

상담에서 명상의 활용방안 연구

조재성(지일)*

목차

- I. 서론
- II. 연구 방법
 - 1. 연구방법
 - 2. 연구대상
 - 3. 연구절차
 - 4. 자료의 분석
- III. 연구결과
 - 1. 상담에서 명상이 상담자에게 미치는 영향
 - 2. 상담에서 명상이 내담자에게 미치는 영향
- IV. 논의 및 결론
- 참고문헌

* 구룡사 총무

국문 초록

본 연구는 상담과 명상에 대한 교육과 훈련을 동시에 실시한 집단을 대상으로 상담에서 명상의 활용에 대한 인식을 탐색하고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 상담에서 명상이 상담자와 내담자에게 어떠한 영향을 미치는가? 이다. 이를 위하여 상담을 전공하면서 불교상담개발원의 명상지도사 과정에 참여한 집단을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하고 분석하였다. 연구 결과는 다음과 같다. 상담에서 명상의 영향에 대해 탐색해 본 결과, 내담자와 상담자를 나누어 결과가 도출되었다. 본 연구는 명상지도사 과정 참여자를 중심으로 상담과정에서의 명상의 상호보완적인 활용에 대한 인식을 연구하였다. 이를 통해 상담과 명상에 대한 이해를 심도 있게 도울 수 있을 뿐만 아니라, 이는 추후 사찰에서 실시하는 명상과정에서 상담을 활용하는 활동의 기초자료를 제공하였다는데 그 의의가 있다.

주제어 : 상담, 명상, 상담에서 명상 활용, 상담자입장, 내담자입장

1. 서론

최근 일상생활뿐만 아니라 학교 현장이나 직장 등 다양한 장면에서 명상을 활용하여 문제를 해결하거나 사람들의 긍정적 성장과 발달을 돕고 있다. 학교에서 명상은 학업스트레스와 학교부적응을 예방하고(이경옥, 2014; 최운·천성문, 2010), 직장에서는 조직의

효과성을 높이며 조직원의 심리적 안녕감을 돕는다(박남수, 2013). 뿐만 아니라 병원에서는 스트레스 관련 질병 치료는 물론이고 아동청소년의 주의력결핍 과잉행동장애와 만성조현병 환자들의 우울을 감소시켰다(윤병수, 2010). 또한, 예방적 차원에서 명상을 직접 체험하여 자신들의 실제 일상생활에 적용하고 있는 전문가 집단도 있다. 실제로, 간호사들은 명상에 참여하여 스트레스와 직무소진을 극복하고 있으며 외상을 경험한 소방대원들과 교사들은 명상을 통하여 성장해나가고 있다(임정란 · 강영신 · 문정순 · 이재우, 2014).

상담장면에서도 명상을 적극적으로 활용하고 있다. 마음챙김명상과 수용-전념 치료는 마음챙김을 주요한 치료적 요소로 포함시켜 분노와 불안 및 폭식행동을 줄이고 있으며(김혜은 · 김도연, 2012), 장지현과 김완석(2014), 왕인순과 조옥경(2011)은 자비명상과 자애명상을 활용하여 사람들의 이타행동과 자아존중감을 증가시켰다. 또한, 마음챙김에 기반한 인지치료도 우울의 재발 감소에 있어서 기존의 인지치료와 동등한 효과를 나타내는 것으로 보고되고 있다(엄지원 · 김정모, 2013).

명상은 자신의 참된 자아를 깨닫기 위해 마음을 집중시키는 일을 가리킨다. 다만 명상을 지도하는 단체의 성격이나 명상의 목적, 그리고 명상의 대상에 따라 다른 명상이 실시될 수 있는데, 전통적 의미의 명상은 명상을 지도하는 수행단체나 종교단체가 추구하는 바와 관계가 깊고, 현대적 의미의 명상은 마음을 집중해서 얻게 되는 신체적 심리 · 사회적 도움을 목적으로 실시된다. 명상의 종류는 마음챙김 명상, 요가명상, 불교명상, 자애명상, 자비명상 등이 있다.

명상은 상담, 상담자, 내담자 모두에게 도움이 되는 것으로 나타

났다. 명상은 내담자의 주호소문제인 불안, 우울, 강박 등과 같은 문제해결에 도움을 주고(박태수, 2017), 혹은 가족, 친구, 동료 등 대인관계에서의 갈등에도 효율적인 방안을 제시해준다(윤형근, 2007). 또한, 상담자의 자질향상을 위한 교육에도 활용되고 있다(Germer, 2005). 트라우마 상담의 경우에는 주로 신체감각과 마음챙김이 주요 치료기제로 활용되고 있는데 상담 초반부와 상담 후반부에 명상을 실시함으로써 내담자의 외상을 애도함과 동시에 내담자의 외상 후 성장에 도움을 주고 있다(이은아, 2015). 따라서 현대인이 일상에서 즐거움을 발견하고 궁극적으로 원하는 상태에 초점을 맞추어 심리적, 사회적 안녕감을 보완해줄 수 있도록 상담에서의 명상의 활용방안에 대한 구체적인 탐색의 필요성이 제기된다.

