

RESEARCH ARTICLE

Experiences of changes in self and relationship perception among middle-aged women through an Ogong philosophy-based generative AI meditation program: A multiple case study analysis

Kim, June Hyoung

Hanmaum Science Institute, Republic of Korea

오공(五共) 사상 기반 생성형 AI 명상 프로그램을 통한 중년 여성의 자기 및 관계 인식 변화 경험: 다중 사례 분석

김준형

한마음과학원

Corresponding Author: Kim, June Hyoung (junkim119@naver.com)



OPEN ACCESS

Citation: Kim, June Hyoung. Experiences of changes in self and relationship perception among middle-aged women through an Ogong philosophy-based generative AI meditation program: A multiple case study analysis. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 36, 75-92.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.36.6>

Received: March 25, 2026

Revised: April 24, 2026

Accepted: April 29, 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.

Abstract

This study explores the perceived therapeutic meanings and relational changes associated with a generative AI-integrated guided imagery meditation program based on Seon Master Daehaeng's Hanmaum Ogong philosophy. Designed for middle-aged women facing existential anxiety and relational disconnection, this research employs a multiple-case study of six participants over eight sessions to examine their transformational experiences. The results are as follows: First, generative AI facilitates the visualization and objectification of the unconscious. Second, the shift toward autonomous self-perception reflects the values of Gongsang and Gongche. Third, intersubjective receptivity reconfigures relational patterns via Gongsim and Gongyong. Fourth, the circulation of life energy, based on existential connectivity and practical will, reveals a pathway to holistic subjectivity, internalizing the values of Gongche and Gongsik. By synthesizing traditional philosophy with cutting-edge technology, this research proposes a modern framework for counseling and meditation, broadening both academic and practical discourse.

Keywords: Ogong philosophy, generative AI, guided imagery meditation, middle-aged women, multiple case study analysis

I. 서론

현대인들은 디지털 기술과 정보 과잉으로 구축된 ‘초연결’ 환경 속에서 살아가고 있지만 동시에 전통적 가치와 사회적 연대 약화로 인한 존재론적 불안과 관계적 단절이라는 역설적 위기에 직면해 있다(한병철, 2024). 이러한 구조적 변화는 개인의 자율성을 확장시키는 동시에 삶을 지탱해 온 사회적 연대를 약화시키는 양가적 조건을 형성한다.

존재론적 불안은 정체성의 안정감과 세계에 대한 신뢰 기반이 흔들릴 때 경험하는 근원적 불안으로, 삶의 의미 체계와 존재 기반의 동요에서 비롯된다. 기든스(Giddens, 2022)는 후기 근대 사회에서 개인화가 심화될수록 존재론적 안정성이 약화된다고 보았으며, 바우만(Bauman, 2025)은 유동적 근대 조건 속에서 지속 가능한 관계 구조가 해체되면서 만성적 불안과 고립이 확산되고 있음을 지적하였다. 이는 현대인의 불안이 개인적 차원을 넘어 사회구조적 조건과 긴밀히 연관되어 있음을 시사한다.

이러한 구조적 환경은, 생애주기적 전환과 다중 역할 과업이 집중되는 중년 여성에게 더욱 두드러진다. 중년 여성은 자녀 독립, 노부모 부양, 부부관계 재구조화 등 복합적 변화를 동시에 경험하며 심리적·정서적 부담감을 겪게 된다(이경자, 2025; 남인숙, 2024). 특히 자아정체감 재확립과 전통적 모성 규범 사이의 긴장은 내적 불안과 정서적 소진을 가속화하며, 이는 결국 타인과 세계에 대한 관계 인식의 경직화와 심리적 고립으로 이어질 수 있다(이양미, 2023). 그간 명상 및 상담 분야에서는 MBSR 등 마음챙김 기반 개입을 시도해 왔으나, 대개 개인의 내적 치유와 이완에 집중되어 있으며(조희연, 2018), 타자와의 관계적 확장 및 사회적 존재론으로의 연결은 아직 충분히 논의되지 못하고 있다.

이에 본 연구는 이러한 개별 주체와 사회적 연대 간의 단절을 극복하기 위한 대안적 사상 체계로서 대행선사(1927-2012)의 한마음의 실천 원리인 ‘오공(五共)’ 사상에 주목하고자 한다. 한마음은 나와 타자가 둘이 아니라는 불이(不二)를 기반으로 한 ‘본래 지혜로운 마음의 본체’이며(이향숙, 2019), 오공(공생·공심·공용·공체·공식) 사상은 이를 일상적 관계 속에서 구현하는 실천체계로 제시된다(김경자, 2016; 유흥근, 2022). 이러한 체계는 존재론적 불안을 완화하고, 자아 중심적 사고에서 벗어나 상호존재적인 관계적 인식으로 전환할 수 있는 중요한 사상적 기반을 제공한다.

그러나 기존 연구는 오공 사상의 철학적·문헌적 고찰에 집중해 왔으며, 경험적 내면화 과정이나 관계 인식의 변화 양상을 탐색한 실천적·경험적 현장 연구는 매우 제한적인 실정이다(이광숙, 2023; 이향숙, 2019; 고명석 외, 2017; 차차석, 2017; 김경자, 2016). 따라서 본 연구의 목적은 심상유도명상을 통해 활성화된 주관적 심상을 생성형 AI로 가시화하고, 이를 적극적 상상(Active Imagination) 기법으로 매개함으로써 중년 여성의 자기 및 관계 인식에 나타나는 심층적 의미 변화를 탐색하고자 한다. 그간의 생성형 AI 연구는 주로 기술적 효용성이나 기능적 측면에 치중되어 왔으며, 전통 사상 기반의 심리 개입이나 내면 심상의 외재화 도구로서의 통합적 접근은 여전히 미진한 상태이다.

본 연구에서 생성형 AI는 참여자의 무의식적 상징을 가시화하여 내면세계를 객관적으로 직면하게 돕는 디지털 매개체이자, 적극적 상상을 현실화하는 외재화 도구로 기능한다. 특히 디지털 기술 활용이 낮은 중년 여성이 생성형 AI를 매개로 내면을 시각화하는 과정은, 심리적 자율성과 자기효능감을 증진하고 현대 사회와의 접점을 회복하는 중요한 심리적·사회적 도구가 될 수 있다.

본 연구는 위 세 가지 흐름의 접점인 ‘전통 사상 - 디지털 매개 - 관계 인식 변화’의 교차점에 위치한다. 이는 단순히 부족한 영역을 채우는 것을 넘어, 고전 지혜와 첨단 기술을 융합하여 중년 여성의 자기 인식 및 관계 회복을 도모하는 다학제적 시도를 목적으로 한다.

이러한 맥락에서 본 연구는 참여자들이 명상과 AI 시각화 과정 및 탐색·공유 과정에서 경험하는 주관적 의미와 변화 과정을 질적으로 규명하고자 한다. 이를 위해 설정한 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

연구 문제 1: 생성형 AI 활용 명상 프로그램 참여자의 자기 및 관계 인식 경험은 어떠한 양상으로 나타나는가?

연구 문제 2: 프로그램을 통해 경험한 오공 사상은 일상적 관계 변화와 사회적 연대를 위한 실천 의지에 어떠한 본질적 의미를 갖는가?

II. 이론적 배경

1. 현대 사회의 관계 위기와 한마음 오공 사상의 함의

현대 사회는 디지털 기술의 비약적 발전과 정보의 초연결성에도 불구하고, 역설적으로 전통적 가치체계와 사회적 연대의 약화라는 심각한 관계적 위기에 직면해 있다(한병철, 2024; Giddens, 2022). 성과 중심의 무한 경쟁과 신자유주의적 개인화 경향은 개별 주체에게 끊임없는 선택과 책임을 요구하는 동시에, 타자와의 유기적 결속으로부터 고립시킨다. 이러한 환경에서 개인은 단순한 갈등을 넘어 존재 의미와 소속감에 대한 근원적 흔들림, 즉 존재론적 불안을 경험하게 된다(Bauman, 2025). 특히 중년 여성은 생애주기적 전환기에 따른 위기에 놓여 있

다. 신체적 노화와 자녀의 독립(빈둥지 증후군), 부부관계의 재구조화, 노부모 부양이라는 복합적 과업은 기존의 자아상을 재검토하고 자아 정체감을 재정립할 것을 강력히 요구한다(이경자, 2025; 남인숙, 2024). 이 과정에서 사회적 성취와 돌봄 사이의 상충된 요구는 관계 단절에 대한 불안과 타자에 대한 분별적 인식을 심화시킨다. 따라서 이러한 존재론적 고립을 해결하기 위해서는 단순한 외적 장치나 제도적 보완을 넘어, 인간 존재가 본래 상호 연결되어 있다는 인식론적 전환이 필수적이다.

본 연구는 이러한 불이(不二)적 관계 회복을 위해 대행선사의 한마음 원리를 실천적으로 체계화한 오공(五共) 사상을 주요 이론적 기반으로 삼고자 한다. 한마음이 주객의 분별이 사라진 자리에서 존재와 관계를 통합적으로 파악하는 근원적 자각이라면, 오공 사상은 이러한 깨달음을 일상적 삶의 영역에서 구체화한 실천 원리이다(이향숙, 2019). 오공 사상의 뿌리는 '이것이 있으므로 저것이 있다'는 연기법(緣起法)에 그 근간을 두고 있으며, 이는 전통 불교의 '동체대자비심(同體大慈悲心)'과 '동사섭(同事攝)'의 정신을 현대적으로 계승하고 있다(고명석 외, 2017; 김경자, 2016).

특히 본 연구에서 오공 사상은 단순한 이론적 고찰을 넘어 다음과 같은 성격을 지닌다. 첫째, 프로그램의 설계 원리로서 오공은 자아 중심적 고립을 넘어 상호의존적 존재로 회복하기 위한 단계적 개입 구조를 제공한다. 오공의 다섯 요소(공생·공심·공용·공체·공식)는 개별적 덕목이 아니라 하나의 유기적 순환 구조를 이룬다. 공체(共體)가 만물이 하나의 몸으로 연결되어 있다는 근원적 인식을 제공한다면, 공심(公心)은 자타일여(自他一如)의 마음 상태를, 공용(公用)은 조화로운 삶의 작용을, 공생(共生)은 상호의존적인 삶의 양식을 형성하며, 끝으로 공식(共食)은 일상의 모든 나눔을 감사와 실천으로 발현시킨다(유흥근, 2022; 이향숙, 2019; 김경자, 2016). 둘째, 본 연구의 해석적 프레임으로서 오공은 참여자가 생성형 AI로 외재화한 주관적 심상을 관계적 맥락 안에서 재해석하도록 유도하는 지향점이 된다. 이는 관념적 이해를 넘어 자아에 대한 집착을 내려놓는 연기적 공(空)의 실천을 핵심으로 하며, 참여자의 개별적 경험이 어떻게 사회적 가치로 확장되는지를 분석하는 해석적 준거로 기능한다.

결론적으로 오공 사상에 기반한 AI 명상 프로그램 경험은 심층적인 명상적 자각을 구체적인 일상의 삶으로 확장하고 매개함으로써, 분리된 자아 인식을 상호의존적 인식으로 전환시키는 심리적·관계적 기제로 기능할 수 있을 것이다. 이는 중년 여성을 포함한 현대인의 존재론적 불안을 완화하고 소외된 사회적 연대를 회복하는 데 중요한 학술적·실천적 함의를 지닌다.

