

아주 사무량심 척도(AFIS)의 개발과 타당화[†]

박도현[‡] 김완석
아주대학교 심리학과

사무량심이란 네 가지 심리적 속성으로 자애심, 연민심, 동락심, 평정심을 말한다. 자애심은 사랑과 친절함 마음, 연민심은 타인의 고통에 공감하는 마음, 동락심은 다른 사람의 성공을 함께 기뻐하는 마음, 평정심은 성냄과 집착 없는 중립적인 마음상태를 의미한다. 사무량심을 측정하는 척도 개발을 위해 사전 연구를 통해 선별된 12문항을 가지고 대학생 표본(N=350)을 이용해 확인적 요인분석을 실시하고 신뢰도와 타당도를 검토하였다. 그 결과 자애심, 연민심, 동락심, 평정심의 네 개의 하위요인 구조가 확인되었다. 하위요인별 신뢰도는 .76에서 .90사이였다. 자애심과 동락심은 사회적 바람직성, 마음챙김, 자기-연민, 정적 정서, 공감, 이타성과 유의한 정적 상관을, 부적 정서와는 부적 상관을 보인 반면, 연민심은 공감, 이타성과 정적 상관을 나타냈다. 평정심은 공감을 제외한 다른 모든 척도와는 유의한 정적 상관을, 부적 정서와는 부적 상관을 나타냈다. 위계적 다중회귀분석 결과, 가까운 사람에 대한 이타성에는 동락심의 영향력이 가장 큰 반면, 잘 모르는 타인에 대한 이타성에는 연민심의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났다. 이 결과들로 볼 때, 본 척도는 사무량심의 네 가지 의미를 잘 반영하고 있는 것으로 판단된다. 또한 다른 사무량심 요인과 비교하여 연민심만의 독특한 심리적 특성이 나타난 점은 사무량심에서 연민심이 가장 핵심적인 요인일 수 있음을 암시하는 결과이다. 사무량심의 개발이 자비명상의 핵심목적이라는 점에서, 본 결과는 아주 사무량심 척도(AFIS: Ajou Four Immeasurables Scale)가 최근 심신건강과 관련하여 주목받고 있는 자비명상과 관련된 연구에 유용할 수 있음을 시사한다.

주요어: 사무량심, 자애, 연민, 자기자비, 마음챙김

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

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 박도현, (443-749) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206, 아주대학교 캠퍼스플라자 708호, Tel: 031-219-3362, E-mail: kirin@ajou.ac.kr

명상적 개입이 심신치료법으로 널리 보급되면서 근래에는 마음챙김명상 뿐만 아니라, 자비(慈悲; loving-kindness & compassion)명상에 대한 관심도 높아지면서 관련 연구들이 늘어나고 있는 추세다(조현주, 2014).

현재의 경험에 주의를 기울이는 마음챙김명상은 통찰의 계발을 목적으로 하는 반면, 자비명상의 목적은 이와는 사뭇 다르다. 불교문헌인 불소행장(佛所行藏)의 주석서에는 자비심에 포함된 자(慈)심은 살아있는 중생들의 행복을 증진시키는 것을 특징으로 하며, 중생들의 행복을 좋아하는 역할을 한다고 정의내리고 있다. 이는 타인의 행복을 위해 어떤 행위를 하겠다는 결의를 완성하며, 다른 이들의 행복을 위하여 실질적인 행동의 목록을 만든다고 서술하고 있다(Boriharnwanaket, 2007; 정명스님, 2013에서 재인용). 이처럼 자비심에는 타인의 행복을 바라고 이를 위해 행동하려는 의도를 포함하며, 자비명상은 자비심의 계발을 위한 수련방법으로 알려져 있다. 따라서 자비명상의 목적은 주로 다른 사람에 대한 사랑과 친절, 연민의 마음을 계발하는 데에 있다고 볼 수 있다.

자비명상에서 자비심을 일으키는 대상은 자기 자신을 포함하기도 한다. 청정도론(Buddhaghosa, 2005)을 위시한 여러 남방불교 문헌들에는 자기 자신으로부터 타인에게로 자비심을 넓혀가는 방식을 제시하고 있다. 반면, 북방불교 문헌들에서는 주로 타인을 대상으로 먼저 수련하는 방식을 제시하고 있는 경우가 많다(김완석, 박도현, 신강현, 2015). 특히 서구에서 발전된 자비명상의 심리치료적 적용에서는 먼저 자기 자신에 대해 자비심을 일으키는 것을 강조하기도 한다(Neff, 2003).

자비명상으로 기를 수 있다고 알려져 있는 이

러한 긍정적인 심성들을 통칭하여 사무량심(四無量心)이라고 한다. 이는 불교에서 나온 개념으로서 네 가지 한량없는 마음인 자(慈: 자애심, loving-kindness), 비(悲: 연민심, compassion), 희(喜: 동락심, empathetic joy), 사(捨: 평정심 또는 평등심, equanimity)를 의미한다. 초기불교 문헌인 청정도론(Buddhaghosa, 2005)에 따르면, ‘자애’란 호의와 애정을 가진다는 뜻으로 친구에 대한 태도를 의미한다. ‘연민’은 다른 사람이 고통스러워할 때 선한 사람의 가슴이 동요하는 것 또는 다른 사람의 고통을 제거하려는 마음으로서 다른 사람들에게 일어난 고통을 완화하려는 마음을 의미한다. ‘더불어 기뻐함(동락심)’은 다른 사람의 성공을 기뻐하며 질투하지 않는 것을 의미한다. ‘평온(평정심 또는 평등심)’은 중립적인 마음의 상태에 의지하여 적의(敵意)나 찬사(讚辭)를 가라앉히고 평정심을 유지하는 것을 의미한다.

마음챙김명상에 대한 연구에 비해서 자비명상의 심신효과에 대한 연구자들의 관심은 별로 많지 않으며, 실제로 그 효과에 대한 과학적 연구는 이제 막 시작되는 단계이다(김완석, 신강현, 김경일, 2014). 하지만, 최근 해외에서는 이제까지의 누적된 자료들을 바탕으로 자비명상 연구들에 대한 메타분석 논문들도 출간되고 있어서 이 분야의 연구는 앞으로 계속 증가할 것으로 기대된다(Galante, Galante, Bekkers, & Gallacher, 2014; Shonin, Gordon, Compare, Zangeneh, & Griffiths, 2015).

자비명상의 효과에 대한 국내 연구결과들을 살펴보면, 상담자들이 8주간의 자비명상 후에 자애심, 연민감, 연결감, 타인에 대한 수용이 증가하였고(정연주, 김영란, 2008), 화병환자들이 8주간의

자비명상 프로그램 후 타인에 대한 관대함, 자비심이 증가하였으며(조현주, 김종우, 송승연, 2013), 청소년들이 13주간의 자비명상 후에 충동성, 불안, 스트레스가 감소하였다는 보고가 있다(조은영, 2012). 또한 짧은 자비명상처치도 자비심과 이타성에 도움이 된다는 보고가 있다(장지현, 김완석, 2014).

