

# 관상동맥질환자의 마음챙김 명상에 대한 경험: 현상학적 연구

송영숙<sup>1</sup> · 송태윤<sup>2</sup> · 이종영<sup>3</sup> · 유영숙<sup>4</sup> · 권소희<sup>1</sup>

경북대학교 간호대학<sup>1</sup>, 한국언어문화회<sup>2</sup>, 강북삼성병원 심장내과<sup>3</sup>, 서울아산병원 심장재활센터<sup>4</sup>

## Mindfulness Meditation Experiences among Patients with Coronary Artery Disease: A Phenomenological Study

Song, Yeongsuk<sup>1</sup> · Song, Taeyun<sup>2</sup> · Lee, Jong Young<sup>3</sup> · Yoo, Young Sook<sup>4</sup> · Kwon, So-Hi<sup>1</sup>

<sup>1</sup>College of Nursing, Kyungpook National University, Daegu

<sup>2</sup>Korean Language & Literature Association, Gwangju

<sup>3</sup>Department of Cardiology, Kangbuk Samsung Hospital, Seoul

<sup>4</sup>Cardiac Rehabilitation Center, Asan Medical Center, Seoul, Korea

**Purpose:** This study was aimed to explore and describe the experiences of mindfulness meditation (mindfulness-based stress reduction, MBSR) among patients with coronary artery disease (CAD) as a method of cardiac rehabilitation. **Methods:** In-depth interviews was conducted with 7 participants with CAD post percutaneous coronary intervention. Main question was 'what is your experiences with MBSR?' Colaizzi's seven steps of phenomenological analysis was used for eliciting embedded meanings. **Results:** Five theme clusters were found; rediscovery of mindfulness meditation, obtaining self-control for stress management, self-worth, feeling of happiness, and looking into myself. **Conclusion:** This study provides a profound picture on the experiences of mindfulness meditation among participants with coronary artery disease. MBSR can help patients with CAD in reducing stress and to enhance their cardiac rehabilitations. It is hoped that mindfulness meditation can be used in clinical setting as a part of cardiac rehabilitation program.

**Key Words:** Qualitative study, Mindfulness meditation, Coronary artery disease

## 서 론

### 1. 연구의 필요성

심장질환은 세계적으로 주요 사망원인에 속하는 것으로서 미국에서는 1위를 차지하고 있고, 우리나라에서는 2012년에

3위에서 2위로 순위가 상승하며 심장질환으로 인한 사망이 급증하고 있다[1,2]. 우리나라 심장질환 사망 원인의 55%를 차지하고 있는 것은 관상동맥질환으로[2], 경피적 관상동맥 중재술(percutaneous coronary intervention, PCI)이 일반적인 치료로 시행되고 있다. 하지만 PCI로 치료를 받았다 하더라도 6개월 이내에 재발하는 경우가 30% 이상이 되고, 재발하

**주요어:** 질적 연구, 마음챙김 명상, 관상동맥질환

**Corresponding author:** Song, Yeongsuk

College of Nursing, Kyungpook National University, 101 Dongin-dong, Jung-gu, Daegu 700-422, Korea.  
Tel: +82-53-420-4978, Fax: +82-53-421-2758, E-mail: asansong@knu.ac.kr

- 이 논문은 2014년도 정부(미래창조과학부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 기초연구사업임(과제번호: 2014R1A1A1002658).  
- This research was supported by Basic Science Research Program through the National Research Foundation of Korea(NRF) funded by the Ministry of Science, ICT & Future Planning(No. 2014R1A1A1002658).

Received: Oct 2, 2014 / Revised: Feb 3, 2015 / Accepted: Feb 4, 2015

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.

는 경우에는 사망률이 증가하게 되므로 재발의 위험을 줄일 수 있는 프로그램이 필요한데, 이에 대한 대표적인 프로그램이 심장재활 프로그램이라고 하겠다[1,3,4].

일반적으로 심장재활을 받은 관상동맥질환자는 심장재활을 받지 않은 자보다 관상동맥 지름이 35% 적게 감소할 뿐 아니라 운동능력과 같은 신체적 측면이나 우울과 같은 정신적 측면의 향상 등의 효과가 있으므로 PCI 후 심장재활은 필수이다[5]. 심장재활 프로그램은 운동뿐만 아니라 스트레스 감소, 식이조절 등으로 구성되어 있는데, 지금까지의 심장재활 프로그램을 보면, 우리나라뿐만 아니라 외국에서도 주로 운동요법이 이용되고 있다. 하지만 운동요법 중심의 심장재활은 절대적 금기증이 많아 PCI를 받은 모든 환자들이 운동요법에 참여할 수 있는 것은 아니므로 운동요법에 참여할 수 없는 환자를 위한 심장재활 프로그램 활성이 필요하다[6].

관상동맥질환의 가장 큰 원인이 정신적 스트레스로 나타남에 따라 정신적 스트레스와 운동 관련 연구가 최근에 이루어지고 있다. 그 중 스트레스 정도가 높은 환자들에서는 최대산소섭취량(peak VO<sub>2</sub>)이 10% 이상 향상된 경우에 10% 미만 변화된 경우보다 사망률이 더 낮게 나타났지만, 스트레스 정도가 낮은 환자들에 있어서는 운동요법으로 인해 최대산소섭취량 증가 폭이 크고, 적은 것과 상관없이 사망률에는 영향이 없었다[4,7]. 이는 관상동맥질환자에게 운동요법도 중요하지만 스트레스 감소를 위한 심장재활 프로그램이 더욱더 급선무임을 보여주는 것이라고 하겠다.

