

A Qualitative Meta-Analysis of Participants' Experiences in Meditation Intervention Programs: Focusing on Noblit & Hare's Meta-Ethnographic Approach

Gwiyeon Jeong^{*}

Dongguk University WISE

Abstract

[Objective] This study conducted a qualitative meta-analysis using Noblit and Hare's meta-ethnography to comprehensively understand the experiences and meanings of meditation intervention program participants.

[Contents] Eight qualitative studies on Buddhist meditation published between 2024 and 2025 were selected from Korean academic databases. Following the seven-stage procedure, core concepts were reciprocally translated and synthesized. Three superordinate themes emerged: deepening of self-awareness and insight, construction of coping strategies and practice systems, and changes in relational and social connections, along with 7 subthemes and 21 descriptive themes. Changes followed a sequential yet cyclical process from internal awareness through coping strategy development to relational expansion.

[Conclusions] Meditation interventions generate 'Embodied Transformation' via a bottom-up pathway from bodily awareness to emotional, cognitive, and behavioral change. A 'Relational Mindfulness' model was identified, expanding individual practice to collective mindfulness. This study proposes connections with Gross's emotion regulation model and Seligman's PERMA model, and presents a stage-based intervention model for meditation program design and clinical application.

[Keywords] Meditation intervention, Qualitative meta-analysis, Meta-ethnography, Mindfulness, Relational mindfulness

This paper was written by revising and supplementing a master's thesis.

*** Corresponding author** 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 ©The Korean Association for the Study of Religious Education

명상 중재 프로그램 참여자 경험에 관한 질적 메타분석: Noblit & Hare의 메타에스노그래피 접근을 중심으로

정귀연

동국대학교 WISE캠퍼스 교양융합교육원 교수

요 약

[연구 목적] 본 연구는 명상 중재 프로그램 참여자들의 경험과 의미를 통합적으로 이해하기 위해 Noblit와 Hare의 메타에스노그래피를 활용한 질적 메타분석을 수행하였다. 양적 메타분석이 효과 크기에 대한 통계적 근거를 제공하는 것과 달리, 질적 메타분석은 참여자의 주관적 경험과 변화 과정에 대한 해석적 이해를 도출할 수 있다는 점에서 본 연구의 의의가 있다.

[연구 내용] 국내 학술 데이터베이스에서 2024~2025년 발표된 불교명상 관련 질적 연구 8편을 선정하고, 7단계 절차에 따라 핵심 개념을 상호 번역·통합하였다. 분석 결과, 3개 상위주제(자기 인식과 통찰의 심화, 대처 전략과 실천 체계 구축, 관계성과 사회적 연결의 변화), 7개 하위주제, 21개 기술적 주제가 도출되었다. 변화는 개인 내적 자각에서 대처 전략 구축을 거쳐 관계적 확장으로 이어지는 순차적·순환적 과정을 보였다.

[결론] 명상 중재는 신체 감각에서 정서·인지·행동으로 이어지는 상향식 ‘체화된 변화’를 일으키며, 개인적 마음챙김이 집단적 마음챙김으로 확장되는 ‘관계적 마음챙김’ 모델의 가능성을 확인하였다. 본 연구는 Gross의 정서조절 모델 및 Seligman의 PERMA 모델과의 이론적 연계를 시도하고, 안정화-탐색과 통합-적용과 확장-유지와 성장의 단계별 개입 모델을 제시하여 명상 프로그램 설계와 임상 적용의 실천적 근거를 제공한다.

[주제어] 명상중재, 질적메타분석, 메타에스노그래피, 마음챙김, 관계적 마음챙김

I. 서론

명상은 동양의 유구한 전통적 수행법에서 기원하였으나, 오늘날에는 종교적 색채를 넘어 심리치료와 건강 증진을 위한 보편적인 심신 통합적 개입으로 자리 잡았다. 특히 마음챙김(mindfulness)에 기반한 프로그램은 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction), MBCT(Mindfulness-Based Cognitive Therapy), DBT(Dialectical Behavior Therapy) 등으로 체계화되면서, 만성 통증 완화, 스트레스 감소, 정서조절 능력 함양 등에서 임상적으로 유의미한 효과가 있음이 지속적으로 보고되어 왔다(Yoon et al., 2025: 198). 이러한 중재들은 현대인의 정신건강 문제를 해결하고 삶의 질을 개선하는 데 있어 약물 치료나 기존 심리치료의 한계를 보완하는 중요한 대안으로 평가받고 있다.

그동안 명상의 효과성을 규명하기 위한 학술적 노력은 주로 양적 메타분석을 중심으로 축적되어 왔다. 최근의 연구들은 마음챙김 기반 중재가 불안, 우울, 스트레스에 미치는 효과(Cho, & Kim, 2025: 25; Im, & Lim, 2025: 137), 인지기능의 구조적 변화와 향상(Yook, & Hwang, 2024: 35), 그리고 자기보고식 내수용감각에 대한 긍정적 영향(Yook, & Hwang, 2024: 41-43; Yoon, 2024: 86-87) 등을 메타분석을 통해 검증하며 명상 효과의 객관적 타당성을 확보하는 데 기여하였다. 그러나 이러한 양적 접근은 ‘명상이 효과가 있는가’라는 질문에 대해 통계적 수치를 제공할 수는 있으나, 참여자들이 명상 수행 과정에서 실제로 무엇을 경험하며, 그 내적 변화가 어떠한 맥락과 심리적 기제를 거쳐 일어나는지에 대한 심층적인 이해를 제공하기에는 한계가 있다. 즉, 수치화된 결과값만으로는 명상 경험의 고유한 현상학적 본질을 온전히 설명하기 어렵다.

이러한 양적 연구의 한계를 보완하고 명상 경험의 블랙박스를 규명하기 위해 질적 연구의 중요성이 강조되고 있다. 명상은 개인의 내면적 인식, 정서적 통찰, 그리고 사회·문화적 맥락이 복합적으로 작용하는 역동적인 현상이며, 참여자마다 독특한 의미 부여와 변화 과정을 경험하기 때문이다(Jeong, 2020:11-12, Yoon et al, 2025: 217-218; Kim, 2025: 810-811). 하지만 개별 질적 연구들은 소규모 사례와 특정 맥락에 국한되어 있어 결과를 일반화하기 어렵다는 한계가 있다. 이에 파편화된 개별 연구들의 결과를 해석적으로 종합하여, 명상 경험을 관통하는 보편적 원리와 심층적 구조를 도출하는 질적 메타분석이 시급히 요구된다. 질적 메타분석은 개별 연구의 철학적 배경을 존중하면서 그 이면에 내재된 의미를 재구성하는 ‘초월적 통합’의 과정이다(Noblit, & Hare, 1988: 25-28).

국내외 학계에서는 이미 명상 경험에 대한 메타 합성이 시도된 바 있다. 국외의 Malpass 등(2012)과 Luong 등(2022)은 메타에스노그래피를 통해 MBCT 참여자의 경험 구조를 규명하였으며, 국내에서도 2023년까지 발표된 연구물들을 대상으로 한 질적 메타분석이 수행되어 명상 경험의 일반적 구조를 파악하는 데 기여하였다. 그러나 선행된 질적 메타분석 연구들은 2023년까지

지의 자료만을 포함하고 있어, 최근 급격하게 변화하고 있는 명상 중재의 최신 흐름을 반영하지 못한다는 한계가 있다. 2024년과 2025년은 디지털 헬스케어의 가속화, 비대면 명상 플랫폼의 확산, 그리고 뇌과학과 연계된 정밀 명상 프로그램의 도입 등 명상 중재의 패러다임이 빠르게 전환된 시기이다. 또한, 엔데믹 이후 사회적 고립감 해소와 웰빙에 대한 대중적 요구가 변화함에 따라 명상 프로그램의 적용 대상과 방식이 다변화되고 있다. 따라서 과거의 데이터에 기반한 통합 결과만으로는 현재 진행형인 명상 경험의 역동성과 새롭게 등장한 현상학적 주제들을 온전히 포착하기 어렵다.

