

사무량심 척도 개발을 위한 예비연구

김 완 석 박 도 현* 이 인 실
아주대학교 심리학과 국립경찰병원

명상을 통해 개발할 수 있는 긍정적 속성인 사무량심을 측정할 수 있는 척도를 개발하기 위한 연구를 실시하였다. 자, 비, 희, 사를 나타내는 사무량심은 본래 타인에 대한 긍정적 속성을 나타내는 것으로서 이를 측정하는 도구의 개발 필요성을 논하였다. 사무량심을 측정하기 위한 32문항을 제작하여 대학생과 일반인을 포함한 표본(N=292)에게 설문을 실시하여, 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)의 4요인 외에 역(逆)무량심을 확인하였다. 이 중 비(悲)무량심은 긍정적 속성을 나타내는 희(喜), 사(捨)무량심과 정적인 상관을 보인 동시에, 부정적 속성을 나타내는 역(逆)무량심과도 정적인 상관을 보였다. 이런 비(悲)무량심의 특징적인 분석 결과를 정서, 문화적 관점에서 논의하였다.

주요어 : 사무량심, 자기자비, 마음챙김, 명상.

* 교신저자 : 박도현, 아주대학교 심리학과, (442-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교 캠퍼스플라자 708호, E-mail: kirin@ajou.ac.kr

마음챙김 명상이 최근 서구심리학이나 의료장면 등 다양한 분야에 심신치료법으로 소개되면서 이와 관련된 활발한 연구들이 이루어져 왔다. 마음챙김 기반 스트레스 감소(Mindfulness Based Stress Reduction; 이하 MBSR) 프로그램과 마음챙김 기반 인지치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy; MBCT)등 명상을 기반으로 한 심신치유법의 효과성이 과학적으로 입증되면서 마음챙김 명상 뿐만 아니라, 자애명상(Loving-kindness Meditation)에 대한 관심과 연구도 다양하게 이루어지고 있다. 자애(慈愛)는 불교에서 나온 개념으로 사무량심(四無量心)의 하나로 일컬어지는데, 사무량심(四無量心)이란 네 가지 한량없는 마음으로서 그 각각은 자애(*metta*;慈)를 포함하여, 연민(*karuna*;悲), 더불어 기뻐함(*mudita*;喜), 평온(*upekkha*;捨)¹⁾을 나타낸다. 사무량심의 어원을 살펴보면, 무량(無量)은 산스크리트어 ‘*apramana*’이며, ‘*pramana*’에 부정 접두어 ‘*a*’가 첨가된 말이다. ‘*pramana*’는 ‘재다’, ‘측량하다’, ‘어림하다’등의 뜻을 가진 동사를 뜻하며, 따라서 ‘무량’은 ‘재지 않음’, ‘측량하지 않음’, ‘어림하지 않음’을 의미한다(운월, 2006). 붓다는 제자들이 지켜야 할 계율과 더불어 계발해야 할 선(善)한 덕목으로서 사무량심을 강조하였는데 그 만큼 사무량심이 인간의 삶에 필요한 덕목이라 보았기 때문이다(황옥자, 2008). 초기 불교 문헌인 청정도론(Buddhaghosa, 2005)에서도 사무량심에 대해 자세히 설명하고 있는데, 이를 요약해보면 다음과 같다. 자애(*metta*;慈)란 호의와 애정을 가진다는 뜻으로서, 친구에 대한 태도이다. 연민(*karuna*;悲)은 다른 사람이 고통스러워할 때 선한 사람의 가슴이 동요하는 것 또는 다른 사람의 고통을 제거하려는 마음으로서 다른 사람들에게 일어난 고통을 완화하려는 형태로 일어난다. 더불어 기뻐함(*mudita*;喜)은 다른 사람의 성공을 기뻐하며, 질투하지 않는 것을 의미한다. 평온(*upekkha*;捨)은 중립적인 마음의 상태에 의지하여 적의(敵意)나 찬사(讚辭)를 가라앉히고 평정심을 유지하는 것을 의미한다.

