

집중적 위빠싸나 명상 경험의 질적 분석

박 성 현[†]

가톨릭대학교

박 정 숙

인월사 담마선원

본 연구는 최근 상담 및 심리치료 기법으로서 연구, 활용되어 오고 있는 위빠싸나 명상의 심리치료적인 기제를 확인하기 위한 것이다. 이를 위해 미얀마의 명상센터에서 집중적인 위빠싸나 명상을 수행 중인 87명의 미얀마 인을 대상으로 명상 중의 내적 경험들에 관한 자료를 수집한 후 합의적 질적 분석 방법(CQR)을 이용해 분석하였다. 명상 중의 경험들은 알아차림의 대상 관련 경험 내용, 알아차림에 방해가 된 경험 내용, 방해경험의 해결과정, 명상 후 일상생활의 변화내용, 일상생활의 변화를 초래한 명상 경험, 그리고 통찰 경험의 내용 등 여섯 개의 주요영역으로 구분되었다. 여섯 개의 주요영역에 걸쳐 총 38개의 하위범주가 형성되었다. 위빠싸나 명상의 심리치료기제라고 할 수 있는 일상생활의 변화를 초래한 명상 경험들은 알아차림과 집중력의 증가, 평정심·평온감의 증가, 그리고 몸과 마음의 현상에 대한 통찰 등 3가지의 요소가 있었다. 위빠싸나 명상의 3가지 치료기제에 대한 심리 치료적 의미와 상담에서의 활용에 관해 논의 하였다.

주요어 : 위빠싸나 명상, 심리치료기제, 알아차림과 집중, 평정심·평온감, 통찰

[†] 교신저자 : 박성현, 가톨릭대학교, (421-824) 경기도 부천시 오정구 작동 45-12
E-mail : gchio@hanmail.net

종교적인 목적으로 수행되어 오던 명상은 현대에 와서 여러 가지 목적, 즉 이완, 스트레스의 해소, 건강증진, 심리치료 등 다양한 목적을 가지고 응용되고 있다. 명상의 신체적-정신적 효과에 대한 관심이 높아지면서 명상을 과학적으로 연구하고자 하는 시도들이 국내외에서 지속적으로 증가하고 있다.

명상에 대한 연구들을 범주별로 구분한다면, 불교명상과 현대 심리치료이론에 대한 비교 연구들(김기석, 1978; 김정호, 1994a, 1994b; 권석만, 1997, 1998; Epstein, 1995; Jeffrey, 1996; Maupin, 1962; Molino, 1998), 명상의 신체적-정신적 효과에 관한 연구들(김정호, 1996a, 1996b; 장현갑, 2004; 한진숙, 김정호, 김미리혜, 2004; Benson, 1985; Emavardhana & Tori, 1997; Shapiro, 1980; Shapiro & Walsh, 1984; West, 1987)이 있다. 최근에는 초기 불교의 수행법인 위빠싸나 명상의 원리들을 심리치료에 통합하는 프로그램에 대한 연구가 활발해지고 있다(김정규, 2003; 김정호, 2001, 2004a, 2004b; Kabat-Zinn, 1990; Segal, Williams, & Teasdale, 2002; Teasdale, 1999; Teasdale, Moore, Hayhurst, Pope, Williams, & Segal, 2002). 이러한 명상 연구들의 범주 중에는 명상 중의 경험내용을 연구함으로써, 명상과정에서 일어나는 신체적-정신적 현상과 변화를 밝히려는 연구들이 포함되어 있다(김정호, 1995; 이진희, 2001; Gifford-May & Thompson, 1994; Kornfield, 1979; Shapiro, 1992; Walsh, 1984).

위빠싸나 명상은 불교의 초기경전 중 대념처경(Maha Satipatthana Sutta)에 자세히 설명되어 있는 불교의 전통적인 명상 수행법으로서 지금도 그 전통이 미얀마, 태국, 스리랑카 등 동남아 불교권 내에서 유지되어 오고 있다(거해스님, 1997). 위빠싸나 명상에 대한 다른 용

어 표현은 “관법(觀法)”, “사념처관(四念處觀)”, “통찰 명상(Insight meditation)” 그리고 “마음챙김 명상(Mindfulness meditation)” 등이 있다(김정호, 2004a). 대념처경에 설명되어진 사념처(四念處) 수행의 목적을 살펴보면 아래와 같다(각목스님, 2003).

‘비구들이여 이 도는 유일한 길이니, 중생들을 청정하게 하고, 근심과 탄식을 다 건너고, 육체적 고통과 정신적 고통을 사라지게 한다. 옳은 방법을 터득하고, 열반을 실현하기 위한 것이다. 이것이 바로 네 가지 마음챙김의 확립이다.’(p. 15-16).

대념처경의 경전 내용에 의하면, 위빠싸나 명상이란 분명한 알아차림, 마음챙김, 집중된 주의력 그리고 지속적 주시 등의 작용에 의해 네 가지 대상인 몸(호흡, 동작, 신체감각 등), 느낌(즐겁고 괴로운 느낌 등), 마음(탐욕, 분노 등) 그리고 법(몸과 마음의 근본적 특성)을 관찰함으로써, 욕망과 고뇌를 벗어나게 하는 수행법이라고 할 수 있다(안승준, 1993). 위빠싸나 명상을 쉽게 풀이하면 “자신의 몸에서 일어나는 정신적-신체적(물리적) 현상의 성격을 정확하게 이해하려는 노력”이라고 할 수 있다(Mahasi Sayadaw, 1978).

Kornfield(1979)는 위빠싸나 명상이란 의식의 초월적인 변화된 상태를 추구하는 것이 아니라 ‘한 인간이 어떻게 세상을 바라보고 관계하는가’에 대해 특정한 변화를 초래하기 위한 정신적 훈련이며, 위빠싸나 명상을 통해 단순한 이완반응을 넘어서는 보다 넓은 범위의 정신적 변화 상태와 특이한 경험들이 일어난다고 한다. 또한 명상을 연구하는 것은 인간 의식의 성장 과정을 이해하는 것이고, 인간 정

신의 한계에 대한 우리의 이해를 확장하는 것이라고 제안했다. 현대 심리학자들도 위빠싸나 명상이 이완반응이나 집중력의 개발뿐만 아니라, 자신과 세계에 대한 통찰을 가져옴으로써 스스로를 보다 자유롭게 성숙하게 해주는 방법을 제공한다는데 의견을 같이 하고 있다(김정호, 1994a, 1996b; 권석만, 1997, 1998; Kabat-Zinn, 1990).

위빠싸나 명상이 심리적 안정감을 증진시키며, 자신의 심리적인 문제를 이해하고 통찰하도록 돕는다는 점에서 상담 혹은 심리치료의 목표와 상당한 공통점을 갖는다고 말할 수 있다. 이러한 점에서 위빠싸나 명상은 상담 및 심리치료적인 관점에서 조망되어왔고, 위빠싸나 명상의 원리들을 상담에 적용, 통합해보고자 하는 시도들이 지속되고 있다고 할 수 있다. 위빠싸나 명상을 상담에 적용, 통합하기 위해서는 우선 위빠싸나 명상의 내적과정과 작용기제가 연구될 필요가 있다.

명상 수행자들의 명상 중 경험 내용을 수집하여 명상의 내적과정을 연구한 주요 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. Kornfield(1979)는 두 집단의 학생들을 대상으로 하루 12-15시간의 집중적인 위빠싸나 명상을 실시한 후, 명상의 초기 경험내용을 현상학적 방법으로 분석하였다. 연구결과, 명상 중 경험들은 신체적 경험, 시각적 경험, 정신적 경험의 범주 하에 가장 빈번하게 보고된 경험들을 기초로 22개의 하위범주들이 구성되었다. 이 중 정신적 경험의 범주에 포함된 하위범주들을 보면 ‘강한 감정들과 기분의 변화’, ‘환희와 행복감’, ‘평정’, ‘정신과 육체현상의 기본적 생성 과정에 대한 통찰들’ 등이 포함되어 있다. 이들 중 ‘환희와 행복감’의 보고 내용 중 일부를 살펴보면 아래와 같다.

‘청정한 마음. 모든 것이 어떻게 사라지는지 명확히 아는 즐거움. 집중이 잘 되고 있을 때 매우 행복함. 마음으로부터 위대한 힘을 느낌. 명확하고 순수한 주의, 어떠한 행복과 비교할 수 없는 깊은 평온’.
(p. 49-50)

이와 같은 정서적 체험 이외에도, 명상 참여자들은 명상 중 의적, 내적 경험 대상에 대한 비일상적인 수준의 깊고 명료한 지각과 집중이 일어났으며, 신체적-정신적 현상들에 대한 지속적인 주시에 의해 신체적-정신적 현상의 특성에 대한 이해와 통찰 경험 등을 보고했다. Kornfield(1979)는 위빠싸나 명상은 퇴행, 재구성, 재통합의 기간을 포함하는 복잡한 심리적 성장 과정이라고 보았다. 이러한 심리적 성장과정에서 평정심의 배양이 통찰력이 형성되는데 필수적이며, 수행자들은 평정한 마음의 집중상태에서 그들의 내적 경험을 있는 그대로 관찰함에 따라, 그들 자신을 단순히 감각, 지각들과 그 반응들이라는 흐름의 과정으로 경험하며 이러한 과정과 따로 떨어져 존재하는 고정된 자아란 없음을 이해하게 되는 것 같다고 결론을 내리고 있다. Kornfield(1979)의 연구는 위빠싸나 명상에 수반되는 광범위한 경험과 과정들의 범위와 유형을 목록화하는데 초점을 둔 최초의 현상학적 연구로서 의미가 있다. 그러나, 자료 분석 과정에서 평정자 없이 자료들을 연구자 혼자 범주화함으로써 연구자 개인의 편향이 범주 구분에 포함되었을 가능성이 있다(이진희, 2001).

