

## 감사 점화가 감정온도에 미치는 영향<sup>†</sup>

박도현      김남희      전우영<sup>‡</sup>

충남대학교 심리학과

본 연구에서는 자비명상의 심상적 구성요소를 활용하여 감사 점화가 인상형성에 미치는 영향을 검증하였다. 자비명상에서는 다양한 인물에 대한 심상을 활용하는데, 이 중 고마운 인물을 떠올리는 감사 점화의 효과를 알아보았다. 이를 위해 두 개의 실험을 실시하였다. 실험 1에서는 대학생들을 감사 점화 조건과 긍정적인 인물의 심상을 점화하는 긍정 점화 조건에 무선향당하여 각 심상 점화 후에 인상평가의 집단 차이를 비교하였다. 결과는 감사 점화 조건의 참가자들이 긍정 점화 조건의 참가자들에 비해 인상형성과제의 인물에 대하여 더 높은 감정온도를 경험하는 경향을 보였으나 통계적으로 유의미하지는 않았다. 실험 2에서는 실험 1의 설계에 중립적인 심상을 점화하는 중립 점화 조건을 추가하여 동일한 절차에 따라 실험을 실시하였다. 대학생 참가자들은 감사 점화 조건과 긍정 점화 조건, 중립 점화 조건에 각각 무선향당 되었다. 결과는 감정온도에서 세 집단 간 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 본 연구의 결과는 자비명상의 한 가지 구성요소인 감사의 개념을 활성화시키는 것이 효과가 있음을 시사한다. 논의 부분에서는 향후 연구에서 점화 방법과 효과 측정을 위한 변인을 다양화할 필요성을 제안하였고 연구의 제한점에 대해서도 논의하였다.

주요어: 점화, 감사, 자비, 감정온도, 명상

---

<sup>†</sup> 이 논문은 2015년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원(NRF-2015S1A5A2A03050006)과 2016년 충남대학교 학술연구비의 지원을 받아 수행된 연구임

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author) : 전우영, (34134) 대전광역시 유성구 대학로 99 충남대학교 심리학과, Tel: 042-821-6361, E-mail: wooyoung@cnu.ac.kr

최근 심리치료에서 관심이 증가하고 있는 자비명상에서는 심상(imagery)을 적극적으로 활용한다. 자비명상에서는 특정한 인물을 떠올리게 하여 우리 안에 내재해 있는 분노나 증오, 질투 등 부정적 감정들을 억제하고 조절하는 훈련을 한다. 이 때 떠올리는 인물은 자신을 포함하여 스승과 같은 고마운 사람, 가족이나 친구같이 좋아하는 사람, 자신과 별다른 상관이 없는 중립적인 사람, 자신의 적이나 경쟁자처럼 싫어하는 사람에 이르기까지 다양하다. 이러한 인물들을 떠올릴 때에는 특정한 순서를 따르는데, 보통은 자기 자신부터 시작<sup>1)</sup>하여 고마운 사람, 좋아하는 사람, 중립적인 사람, 싫어하는 사람, 인간 아닌 존재를 포함한 모든 중생으로 범위를 넓혀가게 된다.

한편, 다양한 심리치료기법에서도 지지적인 타인이나 친구를 떠올려 친절하게 도움을 받았던 기억을 떠올리는 대인관계적 심상훈련을 실시하고 있다(Frederick & McNeal, 1999). 특히 자비명상의 심상기법을 심리치료에 적용한 예로는 Gilbert (2014)의 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)가 있는데, 주로 수치심이 높고 자기비난 성향이 강한 내담자들을 대상으로 한다. 자비중심치료에서는 부정적인 자기상(self-image)을 극복하고 자비심을 증진시키기 위한 기법으로 내담자로 하여금 이상적이고 완벽한 '자비로운 심상'을 만들어내게 하고 이러한 심상이 자신을 따뜻한 느낌으로 감싸는 것을 상상하게끔 훈련한다.

이러한 새로운 접근법들의 임상적 활용가치는 높을 것으로 기대되고 있지만, 아직까지 그 과학적 근거는 부족한 편이다(권정혜, 성기혜, 손영미, 조영은, 2016). 일부 연구들에서 자비 심상이 마음

을 진정시키고 사회적 친교를 맺는데 관여하는 옥시토신/엔돌핀 호르몬 시스템을 자극한다는 주장이 있으나(Longe et al., 2010; Rockliff, Gilbert, McEwan, Lightman, & Glover, 2008), 자비 심상 훈련의 임상적 적용을 위한 실증적 근거로 삼기에는 아직까지 연구가 부족하며, 앞으로 더 많은 연구결과의 축적이 필요해 보인다. 특히 프로그램 연구의 경우에는 그 효과에 영향을 미치는 요인은 내담자 개인의 특성, 프로그램 실시에 따른 응답자의 요구 특성, 프로그램의 여러 구성요소들의 상호작용을 포함하여 매우 다양하기 때문에 자비명상의 효과를 과학적으로 밝혀내기 위해서는 정교하게 설계된 실험적 연구가 필요하다. 더욱이 자비명상의 경우, 그 기법 자체만 놓고 보더라도 효과에 영향을 미칠만한 다양한 구성요소들이 복잡하게 얽혀 있다. 예를 들어, 자비명상의 대상이 자기인지, 타인인지에 따라, 그리고 타인인 경우만 해도 고마운 인물, 좋아하는 인물, 중립적인 인물 그리고 싫어하는 인물인지에 따라 그 효과는 다르게 나타날 가능성이 있다. MBSR(Mindfulness-based Stress Reduction)의 창시자인 Kabat-Zinn(2005)의 자비명상 안내에서도 다양한 구성요소들을 찾아볼 수 있는데, 지시문의 구체적인 내용은 다음과 같다:

당신에게 친절한 존재들을 떠올리세요. 당신이 다른 존재들에게 친절했던 때를 떠올려 보세요. 당신에게 친절한 존재들을 떠올리기 어려우면 당신에게 친절한 사람들을 상상하세요(pp. 285-296; Gilbert, 2010/2014, p.213에서 재인용).

1) 대승불교인 티벳불교 전통에서는 자기 자신을 생략하기도 한다.

위의 간단한 자비명상 지시문에서도 심상의 대상에 따라 타인과 자신, 자비심의 방향에 따라 수혜와 제공이라는 두 가지 요인으로 나뉘어져 있다. 이처럼 다양한 구성요소들로 이루어진 자비명상이 단일개념으로 통용되고 이를 기준으로 임상적 개입과 관련 연구들이 이루어지고 있는 실정이다. 이 때문에 자비명상의 다양한 구성요소들을 나누어서 개념화하고 그 효과를 검증하는 연구가 필요하다. 더구나 프로그램 연구에서는 결과에 영향을 미치는 다양한 변인들을 모두 통제하기 어려운 점을 감안하면, 프로그램 연구에서 관찰된 변화를 가지고 자비명상의 특정 구성요소가 어떤 효과를 가져오는지를 검증하기란 쉽지 않다. 즉, 자비심상훈련으로 구성된 프로그램 실시로 특정 효과를 관찰하였다더라도 그것이 단지 심상훈련의 효과라고 결론내릴 수는 없다. 이를 확인하기 위해서는 다양한 구성요소들을 조합한 비교집단과 통제집단이 필요하며, 이는 필연적으로 연구설계의 복잡성을 증가시켜 실제 연구를 어렵게 만든다. 이런 이유로 볼 때, 자비명상에 관련된 연구에서는 자비명상의 다양한 구성요소들을 세분화하고 실험적 방법을 통해 각각의 효과를 개별적으로 검증해 볼 필요가 있다. 본 연구에서는 이러한 문제의식에 기초하여 자비명상의 구성요소 중에서 고마운 사람의 심상을 떠올렸을 때, 어떤 효과가 나타나는지를 알아보기 위해 실험적 방법을 사용하였다. 이를 위해 고마운 사람의 심상을 떠올리는 과제를 감사 점화 과제로 정의하였으며, 감사 점화 후에 어떤 변화가 있는지를 알아보기 위한 탐색적 연구를 실시하였다.

