

## 자비 관련 용어와 개념에 대한 고찰

김 정 호\*

덕성여자대학교 심리학과 교수

인도불교에서 수행되던 metta와 karuna는 동아시아 한자문화권으로 전파되어 각각 자(慈)와 비(悲)로 번역되었고 자비(慈悲)라는 통합된 개념과 용어를 갖게 됐다. metta와 karuna는 서양으로 전파되어 각각 loving-kindness와 compassion으로 번역되었고 마음건강과 심리치료를 위한 프로그램에 적극적으로 도입되었다. 본 연구에서는 먼저 불교에서 metta(慈)와 karuna(悲)의 개념이 어떻게 형성되고 사용되었고 자비(慈悲)라는 합성어로 발전했는지를 살펴보았다. 불교전통에서 metta(慈)와 karuna(悲)의 수행과정에서 metta(慈)를 양성할 때 karuna(悲)의 요소를 포함했으며, karuna(悲)의 개발에는 metta(慈)의 함양이 전제되었다. 따라서 개념적으로는 metta(慈)와 karuna(悲)를 구분할 수 있지만, 실제에 있어서는 둘을 나누어 사용하기보다 하나로 통합해서 사용하게 되었음을 추론할 수 있었다. 이어서 metta(慈)와 karuna(悲)의 영미권 번역어인 loving-kindness와 compassion이 compassion의 개발에 초점을 둔 프로그램이나 치료법에서 그리고 loving-kindness와 compassion의 효과에 관한 심리학적 연구에서 각각 어떤 의미로 사용되고 있는지 살펴보았다. 두 영역 모두 loving-kindness와 compassion의 개념을 설명할 때 각각이 서로를 포함하는 경우가 많다는 것을 확인할 수 있었다. 특히 compassion은 metta(慈)와 karuna(悲) 모두의 의미를 포함하는 개념으로 사용되는 경우가 많음을 알 수 있었다. 이러한 고찰을 통해 본 연구에서는 동아시아에서 metta(慈)와 karuna(悲) 모두를 통합한 개념을 나타내기 위해 합성어인 자비(慈悲)라는 용어를 사용하는 것처럼 영미권에서도 loving-kindness와 compassion의 개념을 통합한 하나의 합성어를 만들어 사용할 것을 제안하고 이것이 주는 유익함에 대해 논의했다. 끝으로 앞으로 자비의 수행과 연구의 방향에 대한 제안을 논의했다.

주요어: 자(慈), 비(悲), 자비(慈悲), 자기자비, loving-kindness, compassion, loving-compassion, 심리중재법

---

\* 교신저자(Corresponding author) : 김정호, 덕성여자대학교 심리학과 교수, (01369) 서울시 도봉구 삼양로 144길 33, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

자비(慈悲)에 관한 관심이 높아졌다. 특히 최근에 자기자비를 심리적 중재법으로 사용하는 연구가 크게 증가하고 있다. 그러나 자비에 대한 개념에 있어서 학자마다 또 자비를 교육하는 지도자마다 차이가 있다. 동아시아에서는 자(慈)와 비(悲)를 나누지 않고 자비(慈悲)라는 용어와 개념을 일상에서 사용하며 불교에서는 자비심을 함양하는 수행을 강조해왔다. 그러나 서양에서는 자와 비를 나누어 심리적 중재법으로 교육하거나 연구하고 있는데 실제로 교육되고 연구되는 자와 비는 분명하게 구분되지 않고 서로 중첩되거나 혼용하는 경우도 많다.

이러한 차이는 자비를 심리적 건강과 심리치료의 기법으로 적용하는 자비 관련 심리중재법의 효과에 대한 분석에도 혼란을 가져올 수 있다. 자비의 개념에 대한 합의된 정의의 결여는 무엇보다 자비의 측정에 어려움을 가져오고 결과적으로 자비와 자비 관련 프로그램의 과학적 연구를 저해할 수 있다.

서양의 자비 관련 연구와 심리중재법의 개발은 동양의 자비 수행을 받아들이면서 이루어졌지만, 이것은 다시 동양의 수행계와 학계로 역수입되었다. 그 결과 자와 비를 나누지 않고 자비라는 용어와 개념을 사용하던 우리나라에도 자와 비를 나누어 사용하는 경향이 생기게 되어 자비 관련 용어와 개념에 적지 않은 혼란이 있다.

본 연구는 먼저 불교에서 사용되는 자비 관련 용어와 개념을 살펴볼 것이다. 이어서 서양에서 심리중재법과 연구에 사용되는 자비 관련 용어와 개념을 살펴보고 가능한 문제점과 그 해결방안을 다루고자 한다. 이와 함께

자비 관련 연구와 심리중재법의 나아갈 방향에 대한 제언을 하고자 한다.

## 불교에서 사용되는 자비 관련 용어 및 개념: 자(慈), 비(悲), 그리고 자비(慈悲)

불교에서 사용되는 자비(慈悲)는 자(慈)와 비(悲)의 합성어로 문을식(2012, p.170)은 다음과 같이 정리했다: ‘화엄경탐현기’(T 35, 301c)에서는 ‘자’는 ‘즐거움을 주는 것[與樂]’, ‘비’는 ‘괴로운 마음을 없애주는 것[拔苦]’로 해석되어, 그이후로는 이러한 해석이 일반적으로 인정되고 있다.” 이와 유사하게 김재성(2015)도 초기불교의 경전과 주석서를 통해 “자(慈)는 다른 존재에게 이익과 행복을 주려는 의도이며 비(悲)는 불이익과 괴로움을 없애려는 의도라는 점을 분명히 알 수 있다”(p.48)고 했기 때문에 “이처럼 자비는 감정이라기보다는 의지를 의미한다고 보아야 할 것이다”(p.48) 라고 했다. 저자도 자비의 동기적 측면을 중시하며 아울러 비(悲)에 상대의 고통에 대한 공감도 포함하여 다음과 같이 자비(慈悲)의 개념에 대해 정리했다: “자비는 ‘사랑할 자(慈)’와 ‘슬퍼할 비(悲)’로 구성된다. 자(慈)는 대상에 대한 따뜻한 사랑의 마음으로 대상의 행복을 바라는 마음이다. 비(悲)는 대상이 겪는 고통을 깊이 공감하며 상대가 고통으로부터 벗어나기를 바라는 마음이다. 자비의 대상에는 타인뿐만 아니라 자기 자신도 포함된다.”(김정호, 2014, p.231)

자(慈)와 비(悲)는 불교경전의 팔리어(Pali) 원전에서 각각 metta와 karuna로 표기된다.<sup>1)</sup> 이와

같이 metta는 한자로 번역될 때 慈(자)로, karuna는 悲(비)로 번역됐다. 그러나 자(慈)와 비(悲)는 동아시아에서 2000년 가까이 생활 속에서 사용되며 자비(慈悲)라는 합성어로 정착된다.

일반적으로 metta 수행에서는 가까운 사람으로부터 모르는 사람에 이르기까지 행복을 기원하게 되는데 이 과정에서 사람들과의 연결감이 커지므로 사람들의 고통과 행복에 대한 감수성도 높아지게 된다. 당연히 사람들이 고통에 있게 되면 그것에 잘 공감하고 그들이 고통으로부터 벗어나기를 바라게 된다. metta를 수행하면 karuna 또한 수행하게 되는 것이다.

실제로 metta 수행을 가르치는 초기불교경전에서도 metta 수행에 karuna 수행이 포함됨을 볼 수 있다. ‘karaniya metta sutta’<sup>2)</sup>로도 지칭되는 ‘metta sutta’에는 10가지의 기원이 들어있는데 그 중 일곱 번째에는 어머니가 하나뿐인 자식을 목숨 바쳐 위해로부터 구해내듯 만중생을 향한 일체 포용의 생각을 자기 것으로 지켜내라는 내용이 있다(Buddharakkhita, 1989/1991, p.14). 이 부분은 karuna의 특성을 담고 있다고 하겠다. 즉 대상이 고통 속에 있다면

하나뿐인 자식을 구하듯이 그가 고통에서 벗어나기를 바라는 마음을 개발하는 것이다.

불교의 수행방법을 체계적으로 정리한 논서인 무애해도(無礙解道, Paṭisambhidāmagga)에는 metta 수행을 위한 기원의 문장으로 다음과 같은 문장도 포함되어 있다: “그들이 적의에서 벗어나고, 고통에서 벗어나고, 번민에서 벗어나지이다” (Buddharakkhita, 1989/1991, p.41). 이러한 기원 역시 상대가 적의, 고통, 번민 등 어려움 가운데 있을 때 그것으로부터 벗어나기를 바라는 마음으로 karuna의 특성에 속하는 것이다. 현재 동남아시아와 서구권에서 이뤄지는 metta 수행에 큰 영향을 준 ‘청정도론(淸淨道論)’은 무애해도 이후에 5세기 경 Buddhaghosa가 팔리어(Pali)로 불교 수행에 대해 종합적으로 저술한 책이다. 청정도론에서 소개하는 metta 수행을 위한 기원의 문장에도 고통에 해당되는 부정적 마음상태로부터 벗어나기를 바라는 내용이 포함되어 있다.<sup>3)</sup>

초기불교경전에는 metta sutta는 있지만 별도로 karuna sutta가 발견되지는 않는데, 아마도 metta sutta에 metta 외에 karuna를 양성하는 내용을 담고 있으므로 따로 karuna sutta가 필요하지 않았을 것으로 추정된다. 또한 동아시아

1) 산스크리트어(Sanskrit) 원전에서는 mettā는 maitrā 또는 maitryā로 karuṇā는 동일하게 karuṇā로 표기되는데 서구권에서 주로 팔리어 원전의 표기를 사용하므로 본 논문에서도 팔리어 원전의 표기를 따랐으며, 영어표기의 편리성을 고려하여 metta와 karuna로 표기했다.

2) karaniya는 ‘마땅히 해야 하는’의 의미로 Buddharakkhita(1989/1991)에서는 필수(必修)라고 번역하여 karaniya metta sutta’를 ‘필수자비경’으로 번역했다.

3) 우리말 번역 두 가지와 영어 번역 한 가지를 소개하면 다음과 같다: ‘내가 행복하기를, 고통이 없기를!’ ‘내가 원한이 없기를, 악의가 없기를, 근심이 없기를, 행복하게 삶을 영위하기를!’(대림스님, 2004); ‘내가 고통을 여의고 행복해지길!’ ‘내가 원한 없이, 악의 없이, 근심 없이, 나 자신을 수호하기를’(전재성, 2018); ‘May I be happy and free from suffering’ ‘May I keep myself free from enmity, affliction and anxiety and live happily’ (Nyanamoli, 1976).

에서는 metta sutta에 metta 뿐만 아니라 karuna도 함께 담겨 있으므로, metta sutta를 번역할 때 제목 그대로 자경(慈經)으로 번역하기도 했지만 더 많은 경우 자비경(慈悲經)으로 번역한 것으로 보인다.<sup>4)</sup>

karuna에 대한 강조는 대승불교가 발달하고 보살사상이 대두되면서 나타난다.<sup>5)</sup> 대승불교에서는 비심(悲心), 특히 모든 중생을 가엽게 여기고 고통으로부터 구제하겠다는 보살의 대비심(大悲心)이 강조되었다(차상엽(2015) 참조). 그렇다면 대승불교에서 자(慈)와 비(悲)는 어떤 관계에 있었을까? 대승불교의 대표적인 수행서인 ‘보리도차제대론(菩提道次第大論, Lam rim chen mo)’에는 아미씨(Atiśa)의 ‘7가지 인과의 가르침(因果七要訣)’이 소개되어 있는데 여기에 자(慈)와 비(悲)의 관계를 기술하며 비(悲)

는 자(慈)에서 일어난다고 밝히고 있다.<sup>6)</sup> 이것은 앞에서 소개한 metta sutta에 karuna의 문장이 들어있는 것과 맥을 같이 하는 것으로 보인다. 다만 초기불교에서는 metta 수행에 초점을 두며 karuna 수행을 포함했다면, 대승불교에서는 karuna 수행을 강조하며 metta 수행을 포함한 것으로 볼 수 있다.

