

RESEARCH ARTICLE

A Qualitative Study on Meditation Difficulties and Coping Strategies: Focused on Beginners

Cha, Hosok¹, Shon, Kangsuk^{2*}

¹Postgraduate Student, Department of Buddhism, Graduate School, Joong-Ang Sangha University

²Professor, Counseling Major, Department of Buddhism, Graduate school, Joong-Ang Sangha University

명상의 어려움과 대처방안에 대한 질적연구 : 초보명상가를 중심으로

차호석¹, 손강숙^{2*}

¹중앙승가대학교 대학원 불교학과 대학원생, ²중앙승가대학교 대학원 불교학과 상담학전공 교수

*Corresponding Author: sks@sangha.ac.kr

Abstract

The purpose of this study is to explore the following aspects of the meditation difficulties of early meditation practitioners and their coping strategies. The research questions of this study are as follows. First, what difficulties do beginner meditators experience during the meditation process?, Second, how do beginner meditators cope with the difficulties experienced during the meditation process?, Third, how does the experience of difficulty and the beginner's meditation coping with it affect life afterwards? To conduct this study, data was analyzed by applying the method of consensual qualitative research(CQR: Hill, 2011; Hill et al., 2005). The results of this study are as follows. First, as a result of examining the difficulties experienced by a novice meditator during the meditation process, two areas were derived: 'Difficulties in Meditation Process' and 'Difficulties related to Meditation Leader'. Second, as a result of examining the difficulties that novice meditators experienced during the meditation process, two areas were identified: 'to solve by yourself' and 'to solve with the help of others'. Third, as a result of examining the difficulties experienced by a beginner meditation during the meditation process and the effects of coping with it on life afterwards, three areas were derived.; 'Finding your own meditation method', 'Meditating and counseling', and 'Psychological and emotional change experience'. It is meaningful that the results of this study provided basic information of the intervention plan for beginner meditation practitioners to meditation practitioners, meditation leaders, and counselors.

Keywords: Meditation, Meditation difficulties, Coping strategies, Beginners



OPEN ACCESS

Citation : Cha, Hosok, Shon, Kangsuk. 2022. A Qualitative Study on Meditation Difficulties and Coping Strategies: Focused on Beginners. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20220007>

Received: June 6, 2022

Revised: June 15, 2022

Accepted: June 17, 2022

Copyright: © 2022 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. 연구설계

최근 우리나라에서 명상이 급격히 증가하고 있고 명상을 수행하는 층도 수행자들을 포함해서 일반인, 대학생, 청소년들에게로 확산되고 있다. 현재의 순간에 대한 직접적인 체험을 강조하는 명상은 불교적 명상을 바탕으로 하는 수행법으로, 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램이 개발되면서 일반 대중들에게 널리 알려지게 되었다(Goleman, & Horne, 1980; Kabat-Zinn, 2003). 명상수행 관련 연구들은 일반인들의 스트레스 감소를 통한 심리적 안정을 주는 효과에서부터 지각, 정서, 인식 및 행동 변화에 이르기까지 마음챙김에 기반한 긍정적인 효과들을 기술하고 있다(전미애, 김정모, 2011; 전소라, 손정락, 2012). 또한, 특정한 상황에 놓인 환자들에게는 마음챙김이 약물치료에 비교해 거부감이 낮고 명상에 대한 사회적인 인식이 변화함으로써 쉬운 접근성과 용이성으로 새로운 치료법 중의 하나로 관심을 받고 있다(Carlson, & Garland, 2005). 명상의 종류도 다양해지면서 명상 수행자의 수적인 증가, 대상의 확산 및 사용계층의 대중화 현상은 가속화되어서 현재와 같은 추세가 이어진다면 앞으로 수년 안에 대부분의 사람들이 명상을 수행할 것으로 예상된다. 하지만, 마음챙김을 제대로 배우고 가르치기 위해서는 기본적으로 상당한 시간이 요구되며 마음챙김에 기반한 개입 매뉴얼이 너무 다양하게 제공되고 있어 통일하기가 어렵다. 더욱이 수정·보완된 다양한 매뉴얼은 개입방법의 객관화에 상당한 어려움을 주고 있다. 명상 관련 연구에서도 이런 어려움이 발견되고 있는데 즉, 연구결과에 영향을 미칠 수 있는 연구 참여자의 동기, 지적인 수준, 경험의 빈도와 강도, 기간 등과 같은 기타 요인들은 상이한 연구결과를 가져오고 있다(김성진, 정도운, 전동욱, 문정준, 2019). 따라서, 마음챙김이 비교적 안전한 수행방법 및 치료방법으로 알려져 있지만, 명상을 수행하는 수행자의 개인적인 특성을 고려하여 가능한 부작용이나 증상의 악화 등을 감소시킬 수 있는 개입방안의 필요성이 제기된다.

최근 명상수행 경험은 여러 시대를 걸쳐 내려오는 불교적 관점과 더불어 현대적인 감각을 반영하고 있다(이희영, 김정호, 2012; 최현옥, 손정락, 2011). 불교전통에서 명상 경험은 고조된 의식, 지고한 행복감, 힘들이지 않은 기운, 눈부신 빛, 선명한 형태의 상상, 황홀하고 경건한 느낌, 심오한 평온함, 마음의 평화가 모두 함께 일어나는 상태에 이르기까지 그 범위가 광범위하다(Goleman & Epstein, 1983). 명상은 변하는 지각 대상에 순간순간 주의를 기울이는 것을 포함한다. 경험하고 있는 현재 순간에 일어나는 어떤 것에도 정교하고 완전한 주의를 기울여야 한다고 강조한다. 명상은 끝없이 변화하면서 일어났다가 사라지는 생각, 느낌, 감각, 이미지, 지각, 그리고 의식을 경험한다. 견고하고 온전한 자아가 있다는 관습적인 생각을 무너뜨리고, 이전에는 당연하다고 여겼던 것을 해부하면서 견고함의 환상을 떨치게 된다(Engler, 1986). 공(空)과 무아(無我)를 경험하는 것에서 정점에 이르는 명상수행은 두려움과 즐거움, 대결과 축복, 집중, 마음챙김, 통찰의 경험을 통하여 양극단을 배제하는 이해의 과정이다(Epstein, 1995).

