

## 장애아 어머니의 몸중심 마음챙김 경험 이야기\*

박 지 영\*\*

특수교육 해인원

본 연구의 목적은 장애아 어머니가 몸중심 마음챙김을 통해 경험한 것이 무엇인지 내러티브 탐구방법으로 살펴보고 그 의미를 이해하는 것이다. 연구 참여자인 최은미는 12세 1급 발달 장애여아를 양육하고 있는 어머니이다. 본 연구의 자료 수집은 2015년 10월부터 2016년 2월 까지 주 1회, 회당 90분에서 120분씩 총 12회의 인터뷰와 사전 및 사후인터뷰, 회기별 축어록, 일지 등을 중심으로 이루어졌다. 최은미의 몸중심 마음챙김 과정을 통해 첫째, 나의 불행은 다른 사람들 때문이라고 생각하다. 둘째, 몸과 이야기하다. 셋째, 변한 것은 없지만 행복하다는 경험을 하였다. 그리고 그 경험을 통해 존재적 의미, 관계적 의미, 통합적 의미를 도출하였다. 본 연구 결과에 기초하여 몸중심 마음챙김이라는 심신통합적 접근은 장애아 어머니의 심신건강 증진을 위한 그 필요성에 대해 구체적으로 제시하고 있다는 점에서 그 의의가 있다고 보여진다.

주요어 : 장애아 어머니, 양육 스트레스, 신체화 증상, 몸중심 마음챙김, 내러티브

---

\* 이 논문은 박지영의 박사학위 논문을 수정 보완한 것임.

\*\* 교신저자: 박지영, 특수교육해인원, (03044) 서울시 종로구 자하문로 10길 36 통의근린 2층

Tel : 02-730-2852, E-mail : aham8@nate.com

여성에게 출산이란 인생에서 큰 의미이자 많은 변화를 경험하게 한다. 출산은 여성에서 어머니라는 존재로 거듭나도록 한다. 그 과정 속에 많은 혼란이 생기게 되는데 특히 자녀가 장애가 있는 경우 대부분 매우 큰 정신적 충격을 경험하게 된다. 하지만 어머니는 그 충격을 미처 돌보지 못하고 장애자녀와 마주하게 된다. 일반적으로 장애아 어머니는 자녀의 적절하지 못한 의료나 치료 및 교육혜택, 경제적 어려움, 주변의 부정적인 시선들, 형제들의 고충, 가족의 무관심, 불확실한 미래 등 외부의 영향에 따라 어머니의 삶이 좌지우지되고 장애의 정도와는 상관없이 긍정적 경험보다는 부정적 경험을 더 많이 하게 된다(김종민, 2012). 특히 장애아동의 경우 일상에서 발생하는 다양한 문제행동이 단기간에 치료되지 못하고(김건희, 장수정, 2014; 김창호, 이미애, 2013) 어머니의 헌신적 노력을 요구하기 때문에 장애아동의 양육은 어머니에게 엄청난 스트레스를 주게 된다(김인옥, 이원령, 2011; 안수용, 2015). 장애아 어머니는 이러한 양육 과정 속에 만성적인 스트레스에 노출되게 되면서 불안과 우울을 동반한 신체화 증상 등이 나타나게 된다(김미라, 정남운, 2006).

장애아 어머니는 장애자녀를 양육하는 과정 속에 내적 및 외적 갈등을 겪게 된다(황경열, 고일영, 용홍출, 2010). 자녀의 성장 후 미래에 대한 불확실성, 낮은 자아상과 좌절감 등의 내적 갈등과 양육의 부가적 부담, 육체적 부담, 시간의 부족, 가족 갈등 등의 외적 갈등 등은 그들을 지속적인 스트레스에 노출되도록 한다.

또한 장애자녀를 양육하는 과정 속에 비장

에 자녀에 비해 더 많은 시간과 노력이 필요로 한다. 자녀의 장애로 인한 불확실한 미래를 평생 책임져야한다는 정신적, 육체적 피로의 요인들은 비장애 자녀의 어머니보다 더 많은 스트레스를 받게 된다(구일숙, 2002). 특히, 장애자녀는 무엇을 원하는지 파악하기가 어렵고 자녀의 행동에 대처하는 방법에 있어 어려움이 있고, 부모의 노력에 비해 자녀의 증상이 호전되지 않거나 문제행동을 보임으로 인해 좌절감이나 무력감을 자주 경험하게 된다(박애선, 2011). 이렇듯 장애아 어머니는 양육에 대한 스트레스에 노출되어 있고 이와 함께 다양한 신체화 증상이 동반되는 경우가 많다.

신체화 증상은 신체증상을 통해 경험 및 심리적 고통을 표현하는 것으로 표현되지 않은 감정상태를 신체를 통해 상징적으로 개념화하여 인식하거나 견디기 힘든 감정과 환상에 대한 방어적 한 형태이다(Busch, 2014). 신체화 증상에는 두통, 복통, 어지러움, 피로감, 메스꺼움, 수족통증, 가슴통증 등이 주를 이룬다. 신체화 증상은 신체적인 불편감 이외의 우울, 불안, 스트레스 등의 부정적 정서문제를 동반한다. 우울 및 불안 증상이 높으면 신체화 증상도 높게 나타나고(김산, 하은혜, 2011; 서리나, 2012; 이선주, 하은혜, 2010; 정유진, 하은혜, 2014) 스트레스가 높을수록 신체화 증상도 높게 나타났다(강지연, 주은선, 2014; 이해영, 김계하, 2012; 조성기, 박미숙, 2013).

최근 신체화 증상과 관련하여 신체자각을 강조한 치료법이 늘고 있고(주은선, 최선우, 2013; 진보겸, 박경, 2015), 특히 마음챙김에 기반한 치료가 신체화 증상에 효과적임이 보고되고 있다(Fjorback, et al., 2013; Lakhan &

Schofield, 2013).

마음챙김은 현재의 순간에 의도적으로, 순간순간 일어나는 경험을 비판단적으로 주의를 기울이는 것을 통해 일어나는 알아차림을 말한다(Kabat-Zinn, 2013). 마음챙김을 통해 탈중심화, 탈자동화, 탈집착화를 통해 관점의 변화를 만들고 치료의 원인이 된다(Safan & Segal, 1990). 마음챙김을 통해 자신의 즉각적인 경험으로부터 거리를 두어 경험의 본질을 변화시키는 탈중심화와 자각과 인지를 통제하여 자동적 처리과정이 사라지는 탈자동화를 경험하며, 내적 경험으로부터 거리가 생김으로써 주의와 공간을 확장시키는 탈집착화의 과정이 생기게 된다.

특히 몸중심 마음챙김은 몸을 마음챙김의 주된 대상으로 보는 것으로 사념처 중 첫 번째인 신념처에 해당한다. 몸중심 마음챙김은 호흡, 신체감각, 동작, 움직임 등으로 1차적 관점에서 인지할 수 있는 것을 그 주된 대상으로 삼는다. 이는 그 자체로서 치유와 자기조절의 조건이 되는 것으로 1차적 관점에서 지금 이 순간 일어나고 있는 신체 내부의 고유수용감각과 내부수용감각을 통해 일어나는 미세한 감각과 감각느낌을 자각하게 된다(김안나, 2016). 1차적 관점으로서의 몸(soma)이란 Tomas Hanna에 의해 제안된 관점으로 외부가 아닌 내부에 느끼는 지금-여기, 체화된 지성(embodied intelligence)의 의미로 일정한 거리를 두고 3자가 관찰하듯 바라보는 몸(body)의 의미와는 차이가 있다(Hanna, 2013). 심신치료적 관점에서 자기자각(self-awareness)과 자기조절(self-regulation)이라는 치유기제로 설명되는데 자기자각은 다양한 치유기제들이 잘 작동할

수 있도록 하는 기본요인이고, 자각력이 증진되면 자기기조절력은 자연스럽게 향상되게 된다(왕인순, 2015). 최근 많은 연구에서 몸과 마음이 따로 분리되어 있는 것이 아닌 몸과 마음이 서로 연결되어 있다는 것이 밝혀지고 있고 이와 함께 심리치료와 신체를 다루는 치료법의 차이가 점점 좁혀지거나 동시에 사용하는 치료법이 늘어나고 있는 추세이다.

본 연구에서는 몸중심 마음챙김 경험을 통해 장애아 어머니가 무엇을 경험하고 그 경험의 의미가 무엇인지 알아본다.

