



# 유방암 생존자의 마음수련 명상 경험: 암흑 속에서 빛 찾기

윤미라

중앙대학교 간호대학

## A Phenomenological Study on Breast Cancer Survivors' Experiences of Mind Subtraction Meditation

Yun, Mi Ra

College of Nursing, Chung-Ang University, Seoul, Korea

**Purpose:** The purpose of this study was to understand the meditation experiences of breast cancer survivors. **Methods:** The participants were 20 breast cancer survivors who participated in 8 weeks of mind subtraction meditation at a tertiary hospital in Korea 2013. The data was collected by in-depth individual interviews, personal logs about the meditation experiences, and field diaries. Data were analyzed using Giorgi's phenomenological analysis. **Results:** A total of 13 subthemes and 4 themes were derived from the analysis. Participants began to meditate with some doubts initially but were soon comfortable as they became familiar with the meditation method. As they discarded their negativity, they experienced positive changes in their mindset. The experiences of discarded negativity were summarized as "discarding the hate, resentment, and obsession," "discarding the depression, anxiety, and stress," and "discarding the false me." The change after meditation was named "from restraint to freedom," "from negativism to positivism," "from closed doors to the wide open world," and "looking forward to the true happiness." **Conclusion:** Breast cancer survivors reflected on their lives and experienced positive changes as they discarded their negativity through meditation. It is recommended to perform the nursing interventions utilizing the meditation and conduct further studies to examine its beneficial effects.

**Key Words:** Breast Cancer, Survivors, Mind Subtraction Meditation, Qualitative Research

### 서 론

#### 1. 연구의 필요성

최근 암 발생 증가와 의학기술의 발전으로 암 생존율도 빠른 속도로 증가하고 있다. 우리나라 여성 암 발생률 2위인 유방암의 경우, 2007~2011년 발생한 유방암 환자의 5년 생존율은 91.3%에 이른다.<sup>1)</sup> 암 장기생존율이 향상되면서, 암 생존자들은 치료의 후유증을 관리하면서 살아야 할 뿐 아니라, 다양한 영역의 문제들을 경험하게

된다. 특히 유방암 생존자들의 다수가 우울, 스트레스, 불안, 분노, 대인관계 회피나 위축 등의 심리장애를 경험하는 것으로 보고되고 있다.<sup>2)</sup> 또한 죽음의 가능성에 직면하면서 부닥치게 된 실존적 문제가 해결되지 않음으로써 영적 고뇌가 초래되고 이것은 삶의 희망을 잃게 하고 질병에 대한 대처를 어렵게 한다.<sup>3)</sup> 암 생존자의 정신적 건강과 영적 건강이 신체 증상 및 다양한 삶의 질과 관련이 있는 것으로 나타나,<sup>4)</sup> 이에 대한 적극적 간호가 요구되고 있다.

명상은 자기성찰을 통해 자기치유의 기제를 활성화하는 일종의 정신 훈련으로서 스스로가 자신에 대하여 상담가 혹은 심리 치료가가 되어 문제를 해결하고 성장해 가는 일종의 자가상담(self-counseling) 혹은 자가심리치료(self-psychotherapy)이다.<sup>5)</sup> 명상을 통해 스트레스를 비롯한 부정적인 요소들이 통제되고 각종 심신 증상이 개선되며, 암환자의 정신건강과 영적 건강을 향상시킨다는 결과들이 많이 보고되면서, 미국국립보건원(NIH)에서는 명상을 심신의학(mind-body medicine)의 하나로 분류하여 이에 대한 연구투자를 크게 늘리고 있다. 명상은 일반적으로 보편적이고 안전한 실무로 여겨지기 때문에 미국, 유럽 등 선진국의 의료기관, 지역사회

주요어: 유방암 생존자, 마음수련 명상, 질적 연구

\*이 논문은 제 1저자 윤미라의 박사학위논문 일부 수정하여 작성한 것임.

\*This article is a revision of the first author's doctoral thesis from Seoul National University.

Address reprint requests to: Yun, Mi Ra

College of Nursing, Chung-Ang University Room 528 B/D 102, 84, Heukseok-ro, Dongjak-gu, Seoul 06974, Korea

Tel: +82-2-820-6851 Fax: ++82-2-820-6192 E-mail: mirayun21@cau.ac.kr

Received: Aug 8, 2016 Revised: Sep 27, 2016 Accepted: Sep 28, 2016

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

등에서 건강증진과 삶의 질 향상을 위한 프로그램으로 다양하게 활용되고 있다.<sup>6)</sup>

특히 최근 들어 관심이 증가되고 있는 마음수련 명상은 집중(concentration meditation)과 통찰(insight meditation)의 과정이 종합되어 있는 명상으로서,<sup>7)</sup> 다양한 심신증상 개선의 효과를 보고하고 있다. 마음수련 명상은 아동, 청소년, 화병, 우울증상이 있는 성인 등 다양한 인구를 대상으로 하여 우울, 불안, 분노, 화병, 스트레스 등의 부정적 정서를 감소시키고 자아존중감, 자아실현, 행복감 등의 긍정적 정서를 향상시키는 효과가 있음이 검증되었다.<sup>7-10)</sup> 또 명상 이후 스트레스 호르몬인 코티졸 농도가 감소되었으며,<sup>10)</sup> 유방암 생존자의 불면증 및 신체증상이 개선되고 삶의 질, 삶의 만족도, 외상 후 성장 등 정신적, 영적 건강이 향상되는 결과를 보여주었다.<sup>11)</sup>

마음수련 명상의 치유적 원리를 살펴보면, 사람이 살면서 경험에 의해 형성된 부정적인 마음이나 생각들을 우주적 관점에서 성찰하고 버려나가 그 마음이 형성되기 이전의 본래 자리, 즉 본성으로 되돌아 가서 사는 것으로서,<sup>12,13)</sup> 살아온 산 삶과 생각을 성찰하여(self-reflection) 버리는 방법(subtraction meditation)으로 진행된다. 즉, 사람은 살면서 경험하고 기억으로 저장해 놓은 일체가 한편의 영화필름처럼 뇌에 저장되어 있는데, 그 영화필름 속에는 당시에 느꼈던 감각과 감정, 생각 등이 저장되어 있어서 세상을 바라보는 기준과 잣대로 작용하게 된다. 그러나 이것은 실제 세상을 자기의 관점에서 보고 느끼고 판단하여 기억하고 있는 허상일 뿐이지, 실제 세상이 아니다. 마음수련 명상 방법에 따라 이 영화필름과 같은 영상을 떠올려 버리다 보면, 자기가 실재라고 믿었던 자기 자신과 타인에 대한 감정이나 생각이 실제 세상과는 동떨어진 자신만의 주관적 마음세계였음을 깨달아 자기 마음의 그릇됨을 깨우치고 인지의 왜곡이 교정된다. 또 이런 상(像)들을 마음에서 버림으로써 억기능적 사고의 발생원인 자체가 제거되고 그것이 형성되기 이전의 본래 마음, 즉 무한한 우주의 본성으로 의식이 전환된다.<sup>11)</sup>

마음수련 명상을 유방암 생존자에게 적용한 결과 우울, 불안, 스트레스가 감소되고 삶의 질, 삶의 만족도, 외상 후 성장, 수면장애가 개선된 것으로 보고 되었다.<sup>11)</sup> 본 연구는 명상 중재가 종료된 이후에 참여자로부터 명상 참여의 경험에 대한 심층 면담과 체험 수기 등의 질적 자료를 수집하여 명상 경험의 본질과 심리적 변화과정을 분석한 연구이다. 기존의 양적 연구를 통해 일반 인구에게서 보인 긍정적 효과가 암 생존자에게서도 일관되게 나타났음이 보고되었으나, 이러한 결과를 가져오게 된 명상 참여자의 개인적 경험과 심리적 변화에 대한 이해를 제공하지는 못하였다. 명상이 주는 심신증상의 개선과 치유의 과정을 참여자인 암 생존자의 입장에서 이해하는 것은 향후 암 생존자의 간호중재로써 명상을 활용하는 데 있어서 유용한 자료가 될 것이다.

