

자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교[†]

김 완 석[‡] 박 도 현 신 강 현
아주대학교 심리학과

자기연민과 타인연민, 마음챙김 수준 및 삶의 질의 관계에 대한 대안모형들을 검증함으로써, 마음챙김명상과 자비명상의 수련이 서로 다른 과정을 통해 삶의 질에 영향을 미칠 수 있음을 검증하고자 했다. 기존의 연구결과와 이론적 논의를 통해 이들 변수들의 관계에 관한 4개의 인과모형을 상정하고 모형적합도를 비교하였다. 분석용 자료는 대학생 373명의 대상으로 한국판 마음챙김 주의자각척도(K-MAAS), 한국판 자기자비척도(K-SCS), 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 단축형(K-WHOQOL-BREF), 아주연민사랑척도(ACLS)를 이용해서 수집하였다. 비교분석결과 채택한 모형은 첫째, 마음챙김은 자기연민을 통하거나 또는 직접적으로 삶의 질에 영향을 미치지만 타인에 대한 연민에는 영향력이 없으며, 둘째, 자기연민은 가까운 친지에 대한 연민을 통하거나 또는 직접적으로 삶의 질에 영향을 미치며, 셋째, 가까운 타인에 대한 연민은 삶의 질에 직접적인 영향을 미치면서 동시에 잘 모르는 일반인에 대한 연민에도 영향을 미치지만, 일반적인 타인에 대한 연민은 삶의 질에 유의한 영향을 미치지 않음을 보여주었다. 연구결과를 마음챙김명상과 자비명상 수련이 삶의 질에 영향을 미치는 과정과 관련해서 해석하였고, 향후 연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 마음챙김, 마음챙김명상, 자기연민, 타인연민, 자비명상, 삶의 질

[†] 이 논문은 2014년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2014S1A3A2044196).

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김완석, (442-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2769, E-Mail: wsgimajou@gmail.com

연민(compassion)은 여러 종교전통에서 강조하는 이타적 덕목이다. 불교에서 연민은 인간이 개발할 수 있는 또는 본래 가지고 있는 무한한 덕목으로 간주하는 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)의 사무량심(四無量心) 중 하나인 비무량심을 뜻하는 말로서 “모든 생명있는 존재의 고통을 가엽게 여기고 고통에서 벗어나도록 도와주려는 마음”을 말한다. 유교에서는 인간의 본성을 사단(四端)이라 하여 측은지심(惻隱之心), 수오지심(羞惡之心), 사양지심(辭讓之心), 시비지심(是非之心)의 네 가지를 들었는데, 이 중 첫 번째인 측은지심은 “어려움에 처한 사람을 애처롭게 여기는 마음”을 뜻한다. 이와 비슷하게, 기독교에서도 믿음과 소망, 사랑을 인간의 당연한 덕목으로 간주하고 이중 사랑을 으뜸이라 강조하는 바, 이때의 사랑은 하느님, 형제 및 이웃과 같은 다른 존재나 타인에 대한 무조건적 사랑인 아가페를 말하는 것으로, 이성간의 사랑(eros)이나 친구간의 우정(philia), 가족간의 사랑(storge)과는 다르다. 각 종교전통에서 강조하는 연민, 측은지심, 아가페는 모두 개인이 자신의 안위와 행복을 추구하기 보다는 다른 사람이나 존재에 대한 관심과 배려, 희생을 강조한다는 점에서 이기적인 것이 아닌 이타적인 태도와 행동이 매우 중요한 인간의 덕목임을 강조하는 것이라 할 수 있다.

이렇게, 여러 종교전통에서 공통적으로 강조하는 연민심, 측은지심, 아가페 등은 그것이 개인의 행

복에 도움이 되어서 자기보다는 바람직한 인간으로서 갖추어야 할 대체로 당위적인 덕목이며, 이런 심리적 특성과 태도가 결국은 진정한 행복에 도움이 된다는 것을 가정하거나 주장하는 것으로서, 이런 주장이 엄밀한 과학적 검증의 대상이 된 것은 최근의 일이다.

최근 심리치료 분야에서 Neff(2003b)가 제안한 자기연민(self-compassion) 개념을 이용한 많은 연구들은 자신에 대한 사랑과 연민이 삶의 질이나 심리적 기능에 매우 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 하지만, 자신이 아닌 다른 사람이나 존재에 대한 연민과 사랑이 개인의 삶의 질이나 심리적 기능에 긍정적인 영향을 미칠 것인가에 관해서는 실증적인 연구가 거의 없다.

본 연구의 중요한 목적 중 하나는 연민이라는 개념과 떼어서 생각할 수 없을 뿐 아니라, 자신보다는 다른 존재에 대한 연민과 사랑을 더 강조하는 수련법인 자비명상이 추구하는 이타적 연민도 자기연민이라는 개인수준의 연민과 마찬가지로 개인의 삶의 질이나 행복에 영향을 미칠 수 있는지를 검증해보려는 것이다.

자기연민과 타인연민

연민은 그 대상에 따라 자신에 대한 연민과 다른 사람이나 존재에 대한 연민으로 구분해볼 수 있다¹⁾. 최근 심리학 분야에서 많은 관심과 연구의

1) ‘연민’은 팔리어 karuna의 번역어로서, 영어로는 compassion으로 번역된다. 하지만, 서구의 불교학자들이 compassion을 팔리어 karuna의 번역어로 비교적 제한적으로 사용하는 것과 달리 최근 서구심리학자들은 compassion을 karuna(연민)에 국한시키지 않고 metta(자애)의 의미까지 포괄하는 metta-karuna(자비)의 의미로 사용하는 경향을 볼 수 있다. 예컨대, Neff 등(Neff, 2003b, Neff, & Germer, 2013)의 self-compassion, Underwood(2008)의 compassionate love, Gilbert(2010)의 Compassion Focused Therapy 등에서 compassion은 연민만이 아니라 자애까지 포함하는 자비의 개념이라 볼 수 있다. 그래서 한국의 여

대상이 되고 있는 자기연민(self-compassion)은 용어가 보여주듯이 연민의 대상이 자신이다. 이에 반해, 앞서 쓴 것처럼, 세계적인 종교들이 강조하는 연민이나 사랑은 기본적으로 자신이 아닌 타인을 대상으로 하는 것으로서, 타인연민이라 할 수 있다. 이러한 타인지향적 연민을 심리학적으로 개념화한 것이 연민적 사랑(compassionate love)이다.