최근, 외국에서는 스트레스 감소를 위해서 마음챙김 명상인 ‘마음챙김을 기반으로 한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)’ 프로그램을 이용하고 있다[8]. 마음챙김 명상은 지금이라는 곳에 마음이 머물게 하여 의도적으로 자신의 몸과 마음을 관찰하며 순간 체험한 것을 있는 그대로 받아들여(비판단) 평온과 이완감을 느끼는 것으로, 호흡, 먹기, 정좌, 요가, 걷기명상 및 바디스캔 등으로 구성되어 있다[9].

지금까지의 심장질환 관련 마음챙김 명상 연구를 보면, 50명의 남자 관상동맥질환자를 대상으로 MBSR을 받은 대상자는 받지 않은 대상자보다 우울, 불안, 스트레스가 감소하였으나[10] 60명의 심장질환을 대상으로 실시한 결과에서는 스트레스나 삶의 질이 대조군과 차이가 없는 결과도 나타났다[11]. 다양한 질환자들의 MBSR과 관련된 연구에서는 스트레스 감소 뿐 아니라 수면장애 및 피로[12], 통증[13] 등에 효과가 입증되고 있으나 관상동맥질환자와 MBSR의 효과 관련 연구는 거의 없었다. 또한, 마음챙김 명상 관련 선행연구의 대부분은 우울, 불안, 스트레스, 증상에 초점이 맞추어져 있어서 마음챙

김 명상에 대한 깊은 이해를 하는데 한계가 있고, 심장재활 프로그램으로서 MBSR을 받아들이기에는 부족한 부분이 있다. 때문에 MBSR이 관상동맥질환자들에게는 어떠한 효과가 있는지, MBSR에 대한 실제적인 경험을 심층적으로 이해할 수 있는 현상학적 연구가 필요하겠다. 즉 관상동맥질환자들이 MBSR을 통하여 무엇을 경험하고, 이를 어떻게 해석하는지를 이해한다면, MBSR을 통해 겪은 주관적 경험이나 본질을 관상동맥질환자의 관점에서 파악할 수 있으므로 심장재활 프로그램으로 활용할 수 있는 기반을 마련할 수 있겠다. 또한, 현재 운동요법 중심의 심장재활 프로그램에 참여하지 못한 대상자들도 참여할 수 있는 기회가 될 수 있어서 더 많은 관상동맥질환자들이 심장재활 프로그램에 참여할 수 있도록 하는 기초자료를 제공하고자 본 연구를 시행하였다.

## 연구방법

### 1. 연구설계

본 연구는 현상학적 방법을 이용하여 PCI를 받은 후 마음챙김 명상인 MBSR을 체험하면서 겪는 경험의 의미를 이해하고자 한 질적 연구이다.

### 2. 연구대상

연구참여자는 서울의 A 종합병원에서 관상동맥질환으로 PCI를 받은 후, A 종합병원에서 실시한 MBSR 프로그램에 참여한 20세 이상의 성인 환자로 하였다. 또한, 의사소통이 가능하고 MBSR에 대한 경험을 충분히 표현할 수 있으며, 본 연구참여에 동의한 자로 하였다.

### 3. 윤리적 고려

본 연구의 자료수집을 위하여 A 병원의 임상윤리심의위원회 승인(IRB NO. 2013-0696)을 받았다. 면담에 앞서 연구참여자에게 연구의 목적, 연구참여자의 익명성 및 정보에 대한 비밀 보장, 언제든지 면담을 거부하거나 중단할 수 있음을 설명한 후 자발적 참여 의사를 원하는 대상자들에게 서면 동의서를 받았다. 또한 심층 면담을 위해 연구참여자에게 녹음기를 사용할 수 있도록 허락 받았고, 연구 이외에는 본 자료를 사용하지 않을 것을 설명하였다.

#### 4. 자료수집

연구참여자들의 솔직한 진술 확보를 위하여 개별적인 심층 면담을 하였다. 참여자들의 언어로 경험을 이야기하도록 하기 위하여 비구조화된 질문으로 시작하였고, 구조화된 질문 방식을 병행하며 면담을 하였다. 면담 장소는 A 병원의 조용한 세미나실을 이용하여 대화가 방해받지 않도록 하였다. 면담 횟수는 1회에서 2회까지 하였고, 1회 소요시간은 40~55분이었으며 면담이 끝난 후 궁금한 점이 있는 경우에는 전화 연락(평균 1회/인, 4~10분) 및 직접 면담을 실시하였다. 면담시 피로를 느낄 수 있으므로 참여자의 상태를 살피면서 면담을 진행하였고, 이론적 포화 상태에 이를 때까지 자료수집을 하였다.

면담시 주요 질문은 “MBSR에 대한 경험은 무엇입니까?” 이었고, 하위 질문은 “MBSR을 경험 한 후 달라진 점은 무엇입니까?”, “MBSR은 심장과 관련하여 어떤 효과가 있습니까?” 등이었다.

참여자가 경험을 진술하는 동안에는 진술에 대한 연구자의 판단이나 의견을 제시하지 않았고, 자유롭게 이야기 할 수 있도록 참여자의 말에 관심을 주는 비언어적 및 짧은 응답 정도로 면담을 지속하였다. 또한 연구참여자의 반응은 현장 노트를 이용하였다. 면담내용은 연구 보조원이 녹음 테이프를 들으면서 참여자의 언어 그대로 필사하였고, 연구자는 녹음 테이프를 한 번 더 들으면서 연구보조원의 필사본을 확인 및 수정하였으며, 수정한 자료는 원자료로 이용하였다. 필사된 자료 중 의미가 모호한 경우에는 진화를 하거나 2차 면담을 실시하여 문제를 해결하였다.

