

Korean Journal of Meditation

Vol. 13 | No. 1 | February 2023

 **Korean Society for Meditation**
www.kmbsr.or.kr

한국명상학회지

제 13 권 · 제 1 호 · 2023. 2

사단법인 한국명상학회

한국명상학회지

K o r e a n J o u r n a l o f M e d i t a t i o n

제13권 | 제1호 | 2023. 2

 **사단법인 한국명상학회**
Korean Society for Meditation
www.kmbsr.or.kr

한국명상학회지

Korean Journal of Meditation

제 13 권 제 1 호 / 2023. 2.

한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도(K-ASCAS) 타당화 연구

박성호 · 박성현 1

마음챙김 기반 프로그램이 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향:

프로그램 유형별(요가 · 명상 · 혼합 프로그램)효과를 중심으로

전경숙 21

마음챙김 명상 체험에 대한 질적 메타분석

최윤정 · 문효빈 43

자비 관련 용어와 개념에 대한 고찰

김정호 65

한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도 (K-ASCAS) 타당화 연구

박 성 호*

박 성 현**

서울불교대학원대학교

본 연구는 신경과학 연구에서 밝혀진 두 가지 긍정정서 조절 시스템을 측정하기 위해 Gilbert 등(2008)이 개발한 활성화와 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scale)를 한국어로 번안한 후 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도(K-ASCAS)의 타당도를 검증하고자 하였다. 연구 1에서는 204명의 성인을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 활성화 정서와 안전/만족 정서로 구분되는 2요인 모형이 적합한 것으로 나타났다. 연구 2에서는 211명의 성인들을 대상으로 확인적 요인분석을 실시한 결과, 양호한 모형 적합도를 가진 것으로 나타났다. 타당도 분석 결과, 활성화 정서는 안전/만족 정서에 비해 PANAS 정적정서와 더 큰 정적 상관을 보였고, PANAS 부정정서의 경우 안전/만족 정서가 활성화 정서보다 더 큰 부정 상관을 보였다. 안전/만족 정서는 활성화 정서와 비교하여 자기 자비 및 하위 요인 모두에서 보다 큰 관련성을 보였다. 일반인에 대한 연민적 사랑의 경우 활성화와 안전/만족 정서 모두 낮은 크기의 정적 상관을 보였으며, 활성화 정서와 안전/만족 정서는 자기 비난과는 유사한 크기의 부정 상관을 나타냈다. 끝으로 본 연구가 갖는 시사점과 후속연구를 위한 제언 및 한계에 대해 논의하였다.

주요어 : 긍정정서 조절 시스템, 활성화와 안전/만족 정서 척도, 자기자비, 연민적 사랑, 자기비난

* 서울불교대학원대학교 상담심리학과 박사과정

** 교신저자(Corresponding author) : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과 부교수, (08559) 서울시 금천구 독산로70길 8, Tel: 02-890-2832, E-mail: gchio@hanmail.net

기존의 정서 구조에 관한 이론들을 보면, 정서는 정적 정서와 부정적 정서 두 요인으로 나뉜다는 견해가 일반적이다(강혜자, 한덕웅, 전경구, 2000). Watson, Clark와 Tellegen(1988)에 의하면 정적 정서는 즐거움, 만족, 기쁨, 행복과 같은 정서이며, 부정적 정서는 두려움, 슬픔, 분노, 죄책감 같은 정서를 말한다. 21세기에 들어서며 긍정심리학이 주목을 받으면서 삶의 만족감과 안녕감의 지표로서 긍정정서의 중요성이 강조되고 있다. 정적 정서는 다양한 신체적, 심리적, 사회적 변화를 이끄는 잠재력을 갖고 있기에 정적 정서와 신체적 건강과 심리적 안녕감 간의 관계 등에 관한 연구들이 활발하게 이루어졌다(Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Fredrickson(2001)의 확장 및 수립이론 따르면, 긍정정서는 단순히 현재의 즐거운 느낌을 경험하는 것뿐만 아니라 사고-행동 레퍼토리를 확장시켜 장기적인 번영을 가져온다. 즉, 긍정정서가 주의와 인지의 범위를 확장시킴으로써 개인적 자원을 확립시키고, 안녕감을 증가시킨다(김초록, 신희천, 2011). 또한 긍정정서 경험은 개인으로 하여금 자신의 환경과 활동에 참여하도록 유도하고, 개인의 사고와 행동의 범위를 넓히고, 부정적 감정을 해결하며, 심리적 탄력성을 위한 자원이 되며, 정서적 안녕감을 강화시킬 수 있고(Fredrickson, 2001), 긍정적이고 부정적인 감정의 전반적인 균형은 주관적인 안녕감을 예측한다(Diener, Sandvik, & Pavot, 1991).

긍정정서는 친사회적 행위, 이타행동, 타인에 대한 신뢰와 관련성이 높다(Williams & Shiaw, 1999). Fredrickson(1998)에 의하면, 긍정정

서는 자기에 대한 관심, 주의를 타인으로 확장시키기 때문에 타인에 대한 관심과 이타행위, 사회적 유대감에 영향을 미친다. 사람들은 긍정정서를 많이 경험할수록 타인의 행동을 더 긍정적인 방향으로 받아들이고, 타인을 돕는 시간이 많아진다(김미희, 2021). 또한 긍정적 정서들을 경험할 때 사람들은 이러한 감정을 타인과 나누고자 하는 경향이 있다(Fredrickson, 1998). 이렇듯 긍정적 정서는 타인과의 상호작용과 타인과의 유대감을 강화시켜서 개인으로 하여금 더 큰 긍정적 정서를 경험하도록 하고 보다 깊은 사회적 접촉을 가능하게 한다(Compton, 2005). 사회적 유대감은 타인에게 마음을 열게 하고 타인을 접근 가능한 존재로 인식하도록 돕는다는 점에서 타인 자비에 영향을 미칠 것으로 여겨진다(이호준, 이희경, 2018). 또한 행복감이 높은 사람들은 타인을 위한 기부행위와 도움행동을 더 많이 하였고(Cunningham, Steinberg & Grev, 1980; Isen & Levin, 1972), 청소년들을 대상으로 한 종단연구에서도 행복과 같은 긍정정서는 타인과의 관계를 더 중요시하고, 높은 공동체 의식, 자비심, 감사, 친사회적 행동과 정적 상관이 있고, 자비심과 친사회적 행동을 유의미하게 예측하였다(신지은, 최혜원, 서은국, 구재선, 2013). 이런 결과들은 긍정적인 감정이 자기 조절 뿐 아니라 사회적 관계에서도 최적의 기능을 수행하는데 필수적인 요소임을 시사한다.

최근 연구를 통해 밝혀진 정서조절모델(Depue & Morrone-Strupinsky, 2005)에서는 서로 다른 긍정정서 조절 시스템이 있다고 한다. Gilbert 등(2008)에 의하면 첫 번째 긍정정서 조절 시스템은 좋은 것을 추구하고 성취하도

록 동기화하여 즐거움과 긍정정서를 유발하는데 이 시스템은 도파민계로, 보상을 추구하고 획득하는 추동 행동의 기능을 띠며 활성화된다. 그리고 이 목표가 달성되고 나면 이 추동 시스템은 만족이나 정지 상태를 만들어내거나 에너지 소비의 균형을 맞추기 위해 꺼져야 된다. 두 번째 긍정정서 조절 시스템은 만족을 책임지는 것으로, 보상이 완료된 후 진정과 휴식, 평온과 안전감을 느끼게 하고 추동을 끄는 시스템으로 진화되었다. 이는 옥시토신 시스템 같은 호르몬을 포함하는데 이 시스템은 투쟁-도피 반응과 반대의 효과를 가지며, 안전과 만족감 같은 긍정정서를 조절하는데 중요한 역할을 한다(Carter, 1998; Depue & Morrongiello, 2005; Panksepp, 1998; Uvnäs-Moberg, 1998).

Gilbert(2014)는 이 두 긍정정서 조절 시스템을 추동-활력(drive-activation) 시스템과 진정, 만족-안전(soothing, content-safe) 시스템이라고 칭하였다. 추동-활력 시스템은 생존과 번영을 위해 유인, 좋은 것을 추구하는 것으로 활기찬 정서를 경험할 때 작용한다. 추동-활력 시스템은 뇌 화학물질인 도파민과 연결되어 있고, 교감신경계라고 불리는 활성화 시스템의 증가와 연결되어 있다. 도파민은 새로운 보상으로 촉진되기 때문에 기존의 보상에 만족하지 않게 되고, 다른 새로운 것을 추구하게 된다(Lorreta, 2021). 이처럼 추동-활력 시스템은 확산시스템이라서 지나치면 중독과 연결될 수 있다. 반면 진정, 만족-안전 시스템은 진정과 휴식, 평온과 안전감을 느끼게 하는 것으로 Depue와 Morrongiello(2005)에 의하면 이 만족 체계는 돌봄 제공과 애착의 진화와 함께

중요한 정서 조절 시스템으로 활용되었다. 돌봄, 보살핌, 사회적 관계 안에서 만족과 진정 시스템을 통해 작용하는 긍정정서들은 사람들로 하여금 안전하고 위협에서 벗어난 느낌을 갖게 하며 사회적 탐색을 가능하게 한다(Porges, 2020). Depue와 Morrongiello(2005)는 우리가 자신을 보호하거나 무언가를 성취하거나 해야 할 필요가 없을 때 만족감을 느낀다고 하였다. 만족감은 뭔가를 갈망하거나 원하지 않고 내적으로 평온한 상태로 추동-활력 시스템에서 일어나는 고조되고 흥분되거나 성취감을 느끼는 것과는 상당히 다른 긍정적 감정이다(Gilbert & Choden, 2020).

우리가 위협을 느끼거나 성취해야 한다는 갈망 없이 진정, 만족-안전 시스템 안에 머무를 때 만족감, 행복감, 안전감을 느낄 수 있고, 내적으로 평온할 때 자비가 일어나고 타인과 연결되는 친절함이 일어난다. 따라서 진정, 만족-안전 시스템은 자비와 밀접한 관계가 있다. Gilbert와 Procter(2006)도 온화함, 만족감, 평온함 같은 정서가 자비와 관련이 있다고 하였다. 박성현, 성승연, 미산(2016)의 연구에서는 참여자들이 높은 수준의 긍정정서 경험을 보고한 질적 연구 결과와 달리, 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도(PANAS)로 긍정정서를 측정할 양적 연구에서는 자애명상이 긍정정서에 미치는 효과의 크기가 크지 않았다. 연구자들은 이러한 결과를 PANAS에서 측정하는 긍정정서는 추동, 흥분, 활력에 기초한 정서들로서 참여자들이 보고한 편안함, 따뜻함, 고요함과 같은 자애명상과 연관된 긍정정서를 반영하지 못하기 때문이라고 설명했다. 이러한 결과에 따라 이들은 자비나 자애명상과 관련된 정서

들을 특정하여 정의하고 측정할 수 있는 도구의 필요성을 제안하였다. 이렇듯 추동-활력 시스템과 진정, 만족-안전 시스템은 서로 다른 특성과 기능을 갖고 있으므로 다른 유형의 정서조절 시스템에 대한 이해와 그에 초점을 맞춘 측정 도구를 개발하는 것이 필요하다. 본 연구에서는 Gilbert 등(2008)이 개발한 활성화와 안전/만족 정서 척도를 한국어로 번안하고 타당화 하고자 한다.

Gilbert 등(2008)의 활성화와 안전/만족 정서 척도 개발과정을 간략히 살펴보면 다음과 같다. 연구자들은 활성화와 흥분, 안전감과 만족감을 나타내는 23개의 단어 항목을 만들었다. 23개의 단어 항목으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 활성화 긍정정서, 이완 긍정정서, 안전/만족 긍정정서라는 3요인으로 구성된 척도가 만들어졌다. 활성화 정서는 8개 문항, 이완 정서는 6개 문항, 안전/만족 정서는 4개 문항으로 구성되어 있고 활성화와 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scale)라고 명명하였다. 또한 대학생들을 대상으로 한 타당도 검증에서, 안전/만족 정서는 우울, 불안 및 스트레스, 자기비판, 불안정한 애착과 부적 상관관계가 가장 높은 것으로 나타났다. 이 연구결과를 토대로 Gilbert 등(2008)은 자신과의 관계가 부정적인 사람들은 자신을 안심시키기 보다는 자기 자신에게 비판적으로 행동함으로써 정신병리에 더 취약하며, 자기 비난이 낮은 수준의 안전, 만족감과 연관된다고 하였다. 또한 안전, 만족감은 안녕감과 연관되어 있으므로 상담 장면에서 내담자로 하여금 이런 감정들을 경험하도록 하는 것이 치료 효과를 가져올 수 있다고 제안했다(Gilbert & Procter,

2006).

긍정정서를 활성화정서와 안전/만족 정서로 구분하고 특히 안전/만족 정서가 개인의 안녕감과 정신병리에 어떤 영향을 주고 있는가에 대한 연구는 상담 및 심리치료에 중요한 함의를 가질 수 있다. 따라서 본 연구에서는 활성화정서와 안전/만족 정서를 측정하는 도구를 한국어로 번안하여 타당화하고, 이 정서 유형들과 기존에 개발된 정적 정서 및 부적 정서 척도와의 관련성 그리고 자기 자비와 타인에 대한 자비, 자기 비난과의 관계를 알아보고자 한다.

연구 1 : 척도 번안 및 탐색적 요인분석

방 법

연구절차

한국판 활성화 및 안전/만족 정서(K-ASCAS)의 문항개발을 위해 Activation and Safe/Content Affect Scale(2008)의 주 개발자인 Paul Gilbert에게 타당화 연구에 대한 동의를 얻은 후, 본 연구자들이 1차로 번역하고 박사과정 1인과 상담심리학 석사학위를 받은 이중 언어 사용자 1인이 2차 번역을 한 후 논의를 거쳐 문항을 검토, 수정하였다. 이후 미국에서 학사학위를 받고 한국에서 상담심리학 석사학위를 받은 이중 언어 사용자가 역번역을 하였고, 영어를 사용하는 외국인이 역번역된 문항 내용과 원척도의 문항 내용의 일치도를 확인하였다.

연구대상

설문은 SNS상의 각 커뮤니티 사이트를 통해서 연구에 대한 설명과 함께 온라인 설문 주소 링크를 안내하는 방식을 사용하여 연구 참여자를 모집하였다. 연구 참여자 대상은 일반 성인으로, 204명이 설문에 응답하였다. 응답자 중 남자는 37명(18.1%), 여자는 167명(81.9%)이었고, 평균 나이는 43.83세(범위=20세~70세, $SD=9.96$)였다.

측정도구

활성과 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scales; ASCAS)

ASCAS는 두 가지 긍정정서 조절 시스템을 측정하기 위해 Gilbert 등(2008)이 개발한 척도이다. 척도는 총 18 문항을 가진 세 요인으로 구성되어 있는데 ‘활력있는, 생기있는’ 등의 8개 문항으로 구성된 활성화 정서와 ‘편안한, 평화로운’ 등의 6개 문항으로 구성된 이완 정서, 그리고 ‘안전한, 만족스러운’ 등의 4개 문항으로 구성된 안전/만족 정서이다. 각 문항은 ‘나를 전혀 나타내지 않는(0점)’에서 ‘나를 매우 잘 나타내는(4점)’까지의 5점 Likert 척도에 맞춰 응답하도록 되어 있다. Gilbert 등(2008)의 연구에서 세 요인에 관한 내적합치도(Cronbach's α)는 활성화 정서 .83, 이완 정서 .83, 안전/만족 정서 .73이었다.

문항분석

탐색적 요인분석을 실시하기 위해 자료의 정규성 가정을 충족하는지 확인하였다. 본 연구에서 모든 문항의 왜도 및 첨도의 절대값이 각 $-.94 \sim -.06$, $-.93 \sim .31$ 로 Curran, West와 Finch(1996)가 제안한 왜도 및 첨도의 절대값 각 2와 7을 넘지 않아 정규성 가정을 충족함을 확인하였다. 문항의 변별도를 검토하기 위해, 각 문항의 평균과 표준편차를 확인하였다. 평균이 극단적인 값(0.7 미만 혹은 3.3 초과)을 갖거나 표준편차가 매우 작은 값(.6 이하)을 갖는 문항은 변별도가 떨어지는 것으로 판단하였다(송보라, 이기학, 2010). 또한 문항-총점 간 상관이 .3이하이거나 문항 제거 시 내적합치도가 상승하는 문항은 척도의 신뢰도에 긍정적으로 기여하지 않으므로(김남걸, 2001) 제거하기로 결정하였다. 이런 기준에 따라 문항 제거 시 내적합치도가 상승하는 문항인 2번(차분한), 4번(느긋한), 7번(고요한)이 제거되었다. 이로써 18개 문항인 원척도에서 3개 문항이 제외된 15개의 문항을 탐색적 요인분석에 사용하였다. 이에 대한 결과는 표 1에 제시하였다.

탐색적 요인분석

15개 문항으로 탐색적 요인분석을 실시하기에 앞서 자료가 요인분석에 적합한지 확인하였다. 수집된 자료가 요인분석에 적당한 자료인지 검증하기 위해 KMO의 표본 적합도와 Bartlett의 구형성 검증을 검증하였다. 분석 결과 수집된 자료는 표본 적합도 .894, 구형성

결 과

표 1. 18문항 활성과 안전/만족 정서 척도 기술통계치와 상관 및 신뢰도($n=204$)

문항내용	평균	표준 편차	왜도	첨도	문항- 총점 간 상관	수정된 항목-전체 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach α	신뢰도
1. 안심되는	2.81	.930	-.538	-.156	.715	.667	.874	.882
2. 차분한	2.83	1.032	-.637	-.275	.360	.271	.888	
3. 활동적인	2.41	1.104	-.162	-.829	.506	.422	.883	
4. 느긋한	2.23	1.127	-.058	-.928	.326	.226	.890	
5. 생기있는	2.51	1.005	-.408	-.206	.652	.592	.876	
6. 활력있는	2.40	1.062	-.326	-.522	.642	.577	.877	
7. 고요한	2.27	1.124	-.264	-.614	.329	.230	.890	
8. 열심인	3.14	.939	-.937	.313	.561	.495	.880	
9. 힘찬	2.38	1.078	-.346	-.480	.663	.600	.876	
10. 안전한	2.92	.881	-.578	-.065	.623	.568	.878	
11. 따뜻한	3.09	.802	-.509	-.383	.603	.552	.878	
12. 만족스러운	2.69	.951	-.457	-.074	.768	.727	.872	
13. 신난	2.31	.976	-.205	-.211	.636	.576	.877	
14. 대담한	2.30	1.120	-.272	-.691	.565	.486	.880	
15. 평온한	2.70	.974	-.434	-.358	.649	.591	.876	
16. 평화로운	2.67	.955	-.451	-.120	.689	.637	.875	
17. 열정적인	2.66	1.096	-.453	-.696	.665	.601	.876	
18. 편안한	2.86	.939	-.650	.116	.662	.608	.876	

지표 $\chi^2 = 2006.315(p < .001)$ 로 나타나 요인분석에 적합한 자료로 나타났다.

활성 정서와 안전/만족 정서는 모두 긍정 정서에 해당하기에 두 요인간 상관이 있다는 전제하에 모형추정은 최대우도법(Maximum Likelihood, ML)을, 요인회전은 사각회전인 직접 오블리민(Direct Oblimin)을 이용해 요인분석을 실시하였다. 유효한 요인 수를 결정하기 위하여 고유값, 스크리 도표, 모형 적합도 지수

RMSEA 그리고 요인구조의 해석 가능성을 고려하였다. 모형 적합도 지수 결과는 표 2에 제시하였다.

본 연구에서는 고유값이 1이상인 요인이 2개로 나타났고, 스크리 도표에서도 2요인의 가능성이 확인되었다. 또한 2요인 구조의 모형적합도 지수 RMSEA를 확인했을 때 2요인보다 3, 4 요인의 적합도 지수가 더 좋은 것으로 나타났지만 모형의 적합도는 요인 수가 늘

표 2. 15문항 모형 적합도 지수($n=204$)

모형	χ^2	df	p	RMSEA
2요인	241.63	76	.000	.10
3요인	142.17	63	.000	.07
4요인	100.11	51	.000	.06

어날수록 더 좋아지는 경향이 있어 요인 수를 결정하는데 해석 가능성을 고려하는 것이 필요하다. 3요인의 경우, 요인 1에 해당하는 정서들과 성격이 같은 문항들이 요인 3에 포함되어 있어 변별력을 찾기 어렵다고 판단되었다. 또한 4요인의 경우에는 문항 수가 2개 이하인 요인이 두 개로 나타나서 요인으로 지정하기에는 적합하지 않은 것으로 판단하였다. 따라서 고유값, 스크리 도표, RMSEA, 그리고 해석가능성과 이론적 배경을 종합적으로 고려하여 2요인 구조가 가장 적합한 것으로 판단하였다.

2요인 구조하에서 각 요인에 해당하는 최종 문항을 선정하기 위해 회전된 요인행렬의 문항별 요인부하량을 검토하였다.

요인부하량이 .4이상, 다른 요인에 .3이상 중복 적재되지 않아야 한다는 기준(이순목, 1994)에 따라 요인부하량이 .4이하이고, 다른 요인에 중복적으로 관련되어 있어 해석이 용이하지 않은 문항들을 삭제하였다. 그 결과 표 3에 제시한 것처럼 원척도에서 활성화 정서에 해당하는 8번 ‘열심인’ 문항과 안전/만족 정서에 해당하는 12번 ‘만족스러운’ 문항을 제거하였다.

이 과정을 통해 총 13개의 문항이 도출되었고, 최종문항의 문항분석 결과, 평균(2.31-

표 3. 15문항 활성화 안전/만족 정서 척도 요인분석 결과($n=204$)

문항내용	요인부하량	
	활성 정서	안전/만족 정서
6. 활력있는	.976	
5. 생기있는	.865	
3. 활동적인	.855	
9. 힘찬	.834	
17. 열정적인	.710	
13. 신난	.707	
14. 대담한	.433	
8. 열심인	.322	.278
15. 평온한		.892
18. 편안한		.855
16. 평화로운		.829
10. 안전한		.718
1. 안심되는		.574
12. 만족스러운	.374	.546
11. 따뜻한		.536
고유값	6.54	2.85
설명변량	43.66%	19.04%
누적설명변량	43.66%	62.70%

3.09)과 표준편차(.80-1.12), 문항-총점 간 상관(.53-.76)과 문항 제거 시 내적 합치도(Cronbach's α =.889)가 상승하는 문항(.875-.888)은 없는 것으로 나타나 문항의 양호도는 적합한 것으로 판단하였다. 이에 최종 13문항을 대상으로 SPSS 21.0을 사용하여 탐색적 요인분석을 재 실시 하였다. KMO의 표본 적합도와 Bartlett 구형성 검증 결과 표본 적합도 .890, 구형성 지표 $\chi^2=1964.407(p<.001)$ 로 나타나 요인분석에 적합한 자료로 나타났다. 이후 적절한 요인수를 확인하기 위해 고유값과 스크리 도표, RMSEA를 참조하였고, 회전된 요인행렬의

문항별 요인부하량을 검토하여 문항들을 분류하였다. 고유값이 1이 넘는 요인이 2개가 나왔고, 스크리 도표 결과 2요인이 가장 적절하게 나타났는데 1요인에 대한 고유값은 5.68, 2요인에 대한 고유값은 2.82이고, 2요인에 대한 총 설명량은 65.39%로 나왔다. 또한 2요인 구조의 RMSEA도 .08($p<.001$)로 적합하게 나타났다. 이를 바탕으로 활성 정서(7개 문항)와 안전/만족 정서(6개 문항) 2개 요인이 추출되었다. 이는 Gilbert 등(2008)의 활성과 안전/만족 정서 척도 개발연구에서도 고유값 1이 넘는 요인이 2개로 나왔다는 것과 일치한다. 다만

표 4. 13문항 활성과 안전/만족 정서 척도에 대한 요인분석 결과 및 내적합치도($n=204$)

번호	문항내용	요인부하량		문항-요인 간 상관	Cronbach's α
		활성 정서	안전/만족 정서		
6	활력있는	.975		.906	.91
5	생기있는	.864		.837	
3	활동적인	.844		.815	
9	힘찬	.825		.856	
13	신난	.699		.793	
17	열정적인	.699		.805	
14	대담한	.428		.633	
15	평온한		.900	.843	.88
18	편안한		.837	.852	
16	평화로운		.835	.841	
10	안전한		.697	.777	
1	안심되는		.571	.742	
11	따뜻한		.518	.660	
고유값		5.68	2.82		
설명변량		43.67%	21.72%		-
누적설명변량		43.67%	65.39%		
$KMO=.890$, Bartlett's $\chi^2=1694.407(p<.001)$					

Gilbert 등(2008)의 연구에서는 이론적 근거와 스크리 도표를 참고하여 고유값 1에 미치지 않지만 .92를 갖고 있는 ‘안전한, 만족스러운’ 등의 문항을 포함한 요인을 3요인으로 지정하여 안전/만족 정서라고 명명하였고, 이에 총 3 요인을 가진 척도를 만들었다.

본 연구에서는 원칙도의 이완 정서 요인에 해당하는 문항들이 안전/만족 정서 요인에 포함되었는데 활성화와 흥분, 이완 및 안전과 만족이라는 두 개의 서로 다른 정서 조절 시스템이 존재한다는 이론적 배경에 따라 2요인으로 지정하는 것이 타당하다고 보았다. 따라서 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도는 2요인으로 결정하였다. 탐색적 요인분석 결과, 최종적으로 구성된 활성화 정서와 안전/만족 정서의 문항별 내적합치도는(Cronbach' α)는 각 .91, .88로 높게 나타났다.

