

이타성에 대한 마음챙김명상의 제한적 효과: 자비명상의 차별적 효과 및 그 기제*†

박희영*

경희대학교 한의학과 학술연구교수

다양한 영역에서 마음챙김명상의 효과가 밝혀지고 있는 가운데, 마음챙김명상이 이타성까지 증진시킬 수 있다는 연구들이 늘어나고 있다. 한편 마음챙김명상과 구분되는 독특한 명상인 자비명상 또한 이타성과 큰 관련이 있다고 할 수 있다. 본 연구는 마음챙김명상의 이타적 효과는 다소 제한적이며, 자비명상이 이타성에 대해 더 좋은 효과를 지님을 밝히고자 하였다. 나아가 이러한 차이는 두 명상의 핵심 기제의 차이로 인해 나타난다는 것을 밝히고자 하였다. 구체적으로, 두 명상의 차이는 이타성의 범주-이타심(altruism), 이타행동(altruistic behavior), 암묵적 이타성(implicit altruism)-에 따라 달라질 것이며, 이타심보다는 이타행동과 암묵적 이타성에서 마음챙김명상의 효과가 제한되고 자비명상의 효과가 더 두드러질 것이라고 보았다. 이런 자비명상의 효과는 정서적 공감(affective empathy)을 통해, 마음챙김명상의 효과는 탈자기중심성(de-self-centeredness)을 통해 매개될 것으로 가정하였다. 이를 밝히기 위해 자비명상과 마음챙김명상을 8주 프로그램으로 구성하여 서로 효과를 비교하였고, 시간효과를 통제하기 위해 무처치 통제 집단을 추가로 구성하였다. 종속변인으로 이타심, 이타행동, 암묵적 이타성을, 매개변인으로 정서적 공감, 탈자기중심성을, 가외변인으로 스트레스를, 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램 각각의 조작점검을 위해 자비심, 마음챙김을 측정하였다. 분석 결과, 스트레스와 암묵적 이타성에서는 집단과 측정시기의 상호작용이 유의하지 않았고 자비심과 마음챙김, 이타심, 이타행동, 정서적 공감과 탈자기중심성에서 유의하거나 유의한 경향성이 나타났다. 자비명상 프로그램에서 자비심, 마음챙김, 이타심, 이타행동, 정서적 공감, 탈자기중심성의 시간에 따른 증가가 나타났으며, 마음챙김명상 프로그램에서는 마음챙김, 탈자기중심성의 증가가 나타났다. 경로분석 결과, 자비명상은 정서적 공감과 탈자기중심성을 통해 이타심과 이타행동을 예측하였고, 정서적 공감을 통해서 암묵적 이타성을 예측하는 경향성이 있었다. 마음챙김명상은 탈자기중심성을 통해 이타심과 이타행동을 예측하였고, 암묵적 이타성은 예측하지 못하였다. 즉, 자비명상은 타인에 대한 정서적 공감을 높여주어 개인의 내면적인 이타성에도 영향을 미칠 수 있었던 반면, 마음챙김명상은 자신에 대한 집착을 줄여주어 타인을 위한 행동을 유발할 수는 있어도 개인의 내면적인 이타성까지 높일 수는 없었다. 이는 이타성 계발을 위해 인지적인 요소보다 정서적·동기적 요소가 중요하다는 선행 연구의 결과와 일치한다. 논의에서 본 연구의 제한점 및 추후 연구를 위한 제언을 다루었다.

주요어: 자비명상, 마음챙김명상, 이타성, 이타심, 이타행동, 암묵적 이타성, 정서적 공감, 탈자기중심성

* 이 논문은 저자의 박사학위청구논문 중 일부를 수정·정리한 것임

† 이 논문은 2020년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2020S1A5B5A1 7091239)

‡ 교신저자(Corresponding author): 박희영, (05269) 서울특별시 강동구 동남로 75길 29 경희대학교 한의학과 학술교수, Tel: 02-961-0320, E-mail: jadegreen8@naver.com

나 자신에 대한 순수한 관찰(깨어있음)을 적용하고 유지하는 마음챙김명상(mindfulness meditation, 김정호, 2018)은 다양한 영역에서 그 효과가 입증되고 있다. 스트레스, 우울, 불안, 삶의 질과 같은 심리적 효과뿐만 아니라(Ledesma & Kumano, 2009; McClintock, Rodriguez, & Zerubavel, 2019) 혈압, 뇌 활동, 수명에 이르기까지(Falcone & Jerram, 2018; Schutte, Malouff, & Keng, 2020; Shi et al., 2017) 마음챙김명상이 폭넓은 효과를 지니고 있는 것으로 밝혀지면서, 기업, 학교, 병원 등 다양한 장면에서 마음챙김명상을 활용하기 시작했다(김권수 등, 2021). 이에 일부 학자는 마음챙김명상이 마치 ‘만병통치약’처럼 사용될 가능성에 대해 우려를 표하기도 하였다(David, 2014, p. 319).

최근 들어 이러한 마음챙김명상이 개인의 웰빙뿐만 아니라 사회적인 특성, 즉 이타성까지 증진시킬 수 있다는 주장이 제기되고 있다(Kreplin, Farias, & Brazil, 2018, p. 2). 이타성(altruism)은 보상획득이나 처벌회피 등의 이기적인 목적을 두고 동기화되는 것이 아니라 순수하게 타인의 이익을 위하여 도움을 주려는 것으로서(Batson, 1991), 사회의 지속적인 유지와 발전을 위해서 필요한 특성이라 할 수 있다. 이타성은 친사회성(prosociality)과 혼용되어 사용되기도 하지만, 동기와 상관없이 사회적으로 긍정적인 영향을 주는 모든 것을 의미하는 친사회성과 비교하여 이타성은 외부의 보상을 바라지 않는다는 협의의 의미를 지닌다(장용희, 2015).

실제로 다양한 실증연구 및 문헌연구들이 이타성에 대한 마음챙김명상의 효과를 밝히고 있다. 김정모, 전미애(2014)의 연구는 마음챙김에 기초한

교양강좌가 일반 교양강좌에 비해 대학생의 사회적 연결성을 유의하게 증가시킴을 보고했고, Berry 등(2018)은 특질 마음챙김과 실험적으로 유도한 마음챙김 상태가 사회적 맥락에서 배척된 낯선 사람에 대한 공감적 관심과 도움 행동을 높여주는 것을 네 차례의 실험을 통해 밝혔다. 나아가 Berry 등(2020)은 자비명상을 포함하지 않은 마음챙김명상 프로그램도 이타성의 행동측정치에 대해 중간 정도의 효과크기를 지녔음을 양적인 연구종합을 통해 밝혔다.

반면 일부 학자들은 마음챙김명상의 이타적 효과에 대해 다소 회의적으로 바라보고 있다. Purser와 Loy(2013)는 현대의 마음챙김명상은 불교의 도덕적 가르침을 배제하고 과도하게 세속화되어 다양한 부작용을 낳고 있다고 지적하였고, 윤석인(2021)과 Welwood(2008)는 마음챙김명상이 대인관계에 큰 도움이 되지 않거나 오히려 냉담함을 일으킬 수 있음을 제언하기도 했다. 마음챙김명상이 이타성을 높이기 위해서는 특정한 조건이 충족되어야 한다고 보는 견해도 존재한다(윤석인, 2021; Chen & Jordan, 2020; Poulin, Ministerio, Gabriel, Morrison, & Naidu, 2021).

비교적 더 늦게 연구되기 시작한 자비명상(lovingkindness-compassion meditation, 조현주, 2014)은 이타성 계발과 직접적으로 관련이 있는 명상법이다. 자비명상은 자신과 타인에 대한 조건 없는 사랑과 친절 및 연민을 배양한다(박성현, 2015). 서양에서는 모든 사람들을 위한 무조건적 친절함을 기르는 훈련인 자애명상(loving-kindness meditation, Hofmann, Grossman & Hinton, 2011)과 괴로워하는 대상의 고통을 덜어 주고자 깊고 진실한 연민심을 배양하는 훈련인

연민명상(compassion meditation, Hofmann et al., 2011)을 중심으로 연구가 이루어지는데, 이 두 가지를 아울러 자비명상이라 칭할 수 있다. 자비명상은 그 자체로 친사회적인 목적을 지니고 있으며 수련 과정도 이타적인 정서와 태도를 배양하는 훈련으로 이루어졌다(김완석, 신강현, 김경일, 2014; Bibeau, Dionne, & Leblanc, 2016; Dahl, Lutz, & Davidson, 2015). 다른 명상과는 달리 사회적인 맥락에서 수련을 하는 독특한 특성 때문에 ‘사회적 명상’이라고 불리기도 한다(김완석 등, 2014).

Hutcherson, Seppala와 Gross(2008)는 짧은 자애명상이 긍정정서의 영향력을 통제된 후에도 단순히 대상을 심상화하는 집단보다 낫는 이에 대한 사회적 연결감을 증가시키는 것을 보여주었고, Weng 등(2013)은 2주 간의 연민명상 훈련이 재평가 훈련 집단보다 낫는 희생자를 위해 이타적으로 기부하는 행동을 증가시켰다고 보고하였다. Kok 등(2013)은 6주 자애명상이 긍정정서와 사회적 연결감을 높여 미주신경에 영향을 미쳤음을 보고하였다. 미주신경은 친사회적 행동과 사회적 친밀감과 관련된 생리적 지표이기 때문에, 이는 자애명상의 이타적 효과를 나타내는 결과라고 볼 수 있다.

이에 일부 학자들은 수련의 목적 자체가 이타성의 계발인 자비명상과 그 이타적 효과에 대해 논쟁이 있는 마음챙김명상 중 어떤 훈련법이 이타성에 있어 더 효과적인지에 대해 밝히고자 비교연구를 수행해보았다. 그러나 그 결과는 일관적으로 나타나지 않았다. 국외의 경우, 이타성에 대한 소수의 명상비교 연구결과들은 비일관적인 결과를 보인다. Aspy와 Proeve(2017)는 단기 자비명

상과 마음챙김명상 처치가 연결성에 모두 유의한 영향을 미친다는 것을 확인하였으며, 집단 차이를 발견하지 못하였다. Condon 등(2013)의 연구 결과도 마찬가지로, 8주 자비 명상 및 마음챙김명상 개입이 이타행동에 모두 유의한 영향을 미치며 집단 차이가 없었음을 보여주었다. Logie와 Frewen(2015) 역시 단기 마음챙김명상과 자비명상 모두 이타심에 유의한 영향을 미쳤으며 집단 차이가 나타나지 않았다고 보고하였다. 마음챙김 기반 개입과 자비 기반 개입을 비교한 최근의 메타분석(Donald et al., 2019)은 두 개입 간의 효과 크기가 유의한 차이를 보이지 않았음을 밝혔다. 그리고 추후 연구자들에게 엄밀한 실험 설계를 통해 두 명상의 효과 차이를 보여야 한다고 제안하였다.

자비명상이 마음챙김명상보다 큰 효과를 보였음을 보고한 연구도 몇 편 존재한다. Brito-Pons 등(2018)은 자비 계발 수행(Compassion Cultivation Training, CCT)이 마음챙김 기반 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) 프로그램보다 공감적 관심, 인류동질성에서 더 효과적임을 보여주었다. 그러나 타인자비에서는 차이가 나타나지 않았다. Trautwein 등(2020)은 Resource Project라는 대규모 연구를 진행하면서, 집중모듈 후 자비모듈을 실시하는 것이 마음챙김모듈을 실시하는 것보다 연민에 큰 효과를 미쳤다는 것을 보여주었다.

국내의 경우, 김완석 등(2014)은 자비명상과 마음챙김명상의 효과 차이를 폭넓게 조사하였는데 자비명상은 잘 모르는 타인에 대한 이타심에, 마음챙김명상은 자기자비에 더 나은 효과를 보였다. 이해선과 김완석(2017)은 조직 장면의 효용성을

탐구하면서 자비명상이 마음챙김명상에 비해 사회적 집단응집력과 팀원에 대한 연결감 등에 더 나은 효과를 지남을 발견하였다. 두 연구 모두 자비명상의 차별적 영향력을 보여주고 있지만 연구수의 제약으로 인해 일반화하기 어려운 상태이다.

국내외의 연구 결과를 종합해봤을 때, 이타성에 대한 두 명상의 효과 차이는 아직 명백한 결론을 내리기 힘든 상태라고 할 수 있다. 이에 일부 연구들은 두 명상이 모두 이타성을 증진시킬 수 있다고 결론 내렸다(Aspy & Proeve, 2017; Donald et al., 2019). 마음챙김명상만으로도 충분히 이타성을 증진시킬 수 있다는 것이다. 그러나 목적 및 수련법의 차이가 명백한 두 명상의 영향력이 동일하다고 결론짓는 것은 다소 선부른 판단이 될 수 있다(박희영, 김완석, 2019). 나아가 마음챙김명상의 이타적 효과에 대한 회의적인 입장을 고려했을 때(윤석인, 2021; Chen & Jordan, 2020; Poulin et al., 2021; Purser & Loy, 2013; Welwood, 2008), 이타성에 대한 마음챙김명상의 정확한 역할 및 한계, 그리고 자비명상의 차별적인 가치를 파악하기 위해서는 보다 체계적인 접근이 필요해 보인다. 여기서 본 연구는 일부 연구들이 제안한 것처럼, 마음챙김명상은 이타성에 대해 제한적 효과를 지닐 것이며 자비명상은 그 수련목적 및 방식과 같이 이타성에 대해 차별적인 효과를 지닐 것으로 보았다. 그리고 이러한 차이를 밝히기 위해 선행연구들과 달리 다음과 같은 접근을 취하고자 하였다.

