하게 관조하는 법을 배운다(손혜숙 역, 2001). 따라서 반응 자체에 사로잡히지 않으면서 반응하는 자신의 모습을 지켜볼 수 있게 된다. 또 생각이 갖기 마련인 그 강박적 성격도 서서히 사라진다. 이렇게 생각의 강박성에서 벗

어나고 나면 우리는 현실을 전혀 새로운 관점에서 볼 수 있게 된다. 그것은 패러다임의 완벽한 전환으로 우리의 인식 메커니즘을 바꾸도록 한다(손혜숙 역, 2001). 연구참여자가 겪는 불안은 과거 그녀의 기대와 갈망이 충족되지 못한 경험에 의하여 확장되었고, 생각이 꼬리를 물고 일어나 문제 자체를 인식하지 못했다. 오감이 접촉하는 표상과 자신의 경험적 생각을 분리하지 못했고, 거기서 발생하는 생각의 불편함을 회피했다. 오감명상은 접촉된 표상을 판단하지 않고 관찰함으로써 '지금 여기'에 머물러 현재의 시점에서 발생하는 경험에 접촉하게 한다. 이것의 장점은 마음이 과거나 미래에 향하여 방황하고 떠돌 때, 지금 여기 현재의 순간에 집중하게 하도록 돕는다. 이점은 바로 오감명상의 심리 치유적 효과를 설명하는 중요한 요인이 된다고 본다(인경, 2019).

둘째, 오감명상 경험이 여성한부모에게 어떤 의미가 있는가에 대한 것이다. 오감은 인간이 가지고 있는 가장 효과가 뛰어난 정보 수집, 감각기관이며(현소는, 1999; 이지훈, 2014) 인간이 오감(시각sight, 후각smell, 촉각touch, 청각hearing, 미각taste)감각들로부터 받아들이는 정보들은 신경계를 통해 신체의 각 부분에 반응하여 영향을 미치게 되며 결과적으로는 인체에 정서, 생리, 심리학에 영향을 끼치게 된다(정주희, 2009) 우리의 마음은 과거와 현재와 미래를 넘나드는데, 알아차림은 잡념에 사로잡혀 있었다는 사실을 깨닫는 것이다. 알아차림을 하는 이유는 첫째, 현재 순간에 충실하고, 둘째, 습관적 상념에 얽매이지 않고, 셋째, 사물을 있는 그대로 보는데 있다(임승택, 2004). 본 연구에서 연구참여자는 일상에서 쉽게 마주한 표상과 오감의 접촉을 알아차리고, 순간 흘러가고 사라지는 것들을 알아차렸다. 오감명상의 경험은 연구참여자에게 '반추, 후회, 번민 등의 과거와 불안, 걱정 등의 미래를 밀쳐낼 수 있고, 지금 이 자리에 있는 나를 바로 볼 수 있으며, 자각하는 힘과 주체적인 삶을 살 능력을 키우게 하는 것으로 균형 잡힌 삶을 유지할 수 있게 하였다. 특히 오감을 접촉한 자신의 직접적 경험만으로 대상에 대한 관점의 변화를 촉발시키므로 관계의 질 뿐 아니라, 사회적 관계 형성에도 매우 유익한 의미가 있다고 할 수 있다.

셋째, 연구참여자의 오감명상 경험을 위한 구성요소의 개입은 적절했는가에 관한 것이다. 호흡명상은 자신의 감정, 생각으로부터 떨어져서 관찰할 수 있는 힘을 주고 그 결과 자신의 경험에 대한 통찰을 할 수 있는 기반을 만들어준다(장우혁, 2018; Chun & Kim, 2015; Inkyung, 2012; Lee, 2011). 본 연구참여자는 상담 초기에 생각의 크기로 인해 호흡을 자각할 수 없었다. 1-3까지의 짧은 수식관의 반복적인 훈련으로, 들숨과 날숨사이에서 쉽 없이 오고 가는 생각을 관찰하고, 의도적인 긴 호흡으로 돌아가 생각의 속도를 조절하면서, 오감에 접촉된 인연으로 발생하고 소멸하는 경험의 변화를 객관적으로 관찰하며 알아차렸다. 이러한 호흡명상은 일상생활에서 불편한 감정이나 생각이 올라왔을 때 호흡으로 편하게 돌아오게 됨으로써 연구 참여자에게 내적인 안전한 공간을 마련해주었다(장우혁, 2018; Kim, 2013).

