

자비명상 프로그램이 동남아이주민 대한 편견 감소 및 이타성에 미치는 효과*

안 자 영

김 완 석**

아주대학교 심리학과

본 연구는 자비명상이 소수집단에 대한 편견의 감소와 이타성 향상에 효과가 있는지 검증하려는 것이다. 이를 위해 자비명상이 대학생들의 동남아이주민에 대한 편견 감소와 이타성에 긍정적 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 대학생 32명을 자비명상 집단(n=10), 토론집단(n=10), 비처치 집단(n=12명) 중 하나에 무선할당하였다. 자비실습집단에서는 회기당 60분짜리인 6회기의 자비명상 실습중심의 프로그램을 주 2회씩 진행하여 총 3주간 실시하였고, 토론집단에서는 회기와 시간이 동일한 자비와 이타심의 이론중심의 프로그램을 진행하였다. 비처치집단은 아무런 처치를 하지 않은 집단이었다. 편견수준은 감정온도 척도로, 이타성은 아주연민사랑척도(A-CLS)와 이타행동 설문지를 사용하여 측정하였다. 분석결과, 자비명상 집단은 토론집단, 비처치집단에 비해 동남아이주민에 대한 편견이 유의하게 감소하였고, 도움행동 및 기부행동에서도 유의한 증가를 보였다. 하지만, 자비명상은 가까운 친지나 일반인에 대한 연민적 사랑을 향상시키지 않았고, 오히려 토론집단에서는 두 측정치 모두에서 유의한 증가가 있었다.

주요어 : 자비명상, 동남아이주민, 편견, 연민적 사랑, 이타성, 이타행동

* 이 논문은 안자영의 석사학위 청구논문을 토대로 김완석이 수정한 것임.

이 논문은 2014년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2014S1A3A2044196).

** 교신저자: 김완석, 아주대학교 심리학과, (442-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산 5

Tel : 031-219-2769, E-mail : wsgimajou@gmail.com

한 사회 안에서 소수집단에 대한 편견적 태도를 갖는다는 것은 그 사회의 갈등을 불러내는데 중요한 원인이 된다. 편견은 한 집단에 대해 정당화될 수 없는 부정적 태도를 말한다. 특히 이러한 편견은 소수집단에게 일어날 가능성이 더 높아진다. 최근 들어서 우리 사회가 점차적으로 다양하고 국제화되어가면서 이전과는 다른 집단들이 편견의 대상이 되고 있다(김혜숙, 고재홍, 안미영, 안상수, 이선이, 최인철, 2003). 즉, 이전에 주로 문제가 된 여성이나 지역에 대한 편견 대신에 동남아이주민, 탈북자, 중국동포 등에 대한 우리나라 사람들의 편견적 태도가 점점 더 사회적 문제로 나타나고 있다.

이러한 이주민에 대한 편견을 감소시키고자 진행된 국내 연구가 여럿 있다. 그러나 대개 이주민에 대한 실태 조사 연구이거나, 초등학생이나 중고등학생을 대상으로 한 반편견 교육 프로그램을 개발하고 제안하는 연구가 주를 이룬다(이인재, 2010; 천호성, 2009; 박진환, 류혜숙, 2009). 반편견 프로그램은 성, 인종, 민족, 능력, 장애 유무 상관없이 모든 사람을 존중하도록 교육함으로써 이들에 대한 편견을 갖지 않도록 교육하는 것이다. 초등학생 5학년을 대상으로 실시한 반편견 교육 프로그램은 편견감소와 다문화인식을 향상시키는 것으로 나타났다(장인실, 정경미, 2009). 또한 초등학교 고학년(4, 5학년)을 대상으로 실시한 배려 학급 프로그램은 연령, 외모, 계층, 문화, 인종에 관한 편견 감소와 배려 행동 지향성을 향상시키는 것으로 나타났다(최선, 2010). 그러나 이런 연구는 비교나 통제집단 없이 단일집단이었기에 프로그램의 효과성을 보여주기에

미흡한 부분이 있다. 이처럼 반편견 교육 프로그램이 다문화에 대한 인식이나 편견을 감소하는데 유용하게 쓰일 수 있으나, 학교를 벗어난 환경에서 실현하기에는 어려움이 있으며 좀 더 다양한 연령대에 적용하기 어렵다는 제한점이 있다. 타인에 대한 수용과 친절, 공감을 계발하는 자비명상은 그 대안이 될 수 있을 것이다.

자비명상은 먼저 자신에게 자비심을 보내고 나서 고마운 사람, 존경하는 사람, 낯선 사람, 미워하는 사람, 모든 생물체로 점차 대상을 넓혀가면서 자비심을 확장하게 된다. 즉 자비심이 일어나기 힘든 대상에게도 사랑과 친절의 마음을 일으키는 훈련을 통해서 편견과 분노를 사라지게 하는 수련법이다(Chöron, 2011). 자비명상은 자신을 포함한 다른 모든 존재를 차별하지 않고 동등하게 사랑과 친절함으로 대하고, 그들이 겪는 기쁨과 괴로움에 공감하면서 행복하기를 바라는 마음을 계발하는 것이다(Wallace, 2010). 즉 자비명상의 목적 자체가 개인적이기 보다는 이타적이며, 다른 존재와의 사회적 관계에서 발생하고 작용하는 경험을 다루는 사회적 태도와 행위라 할 수 있다(김완석, 신강현, 김경일, 2014).