상담과 명상 간 관계에 관한 연구를 살펴보면, 초등학교 6학년 학생들을 대상으로 명상프로그램을 실시한 결과, 아동의 학습태도와 수업집중력에 긍정적 영향을 미쳤으며(최운·천성문, 2010), 비행청소년과 학교폭력 가해학생들을 대상으로도 명상을 포함한 상담이 실시되었다(김잔디, 2000). 춤 명상 프로그램은 청소년의 불안과 충동성을 감소시키는 결과를 가져오기도 하였다(변미혜, 2004).

개인적 수준에서의 명상의 긍정적 영향에 대한 선행연구를 살펴보면, 상담자 스스로 자애명상에 참여한 경험에 관한 연구를 실시한 정연주와 김영란(2008)의 연구결과, 상담은 상담자와 내담자간의 관계가 중요하며 특히 상담자의 지혜를 강조하고 있다. 브루그먼(Brugman, 2000)에 의하면, 명상은 일상생활에서 예측할 수 없었던 사건을 마주했을 때 의사결정을 돕고 자신의 정서를 조절하고 통제하여 삶의 적응을 돕는다. 심지은과 윤호균(2008)의 상담자 교육에서의 마음챙김 적용에 관한 연구결과에서도 상담자의 인성적 자질에 명상이 커다란 영향을 미친다. 즉, 명상은 상담자의 심리

적 소진을 예방하고 심리적 건강을 촉진하게 한다.

명상의 기능이 사회로 확장되는 연구결과를 살펴보면, 명상은 자신의 삶뿐만 아니라, 동료와 가족 및 사회전체적 측면에서 긍정적인 역할에 영향을 미친다. 이은정·안현민·김상희(2016)는 부정적인 정서사건의 피해자들을 대상으로 명상을 훈련시킨 결과, 그들의 친사회적 도움행동 의도를 증가시키는 결과를 가져왔다. 김완석·박도현·신강현(2015)의 최근의 타인연민과 마음챙김에 관련된 연구에서는 가까운 타인에 대한 연민은 삶의 질에 직접적인 영향을 미치면서 동시에 잘 모르는 일반인에 대한 연민에도 영향을 미치고 있다.

몇몇 연구자들은 상담자는 상담자이면서 명상 수행자임을 강조하고 있다(박태수, 2017). 상담자는 상담자 자체가 상담도구로서 지식 이상의 것이 필요하며(Frankle, 1985), 상담기법에 대한 지식을 익히는 것보다 다양한 사례에 맞는 지혜로운 상담자가 되기를 요구받고 있다(노안영, 1998). 반면에, 몇몇 연구자들은 상담에서 명상을 활용하기보다는 반대로 명상을 통하여 내담자의 내면의 어려움을 극복할 수 있는 방안을 모색하고 이를 상담에 적용하고자 하였다. 이영순(2010)은 영상관법 명상에 대한 심리치료적 효과 및 변화요인을 알아보기 위하여 개인사례를 연구하였으며, 백지연과 김명권(2005)은 위빠사나 명상의 심리치료적 가치를 강조하였다.

지금까지의 상담과 명상에 관한 기존의 다양한 연구들을 살펴보면, 주로 상담에서의 명상의 효과에 대한 연구 혹은 명상에서의 상담의 효과에 대한 연구라기보다는 상담과 명상이 각각 분리된 채로 연구되거나, 명상에 상담이라는 용어를 덧붙여 용어를 재정의하여 사용하고 있다. 하지만, 그 내용을 살펴보면 여전히 상담에서 명상의 효과에 대한 연구라고 보기에는 다소 미흡한 실정이다.

또한, 상담에서의 명상의 필요성 즉, 요구도에 대한 조사가 선행되어 있지 않으며, 상담과 명상이라는 한쪽에만 치우친 연구들이 주를 이루고 있어 상호보완적인 관계에 대한 연구가 절실히 보인다.

본 연구의 목적은 상담의 과정에서 명상의 필요성에 대한 인식을 조사하고자 하는 것이다. 즉, 상담에서 명상을 실시할 경우 상담자에게 미치는 영향, 내담자에게 미치는 영향과 상담에서 명상의 활용방안에 대한 인식을 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 상담에서 명상이 상담자와 내담자에게 어떠한 영향을 미치는가? 이다. 본 연구의 결과를 통하여 상담자, 명상수행지도자, 그리고 관련인들에게 상담에서의 명상의 활용, 명상에서의 상담의 활용에 대한 기초적인 정보를 제공할 수 있을 것으로 여겨진다.

II. 연구 방법

1. 연구방법

본 연구에서는 선행연구를 통한 문헌 고찰과 함께 상담을 전공하면서 불교상담개발원의 명상지도사 과정에 참여한 집단을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하였다. 포커스 그룹 인터뷰(focused group interview)는 특정 주제에 대한 생각과 인식을 얻기 위해 체계적인 질문을 통해 연구의 주제에 대한 구성원 간의 의견을 형성해 나가는 정보수집 기술 중의 하나이다(Frey and Fontana, 1991). 본 연구의 참여자들이 불교명상지도자 교육과정에 참여하고 있다는

특성을 반영하여 참여자들 간에 의견 교류를 통해 학습과 성찰이 일어날 수 있도록 포커스 그룹 인터뷰(FGI)를 본 연구의 연구방법으로 선택하였다.

