

마음챙김이 공감에 미치는 효과

이 성 준* 박 도 현 김 완 석
아주대학교

본 연구는 마음챙김과 공감의 관계를 탐구한 것이다. 이를 위해, 대학생 83명을 실험집단(n=47)과 통제집단(n=36)으로 나누어 실험집단에는 한 학기 수업시간을 활용하여 마음챙김 훈련을 실시하고, 실시 초와 실시 이후의 두 시기에 걸쳐 공감과 마음챙김의 정도를 측정하였다. 공감수준은 Baron-Cohen과 Wheelwright(2004)이 제작한 공감지수척도 한국판(태은주, 2008)으로 측정하였고, 마음챙김 수준의 측정에는 5요인 마음챙김 척도 한국판(원두리와 김교현, 2006)을 이용하였다. 연구결과, 공감의 하위차원과 마음챙김의 하위차원의 상관계수를 분석한 결과, 사전측정치와 사후측정치 모두에서 마음챙김 총점은 주로 공감의 사회기술 차원과 유의한 관계가 있는 것으로 나타났고, 하위요인별로는 묘사요인이 다른 요인들에 비해 공감의 하위차원들과 더 유의한 관계를 나타내는 경향이 있었다. 마음챙김 수련이 공감수준의 변화에 미치는 영향은 공감총점에서는 유의한 변화가 없었으나, 사회기술 차원에서는 실험집단이 통제집단에 비해 유의하게 향상된 것으로 나타났다. 연구결과와 시사점과 향후 연구에 관해 논의하였다.

주요어 : 마음챙김, 공감, 마음챙김 5요인 척도(FFMQ), 공감지수척도(EQ)

* 교신저자 : 이성준, 아주대학교 심리학과, 경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교 율곡관 371-2호
E-mail : leevince@ajou.ac.kr

I. 서 론

공감은 한 개인이 다른 사람들과 친밀하고 신뢰로운 사회적 관계를 형성하고 유지하는 데에 매우 중요한 능력일 뿐 아니라, 사람 사이를 연결시켜주는 “인간 유대에 본질적인 것”으로 본다(Kohut, 1982). 공감은 또한, 심리치료 장면에서 효과적인 치료자가 갖추어야 할 중요한 특성으로 많은 학자들은 심리치료자의 중요한 자질로서 공감을 거론하고 있으며, 공감의 특성을 밝히고 공감능력을 향상시킬 수 있는 훈련의 중요성을 강조하였다(Shapiro, & Carlson, 2009; Rothaupt & Morgan, 2007).

공감(empathy)은 그리스어인 *empathia*에서 유래된 것으로, *em*은 “~속으로, ~안으로”의 뜻을 가졌으며, *pathia*는 라틴어의 *pathos*, 즉 “고통, 열정”을 뜻한다. 이를 종합하면 공감은 “고통 속으로, 고통 안으로” 또는 “타인의 고통 속으로 들어가 느끼는 것”으로 정의할 수 있다(김영란, 2004).

이렇게 타인의 감정을 자신의 것처럼 경험하는 공감은 인간관계의 친밀성과 신뢰를 형성하는 데에 매우 중요한 것이다. 하지만, 심리치료의 장면에서는 이런 의미의 공감으로는 부족한 부분이 있다. 심리치료는 치료자가 내담자의 정서에 대한 단순한 동일시를 넘어서 내담자가 새로운 태도나 행동양식을 개발하도록 영향을 미치는 일이기 때문이다.

Rogers(1957)는 공감을 공감적 이해(*empathic understanding*)라고도 불렀는데, 공감적 이해란 ‘마치 ~인 것처럼(as if)’의 특징을 잃지 않고, “내담자의 사적인 세계를 그 자신(상담자)의 것처럼 느끼고 이러한 경험을 전달해 주려고 시도하는 것”으로서, 결국 공감이란 “다른 사람의 내적 준거틀을 정확하게, 그것의 감정적인 요소와 거기에 관련된 의미를 ‘마치 ~인 것처럼(as if)’한다는 사실을 망각하지 않고, 자신이 마치 그 사람인 것처럼 지각(*perceiving*)하는 상태”라고 말하였다.

즉, Rogers는 내담자의 감정을 자신의 것으로 동일하게 경험하는 것은 일종의 동일시이며, 여기에 더해 ‘as if’라는 조건이 갖추어졌을 때 비로소 진정한 공감이라 할 수 있다고 보았다. 공감할 때는 상대의 정서를 함께 느끼는 것 뿐 아니라, 이런 경험에 대해 냉정한 관찰자적 자세를 견지하는 것이 치료에 필수적임을 지적한 것으로 보인다.