지금까지의 자비명상 연구는 통증, 분노, 우울, 자기자비, 수치심, 열등감, 심리적 안녕감, 자존감과 같이 개인의 심리 및 신체적 건강에 미치는 효과에 초점이 있었다. 하지만 자비명상이 개인의 심리 및 신체적 건강을 넘어서 사회 및 집단관계에 미치는 영향에 관한 연구들도 일부 이루어졌다. 예를 들어, Fredrickson 등(2008)은 7주 간의 자비명상을 실시한 집단이 대기집단에 비해 친밀한 사람에 대한 사회

적 지지와 긍정적 관계가 더 많이 증가하는 결과를 보고했으며, 5분간의 짧은 자비명상만으로도 낯선 사람에 대한 긍정성과 연결감이 높아진다는 연구도 있었다(Hutchson, Seppala, & Gross, 2008). 또한 친밀한 형제를 향한 자비명상이 그 사람의 고통에 대한 민감성을 높여주며, 여기에는 편도체의 활성화가 수반된다는 연구결과도 있다(Desbordes et al, 2012).

또한 자비명상이 이타행동과 이타심에도 영향을 미친다는 연구들이 있다. 자비는 이타행동을 일으키는 강력한 동기요인으로 알려져 있다. 성인을 대상으로 한 자비명상은 이타행동을 시키며, 이런 행동변화는 사회적 인지와 정서조절을 포함하는 뇌 영역의 활동에서 변화와 관계가 있다(Weng, Fox, Shackman, Stodola, Caldwell, Olson, & Davidson 2013). 또한, 단기 자비훈련을 받은 참가자들은 ZPG(the Zurich Prosocial Game)게임에서 도움행동이 증가하였지만 단기 기억 훈련을 받은 참가자는 도움행동이 증가하지 않았다(Leiberg & Singer, 2011). 20분 정도의 짧은 단기 자비명상도 대학생들의 연민적 사랑과 도움행동 및 기부행동과 같은 이타행동을 가까운 사람을 넘어서 모르는 사람에 까지 확장시킬 수 있다(장지현, 김완석, 2014).

이처럼 자비명상의 긍정적 효과로서 타인에 대한 자비심, 연결감, 이타행동 등 타인과의 사회적 관계를 다룬 연구는 일부 있지만 자비명상이 소수집단에 대한 사회적 관계에 긍정적인 영향을 미치는지를 탐구한 연구는 별로 없다. 자비명상은 생물학이나 사회적으로 자신과 가까운 사람인 가족이나 친지, 친구에 대한 차별적인 사랑과 연민을 넘어서 잘 모르

는 사람이나 심지어 생명있는 모든 존재를 차별하지 않는 친절함과 사랑의 태도 및 행동을 계발하려는 수련이라는 점에서, 자신과 별 관계가 없는 이주민이나 소수집단에 대한 보편적인 관심과 애정을 키우는 데에 도움이 될 수 있다. 최근 이런 관점에서 자비명상이 집단편견을 개선하는데 도움이 됨을 시사하는 연구가 있었는데, Kang과 Gray, Dovidio(2014)는 사회적으로 낙인찍힌 두 개의 외집단(흑인, 노숙자)에 대한 암묵적 태도가 6주간의 자비명상 수련에 의해 단순한 토론집단이나 대기집단에 비해 암묵적 편견이 유의하게 감소함을 보여주었다. 하지만, 이렇듯 소수집단에 대한 비차별적 태도와 이타심에 대한 자비명상의 효과를 검증한 국내 연구는 아직 없다.

본 연구에서는 현재 우리 사회에 상당히 많은 동남아시아의 근로자와 그 가족들이 이주해서 생활하고 있다는 점에서 자비명상이 이들 소수집단에 대한 편견 감소와 이타성 증진에 효과가 있는지 검증하고자 한다.

자비명상

자비명상이라는 이름은 불교의 사무량심 개념에 그 뿌리가 있다. 사무량심은 자비희사(慈悲喜捨)의 네 가지 한량없는 마음을 이르는데, 이 중 자와 비를 합한 개념이 자비이다. 자는 팔리어(pali)인 metta의 번역어로서 영어로는 loving-kindness, 한자로는 자애(慈愛)로 번역되며 다른 사람과 존재에 대한 친절함과 사랑의 마음을 뜻한다. 비는 karuna의 번역어로서 영어로는 compassion, 한자로는 연민(憐憫)으로 번역되며 다른 사람과 존재의 고통에 대해 가엽

게 여기는 마음을 뜻한다.