먼저, 자비명상과 마음챙김명상의 효과 차이가 이타성을 어떻게 개념화하느냐에 따라 달라지지 않는지 확인해 볼 수 있을 것이다(박희영, 김완석, 2019). 이타성은 타인의 행복을 위하는 순수한 의

도, 동기, 행동을 의미하며(Batson, 1991; Blum, 1980; Krebs, 1970; Staub, 1978), 이타행동과 관련지어 이타적인 의도, 동기에 초점을 맞춰 연구되어 왔다(Blum, 1980). 반면 동기 이전에 존재하는 이타적인 정서를 강조하는 입장도 존재한다. 공감과 같은 이타적인 정서가 이타적 동기를 일으킬 수 있으며(Batson & Ahmad, 2001; Batson et al., 1991; Burks, Youll, & Durtschi, 2012), 진정으로 이타적인 행동은 이러한 이타적인 정서에서 나온다는 것이다(Aronfreed, 1970; Batson & Coke, 1981; Hoffman, 1975; Mussen & Eisenberg-Berg, 1977; Eisenberg, 1986/2015에서 재인용). 이러한 주장에 따라, 본 연구는 이타행동과 직접적으로 관련이 있는 이타적 의도와 동기를 이타행동(altruistic behavior)이라고 칭하고, 그리고 그 기저에 있는 이타적 정서, 태도 등을 이타심(altruism)이라고 칭하여 두 개념을 구분하고자 한다.

여기서, 자비명상은 마음챙김명상에 비해 이타행동을 더 높여줄 수 있을 것이다. 본 연구에서 조작적으로 정의한 이타행동은 강한 의도와 동기를 반영한다. 자비명상은 타인을 위한 강한 의도를 직접 일으키는 수련법이다(Boriharnwanaket, 2013; 박도현, 김완석, 2015에서 재인용). 반면 마음챙김명상이 이타적인 동기를 일으킨다고 하는 증거는 부족하다(Schindler & Friese, 2021). 사실상 마음챙김은 동기적 상태라기보다는 관찰적이고 수용적인 상태이다(Ryan, Donald, & Bradshaw, 2021). 마음챙김명상이 다양한 기제를 거쳐 이타성을 높일 수 있더라도, 이타적 동기를 직접적으로 자극하는 것은 아니기 때문에 마음챙김명상의 효과는 이타심에 머무를 것이라고 보았다.

또한, 개인에게는 외현적으로 나타나는 이타성 뿐만 아니라 암묵적으로 나타나는 이타성이 있을 수 있다. 암묵적 측정(implicit measures)은 사회심리학 분야에서 개발된 방법으로, 태도나 고정관념, 자기개념과 같은 사회심리적 구성개념과 관련하여 의식적 통제 및 인식 밖에서 일어나는 생각과 감정을 측정하기 위해 사용된다(Nosek, Hawkins, & Frazier, 2012). 일반적으로 명시적 측정법의 예측력이 우수하게 나타나지만, 내부에 대한 인식이 저하되어 있거나 인지자원이 부족할 때 암묵적 측정치가 명시적 측정치보다 행동에 대한 예측력이 좋다고 여겨진다(Nosek et al., 2012). 이 외에도 사회적으로 민감한 영역(예. 인종, 집단 간 행동)에서 사회적 판단과 행동을 잘 예측한다고 할 수 있다(Greenwald, Poehlman, Uhlmann, & Banaji, 2009). 본 연구에서는 암묵적 측정법으로 측정한 이타성, 즉 의식적인 통제 및 인식 없이 나타나는 개인의 이타적인 태도, 동기를 아울러 암묵적 이타성(implicit altruism)이라고 정의하였다.

암묵적 이타성은 명시적 이타성보다 자비명상의 효과를 명백하게 드러낼 수 있을 것이다. 암묵적 이타성은 개인의 의식적인 통제와 독립적으로 나타나는 암묵적인 태도 혹은 동기를 측정하기 때문에, 사회적 바람직성 및 요구특성에 의해 나타나는 이타성을 배제할 수 있다. 즉 마음에서 우러나온 순수한 이타성을 잘 반영하는 지표라고 할 수 있다. 자비명상은 평온한 상태에서 다른 존재의 심상을 마음속에 그리고, 그 존재에 대한 진심 어린 기원을 보내면서 대상을 향한 친사회적인 정서와 태도를 내면화시킨다. 때문에 깊은 수준에서 개인의 이타성을 높일 수 있을 것이다. 마

음챙김명상의 경우 특정 대상을 있는 그대로 보는 특성은 암묵적인 부정적 태도를 줄일 수는 있을 것이다(Lueke & Gibson, 2015). 그러나 대상에 대한 암묵적인 긍정적 태도와의 직접적인 관련성은 낮다고 보았다.

다음으로, 이타성에 대한 자비명상과 마음챙김명상의 효과 차이를 밝히기 위해 두 명상의 효과 과정 상의 차이, 즉 효과기제를 확인해볼 수 있다(박희영, 김완석, 2019; Condon et al., 2013). 목적 및 수련방법에서의 차이가 뚜렷한 두 명상은 이타성에 영향을 미치는 과정 또한 차이가 날 수 있을 것이다.

일부 선행연구들은 이타성에 대한 자비명상의 기제에 관해 언급하면서, 자비명상 수련이 개인적 괴로움과 스트레스를 줄이거나(Kang, Gray, & Dovidio, 2014) 긍정정서를 높여서(Hutcherson et al., 2008; Kok et al., 2013), 유사성 지각을 높이거나(Batson, Lishner, Cook, & Sawyer, 2005; Oveis, Horberg, & Keltner, 2010; Vollhardt & Staub, 2011), 공감과 연결성을 높여서(박희영, 김완석, 2019; Ashar et al., 2016; Kok et al., 2013) 이타성에 영향을 줄 수 있다고 말한다. 반면 마음챙김명상은 스트레스를 감소시켜서(Shapiro, Schwartz, Bonner, 1998), 주의력이나 내수용성 주의, 정서조절을 높여서(Condon, 2017; Donald, Atkins, Parker, Christie, & Ryan, 2016; Eisenberg, Fabes, & Spinrad, 2007; Hölzel et al., 2011; Leyland, Rowse, & Emerson, 2019; Vago & Silbersweig, 2012), 혹은 탈중심화나 연결성, 무아를 높여서(Berry & Brown, 2017; Condon, 2017; Hölzel et al., 2011; Sahdra, Ciarrochi, & Parker, 2016; Vago & Silbersweig, 2012) 이타성

을 높일 수 있다고 제안하고 있다.

두 명상에서 공통적으로 나타난 기제인 스트레스와 연결성을 제외하고 나면, 자비명상의 차별적인 기제로 긍정정서, 유사성 지각, 공감의 남고 마음챙김명상의 차별적인 기제로 주의력, 내수용성 주의, 정서조절, 탈중심화, 무아가 남는 것을 알 수 있다.

한편, 자비명상과 마음챙김명상이 이타성을 향상시키는 기제에 관해 비교하여 정리한 연구도 존재한다. Kristeller와 Johnson(2005)은 명상 수련이 이타성을 증진시키는 2단계 모형을 제시하였다. 1단계는 습관적인 패턴과 반응들에 대한 자각을 통해 자기-강화적, 자기-패배적, 또는 방종한 행동과 반응에서 탈조건화하는 것이다. 자기에 대한 집착에서 느슨해지는 것은 타인의 요구를 지각하는 능력을 촉진할 수 있다. 하지만 연민과 이타주의를 위해서는 타인과의 관여, 연결이 또한 필요하다. 2단계는 공감, 연민, 이타적 행동에 집중적으로 관여하는 것이다. 여기서 연구자들은 마음챙김명상을 통해 1단계에 영향을 줄 수 있으며, 자비명상을 통해 2단계에 영향을 줄 수 있다고 하였다.

Trautwein, Naranjo와 Schmidt(2014)는 명상이 공감이나 연민과 같은 사회적 영역에 영향을 미치는 기제로 ‘자기-타인 연결성(self-other connectedness)’을 제안하면서 보다 직접적으로 자비명상과 마음챙김명상의 차이를 강조하였다. 그에 따르면, 마음챙김명상은 개념적인 수준에서, 즉 개념적인 자기-관련 내용에서 떨어지도록 돕고, 자비명상은 신체-정서적 수준에서, 자기와 타인 간 강력한 신체-정서적 연결성을 만들 수 있다.

위의 내용을 종합하여, 본 연구에서는 자비명상의 경우 타인과의 긴밀한 정서적 동조 및 타인을 위한 정서적 반응, 즉 정서적 공감(affective empathy, Davis, 1983)을 통해 이타성 증진시키며, 마음챙김명상의 경우 자기에 대한 집착, 자기중심성(self-centeredness, Dambrun & Ricard, 2011)의 극복(이하 탈자기중심성, de-self-centeredness)을 통해 이타성을 증진시킨다고 가정하였다. 자비명상은 친절과 감정적 동조를 강조하는 정서 중심의 명상법이며(김완석 등, 2014), 자기와 타인을 신체-정서적으로 강력히 연결시킴으로써 타인과의 동일시를 증진시킨다(Trautwein et al., 2014). 이성준과 박도현, 김완석(2011)은 자애명상이 특히 동일시 수준의 공감능력을 향상시키는데 도움이 될 것이라고 언급하였고, 박희영과 김완석(2019)은 실제로 자비심과 이타행동의 관계를 정서적 공감이 매개한다는 것을 보여주었다.

반면 마음챙김명상은 자신이 독립된 존재라는 인위적인 경계를 허물고 모든 존재와의 친밀함을 경험하게 한다(Fulton, 2005). 수련을 통해 대상의 변화하는 속성과 상호의존성을 인식하게 되면서, ‘자기’에 대한 강한 집착이 누그러지게 되는 것이다(McIntosh, 1997; Wayment, Wiist, Sullivan, & Warren, 2011에서 재인용). 이렇게 자기중심성(self-centeredness)에서 무아(selflessness)로 옮겨갈수록, 보다 더 변화하고, 비영구적이며, 상호의존적인 사회와 자연환경 속의 한 요소로서 ‘자기’를 지각한다. 그러므로 동기와 인지는 그 맥락에서 조화를 이루는 방향으로 향하게 되고, 이타성과 너그러운 정서 및 동기가 나타나게 되는 것이다(Dambrun & Ricard, 2011).

선행 연구들은 친사회성 혹은 이타성을 증진시

키기 위해 인지적인 요소보다는 정서적, 동기적 요소가 중요함을 강조하고 있다(Bankard, 2015; Schindler & Friese, 2021). 때문에 정서적인 구성 요소인 정서적 공감을 높일 수 있는 자비명상은 마음챙김명상보다 이타성에 더 높은 효과를 보일 것이다. 이 차이는 이타심보다는 이타행동과 암묵적 이타성에서 분명하게 드러날 것이다.

따라서 본 연구는 이타성에 대한 마음챙김명상의 제한적 효과 및 자비명상의 차별적 효과가 이타성의 개념화와 측정방식에 따라 달리 나타나는지 확인하기 위하여 8주 자비명상 프로그램 및 8주 마음챙김명상 프로그램을 진행하였다. 그리고 무처치 통제집단과 비교하여 각 명상 프로그램의 효과가 아무런 처치를 하지 않는 것 이상으로 긍정적 효과를 주었다는 것을 함께 보여주고자 하였다. 또한 두 명상의 차이가 각각 정서적 공감과 탈자기중심성이라는 기제를 통해 나타나는지 검증해보았다. 각 명상과 매개변인, 종속변인의 관계를 그림 1에 나타내었다.

가설 1. 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램은 이타심에서 차이를 보이지 않을 것이다.

가설 2. 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램은 이타행동에서 차이를 보일 것이다.

가설 3. 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램은 암묵적 이타성에서 차이를 보일 것이다.

가설 4. 자비명상 프로그램은 탈자기중심성보다는 정서적 공감을 통해서 이타성을 예측할 것이다.

가설 5. 마음챙김명상 프로그램은 정서적 공감보다는 탈자기중심성을 통해서 이타심을 예측할 것이며, 이타행동과 암묵적 이타성을 예측하지는 못할 것이다.

방법

참여자 모집

본 연구는 A대학교 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB 승인번호, 202107-HB-001). 유의

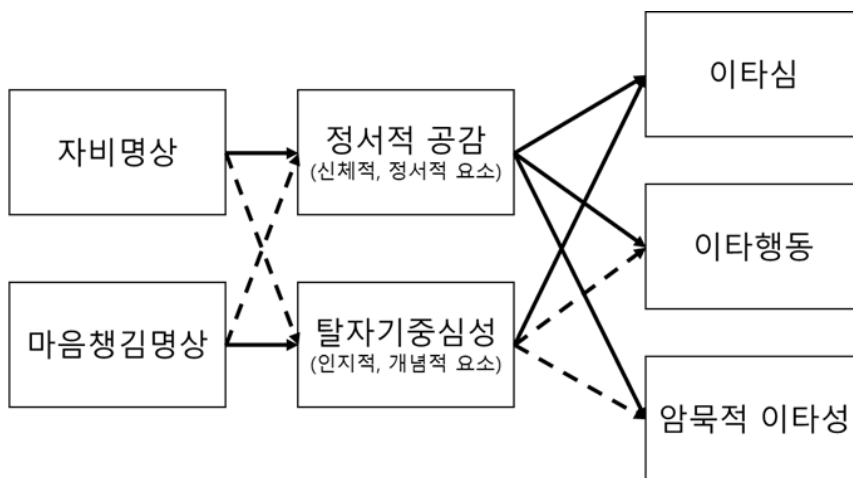


그림 1. 본 연구의 연구모형

수준 0.05와 검증력 0.95를 두고 G-power 프로그램을 이용하여 적절한 표본 수를 계산한 결과, 최소 인원은 51명으로 한 집단 당 17명이 필요하였다. 8주 동안의 프로그램 탈락자 및 불성실한 응답자를 고려하여 최대 90명을 모집하고자 하였다.