오감명상은 몸과 마음에 균형을 가지고 주의 집중하여 자신에게 일어나는 미세한 감각들을 감지할 수 있는 능력을 키워, 자신의 표정이나 신체감각에 근거하여 자신의 정서를 인지하고 표현하며, 자신의 내적 감정을 정확하게 감지하며, 확산적인 사고가 촉진되어 창의적인 사고를 가지게 된다(김진, 2011). 오운경(2008)은 상담 프로그램 구성에서 오감을 활용한 명상을 게임과 함께 접목하여 활용하여 연구참여자인 청소년들의 수용적인 태도와 긍정성, 집중력 향상에 대해 연구하였고, 이를 통해 연구참여자들의 상태불안 완화와 생활 속에서 쉽고 재미있게 명상을 적용할 수 있음을 보고하였다. 오감명상은 신체외부의 감각 기관을 활용하여 행해지므로 집중력이 약한 연구참여자의 참여가 다소 어렵기 때문에 이를 보완하기 위해 일상에서 쉽게 접할 수 있는 표상들을 도구로 활용하였다. 연구참여자는 오감이 일어나는 순간 사라지고, 연속하여 새로운 감각이 발생되고 사라지는 것을 분별없이 지켜보면서 차츰 객관적인 의식을 형성하기 시작했고 순간의 변화를 알아차렸다. 이를 통해 문제에 대한 자각과 통찰이 일어났고 부정적인 사고의 수정과 수용적 태도의 변화가 일어났다. 예고 없이 누적되던 무기력이 현실과 이상의 욕망의 괴리였음을 알아차리게 된 것은 또 다른 통찰이었다.

넷째, 내러티브 탐구를 통한 연구방법의 적절성에 관한 것이다. Cloes(1989)는 우리가 다른 사람의 삶 속으로 온전히 파고 들어갈 수 있는 것은 오직 이야기를 통해서만 가능하다고 말하였다. 내러티브는 인간이 자신의 경험을 구축하고 설명하고 이해하는 근본적인 방식 중의 하나이기 때문에 그것은 분명 치료와 관련된 활동을 위해 중요한 구성요소가 된다(김광호, 2016; 김은정, 2014). 즉 내러티브 탐구는 특정 장소 또는 여러 장소에서 그리고 환경과의 사회적 상호 작용 속에서 시간이 경과하면서 이루어지는 연구자와 연구참여자들 사이의 협력과정이며 그들의 삶의 이야기인 것이다 (Clandinin & Connelly, 2000). Barthes(1966)는 개인적, 사회 문

화적 수준에서 내러티브를 삶의 최우선에 둔다. 우리는 내러티브를 통해서 우리가 무엇을 하고 있는지 성찰(reflect)하고 앞으로 할 일에 의미를 부여한다(염지숙). 상담의 관점에서 바라보면, 내담자의 마음의 상처는 과거의 이야기가 내러티브로 만들어지는 과정에서 왜곡되거나 부정됨으로써 이루어진 흔적이라고 할 수 있을 것이다. 그리고 그 삶을 묘사하고 상담자에게 이야기를 하면서 다 시금 그 이야기를 함께 재경험 하고 그곳에서 경험의 의미를 찾으며 기존의 내러티브와는 다른 이야기를 다시 살아가게 만드는 과정이 상담이다. 따라서 내러티브 탐구는 내담자의 기존의 내러티브와 새로운 내러티브 그리고 그 변화의 과정을 총체적으로 보여주 기에 적합한 연구방법론이다. (장우혁; 2018)

VI. 결론 및 제언

본 연구에서는 여성한부모의 오감명상 경험을 통해 그녀의 삶에 발생한 변화를 살펴보았다. 기존에 형성된 라포는 자연스러운 공감과 지지로 이어졌고, 호흡명상과, 오감명상을 통한 개입이 이루어졌다. 직면을 통한 자기 이해로 수용의 자세가 형성되었고 갈망의 원인도 찾을 수 있었다. 대인관계에 있어서 자신만의 대응방식을 자각함으로써 문제해결 능력을 도출할 수 있는 시간도 있었고, 사고정지를 통해, 고정되어 불변하는 것은 없음을 자각하였다. 한계를 극복하려는 연구참여자의 적극적 참여만큼 삶은 보다 역동적으로 진행 될 것이다. 이러한 관점에서 볼 때, 본 연구는 다음과 같은 의의를 찾을 수 있다.