## 방법 및 절차

### 내러티브의 시작

나는 오랜 기간 장애아동의 교육하고 상담하면서 부모교육의 중요성을 강조해왔다. 부모의 정서적인 안정과 긍정적인 사고가 아이들에게 매우 중요하다는 것을 현장 경험을 통해 알고 있었기에 부모교육을 통해 그것을 지속적으로 교육을 하고 있었다. 하지만 부모들의 행동이나 습관은 그렇게 쉽게 바뀌지 않았다. 그런 과정 속에 아이들의 주양육자인 어머니에게 실망하고 마음 한편으로는 ‘그러니까 아이들이 좋아지지 않지’라고 생각하며 무의식속에 부모를 탓하고 책임을 전가하고 있었던 것 같다.

하루는 양육 태도를 바꾸지 않는 한 아이의 어머니와 상담을 하면서 변하지 않는 어머니의 태도를 보며 답답해하고 하다가 한 생각이 머리를 스쳐지나갔다. 나는 항상 어머니를 아

이를 양육하는 어머니로서만 바라보았지 아이를 양육하며 힘들어하고 있는 한 인간, 혹은 한 여성으로서 그녀를 바라본 적은 없었다. 나는 어머니로서의 책임과 의미, 역할에 대해서만 이야기했고 어머니로서의 입장만이 가장 중요하다고 생각했기에 그녀가 몸으로 들려주었던 이야기, 그녀의 마음을 바라보려고 하지 않았다는 것을 깨닫게 되었다. 그것은 어머니로서 살아야한다는 나의 고정관념이었던 것이다.

많은 반성과 함께 어머니들을 보는 시선이 서서히 바뀌기 시작했다. 그녀는 다양한 방법으로 본인의 상태를 표현하고 있었다. 아이로 인하여 붙어있는 본인의 과거, 현재, 미래에 대한 후회 및 불안함, 분노와 같은 감정들이 있었고 가슴의 답답함, 웅어리, 두통, 어지러움, 저림, 불면 등의 신체화 증상을 호소하고 있었다. 그녀는 아이에게 잘하지 못했던 것이 아니라 할 수 없었던 것이다. 나는 그 이후 아무개의 어머니가 아니라 한 여성 그 자체로 그녀를 바라보았고 그녀들은 스스로 자신을 관찰하고 바라보며 스스로 변화하기 시작하였다. 나는 그녀가 경험하는 양육 및 일상을 몸을 통해 관찰하였고 어떤 경험을 하는지 그리고 그 경험이 어떤 의미를 이해함으로써 현재의 삶에서 보다 더 한걸음 더 앞으로 나아갈 수 있는 계기를 제공할 수 있을 것이라고 생각하고 인터뷰를 진행하게 되었다.

#### 내러티브 탐구

내러티브 탐구란 경험을 이해하기 위한 연구방법이다. 오랜 기간 동안 한 장소 혹은 여

러 장소에서 환경과 사회적 상호작용을 하며 연구자와 참여자 간에 협력하는 것으로 ‘이야기로 살아내는 삶의 이야기’이다(Clandinn & Connelly, 1990). 인간은 개인적, 사회적으로 이야기되는 삶을 살아가고 이야기하는 유기체로 우리는 이야기하기(storying)와 다시 이야기하기(restorying)를 통해 우리가 경험한 세상에 의미를 부여한다(Clandinn & Connelly, 1990).

내러티브는 실용주의 철학을 기본으로 하는 John Dewey의 경험이론에서 출발하였다. Dewey는 경험이라는 것은 개인과 그 순간의 그의 환경을 구성하는 요소들 사이에 일어나는 것으로 경험의 주체인 유기체와 경험의 객체인 환경이 서로 주고받는 작용을 함으로써 이루어진다(송도선, 1998). Clandinn & Connelly은 인간의 사고와 우리의 개인적, 사회적, 물질적인 환경과의 계속적인 상호작용과 함께 경험이 변화한다는 것을 전제로 3차원적 내러티브 탐구공간을 제시한다. 3차원적 내러티브 탐구공간은 은유저거 표현으로 탐구공간의 차원을 구체화 시켜주는 요소로 시간성(temporality), 사회성(sociality), 장소(place)를 이야기하는 것으로 연구자는 연구의 시작부터 끝까지 이 세 가지 요소를 염두에 두고 탐구를 한다(염지숙, 2009). 즉 과거, 현재, 미래의 시간 속에 환경, 사건, 사람들의 관계 속에 일어나는 그들의 경험에 대해 연구하는 것이다.

내러티브 탐구의 중요한 핵심용어는 ‘삶을 살아내고(living), 이야기하고(telling), 다시 이야기하고(retelling), 다시 삶을 살아내고(reliving)’로 기술할 수 있다(Clandinin, 2015). ‘삶을 살아내기’란 연구 참여자와 연구자가 살아온 삶에 대한 것으로 내러티브 탐구를 관계적 탐구로

생각하는 출발점을 말한다. ‘이야기하기’는 살아온 삶의 이야기를 말하는 것이며, ‘다시 이야기하기’는 연구자와 참여자가 함께 이야기를 탐구하는 과정을 말한다. ‘다시 삶을 살아내기’란 우리가 살아가는 이야기나 살면서 듣게 되는 이야기를 다시 체험하면서 살아내기를 시작하는 것으로 내러티브적 사고의 가장 중요한 핵심중의 하나이다. 삶을 다시 살아냄으로써 우리의 이야기가 바뀐다면 그 이야기는 우리의 삶을 변화시킬 수 있다.

본 연구에서는 몸중심 마음챙김이라는 경험을 그녀의 이야기 속에서 연구자와 함께 다시 이야기하며 탐구하고 그들의 삶을 다시 살아낼 수 있도록 함으로써 삶을 다른 관점으로 바라보고 변화시키고, 변화되는 과정을 탐색하기에 가장 적합한 연구방법이라고 판단하였다.

#### 자료수집과 분석

본 연구 참여자인 최은미는 12세 1급 발달장애여아를 양육하고 있는 40세의 어머니다<sup>1)</sup>. 윤리성을 위해 참여자는 모두 가명을 사용하였으며 연구시작 전 참여자에게 연구취지를 설명하고 참여의사를 확인하였으며 지면으로 연구 동의서를 받았다. 자료수집은 2015년 10월부터 2016년 2월까지, 주 1회, 회당 90분에서 120분씩 총 12회기의 몸중심 마음챙김에 기반한 인터뷰를 진행하였으며 사전인터뷰와 추수인터뷰를 각각 1회씩 진행하였다. 또한

전화인터뷰를 포함한 4회의 추가 인터뷰와 관찰을 통해 현장텍스트를 구성하였다. 자료수집은 회기별 축어록, 성찰일지, 개인수련일지, 연구자의 현장일지, 마감설문지와 인터뷰 등의 현장 텍스트와 기억상자 등을 통해 수집하였고 이후 수집된 모든 자료를 반복하여 읽은 과정을 통해 각 참여자의 경험이야기를 재구성하였다. 또한 연구 참여자와 연구 텍스트를 함께 읽으며 내용의 적절성에 대해 이야기하며 수정하는 과정을 가졌고 질적연구 전문가 및 특수교육 전문가와 협의를 통해 내용의 객관성을 확보하고자 하였다.

#### 최은미의 경험 이야기

최은미는 딸 유빈이, 그리고 남편과 함께 살고 있다. 유빈이는 발달장애 1급인 여아로 주변의 도움을 필요로 하다 보니 최은미는 항상 유빈이를 보살펴야 한다. 학교를 가 있을 시간이 아니면 항상 옆에서 돌봐야하는 부분이 많아 스트레스가 많이 쌓이는 것을 알 수 있었다. 최은미는 나름 최선을 다해 아이를 키우다보면 잘 되지 않을까 기대해봤지만 아이가 좋아지는 속도는 빠르지 않았다. 그리고 아이가 표현을 잘 하지 못해 무엇을 원하는지 항상 답답하게 느껴졌고 건들면 터질 것 같은 시한폭탄 같은 모습이었다. 최은미는 만성두통과 요통을 가지고 있었고 진통제를 다량 복용하고 있었다. 우리는 몸중심 마음챙김을 통해 그녀의 몸과 마음을 바라보는 여정을 함께 했다.

1) 최은미는 가명이다. 본 연구에 등장하는 인물 및 참여자, 그리고 그들과 관계있는 모든 실제 인물들의 성명과 명칭은 모두 가명을 사용하였다.

이야기1. 나의 불행은 다른 사람들 때문이라고 생각했어요.