외국의 연구결과들로는 만성요통환자들이 8주간의 자비명상 프로그램 후에 분노, 심리적 스트레스, 통증이 감소하였다는 연구(Carson et al., 2005)와 직장인들이 7주간의 자비명상 후 긍정적 정서경험, 마음챙김, 자기수용, 사회적 지지, 삶의 만족도가 증가하였다는 연구(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008), 성격장애 입원환자들이 자비명상 후에 우울 및 불안, 자기비판, 수치심, 열등감이 감소하였다는 연구(Gilbert & Procter, 2006), 양성증상을 가진 조현병 환자들이 자비명상 후에 우울, 정신증, 편집증, 강박장애, 대인민감성, 환청의 정도가 감소하였다는 연구(Mayhew & Gilbert, 2008), 치매환자의 가족들이 2달 간의 요가와 자비명상 프로그램 후에 지각된 스트레스, 불안, 우울, 코르티졸의 수치가 낮아졌다는 연구(Danucalov et al., 2013), 심리치료 수련생들이 자비명상 경험 후, 자기-돌봄과 연민이 향상되었다는 연구(Boellinghaus, Jones, & Hutton, 2013), PTSD를 가진 참전 군인들이 12주의 자비명상 후에 PTSD증상과 우울의 감소를 가져왔다는 연구(Kearney et al., 2013) 등이 있다. 이러한 국내외 연구결과들을 살펴보면, 대부분의 연구들이 자비명상의 효과에 대한 개인의 내적인 심리적 변화에 관한 것들이며, 타인에 대한 태도에 관한 연구는 드문 실정이다.

심신치유 개입법으로써 자비명상에 대한 관심이 높아지면서 사무량심을 심리학적으로 측정하려는 서구학자들의 시도가 있었다. Neff(2003)의 자기-연민 척도(Self-Compassion Scale)가 대표적인데, 그는 이 척도에서 자기-연민(self-compassion)을 자기-친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)을 포함하는 개념으로 정의하였다. 자기-친절은 자신을 비판하거나 평가하지 않고 무조건적인 이해와 친절로 대하는 것을 의미하며, 보편적 인간성은 자신의 고통을 혼자만이 겪는 것으로 보지 않고 인간 모두가 공유하는 경험의 일부임을 자각하는 것을 의미하며, 마음챙김은 자신의 고통스러운 생각 또는 정서를 동일시하지 않고 거리를 두고 관찰하는 것을 의미한다. 자기-연민 척도는 대인관계, 자기조절, 행복, 자존감 등의 다양한 심리적 변인들과의 정적 상관이 관찰되고 있으며(Baker & McNulty, 2011; Hollis-Walker & Colosimo, 2011; Terry & Leary, 2011), 그 유용성 때문에 연구에 많이 사용되고 있는 실정이다. 그러나 자기-연민 척도는 몇 가지 한계를 갖고 있다. 첫째, 본래 사무량심 또는 자비명상은 자신을 자비의 대상으로 포함시키기는 하지만, 타인을 향한 자비도 포함하며 오히려 실제 수련에서는 타인을 향한 자비가 더 중요시되고 있다. 그런데, 자기-연민은 그 용어에서 보듯이 자기 자신에 대한 자비심만을 측정하고 있으며, 타인을 향한 자비심은 배제되어 있다. 따라서 자기-연민 척도는 자기에 대한 자비심을 측정하는데에는 유용하지만 자비명상의 효과로 타인에 대한 태도가 얼마나 긍정적으로 변화하는지를 측정하기에는 부족하다. 두 번째 한계는 자기-연민의

의미를 고려할 때, 사무량심의 네 가지 의미를 모두 담아내지 못한다는 점이다. Neff(2003)가 정의한 자기-연민은 그 하위요인에서 보듯이 자애심과 연민심의 의미를 담고 있다. 그러나 다른 사람의 성공을 기뻐하고 질투하지 않는 동락심(희;喜)이나 동요되지 않는 중립적인 마음인 평정심(사;捨)의 의미를 담고 있다고 보기는 어렵다.

한편, Sprecher와 Fehr(2005)는 타인에 대한 관심과 배려, 친절함을 가까운 사람, 잘 모르는 사람이나 전체 인류, 자신과 가까운 특정인으로 구분해서 측정할 수 있는 세 종류의 연민적 사랑 척도(CLS: Compassionate Love Scale)를 개발하였는데, 이 척도들은 문항의 내용과 문장구조는 동일하고 다만 참조하는 대상만 다른 문항으로 이루어진 단일차원 구조로 되어 있다. 이를 김완석과 신강현(2014)이 12문항의 한국판 단축형으로 타당화 하였는데, 친지판과 일반인판의 두 가지 종류의 단일차원 구조로 개발되었다. 하지만, 이 척도 또한 타인에 대한 연민심과 이타심을 측정하고 있으나 사무량심의 네 가지 개념을 모두 포함하고 있다고 보기는 어렵다는 한계가 있다.

사무량심을 직접적으로 측정하기 위한 시도로써 Kraus와 Sears(2009)는 ‘자기와 타인에 대한 사무량심’ 척도(Self-Other Four Immeasurables; SOFI)를 개발하였다. 이 척도는 자기에 대한 긍정적인 속성과 타인에 대한 긍정적인 속성, 자기에 대한 부정적인 속성, 타인에 대한 부정적인 속성의 4가지 요인으로 구성되어 있다. 그러나 이 척도에서는 사무량심의 자, 비, 희, 사의 네 가지 의미가 각 요인으로 나타나지 않았다. 사무량심인 자애심, 연민심, 동락심, 평정심은 고유한 심리적 특성을 갖고 있다. 따라서 사무량심을 정확히 측

정하려면 네 가지 요인으로 구분되어야 한다. 그리고 사람들이 자기 자신에 대하여 느끼는 정서 및 태도와 타인에 대한 것에서의 차이가 있을 수 있으므로, 8요인으로 구분되어야 사무량심의 고유한 의미를 반영한다고 볼 수 있다. 하지만 이 척도는 자기 또는 타인에 대한 긍정적인 정서 요인 내에 자, 비, 희, 사의 문항들이 모두 포함되며, 부정적인 속성 요인 내에 자, 비, 희, 사의 반대의미인 분노, 잔인함, 질투, 동요를 묻는 문항들이 모두 포함되는 한계점을 가지고 있다.

이런 한계가 나타난 이유에 대해서는 앞서 김완석, 박도현과 이인실(2013)의 선행연구에서 두 가지 연구방법 상의 문제를 지적하였다. 첫째, Kraus와 Sears(2009)는 정적 정동과 부정 정동 목록(Positive Affect and Negative Affect Schedule: PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988)에서 문항제시 및 평정방식을 빌려왔다고 밝히고 있는데, 이것이 응답자들이 문항의 의미를 정확히 파악하는 데 혼란을 줬을 가능성이 있다. 예를 들어, 단순히 ‘자신에 대한 친절함 friendly-toward myself’이라고 문항을 제시하고 평정하게 할 경우, 사전에 사무량심의 의미를 알지 못하는 응답자들은 문항이 무엇을 묻고자 하는 것인지를 이해하기 어려웠을 것이다. 둘째, SOFI척도는 자기와 타인을 별도로 분리하지 않고 자기 및 타인에 대한 문항을 모두 합쳐서 요인분석을 하였다. 개인마다 같은 정서라도 자기 자신에게 느끼는 정도와 타인에게 느끼는 정도는 차이가 날 수 있다. 그런데 이를 개념상 구분하지 않고 요인분석을 한다면, 사무량심 의미상 유사한 문항들끼리 요인으로 묶이기보다는 자기에 대한 문항과 타인에 대한 문항끼리 요인으로 묶였을 수 있다. 왜냐

하면 자기에 대한 사무량심 문항들 간의 상관과 타인에 대한 사무량심 문항들 간의 상관이 높을 수 있기 때문이다. 따라서 Kraus와 Sears(2009)는 이런 이유로 자, 비, 희, 사의 요인구조를 확인하지 못하였을 가능성이 있다(김완석 외, 2013에서 재인용).