#### 5. 자료분석

본 연구의 자료분석은 Colazzi가 제시한 분석방법을 이용하였다[14]. 관상동맥질환자들의 MBSR에 대한 경험을 얻기 위하여 심층면담을 하였고, 면담 내용의 필사본을 반복하여 읽으면서 MBSR의 경험과 직접 관련이 있는 의미 있는 진술문을 추출하였다. 추출된 진술문들은 추상적인 형태로 의미를 재구성한 후, 이를 바탕으로 주제모음을 조직하였다. 그리고, 타당성을 확보하기 위하여 최종 주제모음을 중심으로 연구참여자가 2명에게 보여주고, 경험 내용이 일치하는지를 검증받았다.

또한, 올바른 의미 분석을 위해서 관상동맥질환 및 심장재활 관련 교수와 간호사, 간호학 교수, 국어 국문학 박사와 함께 면담자료를 비교 분석하였다. 본 연구의 신뢰성과 타당성은

Lincoln과 Guba가 제시한 신빙성, 전이성, 의존성, 확인가능성의 평가기준을 통해 확립하였다[15].

### 연구결과

연구참여자가 7명의 일반적 특성 중 성별은 여자가 5명, 남자가 2명이었고, 평균 연령은 64.3 (51~70)세로 나타났다. 연구 참여자 6명은 배우자와 함께 거주하고 있었고, 1명은 이혼으로 혼자 생활하고 있었다. 종교는 기독교 2명, 불교 2명, 무교 3명으로 나타났고, 직업은 1명이 직업을 가지고 있었으며, 5명은 직업이 없는 상태이었다. 진단명은 협심증(angina) 5명, 심근경색(NSTEMI) 2명이었고, PCI 후 스텐트(stent) 개수는 평균 1개(0~2)로 나타났다.

관상동맥질환자의 MBSR에 대한 경험을 분석한 결과 주요 진술은 총 143개이었고, 69개의 의미로 구성되었다. 또한, 8개의 주제로 구체화되었고, 주제 모음은 5개로 명상의 재발견, 스트레스 관리를 위한 자기조절법 터득, 자긍심, 얻을 수 있는 행복, 나를 찾음으로 나타났으며, 내용은 다음과 같다.

#### 주제 모음 1: 명상의 재발견

관상동맥질환으로 PCI를 받은 후 심장재활을 위하여 마음챙김 명상에 대한 안내를 받고, 반신반의하는 심정으로 MBSR을 시작하였다. 처음에는 여러 명상의 방법을 수행함에 있어서 불편하기도 하고, 효과를 뚜렷하게 알 수 없었지만 시간이 지날수록 MBSR 효과에 대해 확신이 들었고, MBSR을 접하게 됨을 감사하게 생각하였다. MBSR은 다른 프로그램들과 달리 신체의 메시지를 읽으면서 진행되므로 연구참여자의 신체활동 능력에 따라 할 수 있는 개인에 따른 맞춤형 프로그램임을 깨닫게 되고, MBSR 하는 날을 기다리곤 하였다. MBSR에 참여하게 되면서 지금까지 의미 없이 해왔던 습관들을 버리고 하루의 시작을 명상으로 하게 되고, 잠이 나는 시간에는 자신에 맞는 명상을 수행하고 있었다. 어느덧, MBSR은 시간과 공간에 구애받지 않고 일상속의 한 부분으로 자리매김 되어가고 있었다.

일반적으로 명상하면 조용한 음악 틀어주고, 눈감고 생각 하는 것인데, 이것은 좀 다르잖아요. 그래서 처음에는 받아들이기 불편했는데, 한두 번 할 때마다 뚜렷하게 알 수는 없지만 명상에 대한 호기심이 생겼어요....평소에 하는 운동은 아무 생각 없이 그냥 했는데, 여기서는 생각

하면서, 느끼면서 하니가 근육이 풀리면서 피로가 풀려요.(명상으로) 근육이 풀어지는 느낌이 드니까 이런 명상을 매일 심도 있게 해야겠다는 생각을 해요.

운전하다 졸리고 힘들면 차 세워놓고 호흡명상을 하면은 잠이 깨고, 편안해지더라고요.... 먹으면서도 명상을 할 수 있고, 걸으면서도 명상을 할 수 있으니까 시간적, 공간적 활용이 많이 되죠. 하여튼 말로 다 표현할 수는 없을 정도로 심신이 많이 좋아졌어요. 그니까 오는 게 (MBSR 하는 날) 너무 기다려져요.

배워서 집에서 할 수 있고 그래서 굉장히 도움이 된 것 같아요.... 여기서는(MBSR 프로그램) 천천히 하라 그리고 힘들면 쉬어라 하니가 저한테 편안하게 느껴져요.

## 주제 모음 2: 스트레스 관리를 위한 자기 조절법 터득

참여자들은 스트레스가 있으면 심장도 함께 스트레스를 받게 되어서 심장에 무리가 오기 때문에 스트레스 해소를 위한 나름대로의 방법을 고안하고 있었다. 또한, 자신의 스트레스 관리를 위하여 MBSR의 여러 명상 방법 중 참여자들이 가장 좋아하는 명상 방법을 사용하기도 하고, 자기만의 주문을 만들어 마음속으로 되새김하면서 스트레스를 해소하고 있었다.

