

## RESEARCH ARTICLE

# A study on participation experiences of Seon(禪) Buddhism meditation program beginners: focusing on abyssal meditation

Yeom, Joongseob(Ven. Ja-Hyeon)\*

Associate Professor, Department of Buddhism, Joongang Sangha University

## 선불교 명상 프로그램 초심자의 참여 경험 연구: 심연명상을 중심으로

염중섭(자현)\*

중앙승가대학교 불교학부 부교수

\*Corresponding Author: kumarajiva@hanmail.net



### OPEN ACCESS

**Citation :** Yeom, Joongseob. A study on participation experiences of Seon(禪) Buddhism meditation program beginners: focusing on abyssal meditation. Journal of Meditation based Psychological Counseling 30, 31-45.

**DOI:** <https://doi.org/10.12972/mpca.20230008>

**Received:** November 20, 2023

**Revised:** December 21, 2023

**Accepted:** December 23, 2023

**Copyright:** © 2023 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://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.

### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study is to explore the process and experience of abyssal meditation based on Zen meditation for beginners in Seon(禪) Buddhism meditation.

**Method:** This study conducted unstructured interviews with 40 people who first encountered Seon(禪) Buddhism meditation, and then analyzed them using a qualitative research method by consensus.

**Results:** As a result of the analysis of this study, 6 categories and 25 subcategories were derived, centering on two areas: the first Seon(禪) Buddhism meditation experience of Seon(禪) Buddhism meditation beginners through the Seon(禪) Buddhism meditation program and the change experience through participation in the Seon(禪) Buddhism meditation program of Seon(禪) Buddhism meditation beginners. Looking at the main categories, first, as a result of examining the first Seon(禪) Buddhism meditation experience of Seon(禪) Buddhism meditation beginners, three categories were derived: 'Abyss experience through first Seon(禪) meditation', 'Positive experience through first Seon(禪) Buddhism meditation', 'Experience the difficulty of meditation through first Seon(禪) Buddhism meditation'. Second, as a result of examining the experience of change through Seon(禪) Buddhism meditation beginners' participation in the Seon(禪) Buddhism meditation program, three categories were derived: 'Changes in Abyss Experience through Seon(禪) Buddhism Meditation', 'Changes in Positive Experiences through Seon(禪) Buddhism Meditation', 'Changes in Meditation Difficulty Experiences through Seon(禪) Buddhism Meditation'.

**Conclusion:** The results of this study are significant in that they presented the traditional East Asian meditation as an alternative method tailored to modern needs by confirming the effect of Abyssal Meditation based on Seon(禪) Buddhism meditation.

**Keywords:** Seon(禪) Buddhism meditation, beginners, Participation Experiences, Abyssal Meditation

## I. 서론

과학을 통한 물질의 발달은 외부 환경의 결핍을 극복해준다. 하지만 역설적으로 외부 환경의 결핍은 인간의 행복과 긴밀히 관련된 명상의 가치를 보다 부각시키기도 한다. 모든 인간은 행복하고자 하는 욕망을 지니고 있다(김재민, 2020). 행복 추구의 방법은 다양하며 궁극적으로 자신 내부로의 초점으로 옮겨가게 된다. 특히 사회의 발달은 개인에게 다양한 스트레스를 유발하게 된다. 또 3차 산업 혁명 이후에 대두하는 현대의 SNS의 발달은 손쉬운 상호비교와 이로 인한 박탈감, 그리고 과도한 경쟁심리로 문제를 야기할 가능성이 있다(서미혜, 2017). 이것이 바로 현대에 명상의 가치가 요구되며, 요청될 수밖에 없는 이유가 된다.

명상이란 보다 높은 의식의 상태 혹은 보다 높은 건강상태에 도달하기 위해 의식적으로 주의집중 훈련을 하는 것이다. 현대에서는 이완이나 심리치료를 목적으로 행해지기도 한다(安藤治, 2003). 김정호(2004)는 명상이란 욕구와 생각을 내려놓고 감각에 주의를 집중함으로써 마음을 쉬는 것이라고 주장하였다. 불교에서는 명상을 고요함 또는 마음집중, 통찰의 계발이라고 한다(정준영, 2005).

집중명상은 마음을 하나의 대상 혹은 주제에 집중하는 명상이고 통찰명상은 순간순간에 몸과 마음의 현상을 있는 그대로 관찰하는 것이다. 집중명상은 마음의 집중을 통하여 평정심을 얻는 것을 목적으로 한다. 집중명상에는 40가지의 주제가 제시되어 있으며 집중명상을 통해 4가지 단계 즉, 초선, 제2선, 제3선, 제4선의 선정을 얻는다(정준영, 2006). 제4선에서는 괴로움도 행복도 모두 떠나고 평온에 의한 청정함을 얻게 된다.

통찰명상으로 널리 알려진 명상은 탐욕과 분노와 어리석은 마음을 지키는 문지기 역할을 한다(김재성, 2006). 미얀마의 마하시 사야도가 제창한 위빠사나 명상은 마음챙김을 통한 통찰수행이다. 마음챙김의 대상은 4가지로 정해져 있다. 14가지 육체적인 현상에 대한 마음챙김, 느낌에 대한 마음챙김, 마음의 현상에 대한 마음챙김, 그리고 5가지의 육체적 정신적 현상에 대한 마음챙김이다. 위빠사나 명상은 있는 그대로의 지혜를 얻기 위해서는 스승을 찾아야 한다는 가르침을 기반으로 스승의 지도를 통해 이루어진다(김재성, 2010). 위빠사나 명상은 앉아서 명상, 걸으면서 명상, 그리고 일상생활에서의 관찰로 구성되며, 명상수행 이전에 부처님 덕에 대한 명상, 모든 존재들의 행복을 기원하는 자애명상, 부정관, 죽음에 대한 명상 등 4가지 명상을 실시한다. 위빠사나 명상의 가장 중요한 특징은 앉아서 명상할 때 1차적인 관찰대상은 배의 움직임이라는 것, 앉아서 명상과 함께 걸으면서 명상을 중요시하고 있다는 점, 그리고 또 다른 특징으로는 매일 혹은 2-3일 간격으로 개인적인 면담을 실시하여 명상수행자의 상태를 철저히 점검하고 있다. Germer(2005)는 통찰명상 즉, 마음챙김 명상을 비개념적, 현재중심적, 의도적, 비판단적, 참여관찰, 비언어적, 탐색적, 자유로움을 제공한다고 주장하였다.

