

## 명상관련 논문의 연구동향 분석

김 문 영\*

### I. 서 론

#### 1. 연구의 필요성

인간행동을 이해하고, 부적응 행동을 중재하는 관점은 학자마다 차이가 있다. 사회적 모형 이론가들은 한 문화권에서 비정상적인 행동의 범주에 속한 행동이 다른 문화권에서는 정상적 행동의 범주에 속하게 될 수도 있으므로, 한 개인의 인격형성의 과정을 이해하거나 부적응 행동의 원인을 이해하기 위해서는 개인의 문화권 혹은 그 문화권에 대한 인식이 전제되어야 한다고 보고 있다.

이영희(1982)는 우리에게 소개된 상담 및 심리치료이론들이 서양의 문화권을 바탕으로 만들어진 것이기 때문에 우리나라에서 적용하고자 할 때 문화적 거리 때문에 문제들이 발생한다고 주장하면서 치료과정에서 문화적 인식과 의식을 역설하였다(이형득, 1993에서 재인용).

실제 우리 고유의 전통적 사상 속에서 정신치료의 이론적 근거를 찾아냄으로써, 한국인의 정서에 알맞는 기술이 정립되도록 우리의 주체성을 모색하기 위한 연구는 이동식(1969), 김기석(1972)을 시작으로 하여, 정신의학자 뿐만 아니라 심리학자들에 의해 계속되고 있으며, 특히 이런 분야에 관심을 가지고 있는 학자들이 동

양의 여러 정신수련의 방법을 총괄하고 있는 것으로 명상을 그 방법론적인 측면으로 들고 있다.

명상은 사람들이 초개인적인 문제에 대해 생각할 때 주 관심사 중 하나이며, 사실 이런 분야의 주요한 활동이라 할 수 있으며, 치료를 위한 준비 단계에 활용되기도 하고, 치료의 보조로서 또는 추후치료 기법으로도 활용될 수 있다(John, 1993).

오늘날 건강관련 분야에서는 심리상태의 이완을 유도하여 그 결과로 건강을 유지·증진시키거나 불안과 관련된 건강문제를 중재하기 위한 방안으로 명상에 초점을 모으고 있어 그 개념 정의가 다양해 지고 있다(김명자, 1992). 명상에 대한 관심도가 높아짐에 따라 구체적인 연구방향이 필요해지고, 따라서 기존 명상 관련 연구의 동향파악이 선행되어야 할 것으로 보았다.

따라서 본 연구자는 먼저 문헌고찰을 통해서 명상 개념의 정의와 그 이론적 배경을 파악한 후에, 심리학과 관련된 외국전문지에 게재된 명상관련 논문의 연구 동향을 본 연구에서 제시한 일정한 기준에 의해 심도있고 다각적인 분석을 하고자 한다.

분석된 결과는 앞으로 명상에 관한 연구가 나아가야 할 구체적인 방향을 제시하고, 명상을 이용한 프로그램 개발의 기초자료가 되리라고 본다.

### II. 문헌 고찰

\* 가톨릭상지전문대학

## 1. 명상의 개념

명상이라는 말은 글자가 나타내고 있듯이 눈을 감고 고요히 생각한다는 뜻으로 알려지고 있다.

그러나 명상이란 말은 흔히 사용되고 있는데도 불구하고 명상이란 무엇인가를 정의하려는데는 각기 수련방법이나 특징을 나타내는 용어가 다양하기 때문에 많은 어려움이 있다.

Johnson(1964)은 명상(Meditation)은 경건의 대상에 대한 자발적인 전념을 말한다(조순아, 1984에서 재인용), 석지현(1981)은 명상이란 끝없는 침잠의 상태라고 하였다.

일반적으로 명상은 눈을 감고 고요히 생각한다는 뜻으로 광범위하게 이해되고 있다(김명자, 1992).

이처럼, 다양한 방향으로 개념화되고 있지만 오늘날 명상은 두가지 방향으로 이해되고 있는데, 하나는 서구적인 명상의 개념이고 또 하나는 인도적인 개념이다(정태혁, 1978). 서구적인 개념에서의 명상은 Meditation이란 말이 가르키고 있듯이 「깊이 생각한다」, 「계획한다」, 「묵묵히 생각한다」 등의 의미를 종교적 수준으로 고양시켜 창조주의 섭리를 깊이 생각하는 묵상의 개념으로 발전되기도 했다(Margaret, 1970). 그런데 이것을 체계화하고 실천해 온 민족은 서구가 아닌 바로 인도의 민족으로, 명상을 고요히 생각하는 것으로 그치는 것이 아니라 생각을 끊는데 까지 심화시켰던 것이다. 이러한 관점에서 명상이 보다 높은 경지를 얻는 것으로서, 새로운 내용을 갖춘 것으로 이용된 것이 바로 요가의 명상이다.

김기석(1978)은 동양의 여러 정신수련의 방법을 총괄하여 총체적으로 명상이라고 일컬으면서 명상이란 어느 하나의 과제에 대해서 의식을 집중시키는 과정이라 하였다.

이와같이 인도에 그 뿌리를 두고 있는 명상이라고 불려질 수 있는 요가나 禪이 서구로 전해지고 다시 불교와 더불어 중국이나 서역으로 전해져서 다냐(禪那 : 명상이라는 것을 가장 먼저 중요시한 인도의 수행자들이 학문적으로 연구, 체계화하여 상용한 말로써 「생각한다」라는 뜻에서 유래된 말)로서 수용되면서, 중국에서는 이와 같은 불교사상이 노장사상과 접하여 발전하여 오늘날 禪이 되었다. 우리나라의 禪은 인도의 지적이고 중국의 행적이며 우리나라의 정적인 문화 성격이 결합하여 된 것이다(이희익, 1985).