자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램의 경우, 전국의 대학교 온라인 커뮤니티에서 명상 프로그램 홍보를 통해 모집하였다. 명상에 관심은 있지만 배워본 적이 없거나 1년 이내로 경험해본 성인 남녀가 모집 대상이었다. 이 중 8주 명상 프로그램 참여를 희망한 58명의 참여자들을 참여 가능한 시간대별로 각각 자비명상 집단($n=30$) 또는 마음챙김명상 집단($n=28$)에 배정하였다. 8주 동안 자비명상 집단에서 11명, 마음챙김명상 집단에서 9명이 탈락되었고, 분석 과정에서 극단치를 두 명씩 제거하여 최종 분석에는 자비명상 집단 17명, 마음챙김명상 집단 17명이 포함되었다.

무처리 통제 집단의 경우, 전국의 대학교 온라인 커뮤니티에서 8주 온라인 설문 연구에 참여하고자 하는 명상 경험이 없거나 1년 이내인 성인 남녀를 모집하였다. 이 중 자발적으로 참여를 희망한 27명의 참여자들이 모였다. 8주 동안 4명의 인원이 탈락하였고, 분석 과정에서 불성실하거나 극단치를 보인 6명의 참여자를 제외시켜 총 17명의 인원이 최종 분석에 포함되었다.

연구절차

모든 명상 프로그램 실시 및 자료 수집은 2021년 7월 초부터 10월 말까지 이루어졌다. 온라인으로 진행되는 8주 명상 프로그램에 참여하기를 희망한 참여자들은 참여 가능한 시간대에 따라 자

비명상 집단 또는 마음챙김명상 집단에 배정되었다. 두 명상 집단은 1주에 한 번, 1시간씩 총 8주에 걸쳐 각각 자비명상과 마음챙김명상 위주의 실습을 진행하였다. 두 집단의 참여자들은 명상 프로그램 진행 상황에 따라 총 세 차례 설문조사에 응답하였다. 첫 번째 설문조사는 사전 측정으로 8주 명상 프로그램이 시작되기 일주일 전에 실시되었다. 두 번째 설문조사는 중간 측정으로 4주차 수업이 종료된 이후에, 세 번째 설문조사는 사후 측정으로 8주 명상 프로그램이 모두 종료된 이후에 실시되었다. 세 차례 설문조사 모두 온라인으로 이루어졌다.

8주 명상 프로그램에 절반 이상 참여하고 세 차례 설문조사 모두 응답한 참여자들에게는 현금 보상을 지급하였다. 이때, 6회 이상 출석한 참여자들에게는 30,000원을 지급하였으며, 4회 이상 6회 미만 출석한 참여자들에게는 15,000원을 지급하였다. 불가피한 사정이 있어 출석이 어려운 경우에는 1회에 한해 가정에서 30분 이상 개인명상을 한 후 수련 소감을 보고서 형태로 제출하게 하여 출석을 인정하였다. 5회 이상 결석한 참여자들은 탈락으로 간주하여 보상을 지급하지 않았다.

통제 집단의 참여자들은 아무런 처치를 받지 않았으며, 두 명상 집단과 마찬가지로 8주에 걸쳐 총 세 차례 설문조사에 응답하였다. 통제 집단의 참여자들은 명상 집단과 동일한 시간 간격으로 세 차례 설문조사를 실시하였으며, 모든 측정은 온라인으로 진행되었다. 세 차례 설문조사 모두 응답한 참여자들에게는 8,000원의 현금 보상을 지급하였다. 세 차례 설문조사에 모두 응답하지 않은 참여자들은 탈락으로 간주하여 보상을 지급하지 않았다.

프로그램 구성 및 진행

8주 동안 주 1회 1시간씩 Zoom 플랫폼을 사용하여 온라인 명상 프로그램을 실시하였다. 매 회기는 자비명상 혹은 마음챙김명상 위주의 실습을 진행하였다.

프로그램의 구성 및 진행은 본 연구자가 직접 수행하였다. 당시 연구자는 심리학 박사 수료생이었으며, 심리학과 명상에 대해 공부하였다. (사)한국명상학회의 명상지도전문가 T(2)급 자격을 보유하고 있으며, 7년 정도 명상 수련을 하였고 2년 정도의 명상 지도 경력이 있었다. 본 프로그램의 이론 및 활동, 본 명상, 가정수련 내용은 자비 계발수행(CCT; Jazaieri et al., 2013), 한국형 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(K-MBSR; 장현갑, 김정모, 배재홍, 2007), 마인드 다이어트(Mind-Diet; 김완석, 2019) 등의 프로그램을 참고하여 구성하였다. 본 프로그램의 구성 내용은 심리학 교수이자 (사)한국명상학회의 명상지도전문가 R(1)급 자격을 지닌 1인에게 확인을 받았다.

1회기와 8회기를 제외한 매 회기의 구성은 시작 명상, 이론 혹은 활동, 본 명상, 마무리 명상으로 이루어져 있으며, 각각 10분, 10분, 30분, 5분 정도의 시간이 할애되었다. 시작명상으로는 두 프로그램 모두 호흡을 관찰하는 명상을 짧게 실시했다. 호흡명상은 언제 어디서나 간편하게 실시할 수 있으며, 비교적 집중하기 쉽고 이완에 용이하다는 장점이 있다(장현갑, 2018; Jinpa, 2015). 때문에 호흡명상은 모든 명상의 시작단계에서 준비과정으로 활용될 수 있다(Jinpa, 2015). 실제로 다양한 자비명상 프로그램들은 초반부 호흡명상에 대한 교육을 실시하고 있다(조현주, 노승혜, 류석

진, 이현예, 정현희, 2021; Jinpa, 2015). 시작 명상이 끝난 후에는 지난 주 수련 내용을 점검하는 시간을 가졌고, 활동이나 본 명상을 끝낸 후에도 이에 대한 소감을 나누는 시간을 가졌다. 회기가 마무리될 때에는 다음 주 수업 전까지 가정에서 연습할 수 있는 수련에 대해 안내하였다. 가정수련은 수업에서 배운 명상뿐만 아니라 일상에서 이를 간편하게 적용할 수 있는 간단한 실습을 포함하였다. 예를 들어, 자비명상 프로그램 3회기의 과제인 나지사 명상(~구나, ~해서 그랬겠지, 그래도 이만해서 감사하다)은 잘 모르는 타인과의 관계에서 나타난 갈등을 다루는 기법으로(김완석, 2019), 타인에 대한 자비를 실천하는 일상적 기법으로 소개하였다. 이러한 가정수련은 필수가 아니라 권장사항이었다. 회기를 마무리할 때는 호흡명상을 다시 짧게 실시하여 참여자들의 몸과 마음을 정리하는 시간을 가졌다.

참여자들의 가정수련을 독려하기 위해 다음과 같은 방법을 진행하였다. 먼저, 명상 초심자인 참여자들은 혼자서 명상을 수련하기 어려울 것으로 판단되어 각 회기가 끝날 때마다 그 주에 배웠던 본 명상을 mp3 형태로 녹음하여 제공하였다. 그리고 가정수련을 하다가 경험했던 것이나 궁금했던 것을 구글 설문지를 통하여 제출할 수 있도록 하였다. 이에 대한 피드백은 그 다음 주 수업에서 이루어졌다. 마지막으로 일상에서 호흡명상이나 자비명상, 일상적인 자비 훈련을 해보도록 주 1~2회씩 수련독려 문자를 발송하였다.

자비명상 프로그램 및 마음챙김명상 프로그램의 각 회기별 프로그램 구성은 표 1에 요약하였다.

표 1. 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램의 회기별 구성 요약

	자비명상 프로그램	마음챙김명상 프로그램
목적	자신과 타인에 대한 자비심 계발	마음챙김 계발
1 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오리엔테이션 2. 이론 : 자비명상에 대한 소개 3. 본 명상 : 호흡명상(5분), 사랑하는 대상을 위한 자비명상(7분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡 및 자비명상, 일상에서 느꼈던 따뜻하고 편안한 감각에 머무르기 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 오리엔테이션 2. 이론 : 마음챙김명상에 대한 소개 3. 본 명상 : 호흡명상(10분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡명상
2 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 활동 : 비폭력 대화의 '두 가지 자아' 기법 3. 본 명상 : 자기를 위한 자비명상(10분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡 및 자비명상, 일상에서 자기비난이 나타날 때 자기자비 보내기 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 이론 : 일상적 마음챙김 3. 실습 : 호기심을 가지고 새롭게 보기 4. 본 명상 : 먹기명상(15분)* 5. 마무리 명상 : 호흡명상 6. 과제 : 호흡명상, 먹기명상, 일상적인 행위가 만들어 내는 감각 알아차림
3 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 활동 : 나와 타인은 동일한가? (보편적 인간성에 대해 숙고하기) 3. 본 명상 : 잘 모르는 사람(참여자 서로)을 위한 자비명상(10분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡 및 자비명상, 나지사 명상 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 이론 : 걷기명상 방법 3. 본 명상 : 걷기명상(10분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡명상, 걷기명상, 일상적인 행위가 만들어 내는 감각 알아차림
4 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 이론 : 모든 존재들의 연결성 3. 본 명상 : 먹기명상(연결성)(20분)* 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡 및 자비명상, 감사일기 쓰기 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 활동 : 바디스캔 방법(안내에 따라 신체부위를 옮겨 가며 그 부위 감각 관찰) 3. 본 명상 : 바디스캔(25분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡명상, 바디스캔, 일상적인 행위가 만들어 내는 감각 알아차림
5 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 이론 : 관계에서 저질렀던 나의 잘못에 직면하기(나 혹은 타인에게) 3. 본 명상 : 용서구하기 명상(20분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡 및 자비명상, 일상에서 느껴지는 자비의 저항 알아차림, 타인에서 보편적 인간성 살펴보고 자비보내기 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 활동 : 생각에 대해 마음챙김하기(1분, 3분, 5분 생각 관찰) 3. 본 명상 : 생각 마음챙김명상(15분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡명상, 일상에서 생각이 너무 많을 때 이를 알아차리고 관찰 해보기
6 회기	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 이론 : 관계에서 타인 혹은 내가 스스로에게 저지른 잘못을 다시 마주하기. 내 안에 자비의 씨앗 심기 3. 본 명상 : 용서하기 명상(20분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 5회기와 동일 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 활동 : 생각과 느낌에 대해 마음챙김하기(3분, 5분 생각과 느낌 관찰) 3. 본 명상 : 생각과 느낌 마음챙김명상(20분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡명상, 일상에서 생각과 느낌으로 마음이 복잡할 때 마음챙김하기

7회기	1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 이론 : 지금까지 배웠던 내용 정리 3. 본 명상 : 자비명상(25분) 4. 마무리 명상 : 호흡관찰명상 5. 과제 : 5회기와 동일	1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 활동 : 선택 없는 마음챙김하기(3분, 5분 열린 마음챙김명상) 3. 본 명상 : 열린 마음챙김명상(15분) 4. 마무리 명상 : 호흡명상 5. 과제 : 호흡명상, 열린 마음챙김명상
8회기	1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 본 명상 : 자비명상(25분) 3. 프로그램 마무리 4. 마무리 명상 : 호흡명상 혹은 참여자 전원을 위한 자비명상	1. 시작 명상 : 호흡명상 2. 본 명상 : 열린 마음챙김명상(25분) 3. 프로그램 마무리 4. 마무리 명상 : 호흡명상 혹은 열린 마음챙김명상

* 자비명상 프로그램 4회기의 먹기명상(연결성)은 마음챙김명상 프로그램 2회기의 먹기명상 작업(마음챙김)과 함께 걷포도가 지금 내 앞에 오기까지 거쳤던 일들, 그 과정에 기여한 모든 생명체의 노고를 상상해보는 작업(연결성에 대한 숙고)을 포함함. 연결성에 대한 숙고는 다른 존재에 대한 자비심을 일깨우는 중요한 토대가 된다고 할 수 있음(Jinpa, 2015)

측정도구

아주연민사랑척도 일반판(ACLS-SH). 종속변인인 이타심을 측정하기 위해 Sprecher와 Fehr(2005)이 개발한 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형인 아주연민사랑척도(김완석, 신강현, 2014)를 사용하였다. 본 연구에서 관심을 가지는 것은 이타성이기 때문에 친지관을 제외한 일반인판만 사용하였다. 지인에 대한 연민적 사랑은 자연스러운 본성에 가까운 반면(정영숙, 1999; Sprecher & Fehr, 2005), 낯선 타인을 포함하는 보편적인 연민적 사랑은 엄밀한 의미에서 이타성에 가깝다고 여겼기 때문이다(Ricard, 2012: 장지현, 김완석, 2014에서 재인용). 한국판 척도의 개발 당시 신뢰도는 .90이 넘는 신뢰도를 보였으며, 본 연구에서 신뢰도는 사전 .94, 중간 .93, 사후 .93이었다.

도움행동 척도(ABS). 종속변인인 이타행동을 측정하기 위해 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 되어있다. 13문항의 5점 척도로, 본 연구에서는 총점으로 계산하였다. 장용희(2014)의 연구에서 이타행동 척도의 전체 신뢰도는 .86으로 나타났고, 본 연구에서는 사전 .82, 중간 .82, 사후 .91이었다.