스트레스 받으면 숨이 굉장히 가쁘고 열이 올라오잖아요. 명상(MBSR) 받고 나서부터는 호흡부터 가다듬죠(호흡명상). 숨 찾기를 하다보면 숨이 안차요. 1분 동안 숨을 몇 번 쉬는가, 차츰 5분, 10분 하면서 하면 숨고르기에서 마음과 머리가 맑은 느낌이고, 굳은 몸도 풀어지는 기분이 들어서 심장도 편해진 것을 느껴요.

심장이 떨 것 같으면 숨을 깊게 쉬고, 안정을 취해요. 여기서 배운 호흡명상, 호흡으로 마음을 다스릴 수 있다는 것을 제가 알아차렸기(깨달았기) 때문에 호흡명상으로 마음을 다스려요.

예전에는 화가 나면 그냥 막 하고 그러거든요. 그럴 때 마다 이제는 여기서 배우는 대로 하려고 그래요. 아! 마음 다스리자. 마음을 다스리는데, ‘마음을 편안하게’ ‘마음을 편안하게’ 이렇게 주문을 외워요.

## 주제 모음 3: 자긍심

### 1) 명상 성공 체험에 대한 환희

MBSR에 지속적으로 참여함으로써 명상의 현상을 몸소 체험하게 되고, 이런 체험을 본인이 하였다는 것에 기쁨을 느꼈다. 참여자들은 호흡명상, 먹기명상 등의 연습을 통해 자신의 몸체에 대해 주의를 기울임으로서 신체영역에 대한 중요성도 알아차리고, 명상의 의미를 깨닫고 있었다.

숨 찾기를 하고 있었는데, 분명히 의식은 잠을 안자는데, 몸은 잡지는 그런 현상을 두 번 내가 겪었던거요. 아, 명상이 이런 거구나! 시간을 좀 길게 해서 연습하면은 더 오랜 시간동안 할 수 있지 않을까 그런 생각을 했어요.

그전에는 후~뭘 이렇게 쉬고, 어떻게 숨이 들어가는지도 모르게 쉬었어요.... 항상 여기(심장)가 묵직하고 그런 기분이 들었는데, 숨을 알고 쉬니까 심장이 가벼워진 것 같아요.... 지금은 주의력이 좋아져서 숨이 더 잘 보이고, 마음이 편안하게 되는 것이 보인다니까요.

바쁘게 살아서 먹을 때에도 씹지도 않고 삼킬 정도로 입에만 넣었죠. 포도명상(먹기명상)을 하고나서 달라졌죠. 가만히 생각했을 때, 아! 주인을 잘못 만났구나. 위(stomach)에서 나를 욕하겠구나. 위가 얼마나 힘들었겠어요. 그래서 지금은 한번이라도 더 씹어서 삼켜요.... 예전에 먹던 음식들을 이제는 천천히 씹어서 먹으니 새로운 맛과 느낌이 다르더라고요.

### 2) 효과적인 명상을 위한 자구책 강구

명상의 효과를 체험하고 난 후에는 집중명상이나 자신에 맞는 명상이 효과적으로 이루어지게 하기 위하여 자신에게 맞는 방법을 고안하여 연습하고 있었다. 즉 집중명상을 할 때에 집중명상으로 바로 들어가지 않고, 요가로 몸을 가볍게 한 후 집중명상에 임하였다. 또한, 땀이 날 정도로 걷거나 빠른 걸음을 걸어 운동의 효과를 내는 방법과 달리 걷기명상을 할 때에는 걸기가 힘이 들면 그것을 지속하여 극복하기 보다는 쉬면서 자신을 조절하며 자신에 맞는 명상을 하고 있었다.

요가는 명상을 하기 위한 몸 풀기나 마찬가지로 같아요. 요가를 좀해야 몸이 좀 유연해지고, 또 마음을 안정되게 하면서 한군데로 집중을 할 수 있게 도와주는 것 같아요.

여기서 알려준 스트레칭을 약간 한 다음에 명상 쪽으로 들어가야지 명상을 제대로 할 수가 있어요.... 그냥 차근차근 이렇게 걷다가 이제 조금 쉬고 가다가 또 쉬고 내 나름대로의 운동(걷기명상)이죠. 제일 많이 해요.

### 3) 긍정적 태도 변화

자신에 대해 주의집중을 하여 알아차림을 깨닫고 나면 긍정적인 태도로 바뀌어 있는 자신에 대해 쾌감을 느꼈다. 급했던 성격이 한 박자 느려지고, 조절되지 않았던 감정이 조금씩 조절되며, 자신의 변화됨을 타인으로부터 확인하게 되어 기쁨을 경험하기도 하였다. 또한, 부정적인 행동을 하게 될 것 같을 때에는 바로 행동하지 않고, 한 번 더 생각하여 행동으로 옮겼고, 부정적인 생각은 명상을 통하여 긍정적인 생각으로 바뀌고 있었다.

원래 좀 급한 성격이에요. 그런데, 한 박자가 조금 줄어 진 거지.... 시술(PCI)하고 나서 처음에는 별 생각이 다 나고, 초초한 생각이 들고, 컨디션이 안 좋으면 짜증을 잘 냈죠. 이것(MBSR)을 하고 나서부터는 정신적으로 신경이 집중이 되어서 맑은 생각(짜증이 섞이지 않은 일상적인 생각)을 하게 되고.... 몸이 말을 안 들어서 십년동안 고통스럽고 짜증났는데, 이것을 한 뒤로는 내 몸에 대해서 신경을 쓰게 되고, 배우면 고칠 수 있는 병이구나라고 나한테 좋은 생각을 하게 되죠.

항상 빠른 걸음만 많이 걸어서 이렇게 천천히 걷는 것(걷기명상)이 처음에는 엄청 힘들었어요. 자꾸 하니까 조절이 되고, 그러면서 호흡조절도 되면서 제가 변했어요. 그 전에는 후다닥 해야 하는 성질인데 그것이 많이 줄었어요. 주위에서 변화를 느낄 정도로 많이.

## 주제 모음 4: 얻을 수 있는 행복

### 1) 신체적 만족감

모든 참여자들은 MBSR을 통하여 몸이 가벼워짐을 느꼈다. 몸이 가벼워지니 심장도 편안해짐을 느낄 수 있었다. 또한 관상동맥질환 이외에 개인적으로 가지고 있는 어깨 및 허리 통증, 불면증, 침 부족 등의 증상들이 이 프로그램을 통해 개선이 되었고, 운동 효과까지 체험할 수 있어서 MBSR에 대하여 강한 만족감을 표현하였다.

호흡명상을 하면 코 청소가 잘되어서 코가 아주 뻥 뚫려서 호흡이 부드러워지고, 내 마음이 같이 숨을 쉬면서 내가 편안해지니까 심장이 가벼운 느낌이 들어요.

몸이 굳어있는 느낌이 있어서 불편했는데, 하타요가(명상)를 하고나니 온몸이 쭉 펴지는 시원함이 느껴지고, 뭉친 근육이 풀어졌어요.

어깨와 허리가 아팠는데 호흡으로 허리가 나올 수 있다고 해서 열심히 했더니 진짜로 허리가 안 아파졌고, 요가(하타요가명상)하니까 어깨 아픈 것이 좀 나아졌어요.... 불면증이 심했는데, 이제는 잠이 안오면 숨 찾기를 해요. 그것 하고 나서부터는 좀 자요.

침이 안나와서 음식도 별로 안먹고 싶고, 먹기도 불편하고 그랬는데 먹기명상을 하고 나서 부터는 침이 나오기 시작했고... 건빵이 부드럽게 넘어갔어요.... 새콤이라는 단어를 생각하고, 내 입안에 있는 음식물들이 섞이는 소리에 집중을 하고, 입안에 주의를 기울이니까 침샘이 작용하고, 침이 더 고이고, 맛이 더 잘 느껴졌어요.

몸이 빠르고, 아프니까 지금까지 운동을 못했어요. 그런데 이게(MBSR) 운동효과가 있어요. 이것을 하면 몸이 개운해요. 안하면 굳어요. 나한테는 무지 큰 운동이 되는 것 같아요.

### 2) 초연함

모든 참여자들은 MBSR을 통해 신체적 이완감 뿐만 아니라 심리적 이완감을 경험하였다. 즉, 마음의 안정, 차분함 및 편안함을 느꼈고, 참여자들 간의 의사소통을 통해서 심리적 안정감을 얻었다. 또한, 일체유심조를 수용하게 되었을 뿐 아니라, 내려놓음의 깨달음을 통해 초연함을 몸소 체험하였다.

이 세상일을 꼭 이렇게 깊어지고만 가지 않아도 되는 일을 다 깊어지고 갈 필요는 없지요. 여기에서 그것을 배웠어요..... 마음을 어떻게 먹느냐에 따라서 조금하고 그렇지 않고 그런 생각이 들거든요.

이걸 하고 나서 인내심이 이런 것이구나 하는 것을 느끼겠더라고요.... 월요일 마다 이렇게 와서 대화하고, 사람을 대하면서 맑은 이야기를 하다보면 마음이 조금 가라앉고 좀 안정되게 해주는 그게 있더라고요.

명상을 하면서 내 마음의 무거운 짐을 처음으로 내려 놓았어요. 내려놓으니 이렇게 편안하다는 것을 처음으로 깨달았죠.

### 주제 모음 5: ‘나’에게 집중하기

참여자들은 관상동맥질환으로 인해 PCI 치료를 받은 후에도 자신에 대해 생각해 볼 겨를이 없이 바쁘게 살아왔다. 하지만, MBSR을 접하면서 자신을 돌아볼 기회가 생겼고, 자신에 대해 생각하며 살아가고 있었다.

남편하고 아이들 셋을 키우면서 그렇게 바쁘게 살았지. 지금까지 나를 위해 신경을 쓰고 나를 쳐다 볼 새가 없었어요. 바디스캔과 호흡명상을 하고 나니까 나를 보면서 좀 살아라 그런 것을 깨달았죠. 진짜 삶의 질을 바꿔 놓은 거 같아요. 앞으로는 나를 좀 더 생각하면서 살려고요.

내가 과격한 성격이에요. 성질나면 그냥 해버렸는데, (MBSR) 3주째 접어드니까 그런 성격을 조절하며 살 수 있다는 것이 나에게 가장 큰 변화예요. 내가 이 성격 때문에 이 병이 온 것 아닌가 하면서 많이 자중하고, 반성하고.... 성격상 속에 안담아 두고, 이야기를 막 하는 편인데, 이제는 성질을 부리려고 하다가도 가만히 앉아서 혼자 생각을 하면서 마음을 가라앉히지. 이제는 아무 말 안하고, 나를 먼저 돌아보지.