## 심상

심상(imagery)이란 모든 감각을 동원하여 마음 속에 가능한 생생하게 특정 경험을 떠올리는 것을 말한다(Eaton & Evans, 1986; Vealey & Walter, 1993). 심상은 신체적, 정서적 활성화와 관련이 있으며, 언어적 형태의 자극에 비해 더 큰 생리적 활성화와 강렬한 정서체험을 유발시킨다(신예주, 오경자, 2017; Lang, 1985). 심상이 갖는 이러한 특성으로 인해 심상훈련은 다양한 심리치료에서 널리 활용되어 왔으며, 언어적인 심리치료보다 더 효과적일 수 있다는 증거들이 있다(Hall, Hall, Stradling, & Young, 2006; Singer, 2006; Stopa, 2009).

심상을 활용한 치료는 생각보다 꽤 오랜 역사를 지니고 있으며 그 기원은 약 2만년 전 샤머니즘적 치료로까지 거슬러 올라간다(Edwards, 2011/2017). 고대 이집트와 그리스의 꿈 배양 기법에서도 심상을 활용하였고, 티벳의 명상 전통 및 가톨릭에서 성인(聖人)의 이미지를 시각화하는 방법에 이르기까지 동서고금을 막론하고 심신의 치유를 위해 다양한 심상 기법이 활용되어져 온 것으로 알려져 있다. 정신분석의 창시자 Freud도 초기에는 내담자의 머리를 잡거나 이마를 누르며 심상을 만들어내도록 유도하였으나(Ellenberger, 1970), 이후 단어연상기법을 개발하면서부터 주로 언어적인 수단을 사용하였다. 20세기 심리치료에서 심상은 Moreno(1939)의 사이코드라마와 이에 영향 받은 Perls(1971)의 게슈탈트 치료에서 'Hot Seat' 기법에 적용되었고, 불안 감소를 위한 Lazarus(1977)의 체계적 둔감법에도 심상적 요소가 적용되는 등 다양한 경로를 통해 발전해왔다

(Edwards, 2007).

심리치료에서의 심상은 주로 불쾌한 내용과 침습적인 특징을 갖는 것으로서 주로 외상 사건에 관련된 기억이나 부정적인 자기상에 관한 것들이다. 따라서 심리치료에서 이러한 심상들은 주로 제거하거나 감소시켜야 할 부정적인 대상으로 다루어지고 있다. 예를 들면, 외상후 스트레스 장애 환자들이 흔히 겪는 외상 사건의 재경험(flashback)이나 공포증 환자들이 경험하는 공포 대상에 대한 무섭고 생생한 이미지, 섭식장애 환자들이 가지고 있는 부정적인 신체상 등이 그것이다. 때로는 심상 그 자체로는 다소 유쾌한 것들도 있는데(Holmes, Geddes, Colom, & Goodwin, 2008), 예를 들어, 도박중독자들이 도박에서 크게 승리한 자신의 모습을 상상한다거나 우울증 환자들이 떠올리는 자살에 대한 편안함의 이미지는 그 자체로는 유쾌할 수도 있다. 하지만 이는 역기능적으로 작용하여 개인의 삶을 파괴하기 때문에 결과적으로는 부정적인 심상으로 보아야 한다.

한편 부정적인 심상을 제거하거나 감소시키는 개입을 넘어서서 부정적인 심상을 긍정적인 내용으로 대체하거나 혹은 적극적으로 긍정적인 심상만을 떠올리게 하는 방법도 사용되고 있다. 내담자에게 유쾌하면서 기능적인 특정한 이미지나 기억, 생각을 떠올리게 함으로써 부정적인 정서를 감소시키고 인지적인 내용의 수정까지 얻을 수 있다는 것이다. 특히 스포츠 심리학 분야에서는 긍정적인 심상을 주로 다루고 있으며, 부정적인 심상에 관한 연구는 거의 이루어지고 있지 않다(Hackmann, Bennett-Levy, & Holmes, 2011/2017). 이는 스포츠 분야에서는 심리적 장애의 치료보다는 선수들의 역량 강화와 경기력 향

상을 목적으로 하기 때문이며, 이를 위해 멘탈 시뮬레이션(mental simulation)과 같은 기법들이 주로 사용되고 있다(Greitemeyer & Würz, 2006; Taylor & Pham, 1999).

반면 심리치료에서의 긍정적 심상은 역기능적이고 불쾌한 심상을 대체하여 내담자가 잘 기능할 수 있도록 하는 목적으로 사용되고 있다. 즉 내담자의 불쾌하고 역기능적인 존재방식을 유쾌하고 기능적인 새로운 존재방식으로 변화시키는데 긍정적인 심상을 사용하게 된다. 예를 들면, 사회불안장애 환자들이 평소에 가지고 있는 부정적인 자기상을 보다 긍정적인 이미지로 대체하여 불안을 감소시키는 것이다(Hirsch, Clark, Mathews, & Williams, 2003). 또한, 심상은 내담자가 불안, 공포, 피로움 같은 부정적인 감정에 직면하기 전에 이완감과 안전감을 느끼게 하기 위한 목적으로 사용되기도 한다. 예를 들어, 내담자에게 이완상태에서 안전한 장소를 떠올리게 하고 구체적으로 그 이미지를 묘사하도록 하여 더 깊은 이완상태에 들도록 유도하는 것이다(방석찬, 김교현, 1998). 이처럼 마음 속에서 편안함을 주는 장소나 활동의 심상을 떠올리는 훈련은 암묵적 정서나 태도 또는 기억과 감각을 활성화시키고, 과도하게 흥분된 각성수준을 기능적 영역 내로 낮추어주며 안녕감을 증진시키는 것으로 알려져 있다(Jaffe & Bressler, 1980).