2. 심상유도명상과 생성형 AI

심상유도(Guided Imagery)는 다감각적 상상력을 활용하여 정서와 인식 구조의 변화를 유도하는 심리적 기법으로, 생리적 반응 변화와 심리적 통찰을 촉진하며 내적 현실에 대한 경험적 자각을 가능하게 한다(허옥례, 2013). 심상유도명상은 심상유도 기법에 마음챙김적 알아차림을 통합하여, 떠오르는 이미지를 인위적으로 통제하기보다 있는 그대로 관찰함으로써 인지적 재구조화를 촉진한다(Mendenhall-Luhmer et al., 2008). 이는 내적 의미 구조 자체를 성찰 대상으로 삼아 삶의 태도와 관계 방식을 재구성한다는 점에서 차별성을 지닌다.

본 연구에서는 심상유도명상의 관찰 과정을 한마음의 '주인공 관법'과 연결하여 개념화한다. 즉, 떠오르는 심상을 통제하거나 해석하지 않고 있는 그대로 지켜보는 태도는, 모든 경계(境界)를 근본(주인공)에 믿고, 맡기며, 지켜보는 한마음 주인공 관법의 실천적 구현이다(유흥근, 2022). 이러한 과정은 자기중심적 집착에서 벗어나 내면의 역동을 객관화하여 바라보는 '관계적 자각'의 수행 과정으로 기능한다. 그러나 내면에 떠오르는 심상은 본질적으로 주관적이며 비가시적이기 때문에, 이를 지속적으로 자각하고 성찰하며 타인과 공유하는 데에는 구조적 한계가 존재한다. 따라서 이를 보완하기 위해 본 연구는 생성형 AI를 외재화의 기술적 도구로 도입하였다. 생성형 AI는 심층 학습 기반의 정보처리 기술로서 언어적·상징적 경험을 시각적 형상으로 변환함으로써 내적 심상을 구체화한다(박하나, 2023; Ramesh et al., 2021). 이 과정에서 생성된 AI 이미지는 무의식적 심상을 객관화할 수 있는 상징적 매개체로 기능하며(김연정 외, 2023), 참여자가 자기검열과 창작불안을 완화한 상태에서 시각화된 내면을 일정한 거리에서 관찰하도록 돕는다(공유정, 2025). 또한 생성형 AI를 통해 외재화된 이미지와의 상호작용은 무의식의 상징을 의식적 차원에서 직면하고 소통하는 '적극적 상상(Jung, 1997)'의 과정으로 확장된다. 참여자는 이미지 속에 투영된 상징과 능동적으로 문답하며 무의식적 내용을 의식화하고, 이를 통해 자신의 내면 상태를 고착된 실체로 보지 않고 한 걸음 물러나 관찰 가능한 대상으로 재구조화하게 된다. 이는 사프란과 세갈(Safran & Segal, 1990)이 제시한 탈중심화(Decentering)의 인지적 기제와 맥을 같이 한다.

결과적으로 본 연구는 [심상유도명상-AI 기반 이미지 외재화-적극적 상상]이라는 유기적 구조를 형성한다. 이러한 모델은 오공 사상의 관계 중심적 가치가 개인의 인식 구조 내에서 경험적으로 재구성되는 과정을 설명하는 근거가 된다. 즉, 심상유도명상을 통해 활성화된 내면의 정서를 AI 이미지 생성으로 가시화하고, 이를 적극적 상상 기법을 통해 상호작용적으로 탐색하는 과정은 인식의 전환을 촉진한다. 이러한 접근은 자기 인식 및 오공 사상의 가치가 관념에 머물지 않고, 관계 회복과 일상적 실천으로 확장될 수 있는 기반을 마련한다. 이는 전통적 오

공 사상과 디지털 기술을 결합하여 존재론적 고립을 완화하고 관계 회복을 모색하는 통합적 방법론이라는 점에서 학술적 의의를 지닌다.

III. 연구방법

1. 연구 설계

본 연구는 생성형 AI를 활용한 심상 외재화 명상의 구조를 파악하고, 그 과정에 내재된 오공 사상의 실천적 경험을 심층적으로 규명하기 위해 질적 다중사례연구(Qualitative Multiple Case Study) 설계를 적용하였다. 이는 특정 맥락 내 복합적 현상을 다각도로 탐구하고, 개별 사례의 특수성과 사례 간 공통성을 비교·분석하는 데 적합하다(Yin, 2018). 이에 본 연구는 프로그램에 참여한 중년 여성 6인을 개별 분석 단위(Unit of Analysis)로 설정하였다. 분석은 2단계로 구조화하여 진행하였다. 우선 사례내 분석(Within-case analysis)을 통해 참여자별 주관적 의미 형성 과정을 심층 해석하였고, 이어 교차사례 분석(Cross-case analysis)을 실시하여 사례 간 공통 패턴과 인식 전환의 구조적 양상을 도출함으로써 분석의 맥락적 일반성과 정교함을 확보하였다. 이러한 접근은 개별 경험의 고유성을 존중하면서도 생성형 AI를 매개로 한 오공 사상의 경험 경로를 통합적으로 규명하는 데 기여한다.

2. 연구참여자

본 연구는 2025년 7월 S연구소에서 시행한 ‘오공 사상 기반 AI 명상 프로그램’에 참여한 40~60대 여성 6명을 최종 연구대상으로 선정하였다. 본 연구는 사례의 다양성을 확보함으로써 현상의 본질을 입체적으로 규명하고자, 종교적 배경, 명상 수행 경험의 유무, 연령대 등을 종합적으로 고려한 최대변이표집(Maximum Variation Sampling) 방식을 적용하였다. 구체적인 선정 기준은 평소 심리적 불안이나 관계적 갈등을 경험하고 있으며, 특히 심상유도 및 AI 기반의 시각화 명상 과정에 자발적인 참여 의사가 분명한 자를 우선적으로 선정하였다. 참여자의 일반적인 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자 특성

| 참여자 | 성별 | 나이 | 학력 | 직업 | 종교 | 신앙기간(년) | 명상 경험 |
|-----|----|----|----|-------|-----|---------|-------|
| A | 여 | 43 | 석사 | 교육강사 | 무교 | - | - |
| B | 여 | 42 | 석사 | 회사원 | 기독교 | 25 | - |
| C | 여 | 53 | 학사 | 주부 | 불교 | 30 | 호흡명상 |
| D | 여 | 57 | 석사 | 기관연구원 | 불교 | 20 | 호흡명상 |
| E | 여 | 57 | 석사 | 명상전문가 | 불교 | 30 | 위빠사나 |
| F | 여 | 60 | 박사 | 전문상담사 | 기독교 | 40 | - |

3. 연구 절차

1) 프로그램 구성 및 예비연구

본 프로그램은 사섭법(이명화, 2022)과 보살도 실천 원리(김광숙, 2006)를 이론적 준거로 삼아 설계되었다. 프로그램은 오공 사상의 실천적 내면화를 위해 [심상유도명상 → AI 이미지 외재화 → 적극적 상상 → 집단 공유]의 4단계로 구성하였다. 본 연구에 앞서 2025년 4월, 성인 여성 4명을 대상으로 6회기의 예비연구를 실시하였다. 이를 통해 생성형 AI가 참여자의 비언어적 심상을 효과적으로 외재화하고 예술적 표현에 대한 심리적 부담감을 완화하는 유용한 매개체임을 확인하였으며, 예비연구 결과를 바탕으로 본 연구의 회기와 활동 내용을 수정·보완하였다.

2) 프로그램 보완

예비연구 결과를 반영하여 프로그램의 실행 가능성을 제고하였다. 첫째, 종교적 중립성을 확보하고 참여자의 몰입도를 극대화하기 위해, 기존의 불교적 함의를 지닌 용어들을 보편적인 심리학적 언어로 재구성하였다(예: ‘한마음’→‘근원’, ‘주인공’→‘높은 자기’ 등). 둘째, 정서카

드를 도입하여 비언어적 정서 표현이 용이하도록 지원하였다. 또한 각 회기 간의 유기적 연계체계를 강화하기 위해 참여자들의 경험 내용을 바탕으로 프로그램 세부 활동을 보완하여 프로그램의 전체적인 연계성과 응집성을 확보하였다. 이러한 수정·보완 과정은 프로그램의 내용 타당성을 확보하는 동시에, 다중사례연구를 수행하기 위한 안정적인 비교분석 기틀을 마련하는 토대가 되었다.

3) 본 프로그램의 최종 확정

예비연구 결과와 전문가 자문(상담심리 전공 교수 1인, 명상 전문가 1인, AI 콘텐츠 전문가 1인)을 반영하여 프로그램을 최종적으로 확정하였다. 심층적 탐색과 집단 성찰을 위해 총 8회기(회기당 180분)로 재설계하였으며, [명상 → 정서카드 활용 → AI 이미지 외재화 → 집단 공유]로 이어지는 유기적인 체계를 확립하였다. 특히 생성형 AI 이미지를 무의식의 외재화와 탈중심화를 촉진하는 심리적 매개체로 설정하였다. 이를 통해 참여자가 주관적 경험과 심리적 거리를 확보하게 함으로써, 오공 사상을 개별 주체의 삶과 관계적 맥락에서 입체적으로 재해석하여 내면화할 수 있도록 구성하였다. 최종 프로그램의 회기별 구성은 <표 2>와 같다.

표 2. 최종 프로그램 구성

| 회기 | 주제 | 회기별 목표 | 주요 활동 |
|----|-------------|-------------------------|---|
| 1 | 나는 누구일까요? | 프로그램 이해 및 자기 이해의 출발점 형성 | 프로그램 안내, 신체지도 그리기, 심상유도 명상(주인공 관법) 및 AI 이미지 생성 연습 |
| 2 | 공생으로 살기 | 자기 이해 및 관계적 자기 인식 확장 | 관계망 그리기, 공생 명상, AI 이미지 생성·공유 |
| 3 | 공심으로 느끼기 | 공감 및 정서적 연결성 증진 | 감정만다라 그리기, 공심 명상, AI 이미지 생성·공유 |
| 4 | 공용으로 나누기 | 자원 순환과 나눔의 의미 내면화 | 셀프스토리텔링 하기, 공용 명상, AI 이미지 생성·공유 |
| 5 | 공체로서 한 몸 되기 | 사회적 연대감 경험 | 미러링댄스, 공체 명상, AI 이미지 생성·공유 |
| 6 | 공식으로 순환하기 | 돌봄과 일상의 관계성 자각 | 잡지콜라주, 공식 명상, AI 이미지 생성·공유 |
| 7 | 오공의 한마음 되기 | 오공 경험 통합 및 삶의 방향성 정립 | 오공의 한 나무 그리기, 통합 명상, AI 이미지 생성·공유 |
| 8 | 마무리 및 통합 | 변화 및 일상 전이 확인 | AI 작업 아카이빙, 옹광로 명상, 경험 공유 |

4) 프로그램 운영 절차

본 프로그램은 [긴장완화(도입)-내면탐색 및 시각적 외재화(전개)-심층 통찰 및 관계적 확장(심화-종결)]의 단계적 구조로 운영되며, 특히 생성형 AI 기반 시각화 과정은 비가시적 심상을 외재화하여 탐색의 대상으로 전환하는 핵심 매개체로 기능하도록 구성하였다. 도입 단계에서는 표현예술치료기법을 통해 신체적·정서적 긴장을 완화함으로써 명상 진입에 대한 심리적 방어를 낮추고 회기 주제에 대한 몰입을 촉진하였다. 전개 단계에서는 오공 사상 기반의 심상유도명상 이후 [정서 → 언어 → 이미지]로 이어지는 단계적 외재화 절차를 적용하였다. 명상 직후 정서 카드를 활용하여 주관적 정서와 신체 감각을 단어 수준으로 기술하게 한 후, ChatGPT(DALL·E), Gemini, Canva 등을 활용하여 이를 프롬프트로 입력하였다. 이때 기술적 투명성 확보를 위해 연구자의 주관적 수식어 사용을 지양하고 참여자가 진술한 핵심 키워드만 적용하였다(<부록> 참조). 특히 심상의 구체화와 시각적 정교화를 위해 이미지를 3차례 생성하였으며, 이는 AI 결과물이 참여자의 내면 세계를 최대한 반영하도록 하기 위함이다. 참여자는 그중 자신의 주관적 느낌을 가장 잘 투영하는 최종 이미지 1장을 선택하였다. 심화 및 종결 단계에서는 선택된 이미지 내 상징들과 능동적으로 상호작용하는 적극적 상상(Active Imagination)을 통해, 무의식적 정서를 의식화하고 자기 및 관계 인식을 구체화하도록 유도하였다. 이어 집단 공유 과정을 통해 개인의 내면적 성찰을 타인과의 상호적 관계 및 실천 의지로 확장하고, 전체 프로그램을 마무리하였다. 단계별 프로그램 운영 절차는 <표 3>과 같다.