질적 연구는 의미를 발견함으로써 연구 현상에 대한 통찰력을 얻게 하고 연구 현상을 전체적으로 이해하여 현상의 깊이, 풍부함, 복잡성을 발견하는 방법이다. 그 중에서도 현상학적 연구방법은 연구참여자의 체험을 있는 그대로 생생하게 기술하여 체험의 본질에 집중하는 접근이다.<sup>14)</sup> 따라서 본 연구에서는 현상학적 접근을 이용하여 유방암 생존자들이 체험한 명상의 개인적 경험과 심리적 변화의 과정을 탐색하여 암 생존자에게 명상경험이 주는 본질적 의미를 심층적으로 이해하고자 한다.

## 2. 연구목적

본 연구의 목적은 마음수련 명상에 참여한 유방암 생존자들의 개인적 경험과 심리적 변화 과정을 탐색하여 명상 경험의 본질과 구조를 이해하는 것이다.

## 연구 방법

### 1. 연구설계

본 연구는 마음수련 명상에 참여한 유방암 생존자들의 경험을 심층적으로 이해하기 위하여 Giorgi<sup>15)</sup>의 현상학적 연구 방법을 사용한 질적 연구이다.

### 2. 연구 참여자

연구참여자는 서울시내 일개 대학병원에서 유방암의 일차치료로 수술, 또는 항암화학요법을 마치고 보조요법이나 경과관찰을 위해 외래에 방문한 여성으로서, '암을 이겨낸 당신을 위한 행복한 마음빼기 명상'이라는 제목으로 진행된 8주간의 마음수련 명상 프로그램에 참여하여 과정을 종료하고 체험 수기 제출을 완료한 20명이다.

연구 참여자들의 연령은 32세에서 63세까지였고 평균 48.46세, 수술 후 경과기간은 3개월에서 29개월까지 평균 9.27개월이었다. 수술 방법은 유방 부분절제술을 받은 경우가 15명으로 가장 많았고 유방전절제술 3명, 유방재건술 2명이었다. 수술 후 보조요법으로 항암화학요법과 방사선 치료를 모두 받은 경우가 17명이었고 항암치료만 받은 경우 2명, 방사선 치료만 받은 경우가 1명이었다. 그 중 7명은 항호르몬 요법을, 6명은 표적치료를 받았다. 학력은 대졸이 11명, 고졸 8명, 초등졸 1명으로 교육 수준이 대체로 높은 편이었고 직업은 전업주부 10명, 전문직 4명, 사무직 2명, 서비스 및 자영업 4명 등이었다.

본 연구 참여자들이 경험한 마음수련 명상 프로그램은 서울의 일개 대학병원에서 8주간 진행되었다. 명상 중재기간은 2013년 7월 22일부터 2013년 9월 12일까지였고 일주일에 2회, 2시간씩 총 16회의

명상수업이 이루어졌다. 명상수업은 50분의 강의와 50분의 명상실습으로 이루어졌고 암 생존자의 특성에 맞추어 각 회기마다 주제가 달리 구성되었다. 강의 내용은 명상의 필요성과 원리, 명상 방법에 대한 안내 등으로 이루어졌고 명상실습 시간에는 살아오면서 가진 부정적인 마음들을 떠올려 버리는 명상을 수행했는데, 가족과 대인관계에 대한 기억, 투병 과정 중의 기억, 일상생활 속의 자신에 대한 기억 등을 떠올려 그 안에 내재되어 있는 부정적인 감정들을 찾아서 버리는 것으로 진행되었다.

### 3. 자료 수집 과정

본 연구에서는 생생하고 심층적인 질적 자료를 얻기 위해서 참여자가 명상 경험에 대해 직접 기술한 체험 수기와 심층 면담 자료를 이용하였다. 체험 수기는 프로그램을 종료하는 마지막 날 참여자들에게 명상프로그램에 참여한 경험에 대해 미리 작성하여 가져오도록 요청하였고 명상 중재를 완료한 22명의 참여자 중 20명의 체험 수기가 수집되었다. 체험 수기 작성자 중 심층면담 참여에 대해 구두로 동의한 자에 한해 개별면담을 실시하였다. 면담은 프로그램이 종료된 2013년 9월 12일부터 10월 15일까지 진행하여 자료를 수집하였고 면담 장소는 다른 사람의 방해받지 않는 참여자 인근의 조용한 장소에서 진행되었으며, 면담 소요시간은 30분에서 2시간이었다.

면담 초기에는 참여자의 마음을 열고 경험의 윤곽을 잡기 위해 ‘암 치료 후의 삶에 대해 이야기 해주시겠어요?’, ‘어떤 점이 가장 힘이 드나요?’ 등의 개방적이고 폭넓은 질문으로 시작하였고 점차 참여자의 답에 근거하여 연구자의 연구문제 방향으로 면담을 이끌어 가면서 명상 경험에 대한 참여자 내면의 깊이 있는 의견을 들을 수 있도록 진행하였다. 주요질문은 ‘명상 경험에 대해 이야기 해주시겠어요?’, ‘명상 중에 어려웠던 점은 무엇이었나요?’, ‘가장 버리고 싶은 마음은 무엇이었나요?’, ‘명상 후 어떤 변화가 있었나요?’ 등이었다. 또 의미관계를 확인하기 위한 질문으로 ‘그것은 당신의 삶에서 무엇을 의미하나요?’, 범주 내 의미의 범위와 속성을 찾기 위한 질문으로 ‘당신의 신체적(정신적, 사회적, 영적) 면에서 어떤 변화가 있었나요?’와 같은 질문을 진행하였다. 마무리 질문으로는 ‘그 밖에 하고 싶은 말이 있습니까?’, ‘암 치료를 받는 사람을 만난다면 어떤 조언을 해주고 싶습니까?’ 등의 질문으로 마무리하였다. 자료 수집은 공통적 의미 진술이 발견되고 더 이상 새로운 범주나 속성이 발견되지 않아서 자료가 포화되는 시점까지 계속하였다.