최은미의 집은 정리가 잘 되어 있었다. 신발장이나 옷장은 마치 매장에 와 있는 것 같은 느낌이 들 정도로 계절별, 종류별, 가족별로 가지런히 놓여져 있다. 가끔 빨래걸이에 걸려있는 옷이나 수건을 보면 같은 종류끼리 간격을 맞춰 빨래가 널어져 있어 마른 후 다림질을 하지 않아도 될 만큼 뽀뽀하다. 최은미는 정리되어 있는 집을 보았을 때 기분이 좋다고 했다. 뭔가 정리되어 있고 제 위치에 있을 때 편안함을 느끼는 그녀에게 유빈이는 똥방꾼이다. 아직 말을 하지 못하고 하나부터 열까지 도와주어야 하는 지금의 상황이 최은미를 힘들게 하였다. 내가 만들어 놓은 완벽함을 와르르 무너뜨리는 존재로 그녀에게 첫 번째 흑이었다.

남편도 그녀를 힘들게 하는 두 번째 흑이었다. 그녀가 일부러 남편에게 잔소리를 하는 것이 아닌 부부만이 아는 힘들이 있는데 아무도 알아주지 않는다. 눈치를 보며 자기가 하고 싶은 것을 다하는 남편의 모습은 최은미로 하여금 폭발하게끔 한다. 그녀는 갑상선 저하증과 장애자녀라는 불행의 시작은 남편 때문에 생긴 것이라는 생각이 들었다.

친정엄마도 최은미를 화나고 힘들게 하는 존재로 세 번째 흑이다. 친정엄마는 최은미를 비서로 생각하는 것처럼 아무 때나 전화해서 하고 싶은 말을 다하고 끊는다. 오빠나 새언니들에게는 하고 싶은 말을 못하면서 그녀에게는 하고 싶은 대로 다한다. 장애손녀를 키우는 딸보다 항상 우선인 엄마가 이해가 되지

않았고 섭섭했다. 그녀는 가까운 이들이 모두 고통의 원인이라고 생각했다. 우리는 회기 속에서 최은미를 가장 힘들게 한다고 생각하는 유빈이, 남편, 친정엄마에 대해 다루었다. 먼저 유빈이의 행동 중에서 집안을 어지럽히는 모습에서 가장 스트레스를 많이 받는 그녀의 불편함을 몸을 통해 접근해보기로 하였다. 호흡명상 후 바디스캔을 통해 몸의 감각을 관찰하였다. 그녀는 유빈이가 집을 어지럽히는 행동을 생각했을 때 윗가슴이 답답하고 손바닥에는 땀이 났으며 인상이 쩡그러지고 호흡이 불편하다는 몸의 경험을 이야기하였다. 우리는 한 두가지 요가자세를 진행한 후, 다시 몸을 관찰하였다.

최은미: 요가자세를 한 후에 몸이 S자로 휘어져 있는 것 같아요. 허리부터 발끝까지요.

연구자: 그럼 비뚤어져 있는 곳을 좀 더 세밀히 관찰해보시겠어요? 그리고 몸을 관찰하시면서 천천히 움직이고 싶은 대로 움직여서 편하게 만들어보세요.

최은미: (몸을 천천히 움직임) 우울해요. (눈물을 흘림)

연구자: 눈물이 흐르시네요? 일부러 안 흘리려고 하지 마시구요. 있는 그대로 눈물을 허용하세요. 지금 불편하거나 비뚤어져 있는 부분을 한번 짚어보시겠어요?

최은미: 엉덩이 쪽이 틀어져 있는 느낌이고 무릎부터 발끝까지 휘어져 있는 느낌이 들었어요.

연구자: 그럼 몸에 주의를 두시면서 지금 내 몸이 필요로 하는 것이 무엇인지 한번 관찰해봅니다. 따뜻한 손길? 혹은 작은 움직임. 혹은 위로의 말 등등요. 관찰하시다가 언제든 움직이고 싶으시면 움직이셔도 됩니다.

최은미: (5분 정도 몸을 뒤척이듯 움직였다) 뭔가.. 허리뼈 마디마디가 청문회를 하는 느낌이에요. 아팠는데 아무런 관심도 안가져주고, 유빈이 낳았을 때부터 힘들었는데 그동안 봐주지 않아서 힘든 거라고.. 그래서 웃음이 좀 낫어요. 아프면 그냥 진통제로바티고 정말 많이 아플 때만 신경을 썼는데 저는 아이 보는 것 때문에 어쩔 수 없다고 말했는데 그래도 그게 아니래요. 좀 빼줬나봐요.(2회기 중에서)

우리는 인위적인 조작이나 판단, 평가가 아닌 지금 이 순간에 나의 몸과 마음이 무엇을 경험하는지에 주의를 두어 관찰하였다. Martin (1997)이 말한 특정한 관점에 집착하지 않고 주의가 고요해졌을 때, 보여지는 자신과 세계를 새롭게 체험하는 심리적 자유의 상태라고 볼 수 있다. 그녀는 유빈이와의 불편함을 ‘새롭게 자각하기’(reperceiving)(Shapiro, 2006)의 과정을 통해 평소의 관점에서 벗어나 다른 관점으로 주변을 바라보는 경험을 하게 된다.

이후 회기가 계속되면서 호흡명상, 바디스캔, 요가 등을 통해 몸을 통해 몸과 마음에서 일어나고 있는 경험들을 관찰했다. 그 과정속에서 왜 본인이 힘들게 청소하고 정리를 하게 되었는지 자각 할 수 있었다. 바로 외로움

과 공허한 마음을 빨래, 청소를 통해 나만의 공간, 나만의 시간을 가지고 싶었던 것이다. 그녀는 유빈이가 장애라는 것 때문에 항상 도망치고 싶었고, 바쁘게 움직였고, 힘들었으며 어디에 마음을 두어야 할지 모르는 채 그동안 지내 왔던 것이다.

두 번째, 그녀는 지금의 모든 불행은 남편 때문이라고 생각했다. 모든 것이 억울했고 그 억울함의 끝은 남편이었다. 남편이 실수를 해서 사과하면 무엇이 미안했는데 끝까지 물었고 그래야 ‘그래, 네가 나에게 굴복을 했구나’라는 생각과 함께 마음이 시원해졌다.(추수인 인터뷰 중에서)

세 번째, 최은미는 엄마가 본인에 대한 배신감으로 자신을 싫어한다고 생각했다. 그런데 몸 마음챙김을 통해 몸을 관찰하고 여유를 가지고 바라보니 엄마는 사실 최은미가 잘 살기를 원하는 마음이었다는 것을 알게 된다. 그렇게 몸과 마음이 서로 상호작용을 하며 일어났다.

시간이 지날수록 아직 따뜻해진 것은 아닌데 하체 쪽에 미묘하게 약간 피가 조금씩 흘러가고 있는 느낌이... 평소는 하나도 흐르지 않는 느낌이었는데.... 아직까지는 통하는 느낌은 아니지만요... 그리고 사랑이라고 느끼기는 뭐하지만 든든함은 솔직히 많이 느껴졌고, 계속 호흡을 뱃을수록 장기 있는 부분들이 자리를 잡아가고 있는 느낌이 느껴졌어요. 항상 혼자라는 생각이 들었는데...(중략)... 이 작업을 하고 나니 엄

마에 대해서도 편안함을 정말 많이 느꼈어요. 그리고 (엄마에 대해) 뭐가 좀 정리가 되는 느낌이랄까요? (5회기 중에서)

## 이야기2. 몸과 이야기하다.

최은미와 이야기를 나눌 때 그녀는 항상 장좌자세로 앉아 있었는데 그녀의 몸은 마치 갑옷을 입고 있는 것처럼 경직되어 있었다. 허리가 좋지 않아서 오래 앉아 있으면 힘들다고 했고 갑상선 때문에 목이 두드러지게 튀어나와 있고 피곤하면 얼굴이 흙색으로 되는 등 그녀의 몸은 건강해보이지 않았다. 몸이 힘들다고 하면서도 아침 저녁으로 청소하고, 옷 정리, 설거지, 유빈이 뒤통다꺼리 등 몸을 혹사 했다. 그녀는 일주일에 한 번씩 청소기를 분해하여 닦았고 가족의 신발도 매주 빨아야만 했다. 유빈이의 몸을 아침저녁으로 씻겨주고 머리를 말려 주어야하며 밥을 먹여주어야 한다고 했다. 몸중심 마음챙김을 통해 그녀는 자신의 몸을 대부분 부정적으로 인식하고 있다는 것을 알게 되었다.