이에 본 연구는 2024년부터 2025년까지 발표된 최신 질적 연구물들을 집중적으로 분석함으로써, 기존 연구가 포괄하지 못한 최근의 변화 양상을 포착하고 시의성 있는 통합적 이해를 도출하고자 한다. 구체적으로 본 연구는 ‘최근 명상 중재 프로그램 참여자들은 어떤 경험을 하며, 그 경험의 본질적 구조와 의미는 어떻게 진화하고 있는가?’라는 연구 질문을 설정하고, Noblit와 Hare(1988)의 메타에스노그래피 접근법을 활용하여 심층 분석을 수행할 것이다. 이를 통해 명상 중재의 최신 경향성을 반영한 다차원적 변화 과정을 해석적으로 규명하고, 빠르게 변화하는 현대 사회의 요구에 부합하는 명상 프로그램 고도화 및 임상적 적용을 위한 실증적이고 시의적절한 근거를 제공하는 데 본 연구의 목적이 있다.

II. 이론적 배경

1. 마음챙김 기반 명상 중재

마음챙김의 이론적 기원은 초기 불교의 수행론인 위빠사나(Vipassana) 명상의 핵심 개념인 ‘사띠(Sati)’에 두고 있으며, 이는 서구 심리학으로 유입되면서 종교적 색채를 배제하고 보편적인 심리 치료 기법으로 재정립되었다. 고대 팔리어인 ‘Sati’는 ‘기억하다’ 혹은 ‘마음에 간직하다’라는 의미를 내포하고 있으나, 현대 심리학적 맥락에서는 ‘주의(attention)’와 ‘알아차림(awareness)’의 기능을 강조하는 개념으로 확장되었다. 초기 불교 모델이 윤리적 삶과 지혜의 통찰을 통한 해방을 목적으로 했다면, 서구의 마음챙김은 심리적 고통의 완화와 웰빙(Well-being)의 증진에 초점을 맞춘다. Kabat-Zinn(2003)은 이러한 동양의 명상 전통을 현대 의학 및 심리학과 통합하여 스트레스 감소를 위한 실용적 방법론으로 체계화하였으며, 이는 마음챙김이 신비주의적 영역에서 과학적 탐구의 영역으로 이동하는 결정적인 계기가 되었다(Kabat-Zinn, 2003; 145-146; Shapiro et al., 2006: 375-376).

마음챙김이 심리적 치유를 이끄는 핵심 기제에 대해 Shapiro et al.(2006)은 의도(Intention), 주의(Attention), 태도(Attitude)라는 세 가지 요소를 포함하는 IAA 모델을 제시하였다. 이 모델

에 따르면, 마음챙김은 수행자가 명상을 하는 명확한 ‘의도’를 가지고, 현재 순간에 일어나는 내외적 경험에 ‘주의’를 기울이되, 그 과정에서 판단하지 않고 수용하는 친절한 ‘태도’를 유지할 때 발현된다(Shapiro et al., 2006; 375-376). 이러한 세 요소의 상호작용은 ‘재지각’이라는 메타인지적 전환을 가능하게 한다. 재지각은 자신의 생각이나 감정을 객관적 실체가 아닌 마음에서 일어나는 일시적인 현상으로 바라보게 함으로써, 자아와 경험을 분리시키는 ‘탈중심화’를 촉진한다. 이를 통해 개인은 부정적인 정서나 사고의 소용돌이에 매몰되지 않고 한 걸음 물러서서 관조할 수 있는 심리적 공간을 확보하게 된다(Shapiro et al., 2006: 377).

신경과학적 관점에서 마음챙김 명상 중재는 뇌의 구조적 및 기능적 변화를 유도하는 신경가소성에 기반한다. 다수의 뇌영상 연구들은 마음챙김 훈련이 정서 조절과 관련된 전전두엽 피질의 활성화를 증가시키고, 공포와 불안 반응을 담당하는 편도체의 과잉 활성을 억제함을 보고하고 있다(Hölzel et al., 2011; 537-548). 특히, 마음이 방황할 때 활성화되는 디폴트 모드 네트워크(Default Mode Network, DMN)의 활동을 감소시킴으로써, 과거에 대한 후회나 미래에 대한 불안과 같은 반추적 사고를 줄이고 현재에 집중하는 능력을 향상시킨다(Brewer et al., 2011: 20255-20256; Zhang et al., 2023: 2546). 이러한 생리학적 변화는 마음챙김이 단순한 이완 요법을 넘어 뇌의 정보 처리 방식과 스트레스 반응 시스템을 근본적으로 재배선할 수 있음을 시사한다.

최근 마음챙김 기반 중재 연구의 동향은 임상적 치료를 넘어 예방적 차원과 삶의 질 향상으로 그 적용 범위를 확장하고 있다. 초기 연구가 주로 만성 통증, 우울, 불안 장애 환자군에 집중되었다면, 최근에는 교사, 직장인, 아동·청소년 등 비임상군을 대상으로 한 연구가 활발히 진행되고 있다(Zhang et al., 2021: 42; Choi, & Moon, 2023:45). 예를 들어, 학교 현장에서는 학생들의 주의력 결핍 개선과 정서 조절 능력 함양을 위해, 기업에서는 직무 소진 예방과 회복탄력성 증진을 위해 마음챙김 프로그램이 도입되고 있다(Jeong, 2022: 213; Cho, & Kim, 2025: 25). 또한, 스마트폰 애플리케이션이나 온라인 플랫폼을 활용한 디지털 마음챙김 중재(e-Mindfulness)의 효과성을 검증하는 연구들이 증가하고 있으며, 이는 시간과 장소의 제약을 극복하고 명상의 접근성을 높이는 데 기여하고 있다(Kim, 2024: 99).

또한, 마음챙김 중재의 부작용과 안전성에 대한 비판적 고찰도 현대 연구의 중요한 흐름 중 하나이다. 트라우마 경험이 있는 참여자에게 신체 감각에 대한 과도한 집중이 오히려 재경험이나 해리 증상을 유발할 수 있다는 ‘트라우마 민감성 마음챙김’의 필요성이 제기되고 있다(Choi, & Moon, 2023: 52). 이에 따라 최근의 중재 프로그램들은 참가자의 심리적 준비도를 사전에 평가하고, 명상 중 발생할 수 있는 역효과를 최소화하기 위해 안전한 환경 조성 및 티칭 가이드를 세분화하는 방향으로 발전하고 있다(Jeong, 2025: 274). 이는 마음챙김이 모든 사람에게 만병통치약이 아니며, 개인의 특성과 상황에 맞춘 ‘맞춤형 중재’가 필요하다는 인식이 확산되고 있음을 보여준다(Choi, & Moon, 2023: 46).

2. 정서조절 과정 모델과 웰빙 이론

정서조절에 관한 가장 영향력 있는 이론적 틀 중 하나는 Gross(1998)의 과정 모델이다. 이 모델은 정서조절을 ‘개인이 어떤 정서를 가질 것인지, 언제 가질 것인지, 그리고 이러한 정서를 어떻게 경험하고 표현할 것인지에 영향을 미치는 과정’으로 정의한다. Gross는 정서가 발생하여 반응으로 표출되기까지의 시간적 흐름에 주목하여, 정서조절 전략을 정서 반응이 생성되기 전에 개입하는 ‘선행 사건 중심’ 전략과, 정서 반응이 이미 촉발된 후에 개입하는 ‘반응 중심’ 전략으로 구분하였다. 이 과정은 시간 순서에 따라 상황 선택, 상황 수정, 주의 배치, 인지적 변화, 그리고 반응 조절의 다섯 가지 핵심 기제로 세분화된다(Gross, 1998; 275- 282).