## 자비

자비(compassion)에 대한 심리학적 연구는 최근 늘어나고 있는 추세이지만, 이 분야 연구는 다른 긍정심리학 연구주제들에 비하면 많지 않은

편이다. 이는 자비의 개념 및 학술적 정의가 모호하기 때문이기도 하다. 즉, 자비의 정의에 대한 합의가 부족하고 신뢰할 만한 측정도구의 부재로 임상가들의 관심에 비해서 과학적인 연구가 지체되어 왔다(Strauss et al., 2016). 종교적 개념에서 유래한 자비심을 학술적으로 정의할 수 있는 개념으로는 연민적 사랑(compassionate love)을 들 수 있는데(Oman, 2011), 이의 측정은 12문항의 단일요인구조로 되어 있다(Sprecher & Fehr, 2005). 하지만, 자비심은 인지, 정서, 생리, 행동적 측면에서 독특한 특성을 나타내는 다차원적 구조를 갖는다는 주장이 일련의 연구자들에 의해 꾸준히 제기되어 왔다(Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). 이를테면, 조직 장면에서 자비심을 연구한 Kanov 등(2004)은 자비심이 1) 인식, 2) 느낌, 3) 반응의 세 가지 요인으로 구성된다고 주장한 바 있다. 심리치료 장면에서 자비심을 연구한 Gilbert(2010)는 자비심이 여섯 가지 속성을 갖는다고 주장하였는데, 1) (고통에 대한) 민감성(sensitivity), 2) 동정(sympathy), 3) 공감(empathy), 4) 동기/돌봄(motivation/caring), 5) 고통에 대한 감내(distress tolerance), 6) 비판단(non-judgement)이 그것이다. Strauss 등(2016)은 자비심의 개념과 측정에 관한 개관 연구에서 자비심을 다섯 가지 요인으로 보았는데, 그에 따르면 자비심은 1) 고통의 인식, 2) 인간 고통의 보편성에 대한 이해, 3) 인간의 고통에 대한 느낌, 4) 불편한 느낌의 감내, 5) 고통을 경감시키기 위해 행동하려는 동기로 정의된다. 최근 Gu, Cavanagh, Baer와 Strauss(2017)는 기존의 자비심 측정 문항들을 모두 수집하여 자비심의 5요인 구조를 실증적으로 확인한 바 있다. 그 결과, 이 5요인 중에

‘불편한 느낌의 감내’ 요인은 문제의 소지가 있다고 보고 배제 가능성을 제기하기도 하였다. 이처럼 자비심은 최근까지도 그 개념과 정의, 그리고 측정상의 문제에 관해 활발한 논의가 진행 중에 있다.

자비의 개념 및 정의의 모호함에도 불구하고 자비명상의 효과에 대한 연구는 꽤 다양하다. 그동안 축적된 자비명상의 효과에 관한 개별 연구들을 분석한 개관 연구들에서 요약된 내용들을 살펴보면, 자비명상은 우울, 마음챙김, 자기자비, 긍정정서 등에 영향을 미치며(Galante, Galante, Bekkers, & Gallacher, 2014), 심리적 고통, 긍정적 사고, 대인관계, 공감의 향상 등에서도 효과적인 것으로 알려져 있다(Shonin, Gordon, Compare, Zangeneh, & Griffiths, 2015). 하지만 본 연구자들이 기존 연구문헌들을 검토해 본 결과에 따르면, 자비명상의 효과를 검증한 논문들은 있지만 자비명상의 각 구성요소가 어떠한 효과를 내는지에 대한 세부적인 연구는 흔치 않은 편이다. 또한, 자비심에 대한 연구는 프로그램 연구 및 7분에서 10분 내외의 단기적인 명상 처치에 관한 연구들(박도현, 김완석, 2017; 장지현, 김완석, 2014; 조용래, 노상선, 2011; Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008)이 대부분이고, 자비명상의 단일 구성요소만을 검증하도록 엄밀히 설계된 실험 연구는 거의 찾을 수 없었다.

## 감사

감사(gratitude)는 “대가 없이 또는 노력한 이상으로 주어지는 수혜에 대한 긍정적 정서와 표현”을 의미한다. 감사의 감정은 수혜를 베푼 사람에

대한 긍정적 감정과 호의적 행동을 유발할 뿐만 아니라 그 사람과의 긍정적인 연결감을 제공한다(권석만, 2011, p. 447). 감사의 감정은 다양한 측면을 지니고 있으며, 그 구성요소는 다음과 같은 세 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 수혜를 받은 사실에 대한 기쁨과 축복감, 둘째, 수혜를 베푼 사람에 대한 고마움과 우호적인 감정, 셋째, 수혜를 베푼 사람에게 고마움과 우호적 감정을 표현하려는 행동적 성향이 그것이다(Ortony, Clore, & Collins, 1987).

감사 연구는 감사를 특질로 보고 다른 변인들과의 관련성을 탐색하는 연구들과 감사 개입의 효과를 검증하는 연구들로 구분해 볼 수 있다. 상관 연구 결과들에 따르면, 일반적으로 감사 성향은 삶의 만족감, 공감, 용서, 이타행동과 정적인 상관을 보이며, 우울, 불안, 질투 등의 부정적 정서와는 부적의 상관을 나타내는 것으로 알려져 있다(Bolt & Dunn, 2015/2017). 감사 개입 연구결과들은 감사 개입이 긍정적인 기분 상태를 만들며, 안녕감, 삶의 만족도, 행복, 친사회적 행동을 증진시킨다고 주장한다(Emmons & McCullough, 2003; Froh, Sefick, & Emmons, 2008; Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005; Seligman, Steen, Park, & Peterson, 2005; Watkins, 2014). 예를 들어, Emmons와 McCullough(2003)는 일주일에 한번씩 10주 동안 감사 일기를 쓰게 한 대학생들은 통제집단에 비해 삶의 만족도가 높고 더 낙관적이며, 신체적 증상은 감소하였다고 보고하였다.

자비는 감사의 속성을 포함하고 있는데(Gilbert, 2010), 자비와 감사는 긍정적인 정서와 관련되며 공감능력을 필요로 한다는 점에서는 유사하다(Lazarus & Lazarus, 1994). 또한 감사와 자비는

그 결과로써 다른 사람으로부터 사랑받는다느 느낌을 가져오게 된다(McCullough, Kilpatrick, Emmons, & Larson, 2001). 한편 자비는 맥락상에서 감사보다 포괄적인 의미를 갖는데, 감사가 대인 관계적 상황에서 고마운 느낌과 같은 긍정적 정서를 경험하는 것이 핵심이라면, 자비는 다른 사람에 대한 사랑과 친절과 같은 긍정적 정서뿐 아니라, 고통과 관련된 부정적 정서도 포함한다는 점이 다르다(Pommier, 2011). 즉 감사가 타인과의 유형 또는 무형의 거래 결과로 인한 수혜의 상황 안에서 일어나는 반면에 자비는 타인의 고통이 존재하는 상황에서 부정적 정서를 느끼고 그 고통이 경감되기를 바라는 마음까지도 포함한다는 점에서 감사보다는 더 포괄적인 개념으로 볼 수 있다.

자비명상에서 고마운 대상을 떠올릴 때의 감정은 감사의 감정과 유사하며, 수혜를 베푼 사람에 대한 고마움과 유사하게 정의할 수 있다. 이런 관점에서 감사는 자비의 구성 요소 중 하나로 개념화할 수 있다. 특히 자비명상에서 유발되는 감사의 효과를 실험적으로 검증해봄으로써 자비심의 속성을 이해하는 데 도움이 될 것이며, 이것이 본 연구의 주된 목적이다.

