

## 불교식 명상을 통한 질병 회복 경험

손 행 미<sup>1)</sup> · 김 주 현<sup>2)</sup> · 김 종 훈<sup>3)</sup>

### 서 론

#### 연구의 필요성

인간의 몸과 마음은 하나의 통일된 조직체로 서로 영향을 주고받는 밀접한 관계에 있다. Norman Cousins는 심신의 상호작용에 대한 현대적인 의미를 “믿음이 바로 생물이다”로 요약하였는데 이는 신체 외부에서 암시를 주면 신체 내면에서 반응이 일어날 수 있으며, 신체 내면에서 반응이 일어나면 신체상 변화가 일어난다는(Radin, 1997) 것이다. 즉 육체라는 물리적 실체가 정신이라는 상당히 모호한 실체에 의해서 커다란 영향을 받고 있음을 의미한다.

이렇듯 마음이 신체에 대해 가지고 있는 영향력은 흔히 플라세보 효과로 가장 많이 알려져 있고, 그 밖에 이를 증명하기 위한 여러 연구들이 수행되어 왔다. 인간의 태도가 질병에 미치는 영향에 대한 연구(Fackelmann, 1989), 관상동맥질환자를 대상으로 한 기도의 효과(Radin, 1997), 결혼 생활과 여성의 면역체계에 대한 연구(Locke, 1988), 에이즈 환자의 투병 의지에 대한 연구(Bower, 1988), 암 환자의 투병의지에 대한 연구(Robinson, 1987) 등 다수의 연구들이 있다. 이러한 연구들은 마음의 상태가 질병에 영향을 미치는데, 긍정적이고 적극적인 마음의 상태가 스트레스 반응을 경감시키고 우리 신체의 면역을 향상시키고 질병을 극복하려는 노력에 더욱 더 적극적으로 된다는 것을 시사하고 있다.

이와 같은 맥락에서 인간에 대한 전인적 패러다임을 갖는 간호학에서도 최근 마음과 신체의 통합에(mind-body

integration) 대한 관심이 증가되고 있다(Saylor, 2004). 이는 인간은 부분의 합 이상의 전체이고, 의식과 무의식의 과정이 똑같이 중요하다는 시각을(Kinney, Rodgers, Nash, & Bray, 2003) 갖고, 신체·정신·사회적 실체(biopsychosocial entity)로 규정하는 인간 개념에 영성을 중요한 부분으로(O'Reilly, 2004) 강조하여 제시하고 있다. 마음과 신체가 통합성과 전체성을 유지하는 것은 마음과 신체가 균형을 이루는 것으로 이것은 곧 자기 치유의 힘이 된다(Gunnarsdottir & Peden-McAlpine, 2004). 이것은 마음과 신체의 불가분의 관계의 중요성을 인식하고 이들의 상호작용을 통한 질병 치유에 대한 의식의 확장이라고 할 수 있다.

특히 Freud와 Jung은 사람의 생활을 지도하고 조절하며 영향을 주는 정신 속에 ‘중추(Center)’로 내적 지도자의 존재를 언급하면서 내적 지도자의 치료적 효과를 주장하였다(Simonton, Simonton & Creighton, 1999). 내적 지도자는 자기 자신의 인격의 일면이니 만큼 이런 지도자를 신뢰하는 일은 자기의 신체적, 심리적 건강에 책임을 갖기 위한 건전한 첫 걸음이 될 수 있다고 하였다. 이는 내적 주인공의 존재를 인정하고 내적인 주인공에게 질병과 같은 문제 상황을 믿고 맡김으로써 문제 상황을 호전시킬 수 있다는 불교식 명상의 하나인 관(觀)의 시각과 유사하다. 관이란 근본의 작용에 대한 믿음을 바탕으로, 살면서 겪는 모든 부딪힘을 놓고 맡기면서 근본자리가 그 맡겨진 일들을 어떻게 해결해 내는가를 서두르거나 집착하는 마음없이 내면으로 관조하는 것이다(Seo, 1993). 관 수행은 참 나인 주인공을 내면에 설정하고 모든 것을 주인공에 놓고 맡기며 지켜보는 훈련을 하게 된다

주요어 : 명상, 경험, 질병, 회복, 질적연구

1) 동국대학교 간호학과 조교수, 2) 강원대학교 간호학과 교수, 3) 김종훈 치과 원장

투고일: 2005년 4월 11일 심사완료일: 2005년 9월 9일

(Hanmaum Zen-center, 2001).

불교식 명상의 한 가지인 관 수행도 Freud나 Jung이 말하는 내적 지도자에 대한 영적인 믿음으로 치료적 효과를 가져오는 것이라고 생각한다. 따라서 관 수행을 통한 마음과 신체의 통합과 내적 지도자의 치유효과의 실체에 대한 이해가 필요하다고 생각한다. 이에 본 연구는 불교식 명상인 관 수행을 통해 건강이 회복된 사람들의 생생한 경험을 이해하고 기술하여 마음과 신체간의 연결을 확인하고 마음과 신체의 통합과 균형을 설명하는데 기초자료를 제공하기 위해 수행되었다.

## 연구 목적

본 연구의 목적은 관 수행 환자의 질병 회복을 위한 심층의 경험을 파악하여 관 수행과 관련된 그들의 의미체계를 확인하고 환자의 질병회복 과정에 대한 실체이론을 구축하는 것이다.

## 연구 방법

### 연구설계 및 방법론

본 연구는 관이라는 불교식 명상을 통해 질병을 앓고 있는 환자들의 질병 치유 경험을 이해하고 기술하기 위해 근거이론방법을 이용하여 수행한 질적연구이다.

상징적상호작용론의 철학적 배경을 갖고 있는 근거이론방법은 연구하고자 하는 영역에서 보여지는 행위의 다양성을 설명하고 해석할 수 있는 개념들을 발견하고 이들 개념간의 관계를 만들어 낸다. 연구자는 근거이론방법을 통하여 대상자의 주요 문제를 찾아내고, 이들이 지속적으로 문제를 해결해나가는 기본적인 사회화 과정(basic psychosocial process)을 발견할 수 있다(Glaser, 1978). 그러므로 근거이론방법의 궁극적 목적은 인간 행위의 상호작용을 이해하고 개념화하기 위해 인간 행위의 실체적 영역으로부터 수집된 자료를 근간으로 경험의 실체 이론을 구축해내는 것이다. 따라서 본 연구는 불교식 명상인 관 수행이라는 실체 영역으로부터 연구 참여자들의 질병 회복 경험의 의미체계를 파악하기 위해 근거이론방법을 적용하였다.

### 연구 참여자 선정 및 윤리적 고려

연구 참여자는 질병을 앓고 있거나 앓았던 환자 중 관을 수행한 경험이 있는 사람으로 총 16명이었다. 연구 참여자에 대한 접근은 경기도에 있는 한 사찰의 도움을 받아 사찰 신도를 연구 참여자로 소개 받았으며 소개받은 연구 참여자를

통해 또 다른 새로운 연구 참여자를 소개받는 방법으로 연구 참여자와 접근하였다.

연구 참여자에 대한 윤리적 고려를 위해 다음과 같이 연구 참여자를 선정하였다. 연구 참여자에게 연구의 목적과 방법을 설명한 후 연구 참여를 서면으로 동의한 자로 하였다. 또한 연구 참여자에게 개인적인 정보, 심층의 경험에 대한 면담 내용은 연구 목적 이외에는 사용하지 않을 것이며 비밀유지에 대하여 사전에 정보를 제공하였다. 또한 자료 수집 시 면담 내용의 보존을 위해 녹취를 하게 됨을 알리고 이에 대한 동의를 받았다. 연구 참여자에게 연구 참여에 대한 인센티브를 제공하였다.