탐색적 요인분석 결과와 내적합치도는 표 4에 제시하였고, 그림 1에는 스크리 도표를 제시하였다.

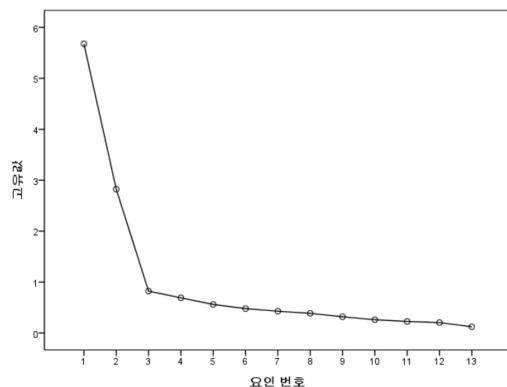


그림 1. 13문항 활성화와 안전/만족 정서척도 스크리도표

연구 2. 확인적 요인분석 및 타당도 분석

방 법

연구대상

탐색적 요인분석 결과 도출된 13문항의 활성화와 안전/만족 정서 척도와 함께 유관척도들을 포함한 온라인 설문지를 배포하여 211명의 성인이 설문지에 응답하였다. 응답자 중 남자는 35명(16.6%) 여자는 176명(83.4%)이었다. 평균나이는 42.89세(연령범위=20세~65세, $SD=10.47$)로 연구 1의 표본과 거의 비슷하였다.

측정도구

한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도

(K-ASCAS)

연구 1에서 선정한 13문항으로, 활성화 정서 척도는 7개 문항(2, 3, 4, 5, 8, 9, 12), 안전/만족 정서 척도 5개 문항(1, 6, 7, 10, 11, 13)으로 구성되어 있다.

한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도

(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)

한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도는 정적 정서와 부정 정서의 강도를 측정하기 위해 Watson 등(1988)이 개발한 척도로서 2003년 이현희, 김은정, 이민규에 의해 국내에서 타당화된 척도이다. 총 20문항으로 9개의 정적 정서, 11개의 부정 정서로 구성되어 있으며, 지난 1주일간 이 감정을 얼마 정도 느꼈는지를 5점

Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 많이 그렇다)로 응답하는 방식을 취한다. 국내판 정적 정서와 부정적 정서의 내적 합치도는 각 .84, .87이고, 본 연구에서 정적 정서 내적 합치도는 .86, 부정적 정서 내적 합치도는 .88이었다.

정서구조가 정적, 부정적이라는 2구조를 갖고 있다는 보편적 견해와 달리 긍정 정서를 활성화와 안전/만족 정서로 구분하는 본 척도는 정서의 다양한 차원을 나타낸다고 볼 수 있다. 따라서 본 척도와 PANAS 척도와의 관계를 파악하는 것은 정서의 다양한 차원이 어떤 관계를 나타내는 지 알아보는데 의의가 있을 것으로 기대된다.

자기 자비 척도(Self-Compassion Scale; SCS)

자기 자비 척도는 Neff(2003b)가 제작하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 타당화를 수행한 척도이다. 6가지 하위척도를 가진 66개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 5=거의 항상 그렇다)에서 응답하고, 점수가 높을수록 자기 자비 수준이 높다. 자기-친절(5문항), 자기-비판(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항)의 6가지 하위 요인으로 구성되며, 13개의 역채점 문항이 있다. 한국판 자기자비 척도의 내적 합치도는 .87이고 본 연구에서는 .94로 나타났다.

Gilbert와 Procter(2006)는 온화함, 만족, 평온함 같은 진정, 만족/안전 시스템과 관련된 정서가 안전감과 자비와 관련있다고 하였다. 따라서 안전/만족 정서는 자기 자비와 높은 관련성이 있을 것으로 기대하였다.

아주 연민 사랑 척도(Ajou Compassion Love Scale; ACLS)

본 연구에서는 타인에 대한 자비를 측정하기 위해 아주 연민 사랑 척도 일반인판(김완석, 신강현, 2014)을 사용하였다. 이 척도는 연민적 사랑을 가까운 사람이나 잘 모르는 인간에 대한 태도로서 관심과 돌봄에 초점을 둔 느낌, 생각, 행동, 이런 사람을 이해하고 돕고, 지지하려는 지향성으로 정의하여 만든 21문항의 연민적 사랑척도(Compassionate Love Scale; CLS, Sprecher & Fehr, 2005)를 바탕으로 제작되었다. CLS를 12문항으로 단축한 한국판 척도 중 요인 설명량이 친지판보다 더 큰 일반인판으로 아주연민사랑 척도로 제작하였다. 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 구성되었다. 아주 연민사랑 척도의 내적합치도는 .93이었고, 본 연구에서는 .91이었다.

긍정정서는 친사회적, 이타적 행동과 관련성이 높게 나타나기 때문에 긍정정서를 많이 경험할수록 타인에 대한 이타적인 행동을 더 많이 할 것으로 기대하였다.

자기 비난 척도(Depressive Experiences Questionnaire; DEQ)

조재임(1996)이 번안하고 타당화한 Blatt, D'Afflitti와 Quinlan(1976)의 우울 경험 질문지(Depressive Experiences Questionnaire; DEQ)를 사용하였다. DEQ는 의존성, 자기 비난, 효능감이라는 3개의 하위요인을 가진 총 66문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 자기 비난 척도 22문항만을 사용하였다. 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 점수

가 높을수록 자기 비난 정도가 높음을 의미한다. 조재임(1996)의 연구에서 자기 비난 하위 요인의 내적합치도(Cronbach's α)는 .83로 보고되었고, 본 연구에서는 .91이었다.

안전/만족 정서는 우울, 불안, 자기비난 등 부정적인 정신병리 및 자기평가와 부적 상관 관계를 가진다(Gibert 등 2008). 따라서 안전/만족 정서가 높을수록 자기비난은 더 낮을 것으로 예상하였다.

결 과

확인적 요인분석

한국판 활성화 및 안전/만족 척도를 확정하는데 있어 연구 1의 결과인 2요인 구조가 적합한지를 확인해보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 적합성을 확인하기 위해 AMOS 18.0을 사용하였으며 분석은 최대우도법(ML)을 사용하였다. 모형이 실제 자료와 부

합되는 정도를 평가하기 위한 적합도 지수는 χ^2 , TLI(Tucker Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Roor Mean Squared Error of Approximation)를 사용하였다.

2요인 모형의 적합도 지수들을 확인해본 결과, χ^2 의 값은 유의수준 .05에서 영가설이 기각되었다. χ^2 검정은 표본 크기에 매우 민감하게 영향을 받는다는 단점이 있으므로 다른 적합도 지수들을 함께 살펴보았다. 2요인 모형의 적합도 경우 CFI는 .90, TLI는 .90에 근사하여 용인할만한 수준이었지만 RMSEA는 .10으로 적절하지 않았다(표 5). 하지만 확인적 요인분석에서 너무 적은 수의 요인으로서는 다수의 측정 변인 간의 관계를 적합하게 산출하는데 실패할 수가 있다(Brown, 2006). 따라서 O'Brien(1994; 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기, 2015에서 재인용)의 제안대로 일부 측정 오차항 간의 상관을 설정하였다. 수정지수를 고려하여 활성화정서 요인 중 수정지수가 높게 나타난 측정오차 간 상관 2개(9번 대담한 과 12번 열정적인, 4번 활력있는 과 9번 대담

표 5. 활성화와 안전/만족 정서 2요인 구조 모형의 적합도 지수($n=211$)

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA (90%CL)
K-ASCAS	211.44	64	.88	.90	.10 (.08-.12)

표 6. 오차상관을 고려한 활성화와 안전/만족 2요인 구조 모형의 적합도 지수($n=211$)

모형	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA (90%CL)
K-ASCAS	173.43	61	.90	.92	.09 (.07-.11)

한)와 안전/만족 정서 요인 중 수정지수가 높게 나타난 1개의 오차상관(10번 평온한 과 11번 평화로운)을 허용했을 때 χ^2 의 값은 기각되었지만, TLI=.90, CFI=.92, RMSEA=.09의 적합도 지수를 나타냈다(표 6).

타당도 분석

활성과 안전/만족 정서 척도의 타당도를 확인하기 위해 이론적으로 관련성을 갖는 PANAS, 자기 자비, 일반인에 대한 연민적 사랑, 자기 비난 간의 상관분석을 실시하였다. 연구 변인들 간의 상관분석 결과는 표 7에 제시하였다.

활성 정서와 안전/만족 정서는 중간 정도의 정적 관련성을 보였다($r=.40$). PANAS 정적정서의 경우 활성 정서($r=.69$)는 안전/만족 정서($r=.38$)와 비교하여 상대적으로 높은 정적 상관을 보였다. 반면, PANAS의 부적정서의 경우 안전/만족 정서($r=-.43$)가 활성 정서($r=-.16$)에 비해 더 큰 부적 상관을 보였다.

자기 자비와 관련하여 안전/만족 정서($r=.55$)가 활성 정서($r=.40$)에 비해 보다 높은 연관성을 나타냈으며, 6개의 하위 요인 모두 동일한 패턴을 보였다. 특히, 안전/만족 정서는 하위 요인 중 마음챙김과의 상관($r=.48$)이 활성 긍정정서($r=.27$)와 비교하여 상당히 높게 나타났다.

일반인에 대한 연민적 사랑의 경우 활성정서($r=.30$)가 안전/만족 정서($r=.18$)에 비해 높았으나 효과의 크기는 모두 낮은 수준이었다.

활성 정서($r=-.45$)와 안전/만족 정서($r=-.51$) 모두 자기 비난과 유사한 크기의 부적상관을

표 7. 활성 정서와 안전/만족 정서 관련 변인들간의 상관관계수($n=211$)

척도	활성 정서	안전/만족 정서
활성 정서	-	
안전/만족 정서	.40**	-
PANAS 정적정서	.69**	.38**
PANAS 부적정서	-.16*	-.43**
자기자비	.40**	.55**
자기-친절	.34**	.47**
자기-판단	-.35**	-.42**
보편적 인간성	.23**	.38**
고립	-.33**	-.41**
마음챙김	.27**	.48**
과잉-동일시	-.31**	-.39**
일반인에 대한 연민적 사랑	.30**	.18**
자기비난	-.45**	-.51**

주. * $p<.05$, ** $p<.01$

보였다.

종합논의

본 연구에서는 Gilbert 등(2008)이 개발한 활성과 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scale)를 한국판으로 번안하고 타당화 하였다. 이를 위해 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석 및 타당도 검증을 실시하였다. 연구의 주요 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 연구 1에서 탐색적 요인분석 결과, 3

요인으로 구성된 원칙도와 달리 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도는 활성화 정서(7문항), 안전/만족 정서(6문항)로 구성된 총 13문항의 2요인 구조가 더 적합한 것으로 확인되었다. 원칙도에서는 이완 정서와 안전/만족 정서가 서로 독립된 요인으로 구분되어 있는데 본 연구에서는 원칙도와 달리 이완 정서 요인과 안전/만족 정서 요인에 포함된 문항들이 한 요인으로 도출되었다. 이완과 안전/만족 정서가 한 요인으로 묶여서 활성화와 안전/만족 정서 두 요인으로 나온 것은 본 척도 개발의 이론적 근거인 Depue와 Morrone-Strupinsky(2005)의 추동-활성 조절 체계와 진정, 안전과 만족 조절 체계라는 두 개의 긍정정서 조절 시스템에는 적합한 설명이지만 Gilbert 등(2008)이 제시한 각성과 만족 차원에서 이완 정서와 안전/만족 정서를 서로 구별하여 설명하지 못한다는 제한점이 있다. 긍정 정서는 주로 추동-활성과 관련된 정서들로, 박성현 등(2016)의 연구에서 보았듯이 진정, 안정-만족 정서들을 측정할 수가 없다. 긍정정서의 두 가지 다른 조절시스템인 추동-활성 정서와 진정, 안전-만족 정서는 서로 다른 역할을 갖는다. 추동-활성 정서는 성공, 획득과 연결되지만 이런 추구 시스템은 끊임없는 추구를 지향하고 좌절될 때 우울, 불안, 스트레스를 경험하게 하는 반면 또 다른 긍정정서인 진정, 안전-만족 정서는 있는 그대로의 만족감을 느끼는 상태로 타인과의 연결, 자기와 타인에 대한 친절을 가능하게 하며 정서적 안녕과 사회의 조화를 이루는데 도움이 된다(Gilbert & Choden, 2020). 따라서 긍정정서의 다양한 유형과 기능을 명확히 밝히는 것은 긍정정서와 안녕감 간의 관

계를 더 잘 설명해줄 것으로 기대한다. 또한 정서구조가 긍정과 부정이라는 서로 독립적인 2구조를 갖고 있다는 보편적 견해 외에 쾌-불쾌, 흥분-침잠, 긴장-이완의 3차원 구조를 갖는다는 결과들이 있고(강혜자, 한덕웅, 1994: 김송이, 엄진섭, 노은여, 유성은, 2013에서 재인용), 상호의존적인 동양에서는 긍정정서와 부정정서가 정적인 상관관계를 나타낸다는 결과가 있다(Bagozzi et al., 1999: 김송이 등, 2013에서 재인용). 추후 연구에는 활성화와 안전/만족 정서들이 정서의 3차원 구조와 어떤 관련성이 있는 지 등의 후속연구가 필요하다.

둘째, 두 정서와 다른 유관 척도와의 관계를 살펴보면 PANAS의 정적 정서의 경우 활성화 정서와 매우 높은 정적 상관을 보였다. 정적 정서에 속한 단어는 기쁨, 즐거움, 만족을 나타내는 ‘활기찬, 열정적인 원기 왕성한’ 등으로 추동-활력 정서 시스템을 통해 나타나는 활성화 정서와 유사하다는 점에서 이 둘 간의 높은 정적 상관관계는 예상되는 결과이다.

본 연구에서 PANAS의 부정 정서는 활성화 정서와는 매우 낮은 부적 관련성을, 안전/만족 정서와는 상당한 정도의 부적 상관을 보였다. PANAS의 낮은 부정 정서는 차분하고 평온한 상태를 의미하는데(Waston et al., 1988) 이는 진정 시스템을 통해 나타나는 안전/만족 정서 요인과 유사한 상태라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 전통적으로 부정 정서와 독립적이라고 알려진 PANAS의 정적 정서와 유사한 활력 긍정정서에 비해 새롭게 조명되고 있는 안전/만족 정서가 병리적인 부정정서에 더 큰 영향력을 가질 수 있음을 시사한다.

안전/만족 정서는 자기 자비 및 6개의 하위

요인 전체와의 관련성에서도 활력 정서와 비교하여 보다 높은 상관을 보였다. 자기 자비는 자신의 고통이나 실패, 부적절함을 비난하는 대신에 너그럽게 이해하고 자기 자신을 따뜻하게 돌보는 것을 말한다(Neff, 2003b). 자기 자비는 우울, 불안 및 스트레스 같은 심리적 증상들에 대한 완충 역할을 하며(유연화, 이신혜, 조용래, 2010), 고통스러운 감정을 피하지 않고 그 감정을 이해하고 친절하게 인식하면서 긍정적인 감정을 촉진한다는 점에서 일종의 정서조절 역할을 한다(Neff, 2003b). 이러한 선행 연구 결과 또한 안전/만족 정서가 활력 정서에 비해 보다 중요한 정신 건강의 지표가 될 수 있다는 점을 말해준다. 특히, 안전/만족 정서는 자기 자비의 하위 요인 중 마음챙김에서 활력 정서에 비해 높은 정적 관련성을 보였다. 이는 안전/만족 정서가 다양한 명상 훈련을 통해 주로 배양되는 정서임을 간접적으로 말해준다. 박성현 등(2016)의 연구에서 자애명상을 통해 경험하는 신체/정서적인 경험들은 이완, 따뜻함, 고요함, 편안함 등으로 보고하였는데 이는 ‘안전한, 편안한, 따뜻한’ 등으로 구성된 안전/만족 정서들과 매우 유사하다. 자기 자비의 하위요인은 명상, 특히 자비명상을 할 때의 상태와 관련성이 큰 요인으로, 자비 명상은 자기 자비의 하위요인인 자기 친절과 보편적 인간성의 특성인 따뜻함과 친절함, 고통에 대한 공감 및 함께 기쁨함 같은 긍정적인 정서를 계발하는 수련법이다(김완석, 신강현, 김경일, 2014). 따라서 안전/만족 정서는 명상상태에서 경험하는 정서들과 더 큰 연관이 있다고 설명할 수 있다.

두 정서 모두 타인에 대한 자비를 측정하는

연민적 사랑 척도와는 낮은 정적 상관을 나타냈으며, 활력 정서에 비해 안전/만족 정서의 상관이 더 낮았다. 이 같은 결과는 긍정적 정서가 타인에 대한 친사회적 행동, 이타적 행동과 관련성이 높고 주요한 예측요인이 된다는 가정과 는 배치된다. 연민적 사랑척도에서 측정하는 내용은 타인에 대한 이타적인 느낌, 생각, 행동 및 타인을 도우려는 지향성 등으로 타인에 대한 이타적인 행동과 관련이 높은 항목들이 많다. 자비명상이 이타행동으로 이어진다는 연구 결과들이 있다(Ashar, Andrews-Hanna, Dimidjian & Wager, 2016a; Ashar et al., 2016b). Helen, Brianna와 Richard(2017)는 자비명상 훈련이 친사회적 행동으로 전이되기 위해서는 3개의 과정이 일어난다고 보았다. 첫 번째 단계는 타인의 고통을 인식하고 이해하는 공감 반응이 일어나며, 두 번째 단계는 고통의 회피를 야기하는 인지과 정서가 줄어들며, 세 번째 단계는 고통을 당하는 사람들에게 대한 자비로운 친사회 행동을 촉진하는 인지과 정서가 형성되는 단계이다. 이러한 연구들을 보면 자비명상이 안전/만족 정서를 활성화시키는 것은 분명하지만, 이러한 정서의 활성화가 이타행동에 미치는 영향에 대해서는 정확히 답할 수 없다. 이타행동은 타인의 고통에 대한 민감성, 고통에 대한 회피 반응을 줄이고 접근 반응을 증가시키는 보다 복잡한 인지과 정서가 요구되기 때문이다. 또한 부정적 정서상태가 이타행동을 예측한다는 관점도 있다. 부정적 상태 경감 가설에 의하면 사람들은 타인을 돕는 것이 자신의 부정적인 정서를 줄이기 때문에 긍정적인 정서를 경험하는 사람보다 도움행동을 더 많이 하는 경향이 있

다고 한다. 이타행동이 개인의 부정적 정서를 줄이기 위한 수단으로 사용된다고 볼 수 있다 (Schaller, M., & Cialdini, R. B., 1990; 조명현, 2021에서 재인용). 따라서 정서와 이타행동 간에 여러 가지 해석이 존재할 수 있기에 앞으로 긍정 및 부정 정서 특히 안전/만족 정서가 이타행동으로 이어지는 매개 변수에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구가 주는 의의와 시사점은 다음과 같다.

본 연구에서는 ‘활성, 추구, 수행’에 관련된 긍정적 정서들을 ‘만족 및 안전’과 관련된 정서들과 구별했는데 이 두 가지 정서조절 시스템은 서로 다른 진화론적 목적과 생리적 매개체를 가졌기 때문이다(Gilbert et al., 2008). 이전의 긍정정서에 관한 연구들은 일반적이고 광범위한 긍정정서들이나(Waston et al., 1995a, 1995b), 활성 정서처럼 긍정적인 정서의 한 측면에만 초점을 맞추는 경향이 있었다(Gray, 1987). 이러한 이유로 인해 안전, 만족과 관련된 정서들을 구별하지 못하고 긍정정서를 단일한 정서조절 시스템으로 가정하게 된다. Depue와 Morrone-Strupinsky(2005)에 의하면 이 두 가지 긍정정서 조절 시스템은 서로 다른 사회적 행동과 관련된다. 활성 정서 조절 시스템은 통제와 성취 추구, 위협에 초점을 둔 회피와 연결이 되어 있는 반면, 안전/만족 정서 조절 시스템은 따뜻하고 친밀한 사회적 상호작용, 타인과의 지지적인 사회적 연결감이나 안전감과 연결되어 있다. Porges(2020)도 안전하다고 느끼는 정서 상태는 사회적 행동 뿐 아니라 인간의 창조와 생산을 위한 선결 조건이고, 이를 위해 사회적인 연결감과 유대감을

형성할 필요가 있다고 하였으며, 이런 안전감을 형성하기 위해 자기 자비나 마음챙김이 필요한 전략이라고 하였다. 이러한 주장에 따라 이 척도가 자비와 자애, 마음챙김 프로그램 연구들의 효과를 입증하기 위한 도구로 활용될 가능성이 있다고 판단된다.

긍정정서 조절 시스템에 대한 연구결과들은 상담 및 심리치료에 의미있는 시사점을 줄 수 있다. 최근 신경과학에서는 관계를 통한 상호조절의 중요성이 강조되는데, 내담자의 정서조절을 위해서는 언어적인 개입 외의 암묵적이고 비언어적이며 무의식적인 정서적 상호작용, 즉 관계 내에서 정서의 소통과 조절을 통한 개입이 필요하다(김창대, 2019). 이를 신경과학적 관점으로 표현하면 상담자와 내담자 간의 자율신경계의 조율이라고 볼 수 있는데 이는 자율신경계가 안정적으로 조율된 상담자가 내담자의 자율신경계의 활성을 순간순간 추적하면서 조화시키는 것을 의미한다(Schore, 2009). 상담 과정에서 내담자가 안전감을 느끼고, 교감 신경계와 부교감 신경계의 균형을 이루며 진정을 경험할 수 있게 해줘야 한다. 즉, 추동-활력 시스템이나 위협 시스템이 과잉 활성화된 내담자로 하여금 안전-만족 정서 조절 시스템에 접근할 수 있도록 하여 내담자의 정서 조절 시스템이 균형과 조화를 갖추도록 하는 것은 상담의 효과를 높이는 전략이 된다고 볼 수 있다. 진정-만족 정서 조절 시스템의 활성화를 위해 호흡을 통한 명상이나 마음챙김, 자비 훈련과 같은 개입 전략이 효과적일 수 있다. Gilbert(2014)에 의해 개발된 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)가 이런 연구결과를 뒷받침하는 치료기법의 한 예라고 할

수 있다. 자비중심치료는 내담자의 정서조절 시스템의 균형과 회복을 강조하고 있고, 이를 위해 자비에 기초한 통찰과 느낌에 주의를 돌림으로써 위협을 조절하게 하는 안전/만족 시스템을 활성화시킬 수 있는 능력을 배양한다 (Gilbert, 2014).

긍정정서 조절 시스템에 대한 새로운 발견과 이해는 상담 이론 및 실제에 새로운 시사점을 주고 있지만 국내에서는 아직까지 서로 구분되는 긍정정서 조절 시스템에 관련한 연구가 미진한 상황이다. 본 연구가 앞으로 긍정정서 조절 시스템과 안녕감 및 정신병리의 관련성에 대한 추후 연구의 시발점이 되기를 기대하는 바이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 문항분석 및 탐색적 요인 분석을 거치면서 원척도와 달리 문항이 13문항으로 줄어들었고, 또한 원척도와는 달리 2요인으로 확인되었다. 추후 연구에서는 이러한 결과가 문화, 인종적 배경 또는 교육적 환경의 차이에서 기인한 것인지를 확인할 수 있도록 더 큰 표본의 크기를 사용하거나 더 다양한 교육, 사회적 환경을 갖고 있는 표본을 사용하면 좋을 것이다.

둘째, 본 연구는 여성의 표본이 압도적으로 많은 자료에서 나온 것이라는 한계가 있다. 두 가지 긍정정서 조절 시스템에서 남녀의 차이가 없다는 결과가 나왔지만 이 결과를 전체 모집단에 적용하기에는 무리가 있다고 판단된다.

셋째, 본 연구에서는 두 가지 긍정정서 조절 시스템과 우울, 불안, 스트레스 같은 정신

병리와의 관련성을 측정하지 못하였다. 정신병리와의 관련성을 통해 이들 정서 조절 시스템이 정신병리를 어떻게 예측하는 지를 살펴보는 연구가 필요할 것으로 보인다.

참고문헌

- 강혜자, 한덕웅 (1994). 정서의 공발생 경험 구조. 한국심리학회지: 일반, 13(1), 207-218
- 강혜자, 한덕웅, 전경구 (2000). 정서측정을 위한 도구 개발: 자기 차이 이론을 중심으로. 예술치료학회, 7(1), 51-67.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김남걸 (2001). Likert 척도 개발을 위한 문항선정 방법의 비교 분석. 연세대학교 석사학위논문.
- 김미희 (2021). 자기자비와 타인자비의 관계: 긍정정서와 인지적 공감의 이중 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김송이, 엄진섭, 노은여, 유성은 (2013). 개별정서척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 63-89.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김정일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.

- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서 조절 연구 동향-상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. *상담학 연구*, 20(3), 1-51.
- 김초록, 신희천 (2011). 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 인과관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 451-469.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애 미소 명상 수행집단을 대상으로. *한국 심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(2), 395-424.
- 송보라, 이기학 (2010). 한국형 진로신념척도 (K-CBI) 개발과 타당화 연구. *진로교육연구*, 23(2), 1-22.
- 신지은, 최혜원, 서은국, 구재선 (2013). 행복한 청소년은 좋은 시민이 되는 가? 긍정정서와 친사회적 가치관 및 행동. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 27(3), 1-21.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활 스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. *인지행동치료*, 10(2), 43-59.
- 이순목 (1994). 요인분석의 관행과 문제점. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 7(1), 1-27.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 이호준, 이희경 (2018). 자기자비가 타인 자비에 미치는 영향: 긍정정서와 사회적 유대감의 매개효과. *재활심리연구*, 25(3), 415-428.
- 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기 (2015). 한국판 자비불안 척도들의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 881-903.
- 조명현 (2021). 이타행동에 영향을 미치는 정서와 공감의 상대적 효과. *한국콘텐츠학회 논문지*, 21(9), 652-665.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Dimidjian, S., & Wager, T. (2016a). Towards a neuroscience of compassion: A brain systems-based model and research agenda. In J. D. Greene, I. Morrison & M. E. P. Seligman (Eds.), *Positive neuroscience handbook*. NY: Oxford University Press.
- Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Yarkoni, T., Sills, J., Halifax, J., Dimidjian, S., & Wager, T. D. (2016b). Effects of compassion meditation on a psychological model of charitable donation. *Emotion*, 16(5), 691-705.
- Bagozzi, R. P., Wong, N., & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, 13, 641-672.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779-818.

- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*, Belmont, TN: Middle Tennessee State University.
- Cunningham, M. R., Steinberg, J., & Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt-induced helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(2), 181-192.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313-395.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp.119-139). Oxford England: Paramon Press.
- Fredrickson, B. L. (1998). "What good are positive emotions?" *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden and build theory of positive emotions. *The American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료. Compassion on focused therapy. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판)
- Gilbert, P., & Choden (2020). 마음챙김과 자비. Mindful compassion. (조현주, 박성현, 김병진, 노승혜 공역). 서울: 학지사. (원전은 2013년에 출판)
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? Relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Helen, Y. W., Brianna, S., & Richard, J. D. (2017). The impact of compassion meditation training on the brain and prosocial behavior. In M. S. Emma, S. T. Emiliana, L. B. Stephanie, C. W. Monica, C. C. Daryl, & R. D. James (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science*. NY: Oxford University Press.
- Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(3), 384-388.
- Loretta, G. B. (2021). 뇌가 행복해지는 습관. Habit of a happy brain. (정미진 역). 경기: 빛소굴. (원전은 2016년에 출판)
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does

- happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- O'Brien, R. (1994). Identification of simple measurement models with multiple latent variables and correlated errors. In P. Marsden (Ed.), *Sociological Methodology* (pp. 137-170). Cambridge, UK: Blackwell.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience*. New York: Oxford University Press.
- Porges, S. W. (2020). *다미주 이론*. The pocket guide to polyvagal theory. (노경선 역). 경기: 위즈덤 하우스. (원전은 2017년에 출판)
- Schaller, M., & Cialdini, R. B. (1990). Happiness, sadness, and helping: A motivational integration. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 265-296). The Guilford Press.
- Schore, A. N. (2009). Right brain affect regulation: An essential mechanism of development, trauma, dissociation, and psychotherapy. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development and clinical practice* (pp. 112-144). NY: Norton.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Uva'ns-Morberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 819- 835.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995a). Testing a Tripartite Model I: Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 3-14.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995b). Testing a Tripartite Model II: Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 15-25.
- Williams, S., & Shiaw, W. T. (1999). Mood and organizational citizenship behavior: The effects of positive affect on employee organizational citizenship behavior intentions. *The Journal of Psychology*, 133(6), 656-668.

투고일자 : 2023. 1. 02.

수정원고접수 : 2023. 2. 17.

최종 게재확정일자 : 2023. 2. 26.

Validation of the Korean Version of Activation and Safe/Content Affect Scale

Sung-Ho Park^{*}

Sung-Hyun Park^{**}

Seoul University of Buddhism

The purpose of this study was to evaluate the validity of the Korean version of the Activation and Safe/Content Affect Scale. In study 1, the questionnaire analysis and exploratory factor analysis was conducted on 204 adults, and K-ASCAS was found to be suitable for the two-factor model, which is divided into 13 items of activation affect and safe/content affect. In study 2, we conducted the confirmatory factor analysis and validity analysis on 211 adults. As a result of analyzing the factors, it was found the they had a good model fit. The correlation analysis was conducted with positive and negative affect, self-compassion, compassionate love for the general public, and self-criticism. Activation affect showed the highest positive correlation with positive affect, and safe/content affect showed the highest positive correlation with self-compassion. Finally, the implications of this study and suggestions and limitations for follow-up studies were discussed.

Key words : positive affect regulation system, activation and safe/content affect scale, self-compassion, compassionate love, self-criticism

^{*} Doctoral Student, Counseling Psychology, Seoul University of Buddhism

^{**} Corresponding author: Sung-Hyun Park, (08559) 8, Doksan-ro 70-gil, Geumcheon-gu, Seoul, Republic of Korea, Associate Professor, Department of Counseling Psychology, Seoul University of Buddhism, Tel: 02-890-2832, E-mail: gchio@hanmail.net

마음챙김 기반 프로그램이 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향: 프로그램 유형별(요가·명상·혼합 프로그램)효과를 중심으로

전 경 숙*

서울불교대학원대학교

본 연구는 마음챙김 기반 집단프로그램이 상담자의 자기발달영역인 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 어떠한 영향을 미치는지 실험을 통해 확인하고자 하였다. 또한, 마음챙김 개입 요인별(요가, 명상, 요가명상 혼합)로 집단을 분류하여, 측정 변인에 미치는 영향에 어떤 양상의 차이가 있는지 탐색하고자 하였다. 이를 위해 상담경력 1년 이상 5년 미만의 현재 활동 중인 상담자들을 대상으로, 총 8주간(주 1회, 2시간/회) 마음챙김 개입 요인별 집단프로그램을 진행하였고 통제집단은 무처치 진행하였다. 프로그램의 효과 측정을 위해 사전, 사후, 추후(4주 후) 설문조사를 진행, 총 53명(마음챙김 요가집단 12명, 마음챙김 명상집단 13명, 마음챙김 요가명상 혼합집단 14명, 통제집단 14명)의 자료를 분석하였다. 연구결과, 상담심리사들에게 마음챙김 기반 집단프로그램은 상담자의 자기발달 영역인 마음챙김과 자기수용의 일부를 향상시키며, 자기성찰을 촉진하는 것으로 확인되었다. 또한, 측정변인의 특성에 따라 좀 더 효과적인 마음챙김 개입 요소가 있을 가능성과 개입요소에 따라 효과가 드러나는 시기가 다를 수 있음을 확인하였다. 본 연구는 현직 상담자들이 직접 마음챙김 수련을 경험함으로써 상담자의 자기발달 영역에 미치는 영향을 검증했다는 점과 마음챙김 개입 요소별 효과 차이를 탐색했다는 점에 의의를 갖는다.

주요어 : 마음챙김, 마음챙김요가, 마음챙김명상, 자기수용, 자기성찰

* 교신저자(Corresponding author) : 전경숙, 서울불교대학원대학교 심신통합치유학박사, (05118) 서울시 광진구 광나루로 54길 23, 강변오피스텔 204호, Tel: 02-446-0999, E-mail: pakua2@naver.com

상담과 심리치료 과정에서 내담자의 바람직한 변화와 유익한 성과를 위한 가장 중요한 도구이자 강력한 결정인자는 ‘상담자 자신’이다(Corey & Corey, 2017). 모든 치료의 시간에 상담자는 자신의 인간적 자질과 상담자 자신에게 영향을 미친 삶의 경험들을 가지고 들어오기 때문이다. 이러한 상담자 요인의 중요성에도 불구하고 그 동안 상담성과 연구에서는 상담자 요인이 상대적으로 주목받지 못했다(Beutler et al., 2004; Okiishi, Lambert, Nielsen & Ogles, 2003; Wampold, 2000).

Wampold(2000)는 상담 성과에 영향을 미치는 요인으로 상담기법 같은 특수 요인은 8%이지만, 치료적 관계의 질을 포함한 상담자의 자질 같은 공통요인이 70%에 이른다고 밝혔다. 상담자가 갖추어야 할 자질은 전문적 자질과 인간적 자질로 구분할 수 있다(박재황, 남상인, 김창대, 김택호, 1993; 이형득, 1993; George & Critiani, 1981). 상담자의 전문적 자질은 상담 활동을 하는데 필요한 전문적 지식과 기술을 의미하며, 인간적 자질은 상담자가 갖추고 배양해야 할 기본적 태도나 품성과 같은 인간성이라고 할 수 있다(이장호, 김정희, 1992). 유능하고 전문적인 상담자가 되기 위해서는 이 두 가지의 자질을 균형 있게 성장시켜 갖추는 것이 필요하다.

과거 상담 장면에서는 내담자의 전이 현상을 유발하기 위해 상담자의 전문적 자질이 강조되었다. 그러나 최근에는 상담자 자체가 강력한 치료 도구로 쓰여 전문적 자질 못지않게 인간적 자질이 중요시되고 있다. 인간중심 상담에서 Rogers가 효과적인 상담을 위해 제안한 세 가지 요소, 즉 일치성, 무조건적 긍정적 존

중, 공감적 이해를 강조한 것은 내담자의 내적 성장을 위해 상담자의 태도 즉 인간적 측면을 중요하게 여겼기 때문이다(이영주, 2001). 상담의 목표가 인간의 성숙한 내적 변화이고, 상담 내에서의 치료도구가 곧 상담자 자신이기에 상담자 본인의 성숙된 인간적 자질 함양은 아무리 강조해도 지나치지 않다. 상담자가 어떠한 자질과 역량을 갖추고 있느냐에 따라 똑같은 상담 이론이나 기법이라 하더라도 내담자에게 전혀 다르게 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

상담연구 분야에서는 상담자가 전문가로 지속 성장해 가는 과정을 ‘상담자 발달’이라는 주제로 다루고 있으며(최한나, 2005), 상담자 발달에는 전문가적 발달과 인성적 영역인 자기발달로 나누어 볼 수 있다. 상담자의 자기발달 요인 중에서도 상담자의 ‘자기수용’은 상담 대가들의 특징 중 하나이다. 상담자는 상담 과정을 통해 내담자와 자기 자신의 다양한 감정을 여러 강도로 체험하게 된다. 내담자의 감정에 관한 한 상담자는 어떠한 감정이 어떠한 강도로 표현되든지 그것을 편안하고 침착하게 수용하여 내담자가 자기감정을 표현하도록 격려할 수 있어야 한다. 상담자가 내담자의 표현된 감정을 수용하지 못할 때, 상담관계는 피상적으로 진행될 수 있고 내담자는 이해 받는다는 느낌을 갖기 어렵다. Rogers(2009)가 상담관계 형성을 위한 가장 중요한 조건으로 제시하고 있는 진솔성(genuineness)은 바로 이 점을 강조하는 맥락 속에서 나온 것이다. 상담자가 자기 내면에 흐르고 있는 경험과 항상 접촉하고, 때로는 불편하고 혼란스러운 경험을 자각하게 되더라도 이를 부정하지 않고

수용할 수 있어야 한다.

Skovholt와 Rønnestad(1992)는 상담자의 자기 발달이야말로 지속적인 수련과 임상경험을 통해 전(全)생애적으로 이루어져야하며, 상담자가 상위 단계로 발달하기 위해 반드시 필요한 핵심기제로 ‘지속적인 자기성찰’을 강조하였다. 상담자의 통합적인 자기 발달을 촉진하기 위해서는 상담수련 과정에서 전문적인 기술 함양뿐만 아니라 자기탐색과 자기성찰을 통한 개인적 자기 발달이 병행되어야 한다. Neufeldt(2004)는 상담자는 상담회기 안에서 현상을 점검하는 성찰 활동도 중요하지만, 상담자가 가장 우선 고려해야 할 주안점은 “자신의 개인적 경험에 대한 성찰을 통해 자기에 대한 인식이나 지식을 쌓는 것”이라 하였다. 그는 이러한 성찰을 통해 상담자는 상담상황에서 치료적인 도구로서 자기 자신을 효과적으로 활용할 수 있게 된다고 주장하였다. 그렇다면 상담성가를 위한 핵심적 도구이자 상담자 자신의 인성적 자질영역인 자기수용력이나 자기성찰은 어떤 과정을 통해 함양할 수 있을까?

Scovholt와 Rønnestad(1992)의 상담자 발달 연구에 의하면, 상담자의 전문성 발달의 절반은 졸업과 자격취득 전에 이루어지며, 나머지 절반은 그 이후의 실천에 의해 성취하는 것으로 나타났다. 그러나 단지 소수의 상담자만이 숙련된 전문가의 위치에 도달하는 것으로 확인되었다. 그러므로 상담수련생뿐만 아니라 상담 실무현장에서 활동하는 상담자에게 전문가로서의 실천적 역량의 함양을 위해 대안이 마련될 필요가 있음을 제시하고 있다.

현재 국내 상담심리사의 자격취득을 위해서

는 대학원 교과과정 위주로 일정 이상의 상담 실습과 슈퍼비전, 집단상담 및 각종 워크숍 참여를 통해 이론적 지식과 실무 역량을 키우도록 정하고 있다. 이론시험과 상담 실습을 통한 상담사례나 슈퍼비전 및 집단참여 횟수로 역량을 가늠하여 전문가 자격을 취득하게 된다고 볼 수 있겠다. 그러나 배연옥(2007)에 의하면, 상담자들의 자기성찰 노력을 개인상담과 집단상담을 받은 양으로 가정하고 상담자의 성숙도와의 관련성을 탐색한 결과, 이들 간의 상관관계를 발견할 수 없었다. 이 결과가 시사하는 바는 자기성찰이 단순히 어떠한 경험의 횟수로 양화되기는 어렵다는 것이다.

국내 상담전문가의 양성 교육과정과 훈련에는 상담의 이론과 방법론을 익히고 상담 현장에서 다양한 경험을 쌓도록 한다. 그러나 상담자의 인간적 자질향상 혹은 개인적 자기발달을 위한 수련은 그 중요성에 비해 일련의 교육과정에서 부차적인 것으로 여겨진다. 물론 자격조건을 충족하기 위해 상담 슈퍼비전이나 개인상담 및 집단상담 참여 등으로 자기를 탐색하고 이해하며 수용하는 과정을 갖게 되지만 자격취득조건을 충족하는 횟수가 상담자 개인의 인성적 발달수준과 비례한다고 보기는 어려울 것이다. 따라서, 전문가 자격취득을 위한 교육과정에서는 물론 전문가로 활동하게 된 이후에도 지속적인 인간적 자질 함양 및 개인적 자기발달을 위한 노력이 요구되며, 이를 위한 프로그램이 필요하다는 것이 본 논문의 출발점이다. 이에 본 논문은 상담자에게 요구되는 인성적 자질로 ‘마음챙김’을 제안하며, 프로그램 적용의 가능성, 효과성을 검증하

고자 한다. 심지은과 윤호균(2008) 등의 선행 연구를 바탕으로 마음챙김 프로그램이 상담자의 자기성장 및 인성적 자질 함양을 통해 전문가로서의 유능감을 향상시키고, 마음챙김이 일반인 및 정신건강 종사자들의 심리적 안녕은 물론 치료적 능력을 촉진할 수 있다는 점을 확인하려는 것이 본 논문의 핵심 문제의식이다.

논점을 보다 분명히 하자면, 본 연구는 현재 활동 중인 상담자들에게 지속적인 인성적 자질함양을 위해 마음챙김의 효과성을 실험연구를 통해 확인하고자 하였다. 또한, 신체적 움직임이 주로 이용하는 마음챙김 요가와 움직임을 최소화한 정좌명상 위주의 마음챙김 명상, 그리고 이 두 가지 요소를 혼합 적용한 프로그램을 각 집단별로 실시하여, 마음챙김의 개입 요소에 따른 차별적 효과에 대해 좀 더 구체적으로 알아보하고자 하였다. 위와 같은 연구의 목적을 달성하기 위해 설정한 연구 문제는 다음과 같다.

첫째, 마음챙김 기반 집단프로그램(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합)은 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 긍정적 영향을 미칠 것인가?

둘째, 마음챙김 기반 집단프로그램(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합)간 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향에는 어떤 양상의 차이가 있을 것인가?

방 법

연구 참여자

본 연구는 생명윤리위원회(IRB)의 승인(제 27004121AN01-202006-HR-064-02)을 거쳐 상담 경력이 1년 이상~5년 미만인 현직 상담자들을 [상담자를 위한 마음챙김 기반 집단프로그램]이라는 제목으로 한국상담심리학회의 홍보게시판과 현직 상담자들의 커뮤니티를 활용하여 2020년 8월 11일(화)~8월 23일(일)까지 공개 모집하였다. 참여 신청시 프로그램별 내용은 공개하지 않은 채, 가능한 요일과 시간대를 복수 선택하도록 하였다. 이를 기준으로 신청인원 총 64명을 각 실험집단에 고르게(각 집단에 16명씩) 배정하고, 인원이 초과되거나 신청 후 사정상(이직, 상담 일정 변경, 코로나로 인한 우려 및 개인 사정) 참가가 어렵게 된 경우(16명) 통제집단으로 배정하였다. 프로그램은 2020년 10월 5일(월)~11월 25일(수)까지 8주간 주 1회 약 2시간씩 진행하였다. 프로그램 시작 전 참여자들에게 프로그램의 목적과 내용 및 절차 등에 대해 충분히 안내한 후 확인 동의서를 받았다. 코로나 감염으로부터의 안전과 집단상담의 적정인원을 고려하여 한 집단의 참여 인원은 10명 이하로 제한하였다. 이에 각 프로그램은 두 개의 그룹으로 나누어 월요일(10월5일부터 매주)오전과 오후에는 요가프로그램, 화요일(10월6일부터 매주)오전과 오후에는 명상프로그램, 수요일(10월7일부터 매주)오전과 오후에는 요가와 명상 혼합 프로그램을 진행하였다.

참여자들의 일반적 특성은 표 1과 같다. 출석률 70% 이상인 각 집단의 최종인원은 실험 집단 I(마음챙김 요가) 12명, 실험집단 II(마음

전경숙 / 마음챙김 기반 프로그램이 상담자의 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 미치는 영향: 프로그램 유형별(요가·명상·혼합 프로그램)효과를 중심으로

표 1. 참가자 일반적 특성과 카이제곱 검증

	구분	요가 n=12	명상 n=13	혼합 n=14	통제 n=14	전체 n=53	χ^2 (p)
성별	여성	11	9	13	14	47(88.7%)	7.035 (.071)
	남성	1	4	1	0	6(11.3%)	
나이	20-30대	2	8	8	5	23(43.4%)	19.126 (.086)
	40-50대	9	3	6	9	27(50.9%)	
	60대이상	1	2	0	0	3(5.7%)	
학력	석사과정/수료	2	7	3	7	19(35.8%)	11.597 (.237)
	석사학위	8	5	8	6	27(50.9%)	
	박사과정/수료	2	0	3	1	6(11.3%)	
	박사학위	0	1	0	0	1(1.9%)	
상담경험	1-99회	3	7	3	3	16(30.2%)	12.360 (.417)
	100-199회	6	4	4	4	18(34.0%)	
	200-299회	0	0	0	0	0(0%)	
	300-399회	1	1	4	5	11(20.8%)	
	400회이상	2	1	3	2	8(15.0%)	
교육분석경험	0-9회	5	9	3	3	20(37.7%)	14.387 (.277)
	10-30회	4	2	8	6	20(37.7%)	
	31-70회	1	0	2	3	6(11.3%)	
	71-100회	1	1	1	2	5(9.4%)	
	101회이상	1	1	0	0	2(3.8%)	
수퍼비전경험	0-9회	4	4	3	6	17(32.1%)	12.702 (.391)
	10-20회	3	6	3	4	16(30.2%)	
	21-30회	3	2	2	4	11(20.8%)	
	31-40회	1	0	3	0	4(7.5%)	
	41회 이상	1	1	3	0	5(9.4%)	
수련경험 (복수응답)	경험없음	8	4	7	4	23(43.3%)	16.099 (.376)
	요가	0	6	1	0	7(13.2%)	
	명상	0	2	1	3	6(11.3%)	
	기타	4	1	5	7	17(32.1%)	
소속기관 (복수응답)	공공상담소	2	4	6	3	15(24.2%)	18.093 (.258)
	대학부설상담소	5	7	3	2	17(27.4%)	
	사회복지시설	2	0	0	1	3(4.8%)	
	사설상담센터	3	1	6	3	13(20.9%)	
	교육청 및 학교	1	1	2	4	8(12.9%)	
	병 원	0	0	1	0	1(1.6%)	
	기 타	1	1	2	1	5(8.0%)	

챙김 명상) 13명, 실험집단Ⅲ(마음챙김 요가명상 혼합) 14명이었으며, 사전, 사후, 추후검사를 완료한 통제집단 14명으로 총 53명의 자료를 통계분석 하였다. 연구 진행 중 참가자들의 개인분석, 슈퍼비전, 개인상담 등은 특별히 제한하지 않았다. 참가자들의 요가, 명상관련 수련경험은 거의 없거나 강의나 서적을 통해 접한 경우가 대부분이었으며, 요가 경험자(7명, 13.2%)의 경우 신체적 건강을 위한 일반요가의 경험을 지니고 있었고, 명상경험자(6명, 11.3%)는 단기프로그램 참가나 YouTube를 통

한 경험이 대부분이었다. 소속기관은 공공상담소, 대학부설상담소, 사설상담센터, 교육청이나 학교에 소속한 경우가 대부분이었다.

연구 도구

마음챙김 기반 집단프로그램의 진행자는 본 연구의 연구자이다. 연구자는 한국상담심리학회 1급 상담심리사(2015년 9월 1일 자격 취득)이며, 다양한 집단상담 프로그램을 구성하고 진행한 경력이 있다. (사)한국명상학회의 T급

표 2. 심리교육 내용

회기	주 제	내 용
1	마음챙김과 상담	- 자기조절 - 마음챙김 - 마음챙김과 상담
2	몸과 마음챙김	- 몸과 마음의 관계 - 신체감각 자각의 중요성
3	감정과 행위의 마음챙김	- 감정의 기능성 - 경험회피와 사고억제 - 수용: 기꺼이 경험하기 - 자기 한계의 인식과 확장
4	생각과 마음챙김	- 인지적 융합 - 고정관념과 관점 - 자기개념
5	마음챙김과 주의조절	- 내적 경험에 대한 주의 - 마음챙김의 심리치료적 기제: 탈중심화, 비판단적 수용
6	현존하기	- 몸의 현재성과 마음의 초월성 - 행위양식과 존재양식
7	스트레스와 명상	- 실존적스트레스와 개념적 스트레스의 분별 - 명상의 스트레스 조절 효과
8	연결성	- 자기의 본성 - 사회적 존재인 나 - 마음챙김의 일상화

명상지도자 자격을 갖추었고, 2017년부터 요가와 명상학회 활동을 비롯한 마음챙김 수련을 지속해오고 있으며, 개인 및 집단상담 프로그램에 마음챙김 요소를 접목하여 진행하고 있다. 실험집단의 프로그램 회기 수와 진행시간 및 심리교육의 내용은 세 집단 모두 동일하다. 첫 회기와 마지막 회기에는 설문조사와 프로그램 안내, 강사 및 참가자 소개, 프로그램에 참여한 소감 등을 나누는 시간이 추가되어 총 150분간 진행됐으며, 2회~7회기는 110분씩 진

행되었다. 매회기는 20~30분간 심리교육으로 시작해서, 각 집단별 프로그램의 내용(마음챙김 요가, 마음챙김 명상)이 60~70분간 진행되었고, 마지막 20분 정도 그 날의 경험을 나누는 것으로 마무리하였다. 본 연구에서의 마음챙김 요가 프로그램은 MBSR 하타요가를 한국인에 맞게 변형시킨 조옥경의 두 가지 요가 시퀀스(누운 자세/선 자세)를 중심으로 구성하였다(김완석, 2019). 공통 교육내용은 표 2와 같고, 집단별 프로그램 내용은 각각 표 3 마

표 3. 마음챙김 요가집단 프로그램

구분(시간)	진행 내용	목 표
심리교육 (20~30분)	- 마음챙김에 대한 이해 - 마음챙김의 상담에서의 적용 - 상담자의 마음챙김 수련의 필요성 및 효과에 대한 인식	마음챙김에 대한 이해를 증진하고 수련의 필요성을 인식 한다.
마음챙김 요가 진행 (60분~70분)	<1회기~4회기(누워서) >	<5회기~8회기(서서)>
	1. 준비자세: 사바사나(Śavāsana)	1. 준비자세: 따다사나(Tādāsana)
	2. 양팔 들어 올리기 3. 한 무릎 당기기 4. 모로 누워 다리 잡기 5. 엎드린 상태에서 머리 와 한쪽 다리 들기 6. 엎드린 상태에서 머리 와 두 다리 들기 7. 소자세와 고양이 자세 8. 무릎서기와 아기자세 9. 골반 들어올리기 10. 누워서 몸통 비틀기	2. 발뒤꿈치와 두 팔 벌려 위로 들기 3. 서서 옆으로 기울이기 4. 서서 앞으로 숙이기 5. 나무자세 6. 전사자세 7. 두 팔 들어 올린 채 앉았 다 일어서기 8. 기마자세 9. 나비자세 10. 앉아서 몸통 비틀기
경험나누기 (20분)	11. 마무리자세: 사바사나(Śavāsana) - 바디스캔 후 이완	11. 마무리자세: 빠드마사나(Padmāsana) 혹은 편안한 앉은 자세
	심리교육 및 요가수련 과정을 통해 몸과 마음으로부터 경험한 것들에 대해 공유하기	주의를 지금-여기 자신의 몸으로 가져 온다. 일련의 자세를 호흡에 맞춰 실시하면서, 다양한 신체감각과 느낌에 주의를 기울여 알아차린다. 몸 전체에서 일어나는 감각에 주의를 두며 이완한다. 알아차림의 과정을 명료화 하고, 경험을 확장한다.

