

유방암 생존자의 마음수련 명상 경험: 암흑 속에서 빛 찾기

저자: 윤미라(중앙대학교 간호학과)

제목: 유방암 생존자의 마음수련 명상 경험: 암흑 속에서 빛 찾기
A phenomenological study on breast cancer survivors'
experiences of Mind Subtraction Meditation

수록 저널: 중앙간호연구, 16권 3호, 158-167, 2016.

암 발생자 수의 증가와 더불어 생존율도 높아지면서 암 생존자들의 원만한 일상 복귀를 도울 수 있는 효과적인 프로그램이 국민보건 차원에서 필요한 시점이다. 이 논문은 유방암 생존자를 대상으로 마음수련 명상 프로그램을 실시한 후 나타난 심리적 변화 과정을 현상학적 방법으로 분석 기술하고 있다. 연구 결과 명상 참여자들은 재발에 대한 두려움이 완화되고 불편해졌던 인간관계가 회복되어가면서 불면증 및 신체 증상들도 개선되어 가는 과정을 보였다. 연구자는 이러한 변화가 조건이나 환경의 변화가 아닌 자기 내면의 변화로부터 이루어졌다는 점에서 간호중재의 중요한 방향을 제시하며, 마음수련 명상이 다양한 임상환자를 대상으로 실무에 활용될 가치가 크다고 제안하고 있다.

1. 연구 배경

● 암 생존자 증가로 인한 문제

암 생존율이 빠른 속도로 증가하고 있다. 암 생존자들은 치료로 인한 신체적 후유증을 관리하면서 살아야 할 뿐 아니라, 심리적, 사회적, 영적 문제 등 다양한 영역의 문제를 경험하게 된다. 특히 유방암 생존자의 다수가 우울, 스트레스, 불안, 분노, 대인관계 회피나 위축 등의 심리장애를 경험하는 것으로 보고되고 있으며(Golden-Kreutz & Andersen, 2004), 죽음의 가능성에 직면하면서 부닥치게 된 실존적 문제가 해결되지 않음으로써 삶의 희망을 잃고 질병에 대한 대처가 어렵게 되기도 한다(Moadel, Morgan, Fatone, Grennan, Carter, & Laruffa, 1999). 암 생존자의 정신적 건강과 영적 건강이 신체 증상 및 다양한 삶의 질과 관련이 있는 것으로 나타나(Shin, Noh, Lee, Nam, Park, & Ahn, 2009), 이에 대한 적극적 관심이 요구되고 있다.

● 암 생존자의 정신건강과 삶의 질 향상으로서 명상 활용

명상은 자기성찰을 통해 자기치유의 기제를 활성화하여 스스로가 자신에 대하여 상담가 혹은 심리 치료가가 되어 문제를 해결하고 성장해 가는 일종의 자가심리치료(self-psychotherapy)이다(김정호, 1996). 명상을 통해 스트레스를 비롯한 부정적인 요소들이 통제되고 각종 심신 증상이 개선되며, 암환자의 정신건강과 영적 건강을 향상시킨다는 결과들이 많이 보고되고 있으며, 명상은 일반적으로 보편적이고 안전한 실무로 여겨지기 때문에 미국, 유럽 등 선진국의 의료기관, 지역사회 등에서 건강증진과 삶의 질 향상을 위한 프로그램으로

다양하게 활용되고 있다(National Center for Complementary and Integrative Health, 2016).

● 마음수련 명상의 효과

특히 최근 들어 관심이 증가되고 있는 마음수련 명상은 다양한 심신 증상 개선의 효과를 보고하고 있다. 마음수련 명상은 아동, 청소년, 성인 등 다양한 인구를 대상으로 우울, 불안, 분노, 화병, 스트레스 등의 부정적 정서를 감소시키고 자아존중감, 자아실현, 행복감 등의 긍정적 정서를 향상시키는 효과가 있음이 검증되었다(정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일, 2015; 윤미라, 최은희, 김경아, 유양경, 2015; 이인수, 오진환, 권인숙, 2013). 또 명상 이후 스트레스 호르몬인 코티졸 농도가 감소되었으며(Yoo, Lee, Lee, Shin, Park, Yun, & Yu, 2016), 유방암 생존자의 불면증 및 신체증상이 개선되고 우울, 불안, 스트레스가 감소되고 삶의 질, 삶의 만족도, 외상 후 성장 등 정신적, 영적 건강이 향상되는 결과를 보여주었다(윤미라, 2014).

● 연구의 필요성

기존의 양적 연구를 통해 일반 인구뿐 아니라 암 생존자에게도 마음수련 명상의 효과가 일관되게 나타나고 있음이 보고되었으나, 이러한 결과를 가져오게 된 명상 참여자의 경험과 심리적 변화에 대한 이해를 제공하지는 못하였다. 따라서 본 연구는 명상 참여자의 개인적 경험과 심리적 변화과정을 분석하는 질적 연구 방법을 통해 심신 증상의 개선과 치유의 과정을 명상 참여자의 입장에서 이해하고자 한다. 이는 향후 암 생존자를 위한 실무로서 명상을 활용하는 데 있어서 유용한 자

료가 될 것이다.

II. 연구 목적

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

III. 연구 방법

연구 참여자는 서울시내 일개 대학병원에서 유방암의 일차치료로 수술, 또는 항암화학요법을 마치고 보조요법이나 경과관찰을 위해 외래에 방문한 여성으로서, 8주간의 마음수련 명상 프로그램에 참여하여 과정을 종료하고 체험 수기 제출을 완료한 20명이다. 자료 수집은 체험 수기와 개별면담으로 이루어졌으며, 자료 분석은 Giorgy(1970)의 현상학적 분석 방법에 따라 분석하였다.

IV. 연구 결과

연구 참여자 20명의 질적 자료를 분석한 결과 13개의 하위주제가 도출되었고 이를 다시 전후 맥락과 시간적 관계성을 고려하여 구성요소들을 합성하면서 총 4개의 주제로 분류되었다. 제 1주제는 명상 참여 시작 시기의 어려움과 동기, 기대감 등을 나타내는 하위주제들로 구성

되었고 2주제는 명상이라는 낯선 경험에 적응하면서 느끼는 어려움과 마음을 다잡아 가는 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.

연구 결과, 참여자들은 반신반의하는 마음으로 명상을 시작하여 낯선 명상방법에 익숙해지는 시기를 거쳐 갔고 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(전문 참조 --> 구글로 링크).

V. 논의 및 제언

본 연구에서 대부분의 참여자들은 마음수련 명상을 통해 자기의 삶을 성찰하고 자기 중심으로 살았던 삶을 반성하며, 가족과 주변 사람들에 대해 미안함과 고마움을 느꼈고 앞으로 부정적인 마음을 버리고 긍정적인 마음으로 세상을 살아가야겠다고 다짐하게 되었다. 이러한 삶에 대한 태도와 관점의 변화는 타인과의 갈등을 해소하고 긍정적 관계로의 변화를 가져왔다. 또 자신과 질병을 동일시하면서 갖게 되었

던 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 암 생존자 실무의 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. 이상의 결과를 바탕으로, 마음수련 명상 중재가 유방암 생존자에게 뿐만 아니라 각종 암 생존자, 다양한 대상자들의 건강 증진과 행복을 위해 실무에서 활용될 가치가 매우 클 것으로 생각된다.

【참고문헌】

- 김정호(1996). 위빠사나 명상의 심리학적 고찰. *사회과학 연구*, 4, 35-60.
- 윤미라(2014). 유방암 생존자를 위한 마음수련 명상 프로그램이 심리적 안녕에 미치는 효과. *서울대학교 박사학위논문*.
- 윤미라, 최은희, 김경아, 유양경(2015). 마음수련 명상이 우울증상이 있는 성인의 우울, 불안 및 스트레스 감소에 미치는 효과. *한국웰니스학회지*, 10(3), 109-121.
- 이인수, 오진환, 권인숙(2013). 마음수련 명상의 지속 기간에 따른 정신건강의 효과. *한국콘텐츠학회 논문지*, 13(1), 342-53.
- 정준용, 김정호, 김미리혜, 김정일(2015). 마음수련 명상이 화병, 스트레스 증상 및 대처 방식에 미치는 영향. *스트레스 연구*, 23(2), 63-77.
- Giorgy, A. (1970). *Psychology as human science*. New York: Harper & Row.
- Golden-Kreutz, D.M. & Andersen, B.L. (2014). Depressive symptoms after breast cancer surgery: relationships with global, cancer-related, and life event stress. *Psychooncology*, 13(3), 211-220.
- Moadel, A., Morgan, C., Fatone, A., Grennan, J., Carter, J., & Laruffa, G. (1999). Seeking meaning and hope: self-reported spiritual and existential needs among an ethnically-diverse cancer patient population. *Psychooncology*, 8(5), 378-385.
- National Center for Complementary and Integrative Health Web site. https://nccih.nih.gov/sites/nccam.nih.gov/files/Meditation_04-25-2016.pdf. Accessed October 28, 2016.
- Shin, H.W., Noh, D.Y., Lee, E.S., Nam, S.J., Park, B.W., & Ahn, S.H. (2009). 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*, 118(1), 139-150.

Yoo, Y.G., Lee, D.J., Lee, I.S., Shin, N., Park, J.Y., Yoon, M.R., & Yu, B. (2015). 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*, 31(3), 185-97.