자기연민. 최근 Neff(2003b)는 그동안 서구심리학에서 강조했던 자존감(self-esteem)이 개인의 다양한 기능에 역기능적일 수 있음을 주장하면서, 불교철학의 연민(compassion)과 마음챙김이라는 개념을 토대로 하는 자기연민을 대안적 개념으로 제시하였다. Neff(2003b)는 자기연민을 연민과 개념적으로 동일하지만 연민이 자신이 아닌 다른 사람이나 존재를 대상으로 하는 것과 달리 자기연민은 그 대상을 자신으로 하는 것 즉, 자신에 대한 태도로 개념화하였다(86-87쪽). 그는 자기연민의 세 가지 요소로서 1) 자신에 대해 혹독하고 비판적으로 대하기보다는 친절함과 이해로 대하는 자기친절, 2) 자신의 경험을 독립적이고 분리된 것이 아니라 일반적인 인간의 공통 경험의 일부로 보는 보편적 인간성, 3) 자신이 경험하는 고통스런 생각이나 느낌을 과잉동일시하지 않고 균형잡힌 자각을 유지하는 마음챙김을 들었다. Neff(2003a)는 자기연민을 측정하기 위한 자기보고형 척도를 개발하였고, 이후 자기연민과 개인적 건강 및 심리적 기능의 관계를 다루는 많은 연구

들이 있었다.

연민적 사랑. 최근 세계보건기구(WHO)에서는 서로 다른 문화권의 삶의 질을 평가할 수 있는 도구개발을 위한 연구모임을 통해 각 문화권에서 보이는 공통점을 감안하여, 서로 다른 미묘한 문화적 차이를 최소화하는 하나의 통합된 개념으로 특히 타인을 위한 사랑을 강조하는 연민적 사랑을 제안하였다(Underwood, 2008). Underwood(2008)에 따르면, “타인을 위한 사랑(love for other)이라는 측면을 나타내는 적절한 단어에 관해 특히 많은 논의가 있었다. 불교도들은 ‘love’라는 단어를 좋아하지 않았고, 자신들에게는 그 개념에 잘 들어맞는 ‘compassion’을 사용하기를 원했다. 이슬람교도들은(인도네시아, 인도, 터키에서 온) compassion이 너무 ‘차다’면서 사랑의 느낌을 드러낼 수 있는 ‘love’라는 용어가 들어가야 한다고 주장했다. ‘연민적 사랑(compassionate love)’이 타협점이었다(8-9쪽)”. 어떻게든, 연민적 사랑은 무엇보다 자신이 아닌 다른 사람에 대한 보편적 사랑을 뜻하는 개념이라 할 수 있다. 이런 연민적 사랑의 개념은 불교심리학의 자비와 매우 유사하다. 자비란 불교심리학에서 말하는 사무량심의 첫 두 가지 심성인 자애(자, 慈愛)와 연민(비, 憐憫)을 합친 용어로서, 좁게는 타인이나 다른 생명체에 대한 사랑과 친절함인 자애, 그리고 이런 존재들이 겪는 괴로움에 대한 공감과 이를 벗어나도록 도와주려는 마음인 연민이라는 두 가지 심성을 뜻하는 것이지만 넓게는 사무량심을 모두 포괄하

러 학자들도 compassion을 그냥 자비로 번역하기도 한다. 하지만, 본 논문에서는 compassion을 ‘연민’으로 번역하여 사용했고, 따라서 self-compassion을 ‘자기자비’가 아니라 ‘자기연민’으로 번역하여 사용하였다. 다만, self-compassion scale의 경우 한국판개발자들이 자기자비척도로 명명하였기에, 이 척도를 지칭하는 경우에만 자기자비척도로 표기하였다.

는 개념이다. 다만, 연민적 사랑은 다른 사람만을 대상으로 하는 인간중심적인 개념인데 비해 자비는 타인 뿐 아니라 인간이 아닌 다른 존재까지 모두 그 대상으로 하는 더 보편적인 개념이라는 점에서 약간의 차이가 있을 뿐이다(김완석과 신강현, 2014).

연민적 사랑에 대한 연구는 1990년 대 이후 과학적 관심과 연구의 중요한 주제로 등장하였다. 무엇보다 연민적 사랑은 종교 및 영성과 관련해서 많은 연구를 자극했고, 연민적 사랑의 선행요인과 결과요인들에 대한 여러 연구들이 있었고(Oman, 2011), 연민적 사랑과 심신건강의 관계를 다룬 연구들이 출판되었다(Post, 2007). Sprecher와 Fehr(2005)는 연민적 사랑을 “가까운 사람이나 또는 잘 모르는 모든 인간에 대한 태도로서 관심과 돌봄에 초점을 둔 느낌과 생각, 행동 및 이런 사람을 이해하고, 돕고, 지지하려는 지향성(630쪽)”으로 정의하고 이를 측정하기 위한 척도를 개발한 바 있다. 연민적 사랑은 종교와 과학의 통합적 연구분야로 떠오르고 있다.

이렇게 보면, 최근 심리학에서 많은 관심과 연구의 대상이 되고 있는 자기연민과 연민적 사랑은 대상에 대한 친절함과 사랑이라는 의미를 공유하고 있지만, 자기연민은 그 대상을 자신으로 하는 것에 반해, 연민적 사랑은 자신이 아닌 타인 또는 다른 존재에 대한 연민을 뜻하는 개념이라고 볼 수 있다. 하지만, 더 큰 차이는 자기연민이

마음챙김을 기반으로 하는 연민인 것에 반해, 연민적 사랑은 이 같은 마음챙김의 개념을 명시적으로 포함시키지 않고 있다는 점에 있다.

마음챙김과 삶의 질

명상수련이 삶의 질이나 심신기능에 긍정적 영향을 미치는 기저과정과 관련해서 비교적 많은 매개변수들이 연구되고 있다. 특히 마음챙김명상의 효과과정에 관해서는 일반적으로 마음챙김 능력의 향상 및 이와 관련한 자기조절력 향상(Brown & Ryan, 2003), 그리고 삶과 개인적 경험의 본성에 대한 통찰을 통한 관점의 변화(Shapiro, Carlson, Astin, & Freedman, 2006)가 중요한 매개과정으로 간주된다. 최근에는 마음챙김 수련이 자기연민을 향상시키고, 그 결과로 삶의 질이나 심리기능이 향상된다는 것을 여러 연구들이 보여주었다. 예를 들어, Birnie와 Speca, Carlson(2010)은 마음챙김 프로그램이후 마음챙김능력의 증가는 자기연민을 유의하게 예측해주며, 자기연민은 심리적인 기능, 즉 높은 수준의 영성 및 스트레스 증상이나 기분장애의 감소와 관계가 있다는 연구 결과를 얻었고, Hollis-Walker와 Colosimo(2011)는 자기연민이 마음챙김과 심리적 웰빙의 관계를 부분적으로 매개한다는 것을 보여주었다.²⁾

한편, 최근 많은 관심과 연구가 시작되고 있는 자비명상의 경우, 실증연구들은 많지 않지만 자

2) ‘마음챙김’과 ‘마음챙김명상’은 세심하게 구분해서 사용할 필요가 있음을 이미 김정호(2004)가 논의한 바 있다. ‘마음챙김’은 mindfulness를 번역한 것인데, mindfulness는 팔리어 사띠(sati)의 번역어이다. 사띠는 특정 명상을 지칭하거나 특정 명상과만 관련된 개념이 아니라 어떤 종류의 명상이나 필요한 의식의 특성이 다(김완석, 2010; Siegel, Germer, & Olendzki, 2010). 이에 반해 ‘마음챙김명상’은 그동안 지법(止法), 통찰 명상 등으로 번역되었던 위빠사나(vipassana)를 번역한 용어이다. 최근 일반인은 물론이고 국내외의 명상 관련 연구들에서 이를 구분하지 않고 혼용하는 경우가 많아서 커뮤니케이션에 상당한 혼란이 있다.

