

통찰명상 중의 경험내용에 대한 질적분석 - 알아차림을 중심으로 -

이 진 희[†] 윤 호 균
가톨릭대학교 심리학과

본 연구는 일종의 상담기법으로 연구, 활용되어 온 명상의 내적경험에 대한 이해를 위한 기초연구로서 통찰명상 중의 경험내용을 질적방법으로 분석하였다. 이를 위해 8명의 통찰명상 수행자를 대상으로 통찰명상 중의 경험내용에 대한 인터뷰를 실시하여 자료를 수집한 후 평정자들과 함께 질적인 방법으로 분석하였다. 분석 결과, 통찰명상 중의 경험내용은 통찰명상의 주요특징인 '알아차림'의 속성 및 대상 관련 경험내용, 긍정적인 영향이 나타난 생활영역과 이를 초래한 경험내용 등 총 네 개의 주요영역으로 크게 구분되었다. 네 개의 주요영역에 걸쳐 총 45개의 상, 하위 범주가 구성되었다. 이들 범주에는 알아차림의 명확성, 신체 감각의 민감화, 잠재된 정서의 의식화, 몸과 마음의 연결성에 대한 이해 및 통찰, 안정감·평온감 등이 포함되었다. 본 연구를 통해 통찰명상이 경험내용상 폭넓은 다양성을 가지고 있음을 알 수 있었으며, 명상 중의 이러한 경험내용을 상담과정에서의 내담자 경험과 비교함으로써 명상을 상담에 체계적으로 적용, 통합해나가는 데 명상 자체의 내적과정 및 경험내용에 대한 이해가 의미있을 수 있음을 논의하였다.

주요어 : 명상의 내적경험, 통찰명상, 통찰명상 중의 경험내용, 알아차림

[†] 교신저자 : 이 진 희 / 가톨릭대 석사 졸업 / 서울시 용산구 효창동 5-122, 2층
E-mail : wlsqml72@freechal.com

명상과 상담은 자신의 내면을 돌이켜봄으로써 자신을 이해하고 통찰할 수 있도록 도와 삶의 문제들을 해결하도록 한다는 면에서 공통성을 가진다. 이러한 점에서 명상은 상담 및 심리치료적인 관점에서 조망되어왔고, 명상의 심리치료적인 효과를 검증하고, 명상기법을 상담에 적용, 통합해보려는 연구가 지속적으로 이루어왔다(정현주, 1999; 황선정, 1998; Goleman & Schwartz, 1976; Lesh, 1970; Linden, 1973; Malec & Sipprelle, 1977; Smith, 1976). 명상을 자기-조정 전략(self-regulation strategy, Shapiro, 1980)으로 보는 관점, 즉 명상을 상담이나 심리치료의 한가지 기법이나 전략으로 보는 관점에 따른 이러한 연구들은 명상도 상담 및 심리치료 기법의 일부가 될 수 있고, 명상을 상담에 적용, 통합해 볼 수 있음을 암시해 준다.

그러나, 상담의 치료적 가능성이 더욱 향상되는 방향으로 명상을 상담에 적용, 통합하기 위해서는 명상에 대한 기법이나 전략 중심적인 관점에서 명상의 심리치료적인 효과를 검증하고 그 결과를 바탕으로 명상을 상담에 적용하려는 노력만으로는 부족하다. 그 이유는 첫째, 명상 연구결과, 명상이 어떤 심리치료적인 효과를 보인다 하더라도 이 효과를 해석할 때, 긍정적인 방향으로 확정적으로 제시할 수 없다(West, 1987). 즉, 명상은 체계적 둔감법과 같이 특정한 정서적 문제를 해결하려는 목적으로 고안된 상담기법과는 다르기 때문에 어떤 한가지 효과 이면에 역기능적으로 작용하는 효과가 있을 수 있다. 예를 들어, 명상은 수행자의 불안을 감소시키지만, 반면 무의식적 자료들이 드러나도록 하여 불안을 조장할 수도 있다. 따라서, 명상을 기법적인 관점에서만 조망하는 것은 명상의 진정한 효과를 이해하는 데 도움을 주지 못한다. 둘째, 명상의 어떤 효과들은 이완기술

이나 다른 기법들로도 똑같은 효과를 낼 수 있기 때문에 상담에의 적용에 큰 의미를 가지지 못한다고 할 수 있다. 셋째, 명상의 효과에 대한 결과만을 바탕으로 명상을 상담에 적용한다면, 어떤 유형의 명상을, 그 명상의 어떤 특성 혹은 기제 때문에, 상담과정상의 어떤 부분에, 어떤 필요에 의해 적용, 통합시켜야 하는지 등의 문제에 대한 해답을 줄 수 없으며, 따라서 상담에 더 효율적이고 체계적인 방식으로 명상을 적용할 수 있는 방법을 찾아나갈 수 없게 된다.

명상을 일종의 기법이나 전략으로 보는 관점 이외에, 명상에 대한 또 다른 관점은 명상을 변화된 의식상태(altered state of consciousness, Shapiro, 1980)로 보는 것으로, 이 관점에서는 명상경험 자체의 구성요인이나 심리치료적 기제에 관심을 둔다. 명상의 진정한 효과를 이해하고, 상담의 치료적 잠재성을 높이는 방향으로 명상을 적용, 통합해 나가기 위해서는 명상의 심리치료적 효과에 대한 이해와 함께 명상이 변화된 의식상태라는 관점에서 명상 자체의 내적과정에 대한 이해가 이루어질 필요가 있다. 즉, 명상의 효과뿐만 아니라 명상 경험의 내적과정과 작용 기제에 대한 연구가 진행될 때, 명상에 대한 전체적이고 깊이있는 이해를 바탕으로 명상을 상담에 체계적으로 적용시켜 나갈 수 있을 것이다.

지금까지 명상경험 자체에 관심을 두고 진행된 연구들(Deikman, 1966; Kohr, 1977; Kubose, 1976; Maupin, 1965; Osis, Bokert & Carlson, 1973; Van Nuys, 1973)은 피험자들의 명상 중 경험내용에 관한 자료를 인터뷰나 질문지를 통해 수집하여 분석하는 방식으로 진행되었다. 연구결과 피험자들은 신체 감각이 상실된 느낌, 꽃병과 같은 명상의 대상이 자신의 일부가 된 것

같은 느낌, 기분좋은 신체감각, 초월적 경험, 의식의 변화, 시공간 감각의 일시적 상실 등을 명상 중에 경험하였음을 보고하였다. 그러나, 이상의 연구들은 연구 대상이 되는 명상유형이 너무 포괄적이거나 집중명상¹⁾에 한정되어있고, 다양한 명상 경험 중 특정부분만을 다루었다는 한계가 있다.

