

RESEARCH ARTICLE

Meditation experience as daily practice : A qualitative study

Shon, Kangsuk

Professor, Department of Buddhist Sociology, Joongang Sangha University, Republic of Korea

일상 수행으로서의 명상 경험에 대한 질적 연구

손강숙

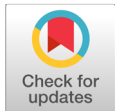
중앙승가대학교 불교사회학부 교수

Corresponding Author: Shon, Kangsuk (nie1206@hanmail.net)

Abstract

This study aimed to explore meditation experiences as daily practice. For this purpose, focus group interviews were conducted with 36 meditation practitioners who practice meditation as part of their daily routine, divided into 5 groups. The research findings are as follows: First, in 'subjective experiences through meditation as daily practice,' five categories emerged: 'experiencing rest and relaxation in daily life,' 'experiencing mental stability and peace in daily life,' 'encountering one's inner self through meditation as daily practice,' 'considering meditation as daily practice as training and process,' and 'experiencing living with meditation in daily life.' Second, in 'emotional acceptance through meditation as daily practice,' six categories emerged: 'becoming able to recognize and accept emotions through meditation as daily practice,' 'feeling improved emotional regulation ability through meditation as daily practice,' 'experiencing growth through reflection on emotions via meditation as daily practice,' 'becoming able to regulate emotions in interpersonal relationships through meditation as daily practice,' 'experiencing reduction of negative emotions through meditation as daily practice,' and 'increased positive emotions through meditation as daily practice.' Third, in 'changes in coping through meditation as daily practice,' six categories emerged: 'increased self-reflection and awareness of behavior through meditation as daily practice,' 'becoming more deliberate in actions through meditation as daily practice,' 'experiencing changes toward gentler attitudes in interpersonal relationships through meditation as daily practice,' 'increased consideration in family relationships through meditation as daily practice,' 'changes in ways of responding to conflict situations through meditation as daily practice,' and 'actions becoming more relaxed through meditation as daily practice.' This study has significance in confirming that meditation is not an activity limited to specific spaces or times, but rather a sustainable practice that can be implemented in daily life.

Keywords: daily life, practice, meditation, experience, qualitative research



OPEN ACCESS

Citation: Shon, Kangsuk. Meditation experience as daily practice: A qualitative study. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 36, 1-13.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.36.1>

Received: April 10, 2026

Revised: April 24, 2026

Accepted: April 24, 2026

Copyright: © 2026 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.

I. 서론

최근에 명상의 일상적 적용이 늘고 있다. 명상은 자신이 하고 있는 일에 온전히 주의를 기울이는 것으로, 일, 육아, 학습, 운동, 식사 등 모든 일상적인 활동에 적용될 수 있어, 이러한 명상의 보편성과 실용성은 현대사회의 다양한 문제에 대한 대응방안으로 기능하고 있다. 지금 이 순간의 알아차림을 중시하는 불교의 전통수행법인 명상법은 1960년대 미국으로 건너가 과학적인 시스템을 갖추고(Kabat-Zinn, 1990), 언제 어디서든 몇 초 혹은 몇 분간의 알아차림이 가능하도록 한 휴대용 명상으로 진화했다(함영준, 2018). 실제로, 2003년 미국의 TIME지는 명상이 불교의 선수행법에서 멀어지고 있다고 하면서 대신에 바쁜 현대인들은 일상생활에서 더 쉽게 접근할 수 있는 호흡명상, 걷기명상, 초월명상, 8분 명상 등을 시도하고 있다고 했다. TIME(2003)지는 피부건선, 독감, 유방암 등 병원의 치료장면에서 명상의 다양한 긍정적인 연구 결과들을 소개하였으며, 인터뷰를 통해 명상이 창의성, 열정, 진지함, 행복을 만들어 주었다고 소개하고 있다.

명상은 생각과 실제의 차이를 알게 할 뿐만 아니라 자신에게 너그러워지고 부정적인 감정과 거리를 두게 하며 짜증이 줄어들게 한다. 최근 보건복지부(2025)는 명상에 기반하여 자살을 예방하고 심리적 회복탄력성을 증진시키는 인지행동 프로그램인 ‘하루’를 개발하여 청소년, 청년, 중장년, 노인들이 우울, 불안, 두려움 등과 같은 정서를 조절할 수 있는 기술을 가르치고 있다. 김도연, 손정락(2012)은 중고등학교 학생들을 대상으로 한 명상훈련이 학생들의 자살사고와 우울에 대한 자기조절에 효과적임을 밝히고 있다. 또 다른 연구에서 대학생들을 대상으로 한 명상수업도 대학생들의 마음챙김, 신체자각, 자아탄력성 수준에 유의미한 영향을 미쳤음을 보고하면서 대학생들이 자신에게 맞는 명상을 학습과 생활 등 일상의 영역에 반영하여 스트레스를 줄여나갔음을 밝혔다(강화, 김안나, 2021).

삼성인력개발원(2024)은 명상센터를 건립하여 기업의 전직원들에게 명상을 교육하고 실습할 수 있도록 하고 있다. 참여자들은 여유가 생기고, 오늘 하루의 소중함을 깨달았으며 특히 일상에서 명상을 활용함으로써 일상이 달라짐을 경험한 것으로 나타났다. 한 참여자는 아내를 바라보는 시각이 많이 달라졌다고 보고하였다. 편안한 마음과 공감명상으로 애정을 담아 아내를 바라볼 수 있게 되었으며, 자신을 알아차리고 마음을 보듬어주는 명상을 생활에 접목해볼 것을 추천하였다. 이처럼 명상은 주어진 상황에서 일어나는 자신의 생각과 감정을 판단하지 않고 있는 그대로 바라보게 함으로써 자기이해에 한걸음 더 나아가게 함을 알 수 있다. 따라서, 특정한 명상 교육이나 실습 상황이 아니라 일상에서도 명상을 생활화할 수 있도록 지원하는 연구가 요구된다.