2. 연구대상

본 연구에 참여한 참여자는 상담을 전공하면서 불교상담개발원의 불교명상지도사 과정에 참여하고 있는 4명이며, 연구대상 모집을 위하여 명상지도사 과정에 참여한 참여자들에게 연구를 안내하고 자발적인 참여 신청을 받았다. 본 연구의 참여자 모집은 ‘상담 중 명상을 실시한 경험이 있는’ 참여자로 한정하고 모집을 실시하였다. 본 연구는 1개 그룹을 대상으로 포커스 그룹 참여자들을 구성하였다. 교사들을 대상으로 한 김혜진과 홍서영(2016)의 연구와 Wee센터 운영자들을 대상으로 한 이주연·정제영·박주형·주현준·정성수(2013)의 연구를 참고하여 최종 인원은 4명으로 정하였다. 연구대상자의 특성에 대한 내용은 <표 1>과 같다.

〈표 1〉 연구대상자의 특성

구분	참여자	성별
1	A	남
2	B	여
3	C	여
4	D	여

3. 연구절차

본 연구주제와 관련된 사전 인터뷰를 실시한 후, 연구자 2인과 감수자 1인이 모여 연구문제를 명확하게 도출하기 위한 협의 과정을 거쳤다. 그 결과 인터뷰 질문의 내용을 아래와 같이 정하였으며 확산적 결과 도출을 위하여 비구조화된 면담 형식으로 계획하였다. 이에 결정된 사항을 토대로 2차로 연구 참여자 전체의 면대면 인터뷰를 실시하였다. 비구조화 인터뷰에 사용된 연구문제는 <표 2>와 같다.

포커스 그룹 인터뷰는 경기도 소재 K 대학교에서 진행되었다. 분석팀은 본 연구의 연구자와 상담전공 교수로 이루어져 있으며, 상담전공 박사 1명이 외부 감수자로 참여하였다. 포커스 그룹 인터뷰 시작 전 연구의 목적에 대해 안내하고 토론 내용의 녹음과 자료 활용에 대해 동의를 구하였다. 인터뷰 시간은 1시간 30분 정도가 소요되었다. 연구자가 모임 전 본 연구의 목적과 질문내용을 미리 제공하였으며 인터뷰에서 질문을 던진 후 토론이 주제에 맞게 이루어지도록 질문, 요약, 단서제공 등의 방법으로 토론을 진행하였다. 인터뷰에서 현장노트를 작성하였으며 인터뷰 내용은 모두 녹음한 후 전사하였다. 인터뷰 참여자들은 모두 적극적으로 참여하였으며 이후 참여자들은 참여자들 간의 정보교환을 할 수 있는 의미 있는 시간이었다는 소감을 나누었다.

<표 2> 연구문제

연구문제	상담에서 명상이 상담자와 내담자에게 어떠한 영향을 미치는가?
------	-----------------------------------

4. 자료의 분석

본 연구의 분석과정에서는 전사된 인터뷰자료와 현장노트를 활용하여 분석하였다. 전사된 인터뷰자료는 참여자들에게 기록이 잘못된 부분이 있는지를 확인하는 과정을 거쳤다. 분석과 관련해서 크루거와 케이시(Krueger and Casey, 2009)가 강조한 4가지 중요한 지침(체계적일 것, 입증 가능할 것, 순차적일 것, 계속 이어질 것)에 따라 사전에 계획된 분석 지침을 따랐다.

Ⅲ. 연구결과

불교상담개발원에서 실시한 명상지도사 과정에 참여한 참여자들을 대상으로 상담과 명상에 관한 인식과 상담과정에서 명상을 활용할 수 있는 방안에 대한 인식을 수집된 자료를 바탕으로 분석하였다. 그 결과, 상담에서 명상이 상담자에게 미치는 영향, 상담에서 명상이 내담자에게 미치는 영향이 도출되었다.

1. 상담에서 명상이 상담자에게 미치는 영향

본 연구결과 상담에서 명상이 상담자와 내담자에게 미치는 영향에 대한 인식의 결과, 상담자 입장은 ‘내담자의 감정에 압도되지 않는 전문가적 자질 함양에 도움’, ‘상담자 자기인식을 통한 내담자 공감적 이해’, ‘상담자의 있는 그대로의 깨어있는 모습이 내담자에게 진정성을 경험하게 함’, ‘상담 시작 전, 상담자 자신에게

힘을 불어넣고 일념의 상태가 되게 함’, ‘상담과정 중 내담자에 대한 진정한 경청을 경험함’, ‘상담 작업 단계에서 내담자의 특성에 맞는 명상 제안 가능’으로 나타났다.

1) 내담자의 감정에 압도되지 않는 전문가적 자질 함양에 도움

상담에서 명상의 활용에서 상담자 입장은 내담자의 감정에 압도되지 않는 전문가적 자질 함양에 도움이 되는 것으로 인식하고 있다. 명상의 비판단적인 수용태도는 상담 중 발생한 경험에 대해 있는 그대로 받아들이고 허용한다. 또한, 명상은 상담자가 자신의 생각, 감정, 감각을 자각할 수 있게 하고 탈동일시 능력을 강화함으로써 상담자가 상담관계에서 경험하는 역전이에 휩쓸리지 않고 오히려 상담에 도움이 될 수 있도록 도와주는 역할을 한다.

