

# 자기자비와 자기연민<sup>†</sup>

김 정 호<sup>‡</sup>

덕성여자대학교 심리학과  
교수

self-compassion의 번역어로 ‘자기자비’와 ‘자기연민’ 두 가지 용어가 사용되어 소통에 혼란을 일으키고 있다. 본 연구에서는 다음과 같이 세 가지 방식으로 self-compassion의 번역어와 관련된 문제를 다루었다. 첫째, ‘자기연민’이 부정적 의미를 갖고 있기 때문에 self-compassion의 번역어로 부적절하다는 것을, 자기연민의 사전적 용례, 일상생활에서의 용례, 학문 및 문화·예술 영역의 용례를 통해 논증했다. 사전적 의미의 용례는 ‘네이버’의 ‘어학사전’을 통해 ‘표준국어대사전’, ‘고려대 한국어대사전’, ‘우리말샘’, ‘ET-house 능률 한영사전’, ‘동아출판 프라임 한영사전’에서 확인했다. 일상생활 영역에서의 용례는 ‘네이버’와 ‘구글’을 통해 검색했다. 학문 및 문화·예술 영역의 용례는 ‘RISS(학술연구정보서비스)’, ‘국립중앙도서관’, ‘구글 학술검색(Google Scholar)’을 통해 검색했다. 검색 결과, 사전적 용례나 일반적인 용례에서뿐만 아니라 학문 및 문화·예술 영역의 용례에서도 자기연민은 부정적인 의미로 사용되고 있음을 확인할 수 있었다. 그러나, 자기연민이 self-compassion의 번역어로 등장하면서부터 자기연민이 좋은 의미로 사용되는 사례가 나타나고 이로 인해 자기연민의 의미에 혼란이 발생하고 있는 것으로 진단했다. 둘째, self-compassion의 compassion이 karuna(悲)만을 의미하지 않고 metta(慈)를 포함하므로 자비(慈悲)로 번역하는 것이 타당함을 몇 가지 자료를 통해 논증했다. 첫 번째 자료로 불교 관련 문헌을 통해 metta(慈) 수행과 karuna(悲) 수행이 서로를 포함하는 관계에 있음을 보였다. 두 번째 자료로 서구권에서 개발된 compassion 관련 프로그램 또는 치료법에서 의미하는 compassion이 karuna(悲)만을 의미하지 않고 metta(慈)도 포함함을 보였다. 셋째, ‘연민’은 karuna(悲)를 나타내는 불교적 용어로 보기 어렵다는 점에서도 compassion의 번역어로 적절하지 않음을 논증했다. ‘연민’이 우리나라 불교계에서 오랫동안 비(悲)의 의미로 사용되었기 때문에 compassion의 번역어로 ‘연민’을 사용한다고 생각한다면 실제로는 그렇지 않았고 ‘자비’라는 용어가 사용됐음을 알 수 있었다. 이상에서 본 연구는 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’이 부적절하고 ‘자기자비’를 사용하는 것이 적절함을 보였으며 이러한 번역어 논의 과정을 통해 metta(慈), karuna(悲) 그리고 자비(慈悲)의 개념에 대해 좀 더 분명하게 알아볼 수 있었다.

주요어: 자(慈), 비(悲), 자비(慈悲), 자기자비, 자기연민, metta, karuna, self-compassion

<sup>†</sup> 본 연구는 2022학년도 덕성여자대학교 연구비지원으로 이루어졌음. 본 논문의 심사과정에서 생산적인 비판과 좋은 제안을 주신 심사위원들께 감사드린다.

<sup>‡</sup> 교신저자(Corresponding author): 김정호, (01369) 서울시 도봉구 삼양로 144길 33 덕성여자대학교 심리학과 교수, Tel: 02-901-8304, E-mail: jhk@duksung.ac.kr

우리나라는 오랫동안 불교문화와 친숙하고 수행 전통이 깊음에도 불구하고 자비를 심리학이나 심리치료에서 다루지는 않았다. 오히려 서구권으로부터 여러 가지 자비 관련 심리중재법을 수입해서 적용하고 있는 실정이다. 그러다보니 자비와 관련된 용어에 있어서도 서양의 심리학과 심리치료에서 사용하는 용어를 번역하여 사용하면서 적지 않은 혼동과 부작용이 나타나는 것으로 보인다. 특히 Neff(2003a, 2003b)가 ‘self-compassion’ 척도를 개발하고 Germer 등과 함께 만든 MSC (Mindful Self-Compassion) 프로그램(Neff & Germer, 2013; Germer & Neff, 2019)이 심리치료와 상담에 널리 쓰이면서 국내에도 self-compassion 관련 연구와 치료가 증가하고 있는데 self-compassion의 번역어로 ‘자기자비(自己慈悲)’와 ‘자기연민(自己憐愍)’이 같이 사용되면서 소통에 어려움이 발생하고 있다. 무엇보다 자기연민은 우리말에서 부정적인 의미로 사용되고 있는데, 긍정적인 의미인 self-compassion을 부정적인 의미의 ‘자기연민’으로 번역함으로써 의미전달에서 혼란을 가져오고 있다.

self-compassion의 번역어로 심리학계에서는 ‘자기자비’가 많이 쓰이고 있고 Neff의 self-compassion 척도도 자기자비척도라는 이름으로 국내에서 타당화 되어 사용되고 있다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008). 그러나 실제로는 심리학계에서도 ‘자기연민’으로 번역되는 경우가 적지 않게 발견된다.

학위논문(석사, 박사)의 경우 전국의 대학원 학위논문이 모이는 국립중앙도서관을 통해 확인해 보면 ‘자기연민’을 제목으로 하는 학위논문은 2014년 이후부터 25편, ‘자기자비’의 경우에는 2008년

이후부터 592편의 학위논문이 검색된다. 전체적으로 자기자비가 자기연민보다 더 많이 사용되지만, 제목이 아닌 본문에서의 사용을 포함하면 자기연민을 사용하는 경우는 더 늘어난다.

전문학술지에 게재된 논문의 경우 RISS(학술연구정보서비스)를 통해 확인해 보면 ‘자기연민’을 제목에 포함한 논문은 총 22편인데 그중 self-compassion의 번역어로 사용된 경우는 19편이었고 2013년 이후부터 출판된 것을 알 수 있다. 특기할 점은 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’을 제목에 포함하는 논문은 심리학보다는 대체로 심리학 유관 분야의 전문학술지에서 발견된다. ‘자기자비’를 제목에 포함한 논문은 2008년 이후부터 발견되는데 총 371편이었고 모두 self-compassion의 번역어로 사용됐다.

단행본 도서에서는 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’을 제목에 사용한 책이 ‘자기자비’를 제목에 사용한 책보다 더 많았다. 국립중앙도서관을 통해 검색한 결과 ‘자기연민’을 제목에 포함한 단행본은 모두 7권으로 2020년 이후부터 발행됐다. 이 중 한 권은 에세이로 self-compassion의 의미가 아닌 부정적 의미의 자기연민이었으므로 self-compassion의 의미로는 6권이 발견된다. ‘자기자비’를 제목에 포함한 단행본은 모두 5권으로 2018년 이후부터 발행됐다. 이 중 세 권은 제목이 조금 달랐지만 동일한 책으로 확인되므로 실제로는 모두 3권이 ‘자기자비’를 제목으로 출간됐다. 특기할 점은 ‘자기연민’을 제목으로 출간된 책들은 모두 self-compassion과 관련된 외국도서의 번역서였고 ‘자기자비’를 제목으로 출간된 책들은 모두 우리나라 저자의 저술이었다.

위의 조사에서도 알 수 있듯이 단행본의 경우

에는 ‘자기연민’이 ‘자기자비’보다 self-compassion의 번역어로 더 많이 쓰이고 있다. 본문에 사용된 경우까지 포함하면 ‘자기연민’을 self-compassion의 번역어로 사용하는 단행본의 수는 더 많아질 것이다. 일반인의 경우 학위논문이나 전문학술지 논문보다 단행본 도서를 더 많이 접하게 되므로 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’에 더 많이 노출된다고 할 수 있다. 학위논문과 전문학술지 논문의 경우에는 self-compassion의 번역어로 ‘자기자비’가 ‘자기연민’보다 더 많이 사용되고 심리학계에서는 ‘자기자비’로 번역어가 통일되었다고 생각해서 self-compassion의 번역어로 ‘자기자비’ 외에 ‘자기연민’이 사용되는 것이 별문제가 아니라고 생각할 수도 있다. 그러나 자기연민을 제목에 포함한 학위논문의 상당수가 심리학자의 지도를 받은 것으로 확인되고 전문학술지의 경우에도 ‘한국심리학회지: 건강’, ‘한국심리학회지: 상담 및 심리치료’, ‘한국심리학회지: 학교’ 등 심리학회의 학술지에 ‘자기연민’을 제목으로 사용하는 논문이 게재되어 있다. 이는 심리학계 내에서도 self-compassion의 번역어가 통일되어 있지 않다는 것을 방증한다.