서구의 불교 학자들도 사무량심 중 자애와 연민에 대해 불교 문헌에서 그 의미를 가져와서 사용하고 있다. Hopkins(2001)는 자애(*metta*;慈)를 모든 존재에 대한 사심 없고 무조건적인 친절함의 마음으로 설명하였고, 연민(*karuna*;悲)은 ‘동료 친구로부터 고통과 불이익을 제거하기를 바라는 것’으로 해석하고, ‘다른 사람이 괴로워할 때 착한 사람의 마음을 떨리게 하는 것’ 또는 ‘타인의 괴로움에 견딜 수 없는 심정 자체’로 해석될 수 있다(문을식, 2012).

정리하자면, 자애(*metta*;慈)는 순수한 우정을 나타내는 마음으로 해석할 수 있다. 영어로는 Loving-kindness로 번역하며, 사랑과 친절함을 의미한다. 연민(*karuna*;悲)은 모든 살아있는 생명의 고통을 가엾게 여기는 마음으로 해석할 수 있다. 더불어 기뻐함(*mudita*;喜)은 다른 사람의 성공을 마치 나의 성공인양 기뻐하고 행복해 하는 마음으로 해석할 수 있다. 평온(*upekkha*;捨)은 자애, 연민, 더불어 기뻐하는 마음을 초월하여 흔들리거나 동요되지 않는 평안한 마음상태로 해석할 수 있다.

1) 괄호 안 용어는 팔리어와 한자어

여기에서 사무량심에 관한 용어들을 정리할 필요가 있다. 이 용어들이 산스크리트어와 팔리어가 한자로 번역되어 우리말로 들어온 경우와 산스크리트어와 팔리어가 영어로 번역되어 우리말로 들어온 경우가 있는데, 이 때문에 사무량심에 대한 우리말 용어가 혼재되어 쓰이고 있다. 사무량심 중 자애와 연민에 대한 이성준, 유연재, 김완석(2013)의 견해에 따르면, 현재 국내 심리학 일부 문헌에서는 Compassion을 ‘연민’ 대신에 ‘자비’로 번역하여 사용하고 있는데, 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)의 연구가 그 예이다. 본래 불교 전통에서의 ‘자비’는 팔리어 *metta*, 영어로는 ‘Loving-kindness’와 팔리어 *karuna*, 영어로는 ‘Compassion’을 합친 것인데, ‘자비’를 ‘Compassion’을 번역하여 사용할 경우, 본래 자비의 의미를 왜곡시킬 가능성이 있다. 따라서 본 연구에서 ‘Loving-kindness’를 ‘자애’로, ‘Compassion’을 ‘연민’으로, 이 둘을 합친 ‘Loving-kindness & Compassion’을 ‘자비’로 표기하였다.

그동안 마음챙김 명상이나 자애명상의 수련효과를 측정하기 위한 다양한 시도들이 있어왔다. Neff(2003)는 자기 연민(Self-compassion)이라는 개념을 만들어 척도화 하였는데, 이 척도에서는 자기 연민을 자기-친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)을 포함하는 개념으로 정의하였다.

그러나, Neff(2003)가 개발한 자기-연민 척도는 그 명칭에서 보듯이 사무량심의 네 가지 속성 중 연민에만 초점을 두었다. 또한, 그녀가 개념화한 자기-연민(self-compassion)에서의 연민(compassion)은 자기 자신을 향한 것인데, 본래 불교적 의미에서의 연민(compassion)은 자기 자신을 향한 것이라기보다는 타인을 향한 것이었다. 연민에 대한 Neff(2003) 이전의 연구자들(Wispe, 1991)의 견해에 따르면, 일반적인 의미에서 연민은 타인의 고통에 의해 마음이 움직이는 것, 타인의 고통에 대한 나의 자각에 마음을 여는 것, 그리고 그 고통을 피하거나 연결을 끊지 않는 것 등을 포함하며, 그들의 고통을 경감하려는 욕구와 타인을 향한 친절함의 감정이 나타나는 것으로 개념화하였다.

즉, 사무량심은 자기 자신보다는 타인을 향한 이타적인 속성을 나타내는 것으로 자기-연민은 그것이 향하는 대상이 사무량심 본래의 뜻을 온전히 반영한다고 보기는 어렵다. 또한 하위 요인의 개념을 볼 때, 순수한 사무량심을 의미한다기보다는 마음챙김(mindfulness)의 개념을 포함하여 명상으로 계발될 수 있는 전반적인 긍정적 속성을 측정하고 있다. 따라서 Neff(2003)의 자기-연민(self-compassion)척도도 본래 사무량심에서 말하는 온전한 의미의 연민(compassion)의 의미를 측정한다고 보기 어려우며, 사무량심의 나머지 속성, 자애(*metta*;慈), 더불어 기뻐함(*mudita*;喜), 평온(*upekkha*;捨)을 측정하지는 못하고 있다.

한편, 사무량심을 보다 더 직접적으로 측정하기 위한 시도가 있었는데, Kraus와 Sears(2009)는 자기와 타인에 대한 긍정적 정서와 부정적 정서를 측정하는 방식으로 ‘자기와 타인에 대한 사무량심 척도(Self-Other Four Immeasurables; 이하 SOFI)’를 개발하였다. 이 척도는

네 가지 요인으로 구분되었는데, 자기에 대한 긍정적 속성, 타인에 대한 긍정적 속성, 자기에 대한 부정적 속성, 타인에 대한 부정적 속성으로 제안되었다. SOFI는 인지적 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised: CAMS-R)(Feldman, Hayes, Kumar, Greeson & Laurenceau, 2007)와 자기-연민 척도(Self-compassion Scale)(Neff, 2003)등 다른 척도들과의 유의미한 상관이 있는 것으로 나타나 자애명상으로 배양할 수 있는 심리적 효과를 측정하는데 활용할 수 있는 가능성이 제안되었다.

그런데, 이들이 제안한 척도는 자, 비, 희, 사의 네 가지 의미로 요인이 분류되지 않고, 단지 자기 자신에 대해 느끼는 긍정적인 정서와 부정적인 정서, 다른 사람에 대해 느끼는 긍정적 정서와 부정적 정서만을 측정하고 있다.

이런 한계가 나타난 원인을 연구방법 상의 몇 가지 문제와 연관 지어 생각해 볼 수 있는데, Kraus와 Sears(2009)는 자신들의 연구에서 사무량심을 뜻하는 형용사들과 그것과 반대 의미를 지니는 형용사들의 목록을 제시하고 그런 감정을 자신과 타인에 대해 얼마나 느끼는지 그 정도를 평정하는 방식으로 사무량심을 측정하였다고 밝히고 있다. 그들은 이러한 방식을 Watson과 Clark, Tellegen(1988)이 개발한 정적 정동과 부정 정동 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS)척도의 평정 방식에서 빌려왔는데, 사무량심을 표현하는 형용사 단어만을 제시하고 이것을 평정하게 하는 방식은 응답자들이 질문의 의미를 파악하는데 어려움을 주었을 가능성이 있다. 예를 들면, 단순히 '자신에 대한 친절함 Friendly-toward myself'이라고 제시하고 평정하게 하는 것은 사무량심의 의미를 사전에 접해보지 못한 응답자에게는 이 문항의 의미가 다소 모호하게 다가올 수도 있다. 또한, Kraus와 Sears(2009)는 자기와 타인을 구분하지 않고 모든 문항을 합하여 요인을 추출하려고 시도하였는데, 이것이 명확한 요인 구분을 어렵게 하였을 수 있다. 개인이 특정 정서에 대해서 자기와 타인에 대해 느끼는 정도는 차이가 날 수 있는데, 자기와 타인을 분리하지 않고 요인구조를 추출하려고 했기 때문에 내용상으로 명확한 요인 구분이 되지 않았을 수도 있다. 실제로 Kraus와 Sears(2009)의 연구에서 초기 요인분석 결과, 6요인이 추출되었는데, 1요인이 자신과 타인에 대한 긍정적 속성으로서 자, 비, 희, 사가 모두 하나의 요인으로 묶이게 되었다. 만약 자기와 타인에 대한 사무량심 문항들을 분리하여 요인분석을 하였다면, 내용상 요인 구분이 될 가능성이 있다고 예측해 볼 수 있다.

따라서 본 연구에서는 사무량심의 내용적 측면까지 구분해 낼 수 있는 척도를 제안하고자 하며, 이를 위해 타인을 향한 사무량심을 묻는 문항들을 제작하여 사무량심의 내용을 명확히 구분해 낼 수 있는 척도를 개발하고자 한다.

I. 방 법

1. 문항개발

Kraus와 Sears(2009)가 개발한 자기-타인 사무량심(Self-Other Four Immeasurables: SOFI) 척도를 참고하여 다른 사람에 대한 사무량심을 묻는 32문항을 제작하였다. SOFI 척도에서는 사무량심 자, 비, 회, 사를 나타내는 형용사 그리고 이것과 반대되는 속성을 지닌 형용사의 목록을 제시하였는데, Friendly, Hateful, Angry, Joyful, Accepting, Cruel, Compassionate, Mean이 그것이다. 이렇게 제시된 단어가 자기와 타인에 대해 그 감정을 얼마나 느끼는지를 평정하도록 되어 있었다. 이를 참고하여 SOFI척도에서 사용된 형용사(Friendly, Hateful, Angry, Joyful, Accepting, Cruel, Compassionate, Mean)를 의미하는 적절한 한국어를 찾아 목록을 만들었으며, 여기에 본래 사무량심 네 가지의 의미를 반영하는 단어와 그 네 가지와 상반되는 의미를 가진 단어들을 발굴하여 단어 목록에 추가하였다. 이 목록들은 8가지 범주 즉, 자, 비, 회, 사, 분노, 잔인함, 질투, 동요로 나누어졌다. 이러한 8가지 의미를 나타내는 단어들을 발굴하기 위해 청정도론(Buddhaghosa, 2005)을 중심으로 한 불교 문헌과 명상 서적들에서 사무량심을 설명할 때 사용된 단어들을 찾아 목록을 만들고, 승려, 명상가, 심리학자 등 전문가에게 자문을 받아 이 목록의 단어들 중 사무량심을 잘 나타내는 것으로 판단되는 것과 사무량심의 반대되는 의미를 잘 나타내는 단어들을 선별하였다. 사무량심의 의미를 명료하게 전달하기 위해 이 단어들을 사용하여 온전한 문장을 만들어 질문하는 방식으로 문항을 제작하였다. 예를 들어, ‘친절’이라는 단어를 이용하여 “다른 사람에게 친절하게 대했다.”와 같은 문항을 만들었다. 또한 단순히 감정을 나타내는 형용사만을 가지고 사무량심의 미묘한 의미를 전달하기 어렵다는 판단 하에 사무량심의 의미를 설명하는 문장을 만들어 문항에 포함시켰다. 예를 들어, “다른 사람이 고통에서 벗어나기를 바랐다.”와 “다른 사람을 비난했다.”, “다른 사람의 고통을 외면했다.”와 같은 문항을 포함시켜 다양한 질의방식으로 사무량심을 측정하고자 시도하였다. 각 문항에 대한 동의의 정도를 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘약간 그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘약간 그렇다’, ‘매우 그렇다’로 보기를 들어 1점부터 5점까지 평정하도록 하였다.

2. 표본

경기도 소재 A대학교에서 심리학 과목을 수강하는 대학생 214명과 수도권에 거주하는 일반인 78명을 포함한 총 292명의 설문 자료를 수집하였다. 설문에 응답한 참가자들 중

53.4%가 여성, 46.6%가 남성이었고, 평균연령은 27세였다. 종교적 배경은 무교가 51.7%로 가장 많았고, 가톨릭 21.9%, 개신교 16.1%, 불교 8.2%, 기타 1.0%의 순이었다.

II. 결 과

타인에 대한 사무량심을 묻는 32개 문항을 분석하였고, 요인구조를 확인하고자 탐색적 요인분석을 실시하였다.

요인분석이 가능한 자료인지를 판단하기 위해 KMO와 구형성 검증을 실시하였는데, $KMO = .876$, 구형성지표 $\chi^2 = 4694.02$ ($p < .001$)로 나타나 요인분석이 가능한 자료로 판단하였다(양병화, 2006). 요인분석 결과, 내용별로 요인이 뚜렷하게 구분되지 않아서 5개로 요인수를 지정하여 요인분석을 실시하였다. 이 5개의 요인이 총 변량의 56.9%를 설명하였다. 이 문항들 중에서 각 요인에 대한 설명력이 높은 문항들을 추출하기 위해서 몇 가지 기준을 가지고 문항들을 제거하였다. 먼저, 요인 부하량이 .30 이하인 문항이 1개, 문항 간 상관이 .70 이상으로 매우 높은 문항 4개를 분석대상에서 제외하였다. 또한, 내용상 사(捨)의 반대라고 가정한 동요를 나타내는 문항 3개가 동일한 요인으로 함께 묶이지 않아서 연구자들의 판단으로 이들 문항을 제외하기로 하였다.

앞서 제시된 기준에 따라 제거된 문항들을 뺀 나머지 문항들로 재차 요인분석을 실시하여 요인 부하량이 상대적으로 낮거나 해당 요인의 의미 범주에 속하지 못하는 것으로 판단되는 문항들이 제외되어 최종적으로 5요인의 19문항이 남게 되었다(표 1 참조). 이것이 총 변량의 64.3%를 설명하였으며, 동요를 뺀 나머지 세 가지 부정적 속성(분노, 잔인함, 질투)이 하나의 요인으로 나타났는데, 이를 연구자들이 ‘역(逆)무량심’으로 명명하였다. 그 외 사무량심의 긍정적 속성을 뜻하는 문항들은 각 의미 범주별로 하나의 요인으로 잘 추출되었다.

하위 척도 간 상관은 ‘자’요인과 ‘비’요인 사이에는 유의한 상관이 없었고, 다른 요인들 간에는 서로 유의한 상관이 나타났다. 주목할 만한 점은, 역(逆)무량심 요인은 사무량심의 긍정적 속성을 나타내는 ‘자’, ‘화’, ‘사’요인들과는 부적 상관을 보였는데, 역시 긍정적 속성을 나타내는 ‘비’요인과는 정적 상관을 보였다(표 2 참조). 논의 부분에서 이에 대한 해석을 추가하였다.

표 1. K-SOFI(타인) 요인 부하량(varimax rotation)

	성분					신뢰도
	자	비	회	사	역	
자						
4. 다른 사람에게 친절하게 대했다	.842					.71
6. 다른 사람에게 자애롭게 대했다	.788					
2. 다른 사람에 대한 사랑을 느꼈다	.621					
비						
22. 다른 사람에 대한 측은함을 느꼈다		.843				.76
20. 다른 사람이 고통에서 벗어나기를 바랐다		.788				
18. 다른 사람에게 연민을 느꼈다		.737				
회						
38. 다른 사람의 일이 잘 되었을 때 축하했다			.821			.78
36. 다른 사람의 성공을 함께 기뻐했다			.806			
40. 다른 사람을 칭찬했다			.704			
사						
54. 다른 사람을 볼 때 평정심을 느꼈다				.894		.72
52. 다른 사람을 볼 때 평온함을 느꼈다				.826		
58. 다른 사람을 수용했다				.505		
역(逆)무량심 (분노, 잔인함, 질투)						
12. 다른 사람에게 분노를 느꼈다					.849	.87
30. 다른 사람을 비난했다					.792	
16. 다른 사람이 미웠다					.779	
8. 다른 사람에게 적개심을 느꼈다					.769	
10. 다른 사람에게 화를 냈다					.764	
28. 다른 사람에게 냉담하게 대했다					.657	
44. 다른 사람에게 질투심을 느꼈다					.487	
eigenvalue	2.07	2.10	2.10	1.96	3.99	
설명변량비율(%)	10.9	11.0	11.1	10.3	21.0	

표 2. 하위 척도 간 상관

	비	희	사	역무량심
자	.053	.444***	.366***	-.209***
비		.172***	.208***	.320***
희			.410***	-.168***
사				-.135**

** $p < .05$, *** $p < .01$

III. 논 의

사무량심을 측정하기 위해 제작된 32문항에 대한 탐색적 요인분석 결과, 5요인 19문항을 추출하였다. 사무량심을 나타내는 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)의 네 가지 요인은 각각 하나의 요인으로 나타났다. 하지만, 사무량심과 대응되는 부정적 속성을 나타내는 것으로 연구자들이 가정하였던, 네 가지 즉, 분노, 잔인함, 질투, 동요 차원은 네 가지 요인으로 뚜렷이 분류되지 않았다. 따라서 분석과정에서 동요를 나타내는 문항들을 제거하고, 분노, 잔인함, 질투가 하나의 요인으로 구성된 것을 역(逆)무량심으로 명명하였다.

Kraus와 Sears(2009)의 연구에서 사무량심은 자, 비, 희, 사와 같은 긍정적 정서와 분노, 증오, 잔인함과 같은 부정적 정서의 2 요인으로 나타났다. 본 연구에서도 부정적 속성들은 하나의 요인으로 나타났지만, 긍정적 속성인 자, 비, 희, 사는 요인이 구분되어 나타났다. 이는 사무량심이 가지고 있는 의미를 보다 더 명확히 측정할 수 있는 가능성을 제시하였다. 이런 결과가 나온 이유를 생각해 보면, 본 연구에서는 Kraus와 Sears(2009)의 연구에서와 달리 문항을 완전한 문장 형태로 제시하였다는 점이다. 이는 응답자들이 질문의 의미를 더 명확히 파악하는데 도움을 주었을 가능성이 크다. 일반인들에게 다소 생소할 수 있는 자애, 연민과 같은 단어를 단순히 제시하고 그 감정을 평소 얼마나 느끼는지 평정하라는 것은 응답자들에게 어려운 질문일 수 있다. 따라서 응답자들이 사무량심의 네 가지 의미를 구분할 수 있도록 그 의미를 정확하게 전달하는 문장을 만들어 제시했다는 점이 사무량심의 4가지 긍정적 의미를 구분 지을 수 있는 결과를 가져왔을 것으로 추측된다. 자, 비, 희, 사가 각각 4개의 요인으로 구분되었다는 점은 본 척도의 활용가능성 측면에서 자애명상수련 후 겪게 되는 명상수련자의 심리적인 변화를 보다 더 세밀하게 측정하고 분석하는데 도움을 줄 것으로 기대된다.

사무량심의 긍정적 속성 중 비(悲)요인은 자(慈)요인을 제외한 다른 세 개의 요인들인 희(喜), 사(捨), 역(逆)무량심과 각각 정적인 상관을 나타냈다는데 주목할 필요가 있다. 즉, 비