참여자 B: 내담자의 이야기에 같이 동감하거든요. 그냥 그렇게 되죠. 그런데 예전이랑 다른 게 공감해도 제가 아프지 않은 게 차이가 생긴 것 같아요. 상담을 시작할 때 호흡부터, 숨부터 가라앉히고 상담에 임하죠. 그래야 내담자와 동일시하지 않는 상담이 가능해요.

2) 상담자 자기 인식을 통한 내담자 공감적 이해

상담에서 명상의 활용에서 상담자 입장은 상담자가 자기 인식을 통해 내담자를 공감적으로 이해하는 데에 도움이 되는 것으로 인식하고 있다. 명상은 상담자가 자신을 왜곡하지 않고 있는 그대로 관찰하며 자신을 자비로운 시선으로 바라보게 한다. 이는 내담자도 있는 그대로 왜곡하지 않고 보게 되며 내담자를 이해하게 하는 데에 도움을 준다.

참여자 A: 명상은 상담자 자신이 어떤 상태인지를 정확하게 파악할 수 있다는 점이 이점이지요. 자기가 어떤 사람인지 모르면서 내담자를 상담하는 건 아니잖아요. 이 점이 상담자가 명상을 하는 가장 중요한 지점인 것 같아요.

3) 상담자의 있는 그대로의 깨어있는 모습이 내담자에게 진정성 경험하게 함

상담에서 명상의 활용에서 상담자 입장은 상담자의 있는 그대로의 깨어있는 모습이 내담자에게 진정성을 경험하게 하는 것으로 인식하고 있다. 명상은 내가 지금 어떤 상태인지 무엇을 하고 있는지에 대한 객관적인 관찰이다. 명상은 내가 무엇을 느끼고 무엇을 하고 있는지를 ‘알게 된다’. 상담자의 객관적인 자기인식 즉, 깨어있음은 상담자가 내담자에게 강요하거나 충고하는 것이 아니라 ‘마치 내담자인 것처럼’ 내담자의 입장이 되어 내담자를 진정으로 공감하게 된다. 이는 내담자에게 진정성을 경험하게 한다. 상담목표 중의 하나는 진정성의 경험이다. 이는 내담자로 하여금 부정적인 생각과 감정을 드러내도록 허용하게 함으로써 상담의 긍정적인 효과에 영향을 미친다.

참여자 A: 상담자가 명상을 알고, 직접 해보고 하는 행위는 상담자가 자기 스스로 자기의 생각, 감정, 행동을 체크할 수 있어요. 그리고 상담자가 상담과정에서도 내담자에게 강요를 하든지 충고를 하든지 조언을 하는지, 그리고 내 스스로 내 안에서 무엇인가가 올라와서 그렇게 하는지를 관찰할 수 있어요. 명상을 하면 나를 볼 수 있고 나를 보면서 상담할 수 있어서 상담에 큰 도움이 되는 것 같아요.

4) 상담 시작 전, 상담자 자신에게 힘을 불어넣고 일념의 상태가 되게 함

상담에서 명상의 활용에서 상담자 입장은 상담을 시작하기 전 상담자 자신에게 힘을 불어넣고 일념의 상태가 되게 하는 것으로 인식하고 있다. 명상은 있는 그대로의 객관적 관찰로써 ‘나’가 없는 것이다. 상담시작 이전에 상담자는 명상을 통해 평소에 ‘나’라고 생각하는 ‘나’가 없는 고요한 상태에서 상담을 하게 되는 것이다.

참여자 C: 순간순간을 호흡을 관찰하고 하니까 몸이 건강해지고, 꾸준하게 몸을 바꿔주는 거 같아요. 신도들하고 할 때도 같이 명상을 하거든요. 입장 한 5분 정도. 처음 왔을 때 명상을 시작하고 해요. 그럼 저와 신도들의 분산되었던 마음을 모아지게 하더라고요. 마음을 편안하게 만들어요. 기도하는데도 일념으로 되고요.

5) 상담과정 중 내담자에 대한 진정한 경청을 경험함

상담에서 명상의 활용에서 상담자 입장은 상담과정 중 내담자에 대한 진정한 경청을 경험하게 하는 것으로 인식하고 있다. 명상은 나를 있는 그대로 바라보는 것이므로 외부세계와의 상호작용을 통한 다양한 경험(내담자의 욕구, 생각, 감정, 감각)도 차별하지 않고 있는 그대로 듣고 관찰한다. 차별하지 않고 분별하지 않고 내담자를 있는 그대로 보고 듣기 때문에 내담자와 새롭게 재연결된다.

참여자 A: 명상을 배우고 나서부터는 정말 짧은 시간이라도 이야기하면 그 사람의 말이 경청이 되는 걸 느꼈어요. 아, 이게 바로 경청이구나. 속 빠져 들어간다는 느낌을 받았어요. 이후에는 명상이라는 것이 내담자한테도 중요하지만 상담자한테도 충분히 이게 중요하다는 것을 더더욱 느꼈어요.