Shapiro(1992)는 평균 명상 수행 기간이 4.27년인 27명의 피험자들을 대상으로 장기적인 명상자들의 명상 목표, 명상 효과 등에 관한 연구를 하였다. 연구 결과 명상 수행의 지속

기간에 따라 명상의 목표는 자기조절-자기탐구-자기해방/자비심의 순서로 유의하게 변화했음을 보여주었다. 자기조절 목표에는 “스트레스를 더 잘 조절하는 법을 배운다”, “부정적 사고를 중단하는 법을 배운다” 등의 항목, 자기탐구 목표는 “내 마음이 어떻게 작용하는지 알고 싶다”, “내 자신에 대해 더 많이 배우고 싶다” 등의 항목이 포함되었으며, 자기해방/자비심 목표는 “나의 좁은 자아를 넘어서고 싶다”, “모든 생명체에 대한 자비심을 더 깊게 하고 싶다” 등으로 구성된다. 또한, 위빠싸나 명상 후 참여자들이 기대하는 명상 목표와 부합되는 긍정적인 효과들이 있었다.

김정호(1995)는 6명의 대학생들을 대상으로 일주일에 5일씩 6주 동안 하루 1시간씩 마음챙김 명상을 소집단으로 실시한 후 ‘명상일지’를 통해 명상 경험에 관한 주관적 보고와 면담내용을 다루었다. 연구 결과, 명상 후 긍정적인 변화로써 집중과 알아차림의 증가, 평화로움, 상쾌함, 소화가 잘됨, 일상생활에서의 마음챙김 명상을 함 등이 포함되었다.

이진희(2001)는 8명의 통찰 명상 경험자를 대상으로 최근 3개월간의 명상 중의 경험내용에 대한 인터뷰를 실시하여 이를 질적인 방법으로 분석하였다. 분석 결과, 통찰 명상 중의 경험 내용은 통찰명상의 주요특징인 ‘알아차림’의 속성 및 대상관련 경험내용, 긍정적인 영향이 나타난 생활영역과 이를 초래한 경험내용 등 총 네 개의 주요영역으로 크게 구분되었고, 네 개의 주요영역에 걸쳐 총 45개의 범주가 구성되었다. 이들 범주에는 알아차림의 명확성, 몸과 마음의 연결성에 대한 이해 및 통찰, 안정감과 평온감, 자기 상태와 변화에 대한 이해 등이 포함되었다. 그러나, 이 연구에서는 피험자인 통찰 명상자들이 어떤 수

행방법과 내용으로 명상을 수련하였는지에 대한 정확한 배경이 제시되어 있지 않다. 또한, 피험자들의 수행경력 분포가 3개월에서 7년으로 편차가 크고, 집중수행 경험이 없는 피험자가 5명으로써, 비교적 초심 수행자들을 대상으로 한 분석이라는 한계가 있다.

본 연구는 선행연구들의 제한점들을 보완하면서, 전통적인 불교 원리에 의한 위빠싸나 명상 고유의 내적 경험 과정을 연구하기 위해, 다음과 같은 연구계획을 갖고 실시되었다. 첫째, 집중적인 위빠싸나 명상수행을 경험하고 있는 수행자들을 대상으로 하였다. 집중적인 명상수행에서는 동일한 수행절차와 수행시간에 따라 명상수행이 진행되므로 명상 경험에 대한 참여자의 동질성을 어느 정도 확보할 수 있는 장점이 있다고 판단했다. 그러나, 연구여건 상 명상 참여자들의 성, 연령, 신분, 과거 집중수행경력 및 현재 집중수행 기간에서의 차이 등이 참여자들의 명상 경험에 미친 영향은 통제하지 못했다. 둘째, 명상중의 경험을 수행초기, 중기 및 후기의 경험들로 구분하여 기술하도록 하였다. 이는 명상 수행이 지속됨에 따라 명상 경험에 있어서 어떠한 변화가 있는가를 분석하기 위해서였다. 하지만, 수행초기, 중기 및 후기의 구분은 참가자들의 명상수행 시작 시점과 수행기간이 차이가 나므로 연구자가 명확한 기준을 제시할 수는 없었다. 참가자에게 자신이 현재 명상 센터에서 수행한 기간에 따라, 시기를 삼등분하여 기술하도록 대략적인 지침만을 주었다. 셋째, 자료 분석은 여러 평정자들의 합의과정이 포함되는 합의적 질적 분석의 방법에 따라 수행했다. 자료의 단독 분석 시 발생할 수 있는 개인 편향을 방지하기 위해서이다. 넷째, 위빠싸나 명상 중의 경험에서 특히 심리적, 행동적 변화

와 관련된 경험과정을 중심으로 질문하였다. 이것은 위빠싸나 명상이 어떠한 내적과정 혹은 기제를 통해 심리적 건강이나 긍정적인 행동변화를 초래하는가를 확인하기 위해서이다.

이 연구에서는 1)명상 중 관찰대상과 관련하여 어떤 경험을 했는가? 2)명상 중 방해된 경험내용 및 그 해결과정은 무엇인가? 3)위빠싸나 명상 후 일상생활의 변화와 그 변화를 초래한 명상경험은 무엇인가? 4)명상 경험 중 일어난 통찰 내용은 무엇인가? 등을 중심적인 연구과제로 하였다. 본 연구를 통해 상담과정에 통합될 수 있는 위빠싸나 명상과정의 고유한 심리적 기제에 관한 기초 자료를 제공하게 될 것으로 기대하였다.

위빠싸나 명상을 집중적으로 수행하고 있는 87명의 미얀마인 수행자들 이었다. 본 연구에 참여한 위빠싸나 명상 수행자들의 인적사항과 위빠싸나 수행경력은 표 1과 같다. 참가자들의 연령분포는 15세부터 78세였고, 현재 명상 센터에서의 집중 수행한 기간은 대부분이 약 1개월에서 2개월이었으며, 2개월 이상 참여자는 6명이었다. 이들은 모두 동일한 수행방법 및 동일한 위빠싸나 명상 스승으로부터 지도를 받았고, 일상생활에서도 동일한 생활규칙을 따랐다. 좌선과 경행 및 일상 활동에 대한 마음챙김을 포함하여 매일 14시간 이상 수행하였다. 명상 지도자는 현재 Mahasi 명상 센터의 선원장인 U Jatila Sayadaw였다.

방 법

참여자

본 연구의 대상은 미얀마 양곤의 Mahasi 명상센터에서 Mahasi Sayadaw의 명상법에 따라

자료수집

도구

위빠싸나 수행 경험에 관한 질문지: 연구자가 구성한 개방형 질문지로 위빠싸나 명상을 하게 된 동기와 집중 수행 경력을 묻고, 1) 위빠싸나 명상 중 알아차림 대상과 관련하여

표 1. 위빠싸나 명상 참여자들의 인적사항 분포와 집중명상 수행경력

| 사례수 | 성별 | 연령 | 신분 | 과거 집중수행 경력 | 현재 집중수행 기간 | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|------------|------------|-------|--------|-----|--------|-----|
| 87명 | 남자 | 44명 | 10대 | 6명 | 일반인 | 33명 | 경험없음 | 36명 | 30-40일 | 5명 |
| | | 41명 | 20대 | 10명 | 승려 | 37명 | 경험있음 | 49명 | 41-60일 | 74명 |
| | 미기재 | 2명 | 30대 | 25명 | 임시승 | 6명 | 10일미만 | 10명 | 61-80일 | 4명 |
| | | | 40대 | 6명 | 미기재 | 11명 | 15-20일 | 5명 | 3개월이상 | 2명 |
| | | 50대 | 13명 | | | 1-2개월 | 20명 | 미기재 | 2명 | |
| | | 60대 | 18명 | | | 3개월이상 | 5명 | | | |
| | | 70대 | 8명 | | | 기간미기재 | 9명 | | | |
| | | 미기재 | 1명 | | | 미기재 | 2명 | | | |

주. 임시승은 원래 신분은 일반인이나 수행센터에서 수행 중 임시적으로 승려의 지위를 부여받은 사람을 말함.

특별했던 명상 경험내용, 2)위빠싸나 명상 중 알아차림과 집중에 방해되었던 경험내용, 3)명상에 방해되었던 경험들의 해결과정에서의 명상경험, 4)위빠싸나 명상 후 일상생활의 변화와 5)일상생활의 변화를 초래한 명상경험, 그리고 6)명상을 통해 경험한 통찰의 내용 등에 대해 기술하도록 하였다. 회상으로 인한 혼입을 최소화하기 위해 현재 명상센터에서의 명상 경험내용을 중심으로 질문하였다. 질문지는 선행연구를 바탕으로 연구자가 작성한 다음, 상담 심리학 분야의 박사 과정생 1명과 불교학 분야의 박사 과정생 1명이 문항을 검토하여 수정했고, Mahasi 명상센터에서 명상지도를 3년간 하였던 승려 2명이 한국어로 된 문항을 검토한 후 미얀마어로 번역하였다.

