

RESEARCH ARTICLE

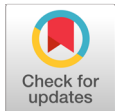
The lived experience of self-compassion among participants in the Mindful Self-Compassion (MSC) program: A hermeneutic phenomenological study

Song, Insil¹·Yun, Sujin²¹Director, Korea Senior Convergence Research Institute, Republic of Korea²Adjunct Professor, Department of Humanities Convergence Therapy, Inha University, Republic of Korea

MSC 프로그램 참여자의 자기연민 체험: 해석학적 현상학 연구

송인실¹, 윤수진²¹한국시니어융합연구소 소장, ²인하대학교 인문융합치료전공 초빙교수

Corresponding Author: Song, Insil (sisdrdc@hanmail.net)



OPEN ACCESS

Citation: Song, Insil·Yun, Sujin. The lived experience of self-compassion among participants in the Mindful Self-Compassion (MSC) program: A hermeneutic phenomenological study. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 37, 15-29.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.37.2>

Received: July 19, 2026

Revised: August 10, 2026

Accepted: August 12, 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

Purpose: This study explored how adults who participated in a Mindful Self-Compassion (MSC) program experience self-compassion, and interpreted the meaning structure of that experience to reveal its underlying essence. **Methods:** Van Manen's hermeneutic phenomenology was adopted. Data were collected from three adults who had completed a standard MSC program through individual written accounts and two group in-depth interviews, and were analyzed through the four existentials of lived body, lived time, lived space, and lived relation. **Results:** Self-compassion was not a matter of acquiring a new skill or reaching a particular emotional state, but an existential experience of reorienting one's relationship with oneself. It emerged as participants became aware of their present selves through bodily sensation; took shape over time through repeated wavering and returning; was fostered in a space where the pressures of evaluation and achievement were suspended; and unfolded as understanding oneself extended into understanding others. These four dimensions converged into a single movement, whose essence was interpreted as "a mind that turns back against the current"—a turning away from the familiar direction that had continually driven participants forward, and a return to the self as it is in the present. **Conclusion:** Self-compassion is understood not as a fixed psychological trait but as an existential way of being. Self-compassion-based programs should cultivate a safe environment in which the burdens of evaluation and achievement are suspended, and should respect participants' life contexts and their own pace.

Keywords: self-compassion, Mindful Self-Compassion (MSC), hermeneutic phenomenology, relationship with oneself, van Manen

I. 서론

우리는 곤경에 처한 친구에게 따뜻한 말을 건네는 일에 익숙하다. 힘들어하는 이에게 “네 잘못이 아니다”, “누구나 그럴 수 있다”고 말하는 것은 그리 어렵지 않다. 그러나 똑같은 말을 자기 자신에게 건네려 할 때, 많은 이들은 문득 말문이 막힌다. 위로의 방향이 타인에게서 자기 자신에게로 돌아서는 순간, 익숙하던 말은 낯설어지고 때로는 거부감마저 있다. 자기 자신을 향한 연민은 왜 이토록 어색하고 불편한 것일까. 이러한 물음의 중심에 자기연민(self-compassion)이 있다. Neff(2003)는 자기연민을 마음챙김, 자기친절, 보편적 인간성이라는 세 요소로 개념화하며, 고통의 순간에 자신을 비난하는 대신 좋은 친구를 대하듯 자신을 따뜻하게 대하는 태도로 규정하였다.

자기 연민(self-compassion)은 국내에서 ‘자기자비’와 ‘자기연민’으로 함께 번역되어 왔다. 심리학계에서는 주로 ‘자기자비’가 사용되어 적도 역시 그 이름으로 타당화되었으나(김경의 외, 2008), 마음챙김 자기연민(Mindful Self-Compassion, MSC) 프로그램의 국내 보급 과정에서는 ‘자기연민’이 사용되어 참여자들은 이 용어를 통해 개념을 접한다(김정호, 2023). 다만 한국어에서 ‘자기연민’은 자신의 고통에 과도하게 몰입하는 부정적 의미를 지닐 수 있어, 그 사용에 개념적 혼동의 우려가 제기된다(김정호, 2023). 본 연구는 참여자가 실제로 사용하고 경험한 언어를 존중하는 현상학적 접근을 취하므로, 연구 현장의 용어 사용과 참여자의 경험 세계를 반영하여 ‘자기연민’을 사용하되, 이를 자기몰입적 동정(self-pity)이 아니라 고통의 순간에 자신을 따뜻하게 돌보고 지지하는 태도로 한정한다. 흥미롭게도 이 용어가 자아내는 미묘한 거부감은, 자기연민을 처음 접하는 이들이 그것을 나약함으로 오해하며 물러서는 경험과 맞닿아 있다.

개념적으로 자기연민은 명료하지만, 그것을 실제로 자기 자신에게 적용하는 일은 개념을 이해하는 것과 전혀 다른 차원의 경험이다. 최근 10년간 국내 MSC 연구는 대학생과 일반 성인을 대상으로 한 효과 검증에서 출발하여(강재연, 장재홍, 2017), 돌봄 직군의 소진 완화, 불교 수행 전통과의 이론적 비교, 통합적 접근과 취약집단 적용으로 범위를 넓혀 왔다. 이러한 연구들은 자기연민 개입이 우울, 불안, 스트레스와 같은 심리적 지표에 미치는 영향을 상당 부분 규명하였다는 점에서 의의가 있다.

그러나 이러한 성과는 대체로 프로그램의 효과와 변인의 변화에 초점을 둔 것이었다. 국내 자비 증진 프로그램 연구의 흐름을 조망한 윤수진 외(2026)에 따르면, 최근 10년간(2016-2025) 발표된 자비 증진 프로그램 연구 64편 가운데 양적연구가 58편으로 절대다수를 차지한 반면, 참여자의 경험 자체를 탐구한 질적연구는 3편에 불과하였다. 더욱이 이 질적연구들은 모두 자애명상 프로그램을 대상으로 한 것으로, MSC 프로그램에 참여한 이들이 자기연민을 실제로 어떻게 체험하고 삶 속에서 어떻게 의미화하는지를 심층적으로 탐구한 연구는 아직 찾기 어렵다. 자기연민이 심리적 적응에 기여한다는 사실은 밝혀졌으나, 정작 참여자가 그 변화를 어떤 체험으로 살아내는지는 충분히 조명되지 않은 것이다.

이러한 공백은 단순히 질적연구의 수가 적다는 문제를 넘어, 자기연민이라는 현상 자체의 성격과 맞닿아 있다. 자기연민을 자기 자신에게로 향하게 하는 일은 단순한 기법의 습득이 아니다. 어떤 이는 그것을 나약함으로 여겨 거부하고, 어떤 이는 자신에게 친절한 말을 건네려는 순간 오히려 억눌렸던 감정이 강하게 솟아오르기도 한다. 이처럼 자기연민의 체험은 낯설과 저항을 통과하고, 그것을 몸으로 받아들이며, 마침내 자기 및 타인과의 관계로 스며드는 복합적 과정이다. 효과의 크기나 변인 간 관계를 확인하는 접근만으로는 이러한 체험이 참여자에게 어떤 의미로 살아지는지에 다가가기 어렵다.

이에 본 연구는 마음챙김 자기연민(MSC) 프로그램에 참여한 성인이 자기연민을 어떻게 체험하는지를 참여자의 관점에서 심층적으로 탐구하고, 그 체험의 의미 구조를 해석하여 이를 관통하는 본질을 밝히고자 한다. MSC는 자기연민을 8회기에 걸쳐 명상 수행과 집단 나눔을 통해 체계적으로 함양하도록 설계된 대표적 집단 프로그램이다(Neff & Germer, 2013). 본 연구는 체험을 그 자체로 기술하는 데 그치지 않고 그것이 어떤 의미로 살아지는가를 해석적으로 밝히는 van Manen의 해석학적 현상학(hermeneutic phenomenology)을 연구방법으로 채택하였다. 이러한 탐구는 자기연민 기반 프로그램의 설계와 운영에 실천적 시사점을 제공하는 데 기여할 것이다. 이러한 연구목적에 따라 다음과 같은 연구문제를 설정하였다.

MSC 프로그램에 참여한 성인에게 자기연민은 어떻게 체험되며, 그 체험은 참여자에게 어떠한 의미로 드러나는가?

II. 이론적 배경

1. 자기연민의 개념과 구성요소

자기연민(self-compassion)은 고통, 실패, 부족함의 순간에 자신을 가혹하게 비난하는 대신 이해와 따뜻함으로 대하는 태도를 말한다. Neff(2003)는 자기연민을 세 가지 상호 연관된 요소로 개념화하였다. 첫째는 자기친절(self-kindness)로, 자신이 고통받거나 실패할 때 스

스스로 몰아세우기보다 다정하게 대하는 것이다. 둘째는 보편적 인간성(common humanity)으로, 고통과 곁잡이 자신만의 것이 아니라 인간 삶에 공통된 것임을 인식하는 것이다. 셋째는 마음챙김(mindfulness)으로, 고통스러운 생각과 감정을 회피하거나 그것에 지나치게 동일시하지 않고 균형 잡힌 알아차림으로 대하는 것이다. 이 세 요소는 서로 맞물리며 자기연민적 마음 상태를 이룬다(Neff, 2003).

자기연민은 유사해 보이는 개념들과 구별된다. 자기연민은 자신의 고통에만 몰두하여 타인의 어려움을 잊는 자기몰입적 동정과 다르며, 타인과의 비교 속에서 형성되는 자존감에도 구별된다(Barnard & Curry, 2011). 또한 자기연민은 자신의 잘못을 정당화하거나 책임을 회피하는 태도가 아니다. 오히려 자신의 고통과 한계를 있는 그대로 인정하면서도 필요한 변화와 성장을 위해 자신을 지지하는 태도라는 점에서, 흔히 오해되는 나약함이나 자기합리화와 구별된다(Neff, 2003; Neff & Germer, 2013).

이러한 자기연민은 심리적 적응과 밀접하게 관련된다. 국내 연구에서도 자기연민은 심리적 안녕감 및 삶의 질과 정적인 관련이 있으며(김완석 외, 2015), 우울, 불안, 스트레스와는 부적인 관련이 있는 것으로 보고되었다(신효정 외, 2023). 이는 자기연민이 자신을 위로하는 정서적 태도에 머무는 것이 아니라, 고통을 견디고 조절하며 심리적 건강을 유지하도록 돕는 내적 자원임을 보여준다.

2. 마음챙김 자기연민(MSC) 프로그램

마음챙김 자기연민(Mindful Self-Compassion, MSC) 프로그램은 Neff와 Germer(2013)가 자기연민을 체계적으로 함양하도록 구조화한 8주 집단 프로그램이다. MSC는 자기연민이 고정된 특성이 아니라 교육과 반복 수행을 통해 길러질 수 있다는 관점에 기초한다. 마음챙김에 기반한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)나 인지치료(Mindfulness-Based Cognitive Therapy, MBCT)가 마음챙김 함양에 중점을 둔다면, MSC는 고통이나 실패의 순간에 자신을 따뜻하게 돌보는 능력을 직접 기르는 데 초점을 둔다. 프로그램은 자기연민의 세 요소를 함양하며, 애정 어린 호흡 명상, 자애 명상, 자기연민 브레이크, 자기연민 편지 쓰기, 진정시키는 손길(soothing touch) 등의 수행을 포함한다(Germer & Neff, 2019).

MSC의 명칭에는 compassion만 드러나지만, 실제 구성은 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)를 함께 함양한다. 3회기의 자애 수행(Practicing Loving-Kindness)에서 자기친절이 집중적으로 훈련되고, 8회기에서는 음미와 감사, 자기감사를 다루어 고통의 순간뿐 아니라 일상에서도 자신의 행복을 바라는 마음을 기른다(김정호, 2023; Germer & Neff, 2019). 이는 MSC가 고통이 있을 때만이 아니라 자신을 향한 따뜻한 마음 전반을 기르는 프로그램임을 보여준다.

MSC는 치료적이지만 심리치료는 아니며, 일반인을 대상으로 자기연민의 역량을 기르는 자원 형성 프로그램이다(Germer & Neff, 2019). 그러나 자신에게 친절을 건네는 과정에서 참여자는 과거에 그런 대우를 받지 못했던 경험과 마주하게 된다. 실제로 많은 사람은 타인에게는 친절하면서도 자신에게는 그렇지 못하며(Neff, 2003), 자신을 향한 따뜻함 자체를 낯설고 불편하게 느낀다. MSC는 이러한 저항을 프로그램의 자연스러운 일부로 다루며, 자기연민 수행 중 억눌렸던 감정이 역설적으로 강하게 올라오는 현상을 역류(backdraft)라 명명한다(Germer & Neff, 2019). 이는 따뜻함이 마음의 문을 여는 순간 억눌려 있던 고통이 함께 떠오르는 것으로, 회복 과정의 자연스러운 단계로 이해된다. 이처럼 MSC에서 자기연민을 자신에게 건네는 일은 개념의 습득만으로 완결되지 않으며, 그것이 참여자에게 실제로 어떻게 경험되고 어떤 의미로 다가오는지는 그 경험을 살아낸 이들의 목소리를 통해서만 드러날 수 있다.

III. 연구방법

1. 연구방법으로서의 해석학적 현상학

본 연구는 MSC 프로그램에 참여한 성인이 자기연민을 어떻게 체험하며 그 체험이 어떤 의미로 살아가는지를 탐구하는 데 목적이 있다. 이를 위해 van Manen(1990/2000)의 해석학적 현상학(hermeneutic phenomenology)을 연구방법으로 채택하였다. van Manen의 해석학적 현상학은 참여자의 체험을 객관적으로 분류하거나 설명하는 데 그치지 않고, 구체적인 생활세계에서 경험된 현상의 본질적 의미 구조를 기술하고 해석하는 데 초점을 둔다. 여기서 체험의 본질은 모든 참여자에게 동일하게 나타나는 속성이 아니라, 특정 체험을 그 체험이게 하는 근본적인 의미를 뜻한다. 이때 그는 체험이 신체·시간·공간·관계라는 실존적 지평 속에서 살아진다고 보아, 이 지평들을 체험의 의미를 탐색하는 통로로 삼는다. 나아가 그에게 글쓰기는 이미 밝혀진 것을 옮겨 적는 일이 아니라, 의미가 비로소 형태를 얻는 해석의 과정이다.

이러한 van Manen의 방법은 본 연구의 물음과 여러 지점에서 맞물린다. 첫째, 본 연구는 자기연민 개입의 효과를 검증하거나 참여 경험을 유형화하려는 것이 아니라, 자기연민을 자신에게 건넨다는 것이 무엇인지를 묻는다. 이는 특정 체험을 그 체험이게 하는 본질적 의미를 겨냥하는 van Manen의 목적과 일치한다. 둘째, 참여자들이 겪은 것은 자기연민에 대한 지식이 아니라 프로그램 안팎의 구체적인 삶에서 자신

을 대하는 방식이 흔들리고 다시 세워지는 경험이었다. 이러한 생활세계의 체험에 머물고자 하는 본 연구의 지향은 van Manen의 접근과 부합한다. 셋째, 자기연민 체험은 단일한 심리적 태도가 아니라 몸의 감각과 시간의 흐름, 공간의 분위기, 자신 및 타인과의 관계에 걸쳐 살아진다. van Manen이 제시한 네 실존체는 이처럼 여러 결로 흩어진 체험을 통합적으로 조명하는 통로가 된다.

자기연민은 단순히 개념을 이해하거나 기법을 습득하는 데 머무르지 않고, 고통을 알아차리는 방식과 자신을 대하는 태도, 신체와 감정의 경험, 자신 및 타인과의 관계 속에서 구체적으로 살아지는 현상이다. 따라서 참여자의 언어와 삶의 맥락에 나타난 자기연민 체험의 의미를 해석하고 그 체험을 관통하는 본질적 구조를 밝히고자 하는 본 연구의 목적에, van Manen의 해석학적 현상학이 적합하다고 판단하였다.

2. 연구참여자

본 연구의 참여자는 MSC 프로그램을 수료한 성인 3명이다. 현상학적 연구는 참여자의 수보다 체험의 깊이와 풍부함을 중시하며, 소수의 참여자를 심층적으로 탐구함으로써 경험의 본질적 의미에 접근하고자 한다. 이에 최근 1년 이내에 표준 MSC 프로그램을 수료한 성인을 대상으로 공개 모집공고를 실시하였으며, 총 5명이 자발적으로 참여를 신청하였다. 이 가운데 MSC 전 회기를 수료하고, 자기연민 체험을 구체적으로 진술할 수 있으며, 서면자료 작성과 2회의 집단 심층면담에 참여할 수 있는 3명을 최종 연구참여자로 선정하였다. 세 참여자는 모두 MSC 참여 이전에 명상 경험이 있었으나, 수행의 종류와 기간, 프로그램 참여 동기, 직업 및 삶의 맥락에서는 차이를 보였다. 이러한 공통점과 차이는 MSC를 통해 자기연민을 경험하는 방식의 다양한 양상을 탐색하는 데 적절하다고 판단하였다. 참여자의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

참여자	성별	연령	직업	이전 명상 경험
A	여	31세	물리치료사	위빠사나, 자애명상
B	남	31세	대학원생, 과외교사	호흡, 자애, 바디스캔, 싱잉볼 명상
C	남	44세	회사원	위빠사나, 마음챙김 명상

3. 연구 대상 프로그램

본 연구의 대상이 된 MSC 프로그램은 Neff와 Germer(2013)가 개발한 표준 8주 과정에 근거하여 운영되었다. 프로그램은 자기연민의 개념과 세 구성요소에 대한 이해에서 출발하여, 자애 수행, 내면의 비판적 목소리 알아차리기, 힘겨운 감정과 관계 다루기, 일상에서의 실천으로 점차 확장되도록 구성되었다. 각 회기에서는 이론적 설명, 명상 및 체험 활동, 집단 나눔이 이루어졌으며, 회기 사이에는 수행을 일상생활에 적용할 수 있도록 공식적·비공식적 실습 과제가 제시되었다. 본 프로그램은 온라인 화상회의 방식으로 주 1회, 회기당 약 3시간씩 총 8회기와 3시간의 안거(retreat)를 포함하여 총 27시간 운영되었다. 프로그램 운영은 MSC 교사 자격을 보유한 전문가가 담당하였으며, 회기별 구성과 주요 활동은 <표 2>와 같다.

표 2. MSC 프로그램 회기별 구성 및 주요 활동

회기	주제	주요활동
1	자기연민 발견하기	자기연민의 개념과 세 요소 이해, 자기연민 브레이크, 애정 어린 호흡 명상
2	마음챙김 수행하기	현재 순간의 알아차림, 발바닥 명상, 돌멩이 명상, 저항과 역류에 대한 이해
3	자애 수행하기	사랑하는 사람을 위한 자애 명상, 연민 어린 움직임, 자애 문구 발견하기
4	연민의 목소리 발견하기	내면 비판자 알아차리기, 자신에게 보내는 연민 어린 편지 쓰기
5	깊이 있게 살기	핵심 가치 탐색, 서원과 함께 살아가기, 연민 어린 경청
안거	묵언 수행	걷기 명상, 먹기 명상, 자애 명상 등 통합적 수행
6	힘겨운 감정 다루기	힘겨운 감정 만나기, 수치심과 함께하기, 자신을 위한 자애
7	힘든 관계 탐색하기	관계 속 고통 직면하기, 연민 주고받기
8	삶을 포용하기	음미하기, 감사, 자기감사, 수행 지속을 위한 다짐

4. 자료수집

자료수집은 2026년 3월부터 6월에 걸쳐 이루어졌다. 개별 심층 서면자료는 3월에 수집하였고, 집단 심층면담은 4월 13일과 4월 20일 두 차례에 걸쳐 실시하였다. 이후 5월부터 6월까지의 면담 자료의 전사와 분석 과정에서 진술의 의미를 확인하고 보완하기 위해 참여자들과 서면 및 유선으로 연락을 주고받았다. 본 연구의 자료는 이러한 개별 서면자료와 집단 심층면담을 중심으로 구성된다.

첫째는 개별 심층 서면자료로, 참여자가 프로그램 참여 경험을 개별적으로 서술한 것이다. 반구조화된 질문지는 프로그램 참여 이전 경험, 참여 과정 경험, 참여 이후 삶의 변화를 묻는 문항으로 구성되었다. 이 자료는 집단 상황의 영향을 받지 않은 개인 수준의 체험 진술로서, 각 참여자 고유의 경험의 결을 담고 있다.

둘째는 2회에 걸쳐 온라인(Zoom)으로 진행된 집단 심층면담 자료이다. 1차 면담에서는 회기별 체험을, 2차 면담에서는 변화의 순간과 그 의미, 수행 경험, 감정과 몸의 변화, 저항 경험 등을 심층적으로 다루었다. 각 면담은 약 90분간 진행되었으며, 참여자의 동의를 얻어 녹화 후 전사하였다.

본 연구가 개별면담이 아닌 집단면담을 심화 자료로 활용한 것은, 의미가 대화 속에서 드러난다는 해석학적 현상학의 전제에 따른 것이다. 집단면담에서 한 참여자의 진술은 다른 참여자의 체험 회상을 촉발하고 정교화하는 계기가 되었으며, 이러한 상호작용은 개인이 미처 언어화하지 못한 체험의 층위를 드러내는 자원이 되었다. 다만 이러한 상호작용적 성격은 자료 해석에서 유의해야 할 지점이기도 하여, 본 연구는 개인 수준의 서면자료를 일차 텍스트로, 집단면담을 심화·확장 자료로 위계화하여 분석하였다.

5. 자료분석

수집된 개별 서면자료와 집단면담 전사본은 van Manen(1990/2000)의 해석학적 현상학에 따라 통합적으로 분석하였다. 먼저 연구자들은 자료 전체를 반복하여 읽으며 각 참여자의 삶의 맥락과 자기연민 체험의 전체적 의미를 파악하였다. 이어 자기연민 체험이 드러나는 의미 있는 문장과 단락을 선별하고 세부적으로 검토하여 잠재적인 주제를 도출하였다. 이때 주제는 네 실존체를 미리 상정하고 자료를 배분하는 방식이 아니라, 참여자의 진술에서 먼저 떠오른 의미 단위를 묶어 나가는 방식으로 도출하였다. 이렇게 도출된 잠재적 주제를 van Manen이 제시한 네 가지 실존적 체험 구조인 체험된 신체(lived body), 체험된 시간(lived time), 체험된 공간(lived space), 체험된 인간관계(lived relation)에 비추어 그 의미를 다시 살펴보았다. 예컨대 몸의 감각을 통해 자신의 상태를 알아차렸다는 진술은 체험된 신체의 지평에서, 흔들림과 되돌아감을 반복했다는 진술은 체험된 시간의 지평에서 그 의미가 새롭게 드러났다. 따라서 네 실존체는 참여자의 체험을 고정된 범주로 분류하는 틀이 아니라, 하나의 체험이 생활세계에서 어떻게 경험되고 의미화되는지를 여러 각도에서 비추어 보기 위한 해석의 지평으로 활용되었다. 이 과정에서 하나의 진술이 둘 이상의 지평에 걸쳐 이해되기도 하였다. 분석은 구체적인 체험 장면과 참여자의 삶 전체를 반복하여 오가는 해석학적 순환(hermeneutic circle)에 따라 이루어졌으며, 최종적으로 참여자별 체험의 의미와 이를 관통하는 본질적 주제를 해석적 글쓰기로 구성하였다.

분석은 질적연구 경험을 지닌 연구자들이 공동으로 수행하였다. 연구자들은 각자 자료를 읽고 잠재 주제를 도출한 뒤 이를 비교·검토하였으며, 해석이 일치하지 않는 경우 원자료로 돌아가 근거를 확인하고 논의를 통해 조정하였다. 또한 집단면담에서 나타난 진술은 개별 서면자료와 대조하여 참여자 고유의 체험과 집단 상호작용을 통해 촉발된 진술을 구분하여 검토하였다. 이러한 과정은 연구자의 선이해가 자료 해석을 일방적으로 규정하지 않도록 점검하고 해석의 개방성을 확보하기 위한 것이었다.

6. 연구의 엄밀성과 윤리적 고려

본 연구는 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 신뢰성, 전이가능성, 의존가능성, 확증가능성의 준거에 따라 연구의 엄밀성을 확보하고자 하였다. 신뢰성을 위해 연구자들이 자료를 공동으로 분석하고 원자료로 반복하여 돌아가 해석의 근거를 확인하였으며, 분석 과정에서 참여자에게 서사와 인용문을 제시하여 해석이 자신의 경험에 부합하는지를 확인받았다(member checking). 전이가능성을 높이기 위해 참여자의 언어와 체험의 맥락을 충실히 담은 두터운 기술을 제시하였으며, 의존가능성을 위해 자료수집에서 주제 도출에 이르는 과정을 문서화하였다. 또한 연구자의 성찰일지와 공동연구자 간 검토를 통해 연구자의 선이해가 해석에 미치는 영향을 점검함으로써 확증가능성을 확보하고자 하였다.

해석학적 현상학에서 연구자는 선이해를 지닌 해석의 주체이다. 연구자들은 자기연민 관련 선행연구에 참여하였으며, 연구참여자와 다른 시기에 MSC 프로그램을 이수한 경험이 있다. 이러한 배경은 참여자의 체험을 이해하는 자원이 되는 동시에 연구자들의 경험을 참여자의

진술에 투사할 가능성도 지닌다. 이에 연구자들은 각자 성찰일지를 작성하며 자신의 선이해가 분석에 미치는 영향을 지속적으로 점검하였고, 상호 논의를 통해 해석의 편향을 줄이고자 하였다.

본 연구는 참여자의 수가 적고 결과에 개인의 서사가 드러나는 만큼 연구윤리에 특별한 주의를 기울였다. 연구자들은 자료수집에 앞서 참여자에게 연구의 목적과 절차, 녹화 방식, 자료가 학술논문으로 공개되며 연구 목적 이외에는 사용되지 않는다는 점, 자발적 참여와 중도 철회의 권리, 익명성 보장 방법, 예상되는 정서적 불편감과 그 대응을 설명하고 서면 동의를 받았다. 또한 집단면담에서 알게 된 다른 참여자의 경험을 외부에 공개하지 않도록 비밀유지를 안내하였다. 참여자 수가 적은 질적연구에서는 인용문과 개인적 맥락이 함께 제시될 때 참여자가 식별될 우려가 있다. 이에 개인정보를 A, B, C의 익명 부호로 처리하고, 연구의 초점과 무관한 신상 정보는 비공개하거나 축약하여 재식별 가능성을 최소화하였다. 나아가 서면 동의와는 별도로, 분석 과정에서 각 참여자에게 자신의 서사와 인용문을 제시하여 맥락에 맞게 이해되었는지와 공개해도 무방한지를 확인받았다. 녹화 및 전사 자료는 접근이 제한된 저장매체에 보관한 뒤 연구 종료 3년 후 폐기하도록 하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 MSC(Mindful Self-Compassion) 프로그램 참여자의 자기연민 체험을 해석학적 현상학의 관점에서 탐구하였다. 연구결과를 세 층위로 제시하였다. 먼저 참여자별 서사를 통해 각자의 삶 속에서 자기연민이 어떠한 맥락과 흐름 속에서 경험되었는지를 살펴보았다. 이어 세 참여자의 체험을 van Manen(1990/2000)이 제시한 네 가지 실존체(체험된 신체, 체험된 시간, 체험된 공간, 체험된 관계)를 중심으로 함께 읽으며, 개별 경험을 관통하는 의미구조를 해석하였다. 마지막으로 이러한 해석을 종합하여 자기연민 체험의 본질적 구조를 도출하였다. 인용문은 참여자가 작성한 서면자료와 두 차례의 집단 심층면담에서 발췌하였다.