따라서 본 연구에서는 기존 척도들의 한계를 보완하여 사무량심의 본래의 의미인 다른 사람에 대한 자애심, 연민심, 동락심, 평정심의 마음을 측정할 수 있는 척도를 개발하고자 하였다. 사전 예비연구를 통하여 32문항에 대한 탐색적 요인분석 과정을 거쳤으며, 이 과정은 예비문항개발에 기술하였다. 예비연구에서 얻은 문항들의 신뢰도 문제로 인해, 본 연구에서 탐색적 요인분석과정을 다시 거쳐서 12문항을 도출하였다. 이에 대한 확인적 요인분석과 관련변인들과의 상관분석을 실시하였다.

방 법

예비문항개발¹⁾

김완석 등(2013)은 사전 연구에서 사무량심을 측정하는 기존 선행연구들을 참고하여 32개의 예비문항을 제작하였다. 이 문항들은 Kraus와 Sears(2009)가 개발한 척도를 참고하여 제작한 것으로서 그들의 척도에서 사용된 형용사와 대응하는 적절한 한국어를 찾아 목록을 만든 것이었다. 이 목록들은 8가지 범주 즉, 자애심, 연민심, 동락심, 평정심, 분노, 잔인함, 질투, 동요로 나누어졌

다. 사무량심의 네 가지 의미와 반대되는 개념들이 청정도론(Buddhaghosa, 2005)에 제시되어 있는데, 자애심은 증오와 악의(惡意)로, 연민심은 잔인함으로, 동락심은 질투, 따분함 등으로 대비되고 기술하고 있다. 연구자는 이를 참고하여 자애심은 분노로, 연민심은 잔인함으로, 동락심은 질투로 그 반대개념들을 정의하였다. 한편 평정심은 자애심, 연민심, 동락심을 뛰어넘어 기쁨과 슬픔에 마음이 동요되지 않는 상태로 풀이하여 동요를 반대개념으로 정의하였다. 각 8가지 범주에 해당하는 단어들을 청정도론(Buddhaghosa, 2005)을 중심으로 한 불교문헌과 명상서적들에서 취합하였고, 승려, 명상가, 심리학자 등에게 자문을 구하여 이 목록의 단어들 중 사무량심의 의미를 나타내는 것을 선택하게 한 뒤 의견을 취합하였다. 그 결과, 자애심, 연민심, 동락심, 평정심 문항이 각각 3, 4, 5, 4개, 분노, 잔인함, 질투, 동요 문항이 각각 5, 4, 4, 3개로 총 32문항이 만들어졌다.

Kraus와 Sears(2009)는 단순히 형용사를 제시하고 그 정도를 평정하도록 하였지만, 김완석 등(2013)은 단순히 감정을 나타내는 형용사만을 가지고는 사무량심의 미묘한 의미를 전달하기 어렵다는 판단 하에 그 의미를 설명하는 완전한 형태로 문항을 제작하였다. 예를 들어, ‘친절’이라는 단어를 이용하여 “다른 사람에게 친절하게 대했다.”로 문항을 만들거나 “다른 사람이 고통에서 벗어나기를 바랐다.”와 “다른 사람을 비난했다.”, “다른 사람의 고통을 외면했다.”처럼 구체적인 설명을 하는 문항들을 포함시켜 다양한 질의방식으로 사무량심을 측정하고자 시도하였다. 각 문항에

1) 예비문항개발의 내용은 김완석, 박도현, 이인실(2013)의 연구를 해당 논문이 출판된 학회지 편집위원회의 허락 하에 그 내용 중 일부를 요약하여 제시한 것임.

대한 동의 정도를 ‘전혀 그렇지 않다’, ‘약간 그렇지 않다’, ‘보통이다’, ‘약간 그렇다’, ‘매우 그렇다’로 보기를 들어 1점부터 5점까지 평정하도록 하였다. 김완석 등(2013)은 이 32문항에 대해 대학생($n=214$)과 일반인($n=78$) 표본 총 292명(평균연령=26.2세, $SD=10.33$)에게서 얻은 자료의 탐색적 요인분석을 통해 5요인 19문항을 도출하였다. 그런데 그 결과를 살펴보면, 요인들의 신뢰도가 .71에서 .78사이로 비교적 낮았다.

문항개발

김완석 등(2013)의 연구에서 추출한 19개 문항의 요인별 신뢰도가 낮았기 때문에, 신뢰도가 더 높은 문항들을 얻기 위해 문항개발과 탐색적 요인분석 과정을 다시 거치게 되었다. 김완석 등(2013)의 연구에서 사용하였던 32개 예비문항을 가지고 다음과 같은 과정을 거쳐 문항을 다시 제작하였다. 먼저, 문항선별작업을 다시 거쳤는데, 김완석 등(2013)의 선행연구에서 사용하였던 문항 중에서 사무량심의 반대되는 심리적 특성들을 나타내는 문항들을 제외시켰다. 본래 사무량심이란 긍정적인 심리적 특성을 나타내는데, Kraus와 Sears(2009)의 연구에서는 사무량심과 그 반대 속성들을 척도에 함께 반영하여 제작하였다. 하지만, 그 반대 속성들을 나타내는 문항들이 각각의 사무량심에 대응하는 네 가지 요인으로 구분되지 않았다. 긍정 정서와 부정 정서의 비대칭성과 독립성은 심리학의 많은 연구결과들에서 입증된 바 있다. 이러한 근거들을 바탕으로 연구자들은 분노, 잔인함, 질투, 동요가 사무량심의 자애심, 연민심, 동락심, 평정심과 반드시 대응된다고 보기는 어렵

다고 판단하였다. 따라서 앞서 32개 예비문항 중에서 자애심, 연민심, 동락심, 평정심을 의미하는 16개 문항만을 가지고 요인분석을 다시 실시하였다. 그 결과, 요인부하량이 .40이하로 작거나 문항-총점 상관이 .60이하로 작은 4개의 문항을 제외한 12개 문항을 추출하였다. 그 중 1개의 문항은 그 의미를 더 명확히 하기 위해서 내용을 수정하였다. 이 문항은 “다른 사람에 대한 사랑을 느꼈다”라는 문항으로 자애심을 측정하기 위한 문항이었는데, 응답자들이 질문의 의도를 이성애에 대한 사랑으로 잘못 이해할 수도 있다는 판단 하에 “다른 사람에게 다정하게 대했다”로 그 내용을 수정하였다.

