한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2022. Vol. 27, No. 2, 333 - 356

마음챙김 명상은 자기관을 변화시키는가?†

윤 석 인
경희대학교 한의학과 학술연구교수

김 완 석‡
아주대학교 심리학과

본 연구의 목적은 8주간의 마음챙김 명상이 실제로 무아에 대한 통찰을 유도할 수 있는지 알아보는 것이다. 무아란 고정불변의 독립적 실체로서의 자아란 존재하지 않는다는 것으로 마음챙김 명상을 통해 얻을 수 있는 대표적인 통찰적 지혜이며 자기관의 근본적인 변화이다. 참가자들은 세 집단(마음챙김 명상, 집중 명상, 무처치 통제) 중 한 집단에 배정되었다. 참가자들은 8주에 걸쳐 총 세 차례 설문(사전, 4주차, 8주차)을 실시하였다. 그 결과, 무아관과 마음챙김, 중용에서 집단과 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성이 있는 반면, 연민적사랑과 자연연관성, 정서조절에서는 집단과 측정시기의 상호작용의 유의하지 않았다. 마음챙김 명상집단에서 무아관과 중용은 4주차에 유의하게 증가하지 않았지만, 8주차에 유의하게 증가하였다. 한편 집중 명상집단에서 무아관과 중용은 4주차 때부터 유의하게 증가하였으며, 8주 프로그램이 종료될 때까지 증가 양상이 유지되었다. 반면 무처치 통제집단에서는 무아관과 중용에서 측정시기에 따른 차이가 유의하지 않았다. 다음으로 마음챙김 명상집단에서는 8주차에 마음챙김이 유의하게 증가한 반면, 집중 명상집단과 무처치 통제집단에서는 마음챙김이 증가하지 않았다. 추가적인 분석에서는 무아관이 마음챙김 명상과 중용의 관계를 완전매개한다는 것을 입증하였다. 이러한 결과들은 마음챙김 명상이 '나'라는 존재의 비영속성과 상호의존성에 대한 통찰을 유도한다는 것을 시사한다. 이후에는 각각의 연구 결과에 대한 세부적인 논의를 진행하였다. 마지막으로 본 연구의 한계점을 밝히고 후속 연구를 위한 제언을 하였다.

주요어: 마음챙김 명상, 자기관, 무아

† 이 논문은 윤석인의 박사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author): 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-219-3362, E-mail: wsgimajou@gmail.com

www.kci.go.kr

마음챙김 명상은 생각, 감정, 신체감각과 같은 현재 순간의 내적 경험을 있는 그대로 알아차리는 수련으로 수련 방법과 목적 및 기능에서 다른 명상들과 차이가 있다(김완석, 2019; 김완석, 신강현, 김경일, 2014; 김정호, 2018; 오용석, 2020). 수련 방법의 경우, 집중 명상은 주의를 코나 아랫배와 같이 특정 대상에 고정하는 반면, 마음챙김 명상은 주의의 대상을 선택하지 않는 오픈-모니터링 방식을 취한다는 점에서 차이가 있다(김완석 등, 2014). 또한 집중 명상은 단어, 숫자, 점 또는 선과 같은 개념적인 것까지 주의 집중의 대상으로 고려하는 반면, 마음챙김 명상은 생각, 감정, 신체감각과 같은 실제적인 경험을 알아차림의 대상으로 삼는다는 점에서도 차이가 있다(김정호, 2018; Germer, Seigel, & Fulton, 2012). 수련 목적의 경우, 집중 명상은 이완이나 삼매와 같은 심신의 안정을 얻기 위해 활용되는 반면, 마음챙김 명상은 이러한 안정을 토대로 하되 그 이상의 통찰적 지혜를 얻기 위한 목적으로 주로 활용된다(김완석, 2019). 이때 마음챙김 명상을 통해 얻게 되는 통찰적 지혜란 생각, 감정, 신체감각과 같이 몸과 마음의 실제적인 경험에 대한 관찰을 토대로 하기 때문에 철저히 삶에 기반을 두고 있다고 할 수 있다. 이에 따르면 마음챙김 명상은 삶의 본질에 대한 통찰적 지혜를 얻기 위해 지금 이 순간 떠오르는 다양한 경험을 있는 그대로 알아차리는 수련이라고 정의할 수 있다.

무아는 마음챙김 명상을 통해 얻게 되는 대표적인 통찰적 지혜로서, 고정불변한 독립적 실체로서의 자아란 존재하지 않는다는 불교적 깨달음이다(각묵, 2010; Grabovac, Lau, & Willett, 2011). 지금까지의 많은 선행연구들을 살펴보면 역사적, 불교-철학적, 심리학적 관점에서 무아를 이해하거나 정의하기 위한 수많은 시도가 이루어져 왔다(e. g. 강미자, 2012; 박헌정, 2019; 윤석인, 김완석, 2020; 윤호균, 2001; 윤희조, 2019; 이은정, 임승택, 2015; 임승택, 2015; 정준영, 2008; 최훈동, 신성웅, 2005; 황옥자, 2010; Engler, 2003; Epstein, 2016; Epstein, 2017; Germer & Siegal, 2014; Welwood, 2008). 역사적으로 무아는 인도 바라문교에서 영원불멸의 초월적 자아(영혼)를 의미하는 아트만(我, ātman)에 대한 부정으로 시작한다. 이는 수행적 측면에서 보았을 때, 범아일여 사상에 따라 우주의 궁극적 실재인 브라흐만(梵, Brahman)과의 합일을 지향하는 아트만을 인간 경험의 어느 곳에서도 찾을 수 없다는 것을 의미한다(윤희조, 2019).

한편 불교-철학적 관점에서 무아는 크게 오온무아, 제법무아, 연기무아, 세 가지로 구분될 수 있다. 오온무아는 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識)에 대응하는 인간의 몸과 마음의 어떠한 경험에서도 고정불변한 실체로서의 자아를 찾을 수 없다는 것을 의미하며. 이는 앞서 역사적인 맥락에서 소개한 아트만의 존재에 대한 구체적인 반론이라고 볼 수 있다(송인범, 2011; 윤희조, 2019). 제법무아는 오온무아로 대표되는 불교적 인간관이 존재관 및 세계관으로 확장된 것으로, 인간뿐만 아니라 모든 존재에서도 고정불변의 실체성을 찾을 수 없다는 것을 의미한다(윤희조, 2019). 연기무아는 나를 포함한 모든 존재가 연기의 법칙에 따라 상호의존적으로 발생하며, 독립적인 실체로서의 자아는 존재하지 않는다는 것을 의미한다(강미자, 2012; 윤희조, 2019).

윤희조(2019)는 심리학적 관점에서 무아를 인지

www.kci.go.kr

적 무아, 정서적 무아, 행동적 무아, 성격적 무아, 네 가지로 구분하여 정의하였다. 그에 따르면, 무아의 인지적, 정서적, 행동적 측면은 각각 '비실체적인 사고를 하는 것', '정서를 비실체화하는 것', '자기중심적인 행위에서 벗어나는 것'으로 정의될 수 있다. 구체적으로 무아는 고정관념이나 자기중심적 사고에서 탈피하여, 어떠한 경험에도 집착하지 않고, 자타불이에 기반한 자비희사(慈悲喜捨) 행동을 취하는 것으로 드러날 수 있으며, 성격적 무아란 이러한 무아의 인지적, 정서적, 행동적 측면들의 통합을 반영한다고 볼 수 있다.

이와 유사하게, 윤석인과 김완석(2020)은 무아를 인지적, 정서·행동적, 수행적 맥락에서 다차원적으로 정의하였다. 우선, 무아의 인지적 측면은 존재의 비실체성을 깨닫게 되는 것으로 '나'를 포함한 일체만물이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 여기는 것이다. 이는 기존에 갖고 있던 고정불변한 독립적 자기관 및 존재관에서 벗어나 비영속성과 상호의존성으로 특징지어지는 유연한 관점을 갖게 되는 것을 의미한다. 다음으로, 무아의 정서·행동적 측면은 집착하지 않는 삶을 살아가는 것을 의미한다. 이때 집착하지 않는 삶이란 고정된 관념 틀에 얽매이지 않고, 언제나 평정심을 유지하며, 나만을 내세우기보다는 다른 존재들과 함께 어우러지며, 그들을 배려하고 돕는 삶을 의미한다. 마지막으로, 무아의 수행적 측면은 자아관념에 대한 집착을 내려놓은 채 지금 이 순간을 오롯이 경험하는 것이며, 이는 마음챙김 명상이 깊어진 상태 또는 관찰하는 자기의 기능이 확대된 상태를 의미한다. 윤석인과 김완석(2020)에 따르면 무아의 인지적 측면에 해당하는, 존재의 비실체성에 대한 깨달음은 마음챙김 명상과 같은 비판단적 알아차림 수행의 결과이자, 동시에 개방성, 평정심, 조화 및 자비와 같은 정서·행동적 변화의 가까운 원인으로 여겨진다. 이는 고정된 '나'에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 이해하는 것이야말로 마음챙김 명상을 통해 얻을 수 있는 자기관의 근본적인 변화이며, 이러한 무아적 자기관이 토대가 되었을 때 비로소 개방성, 평정심, 조화 및 자비와 같은 무아적인 삶을 영위할 수 있다는 것을 의미한다.

앞선 논의들은 공통적으로 무아가 자기관의 근본적인 변화와 관련이 있음을 시사한다. 구체적으로 무아란 지금 이 순간 인식되는 모든 내적경험들이 일시적이고 조건적인 현상에 불과하다는 것을 이해하는 것이며, 궁극적으로 '나'라고 할 만한 고정불변의 독립적인 실체가 없음을 깨닫게 되는 것이라고 할 수 있다. 이러한 자기관의 변화는 단순히 자기개념의 내용(나는 실패자다 → 나는 무엇이든 해낼 수 있다)이나 구조화 방식(독립적 자기관 → 상호의존적 자기관; Singelis, 1994)이 바뀌는 것을 넘어서 고정된 자기개념의 존재 자체에 대한 의문을 제기한다는 점에서 자기관의 근본적인 변화라 할 수 있다. 즉, 무아란 고정불변의 독립적인 '나'에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 이해하는 것으로 유연한 자기관을 갖게 되는 것을 의미한다. 한편 몇몇 논의들은 무아가 자기에 대한 인지적인 변화뿐만 아니라 개인의 정서와 행동 및 일상적인 체험의 변화까지 모두 포함하는 광범위한 개념임을 강조한다(윤석인, 김완석, 2020; 윤희조, 2019). 이는 무아를 이해하기 위해서는 무아의 인지적 측면과 더불어 정서·행동적, 수행적 측면까지 모두 포괄하

www.kci.go.kr

여 종합적으로 접근해야 한다는 것을 의미한다.