1. 참여자별 자기연민 체험의 서사

1) A: 자기 안의 진짜 마음을 만나다

A는 물리치료사로 근무하면서 상담을 병행하던 중 상담자의 권유로 MSC 프로그램에 참여하였다. 오랫동안 상담을 통해 자기비난의 패턴을 이해하고 있었지만, 실제 삶에서 자신에게 따뜻한 태도를 취하는 것은 여전히 어려운 일이었다. 프로그램 초반에는 명상도 잘해야 하는 수행이라고 받아들이며 스스로를 긴장시키곤 하였다. 그러나 프로그램을 이어가면서 수행을 잘해내는 것보다 자신의 경험을 있는 그대로 바라보는 태도가 중요하다는 것을 조금씩 체험하게 되었다.

특히 A는 프로그램 과정에서 예상하지 못했던 깊은 감정을 만나게 되었다. 감정을 피하거나 통제하기보다 머물러 보는 경험을 반복하면서, 이전에는 쉽게 닿지 못했던 자신의 내면과 마주하기 시작하였다.

MSC를 통해서 계속해서 감정을 받아들이고 이런 연습을 많이 하다 보니까, 되게 아래에 있는 것까지도 도달을 하게 됐구나, 그런 생각을 많이 하게 됐고요. (연구참여자 A)

이후 A는 명상 방식에서도 자신에게 맞는 길을 발견하였다. 호흡에 집중하려 애쓸 때보다 자아의 문구를 조용히 되뇌는 시간이 자신을 더욱 편안하게 한다는 사실을 경험하였다. 수행에도 정답이 있는 것이 아니라 자신에게 맞는 방식이 있음을 받아들이면서 수행을 대하는 태도 역시 한결 부드러워졌다.

호흡 명상을 할 때는 좀 불편했었고, 자애 문구할 때는 좀 그래도 편안하게 할 수 있었어요. (연구참여자 A)

프로그램이 종료된 이후에도 A는 혼자 명상을 이어가며 자신의 삶을 다시 돌아보는 시간을 가졌다. 그 과정에서 오랫동안 인정하지 못했던 자신의 바람과 욕구를 비로소 받아들이게 되었다.

사실은 제가 원하는 것, 오랫동안 사랑을 받는 것, 연결되는 것, 그런 거였는데 좀 그런 걸 인정하는 게 힘들었어요. 왜냐하면 저는 혼자서 완전하고 싶은 욕구가 굉장히 강했죠. (연구참여자 A)

이후 A는 혼자 완전해야 한다는 믿음보다 자신의 바람을 조금씩 인정하며 살아가기 시작하였다. 사람들과 연결되고 싶은 마음 역시 더 이상 부정하거나 숨겨야 할 욕구가 아니라, 자신이 진정으로 원하는 삶의 방향으로 받아들이게 되었다. 프로그램 이후에도 이러한 변화는 명상을 이어 가는 일상 속에서 조금씩 지속되고 있었다.

2) B: 자신을 돌보는 삶을 배우다

B는 상담을 전공하는 대학원생이자 과외교사로, 무기력과 외로움이 지속되던 시기에 지인의 권유로 MSC 프로그램에 참여하였다. 이전에도 프로그램을 신청한 적은 있었지만 끝까지 이어가지 못하였으며, 당시에는 자신의 내면을 돌보다 보다 즉각적인 즐거움이나 성취를 주는 활동에 더 익숙해져 있었다. 이번 프로그램을 통해 B는 자신을 변화시키려 애쓰기보다 자신의 삶을 조금씩 돌아보는 시간을 갖게 되었다.

프로그램을 이어가면서 B는 자신을 회복시키는 것이 무엇인지를 하나씩 알아가기 시작하였다. 명상과 운동, 독서, 그리고 사람들과의 연결은 단순한 휴식이 아니라 자신을 지탱해 주는 시간이 되었고, 일상 속에서 스스로를 돌보는 방식으로 자리하기 시작하였다.

뭔가 그냥 나 자신으로 온전히 존재한 상태에서 명상을 통해 좀 쉬고 회복을 얻고(…) 그런 과정에서 다른 사람과 연결감을 느끼는 게 저한테는 어떤 영양분 같은 거고, 마음의 영양분 같은 거고. (연구참여자 B)

프로그램을 마친 이후에도 이러한 경험은 일회성으로 끝나지 않았다. B는 자신에게 도움이 되는 활동을 의식적으로 이어 가면서 이전과는 다른 생활의 흐름을 만들어 가고 있었다.

MSC 프로그램이 끝나고 나서도 저한테 영양분이 되는 것들을 일부러 가지려고 노력했어요. 스트레칭하고 명상하고 운동하고 책 읽고 사람들을 만나고(…). 그런 시간을 가지니까 선순환이 되는 것 같았어요. (연구참여자 B)

또한 B는 힘든 상황을 대하는 방식에서도 이전과는 다른 변화를 경험하였다. 예전에는 부족한 점이나 실패에만 시선이 머물렀다면, 이제는 자신의 모습을 조금 더 균형 있게 바라보며 스스로를 다독일 수 있게 되었다.

그 순간에는 아쉬운 부분만 크게 보였는데 생각해 보니까 잘한 부분도 있었고 부족한 부분은 보완하면 되지라는 생각이 들면서 상태가 비교적 빠르게 안정됐던 것 같아요. (연구참여자 B)

무기력과 외로움 속에서 프로그램을 시작했던 B는 자기돌봄을 특별한 기술이 아니라 일상 속에서 자신에게 필요한 것을 알아차리고 채워가는 과정으로 경험하였다. 이전에는 자신의 부족함이 삶 전체를 규정하는 것처럼 느껴졌다면, 이제는 잘한 부분과 부족한 부분을 함께 바라보며 자신의 경험을 보다 균형 있게 받아들이기 시작하였다. 프로그램 이후에도 이러한 변화는 자신에게 필요한 시간을 의식적으로 만들어 가는 일상 속에서 조금씩 이어지고 있었다.

3) C: 규율의 수행에서 자기 돌봄의 수행으로

C는 오랫동안 불교 수행을 이어온 회사원이다. 정토회의 여러 수행 과정을 수료하고 명상 리트릿에도 꾸준히 참여하면서 수행은 이미 삶의 일부가 되어 있었다. 그러나 MSC 프로그램은 익숙했던 수행을 반복하는 시간이 아니라, 자신의 몸과 마음을 이전과는 다른 방식으로 바라보게 하는 경험이 되었다. 수행을 통해 무엇을 이루려 하기보다 현재 자신의 상태를 있는 그대로 알아차리는 시간이 조금씩 늘어나기 시작하였다.

프로그램을 이어가면서 C는 수행을 잘해내는 것보다 지금 자신의 상태를 알아차리는 일이 더 중요하다는 것을 경험하게 되었다. 이전처럼 스스로를 평가하거나 수행의 성과를 확인하기보다, 현재의 자신을 있는 그대로 바라보는 태도가 자연스럽게 형성되기 시작하였다.

예전에는 수행도 잘해야 된다고 생각했는데 이제는 그냥 지금 내 상태를 알아차리는 것만으로도 충분하다는 생각이 들었던 것 같아요. (연구참여자 C)

이러한 변화는 수행 시간에만 머물지 않았다. C는 일상에서도 자신의 감정과 반응을 이전보다 한 걸음 떨어져 바라보게 되었고, 자신의 경험을 이해하려는 시도가 자연스럽게 이어졌다.

예전 같으면 그냥 지나갔을 일들도 지금은 ‘내가 왜 이런 마음이 들었지’ 하고 한 번 더 보게 되는 것 같아요. (연구참여자 C)

오랫동안 이어 온 수행을 돌아보며 C는 MSC가 기존 수행과는 다른 의미를 지닌다는 것도 알게 되었다. 수행은 더 많은 것을 성취하기 위한 과정이 아니라 현재의 자신을 이해하고 돌보는 시간이 될 수도 있다는 사실을 경험하였다.

기존 수행은 해내야 하는 느낌이 강했는데 MSC는 그냥 있는 그대로 해도 괜찮다는 게 가장 달랐던 것 같아요. (연구참여자 C)

C에게 자기연민은 새로운 수행을 배우는 경험이라기보다, 오랫동안 이어 온 수행을 이해하는 방식이 달라지는 경험이었다. 이전에는 수행이 무엇을 이루고 확인하는 과정이었다면, MSC 이후에는 자신의 현재 상태를 알아차리고 그 경험에 응답하는 과정으로 의미가 확장되었다. 이러한 변화는 수행의 시간에만 머물지 않고, 일상 속에서도 자신의 몸과 마음을 살피며 살아가는 태도로 자연스럽게 이어지고 있었다.

2. 자기연민 체험의 실존적 구조

앞서 참여자별 서사에서는 각 참여자가 삶의 맥락 속에서 자기연민을 어떻게 경험하고 변화해 갔는지를 살펴보았다. 참여자들의 체험은 삶의 조건과 자기와 맺는 관계의 방식에 따라 서로 다르게 드러났지만, 이를 함께 읽어 보면 기존의 자기와의 관계에서 벗어나 자신에게 다시 이르는 공통된 움직임이 나타났다.

해석학적 현상학에서 van Manen(1990/2000)은 인간의 생활세계를 체험된 신체(lived body), 체험된 시간(lived time), 체험된 공간(lived space), 체험된 관계(lived relation)라는 네 가지 실존체를 통해 이해하였다. 본 연구에서도 참여자들의 자기연민 체험은 이 네 차원 속에서 서로 긴밀하게 얹혀 있었으며, 각각은 독립된 범주가 아니라 자기와의 관계가 전환되어 가는 하나의 실존적 의미구조를 드러내는 차원으로 이해되었다. 자기연민 체험의 실존적 의미구조는 <표 3> 과 같다.

표 3. 자기연민 체험의 실존적 의미구조

실존체	공통된 체험	핵심 의미
체험된 신체 (lived body)	몸의 감각을 통해 자신의 상태와 필요를 알아차리고, 몸을 자기돌봄의 통로로 경험함	몸은 자기와의 관계가 새롭게 열리는 실존적 출발점으로 경험됨
체험된 시간 (lived time)	흔들림과 되돌아감을 반복하면서도 자신을 다시 선택하는 과정을 경험함	시간은 반복되는 되돌아감 속에서 자신에게 다시 이르는 실존적 과정으로 경험됨
체험된 공간 (lived space)	평가와 성취의 부담이 유예된 공간에서 자신을 있는 그대로 경험함	공간은 자기 자신으로 머무를 수 있도록 허용하는 실존적 삶의 조건으로 경험됨
체험된 관계 (lived relation)	자신을 이해하는 경험이 타인을 이해하는 관계로 확장되고, 타인을 향한 연민이 다시 자기에게로 이어짐	관계는 자기와 타인이 함께 변화하는 상호적 관계맺음으로 경험됨

<표 3>에서 나타나듯이 참여자들의 자기연민 체험은 몸, 시간, 공간, 관계라는 생활세계의 네 차원에서 서로 다른 양상으로 드러났지만, 각각은 독립적으로 존재하는 경험이 아니라 자기와의 관계가 변화해 가는 하나의 통합된 움직임이었다. 참여자들은 몸의 감각을 통해 자신의 상태를 알아차리고, 흔들림과 되돌아감을 반복하는 시간을 살아가며, 평가와 성취의 부담이 유예된 공간에서 자신을 있는 그대로 경험하였다. 또한 자기를 이해하는 경험은 자연스럽게 타인을 이해하는 관계로 확장되었으며, 이러한 네 실존체는 자기연민 체험의 공통된 의미구조를 구성하였다. 이하에서는 각 실존체를 중심으로 자기연민 체험이 생활세계에서 어떠한 실존적 의미구조를 드러내는지를 해석하고자 한다.

1) 체험된 신체: 몸을 통해 자신에게 다시 돌아감

참여자들의 자기연민 체험은 몸을 새롭게 인식하는 데에서 시작되었다. 이전까지 몸은 수행하거나 관리해야 할 대상이었지만, MSC 프로그램을 통해 몸은 자신의 현재 상태와 필요를 가장 먼저 드러내는 생활세계의 일부로 다가왔다. 몸의 감각을 알아차리는 일은 단순히 신체 변화를 인식하는 차원이 아니라, 현재의 자신을 이해하고 자신에게 필요한 돌봄을 발견하는 계기가 되었다. 다시 말해 자기연민은 몸을 통제하거나 변화시키는 것이 아니라, 몸의 감각을 통해 자기 자신에게 다시 이르는 방식으로 드러났다.

참여자들은 몸에서 나타나는 긴장이나 답답함을 더 이상 없애거나 극복해야 할 불편함으로 받아들이지 않았다. 오히려 몸의 감각을 통해 자신의 상태를 이해하고, 그 경험을 있는 그대로 받아들이는 방향으로 변화하였다. 몸은 더 이상 억누르거나 통제해야 할 대상이 아니라, 현재 자신의 삶을 가장 먼저 드러내는 생활세계의 일부로 경험되었다. 이러한 변화는 몸을 통해 자기 자신과 새롭게 관계 맺는 방식으로 이어졌다.

저 같은 경우에는 불안하거나 힘든 감정이 올라왔을 때 가슴이 답답해지는 게 가장 먼저 나타나는 거를 조금 알아차렸어요. 내가 지금 불안하거나, 이상황이 나에게 어렵구나라고 자각이 되면서 예전처럼 나를 탓하기보다는 괜찮아라고 나를 위로하는 쪽으로 조금 변한 것 같아요. (연구참여자 C)

이러한 체험은 몸의 감각이 단순한 신체적 반응이 아니라, 현재 자신의 삶을 이해하도록 이끄는 실존적 통로였음을 보여준다. 몸을 통해 자신을 돌보는 경험은 수행의 시간에만 머물지 않았다. 참여자들은 몸을 편안하게 하는 작은 실천을 통해 자신의 상태를 회복하고, 자신에게 필요한 돌봄을 선택하게 되었다. 몸을 돌보는 것은 단순히 신체를 이완시키는 행위가 아니라, 자신의 필요를 존중하고 일상 속에서 자기돌봄을 실천하는 삶의 방식으로 확장되었다.

MSC에서 명상을 하면서는 그냥 편안하게 하면 되는구나라는 걸 알았던 것 같아요. 명상을 하고 나면 조금 더 신체적으로도 안정되고 편안한 감각이 느껴졌고, 몸으로도 인사이트가 있었던 것 같습니다. (연구참여자 B)

이처럼 참여자들에게 몸은 더 이상 관리하거나 통제해야 할 대상이 아니었다. 몸은 생활세계 속에서 자신의 삶과 감정을 가장 먼저 드러내는 실존적 장이었다. 몸의 감각을 있는 그대로 알아차리는 일은 자기 자신에게 다시 이르고, 자기와의 관계를 새롭게 열어 가는 실존적 과정으로 드러났다. 따라서 체험된 신체는 자기와의 관계가 새롭게 시작되는 실존적 출발점으로 이해된다.

2) 체험된 시간: 흔들림 속에서도 자신에게 다시 돌아오는 시간

참여자들에게 자기연민은 한 번의 통찰이나 즉각적인 변화로 이루어지지 않았다. 자기연민을 실천하는 과정에서 이전의 자기비난과 익숙한 삶의 방식으로 되돌아가는 일이 반복되었으며, 변화는 직선적으로 이루어지기보다 흔들림과 회귀를 포함하는 과정으로 나타났다. 그러나 이러한 되돌아감은 실패나 퇴행이 아니라, 자신의 현재 모습을 다시 이해하고 자신에게 필요한 방향을 선택하게 하는 과정이었다. 체험된 시간은 앞으로만 나아가는 시간이 아니라, 흔들림과 되돌아감을 거듭하면서도 자신에게 다시 이르는 시간으로 드러났다.

참여자들은 수행 과정에서 힘든 감정을 만나기도 하고, 프로그램이 끝난 이후에도 이전의 생활방식으로 돌아가는 경험을 하였다. 그러나 이러한 되돌아감을 더 이상 좌절이나 실패로만 받아들이지 않고, 자기연민을 삶 속에서 반복적으로 실천해 가는 과정으로 이해하기 시작하였다.

오히려 좀 더 가볍게 하게 된 것 같아요. 역류 전에는 MSC를 엄청 열심히 해야 된다고 생각했는데, 그 이후에는 ‘아, 이거 편하게 하는 거였지’라는 걸 조금 더 받아들이게 된 것 같습니다. (연구참여자 A)

또한 참여자들은 자기연민이 특정한 순간에 완성되는 것이 아니라, 프로그램에서 시작된 경험이 상담과 일상의 실천을 거치며 조금씩 자라나는 과정이라고 이야기하였다. 자기연민은 프로그램 안에서 완성된 결과가 아니라, 이후의 삶에서 지속적으로 길러 가야 하는 가능성으로 남아 있었다.

결론적으로는 MSC에서 좀 씨앗을 받고, 상담에서 도움을 받아가지고 조금씩 이제 피워 나가고 있는 그런 단계지 않나 생각해요. (연구참여자 B)

이처럼 참여자들에게 체험된 시간은 앞으로만 나아가는 직선적인 시간이 아니었다. 흔들림과 되돌아감을 반복하면서도 다시 자신에게 필요한 방향을 선택하고 자신에게 돌아오는 시간이었으며, 자기연민은 이러한 반복 속에서 조금씩 삶의 방식으로 자리 잡아 갔다. 따라서 체험된 시간은 흔들림과 되돌아감을 포함하면서도 자기연민의 가능성을 지속적으로 길러 가는 실존적 과정으로 경험되었다.

3) 체험된 공간: 있는 그대로 머물 수 있는 공간의 경험

참여자들에게 MSC 프로그램은 단순히 명상을 배우는 교육의 장이 아니라, 자신을 있는 그대로 드러내고 머무를 수 있도록 허용하는 공간으로 다가왔다. 이전에는 잘해야 한다는 압박과 타인의 평가를 의식하며 자신을 끊임없이 관리해 왔지만, 프로그램 안에서는 성취하거나 증명하지 않아도 된다는 경험을 통해 자신을 조금 더 편안하게 받아들일 수 있었다. 이러한 공간성은 자기연민이 가능해지는 중요한 삶의 조건이 되었다.

참여자들은 MSC 프로그램 안에서 더 이상 잘해야 한다는 부담 없이 자신의 경험에 머무를 수 있는 공간을 경험하였다. 프로그램의 설명과 진행은 참여자들의 속도를 존중하는 방식으로 이루어졌으며, 성취하거나 증명해야 한다는 압박보다 현재의 자신으로 머무를 수 있다는 감각이 형성되었다. 이러한 분위기 속에서 처음의 긴장은 점차 누그러졌고, 자신을 드러내도 괜찮다는 안전감을 경험하였다.

처음에는 좀 긴장을 했던 것 같은데, 그 긴장이 누그러지는 데 시간이 오래 걸리지는 않았던 것 같아요. 뭔가 편안하고 안전하다는 느낌을 받다 보니까 1~2회 정도 지나고 나서는 '나도 그냥 편하게 있으면 되는구나' 이런 경험을 했던 것 같습니다. (연구참여자 B)

이러한 공간성은 참여자들이 자기 자신으로 있는 그대로 머물 수 있도록 허용하는 실존적 삶의 조건으로 경험되었다.

연민 어린 친구를 만나는 활동을 했는데, 그 존재를 만났을 때 되게 강한 안정감하고 신뢰감을 느꼈어요. 계속 스스로를 부족하게 여겨왔는데, 그 경험을 통해 내 안에도 연민 어린 존재가 있고 스스로를 믿어도 된다는 걸 가슴 깊이 받아들여지게 된 계기가 됐던 것 같아요. (연구참여자 A)

이처럼 참여자들에게 체험된 공간은 단순한 물리적 장소가 아니었다. 그것은 잘해야 한다는 압박과 자기평가를 잠시 내려놓고 자신의 경험에 머무를 수 있도록 열려 있는 삶의 공간이었다. 이러한 공간성은 참여자들이 자기 자신을 새로운 방식으로 만나고 받아들일 수 있게 하는 실존적 조건으로 경험되었다.

4) 체험된 관계: 자기에게 이르는 길, 그 이후

자기연민 체험의 핵심에는 자기 자신과 맺는 관계의 변화가 있었다. 참여자들은 자기 자신과의 관계가 변화하면서 타인을 바라보는 방식 또한 달라졌으며, 때로는 타인과의 관계를 통해 자신을 새롭게 이해하기도 하였다.

B에게 관계의 변화는 타인을 이해하는 과정에서 자신의 마음을 함께 바라보게 되는 경험으로 나타났다. 이전에는 상대의 반응에만 집중했다면, 이제는 관계 속에서 자신의 반응 또한 함께 이해하게 되었고, 이러한 변화는 관계를 대하는 태도를 조금씩 바꾸어 갔다.

상대를 이해하려고 하다 보니까 제 마음도 같이 보게 되더라고요. 예전에는 상대만 봤는데, 이제는 '내가 왜 이렇게 반응했지?'를 같이 보게 되는 것 같아요. (연구참여자 B)

여기서 B가 타인을 향해 던지던 물음이 자기 자신에게로 되돌아오고 있음을 볼 수 있다. 상대를 이해하려는 시도가 자신의 반응을 되묻는 일로 이어졌다는 것은, 타인을 이해하는 일과 자신을 이해하는 일이 B에게 분리되지 않았음을 보여준다.

A에게는 자신을 이해하는 경험이 타인을 이해하는 관계로 이어졌다. 이전에는 자신에게 스트레스를 주는 상대를 향해 화가 먼저 일어났지만, 자기연민 수행을 적용하면서 상대의 입장을 헤아리는 변화가 나타났다.

그 당시 초기에 제가 직장에서 좀 스트레스받는 일들이 있었는데, 그런 거를 적용하면서 사실 보편적 인간 경험을 적용하니까 저한테 스트레스 주는 상사의 입장이 이해가 가더라고요. 그전까지는 되게 화가 많이 났었는데. (연구참여자 A)

A의 변화는 상대를 향한 노력이 아니라 자기연민을 자신에게 적용하는 데에서 비롯되었다. 보편적 인간성의 태도를 자신의 고통에 적용하
자 같은 고통을 겪는 존재로서 상대가 새롭게 보였고, 자신을 이해하는 자리가 마련되면서 타인을 이해할 여지가 생겨났다. 자기에게 이르는
길이 타인에게 이르는 길과 맞닿는 지점이다.

C에게 이러한 변화는 예기치 않은 순간에 드러났다. 정차 중이던 자신의 차가 뒤차에 부딪혔을 때, C는 당황스러움이 지나간 자리에서 상
대 운전자와 함께 있던 아이를 먼저 떠올렸다. 자신을 향한 관용은 자신의 경험에 머무르지 않고, 상대의 상황과 감정을 함께 헤아리는 자리로
이어지고 있었다.

아이들이 많이 안 놀랐으면 좋겠네요. (연구참여자 C)

사고의 순간 자신의 손해를 먼저 떠올리는 대신 상대방 아이의 놀람을 걱정했다는 이 진술은, 자신을 향한 관용이 자신의 경험에 머무르지
않고 상대의 처지를 헤아리는 자리로 이어졌음을 보여준다.

이처럼 자기연민을 통한 관계의 변화는 모든 참여자에게 동일한 방식으로 나타나지 않았다. B에게는 타인을 향하던 마음이 자신에게 되돌
아왔다가 다시 타인에게로 이어졌고, A와 C에게는 자신을 이해하고 돌보는 경험이 타인을 이해하는 관계로 확장되었다. 출발점은 서로 달랐
지만 세 사람 모두 자기 자신을 이해하고 돌보는 관계가 타인을 이해하는 관계와 분리되지 않는다는 점을 경험하였다. 자기에게 이르는 과정
은 타인을 이해하는 관계로 이어졌으며, 타인을 향한 이해 또한 다시 자기 자신을 이해하는 경험으로 되돌아왔다. 이처럼 자기연민은 자기와
타인이 함께 변화하는 상호적 관계맺음으로 경험되었다.

3. 자기연민 체험의 본질: 거슬러 돌아서는 마음

네 가지 실존체를 중심으로 참여자들의 자기연민 체험을 해석한 결과, 각각의 체험은 서로 다른 차원에서 드러났지만 공통적으로 자기 자
신과 맺는 관계의 방향이 전환되는 움직임으로 드러났다.

본 연구에서는 이러한 공통된 움직임이 참여자들의 삶에서 어떠한 의미를 지니는지를 해석하고자 하였다. 그 결과 자기연민 체험은 더 나
은 자기를 향해 끊임없이 자신을 관리하고 개선하려는 익숙한 삶의 방향에서 벗어나, 현재의 자기 자신에게 다시 이르는 실존적 움직임으로
드러났다. 이러한 의미를 본 연구에서는 ‘거슬러 돌아서는 마음’으로 해석하였다.

자기연민을 경험하기 이전 참여자들의 삶은 끊임없이 자신을 관리하고 개선해야 한다는 요구 속에서 더 나은 자기를 향해 나아가는 방향
으로 흘러가고 있었다. 몸은 통제해야 하는 대상이었고, 감정은 극복해야 할 것이었으며, 수행은 더 잘해야 하는 과제였다. 관계에서도 자신
을 이해하기보다 타인의 기대에 부응하거나 자신의 역할을 수행하는 데 익숙하였다. 이러한 삶의 방향은 언제나 자신을 앞으로 밀어붙이는
움직임이었다.

그러나 MSC 프로그램에서의 자기연민 체험은 이러한 익숙한 방향을 그대로 따라가는 것이 아니었다. 참여자들은 몸의 감각을 통해 현재
의 자신을 만나기 시작하였고, 흔들림과 되돌아감을 실패가 아니라 자신을 다시 이해하는 과정으로 받아들이게 되었다. 또한 평가받지 않는
공간 안에서 있는 그대로의 자신을 경험하였으며, 자신을 향한 이해는 자연스럽게 타인을 이해하는 관계로 확장되었다. 자기연민은 자신을
끊임없이 변화시키려는 움직임이 아니라, 현재의 자기 자신을 이해하고 받아들이는 방향으로 삶의 흐름이 전환되는 체험이었다.

여기에서 ‘거슬러 돌아선다’는 것은 과거로 회귀하거나 변화를 멈춘다는 의미가 아니다. 그것은 자신을 끊임없이 몰아가던 익숙한 삶의 방
향을 멈추고, 몸과 감정을 통해 현재의 자기 자신에게 다시 시선을 돌리는 존재방식의 전환을 의미한다. 참여자들은 자기연민을 통해 몸이 전
하는 감각을 있는 그대로 받아들이고, 흔들리는 시간을 견디며, 자신으로 머무를 수 있는 공간을 경험하고, 타인을 향한 연민을 다시 자신에
게 돌려주는 삶을 살아가기 시작하였다. 이러한 움직임은 더 나은 자신을 만들어 가기 위한 변화가 아니라, 이미 존재하는 자기 자신과 새로운
관계를 맺어 가는 과정이었다.

따라서 본 연구에서 드러난 자기연민 체험의 본질은 ‘거슬러 돌아서는 마음’으로 이해된다. 이는 자신을 향해 끊임없이 나아가도록 요구하
는 익숙한 삶의 방향을 거슬러, 몸과 시간, 공간, 관계 속에서 현재의 자기 자신에게 다시 이르는 실존적 움직임이다. 이러한 의미에서 자기연
민은 자기를 더 나은 존재로 만들기 위한 심리기술이 아니라, 자기와의 관계를 새롭게 살아가는 존재방식으로 이해된다.

V. 논의 및 결론

본 연구는 MSC 프로그램 참여자의 자기연민 체험을 해석학적 현상학의 관점에서 탐구한 결과, 자기연민 체험의 본질을 ‘거슬러 돌아서는 마음’으로 해석하였다. 이러한 결과는 자기연민을 심리적 효과나 구성요소 중심으로 설명해 온 기존 연구를 넘어, 자기와의 관계가 어떻게 변화하는지를 보여준다는 점에서 중요한 의미를 지닌다. 이하에서는 이러한 결과를 기존 연구와 비교하며 논의하고자 한다.

1. 자기연민은 자기와의 관계를 전환하는 실존적 체험

본 연구에서 MSC 프로그램 참여자들의 자기연민은 새로운 기술을 습득하거나 긍정적인 정서를 경험하는 것이 아니라, 자신과 맺고 있던 관계를 전환해 가는 체험으로 나타났다. 자신을 끊임없이 관리하고 개선해야 할 대상으로 바라보던 익숙한 방향을 거슬러, 자신과의 관계를 이해와 돌봄의 관계로 전환해 가는 체험이었다.

이러한 결과는 Neff(2003)가 제시한 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)의 개념과 기본적인 맥락을 같이한다. 그러나 Neff의 논의가 자기연민의 구성요소와 심리적 특성을 중심으로 설명하였다면, 본 연구는 이러한 요소들이 참여자의 생활세계에서 어떠한 체험으로 살아가는지를 보여주었다는 점에서 차이가 있다. 예를 들어 자기친절은 단순히 자신에게 따뜻한 말을 건네는 태도가 아니라 자신을 대하는 관계의 방식을 전환하는 체험으로 경험되었으며, 보편적 인간성은 자신의 고통을 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 삶의 일부로 받아들이게 하는 전환으로 나타났다. 또한 마음챙김은 현재의 경험을 알아차리는 데 그치지 않고, 자신을 다시 돌보는 방향으로 나아가게 하는 계기로 경험되었다.

이러한 이해는 국내에서 이루어진 소수의 자비 관련 질적연구와 견주어 볼 때 그 차별성이 분명해진다. 그동안 국내에서 자비 프로그램 참여 경험을 질적으로 탐구한 연구는 대부분 자애명상을 대상으로 한 것이었다. 예컨대 성승연 외(2016)는 자애미소명상 참여자 11명의 체험을 합의적 질적분석(Consensual Qualitative Research, CQR)으로 분석하여, 몸의 이완과 따뜻함에서 시작해 우주 및 존재와의 연결감, 있는 그대로의 온전함, 행복과 감사, 깨달음으로 이어지는 체험의 범주를 도출하고, 자비를 “길러야 할 덕목이 아니라 밝혀야 할 본성”으로 해석하였다. 이는 자비 체험을 온전함과 연결감이라는 긍정적 상태의 발견으로 조명한 의미 있는 시도이다. 그러나 이러한 접근이 체험의 내용과 그 도달점을 밝히는 데 무게를 둔다면, 본 연구는 참여자가 자기 자신과 맺어 온 관계의 방향이 어떻게 전환되는지에 주목하였다는 점에서 구별된다. 본 연구에서 자기연민은 온전함이라는 상태에 이르는 경험이라기보다, 자신을 끊임없이 관리하고 개선하려는 익숙한 방향을 거슬러 현재의 자기 자신에게 다시 이르는 관계의 전환으로 드러났다. 이는 자기연민 체험을 특정한 정서적 상태나 도달점이 아니라, 자기와의 관계가 재편되는 실존적 과정으로 이해할 필요가 있음을 보여준다.

2. 자기연민은 반복적 실천을 통해 형성되는 과정

본 연구에서 참여자들은 자기연민을 한 번의 통찰이나 일회적인 변화로 경험하지 않았다. 오히려 자기연민을 실천하는 과정에서 과거의 상처가 떠오르거나, 이전의 자기비난으로 되돌아가고, 수행을 지속하는 데 부담을 느끼는 등 다양한 흔들림을 경험하였다. 그러나 이러한 경험은 자기연민이 실패하거나 중단되었음을 의미하기보다, 자신을 대하는 기존의 방식에서 새로운 방식으로 전환해 가는 과정에서 나타나는 자연스러운 긴장으로 이해되었다.

이러한 결과는 MSC 프로그램이 자기연민을 반복적인 수행을 통해 삶 속에 통합하는 과정이라고 설명한 Germer와 Neff(2019)의 견해와 맥락을 같이한다. 특히 MSC에서는 수행 과정에서 억눌렀던 감정이 떠오르는 역류(backdraft)를 변화 과정의 일부로 이해한다(Germer & Neff, 2019). 본 연구에서 역류로 볼 만한 강한 정서적 동요를 진술한 것은 한 참여자였으며, 다른 참여자들은 프로그램 종료 후 무기력과 자책의 되돌아옴, 자율성이 오히려 부담이 되는 경험처럼 다른 형태의 흔들림을 겪었다. 이는 자기연민 수행에서 나타나는 흔들림을 하나의 일반적 현상으로 이해하기보다, 참여자의 생활세계에서 형성되어 온 자기관계의 특성을 반영하는 체험으로 이해할 필요가 있음을 시사한다.

또한 참여자들은 흔들림 이후에도 자신의 상태를 다시 알아차리고 자신에게 필요한 태도를 선택하는 과정을 반복하였다. 한 참여자는 프로그램이 끝난 뒤 이전의 무기력으로 되돌아갔으나, 그 자리에서 자신에게 무엇이 필요한지를 다시 찾아 나섰다. 되돌아감은 자기연민이 무너진 지점이 아니라, 다시 돌아설 자리가 마련되는 지점이기도 하였다. 이는 자기연민이 획득해야 할 심리적 상태가 아니라, 반복되는 수행을 통해 점차 삶의 방식으로 형성되어 가는 과정으로 이해될 필요가 있음을 보여준다.

3. 생활세계에서 드러난 자기연민의 실존적 의미

본 연구는 van Manen(1990/2000)의 네 가지 실존적 지평을 통해 자기연민 체험을 해석하였으며, 이때 네 지평은 체험을 분절하는 범주가 아니라 하나의 체험을 여러 측면에서 이해하기 위한 해석의 통로로 활용되었다. 참여자들은 몸을 통해 자신의 고통과 필요를 알아차리고, 반복되는 시간 속에서 자기비난과 돌봄 사이를 오가며, 평가가 유예된 공간에서 자신에게 머무를 여유를 얻고, 관계 속에서 자신과 타인을 이해하는 방식을 새롭게 형성해 나갔다. 특히 주목할 것은 자기에게 이르는 길과 타인에게 이르는 길이 분리되지 않았다는 점이다. 이는 자기연민이 자기 안으로만 향하는 닫힌 운동이 아니라, 자기와 타인의 관계 속에서 끊임없이 순환하는 관계적 존재방식임을 보여준다. 어떤 참여자에게는 자신을 이해하는 경험이 타인을 이해하는 관계로 확장되었고, 다른 참여자에게는 타인을 향한 자에 수행이 자신을 대하는 방식을 비추어 보이고 그 알아차림이 다시 타인에게로 돌아갔다. 이는 자기연민을 자기에게로 향하는 일방향적 전환으로만 이해할 수 없음을 보여준다. Neff(2003)가 보편적 인간성을 자기연민의 구성요소로 포함시킨 것도 이러한 상호성과 무관하지 않을 것이다.

이처럼 네 층위는 서로 분리되지 않고 하나의 움직임으로 수렴한다. ‘거슬러 돌아서는 마음’은 어느 한 지평에 국한된 것이 아니라, 몸·시간·공간·관계 각각에서 서로 다른 모습으로 나타나면서도 궁극적으로는 자신을 돌봄의 대상에 다시 포함시키는 하나의 실존적 움직임으로 드러났다. 이는 자기연민이 특정한 심리적 특성이나 일시적 정서 상태가 아니라, 참여자의 생활세계 전체에 걸쳐 살아지는 통합적 체험임을 보여준다.

자기연민 체험이 자기 안에 머무르지 않고 타인과의 관계로 이어진다는 점은 국내 선행 질적연구에서도 확인된 바 있다. 김경주 외(2016)는 사회복지사의 자애·마음챙김 명상 참여 경험을 Giorgi의 현상학으로 분석하여, 자기성찰의 내재화와 자애심의 확장이 수용·공감·경청이라는 실천 기술의 향상과 동료 관계의 증진으로 이어짐을 보여주었다. 자신을 돌보는 경험이 타인을 대하는 태도의 변화로 확장된다는 이러한 결과는 본 연구의 관계 차원과 맥을 같이한다. 다만 김경주 외(2016)의 연구가 자기연민의 확장을 직무 역량과 조직 기능이라는 실천적 성과의 관점에서 조명하였다면, 본 연구는 자기에게 이르는 길과 타인에게 이르는 길이 서로를 되비추며 순환하는 관계맺음 자체에 주목하였다. 본 연구에서 타인을 향한 이해는 실천 역량의 향상으로 귀결되되, 다시 자기 자신을 이해하는 경험으로 되돌아오는 상호적 움직임으로 드러났다. 이는 자기연민의 관계적 성격을 성과의 차원을 넘어 자기와 타인이 함께 변화하는 실존적 존재방식으로 이해할 수 있게 한다.

4. 실천적 시사점

본 연구의 결과는 MSC 프로그램이 자기연민을 하나의 기술로 익히게 하기보다, 참여자가 자신과 새로운 관계를 형성하도록 돕는 과정으로 운영될 필요가 있음을 시사한다. 참여자들은 평가와 성취의 부담이 유예된 안전한 분위기 속에서 현재의 자신을 있는 그대로 받아들이기 시작하였으며, 이러한 공간적 경험은 자기연민이 형성되는 중요한 조건으로 나타났다. 따라서 프로그램에서는 수행의 성과보다 참여자가 자신의 속도로 경험할 수 있는 환경을 마련하는 것이 중요하다.

또한 참여자들은 자기연민을 한 번의 변화가 아니라 흔들림과 되돌아감을 반복하며 삶 속에서 형성되어 가는 과정으로 경험하였다. 이는 프로그램 종료 이후에도 일상에서 자기연민을 지속적으로 실천하고 지지할 수 있는 후속 프로그램이나 실천 공동체의 마련이 자기연민의 내면화에 도움이 될 수 있음을 시사한다.

5. 연구의 의의와 한계

이상의 논의를 종합하면, 본 연구는 MSC 프로그램 참여자의 자기연민 체험을 해석학적 현상학의 관점에서 탐구하여 자기연민 체험의 본질을 ‘거슬러 돌아서는 마음’으로 해석하였다. 참여자들에게 자기연민은 새로운 능력이나 긍정적 정서를 획득하는 경험이 아니라, 자신을 돌봄의 대상에 다시 포함시키며 반복적으로 자신에게 돌아오는 실존적 과정으로 경험되었다. 본 연구는 자기연민 체험의 본질을 ‘거슬러 돌아서는 마음’으로 해석함으로써, 자기연민을 자기와의 관계를 전환하는 실존적 존재방식으로 이해할 수 있는 새로운 해석의 가능성을 제시하였다.

한편, 본 연구는 MSC 프로그램을 수료한 성인 3명의 체험을 해석한 결과이므로, 다른 맥락의 참여자에게 그대로 전이되기는 어렵다. 참여자의 체험은 개인의 삶의 맥락과 연구자의 해석이 함께 구성된 결과이다. 특히 연구자들 또한 MSC 프로그램을 이수한 경험이 있어, 이러한 선이해가 해석에 작용했을 가능성을 배제할 수 없다. 이에 성찰일지 작성과 연구자 간 상호 검토를 통해 해석의 편향을 점검하였으나, 해석학적 현상학에서 연구자의 선이해는 제거되어야 할 오염원이 아니라 이해를 가능하게 하는 조건이기도 하다. 따라서 본 연구의 결과는 자기연민 체험에 대한 하나의 가능한 해석으로 이해될 필요가 있다. 또한 세 참여자는 모두 MSC 프로그램 참여 이전에 위빠사나, 자애명상 등 나

의 명상 경험을 지니고 있었다. 이러한 사전 경험은 참여자들이 몸의 감각을 알아차리거나 수행에 익숙하게 다가가는 방식에 영향을 주었을 수 있으며, 자기연민 체험의 형성과 의미화에도 일정 부분 작용했을 가능성이 있다. 따라서 본 연구의 결과를 명상 경험이 없는 참여자에게 그대로 전이하는 데에는 신중할 필요가 있다. 향후에는 다양한 연령과 삶의 맥락을 지닌 MSC 참여자, 특히 명상 경험 유무가 다른 참여자를 대상으로 자기연민 체험의 본질이 어떻게 다르게 드러나는지를 비교·확장하는 연구가 이루어질 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 마음챙김 자기연민(Mindful Self-Compassion, MSC) 프로그램에 참여한 성인이 자기연민을 어떻게 체험하는지를 탐구하고, 그 체험의 의미구조를 해석하여 이를 관통하는 본질을 밝히고자 하였다. 이를 위해 van Manen의 해석학적 현상학을 연구방법으로 채택하고, 표준 MSC 프로그램을 수료한 성인 3명을 대상으로 개별 서면자료와 두 차례의 집단 심층면담 자료를 수집하여 체험된 신체, 시간, 공간, 관계의 네 가지 실존적 지평에서 분석하였다. 연구 결과, 참여자들에게 자기연민은 새로운 기술을 습득하거나 특정한 정서 상태에 도달하는 경험이 아니라, 자기와의 관계를 전환하는 실존적 체험으로 나타났다. 자기연민은 몸의 감각을 통해 현재의 자신을 알아차리고, 흔들림과 되돌아감을 반복하는 시간 속에서 형성되었으며, 평가와 성취의 부담이 유예된 공간에서 촉진되었고, 자신을 이해하는 경험이 타인을 이해하는 관계로 확장되면서 그 의미가 드러났다. 이러한 네 가지 실존체의 체험은 하나의 움직임으로 수렴하였으며, 그 본질은 자신을 끊임없이 몰아가던 익숙한 삶의 방향을 거슬러 현재의 자기 자신에게 다시 이르는 ‘거슬러 돌아서는 마음’으로 해석되었다. 따라서 자기연민은 고정된 심리적 특성이 아니라, 자기와의 관계를 새롭게 살아가는 실존적 존재방식으로 이해되었다. 이러한 결과는 자기연민 기반 프로그램에서 평가와 성취의 부담이 유예된 안전한 환경을 조성하고, 참여자의 삶의 맥락과 속도를 존중하는 프로그램 운영이 중요함을 시사한다.

주제어

자기연민, 마음챙김 자기연민(MSC), 해석학적 현상학, 자기와의 관계, van Manen

참고문헌

- 강재연, 장재홍(2017). 마음챙김-자기자비 집단프로그램의 효과: 자기비판 성향을 지닌 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 29(2), 335-356.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김경주, 김광수, 허준수(2016). 사회복지사의 명상프로그램 참여 경험에 관한 연구: 자애명상과 마음챙김 명상을 중심으로. 한국사회복지질적연구, 10(2), 165-189.
- 김완석, 박도현, 신강현(2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 605-621.
- 김정호(2023). 자기자비와 자기연민. 한국심리학회지: 건강, 28(2), 279-298.
- 성승연, 박성현, 미산(2016). 자애명상 체험의 질적분석: 자애미소명상프로그램을 중심으로. 불교학연구, 47, 165-200.
- 신호정, 홍정순, 송영숙(2023). 한국형 자기연민 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 35(4), 1399-1428.
- 윤수진, 송인실, 정화정(2026). 국내 자비 증진 프로그램에 관한 동향분석: 학회지 논문을 중심으로(2016-2025). 명상심리상담, 36, 93-105.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Germer, C. K., & Neff, K. D. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. New York: The Guilford Press.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Beverly Hills, CA: Sage.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program.

Journal of Clinical Psychology, 69(1), 28-44.

van Manen, M. (2000). 체험연구: 해석학적 현상학의 인간과학 연구방법론. 신경림, 안규남(역). 서울: 동녘. (원저 1990년 출판)