마음챙김 명상은 우선 좌선을 시작으로 하여 일상생활의 마음챙김으로 끝을 맺는다(김재성, 2006). 좌선 단계 시에는 몸의 어느 부분에서의 움직임, 동작을 자각하고 빠르게 이해하게 되는데 특히 호흡을 통해 발생하는 현상인 배의 움직임이 가장 두드러진 현상에 대한 이해가 중요하다고 할 수 있다. 이러한 현상을 이해하게 되면 이후 무상고 무아를 깨닫게 된다. 둘째, 걷기명상 단계이다. 이 단계에서는 걷기의 자세가 중요하다. 시선을 아래로 하고, 두리번거리지 말고, 발바닥 전체를 자연스럽게 내려놓고, 그리고 발의 동작에만 마음을 챙기는 것이다. 좌선하기 전에 걷기수행을 최소한 45분 정도 해야 한다. 세 번째는 일상에서의 마음챙김 단계이다. 잠에서 깰 때부터 잠자리에 들 때까지 모든 행동을 분명하게 알아차리는 것이다.

인식 주체의 자기 조절을 통칭하는 명상은 다수의 문화권에 따른 다양한 방법들이 존재하지만, 우선 환경적인 관점에서 보면, 더운 지역에서는 ‘이완을 통한 관법(신체의 열 축적을 막고 열을 체내로 빼는 방식)’ 명상과 추운 지역에서는 ‘응집을 통한 집중(열을 발생시키는 방식)’ 명상의 두 가지로 나뉘 볼 수 있다. 더운 지역에서는 인체에 열이 축적되는 것을 막기 위해 신체 자체가 내쉬는 숨을 길게 해 체온을 조절하려 한다. 이것이 더운 지역에서 정신적인 이완을 통한 관법 명상이 대두하는 이유이다. 이에 반해 추운 지역에서는 체온을 상승시키기 위해서 응집과 집중을 요청받게 되고, 빠른 행동과 생각이 동반되곤 한다. 이는 한국 정도 위도의 추운 환경에서 나타나는 생각과 삶의 패턴이라고 이해할 수 있다.

문화권의 관점에서 보면, 인도에서 유럽에 걸쳐 있는 인도유럽어족에 의한 이원론적인 배경에서의 성속聖俗의 구분 및 진속이제眞俗二諦적인 관점에 입각한 초월명상,<sup>1)</sup> 동아시아의 일원론을 배경으로 하는 현실과 유리되지 않는 명상<sup>2)</sup> 방법이 존재한다.<sup>3)</sup>

1) 玆玄 著, 『조금 특별한 불교이야기』, (서울: 佛光出版社, 2012), 88-90쪽.

2) 『景德傳燈錄』 30, 「永嘉真覺大師證道歌」(『大正藏』 51, 560a), “君不見。絕學無爲閑道人。不除妄想不求真。無明實性即佛性。幻化空身即法身。”; 鄭惠蓮(如現), 「馬祖道一에 관한 研究-禪과 敎의 融攝關係를 중심으로」, (서울: 東國大 博士學位論文, 2012), 184-190쪽; 鄭性本 著, 「9. 日常性的 宗教」, 『禪思想史』, (서울: 禪文化研究所, 1993), 290-295쪽.

3) 廉仲燮, <1. 중국문화권의 일원론적 세계관>, 「한국불교 戒律觀의 근본문제 고찰-중국문화권의 특수성을 중심으로」, 『宗教研究』 제72집 (2013), 56-61쪽.

印度文化圈의 心身二元論과 中國文化圈의 心身一元論의 觀點 차이는 神滅論과 神不滅論 論爭을 통해서 단적인 인식이 가능하다.

朴海鎭, 「中國 初期 佛教의 人間 理解-神滅 神不滅 論爭」, 『論爭으로 보는 佛教哲學』, (서울: 예문서원, 1998), 91 ~ 116쪽.

환경과 문화의 차이는 인도의 불교가 동아시아로 전파되었을 때 명상이 제대로 정착하지 못하는 문제를 초래하였다. 불교는 명상을 강하게 내포하고 있음에도, 인도의 명상은 동아시아에 이식되지 못했다. 이는 중국불교의 초기 전래 때 안세고와 지루가참에 의해 부파불교의 선관禪觀과 대승불교의 관법이 전래했지만 이렇다 할 효과를 거두지 못했으며,<sup>4)</sup> 수나라 때 천태지지에 의해 지관법止觀法(소지관과 마하지관)이 만들어지는 것을 통해서 분명해진다.<sup>5)</sup>

이후 중국불교의 명상은 화엄종의 현수법장에 의해 교상즉관법敎相即觀法이 제기되며,<sup>6)</sup> 달마 이래 선불교의 여러 단계를 거쳐 마침내 혜능의 남종선 제창으로 일단락된다. 이를 소위 ‘육조혁명六祖革命’이라고 한다.<sup>7)</sup> 남종선의 특징은 인간의 본질적인 완성 즉 ‘본래완성의 자각(견불성=견성)’을 목적으로 한다. 이는 중국 전통의 성선설性善說인 인성론과 일원론에 입각하여 현실을 부정하지 않고 긍정하는 수행관에 입각한 결과이다.<sup>8)</sup> 이것이 위진현학魏晉玄學과 육조청담六朝淸談 그리고 불교의 공 사상과 남조의 불성 사상과 융합되면서 남방인인<sup>9)</sup> 혜능에 의해 중국불교적인 수행법으로 정립되는 것이다.<sup>10)</sup>

본 연구의 선불교 명상 프로그램은 본래 자각된 자각에 도달하기 위해, 먼저 바다를 연상하고 서서히 가라앉는 모습을 상상하는 심연의 이미지를 통해서 정신을 집중시킨 후 해체하는 방식을 사용하는 것이다. 먼저 자신의 몸이 바다에 누워 있다고 상상한 후 미간에 한 밝은 점이 있다고 생각하며 집중한다. 이후 호흡에 맞춰 서서히 가라앉으며 주변 색의 변화를 인지하며 정신을 집중시킨다. 검은 심연에 도달하면 미간의 밝은 점만 존재하도록 이미지를 상기하는데 이는 고도의 집중을 위한 수단이다. 이후 한 점의 빛만을 관조하며 의식을 해체시키면서 인식이 육체로부터 자유로워지는 집중을 넘어서는 본격적인 명상 단계에 도달하게 된다. 이를 심연명상이라 정의하고자 한다.

기존의 선불교 명상은 송나라 대혜종고의 간화선 즉 화두를 들고 집중하며 이 집중을 통해서 해체에 이르는 방식을 사용한다.<sup>11)</sup> 하지만, 이러한 방법은 현대인에게는 진입장벽이 높다는 평가를 받는다. 이러한 점이 한국 선불교 기반의 명상이 주목받지 못하는 장벽으로 작용한다. 하지만 본 연구의 선불교 명상 기반의 심연명상은 기존의 선불교적인 가치를 현대에 맞도록 변화시킨 것으로 현대인들이 누구나 쉽게 명상에 이르게 할 수 있도록 하는 특성을 가지고 있다.

선불교 명상 기반의 심연명상을 통해 참여자는 내적인 평안과 이후의 의식해체에 따른 안온한 행복을 경험하게 될 것이다. 이것이 혼잡되면 우주가 내 마음의 작용일 뿐이라는 유심주의적인 직관적 통찰에 도달하게 된다.<sup>12)</sup> 따라서, 선불교 명상 기반의 심연명상은 현대인에게 존재하는 외적 스트레스와 내적 혼란을 정비하고 통합적인 기쁨과 행복을 체험하는 유용한 명상 기법으로 활용될 수 있다.