### 4. 윤리적 고려

연구가 시작되기 전에 참여자에게 먼저 연구의 목적과 취지, 연구방법과 내용에 대해 충분히 설명하고 직접 서면 동의서를 받았다. 자료 수집은 명상 경험에 대한 질적 자료 수집을 위해 체험 수기

및 면담의 형태로 수집될 예정이며, 대상자 익명성과 자료의 비밀, 면담 내용의 녹음이 이루어질 것임을 설명하였다. 자료수집 방법과 절차에 대한 모든 내용은 참여자용 설명문과 동의서, 연구계획서에 명시되었으며, A병원의 임상연구 윤리위원회의 승인을 받은 후 연구를 진행하였다(Approval number 2013-0443).

### 5. 자료분석방법

수집한 자료는 Giorgi<sup>15)</sup>의 현상학적 분석방법에 따라 단계적으로 분석하였다. 면담 기록은 정확히 필사하였고 참여자들이 제출한 체험 수기와 면담 기록, 현장관찰 노트를 처음부터 끝까지 듣고 읽어가면서 전반적인 느낌과 경험의 윤곽을 파악하였다. 2단계에서는 참여자의 진술 중에서 의미 있는 진술을 추출하여 표시하였고 3단계로 추출한 문장과 구절들로부터 의미가 담긴 문장을 형성하였다. 다음 4단계로 찾아낸 의미 단위들을 유사한 것끼리 분류하여 주제범주를 찾고 구성요소를 분류하였다. 5단계에서는 전후 맥락과 관계성 및 관점의 변화 등을 고려하여 구성 요소들을 합성하고 구조를 구성하였다. 이러한 과정은 간호대학 교수 1인과 함께 확인하고 논의하고 합의 과정을 거쳐서 진행하였다.

### 6. 신뢰도와 타당도 확보

연구의 신뢰도와 타당도 확보를 위해 Lincoln과 Cuba<sup>16)</sup>가 제시한 질적 연구의 평가기준인 사실적 가치(truth-value), 적용가능성(applicability), 일관성(consistency), 중립성(neutrality)의 요소를 고려하여 진행하였다. 참여자 자신의 경험이 연구자에게 영향을 받지 않고 자연스럽게 흘러나올 수 있도록 하기 위해 면담이 진행되는 동안 연구자는 판단을 중지하고 중립적 태도를 유지하였으며, 면담종료 시 면담 내용을 요약, 설명하여 참여자가 말한 내용과 일치하는지를 확인함으로써 사실적 가치와 중립성을 확보하였다. 연구자가 일차적으로 분석한 결과를 간호학 교수 1인과 함께 논의하고 합의하였으며, 최종 결과를 간호학 교수 3인에게 확인하여 수정, 보완함으로써 연구의 일관성을 확보하였다. 또 적용 가능성을 위해 더 이상 새로운 자료가 나오지 않을 때까지 면담을 진행하여 자료를 포화시켰다.

## 연구 결과

연구 참여자 20명의 질적 자료를 분석한 결과, 의미 있는 진술 139개가 추출되었고 이를 다시 의미 단위가 유사한 것끼리 분류하고 묶으면서 13개의 하위주제가 구성되었다. 이는 다시 전후 맥락과 시간적 관계성을 고려하여 구성요소들을 합성하면서 총 4개의 주제로 분류되었는데, 제 1주제는 명상 참여 시작 시기의 어려움과 동기,

기대감 등을 나타내는 하위주제들로 구성되었고 2주제는 명상이라는 낯선 경험에 적응하면서 느끼는 어려움과 마음을 다잡아가는 과정, 3주제는 본격적으로 명상에 돌입하여 버린 마음과 그를 통해 얻게 된 마음들, 그리고 4주제는 명상 이후의 변화를 나타내는 하위주제들로 구성되었다. 이상 4개의 주제를 통합하여 하나의 중심 주제로 ‘암흑 속에서 빛 찾기’라는 주제를 도출하였는데, 이것은 고통과 어려움을 겪던 암 생존자가 명상을 시작하게 되어 부정적 마음에서 긍정적 마음으로의 변화를 경험하면서 삶의 희망을 찾게 되는 과정을 의미한다.

**1. 제1주제: ‘마음빼기’를 시작하다.**

먼저 참여자들이 명상프로그램에 참여하게 된 동기는 조금씩 달랐다. 치료 후 힘든 마음과 몸을 위해 도움을 받고 싶다는 간절한 마음으로 명상프로그램에 참여한 사람도 있었고 큰 기대 없이 뭔가 도움이 되겠지 라는 마음으로 참여하게 된 사람도 있었다.

**1) 지푸라기라도 잡는 심정으로**

수술과 항암치료를 마친 지 5개월이 지난 38세의 한 젊은 유방암 생존자는 재발에 대한 걱정과 미래에 대한 불안 때문에 힘겹게 지내고 있던 중에 명상프로그램 소식을 듣고 참여하게 되었으며, 비슷한 처지의 60세와 62세 생존자 역시 치료의 후유증으로 몸이 매우 힘든 상황에서 마음도 우울해지는 상황이었다고 진술했다.

평생 재발과 전이의 걱정을 갖고 살아야 하는 암환자의 서글픈 현실에... 힘들게 하루하루 버티며 지내오다 OO병원 명상

**Table 1.** Breast Cancer Survivors’ Experience of Mind Subtraction Meditation: Finding the Light in the Darkness

Sub-theme	Theme
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Grasping at the straws</li> <li>· Could be helpful</li> <li>· With the dubious mindset</li> </ul>	Starting the subtraction of mind
<ul style="list-style-type: none"> <li>· New experience of ‘subtraction’ meditation</li> <li>· Going over the mountains</li> <li>· Oh, it’s working!</li> </ul>	Wrestling with the ‘subtraction’ meditation
<ul style="list-style-type: none"> <li>· Discarding the hate, resentment, and obsession</li> <li>· Discarding the depression, anxiety, and stress</li> <li>· Discarding the “false me”</li> </ul>	The discarded minds, and the remnants
<ul style="list-style-type: none"> <li>· From restraint to freedom</li> <li>· From negativism to positivism</li> <li>· From closed doors to the wide open world</li> <li>· Looking forward to the true happiness</li> </ul>	Experiencing the life transformations

프로그램이 있다는 것을 알고 지푸라기라도 잡아야겠다는 심정으로 참여하게 되었어요. (참여자 19)

**2) 뭔가 도움은 되겠지**

반면, 큰 고통이나 힘든 마음은 없었으나, 단지 뭔가 도움이 되겠지 라는 마음으로 참여를 신청한 사람도 있었다.

처음엔 그냥 환우들 만난다는 생각으로 참여했습니다. 별 바람도 없었고 큰 기대도 안했습니다. (참여자 13).

**3) 반신반의하는 마음**

참여자마다 프로그램의 참여 동기와 기대, 명상의 효과에 대한 믿음에는 약간씩 차이가 있었다. 참여 동기가 강한 사람일수록 프로그램에 대한 기대와 몰입도가 높았으며, 명상을 적극적으로 실행하였다. 그러나 과연 효과를 볼 수 있을까, 내가 잘 할 수 있을까? 라는 기대반 걱정반의 마음을 가지고 시작하게 된 것은 대부분의 참여자들이 비슷하였다.

