

RESEARCH ARTICLE

A narrative inquiry on RHS (Recovering the Human Spirit) meditation counseling experiences

Song, Minseo¹ · Ven. Seogwang²

¹Lecturer, Department of Meditation and Counseling Psychology, Graduate School of Buddhism, Dongguk University, Republic of Korea

²Professor, Department of Meditation and Counseling Psychology, Graduate School of Buddhism, Dongguk University, Republic of Korea

RHS 명상심리상담 경험에 대한 내러티브 탐구*

송민서¹, 서광 스님²

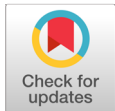
¹동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 강사, ²동국대학교 불교대학원 명상심리상담학과 책임교수

Corresponding Author: Song, Minseo (mysong2026@naver.com)

Abstract

This study aimed to explore the experiences of RHS (Recovering the Human Spirit) meditation-based psychological counseling among middle-aged adults through narrative inquiry and to understand the process and meaning of changes in self-awareness. Clandinin and Connelly's narrative inquiry methodology was employed, and ten sessions of RHS meditation-based psychological counseling were conducted with three middle-aged participants. The data were analyzed within a three-dimensional inquiry space: temporality, sociality, and place. The findings revealed a progression in the temporality dimension from emotional avoidance to emotional awareness, and further toward observing experiences as they are. In the sociality dimension, participants experienced a sense of safety and relaxation within the counseling relationship, along with an expansion of awareness. In the place dimension, the presence of a guide, the formation of a safe space, and the extension of mindfulness into everyday life were identified. Through these processes, participants came to understand their emotions and experiences in new ways and reconstructed their relationship with their authentic selves. This study illuminates how experiences of RHS meditation-based psychological counseling are meaningfully constructed and understood in the lives of middle-aged adults, and interpretively presents the process of changes in self-awareness. Rather than verifying the effectiveness of a specific intervention, this study focuses on understanding the meaning of change as revealed through participants' experiences. The findings suggest the qualitative applicability of the RHS model in individual counseling settings and provide foundational insights for counseling and educational discussions addressing midlife developmental tasks.

Keywords: RHS model, meditation-based psychological counseling, middle adulthood, Yogācāra psychology, narrative inquiry



OPEN ACCESS

Citation: Song, Minseo · Ven. Seogwang. A narrative inquiry on RHS (Recovering the Human Spirit) meditation counseling experiences. *Journal of Meditation based Psychological Counseling*, 36, 119-138.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.36.9>

Received: March 23, 2026

Revised: April 28, 2026

Accepted: April 28, 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.

* 본 논문은 송민서의 박사학위논문(2025. 2)의 일부를 발췌·수정하였음.

I. 서론

현대 사회에서 개인의 내면 경험을 이해하고 탐색하기 위한 접근으로 명상기반 상담이 주목받고 있다. 우울, 불안, 공황 등 심리적 어려움이 증가함에 따라 상담은 단순한 문제 해결을 넘어 인간의 성장과 발달을 지원하는 전문적 개입으로 자리매김하였다(권경인 외, 2011; Cooper, 2008; Lambert & Ogles, 2004). 특히 최근에는 변증법적 행동치료(DBT), 마음챙김 기반 인지치료(MBCT), 수용전념치료(ACT) 등 명상의 치유 기제를 통합한 접근이 확산되면서 개인의 심리적 유연성과 삶의 질에 대한 관심이 증가하고 있다(권석만, 2012; 김완석, 2016). 또한 마음챙김과 자기연민을 중심으로 한 개입들(MSC, CFT) 역시 개인이 자신의 정서와 경험을 수용하고 이해하는 데 중요한 접근으로 보고되고 있다(Torrijos-Zarzero et al., 2021; Paucsik et al., 2024).

특히 중년기는 삶의 전환기로서 개인이 자신의 경험을 재해석하고 정체성을 재구성하는 중요한 시기로 이해된다. 중년기(약 40~65세)는 신체적 노화와 더불어 자녀 독립, 직업 및 사회적 역할 변화, 노부모 부양 등 다층적 전환이 동시에 발생하는 시기이다. 통계청(2023)에 따르면, 중년층은 사회·경제적으로 핵심적 위치에 있음에도 불구하고 주관적 안녕감과 정신건강 지표에서 취약성을 보이며, 특히 50대의 우울감 경험률이 두드러지게 증가하는 것으로 보고되고 있다. 융(Jung)은 중년기를 외적 성취 중심의 삶에서 벗어나 내면으로 에너지를 전환하여 삶의 의미를 재구성해야 하는 전환기로 보았다(오제은, 2013).

이러한 맥락에서 중년기의 심리적 위기는 단순한 증상 수준을 넘어 실존적 차원의 질문과 밀접하게 연결된다. 신체 기능의 저하, 가족 및 직업 역할의 변화, 관계 재조정 과정은 개인으로 하여금 “나는 누구인가, 어떻게 살아왔으며 앞으로 어떻게 살아갈 것인가”라는 근본적 성찰을 요구한다. 특히 외적 성취와 역할에 강하게 동일시해 온 경우, 자녀 독립이나 은퇴, 관계 갈등은 정체감 혼란과 우울로 이어질 가능성이 높다. 이러한 맥락에서 중년기 개입은 일시적 증상 완화나 스트레스 관리에 머무를 것이 아니라, 자기 이해와 감정 조절, 관계 재구성, 삶의 의미 탐색을 통합적으로 다루는 심층적 접근이 요구된다(황유경, 2021).

본 연구는 이러한 중년기의 심층적 전환 과정을 지원할 수 있는 통합적 개입 모델로서 RHS(Recovering the Human Spirit) 명상심리 상담에 주목한다. RHS 명상심리상담은 인간 본연의 정신을 회복하는 것을 목적으로 하며, 개인이 자신의 내면 경험을 있는 그대로 알아차리고 이해하는 과정을 중심으로 하는 명상 기반 심리상담 접근이다. 이러한 접근은 반복되는 정서적 고통을 제거의 대상이 아니라 자각과 이해를 통해 전환 가능한 경험으로 바라본다는 점에서 특징을 갖는다.

RHS는 전통 불교 수행과 유식(唯識) 심리학을 토대로 현대 정신치료 이론과 뇌과학적 이해를 접목하여 구성된 명상 기반 상담 모델이다(서광, 2024). 이 모델은 반복되는 정서적 고통을 인간의 인지·정서 구조에서 비롯된 것으로 이해하며, 특히 탐·진·치(貪瞋癡) 삼독과 자아 집착과 관련된 4번뇌(我慢·我愛·我見·我癡)를 고통을 강화하는 핵심 심리 기제로 본다¹⁾.

RHS 모델은 전통적 육도윤회 개념을 현대인의 심리 상태에 대한 은유적 틀로 재해석한다. 즉, 지옥·아귀·축생·아수라·인간·천상의 여섯 세계를 사후적 존재 영역이 아니라, 일상에서 반복적으로 경험되는 정서·인지 상태로 이해한다. 예를 들어, 지옥도는 분노와 불안에 압도된 상태, 아귀도는 결핍과 갈망이 지속되는 상태, 축생도는 충동적·자기중심적 반응이 우세한 상태, 아수라도는 경쟁과 질투에 몰입된 상태, 천상도는 쾌락과 성취에 집착하는 상태, 인간도는 성찰과 혼란이 공존하는 상태로 설명된다(송영숙, 2013; 송말숙, 2023). 이러한 틀은 개인이 하루에도 여러 차례 경험하는 심리적 변화를 구조화하여 이해하도록 돕는다.

유식 심리학은 이러한 정서적 고통을 자아 중심적 인지 구조에서 비롯된 것으로 설명한다. 마음을 다층적 구조로 이해하는 8식 이론에 따르면, 특히 제7식(마나식)은 자아를 실체화하고 고정된 존재로 인식하는 경향과 결합하여 “나는 이래야 한다”, “나는 실패해서는 안 된다”와 같은 경직된 자기 신념을 강화한다(서광, 2011, 2013). 이 과정에서 경험은 ‘나’와 ‘대상’으로 분리되어 인식되고, 감정은 곧 자기 자신으로 동일시되기 쉽다. 유식은 이러한 동일시를 자각하고, 감정과 생각을 있는 그대로 관찰하는 수행을 통해 고통의 구조를 통찰할 수 있다고 본다. 즉, 고통은 제거의 대상이라기보다 자각을 통해 전환할 수 있는 심리 과정으로 이해된다.

RHS 명상심리상담은 이러한 유식적 이해를 바탕으로 고통 치유 과정을 세 가지 핵심 기제로 정리한다. 첫째, 고통의 자각 단계에서는 4번뇌와 자동화된 자아 반응을 인식하도록 돕는다. 둘째, 인식의 전환 단계에서는 자아와 타자를 이분법적으로 분리하는 인지 패턴에서 벗어나, 관계적·연기적 관점으로 경험을 재해석하도록 안내한다. 셋째, 감정과 생각을 고정된 실체가 아닌 일시적 현상으로 통찰함으로써, 감정과 자기 자신을 분리하여 관찰할 수 있는 메타적 위치를 경험하도록 한다(서광, 2011, 2013).

상담 장면에서는 “멈추기-호흡하기-묻기(Stop-Breathing-Asking)”의 절차를 활용하여, 내담자가 자동적 반응을 잠시 중단하고 신체

1) 삼독(三毒)은 탐욕(貪)·분노(瞋)·무지(癡)를 의미하며, 불교에서 인간 고통의 근본 원인으로 설명되는 정서·인지적 경향성을 지칭한다. 4번뇌(四煩惱)는 아만(我慢, self-pride), 아애(我愛, self-love), 아견(我見, self-view), 아치(我痴, self-ignorance)를 말하며, 자아에 대한 집착과 동일시에서 비롯된 심리적 고통의 핵심 기제로 이해된다: 서광, 치유하는 유식 읽기, 서울, 도서출판 공간, 2013, p 87.

감각과 호흡에 주의를 돌린 후, 자신의 선택과 반응이 진정으로 원하는 삶의 방향과 일치하는지를 성찰하도록 돕는다. 이를 통해 내담자는 감정에 휩쓸린 동일시 상태에서 한 걸음 물러나, 경험을 관찰하고 재구성하는 자기 조절 능력을 확장하게 된다.

RHS 명상심리상담은 일반적으로 오리엔테이션-육도치유-서원 세우기의 세 단계로 구성된다(서광, 2024). 오리엔테이션 단계에서는 육도유희 척도(SRSS)를 활용하여 내담자의 현재 심리 상태를 점검하고, 상담 구조와 목표를 합의하며 기본적인 마음챙김과 호흡 훈련을 경험하도록 한다. 육도치유 단계에서는 여섯 심리 상태와 관련된 핵심 감정을 하나씩 탐색하며, 그 배경에 있는 신념과 관계 패턴, 4번뇌의 작용을 자각하도록 돕는다. 이 과정에서 사념처 수행, 자애·연민 명상, 몸 중심 명상 등 다양한 기법이 적용된다. 마지막 서원 세우기 단계에서는 상담 과정에서의 통찰을 통합하고, 향후 삶의 방향과 실천 의지를 구체화하도록 지원한다.

이러한 상담 과정에서 상담자와 내담자 관계는 치료적 현존(therapeutic presence)에 기반한 협력적 관계로 이해된다. 치료적 현존은 상담자가 판단이나 해석에 앞서 현재 순간에 충분히 주의를 기울이며, 내담자의 경험을 있는 그대로 수용하고 공명하는 태도를 의미한다(Geller & Greenberg, 2002). RHS 명상심리상담에서도 상담자는 조연자나 지시자가 아니라, 마음챙김과 자기 성찰을 바탕으로 내담자와 함께 경험을 탐색하는 동반자로 위치한다(Germer & Neff, 2023).

특히 중년기 내담자의 경우 역할 상실과 관계 변화, 신체적 노화로 인해 자기 가치에 대한 의문과 자기 비난이 강화될 수 있다. 이러한 상황에서 비판단적 수용과 안전한 관계적 공간은 자기 이해와 자기 수용을 촉진하는 핵심 조건이 된다. 치료적 현존에 기반한 상담 관계는 내담자가 자신의 감정과 경험을 방어 없이 탐색하도록 돕는 토대로 기능한다.