첫째, 오감명상을 명상상담의 도구로 활용할 수 있었다. 둘째, 오감명상을 통한 사고정지, 직면, 수용을 통해 자기 인식에 대한 이해를 높일 수 있었다. 셋째, 연구참여자의 대인관계에 고착된 일정한 패턴들은 부모로부터 학습된 정서와 깊은 관련성이 있음을 알 수 있었다. 넷째, 여성한부모의 오감명상 경험을 질적 연구 중에서도 내러티브 탐구의 방식으로 기술하였고 치유적 효과를 확인하였다.

본 연구와 관련하여 몇 가지 제언을 하자면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 사별한 여성한부모 1명을 대상으로 진행되었다. 사별의 사유에 대한 연구가 배제되었으므로 이후의 연구에서는 보다 많고 다양한 유형의 대상자와 함께 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 여성한부모 본인에 대한 상담만 이루어졌다. 어린시절 부모로부터 학습된 양육의 행태가 그녀들의 자녀에게 대물림 되는 과정에 대한 연구가 이루어지지 못했다. 향후 연구에서는 학습된 양육행태의 대물림에 대한 상담과 자녀에 대한 상담도 함께 이루어져야 할 것이다. 셋째, 여성한부모의 개인사는 문화사회적 맥락이 반영되어야 하는데, 8회기 상담으로는 그 모든 것을 심도깊게 다룰 수 없었다. 현실적인 상담회기 운영에 대한 방법론도 함께 연구가 되어야 할 것이다. 넷째, 호흡명상, 오감명상은 연구참여자가 스스로 할 수 있는 명상이나, 의식의 변화가 이루어지지 않거나, 주변 환경과 명상에 대한 이해가 약하면 실생활에서 지속적으로 활용하기 어려울 수 있다. 통찰은 공식이 아님을 체험할 수 있도록 다양한 사전작업들이 필요하다고 본다.

국문초록

본 연구는 여성한부모가 결혼전, 결혼생활, 파국, 한 부모 가정이 된 후의 생활 속에서 자신의 삶에 부여된 가혹한 통제와 억압, 편견으로 인해 연대기적으로 어떠한 고통과 불안을 겪었는지를, 생애사의 흐름으로 이야기하고 다시 이야기 하는 직면의 과정을 통해 발생하는 알아차림과 통찰, 수용의 과정을 내러티브 탐구하고자 하였다. 문화, 사회적 편견 속에서 여성한부모의 사회적 역할이 그녀의 삶에서 어떻게 불안으로 증폭되는지 원인을 탐색하고 그러한 정서가 오감명상 경험을 통해서 치유되는 과정을 기술하고자 하였다. 연구참여자는 남편의 죽음으로 극심한 경제난에 시달리며 불안이 고조되고, 엄마의 죽음이 자신의 삶에 늘 그늘로 존재하는 것에 대해 비관적이었다. 오감명상경험 전반에 걸쳐 호흡과 감각을 알아차리는 연습을 반복하면서 자신의 불안이 사랑에 대한 갈구, 인정욕구, 충족되지 않은 애정에 대한 갈망에서 기인하는 것을 자각 할 수 있었다. 영상관법을 통해 새롭게 통찰의 시간을 가지면서 회피하던 문제를 직면하게 되었고, 고정 불변의 인지의 틀을 깨고, 삶에서 발생하는 예측 불가능한 상황에 대해, 보다 수용적인 사고로 전환할 수 있게 되었다. 본 연구는 여성한부모의 오감명상 경험을 통해 자연스럽게 알아차림과 통찰이 이루어지며 더불어 왜곡된 인지를 스스로 수정할 수 있는 치유의 과정을 탐구하게 된 연구라는 점이 의의라고 할 수 있다.