비명상이 긍정적 정서경험을 증가시키고 이로 인해 행복과 삶의 질이 향상될 수 있으며 (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008), 또한 심리적 기능의 향상 뿐아니라 특히 타인에 대한 이타성의 향상에도 도움이 된다(김완석, 신강현, 김경일, 2014; 장지현, 김완석, 2014)는 등의 연구결과들이 있다. 이는 자비명상이 본질적으로 타인에 대한 사랑과 연민을 계발하려는 수련이라는 점에서 타인에 대한 연민이 자신의 행복과 삶의 질이나 심리적 기능과 관련이 있음을 시사한다. 하지만, 자비명상 수련에는 자신을 대상으로 하는 수련이 포함되어 있어서 타인에 대한 사랑과 연민이 자신의 행복과 삶의 질에 긍정적 영향을 미친다는 것을 보여주는 증거로 간주하기 어렵다. 또한, 이 분야의 연구는 이제 막 시작되고 있어서 연민과 행복, 삶의 질의 관계에 대한 실증 증거들은 충분히 축적된 것이라 할 수 없다.

마음챙김명상은 자기연민의 향상에 효과적일 수 있는데, 이는 자기연민이 마음챙김명상과 상당한 개념적 공통점을 가지고 있기 때문이다. 즉, 자기연민 개념의 핵심요소인 자신에 대해 친절하고 수용적인 태도는 고통의 일반성(고, 苦) 즉, 인간은 누구나 고통을 가지고 있다는 것과 모든 것의 연결성(무아, 無我) 즉, 개인이 독립적으로 존재하는 것이 아니라는 것에 대한 이해가 바탕이 되어야 가능하다고 보기 때문이다. 이들 두 개념은 모든 것이 변화한다는 무상(無常)과 함께 불교철학의 주요개념인 삼법인을 구성하는 것으로서, 마음챙김명상의 궁극적인 목적이 바로 삼법인에 대한 통찰이다. 이러한 자기연민의 향상은 삶의 질이나 행복감에 긍정적인 영향을 미칠

수 있다. 이는 자신에 대한 비판적이고 평가적인 태도가 삶의 질이나 행복감에 부정적인 영향을 미치기 때문이다.

이에 반해, 자비명상은 타인연민의 배양에 효과적일 수 있는데, 이는 자비명상의 핵심목적이 바로 타인에 대해 친절하고 수용적이며, 타인의 고통에 공감하고 그 고통을 덜어주려는 태도와 행동의지를 키우려는 것이기 때문이다. 그리고 오랜 불교명상의 전통에서는 이런 자비심이 개인의 궁극적 행복에 긍정적인 도움이 된다고 말하고 있지만, 이렇게 타인이나 다른 존재에 대해 연민심을 갖는 것이 자신의 행복이나 삶의 질 향상에 긍정적 영향을 미치는가에 대해서는 아직 과학적 증거로 알려진 바가 거의 없다.

본 연구의 목적은 자신에 대한 연민과 타인에 대한 연민이라는 두 가지 연민이 어떤 관계에 있는지, 그리고, 자신에 대한 연민(이하 ‘자기연민’으로도 표기)과 타인에 대한 연민(이하 ‘타인연민’으로도 표기)이 개인의 삶의 질에 어떻게 다른 영향을 미치는지를 검증하려는 것이다. 구체적으로는, 1) 마음챙김 능력과 자기연민이 삶의 질에 어떻게 영향을 미치는지, 2) 마음챙김 능력과 자기연민이 타인에 대한 연민에 영향을 미치는지, 3) 가까운 타인에 대한 연민이 잘 모르는 낯선 타인에 대한 연민으로 확장되는지, 그리고 타인에 대한 연민이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미치는지 등을 검증하려는 것이다.

연구모형의 설정

마음챙김, 자기연민과 삶의 질. 마음챙김 명상은 자기연민을 향상시키며(Shapiro, Astin,

Bishop, & Cordova, 2005), 자기연민은 개인의 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다는 연구들이 있다(Allen, Goldwasser, & Leary, 2012; Baer, Lykins, Peters, 2012; Ferguson, Kowalski, Mack, & Sabiston, 2014; Hall, Row, Wuensch, & Godley, 2013; Yarnell & Neff, 2013). 또한, 자기연민은 마음챙김과 행복의 관계를 매개하는 매개변인으로 기능하기도 한다(Hollis-Walker, & Colosimo, 2011). 마음챙김은 삶의 질에 직접적으로 영향을 미치기도 하는데(이성준, 유연재, 김완석, 2013), 이는 마음챙김이 현재 경험에 대한 생생함과 명료함을 더하고 경험을 왜곡하거나 거르지 않고 매순간 삶의 경험과 밀접한 감각적 접촉을 가능하게 만들기 때문이다(Brown, Ryan, & Creswell, 2007). 이런 연구결과들은 마음챙김 능력이 삶의 질에 직접으로 또는 자기연민을 통해서 간접적으로도 영향을 미칠 수 있는 가능성을 시사한다.

마음챙김, 자기연민과 타인연민. 마음챙김명상은 타인에 대한 연민과 어떤 관계에 있을까? 마음챙김능력이 높아지면 타인이나 다른 존재에 대한 연민과 사랑이 높아질까? 이에 관한 연구는 거의 없지만, 마음챙김이 자신의 내적 경험을 비판단적으로 자각하는 일종의 능력이라는 점에서 마음챙김 수준과 타인에 대한 연민이 직접적인 관계가 있다고 보기가 어렵다. 마음챙김명상은 다른 존재와의 연결성을 통찰하게 할 수 있으며, 실제로 마음챙김수준과 연결감 사이에 유의한 상관이 있음을 보고한 연구가 있기는 하지만(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005), 마음챙김이 타인에 대한 연민에 직접 영향을 미친다고 볼 수

있는 근거는 없다. 실제로, 명상훈련의 효과를 연구한 김완석과 신강현, 김경일(2014)은 명상훈련 전후에 마음챙김주의자각척도(K-MAAS)로 측정된 마음챙김수준의 변화가 자기자비척도(K-SCS)로 측정된 자기연민의 변화량과는 유의한 상관이 있었으나($r = .301, p < .01, n = 86$), 잘 모르는 사람에 대한 연민적 사랑의 변화량과는 유의한 상관관계가 없다는($r = .125, p = .235, n = 92$) 결과를 얻었다. 따라서, 마음챙김 능력과 타인에 대한 연민의 관계는 유의하지 않거나, 유의하더라도 비교적 상관의 크기가 낮을 것이라 예상해볼 수 있다.