하지만, 명상은 다양한 작용으로 인하여 초보 명상가들에게는 명상수행의 어려움을 유발하는 경우가 많다. 실제로, 명상수행자의 25% 정도가 명상의 첫 경험에서 명상을 중단한다는 것이 밝혀졌다(Craine & Williams, 2010). 초심자의 이러한 탈락률은 초심수행자들이 명상을 지속하게 하는 요인이 무엇인지 혹은 중단하게 하는 요인이 무엇인지에 대한 심층적인 논의를 가져왔다(Lazarus, 1976; Walsh & Roche, 1979). 명상과정에서 마주치는 어려움은 개인에게 심각한 피해를 미치는 것은 물론 여러 가지 관련 문제를 일으킨다. 특히, 명상 과정 중에 일어나는 정신적 불안정과 같은 상태는 초심자가 극복해야 하는 커다란 과제 중의 하나로 지적되고 있어, 명상수행지도자 뿐만 아니라 명상수행자들은 명상의 어려움을 어떻게 극복할 것인지에 대해 숙고할 필요가 있다. 선행연구 결과, 명상은 수행자에게 잘못된 생각과 행동의 결과를 초래하게 만들어 수행자들이 "정신적으로 불안정하게 된다"는 결과가 보고되었다(Walsh et al., 1979). Lazarus(1976)는 명상의 경험에 대하여 모든 환자들이 명상으로부터 긍정적인 효과를 얻는 것은 아니라고 주장하였다. 그(1976)는 자신의 임상적인 관찰로 명상은 불안이나 긴장감이 심하지 않은 특정한 강박을 가진 개인에게 가장 효과적이며, "히스테리 성향"이 있거나 심각한 우울 반응을 보이는 환자에게는 효과적이지 않다는 것을 밝혀냈다. 또한, 일부 조현병 환자는 이인증 증상과 자기-물두의 증가의 위험이 뒤따를 가능성이 있음을 언급하면서, 정신과적 문제가 발생할 가능성이 있는 환자들은 다양한 문제에 대해 충분한 주의를 기울이면서 명상하는 법을 배우기를 제안하였다.

명상의 어려움에 대한 선행연구를 살펴보면, 명상 과정 중 사람들은 망상, 투사, 강박적인 사고, 불쾌한 심상, 지각의 왜곡, 감각 이상, 착각, 공포, 불안, 경련, 정서적 가변성 등 다양한 어려움을 경험하는 것으로 나타났다(Lindahl, Fisher, Cooper, Rosen, & Britton, 2017; Walsh et al., 1979). 장기적인 명상수행자들은 불안, 해리, 공황, 혼동, 현실감 저하, 심각한 혼란, 명상의 중독 등의 어려움을 보였다(Shapiro, 1992). 명상수행은 그 과정에서 습관적인 자아의 이미지, 느낌, 기억, 그리고 관념이 모두 표면으로 나타난다. 이에 자아는 분열될 위험성이 있고, 방해해왔던 심리적 재료들이 드러나면서, 파열되거나, 느슨해지거나, 무능력해질 수 있다(Benjamin, 1988).

Epstein(1995)은 수행자들은 명상 시 공허감을 경험할 수 있으며, 이는 자신의 불완전함과 혼돈하거나 초기의 갈망과 융합된 공허감의 이미지와도 혼동할 수 있다고 하였다. 이러한 명상의 어려움에 대한 선행연구 결과들은 단순히 명상지도자의 조언이나 명상을 그만둠으로써 해결되는 것이 아니며, 상담 및 심리치료적인 접근이 포함된 다양한 대처방안이 필요하다.

국내의 경우, 명상의 긍정적인 효과에 대한 연구는 많은 반면에 명상의 어려움에 대한 선행연구는 미미하며 특히 초심 명상가의 어려움에 대한 연구는 거의 찾아보기 어렵다. 장현갑(2004)은 이에 대해 명상이 대체의학 혹은 스트레스 관련 질병치료 등과 같은 신체적인 증상의 개선에 초점이 맞춰졌기 때문이며, 명상의 어려움 경험에 대한 이해부족과 명상의 어려움을 초래하는 제반 원인에 대한 폭넓은 검토가 부족했기 때문이라고 하였다. 따라서 최근에 연구된 조현주(2019)의 명상수행과 관련된 연구결과에 의하면, 명상의 활용에 대해 수행자들은 몇 가지 점을 유의할 필요가 있음을 알 수 있다. 우선, 명상을 실시하기 이전에 반드시 명상의 역효과에 대한 교육이 선행되어야 한다. 안정화를 필요로 하는 불안과 긴장이 높은 내담자들, 그리고 자신의 마음을 성찰하는 태도가 필요한 분노와 자기비난이 심한 내담자들은 명상의 역효과에 따른 적절한 안내가 중요하다는 것이다. 또한, 명상을 통해 비의식적인 영역에 도달할 가능성이 있음을 설명하면서, 무의식적 반복강박 혹은 핵심신념과 같은 주제들에 도달할 때는 반드시 그 경험을 기록하고 이를 간과하지 말고 상담에서 충분히 다룰 것을 권고하고 있다. 상담을 통하여 이와 같은 주제들을 다룸으로써 그동안 처리하지 못했던 기억, 이미지, 생각, 감정, 욕구 등을 표현할 수 있으며 그 과정에서 진정한 치유가 일어남을 주장하였다. 명상의 어려움이 일어나는 또 다른 이유 중의 하나는 명상에 대한 제한된 이해라고 주장하고 있다. 불교에서 파생된 명상을 종교와 관련이 없는 건강 관련 결과물로서만 제시하고 있어 명상의 과정에서 경험하는 다양한 경험에 대해서는 간과하는 경향이 있다는 것이다(김영희, 김영란, 2009). 실제로, 최근 몇몇 명상 관련 연구자들은 전통적인 불교에 의해 제한된 넓은 범위의 효과의 가능성에 대해서는 거의 관심을 기울이지 않는다(김완석, 전진수, 2012). 이와 같은 명상에 대한 제한된 이해는 명상이 가지고 있는 본래의 다양성 및 수행 가능한 영향의 범위를 충분히 나타내지 못했을 가능성이 있고 이는 초보수행자들이 명상을 중도에 그만두게 하는 요인으로 작용할 수 있다. 따라서, 현 시점에서 불교관련 명상의 긍정적 효과와 더불어 명상의 다양한 경험에 대한 충분한 탐색을 통하여 초심수행자들이 중도에 포기하지 않고 일상에서 지속적인 명상을 통하여 자기성장에 이르도록 도울 수 있는 개입방안의 모색이 필요하다고 하겠다.

본 연구는 명상 수행 중 경험하는 다양한 어려움에 대해 살펴봄으로써 초보수행자들의 명상의 어려움을 예방 및 관리하는 방법에 대한 방안을 마련하고자 한다. 이러한 맥락에서, 본 연구는 명상 수행과 관련된 어려움과 그 대처방안, 그리고 이후 명상수행자에게 미친 영향이 무엇인지에 대해 살펴보고자 한다.