중생은 깨닫지 못하고 고통 속에 있는 존재이므로 중생을 구제해야 한다는 점에서는 대승불교에서 karuna 수행이 강조되지만 중생의 행복을 기원한다는 점에서는 metta 수행이 빠질 수 없는 것이다. 대승불교의 경전 중에는 metta 수행이 중생의 고통을 제거해주려는 karuna를 포함하기도 한다. 예를 들면, 대표적인 대승불교경전인 화엄경(華嚴經)의 입법계품(入法界品)에는 선재동자가 구법 여행 중 만난 선지식 중 대광왕(大光王)이 보살의 행(行)과 보살의 도(道)에 대한 질문에 답하며 자(慈)의 수행을 강조하는데 자(慈)의 수행을 통해 중생의 고통을 제거하고(拔衆生苦) 모든 중생을 대신하여 늘 고통스러운 마음을 받는다고 말한다.<sup>7)</sup> 고통을 제거한다는 것과 고통의 마음을

4) 최근 들어 서구로부터 자비 관련 수행법이 역수입되면서 우리나라에 자(慈)와 비(悲)를 나누려는 경향이 나타났고 metta sutta를 자애경(慈愛經)이라는 이름으로 번역하는 경우가 생기고 있다. 그러나 ‘불교기록문화유산 아카이브’에서 ‘慈愛經’으로는 검색되는 것이 없었으며, 다만 자애경(自愛經)이 동진(東晉) 시대 서역 사문 축담무란(竺曇無蘭)의 번역이라는 내용이 검색된다. 반면 자경(慈經), 수행자경(修行慈經), 자비경(慈悲經) 등은 여러 곳에서 검색된다. 한편 1991년에 ‘고요한 소리’에서 발간된 metta에 대한 서적(‘자비관’)에서는 ‘Karaniya Metta sutta’를 ‘필수자비경’으로 번역하고 있다. 이렇게 볼 때 자비가 서구로부터 우리나라에 역수입되기 전에는 metta는 일반적으로 자비로 번역된 것으로 보인다.

5) 관련해서 김용환(1993, p.133)은 초기불교에서는 metta만을 강조하고 뒤이어 metta와 karuna가 함께 사용되었고 그 다음 단계에 mudita(喜)와 upekkha(捨)가 첨가되어 자비희사(慈悲喜捨)의 사무량심(四無量心)이 실천덕목으로 확립되었다고 기술하고 있다.

6) 차상엽(2015, p.118)에 다음과 같이 인용되어 있다. “7가지 인과의 가르침은 ① 완전한 깨달음은 보리심에서 일어나며, ② 그 [보리]심은 수승한 마음에서 [일어나며], ③ 그 [수승한] 마음은 비(悲)에서 [일어나고], ④ 비는 자(慈)에서 [일어나고], ⑤ 자는 은혜를 갚음에서 [일어나고], ⑥ 은혜를 갚음은 은혜를 기억하는 것에서 [일어나고], ⑦ 은혜를 기억하는 것은 [일체 중생을] 어머니로 보는 것에서 일어나며, [모두] 7가지이다.”

7) 선남자여! 나는 보살의 큰 자비 집대의 행을 깨끗하게 닦는[淨修菩薩大慈幢行] 해탈문을 얻어 청정하고 만족하였노라. 선남자여! 나는 한량없는 백천만억으로 내지 말할 수 없이 말할 수 없

대신 받는다는 것은 비(悲)에 해당하는데 자

는 부처님을 가까이 모시며 이 법을 묻고 들어 왔으며, 따라서 생각하고 자세히 관찰하고 깨끗하게 깨닫고 닦아 익혀 장엄하였노라. 선남자여! 나는 이 법으로 왕이 되었고, 이 법으로 가르치고, 이 법으로 거두어 들이고, 이 법으로 세상을 따르고, 이 법으로 정사를 행하고, 이 법으로 중생을 교화하고, 이 법으로 중생을 인도하고, 이 법으로 중생을 어여뻐 여기고, 이 법으로 중생을 위로하고, 이 법으로 중생을 실어 옮기고, 이 법으로써 중생으로 하여금 나아가 들게 하고, 이 법으로써 중생으로 하여금 행을 닦게 하고, 이 법으로써 중생에게 방편을 주고, 이 법으로써 중생으로 하여금 끝끝내 모든 법의 참된 성품을 생각하게 하고, 이 법으로써 중생으로 하여금 큰 사랑에 머물러서 사랑으로 으뜸을 삼고 사랑의 힘을 구축하게 하였노라. 이렇게 하여 그들로 하여금 이익케 하는 마음·안락케 하는 마음·어여뻐 여기는 마음·거두어 주는 마음·중생을 보호하는 마음·항상 버리지 않는 마음·중생의 고통을 없애 주면서 쉬지 않는 마음·모든 중생을 대신하여 늘 고통을 받는 마음에 머물게 하며, 중생으로 하여금 안락한 마음에 머물게 하노니, ...

時，王告言：“善男子！我得淨修菩薩大慈幢行解脫門，清淨滿足。善男子！我於無量百千萬億乃至不可說不可說佛所，親近聽聞，問難此法，隨順思惟，審諦觀察，清淨悟入，修習莊嚴。善男子！我以此法爲王，以此法教敕，以此法攝受，以此法隨逐世間，以此法興行政化，以此法調伏衆生，以此法引導衆生，以此法憐愍衆生，以此法安慰衆生，以此法運載衆生，以此法令衆生趣入，以此法令衆生修行，以此法與衆生方便，以此法令衆生思惟諸法究竟實性，以此法令衆生安住大慈；以慈爲主，具足慈力。如是令住利益心、安樂心、哀愍心、攝受心、守護衆生心、常不捨離心、拔衆生苦無休息心、代諸衆生恒受苦心、令諸衆生住安樂心。... (불교기록문화유산 아카이브 검색: 대방광불화엄경(大方廣佛華嚴經) 013권) (밑줄은 저자가 첨가함)

(慈)의 수행에 비(悲)도 포함됨을 알 수 있다. 또 다른 중요 대승불교경전인 유마경(維摩經)에서는 수행에 있어서 자(慈)와 비(悲)를 함께 갖춰야 함을 강조한다.<sup>8)</sup> 대승불교권에 속하는 티베트 불교에서는 현재도 metta와 karuna를 함께 닦는 ‘통렌(tonglen)’ 수행을 한다. 통렌 수행은 자비를 수행하는 대표적인 수행법의 하나로 숨을 들이마실 때는 중생의 고통을 떠안고(悲心), 숨을 내쉴 때는 위안과 행복을 보낸다(慈心). 이와 같이 들숨에는 karuna 수행을, 날숨에는 metta 수행을 한다. 중생의 고통을 전제로 한다는 점에서 karuna 수행이라고 할 수 있지만 단지 고통에서 벗어나기를 바라는 것이 아니라 위안과 행복을 보낸다는 점에서 metta 수행이기도 한 것이다. 무엇보다도 앞에서 소개한 아미타의 ‘7가지 인과의 가르침’에서도 보았듯이 karuna는 metta에서 일어나므로 karuna를 양성하기 위해서는 metta 수행을 통해 metta가 충분히 함양되어 있어야 한다. karuna에는 이미 metta가 내포되어 있는 것이다.

이렇게 볼 때 불교를 오래 믿고 실천해온 동아시아에서는 metta와 kauna 즉, 자(慈)와 비(悲)를 굳이 나누지 않고 통합하여 자비(慈悲)라는 합성어를 만들어 사용하는 것이 자연스러웠을 것이다. 중생의 삶을 고통의 삶으로

8) 유위법을 버려서는 안 된다는 것은, 대자(大慈)를 떠나지 않고, 대비(大悲)를 버리지 않으며, 깊이 일체지(一切智)를 구하려는 마음을 일으켜 한순간도 잊지 않으며, 중생을 교화하는 일에 싫증을 내거나 피곤해 하지 않고, ...

何謂不盡有爲？謂不離大慈，不捨大悲；深發一切智心，而不忽忘；教化衆生，終不厭倦；... (불교기록문화유산 아카이브 검색: 유마힐소설경(維摩詰所說經) [003권]) (밑줄은 저자가 첨가함)

규정하고 중생을 구제하는 보살이 중요한 의지의 대상이 되면서 대비심(大悲心)이 강조됐지만, 기본적으로 대비심은 대자심(大慈心)을 전제로 해야 하므로 보살을 표현할 때도 대자대비(大慈大悲)라는 표현을 더 많이 사용하고 있다. 문율식(2012, p.170)도 자비에 대한 대승경전을 살펴본 후 “불전(佛典)에서는 살아 있는 모든 생명체[一切衆生]에게 행복을 가져다 주는 것(與樂)이 ‘자’이고, 불행을 없애주는 것(拔苦)을 ‘비’라고 말하지만, 자와 비는 거의 같은 심정을 나타내기 때문에 maitri 또는 karuna의 하나만으로 ‘자비’라고 번역되는 경우가 많다.” 라고 기술했다.

### 서구권에서 사용되는 자비 관련 용어 및 개념: loving-kindness, compassion, loving-compassion

서구권에서 metta와 karuna는 영어로 각각 loving-kindness와 compassion으로 번역됐고 아직 동아시아에서 사용하는 ‘자비’에 해당하는 용어는 없는 실정이다. 서구권에서 metta 즉 loving-kindness를 양성하는 기법이 삶의 만족의 증진이나 우울증상의 감소에 적용되기도 하지만, 심리중재법으로는 주로 karuna 즉 compassion을 적용하는 프로그램이 개발되고 그 효과가 연구되고 있다. 그러나 서구권에서 사용되는 loving-kindness와 compassion은 동일한 의미인 것처럼 서로 바뀌서 사용되기도 하며 compassion에 loving-kindness의 의미가 포함되기도 한다.

먼저 아래에서는 서구에서 compassion을 양

성하는 자비 수행법<sup>9)</sup>들을 검토함으로써 이러한 중재법들이 명칭으로는 compassion을 훈련한다고 하지만 내용적으로는 loving-kindness의 훈련을 포함하고 있음을 보게 될 것이다. 이런 점에서 compassion의 개념에 loving-kindness의 의미도 담고 있다고 할 수 있다. 아울러 loving-kindness와 compassion이 심리건강이나 심리치료에 주는 효과에 관한 서구 학자들의 연구를 살펴봄으로써 이들이 사용하는 loving-kindness와 compassion의 용법을 알아보았다. 여기서 loving-kindness에는 compassion의 의미가 들어있고 compassion에는 loving-kindness가 포함되어 있으며 서로 바뀌 사용하는 경향도 있음을 알 수 있다. 이어서 서구에서 사용되는 loving-kindness와 compassion의 용법에서 오는 혼동과 그 해결을 위해 두 개념을 포함한 합성어의 필요성을 다루었다.

### 서구의 자비 수행법에서 사용되는 compassion의 의미

#### 인지 기반 자비훈련(Cognitively-Based Compassion Training, CBCT)

CBCT는 티베트 불교의 로종(Lojong) 전통에

9) 아래에서 살펴보겠지만, 일반적으로 심리학과 심리치료 영역에서는 compassion이 metta와 karuna의 의미를 포함하는 것으로 사용되는 경향이 있다. 박성현 (2015, p.262)도 “자(loving-kindness)와 비(compassion)가 개념적으로 구분되는 용어이기는 하나 자비를 붙여서 쓸 경우 영미권에서는 compassion이란 단어를 사용하는 것이 일반적이다.” 라고 하고 있다. 따라서 서구의 compassion을 양성하는 프로그램의 이름을 우리말로 표현할 때 자비라는 용어를 사용했다.