본 연구에서는 명상의 내적과정과 작용기에 대한 이해를 위한 기초연구로서 선행연구의 한계점을 보완하여 명상 중의 경험내용을 질적 방법으로 분석하고자 한다. 특히, 다양한 유형의 명상 중 통찰명상에 한정하여 명상 경험을 분석하고자 한다. 이는 통찰명상이 다른 유형의 명상보다 그 효과나 의미면에서 더 많이 상담 및 심리치료와 비교, 논의되어 온 명상유형(김정호, 1996; 정현주, 1999; 황선정, 1998)이기 때문이다. 황선정(1998)은 동양적 자가-상담방법의 한 모형으로서 제시한 수식관 명상²⁾을 6주간 중학생들에게 실시하여 실험집단의 충동성과 불안이 유의미하게 감소되었음을 밝힌 한편, 정현주(1999)는 7주간 중학생들에게 통찰명상의 일종인 호흡관 명상을 시켜서 명상 수행자의 성격특성에 따라 불안완화효과가 다르게 나타난다는 점을 밝힘으로써 명상을 상담 장면에 효과적으로 응용하기 위해서는 명상자의 성격 특성에 대한 고려가 필요함을 주장하였다.

통찰명상은 주의집중의 대상이 고정되지 않고 일상생활에서 매순간의 변화하는 경험에 열린 마음으로 주의를 집중하여 수행하는 명상유

형이다(김정호, 1996). 즉, 통찰명상 수행을 위해서는 시간이나 장소 등의 특정한 조건이 갖춰진 상황이 따로 필요한 것이 아니라 일상생활에서의 모든 상황에서 자신의 감정, 사고, 신체감각, 의도 등의 매순간의 경험을 있는 그대로 알아차림으로써 수행할 수 있는 특징을 가진다. 단, 통찰명상 초기수행자나 좀 더 심도있는 수행을 하는 경우에는 호흡, 배의 움직임 등 하나의 특정대상을 알아차림의 주요대상으로 삼고, 편안히 앉은 자세에서 특정대상의 감각을 있는 그대로 알아차리되, 특정대상 이외에 순간순간 가장 현저하게 떠오르는 감정, 사고, 신체감각, 의도 등의 모든 자극대상을 알아차리는 방법으로 주로 수행된다. 따라서, 일상생활에서나 좌선을 통해서 통찰명상에서의 핵심적인 요소는 지금, 여기에서의 경험을 있는 그대로 알아차리는 것이라 할 수 있다.

본 연구에서는 통찰명상의 주요특징이자 상담에서도 치료적인 의미를 가지는 '알아차림(awareness)³⁾' 경험을 중심으로 통찰명상의 경험내용을 분석하고자 한다. 통찰명상에서는 수행방법상 모든 내적 자극이 알아차림의 대상이 되므로, 그 대상들을 매순간 있는 그대로 '알아차리는 것'이 통찰명상의 주요특징이라 할 수 있다(김정호, 1996). 즉, 알아차림은 통찰명상의 수행방법상의 주요특징으로 자신의 모든 내적 현상을 알아차림의 대상으로 한다는 점에서 명상 경험의 내용을 크게 '알아차림의 속성' 관련 경험과 '알아차림의 대상' 관련 경험으로 구분하여 살펴볼 수 있다. 여기서 '알아차림의 대상' 관련 경험은 모든 내적현상들 즉, 정서, 사고, 신체감각, 지각, 통찰 등이 포함될 수 있으며, '알아차

1) 변화하지 않는 비교적 고정된 대상에 주의를 집중하여 수행하는 명상유형(김정호, 1996)이다.
2) 숨을 세면서 몸과 마음에서 일어나는 모든 현상을 지켜보는 명상법으로, 여러 가지 생각, 느낌, 감각을 붙잡거나 쫓아가지 않고 관찰하기 때문에 통찰명상의 의미가 있다(황선정, 1998).

3) 알아차림은 자각, 마음챙김 등과 같은 의미이나 통찰명상에서는 주로 알아차림이라는 용어를 사용하므로 이에 따른다.

림의 속성' 관련 경험은 이들을 제외한 알아차림 자체의 성질과 관련한 경험내용이 포함된다.

이상의 논의를 바탕으로 본 연구에서는 다음의 네 가지 측면에서 통찰명상 중의 경험내용을 알아보고자 한다. 첫째, 통찰명상에서는 모든 내적현상을 알아차림의 대상으로 간주하므로 어떤 대상들을 명상 중에 경험하게 되었는지를 분석해보고자 한다. 둘째, 통찰명상의 가장 주요한 특징인 알아차림의 속성과 관련하여 명상 중 어떤 경험을 했는지를 알아보고자 한다. 셋째, 통찰명상을 통해 어떤 생활영역에서 긍정적인 영향이 나타났는가를 질적인 분석방법을 통해 알아보고자 한다. 통찰명상의 내적경험에 대한 전체적인 이해를 위해서는 명상의 부정적인 영향 또한 분석의 대상이 되어야 할 것이나 주로 상담이나 명상의 긍정적인 효과에 초점을 두고 진행되어 온 선행연구와의 비교를 위해, 본 연구에서는 특히 통찰명상의 긍정적인 영향에 초점을 두고자 한다. 넷째, 통찰명상이 수행자의 생활에 결과적으로 긍정적인 영향을

주었다고 할 때, 긍정적인 영향을 직접적으로 초래한 경험내용은 무엇인가에 관해 알아보고자 한다.

통찰명상과 상담에서 모두 중요한 의미를 가지는 '알아차림'을 중심으로 통찰명상 중의 경험내용과 변화과정에 대한 분석을 통해, 그리고 수행자의 일상생활에서 긍정적인 영향을 초래한 명상 중의 경험내용에 대한 분석을 통해 이를 상담과정에서의 내담자 경험내용과 비교함으로써 명상을 상담 장면에 효율적이고도 체계적으로 적용, 통합해나가기 위한 기초자료로 활용될 수 있을 것이다.

방 법

1. 참여자

1) 통찰명상 수행자

본 연구는 국내에서 통찰명상을 수행하는 8

표 1. 통찰명상 수행자들의 인적사항과 통찰명상 수행경력

	성별	연령	수행경력	하루 평균 수행시간	집중수행경험
사례 1	남	40대	7년	15시간 이상 (좌선 2~3시간 포함)	1~2개월간의 집중수행 5회 참여
사례 2	여	40대	1년	1~2시간	10일간, 1회
사례 3	여	50대	3년	2시간(좌선 2~6시간/주)	경험 없음
사례 4	여	40대	1년	15시간 이상	경험 없음
사례 5	여	40대	1년3개월	10시간 이상 (좌선 1~2시간 포함)	경험 없음
사례 6	여	40대	5년	10시간 이상 (좌선 1~2시간 포함)	경험 없음
사례 7	남	50대	1년3개월	1~2시간	경험 없음
사례 8	남	30대	3개월	3시간	10일간, 1회

명의 일반인을 연구대상으로 선정하였다. 선정 시 기준은 알아차림을 위주로 하는 통찰명상을 일주일에 6~7일, 거의 매일 수행하는 것으로 보고한 명상 수행자이다. 본 연구에 참여한 통찰명상 수행자들의 인적사항과 명상 수행경력은 표 1과 같다.