이와 비슷하게, 프로이트도 상담의 모든 장면에 대한 냉정한 관찰을 강조한 바 있다. 그는 이러한 공감의 특성을 통합할 수 있는 용어로 “고르게 떠있는 주의(*evenly suspended attention*: 선입견이나 편향을 가지지 않고 내담자에게 주의를 기울이는 것)”를 이야기하였는데, 이는 프로이트가 치료의 핵심적인 구성요인으로 고려했던 것이다.

여러 연구자들이 지적하는 치료자의 자질 중에 정서 감내성(*affect tolerance*, Fulton, 2005; Goldstein & Michaels, 1985; Morgan & Morgan, 2005)이 있다. 상담자에게는 내담자가 말하는 문제를 듣고서 어떤 감정 반응이 나타날 때, 또는 내담자와 동일한 감정을 경험하게 될 때, 그런 감정들에 휩싸이지 않고 견뎌내는 능력 또한 필요하다. 즉, 상담자의 이러한 감정 반응이 상담에 영향을 미치지 않도록 할 필요가 있다. 상담자도 사람인 이상, 감정 반응이 나타나는 것은 자연

적이고 자동적이다. 예를 들어, 사람이 어떤 감정 상태를 경험하게 되면, 그 감정에 대한 자동적인 반응이 대부분은 나온다. 화가 나면, 소리를 지르거나, 그걸 참을 경우, 얼굴이 붉어지거나, 신체적인 다른 반응이 나온다. 만약 슬픈 이야기를 들으면, 스스로를 보호하기 위해 아예 그 감정과 동떨어지거나, 슬픔에 매몰되어서 말하는 사람과 함께 울거나 슬픔 속에 빠지기 쉽다. 일반 상황 또는 치료 상황에서는 그런 종류의 정서를 경험할 때, 그 정서를 알아차리고 이에 빠지거나, 휩싸이거나 자동적으로 반응하지 않고 견디는 것을 우리는 정서감내성이라 볼 수 있다.

이렇게 볼 때, 공감은 한 사람이 상대방이 현재 느끼고 있는 감정 상태에 온전히 경험하면서도, 그 감정 상태에 매몰되어서 그 감정에 휩싸이지 않는 것을 말한다. 이런 공감은 감정이 동일시되거나 또는 그 감정에 매몰된 상태가 아니다. 치료에서 실질적인 행동 변화를 이끌기 위한 상담자의 공감은 내담자의 감정에 대한 동일시나 상담자 자신이 느끼는 감정에 매몰된 것만이 아닌 것이다. 요약하면, 상대방에 대해서 온전히 공감을 한다는 것은, 말하는 사람이 느끼는 감정을 온전히 함께 느끼지만 자동적으로 반응하는 것이 아니라, 그 감정 상태를 온전히 경험하며 알아차리는 것이라 할 수 있다.

듣는 사람(상담자)의 경우도, 말하는 사람(내담자)의 이야기를 듣다 보면, 말하는 사람의 처지에 대한 불쌍함이나 안쓰러움, 도와줘야 한다는 의무감, 또는 말하는 사람 대신 느끼게 되는 분노의 감정들과 융합되는 것이 종종 일어난다. 하지만, 듣는 사람이 말하는 사람과 동일시만 할 것이 아니라, 한발 떨어져 그 감정을 알아차릴 수 있다면, 듣는 사람(상담자)을 보호하고, 말하는 사람(내담자)의 문제 해결에 가까이 갈 수 있는 기회를 가질 수 있게 될 것이다.

최근 심리치료 분야에 활발하게 사용되는 마음챙김은 이러한 관찰자적 태도 / 경험하되 휩싸이지 않는 태도 등과 관련이 있다.

마음챙김은 본래 “기억하다”는 의미를 가진 팔리어(Pali)인 Sati에서 유래된 것이지만, 의식의 한 양식으로, 마음의 현존(presence of mind)을 의미한다(Bodhi, 2000; Nyaniponika, 1973). 마음챙김은 불교 전통에서 시작한 개념이지만, 지금은 심리치료 분야에 도입되어 소위 인지치료의 제3의 동향이라 불리는 다양한 개입법들의 토대가 되었다. 서구의 많은 학자들은 마음챙김의 과학적 연구를 위해 이를 정의하고 측정하려는 노력을 기울였다. 마음챙김의 현대적 정의는 상당히 다양하므로 그 측정에 대해서도 의견의 불일치가 있다. 하지만, 대체로 마음챙김이 1) 현재의 내적 경험에 대한 주의와 이를 통한 알아차림, 2) 현재의 내적 경험에 대한 비판단적이고 수용적인 태도라는 특성을 갖는다는 데에는 견해가 일치하고 있다.