본 연구는 선불교 명상 초심자들을 대상으로 선불교 명상에 기반 한 심연 명상의 과정과 경험이 어떠한지를 탐색하는 것을 목적으로 한다. 이상의 논의를 바탕으로 한 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여에서 첫 번째 선불교 명상 경험은 어떠한가?, 둘째, 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험은 어떠한가? 이다. 본 연구의 결과는 선불교 명상 기반의 심연명상의 효과를 확인함으로써 기존의 동아시아의 명상의 전통을 현대인들의 요구에 맞춘 대안적인 방법을 제시한다는 점에서 그 의미가 있을 것으로 기대한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 선불교 명상 프로그램에 참여한 남녀 40명이다. 2022년 12월부터 1월까지 네이버 밴드를 활용하여 홍보를 실시한 뒤, 자

4) 鎌田茂雄 著, 章輝玉 譯, 『中國佛教史1-初傳期の 佛教』, (서울: 장승, 1997), 157-179쪽.

5) 오지연, 「天台 智顗의 圓頓止觀 研究」, (서울: 東國大 博士學位論文, 1998), 69-70쪽.

6) 戒環 著, 『賢首 法藏 研究-華嚴敎學의 大成者』, (서울: 운주사, 2011), 169-193·221-239쪽 ; 김천학, 「東아시아 華嚴學에서의 成佛論」, 『韓國思想史學』 32(2009), 4-8쪽.

7) 李英華, 「“六祖革命”与佛教中国化」, 『新东方』 第3期(2011), pp. 30-34.

8) 周桂鈿 著, 문재곤 外 譯, 「心性論」, 『講座中國哲學』, (서울: 藝文書院, 1996), 263-284쪽 ; 張堊年 著, 김백희 譯, 「心性論」, 『中國哲學大綱 上』, (서울: 까치, 2000), 387-516쪽 ; 蒙培元 著, 이상선 譯, 『中國 心性論』, (서울: 法仁文化社, 1996), 參照.

9) 『六祖大師法寶壇經』全1卷, 「行由第一」(『大正藏』48, 348a), “禮拜五祖. 祖問曰: ‘汝何方人? 欲求何物?’ 惠能對曰: ‘弟子是嶺南新州百姓, 遠來禮師, 惟求作佛, 不求餘物.’ 祖言: ‘汝是嶺南人, 又是獼猴, 若為堪作佛?’ 惠能曰: ‘人雖有南北, 佛性本無南北; 獼猴身與和尚不同, 佛性有何差別?’”

10) 나카가와 다카 註解, 양기봉 譯, 『六祖壇經』, (서울: 김영사, 1994), 19쪽, “『壇經』은 … 見性이라는 말을 내걸어 그 핵심을 가르쳤다. … ‘見性’이라는 말은 혜능의 독자 전용어일 뿐, 다른 사람의 모방이 허용되지 않는 말이다.”

11) 崔成烈, 〈2) 十種禪病과 無字話頭〉, 「牧牛子 知訥의 圓頓觀 研究」, (서울: 東國大 博士學位論文, 2006), 78-80쪽 ; 尹暢和, 「無字話頭 十種病에 대한 고찰」, 『漢巖思想』 제3호(2009), 185-187쪽.

12) 黃信二 著, 『陸象山哲學研究』, (台北: 秀威出版, 2009), p. 290, “吾心即是宇宙, 宇宙即是吾心.”

발적으로 참여를 신청한 대상에 대하여 사전 인터뷰를 실시하여 기존에 선불교 명상 경험 여부를 다시 한 번 확인하고 최종 참여자를 선정하였다. 연구 참여자의 인구통계학적 특징은 다음과 같다. 연구참여자의 성별은 남성 5명(12.5%), 여성 35명(87.5%)이었다.

**<표 1> 연구참여자의 성별**

| 구분 | 빈도 | %     |
|----|----|-------|
| 남  | 5  | 12.5  |
| 여  | 35 | 87.5  |
| 합계 | 40 | 100.0 |

연구참여자의 연령은 60대 17명(42.5%), 50대 16명(40.0%), 40대 3명(7.5%), 70대 2명(5.0%), 30대 1명(2.5%), 20대 1명(2.5%)이었다.

**<표 2> 연구참여자의 연령**

| 구분  | 빈도 | %     |
|-----|----|-------|
| 20대 | 1  | 2.5   |
| 30대 | 1  | 2.5   |
| 40대 | 3  | 7.5   |
| 50대 | 16 | 40.0  |
| 60대 | 17 | 42.5  |
| 70대 | 2  | 5.0   |
| 합계  | 40 | 100.0 |

연구참여자의 종교는 불교 33명(82.5%), 무교 2명(5.0%), 기타 2명(5.0%), 기독교 1명(2.5%), 천주교 1명(2.5%), 무응답 1명(2.5%)이었다.

**<표 3> 연구참여자의 종교**

| 구분  | 빈도 | %     |
|-----|----|-------|
| 불교  | 33 | 82.5  |
| 기독교 | 1  | 2.5   |
| 천주교 | 1  | 2.5   |
| 무교  | 2  | 5.0   |
| 기타  | 2  | 5.0   |
| 무응답 | 1  | 2.5   |
| 합계  | 40 | 100.0 |

연구참여자의 명상(선불교 명상 제외) 경험 여부는 없음 22명(55.0%), 있음 18명(45.0%)이었다. 연구참여자들이 경험한 명상은 간화선, 위빠사나, MSC, 참선, 요가 등으로 나타났다.

**<표 4> 연구참여자의 명상(선불교 명상 제외) 경험 여부**

| 구분 | 빈도 | %     |
|----|----|-------|
| 있음 | 18 | 45.0  |
| 없음 | 22 | 55.0  |
| 합계 | 40 | 100.0 |

연구참여자의 명상 기간은 1년 미만 15명(37.5%), 1년 이상 5년 미만 6명(15.0%), 5년 이상 10년 미만 1명(2.5%)이었다.

<표 5> 연구참여자의 명상 기간

| 구분           | 빈도 | %     |
|--------------|----|-------|
| 1년 미만        | 15 | 37.5  |
| 1년 이상 5년 미만  | 6  | 15.0  |
| 5년 이상 10년 미만 | 1  | 2.5   |
| 명상 경험 없음     | 18 | 45.0  |
| 합계           | 40 | 100.0 |

연구참여자의 선불교 명상 프로그램 참여 동기는 심리·정서 19명(39.6%), 불교신행생활 11명(22.9%), 대인관계 7명(14.6%), 기타 6명(12.5%), 가족문제 5명(10.4%)이었다.

