

Qualitative Meta-Analysis of Mindfulness-Based Stress Reduction Meditation (MBSR) Experiences

Gwiyeon Jeong^{*}

Dongguk University WISE

Abstract

PURPOSE This study analyzes qualitative studies on mindfulness-based stress reduction meditation (MBSR) experiences with a qualitative meta-analysis method to broaden the understanding of mindfulness meditation experiences and to develop a more generalized understanding of the phenomena revealed through individual experiences

CONTENTS In order to analyze the qualitative research papers dealing with mindfulness meditation experiences, the domestic academic website (KISS) and the Korea Research Information Service (RISS) were finally selected for analysis, and 5 qualitative research papers were finally selected to analyze the qualitative results of Noblit and Hare (1988). It was analyzed using a meta-analysis method.

RESULTS As a result of the analysis, 4 areas, 15 themes, and 46 core concepts were derived. It was categorized into four areas: 'living daily life', 'welcoming meditation', 'doing mindfulness meditation', and 'living Saerongnu daily life'.

KEY WORDS Mindfulness, meditation, experience, qualitative, qualitative meta-analysis

^{*} **Corresponding to** Gwiyeon Jeong (Professor, Department of Liberal Education Center, Dongguk University WISE)
E-mail : cgy-33@hanmail.net

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.
Copyrights ©Korean Association for Religious Education

마음챙김 명상 경험에 관한 질적 메타분석

정귀연

동국대학교 WISE캠퍼스 교양융합교육원 교수

요 약

연구 목적 본 연구는 마음챙김명상(MBSR) 경험에 대한 질적연구물들을 질적메타분석 방법으로 분석함으로써 마음챙김명상 경험에 대한 이해를 넓히고 개별적인 경험을 통해 드러난 현상에 대한 보다 일반화된 이해를 구하고자 하였다.

연구 내용 마음챙김명상 경험을 다룬 질적 연구물을 분석하기 위하여 국내학술전문사이트(KISS), 한국연구정보서비스(RISS)를 이용하여 최종적으로 5편의 질적연구물을 분석대상으로 선정하여 Noblit과 Hare(1988)의 질적 메타분석 방식을 활용하여 분석하였다.

결론 분석결과 4개의 영역과 15개의 주제, 46개의 핵심개념이 도출되었다. ‘일상을 살다’, ‘명상을 맞이하다’, ‘마음챙김 명상을 하며’, ‘새로운 일상을 살다’ 네 가지 영역으로 범주화하였다.

주제어 마음챙김, 명상, 경험, 질적, 질적 메타분석

I. 서 론

눈부신 기술 발전을 토대로 나날이 증가하는 생활의 편의성은 우리 인류를 어디로 데려가고 있는 것일까? 21세기 과학발전은 인류를 달 표면을 걸어 다닐 수 있도록 할 만큼 진보 했지만 인류는 그 진보만큼 더 행복 해졌을까? 아마도 대부분의 사람들은 그렇지 않다고 대답할 것이다. 오히려 기술이 발달함에 따라 다양한 이유로 상담이나 정신과 치료를 필요로 하는 사람의 수는 더욱 늘어나고 있을 뿐만 아니라 각종 질병으로 힘들어하는 사람의 비율은 계속 증가하고 있다. 그렇다면 인류를 지금의 어려움에서 벗어나게 할 방법은 무엇일까?

최근 의학과 심리학뿐만 아니라 뇌과학에서까지 고대의 지혜에서 그 답을 찾으려는 움직임이 두드러지는데 이러한 흐름의 중심에 ‘마음챙김 명상(Mindfulness-Based Stress Reduction; 이하 MBSR로 약칭)’이 있다. 마음챙김은 팔리(pali)어로 sati, 영어권에서는 mindfulness로 통용되는데 마음챙김 수행은 불교 전통에서 위빠사나 혹은 사념처(Lim, 2004)로 제시된다. MBSR은 1979년 미국 메사추세츠 주립대학 의과대학에서 분자생물학자인 Kabat-Zinn이 동양전통의 마음챙김명상을 체계적으로 수행하기 쉽게 프로그램으로 만들었다. Kabat-Zinn의 ‘마음챙김에 기초한 스트레스 감소(MBSR)프로그램은 미국 내에서 병원을 포함한 200개가 넘는 건강관련센터에서 제공되고 있으며 다른 국가에서도 널리 적용되기 시작했다(Bishop, 2004). 마음챙김은 남방 불교 명상 수행의 핵심으로 마음챙김은 인간본성과 관련된다(Kabat-Zinn, 2003). 즉 마음챙김이란 자신이 지금 여기서 마음에서 일어나는 현상에 뚜렷이 깨어있는 것을 말하는 것으로 그러기 위해서는 마음에서 일어나는 현상에 정확하게 마음을 집중하고 있어야 하며 그 현상을 정확하게 관찰, 혹은 알아차림 할 수 있어야 하므로 이를 도식적으로 표현하면 마음챙김이란 ‘마음집중 + 순수관찰’이라고 할 수 있다. 마음의 현상에는 감각, 느낌, 정서, 사고, 의지 등 여러 가지가 포함되는데 마음챙김에서의 관찰은 이러한 마음의 현상을 판단, 비교, 평가 분석, 추론하지 않고 무비판적으로 바라보는 것을 말한다(Kim, 1995).

마음챙김 명상은 자신의 내부와 환경에 대한 매 순간의 즉각적인 경험에 주의를 초점화함으로써 상황들을 보다 명료하게 바라볼 수 있게 해주어 주의를 집중하는 대상에 대해 정확한 정보처리가 가능해진다. 이는 자동화된 습관적인 반응으로 인한 스트레스의 악순환을 막아주며 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있게 한다(Han, Kim, & Kim, 2004). 또한 마음챙김은 신체적, 심리적 측면 외에도 뇌활성화 및 밀도와 두께의 변화와 같은 신경생리학적 변화를 통해 효과가 확인되고 있다(Davidson et al., 2003). 주요 효과로는 부정적 정서 감소와 긍정적 정서 증가(Bae & Chang, 2006), 정서조절(Sin, Kim, & Kim, 2010), 통증감소(Lee, 2013), 인지적 유연성 증가(Yoo, Lim, & Kim, 2017), 집중력 증가(Choi & Cheon, 2010), 우울(Chi, Bo, Liu, Zhang, & Chi, 2018), 정신질환과 만성통증(Khoo et al., 2019), ADHD(Cairncross & Miller,

2020) 등 다양한 분야에서 효과를 보고하고 있다.

마음챙김의 효과성을 검증하는 연구는 다양하게 보고되고 있는 반면 마음챙김 명상 경험이 무엇인지 마음챙김 명상 수행의 본질을 탐색하는 질적연구는 상대적으로 부족한 실정이다(Lee, 2018). 지금까지 진행된 마음챙김명상 관련 질적연구들은 고등학생의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(MBSR) 경험에 대한 연구(Jang, 2010)가 있고 직장 내 근로자를 대상으로 MBSR 경험에 대한 질적 연구를 진행한 연구(Park, 2013)도 있다. 또한 암환자를 대상으로 마음챙김명상(MBSR)의 심리적, 생리적 효과를 연구(Lee, 2015)한 논문과 관상동맥환자를 대상으로 현상학적 연구방법으로 진행된 연구(Song et al., 2015), 같은 현상학적 방법으로 진행하였지만 마음챙김명상 수행자를 대상으로 진행된 연구(Park & Ahn, 2019)가 있었다. 또한 대학생을 대상으로 일주일간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구(Choi & Choi, 2022)가 진행된 정도이다. 마음챙김명상 경험에 대한 현상을 생생하게 이해하기에 부족한 부분이 많다. 또한 질적 연구 방법은 양적 연구 방법에 비해 특정 맥락에서 일어나는 현상과 그 원인에 대해 구체적으로 설명해줄 수 있다는 장점이 있지만 개별 사례로부터의 연구 결과가 일반화되기 어렵다는 단점이 있다.