RHS 모델과 관련한 선행 연구들은 주로 프로그램 효과 검증과 도구 개발에 초점을 두어 왔다. 집단 명상 프로그램이나 단계별 상담 모형 연구에서는 육도에 대한 이해가 자기 수용과 공감 능력 향상, 정서 조절에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되었다(송말숙·송영숙, 2021). 또한 육도유희 척도 타당화 연구와 명상 애플리케이션 효과 연구는 해당 모델의 심리 측정 가능성과 적용 확장성을 제시하였다(방선귀·송영숙, 2024; 김선옥, 2024). 질적 메타분석 연구 역시 육도 이해가 자기 심리 상태에 대한 심층적 자각을 촉진하는 핵심 변인임을 보고하였다(방선귀, 2024).

그러나 이러한 연구들은 주로 집단 프로그램, 디지털 매체 기반 개입, 척도 개발 등 효과 검증과 확산 가능성에 초점을 두고 있으며, 상담자와 내담자가 1:1로 만나는 개인 상담 장면에서 RHS 명상심리상담이 실제로 어떻게 적용되고, 내담자의 내면에서 어떠한 변화 과정이 전개되는지에 대한 서사적 탐구는 상대적으로 부족하다. 특히 중년기라는 발달적 전환기에 놓인 내담자가 반복되는 심리적 고통을 어떻게 자각하고 재구성하는지에 대한 질적 연구는 거의 보고되지 않았다.

이러한 연구 공백을 보완하기 위해 본 연구는 중년기 성인을 대상으로 RHS 명상심리상담을 적용한 1:1 개인 상담 경험을 내러티브 탐구 방법으로 분석하고자 한다. 내러티브 탐구는 Dewey의 경험 이론에 근거하여, 개인의 경험을 시간성(과거, 현재와 미래), 관계성(자기-타자 상호작용), 공간성(경험이 이루어지는 맥락)의 삼차원적 탐구 공간에서 이해하는 질적 연구 방법이다(Connelly & Clandinin, 1990; 엄지숙, 2003a; 김신혜, 2020). 본 연구는 RHS 명상심리상담 과정에서 중년기 참여자들이 반복되는 심리적 고통을 어떻게 자각하고, 감정과 자기 동일시를 완화하며, 상담실 경험을 일상으로 확장해 가는지를 심층적으로 기술하고 그 의미를 해석하고자 한다. 이를 통해 중년기 심리적 전환을 지원하는 RHS 명상심리상담의 실천적 함의를 도출하고자 한다. 이를 위한 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 중년기 참여자들의 RHS 명상심리상담 경험은 어떠한 과정으로 전개되는가?

둘째, 그 경험은 참여자들의 삶에서 어떠한 의미로 구성되는가?

II. 연구 방법

1. 내러티브 탐구

내러티브 탐구는 Dewey의 경험 이론을 바탕으로, 개인이 살아온 삶의 이야기를 통해 경험의 의미를 이해하고 해석하는 질적 연구 방법이다(김신혜, 2020; Connelly & Clandinin, 1990). 삶을 살아내고(living)-이야기하고(telling)-다시 이야기하고(retelling)-다시 살아내는(reliving) 순환 과정을 통해, 연구자는 참여자가 자신의 경험을 재구성해 가는 과정을 동행하며, 그 경험에 부여된 의미와 변화를 심층적으로 탐색한다(엄지숙, 2003b).

특히 내러티브 탐구는 경험의 속성인 연속성·상호작용·상황을 시간성(temporality), 관계성/사회성(sociality), 공간성(place)의 삼차원적 탐구 공간에서 이해하고자 한다(Clandinin & Connelly, 2000). 이는 개인의 내적 경험과 타인·환경과의 상호작용, 그리고 그 경험이 일어나는 구체적 맥락을 함께 고려함으로써, 한 개인의 삶을 다차원적으로 조명하게 한다.

본 연구에서는 내러티브 탐구가 중년기의 삶이 녹아 있는 이야기를 통해 RHS 명상심리상담 경험의 의미를 드러내는 데 적합하다고 보고, RHS 명상심리상담에 참여한 중년 성인을 대상으로 사전 인터뷰 1회, RHS 명상심리상담 8회기, 사후 인터뷰 1회를 포함하여 총 10회기의 과정을 운영하였다. 이를 토대로 참여자의 내러티브를 구성하고, 시간성·관계성·공간성의 틀에서 분석함으로써 RHS 명상심리상담 경험이 중년기 삶에서 어떻게 작용하며, 정서·인지의 반복 패턴에서 벗어나 자기 통찰을 확장하는 과정에 어떤 변화를 불러오는지 탐색하고자 하였다.

2. 내러티브 탐구의 절차

내러티브 탐구의 절차는 일반적으로 ‘현장에 존재하기’, ‘현장에서 현장 텍스트로 이동하기’, ‘현장 텍스트 구성하기’, ‘현장 텍스트에서 연구 텍스트로’, ‘연구 텍스트 작성하기’의 다섯 단계로 설명된다(김서현, 2018). 이 과정은 단계별로 명확히 분리되기보다는 서로 겹치고 반복되며 순환적으로 진행되는 특징을 가진다(염지숙, 2003a). 본 연구는 이러한 내러티브 탐구의 기본 틀을 따르되, RHS 명상심리상담이라는 구체적 현장에 적용하여 연구를 수행하였다.

1) 현장에 존재하기

‘현장에 존재하기’ 단계는 Clandinin과 Connelly(2000)가 ‘이야기 속으로 걸어 들어가기’라고 표현한 것으로, 연구자가 연구의 동기와 목적을 분명히 하면서 연구 주제에 적합한 현장과 참여자를 탐색·선정하는 과정이다. 내러티브 탐구에서는 참여자 수의 많고 적음보다, 선정된 참여자가 얼마나 심도 있는 경험을 제공하는지가 더 중요하게 고려된다(김영천, 2013; Creswell, 2013).

본 연구에서는 RHS 명상심리상담을 연구 현장으로 설정하고, 서울시 00구 상담소와 인근 지역에 모바일 및 오프라인 홍보물을 통해 참여자를 모집하였다. 선정 기준은 40~60대 중년기 성인으로, 명상에 관심이 있고 명상상담의 필요성을 느끼며, 상담 참여 시간과 약속을 성실히 지킬 수 있고, 명상 안내 이해와 척도 응답이 가능한 고졸 이상으로 하였다. 이 단계에서 연구자는 연구 목적과 절차, 익명성·비밀보장·중도 철회 가능성과 같은 윤리적 사항을 충분히 설명하고 동의를 얻음으로써, 이후 이야기를 나눌 수 있는 기본적인 신뢰 관계를 형성하였다.

2) 현장에서 현장 텍스트로 이동하기

두 번째 단계인 ‘현장에서 현장 텍스트로 이동하기’는 연구자가 실제 현장에 머물며 참여자의 삶과 상황을 직접 경험하고, 그 과정에서 이루어지는 대화와 관찰, 메모를 통해 자료 수집의 기초를 다지는 과정이다. 이 단계에서 연구자와 참여자의 관계가 점차 깊어지면서, 어떤 이야기를 중심으로 탐구가 전개될지 자연스럽게 드러나게 된다.

본 연구에서는 사전 인터뷰를 통해 참여자의 생애사, 현재 경험하는 어려움, 명상 및 명상상담에 대한 인식과 기대를 들으며, 연구 현장인 상담실 환경을 익숙하고 안전한 공간으로 느낄 수 있도록 조성하였다. 연구자는 매 회기 참여자의 언어적 표현뿐만 아니라 표정, 몸짓, 말의 속도, 침묵의 순간 등을 유심히 관찰하고, 이에 대한 인상과 자신의 내적 반응을 현장 메모로 남겼다. 이러한 과정은 이후 현장 텍스트를 더욱 충실하게 구성하기 위한 준비 단계가 되었다.

3) 현장 텍스트 구성하기

‘현장 텍스트 구성하기’는 연구자와 참여자의 상호작용 속에서 생성된 이야기들을 보다 체계적인 형태로 정리하는 단계이다. 내러티브 탐구에서 현장 텍스트는 기존에 고정된 자료를 단순히 기록하는 것이 아니라, 인터뷰와 대화, 관찰, 느낌 등을 토대로, 공동으로 구성되는 이야기의 집합을 의미한다(최이선, 2017).

본 연구에서는 사전·사후 인터뷰와 8회기 RHS 명상심리상담 전 과정을 녹음하여 모두 축어록으로 전사하였다. 또한 상담 중 참여자의 표정, 자세, 몸의 움직임, 감정의 변화와 상담 장면의 분위기, 연구자의 역전이와 생각을 ‘현장 노트’에 기록하였다. 매 회기 종료 후에는 상담의 핵심 내용, 특이한 사건, 연구자의 느낌과 다음 회기에 대한 고민 등을 ‘상담일지’에 정리하였다.

이와 함께, 육도윤회 척도(SRSS)를 사전·사후에 실시하여 심리적 상태 변화를 파악하였고²⁾, 참여자들이 일상에서 수행한 경험을 기록한

2) 육도윤회 척도(SRSS): 심리학적인 관점에서 개인이 주로 머무는 정서적 심리상태를 측정하기 위한 도구로 천상도(즐거움), 인간도(정체감탐구), 아수라도(질투), 축생도(자기중심적 욕구), 아귀도(신경증적 불만족), 지옥도(분노)의 6개 하위영역으로 구성되었다. 각 문항은 Likert 5점 척도로 구성되며, 영역별 합산 점수가 가장 높은 곳을 주된 심리 상태로 해석한다. 방선귀, 송영숙(2024), 육도윤회 척도(SRSS)의 타당화 연구: 성인남녀를 대상으로, 학습자중심교과교육연구, 24(6).793.

‘명상일지’, 상담 중에 그린 그림과 상담 시간 외에 연구자와 주고받은 문자메시지 등을 수집하였다. 이러한 다양한 자료는 RHS 명상심리상담 경험을 다층적으로 드러내는 현장 텍스트로 구성되었다.

4) 현장 텍스트에서 연구 텍스트로

네 번째 단계는 현장 텍스트를 바탕으로 연구 텍스트를 구성하는 과정이다. 이 단계에서 연구자는 수집된 자료를 반복해서 읽고, 참여자 이야기에 내재한 패턴과 주제, 의미를 찾는다. 내러티브 탐구의 분석은 개별 문장이나 단어보다는, 경험의 연속성·상호작용·상황을 고려하는 ‘삼차원적 내러티브 탐구 공간’(시간성, 관계성, 공간성) 속에서 이야기를 재구성하는 데 초점을 둔다(Clandinin & Connelly, 2000; 김정희·소경희, 2014).

본 연구자는 상담 축어록, 현장 노트, 상담일지, 명상일지 및 척도 결과를 여러 차례 읽으면서, 특히 반복적으로 등장하는 표현, 정서, 관계 맺음의 양상, 명상 경험의 변화에 주목하여 코딩하였다. 이후 과거·현재·미래의 시간적 흐름(시간성), 자기와 타인·상담자와의 상호작용(관계성), 상담실·가정·직장·일상 공간(공간성)을 고려하여 각 참여자의 경험을 재배열하였다. 이 과정에서 연구자는 일부 내용에 대해 참여자에게 확인을 요청하거나 추가 질문을 통해 해석을 보완함으로써, 연구 텍스트의 타당성을 높이고자 하였다.

5) 연구 텍스트 작성하기

마지막 단계인 ‘연구 텍스트 작성하기’는, 앞선 과정을 통해 구성된 연구 텍스트를 학술적 글쓰기 형식으로 정리하는 과정이다. 이때 연구자는 자신의 이론적 관점과 연구 목적에 비추어 이야기를 해석하되, 참여자의 목소리와 연구자의 해석 사이의 균형을 유지하려고 노력한다. 연구 텍스트는 단순한 사례 소개를 넘어, 참여자의 경험이 지닌 교육적·상담적 함의를 드러내고, 새로운 통찰을 제시하는 것을 목표로 한다.

본 연구에서는 Connelly와 Clandinin(2000)의 삼차원적 내러티브 탐구 공간인 시간성, 관계성, 공간성을 분석의 틀로 삼아, 중년기 참여자들의 RHS 명상심리상담 경험을 내러티브 형식으로 다시 서술하였다. 이를 통해 명상상담 전·중·후의 변화, 자기·타자와의 관계 재구성, 상담실에서 일상으로 확장되는 수행 공간의 의미를 정리하였다. 나아가 논의에서는 이러한 결과를 기존 내러티브 탐구 및 명상상담 관련 선행연구와 연결하여, RHS 명상심리상담이 중년기 성인의 윤회하는 마음을 치유하고 본성을 회복하는 과정에서 가지는 교육·상담적 시사점을 도출하였다.