Brown과 Ryan(2003)에 따르면, 마음챙김은 “현재의 사건과 경험에 대한 수용적 주의와 자각”으로 정의된다. 이 정의에 따르면, 마음챙김은 첫째, 자각(awareness)이 명료해짐을 그 특징으로 하는데, 주어진 순간에 생각, 감정, 감각, 행동, 주변 환경과 같은 내적/외적 세계에 대해서 명료하게 자각 하는 것이다. 둘째, 자각을 할 때, 비판단적이고 비개념적으로 바라봄을 포함하고 있다. 자각과 주의는 유연하게 그 대상이 옮겨가고, 단지 추측이나 자동적인 사고가 아니라 현실에 대

해서 실제로 일어난 사실에 대해서 주의 깊게 검증이 이루어지기 전까지 판단을 멈추는 것이다. 셋째, 현재를 지향하는 의식으로, 과거와 미래를 오고가는 것이 아니라, 현재 벌어지고 있는 사건들에 주의와 자각을 두는 것이다. 마지막으로 이러한 주의와 자각이 안정적이고 연속적인데, 그것이 견고할수록 과거와 미래의 개념이나 생각을 접할 기회를 제거하도록 도와주기 때문이다.

마음챙김의 핵심 특징들인 현재순간에 대한 자각(present moment awareness)과 비판단적 태도(nonjudgment)는 공감이라는 개념과 상당한 관련성이 있다. 내담자의 현재경험을 있는 그대로 인정하면서 이를 자신의 것처럼 경험하는 동일시에 더하여, 이런 경험에 휩싸이지 않고 경험과 일정한 거리두기를 하는 것은 내담자의 경험을 자신의 기준을 토대로 평가하거나 판단하지 않고 있는 그대로 받아들이는 것을 필요로 하기 때문이다.

한편, 많은 연구자들은 마음챙김이 초인지적 특징을 갖는다는 데에 동의한다. 이는 현재 순간의 내적 경험을 비판단적으로 알아차리면서도 이러한 경험에 대해 거리를 두는 태도를 취함으로써 내적경험을 자신과 동일시하지 않고 자동적으로 반응하지 않는다는 것을 뜻한다. 따라서, 마음챙김 알아차림이란 마음의 내용 즉 현재 순간의 존재경험을 형성하는 느낌과 사고, 감각을 판단이나 해석함이 없이 있는 그대로 관찰하는 의식을 말한다. 이러한 이중적 마음개념은 많은 학자들의 개념에서 찾아볼 수 있는데, 예컨대 관찰하는 자기와 경험하는 자기(Deikman, 1982), 거리두기(Bohart, Greenberg, & Watson, 2002), 탈융합(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999), 탈중심화(Safran & Segal, 1990) 등이 그것이다.

마음챙김의 이같은 초인지적 특성은 로저스나 프로이트가 말하는 공감의 핵심요인인 ‘as if’적 상태나 ‘고르게 주의가 떠있는’과 유사한 성질을 가지고 있다. 즉, 타인의 감정을 내 것처럼 느끼면서도 이러한 상태를 알아차림으로서 감정에 휘둘리지 않고 이를 냉정하게 관찰할 수 있어야 한다는 것이다.

1. 마음챙김이 공감에 미치는 효과

전통적으로 대인관계 장면이나 상담치료 장면에서 중요한 것으로 간주된 공감은 최근 이 분야에 도입된 개념인 마음챙김과 개념적 유사성을 가지고 있으며, 그런 이유로 마음챙김 수련과 공감능력의 향상의 관계를 밝히려는 탐색적 시도들이 있었다. 이는 공감능력이 매우 중요한 상담자의 자질이라는 인식과 이를 바탕으로 그 중요성을 강조했던 것에 비하면 이런 자질을 어떻게 배양할 것인가에 대해서는 거의 관심과 연구가 없었다(Bruce, Manber, Shapiro, & Constantino, 2010). 마음챙김 수련은 이에 대한 구체적인 훈련법을 제시하고 있는데, 이를 공감능력의 배양에 적용할 수 있다고 보았다(Shapiro & Carlson, 2009; Germer, 2005).

공감과 마음챙김의 관계를 밝히려는 시도들이 몇몇 있었다. 공감의 구성요인인 관점 취하기(Perspective-Taking)와 공감적 배려(Empathic Concern)가 마음챙김 과정과 가장 밀접하게 관련 있음

을 지적하는 연구가 몇 가지 이루어졌다. 한 연구는 40명의 지역사회 여성을 대상으로 공감을 측정하는 대인관계 반응 지수(Interpersonal Reactivity Index, IRI)와 마음챙김 수준을 측정하는 인지 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R)간에 유의미한 상관 이 있음을 보였다(Block-Lerner, Orsillo, & Plumb, 2004). 또 다른 연구는 학부생들의 마음챙김 수준 이 공감적 배려 및 관점 취하기와 유의한 상관 이 있음을 발견했다(Beitel, Ferrer, & Cecero, 2004).