질적 메타분석은 메타분석의 한 유형으로 질적 연구 결과들을 종합하여 현상에 대한 설명을 좀 더 일반화하고자 시도되는 연구방법이다. 따라서 질적 메타분석은 질적 연구결과들을 종합하여 현상에 대한 보다 일반화된 이해를 구한다는 점에서 일반화가 어려운 질적 연구 방법의 단점을 보완할 수 있는 연구 방법이라고 볼 수 있다. 국내에서는 Na, J. H.(2008)이 장애인의 직업 경험에 관한 질적 메타분석을 시도한 이래, 사회복지학(Lee et al., 2019), 교육학 등 다양한 분야에서 질적 메타분석이 수행되어 오고 있다. 교육학 분야에서는 자유학기제 운영(Park, Sin, & Lee, 2019), 혁신학교 교사학습공동체(Park, 2018), 교육과정 재구성 사례연구(An, Kwon, & Kwon, 2018), 청소년의 학업중단에서 학업 복귀의 변화과정(Lee, 2017), 학교스포츠클럽 운영 경험(Jin, 2018), 혁신학교 운영(Lee & Park, 2016), 교사의 정체성 형성요소와 형성과정(Joung & Son, 2016), 학교폭력 처리과정에서의 교사 경험(Choi & Kim, 2016), 전문직학습공동체(Park, 2018) 등에 관하여 질적 메타분석 연구가 수행된 바 있다. 마음챙김명상 관련한 질적 메타분석은 아쉽게도 아직 수행되지 않았다.

따라서 본 논문에서는 마음챙김명상(MBSR) 경험에 대한 질적 연구물들을 질적 메타분석 방법으로 분석함으로써 마음챙김명상 경험에 대한 이해를 넓히고 개별적인 경험을 통해 드러난 현상에 대한 보다 일반화된 이해를 구하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 마음챙김의 정의와 마음챙김 명상(MBSR)

힐링에 대한 관심이 높아지면서 불교명상이 주목 받아왔는데 2000년대 이후 세계적으로 명상에 대한 관심이 급증하면서 최근 마음챙김(mindfulness)은 심리치료 영역에서 주목 받고 있으며 마음챙김 명상이 신체적, 심리적 고통과 부정적 반응을 조절하는 유망한 기법으로 채택되고 있다(Bishop et al., 2004). Kabat-Zinn은 마음챙김을 ‘특별한 방법으로-의도적으로, 현재 순간에, 비판단적으로-주의를 기울이는 것’으로 정의하였다. 이는 현재 일어나는 것들에 대해 어떠한 판단도 하지 않고 알아차림(awareness)하는 것이다. 알아차림은 자기조절과 자기탐색을 가능하게 하며 현재 순간의 경험에 대한 외면의 관찰, 자신 내면의 관찰 기회를 제공한다(Shapiro et al., 2006).

마음챙김 프로그램들은 마음챙김의 심리치유적 기능을 심리치료에 적용시킨 것을 의미한다. 마음챙김 명상의 심리치유적 기능과 관련된 연구들을 살펴보면 마음챙김 명상이 어떤 매개과정을 통해 심리적, 신체적 증상을 완화에 도움이 되는가에 대한 여러 가지 가설이 제안되었다. 대표적인 치료기제로는 노출을 통한 탈민감화, 탈중심적인 시야, 수용능력, 주의 집중, 이완, 적절한 대처능력이 제시되었다(Hwang & Kim, 2013). 또한 마음챙김 명상은 증상에 따라 여러 가지 프로그램이 개발되었다. 대표적으로 만성 통증, 스트레스 감소를 목표로 하는 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction program), 우울증 재발 방지를 목표로 하는 MBCT(Mindfulness-based cognitive therapy), 다양한 문제와 장애에 적용될 수 있는 ACT(Acceptance & Commitment Therapy), 경계선 성격장애 환자 치료를 위한 DBT(Dialectical Behavior Therapy)가 있다. 이러한 방법은 치료자가 치료대상자에 따라 마음챙김 방법을 변형하여 사용하는 것이 특징이다(Koh, 2015). 이렇게 많은 마음챙김 프로그램 중에서 본 연구에서는 지금까지 가장 많이 연구되고 있는 마음챙김 명상(MBSR)프로그램을 연구대상으로 한정해서 살펴 볼 예정이다.

마음챙김 명상(MBSR)프로그램은 공식 명상과 비공식 명상으로 나누어진다. 공식 명상은 시간과 장소를 정해 놓고 일정 시간 동안 수련을 하는 것으로 바디스캔, 마음챙김 요가, 정좌명상, 걷기 명상, 감정 알아차리기, 스트레스 자각하기, 평화로운 의사소통 법 등이 포함되고 이 모든 내용은 마음챙김의 확립에 초점이 맞춰져 있다.

Kabat-Zinn, Lipworth와 Burney(1985)의 연구에서는 만성통증 환자들을 대상으로 10주간 MBSR을 실시한 결과 참가자들의 신체적 고통, 부정적 신체 이미지, 우울, 불안 증상을 감소시키는데 효과가 있었다. 이 밖에도 섬유조직 환자들의 증상 완화(Kaplan, Goldenberg, & Galvin-Nadeau, 1993)와 같은 신체적인 측면이나 우울이나 불안의 감소와 같은 심리적인 측면

에서도 마음챙김 명상이 효과적이라고 보고하고 있다. 국내 마음챙김 명상 프로그램과 관련된 선행연구를 살펴보면, 대학생들 대상으로 K-MBSR 프로그램을 실시한 결과 대학생들의 심리적 스트레스를 줄이는 데 효과가 있었으며, 추후 검사에서도 그 효과가 지속적임을 보고하였다(Kim, 2007). 그 외에도 고등학생들의 불안이 감소했다(Jang, 2010)는 연구와 중·고등학생을 대상으로 마음챙김 명상 프로그램을 실시한 결과 우울 수준이 유의미하게 감소했다는 연구결과가 있다(Eom & Kim, 2013). 또한 자아존중감 증가(Kim & Son, 2012), 주의력 향상(Ko & Lee, 2015), 공감능력을 증가시켜 도움행동을 촉진(Kim, 2014)한다고 보고하는 연구도 있었다. 그리고 근골격계 통증을 겪고 있는 여고생을 대상으로 마음챙김 명상을 실시한 결과 참여 집단의 통증 감소가 나타났으며(Lee, Kim, & Kim, 2010), 위장장애를 호소하는 집단에서 복통, 변비, 복부팽창 증상이 감소했다는 연구결과를 보고했다(Lee, Kim, & Kim, 2004). 마음챙김 명상에 대한 질적연구들에는 먼저, 고등학생을 대상으로 진행된 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(MBSR) 경험에 대한 연구(Jang, 2010)와 직장 내 근로자를 대상으로 MBSR 경험에 대해 알아보기 위한 질적 연구(Park, 2013)가 있다. 또한 화병환자들의 대상으로 마음챙김 명상 경험을 통한 변화 양상을 살펴 본 연구(Song et al., 2012), 암환자를 대상으로 마음챙김 명상(MBSR)의 심리적, 생리적 효과를 연구(Lee, 2015)한 논문과 관상동맥환자를 대상으로 현상학적 연구방법으로 진행된 연구(Song et al., 2015)가 있다, 같은 현상학적 방법으로 진행하였지만 마음챙김 명상 수행자를 대상으로 진행된 연구(Park & Ahn, 2019), 대학생들을 대상으로 일주일 간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구(Choi & Choi, 2022) 등이 있다.