이상의 조사에서 우리는 다음과 같은 질문을 할 수 있다. self-compassion의 번역어로 심리학계에서는 주로 ‘자기자비’를 사용하고 있는데 심리학 유관 학회에서는 왜 ‘자기연민’을 사용하며, 소수지만 왜 심리학계에서도 ‘자기연민’을 self-compassion의 번역어로 사용할까? 특히 ‘자기자비’가 먼저 채택되어 사용되고 있음에도 불구하고 ‘자기연민’이 self-compassion의 번역어로 등장하여 사용되는 이유는 무엇일까? 무엇보다, Neff와 Germer가 공동 개발한 MSC 프로그램을 한국에

서 독점적으로 보급하는 MSC 코리아 본부(한국명상심리상담 연구원)에서 ‘자기연민’을 self-compassion의 번역어로 선택한 이유는 무엇일까? 특히 ‘자기연민’이 부정적으로 사용되는 용어임에도 불구하고 self-compassion의 번역어로 채택되는 이유는 무엇일까?

이런 질문에 대해 self-compassion의 번역어로 ‘자기자비’를 주로 채택하고 있는 심리학계에서는 답을 가지고 있지 않다. self-compassion 척도를 국내에서 번안하면서 ‘자기자비’라는 번역어를 처음 사용한 2008년도 논문에서도 왜 자기자비라는 용어를 사용했는지에 대한 설명은 없다. 특히 자비(慈悲)는 ‘자(慈)’와 ‘비(悲)’의 합성어이고 각각 팔리어(Pali) metta와 karuna의 번역어이며 compassion은 karuna의 영어 번역어라는 점에서 self-compassion을 번역할 때 왜 ‘비(悲)’가 아니라 ‘자비(慈悲)’를 채택했는지에 대해 밝히지 않고 있다. 아마도 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’을 선택하는 입장에서는 compassion이 karuna(悲)의 영어 번역어이므로 ‘비(悲)’에 해당하는 용어로 ‘연민’을 채택하고 ‘자기연민’이라고 번역했을 것으로 추정된다. 이렇게 보면 ‘자기연민’을 self-compassion의 번역어로 채택하는 입장에서는 ‘자기자비’라는 번역어는 받아들이기 어려울 것이다.

위와 같은 상황에서 본 연구는 self-compassion의 번역어와 관련된 문제를 다음과 같이 다루어, self-compassion의 번역어에서 오는 혼란을 해결하고 방지하고자 한다. 첫째, ‘자기연민’이 부정적 의미를 갖고 있으므로 self-compassion의 번역어로 부적절함을 자기연민의 사전적 용례, 일상생활에서의 용례, 학문 및 문화·예술 영역의 용례를 통해 논증할 것이다. 둘째, self-compassion의

compassion이 karuna(悲)만을 의미하지 않으며 오히려 metta(慈)를 포함하므로 자비(慈悲)로 번역하는 것이 타당함을 여러 자료를 통해 논증할 것이다. 셋째, ‘연민’은 karuna(悲)를 나타내는 불교적 용어로 보기 어렵다는 점에서도 compassion의 번역어로 적절하지 않음을 논증할 것이다. 이러한 논증 과정을 통해 metta(慈), karuna(悲) 그리고 자비(慈悲)의 개념에 대해 좀 더 분명하게 알아보게 될 것이다.

### ‘자기연민’은 부정적 의미로 사용되는 용어다

‘연민’이 다른 사람을 대상으로 할 때는 부정적 의미가 별로 없지만, 자기를 대상으로 하는 ‘자기연민’의 경우에는 부정적 의미로 사용되고 있다. ‘자기연민’은 일반적으로 ‘자기연민에 빠지다’ 혹은 때로는 ‘자기연민에 취하다’라는 문장으로 표현되기도 한다. 영미권에도 우리말의 ‘자기연민에 빠지다’와 거의 같은 의미로 ‘wallow in self-pity’ 또는 ‘indulge in self-pity’가 사용된다. 반대의 상황에 대해서는 ‘자기연민에서 빠져나오다’ 혹은 ‘자기연민에서 벗어나다’라는 문장이 사용된다.

아래에서는 ‘자기연민’의 사전적 의미, 인터넷 검색을 통해 확인할 수 있는 용례, 학문분야에서의 사용사례 등을 통해 자기연민이 부정적으로 사용되는 것을 검토해 보고자 한다.

#### ‘자기연민’의 부정적 용례: 사전적 의미

‘자기연민’과 관련해서 사전적 의미의 용례는 ‘네이버’의 ‘어학사전’(https://dict.naver.com/)을 활

용했다. ‘어학사전’에서 ‘자기연민’을 검색하면 “자기 자신을 불쌍히 여기는 마음”으로 정의되어 있으며(https://dict.naver.com/search.dict?dicQuery=자기연민&query=자기연민&target=dic&ie=utf8&query\_utf=&isOnlyViewEE=), 국어사전에 는 다음과 같은 예문들이 등록되어 있다(https://ko.dict.naver.com/#/search?range=example&query=자기%20연민): “그는 자기 연민에 빠져 늘 우울해했다.”(표준국어대사전) “슬픔과 자기 연민이 우울증으로까지 변질하였다.”(고려대 한국어대사전) “게다가 자신보다 못했던 선수가 더 좋은 성적을 낼 때 스스로에게 드는 자기 연민과 자멸감은 무척 견디기 어렵다.”(우리말샘, <<헤럴드경제 2011년 11월>>) “연민이란 우월한 입장에 처한 자가 자기의 우월함을 확인하고 즐기기 위해서 해 보는 오락 같은 것일 것이었다.”(우리말샘, <<김성동, 먼 산>>) “이러한 연민에의 호소로 화자는 청자를 자신의 이야기 속으로 끌어들이고, 결국 자기 갈등 해소의 목적을 달성하게 된다.”(우리말샘, <<염은열, 고전 문학과 표현 교육론, 역락, 2000년>>)

또한 ‘네이버’의 ‘사전’ 밑의 ‘영어’에서 ‘자기연민’으로 검색하면 다음과 같이 자기연민이 self-pity의 번역어로 사용되고 있음을 알 수 있다(https://en.dict.naver.com/#/search?query=자기%20연민&range=all): “자기 연민 自己憐憫 self-pity” (동아출판 프라임 한영사전) “자기연민에 빠지다 wallow in self-pity” (ET-house 능률 한영사전) “자기 연민에 빠지다 indulge in self-pity” (ET-house 능률 한영사전) 여기서 ‘예문’을 확인하면 다음과 같은 문장들이 소개되어 있다(https://en.dict.naver.com/#/search?range=

example&query=자기%20연민): “The words flooded him with self-pity. 그 말들은 그를 자기 연민에 휩싸이게 했다.” (옥스퍼드 영한사전) “to wallow in despair/self-pity (그것을 즐기듯이) 절망/자기 연민에 빠져 있다.” (옥스퍼드 영한사전) “She’s not someone who likes to wallow in self-pity. 그녀는 자기 연민에 빠지기를 좋아하는 사람이 아니다.” (옥스퍼드 영한사전)

이상에서 볼 수 있듯이, 우리말에서 ‘자기연민’은 결코 self-compassion의 긍정적 의미를 포함하지 않으며, 오히려 부정적 의미로 사용되고 있음을 알 수 있다.

#### ‘자기연민’의 부정적 용례: 일상생활 영역

‘자기연민’과 관련해서 일상생활 영역에서의 용례는 ‘네이버’와 ‘구글’을 통해 검색했다. 인터넷을 통해 자기연민의 용법을 찾아보면, 일일이 열거하기 어려울 정도로 많은 사례에서 부정적 의미로 사용되는 것을 볼 수 있다. 내용을 보면 대부분 자기연민에 빠지는 경우 자신을 불쌍하게만 보면서 자기혐오로 이어지기도 하고, 자신의 불쌍함을 호소하며 다른 사람들의 관심을 끌기도 함을 알 수 있다. 인터넷을 통해 ‘자기연민’을 검색해보면 다음과 같이 자기연민을 부정적 의미로 사용하는 수많은 사연들을 발견할 수 있다: “...물론 저도 저를 사랑하려고 노력해봤습니다. 그렇게 사랑을 해 보려고 하면 자기연민에 빠지고 말았고요. 내 인생을 딱하다 나는 참 기구한 인생을 사는 사람이야. 나는 아파. 나는 환자 등등 연민에 빠지다 못해 또다시 스스로를 깎아내리는 저를 보고 있습니다...” 참고로 고려대학교 안암병원의 ‘알콜중독

자가진단’은 12개 항목을 포함하는데 그중 첫 번째 항목은 다음과 같이 자기연민을 부정적 의미로 사용하고 있다: ‘자기연민에 잘 빠지며 술로 인해 이를 해결하려 한다.’([http://anam.kumc.or.kr/info/self\\_diagnosis\\_reg\\_06.jsp?ST\\_NO=6](http://anam.kumc.or.kr/info/self_diagnosis_reg_06.jsp?ST_NO=6))

때로 자기연민은 자신의 불쌍함의 원인을 외부에만 돌리며 피해의식과 함께 외부에 대한 무례 또는 공격성으로 이어지기도 하는데 이러한 무례나 공격성은 자신의 피해의식으로 정당화된다. 자기연민에 수반하는 피해의식은 때로는 중독행동이나 도덕적이지 않은 행동으로 이어지기도 하고 이러한 자신의 불건강한 행동도 쉽게 정당화하게 된다. 참고로 몇 년 전 남편을 살해한 여성이 있었는데 이 여성에 대해 자기연민형 사이코패스라는 표현이 사용됐다. 변지철(2019.06.10.)에 따르면 프로파일러인 배상훈 전 서울경찰청 범죄심리분석관은 “고씨는 자신이 현재 곤란한 처지에 놓인 것을 자신 때문이 아닌 전남편 탓으로 돌려 그 망상을 분노로 표출하고 있고, 전남편을 살해하고도 흔히 ‘당해도 싸다’는 식으로 생각했을 것”이라며 “고씨는 일종의 ‘자기 연민형 사이코패스’라고 설명했다.