표 4. 마음챙김 명상집단 프로그램

구 분(시간)	진행 내용	목표	
심리교육 (20분~30분)	<ul style="list-style-type: none"> - 마음챙김에 대한 이해 - 마음챙김의 상담에서의 적용 - 상담자의 마음챙김 수련의 필요성에 대한 인식 	마음챙김에 대한 이해를 증진하고 수련의 필요성을 인식 한다.	
	준비단계	주의를 지금-여기 자신의 몸으로 가져 온다.	
마음챙김 명상 진행 (60분~70분)	1회기	호흡 명상	
	2회기	호흡 / 감각 알아차리기	
	3회기	감각알아차리기	감각, 감정, 생각 등을 알아차리며 지금 여기로 돌아오는 훈련을 한다.
	4회기	감각 / 소리 알아차리기	
	5회기	소리 / 생각 알아차리기	
	6회기	생각 / 감정 알아차리기	
	7회기	호흡, 감각, 소리, 생각, 감정 알아차리기	
	8회기	선택 없는 알아차림	
경험나누기 (20분)	심리교육 및 명상수련 과정을 통해 몸과 마음으로부터 경험한 것들에 대해 공유하기	알아차림의 과정을 명료화하고, 경험을 확장한다.	

표 5. 마음챙김 요가명상 혼합집단 프로그램

구 분(시간)	진행 내용	목표	
심리교육 (20분~30분)	- 마음챙김에 대한 이해 - 마음챙김의 상담에서의 적용 - 상담자의 마음챙김 수련의 필요성 및 효과에 대한 인식	마음챙김에 대한 이해를 증진하고 수련의 필요성을 인식 한다.	
마음챙김 요가 & 명상 진행 (60분~70분)	준비단계 <div> 사바사나(Savāsana)/따다사나(Tādāsana) 마음챙김 태도와 정좌명상 자세 갖기 </div>	주의를 지금-여기 자신의 몸으로 가져 온다.	
	1회기	마음챙김 요가(누워서)	
	2회기	마음챙김 요가(누워서)	
	3회기	호흡명상	
	4회기	호흡 / 감각 알아차리기	마음챙김 훈련을 통해 주의조절력과 알아차림 능력을 향상한다.
	5회기	마음챙김 요가(서서)	
	6회기	마음챙김 요가(서서)	
	7회기	호흡-감각 / 생각-감정 알아차리기	
	8회기	호흡, 감각, 생각, 감정 알아차리기/ 선택 없는 알아차림	
경험나누기 (20분)	심리교육 및 요가와 명상수련 과정을 통해 몸과 마음으로부터 경험한 것들에 대해 공유하기	알아차림의 과정을 명료화 하고, 경험을 확장한다.	

음챙김 요가집단, 표 4 마음챙김 명상집단, 표 5 마음챙김 요가명상 혼합집단 프로그램에 구체적으로 제시하였다.

측정도구

한국판 5요인 마음챙김 질문지(FFMQ: Five Facet Mindfulness Questionnaire)

일상생활에서의 마음챙김 정도를 측정하기 위해 Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer와 Toney (2006)가 개발하였고, 원두리와 김교현(2006)이 표준화한 한국판 5요인 마음챙김 질문지(FFMQ)를 사용하였다. 척도는 전체 39문항이며 관찰하기(observing), 서술하기(describing), 알아차림으로 행동하기(acting with awareness), 비판단(non-judgement), 비자동반응(non-reactivity)의 5요인으로 구성되어 있다. ‘관찰하기’는 주의 분산 없이 현재 순간에 주의를 집중하여 내적 자극과 외적 자극을 바라보는 것이고, ‘서술하기’는 관찰된 현상을 언어로 기술하고 명명하는 것을 말한다. ‘알아차림으로 행동하기’는 주의를 분산시키지 않고 자신의 현재 활동에 완전히 참여하는 것이다. ‘비판단’은 옳다/그르다, 가치 있다/가치 없다 등의 판단을 하지 않는 것이며, ‘비자동 반응’은 내적 경험이 일어날 때 자동적으로 반응하지 않는 것을 의미한다. 5점 Likert 척도로 각 문항을 일상생활에서 얼마나 경험하는지에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘항상 그렇다’(5점)로 표기하도록 되어 있으며, 점수 범위는 39~195점으로, 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것을 의미한다. 원두리와 김교현(2006)의 연구에서 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .90이었으며,

본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

무조건적 자기수용 질문지(USAQ:

Unconditional Self-Acceptance Questionnaire)

수행이나 다른 사람의 평가와 관계없이 얼마나 자신을 온전히 무조건적으로 수용하는지를 알아보기 위해, Chamberlain과 Haaga(2001)가 REBT(Rational emotive behavior therapy)이론을 토대로 개발한 무조건적 자기수용 척도를 사용하였다. 국내에서는 최초로 김사라형선(2005)이 번안하여 총 20문항의 척도를 자신의 연구에 사용하였고, 이후 서은경(2011)에 의해 수정 보완되는 과정에서 8문항이 삭제되고 총 12문항으로 구성되었다. 각 문항은 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(7점)까지 7점 Likert 응답 방식이다. 점수의 범위는 12~84점까지이며, 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높은 것을 의미한다. 서은경(2011)의 연구에서 전체 내적 일치도는 .82였으며, 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

수용행동 질문지(AAQ: Acceptance & Action questionnaire-16)

심리적 수용을 측정하기 위해 수용-행동질문지(AAQ: Acceptance & Action questionnaire-16)를 사용하였다. AAQ는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정하는 척도로서 ACT(수용-전념 치료모델)이론에 근거하여 Hayes et al.(2004)에 의해 개발되었고, 문현미(2006)가 번안 및 타당화 하였다. 총 16문항으

로 두 가지 하위요인으로 구성되었다. 문항 내용은 ① 부정적 내적 경험에 대해 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 ‘정서수용’ ② 원치 않는 내적 사건(부정적 정서)을 경험하면서도 행동을 수행하는 능력을 측정하는 ‘행동’요인으로 구성되어 있다. 문현미(2006)의 연구에서는 7점 척도 상에서 평정하도록 되어 있으나 본 연구에서는 박성현(2006)의 연구에서와 같이 5점 Likert 척도(‘전혀 그렇지 않다’ 1점 ~ ‘매우 그렇다’ 5점)를 사용하였다. 점수 범위는 16~80점으로, 점수가 높을수록 심리적 수용의 정도가 높음을 의미한다. 문현미(2006)가 보고한 수용-행동 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .82였고, 박성현(2006)의 연구에서는 .61이었으며, 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .92였다.

자기성찰 척도(SRQ: Self-Reflection Questionnaire)

상담자의 자기성찰을 측정하기 위해 황주연(2011)이 제작한 ‘상담자 자기성찰 척도’를 사용하였다. 척도는 총 20문항으로 4개의 하위요인에 각각 5문항씩이며, 내용은 ① 자기탐색 ② 자기이해 ③ 타인탐색 ④ 타인이해로 구성되어 있다. 자기탐색은 ‘나는 화가 나면 무엇 때문에 화가 났는지 생각해 본다’, ‘불안할 때 이전의 어떤 경험들과 관련 있는지 생각해 본다.’ 등의 내용으로 자신의 감정과 경험, 행동들을 돌아보는 것이다. 자기이해는 ‘화가 났던 마음에 대해 깊이 생각해 보면서 나의 새로운 면을 보게 된다.’, ‘내가 겪는 경험들이 어떤 의미가 있었는지 발견하곤 한다.’ 등의 문항으로 자신의 마음, 경험, 행동들의

영향이나 의미를 이해하는 것이다. 타인탐색에는 ‘상대방과 의견이 다를 때 그가 원하는 것이 무엇인지 생각해 본다.’, ‘상대방에게 서운할 때 상대방이 보인 태도가 무엇을 뜻하는지 생각해 본다.’ 등의 타인과의 관계에서 일어나는 감정과 타인의 행동에 대해 탐색해 보는 내용이다. 타인이해 부분은 ‘상대방이 보인 행동에 대해 곰곰이 생각하면 그의 마음이 심정적으로 이해가 간다.’, ‘상대방과 의견이 달라도 마음 편하게 그를 배려한다.’ 등의 내용으로 관계에서 타인에 대한 이해를 하게 되는 것을 말한다. 문항은 정도에 따라 ‘전혀 그렇지 않다’(1점)에서 ‘매우 그렇다’(5점) 까지 5점 Likert 척도로 평가하며, 점수 범위는 20~100점으로, 점수가 높을수록 자기성찰 수준이 높음을 의미한다. 황주연(2011)의 연구에서 전체 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90이었으며, 본 연구에서의 전체 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94였다.

자료 분석

자료분석을 위해 SPSS 18.0 버전 프로그램을 사용하였다. 첫째, 네 집단 참가자의 인구통계학적 변인의 기술통계(빈도분석 frequency)와 카이제곱 검증을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 값을 산출하였다. 셋째, 집단 간 동질성 확보를 위해 측정변인의 사전점수에 대한 분산분석(ANOVA)을 실시하였고, 측정변인의 사전점수를 공변인으로 통제한 후 집단 간 사후, 추후 시기별 공변량 분석(ANCOVA)을 실시하였다. 넷째, 사후 및 추후 시점에서의 각 집단 간

차이 검증을 위해 Bonferroni 사후 분석을 실시하였다.

결 과

마음챙김 기반 집단프로그램 진행에 대한 사후, 추후 분석 결과는 표 6 및 그림 1과 같다. 먼저, ‘마음챙김’에 대해, 세 개의 실험집

단(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합)은 모두 통제집단 보다 사후 시기에 유의미한 상승효과를 보였으며, 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서는 추후 시기(4주 후)까지 그 효과를 유지하는 것으로 나타났다. ‘무조건적 자기수용’에 대한 측정 결과는 프로그램 직후 시기에 세 개의 실험집단(마음챙김 요가, 마음챙김 명상, 마음챙김 요가명상 혼합) 모두 통제집단보다

표 6. 집단 간 공변량 분석 전체 결과

척도	집단	N	사전 동질성 F(p)	사전		사후		추후		사후/사전	추후/사전
				M	SD	M	SD	M	SD	F1(p) Bonferroni	F2(p) Bonferroni
마음챙김	A	12		127.75	21.66	148.83	12.65	148.50	17.53	7.526*** (.000)	4.888** (.005)
	B	13	.131	131.31	16.27	145.62	11.46	147.85	11.40	A>D, B>D,	A>D, C>D.
	C	14	(.941)	130.71	20.92	146.93	14.60	151.29	15.89		
	D	14		132.29	17.52	133.79	14.68	137.00	14.41	C>D.	
무조건적 자기수용	A	12		56.92	10.25	64.25	11.19	64.08	10.68	6.777** (.001)	4.342** (.009)
	B	13	.042	58.23	7.57	63.77	6.57	62.62	6.38	A>D, B>D,	A>D, C>D.
	C	14	(.988)	57.86	9.94	64.50	6.80	65.14	7.54		
	D	14		57.57	10.18	56.86	9.83	57.50	9.40	C>D.	
수용행동	A	12		53.08	8.75	59.92	6.80	58.50	7.61		
	B	13	.470	56.15	7.61	58.69	7.36	58.62	6.97	2.495† (.071)	2.464† (.074)
	C	14	(.704)	56.29	6.32	61.43	7.08	62.14	5.82		
	D	14		55.50	7.90	56.57	7.63	56.79	7.02		
자기성찰	A	12		68.83	10.58	77.33	7.05	79.42	5.21		
	B	13	4.739**	77.08	7.39	82.77	5.80	81.77	5.92	2.467† (.073)	4.843** (.005)
	C	14	(.006)	78.93	5.84	84.57	8.17	83.93	7.36		C>D.
	D	14		77.71	5.54	78.43	4.88	75.79	6.39		

주. † $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

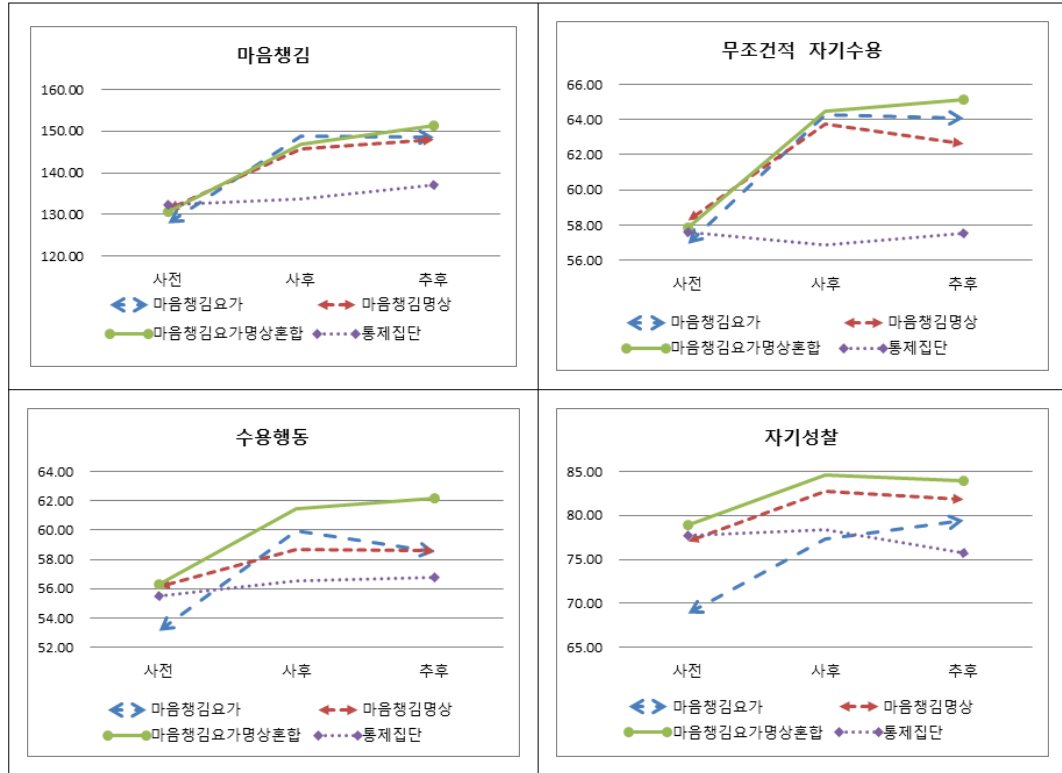


그림 1. 집단 간 각 프로그램의 효과

유의미한 상승효과를 보였으며, 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단은 추후 시기까지 그 효과를 유지하는 것으로 나타났다. ‘수용행동’의 결과는 사후, 추후 시기 모두 $p < .10$ 수준에서 유의미한 것으로 나타났다. ‘자기성찰’에 대한 사후 집단 간 차이도 $p < .10$ 수준에서 유의미했고, 추후 시기에 마음챙김 요가명상 혼합집단에서 통제집단보다 유의미한 상승효과가 나타났다.

마음챙김 하위요인(관찰하기, 서술하기, 알아차림 행동, 비판단, 비자동 반응)별 각 집단의 사후, 추후 결과 양상은 표 7과 같다. 먼저 ‘관찰하기’ 요인에 대해 Bonferroni 사후분석으

로는 집단 간 차이를 구별할 수 없었으며, 추후시기에 마음챙김 요가집단과 마음챙김 명상 집단에서 통제집단대비 효과가 드러났다. ‘서술하기’요인과 ‘알아차림 행동’요인에 대해서는 사후 마음챙김 요가집단에서 통제집단대비 유의미한 상승효과가 나타났다. ‘비판단’ 요인은 사후 $p < .10$ 수준의 유의미한 상승을 보였으나 이는 추후시기까지 유지되지 않았다. ‘비자동반응’ 요인은 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서 사후 유의미한 상승효과가 있었고, 이는 추후까지 유지되지 못하였다.

‘수용 행동’의 하위요인인 ‘정서 수용’에 대

표 7. 집단 간 마음챙김 하위요인에 대한 공변량분석 결과

척도	하위요인	집단	N	사전		사후		추후		F1(p)	F2(p)
				M	SD	M	SD	M	SD	Bonferroni	Bonferroni
마 음 챙 김	관찰하기	A	12	24.17	5.10	29.42	3.37	29.67	4.21		
		B	13	24.46	5.56	29.15	4.39	29.85	3.29	3.373 [*] (.026)	4.049 [*] (.012)
		C	14	25.29	5.94	29.71	3.50	29.93	4.03	-	A>D, B>D
		D	14	26.14	3.72	26.86	3.68	27.50	3.94		
	서술하기	A	12	26.67	4.62	30.42	2.23	31.25	3.62		
		B	13	27.77	6.38	30.00	4.38	30.00	4.42	3.215 [*] (.031)	2.105 (.112)
		C	14	28.14	5.29	30.00	5.63	31.00	4.95	A>D	-
		D	14	27.14	4.87	27.50	3.76	28.07	3.67		
	알아차림 행동	A	12	27.58	5.23	30.75	2.01	31.17	4.26		
		B	13	27.77	4.53	29.85	3.36	30.23	3.54	2.798 [†] (.050)	2.256 [†] (.094)
		C	14	25.64	6.71	28.36	4.96	30.50	5.39	A>D	-
		D	14	28.00	5.45	27.86	6.27	28.57	4.75		
	비판단	A	12	27.92	4.70	32.50	3.42	31.67	4.40		
		B	13	29.62	4.89	32.31	4.39	32.77	4.57	2.625 [†] (.061)	1.715 (.176)
		C	14	29.93	5.40	33.64	5.06	34.07	5.36	-	-
		D	14	28.43	4.97	29.21	5.37	29.64	5.27		
	비자동 반응	A	12	21.42	5.04	25.75	4.16	24.75	4.33		
		B	13	21.69	4.33	24.31	4.55	25.00	3.89	5.607 ^{**} (.002)	2.371 [†] (.082)
		C	14	21.71	4.86	25.21	3.53	25.79	3.24	A>D, C>D	-
		D	14	22.57	2.90	22.36	2.62	23.21	2.75		

주. [†] $p < .10$, ^{*} $p < .05$, ^{**} $p < .01$

A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

해서는 사후와 추후시기에 각각 $p < .10$ 수준의 유의미한 상승을 보였으나 Bonferroni 사후분석으로는 집단 간의 차이를 알 수 없었다. 이에 각 실험집단과 통제집단 간 공변량분석을 진행하였고, 결과는 표 9와 같다. 마음챙김 요가 집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서 상승

결과를 보였는데 시기별 차이 양상이 있었다. 마음챙김 요가집단은 사후시점에서 상승결과가 나타났으나 추후시기에는 유지하지 못하였고, 요가명상 혼합집단은 사후시기에는 드러나지 않다가 추후 시점에서 상승한 것을 볼 수 있다. 자기성찰의 하위요인인 ‘자기탐색’과

표 8. 집단 간 수용행동 하위요인에 대한 공변량 분석 결과

척도	하위요인	집단	N	사전		사후		추후		$F1(p)$	
				M	SD	M	SD	M	SD	Bonferroni	Bonferroni
수용행동	정서수용	A	12	23.42	5.00	26.58	3.55	26.58	4.03		
		B	13	24.31	3.09	25.15	4.47	25.69	3.79	2.637 [†]	2.352 [†]
		C	14	24.71	4.16	27.43	3.74	28.36	3.30	(.060)	(.084)
		D	14	23.86	4.20	24.57	4.99	25.00	4.84		
	행동	A	12	29.67	4.62	33.33	3.58	31.92	3.78		
		B	13	31.85	5.06	33.54	3.50	32.92	3.97	1.589	1.391
		C	14	31.57	3.94	34.00	4.39	33.79	3.62	(.204)	(.257)
		D	14	31.64	4.18	32.00	3.16	31.79	2.99		

주. [†] $p < .10$ / A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

표 9. 각 집단과 통제집단 간 정서수용 요인에 대한 공변량 분석 결과

변량원	SS	df	MS	사후 $F1(p)$	추후 $F2(p)$
사전 수용	280.494	1	280.494	35.476 ^{***}	
집단(요가/통제)	35.302	1	35.302	4.465 [*] (0.046)	2.078(0.163)
오차	181.851	23	7.907		
사전 수용	364.864	1	364.864	44.169 ^{***}	
집단(명상/통제)	0.095	1	0.095	0.011(0.916)	0.069(0.795)
오차	198.257	24	8.261		
사전 수용	310.773	1	310.773	40.031 ^{***}	
집단(요가+명상/통제)	31.949	1	31.949	4.115(0.053)	4.709 [*] (0.040)
오차	194.084	25	7.763		

주. ^{*} $p < .05$, ^{***} $p < .001$

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

‘자기이해’에 있어서도 마음챙김 요가명상 혼합수련시 상승효과가 나타났는데, 사후시기에 는 집단 간 차이를 보이지 않다가 추후 시기 에 유의미한 효과 차이가 드러났다. ‘타인이 해’요인의 경우, 마음챙김요가 집단에서 추후 유의미한 상승효과를 나타냈다.

표 10. 집단 간 자기성찰 하위요인에 대한 공변량 분석 결과

척도	하위요인	집단	N	사전		사후		추후		F1(p)		F2(p)	
				M	SD	M	SD	M	SD	Bonferroni	Bonferroni	Bonferroni	Bonferroni
자기성찰	자기탐색	A	12	18.33	2.50	19.67	2.42	20.17	2.41	1.316 (.280)	3.396* (.025) C>D		
		B	13	20.38	2.53	21.31	2.14	20.77	1.69				
		C	14	21.43	2.17	22.21	1.93	21.79	1.97				
		D	14	20.71	2.02	20.57	2.14	19.36	1.86				
	자기이해	A	12	17.33	3.50	20.42	1.93	20.67	1.87	2.344* (.085)	3.120* (.035) C>D		
		B	13	18.62	2.79	20.92	2.47	20.62	1.66				
		C	14	19.00	3.28	21.79	2.15	21.50	2.38				
		D	14	20.07	1.69	20.29	1.64	19.64	2.24				
	타인탐색	A	12	16.25	2.80	18.50	2.39	18.42	2.57	.900 (.448)	1.659 (.188)		
		B	13	19.85	2.34	20.54	1.90	20.38	1.04				
		C	14	19.64	3.00	19.93	3.69	20.07	2.56				
		D	14	18.57	1.83	18.64	1.78	18.43	1.70				
	타인이해	A	12	16.92	3.12	18.75	2.22	20.17	2.04	1.785 (.163)	4.279** (.009) A>D		
		B	13	18.23	2.17	20.00	2.45	20.00	2.83				
		C	14	18.86	2.07	20.64	2.27	20.57	2.53				
		D	14	18.36	2.02	18.93	1.49	18.36	1.78				

주. * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$, **** $p < .001$

A: 마음챙김 요가집단, B: 마음챙김 명상집단, C: 마음챙김 요가명상 혼합집단, D: 통제집단.

F1=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 사후 점수의 차이 검증, F2=사전점수를 공변인으로 한 집단 간 추후 점수의 차이 검증

논 의

본 연구는 마음챙김 기반 집단프로그램이 상담자의 자기발달 영역인 마음챙김, 자기수용, 자기성찰에 어떠한 영향을 미치는지 실험을 통해 그 효과를 확인함으로써 상담자의 인간적 성숙을 위한 수련방법을 제안하고자 하였다. 더불어 좀 더 효과적인 방법을 위해 마음챙김 기반 프로그램의 내용별 종속변인에 미치는 영향에는 어떤 양상의 차이가 있는지

탐색하고자 하였다. 이에 프로그램 집단별 결과 분석을 중심으로 논의하고자 한다.

첫째, 마음챙김 하위요인별 결과를 보았을 때 전반적으로 마음챙김 요가단독 개입 시, 정좌명상 단독 개입이나 요가명상 혼합개입한 경우보다 유의미한 상승효과(관찰하기, 서술하기, 알아차림 행동, 비자동반응)가 나타났다. 이는 마음챙김 수련 초심자의 경우, 마음챙김 대상을 몸의 감각에 한정하여 주의를 두는 것이 마음챙김 수련의 진입 방법으로 유효함을

확인한 결과라 할 수 있다. 본 연구에서의 마음챙김 요가는 호흡과 동작이 일으키는 몸 감각에 대한 알아차림을 훈련하는 것으로 몸에 대한 마음챙김이라 할 수 있다. 마음챙김 요가는 몸을 움직이고 멈추는 순간, 그리고 다른 움직임으로 이동하는 순간순간 자신의 신체감각에 주의를 두도록 수련한다. 따라서 수련 방법상 움직임이 절제된 정좌명상보다는 자신의 움직임으로부터 일어나는 감각에 주의를 두도록 하는 요가적 요소가 자신의 신체감각에 주의를 모으고 알아차리는데 좀 더 효과적이었을 것으로 보인다. 움직임 위주의 마음챙김요가 수련이 자신의 감정과 경험을 언어화하는 서술하기의 기술을 향상시킨다는 결과는 신체자각이 정서자각과 정서표현을 향상한다고 밝힌 장진아(2018)의 연구 결과와 맥락을 같이 한다. 아울러 본 연구 결과는 몸 중심 마음챙김을 통해 신체 내부의 감각에 주의를 두는 과정은 무의식적이고 즉각적으로 일어나는 자동반응을 자제하는 과정에 영향을 미칠 수 있다(김안나, 2018)는 연구 내용과 맥락을 같이 한다. 마음챙김 요가 수련은, 이러한 의식되지 않은 채 진행된 반응(감각, 느낌, 감정)들 사이사이에 주의를 두며 의식화하도록 기능했을 것으로 보인다. 한편, 자동적 반응으로 습관화되기까지는 당위적인 인식과 반복 경험의 시간이 걸렸듯 수련을 통해 비자동 반응의 효과를 유지하기 위해서는 8주 단기수련보다는 좀 더 긴 시간 지속적인 수련이 요구된다고 할 수 있겠다. 다만 내·외의 다양한 자극에 주의를 두고 알아차리는 ‘관찰하기’ 요인의 향상은 마음챙김 요가든 정좌명상이든 8주간의 반복적인 주의 훈련을 통해 향상할 수 있

으나, 기법을 혼합 적용하여 번갈아 수련한 경우에는 어렵다고 볼 수 있겠다. 이는 단기적으로 다양한 방법의 훈련보다는 같은 방식의 반복 훈련이 관찰하기의 상승효과에는 더 유효하다는 것으로 해석되나, 이에 대한 정확한 원인에 대해서는 과정을 탐색하는 후속 연구가 필요해 보인다.