## 실험 1

고마운 인물의 심상을 떠올리는 감사 점화가 인상형성에 영향을 주는지 알아보기 위해 실험을 실시하였다. 점화효과에 대한 연구에 따르면, 점화 자극은 기억 속의 특정 지식을 활성화시켜 새로운 정보의 지각과 해석에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다(전우영, 김남희, 2011). 예를 들어, 참

가자들에게 ‘적대적인’ 또는 ‘호의적인’과 같은 특질을 점화한 후에 모호한 인물에 대한 인상평가를 실시하면 ‘호의적인’ 특질이 점화된 참가자들이 대상인물을 더 긍정적으로 평가하는 것으로 나타났다(Srull & Wyer, 1979). 안정애착 점화에 관한 연구에서도, 아기를 안고 있는 엄마의 그림이나 서로 손을 잡고 마주보고 있는 연인의 그림처럼 지지적인 애착대상의 정신적 표상을 점화하였을 때, 긍정적인 정서가 증가하는 것으로 나타났다(Mikulincer, Hirschberger, Nachmias, & Gillath, 2001; Mikulincer & Shaver, 2007). 본 연구에서는 이러한 선행 연구 결과들을 토대로 고마운 사람의 심상을 떠올리는 과제가 감사의 한 가지 측면인 수혜를 베푼 사람에 대한 고마움과 우호적 감정을 활성화시켜 모호한 인물에 대한 긍정적 인상평가를 유발할 것이라고 가정하였다. 이러한 가설을 검증하기 위해, 고마운 인물의 심상을 떠올리는 감사 점화 조건을 처치집단으로 하고 긍정적인 인물의 심상을 떠올리는 긍정 점화 조건을 비교집단으로 하는 실험을 설계하였다. 즉, 감사 점화 조건과 긍정 점화 조건에 참가자들을 무선할당 하여, 인상형성과제 후에 대상인물에 대한 인상평가에서 두 집단 간 차이가 있는지를 알아 보았다.

## 방 법

### 참가자

대학교에서 심리학 교과목을 수강하는 대학생 59명이 실험에 참가하였다. 이 중에서 점화과제를 작성하지 않았거나 과제와 관련 없는 내용을 작

성하는 등 불성실응답으로 분류된 5명을 제외한 52명(남성: 13명, 여성: 39명; 평균연령: 22.5세,  $SD = 1.70$ )의 자료가 결과에 반영되었다. 실험에 참여한 학생들에게는 음료쿠폰과 해당 수강과목의 일정 점수가 보상으로 부여되었다.

### 도구

**점화 과제.** 감사 점화 과제는 Gilbert(2014)의 자비중심치료를 참고하여 제작하였다. Gilbert는 이상적인 자비로운 이미지를 상상하도록 하는 심상훈련 절차를 개발하였는데, 이때에 심상의 시각적 특징 또는 청각적 특징(예: 이미지의 어조)을 구체적으로 떠올리게 하는 작업을 한다. 본 연구에서도 인물의 심상을 떠올릴 때에는 이미지, 생김새, 목소리, 어조 등 그 사람의 구체적인 특징을 떠올리도록 지시문에 명시하였다. 감사 점화 과제는 참가자들에게 이제까지 살아오면서 도움을 받았던 사람을 떠올리게 한 후에 그 사람의 구체적인 심상을 글로 묘사하도록 하였다. 참가자들에게는 약 3분간의 시간이 주어졌으며, 과제 지시문 하단에 가로길이 145mm, 10줄의 작성 공간을 제시하고 글을 작성하게 하였다. 긍정 점화 과제는 감사 점화 과제와 유사한 내용으로 작성하였으며, 감사 점화 과제와의 차이점은 떠올리는 인물을 ‘고마운 사람’에서 ‘생각하면 기분이 좋아지는 사람’으로 바꾸어 제시한 것이다(부록 I).

**인상형성과제.** 인상평가를 위해 참가자들에게 모호한 성격의 인물을 묘사하는 글을 읽게 하였다. 성격묘사의 내용은 Higgins, Rholes와 Jones(1977)의 글을 한국어로 각색한 주지선(2011)

의 연구를 참고하였다. 선행연구의 글에서 주인공 A의 이름을 김OO으로 수정하고 일부 문장을 수정한 후 사용하였다(부록II).

**감정온도.** 인상형성 과제 속 인물에 대한 느낌을 온도로 측정하였다. 감정온도(feeling thermometer)는 정치적 태도 연구(Tedin, 1976)나 집단 간 태도 연구(Campbell, 1971; Haddock, Zanna, & Esses, 1993; Sears, 1988; Stangor, Sullivan, & Ford, 1991)에서 평가대상에 대해 얼마나 우호적인지를 측정하기 위해 주로 사용된다. 본 연구에서는 이를 참조하여 평가 대상 인물에 대한 느낌을 0부터 99°C 사이의 직선상에 세로 줄을 그어 표시하도록 하였다. 표시된 응답의 길이는 밀리미터(mm)단위로 측정하여, 이를 온도로 환산하였다. 감정온도가 높을수록 평가 대상 인물에 대해 더 우호적임을 의미한다.

**사회적 거리감.** 인상형성 과제에서 제시된 인물에 대한 사회적 거리감을 Bogardus(1925)의 개념을 근거로 하여 측정하였다. 총 4문항(“김OO과 함께 일할 수 있다.”, “김OO과 친구로 지낼 수 있다.”, “김OO과 이웃으로 지낼 수 있다.”, “김OO에게 돈을 빌려줄 수 있다.”)에 대해 5점 척도(0=‘전혀 아니다.’, 4=‘매우 그렇다.’)로 평정하도록 하였다. 본 척도는 점수가 높을수록 사회적 거리를 가깝게 지각함을 의미한다.

**자비심.** 평가 대상 인물에 대한 자비심을 측정하였다. 본 연구에서는 자비심을 불교 자비명상의 관점에 따라 특정 대상에 대한 ‘친절함’과 ‘연민심’으로 정의하였으며, 2문항(“김OO에게 친절하게

대해 주고 싶다.”, “김OO이 곤경에 처한다면 기꺼이 돕고 싶다.”)에 대해 5점 척도로 평정하도록 하였다.

## 절차

첫 페이지에 연구 참여 동의서를 작성한 후 실험자의 지시에 따라 이어지는 페이지에 있는 점화과제를 약 3분간 실시하였다. 실험자는 3분의 시간이 흐른 후, 참가자들에게 뒤 페이지의 인상형성과제를 읽도록 지시하였다. 다시 1분의 시간이 흐른 후에 참가자들에게 페이지를 넘겨서 인상형성과제 속 인물에 대한 감정온도, 사회적 거리감, 자비심을 측정하는 질문에 응답하도록 하고 실험을 종료하였다.

## 결과 및 논의

결과분석을 위해 두 집단 간 종속측정치의 차이를 알아보는 *t*-검증을 실시하였다. 그 결과, 두 집단 간 감정온도는 감사 점화 조건에서 긍정 점화 조건에 비해 다소 높은 경향을 보였으나, 통계적으로 유의미하지는 않았다,  $t(50) = 1.82, p = .07$ . 사회적 거리와 자비심에서는 이러한 경향성이 나타나지 않았다(표 1).