명상의 효과의 범위에 관한 선행 연구에 따르면(Nielsen & Kaszniak, 2006; Zeidan, Grant, Brown, McHaffie, & Coghill, 2012), 하나는 ‘부작용’이나 ‘역효과’ 등과 같은 명상의 어려움에 대한 연구이고 다른 하나는 비정상적인, 영적인, 신비적인 또는 종교적인 경험에 대한 연구이다. 비정상적, 영적, 신비적 또는 종교적 경험과 관련된 현상의 범위에 대한 연구의 포괄적인 검토를 제공하는 것은 본 연구의 범위를 벗어나는 것이다. 따라서, 본 연구에서는 불교에서 파생된 명상 수행과 수행의 어려움에 관한 최근의 경험적 연구에 중점을 두고자 한다. 본 연구는 초심수행자들을 대상으로 한 연구이다. 본 연구에서 초심수행자란 ‘명상을 시작한지 1년 미만인 사람’을 말한다.

이상의 배경과 문제의식을 출발점으로 하여 본 연구는 전체적으로 일관된 인터뷰와 합의적 질적 분석 방법(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, 2011; Hill et al, 2005)을 통해 초보 명상가들의 명상의 어려움과 그 대처방안에 관한 다음의 측면을 탐색하려고 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 연구문제 1. 초보명상가는 명상 과정 중 어떤 어려움을 경험하는가?, 연구문제 2. 초보명상가는 명상 과정 중 경험한 어려움에 대하여 어떻게 대처하는가?, 연구문제 3. 어려움 경험과 그에 대한 초보명상가의 대처는 이후 삶에 어떠한 영향을 미치는가? 본 연구의 결과를 통해 명상수행자, 명상수행지도자. 상담자에게 초보 명상가들에 대한 개입방안의 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 기대하는 바이다.

II. 연구 방법

1. 연구설계

본 연구에서는 질적 연구 중 합의에 의한 질적 분석(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, 2011; Hill et al, 2005)의 방법을 적용하여 자료를 분석하였다. CQR은 개인의 내적인 경험과 태도 및 신념을 깊이 있게 다루는 접근방법이다(Hill, 2011). Hill(2011)에 의하면 CQR에서는 빈도수에 의하여 주제의 대표성이 결정되며 이야기의 빈도수는 10명의 참여자를 대상으로 할 것이므로 ‘일반적’은 9-10사례, ‘전형적’은 5-8사례, ‘변동적인’은 2-4사례이며, 1사례는 ‘드문’으로 표기하였다. 본 연구에서는 연구의 수행과정을 평가하고 타당도를 확보하기 위한 검증을 실시할 것이다. 이를 위해 Hoyt, Bhati(2007)가 개발한 질적 연구의 4가지의 구체적인 평가항목들을 적용하여 본 연구의 수행과정 및 타당성을 검증하였다.

2. 연구참여자

가. 연구참여자 선정 시 기준

CQR은 연구목적에 부합되는 참여자를 선정하는 것이 무엇보다 중요하다. 따라서 최근 1년 이내에 명상을 경험한 적이 있는 초심자를 대상으로 선정하고자 하였다. 본 연구는 실제적인 인터뷰를 실시하기에 앞서 한 차례에 걸친 파일럿 인터뷰를 진행하였고 이를 통한 수정작업을 거쳐 연구 질문지를 만들고 참여자를 모집하였다.

본 연구자는 또한 Hill(2011)이 제안한 고려사항들 중 연구 참여자의 연령, 성, 시간적인 근접성 등을 감안하여 연구 참여자의 조건에 대해 명확한 규정을 설정하였다. 연구 참여자는 최근 1년 이내에 명상을 경험한 적이 있는 초심자 10명을 대상으로 하였다.

나. 연구참여자 모집과 선정과정

본 연구의 수행을 위하여 명상 수행 경험이 있는 초보 명상가를 대상으로 눈덩이 표집을 통해 연구 참여자를 모집하였다. 연구 참여자들은 인터뷰 참여자들의 소개 받고 자발적으로 연구에 참여의사를 밝힌 경우에만 진행하였다. 연구자참여자와 사전 전화 통화를 통해 연구의 목적, 연구내용, 인터뷰 초안, 연락할 시간 약속 등에 대해서 안내하고 안내사항과 관련된 이메일 또한 보냈다. 사전 안내 절차 이후 참여자와 미리 약속 시간에 정하고 참여자가 익숙하게 생각하는 장소에서 만났으며 연구자가 인터뷰에 대해 다시 설명하고 질문지, 연구의 취지와 목적에 대해서 설명하고 연구 참여에 대한 동의서를 받았다. 자료 수집을 위하여 사찰에서 참여자들을 만나고 있는 스님들의 많은 협조가 있었다.

연구참여자에게 먼저 연구 참여에 있어서 연구참여자의 자율성을 존중하며 언제라도 인터뷰를 그만둘 수 있는 권리가 있음을 이야기해주었다. 또한 인터뷰가 끝난 후, 연구참여자가 인터뷰 내용을 전사한 것을 확인할 수 있도록 하였고, 인터뷰 내용에서 자신에 대한 비밀유지가 충분히 되었는지에 대해 다시 확인할 수 있도록 하였다. 연구참여자들의 인터뷰는 녹음하였으며 연구를 위하여 모든 녹음은 전사하였다. 연구자는 인터뷰 과정 중에는 메모를 통해 정확한 전사와 연구참여자와의 능동적인 상호작용 하고자 노력하였다. 연구 참여자의 기초 정보에 대한 사항은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구참여자의 기초 정보

사례 번호	성별	연령	직업	종교	종교활동 기간	명상방법	명상기간	명상장소	참여동기
1	남	26	학생	무교	-	걷기, 먹기, 자애명상, 바디스캔	4주 (매주 90분)	명상센터	자기계발을 위해서
2	여	22	학생	불교	22년	호흡명상, 걷기, 자애명상, 바디스캔	4주 (매주 90분)	명상센터, 집	집중하고 내면을 들여다보는 연습을 위해서
3	여	26	학생	가톨릭	6년	호흡명상, 자애명상	8개월 (4개월씩 2회)	명상센터	상담선생님께서 추천, 마음의 고요와 평화를 위해서
4	남	47	회사원	불교	3년	참선, MSC경험	2개월 (8회기)	명상심리 상담연구소	사찰학생부 활동
5	여	34	회사원	무교	-	MSC경험	2개월 (8회기)	명상심리 상담연구소	휴식을 위해서
6	여	40대 후반	회사원	무교	-	호흡명상, 바디스캔	3개월 (12회기 매주 2시간)	명상센터	마음의 고요와 평화를 위해서
7	여	50대	회사원	불교	10년	호흡명상, 바디스캔	3개월 (12회기)	명상센터	마음의 고요와 평화를 위해서
8	남	50대	회사원	무교	-	호흡명상, 바디스캔	3개월 (12회기)	명상센터	마음의 고요와 평화를 위해서
9	여	50대	회사원	불교	10년	호흡명상, 바디스캔	3개월 (12회기)	명상센터	마음의 고요와 평화를 위해서
10	여	50대	회사원	무교	-	호흡명상, 수식관	4주 (매주 30분)	명상센터	휴식을 위해서