부처님의 명상하는 방법에 대한 가르침은 완전한 마음의 건강에 이르는 데에 도움을 준다. 앙굿따라 니까야(Anguttara Nikaya 제4권, 157경)에서 부처님은 육체적 질병으로부터 오랜 기간 자유로운 사람들은 있을 수 있지만 정신적 번뇌(mental defilements)로부터 잠시라도 자유로운 사람은 드물다고 하였다. 명상법은 삶과 단절된 것도 혹은 삶에서 도피하는 것도 아니며, 우리의 삶, 일상적 행위, 슬픔과 기쁨 등 모두와 관련되어 있다고 주장하고 있다. Rahula(1988)는 부처님의 명상에 관한 가르침은 육체, 감정과 감각, 마음, 그리고 여러 가지 도덕적이고 지적인 주제에 관한 것으로, 어떠한 형태의 명상이든 알아차림 혹은 자각, 주의 혹은 관찰이 본질적이라는 것을 분명히 기억할 것을 강조하였다. Walpola Rahula(1988)는 부처님의 가르침인 네 가지 명상 방법을 자세히 설명하고 있다. 우선, 신체와 관련된 명상법 중 가장 잘 알려진 수행법은 수식관이다. 누구나 숨을 쉬고는 있지만 평소에 그 숨에 주의를 기울이는 사람은 없다. 마음을 숨을 내쉬고 들이쉬는 데에 집중시키는 수행은 고요함, 편안함, 일상에서의 효율성에 효과적이다. 신체와 관련된 명상법 중 두 번째 방법은 현재의 순간에, 현재의 행동에 사는 것이다. 이 수행법은 서거나 앉거나 걷거나 눕거나 잠자거나 팔을 뻗거나 구부리거나 둘러보거나 옷을 입거나 말을 하거나 침묵하거나 음식을 먹거나 물을 마시는 등의 행동을 할 때 그 순간 자신이 무엇을 하고 있는가에 주의를 집중하는 것이다. 번뇌로부터 자유롭기 위한 두 번째 명상법은 감정과 관련된 명상법이다. 걱정, 근심, 슬픔의 감정을 경험하게 되면 ‘나’의 감정, ‘나’의 감각으로 그것을 보는 것이 아니라 하나의 감정, 하나의 감각으로 객관적으로 그것을 살펴보는 것이다. ‘나’라는 관념을 잊고 그 감정의 발생과 소멸을 알게 되면 마음은 그 감정을 초월하여 자유롭게 된다. 셋째, 마음과 관련된 명상법이다. 예를 들어, 화가 났을 때 화난 마음을 객관적으로 살피고 관찰하는 것이다. 자신의 마음 상태에 대해 알아차리는 순간 즉, 화내는 모습을 알아차리는 순간 비로소 자유로워지고 있는 그대로 자신을 볼 수 있다. 명상의 네 번째 형태는 윤리적, 정신적, 지적 주제에 관한 것이다. 궁극적 진리로 인도하는 네 번째 형태의 명상은 ‘존재란 무엇인가? 혹은 나라고 불리는 것은 무엇인가?’ 등과 같은 문제를 탐구하는 것을 포함하고 있다. 감각적 욕망, 악의, 혼침과 줄음, 들뜸과 회한, 의심 등 다섯 가지 장애(五蓋), 깨달음의 일곱 가지 요소인 칠각지(七覺支), 자비희사(慈悲喜捨)와 같은 네 가지 고귀한 마음가짐에 대한 탐구도 여기에 해당된다.

‘나’라는 정보를 저장하고 있는 자기개념을 가지고 살아가는 우리들이 일상의 모든 순간을 수행의 기회로 삼아 깨어있는 마음으로 살아가는 것은 쉬운 일은 아니다. Marsh, Relich, Smith(1983)는 개인은 물질적 자기, 정신적 자기, 사회적 자기라는 자기개념을 가지고 살아가는다고 주장하였다. 물질적 자기는 신체적 건강, 외모, 재산 등과 같은 소유물을 포함한다. 정신적 자기는 성격, 지적능력, 대인관계 능력, 인생관 및 가치관을 포함한다. 사회적 자기는 개인이 주변인 즉, 가족, 이성, 친구들과의 관계에서 얻는 인정, 사랑, 명성 등으로 구성된다. 자기개념은 개인의 행동에 가장 강력한 영향을 미치는 심리적 요인이다. 긍정적인 자기개념은 자기존중감, 자신감, 자부심의 원천이 되고 부정적인 자기개념은 자기존중감을 훼손하고 우울과 열등감의 근원이 된다(권석만, 2017, p. 258).

칠바라밀을 주창하면서 한국불교의 대중화와 세계화를 위해 헌신한 구산스님은 ‘나’라는 자기개념으로 살아가는 현대인들에게 무엇이 ‘참된 나’인가를 묻고 있다. ‘사람마다 나다 나다라고 하는데 어느 것이 나인가를 물으면 무엇이냐고 답할 것인가?’라고 하면서 그것을 ‘알고 싶어서 의심하는 것이 바른 수행이요 경전이니 이것고 화두를 하라’고 가르치고 있다(김형록, 2023). 또한, 한산사 용성선원장 월암스님도 2025년 전국 학인스님을 대상으로 실시한 명상 교육에서 ‘천 가지 생각이 일어나는 삶 속에서 이 일상이 그대로 수행이 되어야 하며 그것이 참선, 염불, 주력, 그리고 경전을 공부하는 도리’라고 강조하였다(BTN 뉴스, 2025). 즉, 불교에서 말하는 명상법은 일상에서의 수행을 의미하며 그것은 삶 자체가 곧 수행이 되어야 하는 것을 말한다. 이는 매 순간 일어나는 생각과 감정에서 깨어있는 마음으로 참선하고 염불하고 주력하고 경전의 가르침을 실천하는 것이다.

최근 월정사는 경전의 가르침을 실천하는 수행공동체로써 금강경 봉찬기도회를 이끌고 있다(월정사, 2025). 금강경 봉찬기도회는 ‘기도 혁명’이라는 기치를 내걸고 금강경 교육과 독송을 통한 수행을 통해 불자들이 일상에서 금강경의 가르침을 실천할 수 있도록 돕고 있다. 종범(2010)은 『금강경(金剛經)』 제15 지경공덕분에서 금강경 경전수행의 공덕에 대해 설명하고 있다.

금강경은 자성을 보는 행을 가르친다. 업장이 많다든지 장애가 많으면 바르게 보기 어렵기 때문에 장애가 일어나지 않도록 인연을 잘 지어야 한다. 따라서, 보시, 지계, 인욕, 정진, 선정을 잘 닦을 때 바르게 볼 수 있다. 여기에 의경행이 추가가 된다. 경에 의지해서 수행하는 것을 의경수행이라고 한다. 즉, 경에 의지해서 닦는 것이다. 이것이 수지 독송 서사 해설이다.

금강경 경전수행은 수수행, 지수행, 독송수행, 서사수행, 해설수행 5종수행이다. 수수행은 부처님 보살님 일체의 선지식이 계산 곳에 가서 법을 듣는 것이다. 이것이 내 자성을 보는 첫 번째 행이다. 둘째, 지수행은 들었던 법을 마음속에 간직하는 수행이다. 셋째, 매일 읽고 외우는 일상독송이 독송수행이다. 이것이 금강경 삼종수행이다. 이후 서사수행, 해설 수행이 있다. 신라시대부터 오늘날까지 엄청나게 사경이 발달했다. 서사는 금사경, 은사경, 목사경, 혈사경이 있다. 내가 정성스럽게 경을 쓰면 경을 쓰는 자신이 선정이 되고 공덕이 된다. 이것을 자리행이라고 한다. 또한, 서사 공덕은 엄청나다. 이것을 잘 써놓으면 누군가 다른 사람이 볼 수 있다. 이것이 이타행이다. 자리아타가 깊어지면 해설수행까지 갈 수가 있다.

독송에는 세 가지 종류의 독송법이 있다. 첫째, 큰 소리로 독송하는 대성독송이다. 대성독송은 잠을 깨고 정신이 집중되고 산란한 마음을 고성으로 물리칠 수 있어 기억이 깊어지는 이점이 있다. 대성독송이 힘들어지면 작은 소리로 독송하는 소성독송이 있다. 세 번째는 묵성독송이다. 소리를 내지 않고 독송하는 법이다. 독송은 독송을 통해서 자기 자성을 보는 것이다. 비유하면 경전을 손가락으로 달을 가리키는 것이다. 누가 자성을 보는가? 망상 분별하지 않고 순수하게 독송을 하고 또 하면 누구나 다 볼 수가 있다.