<표 6> 연구참여자의 선불교 명상 프로그램 참여 동기 (중복응답)

| 구분     | 빈도 | %     |
|--------|----|-------|
| 심리·정서  | 19 | 39.6  |
| 대인관계   | 7  | 14.6  |
| 가족문제   | 5  | 10.4  |
| 불교신행생활 | 11 | 22.9  |
| 기타     | 6  | 12.5  |
| 합계     | 48 | 100.0 |

## 2. 선불교 명상 프로그램

본 연구의 선불교 명상 프로그램은 2박 3일 동안 진행되었으며, 명상에 대한 이론과 역사적 배경, 그리고 호흡법에서부터 심연명상까지 단계적으로 명상을 진행할 수 있도록 하였다. 본 연구의 핵심명상인 심연명상의 경우, 바다를 연상하고 서서히 가라앉는 모습을 상상하는 심연의 이미지를 통해서 정신을 집중시킨 후 해체하는 방식으로 명상을 지도하였다. 먼저 자신의 몸이 바다에 누워 있다고 상상한 후 미간에 한 밝은 점이 있다고 생각하며 집중하도록 하고, 호흡에 맞춰 서서히 가라앉으며 주변 색의 변화를 인지하도록 하며 정신을 집중시키는 형태로 진행하였다. 검은 심연에 도달하면 미간의 밝은 점만 존재하도록 이미지를 상기할 수 있도록 하였다. 구체적인 프로그램 내용은 다음의 <표 7>에 제시되어 있다.

<표 7> 선불교 명상 프로그램 구성 및 내용

| 구분           | 내용                                                                                                                                                                           | 구분           | 내용                                                                                                                 | 구분           | 내용                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1일차<br>(6시간) | 아이스 브레이킹<br>명상 유형<br>명상 이론<br>선불교 명상의 불교적 배경<br>선불교 명상의 목적 및 방법<br>호흡법<br>숫자세기 명상 3회<br>- 1회 5분<br>- 2회 23분<br>- 3회 10분<br>심연 이미지 명상 2회 실시<br>- 1회 12분<br>- 2회 12분<br>경험 나누기 | 2일차<br>(6시간) | 명상과 내면 탐색<br>명상의 원리와 핵심<br>심연 이미지 명상 6회 실시<br>- 1회 14분<br>- 2회 14분<br>- 3회 14분<br>- 4회 14분<br>- 5회 15분<br>- 6회 17분 | 3일차<br>(4시간) | 심연 이미지 명상 6회 실시<br>- 1회 14분<br>- 2회 15분<br>- 3회 15분<br>- 4회 15분<br>- 5회 15분<br>경험 나누기<br>설문조사 |

### 3. 분석방법

본 연구는 선불교 명상 프로그램 참여자를 대상으로 선불교 명상 프로그램 진행 중 2회에 걸쳐 질문지를 활용하여 서면으로 데이터를 수집하였다. 수집된 자료는 수정된 합의적 질적 방법, 즉 CQR-M으로 분석하였다. CQR-M은 CQR의 합의적 질적방법의 구성요소에 발견지향적이고 탐색적인 접근방법을 융합하여 수정한 질적 연구 방법이다(Spangler, Liu, & Hill, 2011). CQR-M은 기존에 연구되지 않은 현상을 탐색하여 기대하지 못한 결과를 새롭게 도출할 수 있는 방법으로 현상에 대한 추후 연구에 도움을 줄 뿐만 아니라 양적 연구와 함께 결합하여 연구 주제에 대해 더 풍부한 이해의 자료를 얻을 수 있도록 한다(Hill, Spangler, Sim, & Baumann, 2007).

범주 개발 후 연구자들은 범주별 데이터 코딩을 위해 연구자 간에 합의와 관련된 의논을 하고 평정자간 신뢰도를 확보하기 위해 노력하였다(Spangler, Liu, & Hill, 2011). 연구단계는 연구의 시작단계, 분석단계, 글쓰기의 3단계로 이어진다. 연구의 시작단계에서 이루어지는 데이터 수집은 합의적 질적방법(CQR)과는 달리 서면 질문지 형태로 수집된다. 서면으로 제공되는 질문지는 개방형 질문의 형태로 연구의 참여자들이 주어진 질문에 대한 응답을 간단히 기입할 수 있도록 하는 질문을 취한다. 질문지의 내용으로는, “선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험은 어떠하였습니까?”, “선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험은 어떠하였습니까?” 등이다.

데이터의 분석은 첫째, 영역 개발과 범주 유목화를 한다. 둘째, 코딩에 대한 합의와 코딩팀을 구성한다. 셋째, 영역 및 범주를 수정한다. 넷째, 데이터를 수정된 범주에 코딩한다. CQR-M은 반응의 빈도수를 결과에 기술하도록 하고 있는데, 각 범주에서 도출된 각각의 빈도를 전체 반응수로 나누며, 범주별 빈도의 차이가 30% 이상이라면 빈도 간에 유의미한 차이가 있는 것으로 해석한다(Spangler, et al., 2011).

### 4. 분석팀

본 연구의 자료들을 분석하기 위해 연구자 4명이 합의팀으로 데이터를 분석하고, 교육학 박사 1인이 감수자로 참여하였다. 합의팀은 상담 및 교육 관련 주제에 대한 CQR 및 CQR-M을 사용한 질적 연구방법으로 수행한 경험을 다수 가지고 있으며, 추가 감수자는 질적 연구의 실시 및 지도 경험이 있다. 본 연구의 분석에 있어서 분석 참여자들은 CQR-M의 절차에 따라 분석을 진행하였다.

### 5. 자료수집

본 연구에서 사용된 질문지는 2개 문항이었다. 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험 등에 관한 내용으로 문항을 구성하였다. 질문 문항에 들어가기에 앞서 프로그램을 통해 명상 이론 및 유형, 선불교 명상의 배경 및 원리에 대해서 정보를 제공하고, 응답자들이 프로그램 중 경험한 선불교 명상의 경험을 기술할 수 있도록 하였다. 자료는 2023년 2월 10일 선불교 명상 프로그램 첫날 종료 후, 12일 선불교 명상 프로그램 전체 종료 후 총 2회에 걸쳐서 질문지를 직접 수집하는 방법으로 수집되었다.

### 6. 분석절차

수집된 41개 질문지 중 한 개 이상의 문항에 응답하지 않은 불성실한 응답 1개 자료를 제외한 40개를 분석대상으로 하였다. 먼저, 4명의 참여자의 응답을 연구자들이 각자 읽고 영역과 범주를 구성하도록 하였다. 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험의 2개 영역에 대하여 1차적으로 6개의 범주를 구성하였다. 이 구성안을 틀로 하여 합의팀의 구성원들이 개별적으로 40개의 질문지들을 분석하고, 합의팀 상호간에 합의와 수정의 과정을 거쳤다. 이후 4회의 합의회의를 통해 6개의 범주에 대한 25개의 하위범주를 도출하였다. 이를 통해 2개 영역과 6개 범주, 25개 하위범주를 최종 도출하고, 범주별 비율을 계산하였다.