6) 상담 작업 단계에서 내담자 특성에 맞는 명상 제안 가능

상담에서 명상의 활용에서 상담자 입장은 상담작업 단계에서 내담자 특성에 맞는 명상의 제안이 가능한 것으로 인식하고 있다. 동기(욕구), 인지(생각), 정서(감정), 감각에서 일어나는 사건들을 보는 것이 개인에 따라서는 낯선 경험일 수 있으므로 상담자는 내담자의 상황에 맞는 명상을 제안하고 있다.

참여자 B: 상담에는 변화를 원하는 내담자들이 오잖아요. 충분히 내담자의 이야기를 들어주고 그다음에는 상담과정 안에서 내담자에게 필요한 것을 알게 되고 그러면 명상을 제시할 수 있어요. 충분히 친밀감이 형성된 이후에는 ‘그렇다면 이렇게 해보는 건 어떠세요’라고 했을 때 내담자들이 ‘한번 해보겠다’라고 해요. 하라고 강요하는 게 아니라 그 내담자에게 필요하다면 명상을 제안하게 되죠. 물론 선택권은 언제나 내담자에게 있어요.

2. 상담에서 명상이 내담자에게 미치는 영향

본 연구결과 상담에서 명상이 상담자와 내담자에게 미치는 영향에 대한 인식의 결과, 내담자 입장은 ‘외부자극을 차단하고 상담에 집중할 수 있는 지름길 역할’, ‘압도된 정서에서 멈추고 내담자가 자신에 대한 깊이 있는 탐색’, ‘감정을 억압하기보다 해소’, ‘마음의 변화를 봄으로써 휩쓸리지 않는 힘을 길러줌’, ‘상담 이후 일상 생활에서 변화유지에 명상을 활용함’으로 나타났다.

1) 외부 자극을 차단하고 상담에 집중할 수 있는 지름길 역할

상담에서 명상의 활용에서 내담자 입장은 명상이 상담에 집중할 수 있도록 도와주는 것으로 인식하고 있다. 외부에서 들어오는 자

극을 차단하고 오롯이 자신의 내면에 에너지를 집중할 수 있는 역할을 하였다.

참여자 A: 제가 볼 때는 명상을 하면서 외부에서 들어오는 생각이나 감정을 차단시켜야 하는데, 그런데 계속 들어오니까... 그런데도 어느 순간 조금이라도 그 짧은 시간이라도 몇 분이라도 10분, 1분이라도 차단이 되는 효과가 있어요.

참여자 B: 상담과정 중에 명상은 밖으로 향하던 시선을 안으로 거두어 들이는데 가장 빠른 지름길 중의 하나라는 생각이 들어요. 밖으로 향하는 생각은 여러 가지가 있을 수 있잖아요. 주변의 환경이라던가, 자극에 휩쓸리지 않고 자기와 만나는 시간. 자기 몸의 현상, 마음의 현상, 생각의 일어남들. 오히려 자기를 잊어버린 상태에서 헤매지 않고 자기를 명확하게 볼 수 있는 거죠. 밖으로 향한 시선을 안으로 걷어 들이는 방법이 명상이에요.

2) 압도된 정서에서 멈추고 내담자가 자신에 대한 깊이 있는 탐색

상담에서 명상의 활용에서 내담자 입장은 명상이 상담 과정 중 내담자의 정서조절에 도움을 주는 것으로 인식하고 있다. 치료적 장면 안에서의 정서의 체험의 중요성뿐만 아니라 그 체험 과정에서 일어나는 명상의 기능의 중요성도 드러나고 있다.

참여자 D: 상담을 해보면 상담하러 오신 분들 중에 감정이 격해져서 오시는 분들이 있거든요. 자신을 알아차리지 못하고, 그런 분들이 막 쏟아낼 때 자기 자신을 바라보지 못하는 상태에서 감정에 휩싸여서 나와요. 그때 '잠깐 멈추라'라고 말씀을 드려요. 그러면 내담자는 숨을 고르게 쉬면서 내가 숨이 어디까지 들어가는가 어떻게 내쉬는가를 바라본 다음에 자신의 감정을 잠깐 멈춰요. 가라앉힌 다음에는 '우리 다시 말씀을 나눠보자'고

해요. 이렇게 하면 감정에 휩싸이던 내담자들도 잠시 멈추고, 숨을 고르고, 그러고 나서 자기가 느꼈던 감정, 자기 마음 속에 있었던 생각 등 그런 것들이 나오더라구요.

3) 감정을 억압하기보다 해소

상담에서 명상의 활용에서 내담자 입장은 명상은 감정을 억압하게 만들기보다 오히려 그 감정을 해소하게 하는 역할을 한다고 인식하고 있다. 정서적 반응은 개인의 정서에 대한 환경적 반응의 지각에 의해 일어나게 되어있다. 하지만 내담자는 명상을 통해 자신의 감각, 몸, 호흡에 주의를 기울임으로써 과거와 미래에 머무르지 않고 지금 여기와 접촉하게 되는 것이다. 이러한 결과는 상담에 몰입하게 되어 상담의 효과를 극대화시키는 데에 도움이 된다.