그보다, 마음챙김은 자기연민의 향상을 통해 타인에 대한 연민에 간접적인 영향을 미칠 가능성이 있다. 이는 Neff(2003b)가 말한 것처럼, “자기연민에는 괴로움과 실패, 부적절함은 인간존재의 일부로서 인간의 공통경험이며 그래서 자신을 포함한 모든 사람들이 연민의 가치가 있다는 견지에서 자신의 경험을 파악하는 것이 포함되어 있어서(87쪽)”, 자기연민이 타인에 대한 연민감과 관심을 향상시키는 경향이 있기 때문이다.

종교가나 명상가를 비롯한 많은 사람들은 “자신을 사랑할 수 있어야 남도 사랑할 수 있다”고 이야기하며, 특히 자비명상가들은 자신에 대한 자비심이 있어야 타인에 대한 자비심도 생겨날 수 있다고 주장한다. 이런 주장의 타당성에 대한 과학적 증거는 별로 없지만, 자기연민은 가까운 사람에 대한 연민에 직접적인 영향을 미칠 수 있으며, 이런 과정을 통해 잘 모르는 타인이나 다른 존재에 대한 연민을 강화할 수 있는 가능성은 충분하다.

타인연민과 삶의 질. 연민은 기본적으로 이타적인 개념이다. 그렇다면, 타인에 대한 연민이라는 이타성이 개인의 삶의 질과 행복에 긍정적인 영향을 미칠 수 있을까?

가족이나 친지, 친구와 같은 호의적 관계에 있는 타인에 대한 연민은 삶의 질에 영향을 미치는 중요한 요인일 수 있다. 삶의 만족이나 행복관련 연구들은 친구관계나 가족관계의 만족도가 개인의 삶의 질에 중요한 요인임을 시사한다(Helgeson, 2003). 또한 가까운 사람들 특히 혈연관계의 사람들에 대한 연민이나 이타심은 상당부분 생득적인 것으로 볼 수 있어서, 이들에 대한 연민이 삶의 질에 긍정적 영향을 미칠 가능성은 충분한 것으로 보인다.

하지만, 잘 모르는 타인이나 다른 존재에 대한 연민과 삶의 질의 관계에 대해서는 그 가능성에 대한 일반적인 통념과 달리 아직 과학적 증거가 충분하지 않다. 특히 이타심과 이타행동에 관한 심리학적 연구들은 대체로 이타심을 이타행동의 선행요인으로 간주하고 이타심이나 이타행동의 발생원인과 과정, 조건 등을 밝히는 것에 초점을 둔 연구들이며, 이타심이나 이타행동의 결과로 나타나는 개인적 영향에 대해서는 별로 연구가 없었다. 하지만, 봉사활동과 같이 자신의 시간과 노력을 들여 어려운 타인을 돕는 일에 참여했던 사람들은 처음의 예상과 달리 이타적 행동이 자신을 매우 행복하게 만든다는 보고를 한다(송현애, 2014). 실제로, 최근 여러 연구들은 자신의 이익을 희생하고 타인을 돕는 일에 참여하는 이타행동이 정신건강이나 신체건강에 도움이 된다는 것을 보여주었다. 예를 들어, 노인들의 자원 봉사활동과 같은 이타적 행동은 인생만족도나

웰빙과 상관이 있으며(Dulin & Hill, 2003; Morrow-Howell, Hinterlonh, Rozario, & Tang, 2003; 신원우, 2011), 도움을 받는 행동에 비해 도움을 주는 행동이 정신건강과 더 큰 관련성이 있다(Schwartz et al., 2003). 이타심과 행복 및 건강의 관계에 대한 기존 연구들을 개관한 Post(2005)는 “타인을 지향하는 이타적인 정서와 행동은 웰빙과 행복, 건강, 장수 등과 상당한 관련이 있다(66쪽)”고 결론지었다. 이렇듯, 잘 모르는 타인이나 존재에 대한 연민이 삶의 질에 영향을 미칠 가능성은 매우 높은 것으로 생각되지만, 대부분의 연구들이 대규모 조사연구이거나 노인을 대상으로 하는 연구여서 다른 표본과 다른 연구방법을 이용한 검증이 필요할 것으로 보인다.

이상의 논의를 토대로 연구모형1을 기본모형으로 설정하고, 이와 비교할 수 있는 대안모형 3개를 구성하였다. 연구모형 2는 모형 1에 포함되는 모형으로서, 마음챙김이 가까운 친지에 대한 연민에 아무런 영향이 없음을 가정하는 모형이다. 앞서 논의한 것처럼, 마음챙김수준이 가까운 사람들에 대한 연민에 직접 영향을 미칠 것이라고 가정할 수 있는 근거는 별로 없다.

연구모형 3은 마음챙김과 자기연민이 가까운 친지나 잘 모르는 다른 사람들에 대한 연민과 아무런 관계가 없음을 가정하는 모형이다.

모형 4는 마음챙김이 가까운 사람들에 대한 연민과 유의한 상관관계가 있음을 가정하며, 자기연민이 친지든 일반인이든 타인에 대한 연민에는 아무런 영향을 미치지 않음을 가정하는 모형이다.