### 자료수집

자료수집은 불교식 명상인 관 수행을 하고 있는 환자의 심층면담을 통하여 이루어졌다. 연구질문은 '관 수행을 통한 질병 치유 경험을 이야기 해 주십시오'라는 개방형 질문이었다. 자료수집에 들어가기에 앞서 일반적인 질문으로 연구 참여자의 대화를 유도하면서 분위기가 편안한 가운데 연구 질문과 관련된 면담을 시작하였다.

면담은 연구 참여자가 편안함을 느끼는 조용한 곳에서 이루어졌다. 면담은 사찰의 조용한 방에서 주로 이루어졌는데 그 이유는 본 연구 참여자들이 불교 신자들로서 면담장소로 자신들이 다니는 사찰을 선호하였기 때문이다. 또한 연구 참여자의 집이나 조용한 카페에서 면담이 이루어지기도 하였다. 면담시간은 1회 2시간 정도이었으며 초기 면담자료를 보면서 부가적인 내용이 필요할 때 전화로 추가 면담을 시행하였다. 연구 참여자가 자신의 경험을 반복적으로 같은 내용으로 이야기하는 시점에서 자료가 포화되었다고 판단하고 자료가 포화될 때까지 수집하였다. 수집된 자료는 모두 녹음하였으며 연구 참여자의 언어 그대로 필사하였다. 자료수집 기간은 2003년 12월부터 2004년 7월까지이었다.

### 자료분석

자료분석은 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 근거이론방법 분석 절차에 따라 두 단계로 이루어졌다. 자료분석은 자료수집과 동시에 이루어졌다.

1단계는 개방코딩을 통해 범주들을 도출한 후 축코딩 단계에서 범주들간의 관련성을 확인하였다. 그런 다음 선택코딩을 통해 불교식 명상인 관 수행의 질병 회복 경험에 대한 핵심 범주를 확인하고 범주들간의 관련성을 정련화 시키면서 이야기 윤곽을 전개하고 실체이론을 구축하였다.

연구진행 및 분석을 위해 총 9회의 공동 연구자 토의를 진

행하였으며 공동 연구자들은 자료수집과 분석과정을 모두 공유하였다. 구체적으로 본 연구자들은 자료 수집에 앞서 면담 질문의 구성과 면담 전략에 대해 상세히 토론했었다. 그리고 자료수집 과정에서는 자료를 수집할 때 문제점에 대해 토론하면서 개선점을 찾아 나갔고 각각의 면담 자료에서 공통으로 제시되는 내용들을 확인함으로써 자료의 포화 정도를 확인하였다. 이렇게 함으로써 자료를 수집할 때 발생할 수 있는 연구자간의 차이점을 최소화하고 타당하고 신뢰성있는 자료를 충분히 수집할 수 있도록 하였다.

자료분석에서는 연구팀 전원의 합의를 통해 핵심 범주와 범주들간의 관련성을 정련화시켜 나감으로써 불교식 명상인 관 수행을 통한 질병회복 경험의 근거이론을 구축하였다. 공동 연구자 각자가 수집한 면담 자료를 모든 공동 연구원이 공유하여 연구자 개개인이 가지고 있는 편견을 배제하고자 하였다. 수집된 자료에서 유사점과 차이점을 확인하고, 나타난 현상을 뒤집어 생각해 보는 등의 방법을 이용하여 자료를 지속적으로 비교 분석함으로써 분석이 자료에 근거할 수 있도록 최대한의 노력을 기울였다. 또한 관에 관한 책자, 관을 경험한 사람들의 경험담을 수록한 책자, 사찰에서 발행하는 소식지 등의 내용도 자료를 분석할 때 참고하였다.

2단계는 2명의 연구 참여자를 추가 면담하여 본 연구에서 도출된 연구 결과의 타당성을 확인하였다.

## 연구 참여자의 일반적 특성

본 연구의 참여자는 총 16명으로 모두 경기도에 있는 한 사찰의 신도들이었다. 연구 참여자는 남자 2명, 여자 14명이었으며 연령 분포는 40세 이상 75세 이하이었다. 연구 참여자의 질병은 악성 종양 7명, 당뇨 1명, 척추손상 및 골절 2명, 시력장애 1명, 간염 및 간경화 2명, 기타 만성질환자 3명 등이었다. 연구 참여자의 질병 유병기간은 2년부터 20년 이상으로 다양하였다.

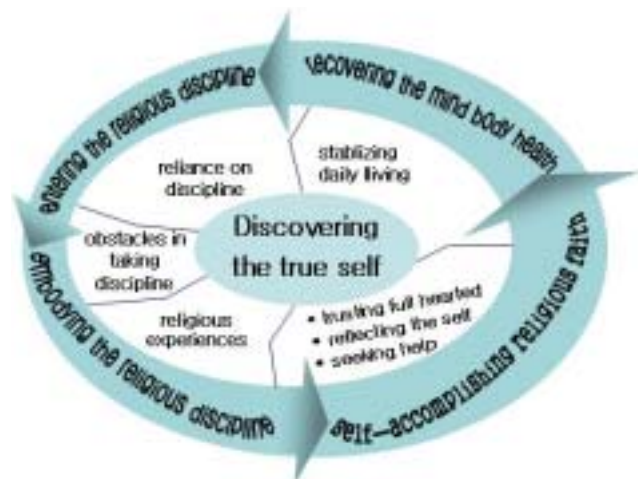
## 연구 결과

### 관 수행을 통한 질병 회복 경험

불교식 명상인 관 수행을 통한 질병 회복 경험의 핵심 현상은 '참 자아 발견하기'로 확인되었다. 참여자들이 인식하고 있는 참 자아의 발견은 종교적 가르침을 통해 믿음이 성장하고 올바르게 마음을 다스리면서 삶의 안정을 찾아가는 것을 의미하였다. 참여자들이 참 자아를 발견하는 방법은 관이라는 종교적 수행을 통해서 이루어졌다. 불교식 명상인 관은 참여자들의 마음속에 자리잡고 있는 보이지 않는 주인공을 믿고

모든 것을 주인공에게 놓고 맡기며 지켜보는 이 모든 과정을 의미하였다. 즉 참여자들이 생활 속에서 주인공이라는 존재를 발견하고 주인공과 함께 한다는 것을 깨닫고 일상에서 주인공을 활용하는 가운데 참 자아를 발견하고 있었다.

참여자들이 참 자아를 발견하는 과정은 입문하기, 체화하기, 완성해가기, 회복하기 등의 기본사회화과정을 거치는 것으로 파악되었다. 이것은 마치 하나의 수레바퀴가 굴러가는 것과 같은 것으로 해석되었다. 질병이라는 고통을 가진 참여자들의 삶의 과정은 쉬지 않고 굴러가는 수레바퀴와 같았다. 참 자아는 수레바퀴의 중심축에 자리잡고 있는 참여자들의 삶의 주축이었지만 일상에 가려져 참여자들이 의식하지 못하고 있었다. 참여자들에게는 질병이라는 고통 상황을 통해 자신의 삶의 주축인 참 자아를 발견하게 된 계기가 되었다. 수레바퀴의 살들은 질병으로 관에 의존하게 되고 종교적 체험, 관 수행 시 장애, 참 자아를 발견해 가는 전략, 그리고 그 결과인 삶의 안정 찾기 등이 서로 어우러져 이루어졌고, 이것은 수레바퀴를 돌리는 힘이었다. 참여자들의 참 자아 발견 과정은 시간이 지나면서 종교적 체험을 하고 참 자아를 발견하는 전략들을 사용하면서 어려움과 장애는 감소하고 삶의 안정 찾기는 점점 확장되는 것으로 파악되었다. 참 자아 발견 과정은 순차적으로 이루어지기보다는 참여자가 당면한 상황과 참여자의 생각에 따라 변화를 보였다. 즉 참여자의 종교적 체험이나 참 자아를 발견해 가는 전략이 서로 영향을 미치면서 어려움이 가중되거나 경감되기도 하였고 이러한 과정은 눈에 띄지 않게 조금씩 역동적으로 진행해 나갔다<Figure 1>. 참 자아를 발견하는 기본사회화과정을 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.