바탕을 두고 미국 에모리(Emory) 대학의 로상 텐진 네기(Lobsang Tenzin Negi)를 중심으로 하는 연구팀에서 만든 자비 수행 프로그램이다. CBCT는 프로그램 이름만으로 보면 compassion만을 훈련하는 것 같지만 내용적으로는 metta와 karuna의 훈련이 함께 포함된다. 로종이라는 말은 마음훈련(mind training)의 의미를 담으며 보리심의 개발을 목표로 불교의 여러 가지 수행법을 포함하고 있으므로(권선아, 2017), CBCT가 metta는 포함하지 않고 단지 karuna만 개발하는 것은 아니다. 실제로 CBCT를 구성하는 6개 모듈<sup>10)</sup> 중 모듈4는 가까운 사람들로부터 모르는 사람들에 이르기까지 타인에 대한 사랑의 느낌(sense of affection)을 증진하는 것을 목표로 하며, 모듈5는 다른 사람들에 대한 깊은 이해(appreciation)와 사랑(affect)의 개발을 포함하며(Ash, Harrison, Pinto, DiClemente, & Negi, 2021), “CBCT의 모듈6은 “다른 이들을 위한 적극적인 사랑과 자비를 개발하는 최종적인 목표”(Negi, 2016, p.25)를 향하도록 고안되어 있다”(권선아, 2018, pp.200-201). ‘Cultivating Self-Compassion’이라는 제목의 모듈 3에서도 수행자는 자기 내면의 불행과 불만족으로부터의 자유를 향한 열망뿐만 아니라 행복과 웰빙을 향한 열망을 관찰하게 된다(Mascaro, Negi, & Raison, 2017). 이와 같이 CBCT의 compassion 개발은 자기 자신과 타인의 고통에 공감하고 그것을 없애려는 동기(karuna)뿐만 아니라 사랑

과 행복을 주려는 동기(metta)의 수행을 포함하고 있다. Ash 등(2021, p.45)은 CBCT에서는 compassion이 타인에 대한 사랑(affect)과 그들의 고통에 대한 인식(awareness)에 입각한 동기적 상태로 이해된다고 타인에 대한 사랑(affect)을 분명히 강조하고 있다. 또한 이들은 앞에서 소개한 아띠싸의 ‘7가지 인과의 가르침(因果七要訣)’에서 비(悲)가 자(慈)에서 일어난다고 한 것처럼, CBCT에서는 사랑(affect)이 compassion이 일어나기 위한 가장 결정적 요인이라고 한다(Ash 등, 2021, p.45).

#### 자비개발훈련(Compassion Cultivation Training, CCT)

CCT는 CBCT처럼 티베트 불교에 바탕을 두고 스탠포드(Stanford) 대학의 툼텐 진빠(Thumten Jinpa) 등에 의해 만들어진 자비 수행 프로그램으로 이름에는 compassion이라고 표기하고 있지만 역시 metta와 karuna가 함께 수행된다. 프로그램을 설명할 때도 정신적 및 정서적 웰빙을 위한 일련의 기술을 훈련하며 자기 자신, 사랑하는 사람, 대하기 어려운 사람, 그리고 모든 존재를 위한 compassion, 공감(empathy), 친절(kindness)의 특질을 개발한다고 함으로서(Goldin & Jazaieri, 2017, p.238) karuna만이 아니라 metta도 포함하고 있음을 알 수 있다. CCT는 9주 동안 진행되는 6단계의 프로그램으로 구성되는데 그 중 단계2는 ‘Loving-kindness and compassion for loved one’라는 제목으로, 단계3은 ‘Compassion for oneself’와 ‘Loving-kindness for oneself’라는 제목으로 karuna 수행과 metta 수행을 함께 포함하고 있다(Goldin & Jazaieri, 2017; Jazaieri, McGonigal, Jinpa, Doty,

10) CBCT는 모듈6을 조금 더 세분해서 8개의 모듈로 교육되기도 하지만(Mascaro, Kelley, Darcher, Negi, Worthman, Miller, & Raison, 2018; Mascaro, et al., 2017; Mascaro, Rilling, Negi, & Raison, 2013), 기본적으로는 6개의 모듈로 구성된다(Ash, et al., 2021).

Gross, & Goldin, 2014). 또한 단계4 ‘Embracing shared common humanity and developing appreciation of others’에서는 자기 자신과 타인의 연결성에 대한 깊은 이해를 통해 타인에 대한 감사와 compassion을 일으킨다고 설명하고 있다.<sup>11)</sup> 여기서 자기 자신과 타인의 연결성에 대한 깊은 이해는 타인에 대한 감사와 compassion뿐만 아니라 loving-kindness도 개발하게 된다. 자기 자신과 타인의 연결성에 대해 깊이 이해하고 감사의 마음을 느낀다면 당연히 그들의 행복의 바라게 되고(metta) 그들이 고통 속에 있다면 그 고통에서 벗어나게 해주 고자 하는 마음(karuna)을 갖게 될 것이다. 단계 6 ‘능동적 자비 수행(Active compassion practice)’에는 티베트의 통렌 수행이 포함된다. 통렌 수행에서 참가자들은 타인의 고통을 가져오고 그들에게 마음의 평화, 행복, 웰빙, 고통으로부터의 해방을 준다. 또한 전체 여섯 단계를 통합하는 마지막 연습을 하게 되는데 여기에는 당연히 자기 자신과 다른 사람들을 위한 compassion과 loving-kindness가 포함된다. 이와 같이 CCT는 프로그램의 명칭에는 compassion의 개발이라고 했지만 명백하게 compassion과 loving-kindness를 개발하는 수행이다.

#### 마음챙김 자기자비(Mindful Self-Compassion, MSC)

MSC는 Neff와 Germer가 불교수행에 바탕을

둔 마음챙김과 자비를 통합하여 개발한 자비 수행 프로그램으로 자기자비의 개발에 초점을 두고 있다. MSC도 명칭에는 compassion만을 표기하고 있다. 그러나 MSC에도 compassion만이 아니라 loving-kindness가 중요하게 포함되어 있음을 알 수 있다. MSC는 모두 8개의 세션과 한 번의 집중수행으로 구성되는 프로그램인데 그중 세션3에서는 ‘Practicing Loving-Kindness’라는 제목으로 metta 수행을 하게 되며, 이후 loving-kindness는 세션4, 집중수행, 세션6의 일부로 포함된다(Germer & Neff, 2019). 또한 마지막 세션인 세션8은 ‘Embracing Your Life’라는 제목으로 음미(savoring), 감사(gratitude), 자기감사(self-appreciation) 등 긍정적 마음요소의 수행을 통해 인간의 부정편향(negative bias)을 교정하고 수행자로 하여금 행복을 개발하도록 돕는다(Germer & Neff, 2019). 이와 같이 볼 때 MSC 역시 compassion과 loving-kindness를 함께 개발하는 프로그램이라고 하겠다. 또한 MSC에서는 자기자비의 3가지 핵심요소로 자기 친절(self-kindness), 보편적 인간실존(common humanity)<sup>12)</sup>, 마음챙김(mindfulness) 등 3가지를 들고 있다. 여기서 자기친절의 훈련은 자신이

12) common humanity의 번역으로 ‘보편적 인간성’보다 ‘보편적 인간실존’이라고 의역하는 것이 자기 자신에 대한 compassion을 일으키는데 더 도움이 될 것 같다. 일반적으로 고통 속에 있을 때는 자기만 고통 받는 것 같이 느껴져 더 고통을 받는다. 그러나 누구도 인생을 살면서 고통을 피할 수 없다는 인간의 실존을 온전히 이해하면 고통이 경감된다. 적어도 자신만 고통을 경험하고 있다는 고립감에서 스스로 덧붙이는 고통으로부터는 벗어날 수 있다. 참고로 ‘보편적 인간경험’으로 의역하기도 하는데 ‘보편적 인간성’보다는 뜻을 더 잘 전달하는 것 같다.

11) 앞서 인용한 아미썬(Atiśa)의 ‘7가지 인과의 가르침(因果七要訣)’에서 비(悲)는 자(慈)에서 일어나고, 자(慈)는 은혜를 갚음에서 일어난다고 했는데 여기서 ‘은혜를 갚음’은 감사의 마음과 연결된다고 하겠다.



고통 속에 있을 때(karuna)뿐만 아니라 일상에서도(metta) 자신을 따뜻한 마음으로 대할 수 있도록 돕는다고 하겠다. 세션3의 Loving-Kindness 훈련이 이것을 잘 반영하고 있다. compassion을 karuna로만 한정하게 되면 MSC는 내가 고통상태에 있을 때만 적용되는 프로그램이 되겠지만, MSC는 고통이 있을 때나 없을 때나 자신의 행복을 바라고 키우는 자비심을 양성하는 프로그램으로 karuna와 metta 모두를 개발하는 수행이다.

#### 자비중심치료(Compassion Focused Therapy, CFT)

CFT는 Gilbert가 전통적인 인지행동치료에 불교적 개념의 compassion을 적극적으로 도입한 심리치료기법이다(Gilbert, 2010). 그러나 CFT의 compassion은 불교적 바탕 외에도 다른 접근법을 포함하고 있다. Gilbert는 CFT를 개발하면서 compassion에 대한 CFT의 접근이 불교의 여러 가르침을 차용하고 있지만, 근본은 진화론, 신경과학 및 심리학의 접근에 뿌리를 두고 있음을 밝히고 있다(Gilbert, 2010, pp.3-4). 특히 인간은 진화적으로 ‘위협과 자기보호 체계(the threat and self-protection system)’, ‘유인과 자원추구의 추동-흥분 체계(the incentive and resource-seeking, drive-excitement system)’, ‘진정, 만족 및 안전 체계(the soothing, contentment and the safeness system)’ 등 세 가지 유형의 정서조절체계를 갖고 있는데 이 중 ‘진정, 만족 및 안전 체계’가 compassion과 관련성이 있으며 애정 및 친절(affection and kindness)과도 연결된다고 본다(Gilbert, 2010, p.48). 또한 compassion의 중요한 속성으로 ‘따뜻함(warmth)’을 언급하면

서, ‘따뜻함’이란 언어적 및 비언어적 신호로 관심, 돌봄 및 친절(interest, caring and kindness)을 제공함으로써 진정시켜주는 역할을 한다고 설명한다(Gilbert, 2010, p.54). 특히 CFT는 진화-신경과학적 접근에 바탕을 둔다고 하면서 이러한 접근은 compassion의 역량이 이타주의와 돌봄 행동의 역량에서 진화했다고 본다(Gilbert, 2010, p.128). 이렇게 볼 때 CFT의 compassion은 고통상태에서만 작용하는 karuna만 포함하는 것이 아니라 일반적인 애정, 친절함, 따뜻함 등을 제공하는 metta를 포함한다.

특히 Gilbert가 사용하는 compassion의 개념은 엄격한 의미의 정의, 즉 대상의 고통에 대한 공감과 그것의 경감 또는 제거를 위한 동기만이 아니라 대상에게 친절과 사랑을 보내고 행복을 기원하는 loving-kindness의 의미도 포함하고 있다. 예를 들어, Gilbert는 compassion의 유익함을 보여주는 증거를 소개하는 부분에서 compassion을 다룬 연구뿐만 아니라 loving-kindness를 다룬 연구들도 함께 포함하고 있다(Gilbert, 2010). 심지어 loving-kindness와 compassion을 서로 바꿔 쓸 수 있는 용어로 사용하기도 한다. 예를 들면, loving-kindness 명상을 실시한 한 연구(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)에서는 loving-kindness 명상을 설명하면서 ‘따뜻하고 다정한 느낌(warm and tender feelings)’을 자기 자신, 사랑하는 사람, 아는 사람, 모든 살아있는 존재로 넓혀가도록 한다고 했는데, Gilbert는 이 부분을 인용하면서 자기 자신, 다른 사람, 모르는 사람에 대한 ‘compassion’이라는 표현을 사용했다(Gilbert, 2010, p.9). 이와 같이 compassion과 loving-kindness를 엄격하게 구분하지 않고 서로

바뀌 사용하고 있는 것을 알 수 있다. Gilbert는 여러 곳에서 compassion의 정의를 내릴 때 단지 고통을 인식하고 고통의 경감이나 예방뿐만 아니라 우리 자신과 타인의 번영(fourishing)과 웰빙의 증진을 촉진한다는 점을 강조하고 있다(Glibert, & Choden, 2013, p.146)<sup>13)</sup> 또한 Gilbert는 달라이 라마를 언급하며 대승불교에서 compassion의 핵심은 다른 사람들에게 유익함을 주고자 하는 동기라고 하였고, 치료적 관점에서 compassion은 단지 고통의 감소가 아니라 웰빙의 촉진에 관한 것이 되어야 한다고 했다(Tirch, Schoendorff, & Silberstein, 2014, Foreword)<sup>14)</sup>.

