

RESEARCH ARTICLE

The self-reflection experience of middle-aged novice counselors through heart smile training (HST) practice: An autobiographical narrative inquiry

Lee, Jaeyeon¹ · Cho, Mina²

¹Ph.D. Candidate in Counseling Psychology, Hannam University, Republic of Korea

²Associate Professor, Department of Counseling Psychology, Hannam University, Republic of Korea

하트스마일명상(HST) 실천을 통한 중년기 초심상담사의 내적 성찰 경험: 자전적 내러티브 탐구

이재연¹, 조민아²

¹한남대학교 상담학과 박사과정 수료, ²한남대학교 상담심리학과 부교수

Corresponding Author: Cho, Mina (minacho9802@gmail.com)



OPEN ACCESS

Citation: Lee, Jaeyeon · Cho, Mina. The self reflection experience of middle-aged novice counselors through heart smile training (HST) practice: An autobiographical narrative inquiry. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 35, 47-61.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.35.4>

Received: November 15, 2025

Revised: December 21, 2025

Accepted: December 21, 2025

Copyright: © 2025 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: This study explored the meaning of Heart Smile Training (HST) experiences for middle-aged novice counselors. Using an autobiographical narrative research method, the researcher examined their own internal reflections through HST practice as a middle-aged individual entering the counseling field.

Method: Research data were collected from multiple autobiographical sources, including past recollections, personal memos, reflective diaries, and social media documentation. Field texts were gathered and structured into interim texts using the temporality axis of narrative inquiry, then constructed into research texts based on counseling theories and previous research for meaning analysis.

In the telling process, experiences were classified along three temporal dimensions: pre-HST experiences, HST program participation, and daily HST practice. The HST program experiences were further divided into three sub-themes by participation sequence.

Results: In the retelling process, four themes emerged: “Accepting authenticity instead of perfection,” “Recovering decision-making and practical ability through gentle attention and clear knowing,” “Growing as a counselor while caring for oneself,” and “Shifting from controlling life to accepting and living it out.”

Conclusion: The findings can inform future exploration of counselors’ reflective and practical growth, and provide insights for psychological support and policy interventions needed for middle-aged individuals facing life transitions.

Keywords: Midlife, Novice Counselor, Heart Smile Training, Self-Reflection, Self-Understanding

I. 서론

중년기는 가장 풍요롭고 생산적인 시기이기도 하지만, 다른 면에서는 신체적 노화를 체험하는 시기이기도 하다(정옥분, 2008). 정서적으로는 혼란스럽고 외적 세계보다 내적 세계에 더 많은 관심을 가지게 되며(Jung, 1954) 자녀의 독립, 부모 또는 배우자의 상실, 퇴직 등의 생활 변화와 더불어 삶에 대해 새로운 의문을 제기하고 재평가하게 된다(Levinson, 1978). Erikson(1950)은 중년기를 생산성 대 침체성이라는 갈등 해결의 시기라 언급하며, 생산성을 성취하게 되면 사회적 기여와 가치 있는 활동이 가능하지만 그렇지 않으면 자기 중심적이 되고 개인적 성장이 정체된다고 밝혔다. 또한 중년 여성 50% 이상이 신체 상태, 자아존중감, 자아개념 등의 변화로 우울을 경험하고 있으며 특히 자아개념이라는 변인이 우울에 크게 작용하는 심리·정서적 특성이 있다(임시연, 2021). 그러나 현대인의 평균수명이 연장되어 가고 사회구조의 변화가 빠르게 진행됨에 따라 중년기의 진로 전환 및 경력 개발은 보편화되었고 중년기 성인 학습자 수도 점진적으로 증가하고 있는 추세이다(이은숙, 정지영, 2018).

연구자 또한 부모님과 사별, 자녀의 독립, 코로나로 인한 경력 중단, 갱년기 증상과 같은 신체적 변화를 경험했으며, 앞으로 다가올 삶의 시간들을 어떻게 살아가야 할지에 대해 심사숙고하게 되었다. 좀 더 의미 있는 삶을 준비하기 위해서 기존 사회 시스템에서 받던 교육과는 다른 의미의 교육이 필요함을 인식하게 되었다. 오랫동안 운영하던 교습소의 학생들에게 전문적 정서지원과 상담 개입이 필요했었다는 실제 경험이 이후 상담 분야로 진로를 전환하게 된 계기가 되었다. 늦은 나이라고 생각하여 빨리 대학원 진학하여 상담 분야에 필요한 학업 과정을 수행하기 시작하였다. 상담자 발달 이론에서 밝힌 바와 같이 초심상담사는 일반적으로 불안, 자기 의심 등을 경험하게 되고(Rønnestad & Skovholt, 2003) 국내 연구에서도 경험 부족, 직업 적응, 사회 진입의 어려움과 같은 도전을 겪게 될 수밖에 없다(홍지영, 김진희, 2018). 이러한 일련의 과정은 숙련상담사가 되기 위한 불가피한 과정임을 보고하고 있다(정경빈, 조성호, 2009). 상담 초기에는 자신감 및 자기 확신이 부족하여 상담 현장에서 내담자의 반응에 민감하다. 대부분 동료 및 지도감독자와 같은 외부 도움을 통해 어려움을 극복하고(김지연, 한나리 & 이동귀, 2009) 이후 자기 수용과 변화의 과정을 통해 ‘내면적 성장’을 이루게 된다(이은진, 이문희, 2015). 상담분야에서 중년 여성의 유입은 지속적으로 증가하고 있으며 우리나라 상담사 중 여성의 비율이 80%에 달하고 있다고 밝혔다. 특히 여성 상담사 중에서도 40대가 77.3%를 차지하고 있어(이형국, 2017) 중년 여성이 상담 분야의 주요 구성원임을 보여준다. 이러한 현상을 반영하여 중년기 상담사에 대한 연구는 점차 확대되고 있다. 중년기 상담사에 관한 논문을 살펴보면 다른 직업을 거쳐 상담사로 진로 전환한 두 여성의 이야기에 대한 질적연구(김명화, 2017), 진로전환 과정의 특성을 근거이론 연구방법으로 분석하여 전환 절차 모델을 제시한 연구(이기쁨, 김희수, 2022), 진로생애사적 연구를 통해 상담 분야로의 전환을 다각적으로 탐색한 연구(김미령, 2022) 등을 포함한 다수의 연구가 발표됨을 확인할 수 있다. 그러나 중년기 초심상담사는 생애발달적 과업과 직업적 발달 과업을 동시에 수행해야 하는 복합적 상황에 놓여있다. 따라서 자아정체성 재구성과 전문적 정체성 형성이라는 서로 다른 성격의 발달 과업을 통합적으로 해결해야 하는 독특한 도전에 직면하고 있음을 의미한다. 이 둘 모두는 깊이 있는 자기 이해를 전제로 한다. Jung(1954)이 말한 내적 전환 역시 의식적 성찰 과정을 통해 이루어지고 Rogers(1961)가 강조한 ‘진정한 자기’ 또한 진정한 통찰 없이는 내담자와 만남이 어렵다. 본 연구자는 중년기 초심상담자로서 이러한 이중적 정체성 과업을 수행하는 과정에서 하트스마일명상이라는 프로그램을 경험하게 되었고, 프로그램 참여기간과 일상에서의 실천 과정에서 개인적·사회적 차원의 독특하고 유의미한 변화를 경험하였다. 이러한 연구자의 경험은 하트스마일명상이 중년의 초심상담사에게 어떠한 의미를 지니는지에 대한 호기심으로 자연스럽게 이어졌다.

연구자가 참여한 하트스마일명상 외에도 최근 상담 분야에서는 명상이나 마음챙김을 활용한 치유적 효과에 주목하고 있으며 특히 자기 성찰과 정서 조절에 효과적임이 입증되고 있다. 이는 2000년대 이후 부정적 정서를 경험한 상담자의 심리적 안정에 미친 명상의 효과성이나 마음챙김을 활용한 상담의 긍정적 효과성에 관한 연구들을 통해 확인할 수 있다. 뿐만 아니라 ‘상담자의 자아명상 경험 연구(정연주, 김영란, 2008)’, ‘학교부적응 청소년의 명상상담 경험:내러티브연구(김다현 2016)’와 같은 경험 연구들이 발표되었다. 이러한 연구 결과를 통해 실제 삶의 맥락과 연결된 심리적 정서적 경험을 탐구하여 명상을 활용한 참여자의 변화 양상을 입체적으로 조망할 수 있게 되었다. 대부분 상담 분야에서 활용하는 프로그램은 마음챙김 기반 스트레스 감소프로그램(MBSR), 변증법적 행동치료(DBT), 마음챙김 기반 인지치료(MBCT), 수용전념치료(ACT) 등과 같이 해외에서 개발된 것으로 우리나라 실정에 맞는 독자적 프로그램은 없는 상황(이필원, 2017)이었다.

이러한 가운데 하트스마일명상(Heart Smile Training: HST)이라는 체화형 자비명상 프로그램이 우리나라에서 자체 개발되었으며 이는 2011년 ‘자애미소명상’이라는 명칭으로 처음 진행되었다. 우리의 본성 안에 ‘지혜와 자비’가 본래 갖추어졌다는 대승불교 철학에 기초하여 개발된 명상 프로그램으로(박성현, 성승연, 미산, 2016) 이에 관한 선행 연구로는 박성현, 성승연, 미산(2016)의 ‘자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로’와 성승연, 박성현, 미산(2016)의 ‘자애명상 체험의 질적분석-자애미소명상프로그램을 중심으로’ 등 2편이 있다. 이들 연구는 2016년 하트스마일명상의 이전 명칭인 ‘자애미소명상’을 주제로 하여 각각 한국심리학회지와 불교학 연구지에 발표되었다. 연구 결과 신체, 정서, 심리, 대인관계 영역에서 긍정적 변화가 나타났으며, 향후 심리치료 프로그램으로의 활

용 방안과 치료 기제 및 효과 지속성에 대한 추가 연구의 필요성을 제안하였다. 또한 2024년에 출간한 ‘Buddhism, Digital Technology And New Media In Korea’에서는 AI 디지털 시대에 최적화된 과학적 자비 명상 프로그램으로써 하트스마일명상을 소개하고 있다. 덧붙여 하트스마일명상에 대해 뇌과학과 심리학의 실증적 연구 결과를 바탕으로, 전통적 수행법을 현대인의 웰빙과 마음챙김에 효과적으로 접목시켰다는 평가를 받고 있다. 또한 최근 연구를 통해 하트스마일명상이 청년의 심리적 웰빙을 유의미하게 향상시키고 정서조절, 자기 이해, 자기 자비 감각 회복 등에 긍정적 영향을 미친다는 연구결과를 발표했다(김완두 외 2025).