각 단계를 구체적으로 살펴보면, ‘상황 선택’은 정서적으로 바람직한 결과를 낳을 것으로 예상되는 상황에 접근하거나 불쾌한 상황을 회피하는 가장 초기 단계의 전략이다. ‘상황 수정’은 선택된 상황 내에서 외부 환경을 물리적으로 변화시켜 정서적 영향을 조절하는 것을 의미하며, ‘주의 배치’는 상황의 특정 측면에 주의를 집중하거나 분산시킴으로써 정서 반응을 조절하는 전략이다. 이어지는 ‘인지적 변화’는 상황에 부여하는 의미를 재해석하여 정서적 파급력을 바꾸는 것으로, 대표적으로 ‘인지적 재평가’가 이에 해당한다. 마지막으로 ‘반응 조절’은 이미 발생한 정서의 생리적, 행동적 표현을 억제하거나 강화하는 전략을 포함한다(Gross, 1998; 282). 이러한 Gross의 모델은 정서조절이 단일한 행위가 아니라 인지적, 행동적 과정의 연속선상에서 이루어짐을 보여준다.

한편, 긍정심리학의 관점에서 웰빙의 다차원적 속성을 체계화한 이론으로는 Seligman(2011)의 PERMA 모델이 대표적이다. Seligman은 진정한 행복이란 단순히 고통이 없거나 일시적인 쾌락을 느끼는 상태를 넘어, 개인이 잠재력을 실현하고 번영하는 상태라고 정의하였다. 그는 웰빙을 구성하는 5가지 핵심 요소로 긍정 정서, 몰입, 관계, 의미, 그리고 성취를 제시하였으며, 이들의 첫 글자를 따서 PERMA 모델이라 명명하였다(Seligman, 2011; 16). 이 모델은 웰빙이 단일한 지표로 측정될 수 없으며, 각기 다른 속성을 지닌 다섯 가지 요소가 유기적으로 결합될 때 비로소 달성될 수 있음을 강조한다.

PERMA 모델의 세부 요소를 살펴보면, ‘긍정 정서(P)’는 기쁨, 희망, 감사와 같은 주관적 느낌을, ‘몰입(E)’은 활동에 완전히 빠져들어 시간의 흐름조차 잊는 심리적 상태를 의미한다. ‘관계(R)’는 타인과의 긍정적이고 지지적인 연결감을 뜻하며, Seligman은 인간을 사회적 동물로 규정하고 관계를 웰빙의 핵심 원천으로 보았다. ‘의미(M)’는 자신보다 더 큰 목적이나 가치에 기여한다고 느끼는 소명 의식을, ‘성취(A)’는 목표를 달성하고 유능감을 느끼는 경험을 지칭한다(Seligman, 2011; 20). 이 이론은 웰빙을 증진하기 위해서는 단순히 부정적 정서를 제거하는 것을 넘어, 삶의 의미를 발견하고 몰입하며 긍정적 관계를 맺는 능동적인 노력이 필요함을 시사한다. 이러한 맥락에서 최근 연구들은 명상과 같은 심신 수련이 어떻게 이 다섯 가지 요소를

통합적으로 증진시킬 수 있는지에 주목하고 있다.

3. 질적 메타분석과 선행연구

질적 메타분석은 개별 연구의 결과를 단순히 물리적으로 결합하는 것이 아니라, 일차 연구의 질적 데이터를 재료로 삼아 더 높은 차원의 추상적 해석을 도출하는 해석학적 과정이다. 이는 맥락을 소거하여 보편 법칙을 찾는 양적 메타분석의 실증주의적 접근과 달리, 각 연구의 고유한 사회문화적 맥락을 보존하면서도 현상을 관통하는 본질을 규명하려는 구성주의 및 해석주의 인식론을 따른다. 이러한 과정을 통해 연구자는 파편화된 지식을 연결하여 현상에 대한 새로운 설명력을 갖춘 이론적 틀을 구축할 수 있다(Noblit, & Hare, 1988: 11-16; Choi, & Moon, 2023: 45).

교육학 분야에서 Noblit와 Hare(1988)가 제안한 메타에스노그래피는 질적 연구 합성 중 가장 널리 쓰이는 방법으로, 그 핵심은 기계적 변환이 아닌 해석적 등가성을 찾는 ‘번역’에 있다. 연구자는 참여자의 목소리인 1차 해석과 원전 연구자의 분석인 2차 해석을 종합하여, 이를 포괄하는 ‘3차 해석’을 도출한다. 이 3차 해석은 개별 연구의 단순 합을 넘어선 새로운 통찰을 제공하며, 이는 메타에스노그래피가 단순한 문헌 고찰과 구별되는 결정적인 지점이다(Noblit, & Hare, 1988: 25-28; Jeong, 2022: 213).

메타에스노그래피의 합성은 상호 번역 분석, 반박적 합성, 실전적 합성이라는 세 가지 전략을 통해 복잡한 인간 경험을 입체적으로 조망한다. 상호 번역은 유사한 개념을 비교하고, 반박적 합성은 상충하는 결과의 맥락적 원인을 탐구하며, 실전적 합성은 퍼즐을 맞추듯 전체 그림을 구성하는 추론적 과정이다(France et al., 2019: 7-13). 이 과정에서 연구자는 단순한 코더가 아니라 텍스트 간의 대화를 주선하는 능동적 해석자로서, 자신의 선이해를 점검하는 반성적 사고를 통해 연구의 타당성과 해석적 투명성을 확보해야 한다(Choi, & Moon, 2023: 46).

마음챙김과 같이 내면적이고 주관적인 경험을 다루는 연구에서 메타에스노그래피는 양적 데이터가 포착하기 어려운 미묘한 심리적 변화와 개인적 의미를 규명하는 강력한 이론적 도구가 된다. 다양한 맥락에서 수행된 연구들을 통합함으로써, 중재가 참여자의 변화를 이끌어내는 심리적 기제에 대한 ‘실질적 이론’을 생성할 수 있기 때문이다. 이는 근거 중심 실천의 확장에 있어 질적 연구가 제공하는 고유한 근거 수준을 격상시키는 데 중요한 의의를 지닌다(Jeong, 2020: 214).

명상 중재에 관한 선행연구들은 개인의 경험에서 학문적 체계로 분석 단위를 확장해 왔다. Jeong(2022)은 MBSR의 일상적 적용 가능성을, Choi와 Moon(2023)은 숙련도에 따른 존재론적 변화 과정을, Tae 등(2025)은 선무도의 학문적 정립 과정을 규명하며 명상 연구가 ‘수행학’으로 진화하고 있음을 보여주었다. 그러나 기존 연구들은 특정 기법이나 제한된 대상에 머물러 있어,

다양한 명상 중재를 관통하는 보편적 원리와 다층적 구조를 포괄적으로 통합하지 못했다는 한계를 지닌다.

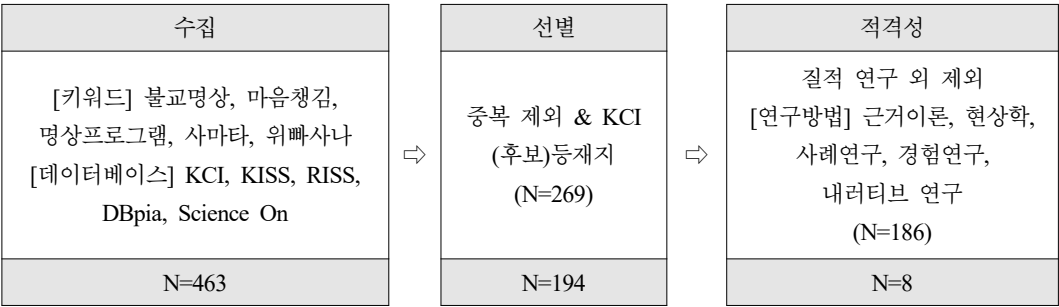
<표 1> 명상 중재 질적 메타분석 선행연구 분석 내용
<Table 1> Analysis of Prior Studies on Mindfulness-Based Mediation: A Qualitative Meta-Analysis