2. 질적 메타분석

질적 메타분석(qualitative meta synthesis)이란 개별 질적 연구물을 바탕으로 종합, 비교, 분석을 통해 생산된 이론과 거대 내러티브, 설명적인 해석 그리고 일반화 등으로 정의된다(Sandelowski, Docherty, & Emden, 1997). 즉, 질적 메타분석은 기존의 양적 연구물을 대상으로 한 메타분석과는 달리 질적 연구물을 대상으로 하여 연구물 간의 유사점, 차이점 등을 비교 분석하고 결과를 확장적으로 해석함으로써 새로운 이론을 도출할 뿐만 아니라 개별 연구물의 결과를 종합적으로 분석해줄 수 있는 방법을 의미한다. 이런 차원에서 질적 메타분석은 유사한 연구주제를 다룬 개별적인 질적 연구물을 선정한 뒤 연구물의 원자료가 아닌 각 연구물에 대한 연구자의 해석을 포함하는 결과를 바탕으로 재해석을 시도하는 이차자료 분석(secondary)의 특징을 가진다(Lee, 2022). 질적메타분석은 양적 단위인 자료의 통계에 집중하기보다는 개별 질적 연구물들의 해석 및 분석을 기초로 현상에 대한 이해와 설명을 가져오는 해석적 접근이라고 할 수 있다(Zimmer, 2006). 이를 통해 동일한 주제를 다룬 개별 질적연구가 갖고 있는 적은 참여자 수의 한계를 보완하며 관점을 넓혀 포괄적이고 새로운 해석을 이끌어 낼 수 있다(Levitt,

2018). 뿐만 아니라 개별의 연구 결과를 종합함으로써 구체적이고 풍부한 설명을 도출(Zimmer, 2006)해 낼 수 있다. 질적 메타분석은 2000년도 이후 광범위한 분야에서 실행되어 왔으며 각각의 연구결과를 체계적으로 정리하고 연구의 효과를 극대화하는 것에 기여하고 있다(Lee & Lee, 2017). 이를 구체적으로 살펴보면, Noblit와 Hare(1988)가 학교에서 인종차별 폐지 정책으로 처음 시작하여 간호, 의학, 교육, 체육 등 다양한 분야로 확대되었다. 이러한 질적 메타분석은 단일 질적 연구물을 종합하고 비교함으로써 새로운 해석 및 일반화를 통해 연구의 효용을 높였다. 국내 연구에서는 외상 후 성장 경험(Joo, Kim, & Lee, 2020), 미술치료사의 역전이(Lee, 2020), 좋은 수업의 개념에 관한 예비유아교사의 인식(Jin, 2021), 한 부모 이주여성의 자립경험(Choi & Kim, 2021), 북한이탈여성의 경험(Ryu & Oh, 2021), 예비유아교사의 실습경험(Lee, 2022) 등 다양한 주제로 연구가 활발히 진행되고 있다. 질적 메타분석은 맥락적 상황에 기초한 질적 연구물들을 종합하여 새로운 결과와 해석을 이끌어 내고 주제에 대한 포괄적 이해를 가져올 수 있다는 점에서 의미가 있다. 따라서 본 연구에서는 마음챙김명상의 수행경험을 다룬 질적 연구물을 바탕으로 질적 메타분석을 실시함으로써 맥락적 연관성을 파악하고 나아가 연구물 간 비교 분석을 통해 새로운 해석과 고찰을 제시하고자 한다.

III. 연구방법

1. 연구절차

질적 메타분석의 유형은 매우 다양하다. 핀프겔드 코넷(Finfgeld-Connett, 2018)은 다양한 질적 메타 분석의 유형을 메타 문화기술지(Meta-ethnography), 메타 연구(Meta-study), 질적 연구 종합(Qualitative research synthesis), 메타 요약(Meta-summary), 메타 종합(Meta-aggregation), 실재론적 고찰(Realist review), 비판적·해석적 종합(Critical interpretive synthesis), 코크레인(Cochrane), 이론생성 메타분석(Theory-generating meta-synthesis)으로 정리하고 있다. 질적 메타분석은 학자들 간에 메타분석의 목적이나 샘플링 방법 등에서 조금씩 차이가 있기는 하지만 대부분의 논문들에서 Noblit과 Hare(1988)의 7단계를 준용하여 실시되고 있다. 이 방법을 구체적으로 살펴보면, 먼저 연구주제 및 문제를 설정하고 관련 연구물을 검색한 뒤에 포함된 배제기준을 설정한다. 이후 관련 연구물의 문헌 분석을 시행하고 관련 개념 및 사례 간 분석 틀을 마련하여 그에 따른 개별연구물 내의 개념 및 사례 간 비교·분석을 통해 결과를 종합하고 새로운 해석을 도출하는 과정으로 이루어진다. 분석 절차와 절차에 따른 구체적인 수행 방법을 제시하면 <표 1>과 같다.

<표 1> 메타 문화기술지의 분석 절차(Noblit & Hare, 1988)
 <Table 1> Analytical Procedures of Meta-ethnography(Noblit & Hare, 1988)

단계	절차	수행방법
1단계	연구 시작하기 (Getting started)	질적으로 종합할 가치가 있고, 질적 연구물들에 의해 대 답이 될 수 있는 연구 문제 정하기
2단계	연구 문제와 관련된 분석 대상 연구물 선정하기 (Deciding what is relevant to the initial interest)	연구 문제와 관련된 질적 연구물을 검색하고 분석 대상에 포함할 연구물을 선정하기
3단계	분석 대상 연구물 읽기 (Reading the studies)	반복적으로 선정된 질적 연구물들을 읽으면서, 개별 연구물 의 해석에서 연구자의 연구 문제와 관련이 있는 세부적인 부분 파악하기
4단계	연구물 간 관계 설정하기 (Determining how the studies are related)	각 연구물의 은유, 개념, 개념 간의 관계 목록을 작성하여 연구물 간의 관계(공통적 관계, 대립적 관계, 논쟁적 관계) 를 설정하기
5단계	연구물 간 해석하기 (Translating the studies into one another)	한 연구물에서 은유나 개념으로 설명된 부분을 다른 연구물 의 은유나 개념으로 설명된 부분과 비교하면서 해석하기
6단계	해석 종합하기 (Synthesizing translations)	개별 연구물들이 시사하는 것 이상의 결과를 도출하기, 좀 더 포괄적인 은유나 개념 찾기
7단계	종합한 것 기술하기 (Expressing the synthesis)	글, 영상, 연극, 그림, 음악 등 다양한 형태로 종합한 결과 를 표현하기

본 연구에서는 Noblit과 Hare(1988)의 질적 메타분석 프로세스를 바탕으로 Na, J. H.(2008)이 질적 메타분석에 적용한 단계를 참고하여 <표 2>와 같은 프로세스로 수행하고자 한다. 본 연구의 질적 메타분석은 크게 전반부와 후반부로 나누어진다. 전반부는 연구물을 수합하여 분석대상을 선정하는 과정으로 이루어진다. 후반부는 선정된 연구물을 대상으로 비교·분석하여 결과를 도출한 뒤 의미를 탐색하였다.