이러한 선행연구 결과를 바탕으로, 본 연구는 중년기 발달과업과 초심상담자의 직업적 발달이라는 두 가지 주요 맥락이 교차하는 지점에서 하트스마일명상 경험을 깊이 있게 탐색하였다. 중년기 초심상담사가 겪는 어려움은 단순히 중년기 발달과업과 초심상담사라는 전문적 도전 과정에서 발생하는 경험의 합이 아니다. 따라서 기존의 연구에서 충분히 밝힐 수 없는 생애 전환기의 맥락과 새롭게 진로 정체성을 찾아가는 두 지점에서 경험된 이야기의 의미를 이해할 필요가 있다.

이를 위해 연구자의 6년간의 학업 과정 중 하트스마일명상을 지속적으로 실천한 4년의 삶에 주목하여 그 경험을 심층적으로 탐구하였다. 연구참여자로서의 연구자 경험을 이야기하고(telling), 다시 이야기하며(retelling), 다시 살아가는(reliving) 순환적 과정을 통해 내러티브를 구성하였고, 하트스마일명상을 통한 내적 성찰의 경험이 시간성(temporality), 사회성(sociality), 장소성(place)의 3차원적 내러티브 탐구 공간에서 어떻게 의미화되는지를 탐색(clandinin & Connelly 1994)하였다. 그 결과 중년기 초심상담사라는 이중적 정체성 상황에서 경험한 하트스마일명상 실천의 독특한 의미를 이해할 수 있었다. 비록 본 연구가 단일사례 연구라는 한계를 지니고 있으나, 중년기 상담자의 자기 이해와 전문성 형성에 기여할 수 있는 의미 있는 사례를 제시했다는 점에서 그 가치를 찾을 수 있다. 따라서 이러한 연구 결과는 상담자 발달과 중년기 적응 의미를 밝혀 유사한 환경에 놓인 중년기 초심상담사들이 직면한 발달적 과제를 성취하는데 적용되고 그들의 삶의 현장에서 활용되어 실질적 방향을 제시할 수 있기를 기대한다. 이를 위한 내러티브 탐구 연구퍼즐은 다음과 같이 구성하였다.

첫째, 중년기 초심상담사의 삶의 내러티브는 어떠한가?

둘째, 중년기 초심 상담사가 경험한 하트스마일명상으로 삶에서 드러난 내러티브는 어떠한가?

셋째, 중년기 초심상담자에게 하트스마일명상의 의미는 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구방법과 절차

본 연구에서는 하트스마일명상을 실천한 중년의 초심상담사의 내적 성찰을 기술하여 그 의미를 도출하고자 내러티브 탐구라는 연구방법을 적용하였다. 이는 이야기 속 경험에 관한 탐구로서 한 개인의 삶의 이야기에서 드러나는 의미를 탐색하는 것으로 각 개인의 경험을 이해할 수 있는 가장 적절한 방법이라 할 수 있다. 따라서 삶을 살아내고(living), 그것을 이야기하고(telling), 다시 이야기하며(retelling), 다시 삶을 살아가는(reliving) 과정을 통해 자신이 속해 있는 사회 문화, 가족의 이야기를 담아내는 방식으로 해석을 시도하였고 Clandinin과 Connelly (2000)가 제시한 내러티브 탐구 절차에 따라 연구퍼즐 만들기, 현장으로 들어가기, 현장텍스트 구성하기, 중간텍스트 변환하기, 연구텍스트 구성의 5단계의 과정으로 진행하였다(이한나 2015). 내러티브 탐구는 개별 인간의 이야기화 된 경험(storied experience)을 이해하기 위한 연구로 과거, 현재, 미래로 연결되는 시간의 연속성(Temporality), 상호작용에 의해 형성되는 경험과 연결되는 사회성(Sociality), 사건이 일어나는 구체적이면서 물리적인 일련의 상황(place)이라는 3개의 축을 탐구 지점으로 두고 연구를 진행하였고 내적 조건(inward)과 그를 둘러싼 외적 환경(outward)이 어떻게 작용했는지에 대해서도 깊이있게 탐색(clandinin & Connelly 1994)하였다.

경험에 대한 이해는 이야기를 통해 드러나게 되고 이해의 과정은 의미를 부여함으로써 이루어지게 된다(Clandinin & Connelly, 2000). 내러티브 탐구는 연구자의 내부자적 통찰을 제공하고(권혁순, 2019) 삶 전체에 대한 이해가 가능하므로 단순히 연구를 위한 단순한 분석 도구가 아닌 인생 그 자체 즉 삶이라 말할 수 있다(홍영숙, 2019) 인간은 누구나 각자의 맥락에서 살아가는 이유가 있고 고유한 이야기가 있다. 이러한 관점에서 연구자는 연구참여자로서 자신이 속해 있는 사회, 문화, 가족의 이야기를 담아내는 방식으로 해석해가며 내가 누구이고 내가 무엇을 어떻게 하고 있는지가 드러날 수 있도록 진행하였다(이숙인, 김갑숙, 2020).

2. 자료 수집 및 분석

본 연구는 자신의 이야기를 탐색하는 자전적 내러티브 연구로 중년기 초심상담사의 경험과 하트스마일명상 경험에 대한 탐색을 위해 개인 자료와 디지털 자료, 상담실습 및 관련 자료, 재구성한 글쓰기 자료를 수집해 연구를 진행했다. 자료의 유형과 이야기수집방법은 <표1>를 참

조하여 살펴보면 다음과 같다. 첫째 특별한 사건을 기록한 연구자의 일기, 간단하지만 순간적인 변화를 기록한 메모, 수행기간 동안 생각, 느낌, 감정의 변화를 관찰하여 기록한 수행 워크북 등을 수집하여 연구와 관련된 이야기를 모아 재구성하였다. 둘째 하트스마일명상 지도자 과정 이후 매일의 자기 관찰 내용을 올린 SNS 수행 일지의 체계적 기록과 밴드 또는 카톡 대화와 같은 실시간 자료들을 모아 반복해 읽어가며 의미 있는 내용을 추출하고 재구성하였다. 셋째, 연구자의 기억자료, 회상 자료, 가족과의 대화를 토대로 재구성한 글쓰기이다. 연구와 관련된 주요한 사건을 회상하며 쓴 기록물에는 중년시기의 경험 이야기, 가족 및 지인과의 관계, 상담 대학원 학업 과정, 명상 과정과 일상에서 경험한 변화의 내용을 담고 있다. 넷째, 연구 주제와 관련된 상담관련 자료로 실습과 수련 기록물, 축어록, 사적인 자료로 상담실습과 수련 과정에서 일어난 다양한 경험과 전문성 형성과정을 본 연구에서 활용하고자 하였다.

표 1. 구체적 자료 수집

자료 유형	수집자료	기간
개인 기록 자료	일기 및 메모	2021. 07 ~ 2025. 04
	HST 수행워크북	2021. 07 ~ 2025. 04
디지털 자료	SNS 수행일지(밴드, 카톡)	2021. 07 ~ 2025. 04
	사진자료	2024. 01 ~ 2025. 04
기억자료를 토대로 한 재구성 글쓰기		2025. 01 ~ 2025. 04
상담 기록물		2019. 03 ~ 2025. 04

본 연구에서는 수집된 자료를 분석하기 위해 주제분석, 스토리라인 분석, 대화·행위분석 전략(Clandinin, Connelly, 2000)등을 사용하였다. 자전적 내러티브는 개인의 이야기를 기술하는 것만이 아니라 현재의 삶에서 내가 살아온 과거의 삶을 해석하는 것이므로(김상미, 2008) 기록자료와 기억자료, 주요 텍스트를 반복하여 읽어가며 의미 단위 코딩작업을 실시하고 주제를 검토하고 정교화하면서 주제화시켰다. 이 과정에서 내러티브 탐구의 순환적 특성에 따라 이야기하기(telling)와 다시 이야기하기(retelling)를 반복하며 의미를 심화시켜 나갔다(Clandinin, Connelly, 2000). 또한 스토리라인 분석 전략을 사용하여 하트스마일명상 이전의 삶, 참여 경험, 일상에서의 실천이라는 시간 흐름 구조를 따라 서사적 구조로 이야기를 재구성하였다. 더 나아가 가족 및 동료와의 관계, 상담자로서 내담자와의 상호작용 등을 분석함으로써 사회적 맥락을 강조하며 대화와 관계에 주목하여 해석하였다(Polkinghorne, 1995).

3. 연구 신뢰성과 타당성

본 연구의 신뢰성과 타당성 확보를 위해 Lincoln과 Guba(1985)의 질적연구 평가기준을 적용하였다. 신빙성 (Credibility)확보를 위해 4년간의 하트스마일명상 실천 경험을 바탕으로 한 풍부한 현장 텍스트와 다양한 자료를 수집하여 반복적 읽기와 동료 검토 등을 통해 삼각검 증법을 실시하였다. 전이 가능성(Transferability)을 증진시키기 위해 중년기 초심상담사라는 맥락 상황을 충분히 기술하여 연구자의 삶의 맥락과 유사한 경험을 지닌 독자들이 자신의 삶에서 적용할 수 있도록 하였다. 의존성(Dependability)은 연구의 과정이 일관되게 진행되었는가를 평가하는 것으로 동료 검증과, 지도교수와의 지속적 슈퍼비전을 통해 확보하였다. 마지막으로 확증 가능성 (Confirmability)을 위해 연구자의 감정 생각 연구 편향성에 대한 성찰적 태도를 유지하여 주관적 해석을 최소화하기 위해 동료와 지도교수 검토 및 삼각검증을 실시하였다.

4. 연구자의 적합성

질적연구에서는 연구자의 개인적 경험과 학술적 성찰 능력이 연구의 질을 결정하는 주요 요소이므로(Ellis, 2004) 연구자가 내부자적 관점과 외부자적 관점을 동시에 갖추어야 한다. 이를 통해 자전적 연구의 편향적 해석 가능성을 최소화하기 위한 성찰적 태도를 모든 과정에서 유지해야 함을 강조하고 있다(Finlay, 2002). 본 연구자도 연구의 모든 과정에서 주관적이고 편향적 분석을 경계하고 특히 정기적 동료검토 및 지도교수와의 상담을 통해 연구자로서의 객관적 태도를 유지하고자 하였다.