바디스캔을 하니 배 쪽에 있는 수술했던 부위가 무겁고 위에서부터 아래로 전체적으로 쪽 훑으라고 했을 때는 아랫배 부위가 울퉁불퉁하게 자연스럽게 미끄럽게 내려가다가 거기에서 걸려서 정지되어 있다가 다시 내려갔어요.(중략).. 배 부위가 돌처럼 차요. 까칠까칠한 느낌이에요. 딱딱한 것이 더 굳어지고요, 부위도

더 넓어지는 것 같아요. 배와 다리가 숨을 쉬고 있는 것 같은데 숨구멍은 있는데 숨은 쉬지 않고 멈춰져 있는 느낌이에요.(중략)..몸에 덩어리가 배에 있는데 몸에 붙었다 떨어졌다가 하구요. 무게감도 무거웠다가 가벼웠다가.. 몸에서 빠져나갔으면 하는데 나가지는 않구요..(중략)..요가를 하고 나니 골반 쪽이 나사가 다 빠져 있는 것 같은 느낌이에요. 축 늘어져 있는 느낌이에요. 생생하게 느껴져요. 오늘 보니까 제가 허리가 안 좋다고 생각해서 허리에 힘을 주고 있었는데요. 골반이 안 좋았어요. 골반에 신경을 써야 할 것 같아요..(중략)..골반 쪽에 힘이 다 빠져있어서 마치 어르신들이 목욕탕에서 축 쳐져 있는 엉덩이처럼 너털너털되어 있는 느낌이어서 이걸... 참.. 어떻게 해야 할지 아랫부분을 힘을 꼭 쥐야 버티지.. 이거 참.. 너무 충격적이었어요..(4회기 중에서)

초기에 그녀는 몸이 마치 마른 먼지 같은 느낌을 받았다고 했다. 관절들이 나사가 빠져 있는 것 같은 느낌, 논바닥이 비가 오지 않아 갈라지는 것 같은 느낌이었다. 그녀는 지속적으로 호흡명상, 바디스캔, 요가 등을 통해 몸에 주의를 두는 연습을 했고 서서히 변화가 왔다. 회기 중 연구자가 어깨에 손을 얹어 지지해주길 원했고 호흡 관찰 등을 통해 몸이 축축하게 젖어들었다. 그리고 어깨와 몸에서 미세하게 떨림 같은 자연스러운 방출이 일어



났다. 이후 그녀는 몸에서 온기가 느껴지고 눈에서는 눈물이 나는 등의 경험을 하게 된다.

우리는 몸을 관찰하는 작업을 통해 그 동안 몸에 신경 쓰고 싶지 않음을 알게 되었고 이와 함께 이번 삶에서 도피하고 싶었던 마음을 함께 경험하였다. 최은미는 몸을 관찰하며 상체에 힘을 주고 몸을 무리하게 움직이고 있음을 자각한다. 평소 강한 말투 자신감 있는 모습 뒤에는 도피하고 싶은 마음이 함께 하고 있다는 것을 경험했을 때 연구자는 그것을 외면하지 않고 있는 그대로의 감정을 수용해주도록 안내하였다. 그리고 자신에게 위로의 말을 전하기도 하였다. 위로의 말을 전함과 함께 몸이 쉬어야겠다는 생각도 함께 일어났다.

그녀는 회기의 과정 중에 호흡과 관련하여 다양한 경험을 하게 했다. 호흡은 몸과 마음을 연결하는 중간 역할을 하였다. 그리고 신체와의 대화를 이끌어가는 진입로 역할, 통증에 대한 구체적인 자각을 경험하도록 하였다.

최은미는 몸중심 마음챙김 경험을 통해 일상에서의 변화를 경험하는데 그 중의 하나가 수시로 몸과 대화하고 스스로를 사랑하게 되었다는 것이다. 회기를 마치고나서의 그녀가 몸을 대하는 변화에 대한 내용은 다음과 같다.

스킨, 로션 바를 때도 신경 써주고, 쓰다듬어주고, 신경써주고 그래요. 그러니까 애(몸) 덕분에 성격을 고치려고 노력했고...(중략)...저를 사랑하게 된 것 같아요, 그래야 행복해질 것 같아서...요즘은 영양제도 챙겨서 먹고, 아직까지도 힘들어하는 것은 생리통인데... 어떤 때에는

약 없이도 버티는 때가 있고...(중략) 이번 달도 보고 있어요. 그러니까 이번 주에는 많이 아팠거든요. 이게 스트레스를 많이 받아서 그런건가? 짝 홀수 달로 아픈 건가? 관찰을 해보려구요. 그때는 아파서 정신이 없었지만 제가 안 아픈 경험도 했기 때문에....아~ 그땐 왜 안 아팠을까? 약간 따뜻한 것도 먹게 되고... 나를 돌봐야지....그리고 나니까 선생님도 보이고 남편도 보이고...(8회기 중에서)

최은미는 몸중심 마음챙김을 통해 자신의 몸과 마음을 관찰하게 된다. 그 과정 속에 자연스럽게 자신의 즉각적 경험에서 한걸음 떨어져 나와 관찰을 하고 자동적 반응이 멈추게 된다. 이와 함께 나뿐만 아니라 주변 환경과 사람들에게까지 주의를 둘 수 있는 과정이 자연스럽게 일어나게 된다. 다시 말해 마음챙김의 중요한 치료기제인 탈중심화, 탈자동화, 탈집착화의 과정이 상호 연관되어 일어나게 된다.

이야기3. 사실 변한 것은 없어요... 그런데 행복해요.

회기를 마친 후 최은미는 다른 사람을 보는 것처럼 많이 변해있었다. 회기 시작하기 전 그녀는 주변의 상황을 대부분 부정적으로 인식하였다. 특히 아이에 대한 부정적인 생각은 화와 분노의 감정에 머무르게 하였고 이와 함께 스트레스 및 통증 등의 신체화증상이 반복되고 있었다. 회기가 끝난 후 그녀의 가장 큰 변화는 관점의 변화였다. 물론 그녀는 스스로

주변상황이 변한 것이 없다고 하였다. 여전히 아이는 말을 못했고, 몸도 여전히 아팠으며 신랑의 태도에도 변화가 없었다. 단 그녀는 지금의 상황이 그녀를 변화시킬 수 있는 원동력이라는 생각으로 바뀌었다. 특히 갑상선 때문에 수술을 할 예정이었지만 수술을 보류하고 몸을 좀 더 돌보기로 하였다. 몸중심 마음챙김 경험 이전의 자신은 통증에 대해 그냥 없어졌으면 좋겠다는 생각으로 약에 의존했지만 지금은 그렇지 않았고, 몸을 더 돌보기로 한 자신의 선택에 만족스러워했다. 그리고 변화된 것 중의 하나는 대화의 주제이다. 예전의 대화는 ‘왜 안되요? 아이는 좋아지는 걸까요? 왜 이런 일이 일어났을까요?’와 같았다면 지금은 아주 소소했다. 뱃살 이야기, 유빈이가 고기를 먹는 방법에 대한 이야기, 남편과의 소소한 일상과 같은 이야기들이었다. 그리고 작은 것에 감사함을 느끼고 변화되어 가는 과정을 볼 수 있게 되었다.

사실 작년이나 지금이나 몸의 차이는... 변화는 크게 없어요. 또 작년보다 올해가 크게 편안하다? 그것도 아니에요. 그런데 지금은 ‘뭐 때문에 스트레스 받으세요?’라고 누가 물어보면 ‘스트레스 받는 것이 없어요’라고 말할 것 같아요(8회기 중에서)

목에게도 고마워요. 제가 워낙 여름 되면 더위를 많이 타잖아요. 제가 행동을 최대한 느리게 하려고 하거든요, 지금은 훨씬 더 느리게 하고 있어요. 잘 때에도 꼭 무릎담요

를 몇 분이라도 몸을 따뜻하게 하려고 하고, 따뜻한 물 마시려고 하고, 아이스커피는 사실 포기를 못해서 한잔 정도만 마시구요. 가급적 집에서 바꾸려고.. ‘더우면 그냥 더운 거야... 당연한거야’라고 받아들이려고 해요. 땀은 똑같이 나지만 그것을 받아들이는 것이 바뀐 것 같아요.(12회기 중에서)

남들이 보면 정말 별거는 아니지만요. 유빈이가 불일을 보고 화장실에 휴지가 없으니까 가지고 와서 걸었어요. 유빈이가 필요하다고 해서(직접)그걸 가지고 와서 걸은 건 정말 대단한 것이거든요. 유빈이가 어떻게 했는지 상상을 하게 되면요 제가 계속 웃게 되는 것 같아요. 아마 제가 보고 있었으면 안 가지고 갔을 거예요. 그런데 아무도 자기를 보지 않고 외면한 상태에서 있으니까 스스로 하더라구요. (중략).. 그러니까 이제 좀 스트레스를 덜 받게 되는 거예요....