<Figure 1> The process of discovering the true self

### ● 입문하기

참여자들이 불교식 명상인 관 수행을 하게 된 동기는 질병을 앓게 되면서 처음으로 시행하게 되었거나 본래 관 수행을

하고 있었는데 질병을 앓게 되면서 관 수행을 더 열심히 하게 되는 경우이었다. 참여자들의 종교적 믿음의 정도에 따라 관 수행을 통해 질병을 치료하고자 하는 의지와 실천 정도는 달랐다. 대부분의 참여자들은 믿음이 성장되면서 주인공이라는 보이지 않는 마음 속의 나와 많은 대화를 나누었다.

#### • 질병으로 관에 의존함

참여자들은 질병 치유의 방편으로 관 수행을 하게 되었다. 참여자들은 암을 진단 받은 후, 만성질환이나 심한 합병증으로, 또는 심한 통증 등 다양한 질환을 치료하기 위해서 관 수행을 하였다.

몇몇 참여자들은 질병을 앓기 전부터 관을 수행하고 있었으나 진실되고 깊이 있는 수행을 하지 못하다가 질병이 계기가 되어 본격적으로 관 수행을 하였다. 어떤 참여자는 건강했을 때는 생활이 경제적으로 여유가 있었고 자신에 대한 강한 자신감을 갖고 있어 관 수행의 필요성을 느끼지 못하였고 수행을 한다고 해도 정성껏 하지 못하였다고 하였다. 또한 몇몇 참여자들은 질병을 앓게 되면서 관 수행을 소개받고 시작하였다.

관 공부하면서 보니까 진식된 게 아이고, 부딪혔을 때 어쩔 수 없이 ‘부처님’ 하고 그런 상황에서 나왔죠.

신앙이 아파가지고 좀 그랬거든요. 굉장히 안 좋은 병이냐고 병원에서... 딱성 위염인데 위암이라고 오진을 해가지고 친들었어요. 근데 우리 신앙은 여길 잘 안 다녔는데 그동안... 제가 맨날 교육을 시켰죠. 주인공한테 관해나. 관해나.

질병 치유를 위한 참여자들의 노력은 질병의 경중보다는 관 수행의 깊이에 따라 다르게 나타났다. 믿음이 깊은 어떤 참여자는 몸이 조금만 불편하라고 하면 관을 먼저 한다고 할 정도로 관 수행에 대한 의존도가 높았다. 심지어 어떤 참여자는 주위 사람들과부터 의료인에 의한 질병 치료를 권고 받았음에도 불구하고 관 수행을 통해 질병을 치료하고자 하였다. 참여자들은 암과 같이 불치병에 걸렸거나 큰 수술을 해야 할 상황이나 당뇨병의 합병증을 진단 받은 상황에서도 오로지 관 수행을 통해 질병 치유를 기대하고 매달렸다. 위암 환자였던 어떤 참여자는 ‘큰 스님의 가피를 얻으려고 왔으니 살려 주십시오’라고 하면서 종교적 지도자와 관 수행에 매달렸다고 하였다.

병원에 안 갔었어요. 병원에 안 가니까 집안에서도 병원장님도 계시고 부원장님도 계시는데 의착으로 고쳐야지, 그 적에 다니면서 고칠 수 있냐? 요즘 의착이 발달했는데

그때부터 “주인공, 아무 탈 없이 잘 할 수 있게 붙일 수

있어!” 하고 오로지 그냥 관했어요. 침대에 누워 갖고 그냥 맨날 관했어요. 요전을 맨날 읽으면서 “주인공 너맛이 억은 다디 낮게 해서 건강할 다디 맛들 수 있어, 니가 한 거잖아” 하고.

참여자들은 주인공의 존재를 잘 모르지만 관 수행의 초기부터 방바닥을 닦거나 화장실에 앉아 있을 때와 같이 매일 반복되는 일상 속에서 습관적으로 관을 수행하였고 매사를 주인공에게 맡기려고 노력하였다.

뭐 시간을 정해서 하는 건 없고요. 전 그냥 생활. 제 생활 속에서 그냥 하면서 앉으나 서나 그때그때 생각이 날때마다 주인공한테 관하고 그렇게 그냥 그랬습니다.

그 결과 참여자들은 숨 쉬고 걷는 것을 비롯해 자신이 존재하게끔 하는 것은 주인공이 하는 일이라고 생각할 정도로 참여자들의 마음속에 주인공은 매우 의미있고 큰 존재로 자리잡아 가고 있었다.

오직 주인공이 하는 거지. 주인공이 나뉘이지. 그대 모든 것은 다 주인공이 하는 거야. 나를 걷게 하는 것도 나를 숨쉬게 하는 것도 나를 이렇게 있게 하는 것도 주인공이지

#### • 체화하기

참여자들은 주인공이 도대체 뭔지 잘 모르면서 불교식 명상인 관 수행을 무조건 시작하였지만 관 수행을 하면서 종교적 체험을 하게 되었다. 종교적 체험은 참여자들이 관 수행을 통해 참 자아를 발견하는데 있어서 가장 중요한 계기와 전환점이 되었다. 참여자들은 큰 스님이라 불리는 종교적 지도자와 상담을 하거나 교리를 들음으로써, 또는 꿈을 통한 암시를 통해서 질병 회복에 도움이 되는 체험을 하면서 확신을 갖고 불교식 명상인 관 수행에 몰입하고 체화해 나가고 있었다. 이러한 종교적 체험은 참여자들이 설명할 수 없는, 말로 표현할 수 없는 그 무엇이었으며 놀라움과 경이로움 속에서 믿음이 성장하는 근거가 되었다. 따라서 종교적 체험이 있는 참여자들은 관 수행의 가치를 충분히 인식하였고 질병 치유를 위해 관 수행을 지속하였다.

그러나 이러한 참 자아를 발견해 나가는 과정은 순조롭지 않은 않았다. 그것은 관 수행을 처음 시작하는 참여자와 관 수행을 지속해온 참여자에서 서로 다르게 나타났으며, 참여자들이 얼마나 진실되고 바르게 관을 수행하느냐에 달려 있었다. 관을 처음 수행하는 참여자들은 관을 하는 방법을 몰라 좌절하기도 하고 의문을 갖기도 하였고 눈에 보이지 않는 주인공의 실체가 무엇인지 몰라 답답하기도 하였다. 한편 어느 정도 관 수행의 깊이가 깊은 참여자들은 관 수행에 따른 어려움에 직면하여 믿음이 흔들리기도 하였다. 그러는 가운데

어느 순간 깨달음이 있었다.