참여자

경기도 소재 A대학과 충청도 소재 B대학에서 심리학 과목을 수강하는 대학생 379명의 자료를 수집하였다. 이 중 불성실 응답자 29명의 자료를 제외한 350명의 자료를 분석에 사용하였다. 응답자의 50.6%가 여성, 49.4%가 남성이었고, 평균연령은 21.8세($SD=2.19$)였으며, 연령범위는 18세에서 30세로 나타났다. 종교적 배경은 무교가 62.0%로 가장 많았고, 개신교 15.7%, 가톨릭 13.4%, 불교 6.3%, 기타 2.6%의 순이었다.

측정도구

사회적 바람직성 척도(M-C 13: Marlowe-Crowne 13-item Short Form). Crowne과 Marlowe(1960)가 개발한 사회적 바람직성 척도는 사회적으로 바람직하게 인정받는 행동이지만

실제로는 발생하기 힘든 행동들을 묘사한 문항과, 사회적으로 바람직하지 않은 행동이지만 실제로는 발생할 확률이 높은 행동들을 묘사한 문항을 포함하여 33문항으로 구성되어 있다. 이를 Reynolds(1982)가 13개 문항으로 축소한 것을 박중규(1999, 2009)가 번안하고 타당화한 척도를 사용하였다. 다른 사람들에게 친절하게 대해야 한다는 사회적인 압력 때문에 응답자들이 아주 사무량심 척도의 문항들에 대해 긍정적으로 응답하였는지를 확인하기 위해 이 척도를 사용하였다. 본 연구에서 13개 문항의 내적 합치도는 .623으로 나타났다.

한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(CAMS-R: Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised). 마음챙김의 정도를 측정하기 위해 Feldman, Hayes, Kumar, Greeson과 Laurenceau(2007)가 개발하고 조용래(2009)가 한국판으로 타당화한 총 12개 문항의 자기보고형 척도이다. 문항이 나타내는 반응양식을 응답자가 얼마나 자주 나타내는지를 그 정도에 따라 4점 Likert형 척도(좀처럼 아니다-거의 언제나 그렇다)로 평정하도록 되어 있다. 사무량심은 자비명상 수련의 결과로 계발될 수 있는 심리적 특성이고 자비명상은 일반적으로 마음챙김 명상과 함께 수련하게 된다. 따라서 사무량심과 마음챙김 간에는 정적 상관이 있을 것으로 보고 이를 확인하기 위해 이 척도를 사용하였다. 본 연구에서 12개 문항의 내적 합치도는 .723으로 나타났다.

한국판 자기-자비 척도(K-SCS: Korean version of Self-Compassion Scale). 자기-연

민(self-compassion)을 측정하기 위하여 Neff(2003)가 개발한 5점 척도로 이루어진 자기보고식 검사로 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 한국판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 자기-친절, 자기-비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김 및 과잉-동일시의 6요인으로 구성되어 있다. 자기-연민과 타인에 대한 사무량심은 정적 상관이 있을 것으로 예상되기는 하지만, 그 관련성이 그리 높지는 않을 것이다. 왜냐하면, 자기-자비 척도는 6개의 하위요인들을 볼 때, 자비심의 인지적 측면을 묻는 반면 사무량심 척도는 정서적인 측면을 묻고 있기 때문이다. 본 연구에서의 내적 합치도는 자기-친절 5개 문항이 .806, 자기-비판 5개 문항이 .805, 보편적 인간성 4개 문항이 .814, 고립 4개 문항이 .853, 마음챙김 4개 문항이 .787, 과잉-동일시 4개 문항이 .749, 전체 26문항이 .896으로 나타났다.

기본 공감 척도 (BES: Basic Empathy Scale). Jolliffe와 Farrington(2006)이 개발한 공감을 측정하는 척도로 인지적 공감을 묻는 9개 문항과 정서적 공감을 묻는 11개 문항을 포함하여 20요인, 총 20개 문항으로 구성되어 있다. 심리학 교수인 연구자가 번안하여 사용하였다. 타인에 대한 자애심, 연민심, 동락심과 같은 정서는 기본적으로 공감에서 비롯되지만, 평정심은 일반적으로 말하는 공감과는 비교적 거리가 먼 개념이다. 따라서 공감은 자애심, 연민심, 동락심 요인과는 정적 상관이 있으나, 평정심 요인과는 상관이 없거나 상대적으로 상관이 적을 것으로 예상된다. 본 연구에서의 내적 합치도는 인지적 공감 요인이 .598, 정서적 공감 요인이 .671로 나타났다.

연민적 사랑척도(CLS: Compassionate Love Scale). Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 연민적 사랑(compassionate love)을 측정하는 단일요인 척도로 친지판(CLS-Close Other)과 일반인판(CLS-Stranger and Humanity) 두 개의 버전을 사용하였다. 각각의 척도는 총 21개 문항으로 구성되어 있으며, 지인이나 자신에게 중요한 사람에 대한 느낌, 인지, 행동에 대해 자신이 얼마나 동의하는지(친지판) 또는 잘 모르는 사람이나 인류에 대한 느낌, 인지, 행동에 대해 자신이 얼마나 동의하는지(일반인판)를 묻는 7점 Likert식 척도로 각각 구성되었다. 아주 사무량심 척도가 측정하고 있는 것이 타인에 대한 긍정적 정서 또는 태도를 의미한다면, 연민적 사랑은 그 문항들의 의미로 미루어 볼 때 타인에 대한 연민심이나 긍정적 태도도 측정하지만 타인을 돕는 행동요인을 측정하고 있다고 볼 수 있다. 따라서, 타인에 대한 도움 행동에 앞서 타인에 대한 긍정적인 태도나 정서가 선행한다고 가정해 볼 수 있어서 연민적 사랑의 선행변인으로 사무량심 척도가 유용한지를 알아보기 위해 본 척도를 사용하였다. 또한, 사무량심은 가까운 지인 뿐 아니라, 잘 모르는 타인에 대한 긍정적인 태도도 포함하기 때문에 아주 사무량심 척도와 관련해서는 잘 모르는 사람이나 인류에 대한 것을 묻는 일반인판 척도가 더 중요한 변인일 것이라 예상하였다. 본 연구에서는 장지현과 김완석(2014)이 번안하여 연구과정 중에 사용한 문항에 대한 자료를 분석한 후, 신뢰도와 타당도를 고려하여 각 버전에서 10개의 문항씩을 선별하여 사용하였으며, 내적 합치도는 친지판이 .885, 일반인판이 .892로 나타났다.

정적 정서 및 부적 정서 척도(PANAS: Positive Affect and Negative Affect Scale).

응답자의 정서 상태(정적 정서와 부적 정서)를 측정하기 위해 Watson, Clark, Tellegen(1988)이 개발한 척도를 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 한국판으로 타당화한 척도(K-PANAS)를 사용하였다. 정적 정서를 묻는 10개의 문항과 부적 정서를 묻는 10개의 문항을 포함하여 총 20개의 문항으로 구성되어 있다. 자비명상은 긍정적인 정서를 유발하고 아주 사무량심 척도는 타인에 대한 긍정적인 태도를 묻고 있다. 따라서 아주 사무량심 척도는 정적 정서와는 정적 상관, 부적 정서와는 부적 상관이 있을 것으로 예상하였다. 본 연구에서의 내적 합치도는 정적 정서 10개 문항이 .846, 부적 정서 10개 문항이 .857로 나타났다.