2) 평정자

본 연구의 질적분석 과정에 참여한 평정자들은 3명의 대학원생으로 모두 통찰명상을 수행한 경험을 가지고 있다. 평정자들은 평정 시작 전에 통찰명상 중의 경험내용에 관한 기대와 생각을 나누고, 각자 이를 염두에 두도록 기록해 둬으로써 주관적인 편견을 최대한 배제하여 평정에 임하도록 하였다.

2. 자료수집

1) 통찰명상 경험 질문지 실시와 인터뷰 참여자 1차 선정

먼저 국내의 위빠사나 명상 수행기관을 중심으로 본 연구자가 구성한 통찰명상 경험에 관한 질문지를 20명의 명상 수행자에게 실시하였다. 통찰명상 경험에 관한 질문지는 명상 수행자의 인적사항과 명상수행 경력, 알아차림의 주요대상유형, 통찰명상 중 경험내용 등을 표시 혹은 기술하도록 되어있다. 작성된 질문지를 검토하여 일주일에 6~7일, 거의 매일 명상을 수행하는 것으로 보고한 11명의 인터뷰 참여자를 1차로 선정하였다. 1차 선정시, 명상 직후의 경험내용에 대해 간단하게 기술한 자료도 참고로 삼았다. 매일 명상수행을 하는 사람을 연구대상으로 삼은 것은 상담에서도 그렇듯이 명상에서도 명상 수행의 일관성, 규칙성이 명상 중 경험내용에 중요한 영향을 줄 수 있을 것으로 생각했기 때문이다.

2) 예비인터뷰 실시와 인터뷰 참여자 최종선정
 예비인터뷰를 실시하여 인터뷰 대상자를 최종 확정하였다. 통찰명상이 아닌 다른 명상을 수행중인 것으로 판단되거나 인터뷰를 사양한 3명의 명상수행자를 탈락시키고, 최종적으로 8명의 인터뷰 대상자를 확정하였다. 이들에 대해서는 본 인터뷰에 관한 자료를 전달하고 인터뷰 시간과 장소를 확정하였다.

3) 본 인터뷰 실시와 자료수집

최종 확정된 참여자 8명과 본 인터뷰를 실시하였다. 본 인터뷰 시에는 사전에 실시한 명상 경험 질문지의 답변 내용을 참고하였다. 인터뷰 질문은 통찰명상 수행경력 및 수행방법, 통찰명상 중의 경험내용, 알아차림의 속성관련 경험내용, 긍정적인 영향이 나타난 생활영역, 긍정적인 영향을 초래한 경험내용을 중심으로 개방형 질문을 하였다. 회상으로 인한 혼입을 최소화하기 위해 최근 3개월간의 명상 경험내용을 중심으로 질문하였다. 본 인터뷰 소요시간은 20분에서 90분 사이였다. 녹음자료의 완전어록을 풀어 통찰명상 경험에 관한 자료를 최종 수집하였다.

3. 자료분석

인터뷰 자료를 평정자들과 질적방법으로 분석하였다. 질적분석은 평정자들간의 논의와 동의과정을 통해 경험자료 내용을 범주화하는 CQR(The Consensual Qualitative Research)의 과정과 방법을 참고하였다(Hill, C. E., Thompson, B. J. & Williams, E. N., 1997). CQR은 주관적 경험내용을 분석하는 데 적합한 질적분석방법으로, 현상을 기술하는 단어에 초점을 두고, 적은 수의 사례들이 심도 있게 연구되는 특징(Knox, S., Hess, S. A., Petersen, D. A., & Hill, C. E., 1997)을 가졌

기 때문에 본 연구 목적에 부합한다고 판단하였다. 본 연구의 자료분석 과정은 다음과 같다.

1) 각 사례의 명상 경험내용의 주요영역 (domain) 설정

개념적으로 유사한 내용으로 자료를 묶기 위해 주요영역(domain)을 설정하였다. 이를 위해 우선 연구자는 인터뷰 질문내용에 기초한 몇 개의 주요영역을 설정한 후, 이들 각 영역에 대한 설명문 및 표본이 될 수 있는 내용들과 함께 평정자들에게 제시하였다. 평정자들은 각자 사례를 읽고, 각 사례들에서 연구자가 제시한 주요영역과 관련된 자료내용을 각 영역에 할당해본 뒤, 이를 바탕으로 모든 평정자들이 함께 논의와 동의과정을 거쳐 각 사례의 주요영역들에 원자료를 재할당하였다. 이 과정에서 처음 제시된 주요영역들은 실제 자료내용에 맞게 재정의, 통합, 삭제됨으로써 다른 주요영역과의 구분을 명확히 했으며, 각 주요영역이 독립적인 구획이 될 수 있도록 했다. 설정된 주요영역은 총 네 개로, 알아차림의 속성관련 경험내용, 알아차림의 대상관련 경험내용, 긍정적인 영향이 나타난 생활영역, 긍정적인 영향을 초래한 경험내용이다.

2) 주요영역의 중심생각 요약

평정자 논의와 동의과정을 통해 각 사례에서, 각 주요영역의 중심생각을 요약하였다. 평정자들은 특정 사례에 대한 각 주요영역 내의 모든 자료들을 읽고, 가능한 한 적은 수의 단어로 명확, 간결하게 수행자들이 이야기한 것이 무엇인가를 요약했다.

3) 유사한 중심생각들의 범주화

평정자 논의와 동의과정을 통해 사례들 간의

유사한 중심생각들을 묶어 범주화하였다. 즉, 각 주요영역의 전체 사례에 걸친 중심생각을 목록화한 후 평정자들은 각 중심생각들을 검토해서 유사성이 있는 중심생각을 찾아 범주화하였다. 범주화 시 여러 유사한 중심생각들의 내용을 모두 포괄하면서도 명확하고 구체적인 언어로 범주명을 설정했다. ‘알아차림의 즉각성’, ‘신체감각의 민감화’, ‘충동성의 감소’, ‘자신감 있는 태도’ 등 총 45개의 범주가 개발되었다.

4) 빈도에 따른 범주 구분

범주들이 전체사례 중 얼마나 빈번하게 적용되는지에 따라 일반적인 범주, 전형적인 범주, 그리고 변동적인 범주로 구분하였다. 일반적인 범주는 모든 사례에 해당되는 범주, 전형적인 범주는 적어도 반 이상의 사례에 해당되는 범주, 변동적인 범주는 반 이하의 사례에 해당되는 범주이다. 하나의 사례에만 적용되는 범주는 탈락시켰다.