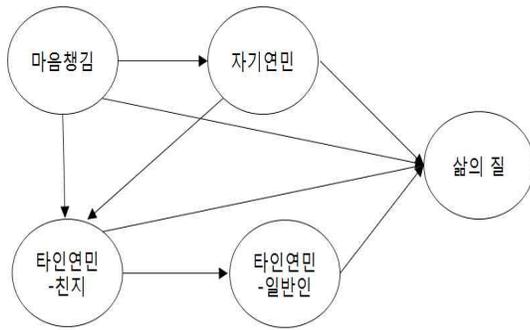


그림 1. 연구모형 1

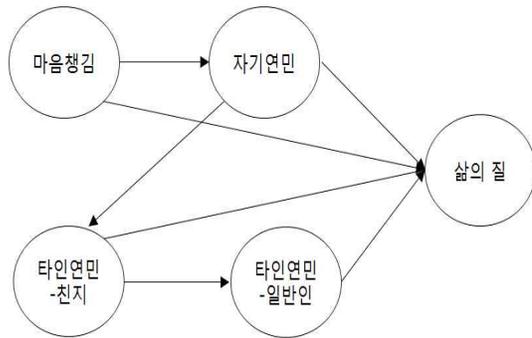


그림 2. 연구모형 2

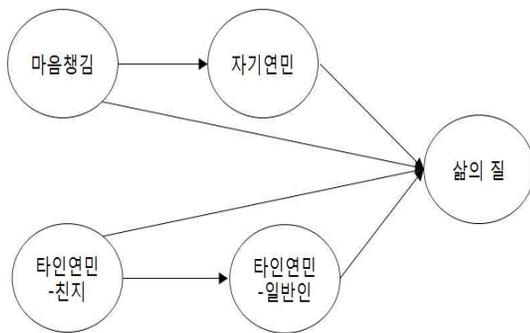


그림 3. 연구모형3

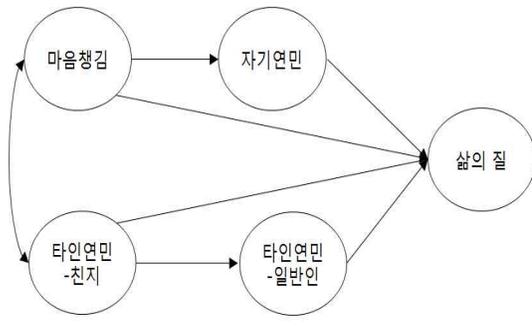


그림 4. 연구모형4

방 법

참여자

경기도와 충청도의 대학교에 재학 중인 대학생 을 대상으로 질문지를 이용해서 373명의 자료를 얻었다. 표본의 성별구성은 여자(56.4%)가 남자 (43.6%)에 비해 약간 많았고, 평균연령은 22.4세로 서 남자(23.8세)가 여자(21.4)에 비해 약간 높았다.

측정도구

마음챙김 수준. 마음챙김 수준을 측정하기 위 해 Brown과 Ryan(2003)이 개발한 마음챙김주의 자각척도(MAAS: Mindfulness Attention Awareness Scale)를 권선중과 김교현(2007)이 번 안하여 개발한 한국판 주의알아차림척도 (K-MAAS)를 사용하였다. 이 척도는 15개의 7점 척도 문항으로 구성되며, 단일요인 구조이다. 개발 시의 신뢰도는 표본에 따라 최소 .81에서 최고 .85

로 보고하였다. 점수가 클수록 마음챙김 수준이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach-alpha는 .83이었다.

자기연민. 자기연민은 Neff(2003a)가 개발한 자기연민척도(Self-Compassion Scale)를 토대로 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 제작한 한국판 자기-자비 척도(K-SCS)의 단축형 척도로 측정하였다. 총 12문항으로 구성되며, 자기친절과 자기비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시의 6개 하위척도로 구성되어 있으며, 12문항의 총점을 자기연민의 지표로 삼는다. 본 연구에서 전체척도의 Cronbach-alpha는 .79였다.

타인연민. 타인에 대한 연민은 Sprecher과 Fehr(2005)의 연민적 사랑척도(CLS; Compassionate Love Scale)를 토대로 하여 한국판 단축형으로 개발된 아주연민사랑척도(ACLS; 김완석, 신강현, 2014)의 친지판과 일반인판으로 측정하였다. 이 척도는 “가까운 사람이나 또는 잘 모르는 모든 인간에 대한 태도로서 관심과 돌봄에 초점을 둔 느낌과 생각, 행동 및 이런 사람을 이해하고, 돕고, 지지하려는 지향성(Sprecher & Fehr, 2005, 630쪽)”을 측정하기 위해 개발된 것이다. 각 판은 문항의 내용은 동일하지만 참조의 대상을 친구나 부모 같은 가까운 사람(친지판), 자신이 모르는 낯선 사람이나 인류 전체(일반인판)로 달리하는 12문항으로 구성되며 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)까지 7점 Likert 식 척도로 평정하게 한다. 본 연구에서 이 척도의 Cronbach-alpha는 친지판이 .93, 일반인판은

.94였다.

삶의 질. 민성길, 김광일, 박일호(2002)가 세계보건기구 삶의 질 척도(WHOQOL)를 토대로 제작한 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 단축형(K-WHOQOL-BREF)을 사용하였다. 이 척도는 26문항 짜리로서 신체적 건강(7문항), 심리적 건강(6문항), 사회적 건강(3문항), 환경(8문항), 전반적 삶의 질과 건강에 대한 만족(2문항)의 5가지 하위요인으로 구성되어 있으며, 모든 문항의 총점을 삶의 질 총점으로 삼는다. 점수가 클수록 삶의 질이 높은 것을 뜻한다. 본 연구에서 전체척도의 Cronbach-alpha는 .93이었다.

결 과

모형 1은 모형 2를 포함하며, 모형 2는 모형 3을 포함하는 모형이다. 또한 모형 4도 모형 3을 포함하는 관계이다. 먼저, 모형 1과 모형 2, 모형 3에 대하여 카이스퀘어 차이검증을 실시한 결과, 모형 2가 모형 3에 비해 상대적으로 우수하며($\Delta\chi^2 = 5.815, \Delta df = 1, p < .05$), 모형 1에 비해서는 통계적으로 유의한 차이가 없지만($\Delta\chi^2 = 0.102, \Delta df = 1, p = .749$) 이 경우, 자유도가 상대적으로 큰 모형을 더 우수한 것으로 간주하기에 모형 2가 더 우수한 것으로 볼 수 있다(표1).

모형 2를 모형 4와 비교할 때, 이 두 모형은 포함관계가 아니어서 카이스퀘어 차이검증을 할 수 없다. 따라서, 간명적합지수인 AIC, ECVI를 의존하여 비교한 결과, 모형 2가 모형 4에 비해 두 지표 모두 더 작은 것으로 나타나서 상대적으로 더 우수한 모형이라 할 수 있다.

따라서, 모형 2를 가장 우수한 모형이라 할 수 있으며, 이 모형의 적합도는 표 1에서 보듯이 모든 지표에서 다른 모형에 비해 우수하며 또한 그 크기도 수용 가능한 범위인 것으로 나타났다.

모형 2의 경로계수를 통해 연구문제에 대한 시사점을 살펴보면, 첫째, 마음챙김과 자기연민, 그리고 삶의 질의 관계는 기존의 연구결과들에서

발견한 것과 같은 양상을 보여주었다. 즉, 마음챙김은 자기연민에 유의한 영향을 미치며, 또한 삶의 질에도 직접적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 자기연민은 마음챙김의 영향을 받으며, 동시에 삶의 질에도 유의한 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 마음챙김은 가까운 친지이든 아니면 잘

표 1. 대안모형들의 χ^2 와 적합도 지수

	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA	AIC	ECVI
모형1	243.162	111	.948	.910	.929	.056	361.162	.968
모형2	243.264	112	.949	.910	.930	.056	359.264	.963
모형3	249.079	113	.947	.908	.928	.057	363.079	.973
모형4	248.957	112	.947	.908	.927	.057	364.957	.978

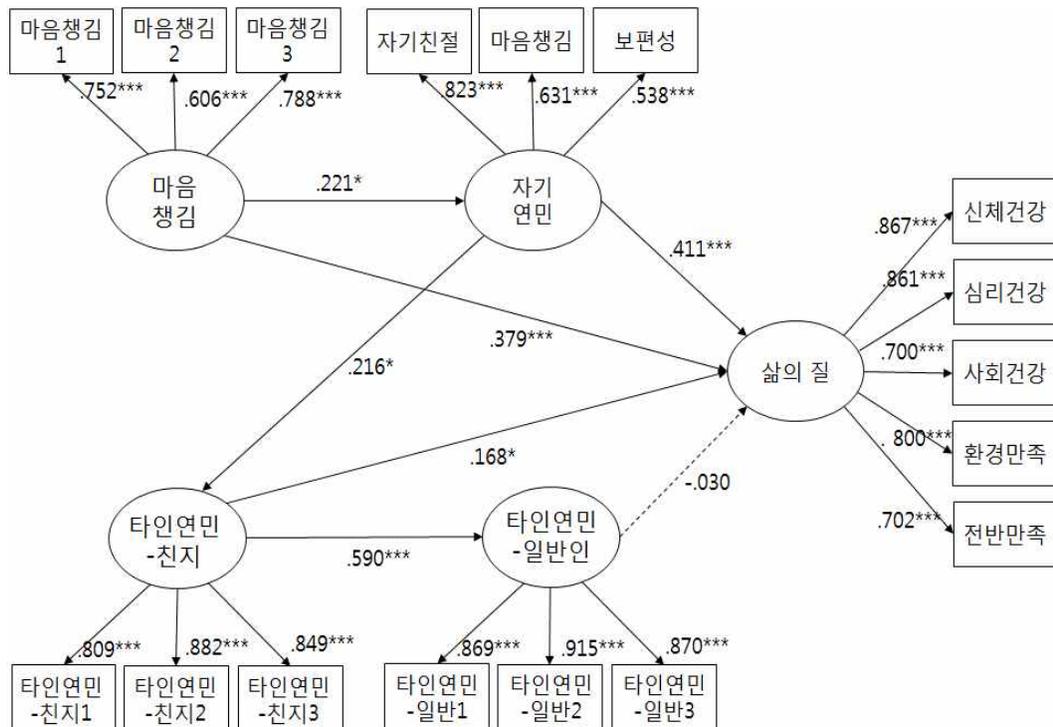


그림 5. 채택한 모형(모형 2)

주. 각 계수는 표준화된 회귀계수, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 2. 모형2의 경로계수

			<i>b</i>	<i>beta</i>	<i>S.E.</i>	<i>C.R.</i>	<i>P</i>
마음챙김	→	자기연민	0.186	0.221	0.077	2.428	.015
자기연민	→	타인연민-친지	0.226	0.216	0.088	2.558	.011
타인연민-친지	→	타인연민-일반인	0.784	0.59	0.072	10.813	.000
자기연민	→	삶의 질	9.342	0.411	1.939	4.817	.000
타인연민-일반인	→	삶의 질	-0.494	-0.03	1.332	-0.371	.711
마음챙김	→	삶의 질	7.256	0.379	1.492	4.863	.000
타인연민-친지	→	삶의 질	3.646	0.168	1.857	1.963	.050

모르는 타인이든 다른 사람에 대한 연민에 아무런 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 반면, 자기연민은 가까운 타인에 대한 연민에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 가까운 사람에 대한 연민은 삶의 질에 직접적인 유의한 영향을 미치며, 잘 모르는 타인에 대한 연민에도 긍정적인 영향을 미치지만, 이러한 일반적인 타인에 대한 연민은 개인의 삶에 질에 유의한 영향을 미치지 않는 것을 보여주었다.

논 의

본 연구의 결과로 채택한 모형2에서 나타난 마음챙김과 자기연민, 삶의 질의 직간접적인 영향 관계는 기존 연구의 결과들과 같은 것이다. 많은 연구들에서 마음챙김명상을 기반으로 하는 프로그램들이 자기연민을 높이며, 자기연민은 행복감과 삶의 질을 비롯한 다양한 심리기능에 긍정적 효과를 갖는다는 것을 보여준 바 있는데, 본 연구의 결과는 마음챙김수준과 자기연민 그리고 삶의 질의 관계에 대한 기존의 연구들을 재확인해주었다.

마음챙김명상을 통해 삶의 경험에 대한 수용적 태도와 삶의 본성에 대한 작은 깨달음이나 이해

를 높이는 것만으로도 개인은 삶의 질과 행복감에 긍정적 이득을 얻을 수 있다. 즉, 자신이 겪는 고통이 혼자만의 고통이 아니라 살아있는 모든 존재가 경험할 수 밖에 없는 보편적인 경험이라는 인식은 고통에 대한 두려움과 부정적 반응을 줄여줄 수 있으며, 고통받는 자신에 대한 부정적인 인식도 감소할 수 있을 터인데(즉 자기연민을 높일 수 있는데), 이는 결국 자신의 삶에서 행복감을 높이고 삶의 질을 더욱 긍정적으로 경험하게 할 것이다.

하지만, 채택한 모형이 아닌 다른 모형에서 가정했던 마음챙김과 타인연민의 직간접적 관계는 모형 2를 채택함으로써 받아들일 수 없었다. 즉, 마음챙김은 가까운 사람들에 대한 연민이나 낯선 일반인에 대한 연민에 대해 직간접적 영향은 유의한 것으로 보기 어려운 것으로 나타났다. 이런 결과는 지금 순간의 내적 경험에 대한 비판단적 관찰을 통한 자각능력이라는 마음챙김의 수준이 타인에 대한 연민에 영향을 미칠 수 있다는 가정을 뒷받침할만한 어떠한 이론적 설명도 없다는 점에서 예상했던 것과 일치하는 것이다. 다만, 마음챙김수준은 자기연민의 매개역할을 통해 가까운 친지에 대한 연민에 간접적인 영향만을 미칠

가능성이 있다.

한편, 모형2에서 볼 수 있듯이, 자기연민은 가까운 사람들에 대한 연민에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 가까운 사람들에 대한 연민은 낮은 일반인에 대한 연민에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이런 결과는 자기에 대한 연민이 주변의 가까운 사람에 대한 연민으로, 더 나아가 잘 모르는 타인에 대한 연민으로 확장될 수 있음을 보여주는 것으로서, 예상과 일치하는 것이다.