## III. 연구결과

선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험의 2개의 영역을 중심으로 6개 범주와 25개 하위범주를 도출하였다. 각 범주와 하위범주를 유목화하고 비율을 구하여 빈도가 높은 순으로 제시하고 구체적인 사례를 제시하였다.

## 1. 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험

선불교 명상 초심자의 첫 번째 선불교 명상 경험에 대해 살펴본 결과, ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험’, ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험’, ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험’의 3개 범주가 도출되었다.

첫 번째 범주인 ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험’에 대해서는 20개의 반응이 도출되었고, ‘바다 속으로 가라앉는 내가 느껴짐’ 35.0%, ‘까만 바다 속이 보임’, ‘바닥에 닿은 느낌을 느낌’ 25.0%, ‘바다에 떠 있는 내가 느껴짐’ 10.0%, ‘바다 속으로 가라앉는 내가 보임’ 4.3%였다.

두 번째 범주인 ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험’에 대해서는 38개의 반응이 도출되었고, ‘편안함을 느낌’ 57.9%, ‘생각이 없어짐’ 23.7%, ‘내가 없어짐을 느낌’ 10.5%, ‘먹먹함을 느낌’ 5.3%, ‘몸과 머리가 맑아짐을 느낌’ 2.6%였다.

세 번째 범주인 ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험’에 대해서는 13개 반응이 도출되었고, ‘명상에 몰입하지 못함’ 61.5%, ‘명상이 잘 되지 않아 답답함’, ‘생각이 흩어짐을 느낌’ 15.4%, ‘잘 하고 있는 것인지 모름’ 7.7%였다. 자세한 내용은 아래 <표 8>에 제시되어 있으며, 구체적인 사례가 함께 제시되어 있다.

<표 8> 선불교 명상 초심자의 첫 번째 선불교 명상 경험

| 범주 및 하위범주                  | 비율        |
|----------------------------|-----------|
| 첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험      | 100% (20) |
| - 까만 바다 속이 보임              | 25.0%     |
| - 바다 속으로 가라앉는 내가 보임        | 5.0%      |
| - 바다에 떠 있는 내가 느껴짐          | 10.0%     |
| - 바다 속으로 가라앉는 내가 느껴짐       | 35.0%     |
| - 바닥에 닿은 느낌을 느낌            | 25.0%     |
| 첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험     | 100% (38) |
| - 편안함을 느낌                  | 57.9%     |
| - 먹먹함을 느낌                  | 5.3%      |
| - 몸과 머리가 맑아짐을 느낌           | 2.6%      |
| - 생각이 없어짐                  | 23.7%     |
| - 내가 없어짐을 느낌               | 10.5%     |
| 첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험 | 100% (13) |
| - 명상에 몰입하지 못함              | 61.5%     |
| - 명상이 잘 되지 않아 답답함          | 15.4%     |
| - 생각이 흩어짐을 느낌              | 15.4%     |
| - 잘 하고 있는 것인지 모름           | 7.7%      |

### 가. 첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험

#### 1) 까만 바다 속이 보임

“처음에는 환한 빛으로 보이는 것이 깊이가 들어가 까매진다고 하니 정말 깜깜해졌다.” <참여자 5>

“떠 있는 느낌은 없고, 까만 바다만 보였다.” <참여자 14>

“햇살이 비치는 바닷가 위에 내가 떠 있다고 생각했을 때 점점 더 바닷속을 내려가 깜깜함이 느껴졌다.” <참여자 15>

“까만 바다가 보였다.” <참여자 34>

“까만게 보였다.” <참여자 36>

2) 바다 속으로 가라앉는 내가 보임

“바닷속으로 가라앉는 내가 보였습니다.” <참여자 1>

3) 바다에 떠 있는 내가 느껴짐

“빛도, 소리도 아무것도 없는 공간에 홀로 떠 있었다.” <참여자 25>

“바다에 편안히 누워있는 내가 느껴졌다.” <참여자 22>

4) 바다 속으로 가라앉는 내가 느껴짐

“햇빛 따스한 바다를 생각하라 하셨지만 차가운 물이었다. 자꾸자꾸 가라앉다가 내 몸이 차츰 가늘어졌다. 그리고 실 같은 내 몸이 바닥에 닿기 전에 없어져 버렸습니다.” <참여자 1>

“가라앉는 것을 느꼈다.” <참여자 7>

“바다위에 떠 있는 배가 보였다. 물 속으로 내려가는 모습이 느껴졌다. 빛이 보이고 해처럼 눈 앞에 어른거리는 모습이 보였다.” <참여자 10>

“진흙(뽕)에 들어가기 전에 계속 가라앉지 않고 가라앉음이 멈추거나 흔들리는 듯 하다가 끝까지 내려간 느낌이 들 때 주변이 검은색으로 바뀐 것 같다.” <참여자 12>

“바다에 떠 있다가 가라앉는 것. 천천히.” <참여자 13>

“바다 속에 떠 있다가 내려갈 때는 단계적으로 내려가지 않고 과거 내가 보다 아래 들어간 느낌으로 짙은 바다 속으로 들어갔다.” <참여자 19>

“물에 서서히 가라앉는 듯한 느낌을 받았다.” <참여자 40>

5) 바닥에 닿은 느낌을 느낌

“바다 바닥에 차가운 느낌은 전혀 없고 몸이 붕 뜨는 느낌이었는데 이내 가라앉아 바닥에 닿았다.” <참여자 4>

“천천히 바닥에 닿는 것이 느껴졌다.” <참여자 5>

“바닥에 닿았다고 생각이 들면서 폭신함.” <참여자 11>

“바닥에 푸근하게 닿는 느낌.” <참여자 13>

“바다 속 모래에 파묻혔다.” <참여자 27>

나. 첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험

1) 편안함을 느낌

“바다위에 누워있는 나는 아주 편안하고 고요했다.” <참여자 8>

“바다에 누워 있을 때가 아주 좋았다. 빛나는 금빛바다. 잔잔함. 편안함. 심연에서의 느낌은 많이 없었다.” <참여자 11>

“바다 속이 아늑하고 포근하게 느껴졌다.” <참여자 28>

“그냥 편안했다.” <참여자 29>

“조용함.” <참여자 31>

“바다에 떠 있는 내가 평온했다.” <참여자 32>

“바다에 가라앉아서 편안해졌다.” <참여자 35>

“차분하고 평화로운 느낌.” <참여자 2>

“편안했다.” <참여자 7>

“호흡에 집중하고 누워있는 행동이 편안하여 휴식의 기쁨을 누릴 수 있었다.” <참여자 9>

“편안했다. 폭신함. 포근함.” <참여자 11>

“마음이 편안하고 몸이 가벼워짐을 느낌.” <참여자 12>

“편안하기도 하고.” <참여자 14>  
“깜깜함 속에 머리가 무거웠고 그 속에서 편안함을 느꼈다.” <참여자 15>  
“편안했다.” <참여자 16>  
“편안한 마음이 생각났다.” <참여자 17>  
“편안했다. 내가 한 게 명상인가 싶다.” <참여자 19>  
“편안했다.” <참여자 22>  
“평온해졌다.” <참여자 25>  
“편안하고 좋았다.” <참여자 28>  
“편안했다.” <참여자 32>  
“편안하고 붕 뜬 기분.” <참여자 34>