<표 2> 마음챙김 명상 경험에 대한 질적 메타분석 단계

<Table 2> Steps in a qualitative meta-analysis of mindfulness meditation(MBSR) experiences

단계			내용	연구기간
전 반 부	1단계	연구설정	연구주제와 관심영역 설정	마음챙김 명상 경험에 관한 연구 주제, 연구 문제 선정
	2단계	문헌검색	논문검색 및 분석대상 선정	RISS, KISS, 국내학술지 문헌검색(키 워드 : 마음챙김, 명상, 마음챙김 명상)
		문헌선별	연구 배제 적용	- 마음챙김, 명상, 마음챙김 명상 경험 이 아닌 연구 - 양적 연구 - 학술대회발표, 연구보고서, 학위논문
		예비선정	예비선정: 질적 평가 대상 연구	마음챙김, 명상, 마음챙김 명상 경험에 관한 질적연구 선정
		최종선정	최종선정: 본 연구에 포함한 연구	- 마음챙김 명상 경험에 관한 단일 질 적 연구물 선정
후 반 부	3단계	자료코딩 및 범주화	연구물 평가	- 코딩 : 연구자, 연도, 주제, 연구 방 법, 연령, 연구 참여자 수, 결과 - 범주화: 핵심개념을 목록화, 원자료 의 적합도
	4단계	연구물 간 비교 분석	질적 평가	주제와 개념, 의미단어를 비교하고 분 석
	5단계	결과도출	개별 연구 관련한 개념 사례 간의 분석 준거	연구물 간의 연관성을 찾고 유의미한 주제를 기술적으로 도출
	6단계	종합적 결과 및 도식화	개별 연구 내 분석	사례 간에 결과를 종합하여 도식화
	7단계	최종 해석	결과와 도식화에 대한 검토 및 확인	종합적 해석, 결과물 및 논의사항 도 출

2. 연구주제 설정

본 연구에서는 먼저 전반부에서는 명상프로그램 중 마음챙김명상프로그램(MBSR)에 대한 경험에 관한 질적 연구물들에 대한 고찰을 연구주제로 설정하였으며 이러한 고찰을 바탕으로 마음챙김명상 경험에 대한 이해를 넓히고 개별적인 경험을 통해 드러난 현상에 대한 보다 일반화된 이해를 구하고자 하는 연구목적을 명확히 설정하였다.

따라서 본 연구에서는 마음챙김명상의 수행경험에 관한 연구물을 질적 메타분석 방법을 적용하여 개별 질적 연구물의 분석 결과에 대한 재해석을 시도함으로써 마음챙김명상 경험에 대

한 총체적이고 일반화된 이해를 도출하고자 한다. 이를 위한 연구 문제는 다음과 같다.

연구문제. 마음챙김 명상 경험에 대한 질적 연구물들을 통해 드러난 마음챙김명상 경험은 어떠한가?

3. 질적 연구물 수집 및 샘플링

다음 단계로 관련 연구물을 검색하는 단계에서는 마음챙김명상 경험을 다룬 질적 연구물을 분석하기 위하여 국내학술검색사이트(KISS), 한국연구정보서비스(RISS)를 이용하였다. ‘KISS’와 ‘RISS’를 통해 ‘명상’, ‘명상 프로그램’, ‘마음챙김’, ‘마음챙김명상’, ‘MBSR’의 키워드로 검색

<표 3> 질적 메타 분석의 대상으로 선정된 연구물 목록
<Table 3> List of studies selected for qualitative meta-analysis

순번	제목	저자	연구목적	연구 참여자	연구방법	연구결과
1	고등학생의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(MBSR) 경험에 관한 질적 연구	장영수 (2010)	고등학생들의 학업과 일상 생활 스트레스가 MBSR을 통해 어떻게 완화되고 변화 되는지 내적 경험 탐색	여고생 16명	FGI (Focus Group Interview)	영역4, 범주18, 핵심개념50
2	화병환자의 마음챙김에 기초한 스트레스 감소 프로그램(MBSR) 경험에 관한 질적 연구	송승연, 조현주, 김상영, 김종우 (2012)	화병 환자 10명을 8주간의 MBSR프로그램에 참여한 후 환자들의 경험한 변화의 본질을 탐색	환자 10명	합의적 질적 분석방법 (CQR: Consensual Qualitative Research)	영역7, 범주22, 설명23
3	MBSR(마음챙김에 기반한 스트레스 감소) 경험에 대한 질적 연구	박남수 (2013)	기업체에 근무하는 근로자를 대상으로 한 MBSR프로그램 경험의 본질과 삶에 미친 영향 탐색	근로자 16명	현상학적 (Creswell 분석방법)	영역4, 개념23
4	관상동맥질환자의 마음챙김명상에 대한 경험	송영숙 외 (2015)	관상동맥질환자가 심장재활을 위해 MBSR을 체험하면서 겪는 경험의 의미 탐색	환자 7명	현상학적 (Colazzi 분석방법)	주제5, 하위범주5
5	대학생의 일주일간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구	최종익, 최윤정 (2022)	대학생이 일주일간 매일 20분씩 마음챙김명상(MBSR) 수련 경험을 탐색함으로써 마음챙김명상 경험의 본질을 파악	대학생 13명	현상학적 (Colazzi 분석방법)	영역3, 범주13, 주제37, 형성의미96

을 실시하였고 최종적으로 마음챙김 명상 경험에 관한 질적연구물을 그 수집 대상으로 하였다. 수집된 질적연구물 중 마음챙김 명상과 다른 명상 프로그램을 동시에 진행한 연구는 배제하였고 양적, 질적 연구방법을 병행한 연구물도 배제하였다. 이와 같은 과정을 거쳐 최종적으로 질적 메타분석 대상으로 5편의 질적연구물을 선정하였으며 목록은 <표 3>과 같다. 질적 메타분석의 대상 연구물로는 몇 편이 적절한가와 관련하여 Lee & Park (2016)은 질적 메타분석 논문들 수집 편을 검토한 국외의 연구들을 인용하며 질적 메타분석의 연구 대상물 수의 분포가 매우 넓고 절반에 가까운 논문들이 15편 이하의 연구물을 대상으로 분석하고 있다고 보고하고 있다 (Lee & Kim, 2020).

IV. 연구결과

1. 마음챙김 명상의 경험

본 연구에서 마음챙김 명상 경험에 대한 질적 메타분석을 바탕으로 범주화한 최종 내용은 <표 4>와 같다.