자료 수집

자료 수집 방법은 Mahasi 명상 센터의 승인을 얻은 후 연구자가 수행자들을 직접 만나서 연구의 취지를 설명하였고, 수행자들의 질문지 작성 동의 하에 자신의 명상 경험을 직접 기술하도록 부탁하여 질문지를 수집하였다. 자료 수집은 2003년 2월23일과 2003년 6월 21일 2회에 걸쳐서 실시되었다. 1회 자료수집에서는 50명의 질문지가, 2회에서는 38명의 질문지가 수집되었다. 미얀마어로 기록된 질문지는 미얀마 양곤 Mahasi 센터에서 10년 이상 위빠싸나 수행을 하고 있는 한국인 승려가 한국어로 번역하였다. 수집된 질문지들 중 답변이 불성실하다고 판단된 1개의 질문지를 뺀 87명의 자료가 분석에 사용되었다.

자료분석

질문지 자료를 평정자들과 질적 방법으로

분석하였다. 질적 분석은 평정자들 간의 논의와 동의과정을 통해 경험자료 내용을 범주화하는 합의적 질적 분석방법(CQR: The Consensual Qualitative Research)의 과정과 방법을 참고로 하였다(Hill, Thompson, & Nutt-Williams, 1997). 이 방법을 통해 면접이나 개방형 질문지를 사용해 얻은 자료를 바탕으로 위빠싸나 명상 경험 질문지의 기재 내용을 범주화할 수 있다. 자료 분석 과정에서 평정자들은 독립적으로 자료를 평가한 다음, 각 평정자들의 공통점과 차이점을 확인하여, 차이점은 논의를 통해 합의해 나가는 절차를 따랐다. 본 연구의 질적 분석은 3차에 걸쳐 이루어졌다. 분석에 참여한 평정자들은 총 3명으로, 이들은 위빠싸나 명상을 경험했고, 위빠싸나 명상의 이론적 개념을 충분히 숙지하고 있는 상담심리학 석사 과정의 대학원생이었다. 본 연구의 자료분석 과정은 다음과 같다.

각 사례의 명상 경험내용의 주요영역 (domain) 설정

질문지의 내용을 개념적으로 유사한 내용끼리 묶어서 영역으로 만드는 단계이다. 이를 위해 우선 연구자는 질문지 내용에 기초한 6개의 영역을 3명의 평정자들에게 제시하였다. 평정자들은 각자 사례를 읽고, 각 사례들에서 연구자가 제시한 주요영역과 관련된 자료내용을 검토하여 자료내용을 각 영역에 할당해 본 뒤, 이를 바탕으로 모든 평정자들이 참여한 가운데 논의와 동의과정을 거쳐 각 사례의 주요영역들에 원 자료를 재 할당하였다. 이러한 과정을 통해 각 사례는 알아차림의 대상 관련 경험내용, 알아차림에 방해된 명상경험내용, 알아차림과 집중에 방해된 경험의 해결과정, 명상을 통해 나타난 일상생활의 변화, 일상생

활의 변화를 초래한 경험내용, 통찰경험 내용이라는 6개의 주요 영역으로 크게 구분되었다.

유사한 핵심개념들의 범주화(categorization)

평정자 논의와 동의과정을 통해 각 사례에서 각 주요영역의 핵심적 개념들을 요약한 후, 사례들 간의 유사한 핵심개념들을 묶어 범주화하였다. 범주화 시 여러 유사한 핵심내용들의 내용을 포괄할 수 있는 구체적인 언어로 범주 명을 설정했다. ‘신체감각의 일어남’, ‘알아차림과 집중력의 증가’, ‘생활습관의 변화’ 등 총 38개의 하위범주를 개발하였다.

빈도에 따른 범주 구분

범주들이 전체사례 중 얼마나 빈번하게 적용되는지에 따라 전형적인 범주와 변동적인 범주로 구분하였다. 전형적인 범주는 반 이상의 사례에 해당하는 경우로, 변동적인 범주는 반 이하의 사례에 해당하면서 최소 10명 이상의 사례에 해당하는 경우로 하였고, 10명 미만의 사례에 해당하는 범주는 분석에서 제외하였다.

최종검토

평정에는 참여하지 않았으나, 명상경험과 불교심리학에 식견을 갖춘 심리학 교수에게 지금까지의 평정과정과 내용을 검토하도록 하였고, 검토자가 제시한 내용은 평정자들의 동의를 거쳐 최종적으로 범주화 과정에 반영하였다.

결 과

위빠싸나 명상 중 대상 관련 경험내용(수행시기 별 분석)

수행시기 별 명상 중의 대상 관련 경험내용에 대한 분석 결과를 표 2에 제시하였다. 위빠싸나 명상 중의 대상 관련 경험내용은 명상 중에 경험되는 모든 내적현상과 관련된 내용으로, “명상 수행 중 알아차림의 대상과 관련하여 특별하게 경험 한 것들이 무엇인가?”에 대한 답변 내용을 분석한 것이었다. 분석결과, 명상중의 경험내용은 신체, 정서, 인지, 및 주의의 네 가지 범주로 묶여졌고, 총 10개의 하위범주가 포함되었다.

신체범주에서는 신체감각의 일어남과 사라짐, 신체의 움직임 그리고 신체감각의 줄어듦의 세 가지 하위범주가 포함된다. 신체감각의 일어남과 사라짐에는 통증, 저림, 몸의 뜨거움, 차가움, 피곤함, 가려움 등의 신체감각이 포함되었다. 참여자들의 답변을 보면, 수행초기에는 “참기 어려운 통증을 만나다”, “수행 첫 10일 동안 피곤함, 통증이 쉽게 사라지지 않고” 등 신체감각의 일어남을 보고한 내용이 많았다. 수행중기 이후에는 “참기 어려운 고통들이 생기고 사라짐을 보다”, “저림이 한 곳에서 생기고 사라지고, 다시 다른 곳에서 생기고 사라짐”과 같이 신체감각이 일어나서 사라지는 과정 전체에 대한 기술이 많았다. 신체의 움직임에는 호흡 시 배의 일어남과 사라짐에 대한 관찰이 대부분을 차지했다. 답변내용에는 “배의 일어남과 사라짐을 관찰하다” 등이 있다. 신체감각의 줄어듦은 명상 수행 중 통증과 같은 신체감각의 빈도나 강도가 처음에 비해 줄어드는 현상을 말한다. 특히 수행 중기 이후에 신체감각의 줄어듦을 보고하는 빈도가 늘어났다. “극심한 통증이 조금씩 조용해짐”, “느낌들이 별로 생기지 않고, 아픔이 사라지다” 등의 내용이 포함된다.

정서범주에는 긍정적 정서의 일어남과 평정

표 2. 위빠싸나 명상 중 대상 관련 경험내용의 범주, 빈도, 대표사례(수행초기-중기-후기 별)

| 범주 | 빈도 | | | 대표적인 사례보고 내용 |
|----------------|--------|--------|--------|--|
| | 초기 | 중기 | 후기 | |
| 신체 | | | | |
| 신체감각의 일어남과 사라짐 | 71(전형) | 55(전형) | 40(변동) | “저림이 한 곳에서 생기고 사라지고, 다시 다른 곳에서 생기고 사라짐” |
| 신체의 움직임 | 55(전형) | 30(변동) | 27(변동) | “배의 일어남과 사라짐을 관찰하다” |
| 신체감각의 줄어들음 | 6 | 21(변동) | 28(변동) | “극심한 통증이 조금씩 조용해짐” |
| 정서 | | | | |
| 긍정적 정서의 일어남 | 0 | 1 | 11(변동) | “매우 기쁘고 행복하다” |
| 평정심 · 평온감의 증가 | 4 | 16(변동) | 30(변동) | “마음이 고요해짐” |
| 인지 | | | | |
| 잡념(망상)의 일어남 | 33(변동) | 17(변동) | 4 | “망상이 사라지지 않음” |
| 잡념의 줄어들음 | 5 | 12(변동) | 18(변동) | “수행이 익어지자 망상이 줄다” |
| 주의 | | | | |
| 알아차림과 집중의 어려움 | 17(변동) | 2 | 4 | “배의 일어남과 사라짐을 분명하게 볼 수 없음” |
| 알아차림과 집중력의 증가 | 9 | 36(변동) | 54(전형) | “이주 작은 통증조차 자세히 관찰할 수 있게 되고, 망상 즉시 알아차림” |
| 알아차리면 사라지는 경험 | 8 | 23(변동) | 17(변동) | “망상을 즉시 관찰하면 사라지다” |

주. N = 87, 전형적인 참여자의 반(44명) 이상에 해당하는 범주, 변동적인 10명 이상에 해당하는 범주임.

심 · 평온감의 증가 2개의 하위범주가 형성되었다. 긍정적 정서의 일어남은 수행 후기에 주로 보고되었다. 여기에는 “매우 기쁘고 행복하다”, “기쁨으로 인해 몸에 전율이 느껴짐” 등의 내용이 있다. 평정심 · 평온감의 증가 또한 수행 후기로 갈수록 더 많이 보고되고 있다. “마음이 고요해짐”, “망상이 거의 없을 정도로 평안함을 얻다” 등의 내용이 포함된다.

인지범주는 잡념의 일어남과 잡념의 줄어들음의 2개 하위범주로 구성된다. 잡념의 일어남

은 수행초기에 가장 많았고, 후기로 갈수록 줄어든 반면, 잡념의 줄어들음은 반대로 수행후기로 갈수록 늘어났다. 잡념의 일어남을 보고한 답변에는 “망상하는 마음이 수없이 생기고 사라짐” 등이 있으며, 잡념의 줄어들음에는 “수행이 익어지자 망상이 줄다”, “망상이 줄어들고 조용해지자 편안함” 등의 보고가 있었다.