5) 최종 검토(auditing)

평정자 동의과정에는 참여하지 않았지만, 통찰명상 경험이 풍부하면서도 심리학적인 식견을 갖춘 검토자(auditor)에게 지금까지의 평정과정과 내용을 검토하도록 하였다. 검토자가 제시한 내용은 평정자들의 동의를 거쳐 최종적으로 자료를 수정, 보완하였다.

결 과

1. 알아차림의 속성 및 대상 관련 경험내용

통찰명상 중 알아차림의 속성 및 대상 관련 경험내용에 대한 질적분석 결과는 표 2와 같다.

표 2. 통찰명상 중 알아차림의 속성 및 대상 관련 경험내용에 대한 주요영역, 범주, 빈도

주요영역	범 주	빈 도
알아차림의 속성관련 경험내용	알아차림의 명확성	전형적
	알아차림의 즉각성	전형적
알아차림의 대상관련 경험내용	신체감각	전형적
	신체감각의 민감화	변동적
	긍정적 신체감각	변동적
	부정적 신체감각	전형적
	부정적 신체감각의 일어남	변동적
	부정적 신체감각의 사라짐	전형적
	정서	전형적
	잠재된 정서의 의식화	변동적
	긍정적 정서의 일어남	전형적
	부정적 정서의 일어남	변동적
	인지	전형적
	끊임없는 생각(잡념)의 일어남	변동적
	집중	변동적
	이해 및 통찰	전형적
	몸과 마음의 연결성	변동적
	몸과 마음의 끊임없는 변화	전형적
	자아의 실체없음	변동적
	동기	전형적
	욕구의 일어남	변동적
	정진력	변동적
	초월적 경험	전형적
	시각적 경험	전형적
시각적 경험의 일어남	전형적	
시각적 경험의 사라짐	변동적	
비시각적 경험	전형적	
대상에 이끌리지 않는 경험	변동적	

주. N = 8, 전형적은 적어도 참여자의 반(4~7)에 해당되는 범주, 변동적은 반 이하(2~3)에 해당되는 범주임. 한 사례에만 해당되는 범주는 탈락.

1) 알아차림의 속성관련 경험내용

알아차림의 속성과 관련하여 통찰명상 중 어떤 경험을 했는가를 알아보기 위한 주요영역이다. 이와 관련하여 인터뷰 참여자들에게 ‘통찰명상 중 알아차림 자체의 속성과 관련하여 어떤 경험을 했는가?’라고 질문하였다. 분석 결과, ‘알아차림의 명확성’과 ‘알아차림의 즉각성’, 두 개의 범주로 묶여졌다. ‘알아차림의 명확성’ 범주에 묶여진 사례들의 내용은 알아차림이 수행을 할수록 명확해짐으로써 더 미세한 현상들을 더 민감하게 많이 알아차릴 수 있게 되었다는 것으로, 한 수행자는 “수행을 할수록 알아차림이 강해지고 깊어지면서 감각을 더 명확하게 알아차리게 된다(사례 3)”라고 하였다. ‘알아차림의 즉각성’ 범주에 해당하는 사례들의 내용은 수행을 할수록 감정이나 잡념 등이 일어났을 때 이전보다 더 즉각적으로, 더 빨리 알아차려지게 된다는 것이다. ‘알아차림의 명확성’에는 총 8명의 사례 중 6명의 사례가, ‘알아차림의 즉각성’에는 4명의 사례가 포함되어 두 범주 모두 전형적인 빈도로 나타났다. 알아차림의 명확성이나 즉각성, 어느 범주에도 8명의 참여자 모두가 포함되지는 않았다.

2) 알아차림의 대상관련 경험내용

통찰명상에서는 사고나 감정과 같은 모든 내적현상이 알아차림의 대상이 된다. 따라서 알아차림의 대상관련 경험내용은 통찰명상 중에 일어나고 사라지는 모든 내적현상과 관련한 내용으로 구성된다. 인터뷰 시 질문내용은 ‘통찰명상 중 어떤 경험들을 했는가?’이다.

이 주요영역은 ‘신체감각’, ‘정서’, ‘인지’, ‘동기’, ‘초월적 경험’, ‘대상에 이끌리지 않는 경험’의 총 6개의 상위범주로 묶여졌다. ‘대상에

이끌리지 않는 경험’을 제외한 이들 범주는 모두 4명에서 7명의 사례가 포함된 전형적인 빈도로 나타났다. 특히, 이들 중 가장 많은 사례가 포함된 범주는 ‘신체감각’과 ‘초월적 경험’으로 총 8명의 사례 중 각 7명의 사례가 포함되었다. 그러나, 어느 범주에도 8명의 모든 참여자가 포함되지는 않았다.

‘신체감각’의 하위범주 중 가장 빈번하게 나타난 전형적인 범주는 ‘부정적 신체감각의 사라짐’ 범주로 4명의 사례가 포함되어 있다. 이 범주는 신체적 고통이나 통증의 부정적인 신체감각이 통찰명상 중에 사라지는 경험과 관련한 내용으로 구성되어 있다. 이 외에, 명상 중 신체감각이 명상이전보다 더 민감하게 느껴졌다는 것이 주요내용인 ‘신체감각의 민감화’ 범주나 명상 중 시원하거나 가벼운 느낌 등의 긍정적인 신체감각을 보고한 사례들로 묶여져있는 ‘긍정적 신체감각’ 범주는 모두 3명의 사례가 포함된 변동적인 범주이다.

본 연구에서 ‘초월적 경험’은 비명상자의 일상에서는 경험이 불가능한 비일상적인 경험상태로 정의하고자 한다. 하위범주인 ‘시각적 경험’이나 ‘비시각적 경험’ 모두 각각 6명과 5명의 사례가 포함된 전형적인 범주이다. ‘시각적 경험’ 범주는 시각적인 환상이나 환영이 일어나고 사라지는 것과 관련한 경험내용이며, ‘비시각적 경험’ 범주는 환상 등의 시각적 경험 이외에 신체적, 시공감각적인 초월적 경험내용이다. “알아차림은 있는데, 감각이나 호흡을 느끼지 못하는 공상태로 들어간다(사례 3).”와 같은 내용의 사례들이 해당된다.