3. 연구절차 및 자료수집

가. 면접질문지 구성

본 연구의 선행연구 분석을 토대로 인터뷰 질문지를 작성하였다. 초안 작성후 한 차례에 걸쳐 인터뷰를 실시하여 초안을 검토하고 질문을 받았을 때 연구참여자의 인지와 정서적 반응에 대해서 예상해보았다. 이러한 절차를 통해 인터뷰 질문을 완성하였으며, 본 연구의 비구조화된 인터뷰 질문지는 다음 <표 2>와 같다.

<표 2> 비구조화 인터뷰 질문지

연구문제 1	초보 명상가는 명상 과정 중 어떤 어려움을 경험하는가?
연구문제 2	초보 명상가는 명상 과정 중 경험한 어려움에 대하여 어떻게 대처하는가?
연구문제 3	어려움 경험과 그에 대한 초보 명상가의 대처는 이후 삶에 어떠한 영향을 미치는가?

나. 인터뷰 및 자료수집

인터뷰 및 자료수집은 2019학년도 9월부터 2020년 1월까지 이루어졌다. 연구자는 먼저 연구참여자들에게 본 연구의 목적, 소요되는 시간, 녹음 동의 및 비밀유지 등에 대하여 설명하고, 비구조화된 질문지를 이용하여 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 시간은 1시간 정도가 소요되었다.

다. 자료분석

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 1년 이내에 명상을 경험한 적이 있는 초심자 10명을 대상으로 면접을 실시하였다. 명상 초심자들에게 대해 심층적인 연구를 하기 위하여 그들의 경험을 있는 그대로 살펴보기 위한 합의에 의한 질적분석(CQR: Consensual Qualitative Research. Hill, 2011; Hill et al, 2005)의 방법을 사용하여 명상 지속의 어려움과 극복방법에 대한 경험을 제시하고자 하였다. 분석과정은 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 분석과정

단계	내용
개별적인 분석단계	인터뷰 내용에 대한 연구자 개별 분석
교차검토 단계	개별 분석에 대한 검토를 통해 불일치 감소
감수 및 최종결정	감수를 거쳐 최종적으로 합의에 따른 결정

4) 연구과정 평가

본 연구 분석의 마무리 단계에서 Hoyt, Bhati(2007)가 제안한 질적 연구의 4가지 구체적인 평가항목들을 적용해봄으로써 본 연구의 연구 수행과정 평가 및 타당도를 확보할 수 있었다.

II. 연구방법

1. 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움

초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움에서는 ‘명상 과정의 어려움’과 ‘명상지도자 관련 어려움’의 2개 영역이 도출되었다. 먼저, ‘명상 과정의 어려움’ 영역에서는 ‘신체적인 어려움(일반적)’, ‘주의집중의 어려움(변동적)’, ‘명상을 통한 자기이해 과정의 어려움(변동적)’, ‘명상과 현실의 괴리 경험으로 인한 어려움(변동적)’의 4개 범주가 도출되었다. ‘명상 지도자 관련 어려움’ 영역에서는 ‘요구에 맞지 않는 명상 지도로 인한 어려움(변동적)’, ‘지도자의 지나친 충고나 조언으로 인한 어려움(드문)’, ‘지도자의 지도 유무의 차이(드문)’의 3개 범주가 도출되었으며, 구체적인 내용은 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움

영역	범주	사례 수
명상 과정의 어려움	1) 신체적인 어려움	일반적(7)
	2) 주의집중의 어려움	변동적(4)
	3) 명상을 통한 자기이해 과정의 어려움	변동적(4)
	4) 명상과 현실의 괴리 경험으로 인한 어려움	변동적(4)
명상 지도자 관련 어려움	1) 요구에 맞지 않는 명상 지도로 인한 어려움	변동적(3)
	2) 지도자의 지나친 충고나 조언으로 인한 어려움	드문(1)
	3) 지도자의 지도 유무의 차이	드문(1)

“호흡명상이라는 걸 처음 접해보는 거잖아요. 새롭다는 느낌을 받았어요. 그래서 호기심이 생겨서 한번 해봐야지 이런 마음이 들더라고요.. 처음 명상을 하면서 든 생각은 일상에서 명상을 하는건 힘들다는 생각이 먼저 들었어요. 눈을 감고 있는 동안만은 그냥 편안한 마음으로 돌아갔어요. 그런데 갑자기 이런 생각이 드는거예요. 어머 내가 이렇게 편안하게 있어도 되는건가? 그래서 눈을 순간적으로 뜨게 되더라고요. 눈을 뜨면 다른 세상이 펼쳐지잖아요, 그 느낌이에요. 세상은 온통 복잡하게 얽혀서 이것저것 해야할 일들이 산더미처럼 쌓여있는데 무슨 명상이야? 이런 느낌이 들었어요. 그래서 죽 한번 둘러봤죠. 방안에 다른 분들이 모두 눈을 감고 명상에 집중하고 있었어요. 저도 다시 명상으로 돌아갔지만 이미 눈을 뜬 시점부터는 집중이 잘 안 되더라고요.” <참여자 6>

“명상을 지도하시는 선생님이 계시는 때는 편안하고 금방 명상에 빠져들어가갈 수 있었어요. 집중이 잘 되었거든요. 내 살들이나 두근거림, 피부감촉, 호흡 이런게 다 느껴졌어요. 세상의 중심이 내가 되는 느낌이 들었어요. 나밖에 없는 느낌요. 지도해주실 때는 거의 그 느낌이 들었어요. 그런데 집에서 해오라는 숙제가 있거든요. 집에서 명상을 했을때는 그렇지 않았어요. 편안하지도 집중되지도 않았어요. 혼자할 때의 명상방법이 지도했을 때와 달라진거죠. 제가 많이 다른 길로 가버린것 같아요.” <참여자 1>

2. 초보 명상가의 명상 과정 중 경험한 어려움에 대한 대처

초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움에 대한 대처에서는 ‘스스로 해결하기’와 ‘타인의 도움을 받아 해결하기’의 2개 영역이 도출되었다. 먼저, ‘스스로 해결하기’ 영역에서는 ‘참고 인내하기(변동적)’, ‘계속 명상하기(변동적)’, ‘원인에 대해서 생각하기(전형적)’, ‘책 읽기(변동적)’의 4개 범주가 도출되었다. ‘타인의 도움을 받아 해결하기’ 영역에서는 ‘지도자에게 묻기(변동적)’, ‘간접적인 매체 이용하기(변동적)’, ‘상담 받기(드문)’의 3개 영역이 도출되었으며, 구체적인 내용은 다음 <표 5>와 같다.