주의범주에서는 알아차림과 집중의 어려움, 알아차림과 집중력의 증가 및 알아차리면 사라지는 경험 등이 포함된다. 수행초기에는 알

아차림과 집중의 어려움에 대한 보고가 많은 반면, 수행 후기로 갈수록 알아차림과 집중력의 증가에 대한 빈도가 늘어났다. 알아차림과 집중의 어려움에는 “배의 일어남과 사라짐을 분명하게 볼 수 없음”, “망상을 처음에는 알아차리기 어려웠다” 등이 있었다. 알아차림과 집중력의 증가에 대한 내용으로는 “아주 작은 통증조차 자세히 관찰할 수 있게 되고, 망상 즉시 알아차림함”, “저절로 알아차림이 끊어지지 않고 연결되며, 초를 닦으며 빠르게 생겨나서 사라지는 몸의 진행을 하나씩 하나씩 보게 되다” 등이 있다. 알아차리면 사라지는 경험은 주로 수행중기와 후기에 보고되었다. “밀착관찰로써 통증, 저림, 망상이 줄어들다”, “망상을 즉시 관찰하면 사라지다” 등의 내용이 이 범주에 포함되었다.

알아차림과 집중에 방해가 된 경험내용과 방해 경험의 해결과정

알아차림과 집중에 방해가 된 경험내용

알아차림과 집중에 방해가 된 경험내용에 포함된 범주는 표 3에 제시된 바와 같이 신체,

부정적 마음 그리고 잡념의 일어남 세 가지였다. 신체 범주에는 신체감각의 일어남, 외부자극에 끌림, 졸음과 나태의 세 가지 하위범주가 형성되었다. 신체감각의 일어남에는 통증, 피곤함, 열기, 몸의 흔들림, 가려움 등이 포함되었다. 외부자극에 끌림에는 외부의 소리나 주변 사람들의 움직임 등에 이끌려 집중이 깨어지는 상태를 말한다. “바깥대상에 끌려서 집중력 깨지고, 망상 많다” 등의 내용이 주로 보고되었다. 졸음과 나태는 졸음, 게으름, 멍한 상태에 빠지는 내용들로 구성된다.

부정적 마음 범주에는 욕망의 일어남과 싫어하는 마음의 일어남 등 두 가지 하위범주가 포함되었다. 욕망의 일어남은 감각적인 욕망을 채우고 싶은 마음들인데 “오욕락(五慾樂)을 마음껏 즐기고 싶은 마음이 많이 생기다”, “노래하고 싶고, 소리 지르고 싶은 생각이 자주 자주 남” 등이 있었다. 싫어하는 마음의 일어남에는 수행에 대해 지루해지고, 싫증이 나며, 고통스런 경험에 대해 회피하고 싶은 마음 등이 포함된다. “수행 중 싫어하는 종류를 보고 싶지 않고”, “수행을 하기 싫어지고 지루해졌다” 등이 포함된다. 잡념의 일어남은 수행 중

표 3. 알아차림과 집중에 방해된 경험내용의 범주, 빈도, 대표사례

| 범 주 | 빈도 | 대표적인 사례보고 내용 |
|--------------|--------|----------------------------|
| 신체 | | |
| 신체감각의 일어남 | 30(변동) | “매우 아픈 통증” |
| 외부자극에 끌림 | 37(변동) | “바깥대상에 끌려서 집중력 깨지고, 망상 많다” |
| 졸음과 나태 | 33(변동) | “졸음, 게으름, 멍한 상태” |
| 부정적 마음 | | |
| 욕망의 일어남 | 19(변동) | “오욕락(五慾樂)을 마음껏 즐기고 싶은 마음” |
| 싫어하는 마음의 일어남 | 23(변동) | “수행을 하기 싫어지고 지루해졌다” |
| 잡념의 일어남 | 54(전형) | “수행 중 내내 생각이 어지럽게 떠오르고” |

여러 가지 걱정이나 근심들로 인해 주의집중이 깨지는 내용이 대부분을 차지하고 있다. “하던 일, 가족 일들로 망상이 많아서 수행하지 못하고, 집에 돌아가고 싶을 정도로 관찰할 수 없었다” 등이 포함된다.

방해경험의 해결과정

방해경험의 해결과정은 위에서 기술한 방해가 된 경험들을 어떻게 관찰함으로써 해결되었는가에 대한 답변내용으로 구성된 주요영역이다. 여기에는 주의와 인내심 두 가지 범주가 생성되었다. 주의범주는 알아차림과 집중으로 구성된다. 여기서 알아차림이란 방해된 경험 자체를 직접적으로 알아차리고 관찰함으로써 방해 경험을 해결했다는 것이며, 집중이란 방해되는 경험이 나타났을 때, 호흡이나 경행과 같은 다른 대상에 주의를 집중함으로써 이를 해결하는 과정을 의미한다. 방해 경험의 해결과정으로서 알아차림을 보고한 사례들을 보면, “망상, 망상 하고 알아차리면 사라진다”, “고통스러운 느낌들을 깊이 관찰함으로써 장애가 지나가다” 등이 있다. 집중에 포함되는 사례들은 “배의 일어남과 사라짐에 밀착 관찰함으로써” 등이 있다. 인내심 범주는 방해되는 경험을 해결하는 데 참을성과 노력이 필요하다는 내용들이다. “고통의 느낌을 참고 관찰함으로써 나아짐” 등의 사례가 포함된다.

일상생활의 변화내용과 변화를 초래한 명상경험 내용

명상 경험 후 일상생활에서의 변화내용

위빠싸나 명상 경험 후 일상생활에서 변화내용의 주요영역에 포함된 범주는 표 5에 제시된 바와 같이 정서 및 성격, 알아차림과 집중력의 증가, 지혜의 증가, 정진력의 증가, 신앙심의 증가, 신체가 건강해짐, 그리고 생활습관의 변화 등 7개였다.

정서 및 성격 범주에서 기쁨의 증가를 보고한 사례에는 “수행함이 행복하다”, “마음이 고요해져서 기쁨이 생김” 등이 있다. 분노의 감소는 “화념이 거의 없을 만큼 줄어들다”, “원한이 줄고, 다른 이들에 대해서 원망이 사라짐” 등이 포함된다. 욕망의 감소는 “욕심내고 어리석은 행위들이 줄어들다”, “좋아하고 원하던 것이 줄어들고, 어떠한 세상 부귀호사에도 집착이 줄어들고, 자기 소유로 만족하게 됨” 등의 사례보고가 해당된다. 평정심·평온감의 증가는 마음이 고요해지고 편안해지며, 안정감을 갖게 되었다는 내용들이 주를 이루고 있다. 사례를 보면 “마음이 고요하고 편안해지는 것을 얻다”, “한번도 체험하지 못한 편안함을 느끼다” 등이 있었다.

알아차림과 집중력의 증가 범주는 일상생활의 모든 행위에 대한 관찰력과 집중력의 증가

표 4. 방해경험의 해결 과정의 범주, 빈도, 대표사례

| 범주 | 빈도 | 대표적인 사례보고 내용 |
|------------------|--------|--------------------------|
| 주의 | | |
| 알아차림(방해경험을 직접관찰) | 69(전형) | “망상을 깊이 알아차림 함으로써” |
| 집중(호흡, 경행에 집중) | 23(변동) | “배의 일어남과 사라짐에 밀착 관찰함으로써” |
| 인내심 | 12(변동) | “고통의 느낌을 참고 관찰함으로써 나아짐” |

표 5. 명상 수행 후 일상생활의 변화내용의 범주, 빈도, 대표사례

| 범 주 | 빈도 | 대표적인 사례보고 내용 |
|---------------|--------|--|
| 정서 및 성격 | | |
| 기쁨의 증가 | 12(변동) | “마음이 고요해져서 기쁨이 생김” |
| 분노의 감소 | 17(변동) | “화냄이 거의 없을 만큼 줄어들다” |
| 욕망의 감소 | 19(변동) | “욕심내고 어리석은 행위들이 줄어들다” |
| 평정심·평온감의 증가 | 51(전형) | “한 번도 체험하지 못한 편안함을 느끼다” |
| 알아차림과 집중력의 증가 | 40(변동) | “먹고, 마시고, 앉고, 서고, 잠 등 모두를 알아차리게 됨” |
| 지혜의 증가 | 36(변동) | “보는 것마다 사라지는 것으로, 고통뿐이라고 알게 되어 집착하지 않게 되다” |
| 정진력의 증가 | 21(변동) | “마음이 수행에만 향하고, 더 수행하고 싶다” |
| 신앙심의 증가 | 18(변동) | “불법에 대한 믿음이 생김” |
| 신체가 건강해짐 | 22(변동) | “몸이 가벼워짐”, “건강해지고” |
| 생활습관의 변화 | | |
| 자기조절 능력의 증가 | 41(변동) | “몸과 마음을 다스릴 수 있다” |
| 나쁜 습관의 중단 | 21(변동) | “담배 피우고 싶은 습관도 다스리다” |

를 나타내는 내용들로 이루어져 있다. “먹고, 마시고, 앉고, 서고, 잠 등 모두를 알아차리게 됨”, “안에서 생겨나는 탐욕, 분노의 마음을 생기는 즉시 알아차림으로 줄게 할 수 있다” 등의 사례가 포함된다. 지혜의 증가 범주에는 “체험한 것을 모르는 이들에게 어긋나지 않게 말해 줄 수 있다”, “보는 것마다 사라지는 것으로, 고통뿐이라고 알게 되어 집착하지 않게 되다” 등과 같이 수행과 일상생활에서의 관찰 대상에 대한 올바른 견해가 생겼음을 보고하는 내용들로 구성된다.