## 2. 명상의 유형

명상의 발달은 종교에서 찾아볼 수 있다고 볼 때, 서로 다른 종교의식과 여러 종류의 각기 다른 수련방법이나 특징이 존재한다. 예를 들어 인도 요가의 명상, 소승선과 대승선으로 크게 나누어지는 불교의 명상, 도가 및 유교의 명상, 기독교(묵상을 명상의 한 유형으로 볼 수 있다)의 명상, 그리고 회교의 수우피 명상 등이 있으며, 오늘날에는 인도의 요가에 기원을 둔 초월명상(TM) 등이 있는데, 여기에서는 명상의 근원지라고 할 수 있는 인도의 요가 명상, 불교의 명상(禪을 중심으로)과 더불어 동양의 철학에 기초를 두고 실용되고 있는 현대의 초월명상 등을 명상의 유형으로 분류하여 살펴보고자 한다.

### 1) 요가의 명상

요가라는 것은 신과의 합일, 심신의 합일, 마음의 집중, 心작용의 지멸(止滅) 등 여러가지로 정의되며, 명상을 통해서 최고의 경지인 三昧(정신의 집중이나 의식의 흐름을 넘어선 것으로 완전히 마음이 휴식한 상태)라는 경지에 이르면 우주와 내가 하나라고 하는 자각을 가지게 하고 특히 자기 마음의 본래의 모습을 알게 하며 따라서 모든 사람의 마음을 알게 하는 것이다. 이러한 세계를 다른 말로 표현하면 우주가 내 속에 있고, 내가 우주 속에 있다는 자각을 갖게 된다는 것이므로 드디어 내 속에서 일체를 보고, 일체 속에서 나를 봄으로써 더없는 행복감을 갖게 된다는 것이다(정태혁, 1987).

요가 명상수련의 방법은 첫째, 유형적인 것으로부터 들어가서 (예 : 자기 몸의 일부에 대하여 정신을 집중하는 것) 무형적인 것(예 : 어떤 물체에서 밝은 빛을 발하고 있다고 생각하여 그 빛을 관상한다)으로 들어가는 방법이다. 둘째, 차크라에의 명상으로 우리 몸 속에 있는 생명의 에너지원에 대하여 명상하는 것이다. 그 방법은 우리의 마음을 몸 안에 있는 차크라라고 하는 에너지원(회음부, 아랫배, 배꼽, 심장, 목 뒤, 미간에 존재)에 두고 시선은 밖의 어떤 일정한 것을 응시하여 눈을 깜박거리지 않는 방법이다. 셋째, 추상적인 대상에의 명상으로 남의 언어에 대한 명상(말소리가 지니고 있는 음성과 그 말이 표시하는 객체와 그 말이 나타내는 표상의 내용을 분별하는 노력 강조)과 자신과 타인의 행위에 대한 명상으로 과거·현재·미래를 꿰뚫어 보는 힘을 지니게 되며, 직관에 의해 남의 생각을 알아차리는 상념에 대한 명상과 정신을 집중하여 자기의 목표와 하나가 되도록

노력하면 반드시 이루어질 수 있다고 보는 능력에 대한 명상을 말한다(전계서, 1987).

### 2) 불교의 명상

불교의 명상은 선(禪)이라는 것으로 대표되고 있는데 선이라는 것은 禪定이라는 말을 생략하여 쓰는 말로서 선(Dhyana)와 정(Samadhi)을 합친 말이다. 원래 범어의 Dhyana의 음사인 禪那를 줄인 것으로 '고요히 생각한다' '생각으로 닦는다'의 뜻을 가지고 있으며 이것을 약칭하여 禪이라고 한다. 정태혁(1987)은 禪이라고 하는 것은 마음을 어떤 대상에 매이지 않게 하여 모든 사물을 올바르게 보고, 올바르게 생각하고, 올바르게 행하는 사람이 되는 마음의 수행이라고 보았다.

禪의 본질은 인간 존재의 성격을 꿰뚫어 보는 기술이며 속박으로부터 자유에 이르는 길이며 궁극적인 목표는 깨달음(Satori)이라고 하는 개오(開悟)를 체험하는 것이며 (Fromm, 1970 ; 김용정, 1981에서 재인용), 禪의 목적은 누구나 다 부처가 되고(成佛), 그 부처에서도 뛰어나야 한다는 것이다. 따라서 선의 길은 중생의 인격 실현 즉 본래의 자아를 찾는 데 있다고 한다면 그 교육적인 의의 또한 심원함을 알 수 있다. 따라서 禪의 길은 '사람됨'이 '사람됨'의 길로 나가는 것이다(이시용, 1992).

禪을 수행할 때 가장 중요시되는 것은 몸가짐과 마음가짐이다. 몸가짐이란 곧 좌법(坐法)이라고 불려지는 것이며, 선을 수행하는 것을 참선이라고 하고 참선의 대표가 되는 것이 앉아서 선을 닦는 좌선(坐禪) 자세이다. 대표적인 방법으로 길상좌, 향마좌, 결가부좌, 반가부좌 등이 있는데, 불교의 禪에서 흔히 사용하는 방법은 결가부좌와 반가부좌이다(정태혁, 1987).

禪수행자는 주어진 과제에 모든 의식을 집중시키고 자연발생적으로 일어나는 연상이나 감정, 망상을 억압하지 않고 조용히 지나가도록 관조한다(김기석, 1978).