최은미는 그녀의 삶이 변한 것이 없다고 하였다. 하지만 그녀의 삶은 이미 많은 것이 변해있었다. 화장실에 휴지를 직접 가져온 사건은 예전에는 말도 못해서 엄마소리로 부르지 못한 유빈이의 모습에 실망을 했을지도 모른다. 하지만 지금은 아이가 스스로 무언가를 했다는 그 사소한 경험이 충만함과 감사함으로 그녀에게 다가오고 있었다.

이후 그녀와의 만남이 있을 때면 그녀의 얼굴에 핑크빛 화색이 도는 모습을 자주 볼 수 있었다 유빈이에게 ‘우리 유빈이 속상했니?’라는 표현을 하고 엄마의 말에 공감받았다는 듯이 울먹울먹하고 등을 토닥여주는 모습은 감동으로 다가왔다. 지금의 그녀는 남편도 아이도 힘들지만 나를 행복하게 만들어주는 존재이고 갑상선도 엄마도 나를 성장시키는 도구로 삼아 훈련하고 있다. 아무것도 변한 것이 없지만 그녀는 행복해졌고 모든 것이 변해가고 있었다.

### 최은미의 몸중심 마음챙김 경험의 의미

본 장에서는 최은미가 몸중심 마음챙김 경험에 대한 의미를 중심으로 연구텍스트를 구성하였다. 참여자는 각자의 이야기를 하고 있었지만 그 삶이 이야기 속에 몇 가지 주제를 추출할 수 있었다. 본 연구자는 참여자의 이야기를 중심으로 그것이 의미하는 것이 무엇인지 이해하기 위해 노력하였다. 그리고 연결할 수 있는 비슷한 주제로 분류하여 존재적 의미, 관계적 의미, 통합적 의미라는 세 가지 핵심 주제로 묶어 경험의 의미를 도출하였다. 경험의 의미는 참여자의 경험이야기로부터 구조화시킨 것으로 각각 고유한 의미를 가진다. 또한 각 의미가 연결되어 하나의 경험 형태를 보이고 있다.

#### 존재적 의미

우리가 살아가고 있는 세상은 행위(doing),

즉 무언가 끊임없이 행하면서 살아가는 세상이다. 이러한 세상에서 있는 그대로 존재한다(being)는 것은 쉽지 않다. 행동양식(doing mode)은 추진양식(driven mode)라고도 하는데 마음이 원치 않은 일들과 마주할 때 일어나게 된다. 원치 않는 일들이라는 불일치의 상태에서 자동적으로 부정적인 감정이 일어나고 현재, 혹은 미래나 과거로 마음이 움직이게 된다. 하지만 마음챙김을 통해 존재양식으로 마음이 바뀐다면 특정한 목표를 성취하기 위해 노력하지 않고 불일치를 바꾸기 위해 노력하지 않는다. 그 대신 있는 그대로를 수용하고 허용하게 된다. 다시 말해, 존재양식은 순간의 경험을 다루면서 생각과 감정과의 관계를 변화시키는데 이때 ‘탈중심화’적 관점을 알데 된다(Segal, Williams, & Teasdale, 2006).

최은미는 장애자녀라는 원치 않은 경험을 하게 된다. 아이와 충분한 사랑을 느끼고 경험하기에 그녀에게 주어진 일들은 너무 많았고 스스로를 돌보아야한다는 생각조차 해본 적이 없었다. 보통의 아이들과 다른 나의 장애자녀는 아이를 있는 그대로 보지 못하게 한다. ‘장애’자녀와 함께 장애아 어머니는 ‘장애인’이라는 사회적 낙인이 찍히기 때문이다(Goffman, 1995; 최경화, 2010에서 재인용). 장애라는 주홍글씨는 아이를 지금-여기에 존재하지 못하게 한다. 아이는 분명 변하고 있었지만 그 변화를 바라보지 못하고 ‘항상 무언가 해야만 하는 상황’은 때 순간 바쁘게 그녀를 움직이게 만들었다.

최은미는 항상 무언가를 준비해야했고 무엇이 되어 있어야만 했다. 유빈이를 학교에 보내기 위해서 유빈이뿐만 아니라 자신도 정돈

되고 준비된 모습으로 학교를 가야했다. 아침에 일어나면 반드시 청소를 하고 옷은 손빨래를 해야 하는 종류가 많았으며 청소기는 일주일에 한 번씩 뜯어서 청소를 해야만 했다. 남편 또한 나의 패턴에 맞아야 했다. 무엇을 해야만 하는 그녀는 그것을 맞추기 위해 끊임없이 움직이고 신경을 쓰고 달려야만 했지만 몸 중심 마음챙김 경험 이후에 무엇이 조금씩 바뀌기 시작했다. 어떤 특별한 자가거나 삶의 깨달음을 얻은 것은 아니었다. 마음챙김의 과정을 통해 스스로를 관찰하게 되면서 자신을 소중하게 바라보았다. 그리고 지금-이순간에 집중하게 된다. 지금-이순간의 경험을 통해 ‘새롭게 자각하기(reperceiving)’를 통해 탈동일시가 가능해졌고 이와 함께 자연스러운 치유의 과정이 일어나기 시작한다.

‘지금-이순간’은 우리를 탈자동화의 과정을 경험하도록 한다. 우리는 하루 중 많은 시간을 습관적으로 생각하고 움직인다. 스트레스에서 벗어나고 싶다고 하지만 스트레스를 만드는 나의 생각과 행동은 자동화에 의해 만들어지는 경우가 많다. 최은미는 정리정돈과 청소에 집착을 했다. 아이를 낳고 산후조리를 하고 있을 때에도 아이의 기저귀를 삶고 손빨래를 했다. 그냥 당연히 해야 하는 줄 알았고 왜 해야 하는지에 대해 생각해본 적이 없다. 회기의 과정 중 그녀는 너털너털해진 자신의 몸을 경험했고 돌보지 않았던 스스로가 힘들어하고 있음을 자각하게 된다. 그녀의 고통은 그녀를 괴롭히기 위함이 아니라 그녀의 몸이 그녀에게 보내고 있던 신호임을 알게 된다.

그녀는 자신의 몸을 관찰하면서 그동안 보지 못했던 것들을 하나씩 알아가게 된다. 습관

적으로 마시던 찬물을 이제는 따뜻한 물을 마시는 것으로 변화할 수 있었고, 몸이 원하는 것이 무엇인지 관찰하면서 무엇이 습관적이었는지 찾아가게 되었다. 억지로 바꾸려고 하지 않아도 몸이 원하는 것을 찾아가다보니 자연스럽게 변해가기 시작했다. 아침에 아이를 등교시킬 때 완벽하지 않아도 되었다. 모자를 그냥 폭 눌러쓴 채 학교에 갈 수 있었다. 그리고 언제부터인가 잠이 쏟아지기 시작했다. 예전의 그녀라면 무시하고 일에 열중했지만 지금은 몸이 원하는 대로 들어주려고 노력했다. 지금의 그녀는 5번 중 3번은 자동 반응하는 순간을 인지하게 되었다. 그때마다 조절이 되는 것은 아니지만 스스로를 관찰하고 있었다.

#### 관계적 의미

최은미는 몸중심 마음챙김 경험을 통해 다양한 관계에서 새로운 관계를 맺게 된다. 자신과의 관계, 몸과 마음과의 관계, 장애와의 관계, 고통과의 관계를 새롭게 경험한다.

장애아의 엄마로서의 삶은 힘겨운 과정의 연속이다. 양육자체만으로도 쉽지 않은 일인데 장애아 어머니는 더 많은 것을 감당해야만 한다. 장애자녀에 대한 지속적이고 밀착된 보호와 양육, 교육 및 치료 등의 활동에도 동참해야하기 때문이다. 이 과정 속에 어느 샌가 아이와 분리되지 못하고 아이와 동일시 되게 된다. 몸중심 마음챙김은 나와 의 만남을 주선한다. 아이가 원하는 것이 아닌 내가 원하는 것이 무엇인지 내가 먹고 싶고, 내가 하고 싶은 것이 무엇인지를 찾도록 한다. 나 자신과의 만남은 긍정적인 것보다는 부정적이거나

외면 등의 반응이 먼저 나타났다. 초기의 최은미는 몸에서 어떤 이야기도 들려주지 않거나 몸을 외면, 혹은 도피하고 싶은 생각이 지속적으로 들었다. 최은미의 자기관찰 과정은 자기위로, 자기자비의 과정이었다. 그녀는 그동안 돌보지 않았던 나를 돌보는 과정을 통해 그동안 부정적이었던 스스로를 위로해주며 치유의 과정을 경험할 수 있었다.