정진력의 증가 범주에는 수행을 더 하고 싶은 동기가 늘어났다고 보고하는 내용들이 포함된다. “마음이 수행에만 향하고, 더 수행하고 싶다”, “도를 얻어 깨달음을 위해 노력하다” 등의 사례가 있었다. 신앙심의 증가는 수

행을 통해 불, 법, 승에 대한 믿음과 존경심이 더욱 커지는 내용을 담고 있다. “불법에 대한 믿음이 생김”, “삼보에 더욱 존경심이 생기다” 등의 보고가 포함된다. 신체가 건강해짐 범주에는 “몸이 가벼워짐”, “건강해지고”, “병이 치료되다” 등 신체가 가벼워지고 부드러워지며 건강해지는 내용이 포함된다.

생활습관의 변화범주에는 자기조절 능력의 증가와 나쁜 습관의 중단 2개의 하위범주가 있었다. 자기조절 능력의 증가는 생각과 행동에 대한 조절능력이 배양되는 내용을 담고 있다. “마음이 원하는 대로 하지 않고 잘 생각해 보게 되다”, “참을성 있고, 어디든지 내키는 대로 하지 않고 몸과 마음을 제어하게 됨” 등의 사례보고가 있다. 나쁜 습관의 중단에는 “바쁘게 오고가던 습관이 조용해짐”, “담배 피

표 6. 일상생활의 변화를 초래한 명상경험 내용의 범주, 빈도, 대표사례

| 범주 | 빈도 | 대표적인 사례보고 내용 |
|---------------|--------|--|
| 알아차림과 집중력의 증가 | 53(진형) | “몸의 행동을 알아차림으로 행하기 때문에 그릇됨이 없어지다” |
| 평정심·평온감의 증가 | 36(변동) | “위빠싸나 수행으로 고요하고 편안해져서” |
| 통찰 | 34(변동) | “이 몸이 무상하기 때문에 탐심이 없고, 만족하도록 위빠싸나가 영향을 주다” |

우고 싶은 습관도 다스리다” 등이 포함된다.

일상생활의 변화를 초래한 명상경험 내용

일상생활의 변화를 초래한 명상경험 내용의 범주와 빈도는 표 6과 같다. 알아차림과 집중력의 증가를 일상생활 변화의 주요 원인으로 보고한 빈도가 가장 높았다. 여기에는 “몸의 행동을 알아차림으로 행하기 때문에 그릇됨이 없어지다”, “몸과 마음을 바른 알아차림으로 다스리게 되다” 등의 사례보고가 있었다. 평정심·평온감의 증가를 변화의 원인으로 보고한 내용에는 “수행으로 마음이 든든해져서 두려워하는 마음이 없어지다”, “위빠싸나 수행으로 고요하고 편안해져서” 등이 있다. 통찰이 생김으로써 생활의 변화를 초래했다고 보고한 내용에는 “이 몸이 무상하기 때문에 탐심이 없고, 만족하도록 위빠싸나가 영향을 주다”, “위빠싸나 수행으로 몸에 언제나 끊임없이 생겨나는 고통을 보았기 때문에, 고통이 될 모든 습관들을 삼가고 싶다” 등이 있다.

통찰 경험의 내용

위빠싸나 명상 중 육체적 현상과 정신적 현상의 특징으로써 무엇을 통찰 경험하게 되었는가? 라는 질문을 통해 통찰 경험의 내용을

분석해 보았다. 통찰 경험내용 영역에는 표 7의 세 가지 범주가 형성되었다.

몸과 마음의 다른 작용을 이해하는 범주는 현상의 체험에 관여하게 되는 정신적 작용과 신체적 작용을 구분해서 이해하게 되었음을 나타내는 내용들로 구성된다. “마음의 아는 작용, 마음의 의도로 몸이 움직임을 알게 됨”, “몸을 기초로 해서 마음이 진행됨” 등의 내용이 포함된다. 몸과 마음의 특성에 대한 통찰은 무아, 무상, 고통에 대한 통찰내용을 담고 있다. 무아에 대한 통찰은 “몸과 마음이 나의 원하는 대로가 아닌 그 성질대로 인 것을 알게 되다”, “나와 너가 없고, 오직 몸과 마음의 작용만 있으며, 원인 결과의 진행이라고 알게 되다” 등과 같이 신체적-정신적 현상들이 자기 혹은 자기의 것이 아니며, 단순히 조건에 의해 생기고 사라짐을 이해하는 내용을 담고 있다. 무상에 대한 통찰로 묶인 사례를 보면 “몸과 마음이 언제나 끊임없이 생기고 사라지는 무상함을 스스로의 지혜로써 알게 되다”, “생각, 망상, 열기, 통증 등이 끊임없이 생기고 사라지는 무상한 성품을 보다” 등이 있었다. 무상에 대한 통찰은 신체적-정신적 모든 현상들이 끊임없이 변화하는 특성에 대한 이해를 담고 있다. 고통에 대한 통찰에 포함되는 사례 들로는 “몸과 마음의 생기고 사라지는 모습,

표 7. 통찰 경험 내용의 범주, 빈도, 대표사례

| 범주 | 빈도 | 대표적인 사례보고 내용 |
|------------------|--------|--|
| 몸과 마음의 다른 작용을 이해 | 34(변동) | “몸과 마음의 성품을 구분하다” |
| 몸과 마음의 특성에 대한 통찰 | | |
| 무아에 대한 통찰 | 33(변동) | “몸과 마음이 나의 원하는 대로가 아닌 그 성질대로 인 것을 알게 되다” |
| 무상에 대한 통찰 | 53(전형) | “생각, 망상, 열기, 통증 등이 끊임없이 생기고 사라지는 무상한 성품을 보다” |
| 고에 대한 통찰 | 21(변동) | “생겨나고 사라지는 몸과 마음들이 영원하지 않고, 고통이며, 다스릴 수 없는 것임을 알게 되었다” |
| 소멸의 체험 | 13(변동) | “몸과 마음이 마지막 소멸한 곳 모습을 만나다” |

고통스러운 모습을 알게 되다”, “생겨나고 사라지는 몸과 마음들이 영원하지 않고, 고통이며, 다스릴 수 없는 것임을 분명히 알게 되었다” 등이 포함된다. 소멸의 체험범주에는 “영원하지 않는 성품을 관찰함으로써, 몸과 마음이 모두 소멸해갔다”, “몸과 마음의 고요하고 사실인 성품을 보다”, “몸과 마음이 마지막 소멸한 곳 모습을 만나다” 등의 초월적인 체험 내용으로 이루어져 있다.

결과 요약

본 연구에서는 위빠싸나 명상 경험내용을 알아차림의 대상관련 경험내용, 알아차림에 방해된 경험내용, 방해된 경험의 해결과정, 명상을 통해 나타난 일상생활의 변화, 일상생활의 변화를 초래한 경험내용, 그리고 통찰경험 내용이라는 6개의 주요 영역으로 구분하여 분석하였다.

빈도 면에서 전형적인 범주들을 중심으로 위빠싸나 명상 중에 일어나는 경험 과정을 구성해보면 다음과 같다. 위빠싸나 명상에서 알

아차림의 주요 대상은 신체감각의 변화와 신체 움직임 등이 된다. 명상 수행이 지속되면서, 관찰 대상에 대한 알아차림과 집중력이 증가되어 관찰 대상이 되는 현상들을 즉각적이고 분명하게 자각할 수 있게 되며, 특히 현상들이 생기고 변화하며 사라지는 과정에 대한 관찰이 가능하게 된다. 위빠싸나 명상 중에 알아차림과 집중을 방해하는 경험들이 나타나는데 그중 가장 두드러지게 나타나는 현상은 잡념(망상)의 일어남이다. 이러한 방해 경험에 대한 해결과정은 그 현상을 있는 그대로 직접적으로 알아차리고 깊이 관찰하는 것이었다. 명상 수행 후 일상생활에서 나타나는 가장 전형적인 변화는 평정심·평온감과 같은 정서적 안정감이었다. 이러한 긍정적인 변화를 초래한 명상 경험으로는 역시 알아차림과 집중력의 증가를 들었다. 관찰 대상에 대한 알아차림과 집중력이 증가하면서 신체적·정신적 현상들이 고정되어 있지 않고 끊임없이 변화하는 특성 즉, 무상에 대한 통찰이 일어났다.

변동적 수준 이상의 하위범주들을 포함하여 위빠싸나 명상 경험 내용을 정리하면 다음과

같았다. 신체감각이나 신체 움직임과 같은 신체적 현상들과 잡념과 같은 정신적 현상들이 주요 관찰 대상이 되며, 수행이 지속되어 알아차림과 집중력이 증가함에 따라 이러한 관찰 대상에 대한 자각이 보다 분명하고 즉각적으로 이루어지게 된다. 이와 함께 신체감각이나 잡념의 빈도와 강도가 줄어들게 되며, 평정심·평온감 및 기쁨과 같은 긍정적 정서상태를 경험하게 된다. 몸과 마음의 특성에 대한 통찰 또한 일어나게 된다. 알아차림과 집중을 방해하는 경험들로서 잡념(망상), 소리와 같은 외부자극, 통증과 같은 신체감각, 졸음, 나태, 감각적 욕망을 추구하고 싶은 마음과 수행을 하기 싫어지는 마음 등이 나타났다. 이러한 방해경험들을 그대로 알아차림 함으로써, 혹은 호흡과 같은 다른 하나의 대상에 집중함으로써 해결하게 된다. 방해경험에 대한 인내심을 갖고 관찰하는 것이 또한 중요한 요인이 된다. 명상 수행을 통해 나타나는 일상생활의 변화로는 평정심·평온감과 같은 심리적 안정감이 증가하며, 기쁨의 증가, 분노와 욕망의 감소와 같은 정서 및 성격상의 변화가 나타난다. 일상 행동에 대한 알아차림과 집중력이 증가하고 사물에 대한 지혜가 증가하게 된다. 신앙심과 수행에 대한 동기가 늘어나며, 신체가 건강해진다. 생각과 행동에 대한 조절능력이 배양되고, 나쁜 습관들을 중단할 수 있게 된다. 이러한 긍정적인 일상생활의 변화를 초래한 것은 위빠싸나 명상을 통해 평정심·평온감과 같은 심리적 안정감이 배양되고, 알아차림과 집중력이 증가되었으며, 몸과 마음의 특성에 대한 통찰을 얻었기 때문이다. 통찰 경험의 내용은 내적 경험에 관여하는 몸과 마음의 작용을 구분해서 이해하게 되는 것과, 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상들의

특성인 무아, 무상, 고의 특성을 이해하는 것과 그리고 소멸의 체험 등이 포함된다.