마음챙김 명상이 무아의 통찰과 같은 자기관의 변화를 실제로 야기하는지 검증한 연구는 양적으로 부족할 뿐만 아니라 질적으로도 미흡한 실정이다(Crescentini & Capurso, 2015; Hölzel et al., 2011). 그 이유는 선행연구들이 정의하고 있는 '마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화'가 무아라는 불교적·명상적 자기관을 적절하게 반영하지 못하기 때문으로 여겨진다. 이미 몇몇 선행연구들은 성격구조 및 자기개념을 바탕으로 마음챙김 명상이 자기관의 변화에 미치는 효과를 검증한 바가 있다(e. g. Campanella, Crescentini, Urgesi, & Fabbro, 2014; Emavardhana & Tori, 1997; Haimerl & Valentine, 2001; van den Hurk et al., 2011). 구체적으로 선행연구들은 마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화를 측정하기 위해, '성격5요인', '긍정적 자기표상(자존감)' 및 '자기개념(개인내적·관계적·초월적 자기개념)' 등을 사용하였다. 하지만 이러한 자기표상 및 자기개념은 본질적으로 '나'라는 고정불변의 독립적인 실체성을 가정하기 때문에, 불교적 깨달음인 삼법인(무상, 고, 무아; 비영속성) 및 연기성(상호의존성)과 같은 자기관의 근본적인 변화를 보여주지 못한다는 한계가 있다.

따라서 본 연구에서는 실제로 마음챙김 명상이 무아로 대변되는 자기관의 변화를 야기할 수 있는지 검증하기 위해 8주간의 명상 프로그램을 실시하였다. 한편 본 연구에서는 윤희조(2019) 및 윤석인과 김완석(2020)의 관점에 따라 무아를 포괄적으로 이해하기 위해 무아의 인지적 측면과 더불어 정서·행동적, 수행적 측면까지 다차원적으로 측정할 수 있도록 도구를 선정하였다. 마지막으로 명상은 그 종류에 따라 수련 방법과 목적 및 기능이 다른 것으로 여겨진다(김완석, 2019; 김완석 등, 2014; 김정호, 2018; 오용석, 2020). 구체적으로 마음챙김 명상은 현상에 대한 비판단적 알아차림을 통해 삼법인 및 연기성과 같은 현상의 본질에 대한 통찰을 유도하는 반면, 집중명상은 특정 대상에 주의를 집중함으로써 이완 및 삼매와 같은 심신의 안정을 목표로 한다는 점에서 차이가 있다. 이러한 차이를 고려했을 때, 집중 명상은 마음챙김 명상과는 달리 무아적 자기관을 습득하는 것과 관련이 적을 것으로 여겨지며, 따라서 본 연구에서는 이를 검증하기 위해 집중 명상 집단을 비교집단으로 설정하였다.

방 법

연구대상

본 연구는 아주대학교 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB 승인번호. 202012-HB-001). G-power 프로그램을 이용하여 유의수준 0.05와 검증력 0.95를 적용하였을 때, 요구된 최소 참가인원은 51명으로 집단 당 17명이었다. 8주간의 탈락자를 고려하여 총 86명의 참가자를 모집하였으며, 전국의 대학교 온라인 커뮤니티에서 명상 프로그램 홍보를 통해 모집하였다. 이 중 8주 명상 프로그램 참여를 희망한 57명의 참가자들은 참여 가능한 시간대별로 각각 마음챙김 명상집단(N = 29) 또는 집중 명상집단(N = 28)에 배정되었다. 8주간의 설문 참여를 희망한 나머지 29명의 참가자들은 무처치 통제집단에 배정되었다.

www.kci.go.kr

측정도구

무아관 척도 (Non-Self Perspective Scale: NSPS). 윤석인(2021)이 개발한 자기보고식 설문으로 총 15문항으로 구성된 6점 리커트 척도이다. 무아관이란 '나'라는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 여기는 것으로, 고정된 '나'에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 인식하는 것이다. 무아관 척도는 '나라는 존재의 의미는 타인과 상호작용하면서 드러난다.', '매 순간 새로운 나의 모습을 발견할 수 있다.'와 같은 문항들을 포함한다. 해당 척도는 마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화를 측정하기 위한 것으로 윤석인(2021)의 연구에서 내적일치신뢰도는 .86 이상이었다.

한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (Korean version of Mindful Attention Awareness Scale: K-MAAS). Brown과 Ryan(2003)이 개발하고 권선중과 김교헌(2007)이 한국판으로 번안 및 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 15문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 마음챙김은 현재 순간의 내적경험에 비판단적 태도로 주의를 기울이는 것으로, 주의의 자기조절과 비판단적 태도로 구성된다(Bishop et al., 2004). 하지만 마음챙김의 정의에 관한 논의들을 살펴보면, 첫 번째 구성요소와 달리 두 번째 구성요소인 비판단적 태도가 마음챙김의 독립적인 구성요소인지 또는 마음챙김 수련의 부산물인지에 대한 이견이 있다. 한편 김정호(2004)에 따르면 마음챙김이 순수한 주의라면 비판단적 태도는 이미 마음챙김 안에 내포되어 있다고 보아야 하며, 이는 마음챙김이 단일요인으로 구성됨을 시사한다. 이러한 논의를 종합하여 본 연구에서는 마음챙김의 두 가지 구성요소 중 첫 번째 구성요소인 주의와 알아차림만을 측정하는 K-MAAS를 사용하였다. 권선중과 김교헌(2007)의 연구에서 내적일치신뢰도는 .86이었다.

무아 경험의 수행적 측면은 자아관념에 대한 집착을 내려놓은 채 지금 이 순간을 오롯이 경험하는 것이며, 이는 관찰하는 자기의 기능이 확대된 상태 또는 알아차림만 있는 순간으로도 표현된다(윤석인, 김완석, 2020). K-MAAS는 기질적인 마음챙김 수준을 측정하며, 이는 개인이 평소에 경험하는 무아적인 체험의 수준과 빈도를 대변할 것이다.

중용 척도 (Zhongyong Questionnaire: ZQ). 안도연과 이훈진(2017)이 개발 및 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 19문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 중용은 대상의 대립적 측면까지 모두 검토하고 조화로운 방향을 모색하는 변증법적 태도로서 다양한 가능성 속에서 가장 적절한 대안을 선택하는 인지적 유연성을 의미한다. 이러한 태도는 윤석인과 김완석(2020)이 제시한 무아적인 삶의 모습 중 개방성 및 조화에 가까운 것으로 여겨진다. 안도연과 이훈진(2017)의 연구에서 내적일치신뢰도는 .91이었다.

아주연민사랑 척도 (Ajou Compassionate Love Scale: ACLS). Sprecher와 Fehr(2005)가 개발하고 김완석과 신강현(2014)이 12문항으로 단축한 한국판 7점 리커트 척도이다. 연민적 사랑이란 조건 없이 타인을 사랑하고 도와주려는 마음으

www.kci.go.kr

로 다른 사람을 위한 관심과 배려, 희생과 봉사 및 이타적 행위와 관련이 있다. 이러한 마음은 윤석인과 김완석(2020)이 제시한 무아적인 삶의 모습 중 자비에 가까운 것으로 여겨진다. 해당 척도는 친지판과 일반인판으로 구분되어 있으며, 본 연구에서는 일반인판을 사용하였다. 김완석과 신강현(2014)의 연구에서 내적일치신뢰도는 .93이었다.

한국판 자연연관성 척도 (Korean version of Nature Relatedness Scale: K-NRS). Nisbet, Zelenski와 Murphy(2009)가 개발하고 이정희(2013)가 한국판으로 번안 및 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 21문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 자연연관성은 자신을 자연의 다른 존재들과 상호 밀접하게 관련된 것으로 여기는 마음으로, 인간과 자연의 연결성에 대한 정서적, 인지적, 경험적 이해를 포함한다. 이러한 마음은 나 자신만을 내세우기보다 만물을 나와 동등하게 대하는 자타불이의 마음가짐과 닮아있다는 점에서 윤석인과 김완석(2020)이 제시한 무아적인 삶의 모습 중 조화를 반영한다고 볼 수 있다. 이정희(2013)의 연구에서 내적일치신뢰도는 .85였다.

정서조절 척도. 문용린(1996)이 개발한 정서지능 검사의 다섯가지 하위요인인 정서인식표현, 감정이입, 사고촉진, 정서활용, 정서조절 중에서 정서조절 하위요인만 사용하였으며, 총 8문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 정서조절은 상황이나 맥락에 맞게 적정한 수준으로 정서를 높이거나 낮추거나 유지하는 능력이다. 정서조절은 단순히 특정 정서를 무작정 높이거나 낮추는 것이 아닌 상황과 맥락에 맞는 적정 수준의 정서를 유지하는 것이라는 점에서 심리적 안정 및 균형 상태를 의미한다. 이러한 상태는 윤석인과 김완석(2020)이 제시한 무아적인 삶의 모습 중 평정심과 가까운 것으로 여겨진다.