이런 결과는 자비명상시에 먼저 자신을 대상으로 수련하도록 강조하는 최근 서구의 자비명상행(예를 들면, Salzberg, 1995)의 타당성을 지지하는 것이라 할 수 있다. 또한, 이러한 수련순서는 5세기 경에 초기불교 전통을 집약한 저술로 받아들여지는 청정도론(Buddhaghosa, 2004)이 자비수련의 원형인 사무량심 수련에 관해 자신을 위한 수련을 먼저 하고 나서 점차 가까운 사람, 모르는 사람, 미워하는 사람의 순으로 수련을 확장하도록 기술하고 있다는 점과 함께, “자기를 사랑해야 남을 사랑할 수 있다”는 검증되지 않은 통념을 기반으로 합리화된다. 하지만, 자비수련에서 자신을 대상으로 하는 수련을 먼저하는 전통은 초기불교의 다양한 수련전통에서도 일부 전통에서만 행해지는 방법일 뿐 아니라³⁾, 이런 수련법이 서구인들에게 만연한 자기비판과 자기혐오를 고려하는 수련법임을 상기할 필요가 있다(이에 관한 논의는 Wallace, 2010 참조). 실제로 자비명상을 중시하는 대승불교는 물론이고, 티벳불교의 여러 종파들이 대체로 따른다는 축적 전통의 사무량심 수련법에서는 자신을 대상으로 하는 수련이 생략될 뿐 아

니라, 사무량심 중 마지막 무량심인 평등심을 먼저 수련하도록 권하고 있으며, 그 이유를 “먼저 평등심을 닦지 않으면 자애나 연민 등이 한쪽으로 치우치게 되어 올바르지 못하게 되기(Pal-truil Rinpoche, 2012, 325쪽)” 때문이라 설명하고 있다. 서로 다른 전통의 자비수련 방법을 비교하는 연구의 필요성을 시사한다.

타인연민과 삶의 질의 관계에 관해서, 모형 2는 가까운 사람에 대한 연민은 삶의 질에 영향을 미치지만, 본 연구에서 가장 흥미로운 문제인 좀 더 보편적인 연민인 낮은 사람들에 대한 연민은 개인의 삶의 질에 유의한 영향을 미치지 않는 것을 보여준다. 가까운 타인에 대한 연민이 삶의 질에 긍정적 영향을 미친다는 결과는 쉽게 설명할 수 있는 것이다. 가족이나 친구처럼 개인의 생활에 매우 중요한 사람들에 대해 사랑과 연민의 마음을 갖는 것은 당연히 자신의 삶에 대해서도 긍정적인 영향을 미칠 것이기 때문이다. 하지만, 자신과 별 교류나 관계가 없는 일반적인 타인에 대한 연민이 자신의 삶에 영향을 미치지 않는다는 결과는 본래 이타적인 목적에서 이루어지는 자비명상 수련이 수련자의 행복과 삶의 질을 높인다는 일반적인 주장이나 이타행동이 자신에게 다양한 긍정적인 효과를 낳는다는 일부 연구결과들과도 일치하지 않는 것이다. 하지만, 본 연구의 결과만으로 타인에 대한 사랑과 연민, 이타성이 개인의 삶에 긍정적으로 기능할 가능성을 부인하기는 아직 이르다.

이러한 결과가 나타난 것과 관련해서 향후 연구에서 개선하거나 보완해야할 몇 가지 시사점을

3) 2015년 2월에 있었던 제7차 마인드풀니스 사업단 세미나에서 “초기 상좌부 불교의 자비수행”을 발표한 서울불교대학원대학교 정준영 교수의 발표자료와 개인적 대화.

얻어낼 수 있다. 첫째, 본 연구에서처럼 잘 모르는 사람에 대한 연민적 사랑 외에 구체적인 이타행동을 측정할 필요가 있다. 연민은 타인의 어려움에 대한 공감을 토대로 하며, 이때 공감하는 감정은 대상이 겪는 고통과 어려움, 슬픔과 같은 부정적인 정서경험이다(김완석, 박도현, 이인실, 2013). 이러한 부정적 정서경험은 삶의 질이나 행복에 직접 기여한다고 보기 어려우며 오히려 부정적인 영향을 미칠 가능성도 있다. 하지만, 공감을 넘어서 실제 구체적인 자비행동을 하는 경우, 이런 행위는 대상의 부정적 경험을 줄여줄 뿐 아니라 이에 따른 상대적인 긍정감정과 함께 자신의 행동에 대한 긍정적 평가와 존재감, 보람과 같은 긍정적인 자기평가를 야기하여 삶의 질에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다. 둘째, 삶의 질의 측정을 다양하게 할 필요가 있다. 삶의 질의 정서적 측면을 주로 측정하는 긍정 및 부정 정서성 척도(PANAS, Watson, Clark, & Tellegen, 1988)나 삶의 질을 쾌락주의적 관점이 아니라 행복주의적 관점에서 측정하는 심리적 안녕감 척도(PWBS: Psychological Well-Being Scale, Ryff, 1989) 등을 이용하는 검증연구가 필요할 것이다.

본 연구는 마음챙김명상과 자비명상이 삶의 질에 미치는 서로 다른 과정이 존재할 가능성을 간접적으로 연구하기 위한 것이었다. 보통 수련전통에서 자비명상은 마음챙김명상과 함께 이루어지거나 충분한 마음챙김명상에 이어 수련하는 것이 보통이며, 최근 개발된 자비명상 기반의 심리적 개입프로그램인 Neff와 Germer(2013)의 마음챙김 자기연민(MCT) 프로그램이나 조현주와 노지에, 이현예, 정성진, 현명호(2014)의 마음챙김-자비 프로그램들도 마음챙김명상과 자비명상을 모두 포

함하고 있다. 이 두 명상은 모두 삶과 세상의 본성에 관한 불교의 핵심적 관점을 공유하고 있는 것이기는 하지만 역사적으로 각 명상법을 수련하는 목적이나 방법에서 상당한 차이가 있다. 이런 차이는 두 명상법의 고유한 효과나 효과과정을 밝힐 필요가 있음을 시사한다.

자비명상은 그것이 자신에 대한 자애와 연민심을 높이는 수련으로 이루어진다면, 마음챙김명상과 마찬가지로 자기연민을 높일 수 있을 것이며 당연히 긍정적인 자기연민의 효과를 동일하게 기대할 수 있을 것이다. 아직 이런 가설을 검증한 연구는 많지 않으며, 일부 자비명상효과 연구는 자비명상 수련이 자기자비척도(김경의 등, 2008)로 측정된 자기연민의 향상에 별 효과가 없다는 결과를 보고하기도 했지만(김완석, 신강현, 김정일, 2014), 이 연구는 자비명상수련 중에서 자신을 대상으로 하는 수련시간이 자신이 아닌 다른 존재를 대상으로 하는 수련시간에 비해 현저하게 짧았기 때문에, 결정적인 것으로 보기는 어렵다. 본 연구가 명상수련에 따른 여러 변수들의 변화량 사이의 관계를 분석한 것이 아니라라는 점에서 향후, 자비명상수련을 통한 관련 변수들의 변화를 분석하는 연구가 필요할 것이다. 자비명상이 본래 자신을 위한 명상이라기보다는 다른 존재의 행복과 고통감소를 위한 명상이라는 점에서, 특히 대승불교 전통의 자비명상이 다른 존재의 삶이 아니라 수련자 자신의 삶과 행복에 긍정적인 기능을 할 것인지는 아직 열려있는 질문이다. 즉, 타인의 행복을 위해 친절하고 사랑스런 태도로 대하며 타인의 행복을 질투하지 않고 함께 기뻐할 뿐 아니라 그들의 고통에 공감하여 이를 기꺼이 경감시켜주고자 하는 마음, 그리고 혈연이나 지연과

같은 친소와 관계없이 모든 존재를 동등하게 대하려는 마음을 키우는 것이 자신의 행복이나 기쁨, 고통의 경감에 긍정적인 영향을 줄 것인가에 대해서는 아직 실증연구가 거의 없는 것이다.