주제어

여성한부모, 오감명상, 호흡명상, 내러티브탐구, 불안

References

- 김경일(2005), “유식학의 상담심리학적 이해와 적용”, 경성대학교 대학원박사학위
- 김경옥(2018), “이혼한 여성한부모의 삶의 경험에 대한 내러티브 탐구”, 전남대학교 박사학위논문
- 김광호(2017), “북한이탈주민 여성의 가족해체 치유경험:내러티브연구”, 동방문화대학원대학교 박사학위논문
- 김다현(2016), “학교부적응 청소년의 명상상담 경험. 내러티브 연구”, 동방대학원대학교 박사학위논문.
- 김동한(2012), “신체느낌과 명상심리치료”, 동방대학원대학교 박사학위논문
- 김보경(2001), “이혼가정의 학교-가정관계, 아동의 성취동기 및 학교생활적응 연구”, 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문
- 김진(2011), “유아 염지관 명상프로그램 개발과 정서지능에 미치는 효과”, 동방대학원대학교 박사학위논문
- 김홍자(2010), “무용동작치료가 입원중인 정신분열병 환자의 분노와 분노표현, 우울, 불안, 양성과 음성 증상에 미치는 영향”, 원광대학교 일반대학원 박사논문.
- 송미승(2001). 이혼여성의 자녀양육 경험. 중앙대학교 박사학위논문.
- 유조안(2000), “저소득 편모의 심리적 디스트레스에 미치는 사회적 관계망의 영향”, 서울대학교 석사학위논문
- 윤미숙(2018), “명상상담을 통한 알코올 사용 장애자의 치유경험. 내러티브연구”, 동방대학원대학교 박사학위 논문
- 이경희(2006), “이혼 후 한부모의 적응관련요인 탐색”, 서울대학교 박사학위논문.
- 이성권(2018), “대입 재수생의 불안치유 경험. 명상상담을 활용한 내러티브 연구”, 동방대학원대학교 박사학위 논문
- 임동영(2015), “감성 마케팅의 오감 요소가 호텔 이용 고객의 만족과 충성도에 미치는 영향”, 경희대학교 관광대학원 석사학위논문
- 지은선(2002), “학령기 정상가정자녀와 이혼가정자녀의 건강상태와 학교생활적응정도 비교연구”, 경희대학교 대학원 석사학위논문
- 장우혁(2018), “역기능 가정에서 성장한 중년여성의 치유 경험:명상상담에 기반한 내러티브연구”, 동방문화대학원대학교 박사학위논문
- 정동하(2004), “통찰명상이 고등학생의 상태불안, 우울, 정신건강에 미치는 효과”, 동국대학교대학원 석사학위논문
- 정영순(2016), “여성노인의 화병 치유경험. 내러티브 연구”, 동방대학원대학교 박사학위논문
- 조덕인(2017), “범불안 증상을 가진 기혼여성의 치유경험. 영상관법을 활용한 내러티브 연구”, 동방대학원대학교 박사논문
- 학회지
- 김산, 하은혜 (2011), “청소년의 특성불안이 신체화 증상에 미치는 영향에서 인지적 왜곡의 매개효과”, 한국놀이치료학회지, 14(2),
- 김오남(1998), “편모 가족의 가족 스트레스와 심리적 복지”, 한국가족관리학회지, 16(4). 107-123
- 김영희(1998), “빈곤층 편모의 스트레스와 심리적 적응-사회적 지원의 완충효과를 중심으로”, 한국생활과학회지 제 7권 2호. 11-22
- 김은정(2014), “내러티브의 치유적 방법론”, 인문학논총, Vol.36, 255-272
- 김행섭(2010), “여성한부모의 양육 스트레스와 우울과의 관계: 성이애착과 가족탄력성 및 실존적 영성의 매개효과”
- 곽삼근(1999), “여성인력 품앗이 활성화에 관한 연구”, 사회교육학연구, Vol.5, No.2, pp.27-56