이상에서 보았듯이 서구에서 자비를 활용한 심리적 중재기법으로 개발된 대표적인 프로그램들이 모두 프로그램의 명칭으로 compassion만을 포함하고 있지만 프로그램의 내용에는 karuna만이 아니라 metta의 수행을 포함하고 있다. 또한 compassion의 증진을 위해 metta 수행을 적용하고 있다. 이렇게 볼 때 서양의 자비 관련 심리중재법에서 compassion이라고 할 때는 karuna와 metta의 의미를 모두 포함하는 것으로 보는 것이 적절할 것이다. 다만 대승불교에서 중생의 고통을 구제하는 보살사상이 선양되면서 karuna가 강조되었듯이, 서양의 자비중재법들은 스트레스나 심리적 증상으로 고통을 겪는 사람들을 위한 치료에 초점을 두는

경우가 많아 심리적 고통을 제거하거나 감소시키려는 목적이 중요하므로 compassion을 강조하게 된 측면이 있다. 따라서 고통 속에 있는 사람들의 고통을 없애주려는 마음에 그들을 행복하게 해주고자 하는 마음을 포함하는 것이 자연스럽기 때문에 compassion만으로 metta와 karuna의 의미를 담게 되었다고 볼 수 있다. 그렇다고 compassion이 고통을 전제한 상태에서만 고통을 없애주고 행복을 주고자 하는 마음만 담는 것은 아니다. 고통이 있는 경우든 그렇지 않은 경우든, 인간은 살면서 고통을 피할 수 없는 존재이므로, compassion은 metta와 karuna 모두를 포함한다고 하겠다.

서구의 loving-kindness와 compassion에 관한 연구에서 사용되는 각각의 의미

loving-kindness와 compassion이 심리건강 및 심리치료에 미치는 효과에 대한 서구의 연구에서도 loving-kindness의 개념에 compassion이 포함되어 있음을 확인할 수 있지만, 반대로 compassion의 개념에 loving-kindness의 의미가 포함된 경우도 발견할 수 있고 두 개념을 서로 바꿔서 사용하는 경우도 볼 수 있다. 아래에서는 먼저 loving-kindness 혹은 compassion의 개별적인 효과를 연구했다고 밝힌 연구들을 나눠서 살펴봤고 이어서 loving-kindness와 compassion을 함께 적용한 연구들을 검토했다.

#### loving-kindness 연구

Hutcherson, Seppala, & Gross(2008, p.720)는 짧은 시간 동안의 loving-kindness 명상이 사회적 연결감과 처음 보는 사람에 대한 긍정성을 증

13) 이 책은 다음과 같은 제목으로 우리말로도 번역되어 있음: ‘마음챙김과 자비: 자비로운 마음 훈련’(조현주, 박성현, 김병전, 노승혜 공역/2020/학지사).

14) 이 책은 다음과 같은 제목으로 우리말로도 번역되어 있음: ‘수용전념치료(ACT) 지침서: 자비의 과학’(손정락, 최명심 옮김/2018/불광출판사).

진시킴을 관찰하였는데, loving-kindness 명상을 설명할 때 실제 혹은 가상의 다른 사람을 향한 ‘compassion과 웰빙(well-being)의 기원(wish)’이라는 표현을 사용하고 있다.

Fredrickson 등(2008, p.5)은 매주 60분씩 6회기 동안 집단으로 진행한 loving-kindness 명상을 통해 다양한 긍정정서의 증진뿐만 아니라 삶의 만족의 증진과 우울증상의 감소를 보여주었는데, loving-kindness 명상을 설명하면서 대상(자기 자신, 사랑하는 사람, 아는 사람, 모든 살아있는 존재)을 향한 ‘사랑과 자비(love and compassion)’라는 표현을 사용했다.

Tonelli & Wachholtz(2012)은 20분 동안 집단으로 진행한 loving-kindness 명상으로 편두통과 정서적 긴장의 감소를 보고했는데, loving-kindness 명상이 자기 자신과 다른 사람을 향해 친절하고 생각과 느낌을 보내는데 필요한 기술을 얻도록 한다고 설명하면서 compassion 명상의 한 유형이라고도 표현했다.

Carson, Keefe, Lynch, Carson, Goli, Fras & Thorp(2005)는 매주 90분씩 8주 동안 진행한 loving-kindness 명상으로 만성적인 요통, 분노 및 심리적 고통이 감소하는 효과를 보여주었는데, loving-kindness 명상을 소개하면서 불교 전통에서 사랑을 개발하고 분노를 compassion으로 전환시키기 위해 사용되었다고 설명했다.

Feldman, Greeson, & Senville(2010)은 15분 동안 진행한 마음챙김 호흡, 점진적 근육이완 및 loving-kindness 명상 각각이 탈중심화와 반복사고에 대한 부정적 반응에 미치는 효과를 비교하는 연구에서 loving-kindness 명상을 사회적 연결감과 자기 자신 및 다른 사람들을 위한 compassion을 증진하기 위한 목적으로 도입

했다고 밝혔다. 이 연구에서 도입된 loving-kindness 명상은 전통적인 불교 명상에 바탕을 둔 것으로 ‘나/친구/잘 모르는 사람/다소 곱지 않은 사람/모든 곳의 모든 존재’를 위해 ‘안전하기를, 행복하기를, 건강하기를, 편안하기를’ 등의 문구를 속으로 반복하는 것이었다.

이상에서 보았듯이 서구의 loving-kindness 연구에서 loving-kindness의 개념을 사용할 때는 compassion의 의미를 포함하는 것을 알 수 있다.

#### compassion 연구

Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover (2008, p.134)의 compassion 연구에서 실험조건의 하나로 자비중심심상(Compassion Focused Imagery, CFI)을 사용했는데 이 조건의 참가자들에게는 5분 동안 60초에 한 번씩 참가자들에게 다음의 예시와 같은 다양한 문장들을 들려주었다: “Allow yourself to feel that you are the recipient of great compassion; allow yourself to feel the loving-kindness that is there for you”. 여기서 알 수 있듯이 compassion 조건이라고 했지만 compassion과 loving-kindness를 함께 사용하고 있다.

Litz & Carney(2018)는 전쟁 관련 PTSD 환자들을 위한 기존의 심리치료에 compassion 훈련의 도입을 다뤘다. 여기서 주목할 점은 compassion 훈련으로 loving-kindness 명상을 도입했다는 것이다. 이들은 loving-kindness 명상을 설명하면서 자기 자신과 다른 사람들이 고통으로부터 자유롭고 안전하기를 바라고, 행복하고 건강하기를 바라며, 곤란으로부터 자유로우며, 편안하게 살기를 기원함으로써 자기

자신과 다른 사람들을 위한 compassion을 촉진한다고 했다.

Boellinghaus, Jones, & Hutton(2013)은 수련과 정의 심리치료자들에게 자기 돌봄과 compassion을 개발하기 위해 8주 동안 loving-kindness 명상 프로그램을 실시했다. 이들은 loving-kindness 명상이 자기 자신과 다른 사람들을 향한 친절, compassion, 돌봄의 느낌을 개발한다고 설명하고 있다.

이밖에도 CBCT 프로그램(Mascaro, et al., 2016; Mascaro, et al., 2013)이나 CCT 프로그램(Jazaieri, et al., 2014)을 적용해서 compassion 개발을 다룬 연구들이 있는데 CBCT나 CCT는 앞서 설명한 것처럼 compassion 개발을 위한 프로그램이지만 loving-kindness의 개발을 포함하고 있다.

이상에서 보았듯이 서구의 compassion 연구에서 사용된 compassion의 개념에서 loving-kindness를 떼어낼 수 없다. compassion을 양성함에 있어서 loving-kindness를 훈련하는 것이 필수적이라고 할 수 있다.

#### loving-kindness와 compassion의 연구

사정이 이렇다 보니 서구의 loving-kindness나 compassion을 다루는 연구 중에는 loving-kindness와 compassion을 함께 적용했다고 밝히는 연구도 있다.

Lutz, Greischar, Rawlings, Ricard & Davidson (2004)의 경우에는 장기 명상자에 대한 연구라는 제목으로 15년에서 40년에 걸쳐 1만에서 5만 시간 동안 티베트 불교를 수행한 사람들을 대상으로 EEG를 측정했는데, 이들의 'loving-kindness와 compassion'의 상태를 측정했다고 기

술했다.

Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson (2008)은 논문제목에는 'compassion' 명상에 대한 신경생리적 연구라고 했지만 본문에는 'compassion과 loving-kindness' 명상의 상태라는 말과 함께 줄여서 'compassion' 상태에서 측정했다고 기술했고, 초록에서는 'loving-kindness-compassion' 명상 상태에서 측정했다고 기술했다.

연구 중에는 Hofmann, Grossman, & Hinton (2011)처럼 loving-kindness와 compassion의 효과를 개별적으로 언급한 경우도 있다. 이들은 loving-kindness 명상과 compassion 명상 모두 긍정정서의 증가 및 부정정서의 감소와 연관이 있으며, 정서처리와 공감과 관련된 뇌영역의 활성화를 증진시킬 수 있다고 했다. 이들은 Fredrickson 등(2008)을 인용하며 loving-kindness 명상이 부정정서의 감소에는 기여하지 못했지만, compassion 명상은 스트레스로 유발된 주관적 고통과 면역반응을 감소시켜줄 수 있다고 했다. 그러나 loving-kindness 명상을 도입한 다른 연구(예: Carson 등(2005))에서는 특성분노, 불안, 고통 등의 감소를 보였다. Zeng, Chiu, Wang, Oei, & Leung(2015)은 loving-kindness 명상이 긍정정서에 미치는 효과를 확인함에 있어서 넓은 의미의 loving-kindness 개념을 사용한다고 하면서 compassion을 개발하는 compassion 명상 연구도 포함해서 메타분석을 했다. 여기서는 loving-kindness에 초점을 둔 중재법이 compassion에 초점을 둔 중재법보다 효과크기가 더 컸다고 보고하고 있다.

그러나 실제로 loving-kindness 명상과 compassion 명상의 효과를 구분하는 것은 쉽지

않다. Hofmann 등(2011)이 loving-kindness 명상으로 인용한 Fredrickson 등(2008)이나 Carson 등(2005)의 연구는 앞서도 살펴봤듯이 compassion을 포함하고 있다. 또한 Hofmann 등(2011)이 compassion 명상으로 인용한 연구인 Pace, Negi, Adame, Cole, Sivilli, Brown, Issa, & Raison(2009)와 Pace, Negi, Sivilli, Issa, Cole, Adame, & Raison(2010)은 CBCT에 바탕을 두고 있는데 앞에서 살펴봤듯이 CBCT는 compassion 개발을 위한 프로그램이지만 loving-kindness의 개발을 포함하고 있다. Zeng 등(2015)에서 compassion에 초점을 둔 중재법으로 분류된 Jazaieri 등(2014)이 적용한 프로그램은 CCT로 위에서도 언급했듯이 compassion 개발을 위한 프로그램이지만 loving-kindness의 개발을 포함하고 있다.

#### loving-kindness와 compassion을 통합한 개념 및 용어의 필요성

앞에서 서구에서 사용되는 loving-kindness와 compassion의 의미를 확인하기 위해 compassion을 양성하는 프로그램들과 loving-kindness와 compassion이 심리건강이나 심리치료에 주는 효과에 관한 연구를 살펴보았다. 그 결과 compassion을 양성하는 프로그램들은 모두 loving-kindness를 포함하고 있었으며, loving-kindness와 compassion의 효과에 대한 연구는 실제로 loving-kindness와 compassion의 개념이 분명하게 구분되지 않고 사용되는 경우가 많음을 확인할 수 있었다. 아래에서는 이러한 상황에서 loving-kindness와 compassion의 개념을 통합한 합성어의 필요성을 다음과 같이 두 가

지로 나누어 다루고, 이어서 loving-kindness와 compassion을 통합하는데 적절한 합성어에 대해 논의했다.