표 3. 단계별 프로그램 운영 절차

| 단계 | 구분 | 주요 활동 내용 | 소요 시간 |
|----|---------|--|-------|
| 도입 | 마음 열기 | 표현예술 활동(신체, 그리기, 콜라주, 동작 등), 정서 이완 및 주제 몰입 | 30분 |
| 전개 | 심상 구현 | 이론 이해, 심상유도명상, 정서언어화(정서카드), AI 이미지 생성·선택 (3회 반복 후 최종 이미지 선택) | 80분 |
| 심화 | 의미 구성 | 적극적 상상을 통한 감정·신체·기억·관계 인식 확장 | 40분 |
| 종결 | 통합 및 공유 | 통찰 통합, 집단 공유 및 관계적 실천 확장 | 30분 |

4. 연구 도구 및 자료 수집

본 연구는 분석 자료의 타당성을 확보하고자 자료 다각화 원칙(Yin, 2018)에 따라 다중 증거원을 수집하였다. 주요 분석 자료는 주인공 관법 일지, 회기별 명상 경험 일지, 심상 외재화 과정을 담은 AI 이미지 생성 및 탐색 기록, 경험의 총체적 의미를 담은 프로그램 소감문이다. 또한 연구자의 참여 관찰을 통해 비언어적 반응과 집단 역동을 포착하여 자기보고 자료의 한계를 보완하였으며, 프로그램 중반과 종료 후 실시한 반구조화된 심층면담 자료를 분석에 활용하였다. 수집된 모든 면담 전사본은 참여자 검토(member checking)를 거쳐 연구의 진실성을 확보하였으며, 이러한 다각적 자료는 사례내 분석 및 교차사례 분석의 기초 자료로 활용되었다.

5. 자료 분석 방법

본 연구는 사례의 고유성과 공통 구조를 탐색하고자 사례내 분석과 교차사례 분석을 순차적으로 실시하였다(Yin, 2018). 분석 절차는 [전사 및 자료 정리 → 의미단위 추출 → 초기 코드 부여 → 주제 구성 → 범주 도출]의 5단계를 엄격히 준수하였다.

분석의 객관성을 확보하고자 총 156매의 전사 자료에서 230여 개의 초기 코드를 추출하였으며, 이를 오공 사상의 가치체계를 해석적 틀로 활용하여 유목화하였다. 그 결과 최종적으로 4개의 상위 영역과 12개의 하위 영역을 도출하였다.

분석의 엄밀성을 위해 링컨과 구바(Lincoln & Guba, 1985)의 신빙성 기준을 적용하였다. 자료 삼각검증, 참여자 확인, 상담학 박사 2인의 동료검토를 통해 해석의 타당성을 확보하였으며, 전 과정을 문서화하여 감사 추적(Audit trail) 가능성을 유지하였다. 또한 연구자는 성찰 일지 작성을 통해 이론적 민감성을 유지하며 연구자 편향을 상시 점검하였고, 분석 틀에 부합하지 않는 부정적 사례에 대해서도 원자료의 맥락을 재검토하여 해석적 판단의 객관성을 보완하였다. 예컨대, 참여자 A의 초기 AI 이미지 생성과 관련하여 “신기하고 놀랍다”라는 표현을 단순히 ‘기술적 흥미’로 해석했으나, 동료검토와 심층 면담 확인을 거쳐 ‘심상 외재화를 통한 정서적 카타르시스’로 수정한 것을 들 수 있다. 또한 분석 틀에 부합하지 않는 부정적 사례, 즉 AI 이미지와 주관적 심상 간의 불일치로 혼란을 경험한 참여자 C의 사례를 배제하지 않고, 이를 ‘완벽주의 및 강박적 사고 해체’의 하위 범주 내에서 통합적으로 분석하였다. 참여자 C는 자신의 의도와 다르게 나타난 이미지 <부록 C-1>을 다루는 과정에서 심리적 경직성을 드러내었으며, 이를 조율하고 수용해 가는 과정 자체가 오공 사상 중 ‘공생·공체’의 가치가 내면화되면서 자기인식이 확장되는 심리적 기제로 기능할 수 있음을 시사하였다. 이러한 과정은 오공 사상을, 분석의 결과를 미리 규정하는 연역적 틀이 아니라, 귀납적으로 도출된 참여자들의 경험적 의미를 학문적으로 구조화하는 2차 해석적 기제로 활용하였음을 의미한다.

6. 윤리적 고려 사항

본 연구는 공용기관생명윤리위원회(IRB)의 승인(P01-2025-01-046)을 득하였으며, 관련 윤리지침을 엄격히 준수하였다. 모든 참여자에게 연구 목적과 개인정보 보호, 중도 철회 권리 등을 상세히 설명한 후 자발적 서면 동의를 받았으며, 모든 자료는 가명 처리하여 익명성을 보장하였다. 특히 생성형 AI 프롬프트 입력 시 개인 식별 정보의 노출을 금지하는 등 데이터 보안 수칙을 준수하였으며, 수집된 자료는 규정에 따라 종료 후 3년간 암호화하여 보관 후 폐기할 예정이다. 아울러 연구 과정 중 발생할 수 있는 잠재적인 정서적 불편감에 대비하여 참여자의 상태를 지속적으로 모니터링하며 심리적 안전 확보를 최우선으로 고려하였다.

IV. 연구 결과

1. 사례내 분석

사례내 분석에서는 참여자별 심상 외재화 경험의 의미 구조를 개별적으로 고찰하였다. 명상 경험 일지, AI 생성 기록, 면담 자료를 종합하여 시각적 표상, 정서적 반응 그리고 자기 및 관계 인식의 변화를 중심으로 의미단위를 도출하고 범주화하였다. 이어 도출된 주제들을 오공 사상의 다섯 요소(공생·공심·공용·공체·공식)와 대조하여 분석함으로써 내면 변화의 구조와 전이 과정을 고찰하였다. 이때 오공 사상은 선형적으로 결정된 결과 범주가 아닌, 참여자의 역동적인 변화를 포착하기 위한 분석적 틀(Analytical framework)로 활용하였다. 참여자별 주요 소문제와 인식의 전환점, 오공 사상의 전이 과정은 <표 4>에 제시하였다.

표 4. 참여자별 주호소문제, 인식 전환점 및 오공 사상 전이 과정

| 참여자 | 종교 | 주 호 소 문 제 | 인식의 전환점 | 오공 사상의 전이 과정 |
|-----|-----|------------------|------------------------------|--------------|
| A | 무교 | 타인 중심적 삶, 심리적 소진 | 타인 중심에서 존재 기반 주체로의 전환 | 공심 → 공체 |
| B | 기독교 | 존재론적 무력감, 우울 | 허무와 상처에 잠식된 자아에서 관계적 존재로의 전환 | 공심·공체 → 공식 |
| C | 불교 | 완벽주의적 강박, 허무 | 반응적 자아에서 관찰적 주체로의 전환 | 공용 → 공체 |
| D | 불교 | 관계 집착, 정서적 밀착 | 집착적 관계 자아에서 자율적 연결로의 존재 전환 | 공심·공용 → 공식 |
| E | 불교 | 사회적 고립감, 무가치감 | 고립된 자아에서 관계적 신뢰로의 전환 | 공용 → 공식 |
| F | 기독교 | 강박적 사고, 정신적 피로 | 강박적 통제에서 존재적 현존으로의 전환 | 공생·공심 → 공체 |

<표 4>와 같이 참여자들은 각기 다른 배경에도 불구하고, AI 이미지 외재화 경험을 통해 ‘자기 객관화 → 관계 재구성 → 존재적 통합’으로 이행되는 공통적 의미 전이 과정을 경험하였다. 이 과정에서 오공 사상은 참여자의 맥락에 따라 고유한 성찰의 통로로 작용하였으며, 최종적으로 공체와 공식의 실천적 가치로 수렴되었다. 이는 파편화된 개별 경험이 ‘자타불이(自他不二)’의 근원적 바탕 위에서 유기적으로 통합되었음을 시사하며, 오공 사상이 현대인의 존재론적 회복을 견인하는 핵심적 가치체계임을 보여준다.

1) 참여자 A: 타인 중심에서 존재 기반 주체로의 전환

참여자 A는 타인지향적 역할 수행에 따른 심리적 소진 상태에서 프로그램에 참여하였다. 변화의 핵심은 고립된 채 ‘소모되는 자아’에서 벗어나 상호의존적 관계성을 회복하는 것으로, 이는 최종적으로 관계적 존재로의 인식 전환을 의미한다.

초기 단계에서 A는 자신을 “타인 중심의 별”로 표현하며 “나는 항상 주변을 밝히느라 정작 나는 비어 있는 느낌이었다”고 진술하였다. 2회기 ‘자아 회복’ 이미지 <부록 A-1>은 돌봄이 필요한 내면 상태를 시각화하는 계기가 되었고, “저 아이를 보니 나를 처음으로 돌봐야겠다는 생각이 들었다”고 말하며 자기 객관화를 경험하였다. 이는 자신의 강박적 역할 동일시에서 벗어나 자신을 바라볼 수 있는 주체적 인식의 시작을 의미한다.

중기 단계에서 ‘연결의 힘’ 이미지 <부록 A-2>를 통해 A는 “내 마음이 편안해야 관계도 자연스럽게 흐른다”고 자각하였으며, 이러한 인식의 변화는 자녀의 감정을 수용하게 되고 긍정적 언어를 사용하는 행동 변화로 이어졌다. 이는 관계의 출발점을 외부가 아닌 ‘자기 마음의 상태’로 정립하기 시작했음을 의미하며, 결과적으로 자신의 마음을 비워 타인을 온전히 받아들이는 공심의 원리와 부합한다.

후기 단계에서는 ‘황금 들판’ 이미지 <부록 A-5>와 용광로 명상을 통해 과거의 상처를 정화하며 ‘지금-여기’에서의 삶을 회복하였다. 그는 “이제는 소모되는 존재가 아니라 함께 에너지를 나누는 사람 같다”는 성찰은 자신과 타인을 분리된 존재가 아닌 하나의 생명 공동체로 인식하는 공체적 인식 전환을 보여준다.

결과적으로 A의 사례는 AI 이미지를 통해 내면의 감정을 외재화하고, 이미지와의 능동적인 상호작용을 통해 자기 객관화와 관계의 재구성을 성공적으로 이루어냈음을 볼 수 있다. 이는 단순한 공존의 수준에 머무는 공심을 넘어, 나와 타자가 본질적으로 연결되어 있음을 자각하는 공체적 존재로 이행하였음을 보여준다.