논 의

집중적인 위빠싸나 명상 중의 경험내용을 질적으로 분석한 결과 나타난 주요 범주들을 Mahasi 수행법의 특징 및 선행연구의 결과들과 관련하여 비교해 보고, 심리 치료적 함의에 대해 논의해 보고자 한다.

먼저, 알아차림의 대상관련 경험으로 ‘신체감각의 일어남과 사라짐’ 및 ‘신체의 움직임’의 보고 내용이 많은 것은 본 연구의 참여자들이 수행하고 있는 Mahasi 수행법의 특징과 관련되어 설명될 수 있다. 미얀마는 물론 전세계적으로 널리 알려진 Mahasi 수행법의 특징은 첫째, 좌선할 때 호흡에 동반되어 생겨나는 복부의 움직임을 일차적인 마음챙김의 대상으로 삼고서, 몸을 구성하고 있는 지(地), 수(水), 화(火), 풍(風)의 네 가지 요소를 분명하게 관찰하는 사계차별(四界差別)에 중점을 둔다는 점이다(김재성, 1997). 여기서, 지,수,화,풍의 네 가지 요소란 딱딱함, 부드러움, 뜨거움, 움직임과 같은 몸의 감각적 경험을 일컫는다(김재성, 2002). Mahasi 수행법의 두 번째 특징은 좌선과 행선(行禪)에 동일한 비중을 두고 있다는 점이다. 여기에서 행선은 걷는 동작에 마음을 집중하여 관찰하는 것을 말하나, 넓게 보면 몸의 모든 동작이 포함되고 있다. 즉 좌선이 중요시되는 만큼 좌선 이외의 모든 몸의 동작에 대한 관찰도 강조되는 점이 Mahasi 수행법의 특징의 하나이다. Mahasi 수행법을 좀 더 구체적으로 살펴보면, 수행자는 듣고, 냄새 맡고, 맛보고, 만지고, 생각할 때 마다 이들을

관찰하여 이러한 사실을 ‘뵈, 뵈’ ‘들음, 들음’ ‘냄새, 냄새’ ‘맛, 맛’ ‘달음, 달음’ ‘생각, 생각’ 이라고 알아차리도록 한다. 처음에는 분명하고 쉽게 지각되는 것으로부터 시작해야 하는데, 호흡을 할 때 마다 배가 일어나고 꺼지는 이 운동은 항상 분명하게 일어나므로 이 호흡의 움직임을 의식하는 것부터 시작하도록 한다. 배의 움직임을 보는 동안 마음이 다른 곳을 방황하거나, 또는 상상, 회상, 생각, 계획, 행복을 느낌, 싫증을 느낌 등으로 달아날 때마다, 놓치지 말고 모든 현상들을 마음속으로 알아차린다. Mahasi 명상법에서 수행자는 잠에서 깨어나는 순간부터 몸의 움직임, 세수하는 행위, 음식을 먹는 행위 등 매순간 모든 움직임을 부지런히 주시해야 하며, 몸의 감각들, 느낌들, 생각, 욕구, 의도 등 모든 정신적 현상들이 나타날 때마다 바로 알아차리는 것을 강조한다. 특별히 지각되는 몸과 마음의 현상이 없어질 때는 다시 배의 일어남과 사라짐을 주시하는 것으로 되돌아가는 과정을 반복하게 된다.

본 연구에서 위빠싸나 명상 후 일상생활의 변화내용에는 평정심·평온감 등 긍정적 정서의 증가, 일상 활동에서의 알아차림과 집중력의 증가, 지혜의 증가, 신앙심의 증가, 신체의 건강, 및 자기조절 능력의 증가 등이 포함된다. 이러한 결과를 이 진희(2001)의 연구와 비교해 보면 범주명은 다르나 내용면에서는 신앙심의 증가와 지혜의 증가를 제외한 다른 범주에서 거의 일치하고 있다. 그의 연구에서 긍정적인 영향이 나타난 생활영역의 하위범주들은 안정감·평온감, 집중력 증가, 신체건강, 충동성의 감소, 화의 통제와 조절, 타인에 대한 태도(자비심, 이해·존중·공감) 등이었다. 본 연구에서는 지혜의 증가가 일상생활의 변

화내용 및 변화를 초래한 경험내용(여기서는 통찰로 명명됨) 두 범주 모두에 포함되나, 그의 연구에서는 지혜의 증가가 긍정적 영향을 초래한 경험내용으로만 범주화되었다. Kornfield (1979)의 연구와는 긍정적 정서, 집중력, 지혜의 증가 범주는 반복되나 자기조절 능력이나 신체건강 등은 그렇지 않다. 이것은 그의 연구에서는 일상생활에서의 경험에 대한 내용이 포함되지 않았기 때문일 것이다.

본 연구에서 긍정적인 일상생활에서의 변화를 초래한 명상 경험은 알아차림과 집중력의 증가, 평정심·평온감의 증가, 정신적·신체적 현상의 특성에 대한 통찰 등으로 범주화되었다. 이진희(2001)의 연구에서는 알아차림, 대상에 이끌리지 않는 의지작용, 고요·평화로우며, 아집에 대한 이해와 탈피, 자기상태와 변화에 대한 이해 등이 포함된다. 이 중 대상에 이끌리지 않는 의지작용은 본 연구에서는 일상생활의 변화내용에 포함된 자기조절 능력의 증가와 유사한 내용이라고 할 수 있다.

김정호(1995)의 연구에서 명상 후 긍정적인 변화로 보고된 내용은 알아차림과 집중의 증가, 평화로움, 상쾌함, 소화가 잘 됨, 그리고 일상생활에서 마음챙김 명상을 함 등이었다. 이 중 평화로움과 상쾌함은 본 연구의 평정심·평온감의 증가 범주에 해당되며, 알아차림과 집중의 증가 및 일상생활에서 마음챙김 명상을 하는 것은 본 연구의 일상 활동에 대한 알아차림과 집중력의 증가 범주와 유사하다고 할 수 있다. 소화가 잘 됨의 내용은 본 연구에서 동일한 보고는 없었으나 신체가 건강해짐의 범주에 포함될 수 있는 것으로 보인다.

선행 연구와 본 연구의 결과를 종합해 보면, 위빠싸나 명상은 명상 수행자들의 신체적, 정서적, 인지적, 자기 조절적 측면을 포함한 다

양한 영역에서 긍정적인 변화를 일으킨다고 말할 수 있다. 이러한 변화는 상담이나 심리치료에서 추구하는 목표와 유사하므로 위빠싸나 명상이 심리 치료적 효과를 갖는다고 해석할 수 있다. 이러한 변화를 일으킨 위빠싸나 명상의 과정으로는 알아차림과 집중력의 증가, 평정감·평온감의 증가 및 통찰경험 등이 포함되었다. 이 세 가지 요소는 위빠싸나 명상의 심리치료적 효과를 초래하는 치료기제라고 할 수 있다.

명상에 방해된 경험의 해결과정과 통찰 경험내용을 분석하면서 위 세 가지 요소들이 갖는 심리 치료적 의미를 살펴보고자 한다. Deatherage(1975)는 신경증 환자를 치료하기 위한 보충 기법으로 위빠싸나 명상의 기법들을 적용했는데, 이 때 명상 중 가장 자주 떠오르는 방해요인을 알게 되는 것은 자신의 불건강하고 습관적인 정신적 과정을 명백하게 볼 수 있기 때문에 진단을 위해서나 치료를 위해서 중요한 일이 될 수 있음을 제안했다. 따라서, 알아차림과 집중을 방해하는 요소들에 대한 해결과정은 위빠싸나 명상의 고유한 심리 치료적 기제를 보여준다는 점에서 중요한 의미를 담고 있다.

위빠싸나 명상에서 방해 경험이 나타날 때의 처리 방식은 ‘방해 경험을 직접적으로 알아차리는 것’이라고 할 수 있다. 경험에 대해 있는 그대로 알아차린다는 것은 경험에 대해 비교, 분석, 판단, 혹은 추론 등을 개입하지 않고 순수하게 관찰하는 것을 말한다(김정호, 1996b). 즉, 경험에 대해 생각하는데 초점을 두는 것이 아니라, 경험에 대해 직접적이고 체험적인 자각을 하는데 초점을 두는 것을 말한다(Teasdale, 1999b). 이러한 ‘있는 그대로 알아차림(bare attention)’은 고통의 근절을 목표로

하는 위빠싸나 명상의 가장 핵심적인 방법으로 인식되고 있다(Hanh, 1976).