하루에도 몇 번씩 울컥울컥... 억울함과 깊은 슬픔으로 제 마음이 너무 힘든 상황이었던 것 같아요. 그렇게 마음 비우기가 시작됐는데... 솔직히 처음에는 마음수련에 대해 크게 믿지는 않았어요... (참여자 2)

**2. 제2주제: ‘마음빼기’와 씨름하다.**

참여자들은 오랜 시간 정신을 집중해야 하는 명상이 처음부터 쉬운 것은 아니었다고 진술했다. 또 살아온 삶의 기억에서 형성된 거짓된 마음을 버리면 본성이 드러난다고 하는 명상의 원리가 처음부터 이해되는 것도 아니었다. 그러나 힘든 마음으로부터 벗어나고 싶다는 강한 동기와 한번 시작했으니 해보자 라는 마음으로 참가자들은 ‘마음빼기’명상에 적응하기 위한 노력을 하게 되었다.

**1) ‘마음빼기’라는 낯선 경험**

명상에 대한 강의와 실습이 반복되면서 참여자들은 어느 정도 명상에 적응해 갔지만, 현재 가지고 있는 불안과 우울한 마음이 과연 버려질까, 그리고 버려진 상태는 어떤 마음인가 라는 도달해 보지 못한 경지에 대한 의구심은 여전히 남아 있었다고 진술했다.

선생님은 매일 머리 속에 저장되어 있는 기억(생각)들을 빼라고... 버리라고 하시지만 잘 받아들여지지 않았습니다. 하지만 횡수를 거듭하면서 마음을 뺏다는 것이 어떤 것인지가 느껴졌고, 집에 돌아와서는 걷기를 하면서 하나하나 빼기 시작했

습니다.(참여자 4)

2) 산 구비를 넘어가며

명상에 익숙해지기까지 많은 참여자들이 잡념으로 자꾸 빠져들어 명상에 집중할 수 없음을 어려워하였고 떠올리는 마음들이 버려진 것인지 아닌지를 당장 확인할 수 없다는 점에서 답답한 마음과 의문을 갖게 되었다고 하였다.

본격적인 마음빼기에 돌입한 나는 제대로 집중을 못했다. 세 번째 날 역시 마음대로 되지 않아 과연 내가 할 수 있을까? 하는 의구심이 들기 시작해 중도에 포기하려는 마음까지 들었다.(참여자 7)

그러나 프로그램 초반기부터 명상의 효과를 느끼기 시작한 동료 참여자들의 긍정적인 반응을 보면서 어려움을 겪는 참여자들은 동기를 얻게 되었다. 또 명상 안내자의 설명과 격려, 한번 시작했으니 끝까지 가보자라는 참여자의 의지가 명상을 지속하게 하는 동력이 되었다.

옆에서 계속 도와주시는 선생님의 도움으로 하루에 20분이 상씩 마음을 버리기 시작했다. 어떨 때 “내가 왜 이걸 하고 있지”하고 떠오르는 생각도 버렸다. 내가 빼기를 하고 있다는 것에 스트레스를 받고 있는 내 모습을 보면서 또 빼기를 시작했다.(참여자 3)

3) 어, 버려지네?

마음수련명상의 회기가 중후반기를 넘어가면서 ‘마음빼기’의 시간이 늘어감에 따라 참여자들은 점차 마음이 편안해지고 가벼워짐을 느꼈고 동기가 더 강하게 부여되어 명상에 집중하기가 쉬워졌으며 실행시간도 늘어나갈 수 있었다고 했다. 그리고 이제는 자신을 힘들게 하고 구속했던 마음들을 떠올릴 때 이전보다 훨씬 마음이 가벼워졌다는 것을 알 수 있었고 일시적으로 힘든 감정이 올라오더라도 버릴 수 있는 힘이 생겼으며, 일상생활에서도 ‘마음빼기’ 명상을 할 수 있게 되었다고 진술했다.

...그런데 정말 신기하기도 하고 이상하기도 했어요. 정말 마음이 편안해 지는 거예요. 그동안 잊고 있었던 마음들이 떠오를 때 마음이 답답하고 머리가 아팠는데 계속 빼기를 하다 보니 마음이 편안해졌어요. 또 스트레스 받는 일이 있을 때 그때 빼기를 하니 마음이 한결 가벼워졌어요.(참여자 6)

3. 제3주제: 버린 것, 그리고 남은 것

참여자들이 가장 많이 버리고 싶은 힘든 마음들이 무엇이었는지 묻는 질문에 참여자들은 배우자, 자녀, 친인척 등에 대한 미움, 원망, 집착 등 대인관계에서의 부정적 감정들이라고 응답하였다. 그 다음 많았던 것은 재발에 대한 두려움, 건강에 대한 걱정 등 앞으로의 삶에 대한 불안감이었고 위축감, 열등감, 완벽주의 등 자신의 성격과 관련된 마음들을 버리고 싶다고 응답한 경우도 많았다. 참여자들은 점차 명상 방법에 익숙해지고 효과에 대한 믿음이 생기면서, 마음 깊숙이 응어리져 있던 이와 같은 감정들을 하나씩 버려나가기 시작하였다고 진술했다.

1) 미움, 원망, 집착을 버리다.

치료 과정 중에 배우자나 부모, 형제 등 가까운 지인들로부터 충분히 돌봄을 받지 못했다는 서운함과 실망감은 점차 미움과 원망으로 변해 있었다. 참여자들은 이런 마음들을 성찰하고 버려가면서, 비로소 그 마음이 자기가 만든 자기 중심적인 마음일 뿐이라는 것을 알게 되고 반성하면서 상대의 입장에서 생각할 수 있게 되었고 미안함과 고마움을 느끼게 되었다.

가짜인 내 마음을 빼기 시작하고 나서 주위를 둘러보게 되니 나만 힘든 줄 알았는데 가족이 눈에 들어왔다. 특히 남편 입장을 생각해 보게 되었다. 많이 놀라고 힘들었겠구나. 예전 같으면 마음에 담아두고 몇 날은 섭섭해 하고 미워하던 마음이 돌아서면서 흐려지고 잊혀졌다. 그러니 내 마음은 더 편해지고 가벼워졌다.(참여자 16)

예전에는 남편이 저녁을 안 해 놔요. 그러면 어머, 저녁을 안 했네. 그럼 나보러 하란 말이야? 내가 이 몸을 해가지고? 하면서 어디 보자 하면서 꿈~하고 있는 거예요. 그렇게 미울 수가 없는 거야. 아, 왜 그렇게 미워요? 근데 지금은 그 마음이 없잖아요. 없으니까, 아 너무 좋은 거야. 그렇게 해주는 사람도 없더라고...(참여자 3)

2) 우울, 불안, 스트레스를 버리다.