2) 참여자 B: 허무와 상처에 잠식된 자아에서 관계적 존재로의 전환

참여자 B는 고립되고 무기력한 자아에서 탈피하여, 타인 및 세계와 긴밀히 연결된 ‘관계적 존재’로 전환되었다. 이러한 변화는 내면의 결핍을 회복하여 타자와의 근원적 연결성을 자각하는 계기가 되었으며, 이는 삶의 현장에서 상호 존중과 화합을 지향하는 실천적 태도가 내면화 되는 과정으로 요약된다.

초기 단계에서 B는 내면을 “모든 걸 빨아들이는 블랙홀 같다”고 표현하며 “내 안에는 아무것도 없는 것 같다”고 진술하였다. 그러나 2회기 ‘바위 틈에 핀 꽃’ 이미지 <부록 B-1>을 마주한 후 그는 “텅 빈 줄 알았네 내 안에도 밝은 생명이 있음을 느꼈다”고 말하며 정서적 전환을 드러냈다. 이러한 진술은 자기인식이 결핍의 서사에서 생명의 서사로 이동했음을 보여주며, 내적인 생명성에 대한 재해석의 계기로 작용하였다. 중기 단계에서 B는 ‘둥근 큰 나무’ 이미지 <부록 B-4>를 통해 “혼자서 있는 게 아니라 서로 기대어 있는 느낌”이라 표현하며 존재의 상호의존성을 자각하기 시작하였다. 이는 타인과 세계를 위협의 대상이 아닌 지지 기반으로 인식하기 시작했음을 시사하며, 개별적 자아를 넘어 전체의 일부분으로 자신을 파악하는 공체적 인식이 싹트고 있음을 보여준다. 후기 단계에 이르러 B는 ‘블랙홀의 가장자리 빛’ 이미지 <부록 B-5>와 ‘불사조’ 심상을 통해 “어둠 속에도 같이 타오를 수 있는 힘이 있다는 걸 알았다”고 성찰하였다. 이러한 진술은 초기 단계에서 고립과 결핍

의 상징이었던 블랙홀이 더 이상 절대적 공허가 아니라, 새로운 삶을 위한 변화와 재생의 공간으로 재구성되었음을 의미한다. 이는 내면의 정화를 통해 삶의 질서를 새롭게 확립하는 공식의 원리가 체득된 결과로 볼 수 있다.

결과적으로 B의 사례는 AI 이미지를 매개로 내면의 공허함을 상징적으로 대면하고 재의미화하는 과정은 공심을 통해 자기결핍의 인식을 상호의존적 연결감으로 바꾸어놓는 내적 동력으로 작용했음을 보여준다. 이는 자타(自他)가 본질적으로 연결되어 있음을 깨닫는 공체적 인식으로 확장되었으며, 최종적으로는 삶의 현장에서 상생과 조화를 이루는 공식의 원리가 삶의 태도로 안착하는 단계로 나아감을 의미한다.

3) 참여자 C: 반응적 자아에서 관찰적 주체로의 전환

참여자 C는 다중 역할에 억눌린 소외된 자아에서 벗어나, 자신의 마음 작용을 객관적으로 관찰하고 수용하는 통합적 존재로 이행하였다. 이는 주어진 역할을 단순히 수행하는 차원을 넘어, 내면의 역량을 지혜롭게 활용하고, 개별적 자아와 세계가 근원적으로 연결되어 있음을 체득하는 과정으로 요약된다.

초기 단계에서 C는 “항상 제대로 해야 한다는 생각에 스스로를 몰아붙여 왔다”고 진술하며 강박적 자기 동일시를 드러냈다. 2회기 ‘공생의 펼쳐짐’ 이미지 <부록 C-1>을 마주한 후 그는 “각자가 다르게 피어 있어도 괜찮다는 느낌이 들었다”고 말하였으며, 이는 개별성에 대한 수용이 시작되었음을 보여준다. 이러한 진술은 공생을 통해 자기희생이 아닌 상호 존중의 관계로 재인식하는 전환점으로 해석된다. 중기 단계에서 ‘숲속의 움직임’ 이미지 <부록 C-4>를 통해 C는 “이미지를 보는 순간 긴장이 풀리며 나를 돌봐도 되겠다는 안도감을 얻었다”고 진술하였다. 이는 경직된 자기 통제가 완화되고 자기 돌봄의 정서가 활성화되는 공용적 주체성의 회복을 시사한다.

후기 단계에 이르러 C는 ‘자연과 함께 나누는 연결’ 이미지 <부록 C-5>와 ‘생명의 불꽃’ 심상을 통해 “주기만 하던 삶에서 함께 나누는 기쁨을 알게 되었다”고 성찰하였다. 이러한 언어는 자기 소진 중심의 관계 인식이 상호 순환적 관계 인식으로 이동했음을 보여주며, 공체적 자아가 내면화되었음을 보여준다. 결과적으로 C의 사례는 AI 이미지를 매개로 자기 억압적 심념을 상징적으로 외재화하고 재해석하는 과정이, 분열된 자아를 통합적 관계 주체로 전환시키는 인식적 기반으로 작용했음을 보여준다. 이는 참여자가 자신의 내적 자원을 타인 및 세계와 조화롭게 나누어 쓰는 공용의 태도를 실현하는 계기가 되었으며, 최종적으로는 개별적 자아의 경계를 넘어 타자와 본질적으로 연결되어 있음을 자각하는 공체적 존재로의 이행으로 귀결된다.

4) 참여자 D: 집착적 관계 자아에서 자율적 연결로의 존재 전환

참여자 D는 모성 역할에 매몰된 밀착된 자아에서 벗어나, 주체적 관계를 맺는 ‘자율적 연결 주체’로 변화하였다. 이러한 변화는 대상에 대한 집착을 내려놓고 내면의 에너지를 주체적으로 다스림으로써, 삶의 모든 관계 속에서 상생과 조화를 실천하는 삶의 태도로 요약된다.

초기 단계에서 D는 “아들의 선택이 곧 내 삶의 결과라고 생각했다”고 진술하며 과도한 심리적 동일시를 드러냈다. 그러나 AI 이미지 <부록 D-1>을 통해 모호한 불안을 시각적 상징으로 구체화하면서 자기감정을 한 걸음 떨어져 바라보는 객관적 시선을 확보하였다. 이어지는 명상에서 “타인의 삶은 그들의 몫이라는 걸 처음으로 인정하게 되었다”는 고백은 통제 중심의 관계 인식이 ‘분리와 존중’이라는 공심의 자각으로 이동하기 시작했음을 시사한다. 중기 단계에서 ‘조화로운 세 여인’ 이미지 <부록 D-4>와 ‘미소 천사’ 이미지 <부록 D-5>를 탐색하면서 D는 “내가 조금 내려놓으니 오히려 관계가 더 부드러워졌다”고 진술하였다. 이는 일상적 나눔과 배려가 통제의 방식이 아니라 상호 존중의 방식임을 자각하게 되었음을 시사하며, 공용의 실천적 전환으로 이해될 수 있다. 후기 단계에 이르러 D는 ‘방하착(放下着)’ 이미지 <부록 D-6>와 용광로 명상을 통해 “붙잡고 있던 걸 내려놓으니 나도 숨을 쉴 수 있었다”고 성찰하였다. 이러한 진술은 모성이라는 고정된 자아 동일시가 완화되고, 집착을 비운 자리에 상생의 질서를 세우는 공식의 원리가 내면화되었음을 의미한다.

결과적으로 D의 사례는 AI 이미지를 매개로 집착적 감정을 외재화하고 재인식하는 과정이, 마음의 본성을 회복하는 공심을 통해 관계를 통제의 대상이 아닌 상호 존중의 장으로 재구성하게 하는 인식 전환의 기반으로 작용했음을 보여준다. 이는 타자와의 공존인 공용의 가치를 실현하고, 나아가 자신의 내적 에너지를 주체적으로 조율하여 관계 속에서 유익하게 활용하는 공식의 실천적 단계로 이행하고 있음을 나타낸다.

5) 참여자 E: 고립된 자아에서 관계적 신뢰로의 전환

참여자 E는 타인과의 연결에 대한 두려움으로 고립된 자아에 머물러 있었으나, 프로그램을 통해 타자와의 상호 신뢰를 회복한 ‘통합적 존재’로 변화하였다. 이는 내면의 에너지가 내부로 고착된 상태에서 주체적으로 운용할 수 있는 상태로 전환되고, 나아가 존재론적 성찰을 통해 만물과 조화롭게 에너지를 나누며 공존하는 삶으로 재구성되었음을 의미한다.

초기 단계에서 E는 관계를 통제하려는 불안을 인식하며 “사람들과 가까워지는 것이 두려웠다”고 진술하였다. 2회기 ‘고양이’ 이미지 <부

록 E-1> 생성 이후 그는 “내 안에도 사랑받고 싶은 마음이 있다는 걸 처음 알았다”고 말하며 자기 결핍 인식에서 관계적 상호존성 인식으로 이동하였다. 이는 고립의 정서를 연결 가능성의 서사로 재구성하는 계기로 작용하였다. 중기 단계에서 E는 ‘이 세상은 공체’ 이미지 <부록 E-4>를 통해 “모든 것이 따로 있는 것이 아니라 함께 흐르고 있다”고 성찰하였다. 이러한 언어는 관계를 위협 요소가 아닌 존재적 기반으로 재인식하기 시작했음을 보여주며, 공체적 인식을 바탕으로 가족과 일상 공간을 공유하는 공용의 실천으로 확장되었다. 후기 단계에 이르러 E는 ‘혼자가 아닌 오공’ 이미지 <부록 E-6>와 용광로 명상을 통해 “통제하려고 애쓰지 않아도 나를 흐름에 맡기면 세상과 함께할 수 있다”고 진술하였다.

결과적으로 E의 사례는 AI 이미지를 매개로 고립적인 정서를 상징적으로 외재화하고 재구성하는 과정이, 단절된 자아를 넘어 관계적 신뢰를 기반으로 한 에너지의 상호 소통, 즉 공용의 인식적 토대로 작용했음을 보여준다. 이러한 변화는 개별적 소유의 경계를 넘어 만물과 본질적으로 연결된 공체적 존재로 이행함으로써, 삶의 양식 자체가 상생의 질서로 재편되는 공식의 원리가 내면화하는 단계에 도달한 것으로 확인된다.

6) 참여자 F: 강박적 통제에서 존재적 현존으로의 전환

참여자 F는 완벽주의와 통제 욕구로 인한 심리적 소진 상태를 극복하고, 삶의 현상을 있는 그대로 수용하는 ‘관찰자적 주체’로 변화하였다. 이는 내면의 포용적 태도와 상생의 가치가 통합되어, 자신과 세계의 근원적 일치를 경험하는 존재론적 전환을 이룬 과정으로 요약된다.

초기 단계에서 F는 자신의 사고 패턴을 “운전대를 꽉 잡고 있는 상태”로 표현하며 강박적 통제 경향을 자각하였다. 2회기 ‘벚꽃’ 이미지 <부록 F-1> 생성 이후 그는 “억지로 붙잡지 않아도 삶은 자연스럽게 피어나고 진다”고 진술하였으며, 이는 생명 현상을 통제 대상이 아닌 자생적 흐름으로 인식하기 시작했음을 보여준다. 이러한 경험은 공생의 원리를 관념이 아닌 경험적 통찰로 전환시키는 계기가 되었다. 중기 단계에서 F는 ‘행복 가득한 식탁’ 이미지 <부록 F-3>를 통해 “함께 먹고 나누는 일이 곧 공심이고 공용이라는 생각이 들었다”고 성찰하였다. 이는 일상의 행위 속에서 상호주관적 조망 수용 능력이 내면화되는 과정을 보여주며, 오공 사상의 실천적 차원에서의 적용 가능성을 시사한다. 후기 단계에 이르러 F는 ‘꽉 찬 비움’ 이미지 <부록 F-6>와 용광로 명상을 통해 “운전수 역할을 내려놓으니 비로소 자유롭다는 느낌이 들었다”고 진술하였다. 이러한 진술은 에고 동일시에서 벗어나 자기와 세계를 관찰하는 탈중심화된 자기가 확립되었음을 보여주며, 공체의 성찰이 삶의 태도로 통합되는 양상을 나타낸다.