연구절차

모든 명상 프로그램 실시 및 자료 수집은 2021년 1월 초부터 3월 말에 걸쳐 이루어졌다. 온라인으로 진행되는 8주 명상 프로그램에 참여하기를 희망한 참가자들은 참여 가능한 시간대에 따라 마음챙김 명상집단 또는 집중 명상집단에 배정되었다. 이때, 마음챙김 명상집단은 실험집단으로 8주 동안 마음챙김 명상 위주의 실습을 진행하였다. 한편, 집중 명상집단은 비교집단으로 8주 동안 집중 명상 위주의 실습을 진행하였다. 실험집단과 비교집단의 참가자들은 명상 프로그램 진행 상황에 따라 총 세 차례 설문조사에 응답하였다. 첫 번째 설문조사는 사전 측정으로 8주 명상 프로그램이 시작되기 일주일 전에 실시되었다. 두 번째 설문조사는 중간 측정으로 4주차 수업이 종료된 이후에 실시되었다. 세 번째 설문조사는 사후 측정으로 8주 명상 프로그램이 모두 종료된 이후에 실시되었다. 세 차례 설문조사 모두 온라인으로 실시되었다. 8주 명상 프로그램에 절반 이상 참여하고 세 차례 설문조사 모두 응답한 참가자들에게는 현금 보상을 지급하였다. 이때, 6회 이상 출석한 참가자들에게는 30,000원을 지급하였으며, 4회 이상 6회 미만 출석한 참가자들에게는 15,000원을 지급하였다. 3회 이상 결석한 참가자들의 경우, 가정에서 30분 이상 개인명상을 한 후 수련 소감을 보고서 형태로 작성한 경우에는 1회에 한

www.kci.go.kr

하여 출석을 인정하였다. 5회 이상 결석한 참가자들은 탈락으로 간주하여 보상을 지급하지 않았다.

통제집단의 참가자들은 아무런 처치를 받지 않았으며, 실험집단 및 비교집단과 마찬가지로 8주에 걸쳐 총 세 차례 설문조사에 응답하였다. 통제집단의 참가자들은 실험집단 및 비교집단과 동일한 시간 간격으로 세 차례 설문조사를 실시하였으며, 모든 측정은 온라인으로 진행되었다. 세 차례 설문조사 모두 응답한 참가자들에게는 6,000원의 현금 보상을 지급하였다. 세 차례 설문조사에 모두 응답하지 않은 참가자들은 탈락으로 간주하여 보상을 지급하지 않았다.

프로그램 절차

마음챙김 명상집단. 8주 동안 주 1회 1시간씩 온라인으로 명상 프로그램을 실시하였다. 매 회기는 신체감각, 생각, 감정과 같은 내적경험을 알아차리는 마음챙김 명상 위주의 실습이 진행되었다. 1회기를 제외한 매 회기의 구성은 시작 명상, 이론 수업, 본 명상, 마무리 명상으로 이루어져 있으며, 각각 5분, 10분, 30분, 5분의 시간이 할당되었다. 시작 명상과 본 명상이 끝난 이후에는 수련 소감을 나누는 시간을 가졌으며 총 10분 내외로 이루어졌다. 시작 명상과 마무리 명상에서는 1회기 때 배운 호흡관찰명상을 주로 실시하였으며, 본 명상에서는 매 회기마다 새로운 명상을 실습하였다.

1회기에는 호흡관찰명상을 실시하였다. 호흡관찰명상을 할 때는 코나 아랫배에서 느껴지는 들숨, 날숨의 감각을 있는 그대로 알아차리도록 지시하였다. 2회기에는 수식관명상을 실시하였다. 수식관명상은 호흡에 숫자를 붙이는 훈련으로 대표적인 집중 명상에 속한다. 집중 명상은 여러 전통에서 마음챙김 명상 이전에 주의집중력을 기르기 위한 목적으로 많이 활용된다(Hölzel et al., 2011; Germer et al., 2012). 이에 따라 마음챙김 명상집단에서도 초반부 회기에 집중 명상을 실습할 수 있도록 구성하였다. 3회기에는 먹기명상을 실시하였다. 먹기명상을 할 때는 건포도와 같은 음식의 모양과 색깔, 질감, 맛 등을 관찰하도록 지시하였으며, 이러한 과정에서 오로지 먹는다는 행위에만 집중하도록 유도하였다. 나아가 연결성을 강조하기 위해 현재 먹고 있는 음식이 어디에서 출발하여 나에게 오게 되었는지를 잠시 숙고하는 시간을 가져보았다. 4회기에는 호흡확장명상을 실시하였다. 호흡확장명상을 할 때는 코나 아랫배뿐만 아니라 기도와 가슴, 팔, 손, 등과 같이 여러 신체부위에서 느껴지는 다양한 호흡 감각들을 있는 그대로 알아차리도록 지시하였다. 5회기에는 바디스캔을 실시하였다. 마음챙김 명상집단에서 바디스캔을 할 때는 누운 상태에서 머리부터 발끝까지의 신체감각을 있는 그대로 알아차리는 것에 초점을 두어 지도하였다. 6회기에는 걷기 마음챙김 명상을 실시하였다. 걷기 마음챙김 명상을 할 때는 공원과 같은 안전한 바깥 장소에서 실시하도록 사전에 공지하였으며, 집 안에서 할 경우는 창문을 여는 등 외부와 자연스럽게 통할 수 있는 환경을 조성하도록 하였다. 걷기 마음챙김 명상을 할 때는 생각과 감정, 신체감각 등 자연스럽게 걸으면서 느껴지는 모든 경험을 있는 그대로 알아차리도록 지시하였으며, 현재 걷고 있는 장소의 온도나 습도, 분위기까지 알아차리도록 지시하였다. 7회기와 8회기에는 정좌명상을 실시하였다. 7

www.kci.go.kr

회기에 정좌명상을 할 때는 생각과 감정을 있는 그대로 알아차리도록 지시하였으며, 마지막 8회기에 정좌명상을 할 때는 신체감각과 더불어 생각과 감정까지, 즉, 현재 내 의식에 떠오르는 몸과 마음의 모든 경험을 있는 그대로 알아차리도록 지시하였다.

이론 수업에서는 마음챙김 명상을 소개하고, 수련 방법 및 태도를 교육하였다. 1회기에는 프로그램 참여 방법에 대한 오리엔테이션을 진행하고 나서 마음챙김 명상의 수련 방법 및 태도를 간단하게 소개하였다. 마음챙김 명상은 현재 순간의 내적경험을 있는 그대로 알아차리고 수용하는 훈련으로, 습관적인 자동 반응에서 벗어나 의도적인 선택을 할 수 있는 여유를 제공한다. 이에 따라 2회기와 3회기에는 자기조절 증진 및 편향 감소와 같이 마음챙김 명상을 통해 일반적으로 기대할 수 있는 이득을 소개하였다. 마지막으로 4회기에는 '판단하지 마라', '인내심을 가져라' 등 MBSR에서 소개되는 명상 수련의 7가지 태도를 교육함으로써 지난 회기 동안 자신의 수련을 점검하고, 앞으로의 수련 지침을 세울 수 있었다.

이론 수업이 배정되어 있지 않은 회기에서는 시작 명상과 마무리 명상을 각각 10분으로 조정하여 실시하였다. 실습이 없는 날에는 가정에서 개인수련을 실시하도록 하루 1~2회씩 수련 독려 문자를 발송하였다. 마음챙김 명상집단의 회기 별 구체적인 프로그램 구성은 표 1과 같다.

집중 명상집단. 8주 동안 주 1회 1시간씩 온라인으로 명상 프로그램을 실시하였다. 매 회기는 단어, 숫자, 직선과 같은 개념적인 것들에 집중하는 집중명상 위주의 실습이 진행되었다. 1회기를 제외한 매 회기의 구성은 시작 명상, 이론 수업, 본 명상, 마무리 명상으로 이루어져 있으며, 각각 5분, 10분, 30분, 5분의 시간이 할당되었다. 시작 명상과 본 명상이 끝난 이후에는 수련 소감을 나누는 시간을 가졌으며 총 10분 내외로 이루어졌다. 시작 명상과 마무리 명상에서는 1회기 때 배운 호흡집중명상을 주로 실시하였으며, 본 명상에서는 매 회기마다 새로운 명상을 실습하였다.

1회기에는 호흡집중명상을 실시하였다. 호흡집중명상을 할 때는 자연스럽게 호흡하면서 내쉬는 숨에 '행복', '건강', '사랑', '평화'와 같은 기원의 단어를 마음 속으로 외도록 지시하였다. 이때 기원의 단어를 기계적으로 외는 것이 아닌, 명확한 의도를 세우고 단어와 호흡(날숨)을 일치시키는 것에 집중할 것을 강조하였다. 2회기에는 수식관 명상을 실시하였다. 마음챙김 명상집단과 마찬가지로 수식관명상을 할 때는 호흡에 숫자를 붙이도록 지시하였다. 3회기에는 먹기명상을 실시하였다. 먹기명상을 할 때는 건포도와 같은 음식의 모양과 색깔, 질감, 맛 등을 관찰하도록 지시하였으며, 이러한 과정에서 오로지 먹는다는 행위에만 집중하도록 유도하였다. 마음챙김 명상집단과 달리 집중 명상집단에서는 연결성에 대한 숙고 작업을 포함하지 않았다. 4회기에는 선그리기 집중명상을 실시하였다. 선그리기 집중명상을 할 때는 들숨, 날숨과 함께 마음 속으로 선을 위로, 아래로 긋는 것에 집중하도록 지시하였다. 5회기에는 바디스캔을 실시하였다. 집중 명상집단에서 바디스캔을 할 때는 들숨에 손끝이나 발끝, 정수리로 좋은 에너지가 들어오고, 에너지가 몸을 통과하여, 날숨에는 반대편으로 나쁜 에너지가 빠져나가는 등 심상화를 활용하여 정화와 이완을 유도하였다.

www.kci.go.kr

이러한 지시는 동일한 바디스캔이라 할지라도 마음챙김 명상집단에서 신체감각의 알아차림을 강조한 것과 차이가 있다. 6회기에는 걷기 집중명상을 실시하였다. 걷기 집중명상을 할 때는 조용한 집 안에서 실시하도록 하였다. 걷기 집중명상을 할 때는 최대한 천천히 걸으면서 걷는 동작에 따라 '들어올림', '나아감', '내림'과 같은 문구를 마음속으로 이름 붙이도록 지시하였다. 7회기에는 만트라명상을 실시하였다. 만트라명상을 할 때는 자연스럽게 호흡하면서 내쉬는 숨에 '몸'과 같은 단어를 길게 소리 내어 읊도록 지시하였다. 8회기에는 호흡집중명상을 실시하였다. 1회기 때와 달리 마지막 8회기에서 호흡집중명상을 할 때는 들숨에 '내가', 날숨에 '행복하기를'과 같은 기원의 문구를 마음 속으로 외도록 지시하였다. 이때 1회기 때와 마찬가지로 기원의 문구를 기계적으로 외는 것이 아닌, 명확한 의도를 세우고 문구와 호흡을 일치시키는 것에 집중할 것을 강조하였다.