‘정서’와 ‘인지’ 범주는 모두, 각 6명의 사례가 포함된 전형적인 빈도의 범주이다. ‘정서’에는 환희심이나 고요하고 편안한 느낌 등의 긍정적인 정서를 보고한 내용의 ‘긍정적 정서의

일어남' 범주가, '인지'에는 자신의 상태나 변화, 본성에 대해서 통찰명상 중에 알게 됨을 보고 한 내용의 '이해 및 통찰' 범주가 각 5명의 사례들을 포함하고 있는 전형적인 범주로 나타났다. 특히, '이해 및 통찰' 범주에서는 '몸과 마음의 연결성', '몸과 마음의 끊임없는 변화', '자아의 실체 없음'에 대한 이해 및 통찰 경험이 있었음을 알 수 있다. 이 중, 가장 많이 나타난 이해 및 통찰 경험은 '몸과 마음의 끊임없는 변화'로 4명의 사례가 포함되어 있다. 이 외에, '정서'의 하위범주인 '잠재된 정서의 의식화' 범주는 평소에는 잠재되어 있어서 자각하지 못했던 자신의 정서상태를 통찰명상 중 의식하게 되었다는 내용의 사례들이 해당된다. 한 수행자는 "슬픔이나 신경겨슬림 같은 잠재된 부정적인 감정들이 원시적으로 올라온다(사례 2)"고 보고하였다.

'동기'는 4명의 사례가 포함되어 전형적인 빈도의 범주에 해당한다. 하위범주 중 '정진력'이란 계속 명상 수행을 하고자 하는 욕구와 힘으로 "계속 알아차림을 놓치지 않고 정진해야겠다는 마음과 힘이 생긴다(사례 4)"와 같이 통찰명상 중 정진력이 생겼다는 보고를 한 사례들이 이 범주에 포함된다.

'대상에 이끌리지 않는 경험'은 3명의 사례가 포함된 변동적인 범주이다. 이 범주는 내적인 대상에 빠지거나 이끌리는 것이 아니라 대상과 거리를 두고 관조하게 되는 것과 관련한 내용으로 구성된다. 수행자들은 "알아차리다 보면 허무감, 기쁨, 슬픔 등의 감정에 많이 이끌려가지 않는다(사례 3)", "어떤 대상을 만났을 때, 내가 지금 대상에 끌려가고 있음을 알아차리면, 안 끌려가고(사례 4)"라고 보고하였다.

2. 긍정적인 영향이 나타난 생활영역과 이를 초래한 경험내용

통찰명상 중 긍정적인 영향이 나타난 생활영역과 이를 초래한 경험내용에 대한 질적분석 결과는 표 3과 같다.

1) 긍정적인 영향이 나타난 생활영역

통찰명상을 통해 어떤 생활영역에서 긍정적인 영향이 나타났는가를 알아보기 위한 주요영역이다. 인터뷰 시 질문 내용은 '통찰명상이 긍정적인 영향을 주었다고 생각되는 생활영역은 무엇인가?' 혹은 '통찰명상 전과 후가 어떻게 변화되었는가?'이다.

이 주요영역은 '성격 및 정서', '생활태도', '타인에 대한 태도', '집중력 증가', '신체건강'의 총 5개의 상위범주로 구성된다. 이들 중 가장 많은 사례가 포함된 '성격 및 정서' 범주는 총 8명의 사례 모두가 포함되어 일반적인 빈도의 범주로 나타났다. '성격 및 정서'의 하위범주로는 성격상 신중해지고 차분해졌음을 보고하는 내용으로 구성된 '충동성의 감소'와 통찰명상을 통해 화를 통제, 조절할 수 있게 되었음을 보고하는 사례들이 포함된 '화의 통제와 조절', 그리고 '안정감·평온감'이 있다. 이들은 모두 8명의 참여자 중 4,5명 내지 7명의 사례가 포함된 전형적인 빈도의 범주들로 나타났다.

'생활태도'와 '타인에 대한 태도' 범주는 각각 5명과 4명의 사례가 포함되어 전형적인 빈도의 범주로 묶여졌다. '생활태도'의 하위범주인 '집착의 감소'는 욕심과 집착이 줄어들고 생활태도가 검소하게 되었다는 내용의 사례가 포함된 전형적인 빈도의 범주이다. 수행자들은 "욕심과 집착이 줄어들고 절제하는 마음이 생긴다(사례 3)", "내 물건도 자꾸 누구에게 줄 정도로 어느

표 3. 통찰명상을 통해 긍정적인 영향이 나타난 생활영역과 이를 초래한 경험내용에 대한 주요영역, 범주, 빈도

주요영역	범 주	빈 도
긍정적인 영향이 나타난 생활영역	성격 및 정서	일반적
	충동성의 감소	전형적
	화의 통제와 조절	전형적
	안정감·평온감	전형적
	생활태도	전형적
	자신감있는 태도	변동적
	집착의 감소	전형적
	타인에 대한 태도	전형적
	자비심	변동적
	이해·존중·공감	변동적
	집중력 증가	변동적
	신체건강	변동적
긍정적인 영향을 초래한 경험내용	알아차림	일반적
	대상에 이끌리지 않는 의지작용	전형적
	고요·평화로움	변동적
	아집에 대한 이해와 탈피	변동적
	자기상태와 변화에 대한 이해	변동적

주. N = 8, 일반적인은 모든 사례(8)에 해당되는 범주, 전형적은 적어도 참여자의 반(4~7)에 해당되는 범주, 변동적은 반 이하(2~3)에 해당되는 범주임. 한 사례에만 해당되는 범주는 탈락.

순간 욕심이 하나도 없어졌다(사례 6)”라고 보고하였다. ‘타인에 대한 태도’의 하위범주인 ‘자비심’은 다른 사람을 돕고 싶고 나누고 싶은 마음이 생겼다는 내용의 사례들이 포함되며, ‘이해·존중·공감’ 범주는 상대방을 상대방 입장에서 이해하게 되고 존중하게 되었다는 내용의 사례들이 포함된다. 수행자들은 “상대방 입장에서는 능히 그럴 수 있다는 여유로운 마음이 생긴다(사례 4)”, “남을 이해하려는 마음이 생기고, 항상 내 마음같이 남에게 하려고 하게 된다(사례 6)”라고 보고하였다. 이들 범주는 각

각 2명과 3명의 사례가 포함된 변동적인 범주이다.

‘집중력 증가’와 ‘신체건강’ 범주는 모두 변동적인 범주다. ‘집중력 증가’ 범주에는 통찰명상을 통해 정신이 맑아지고 집중력이 증가되어서 생활에 도움이 되었다는 내용의 사례가 포함되며, ‘신체건강’ 범주에는 평소에는 느끼지 못했거나 잘 기능하지 않았던 신체부위가 통찰명상을 통해 나아지는 경험을 한 것으로 보고한 사례가 포함된다.