참여자들을 괴롭게 했던 또 다른 마음은 치료 과정 중에 겪었던 고통에 대한 생생한 기억이었다. 그것은 다시 떠올리고 싶지 않을 만큼 마음 깊이 묻어두고 있는 것으로서, 재발에 대한 두려움과 불안으로 이어졌다. 참여자들은 명상 방법을 통해 진단과 치료 과정 중에 겪었던 경험과 감정들을 떠올려 반복해서 버려나감으로써, 그 결과 많은 참여자들이 재발에 대한 두려움과 미래의 걱정과 불안, 우울이 줄어들었음을 표현하였다.

(명상을) 안했다면 내가 유방암 환자라는 생각에 우울하고 두려워하면서 앞으로도 재발 될까봐 두렵고 무서워서 우울해 하면서 살았을 걸 생각해요. 첫 암 진단. 수술, 빨간 항암약 때문에 너무도 무섭고 두려웠던 일들, 머리는 모두 빠지고 내 모습에 초라했던 일, 항암 끝나고 나니 또 방사선 하기 위해 내 가슴에 그림을 그리고 거울을 보고 내 가슴을 보았을 때 또 눈물이 나고... 방사선 하다 보니 피부색도 변해지는 걸 보면서 무섭고 두려웠던 일, 주변에 재발 돼서 힘들어 하는 환자들 보면서 무서웠습니다. 이제는 이러한 모든 일들이 아무렇지 않게 편해졌습니다.(참여자 1)

재발에 대한 두려움도 빼기를 하면서 많이 가벼워지고 편안해졌습니다. 그러다 보니 불면증에 시달려왔던 내가 잠을 6시간 이상 푹 자게 되었습니다. 복직을 앞두고 두려운 마음, 재발 전이의 두려운 마음, 내 병을 알게 된 사람들과의 대인관계 두려운 마음 등등 두려운 마음이 많았는데 명상 빼기를 하면서 많이 극복하게 되었습니다.(참여자 13)

### 3) 허상의 '나' 를 버리다.

마음수련명상을 통해 참여자들은 그토록 고통 받고 괴로워했던 마음이 실제 존재하지 않는 것이며, 자기 자신이 만들어 놓았던 허상임을 인지하게 되었다. 미워했던 상대도 실제 상대가 아니라 오로지 '나'가 중심이 되어 상대를 바라보았던 '나'만의 마음일 뿐이며, 걱정과 불안도 실제가 아니라 '나'가 만든 허상의 마음세계일 뿐임을 알게 되었다. 따라서 그 동안 살면서 만들어 놓은 무수한 기준과 잣대로 세상을 판단하고 시비했던 자신을 반성하면서, 그러한 허상으로 형성된 '나'가 궁극적으로 버려져야 할 대상임을 알게 된다.

나는 지하철을 타면 자리를 차지하려고 분주히 멀리서 뛰어오는 사람들이 싫었습니다. 나는 사람들을 만날 때는 자신도 모르는 사이에 그 사람들에게 나름대로 점수를 주었습니다. 나는 겉으로는 아닌 척 하면서 속으로는 환자라고 어떤 우대를 받으려고 하였습니다. 나는 자존심 때문에 울지 못했습니다.(참여자 15)

나는 환잔데, 나는 아픈 사람인데, 이런 마음을 가지고 있잖아요. 그래도 남편이 청소를 한번 해주나, 아이들이 설거지를 해주나... 나는 혼자 그냥 환자야. 환자라는 생각에 걱정 근심 가득 짙어지고 있는 거야. 그래도 아무도 몰라 아무도 내 마음 몰라 주더라구. 근데 여기서 배운 데로 해보니까 그게 내 마음에만 있는 거잖아요. 세상에는 없는 거잖아. 그걸 몰랐던 거야.

그걸 다 버리니까 지금은 너무 좋은 거야.(중략) 사람들을 다 내 기준으로 봤잖아요. 이러면 안되고 이걸 이래야 되고, 다 내가 바라는 데로 해주길 바랬잖아요. 그게 참 잘못된 거구나. 그걸 알았어요. 그런 나를 다 버려야 한다는 거...나를 버리면 세상이 다 편하게 돌아간다는 거.(참여자 2)

### 4. 제4주제: 삶의 변화를 경험하다.

'나'가 중심이 되어 세상을 바라보았던 좁은 틀에서 벗어나 넓은 진 의식으로 세상을 보기 시작한 참여자들에게 삶의 긍정적 변화는 당연한 것이었다.

#### 1) 구속에서 자유로

참여자들이 가장 먼저 경험하게 된 변화는 대인관계와 자신에 대한 구속에서 자유로워 졌다는 것이었다. '나'가 중심이 되어 상대를 바라보았던 마음을 버리자, 있는 그대로의 상대를 보게 되고 감사하는 마음이 생겼다. 또 위축되는 '나', 열등감 때문에 솔직하지 못했던 '나', 완벽해야 하는 '나'에 대한 마음들을 버리니 대인관계에 자신감을 얻게 되고 상대와 허물없이 대하게 되었으며, 자신감이 생기고 자신을 존중하게 되었다.

나 자신을 존중하게 되었고 자신감을 가지게 되었습니다. 마음속에 걱정과 불안한 마음을 하나씩 버리니 어느덧 잠을 잘 잘 수 있게 되었고 주위사람들에게도 편안하게 대할 수 있고 또한 그들의 이야기를 들을 수 있는 마음을 열게 되고 제 이야기를 할 수가 있게 되었습니다.(참여자 20)

유방 절제로 인한 위축감으로 목욕탕에서도 수건으로 가슴을 가리곤 했던 참여자도 당당히 드러낼 수 있는 자신감을 가지게 되었다. 자신감이 생기고 마음이 편안해지니 다른 사람에게도 자신을 개방하고 편안하게 대할 수 있게 되었다.

일반 생활할 때도 조금씩 하는 마음도 없어지는 것 같다. 운전할 때도 느긋해지고 양보도 곧잘 하고 대중목욕탕의 사람들의 눈길도 아무렇지도 않게 다닌다. 그전에는 수건으로 가슴을 가리고 구석에 앉았는데 지금은 "쳐다 보려면 쳐다봐" 하고 스스로 생각하게 된다. 마음에서 오는 이 편안함은 마음빼기에서 온 것 같다.(참여자 7)

#### 2) 부정에서 긍정으로

참여자들은 자기의 마음이 편해지고 긍정적으로 바뀌면서 다른 사람을 대하는 자세가 달라졌고 관계가 개선되었으며, 가족과 주변

이 더 밝아지는 것을 경험했다고 진술했다.

내가 편하니까 우리 가족이 다 편해지는 거예요. 이제 우리 남편하고 안 싸워. 싸워도 금방 끝나고 금방 잊어버려. 예전 같으면 말도 안해. 그냥 꼴 보기 싫으면 말을 딱 하기가 싫은 거야... 근데 이제 내가 편해지니까 같은 상황이라도 상대 기분 안 나쁘게 부드럽게 할 수 있는 지혜가 생기더라구. 그러니까 내 말을 더 잘 들어. (참여자 8)

긍정적인 마음의 변화는 몸의 증상에 대한 관점을 변화시켰다. 수술과 항암치료를 종료한 지 3개월이 지난 32세 참여자는 마음수련명상으로 인해 신체적 증상을 대하는 본인의 마음이 달라졌다고 진술했으므로써, 정신적 안정이 신체 증상을 개선시키는 심리적 기제를 일부 이해할 수 있게 해주었다.