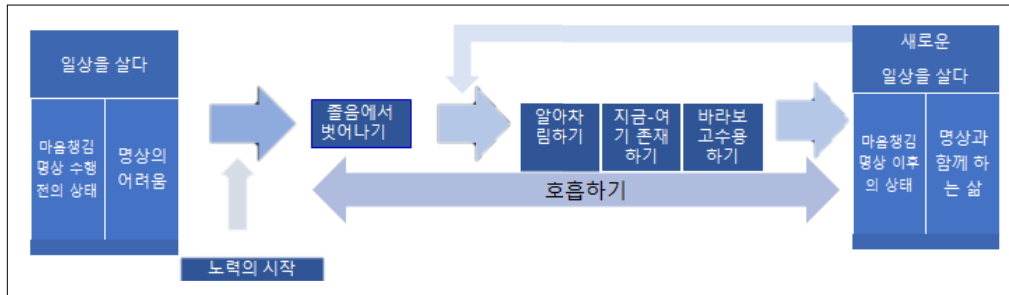
마음챙김 명상의 경험은 4개의 영역과 15개의 주제, 46개의 핵심개념이 도출되었다. 먼저, ‘일상을 살다’, ‘명상을 맞이하다’, ‘마음챙김 명상을 하며’, ‘새로운 일상을 살다’, ‘나와 명상’ 네 가지 영역으로 범주화하였으며 ‘일상을 살다’의 주제로는 마음챙김 명상 수행 전의 상태, 명사의 어려움 등이 있었다. 다음으로 ‘명상을 맞이하다’영역의 하위 주제에는 명상을 하기 위한 노력의 시작, 졸음에서 벗어나기 등이 있었다. ‘마음챙김 명상을 하며’의 영역에 포함된 주제는 호흡으로 명상하기, 알아차림하기, 지금-여기 존재하기, 바라보고 수용하기 등이 있었다. 네 번째 영역 ‘새로운 일상을 살다’에는 몸이 편안해 짐, 기분이 좋아짐, 자신을 통제할 수 있음, 나를 사랑하게 됨, 너를 이해하게 됨, 세상이 다르게 보임, 마음챙김 명상과 함께하는 삶 등이 추출되었다.

도출된 4개의 영역을 토대로 마음챙김 명상 경험을 개념화하면 다음과 같다. 연구 참여자들은 마음챙김 명상 경험 이전의 일상을 살아가고 그런 일상의 어려움을 극복하기 위해 명상을 하려고 하지만 일상의 어려움으로 오히려 명상을 하기 쉽지 않다. 마음챙김 명상을 하기 위해서는 명상을 방해하는 요인들을 찾아서 제거하려는 노력이 필요하다. 그런 노력을 시작하게 되면 호흡에 집중하게 되고 호흡에 집중하는 과정을 통해 초기 명상을 방해하는 졸음을 극복할 수 있게 된다. 호흡을 통해 집중하게 되면 신체와 정서, 생각들을 지금-여기에서 알아차리게 되고 알아차리게 된 것들을 지금-여기서 바라보고 수용하게 된다. 그런 명상의 과정을 통해 신체, 정서, 생각이 변화되고 나에 대한 것, 타인에 대한 것, 세상에 대한 감각이나 정서, 생각들이 변하

<표 4> 마음챙김 명상 경험에 대한 범주화 내용
 <Table 4> Categorization of the mindfulness meditation(MBSR) experience

영역	주제	핵심개념
일상을 살다	마음챙김 명상 수행 전의 상태	부정적 정서
		생각에 휩몰 된 삶
		신체에 둔감
		인정욕구
	명상의 어려움	늘 부족한 시간
		몸의 통증과 불편함
		집중이 안됨
		혼자하기 힘이 듭
명상을 맞이하다	명상을 하기 위한 노력의 시작	생각이 올라옴
		방해요인 찾기
	줄음에서 벗어나기	꾸준히 할 수 있는 방법 모색
		명상 중 줄음
		줄음을 알아차리기
마음챙김 명상을 하며	호흡으로 명상하기	줄음에서 벗어나기
		호흡을 통한 잡념 날리기
		호흡으로 부정적 정서 전환
		호흡으로 신체감각 알아차림
	알아차림하기	호흡과 집중하게 됨
		감정 알아차리기
		원인 알아차리기
		일어나는 생각 알아차리기
	지금-여기 존재하기	알아차림 이후
		지금-여기 깨어있기
	바라보고 수용하기	현재에 존재하기
		있는 그대로를 바라보기
새로운 일상을 살다	몸이 편안해짐	존재 그대로를 받아들이기
		신체감각의 깨어남
		몸의 통증이 사라짐
	기분이 좋아짐	몸의 이완
		부정적인 감정의 감소
		긍정적인 감정의 증가 및 지속
	자신을 통제할 수 있음	스트레스를 덜 받음
		자기 조절력의 향상
		집중력이 향상됨
	나를 사랑하게 됨	긍정적이고 합리적인 관점 터득
		나에 대한 감사와 사랑
		나에 대해 집중하게 됨
	너를 이해하게 됨	나를 알게 되고 이해하게 됨
		사람에 대한 이해와 공감
		잘못을 뉘우침
	세상이 다르게 보임	잘해주고 싶은 마음
		사소한 것의 중요성을 깨달음
		세상의 아름다움을 알게 됨
	마음챙김 명상의 의미 발견	명상의 긍정적 체험
		명상의 소중함에 대한 재발견
		나의 미래와 함께할 마음챙김 명상

게 됨으로써 새로운 일상을 살게 된다. 이런 변화를 가져다 준 명상을 삶에서 지속적으로 실천하고자 한다면 최종 개념화하고 [그림 1]에 도식화하여 제시하였다.



[그림 1] 마음챙김 명상 경험에 대한 도식
[Figure 1] A schematic of MBSR experience

마음챙김 명상의 경험은 ‘일상을 살아감 => 명상을 하려는 노력을 시작함 => 호흡을 통해 집중함으로써 초기 명상의 어려움을 극복하고 알아차림, 지금-여기에서 바라보고 수용함 => 변화된 새로운 일상을 살다’로 해석할 수 있다. 이에 따라 마음챙김 명상 경험을 하기 전 상태를 ‘일상을 살다’로, 마음챙김 명상을 하기 위해 노력하고 그 노력을 통해 초기 졸음이라는 어려움을 알아차리고 극복하는 과정을 ‘명상을 맞이하기’로 본격적인 마음챙김 명상을 경험하는 과정을 ‘마음챙김 명상을 하며’로 마음챙김 명상을 경험하며 변화된 상태를 ‘새로운 일상을 살다’로 종합적으로 해석하였다. 그리고 변화된 자신의 상태를 경험하면서 명상에 대한 가치를 새삼 확인하게 되고 이런 명상의 가치를 확인함으로써 명상에 대한 노력을 계속하게 되는 순환 관계를 형성하게 된다. 이와 관련된 구체적인 내용은 다음과 같다.

1) 일상을 살다

마음챙김 명상을 경험하기 전 연구 참여자들은 일상을 삶에서 신체적, 정서적, 인간관계에서 오는 갈등 등 다양한 곤란을 경험하며 살아간다. 이런 일상에서 마음챙김 명상을 하려고 해도 쉽지 않다.