또한 연구자는 대학원 과정에서 상담연구방법론 및 질적연구방법론을 수강하며 다양한 연구 방법을 익히고 특히 질적연구의 원리와 절차를 체계적으로 학습하였다. 2024년 S대학교 교육연구소 주관 하계 질적연구방법론 워크숍에 참여하여 질적연구의 다양한 방법론과 전략을 훈련받았고 연구에 활용하기 위해 대학원 동료와 지속적 연구모임을 이어가고 있다. 이러한 지속적 학습과 훈련을 통해 질적연구의 주요 개

념인 Clandinin과 Connelly(2000)의 내러티브 탐구의 3차원 공간 개념과 분석방법을 이해하고 이를 실제 연구에 적용할 수 있는 기반을 갖추었다. 또한 4년간의 하트스마일명상을 실천한 경험자이면서 상담학 박사 과정을 수료한 연구자로서 연구 주제에 적합한 조건과 위치성을 갖추고 있다.

5. 연구 윤리성

본 연구는 질적연구로서 내러티브 탐구를 연구방법으로 선택해 진행하였다. 내러티브 탐구는 이야기를 통해 개인의 정보가 노출된다는 점에서 다른 질적연구보다 연구 윤리 문제가 더 철저하게 강조된다(권정현, 2021) 연구과정에서 개인적 정보를 어느 범위까지 허용할 것인지 명확히 결정하여 연구자의 사생활을 침해할 수 있는 요소를 배제하도록 하였다. 또한 내러티브가 공개될 경우, 그것이 연구자와 관련된 사람들에게 미칠 영향을 고려하고 이를 위해 익명화하거나 특정 세부 정보를 생략하였으며 연구 결과를 발표할 때 관련된 사람들에게 해를 끼칠 가능성이 있는지 신중히 고려하였다. 본 연구에서는 초심상담자로서 경험한 하트스마일명상에 대한 개인적 경험을 드러내는 연구이기 때문에 그 과정에서 생길 수 있는 주관적 편향이 있을 수 있음을 인지하고 이를 최소화하고자 노력하였다. 또한 연구가 연구자 자신의 이익을 얻기 위한 도구로 인식한 것은 아닌지 점검하고 연구 결과가 개인적인 이야기에서 그치지 않고 보다 넓은 사회적 맥락에서 의미를 가질 수 있도록 하기 위해 연구자의 사회적 경제적 구조를 분석하여 특정 제도나 사회적 규범이 개인의 선택과 경험에 어떤 영향을 미칠 수 있는지 밝히고자 하였다. 연구 결과의 신뢰성을 높이기 위하여 동료 검토(peer review)와 지도교수의 검토를 받아 윤리성을 확보하도록 하였다.

III. 연구결과

본 장에서 연구자인 ‘나’는 연구참여자로서 대학원 재학기간 동안의 경험을 시간의 흐름에 따라 기술하고, 기술된 이야기 속 삶의 변화라는 특수성과 의미를 내러티브 형식으로 풀어내 이해하고자 하였다.

먼저, 중년기 초심상담사로서의 하트스마일명상 실천 경험을 시간의 흐름에 따라 서술하였다. 여기에서는 하트스마일명상 실천 이전의 삶, 프로그램 참여과정에서 얻은 자기 이해와 성장, 이후 삶 속에서의 실천을 통한 변화의 이야기를 내러티브로 담아냈다. 이 서술은 다음의 세 가지 이야기로 구성된다.

첫째, 하트스마일명상 경험 전 중년기 초심상담사의 삶의 이야기: 흔들리며 걷는 새로운 길

둘째, 하트스마일명상 전체 과정 참여 경험의 이야기: 자기 이해와 성장의 여정

셋째, 하트스마일명상과 함께 하는 삶의 이야기: 고된 삶의 순간을 견디게 한 HST, 그리고 이어지는 내 삶

이어지는 분석에서는 하트스마일명상 실천 경험이 중년기 초심상담사에게 지닌 의미를 네 가지 핵심 주제로 분석하였다. ‘완벽함 대신 온전함을 받아들이기’, ‘온화한 주의와 명료한 앎으로 판단력과 실천력을 회복하다’, ‘상담자로서 자기를 돌보며 성장해 나아가다’, ‘삶에 대한 통제 대신 받아들여 살아나기로 전환하다’가 그것이다. 이들 주제는 시간의 흐름에 따른 변화의 서사를 바탕으로 도출된 것으로, 각 경험의 본질을 상담심리학적 관점에서 이해하고자 하였다.

1. 중년기 초심상담사의 하트스마일명상 경험에 관한 이야기

1) 하트스마일명상 경험 전 중년기 초심상담사의 삶의 이야기 : 흔들리며 걷는 새로운 길

2011년부터 초등 공부방을 운영하며 영어 동화책 읽기 과외를 진행하면서 다양한 성향의 아이들을 만났다. 억지로 온 아이, 화가 나면 소리 지르는 아이, 눈물이 많은 아이, 늘 웃고 다니는 아이, 수업 내내 엷드려 있는 아이, 산만한 아이 등 연령은 같지만 각기 다른 모습이었다. 오랜 관찰 결과 심리·정서적 안정감이 있는 아이들은 학습 속도가 느리거나 어려운 순간이 있더라도 자신만의 방식으로 극복하며 실력을 향상시켜 나간다는 것을 알게 되었다. 최신 영어 교수법이나 프로그램보다도 심리적 단단함이 우선되어야 한다는 생각이 심리·교육 서적을 읽으면서 더욱 확고해졌고, 이것이 상담 분야 대학원 진학의 계기가 되었다.

그러나 상담사의 역할과 필요한 자격을 제대로 알아보지 않고 내린 빠른 결정은 생각지 못한 어려움을 가져왔다. ‘상담사가 된다면 잘 해낼 것 같다’는 지인들의 격려와 하고 싶은 것은 해봐야 직성이 풀리는 성격이 작용한 결과였다. 심리학 이론과 용어가 낯설어 젊은 시절보다 더 많은 시간과 정성을 들여야 했고, 어깨·목·허리 통증이 갈수록 심해졌다. 집안일은 점점 소홀해졌는데, 가정에서의 역할로부터 벗어나고 싶은 마음에 공부에 더 매달렸던 것은 아니었나 싶다. 시간이 점차 지나면서 이미 상담 분야에 종사하거나 학위와 자격증 수련 과정을 동시에 하

고 있는 동료들과 비교하며 내 상황에 의기소침해졌다. 전문 상담에 필요한 지식과 기술은 예상 이상으로 많은 노력과 시간을 요구했고, 상담자로서의 능력과 자질을 언제 어떻게 갖출 수 있을지 앞이 막막했다. 그 멀고 긴 과정을 해낼 수 있을지 걱정은 늘어 갔고, 막막한 마음에 선불리 내린 결정을 후회하기도 했다.

그러던 중 친정어머니의 병환이 깊어지게 되면서 합가하게 되었다. 일상생활을 스스로 유지하기 힘든 어머니도 챙겨야 했다. 어린 시절 나의 그늘이었고 무엇이든 상의했던 어머니와 지금의 나이든 어머니를 혼동하면서, 어눌해진 어머니에게 큰소리로 다그치고 짜증내기를 반복했었다. 나아지기를 바라고, 부모님을 향한 고마움이 마음에 가득해도 현재의 감정은 짜증과 허무함 사이를 오갔을 뿐 정성스럽게 어머니를 보살피지는 못했다. 곁에 길러준 어머니의 정성에 비해 터무니없이 거친 내 태도에 대한 죄책감을 외면하기 위해 공부에 매달리면서 지냈다.

하지만 부정적인 일들만 있었던 것은 아니었다. 수업 내용을 익히는 과정에서 나의 정서·행동·관계 면을 숙고하며 새로운 나를 발견할 수 있었고, 가족 안에서의 모습을 객관적으로 보는 계기가 되기도 하였다. 사람의 마음과 행동에 대한 다양한 이론을 익히고 실습하는 적극적인 시간이었다. 물론 슈퍼비전을 받는 과정은 힘들었지만 깊이 있는 배움의 시간이었다고, 이런 소중한 경험이 박사과정으로 다시 이끌었다. 그러나 여전히 ‘나이 든 후의 공부가 실제로 무엇을 가져다줄까?’, ‘현실적으로 취업도 안 될 텐데 이렇게 공부해서 무슨 소용이 있을까?’라는 현실적·경제적 회의감이 학업 지속과 포기 사이를 수없이 오가게 했다.

2) 하트스마일명상 전체 과정 참여 경험의 이야기 : 자기 이해와 성장의 여정

처음 하트스마일명상을 접했을 때 ‘하트’와 ‘스마일’이라는 흔한 용어로 인해 프로그램의 깊이에 대한 의구심을 갖기도 하였다. 그러나 하트스마일명상의 전체 과정을 하나씩 체험하면서 하트와 미소가 단순한 통념적 의미를 넘어 삶을 순간적으로 변화시키는 본질적 도구임을 깨닫게 되었다. 이러한 경험은 삶에 대한 시각을 확장시키며 통찰의 과정으로 이어졌고, 이에 대한 내러티브를 다음과 같이 기술하고자 한다.

(1) 어색했던 미소와 하트가 진심이 되기까지 : 집중과정

2021년 5월, 2박 3일간의 첫 하트스마일명상 집중수련에 참가했다. 참가자들은 침묵수행과 디지털 디톡스를 위해 핸드폰을 제출해야 했다. 병환 중에 계신 어머니에 대한 걱정과 중요한 연락을 놓칠까 하는 불안감이 밀려왔다. 첫날은 핸드폰 없는 생활이 불안하고 허전했지만, 시간이 지날수록 한가로웠고 오히려 편안함을 느끼게 되었다. 3일 후 받은 핸드폰에는 광고와 일상적인 메시지만 있었을 뿐 급한 일은 없었다. 평소 핸드폰에 얼마나 마음을 빼앗기며 중요한 것들을 놓치고 살았는지 깨닫게 되었다.

이외에도 내 모습이 다르게 보여지기 시작했다. 평소 잘 웃는다고 생각했던 나에게 의도적으로 ‘미소 짓기’는 쉬운 일이 아니었다. 입꼬리를 올리고 눈꼬리를 내리는 동작이 뻣뻣하고 부자연스러웠으며, 다른 사람들의 시선이 신경 쓰였다. 손으로 하트를 만들어 사랑과 감사를 보내는 제스처 역시 민망하고 쑥스러웠다. 그동안 적극적으로 사랑이나 감사의 감정을 표현하지 못하고 지내왔음을 알 수 있었다. 이틀째 저녁부터 진행 과정이 익숙해지며 나의 동작과 몸 상태에 더 집중할 수 있게 되었다.