치료 부작용으로 근육통, 불면증 등이 심해졌는데 2개월 간의 수련으로 그 증상들이 많이 나아지지는 않았으나 그것들을 대하는 저의 태도가 틀려졌어요. 짜증을 내고 걱정하던 나에서 긍정적인 나로... 몸이 쉬시면 운동을 더 열심히 해보게 되고, 오늘 잠을 못 자면 내일은 잘 자겠지 하는 마음, 그렇게 마음이 편하고 긍정적인 것은 몸이 조금 불편하고 아픈 것은 아무렇지 않게 받아들여지더라구요. (참여자 2)

### 3) 닫힌 문에서 열린 세상으로

참여자들은 자신을 구속하고 있던 마음에서 벗어나 세상에 자신을 개방하게 되었다. 62세 한 참여자는 명상 이전과 이후의 삶을 가방 속에 꼭 갇혀 있던 폐쇄적인 삶으로부터 넓은 대평원으로 나온 열린 삶으로의 변화와 같다고 표현하였다.

마음빼기 회를 거듭할수록 멍텅이로 빠져 나갈 때 숨털같이 가벼워지는 나를 느끼며 복잡 미묘했던 내 가짜 마음의 늪에서 서서히 벗어나기 시작했다. 못사람의 시선을 피하려 식당에서도 정면을 등지고 앉았던 내가 어느새 나도 모르게 정면을 향해 앉아있는 단편적인 내 모습을 보면 폐쇄됐던 내 마음이 개방형으로 진정한 용기 있는 모습으로 바뀌어가고 있음이 분명하다. 자녀들 미래 걱정 등 사서 고민하던 암울함도 점차 열어지고 있으니 말이다. (참여자 11)

### 4) 참 행복을 바라보다.

자신이 살아온 삶을 돌아보고 반성하며 부정적 마음을 버려 긍정적인 마음으로 관점이 변화된 참여자들은 삶에 대한 진정한 감

사와 행복감을 느끼게 되었다. 또 자신도 어찌할 수 없었던 마음의 구속으로부터 벗어날 수 있고 스트레스를 스스로 조절할 수 있다는 자신감은 행복에 대한 희망을 가져다 주었다.

마음수련을 하고 달라진 점: 1) 화가 날 일이 생겨도 별로 화가 안 난다는 것이 신기함. 2) 마인드 컨트롤 해서 어려운 상황에 스스로를 안 노출시키려고 노력하는 것. 3) 불안 우울 스트레스가 줄어드니 당연히 삶의 질이 좋아지고 매일매일이 감사하다는 생각이 든다. 4) 불편한 상황에서 억지로 참자가 아니라 복사된 사진들이 없어져서 마음이 평온해지는 느낌이 든다. (참여자 10)

암환자라는 생각에서 멀어져가는 마음이 들다 보니 우울하고 불안했던 행동들이 밝은 미소로 바뀌어가고 있는 나의 참 모습을 볼 때, 그리고 가족과 주위에서 그렇게 말해줄 때 너무 기쁘고 감사하고 행복하답니다. (참여자 6)

또 자기중심적으로 살아왔던 '나'만을 위한 삶으로부터 더불어 사는 삶으로의 변화를 희망하게 되었다.

마음빼기에 참여한 후에 나의 눈은 모두가 친구가 되었고 자리 차지하겠다고 비비고 들어오면 자리를 내주고(웃으면서) 새로운 사람을 만나면 그 사람의 입장에서 같은 곳을 바라보고 환자라고 뒷걸음치는 것이 아니라 앞장설 수 있게 되고 슬플 땐 함께 울 수 있는 아이가 되었습니다. 나는 오늘도 내일도 아니 죽는 날까지~계속해서 쭉~~~~열심히 죽고 또 죽어 세상을 사랑하겠습니다. (참여자 15)

## 논 의

본 연구는 8주간의 명상 프로그램에 참여한 유방암 생존자의 경험을 현상학적 방법으로 심층 분석한 질적 연구이다. 분석 결과, 유방암 생존자들이 가장 힘들어하고 버리고 싶어하는 마음은 가족 및 대인관계 갈등, 재발 불안 및 건강에 대한 염려, 위축감이나 자존감 저하 등이었는데, 이러한 결과는 유방암 생존자들의 다수가 치료 후 다양한 심리 장애를 경험한다고 했던 선행 연구들과 맥을 같이 한다.<sup>2-4)</sup>

암 생존자들은 치료 이후에도 여전히 자신을 암환자로 여기고 자신이 건강하지 않다고 인식하며 부정적 신체상을 가지고 있는 경우가 많다. 또 언제 재발할지도 모른다는 불안감과 미래에 대한 불확실성은 일상생활에서 과도한 걱정을 유발하고 불안과 우울한 감

정을 초래하며 대인관계를 악화시키는 요인으로 작용하기도 한다.<sup>11)</sup> 이러한 지각된 건강상태,<sup>17,18)</sup> 걱정과 비판주의,<sup>19)</sup> 부정적 신체상,<sup>17)</sup> 불확실성<sup>17,18)</sup> 등은 암 생존자의 정신 건강을 해치고 삶의 질을 떨어뜨리는 중요한 요인이다. 본 연구에서 참여자들은 명상방법을 통해 치료 과정 중에 겪었던 두렵고 불안했던 경험들을 떠올려 그 안에 내재되어 있는 감정과 생각들을 반복해서 버려나갔으며, 그 결과 많은 참여자들이 재발에 대한 두려움과 걱정과 불안, 우울이 줄어들었다고 진술하였다. 이것은 명상을 통해 걱정, 비판주의, 부정적 신체상들을 형성하게 했던 삶의 경험과 생각들을 우주적 관점에서 돌아보아 그것이 실제와는 다른 자신만의 마음세계였음을 인식하여 인지의 왜곡이 교정되고 그 마음을 버림으로써 긍정적 재구조화가 이루어진 결과라고 사료된다.

참여자들은 또 가족과 지인과의 관계에서 갈등했던 기억들을 성찰하고 버려나가면서, 자기만을 생각했던 이기적인 마음을 반성하고 상대에 대한 고마움을 느끼면서 관계가 회복되었음을 보여주었다. 이것은 양적 연구에서 삶의 질의 하위 영역 중 사회, 가족 영역이 유의하게 향상되었던 것<sup>11)</sup>을 뒷받침 해주는 결과로서, 사회, 가족 영역의 문항은 '친구들과 가깝게 느낀다', '정서적으로 가족의 따뜻한 보살핌을 받는다', '배우자와 가깝게 느낀다' 등의 문항으로 구성되어 있다. 가족이나 사회적 지지가 암 생존자의 정신건강이나 삶의 질에 중요한 요인임은 잘 알려져 있다. 본 연구를 통해 암 생존자 자신이 먼저 자기의 마음을 돌아보고 버리는 마음수련 명상을 통해 다른 사람과의 긍정적 관계가 회복되었다는 것은 외부 조건의 변화가 아닌 자기 내면의 변화로부터 가족과 사회적 지지가 변화되고 삶의 질이 향상될 수 있다는 점에서 중요한 시사점을 제시한다고 할 수 있다.