2) 긍정적인 영향을 초래한 경험내용

통찰명상이 명상수행자의 생활에 결과적으로 긍정적인 영향을 주었다고 할 때, 긍정적인 영향을 직접적으로 초래한 경험내용은 무엇인가에 관한 주요영역이다. 인터뷰 질문 내용은 '통찰명상 중 어떤 경험내용이 생활에 긍정적인 영향을 주었는가?' 이다. 이 주요영역은 '알아차림', '대상에 이끌리지 않는 의지작용', '고요·평화로움', '아집에 대한 이해와 탈피', '자기상태와 변화에 대한 이해'의 총 5개의 범주로 묶여졌다. '알아차림'은 통찰명상 중의 알아차림 경험이 성격 및 정서, 생활태도, 타인에 대한 태도 등의 면에서 긍정적인 영향을 초래하였다고 보고한 내용으로 구성된 범주로 8명 모두의 사례에서 보고된 일반적인 범주이다. '대상에 이끌리지 않는 의지작용'은 통찰명상 중 대상에 더 이상 이끌리지 않고 차단시키거나 대처할 수 있는 의지작용이 발생함으로써 성격이나 생활태도면에서 충동성이나 화를 조절하고 좋지 않은 습관을 교정할 수 있게 되었다고 보고한 내용으로 구성된다. 총 4명의 사례가 포함된 전형적인 범주이다. 한 수행자는 통찰명상 중에 "알아차리게 되면서 습관적인 행위를 멈추고자 하는 의지작용이 바로 따른다(사례 1)"라고 하였다.

'고요·평화로움'은 통찰명상 중 경험하게 되는 고요함과 평화로운 상태가 성격 및 정서적인 면에서 긍정적인 영향을 주었다고 보고한 내용으로 되어있다. '아집에 대한 이해와 탈피'는 통찰명상 수행 중에 자신에 대한 집착에 대해 이해하게 되고 여기에서 탈피하여 나와 타인이 들이 아니라는 것을 깨닫게 되어 타인에 대한 자비심이나 이해, 존중하는 마음이 생겼다고 보고한 내용으로 구성된 범주이다. '자기상태와 변화에 대한 이해'는 자신의 감정이나 심

리상태의 변화를 통찰명상 중에 알게 됨으로써 부정적인 정서의 통제와 조절이 쉬워졌음을 보고한 사례들이 이 범주에 해당된다. 이들 세 범주는 모두 8명의 참여자 중 2명 내지 3명의 사례가 포함된 변동적인 빈도로 나타났다.

3. 실제사례에서의 통찰명상 중의 경험내용

본 연구에 참여한 두 명의 통찰명상 수행자(사례 4와 사례 5)와의 실제 인터뷰 내용을 통해 통찰명상 중의 경험내용에서 각 주요영역과 범주들간의 관련성 및 변화과정을 살펴보고자 하였다. 사례 4의 명상 수행자는 40대의 주부로 통찰명상 수행경력은 1년이며, 하루 평균 15시간 이상 통찰명상을 수행해왔다. 현재는 일상생활에서도 항상 알아차림을 놓치지 않는 것이 생활화되었다고 보고하였다.

다음은 주요영역과 범주들간의 관련성 및 변화과정이 드러난 실제 인터뷰 내용을 살펴보고자 한다. 주요영역 중 '긍정적인 영향을 초래한 경험내용'과 '긍정적인 영향이 나타난 생활영역'이 연결된 인터뷰 내용을 발췌하였다.

나에게 자존심을 건드린다던가 노에처럼 일을 부린다던가, 나라는 자아에 상처를 줄 때, 나라는 자아에 의해서 내가 끄달려가고 있는가 아닌가를 관(觀)을 하니까 (알아차림) 그 자아라는 게 원래가 없는 건데, 그러니까는 안 끄달리는 평온함을 느낄 수가 있죠(안정감·평온감). 호흡을 할 때는 호흡 속에서 어떤 망상이 일어나서 거기에 끄달

4) 관(觀)은 '알아차림'의 다른 말. '알아차림'은 '관', '마음집중', '마음챙김' 등의 다양한 용어로도 사용된다(김열권 편저, 1993).

5) 등근괄호 안은 통찰명상 중의 경험내용의 범주명

려서 어떤 욕심을 낸다던가 집착을 해서 막 쫓아다닌다던가 막 상을 그리고 그러는데, 그런 것을 놓치지 않고 관을 하다보면(알아차림) 꼬달려가지 않는 거예요. 그러니까는 어떤 상에 집착이 안되면 평온을 유지할 수가 있죠(안정감·평온감).

위의 내용은 통찰명상 중의 '알아차림' 경험을 통해 대상에 이끌리지 않게 됨으로써 '안정감·평온감'이 생겨 성격 및 정서 면에서 긍정적인 영향이 나타났음을 보여주고 있다.

애 아빠가 좋게 안 말해요. 항상 비꼬고 내리깔고 몽기고 그러는데, 그렇지만 관을 해보면(알아차림) 사실 그 분도 참 불쌍하다 이거예요. 같은 여건이 되면 충분히 나보다 더 나올 수도 있는 사람인데 아직도 집착을 하고, 자기라는 아집에 꼬달려 다니는 걸 보면 사실은 불쌍하거든요. 그 분이 어떤 말을 하더라도 그 분 입장에서는 능히 그럴 수 있다하는 여유로운 마음이 생기고, 오히려 좀 더 따뜻하게 은근히 이 길을 같이 해야 되겠다는 이런 마음이 생기지, 나를 헛꼬지하고 나를 못살게 하니까 내버리고 가겠다하는 마음이 안 드는 거예요(자비심).

위의 내용은 통찰명상 중의 '알아차림' 경험을 통해 남편에 대한 '자비심'이 생겨 타인에 대한 태도 면에서 긍정적인 영향이 나타났음을 보여준다.

사례 5의 명상 수행자는 40대의 여성으로 통찰명상 수행경력은 1년 3개월이며, 좌선수행 1~2시간을 포함하여 하루 평균 10시간 정도 통찰명상을 수행해왔다. 주요영역 중 '긍정적인 영향을 초래한 경험내용'과 '긍정적인 영향이

나타난 생활영역'이 연결된 인터뷰 내용을 발췌하였다.

어제 아침에도, 청소를 했는데 거실을 우리 아이가 엉망으로 만들어놨어요. 청소할 시간은 없는데... 옛날 같으면 소리를 질렀을 거예요. 근데, 화가 올라오고 있구나하는 것을 알아차린 거예요. 그래서 가만히 그걸 놔두고 아, 내가 화가 나는구나 하면서 화내는 것을 알아차리면(알아차림) 그게 사라져요. 그래서 그 얘기를 저녁에야 한 거죠. '아침에 화를 냈을 상황이었는데, 너한테 너무 많이 화를 내게 될 까봐서 참았었다'라고. 그 이야기를 하니까 웃더라고요. 그래서 다음에 너 또 그러면 엄마가 화낼 거야 그랬더니, 저도 순순히 '알았어요, 조심할게요' 그러더라고요(화의 통제와 조절).