“저 자신에게 …… 의식을 집중하지 못하고, 저의 몸 상태를 잘 이해하지 못하니 …… 못한 그런 상태기 때문에, 스트레스를 더 많이 받았고, 그러니까 그런 뭐 나쁜 …… 스트레스라든지 나쁜 감정에 대해서 …… 이렇게 딱 그런 건 오래 붙어 있고 ……”(Park, 2013: 234-235)

“바쁘게 살아서 먹을 때에도 씹지도 않고 삼킬 정도로 입에만 넣었죠 …… 그 전에는 후~ 뭐 이렇게 쉬고, 어떻게 숨이 들어가는지도 모르고 쉬었으며 …… 항상 여기(심장)가 묵직하고 그런

기분이 들었는데 ……”(Song et al., 2015: 24)

“억울한 생각이 들면 열이 오르고 한 번씩 (가슴이) 콕 막히는 것 같은 통증이 있었다. …… 스스로를 탓하고 자기연민과 스트레스 속에 빠져 있을 때가 많았다. ……”(Song et al., 2012: 159)

“평소에도 잡생각이 많고 아무것도 안 하고 누워있기 때문에 명상을 할 수 있을지 잘 모르겠다. …… 집중하기가 매우 어려웠다. 할 과제와 발표 준비, 근육통으로 인해 …… 정신적으로나 육체적으로 많은 피로감을 느꼈기 때문 ……”(Choi & Choi, 2022: 61)

2) 명상을 맞이하다

일상을 겨우 겨우 살아가면서 마음챙김 명상을 하려해도 쉽지 않은 연구 참여자들이 마음챙김 명상을 경험하기 위해서는 제일 먼저 마음챙김 명상을 경험하고자 하는 노력이 우선되어야 한다. 그런 노력을 통해 왜 자신이 명상을 하기 힘든지, 방해가 되는 요소들은 무엇인지를 알아낼 수 있고 알 수 있으면 제거할 수 있게 된다. 그런 노력은 명상을 시작하는 초기 몸이 이완되면서 경험하는 졸음을 극복하는 과정에도 적용된다.

“핸드폰을 만지지 않으려고 치워두고 명상을 하려고 했어요. …… 생각이 나도 호흡에 집중하려고 노력했어요. ……”(Choi & Choi, 2022: 57-58)

“컨디션이 좋지 않을 때도 잘 할 수 있는 방법을 생각해 보고 ……” (Choi & Choi, 2022: 57)

“여기서 알려준 스트레칭을 약간 한 다음에 명상 쪽으로 들어가야지 명상을 제대로 할 수가 있어요. ……”(Song et al., 2015: 25)

3) 마음챙김 명상을 하며

마음챙김 명상은 먼저 호흡에 집중함으로써 복잡하고 부정적인 생각이 멈추고, 과거의 후회와 집착, 미래에 대한 걱정과 불안이 아니라 지금-여기에 존재하는 순간을 알아차리고 있는 그대로를 바라보고 받아들이는 경험을 하게 된다.

“호흡을 통해서 현재 살아가고 있는 삶에 대해 되돌아보게 되는 것은 뭔가 신비롭다고 해야 할까? …… 우리 집의 고요함을 느끼면서 호흡에 집중하였다. ……”(Choi & Choi, 2022: 61-62)

“명상을 하면 하는 생각을 내려놓게 되고 그런 생각으로부터 벗어 나오게 될 수 있었어요. 완벽하진 않더라도 생각을 내려놓고 …… 생각 속에 묻혀 스스로를 탓하는 것에서 벗어날 수 있었

지요.”(Song et al., 2012: 160).

“항상 빠른 걸음만 많이 걸어서 이렇게 천천히 걷는 것(걷기 명상)이 처음에는 엄청 힘들었어요. …… 그러면서 호흡조절도 되면서 제가 변했어요. …… 주위에서 변화를 느낄 정도로 많이 ……”(Song et al., 2015: 25)

4) 새로운 일상을 살다

마음챙김 명상을 경험하게 된 후에는 신체와 정서, 통제력이나 자신에 대한 관점, 타인에 대한 이해와 공감, 세상에 대한 관점의 긍정적인 변화로 인해 새로운 일상을 살아가게 된다. 그러한 변화를 가져다 준 마음챙김 명상의 가치와 소중함을 발견하며 연구 참여자의 일상에 지속할 수 있는 방법을 강구하며 자신의 삶에 체화하려 한다.

“마음이 차분하고 편안해지고 …… 무조건 화부터 내지 않게 됨 …… 다른 사람에게 상처 줄 수 있는 말을 안 하게 되었어요. …… 몸의 피로를 풀 수 있는 방법을 알아서 쓸 수 있게 되었어요. ……”(Jang, 2010: 65)

“세상의 모든 것들이 그 존재로서 분명히 의미가 있다는 것 …… 이제 나 자신도 챙기더라구요. 챙기고 소중한 거란 걸 알고 ……”(Park, 2013: 244)

“앞으로 내 삶에 있어 나이가 들고 성숙해질수록 명상은 나를 치유할 수 있는 좋은 도구가 될 것 같다. ……”(Choi & Choi, 2022: 61)

V. 논의 및 결론

본 연구는 마음챙김 명상 경험에 대한 질적 연구물을 대상으로 질적 메타분석의 연구방법을 적용하여 마음챙김 명상 경험의 본질에 대한 확장적인 해석을 제시하고자 실시되었다. 본 연구에서는 Noblit과 Hare(1988)의 질적 메타분석 프로세스를 바탕으로 Na, J. H.(2008)이 질적 메타분석에 적용한 단계를 참고하여 크게 전반부와 후반부로 나누어서 진행되었다. 전반부는 연구물을 수합하여 분석대상을 선정하는 과정으로 이루어졌고 후반부는 선정된 연구물을 대상으로 비교·분석하여 결과를 도출한 뒤 의미를 탐색하였다.

주요 연구 결과를 요약해보면, 마음챙김 명상의 경험은 4개의 영역과 15개의 주제, 46개의 핵심개념이 도출되었다. 먼저 ‘일상을 살다’, ‘명상을 맞이하다’, ‘마음챙김 명상을 하며’, ‘새로운 일상을 살다’ 네 가지 영역으로 범주화하였으며 ‘일상을 살다’의 주제로는 마음챙김 명상

수행 전의 상태, 명사의 어려움 등으로 범주화하였다. 다음으로 ‘명상을 맞이하다’영역의 하위 주제에는 명상을 하기 위한 노력의 시작, 졸음에서 벗어나기 등이 있었다. ‘마음챙김 명상을 하며’의 영역의 주제는 호흡으로 명상하기, 알아차림하기, 지금-여기 존재하기, 바라보고 수용하기 등이 있었다. 네 번째 영역 ‘새로운 일상을 살다’에는 몸이 편안해 짐, 기분이 좋아짐, 자신을 통제할 수 있음, 나를 사랑하게 됨, 너를 이해하게 됨, 세상이 다르게 보임, 마음챙김 명상과 함께하는 삶 등이 추출되었다.

도출된 4개의 영역을 토대로 마음챙김 명상 경험을 개념화 한 결과는 다음과 같다. 마음챙김 명상 경험 이전의 일상을 살아가고 그런 일상의 어려움 극복하기 위해 명상을 해보려고는 하지만 일상의 어려움으로 명상을 수행하기가 쉽지 않다. 마음챙김 명상을 하기 위해서는 명상을 방해하는 요인들을 찾아서 제거하려는 노력이 필요하다. 그런 노력을 시작하게 되면 호흡에 집중하게 되고 호흡에 집중하는 과정을 통해 초기 명상을 방해하는 졸음을 극복할 수 있게 된다. 호흡을 통해 집중하게 되면 신체와 정서, 생각들을 지금-여기에서 알아차리게 되고 알아차리게 된 것들을 지금-여기서 바라보고 수용하게 된다. 그런 명상의 과정을 통해 신체, 정서, 생각이 변화되고 나에 대한 것, 타인에 대한 것, 세상에 대한 감각이나 정서, 생각들이 변하게 됨으로써 새로운 일상을 살게 된다고 최종 개념화하였다.