자비명상의 방법은 수련전통에 따라 상당한 차이가 있다. 하지만 가장 오래된 전통인 상좌부불교의 전통에서는 자신에 대한 자비명상을 먼저 시작해서 점차 가까운 사람과 중립적인 사람, 미워하는 사람, 나아가 모든 생명있는 존재를 대상으로 확장해나가며, 각 대상에 대해 ‘내가/그 사람이 행복하기를’, ‘내가/그 사람이 건강하기를’, ‘내가/그 사람이 평화롭기를’, ‘내가/그 사람이 고통에서 벗어나기를’과 같은 문구를 반복하면서 기원하는 방식으로 이루어진다.

편견

편견은 어떤 집단에 소속된 사람에 대한 일반적인 부정적인 태도를 말한다. 즉, 편견이란 어떤 집단에 소속된 사람들에 대해 그 집단 명칭에 의해 부정적으로 평가함을 지칭한다(김혜숙, 1999). 또한 Aronson(1992)의 연구에서 편견은 충분한 근거나 관심 혹은 관찰이 결여된 상태에서 불완전한 정보에 근거하여 명확한 지식이나 이유 없이 어떤 집단 혹은 대상에 대해 형성되는 부정적인 태도라 하였다. 이런 적절한 근거없는 부정적인 태도는 해당 집단이나 대상에 대한 차별적인 행동을 야기함으로써 보편적 인권이나 민주적 가치와 어긋나는 사회적 문제로 발전할 수 있다.

이타행동

이타행동은 한 사람이 자신의 욕구에만 주의를 기울이는 것이 아니라 타인에 대한 공감,

자비, 연결감을 경험할 때 나타나는 행동이다(Kristeller & Johnson 2005). 또한 Dietrich와 Berkowitz(1997)에 따르면, 이타행동은 첫째, 자발적으로 수행하며, 둘째, 그 행동의 목표는 타인을 이롭게 하는데 있으며, 셋째, 보상을 기대하지 않고 수행하는 행동이다.

이상의 논의를 토대로 본 연구의 가설을 다음과 같이 설정하였다.

1. 자비명상 집단은 토론집단, 비처치 집단에 비해 동남아이주민에 대한 편견이 더 많이 감소할 것이다.
2. 자비명상 집단은 토론집단, 비처치 집단에 비해 이타심 수준이 더 많이 증가할 것이다.
3. 자비명상 집단은 토론집단, 비처치 집단에 비해 이타행동이 더 많이 증가할 것이다.

방 법

연구대상

경기도 소재 A대학교에 심리학 관련한 교양과목을 듣는 수강생들에게 프로그램 홍보를 하고, 참여할 의사를 밝힌 참여자 32명을 자비명상 집단(n=10), 토론집단(n=10), 비처치 집단(n=12명)으로 무선 할당하였다. 이들 중 남성이 13명(40.6%), 여성이 19명(59.4%)이며, 무선할당 결과 자비명상 집단은 남성 4명, 여성 6명으로 평균 학년은 2.70년(SD=1.2)이며, 토론집단은 남성 4명, 여성 6명으로 평균 학년은 1.80년(SD=1.2)이며, 비처치 집단은 남성 5

명, 여성 7명으로 평균 학년은 2.92년($SD=1.0$)이다.

측정도구

편견

편견 수준을 측정하기 위해 Haddock 등(1993)이 제안한 방식으로 집단에 대한 명시적 태도를 측정하였다. 이 문항은 “귀하가 동남아이주민을 생각할 때의 느낌을 온도(0=매우 차갑게 느낌, 99=매우 따뜻하게 느낌)로 표현한다면 몇 도로 표현하고 싶습니까?”였다. 이 문항에 관해 10℃간격으로 나누어진 수직선에 응답하도록 하였으며, 이 점수는 높을수록 동남아이주민에 대해 긍정적인 태도를 가짐을 뜻한다.

이타행동

이타행동을 측정하기 위해 이지연(2006)의 연구를 참고하여 어려움에 처한 사람에 대한 2개의 가상 시나리오 제작하여 제시하고, 도움행동과 기부행동을 측정하였다. 가상 시나리오1은 같은 수업을 듣는 잘 모르는 동남아시아 이주 학생 중 한 명이 갑작스럽게 병원에 입원하게 되어 중간고사 대체 과제물을 못하게 되었고, 미제출이면 졸업하지 못하는 상황을 설정하였다. 이때, 이런 곤경에 처한 주인공에 대해 5 가지의 도움행동(고민하는 문제에 대해 함께 얘기한다, 도움이 되는 정보와 지식을 제공해 준다, 현명하게 대처할 수 있는 방안을 제시한다, 정서적으로 위로해준다, 시간을 내서 숙제를 도와준다.)을 얼마나 할 것인지 0점(매우 아니다)부터 9점(매우 그렇다)까지 10점 척도로 응답하도록 하였다.