결 과

척도의 요인구조를 검증하기 위해 12개 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인분석이 가능한 자료인지를 판단하기 위해 KMO와 구형성 검증을 실시하였는데, 결과는 요인분석에 적합한 것으로 나타났다, $KMO = .766$, $\chi^2(66, N = 350) = 2416.37$, $p < .001$. 주축요인추출법(principal axis factoring)을 이용한 추정방식과 직교회전(varimax rotation)을 이용하여 요인분석을 실시한 결과, Kaiser 기준을 만족하는 4개의 요인이 나타났으며 이것이 총 변량의 70.6%를 설명하였다(표 1). 12문항의 요인부하량은 연민심의 4번 문항이 .421로 다소 낮게 나타난 것을 제외하고는 .751에서 .925까지로 양호하게 나타났다. 4번 문항이 낮은 요인부하량을 보인 이유는 연민심의 다

표 1. 아주 사무량심 척도의 요인부하량 (varimax rotation)

	성분				신뢰도
	자애	연민	동락	평정	
자애					
1. 다른 사람에게 다정하게 대했다.	.885				.89
2. 다른 사람에게 친절하게 대했다.	.851				
3. 다른 사람에게 자애롭게 대했다.	.763				
연민					
5. 다른 사람에 대한 측은함을 느꼈다.		.895			.76
6. 다른 사람이 가엽게 느껴졌다.		.844			
4. 다른 사람이 고통에서 벗어나기를 바랐다.		.421			
동락					
8. 다른 사람의 성공을 함께 기뻐했다.			.889		.87
7. 다른 사람의 일이 잘 되었을 때 기뻐했다.			.765		
9. 다른 사람의 일이 잘 되었을 때 축하했다.			.751		
평정					
11. 다른 사람을 볼 때 평정심을 느꼈다.				.925	.90
10. 다른 사람을 볼 때 평온함을 느꼈다.				.830	
12. 다른 사람을 볼 때 평화로움을 느꼈다.				.774	
eigenvalue	2.31	1.76	2.13	2.28	
설명변량비율(%)	19.2	14.7	17.8	19.0	

른 두 개의 문항들이 정서적인 경험을 묻고 있는 반면에 4번 문항은 행동적인 측면을 묻고 있기 때문인 것으로 판단된다. 하위요인의 신뢰도는 자애심, 연민심, 동락심, 평정심이 각각 .89, .76, .87, .90으로 나타났다. 요인 간 상관은 표 2에 제시하였는데, 하위요인 모두 상호간에 .140에서 .344의 유의한 정적 상관을 보였다.

표 2. 아주 사무량심 척도의 하위요인 간 상관

	연민	동락	평정
자애	.221**	.344**	.288**
연민	-	.241**	.140**
동락	-	-	.324**

** $p < .01$.

확인적 요인분석

AMOS 18을 이용하여 사무량심 척도의 확인적 요인분석을 실시하였다. 아주 사무량심 척도는 자애심, 연민심, 동락심, 평정심으로 구성된 4요인 모형과 사무량심을 하나의 긍정적인 마음가짐으로 보는 1요인 모형을 가정할 수 있다. 따라서 본 연구에서는 4요인 모형과 1요인 모형을 비교하여 검증하였다. 그 결과, 1요인 모형은 GFI, CFI, NFI, IFI, TLI가 모두 .90 이하로 낮았고, RMSEA도 .10 이상으로 나타나서 수용가능한 모형 적합도를 보이지 않았다. 반면, 4요인 모형의 경우 GFI, CFI, NFI, IFI, TLI가 모두 .90 이상으로 높게 나타났고, RMSEA도 .077로 수용가능한 모

형적합도를 보였다. 두 개 모형의 모형적합도를 그림 1과 그림 2에 제시하였다. 표 3에 제시하였고, 두 개 모형의 경로도를 각각

표 3. 아주 사무량심 척도의 모형적합도

모형	χ^2	df	GFI	CFI	NFI	IFI	TLI	RMSEA
연구모형 (4요인)	147.65***	48	.939	.958	.940	.959	.943	.077
경쟁모형 (1요인)	1517.05***	54	.569	.386	.381	.389	.250	.279

*** $p < .001$.

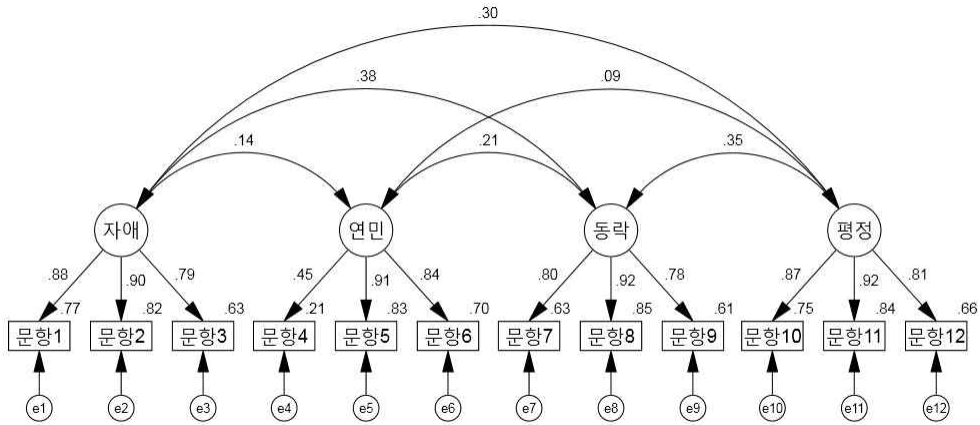


그림 1. 연구모형 (4요인 모형)

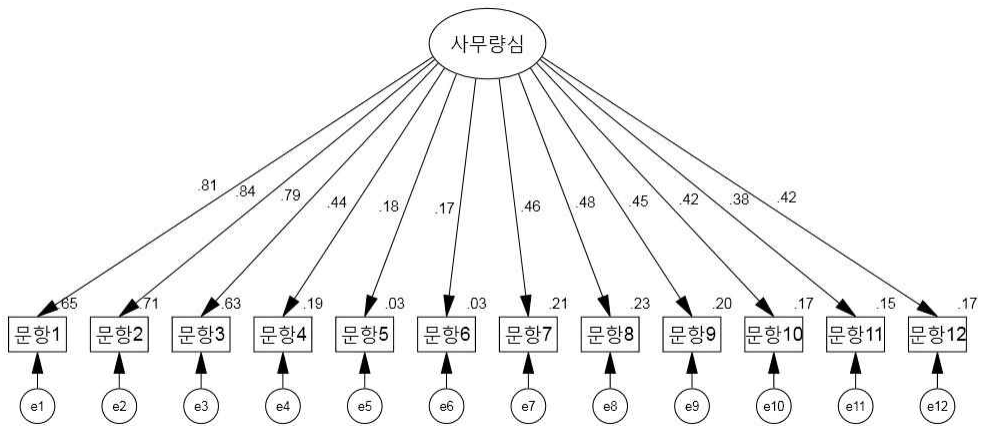


그림 2. 경쟁모형 (1요인 모형)