#### ▪ 종교적 체험

거의 대부분의 참여자들은 불교식 명상인 관 수행을 하면서 질병 치유와 관련된 체험을 하였다. 이러한 체험은 참여자들이 믿음을 갖고 관 수행을 지속하게 하는 큰 힘이 되었다. 참여자들이 경험한 종교적 체험은 다양하게 나타났으며 많은 참여자들이 큰 스님이라 불리는 종교 지도자를 친견하여 상담을 한다든지 꿈을 통한 체험을 하였다. 특히 참여자들은 꿈을 통해서 종교 지도자의 모습을 직접 보거나 어떻게 하라는 지시의 말을 듣고 실천한 후 질병이 나았다고 하였다. 몇몇 참여자들은 꿈을 통해 여러 가지 형태로 질병 치유와 관련된 암시를 받았다. 참여자들은 꿈 속에서 있었던 일들을 자신의 질병 상황과 관련시켜 스스로 해석하고 깨달았으며 해석으로 알게 된 사항을 행동으로 옮김으로써 질병 치유를 위한 자신들만의 경험으로 체험하였다.

눈을 감고 아파하는데 이 문에서 큰스님이 홀연히 나타나는 거예요. 아이고 스님 하고 딱 잠이 들었는데 깨보니 6시에요. 하나도 안 아픈거야. 하나두 어디 아픈 것이 없는 거야.

어떤 참여자는 '도움이 되는 말을 더 해드려야 하는데 말로는 다 표현할 수 없는 과정이 많았지요. 이 단계가 끝나면 저 단계가 오고 다음 단계가 차근차근 왔어요'라고 말하면서 자신이 경험한 것을 제대로 표현할 수 없는 부분이 많음을 안타깝게 생각하였다.

양팔 옆에서 땀을 놓아나 놓아나 해도 그렇게 내 입장에서 는 얼은 땀들이 안 되더라고요. 그래서 그런 체험을 하면서 보살님도 공부를 하려고 들면 어떤 작은 체험이 그렇게 해요. 땀을 보게끔 잘 되면 왠 모하다 신기하다 누군가에도 해요.

참여자들은 종교적 지도자의 능력이 자신들에게 자비를 베풀어주는 것으로 발현되고 있다고 생각하였기 때문에 이러한 종교적 체험을 이성적으로 설명하고 이해하기 어려운 사건으로 인식하고 있었고, 그저 놀랍고 감사한 일로 받아들였다. 따라서 참여자들의 체험은 각자의 상황 속에서 이루어진 것으로 극히 개인적인 경험이었다.

한 20일 정도 이렇게 관하고 열심히 관하는데 그냥 흰이 름, 어디서 나오는 흰인지 난 그런 흰을 전 내보지 못했어요. 흰이 그냥 4층 법당을 그냥 물러 앉혀 정도로 꽤 뚫을 정도로 흰이 탁~ 나아요. 그때 내 맘이 이렇게 내 감정이 이상하게 어떻게 되는데 아닌가하는 의아심이 날 정도로 흰이 나더라고요. 그래도 입으로 감사해 주인공 감사해 그러면서 그 흰을 감당하지 못하는 그러구

또한 종교적 체험은 범문을 듣거나 경전을 보는 것, 그리고 불교의식에 참여하는 것 등을 통해서도 이루어졌다. 참여자들의 관 수행은 체험을 통해서 깊고 심오해져갔다.

큰 스님 요전 책을 보는데 반짝반짝 불빛을 비춰주는 것처럼 요전글씨를 읽을 때 그러더라고요. 주인공자리에서 그것까지도 보여 주는구나! 빛깔문제는 뽕노파 있잖아요? 처음에는 뽕강색으로 보여주고 뽕강색을 보여지는 과정에서 텍테비전을 보니까 불덩어리가 내 눈으로 굴러오는 것처럼 뽕강 것이 굴러오더라고요. 깡깡 놀랐어요.

#### ▪ 관 수행 장애

참여자들은 질병 치료를 위해 관 수행을 열심히 하기 시작하면서 진정한 관 수행을 하는데 어려움을 경험하였다. 그것은 참여자들의 선부른 믿음으로 인한 불안과 완전히 받아들이지 못함으로 인한 갈등이었다. 참여자들은 관 수행 방법을 잘 알지 못하고 주인공이라는 무형의 실체에 대한 이해와 주인공에게 무조건 놓고 맡긴다는 것에 대한 믿음을 확인할 수 없어 마음의 의심과 갈등이 심했다. 관 수행을 통해 발견해야 되는 마음자리라는 주인공을 발견하기 어려웠고 심한 좌절을 경험하기도 하였다.

이 공부하면서 저 또 어떻게 해야 되는지 모르고, 시작해서 그냥 오랜 기간동안 이렇게도 해보고 저렇게도 해보고 그러면서 참 많이 이게 아니구나.. 이렇게 하는 건가? 의문도 가고 사색 그러거든요. 다른 분들도 아마 많이들 그러실 것 같아요.

이러한 어려움을 극복하지 못하여 신체적 증상이 나타나거나 더 심해졌고, 그로 인한 고통을 경험하기도 하였다. 이러한 상황에서는 더욱 더 주인공에게 맡기는 것에 어려움이 생겼다. 어떤 참여자는 관 수행을 할수록 힘든 고비가 닥쳐왔다고 하였다. 그러나 이러한 역경 속에서도 좌절하지 않고 관 수행을 하는 것이 중요하다고 참여자들은 강조하였다. 이것은 참여자들의 완숙되지 않은 선부른 믿음의 단계를 극복하는 과정이었다.

그냥 찾기를 뭐도 못하게 별 짓을 다하고 하루는 그냥 방안에 들어가서 그냥 죽기살기로 주인공 어디 있는지 대꾸 좀 해보라고, 그냥 보여달라고 그러고 그냥 관을 하고 별 짓을 다했지. 어리석어 가지고 나중에 그걸 느꼈어요. 주인공이 꼭 이렇게 나타나서 하는게 아니라 순간순간 나투어 주는 거다.

이 주인공이 뭔가 뭘났거든요. 주인공이 뭔가? 범문듣고 테잎듣고 그러면서 안으로 자주 집어넣으라는 그 뭘쑤이 찡뻘 달고... 그러고 이제 '이 뭉뚱아리가 아무것도 아니구나. 정말 이 마음에서, 아프게하는 것도 나고...' 라고 이런 생

각이 뭉쳐온 게 제가 뭉쳐지면서...

그리고 참여자들의 믿음이 성장함에 따라 관 수행의 방법을 터득해 나갔다. 참여자들은 관 수행이 잘 되기 위해서는 항상 마음이 해이해지지 않아야 하고 바른 마음을 갖도록 해야 한다는 자신과의 싸움에서 스스로를 지켜야 뭉을 깨닫게 되었다. 어떤 참여자는 순간적으로 바르지 못한 생각을 하였을 때 신체적으로 증상이 나타남을 경험했다. 따라서 참여자들은 항상 바른 생각과 마음가짐을 갖고자 노력하였다.

아픈 동생을 한 3개월 데리고 있었어요. 한 순간에 마음을 잘못 썼거든요. 뭐라고 냈느냐면 '이쪽 저쪽 안봤으면 좋겠다' 순간적으로 그런 마음을 냈더니 한 일주일 있으니까 느닷없이 머리가 아프더라고요. 머리는 계속 아프지, 눈은 갈수록 안 보여 가지고...

참여자들은 어려운 상황일수록 관을 통해 문제를 해결 받아야 한다는 것을 스스로 조금씩 깨달으면서 종교적 믿음이 성장하고 있었다.

지금도 내 마음하고 싸우긴 해도 지금 보면 그게 장애가 아니라 제가 이렇게 갈 수 있는 과정들을 알게 해준 것 같아요.

### ● 완성해가기

참여자들은 불교식 명상인 관을 잘 수행하면 질병은 저절로 치유된다는 신념을 가지고 있었다. 그렇기 때문에 참여자들은 관을 잘 수행하기 위해서 마음자리라는 보이지 않는 주인공의 존재에 대한 강한 믿음을 가졌다. 참여자들이 갖고 있는 강한 믿음은 주인공에게 무조건적으로 간절히 매달리는 것이고 주인공과 수많은 대화를 하여 스스로 확신을 갖는 것이었다. 또한 관을 질병 치유라는 목적 지향이 아닌 순수하고 진실된 마음으로 수행함으로써 바른 마음을 갖도록 노력하였다.

또한 참여자들은 질병을 통해 자신을 되돌아보는 계기를 갖게 되었다. 자신과 얽혀있는 과거의 좋지 않은 사건이나 인간관계로 인한 원망과 분노 등을 질병 상황과 관련지어 생각하였다. 참여자들은 질병이 생긴 것은 자신의 잘못으로 발생되었다고 깨닫게 되었으며, 그러한 상황들을 자신으로부터 떨어져서 객관적으로 바라보면서 내면을 성찰할 수 있게 되었다. 이것은 참여자들이 참 자아를 발견하는데 매우 중요한 인식의 전환이었다.

그러면서 참여자들은 힘든 상황에서 종교를 통해 알게 된 교우들의 지지로부터 많은 힘을 얻었으며 그밖에도 종교적 의식 참여나 교리 공부를 통해 질병 치유로 비롯된 자신의 문제 해결의 방법을 찾고 있었다.

### • 믿고 맡기기

불교식 명상인 관 수행을 통해 주인공을 발견한 참여자들은 마음 속 무형의 존재인 주인공에 대한 강한 믿음을 가졌다. 이러한 믿음 갖기는 참여자가 처한 상황의 문제를 해결하기 위해 주인공의 존재에 간절히 매달리고, 주인공을 진실되게 믿었고 모든 상황을 주인공에게 맡겼다.

참여자들은 주인공이 질병을 치료해 줄 것이라는 강한 확신을 가지고 주인공에게 무조건적으로 매달렸다. 대부분의 참여자들은 주인공을 의심없이 믿었기 때문에 질병이라는 고통 속에서도 낙심하지 않고 마음이 편안할 수 있었다고 하였다.

이 무서웁이, 나한테 고통과 아픔이 닥치니까 이제 이게 아니다 싶은거야. 그러니까 이 주인공 자리만 주인공 그냥 아주 죽기 살기로 바로 명칭이가 돼 가지고 너 밖에는 없다는 거 하고 나니까

'한마음 주인공 당신만이 모든 것을 할 수 있다. 당신 시자의 속을 쓰리게 한 것도 주인공 당신이니 당신 시자의 속을 안 쓰리게끔 깨끗이 닦게 할 수 있는 것도 주인공 당신만이 할 수 있다' 그리고 마음속으로 영~심히 관했습니다. 영심히 관하면서 일하니까 한 10분쯤 지나서 그 쓰던 속이 조금씩 좋아져요.

큰 스님이 많이 뵈 주겠다. 그런 오로지 뭉을 때문에 그때는 지금보다도 마음이 더 편했었어요..

참여자들이 주인공에게 믿고 맡기는 데에는 관 수행의 진실성과 바른 마음 갖기라는 전제가 필요하였다. 참여자들은 '마음이 바르게 가도록 하는 것이 관 요법'이라고 하면서 질병 치유를 목적으로 하는 것보다는 목적없이 순수한 마음으로 관을 해야 한다고 하였다. 참여자들은 환경에 치우침이 없이 바른 마음의 중심이 흔들리지 않으면 진실된 관 수행의 결과 저절로 질병이 낫는다고 생각하였다. 그러므로 참여자들은 여러 가지 방법을 모색하여 적용해보면서 관 수행을 진실되게 하고자 노력하였고 이에 따라 관 수행의 정도도 깊어졌다. 이제 참여자들은 마음가는 곳을 따라 마음자리인 주인공을 찾아가는 것을 스스로 깨닫고 실천할 수 있게 되었다.

관하는 것도 뭐 깊이 들어가고 진심되게 해야 하거든. 진심! 오직 이거는 진심만이 되지 가식으로 해서선 절대 혼란 못 났. 진심하게 오직 진심만이 이걸 해결을 보거든

또한 참여자들이 주인공에게 믿고 맡기는데 참여자들과 주인공과의 대화가 중요한 수단이 되었다. 대부분의 참여자들은 주인공과 질병치유에 대해 확신에 찬 대화를 나누고 있었다. 참여자들은 때와 장소를 구분하지 않고 매사에 '주인공 당신

만이 할 수 있어'라고 끊임없이 자문자답하였다. 참여자들은 이것을 주인공과 대화한다고 표현하였다. 특히 참여자들은 인간의 힘으로 고칠 수 없는 질병 치유는 주인공만이 할 수 있다고 생각하면서 전적으로 주인공의 몫으로 따로 구분하여 놓았다. 그렇기 때문에 참여자들과 주인공과의 대화는 신체 증상 완화에 대해 상당히 구체적으로 이루어졌다.

주인공한테 너는 어떻게 생각하느냐. 그게 관법할 때 “주인공 너는 어떻게 생각하느냐? 너는 할 수 있지 않느냐? 네가 한번 말 좀 해봐라.” 그게 어떻게 말하면 자문자답이지말은 왜 우리가 행했어도 ‘아, 이건 잘했다, 이건 잘못됐다’ 그렇게 평할 수 있잖아요. 그걸 이제 끊이지 않고 하는 거예요.

#### • 자아 성찰하기

참여자들은 현재 자신들이 처한 질병 상황이 무엇 때문에 발생되었는가를 알기 위해 자신의 과거사를 되짚어 생각해보았다. 참여자들은 자신들이 경험하고 있는 질병 상황의 발생에는 이유가 있다고 생각하였다. 한 참여자는 시집 식구들에 대한 원망과 분노 때문에 질병이 생겼다고 말하였다. 이렇게 참여자들은 고통의 원인을 되돌아보면서 점차 자신의 탓으로 현재의 질병 상황을 수용하고 있었다. 질병이라는 고통은 참여자들에게 자신의 내면을 성찰할 계기가 되어 주었다. 이를 통해 참여자들은 질병 발생의 근원을 타인이나 환경의 탓으로 돌렸던 것에서 이제는 자신 때문이라는 것을 알게 되고 현재 자신의 모습을 바람직한 방향으로 변화시키고자 하였다.

병이 들기 전 같았으면 굉장히 신경이 날카롭고 아무한테나 치받고 원망, 님 탓으로 돌리고 그랬는데요. 지금 오니까 다 나로 인해서 생긴 거 아니예요? 내 탓이구나 그런 마음이 든다는 거... 제가 시집식구를 원망했거든요. 사실은 그게 아니더라고요.

참여자들은 과거와 현재 일어난 사건들에 대해 감정에 치우치지 않고 이성적으로 생각하려고 노력하였다. 즉 참여자들이 주인공 자리가 일어난 사건들에 대해 자꾸 관찰하고 생각하게 한다고 하였다. 이러한 과정을 통해 참여자들은 자신의 잘못을 스스로 인정하게 되었으며 자신이 집착하고 있던 것을 놓을 수 있게 되었다.

이게 아프게 하고 아픔을 갖고 오게 한 그 이유가 있을 거 아니예요? 내 몫을 받기 이전에 내가 남한테 그렇게 못된 짓을 했을 거 아니예요. 그러니까 그게 이해가.. ‘이렇게 나뉘어서 나를 이렇게 빔 받자고 이렇게 하는 거 아닌가’ 그런 생각이 들더라고요.

그 결과 과거의 좋지 않았던 일들이나 인간관계속에서 빔

어진 불편함을 편안한 마음으로 바라보는 시각을 갖게 되었고 자신의 진정한 모습을 찾아내면서 용서와 화해의 눈물을 흘렸다. 참여자들은 때와 장소를 가리지 않고 자신도 모르게 눈물이 나서 매일 울고 다녔다고 그 당시 자신의 모습을 회상하였다.