이론 수업에서는 집중 명상을 소개하고, 수련 방법 및 태도를 교육하였다. 1회기에는 프로그램 참여 방법에 대한 오리엔테이션을 진행하고 나서 집중 명상의 수련 방법 및 태도를 간단하게 소개

표 1. 마음챙김 명상집단과 집중 명상집단의 회기 별 구성

회기	마음챙김 명상집단	집중 명상집단
1 회기	1. 오리엔테이션 2. 이론 : 마음챙김 명상에 대한 소개 및 수련방법에 대한 전반적인 지도 3. 본 명상 : 호흡관찰명상 4. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 오리엔테이션 2. 이론 : 집중명상에 대한 소개 및 수련방법에 대한 전반적인 지도 3. 본 명상 : 호흡집중명상 4. 마무리 명상 : 호흡집중명상
2 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 이론 : 마음챙김 명상과 자기조절 3. 본 명상 : 수식관명상 4. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 이론 : 집중명상과 이완 및 스트레스 감소 3. 본 명상 : 수식관명상 4. 마무리 명상 : 호흡집중명상
3 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 이론 : 마음챙김 명상과 비판단적인 삶 3. 본 명상 : 먹기명상:집중 및 연결성 4. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 본명상 : 먹기명상:집중 3. 마무리 명상 :호흡집중명상
4 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 이론 : 명상 수련의 7가지 태도 3. 본 명상 : 호흡확장명상 4. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 이론 : 명상 수련의 7가지 태도 3. 본 명상 : 선그리기 집중명상 4. 마무리 명상 : 호흡집중명상
5 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 본 명상 : 바디스캔:알아차림 중심 3. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 본 명상 : 바디스캔:이완 중심 3. 마무리 명상 : 호흡집중명상
6 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 본 명상 : 걷기마음챙김 명상 3. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 본 명상 : 걷기 집중명상 3. 마무리 명상 : 호흡집중명상
7 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 본 명상 : 정좌명상:생각과 감정 알아차림 3. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 본 명상 : 만트라명상 3. 마무리 명상 : 호흡집중명상
8 회기	1. 시작 명상 : 호흡관찰명상 2. 본 명상 : 정좌명상:열린 마음챙김 3. 마무리 명상 : 호흡관찰명상	1. 시작 명상 : 호흡집중명상 2. 본 명상 : 호흡집중명상2 3. 마무리 명상 : 호흡집중명상

www.kci.go.kr

하였다. 집중 명상은 한 가지 대상에 주의를 집중하는 훈련으로, 이러한 주의 집중은 흔들리는 마음을 고요하게 만들고 자연스럽게 몸과 마음을 이완시킨다(김완석, 2019). 이에 따라 2회기에는 이완 및 스트레스 감소와 같이 집중 명상을 통해 일반적으로 기대할 수 있는 이득을 소개하였다. 마지막으로 4회기에는 마음챙김 명상집단과 마찬가지로 명상 수련의 7가지 태도를 교육함으로써 지난 회기 동안 자신의 수련을 점검하고, 앞으로의 수련 지침을 세울 수 있었다.

이론 수업이 배정되어 있지 않은 회기에서는 시작 명상과 마무리 명상을 각각 10분으로 조정하여 실시하였다. 실습이 없는 날에는 가정에서 개인수련을 실시하도록 하루 1~2회씩 수련 독려 문자를 발송하였다. 집중 명상집단의 회기 별 구체적인 프로그램 구성은 표 1과 같다.

분석절차

86명의 참가자들 중에서 탈락자 및 불성실 응답자를 제외하고 최종 69명의 데이터를 바탕으로 분석을 실시하였다. 실험집단에서 5명, 비교집단에서 5명, 무처치 통제집단에서 4명이 탈락하였으며, 추가로 무처치 통제집단에서 3명이 불성실 응답자로 제외되었다.

분석에는 SPSS 22.0과 SPSS의 확장 매크로인 PROCESS를 사용하였다. 우선 집단 간 사전동질성 검증을 위해 카이스퀘어 검증 및 일원분산분석을 실시하였다. 다음으로 마음챙김 명상이 무아관 및 관련 변인에 미치는 효과를 검증하기 위해 3(집단 : 마음챙김 명상 vs. 집중명상 vs. 무처치 통제) × 3(측정시기 : 사전 vs. 4주차 vs. 8주차) 반복측정분산분석을 실시하였다. 상호작용효과가 유의한 경우, 단순주효과 분석을 실시하였다. 추가적으로 무아관이 마음챙김 명상과 중용, 연민적사랑, 자연연관성 및 정서조절 간의 관계를 매개하는지 검증하기 위해 매개분석을 실시하였다.

결 과

사전동질성 검증

인구통계학적 정보 및 사전 측정값들에 있어 집단 간 차이가 존재하는지 검증한 결과, 모든 측정치 값에서 두 집단 간 유의한 차이가 없었다. 따라서 실험집단과 비교집단, 통제집단의 사전동질성이 입증되었다. 구체적인 통계치는 표 2에 제시하였다.

마음챙김 명상이 무아관 및 관련 변인에 미치는 효과

집단별, 측정시기(사전, 4주차, 8주차)에 따른 측정값들의 평균 및 표준편차는 표 3과 그림 1~6에 요약되어 있다.

www.kci.go.kr

표 2. 집단별 참가자들의 인구통계학적 정보 및 사전 측정치 평균 및 표준편차

집단	마음챙김 명상집단 (N = 24)	집중 명상집단 (N = 23)	무처치 통제집단 (N = 22)	p
나이	25.96(5.05)	23.61(3.66)	26.32(7.27)	.20
성별 (남, 여, 명시 안함)	4, 19, 1	5, 17, 1	4, 17, 1	.99
무아관	62.46(10.17)	63.57(9.18)	65.41(6.98)	.53
마음챙김	65.38(12.74)	69.74(12.53)	68.95(11.70)	.44
중용	85.04(16.72)	89.13(12.84)	94.32(13.43)	.10
연민적사랑	44.16(13.46)	48.74(11.68)	40.55(11.40)	.09
자연연관성	69.29(9.35)	66.00(10.24)	66.27(11.94)	.50
정서조절	22.92(5.04)	24.04(5.44)	23.50(6.14)	.79

주. ( )안은 표준편차

표 3. 집단별 측정시기에 따른 측정값들의 평균 및 표준편차

훈련	집단	측정시기		
		사전	4주차	8주차
무아관	마음챙김 명상(N = 24)	62.46(10.17)	64.33(7.80)	68.92(8.44)
	집중 명상(N = 23)	63.57(9.18)	67.70(8.03)	71.65(6.83)
	무처치 통제(N = 22)	65.41(6.98)	67.18(8.06)	67.64(9.74)
마음챙김	마음챙김 명상(N = 24)	65.38(12.74)	64.46(11.34)	70.54(13.40)
	집중 명상(N = 23)	69.74(12.53)	71.91(9.78)	72.83(9.02)
	무처치 통제(N = 22)	68.95(11.70)	66.82(12.43)	66.95(12.98)
중용	마음챙김 명상(N = 24)	85.04(16.72)	85.42(16.32)	90.96(13.92)
	집중 명상(N = 23)	89.13(12.84)	93.17(14.16)	95.48(16.48)
	무처치 통제(N = 22)	94.32(13.43)	91.41(14.71)	93.64(14.62)
연민적 사랑	마음챙김 명상(N = 24)	44.13(13.46)	45.08(12.67)	47.92(13.03)
	집중 명상(N = 23)	48.74(11.68)	51.26(14.04)	50.30(12.70)
	무처치 통제(N = 22)	40.55(11.40)	38.55(12.65)	39.05(14.67)
자연연관성	마음챙김 명상(N = 24)	69.29(9.35)	68.92(7.07)	71.96(7.57)
	집중 명상(N = 23)	66.00(10.24)	70.09(9.39)	73.35(10.18)
	무처치 통제(N = 22)	66.27(11.94)	67.32(11.59)	70.05(11.47)
정서조절	마음챙김 명상(N = 24)	22.92(5.04)	22.42(3.19)	24.13(4.26)
	집중 명상(N = 23)	24.04(5.44)	24.91(4.77)	25.48(4.09)
	무처치 통제(N = 22)	23.50(6.14)	22.95(5.39)	23.50(5.08)