결과적으로 F의 사례는 AI 이미지를 매개로 내면의 통제 욕구를 상징적으로 외재화하고 재해석하는 과정이, 삶을 억지로 조정하려는 태도에서 자연스러운 흐름을 존중하는 존재 방식으로 이동하게 하는 심리적 기반이 되었음을 보여준다. 이는 공생의 가치 회복과 맞닿아 있다. 참여자는 비움과 수용의 공심으로 내적 긴장을 정화하였으며, 나아가 만물과 소통하고 에너지를 나누는 공식의 질서를 일상의 실천 양식으로 내면화하는 단계에 도달하였음을 시사한다.

2. 교차사례 분석

본 연구는 참여자 6인의 사례내 분석 결과를 바탕으로, 개별 경험의 공통 패턴과 변별적 특성을 도출하고자 교차사례 분석(Cross-case analysis)을 실시하였다. 분석 결과, 생성형 AI의 기술적 매개 역할과 오공 사상의 체득 과정이 상호작용하며 도출된 영역과 하위 영역은 <표 5>와 같다. 본 분석 체계는 생성형 AI를 통한 무의식의 시각적 외재화가 ‘자기이해의 확장’에서 ‘관계 인식의 변화’로 전이되고, 최종적으로 일상 속 ‘실천 의지의 강화’로 귀결되는 단계적 이행 구조를 보여준다.

표 5. 영역, 주제, 하위 영역 및 오공과의 연결

| 영역 | 주제 | 하위 영역 | 오공과의 연결 |
|---------------|-----------------------|--|-------------|
| 생성형 AI 이미지 역할 | 이미지 시각화와 타자 공감 | 창조적 자기표현, 내적 이미지 시각화, 공유를 통한 공감 | 소통과 공감의 매개체 |
| 자기 이해의 확장 | 심리적 경직성 해소와 자아 수용의 확장 | 완벽주의 및 강박적 사고 해체, 무의식적 감정의 외재화, 심리적 유연성 확보 | 공생·공체 |
| 관계 인식 변화 | 상호연결성 자각과 관계 재구성 | 타자 투사에서 자기통찰로 전환, 상호연결성 인식 및 공감·소통 확대, 자기 주체성 기반 건강한 경계 설정 | 공심·공용 |
| 실천 의지 강화 | 전인적 삶으로의 확장과 존재적 통합 | 일상 속 실천 의지의 형성, 사회적 유대와 상호책임 인식, 가치 공유와 자기-타자 통합 | 공체·공식 |

1) 생성형 AI 이미지 역할: 이미지 시각화와 타자 공감

본 영역에서 참여자는 생성형 AI를 활용하여 내적 심상을 시각적으로 투영하고 이를 공유함으로써 다각적 상호이해와 공감의 장을 마련하였다. 이러한 시각적 공유 경험은 향후 전개될 오공 사상을 경험하기 위한 정서적 토대를 구축하였다.

(1) 창조적 자기표현

참여자들은 AI 이미지 생성 경험을 통해 내면세계를 시각적 상징으로 구현하며, 자신의 생각과 느낌을 적극적으로 표현할 수 있는 창조적 즐거움을 보고하였다.

참여자 A는 내면의 느낌을 자유롭게 표현하는 과정에서 정서적 해방감을 경험하였으며, “내가 선택한 단어들이 멋진 이미지로 나타나는 것을 보고 신기하고 놀랐어요, 이미지를 보고 말하는 동안 내 생각과 느낌이 어떤지를 알 수 있는 것 같아요”라고 언급하였다.

참여자 D는 시각적 구현을 통한 사고의 확장을 경험하며, “머릿속에만 머물던 이미지가 눈앞에서 보니 나 자신을 훨씬 다양하게 생각해보실 수 있었다”고 진술하였다.

참여자 E는 추상적 내면의 표현을 강조하며, “상상했던 장면이 실제 이미지로 나타나 내 생각을 시각적 언어로 다시 써 내려가는 듯한 만족감을 얻었어요”라고 표현하였다.

이처럼, 생성형 AI를 통한 이미지 구현은 ‘표현-성찰-위안’의 선순환 구조를 형성하며 참여자의 심리적 주체성 회복을 견인하였다. 특히 이러한 시각적 알아차림은 내면의 지혜를 삶의 현장에서 유연하게 운용하고자 하는 ‘공용’의 실천적 동기로 확장되는 양상을 보였다.

(2) 내적 이미지 시각화

참여자들은 명상 중 떠오른 내적 심상을 AI로 시각화하며 자기 이해가 심화되는 경험을 보고하였다. AI 이미지는 무의식적 감정과 사고를 직관적으로 인식하게 하는 시각적 거울이자 자기 성찰의 핵심 기제로 작용하였다.

참여자 B는 답답했던 자신의 마음을 표현한 이미지를 보고 “보이지 않던 감정과 생각이 이미지로 나타나 내 마음을 이해하기 쉬워졌다”고 말했다.

참여자 C는 말로 표현하기 힘든 내면의 이미지를 마주하며, “막연했던 내면이 구체적 형상으로 드러나는 순간 놀라움과 함께 나 자신을 깊이 들여다볼 수 있는 힘이 생겼고, 숨겨진 나의 마음을 좀 더 뚜렷하게 보게 되었다”고 표현하였다.

참여자 F는 이미지 탐색을 통해, “내 마음인데도 마치 다른 사람의 마음을 보듯 멀리 떨어져서 보게 되면서 미처 몰랐던 새로운 내 모습을 보게 되었다”고 놀라워하였다.

이러한 시각화 과정은 내면을 주체와 대상으로 분리하여 객관적으로 조망하는 ‘자기 객관화’ 경험을 제공하였다. 이는 고착된 자아상을 넘어 존재를 다각도로 성찰하는 인지적 통찰을 이끌어냈으며, 개별적 자아를 초월해 전체로서의 나를 인식하는 공체적 인식의 기반이 되었다.

(3) 공유를 통한 공감

참여자들은 생성형 AI로 형상화된 자신의 내적 심상을 집단 내에서 이미지로 공유함으로써, 언어적 소통의 한계를 넘어선 깊은 유대감을 경험하였다. 이러한 이미지를 통한 소통은 개인의 고립된 경험을 넘어 서로의 존재를 깊이 수용하고 함께 성장하는 발판이 되었다.

참여자 A는 “말로 설명하기 힘들었던 내 마음속의 느낌을 서로의 이미지를 보며 대화하는 과정에서 나만 겪는 고통이 아니라는 위안과 함께 깊은 공감을 느꼈다”고 표현하였다.

참여자 B는 이미지를 통해 “함께하는 모습을 보니 서로 베풀고 주고받는 마음이 중요하다는 것을 알았다”면서 함께함의 중요성을 느꼈다고 하였다.

참여자 D는 동료들의 이미지를 공유하는 과정에서 “각자의 생각과 아픔을 아주 쉽게 이미지를 통해 말하는 것을 보고 조금 놀랐어요, 이미지를 통해 서로의 이야기를 들으면서 우리가 아픔을 갖고 함께 살아가는 존재임을 깨닫게 해주었다”고 진술하였다.

이처럼 생성형 AI는 내면세계를 객관적 이미지로 구체화하여 ‘표현-공유-공감’의 선순환을 창출하였다. 이러한 시각적 소통은 방어 기제를 완화하고 진솔한 상호작용을 촉진함으로써 개별적 치유를 넘어 타인과 조화를 이루는 공생의 가치를 구체화할 수 있는 계기가 되었다.

2) 자기이해의 확장: 심리적 경직성 해소와 자아 수용의 확장

본 영역에서는 참여자들이 생성형 AI를 통해 기존의 자기중심적 사고와 자아 동일시에서 벗어나, 자신의 내면을 관찰자적 시각에서 재구성하는 양상이 도출되었다.

(1) 완벽주의 및 강박적 사고 해체

참여자들은 AI 이미지 생성 과정에서 시각화된 자기 기준을 객관적으로 직면하며 심리적 유연성을 확보하였다.

참여자 A는 ‘바다 위에 떠 있는 나’ 이미지를 통해 자신을 압박하던 기준을 객관화하며, “높은 기준을 유지해야 한다는 부담을 이미지로 마주하며 내려놓자 비로소 마음이 편안해졌다”고 진술하였다. <부록 A-4>

참여자 D는 모든 상황을 통제하려는 강박을 시각화하여 객관적으로 직면하였으며, “실수에 대한 부담감을 구체적인 형상으로 대면하고 나니, 비로소 내 마음속에 있던 부담감을 덜어낼 수 있어 한결 마음이 가벼워졌다”고 진술하였다. <부록 D-4>

참여자 F는 ‘홀짝 떠나고 싶은 마음’ 이미지를 통해 스스로를 비난하던 태도에서 벗어나 “실수하는 나도 받아들여지게 되었고, 홀짝 떠나고 싶은 마음에서 새로운 생명력이 움트는 것을 경험했다”고 진술하였다. <부록 F-1>

이러한 양상은 AI 이미지가 억압된 감정을 탈중심화하여 무의식을 안전하게 관찰하는 성찰적 탐색 환경을 제공했음을 보여준다. AI 이미지의 시각화는 협소한 자아를 벗어나 자타의 구별이 없는 공심의 수용적 관계와 공생·공체적 인식으로 나아가는 심리적 토대가 되었다.

(2) 무의식적 감정의 외재화

참여자들은 내면에 억눌려 있던 무의식적 갈등이 AI를 통해 시각화되면서, 이전에는 의식되지 않았던 정서적 경험을 명확히 인식하고 통합하는 과정을 거쳤다.

참여자 B는 ‘바위 틈에 핀 꽃’ 이미지를 통해 억눌린 생명력을 발견하며, “참는 것이 습관이 되어 내 감정이 이토록 강한 줄 몰랐는데, 이미지를 통해 비로소 선명하게 알아차렸다”고 진술하였다. <부록 B-1>

참여자 C는 감정적 단절을 시각적으로 확인하며, “내 안에 얼어붙어 있던 감정이 있음을 처음 발견했고, 이를 알아차리는 것만으로도 굳어 있던 내 감정이 조금씩 풀리는 것 같은 느낌을 경험했다”고 진술하였다. <부록 C-5>

참여자 E는 ‘혼자가 아닌 오공’ 이미지를 통해 “회피해 온 두려움을 형상화하며, 이를 직시하고 있는 그대로 수용하는 것이 중요함을 깨달았다”고 보고하였다. <부록 E-6>

이처럼 생성형 AI는 무의식적 정서를 시각적 상징으로 외재화하여 정서적 명료성을 높였다. 이는 비가시적 갈등을 가시화하는 투사체로서, 참여자가 자신의 결핍과 그림자를 안전한 거리에서 관찰하고 수용하게 돕는다. 결과적으로 이러한 과정은 개별적 자아를 넘어 존재를 하나의 생명 흐름으로 통찰하는 공심적 태도와 공체적 통합의 실존적 토대를 마련하였다.

(3) 심리적 유연성 확보

참여자들은 AI 이미지 경험을 통한 자기 객관화로 심리적 유연성을 확보하였다. 이는 고착된 사고에서 벗어나 자기이해를 확장하고, 상황과 관계에 따라 사고와 행동을 적절히 조절하는 적응적 통찰의 기반이 되었다.