위빠싸나 명상의 원리와 현대 심리치료 이론을 통합하는 심리치료 프로그램에서도 ‘있는 그대로 알아차리기’는 정서적 문제나 스트레스 조절 등의 효과를 초래하는 가장 핵심적인 기술로 사용되고 있다(Hayes, Wilson, Gifford, Follette, & Strosahl, 1996; Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999; Kabat-Zinn, 1990; Linehan, 1993a, 1993b; Segal et al, 2002). Hayes 등(1996, 1999)은 부정적인 정서를 있는 그대로 완전하게 경험하는 수용능력이 배양됨으로써 심리적 문제의 공통원인인 회피행동이 감소된다고 말한다. 또한, 경험을 생각을 통해 분석하지 않고, 있는 그대로 알아차리고 경험하는 것이 우울이나 불안과 같은 정서적 문제를 해결하는데 유용한 주의 양식 혹은 정보처리 양식이라는 것을 보여주는 많은 실험적 연구들이 있다(Hayes et al, 1996; Hunt, 1998; Teasdale, 1999b; Watkins & Teasdale, 2004).

본 연구를 통해 분석된 통찰 경험 내용에는 몸과 마음의 다른 작용을 이해, 무아에 대한 통찰, 무상에 대한 통찰, 고에 대한 통찰 및 소멸의 체험 등이 있었다. 이진희(2001)의 연구에서는 통찰 경험 내용을 따로 범주화하지 않고 알아차림의 대상관련 경험내용의 하위범주로서 포함했다. 그의 분석에 따르면 통찰 경험 내용에는 몸과 마음의 연결성, 몸과 마음의 끊임없는 변화 및 자아의 실체 없음이 있었다. 여기서 몸과 마음의 연결성은 본 연구의 몸과 마음의 다른 작용을 이해 범주와, 몸과 마음의 끊임없는 변화는 무상에 대한 통찰, 자아의 실체 없음은 무아에 대한 통찰과 상응된다고 할 수 있다.

Mahasi Sayadaw(1978)는 위빠싸나 명상을 “자

신의 몸에서 일어나는 정신적-신체적(물리적) 현상의 성격을 정확하게 이해하려는 노력”으로 정의했다. 이 정의를 기초로 볼 때 ‘정신적-신체적 현상의 성격에 대한 경험적 이해’가 위빠싸나 명상에서의 통찰경험의 내용이라고 볼 수 있겠다. 위빠싸나 수행과정은 대상에 대한 알아차림과 집중력이 강해지면서 통찰이 깊이 진행되는데, 통찰은 개인의 성품이나 지적 수준과 관계없이 특별한 순서대로 생기는 경향이 있다고 한다(조미라, 2002). U Pandita Sayadaw에 의하면 통찰의 첫 단계에서는, 관찰하는 마음(의식)과 의식의 대상인 물질(신체)을 구분하여 알아차리는 통찰 경험이 일어난다고 한다. 이 통찰 경험은 모든 정신적-신체적 현상들이 마음과 물질(신체)의 서로 다른 작용에 의해 이루어짐을 이해하게 하며, 물질(신체)과 마음을 떠나 자아가 독립적으로 존재한다는 그릇된 견해를 잠시 제거해준다고 한다. 두 번째 단계에서는, 마음과 물질(신체)의 인과관계를 직접 이해하게 되는 통찰경험이 일어난다. 예를 들어, 외부 자극에 의해 신체감각이 생기면 마음에서 이와 관련한 느낌들, 생각들, 욕구들이 발생하게 되며, 또한 마음의 의도한 결과로 신체의 움직임이 일어나고 이에 따라 신체적 감각이 생기므로, 수행자는 모든 정신적-신체적 현상들은 마음과 물질(신체)이 서로가 원인이 되어 존재하게 됨을 이해하게 된다. 마음과 물질(신체)의 인과관계에 대한 통찰경험은 인간의 체험이 외부적인 힘 때문이라거나 혹은 우연히 원인 없이 일어난다는 그릇된 견해를 제거하게 해 준다고 한다. 본 연구에서 몸과 마음의 다른 작용을 이해하는 범주가 이 두 가지 단계의 통찰에 해당된다고 할 수 있다. 통찰의 세 번째 단계에서는 무상, 고, 무아에 대한 통찰경험이 일어난다고

한다. 수행자는 수행 중 의식의 대상들이 쉼 사이 없이 불가피하게 사라지는 무상을 보게 되어, 의식과 의식의 대상들이 영원하다는 그릇된 견해로부터 벗어나게 되며, 따라서 의식과 의식의 대상들이 영원하다는 자존심과 자만심이 약화된다. 나아가 무상을 이해한 수행자는 의식의 대상 안에서 피난처란 없으며, 모든 정신적-신체적 현상의 특성이 무상하므로, 현상에 집착하는 것이 불만족스러운 것임을 통찰하게 되는 고(苦)의 통찰경험을 얻게 된다. 이 같은 통찰경험은 무상의 영역 안에서 만족을 추구할 수 있다는 그릇된 견해를 제거해준다. 무상과 불만족(苦)에 대한 통찰경험에 이어 수행자는 무상과 불만족을 자신이 통제할 수 없다는 사실을 깨닫게 되는데, 이를 통해 모든 정신적-신체적 현상들은 각자 성품대로 생겼다 사라질 뿐 자기 혹은 나라고 할 만한 것이 없음을 알게 된다. 이와 같은 통찰경험을 통해 수행자는 모든 관찰의 대상을 무상, 불만족, 무아 이 세 가지 양상으로 보는 견해를 지니게 된다고 한다. 이 세 번째 단계의 통찰경험은 본 연구에서의 무아, 고, 무상에 대한 통찰과 일치된다. 본 연구의 통찰 경험 범주 중 소멸의 체험은 관찰하는 마음과 관찰 대상이 소멸되는 통찰경험인데 이에 대한 해석은 다소 불분명하다. U Pandita Sayadaw의 통찰단계에 따르면, 이러한 소멸의 체험은 최고의 깨달음의 단계인 님바나(열반)에서 체험된다고 한다. 님바나의 단계에서는 정신적, 신체적 현상이 멈추고, 모든 내적인 고통이 소멸된 완전한 평화를 경험한다고 한다. 그러나, 소멸의 체험은 님바나 단계가 아니더라도 명상 중 일어나는 최고의 집중 상태인 사마디(삼매)의 단계에서도 체험될 수 있다고 한다(김재성 과의 대화).

위빠싸나 명상에서의 통찰경험은 위빠싸나 명상의 궁극적 목적인 정신적-물질적 현상에 대한 깊은 이해에 도달하는 중요한 과정들이며 동시에 궁극적 목적 그 자체임을 알 수 있다. 이러한 위빠싸나 명상의 궁극적 통찰 경험들은 Shapiro(1992)의 연구에서 나타난 장기 명상자들의 자기해방 목표와 비교될 수 있다. 그러나, 명상수행의 궁극적 목표라고 할 수 있는 무상, 고, 무아의 통찰 혹은 자기해방이나 열반의 체험 등이 상담이나 심리치료 영역에 적합한 것인가라는 문제가 제기될 수 있다.

이에 대해 권석만(1997)은 명상과 심리상담은 모두 인간의 삶 속에서 겪는 고통과 그 극복을 출발점이자 목표로 삼는다는 면에서 공통점이 있지만, 명상은 모든 인간이 경험하는 보편적인 고통의 극복을 목표로 하는 반면, 심리상담은 비정상성, 주관적 고통, 사회적 부적응 등의 기준에서 정의된 심리적 장애, 즉 특수한 고통의 극복을 목표로 한다는 면에서 차이가 있다고 지적한다. 또한, 명상은 모든 인식내용이 무상한 것이어서 이에 집착하지 않게 하는 인식의 해체작업인 반면, 심리상담은 현실성, 논리성, 유용성 등에 근거한 합리적 사고과정으로 변화시키는 인식의 대체작업이라고 설명한다. 명상은 안정, 통합, 겸손, 자기인식과 같은 일반적인 심리치료목표를 증진시킨다는 점에서 심리치료와 유사하지만, 전통적인 심리치료로는 도달되지 않는 자기-이해의 지평을 넘어서는 존재의 근본적인 상태에 대한 지혜를 얻는 지점에까지 다다르는 것을 목표로 하고 있다는 점에서 차이가 있다는 것이다.

한편, 명상의 통찰요소들을 심리상담에서도 주요한 치료기제로 보는 견해들도 있다(윤호균, 1999, 2001, 2005; Teasdale, 1999a; Teasdale

et al, 2002). 윤호균(1999, 2001, 2005)은 심리상담의 주요기제로 공상의 자각과 탈동일시를 제시한다. 공상의 자각이란 문제와 현실이 자기가 만든 것임을 자각하는 것이다. 자신이 스스로 정의하고 규정한 허구적인 구성개념인 자기라는 관념에 집착하여 현실을 있는 그대로 인식, 경험하지 못하고 왜곡시켜 해석한 현실을 마치 진정한 현실인 양 착각하는데서 심리적 고통이 생겨난다고 설명한다. 탈동일시는 심리적 경험과 자신의 존재를 동일시하는 경향으로부터 벗어나는 것을 말한다. 자신의 지각, 생각, 감정, 의도, 신념 등의 심리적 과정이나 내용을 그의 존재 자체와 동일시하는 것은 일종의 관념이나 공상이지만, 일단 동일시가 이루어지면, 그것은 관념이 아니라 실체가 되고 주체가 되어 그것을 통해 세상과 자신을 바라보고 해석하게 된다. 그 결과 자신이 동일시한 관념, 생각, 감정, 기억 등에 갇히게 되고 구속됨으로써 심리적 괴로움을 만들어 내게 된다고 말한다. Teasdale(1999a)과 Teasdale 등(2002)은 우울한 기분이나 부정적인 생각과 같은 정신 현상들을 실제 사실이나 자기에 대한 반영으로 보지 않고, 정신의 영역에서 일어나는 하나의 정신적 사건으로 이해하게 되는 상위 인지적 자각(meta-cognitive awareness)의 증가가 우울증의 재발을 감소시키는 치료요인임을 경험적 연구를 통해 보여주었다. 공상의 자각, 탈동일시, 상위인지적 자각 등은 위빠싸나 명상의 통찰요소인 무상과 무아의 경험에 상응하는 개념들이라고 할 수 있다.