위의 내용은 통찰명상 중 '알아차림' 경험이 '화의 통제와 조절'에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여준다.

명상 중에 내 몸에 어떤 신호가 와요. 아프다는 것. 그것도 알아차리는 거죠(알아차림). 이전에 좌선을 하는데 목이 뻣뻣해지더라고요. 그래서 나는 풍이 온 줄 알았어요. 그런데, 좌선에서 깨어나면 이 상태를 알아차릴 수가 없어요. 근데 앉아있으면 그 상태가 오더라고요. 그래서 미리 치료했던 경험이 있어요. 한의원에 갔더니, 저혈압이라 풍기는 아니고 마비는 올 수가 있다고 해서 그렇게 되기 전에 치료를 한 적이 있죠. 그대로 놔두면 안면근육에 마비가 온대요. 비뚤어진다던지(신체건강).

위의 내용은 통찰명상 중 ‘알아차림’ 경험이 ‘신체건강’에 영향을 미쳤음을 보여준다.

논 의

본 연구에서는 효율적이고도 체계적으로 명상을 상담에 적용, 통합해 나가기 위해 명상 자체의 내적과정 및 경험내용을 깊이있게 이해할 필요가 있다는 점에서 통찰명상 중의 내적경험에 대한 질적인 분석을 시도하였다. 분석 결과, 통찰명상 중의 경험내용은, 알아차림의 속성 및 대상관련 경험내용, 긍정적인 영향이 나타난 생활영역과 이를 초래한 경험내용 등 총 네 개의 주요영역으로 크게 구분되었다. 네 개의 주요영역에 걸쳐 ‘알아차림의 명확성’, ‘신체감각의 민감화’, ‘충동성의 감소’, 타인에 대한 ‘이해·존중·공감’ 등 총 45개의 상, 하위 범주가 구성되었다.

먼저 본 연구의 결과를, 통찰명상 중 초기 경험내용을 현상학적 방법으로 분석한 Kornfield(1979)의 연구결과와 비교해 보고자 한다. Kornfield(1979)는 두 집단의 학생들을 대상으로 2주와 3개월간 하루 12~15시간의 집중적인 위빠사나 명상을 하게 한 후 명상의 초기 경험내용을 질문지로 작성하도록 하여 이를 현상학적 방법으로 분석하였다. 그의 연구결과, 명상 경험은 신체적 경험, 시각적 경험, 정신적 경험의 범주하에 총 22개의 하위범주들로 묶여졌다. 신체적 경험에는 ‘자연발생적인 움직임’, ‘신체상(body image)의 변화’, ‘에너지 흐름의 경험’, ‘경행(6

중 특이경험’ 등 7개의 범주가, 시각적 경험에는 ‘눈을 떴을 때의 경험’, ‘눈을 감았을 때의 경험’, ‘청각적 경험’, ‘미각, 후각적 경험’이, 정신적 경험에는 ‘강한 정서의 변화’, ‘환희감’, ‘심리적 통찰’, ‘평온감’, ‘집중력의 변화’ 등 11개의 범주가 포함되어 있다.

두 연구에서의 범주들을 비교해보면, 몇 개의 범주들은 유사한 점이 있다. 즉, Kornfield(1979)의 연구에서 ‘시각적 경험’, ‘강한 정서의 변화’, ‘환희감’, ‘심리적 통찰’, ‘평온감’, ‘집중력의 변화’는 본 연구에서 ‘알아차림의 대상관련 경험내용’이나 ‘긍정적인 영향을 초래한 경험내용’하의 범주내용과 유사하다. 반면, ‘대상에 이끌리지 않는 경험’과 같이 본 연구에는 포함되어 있지만, Kornfield(1979)의 연구에는 포함되지 않은 범주들 혹은 ‘청각적 경험’과 같이 그 반대의 범주들이 있다. 두 연구 결과 상의 이러한 차이는 다음의 두 가지 원인에서 나온 것일 가능성이 있다. 첫째, 본 연구 결과는 정좌명상 중의 경험내용뿐만 아니라 일상생활에서 수행하는 통찰명상 중의 경험내용 또한 포괄한다. 따라서, 본 연구 결과에서는 ‘욕구의 일어남’, ‘대상에 이끌리지 않는 경험’, ‘아집에 대한 이해와 탈피’ 등 일상생활 속에서 수행자가 불가피하게 받게 되는 자극이나 타인과의 상호작용과 관련된 경험내용이 포함되어 있을 수 있다. 둘째, 두 연구는 통찰명상 중의 경험내용을 분류해 낸 틀이 다르다. 알아차림을 중심으로 총 네 개의 주요영역으로 크게 구분하여 경험내용을 분석한 본 연구와는 달리, Kornfield(1979)의 연구에서는 명상 경험을 감각양식에 따라 신체적, 시각적, 정신적 경험의 세 범주로 구분하였다. 따라서, 본 연구에서는 ‘알아차림의 속성관련 경험내용’에 속하는 범주들이나 ‘알아차림’ 등의 범주들이 더 추가되었다고 할 수 있다. 또

6) 걸으면서 수행하는 통찰명상. 걸을 때 들어올리고 내려놓는 발의 움직임, 발에서 느껴지는 감각, 발을 들어올리거나 내려놓고자 하는 의도 등이 알아차림의 대상이 된다.

한, 본 연구에서의 '초월적 경험'에 해당하는 경험내용이 그의 연구에서는 '경행 중 특이경험', '청각적 경험', '미각, 후각적 경험' 등 좀 더 세부적인 범주들로 구분되어 분류 틀에 따라 세 가지 감각양식에 포함되었다고 할 수 있다.

결론적으로, 본 연구의 결과는 통찰명상이 직선적인 학습과정이나 단순한 이완과정 이상의 과정으로 되어 있음(Kornfield, 1979)을 확인해준다. 그가 지적했듯이, 명상을 통한 성장은 퇴보와 재구조화, 재통합의 시기를 포함하는, 다양하고 복잡한 과정인 것이다. 본 연구 결과에서도 통찰명상 중의 경험내용은 긍정적인 혹은 부정적인 경험, 일어남 혹은 사라짐의 경험, 그 어느 한 쪽에도 치우쳐 있지 않음을 알 수 있다. 즉, 통찰명상 중의 경험내용은 이 모든 경험이 포함된 것으로, 어떤 경험이든 간에 항상 알아차리는 경험이 그 중심에 자리하고 있다. 이는 명상을 하나의 단일한 기법으로 보는 차원을 넘어 경험내용상 풍부한 다양성을 가진 명상에 대한 새로운 관점(Shapiro, 1980)을 지지해주고 있다.