## 2) 먹먹함을 느낌

“먹먹했습니다.” <참여자 1>  
“먹먹했다.” <참여자 24>

## 3) 몸과 머리가 맑아짐을 느낌

“몸과 머리가 맑아지고 선명해지는 느낌을 받았다.” <참여자 5>

## 4) 생각이 없어짐

“생각 없이 편안했다.” <참여자 8>  
“아무 생각 안 났다.” <참여자 14>  
“별 생각이 없었다.” <참여자 21>  
“아무생각이 안 났다.” <참여자 23>  
“아무런 생각이 없었다.” <참여자 26>  
“아무 생각 없음.” <참여자 27>  
“아무 생각이 안 났다.” <참여자 29>  
“아무 생각이 안 났음.” <참여자 31>  
“아무생각이 나지 않았다.” <참여자 35>

## 5) 내가 없어짐을 느낌

“내 몸은 없어졌다는 느낌이었다.” <참여자 5>  
“내가 없어짐.” <참여자 35>  
“붕 뜬 것이 내려앉는 느낌은 받았고 몸이 느껴지지 않았다. 내가 보이지는 않았다.” <참여자 36>  
“빛에 집중하니 내가 없다는 느낌.” <참여자 8>

## 다. 첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험

### 1) 명상에 몰입하지 못함

“현실적인 잡념들로 머리 속이 꽉 차 귀에 들어오지 않았다.” <참여자 21>  
“심연에서는 잘 느끼지 못했다.” <참여자 23>

“집중력 부족으로 인해 마음처럼 되지 않는다.” <참여자 26>

“아무것도 못 느꼈음.” <참여자 30>

“잡념.” <참여자 39>

“몸이 편안하기는 했지만 난 왜 명상에 몰입이 안 될까라는 생각이 들었습니다.” <참여자 3>

“아직은 변화가 그다지 없다. 집중되지 않고 해이해졌다.” <참여자 18>

“아무것도 못 느꼈음.” <참여자 30>

## 2) 명상이 잘 되지 않아 답답함

“흰점은 왜 안 보일까 답답함.” <참여자 33>

“막막한 느낌. 하지 말걸 그랬나. 가슴이 답답한 느낌이 들었다.” <참여자 37>

## 3) 생각이 흩어짐을 느낌

“바다에 가라앉는 중 생각이 분산됨을 느꼈다.” <참여자 33>

“생각이 대부분 흩어진 것 같다.” <참여자 36>

## 4) 잘 하고 있는 것인지 모름

“맞는 것인지 잘 못하고 있는 것인지 혼란스러웠다.” <참여자 40>

## 2. 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험

선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화경험에 대해 살펴본 결과, ‘선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화’, ‘선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화’, ‘선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화’의 3개 범주가 도출되었다.

첫 번째 범주인 ‘선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화’에 대해서는 8개의 반응이 도출되었고, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상이 깊게 들어간 느낌이 됨’ 50.0%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 선명한 느낌’ 37.5%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 밝고 맑은 에너지가 느껴짐’ 12.5%였다.

두 번째 범주인 ‘선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화’에 대해서는 29개의 반응이 도출되었고, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 편안함’ 37.9%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 아무생각이 안남’ 20.7%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 집중이 잘 됨’ 17.2%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 몰입이 빨리 됨’ 13.8%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 가벼운 느낌’ 6.9%, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 깊은 울림을 느낌’ 3.4%였다.

세 번째 범주인 ‘선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화’에 대해서는 10개 반응이 도출되었고, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 집중이 잘 되지 않음’ 80.0%, ‘선불교 명상을 잘 하고 있는지 궁금함’ 20.0%였다. 자세한 내용은 아래 <표 9>에 제시되어 있으며, 구체적인 사례가 함께 제시되어 있다.

**<표 9> 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험**

| 범주 및 하위범주                              | 비율        |
|----------------------------------------|-----------|
| 선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화                   | 100% (8)  |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 선명한 느낌         | 37.5%     |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 밝고 맑은 에너지가 느껴짐 | 12.5%     |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상이 깊게 들어간 느낌이 듦 | 50.0%     |
| 선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화                  | 100% (29) |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 편안함              | 37.9%     |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 집중이 잘 됨    | 17.2%     |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 몰입이 빨리 됨   | 13.8%     |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 가벼운 느낌         | 6.9%      |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 아무생각이 안남       | 20.7%     |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 깊은 울림을 느낌        | 3.4%      |
| 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화              | 100% (10) |
| - 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 집중이 잘 되지 않음  | 80.0%     |
| - 선불교 명상을 잘 하고 있는지 궁금함                 | 20.0%     |

### 가. 선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화

#### 1) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 선명한 느낌

“심연 명상의 과정이 더 구체적이고 선명한 영상들로 이어졌다.” <참여자 2>

“첫째 날 보다 더 선명하게 나의 모습이 가라앉는 게 보였고 더 느껴졌다.” <참여자 16>

“어제보다는 좀 더 선명해진 느낌이다.” <참여자 36>

#### 2) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 밝고 맑은 에너지가 느껴짐

“심연 명상이 더 할수록 더 밝고 맑은 가벼운 에너지가 집중됨을 느꼈다.” <참여자 2>

#### 3) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상이 깊게 들어간 느낌이 듦

“뭔가 되겠다는 느낌이 들었습니다.” <참여자 3>

“어제에 비해 좀 더 발전된 느낌이다.” <참여자 36>

“첫째날 보다 호흡이 깊어지고 더 많이 가라앉는 느낌이었다.” <참여자 10>

“첫째날 보다 내가 좀 더 깊이 파 묻혔다는 느낌.” <참여자 11>

“좀 더 깊이 가 느껴짐.” <참여자 35>

### 나. 선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화

#### 1) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 편안함

“편안했다.” <참여자 8>

“좀 편안함.” <참여자 11>

“편안했다. 아무생각 없었다.” <참여자 14>

“첫째 날에 비해 좀 더 편안하고 숨 쉬는 부분이 편안해졌다.” <참여자 15>

“조금 더 잘 쉬었다 하는 느낌.” <참여자 21>  
“편안했다.” <참여자 29>  
“편안했다.” <참여자 34>  
“마음이 평온하다.” <참여자 35>  
“호흡이 조금 자연스러워진 느낌.” <참여자 37>  
“편안하고 덤덤하게 그랬다.” <참여자 40>  
“바다 속이 무섭지 않고 편안하고 아늑했다.” <참여자 28>

## 2) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 집중이 잘 됨

“집중에 더 잘됐다는 느낌이 들었습니다.” <참여자 3>  
“첫째 날에 비해 미간 속으로 빨려 들어가 주위가 환해졌다.” <참여자 4>  
“첫 번째 날 보다 잘 되었습니다. 처음이라 어색했지만 오늘은 안정이 된 듯합니다.” <참여자 7>  
“첫째 날에 비해 조금 더 집중할 수 있었고 바닥에 닿는 느낌보다는 내가 어디에 있는지 무엇을 하는지 생각이 안 났다.” <참여자 15>  
“집중하는데 걸리는 시간이 줄었다.” <참여자 25>

## 3) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 몰입이 빨리 됨

“첫째 날에 비해 훨씬 몸이 변화가 정교해지면서 몰입의 과정이 빨리 적응되었다.” <참여자 6>  
“아무 생각도 안 나고 보이는 것도 없고 마음은 조용했습니다.” <참여자 7>  
“첫날에 비해 더 빨리 과정을 거치고 마지막엔 하얀 등근 원통으로 빨려들어갈 때 몸이 무척 가벼웠고 기쁨이 있었다.” <참여자 12>  
“첫째 날보다 훨씬 빨리 바닷 속으로 들어가는 몰입 상태가 느껴졌고 흰 빛은 점점 사라지면서 깜빡거렸다.” <참여자 6>

## 4) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 가벼운 느낌

“좀 더 가벼워지는 느낌.” <참여자 3>  
“어제보다 오늘이 더 깊게 들어간 후라 가벼운 느낌.” <참여자 5>

## 5) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 아무생각이 안남

“아무것도 생각나지 않는 편안함이 있었습니다.” <참여자 1>  
“아무 생각이 안 났다.” <참여자 22>  
“아무런 생각이 안 났다.” <참여자 26>  
“아무 생각 없었음.” <참여자 30>  
“아무 생각이 안 났다.” <참여자 32>  
“아무 생각이 없었다.” <참여자 40>

## 6) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 깊은 울림을 느낌

“나를 생각하고 깊은 울림을 받았다.” <참여자 17>

## 다. 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화

### 1) 선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 집중이 잘 되지 않음

“첫째 날보다 더 힘들. 생각이 딴 데로 빠짐.” <참여자 13>

“모든 게 아직도 집중이 안됨.” <참여자 31>

“첫째 날이 더 집중이 잘 되었던 듯. 집중이 안 됨.” <참여자 39>

“첫째 날에 비해 집중이 안되었다.” <참여자 22>

“잘 느껴지지 않았다.” <참여자 26>

“못 느꼈음.” <참여자 30>

“아직 산만하고 집중력 부족인지 조용함만 느꼈다.” <참여자 31>

“호흡과 생각을 동시에 집중하는 것이 어려웠다.” <참여자 40>

## 2) 선불교 명상을 잘 하고 있는지 궁금함

“명상에 대한 압박감 때문에 다른 건 어제보다 못 느낀 거 같다. 잘 하고 있는지 궁금하다.” <참여자 19>

“머리가 저린 느낌 외엔 모르겠어요. 내가 하고 있는게 잘 하고 있는 건지 잘 모르겠어요” <참여자 33>

## IV. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 선불교 명상 초심자들이 경험한 선불교 명상 경험을 탐색하는 것을 목적으로 한다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여에서 첫 번째 선불교 명상 경험은 어떠한가?, 둘째, 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험은 어떠한가?였다. 본 연구의 분석 결과, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험의 2개의 영역을 중심으로 6개 범주와 25개 하위범주가 도출되었다. 구체적인 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 선불교 명상 초심자의 첫 번째 선불교 명상 경험에 대해 살펴본 결과, ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험’, ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험’, ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험’의 3개 범주가 도출되었다. 첫 번째 범주인 ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험’에 대해서는 ‘바다 속으로 가라앉는 내가 느껴짐’, ‘까만 바다 속이 보임’, ‘바닥에 닿은 느낌을 느낌’, ‘바다에 떠 있는 내가 느껴짐’, ‘바다 속으로 가라앉는 내가 보임’ 순으로 반응이 도출되었다. 이미지를 활용하는 심상법의 경우, 주로 개인이 가장 좋아하는 특정한 장소를 심상으로 재경험하면서 이완을 증진하는 형태인데(홍정표, 2001), 선불교 명상은 심연이라는 것을 처음 경험하고 현실적이지 않은 공간임에도 불구하고 참여자들이 명상지도자가 지시하는 상황과 이미지에 몰입한 결과로 이해할 수 있다. 특히 경험하는 자신과 관찰하는 자신, 두 가지 모두에 대하여 모니터링하고 있음을 알 수 있는 결과이기도 하다.

두 번째 범주인 ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험’에 대해서는 ‘편안함을 느낌’, ‘생각이 없어짐’, ‘내가 없어짐을 느낌’, ‘먹먹함을 느낌’, ‘몸과 머리가 맑아짐을 느낌’ 순으로 반응이 도출되었다. 첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험에서는 도출된 반응 중 50% 이상이 편안함으로 도출되었는데, 이는 작은 명상(3분 호흡공간)(이경희, 2011), 통찰명상(이진희, 윤호균, 2001), 마음챙김 명상(송영숙, 송태윤, 이종영, 유영숙, 권소희, 2015) 등 다른 명상들에서 도출된 바와 일치하는 결과이다. 몸과 머리가 맑아지는 느낌의 경우, 다수의 선행연구에서 두통과 같은 통증의 감소가 보고된 것(사드림, 2013)과 일치하는 결과로 이해할 수 있다. 하지만, ‘먹먹함’이나 ‘내가 없어지는 경험’은 호흡이나 감각에 집중하는 일반적인 명상과 달리 명상을 위해 정지해 있는 육체의 나와 명상을 통해 바다라는 장소에서 존재하고 움직이는 선불교 명상의 특성이 반영된 결과일 수 있다.

세 번째 범주인 ‘첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험’에 대해서는 ‘명상에 몰입하지 못함’, ‘명상이 잘 되지 않아 답답함’, ‘생각이 흩어짐을 느낌’, ‘잘 하고 있는 것인지 모름’ 순으로 반응이 도출되었다. 이러한 결과는 초보 명상가가 명상 과정 중 경험한 어려움을 연구한 차호석과 손강숙(2022)의 연구에서 주의집중의 어려움, 명상과 현실의 괴리 경험으로 인한 어려움 등이 도출된 것과 대부분 일치하는 결과이다. 이는 선불교 명상이 일반적인 명상과의 다소 다른 형태로 진행되나 그 근간이 ‘명상’이기 때문에 초보 명상가들이 비슷한 어려움을 경험하는 것으로 이해할 수 있다.

둘째, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화경험에 대해 살펴본 결과, ‘선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화’, ‘선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화’, ‘선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화’의 3개 범주가 도출되었다. 첫 번째 범주인 ‘선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화’에 대해서는 ‘선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상이 깊게 들어간 느낌이 들’, ‘선불교 명상을 처음 했을 때에

비해 더 선명한 느낌', '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 밝고 맑은 에너지가 느껴짐' 순으로 반응이 도출되었다. 명상은 일종의 수행으로 '명상 수행'으로도 인식되는데, 반복되는 경험으로 인해 더 선명하고 깊이있게 명상을 경험한 것으로 이해할 수 있다. 이는 이봉건(2008)의 연구에서 명상의 효과를 양적으로 검증하였는데 명상 전보다 후에 몰입수준이 유의미하게 증가한 것으로 나타난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다.