## 논 의

본 연구는 PCI를 받은 관상동맥질환자들이 마음챙김 명상인 MBSR을 통해 무엇을 경험하는지를 현상학적 연구를 이용하여 심층적으로 파악하여 심장재활 프로그램으로 활용하고자 시도되었다. 그 결과 명상의 재발견, 스트레스 관리를 위한 자기조절법 터득, 자긍심, 얻을 수 있는 행복, 나를 찾음의 5개의 주제모음이 도출되었다.

첫 번째 주제모음은 ‘명상의 재발견’이었다. PCI를 받은 관상동맥질환자는 심장 관리를 위하여 MBSR을 시작하게 되었고, 이후 명상에 대한 재인식 즉, 마음챙김에 대한 새로운 방법에 대해 눈을 뜨게 되었다[16]. 하지만 모든 참여자들이 처음부터 지금 이 순간에 집중하기란 쉽지 않아서 어려움이나 불편함을 호소하기도 하였지만, 시간이 지날수록 마음챙김에 대한 의미를 깨닫게 되고, 마음챙김이 향상됨을 느꼈다[16]. 때문에

특정한 장소나 정해진 시간에 MBSR을 수행하는 것이 아니라 일상생활에서 마음챙김을 수행하게 됨으로서 생활 속 실천 프로그램임을 알 수 있었다[17]. 또한, 참여자는 자신의 신체 활동 능력에 따라 프로그램이 진행되기 때문에 자신의 신체에 마음챙김을 하여 자신의 신체 한계를 깨달을 수 있어서[9], MBSR은 개인에 따른 맞춤형 프로그램이라고 할 수 있겠다. 따라서 PCI 후 관상동맥질환자들을 위한 심장재활 프로그램으로서 개인에 맞는 신체 활동 프로그램으로 활용할 수 있겠다. 뿐만 아니라 시간과 장소에 구애받지 않으므로 home-based MBSR 프로그램의 효과도 연구해 볼 필요가 있겠다.

두 번째 주제모음인 ‘스트레스 관리를 위한 자기조절법 터득’에서는 MBSR을 통해 스트레스를 조절하고 스트레스가 감소됨을 보여주었다. 이러한 결과는 50명의 남자 관상동맥질환자를 대상으로 MBSR을 실시한 실험군은 MBSR을 받지 않은 대조군보다 스트레스가 유의하게 감소한 연구와 일치하였다[10]. 또한, 본 연구에서 나타난 것과 같이 참여자들은 스트레스를 받으면 심장에 무리가 오는 것을 느끼므로 효과적인 스트레스 관리를 위하여 참여자만의 스트레스 조절법을 고안하고 있었다. 이는 스트레스 조절을 위하여 MBSR에 참여한 45~55세의 여자간호사들이 스트레스 상황에 접할 때 마다 마음챙김 연습을 떠올리며 자신의 몸에서 ‘스트레스를 쫓아내자’ 라고 자신에게 수없이 이야기를 했던 연구와 유사하였다[18]. 본 연구의 참여자는 스트레스를 받을 때, 스트레스를 가라앉히기 위하여 자신에게 가장 잘 맞는 호흡명상을 시행하고 있었다. 호흡명상은 주의집중이 이루어지게 하고, 다른 표면의 동요에 영향을 받지 않게 하여 마음이 안정된 상태로 유지될 수 있게 하므로[9] 연구참여자의 70% 이상이 스트레스 관리를 위하여 호흡명상을 이용했던 것으로 여겨진다. 따라서 관상동맥질환자들을 대상으로 MBSR을 적용해 보고, 명상의 종류에 따른 효과를 구체적으로 파악해 본다면 자신에 맞는 스트레스 조절을 용이하게 터득할 수 있으므로 이에 대한 연구도 필요하겠다.

세 번째 주제모음인 ‘자긍심’은 명상 성공 체험에 대한 환의, 효과적인 명상을 위한 지구력 강구, 긍정적 태도변화로 3개의 주제로 나타났다. MBSR은 매 순간순간의 알아차림을 깨닫는 것인데, 기존의 연구들에서도 역시 참여자들은 순간의 힘에 의해 감정의 변화를 알아차림으로서 한발 물러나서 볼 수 있는 여유를 느끼고 있었다. 뿐만 아니라 자신의 행동에 집중하여 자신의 행동을 조절하게 됨으로서 긍정적인 변화가 일어나므로 본 연구결과와 같이 나타남을 알 수 있었다[16-18]. 또한, 본 연구의 참여자들은 명상의 효과를 체험한 후에는 순

간의 알아차림을 빠르게 돌입할 수 있도록 하기 위해 요가로 몸을 가볍게 풀고 난 후 집중명상을 하거나 자신의 몸 상태에 맞게 조절하며 명상에 임하고 있었다. MBSR 중 요가명상은 우리 몸의 순간순간 느끼는 그대로를 받아들이는 훈련으로 자신이 할 수 있는 한계만큼만 하는 것(9)을 배우기 때문에 참여자들은 자신에 맞는 신체 이완감 정도를 느낄 수 있어서 다른 명상으로의 몰입을 쉽게 할 수 있었을 것으로 여겨진다. 따라서, PCI후 운동 중심의 심장재활 프로그램을 바로 적용하기 보다는 MBSR을 이용해 자신의 상태를 스스로 파악한 후 운동 중심의 심장재활 프로그램을 한다면 심장재활 프로그램의 효과가 극대화 될 수 있겠다. 이에 MBSR과 운동요법의 비교연구를 cross-over 연구 디자인을 이용하여 효과를 보는 연구도 필요 하겠다.