주. ( )안은 표준편차

www.kci.go.kr

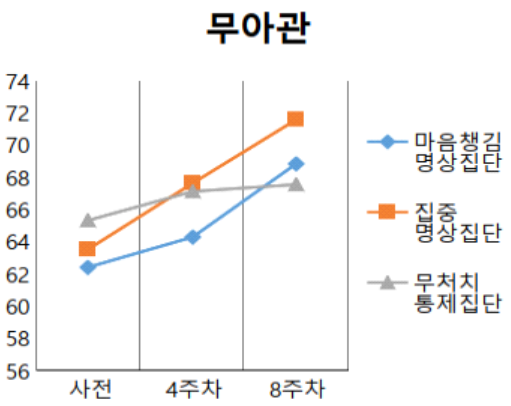

그림 1. 무아관의 집단별 측정시기에 따른 변화

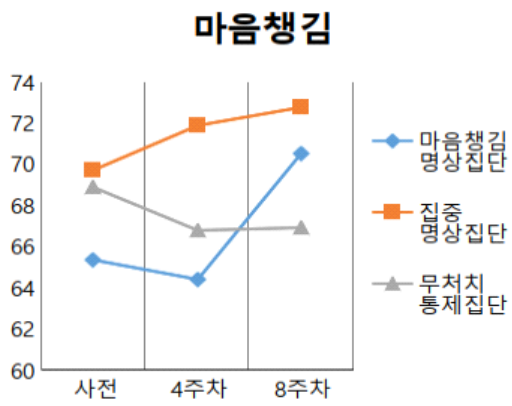

그림 2. 마음챙김의 집단별 측정시기에 따른 변화

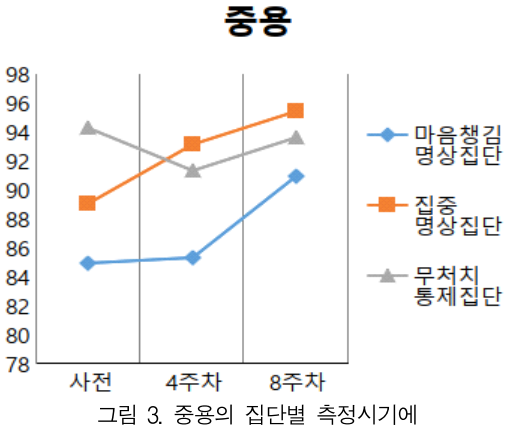

그림 3. 중용의 집단별 측정시기에 따른 변화

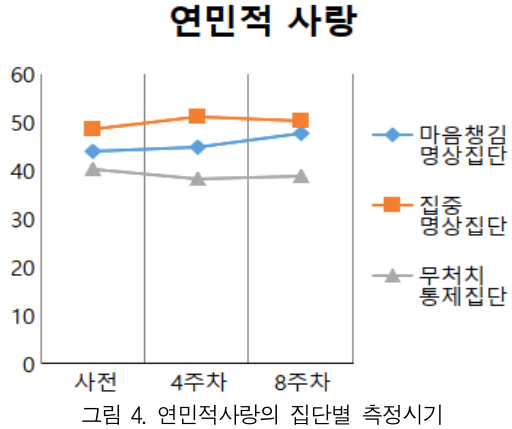

그림 4. 연민적사랑의 집단별 측정시기에 따른 변화

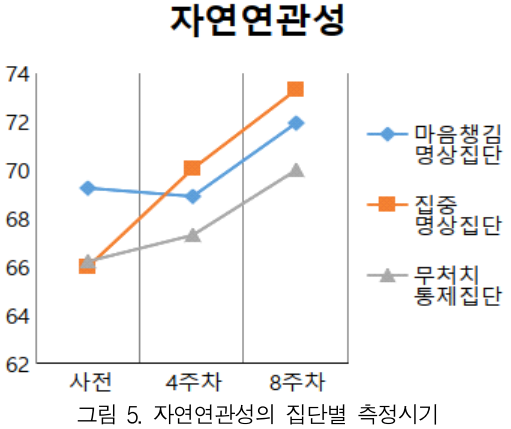

그림 5. 자연연관성의 집단별 측정시기에 따른 변화

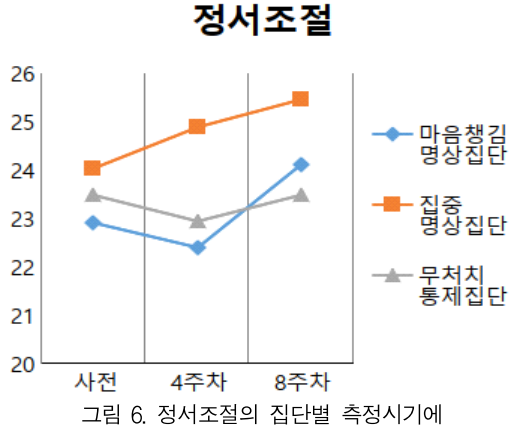

그림 6. 정서조절의 집단별 측정시기에 따른 변화

www.kci.go.kr

무아관. 무아관에 대한 3(집단: 마음챙김 명상 vs 집중 명상 vs 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs 4주차 vs 8주차) 반복측정분산분석을 실시하였으며 결과는 표 4에 제시하였다. 그 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용은 유의하지 않았다, $F(4, 132) = 2.38$, $p = .06$, *partial* $\eta^2 = .07$. 본 연구는 마음챙김 명상이 무아의 통찰과 같은 자기관의 변화를 유도하는지 검증하는 초기 연구이다. 자기관의 변화와 관련된 마음챙김 명상의 후속 연구를 촉진시키기 위해서는 1종 오류뿐만 아니라 2종 오류도 중요하게 고려해야 할 사항으로 보았으며, 따라서 본 연구에서는 유의수준이 .05 이상 .10 미만인 경우를 유의한 경향성으로 판단하여 단순주효과분석을 실시하였다.

측정시기를 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 모든 측정시기에서 집단 간 무아관의 차이가 유의하지 않았다, 사전: $F(2, 66) = .64$, $p = .53$, *partial* $\eta^2 = .02$, 4주차: $F(2, 66) = 1.22$, $p = .30$, *partial* $\eta^2 = .04$, 8주차: $F(2, 66) = 1.35$, $p = .27$, *partial* $\eta^2 = .04$.

집단을 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 마음챙김 명상집단과 집중 명상집단에서는 측정시기에 따른 무아관의 차이가 유의하였지만, 무처치 통제집단에서는 측정시기에 따른 무아관의 차이가 유의하지 않았다, 마음챙김 명상: $F(2, 132) = 10.59$, $p < .001$, *partial* $\eta^2 = .14$, 집중 명상: $F(2, 132) = 15.03$, $p < .001$, *partial* $\eta^2 = .19$, 무처치 통제: $F(2, 132) = 1.22$, $p = .30$, *partial* $\eta^2 = .02$.

집단별 무아관의 변화 양상을 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 마음챙김 명상집단의 경우에는 사전, $M = 62.46$, $SD = 10.17$, 과 4주차, $M = 64.33$, $SD = 7.80$, 의 무아관 차이가 유의하지 않았다, $F(1, 66) = 1.77$, $p = .19$. 반면, 사전과 8주차, $M = 68.92$, $SD = 8.44$, 의 무아관 차이는 유의하였다, $F(1, 66) = 17.66$, $p < .001$. 한편, 집중 명상집단의 경우에는 사전, $M = 63.57$, $SD = 9.18$, 과 4주차, $M = 67.70$, $SD = 8.03$, 및 사전과 8주차, $M = 71.65$, $SD = 6.83$, 의 무아관 차이가 모두 유의하였다, 4주차–사전: $F(1, 66) = 8.23$, $p = .006$, 8주차–사전: $F(1, 66) = 26.53$, $p < .001$. 이러한 결과는 통제집단과 달리 명상집단에서 무아관이 증가한다는 것을 의미하며, 명상의 유형에 따라서도 무아관의 증가 양상이 다르다는 것을 의미한다. 구체적으로, 집중 명상집단에서는 수련 초기에 해당하는 4주차 때부터 무아관이 증

표 4. 집단별 측정시기에 따른 무아관의 반복측정분산분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*partial* η^2
집단간					
집단	208.14	2	104.07	.64	.02
오차(집단)	10792.22	66	163.52		
집단내					
측정시기	1078.92	2	539.46	21.56***	.25
측정시기*집단	238.36	4	59.59	2.38†	.07
오차(측정시기)	3302.33	132	25.02		

† $p < .10$, *** $p < .001$

www.kci.go.kr

가할 수 있다는 것을 보여준다. 반면, 마음챙김 명상집단의 경우에는 수련 4주차 때 무아관이 증가하지 않지만, 8주차 때부터 무아관이 유의하게 증가한다는 것을 보여준다.

마음챙김. 마음챙김에 대한 3(집단: 마음챙김 명상 vs 집중 명상 vs 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs 4주차 vs 8주차) 반복측정분산분석을 실시하였으며 결과는 표 5에 제시하였다. 그 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다, $F(4, 132) = 2.20$, $p = .07$, *partial* $\eta^2 = .06$. 이러한 결과는 측정시기에 따른 마음챙김 변화 양상의 집단별 차이의 가능성을 시사한다.

측정시기를 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 모든 측정시기에서 집단 간 마음챙김의 차이가 유의하지 않았다, 사전: $F(2, 66) = .84$, $p = .44$, *partial* $\eta^2 = .03$, 4주차: $F(2, 66) = 2.69$, $p = .08$, *partial* $\eta^2 = .08$, 8주차: $F(2, 66) = 1.37$, $p = .26$, *partial* $\eta^2 = .04$.

집단을 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 마음챙김 명상집단에서는 측정시기에 따른 마음챙김의 차이가 유의하였지만, 집중 명상집단과 무처치 통제집단에서는 측정시기에 따른 마음챙김의 차이가 유의하지 않았다, 마음챙김 명상: $F(2, 132) = 5.12$, $p = .007$, *partial* $\eta^2 = .07$, 집중 명상: $F(2, 132) = 1.15$, $p = .32$, *partial* $\eta^2 = .02$, 무처치 통제: $F(2, 132) = 0.62$, $p = .54$, *partial* $\eta^2 = .01$.

집단별 마음챙김의 변화 양상을 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 마음챙김 명상집단의 경우에는 사전, $M = 65.38$, $SD = 12.74$, 과 4주차, $M = 64.36$, $SD = 11.34$, 의 마음챙김 차이가 유의하지 않았다, $F(1, 66) = .23$, $p = .64$. 반면, 사전과 8주차, $M = 70.54$, $SD = 13.40$, 의 마음챙김 차이는 유의하였다, $F(1, 66) = 5.19$, $p = .026$. 이러한 결과는 통제집단 및 집중 명상집단과 달리 마음챙김 명상집단에서만 마음챙김이 증가한다는 것을 의미한다. 특히 마음챙김 명상집단의 경우에는 수련 4주차 때 마음챙김이 증가하지 않지만, 8주차 때부터 마음챙김이 유의하게 증가하면서, 무아관의 증가 양상과 비슷함을 보여주었다.