실험 1의 결과, 통계적으로 유의미한 종속측정치는 없었으나, 감정온도에서 경향성이 나타난 점에 주목하였다. 감사 점화와 비교한 긍정 점화도 효과를 가져올 수 있기 때문에 두 집단 간 차이가 통계적으로 유의미한 수준에 이를 정도로 크지는 않았던 것으로 판단하였다. 사회적 거리와 자비심에서는 두 집단 간 차이가 거의 나타나지



표 1. 점화가 인상형성에 미치는 영향

종속변인	감사 점화 ( $n = 26$ )		긍정 점화 ( $n = 26$ )		$t$	$df$	$p$
	$M$	$SD$	$M$	$SD$			
감정온도	47.28	23.51	35.54	22.95	1.82 <sup>*</sup>	50	.07
사회적 거리	2.33	.68	2.00	.78	1.61	50	.11
자비심	2.08	.59	1.92	.69	0.86	50	.39

<sup>\*</sup>  $p < .10$ .

않았으며 실제 감사 점화와 긍정 점화의 효과의 차이가 이들 영역에서는 거의 구별하기 힘들 정도로 미세한 것을 알 수 있었다. 다만 두 집단 간 감정온도를 비교했을 때 감사 점화 조건에서 더 높게 나타나는 경향성이 나타나서 중립 점화 조건을 추가하여 실험을 반복해 볼 필요가 있다고 판단하고 후속 실험을 진행하였다.

## 실험 2

감사 점화가 인상형성에 영향을 주는지를 알아보기 위해 실험을 실시하였다. 실험 1에서의 실험 조건에 중립적인 심상을 점화하는 중립 점화 조건을 추가하여, 세 가지 조건으로 실험을 실시하였다. 실험 1에서 감사 점화와 긍정 점화 간의 효과 차이가 크지 않은 것으로 나타나서 중립 점화 조건을 통해 감사 점화의 효과를 비교해 볼 필요가 있었다. 이를 위해, 감사 점화 조건, 긍정 점화 조건, 그리고 중립 점화 조건에 참가자들을 무선 할당 하여 인상형성에서 세 집단 간 차이가 있는지를 알아보았다.

## 방 법

### 참가자

대학에서 심리학 교과목을 수강하는 대학생 77명이 연구에 참여하였다. 이 중에서 점화과제를 작성하지 않거나 한 문장 이하로 작성하여 불성실응답으로 분류된 6명을 제외한 71명(남성: 29명, 여성: 42명; 평균연령: 20.9세,  $SD = 1.91$ )의 자료가 결과에 반영되었다. 실험에 참여한 학생들에게는 음료쿠폰과 해당 수강과목의 일정 점수가 보상으로 부여되었다.

### 도구

감사 점화와 긍정 점화 과제는 실험 1에서와 동일한 과제를 사용하였다. 중립적인 심상을 점화하는 중립 점화 과제는 평소 등교 시에 학교 정문에서 자주 가는 강의실까지 가는 과정과 그 이동경로를 떠올리도록 하였다. 그리고 그 와중에 느껴지는 이미지나 소리 등의 구체적인 심상을 떠올리도록 하였다(부록 I). 그 외에 인상형성과, 감정온도, 사회적 거리감, 자비심은 실험 1과 동일한 과제와 문항들을 사용하였다.

표 2. 실험 2의 기술통계 및 일원변량분석 결과

종속변인	감사 점화 <sup>a</sup> (n = 24)		긍정 점화 <sup>b</sup> (n = 25)		중립 점화 <sup>c</sup> (n = 22)		F	df	p	post-hoc
	M	SD	M	SD	M	SD				
감정온도	50.56	22.15	47.37	22.96	35.86	11.55	3.46*	2	.03	a > c
사회적 거리	2.45	.46	2.28	.48	2.18	.66	1.46	2	.24	-
자비심	2.46	.59	2.20	.56	2.18	.59	1.70	2	.19	-

주. a = 감사 점화, b = 긍정 점화, c = 중립 점화

\*  $p < .05$ .

## 절차

실험 1과 동일한 절차에 따라 실시하였으며, 실험 1과 다른 점은 중립 점화 조건이 추가된 것이다. 감사 점화, 긍정 점화, 중립 점화의 세 가지 조건에 참가자들을 무선할당 하였다.

## 결과 및 논의

일원변량분석 결과, 감정온도에서 세 조건 사이에 통계적으로 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다,  $F(2, 68) = 3.46, p < .05$ . 반면, 사회적 거리와 자비심에서는 조건 간 유의미한 차이가 나타나지 않았다(표 2). 세 조건 중에서 어떤 조건 사이에 감정온도의 차이가 있는지를 알아보기 위해 Bonferroni 방법으로 사후검증을 실시하였다. 그 결과, 감정온도의 평균치는 감사 점화와 중립 점화 조건 간( $p = .04$ )에 차이가 있는 것으로 나타난 반면, 긍정 점화와 중립 점화 조건 간( $p = .15$ ), 그리고 감사 점화와 긍정 점화 조건 간( $p = 1.00$ )에는 통계적으로 유의미한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감정온도에서 감사 점화가 중립 점화와 비교해서 효과가 있음을 보

여준다.

## 총 합 논 의

본 연구에서는 감사 점화가 모호한 인물에 대한 인상형성에 미치는 영향을 확인하였다. 실험 1에서는 감사 점화 조건의 참가자들이 긍정 점화 조건의 참가자들에 비해 인상형성 과제의 인물에 대한 감정온도를 더 높게 평가하는 경향을 보였다. 실험 2에서는 실험 1의 조건에 중립 점화 조건을 추가하였으며, 결과는 감사 점화 조건의 참가자들이 중립 점화 조건의 참가자들과 비교하여 인상평가 인물에 대한 감정온도를 더 높게 경험하는 것으로 나타났다. 그러나 긍정 점화 조건의 참가자들은 중립 점화 조건의 참가자들과 비교하여 감정온도에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 이러한 결과는 감사 점화가 타인에 대해 우호적인 태도를 갖게 하는 효과가 있음을 암시한다.

근래 국내외에서 자비명상에 대한 연구가 증가하고 있으나 주로 프로그램의 효과를 검증하는데 그치고 있다. 자비명상을 과학적으로 적용하기 위해서는 그 효과 기제가 명확히 밝혀져야 한다. 이

를 위해서는 자비명상의 다양한 구성요소가 각각 어떤 효과를 가져오는지에 대해서는 구체적으로 밝힐 필요가 있다. 자비명상은 다양한 구성요소를 갖고 있으며, 자비의 대상에 따라 자기, 고마운 사람, 좋아하는 사람, 중립적인 사람, 싫어하는 사람, 모든 사람까지 다양하며, 명상에서 사용하는 표상이 심상인지 또는 언어적 자극인지(예: 자비 문구를 되뇌이기)에 따라, 그리고 자신이 자비의 수혜자가 되는지, 제공자가 되는지에 따라 명상 수련자에게 미치는 영향은 다르게 나타날 것이다. 또한 최근 명상연구에서 자비 개념을 사무량심(四無量心)<sup>2)</sup>으로까지 확장해야 하며, 이는 심리적 조작 측면에서 이 네 가지 개념이 다르기 때문이라는 주장도 제기되고 있다(박도현, 김완석, 2015; Zeng, Chiu, Wang, Oei, & Leung, 2015). 하지만 아직까지 자비명상의 구성요소의 효과는 명확히 규명되지 않았으며, 연구자들이 이에 대한 관심도 적은 편이다. 이러한 필요성을 인식하고 본 연구에서는 자비명상의 여러 구성요소 중에서 심상 효과에 초점을 맞추었으며, 그 중에서도 고마운 인물을 떠올릴 때 유발될 수 있는 감사의 개념을 점화하여 그 효과를 검증하였다. 고마운 인물의 심상은 애착 대상의 이미지나 존경하는 스승의 이미지로 대표되는데 자비명상을 실시하는 사람의 마음에 따뜻한 느낌을 불러일으키는 데 중요한 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 그래서 전통적인 명상수련에서도 자기 다음으로 고마운 스승과 같은 인물을 대상으로 하며, 대부분의 자비명상 방법이 이러한 순서를 따르고 있다. 본 연구는 자비명상의 한 가지 구성요소인 고마운 인물의

심상을 떠올리는 과제를 통해 감사의 개념을 활성화시킴으로써 이에 대한 참가자들의 심리적 변화를 실험적으로 확인한 데에 의의가 있다.