나라는 존재는 몸과 마음이 동시에 작용을 한다. 마음의 작용은 지각, 느낌, 행동, 자세 등에 대한 유기체의 신체화 된 능력을 기본으로 하며 유기체와 환경 간의 상호작용에 의해 인지라는 것이 형성된다(송도선, 1998). 우리는 몸을 통해 마음을 볼 수 있고 마음을 통해 몸을 볼 수도 있다 최은미는 자신도 모르게 일어나는 화와 분노의 감정이 조절되지 않았다. 몸이 아픈 것은 그냥 당연한 것으로 알았다. 그녀는 여러 회기를 지나면서 자신의 스트레스와 고통을 몸을 통해 관찰했고 몸은 그녀의 마음의 상태를 알려주었다. 자기자각은 곧 자기조절로 이어진다(왕인순, 2015). 특히 감정과 연결된 신체감각에 대한 자각은 합리적 사고에 중요한 역할을 하게 된다. 합리적 사로를 하기 위해서는 감정이 필요하며 감정을 느끼는데 신체감각이 중요한 역할을 한다는 것을 알게 되었다(Rothschild, 2013). 그녀는 몸 마음챙김을 통해 몸과 마음과의 관계를 이해하게 되었다.

최은미는 평생토록 ‘장애’라는 짐을 짊어져야 한다. 그녀에게 있어 장애는 조금씩 다르게 인식을 하게 된다. 나의 아이가 장애로 인해 잘못되고 ‘틀림’이 아닌 ‘다름’에 대한 변화이다. 장애아 어머니은 ‘장애라는 틀에서 벗

어나 아이를 있는 그대로 보아주세요’라고 한다. 장애라는 편견은 사회적 편견이기도 하지만 그 사회가 만들어 놓은 편견에서 스스로도 변화하지 못한 채 스스로가 편견 속에 머물러 있기도 한다. 장애를 부정적으로 의미로 받아들이는 것도 결국 누군가의 생각에 의해 분류된 하나의 방식일 것이다. 몸중심 마음챙김을 통한 최은미가 경험한 관점의 변화는 장애가 틀림이 아닌 다름의 의미로 그녀를 변화시켰다. 그녀는 아이에게서 가능성을 보기 시작했다. 그 가능성은 유빈이를 따뜻하게 바라보고 공감하고 이해할 수 있는 나의 딸로 바라볼 수 있도록 했다.

최은미에게 있어서 삶은 고통의 연속이었다. 아무도 내 편이 아니었으며 모든 주변은 나를 고통 속으로 밀어넣는 존재처럼 여겨졌다. 최은미는 몸중심 마음챙김 과정을 통해 고통을 좀 다른 관점으로 보기 시작했다. 그녀는 그냥 통증이 없어지기만을 바랬다. 하지만 지금은 통증을 느낄 때, 나를 돌본다. 따뜻한 물을 마시고 청소도 쉬면서 나를 위해 무엇을 해야 할지 관찰한다. 그리고 나면 통증이 완전히 사라지는 것은 아니지만 그렇게 괴롭지도 않았다. 심리적 고통도 마찬가지였다. 예전의 그녀는 어떤 사건이 일어날 때 ‘왜 하필이면’이라는 관점으로 그 상황을 바라보았으나 지금은 ‘어떻게’로 변화하여 바라보았다. 그 변화는 날 불행하게 만들었던 사건을 스스로 성장시키는 계기로 만들었다.

아휴, 애네들이(깁스한 팔을 가리키며) 이제 쉬어야 한다고 시위해요. 그동안 고생해서 그렇다고요. 덕분에

에 병원도 가고 팔을 덜 쓰게 되었  
어요.(추수 인터뷰 중에서)

우리는 고통으로부터 벗어나기를 원한다. 고통은 어쩌면 우리에게 내린 선물일수도 있다. 희귀병 중 하나인 무감각증을 앓고 있는 이들은 통증을 느끼지 못하기 때문에 끊임없는 위험에 노출되게 되는 아이러니함이 있다. 결국 우리에게 고통이라는 것은 긍정적으로 받아들일 것인가 아니면 부정적으로 받아들이 것인가에 대한 선택의 문제이기도 한 것이다.

#### 통합적 의미

통합적 의미라는 것은 ‘삶을 새롭게 바라보기’로 이해할 수 있을 것이다. 최은미는 그녀가 살아온 삶 속에서 형성된 신념 혹은 편견 등을 통해 세상을 바라보거나 혹은 세상이 만들어 놓은 신념이나 편견을 사실로 믿고 살아왔다. 그녀는 몸중심 마음챙김의 경험을 통해 ‘때문에’라는 부정적 정서를 자각하고 그것이 무의식적 습관, 그리고 몸과 함께 하고 있었음을 알게 되었고 자신이 가지고 있는 부정적이라는 선글라스를 벗고 세상을 바라보게 되었다. 이를 통해 코끼리 장님 만지기가 아닌 멀리서 통찰하여 코끼리를 바라봄으로써 좀 더 온전하게 삶을 바라보도록 하였다. 부정적 정서에서 벗어난 어머니는 좀 더 온전하게 아이와의 관계를 가질 수 있었다. 이 과정은 그녀에게 있어 유빈이를 좀 더 편견 없이 분별 없이 바라보도록 하였다. 장애아가 아닌 내 딸 유빈이로 바라보게 하였다.

#### 마지막 이야기

이 연구를 마무리 하면서, 최은미의 몸중심 마음챙김 경험이야기를 토대로 초대장 형식의 편지로 재구성한 마지막 이야기를 전달하고자 한다. 본 이야기를 통해 몸중심 마음챙김 과정의 의미가 무엇인지 전달하고자 한다.

안녕하세요 선생님.

그동안 안녕하셨는지요? 다름이 아니라 이번 ‘제 2회 마음챙김 후원회의 밤’을 개최하게 되어 연락을 드립니다. 벌써 시간이 흘러 유빈이가 20살이 되었어요. 이번 후원회의 밤에서 유빈이 공연을 하게 됩니다. 우리가 10년 전 유빈이에게 가야금을 연습시킬 때가 생각이 납니다. 그때는 과연 오늘 같은 날이 올까하는 회의감 반, 그래도 하다 보면 되지 않을까 하는 마음 절반이었었는데 그래도 가능하다는 마음에 기대어 지금까지 온 것 같습니다. 지금도 밤이 되면 유빈이, 신랑과 함께 명상을 합니다. 그날 하루에 대한 감사와 서로 불편했던 것을 이야기해요. 예전처럼 분노하지는 않지만 여전히 일상 속에서 화가 나는 일은 있습니다. 하지만 바디스캔을 일상화하다 보니 화가 났을 때의 저를 관찰하는 것이 이제는 자동반응이 된 것 같습니다. 열이 나고 몸이 경직이 되면 어깨에 힘이 들어가는 제 모습을 자연스럽게 보게 되어 호흡을 하며 몸이 이완되도록 하면 화가 자연스럽게 가라앉지요. 그럼 신랑이나 유빈이에게 무엇 때문에 화가 났는지 차분하게 이야기하게 되어 상대가 저의 이야기를 잘 들어줍니다. 그러다 보니 문제가 바로바로 해결이 되게 되니 스트

레스 받을 일이 현저하게 줄어들게 되었어요. 그리고 유빈이에게만 매달리는 것이 아니라 제 일을 하다 보니 자부심도 생기고 좀 더 많은 것을 배우게 되는 것 같아요. 오전에 학부 모듈을 대상으로 하는 강습이 있는데 그 강습을 하면서 많은 것을 경험하게 됩니다. 내가 가지고 있는 고민은 그래도 장애라는 아이를 키우면서 좀 더 힘들다고 생각했는데 대부분의 사람들이 저보다 더 많은 고민과 걱정을 가지고 살고 있더군요. 그 사람들에게 저의 이야기를 들려주고 제가 어떻게 변화하는지를 함께 나누면서 그들 또한 많은 변화가 일어나고 있어요. 우리가 전에 나눴던 이야기 중에 유빈이의 존재가 더 빛나고 아름다운 일들이 될거라고 했던 것이 기억이 나시는지요? 언제 부턴가는 그것을 믿고 싶었고 그렇게 귀하게 여기기 시작했더니 정말 우리 유빈이를 그렇게 보기 시작하더라구요. 장애라는 것을 부족함으로 여기지 않고 다름으로 여기기까지는 많은 시간이 필요했습니다. 유빈이가 문득문득 장애스러움에서 벗어나지 않을 때 과연 될까라는 생각에 좌절감이 들었습니다. 가야금을 연습을 해도 일 년에 하나를 외우기가 힘들는데 이것이 의미가 있을까? 라는 생각으로 저의 습관이 저를 멈추게 만들고 눈물짓게 만드는 상황은 있었습니다. 그때의 저는 다시 예전의 저로 저도 모르게 되돌아가 있었지요. 그래도 감사한 것은 그러한 모습을 후회하거나 저 스스로를 비난하지 않고 바로 제 모습을 수용합니다. 그리고 저를 다독이며 스스로에게 맛있는 음식과 하고 싶은 것을 선물로 줍니다. 그럼 신기하게도 빨리 긍정적인 저로 되돌아옵니다.