마음챙김을 기반으로 하는 개입 프로그램이 공감에 영향을 주는지를 확인하기 위한 연구들도 있었다. Carson 등(2004)은 마음챙김 기반 부부관계 프로그램(MBRE, Mindfulness-Based Relationship Enhancement)을 비스트레스 부부들에게 실시하였다. 그 결과 마음챙김 수준이 높아질수록 부부관 계 만족도, 관계성, 수용 등에서 증가가 있었음을 제안하였다. Shapiro 등(2005)은 마음챙김 기반 스트레스 감소 훈련(MBSR, Mindfulness-Based Stress Reduction: Kabat-Zinn, 1990)을 의과대학생을 대 상으로 8주간 실시한 결과, 불안과 심리적 불편감이 감소하고, 공감수준을 증가함을 보였다. Schure 등(2008)은 마음챙김 15주 코스 참가자들이 경청 기술과 공감능력이 강화된 것을 포함해 서 상담 기술 전체에서 상당한 효과가 있었음을 보고하였다.

국내에서도 마음챙김 수련과 공감능력의 관계에 대한 관심이 나타나고 있다. 실증연구는 아니 지만, 심지은과 윤호균(2008)은 상담자 교육에서 마음챙김을 적용하여 상담자의 공감, 역전이 예 방, 심리적 소진예방과 심리적 건강을 촉진할 수 있는 가능성 등을 개관하였다. 최근 김정모 (2011)는 마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)가 공감능력에 미치는 효과를 검증하기 위해서 대학 생을 대상으로 8주간(8회기, 총16시간) 실시하고 프로그램 사전과 사후, 그리고 프로그램 종료 5 주 후, 추수 검사를 실시하였다. 캔터키 마음챙김기술 척도(KIMS: Kentucky Inventory of Mindfulness Skills)와 Baron-Cohen과 Wheelwright(2004)의 정서지수(EQ: Empathy Quotient)를 사용하여 측정한 결 과, 마음챙김 척도의 점수와 공감 점수가 프로그램 종료 후 향상되는 것으로 나타났다.

하지만, 마음챙김 수준과 공감능력의 관계를 실증적으로 직접 검증한 연구는 거의 없으며, 특 히, 마음챙김의 하위차원들과 공감의 하위차원들의 차별적 관련성에 대해서는 연구된 것이 없다. 또한 국내 표본을 이용해서 마음챙김 수련이 공감능력을 향상시키는지 살펴본 것도 거의 없다.

본 연구의 목적은 첫째, 마음챙김과 하위 요인들이 공감과 그 하위요인 사이에 어떤 관련성이 존재하는지의 탐색하고, 둘째, 마음챙김 훈련이 공감능력을 향상시키는지 검증하려는 것이다.

II. 방 법

1. 연구대상 및 절차

경기도 소재 A대학교에서 2개의 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생을 대상으로 처치집단과

통제집단을 구성하였다. 처치집단은 1주일에 1시간에서 1시간30분씩 10주간 수업시간에 마음챙김 훈련을 실시하였고, 통제집단은 마음챙김 훈련을 실시하지 않고, 처치집단에서 사전과 사후 검사를 실시하는 시기와 동일하게 측정을 실시하였다. 측정은 학기 초 마음챙김훈련 실시 전과 실시 후 학기말에 두 번 반복측정을 하였다. 실험집단 47명 중 23명이 사전, 사후 설문에 응답하였고, 통제집단 36명 중 27명이 응답하여, 불성실 응답자를 제외하고 실험집단과 통제집단 각각 21명, 26명의 자료를 분석하였다. 마음챙김훈련은 한국명상치유학회 소속 명상치유전문가에 의해 실시되었다. 마음챙김 훈련 집단에는 한국명상치유학회의 K-MBSR프로그램 내용을 근거로 먹기명상, 정좌명상, 걷기명상, 호흡명상 등을 실시하였다. 훈련 집단의 경우에 개인별로 매일 50분 이상 명상을 스스로 실시하도록 권장하였고, 매주 6일 간의 수련일지를 제출하도록 하였다.

2. 측정도구

1) 공감지수척도(Empathy Quotient)

Baron-Cohen과 Wheelwright(2004)의 공감지수척도를 태은주(2008)가 번안한 것을 사용하였다. Baron-Cohen과 Wheelwright의 공감척도는 세 개의 하위요인, 즉 인지공감, 정서반응, 사회기술을 반영하며, 20개의 간접문항을 포함하여 총60문항으로 구성되어 있다. 각 문항별로 4점 척도로 이루어져 있지만, 채점 시에는 Baron-Cohen과 Wheelwright(2004)과 태은주(2008)의 연구에서처럼 “매우 동의하지 않는다”(0점), “약간 동의하지 않는다”(0점), “약간 동의한다”(1점), “매우 동의한다”(2점)의 3점 척도로 채점하였다. 문항별 요인 내 상관을 분석한 결과, 인지공감 중 19번, 44번 문항과 정서반응 중 27번, 29번, 48번, 50번 문항, 사회기술 중 57번 문항이 요인 내 상관이 적은 것으로 나타나 분석에서 제외되었다. 간접문항과 요인내 상관이 낮은 7개의 문항을 제외한 33개의 문항의 Cronbach α 는 .83이었다.

2) 5요인 마음챙김 척도(FFMQ).

Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney(2006)가 만들고 원두리와 김교현(2006)이 타당화한 5요인 마음챙김 척도(Five-Facet Mindfulness Questionnaire)를 사용하였다. 각 요인별 7-8개 문항으로 전체 39문항의 7점 척도로 이루어져 있다. 하위요인은 관찰(observing, 신체감각, 인지, 정서와 같은 내적 현상과 소리나 냄새와 같은 외적현상 등의 다양한 자극에 주의하고 알아차리며 관찰하는 것), 묘사(describing, 관찰된 현상을 말로 기술하고 명명하는 것), 자각행위(acting with awareness, 주의를 분산하지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것), 비판단(nonjudging, 좋다/나쁘다, 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는 것), 비반응(nonreactivity, 내적경험에 압도되지 않고 즉각적으로 반응하지 않는 것)의 5개로 구성되었다. 본 연구에서의 전체 문항의 Cronbach α 는 .88이었다.

III. 결 과

첫 번째 연구문제인 공감과 마음챙김 구성개념의 각 하위요인들 간의 관련성을 확인하기 위해 공감지수의 3개 하위요인 및 공감총점과 5요인 마음챙김 척도(Five-Facet Mindfulness Questionnaire)로 측정한 5개의 마음챙김 하위요인 및 마음챙김 총점 간의 상관분석을 실시하였다(<표 1>). 마음챙김의 총점과 공감 총점은 사전과 사후 모두에서 유의한 상관을 가진 것으로 나타났다. 하위요인별로는 인지적 공감은 묘사요인과, 사회기술은 묘사 및 자각행위 요인과 사전과 사후 모두에서 유의한 상관이 있었고, 정서 반응은 사전측정에서는 마음챙김의 하위요인들과 상관이 없었지만, 사후측정에서는 관찰과 묘사요인과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다.

<표 1> 마음챙김 하위요인과 공감지수 하위요인 상관표

	사 전				사 후			
	인지 공감	정서 반응	사회 기술	공감 총점	인지 공감	정서 반응	사회 기술	공감 총점
관찰	.278	.261	.109	.382**	.297*	.415**	.004	.258
묘사	.471**	.266	.403**	.426**	.455**	.323*	.413**	.401**
자각행위	.158	.083	.437**	.159	.269	.115	.391**	.228
비판단	-.246	-.004	.001	-.107	.151	-.097	.207	.064
비반응	.146	.147	.364*	.214	.123	-.026	.138	-.012
마음챙김총점	.258	.250	.427**	.348**	.416**	.241	.370*	.308*

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

<표 2> 마음챙김수준의 사전-사후 집단별 평균(표준편차)

	사전		사후	
	실험 집단	통제 집단	실험 집단	통제 집단
마음챙김총점	4.11(.78)	4.15(.68)	4.26(.80)	4.12(.67)
관찰	4.09(.95)	3.83(1.21)	4.50(.83)	3.66(1.13)
묘사	4.62(1.33)	4.56(1.31)	4.57(1.33)	4.47(1.26)
자각행위	4.10(1.28)	4.30(1.07)	4.05(1.01)	4.28(1.14)
비판단	4.10(1.56)	3.93(1.21)	4.09(1.21)	4.04(1.07)
비반응	3.56(1.15)	4.16(.91)	4.11(1.13)	4.18(1.01)

이런 결과는 마음챙김 수준은 공감수준과 상관이 있으며, 하위 요인들에 따라 관계의 크기가 서로 다르다는 것을 시사한다.

한편, <표 2>는 마음챙김수준의 사전-사후 집단별 평균과 표준편차를 정리한 것이다.

마음챙김총점과 각 하위요인의 사전 검사에 대한 동질성 검증을 위해 일원변량분석을 실시하

<표 3> 마음챙김과 하위요인의 분산분석 결과

분산원	자승합	자유도	평균자승	F
마음챙김총점				
측정시기	.11	1	.11	1.06
측정시기×집단	.20	1	.20	1.91
오차	4.49	44	.10	
관찰				
측정시기	.34	1	.34	.90
측정시기×집단	1.95	1	1.95	5.12*
오차	17.11	45	.38	
묘사				
측정시기	.15	1	.15	.80
측정시기×집단	.02	1	.02	.10
오차	8.39	44	.19	
자각행위				
측정시기	.02	1	.02	.06
측정시기×집단	.01	1	.01	.02
오차	16.75	45	.37	
비판단				
측정시기	.06	1	.06	.10
측정시기×집단	.08	1	.08	.12
오차	29.26	45	.65	
비반응				
측정시기	1.87	1	1.87	6.27*
측정시기×집단	1.66	1	1.66	5.57*
오차	13.42	45	.30	

* $p < .05$

였다. 마음챙김총점과 5개의 하위요인 즉, 관찰, 묘사, 자각행위, 비판단, 비반응의 사전 점수에서 집단 간 통계적으로 유의미한 차이는 없었다($F=.03 \sim 3.92, p=.05 \sim .87$). 실험집단과 통제집단 간에 사전, 사후에 마음챙김 수준의 차이가 있는지 검증하기 위하여 반복측정 설계의 변량분석을 실시하여 분석하였다. <표 3>은 변량분석 결과를 정리한 것이다.

분석결과, 마음챙김 총점과 묘사, 자각행위, 비판단 요인에서는 유의미한 변화가 나타나지 않았지만, 비반응 요인에서 사전-사후의 점수차이 그리고 측정시기와 집단간 상호작용이 모두 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 또한, 관찰요인에서 측정시기와 집단 간 상호작용이 유의미하게 나타났다. 이는 마음챙김 훈련이 마음챙김 중에서 “비반응”과 “관찰”을 향상시켰음을 보여준다.

두 번째 연구문제는 마음챙김 훈련 실시 집단의 공감능력 향상 여부를 확인하는 것이었다. <표 4>는 집단별 측정시기에 따른 공감수준의 평균과 표준편차이다. 공감총점과 각 하위요인의 사전 검사에 대한 동질성 검증을 위해 일원변량분석을 실시하였다. 공감총점과 세 개의 하위요인 즉, 인지공감, 정서반응, 사회기술의 사전 점수에서 집단 간 유의미한 차이는 없었다($F_{(1, 46)}=.34 \sim .88, p=.36 \sim .57$). 따라서, 실험집단과 통제집단 간에 사전, 사후에 공감수준의 차이가 있는지 검증하기 위하여 반복측정 설계의 변량분석을 실시하였다. <표 5>는 변량분석 결과를 정리한 것이다.

<표 4> 공감수준의 사전-사후 집단별 평균(표준편차)

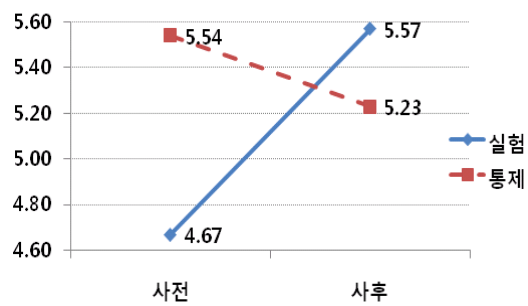
	사전		사후	
	실험 집단	통제 집단	실험 집단	통제 집단
공감총점	35.67(8.44)	34.44(8.62)	35.38(8.19)	34.28(9.91)
인지공감	9.43(4.07)	9.27(4.07)	9.48(3.92)	9.46(4.38)
정서반응	7.81(3.57)	7.69(2.72)	7.38(2.97)	7.15(2.75)
사회기술	4.67(2.33)	5.54(2.46)	5.57(2.64)	5.23(2.72)

<표 5>를 보면, 공감총점과 인지공감, 정서반응에서는 사전-사후의 점수차이와 측정시기와 집단간 상호작용이 모두 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 반면, 사회기술에서는 측정시기와 집단의 상호작용이 유의한 것으로 나타났다($F_{(1, 45)} = 5.29, p < .05$). 실험집단의 경우, 사전에 비해 사후의 사회기술 점수가 증가한 반면, 통제집단의 경우에는 유의미한 차이가 없었다. [그림 1]은 이를 나타낸 것이다. 결과적으로, 마음챙김 훈련이 공감의 하위요인 중 사회기술 요인을 유의미하게 향상시켰음을 보여주는 것이다.