본 연구에서 감사 점화의 효과는 참가자들이 감정온도로 평가한 인상형성에 영향을 미쳤으며, 이러한 결과가 시사하는 바는 의미가 있다. 단순히 3분 동안의 1회성 점화 과제를 통해 감사 개념을 활성화시키는 것만으로도 참가자들의 심리상태에 긍정적인 변화를 가져온다면, 일상에서 사람들에게 이와 같은 긍정적인 심상을 지속적으로 떠올리게 해서 반복적으로 노출시킬 경우에 타인에 대한 태도나 행동에 긍정적인 변화를 가져올 것이라고 예측할 수 있기 때문이다. 본 연구는 아직까지는 종교적 영역에서 주로 다루어지고 있는 자비명상이나 기도와 같은 행위들의 효과에 관한 주제들을 과학의 영역 내에서 논의될 수 있도록 하는 데 기여할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점과 향후 연구방향을 몇 가지로 요약하면 다음과 같다. 첫째, 감사 점화와 긍정 점화 과제의 유사성이 컸던 점이다. 본 연구에서 긍정 점화는 좋아하는 사람을 떠올리도록 하는 방식으로 점화하였는데, 이 때문에 참가자가 엄마, 좋아하는 이성 등 애착대상인 인물을 떠올렸을 가능성, 친구나 동료처럼 친밀감을 느끼는 인물을 떠올렸을 가능성, 또는 학교 선생님이나 은인과 같은 고마운 사람을 떠올렸을 가능성도 있다. 실제 참가자들이 작성한 점화 과제의 내용을 검토해 본 결과, 긍정 점화 조건의 참가자들 중 일부는 이러한 인물들을 선정했던 것으로 나타났다. 두 개의 실험에서 감사 점화 조건의 참가자들이

2) 불교에서 나온 개념으로서 네 가지 한량없는 마음인 자애심(慈), 연민심(悲), 동락심(喜), 평등심(捨)을 의미한다.

긍정 점화 조건의 참가자들과 비교해 인상형성에서 유의미한 차이가 없는 결과는 두 개의 점화 조건에서 떠올리는 인물의 유사성에서 기인하였을 가능성이 크다. 그러나 중립 점화 조건을 추가한 실험 2의 결과를 보면, 감사한 느낌을 불러일으키는 인물을 떠올리는 것이 긍정 점화와는 다르게 감정온도에 차별적인 영향을 주었을 것으로 판단된다. 참가자들이 고마운 사람을 떠올릴 때에는 단순히 긍정적인 느낌을 주는 사람이 아닌 자신이 수혜를 받은 당사자로서 감사의 느낌과 관련된 인물을 대상으로 특정했을 가능성이 크며, 이러한 차이가 고마운 사람을 떠올릴 때의 독특한 결과를 가져왔다고 해석할 수 있다. 향후 연구에서는 비교 조건을 단순히 기분이 좋아지는 긍정적인 인물처럼 모호하게 제시하기보다는 감사와 대비될 수 있는 구체적이고 적절한 개념으로 점화할 필요가 있다.

둘째, 후속 연구에서는 점화 방식을 더 다양하게 할 필요가 있다. 본 연구에서 사용한 에세이 과제와 경우 점화하고자 하는 개념이 식역상(supraliminal) 자극으로 제시되며 참가자들은 다소 의식적으로 과제에 임하게 된다. 참가자들이 의식적으로 과제에 임하더라도 점화 과제와 후속 과제 사이의 관련성을 눈치 채지 못하도록 하는 ‘무관련 연구 패러다임’을 적용하면 참가자들이 연구자의 의도대로 반응할 가능성은 거의 없다. 그럼에도 불구하고 참가자들이 비의식적으로 점화 과제를 수행하도록 다양한 방법을 시도할 필요가 있다. 예를 들어, 문장구성과제(Scrambled Sentence Task: SST)로 연구자가 원하는 내용을 점화한 후에 인상형성과제를 실시한다면 참가자들이 두 과제 사이의 관련성을 알아챌 가능성은 현저히 줄어

든다(전우영, 2013, pp. 58-63). 또는 점화하려는 개념과 관련된 이미지나 단어를 식역하 자극으로 제시하는 방법도 유용하다. 본 연구에서 이러한 다양한 점화 방법을 시도하지 못한 이유는 아직까지 자비의 개념이나 자비명상의 구성요소에 관한 선행연구의 부족으로 그와 관련된 적절한 단어나 이미지 자극을 선정하기가 어려웠기 때문이다. 이러한 다양한 점화 방식을 적용하기 위해서는 자비의 개념을 명확히 정의하고 자비명상을 심리적 조작의 측면에서 구성요소를 정의하는 작업이 필요하다. 이런 맥락에서 최근 자비의 요인구조를 파악하려는 시도(Gu et al., 2017; Strauss et al., 2016)들은 의미가 있다고 할 수 있다. 또한 국내에서도 한국인들이 생각하는 자비의 개념을 확인하는 연구가 필요하다.

셋째, 종속변인을 다양하게 측정할 필요가 있다. 본 연구에서는 감사 점화 과제의 효과를 알아보기 위해서 인상형성과제를 사용하여 대인관계 지각의 변화를 측정하였다. 자비명상은 사회적 명상(social meditation)으로 사회적, 관계적 특징이 강한 것으로 알려져 있으며(김완석, 신강현, 김경일, 2014), 감사 개념도 대인관계 맥락 내에서 경험되는 속성이 강하다(Pommier, 2011). 이러한 점을 고려하여 본 연구에서는 감사 점화가 대인관계 지각과 관련된 인상형성에 영향을 미칠 것이라 가정하였다. 하지만 인상형성 외에도 감사 점화의 효과를 설명해 줄 수 있는 다양한 변인들을 찾아내는 연구가 필요해 보인다. 대인관계 측면에서는 편견이나 차별행동, 공격성의 감소 또는 친사회적 행동의 증가가 나타나는지를 확인해 볼 필요도 있다. 그리고 이러한 사회적 변인 외에도 개인의 정서 상태나 생리적 변화를 측정하는 시

도도 필요하다. 감사나 자비심과 관련한 대인관계적 심상은 사회적 친화와 관계되는 개인의 생리·정서 시스템을 변화시킨다는 주장이 제기되고 있다(Longe et al., 2010; Rockliff et al., 2008). 그와 관련된 단순한 개념의 활성화만으로도 개인의 생리·정서 시스템의 반응이 달라지는지를 확인해 볼 가치가 있으며, 이와 관련된 생리지표로는 심박변이도(Heart Rate Variability: HRV)나 체온, 코르티솔, 옥시토신 호르몬 등이 있다.