네 번째 주제모음인 ‘얻을 수 있는 행복’은 신체적 만족감과 초연함의 주제로 표현되었다. 먼저 신체적 만족감에서는 MBSR을 통해 몸이 가벼워져서 심장도 편안함을 느끼고, 심장 질환 이외에 나타났던 통증 및 불면증 등이 감소되었음을 보여 주었다. 이는 63명의 암 환자를 대상으로 MBSR을 시행한 결과 불면증이 감소하고[12], 만성 허리통증이 있는 환자들은 MBSR을 받지 않은 대상자들이나 건강교육을 받은 자보다 통증정도가 향상된 결과[13]와 일치하였다. 관상동맥질환자 역시 스트레스로 인한 불면증이 나타나는데[19], 불면증은 스트레스와 밀접한 관계가 있어서 MBSR을 하게 되면 스트레스가 감소되어 불면증이 감소되고, 인지왜곡이나 부정적인 생각의 양을 줄어줄게 하기 때문에 본 연구결과와 같이 참여자들의 수면이 향상되었던 것으로 보여진다[12]. 본 연구에서 나타난 통증은 참여자들의 관상동맥질환과 관련된 통증이 아닌 개인적인 통증이었으나 호흡명상을 통하여 통증이 감소됨을 느꼈다. 호흡명상을 정확하게 연습하면 이미 상처를 받았거나 통증이 있는 곳에 의식이 집중되어 이를 어루만져주고, 동시에 마음을 안정시켜주므로 통증이 감소한 것으로 여겨진다[9]. 따라서 PCI 전, 후에 나타날 수 있는 통증 및 신체적 증상 감소를 위해서 MBSR을 이용할 수 있겠다. 또한, 연구참여자들은 MBSR을 통해 운동과 같은 효과가 있음을 표현하였으므로 관상동맥질환자들에게 MBSR이나 운동 중심의 심장재활 프로그램을 적용해 보고, 운동효과를 볼 수 있는 최대산소섭취량을 측정하여 운동효과를 비교해 보는 연구도 필요할 것으로 여겨진다.

‘초연함’ 주제는 MBSR을 경험한 자는 대부분 느끼는 것으로 우리나라 기업체의 근로자를 대상으로 MBSR을 시행 후 정서조절이나 평온함과 여유를 찾았다는 연구와 유사하였다[17].

MBSR 중 바디스캔 명상은 어떤 상황에 대해 억지로 되게 하는 것이 아니라 ‘놓아주기’ 즉 상황에 대한 두려움에 항복하기 보다는 자신의 상황에 대한 수용의 행위를 연습하는 것(9)이기 때문에 성격조절, 일체유심조 수용, 내려놓음 등을 깨닫고 심리적 안정감을 얻을 수 있었을 것으로 여겨진다.

다섯 번째 주제모음은 ‘나에게 집중하기’이었다. MBSR은 자신에 대해 마음챙김을 하는 것을 기본으로 하기 때문에 자신의 소리를 듣게 되고, 자신에 대해 탐색하게 된다(9). 참여자들은 MBSR 프로그램을 접한 후에는 자신을 바라보는 시각을 가지게 됨으로 자신을 부정하거나 저항하기 보다는 자신을 수용하게 된다. 때문에 참여자들은 마음챙김 명상을 할 때 현재의 자신의 몸과 마음에만 몰두하여서 비로서 ‘나’를 보게 되고, 나에 대해 수용 할 수 있었을 것으로 여겨진다. 이에 참여자들은 현재의 존재적인 자신을 만나게 되고, 현재 순간을 느끼고, 알아차림으로서 순간순간의 힘에 의해 행복하고, 충만한 삶이 이루어질 수 있겠다[17]. MBSR은 마음챙김을 통해 자신을 알 수 있는 기회를 제공하기 때문에 MBSR을 심장재활 프로그램으로 이용한다면 관상동맥질환자들은 자신을 관리하기 위하여 적극적으로 프로그램에 참여하게 될 것이다. 이에 심장재활 프로그램의 효과가 극대화될 수 있으므로 MBSR 기반 심장재활 프로그램을 활성화시키는 것도 필요하겠다.

본 연구결과를 통해 PCI후 마음챙김 명상인 MBSR을 이용함으로써 사회 심리적 치료 및 스트레스 감소 등이 되고, 심장의 안정 효과를 얻는 등의 MBSR에 대한 긍정적인 경험을 구체적으로 얻을 수 있었다. 즉, MBSR을 심장재활 프로그램으로 이용 가능성을 보여주었다는데 본 연구의 의의가 있겠다. 또한 심장재활 프로그램은 대부분 운동 중심의 심장재활 프로그램이 이용되고 있는데, MBSR은 운동의 효과를 경험할 수 있어서 운동요법의 금기 대상자에게 본 프로그램을 이용한다면 심장재활 프로그램에 참여하는 대상자가 확대될 수 있겠다. 이에 MBSR과 운동 프로그램의 효과에 대한 비교 연구도 필요하겠다. 마지막으로 본 연구를 바탕으로 임상현장에서는 관상동맥질환자들이 심장재활 프로그램에 적극적으로 참여할 수 있도록 다양한 프로그램 개발 및 교육이 필요하겠다.