### 3) 현대의 심리요법과 명상

인간의 심리현상이란 복잡한 감정의 역동적인 면이 있기 때문에 이로 인해 여러 신체 증상이나 심리적 문제를 야기시키므로 심리치료는 매우 미묘한 곳까지 영향을 줄 수 있어야 한다. 여기에 심리치료의 독특한 기술이 필요하게 되고 자율훈련이 중요한 역할을 하게 된다. 오늘날 심리치료의 실천으로 행해지고 있는 Self-control의 방법으로는 주로 자기암시법과 바이오피드백과 자기이완법 등이 있다.

서양화된 동양적인 명상이라고 할 수 있는 초월명상

(TM : Transcendental meditation)은 인도의 요기 Maharishi Mahesh가 1960년대에 도미한 후 개시되어 전파되고 있는 명상법으로 그 특징은 실천이 간단하고 평이한데 있고 또 어떤 종교나 신앙을 요하지 않는데 있다. 참구자는 눈을 감고 편안한 자세로 앉아 각기 개별적으로 주어진 소리(Mantra)를 유성 또는 무성으로 반복하여 정신이 다른 것에 방황하면 다시 Mantra에 되돌아 오도록 한다. 이러한 동안 Mantra를 자유롭게 실험하도록 자신을 허용함이 위주가 되며 그런 상태를 끌고 가면 자신의 생각이 자연스럽게 점점 더 섬세·미묘하고 창조적인 차원으로 상승하게 되며 마침내 가장 섬세·미묘한 사고 차원을 초월하여 사고의 근원에 도달하게 된다(김기석, 1978).

TM은 각성시의 의식상태에서 받은 구속감이 없어져 정신상태는 자유롭게 되고 의식은 확대되게 한다. 이러한 상태에서는 창조적인 지적능력이 나타나 습관적인 지각을 하지 않게 되고 또 일상생활에서 경험한 시간이나 공간 감각에 대한 인상 등 여러가지 변화를 반복 체험함으로써 참신한 사고나 자기의 새로운 역할을 깨닫게 된다(천강래, 1982).

### 3. 명상과 상담 및 심리치료

한국의 전통문화는 침묵에 친숙한 문화이며 우리나라 사람들은 이러한 문화에서 익숙하게 살아온 반면에 심리치료 전문가들은 미국 문화권의 'speak-out'로 훈련된 사람들이다. 한편 최근의 급격한 사회 문화적 변동은 비언어적 표현보다는 언어적 표현을 강조하는 방향으로 전환되고 있으며 한국인의 특질도 그런 방향으로 다소 바뀌고 있으나, 우리의 문화적 전통은 쉽게 바뀔 수 없는 것이므로(강신균, 1980), 우리나라 사람들의 정서에 맞는 상담기법이나 심리치료 방법에 대한 재고가 필요하다고 본다.

김기석(1978)은 방법론적 입장에서 다양한 동양의 사상과 종교 속에서 정신 수련의 적지 않은 일치점을 발견하게 된다고 보고, 그것을 총체적으로 명상이라고 일컬으면서, 심리치료와 비교하였다. 심리치료는 환자의 자유연상과 치료자·환자의 대화가 중심이 되며 치료과정은 그러한 매개체를 통한 두 사람의 관계에 의해서 전개되는 반면, 명상은 주로 본인 한사람에 의한 것이기 때문에 무언 중에 이루어지는 내적 경향이 중심이 된다. 따라서 자기 생각이나 느낌을 자유롭게 표현하기 보다는 어느 하나의 과제에 의한 의식을 집중시키는 것을 강

조한다고 볼 수 있다.

이희익(1985)은 서양의 심리치료가 의식 내용을 대극적으로 분리한 뒤, 이를 다시 통합시킴으로써 흔들린 상태에서 명료화된 의식상태로 나아가는 것이라고 한다. 동양의 禪이나 명상은 처음부터 통합적 자기인지로 시작된다고 보았으며, 서양의 접근이 인간 개체내의 변수들과 사회관계에 대한 직접적인 의식화를 추구하는 반면 동양적 접근은 매체와 사회 변수들에 대한 의식화를 포함하면서도 덜 직접적이며 비분석적으로 접근하여 자기의 인간적 본질과 우주 세계와의 화합을 목표로 한다고 보았다.

이광용(1974)은 선이나 상담의 공통적 목표는 적절한 자아의 유지 및 상수에 있으며, 이러한 추구는 역동적이며, 능동적이고, 자신의 가능성을 최대한으로 신장하려는 노력으로서 자기완성을 지향하는 것이라고 설명하였다.

김기석(1978)은 심리치료로서 명상을 활용하고자 할 때, 명상의 목적을 종교적 차원에서보다는 심리학적 술어로 표현하는 것이 적합하며, 목표 성숙도에 있어서는 각자에 알맞은 실현 가능한 수준의 목표를 정할 필요가 있다고 제안하였다.

Deikman(1980)은 명상은 심리치료의 가치를 높이기 위해 치료 시작단계에 사용할 수 있으며, 이러한 방법이 치료에 명상을 포함시킬 수 있는 가장 정당하고 적절한 방법이라고 하였다(John, 1993에서 재인용).

명상을 하는 동안 사람은 순수의식 즉, 영혼 깊숙이 저장되어 있는 에너지와 만나게 되는데 이러한 경험은 불안감을 경감시켜주고 평화로운 마음이나 낙천적인 의식 또는 활력적이고 작업 능력의 향상과 건강 등이 증진된다고 알려져 있다(천강래, 1982).