마지막 날 실외에서 진행된 감사량 무브먼트 중 가족과 지인에게 사랑과 감사를 보내는 잠깐 동안 친정어머니에 대한 복잡한 감정들이 흘러나왔다. 병환 중인 어머니를 이해하지 못하고 화냈던 미안함, 당신을 돌보지 않아 나에게 짐을 지어준 것 같은 원망 등 미묘한 감정들이 손끝을 통해 흘러나가는 것 같았다. 주체할 수 없을 정도로 눈물이 흘러내렸고, 이는 어머니에 대한 애증의 감정을 바라보고 흘려보내는 시간이었다.

(2) 하트스마일명상의 이론 및 원리 이해와 내·외적 수용을 통한 치유 : 심화과정 1, 2

심화과정 1은 4일간 온라인으로 진행되었다. 각자 개별 공간에서 화상으로 참여하며 하트스마일명상의 개발 배경, 기본 원리, 기초 이론 등을 학습하며 수행을 진행했다. HST는 사마타와 위빠사나 명상 모두를 지향하며 TOP-DOWN과 BOTTOM-UP 방식을 통합한 프로그램으로, 분산된 주의를 집중시키고 의도적으로 주의를 기울이는 능력을 함양하도록 설계되었다고 설명했다. 즉 몸의 변화를 통해 마음과 인지를 알아차리고, 마음과 인지의 변화를 통해 다시 몸을 자각하는 상호작용적 과정이라 할 수 있다.

이 과정에서 조금 아쉬웠던 부분은 개인의 일상 공간에서 진행하다 보니 심화과정의 프로그램에 오롯이 집중할 수 없었다는 점이다. 하지만 이 때문에 나 자신이 주변 자극에 민감하고 집중시간이 짧다는 것에 대해 명확히 인지할 수 있었다.

심화과정 2는 심화과정 1과는 달리 멋진 숲이 드리워진 곳에서 4박 5일간 진행되었다. 기간 내내 비가 내렸지만 비에 씻긴 나무와 풀잎들은 더욱 싱싱하고 짙은 건강함을 내뿜었다. 흐린 날이든 비 오는 날이든 그대로 수용하며 그 사이 일어나는 생각과 감정을 알아보고 사라짐을 바라보았다. 숲이 빚어낸 소리, 실내의 눅눅한 냄새, 빗물이 살갗에 닿는 느낌 등, 예민하다 싶을 정도로 생생하게 느껴졌다. 또한 소리명상

후 침묵명상으로 이어지는 시간은 오래된 긴장을 풀게하고 어떠한 방해도 없이 한없는 고요함에 나를 놓아두었다. 흔들리는 마음과 그에 따른 고단함도 없었고 학위 과정 완료 후 상담을 할 수 있을지에 대한 막연함도 사라지고 없었다.

고요 속에서 온화한 주의를 통해 아주 작은 생각들을 선명하게 마주했다. 남보다 더 나 자신을 몰아붙이는 부정적인 생각들 ‘더디고 답답한 내 모습이 못마땅하고, 나이까지 많아 무모하다’는 느낌이 떠오르자마자 이내 알아차리고 흘려보냈다. 비록 내가 바라는 미래가 오지 않을 수도 있지만, 지금 이순간 내가 나아갈 곳을 향해 내 딛는 한 걸음 그 자체로도 의미 있음을 깨달았다. 그 동안 나는 남들의 시선, 돌봄이 필요한 어머니, 나이 늘어감에 따라 점점 떨어지는 인지과 신체 능력, 이것 저것 탓 하느라 정작 해야 할 무언가에 오롯이 하지 집중하지 못함을 알게 됐다. 이리 저리 방황하는 마음과 생각에 휘둘렸던 때문이다. 걱정하고 고민하느라 주저했던 시간 동안 마음을 가다듬고 몰입했다면 어떠했을까? 갑자기 이 모든 생각과 마음이 선명하게 정리되는 순간이었다.

(3) 따스한 공동체적 연결로 성장해 나아가다 : 지도자과정

지도자 과정은 이전과 마찬가지로 디지털 디톡스와 침묵으로 진행되었으며, 모든 명상들을 더 깊이 수련하고 원리와 개발 배경, 기대효과 등을 다시 한번 정리하며 지도 실습을 통해 하트스마일명상을 체화하는 과정이었다. 지도자 과정에서는 조를 다르게 구성하여 세 번에 걸쳐 실습이 진행되었고, 각 조에는 한 분의 씨드 티처(Seed Teacher)와 5~6명 참가자들로 소규모 실습 조를 구성하여 진행을 연습해 보았다. 명상을 이끌어가는 지도자의 자리로 옮겨 실습을 해보니 진행의 적절한 속도와 발음, 성량, 호흡 등의 부분까지 세밀하게 신경 써야 했다. 좌종을 치는 것도 맑고 여운이 남는 소리를 내기 위해 세심한 조절이 필요했고, 하트스마일명상의 스크립트에서 강조하고 있는 느낌 중심의 형용사나 부사를 정확히 익혀야 자연스럽게 설명을 이어갈 수 있었다.

실습 시연에서도 훈련과정 만큼 통찰의 기회가 많았다. 감사랑 무브먼트에 대하여 "부정적 감정을 손 끝으로 흘려보내는 동작"이라고 설명하자, 씨드 티처께서 "우리는 부정적 감정만 흘려보내는 것이 아니라 감사나 사랑, 행복, 기쁨과 같은 긍정적 감정도 함께 흘려보내는 것"이라 조심스레 설명해주었다. 좋은 것이라고 붙잡고 계속 갖으려는 것 또한 집착이고, 그 집착이 새로운 변화를 알아차리지 못하게 하며 고통에서 벗어나지 못하게 한다는 것이었다.

내가 그랬다. 어머니가 돌아가시고 난 후 그 동안의 힘든 기억과 원망은 희미해졌고 그저 어머니에 대한 감사한 마음과 행복했던 기억만을 떠올리며 지냈다. 고마움이 커질수록 딸로서 제대로 돌보지 못한 미안함과 죄책감이 더 커져갔다. 감사한 마음이 커질수록 죄책감도 커졌던 것이다. 고마움이나 감사에 대한 마음을 깊이 새겨 간직하는 것이 부모에 대한 도리라 생각했다. 그러나 감사의 마음과 더불어 죄책감이라는 감정도 마음 한켠에서 계속 자라고 있었다는 것을 인지하지 못했다. 조용히 눈물이 흘렀다. 자연스럽게 나와 어머니에 대한 연민의 맘이 일어났다.

5박 6일의 과정 이후에도 50일 동안 하트스마일 액트매트릭스(Heart Smile Actmatrix)를 매일 작성하며 하루의 순간순간을 바라보는 과정이 있었다. 매일 자신을 점검하고 지켜보는 일이 쉽지 않았고, 계획했던 일들을 완수하지 못하는 자신의 모습과 반복되는 부정 정서나 행동을 마주해야 했다. SNS에 올리는 방식이어서 모든 참가자가 나의 부족함을 볼 수 있다는 부담감이 있었지만, 솔직하게 자신의 모습을 그대로 마주하기로 결심했다. 도반들의 다채롭고 생동감 있는 긍정적 변화 이야기를 접하면서 앞으로 만날 내담자들에게 하트스마일명상을 활용하여 도움을 줄 수 있는 부분이 무엇인지 예측해보기도 했다. 동시에 상담자들이 경험하기 쉬운 소진이나 부정적 문제를 해결할 수 있는 방법 또한 구상해보기도 하였다.

3) 하트스마일명상과 함께 하는 삶의 이야기: 고된 삶의 순간을 견디게 한 하트스마일명상, 그리고 이어지는 내 삶

2021년 5월 집중 과정을 시작으로 2024년 4월의 지도자과정 수료까지 약 3년의 시간이 걸렸다. 전체 과정을 모두 거치는 동안 많은 일들이 있었다. 가장 큰 일은 코로나 시기에 돌아가신 친정 어머니의 영면이었고 이후 2년이 채 되기도 전에 우리 가족과 11년을 같이 지낸 반려견 ‘짱이’도 하늘의 별이 되었다. 그 외에 둘째 아이 대입 실패 후 대학 진학보다 먼저 군에 입대한 것도 심난한 일 중 하나였다. 그럼에도 불구하고 복잡한 상황에 휘둘리지 않고 잘 견뎌가고 있는 중이다. 다행히 하트스마일명상에서 훈련했던 경험들이 삶에서 작동했기 때문이었다고 생각한다. 일상생활에서도 늘 있는 그대로 지금 이대로를 명료히 보려 노력했다.

수행을 위한 거창한 계획들은 대부분 흐지부지 되어 지키지 못했지만 그러한 실패를 거울 삼아 사소하지만 일상이 될만한 쉬운 수행부터 실천했다. 잠간의 틈이 날 때마다 ‘누워서하는 따기온스’나 차를 마시면서 하는 ‘차 명상’ 등을 했다. 오래 앉아 어깨나 허리, 목 등 몸의 통증이 심해질 때면 가볍게 무브먼트를 하고 머리 복잡한 일들로 짜증이 올라올 때면 온화한 주의로 미소지으며 감사수용명상을 하곤 했다. 이렇게 애쓰지 않고 생활 속에서 하트스마일명상을 실천 할 수 있는 나만의 방식을 찾았다. 잠시 멈춰 지금의 나를 읽어나갔다. 고요한 마음을 바탕으로 두고 ‘지금 무엇을 하려했는지’, ‘지금하고 있는 것은 그에 부합한 것인지’ 그러지 않고 있었다면 다시 방향을 제 정비하고 의도한 바를 행동으

로 옮기려고 노력했다.

하트스마일명상을 통한 변화는 일상생활과 나의 학업과정에서 많이 드러났다. 책을 읽거나 워드 작업들을 해야 해서 책상에 앉아 있는 시간이 많았다. 그 긴 시간동안의 나를 관찰해보니 의미없는 핸드폰 스크롤, 저녁은 뭐해 먹을까 생각, 쌓여있는 빨랫감 생각에 갑자기 세탁기도 돌리고, 내일 만날 친구와의 약속을 떠올리고 다시 핸드폰을 만지작 거렸다. 집중이 필요한 시간에 쓸데없는 간섭이 너무나 많았다. 그래서 떠오르는 모든 생각과 의미없는 행동을 놓치지 않고 바라봄과 동시에 원래 내가 하고자 했던 작업으로 방향을 틀어, 나의 행동과 생각을 의도와 일치시켜나갔다. 쉬운 일은 아니었지만 조금씩 노력해 나갔다.

학업면에서는 상담실습과 상담진행에서 받는 스트레스와 부담감을 관리하는데도 도움을 받았다. 성격상 남을 많이 신경쓰는 편이어서 전문적으로 상담을 잘 진행하였는지, 그래서 내담자에게 도움이 되는 상담이었는지, 초보인 나는 이렇게 걱정과 불안이 많았다. 상담자로서 나에게 대해 ‘항상 부족하고 아직 미숙하다’는 판단을 기본으로 하고 있었기 때문이었다. 그러다 보니 정해진 상담시간을 초과하여 상담을 진행하거나, 내담자의 사소한 행동과 표정에 예민해지곤 했다. 축어록 속 지난 상담내용을 보다보면 면면히 드러나는 미숙한 대처와 대응에 잠을 못 이루기도 했다. 마음챙김하지 않고 방심하면 생각과 추측의 꼬리물기는 끝이 없었다. 그럴때마다 편안하게 미소지으며 꼬리물기를 멈추었다. 상담이 진행되는 동안 최선을 다하고, 지나고 나서 보이는 부족함을 나에게 대한 평가의 도구를 삼는 대신 앞으로 더 나은 상담이 되기 위해 보완해야 할 부분을 점검하는 귀한 시간으로 받아들이기로 했다.

이러한 사소한 변화는 일의 우선순위를 정하고 할 수 있는 것과 할 수 없는 것을 구분하여 급한 것부터 실천하는데 도움을 주었을 뿐 아니라 나를 부정적으로 몰아붙이는 생각들을 멈추게 도와주었다. 하려던 일에 좀 더 길게 집중하고 하지 못한 것에 대해 미련을 두지 않고 흘려보내는 것이 조금씩 가능해졌다. 나를 낮게 평가하는 것을 멈추고 스스로를 인정하게 되었고 복잡했던 일상이 단순해지면서 시작과 마무리가 분명해지는 느낌이 들었다.

지난 삶을 되짚어보니 늘 긴 고민 끝에 불안한 선택을 하며 최고의 결과를 기대했다. 하지만 그 기대와 달리 원하지 않는 결과를 마주할 때가 훨씬 더 많았다. 대부분 좌절하고 누군가를 원망하고 후회하며 지냈다. 나에게 일어난 상황을 수용하지 못하고 한켠에 꿍꿍이 꼬여 들어왔다. 지금도 지난 날과 비슷한 상황에 놓일 때가 자주 있다. 그럴 때 조용히 온전함에 머무는 시간을 갖고 들끓던 감정을 잠잠히 가라앉히고, 받아들이고, 흘려보냈다. 그러면 지금 해야 할 일이 무엇인지에 대해 집중할 수 있는 여유의 틈이 생겨났다.

나에게 하트스마일명상을 지속한다는 의미는 힘듦을 처리해내는 초능력을 갖추기 위한 훈련이 아니다. 그저 삶에서 일어나는 모든 일과 유리되지 않고 매순간 마주한 삶의 변화를 용감하게 경험하며 새로운 삶으로 나아가기 위함이다. 이렇게 지도자과정을 마치고 나의 삶은 계속 되어갔다. 가족과의 영원한 이별될 슬픔과 그리움으로 힘든 애도의 시간을 건강하게 보냈고 만학의 중년 초보상담사의 조급함을 인정하면서 현재의 내가 할 수 있는 것을 해나가며 지금 이대로의 순간을 지켜보고 있다.

2. 중년기 초심상담사의 하트스마일명상 경험의 의미

1) 완벽함 대신 온전함을 받아들이기: 자기수용

중년기 초심상담사에게 하트스마일명상은 완벽함을 추구하며 늘 부족하다고 느끼던 자신을 있는 그대로 수용하는 경험의 의미를 지닌다. 신체적·인지적 능력의 변화와 새로운 학문 분야에 대한 두려움으로 인한 자기 비하와 불안이, 비판단적 자기 수용을 통해 내적 평안과 온전함으로 전환되는 치유의 과정이다. 이는 중년기 위기를 성장의 기회로 재해석하게 하는 의미 있는 변화로 볼 수 있다.

마지막 날 실외에서 진행된 감사랑 무브먼트에서 가족과 지인에게 사랑과 감사를 보내는 잠깐 동안 친정어머니에 대한 복잡한 감정들이 흘러나왔다. 병환 중인 어머니를 이해하지 못하고 화냈던 때의 미안함, 당신을 돌보지 않아 나에게 짐을 지어준 것 같은 원망과 같은 미묘한 감정들이 손끝을 통해 흘러나가는 것 같았다. 주체할 수 없을 정도로 눈물이 흘러내렸고, 이는 어머니에 대한 애증의 감정을 바라보고 흘려보내는 시간이었다.

이 경험은 3차원적 탐구 공간의 시간적 측면에서 과거 어머니에 대한 미해결감정이 현재 정화과정을 통해 미래의 새로운 관계로 재구성되는 과정을 보여준다. 사회적 측면에서는 개인적 죄책감과 딸로서의 사회적 역할 기대 간의 갈등이 드러났으며, 장소성 측면에서는 하트스마일명상 수련의 안전한 자연 공간이 내적 갈등을 해결하는 심리적 공간으로 작용했음을 알 수 있다.

Kabat-Zinn(2003)이 정의한 ‘의도적으로, 현재 순간에, 비판단적으로 주의를 기울이는’ 마음챙김의 본질로 오랫동안 억압된 감정의 정화를 통한 심리적 수용으로의 발달을 나타낸다. 불편한 노모에 대한 연민과, 딸로서 잘 돌보고 있지 않은 마음, 그럼에도 불구하고 힘들고 고된 나 자신에 대한 연민이 모두 맞닿아 느껴졌기 때문이었다. 충분히 감정을 알아차린 후 어떤 집착과 판단없이 그 생각과 감정을 흘려보내는

작업이었다. 이는 집중과정에서 편찮은 어머니에 대한 미움, 사랑, 원망, 연민, 죄책감과 같은 복잡한 감정을 회피하지 않고 인식함으로써 정서적 해방을 경험했다고 볼 수 있다.

고요 속에서 온화한 주의를 통해 아주 작은 생각들을 선명하게 마주했다. 남보다 더 나 자신을 몰아붙이는 부정적인 생각들 ‘더디고 답답한 내 모습이 못마땅하고, 나이까지 많아 무모하다’는 느낌이 떠오르자마자 이내 알아차리고 흘려보냈다. 비록 내가 바라는 미래가 오지 않을 수도 있지만, 지금 이순간 내가 나아갈 곳을 향해 내 딛는 한 걸음 그 자체로도 의미 있음을 깨달았다

연구자는 하트스마일명상에서 자기 비판적 사고 패턴에 대한 중요한 통찰을 경험했다. 타인의 비판보다 자기 자신을 무가치하다 생각하는 자기공격적 사고가 더 큰 고통의 원인임을 깨닫게 되면서 부정적 사고 패턴을 관찰할 수 있게 되었다. 고요한 마음 상태가 깊어질수록 자기 비판적 사고는 고정된 진실이 아니고 상황에 대한 반응으로 나타나는 습관적 의식 현상임을 선명하게 인식할 수 있게 되었다. 이는 탈융합 과정으로 사고의 내용과 거리를 두면서 심리적 유연성을 발달시키는 과정을 보여준다(Hayes, 2006).

좋은 것이라고 붙잡고 계속 갖으려는 것 또한 집착이고, 그 집착이 새로운 변화를 알아차리지 못하게 하며 고통에서 벗어나지 못하게 한다는 것이었다. [...중략...] 고마움이나 감사에 대한 마음을 깊이 새겨 간직하는 것이 부모에 대한 도리라 생각했다. 그러나 감사의 마음과 더불어 죄책감이라는 감정도 마음 한켠에서 계속 자라고 있었다는 것을 인지하지 못했다. 조용히 눈물이 흘렀다. 자연스럽게 나와 어머니에 대한 연민의 맘이 일어났다.

이러한 깨달음은 시간성 측면에서 과거 어머니에 대한 감사한 기억이 현재 죄책감으로 남아 미래의 새로운 관계 형성을 차단하고 있음을 보여준다. 사회성 측면에서는 개인적으로 느끼는 진정한 감사와 사회적으로 기대되는 효도에 대한 부담감이 갈등으로 드러났으며, 장소성 측면에서는 하트스마일명상 수행과정이라는 훈련공간에서 이루어진 성찰이 일상의 가족 관계의 공간으로 전이되는 변화과정을 보여준다.

중년기, 부모에 대한 역할과 관계가 변화되면서 가족체계가 이전과 달라지고 노부모 부양이나 돌봄에 대한 부담은 갈등과 혼란을 초래하기도 한다(김동배, 2006). 뿐만 아니라 부모의 죽음으로 인한 상실의 슬픔은 또 다른 정서적 위기일 수 있다(강민주 2021) 이처럼 연구자도 돌아가시기 전까지 남동생과 함께 간호와 돌봄 생활을 했고, 나이든 부모를 모시는 전통적 가치와 그에 반하는 현실적 상황 사이에서 다양한 갈등을 겪었다. 하트스마일명상프로그램에서 자신을 관찰하는 가운데, 비록 현재 모습은 모든 것을 자식에 의존하는 약한 모습이지만 지난 과거 자신을 희생으로 양육해 준 사랑에 대해 감사하는 마음을 간직하고 있음을 발견했다. 이후 부모와의 행복했던 추억을 떠올리며 그 시절을 그리워하는 것은 부모님의 무한했던 사랑에 비해 부족하고 하찮은 자식으로서의 삶을 비교하며 죄책감을 증가시킨다는 사실을 알게 되었다. 부정적인 정서는 물론이고 긍정적 정서 또한 집착이나 죄책감 같은 심리적 경직을 경험하게 했다. 이러한 통찰은 마음챙김의 핵심인 ‘비선택적 수용 (non-selective acceptance)’의 중요성을 실증적으로 반영하는 것으로, 좋고 나쁨을 판단하지 않고 모든 경험을 있는 그대로 받아들이되, 동시에 흘려보낼 수 있는 심리적 유연성과 인지적 전환을 의미한다.

2) 온화한 주의와 명료한 앎으로 판단력과 실천력 회복하다.

하트스마일명상 실천은 중년기 초심상담사에게 현재 상황을 명료하게 인식하고 가장 적응적인 행동과 사고를 선택할 수 있는 능력을 회복시키는 의미를 갖는다. 이는 단순한 마음의 평안을 넘어서 끊임없이 변화하는 삶의 모습을 알아차리고, 학업과 실습, 인간관계에서 현명하게 대처할 수 있게 되는 실용적 변화와 실천적 지혜로의 전환 과정이다.

비록 내가 바라는 미래가 오지 않을 수도 있지만, 지금 이순간 내가 나아갈 곳을 향해 내 딛는 한 걸음 그 자체로도 의미 있음을 깨달았다. 그동안 나는 남들의 시선, 돌봄이 필요한 어머니, 나이 들어감에 따라 점점 떨어지는 인지와 신체 능력, 이것 저것 탓 하느라 정작 해야 할 무언가에 오롯이 하지 집중하지 못함을 알게 됐다. 이리 저리 방황하는 마음과 생각에 휘둘렸던 때문이다. 걱정하고 고민하느라 주저했던 시간 동안 마음을 가다듬고 몰입했다면 어땠을까? 갑자기 이 모든 생각과 마음이 선명하게 정리되는 순간이었다.

하트스마일명상을 통해 연구자는 자신이 직면한 현실을 보다 명확하게 인식하게 되었다. ‘남들의 시선, 입시중인 아들, 돌아가신 어머니의 병 때문에 자신의 일에 집중하지 못하고 원하는 결과를 얻지 못한다.’는 내적 반응을 알아차리게 됐다. 타인의 지지적이거나 공감적인 말을 그대로 받아들이지 않고 그 이면에 비판적 평가가 숨었다고 생각하며 무기력해지기도 했다. 때론 학습에 집중하지 못하는 것을 친정어머니의 병환 탓으로 돌리기도 했다. 하지만 정작 나의 발전을 방해하는 것은 복잡하게 떠오르는 생각들로 인해 정작 중요한 일에 집중하지 못했기 때문이었다. 이러한 통찰은 재인식 과정으로, 외부상황이 자신의 행동을 제약하는 장애물로 인식되었지만(Shapiro, 2006) 하트스마일명상에서 강조하는 ‘온화한 주의와 명료한 앎’을 통해 이러한 상황들과 내적 반응을 구분하여 인식하게 되었다. 외부의 탓으로 돌리고 있는 자

신을 발견한 순간은 ‘모든 상황이 갑자기 선명하게 보인 순간’이었다(Teasdale, 1999). 문제해결 중심, 목표 지향적 사고에서 현재 상황을 수용하는 마인드로 전환하여 있는 그대로를 경험할 수 있는 수용적 마인드를 갖게 했다.

이러한 통찰 경험은 내러티브 연구의 3차원적 기준으로 정리하면 과거와 미래에 얽매어 있음을 알아차린 연구자가 현재 순간의 의미를 놓치고 지내왔음을 발견하는 시간적 전환을 의미하고, 외부 환경의 영향으로 불편하다고 인식한 상황이 자신의 불안에서 기인한 것임을 인식하는 사회적 인식의 변화를 볼 수 있다. 마지막으로 명상 훈련을 통한 고요한 공간에서 명료한 알아차림을 장소성 즉 상황의 의미를 보여준다.

거창한 계획들은 대부분 흐지부지 되어 지키지 못했지만 그러한 실패를 거울 삼아 사소하지만 일상이 될만한 쉬운 수행부터 실천했다. 잠간의 틈이 날 때마다 ‘누워서 하는 따기온스’나 차를 마시면서 하는 ‘차 명상’ 등을 했다. 오래 앉아 어깨나 허리, 목 등 몸의 통증이 심해질 때면 가볍게 무브먼트를 하고 머리 복잡한 일들로 짜증이 감정이 올라올 때면 온화한 주의로 미소지으며 감사수용명상을 하곤 했다. 이렇게 애쓰지 않고 생활 속에서 하트스마일명상을 실천할 수 있는 나만의 방식을 찾았다.

해야 하는 일들에 대한 생각들로 머리가 꽉 차있지만 정작 행동으로 옮겨지는 생각은 그리 많지 않음을 깨달았다. ‘차명상’, ‘누워서 하는 따기온스’, ‘감사랑 무브먼트’를 통한 연구자의 변화는 자신의 느낌 생각 감정에 예민하고 자극에 대한 반응패턴과 그 의미를 파악할 수 있게 된 것이다. 뿐만 아니라 자신의 행동과 감정 느낌을 조망하게 됨으로써 부적행동과 사고를 멈출 수 있었다. 이는 내적 상태와 외부 조건의 상황에 주의를 두고 살피는 훈련때문이라 볼 수 있다. 이러한 변화는 Bandura(1991)의 자기조절 이론에서 제시한 자기관찰(self-observation), 자기판단(self-judgment), 자기반응(self-reaction)의 순환적 과정을 보여준다. 더 나아가 단지 변화를 인식하는 수준에 멈추지 않고 상황에 가장 적합한 행동을 선택하고 실천할 수 있는 여유를 가진다는 의미를 경험을 통해 깨달았다.

자신의 실패 경험을 통해 현실적으로 실현 가능한 방식으로 지속 가능한 실천 전략을 모색하였다. 이는 높은 동기에도 불구하고 능력을 넘어서는 목표는 지속되기 어려울 뿐만 아니라 심리적 압박감과 같은 부정 정서가 증가됨을 체험적으로 학습하였고 이를 바탕으로 작은 변화를 통한 성장 전략을 보여주었다. 또한 애쓰지 않고 실천한다는 의미는 자신을 강압적으로 몰아붙이거나 의무적으로 실행하는 패턴에서 벗어나 자연스럽게 삶에서 실천할 수 있는 방식으로 변화했다. 이러한 변화는 실패 경험에 대한 객관적 관찰, 현실적 판단, 그리고 실행 가능한 대안 행동을 발달시켰다. 특히 중년기라는 생애적 맥락에서 이상적 목표 추구보다 현실적이면서 실현 가능한 성장 전략을 구축하는 것은 Erikson (1950)이 밝힌 생산성 대 침체성 단계에서 현실적 성취를 통한 생산성 획득과 연결되며, 중년기의 재평가와 통합이라는 발달과업의 성공적 수행을 의미한다.

3) 상담자로서 자기를 돌보고 삶을 수용하며 성장해 나아가다

중년기 초심상담사에게 하트스마일명상은 자기돌봄과 소진 예방을 통해 지속가능한 상담사로 성장하는 기반을 마련하는 의미를 지닌다. 자신의 내면을 깊이 탐색하고 치유하는 경험은 내담자를 더 깊이 이해하고 공감할 수 있는 상담사로서의 역량을 기르는 과정이 된다. 또한 명상을 통해 얻은 통찰과 변화 경험은 상담 현장에서 내담자에게 희망과 방향성을 제시할 수 있는 살아있는 자원이 된다.

수업 내용을 익히는 과정에서 나의 정서·행동·관계면을 숙고하며 새로운 나를 발견할 수 있었고, 가족 안에서의 모습을 객관적으로 보는 계기가 되기도 하였다. [...중략...] 이런 소중한 경험이 박사과정으로 다시 이끌었다. 하트스마일명상을 통한 변화는 일상생활과 나의 학업과정에서 많이 드러났다. [...중략...] 떠오르는 모든 생각과 의미없는 행동을 놓치지 않고 바라봄과 동시에 원래 내가 하고자 했던 작업으로 방향을 틀어, 나의 행동과 생각을 의도와 일치시켜나갔다. 쉬운 일은 아니었지만 조금씩 노력해 나갔다.

연구자는 하트스마일명상을 실천하면서 일상과 학업이라는 두 영역에서 점진적인 심리적 행동적 변화를 경험하였다. 먼저 일상에서는 산만함과 주의 분산 속에서 집중력을 회복하려는 노력이 두드러졌다. 무의식적인 스마트폰 사용이나, 집안일, 다음 날 일정 등에 주의가 흐트러질 때 하트스마일명상에서 강조하는 ‘지금 이 순간에 머물며 있는 그대로 바라보는 연습’을 통해 떠오르는 잡념과 행동을 알아차리려는 메타 인지적인 태도를 기를 수 있었고, 이를 통해 행동과 의도를 다시 일치시키려는 자기조절(self-regulation)과정이 삶에서 보여졌다(Brown & Ryan, 2003).

학업적 측면에서는 상담실습 과정에서 겪은 불안과 자기비판적 사고를 조절하고 해소하는데 있어 하트스마일명상이 중요한 역할을 하였다. 특히 초심상담자로서의 불확실성과 미숙함에 대한 자각은 상담 장면 전후로 끊임없이 자기평가와 되새김으로 나타났으며, 이는 자기비난과 부정적 자기평가의 악순환(Neff, 2003)으로 볼 수 있다. 기존의 ‘항상 부족하고 아직 미숙하다.’라는 자기 비판적 평가 방식에서 벗어나 상담 과정에서 나타나는 부족함을 ‘앞으로 더 나은 상담이 되기 위해 보완해야 할 부분을 점검하는 귀한 시간’으로 재구성하게 되었다. 하트스

마일명상에서 강조하는 자동적 반응을 멈추고(STOP), 미소 지으며(SMILE), 다시 바라보는(SEE) 3S 전략을 통해 악순환을 중단하고 상황을 재구성할 수 있게 됐다. 또한 상담자로서 내담자에 대한 민감성과 지나친 몰입으로 인해 상담시간을 초과하거나 미세한 반응에 과도한 의미를 부여하는 경향이 있었지만 이를 학습과 성장의 기회라고 재해석하게 되었다.

무엇보다도 ‘생각-감정-행동’의 자동적 반응을 인식하고 조절하는 마음챙김 기반의 실행력을 길러 줌으로써, 삶의 단순화와 명료화를 가능하게 하였다. 이로써 해야 할 일과 하지 않아도 되는 일을 분별하고, 집중력 있는 실천과 미련 없이 흘려보내는 태도를 형성해갔다. 마음챙김 훈련이 삶의 명료성을 회복하고, 자기를 수용하고 인정하는 태도를 기르는데 효과(Kabat-Zinn 1990)적이라는 연구결과는 연구자의 삶의 경험을 통해 드러났다. 이는 자기 판단(self-judgment)에서 자기 친절(self-kindness)로의 전환(Neff 2003)을 보여준다. 특히 이러한 변화가 중년기 상담자 정체성 발달 과정에서 나타났다는 점은 생애 발달적 의미를 갖는다. 젊은 상담자의 불안과는 다른, 성숙한 자기 수용과 성장 의지가 통합된 전문적 정체성의 발달로도 볼 수 있다. 모든 경험을 수용할 수 있는 역량을 발달시키고 그 영역을 자기에서 주위 환경으로 확대시켜 수용하는 능력은 생애적 전환을 가능케하고 상담사에 대한 정체성 형성에 도움을 주었다.

이와 같은 학습과 실습 과정에서의 변화는 중년기 초심상담사가 겪는 복합적 발달과업을 성취한 과정으로 이해된다. 과거 교육경험과, 현재의 상담학습, 앞으로의 전문상담사로 발전하는 시간적 연속성에서 비판적 태도로부터 성찰적 태도로 전환되며 성장을 이루었다. 이는 개인의 불안과 미숙함을 인정함으로써 부정적 정서에 매몰되는 대신 성장의 동력으로 전환하여 성장해 나아가는 사회적 변화가 나타났다. 하트스마일명상 실천을 통한 집중력 향상과 상담이라는 전문적 역할 수행 상황 또한 서로 상호작용하면서 물리적 환경이 심리적 성장 공간으로 장소성의 변화를 보여준다. 이는 중년기 학습자로서 느끼는 회의감과 초심상담사로서의 불안이 하트스마일명상을 매개로 수용하면서 전문가로 성장해 가는 통합적 발달과정을 보여준다.

4) 삶에 대한 통제 대신 받아들여 살아내기로 전환하다

하트스마일명상 실천은 삶의 고통을 제거하거나 회피하는 도구가 아니었다. 오히려 마음챙김을 통해 고통의 순간을 새로운 시선으로 바라보며 그 안에 머무는 법을 익혀갔다. 과거에는 최선의 선택이 항상 최고의 결과로 이어지기를 기대했으며, 원하는 결과가 따르지 않을 경우에는 좌절, 원망, 후회 등의 감정에 빠져 현실을 수용하지 못하고 내면 깊숙이 묻어두는 방식으로 반응하곤 했다. 그러나 하트스마일명상 실천 이후에는 그러한 반응이 자동적으로 일어나지 않도록 살피고 일어나는 것을 인식하게 되었다. 이러한 반복 노력은 현재의 나를 자각하며 생각 감정 행동의 변화를 알아차릴 수 있게 했다. 마음속에서 일어나는 기대, 그로 인해 괴로운 감정이 생겨나고 기대가 집착이 되어가며 더욱 부정 정서가 강화되는 현상 전체를 이해하게 됐다.

지난 삶을 되짚어보니 늘 최선의 선택으로 최고의 결과를 바라곤 했다. 하지만 그 기대와 달리 원하지 않는 결과를 마주할 때가 훨씬 더 많았다. [...중략...] 나에게 하트스마일명상을 지속한다는 의미는 힘들게 처리해내는 초능력을 갖추기 위한 훈련이 아니다. 그저 삶에서 일어나는 모든 일과 유리되지 않고 매순간 마주한 삶의 변화를 경험하며 새로운 삶으로 나아가기 위함이다. 이렇게 지도자과정을 마치고 나의 삶은 계속 되어갔다.

특히 연구자는 삶의 지속성 안에서 하트스마일명상의 의미를 재구성하였다. 명상을 수행한다고 해서 슬픔이나 상실, 초조함을 피할 수 있는 것은 아니었고, 실제로 가족과의 사별, 중년기 진로 전환의 어려움, 만학의 조급함과 같은 복합적인 정서적 과제들을 여전히 일상 속에서 반복적으로 마주했다. 하지만 이러한 경험들 앞에서도 하트스마일명상을 지속함으로써 연구자에게 회피가 아닌 ‘지켜봄’과 ‘수용’의 태도를 가능하게 했다. 피하고 싶은 삶의 순간에 슬픔을 억누르거나 부정적으로 나와 환경을 탓하기보다, 그 감정들을 인정하고 현재의 자신이 할 수 있는 것을 분별해 그저 해나아가는 자세는 단절, 회피, 좌절, 집착이 아닌 연속성의 삶을 살아가는 방식으로 전환되었다.

IV. 결론

이 연구는 연구자가 중년에 심리상담사로 진로를 전환하면서 겪는 다양한 갈등 속에서 하트스마일명상 실천이 어떤 의미가 있는지 탐색해 보는 자전적 연구이자 내러티브 탐구이다. 상담학 대학원 과정에서 하트스마일명상을 실천해 나가는 이야기를 내러티브 3차원의 축인 시간, 공간, 사회적 측면에서 경험의 의미를 탐색(Clandinin & Connelly, 2000)하고자 하였다. 내러티브 탐구의 정당성은 개인적 정당성, 실제적 정당성, 사회적 정당성의 세가지 차원에서 확인하고자 하였다(Clandinin, 2013).

첫째, 개인적 정당성에서 연구자는 40대 중반 중년기에 접어들면서 신체적·심리적 변화를 경험하던 중 상담학이라는 새로운 분야로의 진로 전환을 결정하게 되었다. 이 과정에서 겪은 이중적 어려움과 이를 극복하기 위해 실천한 하트스마일명상의 경험은 연구자 개인에게 깊은

의미를 지닌다. 중년 만학도가 직면하는 심리적·신체적 위기는 부적응적 사고와 행동을 유발하여 부정정서와 소진을 야기하였다(김희경, 장혜경, 2022). 하지만 하트스마일명상 체험을 통해 상담실습과정에서 드러난 나의 부족함에 부정적 감정으로 휩쓸리기 보다 ‘잘하고 싶다.’는 마음이 일어나고 있음을 인식하면서 현재에 충실히 학습하고자 하는 태도를 발견하였다. 이를 통해 나를 재평가하면서 이전에 느꼈던 불안과 불만이 감소되고 사라져감을 경험하였다(전여정, 2013). 이처럼 연구자는 자신의 경험을 체계적으로 탐구함으로써 개인적 성장과 치유의 과정을 이해하고, 상담사로서의 정체성 형성 과정을 성찰하고자 하였다. 이러한 연구 결과는 연구자의 개인적 경험에 의미를 부여함으로써 내러티브 탐구의 개인적 정당성을 뒷받침하였다.

둘째, 내러티브 연구의 실제적 정당성에서는, 연구자가 6년간 직접 경험한 중년기 위기와 상담 분야 진로 전환의 현실적 어려움(홍지영, 김진희, 2008)을 바탕으로 하였다. 상담학 석사 진학부터 현재까지의 과정에서 겪었던 구체적 어려움들—학습의 부담, 실습에서의 긴장감, 동료들과의 관계 형성, 진로에 대한 불확실성—등(정경빈, 조성호, 2009)을 몸소 체험하였다. 특히 하트스마일명상과의 만남과 지속적 실천 과정은 연구자의 실제 삶 속에서 일어난 변화들로, 집중과정부터 지도자과정까지의 각 단계별 경험과 일상생활에서의 적용 과정이 모두 구체적이고 실질적인 경험에 근거하였다. 연구자는 일상 속에서 감정이 휘몰아칠 때마다 3S(STOP-SMILE-SEE)를 실천하며, 잠시 멈추고 온화한 미소로 자신과 상황을 다시 바라보는 연습을 지속하였다(KAIST명상과학연구소, 2025). 이러한 반복적 훈련을 통해 비판적 사고와 반응적 태도에서 벗어나 점차 긍정적인 변화와 심리적 안정감을 경험하게 되었다. 이러한 실제 경험을 바탕으로 한 연구는 연구자가 시간의 흐름 속에서 실제로 살아내고 극복해 온 생생한 삶의 이야기로 현실적 타당성과 진정성을 확보하였다.

셋째, 사회적 정당성에서 본 연구는 급속한 사회 변화와 평균 수명 연장으로 인한 중년기 진로 전환이 보편화되고 있는 상황에서(이은숙, 정지영, 2018), 중년의 만학도들이 겪는 심리적 신체적 어려움에 대한 이해를 돕는다. 기존 상담사 양성 과정에서 나타나는 학습자들의 적응 문제와 소진 등 사회적 현상을 반영하였다. 또한 명상과 마음챙김에 대한 관심이 높아지는 가운데(Kabat-Zinn, Lipworth, & Burney, 1985), 국내에서 개발된 하트스마일명상의 심리적 효과를 탐구함으로써 연구자와 유사한 어려움을 겪고 있는 진로 전환 중의 중년층에게 심리적 갈등과 도전을 극복하고 해결할 수 있는 방향성을 제시하였다. 따라서 생애 전환기 위기 관리와 성인 학습자들을 위한 사회 정책 및 지원 방안에 필요한 자료를 제공할 수 있을 것이다.

V. 논의 및 제언

본 연구는 연구자 자신의 삶 속에서 드러난 내적 성찰 경험에 대한 이야기로 개인적 차원에서 시작되어 관계적, 전문적 영역으로 확장되는 전인적 성장의 양상을 보여준다. 중년기 여성의 진로 전환이라는 심리·사회적 과제를(김희경, 장혜경, 2022) 자기 서사(self-narrative)로 구성하고 하트스마일명상이라는 프로그램을 실천함으로써 자기이해와 심리적 회복, 정체성 형성의 가능성을 보여주었다(박성현, 성승연, 김완두, 2016). 이는 자기 수용, 인지적 탈융합, 메타인지를 향상시키며 감정조절 및 회복 탄력성에 영향을 미쳤고 이는 상담사로서 전문성을 발달시키는 과정에 하트스마일명상 프로그램이 기여할 수 있음을 시사한다.

중년기에 심리상담사로 진로를 전환한 연구자가 하트스마일명상 실천을 통해 겪은 내적 변화와 성장을 자전적 내러티브의 형식으로 탐색함으로써 중년기 성인 학습자이자 초심 상담사의 독특하고 복잡한 성장 과정에 대한 심층적 이해를 시도하였다는 점에서 의의를 지닌다.

이러한 접근은 상담전문가 양성과정에서 흔히 간과되는 학습자의 정서적 경험과 주체적 변화(서은경 외, 2024)에 주목함으로써, 상담실습 및 교육과정에서 자기 성찰과 회복적 태도가 갖는 중요성을 부각시킨다. 또한 국내에서 개발된 하트스마일명상이 중년기 위기 상황에서 실질적 변화와 치유의 자원이 될 수 있음을 경험적으로 증명하였다는 점에서, 명상과 상담의 통합 가능성에 대한 기초자료로서의 가치를 지닌다.

하지만 특정한 시간과 맥락에서 형성된 주관적 경험에 기반하고 있다는 점에서 일반화에 일정한 한계가 존재한다(Leung, 2015). 연구자의 삶을 중심으로 구성된 이야기이기에, 다양한 연령대, 성별, 또는 다른 사회적 조건에 있는 개인들의 경험을 포괄적으로 설명하기에는 제한적일 수 있다(Smith, 2018). 또한 하트스마일명상의 효과와 변화 과정을 이론적으로 해석하고 서술하였으나, 실증적 자료나 심리검사 등을 통한 객관적 검증은 이루어지지 않았다. 명상 실천의 변화 양상이 상담자로서의 성장과 어떤 구체적인 상관을 가지는지에 대해서도 보다 다각적이고 장기적인 관찰이 요구된다. 따라서 본 연구는 중년기 성인 학습자나 상담 실습자의 자아 성찰과 실천적 성장의 의미를 탐색하는 데 기초적 자료로 활용될 수 있으며, 보다 다양한 참여자와 상황을 포함한 후속 연구를 통해 이 주제를 확장하고 심화할 필요가 있다. 이러한 지속적 연구 진행은 명상과 상담의 통합 가능성에 대한 기초자료로서의 가치를 지닌다.

후속 연구에서는 중년기 진로 전환을 경험하는 다양한 집단의 이야기를 포괄함으로써 공통적 요인과 차별화된 특성을 비교 분석하는 질적 연구가 수행될 수 있다. 또한 하트스마일명상과 같은 통합 명상 프로그램이 상담사 교육, 실습 과정, 자기 돌봄에 미치는 영향을 탐색함으로

써, 상담 전문가 양성 과정에서 명상 실천의 적용 가능성을 제고할 수 있다. 더 나아가, 중년기 전환기를 살아가는 성인 학습자들에게 필요한 심리적 지원과 정책적 개입 방안을 모색할 수 있는 기초자료로 제공되기를 기대한다.

국문초록

연구의 목적: 본 연구는 하트스마일명상 체험이 중년의 초심상담사에게 어떠한 의미였는지 심층적으로 탐색하고 이해하기 위해 실시하였다.

연구방법: 이를 위해 자전적 내러티브 연구 방법을 적용하여 연구자이자 연구참여자의 이야기에 중점을 두고, 과거 회상 기억, 메모, 일기, SNS 등의 자료를 활용해 연구 자료를 수집하였다. 중년기 초심상담사의 하트스마일명상 참여 경험을 통해 얻어진 내러티브를 탐색하기 위해 현장 텍스트를 수집하고, 내러티브 탐구의 시간성 축을 적용하여 중간 텍스트로 구성하였다. 이후 상담학적 이론과 지식, 선행연구자료를 토대로 연구텍스트를 구성하고 그 의미를 분석하여 이해하고자 하였다.

연구결과: 크게 3개의 삶의 시간에 따른 주제로 나누고 하트스마일명상 프로그램 경험은 각 과정의 참여 순서에 따라 3개의 하위 주제로 분류하여 이해를 돕고자 하였다. 다시 이야기하기(retelling)에서는 4개의 주제(완벽함 대신 온전함을 받아들이기, 온화한 주의와 명료한 앎으로 판단력과 실천력을 회복하다, 상담자로서 자기를 돌보며 성장해 나아가다, 삶에 대한 통제 대신 받아들여 살아내기로 전환하다)로 묶어 경험의 의미를 도출하였다.

결론: 본 연구 결과는 향후 상담사의 성찰과 실천적 성장의 의미를 탐색하는 데 활용될 수 있으며, 생애 전환기를 맞는 중년기에 필요한 심리적 지원과 정책적 개입 방안을 모색할 수 있는 자료로 활용되기를 기대한다.

주제어

중년기, 초심상담사, 하트스마일명상, 내적 성찰, 자기 이해

참고문헌

- 강민주 (2021). 중년기 초심상담자의 직업적응과정. 한국상담대학원대학교 석사학위논문.
- 권정현 (2021). 초등학교 교사의 교육상담 전공경험에 대한 내러티브 탐구. 충북대학교 대학원 박사학위논문.
- 권혁순 (2019). 초등교사들의 과학 수업에서 어려움과 과학교수 효능감 - 한 초등교사의 내러티브를 통한 탐구. 학교와 수업 연구, 4(1), 63-82.
- 김동배 (2006). 한국 노인의 성공적 노화척도 개발을 위한 연구. 한국사회복지학회지, 60(1), 211-231.
- 김미령 (2022). 중년기 여성의 진로전환: '사람을 돕는 직업군(Helping professions)'의 진로생애사 연구. 아시아여성연구, 61(1), 87-126.
- 김상미 (2009). 교사의 자서전을 통한 수학수업 연구. 수학교육학연구, 18(4), 435-453.
- 김완두, 김선희, 박용표, 이목영, 이재연, 김윤희 (2025). 하트스마일명상이 청년의 심리적 웰빙에 미치는 영향에 대한 탐색적 연구: 자연연결성, 자기자비, 기분상태를 중심으로. 인간식물환경학회 학술대회, 2025(6), 103.
- 김지연, 한나리, 이동귀 (2009). 초심상담자와 상담전문가가 겪는 어려움과 극복방안에 대한 개념도 연구. 상담학연구, 10(2), 769-792.
- 김희경, 장혜경 (2022). 중년여성의 삶의 만족 영향요인 [Factors influencing life satisfaction in middle-aged women]. 기본간호학회지, 29(3), 317-327.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로. 한국심리학회지 상담 및 심리치료, 28(2), 395-424.
- 서은경, 신효정, 김민정, 유금란, 허재홍, 조효진 (2024). 국내 상담심리사 양성을 위한 교육과정 및 현장업무내용에 대한 실태와 발전과제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 36(1), 347-372.
- 성승연, 박성현, 미산 (2016). 자애명상 체험의 질적분석-자애미소명상프로그램을 중심으로. 불교학 연구, 47, 165-200.
- 이기쁨, 김희수 (2022). 상담자로서의 진로전환 과정 연구: 중년여성을 대상으로. 진로교육연구, 35(3), 83-110.
- 이숙인, 김갑숙 (2020). 중년 여교사의 돌봄 경험에 관한 자전적 내러티브 탐구. 교육치료연구, 12(2), 185-207.
- 이은숙, 정지영 (2018). 50+세대 퇴직여성의진로전환 경험에 대한 사례연구. 서울50플러스재단.

- 이은진, 이문희 (2015). 초심상담자의 자기문제 이해 및 극복과정. 상담학연구, 16(3), 1-24.
- 이필원 (2017). 명상상담 10년 연구. 명상심리상담, 17, 29-40.
- 이한나 (2015). 교육과정 지식을 생성하는 교사의 내러티브적 사고과정 탐구를 위한 제안. 통합교육과정연구, 9(2), 71-92.
- 이형국 (2017). 상담전문가 인력 현황 조사 연구 II: (사)한국정신건강상담협회의 산하학회 상담전문가들을 중심으로. 상담학연구, 18(1), 45-66.
- 임시연 (2021). 중년을 위한 만다라 명상 사례연구. 동방문화대학원대학교 박사학위논문.
- 전여정 (2013). 마음챙김 명상의 심리치유 효율성을 위한 접근법 제안-심리치료 기제를 중심으로. 선문화연구, 15, 221-254
- 정경빈, 조성호 (2009). 초보상담자의 스트레스 경험에 대한 질적연구. 인간이해, 30(2), 45-60.
- 정옥분 (2008). 성인·노인 심리학. 학지사.
- KAIST 명상과학연구소 (2025). 명상과학리포트 2025. 명상과학연구소.
- KAIST 명상과학연구소 (n.d.). KAIST 명상과학연구소 웹사이트. <https://kccs.imweb.me/79>
- 홍기순 (2022). 초심상담사의 학업 및 수련 경험에 관한 현상학적 연구. 한국기독교상담학회지, 22(3), 271-302.
- 홍영숙 (2019). '관계적 탐구'로서의 내러티브 탐구. 질적탐구, 5(1), 81-107.
- 홍지영, 김진희(2018). 초보상담자의 직업적응 경험. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 30(3), 689-714.
- Bandura, A. (1991). Self-regulation of motivation through anticipatory and self-reactive mechanisms. In R. A. Dienstbier (Ed.), Nebraska Symposium on Motivation, 1990: Perspectives on motivation (pp. 69-164). University of Nebraska Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). Mindful attention awareness scale. Journal of Personality and Social Psychology, 84(4), 822-848.
- Chan, R. W. (2021). Effects of mindfulness-based cognitive therapy on counselor self-efficacy: A randomized controlled trial. Patient Education and Counseling, 104(6), 1404-1411.
- Clandinin, D. J., Caine, V. (2013). Narrative inquiry. In A. A. Trainor & E. Graue (Eds.), Reviewing qualitative research in the social sciences (pp. 166-179). New York, NY: Routledge.
- Clandinin, D. J., Connelly, F. M. (1994). Personal experience methods. In N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), Handbook of qualitative research (pp. 413-427).
- Clandinin, D. J., Connelly, F. M. (2000). Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research. San Francisco, CA: Jossey-Bass Publishers.
- Dwyer, S. C., Buckle, J. L. (2009). The space between: On being an insider-outsider in qualitative research. International Journal of Qualitative Methods, 8(1), 54-63.
- Erikson, E. H. (1950). Childhood and society. New York: W. W. Norton.
- Felton, B. J., Coates, D., Brown, J. S. (2013). Mindfulness training for counseling students: Qualitative findings from a pilot study. Journal of Humanistic Psychology, 53(2), 182-206.
- Finlay, L. (2002). Negotiating the swamp: The opportunity and challenge of reflexivity in research practice. Qualitative Research, 2(2), 209-230.
- Gratton, L., Scott, A. (2016). The 100-year life: Living and working in an age of longevity. Bloomsbury.
- Hayes, S. C. (2006). Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. Behaviour Research and Therapy, 44(1), 1-25.
- Huber, J., Caine, V., Huber, M., Steeves, P. (2013). Narrative inquiry as pedagogy in education: The extraordinary potential of living, telling, retelling, and reliving stories of experience. Review of Research in Education, 37(1), 212-242.
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., Lachman, M. E. (2020). Midlife in the 2020s: Opportunities and challenges. American Psychologist, 75(4), 470-485.
- Jung, C. G. (1954). The development of personality. New York, NY: Pantheon.
- Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living: Using the wisdom of your mind to face stress, pain and illness. New York, NY: Dell Publishing.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. Clinical Psychology: Science and Practice, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R. (1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic

- pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8(2), 163–190.
- Kim, M. W. D., Min, H. J. (2025). The heart-smile training: The compassion-based intervention program of Korean Son in the AI digital era. In H. Yi & D. Y. Jin (Eds.), *Buddhism, digital technology and new media in Korea* (pp. 44–57). Routledge.
- Leung, L. (2015). Validity, reliability, and generalizability in qualitative research. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 4(3), 324–327.
- Levinson, D. J. (1978). *The seasons of man's life*. New York, NY: Alfred A. Knopf.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Austin, J. A., Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373–386.
- Smith, B. (2018). Generalizability in qualitative research: Misunderstandings, opportunities and recommendations for the sport and exercise sciences. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 10(1), 137–149.
- Teasdale, J. D. (1999). Metacognition, mindfulness and cognitive behaviour therapy. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 6(2), 146–155.