- 문현숙 외(2002), “이혼 후 적응을 위한 장기 교육프로그램의 모형개발”, *대한가족학회지*, 40(6), 197-211.
- 박용권, 박병금(1999), “모자가족의 가족체계유형과 사회적 지지가 자녀의 적응에 미치는 영향-영구임대아파트 거주 모자가족을 중심으로-”, *한국아동복지학*, 8호, 9-34
- 박형숙, 배영실, 이성화, 유수정, 전소영(2016), “고학력 전문직 중년여성의 이혼 후 삶의 경험”, *여성건강간호학회지*, 22(1), 11-20.
- 신화용, 조병은(1996), “편부모가 인지한 가족환경과 사회심리적 적응. 늘어나는 편부모가정”, ‘96가정복지세미나, 5-3
- 염미선, 전동일(2006), “저소득 한부모 가족의 양육부담과 사회적 지지” *사회복지리뷰*, Vol.11, 75-108
- 염지숙(2001). “내러티브 탐구: 그 방법과 적용,” *한국질적연구학회 학술대회 자료집*, Vol.2001, No.2, 37-45
- 오승환.(2001), “저소득 편부모가족의 가족기능과 자녀의 심리사회적 특성 비교연구-양친가족, 편부가족, 편모가족의 비교를 중심으로-” *한국아동복지학*, 12(0), 77-107
- 오윤경(2007), “호흡과 염지관 명상에 의한 집단상담 사례연구”, *명상치료연구*, 창간호, 249-301.
- 윤호균(2001), “공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형”, *한국심리학회지:상담 및 심리치료*, 13(3), 1-18
- 이영옥 (2014), “미술치료가 중년남성의 결혼만족도와 상태불안에 미치는 효과”, *미술치료연구* 21(1), 145-164.
- 인경(2006), “지명상과 자아월 심리치료. 서울: 명상상담연구원
- 인경(2019), “오감에 기반한 영상관법”, *한국불교상담학회 학술대회지*, Vol.11, 75-108
- 임승택(2004), “위빠사나 수행의 원리와 실제”, *불교연구*, 20, 183-213
- 전기운, 박기환 (2013), “사회불안이 높은 대학생들의 불안과 사후 반추사고에 자기심상 조작이 미치는 영향”, *인지행동치료*, 13 (1), 87-105.
- 조성연.(2003), “여성한부모의 사회적 지원과 자녀양육방법”, *한국생활과학회지*, 12(5), 579-593
- 주혜주(2016), “여성의 이혼 결정과정”, *대한질적연구학회지*, 1, 32-41.
- 천정은, 김형록(인경)(2015), “알아차림 호흡명상의 체험연구”, *질적연구*, 16(2), 96-109.
- 최연실(2005), “한국에서의 한부모가족을 위한 복지정책과 서비스의 현황과 방향”, *사회과학연구*, Vol.20, 1-15
- 한경혜(1993b), “한국 이혼부부의 이론적 고찰”, *이혼과 가족문제*, *한국가족학연구회*, 57-78.

단행본, 기타

- 안도 오사무(安藤治)지음, 인경스님·이필원 옮김, *심리치료와 불교*, 서울: 불광출판사, 2010.
- 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조궁호, 이수원(1999), *동양심리학*, 서울: 지식산업사.
- 이 만(2003), *유식학 개론*, 서울: 민족사.
- 정현숙, 유계숙(2001), *가족관계*, 서울: 학지사.
- 류정훈(2010), *붓다의 호흡법*, 서울: 경서원.
- 헤네폴라 구나라타나 지음, 손혜숙 옮김, *가장 손쉬운 깨달음의 길*, 서울: 아름드리미디어, 2001
- J.Goldstein 지음, 현음스님 옮김, *통찰의 체험*, 서울: 한길, 1998.
- Analayo Bhikkhu, 이필원 외역(2014), *Satipatthana*, 서울: 명상상담연구원.
- Barthes, R. Translated by Richard Miller(1996), “Introduction to the structural analysis of the narrative”, *Occasuibak oaoerm Cebter fir Cibtenoirart Cultural Studies*, University of Birmingham. New York: Hill and Wang, 1974.
- Chun, J. E., & Kim, H. R. (Ven. Inkyung)(2015), “An experiential study on the mindfulness breath meditation”, *Journal of Qualitative Research*, 16(2), 96-109.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1991), “Narrative and story in practice and research”, In D. Schon (Ed), *The reflective turn*. New York: Teachers College Press.

- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000), *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Denzin, N. K. and Lincoln, Y. S.(2004), *Handbook of Qualitative research*. CA: Sage.
- Grych, J.H., & Fincham, F.D.(1992), "Interventions for Children of Divorce: Toward Greater Integration of Research and Action", *Psychological Bulletin*, Vol.111, No.3, 434-454
- Inkyung(2012), *Meditation psychotherapy: An integrative study on buddhist meditation and psychotherapy*. Seoul: Meditation Counseling Institute.
- Kabat-zinn, J(1990), *Full Catastrophe Living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, New York, Delta.
- Kabat-zinn, J(2005), *Coming to our senses*, London, Piatkus Book LTD.
- Newman, M. A. (2000), *Health as expanding consciousness*(2nd. ed.), Boston: Jones & Bartlett Publishers.
- Olson & Banyard(1993), "Stop the world so I can get off for a While : Sources of daily stress in lives of low-income single mothers of young children", *Family Relations*, 42(1), 50-56.
- Polkinghorne, D. E. (1988), *Narrative knowing and the human science*, Albany: State University of New York Press.