<표 5> 초보 명상가의 명상 과정 중 경험한 어려움에 대한 대처

영역	범주	사례 수
스스로 해결하기	1) 참고 인내하기	변동적(2)
	2) 계속 명상하기	변동적(3)
	3) 원인에 대해서 생각하기	전형적(5)
	4) 책 읽기	변동적(3)
타인의 도움을 받아 해결하기	1) 지도자에게 묻기	변동적(3)
	2) 간접적인 매체 이용하기	변동적(4)
	3) 상담 받기	드문(1)

“처음에는 그냥 참았어요. 조금 더 있으면 괜찮아지겠지, 고요해지겠지, 이런 생각들이 머릿속에서 빠져나가겠지, 내가 제대로 못해서 그런거겠지, 하고 그냥 참았어요. 그냥 더 있어보자. 조금 더 해보자 하고요.” <참여자 1>

“멍한 상태가 오더라도 계속 앉아서 수를 다시 세곤했어요. 이렇게 짧은 시간도 집중을 못하는구나라는 생각도 하면서요. 다시 처음으로 돌아가고 다시 처음으로 돌아가고 그걸 반복하다가 끝났어요. 그 다음날도 똑같이 멍한 상태가 오기도 하고 다른 잡다한 생각들로 끌려다니기도 하고 그러다가 또 시간이 끝나고 그랬죠.” <참여자 10>

“너무 막막했어요. 나를 사랑하지 않는데 어떻게 남을 사랑하나요. 너무 힘들었어요. 그래서 그때부터 상담을 받기 시작했어요. 상담센터에 가세요. 명상에서 떠오른 것들을 상담에 가서 이야기 하고 좀 정리가 된 상태로 다시 명상하고. 그 과정을 반복하면서 점점 나에 대해서 정리가 되어 간다고 해야 하나? 그랬던 거 같아요.” <참여자 3>

3. 어려움 경험과 그에 대한 초보 명상가의 대처가 이후 삶에 미치는 영향

초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움과 그에 대한 대처가 이후 삶에 미치는 영향에서는 ‘나름대로의 명상 방법 찾기’, ‘명상과 상담을 함께하기’, ‘심리·정서적 변화 경험’의 3개 영역이 도출되었다. 첫째, ‘나름대로의 명상 방법 찾기’ 영역에서는 ‘일상에서 명상하기(전형적)’, ‘불교를 통한 명상하기(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다. 둘째, ‘명상과 상담을 함께하기’ 영역에서는 ‘지도자와 상담하기(드문)’, ‘전문적 상담받기(드문)’의 2개 범주가 도출되었다. 셋째, ‘심리·정서적 변화 경험’ 영역에서 ‘긍정적인 태도로 변화(전형적)’, ‘관계에서 마음을 나눔(드문)’, ‘일상에서 명상(변동적)’의 3개 범주가 도출되었다. 자세한 내용은 <표 6>에 제시되어 있다.

<표 6> 어려움 경험과 그에 대한 초보 명상가의 대처가 이후 삶에 미치는 영향

영역	범주	사례 수
나름대로의 명상 방법 찾기	1) 일상에서 명상하기	전형적(5)
	2) 불교를 통한 명상하기	변동적(3)
명상과 상담을 함께하기	1) 지도자와 상담하기	드문(1)
	2) 전문적 상담받기	드문(1)
심리·정서적 변화 경험	1) 긍정적인 태도로 변화	전형적(6)
	2) 관계에서 마음을 나눔	드문(1)
	3) 일상에서 명상	변동적(2)

“매일이 명상인 것 같아요. 숨을 들이쉬고 내쉬고를 반복하고 있어요. 어떤 특별한 경우에 한하기보다는 몸에 집중하는 시간이 좀 늘었다고 봐야죠. 이전에는 몸을 소홀히 해왔다면 지금은 숨을 쉬고 있는 저 자신을 들여다보고 있어요, 앉아있을 때도 누워있을 때도 숨 쉬는 걸 놓치지 않고 봐요. 그게 나를 초월하고 그런 경지는 아니지만 일상에 도움이 많이 되고 있어요” <참여자 10>

“상담을 받고 난 뒤에 알았어요. 명상만으로는 불가능해요. 명상도 좋은 점이 있지만 상담이 반드시 필요하다는 걸 알았어요. 상담을 통해 건강해지는게 필요하다고 생각해요, 그냥 마음속으로 담아두지 말고 누군가에게 표현할 수 있도록 할 필요가 있다는거죠, 그 이후에는 무슨 일이 있으면 누군가에게 털어놓는 용기가 생기기 시작했어요. 말하고 나면 별거 아니라는 것도 알게 되고 그렇죠, 상담을 하면서 명상을 계속 할 수 있게 됐어요.” <참여자 2>

“명상을 하면서 늘 내가 누군지에 대해 자각을 하니까 잡념은 거의 하지 않아요. 명상은 사위할 때의 물줄기의 느낌 같은 기분이 들게 해요. 명상은 제가 저한테 언제든지 편하게 기대서 쉬어갈 수 있는 편안함을 줘요.” <참여자 2>

“마음이 편안해지는 건전한 취미활동 하나를 찾았다고 생각해요. 제 취미활동이 몇 가지 없었는데 비는 시간 중에 조금은 채울 수 있을 것 같아요. 기분이 좋아지게 되잖아요. 그리고 나이가 들어서도 할 수 있는 취미활동이잖아요. 나이가 들면 운동이 어려우니까요. 살면서 매일매일 할 수 운동이라고 할 수 있죠” <참여자 3>