가상 시나리오2는 여섯 식구의 가장노릇을 하는 학생이 암 선고를 받은 어머니의 수술비로 곤경에 처한 상황을 시나리오로 구성하였다. 시나리오 1과 마찬가지로 곤경에 처한 잘 모르는 동남아시아 이주 학생에 대한 다섯 가지 도움행동(고민하는 문제에 대해 함께 얘기한다, 도움이 되는 정보와 지식을 제공해준다, 정서적으로 위로해준다, 기부금 모금활동에 관련한 안내문 발송 작업에 무보수로 참여한다, 어머니의 수술비로 보탠다.)을 제시한 후 각 도움행동을 얼마나 할 것인지 0점(매우 아니다)부터 9점(매우 그렇다)까지 10점 척도로 측정하였다. 본 연구에서는 가상 시나리오 1의 경우 Cronbach α 계수는 대상에 따라 .875였고, 가상 시나리오 2의 경우 Cronbach α 계수는 .890이었다.

이타심

이타심은 Sprecher와 Fehr(2005)의 21문항 연민적 사랑 척도(CLS: Compassionate Love Scale)를 김완석과 신강현(2014)이 12문항으로 단축하여 타당화한 한국판 척도로 측정하였다. 이 척도는 친지판과 일반인판이 있으며, 각각 12문항으로 구성된 자기보고식 검사이며 5점 척도로 이루어져 있다. 이 연구에서 Cronbach α 계수는 친지판은 .868, 일반인판 .906의 수준을 보였다. 전체 신뢰도는 .913이었다.

연구절차

무선 할당된 자비명상 집단과 토론집단은 각 60분씩 매주 2회기로 총 6회기를 3주간 진행하였다. 프로그램 집단은 동일한 시기에 동

표 1. 자비명상 프로그램 구성 및 내용

회기	주제	활동 내용
1회기	자비명상이란?	- 사전측정 - 자비명상 소개 - 프로그램 참여 동기 및 질의응답
2회기	나를 위한 자비명상	- 자신이 생각하는 나에 대해 알아보기 - 나를 위한 자비명상 : 내가 행복해지길 바라는 자비심 보내기 - 일상생활 자비 수련법 알려주기
3회기	고마운 사람을 위한 자비명상	- 도움을 받았거나 고마움을 느꼈던 경험 나누기 - 소중한 사람에 대한 자비명상
4회기	타인을 위한 자비명상	- 내 옆에 있는 사람과 나의 연결고리 생각해보기, 낯선 사람에 대해 이야기 나누기 : 세상과의 연결성 느끼기 - 낯선 사람에 대한 자비명상 : 낯선 사람에게 자비심 보내기 - 자신만의 자비명상 문구 만들기
5회기	낯선 사람을 위한 자비명상	- 마주 보고, 앉아서 서로를 위한 자비명상 : 서로를 연민의 마음으로 바라보기 - 낯선 사람을 위한 자비명상 : 낯선 사람의 고통을 느껴보기
6회기	전체 자비명상	- 모든 존재에 대한 자비명상 : 모든 존재에게 자비심 보내기 - 사후측정 - 프로그램 종결

표 2. 토론집단 프로그램 구성 및 내용

회기	주제	활동 내용
1회기	자비명상이란?	- 사전측정 - 자비명상 소개 - 프로그램 참여 동기 및 질의응답
2회기	자비심을 키우는 방법	- 자비란? : 자비명상 정의, 자비명상 대상 순서, 자비명상 방법 제시 - 토론주제: 일상생활에서 자비심을 키우는 방법은 무엇이 있을까? - 일상생활 자비 수련법 알려주기
3회기	타인을 위한 공감능력	- 자기자비와 타인자비의 차이 - 자비명상 시 가져야 할 태도에 관한 교육 - 토론주제: 자신이 생각하는 공감은 무엇인가?, 상대방에게 공감을 표현할 때 어떠한 방식으로 하나?
4회기	이타심	- 대상별로 가져야 하는 이타행동 : 은인이나 좋은 친구를 향한 이타심, 중립적인 사람을 위한 이타심, 힘겨운 사람을 위한 이타심. - 토론주제: 자신이 생각하는 이타심은 무엇인가?
5회기	낯선 사람을 대하는 태도	- 토론주제: 우리사회를 바꾸기 위해 자비심과 이타심이 어떤 역할을 할 수 있을까?
6회기	프로그램 종결	- 사후측정 - 프로그램 종결

일한 기간 동안 이뤄졌다. 자비명상 참가자들에게 자비명상의 이해를 돕기 위한 심리교육과 자비명상 실습으로 구성하였으며, 토론집단은 명상 실습은 실시하지 않고 자비와 이타심에 관한 주제로 토론 하였고, 두 집단 모두 각 회기의 마지막에는 소감나누기를 하였다. 비처치 집단은 아무런 처치를 가하지 않았다. 각 프로그램의 구성 및 내용을 표 1, 2에 제시하였다.

결 과

사전 동질성 검증

프로그램의 처치효과를 검증하기 위해 SPSS 18.0을 사용하여 분석하였다. 먼저, 자비명상 집단, 토론집단, 비처치 집단의 사전동질성을 검토하기 위해, 각 사전측정치의 집단간 차이를 변량분석하였다. 그 결과, 표 3에서 보는바와 같이 감정온도와 이타행동 관련 측정치,

연민적 사랑의 사전측정치에서 집단 간 차이는 모두 유의하지 않았다.