관련 변인들과의 상관

사무량심은 다른 사람에 대한 긍정적인 태도를 나타내기 때문에 사회적 바람직성의 영향을 받을 수 있다. 연민심을 제외한 다른 3개의 요인들은 사회적 바람직성과 정적인 상관관을 나타내었다. 사무량심은 명상으로 개발되는 심리적 속성이므로 마음챙김과 정적 상관관이 있을 수 있다. 분석결과, 연민심을 제외한 나머지 요인들은 정적인 상관관을 나타내었다. 사무량심과 유사한 개념인 자기-자비 척도 또한 연민심을 제외하고 나머지 요인들이 모두 정적 상관관을 나타내었다. 사무량심 척도가 다른 사람에 대해 느끼는 정서를 묻고 있기 때문에 정적 정서 및 부적 정서와 상관관이 있을 수 있는데, 이 역시 연민심을 제외한 나머지 3개의 요인들이 정적 정서와는 정적 상관, 부적 정서와는 부적 상관관을 나타내었다.

공감과는 다소 다른 상관 패턴을 나타내었는데, 공감 총점과는 평정심을 제외한 나머지 요인들이 모두 정적 상관관을 나타내었다. 평정심은 동요 없이 중립적인 마음의 상태를 유지하는 것을 의미하므로 공감과 상관관이 없는 결과는 예측 가능한 것이었다. 한편, 동락심과 자애심은 인지적 공감과 정적 상관관을 나타내고, 연민심과 자애심은 정서적 공감과 정적 상관관을 나타내었다. 이러한 결과는 우리가 다른 사람의 고통을 보고 마음이 동요할 때는 정서적으로 반응하며, 이에 비해 다른 사람의 성공을 함께 기뻐할 때는 정서적이기보다는 인지적으로 반응하는 것일 수도 있다는 점을 시사한다. 아주 사무량심 척도의 4개 하위요인 모두는 연민적 사랑 친지관 및 일반인관과 정적인 상관관을 나타내었다. 표 4에 관련 변인들과의 상관분

석 결과를 제시하였다.

표 4. 아주 사무량심 척도와 관련 변인들의 상관 계수

척도	자애	연민	동락	평정
M-C 13	.252**	.021	.313**	.201**
CAMS-R	.203**	.061	.366**	.255**
KSCS	.208**	.087	.283**	.261**
PANAS				
정적 정서	.359**	.085	.322**	.284**
부적 정서	-.142**	.041	-.193**	-.194**
BES				
인지 공감	.214**	.073	.228**	.104
정서 공감	.131*	.210**	.085	-.031
공감 총점	.195**	.183**	.168**	.027
CLS				
친지관	.333**	.219**	.458**	.163**
일반인관	.252**	.269**	.266**	.136*

주. M-C13:사회적 바람직성 척도, CAMS-R:한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도, KSCS:한국판 자기-자비 척도, PANAS:정적 정서 및 부적 정서 척도, BES:기본공감 척도, CLS:연민적 사랑 척도.

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

위계적 회귀분석

연민적 사랑에 대한 사무량심의 영향력을 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 사무량심과 사회적 바람직성의 정적 상관관이 나타나 사회적 바람직성 변인을 통제된 후, 사무량심의 연민적 사랑에 대한 영향력을 검증하였고, 결과는 표 5에 제시된 바와 같다. 가까운 지인에 대한 연민적 사랑에 대해 사무량심은 19.2%, 잘 모르는 일반적인 사람에 대한 연민적 사랑에 대해 사무량심은 10.2%의 추가적인 설명량을 제공하는 것으로 나타났다, 각각 $\Delta F(4, 344) = 22.532, p < .001$; $\Delta F(4, 344) = 10.454, p < .001$. 또한, 가까운 지인에 대한 연민적 사랑과 잘 모르는 일반적인

표 5. 연민적 사랑에 대한 아주 사무량심 척도의 위계적 다중회귀분석 결과

종속변인	모형	독립변인	B	se	β	t	R ²	adj R ²	F	R ² 변화량
연민적 사랑 친지관	모형1	사회적 바람직성	.887	.168	.272	5.281***	.074	.072	27.891***	.192***
		사회적 바람직성	.411	.162	.126	2.544*				
	모형2	자애	1.846	.557	.170	3.316***				
		연민	.957	.462	.100	2.070*	.266	.256	24.984***	
		동락	4.028	.612	.349	6.578***				
평정	-.393	.507	-.039	-.775						
연민적 사랑 일반인관	모형1	사회적 바람직성	.995	.220	.235	4.520***	.055	.053	20.430***	.102***
		사회적 바람직성	.684	.225	.162	3.043**				
	모형2	자애	1.737	.774	.123	2.243*	.158	.146	12.893***	
		연민	2.589	.643	.209	4.026***				
		동락	1.845	.852	.123	2.166*				
평정	-.017	.705	-.001	-.023						

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

사람에 대한 연민적 사랑에 대해 미치는 네 개의 사무량심 요인 각각의 영향력은 차이가 있는 것으로 나타났다. 가까운 지인에 대한 연민적 사랑에 대해서는 동락심의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났고, 그 다음으로는 자애심, 연민심, 평정심의 순이었다. 반면 잘 모르는 일반적인 사람에 대한 연민적 사랑에 대해서는 연민심의 영향력이 가장 큰 것으로 나타났고, 그 다음으로는 자애심, 동락심, 평정심의 순이었다.

논 의

김완석 등(2013)의 선행 연구에서 문항선별과정을 통해 만들어진 12개 문항에 대한 요인구조를 검증한 결과 자애심, 연민심, 동락심, 평정심, 네

개의 요인은 .76에서 .90 사이의 신뢰도를 보였다. 김완석 등(2013)의 연구에서 나타났던 .71에서 .78 사이의 신뢰도보다 높게 나타나서 문항을 새롭게 선별하여 더 신뢰할만한 척도를 얻은 것으로 판단된다. 네 개의 요인 간에도 모두 유의한 정적 상관관이 나타나 네 가지 요인이 사무량심이라는 개념을 잘 측정하고 있는 것으로 보인다. 한편, 사무량심이 자애심, 연민심, 동락심, 평정심의 네 가지로 구분되기는 하지만, 실제로는 단일 개념일 수도 있다는 전제 하에 확인적 요인분석으로 검증하였다. 그 결과 단일 요인 모형에 비해 4요인 모형이 더 나은 모형적합도를 보였으며, 이는 아주 사무량심 척도가 사무량심이라는 서로 다른 속성을 갖는 심리적 개념을 잘 반영하고 있다는 것을 시사한다.

관련 변인들과의 상관을 확인한 결과, 아주 사무량심 척도로 측정된 사무량심은 연민심을 제외한 자애심과 동락심, 평정심이 사회적 바람직성의 영향을 받는 것으로 나타났다. 이는 본 척도가 다른 사람에 대한 긍정적인 태도를 묻는 문항들로 구성되어 있어서 응답자들이 질문에 답하며 다른 사람에게 친절하게 대해야 한다는 사회적 압력에 영향을 받은 것으로 해석된다. 따라서 본 척도를 사용할 때에 사회적 바람직성에 대한 고려를 할 필요가 있어서 해석에 주의를 요한다.