조작적 다충동기 검사(OMT). 종속변인인 암묵적 이타성을 측정하기 위해 조작적 다충동기 검사(Operant Multi-Motive Test, OMT. Kuhl & Scheffer, 2001)를 사용하였다. 그림 2와 같은 애매모호한 자극을 주고 개방적 대답을 수집하는 투사검사이며, 15가지의 그림을 보고 (1) “상황 속의 사람이 무엇을 하고 있는 것 같은지, 그에게 무엇이 중요해보이는지”, (2) “그 사람이 어떻게 느끼는지”, (3) “왜 그 사람이 그렇게 느끼는지”, (4) “이 이야기가 어떻게 끝날 것 같은지”의 네 가지 질문에 대답을 하게 한다. 이와 같은 답변을 매뉴얼(Kuhl & Scheffer, 2001)에 따라 관계 동기, 성취 동기, 영향력 동기로 코딩한다. 이 중에서 영향력 동기를 추구하는 첫 번째 방식인 ‘안내, 친사회적 통솔력’을 암묵적 친사회적 동기로 볼 수 있

다(Aydinli, Bender, Chasiotis, Cemalcilar, & Van de Vijver, 2014; Aydinli et al., 2016). 본 연구는 OMT의 15가지 그림 중 친사회적 동기로 코딩된 개수를 암묵적 이타성의 지표로 보았다. OMT의 코딩은 본 연구자 1인과 관련 전공의 박사 1인이 독립적으로 진행한 후 논의를 통해 일치시켰다.



그림 2. OMT 그림 예시

무아관 척도(NSPS). 매개변인인 탈자기중심성을 측정하기 위하여 윤석인(2021)이 개발한 무아관 척도를 사용하였다. 15문항 6점 척도이며, 단일요인이다. 총점을 사용하였으며, 점수가 높을수록 자기중심성에서 벗어난 것을 의미한다. 원 논문의 신뢰도는 .88이었고, 본 연구에서는 사전 .86, 중간 .88, 사후 .92였다.

균형정서공감 척도(BEES). 매개변인인 정서적 공감을 측정하기 위하여 Mehrabian(2000)이 개발한 균형정서공감척도(Balanced Emotional Empathy Scale, BEES)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 사전 .92, 중간 .93, 사후 .92였다.

개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(CAMS-R). 마음챙김명상 프로그램이 실제로 마음챙김을 높여주었는지 확인하기 위해 조용래(2009)가 한국판으로 번안, 타당화한 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도(Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised, CAMS-R. Feldman, Hayes, Kumar, Greeson, & Laurenceau, 2007)를 사용하였다. 10문항 4점 척도이며, 알아차림, 주의, 수용의 세 가지 하위차원으로 구성되어 있다. 5번이 역문항이며, 총점으로 계산한다. 점수가 높을수록 마음챙김 수준이 높은 것을 의미한다. 조용래(2009)의 논문에서는 신뢰도가 .73이었고, 본 연구에서는 사전 .79, 중간 .74, 사후 .82였다.

아주사무량심척도(AFIS). 자비명상 프로그램이 실제로 자비심을 높여주었는지 확인하기 위해 Kraus와 Sears(2009)가 개발하고 박도현과 김완석(2015)이 한국어로 번안, 타당화한 아주사무량심척도를 사용하였다. 12문항 5점 척도로, 자애심 3문항, 연민심 3문항, 동락심 3문항, 평정심 3문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 총점으로 계산하였으며, 점수가 높을수록 자비심이 높은 것을 의미한다. 박도현, 김완석(2015)의 논문에서 하위요인의 신뢰도는 자애심, 연민심, 동락심, 평정심이 각각 .89, .76, .87, .90으로 나타났고, 본 연구에

서는 전체 신뢰도가 사전 .82, 중간 .88, 사후 .88로 나왔다.

명상 지도의 명확성 및 몰입도, 집중도. 참여자들이 프로그램의 내용을 잘 이해하고 몰입할 수 있었는지 확인하기 위해 사전 연구(박도현, 2016; Feldman, Greeson, & Seniville, 2010)를 바탕으로 세 문항을 구성하였다. 프로그램 4회기와 8회기가 마무리된 후 진행되는 중간, 사후 측정에서 지금까지 배웠던 명상들의 전반적인 난이도와 몰입도에 대해 물어보았다. 참여자의 경험을 5점 리커트 척도에 표시하게 하였으며, 명상 집단에게 배부하는 설문에서만 이 문항을 포함시켰다. 총합으로 계산하였으며, 점수가 높을수록 해당 프로그램에 잘 몰입한 것으로 보았다. 본 연구에서 신뢰도는 중간 .71, 사후 .60으로 나타났다.

지각된 스트레스(PSS). 가외변인으로 참여자의 상태 스트레스 수준을 측정하기 위해 Cohen, Kamarch와 Mermelstein(1983)이 개발하고 박준호와 서영석(2010)이 변안 및 타당화한 지각된 스트레스 척도를 사용하였다. 20문항 5점 척도이며, 스트레스에 대한 부정적 지각이 1, 2, 3, 9, 10번 문항, 긍정적 지각이 4, 5, 6, 7, 8번 문항에 해당한다. 두 하위요인을 독립적으로 사용할 수도 있지만, 본 연구에서는 긍정적 지각을 역채점하여 합산한 후 사용하였다. 총점이 높을수록 스트레스가 심한 것을 의미한다. 한국판 타당화 논문에서 부정적 지각은 .77, 긍정적 지각은 .74의 신뢰도를 보였으며, 본 연구에서는 .83이었다.

분석절차

분석에는 SPSS 23.0과 AMOS 23.0, AMOS의 User-defined estimands를 사용하였다. 우선 집단 간 사전동질성 검증을 위해 카이스퀘어 검증 및 일원변량분석을 실시하였다. 다음으로 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램이 가외변인과 조작점검, 종속변인 및 매개변인에 미치는 효과를 검증하기 위해 3(집단 : 자비명상 프로그램 vs. 마음챙김명상 프로그램 vs. 무처치 통제 집단) × 3(측정시기 : 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시하였다. 상호작용효과가 유의미한 경우, 단순주효과 분석을 실시하였다. 유의하게 나오는 단순주효과가 있을 경우 이어서 사후분석을 실시하였다. 마지막으로 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램이 각각 정서적 공감과 탈자기중심성을 통해 이타성을 예측하는지 경로분석을 수행하였다. 자비명상과 마음챙김명상 조건은 통제 집단을 기준으로 각각 더미변수로 만들었고, 매개변인과 종속변인의 사전-사후 변화량을 활용하였다. AMOS의 User-defined estimands를 사용하여 간접효과 간 대비를 하였다.

결 과

사전동질성 확인

인구통계학적 정보 및 주요 변인들의 사전 측정치들에 집단 간 차이가 존재하는지 검증한 결과, 연령에서 사전동질성이 깨지는 경향성이 나왔다, $F(2, 48)=2.456, p=.096$. 또한 사전 마음챙김에서 집단 간 차이가 유의하게 나타났다, $F(2,$

48)=3.865, $p=.028$. 연령의 경우 거의 유의하지 않은 수준에 가깝고 집단 간 차이도 유의하지 않았기 때문에 추후 분석에서 반영하지 않았다. 마음챙김의 경우 사전동질성이 깨진 것으로 확인하여, 공변량 분석을 수행하였다. 그 외에는 사전동질성이 입증되어 혼합변량분석을 실시하였고, 표 2에 그 결과를 기술하였다.

자비명상 프로그램 및 마음챙김명상 프로그램의 효과 차이

집단별 측정시기에 따른 측정치들의 평균 및 표준편차, 일원변량분석 및 공변량분석 결과는 표 3 ~ 5에 요약되어 있으며, 유의한 결과가 나온 경우 그 양상을 그림 3 ~ 4에 나타내었다.

표 2. 인구통계학적 정보 및 주요 측정치들의 사전 기술통계치 및 사전동질성 검증

	자비명상 ($n=17$)	마음챙김명상 ($n=17$)	통제집단 ($n=17$)	χ^2 or F	사후 비교
인구통계학적 정보					
성별(명)	남 0, 여 17	남 3, 여 14	남 3, 여 14	3.400	-
연령	24.00(3.12)	23.00(3.41)	26.12(5.37)	2.456*	a=b<c
명상경험유무(명)	유 2, 무 15	유 3, 무 14	유 5, 무 12	1.741	-
명상수련기간(주)	.47(1.33)	1.29(3.93)	4.06(11.73)	1.055	-
가외변인					
사전스트레스	30.88(5.78)	33.12(8.15)	31.53(6.08)	.493	-
조작점검					
사전 마음챙김	25.76(4.75)	23.76(5.27)	28.29(4.19)	3.865*	b<c*
사전 자비심	41.88(4.79)	43.65(9.08)	45.35(5.87)	1.098	-
중간 명상집중도	12.53(2.21)	12.83(2.04)	-	.163	-
사후 명상집중도	13.12(1.58)	13.24(1.56)	-	.048	-
종속변인					
이타심	51.29(13.42)	54.53(17.29)	51.59(14.08)	.241	-
이타행동	45.24(7.11)	47.47(8.40)	47.88(8.77)	.522	-
암묵적 이타성	.35(.70)	.29(.59)	.41(.71)	.128	-
매개변인					
탈자기중심성	65.88(10.15)	61.94(13.05)	65.12(9.75)	.605	-
정서적 공감	34.12(33.02)	38.47(26.17)	34.00(41.89)	.911	-

* $p<.10$, * $p<.05$, ** $p<.01$, *** $p<.001$.

※ 스트레스 점수 범위: 10 - 50, 마음챙김 점수 범위: 10 - 40, 자비심 점수 범위: 12 - 60, 명상집중도 점수 범위: 3 - 15, 탈자기중심성 점수 범위: 15 - 90, 정서적 공감 점수 범위: -120 - 120, 이타심 점수 범위: 12 - 84, 이타행동 점수 범위: 13 - 65, 암묵적 이타성 점수 범위: 0 - 15

표 3. 측정변인의 평균 및 표준편차, 반복측정 변량분석 결과

변인	측정 시기	자비명상 (<i>n</i> =17)	마음챙김명상 (<i>n</i> =17)	통제집단 (<i>n</i> =17)	시기	집단	집단*시기
		<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>M</i> (<i>SD</i>)	<i>F</i>	<i>F</i>	<i>F</i>
스트레스	사전	30.88(5.78)	33.12(8.15)	31.52(6.08)			
	중간	30.76(6.64)	27.82(5.04)	29.71(6.14)	7.23**	.08	1.68
	사후	27.47(7.90)	27.94(6.56)	26.65(5.41)			
자비심	사전	41.88(4.79)	43.65(9.08)	45.35(5.87)			
	중간	43.76(8.10)	44.59(8.09)	44.88(7.09)	2.37 [†]	.01	4.09**
	사후	48.00(6.11)	45.82(7.18)	42.88(8.55)			
이타심	사전	51.29(13.42)	54.53(17.92)	51.59(14.08)			
	중간	52.00(16.94)	54.65(12.59)	51.53(14.88)	7.54**	.39	3.70**
	사후	60.82(12.81)	57.18(11.61)	51.53(15.76)			
이타행동	사전	45.24(7.11)	47.47(8.40)	47.88(8.77)			
	중간	48.35(7.31)	46.94(7.67)	46.82(8.15)	5.62**	.05	2.32 [†]
	사후	51.29(9.10)	49.71(6.56)	47.82(12.52)			
암묵적 이타성	사전	.35(.70)	.29(.59)	.41(.71)			
	중간	.53(.62)	.24(.44)	.26(.43)	.05	1.73	.67
	사후	.59(.87)	.18(.39)	.35(.63)			
탈자기 중심성	사전	65.88(10.15)	61.94(13.05)	65.12(9.75)			
	중간	71.29(13.52)	67.41(9.33)	66.12(8.56)	21.01***	1.09	2.37 [†]
	사후	75.12(12.57)	69.94(9.50)	67.41(10.97)			
정서적 공감	사전	34.12(33.02)	38.47(26.17)	34.00(41.89)			
	중간	42.18(39.99)	37.94(28.54)	35.88(38.58)	4.39 [*]	.20	2.35 [†]
	사후	50.47(28.99)	41.35(24.91)	35.06(43.75)			

[†] *p*<.10, **p*<.05, ***p*<.01, ****p*<.001.

※ 스트레스 점수 범위: 10 - 50, 자비심 점수 범위: 12 - 60, 명상집중도 점수 범위: 3 - 15, 탈자기중심성 점수 범위: 15 - 90, 정서적 공감 점수 범위: -120 - 120, 이타심 점수 범위: 12 - 84, 이타행동 점수 범위: 13 - 65, 암묵적 이타성 점수 범위: 0 - 15

표 4. 마음챙김의 평균 및 표준편차, 공변량분석 결과

변인	집단	사전	중간	사후	조정된 사후점수	사후 분석	F
		M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)		
마음 챙김	자비(a)	25.76(4.75)	27.71(3.69)	31.35(4.55)	31.48(.78)	a, b>c	9.19***
	마음챙김(b)	23.76(5.27)	27.41(5.62)	28.29(4.78)	29.82(.81)		
	통제(c)	28.29(4.19)	27.47(4.17)	28.29(4.50)	26.65(.81)		

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

주. 마음챙김 점수 범위: 10 - 40

표 5. 집단×시기 상호작용에 대한 단순주효과분석 결과

변인	변량원	SS	df	MS	F
자비심	측정시기@자비명상	333.80	2	166.90	8.14**
	측정시기@마음챙김명상	40.51	2	20.25	.99
	측정시기@무처치통제	158.51	2	29.25	1.43
이타심	측정시기@자비명상	958.59	2	479.29	13.85***
	측정시기@마음챙김명상	76.04	2	38.02	1.10
	측정시기@무처치통제	.04	2	.02	.00
이타행동	측정시기@자비명상	312.12	2	156.06	8.06**
	측정시기@마음챙김명상	73.22	2	36.61	1.89
	측정시기@무처치통제	12.04	2	6.02	.31
탈자기 중심성	측정시기@자비명상	732.12	2	366.06	14.02***
	측정시기@마음챙김명상	568.51	2	284.25	10.88***
	측정시기@무처치통제	44.98	2	22.49	.86
정서적 공감	측정시기@자비명상	2273.22	2	1136.61	8.54***
	측정시기@마음챙김명상	114.63	2	57.31	.43
	측정시기@무처치통제	30.27	2	15.14	.11

† $p < .10$, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

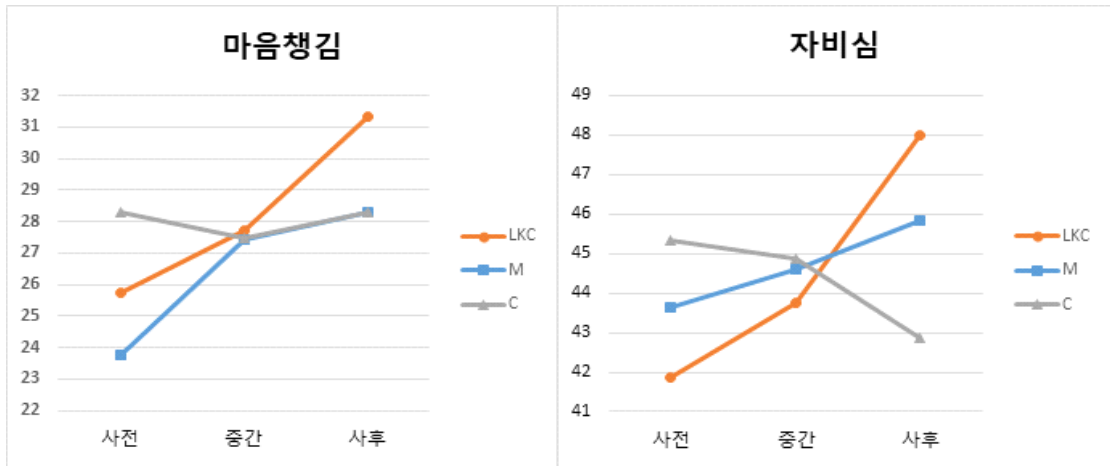


그림 3. 집단별 측정시기에 따른 조작점검 변인(마음챙김, 자비심)의 변화 (LKC: 자비명상, M: 마음챙김명상, C: 통제집단)

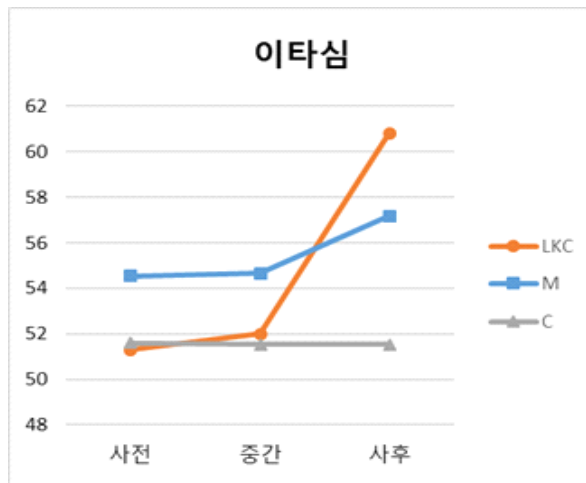


그림 4. 집단별 측정시기에 따른 종속변인(이타심)의 변화

스트레스. 스트레스에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시한 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의하지 않았다, $F(4, 96)=1.68, p=.161$. 즉, 측정시기에 따른 스트레스의 변화 양상은 집단별로 차이가 없

었다. 측정시기에 따른 주효과만 유의하였고, $F(2, 96)=7.23, p=.001$, 집단에 따른 주효과는 유의하지 않았다, $F(2, 48)=.08, p=.920$.

마음챙김. 집단에 따른 사후 마음챙김의 차이를 검증하기 위하여 사전 마음챙김을 통제하여

공변량분석을 실시하였다. 분석 결과, 사후 마음챙김에서 집단 간 유의한 차이가 나타났다, $F(2, 47)=9.19, p=.000$. Bonferroni 방법을 이용하여 사후분석한 결과, 자비명상 집단에서 통제집단보다 유의하게 높았고, 마음챙김명상 집단이 통제집단보다 유의하게 높았다. 그러나 자비명상 집단과 마음챙김명상 집단의 유의한 차이는 없었다.

자비심. 자비심에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) \times 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시한 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의하였다, $F(4, 96)=4.09, p=.004$. 측정시기에 따른 주효과는 유의한 경향성을 보였고, $F(2, 96)=2.37, p=.099$, 집단에 따른 주효과는 유의하지 않았다, $F(2, 48)=.01, p=.990$.

집단을 통제된 단순주효과 분석을 실시한 결과, 자비명상 집단에서는 측정시기에 따른 자비심의 차이가 유의하였지만, $F(2, 96)=8.14, p=.001$, 마음챙김명상 집단과 무처치 통제 집단에서는 측정시기에 따른 자비심의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 96)=.99, p=.376, F(2, 96)=1.43, p=.245$.

단순주효과가 유의했던 자비명상 집단에서의 자비심 변화양상을 살펴보기 위해 사후분석을 실시하였다. 사전($M=41.88, SD=4.79$)과 중간($M=43.76, SD=8.10$)의 자비심 차이가 유의하지 않았다, $F(1, 48)=1.68, p=.202$. 반면, 중간과 사후($M=48.00, SD=6.11$)의 자비심 차이는 유의하였다, $F(1, 48)=7.72, p=.008$. 이는 자비명상 집단에서 프로그램 전반부에는 자비심의 증가가 크지 않았지만, 후반부 유의하게 증가하였음을 의미한다.

이타심. 이타심에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) \times 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시한 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의하였다, $F(4, 96)=3.70, p=.008$. 측정시기에 따른 주효과 역시 유의하였고, $F(2, 96)=7.54, p=.001$, 집단에 따른 주효과는 유의하지 않았다, $F(2, 48)=.39, p=.679$.

집단을 통제된 단순주효과 분석을 실시한 결과, 자비명상 집단에서는 측정시기에 따른 이타심의 차이가 유의하였지만, $F(2, 96)=13.85, p=.000$, 마음챙김명상 집단과 무처치 통제 집단에서는 측정시기에 따른 이타심의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 96)=1.10, p=.337, F(2, 96)=.00, p=.999$.

단순주효과가 유의했던 자비명상 집단의 이타심 변화 양상을 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 사전($M=51.29, SD=13.42$)과 중간($M=52.00, SD=16.94$)의 이타심 차이가 유의하지 않았다, $F(1, 48)=0.11, p=.742$. 반면, 중간과 사후($M=60.82, SD=12.81$)의 이타심 차이는 유의하였다, $F(1, 48)=23.73, p=.000$. 이는 자비명상 프로그램 전반부에는 이타심의 증가가 크지 않았지만, 후반부에 유의하게 증가하였음을 의미한다.

이타행동. 이타행동에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) \times 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시하였다. 그 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다, $F(4, 96)=2.32, p=.062$. 측정시기에 따른 주효과는 유의하였고, $F(2, 96)=5.62, p=.005$, 집단에 따른 주효과는 유의하지 않았다, $F(2, 48)=.05, p=.956$.

집단을 통제된 단순주효과 분석을 실시한 결과, 자비명상 집단에서는 측정시기에 따른 이타행동의 차이가 유의하였지만, $F(2, 96)=8.06, p=.001$, 마음챙김명상 집단과 무처치 통제 집단에서는 측정시기에 따른 이타행동의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 96)=1.89, p=.157, F(2, 96)=.31, p=.734$.

단순주효과가 유의했던 자비명상 집단의 이타행동 변화 양상을 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 사전($M=45.24, SD=7.11$)과 중간($M=48.35, SD=7.31$)의 이타행동 차이가 유의하였고, $F(1, 48)=4.36, p=.042$, 중간과 사후($M=51.29, SD=9.10$)의 이타행동 차이도 유의하였다, $F(1, 48)=4.18, p=.046$. 이는 자비명상 프로그램 전반부와 후반부 모두에서 이타행동이 유의하게 증가하였음을 의미한다.

암묵적 이타성. 암묵적 이타성에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시하였다. 그 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의하지 않았다, $F(4, 96)=.67, p=.615$. 측정시기에 따른 주효과는 유의하지 않았고, $F(2, 96)=.05, p=.955$, 집단에 따른 주효과도 유의하지 않았다, $F(2, 48)=1.73, p=.189$.

탈자기중심성. 탈자기중심성에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시하였다. 그 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다, $F(4, 96)=2.37, p=.073$. 측정시기에 따른 주효과는 유의하였고, $F(2, 96)=21.01, p=.000$, 집단에 따른 주효과는 유

의하지 않았다, $F(2, 48)=1.09, p=.344$.

집단을 통제된 단순주효과 분석을 실시한 결과, 자비명상 집단과 마음챙김명상 집단에서 측정시기에 따른 탈자기중심성의 차이가 유의하였고, $F(2, 96)=14.02, p=.000, F(2, 96)=10.88, p=.000$, 무처치 통제 집단에서는 측정시기에 따른 탈자기중심성의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 96)=.86, p=.426$.

단순주효과가 유의했던 자비명상 집단과 마음챙김명상 집단의 탈자기중심성 변화 양상을 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 자비명상 집단의 경우 사전($M=65.88, SD=10.15$)과 중간($M=71.29, SD=13.52$)의 탈자기중심성 차이가 유의하였고, $F(1, 48)=8.79, p=.005$, 중간과 사후($M=75.12, SD=12.57$)의 탈자기중심성 차이도 유의하였다, $F(1, 48)=8.94, p=.004$. 마음챙김명상 집단의 경우도 마찬가지로 사전($M=61.94, SD=13.05$)과 중간($M=67.41, SD=9.33$)의 탈자기중심성 차이가 유의하였고, $F(1, 48)=8.98, p=.004$, 중간과 사후($M=69.94, SD=9.50$)의 탈자기중심성 차이도 유의한 경향성을 보였다, $F(1, 48)=3.92, p=.054$. 이는 자비명상 프로그램 전반부와 후반부 모두에서 탈자기중심성이 유의하게 증가했고, 마음챙김명상도 프로그램 전반부에 유의한 증가가 있었으며 후반부에도 유의한 증가 경향성이 있음을 말해준다.

정서적 공감. 정서적 공감에 대한 3(집단: 자비명상 vs. 마음챙김명상 vs. 무처치 통제) × 3(측정시기: 사전 vs. 중간 vs. 사후) 혼합변량분석을 실시하였다. 그 결과, 집단 및 측정시기의 상호작용이 유의한 경향성을 보였다, $F(4, 96)=2.35,$

$p=.060$. 측정시기에 따른 주효과는 유의하였고, $F(2, 96)=4.39, p=.015$, 집단에 따른 주효과는 유의하지 않았다, $F(2, 48)=.20, p=.816$.

집단을 통제한 단순주효과 분석을 실시한 결과, 자비명상 집단에서 측정시기에 따른 정서적 공감의 차이가 유의하였고, $F(2, 96)=8.54, p=.000$, 마음챙김명상 집단과 무처리 통제 집단에서는 측정시기에 따른 정서적 공감의 차이가 유의하지 않았다, $F(2, 96)=.43, p=.651, F(2, 96)=.11, p=.893$.

단순주효과가 유의했던 자비명상 집단의 정서적 공감 변화 양상을 알아보기 위해 사후비교를 실시하였다. 그 결과, 자비명상 집단의 경우 사전 ($M=34.12, SD=33.02$)과 중간($M=42.18, SD=39.99$)의 정서적 공감 차이가 유의한 경향성을 보였고, $F(1, 48)=3.28, p=.076$, 중간과 사후($M=50.47, SD=28.99$)의 정서적 공감 차이는 유의하였다, $F(1, 48)=5.28, p=.026$. 이는 자비명상 프로그램 전반부에서 정서적 공감의 유의한 증가 경향성이 있었고, 후반부에서 유의한 증가가 있었음을 의미한다.

이타성에 대한 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램의 기제

자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램이 이타성에 미치는 영향을 정서적 공감과 탈자기중심성이 각각 매개하는지 확인해보기 위해, 경로분석을 실시하였다. 독립변인으로는 무처리 통제 집단을 기준으로 자비명상 집단(D1)과 마음챙김명상 집단(D2)을 더미변수로 변환하여 사용하였다. 매개변인과 종속변인은 탈자기중심성과 정서적 공감, 이타심과 이타행동, 암묵적 이타성의 사전-사후 변화량을 사용하였다. 명상 프로그램의 매개효과 검증 및 비교는 초창기 연구 분야이기 때문에, 90% 신뢰구간으로 설정하여 부트스트래핑을 수행하였다.

그림 5는 변인 간 경로계수와 그 유의미성을 나타낸다. 자비명상은 정서적 공감과 탈자기중심성을 모두 예측하였고, $\beta=.432, p=.005, \beta=.353, p=.033$, 마음챙김명상은 정서적 공감을 예측하지 못하였으나 탈자기중심성을 예측하였다, $\beta=.051, p=.710, \beta=.290, p=.025$. 정서적 공감은 이타심을

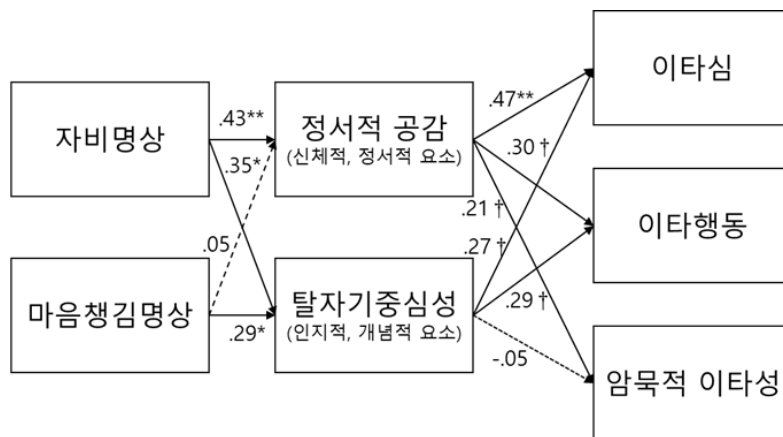


그림 5. 매개모형의 경로계수 및 유의도

유의하게 예측하였고, $\beta=.474, p=.001$, 이타행동과 암묵적 이타성은 유의하게 예측하는 경향성을 보였다, $\beta=.297, p=.066, \beta=.206, p=.072$. 탈자기중심성은 이타심과 이타행동을 유의하게 예측하는 경향성을 보였고, $\beta=.272, p=.065, \beta=.290, p=.081$, 암묵적 이타성은 예측하지 못하였다, $\beta=-.047, p=.805$.