중용. 중용에 대한 3(집단: 마음챙김 명상 vs 집중 명상 vs 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs 4주차 vs 8주차) 반복측정분산분석을 실시하였으며 결과는 표 6에 제시하였다. 그 결과, 집단 및

표 5. 집단별 측정시기에 따른 마음챙김의 반복측정분산분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*partial* η^2
집단간					
집단	882.06	2	441.03	1.38	.04
오차(집단)	21170.58	66	320.77		
집단내					
측정시기	231.64	2	115.82	2.30†	.03
측정시기*집단	443.45	4	110.86	2.20†	.06
오차(측정시기)	6657.71	132	50.44		

† $p < .10$

www.kci.go.kr

측정시기의 상호작용은 유의한 경향성을 보였다, $F(4, 132) = 2.27$, $p = .07$, *partial* $\eta^2 = .06$. 이러한 결과는 측정시기에 따른 중용 변화 양상의 집단별 차이의 가능성을 시사한다.

측정시기를 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 모든 측정시기에서 집단 간 중용의 차이가 유의하지 않았다, 사전: $F(2, 66) = 2.36$, $p = .10$, *partial* $\eta^2 = .07$, 4주차: $F(2, 66) = 1.70$, $p = .19$, *partial* $\eta^2 = .05$, 8주차: $F(2, 66) = .54$, $p = .59$, *partial* $\eta^2 = .02$.

집단을 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 마음챙김 명상집단과 집중 명상집단에서는 측정시기에 따른 중용의 차이가 유의하였지만, 무처치 통제집단에서는 측정시기에 따른 중용의 차이가 유의하지 않았다, 마음챙김 명상: $F(2, 132) = 5.08$, $p = .007$, *partial* $\eta^2 = .07$, 집중 명상: $F(2, 132) = 4.58$, $p = .012$, *partial* $\eta^2 = .07$, 무처치 통제: $F(2, 132) = .98$, $p = .38$, *partial* $\eta^2 = .02$.

집단별 중용의 변화 양상를 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 마음챙김 명상집단의 경우에는 사전, $M = 85.04$, $SD = 16.72$, 과 4주차, $M = 85.42$, $SD = 16.32$, 의 중용 차이가 유의하지 않았다, $F(1, 66) = 0.05$, $p = .83$. 반면, 사전과 8주차, $M = 90.96$, $SD = 13.92$, 의 중용 차이는 유의하였다, $F(1, 66) = 6.93$, $p = .011$. 한편, 집중 명상집단의 경우에는 사전, $M = 89.13$, $SD = 12.84$, 과 4주차, $M = 93.17$, $SD = 14.16$, 및 사전과 8주차, $M = 95.48$, $SD = 16.48$, 의 중용 차이가 모두 유의하였다, 4주차–사전: $F(1, 66) = 5.09$, $p = .027$, 8주차–사전: $F(1, 66) = 7.65$, $p = .007$. 이러한 결과는 통제집단과 달리 명상집단에서 중용이 증가한다는 것을 의미하며, 명상의 유형에 따라서도 중용의 증가 양상이 다르다는 것을 의미한다. 구체적으로, 집중 명상집단에서는 수련 초기에 해당하는 4주차 때부터 중용이 증가할 수 있다는 것을 보여준다. 반면, 마음챙김 명상집단의 경우에는 수련 4주차 때 중용이 증가하지 않지만, 8주차 때부터 중용이 유의하게 증가한다는 것을 보여준다.

연민적 사랑, 자연연관성, 정서조절. 연민적사랑, 자연연관성 및 정서조절에 대한 3(집단: 마음챙김 명상 vs 집중 명상 vs 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs 4주차 vs 8주차) 반복측정분산분석을 각각 실시하였으며 결과는 표 7~9에 제시하였다. 그 결과, 연민적사랑과 자연연관성, 정서

표 6. 집단별 측정시기에 따른 중용의 반복측정분산분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*partial* η^2
집단간					
집단	1541.93	2	770.97	1.38	.04
오차(집단)	37002.95	66	560.65		
집단내					
측정시기	607.22	2	303.61	5.86**	.08
측정시기*집단	469.89	4	117.47	2.27†	.06
오차(측정시기)	6841.64	132	51.83		

† $p < .10$, ** $p < .01$

www.kci.go.kr

조절에서 모두 집단과 측정시기의 상호작용이 유의하지 않았다, 연민적사랑: $F(4, 132) = 1.81$, $p = .13$, *partial* $\eta^2 = .05$, 자연연관성: $F(4, 132) = 1.63$, $p = .17$, *partial* $\eta^2 = .05$, 정서조절: $F(4, 132) = .98$, $p = .42$, *partial* $\eta^2 = .03$. 이러한 결과는 측정시기에 따른 연민적사랑과 자연연관성, 정서조절의 변화 양상이 집단별로 차이가 없다는 것의 의미한다. 유의한 경향성조차 보이지 않았기

표 7. 집단별 측정시기에 따른 연민적사랑의 반복측정분산분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*partial* η^2
집단간					
집단	3912.36	2	1956.18	4.48**	.12
오차(집단)	28814.03	66	436.58		
집단내					
측정시기	57.98	2	28.99	.861	.01
측정시기*집단	243.81	4	60.95	1.81	.05
오차(측정시기)	4441.87	132	33.65		

** $p < .01$

표 8. 집단별 측정시기에 따른 자연연관성의 반복측정분산분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*partial* η^2
집단간					
집단	192.39	2	96.20	.40	.01
오차(집단)	16044.69	66	243.10		
집단내					
측정시기	751.04	2	375.52	14.01***	.18
측정시기*집단	174.73	4	43.681	1.63	.05
오차(측정시기)	3538.19	132	26.80		

*** $p < .001$

표 9. 집단별 측정시기에 따른 정서조절의 반복측정분산분석 결과

변량원	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*partial* η^2
집단간					
집단	115.73	2	57.87	1.00	.03
오차(집단)	3832.19	66	58.06		
집단내					
측정시기	38.19	2	19.10	2.92†	.04
측정시기*집단	25.73	4	6.77	.98	.03
오차(측정시기)	864.58	132	6.55		

† $p < .10$

www.kci.go.kr

때문에 추가적인 단순주효과 분석은 실시하지 않았다.

무아관의 매개효과

윤석인과 김완석(2020)에 따르면 무아관은 마음챙김 명상의 결과이면서 동시에 개방성, 자비, 조화, 평정심과 같은 무아적인 삶의 원인으로 여겨진다. 본 연구에서는 실제로 무아관이 마음챙김 명상과 무아적인 삶의 관계를 매개하는지 검증하기 위한 매개분석을 추가적으로 실시하였다. 이때 무아적인 삶 중 개방성에 해당하는 중용에서만 마음챙김 명상의 효과가 유의했기 때문에, 마음챙김 명상-무아관-중용의 관계만을 살펴보았다. 독립변인은 무처치 통제집단을 기준으로 마음챙김 명상집단을 더미변인으로 변환한 것을 사용하였다. 매개변인(무아관)과 종속변인(중용)은 8주차 측정값에서 사전 측정값을 공제한 값을 사용하였다. 각 경로의 결과를 표 10에 정리하였다.

매개분석 결과, 마음챙김 명상이 무아관에 미치는 효과는 유의한 경향성을 보였으며, β = 4.23, p = .05, 무아관이 중용에 미치는 효과는 유의하였다, β = .81, p < .001. 반면 마음챙김 명상이 중용에 미치는 직접효과는 유의하지 않았다, β = 3.18, p = .32. 간접효과를 살펴본 결과, 무아관의 간접효과는 유의한 것으로 밝혀졌다, b = 3.42, 95% CI[.51, 7.93]. 이러한 결과들은 무아관이 마음챙김 명상과 중용의 관계를 완전매개한다는 것을 의미하며, 이는 윤석인과 김완석(2020)의 연구와 일치한다고 볼 수 있다.

논 의

본 연구는 마음챙김 명상이 자기관을 변화시키는지 알아보기 위해 8주간의 명상 프로그램을 실시하였다. 주요 결과의 요약 및 논의는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김의 경우, 집단과 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다. 단순주효과 분석 결과, 마음챙김 명상집단은 8주간의 수련을 마친 이후에 마음챙김이 유의하게 증가하였다. 반면 무처치 통제집단과 집중 명상집단에서는 측정시기에 따른 마음챙김의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과는 마음챙김 명상이 일상에서의 마음챙김 수준을 향상시키는데 특히 효과적인 수련이라는 것을 시사하며, 본 연구의 가설과 일치한다.

둘째, 무아관의 경우, 집단과 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다. 단순주효과 분석 결과, 마음챙김 명상집단은 수련을 시작하고 나서 4주차 때에는 무아관이 증가하지 않았지만, 8주차 때에는 무아관이 유의하게 증가하는 양상을 보였다. 한편, 집중 명상집단은 마음챙김 명상집단과 달리 4주차 때부터 무아관이 증가하는 양상을 보였다. 반면, 무처치 통제집단에서는 측정시기에 따른 무아관의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결

표 10. 각 경로의 계수 및 유의수준

세부 경로	β	S.E.	t	p
마음챙김 명상 → 무아관	4.23	2.11	2.00	.05
무아관 → 중용	.81	.21	3.78	.001
마음챙김 명상 → 중용	3.18	3.13	1.02	.32

www.kci.go.kr

과는 8주 동안 명상 수련을 하는 것이 무아관을 증가시킬 수 있다는 것을 보여주며, 수련하는 명상의 종류에 따라서도 무아관의 증가 양상이 다를 수 있다는 것을 시사한다.