둘째, ‘무조건적 자기수용’ 즉, 자기자신의 가치에 대한 수용에 있어서 마음챙김 요가와 정좌명상 또는 두 가지를 혼합하여 8주간 단기 수련한 경우 모두에서 유의미한 상승효과가 있었다. 이러한 결과는 마음챙김과 무조건적 자기수용 사이에 강한 정적 상관이 있다고 밝힌 Thomson과 Waltz(2008)의 연구 결과와 일치한다. 그리고 마음챙김 기반 프로그램은 심리적 안녕감의 하위요인인 자기수용에 유의미한 효과가 있다고 밝힌 국내 다수의 연구 결과들(배상윤, 박종규, 2011; 서숙희, 박재연, 금명자, 2018; 육영숙, 2010)과도 일치한다. 요컨대 마음챙김의 실천은 자기수용을 향상하는데 유효하다는 사실을 입증한 셈이다. 나아가 추후 시기의 변화양상까지 살펴본 결과, 마음챙김 요가집단과 마음챙김 요가명상 혼합집단에서는 그 효과를 유지하였고, 마음챙김 명상집단에서는 효과를 유지하지 못하였다. 즉, 마음챙김 요가나 요가명상 혼합 수련 시 무조건적 자기수용의 상승된 효과는 적어도 4주 후 시기까지 유효하지만, 움직임이 절제된 정좌명상 단독 수련 시에는 추후 유지가 어렵다고 할 수 있다. 한편, 수용 행동의 하위요인인 ‘정서수용’의 경우, 마음챙김 요가집단에서 사후 상승 경향성이 나타났고, 요가명상 혼합집단은 추후 시점에서 상승하는 경향을 보였다.

움직임이 절제된 정좌명상의 경우는 정서수용의 향상효과에 영향을 미치지 못하였다. 이는 정서가 몸의 감각과 좀 더 연결되어 있음을 시사한다. ‘정서수용’은 부정적 내적 경험에 대해 회피하지 않고 기꺼이 경험하는 정도를 측정하는 내용으로 구성되어 있는 한편, 무조건적 자기수용은 자기가치에 대한 인지적 수용을 측정하고 있다는 점이 다르다. 정서(emotions)란 하나의 심리적 사건임과 동시에 신체로 경험되는 생리학적, 생물학적, 신체적 사건이다. 인간의 모든 감정은 얼굴과 신체 자세를 나타내는 근골격의 개별적인 수축양상에 따라 고유한 특질을 갖는 신체감각(somatic sensations)과 연결된다(Van der kolk, 2016). 이러한 원리로 신체감각에 주의를 두는 마음챙김 요가는 감정과 몸이 연결되어 있다는 사실을 깨달을 수 있게 된다. 즉, 어떤 자세를 취했을 때 불안하고 균형을 잃게 되는지, 어떤 움직임을 통해 어떤 감정을 경험하는지 알 수 있게 된다. 이를 통해 정서와 몸, 감정과 신체감각 간의 연결성을 인식할 수 있으며, 정서와 감정이라는 개념은 몸과 신체감각이라는 실질적이고 구체적인 대상을 통해 치유적 접근이 가능한 것이라 볼 수 있다. 체험적 심리치료에서 정서와 이성을 통합하는 변증법적 통합 치료는 치료적 변화에 정서표현과 의식적인 인지적 처리가 함께 이루어질 때 치료적 변화가 일어난다고 밝혔다(Elliott, Watson, Goldman & Greenberg, 2004). 이러한 이론을 통해 마음챙김 요가명상 혼합 수련 시 추후 정서수용이 향상하는 경향성을 설명할 수 있겠다. 즉 신체자각을 통한 체험적 과정의 활성화로 향상된 정서수용은 의식적인 인지 처리 과정이 결

합되었을 때 좀 더 오래 유지될 수 있음을 시사한다.

셋째, ‘자기성찰’은 요가적(움직임을 활용한) 요소나 명상적(움직임이 절제된) 요소의 단독 개입보다는 두 가지 요소를 혼합 개입한 경우, 프로그램 직후보다 추후 시기에 뚜렷한 상승효과가 나타났다. 자기성찰 개념에는 ‘개방적이고 수용적인 태도’와 자신의 ‘지식과 경험 간 역동적인 인지적 과정’이 포함된다. 따라서, 자기성찰적 태도를 향상하기 위해서는 자각하고 받아들이기 위한 체험적 과정이 요구되며, 기존 지식과 현재 경험 간의 동화 및 조절을 위한 메타인지적 과정의 활성화가 동시에 요구된다고 볼 수 있다. 자기성찰을 위한 첫 번째 단계인 자신의 느낌과 생각을 자각하기 위해서는 신체자각을 증진하여 체험과정을 활성화하는 마음챙김 요가가 긍정적으로 기능했을 것으로 보인다. 유기체적 욕구나 감정은 신체감각의 형태로 느껴진다(김정규, 2015)고 하였다. 현상을 자신이 아는 대로 보는 것이 아니라 경험되는 그대로 수용하는 개방적인 태도를 위해서는 신체자각이 열려 있어야 가능할 것이다. 그렇게 받아들이는 정보를 탐색하고 이해하기 위해 바라보고 사고하는 인지적 과정에서는 마음챙김 명상이 긍정적으로 기능했을 것으로 보인다. 마음챙김 요가명상 혼합수련 시에 효과가 나타난 결과는 이러한 과정으로 설명할 수 있겠다. 최근 포커싱(focusing) 체험치료의 감각느낌(felt sense)를 다루는 작업이 상담자들의 자기성찰에 도움을 준다는 연구들이 발표되었다(김순영, 배성만, 주은선, 2015; 주은선, 2019). 이들은 기존의 상담자 성찰을 위한 작업들(예; 소트라테스식

질문법, 일지쓰기 및 자서전적 글쓰기, 대인과 정 회상기법 등)이 인지적인 부분에 치우치는 경향이 있다고 지적하며, 총체적인 체험이 가능하려면 감각느낌(felt sense) 작업이 필요하다고 주장한다. 본 연구에서의 요가나 명상 단독 개입보다 두 가지를 혼합 개입했을 때 자기성찰이 향상된 결과는 이러한 주장을 지지한다.

넷째, 세 개의 실험집단은 통제집단 대비 내용별 시기별 종속변인에 대한 효과의 차이가 있었으나 세 개의 실험집단 간 차이는 통계적으로 유의하지 않았다. 따라서 마음챙김 단기수련에서 수련의 내용에 따른 종속변인에 미치는 영향은 별 차이 없다고 볼 수 있겠다. 다만, 위의 논의를 통해 MBSR의 구성요소인 마음챙김 요가와 정좌명상이 어떤 기제를 통해 각각의 종속변인에 영향을 미치는지는 탐색할 수 있었다. 느리고 부드러운 움직임을 통해 신체자각을 향상하는 마음챙김 요가는 체화 과정을 활성화하여 정서자각, 정서표현을 증진시키고(장진아, 2018), 정서 수용 및 알아차림 행동을 향상하도록 작용한다고 볼 수 있다. 정좌명상 위주의 마음챙김 명상집단은 주로 인지적 개입이 요구되는 변인에서 효과가 나타났다. 이는 통찰 명상이 주의의 조절이라는 비교적 인지능력 중심의 수련법이라(김완석, 2014)는 이론과 그 맥락을 같이 한다. 한편, 변인의 특성에 따라서 요가나 명상 단독 개입은 단기적인 효과를 낼 수 있지만 그 유지가 어렵고, 요가명상 혼합 개입은 단기적으로는 효과가 나타나지 않는 경향이 있지만 추후 시기에 그 효과가 드러나는 경향이 있음을 알 수 있었다.

이상과 같은 결과분석과 논의를 종합 정리해 볼 때, 마음챙김 수련 경험이 거의 없는 상담자들에게 마음챙김 요가는 신체자각을 통한 체화의 과정을 활성화하며, 정좌명상은 메타인지적 과정을 활성화하여 각 변인에 영향을 미친다고 할 수 있겠다. 마음챙김 요가명상 혼합수련은 이 두 가지의 과정이 혼합 적용됨으로써 두 가지의 과정이 모두 요구되는 종속변인에 긍정적인 효과를 보였다. 시기별 특징은, 요가나 명상 단독 개입에 비해 요가명상 혼합 개입 시 대체로 사후 시기보다는 추후 시기에 효과를 나타내거나 유지하는 경향이 있었다. 그러므로 마음챙김 수련 진행 시 대상자별 종속변인의 특성에 따라 좀 더 핵심적인 단일요소를 반복 적용할 것인지, 개입 요소들을 혼합 적용할 것인지를 분별하고, 이에 따른 적절한 수련 기간을 설계할 때, 프로그램은 좀 더 효과적이고 발전적일 수 있을 것이다.

끝으로 본 연구의 결과와 제한점을 고려하여, 추후 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 변인에 대한 측정 방식이 모두 참여자의 자기보고식 설문지에 의해 진행되었다. 따라서 프로그램을 통한 어떤 과정 경험 및 기제들이 측정 변인에 어떻게 영향을 주었는지에 대한 실증적 보완이 필요하다. 이를 위해 후속 연구로 참여자의 심층 인터뷰를 통한 질적 연구를 병행하는 방법을 제안한다. 둘째, 향후 연구에서는 참여자들의 집단역동을 활용한 집단상담 접근을 통합 적용할 것을 제안한다. 본 연구의 각 실험집단 프로그램은 심리교육-프로그램처치-경험나누기로 구성되었다. 프로그램의 과정 대부분이 자기 스스로의

내적 작업으로서 대인과정을 통한 대인관계기술 향상은 물론 대인상호작용을 통한 자기탐색과 자기이해, 자기 수용 및 상담자 간의 지지경험 등의 기회를 갖지 못했다. 따라서 참여자들의 집단역동을 활용한 집단상담 접근을 통합 적용한다면, 참가자들의 자기내적 작업을 통해 알아차린 내용을 대인과정을 통해 재확인하고 실질적인 변화를 시도해 봄으로써 더 적극적이고 통합적인 자기성장의 기회가 될 것으로 기대된다. 셋째, 본 연구에서 사용한 상담자의 자기성찰 척도는 상담자의 전문영역인 상담관계에서의 변화 부분이 제외된 자기와 대인과정만을 측정하고 있다. 향후 연구에서는 상담자로서의 전문영역의 변화 부분까지 포함한 통합적인 효과를 확인해 볼 필요가 있다. 넷째, 본 연구의 프로그램진행자가 연구자라는 점에서 내적타당도의 문제점이 있을 수 있다. 이에 후속연구에서는 연구자와 실험진행자의 분리를 통해 연구결과에 대한 재검증이 요구된다. 마지막으로, 본 연구는 네 개의 집단을 동시에 진행하면서, 사회적 상황상 집단원을 최소화해야 했다. 이러한 한계로 인해 통계적 샘플 수가 매우 적었다. 향후 연구에서는 샘플 수를 충분히 확보하여 개입요소와 변인 간의 효과를 재측정해 볼 것을 제안한다.

참고문헌

김사라형선 (2005). 어머니의 완벽주의와 아동의 정서 관계에서 아동의 무조건적 자기수용의 중재효과. 한양대학교 대학원 박사학위

논문.

김순영, 배성만, 주은선 (2015). 상담자의 상담 경력에 따른 상위인지 지각과 포커싱적 태도가 역전이 관리능력에 미치는 영향. 상담학연구, 18(2), 157-178.

김안나 (2018). 심신치료에서 치료사 및 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 통합연구. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.

김완석 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과 비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.

김완석 (2019). 마인드 다이어트. 서울: 학지사.

김정규 (2015). 게슈탈트 심리치료: 창조적 삶과 성장(2판). 서울: 학지사.

문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료모델을 중심으로. 가톨릭대학교 박사학위논문.

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 박사학위논문.

박재황, 남상인, 김창대, 김택호 (1993). 청소년 상담 교육과정 개발연구. 서울: 청소년대화 의광장.

배상윤, 박중규 (2011). 마음챙김명상(K-MBSR)이 알코올 의존자의 심리적 안녕감 및 변화 동기에 미치는 효과. 한국심리학회 학술대회자료집, 2011(1), 366.

배연옥 (2007). 상담자 발달 과정에 대한 연구: 자기성찰 및 슈퍼비전을 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위논문.

서숙희, 박재연, 금명자 (2018). 마음챙김-수용에 기반한 긍정심리치료가 대학생의 우울, 자아존중감 및 심리적 안녕감에 미치는 효과. 한국청소년학회 청소년학연구, 25

- (11), 151-170.
- 서은경 (2011). 수퍼바이지의 완벽주의와 개인 수퍼비전 작업동맹의 관계: 수치심, 자기수용, 인지대처의 매개효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- 심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김의 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.
- 원두리, 김교현 (2006). 한국판 5요인 마음챙김 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 1(4), 71-86.
- 육영숙 (2010). 마음챙김 명상(MBSR)이 체육전공 여대생의 알아차림수준, 스트레스 증상 및 심리적 안녕감에 미치는 영향. 한국체육과학회, 19(4), 673-688.
- 이영주 (2001). 바람직한 상담자의 자질에 대한 연구. 남서울대학교인문사회과학연구소, 4(1).
- 이장호, 김정희 (1992). 집단상담의 원리와 실제. 서울: 법문사.
- 이형득 (1993). 한국상담의 전문화와 대중화. 한국카운슬러협회: 상담과 지도, 28, 9-22.
- 장진아 (2018). 마음챙김 요가가 신체자각과 정서에 미치는 영향. 서울불교대학원대학교 박사학위논문.
- 주은선 (2019). 상담자의 자기 성찰을 위한 포커싱 포토치료 작업. 인문사회 21, 10(1), 731-745.
- 최한나 (2005). 상담자 발달 연구의 동향과 과제. 상담학연구, 6(3), 713-727.
- 황주연 (2011). 자기성찰 척도개발 및 자기관과 자기성찰, 안녕감 간의 경로모형 검증. 가톨릭대학교 박사학위논문.
- 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.
- Beutler, L. E., Malik, M., Alimohamed, S., Harwood, T. M., Talebi, H., Noble, S., & Wong, E. (2004). Therapist variables. In Lambert, M. J., Bergin, A. E., & Garfield, S. L. (Eds.), *Handbook of psychotherapy and behavior change* (pp. 227-306). NY: Wiley.
- Chamberlain, J. M., & Hagga, D. A. F. (2001). Unconditional Self-acceptance and psychological health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 19, 177-189.
- Corey, M. S., & Corey, G. (2017). 좋은 상담자 되기 [*Becoming a helper*(7th ed)]. (이지연, 김아름 공역). 서울: 사회평론아카데미(원전은 2002년에 출판).
- Elliott, R., Watson, J. C., Goldman, R. N., & Greenberg, L. S. (2004). *Learning Emotion-Focused Therapy*. Washington, DC: APA.
- George, R. L., & Critiani, T. S. (1981). *Theory, methods, process of counseling and psychotherapy*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Neufeldt, S. A. (2004). *Critical factors in supervision: The patient, the therapist, and the supervisor*.
- Okiishi, J., Lambert, M. J., Nielsen, S. L., & Ogles, B. M. (2003). Waiting for supershrink: An empirical analysis of therapist effects. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 10(6), 361-373.
- Rogers, C. R. (2009). 진정한 사람되기[*On becoming a person*]. (주은선 역). 서울: 학지사(원전은

- 1961년에 출판).
- Skovholt, T. M., & Rønnestad, M. H. (1992). Themes in therapist and counselor development. *Journal of Counseling & Development*, 70(4), 505-515.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive Behavior Therapy*, 26(2), 119-126.
- Van der kolk, B. (2016). 몸은 기억한다[*The body keeps the score: Brain, mind, and body in the healing of trauma*]. (제효영 역). 서울: 을유문화사(원전은 2014년에 출판).
- Wampold, B. E. (2000). Outcomes of individual counseling and psychotherapy: Empirical evidence addressing two fundamental questions. In Brown, S. D., & Lent, R. W. (Eds), *Handbook of counseling psychology*(4th ed. 711-739). NY: Wiley.
- 투고일자 : 2023. 1. 07.
수정원고접수 : 2023. 2. 07.
최종 게재확정일자 : 2023. 2. 26.

The Effects of Mindfulness-based Program on Counselor's Mindfulness,
Self-Acceptance and Self-Reflection:
Focusing on the Effect of Each Program Type
(Yoga • Meditation • Mixed Program)

Kyoung Sook Jeon*

Seoul University of Buddhism

This study attempted to confirm through experiments how mindfulness-based group programs affect mindfulness, self-acceptance, and self-reflection, which are the areas of self-development of counselors. In addition, by classifying groups by mindfulness intervention factors (yoga, meditation, yoga • meditation mixture), I tried to explore the differences in the aspects of their effects on the measured variables. To this end, a group program for each mindfulness intervention factor was conducted for a total of 8 weeks (once a week, 2 hours/session) for counselors with counseling experience of more than 1 year and less than 5 years, and the control group was conducted without treatment. To measure the effectiveness of the program, a pre-, post-, and follow-up survey (after 4 weeks) was conducted, and data from a total of 53 people (mindful-yoga group 12, mindful-meditation group 13, mindful-yoga • meditation mixed group 14, control group 14) were analyzed. As a result of the study, it was confirmed that the mindfulness-based group program for counseling psychologists improved some of the counselors' self-development areas, mindfulness and self-acceptance, and promoted self-reflection. In addition, it was confirmed that there may be more effective mindfulness intervention factors depending on the characteristics of the measurement variables, and that the time when the effect is revealed may vary depending on the intervention factors. This study has significance in that incumbent counselors directly experienced mindfulness training to verify the effect on the counselor's self-development area and to explore the difference in effect by mindfulness intervention factor.

Key words : mindfulness, mindful-yoga, mindful-meditation, self-acceptance, self-reflection

* Corresponding author : Kyoung Sook Jeon, (05118) 23 Gwangnaru-ro 54-gil, Gwangjin-gu, Seoul, Republic of Korea, Ph.D. in Department of Mind-Body Healing, Seoul University of Buddhism., Tel: 02-446-0999, Email : pakua2@naver.com

마음챙김 명상 체험에 대한 질적 메타분석

최 윤 정*

문 효 빈**

강원대학교 교육학과

본 연구의 목적은 마음챙김 명상 체험 과정의 현상을 포착할 수 있는 질적 연구들을 수집하여, 마음챙김 명상 체험 과정을 종합적으로 분석함으로써 다양한 참여자들의 경험을 전체적으로 조망하는 데에 있다. 이를 위해 2011년부터 2022년까지 11년간 국내에서 출판된 KCI 등재후보 이상의 학술지 10편을 선정하였다. 선정된 각 논문에서 제시된 연구 참여자들이 보고한 의미 단위들을 수집하여 총 383개의 의미 단위를 도출하였고, 이를 Giorgi의 자료분석 절차를 통해 분석하였다. 연구결과 첫째, 명상체험과정은 3개의 주제(명상의 실천적 이해, 알아차림의 증가, 명상의 효과), 7개의 상위 범주, 38개의 범주로 분석되었다. 둘째, 다양한 참여자들의 명상 체험을 종합해 본 결과, 명상 수련 기간에 따른 명상체험의 과정에서 차이가 확인되었다. 지혜와 자비심이 드러남의 상위 범주에 해당되는 연구 참여자들은 5년 이상의 명상 수련자들로써 무상, 무아, 인연의 이치를 보고, 연민심이 증가하고 관념과 개념으로부터 벗어나 있는 그대로 보는 지혜를 계발하는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과에 기초하여, 마음챙김 명상 연구와 실제에 대한 논의를 제공하였다.

주요어 : 마음챙김 명상 체험, 질적 메타분석, 명상 수련 기간

* 교신저자(Corresponding author) : 최윤정, 강원대학교 교육학과 부교수, (24341) 강원도 춘천시 강원대학교길 1, Tel: 033-250-6654, E-mail: cyjmom@kangwon.ac.kr

** 강원대학교 일반대학원 교육학과 박사과정

2000년 초부터 국내외에서 힐링에 대한 관심이 급증하면서 심신 건강의 방안으로 명상이 주목을 받고 있다. 명상은 신체건강 프로그램, 정신병리, 그리고 개인적 성장 등 다양한 주제로 연구되고 있다(전여정, 2009; Goleman & Davidson, 2017; Kabat-Zinn, 2005). 그중에서 마음챙김 명상은 국내외에서 최근 20년 동안 심리치료 영역에서 신체적, 심리적 고통과 부정응을 조절할 수 있는 효과적인 기법으로 인정받고 있다(Bishop et al., 2004; Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 이러한 과학적 연구결과를 바탕으로 마음챙김 명상은 종교를 떠나 대중화되면서 많은 사람들이 자기관리 방법의 하나로 활용되고 있으며, 최근 코로나19 시기를 지나며 전 세계적으로 시장규모가 더욱 확장되고 있는 추세이다(Einpresswire 2022.07.04.).

명상이 무수한 종류의 명상 수련법을 포괄하는 용어라면, 마음챙김 명상은 연구자들에게 가장 많은 관심을 받고 있는 명상법으로, 다양한 명상법 중의 하나이다(Goleman & Davidson, 2017). 국내에서 마음챙김으로 통용되고 있는 ‘mindfulness’는 팔리어 ‘sati’(이해, 사띠)라는 단어를 영어로 번역한 것이다. 학자들마다 마음챙김에 대해서 알아차림, 주의, 주의 재집중으로 번역하여 사용하고 있으나(Davidson, & Kazniak, 2015), 국내 심리학계에서는 사띠에 대한 번역어로 ‘마음챙김’, ‘알아차림’이 정착되었다(박성현, 2006). 불교 명상 수련 전통에서는 마음이 이리저리 방황할 때 그저 알아차리는 것을 마음챙김이라고 표현한다. 명상을 하는 동안 주의를 한 가지에 집중하다가 주의 집중이 흩어지면서 마음이 방황

하는 것을 알아차리는 것을 마음챙김이라 할 수 있다. 이러한 불교 명상을 근간으로 John Kabat-Zinn이 MBSR(Minfulness-Based Stress Reduction program)을 개발한 이후 마음챙김 명상은 전 세계적으로 대중화되었다. 많은 연구들은 마음챙김에 대해서 Kabat-Zinn(2003, p. 145)이 정의한 “지금 현재, 매 순간 펼쳐지는 자신의 경험에 의도적이고 비판단적으로 주의를 기울임으로써 생겨나는 알아차림”으로 받아들이고 있다.

마음챙김에 기반을 둔 개입에 관한 연구들은 명상을 통해 향상된 주의력과 자각, 그리고 수용의 능력을 함양하는 것이 불안, 우울, 분노, 그리고 근심과 같은 심리적 고통을 줄이는 것과 관련이 있다는 것을 지지한다(배재홍, 장현갑, 2006; 정은실, 손정락, 2011; Brown et al., 2007). 나아가 마음챙김 명상 훈련이 심리적 고통을 어떻게 줄이는지에 대해 조명하는 연구들로 발전되면서, 공식적인 명상 훈련(예: 바디스캔, 좌선, 하타 요가 등)을 많이 할수록 마음챙김의 수준이 향상되고, 향상된 마음챙김은 차례로 심리적 고통을 줄이고 심리적 안녕감을 향상시키는 것으로 확인되고 있다(Carmody & Baer, 2008). 즉, 마음챙김 명상 훈련을 통해 길러지는 마음챙김의 태도는 심리적 증상의 완화뿐만 아니라 주관적 안녕감을 높일 수 있는 기제임을 알 수 있다. 그러나 명상의 심리적 효과에 대한 메타분석의 연구들(김경은, 김진숙, 2015; Sedlmeier et al., 2012)에서도 보고되었듯이, 명상의 성과를 확인할 수 있는 종속 변인들을 확인하고 효과 크기를 산출할 수는 있지만 어떠한 과정을 통해 효과를 이끌어내는 지에 대한 과정은 설명

할 수가 없다. 특히, 명상 효과에 대한 연구가 명상 수련의 장기적 효과보다는 초기와 중기에 국한하여 진행된다는 점에서 명상의 심오한 효과 즉, 영성에서의 변화와 같은 심오한 효과 보고가 없다는 한계가 지적되고 있다 (Sedlmeier et al., 2012; Shapiro, 1992).