본 연구는 대학생이라는 특정집단을 대상으로 설문조사 방식으로 수집한 자료를 이용한 것이다. 따라서, 본 연구에서 상정한 인과관계들은 향후 인과관계에 관해 더 충실한 결론을 내릴 수 있는 실험적 연구나 프로그램개입 연구 등이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지 건강*, 12(1), 269-287.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김완석 (2010). K-MBSR과 MBSR의 이론적 토대와 프로그램 비교. *한국명상치유학회지*, 1(1), 17-42.
- 김완석, 박도현, 이인실 (2013). 사무량심 척도 개발을 위한 예비연구. *한국명상치유학회지*, 4(1), 1-11.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 509-532.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가?: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 511-538.
- 민성길, 김광일, 박일호 (2002). 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 지침서. 서울: 하나의학사.
- 송현애 (2014). 대학생의 노인대상 자원봉사 참여경험에 대한 연구. *한국사회복지연구*, 41, 1-32.
- 신원우 (2011). 노인의 신체 및 정신건강 문제와 생활만족도간의 관계: 자원봉사활동 참여의 조절효과를 중심으로. *노인복지연구*, 54, 135-163.
- 이성준, 유연재, 김완석 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 219-238.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. *청소년학연구*, 21(12), 25-47.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self & Identity*, 11(4), 428-453.
- Baer, R. A., Lykins, E. L. B., & Peters, J. R. (2012). Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators. *Journal of Positive Psychology*, 7(3), 230-238.
- Birnie, K., Speca, M., & Carlson, L. E. (2010). Exploring self compassion and empathy in the context of mindfulness based stress reduction (MBSR). *Stress and Health*, 26(5), 359-371.
- 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), 822-48.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237.
- Buddhaghosa (2004). *청정도론 [Visuddhimagga]*. (대림스님 역). 서울: 초기불전 연구원. (원전은 5세기 경에 출판).
- Dulin, P., & Hill, R. (2003). Relationships between altruistic activity and positive and negative

- affect among low-income older adult service providers. *Aging & Mental Health*, 7, 294 - 299.
- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(2), 203-216.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1061.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion Focused Therapy: The CBT Distinctive Features*. London, England: Routledge.
- Hall, C. W., Row, K. A., Wuensch, K. L., & Godley, K. R. (2013). The role of self-compassion in physical and psychological well-being. *Journal of Psychology*, 147(4), 311-323.
- Helgeson, V. S. (2003). Social support and quality of life. *Quality of Life Research*, 12, 25 - 31.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
- Morrow-Howell, N., Hinterlonh, J., Rozario, P. A., & Tang, F. (2003). Effects of volunteering on the well-being of older adults. *Journals of Gerontology Series B-Psychological Sciences Social Sciences*, 58(3), S137 - 145.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the Mindful Self-Compassion Program. *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 28-44.
- Neff, K. D. (2003a). Development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223 - 250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 - 102.
- Oman, D. (2011). Compassionate love: accomplishments and challenges in an emerging scientific/spiritual research field. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(9), 945 - 981.
- Pal-truil Rinpoche. (2012). 위대한 스승의 가르침 (오기열 역). 서울: 도서출판 지영사. (원전 출판년도 미상).
- Post, S. G. (2005). Altruism, happiness, and health: It's good to be good. *International Journal of Behavioral Medicine*, 12(2), 66 - 71.
- Post, S. G. (2007). *Altruism and health: Perspectives from empirical research*. New York: Oxford University Press.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Salzberg, S. (1995). *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Horticultural Hall, MA: Shambhala Library.
- Schwartz, C., Meisenhelder, J. B., Ma, Y., & Reed, G. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine*, 65, 778 - 785.
- Shapiro, S. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-Based Stress Reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164 - 176.
- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanism of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 62(3), 373-386.
- Siegel, R. D., Germer, C. K., & Olendzki, A. (2010). Mindfulness: What is it? Where did it come

- from? In F. Dianna, & J. Kabat-Zinn (Eds.), *Clinical Handbook of Mindfulness* (pp. 28). NY: Springer Science+Business Media.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
- Underwood, L. G. (2008). Compassionate love: A framework for research. In B. Fehr, S. Sprecher, & L. G. Underwood (Eds.), *The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications* (pp. 3 - 25). Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Wallace, B. A. (2010). *The Four Immeasurables: Practice to Open the Heart*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications.
- 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, 47*, 1063 - 1070.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self & Identity, 12*(2), 146-159.

원고접수일: 2015년 5월 21일

논문심사일: 2015년 8월 27일

게재결정일: 2015년 8월 31일

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2015. Vol. 20, No. 3, 605 - 621

Self-Compassion, Other-Compassion, Mindfulness, and Quality of Life: Comparing Alternative Causal Models

Wan-Suk Gim Dohyun Park Kanghyun Shin
Ajou University, KOREA

This study assessed different causal models of relationship among self-compassion, other-compassion, mindfulness and quality of life. Based on theories and empirical evidences related to mindfulness meditation and loving-kindness meditation, four alternative models representing different causal relationships among mindfulness, self-compassion, other-compassion, and quality of life were derived and compared. The following questionnaires were administered to 373 college students: Self-report scales for mindfulness (K-MAAS; Kwon, & Kim, 2007), self-compassion (K-SCS; Kim, et. al., 2008), two-kinds of other-compassion (ACLS-CO and ACLS-SH; Gim, & Shin, 2014), and quality of life (K-WHO-QOL-BREF, Min, et al., 2002). Of four alternative models, one model showed a better fit than the rest, meeting recommended criteria of fit indices such as CFI, NFI, TLI and RMSEA. According to this model, mindfulness showed both direct and indirect effects(via self-compassion) on quality of life. However it had no correlation with compassion for close-others or for strangers. In addition, self-compassion significantly affected quality of life, and compassion for close-others. However it did not affect the compassion for strangers. Furthermore, compassion for close-others had a significant direct effect on the quality of life and compassion for strangers. However, compassion for strangers did not affect the quality of life. Our results suggested that the underlying processes of meditation practice on quality of life could be somewhat different depending on the kind of meditation practiced. Implications for future research and the limitations of this study were discussed.

Keywords: mindfulness, mindfulness meditation, self-compassion, compassion for others, loving-kindness meditation, quality of life.