또, 참여자들은 마음수련 명상을 통해 재발에 대한 불안이나 걱정을 버림으로써 불면증이 사라지는 경험을 하였고 통증이나 신체적으로 불편한 증상에 대해 과도한 걱정을 하기 보다는 긍정적인 마음으로 대처할 수 있게 되었다고 진술했다. 이것은 양적 결과에서 '몸이 아픈 느낌이다', '통증이 있다', '기운이 없다' 등의 문항으로 구성된 신체적 삶의 질이 유의하게 향상되었던 결과를 설명해 주는 진술이다. 또 명상 전 수면의 질이 불량했던 참여자가 90.0%에서 명상 후 54.5%로 감소했던 선행연구의 결과<sup>11)</sup>를 뒷받침해 주고 있다.

명상을 통해 신체 증상의 호전과 긍정적 심리 변화를 보인 연구로는 요양병원에 입원중인 유방암 환자에게 마음챙김명상(MBSR, Mindfulness Based Stress Reduction)을 5주 동안 제공한 후 신체 증상 삶의 질과 주관적 웰빙에 유의한 향상이 있었던 연구<sup>11)</sup>나, 6주 동안 암센터에 등록된 유방암 환자들에게 MBSR을 제공한 후 신체적 삶의 질이 증가되고 심리증상이 개선되었다는 결과<sup>20)</sup> 등이 있다. 또 8주간의 MBSR을 제공한 후 수면의 질이 호전되었음을 보고한 연

구<sup>21)</sup>와도 일치되는 결과이다.

그 밖에 유방암 생존자에게 MBSR을 적용한 여러 연구 결과들에서 우울과 불안이 감소되고<sup>22,23)</sup> 삶의 질이 향상되었음<sup>24-26)</sup>이 보고되었다. 국내 연구로는 그 외에 국선도 명상<sup>27)</sup> 등이 암 생존자의 우울과 불안을 감소시키고 삶의 질을 향상시켰다는 결과를 보고하고 있다. 그러나 명상 중재가 유방암 생존자의 우울을 감소시키지 못했다는 국내 연구들도 있었는데<sup>28,29)</sup> 이는 제공된 명상의 방법과 중재 시간에도 차이가 있었으며, 아직까지 국내 명상연구가 임상 환자 대상의 체계적 프로그램으로 개발되지 못했던 점 등 때문으로 사료된다.

한편, 본 연구에서 대부분의 참여자들은 마음수련 명상을 통해 자기의 삶을 성찰하고 자기 중심적으로 살았던 삶을 반성하며, 가족과 주변 사람들에 대해 미안함과 고마움을 느꼈고 앞으로 부정적인 마음을 버리고 긍정적인 마음으로 세상을 살아야겠다는 다짐하게 되었다. 이러한 삶에 대한 태도와 관점의 변화는 타인과의 갈등을 해소하고 긍정적 관계로의 변화를 가져왔다. 또 자신과 질병을 동일시 하면서 갖게 되었던 위축감과 열등감으로부터 자유로워짐으로써 자신을 존중하게 되었고 자기 자신과 타인, 그리고 질병을 바라보는 긍정적 관점에서의 변화는 행복한 삶에 대한 희망을 갖게 하였다. 본 연구에서 참여자가 경험한 이러한 변화들은 객관적인 삶의 조건이 바뀌지 않았음에도 불구하고 마음수련 명상을 통한 내면의 변화가 스스로의 삶의 만족과 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 점에서 상호중재의 중요한 방향을 제시한다고 볼 수 있다.

8주라는 길지 않은 기간 동안 수행된 마음수련 명상의 경험이 이와 같이 유방암 생존자의 정신 건강을 향상시키고 수면장애 및 신체 증상을 개선하는 등의 효과를 보인 것은 명상을 통한 진솔한 자기 성찰과 영적 안녕의 효과로 설명될 수 있다. 마음수련 명상을 통해 과거의 기억을 떠올려 우주적 관점에서 성찰하고 버려나가다 보면 자기가 실재라고 믿었던 사건이나 사람이 실재가 아니라 자신만의 인식체계가 만들어 놓은 허상임을 깨달아 인지의 왜곡이 교정되고 상대에 대한 진정한 화해와 용서의 과정이 일어난다. 또 그러한 왜곡된 인식으로 세상을 바라보았던 자기라는 관념마저도 버릴 때, 우주마음으로 의식이 열리고 확장되면서 우주가 나임을 깨치게 된다. 자기중심적인 개체적 관점에서 전체적인 우주적 관점으로 의식이 바뀌면서 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 바라보는 시각과 대처방법에 있어서 변화가 일어나며<sup>6)</sup> 자기 자신과 이웃, 세상에 대한 무한한 긍정성의 확장을 경험한다. 우명<sup>12)</sup>은 사람이 자기의 마음 세계인 망명 속에서 사는 것이 스트레스와 고통이나 이것은 없는 것이어서, 이 거짓된 마음을 버린 만큼 참으로 다가가게 된다고 하였고 이러한 거짓된 마음을 남음 없이 다 버려 본래의 의식 자체가

될 때 완성된 의식의 경지에 이를 수 있다고 하였다.

Kabat-Zinn<sup>30)</sup>은 명상을 통해 자기 자신을 보다 큰 전체 우주와 서로 연결되어 있는 존재로 체험하게 되면 자신이 갖고 있는 문제나 고통을 과거와 다른 시각으로 보게 되면서 치유가 일어 나는데, 이처럼 문제에 대한 근본적인 태도 변화와 심리적 지각 변화가 일어나면 신체적 증후가 감소되거나 신체조건이 동시에 개선된다고 하였다. 또 Branstrom<sup>22)</sup>은 긍정적 정서가 건강지표와 생존율에 강한 관련이 있음을 보고하면서, 스트레스 상황에서 개인의 긍정적 정서를 향상시키는 중재를 개발할 필요가 있다고 제안하였다. 이상의 결과를 바탕으로, 부정적 마음을 버려 긍정적 마음을 향상시키며 자신의 거짓된 마음을 버려 참된 본성을 찾게 하는 마음수련 명상 중재가 유방암 생존자에게 뿐만 아니라 각종 암 생존자, 다양한 대상자들의 건강 증진과 행복을 위해 실무에서 활용될 가치가 매우 클 것으로 생각된다.

많은 연구와 이론들이 건강과 안녕, 삶의 질 향상을 위해서 영적 건강, 긍정적 관점으로의 변화가 중요하다고 제안한다. 본 연구는 마음수련 명상 참여자들의 생생한 경험과 심리적 변화 과정을 탐색하여 분석함으로써 선행 연구와 이론들을 지지할 뿐 아니라, 암 생존자의 건강 향상을 위한 간호중재의 방향성을 탐색할 수 있다는 점에서 의의가 있다.