마음챙김 명상 수행 과정에 대한 연구는 마음챙김을 정의하고 측정하는 척도 개발 측면에서도 중요하다(고은미, 김정호, 김미리혜, 2021; Goleman & Davidson, 2017). 대부분의 연구에서 활용되고 있는 마음챙김 관련 척도들은 기존 학자들의 마음챙김 정의에 기초하여 개발되거나(Brown & Ryan, 2003; Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007), 불교 심리학 및 명상의 이론이나 여러 다양한 이론과 정의를 혼합하여 마음챙김의 구성 개념을 설정하여 개발되었다(예: 박성현, 2006; Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006). 이러한 척도들은 개념적 수준에서 마음챙김을 측정하기 때문에 마음챙김의 실제적인 모습을 반영하지 못하는 타당도 상의 문제가 있을 수 있다. 예를 들어, 마음챙김 주의 척도(Brown & Ryan, 2003)를 사용하여 MBSR 프로그램의 효과를 검증하려는 연구에서, 명상 훈련 참여자들이 보여주는 진진도와는 상관이나 나타나 구성 타당도는 확인되었지만(Goldberg et al., 2016), 이러한 마음챙김 척도는 음주와 마음챙김 사이의 긍정적인 상관관계가 있는 것으로 나타나 변별타당도에 문제가 있는 것으로 나타났다(Leigh, Bowen, & Marlatt, 2005). 변증법적 치료 이론에 기초하여 개발된 켄터키 마음챙김 기술 척도(Kentucky Inventory of Mindfulness Skills, KIMS)에서 마음챙김의 핵심

요인인 ‘주의’를 측정하는 문항들의 경우, 불안장애 대상군에게 두드러지는 ‘자기초점적 주의’로 측정되기도 하고, 마음챙김 주의 척도(Mindful Attention Awareness Scale, MASS)에서는 마음챙김을 위한 주의를 측정하는 것이 아니라 ‘일반적인 주의집중 능력’을 측정하고 있었다(고은미 등, 2021). 따라서 마음챙김 명상을 통해 길러지는 마음챙김의 심리적 과정을 측정하기 위해서는 실제적 수준에서 마음챙김을 측정하는 척도가 필요하다.

이러한 필요성에 기초하여 본 연구는 다양한 연구 참여자들로부터 탐색된 마음챙김 명상 체험의 의미 단위들을 종합하고 통합함으로써, 마음챙김 명상 체험 내용에 대해 전체적으로 조망할 수 있는 정보를 제공하고자 한다. 마음챙김 명상의 체험 과정에 대해 구체적으로 기술한 질적 연구들을 살펴보면, 일반 성인을 대상으로 한 알아차림 호흡명상 경험(천정은, 2018; 천정은, 김형록, 2015), 고등학생의 알아차림 명상 경험(이경희, 2011)과 대학생의 마음챙김 명상 수련 경험(최정익, 최윤정, 2022), 그리고 노년 여성을 대상으로 한 명상 체험(이혜리, 2022)에 관한 연구들이 이루어져 왔다. 한편, 마음챙김 수행자의 체험(서혜석, 강영신, 2015; 박성현, 안희영, 2019), 관상동맥질환자의 마음챙김 명상 경험(송영숙, 송태운, 이종영, 유영숙, 권소희, 2015), 내담자의 마음챙김 경험(김안나, 2020; 김형록, 2013) 등 신체 질병이 있거나 심리적 증상이 있는 참여자나 전문적으로 명상을 수련하는 참여자들의 경험을 탐색한 연구들이 수행되고 있었다. 국외의 경우, 양적 연구에 비해서 질적 접근의 연구들은 상대적으로 미흡하게 이루어지

고 있었는데 위빠사나 집중수행의 경험에 초점을 두고 신체, 시각, 정신의 변화들을 탐구한 연구(Konfield, 1997)와 장기 수행자 대상의 예비적 연구(Shapiro, 1992) 등이 있었다. Bach(2014)는 승려들을 참여자로 하여 일상이라는 맥락에서 마음챙김이 리더십으로 발현되는 현상을 기술하기도 하였다. Ahn(2006)은 MBSR 지도자와 교육 대상자의 마음챙김 경험을 탐구하여 비동일성, 초월성, 균형, 체화, 내재라는 주요원리가 비판단, 자각을 지켜보기, 열려있기, 지금-여기, 전적인 참여라는 핵심 특징을 일으켜 알아차림의 향상, 신체 중심, 조망의 이동, 스트레스 대응기술의 증진과 반응성 감소로 연결됨을 발견하였다.

이상에서 살펴본 마음챙김 명상 체험에 대한 질적 연구들은 다양한 연구 참여자(예:수업을 통해 처음 명상을 접해보는 고등학생과 대학생, 그리고 심리치료의 방안으로서 명상을 체험한 참여자, 불교 전통에 기반한 전문적인 명상 수행자 등)로부터 마음챙김 명상의 효과가 실제로 어떤 경험과 과정을 통해 개인에게 긍정적인 이득과 성장을 이끌어내는지에 대해 개별 특수적인 현상을 탐구한 가치가 있다. 더 나아가 이러한 개별 특수적인 접근을 통해 이루어진 개별 연구들의 누적된 결과들을 종합하여 분석하는 질적 메타분석을 실시한다면, 개별적이고 고유한 마음챙김 명상 체험을 포괄하고 아우를 수 있는 명상체험 과정을 전체적으로 조망해볼 수 있을 것이다.

한편, 명상 수련의 시간에 따라 체험하는 변화에 차이가 있다는 연구결과들에 기초해볼 때, 초심자에서 전문적 수행자에 이르는 다양한 참여자들을 통한 개별 연구들의 종합

적 분석은 명상 수련 시간에 따른 체험 과정에서 차이를 살펴볼 수 있을 것이다. 이를테면, 명상을 꾸준히 지속해 약 1,000시간에서 10,000시간에 이르는 장기 수련자 범위에 들어갈 경우, 스트레스와 관련된 신경 회로 및 호르몬 지표가 낮아지고 총 수련 시간이 약 12,000시간에서 62,000시간에 이르는 장기 명상가들의 경우, 명상의 상태가 특성으로 전환되는 효과가 있다고 보고되고 있다(Goleman & Davidson, 2017). 명상의 용량 반응과 정신건강 및 주관적 안녕감과 관계에 대한 최근 메타분석 연구 결과(Bowles, Davies, & Dam, 2022)에서도, 명상을 지속한 시간이 많을수록 정신건강과 주관적 안녕감이 보다 높은 것으로 확인된 바 있다.

이에 본 연구에서는 마음챙김 명상 체험과정에서 경험하는 효과에 대해 다양한 참여자들로부터 연구된 질적 연구들을 종합하여 양적 연구들에서 확인된 효과가 어떠한 체험의 과정을 통해서 나타나는지 질적 메타분석(qualitative meta-syntheses)을 통해 살펴보고자 한다. 질적 메타분석은 기존의 수행된 질적 연구 결과만을 종합하여 재분석하는 도구로 양적 연구를 활용한 메타분석과는 다르다(나장함, 2008). 질적 메타분석의 수행은 연구문제를 선정하여 관련 연구물을 수집 및 선정하고, 선정된 연구물을 종합, 분석을 실행하고 그 결과를 기술하는 과정이다. 유사한 주제를 다루고 있는 개별 질적 연구물의 결과를 분석해서 보다 확장적인 해석과 동시에 질적 연구물의 결과를 종합적으로 설명해 줄 수 있는 모형을 개발하는 것으로, 개별 질적 연구물에 대한 비교, 해석, 분석을 통해 현상에 대해 보

다 깊이 있는 이해와 설명을 제공하고 원 연구물들을 뛰어넘는 의미를 발견할 수 있는 장점이 있다(Levitt, 2018; Walsh & Downe, 2004).

요컨대, 본 연구는 다양한 연구 참여자를 통해 수행된 마음챙김 명상 체험의 현상을 기술한 개별 질적 연구결과들을 종합하는 질적 메타분석을 통해 개별 연구들의 공통점과 차이점을 분석하여 마음챙김 명상과정을 종합적으로 설명할 수 있는 모형을 제시하고자 한다. 이를 통해서 양적 연구에서 제시하는 마음챙김의 효과가 실제로 어떤 작용을 통해 나타나는지 그 과정에 대해 보다 심층적이고 종합적으로 기술할 수 있을 것이다. 본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 국내 마음챙김 명상 체험에 관한 질적 연구들의 동향은 어떠한가? 둘째, 다양한 연구 참여자들이 경험한 마음챙김 명상 체험 과정은 어떠한가? 셋째, 마음챙김 명상 수련 기간에 따른 마음챙김 명상 체험 과정의 차이점은 무엇인가?

방 법

질적 메타분석

본 연구는 마음챙김 명상 체험을 다룬 질적 연구 총 10편을 대상으로 메타분석을 수행하였다. 질적 메타분석이란 기존의 수행된 질적 연구결과를 분석하고 종합할 수 있는 도구로, 질적 연구들을 포함하지 않는 기존의 메타분석 연구에 한계가 있어서 질적 연구만을 종합하여 분석하는 연구이다(나장함, 2008). 질적 메타분석은 동일한 주제를 다룬 개별 질적 연

구가 갖고 있는 적은 참여자 수의 한계를 보완하고, 관점을 넓혀서 보다 포괄적이고 새로운 해석을 이끌어 낼 수 있다. 또한, 개인의 경험을 깊이 있게 탐색하는 개별 연구의 고유성과 개별적인 가치를 반영하면서도 종합하고 통합함으로써, 다양한 참여자들의 경험을 전체적으로 조망하고 원 연구물들을 뛰어넘는 의미를 발견할 수 있다(Levitt, 2018).

질적 메타분석 방법에는 중요한 주제나 개념, 메타포를 만들어 내어 1차 연구물들로부터 전체현상의 그림을 발전시켜 내는 메타문화기술지(meta-ethnography), 1차 연구물 전체의 차이점과 모순점을 설명하는 메타서술(meta-narrative), 질적 데이터(1차 연구물)의 빈도와 효과 크기 계산을 위해 양적 기술을 사용하는 메타요약(meta-summary) 등이 있다(Paterson, 2012). 이 중 가장 많이 사용되는 메타문화기술지는 부분들을 전체로 종합하는 접근법으로, 교육 분야 연구에서 해석적 가치의 창출을 위해 개별 연구물을 통합하는 방법으로 Noblit와 Hare(1988)가 개발하였으며, 본 연구에서는 메타문화기술지 방법을 사용하였다.

연구절차

본 연구에서는 마음챙김 명상 체험을 포괄적으로 살펴보고자 Noblit & Hare(1988)가 제시한 메타분석 절차를 고려하여 7단계로 분석하였다. 1단계는 연구설정, 2단계는 문헌검색 및 분석대상 선정, 3단계는 자료코딩 및 범주화, 4단계는 개별 연구물 간 비교 및 분석으로 여기에는 3가지 대표적인 분석 전략이 있다. 첫째, 관련 주제, 개념에 대한 개별 연구가 서로

표 1. 연구절차 요약

단계	본 연구의 질적-메타분석 절차		
1단계	연구설정	연구주제와 관심영역 설정	마음챙김 명상 체험에 대한 경험
2단계	문헌검색 및 분석대상 선정	연구주제 및 분석기준에 부합하는 10편의 논문을 최종 선정함	국내 학술지 데이터베이스인 RISS(학술연구정보서비스)를 중심으로 학술지 검색 후, 마음챙김 명상을 주제로 하고, 체험 과정을 생생하게 기술한 연구방법과 KCI등재후보 이상의 학술지를 기준으로 선정
3단계	자료코딩 및 범주화	연구물 평가	- 코딩: 출판연도, 논문제목, KCI등재구분, 연구방법, 대상자 특성, 명상방법과 기간, 수행수준 - 범주화: 핵심 개념을 목록화, 원자료의 적합도
4단계	개별 연구물 간 비교 및 분석	질적 평가	주제와 개념, 의미단어를 비교하고 분석
5단계	결과도출	개별연구 관련 개념 사례 간 분석 틀 마련	연구물 간의 연관성을 찾고 유의미한 주제를 기술적으로 도출
6단계	종합적 결과 및 도식화	개별연구 내 분석	사례 간에 결과를 종합하여 모형화
7단계	최종해석	결과와 도식화에 대한 검토 및 확인	결과 확인 및 새로운 평가와 해석

부합하는 경우에는 호혜적인(reciprocal) 해석을 활용한 직접적인 비교, 둘째, 개별 연구가 서로 대립적인 관계일 경우에는 반박적인(refutational) 비교, 셋째, 일련의 논쟁(a line of argument)을 나타내는 개별 연구들을 그룹으로 분류하는 전략을 모두 사용하였다. 5단계는 결과도출, 6단계는 종합적 결과 및 모형화, 7단계는 최종해석으로 분석하였으며, 표 1과 같다.

자료수집

본 연구는 마음챙김 명상을 주제로 현상을 기술한 연구를 분석하여 명상의 체험 과정을

종합적으로 분석하고자 하였다. 분석을 위한 논문은 다음과 같은 절차를 통해 수집되었다. 첫째, 국내 학술지 데이터베이스인 RISS(학술연구정보서비스)를 중심으로 ‘마음챙김 질적’, ‘명상 질적’, ‘명상 현상학’, ‘명상 사례’, ‘명상 체험’ 등의 검색어를 사용하여 학술지를 검색하였다. 둘째, 본 연구의 선정 및 배제 준거에 따라 최종 분석논문을 확정하였다. 본 연구의 선정 및 배제 준거는 다음과 같다. 첫째, 마음챙김 명상을 주제로 한 질적 연구만을 선별하였다. 둘째, 체험의 과정을 생생하게 기술해 줄 수 있는 연구방법(현상학적 방법, 단일사례 연구, 내러티브 탐구방법)을 사용한 논문으로 제한하였다. 마지막으로 연구의 질을 높이기

위해 KCI등재 후보 이상의 학술지를 선정하였다. 이와 같은 절차와 기준을 모두 만족시킨 논문 10편에서 제시된 연구 참여자들이 보고한 마음챙김 명상 체험의 의미 단위들 수집하였다. 최초 409개(논문 1편당 평균 41개 도출)에서 직접적으로 마음챙김 명상 체험을 보고한 내용이 아닌 경우를 제외하고 383개의 의미 단위들을 최종 분석 자료로 활용하였다.

자료분석방법

분석대상논문의 전반적인 특성을 파악하고자 출판연도, 논문제목, KCI등재구분, 연구방법, 대상자 특성, 명상방법과 기간, 수행수준으로 구분하여 코딩하였고, 일반적 동향을 살펴보기 위해 빈도분석을 실시하였다. 명상체험 과정의 질적 내용 분석을 위해 Giorgi(1997) 현상학적 연구방법에서 활용하는 분석방법을 활용하였다. 이미 개별 질적 연구들에서 도출된 의미 단위들을 추출하여 상담전공 교수 1인과 상담전공 박사과정 1인이 마음챙김 명상 체험 내용을 충분히 담아낼 수 있는 의미 단위들을 교차 분석하여 최종 383개의 의미 단위를 선별하였다. 10편의 논문에서 도출되고 선별된 의미 단위들을 종합적으로 분석하기 위해서 논문 1번부터 카드분류의 방법(Rosenberg & Kim, 1975)을 활용하여 유사한 의미 단위로 분류하여 내용을 범주화해나갔다. 이 과정에서 상담전공 교수 1인과 상담전공 박사과정 1인이 교차 검토하여 엑셀에서 코딩과 재코딩을 총 4회에 걸쳐 진행하여 논문 6번에 이르러 범주가 거의 완성이 되었다. 논문 7번부터는 완성된 범주에 내용을 분류하였

고, 분류하여 코딩된 전체 내용들을 엑셀에서 필터를 활용하여 해당 범주에 적절하게 분류되었는지 재검토하였다. 종합적인 명상 체험의 흐름을 파악한 후에, 상위 범주에 해당되는 의미 단위들이 추출된 논문들을 확인하여 논문별 연구 참여자의 수련 기간에 따라 비교, 분석하였다.

결 과

분석대상 연구물의 일반현황

분석 대상으로 선정된 연구물은 총 10편으로 일반현황은 표 2에 제시하였다. 수행정도는 뇌과학 연구에서 수행 경력을 분류한 기준(Goleman & Davidson, 2017)으로 초심자(초심)는 최소 1,000시간 미만, 장기 수련집단(수련)은 1,000~10,000시간 미만으로 명상개입 기간을 가지고 분류하였다. 출판연도는 2011년~2022년까지의 논문 총 10편이었으며, 2011~2013년까지 2편의 논문이 출판돼서 명상체험의 구체적인 현상에 관심이 나타났으며, 2015년에 3편으로 가장 많은 질적연구 논문이 출판되었다. 이후에 2018년, 2019년 2020년에 각 1편씩 출판되었으며, 2022년에 2편으로 다시 증가하는 경향을 보였다. 출판 학술지는 질적연구가 3편으로 가장 많았으며, 한국명상학회지 2편, 학습자중심교과교육연구, 한국불교학, 질적탐구, 상담학연구, 성인간호학회지 각 1편씩이었다. KCI등재 여부는 등재와 등재후보가 각 5편으로 최소한의 검증이 된 학술논문이 분석논문으로 사용되었다. 연구방법은 현상학

표 2. 분석대상 연구물의 일반현황

번호	출판 연도	논문제목	학술지	KCI 등재구분	연구방법	연령	인원	대상자특성	명상방법	명상개입 기간	수행 수준
1	2022	노년기 여성의 명상체험에 관한 질적사례연구	학습자중심 교과교육연구	등재	단일사례연구	70대	1	경서적으로 안정되고 활기를 되찾 고 싶은 동기로 연구자에게 명상을 권유받음	MBSR 추정	8회	초심
2	2022	대학생의 일주일간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구	한국 명상학회지	등재후보	Colazzi의 현상학적 방법	20대	13	학교상담원 수업을 받는 대학생에 게 명상 수련에 대한 성찰 일지 작 성 과제 부여	호흡명상	7일, 20분	초심
3	2020	심신치료 내담자의 몸 중심 마음 챙김 경험에 관한 탐구	한국 명상학회지	등재후보	Giorgi의 현상학적 방법	20~50대	10	심신고통으로 심신치료경험 내담자	몸중심마음 챙김명상	심신치료 20회이상	초심
4	2019	마음챙김 수행자의 일상경험에 관한 현상학적 체험연구- ‘불독’ 에서 ‘농음’으로 향해가는 ‘마음 챙김 살기’	한국불교학	등재	Van Manen의 현상학적 체험 연구	30~60대	7	일상에서의 마음챙김 경험을 탐색 하기 위해 5년이상 마음챙김 수행, 마음챙김 관련 일을 하고 있음	MBSR	마음챙김 수행 5~18년	수련
5	2018	명상초보자들의 호흡명상 경험에 대한 내러티브 탐구	질적탐구	등재후보	Clandinin & Connelly 내러티브 탐구방법	40~60대	3	명상을 처음 시작하는 호흡명상 집 단 프로그램 참여자	호흡명상	총 24회, 2시간	초심
6	2015	위빠사나 장기 수행자의 자기변 화 경험내용과 자기변화 유발요 인에 관한 현상학적 연구	상단학연구	등재	Giorgi의 현상학적 방법	40~50대	9	명상 총 수행기간 13년 이상, 스님 을 포함한 다양한 직업군, 주기적 으로 집중수행, 매일 1시간 이상 수행	위빠사나 수행	위빠사나 수행 7년이상	수련
7	2015	관상동맥질환자의 마음챙김 명상 에 대한 경험: 현상학적 연구	성인 간호학회지	등재	Colazzi의 현상학적 방법	50~70대	7	관상동맥질환(협심증, 심근경색)으 로 경피성 관상동맥 중재술(PCI) 치료를 받은 환자	MBSR	기간 정보X (보통 8주)	초심
8	2015	알아차림 호흡명상의 체험연구	질적연구	등재후보	Giorgi의 현상학적 방법	50~60대	4	이전에 3~6개월 정도 명상 프로그램 참여자	호흡명상	14회, 2시간	초심
9	2013	알아차림 명상의 치유적 효과: 단 일사례연구	질적연구	등재	단일사례연구	20대	1	명상수업 및 수련참여 경험, 신체 화 및 우울 증상	알아차림 명상	명상상담 8회, 2시간	초심
10	2011	청소년이 경험한 작은 명상	질적연구	등재후보	Giorgi의 현상학적 방법	10대	8	진문계 여고 3학년	알아차림 명상 1분*3회	1년(매일 조례시간)	초심

적 방법이 7편으로 가장 많았으며, 단일사례 연구가 2편, 내러티브 탐구방법이 1편으로 나타났다.

10대부터 70대까지 다양한 연령을 대상으로 연구가 이루어졌으며, 50대를 포함한 연구가 7편(30.4%)으로 가장 많았으며, 40대와 60대를 포함한 연구가 각 4편(17.4%), 20대를 포함한 연구가 3편(13.0%), 30대와 70대를 포함한 연구가 각 2편(8.7%), 10대를 포함한 연구가 1편(4.3%)인 것으로 나타났다. 참여 인원은 최소 1명에서 최대 13명이었으며, 참가자는 일반 고등학생과 대학생, 심신의 고통이나 질병이 있는 내담자 및 환자, 명상 프로그램 참여자(초보, 단기간의 명상 경험), 명상 전문가 및 수행자 등 다양한 특성을 가지고 있었다. 명상방법은 MBSR 3편, 호흡명상 3편, 알아차림 명상 2편, 몸중심마음챙김명상 1편, 위빠사나 명상 1편으로 나타났다. 명상개입 기간은 짧게는 7일부터, 길게는 5년 이상으로 다양하게 나타났으며, 수행기간은 초심자를 다룬 논문은 8편, 장기 수련자는 2편으로 나타났다.

마음챙김 명상체험 과정의 종합적 분석결과

10개의 분석대상 논문으로부터 수집된 의미 단위들을 통합 및 축약하여 총 383개의 의미 단위를 산출하였고, 이를 공통된 속성들로 분류하여 38개의 하위 범주와 7개의 상위 범주, 최종적으로 명상의 실천적 이해, 알아차림의 증가, 명상의 효과 3개의 주제를 도출하였다. 분석된 3개의 주제별로 7개의 상위 범주에 대한 설명과 구체적인 마음챙김 명상 체험 과정을 담고 있는 대표 의미 단위들을 각각 표 3,

4, 5에 제시하였다. 이러한 연구결과를 종합 분석한 결과로서 시간의 흐름에 따른 마음챙김 명상 체험 과정 모형을 그림 1에 제시하였다.

명상의 실천적 이해

명상 훈련의 시작

명상을 시작하면서 명상을 처음 접하는 참여자들은 호흡이나 자세 등이 어색하고 익숙하지 않아서 힘들거나 불편함을 느끼는 경우가 많았지만, 다른 한편으로, 명상에 대한 호기심이 생겨 천천히 명상에 익숙해져 가는 것을 경험하였다.

명상의 숙달과정

명상을 시작하고 숙달하는 과정에서 다양한 방해요인과 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 호흡 집중의 어려움과 함께 잠, 잡생각, 몸에서 느껴지는 통증이나 불편감, 소리 등 주변 자극 등으로 인해 명상에 집중하는 데 어려움을 느끼는 것으로 나타났다. 다른 한편으로, 지도자 없이 혼자 하는 것의 막막함, 자신의 신체감각을 느껴보라고 하는데, 그게 어떤 건지 잘 모르는 막막함, 명상을 습관화하는 것의 어려움 등을 표현하기도 했다.

알아차림의 증가

명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작함

처음 어색하고 불편했던 명상이 점차 반복되고 익숙해지면서 명상에 집중하는 시간도 길어지고, 명상에 대한 흥미와 즐거움도 느끼

표 3. 명상의 실천적 이해

의미단위	범주	상위 범주
20분 동안의 명상은 23년간이라는 짧지 않은 인생 동안 처음이었기에 조금은 어색한 기분이 들었다(29-코딩번호)	명상이 어색하고 익숙치 않음	명상 훈련의 시작
한두 번 할 때마다 뚜렷하게 알 수는 없지만 명상에 대한 호기심이 생겼어요...(242)	명상에 대한 호기심이 생김	
이렇게 앞서잡하고 맞추라고 했잖아요. 한숨 쉬고 따라가야 되는데, 숨을 멈추고 따라 가는 거예요(웃음). 숨을 멈췄다가 아, 따라가야지 이렇게 되더라구요. 그게 엇박자였던 거 같고... (176)	호흡에 집중 어려움	명상의 숙달과정
일주일 명상인데 잠으로 세 번이나 날린 것 같아 개인적으로는 아쉬운 느낌이 강하다(33)	잠, 딴 생각, 주변자극이 명상을 방해함	
명상 도중에 계속 과제 생각이 나서 많이 어려웠다(290)		
경풍님 바지 스치는 부시럭거리는 소리가 자꾸 신경이 쓰여요(284)		
이런 수행이나 연습은 사실을 혼자서 하기가 좀 어렵더라고요. 잘 안 하게 되고 집중도 덜 되는 것 같고(69)	혼자서 하는 것이 익숙치 않음	
발바닥이 땅에 닿아 있는 느낌을 찾아보라고 하셨는데 무슨 느낌인지 모르겠는 거예요. 그냥 발과 땅이지 발바닥과 땅이 닿아 있는 내 피부의 느낌이 뭘까 그랬거든요(68)	신체감각이 뭔지 모르겠음	명상의 습관화가 잘 안됨
명상을 하는 날에는 내 마음을 정리할 수 있고, 사람 만날 때도 내가 다른 걸 알거든. 근데 명상이 좋은 걸 알면서도 이걸 습관화하기가...(3)	명상의 습관화가 잘 안됨	
뒤에서 등골이 찌릿찌릿하다가 온몸이 간지럽고 일어나서 다니고 싶고 그랬었어요(351)	몸이 불편해 집중이 어려움	

면서 일상생활 속에서 적용하고 수행하는 모습을 보이는 것으로 나타났다. 이러한 과정에서 자신의 호흡, 생각, 느낌, 감정, 행동, 몸의 신체감각을 알아차리기 시작했으며, 이렇게 알아차림이 증가하면서 점차 더 의도적으로 알아차림을 하려고 노력하는 모습을 보였다.