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 초보 명상가들의 명상의 어려움과 그 대처방안에 관한 다음의 측면을 탐색하고자 하는 것이었다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위한 연구문제는 첫째, 초보 명상가는 명상 과정 중 어떤 어려움을 경험하는가?, 둘째, 초보 명상가는 명상 과정 중 경험한 어려움에 대하여 어떻게 대처하는가?, 셋째, 어려움 경험과 그에 대한 초보 명상가의 대처는 이후 삶에 어떠한 영향을 미치는가? 였다. 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움을 살펴본 결과, ‘명상 과정의 어려움’과 ‘명상지도자 관련 어려움’의 2개 영역이 도출되었다. 먼저, ‘명상 과정의 어려움’ 영역에서는 ‘신체적인 어려움(일반적)’, ‘주의집중의 어려움(변동적)’, ‘명상을 통한 자기이해 과정의 어려움(변동적)’, ‘명상과 현실의 괴리 경험으로 인한 어려움(변동적)’의 4개 범주가 도출되었다. 신체적인 어려움은 익숙하지 않은 가부좌 자세를 장시간 취한 데서 온 어려움으로 이해할 수 있다. 그 밖의 결과들은 조현주, 김중우, 송승연(2013)의 화병 환자를 대상으로 한 자애명상의 치료적 경험 과정에 대한 연구에서 명상의 방해요소로 일상생활 스트레스, 잡생각(단 생각이 떠올라 몰입이 되지 않음), 낯설음(명상이 처음엔 와닿지 않음)이 도출된 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

‘명상 지도자 관련 어려움’ 영역에서는 ‘요구에 맞지 않는 명상 지도로 인한 어려움(변동적)’, ‘지도자의 지나친 충고나 조언으로 인한 어려움(드문)’, ‘지도자의 지도 유무의 차이(드문)’의 3개 범주가 도출되었다. 명상 지도자와 관련된 결과는 명상 지도자가 초보 명상가들의 경험에 맞는 지도 방법에 대한 고민하고 고려해야 할 필요가 있음을 시사하는 결과이다.

둘째, 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움에 대한 대처를 살펴본 결과, ‘스스로 해결하기’와 ‘타인의 도움을 받아 해결하기’의 2개 영역이 도출되었다. 먼저, ‘스스로 해결하기’ 영역에서는 ‘참고 인내하기(변동적)’, ‘계속 명상하기(변동적)’, ‘원인에 대해서 생각하기(전형적)’, ‘책 읽기(변동적)’의 4개 범주가 도출되었다. 이러한 결과는 내담자와의 내면적 상호작용을 활용하여 내담자의 성장을 돕는 상담자가 상담 경험 중 겪는 어려움에 대한 대처에 비추어 살펴볼 수 있다. 김길문과 정남운(2004)의 연구에서 상담 중 힘든 경험을 하게 되었을 때 상담자는 본 연구의 결과와 유사하게 내담자를 이해하려고 노력하고, 감정을 억제하고, 대처 전략을 모색하는 노력을 하고 있는 것으로 나타났다. 상담자와 초보 명상가의 어려움에 대한 대처의 유사성을 통해 개인이 내적인 어려움에 직면했을 때 가동할 수 있는 문제해결의 자원, 그리고 체계를 확인할 수 있었다.

‘타인의 도움을 받아 해결하기’ 영역에서는 ‘지도자에게 묻기(변동적)’, ‘간접적인 매체 이용하기(변동적)’, ‘상담 받기(드문)’의 3개 영역이 도출되었다. ‘지도자에게 묻기’는 조현주, 김중우, 송승연(2013)의 연구에서 지도자의 신뢰가 명상의 어려움을 극복하는 과정에 주요한 변인이었음이 나타난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. ‘타인의 도움을 받아 해결하기’에서 가장 특징적인 결과는 ‘간접적인 매체 이용하기’의 범주이다. 최근 인터넷, 소셜 미디어를 이용한 정보의 교류가 활성화됨에 따라 매체를 이용한 문제 해결이 증가한 결과로 이해할 수 있다. 그리고 ‘상담 받기’의 경우, 초보 명상가들이 명상과정을 통해 경험한 자기에 대한 성찰, 그리고 명상 과정의 경험에 대해 해결하기 위한 능동적인 방법으로 상담을 선택한 것으로 이해할 수 있다.

셋째, 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움과 그에 대한 대처가 이후 삶에 미치는 영향을 살펴본 결과, ‘나름대로의 명상 방법 찾기’, ‘명상과 상담을 함께하기’, ‘심리·정서적 변화 경험’의 3개 영역이 도출되었다. 먼저, ‘나름대로의 명상 방법 찾기’ 영역에서는 ‘일상에서 명상하기(전형적)’, ‘불교를 통한 명상하기(변동적)’의 2개 범주가 도출되었다. 마음챙김 명상에 대해서 논한 김정호(2004)는 불교의 마음챙김 명상의 목표를 이루기 위해서 일상생활에서 크게 단순화된 형태로 이루어져야 하며, 일상의 모든 행위를 마음챙김 할 수 있어야 한다고 하였다. 본 연구의 참여자들은 나름대로의 방식으로 일상에서 명상할 수 있는 방법을 찾고 행하고 있는 것으로 이해할 수 있는 결과이다.

다음으로, ‘명상과 상담을 함께하기’ 영역에서는 ‘지도자와 상담하기(드문)’, ‘전문적 상담받기(드문)’의 2개 범주가 도출되었다. 이러한 결과는 조재성(2020)의 상담에서 명상의 활용 방안 연구에서 상담을 통해서 명상을 통한 변화를 나누고, 명상 과정 중 일어나는 내면의 변화에 대해서 다룰 수 있으며, 명상의 과정을 통해 일어나는 혼란스러운 과정들에 대한 방향 또한 잡을 수 있는 것으로 나타난 결과와 일맥상통하는 결과로 볼 수 있다.

마지막으로, ‘심리·정서적 변화 경험’ 영역에서 ‘긍정적인 태도로 변화(전형적)’, ‘관계에서 마음을 나눔(드문)’, ‘일상에서 명상(변동적)’의 3개 범주가 도출되었다. 이러한 결과는 정연주와 김영란(2008)의 상담자의 자애명상 경험에 대한 연구에서 명상을 통해 일상생활에서 수용감, 안정감, 연결감이 증가하고 분노에서 벗어나는 것을 경험한 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과이다.