두 번째 범주인 '선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화'에 대해서는 '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 편안함', '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 아무 생각이 안남', '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 집중이 잘 됨', '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 더 몰입이 빨리 됨', '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 더 가벼운 느낌', '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 깊은 울림을 느낌' 순으로 반응이 도출되었다. 세 번째 범주인 '선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화'에 대해서는 '선불교 명상을 처음 했을 때에 비해 명상에 집중이 잘 되지 않음', '선불교 명상을 잘 하고 있는지 궁금함' 순으로 반응이 도출되었다. 선불교 명상을 통한 변화에서 거둬지는 선불교 명상을 통해 편안함은 증가되었지만 반대로 집중력은 떨어지는 효과가 나타났는데, 이는 선불교 명상의 초심자들이 몇 번의 명상 경험을 통해 신체적 이완에 대해서는 충분히 경험을 하였으나, 선불교 명상의 본질적인 의미를 알고 명상에 집중하는 데는 몇 번의 경험이 충분치 않았음을 보여주는 결과로 이해할 수 있다. 따라서 명상지도자의 지도 하에 선불교 명상 수행을 지속적이고 반복적으로 해 나가는 것이 도움이 될 것으로 생각된다.

본 연구는 선불교 명상 초심자들을 대상으로 '심연'이라는 은유(metaphor)를 활용한 선불교 명상을 실기하고, 참여자들이 선불교 명상을 통해 본래 완성된 자각을 경험하는 과정을 깊이 있게 탐색하고자 하였다. 선불교 명상 직후 인터뷰를 통해 생생하고 즉시적으로 선불교 명상 초심자들의 경험을 수집하고 연구자들이 그들이 2박 3일 동안 경험한 선불교 명상 경험을 따라 그 의미를 찾고자 하는 시도를 하였는데 본 연구가 가지는 실제적인 의미가 있다. 이러한 시도들이 누적되어 선불교 명상에 대한 실제적이고 총체적인 효과를 어렵듯이 가능할 수 있을 것이라 기대한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 선불교 명상에 참여한 연구대상자들을 대상으로 한 질적 연구의 형태로 실시되었다. 향후 이러한 결과를 객관적으로 검증할 수 있을만한 추가적인 연구의 진행이 필요할 것이다. 둘째, 본 연구에서는 '경험'과 '변화'를 중심으로 탐색하여, 첫 선불교 명상 이후 삶에서 그것이 어떻게 발현되었는지에 대한 탐색은 부족하였다. 단기적인 경험이 아닌 지속적인 선불교 명상의 경험에 대한 탐색이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구에는 다양한 연령대의 참여자가 참여하기는 하였으나, 20대~40대의 비중이 적고, 50대~60대의 비중이 큰 것이 연구에 영향을 끼쳤을 가능성이 있다. 향후에는 연령대를 더 세분화하여 선불교 명상의 경험을 연구할 필요가 있다.

## 국문초록

**목적** 본 연구는 선불교 명상 초심자들을 대상으로 선불교 명상에 기반 한 심연 명상의 과정과 경험이 어떠한지를 탐색하는 것을 목적으로 하였다.

**방법** 본 연구는 처음 선불교 명상을 접한 40명을 대상으로 하여, 비구조화된 인터뷰를 진행하고 합의에 의한 질적 연구방법으로 분석하였다.

**결과** 본 연구의 분석 결과, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램을 통한 첫 번째 선불교 명상 경험, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화 경험의 2개의 영역을 중심으로 6개 범주와 25개 하위범주가 도출되었다. 주요 범주를 살펴보면, 첫째, 선불교 명상 초심자의 첫 번째 선불교 명상 경험에 대해 살펴본 결과, '첫 번째 선불교 명상을 통한 심연 경험', '첫 번째 선불교 명상을 통한 긍정적 경험', '첫 번째 선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험'의 3개 범주가 도출되었다. 둘째, 선불교 명상 초심자의 선불교 명상 프로그램 참여를 통한 변화경험에 대해 살펴본 결과, '선불교 명상을 통한 심연 경험의 변화', '선불교 명상을 통한 긍정적 경험의 변화', '선불교 명상을 통한 명상의 어려움 경험의 변화'의 3개 범주가 도출되었다.

**결론** 본 연구의 결과는 선불교 명상 기반의 심연명상의 효과를 확인함으로써, 기존의 동아시아의 전통 명상을 현대의 요구에 맞춘 대안적인 방법으로 제시하였다는 점에서 그 의의가 있다.

## 주요어

선불교 명상, 초심자, 참여 경험, 심연 명상

## 참고문헌

- 김재민 (2020). 이데올로기와 인간의 행복추구. *행복한 부자연구*, 9(1), 55-73.
- 김재성 (2006). 불교에서의 명상-집중명상과 통찰명상을 중심으로-. *스트레스연구*, 14(4), 259-270.
- 김재성 (2010). 불교와 심리치료에서 mindfulness(마음챙김). 『한국불교심리치료학회 2010년 봄 학술대회 자료집』 pp.10-50.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9, 511-538.
- 사드림 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-448.
- 서미혜 (2017). SNS 이용이 상대적 박탈감과 객관적 주관적 경제 지위 간 격차를 거쳐 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국언론정보학보*, 83, 72-95.
- 송영숙, 송태윤, 이종영, 유영숙, 권소희 (2015). 관상동맥질환자의 마음챙김 명상에 대한 경험: 현상학적 연구. *성인간호학회지*, 27(1), 21-28.
- 이경희 (2011). 청소년이 경험한 작은 명상. *질적연구*, 12(2), 85-99.
- 이봉건 (2008). 한국판 마음챙김 명상 (K-MBSR) 이 대학생의 우울증상, 마음챙김 수준 및 몰입수준에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 27(1), 333-345.
- 이진희, 윤호균 (2001). 통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적분석: 알아차림을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 13(2), 105-120.
- 정준영 (2005). 사마타와 위빠사나의 의미와 쓰임에 대한 일고찰. *불교학연구*, 12, 521-552.
- 정준영 (2006). 인간의 성향에 따른 수행방법에 대한 연구 -주석문헌을 중심으로- 서울불교대학원대학교 2006년 9월 30일 '불교와 심리 심포지엄' 발표 논문
- 홍정표 (2001). [임상가를 위한 특집 ④] 만성 두개안면통증의 행동치료. *대한치과의사협회지*, 39(4), 279-284.
- 安藤治 (2003) 瞑想の精神醫學: トランスパーソナル精神醫學序説 東京: 春秋社, 新裝版 (1993年初版)
- Germer, C. K. (2005). Mindfulness: What is it? What does it matter? In: Germer CK, Siegel RD, Fulton PR (eds). *Mindfulness and psychotherapy*. P9. Guilford Press, New York.