앞으로 자비명상이 임상적으로 널리 적용되기 위해서는 자비의 개념과 자비명상의 구성요소에 대한 이 분야 연구자들 간에 합의가 필요하다. 이를 위해서는 개념을 명확히 이해하기 위한 문헌 연구나 임상적 개입 효과를 알아내기 위한 프로그램 연구도 중요하지만, 이와 더불어 자비의 특정 개념이나 구성요소만을 따로 조작하고 그 효과를 확인함으로써 인과관계를 규명할 수 있는 실험 연구는 필수적이다. 본 연구는 자비와 자비명상에 관한 새로운 연구방향을 제시하였다는 데 의의가 있다.

### 참 고 문 헌

권석만 (2011). 인간의 긍정적 성품: 긍정 심리학의 관점. 서울: 학지사.

권정혜, 성기혜, 손영미, 조영은 (2016). 인지행동치료에서 심상의 활용. *인지행동치료*, 16(4), 423-444.

김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 509-531.

박도현, 김완석 (2015). 아주 사무량심 척도(AFIS)의 개발과 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 20(4), 821-838.

박도현, 김완석 (2017). 수치심이 자비명상에 대한 저항감에 미치는 영향: 자비 대상(자기 vs 타인)의 조절효과. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 23(2), 131-157.

방석찬, 김교현 (1998). 유도된 심상이 불안 감소에 미치는 영향. *한국심리학회지: 건강*, 3(1), 156-168.

신예주, 오경자 (2017). 스트레스 자극에 대한 반복적인 언어 및 심상 처리과정이 정서적 반응에 미치는 영향. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 36(1), 78-88.

장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.

전우영 (2013). *프라이밍: 나를 움직이는 무의식*. 서울: 21세기 북스.

전우영, 김남희 (2011). 장동건 대 김태희: 범주와 사례 점화가 소비자 판단에 미치는 영향. *한국심리학회지: 소비자·광고*, 12(1), 55-69.

조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. *한국심리학회지: 일반*, 30(3), 707-726.

주지선 (2011). 수직 공간적 위치 점화가 인상형성에 미치는 영향. *충남대학교 석사학위 청구논문*.

Bogardus, E. S. (1925). Measuring social distances. *Journal of Applied Sociology*, 9, 299-308.

Bolt, M., & Dunn, D. S. (2017). 긍정심리학: 인간 강점의 실현 [*Pursuing human strengths: A positive psychology guide*] (김선주, 김정호 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2015년에 출판)

Campbell, D. T. (1971). *White attitudes toward Black people*. Ann Arbor, MI: Institute for Social Research.

Eaton, S. E., & Evans, S. B. (1986). The effect of nonspecific imaging practice on the mental imagery ability of nursing students. *Journal of Nursing Education*, 25, 193-196.

Edwards, D. (2007). Restructuring implicational

- meaning through memory-based imagery: Some historical notes. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 38, 306-316.
- Edwards, D. (2017). 고대 샤머니즘적 치유에서 21세기 심리치료까지: 심리 변화를 위한 심상기법들의 주요 역할 (권정혜, 이종선 역) In A. Hackmann, J. Bennett-Levy, & E. A. Holmes (Eds.), *심상을 활용한 인지치료 [Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy]* (pp. 2-14). 서울: 시그마프레스. (원전은 2011년에 출판)
- Ellenberger, H. F. (1970). *The Discovery of the Unconscious: The History and Evolution of Dynamic Psychiatry*. New York: Basic Books.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 377-389.
- Frederick, C., & McNeal, S. (1999). *Inner Strengths: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego Strengthening*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- 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.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessing in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- 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), 1101-14.
- Gilbert, P. (2010). *The compassionate mind*. London: Constable & Robinson.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 [*Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*]. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판)
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Greitemeyer, T. & Würz, D. (2006). Mental simulation and the achievement of health goals: The role of goal difficulty. *Imagination, Cognition and Personality*, 25, 239-251.
- Gu, J., Cavanagh, K., Baer, R., & Strauss, C. (2017). An empirical examination of the factor structure of compassion. *PLoS one*, 12(2), e0172471.
- Hackmann, A., Bennett-Levy, J., & Holmes, E. A. (2017). 심상을 활용한 인지치료 [*Oxford Guide to Imagery in Cognitive Therapy*]. (권정혜, 이종선 역). 서울: 시그마프레스. (원전은 2011년에 출판)
- Haddock, G., Zanna, M. P., & Esses, V. M. (1993). Assessing the structure of prejudicial attitudes: The case of attitudes toward homosexuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1105-1118.
- Hall, E., Hall, C., Stradling, P., & Young, D. (2006). *Guided Imagery: Creative Interventions in Counselling and Psychotherapy*. London: Sage.
- Higgins, E. T., Rholes, W. S., & Jones, C. R. (1977). Category accessibility and impression formation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 13, 141-154.
- Hirsch, C. R., Clark, D. M., Mathews, A., & Williams, R. (2003). Self-images play a causal role in social phobia. *Behavior Research and Therapy*, 41, 909-921.
- Holmes, E. A., Geddes, J. R., Colom, F., & Goodwin,

