

# 명상의 효과에 대해 연구한다는 것

신나민\*

이 글은 명상의 효과에 대해 밝히는 것이 아니라 명상의 효과에 대해 연구한다는 것이 어떤 작업인지를 고찰해 보는 것이다.

## 1. 명상 효과 연구, 왜 하는가?

명상이 좋다는 것은 거의 누구나 아는 상식이 되었다. 그런데 명상의 효과에 대해서 왜 연구를 해야 하나? 첫째, 개인적인 수준에서는 명상이 좋긴 좋은데 나한테 좋을 건지 사람들이 궁금해 하기 때문이다. 명상을 특정 종교와 관련시켜 신비롭게 생각하던 시대는 지났다. 산속에서 고립되어 하던 명상이 아니라 누구나 생활 속에서 명상을 실천할 수 있는 시대가 되었다. 그리고 사람들은 명상이 어떤 측면에 도움이 되고 왜 좋은지를 구체적으로 알고 싶어 한다. 어떤 이는 명상이 불면증 치료에 도움이 된다는 말을 듣고, 또 다른 이는 명상이 집중력에 도움이 된다는 말을 듣고 명상을 해보려고 할 수도 있다. 이럴 때 경험자의 말

---

\* 동국대학교 교육학과 교수

을 믿고 시작을 해 볼 수도 있지만 연구로 검증된 효과라면 더 신뢰할 수 있을 것이다.

둘째, 최근에는 학교나 기업체 등 기관에서 학생이나 그 구성원들을 위해 명상 프로그램을 도입하고자 한다. 이럴 때 연구물의 가치는 더 상승한다. 기관은 일종의 투자를 하는 셈이고 그 결과물에 대해서도 손익을 확실히 따지려고 하기 때문이다. 구글 같이 앞서 가는 기업에서는 직원들을 위해 사내에 명상 센터를 두고 있다. 영국, 미국, 호주 등 선진국에서는 학교에 명상 프로그램을 도입하여 학생들의 정신건강, 학업 그리고 자아 성장에 도움을 주고자 한다. 이런 의사결정에 있어서도 명상 프로그램이 '우리(기관)가 원하는 결과를 내 줄 수 있느냐'를 당연히 검토했을 것이다. 연구물은 이런 의사결정에 도움을 줄 수 있는 가장 신뢰할만한 데이터가 될 수 있다.

셋째, 학문적인 측면에서도 연구가 필요하다. 명상에는 다양한 종류가 있고 그 활동은 지극히 개인적이지만 뇌과학이 발달하면서 서서히 그 메커니즘에 대한 비밀이 벗겨지고 있다. 즉, 명상을 하면 무엇이 좋은가에 대한 연구를 넘어서 명상을 하면 도대체 어떤 기전으로 인해 그런 효과가 나오는지에 대한 연구도 나오기 시작했다(예: Newberg & Iversen, 2003). 최근에는 명상을 실천한 그룹이 그렇지 않은 그룹에 비해 수명의 길이와 관련된다는 염색체의 텔로미어(Telomere)의 길이가 상대적으로 더 길었다는 연구까지 등장하고 있다(Hoge et al., 2013). 이런 연구가 더 많이 축적된다면, 명상 효과에 수명 연장이 추가되는 것이다. 이런 연구들은 단순히 명상효과를 연구한다는 차원을 넘어 명상 연구에 대한 학제간 관심을 촉발하여 명상이라는 분야를 더 과

학적으로 탐구할 수 있게 해 준다.

## 2. 명상은 만병통치약인가?

명상 효과를 개괄해 보면 위와 같은 질문이 저절로 든다. 많은 연구들이 명상의 긍정적 효과에 대해 보고하고 있어 명상이 무엇에 좋은지, 그 효과를 꼭 집어 말하기 힘들 정도이다. 예를 들어, 마음수련 명상의 효과를 메타 분석한 논문 한편만 보더라도 명상의 효과가 얼마나 다면적인지 알 수 있다. 이 논문에서 거론된 연구 참여자는 유치원생부터 초, 중, 고, 대학생 및 일반 성인, 성인 가운데도 교사, 소방관 등 특정 직업군과 환자군도 포함되어 있었다. 그 효과를 요약하자면 다음과 같다 (윤미라, 신나민, 최은희, 2018).

### (1) 부정적 정서는 감소, 긍정적 정서는 증가

#### • 부정적 정서

불안, 스트레스, 우울, 공황불안, 강박증, 대인민감성, 적대감, 정신증, 편집증, 공격성, 분노, 환병, 신경증, 고립/거절, 부정적 자기상, 학교폭력

#### • 긍정적 정서

자아존중감, 자율성, 자아효능감, 자기조절지수, 정서적 안녕감, 대처방식, 자아탄력성, 감정조절력, 지성과 이성의 통합능력, 정서지수

### (2) 사회성 향상

감사성향, 대인관계, 지지/수용, 용서, 환경의식, 환경태도, 공동체의식, 성가치관, 사회성, 세계시민의식

### (3) 학업성취 및 성과향상

뇌기능, 집중력, 주의지수, 학교적응, 인터넷 사용 신념, 인터넷 사용 자기조절, 자기주도적 학습능력, 전환학습, 직무만족도

### (4) 신체건강 증진

신체증상 개선, 불면증 해소, 파워, 에너지

### (5) 행복과 인생 만족

행복감, 인생만족도, 삶의 질, 삶의 기대, 웰빙, 외상 후 성장, 영성, 자아실현

하나의 명상 방법으로 이 정도로 다양한 효과가 나타났다는 것은 무엇을 의미하는가? 바로 이것이 명상효과 연구의 특징이자 함정이다. 즉, 그 효과는 다면적인데 연구자가 어떤 효과를 보고자 선택했는지가 중요한 변인이 되는 것이다. 또한 연구 대상자의 특성 또한 중요하게 작용한다. 학생이면 학업성취나 사회성 등이 상대적으로 중요할 것이고 성인이면 행복과 인생의 의미가 더 중요한 효과가 될 수도 있다. 부정적 정서의 감소와 긍정적 정서의 향상은 어느 집단에게나 해당되는 중요한 효과라고 볼 수 있다. 따라서 명상은 만병통치약인가, 라는 질문에 대한 필자의 대답은 ‘그렇다’ 이다. 단, 연구가 제대로 이루어졌다는 전제 하에서 말이다. 그럼, 도대체 연구는 믿을만한 것인가?

### 3. 연구는 믿을만한가?

이 질문은 명상 효과 연구에서 가장 핵심적인 질문이다. 일단 연구 (Research)라고 하면 과학적 탐구의 형식을 거쳐야 하고 그 방법에 있어 신뢰도와 타당도를 확보해야 한다. 명상연구는 일반적인 사회과학 연구방법론을 따르는 경향이 있고 대개 양적연구와 질적연구 혹은 이들의 혼합연구의 방식으로 진행된다. 양적연구는 설문조사나 실험군과 대조군 비교를 통한 통계분석 그리고 질적연구는 에세이분석, 그림분석, 인터뷰 내용분석 등의 다양한 방식이 있다. 이 가운데 어떤 연구 방법이 더 신뢰할 만한 것이라고 단정할 수는 없다. 더 중요한 것은 현재 까지 명상 연구에서 가장 큰 문제점으로 지적되어 온 것이 연구방법에 관한 것이었다는 점이다. 연구방법이 연구 결과에 영향을 주는 요인이 될 수 있기 때문이다. 이런 요인으로는 다음과 같은 사항을 들 수 있다.

#### • 연구 참여자의 특성

성, 연령, 명상에 대한 기대, 자발적인 참여인지, 아닌지 등의 요소가 연구 결과에 영향을 줄 수 있다. 특히 참여 동기의 자발성이 효과에 가장 큰 영향을 미칠 수 있다.

#### • 연구 참여자 표집의 크기

양적 연구의 경우 너무 적은 수의 표집 크기는 통계 분석 시 유의한 효과가 나오기 힘들다. 즉, 명상의 효과가 정말 없어서가 아니라 통계 분석에 필요한 표집을 모집하기 못했기 때문에 검증에 실패했을 수도 있다는 것이다. 그런데 보통 명상 참여자를 모집하기는 쉽지 않다. 따

라서 양적 연구는 늘 표집 크기에 영향을 받는다는 제약이 있다. 보통 추론 통계분석에서는 설문 문항 수의 10~20배 정도의 표집 크기를 추천한다. 즉, 이론대로라면 설문의 문항 수가 30개이면 300명 이상의 표집이 되어야 통계분석이 제대로 작동한다는 것이다.

#### • 명상 실천의 기간

얼마나 오래 명상을 실천 한 후 그 효과를 측정할 것인가도 중요한 문제이다. 몇 시간, 하루 이틀 한다고 해서 명상의 효과가 드러나기는 힘들다. 명상 연구의 메타분석에 따르면 적은 시간이라도 최소한 8주 정도는 지나야 명상의 효과가 나타난다고 한다.

#### • 측정 도구의 신뢰도 및 타당도

이 부분은 명상 연구뿐만 아니라 모든 양적 연구에서 고려해야 할 문제이다. 명상 효과 연구에서도 다른 연구에서 많이 사용하는 대표적인 측정 도구를 차용해서 사용하는 경우가 많은데 명상의 성격과 목적에 따라 그 도구가 제대로 효과를 드러내 주지 못하는 경우가 많다. 즉, 내용 타당도가 낮다는 것이다. 이럴 경우는 도구를 수정하거나 연구자가 도구를 개발하여 사용할 수도 있다. 개발된 도구의 경우 타당도는 높지만 신뢰도는 새로이 확보해야 하는 트레이드 오프(trade-off)의 부담이 있을 수 있다.