참여자 C는 밝고 상쾌한 심상을 통해 갇혀 있던 시야가 시원한 바람이 부는 숲속으로 확장되는 경험을 했으며, 답답함에서 벗어나 숨이 편안해지는 해방감을 보고하였다. <부록 C-2>

참여자 E는 “친절하게 함께 주고받는 마음을 통해, 생각에만 갇혀 있던 마음이 조금씩 풀리는 듯한 느낌을 받았어요. 이러한 과정을 통해 마음이 한결 가벼워지는 경험을 한 것 같다”고 진술하였다. <부록 E-2>

참여자 F는 “복잡하게 얽혀 있던 내면의 갈등을 바다, 여행, 휴식 등의 단어로 ‘감사한 마음’ 이미지로 생성하면서, 억지로 문제를 해결하려고 애쓰기보다는 그 마음을 그냥 바라보는 것만으로도 숨통이 트이는 느낌을 경험하게 되었다”고 진술하였다. <부록 F-2>

이러한 양상은 AI 이미지를 통한 ‘관점의 전환’이 자기 비난을 감소시키고 수용적 태도를 확장하는 결과로 이어졌다. 이와 같은 객관화 과정은 협소한 자아를 넘어 존재적 연결성을 회복하는 공생·공체적 인식으로의 전이를 견인하였으며, 개별적 고통을 타자와 연결되는 공심의 감수성으로 승화시키는 성찰적 매개가 되었다. 이러한 내적 유연성의 확보는 자아의 경계를 확장하여 타자와의 관계를 역동적으로 재구조화하는 핵심 동인으로 작용하였다.

3) 관계인식 변화: 상호연결성 자각과 관계 재구성

본 영역에서는 타인에 대한 과도한 의존이나 투사에서 벗어나, 관계 속에서 자아의 주체성을 회복하고 상호 존중의 토대를 마련하는 변화 양상이 도출되었다.

(1) 타자 투사에서 자기 통찰로의 전환

참여자들은 타인의 반응에 지나치게 민감해하거나 감정을 투사하던 패턴을 멈추고, 자신의 내적 상태를 먼저 알아차리는 주체적 태도를 확보하였다.

참여자 A는 상대에게 맞추던 습관에서 벗어나 “서로의 존재를 있는 그대로 존중하고 어울리는 것이야말로 진정한 연결임을 AI 이미지를 통해 알게 되었다”고 보고하였다. <부록 A-3>

참여자 D는 감정을 즉각적으로 표출하기보다 감정을 다시 탐색하게 되었으며, “관계 속에서 나를 잃지 않고 자신을 먼저 돌아보게 된 점이 매우 의미 있는 경험이었다”며 관계 주도권을 회복한 경험을 회고하였다. <부록 D-4>

참여자 F는 타인의 반응에 휘둘리던 상태에서 벗어나, 자신의 감정을 먼저 알아차리고 스스로 마음을 조절할 수 있다는 자신감을 드러냈다. <부록 F-5>

이러한 경험은 참여자로 하여금 타자의 반응에 수동적으로 반응하기보다, 자신의 내적 상태를 관찰하고 이해함으로써 관계의 주도성을 회복하는 공체적 변화 양상을 보여주었다. 이는 온전한 주체로서 타자와 연결되는 건강한 관계를 다시 정립하는 밑거름이 되었다.

(2) 상호연결성 인식 및 공감·소통 확대

참여자들은 자기 알아차림을 토대로 타자와의 연결성을 체감하며, 관계적 상호작용 속에서 공감과 소통을 확대하는 실천적 변화를 보고하였다.

참여자 B는 ‘함께 즐거운 놀이’ 이미지를 통해 내면을 살피는 여유를 확보했으며, 자신의 반응 원인을 통찰함으로써 타인과의 관계가 한결 수월해졌다고 진술하였다. <부록 B-3>

참여자 C는 상대와 나 사이의 비가시적 연결을 느끼며, “타인에 대한 공감 능력이 커지고 소통이 자연스럽게 이어지는 경험을 한 것 같고, 이제 관계를 바라보는 시선 자체가 상호 이해의 방향으로 변했다”고 성찰하였다. <부록 C-3>

참여자 E는 AI 이미지 체험을 통해 관계 속에서 고립되지 않았음을 자각하며, “상대의 감정을 보다 수용적으로 받아들일 수 있는 마음이 형성되었고, 관계를 통해 타인과 함께 나 자신도 성장하고 있다는 연결감을 느꼈다”고 보고하였다. <부록 E-2>

이러한 변화는 관계 속에서 자아를 상실하던 폐쇄적 구조에서 타자와 조화롭게 공존하는 상호연결적 인식으로 전이되었음을 보여준다. 이러한 공심의 발현은 타자의 경험을 온전히 수용하고 공감적 관계를 확장하는 중요한 심리적 바탕이 되었다.

(3) 자기 주체성 기반 건강한 경계 설정

참여자들은 관계 속에서 자신과 타자의 경계를 명확히 인식하고, 주체성을 유지하면서도 타자를 존중하는 균형 잡힌 경계를 설정하는 경험을 보고하였다.

참여자 A는 AI 이미지를 통해 자신과 상대 사이의 경계를 분명히 확인하며, “모든 것을 책임져야 한다는 강박에서 벗어나 나를 지키면서도 상대를 존중하는 건강한 관계로 바뀌어가는 중이다”라고 밝혔다. <부록 A-4>

참여자 C는 관계 속에서 조급함을 내려놓고 스스로를 보호하는 태도의 중요성을 깨달았으며, “마음이 안정되자 관계를 바라보는 시선이 한결 편안해지고 여유가 생겼다”며 정서적 거리 확보의 중요성을 강조하였다. <부록 C-6>

참여자 F는 책임의 영역을 명확히 구분하는 감각을 체득하며, “상대를 수용하면서도 나를 잃지 않는 주체적인 관계 유지 방식을 배웠고, 이미지를 통해 서로의 경계를 체감했다”고 성찰하였다. <부록 F-4>

이러한 결과는 생성형 AI가 내면을 상징화하는 외재화 도구 역할을 하며, 타인지향적 투사를 자가지향적 자각으로 전환하는 계기를 마련하였다. 이는 오공 사상의 역동적 관계 양상을 재해석하는 계기가 되었으며, 내적 성찰을 넘어 타자에 대한 포용과 연대로 나아가는 공심의 실천적 토대를 마련하였다.

4) 실천의지 형성: 전인적 삶으로의 확장과 존재적 통합

(1) 일상 속 실천 의지의 형성

참여자들은 AI 이미지를 통해 내적 동기를 실제 행동으로 전환하는 구체적인 실천의지를 형성하였다. 이는 AI 이미지가 단순한 성찰의 ‘거울’을 넘어, 일상의 변화를 이끄는 능동적인 ‘행동의 촉진제’로 기능하였음을 시사한다.

참여자 A는 명상의 편안함을 넘어 AI 이미지로 시각화된 생각을 통해 매 순간의 행동을 의식하게 되었으며, 이를 통해 즉각적인 실천 의지가 생겼다고 회고하였다. <부록 A-4>

참여자 D는 개인적 차원을 넘어 관계적 책임감을 자각하며, “내 생각만 하던 좁은 시야가 남편의 편안함을 먼저 생각하는 마음으로 바뀌었고, 이웃을 생각하는 책임감과 실천을 고민하게 되었다”고 보고하였다. <부록 D-5>

참여자 E는 추상적 관념의 시각적 형상화를 경험하며, “AI 이미지는 머릿속의 느낌을 눈에 보이게 해주었다. 애매했던 생각들이 시각화되자 행동으로 옮기는 과정이 훨씬 분명해졌다”며 실천의 명확성을 강조하였다. <부록 E-5>

이러한 양상은 참여자들이 '먼저 인사하기'나 '긍정적 언어 사용하기'와 같은 구체적인 행동을 실천으로 옮기는 공식적 삶의 모습으로 나타났으며, 이는 오공 사상의 핵심 가치가 단순한 인지적 깨달음을 넘어 일상생활 속에서 자연스럽게 체득되는 실천적 전이 과정을 보여준다.

(2) 사회적 유대와 상호책임 인식

참여자들은 일상에서의 실천 의지를 바탕으로 자신의 행위가 타인 및 사회에 미치는 영향을 직관적으로 체감하며 사회적 유대와 상호책임을 자각하는 존재론적 확장을 경험하였다.

참여자 C는 AI 이미지 속 연결망을 보며 “나의 행동이 이웃에 미치는 상호연결성을 실감하였고, 나의 작은 행위가 타인과 연결되어 있다는 사실이 시각적으로 확연히 와닿아 감동스러웠다”고 말하였다. <부록 C-6>

참여자 E는 사소한 일상의 가치를 재발견하며, “분리수거나 지식나눔 같은 일상이 곧 이웃을 위한 공용임을 깨달았고, 살아가는 모든 순간이 실천의 공간임을 알게 되었다”고 진술하였다. <부록 E-5>

참여자 F는 자아 중심적 시각에서 탈피하여 자신을 ‘심부름꾼’으로 명명하며, “내가 인생의 주인이라 믿으며 집착했던 마음을 내려놓으니 오히려 자유로워졌다”고 보고하였다. <부록 F-6>

참여자들의 이러한 인식 변화는 일상 속 실천이 특정 시공간에 국한되지 않고, 삶의 모든 찰나 속에서 타자와 더불어 살아가는 공식의 삶으로 체화되었음을 시사한다. 이는 자아 중심성을 넘어선 전인적 존재로 성장해가는 과정이라 할 수 있다.

(3) 가치 공유와 자기-타자 통합

참여자들은 AI 이미지 탐색을 통해 내적 욕구와 타자의 요구를 조화롭게 수용하며, 자기와 타자가 통합되는 존재론적 변화를 보고하였다. 이는 파편화된 경험을 통합하여 하나의 전체성으로 받아들이는 결정적인 계기가 되었다.

참여자 B는 이미지 속의 미소가 서로에게 전이되는 과정을 통해, “나의 기쁨이 타자의 미소로 확장될 때 비로소 ‘함께하는 행복’이라는 온전한 열매를 맺을 수 있음을 깨달았다”고 전하였다. <부록 B-6>

참여자 D는 결핍에 대한 집착을 내려놓고 비움의 가능성을 발견하며, “마음을 ‘텅 빈 방’에 비유하며 비어 있기에 무엇이든 담을 수 있는 희망을 보았고, 채우려 애쓰기보다 비움 그 자체로 살아가는 기쁨을 실감했다”고 성찰하였다. <부록 D-6>

참여자 E는 인식의 전환을 통해 새로 태어난 기분이라고 보고하며, 존재의 인정과 만물이 함께 나누는 공식의 중요성을 깨달았다고 진술하였다. <부록 E-5>

참여자들은 자신의 결핍과 상처를 삶의 전체성으로 수용함으로써 존재적 통합을 이루어냈다. 이는 자신, 타자와 세계를 분리하지 않고 긍정하는 공체와 공식의 가치가 참여자들의 내면에 완전히 체화되었음을 보여준다. 이러한 통합적 인식은 전인적 성숙으로 완성되어 가는 모습으로 평가된다.