이러한 결과는 마음챙김 명상집단 뿐만 아니라 집중 명상집단에서도 무아관이 증가했다는 점에서 본 연구의 예상과 일치하지 않는다. 선행 연구자들의 주장에 근거하여 명상의 종류에 따라 수련 방법과 목적 및 기능이 다를 것으로 예상하였다(김완석, 2019; 김완석 등 2014; 김정호, 2018; 오용석, 2020). 구체적으로 집중 명상은 호흡과 같은 특정 대상 또는 단어 및 숫자와 같은 개념적인 것에 주의를 집중하는 훈련으로, 이완 및 삼매와 같은 심신의 안정을 위해 주로 활용된다. 반면 마음챙김 명상은 대상을 선택하지 않으며 지금 이 순간 떠오르는 실제적인 경험들을 비판단적으로 알아차리는 훈련으로, 삼법인 및 연기성과 같은 현실의 원리를 깨닫기 위해 활용되는 대표적인 수련 방법이다. 따라서 본 연구에서는 통찰을 강조하는 마음챙김 명상집단과는 달리, 이완을 목적으로 하는 집중 명상집단에서는 무아관이 오르지 않을 것으로 예상하였다. 하지만 실제 분석 결과, 집중 명상집단에서도 무아관이 유의하게 증가하였으며, 오히려 마음챙김 명상집단보다 빠르게 무아관이 증가한다는 것을 확인할 수 있었다. 이러한 결과가 나타난 이유는 집중 명상이 단어 및 숫자와 같은 개념적인 것에 주의를 기울이는 훈련일지라도, 호흡과 같은 실제적인 경험을 매개로 하여 이루어지는 훈련이기 때문일 것으로 여겨진다. 실제로 본 연구의 집중 명상집단에서 실시한 호흡집중명상 1, 2와 수식관 명상, 선그리기 집중명상, 만트라명상은 호흡과 함께 단어, 숫자, 직선과 같은 개념적인 것에 주의를 기울이도록 하는 훈련이었다. 한편 이완을 위해 심상화를 활용한 바디스캔 또한 발바닥부터 정수리에 이르기까지 신체감각을 매개로 하는 훈련이었으며, 걸음걸이에 이름을 붙이도록 한 걷기집중명상 역시 발바닥이나 다리의 신체감각을 매개로 하는 훈련이었다. 따라서 집중 명상은 비록 구체적인 방법과 목적은 마음챙김 명상과 다를지라도 호흡 및 신체감각과 같은 내적경험을 바탕으로 한다는 점에서, 마음챙김 명상과 유사하게 실제적인 경험에 대한 관찰을 유도했을 것이며, 이는 '나'라는 존재가 상호의존적이며 비영속적이라는 깨달음으로 이어졌을 가능성이 있다.

셋째, 중용의 경우, 집단과 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다. 단순주효과 분석 결과, 마음챙김 명상집단은 수련을 시작하고 나서 4주차 때에는 중용이 증가하지 않았지만, 8주차 때에는 중용이 유의하게 증가하는 양상을 보였다. 이는 마음챙김 명상과 같은 비판단적 알아차림 경험이 개방성과 같은 무아적인 삶을 유도할 수 있다는 선행연구와 일치하는 결과이다(윤석인, 김완석, 2020). 한편, 집중 명상집단은 마음챙김 명상집단과 달리 4주차 때부터 중용이 증가하는 양상을 보였다. 반면, 무처치 통제집단에서는 측정시기에 따른 중용의 차이가 유의하지 않았다. 이러한 결과들은 8주 동안 명상 수련을 하는 것이 중용을 증가시킬 수 있다는 것을 보여주며, 수련하는 명상의 종류에 따라서도 중용의 증가 양상이 다를 수 있다는 것을 시사한다.

집중 명상집단은 비교적 수련 초기라 할 수 있는 4주차 때부터 무아관과 중용이 향상되는 양상을 보였지만, 마음챙김 명상집단은 8주차 때 비로

www.kci.go.kr

소 무아관과 중용이 향상되는 양상을 보였다. 이는 집중 명상이 마음챙김 명상보다 더 빠르게 자기에 대한 관점을 변화시키고, 나아가 개방적이고 조화로운 태도를 갖도록 도움을 줄 수 있다는 것을 시사한다. 이러한 결과가 나타난 이유는 집중 명상이 마음챙김 명상보다 수련 난이도가 쉬울 뿐만 아니라 마음챙김 명상의 효과를 증진시킬 수 있는 선행훈련으로써 기능하기 때문으로 여겨진다. 실제로 회기마다 소감나누기를 할 때, 마음챙김 명상집단의 참가자들은 단순히 호흡을 관찰하도록 하는 호흡관찰명상보다 호흡에 수를 붙이는 수식관명상이 더 수월하다고 느꼈으며, 명확한 관찰대상을 정하지 않는 오픈-모니터링 형식의 명상(open-monitoring meditation)보다 코나 아랫배처럼 명확한 관찰대상을 정하는 명상(focused-attention meditation)이 더 수월하다고 느꼈다. 한편 집중 명상은 여러 전통에서 마음챙김 명상 수련 이전에 주의집중력을 기르기 위한 목적으로 많이 활용되며(Hölzel et al., 2011; Germer et al., 2012), 수련을 하는 동안 호흡 및 걸음걸이에 이름이나 숫자를 붙이는 것은 주의를 지금 이 순간으로 가져오기 때문에 마음챙김 명상에서 강조하는 현재 순간의 내적경험에 대한 알아차림을 도와줄 수 있다(오용석, 2020). 이에 따르면, 집중 명상은 방법론적으로 마음챙김 명상보다 배우기 쉬울 뿐만 아니라 마음챙김 명상의 효과를 촉진시킬 수 있기 때문에, 마음챙김 명상집단보다 집중 명상집단에서 더 빠르게 무아관과 중용이 증가한 것으로 예상할 수 있다.

넷째, 연민적사랑, 자연연관성, 정서조절과 관련해서 집단과 측정시기 간 상호작용이 유의하지 않았다. 이러한 결과는 측정시기에 따른 해당 지표들의 변화 양상이 집단별로 차이가 없다는 것을 의미하며, 이는 마음챙김 명상과 같은 비판단적 알아차림 경험이 자비, 조화 및 평정심과 같은 무아적인 삶을 유도할 수 있다는 선행연구와 불일치하는 결과이다(윤석인, 김완석, 2020). 이러한 결과가 나타난 원인은 무아관의 수준에 따라 무아적인 삶의 모습들이 드러나는 양상이 다를 수 있기 때문이다. 예를 들어, 중용과 같은 개방적인 태도는 무아관을 습득하게 되면서 비교적 빠르게 드러날 수 있는 무아적인 삶의 모습인 반면, 자비, 조화 및 평정심과 같은 태도는 상대적으로 더 많은 수련과 더 깊은 무아관의 체득을 요구하는 삶의 모습일 수 있다. 실제로 윤석인과 김완석(2020)에 따르면, 무아의 지혜가 깊어지게 되면서 함께 나타나는 무아적인 삶의 모습들이 다양할 수 있으며, 이는 개방성, 자비, 조화 및 평정심과 같은 무아적인 삶의 모습들 또한 개인이 갖고 있는 무아관의 수준에 따라 다르게 나타날 수 있는 단계적인 것임을 시사한다. 즉, 본 연구에서 실시한 8주 명상 프로그램으로는 개방성 이외에 자비, 조화 및 평정심과 같은 무아적인 삶의 모습들이 드러나기에는 무아관이 충분히 증가하지 않았을 수 있다.

다섯째, 추가적인 분석에서 무아관은 마음챙김 명상과 중용의 관계를 완전매개하였다. 이는 마음챙김 명상이 무아관을 향상시키며, 이러한 자기관의 변화가 중용을 증가시키는 선행요인이라는 것을 시사한다. 이러한 결과는 '나'라는 존재의 비영속성 및 상호의존성에 대한 깨달음이 마음챙김 명상으로 대표되는 무아적인 체험의 결과이면서 동시에 개방성, 자비, 조화와 같은 무아적인 삶을 가져오는 원인이라고 보았던, 윤석인과 김완석

www.kci.go.kr

(2020)의 연구와 일치하는 것이다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 명상 프로그램은 실시간 온라인 수업으로 진행되었으며, 본 연구에서 검증된 명상의 여러 효과들이 오프라인에서도 동일하게 나타날지 알 수 없다. 따라서 추후 연구에서는 오프라인 명상 실습을 통해 마음챙김 명상이 자기관을 변화시키는지 추가적으로 검증할 필요가 있다.

둘째, 분산분석 결과 무아관, 마음챙김, 중용에서 집단과 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성에 머물렀으며, 이러한 결과는 마음챙김 명상이 무아의 통찰을 유도할 수 있는지에 대한 명확한 결론을 내리기 어렵게 한다. 이러한 결과가 나타난 이유는 본 연구에서 실시한 명상 프로그램이 전체 수련 시간이 8시간 밖에 되지 않는 짧은 프로그램이기 때문일 수 있다. 본 연구의 명상 프로그램은 실습 위주로 진행되었으며, 수업이 없는 날에는 가정 수련 독려 문자를 보내는 등 많은 실습시간을 확보하려고 하였으나, 전체적인 수련 시간이 너무 짧았기 때문에 무아관 등 각 지표에 대한 상호작용 효과가 유의한 경향성에 머물렀을 수 있다. 이러한 수련 시간의 한계점은 명상을 통해 자기관이 변화하면서 나타날 수 있는, 자비, 조화 및 평정심과 같은 무아적인 삶의 모습들이 실제로 드러나는데 제한적인 영향을 미쳤을 것이다. 실제로 본 연구에서 실시한 8주 명상 프로그램은 중용을 제외한, 연민적사랑, 자연연관성, 정서조절에 대해서는 유의한 영향을 미치지 못하였다. 하지만 그럼에도 불구하고 단순주효과 분석 결과 무아관과 마음챙김, 중용에 대한 마음챙김 명상의 8주 효과가 유의하였다는 사실은 짧은 수련으로도 무아에 대한 인지적 수준의 작은 통찰을 유도할 수 있다는 것을 시사한다. 만약 추후 프로그램 연구에서 전체적인 수련 시간을 늘린다면, 마음챙김 명상이 무아의 체득에 미치는 효과까지 검증할 수 있을 것이다.