#### loving-kindness와 compassion의 긴밀한

##### 연결성

위에서 보았듯이 loving-kindness와 compassion의 효과에 대한 연구는 loving-kindness와 compassion을 특별히 구분하지 않고 함께 사용하는 경향을 보이고 있다. loving-kindness와 compassion의 효과를 독립적으로 설명하고자 하는 시도도 있었지만 내용적으로는 두 가지를 분명하게 구분해서 비교한 연구는 찾기 어려운 실정이다. 이러한 상황은 기본적으로 loving-kindness와 compassion이 서로 긴밀해서 구분이 쉽지 않기 때문에 일어나는 것이다. 또한 loving-kindness와 compassion의 효과를 보기 위한 각각의 훈련에 있어서 둘이 서로 포함되기 때문이다.

loving-kindness(慈, metta)와 compassion(悲, karuna)은 개념적으로 구분할 수는 있지만 실제적으로 매우 밀접하게 연결되어 있어서 나누기 어렵다. 자기 자신 혹은 다른 사람에 대해 loving-kindness의 마음만 갖고 compassion의 마음은 갖지 않거나 compassion의 마음만 갖고 loving-kindness의 마음은 갖지 않는 것이 현실적으로 어렵다. 적어도 상대가 내가 사랑하거나 좋아하는 사람이라면 그에 대해 두 가지 마음 모두 갖게 되는 것이 자연스럽다. 자신의 아이에 대해 행복하기를 바라는 loving-kindness의 마음을 갖고 있는 어머니는 아이가 고통 상황에 있을 때 고통에서 건져내려고 하는 compassion의 마음을 갖지 않을 수 없을 것

이다.

상대의 행복을 바라는 loving-kindness의 마음을 양성하는데 상대가 고통이 없을 때만 행복을 바라는 마음을 개발한다면 비현실적일 뿐만 아니라 기이하게 여겨질 것이다. compassion의 마음을 개발하기 위해 상대가 고통 상황에 있을 때만 그에게 관심을 갖고 고통이 없기를 바라는 마음을 양성하는 것도 마찬가지다. “현실적으로 자(慈)의 마음만 닦거나 비(悲)의 마음만 닦는 것은 불가능하다. 진실로 자[慈]의 마음이 있다면 거기에는 비[悲]의 마음이 있고 진실로 비[悲]의 마음이 있다면 그곳에는 자[慈]의 마음이 있다.” (김정호, 2020, p.326)

compassion 관련 프로그램이나 심리치료에서 중요한 활동을 하는 심리학자들 중에는 compassion에 loving-kindness를 포함하거나 관련 시키고 있음을 알 수 있다. 예를 들면, 앞서서도 봤듯이 CFT를 개발한 Gilbert는 compassion의 정의에 번영과 웰빙의 증진을 포함한다. 단순히 상대의 고통을 제거해주는 것만이 아니라 상대의 번영과 웰빙을 바라는 것이다. 또 Neff와 함께 MSC를 개발한 Germer는 한 인터뷰에서 다음과 같이 compassion에 대한 정의를 밝히고 있다: “compassion이란 주로 고통을 직면할 때 일어나는 loving-kindness다(In my view compassion is mostly loving-kindness after we contact pain)”(University of Derby, 2013, 11분 전후). 기본적으로 문장의 형식을 보면 compassion을 loving-kindness와 동격으로 놓고 있다. compassion이란 loving-kindness가 고통을 만날 때의 모습이라고 보는 것이다. 평소에 상대에게 행복을 주려는 그 마음이 상대가 고통을 당하면 고통을 제거해주고자 하는 마음으로

나타나는 것이다. 이러한 입장은 compassion의 핵심에 loving-kindness를 내포하는 것으로 볼 수 있다. 고통을 직면했을 때 단지 연민만 느끼는 것이 아니라 적극적으로 사랑의 마음으로 고통을 제거해주고자 하는 것이다.

참고로 loving-kindness와 compassion이라고 하는 않았지만 kindness의 행위를 위한 의도(willingness)와 compassion의 행위를 위한 의도를 나누어 그 차이를 보고자 한 연구가 있다. Kirby 등은 kindness의 행위(예: ‘돕는 가운데 옷이 더러워지게 되는 것을 알지만 차가 고장난 사람을 돕기’)를 위한 의도와 compassion의 행위(예: ‘부모님 상을 당한 친구를 돕기 위해 자신의 시간을 내기’)를 하고자 하는 의도가 대상에 대한 좋아함의 정도에 따라 다르게 작용함을 보여주며 둘이 다른 과정이라고 주장한다(Kirby, Gerrish, Sherwell, & Gilbert, 2022). 이러한 주장은 좋아하는 사람에 대해서는 kindness와 compassion의 행위를 하고자 하는 각각의 의도(willingness)가 동일하게 높았지만(각각 10점 척도에서 평균 9.23과 9.43), 싫어하는 사람에 대해서는 kindness와 compassion의 행위를 하고자 하는 각각의 의도가 둘 다 낮아지는 했어도(각각 평균 2.65와 4.88) compassion의 행위를 하고자 하는 의도는 덜 낮아졌다는 연구결과에 근거한다. 그러나 이 연구에 포함된 kindness의 행위와 compassion의 행위의 목록은 여러 친사회적 행위에 대해 영국 대학생들과 호주 지역주민들을 통해 두 행위 중 어디에 속하는지 구분하도록 하고 상대적 빈도에 따라 나눈 것이다(Gilbert, Basran, MacArthur, & Kirby, 2019). 어떤 친사회적 행위도 일방적으로 kindness의 행위로 혹은 compassion의 행위로

구분되지는 않았다. 이 연구는 loving-kindness와 compassion의 구분을 지지한다기보다는 오히려 둘의 구분이 아주 분명한 것은 아니라는 것을 보여준다. 심지어 위에서 제시한 kindness 행위의 예(‘뚝는 가운데 옷이 더러워지게 되는 것을 알지만 차가 고장 난 사람을 돕기’)의 경우는 차가 고장 난 사람은 고통을 겪고 있는 사람이므로 오히려 compassion 행위라고 해야 할 것이다. 뿐만 아니라 compassion 행위로 분류된 행위들은 대체로 상대가 고통상태에 있다는 것이 전제되는데 이런 경우에 돕는 행위를 하고자 하는 의도가 항상 compassion의 반영이라고 할 수 있는지도 의문이다. 비록 싫어하는 사람이지만 상대가 곤궁한 상태에 있는데 모른 척 하려고 한다면 죄책감을 느끼게 될 수도 있다. 만약 죄책감에서 벗어나기 위한 의도가 반영됐다면 비록 친사회적 행위라고 해도 compassion에서 나오는 행위라고 하기는 어려울 것이다. 이렇게 본다면 외부적으로 compassion 행위로 보이는 경우에 내면적으로는 compassion 외에도 다른 심리적 요인이 작용할 수도 있다고 하겠다.

loving-kindness와 compassion 모두 상대를 위하는 마음이고 그를 향한 따뜻한 마음이다. 우리에게 중요한 것은 이런 마음을 개발하는 것이다.

#### loving-kindness와 compassion은 함께 개발해야 한다

현실적으로 loving-kindness와 compassion 중 한 가지만을 개발하는 것은 쉽지 않다. compassion을 양성하기 위해 loving-kindness가 도입되고 있고, loving-kindness를 양성하는 과정에 상대가

고통에서 벗어나기를 바라는 compassion이 포함되어 있다. Hofmann 등(2011)도 loving-kindness 명상과 compassion 명상은 불교전통에서 서로 깊게 연결되어 있고 대부분의 심리학적 연구에서도 그러하다고 밝히고 있다. 이렇게 볼 때 loving-kindness를 개발하는 중재법과 compassion을 개발하는 중재법을 구분하는 것도 어렵기는 마찬가지다.

앞에서도 봤듯이 metta 수행에 karuna 수행의 요소가 들어있다. 즉, 상대의 행복을 바라는 마음만이 아니라 상대의 고통에 대해 그 고통이 사라지기를 바라는 마음도 양성한다. karuna 수행에는 metta 수행의 요소가 들어있다. 즉, 상대의 고통이 사라지기를 바라는 마음만이 아니라 상대의 행복을 바라는 마음도 양성한다.

우리에게 필요한 것은 자비(慈悲)의 마음이지 자(慈, metta)의 마음 혹은 비(悲, karuna)의 마음 하나만이 아니다. 우리는 고통 상태에 있든 그렇지 않든 늘 자기 자신이나 다른 사람에 대해 행복을 바라는 따뜻한 마음을 양성하는 것이 중요하다.

참고로 Sirotina & Shchebetenko(2020)는 loving-kindness와 compassion의 효과를 구분해서 알아보려고 했다. 이들은 그동안의 loving-kindness와 compassion 관련 연구는 loving-kindness 훈련에 compassion의 요소(예: “May you be free from suffering”의 기원)가 포함되어 있고 compassion의 훈련에 loving-kindness의 요소(예: “May you be happy”의 기원)가 포함되어 있어서 둘의 효과를 분명하게 나눠서 볼 수 없다고 판단했고, 의도적으로 이 둘을 나눠서 loving-kindness와 compassion 각각을 양성하는

기원의 문구를 녹음하고 참가자들을 무선적으로 나눠 15분간 들려줬다. 15분 후의 측정에서 두 집단 모두 십자말(crossword) 풀기를 수행한 통제집단에 비해 타인 관련 긍정정서(예: love, care, friendly)와 저작성 긍정정서(calm, peaceful, serene)가 더 증가했다. 행복과 전반적 긍정정서의 증가와 슬픔의 감소는 두 처치 집단 모두 나타났지만 효과 크기는 loving-kindness 집단이 compassion 집단보다 더 큰 것으로 나타났다.

이 연구처럼 전통적으로 loving-kindness의 양성에 포함되는 compassion의 요소를 제거하면 그것이 온전한 loving-kindness의 양성 훈련이라고 할 수 있을까? 특히 compassion의 양성을 위해 전제되는 loving-kindness의 요소를 제거했을 때 그것을 제대로 된 compassion의 양성 훈련이라고 하기는 어려울 것이다. 이러한 근본적인 문제가 내포되어 있기는 하지만, 결과적으로 이 연구는 오히려 loving-kindness와 compassion을 함께 양성하는 것의 중요성을 보여주고 있다. 즉, 이 연구는 적어도 compassion의 마음을 개발함에 있어서 loving-kindness의 훈련을 제거하면 compassion의 마음 개발과 관련된 부분을 제거한 loving-kindness의 훈련보다도 긍정적 효과가 작다는 것을 보여준다. 또한 이 연구에는 포함되지 않았지만 전통적인 loving-kindness의 훈련처럼 compassion의 훈련을 포함한 loving-kindness의 훈련을 했다면 compassion의 훈련을 제거한 loving-kindness의 훈련보다 더 좋은 긍정적 효과를 보였을 수도 있음을 예측할 수 있다. 이와 같이 이 연구는 loving-kindness와 compassion의 효과를 구분해서 보여주고자 했지만, 결과적으로는 loving-

kindness와 compassion의 마음을 인위적으로 나눠서 개발하기보다 함께 양성하는 것이 더 효과적일 수 있음을 보여준다.