다음으로 각 명상이 이타성으로 이어지는 간접 경로의 유의미성을 살펴보았으며, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 자비명상과 이타심, 이타행동의 관계를 정서적 공감의 매개하는 경로가 유의하였고, $b=4.001, p=.004, 90\% \text{ CI } 1.352 - 7.508, b=1.854, p=.047, 90\% \text{ CI } .215 - 4.887$, 암묵적 이타성의 관계를 매개하는 경로는 유의한 경향성을 보였다, $b=.165, p=.053, 90\% \text{ CI } .017 - .412$. 자비명상과 이타심, 이타행동의 관계를 탈자기중심성이 매개하는 경로도 유의한 경향성을 보였으나, $b=1.878, p=.050, 90\% \text{ CI } .211 - 5.145, b=1.482, p=.067, 90\% \text{ CI } .091 - 3.936$, 암묵적 이타성과의 관계를

매개하는 경로는 유의하지 않았다, $b=-.031, p=.622, 90\% \text{ CI } -.288 - .130$. 한편, 마음챙김명상과 이타심, 이타행동, 암묵적 이타성의 관계를 정서적 공감이 매개하는 경로는 모두 유의하지 않았으나, $b=.477, p=.686, 90\% \text{ CI } -1.801 - 2.927, b=.221, p=.492, 90\% \text{ CI } -.708 - 1.894, b=.020, p=.510, 90\% \text{ CI } -.073 - .150$, 마음챙김명상과 이타심, 이타행동의 관계를 탈자기중심성이 매개하는 경로는 유의하였다, $b=1.544, p=.040, 90\% \text{ CI } .258 - 4.103, b=1.218, p=.036, 90\% \text{ CI } .239 - 3.348$. 마음챙김명상과 암묵적 이타성의 관계를 탈자기중심성이 매개하는 경로는 유의하지 않았다, $b=-.025, p=.649, 90\% \text{ CI } -.214 - .111$.

자비명상과 이타성의 관계에서 정서적 공감과 탈자기중심성이 모두 유의하거나 유의한 경향성을 보이고 있었기 때문에, 간접경로 간 대비를 수행하였고 그 결과를 표 7에 나타내었다. 자비명상과 이타심, 이타행동의 관계에서 정서적 공감과

표 6. 간접효과 분석 결과

경로	b	lower CI	upper CI	p
자비 → 정서공감 → 이타심	4.001	1.352	7.508	.004
자비 → 정서공감 → 이타행	1.854	.215	4.887	.047
자비 → 정서공감 → 암묵이타	.165	.017	.412	.053
자비 → 탈자기 → 이타심	1.878	.211	5.145	.050
자비 → 탈자기 → 이타행	1.482	.091	3.936	.067
자비 → 탈자기 → 암묵이타	-.031	-.288	.130	.622
마음챙김 → 정서공감 → 이타심	.477	-1.801	2.927	.686
마음챙김 → 정서공감 → 이타행동	.221	-.708	1.894	.492
마음챙김 → 정서공감 → 암묵이타	.020	-.073	.150	.510
마음챙김 → 탈자기 → 이타심	1.544	.258	4.103	.040
마음챙김 → 탈자기 → 이타행동	1.218	.239	3.348	.036
마음챙김 → 탈자기 → 암묵이타	-.025	-.214	.111	.649

표 7. 간접경로 대비 결과

경로 대비	<i>b</i>	lower CI	upper CI	<i>p</i>
(자비 → 정서공감 → 이타심) - (자비 → 탈자기 → 이타심)	2.123	-1.789	6.307	.354
(자비 → 정서공감 → 이타행) - (자비 → 탈자기 → 이타행)	.372	-2.749	3.751	.858
(자비 → 정서공감 → 암묵이타) - (자비 → 탈자기 → 암묵이타)	.196	.005	.550	.093

탈자기중심성의 매개효과는 유의한 차이를 보이지 않았으나, 자비명상과 암묵적 이타성의 관계에서 두 매개변인의 효과는 유의한 경향성을 보였다, $t=.196$, $p=.093$, 90% CI .005 - .550.

정리하자면, 자비명상은 정서적 공감과 탈자기중심성 모두를 통해 이타심과 이타행동에 영향을 미치는 것으로 나왔다. 그러나 암묵적 이타성에 관해서는 정서적 공감을 통해서만 예측할 수 있었다. 마음챙김명상은 탈자기중심성을 통해서만 이타심과 이타행동을 예측할 수 있었고, 암묵적 이타성은 예측하지 못하였다.

논 의

본 연구는 마음챙김명상이 이타성에 대해 제한적인 효과를 지니고 있고 자비명상이 마음챙김명상과 다른 차별적인 효과를 지니고 있음을 밝히기 위해, 이타성의 개념화와 측정방식에 따른 두 명상 프로그램 효과를 알아보았으며 각 명상이 이타성을 어떤 기체로 높이는지 함께 확인해보았다.

프로그램 효과 분석 결과, 자비명상 프로그램은 마음챙김명상이나 통제집단에 비해 자비심, 정서적 공감, 이타심, 이타행동에서 시간에 따른 유의한 효과 혹은 유의한 경향성을 보였다. 그러나 마

음챙김명상 프로그램은 마음챙김과 탈자기중심성에서 통제집단보다는 크지만 자비명상과 유사한 효과를 보였다. 그리고 이타성에는 유의한 효과를 미치지 못하였다. 이는 가설 1~3과 상반되는 결과였다. 또한, 단순주효과 및 사후분석을 통해 자비명상은 탈자기중심성과 정서적 공감, 이타행동에서 초반부터 변화가 나타났으나 자비심과 이타심의 경우 4회기 이후부터 효과가 나타나기 시작하였고, 마음챙김명상은 탈자기중심성에서 초반부터 변화가 나타났음을 알 수 있었다.

경로분석 결과, 자비명상 프로그램은 정서적 공감과 탈자기중심성 모두를 통해 이타심과 이타행동을 예측하였다. 그러나 암묵적 이타성의 경우 정서적 공감을 통해서만 예측하는 경향성을 보였다. 경로대비 결과 이타심과 이타행에 있어 정서적 공감과 탈자기중심성의 매개경로 간 대비가 유의하게 나오지 않았고, 암묵적 이타성에 있어 두 매개경로간 대비가 유의한 경향성이 나타났다. 마음챙김명상 프로그램은 탈자기중심성을 통해서 이타심과 이타행동을 예측하는 것으로 나타났으며, 암묵적 이타성은 예측하지 못하였다. 반면 정서적 공감을 통해서서는 어떠한 이타성도 예측하지 못하는 것으로 나타났다. 즉, 가설 4와 5 모두 부분적으로 입증되었다.

이를 통해, 본 연구에서 진행한 마음챙김명상

프로그램은 이타성에 대해 다소 제한적인 효과를 지니고 있으며, 자비명상 프로그램은 마음챙김명상 프로그램에 비해 차별적인 효과를 지니는 것으로 해석할 수 있을 것이다. 자비명상 프로그램의 효과는 마음챙김명상 프로그램과 비교하여 이타성에 대해 전반적으로 유의한 효과를 보였으며, 마음챙김명상 프로그램이 이타심과 이타행동을 예측할 수 있었던 반면 자비명상 프로그램은 암묵적 이타성까지 예측을 하는 경향성을 보였다.

한편, 예상과는 달리 자비명상과 마음챙김명상 모두에서 마음챙김과 탈자기중심성이 증가하였으며, 집단에 따른 차이는 보이지 않았다. 이러한 결과에 대해 우선적으로 할 수 있는 해석은 자비명상 역시 마음챙김과 탈자기중심성을 향상시킬 수 있다는 것이다. 탈자기중심성이란, 자기에 대한 강한 집착을 줄여서 변화가능하고 상호의존적인 자기로 인식하는 것을 의미한다. 자비명상 수련에서 나뿐만 아니라 타인에게로 끊임없이 주의를 보내고 그에 대해 숙고하며 진심어린 기원을 하는 것은 탈자기중심성을 자연스럽게 높여주는 결과를 낳았을 수 있다. 이렇게 타인에게로 주의와 관심을 보내는 의도를 계속 기억하면서, 언제나 자신의 마음상태를 알아차리고 나의 한계를 존중하려는 태도도 마음챙김을 강화했을 수 있을 것이다.

그와 동시에, 자비명상 프로그램에 포함된 다른 구성요소들이 이와 같은 결과에 영향을 주었을 가능성도 있다. 본 연구에서는 참여자들에게 자신과 타인에 대한 자비심을 이해시키기 위해서 보편적 인간성에 대한 교육이나, 먹기명상을 통한 만물과의 연결성을 안내하였다. 그리고 프로그램 수업 시작과 끝에 마음을 가라앉히고 집중하기 위한 기본 명상으로 호흡관찰명상을 짧게 하였는

데 이러한 구성요소들이 결과에 다소 영향을 미쳤을 수 있을 것이다.

호흡명상은 모든 명상의 준비단계로 쓸 수 있는 기초적인 명상이며(김완석, 2019; Jinpa, 2015), 보편적 인간성과 연결성과 같은 구성요소 역시 자비심을 배양하는데 있어 핵심적인 요소라고 할 수 있다(Jinpa, 2015). 때문에 본 연구는 자비심 배양에 보다 초점을 맞추어 해당 요소들을 추가했지만, 추후 연구들은 자비심 배양에 충실할 것인지 두 명상 기법을 명백히 구분하여 처치할 것인지에 대해 신중히 고려하여 선택을 해야 할 것이다. 혹은 탈자기중심성 역시 자비명상의 가능한 기제로 보고 마음챙김명상만의 이타성에 대한 효과기제를 추가로 탐색해볼 수도 있을 것이며, 자비명상과 마음챙김명상이 어느 정도 동일한 효과기제를 지니고 있되 효과가 나타나는 시간상의 차이가 있다고 새로이 접근해볼 수도 있을 것이다.

참여자들의 가정수련 또한 이러한 결과에 영향을 미친 주요한 요인이 될 수 있다. 가정수련 시 자비명상 집단은 호흡명상보다 핵심 수련내용인 자비명상에 좀 더 초점을 맞추도록 섬세하게 안내를 할 필요가 있었다. 실제로 본 연구의 자비명상 집단 참여자들이 제출한 가정수련 기록지의 사례가 총 3건이 있었는데, 그 중 2건은 호흡명상을 수련한 사례였다. 본 연구의 참여자들은 가정수련에 대한 보고를 거의 하지 않았기 때문에 일반화하기는 어렵지만, 명상 비교연구에서 가정수련에 대한 내용은 체계적으로 통제할 필요가 있을 것이다.

마지막으로, 마음챙김명상 프로그램의 효과강도가 다소 부족했을 가능성도 존재한다. 본 연구는

명상 프로그램 구성 시 현실적인 여건의 제약으로 예비연구를 통한 효과강도 점검을 하지 못하였다. 마음챙김과 탈자기중심성에서 마음챙김명상의 강한 효과가 나타나지 못했던 것은 사전 효과강도 점검이 부재했기 때문일 수 있다. 명상비교 연구를 보다 엄밀히 수행하기 위해서는, 목표하는 명상 프로그램의 효과강도를 미리 동질하게 맞추는 필요가 있을 것이다.

본 연구의 결과는 초반의 가설과는 상당히 다르게 나타났다고 할 수 있다. 본 연구는 마음챙김 명상에 비해 자비명상의 이타적 효과가 높을 것이라 가정하고, 그 효과가 이타심보다는 이타행동에서, 이타행동보다는 암묵적 이타성에서 더 선명하게 드러날 것이라고 가정했다. 그러나 실제로 이타심에서 상호작용이 유의하였고, 이타행동에서는 상호작용이 유의한 경향성을 보였으며, 암묵적 이타성에서는 유의한 결과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 실제 현실에서 나타나는 이타심과 이타행동, 암묵적 이타성의 난이도가 예상했던 것보다 더 큰 차이를 보였기 때문인 것으로 여겨진다. 명상 간 차이를 반영하는 것보다 각 범주의 변화 역치가 더 강하여 두 명상의 효과 차이가 명백하게 드러나지 않았을 수 있다. 실제 이타행동의 변화가 이타심과 달리 자비명상 프로그램 초반부부터 나타났다는 것을 고려했을 때, 이타심과 이타행동의 난이도를 적절한 수준에서 통제한다면 가설과 같은 결과가 나타날 수 있을 것이다. 이는 추후 연구에서 살펴볼 수 있을 것이다.

경로분석 결과를 자세히 살펴보면, 자비명상은 가설과는 달리 인지적 구성요소 및 정서적 구성요소 모두를 사용하여 이타성을 예측하였다. 그러나 암묵적인 수준까지 영향력을 미치기 위해서는

정서적 구성요소인 정서적 공감을 통해서만 예측할 수 있었다. 마음챙김명상은 인지적 구성요소인 탈자기중심성을 통해 이타성을 예측하였으며, 암묵적 이타성을 예측하지는 못하였다. 이렇듯 암묵적 이타성에서 나타나는 차이는 이타성에 있어서 정서적 구성요소가 보다 더 중요할 수 있음을 말해준다. 개인의 무의식적인 수준까지 이타성을 향상시키기 위해서는 인지적 이해와 깨달음에 그치지보다 타인에 대한 마음 깊은 공감이 필요하다고 볼 수 있을 것이다. 때문에 인지적 요소만 포함된 마음챙김명상보다는 인지적 요소뿐만 아니라 정서적 요소까지 포함된 자비명상에서 이타성에 대한 차별적인 효과가 나타난다고 할 수 있다.

본 연구에서 사용했던 암묵적 이타성 측정치의 난이도가 너무 높았던 것 역시 본 연구의 주요한 한계점 중 하나였다. 실제로 OMT를 암묵적 친사회적 동기를 측정하기 위해 사용했던 연구를 보면(Aydinli et al., 2014; Aydinli et al., 2016), 다양한 사진 중 이타적 동기가 하나라도 나타나면 1로 코딩하고 전혀 없으면 0으로 코딩하는 이분형 코딩을 사용하였다. 그러나 본 연구의 혼합변량분석 및 경로분석을 수행하기 위해서는 선행 연구처럼 이분형 코딩을 종속변수로 사용할 수 없었다. 때문에 15점 만점을 기준으로 두어 전반적으로 낮은 점수 분포를 보일 수밖에 없었던 것으로 보인다. 앞서 기술했듯이 암묵적 이타성에서 비로소 정서적 구성요소와 자비명상의 독특한 효과가 나타났음을 고려하였을 때, 추후 연구에서는 프로그램 효과 검증을 위해 사용할 수 있는 보다 적절한 암묵적 이타성 측정치를 탐색하거나 개발해야 할 필요가 있을 것이다. 또는 Hoffman, McCabe, Shachat과 Smith(1994)의 연구에서 익명

인 상황일 때 사람들의 기부행동이 덜 나타난 것처럼, 사회적 기대나 요구가 작용하지 않는 상황에서의 이타행동을 관찰하는 것도 하나의 대안이 될 수 있을 것이다.

이러한 한계점에도 불구하고, 본 연구는 이타성에 대한 자비명상 프로그램과 마음챙김명상 프로그램의 효과 차이를 비교하여 마음챙김명상의 한계점 및 자비명상의 차별성을 입증했다는 의의가 있다. 다양한 국내외의 연구들이 이타성에 대한 자비명상과 마음챙김명상의 효과를 비교하였으나, 그 결과는 일관적이지 않았다. 일부 연구는 마음챙김명상이 자비명상과 동일한 효과를 낼 수 있다고 결론짓기도 하였다(Aspy & Proeve, 2017; Donald et al., 2019). 본 연구는 사전 연구들이 측정하고 있던 다양한 범주의 이타성을 포괄하여 이타성의 개념화와 측정방식에 따른 효과 차이를 검증하였다. 그 결과 마음챙김명상과 그로 인한 인지적 이해나 깨달음으로는 개인의 내면적인 수준까지 이타성을 증진시키기 힘들었다. 자비명상으로 인한 인지적 이해 역시 암묵적 이타성을 예측할 수 없었다. 오로지 자비명상의 정서적 요소, 타인의 마음을 가슴 깊이 공감하는 정서적 공감을 통해서만 암묵적 이타성으로 이어질 수 있었다. 이는 마음챙김명상이 도달하기 힘든 자비명상의 이타적 효과와 그 기제를 보여주는 결과라고 할 수 있다.

선행 연구들은 단기적이고 세속적인 마음챙김명상이 이타성과 관련이 없거나 오히려 냉담함을 키울 수 있다고 제언한 바 있다. 윤석인(2021)은 탈자기중심성과 유사한 개념인 무아(無我, non-selfness)에 대해 연구하면서, 마음챙김과 무아, 연민적 사랑의 매개관계를 분석해보았다. 그

결과 무아가 마음챙김과 연민적 사랑을 정적으로 매개했지만 마음챙김 자체는 연민적 사랑과 부적인 관계를 보였다. Schindler, Pfattheicher와 Reinhard(2019)는 짧은 마음챙김 수련이 타인에게 해를 끼쳤을 때 자신의 죄책감을 줄여주어 위해에 대한 보상 행동까지 줄인다는 것을 몇 차례의 실험을 통해 밝히기도 했다. 유사하게 현대 세속화된 마음챙김명상은 맥마인드풀니스(McMindfulness)라고 불리며 사회적으로 여러 가지 부작용을 낳고 있다는 지적을 받고 있다(Purser & Loy, 2013).

다양한 연구들이 기대하는 바처럼 마음챙김명상이 이타성에 긍정적인 영향을 미치려면, 특수한 조건이 필요할 수 있다. Chen과 Jordan(2020)은 마음챙김명상이 실제 친사회적 행동을 일으키기 위해서는 많은 수련 혹은 다른 보조 도구가 필요할 수 있음을 제안하였다(예. 연민이나 윤리적 요소에 대한 외현적 지시). 실제 한 연구는 짧은 마음챙김명상 처치가 이미 공동체적인 자기개념을 지녔던 사람 혹은 상호의존적 맥락을 점화시킨 사람에게서만 친사회성을 증진시킬 수 있었고, 독립적인 자기개념을 지녔던 사람 혹은 독립적 맥락을 점화시킨 사람에게서는 오히려 친사회성을 감소시켰음을 보고하였다(Poulin et al., 2021). 이 연구는 마음챙김명상이 이미 친사회적인 입장에 있던 사람들을 더 동기화시키는 것이지, 개인주의적인 태도를 견지하고 있는 사람들의 이타성까지 증진시키기는 어렵다는 점을 잘 보여주고 있다. 마음챙김명상이 자의식이나 자기 가치를 명료화하고 그에 따를 기회를 준다는 측면에서(Brown & Ryan, 2003), 마음챙김명상의 이타적 효과를 보는 것은 이미 이타성에 대한 가치가 존재하는 개

인들로 제한될 수 있다(Chen & Jordan, 2020).

혹은 마음챙김명상이 충분히 긴 시간동안 수련되고 체화되면, 연구들이 바라는 것처럼 개인의 이타성을 증진시킬 수도 있을 것이다. 본 연구에서 마음챙김명상의 탈자기중심성은 개인의 암묵적 이타성까지 높일 수는 없었지만, 추가적인 경로분석을 실시한 결과 탈자기중심성은 정서적 공감을 예측하는 경향성을 보였으며, $\beta=.438$, $p=.080$, 마음챙김명상은 탈자기중심성과 정서적 공감을 통해 암묵적 이타성을 예측하는 경향성을 보였다, $\beta=.027$, $p=.062$. 마음챙김명상의 탈자기중심성이 자연스럽게 신체-정서적인 수준의 자기-타인 연결성으로 이어질 수 있다는 선행연구의 제안(Trautwein et al., 2014)을 함께 고려해보면, 마음챙김명상의 장기적인 수련은 정서적 공감과 연결되어 암묵적 수준의 이타성까지 높일 수 있을 것으로 보인다.

정리하면, 마음챙김명상은 적어도 이타성에 대해서 만능이 아니라고 할 수 있다. 단기적이고 세속적인 마음챙김명상은 이타성과 큰 관련이 없는 것으로 보이며, 충분한 효과를 보이기 위해서는 이타성의 가치나 동기에 대한 추가 개입, 그리고 장기적인 수련이 필요하다고 할 수 있다. 수련을 거치다보면 탈자기중심성이 계발되어 이타행동까지 영향을 미칠 수 있고, 그보다 더 체화가 되면 정서적 공감이 계발되어 암묵적 수준의 이타성까지 늘어날 수 있을 것이다.

이때 자비명상은 단기적이고 세속적인 마음챙김명상에 더해져 이타적인 가치와 방향성, 동기를 제공해줄 수 있을 것이다. 또한 비교적 단기적인 개입으로도 이타성을 높여줄 수 있는 훌륭한 하나의 대안이 될 것으로 보인다. 초기 불교 전통에

서 악덕에서 자신을 보호하기 위해 자비명상을 수행했던 것처럼(조현주, 2014; 박찬욱 등, 2015; Hofmann et al., 2011), 세속화된 마음챙김명상 수련의 개인적, 사회적 부작용을 막기 위해 자비명상의 정서적, 윤리적, 이타적 효과가 큰 기여를 할 수 있을 것으로 여겨진다.

추가적으로, 본 연구는 자비명상과 마음챙김명상의 차별적 기제를 보여준 실증연구라는 측면에서도 의의가 있다. 현재 다양한 명상의 기제와 명상 간 기제의 차이점을 밝히는 연구는 소수에 불과하며, 그것도 상관 연구에 제한되어 있는 경우가 대부분이다(박희영, 김완석, 2019). 한편, 최근의 한 연구(마정미, 2022)는 집중명상, 마음챙김명상, 자비명상의 기제에 대한 개념모형(김완석, 2017; 한국명상학회, 2020에서 재인용)을 구조방정식 모형을 통해 실제 검증하였고 실제 프로그램을 진행하여 개념모형의 기제 차이를 확인해보기도 하였다. 본 연구는 위 사례와 함께 명상 프로그램을 통한 기제 연구를 촉진하고 독려하는 역할을 할 수 있을 것으로 보인다.

마지막으로, 본 연구는 명상 연구, 특히 자비명상 연구 및 명상비교 연구들에게 암묵적 이타성에 대한 관심을 유도할 수 있을 것으로 여겨진다. 명상 연구에서 암묵적 이타성은 명시적 이타성에 비해 관심을 받지 못하였다. IAT를 통해 외집단에 대한 부정적 편향을 측정하는 것에 그쳤을 뿐이다(Berry et al., 2020의 메타분석 결과 참고). 이타성은 사회적 바람직성의 영향을 크게 받는 변인이며(박도현, 김완석, 2015) 명상 개입이 요구 특성을 유발할 수 있다는 점(Skwara, King, & Saron, 2017)을 감안했을 때, 이를 효과적으로 통제할 수 있는 암묵적 측정치를 사용하는 것은 이

타성에 대한 명상 연구를 진행할 때 큰 장점을 지닐 것이다. 특히 자비명상의 이타적 효과가 암묵적 이타성 지표에서 잘 나타날 수 있다는 본 연구의 결과는 암묵적 이타성에 대한 명상 연구를 촉진시킬 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 김권수, 김완석, 김종우, 김지연, 박도현, 박성현, 박지영, 심교린, 윤병수, 이봉건, 이성준, 성전용, 정애자, 조옥경, 최윤정 (2021). 명상과학 입문. 서울: 답엔북스.
- 김성일 (2010). 청소년을 위한 정의적 공감검사의 타당화. *청소년학연구*, 17(11), 1-25.
- 김완석 (2017). 한국명상학회 고급 과정. 미출간 단행본.
- 김완석 (2019). 마인드 다이어트: 명상 기반의 자기조절. 서울: 학지사.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher 와 Fehr 의 Compassionate Love Scale 의 한국판 단축형. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 509-535.
- 김정모, 전미애 (2014). 마음챙김에 기초한 교양강좌가 대학생의 인성발달에 미치는 효과. *Korean Journal of Clinical Psychology*, 33(4), 833-852.
- 김정호 (2018). 명상과 마음챙김의 이해. *한국명상학회지*, 8(1), 1-22.
- 마정이 (2022). 마인드 다이어트(Mind Diet): 자기조절 개발을 위한 명상 기반 프로그램. 아주대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 박도현 (2016). 수치심이 자비심 계발에 미치는 영향. 아주대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 박도현, 김완석 (2015). 아주 사무량심 척도 (AFIS) 의 개발과 타당화. *한국심리학회지: 건강*, 20(4), 821-838.
- 박성현 (2015). 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가. 한자경 (편), *자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가* (pp. 259-302) 서울: 도서출판 운주사.
- 박준호, 서영석 (2010). 대학생을 대상으로 한 한국판 지각된 스트레스 척도 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 29(3), 611-629.
- 박찬욱, 윤희조, 한자경, 미산, 김재성, 차상엽, 이정기, 박성현 (2015). 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가 (pp. 259-302) 서울: 도서출판 운주사.
- 박희영, 김완석 (2019). 이타행동에 대한 마음챙김과 자비심의 차별적 효과 기제: 인지적 공감과 정서적 공감을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 24(1), 273-291.
- 윤석인 (2021). 마음챙김 명상은 자기관을 변화시키는가? : 무아를 중심으로. 아주대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주대학교 일반대학원 박사학위 청구논문.
- 이성준, 박도현, 김완석 (2011). 마음챙김이 공감에 미치는 효과. *한국명상학회지*, 2(1), 47-61.
- 이해선, 김완석 (2017). 대학생의 집단과제 활동에서 명상기반 훈련이 집단응집력과 집단 만족도에 미치는 영향: 자비명상과 마음챙김명상의 비교. *한국명상학회지*, 7(2), 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.
- 장현갑 (2018). 뇌를 움직이는 마음의 비밀: 명상에 답이 있다. 서울: 답엔북스.
- 장현갑, 김정모, 배계홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R 로 본 효과성 검증. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 833-850.
- 정영숙 (1999). 친밀성이 이타행동에 미치는 효과. *한국*

- 심리학회지: 발달, 12(2), 106-116.
- 조용래 (2009). 한국판 개정된 인지적 및 정서적 마음챙김 척도의 신뢰도와 타당도. *Korean Journal of Clinical Psychology, 28*(3), 667-693.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료, 14*(1), 123-143.
- 조현주, 노승혜, 류석진, 이현예, 정현희 (2021). 자기 성장을 위한 마음챙김-자비 프로그램(MLCP): 멈추고, 느끼고, 사랑하라. 서울: 학지사.
- 한국명상학회 (2020). 한국의 명상을 말한다: 대한민국 명상을 이끌어 온 17인의 대담. 서울: 담앤북스.
- Aronfreed, J. (1970). The socialization of altruistic and sympathetic behavior: Some theoretical and experimental analyses. In J. Macaulay & L. Berkowitz (Eds), *Altruism and helping behavior*, NY: Academic Press.
- Aydinli, A., Bender, M., Chasiotis, A., Cemalcilar, Z., & Van de Vijver, F. J. (2014). When does self-reported prosocial motivation predict helping? The moderating role of implicit prosocial motivation. *Motivation and Emotion, 38*(5), 645-658.
- Aydinli, A., Bender, M., Chasiotis, A., van de Vijver, F. J., Cemalcilar, Z., Chong, A., & Yue, X. (2016). A cross-cultural study of explicit and implicit motivation for long-term volunteering. *Nonprofit and Voluntary Sector Quarterly, 45*(2), 375-396.
- Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Yarkoni, T., Sills, J., Halifax, J., Dimidjian, S., & Wager, T. D. (2016). Effects of compassion meditation on a psychological model of charitable donation. *Emotion, 16*(5), 691.
- Aspy, D. J., & Proeve, M. (2017). Mindfulness and loving-kindness meditation: Effects on connectedness to humanity and to the natural world. *Psychological Reports, 120*(1), 102-117.
- Bal-Tal, D., & Raviv, A. (1979). Consistency of helping behavior measures. *Child Development, 50*, 1235-1235.
- Bankard, J. (2015). Training emotion cultivates morality: How loving-kindness meditation hones compassion and increases prosocial behavior. *Journal of religion and health, 54*(6), 2324-2343.
- Batson, C. D. (1991). *The Altruism Question: Toward a Social-Psychological Answer*. UK: Psychology Press.
- 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.
- Batson, C. D., & Coke, J. S. (1981). Empathy: A source of altruistic motivation for helping? In J. P. Rushton & R. M. Sorrentino (Eds.), *Altruism and helping behavior: Social, personality, and developmental perspectives*, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Batson, C. D., Lishner, D. A., Cook, J., & Sawyer, S. (2005). Similarity and nurturance: Two possible sources of empathy for strangers. *Basic and applied social psychology, 27*(1), 15-25.
- Berry, D. R., & Brown, K. W. (2017). Reducing separateness with presence: How mindfulness catalyzes intergroup prosociality. In J. C. Karremans, E. K. Papiés (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 153-166). Milton Park: Routledge.
- Berry, D. R., Cairo, A. H., Goodman, R. J., Quaglia, J. T., Green, J. D., & Brown, K. W. (2018). Mindfulness increases prosocial responses toward ostracized strangers through empathic concern.