본 연구의 교차사례 분석 결과, 생성형 AI 이미지는 명상적 통찰을 실천적 행동으로 연결하는 심리적 촉진제 역할을 하였다. 참여자들은 [인지적 해체 → 관계적 확장 → 존재적 통합]의 순환 과정을 거치며 고착된 자아 중심성에서 벗어나 타자와의 상호의존성을 회복하는 심리적 전환을 경험하였다. 다만, 모든 참여자가 동일한 속도로 이러한 변화에 도달한 것은 아니었다. 참여자 F는 답답해서 훌쩍 떠나고 싶은 내면 심상과 AI 이미지의 불일치로 초기 혼란을 겪었으며 <부록 F-1>, 참여자 B의 경우 무력감을 표현한 ‘블랙홀’ 이미지에서 새로운 가능성을 찾기

까지 상대적으로 더 많은 탐색 시간이 소요되었다 <부록 B-5>. 이는 개인의 시각적 문해력과 기술 수용도가 심리적 전환의 속도를 결정하는 유의미한 매개 요인이 됨을 의미한다. 그럼에도 불구하고 본 연구는 생성형 AI가 내면의 시각적 외재화를 통해 심리적 변화를 이끄는 실질적인 동력임을 확인하였다. 이는 오공 사상의 원리가 현대적 삶의 양식에 맞게 재구성될 수 있음을 보여주며, 나아가 관계 회복을 위한 실천적 명상 모델로서 생성형 AI의 활용 가능성을 시사한다.

3. 종교적 배경 및 명상 경험에 따른 경험 의미 구성의 차이

본 연구의 참여자들은 공통된 변화 양상을 보이면서도, 개별적 삶의 배경과 선행 경험에 따라 변별적인 의미 해석 방식을 나타냈다. 첫째, 종교적 배경에 따른 차이가 두드러졌다. 불교 배경의 참여자(C, D, E)들은 ‘오공’과 ‘불이(不二)’ 등의 교리적 개념을 AI 이미지와 직접 결합하여 인식의 심화를 이룬 반면, 기독교 배경(B, F)은 생소한 용어를 보편적 심리 언어로 재해석해 수용하였고, 무교(A)는 이를 실존적 은유로 받아들여 정서 및 관계 중심으로 재구성하였다. 둘째, 명상 경험 및 숙련도가 언어화 능력과 변화의 강도에 영향을 미쳤다. 명상 전문가 및 장기 수행자(C, D, E)들은 AI 상정을 기존의 고도화된 성찰 경험과 통합하여 심층적으로 서술한 반면, 비경험자(A, B, F)들은 시각적 대상화 과정을 통해 나타난 즉각적인 인식 전환에 집중하였다. 특히 비경험자들이 보고한 직관적 통찰은 AI 이미지의 시각화가 초심자의 내면 탐색을 촉진하는 유효한 매개임을 시사한다. 비록 제한된 사례 수와 참여자 간의 이질적 배경으로 인해 연구 결과를 일반화하는 데는 한계가 있으나, 다양한 삶의 맥락이 생성형 AI라는 공통 매개를 통해 궁극적으로 자타불이(自他不二)의 오공 사상으로 수렴되는 과정을 보여주었다는 점에서 제한적인 전이 가능성과 실천적 의의를 지닌다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 대행선사의 한마음 오공(五共) 사상을 이론적 토대로 하여, 생성형 AI 이미지를 활용한 심상유도명상 프로그램에 참여한 중년 여성 6인의 경험 의미를 질적으로 탐구하였다. 연구 대상은 존재론적 불안과 관계에서의 어려움을 경험하는 중년 여성들로 구성되었으며, 회기당 3시간, 총 8회기의 프로그램을 통해 ChatGPT, Gemini, Canva 등의 생성형 AI 도구를 활용하여 참여자의 심상을 외재화하고 적극적인 상상을 촉진하는 과정으로 운영되었다. 분석 자료는 명상 경험 일지와 심층 면담을 중심으로 수집되었으며, 오공 사상을 결과 범주로 사전 확정하지 않고 해석적 틀로 유연하게 적용함으로써 자료에서 도출된 의미 구조와의 적합성을 반복적으로 검토하였다. 이러한 분석을 토대로 도출된 주요 논의는 다음과 같다.

개별 사례 분석 결과, 본 연구의 참여자들은 명상 프로그램의 진행 단계에 따라 다음과 같은 공통적인 변화 과정을 거친 것으로 나타났다.

첫째, 초기 단계에서는 생성형 AI 이미지를 통한 무의식의 객관화와 자기 인식이 이루어졌다. 참여자들은 타인 중심적 삶과 강박적 통제로 인한 정서적 소진 상태에서 AI를 활용해 내면의 생각이나 느낌을 시각적으로 외재화하였다. 이러한 시각적 알아차림은 개별적 고통의 확인을 넘어, 자신을 생명의 흐름 속에 연결된 존재로 자각하는 공생적 인식의 출발점이 되었다. 즉, AI 이미지는 고립된 자아를 초월해 타자 및 세계와 어우러진 생명 연결체로서의 공체적 전이를 촉진하는 심리적 토대로 작용하였다.

둘째, 중기 단계에서는 공심과 공용의 원리를 바탕으로 한 관계적 인식의 확장과 회복이 나타났다. 참여자들은 AI가 생성한 상호연결성의 상징적 이미지를 매개로 자신과 타자의 관계를 재설정하였다. 이는 가족 등 주변인과의 과도한 밀착에서 벗어나 타인을 독립적 존재로 인정하는 계기가 되었으며, 집착을 내려놓음으로써 정서적 여유를 확보하고 관계를 건강하게 재구성하는 결과로 이어졌다.

셋째, 후기 단계에서는 오공 사상의 통합과 일상적 실천을 통한 주체성 확립이 확인되었다. 참여자들은 공체·공식의 가치를 삶의 맥락으로 가져와 ‘지금-여기’에 현존하는 주체로서 자신을 재구축하였다. 특히 명상적 심상을 통해 상호연결성의 확장과 일상의 사소한 나눔을 생명 에너지를 순환시키는 실천적 과정으로 수용함으로써, 오공 사상의 원리를 생활 현장에서 능동적으로 구체화하였다.

종합하면, AI가 생성한 시각적 상징들은 참여자들이 오공 사상의 핵심 가치를 직관적으로 이해하고, 단순한 심리적 회복을 넘어 존재론적 전환을 이룰 수 있도록 돕는 결정적 매개체 역할을 수행하였다.

교차사례 분석 결과에 따른 논의는 다음과 같다. 첫째, 생성형 AI 이미지는 디지털 기반 자기표현의 확장과 새로운 치유적 접근 모델로서의 가능성을 보여주었다. 생성형 AI는 창작의 문턱을 낮추어 디지털 소외 계층인 중년 여성에게 새로운 표현 경로를 제공하였으며(반미향, 전영주, 2024; 김도연 외, 2020), 전통적 미술치료 매체의 한계를 보완하였다(공유정, 2025). 특히 투사적 사진치료 기법(Fryrear & Corbit, 1992)을 디지털 환경으로 확장하여, 내면의 역동을 가시화하는 '심리적 외재화'를 통해 심층적 자기 탐색과 통찰을 유도하는 유의미한 도구임을 확인하였다.

둘째, 심상유도명상과 생성형 AI를 통한 심상 외재화는 ‘통합적 전이 구조’를 형성하였다. 심상유도명상이 내면을 객관적 관찰 대상으로 전환하는 무의식의 의식화 과정을 조력한다면, 생성형 AI는 주관적 심상을 시각적 상징으로 가시화하여 상징적 장(Field) 안에서의 본질적 의미 탐색을 돕는 매개체로 작용하였다. 결과적으로 생성형 AI는 참여자가 공생·공체의 자기 인식에서 공심·공용의 정서 조율을 거쳐 공식의 일상 실천으로 나아가는 심리적 가교이자 삶의 양식을 재구조화하는 매개체임을 시사한다.

셋째, 참여자들의 경험은 자아 인식의 탈중심화와 관계 확장을 거쳐 존재 의미를 재구성하는 ‘연속적 의미 전이 과정’으로 분석되었다. 이는 오공 사상을 현대적 관계 회복의 대안적 담론으로 제시한 선행 연구(차차석, 2017; 고명석 외, 2017; 김경자, 2016)를 실증적·경험적 차원에서 지지하고 확장한 결과이다. 또한 오공 사상이 심리적 안녕감에 기여한다는 연구(이광숙, 2023)를 뒷받침함과 동시에, 관념적 사상을 실제적인 치유 체계로 구체화했다는 점에서 의의를 갖는다.

끝으로, 종교적 배경 및 명상 경험에 따라 의미 구성 방식에서는 일정한 차이가 나타났다. 불교적 배경의 참여자들은 오공 사상 개념을 직접적으로 통합하는 경향을 보인 반면, 타 종교 또는 무교 참여자들은 이를 보편적 심리 언어와 실존적 은유로 재구성하였다. 또한 명상 경험의 유무에 따라 인식 전환의 깊이와 언어화 방식에서도 차이가 관찰되었다. 그럼에도 불구하고 이러한 차이는 의미 구성 방식의 차이에 해당하며, 참여자들은 ‘자기 이해-관계 인식-실천 의지’로 이어지는 공통된 전이 구조를 경험하는 것으로 나타났다. 이는 본 프로그램이 특정 종교나 수행 경험에 제한되지 않고 다양한 배경에서 적용 가능함을 시사한다. 또한 본 연구는 프로그램이 교리 중심 접근이 아니라 상징·관계·감정 언어를 매개로 한 경험 기반 전환 구조에 기초하고 있으며, 다양한 삶의 맥락에서도 적용 가능한 통합적 치유 모델로 확장될 가능성을 지닌다.

결론적으로, 본 연구는 오공 사상을 기반으로 한 생성형 AI 이미지 활용 명상이 단순한 정서 조절을 넘어 자기 인식의 심화와 관계 회복을 촉진하는 실천적 방법론으로 기능할 수 있음을 보여주었다. 무엇보다도 참여자들의 경험은 ‘자기 이해-관계 회복-오공 실천’으로 이어지는 이행 과정을 통해 통합적인 심리적 전환 양상을 드러냈으며, 이는 현대인이 직면한 존재론적 불안과 관계 단절 문제를 완화할 수 있는 대안적 접근 가능성을 제시한다. 나아가 본 연구는 성찰의 능동적 매개체로서 생성형 AI의 활용 가능성을 확인하였으며, 오공 사상의 실천 원리가 개인의 안녕을 기반으로 타자와의 유대 회복 및 공생의 사회적 가치 실현에 기여할 수 있는 기반이 됨을 보여주었다는 점에서 학술적·실천적 함의를 지닌다.

본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 오공 사상의 이론적 구조화와 양적 검증의 병행이 요구된다. 본 연구는 질적 분석을 통해 심층적 경험 자료를 확보하는 데 집중하였으나, 이를 보편적 치유 체계로 확립하기 위해서는 관념적 담론을 심리적·관계적 변인으로 구조화하는 작업이 선행되어야 한다. 향후 오공 사상의 핵심 가치를 측정할 수 있는 타당화된 척도를 개발하고, 이를 바탕으로 통합구조 모형을 검증하는 양적 연구가 보완되어야 할 것이다.

둘째, 시각 데이터 분석체계의 정밀화 및 객관성 확보가 필요하다. 참여자의 주관적 보고를 교차 검증할 수 있는 분석 틀이 요구된다. 후속 연구에서는 텍스트 프롬프트의 언어적 특성과 생성된 이미지의 시각적 지표(색채, 구도, 질감 등)를 정밀하게 분석하여, 참여자의 내면 상태와 생성 이미지 간의 과학적 상관성을 규명하는 시도가 병행되어야 한다.

셋째, 프로그램의 표준화와 디지털 격차(Digital Divide) 해소가 도모되어야 한다. 연구 과정에서 확인된 개인별 디지털 리터러시의 편차는 성찰 몰입도와 효과성에 유의미한 영향을 미치는 변수로 확인되었다. 따라서 현장 적용성을 극대화하기 위해서는 기술적 변인을 통제할 수 있는 단계별 운영 매뉴얼을 수립하고, AI 윤리 가이드를 포함한 표준화된 프로그램 개발이 필수적이다.