한편, 사회적 바람직성을 포함하여 마음챙김이나 자기-자비, 긍정 정서나 부정 정서와의 상관에서 아주 사무량심 척도의 네 개 요인 중 오직 연민심만이 유의한 상관이 나타나지 않았는데, 이는 연민심만의 독특한 특징을 보여주는 결과로 해석된다. 마음챙김은 정서에 대해 비판단적으로 거리를 두는 방식으로 경험하는 것을 의미한다. 이에 반해, Gilbert(2005)의 견해에 따르면, 연민심(compassion)은 자기와 타인의 고통에 대해, 비방어적이고 비판단적인 방식으로 받아들이는 것을 의미하며, 타인의 고통을 완화시켜주려는 욕구(desire)와 고통의 원인을 이해하는 인지(cognition), 연민심을 동반한 행동(behavior)을 포함한다. 마음챙김과 연민심을 비교하면, 마음챙김이 정서적 경험에 대해 그것에 매몰되지 않고 관찰자적 태도를 견지하는 반면, 연민심은 고통을 완화하려는 동기가 포함된 보다 적극적인 태도로 해석된다. 김완석 등(2013)의 연구에서 연민심은 자애심, 동락심, 평정심과 정적 상관을 나타내었지만, 사무량심의 반대개념인 분노, 잔인함, 질투를 하나의 요인으로 묶은 ‘역(逆)무량심’과도 정적인 상관을 나타내었다. 연민심을 나타내는 단어들,

즉, ‘고통’, ‘측은함’, ‘가여움’ 등은 비록 그 의미가 바람직하고 적응적인 것이지만, 정서적 방향성(valence)은 불쾌(umpleasant)한 것으로 볼 수 있다. 고통을 겪고 있는 사람을 돕고 싶은 마음, 측은하고 가엽게 여기는 마음은 선(善)한 마음이지만, 고통을 겪고 있는 사람의 상태에 정서적으로 공명(共鳴)할 때에는 불쾌한 정서를 경험하게 될 수도 있다(김완석 외, 2013). 따라서 연민심은 정서적으로 양가적인 특징을 가질 수 있고, 그래서 본 연구에서 긍정 정서나 부정 정서, 어느 쪽과도 유의한 상관이 나타나지 않은 것으로 보인다.

또한, 공감과의 상관분석결과에서 사무량심의 요인별로 특징적인 모습이 나타났는데, 자애심은 인지적 공감과 정서적 공감 모두와 유의한 정적 상관을 나타내었지만, 연민심은 정서적 공감과만, 동락심은 인지적 공감과만 유의한 정적 상관을 나타내었다. 이는 타인의 기쁨에 공감하는 경험과 타인의 고통에 공감하는 경험에는 질적인 차이가 있을 수 있음을 시사한다. 이와 같은 주장을 지지하는 일련의 연구들은 이에 대한 신경학적 증거가 있음을 보여준다. 긍정적 정서와 부정적 정서에 대한 공감의 차이에 관한 연구들에서는 타인의 정서에 공감할 때 활성화되는 내측 전전두엽 피질(medial prefrontal cortex), 뇌섬엽(insula), 상측 측두 고랑(superior temporal sulcus), 측두 두정 접합부(temporal parietal junction), 하측 전두 이랑(inferior frontal gyrus) 등의 뇌영역이 실험참가자들이 타인의 긍정적 사건에 공감할 때보다 부정적 사건에 공감할 때 더 크게 활성화되는 것이 관찰되었다(Jabbi, Swart & Keysers, 2007; Perry, Hendler & Shamay-Tsoory, 2012). 더욱이, Perry 등(2012)은 공감척도 중 하나인 대인관계 반응지

수(IRI: Interpersonal Reactivity Index)를 사용하여 IRI가 타인에 대한 부정적 사건에 대한 정서반응과는 유의한 정적 상관이 있는 반면, 긍정적 사건에 대한 정서반응과는 상관이 없음을 보고하였다. 이런 결과들로 미루어 볼 때, 본 아주 사무량심 척도에서 연민심과 동락심이 공감척도와의 상관에서 차이를 나타낸 것은 공감관련 연구에서 본 척도의 활용가능성을 시사하며, 앞으로 이런 차이에 대한 추가적인 확인이 필요해 보인다.

한편 사무량심 척도와 연민적 사랑 척도로 측정된 이타성과의 관계를 살펴보면, 사무량심 하위요인 모두 연민적 사랑 친지판 및 일반인판과 유의한 정적 상관을 나타내어 사무량심이 자신과 가까운 사람 뿐 아니라 잘 모르는 타인에 대한 이타성과도 관련이 있음을 보여주었다. 사무량심은 사회적 바람직성의 영향을 배제하고도 연민적 사랑에 대해 의미 있는 추가적인 설명량(친지판: 19.2%, 일반인판: 10.2%)을 제공하였고, 이는 친사회적 행동과 관련된 연구에서 본 척도의 활용가능성을 시사한다. 주목할 점은 가까운 지인에 대한 이타성에는 동락심이 미치는 영향력이 가장 컸으며, 잘 모르는 일반인에 대한 이타성에는 연민심이 미치는 영향력이 가장 컸다. 본래 불교심리학에서 말하는 자비는 넓은 의미에서 사무량심을 모두 포괄하는 것이며, 가까운 지인 뿐 아니라 잘 모르는 타인, 심지어는 인간이 아닌 다른 생명체에까지를 대상으로 하는 매우 보편적인 개념이다(김완석, 신강현, 2014). 달라이 라마는 연민의 중요성에 대해 “대승전통의 생명력은 연민과 자비, 그리고 깨달음을 얻어 일체 중생을 고통에서 해방시키겠다는 이타적인 열망에서 비롯된다. 연민의 중요성은 수행의 모든 단계에서 강조된다”고

언급한 바 있다. 이는 연민심이 없으면, 모든 살아 있는 존재를 위해 깨달음의 길을 실천하겠다는 열망이 일어나지 않으며, 명상수련을 계속하려는 자극과 에너지를 얻기 힘들다는 의미로 풀이된다(Thubten, 2005, p.102). 즉, 연민심은 이타성의 선행요인으로 볼 수 있으며, 이타성의 불교적인 표현방식인 명상수련의 동기가 된다고 해석할 수 있다. 이와 같은 의미들을 전체적으로 종합해보면, 잘 모르는 타인에게까지 확장된 이타성에서 특히 연민심이 자애심보다 더 큰 영향력을 갖는다는 결과는 사무량심 중에서도 연민심이 이타성에 가장 중요한 역할을 할 수 있다는 점을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 한계와 향후 연구문제를 등을 살펴보면, 첫째 본 연구는 설문 응답 표본 중 대학생의 비중이 커서 그 결과에 대한 해석이 제한적일 수 밖에 없다. 대학생 표본이 갖는 특성들, 예를 들어, 높은 교육수준 및 연령편중에 따른 한계가 있을 수 있다. 실제로 본 연구에서 연민심의 경우, 연령과의 부적 상관($r = -.122, p < .01$)이 나타나 다양한 연령을 가진 일반 성인표본에 대한 추가적인 연구가 필요하다. 둘째 본 연구에서 사용한 관련 척도 외에 다양한 척도를 사용한 후속 연구가 필요해 보인다. 특히, 공감과 아주 사무량심 척도의 하위 요인 간에 의미 있게 해석할 수 있는 결과들이 나타나 다른 공감 척도 및 다양한 방식으로 측정된 공감과 사무량심이 어떠한 관계가 있는지 살펴볼 필요가 있다. 본 연구에서는 동락심이 인지적 공감과의 관련성이 나타났는데, 후속 연구에서 이에 대한 반복검증도 필요해 보인다. 만약 이러한 결과가 후속 연구에서도 지지된다면 타인의 기쁨을 공감하는 것은 타인의 감정을 이해하는 것과 관련 깊고 타인의 기쁨을