연구자	연구대상	자료수	분석방법	핵심초점	핵심 결과
Jeong (2022)	마음챙김 명상경험	5	Noblit & Hare(1988) 메타에스노그라피	MBSR 기반 마음챙김 프로그램 효과	4영역, 15주제, 46핵심개념
Choi & Moon (2023)	마음챙김 명상경험	10	Giorgi + 메타에스노그라피	수행자의 체험 구조와 숙련도 차이	3주제 38하위범주
Tae et al. (2025)	선무도 연구 (불교명상 무도 융합체계)	42	메타문화기술지 중심(연대기 · 주제 · 방법론)	선무도의 학문적 발전 구조 및 통합성	3축(연대기 · 주제 · 방법론)의 발전 양상

III. 연구방법

1. 연구대상

국내 학술 데이터베이스(KCI, KISS, RISS, DBpia, Science On)를 활용하여 ‘불교명상’, ‘명상 프로그램’, ‘마음챙김’, ‘사마타’, ‘위빠사나’를 키워드로 연구물을 검색하였다. 연구 기간은 2024년부터 2025년 10월 1일까지로 한정하여 검색하여 수집한 결과 463편이었다. 이들 중 중복을 제외하고(N=436) 그들 중 질적 연구방법(근거이론, 현상학, 사례연구, 경험연구, 내러티브



[그림 1] 자료 선정 과정
[Figure 1] Data selection process

연구)에 해당하는 연구만 선정하였다. 불교명상 이외의 수행법과 구분이 어려운 연구, 명상 지도자 관점만 다룬 연구, 이론적 고찰이나 문헌연구, 명상 경험의 구체적 기술이 부족한 연구는 제외하였다. 최종적으로 8편의 연구가 선정되었다.

<표 2> 연구대상의 특성
<Table 2> Characteristics of the research subjects

연구물번호	대상	중재유형	연구방법론	참여자수
ME01	중등교사	MMPT	Giorgi 현상학	8명
ME02	공황장애 성인 여성	MBSR 기반 예술치료	사례연구	5명
ME03	중년 초심 상담자	MBAT	주제분석	6명
ME04	예술전공 대학생	마음챙김 기반 요가	사례연구	7명
ME05	중도장애 운동선수	마음챙김 소매틱 운동	van Manen 해석학적 현상학	11명
ME06	건강전문가	장기간 심신 수련	주제분석	6명
ME07	대학원생	DBT	Corbin & Strauss 근거이론	11명
ME08	20년 수련자	요가명상	내러티브 탐구	1명

2. 분석 절차

본 연구는 Noblit와 Hare(1988)가 제시한 메타에스노그래피(Meta-ethnography) 7단계 절차에 따라 수행되었다. 먼저 1단계에서는 ‘명상 중재 프로그램 참여자들은 어떤 경험을 하며, 그 경험의 본질적 구조와 의미는 무엇인가?’를 연구의 핵심 질문으로 설정하였다. 이어지는 2단계에서는 국내 학술지 데이터베이스에서 ‘불교명상’, ‘마음챙김’ 등의 키워드를 활용하여 관련 문헌을 수집하였으며, 질적 평가 과정을 거쳐 최종 8편의 연구물을 분석 대상으로 선정하였다. 3단계에서는 선정된 연구물들을 반복적으로 정독하며 연구 맥락, 참여자 특성, 프로그램 내용, 분석 방법 및 주요 발견을 파악하고, 각 연구의 핵심 개념과 은유를 추출하였다.

4단계에서는 개별 연구 간의 관계를 분석하였으며, 그 결과 대부분의 연구가 서로 다른 맥락에서 유사한 주제를 다루며 상호 풍부하게 설명하는 상호보완적 관계에 있음을 확인하였다. 5단계와 6단계는 본격적인 해석 및 종합 단계로, 각 연구의 핵심 개념을 다른 연구의 맥락으로 번역하여 이해한 뒤, 이를 통합하여 주제를 3개 층위로 도출하였다. 다음 <표 3>은 1차개념(참여자 언어) → 2차 해석(연구자 분석) → 3차 해석(메타합성 주제)의 번역 과정을 예시로 보여주고 있다.

이와 같은 과정은 개별 연구의 결과를 초월하여 명상 경험의 본질을 메타 수준에서 재구성하기 위함이었다. 마지막 7단계에서는 이러한 분석 과정을 통해 도출된 메타합성 결과를 학술

<표 3> 개념 매핑표(번역 과정 예시)
<Table 3> Concept Mapping Table(Translation Process)

연구물 번호	1차개념 (참여자 언어)	2차 해석 (연구자 분석)	3차 해석 (메타합성 주제)
ME05	신체인식: 소중한 신체와의 대화	신체감각 자각 증가	신체-마음 연결의 재발견
ME06	감정이해하기, 감정기술하기	감정 명명, 구별 능력 발달	정서 인식과 조절 능력 향상
ME07	practice system 구축	개인화된 수련 체계 확립	대처 전략과 실천 체계 구축
...			

논문 형식에 맞추어 체계적으로 기술하였다.

3. 연구의 엄격성

본 연구의 엄격성과 신뢰성을 확보하기 위해 다음의 절차를 따랐다. 첫째, CASP(2018) 체크리스트를 활용해 최종 선정된 8편의 문헌을 비판적으로 검토하였다. 연구 목적과 방법론, 윤리성 등을 종합 평가하여 메타합성에 필요한 학술적 타당성을 확인하였다(Long et al., 2020; 4-6). 둘째, 질적 메타분석의 신뢰성을 확보하고자 Lincoln과 Guba(1985)가 제시한 4가지 평가 기준을 준수하였다. 동료 검토와 삼각검증으로 사실적 가치를, 풍부한 기술로 적용 가능성을 확보했으며, 감사 추적과 반성적 성찰을 통해 일관성과 중립성을 유지하였다. 셋째, eMERGe 리포팅 지침을 적용하여 연구 전 과정을 투명하게 기술함으로써 메타에스노그래피의 방법론적 질을 제고하였다(France et al., 2019: 7-12).

IV. 연구결과

1. 질적 메타분석 결과

질적 메타분석 결과, 3개의 상위주제, 7개의 하위주제, 21개의 기술적 주제가 도출되었다. 그 결과를 <표 4>에 정리하였다.

1) 자기 인식과 통찰의 심화

중재 유형과 참여자 특성의 다양성에도 불구하고, 신체 감각에 대한 의도적 주의 집중은 모든 연구에서 변화의 공통적 출발점으로 확인되었다. 주목할 것은 이 신체 자각이 단순한 이완

<표 4> 질적 메타분석 주제 요약표
 <Table 4> Qualitative Meta-Analysis Theme Summary Table

상위 주제	하위 주제	기술적 주제
1. 자기 인식과 통찰의 심화	신체-마음 연결의 재발견	- 신체 감각에 대한 주의 집중 증가 - 호흡 자각을 통한 현재 순간 인식 - 신체적 긴장과 이완의 구분 능력 향상
	정서 인식과 조절 능력 향상	- 감정 명명과 구별 능력 발달 - 부정적 감정의 수용과 거리두기 - 정서적 균형감 회복
2. 대처 전략과 실천 체계 구축	일상생활에서의 마음챙김적용	- 비공식 명상 실천의 확대 - 스트레스 상황에서 즉각적 대처 - 개인화된 수련 체계 확립
	인지적 변화와 관점 전환	- 자동적 사고 패턴의 인식 - 수용과 비판단적 태도 함양 - 의미 재구성과 성장 마인드셋
3. 관계성과 사회적 연결의 변화	대인관계 기술 향상	- 효과적인 의사소통 능력 개발 - 공감과 연민의 증가 - 관계적 경계 설정
	공동체의식과 사회적 지지	- 집단 응집력과 유대감 형성 - 상호 지지와 격려의 순환 - 소속감과 정상화 경험
	전문가-환자 관계의 재정립	- 수평적 관계로의 전환 - 역할 모델링의 중요성 - 치료적 동맹의 강화

반응에 머물지 않았다는 점이다. 참여자들은 호흡과 신체 감각에 주의를 기울이는 과정을 통해 현재 순간을 인식하고 불안을 감소시키는 데 이르렀으며(ME02; ME04), 나아가 신체적 긴장과 이완을 스스로 구분하고 조절하는 능력을 획득하였다(ME03; ME05). 이는 신체를 자기 이해의 통로로 재발견하는, 존재론적 전환의 성격을 띠는 것이었다(ME05; ME06).

신체 자각의 심화는 정서를 인식하고 다루는 방식의 질적 변화로 이어졌다. 참여자들은 막연하게 느껴지던 감정에 언어를 부여하고 구별하는 능력을 발달시켰으며(ME07), 이를 토대로 부정적 감정을 억압하는 대신 관찰자 시점에서 거리를 두고 바라보는 탈중심화를 실천하게 되었다(ME01; ME06). 이 과정은 특정 프로그램이나 대상군에 국한된 현상이 아니라, 정서적 소진 상태에 있던 교사부터 정서 조절에 어려움을 겪던 임상 대상자에 이르기까지(ME01; ME07) 공통적으로 나타난 패턴이었다. 그 귀결은 단순한 증상 감소가 아니라 평정심과 안정감을 기반으

로 한 정서적 균형 상태의 회복이었다.

2) 대처 전략과 실천 체계 구축

내적 자각이 확장됨에 따라 참여자들은 명상 실천을 공식적 수련 시간 밖으로 확장하기 시작하였다. 걷기·식사·양치질과 같은 일상 활동이 마음챙김의 장으로 전환되었으며(ME04; ME06), 스트레스 상황에서는 호흡법과 바디스캔이 즉각적 대처 도구로 기능하였다(ME02). 이러한 변화의 핵심은 단순한 기술 습득이 아니라, 개인의 삶의 맥락에 맞게 수련을 재조직하는 ‘자기주도적 실천 체계’의 형성에 있다(ME06; ME08). 명상이 특정 시간과 공간에 귀속된 행위에서 삶 전체로 통합된 태도로 전환된 것이다.

마음챙김 실천이 일상에 정착됨에 따라 참여자들의 인지적 작동 방식에도 전환이 일어났다. 공통적으로 관찰된 것은 자동적으로 작동하던 사고 패턴을 인식하고 거기에서 한 걸음 물러서는 능력의 발달이었다(ME07; ME01). 이 능력은 단순한 사고 수정이 아니라, 자신과 상황에 대한 판단 자체를 내려놓는 비판단적 태도의 함양으로 심화되었으며(ME01; ME03), 궁극적으로 어려움이나 한계 상황을 성장의 기회로 재해석하는 의미 재구성의 역량으로 발전하였다(ME05). 이러한 인지적 전환은 특정 기법의 산물이 아니라 마음챙김 수련의 공통 기제로서 복수의 중재 유형에 걸쳐 일관되게 나타났다.

3) 관계성과 사회적 연결의 변화

개인 내부의 변화는 자연스럽게 타인과의 관계 방식을 재구성하는 방향으로 확장되었다. 이 과정에서 나타난 공통 기제는 자기 인식의 심화가 타인 인식의 정교화로 이어진다는 점이다. 참여자들은 자신의 감정과 경계를 명확히 인식하게 됨으로써 자기주장과 거절 능력을 발달시키고(ME07), 타인의 경험에 공감하며 치료적 현존을 높이는 방향으로 관계의 질을 변화시켰다(ME06). 상담자들의 경우에는 이러한 변화가 건강한 관계적 경계 설정과 자기존중감 유지라는 형태로 구체화되었다(ME03). 즉, 대인관계 기술의 향상은 단순한 의사소통 기법의 습득이 아니라, 자기 이해를 기반으로 한 관계 방식 전반의 재정립이었다.

집단 프로그램에서는 개인적 수련 이상의 변화 기제가 작동하였다. 참여자들은 유사한 어려움을 가진 타인의 존재를 목격하고 경험을 공유하는 과정에서 ‘나만 이런 것이 아니다’라는 정상화 경험과 소속감을 획득하였다(ME01; ME02). 이러한 상호인식은 단순한 위로에 그치지 않고, 긍정적 피드백과 격려가 순환하는 구조 속에서 개인의 변화 노력을 지속시키는 사회적 지지망으로 기능하였다(ME07; ME05). 주목할 것은 집단의 응집력 자체가 개인 수련의 심화를 촉진하는 환경이 되었다는 점으로, 이는 개인적 마음챙김이 집단적 차원으로 확장되는 ‘관계적 마음챙김’의 가능성을 실증적으로 보여준다.

마음챙김 수련의 효과는 전문적 조력 관계의 구조 자체를 변화시키는 데까지 이르렀다. 핵심

적 변화는 전문가가 지식을 전달하는 권위적 위치에서 수련을 함께 실천하는 수평적 파트너로 역할이 재정립되었다는 점이다(ME06). 이 전환은 단순한 태도 변화가 아니라, 전문가 스스로가 마음챙김을 먼저 체화함으로써 내담자에게 살아있는 모델로 기능하는 과정을 수반하였다(ME06). 그 결과 임상가와 내담자 사이의 신뢰와 협력이 깊어지며 치료적 동맹이 강화되었고(ME03), 치료적 관계 자체가 마음챙김 실천의 장으로 기능하는 새로운 국면이 열렸다.

2. 통합적 해석 및 이론적 구조화

1) 주제 간 관계 및 상위 구조: 순환적이면서 확장적인 변화 과정

본 메타분석을 통해 도출된 세 가지 상위주제는 독립적으로 존재하지 않고 상호 연결된 역동적 관계 속에서 순환적이고 상승적인 변화 과정을 형성하는 것으로 나타났다. ‘자기 인식과 통찰의 심화’는 변화의 기저를 이루는 기초 단계로서, 참여자들은 이 과정을 통해 신체와 마음의 연결성을 재발견하고 정서를 인식하며 조절하는 토대를 마련하였다(ME05; ME06). 이러한 자각의 확장은 자연스럽게 ‘대처 전략과 실천 체계 구축’이라는 중간 단계로 이행되었으며, 참여자들은 마음챙김을 일상생활에 적용하고 인지적 재구성을 통해 내적 역량을 강화하였다(ME01; ME04). 최종적으로 개인의 내적 변화는 ‘관계성과 사회적 연결의 변화’라는 확장 단계로 발전하여, 대인관계 기술의 향상, 공동체 의식의 형성, 그리고 전문가-환자 관계의 재정립이라는 질적 도약을 이루어냈다(ME07; ME03).

이러한 변화 과정은 순차적이고 누적적인 특성을 보이면서도 동시에 상호 강화적인 순환 관계를 형성하였다. 즉, 자기 인식이 대처 전략의 개발을 이끌고, 이것이 다시 관계 변화를 촉진하는 발달적 순서를 따르지만, 각 단계는 이전 단계를 강화하는 양방향적 영향을 미쳤다. 특히 신체 자각의 증가는 정서조절 능력의 향상과 스트레스 감소를 가져왔으며, 이는 다시 신체 감각에 대한 민감성을 높이는 선순환 구조를 보여주었다(ME06; ME02). 또한 개인적 실천이 집단 지지를 통해 동기가 강화되고, 이것이 다시 심화된 개인 실천으로 이어지는 상호 강화적 패턴이 관찰되었다(ME07). 변화의 파급 효과는 개인 차원에서 시작하여 대인관계 차원을 거쳐 집단 및 공동체 차원으로 확산되는 양상을 보였으며, 이는 명상 중재가 단순한 증상 완화를 넘어 사회적 맥락 속에서 관계와 역할의 질적 변화를 가져오는 포괄적 개입임을 시사한다.

2) 체화된 변화 이론과 관계적 마음챙김의 새로운 해석

본 연구의 가장 주목할 만한 발견 중 하나는 명상 중재가 단순한 인지적 변화를 넘어 ‘체화된 변화’를 일으킨다는 점이다. 분석된 모든 연구에서 신체 감각에 대한 인식이 정서적, 인지적 변화의 시발점이 되었으며, 이는 전통적인 인지 중심의 하향식 개입과 달리 신체에서 정서, 인지, 행동으로 이어지는 상향식 변화 경로를 보여준다(ME05; ME04). 특히 Van Manen의 실존적

구조 중 ‘몸성’이 시간성, 공간성, 관계성 변화의 토대가 되었다는 사실은, 신체적 자각이 단순한 생리적 이완 반응을 넘어 존재론적 변화의 기초가 됨을 시사한다.

더불어 본 연구는 ‘관계적 마음챙김’ 모델의 가능성을 강력하게 제시한다. 개인 수련으로 시작된 마음챙김은 집단 내에서 타인의 경험을 목격하고 공유하는 상호주관적 과정을 통해 개인의 변화를 촉진하며(ME07; ME02), 나아가 집단적 마음챙김으로 확장되는 양상을 보였다. 특히 건강 전문가들의 경우, 수직적이었던 전문가-환자 관계가 수평적 파트너십으로 전환되면서 치료적 관계 자체가 마음챙김 실천의 장으로 기능하였다(ME06). 이는 마음챙김이 개인적 차원의 수행을 넘어 관계적 차원의 실천으로 확장될 수 있음을 실증적으로 보여준다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

본 연구는 Noblit와 Hare(1988)의 메타에스노그래피 방법론을 활용하여 2024~2025년에 발표된 국내 불교명상 관련 질적 연구 8편을 체계적으로 통합 분석하였다. 그 결과 3개의 상위주제(자기 인식과 통찰의 심화, 대처 전략과 실천 체계 구축, 관계성과 사회적 연결의 변화), 7개의 하위주제, 21개의 기술적 주제가 도출되었으며, 이들은 개인 내적 자각에서 대처 전략 구축을 거쳐 관계적 확장으로 이어지는 순차적이면서도 순환적인 변화 과정을 형성하였다. 이하에서는 각 주제별 논의와 함께 기존 이론과의 연계 및 임상적 적용 방안을 논하고자 한다.

본 연구에서 확인된 첫 번째 상위주제인 ‘자기 인식과 통찰의 심화’는 신체 감각에 대한 주의 집중 증가, 호흡 자각을 통한 현재 순간 인식, 정서 인식과 조절 능력의 향상으로 구체화되었다. 이러한 결과는 Malpass 등(Malpass et al., 2012: 68-70)이 MBSR/MBCT 참여자들에게서 발견한 ‘지각적 상황의 전환’과 맥락을 같이한다. 본 연구에서도 MBAT, DBT, 요가, 소매틱 운동 등 다양한 중재 유형에 걸쳐 신체 감각 인식의 증가가 정서적·인지적 변화의 핵심 출발점이 됨을 확인하였다.

특히 본 연구의 변화 경로는 전통적인 하향식 인지 개입과 대조되는 ‘상향식 경로’를 따른다는 점에 주목해야 한다. 신체 자각에서 시작해 정서적 알아차림, 인지적 통찰, 행동 변화로 이어지는 이 ‘체화된 변화’ 모델은 Hölzel 등(Hölzel et al., 2011: 537-548)이 제시한 마음챙김의 신경가소성 기제와 이론적으로 부합한다. 또한 Treves 등(Treves et al., 2025: 38889)이 마음챙김의 내수용감각 증진 효과를 보고한 양적 메타분석 결과와도 일치하며, 이는 신체적 자각 향상이 마음챙김의 핵심 기제임을 질적·양적 측면에서 교차적으로 뒷받침한다.

기존 Jeong(Jeong, 2022: 220)의 연구가 주로 MBSR에 국한되어 신체 자각과 정서 조절의 연

관성을 살핀 것과 달리, 본 연구는 DBT와 소매틱 운동 등 포괄적인 중재 유형을 분석 대상으로 삼았다. 이를 통해 신체-마음 연결의 재발견이 특정 프로그램의 효과를 넘어 마음챙김의 보편적 기제일 가능성을 확장적으로 제시하였다는 점에서 차별화된다.

본 연구의 ‘정서 인식과 조절 능력 향상’은 Gross(Gross, 1998: 275-282)의 정서조절 과정 모델과 연계하여 해석 가능하다. 분석 결과 참여자들은 감정 명명, 부정적 감정의 수용과 거리두기, 정서적 균형 회복의 과정을 거쳤으며, 이는 Gross가 제시한 상황 선택, 주의 배치, 인지적 변화, 반응 조절 전략과 구조적으로 대응된다. 다만, 전통적 모델의 회피적 상황 선택이 ‘수용적 접근’으로, 인지적 재평가가 ‘탈중심화’와 ‘비판단적 관찰’로, 표현 억제가 ‘자비로운 수용’으로 질적 전환이 이루어졌다는 점이다.

이러한 발견은 Williams 등(Williams et al., 2022: 1504-1506)이 우울장애 환자의 MBCT 경험에서 ‘수용’을 우울 재발 방지의 핵심 기제로 도출한 결과와 일치한다. 본 연구에서도 다양한 대상군에 걸쳐 유사한 수용적 정서조절 패턴이 관찰되었으며, 이는 Alvarado-García 등(Alvarado-García et al., 2025: 1-6)이 대학생 대상 연구에서 보고한 스트레스와 우울의 유의미한 감소라는 양적 결과와도 상응한다. 이처럼 질적 경험과 양적 지표가 일치하는 결과는 정서적 균형 회복에 대한 본 연구의 수렴적 타당성을 더욱 강화해 준다.

참여자들 일상을 마음챙김으로 개인화하는 과정은 Cairns와 Murray(2015: 350-353)의 ‘기술 적용’ 및 Williams 등(Williams et al., 2022: 1507)의 ‘행동하기’와 상응한다. 본 연구는 MBSR/MBCT 외에도 DBT의 자동 사고 인식, MBAT의 비판단적 태도 등 다양한 중재에서 유사한 대처 전략이 구축됨을 확인하였다. 이는 관점 전환이 특정 프로그램의 전유물이 아닌 마음챙김의 보편적 기제임을 시사하며, 향후 숙련도에 따른 전략적 차이를 세밀히 탐색할 필요가 있다.

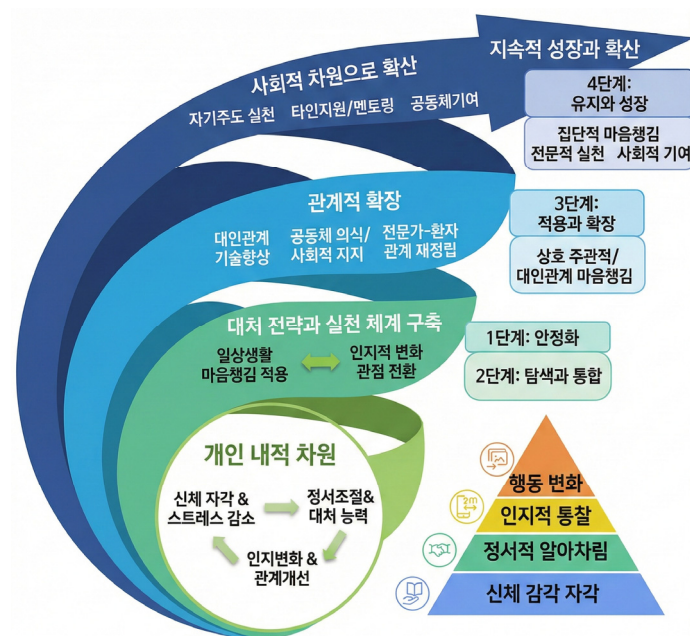
본 연구에서 도출된 ‘관계성과 사회적 연결의 변화’는 기존의 질적 메타분석에서도 일관되게 보고되는 주제이다. Cairns와 Murray(Cairns, & Murray, 2015: 354-355)는 ‘집단의 영향’을, Williams 등(Williams et al., 2022: 1509-1510)은 집단 과정이 변화를 촉진하는 중요한 요인임을 확인한 바 있다. 그러나 본 연구는 이를 더 나아가 ‘관계적 마음챙김’ 모델로 발전시켰다는 점에서 차별화된다. 개인적 마음챙김에서 상호주관적 마음챙김, 집단적 마음챙김으로 확장되는 3단계 과정의 발견은, 마음챙김이 단순한 개인 내적 실천에 머무르지 않고 관계적·사회적 차원으로 확장될 수 있음을 실증적으로 보여준다.

특히 건강전문가들이 수직적이었던 전문가-환자 관계를 수평적 파트너십으로 전환하고, 자신이 먼저 마음챙김을 체화하여 환자에게 영감을 주는 역할 모델링을 실천하는 과정은, 기존 선행연구에서 상대적으로 덜 탐색된 영역이다. 이러한 발견은 마음챙김이 치료적 관계 자체를 변화시키는 강력한 매개 변인으로 기능할 수 있음을 시사한다. 또한 Alvarado-García 등(Alvarado-García et al., 2025: 1-6)이 마음챙김 프로그램이 사회적 지지 향상에 큰 효과를 보인

다고 보고한 양적 결과와도 맥을 같이하며, 이는 관계적 마음챙김 모델의 경험적 타당성을 뒷받침한다.

본 메타분석 결과는 Gross(1998)의 정서조절 과정 모델과 연결하여 마음챙김 기반의 확장된 자기조절 시스템을 제안한다. 전통적 모델에서 회피나 접근으로 설명되던 상황 선택 전략은 마음챙김 관점에서 수용적 접근으로 전환되었으며(ME01), 환경을 물리적으로 변화시키는 상황 수정 대신 내적 공간을 창조하는 방식이 관찰되었다(ME03). 또한, 주의 전환은 현재 순간에 대한 집중으로, 인지적 재평가는 탈중심화와 비판단적 관찰로(ME07), 표현 억제는 자비로운 수용으로 질적 전환이 이루어졌다(ME02).

나아가 본 연구는 Seligman(2011)의 PERMA 웰빙 모델에 마음챙김(Mindfulness)을 통합한 ‘PERMA-M 모델’로의 확장 가능성을 시사한다. 마음챙김은 긍정 정서의 회복, 현재 순간에 대한 몰입, 관계성 향상, 삶의 의미 재구성, 그리고 성취와 대처 능력을 통합하고 조화시키는 메타 역량(meta-competency)으로 기능하였다. 이는 마음챙김이 단일한 치료 기법이 아니라 웰빙의 다차원적 요소들을 유기적으로 연결하고 증진시키는 상위 역량을 보여준다. 이상의 이론적 연계 구조와 단계별 개입 모델을 통합적으로 도식화하면 [그림 2]와 같다. 동심원 구조와 상황식 변화 경로는 메타합성 결과를 반영하며, 단계별 개입 모델(1~4단계)은 이에 근거한 연구자의 이론적 제안이다.



[그림 2] 명상 중재의 통합적 효과 기제 및 실천 모형

[Figure 2] Integrated Mechanisms and Practice Model of Meditation Intervention

또한, 도출된 변화 과정에 근거하여 임상 실재에 적용 가능한 4단계 개입 모델을 제안한다. 첫 번째 ‘안정화 단계(0-4주)’에서는 신체 자각 훈련, 호흡 조절, 안전감 확립이 핵심 과업이며, 이는 모든 참여자가 공통적으로 경험하는 필수적인 초기 과정이다. 두 번째 ‘탐색과 통합 단계(5-8주)’에서는 정서 인식 및 명명, 사고 패턴의 관찰, 수용적 태도 개발이 이루어지며, 참여자들은 자신의 내적 경험을 새로운 관점에서 재조망하게 된다. 세 번째 ‘적용과 확장 단계(9-12주)’에서는 습득한 기술을 일상생활과 대인관계에 적용하고 타인을 위한 역할 모델링을 시도한다. 마지막 ‘유지와 성장 단계(13주 이후)’에서는 자기주도적 실천을 지속하며 공동체 참여와 타인 지원이라는 확장된 사회적 역할을 수행하게 된다.

1단계	안정화	(0-4주)	신체 자각 훈련, 호흡 조절, 안전감 확립
↓ ↓ ↓			
2단계	탐색과 통합	(5-8주)	정서 인식/명명, 사고패턴 관찰, 수용적 태도 개발
↓ ↓ ↓			
3단계	적용과 확장	(9-12주)	일상 실천, 대인관계적용, 역할 모델링
↓ ↓ ↓			
4단계	유지와 성장	(13주 이후)	자기주도 실천, 공동체 참여, 타인 지원

[그림 3] 단계별 개입 전략 및 구성 요소

[Figure 3] Step-by-step intervention strategies and components

2. 결론

본 연구는 Noblit과 Hare(1988)의 메타에스노그래피를 활용하여 2024~2025년에 발표된 국내 불교명상 관련 질적 연구 8편을 통합 분석함으로써, 최신 명상 중재 참여자들의 경험 구조와 변화 과정을 심층적으로 규명하였다. 분석 결과 자기 인식과 통찰의 심화, 대처 전략과 실천 체계 구축, 관계성과 사회적 연결의 변화라는 3개 상위주제와 7개 하위주제, 21개 기술적 주제가 도출되었으며, 이들은 개인 내적 자각에서 출발하여 대처 전략 구축을 거쳐 관계적 확장으로 이어지는 순차적이면서도 순환적인 변화 과정을 형성하였다.

본 연구의 이론적 측면에서 기여하는 점은 세 가지로 정리하였다. 첫째, 신체에서 출발하는 상향식 ‘체화된 변화’ 경로를 다양한 중재 유형에 걸쳐 실증적으로 규명함으로써, 마음챙김의 보편적 기제에 대한 해석적 근거를 제공하였다. 둘째, 개인적 마음챙김이 상호주관적·집단적 마음챙김으로 확장되는 ‘관계적 마음챙김’ 모델을 제안함으로써, 마음챙김 연구의 분석 단위를 개인에서 관계와 공동체 차원으로 확장하였다. 셋째, Gross(1998)의 정서조절 과정 모델을 마음챙김 관점에서 재해석하고, Seligman(2011)의 PERMA 모델에 마음챙김을 통합한 PERMA-M

모델의 가능성을 제시함으로써, 명상 연구와 주류 심리학·상담학 간의 학제적 대화를 촉진하는 이론적 기반을 마련하였다.

실천적 측면에서는 안정화(0-4주), 탐색과 통합(5-8주), 적용과 확장(9-12주), 유지와 성장(13주 이후)으로 구성된 4단계 개입 모델을 제안하였다. 이 모델은 체화된 변화의 상향식 경로를 반영하면서도 대상군의 특성에 따라 유연하게 적용될 수 있어, 기존의 구조화된 프로그램에 비해 맥락 특정적 적용이 가능하다는 장점을 지닌다.