### loving-kindness와 compassion의 개념 통합과 합성어

결국 loving-kindness(慈, metta)와 compassion(悲, karuna)은 상대의 행복을 바라는 마음이다. 다만 karuna는 상대가 고통을 만났을 때 나타나는, 상대의 행복을 바라는 마음이다. 이렇게 보면 metta가 더 근본적이라고 할 수 있다. 불교에서도 metta 수행에 대한 강조가 먼저 나타난 것도 이것을 반영하는 것으로 보인다. 또한 불교에서 karuna를 개발하기 위해서는 먼저 metta 수행을 통해 metta가 충분히 양성되어 있어야 한다고 한 것도 마찬가지다. 또한 metta 수행에도 상대가 고통으로부터 벗어나기를 바라는 기원을 포함하고 있다. 만약에 metta가 충분히 개발되어 있지 않다면 고통에 직면했을 때 고통을 제거해주고자 하는 적극적인 마음을 내지 못하고 단지 고통에 공감만 하면서 그 고통에 압도되어 버릴 수 있다. 다시 강조하지만, 우리에게 필요한 것은 고통 상태 여부와 관계없이 자기 자신과 다른 사람들의 행복을 바라는 따뜻한 마음 하나를 양성하는 것이다.

loving-kindness와 compassion이 개념적으로 서로 밀접하게 연결되어 있고 loving-kindness를 양성하는 과정에 compassion이 포함되고 compassion을 개발하는 과정에 loving-kindness가 포함된다면, 동아시아에서 ‘자(慈)’와 ‘비(悲)’의 개념을 합해서 ‘자비(慈悲)’라는 용어를 사용하듯이, 서구에서도 이제는 loving-kindness와



compassion을 통합한 개념을 나타내는 합성어가 나타나야 할 시점이라고 할 수 있다. 앞에서도 보았듯이 compassion을 양성하는 프로그램들과 compassion에 초점을 두는 치료법이 내용에 compassion뿐만 아니라 loving-kindness도 포함하므로 동아시아의 ‘자비’처럼 loving-kindness와 compassion 모두를 아우르는 통합적인 용어가 있었다면 프로그램이나 치료법의 명칭에 그 용어를 사용했을 것으로 추측할 수 있다. 또 loving-kindness와 compassion의 효과를 다루는 연구도 서로 혼란되게 개념을 사용하지 않고 통합적인 용어로 표현되는 심성의 효과를 다뤘을 것이다.

서구에는 아직 동아시아의 ‘자비’처럼 loving-kindness와 compassion을 통합한 개념과 용어가 없다. 동아시아의 ‘자비’처럼 loving-kindness와 compassion의 의미를 담으면서 사용하기 편리한 통합된 용어로 무엇이 좋을까? 현재로서는 loving-kindness와 compassion을 그냥 합하면 ‘loving-kindness-compassion’이 되어 마치 세 가지 뜻을 합한 것처럼 보이고 한 단어로 사용하기에는 다소 길다. 따라서 ‘loving-compassion’을 loving-kindness(metta, 慈)와 compassion(karuna, 悲)을 통합한 뜻으로 동아시아의 ‘자비(慈悲)’처럼 사용하는 것을 추천할 수 있다.

참고로 국내에서 조현주 등은 마음챙김과 자비를 통합한 ‘마음챙김-자비 프로그램’을 개발하면서 영어 명칭으로 loving-kindness와 compassion을 모두 포함해서 ‘Mindful Lovingkindness-Compassion Program(MLCP)’을 사용하고 있다(정혜경, 노승혜, 조현주, 2017; 조현주, 2019; 조현주, 노승혜, 류서진, 이현예,

정현희, 2021; 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호, 2014). 영미권에서는 일반적으로 lovingkindness라는 용어보다는 loving-kindness라는 용어를 사용하지만, 조현주 등은 lovingkindness라고 표현함으로써 하나의 개념을 표현하는 용어로 보이도록 한 것으로 보인다.

이밖에도 불교적 맥락의 compassion 연구는 아니지만 Sprecher와 Fehr(2005)가 제안하고 척도로 개발한 ‘compassionate love’라는 용어도 고려할 만하다. 이들은 compassionate love를 다음과 같이 정의하고 있다: Compassionate love is an attitude toward other(s), either close others or strangers or all of humanity; containing feelings, cognitions, and behaviors that are focused on caring, concern, tenderness, and an orientation toward supporting, helping, and understanding the other(s), particularly when the other(s) is (are) perceived to be suffering or in need(Sprecher & Fehr, 2005, p.630). compassionate love는 자(慈)와 비(悲)의 의미를 잘 담고 있는 것으로 보인다. 다만 타인을 대상으로만 하고 있다는 점과 ‘자비’나 ‘loving-compassion’처럼 하나의 용어로 표현되지 못한 아쉬움이 있다.

loving-kindness와 compassion의 개념을 통합한 용어 사용의 유의함

loving-kindness와 compassion의 개념을 통합한 합성어를 사용한다면 어떤 유의함이 있을까? 아래에서는 loving-kindness와 compassion의 개념을 통합한 합성어로 ‘loving-compassion(자비, 慈悲)’을 가정하고 논의하도록 하겠다.

### ‘loving-compassion’의 프로그램 개발 및 교육과 연구에 기여함

먼저 동아시아에서 ‘자비’를 양성하는 수련을 한다고 하듯이, 영미권에서는 loving-kindness와 compassion을 따로 다루지 않고 ‘loving-compassion’을 양성하는 프로그램을 개발하고, ‘loving-compassion’의 여러 가지 효과를 다루는 연구를 할 수 있다.

개별적으로 loving-kindness와 compassion을 나눠서 가르치려고 하고 개별적인 효과를 보려고 하는 인위적인 노력을 하기보다 직접 ‘loving-compassion’을 가르치고 그 효과를 연구할 수 있다. 예를 들면, 평소에는 어떻게 ‘loving-compassion’을 수행하고 고통을 만났을 때는 어떻게 ‘loving-compassion’을 수행하면 좋은지 실제적인 수행방법을 연구하고 개발할 수 있다.

참고로 ‘마중물 자비문구’인 ‘저 사람도 나처럼 행복하기를 바라는구나. 저 사람도 나처럼 고통이 없기를 바라는구나.’를 평소에 길을 걸으면서도 마주 오는 사람, 앞에 가는 사람 등을 향해 조용히 반복하기를 꾸준히 하면 마음이 열리고 따뜻해진다(김정호, 2023). 직접적으로 상대를 향해 자비의 기원을 보내는 것은 아니지만 마중물 자비문구를 가만히 음미하며 반복하면 마음이 개방적으로 되고 자기 자신과 사람들에 대해 ‘loving-compassion(자비, 慈悲)’의 마음이 일어난다. 마치 마른 펌프에 마중물을 붓고 펌프질을 하면 지하수가 올라오듯이. 마음에서 loving-kindness의 마음(慈心)만 일어나거나 compassion의 마음(悲心)만 일어나는 것이 아니라 ‘loving-compassion’의 마음, 즉 자비심(慈悲心)이 일어나는 것이다. 마중물 자

비문구는 사람의 가장 기본적인 실존적 욕구에 대한 깊은 이해를 가져오고 이러한 이해는 서로를 ‘연결’시키며 이러한 연결이 될 때 ‘loving-compassion’의 마음이 흐를 수 있는 것이다. loving-kindness나 compassion의 개별적인 마음이 흐르는 것이 아니다.

self-compassion도 compassion 대신에 ‘loving-compassion’을 사용하면 self-compassion을 이루는 3가지 구성요소에 자기친절(self-kindness)이 포함되는 것을 더 쉽게 이해할 수 있을 것이고 교육에도 도움이 될 것이다. MSC뿐만 아니라 CBCT, CCT 등도 프로그램을 교육하고 전달할 때 compassion만이 아니라 ‘loving-compassion’을 배우는 것임을 좀 더 분명하게 할 수 있을 것이며 불필요하게 loving-kindness와 compassion을 구분해서 교육하지 않아도 될 것이다. CBCT, CCT, MSC 등의 프로그램 각 단계에서 진행되는 교육은 자기 자신 혹은 다른 사람과의 연결을 돕는다. 이러한 연결은 loving-kindness나 compassion을 별개로 일으키는 것이 아니다. ‘loving-compassion’, 즉 자비의 마음을 일으킨다. 결국 CBCT, CCT, MSC 등의 프로그램은 자기 자신과 다른 사람들에 대해 따뜻한 마음을 양성하는 것이며, 다만 평소에 ‘loving-compassion’을 수행하는 방법과 고통에 직면했을 때 ‘loving-compassion’을 수행하는 방법 등을 나눠서 교육하면 더 효과적으로 전달할 수 있을 것이다.

Gilbert의 ‘fear of compassion’(Gilbert, 2010; Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis, 2011)도 좀 더 바르게 이해할 수 있을 것이다. Gilbert 등(2011)은 ‘fear of compassion’을 설명하면서 기존의 연구에서 다뤄진 긍정정서에 대한 두려움의 예

를 들고 있다. 그렇다면 ‘fear of compassion’에 서도 compassion에 loving-kindness도 포함되는 것으로 이해하는 것이 옳을 것이다. 즉, ‘fear of compassion’은 ‘fear of loving-kindness’도 포함 한다고 해야 할 것이다. 그러니 ‘compassion’ 대신 ‘loving-compassion’을 사용한다면 ‘fear of compassion’이니 ‘fear of loving-kindness’니 나누 지 않고 ‘fear of loving-compassion’ 하나로 표현 할 수 있고 그 개념을 온전히 이해할 수 있을 것이다. 단순히 loving-kindness(慈)나 compassion(悲)이 아니라 loving-compassion(慈悲)의 마음을 양성하는데 어려움이 있는 사람들의 특성과 그 기제를 이해하는데 도움이 될 것이다.

#### 수행적 맥락의 ‘compassion’과 일반적 의미의 ‘compassion’에서 오는 문제점 해결

기존에는 수행적 맥락의 ‘compassion’의 개념과 영어에서 일반적으로 사용되는 ‘compassion’의 여러 가지 의미들이 서로 얹혀 수행적 맥락의 ‘compassion’을 이해하는데 어려움을 주기도 한다. 수행적 맥락의 ‘compassion’ 대신 ‘loving-compassion’을 사용하면 영어권에서 일상적으로 사용하는 compassion의 다양한 의미와 혼동되지 않고 불교에 바탕을 둔 자비(慈悲)의 의미를 제대로 이해하고 온전히 실천하는데 도움이 될 것이다.

이것은 수행적 맥락의 ‘compassion’에 대한 연구에서도 마찬가지다. 예를 들어, Gilbert (2010)는 수행적 맥락의 ‘compassion’의 긍정적 효과를 언급하면서 Rein, Atkinson, & McCraty (1995)와 Lutz 등(2008)을 함께 인용하고 있다. 그러나 두 연구는 같이 놓고 인용하기에는 적절하지 않은 측면이 있다. 후자는 불교적 수행

으로서의 compassion을 다루고 있지만, 전자는 영어권에서 통용되는 일반적 의미의 compassion을 다루고 있다. 후자에서는 ‘compassion’ 수행의 효과를 전문가와 초심자로 나누어 비교했지만, 전자에서는 ‘care or/and compassion’을 스스로 느끼도록 요청하거나(가슴 주변에 주의를 보내고 누군가 혹은 무엇에 대한 care 또는 compassion의 느낌에 집중하도록 함) 비디오(마더 테레사가 병들고 죽어가는 사람들을 돌보는 모습) 시청을 통해 유도했다. 의미상 유사한 점이 있겠지만, 단지 용어가 같다고 불교적 수행으로서의 compassion을 영미권 일반인이 생각하는 compassion과 동일하게 묶는 것은 불교적 의미의 compassion에 대한 연구에 혼동을 가져올 수 있다. 불교적 맥락의 compassion은 무엇보다 상대의 고통에 대해 공감하고 연민을 느끼는 것을 넘어서 적극적으로 고통을 제거해주고자 하는 동기를 중요한 요소로 포함하고 있다. 수행적 맥락의 ‘compassion’을 ‘loving-compassion’으로 사용하면 이러한 혼동을 예방할 수 있을 것이다.

#### ‘compassion fatigue’ 문제의 해결

‘loving-compassion’과 같은 합성어를 사용하면 ‘compassion fatigue’ 관련 문제를 해결하는데도 도움이 될 것이다. ‘compassion fatigue’의 compassion은 누군가를 지속적으로 돌보는 역할을 하는 사람이 신체적 및 정서적으로 소진되어 공감하는 능력이 감소하는 것을 말하는데 이때의 compassion은 불교적 맥락의 compassion은 아니다. 불교적 개념의 compassion을 연구하는 Singer 등은 compassion에는 피로가 없으며 ‘compassion fatigue’는 ‘empathic

distress fatigue'로 불러야 한다고 주장한다 (Klimecki & Singer, 2012; 2017; Singer & Klimecki, 2014).<sup>15)</sup> 이것은 서구에서 일반적으로 사용되는 compassion 개념과 불교적 맥락에서 사용되는 compassion 개념의 차이에서 오는 것으로 불교적 맥락의 compassion에 해당하는 새로운 용어의 필요성을 보여준다고 하겠다.