<표 5> 공감과 하위요인의 분산분석 결과

분산원	자승합	자유도	평균자승	F
공감총점				
측정시기	1.13	1	1.13	.07
측정시기×집단	.09	1	.09	.01
오차	747.82	44	17.00	
인지공감				
측정시기	.33	1	.33	.07
측정시기×집단	.12	1	.12	.03
오차	204.50	45	4.54	
정서반응				
측정시기	5.43	1	5.43	2.63
측정시기×집단	.07	1	.07	.03
오차	92.80	45	2.06	
사회기술				
측정시기	2.07	1	2.07	1.28
측정시기×집단	8.54	1	8.54	5.29*
오차	72.67	45	1.62	

* $p < .05$



[그림 1] 사전-사후 집단 간 사회기술의 변화

IV. 논 의

본 연구는 마음챙김 수준과 공감 수준 사이에 상관성이 있는지, 또한 마음챙김 수련이 마음챙김 수준과 공감 수준을 향상시키는지를 검증하고자 실시되었다. 분석 결과, 사전측정치와 사후측정치 모두에서 마음챙김 총점은 공감 총점과 유의한 상관성이 있어서 마음챙김이 공감과 관련이 있다는 것을 보여주었다. 하지만 하위요인들 간의 상관양상은 일관적이지 않지만, 마음챙김 요인 중에서는 묘사와 관찰요인이 공감과 관계가 높으며, 공감요인 중에서는 사회기술이 마음챙김과 관계가 높은 요인인 것으로 나타났다. 한편, 마음챙김 훈련은 마음챙김의 하위 요인 중 관찰 요인과 비반응 요인의 수준에서 향상을 가져온 것으로 나타났다. 또한 마음챙김 훈련은 공감의 하위요인 중 사회기술 요인의 향상을 가져온 것으로 나타났다. 하지만, 인지공감과 감정반응에서는 이런 효과를 찾아볼 수 없었다. 이러한 결과들은 향후 마음챙김의 차원들과 공감요인들의 차별적 관련성에 대한 연구가 필요함을 시사한다.

본 연구는 몇 가지 한계를 가지고 있는 것으로 보인다. 첫째, 공감이나 감정 부분에 마음챙김에 초점을 둔 회기를 포함하지 않았다는 점이다. 마음챙김 훈련이 일반적인 스트레스 상황처럼 상황에 따라 더 기억해내기 쉬운데 반해, 일반적인 대인 관계 상황에 대해서 기억해내기는 더 쉽지 않은 것처럼 보인다. 공감이라고 하는 과정이 알아차림의 다음에 나타나기 쉬운 과정임을 고려할 때, 타인과의 대인관계 상황 또는 공감 상황(내담자의 이야기를 듣는 상황 등)에 초점을 맞춘 연구가 필요할 것으로 보인다. 이를 위해서, Shapiro 등(1998, 2005)의 연구나 Carson 등(2004)의 연구에서처럼, 대인관계에서의 스트레스나 상담자 훈련 등 특정 대상이나 상황에 초점을 맞춘 효과 연구가 필요할 것으로 보인다. 아울러, 기존의 공감 훈련이나 대인관계 개선 훈련에 덧붙인 마음챙김의 효과가 필요할 것이다.

둘째, 본 연구의 사후 측정 시점이 대학교의 기말고사 시점과 일치하였기에 처치집단의 처치 효과가 감소할 가능성을 생각해볼 수 있다. 최근 대학생들의 학점에 대한 스트레스 정도가 심한 사회적 상황과 맞물려서 측정 시기를 조정할 필요가 있을 것으로 보인다.

셋째, 본 연구의 마음챙김 훈련에는 자애명상이 포함되지 않았다. Kristeller와 Johnson(2005)이 자애명상이 공감에 효과를 미칠 것이라고 제안하고 있는데, 자애명상은 특히 동일시 수준의 공감능력을 향상시키는데 도움이 될 것으로 보이며, 이는 감정반응 요인에 주로 영향을 미칠 것으로 예상할 수 있다. 향후 공감능력의 향상에 관해 자애명상을 포함하는 서로 다른 명상기법들의 차별적인 효과를 연구할 필요가 있다.

넷째, 추후 연구에서 마음챙김 훈련과 공감 능력의 향상 사이에 개입되는 매개 또는 조절 변인들과의 관계에 대한 확인이 필요할 것으로 보인다. 가능한 매개변인으로 가장 중요한 변수는 마음챙김 수준이라 할 수 있는데, 본 연구는 연구설계의 한계로 이러한 매개과정을 직접 검증하지 못했다. 향후 연구의 과제이다.