본 연구는 몇 가지 한계를 가진다. 첫째, 분석 대상이 8편의 국내 연구에 한정되어 있어 문화적 맥락의 다양성과 결과의 일반화에 제한이 있다. 향후 연구에서는 다양한 문화권의 연구를 포함한 국제 비교 질적 메타분석이 요구된다. 둘째, 2024-2025년이라는 비교적 짧은 기간의 연구만 포함하여 시간적 범위의 제한이 존재한다. 명상 수행의 장기적 효과와 변화 과정의 진화를 파악하기 위해서는 보다 넓은 시간적 범위를 포괄하는 종단적 질적 메타분석이 필요하다. 셋째, 본 연구에서 분석된 8편은 대체로 유사한 긍정적 변화 경험을 보고하고 있어, 메타에스노그래피의 합성 전략 중 반박적 합성보다 상호 번역 분석이 중심이 되는 결과가 나타났다. 이는 방법론적 결함이 아니라 분석 대상 문헌들의 특성을 반영한 것으로 이해될 수 있으나, 향후 연구에서는 부정적 경험을 보고한 연구를 의도적으로 포함하여 반박적 합성을 강화할 필요가 있다. 넷째, 메타에스노그래피의 해석적 특성상 연구자의 관점이 개입될 수 있다. 본 연구에서는 CASP 체크리스트, Lincoln과 Guba(1985)의 신뢰성 기준, eMERGe 리포팅 지침(France et al., 2019: 7-12)을 통해 엄밀성을 확보하고자 하였으나, 향후 연구에서는 다수의 연구자가 독립적으로 코딩하고 합의하는 절차를 강화할 필요가 있다. 다섯째, 본 연구에서 제안한 4단계 개입 모델과 PERMA-M 모델, 관계적 마음챙김 모델은 질적 메타분석 결과에 근거한 이론적 제안이므로, 이들의 경험적 타당성을 검증하기 위한 후속 양적·혼합 연구가 수반되어야 한다.

이러한 한계에도 불구하고, 본 연구는 명상 중재 참여자의 경험에 대한 심층적이고 통합적인 이해를 제공함으로써, 증거 기반 명상 프로그램의 설계와 임상적 적용을 위한 실천적 근거를 마련하였다는 점에서 의의가 있다.

References

- Alvarado-García, P. A. A., Soto-Vásquez, M. R., Infantes Gomez, F. M., Guzman Rodriguez, N. M., & Castro-Paniagua, W. G. (2025). Effect of a mindfulness program on stress, anxiety, depression, sleep quality, social support, and life satisfaction. *Frontiers in Psychology, 16*, 1508934.
- Brewer, J. A., Worhunsky, P. D., Gray, J. R., Tang, Y.-Y., Weber, J., & Kober, H. (2011).

- Meditation experience is associated with differences in default mode network activity and connectivity. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(50), 20254-20259.
- Cairns, V., & Murray, C. (2015). How do the features of mindfulness-based cognitive therapy contribute to positive therapeutic change? A meta-synthesis of qualitative studies. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 43(3), 342-359.
- CASP (2018): Critical Appraisal Skills Programme. (2018). CASP Qualitative Checklist. [online] Available at: <https://casp-uk.net/checklists/casp-qualitative-studies-checklist.pdf>.
- Cho, Y. I., & Kim, M. R. (2025). A Qualitative Study on the Participation Experiences of Secondary School Teachers Experiencing Burnout in a Meditation · Mindfulness · Positive Psychology Training (MMPT) Program. *Korean Journal of Meditation*, 15(2), 23-49.
- Choi, Y. J., & Moon, H. B. (2023). Qualitative meta-synthesis on mindfulness meditation experience. *Korean J Medit*, 13(1), 43-64.
- France, E. F., Cunningham, M., Ring, N., Uny, I., Duncan, E. A., Jepson, R. G., ... & Noyes, J. (2019). Improving reporting of meta-ethnography: The eMERGe reporting guidance. *BMC Medical Research Methodology*, 19(1), 1-22.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299.
- Hölzel, B. K., Carmody, J., Vangel, M., Congleton, C., Yerramsetti, S. M., Gard, T., & Lazar, S. W. (2011). Mindfulness practice leads to increases in regional brain gray matter density. *Psychiatry Research: Neuroimaging*, 191(1), 36-43.
- Im, S. Y., & Lim, N. Y. (2025). Mindfulness-Based Art Therapy (MBAT) for Identity Formation and Stress Reduction in Midlife Novice Counselors: A Case Study. *Korean Journal of Arts Therapy*, 25(2), 135-159.
- Jeong, G. Y. (2022). Qualitative Meta-Analysis of Mindfulness-Based Stress Reduction Meditation (MBSR) Experiences. *Korean Journal of Religious Education*, 71, 211-231.
- Jeong, J. W. (2025). A Case Study of Mindfulness-Based Nonviolent Communication as a Liberal Arts Course: Focusing on the <Mindfulness and Nonviolent Communication> Course at K University. *The Korea Journal of Donghak Studies*, 74, 259-305.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kim, K. H. (2024). A Case Study on the Influence of a Mindfulness-based Course for University Students on Empathy. *Korean Educational Research Journal*, 45(2), 87-124.
- Kim, Y. J. (2025). Breathing into the Present Moment: An Autobiographical Narrative Inquiry

- into Embodying Mindfulness through Yoga. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 25(12), 797-813.
- Lee, J. W., & Hong, Y. S. (2024). A Case Study on MBSR-Based Mandala Group Art Therapy for Adult women with Panic Disorder. *Korean Journal of Arts Therapy*, 24(2), 27-52.
- Lee, S. L. (2024). A Grounded Theory Study on the Experience of Dialectical Behavior Therapy Skills Training Group Counseling. *The Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 24(2), 309-325.
- Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Newbury Park, CA: Sage.
- Long, H. A., French, D. P., & Brooks, J. M. (2020). Optimising the value of the Critical Appraisal Skills Programme (CASP) tool for quality appraisal in qualitative evidence synthesis. *Research Methods in Medicine & Health Sciences*, 1(1), 31-42.
- Luong, V., Margaret Bearman, M., & MacLeod, A. (2023). A beginner's guide to meta-ethnography. *Journal of Graduate Medical Education*, 15(1), 46-47.
- Malpass, A., Carel, H., Ridd, M., Shaw, A., Kessler, D., Sharp, D., ... & Wallond, J. (2012). Transforming the perceptual situation: A meta-ethnography of qualitative work reporting patients' experiences of mindfulness-based approaches. *Mindfulness*, 3(1), 60-75.
- Noblit, G. W., & Hare, R. D. (1988). *Meta-ethnography: Synthesizing qualitative studies*. Newbury Park, CA: Sage.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Tae, H. S., Park, J. K., & Kim, Y. D. (2025). The Academic Landscape and Developmental Structure of Sunmudo Research: A Qualitative Meta-Analysis of Chronological, Thematic, and Methodological Trends. *Journal of East Asian social thoughts*, 28(2), 91-138.
- Treves, I. N., Chen, Y. Y., Wilson, C. L., Verdonk, C., Qinàau, J., Pustejovsky, J. E., ... & Khalsa, S. S. (2025). A meta-analysis of the effects of mindfulness meditation training on self-reported interoception. *Scientific Reports*, 15(1), 38889.
- Williams, K., Hartley, S., Langer, S., Manandhar-Richardson, M., Sinha, M., & Taylor, P. (2022). A systematic review and meta-ethnographic synthesis of mindfulness-based cognitive therapy for people with major depression. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 29(5), 1494-1514.
- Yoon, S. I., Park H. Y., & Kim, J. W. (2025). Qualitative Research on Long-term Mind-body

- Practice Experiences of Healthcare Professionals. *The Korean Journal of Health Psychology*, 30(2), 197-229.
- Yoon, Y. M. (2024). A Case Study on Mindfulness-Based Yoga Classes for University Students Majoring in the Arts. *The Journal of Liberal Arts*, 11(2), 71-98.
- Yook, Y. S., & Hwang, S. Y. (2024). The Impact of Mindfulness Somatic Home Exercise (MB-SHE) Videos on Athletes with Acquired Disability: van Manen's Hermeneutic Phenomenology Analysis. *Korean Society of Sport Psychology*, 35(4), 33-52.
- Zhang, D., Lee, E. K. P., Mak, E. C. W., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. S. (2021). Mindfulness-based interventions: An overall review. *British Medical Bulletin*, 138(1), 41-57.
- Zhang, J., Raya, J., Morfini, F., Urban, Z., Pagliaccio, D., Yendiki, A., Auerbach, R. P., Bauer, C. C. C., & Whitfield-Gabrieli, S. (2023). Reducing default mode network connectivity with mindfulness-based fMRI neurofeedback: A pilot study among adolescents with affective disorder history. *Molecular Psychiatry*, 28(6), 2540-2548.