집단별 사전-사후 차이검증

각 집단(자비명상, 토론, 비처치)의 사전-사후 종속 측정치에 유의한 변화가 있는지를 알아보기 위해, 집단별로 각 측정치의 사전-사후 값을 t 검증하였다. 분석결과, 표 4에서 보듯이 자비명상 집단에서는 동남아 이주민에 대한 감정온도가 유의하게 증가하였고($t = -3.87, p < .01$), 잘 모르는 동남아 이주민인에 대한 도움행동($t = -2.35, p < .05$) 및 기부행동($t = -3.52, p < .01$)에서도 유의한 증가가 나타났다. 하지만, 지인 및 일반인에 대한 연민적 사랑에서는 유의한 증가가 나타나지 않았다.

토론 집단에서는 잘 모르는 동남아 이주민에 대한 도움행동에서만 유의한 증가가 있었고, ($t = -2.47, p < .05$), 친지에 대한 연민적 사랑($t = -2.55, p < .05$) 및 일반인에 대한 연민적 사랑($t = -2.46, p < .05$)에서도 유의한

표 3. 각 집단별 사전 측정치들의 집단 동질성 검증

	자비명상 n= 10	토론집단 n= 10	비처치 n= 12	F
감정온도				
동남아 이주민	53.00(16.36)	50.00(18.86)	50.00(15.38)	.11
이타행동				
도움-모르는 동남아인	4.74(2.60)	2.86(1.09)	4.38(1.82)	2.70
기부-모르는 동남아인	4.62(2.77)	3.90(1.82)	4.43(2.02)	.29
연민적 사랑(CL)				
CL-친지	3.88(0.49)	3.49(0.46)	3.66(0.43)	1.83
CL-일반인	2.65(0.85)	2.53(0.44)	2.84(0.60)	.66

표 4. 집단별 증속 변인의 사전-사후 평균(표준편차) 및 차이점수에 대한 t검증 결과

		자비명상 (n=10)		토론 (n=10)		비처치 (n=12)	
변인		M (SD)	t값	M (SD)	t값	M (SD)	t값
동남아 이주민에 대한 감정온도	사전	53.64 (15.67)	-3.87**	50.00 (18.86)	.294	50.00 (15.37)	-1.17
	사후	62.73 (12.72)		48.00 (15.49)		53.33 (13.71)	
동남아 이주민에 대한 도움행동	사전	4.74 (2.60)	-2.35*	2.86 (1.09)	-2.47*	4.38 (1.82)	-.46
	사후	6.22 (1.27)		4.08 (1.41)		4.52 (1.78)	
동남아 이주민에 대한 기부행동	사전	4.62 (2.77)	-3.52**	3.90 (1.82)	-.82	4.43 (2.02)	-1.35
	사후	6.18 (1.79)		4.26 (1.82)		4.78 (1.48)	
연민적 사랑 - 지인	사전	3.88 (.49)	-3.68	3.49 (.46)	-2.55*	3.66 (.43)	1.28
	사후	3.93 (.57)		3.85 (.29)		3.56 (.58)	
연민적 사랑 - 일반인	사전	2.65 (.85)	-1.68	2.53 (.44)	-2.46*	2.84 (.60)	.21
	사후	3.23 (.82)		2.88 (.42)		2.80 (.65)	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

증가가 있었다. 하지만 동남아 이주민에 대한 감정온도나 이타행동 측정치에서는 유의한 증가가 나타나지 않았다.

비처치 집단에서는 어떠한 측정치에서도 유의한 변화가 없었다.

프로그램 효과의 집단별 비교

처치 후의 측정치의 변화정도에 집단 간 차이가 있는지 분석하기 위해 사전점수를 공변인으로 하는 공변량분석을 통해 사후점수의 집단간 차이를 검증하였다. 집단 간 차이가 나타난 변인에 대해서는 Bonferroni 방법을 이

용하여 사후분석을 하였다.

분석결과, 표 5에서 보듯이 프로그램 실시 이후의 동남아이주민에 대한 감정온도에서 집단 간 차이가 유의하였다, $F(2,28) = 3.41, p = .047$. 평균추정치를 살펴보면, 자비명상집단($M = 61.97, SE = 3.68$)이 가장 높았고 그 다음으로 비처치집단($M = 53.80, SE = 3.36$), 토론집단($M = 48.47, SE = 3.68$)의 순이었다. Bonferroni 방법을 이용하여 사후분석한 결과 자비명상 집단은 토론집단에 비해서는 유의하게 높았지만 비처치집단에 비해서는 유의하지 않았다. 토론집단과 비처치집단 간의 차이 역시 유의하지 않았다.