연구의 결과를 통해 확인된 마음챙김 명상의 경험은 마음챙김 과정을 통해 의식의 내용으로부터 탈동일시 할 수 있고, 매 순간의 경험을 증대된 명확성과 객관성을 통해 볼 수 있게 된다는 점을 강조한 Shapiro 등(2006)의 연구 결과와 맥락을 같이 하고 있다. 즉, 마음챙김 명상을 통해 이루어진 탈동일시를 통해 그동안의 자신과 거리를 두고 바라볼 수 있게 된다. 거리를 두고 바라볼 수 있게 되면 같은 사건이나 현상, 사람에 대해 새롭게 볼 수 있게 되고 기존과는 다르게 해석할 수 있게 된다. Shapiro 등(2006)은 이를 근본적인 관점의 변화라는 의미에서 ‘새롭게 지각하기(reperceiving)’라고 정의했다. Baer 등(2004)도 마음챙김 명상의 변화기제에 대해 마음챙김 명상이 주의 지속력을 증가시키고 부정적 사고나 감정으로부터 주의 전환을 할 수 있게 하며 즉각적인 경험에 집중함으로써 이차적인 반추과정이나 처리 과정을 억제하는 기능이 있다고 하였다. 또한 그들은 마음챙김 명상은 현재의 경험을 있는 그대로 수용하고 내외적 경험에 대해 지나치게 함몰되지 않고 거리를 두고 볼 수 있게 해줌으로써 개방적이고 탐구하는 자세로 관찰할 수 있게 해준다고 하였다. 이는 본 연구의 결과와도 일치하는 부분으로 본 연구에서는 호흡에 집중함으로써 지금-여기 자신의 상태를 알아차림할 수 있게 되고 알아차림을 통해 현재를 수용할 수 있게 된다는 주제를 통해 확인할 수 있었다. 또한 Park & Ahn(2019)은 마음챙김이 삶에 체화되는 ‘스며들기’에 이르도록 하는 것은 ‘의도와 지속성’이며 마음챙김의 지속은 경험의 질에 영향을 미친다고 했다. 이는 본 연구의 결과에서도 확인할 수 있었다. 즉, 마음챙김 명상을 통해 변화된 새로운 일상을 경험한 연구 참여자들은 일상을 살아가면서 마음챙김 명상을 실천하기가 어렵지만 마음챙김 명상을 해보려는 ‘노력’을 함으로써 마음챙김 명상

을 경험하게 되고 삶의 변화를 경험하게 된다. 이후 마음챙김 명상을 삶에서 계속 실천하고자 하는 열망과 노력에 의해 더 새로운 삶을 살게 되는 것으로 나타났다.

본 연구는 질적 메타분석을 적용하여 전반적으로 마음챙김 명상의 경험에 대한 통합적 이해를 위해 질적 연구물의 결과를 메타적으로 분석하고 해당 경험에 대한 총체적이고 확장된 해석을 제공하였다는 점에서 연구의 의의를 갖는다. 그러나 질적연구들의 메타분석 과정에서 각 연구물들의 개별적인 특성을 충분히 드러내지 못한 한계를 지닌다. 또한 마음챙김 명상 경험에 대한 질적연구물이 부족한 이유로 연구 참여자들의 개별 특성, 예를 들면 지역이나 성별, 연령, 명상 경험의 유무나 경력 등을 고려하지 않은 상황에서 질적 메타분석을 하였다는 한계를 지닌다. 따라서 추후 연구에서는 연구 참여자의 특성에 따른 보다 세분화된 연구물이 충분히 확보된 연구가 이루어질 수 있기를 희망한다.

References

- An, Y. E., Kwon, N. W., & Kwon, S. W. (2018). A Qualitative Meta-synthesis on Case Studies of Curriculum Re-construction in Korea. *Korean Teacher Education Research*, 35(1), 135-163.
- Bae, J. H. & Chang, H. K. (2006). The Effect of MBSR-K Program on Emotional Response of College Students. *Korean Health Psychological Association*, 11(4), 673-688.
- Baer, A. R., Smith, T. G., & Allen, B. K.(2004). Assesment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assesment*, 11(3), 191-206.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L.,Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting. D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology. Science and Practice* 11(3), 230-241.
- Cairncross, M., & Miller, C. J. (2020). The effectiveness of mindfulness-based therapies for ADHD: A meta-analytic review. *Journal of Attention Disorders*, 24(5), 627-643.
- Chi, X., Bo, A., Liu, T., Zhang, P., & Chi, I.(2018). Effects of mindfulness-based stress reduction on depression in adolescents and young adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 9, 1034.
- Choi, M. H. & Kim, J. S. (2016). A Qualitative Meta-Synthesis Study on Teachers' Experiences of Managing School Violence Cases in Korea. Korean. *Journal of Counseling*, 17(5), 441-464.
- Choi, J. I. & Choi, Y. J. (2022). A Phenomenological Study on A Week-long Mindfulness

- Meditation Experiences of College Students. *Korean Journal of Meditation*, 12(2), 49-73
- Choi, S. A. & Kim, Y. S. (2021). Qualitative Meta-Analysis on the Self-Reliance Experience of Immigrant Single-Parent Women. *Journal of Women's Studies*, 31(1), 7-40.
- Choi, w. & Cheon, S. M. (2010). The effect of the meditation program in learning attitude and class attentiveness to elementary school students. *Korean Journal of Counseling*, 11(3), 1203-1220.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine*, 65(4), 564-570.
- Eom, J. W. & Kim, J. M. (2013). The Effects of the Mindfulness-Based Cognitive Therapy Program on Attention and Reduction in Depression and Anxiety of High School Student. *Korean journal of youth studies*, 20(3), 159-185.
- Finfgeld-Connett, D. (2018). *A guide to qualitative meta-synthesis*. New York: Routledge.
- Han, J. S., Kim, M., & Kim, J. H. (2004). The effect of mindfulness meditation on symptoms and psychological features in patients with irritable bowel syndrome. *Korean journal of health psychology*, 9(4), 1041-1060.
- Hwang, Y. R. & Kim, Y. M. (2013). The Effect of Mindfulness Medication based Cognitive Behavioral Program on Reducing Children's Aggression. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 13(6), 51-68.
- Jang, Y. S. (2010). The Effects of MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction) on Depression and Anxiety of Highschool Students. *Journal of the Korean Society of Meditation and Healing*, 1(1), 57-73.
- Jin, J. S. (2021). Pre-service Early Childhood Teachers' Perception of the Concept of Good Teaching Through Qualitative Meta-analysis. *The Journal of Humanities and Social science* 12(5), 2551-2566.
- Jin, Y. K. (2018). A Qualitative Meta-Analysis on the Experience of School Sports Club Operation. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 25(2), 41-63.
- Joung, S. K. & Son, W. K. (2016). Qualitative Meta-Synthesis of the Elements and Process of Teacher Identity Building. *Journal of Parent Education*, 8(3), 181-202.
- Joo, I. S., Kim, M. C., & Lee, H. J. (2020). Meta-analysis of the Correlations Between Invasive and Intentional Rumination, and Related Variables. *Journal of Qualitative Inquiry*, 6(2), 523-555.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future.