되돌아보면 하루하루가 참 싱거웠던 것 같아요. 매일이 그날 같이, 어제가 오늘처럼, 오늘이 내일처럼, 내일이 어제처럼... 그럼에도 매일같이 반복되는 시간을 지루하지 않게 새로움으로 기대감으로 살 수 있다는 것은 제게 큰 복인 것 같습니다. 매일같이 반복되는 하루이지만 매일이 다른 하루를 보내고 있습니다. 어제와 다른 햇빛, 어제와 다른 아이, 어제와 다른 나의 모습에서 이것이 행복이구나 하는 생각이 듭니다. 어제는 거울을 보며 늘어난 주름살을 보며 슬퍼하는 것이 아니라 중년의 아름다움을 발견했으니 이 정도면 행복한 것이 아닐까 싶어요. 그리고 제가 발견해 낸 세상의 아름다움이 있습니다. 이제는 가을이 오기 전의 가을 냄새, 겨울이 오기 전의 겨울 냄새를 느낍니다. 조금씩 길어지거나 짧아지는 날 속의 그림자의 길이, 날씨는 여전하지만 어느 날부터 들리는 귀뚜라미소리, 하나둘씩 조금씩 열리는 낙엽의 색깔...순간을 살 수 있다는 것이 행복이라는 것을 많은 사람들이 알았으면 좋겠어요. 예전에 과거는 ‘기억된 현재’라고 하셨죠? 맞아요. 그 말의 의미를 되새기며 제가 친정엄마와의 관계가 좋아졌답니다. 제 기억 속의 부모님은 싸우시는 것에 대한 기억이 많았죠. 그래서 엄마의 좋은 모습보다는 부정적인 모습을 더 많이 보게 된 것 같아요. 그러던 어느 날 명상을 하는데 엄마의 따뜻했던 추억이 떠올랐어요. 엄마의 따뜻한 손길, 나를 사랑스럽게 대해주던 모습... 그때 알았죠. 지금의 나의 생각에 따라 혹은 기억에 따라 다르게 인식되었다는 것 같아요. 그래서 오늘 하루가 더 중요하고 의미가 있다는 것어요. 친정엄마를 위해 엄마가 행복

하기를 자애명상을 하다 보니 엄마를 보더라도 더 측은한 마음으로 보게 되고 엄마이기 이전에 한 여인으로 보게 되네요. 제가 보게 된 것은 과거의 엄마가 아니라 이미 할머니가 되어버린 한 여인이 제 눈앞에 있었어요. 그런데 저는 항상 과거속의 엄마를 제 진짜 엄마인 줄 알고 바라보고 있었지요. 지금은 할머니가 되어버린, 그리고 딸과 함께 하고 싶어 하는 엄마를 바라봅니다. 그러한 눈으로 바라봐서 일까요? 엄마가 이제 그 누구보다 소중하게 여기고 아껴주는 아이가 유빈이가 되었답니다. 지난 유빈이 생일에는 할머니가 유빈이 가야금을 선물로 보내주셨어요. 엄마를 마주하는 저의 몸과 마음에 대한 마음챙김을 통해 행복한 삼대가 되었답니다.

사람들의 모습 그리고 저의 모습을 보면서 알게 되었어요. 남과 내가 따로 없다는 것을요. 그리고 제 모습이 곧 타인의 모습이고 타인의 모습이 곧 제 모습인걸요. 얼마 전 옛 책을 읽다가 보게 된 시입니다.

나는 강물 위에서  
탈바꿈하는 하루살이입니다.  
그리고 봄이 오면  
그 하루살이를 먹는 새입니다.

나는 연못의 맑은 물에서  
행복하게 헤엄치는 개구리입니다.  
그리고 소리없이 다가가 그 개구리를 잡아먹는 물뱀입니다.

나는 몸이 대나무처럼 가는 우간다의 아이입니다.

그리고 그 우간다에 죽음의 무기를 파는 무기상입니다.

나는 해적에게 강간당하고 바다에 몸을 던지는  
작은 배를 탄 12살짜리 소녀입니다.  
그리고 여전히 보거나 사랑할 수 없는 마음을 가진  
그 해적입니다.<sup>2)</sup>

이 시를 읽으며 다시 한 번 많은 것을 생각하게 되었어요. ‘세상 때문에’ 혹은 ‘남 때문에’가 ‘나 때문에’와 같은 말이라는 것요. 나의 변화는 곧 유빈이의 변화, 장애의 변화, 세상의 변화가 함께 한다는 것을 몸과 마음으로 느끼고 있답니다.

그리고 유빈이와 공연을 결정하게 되었어요. 유빈이의 삶과 제 삶이 인생에 있어서 어떤 의미가 있을까 하는 생각을 했어요. 우리가족이 행복하지만 그 행복을 꼭꼭 숨기는 것이 아니라 모두와 함께 나뉘야 할 것 같아요. 예전에 비해서는 장애인에 대한 법과 제도, 그리고 그들의 가족에 대한 지원은 많이 해주지만 그들의 마음에 대해서는 이야기해주는 곳은 아직 많지 않은 것 같습니다.

가끔 느끼는 것이 장애가 아닌 아이들의 삶도, 그의 부모들의 삶도, 우리보다는 더 행복하지 않는 것을 보며 안타까운 마음이 들면서도, 그들과 내가 다르다가 아니라 그들과 우리가 같구나, 고통이라는 것은 그냥 누구에게나 다른 옷을 입고 오는 것이라는 생각... 그

2) 「진정한 이름으로 나를 불러주세요」 크리스토프 쿤, 셸리 킹(2003). pp 453-454.



들도 같구나...

그래서 음악을 통해 유빈이와의 가야금 연주를 통해 그들과 우리가 같다는 것. 세상은 힘들지만 작은 변화 하나가 모든 것을 바꿀 수 있다는 것을 소리를 통해 모두와 함께 공유하고 싶습니다.

선생님도 함께 오셔서 박수쳐주세요. 그리고 마음챙김과 함께하고 있는 엄마들의 삶의 행복을 함께 봐주시면 좋겠어요. 꼭 참석해주세요..

유빈엄마 최은미 드림.

## 논 의

본 연구는 장애아 어머니의 몸중심 마음챙김 경험을 통해 참여자가 무엇을 경험하고 그것의 의미가 무엇인지에 대해 살펴보고자 하였다. 본 연구는 연구목적을 위해 Clandinin과 Connelly(2007)의 내러티브 탐구방법으로 실시하였다.

최은미의 몸중심 마음챙김 경험은 다음과 같다. 첫째, 최은미는 그동안의 삶이 ‘남편, 아이, 부모 때문에’라고 원망하고 있었다. 엄마 때문에 원하는 삶을 살지 못했고 남편과 아이 때문에 고생을 하고 있다고 생각했다. 그녀는 몸중심 마음챙김의 과정을 통해 내가 남을 원망하는 마음으로 살고 있었음을 알게 되었고 전 회기에 걸쳐 점점 상황을 좀 더 객관적으로 있는 그대로 바라보는 훈련을 할 수 있게 되었다. 둘째, 몸중심 마음챙김의 과정은 그동안 스스로 몸을 외면하고 있었다는 것을 알

수 있게 해주었다. 몸이 아픈 것은 밖에서도 있지만 사실은 내 스스로 내가 만들어 간다는 것을 자각한다. 그리고 몸을 통해 스스로를 관찰하면서 마음에서 일어나는 변화들을 관찰하게 되었고 자신 스스로를 위로해주게 되었다. 이러한 과정 속에 몸중심 마음챙김 경험으로 관점이 변화하고 관점의 변화는 삶의 행복감을 경험하도록 하였다. 셋째, 최은미가 몸중심 마음챙김의 과정 속에 알게 된 것은 변화는 외부상황과 상관없이 본인의 마음에 따라 경험한다는 것이었다. 그녀는 본인의 불행이 외부에서 시작되는 것으로 간주하였다. 하지만 몸중심 마음챙김 경험을 통해 그녀는 상황이 변한 것이 없음에도 행복을 경험하게 되었다. 그리고 본인이 행복하다고 느끼면서 가족도 안정감을 찾고 아이의 전반적인 생활도 많이 향상되었다. 이러한 과정을 통해 변한 것이 없지만 삶이 불행에서 행복함으로 변화하게 됨을 경험할 수 있었다.