이타행동 중 도움행동의 경우에는 표 6에서 보듯이 동남아 이주민에 대한 사후 도움행동에서 집단 간에 차이가 유의했다, $F(2,28) =$

4.56, $p = .019$. 평균추정치를 살펴보면, 자비명상집단($M = 5.86, SE = .39$), 토론집단($M = 4.65, SE = .41$), 비처치집단($M = 4.34, SE = .35$)의 순이었다. Bonferroni 방법을 이용하여 사후분석한 결과 자비명상 집단은 비처치집단에 비해 유의하게 높았지만, 토론집단과의 차이는 유의하지 않았다. 토론집단과 비처치 집단 간에는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

기부행동의 경우, 표 7에서 보듯이 집단 간 차이가 유의한 것으로 나타났다, $F(2,28)=7.17, p=.003$. 평균추정치는 자비명상집단($M = 5.99, SE = .30$)이 가장 높고, 그 다음으로 비처치집단($M = 4.71, SE = .27$), 토론집단($M = 4.50, SE = .30$)의 순이었다. Bonferroni 방법을 이용하여 사후분석 결과 자비명상 집단이 토론집단과 비처치집단에 모두에 비해 유의하게 높

표 5. 집단에 따른 동남아감정온도 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F
사전(공변인)	2057.503	1	2057.503	15.24***
집단	920.270	2	460.135	3.41*
오차	3779.164	28	134.970	
전체	6756.937	31		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 6. 집단에 따른 동남아 도움행동 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F
사전(공변인)	26.361	1	26.361	18.07***
집단	13.296	2	6.648	4.56*
오차	40.847	28	1.459	
전체	80.504	31		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 7. 집단에 따른 동남아 기부행동 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F
사전(공변인)	58.077	1	58.077	65.15***
집단	12.790	2	6.395	7.17**
오차	24.690	28	.891	
전체	95.557	31		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

은 것으로 나타났다. 토론집단과 비처치 집단 간의 차이는 유의하지 않았다.

연민적 사랑의 경우, 친지에 대한 연민적 사랑은 집단간 차이가 유의하였다, $F(2,28) = 3.85$, $p = .033$. 평균추정치는 토론집단($M = 4.00$, $SE = .11$)이 가장 높았고, 자비명상집단($M = 3.76$, $SE = .12$), 비처치집단($M = 3.58$, $SE = .10$), 의 순이었다. Bonferroni 방법을 이

용하여 사후분석 결과 토론집단과 자비명상집단 간에는 유의한 차이가 없었지만 토론집단이 비처치집단에 비해서는 유의하게 높은 것으로 나타났다. 이와 달리 일반인에 대한 연민적 사랑의 평균추정치는 자비명상집단($M = 3.24$, $SE = .20$)이 가장 높고 그 다음으로 토론집단($M = 2.91$, $SE = .20$), 비처치집단($M = 2.75$, $SE = .18$)의 순으로 나타났지만, 집단간

표 8. 집단에 따른 연민적 사랑(친지) 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F
사전(공변인)	3.994	1	3.994	32.24***
집단	.953	2	.477	3.85*
오차	3.469	28	.124	
전체	8.284	31		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 9. 집단에 따른 연민적 사랑(일반인) 공변량 분석

변량원	SS	df	MS	F
사전(공변인)	1.400	1	1.400	3.602
집단	1.323	2	.661	1.701
오차	10.883	28	.389	
전체	13.389	31		

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

차이는 유의하지 않았다.

논 의

본 연구는 자비명상이 소수집단에 대한 편견 감소와 이타성 증진에 도움이 되는지 검증하기 위해 대학생을 대상으로 자비명상을 수련한 집단이 단순한 토론을 실시한 집단이나 비처치 집단에 비해 동남아시아 이주민에 대한 편견과 이타심, 이타행동에서 더 긍정적인 변화가 있을 것이라는 가설을 설정하고 검증하였다.

연구결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자비명상집단의 참가자들은 토론집단에 비해 동남아시아주민에 대한 편견이 더 많이 감소했다. 하지만, 아무런 처치를 하지 않은 비처치집단에 비해서는 유의한 감소가 아니었다. 둘째, 자비명상집단은 비처치집단에 비해 도움행동이나 기부행동 모두에서 유의한 증가가 있었지만, 토론집단과 비교하면 기부행동에서만 유의한 증가가 있었다. 셋째, 자비명상집단과 토론집단은 가까운 친지에 대한 연민적 사랑에서 비처치집단에 비해 유의하게 높은 향상이 있었지만, 잘 모르는 일반인에 대한 연민적 사랑에서는 비처치집단에 비해 증가하기는 했지만 통계적으로 유의한 수준은 아니었다.