명상수행을 시작하는 초보 명상가들이 경험하는 어려움은 최선의 수행을 위한 낮은 각성의 단계로 볼 수 있다. 각성과 수행간의 관계 법칙에 의하면(Yerkes & Dodson, 1908), 우울한 낮은 각성과 불안한 과도 각성 사이에 번성하는 삶이 놓여있다. 어려운 과제일수록 최선의 수행을 위해서는 낮은 각성이 필요하다(Hembree, 1988). 너무 지나친 자극은 명상지속을 어렵게 하지만 그 어려움을 극복해나갈 수 있는 방법을 추구한다. 따라서, 명상수행의 목표에 도달하는 과정에 마주치는 어려움은 반드시 제거해야 하는 것이 아니라 최적 수준의 각성으로 초보명상가들을 최적의 수행으로 이끌어간다. 행복은 올라가거나 내려갈 수 있으며 우리가 제어할 수 있는 요인들의 영향을 받을 수 있다(Lucas & Donnellan, 2007). 무엇이 행복수준을 예측하는가? 라는 연구결과, 유전자, 자신의 입장, 그리고 최근의 경험이다. 인간 욕구의 최정점인, 자신의 모든 잠재력을 달성하려는 자기초월의 욕구는 초개인적인 목표, 의미, 그리고 교감을 추구한다(Koltko-Rivera, 2006). 초보명상가들의 명상경험의 과정 중에 마주치는 어려움은 초보명상가들이 자기를 넘어선 것에 초점을 맞추어야 하는 이유이고 목표이자 궁극적인 행복을 제공해주는 에너지인 것이다. 행복한 사람은 도전적인 과제에 빠져들지만 거기에 압도되지 않는다.

본 연구의 결과를 종합하면, 초보명상가들은 학교의 명상센터, 직장의 아침명상, 그리고 지역사회에서 실시하는 명상에 자발적으로 참여한 것을 알 수 있었다. 학생들은 친구추천, 교수추천, 상담자 추천 등 대부분 주변인들의 추천으로 명상에 참여하였다. 하지만 명상을 처음으로 시작하는 초보명상가들은 명상을 지속적으로 실시하는 데에 다양한 어려움을 보였으며 그 어려움의 심리적 기제는 숙고전단계, 숙고단계, 변화단계의 과정을 거치는 것을 알 수 있었다. 우선, 숙고전단계에서는 명상을 처음 실시함으로써 발생하는 현실적인 사건이다. 숙고전단계에서는 신체적인 고통이 일어나고, 주의집중이 어렵다. 또한, 자기문제로 인한 자기이해에 맞닥뜨리게 되며, 혼란스러움 혹은 양가감정 등과 같은 부정적인 정서를 자연스럽게 경험하게 된다. 이 단계에서는 자신이 기대한 명상의 목표에 도달하고자 하는 이상과 명상이 원하는 것처럼 되지 않은 현실의 차이를 체험하는 첫 단계라고 볼 수 있다.

숙고단계는 첫째, 인지적, 정서적 어려움을 경험하는 심리적으로 반응한다. 둘째, 자신의 문제에 대해 외부귀인, 책임회피 등과 같은 심리적 부적응 단계에 이른다. 그 결과로, 명상을 중단하게 되는 사례가 발생한다. 하지만 마지막으로, 현실적인 사고에 이르게 된다.

변화단계에서는 심리적 대처방안을 적극적으로 찾는다. 명상을 지속하기 위해 웹기반 명상을 시작하거나 명상센터, 사찰을 방문하기도 하고, 명상으로 인해 발견한 자신의 주요문제를 상담을 통해 다루기도 한다. 궁극적으로, 명상을 통해 삶에 대한 긍정적인 태도를 갖게 되고, 친밀한 관계 맺기가 가능해졌으며, 명상이 일상에서 건전한 취미활동인 ‘긍정적 중독’으로 기능함으로써 심리적 적응단계에 이르게 된다.

이상의 내용을 종합하여 초보 명상가의 명상 수행에 관한 제안을 하고자 한다. 첫째, ‘전문가의 도움’을 받으면서 하는 것이 필요하다. 초보자의 경우는 자기 멋대로 명상을 할 수 있다. 전문가의 교육을 받으면 저절로 따라하게 되고 명상의 올바른 방향에 대한 지침이 생기게 되므로 지속적으로 전문가의 지도를 받을 필요가 있다. 이때, 지도자의 진솔성이 교육의 효과를 증폭시킬 수 있는 매개체로 작용할 것이다. 둘째, 명상에 대한 ‘올바른 방법’에 대한 매뉴얼이 필요하다. 자기 나름대로의 방법에 함몰되지 않고 명상에 대한 올바른 방법을 숙지하고 이를 행할 수 있도록 하는 매뉴얼을 발간·보급하는 것이 필요하다. 셋째, ‘간편하게 실천할 수 있는 명상법’이 필요하다. 최근 유튜브 등을 통한 영상매체의 형태로 명상법의 보급이 증가하고 있다. 기존의 수천 년전 부처님 말씀을 찾아 읽거나, 스님께 직접 묻기 위하여 사찰을 찾아가는 방법이 아니라, 접근성이 높은 영상 채널의 형태로 이를 개발하여 보급할 필요가 있다. 이는 젊은 세대를 대상으로 한 명상 보급에 효과적일 것이다. 넷째, 본 연구에서 명상과정의 어려움을 해결하는데 있어 세대별로 다른 해결방법을 취함을 확인할 수 있었다. 20대의 경우, 자신이 경험하는 어려움에 대해서 적극적으로 표현하고 문제를 해결하고자 하는 욕구가 크고, 대처방안도 다양한 반면, 40-50대의 경우, 혼자서 나름대로 해결하고자 하는 경향을 보였다. 이러한 세대별 특성을 고려한 명상지도방법의 고안이 필요하다. 다섯째, ‘명상 플러스 상담’이 효과적이므로 둘을 같이 할 필요가 있다. 명상과 상담을 효과적으로 지도할 수 있는 지도자의 양성, 그리고 홍보가 필요하다.

본 연구의 결과를 통해 명상수행자, 명상수행지도자, 상담자에게 초보 명상가들에 대한 개입방안의 기초적인 정보를 제공해줄 수 있을 것으로 기대하는 바이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 본 연구를 통해 초보 명상가들이 비록 짧은 기간 동안 명상을 경험하였지만, 삶을 성찰할 수 있는 작은 전환점을 경험한 것을 확인할 수 있었다. 그리고 명상의 과정에서 어려움을 경험하였지만, 이를 극복하고 지속해나가고 나름대로의 노력하고 있는 것을 확인하였다는데 본 연구의 의의가 있다. 이러한 연구결과를 바탕으로 앞으로 불교계에서 초보 명상가, 수행자들을 지원해줄 수 있는 방안에 대한 논의를 시작할 수 있다는 점이 본 연구의 가장 큰 의의이다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 명상에 참여한 일반인 초보 명상가 10명만을 대상으로 하였다. 명상 경험을 명상 유형, 명상 시간, 명상의 효과로 집단을 구분하여 연구를 실시한다면 명상 과정의 어려움과 대처방안에 대한 폭넓은 정보를 도출할 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구에서는 20대부터 50대까지 다양한 연령대의 대상이 연구에 참여하였다. 연령대별 집단을 구분하여 연령별 특성에 초점을 둔 연구를 수행할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 연구 참여자의 성별, 직군, 결혼형태 등 연구에 영향을