종범(2010)이 설명한 금강경의 5종 수행법-수수행 지수행 독송수행 서사수행 해설수행은 자성을 깨달아가는 체계적인 수행의 길을 제시하고 있다. 특히, 대성독송, 소성독송, 묵성독송의 세 가지 독송법은 상황에 따라 유연하게 적용할 수 있는 실용적인 방법이다. 경전이 달을 가리키는 손가락이라면, 망상과 분별을 떠나 순수하게 독송하는 것이야말로 그 달, 즉 자성을 보는 길이다. 경전독송은 수행의 관점에서 부처님의 가르침을 받아 지니기 위해 행하는 것으로(안유숙, 2020), 금강경 독송은 반야의 지혜와 보살의 마음을 갖게 한다(정천구, 2014).

선행연구에 의하면, 일상생활 속에서 명상을 좀 더 쉽게 적용할 수 있도록 명상을 변형하고 현대심리학의 스트레스 관리 방법을 연결시킨 명상 프로그램이 다양하다. 실제로, 박성현, 성승연, 미산(2016)은 수행을 통해 자신의 본성 안에 내재된 자애심을 일깨우는 방법인 자애미 소명상을 개발하였다. 프로그램은 하트 스마일 33배 절 동작을 통한 알아차림, 감사명상 등을 포함하고 있다. 참여자들은 자신, 타인 및 우주와의 연결감과 일체감을 느낀 것으로 나타났다. 자애명상은 편견이나 분노, 회의나 의심 등과 같은 마음을 알아차리고 수용하게 만들지만(Chödrön, 2001), 이러한 마음은 자신의 내면에 있는 고통을 발견하고 타인의 고통에 대한 연민심, 공감을 통해 가능한 행동이므로 의도적으로 훈련되어야 한다(Salzberg, 2010). 조현주, 김중우, 송승연(2013)은 8주 동안 자애명상을 훈련하도록 한 결과 참여자들이 일상의 스트레스 상황에서도 명상을 활용하여 자신의 정서를 조절하고 수용함으로써 정서적 반응에 유연하게 대처하였음을 밝히면서, 프로그램 참여자들이 인간 본연의 따뜻한 자애심을 통해 자기성장으로 이어졌다고 주장하였다.

이상의 연구를 종합하면, 종교적인 목적으로 수행되어 오던 명상은 현대에 와서 다양한 목적을 가지고 응용되고 있으며 불교의 명상법과 명상의 효과에 대한 관심이 높아지면서 불교의 수행법으로서의 명상법(김형록, 2023), 불교에서 제시하는 일상에서의 수행법으로서 경전독송(월정사, 2025), 불교의 명상 원리를 심리치료에 통합하는 프로그램(김정호, 2001), 명상의 신체적 및 정신적 효과(Kornfield, 1979), 그리고 명상수행의 목적(Shapiro, 1992) 등 국내외적으로 명상 관련 연구들이 지속적으로 증가하고 있는 것을 알 수 있다. 하지만 이상의 선행연구들은 일상생활 속에서의 명상의 활용 경험 혹은 명상을 통한 대처능력의 변화에 대한 내용은 제한적이다. 본 연구는 일상수행으로서의 명상경험에 대해 살펴보는 것이 목적이다. 이러한 목적을 달성하기 위한 본 연구의 연구문제는 첫째, 명상수행자의 일상수행으로서의 명상에 대한 주관적 경험은 어떠한가? 둘째, 명상수행자의 일상수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용은 어떠한가? 셋째, 명상수행자의 일상

수행으로서의 명상을 통해 변화된 대처는 어떠한가? 이다. 본 연구의 결과는 현대인의 정신건강 증진과 삶의 질 향상을 위해 일상생활 속에서 명상활용 방안 모색의 기초자료로 활용될 수 있을 것으로 기대한다.

II. 연구방법

본 연구는 일상 수행으로서의 명상 경험을 탐색하기 위하여 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 포커스 그룹 인터뷰(Focus Group Interview)는 특정 주제에 대한 견해와 인식을 수집하기 위해 체계적인 질문을 활용하여 집단 내 의견을 형성하는 정보 탐색 기법이다(Frey & Fontana, 1991). 또한, 포커스 그룹은 개인별 사고 차이가 존재할 때, 복잡한 행동이나 동기의 본질을 밝힐 필요가 있을 때, 그리고 다양한 관점을 이해하는 데 유용하다(김성재, 김후자, 이경자, 이선옥, 1999).

포커스 그룹 인터뷰(FGI)는 특정 주제와 관련된 선정된 참여자들 간의 비공식적 토의 방식으로 진행되며, 연구자는 연구 대상 집단이 특정 주제에 대해 어떻게 사고하고 느끼는지를 심층적으로 탐색하기 위해 소규모 그룹을 구성하여 면담을 수행한다(Morgan, 1997). 일상에서 명상 수행 경험이 있는 사람들이 공유하는 공통된 경험을 분석하기 위해 연구 방법으로 포커스 그룹 인터뷰를 채택하였다.

1. 연구대상

본 연구에 참여한 참여자는 일상 수행으로써 명상을 하고 있는 명상수행자 36명이며, 연구대상 모집을 위하여 눈덩이 표집을 사용하였다. 명상수행자를 명상 기간에 따라 5그룹으로 나누어 그룹별로 인터뷰를 실시하였다. 그룹1은 명상 수행 1년 미만의 초심자, 그룹2는 명상 수행 1년 이상 5년 미만, 그룹3은 명상 수행 5년 이상 10년 미만, 그룹4는 10년 이상 15년 미만, 그룹5는 명상수행 20년 이상으로 구성되었다. 그룹당 인원수는 김혜진과 홍서영(2016)의 연구를 참고하여 최소 인원 5명 이상으로 구성하였다. 연구대상자의 정보에 대한 내용은 아래 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자 정보

| No | 그룹 | 성별 | 연령 | 학력 | 종교 | 종교생활 기간 | 명상 시작 계기 |
|----|----|----|----|---------|-----|---------------|--------------|
| 1 | 1 | 여성 | 41 | 대학교 졸업 | 불교 | 5년 이상 10년 미만 | 타인의 권유 |
| 2 | 1 | 여성 | 44 | 대학교 졸업 | 무교 | 기타 | 타인의 권유 |
| 3 | 1 | 여성 | 59 | 대학교 졸업 | 무교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 4 | 1 | 남성 | 50 | 고등학교 졸업 | 불교 | 1년 미만 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 5 | 1 | 여성 | 58 | 대학원 이상 | 불교 | 1년 이상 5년 미만 | 타인의 권유 |
| 6 | 1 | 여성 | 56 | 대학교 졸업 | 불교 | 기타 | 타인의 권유 |
| 7 | 1 | 여성 | 54 | 대학교 졸업 | 불교 | 1년 이상 5년 미만 | 기타 |
| 8 | 1 | 여성 | 68 | 고등학교 졸업 | 무교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 9 | 1 | 여성 | 64 | 중학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 10 | 1 | 남성 | 66 | 대학원 이상 | 불교 | 20년 이상 | 타인의 권유 |
| 11 | 2 | 남성 | 42 | 대학원 이상 | 불교 | 20년 이상 | 타인의 권유 |
| 12 | 2 | 여성 | 46 | 대학원 이상 | 무교 | 기타 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 13 | 2 | 남성 | 46 | 대학교 졸업 | 무교 | 5년 이상 10년 미만 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 14 | 2 | 여성 | 51 | 대학교 졸업 | 기독교 | 20년 이상 | 기타 |
| 15 | 2 | 여성 | 52 | - | - | - | - |
| 16 | 2 | 여성 | 54 | 고등학교 졸업 | 불교 | 15년 이상 20년 미만 | 타인의 권유 |
| 17 | 3 | 여성 | 55 | 대학원 이상 | 무교 | 1년 이상 5년 미만 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 18 | 3 | 여성 | 57 | 대학교 졸업 | 불교 | 5년 이상 10년 미만 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 19 | 3 | 여성 | 57 | 대학교 졸업 | 불교 | 5년 이상 10년 미만 | 기타 |