본 연구의 결과가 시사하는 바는 다음과 같다. 첫째, 편견개선을 위한 자비명상 훈련은 단순한 토론식의 훈련에 비해 더 효과적인 것으로 보인다. 이는 선행연구의 결과와도 일치하는 것이기는 하지만(Kang, Gray, & Dovidio, 2014), 비처치집단에 비해서도 통계적으로 유

의한 수준의 효과가 아니라는 점은 이런 결론이 아직 잠정적이어야 함을 시사한다. 둘째, 자비명상훈련은 도움행동이나 기부행동의 의도를 향상시키는 데에 효과적인 것으로 보인다. 본 연구에서 두 측정치 모두에서 자비명상집단이 비처치집단에 비해 유의하게 증가되었고, 도움행동에서는 토론집단에 비해서도 유의하게 증가하였다. 셋째, 자비명상훈련은 특히 타인에 대한 연민심을 증가시키는데 효과적일 것으로 예상하였지만, 예상과 달리 타인은 물론이고 가까운 친지에 대한 연민심도 증가시키지 못한 것으로 나타났다. 이런 결과는 단기적인 자비명상의 긍정적 효과를 보고한 장지현 등(2014)의 연구결과와 일치하지 않는 것이다. 본 연구에서 나타난 편견감소와 이타행동에 대한 긍정적 효과가 자비명상훈련에 따른 타인에 대한 연민심의 향상에 의한 것이라 보기 힘들다는 것을 시사한다.

이렇게, 토론집단에서는 친지와 일반인에 대한 연민심 모두에서 유의한 향상이 나타난 것과 달리 자비명상집단에서는 두 종류의 연민심 모두에서 유의한 향상이 나타나지 않았다는 것은 예상과 매우 다른 결과이다. 이에 관해 두 가지 해석이 가능할 것이다. 하나는 본 연구에서는 자비명상을 3주간 6회기 실시했는데, 이정도의 수련이 보편적인 사랑의 마음인 연민적 사랑을 높이기에는 충분하지 않았을 가능성이 있다. 하지만, 5분간의 짧은 자비명상만으로도 낯선 사람에 대한 긍정성과 연결감이 높아진다는 연구(Hutchson, Seppala, & Gross, 2008)나 20분 정도의 자비명상으로도 가까운 친지를 넘어서 잘 모르는 사람에까지 연민적 사랑과 이타행동을 증진시킬 수 있다는

연구(장지현, 김완석, 2014)를 고려하면 이런 해석의 타당성은 그리 크지 않아 보인다. 어쩌면 짧은 자비명상을 활용한 연구의 결과들이 자비명상의 장기적이고 안정적인 효과라기 보다는 자비명상이 조성하는 즉각적인 긍정적인 정서의 영향을 많이 받았을 가능성이 있다. 장지현 등(2014)의 연구는 이러한 일시적인 정서의 효과를 통제된 후에 얻은 결과이기는 하지만, 향후 상태적 정서를 통제하는 엄격한 연구가 더 있어야 할 것이다. 또 다른 가능성은 편견에 관한 토론이 태도의 인지적 측면을 강화하는 것일 가능성이 있으며, 본 연구에서 사용한 연민적 사랑을 측정하기 위해 사용한 아주연민사랑척도(김완석 등, 2014)가 이러한 인지적 측면의 이해를 바탕으로 한 연민심을 더 잘 포착하는 것일 가능성이 있다. 예를 들어, Rydell와 McConnell(2006)은 가상적 인물에 대한 초기의 긍정적/부정적 태도가 그 사람에 대한 부정적(공정적) 반대 행동에 대한 정보를 습득하게 되면 중단될 수 있음을 보여주었는데, 이는 태도형성과 변화가 토론 또는 정보의 논리적 처리과정을 통해 가능함을 시사하는 것으로서, 본 연구에서 나타난 결과에 대한 두 번째 해석을 지지하는 것으로 볼 수 있다.

본 연구의 가장 큰 의의는 자비명상이 심리학 분야에서 주로 개인의 심리적 문제를 다루는 치료적 개입법으로 관심을 받고 있는 것과 달리 편견감소라는 사회적 문제의 개선과 관련하여 연구를 함으로써 본래 자신보다는 타인을 대상으로 하는 자비명상의 전통적 역할에 부합하는 연구주제에 대한 활용가능성을 검증하였다는 점이다. 향후 개인수준의 치료

나 행복을 넘어서 집단과 사회수준의 주제들에 대한 폭넓은 활용가능성을 탐색하는 많은 연구를 자극할 수 있을 것이다. 또한 본 연구는 자비명상집단과 비처치집단 외에 다른 처치집단인 토론집단을 구성함으로써 단일집단 연구나 단순한 비처치 비교집단만을 두는 연구들에 비해 연구결과의 해석의 신뢰도를 높일 수 있는 연구설계를 하였다는 점도 장점일 수 있다.

본 연구는 참여자가 대학생이라는 점, 편견의 측정치로서 단일측정치인 감정온도만을 측정했다는 점, 직접적인 이타행동이 아니라 기부나 도움의도와 같은 행동의도를 측정했다는 점, 편견의 대상으로 상정한 동남아이주민이 대학생표본에서 부적절할 수도 있다는 점 등을 한계로 들 수 있다. 그 외에도, 본 연구에서 두 집단에 대한 교육을 모두 연구자가 맡아서 진행했고 따라서 연구자 측면의 맹검(blinding)을 하지 않았기에 연구자의 기대편향이 작용했을 가능성을 배제할 수 없다. 향후, 이런 한계를 극복하는 더 나은 연구가 있기를 기대한다.