앞에서도 살펴봤듯이 불교수행의 전통에서 karuna 즉 compassion은 metta 즉 loving-kindness로부터 일어난다. 불교적 맥락의 compassion을 양성할 때는 먼저 loving-kindness를 양성하는 것이 필수적이다. 충분히 함양된 loving-kindness를 포함하기 때문에 불교적 맥락의 compassion에는 'empathic distress fatigue'가 없는 것으로 추론할 수 있다. loving-kindness를 포함하지 않는 통상적 의미의 compassion은 단지 empathy라고 할 수 있고 그런 의미에서 compassion fatigue라는 용어도 나온 것으로 보인다. 따라서 불교적 맥락의 compassion을 의미할 때는 동아시아의 '자비'처럼 loving-kindness의 개념

을 포함한 합성어인 'loving-compassion'으로 표현하는 것이 불교적 맥락의 compassion의 의미도 적절하게 나타내고 일상에서 통용되는 compassion과의 혼동을 피하는 데도 도움이 될 것이다.

### 결어: 자비의 수행과 연구의 방향

대상이 나 자신이든 다른 누구든 대상을 따뜻한 사랑으로 대하고 행복하기를 바라는 마음(자(慈, metta)의 마음)이 있다면 대상이 고통 상태에 있을 때 당연히 그가 고통으로부터 벗어나기를 바랄(비(悲, karuna)의 마음) 것이다. 또 대상이 고통 상태에 있을 때 벗어나기를 바라는 마음(비(悲, karuna)의 마음)이 있다면 상대를 따뜻한 사랑의 마음으로 대하게 되고 그가 행복하기를 바랄(자(慈, metta)의 마음) 것이다. 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)를 양성하는 수행을 할 때도 자(慈, metta)의 수행은 비(悲, karuna)의 함양을 포함하고 비(悲, karuna)의 수행은 자(慈, metta)의 개발을 전제로 한다. 따라서 오랜 세월 불교문화 속에 살아온 동아시아에서는 자(慈)와 비(悲)를 통합해서 자비(慈悲)라는 합성어를 만들어 사용하고 있다. 결국 우리가 수행을 통해 개발해야 할 마음은 개별적인 자심(慈心)이나 비심(悲心)이 아니라 따뜻한 한마음인 자비심(慈悲心)이며, 그 마음을 평소에도 수행하고 또 고통을 만났을 때도 수행하는 것이다.

한편 서구에서는 metta(慈)와 karuna(悲)를 각각 별개로 받아들여 loving-kindness와 compassion으로 번역하여 사용하고 있다. 그러나 서구의

15) Singer 박사는 2022년 서울국제명상엑스포 명상 컨퍼런스(2022 Seoul International Meditation Expo Conference)에서 연구를 발표하며 compassion fatigue와 empathic distress fatigue에 대해서 다음과 같이 말했다: “1970년대와 1980년대에 임상장면에서 compassion fatigue 라는 말을 만들어냈다. 그때는 compassion과 empathy의 차이를 잘 몰랐다. empathic distress에서는 소진(burnout)이 발생하지만 compassion에서는 소진이 없기 때문에 지금 와서 보면 그 당시 명칭을 잘못 만들었다. 따라서 compassion fatigue가 아니라 empathic distress fatigue라고 불러야 하는데 이미 compassion fatigue라는 용어가 통용되고 있다.”(Singer, 2022, 17분 전후) 이렇게 말하며 compassion fatigue 라는 용어에 대해 유감스러움을 표명했다.

자비 관련 연구나 자비에 기반한 심리중재법을 살펴보면 loving-kindness와 compassion이 뚜렷하게 구분되지 않고 사용되는 경향이 발견된다. 그리고 심리치료에 주로 적용되는 심리 프로그램들은 고통에 초점이 주어져서인지 대승불교에서 그러하듯이 karuna(悲)가 강조되어 compassion의 양성을 프로그램 명칭으로 표방한다. 그러나 karuna(悲)를 강조할 때는 당연히 그 안에 metta(慈)가 포함된다. karuna(悲)는 metta(慈)를 통해 양성할 수 있기 때문이다. 따라서 동아시아에서는 자비(慈悲)라는 통합 개념을 나타내는 합성어를 사용하는데 서구에는 그런 개념과 용어가 아직까지는 없다. 대체로 compassion에 loving-kindness가 포함된다는 인식은 가지고 있는 듯하지만 합성어의 부재는 둘 간의 유기적인 연결성보다는 개별성에 더 초점을 두게 되어 각각의 개별적인 효과를 연구하려는 경향도 강하다.<sup>16)</sup>

앞에서 보았듯이 loving-kindness와 compassion

의 효과를 비교하려는 시도도 있지만 실제로는 대부분의 연구가 loving-kindness와 compassion의 개념을 분명하게 구분하고 있지 못하고 중첩해서 사용하고 있기 때문에 둘 간에 제대로 된 비교를 할 수 없는 상황이다. 만약 순수하게 metta(慈)와 karuna(悲)의 개념을 구분하여 효과를 보기 위해 metta 수행을 따로 두어 상대의 고통에 대한 부분을 빼고 상대의 행복만 바라는 훈련을 하고 karuna 수행을 따로 두어 상대의 행복을 바라는 부분은 빼고 상대의 고통이 사라지기를 바라는 훈련만 하도록 한다면 이것은 현실적이지 않고 실익도 없다고 하겠다. 또한 이러한 접근은 metta(慈)와 karuna(悲)를 바르게 이해하지 못하고 있는 것이다.

중요한 것은 metta(慈)와 karuna(悲) 모두를 포함하는 따뜻한 마음, 자비심(慈悲心)을 어떻게 양성하는 것이 좋은지, 어떤 대상에게는 어떤 방식으로 자비심을 양성하는 것이 좋은지, 혹은 평소에는 어떤 방식으로 적용하고 고통을 직면했을 때는 어떻게 적용하는 것이 좋은지 등에 대한 실질적이고 생산적인 연구를 하고 이를 통해 더 나은 자비 프로그램을 개발하는 것이다. 남방불교에서 많이 하듯 자비의 문구를 단지 반복하는 방법도 있지만, 티베트 불교의 영향을 많이 받은 CBCT나 CCT처럼 인지적인 이해를 통해 자비심을 양성할 수도 있다. 자비에서 무엇보다도 핵심적인 것은 연결이다(김정호, 2023). 자비를 보내는 주체와 자비의 대상 간의 연결감이 없다면 자비가 흐를 수 있는 연결통로가 없다는 것이다. 인지 작업은 자비주체와 자비대상 간의 연결감을 일으키는데 중요한 기여를 할 것이다. 이밖에도 CFT에서는 다양한 심상훈련이나 의자기법

16) 참고로 서구 불교의 역사를 돌아볼 때 loving-kindness와 compassion은 시간과 공간을 달리해서 수입된 것이 아닌가 추측된다. metta는 초기불교의 영향이 강한 동남아시아를 통해 먼저 받아들여져 loving-kindness로 번역되고 개인적인 수행으로 주로 활용된 것으로 보인다. 한편 karuna는 metta보다 조금 나중에 티베트 불교를 통해 수입된 이후 compassion으로 번역되고 심리치료에 적극적으로 이용된 것으로 보인다. 티베트 불교는 대승불교권에 속하기는 하지만 한자문화권은 아니며 고유의 언어와 문자를 갖는다. 어쨌든 티베트 불교는 동아시아의 자비(慈悲)와 같이 metta(慈)와 karuna(悲)의 개념을 통합한 합성어를 갖고 있지 않을 수도 있다. 어쨌든 이것이 karuna와 관련해서 티베트 불교의 영향을 많이 받은 서구에 metta(慈)와 karuna(悲)의 합성어가 없는 일차적 이유인지도 모르겠다.

등을 도입하여 자비심을 양성하기도 한다. 자비 문구에 있어서도 정형화된 문구 외에도 참가자 맞춤형의 문구를 개발하는 것도 필요하다. 마음을 다면적으로 이해하는 마음사회이론(김정호, 2020, 2021)이나 다중마음(multi-mind) 관점(Gilbert, 2010)의 교육이 자비심, 특히 자기자비를 양성하는데 도움이 되기도 한다. 마음 안에 다양한 ‘나’들이 살고 있음에 대한 이해는 자기를, 특히 힘들어하는 부분을 객관화 내지 대상화할 수 있게 해주고 자기자비를 통해 단지 위로받는 것에만 초점을 두기보다 위로를 보내는 자비로운 나를 양성하게 하는데 도움이 될 것이다.<sup>17)</sup>

자비에 대한 이해도 중요하다. 무엇이 자비인가? 무엇이 상대에게 또는 나에게 자비로운 행동인가? 답이 쉬울 듯 하지만 그렇지 않은 경우도 많다. 자비가 나 또는 상대의 행복을 바라는 것이라면 무엇이 나 또는 상대에게 행복일까? 나 또는 상대의 행복을 위하는 것으로 믿고 하는 말과 행동이 사실은 고통을 가져오는 것은 아닐까? 내가 또는 상대가 지금 고통을 경험하고 있지 않다면 정말 아무 문제가 없는 것일까? 어쩌면 지금은 행복하다고 느끼고 있을지 모르지만 사실은 시간이 지나면 더 고통으로 드러나게 되는 것은 아닐까? 무언가 변화를 위한 자비의 행동이 필요한 것은 아닐까? 여기서 지혜가 등장한다. 전통적으로 자비는 지혜와 함께 수행해야 한다고 강조되었다. 자비 관련 프로그램을 개발할 때 중

요하게 고려해야 할 부분이다.

끝으로 전통적인 자비 수행 방법에 대한 고찰과 검증도 요구된다. 특히 왜 대승불교의 영향을 많이 받고 있는 동아시아에서 서구처럼 자비를 적극적으로 활용하는 방안이 나오지 못했는지에 대한 반성도 필요해 보인다. 어쩌면 자비를 강조한 대승불교가 자비를 지나치게 이상적인 형태로 끌어올려<sup>18)</sup> 결과적으로는 자비는 관세음보살과 같은 분이나 배울 수 있는 것이고 일반인은 관세음보살을 믿고 의지해서 자비의 시혜를 받는 타력적인 신앙 생활을 하도록 이끈 것은 아닌지 돌아볼 수도 있다. 물론 전통적인 대승불교에 타력적인 자비 수행만 있는 것은 아니다. 차상엽(2015, p.126)에 따르면 관세음보살 구루요가(guru yoga)처럼 자신의 에너지와 의식을 관세음보살의 그것으로 변형시키는 방법도 있다. 또 김호성(2006, 22)에 따르면 우리나라 의상대사의 ‘백화도량발원문’에는 ‘관세음보살이 우리를 돕는다’가 아니라 ‘우리가 관세음보살을 돕는다’는 생각이 드러나 있다고 한다. 이런 부분은 현대인이 생활 속에서 자비 수행을 할 수 있도록 다시 가다듬어질 수 있다면 바람직하겠다. 최근에 우리나라의 미산 스님은 대승불교의 철학을 바탕으로 ‘하트스마일 명상’을 개발하여 연구와 함께 보급하고 있다(미산, 2015, 2017; 박성현, 성승연, 미산, 2016; 성승연, 박성현, 미산, 2016). 앞으로 우리나라를 포함한

17) MSC에서 자기자비의 3가지 구성요소로 포함하는 마음챙김도 자기를 객관화하는데 도움을 줌으로써 자기자비를 양성하게 해준다고 할 수 있다.

18) 예를 들어 대승불교에서 독자적으로 발전시킨 중생연(衆生緣), 법연(法緣), 무연(無緣)의 3연 자비사상은 무연 자비처럼 순수한 자비는 붓다의 마음에서만 일어나는 자비라고 보았다(차상엽, pp.91-93).

동아시아에서 전통적인 대승불교의 자비 사상과 수행법을 현대인의 심리적 건강과 심리치료를 위한 수행법 혹은 심리중재 프로그램으로 재창조하는 노력이 많이 이루어지기를 바란다.