심리치료는 개인의 갈등의 원인을 가려내어 이를 극복하도록 돕는다는 뜻이 있다. 그러나 스트레스의 원인이 무엇인지를 알아내는 것보다 더 중요한 것은 해소하는 방법을 찾아내는 것이다. 명상은 비교적 짧은 기간에 이러한 목적을 달성할 수 있는 조직적인 방법을 가르쳐 준다.

무의식의 의식화라는 치료원리는 정신분석과 명상에서 다같이 적용된다고 볼 수 있고 정신분석은 일차적으로 자유연상을 통해 이루어지는 반면에, 명상은 과제에 대한 전념이 일차적이며 그 범위내에서 자유연상이 내부적으로 진행되는 점이 다르다는 것이다. 명상은 고통의 감도를 줄이는 기술에도 도움을 줄 수 있을 것이고 불안을 수반하는 영상이나 환상을 불안 없이 비교적 평온한 상태에서 경험할 수 있게 한다고 하겠다(성한표, 1980).

명상효과에 대한 부정적인 보고도 있지만 대부분 생리적·심리적 영역에 있어 그 효과가 긍정적으로 평가되고 있는 바, 김명자(1992)는 그의 연구에서 명상상태는 부교감 신경을 안정시켜 심박동이 감소되고 혈압이 안정되고 호흡율이 감소되어 결과적으로 산소소모량이 감소된다는 결과를 보고하였다.

그러나, 이러한 명상의 효과는 추상적이고도 심리적인 성격으로 단기간에 평가될 수 없으며, 바람직한 결과를 얻으려는 지속적인 노력이 필요할 것으로 본다.

### III. 연구 방법

#### 1. 연구대상 논문선정

본 연구는 아래 제시된 심리학과 관련된 외국 전문지 3종에서 명상에 관해 연구된 논문 수를 모집단으로 하였다. 심리학과 관련된 전문지는 여러 종이 있지만, 지역적인 여건 상 몇개의 대학도서관을 통하여 수집이 가능한 잡지를 대상으로 하였음이 연구의 제한점이다.

모집단으로 이용한 논문선정 방법은 3종의 심리학 관련 전문지에서 연구제목에 Meditation이라는 용어를 사용한 논문은 모두 연구대상에 포함하였다.

- (1) Journal of Consulting & Clinical Psychology (1966년~1986년)
- (2) The Journal of Transpersonal Psychology (1967년~1987년)
- (3) Journal of Counseling Psychology (1965년~1994년)

#### 2. 연구대상 논문의 분석 기준

선정된 총 41편의 논문은 아래의 연구분석 기준에 의해 분석되었다.

##### 1) 연구수행시기

1965년부터 1994년까지의 약 30년간의 논문이 대상이 되었으므로 5년 단위로 구분하였다.

##### 2) 연구설계

문헌연구, 실험연구, 조사연구, 질적연구, 기타(학술대회 자료 정리 보고)로 분류하였다.

##### 3) 명상의 개념화

문헌(정태혁, 1987, p.17)을 통해 서구적개념(Meditation)과 요가와 선의 명상으로 불리는 인도적인 개념으

로 분류하였다.

4) 명상의 유형

요가의 명상과 禪이라는 것으로 대표되고 있는 불교의 명상, 동양철학을 기초로 하여 실용되고 있는 현대의 초월명상으로 분류하였다(정태혁, 1987, p.10~13).

5) 상담 및 심리치료 적용

논문 내용 분석을 통해 개인치료, 집단치료, 심리효과 연구, 생리적 효과연구, 통합적 효과 연구 적용으로 분류하였다.

6) 연구대상

다양한 대상 특성을 그대로 반영하였다.

7) 연구결과

명상유형별 적용의 결과를 긍정, 부정, 중립으로 분류하였다. 중립은 일부실험에서는 긍정적인 결과를 보였으나, 일부 특성에서는 부정적인 결과가 나온 것을 의미한다.

IV. 연구 결과

1. 명상개념을 다룬 논문의 연도별 연구설계 분포

<표 1> 명상개념의 연도별 연구설계 분포.

연도/설계	문헌	실험	조사	비교	질적	기타	계
1965~1969							
1970~1974	4	5	1		1	1	12
1975~1979	5	8			5	1	19
1980~1984	5	2					7
1985~1989	1	1			1		3
1990~1994							
계	15	16	1		7	2	41

\*기타 : 학술대회 보고서

명상개념을 연구한 논문의 연도별 연구설계 현황은 <표 1>과 같다. 연구설계 분포를 살펴 보면 실험연구가 16편으로 가장 많고, 문헌 연구가 15편, 조사연구 1편, 질적 연구가 7편, 기타 학술대회 보고서가 2편이었다.

2. 연도별로 사용한 명상의 개념

명상개념의 연도별 적용 현황은 <표 2>와 같이 나타났다. TM은 1970년대에 사용했으나 1980년대 들어와서는 연구된 것이 거의 없으며, 요가명상이나 선명상은 1970년대 부터 1980년대 후반까지 꾸준히 적용되었다.

3. 연도별 논문에 적용한 명상유형 비교 분석

연도별로 연구에 적용한 명상의 유형을 분석해 보면 <표 3>과 같다. 禪명상이라 불리는 불교의 명상에 대한 관심이 18편으로 가장 많았고 그 다음이 초월명상(TM)으로 10편이며, 그 다음이 요가의 명상으로 4편, 요가의 명상, 선명상, 초월명상을 함께 적용한 논문은 9편으로 나타났다.

<표 2> 명상개념의 연도별 적용 현황.

연도\개념화	서구적 개념	인도적인 개념 (요가, 선)	TM	계
1965~1969				
1970~1974	1	6	5	12
1975~1979		14	5	19
1980~1984		6		6
1985~1989		3		3
1990~1994				
계	1	29	10	40

\*1편 : 명상관련 논문목록연구 논문

<표 3> 명상유형의 연도별 적용 현황.

연도/유형	요가의 명상	불교의 명상 (선)	초월명상 (TM)	통합	계
1965~1969					
1970~1974	1	2	5	4	12
1975~1979	2	10	5	2	19
1980~1984		5		2	7
1985~1989	1	1		1	3
1990~1994					
계	4	18	10	9	41

4. 연도별 명상의 상담 및 심리치료 적용 비교 분석

논문자료목록이나 개념연구 등을 다룬 6편의 논문을 분석 대상에서 제외한 35편의 논문에서 명상을 적용하고 자한 상담 및 심리치료 유형을 살펴보면 <표 4>와 같다.

명상을 적용하여 심리적인 변화를 연구한 논문이 17편이며, 생리적 변화를 연구한 것이 2편, 생리적 변화와 심리적 변화를 함께 연구한 논문이 13편이었다. 심리적 변화에 대한 연구는 불안, 학습능력, 지각능력, 주의력, 대인관계능력, 자아실현감 등의 변화를 연구한 것이며, 생리적 변화에 대한 연구에서 다룬 것은 호흡수, 심박동수, 체온, 피부전도력, 뇌파의 변화를 연구한 것이다. 개

〈표 4〉 연도별 명상의 상담 및 심리치료 적용 비교.

연도/적용	개인치료	집단상담	심리효과	생리적 효과	통합	계
1965~1969						
1970~1974			5		2	7
1975~1979	1		10	1	7	19
1980~1984	1	1	1		3	6
1985~1989			1	1	1	3
1990~1994						
계	2	1	17	2	13	35

\*6편은 논문목록 및 개념정의 등의 연구이기 때문에 분석 대상에서 제외

인치료에서는 불안발작과 우울 반응을 보인 정신과 환자와 무기력과 편집증적 사고를 가진 환자에게 명상을 치료방법으로 적용한 연구 2편이며, 집단치료에 적용한 것은 명상을 집단에게 실시한 후 성격 특성 요인의 변화를 연구한 논문이었다.

5. 명상 유형별 적용에 따른 연구 대상 분포

명상유형별 적용 연구 대상자의 분포는 (표 5)와 같다. 문헌이나 논문을 대상으로 분석한 연구가 15편으로 가장 많았고, 대학생을 대상으로 실험한 연구가 9편, 명상을 장기간 수련한 일반인이나 수도승을 대상으로 연구한 논문이 8편, 일반성인을 대상으로 명상을 실시한

연구가 6편, 환자를 대상으로 한 연구가 2편이며 어린이를 대상으로 연구한 논문도 1편 있었다.

6. 명상유형별 효과에 대한 결과 비교 분석

명상유형별 효과를 비교한 것은 (표 6)과 같다. 요가의 명상을 적용하여 심리효과, 생리적 효과, 통합적인 효과를 연구한 3편의 논문에서는 모두 긍정적인 결과가 나왔으며, 선명상이나 통찰명상이라고 적용되는 불교 명상을 적용한 연구에서는 개인치료 효과는 긍정적으로 나타났으며, 집단치료에서도 긍정적인 결과가, 심리효과를 연구한 7편의 논문 중 긍정적 결과 5편, 부정적 결과 1편, 중립적 결과가 나온 것이 1편이었다. 초월명상

〈표 5〉 명상 유형별 적용에 따른 연구 대상 분포.

적용유형\대상	대학생	일반성인	문헌	명상가	환자	아동	계
요가	2	1		1			4
불교	2	1	6	6	2	1	18
T M	5	2	1			10	
통합		2	7				9
계	9	6	15	8	2	1	41

〈표 6〉 명상 유형별 효과 비교.

연구결과\유형	개인치료			집단치료			심리효과			생리적효과			통합			계
	긍정	부정	중립	긍정	부정	중립	긍정	부정	중립	긍정	부정	중립	긍정	부정	중립	
요가							1			1			1			3
불교(선)	2						5	1	1				5		2	17
T M							5		1		1		3			10
통합							2		1				2			5
계	2						13	1	3	1	1		11		2	35

\*요가명상 적용: 1편 분석대상에서 제외

\*불교명상 적용: 1편 분석대상에서 제외

\*통합적 적용: 4편 분석대상에서 제외

TM)을 적용하여 심리효과를 연구한 6편의 논문 중 긍정적인 결과가 5편, 부정적인 결과가 나온 논문이 1편이었다. 명상의 여러 유형을 함께 적용하여 심리적 효과를 연구한 논문 중에는 긍정적인 결과가 나온 것이 2편, 부정적인 결과가 나온 것이 1편이었고, 생리적·심리적 효과를 함께 연구한 논문은 2편 모두 긍정적인 결과가 나왔다. 연구결과를 도출한 논문이 아니고 개념정의 등의 문헌연구나 명상의 이용도 등을 연구한 조사연구 총 6편을 분석대상에서 제외한 35편 중 명상의 효과를 긍정적으로 나타낸 연구가 28편, 부정적인 것이 2편, 중립적인 결과를 제시한 것이 5편이었다.

## V. 논 의

명상에 관한 연구는 대부분이 문헌연구, 실험연구로 설계되었다. 따라서 앞으로의 명상 연구는 명상개념에 대한 이해나 수련에 대한 태도, 수련진, 수련시, 수련후의 여러 반응에 대한 질적연구가 이루어져야 하며, 질적연구 후 범주화된 내용에 따른 조사연구나 실험연구가 이루어져야 한다고 본다. 또한 연구목적에 따라 대상자 선정이 달라지겠지만, Daniel (1980)의 지적처럼 특히 실험연구에서의 대상자 선정에는 여러 요인을 고려하여 타당성이 검증된 연구가 이루어져야 하겠다.