과거 상처가 떠오르고 재경험

명상에 익숙해지고 알아차림이 증가하면서 여러 가지가 뒤섞인 자신의 감정을 알아차리

게 됐으며, 자신의 부정적인 과거 경험이 떠오르면서 그때 당시의 생생한 감정과 다시 만나게 되는 경험을 하기도 했다.

알아차림의 확장: 미세한 알아차림

알아차림이 점차 확장되면서 소리, 냄새, 맛, 공기, 바람, 바깥세상의 풍경 등을 알아차리게 되면서 세상을 다르게 보기 시작하게 됐으며, 일상생활에서 미세한 자신의 신체감각을 알아차리는 경험이 나타났다. 다른 한편으

표 4. 알아차림의 증가

의미단위	범주	상위 범주
명상의 시간도 점점 길어지고 안정적으로 시간을 보낼 수 있었다(42) 운전하다 졸리고 힘들면 차 세워놓고 호흡명상을 하면은 잠이 깨고, 편안 해지더라고요.... 먹으면서도 명상을 할 수 있고, 걸으면서도 명상을 할 수 있으니까 시간적, 공간적 활용이 많이 되죠(276)	명상의 시간이 길어지고, 일상생활에서도 수행	명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작함
지켜보니까 또 좀 덜해질 수도 있고 그러긴 하더라고요... 통증이나 이런 게 있는 거는 완전 없어졌다 그러면은 이상한 거 같아요. 그건 안되는 거 같아요. 그건 욕심인거 같고...(86)	통증을 알아차림	
호흡에 집중하다가도 생각이 들고 생각하다가도 또 호흡에만 집중하려고 노력했다(40)	호흡을 알아차리고 집중함	
무엇이 나를 언제까지 만들까, 왜 불안해지는 걸까 등등 일단 크게 숨을 3번 정도 들이킨 후 차근차근 생각을 해보았다(49)	생각, 느낌, 감정, 행동의 알아차림	
평소에 하는 운동은 아무 생각 없이 그냥 했는데, 여기서는 생각하면서, 느끼면서 하니까 근육이 풀리면서 피로가 풀려요(243)	몸, 신체감각을 알아차림	
계속 지켜보고 있어야지... 어느 순간, 훌 떨어가 버리니까... 그 힘이 부족 하니까(12)	의도적인 알아차림의 노력	과거 상처가 떠오르고 재경험
그리고 보니, 내가 그전에 집착했던 것 같아. 그동안 살면서 좋은 것이 더 많았는데 그걸 놓친 것 같아.. 좋은 것을 못 느꼈었어. 지나고 보니.. 내 환경에 불평하고 불만족했었어.. 그런 내 자신이 떠올랐어. 그때는 그거 밖에 안보였었거든(9)	지난 과거의 아픔이 재생되어 힘들	
더욱 깊어지는 생각은 과거의 수치스러웠던 장면들을 펼쳐고 이는 곧 분노로 일어났다(51)	부정적 감정의 재경험	
기말고사가 다가오면서 나는 해야 할 일은 많은데 솔직히 하기는 싫은 마음이 충돌해 화와 슬픔이 뒤섞인 감정을 품고 있었던 것 같다(50)	뒤섞인 감정들의 알아차림	알아차림의 확장: 미세한 알아차림
명상을 하면 바람냄새, 흙냄새, 나무냄새, 꽃냄새 다 들어와. 평상시에 말아보지 못한.. 얼마나 좋은지 몰라. 향이 이 꽃 저 꽃 나기 시작하는데.. 요즘은 정말 보는 것마다 다 아름다워 보여. (눈을 감으며) 향에 취하겠어. 그래서 다 맡아봤다니까. 맡지 못했던 향도 맡아봤어(4)	소리, 냄새, 맛의 풍경을 있는 그대로 알아차림	
지금은 바깥에 나가면 풀이 보이고 꽃이 보이고 새 소리도 들리고 다른 사람 얼굴도 쳐다보게 되고(5)	공기, 바람, 바깥세상의 풍경을 알아차리고 세상이 달라보임	
제가 이렇게 특히 컴퓨터나 뭐 하고 있을 때 보면 숨을 안 쉬거나 눈을 안 깜박이고 있더라고요... 호흡하고 나서는 괜찮아졌거든요(79)	일상생활에서 근육, 미세한 신체감각의 상태를 인지하기 시작함	
생각은 파도처럼 끊임없이 생겨나고 사라지는 과정을 반복했다. 문제는 파도를 가만히 바라보는 것이 아니라 매번 그 안에서 파도에 휘말리는 나를 바라보는 것이었다(47)	생각이 일어나는 것을 알아차리고 그저 생각일 뿐이라는 것을 알아차림	
(습관적인 행동을) 안 하지는 않아요. 분명히 제가 안 하지는 않는 거 같은데 알아차리는 순간순간이 빨라지고 그러면 알아차리고 나면 뭔가 이렇게 액션을 취하잖아요. 그러면 좀 그게 또 길어지고(80)	습관적인 생각, 정서, 행동 알아차림	
화가나는 경우에는... 몸이 뜨거워져요. (중략) 힘이 쭉어지고 긴장이 되어지는... 싫음이라고 하는거는 (중략) 떨리면서... 굳어지는 것들이... 알아지는게(127)	생각과 감정, 몸의 연결성을 알아차림	

표 5. 명상의 효과

의미단위	범주	상위 범주
경제적으로 여유가 있으니 감사해. 그래서 이렇게 명상할 여유도 있는 거 아냐?... 감사하지. 여유롭게 산책하면서 명상도 하고... 운동도 되니까 더 좋고 참 좋아. 다 감사해(14)	평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정정서의 증가	
현존하는 나로 많이 왔어요 보여 지는 나는 남의 눈을 신경 쓰는 거지요.. 그래서 오히려 더 관계에서도 좀 힘들었고 지금은 그냥 있는 그대로 내가 편하고 그대로 이렇게 만나 는 거. 그래서 사람들을 만나고 대하는 게 좀 더 편해지는(90)	판단하지 않고 지금 여기의 현존을 알아차리고 즐김	
분명히 썩어 넘기는데... 젓가락은 또 만질... 아, 내 욕심 있구나(122)	알아차림의 힘이 증가함	
평소에 편두통이 자주 오는 편이라서 스트레스 때문이라고 생각했는데 최근에 편두통이 덜 발생한다고 생각했다. 머리가 편해지니 온몸이 편해지는 느낌이 들었다(63)	심리적, 신체적 증상의 완화	심신 치유와 내적인 성장
예전에는 자꾸 불안, 초조하니까 청심환이라던가 맥주라든가 그런거가 자꾸 생각이 났어요... 이거 하고 나서 불안, 초조한 게 좀 없어진 거 같아요... 지금은 마음이 여유가 있어지고 조금 너그러워진다고 봐야 되나...(313)		
예전에는 통증이 심할 때 통증에 대해서 좀 원망스럽다던가... 남들은 안 아픈데, 왜 나만 통증에 시달리나. 이런 부정적 생각 위주로 많이 했는데 요즘은 이만하기만 해도 참 얼마나 다행인가 그런 생각(311)	자신, 타인, 삶에 대한 관점과 태도 변화	
힘든 게 생기면 명상을 좀 해볼까 자비명상 해볼까. 뭐 아니면은 걷기 명상을 해볼까. 뭐 바디스캔을 해볼까. 요런 식으로 제가 기뻐 대나 의지할 데가 생긴 느낌...(중략)...그 느낌이 좀 저한테 안정적으로 다가오는 게 있고(96)	자기조절 방안으로서 명상을 지속함	
책을 보면 쉽게 빨리 그 밑에 있는 내용까지 이렇게 죽 읽어져요. 좀 깊어졌다고 할까? 이렇게 두꺼운 책 한 권씩만 읽어도... 아웃라인이 이제 탁 잡혀지고 죽 가버려요. 뚜렷하다고 할까요?(144)	인지적 효율의 증가	
무엇인가 있고 있었던 그리운 본향으로 돌아가는 느낌이 들었다(59)	내 본래의 고요한 마음의 상태를 일견함	
명상에 깊게 들어가면 갈수록, 자기 자신을 이해하고 마음이 어떻게 작용하는지를 이해하면 할수록, 욕구 자체가 스스로에게는 그것이 덜인거죠(226)	무집착, 인연의 이치를 봄	
전에는 두통이 있어서 '내 온몸이 괴로워'였다면... 두통이 있어도... 그래 왔구나 지끈 지끈하네? 아파, 무겁네(중략) 이러면서 두통하고 지내더라고요... 머리 위에서만 있고 나머지는... 그냥 두통이 오면 두통이 또 왔구나... 그 뒤부터 저는 두통하고 정말 친해졌어요(141)	통증, 괴로움, 불편한 정서와 공존할 수 있는 인내심 증가	
대체 뭘 붙들고 꿈꿔서이고... 살아온 거야? (웃음) 고통이라는 것도 관념이잖아... 마음도 그렇고... 나라고 할 것이 없구나... 너무나 그 당연한 거를 모르고... 야 그 헛참을 추고 살았구나(웃음)라는... 나를 내가 붙잡고 괴로워하고 힘들어하고...(132)	관념과 개념으로부터 벗어나 있는 그대로 봄	
그날 그 얘기를 이제 막 하는데... 마음을 딱 챙겨봤어요 그순간 이 사람의 괴로움이 딱 느껴지는 거예요. 그러니까 이 사람의 말이 이제 지루하기보다 뭔가 괴로워서 저 말을 저렇게 하는거였구나 하는 생각이... 들면서... 연민이 확 이렇게 느껴졌어요(148)	알아차림의 장 속에서 앎	지혜와 자비심이 드러남
올라오는 것을 바라보고 있으면 올라오는 역동들이 재밌어요... 잘 보인다는 게... 신기하기도 하고 재밌기도 하고 그래요(130)	깨어있음의 지속과 관찰의 힘이 커짐	
경험을 알아차리고 있고... 그 알아차린 상태를 알고 있는 거죠... 얼마나 명료한가... 어떠한 마음으로 알아차리고 있는가... 좌선할 때 통증을 알아차리고 통증에 대해 짜증을 내는 마음으로 알아차리고 있는지... 그것을 알아차리는 마음... 그 통증에 대해서 어떠한 마음가짐으로 알아차리고 있는지(164)	타인을 공감하고 이해하는 연민심이 생김	
나에게 괜찮은 것이... 저 사람에게도 괜찮은 걸까? ... 그 사람은 그 사람 대로 원하는 선택을 할 수 있고(중략) 내게 해악을 끼칠 수 있는 생각을 알아차리고... 보호한다는 측면이 그런대서 있는 것 같아요... 좀 더 성숙한 행동을 할 수 있는... 그런 역할을 해준다고 생각해요(168)	자신과 타인 모두에게 유익한 행동의 선택	

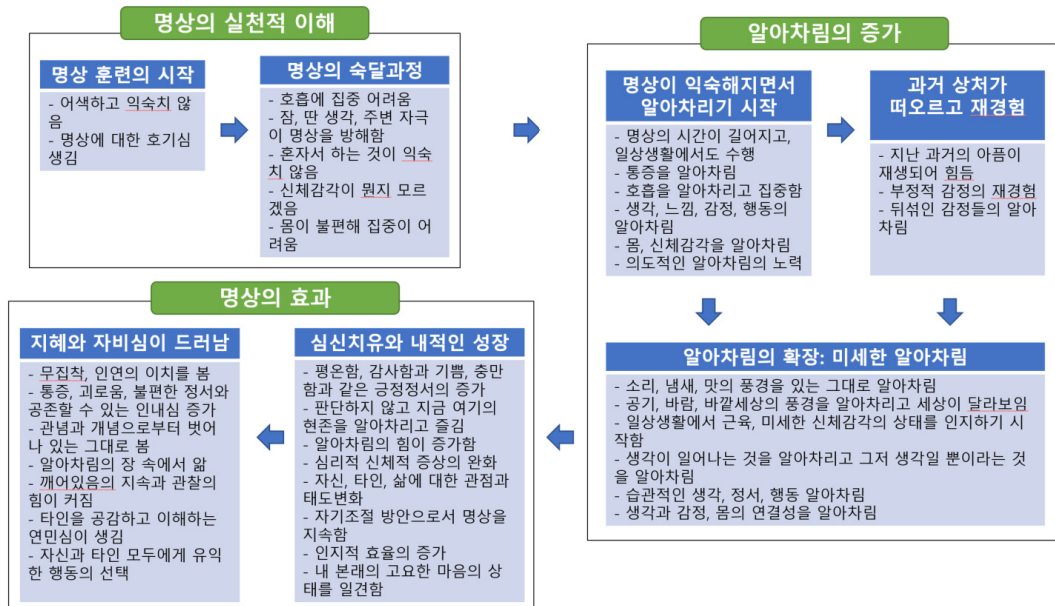


그림 1. 시간의 흐름에 따른 마음챙김 명상 체험 과정 모형

로 더 나아가 생각이 그저 생각일 뿐이라는 것을 깨닫게 되고, 자신의 습관적인 생각, 정서, 행동을 알아차리면서 자신의 생각과 감정, 몸의 연결성을 알아차리는 단계까지 확장되는 경험을 보고하기도 했다.

명상의 효과

심신 치유와 내적인 성장

명상의 실천적 이해의 과정을 통해 알아차림이 점차 확장되면서 심신이 치유되고 내적인 성장을 하게 되는 것으로 나타났다. 구체적으로 평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정정서가 증가했으며, 판단이나 평가를 멈추고 지금-여기의 현존을 알아차리고 즐겁게 머무를 수 있게 되는 명상의 효과가 나타났다. 또한, 알아차리는 힘이 증가하면서 그동안 알

지 못했던 자신의 모습이나 욕심에 대해 성찰할 수 있게 됐으며, 이렇게 명상을 통해 긍정적인 경험을 하면서 점차 심리적, 신체적 증상이 완화되고, 정신이 맑아지고 집중력이 향상되는 등 인지적 효율성이 증가되는 체험을 보고했다. 점차 자신과 타인 등 세상을 바라보는 관점이나 태도가 긍정적이고 유연하게 변화되면서, 명상을 자신의 유용한 자기조절 도구로 지속적으로 활용하려는 의지를 갖는 것으로 나타났다. 마지막으로, 많은 빈도는 아니지만 명상을 하면서 자신의 본래의 고요한 마음이 있다는 것을 깨닫는 경우도 있었다.

지혜와 자비심이 드러남

명상을 장기간 지속적으로 수행하면서, 지혜와 자비심이 드러나는 것으로 나타났다. 지혜의 측면에서는 먼저 자신의 집착했던 것을

깨닫고 내려놓게 되면서, 자연스럽게 세상의 이치를 관념 수준에서 벗어나 있는 그대로 볼 수 있게 됐다고 보고했다. 다른 한편으로, 불편한 감정과 고통과도 함께 공존할 수 있는 인내심이 증가하고, 알아차리고 있다는 것을 아는 힘과 이것을 지속할 수 있는 힘이 커지는 것으로 나타났다. 자비심의 측면에서는 타인을 공감하고 이해할 수 있는 연민심이 증가했으며, 자신과 타인 모두에게 보다 유익한 선택이나 행동을 하게 됐다는 것을 보고했다.

마음챙김 명상 수련 기간에 따른 비교 분석

결과

학교에서 3분, 20분 등 간단하게 명상 수련을 했던 학교 수업 참여자, MBSR 등 명상에 기반한 프로그램에 참여해 집중적으로 명상을 수련한 명상 프로그램 참여자, 5년 이상의 명상 장기 수련자를 구분하여 마음챙김 명상 체험 과정의 상위 범주와 범주별 빈도분석을 한 결과는 표 6과 같다. 명상 장기 수련자들의 경우, 수업을 통해 명상을 시작한 참여자와 명상 프로그램 참여자들과 달리, 초기 명상 단계의 경험보다는 지혜와 자비가 들어남의 범주에 속하는 것을 알 수 있다. 상위 범주에

표 6. 마음챙김 명상 수련 기간에 따른 범주별 빈도 (*논문번호)

상위범주	범주	학교 수업 참여자		명상 프로그램 참여자						명상 장기 수련자		합계
		2*	10	1	3	5	7	8	9	4	6	
1. 명상 훈련의 시작	1-1. 어색하고 익숙치 않음	3	1	-	-	1	1	1	-	-	-	7
	1-2. 명상에 대한 호기심 생김	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
	소계	3	1	0	0	1	3	1	0	0	0	9
2. 명상의 숙달 과정	2-1. 호흡에 집중 어려움	1	-	1	-	3	-	-	-	-	-	5
	2-2. 잠, 딴 생각, 주변자극이 명상을 방해함	5	1	-	-	2	-	8	-	1	-	17
	2-3. 혼자서 하는 것이 익숙치 않음	1	-	-	1	1	-	3	-	-	-	6
	2-4. 신체감각이 뭉치 모르겠음	-	1	-	2	-	-	-	-	-	-	3
	2-5. 명상의 습관화가 잘 안됨	-	-	3	-	1	-	3	-	-	-	7
	2-6. 몸이 불편해 집중이 어려움	2	4	-	1	4	-	3	-	-	-	14
	소계	9	6	4	4	11	0	17	0	1	0	52
3. 명상이 익숙 해지면서 알아차리기 시작함	3-1. 명상의 시간이 길어지고, 일상생활에서도 수행	1	8	-	-	5	5	12	-	1	-	32
	3-2. 통증을 알아차림	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	2
	3-3. 호흡을 알아차리고 집중함	4	2	-	2	1	1	1	-	-	-	11
	3-4. 생각, 느낌, 감정, 행동의 알아차림	3	4	-	-	1	-	1	-	-	-	9
	3-5. 몸, 신체감각을 알아차림	1	1	-	5	3	3	-	-	-	-	13
	3-6. 의도적인 알아차림의 노력	-	-	1	4	4	-	1	2	2	1	15
	소계	9	15	1	12	14	9	15	2	4	1	82

표 6. 마음챙김 명상 수련 기간에 따른 범주별 빈도 (*논문번호)

(계속)

상위범주	범주	학교 수업 참여자		명상 프로그램 참여자						명상 장기 수련자		합계
		2*	10	1	3	5	7	8	9	4	6	
4. 과거 상처가 떠오르고 재 경험	4-1. 지난 과거의 아픔이 재생되어 힘들	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-	1
	4-2. 부정적 감정의 재경험	1	-	-	-	-	-	-	1	1	-	3
	4-3. 뒤섞인 감정들의 알아차림	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
	소계	2	0	1	0	0	0	0	1	1	0	5
5. 알아차림의 확장: 미세 한 알아차 림	5-1. 소리, 냄새, 맛의 풍경을 있는 그대로 알아차림	1	-	4	-	-	2	-	-	-	-	7
	5-2. 공기, 바람, 바깥세상의 풍경을 알아차리고 세상이 달라보임	1	-	1	-	-	-	-	1	-	-	3
	5-3. 일상생활에서 근육, 미세한 신체감각의 상태 를 인지하기 시작함	1	-	-	4	-	-	-	-	1	-	6
	5-4. 생각이 일어나는 것을 알아차리고 그저 생각 일 뿐이라는 것을 알아차림	2	-	1	1	-	-	-	-	-	2	6
	5-5. 습관적인 생각, 정서, 행동 알아차림	-	-	1	1	-	-	-	-	1	-	3
	5-6. 생각과 감정, 몸의 연결성을 알아차림	1	-	-	10	-	4	-	-	1	-	16
	소계	6	0	7	16	0	6	0	1	3	2	41
6. 심신 치유와 내적인 성장	6-1. 평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정 정서의 증가	1	5	8	1	3	2	8	-	1	-	29
	6-2. 판단하지 않고 지금 여기의 현존을 알아차리 고 즐김	1	-	1	2	-	-	-	-	5	-	9
	6-3. 알아차림의 힘이 증가함	-	-	-	-	-	-	-	-	4	1	5
	6-4. 심리적, 신체적 증상의 완화	1	-	-	2	2	9	8	4	2	-	28
	6-5. 자신, 타인, 삶에 대한 관점과 태도 변화	1	2	5	3	-	2	4	-	3	-	20
	6-6. 자기조절 방안으로서 명상을 지속함	2	4	-	2	9	7	6	1	-	-	31
	6-7. 인지적 효율의 증가	2	3	-	1	1	-	-	-	1	-	8
	6-8. 내 본래의 고요한 마음의 상태를 일견함	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
	소계	10	14	14	11	15	20	26	5	16	1	132
7. 지혜와 자비 심이 드러남	7-1. 무집착, 인연의 이치를 봄	-	-	-	-	-	-	-	-	5	7	12
	7-2. 통증, 괴로움, 불편한 정서와 공존할 수 있는 인내심 증가	-	-	-	-	-	-	-	-	9	-	9
	7-3. 관념과 개념으로부터 벗어나 있는 그대로 봄	-	-	-	-	-	-	-	-	11	5	16
	7-4. 알아차림의 장 속에서 앎	-	-	-	-	-	1	-	-	6	2	9
	7-5. 깨어있음의 지속과 관찰의 힘이 커짐	-	-	-	-	-	-	-	-	5	2	7
	7-6. 타인을 공감하고 이해하는 연민심이 생김	-	-	-	-	-	-	1	-	3	3	7
	7-7. 자신과 타인 모두에게 유익한 행동의 선택	-	-	-	-	-	-	-	-	1	1	2
	소계	0	0	0	0	0	1	1	0	40	20	62
합계		39	36	27	43	41	39	60	9	65	24	383

서 빈도수의 순위를 살펴보면, 심신치유와 내적 성장(132개), 명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작(82개), 지혜와 자비심이 드러남(62개), 명상의 숙달과정(52개), 알아차림의 확장: 미세한 알아차림(41개), 명상훈련의 시작(9개), 과거 상처가 떠오르고 재경험(5개)의 순서로 확인되었다. 가장 빈도가 높은 심신치유와 내적 성장의 상위 범주에서 가장 높은 빈도로 나타난 범주는 평온함, 감사함과 기쁨, 충만함과 같은 긍정정서의 증가(6-1.)와 심리적, 신체적 증상의 완화(6-4.)이었다. 상위 범주 6의 경우는 모든 연구에서 공통적으로 보고된 경험이었다. 한편, 상위 범주 4의 경우는, 소수의 연구에서만 보고된 고유한 경험으로 파악되었다.

논 의

본 연구는 다양한 연구 참여자를 통해 수행된 마음챙김 명상 체험의 현상을 기술한 여러 질적 연구결과들을 종합하는 질적 메타분석을 통해 마음챙김 명상과정을 종합적으로 설명할 수 있는 모형을 제시하고 개별 연구들의 차이점을 살펴보고자 하였다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위해서 본 연구는 2011년부터 2022년까지 11년간 국내에서 명상 체험을 주제로 그 현상을 기술한 10편의 질적연구들에서 제시된 의미 단위들을 수집하여 Giorgi(1997)의 자료분석 방법을 활용하여 재분석하였다. 분석결과, 명상의 실천적 이해, 알아차림의 증가, 명상의 효과라는 3개의 주제로 7개의 상위 범주(명상 훈련의 시작, 명상의 숙달과정, 명상

이 익숙해지면서 알아차리기 시작함, 과거 상처가 떠오르고 재경험, 알아차림의 확장: 미세한 알아차림, 심신치유와 내적인 성장, 지혜와 자비심이 드러남), 38개의 범주에서 총 383개의 의미 단위를 도출하였다. 구체적인 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 국내 명상 체험을 주제로 현상을 기술한 연구의 일반현황을 살펴보기 위해 특징을 분석하였다. 먼저 연도별 논문 현황을 보면 2015년에 연구가 3편으로 급증하는 추세를 보이고 있어서, 양적 연구에서 제시하지 못하는 명상의 체험 과정을 기술하기 위한 질적연구에 대한 관심이 2015년부터 급증하기 시작한 것으로 해석할 수 있다. 이러한 결과는 마음챙김 명상의 효과에 대해 이미 다양한 메타분석 연구를 통해 그 효과가 검증됐지만(김경은, 김진숙, 2015), 구체적으로 어떤 경험과 과정을 통해 개인에게 긍정적인 효과가 나타났는지에 대한 질적연구의 필요성과 그 맥을 같이 하고 있다(이수련, 2018).