- Clinical psychology: Science and Practice* 10, 144-156.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., Burney, R.,(1985). The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavior Medicine*, 8, 163-190.
- Kaplan, K. H., Goldenberg, D. L., & Galvin-Nadeau, M. (1993). The impact of a meditation-based stress reduction program on fibromyalgia. *General Hospital Psychiatry*, 15(5), 284-289.
- Khoo, E. L., Small, R., Cheng, W., Hatchard, T., Glynn, B., Rice, D. B., ... & Poulin, P. A. (2019). Comparative evaluation of group-based mindfulness-based stress reduction and cognitive behavioural therapy for the treatment and management of chronic pain: A systematic review and network meta-analysis. *Evidence-Based Mental Health*, 22(1), 26-35.
- Kim, D. Y. (2014). *The Effects of the Mindfulness Meditation and the Rational Emotive Behavior Therapy on the Reduction of Maladaptive Perfectionism and Stress*. Unpublished Doctoral Dissertation, Chonbuk National University.
- Kim, D. Y. & Son, C. N. (2012). The Effects of a Mindfulness Based Teenager Suicide Prevention Program (MBTP) on Suicidal Ideation, Depression and Self-esteem. *The Korean Journal of Health Psychology*, 17(2), 323-339.
- Kim, J. H. (1995). A Study on Small-Group Practice of Mindfulness Meditation. *Duksung Women's University Student Life Research*, 11, 1-35.
- Kim, K. W. (2007). The Effect of Mindfulness-based Stress Reduction-Korea on Anxiety and Aggression:in the University Student. *Stress*, 15(1), 43-49.
- Ko, J. G. & Lee, Y. S. (2015). The Effects of Mindfulness Based Stress Reduction(MBSR) Program on Attention and Emotional Regulation Style in Male High School Students. *Korean Journal of Educational Therapis*, 7(2), 127-147.
- Koh, H. Y. (2015). Mindfulness Training and Korean Character Education. *The Journal of Korean Education*, 42(2), 5-27.
- Lee, B. K. (2013). The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program on Pain and Anxiety in Cancer Patients. *Stress*, 21(4), 263-274.
- Lee, B. K. (2015). The Effects of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Programs on Psychological and Behavioral Dimensions in Cancer Patients: Qualitative Case Stud. *The Korean Journal of Health Psychology*, 20(1), 359-370.
- Lee, E. B. (2020). *Qualitative Meta-Analysis of Art Therapist's Countertransference*. Unpublished Doctoral Dissertation, Daejeon University.

- Lee, J. S. (2017). Qualitative Meta-Analysis about the Change of Adolescents in the Process of Returning from the School Dropout. *The Journal of the Korea Contents Association*, 17(12), 386-398.
- Lee, J. A., Kim, S. A., Kim, J. S., & Chung, I. J. (2019). Qualitative meta-synthesis on independent living of youth discharged from out-of-home care. *Journal of the Korean society of child welfare*, (65), 23-56.
- Lee, J. A. (2022). Qualitative meta-analysis on the practice experience of pre-service early childhood teacher. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 22(16), 739-750.
- Lee, J. S., Kim, J. H., & Kim, M. (2004). The Effects of Mindfulness Meditation on Irritable Bowel Syndrome in Adolescents. *Korean journal of health psychology*, 9(4), 1027-1040.
- Lee, M., & Lee, K. E. (2015). A Qualitative Study on the Community Welfare Plan and the Experience of Citizen Participation. *Journal of regional studies*, 23(1), 55-75.
- Lee, S. H. & Park, D. G. (2016). Qualitative Meta-synthesis on the Operation of the Innovation Schools. *The Journal of Educational Administration*, 34, 129-158.
- Lee, S. R. (2018). Analysis of Qualitative Research Trends related to Meditation. *Journal of Buddhist Studies*, 55, 299-336.
- Lee, S. M. & Kim, K. S. (2020). A qualitative meta-synthesis on teachers' implementation of professional learning communities. *Journal of Korean Teacher Education Research*, 0(1), 143-177.
- Lee, T. S., Kim, J. H., & Kim, M. (2010). The Effects of Mindfulness Meditation on the Musculoskeletal Pain in Female High School Students. *Korean journal of health psychology*, 15(2), 281-294.
- Lim, S. T. (2004). A Study on the Practice Theory of Mahāsatipatṭhāna-Suttanta. *Journal of Korean Buddhism*, 37, 31-64.
- Levitt, M. H. (2018). How to conduct a qualitative meta-analysis: Tailoring methods to enhance methodological integrity. *Psychotherapy Research*, 28(3), 367-378.
- Na, J. H. (2008). Qualitative Meta-Synthesis on Training and Workplace Experiences of Individuals with Disabilities: Focusing on Practical Issues of Applying Qualitative Meta-Synthesis. *Disability & Employment*, 18(2), 135-157.
- Noblit, G. W., & Hare, R. D. (1988). *Meta-Ethnography: Synthesizing Qualitative studies*. Newbury Park. CA: Sage Publication.
- Park, D. K., Shin, B. C., & Lee, S. H. (2019). Qualitative Meta-synthesis on the Free Semester

- Policy. *The Journal of Politics of Education*, 26, 133-159.
- Park, N. S. (2013). A phenomenological study on MBSR experiences: focus on Office Workers. *Journal of Social Sciences*, 29(1), 221-266.
- Park, S. H. & Ahn, H. Y. (2019). Phenomenological Study on Daily Experience of Mindfulness Meditation Trainees: 'Living Mindfully', from 'holding' towards 'letting go'. *Korean Buddhist Society*, 91, 285-324.
- Park, S. W. (2018). A study on teacher learning communities in innovative schools: A qualitative metasynthesis. *Journal of Korean Education*, 45(4), 109-138.
- Ryu, J. A. & Oh, E. K. (2021). Study on the Experiences of North Korean Defectors Through Qualitative Meta-Analysis. *Journal of Qualitative Inquiry*, 7(1), 35-69.
- Sandelowski, M., Docherty, S., & Emden, C. (1997). Qualitative meta-synthesis: Issues and techniques. *Research in nursing & health*, 20(4), 365-371.
- Shin, A. Y., Kim, J. H., & Kim, M. (2010). Effectiveness of Emotion-Mindfulness on Emotional Clarity, Regulation of Emotion, Stress and Well-Being of Female College Students. *The Korean Journal of Health Psychology*, 15(4), 635-652.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Song, S. Y., Cho, H. J., Kim, S. Y., & Kim, J. W. (2012). Qualitative Analysis of the Experiences in Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on Hwa-Byung Patients. *J of Oriental Neuropsychiatry*, 23(4), 153-168.
- Song, Y. S., Song, T. Y., Lee, J. Y., Yoo, Y. S., & Kwon, S. H. (2015). Mindfulness Meditation Experiences among Patients with Coronary Artery Disease: A Phenomenological Study. *The Journal of Korean Academic Society of Adult Nursing*, 27(1), 21-28.
- Yoo, S. K., Lim, Y. S., & Kim, T. W. (2017). The Effects of Mindfulness on a Working-Mom's Cognitive and Psychological Flexibility. *Korea Journal of Counseling*, 18(1), 389-411.
- Zimmer, L. (2006). Qualitative Meta-Synthesis: A Question of Dialoguing with Texts. *Journal of Advanced Nursing*, 53(3), 311-318.