#### • 질적연구의 경우

명상 효과 연구는 사실 명상이라는 실천을 일정 기간 경험한 집단을

대상으로 하기 때문에 다수의 표집을 모집하기가 힘들고 단기간에 처치하기도 힘들다. 따라서 연구자는 자연스럽게 질적연구 방법에 끌리기 쉽다. 질적 연구의 장점은 명상 체험을 한 소수의 연구 대상자로부터 깊이 있는 내면의 변화에 대해 그들의 목소리를 들어볼 수 있다는 것이다. 어찌보면 명상이라는 현상학적 경험을 연구하는데 적절한 방법이라고 볼 수 있다. 하지만 질적 연구의 특성을 모르는 독자의 입장에서 연구자가 효과적인 몇 몇 케이스만을 보고하는 것은 아닌가, 하는 의구심을 가질 수 있다.

#### 4. 사람은 바뀌는가?

명상의 효과에 대해 연구하는 이유는 결국 명상으로 인해 그 사람이 어떤 면에서 어느 정도 바뀌었는지를 과학적, 객관적, 체계적으로 알고 싶기 때문이다. 즉, 우리는 사람의 변화에 대해 관심 있다는 뜻이다. 사람을 바꾸는 데는 여러 가지 방법이 있을 수 있다. 교육은 사회적으로 공인되어 제도적으로 사람을 바꾸는 활동이다. 그런데 명상은 의무교육이 아니다. 자신이 자발적으로 참여하여 자기를 돌아보고 변화해 가는 과정이다. 사람마다 명상에 거는 기대와 결과도 다르다. 누구는 우울한 마음을 달래기 위해서, 또 누구는 진리를 찾는 구도심으로 시작할 수도 있다. 그리고 각 개인이 그 결과를 성취했는지도 평가하기 힘든 분야이다. 이 부분은 명상을 해본 당사자만이 알 수 있는 영역이기 때문이다. 연구의 어려운 점이 바로 여기에 있다. 당사자가 아니면서 타인의 변화를 드러내야 하기 때문이다. 그 사람의 어떤 부분이 변화했는지 어떻게 알 것인가? 그리고 우리는 사람이 변했다는 것을 믿을 것인가?

가? 이것은 연구가 주는 결론, 즉 사실에 대한 문제이기도 하지만 신념에 대한 문제이기도 하다. 즉, 연구 결과를 믿을 것인가, 말 것인가의 문제인 것이다.

## 5. 맺음말

명상의 효과에 대해 연구하는 작업은 모르는 것을 밝힌다기보다는 아는 것을 검증하는 것과 같은 연구이다. 명상이 좋은 것은 다 알지만 그것을 연구라는 이름으로 더 과학적으로 밝힌다는 의미에서 그렇다. 특히나 명상 연구자들은 자신이 명상에 대해 관심을 가지고 실천해 본 경우가 많다. 자연히 이들은 명상의 효과를 널리 알리고 싶어 한다. 따라서 효과가 드러날 만한 혹은 사회적으로 관심 있어 하는 주제를 선택하기 쉽다. 그래야 연구물로 출판하기도 용이하기 때문이다. 이런 연구의 사이클과 현실을 부정하기는 힘들다. 하지만 명상은 그 특성상 사람의 일부가 아니라 전부를 변화시키는 전인적 활동이다. 즉, 명상이 좋은 것이라면 누구에게나 다 좋다는 말이다. 세상에 이런 것이 어디 있겠는가, 라고 안 믿어지기 때문에 연구를 하는 것이다. 그런데 연구는 명상의 효과 가운데 연구자가 관심 있어 하는 아주 부분적인 것을 밝히는 작업이라는 것, 이것이 명상 효과 연구의 운명이다. 그래도 연구가 필요한 것은 앞서 언급한 개인적, 사회적, 학문적 이유에서이다. 그리고 사람들은 사실보다 자기가 믿고 싶은 것을 믿기 때문에 연구가 축적된다면 명상에 대한 사회적 인정을 얻는데 용이해질 것이다. 요약하자면, 명상효과 연구는 일종의 인정투쟁이다.



### 【참고문헌】

- 윤미라, 신나민, 최은희 (2017). 마음수련 명상 연구에 대한 문헌고찰, *전인교육*, Vol.7, 59-105.
- Hoge E.A., Chen, M. M., Orr, E., Metcalf, C.A., Fischer, L. E., Pollack, M. H., DeVivo, I., & Simon, N. (2013). Loving-Kindness Meditation practice associated with longer telomeres in women, *Brain, Behavior, and Immunity*, Volume 32, August, 159-163.
- Newberg, A. B. & Iversen (2003). The neural basis of the complex mental task of meditation: neurotransmitter and neurochemical considerations, *Medical Hypotheses*, 61(2), 282-291.

### ■ 신나민

주소: 서울시 중구 필동로 1길 30, 동국대학교 사범대학 교육학과

전화: 02-2260-3400

전자우편: naminshin@dgu.edu