전문지별 명상관련 논문 분포를 보면 초개인심리학회지인 J.T.P에서 가장 많이 다루었다. 이런 점은 명상을 초개인, 초월의 개념에서 이해하는 경향이 지배적이기 때문이라고 볼 수 있다.

연구에 사용된 명상개념의 연도별 분포를 보면 TM의 개념은 1970년대에 주로 사용되었고, 요가와 선명상이 1970년대 부터 계속 사용되고 있음을 알 수 있다. TM은 인도의 마하리쉬에 의해 1960년대부터 전파되었기 때문에 1970년대의 명상 분야에서 많은 관심을 받았을 것으로 보인다. 그러나 명상으로 불려질 수 있는 요가나 禪이 인도에서 생겨나 서구로 전해졌고, 다시 불교와 더불어 중국이나 서역으로 전해져서 다나(禪那)로서 수용되면서, 중국에서는 그들의 현실주의적인 성격 및 근로의 정신과 더불어 높은 단계로 발전하여, 오늘날 불교의 선이라고 불려지는 수행이 되었다(정태혁, 1987). 따라서 일반적으로 명상이라고 하면 인도적인 개념인 요가와 불교 명상 개념이 지배적인 것으로 설명된다.

논문에 적용한 명상유형을 연도별로 분석한 결과를 보면 요가의 명상이 1970년대 부터 1980년대에 이르기 까지 총 41편의 논문 중 4편이며, 선명상(불교의 명상)

이 18편이었고 초월명상은 1970년대에만 10편이 연구되었다. 禪명상이 가장 많이 이용된 이유로 볼 수 있는 것은 Rosh의 가르침처럼 禪명상은 아이를 안고서도 명상을 할 수 있을 만큼 편안한 자세로 앉아서 눈을 감지 않고 바닥을 내려다 보며, 주변의 새소리를 들으면서 마음을 집중할 수 있도록 하는 명상의 방법(Jiyu, 1974)때문이라고 생각한다. 또한 불교의 禪명상 기법 중 Sati-patthana(주의집중, 인식)나 마음을 집중하는 Mindfulness명상은 자신을 도울 수 있는 능력은 자신에게 있다는 가정을 강조하기 때문에 내담자중심 접근법이라 할 수 있기 때문이다(Gary, 1975).

Magaret (1970)은 명상은 가끔 자기 세계로 철회되는 것이라고 설명하면서, 불교의 가르침은 “사리를 잘 아는 사람은 모든 지각력이 있는 존재여야 한다”는 훈계를 반복하도록 하며, 따라서 禪명상가는 禪을 매일의 삶으로 여기며, 무욕의 행동을 가장 중요하게 여긴다고 언급했다.

Daniel(1971)은 명상을 meta - therapy라고 개념화하면서, 다년간의 명상은 정신건강의 지침이 될 수 있는 성격변화를 이룰 수 있으며, 불안 증상을 감소시키고, 학습능력이나 지각능력을 증진시킬 수 있다고 보았다. Charles(1971)는 TM은 정신적 윤회유로 작용할 수 있다고 주장했다. 이외에도 많은 연구자들이(David, 1978 ; Barbara, 1979 ; Peter, 1979 ; David, 1971 ; Kalis, 1973 ; Hendricks, 1975 ; Jacques, 1975 ; John, 1977 ; Richard, 1977 ; Roger, 1977 ; Michael, 1978 ; Maureen, 1978) 명상의 효과로 심리적 변화에 관한 연구를 시도하였다.

또한 많은 연구자들이 명상에 의해 여러 생리적 반응이 유도될 수 있다고 보고 이완기법으로 명상을 보는 시각이 일반화되어 가고 있다(Gordon, 1978). 이에 명상 수련 과정 동안이나 명상 수련 후의 생리적 반응의 변화에 대한 많은 연구가 이루어졌다.

Charles(1971)는 명상을 시작할 때는 50 - 60°F에서 매우 춥다고 느꼈는데 명상을 하는 동안에는 알몸이었는데도 전혀 추위를 느끼지 못했다고 진술했다. Roger (1978)는 명상과 수면욕구, 피로감의 관계를 연구하였고, Jack(1979)은 명상과 식사욕구, 호흡과의 관계를 연구하였다. Akishige(1968)는 요가와 선명상이 기초 대사율을 감소시키며, 산소소비량을 20%나 내릴 수 있다고 하였다(Daniel, 1971에서 재인용).

Gary(1975)는 정신과 환자에게 치료기법으로 명상을 이용하였다. 그는 불안 발작과 우울을 보이던 여자환

자에게 불교의 마음을 집중하는 명상수련을 실시한 후 우울이 사라지고 자신에 대한 새로운 이미지를 가지게 되었고 자신에게 내재되었던 감정에 대한 이해가 증진되었다고 보고했다. Seymour(1983)는 직업적인 무능력을 투사하여 편집증적인 사고를 하는 환자에게 통찰 명상(불교의 명상)을 실시하여 정서면과 사고면에 정상인으로 생활하게 된 44세의 남자환자에 관한 연구결과를 보고했다. 따라서 명상은 상담 장면이나 정신과 임상에서 심리적인 변화나 생리적인 변화에 대한 연구가 계속 이루어지면서 치료기법으로 그 활용이 더욱 확대되어야 한다고 생각한다.