함께 느끼지는 않는 것일 수도 있다는 설명도 가능해지기 때문에 공감과 정서에 관한 흥미로운 주제가 될 것이라 생각한다. 셋째, 평정심의 개념에 대한 재검토가 필요해 보인다. 본 척도에서는 이를 평정 또는 평온의 관점에서 개념화하고 문항을 제작하였는데, 후속 연구에서는 내 자신과 타인, 가까운 사람과 잘 모르는 사람 사이에 자애심, 연민심, 동락심에서의 차별을 두지 않는 평등심으로 개념화하는 것이 바람직해 보인다. 개인의 내면의 관점에서 볼 때 평정심 또는 평온심은 타인의 기쁨과 슬픔에 동요되지 않고 자신의 내적인 상태를 중립적으로 유지하는 것을 의미할 수 있다. 하지만, 사회적인 관점에서 볼 때는 타인과의 관계에서 좋아하거나 싫어하는 사람에 관계없이 모두를 공평하게 대하는 태도로서 개념화하는 것이 사무량심과 자비명상의 사회적 의미를 고려할 때 더 적절하다. 왜냐하면 개인적인 특징이 강한 집중명상이나 통찰명상과는 달리 자비명상은 사회적인 특징이 강한 사회적 명상(social meditation)으로 볼 수 있기 때문이다(김완석, 신강현, 김경일, 2014). 즉, 평정심과 평등심의 차이를 구분하는 문제도 사무량심에 대한 연구에서 중요한 주제가 될 수 있을 것이다.

참 고 문 헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대인적 인과모형 비교. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 605-621.
- 김완석, 박도현, 이인실 (2013). 사무량심 척도 개발을 위한 예비연구. *한국명상치유학회지*, 4(1), 1-11.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 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), 509-531.
- 박중규 (1999). 아동의 방해적 문제행동에 대한 인지-행동적 부모훈련과 행동적 부모훈련의 치료효과 비교. 연세대학교 박사학위청구논문.
- 박중규 (2009). 청소년 대상 단축형 13문항 Marlowe-Crowne 사회적 바람직성 척도의 요인 구조. *한국심리학회지: 학교*, 6(3), 429-439.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 정연주, 김영란 (2008). 상담자의 자애명상 경험연구. *상담학 연구*, 9(4), 1851-1862.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *한국심리학회지: 임상*, 23(3), 667-693.
- 조은영 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과: 우울경향 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 24(4), 827-846.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료*, 14(1), 123-143.
- 조현주, 김종우, 송승연 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-448.
- Baker, L., & McNulty, J. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientiousness and gender. *Journal of*

- Personality and Social Psychology*, 100(5), 853-873.
- 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.
- Borihamwanaket, S. (2013). 행복에 이르는 열 가지 습관 [The Perfections Leading to Enlightenment]. (정명스님 역). 서울: 비움과 소통. (원전은 2007년에 출판).
- Buddhaghosa (2005). 청정도론 [Visuddhimagga]. (대림스님 역). 울산: 초기불전연구원. (원전은 5세기경 출판).
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing*, 23, 287-304.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathology. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 24, 349-454.
- Danucalov, M. A. D., Kozasa, E. H., Ribas, K. T., Galduroz, J. C. F., Garcia, M. C., Verreschi, I. T. N., Oliveira, K. C., Romani de Oliveira, L., & Leite, J. R. (2013). A yoga and compassion meditation program reduces stress in familial caregivers of alzheimer's disease patients. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 1, 1-8.
- 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 Psychology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- 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.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-1114.
- Gilbert, P. (2005). *Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*. New York: Routledge.
- 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 & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- 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.
- Jabbi, M., Swart, M., & Keysers, C. (2007). Empathy for positive and negative emotions in the gustatory cortex. *Neuroimage*, 34(4), 1744-1753.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29, 589-611.
- Kearney, D. J., Malte, C. A., McManus, C., Martinez, M. E., Felleman, B., & Simpson, T. L. (2013). Loving-kindness meditation for posttraumatic stress disorder: A pilot study. *Journal of Traumatic Stress*, 26, 426-434.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the immeasurables: Development and initial validation

- of the self-other four immeasurables (SOFT) scale based on buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate Mind Training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 113-138.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Perry, D., Hendler, T., & Shamay-Tsoory, S. G. (2012). Can we share the joy of other? Empathic neural responses to distress vs joy. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 7(8), 909-916.
- Reynolds, W. M. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 38, 119-125.
- Shonin, E., Gordon, W. V., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: A systematic review. *Mindfulness*, 6(5), 1161-1180.
- Sprecher, S. & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Terry, M., & Leary, M. (2011). Self-compassion, self-regulation, and health. *Self and Identity*, 10(3), 352-362.
- Thubten, L. (2005). 달라이 라마의 자비명상법 [*Becoming the Compassion Buddha*]. (박윤경 역). 서울: 정신세계사. (원전은 2003에 출판)
- 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, 1063-1070.
- 원고접수일: 2015년 6월 17일
논문심사일: 2015년 7월 8일
게재결정일: 2015년 12월 11일

Development and Validation of Ajou Four Immeasurables Scale

Do-Hyeon Park Wan-Suk Gim
Department of Psychology, Ajou University

Four immeasurables are loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity. In this study, we performed confirmatory factor analysis and examined the reliability and the validities of the 12 items scale derived from the results of a pilot study with new sample of a college students ($N=350$). Confirmatory factor analysis revealed that the four factors-structure(- loving-kindness, compassion, empathetic joy, and equanimity)- was acceptable. Cronbach's alpha values of each factor was between 0.76 and 0.90. Loving-kindness and empathetic joy showed significant correlations with social desirability, mindfulness, self-compassion, PANAS, empathy, and compassionate love. Equanimity showed significant correlation with all variables but empathy. In contrast, compassion showed significant correlation with empathy and compassionate love. Results from hierarchical regression analysis indicated that for compassionate love for close others, empathetic joy had the greatest influence among the four immeasurables. However, for compassionate love for strangers and humanity, compassion was the strongest predictor variables. These results were similar to our theoretical predictions, suggesting that Ajou Four Immeasurables Scale could be an useful tool to measure the concepts of Four Immeasurables that are regarded as the most important and immediate goals of practicing loving-kindness and compassion meditation.

Keywords: four immeasurables, loving-kindness, compassion, self-compassion, mindfulness