## 결 론

본 연구는 유방암 생존자의 마음수련 명상 경험의 의미와 구조를 탐색한 현상학적 연구로서, 마음수련 명상 참여자들의 경험은 13개의 하위주제와 4개의 주제로 분석되었다. 참여자들은 반신반의하는 마음으로 명상을 시작하여 낯선 명상방법에 익숙해지는 시기를 거쳐갔고 그 결과, 부정적인 마음을 버려 긍정적인 마음으로 전환되는 삶의 변화를 경험하였다. 참여자들이 버린 마음은 '미움, 원망, 집착을 버리다', '우울, 불안, 스트레스를 버리다', '허상의 나를 버리다'로 요약되었고 명상 이후의 변화는 '구속에서 자유로', '부정에서 긍정으로', '닫힌 문에서 열린 세상으로', '참 행복을 바라보다'로 요약되었다.

본 연구 결과, 암 생존자를 위한 프로그램으로 마음수련 명상을 이용한 중재가 활용될 것을 제안한다. 또한 다른 암 생존자, 급만성 질환자, 정신장애자 등 다양한 임상 환자를 대상으로 하여 마음수련 명상의 효과를 반복 검증할 것을 제안한다.

## REFERENCES

1. National Cancer Information Center Web site. [http://www.cancer.](http://www.cancer.go.kr/mbs/cancer/subview)

2. Golden-Kreutz DM, Andersen BL. Depressive symptoms after breast cancer surgery: relationships with global, cancer-related, and life event stress. *Psychooncology*. 2004;13(3):211-20.

3. Moadel A, Morgan C, Fatone A, Grennan J, Carter J, Laruffa G, et al. Seeking meaning and hope: self-reported spiritual and existential needs among an ethnically-diverse cancer patient population. *Psychooncology*. 1999;8(5):378-85.

4. Shin HW, Noh DY, Lee ES, Nam SJ, Park BW, Ahn SH, et al. Correlates of existential well-being and their association with health-related quality of life in breast cancer survivors compared with the general population. *Breast Cancer Res Treat*. 2009;118(1):139-50.

5. Kim JH. A psychological examination of vipassana meditation. *Duck-sung J Soc Sci*. 1996;4:35-60.

6. National Center for Complementary and Integrative Health Web site. [https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Meditation\\_04-25-2016.pdf](https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Meditation_04-25-2016.pdf). Accessed October 28, 2016.

7. Jeong JY, Kim JH, Kim M, Kim JI. The effects of MAUM meditation on hwa-byung symptoms, stress and coping styles. *Korean J Str Res*. 2015;23(2):63-77.

8. Yun MR, Choi EH, Kim KA, Yoo YG. Effects of mind subtraction meditation on the decrease of depression, anxiety, and stress response of adults with depression. *J Korea Soc Wellness*. 2015;10(3):109-21.

9. Lee IS, Oh JH, Kwon IS. Effects of maum meditation training on mental health according to the length of the training period. *J Korea Contents Assoc*. 2013;13(1):342-53.

10. Yoo YG, Lee DJ, Lee IS, Shin N, Park JY, Yoon MR, et al. The effects of mind subtraction meditation on depression, social anxiety, aggression, and salivary cortisol levels of elementary school children in South Korea. *J Pediatr Nurs*. 2016;31(3):185-97.

11. Yun MR. Effects of Maum Meditation program on breast cancer survivors' psychological well-being [dissertation]. Seoul: Seoul National Univ.; 2014.

12. Woo M. Stop living in this land, go to the everlasting world of happiness, live there forever. Seoul: Cham Books; 2011.

13. Woo M. Heaven's formula for saving the world. Seoul: Cham Books; 2005.

14. Lee NI. Phenomenology and qualitative research. Paju: Hangilsa; 2014.

15. Giorgi A. Psychology as human science. New York: Harper & Row; 1970.

16. Lincoln YS, Guba EG. Effective evaluation. 4th, ed. New York: Jassay-Bass; 1985.

17. Kim YS, Tae YS. The influencing factors on quality of life among breast cancer survivors. *Asian Oncol Nurs*. 2011;11(3):221-8.

18. Jo KH, Son BK. The relationship of uncertainty, hope and quality of life in patients with breast cancer. *J Korean Acad Nurs*. 2004;34(7):1184-93.

19. Kim SH, Han OS, Erm TM, Kim JY, Ahn SH. Temperament and Character Inventory (TCI) and depression after diagnosis of breast cancer. *Korean J Psychopathol*. 2005;14(1):46-52.

20. Lengacher CA, Johnson-Mallard V, Post-White J, Moscoso MS, Jacobsen PB, Klein TW, et al. Randomized controlled trial of mindfulness-based stress reduction (MBSR) for survivors of breast cancer. *Psychooncology*. 2009;18(12):1261-72.

21. Carlson LE, Garland SN. Impact of mindfulness-based stress reduction

- (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *Int J Behav Med.* 2005;12(4):278-85.
22. Bränström R, Kvillemo P, Brandberg Y, Moskowitz JT. Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients-A randomized study. *Ann Behav Med.* 2010;39(2):151-61.
  23. Würtzen H, Dalton SO, Elsass P, Sumbundu AD, Steding-Jensen M, Karlsen RV, et al. Mindfulness significantly reduces self-reported levels of anxiety and depression: results of a randomised controlled trial among 336 Danish women treated for stage I-III breast cancer. *Eur J Cancer.* 2013;49(6):1365-73.
  24. Carlson LE, Speca M, Patel KD, Goodey E. Mindfulness-based stress reduction in relation to quality of life, mood, symptoms of stress, and immune parameters in breast and prostate cancer outpatients. *Psychosom Med.* 2003;65(4):571-81.
  25. Henderson VP, Clemow L, Massion AO, Hurley TG, Druker S, Hébert JR. The effects of mindfulness-based stress reduction on psychosocial outcomes and quality of life in early-stage breast cancer patients: a randomized trial. *Breast Cancer Res Treat.* 2012;131(1):99-109.
  26. Tacón AM, Caldera YM, Ronaghan C. Mindfulness-Based Stress Reduction in women with breast cancer. *Fam Syst Health.* 2004;22(2):193-203.
  27. Jang SJ. The effects of meditation program on power, anxiety, depression and quality of life in women with breast cancer [dissertation]. Seoul: Seoul National Univ.; 2010.
  28. Lee WJ, Jeon JS, Kim YS, Kim WS. Effects of Korean mindfulness-based stress reduction (K-MBSR) on the blood pressure, psychological symptoms and quality of life in Korea cancer patients. *Korean J Stress Res.* 2012;20(1):1-9.
  29. Kim YH, Kim HJ, Ahn SD, Seo YJ, Kim SH. Effects of meditation on anxiety, depression, fatigue, and quality of life of women undergoing radiation therapy for breast cancer. *Complement Ther Med.* 2013;21(4):379-87.
  30. Kabat-Zinn J. Mindfulness meditation and self-psychotherapy. 2 ed. Seoul: Hakjisa; 1998.