### 참고문헌

- 권선아 (2017). 티베트 불교의 로종과 현대 자비 수행 프로그램에 대한 한 고찰: CBCT (인지적 기반의 자비 수행)를 중심으로. *원불교사상과종교문화*, 73, 117-150.
- 권선아 (2018). 현대 서양의 자비 명상 연구: 티베트 불교의 로종 수행과 그 응용을 중심으로. *동국대학교 대학원 박사학위청구논문*.
- 김재성 (2015). 붓다가 가르친 자비. *한자경(편), 자비: 깨달음의 씨앗인가 열매인가*(서울: 운주사), 41-80.
- 김정호 (2014). *스무살의 명상책*. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT) 워크북: 행복과 성장을 위한 8주 마음공부. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2021). 마음을 공부해야 행복하다: MPPT 마음공부. 서울: 시그마프레스.
- 김정호 (2023). 자비 수행: 자비의 이해와 실천. 서울: 부크크.
- 김용환 (1993). 원시불교의 자비사상. *석당논총*, 19, 115-136.
- 김호성 (2006). *천수경과 관음신앙*. 서울: 동국대학교출판부.
- 대립 스님 역 (2004). *청정도론2. 초기불전연구*. 원.
- 문을식 (2012). 대승불전에서 자비 개념의 전개 양상. *한국교수불자연합학회지(교불연논집)*, 18(1), 167-190.
- 미산 (2017). 선불교를 중심으로 한 자비수행: 하트스마일 명상의 원리와 행법. 2017년 한국불교심리치료학회 창립 10주년 기념학술대회 자료집, pp.25-43. 11월 4일. 서울: 서울시청 서소문 별관 후생관.
- 미산 스님 (2015). 진정한 자비의 실천과 선불교 자비행법의 모색. *한자경(편), 자비: 깨달음의 씨앗인가 열매인가*(서울: 운주사), 131-196.
- 박성현 (2015). 심리학에서의 자비: 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가? *한자경(편), 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가*(서울: 운주사), 259-301.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28, 395-424.
- 성승연, 박성현, 미산 (2016). 자애명상 체험의 질적분석: 자애미소명상프로그램을 중심으로. *불교학연구*, 47, 165-200.
- 전재성 역 (2018). *청정도론*. 한국빠알리성전협회.
- 정혜경, 노승혜, 조현주 (2017). 마음챙김 자비 프로그램(MLCP)이 우울 경향 대학생의 우울, 반추, 마음챙김, 자기자비 및 사회적 유대감에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 22, 271-287.
- 조현주 (2019). 심리치료 및 상담과 마음챙김 명상의 접점과 활용방안. *불교문예연구*,

- 14, 11-54.
- 조현주, 노승혜, 류서진, 이현예, 정현희 (2021).  
    멈추고, 느끼고, 사랑하라. 서울: 학지사.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014).  
    초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음  
    챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. *청소년  
    학연구*, 21(12) 25-47.
- 차상엽 (2015). 인도대승 및 티벳불교에서의  
    자비: 고통의 구체로서의 자비. *한자경  
    (편)*, 자비: 깨달음의 씨앗인가 열매인가(서  
    울: 운주사), 81-130.
- Ash, M., Harrison, T., Pinto, M., DiClemente, R.,  
    & Negi, L.T. (2021). A model for cognitively-  
    based compassion training: Theoretical  
    underpinnings and proposed mechanisms. *Social  
    Theory & Health*, 19, 43-67.
- Boellinghaus, I., Jones, F. W., & Hutton, J.  
    (2013) Cultivating self-care and compassion in  
    psychological therapists in training: The  
    experience of practicing loving-kindness  
    meditation. *Training and Education in  
    Professional Psychology*, 7(4), 267-277.
- Buddharakkhita, A. (1989/1991). 자비관 (*Mettā*:  
    *The philosophy and practice of universal love*) (강  
    대자행 역). 서울: 고요한 소리.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson,  
    K. M., Goli, V., Fras, A. M. F., & Thorp, S.  
    R. (2005) Loving-kindness meditation for  
    chronic low back pain: Results from a pilot  
    trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23(3),  
    287-304.
- Feldman, G., Greeson, J., & Senville, J. (2010).  
    Differential effects of mindful breathing,  
    progressive muscle relaxation, and loving-  
    kindness meditation on decentering and  
    negative reactions to repetitive thoughts.  
    *Behaviour Research and Therapy*, 48(1),  
    1002-1011.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A.,  
    Pek, J., & Finkel, S. A. (2008). Open hearts  
    build lives: Positive emotions, induced through  
    loving-kindness meditation, build consequential  
    personal resources, *Journal of Personality and  
    Social Psychology*, 95, 1045-1062.
- Germer, C. & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful  
    self-compassion program: A guide for professionals*.  
    New York: The Guilford Press.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy:  
    Distinctive Features*. New York: Routledge.
- Gilbert, P., Basran, J., MacArthur, M., & Kirby,  
    J. N. (2019). Differences in the semantics of  
    prosocial words: An exploration of compassion  
    and kindness. *Mindfulness*, 10, 2259-2271.
- Gilbert, P., & Choden. (2014). *Mindful compassion:  
    How the science of compassion can help you  
    understand your emotions, live in the present, and  
    connect deeply with others*. New Harbinger  
    Publications.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A.  
    (2011). Fear of compassion: Development of  
    three self-measures. *Psychology and Psychotherapy:  
    Theory, Research and Practice*, 84, 239-255.
- Goldin, P. R. & Jazaieri, H. (2017). The  
    Compassion Cultivation Training (CCT)  
    Program. In E.M. Seppälä, E. Simon-Thomas,  
    S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron,



- & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (Chapter 18). New York: Oxford University Press.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31 (7), 1126-1132.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M. and Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness, *Emotion*, 8, 720-724.
- Jazaieri, H., McGonigal, K., Jinpa, T., Doty, J. R. Gross, J. J., & Goldin, P. R. (2014). A randomized controlled trial of compassion cultivation training: Effects on mindfulness, affect, and emotion regulation. *Motivation and Emotion*, 38(1), 23-35.
- Kirby, J. N., Gerrish, R., Sherwell, C., Gilbert, P. (2022). The role of likeability in discriminating between kindness and compassion. *Mindfulness*, 13, 1555-1564.
- Klimecki, O., & Singer, T. (2012). Empathic distress fatigue rather than compassion fatigue? Integrating findings from empathy research in psychology and social neuroscience. In B. Oakley, A. Knafo, G. Madhavan, & D.S. Wilson (Eds.), *Pathological altruism* (pp. 368-384). New York: Oxford University Press.
- Klimecki, O., & Singer, T. (2017). The compassionate brain. In E.M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S.L. Brown, M.C. Worline, C.D. Cameron, & J.R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (Chapter 9). New York: Oxford University Press.
- Litz, B., & Carney, J. R. (2018). Employing loving-kindness meditation to promote self- and other-compassion among war veterans with posttraumatic stress disorder. *Spirituality in Clinical Practice*, 5(3), 201-211.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T. and Davidson, R. J. (2008) Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of the meditative expertise. *Public Library of Science*, 3, 1-5.
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Ricard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 101, 16369-16373. <https://doi.org/10.1073/pnas.0407401101>
- Mascaro, J. S., Kelley, S., Darcher, A., Negi, L. T., Worthman, C., Miller, A, & Raison, C. (2018). Meditation buffers medical student compassion from the deleterious effects of depression. *The Journal of Positive Psychology*, 13(2), 133-142. <http://dx.doi.org/10.1080/17439760.2016.1233348>
- Mascaro, J. S., Negi, L. T., & Raisonchapter, C. L. (2017). Cognitively based compassion training: Gleaning generalities from specific biological effects. In E.M. Seppälä, E. Simon-Thomas, S.L. Brown, M.C. Worline, C.D. Cameron, & J.R. Doty (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science* (Chapter 19). New York:

- Oxford University Press.
- Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Negi, L. T., & Raison, C. L. (2013). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 48-55.  
<https://doi.org/10.1093/scan/nss095>.
- Negi, L. T. (2016). *Cognitively-Based Compassion Training: A Manual, Prepared for Teacher Certification*. Emory University, unpublished.
- Nyanamoli (1976). *The path of purification*. Berkeley & London: Shambhala.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brown, T. D., Issa, M. J., Raison, C. L. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psychosocial stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34, 87-98. [PubMed: 18835662]
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Sivilli, T. I., Issa, M. J., Cole, S. P., Adame, D. D., Raison, C. L. (2010). Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psychosocial stress do not predict subsequent compassion meditation practice time. *Psychoneuroendocrinology*, 35, 310-315. [PubMed: 19615827]
- Rein, G., Atkinson, M., & McCraty, R. (1995). The physiological and psychological effects of compassion and anger. *Journal of Advancement in Medicine*, 8(2), 87-105.
- Rockliff, H., Gilbert, P., McEwan, K., Lightman, S., & Glover, D. (2008). A pilot exploration of heart rate variability and salivary cortisol responses to compassion-focused imagery. *Journal of Clinical Neuropsychiatry*, 5, 132-139.
- Singer, T. (2022). Meditation nervous system of social cognition. In Seoul Meditation Conference, June 17 2022. (서울국제명상 2022.06.17.(금)). <https://youtu.be/9j-oKNjUH9I>
- Singer, T., & Klimecki, O. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), R875-R878.
- Sirotna, U., & Shchebetenko, S. Loving-kindness meditation and compassion meditation: Do they affect emotions in a different way? *Mindfulness*, 11, 2519-2530.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Tirch, D., Schoendorff, B., Silberstein, L. R. (2014). *The ACT Practitioner's Guide to the Science of Compassion: Tools for Fostering Psychological Flexibility*. New Harbinger Publications.
- Tonelli, M. E., & Wachholtz, A. B. (2012). Meditation-based treatment yielding immediate relief for meditation-naïve migraineurs. *Pain Management Nursing*, 15(1), 36-40.
- University of Derby (2013) Compassion Based Therapy-Interview. 2013. 4. 24.  
[https://youtu.be/Ld\\_RbajBbE4](https://youtu.be/Ld_RbajBbE4)
- Zeng, X. Chiu, C. P. K., Wang, R., Oei, T. P. S., & Leung, F. Y. K. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Front. Psychol.* 6, Article 1693. doi: 10.3389/fpsyg.2015.01693

## Examinations on Loving-Kindness and Compassion

Jung-Ho Kim<sup>\*</sup>

Duksung Women's University

Metta and karuna were originally practiced in Indian Buddhism and later spread to East Asia, where they were translated as Jha (慈) and Bhi (悲), respectively, and combined to form the concept of Jha-Bhi (慈悲). In the West, they were translated as loving-kindness and compassion, respectively, and actively incorporated into programs for mental health and psychological treatment. This study explores the development and usage of metta (慈) and karuna (悲) in Buddhism, and how they were integrated into the compound concept of Jha-Bhi (慈悲). In the Buddhist tradition, the cultivation of metta (慈) involves the elements of karuna (悲), and the development of metta (慈) is a prerequisite for cultivating karuna (悲). As a result, even though metta (慈) and karuna (悲) can be conceptually distinguished, they are often integrated into one practice rather than used separately. Loving-kindness and compassion, the English translations of metta (慈) and karuna (悲), are commonly used in programs and treatments focused on developing compassion, as well as in psychological research examining their effects. In exploring these concepts, it became clear that they are often intertwined, with compassion serving as a term that encompasses both metta (慈) and karuna (悲). As such, this study suggests the integration of the concepts of loving-kindness and compassion into the compound word “loving-compassion” in the English-speaking world, similar to how East Asians use the term Jha-Bhi (慈悲) to represent the combined concept of metta (慈) and karuna (悲). It is suggested that the single compound word be created and utilized to take advantage of the benefits it provides. Finally, suggestions for future practice and the direction of research on Jha-Bhi are discussed.

*Key words : metta, karuna, loving-kindness, compassion, loving-compassion, psychological interventions*

---

\* Corresponding author: Jung-Ho Kim, (01369) 33, Samyang-ro 144-gil, Dobong-gu, Seoul, Republic of Korea, Professor, Department of Psychology, Duksung Women's University, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr