

이타행동에 대한 마음챙김과 자비심의 차별적 효과 기제: 인지적 공감과 정서적 공감을 중심으로[†]

박 희 영

아주대학교 라이프미디어협동과정 학생

김 완 석[‡]

아주대학교 심리학과 교수

마음챙김과 자비심은 모두 이타행동에 영향을 줄 수 있으나 기제의 차이가 있을 것이다. 본 연구에서는 이타행동에 대한 두 변인의 영향력이 서로 다른 공감에 의해 매개된다는 연구모형을 수립하였고 세 가지 경쟁모형과 비교하였다. 또한 이타행동에 대한 마음챙김의 영향력과 자비심의 영향력을 비교하기 위해 매개경로 분석을 실시하였다. 이를 검증하기 위해 대학생 266명(남 123명, 여 140명, 성별 무기입 3명, 평균 나이 21.16세)을 대상으로 설문을 진행하였다. 분석 결과 마음챙김과 이타행동의 관계에서 인지적 공감이 매개하거나 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개하고, 자비심과 이타행동의 관계에서 정서적 공감이 매개한다고 가정한 연구모형의 적합도가 유의하였으며 세 가지 경쟁모형보다 양호하였다. 나아가 매개경로의 대비 분석을 통해서 자비심이 정서적 공감을 통해 이타행동을 예측하는 간접경로가 마음챙김이 이타행동을 예측하는 두 경로보다 더 강한 것을 확인했다. 본 연구는 마음챙김과 자비심이 이타행동에 대한 차별적인 기제를 지님을 밝혔으며, 특히 자비심이 이타행동에 대해 큰 예측력을 지니는 것을 보여주었다. 마지막 논의에서는 본 연구가 지닌 한계와 향후 연구방향을 기술하였다.

주요어: 마음챙김, 자비심, 인지적 공감, 정서적 공감, 이타행동

[†] 이 논문은 제 1저자의 석사학위 청구논문을 수정·정리한 것임

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-219-3362, E-mail : wsgimajou@gmail.com

이타행동이란 외부의 보상으로 동기화되는 것이 아닌 타인을 이롭게 하려는 의도를 띤 자발적인 행동을 의미한다(Eisenberg, 1982; Staub, 1978; Eisenberg, 2015/1986에서 재인용). 이타행동은 인간행동 연구에서 아주 중요한 주제로 여겨져 왔는데, 사회의 지속적인 유지와 발전을 위해서는 경쟁과 폭력보다 타인을 위해 존중하고 배려하는 행동이 필수적이기 때문이다. 1960년대 이후로 이타행동을 유발하는 기질과 조건에 관해서 많은 연구가 이루어져 온 가운데(Batson & Powell, 2003), 최근에는 불교 전통에 뿌리를 두고 있는 개념인 마음챙김과 자비심이 이타행동을 증진시킬 수 있는 하나의 변인으로 제기되고 있다.

마음챙김은 많은 학자들에 의해 다양한 방식으로 개념화되었다. 과학적 연구에서 대표적으로 사용하는 마음챙김의 정의는 Kabat-Zinn(1990)의 방식이다. 그에 따르면 마음챙김은 “지금 현재의 내적 경험에 대한 비판단적 주의와 알아차림”으로 볼 수 있다. 또한 마음챙김의 정의에 대해 논의한 Bishop 등(2004)은 마음챙김이 주의의 측면과 태도의 측면으로 나뉜다고 설명하였다. 주의의 측면이란 현재 순간의 경험에 주의를 두고 알아차리는 것을 말하며, 태도의 측면은 이러한 주의를 다소 특수한 방식으로, 즉 호기심, 개방적, 수용적인 태도로 기울인다는 의미이다. 자비심은 불교의 사무량심(四無量心) 중에서 자애와 연민을 합하여 만들어진 개념이다. 자비심은 타인의 안녕을 위하는, 그리고 타인이 고통에서 벗어나길 바라는 따뜻한 마음을 의미한다.

이러한 마음챙김과 자비심은 개념적으로 분명한 차이를 지닌다. 마음챙김이 개인의 주의조절에 초점을 맞추어 대상에 대한 정확한 자각을 강조

한다면, 자비심은 타인에 대한 긍정정서 및 태도 개발에 초점을 맞춘다(김완석, 신강현, 김정일, 2014). 또한 자비심은 타인의 행복을 바람과 동시에 이를 위해 행동하려는 의도를 포함하고 있다는 면에서(Boriharnwanaket, 2007; 박도현, 김완석, 2015에서 재인용) 마음챙김과 구분된다.

한편, 마음챙김과 자비심은 모두 이타성과 관련이 있을 수 있다. 마음챙김을 높이기 위한 수련인 마음챙김 명상은 고정되고 독립적인 자아에서 벗어나 만물과의 상호연결성을 깨닫게 해준다. 이러한 상호연결성은 자신뿐만 아니라 타인의 이로움에 가치를 두는 이타성으로 이어진다. 마찬가지로 자비심을 기르기 위한 수련인 자비 명상은 자신과 타인, 그리고 모든 생명체가 평온하고 고통에서 벗어나길 바라는 기원을 하도록 한다. 대승불교 전통에서 자비 명상은 이타행, 이타심을 배양하기 위한 훈련법으로 강조되었다. 실제로 여러 연구들은 마음챙김과 자비심이 이타성과 이타행동, 공감에 영향을 미칠 수 있음을 밝히고 있다(김정모, 2011; 장지현, 김완석, 2014; Cameron & Fredrickson, 2015; Lim, Condon, & DeSteno, 2015; Wallmark, Safarzadeh, Daukantaitė, & Maddux, 2013).

마음챙김과 자비심이 모두 이타행동에 영향을 미칠 수 있으나 서로 구분되는 개념이라면, 마음챙김과 자비심이 이타행동에 미치는 영향력 또한 차별적일 수 있을 것이다. 두 변인은 이타행동에 대한 영향력의 강도측면에서 차이가 날 수 있으며, 영향을 미치는 기제에서 역시 차이가 날 수 있다. 그러나 현재 관련 연구들은 대부분 두 변인을 혼합한 프로그램이 이타행동에 미치는 영향력(김정모, 2011; Wallmark et al., 2013) 혹은 각각

의 변인이 이타행동에 미치는 영향력의 유의미성만을 다루고 있으며(장지현, 김완석, 2014; Cameron & Fredrickson, 2015; Lim et al., 2015), 두 변인의 영향력을 비교하고 있는 연구는 소수이다(Condon, Desbordes, Miller, & DeSteno, 2013). 두 변인의 차별적인 기제를 경험적으로 밝힌 연구는 거의 찾을 수 없다.

여기서, 마음챙김과 자비심이 이타행동에 영향을 미칠 수 있는 가설적 기제로 공감을 제시할 수 있다. Batson(1991; Davis, 1994에서 재인용)은 이타행동을 유발하는 원인에 대해 설명하면서 공감-이타주의 가설을 주장하였다. 그에 따르면 이타적 행동은 대상에 대한 깊은 관심과 공감에서 나타날 수 있다. 지금까지 이루어진 다양한 연구들이 이를 지지하는 결과를 보여주었으며(Batson & Ahmad, 2001; Batson et al., 1991; Burks, Youll, & Durtschi, 2012), 이타행동을 설명할 때 공감의 중요성을 재확인해주고 있다. 특히 Batson과 Ahmad(2001)는 공감이 죄수의 딜레마 상황에서도 이타행동을 가능하게 한다는 것을 보여주었다. 그들은 참가자들에게 다른 죄수가 참가자의 죄를 고발했다는 것을 알려준 후 그 죄수에게 어떻게 반응하는지 검사하였다. 그 결과 다른 죄수에게 공감을 하도록 유도된 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 그의 죄를 덜 고발하였다. 이렇듯 공감이 이타행동의 강한 예측인이라면, 마음챙김과 자비심, 이타행동의 관계에서도 공감은 중요한 역할을 할 것으로 볼 수 있다.

공감에 관해서 수많은 정의가 있으나, 현재 많은 학자들은 공감이 다차원적인 구성요소로 이루어져있다는 것에 동의한다(김혜리 등, 2013; 박성희, 2004). 그 중에서 대표적인 방식은 공감을 인

지적인 차원과 정서적인 차원으로 나누어 보는 것이다(Davis, 1983; Hoffman, 1977). 예컨대, Davis(1983)는 공감이 타인의 관점을 취하는 능력인 인지적 공감과 타인의 경험에 대해 적절한 정서적 반응을 경험하는 능력인 정서적 공감으로 이루어져 있다고 제안하였다. 공감을 인지적인 요소와 정서적인 요소로 구분하는 관점은 계통발생학, 정신병리학, 신경생리학, 뇌 병변 연구 등 다양한 분야의 후속 연구들에 의해 계속 지지되고 있다(Dziobek et al., 2008; Gonzalez-Liencre, Shamy-Tsoory, & Brüne, 2013; Lishner, Hong, Jiang, Vitacco, & Neumann, 2015; Shamy-Tsoory, 2011; Shamy-Tsoory, Aharon-Peretz, & Perry, 2009).

마음챙김과 자비심이 이타행동에 대한 차별적인 기제를 가질 수 있고 이타행동에 영향을 주는 대표적인 변인이 공감이라고 가정할 때, 본 연구는 위에서 언급한 인지적 공감과 정서적 공감이 이타행동에 대한 마음챙김과 자비심의 차별적인 기제가 될 수 있을 것으로 보았다.

마음챙김과 공감의 관계에 대한 많은 연구 결과들은 마음챙김이 인지적 공감과 정서적 공감에 미치는 효과를 구분하지 않았으며, 주로 두 하위 요인을 통합한 전반적인 측면의 공감을 다루었다(김정모, 2011; 심지은, 윤호균, 2008; 이성준, 박도현, 김완석, 2011; Birnie, Speca, & Carlson, 2010).

인지적 공감과 정서적 공감을 구분한다면, 마음챙김은 정서적 공감보다 인지적 공감에 더 큰 영향을 미칠 것이다. 마음챙김은 대상에 대한 정확한 시각을 의미하므로, 그 대상이 처한 입장을 정확히 아는 능력인 인지적 공감과 관련성이 높을

수 있다. 마음챙김은 대상에 대한 자동적이고 습관적인 반응을 알아차리고, 대상의 실재를 명료히 관찰하는 순수하고 직접적인 앎을 추구한다(Bishop et al., 2004; Brown & Ryan, 2003). 이로 인해 마음챙김은 대상에 대한 무의식적이거나 의식적인 편향, 편견 등과 같은 자동적인 처리를 방지해주고(Lueke & Gibson, 2015) 대상의 본성을 객관적으로 지각하도록 돕는다(한국명상학회, 2018). 마음챙김의 이런 특성은 대상의 현재 상태, 입장, 관점에 대한 정확한 인식 역시 가능하게 할 것이다.

한편, 마음챙김과 정서적 공감의 관계를 지지하는 연구도 있다. 먼저, 김정모(2011)는 마음챙김 명상과 공감의 관계를 설명하면서 마음챙김 명상의 '연결성'과 '일체감'의 특성이 타인의 고통을 같이 느끼게 해준다고 말하였다. 즉 마음챙김을 수련하는 것은 자신이 독립된 존재라는 인위적인 경계를 허물고 모든 존재와의 친밀함을 경험하게 한다는 것이다(Fulton, 2005). 또한 Shapiro와 Schwartz, Bonner(1998)는 마음챙김 기반 프로그램인 MBSR(Mindfulness-Based Stress Reduction)이 정서적 공감의 한 요소인 공감적 관심을 증가시킴을 보여주었다. 이러한 효과는 스트레스의 감소로 매개되었다.

그러나 각 연구의 주장은 다른 측면에서 해석할 수 있다. 우선 김정모(2011)의 주장에 대하여, 본 연구를 포함한 많은 연구들이 관심을 가지고 있는 것은 일상적인 맥락의 마음챙김 명상이므로 정서적 공감과의 관련성이 낮을 것이라 말할 수 있다. 일상적인 맥락의 마음챙김은 '연결성'과 '일체감'의 특성과 다소 거리가 있기 때문이다. 김정호(2004)에 의하면 임상 및 일상에서의 마음챙김

명상과 불교 전통의 마음챙김 명상은 추구하는 목적에서 차이가 있다. 불교의 마음챙김 명상은 존재의 실상이 무상, 고, 무아임을 깨달아 모든 고통에서 벗어나게 하는 것인 반면 임상 및 일상에서의 마음챙김 명상은 깨달음보다는 심리적, 신체적 건강과 웰빙에 초점을 둔다. '연결성'과 '일체감'은 무상과 무아를 깨달은 후 나타나는 특성이 가깝기 때문에, 개인의 특질에 영향을 미칠 정도로 '연결성'과 '일체감'을 얻기 위해서는 고도의 마음챙김 수행을 해야 할 필요가 있다고 보인다. 따라서 수련자가 아닌 일반인들에게 '연결성' 및 '일체감'으로 인한 공감의 증가는 그 영향력이 크지 않을 것으로 여겨진다.

또한 Shapiro 등(1998)의 경우, 이와 유사한 설계를 지녔으나 상이한 결과를 보여준 연구들이 존재한다. Beddoe와 Murphy(2004)의 MBSR 개입 연구에서 스트레스는 감소했으나 공감의 변화는 나타나지 않았다. Birnie 등(2010)도 사전연구에 근거하여 MBSR이 전반적인 공감을 높일 것이라고 보았으나, 연구 결과 공감은 인지적 공감(관점 취하기 지표)에 한하여 증가하였다. 정서적 공감의 경우 공감적 관심 지표는 유의한 변화를 보이지 않았고 개인적 고통 지표는 오히려 소폭 감소하였다. 그러나 스트레스는 유의하게 감소하여, 스트레스의 감소와 정서적 공감은 독립적인 양상을 보였다. 종합해보면, 마음챙김이 스트레스를 감소시켜서 정서적 공감에 영향을 줄 수 있다는 주장은 불확실한 것으로 여겨진다.

뿐만 아니라 마음챙김은 정서를 일으키기보다는 가라앉히는 것과 관련이 있기 때문에 정서적 공감과의 상관이 낮을 수 있다. 마음챙김은 정서를 배양하기보다는 조절하며, 비교적 주의 조절의

특성이 강한 인지능력이라고 할 수 있다(김완석 등, 2014). 또한 마음챙김은 ‘위빠사나 사마디’라고 하는 통찰로 인한 평정의 상태와 관련이 있다 (Tejaniya, 2009/2008). 이는 편안하고 침착하며, 동시에 고요한 것이므로, 어떠한 종류의 정서도 강하게 나타나지 않은 상태로 볼 수 있다. 따라서 타인을 향한 정서를 발생시키는 정서적 공감과도 상관이 낮을 것으로 보인다.

현재 자비심과 공감, 공감의 하위 유형에 관한 실증 연구는 많지 않지만, 본 연구는 자비심이 인지적 공감보다는 정서적 공감과 관련이 있을 것이라 가정하였다. 자비심은 다른 사람에 대한 친절함과 사랑을 의미하는 ‘자애’와 다른 사람의 고통에 대한 공감과 돌봄을 의미하는 ‘연민’을 포함한다. 자애와 연민은 타인을 향한 돌봄을 유발하는 정서로 볼 수 있다(박성현, 2015). 이러한 친사회적인 정서는 타인의 감정을 대리적으로 느끼거나 그에 대한 적절한 정서적 반응을 나타내는 정서적 공감의 정의와 상당히 유사하다. 때문에 자비심은 정서적 공감과 긴밀한 관련이 있을 것으로 예상할 수 있다.

이와 대조적으로 자비심과 인지적 공감을 관련시킨 연구도 존재한다. Mascaro와 Rilling, Tenzin Negi, Raison(2012)은 사람들이 기본적으로 타인의 정서를 인식할 수 있는 능력(공감 정확성, 즉 인지적 공감)을 지니고 있으나 타인에게 관심이 부족하여 이 능력을 쓰지 못한다고 보았다. 이때 자비심이 타인에 대한 깊은 관심과 접근 동기를 이끌어내어 인지적 공감을 증진시킬 수 있다는 것이다. 그러나 하고자 하는 욕구와 할 수 있는 능력이 다르듯이, 타인에게 관심이 있고 그를 돌보고자 하는 것과 그 사람의 입장을 정확히 아는

것은 독립적일 수 있다. 비록 이들의 연구는 자비 기반 프로그램이 공감 정확성을 높였다는 것을 보여주고 있지만, 프로그램 내에 마음챙김과 같은 혼입요인의 비중이 크다는 한계가 있었다. 이 연구의 결과가 온전한 자비심의 역할, 즉 타인에 대한 관심과 접근 동기로 인한 것인지는 아직 확실하지 않다.

이상의 논의를 종합하자면, 마음챙김은 상대적으로 인지적 공감과 관련이 있고, 자비심은 상대적으로 정서적 공감과 관련이 있을 것이다.

한편, 공감의 두 요소와 이타행동은 다소 복잡한 관계에 있다. 인지적 공감의 경우 일관적이지 않은 양상을 보이지만 정서적 공감의 경우 이타행동과 강한 상관을 지니고 있다(김혜리 등, 2013; Edele, Dziobek, & Keller, 2013). 빠르고 자동적인 평가에서 나타나는 도덕적 판단 및 행위는 신중한 추론보다는 정서와 직관에 의존하기 때문이다 (Haidt, 2001, 2007; Edele et al., 2013에서 재인용). 나아가 정서적 공감은 인지적 공감이 이타행동에 영향을 미칠 때에도 중간 매개변수로서 기능한다. Eigenberg와 Miller(1987)는 공감의 인지적 요소가 다양한 방식으로 친사회적 행동에 영향을 미칠 수 있지만 주로 정서적 요소를 통해서 이루어진다고 주장하였다. 배정은, 신희천, 이민규 (2010)의 연구에서는 Davis(1994)의 통합 모형에 근거하여 인지적 공감이 정서적 공감을 통해서만 용서 행동에 영향을 미치는 것을 보여주었다. 논리적 구조 상 인지적 요소가 정서적 요소에 선행하고, 정서적 요소는 용서 행동을 유발하는 촉매제의 역할을 한다는 것이다. 이 결과는 이타행동을 설명할 때 정서적 공감의 상대적 중요성 및 인지적 공감과 정서적 공감의 관계를 암시해준다.

그러나 인지적 공감 역시 정서적 공감과는 독립적으로 이타행동에 영향을 미칠 수 있기 때문에 인지적 공감의 영향력을 무시해서는 안 된다는 논의가 존재한다(김혜리 등, 2013; 민문경, 이나빈, 안현의, 2015; 박성희, 2004). 상대의 마음을 읽는 능력은 사람과 상호작용하는데 필수적이며(김혜리 등, 2013), 이해갈등 속에 있는 타인의 입장을 취할 수 있어야 자기중심적인 좁은 관심사에서 벗어나 타인의 이득과 바람으로 마음이 기울어지기 때문이다(Batson et al., 2003).

따라서 본 연구는 인지적 공감과 정서적 공감이 각각 이타행동을 예측하면서 인지적 공감은 정서적 공감을 통해서도 이타행동을 예측할 것이라 가정하였다.

이상의 논의를 토대로, 본 연구는 그림 1과 같은 연구모형을 설정하였다. 이 모형은 마음챙김과 자비심과 이타행동의 관계는 인지적 공감이 매개하거나 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개할 것이고, 자비심과 이타행동의 관계는 정서적 공감이 매개할 것이라 가정한 모형이다.¹⁾

또한 본 연구에서 설정한 경로와는 대비되는 주장을 하는 연구들도 존재하기 때문에, 이를 반영하는 경쟁모형을 세웠다. 첫 번째 경쟁모형은 마음챙김과 자비심이 인지적 공감과 정서적 공감을 모두 예측하는 모형이다. 이는 마음챙김이 정서적 공감에, 자비심이 인지적 공감에 영향을 미칠 것이라고 본 연구들과 마음챙김과 자비심이 두 가지 공감 모두에 영향을 미친다는 연구들에

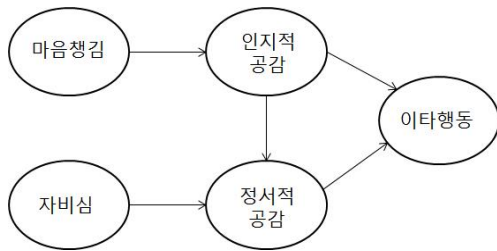


그림 1. 연구모형

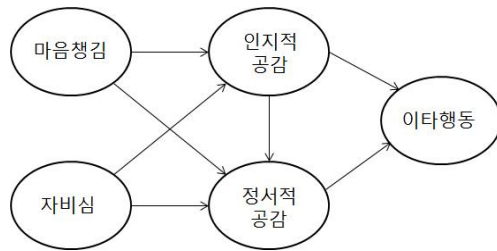


그림 2. 경쟁모형 1

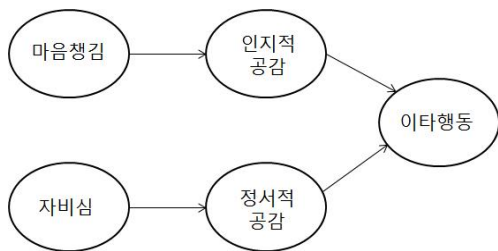


그림 3. 경쟁모형 2

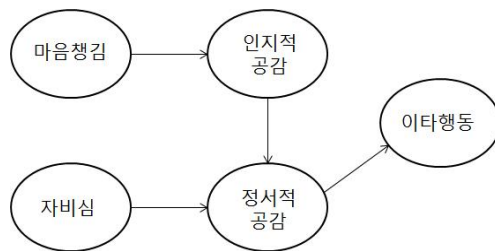


그림 4. 경쟁모형 3

1) 본 연구는 분석 시 마음챙김과 자비심 간 상관경로를 상정하지 않았다. 마음챙김 명상과 자비 명상은 수련에 필요한 집중력과 같은 공통적인 분모를 지니고 있을 수 있어도, 개인의 안정적인 특질로서 마음챙김과 자비심은 개념 및 측정 도구의 측면에서 서로 유사점이 적다고 판단하였기 때문이다.

기반을 두고 설정된 것이다(김정모, 2011; 심지은, 윤호균, 2008; 이성준 등, 2011; Birnie et al., 2010). 첫 번째 경쟁모형과 비교하여 마음챙김과 자비심이 인지적 공감과 정서적 공감이라는 서로 다른 기제를 통해 이타행동을 예측하는지, 아니면 두 가지 공감 모두에 영향을 미쳐 동일한 기제로 이타행동을 예측하는지 검증할 것이다. 두 번째와 세 번째 경쟁모형은 마음챙김이 인지적 공감을 통해 이타행동을 예측하는 방식과 관련되어 있다. 인지적 공감이 이타행동에 직접적인 영향을 미칠 것이라 제안한 김혜리 등(2013)의 연구에 따라 마음챙김과 이타행동의 관계를 인지적 공감이 매개한 경쟁모형 2를 세웠고, 인지적 공감이 정서적 공감을 통해서 이타행동에 영향을 미친다고 본 배정은 등(2010)의 연구에 따라 마음챙김과 이타행동의 관계를 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개한 경쟁모형 3을 세웠다. 두 가지 경쟁모형과의 비교를 통해 마음챙김이 이타행동에 영향을 미치는 구체적인 방식을 확인할 것이다.

방 법

연구대상

경기도 소재 대학교의 심리학 관련 수업을 듣는 학부생 266명에게 설문지를 돌렸다. 참가자들의 연령은 평균 21.16세(표준편차 2.55)였고, 최저 18세부터 최고 34세까지였다. 이들 중 남자는 123명으로 전체의 47%를 차지하였고, 여자는 140명으로 나머지 53%를 차지하였다. 나머지 3명은 성별을 기입하지 않은 참가자였다. 설문 참가자들은 감사의 표시로 1000원 안팎의 작은 보상을 받았다.

측정도구

한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS). 마음챙김 능력을 측정하기 위하여 Brown과 Ryan(2003)이 제작한 Mindful Attention Awareness Scale을 번안하고 타당화한 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS; 권선중, 김교현, 2007)를 사용하였다. 이 척도는 15문항 7점 척도로, 모든 문항을 역산한 후 그 총점을 마음챙김 점수로 사용하였다. 한국판 척도의 개발 당시 신뢰도(Cronbach's α)는 .86으로 보고되었고, 본 연구에서는 .87이었다.

아주 연민사랑척도(ACLS). 자비심을 측정하는 척도로 김완석과 신강현(2014)이 Sprecher와 Fehr(2005)의 Compassionate Love Scale을 번안, 타당화한 아주 연민사랑척도(ACLS)를 사용하였다.

연민적 사랑과 자비심은 매우 유사한 개념이다(김완석, 신강현, 2014). 단지 연민적 사랑은 인간에게만 한정된 개념이라면 자비심은 인간에 국한되지 않고 모든 생명체에게 확장된 개념이다. 본 연구의 관심은 인간에 대한 공감 및 이타행동이기에 때문에 이를 위한 자비심 측정 도구로 해당 척도를 사용하는 것이 적절하다고 판단하였다.

또한 이 척도는 가족이나 가까운 타인에 대한 연민적 사랑을 측정하는 친지판과 잘 알지 못하는 타인에 대한 연민적 사랑을 측정하는 일반인판으로 나뉜다. 본 연구는 이 중에서도 일반인판을 사용하였다. 자신과 친밀한 개인에 대한 우호적인 행동을 취하는 것은 상당히 자연스러운 행동인 반면(정영숙, 1999; Sprecher & Fehr, 2005), 진정한 의미의 이타행동은 이를 넘어서 다른 모

든 존재들을 포함하는 보다 보편적인 것이라고 할 수 있기 때문이다(Ricard, 2012: 장지현, 김완석, 2014에서 재인용). 즉, 낯선 타인에 대한 자비심은 개인의 자비심 고저에 따라 실제적인 차이가 있을 것이다. 따라서 본 연구는 일반인권의 사용이 ‘자비심’의 본 의미에 더 알맞으며 자비심의 특성을 보다 민감하게 포착할 것으로 판단하였다.

이 척도는 친지판 12문항, 일반인판 12문항의 7점 척도이며, 합산을 사용하여 점수를 구하였다. 원 척도의 신뢰도는 일반인판 .93, 친지판 .91이었고, 본 연구에서 쓴 일반인판의 신뢰도는 .94였다.

공감지수 척도(EQ). Baron-Cohen과 Wheelwright(2004)이 개발한 공감지수 척도(Empathy Quotient)를 허재홍과 이찬중(2010)이 번안하고 타당화한 척도 중에서 하위 척도인 인지적 공감 척도를 사용하였다. 원 척도는 인지공감, 정서공감, 사회기술공감의 세 가지 하위 척도로 구성되었는데, 한국판 개발 당시 인지공감 척도의 신뢰도는 .82, 정서공감 척도의 신뢰도는 .65, 그리고 사회기술공감 척도의 신뢰도는 .60으로 나왔다. 이들 중 인지공감 하위 척도가 양호한 신뢰도를 가지고 있어 사용하기에 적합하였다.

이 척도는 10문항 4점 척도로 ‘매우 그렇다’, ‘조금 그렇다’, ‘조금 그렇지 않다’, ‘매우 그렇지 않다’로 이루어져 있다. 이 중 ‘매우 그렇다’에 2점, ‘조금 그렇다’에 1점을 주고 나머지는 0점으로 채점한다(Baron-Cohen & Wheelwright, 2004). 총점을 인지공감 점수로 사용하며, 총 문항이 10개이므로 최고 점수는 20점이다. 총점이 높을수록

인지적 공감을 잘 하는 것이다. 본 연구에서 신뢰도는 .87이었다.

균형정서공감 척도(BEES). 정서적 공감을 측정하기 위하여 Mehrabian(2000)이 개발한 균형정서공감 척도(BEES: Balanced Emotional Empathy Scale)의 한국판 척도(김성일, 2010)를 사용하였다. 이 척도는 전반적으로 얼마나 타인의 기분에 공명하며, 불쌍한 타인에 대해 안타까워하는 마음을 지니는지를 측정하는 문항들로 구성되어 있다. ‘매우 그렇지 않다’에 -4점, ‘매우 그렇다’에 4점을 매기는 9점 척도로, 총 30개의 문항 중 부정 문항 15개(2, 4, 6, 8, 9, 13, 15, 16, 19, 20, 22, 24, 26, 27, 30)를 역산하여 총점을 구한다. 총점이 높을수록 정서적 공감을 잘 하는 것이다. 한국판 척도의 개발 당시 신뢰도는 .82이었으며, 본 연구에서 신뢰도는 .89이었다.

도움행동 척도. 이타행동 척도로 Bal-Tal과 Raviv(1979)가 개발한 도움행동 척도의 한국판을 사용하였다. 한국판 척도는 이성준(2014)이 번안한 것을 장용희(2014)가 수정한 것이었다. 이 척도는 자신이 평소에 얼마나 도움행동을 하는지 평정하도록 되어있으며, 타인의 주장이나 감정을 생각하며 느끼는 경향인 공감²⁾, 불행한 사람에 대한 관심이나 힘을 써서 타인을 도와주는 노력, 돈이나 물품 등을 타인을 위해 내어주는 증여의 세 가지 하위 척도로 구성되어 있다. 13문항의 5점 척도로, 본 연구에서는 장용희(2014)와 같은 방식으로 전체 문항의 평균을 사용하여 이타행동 점수를 계

2) 여기서 ‘공감’ 하위 척도는 마음 속 공감이 행동으로 표현되는 평소의 이타적 행위에 초점이 맞추어져 있어 인지적 공감, 정서적 공감 척도와는 차이를 보인다. (예. 노동할 능력이 없어 길이나 터미널, 지하도 등에서 도와달라는 사람을 도와준 적이 있다)

산하였다. 장용희(2014)의 연구에서 이타행동 척도의 전체 신뢰도는 .86으로 나타났으며 하위 요인인 공감은 .74, 조력은 .80, 증여는 .62로 나타났다. 본 연구에서는 전체 신뢰도 .84, 하위 요인인 공감은 .75, 조력 .72, 증여 .75였다.

분석방법

우선 불성실하게 응답한 2명을 제외한 후, SPSS 20에서 EM을 사용하여 결측치를 처리하였다. 그 자료를 바탕으로 주요 변인들의 기술통계치, 상관관계를 살펴보았으며 AMOS 20을 통해 2단계 접근법으로 모형을 검증하였다(Anderson & Gerbing, 1988). 먼저 측정모형을 검증하여 모형적합도와 신뢰도, 타당도를 구하였고, 이어서 연구모형의 적합도를 확인하였다. 또한 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수를 비교하여 어떤 모형이 더 우수한지 살펴보았다. 나아가, 여기서 채택된 모형으로 경로계수 및 매개경로의 유의미성을 Mplus 7.4의 부트스트랩(bootstrap) 방법으로 확인하였으며 팬텀(phantom)변수를 사용하여 간접경로 각각의 영향력을 비교 분석하였다.

결 과

주요 변인들의 기술통계치와 상관관계

먼저 본 연구에서 얻은 주요 변인들의 기술통계치와 상관관계를 표 1에 제시하였다. 표 1을 보면 본 연구의 가설과 유사하게 마음챙김과 인지적 공감, 자비심과 정서적 공감의 상관이 유의한 것으로 나왔다. 또한 이타행동과 인지적 공감, 정서적 공감 각각의 상관이 유의하게 나왔으며, 인지적 공감과 정서적 공감 간의 상관도 마찬가지였다. 자비심과 이타행동 간 상관도 정서적 공감과 이타행동의 상관 못지않게 높은 수준을 보였다.

여기서 유의한 상관을 보인 변인들이 서로 동일한 개념을 측정하는 것은 아닌지 확인하기 위해 변인 간 분산팽창요인(VIF) 지수를 계산하였다. 그 결과 마음챙김과 인지적 공감은 VIF 1.079, 자비심과 정서적 공감은 VIF 1.425, 인지적 공감과 정서적 공감은 VIF 1.025, 인지적 공감과 이타행동은 VIF 1.054, 정서적 공감과 이타행동은 VIF 1.227, 자비심과 이타행동은 VIF 1.294로 나와 다중공선성의 기준인 VIF > 10 (성용현, 2001)에 해

표 1. 주요 변인들의 기술통계치 및 상관관계

변수	1	2	3	4	5
1 마음챙김	-				
2 자비심	-0.09	-			
3 인지공감	.27***	0.06	-		
4 정서공감	-0.02	.55***	.16**	-	
5 이타행동	0.04	.48***	.23***	.43***	-
<i>M</i>	65.70	44.34	9.90	32.62	3.48
<i>SD</i>	14.08	13.73	4.47	28.09	0.58

주. 마음챙김 점수 범위 : 15-105점, 자비심 점수 범위 : 12-84점, 인지적 공감 점수 범위 : 0-20점, 정서적 공감 점수 범위 : -120-120점, 이타행동 점수 범위 : 1-5점

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

당하지 않으므로 측정 변인들이 서로 독립된 개념임을 알 수 있었다.

측정모형 검증

우선 각 척도의 문항들을 문항꾸러미 방법 (item parceling)으로 묶을 수 있는지 탐색적 요인 분석을 사용하여 확인하였다. Eigenvalue와 scree 도표를 통해 단일차원성을 확인한 결과 다섯 개의 척도 모두 문항꾸러미 방법을 사용할 수 있다고 판단하였다. 이타행동 척도의 경우 세 가지 하위차원이 존재하여 그에 따라 문항을 묶었고, 그 외 척도들은 문항의 요인부하량에 따라 균형을 맞추어 문항을 묶었다.

측정모형의 모형적합도는 $\chi^2(109, N = 266) =$

243.836($p < .001$), CFI = .949, NFI = .912, TLI = .936, RMSEA = .068로 양호한 적합도 수준을 보였다. 또한 잠재변인을 구성하는 각 측정변인들의 요인부하량이 .5이상으로 유의미하였으며($p < .001$), 잠재변인 간 상관은 마음챙김과 자비심이 $-.10(p = .123)$, 마음챙김과 인지적 공감 $.30(p < .001)$, 마음챙김과 정서적 공감이 $-.02(p = .742)$, 마음챙김과 이타행동이 $.04(p = .574)$, 자비심과 인지적 공감이 $.05(p = .500)$, 자비심과 정서적 공감이 $.60(p < .001)$, 자비심과 이타행동이 $.54(p < .001)$, 인지적 공감과 정서적 공감이 $.17(p = .014)$, 인지적 공감과 이타행동이 $.28(p < .001)$, 정서적 공감과 이타행동이 $.54(p < .001)$ 로 나타났다. 따라서 본 연구에서 사용된 측정변인들은 잠재변인들을 측정하는데 적합한 것으로 보인다.

표 2 측정모형의 신뢰성과 타당성 검증

잠재변수	관측변수	λ	χ^2	AVE	CR	상관	계급
마음챙김 (A)	MAASa	0.869***	0.755	0.716	0.883	AB	0.011
	MAASb	0.822***	0.676			AC	0.088
	MAASc	0.847***	0.717			AD	0.001
자비심 (B)	ACLSSHa	0.887***	0.787	0.824	0.933	AE	0.002
	ACLSSHb	0.895***	0.801			BC	0.002
	ACLSSHc	0.940***	0.884			BD	0.359
인지적 공감 (C)	EQCa	0.890***	0.792	0.673	0.860	BE	0.291
	EQCb	0.823***	0.677			CD	0.03
	EQCc	0.741***	0.549			CE	0.081
정서적 공감 (D)	BEESa	0.800***	0.640	0.609	0.886	DE	0.294
	BEESb	0.777***	0.604				
	BEESc	0.791***	0.626				
	BEESd	0.752***	0.566				
이타행동 (E)	BEESe	0.781***	0.610	0.480	0.733		
	공감	0.749***	0.561				
	조력	0.711***	0.506				
	증여	0.611***	0.373				

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

다음으로 관측변수의 신뢰도와 타당도를 확인 해 보았으며, 그 결과를 표 2에 나타내었다. 신뢰도와 타당도의 기준은 Fornell과 Larcker(1981), Fornell, Tellis와 Zinkhan(1982)이 제시한 내용을 적용하였다. 그들에 의하면 모형의 신뢰도는 (1) 잠재변수가 관측변수에 주는 영향(요인부하량)인 λ 의 제곱(λ^2)이 0.5 이상, (2) 구성개념 신뢰도 (CR : construct reliability)가 0.7 이상, (3) 추출된 분산평균(AVE : Average Variance Extracted)이 0.5 이상이어야 한다. 타당도는 (1) λ 가 통계적으로 유의미해야 하며 (2) 표준화 λ 값이 0.7 이상이어야 한다. 또한 (3) 요인의 AVE가 잠재변수의 상관계수 제곱보다 커야 한다.

분석 결과 이타행동 척도의 일부 측정치를 제외한 모든 지표가 기준에 가까운 수치를 보였다.

따라서 본 연구의 측정변수들은 대체로 양호한 수준의 신뢰도와 타당도를 지녔다고 할 수 있다.

연구모형 검증

연구모형의 모형적합도는 $\chi^2(114, N = 266) = 264.198(p < .001)$, CFI = .943, NFI = .905, TLI = .932, RMSEA = .071로 양호한 수준으로 나타나 연구모형이 현상을 잘 설명하는 것으로 보였다.

또한 연구모형과 세 가지 경쟁모형을 함께 비교 검증하였다. 연구모형과 경쟁모형 1, 2, 3은 포함 관계에 있으므로 χ^2 차이검증을 통해 모형비교를 하였다(nest-nested model comparison). 세 모형을 비교한 결과는 표 3에 제시하였다.

연구모형과 경쟁모형 1의 비교 결과 $\Delta\chi^2 =$

표 3. 연구모형과 경쟁모형의 적합도

	χ^2	df	CFI	NFI	TLI	RMSEA
연구모형	264.198	114	0.943	0.905	0.932	0.071
경쟁모형 1	262.695	112	0.943	0.905	0.930	0.071
경쟁모형 2	270.416	115	0.941	0.902	0.930	0.071
경쟁모형 3	271.900	115	0.940	0.902	0.929	0.072

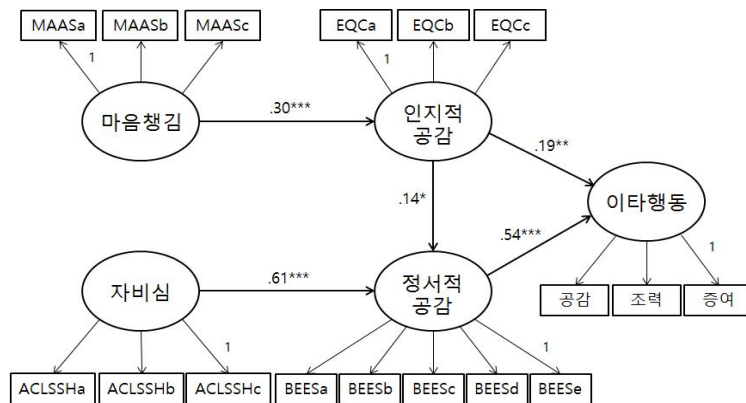


그림 5. 연구모형의 표준화된 경로계수

1.503($\Delta df = 2, p = .472$)으로 유의미하지 않았다. 자유도를 손상시켜 경로를 추가한 것에 비해 χ^2 가 충분히 줄어들지 않았으므로, 경쟁모형 1보다 연구모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 연구모형과 경쟁모형 2의 비교 결과 $\Delta\chi^2 = 6.218(\Delta df = 1, p = .013)$ 로 $p < .05$ 수준에서 유의미하였다. 자유도를 손상시킨 만큼 χ^2 가 유의미하게 줄어들었으므로 경쟁모형 2보다 연구모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 연구모형과 경쟁모형 3을 비교한 것 역시, $\Delta\chi^2 = 7.702(\Delta df = 1, p = .006)$ 로 $p < .01$ 수준에서 유의미하여 경쟁모형 3보다 연구모형이 더 적합한 것으로 볼 수 있었다.

다음으로 연구모형의 경로계수를 확인해보았다. 그림 5에서 볼 수 있듯이, 마음챙김 → 인지적 공

감의 표준화된 계수는 .30($p < .001$), 자비심 → 정서적 공감은 .61($p < .001$), 인지적 공감 → 이타행동은 .19($p = .007$), 정서적 공감 → 이타행동은 .54($p < .001$), 인지적 공감 → 정서적 공감은 .14($p = .013$)로 나타나 모든 경로가 유의미한 것으로 밝혀졌다.

마지막으로 매개경로의 유의미성과 각 매개경로 간 차이를 검토하였고, 그 결과는 표 4와 5에 제시하였다. Mplus 7.4의 팬텀변수와 부트스트래핑을 통해 분석해 본 결과 마음챙김과 이타행동 간 인지적 공감이 매개하는 경로($\beta = .056, p = .025, 95\% CI .010 \sim .075$)와 마음챙김과 이타행동 간 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개하는 경로($\beta = .023, p = .039, 95\% CI .004 \sim$

표 4. 부트스트랩 절차를 통한 간접효과 검증 결과

독립변인	매개변인	종속변인	비표준화 계수(b)	표준화 계수(β)	95% 신뢰구간 (Lower-Upper)
마음챙김 →	인지적 공감 →	이타행동	.035*	.056*	.010 - .075
마음챙김 →	인지적 공감 → 정서적 공감 →	이타행동	.015*	.023*	.004 - .036
자비심 →	정서적 공감 →	이타행동	.216***	.331***	.147 - .297

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

표 5. Mplus를 이용한 팬텀변수 대비 결과

경로 대비	비표준화 계수(b)	95% 신뢰구간 (Lower-Upper)
(마음챙김 → 인지적 공감 → 이타행동) - (마음챙김 → 인지적 공감 → 정서적 공감 → 이타행동)	.021	-.010 - .061
(마음챙김 → 인지적 공감 → 이타행동) - (자비심 → 정서적 공감 → 이타행동)	-.180***	-.264 - -.100
(마음챙김 → 인지적 공감 → 정서적 공감 → 이타행동) - (자비심 → 정서적 공감 → 이타행동)	-.201***	-.280 - -.132
(마음챙김 → 이타행동) - (자비심 → 정서적 공감 → 이타행동)	-.166***	-.250 - -.085

주. 마음챙김 → 이타행동은 마음챙김에서 이타행동으로 이어지는 전체 간접경로를 합한 값임

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

.036), 그리고 자비심과 이타행동 간 정서적 공감이 매개하는 경로 모두가 유의미하였다($\beta = .331, p < .001, 95\% \text{ CI } .147 \sim .297$). 또한 세 가지 간접경로의 상대적인 크기를 비교하기 위해 Mplus 7.4의 팬텀변수 대비 분석과 부트스트래핑을 수행한 결과 마음챙김과 이타행동 간 인지적 공감이 매개하는 경로와 마음챙김과 이타행동 간 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개하는 경로의 차이가 유의미하지 않았고($b = .021, p = .239, 95\% \text{ CI } -.010 \sim .061$), 자비심과 이타행동 간 정서적 공감이 매개하는 경로가 마음챙김과 이타행동 간 인지적 공감이 매개하는 경로($b = -.180, p < .001, 95\% \text{ CI } -.264 \sim -.100$) 및 마음챙김과 이타행동 간 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개하는 경로($b = -.201, p < .001, 95\% \text{ CI } -.280 \sim -.132$)보다 더 우세함을 확인하였다. 마음챙김이 이타행동을 예측하는 두 간접경로의 영향력을 합산한 것과 비교하여도 자비심과 이타행동 간 정서적 공감이 매개하는 간접경로의 영향력이 더 큰 것으로 나타났다($b = -.166, p < .001, 95\% \text{ CI } -.250 \sim -.085$).

논 의

본 연구의 주요한 결과는 다음과 같다. 첫째, 연구모형의 모형적합도가 양호한 것으로 나타나 마음챙김과 이타행동의 관계는 인지적 공감이 매개하거나 인지적 공감과 정서적 공감이 이중매개하고, 자비심과 이타행동의 관계는 정서적 공감이 매개한다는 것을 알 수 있었다. 즉, 마음챙김과 자비심은 이타행동에 대한 다른 매개경로를 지녔다고 볼 수 있었다. 둘째, 매개경로의 대비 분석

결과 자비심이 이타행동으로 이어지는 간접경로가 마음챙김이 이타행동으로 이어지는 간접경로보다 영향력이 큰 것으로 나타났다. 즉 자비심은 마음챙김보다 이타행동에 미치는 영향력이 크다고 할 수 있으며, 그 매개변인이었던 정서적 공감은 인지적 공감보다 이타행동에 있어 중요한 역할을 한다는 것을 알 수 있었다. 그 외에, 마음챙김과 이타행동의 관계에 있어 인지적 공감을 통한 매개와 인지적 공감과 정서적 공감을 통한 이중매개의 간접경로가 영향력의 차이를 보이지 않았던 점도 추가적으로 확인할 수 있었다.

이 결과의 중요한 의의는 이타행동에 대한 마음챙김과 자비심의 차별적인 기제를 밝혔다는 점이다. 마음챙김과 자비심은 유사하면서도 뚜렷하게 구분되는 개념으로 밝혀져 왔던 반면, 이타행동과 관련하여 두 개념의 차이점 및 차별적인 기제를 논하는 연구는 거의 존재하지 않았다. Condon 등(2013)은 마음챙김 명상 프로그램과 자비 명상 프로그램이 이타행동에서 차이를 보이지 않았음을 밝혔으며, Lim 등(2015)의 연구도 모바일 기반 마음챙김 프로그램이 이타행동을 충분히 유발할 수 있음을 보여주었다. Skwara와 King, Saron(2017)은 이와 같은 결과를 설명하면서 명상법의 유형보다 명상법이 공통적으로 지닌 특성(예를 들면, 윤리적인 틀, 이타적인 관점 교육 등)들이 이타행동에 중요함을 제언했다. 그러나 두 가지 개념의 차이가 명백하고 이타행동에 모두 영향을 미칠 수 있다면, 위와 같이 단순히 결론짓는 것이 아니라 두 변인의 차이가 효과 과정에서도 나타나는지의 여부를 확인할 필요가 있다. 본 연구는 마음챙김과 자비심의 차이점에 근거하여 이타행동에 대한 두 변인의 차별적 기제를 보여주

있다는 의의가 있다.

다음으로, 본 연구의 결과를 통해 이타행동에 대한 정서적 공감의 중요성 및 그와 관련된 자비심의 중요성을 재확인할 수 있었다. 정서적 공감은 이타행동을 예측하는 강력한 변인으로 알려져 있다(김혜리 등, 2013; Edele et al., 2013). 자비심 또한 사회적 맥락과 깊은 관련을 가지고 있으며 이타심, 이타행과 연결 지어 설명되고 있다. 본 연구는 대인관계 장면과 관련하여 개입을 할 때 자비심을 높여주는 기법, 예를 들어 자비 명상과 같은 것들을 사용할 수 있는 이론적 근거가 될 수 있을 것이다.

나아가, 본 연구는 마음챙김과 인지적 공감이 정서적 공감을 매개하지 않고 이타행동에 직접 영향력을 미칠 수 있으며 정서적 공감을 통한 이중매개 경로와 유사한 영향력을 지님을 보여주었다는 의의가 있다. 본 연구결과에 따르면, 마음챙김은 대상에 대한 정확한 인식을 통해 이타행동을 유발하거나, 이러한 정확한 인식이 대상에 대한 감정적 동조 및 공감적 관심을 일으켜 이타행동으로 이어진다고 해석할 수 있다. 대상에 대한 분명한 앎, 즉 인지적 공감이 정서적 공감을 유발시킬 수 있으며, 정서적 공감을 통해 이타행동으로 연결된다는 것은 일부 연구들이 잘 보여주고 있다(박성희, 2004; 배정은 등, 2010). 그러나 현재까지의 연구들은 인지적 공감이 정서적 공감을 거치지 않고 이타행동을 증진시킬 수 있는지, 정서적 공감을 거쳐서 증진된 이타행동과 어떠한 차이를 지니는지 충분히 설명하지 않고 있다. 김혜리 등(2013)이 사회적 행위를 문항단위로 분석해 보았을 때 마음읽기와 같은 특성이 들어간 항목에서 인지적 공감이 관련되었다는 것을 확인하

였을 뿐이다. 추후 연구들은 마음챙김이 인지적 공감을 통해 이타행동에 영향을 미치는 기제를 구체적으로 설명하고 그 중에서도 특히 영향을 받는 이타행동의 유형에 대해 자세히 살펴볼 필요가 있다.

이러한 본 연구의 결과는 명상 기반 프로그램의 체계적 개발에 기여할 수 있을 것으로 보인다. 최근 공감 개발 프로그램에 명상을 접목시킨 사례가 늘고 있는데, 대다수는 마음챙김 명상을 기반으로 자비 명상을 추가하여 운영하는 형식이다(김정모, 2011; Birnie et al., 2010). 이들은 자비 명상이 공감 증진에 좋을 수 있다는 사전 연구의 논의에 따라 배치했을 뿐 자비 명상이 마음챙김 명상과 비교하여 어떤 효과를 내는지, 혹은 두 명상이 어떻게 상승효과를 낼 수 있는지와 같은 경험적 근거를 제시하지 않았다. 본 연구는 마음챙김과 자비심이 공감 중에서도 각각 인지적 공감과 정서적 공감에 영향을 미친다는 것을 밝혔기 때문에 관련 프로그램 개발 시 구성요소의 선택에 대한 이론적 근거가 될 수 있을 것이다.

한편, 본 연구는 명상 경험이 거의 없는 대학생들을 대상으로 수행되었다는 한계점이 있다. 높은 마음챙김 수준과 자비심 수준을 지닌 명상 수련자들을 대상으로 연구를 할 경우 본 연구가 관찰한 결과와 다르게 나올 가능성이 존재한다. 고도로 단련된 마음챙김은 삼라만상이 독립적으로 존재하는 것이 아니라 서로 연결되어 있다는 통찰과 관련된다고 여겨진다. 이러한 연결성을 통해 마음챙김이 대상에 대한 정서적 동조 및 연민심으로 이어진다고 보는 입장도 존재한다(김정모, 2011). 추후 전문적인 명상 수련자들을 대상으로 연구를 실시하여 관련 논의를 확인할 필요가 있다.

또한, 본 연구는 실험이나 프로그램 개입이 아닌 변인 연구였기 때문에 인과적인 해석을 할 때 주의할 필요가 있다. 본 연구는 관련 특질 변인들 간 상관연구에 지나지 않아 실질적인 인과관계를 설명한다고 보기 어렵다. 추후 연구는 마음챙김과 자비심을 높여주는 개입법, 예를 들어 마음챙김 명상과 자비 명상을 실시하는 것이 실제 인지적 공감과 정서적 공감을 높여주는지, 그리고 공감의 하위 요인 증가분이 이타행동에 충분한 영향을 미치는지 확인할 필요가 있다. 이를 위해서 충분한 정도의 마음챙김 및 자비심 처치가 이루어져야 하며, 이 처치로 나타난 공감의 변화가 이타행동의 변화를 이끌 정도로 커야 한다. 명상 프로그램의 장기 처치와 주기적인 측정, 추수 측정까지를 포함한 연구가 추후에 이루어질 수 있다.

또 다른 한계점은 이타행동을 측정하기 위해 사용한 자기보고식 척도와 관련이 있다. 본 연구의 측정모형 검사에서 수행된 신뢰도 및 타당도 분석 결과에 따르면, 다른 변인과는 달리 이타행동의 결과치가 기준에 충족하지 못하였다. 이는 보다 신뢰롭고 타당한 이타행동 측정 도구의 개발이 필요함을 제안해준다. 또한 이타행동은 사회적 바람직성의 영향력을 많이 받을 수 있는 변인이기 때문에, 자기보고식 측정치 외의 적절한 측정 도구가 개발될 필요성이 있다. 보다 개선된 측정도구의 사용은 관련 연구의 신뢰성을 보다 더 높여줄 것으로 여겨진다.

참 고 문 헌

권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지:

건강, 12(1), 269-287.

김성일 (2010). 청소년을 위한 정의적 공감검사의 타당화. 청소년학연구, 17(11), 1-25.

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), 509-535.

김정모 (2011). 마음챙김에 기초한 인지치료가 공감 능력에 미치는 효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 23(1), 27-45.

김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.

김혜리, 정명숙, 손정우, 박민, 엄진섭, 문은옥, 천영운, 최현숙, 이수미 (2013). 아동의 인지적·정서적 공감 능력과 사회적 행동 간의 관계. 한국심리학회지: 발달, 26(1), 255-275.

민문경, 이나빈, 안현의 (2015). 공감 능력이 사회 정의 실천에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 21(4), 575-594.

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

박성현 (2015). 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가? 박찬욱, 윤희조, 한자경, 미산, 김재성, 차상엽, 이정기, 박성현 (편). 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가 (pp. 259-301). 서울: 운주사.

박성희 (2004). 공감학: 어제와 오늘. 서울: 학지사.

배정은, 신희천, 이민규 (2010). 원만성이 용서 동기에 미치는 영향: 인지적 공감과 정서적 공감의 매개과정. 상담학연구, 11(1), 111-123.

성웅현 (2001). 회귀분석. 과주: 법문사.

심지은, 윤호균 (2008). 상담자 교육에서의 마음챙김 적용. 한국심리학회지: 건강, 13(2), 307-328.

이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주

- 대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 이성준, 박도현, 김완석 (2011). 마음챙김이 공감에 미치는 효과. *한국명상치유학회지*, 2(1), 47-61.
- 장용희 (2014). 대학생의 이타행동과 관련변인들 간의 구조적 관계 분석. 충북대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 정영숙 (1999). 친밀성이 이타행동에 미치는 효과. *한국심리학회지: 발달*, 12(2), 106-116.
- 한국명상학회 (2018). 명상과학의 입문: 치유와 성장을 위한 명상. 경산: 정문출판사.
- 허재홍, 이찬중 (2010). 공감지수 (EQ) 척도의 심리측정속성. *인문과학연구*, 24, 183-200.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411.
- Bal-Tal, D., & Raviv, A. (1979). Consistency of helping behavior measures. *Child Development*, 50, 1235-1235.
- Baron-Cohen, S., & Wheelwright, S. (2004). The empathy quotient: An investigation of adults with Asperger syndrome or high functioning autism, and normal sex differences. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 34(2), 163-175.
- Batson, C. D., & Ahmad, N. (2001). Empathy induced altruism in a prisoner's dilemma II: What if the target of empathy has defected? *European Journal of Social Psychology*, 31(1), 25-36.
- Batson, C. D., Batson, J. G., Slingsby, J. K., Harrell, K. L., Peekna, H. M., & Todd, R. M. (1991). Empathic joy and the empathy-altruism hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(3), 413-426.
- Batson, C. D., Lishner, D. A., Carpenter, A., Dulin, L., Harjusola-Webb, S., Stocks, E. L., ... & Sampat, B. (2003). "... As you would have them do unto you": Does imagining yourself in the other's place stimulate moral action? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(9), 1190-1201.
- Batson, C. D., & Powell, A. A. (2003). Altruism and Prosocial Behavior. In T. Millon, M. J. Lerner, & I. B. Weiner (Eds.), *Handbook of psychology: Personality and social psychology* (pp. 463-484). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Beddoe, A. E., & Murphy, S. O. (2004). Does mindfulness decrease stress and foster empathy among nursing students? *Journal of Nursing Education*, 43(7), 305-312.
- Birmie, 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.
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J., ... & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 230-241.
- 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.
- Burks, D. J., Youll, L. K., & Durtschi, J. P. (2012). The empathy-altruism association and its relevance to health care professions. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 40(3), 395-400.
- Cameron, C. D., & Fredrickson, B. L. (2015). Mindfulness facets predict helping behavior and distinct helping-related emotions. *Mindfulness*, 6(5), 1211-1218.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate

- responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125-2127.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach*. Dubuque: Wm. C. Brown Communications.
- Dziobek, I., Rogers, K., Fleck, S., Bahnemann, M., Heekeren, H. R., Wolf, O. T., & Convit, A. (2008). Dissociation of cognitive and emotional empathy in adults with Asperger syndrome using the Multifaceted Empathy Test (MET). *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 38(3), 464-473.
- Edele, A., Dziobek, I., & Keller, M. (2013). Explaining altruistic sharing in the dictator game: The role of affective empathy, cognitive empathy, and justice sensitivity. *Learning and Individual Differences*, 24, 96-102.
- Eisenberg, N. (2015/1986). *Altruistic emotion, cognition, and behavior*. London: Psychology Press.
- Eisenberg, N., & Miller, P. (1987). Empathy, sympathy, and altruism: Empirical and conceptual links. In N. Eisenberg & J. Strayer (Eds.), *Empathy and its development* (pp. 292-316). Cambridge: Cambridge University Press.
- Fornell, C., & Larcker, D. F. (1981). Evaluating structural equation models with unobservable variables and measurement error. *Journal of Marketing Research*, 18(1), 39-50.
- Fornell, C. R., Tellis, G. J., & Zinkhan, G. M. (1982). Validity Assessment: A Structural Equations Approach Using Partial Least Squares. In B. J. Walker et al. (Eds.), *An Assessment of Marketing Thought and Practice* (pp. 405-409). Chicago: American Marketing Association.
- Fulton, P. R. (2005). Mindfulness as clinical training. In C. K. Germer, R. D. Siegel, & P. R. Fulton (Eds.), *Mindfulness and Psychotherapy* (pp. 55-72). NY: The Guilford Press.
- Gonzalez-Liencre, C., Shamay-Tsoory, S. G., & Brüne, M. (2013). Towards a neuroscience of empathy: Ontogeny, phylogeny, brain mechanisms, context and psychopathology. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 37(8), 1537-1548.
- Hoffman, M. L. (1977). Empathy, its development and prosocial implications. In H. E. Howe, Jr & C. B. Kasey (Eds.), *Nebraska Symposium on Motivation*, 25 (pp. 169-217). Lincoln: Univ. of Nebraska Press.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. NY: Delacorte Press.
- Lim, D., Condon, P., & DeSteno, D. (2015). Mindfulness and compassion: An examination of mechanism and scalability. *PLoS one*, 10(2), e0118221.
- Lishner, D. A., Hong, P. Y., Jiang, L., Vitacco, M. J., & Neumann, C. S. (2015). Psychopathy, narcissism, and borderline personality: A critical test of the affective empathy-impairment hypothesis. *Personality and Individual Differences*, 86, 257-265.
- Lueke, A., & Gibson, B. (2015). Mindfulness meditation reduces implicit age and race bias: The role of reduced automaticity of responding. *Social Psychological and Personality Science*, 6(3), 284-291.
- Mascaro, J. S., Rilling, J. K., Tenzin Negi, L., & Raison, C. L. (2012). Compassion meditation enhances empathic accuracy and related neural

- activity. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 8(1), 48-55.
- Mehrabian, A. (2000). *Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale(BEES)*. Monterey, CA: Albert Mehrabian.
- Shamay-Tsoory, S. G. (2011). The neural bases for empathy. *The Neuroscientist*, 17(1), 18-24.
- Shamay-Tsoory, S. G., Aharon-Peretz, J., & Perry, D. (2009). Two systems for empathy: A double dissociation between emotional and cognitive empathy in inferior frontal gyrus versus ventromedial prefrontal lesions. *Brain*, 132(3), 617-627.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of Behavioral Medicine*, 21(6), 581-599.
- Skwara, A. C., King, B. G., & Saron, C. D. (2017). Studies of Training Compassion: What have we learned; what remains unknown? In E. M. Seppala, E. Simon-thomas, S. L. Brown, M. C. Worline, C. D. Cameron, & J. R. Doty (Eds.), *The Oxford Handbook of Compassion Science* (pp. 219-236). NY: Oxford University Press.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Tejaniya, A. (2009). 알아차림만으로는 충분하지 않습니다 [Awareness Alone Is Not Enough]. (오원탁 역). Yangon: Shwe Oo Min Dhamma Sukha Tawya. (원전은 2008에 출판).
- Wallmark, E., Safarzadeh, K., Daukantaitė, D., & Maddux, R. E. (2013). Promoting altruism through meditation: An 8-week randomized controlled pilot study. *Mindfulness*, 4(3), 223-234.
- 원고접수일: 2018년 11월 28일
논문심사일: 2018년 12월 14일
게재결정일: 2019년 1월 15일

Differential Effect Mechanisms of the Mindfulness and Loving-Kindness & Compassion on Altruistic Behavior: Focusing on Cognitive Empathy and Affective Empathy

Hui Yeong Park

Life Media Interdisciplinary Programs,
Ajou University

Wan Suk Gim

Department of Psychology,
Ajou University

Mindfulness, and loving-kindness and compassion (LKC) can all affect the altruistic behavior in different ways. In this study, a research model was established in which two variables were mediated by different empathy on altruistic behavior and compared with three competitive models. To compare the influence of the mindfulness and the influence of the LKC on the altruistic behavior, the mediation path analysis was conducted. As a result of the analysis, the model fit of the research model in which mindfulness predicts altruistic behavior through cognitive empathy or dual mediation of cognitive empathy and emotional empathy, and LKC predicts altruistic behavior through affective empathy was significant. It was better than the three competition models. Furthermore, through the mediation path analysis, it was confirmed that the indirect path for LKC to predict altruistic behavior through affective empathy was stronger than the two pathways for mindfulness to predict altruistic behavior. This study showed that mindfulness and LKC have different mechanisms for altruistic behavior, and in particular, that LKC has great predictive power on altruistic behavior than mindfulness. Finally, the limitations of this study and future research directions are described.

Keywords: Mindfulness, Loving-kindness & Compassion, Cognitive empathy, Affective empathy, Altruistic behavior