참고문헌

- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale 의 한국판 단축형. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-535.

- 김혜숙 (1999). 집단범주에 대한 고정관념, 감정과 편견. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 13(1), 1-33.
- 김혜숙, 고재홍, 안미영, 안상수, 이선이, 최인철 (2003). 다수 집단과 소수 집단에 대한 고정관념의 내용: 유능성과 따뜻함의 차원에서의 분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격 심리*, 17(3), 121-143.
- 박진환, 류혜숙 (2009). 도덕과 교육에서 문화를 활용한 반편견, 다문화교육. *윤리교육연구*, 20, 31-52.
- 이인재 (2010). 다문화사회에서의 초등학교 반편견교육. *윤리교육연구*, 22, 253-272.
- 이지연 (2006). 사회적 지원이 개인 안녕과 이타성에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회 및 성격 심리*, 20(1), 55-75.
- 장인실, 정경미 (2009). 편견감소(Anti-bias)교육 프로그램이 편견과 다문화 인식에 미치는 영향. *한국교육학연구* 15(2), 103-129.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 최 선 (2010). 소수자에 대한 편견 감소와 배려 행동 증가를 위한 배려 학급 프로그램 개발 및 효과 검증: 초등학교 고학년을 중심으로. 서울대학교 대학원 석사논문.
- 천호성 (2009). 다문화교육을 위한 사회과 교수-학습 전략. *교육종합연구*, 7(2), 26-44.
- Aronson, E. (1992). *The Social Animal*. NY: W.H. Freeman & Company.
- Chödrön, P. (1996). *Awakening Loving-kindness*. Boston: Shambhala Publications.
- Chöron, F. (2011). 지금 여기에서 떠나지 않는 연습(*The Places That Scare You*). (구승준 역). 서울: 한문화. (원전은 2007에 출판).
- Desbordes, G., Negi, L. T., Pace, T. W., Wallace, B. A., Raision, C. L., & Schwartz, E. L. (2012). Effects of mindful-attention and compassion meditation training on amygdala response to emotional stimuli in an ordinary, non-meditative state. *Frontiers in Human Neuroscience*, 6.
- Dietrich, D. M., & Berkowitz, L. (1997). Alleviation of dissonance by engaging in prosocial behavior or receiving ego-enhancing feedback. *Journal of Social Behavior and Personality*, 12(2), 557-566.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-106.
- Haddock, G., Zanna, M. P., & Esses, V. M. (1993). Assessing the structure of prejudicial attitudes: The case of attitudes toward homosexuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1105-1118.
- Hutchson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-72.
- Kang, Y., Gray, J. R., & Dovidio, J. F. (2014). The nondiscriminating heart: Lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1306.

- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon*®, 40(2), 391-408.
 - Lama, D., & Goleman, D. (2003). Destructive emotions: *How can we overcome them?* {CD-ROM}.
 - Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS one*, 6(3), e17798.
 - Rydell, R. J., & McConnell, A. R. (2006). Understanding implicit and explicit attitude change: a systems of reasoning analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(6), 995-1008.
 - Salzberg, S. (2005). *붓다의 러브레터 {Loving kindness}* (김재성 역). 서울: 정신세계사. (원전은 1995년에 출판).
 - Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). *The Art and Science of Mindfulness: Integrating Mindfulness into Psychology and the Helping Professions*. Washington D.C.: American Psychological Association.
 - Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5) 629-651.
 - Wallace, B. A. (2010). *The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart*. New York.: Snow Lion Publications.
 - Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z., Olson, M. C., & Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science*, 24(7), 1171-1180.
- 투고일자 : 2016. 5. 10.
최종 게재확정일자 : 2016. 9. 3.

The Effects of Loving-kindness and Compassion Meditation Practice on Prejudicial Attitudes and Altruism toward an Ethnic Minority Group in Korea

Jayoung Ahn

Wan-Suk Gim

Ajou University, KOREA

In this study, the positive effects of loving-kindness and compassion meditation practice on prejudicial attitudes and altruism toward a minority group were examined. Thirty-two of a college students were randomly assigned to one of three groups. Meditation group(n=10) was participated in a loving-kindness and compassion practice program which was consisted of 6 sessions of an hour for 3 weeks. Discussion group(n=10) participated in a discussion program in which theoretical and practical meanings of compassion and altruism were discussed. Non-treatment group(n=12) was did nothing but participated in two repeated measures. For measurement, the affect thermometer(Haddock, Zanna, & Esses, 1993), Ajou Compassionate Love Scale(Gim & Shin, 2014), and a Scenario method of helping and donation(Lee, 2006) were adopted. Results showed that the meditation practice reduced prejudicial attitude and enhanced altruistic behavior such as helping and donation intention toward South-East Asian families in Korea compare to discussion about the issues and non-treatment. In case of compassion for close and general people which were measured by AJCL, the discussion group showed significant increases but the meditation group and the non-treatment group didn't show significant improvement of those two measures.

Key words : loving-kindness and compassion meditation, minority group, prejudice, compassionate love, altruistic behavior, altruism