이러한 내러티브 탐구 과정에서 참여자들의 경험은 RHS 명상심리상담을 통해 형성되었다. RHS 명상심리상담은 오리엔테이션-육도치유-서원세우기의 세 단계로 구성되며(서광, 2024), 본 연구에서는 이를 바탕으로 사전 인터뷰 1회, 본 상담 8회기, 추후상담 1회기로 총 10회기의 상담을 진행하였으며 각 회기의 주요 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. RHS 명상 심리상담의 회기별 주제 및 내용

단계	회기	주제 및 내용
오리엔테이션	1	• 주제: 신뢰감 형성, 육도윤회 이론 교육 • 내용: 사전검사, 상담구조화, 핵심정서 자각하기, 나는 누구인가 명상실습
	2	• 주제: 육도의 마음보기 • 내용: 금강경의 6가지 마음보는 법 안내, 오감각 느껴보기, 멈추고-숨쉬고- 가슴에 묻기 실습
육도치유	3	• 주제: 지옥의 핵심 감정 이해 • 내용: 지옥 마인드 감정자각 및 치유명상(화나는 상황 자각, 자애명상실습)
	4	• 주제: 아귀의 핵심 감정 이해 • 내용: 아귀 마인드 감정 자각 및 치유명상(부정적 자기개념 자각 및 치유명상실습)
	5	• 주제: 축생의 핵심 감정 이해 • 내용: 축생 마인드 감정 자각 및 치유명상(비슷한 고통을 겪고 있는 대상 자비명상 실습)
	6	• 주제: 아수라의 핵심 감정 이해 • 내용: 아수라 마인드 감정 자각 및 치유명상(질투하게 되는 상황 자각하고 치유명상 실습)
	7	• 주제: 천상의 핵심 감정 이해 • 내용: 천상 마인드 감정 자각 및 치유명상(기쁨과 괴로움에 대한 통찰, 마구니 먹이주기 명상실습)
서원세우기	8	• 주제: 인간의 핵심 감정 이해, 서원세우기 • 내용: 인간 마인드 감정 자각 및 치유명상, 서원세우기, 사후검사실시

3. 연구 참여자 소개

본 연구는 총 5명의 중년기 참여자를 대상으로 자료를 수집하였다. 이 중 연구 목적에 따라 자기인식 변화 과정이 비교적 풍부하게 드러난 사례를 중심으로 3명을 선정하여 심층 분석을 수행하였다. 이는 내러티브 탐구에서 경험의 의미를 심층적으로 이해하기 위한 의도적 표집 (purposeful sampling)에 해당한다. 또한 선정되지 않은 사례 역시 전체 자료 해석 과정에서 참고되어 연구 결과의 타당성을 보완하였다. 연구 참여자는 모두 명상에 대한 호기심과 더불어 한 번쯤 상담을 받아보고 싶다는 동기를 가지고 자발적으로 지원한 중년기 성인들이었다. 연구자는 연구의 윤리적 측면을 고려하여 실명 대신 알파벳 가명을 사용하였다.

1) 연구 참여자 1: J (50대 후반, 여성)

J는 은퇴 후의 삶을 주체적으로 설계하기 위해 불교 관련 박사과정에 재학 중인 50대 후반의 여성이다. 평소 성실하고 책임감 있는 태도로 학업에 임해온 그녀는 상담 관련 수업을 수강하며 실제적인 내담자 경험을 쌓고자 연구에 참여하였다. 명상에 대한 이론적 지식은 갖추고 있었으나 이를 일상에서 실천하지 못하는 ‘인지적 이해’의 단계에 머물러 있었으며, 연구자와의 신뢰를 바탕으로 자신의 내면을 깊이 있게 탐색하고자 하는 의지를 보였다.

2) 연구 참여자 2: L (50대 중반, 여성)

L은 초등학교 방과 후 돌봄 교사로 재직 중이며, 고등학생 자녀 둘을 둔 중년 여성이다. 확신에 찬 말투와 자아실현에 대한 강한 열정을 지닌 그녀는 과거 자녀 상담의 보호자로 연구자와 인연을 맺었으나, 이번에는 소외된 자신의 내면을 돌보기 위해 참여자로 나섰다. 평소 자녀 교육 문제와 가족 내 소외감으로 인한 정서적 고통을 겪고 있었으며, 체계적인 명상 훈련을 통해 통제하기 어려운 감정의 파동에서 벗어나 진정한 평온을 찾고자 연구 참여를 결정하였다.

3) 연구 참여자 3: S (50대 후반, 남성)

S는 50대 후반의 남성으로, 배우자와의 별거 및 자녀들의 학교 부적응이라는 복합적인 가족 위기를 겪고 있다. 신체적 통증으로 직장을 그만두고 현재 아파트 경비원으로 재취업한 상태이며, 고향에서의 주말 농사를 통해 귀농의 꿈을 이어가고 있다. 자녀들의 방황에 대한 무력감과 실존적 불안에 호소하던 그는 이번 상담을 통해 자신이 누구인지, 무너져가는 가정 안에서 어떤 방향으로 살아야 하는지에 대한 해답을 찾고자 연구 참여를 결정하였다. 최종 참여자의 기본 정보는 <표 2>와 같다.

표 2. 연구 참여자 기본 정보

참여자	성별	나이(만)	학력	종교	가족	직업	명상경험 유무
J	여	59	박사과정	불교	남편	은퇴 준비	유
L	여	48	학사	원불교	남편, 1남 1녀	돌봄 교사	무
S	남	57	고졸	무교	2녀	경비, 귀농 준비	무

4. 연구의 윤리적 고려

내러티브 탐구는 연구자와 참여자가 관계적 공간 내에서 삶을 공유하고 재구성하는 과정이므로, 연구 전 과정에서 발생할 수 있는 윤리적 긴장과 책임에 대한 지속적인 성찰이 요구된다(Clandinin & Connelly, 2000). 본 연구자는 관계적 윤리를 실천하기 위해 국가생명윤리위원회에서 제공하는 인간대상연구 관련 윤리교육과 한국상담심리학회 윤리 교육을 이수하였으며, 참여자의 복지와 연구의 진실성을 확보하기 위해 다음과 같은 사항을 준수하였다.

첫째, 자발적 참여 및 알 권리 보장이다. 연구자는 참여자들에게 연구의 동기와 목적, RHS 명상심리상담 실습 절차, 인터뷰 일정 및 자료 활용 방식 등을 구체적으로 설명하고 서면 동의를 얻었다. 특히 상담 과정 중 언제라도 연구 참여를 중단하거나 녹음을 거부할 수 있으며, 이로 인한 어떠한 불이익도 발생하지 않음을 명확히 안내하여서 참여의 자율성을 보장하였다.

둘째, 익명성 및 비밀 보장이다. 연구 텍스트 구성 시 참여자의 보호를 위해 실명 대신 알파벳 가명을 사용하였고, 사생활 보호가 필요한 구

체적인 정보는 허구화(fictioning)하거나 수정·재구성하였다. 수집된 모든 자료(녹음 파일, 축어록, 상담일지 등)는 암호화하여 보관하고, 외부 노출을 차단하였으며, 연구 종료 후 관련 규정에 따라 폐기할 것임을 사전에 안내하였다.

셋째, 관계적 윤리와 진실성 확보이다. 연구자는 참여자의 이야기에 무비판적으로 경청하고 공감적으로 반응하는 태도를 유지하며 심리적으로 안전한 연구 현장을 조성하고자 하였다. 또한 Josselson(2007)이 강조한 연구자의 윤리적 태도를 견지하며, 연구 과정에서 생성된 기록물과 분석 내용을 참여자가 원할 경우 언제든지 확인하고 의견을 제시할 수 있도록 공유함으로써 연구의 투명성과 신뢰를 확보하고자 하였다.

5. 연구의 엄격성

본 연구는 질적 연구의 타당성과 신뢰성을 확보하기 위해 Creswell과 Miller(2000)가 제시한 전략 중 자료의 다원화, 참여자 확인, 연구자의 자기 성찰, 외부 감사와 동료 검토를 활용하여 다음과 같은 노력을 기울였다.

첫째, 자료의 다원화(triangulation)를 통해 정보의 신뢰도를 높였다. 사전·사후 인터뷰와 상담 축어록뿐 아니라 명상 및 문사수 수행일지, 현장 노트, 참여자의 그림 자료 등을 다각적으로 수집하여 자료 간의 일관성을 검토하고 불일치 여부를 점검하였다. 또한, 육도윤회 척도(SRSS)는 참여자의 심리 상태를 보조적으로 이해하기 위한 참고 자료로 활용하였다.

둘째, 참여자 확인 절차를 거쳤다. Guba와 Lincoln(1989)의 제안에 따라, 연구자는 분석 과정에서 도출된 잠정적 주제와 재구성된 내러티브를 참여자에게 공유하여, 연구자의 해석이 실제 경험과 일치하는지 반복적으로 확인하고 피드백을 반영하였다.

셋째, 연구자의 자기 성찰 및 지속적 관찰이다. 연구자는 연구 전 과정에서 자신의 선입견을 자각하고, 참여자의 비언어적 표현까지 세심하게 관찰·기록하며 신뢰 관계를 유지하고자 했다. 특히 연구자의 역전이와 편향이 분석에 미치는 영향을 최소화하기 위해, 현장 노트와 상담 일지를 활용한 자기 성찰을 지속하였다.

넷째, 외부 감사(audit) 및 동료 검토(peer debriefing)를 수행하였다. 질적 연구 전문가 1인으로부터 연구 설계와 분석 절차 전반에 대한 지속적인 자문을 받았으며, 명상 전문가 3인과 지도교수와의 검토 과정을 통해 연구 결과의 학술적 타당성과 RHS 명상심리상담 기법 적용의 적절성을 점검하였다.

이러한 절차를 통해 연구 결과의 신뢰성과 타당성을 확보하고자 하였다.

III. 참여자 경험의 내러티브 재구성

본 장에서는 RHS 명상심리상담에 참여한 세 명의 중년기 참여자(J, L, S)의 경험을 중심으로, 상담 과정에서 재구성된 삶의 서사를 제시하고자 한다. 이들은 각기 다른 생애 맥락 속에서 반복되는 정서적 고통을 경험해 왔으며, 상담을 통해 그 경험을 새롭게 해석하고 의미화하는 과정을 보여주었다.

내러티브 탐구의 관점에서 본 장은 참여자의 고유한 삶의 맥락과 상담 경험이 만나는 지점을 따라가며, 그 서사가 어떻게 변화하고 확장되는지를 드러내는 데 초점을 둔다.

1. 연구자의 위치성과 현장 진입

내러티브 탐구에서 연구자는 독립적 관찰자가 아니라, 자신의 경험과 관점을 지닌 채 참여자의 삶과 관계 맺는 존재이다. 따라서 연구자의 삶의 맥락과 상담 경험은 자료 해석의 중요한 배경이 된다.

연구자는 오랜 기간 복지관과 상담 현장에서 활동하며 상담자의 역할과 한계에 대해 지속적으로 성찰해 왔다. 초기에는 기법 중심 접근의 한계를 경험하였고, 상담자의 소진을 겪으면서 상담자 자신의 존재 방식과 내적 상태가 상담 과정에 미치는 영향을 깊이 인식하게 되었다. 이러한 문제의식은 불교 심리학과 명상 수행에 대한 관심으로 이어졌으며, RHS 명상심리상담과의 만남은 연구자의 상담 철학을 재정립하는 계기가 되었다.

특히 개인적 위기를 통과하는 과정에서 연구자는 자기 돌봄과 자기 인식의 중요성을 체험하였고, 이는 중년기 참여자들의 고통을 해석하는 데 중요한 관점으로 작용하였다. 연구자는 참여자들의 경험을 병리적 문제로 단정하기보다, 전환과 성찰의 가능성을 지닌 삶의 과정으로 이해하려는 태도를 유지하고자 하였다. 이러한 연구자의 위치성은 상담 장면에서 형성된 치료적 현존의 기반이 되었으며, 본 연구의 해석 방향에 영향을 미쳤다.

2. RHS 명상심리상담 경험이야기

1) J의 내러티브³⁾

참여자 J의 육도윤회 척도 검사 결과, 사전(14)과 사후(15) 모두 ‘인간도’에서 가장 높은 점수를 나타냈다. 인간도는 자아 정체감을 확립하려는 갈망과 성찰적 탐구가 두드러지는 상태를 의미한다. 실제로 J는 “관계가 안 좋을 때도 새로운 것을 배우는 것으로 버틴 것 같다”고 진술하며, 배움을 고통스러운 현실의 방어기제이자 생존 전략으로 삼았음을 보여주었다. 사후 검사에서 인간도 점수가 1점 더 상승한 것은, 상담 과정을 통해 자아 성찰의 힘이 강화되었으며 “죽을 때까지 공부하고 싶다”는 고백처럼 지속적인 자아 성장을 향한 주체적인 의지가 확고해졌음을 시사한다.