이상에서 볼 때 자기연민은 self-compassion의 번역어로 결코 적절하지 못한 용어다. 그러나 2009년 한국불교심리치료학회 추계 학술대회에서 Germer 박사가 초청됐고 이때 자료집에 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’이 사용됐다. 이때가 ‘자기연민’이 self-compassion의 번역어로 사용된 처음이 아닌가 추정된다. 이후부터 self-compassion이 포함된 외국도서의 번역에 ‘자기연민’이 사용되기 시작해서 2011년에는 Germer (2009)의 ‘The mindful path to self-compassion’

에 대한 번역서인 ‘셀프 컴패션-나를 위한 기도’(Germer, 2011)가 출간되면서 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’이 사용되는데 이때부터 인터넷상으로 긍정적 의미의 ‘자기연민’이 조금씩 발견되기 시작한다. 특히 2018년경부터 MSC 코리아 본부인 한국명상심리상담연구원을 통해 MSC가 우리나라에 본격적으로 보급된 이후로는 자기연민이 self-compassion의 의미로 긍정적으로 사용되는 용례가 인터넷상에서 늘어나고 있다. 그러나 분명한 것은 ‘자기연민’은 self-compassion의 번역어로 사용되기 전에는 부정적으로 사용되는 용어였으며 지금도 self-compassion의 번역어로 사용되는 경우가 아니면 부정적으로 사용됨을 알 수 있다.

이와 같이 self-compassion의 번역어로 자기연민을 사용하면서 부정적 의미로 사용되던 자기연민이, 아직은 적은 용례지만 긍정적 의미로 사용되는 사례들이 나타남으로써 국어 사용에 있어서도 혼동을 가져오고 있다. 어쩌면 지금은 혼동의 시작 단계일 수 있다. 최근에는 정신의학계에서도 MSC에 관심을 갖고 보급하고자 하는데, MSC 코리아 본부의 번역을 따르고 있고 MSC에 대한 번역서의 양도 증가하는 상황이다. 그러므로, 더 이상 혼동이 커지기 전에 self-compassion의 번역어를 바로잡는 것이 필요해 보인다. 무엇보다 부정적인 개념인 ‘자기연민’이라는 번역어로 인해 self-compassion의 긍정적인 의미가 훼손되지 않도록 해야겠다.

## ‘자기연민’의 부정적 용례: 학문 및 문화·예술 영역

일상의 용례에서와 마찬가지로 학문 영역이나 문화·예술 영역에서도 self-compassion의 번역어로 자기연민이 나오기 전까지는 자기연민이 부정적 의미(self-pity)로 사용되고 있음을 확인할 수 있다.

RISS를 통해서 자기연민을 논문제목으로 사용한 학술논문을 검색해보면 자기연민이 긍정적으로 사용된 경우는 2013년 ‘한국건강심리학회지:건강’에 처음으로 나타나는데 이 논문(이성준, 유연재, 김완석, 2013)은 self-compassion의 번역어로 자기연민을 사용했다. 그 이후로 지금까지 self-compassion의 번역어로 자기연민을 사용하면서 제목에 자기연민을 포함한 논문은 총 19편이었다. 특기할 만한 것은 총 19편 중 18편은 self-compassion의 효과에 대한 심리학 또는 심리학 관련 영역의 연구였는데 나머지 한 편(곽명숙, 2014)은 예외적으로 시에 대한 평론에서 심리학에서 사용하는 self-compassion의 의미에 가까운 ‘자기연민’을 다루고 있다. 이 논문은 심리학적 방법론으로 접근했다고 밝히고 있는데, 위에서 언급한, self-compassion의 번역어로 자기연민을 사용한 첫 번째 심리학 논문(이성준 등, 2013)을 인용하고 있다. 문학이나 문화·예술 영역에서는 지금도 ‘자기연민’은 대체로 부정적 의미로 사용되고 있는데 self-compassion의 번역어로 자기연민이 등장하면서 곽명숙(2014)의 경우처럼 예외적으로 자기연민이 긍정적으로 사용되는 사례가 발생하는 것으로 보인다.

RISS를 통해 검색했을 때 ‘자기연민’을 제

목에 포함된 학술논문이었지만, 자기연민이 self-compassion의 번역어로 사용되지 않은 경우도 3편이 있었다. 이 경우 ‘자기연민’이 모두 부정적 의미(self-pity)로 사용되고 있음을 확인할 수 있었다. 이들은 각각 영화(이효인, 2000), 문학(송경아, 2000), 고전(한창훈, 2017) 등의 분야에 속한 논문이었다. 이밖에 구글 학술검색(Google Scholar)을 통해 문학 영역에서 ‘자기연민’을 제목에 포함했지만 부정적으로 사용한 학술논문으로 오양진(2009)을 추가로 검색할 수 있었다.

문학 분야의 송경아(2000)는 ‘1930년대 소설에 나타나는 자기연민: 이상의 ‘날개’ 분석’에서 자기연민을 다음과 같이 기술하고 있다: “자기연민은 행위를 거부하고 상황을 감상적으로 내면화, 심상화시키는 정서이며 그러한 심상화를 넘어서 상황을 인식하려는 욕구와도 동떨어져 있다”(p.32). 또 이어서 다음과 같이 기술하고 있다. “자기연민은 오히려 대상에 대한 리비도가 거두어지고 그 리비도의 대상을 자아 자체의 내부에 설정하고 자아에 투사하는 나르시시즘에 가깝다... 자기연민에 빠진 주체는 모든 이야기를 자신을 치장하는 데 집중한다.” (p.33)

문학 분야의 또 다른 논문인 오양진(2009)의 ‘자기연민의 유혹 : 김경주 외 50인, 『우리시대 51인의 젊은 시인들』’은 다음의 인용에서 보듯이 자기연민을 “수세적인 감정”의 부정적 의미로 사용하고 있다: “사실 자기연민의 수세적인 감정이 자기정당화의 공세적인 분노로 전환되기 위해서는 자기기만이 필수적이다. 그러니까 박연준은 「웅크리다」에서 웅크리고 있는 연약한 존재들과의 유대감을 표명하며, 앞으로 진정한 빛으로 다가올 ‘태양’에 대한 낭만적 기대 속에서 현재의

어두운 밤을 장식하는 ‘별들’의 위선적인 반짝임은 “모두 떨어져야 한다”고 독설을 내뱉는데, 자기연민과 결합된 이 공격적인 자기정당화가 가능하기 위해서는 이승원의 시에 나오는 다음과 같은 터무니없는 자기기만이 요구된다.” (p.350)

예술 분야의 논문에서도 자기연민은 부정적 의미로 사용되고 있다. 한국독립영화협회의 ‘독립영화’에 게재된 이효인(2000)의 ‘자기 연민 또는 말 안 하기 -2000년 한국 독립 극영화의 모습-’은 다음의 인용에서 보듯이 자기연민을 “자기만의 방에 갇혀 있는” 부정적 개념으로 사용하고 있음을 알 수 있다: “왜 ‘자기 연민’인가? 그것은 내부 그것도 아주 작은 자기만의 방에 갇혀 있기 때문이다. 또 그것은, 독립영화가 무엇으로부터 독립할 것인가에 대한 깊은 질문을 회피하는 대신, 끝없이 하지만 깊숙하지는 않은 내면으로의 침잠 또는 가벼운 일기체에 집착했기 때문이 아닐까?” (p.33)

고전문학 분야의 논문인 한창훈(2017)에서도 다음의 인용에서 보듯이 자기연민은 부정적 의미로 사용되고 있다: “이런 이유로 <만연사>의 갈등은 유패지에서 겪는 화자의 고통스러운 생활상으로 드러나고, 상황을 이처럼 비극적으로 만든 자신에 대한 자탄과 연민의 시선으로 작품 곳곳을 장식한다.”(p.135) “체대로 입지도 먹지도 못하는 현실에 절로 한숨이 나온다. 찌는 듯한 날씨에 땀이 배고 때가 긴 겨울 누비바지를 입고 다닐 수밖에 없는 자신을 화자는 자기연민의 시선으로 바라보고 있다” (p.136) “이 모든 것이 꿈이기를 바라는 대목에서도 서글픈 자기연민의 감정이 드러난다. <만연사> 전반에 끊임없이 등장하는 ‘눈물’과 ‘설움’ 그리고 ‘시름’의 반복적 표현은 자신의 처지를 동정하고 안타까워하는 자기 연민의 시선으로 가

득하다.” (p.136)

‘자기연민’을 ‘논문 제목’으로 검색했을 때는 위와 같이 소수의 논문만이 발견됐지만, 구글 학술 검색(Google Scholar)을 통해 ‘주제어’로 검색했을 때는 더 많은 논문을 찾을 수 있었다. ‘자기연민’이 self-compassion이라는 긍정적 의미의 번역어로 전문학술지의 논문 제목에 등장하기 이전에 ‘자기연민’이 사용되는 용례를 살펴보기 위해 1945년부터 2012년 사이에 자기연민을 주제어로 포함하는 논문을 검색했는데 총 811편이 제시됐다. 대부분은 심리학 및 심리학 유관 분야 이외의 논문이었다. 철학, 사회학, 영화나 연극 등 예술 관련 논문 등도 포함하고 있었고 대부분은 문학 계통의 논문이었다.

제시된 논문들 중 앞에서부터 100편의 논문을 검토했다. 논문에 사용된 ‘자기연민’은 예외 없이 부정적 의미로 사용됨을 확인할 수 있었다. 문학 분야의 논문에서는 ‘자기연민에 빠지다’는 표현이 기본적으로 포함됐고 다음과 같이 관련된 용어들과 함께 표현되기도 했다: ‘자기연민으로 얼룩진’ ‘자학과 자기연민으로 얼룩진’ ‘자학과 자기연민이 뒤섞인’ ‘억울함이나 자기연민 따위는 먹힐 수 없다’ ‘상처와 피해의식과 자기연민도 그만큼 컸다’ ‘자기 연민과 우울의 감정’ ‘죄악과 자기연민’ ‘지나친 비극적 인식과 그 정서는 자기동정과 자기연민의 다른 이름인지도 모른다’ ‘거짓된 자기연민에 불과함’ ‘자기 연민에 몰두하면서 감상성에 빠져들고 말았다’ ‘나르시시즘에 빠져 허우적거리는 자기연민’ ‘자기연민은 자신보다 약한 자에 대한 폭력을 재생산할 뿐만 아니라 폭력에 대한 알리바이마저 제공해준다.’

심리학 또는 심리학 관련 분야에서도 ‘자기연민’

은 논문의 본문에서 한결같이 부정적 의미로 사용되고 있음을 관찰할 수 있었는데 몇 개 논문의 예시를 들면 아래와 같다.

장은영과 한덕웅(2004)은 ‘사회비교의 목표, 대상 및 결과에 따른 자기정서의 경험’에 관한 연구 논문에서 정서용어의 요인분석을 통해 정적정서로 3개의 요인(기쁨정서, 우월정서 및 안도정서)과 부적정서로 6개의 요인(당혹정서, 우울정서, 분노정서, 열등정서, 자기연민정서 및 불안정서)이 밝혀졌는데 ‘자기연민정서’는 부적정서로 분류됐다.

이우경과 이경민(2010)은 ‘지역사회에 거주하는 성인 여성을 대상으로 한 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구’에서 “자기 연민은 타인과 분리되어 있다는 자기중심적인 감정을 고조시키고 자신이 느끼는 고통의 정도를 과장”시킨다고 했다 (p.193).

고원자와 천성문(2009)은 ‘가정폭력 피해여성을 위한 사이코드라마 프로그램의 효과 연구’에서 “이와 관련된 부정적인 감정은 분노감, 자기연민, 외로움, 죄책감 등이고, 부정적 행동으로는 알 수 없는 공격행동과 짜증 등이다”(p.252)라고 기술했다.

임성문과 박명희(2010)는 ‘위험회피 기질과 부모의 심리적 통제가 만성적 지연행동에 미치는 영향: 자기결정성의 매개효과’에서 “위험회피 기질이 과제수행과정에서 도피, 단념, 자기연민, 자기비난과 같은 부정적 대처반응에 정적 상관이 있음이 밝혀졌고”(p.129)라고 기술했다.

조혜정(2012)은 ‘기독교 중년 여성의 신앙성숙이 삶의 질과 부부적응에 미치는 영향’에서 “Erikson은 중년기를 생산성 대 침체감을 특징으로 보면서 자녀를 생산하고 양육하는 보살핌의 역할을



하는 것과 동시에 자칫 자기연민이나 자기중심이 지나쳐 침체현상이 나타날 수 있어”(p.98)라고 기술하고 있다.

민성길, 박청산, 및 한정옥(1993)은 ‘신경정신의학’에 게재된 연구논문 ‘환병에 있어서의 방어기제와 대응전략’에서 ‘환병에서의 대응전략’을 다루면서 대응전략에 포함된 self-pity를 자기연민으로 번역하고 있다. 앞에서도 나왔지만 self-pity는 self-compassion과는 달리 분명히 부정적 개념이다.

노인숙, 김윤희, 김경민, 및 오동열(1998)은 ‘중독정신의학’에 게재된 연구논문 ‘알코올 의존 환자 부인의 공동 의존 정도와 건강상태’에서 “Balis 등도 알코올의존 환자의 부인이 우울과 분노, 사회적 고립감, 자기연민, 불안 등을 나타낸다고 하였다.”(p.241)고 기술했다.

신혜숙(1995)은 ‘대한간호학회지’에 게재된 연구논문 ‘폐경기 경험에 관한 연구: Q 방법론적 접근’에서 폐경기 경험을 4가지 유형으로 나누었는데 그중 제1유형을 ‘자기연민형’이라고 명명하고 다음과 같이 특징을 기술했다: “폐경기 경험에 관한 제1유형의 특성은 자기 연민형이라 명명할 수 있는데 즉, 이들은 폐경기 경험에 있어서 주로 심리적인 반응(내 자신이 초라해 보인다, 기운이 없고 침체된 기분이다 등)이 두드러지면 자신의 폐경기 경험에 대해 수용하지 못하며 주로 심리적인 반응으로 서글퍼하거나 불편감을 호소하면서 자기 자신에 대해 연민을 갖고 있음을 확인할 수 있었다.” (p.814)

장혜숙, 김수진, 김정선, 김홍규, 및 최의순(1996)은 ‘대한간호학회지’에 게재된 ‘산후 우울 경험에 관한 연구-Q 방법론적 접근’에서 산후 우울

을 5가지 유형으로 나누었는데 그중 제4유형을 ‘자기연민형’이라고 명명하고 다음과 같이 기술했다: “제4유형은 아이와 자신이 불쌍하게 느껴지고 일에 대한 부담감 등이 자신의 역할에 대한 부적응과 불만족으로 현실에 적절하게 대처하지 못하는 자기연민형 우울로, 우울 정도는 심한 편이고 적응능력은 상당히 낮았다.” (p.926)

장현진과 권도하(2005)는 ‘행동인지 말더듬 치료 프로그램이 성인 말더듬인의 유창성 및 자아개념에 미치는 효과’에서 성인 말더듬인을 다음과 같이 기술하며 자기연민을 부정적 의미로 사용하고 있다. “성인 말더듬인은 일상생활에서 불안정한 의사소통으로 인해서 말더듬 성인은 정신적 심리적으로 낮은 자아-존중감, 자아-효능감, 자기 연민, 좌절, 분노, 두려움, 부적절한 대인관계 등의 많은 문제점을 갖을 것이다.”(p.193)

채은영(2005)은 ‘반항성 장애 아동의 놀이치료 사례연구’에서 아동의 주호소 내용을 기술하며 “조그만 다툼이나 자극에도 쉽게 흥분하며 울고 자기 연민에 빠져 슬퍼한다.”고 표현하고 있다 (p.76)

이 밖에도 확인해 본 심리학 및 심리학 유관 분야의 논문은 모두 ‘자기연민’을 부정적 의미로 사용하고 있었다.

사회학 분야에서도 ‘자기연민’은 부정적 의미로 사용되고 있었다. ‘한국문화사회학회’의 학술지 ‘문화와 사회’에 게재된 전상진(2008)의 연구논문 ‘자기계발의 사회학: 대체 우리는 자기계발 이외에 어떤 대안을 권유할 수 있는가?’에서는 구경미(2008)의 소설 ‘가련한 벤자민’을 인용하면서 자기계발의 문제점을 다뤘다. 이 소설에서도 자기연민은 부정적 의미로 사용되고 있다.<sup>1)</sup> 인용문을 보면

자기연민은 일종의 피해의식을 내포하는 것으로도 보이는데 이런 피해의식이 기생적 삶을 정당화하는 역할을 하기도 한다.

이상과 같이 사전적 용례나 일반적인 용례에서 뿐만 아니라 인문과학, 사회과학, 문학 및 예술계에서도 자기연민은 부정적 의미로 사용되고 있다. 적어도 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’이 등장하기 시작한 2009년 이전에는 ‘자기연민’이 좋은 의미로 사용된 경우는 거의 발견되지 않는다. 다만 최근에는 일부에서 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’을 사용하는 경우가 발견되어 일반인에게 혼란을 야기하고 있는 것으로 보인다.

### ‘compassion’은 karuna만을 의미하지 않는다

앞에서 보았듯이, 적어도 self-compassion의 번역어로 ‘자기연민’이 사용되기 이전에는 ‘자기연민’은 항상 부정적 의미로만 사용되던 용어였고 지금도 여전히 부정적 의미로 사용되는 용어임에도 불구하고 긍정적 의미인 self-compassion의 번역어로 채택되어 사용되는 이유는 무엇일까? 이것을 이해하기 위해서는 먼저 self-compassion이 불교적 맥락에서 만들어진 개념이라는 것을 상기할 필요가 있다.

self-compassion과 그것에 기반한 MSC 프로그램은 서양의 심리학자인 Neff와 Germer에 의해 개발되었으며, 교육적 측면에서 종교적 색채를 띠

지 않으려고 한다. 그러나 그들도 이것이 불교적 개념에 기반을 두고 있다는 것을 인정하며, 그들 자신도 불교 수행자들로부터 compassion에 대한 교육을 받았다. 따라서 self-compassion의 의미를 분명히 하기 위해서는 불교적 개념과 연관하여 이해하는 것이 필요하다.

우리나라를 포함한 한자문화권에서 사용하는 자비(慈悲)는 ‘자(慈)’와 ‘비(悲)’의 합성어로 각각 팔리어(Pali) metta와 karuna의 번역어다. 일반적으로 metta는 상대방에게 행복을 주려는 마음이고 karuna는 상대방의 고통을 없애주려는 마음으로 이해된다(김재성, 2015; 김정호, 2012, 2014, 2020). 조금 더 상세히 요약하면 다음과 같다. “자비는 ‘사랑할 자(慈)’와 ‘슬퍼할 비(悲)’로 구성된다. 자(慈)는 대상에 대한 따뜻한 사랑의 마음으로 대상의 행복을 바라는 마음이다. 비(悲)는 대상이 겪는 고통을 깊이 공감하며 상대가 고통으로부터 벗어나기를 바라는 마음이다. 자비의 대상에는 타인뿐만 아니라 자기 자신도 포함된다.” (김정호, 2014, p.231)

metta와 karuna는 서양으로 건너가 영어권에서 각각 loving-kindness와 compassion으로 번역됐다. 또한 self-compassion의 ‘compassion’이 불교 용어인 karuna(悲)의 영어 번역어인 것도 맞다. 이렇게 보면 ‘자비(慈悲)’는 ‘compassion’의 정확한 번역어가 아닌 것으로 보인다. 여기서 다음과 같은 의문을 제기할 수 있다. 그러면 왜 서양에서는 metta와 karuna, 즉 loving-kindness와

1) “그는 형[돈에 집착하는 사채업자]과 다르다는 것을 보여주기 위해 돈을 벌지 않았다. 그러면서 형의 물질에 기대어 살았다. 그는 스스로를 낭만주의자라 칭했다. (중략) 비쩍 마른 몸을 고수하는 것도 우수 어린 낭만주의자 대열에서 이탈하지 않기 위해서였다. 또한 그는 자신의 능력 혹은 미래를 형 때문에 포기했다는 자기 연민을 가지고 있었다. 자기 연민은 형의 물질에 기대어 사는 그것도 당당하게 기댈 수 있는 근거가 되어주었다.(구경미, 2008:162: [ ] 인용자)”

compassion을 구분해서 사용하고, 동아시아 한자 문화권에서는 자(慈)와 비(悲)를 구분하지 않고 자비(慈悲)라는 용어를 사용할까?

동아시아에서 자(慈)와 비(悲)를 나누지 않고 자비(慈悲)라는 합성어를 사용하는 이유는 다음과 같은 두 가지 측면을 반영한다(김정호, 2023b). 첫째, metta(慈)를 양성하는 수행을 할 때 karuna(悲)를 양성하는 수행이 포함된다. metta 수행은 동남아시아를 중심으로 하는 남방불교에서 많이 이루어진다. metta 수행에서는 metta를 기원하는 문구의 반복이 중요한데 metta 문구에는 상대의 행복을 바라는 문구 외에도 상대가 고통에서 벗어나기를 바라는 문구가 포함되어 있다. 즉 metta를 개발하는 수행에 상대가 고통에서 벗어나기를 바라는 karuna를 개발하는 수행이 포함되어 있는 것이다. metta의 문구는 5세기 경에 Buddhaghosa가 팔리어(Pali)로 불교 수행에 대해 종합적으로 저술한 ‘청정도론(淸淨道論, Visuddhimagga)’에 기록되어 있으며, 지금도 동남아시아와 서구권에서는 이것에 따라 수행을 하고 있다. metta 수행에서는 metta 문구의 대상을 나로부터 주변사람들로 확장하는데 편의상 나에 대한 metta 문구만 소개한다. 먼저 대립 스님의 우리말 번역은 다음과 같다(Buddhaghosa, 2004, p.140): ‘내가 행복하기를, 고통이 없기를!’ ‘내가 원한이 없기를, 악의가 없기를, 근심이 없기를, 행복하게 삶을 영위하기를!’ 그리고 전재성 박사의 번역은 다음과 같다(Buddhaghosa, 2018, p.650): ‘내가 고통을 여의고 행복해지길!’ ‘내가 원한 없이, 악의 없이, 근심 없이, 나 자신을 수호하기를!’ 참고로 Nyanamoli 스님의 영어 번역은 다음과 같다(Buddhaghosa, 1976, p.332): ‘May I be happy and free from

suffering’ ‘May I keep myself free from enmity, affliction and anxiety and live happily’. 이와 같이 볼 때 자(慈)와 비(悲)는 구분되는 개념이지만 실제로는 자비(慈悲)로 표현하는 것이 더 적절한 경우가 많다.

둘째, karuna(悲)를 개발하기 위해서는 먼저 metta(慈) 수행을 통해 metta(慈)가 충분히 함양되어 있어야 하므로 karuna(悲)에는 metta(慈)가 포함되어 있다고 보아야 한다. 전통적으로도 karuna의 양성은 metta의 양성을 전제로 한다. 대승불교의 대표적인 수행서인 ‘보리도차제대론(菩提道次第大論, Lam rim chen mo)’에 소개된 ‘7가지 인과의 가르침(因果七要訣)’에는 비(悲)는 자(慈)에서 일어난다고 했다(차상엽, 2015, p.118). metta의 양성 없이는 karuna를 양성할 수 없다는 것이다. 실제로 metta의 힘이 충분하지 않을 때 상대의 고통을 접하게 되면 그 고통을 없애주려는 karuna의 마음이 일어나기보다는 그 고통에 압도됨으로써 자신이 더 고통스러워져서 그 고통으로부터 외면하려고 하게 된다.

따라서 오랜 기간 불교문화와 함께 생활해 온 동아시아에서는 굳이 metta(慈)와 karuna(悲)를 구분하지 않고 두 개념을 통합한 자비(慈悲)라는 합성어를 사용하게 된 것으로 보인다.

그렇다면 서양에서는 metta와 karuna, 즉 loving-kindness와 compassion을 왜 구분해서 사용할까? 아마도 동남아시아를 통해 metta 수행이 먼저 수입되고 이어서 티베트 불교를 통해 karuna 수행이 수입되었고 동아시아의 ‘자비(慈悲)’처럼 metta(慈)와 karuna(悲)를 통합하는 합성어를 갖지 못했기 때문일 수도 있다. 실제로 서양에서 compassion을 양성하기 위해 개발된 여러

프로그램 또는 치료법<sup>2)</sup>이 명칭으로는 compassion을 표방하지만 내용에는 loving-kindness의 수행을 중요하게 포함하고 있다. 결국 compassion을 양성하기 위해 개발된 서양의 여러 프로그램 또는 치료법은 metta(慈)와 karuna(悲) 모두를 포함하는 자비(慈悲)의 마음을 양성하는 프로그램이고 치료법이라고 할 수 있다. 아마도 동아시아의 자비(慈悲)처럼 loving-kindness와 compassion을 통합하는 하나의 합성어가 있다면 그것을 사용했을 지도 모른다(김정호, 2023b). 이런 상황에서 서구에서는 ‘compassion’이라는 명칭으로 metta(慈)와 karuna(悲)를 포함하고 있는 것으로 보인다. 관련해서 박성현 (2015, p.262)도 “자(loving-kindness)와 비(compassion)가 개념적으로 구분되는 용어이기는 하나 자비를 붙여서 쓸 경우 영미권에서는 compassion이란 단어를 사용하는 것이 일반적이다.” 라고 했다. 김완석, 박도현, 신강현(2015, p.606) 역시 서양심리학자들은 compassion을 karuna에 국한시키지 않고 metta의 의미까지 포괄하는 metta-karuna의 의미로 사용하는 경향이 있다고 했다.

Neff와 Germer가 self-compassion의 개념을 가지고 개발한 MSC도 이름에는 compassion만 들어 있지만 프로그램의 내용에는 당연히 karuna와

함께 metta를 포함하고 있다. 무엇보다 Neff가 정의하는 self-compassion 개념은 metta의 요소를 포함하고 있다. Neff의 self-compassion은 자기 친절(self-kindness), 보편적 인간실존(common humanity)<sup>3)</sup>, 마음챙김(mindfulness) 등 3가지 요소를 핵심적인 구성개념으로 포함하는데 여기서 자기친절은 바로 자기에 대한 metta(慈)를 반영한다. 나에 대한 metta(慈)는 내가 고통이 있을 때든 그렇지 않을 때든 필요하다. 나에 대한 metta(慈)의 양성은 동시에 나에 대한 karuna(悲)의 양성이다.

실제로 MSC 프로그램에서 loving-kindness를 개발하는 수행을 할 때 loving-kindness의 문구와 compassion의 문구를 함께 수행함을 다음과 같이 밝히고 있다(Germer & Neff, 2019, p.209): “Loving-kindness meditation (LKM) is a form of meditation that uses phrases to cultivate either loving-kindness or compassion. Phrases that point toward happiness may be considered loving-kindness phrases (“May I be happy,” “May I live with ease”) and phrases that address the experience of suffering in a loving way are considered compassion phrases (“May I be free from fear,” “May I be kind to myself”).

2) 자비를 양성하는 대표적인 프로그램은 다음과 같다: 인지 기반 자비훈련(Cognitively-Based Compassion Training, CBCT); 자비개발훈련(Compassion Cultivation Training, CCT); 마음챙김 자기자비(Mindful Self-Compassion, MSC); 자비중심치료(Compassion Focused Therapy, CFT). 이들 프로그램에 포함된 metta(慈)와 karuna(悲)에 대한 논의는 김정호(2023b)를 참조 바람.

3) common humanity는 일반적으로는 ‘보편적 인간성’이라고 번역할 수 있지만 ‘보편적 인간실존’이라고 의역하는 것이 Neff 교수가 설명하는 self-compassion을 일으키는데 더 도움이 될 것 같다. 인간이란 누구나 불완전하며 실수할 수 있는 존재다(Neff, 2003b, p.224). 또한 우리가 고통 속에 있을 때 자신만 고통받는 것 같이 느껴져 더 고통을 받지만, 실제로는 고통은 인간실존의 일부다. 이러한 ‘보편적 인간실존’을 깊이 이해하고 온전히 받아들이면 고통이 경감된다. 적어도 스스로 추가적으로 덧붙이는 고통으로부터는 벗어날 수 있다. 참고로 MSC 코리아 본부에서는 ‘보편적 인간경험’으로 의역하는데 이것도 ‘보편적 인간성’보다는 self-compassion의 이해에 더 좋은 것 같다.

In MSC, we consider any meditation that uses phrases, regardless of whether they are loving-kindness or compassion phrases, to be LKM. This type of meditation derives from the ancient metta (Pali: loving-kindness, friendliness) meditation (Germer, 2009, pp. 130 - 131). Depending on the context, teachers should feel free to use words like *warmth*, *friendliness*, *goodwill*, *benevolence*, *kindness*, or *love* interchangeably with *loving-kindness*.” 앞에서도 언급했듯이, 전통적인 불교의 metta 수행에는 metta(慈)와 karuna(悲)가 모두 포함되어 있고 MSC 역시 이것을 따르고 있다고 하겠다. 여기서 우리는 metta(慈)와 karuna(悲)를 함께 양성한다면 ‘loving-kindness meditation’이라고 할 것이 아니라 동아시아에서처럼 ‘loving-kindness meditation’과 ‘compassion meditation’을 통합해서 ‘자비 수행’이라고 하는 것이 더 적절하다고 할 수 있다.

MSC를 구성하는 8개의 세션과 한 번의 ‘집중수행’ 중 세션3에서는 ‘Practicing Loving-Kindness’라는 제목으로 metta 수행을 한다. 여기서 MSC에서 개발하는 self-compassion의 3가지 핵심개념 중 자기친절이 주로 훈련된다고 하겠다. metta 수행을 통해 자신이 고통 속에 있을 때 (karuna)뿐만 아니라 일상에서도(metta) 자신을 따뜻한 마음으로 대할 수 있는 자기친절이 양성 되는 것이다. 세션4, ‘집중수행’, 세션6에도 loving-kindness가 일부분 포함된다(Germer & Neff, 2019). 또한 프로그램의 마지막인 세션8은 ‘Embracing Your Life’라는 제목을 갖는데 여기서는 음미(savoring), 감사(gratitude), 자기감사(self-

appreciation) 등 긍정적 마음요소를 수행함으로써 인간의 부정편향(negative bias)을 교정하고 수행자로 하여금 행복을 개발하도록 돕는다(Germer & Neff, 2019).

이와 같이 볼 때 MSC 역시 metta(慈)와 karuna(悲)를 함께 양성하는 프로그램이라고 하겠다. compassion을 karuna로만 한정하게 되면 MSC는 내가 고통 상태에 있을 때만 적용되는 프로그램이 되겠지만, MSC는 고통이 있을 때나 없을 때나 나의 행복을 바라고 키우는, 즉 metta(慈)와 karuna(悲) 모두를 포함한 자비심을 양성하는 프로그램이다.

Neff(2003a, p.87)는 자신에 대해 compassion의 마음을 갖는 것은 자신에 대해 웰빙을 바라는 것을 의미한다고 했다(“having compassion for oneself means that one desires well-being for oneself”). 이 표현은 compassion이 metta(慈), 즉 loving-kindness를 의미한다는 말이다. 또 “The compassionate parents’ actions ... are infused with kindness, love, and concern for their children’s well-being”(Neff, 2003a, p.88)에서 볼 수 있듯이 Neff 교수가 말하는 compassionate parents는 단지 ‘연민’의 부모가 아니라 metta(慈)와 karuna(悲) 모두를 포함하는 ‘자비로운’ 부모다. 다른 논문(Neff, 2003b, p.225)에서도 Neff 교수는 과도하게 스트레스를 경험하기 전에 휴식시간을 갖는 예를 들며, 자신에 대해 compassion의 마음을 갖는 것은, 우선 웰빙을 촉진하거나 유지하는 전향적 행동을 하면서 고통스러운 경험을 예방하는 것을 의미한다고 했다(“having compassion for oneself implies that individual will try to prevent the experience of suffering in the first

place, giving rise to proactive behaviors aimed at promoting or maintaining well-being (e.g., taking time off from work before becoming overly stressed)” self-compassion 개념을 고안하고 MSC를 공동 개발한 Neff 교수의 compassion은 단지 고통의 제거라는 karuna(悲)의 개념만이 아니라 metta(慈)의 개념을 포함하고 있음을 알 수 있다. MSC의 공동개발자인 Germer 박사도 한 인터뷰에서 compassion이란 주로 고통을 직면할 때 일어나는 loving-kindness라고 하였는데(“In my view compassion is mostly loving-kindness after we contact pain.”)<sup>4)</sup>(University of Derby, 2013, 11분 전후) 이 말은 compassion에 loving-kindness가 포함됨을 받아들이는 것으로 볼 수 있다. 따라서 self-compassion은 ‘자기자비’라고 번역하고 MSC는 ‘마음챙김 자기자비’ 프로그램이라고 번역하는 것이 적절하다.

### 우리나라 불교계에서도 ‘연민’보다는 ‘자비’를 사용했다

일부에서는 ‘자애’와 ‘연민’이라는 용어가 각각 metta와 karuna를 가리키는 용어로 불교계에서 오래전부터 사용해온 것으로 믿고 있는 경우가 있다. 그러나 사실은 그렇지 않다. 우리나라를 포함한 동아시아에서는 자(慈)와 비(悲)를 나누지 않고 합성어인 자비(慈悲)라는 개념과 용어를 사용하고 있다.

전통적으로 동아시아에서는 metta를 자(慈) 또

는 자심(慈心)으로 번역하고 karuna는 비(悲) 또는 비심(悲心)으로 번역했지만 자애(慈愛)나 연민(憐愍)으로 번역하는 경우는 찾기 어렵다. metta와 karuna의 한역과 관련해서 조옥경과 윤희조(2016, p.452)는 다음과 같이 상세히 소개하고 있다: “뗏따[metta]의 산스크리트어에 해당하는 마이트리(maitri)는 자(慈), 자민(慈), 자념(慈念), 자심(慈心) 등으로 한역되며, 산스크리트어 ‘까루나(karuna)’는 비(悲), 대비(大悲), 비심(悲心), 대비심(大悲心), 비민(悲愍), 자비(慈悲), 대자대비(大慈大悲), 자민(慈愍), 애(哀), 애민(哀愍) 등으로 한역된다(荻原雲來, 1986, p.1066a, p.1040a).” 어디에도 자애(慈愛)나 연민(憐愍)은 발견되지 않는다. 자비도량참법(慈悲道場懺法)이나 자비수참법(慈悲水懺法)의 예에서처럼 자(慈)와 비(悲)는 따로 쓰이기 보다 자비(慈悲)로 많이 쓰인다. 다만 자애(慈愛)나 연민(憐愍)이 metta와 karuna의 한역이 아니라 자비(慈悲)를 설명하거나 관련해서 함께 쓰이는 경우는 발견할 수 있다.

우리나라 불교계에서 서양으로부터 자비 관련 연구와 심리중재법이 들어오기 전에는 자비를 ‘자애’나 ‘연민’으로 구분해서 사용하는 경우를 발견하기 어렵다. 이것은 구글 학술검색 (Google Scholar)을 통해 1960년부터 2000년 사이에 발간된 논문을 탐색해 봐도 알 수 있다. 이 기간에 발간된 불교 관련 연구의 제목에서 ‘자비’는 쉽게 찾을 수 있지만 ‘자애’나 ‘연민’은 발견되지 않는다. 자(慈)나 비(悲)를 특칭할 때도 그냥 자(慈)나 비(悲) 혹은 자심(慈心)이나 비심(悲心)이라고 표현하지 자애나 연민이라는 용어를 사용하지는 않는

4) 다른 곳에서는 이와 유사하게 “When loving-kindness bumps into suffering and stays loving, that’s compassion.”이라고 표현하며 다음과 같은 미얀마의 격언을 소개했다(Germer & Neff, 2019, p.209): When the sunshine of loving-kindness meets the tears of suffering, the rainbow of compassion arises.”

것으로 보인다(예, 김용환, 1993; 김진, 2007; 문을식, 2012; 박규상, 1993). 그러나 최근 들어, 자(慈)와 비(悲)를 통합한 개념과 합성어를 갖지 못하고 loving-kindness와 compassion을 별도로 사용하는 서구에서 여러 자비 관련 연구와 중재법이 수입되면서 loving-kindness는 자애(慈愛)로, compassion은 연민(憐愍) 혹은 자비(慈悲)로 번역되는 경향이 생기고 있다. 또한 이러한 경향은 초기불교 및 그 수행법에 대한 관심 증가와도 관련이 있을 것으로 추측된다.

참고로 metta sutta의 경우에 최근 들어 서구권의 영향으로 자(慈)와 비(悲)를 나누면서 자애경(慈愛經)이라는 이름으로 소개되기도 한다. 그러나 '불교기록문화유산 아카이브'(http://dongguk.vacsoft.co.kr/index)에서도 '慈愛經'으로는 검색되는 것이 없었으며, 다만 자애경(自愛經)이 동진(東晉) 시대 서역 사문 축담무란(竺曇無蘭)의 번역이라는 내용이 검색된다.<sup>5)</sup> 그러나 자경(慈經), 수행자경(修行慈經), 자비경(慈悲經) 등은 여러 곳에서 검색된다. 한편 1991년에 '고요한 소리'에서 발간된 metta에 대한 저작(Buddharakkhita, 1991)에서는 'Karaniya Metta Sutta'를 '필수 자비경'으로 번역하고 있다(karaniya가 '마땅히 해야 하는'의 의미이므로 '필수(必修)'라고 옮겼다고 함). 이렇게 볼 때 자비가 서구로부터 우리나라에 역수입되기 전에는 metta도 자비로 번역되었음을 알 수 있다.

굳이 따로 표기하더라도 자애(慈愛)의 경우에는 자(慈)가 포함되어 큰 문제가 없어 보이지만 연민(憐愍)의 경우에는 비(悲)의 의미를 담기에는 부족해 보인다. 연민은 대상의 고통에 대한 공감의

의미는 담고 있지만 적극적으로 그 고통을 없애 주고자 하는 의미를 나타내는 것으로 보기는 어렵다. 참고로 대지도론(大智度論)(27권)(문을식, 2012에서 재인용)에는 다음과 같은 내용이 나온다. “小悲, 名觀衆生種種身苦心苦, 憐愍而已, 不能令脫” ('불교기록문화유산 아카이브'에서도 검색 가능함) 여기서 볼 때 불교적 맥락에서도 연민(憐愍)은 고통에 대해 불쌍히 여기는 것을 의미하지만 고통의 제거까지 의미하지는 않는 것을 알 수 있다. 이렇게 보면 karuna는 대상에 대해 연민을 느끼고 그 대상이 고통으로부터 벗어나기를 바라는 마음이라고 할 수 있다.

우리나라 불교에서 대표적으로 독송되는 '천수경(千手經)'에는 '대비관세음(大悲觀世音)'이라는 표현이 여러 번 등장한다. 적어도 서양으로부터 자비 관련 연구나 심리중재법이 수입되기 전까지는 우리말 천수경에서 대비(大悲)를 그대로 직역하여 '크게 연민하는 관세음', 혹은 '큰 연민의 관세음' 등의 표현으로 번역한 예는 찾아볼 수 없다. 대체로 '자비하신 관세음'(김호성, 2006), 대자대비하신 관세음보살님(혜국 스님, 2004), 대자대비하신 관세음보살(무비 스님, 1997), 혹은 '자비의 어머니, 관세음보살님'(김호성, 1996) 등 비(悲)를 번역할 때 자(慈)와 비(悲)를 모두 포함하고 있다. 대비(大悲)하신 관세음보살께서는 응당 대자(大慈)하시다는 것을 의심하지 않는 것이다. 비심(悲心)이라고 할 때는 이미 자심(慈心)이 포함되어 있는 것이다. 앞에서 인용했듯이 MSC의 공동 개발자인 Neff 교수는 compassion을 설명하며 loving-kindness의 개념을 포함하고 있으며, Germer 박

5) 자애경(自愛經)은 '자애부자애경(自愛不自愛經)'이라고도 하는데 “부처님이 사위국의 왕에게 진정으로 자기 자신을 사랑하는 법은 3귀의와 5계를 지키는 데 있다는 가르침을 준 내용을 담고 있다”(인터넷 '한글대장경'의 '불교사전'에서 인용)고 하므로 metta sutta의 번역본은 아닌 것으로 보인다.

사도 compassion이란 주로 고통을 직면할 때 나타나는 loving-kindness라고 하였다. 아마도 영어에 동아시아의 ‘자비’처럼 loving-kindness와 compassion을 통합하는 합성어가 있었다면 그들도 compassion 대신에 그 용어를 사용했을지도 모른다.

## 결 어

우리는 ‘자기연민’이 사전적 용례, 일상생활의 용례 등에서 부정적 의미로 사용되는 용어이며 학문 및 문화-예술 영역에서도 부정적 의미로 사용되는 용어임을 확인할 수 있었다. 또한 서양의 심리학과 심리치료에서 사용되는 ‘compassion’의 개념에는 karuna 뿐만 아니라 metta도 포함되어 있음을 알 수 있었다.

서구에서 심리적 고통이나 심리적 증상의 개선을 목적으로 프로그램이나 치료법이 개발되면서 metta보다는 karuna에 중점을 두기 때문에 compassion을 좀 더 강조하는 것은 이해할 수 있다. 그래도 그들의 compassion 함양 프로그램이나 치료법은 모두 metta의 양성을 포함하고 있다(김정호, 2023b). 즉, self-compassion을 중시하는 MSC를 비롯해서 서양의 compassion 양성 프로그램이나 치료법은 karuna만이 아니라 metta와 karuna 모두를 함양시킨다. MSC의 경우에 8회기 프로그램을 통해 양성되는 self-compassion에는 나에 대한 karuna만이 아니라 나에 대한 metta도 포함되어 있다.

따라서 적어도 서양의 심리학과 심리치료에서 불교적 관점을 도입한 개념으로 사용되는 compassion을 번역할 때 karuna만을 나타내는 용

어(예, ‘연민’)를 사용한다면 compassion의 의미를 제대로 반영하지 못한다고 하겠다. 서구에서는 아직 loving-kindness와 compassion을 통합한 합성어를 갖지 못했기 때문에, ‘compassion’이 loving-kindness와 compassion을 포함하는 뜻으로 이해할 수 있다. 그러나 우리나라처럼 ‘자비’라는 합성어가 있는 곳에서는 ‘연민’처럼 karuna 하나만을 나타내는 용어를 사용하면 metta는 배제되고 karuna만을 위한 프로그램이나 수행으로 오해될 수 있다.

또한 ‘연민’은 karuna가 갖는 두 가지 특징, 즉 상대의 고통에 대한 공감과 그 고통을 제거해주고자 하는 의도 중 전자만을 반영하는 느낌을 준다. 우리말 표현에서 자비는 ‘베낀다’, ‘보낸다’ ‘기원한다’ 등과 함께 쓰여 적극적으로 주는 의미가 포함되지만, 일반적으로 연민은 ‘느낀다’와 함께 쓰여 고통에 대한 공감의 측면은 나타내지만 능동적으로 상대의 고통을 없애려는 마음을 담기에는 부족해 보인다. 이 밖에도 우리나라 불교계에서도 서구로부터 자비 관련 연구와 심리치료 기법이 수입되기 전에는 연민이라는 용어를 거의 사용하지 않았고 자비라는 용어를 사용했음을 알 수 있다.

현대처럼 무한경쟁 시대에는 어느 때보다 자비(慈悲)의 마음이 필요하다. 최근에 서양으로부터 MSC 등 좋은 자비 관련 프로그램이 수입되어 보급되는 것은 시의적절하다고 하겠다. 다만 프로그램을 도입하는 과정에서 용어를 번역할 때 우리의 자비 관련 이론과 수행의 전통에 대해서도 돌아보는 것이 필요해 보인다. 특히 자비의 개념에서 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)를 나누지 않고 ‘자비(慈悲)’라는 합성어를 사용하는 우리의 전통



에 내포된 지혜를 바르게 알아보고 오히려 서양에 권할 수 있다면 더 바람직할 것이다.<sup>6)</sup>

자비에서 핵심은 연결이다(김정호, 2023a). 나와 의 관계든 다른 사람과의 관계든 자비를 보내는 주체와 자비의 대상 간에 연결이 될 때 우리에게 내재해 있는 자비의 마음, 자비의 에너지가 흐를 수 있다. MSC를 비롯해서 서양의 자비 관련 프로그램은 자비의 대상에 대해 동질성의 ‘이해’를 높이고 감사를 깊이 느끼게 함으로써 자비의 대상과 연결을 높여준다. 길을 걸을 때 ‘마중물 자비 문구’인 ‘저 사람도 나처럼 행복하기를 바라는구나. 저 사람도 나처럼 고통이 없기를 바라는구나.’만 꾸준히 반복하는 수행을 해도 마음이 열리고 따뜻해지며 대상과의 연결감이 커진다(김정호, 2023a). 이렇게 연결을 높여주는 수행을 할 때 자(慈, metta)나 비(悲, karuna) 하나만 흐르는 것이 아니다. 자(慈, metta)와 비(悲, karuna) 모두, 즉 자비의 마음이 흐르는 것이다.

자(慈, metta)와 비(悲, karuna)는 구분되는 개념이지만 자(慈, metta) 하나만 양성하거나 비(悲, karuna) 하나만 양성할 수는 없다. 수행 혹은 프로그램을 통해 자(慈, metta)를 양성한다면 비(悲, karuna) 또한 같이 함양된다. 마찬가지로 수행 혹은 프로그램을 통해 비(悲, karuna)를 양성한다면 자(慈, metta) 또한 함께 함양된다. 각각을 개별적으로 양성하는 프로그램을 만들려고 한다면 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)를 바르게 이해하는 사람이 아닐 것이다. “만약 순수하게 metta(慈)와 karuna(悲)의 개념을 구분하여 효과를 보기 위해, metta 수행을 따로 두어 상대의 고통에 대한 부

분을 빼고 상대의 행복만 바라는 훈련을 하고, karuna 수행을 따로 두어 상대의 행복을 바라는 부분은 빼고 상대의 고통이 사라지기를 바라는 훈련만 하도록 한다면, 이것은 현실적이지 않고 실익도 없다고 하겠다.”(김정호, 2023b, p.85)

자비와 관련된 번역어에 대한 본 연구의 고찰을 통해 자(慈, metta)와 비(悲, karuna)가 무엇인지, 그리고 왜 둘을 나누지 않고 자비(慈悲)라는 합성어를 사용하는 것이 필요한지 이해하는 데 도움이 되고, 자비의 수행과 교육에 보탬이 되기를 바란다.

## 참 고 문 헌

- 고원자, 천성문 (2009). 가정폭력 피해여성을 위한 사이코드라마 프로그램의 효과 연구. *상담학연구*, 10(1), 251-270.
- 곽명숙 (2014). 백석 후기 시에서의 자기 연민과 마음 돌봄. *한국언어문학*, 88, 199-224.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국관 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지:건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자비연민, 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 605-621.
- 김용환 (1993). 원시불교의 자비사상. *석당논총*, 19, 115-136.
- 김재성 (2015). *붓다가 가르친 자비. 한자경(편), 자비: 깨달음의 씨앗인가 열매인가(pp.41-80)*. 서울: 운주사.
- 김정호 (2012). *나로부터 자유로워지는 즐거움*. 서울: 불광출판사.

6) 김정호(2023b)는 서구에서도 동아시아의 ‘자비’와 같은 의미를 나타내는 합성어가 필요함을 논의하며 loving-kindness와 compassion의 가능한 합성어로 ‘loving-compassion’을 제안했다.

- 김정호 (2014). 스무살의 명상책. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2020). 마음챙김 긍정심리 훈련(MPPT) 워크북: 행복과 성장을 위한 8주 마음공부. 서울: 불광출판사.
- 김정호 (2023a). 자비 수행: 자비의 이해와 실천. 서울: 부크크.
- 김정호 (2023b). 자비 관련 용어와 개념에 대한 고찰. 한국명상학회지, 13(1), 65-91.
- 김진 (2007). 보살사상과 자비의 윤리. 철학논총, 48(2), 109-135.
- 김호성 (1996). 천수경 이야기. 서울: 민족사.
- 김호성 (2006). 천수경과 관음신앙. 서울: 동국대학교출판부.
- 노인숙, 김윤희, 김경빈, 오동열 (1998). 알코올 의존 환자 부인의 공동 의존 정도와 건강상태. 중독정신의학, 2(2), 236-243.
- 무비 스님 (1997). 무비 스님 풀이 천수경. 서울: 불일출판사.
- 문을식 (2012). 대승불전에서 자비 개념의 전개 양상. 한국교수불자연합학회지(교불연논집), 18(1), 167-190.
- 민성길, 박청산, 한정옥 (1993). 화병에 있어서의 방어기제와 대응전략. 신경정신의학, 32(4), 506-516.
- 박규상 (1993). 사랑과 자비의 현대적 조명. 석당논총, 19, 137-160.
- 박성현 (2015). 심리학에서의 자비: 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가? 한자경(편), 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가(pp.259-301). 서울: 운주사.
- 변지철 (2019.06.19.). “전남편 살해 고유정 ‘자기연민형’ 사이코패스 가능성.” 연합뉴스. <https://www.yna.co.kr/view/AKR20190610123300056?input=1195m> 에서 검색.
- 송경아 (2000) 1930년대 소설에 나타나는 자기연민: 이상의 ‘날개’ 분석. 원우론집, 32, 31-55.
- 신혜숙 (1995). 폐경기 경험에 관한 연구: Q 방법론적 접근. 대한간호학회지, 25(4), 807-824.
- 오양진 (2009). 자기연민의 유혹: 김경주 외 50인, 『우리시대 51인의 짧은 시인들』, 서정시학, 19(2), 343-353.
- 이성준, 유연재, 김완석 (2013). 자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증. 한국심리학회지:건강, 18(1), 219-238.
- 이우경, 이경민 (2010). 지역사회에 거주하는 성인 여성을 대상으로 한 한국판 자기-자비척도의 타당화 연구. 신경정신의학, 49(2), 193-200.
- 이효인 (2000). 자기 연민 또는 말 안 하기 -2000년 한국 독립 극영화의 모습- 독립영화, 7, 29-34.
- 임성문, 박명희 (2010). 위험회피 기질과 부모의 심리적 통제가 만성적 지연행동에 미치는 영향: 자기결정성의 매개효과. 사회과학연구, 27(2), 127-146.
- 장은영, 한덕웅 (2004). 사회비교의 목표, 대상 및 결과에 따른 자기정서의 경험. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 18(3), 1-29.
- 장현진, 권도하 (2005). 행동인지 말더듬 치료 프로그램이 성인 말더듬인의 유창성 및 자아개념에 미치는 효과. 언어치료연구, 14(2), 193-203.
- 장혜숙, 김수진, 김정선, 김홍규, 최의순 (1996) 산후 우울 경험에 관한 연구-Q 방법론적 접근. 대한간호학회지, 26(4), 917-929
- 전상진 (2008). 자기계발의 사회학: 대체 우리는 자기계발 이외에 어떤 대안을 권유할 수 있는가? 문화와 사회, 5, 103-140.
- 조옥경, 윤희조 (2016). 불교와 심리학적 관점에서 본 자애와 연민. 철학논총, 86(4), 449-470.
- 조혜정 (2012). 기독교 중년 여성의 신앙성숙이 삶의 질과 부부적응에 미치는 영향. 기독교교육정보, 32, 97-122.
- 차상엽 (2015). 인도대승 및 티벳불교에서의 자비: 고통의 구체로서의 자비. 한자경(편), 자비: 깨달음의 씨앗인가 열매인가(pp.81-130). 서울: 운주사.
- 채은영 (2005). 반향성 장애 아동의 놀이치료 사례연구. 한국놀이치료학회지, 8(1), 75-90.
- 한창훈 (2017). <만연사> : 후기 유배 가사에 나타난 자기 연민의 시선. 오늘의 가사문학, 봄호(제12호), 130-139.
- 해국 스님 (2004). 천수경 천수신앙. 서울: 효림.

- Buddhaghosa (1976). *The path of purification(Volume One)* [*Visuddhimagga*]. (translated by Nyanamoli) Berkeley & London: Shambhala. (원전은 425년경에 출판)
- Buddhaghosa (2004). 청정도론2 [*Visuddhimagga*]. (대림 스님 역) 초기불전연구원. (원전은 425년경에 출판)
- Buddhaghosa (2018). 청정도론 [*Visuddhimagga*]. (전재성 역) 한국빠알리성전협회. (원전은 425년경에 출판)
- Buddharakkhita, A. (1991). 자비관 [Metta: The philosophy and practice of universal love]. (강대자행 역) 서울: 고요한 소리. (원전은 1989년에 출판)
- Germer, C. (2009). *The mindful path to self-compassion program* New York: The Guilford Press.
- Germer, C. (2011). 셀프 컴패션 - 나를 위한 기도 [*The mindful path to self-compassion program*]. (한창호 역) 파주: 아름드리미디어. (원전은 2009년에 출판)
- Germer, C. & Neff, K. (2019). *Teaching the mindful self-compassion program: A guide for professionals*. New York: The Guilford Press.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85 - 101.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223 - 250.
- Neff, K., and Germer, C. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28 - 44.
- University of Derby (2013, April 24) *Compassion Based Therapy - Interview [Video]*. Youtube [https://youtu.be/Ld\\_RbajBbE4](https://youtu.be/Ld_RbajBbE4)

# Examinations on Korean Translations of 'Self-Compassion'

Jung-Ho Kim

Department of Psychology, Duksung Women's University

Two terms, '자기자비' and '자기연민', have been used as translations for self-compassion, causing confusion in communication. This study addressed the translation issue of self-compassion in three ways. First, we argued that '자기연민' is an inappropriate translation for self-compassion due to its negative connotations, which are supported by examples from dictionaries, daily usage, and academic/cultural/artistic contexts. We searched for examples in 'Naver', 'Google', 'RISS (Research Information Service System)', 'the National Library of Korea', and 'Google Scholar'. The search results revealed that '자기연민' is used with a negative connotation, not only in dictionaries and common usage but also in academic/cultural/artistic contexts. However, we found that the positive usage of '자기연민' emerged after it was introduced as a translation for self-compassion, causing confusion in its meaning. Second, we presented several pieces of evidence to support the translation of 'compassion' in self-compassion as '자비(慈悲)' because the term 'compassion' includes not only 'karuna(悲)' but also 'metta(慈)'. We provided evidence from Buddhist literature showing that metta(慈) and karuna(悲) are interrelated, and from compassion-related programs or therapies developed in Western countries showing that the term 'compassion' includes both karuna(悲) and metta(慈). Third, we argued that '연민' is not a suitable translation for "compassion" because it is difficult to interpret '연민' as 'karuna(悲)' in the Buddhist context. If you believe that '연민' has been used to mean 'karuna(悲)', it is not the case. Rather, '자비' has been used as the meaning of 'karuna(悲)'. We concluded that '자기자비' is a more appropriate translation for self-compassion than '자기연민'.

*Keywords:* self-compassion, metta, karuna, loving-kindness, compassion, psychological interventions