참고문헌

- 김영란 (2004). Rogers 및 Kohut가 정의하는 공감의 비교. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 16(4), 553-569.
- 김정모 (2011). 마음챙김에 기초한 인지치료가 공감능력에 미치는 효과. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 23(1), 27-45.
- 심지은과 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. **한국심리학회지: 건강**, 13(2), 307-328.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. **한국심리학회지: 건강**, 11(4), 871-886.
- 태은주 (2008). 얼굴표정읽기에 있어 개인차 변인 연구 :공감하기와 체계화하기를 중심으로: 연세대 대학원, 석사논문.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34, 163-175.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2004). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61, 739-750.
- Block-Lerner, J., Orsillo, S. M., & Plumb, J. C. (2004). Various ways of approaching emotional events: The effects of mindful awareness, positive thinking, and relaxation preparations. In J. Block-Lerner, C. Adair, J. C. Plumb, D. L. Rhatigan, S. M. Orsillo. (2007). The case for mindfulness-based approaches in the cultivation of empathy: Does nonjudgmental, present-moment awareness increases capacity for perspective-taking and empathic concern?. *Journal of Marital and Family Therapy*, 33(4), 501-516.
- Bodhi, B. (2000). A Comprehensive Manual of Abhidhamma. Seattle, WA: BPS Pariyatti Editions.
- Bohart, A., Ellioy, R., Greenberg, L., & Watson, J. (2002). Empathy. In J. C. Norcross (Ed.), *Psychotherapy Relationships that Work*. New York: Oxford University Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 822-848.
- Bruce, N. G., Manber, R., Shapiro, S. L., & Constantino, M. J. (2010). Psychotherapist mindfulness and the psychotherapy process. *Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training*, 47(1), 83-97
- Carson, J. W., Carson, K. M., Gil, K. M., & Baucom, D. H. (2004). Mindfulness-based relationship

- enhancement. *Behavior Therapy*, 35, 471-494.
- Deikman, A. J. (1982). *The Observing Self: Mysticism and Psychotherapy*. Boston: Beacon Press.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as Clinical Training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.55-72). New York: Guilford Press.
- Germer, C. K. (2005). The Meaning of Mindfulness. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy*. NY: Guilford Press.
- Goldstein, A. P. & Michaels, G. Y. (1985). *Empathy: Development, Training, and Consequences*. Hillsdale, NJ: Earlbaum.
- Hayes, S. C., K. D. Strosahl, & K. G. Wilson (1999). *Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Guilford Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face, Stress, and Illness*. New York: Dell.
- Kohut, H. (1982). Introspection, empathy, and the semi-circle of mental health. *International Journal of Psycho-Analysis*, 63, 395-407.
- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving-kindness: A two-stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Journal of Religion and Science*, 40(2), 391-407.
- Morgan, W. D., & Morgan, S. T. (2005). Cultivating attention and empathy. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton(Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp.73-90). New York: Guilford Press.
- Nyaniponika (1973). *The Heart of Buddhist Meditation*. New York: Weiser Books.
- Rogers, C. R. (1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change, *Journal of Consulting Psychology*, 21, 95-103.
- Rothaupt, J. W., & Morgan, M. M. (2007). Counselors' and counselor educators' practice of mindfulness: A qualitative inquiry. *Counseling and Values*, 52, 40-54.
- Safran, J. D., & Segal, Z. V. (1990). *Interpersonal Process in Cognitive Therapy*. New York: Basic Books.
- Schure, M. B., Christopher, J., & Christopher, S. (2008). Mind-body medicine and the art of self-care: Teaching mindfulness to counseling students through yoga, meditation, Qigong. *Journal of Counseling & Development*, 86, 47-56.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12, 164-176.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E. R., & Bonner, G. (1998). The effects of mindfulness-based stress reduction on medical and pre-medical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21, 581-599.

Wachs, K., & Cordova, J. V. (2004). Mindful relating: The effects of mindfulness on marital quality. In K. Wach(Chair), Toward a theory of mindful relating: Theory, data and implications. Symposium conducted at the annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy, New Orleans, LA.

Abstracts

Effects of Mindfulness on Empathy

Sung-Joon Lee

Do Hyeon Park

Wan-Suk Gim

Department of psychology Ajou University

In this research, the relationship between mindfulness practice and empathy was examined as a pilot study for investigating the effects of mindfulness practices on nurturing empathy. Two undergraduate classes were selected, one for experimental group(n=47) and the other for non-treatment control group(n=36). In experimental group, students practiced mindfulness-based meditations for 1-1.5 hour per week as regular classroom work. At the beginning and ending of the semester, the level of mindfulness and empathy were measured by using Korean Five-Facet Mindfulness Questionnaire(Won and Kim, 2006) and Korean Empathy Quotient(Tae, 2008).

Mindfulness level showed a significant correlation with 'social skill' factor of empathy, but not with total score of empathy. 'Describing' facet tended to have larger correlations with sub-factors of empathy compared to other facets of mindfulness.

Compared with control group, the level of 'social skill' factor of empathy in experimental group showed a significant increase, but no difference was found in total score of empathy. The suggestions about the results and the future directions of study were discussed.

Key words : mindfulness, empathy, Five-Facet Mindfulness Questionnaire, Empathy Quotient

원고접수일자: 2011. 10. 02

수정원고 접수일자: 2011. 10. 30

게재결정일자: 2011. 11. 01