참여자 A: 명상을 알고 나서부터는 그 방법이 빠르고, 또 빠른 것보다는 마음의 치료도 되는 것 같아요. 그 전까지는 어떤 사건이 발생하면 바로 억제하거나 억압하면서 버티고 참고 그랬어요. 그런데 지금은 그냥 그 자체를 알아차리고, '아, 이런 게 들어왔구나'라고 하면서 그걸 내려놓으니까 억압이 없어요.

4) 마음의 변화를 봄으로써 휩쓸리지 않는 힘을 길러줌

상담에서 명상의 활용에서 내담자 입장은 마음의 변화를 봄으로써 휩쓸리지 않는 힘을 길러주는 역할을 하는 것이 명상이라고 인식하고 있다. 욕구나 생각이 아닌 감각에 주의를 보내는 훈련을 통해 주의의 집중과 유지, 알아차림의 기술을 양성, 주의전환의 기술을 양성하게 되므로, 휩쓸려가지 않고 다시 주의집중의 대상으로 돌아오기의 기술을 기르게 된다.

참여자 B: 상담과 명상을 연계해서 했을 때, 상담을 통해서 자신에 대해서 알게 된 부분이나 이런 부분들이 수궁이 되는데, 그렇다고 하더라도 명상을 통해서 더 들어가면 매번 바뀌는 마음이라던가 매번 흘러가는 생각을 바라보는 작업들이 수반이 되죠. 그러다보면 그 변하는 것들에 휩쓸리지 않는 힘이 더 깊어지기 때문에 마음의 변화를 자기의 긍정적인 변화로 이끌어가기 위해서는 명상이 꼭 필요한 부분이라고 생각해요. 자기를 바라볼 수 있는 힘을 키워주는 것이죠.

5) 상담 이후 일상생활에서 변화유지에 명상을 활용함

상담에서 명상의 활용에서 내담자 입장은 명상은 상담 이후 일상생활의 변화유지에 활용할 수 있는 것으로 인식하고 있다. 명상은 일상생활에서 특정한 조건이 주어지면 자동적으로 특정한 반응을 보이는 삶에서 벗어나게 해준다.

참여자 B: 상담을 통해서 일상생활에서 변화를 이룰 만큼이나, 당사자에게 도움이 될 때까지는 시간이 많이 필요하고, 다양한 자극이 필요해요. 그리고 상담을 하고 그때 당시에 자기의 마음을 이해했다고 하더라도, 명상과 같이 실질적으로 일정하게 지속되는 수행이 뒷받침되지 않는다면, 사실 일상생활에 묻히게 되는 경우가 많아요. 그래서 명상이 상담을 통해서 알게 된 변화라던가 자기 마음을 더 깊이 있게 볼 수 있도록 하고, 더 자세하게 알 수 있도록 해주죠. 휩쓸리거나 하지 않도록 하는 힘을 키워줄 수 있는 게 명상이라고 생각해요.

IV. 논의 및 결론

본 연구의 목적은 불교명상지도사 과정에 참여한 상담전공 학생들의 상담과 명상에 대한 인식, 그리고 상담에서 명상을 활용할

수 있는 방법에 대해 탐색해 보고자 하는 것이었다. 본 연구의 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 상담에서 명상의 영향에 대해 탐색해 본 결과, 내담자와 상담자를 나누어 결과가 도출되었다. 내담자 입장에서 상담에서 명상은 상담 이후 일상생활에서 변화유지에 상담을 활용, 압도된 정서에서 멈추고 내담자가 자신에 대한 깊이 있는 탐색이 가능, 감정을 억압하지 않고 오히려 해소, 마음의 변화를 관(觀)함으로써 휩쓸리지 않는 힘을 길러줌, 외부 자극을 차단하고 자신에게 집중할 수 있는 지름길 역할의 5가지 내용이 도출되었다. 상담에서 명상을 통해서 내담자가 자신을 바라보고, 자신의 문제를 다룰 수 있는 힘을 가질 수 있는 것으로 나타난 결과는, 권경인, 한영주, 김창대, 유성경(2011)이 낮은 상담성가를 보인 내담자들의 상담 경험을 탐색한 연구에서 내담자들은 나에 대한 전반적 이해, 상담에 대한 몰입과 헌신도가 떨어지는 것으로 나타난 결과에 대한 보완책으로써 역할을 기대해볼 수 있는 결과로 이해할 수 있다.

상담자 입장에서 상담에서 명상의 영향은 상담 시작 단계 이전에 자신에게 힘을 불어넣고 일념의 상태가 되게 함, 상담과정에서 명상 활용 후 내담자에 대한 진정한 경청을 경험할 수 있게 함, 내담자의 감정에 압도되지 않고 전문가적 자질을 함양하는 데 도움이 됨, 상담자 자기 인식을 통해서 내담자를 공감적으로 이해하게 됨, 상담자의 있는 그대로의 깨어 있는 모습이 내담자에게 진정성으로 다가감, 상담 작업 단계에서 내담자 특성에 맞는 명상을 제안할 수 있음의 6가지 내용이 도출되었다. 상담자 입장에서 명상이 상담자로서의 자질을 갖추 수 있게 하여 진정성 있는 태도로 내담자에 대한 공감적 이해와 경청을 할 수 있게 하는 역할을 하는 것으로 나타난 이러한 결과는 인간중심 상담이론의 창시자인 로저스

(Rogers, 1957)가 주장한 상담자의 진솔성, 공감적 이해, 무조건적 긍정적 존중을 함양할 수 있는 구체적인 방법으로써 명상의 가능성을 생각해볼 수 있는 결과이다.