둘째, 다양한 연구 참여자들의 명상 체험과정을 종합 분석하기 위해 질적 메타분석을 실시한 결과, 연구 참여자들은 명상의 실천적 이해를 바탕으로 점차 알아차림이 증가하면서 명상의 효과를 경험하는 것으로 나타났다. 시간의 흐름에 따른 구체적인 마음챙김 명상 체험의 과정은 명상 훈련의 시작 → 명상의 숙달과정 → 명상이 익숙해지면서 알아차리기 시작 → 과거 상처가 떠오르고 재경험 → 알아차림의 확장 → 심신치유와 내적인 성장 → 지혜와 자비심이 드러남으로 탐색되었다. 이러한 결과는 마음챙김 명상이 ‘어떻게’ 심신치유와 성장을 이끌어내는지 그 기제로서 ‘알아

차림'이 중심 역할을 하고 있음을 시사한다. 알아차림이 무엇인지 그 자체를 인식해야만 외부 대상에 대한 알아차림의 수준도 증가하고 생각 자체에 대한 알아차림과 생각이 사실이 아니라는 미세한 알아차림을 통해 습관적인 자신의 생각과 정서, 행동의 알아차림의 수준까지 확장되는 것을 볼 수 있다. 이러한 알아차림의 수준이 확장되는 과정을 거쳐 명상의 효과를 체험할 수 있다는 본 연구의 결과는 마음챙김이 무엇인지 정확하게 측정하기 위해서는 마음챙김의 핵심 요인(알아차림과 관찰)과 결과 요인(비판단적 수용, 개방성, 비반응, 통찰 등) 그리고 과정 요인(기술하기, 호기심 등)을 구분하여 각각 측정하는 것이 필요하다는 고은미 등(2021)의 연구 결과를 지지한다.

기존의 마음챙김을 측정하는 도구들의 하위 요인들을 살펴보면, 현재 자각, 주의집중, 탈중심적 주의, 비판단적 수용(마음챙김 척도: 박성현, 2006), 현재 일어나는 것에 대한 주의와 알아차림(마음챙김 주의 척도: Brown & Ryan, 2003), 주의를 조절하는 능력, 현재 또는 즉각적인 경험에 대한 태도, 경험에 대한 알아차림, 경험에 대한 수용 또는 비판단적 태도(인지적 및 정서적 마음챙김척도: Feldman et al., 2007), 비반응성, 관찰, 자각행위, 기술, 비판단(5요인 마음챙김 척도: Baer et al., 2006)으로 마음챙김의 핵심요인과 결과요인 그리고 과정요인 등이 혼합되어 측정되고 있다. 마음챙김을 측정하는 비판단적 태도와 경험에 대한 수용, 그리고 비반응성(nonreactivity)의 구성개념들의 경우, 본 연구의 결과에서는 마음챙김 명상을 통해 함양되는 특성으로 '명상의

효과' 주제에서 '심신치유와 성장'에 해당된다. 따라서 마음챙김 명상을 통해 길러지는 마음챙김의 핵심 요인을 측정하기 위한 척도개발 시, 본 연구에서 탐색된 시간적 흐름에 따른 '알아차림의 이해'와 '알아차림의 확장' 단계에서 도출된 의미 단위들을 측정 문항으로 활용할 수 있을 것이다.

셋째, 명상 수련을 처음하는 초심자에서부터 전문적인 명상 수행을 하는 참여자 등 다양한 참여자를 통해 탐색된 마음챙김 명상 체험 과정을 수련 기간에 따라 비교한 결과, 알아차림의 시작(상위 범주 3)과 심신치유와 내적인 성장(상위 범주 6)은 보편적으로 경험되는 것으로 나타난 반면에, 지혜와 자비심이 드러남(상위 범주 7)의 범주는 5년 이상의 명상 수련 집단에서 대부분 경험되는 것으로 확인되었다. 이러한 결과들은 명상 수행의 지속기간에 따라 과정과 효과가 다르게 나타날 수 있으며, 명상을 지속적이고 반복적으로 수행하는 것의 필요성을 시사하고 있다. 명상 수련의 시간에 따라 명상 효과의 차이를 연구한 Davidson과 그의 연구 동료들이 발표한 연구(Kral, Schuyler, Mumford, Rosenkranz, Lutz, & Davidson, 2018)에 의하면, 30시간 이하의 MBSR 훈련을 받고 집에서 매일 잠깐씩 수련한 집단은 낮은 수준의 편도체 반응성을 보여주긴 했지만, 장기 명상가 집단의 경우 낮은 수준의 편도체 반응뿐 아니라, 전전두피질과 편도체 사이의 연결성 강화를 보여주었다. 명상이 인간 존재의 특성을 변화시킬 수 있다는 이러한 뇌과학적 연구결과와 유사하게 본 연구의 결과는 수련 기간이 길수록 지혜와 자비심까지 함양될 수 있다는 것을 보여주는

결과라 하겠다. 따라서 이러한 결과는 장기간 명상 수행자의 목표, 효과 그리고 종교적 정향과 인지에 관한 예비 연구(Shapiro, 1992)에서 보고된 것처럼, 명상의 단기 효과인 자기조절 전략에 국한한 연구에서 벗어나 불교가 근간이 되는 전문적 명상 수행자들에게서 나타나는 장기적 효과로서 해탈(self-liberation)과 보리심(compassionate service)을 측정할 필요가 있음을 시사한다. 본 연구에서 탐색된 명상의 효과 주제에서 상대적으로 단기 효과인 심신치유와 내적인 성장의 범주를 보면, 긍정정서의 증가와 심리적 문제의 감소 그리고 자기조절 방안으로서 명상을 적용하고 있지만, 장기 수련자들의 경우, 무집착, 인연의 이치를 보고 타인을 이해하는 연민심이 증가하여 자신과 타인 모두에게 유익한 행동을 선택한다는 범주들이 확인되었다. 즉, 심신치유와 내적 성장이라는 개인적 수준의 행복과 번영을 넘어 공생, 공존, 그리고 타인에 대한 사랑과 친절 등의 사회적 공동체 의식의 수준이 명상을 통해서 향상될 수 있다는 것을 의미한다.

결론적으로, 다양한 연구 참여자들로부터 개별 특수적 접근을 통해 탐색된 마음챙김 명상 체험 과정을 종합, 분석한 본 연구의 결과는 시간의 흐름에 따른 장단기 명상 수련 경험의 질적인 차이가 무엇인지 구체적으로 확인한 의의가 있다. 이러한 연구결과는 마음챙김 명상 수련으로 길러지는 마음챙김의 심리적 과정과 결과를 측정하는 척도개발 연구에서 특히, 알아차림의 진전도를 측정하는 것이 필요하다는 것을 시사한다. 나아가 단기간의 심신 치료에 초점을 두는 것뿐만 아니라, 변성된 특성(Goleman, & Davidson, 2017)으로서

지혜와 자비심의 출현에 관심을 두는 장기간 명상의 효과 연구를 제안한다.

위와 같은 연구의 의의에도 불구하고 본 연구의 제한점은 다음과 같다. 본 연구에서는 2011년부터 2022년까지의 마음챙김 명상 체험 과정의 현상을 연구한 질적연구 10편을 분석 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 무엇보다도 명상의 유형에 따라 서로 다른 효과가 나타날 수 있으므로, 추후에는 자애를 중심으로 하는 명상이나 주의력을 향상시키는 집중 명상의 체험 과정과 효과를 종합해 나가는 연구가 이루어질 필요가 있다.

참고문헌

*표시는 분석대상 논문임.

고은미, 김정호, 김미리혜 (2021). 마음챙김 척도 비교고찰. 한국심리학회지: 일반 40(1), 33-74.

김정은, 김진숙 (2015). 마음챙김 활용 프로그램의 효과에 대한 메타분석. 청소년상담연구, 23(2), 135-155.

김안나 (2020)*. 심신치료 내담자의 몸 중심 마음챙김 경험에 관한 탐구. 한국명상학회지, 10(2), 23-51.

김형록 (2013)*. 알아차림 명상의 치유적 효과: 단일사례연구. 질적연구, 14(2), 105-121.

나장함 (2008). 질적 메타분석에 대한 고찰: 교육과정 연구에서의 적용 가능성 탐색. 교육과정연구, 26(4), 229-252.

박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학

- 교 박사학위 논문.
- 박성현, 안희영 (2019)*. 마음챙김 수행자의 일상경험에 관한 현상학적 체험연구 - ‘불뚝’에서 ‘농음’으로 향해가는 ‘마음챙김 살기’. 한국불교학, 91, 285-324.
- 배재홍, 장현갑 (2006). 한국형 마음챙김명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램이 대학생의 정서 반응에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 11(4), 673-688.
- 서혜석, 강영신 (2015)*. 위빠사나 장기 수행자의 자기변화 경험내용과 자기변화 유발요인에 관한 현상학적 연구. 상담학연구, 16(6), 505-528.
- 송영숙, 송태운, 이종영, 유영숙, 권소희 (2015)*. 관상동맥질환자의 마음챙김 명상에 대한 경험: 현상학적 연구. 성인간호학회지, 27(1), 21-28.
- 이경희 (2011)*. 청소년이 경험한 작은 명상. 질적연구, 12(2), 85-99.
- 이수련 (2018). 명상관련 질적연구 동향분석. 불교학 연구, 55, 299-336.
- 이혜리 (2022)*. 노년기 여성의 명상체험에 관한 질적사례연구. 학습자중심교과교육연구, 22(5), 379-392.
- 전여정 (2009). 마음챙김 명상의 심리치유 효용성을 위한 접근법 제언: 심리치료 기제를 중심으로. 동국대학교 석사학위 논문.
- 정은실, 손정락 (2011). 마음챙김 기반 인지치료(MBCT) 프로그램이 대학생의 인터넷 중독 수준, 불안 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 임상, 30(4), 825-843.
- 천정은 (2018)*. 명상초보자들의 호흡명상 경험에 대한 내러티브 탐구. 질적탐구, 4(2), 191-233.
- 천정은, 김형록 (2015)*. 알아차림 호흡명상의 체험연구. 질적연구, 16(2), 96-109.
- 최정익, 최윤정 (2022)*. 대학생의 일주일간 마음챙김명상 수련 경험에 대한 현상학적 연구. 한국명상학회지, 12(2), 49-73.
- Ahn, H. (2006). *Phenomenological case study of the practicum in mindfulness-based stress reduction: Insight into mindfulness and its connection to adult learning*. ProQuest.
- Bach, P. X. (2014). *Mindful Leadership-A Phenomenological Study of Vietnamese Buddhist Monks in America with Respect to their Spiritual Leadership Roles and Contributions to Society*. Drexel University.
- 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.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., Segal, Z. V., Abbey, S., Specia, M., Velting, D., & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- Bowles, N. I., Davies, J. N. & Van Dam, N. T. (2022). Dose-response relationship of reported lifetime meditation practice with mental health and wellbeing: A cross-sectional study. *Mindfulness*, 13, 2529-2546.
- 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(4), 822-848.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18, 211-237.
- Carmody, J., & Baer, R. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 23-33.
- Davidson, R. J., & Kaszniak, A. W. (2015). Conceptual and methodological issues in research on mindfulness and meditation. *American Psychologist*, 70(7), 581-592.
- Einpresswire[웹사이트]. (2022.07.04.). URL: <https://www.einpresswire.com/article/576701421/meditation-market-to-observe-strong-development-of-10-40-cagr-by-2029-business-players-smiling-mind-inscape>.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J.-P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the cognitive and affective mindfulness scale-revised (CAMS-R). *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- Giorgi, A. (1997). The theory, practice, and evaluation of the phenomenological method as a qualitative research procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28(2), 235-260.
- Goldberg, S. B., Wielgosz, J., Dahl, C., Schuyler, B., MacCoon, D. S., Rosenkranz, M., Lutz, A., Sebranek, C. A., & Davidson, R. J. (2016). Does the five facet mindfulness questionnaire measure what we think it does? Construct validity evidence from an active controlled randomized clinical trial. *Psychological Assessment*, 28(8), 1009-1014.
- Goleman, D., & Davidson, R. J. (2017). *Altered Traits: Science reveals how meditation changes your mind, brain, and body*. NY: Avery.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144-156.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. NY: Hyperion.
- Kornfield, J. (1997). Intensive insight meditation: A phenomenological study. *Journal of Transpersonal Psychology*, 11, 41-58.
- Kral, T. R. A., Schuyler, B. S., Mumford, J. A., Rosenkranz, M. A., Lutz, A., Davidson, R. J. (2018). Impact of short- and long-term mindfulness meditation training on amygdala reactivity to emotional stimuli. *Neuroimage*, 1(181), 301-313.
- Leigh, J., Bowen, S., Marlatt, G. A. (2005). Spirituality, mindfulness and substance abuse. *Addictive Behaviors*, 30(7), 1335-1341.
- Levitt, H. M. (2018). How to conduct a qualitative meta-analysis: Tailoring methods to enhance methodological integrity. *Psychotherapy Research*, 28(3), 367-378.
- Noblit, G. W., and Hare, R. D. (1988).

- Meta-ethnography: Synthesizing qualitative studies.* Newbury Park, CA: Sage.
- Paterson, B. L. (2012). "It looks great but how do I know it fits?": An introduction to meta-synthesis research. In K. Hannes, & C. Lockwood, (1st ed.), *Synthesizing qualitative research: Choosing the right approach* (pp.1-20). London: John Wiley & Sons.
- Rosenberg, S., & Kim, M. P. (1975). The method of sorting as a data gathering procedure in multivariate research. *Multivariate Behavioral Research*, 10, 489-502.
- Sedlmeier, P., Eberth, J., Schwarz, M., Zimmermann, D., Haerig, F., Jaeger, S., & Kunze, S. (2012). The psychological effects of meditation: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(6), 1139-1171.
- Shapiro, D. H. (1992). A Preliminary study of long-term meditators: goals, effects, religious orientation, cognitions. *Journal of Transpersonal Psychology*, 24, 23-39.
- Walsh, D. & Downe, S. (2004). Meta-synthesis method for qualitative research: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 50(2), 204-211.
- 투고일자 : 2023. 1. 11.
수정원고접수 : 2023. 2. 26.
최종 게재확정일자 : 2023. 2. 26.

Qualitative Meta-synthesis on Mindfulness Meditation Experience

Yoon-Jung Choi*

Hyo-Bin Moon**

Kangwon National University

The purpose of this study was to collect qualitative studies that can capture the phenomena of the mindfulness meditation experience process, and to comprehensively analyze the mindfulness meditation experience process by recapitulating overall the experiences of various participants. To this end, 10 academic journals published in Korea for 11 years from 2011 to 2022 with KCI listing candidates or higher were selected. A total of 383 semantic units were derived by collecting the semantic units reported by the research participants presented in each of the selected papers, and they were analyzed through Giorgi's data analysis procedure. As a result of the study, first, the process of meditation experience were analyzed with 3 topics (i.e. Practical understanding of meditation, Increase in awareness, Effect of Meditation), 7 upper categories, and 38 categories. Second, as a result of synthesizing the meditation experiences of various participants, differences were founded in the process of meditation experience by the meditation training period. Research participants who belong to the upper category of the Revealing wisdom and compassion are meditation practitioners who have been practicing meditation for more than 5 years, see the principles of impermanence, selflessness, and inter-dependent relationship, have increased compassion, and developed wisdom to see as they are, free from notions and concepts. Based on these findings, a discussion of mindfulness meditation research and practice was provided.

Key words : mindfulness meditation experiences, qualitative meta-synthesis

* Corresponding author: Yoon-jung Choi, (24341) 1 Gangwondaehak-gil, Chuncheon, Gangwon-do, Republic of Korea, Associate Professor, Department of Education, Kangwon National University, Tel: 033-250-6654, E-mail: cyjmom@kangwon.ac.kr

** Doctoral Student, Department of Education, Kangwon National University

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.¹⁾ 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’²⁾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.³⁾

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.⁴⁾

karuna에 대한 강조는 대승불교가 발달하고 보살사상이 대두되면서 나타난다.⁵⁾ 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.⁶⁾ 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.⁷⁾ 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.⁸⁾ 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 대중 경전을 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 수행법⁹⁾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 모듈¹⁰⁾ 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(affection)과 그들의 고통에 대한 인식(awareness)에 입각한 동기적 상태로 이해된다고 타인에 대한 사랑(affection)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 톱텐 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.¹¹⁾ 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)¹²⁾, 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 아미썸(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)¹³⁾ 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)¹⁴⁾.

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 앞서 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 실제로 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 관련시키고 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, & Rivis, 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).¹⁵⁾ 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.¹⁶⁾

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. 인지작업은 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. 어쩌면 티베트 불교는 동아시아의 자비(慈悲)와 같이 metta(慈)와 karuna(悲)의 개념을 통합한 합성어를 갖고 있지 않을 수도 있다. 어쩌면 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.¹⁷⁾

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 끌어올려¹⁸⁾ 결과적으로는 자비는 관세음보살과 같은 분이나 배필 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 구제로서의 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 mediation, 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., & Ravis, 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
- 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^{*}

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

한국명상학회지: 투고규정

1. 학회지에 게재를 희망하는 원고는 JAMS(Journal Article & Management System: 온라인 논문투고/심사 시스템 : <https://ksm.jams.or.kr>)을 통하여 투고하면 된다.
2. 게재를 희망하는 원고는 한글 워드프로세서로 작성하는 것을 원칙으로 하되, 영문으로도 투고가 가능하다.
3. 원고의 표지에는 논문제목, 저자, 주소, 전화번호, e-mail 주소(가능하면)를 명기해야 하며, 표지를 제외한 모든 쪽에는 1부터 연속적 숫자가 부여되도록 한다.
4. 투고 시 제 1저자 및 교신 저자와 공동저자를 구분하여 명시해야 하고, 투고 당시의 저자 명은 원칙적으로 변경(저자 추가 혹은 삭제)이 불가능하다. 단, 부득이한 사유가 있는 경우 편집위원회의 승인을 받아 변경할 수 있다.
5. 원고의 형태는 A4 용지에 작성한 것으로 한다. 본 학회지의 한 페이지에는 한글로 약 1,800자, 영문으로 약 3,700자 (약 550단어)가 들어감을 고려하여 원고를 작성하기 바란다. 원고의 길이는 15-20페이지 이내를 권장한다.
6. 모든 연구논문은 150단어(600자)안팎의 국문초록과 영문초록을 포함해야 한다. 각 초록에는 5개 이내의 주요어(keywords)를 포함해야 한다.
7. 제출된 원고는 학회지 논문심사위원 2명의 무기명 심사를 받게 되며, 심사된 논문의 게재 여부의 최종결정은 편집위원회에서 한다. 본 학회지에 게재된 원고는 필요한 한도 내에서 짧은 것을 원칙으로 하며, 게재기로 결정된 원고의 체제와 길이는 심사위원의 의견을 참작하여 편집위원장이 저자에게 수정을 요구할 수 있다.
8. 저자 확인 주는 다음 두 가지로 구분하여 기록한다. 교신저자의 연락가능 한 주소와 연구의 기초사항(예 : 논문 발표된 학술대회명, 장소, 날짜, 학위논문 여부)및 연구에 도움 받은 사항들(예: 재정적 후원, 감사의 글)은 논문의 첫 쪽에 각주로 처리한다.
9. 본문과 동일한 언어로 쓰여진 초록은 제목에 이어서 제시하며, 다른 언어로 쓰여진 초록은 참고문헌 뒤에 쪽을 분리하여 제시한다.
10. 원고는 한국심리학회편 학술논문작성 및 출판지침(박영사, 2012)에 따라 작성하여야 하고, 출판지침에 제시되어 있지 않은 기타사항은 APA Publication Manual 최근판을 참조할 것이며, 이에 따라 작성되지 않은 논문은 접수 또는 게재되지 않을 것이다.
11. 게재된 논문의 별쇄본은 20부에 한하여 저자에게 무료로 배부한다. 초과분의 별쇄본은 저자의 사전요청과 부담에 의하여 추가로 제공될 수 있다.
12. 교신저자는 다음과 같이 논문의 1쪽에 각주로 표시하여야 한다. 교신저자 및 논문저자의 소속과 직위 등 저자 정보를 명확히 기재 한다(대학 교원인 경우 소속 대학과 교수 직위를, 초·중등학교 소속 학생의 경우 소속 학교와 ‘학생’임을 논문에 밝혀야 한다).

예: † 교신저자(Corresponding author) : 홍길동, (000-000) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 199, 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-000-0000, E-mail: pubksm@gmail.com

한국명상학회지: 투고논문 작성양식

1. 기본사항

- 제목 및 초록은 1단 편집, 본문은 2단 편집 (단 간격 6.0mm)
- 단, 심사용 논문에서의 본문은 1단 편집도 무방하나, 게재 확정후에는 반드시 2단으로 제출
- 편집용지: A4
- 용지 여백: 위쪽 37mm, 아래쪽 38mm
- 왼쪽 35mm, 오른쪽 35mm
- 머리말 13mm, 꼬리말 12mm
- 용지 방향: 좁게
- 문단모양: 문단 시작은 두 칸(한 글자)만큼 띄고 시작.
- 줄간격 160%
- 마침표 다음: 한 칸 띄도록 (두 칸이 아님)
- 본문, 참고문헌: 신명조, 10호, 보통모양
- 국문초록, 영문초록: 신명조, 9호, 보통모양
- 쪽수 표시

2. 세부 형식

[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
<div>제 목</div> <div>(신명조 20, 진하게, 가운데)</div>
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
<div>저 자</div> <div>(신명조 11, 진하게, 가운데, 한 글자씩의 간격을 두어 표기)</div>
<div>소 속</div> <div>(신명조 10, 가운데)</div>
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
국문초록 시작(신명조 9, 보통, 양쪽혼합, 첫 칸을 띄지 않고 시작, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽 3)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
주요어: (중고딕 9, 보통)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]

본문 시작(신명조 10, 보통, 양쪽 혼합, 문단 첫줄은 두 칸 띄고 시작, 여기서부터 2단 시작(좌우 양단으로 편집함, 단 간격은 6mm)
본문 소제목 (중고딕 10, 진하게, 양쪽 혼합)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
방 법 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
연구대상, 측정도구, 절차 등 (중고딕 10, 진하게, 양쪽 혼합, 좌측 첫째 칸에서 시작)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
연구대상, 측정도구, 절차의 내용 (신명조 10, 진하게, 양쪽 혼합, 첫 칸을 띄우고 시작)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
결 과 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
결과의 내용 (신명조 11, 진하게, 가운데)
표 1. 표제목 (중고딕 9, 보통, 표 제목은 표의 위쪽 좌측에, 제목이 길어서 두 줄 이상을 차지하는 경우는 들여쓰기나 내어쓰기를 하지 않고 그대로 표기)
그림 1. 그림제목(중고딕 9, 보통, 그림제목은 그림 아래쪽 가운데)
논 의 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
참고문헌 (신명조 11, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
참고문헌의 내용(신명조 10, 보통, 양쪽 혼합, 문단 첫 줄부터, 여백: 왼쪽 4, 오른쪽 0, 첫째줄: 내어 쓰기, 정렬: 양쪽 혼합)
(예) 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. <u>한국심리학회지: 문화 및 사회문제</u> , 20(2), 89-105. 중고딕 10, 보통
(예) Musen, G., & Treisman, A. (1990). Implicit and explicit memory for visual patterns. <u>Journal of Experimental psychology: Learning, Memory and Cognition</u> , 16(1), 127-137. 신명조 10, 이탤릭체
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문제목 (신명조 20, 진하게, 가운데, 페이지를 바꾸어서 시작)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문 저자명 (신명조 11, 진하게, 가운데, 이름을 정보보다 먼저 제시하고 이름과 성 중간에 ‘.’는 넣지마십시오)

영문 소속 (신명조 10, 진하게, 가운데)
[두 줄 띄움, 줄 간격 160%]
영문초록 시작(신명조 9, 보통, 양쪽혼합, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽 3)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
<i>keywords:</i> (신명조 9, 이탤릭체, 양쪽 혼합, 첫 칸을 띄지 않고 시작, 문단모양: 왼쪽 3, 오른쪽3)
[부록이 있을 경우 페이지를 바꾸십시오]
부 록 (신명조 11호, 진하게, 가운데)
[한 줄 띄움, 줄 간격 160%]
부록의 제목 (신명조 10, 진하게, 양쪽 혼합)
[부록이 여러 개인 경우 부록마다 일련번호를 붙임]
부록의 내용(신명조 9, 보통, 양쪽 혼합)

3. 실증연구 논문의 구성

- 1) 본문 형식은 서론(제목없이), 방법, 결과, 논의, 참고문헌의 순서로 구성되어야 한다.
- 2) 경험적 연구 논문 본문의 내용
 - ① 서론
 - 논문의 목적을 언급하고, 연구나 관찰의 근거를 요약한다.
 - 서론에는 논문 자료나 논문의 결론을 포함하지 않는다.
 - ② 방법
 - 관찰 대상이나 실험대상자의 선정 방법을 명확히 기술한다.
 - 대상자의 연령, 성별, 및 기타 중요한 특징을 기재한다.
 - 실험(또는 관찰)방법, 장치, 검사도구나 기구 및 실험 과정은 다른 연구자가 결과를 재현할 수 있을 정도로 자세히 기록한다. 잘 알려진 방법에 대해서는 참고문헌만을 기록할 수 있다. 출판된 방법이지만 잘 알려지지 않은 방법인 경우 참고문헌을 달고 짧게 기술한다. 새로운 방법을 사용했거나 새롭다고 할 정도로 변형 시켜 사용한 경우에는 그 방법을 사용한 이유와 그 방법의 한계를 평가해야 한다.
 - ③ 결과
 - 연구 결과를 본문, 표, 그림을 이용하여 논리적 순서에 맞게 제시한다. 표나 그림의 자료 전부를 본문에 반복하여 기술하지 않는다. 관찰한 중요한 소견만 강조하거나 요약한다.
 - 통계 처리된 결과는 통계치, 자유도와 유의확률 P 값(p-value)또는 신뢰구간(confidence interval)을 수치로 제시한다.

④ 논의

- 서론이나 결과 항목에 기술한 연구 자료를 반복하여 서술하지 않는다.
- 논의 항목에는 연구 소견의 의미, 그 의미의 한계, 그리고 장래 연구에 미치는 영향 등을 포함시킨다.
- 관찰 결과를 다른 유사한 연구와 비교한다.