| No | 그룹 | 성별 | 연령 | 학력 | 종교 | 종교생활 기간 | 명상 시작 계기 |
|----|----|----|----|---------|----|---------------|--------------|
| 20 | 3 | 여성 | 55 | 대학원 이상 | 무교 | 기타 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 21 | 3 | 여성 | 55 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 타인의 권유 |
| 22 | 3 | 여성 | 49 | 대학교 졸업 | 불교 | 10년 이상 15년 미만 | 기타 |
| 23 | 4 | 여성 | 59 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 타인의 권유 |
| 24 | 4 | 여성 | 50 | 대학교 졸업 | 불교 | 15년 이상 20년 미만 | 타인의 권유 |
| 25 | 4 | 여성 | 53 | 대학원 이상 | 불교 | 10년 이상 15년 미만 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 26 | 4 | 여성 | 54 | 대학교 졸업 | 불교 | 15년 이상 20년 미만 | 타인의 권유 |
| 27 | 4 | 여성 | 48 | 대학원 이상 | 불교 | 15년 이상 20년 미만 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 28 | 5 | 여성 | 65 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | |
| 29 | 5 | 여성 | 66 | 중학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 30 | 5 | 여성 | 65 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 31 | 5 | 여성 | 65 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 32 | 5 | 여성 | 64 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 기타 |
| 33 | 5 | 여성 | 70 | 대학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |
| 34 | 5 | 여성 | 70 | 고등학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 타인의 권유 |
| 35 | 5 | 여성 | 80 | 고등학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 타인의 권유 |
| 36 | 5 | 여성 | 80 | 고등학교 졸업 | 불교 | 20년 이상 | 스스로 정보를 찾아보고 |

2. 연구절차

2024년 11월, 연구 주제와 관련된 사전 인터뷰를 실시한 후 연구문제를 보다 명확하게 도출하기 위한 협의 과정을 거쳤다. 그 결과, 인터뷰 질문을 네 가지 핵심 항목으로 구성하였으며, 다양한 의견을 이끌어내기 위해 비구조화된 면담 형식을 채택하였다. 이와 같이 결정된 사항을 바탕으로, 연구 참여자 그룹별 포커스 그룹 인터뷰를 2025년 1월에 진행하였다. 비구조화 인터뷰에서 활용된 연구문제는 아래 <표 2>에 제시되어 있다.

표 2. 연구문제

| | |
|-------|---------------------------------------|
| 연구문제1 | 명상수행자의 일상 수행으로서의 명상에 대한 주관적 경험은 어떠한가? |
| 연구문제2 | 명상수행자의 일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용은 어떠한가? |
| 연구문제3 | 명상수행자의 일상 수행으로서의 명상을 통해 변화된 대처는 어떠한가? |

포커스 그룹 인터뷰는 2025년 1월 한 달 동안 대전 M 선원에서 진행되었다. 연구자가 면담 진행자로서 인터뷰를 주도하였으며, 인터뷰 시작 전에 연구의 목적을 설명하고, 토론 내용의 녹음 및 자료 활용에 대한 동의를 구하였다. 그룹별 인터뷰 시간은 약 1시간 정도 소요되었다.

연구자는 인터뷰 전에 연구의 목적과 주요 질문을 미리 제공하여 참여자들이 내용을 숙지할 수 있도록 하였으며, 인터뷰 중에는 질문을 제시한 후 토론이 주제에 맞게 전개될 수 있도록 질문 제시, 요약, 단서 제공 등의 방법을 활용하였다. 또한, 논의가 원활하게 이루어질 수 있도록 명상 수행 경험을 떠올릴 수 있는 시간을 마련하고, 인터뷰 전에 간단한 명상을 진행하였다.

인터뷰 과정에서 연구자는 현장 노트를 작성하였으며, 모든 인터뷰 내용을 녹음하여 전사하였다. 참여자들은 적극적으로 논의에 참여하였으며, 인터뷰 이후에는 상호 간의 정보 교환이 이루어지는 의미 있는 시간이었다는 소감을 나누었다.

3. 자료의 분석

본 연구의 분석 과정에서는 전사된 인터뷰 자료와 현장 노트를 활용하여 데이터를 심층적으로 검토하였다. 전사된 인터뷰 자료는 참여자들에게 공유하여 기록 오류가 있는지 확인하는 절차를 거쳤다. 분석 과정에서는 Krueger(2000)가 제시한 주요 지침을 준수하며, 사전에 계

획된 분석 절차를 따라 진행하였다.

먼저, 인터뷰 종료 직후 원자료를 공동 연구자인 분석자 1명에게 제공하여 의미 있는 자료를 추출하도록 하였다. 이후 1차 분석 모임에서는 분석 과정에서 유의해야 할 사항과 접근 방식에 대한 논의를 진행하였다. 각자가 사전에 검토한 의미 자료를 상호 비교·검토하며, 선택된 자료에 대한 1차 명명화 작업을 수행하였다. 연구자는 1차 분석된 자료와 명명화 결과를 검토한 후, 수정이 필요한 부분을 2차 분석 모임에서 논의하고 합의된 내용을 반영하여 보완하였다.

그 후 연구자는 전체 자료를 다시 검토하고, 공동 연구자인 분석자와 이메일을 통해 수정 작업을 진행하였다. 최종 분석 결과는 감사자에게 전달되어 검토를 받았으며, 이 과정에서 범주화 관련 의견 2건과 명명화 관련 의견 1건을 수렴하여 연구자가 수정 작업을 수행하였다. 이후, 수정된 자료를 다시 공동 연구자인 분석자에게 보내 최종 검토 과정을 거쳤다.

III. 연구결과

본 연구에서 일상 수행으로서의 명상을 하고 있는 명상 경험을 확인하기 위하여 명상수행자를 대상으로 ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화’를 연구질문으로 하여 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 그 결과 ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험’에서 5개 범주, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용’에서 6개 범주, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화’에서 6개 범주가 도출되었다.

표 3. 일상 수행으로서의 명상을 하고 있는 명상 경험 분석 결과

| 영역 | 범주 |
|-------------------------|---|
| 일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험 | - 일상에서 쉽고 이완을 경험함 |
| | - 일상에서 마음의 안정과 평화를 경험함 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 내면을 만남 |
| | - 일상 수행으로서의 명상이 훈련과 과정이라고 생각함 |
| | - 일상에서 명상하며 살아가는 경험을 함 |
| 일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용 | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 감정 인식하고 수용하게 됨 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 정서조절 능력이 향상됨을 느낌 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 정서에 대한 성찰을 통한 성장을 경험함 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계 속에서의 정서를 조절할 수 있게 됨 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 부정적 정서의 감소를 경험함 |
| 일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화 | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 자기 성찰과 행동에 대한 인식이 증가함 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 신중하게 행동하게 됨 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계에서의 부드러운 태도의 변화를 경험함 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 가족과의 관계에서 배려심이 증가함 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 갈등 상황에서의 대응하는 방식이 변화함 |
| | - 일상 수행으로서의 명상을 통해 행동이 여유로워짐 |

1. 일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험

‘일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험’에서 ‘일상에서 쉽고 이완을 경험함’, ‘일상에서 마음의 안정과 평화를 경험함’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 내면을 만남’, ‘일상 수행으로서의 명상이 훈련과 과정이라고 생각함’, ‘일상에서 명상하며 살아가는 경험을 함’의 5개 범주가 도출되었다.

1) 일상에서 쉽고 이완을 경험함

“명상을 통해서 일상에서 쉬는 방법을 알게 되었다.” <그룹 3- 참여자 17>

“일상 자체가 명상이 되다 보니 삶의 긴장에서 벗어나 이완과 쉬는 경험하였다.” <그룹 3- 참여자 18>

“매일 매일 생활에서 스트레스 받는 상황을 잠시 멈추고 내 몸과 마음을 휴식하였다.” <그룹 3- 참여자 19>

2) 일상에서 마음의 안정과 평화를 경험함

“진짜 힘든 일이 있을 때 마음을 고요히 하여 생각을 내려놓아 고통에서 벗어나는 횟수가 늘어나고 있다.” <그룹 1- 참여자 1>

“눈을 감고 조용히 내 자신을 들여다보며 알아차리고 마음을 고요하고 평화롭게 안정된 상태로 머물러 지켜보면서 지금 내가 여기에서 무엇을 하고 있는지 인식하고 현존할 수 있었다.” <그룹 1- 참여자 5>

“언제나 정신을 한곳에 모아 집중하여 마음을 고요하게 하고자 하는 노력을 하고 있다.” <그룹 5- 참여자 31>

3) 일상 수행으로서의 명상을 통해 내면을 만남

“지금 현재의 나를 돌아보고 지금의 내 내면을 알아차림하는 것. 그 과정에서 과거를 들여다보기도 하고 현재의 내 심연을 탐구해 보기도 하고 있다.” <그룹 2- 참여자 13>

“일상에서 명상을 수행하면서 마음챙김을 통해 마음 수련이 되었다고 생각한다. 정신적 괴로움이나 불안한 마음을 현재에 오롯이 집중해서 평온한 마음을 유지시키는 훈련 속에 몸과 마음을 관찰해서 우리의 존재가 어떤 존재인지 괴로움의 본질을 알아갈 수 있었다.” <그룹 2- 참여자 16>

“매일 마음의 소리가 명료해지고 명징해지는 것을 느낀다. 의미로운 결과를 찾고, 복잡하고 잡다한 의미없음을 도구로 ‘나’ 다음의 선명함을 찾고, 흔들리지 않는 안정감을 내 안에서 찾는 과정이었다. ‘내’가 좀 더 선명해지는 것을 매일 느끼고 있다.” <그룹 4- 참여자 25>

4) 일상 수행으로서의 명상이 훈련과 과정이라고 생각함

“나를 다스려서 삶의 질을 높이는 일종의 훈련을 했다고 생각하고 있다고 생각한다. 그리고 인생에서 보다 나은 건강유지를 위한 훈련이지 않을까 한다.” <그룹 1- 참여자 9>

5) 일상에서 명상하며 살아가는 경험을 함

“어떤 상황에서도 명상을 하며 매 순간 내 마음을 알아차림하며 바르게 살아가는 경험을 하고 있다.” <그룹 3- 참여자 21>

“명상을 시작하고 언제나 편하게 호흡하며 살아가게 되었다.” <그룹 3- 참여자 20>

2. 일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용

‘일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용’에서 ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 감정 인식하고 수용하게 됨’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 정서조절 능력이 향상됨을 느낌’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 정서에 대한 성찰을 통한 성장을 경험함’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계 속에서의 정서를 조절할 수 있게 됨’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 부정적 정서의 감소를 경험함’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 긍정적 정서가 증가함’의 6개 범주가 도출되었다.

1) 일상 수행으로서의 명상을 통해 감정 인식하고 수용하게 됨

“처음 명상을 할 때와 비교해서 내가 경험하는 환경은 크게 달라지지 않았으나, 꾸준히 그 환경 속에서 명상을 꾸준히 하다보니 그것을 바라보는 나의 긍정적 관점의 영향으로 정서는 긍정적이며 수용하는 쪽으로 변화하게 되었다.” <그룹 3- 참여자 18>

“일상에서 마주하는 순간순간에 명상을 하면서 내가 가지고 있던 ‘나’에 대한 서러움, 억울함, 짜증 등 부정적인 감정을 돌아볼 수 있었다. 일상에서 명상을 한다는 것이 나를 돌아봐야해서 아프지만 감정의 수위가 점차 낮아지는 경험을 하였다. 이제는 명상을 통해서 다른 대처가 가능해졌다.” <그룹 4- 참여자 25>

“일상에서 명상을 꾸준히 하다보니 정서적으로 올라오는 감정을 알아차리게 되는 빈도가 많아지고 화두에 집중하면서 정서적 감정이 사라지는 걸 경험했다.” <그룹 4- 참여자 27>

2) 일상 수행으로서의 명상을 통해 정서조절 능력이 향상됨을 느낌

“예전보다 감정을 조절하는 힘이 생겼다. 어떤 상황에서도 순간 올라오는 화를 누를 수 있고 호흡으로 감정조절을 할 수 있게 되었다.” <그룹 1- 참여자 5>

“일상에서도 혼자 명상을 하면서 감정의 흐름과 정서적 반응에 많은 변화가 생겼다. 명상 전에는 스트레스나 불안에 쉽게 휘둘리곤 했지만, 스트레스 상황에서도 감정적으로 반응하기보다는 차분하게 대응할 수 있는 상황과 화가 나거나 짜증이 날 때 즉각적으로 반응하는 대신, 감정을 한 번 바라보고 조절과 부정적인 감정을 억누르는 것이 아니라, 있는 그대로 받아들이고 흘러보내는 연습을 하면서 점차 감정을 더 안정적으로 조절할 수 있는 힘이 생겼다.” <그룹 2- 참여자 1>

“일상에서 명상을 하기 전보다 이랬다 저랬다 하는 기분 변화가 확연히 줄어들었다. 다양한 상황이 발생하지만 그때마다 기분이 나쁘거나 좋거나 그렇지 않게 되었다.” <그룹 3- 참여자 20>

3) 일상 수행으로서의 명상을 통해 정서에 대한 성찰을 통한 성장을 경험함

“이 또한 지나가리라’는 생각으로 마음을 다잡을 수 있게 되었다. 명상이 일상에서의 대처방법의 하나로 자리잡은 것 같다. 나만의 방식이 생기니 어떤 것도 두렵지 않고 내가 많이 성장했다는 생각이 든다” <그룹 1- 참여자 6>

“내가 느끼는 감정들을 억지로 누른다는 생각보다 명상으로 분노의 본질을 찾아 해결하고자 하는 것을 나 스스로의 변화를 경험했다. 예전과는 확실히 달라진 것 같다.” <그룹 3- 참여자 10>

4) 일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계 속에서의 정서를 조절할 수 있게 됨

“가장 큰 변화는 남 탓을 하면서 상대방에게 화내고 짜증내고 하는 일들이 없어졌다. 명상을 거듭하면서 원망이나 미움도 다 부질없다는 것을 알기 때문에 그런 어리석은 마음 자체를 갖지 않는다. 오직 나에게 더 귀 기울일 뿐이다.” <그룹 3- 참여자 20>

“내 모습을 객관적으로 보는 명상을 통해 나를 깨닫게 됨으로써 타인도 최선을 다했는데 그때는 그들이 할 수 있는 최선이구나! 다른 상대를 인정하는 것이 예전보다 용이해졌다. 일상에서 꾸준히 명상을 하다보니 마음이 평화로워졌다.” <그룹 2- 참여자 22>

“사건에 대해 분노, 화, 우울함 등이 즉시 표현되어 힘들었는데 일상에서 명상을 시작한 이후에 마음을 누그러 온화하고 침착하게 진정시키다보니 타인에 대한 연민이 오히려 사회생활이나 나의 정신건강에 많은 도움이 되고 있다.” <그룹 4- 참여자 16>

5) 일상 수행으로서의 명상을 통해 부정적 정서의 감소를 경험함

“매일 느끼는 화, 분노, 슬픔은 전반적으로 줄어들었다. 조금 넓고 높은 시야에서 바라보고, 알아차리게 된 것 때문인 듯 싶다.” <그룹 2- 참여자 13>

“일하는 중에도 힘든 상황이 생겼을 때 예전 같으면 불안함으로 인해 계속 힘들었을 텐데 일상에서 명상을 하고 난 후에는 잠깐 명상을 하고, ‘될 일은 된 다’ 시절인연에 의해 반드시 이루어진다는 믿음을 가지게 되었다. 그냥 할 수 있는 일을 더 최선을 다하며 살아가고 있다.” <그룹 3- 참여자 19>

“삶이 언제나 두렵다고 느꼈었는데, 일상에서 느끼던 두려움이 많이 줄었다. 우리가 겪게 되는 많은 문제를 해결하는데 급급한 삶을 살았다면, 지혜를 닦 아나가야 함을 알게 되면서 두려움, 망설임, 불안, 걱정 등이 줄어들고 마주할 용기가 생겼다.” <그룹 4- 참여자 26>

6) 일상 수행으로서의 명상을 통해 긍정적 정서가 증가함

“매일 명상을 하다보니 몇 개월 전부터는 산책길에 피어난 들꽃 한 송이도 벽돌사이에 올라오는 풀도 날아다니는 노랑나비도 너무 예뻐서 폰에 담아두고 자주 본다. 정서적으로 평온해졌다.” <그룹 2- 참여자 15>

“명상을 하면서 화나는 감정을 있는 그대로 바라보고 이 또한 지나가리라 하는 마음으로 감정들을 바라보니 날카로웠던 감정들이 시간이 지날수록 희미 해지고 무덤덤을 느꼈다. 이를 통해 생산적으로 에너지를 사용할 수 있겠다고 생각한다. 짜증, 화, 분노가 사라지고 대인관계도 좋아지고 평화로운 일상 을 보내고 있어서 삶이 즐겁다.” <그룹 5- 참여자 11>

“나는 행복하다’는 생각이 자연스럽게 일어난다.” <그룹 5- 참여자 35>

3. 일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화

‘일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화’에서 ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 자기 성찰과 행동에 대한 인식이 증가함’, ‘일상 수행으 로서의 명상을 통해 신중하게 행동하게 됨’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계에서의 부드러워진 태도의 변화를 경험함’, ‘일상 수행 으로서의 명상을 통해 가족과의 관계에서 배려심이 증가함’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 갈등 상황에서의 대응하는 방식이 변화함’, ‘일 상 수행으로서의 명상을 통해 행동이 여유로워짐’의 6개 범주가 도출되었다.

1) 일상 수행으로서의 명상을 통해 자기 성찰과 행동에 대한 인식이 증가함

“나의 행동을 늘 지켜보게 된다. 왜 그런 행동을 했는지를 나에게 묻고 또 묻고 한다. 밥을 먹을 때도 걸을 때로 통화를 할 때도 내가 왜 그렇게 하는지를 늘 살핀다.” <그룹 3- 참여자 17>

“늘 내가 보고 있기 때문에 매순간 내 욕심을 보고 내 욕망을 보게 된다.” <그룹 3- 참여자 20>

“습관적인 말과 행동 즉, 반응을 알아차릴 수 있다. 상대의 지시적인 말투나 비난에 즉각적으로 방어하고 변호하는 반응을 많이 관찰한다. 거기에 ‘나’를 위함을 알고, 더 이상 나를 위해 남과 싸우는 대화를 멈추고자 한다.” <그룹 4- 참여자 26>

2) 일상 수행으로서의 명상을 통해 신중하게 행동하게 됨

“감정적인 충동에 즉각 반영하는 것이 아니라, 한 번 더 생각하고 행동하는 습관이 생겼고, 대화할 때 즉흥적으로 말하는 대신, 상대방의 말을 끝까지 듣 고 차분하게 답하려는 태도를 연습하는게 느껴진다.” <그룹 1- 참여자 1>

“명상 이후에는 나의 행동이 다른 사람들과도 유기적으로 연결이 되어 있다는 것을 더욱 많이 생각하게 되었고 행동에 조심을 기하고 신중하게 행동하게 되었다. 한 번 더 생각하고 고민하고 신중하게 판단해서 다른 사람에게 피해가 가지 않도록 현명하게 행동하게 되었다.” <그룹 2- 참여자 11>

“행동 알아차림을 통해 급한 성격을 가끔씩 늦출 수 있게 되었다. 차분하고 평온해지며, 감정에 이끌려 행동하지 않게 되었다.” <그룹 5- 참여자 28>

3) 일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계에서의 부드러워진 태도의 변화를 경험함

“상대방을 배려하는 마음으로 끌어안는 태도로 바뀌게 되었다. 그리고 타인과의 대화 과정에서 큰소리를 내지 않으려는 노력 하는 나를 보게 되었다.”

<그룹 1- 참여자 8>

“말과 행동을 더욱 조심하게 되고, 판단하기보다 상대방과 친절하게 소통하는 능력이 향상되었다.” <그룹 3- 참여자 20>

“요즘은 타인에게 부드럽고 봉사하고 남을 위한 삶을 사는 것 같다. 남에게 회향하는 삶을 살게 되었다.” <그룹 5- 참여자 30>

4) 일상 수행으로서의 명상을 통해 가족과의 관계에서 배려심이 증가함

“가정에서 자식을 이해하고 배려하는 마음이 생겼다.” <그룹 1- 참여자 7>

“가정에선 편하고 고마운 신랑과 아들에게 더 아끼고 부드러운 눈빛과 말로 대할 수 있어서 기쁘다. 더 많이 배려하고 싶다.” <그룹 3- 참여자 22>

5) 일상 수행으로서의 명상을 통해 갈등 상황에서의 대응하는 방식이 변화함

“정말 감당하기 힘든 사건이 일어나면 모든 걸 멈추고 경전 독송에만 집중하고 또 아무 생각하지 않고 절을 하기 시작한다. 이게 다 내가 일상에서 수행으로 하고 있는 명상이다. 었드리고 일어나고를 반복하다 보면 지혜로운 생각이 탁 떠올라서 해결하는 일이 많이 있다.” <그룹 3- 참여자 21>

“예전보다 적절히 도움을 요청할 수 있고 일할 때도 혼자 고군분투하다가 신체적으로 힘들어 짜증이나 화가 올라올 때 알아차리고 멈출 수 있게 되었다.” <그룹 4- 참여자 25>

“세상이 시비를 걸어와도 내가 멈추고 되돌아보지 않음으로 관계가 악화되지 않는다. 그런 내가 좋아졌다.” <그룹 5- 참여자 32>

6) 일상 수행으로서의 명상을 통해 행동이 여유로워짐

“집중명상을 일상에서 하면서 삶이 무상함을 느꼈고 머리 위에 먹구름이 벗겨진 듯 주변이 밝아짐을 경험했다. 일상이 느긋해지고 여유가 생기며 실수가 줄어들거나 자유로워졌다.” <그룹 2- 참여자 15>

“사람이 부드러워졌다고 주변에서 사람들이 나를 평한다. 많이 예뻐지고 행동이 평안해졌다는 말을 많이 듣는다.” <그룹 4- 참여자 24>

“성격이 온순해진 걸 스스로도 느끼고 행동이 느긋해지고 조급함이 없어졌다.” <그룹 5- 참여자 3>

IV. 결론 및 논의

본 연구는 일상 수행으로서의 명상 경험을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 일상 수행으로서의 명상을 하고 있는 명상수행자 36명을 5그룹으로 나누어 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 그 결과, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험’에서 5개 범주, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용’에서 6개 범주, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화’에서 6개 범주가 도출되었다. 도출된 세부 결과와 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, ‘일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험’에서 ‘일상에서 쉽고 이완을 경험함’, ‘일상에서 마음의 안정과 평화를 경험함’, ‘일상 수행으로서의 명상을 통해 내면을 만남’이 도출되었다. 일상 수행으로서의 명상을 통한 경험은 일반적인 명상 경험에서 도출된 경험과 비슷한 양상을 보였다. 신체가 이완되고 마음이 안정된 경험은 육영숙(2009)이 여대생을 대상으로 한 요가 및 호흡명상을 실시하고 효과를 확인한 연구에서 마음이 편안해지고, 침착해지는 경험을 한 것과 일치하는 결과이다. 뿐만아니라 내면을 만나는 경험은 이경희(2011)의 청소년을 대상으로 한 명상 경험 연구에서 알아차림과 내려놓음, 그리고 평온함을 통해 내면을 만난 것으로 나타난 연구 결과와 같은 맥락의 결과이다. 본 연구는 일상 수행에서 명상을 다루고 있기 때문에 ‘일상 수행으로서의 명상이 훈련과 과정이라고 생각함’, ‘일상에서 명상하며 살아가는 경험을 함’과 같은 일반적인 명상 경험과는 다른 결과도 추가적으로 도출되었다. 본 연구의 참여자들은 단순히 명상을 경험한다기 보다 일상에서 나를 들여다보고 나를 돌보는 방법으로 명상을 실천하고 있음을 시사하는 결과이다.

둘째, '일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용'에서 '일상 수행으로서의 명상을 통해 감정 인식하고 수용하게 됨', '일상 수행으로서의 명상을 통해 정서조절 능력이 향상됨을 느낌', '일상 수행으로서의 명상을 통해 정서에 대한 성찰을 통한 성장을 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계 속에서의 정서를 조절할 수 있게 됨'이 도출되었다. 이러한 결과는 최윤정과 문효빈(2023)의 마음챙김 명상 체험에 대한 질적 메타분석 연구에서 명상의 시간이 길어지고 일상생활에서도 수행이 가능해지면서 호흡과 알아차림, 집중이 증가하고, 생각, 정서와 행동의 알아차림의 확장이 일어난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 정서와 관련하여서는 '일상 수행으로서의 명상을 통해 부정적 정서의 감소를 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 긍정적 정서가 증가함'이 도출되었는데, 이는 박성현, 박정숙(2006)의 집중적 위빠사나 명상의 경험을 탐색한 연구에서 명상 이후 일상 생활에서 기쁨의 증가, 분노의 감소와 같은 정서 변화가 나타난 결과와 일치하는 결과이다.

셋째, '일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화'에서 '일상 수행으로서의 명상을 통해 자기 성찰과 행동에 대한 인식이 증가함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 신중하게 행동하게 됨', '일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계에서의 부드러워진 태도의 변화를 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 가족과의 관계에서 배려심이 증가함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 갈등 상황에서의 대응하는 방식이 변화함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 행동이 여유로워짐'의 6개 범주가 도출되었다. 이는 정귀연(2022)의 연구에서 명상의 소중함에 대해 재발견하고 마음챙김 명상을 계속 함께 하겠다는 내용이 도출된 것과 같은 맥락의 결과이다. 하지만, 본 연구에서는 타인, 가족 등 타인과의 관계적인 측면에서의 변화에 대해서도 보고하고 있어 일상에서 지속적으로 수행하는 명상은 자기에 대한 이해뿐만 아니라 타인에 대한 이해와 자비심도 함께 증진하는 것으로 이해할 수 있다.

본 연구는 명상이 특정한 공간이나 시간에 한정된 활동이 아니라, 일상 속에서 실천될 수 있는 지속 가능한 수행이라는 점을 확인하였다는 데 그 의미가 크며, 이러한 결과는 일상 수행으로서의 명상을 생활문화의 한 부분으로 확산할 수 있는 가능성을 보여주었다.

뿐만 아니라 기존의 명상 연구들은 주로 특정한 프로그램이나 임상적 환경에서의 효과에 초점을 맞추었다면, 본 연구는 일상적인 삶 속에서 개인이 자발적으로 선택하여 실시하는 명상을 주제로 연구를 수행하였다는데 의의가 있다.

본 연구의 한계점 및 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서 일상 수행으로서의 명상 경험을 주제로 하였으나, 연구 참여자들이 일상에서 수행하는 명상의 방식과 내용에 대해서 고려하지 않았다. 향후 일상에서 명상 수행의 방법에 따라 경험을 분류하여 연구한다면 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구에서는 일상 수행으로서의 명상을 하고 있는 참여자들의 일반적인 결과를 확인하고자 연구 참여자를 명상 수행 기간에 따라 5개 집단으로 나누어 인터뷰를 실시하였다. 향후 명상 수행 기간을 연구의 초점으로 하여 명상 수행 기간에 따른 경험의 차이를 확인한다면 보다 현실적인 시사점을 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구는 일상 수행으로서의 명상 경험을 탐색하는 것을 목적으로 하였다. 이를 위하여 일상 수행으로서의 명상을 하고 있는 명상수행자 36명을 5그룹으로 나누어 포커스 그룹 인터뷰를 진행하였다. 본 연구의 연구결과는 다음과 같다. 첫째, '일상 수행으로서의 명상을 통한 주관적 경험'에서 '일상에서 쉽고 이완을 경험함', '일상에서 마음의 안정과 평화를 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 내면을 만남', '일상 수행으로서의 명상이 훈련과 과정이라고 생각함', '일상에서 명상하며 살아가는 경험을 함'의 5개 범주가 도출되었다. 둘째, '일상 수행으로서의 명상을 통한 정서적 수용'에서 '일상 수행으로서의 명상을 통해 감정 인식하고 수용하게 됨', '일상 수행으로서의 명상을 통해 정서조절 능력이 향상됨을 느낌', '일상 수행으로서의 명상을 통해 정서에 대한 성찰을 통한 성장을 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계 속에서의 정서를 조절할 수 있게 됨', '일상 수행으로서의 명상을 통해 부정적 정서의 감소를 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 긍정적 정서가 증가함'의 6개 범주가 도출되었다. 셋째, '일상 수행으로서의 명상을 통한 대처의 변화'에서 '일상 수행으로서의 명상을 통해 자기 성찰과 행동에 대한 인식이 증가함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 신중하게 행동하게 됨', '일상 수행으로서의 명상을 통해 대인관계에서의 부드러워진 태도의 변화를 경험함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 가족과의 관계에서 배려심이 증가함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 갈등 상황에서의 대응하는 방식이 변화함', '일상 수행으로서의 명상을 통해 행동이 여유로워짐'의 6개 범주가 도출되었다. 본 연구는 명상이 특정한 공간이나 시간에 한정된 활동이 아니라, 일상 속에서 실천될 수 있는 지속 가능한 수행이라는 점을 확인하였다는데 그 의의가 있다.

주제어

일상, 수행, 명상, 경험, 질적 연구

참고문헌

- Āṅguttara Nikāya 4.157. Rogasutta(The Discourse on Disease). The Book of the Fours.
- 강화, 김안나(2021). 전문대학생의 몸마음챙김 명상수업에 관한 통합연구. *교양교육연구*, 15(3), 207-223.
- 권석만(2017). 성격심리학. 학지사.
- 김도연, 손정락(2012). 마음챙김에 기반한 청소년 자살방지 프로그램이 자살사고, 우울 및 자기존중감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 17(2), 323-339.
- 김성재, 김후자, 이경자, 이선옥(1999). 포커스 그룹 연구 방법. 현문사.
- 김정호(2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 23-58.
- 김형록(2023). 화두참구에 대한 내러티브적 접근: 구산선사께 배운 가르침을 중심으로. *보조사상*, 67, 9-55.
- 김혜진, 홍서영(2016). 사회과 수행평가에 대한 초등 교사의 인식 조사: 포커스 그룹 (Focus Group) 논의를 중심으로. *사회과교육*, 55(1), 57-70.
- 박성현, 박정숙(2006). 집중적 위빠사나 명상 경험의 질적 분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 629-650.
- 박성현, 성승연, 미산(2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(2), 395-424.
- 보건복지부(2025). 마음챙김에 기반한 자살예방 인지행동치료 프로그램. 보건복지부.
- 삼성인력개발원(2024). 숲, 바다, 별 그리고 명상. 삼성인력개발원.
- 안유숙(2020). 경전 독송 수행의 교학적 함의에 관한 일고. *종학연구*, 3, 71-95.
- 육영숙(2009). 여대생의 요가 및 호흡명상 참여 효과에 관한 질적 연구. *한국스포츠심리학회지*, 20(3), 117-131.
- 윤태훈(2021). 코로나 19 시대, 명상 앱으로 마음 치유한다. *법보신문*,
<https://www.beopbo.com/news/articleView.html?idxno=214431> (2025년 7월 17일 자료 연음).
- 월정사(2025). 오대산 월정사 금강경 봉찬기도 진신사리 이운 삼보일배 나를 낮추다 세상을 언다. *한국불교대표방송*.
https://www.btn.co.kr/btn/tv/detail.html?Code=CATPR_08&PID=P1030&DPID=91858에서 (2026년 4월 28일 자료 연음).
- 이경희(2011). 청소년이 경험한 작은 명상. *질적연구*, 12(2), 85-99.
- 정규연(2022). 마음챙김 명상 경험에 관한 질적 메타분석. *종교교육학연구*, 71, 211-231.
- 정천구(2014). 금강경독송 수행법 연구. *한국교수불자연합회지*, 20(1), 7-38.
- 조현주, 김종우, 송승연(2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-448.
- 종범(2010). 종범스님-금강경. *불다TV*, <https://www.youtube.com/playlist?list=PLy5ff1q8udTR4E8D-70VsCaV9oe1W8Hh2> (2025년 7월 17일 자료 연음).
- 최윤정, 문효빈(2023). 마음챙김 명상 체험에 대한 질적 메타분석. *한국명상학회지*, 13(1), 43-64.
- 함영준(2018). 고요해진 마음에서 직관이 살아난다. *주간조선*, <https://weekly.chosun.com/news/articleView.html?idxno=13030> (2025년 7월 13일 자료 연음).
- BTN 뉴스(2025). 한국불교 미래 동력 전국 학인스님 한자리 '참된 수행자의 길'. *BTN 뉴스*,
<https://www.youtube.com/watch?v=JbdFBX8gYT0> (2025년 7월 15일 자료 연음).
- SBS News(2019). 영국 공립학교에서 왜 마음챙김 명상을? 디지털 시대 휩쓸리지 않는 훈련. *SBS*,
https://news.sbs.co.kr/news/endPage.do?news_id=N1005281067 (2025년 7월 17일 자료 연음).
- Chödrön, P. (2001). *Start where you are: A guide to compassionate living*. Shambhala Press.
- Frey, J. H., & Fontana, A. (1991). The group interview in social research. *The Social Science Journal*, 28(2), 175-187.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. Delacorte.
- Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 11(1), 41-58.
- Krueger, R. A. (2000). *Focus groups: A practical guide for applied research* (3rd ed.). Sage.
- Marsh, H. W., Relich, J. D., & Smith, I. D. (1983). Self-concept: The construct validity of interpretations based upon the SDQ. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 173-187.

- Morgan, D. L. (1997). Focus groups as qualitative research (Vol. 16). Sage.
- Rahula, W. (1988). What the Buddha taught [붓다의 가르침 스스로 찾는 행복]. 진철승(역). 도서출판 대원정사. (원전은 1959년에 출판)
- Salzberg, S. (2010). The force of kindness. Sounds True, 15-39.
- Shapiro, D. H. (1992). A preliminary study of long-term meditators: Goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23-39.
- TIME (2003). How your mind can heal your body, January 20, 2003. <https://content.time.com/time/covers/0,16641,20030120,00.html> (2025년 7월 13일 자료 얻음).
- TIME (2003). The science of meditation, August 4, 2003. <https://content.time.com/time/covers/0,16641,20030804,00.html> (2025년 7월 13일 자료 얻음).
- TIME (2014). The mindful revolution, February 3, 2014. <https://content.time.com/time/covers/0,16641,20140203,00.html> (2025년 7월 13일 자료 얻음).
- TIME (2018). The new mindfulness. <https://www.amazon.com/TIME-New-Mindfulness-Editors/dp/1547844671> (2025년 7월 13일 자료 얻음).