그 되돌려 댄다고 편안한 마음으로 ‘왜 그랬을까, 왜 꼭 저래왔을까’ 그거 되새겨서 다시 끌어오르는 말 있으면 되돌려서 놓고 되돌려서 놓고 또 놓고 또 놓고 그러다보니까 다 녹아서 아무 것도 없는 거예요.

그리고 참여자들은 질병이라는 고통이 자신을 더욱 더 종교에 귀의하게 하였다고 생각하였으며 질병을 수용하게 되었다. 그래서 참여자들은 질병을 고치기 위해서 병원을 쫓아다니기보다 자신의 질병을 사랑하고 감싸 안는 질병 아우르기를 하였으며 더욱 더 관 수행을 열심히 하게 되었다.

내가 아픈 것도 이 자리에서 자꾸 자기 주인공을 갖다가 떼게 하기 위한 방편이 아닌가 생각이 들어요.

#### • 도움 찾기

대부분의 참여자들은 불교식 명상인 관 수행을 하면서 교우의 지지가 많은 도움이 되었다고 하였다. 참여자들이 올바른 관 수행법을 잘 모르거나 관 수행도중 마음의 좌절을 경험할 때 참여자들 옆에는 구체적인 안내를 해주고 지지해주었던 교우들이 있었다. 교우들은 칭찬과 격려를 아끼지 않았으며 잘못된 점을 바로 잡아주기도 하고 올바른 관 수행 방법을 알려주기도 하는 등 여러 가지로 도움을 주고자 하였다.

저도 모르는 사이에 그 사람에게 도움을 주는 말을 해서 그 사람을 깨우치는, 다시 마음을 잡을 수 있는.. 저 또한 그 사람에게 딱 이렇게 얘기했는데 그 사람이 아니야 아니야, 자기야, 이렇게 마음을 써 봐’ 이러면서 툅툅 느껴지면서, 아! 이거였구나...

이러한 교우들은 서로에게 관을 해 주었는데 이들은 이것을 ‘마음을 내 준다’라고 표현하였다. 이렇게 서로에게 마음을 내 주는 것은 타인을 배려하고 함께 더불어 같이 가는 교우애의 표현이었다.

각자 자기의 어려움, 애로사항 그런 걸 이제 제대로 안다고 있는 본도 있어요. 그러면 이제 어떻게 어떻게 관해라... 그러고 또 우리가 모여서 또 이렇게 마음을 내주죠.

또한 참여자들은 상담이나 종교의식 참여, 보시, 교리 공부 등을 통해 자신이 처한 문제를 해결하고자 노력하였다. 어떤 참여자는 천도제를 지냈으며 어떤 참여자는 종교 지도자를 만나 직접 가르침을 받기도 하였다. 또 다른 참여자는 교리를

열심히 들음으로써 도움을 받고자 노력하였다.

스님 말씀을 내가 정신 차리고 들어야지 딱 그런 오기도 나고 남들하는 거 보면 부럽기도 하고 섣도 나고 그런 맘이 들더라고. 그러니까 열심히 듣는 거예요.

## ● 회복하기

참여자들은 참 자아 즉 주인공과 함께 하는 삶을 통해 삶의 안정을 찾게 되었다. 참여자들이 찾은 삶의 안정은 신체적, 심리적, 그리고 사회적 안정을 포함하였다. 참여자들은 신체적으로 질병이 치유되었으며 심리적으로 생활 속에서 감사함과 마음의 여유와 편안함을 느꼈다. 이와 더불어 사회적으로도 경제적인 면이나 자녀 교육, 그리고 대인관계 등에서 매사가 꼬임없이 순조롭게 이루어짐으로써 행복감을 느끼게 되었다. 이것은 참여자들이 자신을 둘러싸고 있는 모든 것으로부터 자유로워지고 편안해지는 심신의 건강을 다시 찾음을 의미하였다.

### ▪ 삶의 안정찾기

참여자들은 두 가지 형태로 삶의 안정을 찾아가고 있었다. 하나는 참여자들이 질병치유를 전적으로 불교식 명상인 관수행에 의지하는 것이었고 또 다른 하나는 참여자들이 의학적 치료를 받으면서도 마음에서 일어나는 질병 치료나 치료효과 및 질병의 예후에 대한 불안이나 주변에 대한 원망 등을 관수행으로 다스림으로써 질병 치유에 도움을 받는 것이었다.

‘스님 저는 병원에 입원 안하고 통원치료 하면서 주인공에게 관하고 싶다’고 그랬더니 ‘그것도 좋지만 병원에 입원하면서 하면 빨리 치유되니까 그렇게 하세요’ 그 말씀을 듣고 그 다음날 바로 입원했거든요. 전혀 걱정도 안 됐어요

참여자들의 삶의 안정은 신체적, 심리적, 그리고 사회적 측면에서 긍정적이고 바람직한 변화를 경험하는 것으로 나타났다. 참여자들은 불교식 명상인 관수행을 통해 질병이 회복되는 신체적 변화를 경험하였다. 어떤 참여자는 수술을 받아야 했는데 수술을 받지 않고 질병이 치유되었으며 악성 종양으로 수술을 받았던 참여자는 ‘할아버지는 참 신기할 정도로 깨끗하니까 약은 필요없고 6개월마다 한번씩 올라오라’는 기대수준 이상의 반가운 이야기를 의사로부터 듣기도 하였고 통증이 있는 환자는 통증이 없어지는 등 참여자들 각자가 가지고 있는 건강상의 문제가 해결되었다.

참여자들은 질병 회복을 위해서 관수행을 시작했지만 관수행의 결과는 참여자의 생활 전반에서 편안함과 안정감을 가져다 주었다. 심리적으로 참여자들은 감사함에 가득 찬 마음으로 격양되었고 매사에 걱정근심이나 안달을 하지 않는

마음의 여유로움을 찾았다. 특히 어려운 상황에서도 얹힌 실타래가 풀리듯 쉽게 상황이 좋아지는 것을 경험하면서 행복감마저 느꼈다.

공부하면서는 그렇게 급하다 허겁지겁이다 이전게 없어지고 그냥 여유로워요. 요즘 경제가 다 어렵다 그래도 에이구 까짓거 뭐 굶겨 죽이기가 하겠냐? 이렇게 여유가 생기는거죠

딱 뒤엎겨 있던 그 실타래들이 하나씩 하나씩 풀리는 듯한 그런게 느껴지더라고요. 아주 행복하고 그렇게 정신적으로 육체적으로 힐링되어도 그 주인공이 옆에 딱 버티고 있다가는 그 힘에 너무나도 행복했거든요.

## 논 의

오늘날 질병의 발생과 치유를 기존의 이론만으로는 다 설명할 수 없기에 인간의 정신적인 측면에 대한 관심이 증대되고 있다. 특히 인간의 몸과 마음은 밀접한 관계가 있음이 많은 연구들을 통해 보고되고 있어 현대 의학계에서도 질병 발생과 치유에 마음의 요인이 작용하고 있다고 말하고 있다. 사람들은 어떤 일들을 기대하고 예상했던 대로 어떤 일이 일어남을 경험하게 되는데 이는 어떤 일을 기대함으로써 그 기대에 맞춰서 행동하게 되고 그 결과 예상했던 일이 일어났다고 해석된다. 이를 예언의 자기성취라고 하며 병의 경과가 나쁘더라도 희망찬 태도를 가진 경우 비관적 태도를 보인 경우보다 더 좋은 치료효과를 보이게 된다(Simonton, Simonton, & Creiton, 1999). Bohm(1987)에 의하면, 신체는 의미에 반응할 수 있는데 의미란 본질적으로 정신적인 것인 동시에 신체적인 것이라고 하였다. 그러므로 의미는 이 두 가지 현실 사이의 ‘가교’, 혹은 고리 역할을 할 수 있으며, 우리가 ‘정신적’ 세계에 속해 있다고 느끼는 생각 속에 담긴 정보는 동시에 이 생각이 ‘물질적’ 세계에서 의미하는 바인 신경생리학적, 화학적, 물리적 활동이므로 이 고리는 끊어놓을 수 없다고 하였다. 이와 같이 병이 낮게 될 것이라는 기대감과 같은 인지적 요소는 의외로 큰 치료적 효과를 가져 올 수 있으며 가짜 약을 투여한 경우에서 진짜 약을 투여한 경우와 같이 치료적 효과가 있다는 플라세보 효과는 많은 연구들을 통해 입증된 바 있다(The Korean Society of Stress Medicine, 1997).

본 연구도 이상에서 제시하고 있는 마음과 신체의 연결성에 대한 영향을 실증적으로 확인하기 위해 시행되었다. 따라서 본 연구를 통해서 본 불교식 명상인 관수행은 종교적 참선과 기도로 이해될 수 있다고 본다. 또한 관수행은 수행을 통해 자신의 내면을 들여다보고 믿음으로 내면의 주인공에게 만사를 맡긴다는 것을 강조하는데, 질병 또한 주인공에게 맡김으로써 관수행으로 질병 치유를 촉진할 수 있다는 치료적



효과를 제시하고 있다(Hanmaum Zen-center, 2001). 본 연구결과를 통해 질병 치유에 대한 환자들의 생생한 경험을 이해하고 기술할 수 있었고, 또한 불교식 명상인 관 수행이 의학적 치료를 보완하고 대체하는 요법으로서 환자들에게 적용될 수 있으며 효과가 있었음을 지지하는 자료를 제공했다고 생각한다. Bonadonna(2003)는 참선이 고혈압, 암, 건선과 같은 만성 질환자의 자기간호에 임상적으로 효과가 있었음을 제시하면서 환자의 자가 간호 활동에서 적극 활용할 것을 제안하였다. 또한 마음과 신체 간호에서 치유에 대한 관심이 증가되고 있는 시점에서 기도나 참선을 통한 치유효과는 통증이나 스트레스 감소, 불안완화 등에서 그 유용성이 제시되고 있다(Maier-Lorentz, 2004; Ott, 2004). 심상요법도 이와 같은 맥락에서 의미있고 중요한 간호중재로 언급되고 있다. 암환자를 대상으로 심상요법의 효과를 연구한 Simonton, Simonton과 Creighton (1999)은 암으로부터 회복된 환자 가운데에는 자기의 병을 타인의 요구보다도 자기의 무의식적 존재에 더 주의를 기울이고 존중하라는 메시지라고 보게 된 사람들이 많으며 건강을 회복하려고 노력하고 있을 때에 무슨 특별한 통찰이라든지 느낌, 꿈이나 심상 같은 것이 귀중한 가르침을 주었다고 말하는 사람들이 많았다고 하였다. 이상의 연구들을 통해 볼 때, 환자들이 자신의 풍부한 치유력과 회복력의 내적 자원을 이용할 수 있도록 돕기 위해 간호사들은 특별한 훈련을 통해 환자를 안내할 수 있도록 준비가 필요하다고 본다.

본 연구 참여자들은 그들 자신이 경험한 것의 여러 측면들에 대해 되돌아보고 그 과정을 이해하려고 노력하였다. 그들은 불교식 명상인 관을 통해 자신의 삶을 재조명해보면서 자신의 삶에 여러 가지 방식으로 새로운 의미를 부여하고 보다 분명한 조망과 깊은 이해를 가지고 보게 되었다. 참여자들은 질병이라는 어려움을 통해 참 나를 발견해나가는 과정으로 진입하였으나 이 과정에서 많은 어려움들에 부딪치게 되었고 이를 극복하기 위해 믿고 맡기기, 성찰하기, 도움 찾기 등과 같은 다양한 전략들을 실행하였다. 그리고 결과적으로 삶의 의미를 재조명하고 안정을 찾게 되었다. 이러한 변화된 모습은 사려 깊은 이해와 변화된 관점뿐만 아니라 세계에 대한 깨어난 신체적 지각으로 특징 지워진다. 이는 질병이라는 신체적 문제를 마음의 조절과 통제를 통해 해결할 수 있다는 전체론적인 패러다임을 지지하는 것이고 더 나아가 에너지장, 전인주의, 몸과 마음의 균형 유지 등의 개념으로 마음과 몸을 이해해야 하는 건강에 대한 전략적 접근이 변화하고 있음을(Saylor, 2004) 지지하는 것이다.

한편 불교식 명상인 관 수행을 통한 질병회복 경험이라는 본 연구결과와 가출 청소년의 회귀과정에 대한 Jung(2002)의 연구결과에서 유사한 점을 발견할 수 있었다. Jung(2002)의 연구에서 핵심 범주는 '자아 발견하기'로 본 연구에서의 '참

자아 발견하기'와 유사하였다. Jung(2002)은 가출 청소년의 회귀과정이 곧, 자아 발견하기에서 비롯되는 진정한 의미의 귀가과정이며, 그 구체적인 단계는 미망기, 미명기, 사고의 반전기, 성찰기, 자아정체감 확립기 등 5단계의 과정을 거치는 회귀현상으로 분석하였다. 본 연구에서도 불교식 명상인 관 수행을 통한 연구 참여자의 질병회복 경험은 입문하기, 체화하기, 완성해가기, 회복하기 등의 기본사회화과정으로 파악되었다. 이 두 연구는 가출과 질병이라는 좋지 않은 경험으로 인하여 자아발견을 위한 실마리를 제공받았고, 두 연구의 참여자들은 방향과 종교적 체험이라는 특별한 경험을 통해 자신에 대한 성찰을 하게 되며 그 결과는 긍정적인 방향으로 자아를 발견하게 됨을 알 수 있었다.

본 연구에서 확인된 참 자아 발견하기의 과정은 일직선적인 진행을 보이기보다 시간이 흐름에 따라 수레바퀴와 같이 끊임없이 움직이고 있는 삶속에서 역동적이고 순환적으로 진행되고 있는 것으로 파악되었다. 이는 인간장과 환경장이 서로 분리불가하며 변화를 통해 새롭게 반복되지 않는 패턴이 더 많은 다양성을 가지고 예측불가하게 지속적으로 생성되어 감을 나선적 구조로 표현하고 있는 Rogers의 간호이론으로(Marriner-Tomey, 2002) 설명될 수 있는 결과라고 생각된다. 질병속에서 불교식 명상인 관 수행을 통해 참 자아를 발견해가는 과정은 연구 참여자들의 삶의 과정이었다. 즉 본 연구 참여자들의 삶의 과정은 과거를 통합하고 새로운 패턴을 형성하는 계속적인 일련의 변화이며 하나의 생성 과정이기 때문에 역동적 재형성 과정, 일 방향성, 개인적 목표지향 과정이 될 수 있었고 질병과 건강을 이분법적으로 파악하지 않았고 자기 자신의 내면의 성숙에 따라 질병까지도 의미있게 받아들여지게 되었다고 할 수 있겠다. 다시 말해 본 연구 참여자들은 질병을 통해 자신을 성찰하고 주변에 대한 이해의 깊이를 더 해가는 가운데 참 자아를 찾아가는 경험은 질병도 자신에게 의미가 있다는 것을 깨닫는 성숙을 가져왔고 삶의 안정을 찾게 됨을 확인 할 수 있었다.