## 결론 및 제언

본 연구는 PCI를 받은 관상동맥질환자가 심장재활을 위해 MBSR을 체험하면서 겪는 경험의 의미를 파악하기 위한 것으로 질적 연구방법의 하나인 현상학적 연구방법을 이용하였다. 그 결과 명상의 재발견, 스트레스 관리를 위한 자기조절법

터득, 자긍심, 얻을 수 있는 행복, 나에게 집중하기의 5개 주제모음으로 나타났다. 본 연구를 통해서 관상동맥질환자들의 MBSR에 대한 긍정적 의미를 구체적으로 파악하고, MBSR에 대한 이해의 폭을 넓힐 수 있었다. 따라서 본 연구는 운동중심으로 국한되어 있는 현재의 심장재활 프로그램 내용을 확대하는데 도움이 될 수 있겠다. 또한, 마음챙김 명상이 심장재활 프로그램 내용의 하나로 정착이 된다면, 관상동맥질환자들의 심장재활 프로그램의 참여가 확대되어 관상동맥질환자들의 삶의 질 증가에 이바지할 것으로 기대되어진다.

## REFERENCES

- Go AS, Mozaffarian D, Roger VL, Benjamin EJ, Berry JD, et al. Heart disease and stroke statistics-2014 update: a report from the American Heart Association. *Circulation*. 2014; 129(3):e28-e292. <http://dx.doi.org/10.1161/01.cir.0000441139.02102.80>
- Statistics Korea. 2012 cause of death statistics in Korea [Internet]. Daejeon: Statistics Korea; 2013 [cited 2014 March 13]. Available from: [http://kostat.go.kr/portal/korea/kor\\_nw/2/6/2/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=308559&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&sTarget=title&sTxt](http://kostat.go.kr/portal/korea/kor_nw/2/6/2/index.board?bmode=read&bSeq=&aSeq=308559&pageNo=1&rowNum=10&navCount=10&currPg=&sTarget=title&sTxt).
- Lee HY, Kim JH, Kim BO, Byun Y-S, Cho S, Goh CW, et al. Regular exercise training reduces coronary restenosis after percutaneous coronary intervention in patients with acute myocardial infarction. *International Journal of Cardiology*. 2013; 167(6):2617-22. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijcard.2012.06.122>
- Papadakis MA, McPhee SJ. Current medical diagnosis and treatment. 52nd ed. New York, NY: McGraw Hill; 2013. p. 356-68.
- Lee JY, Yun SC, Ahn JM, Park DW, Kang SJ, Lee SH, et al. Impact of cardiac rehabilitation on angiographic outcomes after drug-eluting stents in patients with De Novo long coronary artery lesions. *The American Journal of Cardiology*. 2014; 113(12):1977-85. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjcard.2014.03.037>
- Song Y. Analyses of studies on cardiac rehabilitation for patients with cardiovascular disease in Korea. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 2009;39(3):311-20. <http://dx.doi.org/10.4040/jkan.2009.39.3.311>
- Milani RV, Lavie CJ. Reducing psychosocial stress: a novel mechanism of improving survival from exercise training. *The American Journal of Medicine*. 2009;122(10):931-38. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amjmed.2009.03.028>
- Kabat-Zinn J. Mindfulness-based intervention in context: past, present, and future. *Clinical Psychology Science & Practice*. 2003;10(2):144-56. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Chang HK, Kim KH, Kim JH. Full catastrophe living. Seoul: Hakjisa; 2010. p. 63-196.
- Nehra DK, Sharma N, Nehra S, Kumar P. Efficacy of MBSR program in treating depression, anxiety and perceived stress in coronary heart disease patients. *Indian Journal of Positive Psychology*. 2012;3(1):91-5.
- Roberts, SJ, Glod CA, Kim R, Houchell J. Relationships between aggression, depression, and alcohol, tobacco: implications for healthcare providers in student health. *Journal of the American Academy of Nurse Practitioners*. 2010;22(7):369-75. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1745-7599.2010.00521.x>
- Carlson LE, Garland SN. Impact of Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) on sleep, mood, stress and fatigue symptoms in cancer outpatients. *International Journal of Behavioral Medicine*. 2005;12(4):278-85.
- Cramer H, Haller H, Lauche R, Dobos G. Mindfulness-based stress reduction for low back pain. A systematic review. *BMC Complementary & Alternative Medicine*. 2012;12(1):161. <http://dx.doi.org/10.1186/1472-6882-12-162>
- Colazzi PF. Psychological research as the phenomenologist views it. New York, NY: Oxford University Press; 1978. p. 57-71.
- Lincoln YS, Guba EG. Naturalistic inquiry. Newbury Park, CA: Sage Publications Inc.; 1985. p. 301-31.
- Mackenzie MJ, Carlson LE, Munoz M, Specca M. A qualitative study of self-perceived effects of mindfulness-based stress reduction(MBSR) in a psychosocial oncology setting. *Stress & Health*. 2007;23:59-69. <http://dx.doi.org/10.1002/smi.1120>
- Park N-S. A phenomenological study on MBSR experiences: focus on office workers. *Ewha Journal of Social Sciences*. 2013;29(1):221-66.
- Frisvold MH, Lindquist R, McAlpine CP. Living life in the balance at midlife lessons learned from mindfulness. *Western Journal of Nursing Research*. 2012;34(2):265-78. <http://dx.doi.org/10.1177/0193945911424171>
- Shaffer JA, Kronish IM, Burg M, Clemow L, Edmondson D. Association of acute coronary syndrome-induced posttraumatic stress disorder symptoms with self-reported sleep. *Annals of Behavioral Medicine*. 2013;46(3):1-13. <http://dx.doi.org/10.1007/s12160-013-9512-8>