본 연구를 통해서 도출된 결과와 연구참여자들의 인터뷰 내용을 통해서, 상담과 명상에 대한 인식과 활용에 대해 탐색할 수 있었다. 지금 현재 상태에서 힘든 사람, 혹은 힘든 상태에서 고통을 느끼는 사람, 문제를 인지하고 있는 사람들에게 활용할 수 있는 방법으로써 상담과 명상의 필요성 또한 확인할 수 있었다. 수행자로서의 역할과 함께, 개인에 대한 이해 이후 자연스럽게 불교를 알릴 수 있는 방법으로서의 상담과 명상에 대한 제안 또한 있었다. 포교적인 차원에서 명상과 상담을 포교의 매개체로 활용하여 다양한 대상에게 다가갈 수 있는 방안에 대한 논의가 필요할 것이다.

사찰이라는 공간이 갖는 종교적인 힘을 갖고 있는 공간에서 상담과 명상을 함께 함으로써 그 시너지 효과가 대단할 것으로 기대한다. 따라서, 상담자로서의 수행자, 수행자로서의 상담자로서 유연한 역할 스위치를 할 수 있는 교육·훈련이 무엇보다 중요할 것이다.

본 연구의 결과는 불교명상지도사 과정의 참여자를 중심으로 상담과정에서의 명상활용에 대한 인식을 연구하였다. 상담과 명상에 대한 이해를 심도 있게 도울 수 있을 뿐만 아니라 이는 추후 사찰에서 명상과정에서 상담을 활용한 포교활동의 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다. 뿐만 아니라 상담과정에서 명상을 활용한 다양한 프로그램을 개발하는 데에 기초적인 정보로 활용될 수도 있을 것이다.

본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 불교명상지도사 과정에 참여 중인 상담전공학생을 대상으

로 연구를 수행하였다는 데 그 의의가 있다. 연구대상을 구체적으로 한정함으로써 실제 상담과 명상을 동시에 활용한 경험을 바탕으로 한 상담 및 명상에 대한 인식과 활용 방법에 대한 구체적인 결과 도출이 가능하였다.

둘째, 질적 연구의 한 방법인 포커스 그룹 인터뷰 형태로 연구를 진행하였다는 데 그 의의가 있다. 상담과 명상 관계에 대한 연구가 많이 이루어지지 않는 현실을 고려하여 포커스 그룹 인터뷰를 실시함으로써 연구참여자들 간 상호교류와 성장을 도모할 수 있었다.

셋째, 상담과정에서의 명상에 대한 탐색을 통해 앞으로 불교상담에서 상담과 명상의 활용에 대한 제안을 하였다는 데 그 의의가 있다. 본 연구의 결과와 현재 이루어지고 있는 불교상담과의 접목을 통해서 불교상담의 질적 성장을 기대할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 불교명상지도사 과정에 참여 중인 상담심리 전공 학생 4명만을 대상으로 하였다. 불교상담개발원에서 실시하고 있는 명상지도사 과정에 참여하고 있는 일반인들을 대상으로 연구를 진행한다면 불교상담에서 명상의 활용에 관한 보다 일반적인 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구에서는 상담심리를 전공하고 있는 학생을 대상으로 연구를 진행하였다. 학교에 재학 중이지 않거나 다른 과정을 통해서 명상을 지도하고 있는 다양한 대상을 포함하여 연구를 실시할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에서는 연구 대상자의 성별, 상담 경력, 명상 경력 등 연구의 결과에 영향을 미칠 수 있는 인구통계학적 변인을 고려하지 않고 연구를 실시하였다. 후속 연구에서는 이러한 인구통계학적 변인을 통제하거나, 연구의 주요 변인으로 사용하여 연구를 실시할 필요가 있다.