- Journal of Experimental Psychology: General*, 147(1), 93.
- Berry, D. R., Hoerr, J. P., Cesko, S., Alayoubi, A., Carpio, K., Zirzow, H., ... & Beaver, V. (2020). Does mindfulness training without explicit ethics-based instruction promote prosocial behaviors? A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 46(8), 1247-1269.
- Bibeau, M., Dionne, F., & Leblanc, J. (2016). Can compassion meditation contribute to the development of psychotherapists' empathy? A review. *Mindfulness*, 7(1), 255-263.
- Blum, L. A. (1980/2009). *Friendship, Altruism, and Morality*. UK: Routledge.
- Borihamwanaket, S. (2013). 행복에 이르는 열 가지 습관 [*The Perfections Leading to Enlightenment*]. (정명스님 역). 서울: 비움과 소통. (원전은 2007년에 출판).
- 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.
- Brito-Pons, G., Campos, D., & Cebolla, A. (2018). Implicit or explicit compassion? Effects of compassion cultivation training and comparison with mindfulness-based stress reduction. *Mindfulness*, 9(5), 1494-1508.
- 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.
- Chen, S., & Jordan, C. H. (2020). Incorporating ethics into brief mindfulness practice: Effects on well-being and prosocial behavior. *Mindfulness*, 11(1), 18-29.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 385-396.
- Condon, P. (2017). Mindfulness, compassion, and prosocial behaviour. In J. C. Karremans, E. K. Papies (Eds.), *Mindfulness in social psychology* (pp. 124-138). Milton Park: Routledge.
- Condon, P., Desbordes, G., Miller, W. B., & DeSteno, D. (2013). Meditation increases compassionate responses to suffering. *Psychological Science*, 24(10), 2125-2127.
- Dahl, C. J., Lutz, A., & Davidson, R. J. (2015). Reconstructing and deconstructing the self: cognitive mechanisms in meditation practice. *Trends in Cognitive Sciences*, 19(9), 515-523.
- Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, 15(2), 138-157.
- David, D. (2014). Some concerns about the psychological implications of mindfulness: A critical analysis. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 32(4), 313-324.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 63, 30-37.
- Donald, J. N., Sahdra, B. K., Van Zanden, B., Duineveld, J. J., Atkins, P. W., Marshall, S. L., & Ciarrochi, J. (2019). Does your mindfulness benefit others? A systematic review and meta analysis of the link between mindfulness and prosocial behaviour. *British Journal of*

- Psychology*, 110(1), 101-125.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., & Spinrad, T. L. (2007). Prosocial development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds), *Handbook of child psychology: Vol. 3. Social, Emotional, and Personality Development* (pp. 646 - 718). Hoboken: John Wiley & Sons.
- Feldman, G., Greeson, J., & Serville, J. (2010). Differential effects of mindful breathing, progressive muscle relaxation, and loving-kindness meditation on decentering and negative reactions to repetitive thoughts. *Behaviour research and therapy*, 48(10), 1002-1011.
- Falcone, G., & Jerram, M. (2018). Brain activity in mindfulness depends on experience: a meta-analysis of fMRI studies. *Mindfulness*, 9(5), 1319-1329.
- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177-190.
- 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.
- Greenwald, A. G., Poehlman, T. A., Uhlmann, E. L., & Banaji, M. R. (2009). Understanding and using the Implicit Association Test: III. Meta-analysis of predictive validity. *Journal of personality and social psychology*, 97(1), 17-41.
- Hoffman, M. L. (1975). Developmental synthesis of affect and cognition and its implications for altruistic motivation. *Developmental psychology*, 11(5), 607-622.
- Hoffman, E., McCabe, K., Shachat, K., & Smith, V. (1994). Preferences, property rights, and anonymity in bargaining games. *Games and Economic behavior*, 7(3), 346-380.
- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical psychology review*, 31(7), 1126-1132.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on psychological science*, 6(6), 537-559.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8(5), 720.
- Jazaieri, H., Jinpa, G. T., McGonigal, K., Rosenberg, E. L., Finkelstein, J., Simon-Thomas, E., ... & Goldin, P. R. (2013). Enhancing compassion: A randomized controlled trial of a compassion cultivation training program. *Journal of Happiness Studies*, 14(4), 1113-1126.
- Jinpa, T. (2015). *A fearless heart: why compassion is the key to greater wellbeing*. UK: Hachette.
- Kang, Y., Gray, J. R., & Dovidio, J. F. (2014). The nondiscriminating heart: lovingkindness meditation training decreases implicit intergroup bias. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1306.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algeo, S. B., ... & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24(7), 1123-1132.
- Kraus, S., & Sears, S. (2009). Measuring the

- immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity. *Social Indicators Research*, 92(1), 169-181.
- Krebs, D. L. (1970). Altruism: An examination of the concept and a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 73(4), 258-302.
- Kreplin, U., Farias, M., & Brazil, I. A. (2018). The limited prosocial effects of meditation: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 8(1), 1-10.
- Kristeller, J. L., & Johnson, T. (2005). Cultivating loving kindness: A two stage model of the effects of meditation on empathy, compassion, and altruism. *Zygon*, 40(2), 391-408.
- Kuhl, J., & Scheffer, D. (2001). *Der Operante Multi-Motiv-Test(OMT): Manual [The operant multi-motive-test (OMT): Manual]*. Osnabrück: University of Osnabrück.
- Ledesma, D., & Kumano, H. (2009). Mindfulness based stress reduction and cancer: a meta analysis. *Psycho Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 18(6), 571-579.
- Leyland, A., Rowse, G., & Emerson, L. M. (2019). Experimental effects of mindfulness inductions on self-regulation: Systematic review and meta-analysis. *Emotion*, 19(1), 108.
- Logie, K., & Frewen, P. (2015). Self/other referential processing following mindfulness and loving-kindness meditation. *Mindfulness*, 6(4), 778-787.
- 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.
- McClintock, A. S., Rodriguez, M. A., & Zerubavel, N. (2019). The effects of mindfulness retreats on the psychological health of non-clinical adults: A meta-analysis. *Mindfulness*, 10(8), 1443-1454.
- Mehrabian, A. (2000). *Manual for the Balanced Emotional Empathy Scale(BEES)*. Monterey: Albert Mehrabian.
- Mussen, P., & Eisenberg-Berg, N. (1977). *Roots of caring, sharing, and helping: The development of pro-social behavior*. San Fransisco, CA: Freeman.
- Nosek, B. A., Hawkins, C. B., & Frazier, R. S. (2012). Implicit social cognition. In Fiske, S. T. & Macrae, C. N. (Eds.), *The Sage Handbook of Social cognition* (pp. 31-53). London: SAGE.
- Oveis, C., Horberg, E. J., & Keltner, D. (2010). Compassion, pride, and social intuitions of self-other similarity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 98(4), 618.
- Poulin, M., Ministero, L., Gabriel, S., Morrison, C., & Naidu, E. (2021). Minding your own business? Mindfulness decreases prosocial behavior for those with independent self-construals. *PsyArXiv: April*, 9.
- Purser, R., & Loy, D. (2013). Beyond mindfulness. *Huffington Post*, 1(7), 13.
- Ryan, R. M., Donald, J. N., & Bradshaw, E. L. (2021). Mindfulness and motivation: a process view using self-determination theory. *Current Directions in Psychological Science*, 30(4), 300-306.
- Sahdra, B., Ciarrochi, J., & Parker, P. (2016). Nonattachment and mindfulness: Related but distinct constructs. *Psychological Assessment*, 28(7), 819.
- 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.
- Schindler, S., & Friese, M. (2021). The relation of

- mindfulness and prosocial behavior: What do we (not) know?. *Current Opinion in Psychology*. doi.org/10.1007/s12144-021-01860-y.
- Schindler, S., Pfattheicher, S., & Reinhard, M. A. (2019). Potential negative consequences of mindfulness in the moral domain. *European Journal of Social Psychology, 49*(5), 1055-1069.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., & Keng, S. L. (2020). Meditation and telomere length: a meta-analysis. *Psychology & Health, 35*(8), 901-915.
- Shi, L., Zhang, D., Wang, L., Zhuang, J., Cook, R., & Chen, L. (2017). Meditation and blood pressure: a meta-analysis of randomized clinical trials. *Journal of hypertension, 35*(4), 696-706.
- 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. 41-49). 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.
- Staub, E. (1978). *Positive social behavior and morality, Volume 1: Social and personal influences*. NY: Academic Press.
- Trautwein, F. M., Kanske, P., Böckler, A., & Singer, T. (2020). Differential benefits of mental training types for attention, compassion, and theory of mind. *Cognition, 194*, 104039. doi.org/10.1016/j.cognition.2019.104039.
- Trautwein, F. M., Naranjo, J. R., & Schmidt, S. (2014). Meditation effects in the social domain: self-other connectedness as a general mechanism?. In S. Schmidt, H. Walach (Eds.), *Meditation - neuroscientific approaches and philosophical implications* (pp. 175-198). Berlin: Springer Science & Business Media.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in Human Neuroscience, 6*, 296. doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296.
- Vollhardt, J. R., & Staub, E. (2011). Inclusive altruism born of suffering: The relationship between adversity and prosocial attitudes and behavior toward disadvantaged outgroups. *American Journal of Orthopsychiatry, 81*(3), 307.
- Wayment, H. A., Wiist, B., Sullivan, B. M., & Warren, M. A. (2011). Doing and being: Mindfulness, health, and quiet ego characteristics among Buddhist practitioners. *Journal of Happiness Studies, 12*(4), 575-589.
- Welwood, J. (2008). 깨달음의 심리학[Toward a Psychology of Awakening]. (김명권, 주혜명 역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판)
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z., Olson, M. C., ... & Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological Science, 24*(7), 1171-1180.

원고접수일: 2022년 5월 16일

논문심사일: 2022년 9월 13일

게재결정일: 2023년 1월 25일

Limited Effects of Mindfulness Meditation on Altruism: Differential Effects of Lovingkindness- Compassion Meditation and the Mechanisms

Hui-Yeong Park

Department of Korean Medicine, Kyung Hee University

As the effects of mindfulness meditation (MM) are being revealed in various areas, there has been an increase in the number of studies showing that MM can even enhance altruism. On the other hand, lovingkindness-compassion meditation (LKCM), a unique meditation that is distinct from MM, can also be considered to be highly related to altruism. Several studies have compared the effects of the two types of meditation on altruism, but the results vary from study to study. Therefore, this study attempted to determine whether the altruistic effect of MM is somewhat limited, and whether LKCM has a better effect on altruism. Furthermore, we tried to clarify whether these differences appear due to the difference in the core mechanism of the two types of meditation. In order to clarify this, LKCM and MM were organized into an 8-week program to compare the effects of each other, and an untreated control group was additionally created to control for the time effect. As a result of the analysis, the interaction between the group and measurement period was not significant in stress and implicit altruism, and significant or marginally significant results were found in loving-kindness and compassion, mindfulness, altruism, altruistic behavior, affective empathy, and de-self-centeredness. In the LKCM program, there was an increase in loving-kindness and compassion, mindfulness, altruism, altruistic behavior, affective empathy, and de-self-centeredness over time. In the MM program, there was an increase in mindfulness and de-self-centeredness. As a result of path analysis, LKCM predicted altruism and altruistic behavior through affective empathy and de-self-centeredness, and had a tendency to predict implicit altruism through affective empathy. MM predicted altruism and altruistic behavior through de-self-centeredness, but it did not predict implicit altruism. In other words, LKCM could affect an individual's inner altruism by increasing affective empathy for others, whereas MM could reduce attachment to oneself and cause actions for others, but could not raise an individual's inner altruism. In the discussion, the limitations of this study and suggestions for future research were addressed.

Keywords: Lovingkindness-Compassion Meditation, Mindfulness Meditation, Altruism, Altruistic Behavior, Implicit Altruism, Affective Empathy, De-Self-Centeredness