(悲) 요인은 다른 긍정적 속성과 정적인 상관이 있는 동시에, 사무량심과 반대되는 부정적 속성을 나타내는 역(逆)무량심과도 정적인 상관이 있으며, 이것이 시사하는 바는 다음과 같다. ‘측은함’, ‘연민’, ‘고통에서 벗어남’은 비록 그 의미가 긍정적인 의미를 담고 있지만, 정서의 방향성(valence)으로 보면 불쾌(unpleasant)한 정서로 볼 수 있다. 즉, 이러한 단어들은 부정적인 정서와 연합되어 있을 가능성이 크다. 다른 사람을 돕고 싶은 마음, 불쌍히 여기는 마음은 남을 돕고자 하는 선(善)한 마음이지만, 다른 사람의 고통을 보고 그 상태에 정서적으로 공명(共鳴)할 때에는 불쾌한 정서를 경험하게 된다. 이는 마치, 재난을 당해 울부짖고 슬퍼하는 사람의 모습을 보면, 그것이 보는 사람으로 하여금 슬픔의 감정을 느끼게 만들고, 그 슬픔과 고통을 없애주려는 마음으로 그 불쌍한 사람을 돕는 기부행위를 하게 되는 것과 마찬가지이다. 이 때, 관찰자가 느끼는 정서는 불쾌한 방향이 될 것이며, 의도는 남을 돕고자 하는 선(善)한 것이 될 것이다. 이는 정서의 방향성과 관련되어 비(悲)의 특징을 잘 나타내주는 흥미로운 결과라고 할 수 있다.

마지막으로 본 연구의 한계점을 몇 가지로 요약해 볼 수 있는데, 첫 번째로 표본에 대한 문제를 들 수 있다. 대학생과 일반인 표본을 연구에 사용하였지만, 상대적으로 일반인의 표본수가 다소 작았다. 따라서 대학생 집단의 특성이 연구결과에 주로 반영되었을 수 있다. 또 하나는 사무량심이 명상을 통하여 개발되는 속성으로 볼 수 있기 때문에 전문적인 명상가 집단이나 명상수련을 오래 한 집단에게 측정을 실시해 볼 필요가 있다. 이러한 집단은 일반인에 비해 사무량심의 수준이 더 높을 것으로 예상해 볼 수 있는데, 실제 그러한 결과가 나오는지 확인해 볼 필요가 있다.

두 번째 한계는 본 연구가 단순히 탐색적 요인분석만 실시했다는 점이다. 타당화 작업을 위해서는 후속 연구에서는 기존의 다른 척도들, 예를 들면, 자기-연민(Self-compassion) 척도나 정적 정동과 부정적 정동 목록 척도, 마음챙김 척도 등과의 상관을 검토해 보는 작업이 필요하다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 13, 1023-1044.
- 문을식 (2012). 대승불전에서 자비 개념의 전개 양상. **한국교수불자연합학회지**, 18(1), 167-190.
- 양병화 (2006). **다변량 자료분석의 이해와 활용**. 서울: 학지사.
- 윤 월 (2006). 4무량심에 대한 고찰. **한국선학**, 15, 555-615.

- 이성준, 유연재, 김완석 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. **한국심리학회지: 건강**, 18, 219-238.
- 황옥자 (2008). 불교명상과 사무량심에 기초한 부모교육 프로그램 개발. **명상치료연구**, 2, 91-139.
- Buddhaghosa (2005). **청정도론(Visuddhimagga)**. 서울: 초기불전 연구원.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Hopkins, J. (2001). *Cultivating Compassions*. New York, NY: Broadway Books.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the self-other four immeasurables (SOFI) scale based on buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of brief measure of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Wispe, L. (1991). *The Psychology of sympathy*. New York: Plenum.

Abstracts

Development Four Immeasurables Scale

Wan-Suk Gim

Do-Hyeon Park

In-Sil Lee

Dept. of Psychology Ajou University

Nationl Police Hospital

This study was aimed to develop a scale that could measure Four Immeasurables - Loving-kindness, Compassion, Joy and Equanimity means positive qualities toward others - cultivated through meditation practice. We performed exploration factor analysis for 32 items with college students and adults(N=292). Four Immeasurables revealed as 5 factor structure. Each factor represents Loving-kindness, Compassion, Joy, Equanimity and Aversion. Compassion has positive correlation with Joy and Equanimity that means positive qualities toward others and negative correlation with Aversion that means negative qualities toward others. These remarkable results about Compassion were discussed in terms of emotional and cultural perspectives.

Key words : Four Immeasurables, self-compassion, mindfulness, meditation.

투고일: 2013. 11. 15 / 심사완료일: 2013. 12. 16 / 게재확정일: 2013. 12. 16