미칠 수 있는 인구통계학적인 변인을 고려하지 않았다. 후속 연구에서 이러한 변인들 중 선행연구를 통해 유의미한 것으로 나타난 변인을 연구의 주요변인으로 설정하여 연구를 실시할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 질적 연구의 형태로 수행되었다. 명상 과정의 어려움과 대처 방안에 대한 일반적인 결과를 도출하기 위하여 양적연구의 형태로 연구를 실시할 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 초보 명상가들의 명상의 어려움과 그 대처방안을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 초보 명상가는 명상 과정 중 어떤 어려움을 경험하는가?, 둘째, 초보 명상가는 명상 과정 중 경험한 어려움에 대하여 어떻게 대처하는가?, 셋째, 어려움 경험과 그에 대한 초보 명상가의 대처는 이후 삶에 어떠한 영향을 미치는가?였다. 본 연구 수행을 위하여 질적 연구 중 합의에 의한 질적 분석(CQR: Consensual Qualitative Research, Hill, 2011; Hill et al., 2005)의 방법을 적용하여 자료를 분석하였다. 본 연구를 통해 도출된 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움을 살펴본 결과, ‘명상 과정의 어려움’과 ‘명상지도자 관련 어려움’의 2개 영역이 도출되었다. 둘째, 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움에 대한 대처를 살펴본 결과, ‘스스로 해결하기’와 ‘타인의 도움을 받아 해결하기’의 2개 영역이 도출되었다. 셋째, 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움과 그에 대한 대처가 이후 삶에 미치는 영향을 살펴본 결과, ‘나름대로의 명상 방법 찾기’, ‘명상과 상담을 함께하기’, ‘심리·정서적 변화 경험’의 3개 영역이 도출되었다. 본 연구의 결과를 통해 명상수행자, 명상수행지도자, 상담자에게 초보 명상가에 대한 개입방안의 기초적인 정보를 제공하였다는데 그 의미가 있다.

주제어

명상, 명상의 어려움, 대처방안, 초보명상가, 질적연구

References

- 김길문, 정남운 (2004). 초보 상담자가 상담 회기 내에 경험한 어려움과 대처 과정: 질적 분석. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 16(1), 1-20.
- 김성진, 정도운, 전동욱, 문정준 (2019). Journal of Korean Academy of Addiction Psychiatry, 23(1), 9-16.
- 김영희, 김영란 (2009). 수형자의 영성: 마음챙김 명상을 중심으로. 교정연구, 44, 31-55.
- 김완석, 전진수 (2012). 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 마음챙김 수준, 심리적 증상, 삶의 질에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 79-98.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가; 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 이희영, 김정호 (2012). 마음챙김에 기반한 인지치료(MBCT)가 여자대학생의 우울과 웰빙에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(1), 43-63.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 전미애, 김정모 (2011). 정서조절을 위한 MBCT가 임상군 환자들에게 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 30(1), 113-135.
- 전소라, 손정락 (2012). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT)가 폭식 경향이 있는 대학생의 폭식행동, 정서적 섭식, 정서조절곤란 및 감정표현불능증에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 17(4), 841-859.
- 정연주, 김영란 (2008). 상담자의 자애명상 경험 연구. 상담학연구, 9(4), 1851-1862.
- 조재성 (2020). 상담에서 명상의 활용 방안. 중앙승가대학교 대학원 석사학위논문.
- 조현주, 김종우, 송승연 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 25(3), 425-448.
- 최현옥, 손정락 (2011). 한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(K-MBSR) 프로그램이 북한이탈주민의 외상 후 스트레스 증상, 회피경험 및 수치심에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(3), 469-482.
- Benjamin, J. (1988). The bonds of love. New York: Pantheon.

- Carlson, L. E., Garland, S. N. (2005). Impact of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *Int Behav Med*, 12, 278–285.
- Crane, C., & Williams, J. M. G. (2010). Factors associated with attrition from mindfulness-based cognitive therapy in patients with a history of suicidal depression. *Mindfulness*, 1, 10–20.
- Engler, J. (1986). Therapeutic aims in psychotherapy and meditation. In K. Wilber, J. Engler, & D. P. Brown, *Transformations of consciousness*. Boston: New Science Library.
- Epstein, M. (1995). *Thoughts without a thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. Basic Books.
- Goleman, D., & Epstein, M. D. (1983). Meditation and well-being: An Eastern model of psychological health. In R. Walsh & D. H. Shapiro *Beyond health and normality*. New York: Van Nostrand Reinhold.
- Goleman, D., Horne, J. R. (1980). The varieties of the meditative experience. *Religious Studies*, 16, 365–366.
- Hembree, R. (1988). Correlates, Causes, Effects, and Treatment of Test Anxiety. *Review of Educational Research*, 58(1), 47–77.
- Hill, C. E. (2011). *Consensual qualitative research: A practical resource for investigating social science phenomena*. Washington DC: American Psychological Association.
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N. Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An Update. *Journal of Counseling Psychology*, 52(2), 196–205.
- Hoyt, W. T., & Bhati, K. S. (2007). Principles and practices: An empirical examination of qualitative research in the Journal of Counseling Psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 54(2), 201–210.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *J Clin Psychol: Science and Pract*, 10, 144–156.
- Koltko-Rivera, M. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs. *Review of General Psychology*, 10(4), 302–317.
- Lazarus, A. A. (1976). Psychiatric problems precipitated by transcendental meditation. *Psychological Reports*, 39, 601–602.
- Lindahl J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K., & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS ONE*, 12(5), 1–38.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2007). How stable is happiness? Using the STARTS model to estimate the stability of life satisfaction. *Journal of Research in Personality*, 41(5), 1091–1098.
- Nielsen, L., Kaszniak, A. W. (2006). Awareness of subtle emotional feelings: a comparison of long-term meditators and nonmeditators. *Emotion*, 6(3), 392–405.
- Shapiro, D. H. (1992). Adverse effects of meditation: a preliminary investigation of long-term meditators. *International Journal of Psychosomatics*, 39(1–4), 62–67.
- Walsh, R. K., & Roche, L. (1979). Precipitation of acute psychotic episodes by intensive meditation in individuals with a history of schizophrenia. *American Journal of Psychiatry*, 136, 1085–1086.
- Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of comparative neurology and psychology*, 18(5), 459–482.
- Zeidan, F., Grant, J. A., Brown, C. A., McHaffie, J. G., & Coghill, R. C. (2012). Mindfulness meditation-related pain relief: Evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain. *Neuroscience Letters*, 520(2), 165–173.