명상에 관련된 연구를 수행할 때 선정될 수 있는 연구 대상의 분포도를 살펴보면 문헌고찰이 많았고 대부분 일반 성인이나, 대학생을 대상으로 연구한 것이 많았다. 문헌연구에서는 명상관련 논문목록에 관한 것(Beverly, 1974; Michael, 1983)과 명상의 개념을 재조명해 보는 논문이 많았다. 또한 명상을 장기간 수행한 수도자와 명상가를 대상으로 생리적 변화와 심리적 변화에 대한 현상학적 연구를 수행한 논문도 있었다. 이러한 동향을 근거로 명상에 대한 질적 연구가 활발하게 이루어져서 명상 적용을 보다 구체화할 필요가 있을 것으로 본다.

특히 대부분 명상에 대한 연구에서 대상자를 선정할 때 명상에 대해 문외한인 대학생이나 몇 회의 명상수련 초보자들을 대상으로 연구가 이루어지는 것이 문제라고 지적된 만큼 (Daniel, 1980) 객관성과 타당성 있는 연구 결과 도출을 위해 대상자 선정이 신중히 고려되어야 할 것이다.

명상에 관한 연구에서 분석대상논문 35편 중 28편에서 명상의 효과에 대해 긍정적으로 보고 있었고, 어떤 변화도 없었다는 부정적인 시각이 2편, 중립적인 견해를 나타낸 논문이 5편으로 이러한 결과는 대체로 명상의 효과를 긍정적으로 보아도 무리가 없는 것으로 해석된다. 따라서 명상에 대한 연구가 다양한 대상과 상황에서 실시되어 그 효과에 대한 검증은 거쳐 실제 적극적으로 활용할 수 있도록 해야 한다고 생각한다.

## VI. 결론 및 제언

심리학 관련 외국전문지 3종을 대상으로 명상에 관한 논문 41편을 연구수행시기, 연구설계, 연도별 명상의 개념화, 연도별 명상의 유형, 상담 및 심리치료 적용 현황, 연구대상자, 연구결과 등을 분석해 보았으며 그 결과는

다음과 같다.

- 1) 명상에 관한 연구논문은 1970년대에 가장 많이 이루어졌고, 그 이후도 꾸준히 연구가 이루어졌으나 급증하지는 않았으며, 문헌연구와 실험연구가 가장 많았으며, 1970년대 후반에는 질적 연구가 수행되었다는 것이, 여러 학문 분야에서 질적연구가 이루어지고 있는 현재의 흐름에서 다시 접근해 볼 연구설계라 생각한다.
- 2) 명상에 대한 연구에서는 대부분이 인도적인 개념인 선과 요가의 명상으로 접근하였으며, 1970년대에는 인도적인 개념을 바탕으로 현대 명상기법으로 대두된 TM의 개념을 도입한 연구가 있었다.
- 3) 명상의 유형별 적용 현황에서는 선명상, 마음을 집중하는 명상 등의 기법으로 불리는 불교의 명상이 가장 많이 적용되었다.
- 4) 명상의 효과를 보는 논문에서는 주로 심리적인 변화를 연구한 것이 많았고, 생리적인 변화와 심리적인 변화를 함께 연구한 것도 많았다.
- 5) 명상의 효과에 대한 결과에서는 대부분이 긍정적으로 보는 연구가 가장 많았다.

본 연구결과는 1970년대부터 심리학 분야에서 선과 요가의 명상, 초월 명상의 개념으로 연구되어 온 명상요법이 심리적인 측면과 생리적인 측면의 긍정적인 변화를 초래할 수 있다는 점과 대부분 불교의 선명상이 적용되었다는 점을 제시하였으므로, 간호현장에서 인지적 중재방법의 하나로 선명상을 이용한 명상기법을 활용할 수 있을 것으로 본다. 대부분의 명상기법은 명상상태로 유도되기 전에 점진적 이완요법의 원리를 도입하기도 함으로 (Synder, 김명자, 1992에서 재인용) 최근 간호현장에서 불안환자나 고혈압 환자에게 선택적으로 실시되고 있는 이완요법과 더불어 환자의 건강증진의 효과 증대를 위한 명상기법의 적극적인 활용에 대한 연구가 필요하다고 보며, 본 연구결과는 명상관련 연구의 기초 자료로서의 가치가 있을 것으로 본다.

이러한 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 제언을 하고자 한다.

1. 분석대상 논문의 부족으로 신뢰타당도가 높은 분석이 이루어지지 못했기 때문에, 폭 넓은 자료 수집으로 명상개념의 연구 동향 분석에 대한 재연구가 필요하다.
2. 명상의 효과를 검증하는 연구를 통해 명상 적용을 보다 명료화할 필요가 있다.