- G. M. (2008). Mental imagery as an emotional amplifier: Application to bipolar disorder. *Behaviour Research and Therapy, 46*, 1251-1258.
- Jaffe, D. T., & Bresler, D. E. (1980). Guided imagery: Healing through the mind's eye. In J. E. Shorr, G. E. Sobel, P. Robin, & J. A. Connella (Eds.), *Imagery* (pp. 253-266). Boston, MA: Springer.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World Through Mindfulness*. New York: Piatkus.
- Kanov, J. M., Maitlis, S., Worline, M. C., Dutton, J. E., Frost, P. J., & Lilius, J. M. (2004). Compassion in Organizational Life. *American Behavioral Scientist, 47*(6), 808 - 827.
- Lang, P. J. (1985). The cognitive psychophysiology of emotion: Fear and anxiety. In A. H. Tuma & J. D. Maser (Eds.), *Anxiety and the anxiety disorders* (pp. 131-170). NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Lazarus, A. (1977). *In the Mind's Eye: The Power of Imagery for Personal Enrichment*. New York: Guilford.
- Lazarus, R. S., & Lazarus, B. N. (1994). *Passion and reason: Making sense of our emotions*. Oxford: Oxford University.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliffe, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage, 49*, 1849-1856.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- McCullough, M. E., Kilpatrick, S. D., Emmons, R. A., & Larson, D. B. (2001). Is gratitude a moral affect? *Psychological Bulletin, 127*(2), 249-266.
- Mikulincer, M. & Shaver, P. R. (2007). Boosting attachment security to promote mental health, prosocial values, and inter-group tolerance. *Psychological Inquiry, 18*(3), 139-156.
- Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O., & Gillath, O. (2001). The affective component of the secure base schema: Affective priming with representations of attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology, 81*, 305-321.
- Moreno, J. L. (1939). Psychodramatic shock therapy: A sociometric approach to the problem of mental disorders. *Sociometry, 2*, 1-30.
- Oman, D. (2011). Compassionate love: Accomplishments and challenges in an emerging scientific/spiritual research field. *Mental Health, Religion & Culture, 14*(9), 945-981.
- Ortony, A., Clore, G. L., & Collins, A. (1987). *The cognitive structure of emotions*. New York: Cambridge University.
- Perls, F. S. (1971). *Gestalt Therapy Verbatim*. New York: Bantam.
- Pommier, E. A. (2011). *The Compassion Scale*. Doctoral Dissertation. The University of Texas, Austin, USA.
- 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.
- Sears, D. O. (1988). Symbolic racism. In P. A. Katz & D. A. Taylor (Eds.), *Eliminating racism* (pp. 53-84). New York: Plenum.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist, 60*, 410-421.
- 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.
- Singer, J. L. (2006). *Imagery in Psychotherapy*. Washington, D.C.: American Psychological Association.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Strull, T. K., & Wyer, R. S. (1979). The role of category accessibility in the interpretation of information about persons: Some determinants and implications. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1660-1672.
- Stangor, C., Sullivan, L. A., & Ford, T. E. (1991). Affective and cognitive determinants of prejudice. *Social Cognition*, 9, 359-391.
- Stopa, L. (2009). *Imagery and the Threatened Self: Perspectives on Mental Imagery and the Self in Cognitive Therapy*. London: Routledge.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., Jones, F., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measure. *Clinical Psychology Review*, 47, 15-27.
- Taylor, S. E., & Pham, L. B. (1999). The effect of mental simulation on goal-directed performance. *Imagination, Cognition and Personality*, 18, 253-268.
- Tedin, K. L. (1976). On the reliability of reported political attitudes. *American Journal of Political Science*, 20(1), 117-124.
- Vealey, R. S., & Walter, S. M. (1993). Imagery training for performance enhancement. In Williams J. M. (Ed.), *Applied sport psychology* (pp. 200-224). Palo Alto, CA: Mayfield.
- Watkins, P. C. (2014). *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*. Netherlands: Springer.
- Zeng, X., Chiu, C., Wang, R., Oei, T., & Leung, F. (2015). The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: A meta-analytic review. *Frontier in Psychology*, 6, 1693.

원고접수일: 2017년 9월 13일

논문심사일: 2017년 10월 3일

게재결정일: 2017년 10월 12일



한국심리학회지: 건강  
The Korean Journal of Health Psychology  
2017. Vol. 22, No. 4, 1095 - 1112

---

# The Effect of Priming Gratitude on the Feeling Thermometer

Do Hyeon Park      Namhee Kim      Woo Young Chun  
Department of Psychology, Chungnam National University

In this study, we examined the effects of the imagery components of Loving-kindness & Compassion Meditation on impression formation. We designed two experiments to examine the effect of priming gratitude. Participants were asked to remember the imagery of a thankful person for a priming gratitude task, and then they were asked to complete an impression formation task. In Experiment 1, college students were randomly assigned to the gratitude primed condition and the positive person primed condition. We then compared the variables of assessing the person in the impression formation task. The results showed that the participants in the gratitude primed condition tended to record a higher score on the feeling thermometer over the participants in the positive person primed condition, but the results were not statistically significant. In Experiment 2, the neutral imagery primed condition was added to the design of Experiment 1, and we examined Experiment 2 according to the same procedure as Experiment 1. The college students were randomly assigned to the gratitude primed condition, the positive person primed condition, and the neutral imagery primed condition, respectively. The results showed that there was a significant difference between the three groups on the feeling thermometer. These results suggest that activating the concept of gratitude has an influence on the perception of interpersonal relationships. We suggest that it is necessary to acquire more diversity through measurement of miscellaneous dependant variables set on varied context and by differentiation on the methods of priming.

*Keywords:* priming, gratitude, compassion, feeling thermometer, meditation

## 부 록 I

### 점화 과제

**감사 점화 과제.** 이제까지 살아오면서 당신에게 진심으로 도움을 베풀어 준 사람을 떠올릴 수 있나요? 만약 그런 사람이 있다면 그 사람을 구체적으로 떠올려 보세요. 그 사람의 특징은 어떤가요? 예를 들어, 이미지, 생김새, 목소리, 어조 등의 특징들을 매우 구체적으로 떠올려보세요. 중요한 것은 그 인물의 구체적인 이미지와 특징들을 떠올리는 것입니다. 그런 인물을 찾아냈으면 그 내용을 아래에 구체적으로 적어보세요.

**긍정 점화 과제.** 그 사람을 생각하면 기분이 좋아지는 사람이 있나요? 만약 그런 사람이 있다면 그 사람을 구체적으로 떠올려 보세요. 그 사람의 특징은 어떤가요? 예를 들어, 이미지, 생김새, 목소리, 어조 등의 특징들을 매우 구체적으로 떠올려보세요. 중요한 것은 그 인물의 구체적인 이미지와 특징들을 떠올리는 것입니다. 그런 인물을 찾아냈으면 그 내용을 아래에 구체적으로 적어보세요.

**중립 점화 과제.** 당신이 날마다 등교할 때 학교 정문에서 강의실까지 가는 과정을 떠올릴 수 있나요? 만약 그렇다면 그 이동경로를 구체적으로 떠올려 보세요. 그 이동 과정 중에 느껴지는 것들은 무엇이 있나요? 예를 들어, 이미지, 소리 등을 매우 구체적으로 떠올려보세요. 중요한 것은 그 과정 중에 느껴지는 구체적인 이미지와 특징들을 떠올리는 것입니다. 그런 경험을 찾아냈으면 그 내용을 아래에 구체적으로 적어보세요.

## 부 록 II

### 인상형성 과제

김○○은 뭐 신나는 일이 없을까 하는 생각에 많은 시간을 보냅니다. 김○○은 이미 백두산에도 올라갔다 왔고 수영을 해서 한강도 건넜습니다. 그리고 술을 잘 마시지는 못하지만 맥주 많이 마시기 대회에도 나간 경험이 있습니다. 작년 여름에는 여러 사람이 죽었다는 폐허를 찾아가 하룻밤 자고 왔습니다. 김○○은 이러한 일들을 하다가 다치거나 목숨을 잃을 뻔 한 적도 많이 있습니다. 하지만 지금도 김○○은 새로운 신나는 일들을 찾고 있습니다. 에베레스트산을 올라가거나 스카이다이빙을 해 볼까 하는 생각도 해 보고 5층 아파트를 아무런 도구 없이 벽을 타고 올라가 볼까 하는 생각을 해 보았습니다. 사람들은 김○○의 이러한 행동을 보고 그가 그러한 일들을 잘 해 낼 수 있는 능력을 갖고 있음을 스스로 잘 알고 있다고 쉽게 추측할 수 있습니다. 김○○은 업무상 만남 외에는 사람들과 접촉할 기회가 제한되어 있습니다. 김○○은 그 누구에게도 의지할 필요가 없다고 생각하고 있습니다. 김○○은 뭔가 해야 되겠다고 한 번 마음을 먹으면, 그 일을 하는데 시간이 얼마나 걸리고 얼마나 어려운지에 상관없이 성공리에 일을 마무리합니다. 일단 한번 마음을 먹으면, 설사 다른 일을 하는 것이 더 낫다고 여겨질지라도 마음을 바꿔 먹는 일은 드뭅니다.