셋째, 본 연구는 심리교육으로 각 명상의 효과를 소개하였다는 점에서 각 명상의 고유한 효과를 검증하기 어렵다는 한계가 있다. 명상의 효과와 같은 심리교육은 수련을 지속하도록 동기를 부여한다는 장점이 있지만, 효과에 대한 기대를 심어줄 수 있으므로 8주 명상 프로그램의 결과가 명상 수련의 고유한 효과라고 보기 어렵다는 단점 또한 존재한다. 물론 본 연구의 핵심 가설이라 할 수 있는 무아의 통찰과 같은 깨달음을 명시적으로 교육한 것은 아니라는 점에서, 앞선 심리교육들이 무아관에 대한 설문 응답에 영향을 미쳤을 가능성은 적다. 하지만 마음챙김 명상집단에서 이루어진, 자기조절 증진 및 편향 감소와 같은 심리교육들은 인지적 유연성과 관련이 있는 중용에 대한 설문 응답에 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 따라서 추후 연구에서는 명상의 고유한 효과를 검증하기 위해 효과에 대한 기대를 심어줄 수 있는 심리교육을 최대한 삼가야 할 것이며, 심리교육이 배제된 실험연구는 좋은 대안이 될 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고 본 연구는 실제로 마음챙김 명상이 무아로 대변되는 자기관의 변화를 유도한다는 것을 검증한 초기 실증연구라는 점에서 의의가 있다. 본 연구는 마음챙김 명상과 같이 생각, 감정, 신체감각과 같은 실제적인 내적 경험을 비판단적으로 알아차리는 훈련이 '나'라는 존재의 비영속성 및 상호의존성에 대한 통찰을 이끌어낼 수 있다는 것을 보여주었다. 나아가 본

www.kci.go.kr

연구는 이러한 자기관의 근본적인 변화가 수련자로 하여금 개방성과 같은 무아적인 삶을 살아가도록 만드는 선행요인임을 입증하였다. 개방성이 행복과 웰빙을 증진시키기 위해 계발되어야 하는 강점 중 하나라는 점을 고려한다면(Seligman, 2014), 본 연구의 결과는 전인적인 건강을 위해 마음챙김 명상을 적용할 때 무아의 통찰과 같은 자기관의 변화까지 함께 고려해야 한다는 것을 시사한다.

본 연구는 마음챙김 명상의 효과기제들 중 상대적으로 연구가 미흡했던 자기관의 변화에 대한 후속 연구를 촉진시킬 것으로 예상된다. 자기관의 변화는 마음챙김 명상의 여러 핵심적인 효과기제 중 하나로 여겨진다(Baer, 2003; Brown, Ryan, & Creswell, 2007; Grabovac et al., 2011; Hölzel et al., 2011). 하지만 자기관의 변화에 대한 실증연구는 양적으로 부족할 뿐만 아니라 질적으로도 미흡한 실정이다(Crescentini & Capurso, 2015; Hölzel et al., 2011). 본 연구에서는 마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화를 무아의 통찰과 관련지어 개념화하였으며, 이를 측정함으로써 마음챙김 명상이 고정된 '나'에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 인식하도록 돕는다는 것을 보여주었다. 이러한 결과는 무아라는 불교적·명상적 자기관을 충분히 반영하지 못했던 기존 선행연구들의 한계를 보완하는 것이라 할 수 있다(e. g. Campanella, Crescentini, Urgesi, & Fabbro, 2014; Emavardhana & Tori, 1997; Haimerl & Valentine, 2001; van den Hurk et al., 2011). 무아에 대한 후속 연구는 심신건강에 미치는 마음챙김 명상의 긍정적인 효과를 설명할 수 있는 비교적 새로운 분야의 연구가 될 것이다.

참 고 문 헌

각묵 (2010). 초기불교이해. 초기불전연구원.

강미자 (2012). 불교에서 본 정신분석(Psychoanalysis) －無我를 중심으로－. 동아시아불교문화, 12, 57-82.

권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS) 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.

김완석 (2019). 마인드 다이어트: 명상 기반의 자기조절. 서울: 학지사.

김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.

김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-535.

김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.

김정호 (2018). 명상과 마음챙김의 이해. 한국명상학회지, 8(1), 1-22.

문용린 (1996). 한국학생들의 정서지능 측정 연구. 새로운 지능의 개념. 감정지능 Peter Salovey 교수 초청 강연 자료집. 서울: 삼성생명 사회정신건강연구소. 서울대 교육 연구소.

박헌정 (2019). 무아 척도 개발 및 타당화. 서울불교대학원대학교 박사학위청구논문.

송인범 (2011). 無我說에 대한 一考察. 한국선학, 30, 717-749.

안도연, 이훈진 (2017). 한국판 중용 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 일반, 36(4), 421-440.

오용석 (2020). 명상, 깨어잇는 만큼의 세계. 고양: 공동체.

윤석인 (2021). 마음챙김 명상은 자기관을 변화시키는가?: 무아를 중심으로. 아주대학교 박사학위청구논문.

윤석인, 김완석 (2020). 무아 통찰의 세 가지 의미와 심리치료적 함의: 현상학적 질적 연구. 한국심리학회지: 건강, 25(5), 861-890.

윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(3),

www.kci.go.kr

1-18.

윤희조 (2019). 불교철학과 기초심리학의 관점에서 본 무아의 심리학. 哲學論叢, 95(1), 189-211.

이은정, 임승택 (2015). 무아의 치료적 가능성에 대한 고찰. 동아시아불교문화, 23, 427-458.

이정희 (2013). 한국판 자연연관 척도의 Psycho-property Test와 타당성. 충북대학교 박사학위청구논문.

정준영 (2008). 나라고 할 만한 것이 있는가. 나 버릴 것인가 찾을 것인가. 서울: 운주사.

최훈동, 신성웅 (2005). 불교의 무아사상의 정신치료적 의의. 신경정신의학, 44(6), 754-762.

황옥자 (2010). 불교적 관점에서 본 욕망, 집착과 마음의 병에 관한 논의. 宗敎敎育學硏究, 33, 85-108.

Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 125-143.

Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Speca, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *11*(3), 230 - 241.

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(4), 822-848.

Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211-237.

Campanella, F., Crescentini, C., Urgesi, C., & Fabbro, F. (2014). Mindfulness-oriented meditation improves self-related character scales in healthy individuals. *Comprehensive Psychiatry*, *55*(5), 1269-1278.

Crescentini, C., & Capurso, V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. *Frontiers in Psychology*, *6*, 44-49.

Emavardhana, T., & Tori, C. D. (1997). Changes in self-concept, ego defense mechanisms, and religiosity following seven-day Vipassana meditation retreats. *Journal for the Scientific Study of Religion*, *36*(2), 194-206.

Epstein, M. (2016). 붓다의 심리학[*Thought Without a Thinker*]. (전현수 역). 서울: 학지사. (원전은 1995에 출판)

Epstein, M. (2017). 붓다와 프로이트[*Psychotherapy Without the Self*]. (윤희조, 윤현주 역). 서울: 운주사. (원전은 2007에 출판)

Engler, J. (2003). Being somebody and being nobody: A reexamination of the understanding of self in psychoanalysis and Buddhism. *Psychoanalysis and Buddhism: An unfolding dialogue*, 35-79. Somerville: Wisdom Publications.

Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2014). 심리치료에서 지혜와 자비의 역할[*Wisdom and Compassion in Psychotherapy*]. (서광스님, 김나연 역). 서울: 학지사. (원전은 2012에 출판)

Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P, R, (2012). 마음챙김과 심리치료[*Mindfulness and Psychotherapy*]. (김재성 역). 서울: 학지사. (원전은 2005에 출판)

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, *2*(3), 154-166.

Haimerl, C. J., & Valentine, E. R. (2001). The effect of contemplative practice on intrapersonal, interpersonal, and transpersonal dimensions of the self-concept. *Journal of Transpersonal Psychology*, *33*(1), 37-52.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a

www.kci.go.kr

conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537-559.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals′ connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, *41*(5), 715-740.

Seligman, M. E. P. (2014). 긍정심리학[*Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*]. (김인자 역). 서울: 물푸레. (원전은 2004에 출판)

Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*(5), 580-591.

Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *22*(5), 629-651.

van den Hurk, P. A., Wingens, T., Giommi, F., Barendregt, H. P., Speckens, A. E., & van Schie, H. T. (2011). On the relationship between the practice of mindfulness meditation and personality -an exploratory analysis of the mediating role of mindfulness skills. *Mindfulness*, *2*(3), 194-200.

Welwood, J. (2008). 깨달음의 심리학[*Toward a Psychology of Awakening*]. (김명권, 주혜명 역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판)

원고접수일: 2021년 9월 27일
논문심사일: 2021년 10월 25일
게재결정일: 2022년 2월 7일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2022. Vol. 27, No. 2, 333 - 356

Does Mindfulness Meditation Change Perspective on the Self?

Seok In Yoon
Department of Korean Medicine,
Kyung Hee University

Wan-Suk Gim
Department of Psychology,
Ajou University

The purpose of this study is to investigate whether 8-week mindfulness meditation can induce insight into non-self. Non-self is representative insightful wisdom that can be obtained through mindfulness meditation and is considered a fundamental change in self-view which there is no permanent and independent self. Participants divided into three groups (mindfulness meditation, concentration meditation, and no treatment control). Participants took part in three surveys (pre, 4th week, and 8th week) over a period of 8 weeks. As a result, the interaction between the group and the measurement period tended to be significant in non-self-perspective(NSP), mindfulness, and zhongyong, whereas the interaction between the group and the measurement period was not significant in compassionate love, natural relatedness, and emotion regulation. In the mindfulness meditation group, the NSP and zhongyong did not show a significant increase at 4 weeks, but increased significantly at the 8th week. On the other hand, in the concentration meditation group, NSP and zhongyong increased significantly at 4 weeks, and the increase continued until the end of the 8-week program. In the no treatment control group, the difference according to the measurement period was not significant in NSP and zhongyong. Next, in the mindfulness meditation group, mindfulness increased significantly at 8th week, whereas mindfulness did not increase in the concentration meditation group and the no treatment control group. Further analysis demonstrated that NSP fully mediates the relationship between mindfulness meditation and zhongyong. These results suggest that mindfulness meditation can lead to insight into the impermanence and interdependence of the 'I' being. Finally, the limitations of this study were revealed and suggestions for follow-up studies were made.

Keywords: Mindfulness Meditation, Perspective on The Self, Anatta (Non-Self)

www.kci.go.kr