결론적으로 본 연구를 통해 전체론적 패러다임을 강조하는 마음과 신체 간호의 중요성에 대한 인식을 가지고 이에 대한 환자들의 경험을 이해하고 기술하고자 한 점에서 본 연구 수행의 의의를 찾을 수 있겠다. 앞으로 마음과 신체 간호영역 부분에 대한 간호중재의 개발과 이에 대한 실증적 효과를 제시할 수 있는 후속 연구가 필요하다고 생각한다.

## 결 론

본 연구는 불교식 명상인 관 수행을 통한 질병 회복 경험에 대한 실체이론을 생성하기 위하여 근거이론방법을 적용한 질적연구이다. 본 연구의 참여자는 총 16명으로 암을 비롯한

만성질환을 앓고 있거나 앓았던 환자들이었다. 자료수집은 연구 참여자의 심층면담으로 이루어졌으며 자료분석은 Strauss와 Corbin(1998)이 제시한 근거이론방법 분석 절차에 따라 개방코딩, 축코딩, 선택코딩을 하였다. 본 연구를 통해 '참 자아 발견하기'가 핵심범주로 파악되었다. 참 자아 발견하기는 관이라는 종교적 수행을 통해서 종교적 믿음이 성장하고 마음을 올바르게 다스리면서 삶의 안정을 찾아가는 과정이었다. 참 자아 발견하기의 계기가 되었던 것은 질병이라는 것이었고, 종교적 체험은 참여자들이 참 자아를 발견하는 원동력이 되었으나 믿음이 성장하는 과정에서 마음의 갈등을 경험하였다. 참여자들은 참 자아를 발견하기 위해 믿고 맡기기, 성찰하기, 도움찾기 등의 전략을 사용하였으며, 그 결과 참여자들은 삶의 안정을 찾는 것으로 나타났다. 불교식 명상인 관 수행을 통한 질병 회복 경험의 기본사회화과정은 종교적 수행에 입문하기, 체화하기, 완성해가기, 회복하기 등의 과정으로 파악되었다. 결론적으로 본 연구는 연구 참여자의 생생한 경험을 통해 마음과 신체의 통합성과 균형 유지에 대한 실체적 자료를 귀납적으로 제시한 점에서 의의를 찾을 수 있다. 그리고 본 연구를 통해 특정 종교를 가진 환자들에게 특정 종교적 명상의 적용을 간호중재로 활용하는 것을 고려해 볼 수 있겠다.

본 연구 결과를 토대로 다음과 같은 제언을 한다.

- 불교식 명상인 관 수행을 통해 질병으로부터 회복하지 못한 사람들의 경험을 확인하여 질병을 회복한 사람들의 경험과 비교해 볼 필요가 있다.
- 불교식 명상인 관 수행의 효과를 파악할 수 있는 실증적인 연구가 필요하다.

## References

- Bohm, D. (1987). "Hidden valuables and implicate order" in B. J. Hiley & F. D. Peat (Eds.) *Quantum implications* London : Routledge & Kegan Paul. p.38.
- Bonadonna, R. (2003). Meditation's impact on chronic illness, *Holist Nurs Pract*, 17(6), 309-319.
- Bower, B. (1988). Emotion-immunity link in HIV Infection. *Science News* 134, 8(20), p.116.
- Fackelmann, K. A. (1989). "Hostility boosts risk of heart trouble", *Science News* 135, 4(28), P.60.
- Glaser, B. G. (1978). *Theoretical sensitivity*. Mill Valley : Sociology press.
- Gunnarsdottir, T. J., & Peden-McAlpine, C. (2004). The experience of using a combination of complementary therapies: a journey of balance through self-healing. *J Holist Nurs*, 22(2), 116-132.
- Hanmaum Zen-center. (2001). *The way to the freedom of human-words of Daehang*. Ahnyang:Hanmaum Zen-center, 40-42.
- Jung, W. S. (2002). *The returning process of runaway adolescent*. Unpublished doctoral dissertation, The Kyunghee University of Korea, Seoul.
- Kinney, C. K., Rodgers, D. M., Nash, K. A., & Bray, C. O. (2003). Holistic healing of women with breast cancer through a mind, body, and spirit self-empowerment program. *J Holist Nurs*, 21(3), 260-279.
- Locke, S. (1988). Your mind's healing powers. *Readers Digest* (September, 1989).
- Maier-Lorentz, M. M. (2004). The importance of prayer for mind/body healing. *Nurs Forum*, 39(3), 23-32.
- Marriner-Tomey, A. (2002). *Nursing theorists and their work*(5th Eds.). St. Louis : Mosby. pp.226-249.
- O'Reilly, M. L. (2004). Spirituality and mental health clients. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*, 42(7), 44-53.
- Ott, M. J. (2004). Mindfulness meditation : a path of transformation and healing. *J Psychosoc Nurs Ment Health Serv*, 42(7), 22-29.
- Radin, D. I. (1997). *The conscious universe : the scientific truth of psychic phenomena*(translator : S. K. You & J. Y. Cheon) Seoul:Yangmun.
- Robinson, D. (1987). Your attitude can make you well. *Reader's Digest*(April).
- Saylor, C. (2004). Health redefined: a foundation for teaching nursing strategies. *Nurs Educ*, 28(6), 261-265.
- Seo, H. W. (1993). *Hanmaum Yojoen*, Seoul : Yoesiamun.
- Simonton, O. C., Simonton, S. S., & Creighton, J. L. (1999). *Getting well again* (translator : H.J. Park). Seoul:Jeongsin saegsa.
- Strauss, A., & Corbin, J. (1998). *Basics of qualitative research: Techniques and procedures for developing Grounded theory*. London: SAGE.
- The Korean Society of Stress Medicine. (1997). *Understanding of the stress science*. Seoul: Shinkwang Pub.

## The Experiences of Recovery from Disease in Patients doing Meditation

Son, Haeng-Mi<sup>1)</sup> · Kim, Joo-Hyun<sup>2)</sup> · Kim, Jong-Hoon<sup>3)</sup>

1) Assistant Professor, Department of Nursing, Dongguk University, 2) Professor, Department of Nursing, Kwangwon National University

3) Director, Kim Jong Hoon's Dental Clinic

**Purpose:** The purpose of this study was to explore the experiences of recovery from disease in the patients doing a kind of Buddhist meditation, and to develop a grounded theory about meditation. **Method:** Data was collected by an in-depth interview using tape-recordings from sixteen participants doing meditation. The data was analyzed using the grounded theory method proposed by Strauss and Corbin(1998). **Result:** The core category was discovering the true self. The participants began to do meditation because of their disease. They experienced obstacles due to incomplete religious acceptance. However, their faith grew gradually based on religious experiences that were indescribable. Finally, they entirely trusted the inner healer, which is emphasized in meditation. The strategies that they used were self reflection and seeking help for accepting deep meditation. They were stabilized in physical, psychological and social daily living. The processes of discovering the true self were identified as entering religious discipline, embodying religious discipline, self-accomplishing religious faith, and recovering mind-body health. **Conclusion:** This study provided the understanding of mind-body integration. Empirical research may be needed to prove scientifically the effects of meditation.

Key words : Meditation, Experiences, Disease, Recovery, Qualitative research

• Address reprint requests to : Son, Haeng-Mi

Assistant professor, Department of Nursing, Dongguk University

707 Seokjang-dong, Gyeongju-city, Gyeongsangbuk-do 780-714, Korea

Tel: +82-54-770-2621 Fax: +82-54-770-2616 E-mail: sonhm@mail.dongguk.ac.kr