넷째, 사례 표집의 다각화와 장기적 치유 효과에 대한 검증이 지속되어야 한다. 본 연구는 소수의 표집을 대상으로 한 질적 사례 연구로서 결과의 일반화에 한계가 있다. 향후 인구학적 배경을 확대한 대규모 표집을 확보하고, 질적·양적 방법을 병행한 혼합 연구 설계를 도입함으로써 디지털 명상 모델의 장기적 효과와 실천적 타당성을 다각도로 검증해 나갈 필요가 있다.

국문 초록

본 연구는 디지털 전환기에 중년 여성이 겪는 존재론적 불안과 관계적 단절에 대한 대안으로 대행선사의 한마음 오공(五共) 사상에 기반한 생성형 AI 활용 심상유도명상 프로그램의 경험 양상과 의미를 탐구하였다. 이를 위해 중년 여성 6명을 대상으로 8회기 프로그램을 실시하였으며, 질적 다중사례연구 방법을 통해 변화의 의미구조를 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 첫째, 생성형 AI 이미지는 내면 심상을 가시화하는 매개체로서 무의식의 객관화와 자기 인식을 촉진하였으며, 이는 자기 탐색의 토대가 되었다. 둘째, 소모적 자아 동일시에서 탈피하여 주체적 자기인식을 확장하는 과정은 오공 사상의 공생(共生) 및 공체(共體)의 가치와 맞닿아 있음을 확인하였다. 셋째, 타자에 대한 수용성과 상호주관성이 심화되는 양상은 공심(共心)과 공용(共用)을 통해 폐쇄적 관계 구조가 상호연결적 구조로 재구성되는 과정으로 해석되었

다. 넷째, 존재적 연결성에 기반한 생명 에너지의 순환과 실천 의지의 발현은 공체(共體)와 공식(共食)의 가치가 내면화되어 전인적 주체성 확립으로 나아가는 경로를 보여주었다. 본 연구는 전통 사상과 첨단 기술을 융합하여 현대적 상담 및 명상 실천 모델의 활용 가능성을 탐색하고, 관련 분야의 학술적·실천적 논의의 확장에 기여하고자 하였다.

주제어

오공(五共) 사상, 생성형 AI, 심상유도명상, 중년 여성, 다중 사례 분석

참고문헌

- 고명석, 박종숙, 최한겸, 이문성(2017). 오공(五共)사상의 철학적 조명과 공동체 정신의 현대적 구현. 제2회 한마음 학술대회 논문집, 236-300.
- 공유정(2025). 경계선지능청소년의 자기표현증진을 위한 생성형 AI 활용 미술치료 사례 연구. 대구대학교대학원 석사학위논문.
- 김경자(2016). 묘공대행의 전법 특성에 관한 연구-오공 사상을 중심으로-. 동국대학교 불교대학원 석사학위논문.
- 김광숙(2006). 보살도 실천을 위한 프로그램 개발과 효과 분석-육바라밀을 중심으로-. 동국대학교 불교문화대학원 석사학위논문.
- 김도연, 김태형, 손승희(2020). 상담에서의 인공지능 활용에 대한 고찰. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 32(3), 563-585.
- 김연정, 전나리, 이인숙(2023). 생성형 AI를 활용한 시각예술 창작 과정 연구: 인공지능 기반 이미지 생성 도구를 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 23(1), 373-384.
- 남인숙(2024). 중년여성의 위기감과 삶의 만족과의 관계: 의미추구, 생성감, 의미발견의 매개효과. 서울한영대학교 대학원 박사학위논문.
- 박하나(2023). 이미지 생성 인공지능(AI) 달리(DALL·E)의 활용 사례 연구. 한국일러스아트학회, 26(1), 102-110.
- 반미향, 전영주(2024). 생성형 AI 이미지를 활용한 내러티브 상담 경험: 이해결 원가족 이슈를 경험한 여성 사례들을 중심으로. 가족과 가족치료, 32(3), 365-390.
- 유흥근(2022). 묘공 대행의 '한마음주인공' 관법연구. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이경자(2025). 중년여성의 자아정체감이 삶의 만족에 미치는 영향에서 중년기 위기감의 매개 효과와 가족건강성의 조건부 간접효과. 대구대학교 대학원 박사학위논문.
- 이광숙(2023). 대행선사의 오공의식에 대한 상담심리학적 이해, 불교문예연구, 22, 181-212.
- 이명화(2022). 청소년의 창의적 인성 증진을 위한 차문화콘텐츠 프로그램 개발. 팔감형 사섭(四攝)프로그램. 동국대학교 대학원 석사학위논문.
- 이양미(2023). 한국 중년여성의 자아 변화에 대한 연구: 길리건과 미드와 맥리모어의 이론을 중심으로. 서울신학대학교 박사학위논문.
- 이향숙(2019). 妙空大行의 "한마음主人空 思想" 研究. 동국대학교 대학원 박사학위논문.
- 조희연(2018). 마음챙김 명상의 효과성 메타분석: ACT, MBCT, MBSR 중심으로. 동신대학교 대학원 박사학위논문.
- 차차석(2017). 오공의식에 나타난 사상적 특징과 연원에 대한 고찰. 한마음연구, 1, 174-211.
- 한병철(2024). 불안사회 (최지수 역). 서울: 다산북스. (원본발간일 2024).
- 허옥례(2013). 심상유도프로그램이 정서·행동문제 청소년의 문제행동 및 신경생리학적 변화에 미치는 영향. 창원대학교 대학원 박사학위논문.
- Bauman, Z. (2025). 불안의 기원 (박지선 역). 서울: 다산북스, (원본발간일 2006).
- Fryrear, L. J., & Corbit, E. I. (1992). Photo art therapy: A Jungian perspective. Springfield, IL: Charles C Thomas.
- Giddens, A. (2022). 앤서니 기든스 (김윤태 역). 서울: 커뮤니케이션북스, (원본발간일 1991).
- Jung, C. G. (1997). Jung on active imagination (Chodorow, J., Ed.). Princeton University Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). Effective evaluation (4th ed.). San Francisco: Jossey-Bass Publication.
- Mendenhall-Luhmer, S., Smith, S., & Cooper, V. (2008). Guided imagery meditation: The artistry of words. AuthorHouse.
- Ramesh, A., Pavlov, M., Goh, G., Gray, S., Voss, C., Radford, A., Chen, M., & Sutskever, I. (2021). Zero-shot text-to-image generation. Proceedings of the 38th International Conference on Machine Learning, PMLR 139, 8821-8831.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). Interpersonal process in cognitive therapy. Basic Books.
- Yin, R. K. (2018). Case study research and applications: Design and methods (6th ed.). SAGE Publications.

부록. 연구참여자별 AI 이미지

1. 연구참여자 A

| 구분(번호) | 공생(A-1) | 공심(A-2) | 공용(A-3) | 공체(A-4) | 공식(A-5) | 오공(A-6) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| AI 이미지 |  |  |  |  |  |  |
| 프롬프트 | 삶의 역경, 지켜낸 나, 생명력 | 우주, 마음, 발사, 다시 돌아온다 | 사람, 인연, 함께, 조화, 어울림 | 무기력, 평온, 평안, 안전함 | 여유로움, 평안, 숨결, 따뜻함 | 밝음, 초록, 즐거움, 빛, 에너지 |
| 제목 | 자아 회복 | 연결의 힘 -감정수용 | 삶에 대한 감사 인식 | 몸과 마음으로 존재 하기 | 자연과 함께 나누는 연결 | 한마음으로 사는 삶 |

2. 연구참여자 B

| 구분(번호) | 공생(B-1) | 공심(B-2) | 공용(B-3) | 공체(B-4) | 공식(B-5) | 오공(B-6) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| AI 이미지 |  |  |  |  |  |  |
| 프롬프트 | 외로움, 고귀함, 흰꽃, 밝음, 바위 | 유심, 비움, 유체 이탈, 자유로움, 이완 | 바다, 인어, 동물들, 산호초, 놀이 | 나무, 함께, 어우러짐, 편안함, 빛 | 빛, 어두움, 공존, 무한, 새로운 생성 | 함께, 행복, 나누기, 사람들, 미소 |
| 제목 | 바위 틈에 핀 꽃 | 명상과 잠자는 모습 | 함께 즐거운 놀이 | 둥근 큰나무 | 블랙홀 | 행복한 순간 |

3. 연구참여자 C

| 구분(번호) | 공생(C-1) | 공심(C-2) | 공용(C-3) | 공체(C-4) | 공식(C-5) | 오공(C-6) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| AI 이미지 |  |  |  |  |  |  |
| 프롬프트 | 공생, 안개, 한마음, 훌가분, 직진 | 시원한 바람, 파란 하늘, 상쾌한 공기, 밝음 | 보석, 길, 빛나는, 자연, 건강, 여유 | 큰 나무, 푸른 숲, 맑은 공기, 햇빛, 이동 | 팔짱 낀 모습, 기대고 의지, 행복, 함께 | 공감, 자비, 봄, 따뜻함, 내 마음 |
| 제목 | 공생의 펼쳐짐 | 생명의 나무 | 내 안의 보석 | 숲속의 움직임 | 남편과 함께 | 자비의 오공나무 |

4. 연구참여자 D

| 구분(번호) | 공생(D-1) | 공심(D-2) | 공용(D-3) | 공체(D-4) | 공식(D-5) | 오공(D-6) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| AI 이미지 |  |  |  |  |  |  |
| 프롬프트 | 함께, 같은 곳, 더불어, 손잡고, 좋은 느낌 | 편안함, 여유, 향기, 나눔, 생각 | 텃밭, 선택, 간호, 산책, 노동 | 근본, 같음, 상호의존, 공동생활, 나눔 | 행복, 기분, 미소, 밝음, 웃는 얼굴 | 비움, 공허, 가득참, 따뜻함, 거울 |
| 제목 | 함께 더불어 살기 | 차 한잔의 여유 | 자연과 함께 하기 | 상구보리 하회중생 | 미소 천사 | 방하착 |

5. 연구참여자 E

| 구분(번호) | 공생(E-1) | 공심(E-2) | 공용(E-3) | 공체(E-4) | 공식(E-5) | 오공(E-6) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| AI 이미지 |  |  |  |  |  |  |
| 프롬프트 | 귀엽다, 사랑스런, 활력, 의지가 됨 | 편안함, 친절, 베품, 주고 받는 마음 | 고즈넉, 심, 운무, 평화, 시원함 | 즐거운, 아이, 활동, 한마음, 운동장 | 여러 사람, 마음, 나눔, 행복, 베품 | 모래, 함께, 어울림, 차분함 |
| 제목 | 고마움 | 편안한 마음 | 고요한 평화 | 이 세상은 모두 공체 | 함께 하는 마음 | 혼자가 아닌 오공 |

6. 연구참여자 F

| 구분(번호) | 공생(F-1) | 공심(F-2) | 공용(F-3) | 공체(F-4) | 공식(F-5) | 오공(F-6) |
|--------|---|---|---|--|---|---|
| AI 이미지 |  |  |  |  |  |  |
| 프롬프트 | 행복한 봄, 편안함, 따뜻함, 여행 | 바다, 해변, 여행, 휴식, 수평선, 야자수 | 맛있는 음식, 나눔, 생명, 식사, 즐거움 | 집중, 편안, 자유로움, 고요함, 생명력 | 생명, 나무, 행복, 꽃, 새 | 따뜻함, 공감, 솔직, 빛남, 풍요로움 |
| 제목 | 홀쩍 떠나고 싶은 마음 | 감사한 마음 | 행복이 가득한 식탁 | 건강한 신체 | 마음 나누기 | 딱 찬 비움 |