Rogers(1961)에 따르면, 전반적으로 내담자는 상담을 통해서 자신의 내적경험에 대해 더 풍부한 자각을 가지게 되고, 현재 경험한 감정을 더 즉각적으로 표현하게 된다. 본 연구의 결과에서 알아차림의 속성관련 경험내용의 '알아차림의 명확성'과 '알아차림의 즉각성' 경험은 상담과정에서의 이러한 경험내용과 유사한 면이 있다. 이 두 가지 경험 역시, 통찰명상을 수행할수록 알아차림이 명확해지고 즉각적으로 됨으로써 미세한 현상들을 더 민감하게 알아차릴 수 있게 되고, 수행 중 일어나는 현상들을 더 즉각적으로, 빨리 알아차리게 되었다는 내용인 것이다. 또한, 알아차림의 대상관련 경험내용에서 신체감각이 더 민감하게 느껴졌다는 내용의

'신체감각의 민감화' 경험과 평소에는 자각하지 못했던 정서상태를 의식하게 되었다는 내용의 '잠재된 정서의 의식화' 경험은 상담뿐만이 아니라 통찰명상을 통해서도 자신의 내적경험에 대한 풍부한 자각을 가질 수 있음을 재확인시킨다.

상담과정에서 내담자가 경직된 방식으로 경험을 구성하는 것으로부터, 변경가능한 융통성 있는 경험구조를 발전시켜나가는 것(Rogers, 1961)은 통찰명상 중의 경험내용 상에서 '집착의 감소'나 '아집에 대한 이해와 탈피' 경험에 비추어볼 수 있다. 즉, 상담과정에서와 같이 통찰명상에서도 나 자신을 포함한 특정대상에 대한 경직된 태도를 이해, 탈피할 수 있는 경험이 가능하다. 이와 함께 상담과정에서 내담자가 점차 자신의 문제를 인식하게 되면서 문제에 대한 책임이 바로 자신에게 있음을 알게 되는 것 역시, 통찰명상 중 '아집에 대한 이해와 탈피' 경험이나 '자기상태와 변화에 대한 이해' 경험과 유사한 측면이 있다. 사례 4의 통찰명상 중의 경험내용을 보면, "내가 나라는 아집이 아직 남아 있음을 알게 되면서", "나의 어리석음을 알게 되면서", "내 전생에 쌓은 업의 결과임을 알게 되면서" 상대방을 나쁘게 보거나 함부로 대하지 않게 되었다고 보고하였다. 이 사례는 통찰명상 중 '아집에 대한 이해와 탈피', '자기상태와 변화에 대한 이해'의 경험을 통해 타인에 대한 '자비심'과 '이해·존중·공감'적 태도 그리고, 성격 및 정서면에서 '충동성의 감소'가 나타났음을 보여준다. 이는 상담과정에서 내담자가 문제에 대해 자기 책임을 갖게 되면서 점차 관계에서 개방적이고 자유롭게 되어 가는 모습과 일맥상통한다.

이상의 통찰명상 중의 경험내용과 상담과정상의 내담자 경험 간의 유사점을 바탕으로 하

여 명상과 상담을 효율적이고도 체계적인 방식으로 통합하여 인간의 성장에 기여할 수 있는 연구들이 후속되어야 할 필요가 있다.

참고문헌

- 김열권 편저(1993). 위빠싸나 II. 서울:불광출판사.
- 김정호(1996). 위빠싸나 명상의 심리학적 고찰. *사회과학연구(덕성여자대학교)*, 4, 35-60.
- 정현주(1999). 명상수련자의 성격특성에 따른 명상의 불안완화효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 황선정(1998). 수식관 명상이 중학생의 충동성, 불안, 주의집중에 미치는 효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- Deikman, A. J. (1966). Deautomatization and the mystic experience. *Psychiatry*, 29, 324-338.
- Goleman, D. J. & Schwartz, G. E. (1976). Meditation as an intervention in stress reactivity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 456-466.
- Hill, C. E., Thompson, B. J. & Williams, E. N. (1997). A guide to conducting consensual qualitative research. *The Counseling Psychologist*, 25, 517-572.
- Knox, S., Hess, S. A., Petersen, D. A., & Hill, C. E. (1997). A qualitative analysis of client perceptions of the effects of helpful therapist self-disclosure in long-term therapy. *Journal of Counseling Psychology*, 44, 274-283.
- Kornfield, J. (1979). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 11, 41-58.
- Kubose, S. K. (1976). An experimental investigation of psychological aspects of meditation. *Psychologia*, 19, 1-10.
- Lesh, T. (1970). Zen meditation and the development of empathy in counselors. *Journal of Humanistic Psychology*, 10, 39-74.
- Linden, W. (1973). Practicing of meditation by school children and their levels of field dependence-independence, test anxiety, and reading achievement. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41, 139-143.
- Malec, J. & Sippelle, C. N. (1977). Physiological and subjective effects of zen meditation and demand characteristics. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 45, 339-340.
- Maupin, E. (1965). Individual differences in response to a Zen meditation exercise. *Journal of Consulting Psychology*, 29, 139-45.
- Rogers, C.(1961). *On Becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Shapiro, D. H. (1980). *Meditation: self-regulation strategy & altered state of consciousness*. New York: Aldine Publishing Company.
- Smith, J. C. (1976). Psychotherapeutic effects of transcendental meditation with controls for expectation of relief and daily sitting. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 630-637.
- Van Nuys, D.(1973). Meditation, attention, and hypnotic susceptibility: A correlational study. *International Journal of Clinical & Experimental Hypnosis*, 21, 56-69.
- West, M. A. (1987). *The psychology of meditation*. New York: Oxford University Press.

Qualitative Analysis of the Experiences in Insight Meditation - Centering around awareness -

Jin hee Lee Ho kyun Yun

Dept. of Psychology, The Catholic University of Korea

This study is to understand the experiences in meditation which has been studied as a sort of counseling technique. A qualitative methodology was adopted to analyze the experiences in insight meditation. For the data collection, eight insight meditators were interviewed about the experiences in insight meditation. In terms of CQR(Consensual Qualitative Research) method, data were categorized through the discussion and consensual process among judges. Results indicated that the experiences in insight meditation divided into four domains, that is, the experiences related to the characteristics of and the objects of awareness, the life areas positively influenced by meditation and the experiences causing them. Forty five categories were constructed across four domains. These categories were the clearness of awareness, the consciousness of latent emotion, the insight of connection between body and mind and the sensitivity about bodily sensations etc. Among the categories, 'awareness', 'characteristics and emotions', 'bodily sensations' and 'transcendental experiences' appeared in cases above 7 in total 8 cases. Finally, narrative accounts of a case were selected to look into the relations and changing processes among each domain and category. The internal experiences in meditation were discussed in relation to the experiences in counseling process.

Key Words : *experience in meditation, insight meditation, experiences in insight meditation, awareness*