참 고 문 헌

- 강신균(1980). 한국전통문화와 상담-한국인의 대화양식을 중심으로, 「학생생활연구」, 제16집, p.1~31, 이화여자대학교 학생생활연구소.
- 김기석(1978). 명상의 심리학적 일 고찰, 「행동과학연구」, 제3권, p.1~24, 고려대학교 행동과학연구소.
- 김명자(1992). 인지적 간호중재, 대한간호학회지, 제22권, 제3호.
- 석지현(1981). 선으로 가는 길, 서울 : 일지사.
- 성한표(1980). 이것이 TM이다, 서울 : 태종출판사.
- 이광용(1974). 선과 상담에 관한 비교 연구, 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이동식(1974). 한국인의 주체성과 도, 서울 : 일지사.
- 이시용(1992). 선의 상담심리학적 접근, 「학생생활연구」, 제6집, p.33~40, 인천교육대학 학생생활연구소.
- 이형득(1993). 본성실현상담의 이론적 배경, 한국발달상담학회지, 제1권.
- 이희익(1985). 선정사상사, 서울 : 경서원.
- 정태혁(1987). 명상의 세계, 서울 : 정신세계사.
- 조순아(1984). 전통차와 명상이 정서안정에 미치는 영향에 관한 일연구, 전남대 교육대학원 교육학과(상담심리전공) 석사학위논문.
- 천강래(1982). 명상이 안정성에 미치는 영향, 고려대학교 대학원 석사학위논문.
- Barbara L. Goldman, Paul J. Domitor, and Edward J. Murray(1979). Effects of Zen Meditation on Anxiety reduction and perceptual functioning, Journal of Consulting & Clinical Psychology, Vol. 47, No.3.
- Beverly Timmons & Demetri P. Kanellakos(1974). The psychology and physiology of Meditation and related phenomena : Bibliography II. The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 6, No.1.
- C.G. Hendricks(1975). Meditation as discrimination training : a theoretical note, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 7, No.2.
- Charles T. Tart(1971). A Psychologist's Experience With Transcendental Meditation, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 3, No.2.
- Daniel Goleman(1971). Mediation as Meta-Therapy : Hypotheses toward a proposed fifth state of consciousness, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 3, No.1.
- Daniel P. Brown(1980). The Stages of Mindfulness Meditation : A Validation Study, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 12, No.2.
- David C. Zuroff & Conrad Schwarz(1978). Effects of Transcendental Meditation and muscle relaxation on trait anxiety, maladjustment, locus of control, and drug, Journal of Consulting & Clinical Psychology, Vol. 46, No.2.
- David Van Nuys(1971). A Novel technique for studying attention during Meditation The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 3, No.2.
- Fromm. E. 외(1970). Zen Buddhism and Psychoanalysis copyright, 김용정 역(1981), 선과 정신분석, 서울 : 정음사.
- Gary Deatherage(1975). The clinical use of 'mindfulness' meditation techniques in short-term psychotherapy, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 7, No.2.
- Gordon F. Boals(1978). Toward a cognitive reconceptualization of meditation, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 10, No.2.
- Jacques Maquet(1975). Meditation in contemporary Srilanka : Idea and Practice, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 7, No.2.
- Jiyu Kennett(1974). On Meditation, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 6, No.2.
- John Rowan(1993). The Transpersonal Psychotherapy and Counselling, Routledge London.
- John Welood(1977). Meditation and the unconscious : A new perspective, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 9, No.1.
- Karlis Osis, Edwin Bokert, & Mary Lou Carlson(1973). Dimension of the Meditative Experience, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 5, No.2.
- Margaret A. Blair(1970). Meditation in the San Francisco Bay Area : An Introductory Survey, The Journal of Transpersonal Psychology, Vol. 2, No.1.

- Maureen H. Murdock(1978). Meditation with young children, *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 10, No.1.
- Michael C. Washburn(1978). Observations relevant to a unified theory of meditation, *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 10, No.1.
- Michael Murphy(1983). A Bibliography of Meditation Therapy & Research : 1981-1983, *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 15, No.2.
- Peter A. Di Nardo and Jayne B. Raymond(1979). Locus of Control and attention during meditation, *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, Vol. 47, No.6.
- Richard L. Kohr(1977). Dimensionality in Meditative experience : a Replication, *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 9, No.2.
- Roger N. Walsh(1977). Initial Meditative experiences : Part I, *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 9, No.2.
- Roger N. Walsh(1978). Initial Meditative experiences : Part II, *The Journal of Transpersonal Psychology*, Vol. 10, No.1.

– Abstract –

Key concept : Meditation

## An Analysis of Research Trends on Meditation

*Kim, Mun Young\**

This study was done to analyze research trends and to suggest future perspectives for nursing research on meditation.

The author reviewed 41 foreign research papers which had been published in the *Journal of Consulting & Clinical Psychology(JCC)* between 1966 and 1986, *The Journal of Transpersonal Psy-*

*chology(JTP)* between 1967 and 1987, and *The Journal of Counseling Psychology(JCP)* between 1965 and 1994.

The analysis of the studies focused on the concept of meditation, the type of study design, type of research subjects, type of meditation, the results of study, and the applied type of counseling and psychotherapy.

The results of the study are summarized as follows :

- (1) When the study designs were analyzed six categories were identified(Literature reviews, Experiments, Surveys, Comparative study, Qualitative study, Others), and the majority of the studies were found to be Literature reviews (36.6%), or Experimental studies(39%).  
The number of studies on meditation has increased since the 1970's.
- (2) Most studies approached meditation with Zen and Yoga(72.5%) which were called concepts of Indian meditation from 1970's to the later of 1980's.  
TM(Transcendental Meditation) was used in the 1970's.
- (3) On the type of meditation, most studies used Zen meditation which was called a method of Buddhistic meditation(43.9%).
- (4) On the studies of meditation effect, most were about psychological changes(48.5%), and psychological changes and physiological changes(37.1%).
- (5) On the types of the study subjects it was found that 15 studies dealt with literature, nine studies investigated college students, and eight studies investigated the meditator.
- (6) Most of study showed the results of the meditation effect to be positive(80%).

On the basis of the above findings the following recommendations are made :

- (1) It's necessary to do a reliable and variable analysis of research trends on meditation.
- (2) There is a need to study the effects of meditation in order to clarify meditation application in counseling.

\* SANG JI CATHOLIC College, Department of Nursing, Associate Professor