본 연구를 통해 나타난 위빠싸나 명상 고유의 치료기제는 알아차림과 집중력의 증가, 평정심·평온감의 증가 그리고 정신적-신체적 현상에 대한 통찰이었다. Walsh(2000)는 동양

심리치료의 기제로서 마음을 가라앉히기, 탈동일시, 및 정신적 요소를 재 균형잡기의 세 가지를 들고 있다. 마음을 가라앉히기는 과거와 미래에 대한 생각과 환상에서 방황하는 훈련되지 않는 마음을 집중시키고 가라앉히는 과정을 말한다. 이는 본 연구에서 평정심·평온감의 증가에 상응하는 기제라고 할 수 있다. 탈동일시는 위에서 살펴 본 대로 정신적 내용과 과정을 현실이나 자기와 동일시하지 않고 단지 정신적인 사건일 뿐이라고 재 조직화하는 것을 말한다. 이는 통찰경험에서 무상과 무아의 통찰경험에 해당한다고 볼 수 있다. 정신적 요소를 재 균형잡기는 건강한 정신기능들(마음챙김, 노력, 집중 등)을 증가시키고 건강하지 않은 요인을 줄이는 것이다. 위빠싸나 명상에서의 알아차림과 집중력의 증가는 마음의 건강한 정신기능의 배양이라고 할 수 있다.

이러한 위빠싸나 명상의 치료기제들이 상담에 어떤 식으로 통합될 수 있을지, 이러한 기제들이 특정한 심리적 어려움을 갖는 내담자들에게 특정적 효과가 있는지, 그리고 이러한 치료기제를 사용하기 위해서 상담자는 어떤 훈련을 받아야 하는지 등에 대한 후속 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

각목스님 율김 (2003). 네 가지 마음챙기는 공부; 대념처경과 그 주석서. 서울: 초기불전 연구원.
 거해스님 위음 (1997). 깨달음의 길. 서울: 담마간다.
 권석만 (1997). 認知治療의 觀點에서 본 佛敎.

심리학의 연구문제, 서울대학교 심리학과, 4, 279-321.
 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰: 三學을 중심으로. 심리학의 연구문제, 서울대학교 심리학과, 5, 99-143.
 김기석 (1978). 瞑想의 心理學的 一考察. 행동과학연구, 3, 1-23.
 김정규 (2003). 비파사나 명상과 인지행동 치료를 통합한 불안장애의 게슈탈트 심리치료. 한국심리학회지: 임상, 22(3), 475-503.
 김정호 (1994a). 인지과학과 명상. 인지과학, 4-5, 53-84.
 김정호 (1994b). 구조주의 심리학과 불교의 사념처 수행의 비교. 한국심리학회지: 일반, 13(1), 186-206.
 김정호 (1995). 마음챙김명상의 소집단 수행에 관한 연구. 학생생활연구(덕성여자대학교), 11, 1-35.
 김정호 (1996a). 한국의 경험적 명상연구에 대한 고찰. 사회과학연구(덕성여자대학교), 3, 79-131.
 김정호 (1996b). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰. 사회과학연구(덕성여자대학교), 4, 35-60.
 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 23-58.
 김정호 (2004a). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-38.
 김정호 (2004b). 마음챙김 명상의 유형과 인지행동치료적 함의. 한국인지행동치료학회지, 4(2), 27-44.

- 김재성 (1997). 세계 승가공동체의 교학체계와 수행체계 - 태국과 미얀마의 교학체계와 수행 체계. 서울: 가산문고.
- 김재성 옮김 (2002). 위빠사나 수행의 길; 우 뵤 디다 스님의 가르침. 서울: 보리수선원.
- 안승준 (1993). 대념처경의 수행체계와 교리체계 연구. 동국대학교 석사학위논문.
- 윤호균 (1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. 성심여자대학 논문집 제 23집.
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 동양심리학. 서울: 지식산업사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담. 한국심리학회 연차학술발표대회 논문집.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.
- 이진희 (2001). 통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적 분석. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 471-492.
- 조미라 옮김 (2002). 바로 이번 생에. 서울: 불광출판부.
- 한진숙, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김 명상이 과민성 대장 증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9(4), 1041-1060.
- Benson, H. (1985). *Beyond the Relaxation Response*. New York: Williams Morrow. 장현갑, 장주영, 김대곤(역). 과학명상법. 서울: 학지사.
- Deatherage, G. (1975). The clinical use of mindfulness meditation techniques in short-term psychotherapy. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 7(2), 133-143.
- 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. (1995). *THOUGHTS WITHOUT A THINKER; Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Gifford-May, D., & Thompson, N. L. (1994). "Deep states" of meditation: phenomenological reports of experience. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 26(2), 117-138.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, D. K. (1996). Experiential Avoidance and Behavioral Disorders: A Functional Dimensional Approach to Diagnosis and Treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(6), 1152-1168.
- Hayes, S. C., Strosahl, D. K., & Wilson, G. K. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: The Guilford Press.
- Hill, C. E., Thompson, B. J., & Nutt-Williams, E. (1997). A Guide to Conducting Consensual Qualitative Research. *The Counseling Psychologist*, 25(4), 517-572.
- Hunt, M. G. (1998). The only way out is through: emotional processing and recovery after a depressing life event. *Behaviour Research and Therapy*, 36, 361-384.
- Jeffrey, B. R. (1996). *Psychotherapy and Buddhism; toward an integration*. New York: Plenum

- Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living*. New York: Bantam Doubleday Dell. 장현갑, 김교현(역). 명상과 자기치유 상, 하. 서울: 학지사.
- Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 11(1), 41-58.
- Linehan, M. (1993a). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Linehan, M. (1993b). *Skills training manual for treating borderline personality disorder*. New York: Guilford Press.
- Mahasi Sayadaw. (1978). Practical Vipassana meditation exercises. Rangoon: Zwe Press.
- Maupin, E. W. (1962). Zen Buddhism: a psychological review. *Journal of Consulting psychology*, 26(4), 362-78.
- Molino, A. (Eds). (1998). *THE COUCH AND THE TREE; Dialogues in psychoanalysis and buddhism*. New York: North point press.
- Nyanaponika Thera. (1986). *The Heart of Buddhist Meditation*. London: Rider & Company.
- Segal, Z. V., Williams. J. G., & Teasdale. J. D. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford Press.
- Shapiro, D. H. (1980). *Meditation: Self-regulation strategy and altered state of consciousness*. New York: Aldine.
- Shapiro, D. H.(1992). A preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 24(1), 23-39.
- Shapiro, D. H., & Walsh, R. W. (Eds). (1984). *Mediation: Contemporary and Classical Perspectives*. New York: Aldine.
- Teasdale, J. D. (1999a). Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 6, 146-155.
- Teasdale, J. D. (1999b). Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression. *Behaviour Research and Therapy*, 37, 53-77.
- Teasdale, J. D., Moore, G. R., Hayhurst, H., Pope, M., Williams, S., & Segal, Z. V. (2002). Metacognitive Awareness and Prevention of Relapse in Depression: Empirical Evidence. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 70(2), 275-287.
- Walsh, R. (1984). Initial meditative experiences. In D. H. Shapiro & R. M. Walsh (Eds.), *Meditation: Classic and contemporary perspectives*. New York: Aldine.
- Walsh, R. (2000). Asian psychotherapies. In R. J. Corsini & D. Wedding(Eds.), *Current psychotherapies*. Itasca, IL: F. E. Peacock. 김정희(역). 현대 심리치료. 서울: 학지사.
- Watkins, E., & Teasdale, J. D. (2004). Adaptive and maladaptive self-focus in depression. *Journal of Affective Disorders*, 82, 1-8.
- West, M. A. (Eds). (1987). *THE PSYCHOLOGY OF MEDITATION*. New York: CLARENDON OXFORD.

원고접수일 : 2006. 5. 4

수정원고접수일 : 2006. 7. 21

게재결정일 : 2006. 8. 11

A Qualitative Analysis of the Experience in Intensive Vipassana Meditation

Sung-Hyun Park

The Catholic University of Korea

Jung-Sook Park

Dharma Vipassana Center

The present paper aims to understand individuals' experiences in intensive vipassana meditation, focusing on its therapeutic mechanism. The Consensual Qualitative Research (CQR) was adopted to analyze the experience in the meditation. The participants of this study were 87 Myanmar meditators, who had practiced in an intensive vipassana meditation course in Myanmar. The data from the CQR analysis were categorized into six major domains with 36 categories. Specifically, as the therapeutic mechanism that facilitated positive changes in daily life, three elements of the meditation experience were suggested: (a) increase in awareness and concentration, (b) cultivation of tranquility and calmness, and (c) insight into physical and psychological phenomena. Discussion focused on the psychotherapeutic meanings of the three elements of the vipassana meditation and their utility for counseling.

Key words : *vipassana meditation, therapeutic mechanism, awareness and concentration, tranquility and calmness, insight*