최은미의 이야기를 통해 [존재적 의미], [관계적 의미], [통합적 의미]를 중심으로 그 경험의 의미가 도출되었다.

[존재적 의미]로 풀어내기에서는 관점의 변화를 통한 치유의 과정으로 무엇을 해야만 하는 행동양식(doing mode)에서 함께 존재하는 것에 의미를 두는 존재양식(being mode)으로 관점이 변하고 그 변화를 통해 몸과 마음이 치유되는 것을 경험한다. 또한 과거는 과거일 뿐이며 내가 사는 것은 과거나 미래가 아닌 지금 이 순간이라는 것을 몸중심 마음챙김 경험을 통해 자각하게 된다. 또한 마음챙김을 통해 참여자들의 행동이 자동반응하고 있었음을 인식하고 그 인식을 통해 관찰하는 과정을

경험하게 된다.

[관계적 의미]로 풀어내기에서는 나 자신과의 관계, 몸과 마음과의 관계, 장애라는 것과의 관계, 고통이라는 것과의 관계 등을 통해 삶이 변화하는 계기를 가지게 된다.

[통합적 의미]로 풀어내기에서는 삶을 새롭게 바라보기로 내가 가지고 있는 편견을 벗고 세상을 바라봄으로써 몸과 마음이 서로 통합적으로 관계하고 있다는 것을 알게되었다.

몸중심 마음챙김 경험이 ‘장애’라는 편견에서 벗어나 장애아 어머니의 삶의 질을 향상시켜 보다 건강한 삶을 살아가는데 기여하기를 바란다.

### 참고문헌

강지연, 주은선 (2014). 사무직 여성의 직무 스트레스와 부정적 정서가 신체화에 미치는 영향: 포커싱적 태도의 매개효과. 한국심리학회지; 여성, 19(1), 31-54.

김건희, 장수정 (2014). 특수교육대상유아의 문제행동 관련 연구동향분석. 정서·행동연구, 30(4), 71-91.

김미라, 정남운 (2006). 장애아동 어머니가 자녀의 초등학교 통합직전 느끼는 스트레스에 관한 질적연구. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 18(1), 201-216.

김 산, 하은혜 (2011). 청소년의 특성불안이 신체화 증상에 미치는 영향에서 인지적 왜곡의 매개효과. 한국놀이치료연구, 14(2), 57-71.

김안나 (2016). 몸알아차림(somatic awareness)에

기반한 요가자세 및 움직임이 갖는 자기조절과 치유효과에 대한 이론적 고찰. 무용역사기록학, 40, 109-139.

김인옥, 이원령 (2011). 장애아동부모의 양육스트레스와 사회적 지지에 관한 연구. 정서·행동장애연구, 27(1), 101-120.

김종민 (2012). 지적장애아 어머니의 양육경험에 대한 질적연구. 단국대학교대학원 박사학위논문.

김창호, 이미애 (2013). 긍정적 행동지원(PBS)이 중증 자폐성 장애아동의 문제행동에 미치는 효과. 특수아동교육연구, 15(4), 181-198.

박애선 (2011). 자폐성 장애아동 어머니의 심리적 안녕감에 관한 연구. 대구대학교 박사학위 논문.

서리나 (2012). 명백불안과 죽음불안이 신체화 증상에 미치는 영향. 한국심리학회 연차학술발표논문집, 226.

송도선 (1998). 존 듀이의 경험의 구조. 교육철학, 20, 181-200.

왕인순 (2015). 심신치료개입으로서의 요가의 치유 기제에 관한 고찰. 요가학연구, 13, 89-117.

이선주, 하은혜 (2010). 여자 청소년의 우울증상과 신체화 증상의 관계에서 인지적 요인의 매개효과. 한국심리학회지: 학교, 7(1), 55-68.

이혜영, 김계하 (2012). 수간호사의 변혁적 리더십이 일반간호사의 심리적 안녕감, 스트레스 및 신체화에 미치는 영향 -긍정심리자본의 매개 효과를 중심으로. 간호행정학회지, 18(2), 166-175.

- 정유진, 하은혜 (2014). 청소년의 우울증상과 신체화 증상의 관계에서 분노표현방식의 중재효과. *한국심리학회지: 학교*, 11(1), 1-18.
- 조성기, 박미숙 (2013). 간호장교의 감정노동과 업무스트레스가 신체화 증상에 미치는 영향. *군진간호연구*, 31(2), 77-90.
- 주은선, 최선우 (2013). 포커싱 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현 불능증에 미치는 효과. *한국심리학회지: 일반*, 32(4), 777-802.
- 진보겸, 박 경 (2005). 무용/동작치료가 여성의 신체화 증상과 정서인식 및 표현성에 미치는 영향. *한국심리학회 연차 학술발표 논문집*, 38-39.
- 황경열, 고일영, 용홍출 (2010). 장애아동 어머니의 개인특성, 장애수용 태도, 양육 스트레스가 장애아동 가족 삶의 질에 미치는 영향. *지체중복건강장애연구*, 53(2), 1-22.
- Busch, F. N. (2014). Clinical approaches to somatization. *Journal Of Clinical Psychology*, 70(5), 419-27.
- Clandinin, D. J., & Connelly, F. M. (1990). Stories of experience and narrative inquiry. *Educational researcher*, 19(5), 2-14.
- Fjorback, L. O., Carstensen, T., Arendt, M., Ørnbøl, E., Walach, H., Rehfeld, E., & Fink, P. (2013). Mindfulness therapy for somatization disorder and functional somatic syndromes: Analysis of economic consequences alongside a randomized trial. *Journal of Psychosomatic Research*, 74(1), 41-48.
- Kabat-Zinn, J. (2013). *명상과 자기 치유(Full Catastrophe Living)*. (장현갑, 김교현 역). 서울: 학지사(원전은 1990년에 출판).
- Martin, J. C. (1997). Mindfulness: A proposed Common Factor. *Journal of Psychotherapy Integration*, 7(4), 291-312.
- Rothschild, B. (2013). *내 인생을 힘들게 하는 트라우마(The Body Remembers)*. (김좌준 역). 서울: 소울메이트(원전은 2000에 출판).
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in cognitive therapy*. New York Basic Book.(용홍출, 2010에서 재인용).
- Satyananda, S. S. (2003). *Asana pranayama mudra bandha*. Munger: Yoga Publications Trust.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2006). *마음챙김 명상에 기초한 인지 치료(Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse)*. (이우경, 조선미, 황태연 역). 서울: 학지사 (원전은 2002에 출판).
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freeman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*. 62(3), 373-386.
- 투고일자 : 2017. 1. 31.  
최종 게재확정일자 : 2017. 2. 26.

## Somatic Mindfulness Experience Narrative of a Mother with a Disabled Child

Park, Ji-young

Special Education Haeinwon

The purpose of this study is to look into what a mother with a disabled child experienced through somatic mindfulness using the narrative research method, and to understand the meaning thereof. The study participant named Choi, Eun-mi is the mother who is bringing up a 12-year-old girl with Degree-1 developmental disability. For data collection, this study conducted a total of 12-time interviews for 90 minutes to 120 minutes per session once a week from October, 2015 until February, 2016, pre-to-post interviews, verbatim record from dialogues by session, and daily record, etc. Through the somatic mindfulness process, Choi, Eun-mi experienced first, 'I think that my unhappiness is because of others'; second, 'I talked with my body' and third, 'Though nothing changes, I experienced I am happy.' In addition, through the experience, this study deducted the existential meaning, relational meaning, and integrative meaning. It seems that this study is significant in that this study-employed physically & mentally integrative approach of somatic mindfulness based on this study result is concretely presenting the necessity thereof for enhancing the mental and physical health of a mother with a disabled child.

*Key words : A Mother with a Disabled Child, Parenting Stress, Somatization Symptom, Somatic Mindfulness, Narrative*