삶에서 반복되는 고통 이야기: 숨어있는 분노

J는 아버지가 장손인 집안의 장녀로 태어났고, 두명의 남동생을 두고 있다. J의 아버지는 우리남매보다는 삼촌, 고모들을 챙기는 쪽으로 신경을 더 많이 쓰고 있었고, 순종적인 어머니는 잘 따라서 시댁의 식구들까지 뒤바라지를 하느라 늘 분주하셨다고 한다. 집안을 가득 채운 많은 식구들 덕에 늘 새로운 사건이 끊이지 않았지만, 그 이면에는 언제 터질지 모르는 시한폭탄 같은 공포가 서려 있었다. 아버지의 폭언이 거실을 가로지를 때마다 J는 수많은 시선 사이에서 자신의 숨소리를 죽여야 했고, 복적이든 집안의 소음은 오히려 그녀를 고립된 긴장 상태로 몰아넣는 배경음악이 되었다.

J는 가족들이 싸울 때마다 무지하게 살지 않겠다고 다짐하며 정신적인 가치를 키우는 공부를 유일한 도피처로 삼았다. 성인이 된 후에도 J는 대인관계에서 상대가 상처받거나 자신을 건방지게 볼까 봐, 혹은 뒷담화의 대상이 될 것이 두려워 감정을 억압하거나 자리를 피하는 것을 편안함이라 믿으며 살았다. 경제적 부분에서도 현실에 안주하며 타인이 자신을 건드리지 않기만을 바라는 고립된 생활을 유지해왔다. 그러나 RHS 명상 상담 중 ‘나는 누구인가’ 실습을 통해 J는 소외된 채 홀로 방치된 아이를 마주하게 되었다. 차가운 바닥에 있는 그 아이를 바라보며 느낀 강렬한 연민과 울컥함은, 그동안 외면해왔던 자신의 취약성을 비로소 직시하고 스스로를 먼저 돌봐야 한다는 자기인식의 중대한 전환점이 되었다.

윤회하는 마음 치유 이야기: 화는 감정일 뿐, 내가 아니다

RHS 명상 상담 과정에서 J는 주로 시댁과의 갈등에서 기인한 강렬한 분노를 토로하였다(사전: 지옥도 8). “시댁 생각만 하면 화가 나요. 진짜 미쳐요. 제가 욱도 한다니까요?”라며 격한 감정을 드러내던 J는, 매회기 이어진 sati 훈련을 통해 감정을 알아차리기 시작했다. 훈련을 거듭하며 J는 화가 날 때 자신의 어깨가 딱딱하게 굳어짐을 감각적으로 인지하게 되었고, 상대에게만 향했던 공격적인 시선을 자신의 고통받는 몸과 마음으로 돌리기 시작했다. 이러한 자기 집중은 자신과 친해지는 경험으로 이어졌으며, 점차 화가 고요해진 자리에서 “그들이 나를 싫어한다”는 이면의 사고를 발견하게 되었다(아귀도 8). 이후 인정받고 싶어 하는 아귀도의 마음을 자비 명상으로 보듬으며, J는 비로소 가슴에 여유가 생기는 부드러움을 경험하였다.

어느 날 J는 불편한 사람과의 식사 자리에서 ‘멈추고 숨 쉬고’를 연습했으나 마음처럼 잘되지 않았다고 고백했다. 하지만 연구자는 화를 조절하려 시도한 그 ‘알아차림’의 순간 자체가 매우 중요한 전환점임을 격려하며 동기를 부여하였다. 상담 후반부로 갈수록 J의 어깨는 눈에 띄게 완만되었고 말투 역시 초기보다 느리고 편안해졌다. “생각보다 명상상담이 재미있다”고 말하는 J는 이제 자연 속에서 호흡하며 연결감을 느끼고 삶의 의미를 되새기게 되었다. 연구자는 J의 주위가 ‘지금-여기’에 머물 수 있도록 호흡명상을 지속해서 안내하였고, 3분간의 명상을 마친 J는 “혼자서는 안 됐는데 같이 하니 집중이 잘 된다”며 명상을 실제적인 조절 기제로 받아들이기 시작했다.

이후 J는 분노 이전에 작동하는 특정한 사고를 포착하였다. “왜 나에게 그러는 거야? 나를 가만히 내버려 둬”라는 반복적인 생각이 분노를 촉발함을 알게 된 것이다. 그는 관계가 나빠지는 것이 두려워 감정을 억압해왔던 자신의 패턴을 인식하며(3회기), ‘화는 감정일 뿐 내가 아니

3) 참여자 J의 육도윤회 사전·사후 결과

	천상도	인간도	아수라도	축생도	지옥도	아귀도	총점	평균
사전	10	14	8	6	9	8	55	9.17
사후	11	15	8	5	8	8	55	9.17

다'라는 인지적 전환에 도달했다. 특히 분노의 밑바닥에서 "사실은 고생했다는 말을 듣고 싶었다"는 인정 욕구를 발견한 것은(4회기), 단순한 감정 표출을 넘어선 깊은 자기 이해의 순간이었다.

"항상 그랬던 것 같아요. 전에는 화가 나면 제가 그냥 그 '화' 자체가 되어버렸어요. 그런데 명상을 하면서 보니까, 화나기 전에 제 머릿속에서 '왜 나를 가만 안 둬? 니들이 뭔데?' 하는 생각들이 막 먼저 지나가더라고요. 그 생각들이 화를 나게 만들었던 거죠. 그런데 막상 시끄러워지는 것이 싫어서 그냥 나만 입 닫고 있으면 되라고 했는데 그것이 남편에게로 참았다가 막 퍼붓게 되고 그랬네요. 명상하고 나서 바라보기 연습이 되는 것 같아요. '아, 화는 내가 아니라 그냥 지나가는 감정어구나'라는 걸 처음 알았어요. 내 마음의 파도를 그냥 좀 떨어져서 보게 된 것 같아요." (J의 상담 기록 중)

변화는 일상의 태도로 이어졌다. J는 과거의 인연들에 대해 판단하기보다 '그냥 보는 연습'을 시작했고(6회기), '멈추고, 숨 쉬고, 물어보기'를 통해 감정의 파도를 관찰하는 힘을 길렀다. "이 '멈추고'만 기억해도 좋을 것 같아요"라는 그의 말은(5회기), 감정에 함몰되지 않는 관찰적 자아가 형성되었음을 보여준다.

"전에는 누군가 만나면 상대방에 대한 정보를 수집하고 판단했어요. 그런데 이제는 그 마음이 올라올 때 일단 멈추게 돼요. 싫은 사람이라 밥을 먹는데, 속에서 화가 파도처럼 막 출렁거리더라고요. 그때 속으로 '멈추고, 숨 쉬고'를 계속 했어요. 그러니까 신기하게 그 파도에 휩쓸리지 않고 그냥 파도를 구경하는 기분이 들더라고요. 완벽하진 않아도 '아, 내가 지금 화라는 파도를 보고 있구나' 하는 그 멈춤의 순간이 저한테는 정말 큰 힘이 돼요." (J의 상담 기록 중)

나아가 마구니 먹이 주기 명상 실습에서 '질투 마구니'에게 정성스럽게 차를 대접하는 작업을 통해, 부정적 감정조차 돌보고 수용하며 스스로가 채워지는 충만함을 경험하였다(7회기). 이는 화를 밀어내던 J가 비로소 자신의 모든 부분을 자비롭게 품어 안기 시작했음을 시사한다.

"전에는 제 안의 질투나 화가 꼭 괴물 같았어요. 빨리 없애버려야 할 나쁜 것들이라고만 생각했죠. 사실 그동안 질투를 많이 당해왔고, 그럴 때마다 저만 참으면 된다고 생각했거든요. '요즘 왜 이렇게 화가 많지?'라는 생각만 하고 있었던 차에 이번 명상상담이 정말 큰 도움이 됐어요. 안내에 따라 '질투 마구니'를 선택하고 앞에 앉혀두고서, 제가 제일 아끼는 예쁜 찻잔에 차를 정성껏 우려 대접해봤어요. '그동안 너도 참 힘들었지, 고생했다'라고 마음으로 말하면서요. 신기하게 마구니를 쫓아내려고 할 때는 그렇게 마음이 비어있고 힘들더니, 정성을 다해 대접하고 나니까 오히려 제 안이 따뜻하게 채워지는 느낌이었어요." (J의 상담 기록 중)

새로운 나 (서원세우기) : 힘 빼고 여유롭게, 타인에게 봉사하며

명상상담 과정을 마무리하며 J는 자신에 대한 근본적인 인식이 변화되었음을 보고하였다. 그는 그동안 지식으로만 알고 있던 명상적 원리들이 삶의 실제적인 지혜로 체득되는 경험을 하였다. 특히 "내 마음이 만들어낸 이미지에 속지 말아야겠다"는 자각은 일상의 자동적 사고로부터 거리를 두는 중요한 준거가 되었다. 타인의 요구에 부응하기 위해 먼저 움직이던 과거의 습관에서 벗어나, 이제는 '멈추고, 숨 쉬고, 나에게 물어보기'를 통해 자신을 먼저 돌보는 방식을 형성해 나갔다. 이러한 변화에 대해 J는 다음과 같이 회고하였다.

"저는 제가 늘 다른 사람의 문제를 해결해주는 '문제 해결자'인 줄만 알았어요. 그런데 상담을 해보니 정작 제 자신이 너무 큰 고통을 겪고 있더라고요. 이제는 저를 먼저 위로해줄 줄 알게 됐어요. 감정은 그냥 감정으로 두고 더는 끌려다니지 않는 법을 배운 것 같아요." (J의 추수 상담 중)

이러한 자기 역할의 재인식과 정서 조절 능력의 향상은 J를 개인적 치유를 넘어 타인을 향한 실천적 의지로 이끌었다. 그는 "제가 할 수 있는 능력 안에서 남들을 치유하고 싶다"고 고백하며, 자신의 경험을 나누고자 하는 소망을 구체화하였다. 연구자는 J와 함께 자애 명상을 수행하며 모든 과정을 마무리하였다. 이는 J가 감정을 억누르던 수동적 태도에서 벗어나, 자신의 내면을 인식하고 조절하는 주체적인 삶으로 나아가는 여정의 완성이었다.

2) L의 내러티브⁴⁾

참여자 L은 척도상으로는 사전·사후 모두 인간도에(정체감 탐구/자기성찰) 점수가 가장 높다. 이는 L이 자신을 돌아보고 발전하려는 성향이 강한 분임을 알 수 있다. 정작 본인이 느끼기에는 ‘저는 지옥도에 많이 있네요. 이게 생지옥이구나’ 라면서 일상에서 ‘저는 화가 많아요. 자주 화를 내요. 소리를 확 질러요.’ 하루에도 몇 번씩 지옥을 왔다 갔다 한다고 이야기하였다. 사전 지옥도 점수는 10점으로 인간도보다는 낮지만, 축생도(11)과 함께 상당히 높은 편이다. 즉 L은 자신의 성찰 능력보다 일상에서 겪는 분노를 훨씬 더 고통스럽게 인지하고 있었다. 명상 상담 후 분노와 고통의 수치가 눈에 띄게 낮아졌고, 안정되었음을 보여준다. 한편 사후검사에서 나타난 아귀도의 상승은 상담을 통해 그동안 억눌렀던 자신의 욕구나 결핐을 새롭게 자각하기 시작한 긍정적인 변화의 신호로 해석할 수 있다.

삶에서 반복되는 고통 이야기: 착한 아이로 억눌림

L의 삶은 겉으로는 안정적이었으나, 그 이면에는 오랜 시간 충족되지 못한 정서적 결핐이 자리하고 있었다. 부모의 충분한 돌봄을 받지 못한 환경에서 L은 자신의 감정보다 타인의 기대를 우선시하는 방식으로 생존 전략을 구축했다. 유년 시절의 허전함에 대해 그는 “안 해주시는 것은 아닌데 저에게 부족했나 봐요. 아이일 때는 그것이 전부였던 것 같아요”라고 회상하며, 초기 경험에서 비롯된 근원적인 결핐을 드러냈다.

이러한 결핐은 ‘잘해야 한다’는 강박적 기준을 강화시켰다. “사고 치면 안 돼, 일 벌이지 마”라는 부모의 훈육은 L을 규범적이고 순종적인 ‘착한 아이’의 틀에 가두었다. 그는 “그렇게 해야만 되는 줄 알았어요”라고 진술하며 외부 기준에 맞추어 삶을 구성해온 패턴을 보여주었다. 성인이 된 후에도 만머느리, 어머니, 교사라는 다중 역할 속에서 자신을 몰아붙였고, 그 과정에서 감정은 점점 뒤로 밀려났다. “늘 쫓기듯이 살아왔다”는 그의 고백은 정서적 소진 상태를 여실히 보여준다.

특히 규범을 중시하는 태도는 타인을 향한 분노의 원인이 되기도 했다. ‘제대로 해야 한다’는 자신의 기준에 미치지 못하는 이들을 보며 화가 치밀었고, 그토록 싫어했던 할머니의 통제 방식(“여자는 이래야 한다”)을 어느새 자신의 딸에게 투사하고 있는 모습에 스스로 놀라기도 했다. 상담 초기, ‘나는 누구인가’ 명상 실습 후 L이 크레파스로 그려낸 모습은 오직 ‘아이들의 엄마’였다.

“저는 그거 같아요. 엄마, 아이들의 엄마를 잘하고 싶어요. 아이들이 잘 컸으면 좋겠어요.” (L의 1회기 상담 중)

이러한 고백은 L이 자신의 고유한 욕구는 상실한 채, 여전히 사회적 역할과 타인의 시선 안에 머물러 있는 상태를 상징적으로 보여준다.

윤회하는 마음 치유 이야기: 내면의 자각 “이렇게 화나 있었구나!”

연구자가 지옥도의 심리 상태를 안내하자, L은 억눌렀던 경험들을 쏟아내기 시작했다. 그는 자신이 느끼는 화의 크기와 주변 사람들이 자신을 얼마나 괴롭게 하는지를 연속적으로 토로하며, 괴로움의 원인을 외부에 두는 전형적인 인식 구조를 보였다. 연구자는 경청을 통해 그를 안정시킨 후 현재의 정서를 알아차릴 수 있도록 명상을 안내했다. 호흡과 감각에 주의를 기울이는 훈련이 거듭되면서 L은 마침내 자신의 몸에 서린 긴장과 경직을 인식하기 시작했다. 그는 “이렇게 화가 나 있었구나”라고 나직이 읊조리며, 감정을 억제하던 상태에서 벗어나 자신의 상태를 있는 그대로 직면하는 중요한 전환점을 맞이했다.

변화는 일상의 작은 실천에서부터 시작되었다. 끼니를 서서 대충 때우던 습관을 버리고, 자신을 대접하듯 정성껏 식사하는 시간을 갖기 시작한 것이다. 또한 아귀도 실습을 통해 자신의 인정 욕구를 ‘개인적 결핐’이 아닌 ‘보편적 존재의 특성’으로 재해석하며, 그 욕구가 오히려 자신의 성장을 이끈 동력이었음을 수용하게 되었다. 4회기에 이르러 L은 오빠와의 비교나 부동산 투자에 대한 집착 이면에 자리 잡은 경쟁심을 구체적으로 포착해냈다.

4) 참여자 L의 욕도윤회 사전·사후 결과

	천상도	인간도	아수라도	축생도	지옥도	아귀도	총점	평균
사전	8	14	9	11	10	7	59	9.83
사후	9	14	9	10	7	9	58	9.67

“방금 했던 그 본질을 생각하면 좋을 것 같아요. 제가 집착한 거였네요. 아파트 투자도 오빠한테 뒤처지고 싶지 않아서 무리하게 대출받아 한 거였거든요. 그게 다 집착이었네요.” (L의 4회기 상담 중)

이어 7회기에 이르러 L은 자신의 정서 반응 패턴을 명확히 통찰하였다. 사랑을 베푸는 사람이라 자부했지만, 원하는 보상이 돌아오지 않을 때 분노가 치밀고 결국 우울의 굴레로 빠져들던 반복적 정서 패턴을 자각한 것이다. 이러한 자각은 타인을 향한 판단이 사실은 자신의 내면적 불안이었음을 깨닫는 ‘개안(開眼)’으로 이어졌다.

“내 불안이었구나를 알고 나니 아이의 말이 제대로 들리기 시작했어요. ‘아, 너는 그렇게 하고 싶은 게 있구나’ 하고 수궁이 되더라고요.” (L의 7회기 상담 중)

자녀를 향한 통제가 수용으로 변화하면서 일상에는 전례 없는 여유가 찾아왔다. 이러한 변화는 직업 현장으로도 확장되어, 학생들과 ‘발바닥 명상’을 공유하며 20대의 열정을 회복하는 동력이 되었다.

이후 L은 회피해왔던 감정들을 직접 마주하며 ‘화구나’라고 이름을 붙이는 연습을 통해 자신과 감정을 분리해 나갔다. 특히 복부에서 느껴지는 강한 감정을 부드럽게 위로하며 신체적 이완을 경험하였고, 시대 관계에서 인정받으려 애쓰던 경쟁적 심리 구조 또한 내려놓기 시작했다. 마지막으로 마구니 먹이주기 명상실습에서 ‘사랑 마구니’에게 ‘행복 감로수’를 건네며 자신의 감정을 돌보는 과정에서, L은 억눌렀던 감정을 자비롭게 수용하는 깊은 평온함을 맛보았다. 이는 외부의 인정을 갈구하던 L이 비로소 자신의 내면을 스스로 돌보고 치유하는 조절의 주체로 거듭났음을 시사한다.

“저는 제가 사랑을 주는 사람인 줄만 알았는데, 사실은 사랑받고 싶어서 화를 내고 있었던 거였네요. 이제는 제 안의 마구니를 행복 감로수로 달래주니 목이랑 어깨도 훨씬 부드러워지고 가슴이 정말 편안해요.” (L의 7회기 상담 중)



그림 1. L의 마구니 명상실습 이후 그림

이러한 경험은 외부의 인정을 갈구하던 L이 비로소 자신의 내면을 스스로 돌보고 치유하는 조절의 주체로 거듭났음을 시사한다.

새로운 나(서원세우기): 나를 믿어주자 ~

명상상담 과정을 마무리하며 L은 자신에 대한 인식을 완전히 새롭게 정립하였다. 늘 눈치 보며 타인의 확인을 구하던 ‘착한 아이’의 패턴을 멈추고, 이제는 스스로에게 물으며 감정의 주인으로 살아가기 시작한 것이다. 그는 “나를 사랑하려 애쓰면서도 불만족 속에 혼란스러웠음을 알게 됐다”며, 이제는 한계 없이 발전하는 자신을 신뢰하게 되었다고 회고했다.

“예전에는 이게 맞는지 확인받으려 했는데, 이제는 그 순간 멈추고 제 안의 우월감과 열등감에게 물어봐요. 기특하지요?” (L의 8회기 상담 중)

L은 배움에 대한 서원을 세우며 상담을 마무리하였다. 현실적인 제약 앞에 잠시 주저하기도 했으나, 이내 자신의 부정적 사고를 조율하며 일상 속에서 성장을 축적해 나가겠다는 주체적인 의지를 보였다. 연구자는 L의 내면에 이미 존재하던 변화의 씨앗을 지지하였고, L은 충분히 수용받은 경험을 통해 얻은 자신감을 바탕으로 자신의 삶을 확장해 나가는 치유의 여정을 새로이 시작하였다.

3) S의 내러티브⁵⁾

참여자 S의 육도윤회 척도 결과는 사전 검사에서 천상도(13점), 사후 검사에서 인간도(14점)가 가장 높게 나타났다. 내향적이고 침묵이 잦았던 S는 초기 인터뷰에서 우울과 불안, 극심한 수면 문제를 호소하였는데, 이는 높은 천상도 점수와는 모순되는 지표였다. 연구자는 S가 보여준 초기의 행복감을 현실의 고통으로부터 도피하기 위해 구축된 ‘거짓된 천상’의 상태로 유추하였다. 실제로 S가 행복을 언급할 때, 그가 내뿜는 신체적 에너지와 언어적 표현 사이에는 묘한 괴리가 느껴졌다. S의 척도에서 가장 주목할 점은 사전·사후 모두 아수라도와 지옥도 점수가 현저히 낮다는 것이다. 이는 갈등이 싫어 문제를 회피하고 감정을 억눌러온 S의 내향적 방어기제를 고스란히 반영한다. 오랫동안 자신의 분노와 투쟁심을 자각하지 못한 채 수면 밑으로 가라앉혀 온 것이다. 그러나 자각 훈련이 심화되면서 S의 점수는 인간도(14점)로 옮겨갔으며, 이는 회피했던 자신과 진실되게 마주하기 시작했음을 의미한다. 결과적으로 종결 과정에서 나타난 S의 안정감은 가공된 행복이 아닌, 자신의 내면을 있는 그대로 수용하는 과정에서 피어난 실질적인 평온함이었다.

삶에서 반복되는 고통 이야기: ‘겁쟁이’같아요

S의 삶에 들이닥친 불행은 가혹할 만큼 연쇄적이었다. 아내의 갑작스러운 이혼 통보와 가출에 이어, 사춘기 자녀들의 학교 부적응 문제가 잇따라 터지기 시작했다. 첫째의 가출과 자퇴, 보호관찰 심사, 그리고 둘째의 장기결석과 우울증까지. 아내 없는 빈자리에서 홀로 경찰서와 정신과 병원을 전전하며 S는 세상에 홀로 버려진 듯한 참담함과 한시도 마음 편히 잠들 수 없는 불안의 나날을 견뎌내야 했다. 최근 고등학교에 입학한 둘째마저 수업 일수 부족으로 자퇴 권유를 받게 되자, S는 “이제는 정말 어떻게 해야 할지 모르겠다”며 깊은 침묵 속으로 고개를 떨구었다.

이러한 위기 속에서 S는 그동안 가장으로서 ‘돈만 벌면 책임을 다하는 것’이라 믿어왔던 자신의 인식이 무언가 잘못되었음을 뼈아프게 자각하였다. 무너져가는 가정 안에서 그가 할 수 있는 일은 남몰래 혼자 우는 것뿐이었다. 이는 S가 상담 초기에 보여준 높은 천상도 점수가 평온함이 아닌, 감당할 수 없는 현실로부터의 고통스러운 도피였음을 반증한다.

자기인식 과정에서 S는 자신의 침묵과 회피가 유년 시절 아버지와의 관계에서 기인했음을 발견하였다. 술에 취해 물건을 던지며 포효하던 아버지의 얼굴은 어린 S에게 ‘도깨비 가면’ 같은 공포 그 자체였다. 그 공포를 피하기 위해 S는 큰소리를 내지 않고 조용히 묻혀 사는 삶을 선택했다. 성인이 되어서도 큰소리를 내는 사람 앞에서는 몸서리치며 입을 닫아버리는 회피적 방어기제가 고착된 것이다. 그러나 최근의 일련의 사건들은 S로 하여금 긴장 속에 멈춰버리는 자신의 모습이 비겁한 ‘겁쟁이’였다는 처참한 자각을 끌어냈다.

“큰애가 그러더라고요. 옛날에는 아무 말도 안 하고, 엄마가 때리고 필요할 때는 없었으면서 왜 이제 와서 이러느냐고...”

제가 비겁했지요. 그냥 겁쟁이네요.” (S의 1회기 상담 중)

자신의 방관이 가족들에게 또 다른 상처가 되었음을 깨닫는 순간, S는 그동안 ‘참는 것’이라 생각했던 자신의 태도가 사실은 비겁한 회피였음을 인식하기 시작했다.

윤회하는 마음 치유 이야기 : 나에게도 이런 감정이 있네요

연구자는 평생 감정을 억제해온 S가 정서를 회피하지 않고 있는 그대로 수용할 수 있도록 안내하였다. 상담 초기, S는 농사일과 자연 속의 시간을 긍정적으로 보고하였으나 연구자는 그의 언어적 표현과 경직된 신체 상태 사이의 부조화에 주목하였다. 이는 평온하다는 인식 이면에 거대한 정서적 억압이 존재함을 시사하는 것이었다. 연구자는 S가 감정을 직면할 수 있도록 반복적인 자각 훈련을 제안했고, S는 점차 무릎과 어깨의 통증이 아내에 대한 원망과 돌봄의 욕구가 응집된 ‘화’였음을 통찰하며 다음과 같이 고백하였다.

5) 참여자 S의 육도윤회 사전·사후 결과

	천상도	인간도	아수라도	축생도	지옥도	아귀도	총점	평균
사전	13	11	5	9	4	8	50	8.33
사후	13	14	3	8	4	5	47	7.83

“내가 이런 말을 할 줄이야... 제 안에 이렇게 많은 감정이 있었군요. 가슴이 답답하도록 화가 쌓여 있었다는 걸 이제 알겠어요. 저한테 참 미안하네요. 그동안 제가 저를 학대하고 괴롭히고 있었던 거였어요.” (S의 3회기 상담 중)

자신의 고통을 외면해온 것이 곧 자기 학대였음을 깨달은 순간, 자기 비난은 연민으로 바뀌기 시작했다. 특히 자존심 강한 그에게 사랑받고 싶은 욕구가 인간의 보편적 본성임을 일깨워준 명상의 문구는 마음을 여는 강력한 전환점이 되었다. S는 누구에게도 말하지 못했던 가족사의 치부를 드러내며 비로소 정서적 해방감을 맛보았다.

“여기 와서야 가슴에 묻어둔 말을 하잖아요. 친구에게도 창피해서 말 못 했던 것들... 애기 엄마가 나가버리고 애들이 저 모양인 거, 정말 힘들었다고 말도 못하고 살았는데, 이제야 말을 하니 마음이 편안해요. 울음도 나오네요.” (S의 5회기 상담 중)

이후 S는 바디스캔 명상을 통해 감각과 자신을 분리하여 바라보기 시작했다. 늘 통증의 대상이었던 신체 부위에 처음으로 감사를 전하자 실제적인 근육의 이완이 찾아왔고, 이는 버스를 향해 가볍게 떨 수 있을 정도의 신체적 활력으로 이어졌다. 이러한 변화의 정점은 ‘마구니 먹이주기’ 명상 실습에서 나타났다. S는 자신의 내면에서 실수에 대한 두려움으로 스스로를 가두었던 ‘완벽해야지 마구니’를 발견하였다. 그는 완벽주의가 도리어 타인과의 소통을 막고 자신을 고립시켰음을 자각하며, 거부하던 마구니 곁을 묵묵히 지켰다.

“처음에는 거부하던데, 계속 기다렸어요. 먹어주기를 그냥 옆에 있었어요. 먹어줄 때 정말 기분이 좋았어요. 가슴에서 뭔가 내려가는 느낌, 천천히 천천히 숨이 쉬어졌어요.” (S의 7회기 상담 중)

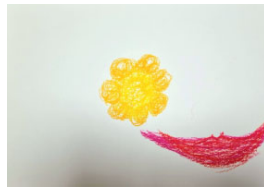


그림 2. S의 마구니 명상실습 이후 그림

마구니가 행복 감로수를 받아들이는 순간 S가 느낀 충만함은, 그동안 외면해왔던 자기 내면의 결핍을 스스로 채워주는 자비적 수용의 경험이었다. 이 과정을 통해 S는 억압된 감정을 조율하고 조절하는 주체로서 평온한 내면의 풍경을 회복해 나갔다.

새로운 나(서원세우기): 나를 사랑하기로 시작합니다.

상담 초기, S는 현실의 고통을 외면한 채 천상도의 안개 속에 머물렀으나, 상담 과정을 거치며 점차 자신의 실존을 직면하는 인간도의 태도로 변화하였다. 그는 매일 호흡 명상을 실천하고, “모든 사람이 사랑받기를 원하듯 나도 사랑받기를 원한다”는 문장을 반복해 쓰며 자신의 욕구와 상태를 끊임없이 알아차렸다. 이러한 수행은 자기 인식의 강화뿐만 아니라 실제적인 정서 조절 능력의 향상으로 이어졌다.

일상의 실천 또한 눈에 띄게 달라졌다. 쉼 없이 일만 하며 자신을 소모하던 방식에서 벗어나, 이제는 직장에서도 의식적으로 휴식 시간을 갖는 등 ‘자기 돌봄’을 생활화하기 시작했다. 스스로를 무능력하다고 비하하던 냉소적인 시선은 자취를 감추었고, 그 자리에 자신을 향한 따스한 시선이 자리 잡았다. 고질적이었던 수면 장애가 개선되고 가슴의 압박감이 사라진 것은 정서적 안정이 삶의 질 전반을 재구성하고 있음을 입증하는 신체적 증거였다.

무엇보다 큰 변화는 관계를 바라보는 관점의 전환이었다. 과거에는 어려움을 회피하며 타인이 먼저 손 내밀기만을 기다렸으나, 이제는 스스로 움직여야 함을 깨달았다. 자신의 회피적 태도가 자녀들에게 투사되었을 가능성을 성찰하며 타인의 고통을 조망하게 된 것이다. S는 명상 일지를 통해 이 새로운 여정의 시작을 다음과 같이 기록하였다.

“나 자신에게 사랑을 주는 것이 아직은 서툴고 어색해요. 하지만 나 자신에게 ‘사람의 감정’을 가질 수 있어야 그 에너지가 타인에게도 전달된다는 걸 이제야 알게 되었습니다.” (S의 명상 일지 중)

이는 자기 비난의 굴레를 벗어던지고 비로소 자신을 ‘사랑받아야 할 인격체’로 수용하기 시작했음을 보여주는 선언적 진술이다. 결과적으로 S는 감정을 억제하고 도피하던 긴 터널을 지나, 자신의 감정을 오롯이 인식하고 돌보는 치유의 주체로 거듭났다. 이는 자기 이해의 심화를 넘어, 삶의 태도 전반이 자비와 수용의 철학으로 재구조화된 과정이라 평가할 수 있다.

3. 사례 간 공통 경험의 흐름

1) 고통의 회피에서 알아차림으로

세 참여자의 서사는 서로 다른 삶의 맥락에서 출발하였으나, 상담 과정 속에서 공통된 변화의 흐름을 보여주었다. 초기에는 감정을 억압하거나 회피하는 방식이 두드러졌다. J는 분노를 외부로 표출하거나 폭발적으로 반응하였고, L은 타인의 기대에 맞추기 위해 자신의 감정을 억제하였으며, S는 감정을 표현하지 못한 채 참고 견디는 방식으로 삶을 유지하고 있었다.

이처럼 표현 양상은 상이하였으나, 세 참여자 모두 감정을 직접적으로 직면하기보다 회피하거나 통제하려는 공통된 경향을 보였다. 그러나 상담이 진행되면서 이들은 점차 감정을 억누르거나 피하는 방식에서 벗어나, 자신의 내면 상태를 알아차리고 경험하려는 방향으로 이동하였다. 이는 고통에 대한 태도가 ‘회피’에서 ‘인식’으로 전환되는 과정으로 이해될 수 있다.

2) 멈춤과 신체 감각을 통한 알아차림의 형성

RHS 명상심리상담 과정에서 세 참여자는 공통적으로 ‘멈추고-숨 쉬고-묻기’ 수행을 경험하였다. 이 과정은 감정이 촉발되는 순간 즉각적으로 반응하던 기존의 자동적 패턴을 중단시키고, 현재의 경험에 주의를 기울이도록 하는 계기로 작용하였다.

특히 신체 감각에 대한 자각은 중요한 변화의 출발점이 되었다. J는 “어깨가 딱딱해지는 것을 먼저 느꼈다”고 표현하였고, L은 “발바닥 감각을 처음으로 인식했다”고 진술하였다. S 또한 “가슴이 답답하고 무릎이 아프다”는 신체 감각을 통해 자신의 감정을 자각하기 시작하였다. 이러한 경험은 감정을 단순히 생각으로 이해하는 수준을 넘어, 신체를 통해 직접적으로 경험하는 과정으로 나타났다.

이와 같은 신체 기반의 알아차림은 감정과 자기 사이에 일정한 간격을 형성하는 데 기여하였다. 감정은 더 이상 즉각적인 행동으로 이어지는 충동이 아니라, 잠시 멈추어 바라볼 수 있는 대상으로 전환되었다. 이는 자동적 반응에서 의식적 선택으로 이동하는 중요한 전환점으로 작용하였다.

3) 감정의 재해석과 자기 인식의 확장

알아차림이 형성됨에 따라 세 참여자는 감정의 표면적 형태를 넘어, 그 이면에 존재하는 핵심 정서를 점차 자각하게 되었다. J는 인정받고자 하는 욕구를, L은 사랑받고 싶은 결핍을, S는 돌봄받고 싶은 욕구를 인식하였다. 이는 다음과 같은 참여자의 진술에서 잘 드러난다.

“고생했다는 말을 듣고 싶었네요”(J)

“엄마에게 사랑을 받고 싶었던 것 같아요”(L)

“나도 사랑받고 싶었던 거네요”(S)

이러한 진술은 감정이 단순한 반응이 아니라, 관계적 경험 속에서 형성된 의미를 내포하고 있음을 보여준다. 즉, 분노나 불안과 같은 표면적 감정은 그 이면에 존재하는 욕구와 결핍을 반영하고 있었던 것이다.

이 과정에서 감정에 대한 태도 역시 변화하였다. 세 참여자는 감정을 제거하거나 억제해야 할 대상으로 인식하던 기존의 태도에서 벗어나, 이해하고 수용해야 할 경험으로 받아들이기 시작하였다. 이는 감정과 자기의 동일시가 완화되고, 감정을 하나의 경험으로 바라볼 수 있는 메타인지적 관점이 형성되었음을 의미한다. 결과적으로 자기 이해의 폭이 확장되며, 자신에 대한 보다 유연한 인식이 가능해졌다.

4) 일상 속 확장과 삶의 방향 재구성

상담 과정에서 형성된 알아차림은 상담실에 국한되지 않고 일상으로 확장되었다. 세 참여자는 실제 생활 속에서 감정이 촉발되는 순간 ‘멈

추기'를 적용하거나, 즉각적으로 반응하기보다 잠시 관찰하려는 태도를 유지하려고 시도하였다.

J는 분노 상황에서 즉각적으로 반응하지 않고 반응을 늦추는 경험을 하였으며, L은 자녀와의 관계에서 개입을 조절하고 상황을 지켜보는 태도를 형성하였다. S 또한 답답함을 느낄 때 '멈추기'를 적용하며 자신의 상태를 인식하려는 노력을 보였다. 이러한 변화는 감정 조절이 실제 행동 수준에서 구현되고 있음을 보여준다.

더 나아가 이러한 변화는 삶의 방향에도 영향을 미쳤다. J는 자신의 경험을 바탕으로 타인을 돕고자 하는 방향성을 형성하였고, L은 결과 중심에서 벗어나 과정 자체를 살아가는 태도로 전환하였다. S는 생각에 머무르던 기존의 방식에서 벗어나, 작은 실천을 시작하는 삶으로 이동하고 있었다.

이는 단순한 정서 조절의 변화를 넘어, 자기 이해를 기반으로 삶의 의미와 방향이 재구성되는 과정으로 해석될 수 있다. 결국 세 참여자는 감정을 회피하던 삶에서 벗어나, 감정을 인식하고 수용하며 이를 삶 속에서 통합해 나가는 공통된 변화를 경험하였다.

IV. RHS 명상심리상담 경험의 의미 재구성

본 장에서는 III장에서 제시된 참여자들의 내러티브를 시간성, 관계성, 공간성의 삼차원 탐구 공간에서 재구성하여 그 의미를 분석하고자 한다. 이는 각 사례에 나타난 변화가 단편적인 정서 조절의 결과가 아니라, 삶을 이해하는 방식의 전환과 어떻게 연결되는지를 구조적으로 드러내기 위함이다.

시간성은 상담 전·중·후에 걸친 변화의 흐름을, 관계성은 자기 및 타자와의 상호작용 양식의 재구성을, 공간성은 상담실 경험이 일상으로 확장되는 양상을 의미한다. 이러한 틀을 통해 참여자들의 경험을 더욱 통합적으로 해석하고자 한다.

1. 시간성 차원: 감정 동일시에서 자각으로의 이동

참여자들의 경험을 시간성의 관점에서 살펴보면, 과거의 감정 경험이 현재의 반응 방식에 어떻게 연결되어 있는지가 선명하게 드러난다. 세 참여자는 모두 성장 과정에서 자신의 감정을 충분히 표현하거나 존중받지 못한 경험을 지니고 있었으며, 이는 중년기에 접어들어서도 반복적인 정서 반응으로 이어지고 있었다.

상담 초기에는 감정과 자신을 동일시하는 경향이 두드러졌다. 분노가 곧 '나'가 되고, 불안이 곧 '나의 무능력'으로 해석되면서, 감정은 통제하거나 억압해야 할 대상으로 인식되었다. 이러한 동일시는 과거의 기억과 현재의 자극을 분리하지 못하게 하며, 반복적인 반응 패턴을 강화하였다.

그러나 상담이 진행되면서 참여자들은 감정을 즉각적으로 반응하는 대신, 잠시 멈추어 바라보는 시간을 경험하였다. 호흡과 신체 감각에 주의를 기울이는 과정에서 감정은 고정된 실체가 아니라 순간적으로 일어났다가 사라지는 현상임을 체험하게 되었다. 이 경험은 감정을 제어하는 기술이 아니라, 감정과 자신 사이에 간격을 두는 태도의 형성으로 이어졌다.

그 결과 참여자들은 과거의 상처로 인해 자동으로 반응하던 방식에서 벗어나, 현재 상황을 새롭게 해석하고 선택할 가능성을 확보하였다. J는 분노의 강도가 낮아졌다고 표현하였고, L은 감정을 억누르지 않고 수용하는 관점의 변화를 경험하였다. S 또한 회피하던 감정을 인식하면서, 생각에 머무르기보다 작은 행동을 시도하는 방향으로 나아갔다.

시간성 차원에서 볼 때, RHS 명상심리상담 경험은 과거에 고정되어 있던 정서적 기억을 현재의 알아차림을 통해 재해석하고, 미래의 선택 가능성을 확장하는 과정으로 이해될 수 있다. 이는 단순한 감정 조절을 넘어, 삶의 흐름을 바라보는 관점 자체의 변화를 시사한다.

2. 관계성 차원: 자기 인식에서 관계 재구성으로

관계성의 관점에서 볼 때, RHS 명상심리상담 경험은 자기 이해의 변화가 타자 인식의 변화로 확장되는 과정을 보여준다. 상담 초기 참여자들은 갈등의 원인을 주로 외부 요인이나 타인의 행동에서 찾는 경향이 있었다. 감정은 상대방이 유발한 결과로 인식되었고, 자신은 그 반응의 피해자로 위치 지어졌다.

상담 과정에서 형성된 비판단적이고 수용적인 관계는 이러한 인식에 균열을 만들었다. 참여자들은 자신의 감정이 특정 상황에서 자동으로 활성화된다는 사실을 인식하게 되었고, 그 반응 속에 과거의 기억과 기대가 함께 작용하고 있음을 이해하기 시작하였다.

J는 시댁과의 갈등을 단순히 상대의 문제로 보지 않고, 인정받고자 하는 자신의 욕구와 연결 지어 바라보게 되었다. L은 자녀와의 갈등 속

에서 자신의 불안을 투사하고 있었음을 인식하였으며, S는 자녀를 자신의 기준으로 판단해 온 태도를 돌아보게 되었다. 이러한 전환은 타인을 변화시켜야 할 대상으로 보던 시각에서, 관계 속에서 형성된 자신의 반응을 성찰하는 방향으로 이동했음을 의미한다.

또한 상담자와의 관계 속에서 경험한 안전감은 참여자들이 자신의 취약성을 드러낼 수 있는 기반이 되었다. 판단받지 않는 경험은 자기 비난을 완화하는 조건이 되었고, 이는 다시 타인을 더욱 유연하게 바라보는 태도로 이어졌다.

관계성 차원에서의 변화는 궁극적으로 자기와 타인을 분리된 대립 구조로 인식하던 방식에서 벗어나, 상호작용 속에서 의미가 구성된다는 이해로 확장되었다. 이는 참여자들이 기존의 갈등 패턴을 반복하기보다, 관계를 재구성할 가능성을 확보하였음을 보여준다.

3. 공간성 차원: 상담실 경험의 일상적 확장

공간성의 관점에서 살펴보면, 참여자들의 변화는 상담실이라는 한정된 공간에 머무르지 않고 일상으로 확장되는 양상을 보였다. 상담 초기, 명상은 특정한 장소에서 이루어지는 특별한 활동으로 인식되는 경향이 있었다. 그러나 상담이 진행되면서 참여자들은 호흡과 감각에 주의를 기울이는 경험이 일상에서도 가능하다는 사실을 체험하게 되었다.

상담실은 감정을 안전하게 드러낼 수 있는 물리적·심리적 공간으로 기능하였다. 이 공간에서의 반복된 경험은 참여자들에게 감정을 바라보는 새로운 방식을 학습하게 하였고, 이는 점차 일상 장면으로 전이되었다.

J는 갈등이 예상되는 식사 자리에서도 잠시 호흡에 머무르며 감정을 관찰하려 시도하였다. L은 출근 전 짧은 명상 시간을 확보함으로써 가정과 직장이라는 공간의 정서적 분위기를 다르게 경험하였다. S는 주말 농사를 더 이상 현실 회피의 장소로만 사용하지 않고, 자신의 선택과 책임을 실천하는 공간으로 인식하기 시작하였다.

이러한 변화는 공간을 고정된 물리적 장소로 이해하던 관점에서 벗어나, 마음의 태도에 따라 재구성되는 관계적 장으로 인식하게 되었음을 보여준다. 상담실에서 경험한 알아차림은 일상 속 갈등 상황에서도 적용할 수 있는 태도로 자리 잡았으며, 참여자들은 “언제 어디서나 멈추고 바라볼 수 있다”라는 가능성을 체험하였다.

공간성 차원에서 볼 때, RHS 명상심리상담 경험은 특정 장소에서의 수행을 넘어, 일상의 장면을 성찰의 공간으로 재해석하는 과정으로 이해될 수 있다. 이는 참여자들이 삶의 환경을 통제의 대상이 아니라, 인식과 선택이 이루어지는 장으로 재구성하였음을 의미한다.

종합하면, RHS 명상심리상담 경험은 시간성·관계성·공간성의 세 차원에서 삶을 이해하는 방식의 변화를 동반하였다. 참여자들은 감정에 동일시된 과거의 반응에서 벗어나 자각의 간격을 확보하였고, 자기와 타자를 대립적으로 인식하던 관계 양식을 재구성하였으며, 상담실 경험을 일상으로 확장하는 실천을 형성하였다. 이러한 변화는 중년기의 위기를 단순한 문제 상황이 아니라, 삶을 재해석하고 재구성하는 전환의 계기로 경험하게 하였음을 보여준다.

지금까지 살펴본 RHS 명상심리상담 경험의 의미를 3차원 탐구 공간으로 제시하면 <그림 3>과 같다.

<그림 3>은 참여자들의 RHS 명상심리상담 경험을 시간성·관계성·공간성의 삼차원 탐구 공간에서 재구성한 것이다. 각 차원은 감정 회피에서 알아차림으로, 안전한 관계 경험에서 인식의 확장으로, 상담실 경험에서 일상적 알아차림으로 이어지는 과정적 흐름을 나타낸다.

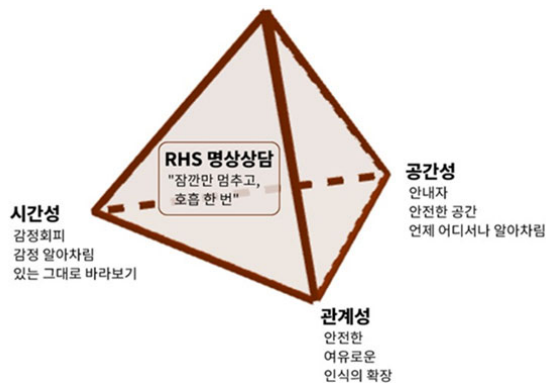


그림 3. RHS 명상 심리상담의 3차원 탐구6)

6) 그림 3의 형식은 황경란(2012)의 ‘내러티브 탐구의 3차원 탐구 공간’을 참고하여 본 논문의 흐름에 맞게 재구성하였다.

V. 결론 및 제언

본 연구는 중년기 성인을 대상으로 RHS 명상심리상담을 적용하고, 그 경험을 내러티브 탐구의 관점에서 분석함으로써 변화의 과정과 의미를 탐색하고자 하였다. Connelly와 Clandinin(2013)이 제시한 개인적·실천적·사회적 정당성의 틀을 바탕으로 본 연구의 결과는 다음과 같이 재구성될 수 있다.

1. 개인적 정당성

내러티브 탐구에서 개인적 정당성은 연구자가 왜 이 연구를 수행하게 되었는지에 대한 성찰과 더불어, 연구 과정에서 드러난 경험의 의미를 이해하는 차원과 관련된다.

연구자는 RHS 명상 프로그램을 접하며 자기 돌봄과 현존의 중요성을 새롭게 인식하였고, 이러한 경험은 참여자들의 이야기를 보다 개방적이고 성찰적인 태도로 경청하는 토대가 되었다.

참여자들 또한 초기에는 감정과 자신을 동일시하는 상태에서 출발하였다. J는 분노를 “미칠 것 같다”고 표현하며 감정에 압도된 상태를 보였고, L은 “늘 쫓기듯 살아왔다”고 진술하며 인정 욕구 중심의 삶을 드러냈다. S 역시 감정을 표현하기보다 회피하는 방식으로 삶을 유지하고 있었다.

그러나 상담이 진행되면서 참여자들은 ‘멈추고-호흡하고-묻기’의 과정을 통해 감정을 즉각적으로 반응하는 대상이 아니라, 알아차릴 수 있는 경험으로 전환하기 시작하였다.

J는 “화가 나기 전에 몸이 먼저 굳는 것을 느꼈다”고 말하며 신체 감각을 통한 자각을 경험하였고, L은 “아, 지금 화가 올라오는구나”라고 감정을 인식하기 시작하였다. S 또한 “외롭다는 감정을 처음 알았다”고 표현하며 억압되어 있던 감정을 자각하였다.

이러한 변화는 감정을 제거하는 것이 아니라, 감정과의 관계를 재구성하는 과정으로 나타났으며, 결과적으로 자기 비난의 완화와 자기 수용의 확장으로 이어졌다. 따라서 본 연구의 개인적 정당성은 연구자와 참여자가 함께 경험한 이러한 성찰의 과정을 통해, 고통을 자각과 수용을 통해 재해석하는 경험의 가능성을 드러낸 데에 있다.

2. 실천적 정당성

본 연구는 RHS 명상심리상담이 1:1 개별 상담 장면에서 어떻게 작동하는지를 구체적으로 탐색하였다는 점에서 실천적 의의를 지닌다.

첫째, RHS 명상심리상담은 명상을 보조 기법으로 사용하는 접근을 넘어, 상담 전 과정을 관통하는 핵심 기제로 통합하였다는 특징을 보였다. ‘멈추고-숨 쉬고-묻기’ 수행은 회기 내 개입뿐 아니라 참여자의 일상에서도 적용할 수 있는 실천 전략으로 기능하였다.

둘째, 변화는 일회적 통찰이 아니라 감정 동일시 → 감정 자각 → 감정과의 거리두기 → 재해석으로 이어지는 점진적 과정으로 나타났다. 예를 들어, J는 분노 반응이 즉각적으로 폭발하던 상태에서 “멈출 수는 있다”는 경험으로 이동하였고, L은 타인의 인정에 의존하던 상태에서 자신의 감정을 수용하는 방향으로 변화하였다. S는 감정을 회피하던 상태에서 신체 감각을 통해 감정을 인식하고, 작은 행동으로 이어가는 변화를 보였다.

셋째, 이러한 변화는 상담 장면에만 국한되지 않고 일상으로 확장되었다. 참여자들은 갈등 상황에서 호흡과 알아차림을 적용하며, 기존과 다른 방식으로 반응을 조율하는 시도를 지속하였다. 이러한 점에서 RHS 명상심리상담은 중년기 성인의 정서 경험을 단순히 완화하는 것이 아니라, 자기와의 관계 방식을 변화시키는 실천적 접근으로 이해될 수 있다.

3. 사회적 정당성

RHS 명상심리상담은 상담자의 치료적 현존을 핵심 전제로 한다. 상담자는 내담자의 경험을 수정하거나 해석하기 이전에, 그 경험을 있는 그대로 수용하고 함께 머무는 태도를 유지한다.

본 연구에서 나타난 변화 역시 이러한 관계적 맥락 속에서 가능하였다. 참여자들은 판단받지 않는 안전한 공간에서 자신의 감정을 탐색하며, 기존에 회피하거나 억압하던 경험을 점차 드러낼 수 있었다.

선행 연구에서도 상담자의 마음챙김과 현존이 공감 능력과 치료적 효과를 증진한다는 점이 보고된 바 있으며, 이는 RHS 명상심리상담에

서도 동일하게 확인된다. 따라서, RHS 명상심리상담의 확산을 위해서는 단순한 기법 훈련을 넘어, 상담자의 자기 성찰과 수행을 포함하는 교육이 필수적이다. 이는 문제 해결 중심의 개입에서 벗어나, 경험을 함께 탐색하는 관계적 실천으로 확장하는 데 기여할 수 있다. 본 연구는 이러한 점에서 명상 기반 상담이 개인의 심리적 회복을 넘어 상담자 교육과 정신건강 패러다임의 확장에 기여할 가능성을 제시한다.

4. 연구의 의의

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 중년기 성인을 대상으로 RHS 명상심리상담을 1:1 개별 상담 장면에서 적용하고, 그 경험의 전개 과정을 내러티브 탐구의 관점에서 분석하였다는 점에서 의의를 지닌다. 이는 명상 기반 상담이 실제 상담 맥락에서 어떻게 경험되고 구성되는지를 과정 중심으로 드러냈다는 데 의미가 있다.

둘째, 참여자들의 서사를 통해 반복되는 감정 패턴이 어떻게 자각되고, 감정과의 동일시에서 점차 거리를 형성해 가는지를 구체적으로 기술함으로써, 명상 기반 상담의 치유 기제가 경험적·과정적 차원에서 어떻게 작동하는지를 보여주었다.

셋째, 내러티브 자료를 중심으로 하되 육도윤회 척도 등 보조 자료를 함께 활용하여, 참여자들의 경험 변화를 다층적으로 조망하였다. 이는 질적 탐구의 해석을 보완하고 경험의 변화를 보다 입체적으로 이해하는 데 기여하였다.

넷째, 중년기의 심리적 위기를 단순한 증상 완화의 대상이 아니라, 자기 이해와 삶의 재구성 과정으로 조명하였다. 이를 통해 중년기 상담이 지향할 수 있는 실천적 방향과 개입의 가능성을 제시하였다는 점에서 의의를 지닌다.

5. 연구의 한계 및 후속 연구 제언

본 연구는 다음과 같은 한계를 지닌다.

첫째, 본 연구는 중년기 성인을 대상으로 한 특정 맥락에서 수행된 내러티브 탐구로, 연구 참여자들의 경험은 개인의 삶의 역사와 관계적·사회적 맥락 속에서 형성된 것이다. 따라서 본 연구의 결과는 보편적 법칙을 도출하기보다는, 특정 상황 속에서 구성된 경험의 의미를 심층적으로 이해하는 데 의의를 둔다.

둘째, 연구자가 상담자와 연구자의 역할을 동시에 수행하였다. 이는 참여자와의 신뢰 형성을 가능하게 하는 한편, 해석이 관계적 맥락의 영향을 받을 수 있는 조건이 되기도 한다. 연구자는 자기 성찰과 참여자 확인 절차를 통해 해석의 타당성을 확보하고자 하였으나, 이러한 영향 가능성을 완전히 배제하기는 어렵다.

셋째, 10회기의 상담 과정과 사전·사후 면담을 중심으로 경험을 분석하였기 때문에, 변화의 장기적 지속성과 확장 양상을 충분히 확인하는 데에는 제한이 있다. 향후 장기 추적 연구가 요구된다.

넷째, 중년기라는 특정 발달 단계에 초점을 두고 수행되었으므로, 다른 연령대나 다양한 사회·문화적 맥락에의 적용에는 신중한 해석이 요구된다.

이에 따라 다음과 같은 후속 연구를 제안한다.

첫째, 다양한 연령대와 배경을 대상으로 한 비교 연구가 필요하다.

둘째, RHS 명상심리상담의 핵심 구성 요소가 실제 상담 장면에서 어떻게 작동하는지에 대한 심층 분석이 요구된다.

셋째, 육도윤회 척도와 내러티브 자료를 통합한 혼합연구 설계를 통해 변화과정을 다층적으로 탐색할 필요가 있다.

넷째, 특정 정서 영역이나 관계 문제에 초점을 둔 맞춤형 적용 연구가 요구된다.

6. 내러티브 탐구의 여정을 마치며

연구 참여자들과 함께한 10회기의 과정은 연구자에게도 중요한 성찰의 시간이 되었다. 내러티브 탐구에서 ‘현장에서 나오기’는 단순한 자료 수집의 종료라 아니라, 참여자와의 관계를 되돌아보고 연구자의 위치를 재확인하는 과정이다.

연구자는 상담자이자 연구자로서 참여자들의 이야기를 경청하는 동안, 자신의 반응과 해석을 지속적으로 성찰하고자 하였다. ‘멈추고-숨 쉬고-묻기’ 수행은 참여자뿐 아니라 연구자에게도 현존을 유지하게 하는 실천적 장치로 기능하였다.

연구자는 참여자와의 만남 속에서 감정이 일어나고 사라지는 과정을 함께 관찰하며, 상담 관계가 일방적 개입이 아니라 상호적 배움의 장

임을 경험하였다. 이는 연구자가 선이해와 기대를 내려놓고, 참여자의 서사가 지닌 고유한 의미를 존중하려는 태도를 강화하는 계기가 되었다.

내러티브 탐구의 여정을 마무리하며, 본 연구는 중년기 성인의 경험을 단정적으로 설명하기보다, 그들이 자신의 삶을 새롭게 해석해 가는 과정을 드러내는 하나의 기록으로 남기를 기대한다. 본 연구는 참여자와 연구자가 함께 구성한 관계적 산물이며, 이러한 공동 구성의 과정 자체가 내러티브 탐구의 중요한 의미임을 다시 확인하게 하였다.

국문초록

본 연구는 중년 성인을 대상으로 RHS(Recovering the Human Spirit) 명상기반 심리상담 경험을 내러티브 탐구를 통해 탐색하고, 자기인식 변화의 과정과 의미를 이해하는 데 목적이 있다. 이를 위해 Clandinin과 Connelly의 내러티브 탐구 방법을 적용하였으며, 중년 참여자 3명을 대상으로 RHS 명상기반 심리상담 10회기를 실시하였다. 자료는 시간성(temporality), 사회성(sociality), 장소성(place)의 세 차원 탐구공간을 중심으로 분석하였다. 연구 결과, 시간성 차원에서는 정서 회피에서 정서 자각으로, 그리고 '있는 그대로 바라보기'로 나아가는 경험의 흐름이 나타났다. 사회성 차원에서는 상담 관계 속에서 안전감과 이완을 경험하고, 알아차림이 확장되는 양상이 드러났다. 장소성 차원에서는 안내자의 존재와 안전한 공간의 형성, 그리고 일상 속으로 확장되는 마음챙김 경험이 확인되었다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 자신의 감정과 경험을 새롭게 이해하고, 진정한 자기와의 관계를 재구성해 나가는 모습을 보였다. 본 연구는 RHS 명상기반 심리상담 경험이 중년기 성인의 삶 속에서 어떻게 의미화되고 이해되는지를 드러내며, 자기인식 변화의 과정을 해석적으로 제시한다. 또한 본 연구는 특정 개입의 효과를 검증하기보다는 참여자의 경험을 통해 드러나는 변화의 의미를 이해하는 데 초점을 두었다는 점에서, 개인상담 장면에서 RHS 모델의 질적 적용 가능성을 제시하고 중년기 발달 과제를 다루는 상담 및 교육적 논의에 기초 자료를 제공한다.

주제어

RHS 모델, 명상기반 심리상담, 중년기, 유식학, 내러티브 탐구

참고문헌

- 권경인, 한영주, 김창대, 유성경(2011). 상담성도가 낮은 내담자들의 상담경험에 대한 질적분석. 상담학연구, 12(6), 1977-2005.
- 권석만(2012). 현대 심리치료와 상담이론. 학지사.
- 김서현(2018). 남성 노인의 사별 경험에 관한 내러티브 탐구. 한국노년학, 38(1), 143-163.
- 김선옥(2024). 육도윤회 기반 명상 애플리케이션 개발과 효과성 연구. 동국대학교 불교대학원 석사학위논문.
- 김신혜(2020). 내러티브 탐구와 제2언어 학습. 계명대학교 출판부.
- 김영천(2013). 질적연구방법론 I: Bricoleur (2판). 아카데미프레스.
- 김완석(2016). 과학과 명상. 커뮤니케이션북스.
- 김정희, 소경희(2014). 교육연구에서 내러티브 탐구의 의의와 예술기반 연구로서의 가능성 탐색. 교육과정연구, 32(2), 101-124.
- 노성덕, 김호정, 이윤희, 윤은희, 채중민, 김병관 (역)(2014). 상담심리학. 학지사.
- 방선귀(2024). 명상 경험의 질적 메타분석을 통한 RHS(Recovering the Human Spirit) 모델 연구. 박사학위논문, 동국대학교.
- 방선귀, 송영숙(2024). 육도윤회 척도(SRSS)의 타당화 연구: 성인남녀를 대상으로. 학습자중심교과교육연구, 24(6), 543-568.
- 서광스님(2011). 나를 치유하는 마음 여행. 불광출판사.
- 서광스님(2013). 치유하는 유식읽기. 도서출판 공간.
- 서광스님(2023). 제4회 서울국제명상엑스포 명상컨퍼런스: K명상 육도윤회 명상프로그램. 동국대학교.
- 서광스님(2024). 제83차 포교정책 연찬회: RHS명상상담을 중심으로. 대한불교조계종 포교원.
- 송말숙, 송영숙(2021). 불교심리상담에서 육도윤회의 활용방안. 선학, 58, 265-298.
- 송영숙(서광)(2013). 심리치유적 관점에서 간화선의 응용모델. 선학, 36, 341-375.

- 송말숙(2023). '육도윤회도'의 심리치유적 해석과 활용 방안에 관한 연구. 동국대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 오제은(2013). 중년기 위기에 대한 통합적 접근. *현상과 인식*, 37(3), 11-34.
- 윤희조(2024). 제83차 포교정책 연찬회: 명상상담의 국내 현황 고찰. 대한불교조계종 포교원.
- 염지숙(2003a). 교육 연구에서 내러티브 탐구의 개념, 절차, 그리고 딜레마. *교육인류학연구*, 6(1), 115-141.
- 염지숙(2003b). 신입교수의 일과 삶: 교수되기의 의미. *열린유아교육연구*, 8(2), 241-261.
- 최이선(2017). 치료놀이를 경험한 아동의 삶에 대한 내러티브 탐구. *한국콘텐츠학회논문지*, 17(4), 481-492.
- 통계청(2023). 2023년 통계. <https://kostat.go.kr> (검색일: 2024. 2. 4.).
- 황경란(2012). 탈성매매 여성의 일차적 자활지원정책 경험에 관한 내러티브 탐구: 성매매 집결지 현장기능강화사업을 중심으로. 서울여자대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 황유경(2021). 여성의 중년기 위기감이 심리적 안녕감에 미치는 영향. 박사학위논문, 대구대학교.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (2000). *Narrative inquiry: Experience and story in qualitative research*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Creswell, J. W. (2013). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Connelly, F. M., & Clandinin, D. J. (1990). Stories of experience and narrative inquiry. *Educational Researcher*, 19(5), 2-14.
- Cooper, M. (2008). *Essential research findings in counseling and psychotherapy: The facts are friendly*. Sage.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining validity in qualitative inquiry. *Theory into Practice*, 39(3), 124-130. https://doi.org/10.1207/s15430421tip3903_2
- Geller, S. M. & Greenberg, L. S. (2002). Therapeutic presence: therapists' experience of presence in the psychotherapy encounter. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*, 1(1-2), 71-86.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2023). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals* [전문가를 위한 마음챙김 자기연민 가이드북]. 서광, 나의현, 박경, 박용한, 원승희, 이경옥, 이규미 공역. 서울: 학지사.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1989). *Fourth generation evaluation*. Newbury Park, CA: Sage.
- Josselson, R. (2007). The ethical attitude in narrative research. In D. J. Clandinin (Ed.), *Handbook of narrative inquiry* (pp. 537-566). Sage.
- Lambert, M. J., & Ogles, B. M. (2004). The efficacy and effectiveness of psychotherapy. In M. J. Lambert (Ed.), *Bergin and Garfield's handbook of psychotherapy and behavior change* (5th ed., pp. 139-193). Wiley.
- Paucsik, M., Baeyens, C., Tessier, D., & Shankland, R. (2024). Reducing emotion dysregulation online in nonclinical population with compassion focused therapy and emotional competencies program: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Psychology*, 80(5), 1098-1114. <https://doi.org/10.1002/jclp.23657>
- Torrijos-Zarcelo, M., Mediavilla, R., Rodríguez-Vega, B., Del Río-Diéguez, M., López-Álvarez, I., Rocamora-González, C., & Palao-Tarrero, Á. (2021). Mindful self-compassion program for chronic pain patients: A randomized controlled trial. *European Journal of Pain*, 25(4), 915-928. <https://doi.org/10.1002/ejp.1719>