참고문헌

- 권경인 · 한영주 · 김창대 · 유성경. 2011. “상담성과가 낮은 내담자들의 상담경험에 대한 질적분석.” 『상담학연구』 12(6): 1977-2005.
- 김완석 · 박도현 · 신강현. 2015. “자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질.” 『한국심리학회지: 건강』 20(3): 605-621.
- 김잔디. 2000. “비행청소년을 대상으로 한 명상포함 집단상담프로그램의 효과.” 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문.
- 김혜은 · 김도연. 2012. “수용전념 치료가 불안사고 및 불안민감성, 수용적 태도에 미치는 효과.” 『한국심리학회지: 건강』 17(2): 299-310.
- 김혜진 · 홍서영. 2016. “사회과 수행평가에 대한 초등 교사의 인식 조사.” 『사회과교육』 3: 57-70.
- 노안영. 1998. “한국과 미국의 상담심리학자들이 지각하는 지혜의 비교.” 『한국상담학회 대학상담연구』.
- 박남수. 2013. “MBSR(마음챙김에 기반한 스트레스 감소) 경험에 대한 질적 연구.” 『사회과학연구논총』 6: 221-266.
- 박태수. 2017. “상담과정에서 명상의 기능.” 『명상심리상담』 17: 16-28.
- 변미혜. 2004. “춤 명상 프로그램이 청소년의 불안, 충동성, 자기수용에 미치는 영향.” 가톨릭대학교 대학원 석사학위논문. 90-103.
- 백지연 · 김명권. 2005. “위빠사나 명상의 심리치료적 가치: 사띠를 중심으로.” 『상담학연구』 6(2): 665-685.
- 심지은 · 윤호균. 2008. “상담자 교육에서의 마음챙김 적용.” 『한국심리학회지: 건강』 13(2): 307-328.
- 엄지원 · 김정모. 2013. “마음챙김 명상에 기초한 인지치료(MBCT)가 고등학생의 주의 집중력과 우울 및 불안 감소에 미치는 효과.” 『청소년학연구』 20(3): 159-185.
- 왕인순 · 조옥경. 2011. “자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과.” 『한국심리학회지: 건강』 16(4): 675-690.
- 윤병수. 2010. “ADHD에 대한 명상의 치료적 개입 가능성.” 『정서 · 행동장애연구』 26(1): 121-143.
- 윤희근. 2007. “수식관의 건강증진 효과.” 『선학』 18: 105-132.

- 이경옥. 2014. “초등학생의 5분 교실 명상체험에 대한 질적 연구.” 『선학』 71-108.
- 이영순. 2010. “상담일반: 초보 상담자들의 어려움과 역전이 관리능력 및 상담성과 간의 관계.” 『상담학연구』 11(3): 1021-1035.
- 이은아. 2015. “트라우마 상담 모형: 단계별 치유 기제 및 기법에 대한 이해를 중심으로.” 『상담학연구』 16(3): 581-602.
- 이은정 · 안현민 · 김상희. 2016. “부적정서와 친사회적 행동과의 관계에서 명상훈련의 조절효과.” 한국감성과학회 춘계학술대회.
- 이주연 · 정제영 · 박주형 · 주현준 · 정성수. 2013. “학교폭력 예방 교육 및 치료 기관으로서 Wee센터 운영 실태 분석.” 『교육행정학연구』 67-89.
- 임정란 · 강영신 · 문정순 · 이재우. 2014. “상담교사의 대리외상과 대리외상 후 성장간의 관계에서 마음챙김과 자기조절능력의 이중 매개효과.” 『한국심리학회지: 학교』 11(1): 89-107.
- 장지현 · 김원석. 2014. “단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향.” 『한국심리학회지: 문화 및 사회문제』 20(2): 89-105.
- 정연주 · 김영란. 2008. “초월명상: 상담자의 자애명상 경험 연구.” 『상담학연구』 9(4): 1851-1862.
- 최운 · 천성문. 2010. “아동, 청소년상담: 명상프로그램이 초등학생의 학습태도와 수업 집중력에 미치는 효과.” 『상담학연구』 11(3): 1203-1220.
- Brugman, G. 2000. *Wisdom: Source of Narrative Coherence and Eudaimonia: A Life-span Perspective*. Eburon.
- Germer, C. K. 2005. “Teaching Mindfulness in Therapy.” *Mindfulness and Psychotherapy*.
- Frankl, V. E. 1985. *The Unheard Cry for Meaning Psychotherapy and Humanism*. New York Washing Square Press.
- Frey, J. H., & Fontana, A. 1991. “The Group Interview in Social Research.” *The Social Science Journal* 28(2): 175-187.
- Krueger, R. A., & Casey, M. A. 2009. *Focus Groups – A Practical Guide for Applied Research* (3rd ed.). Thousand Oaks, California: Sage.
- Rogers, C. R. 1956. “The Necessary and Sufficient Conditions of Therapeutic Personality Change.” *Consulting Psychology* 21: 95-103.
- (논문 접수 : 2022.10.21. / 수정본 접수 : 2022.11.19. / 게재 승인 : 2022.12.09.)

ABSTRACT

The Study of Meditation Intervention Plans in Counseling

Cho, Jae-sung(Ven. Ji-Il)

Manager, Guryongsa Temple

This study aims to examine the plans of meditation use in counseling on a group of people who conducted education and training on counseling and meditation at the same time. The research problems of this study are as follows. What is the effect of meditation on counselors and clients in counseling? For this purpose, a focus group interview conducted for the participants participating in the meditation instructor course of the Buddhist Counseling Development Institute while majoring in counseling. The results of the study are as follows. As a result of exploring the effect of meditation on counselors and clients in counseling, the results were obtained by dividing the client and the counselor. This study can help the understanding of counseling and meditation deeply, and it is meaningful that it provided the basic data of the missionary activity using counseling in the meditation process in the temple in the future.

Key Words: Counseling, Meditation, Plans of Meditation Use in Counseling, The Context of Clients, Buddhism, Perspective of the Counselors