

자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로*

박 성 현 성 승 연[†] 미 산
서울불교대학원대학교 상도선원

최근 10여년 간 마음챙김 명상과 더불어 불교의 주요 수행법인 자비명상에 대한 연구가 활발히 진행되고 있다. 이 연구는 불교 대승 전통에 기초하여 개발된 자애미소명상의 심리사회영적 영향에 대한 탐색적 연구이다. 연구 1에서 일반성인 참가자들은 실험집단(16명)과 대기자 집단(20명)으로 할당되었고, 사전, 사후 및 추후검사가 수행되었다. 실험집단은 통제집단에 비해 사후 및 추후점수에서 자기-관련변인(자기-자비, 자기-존중감, 사회적 관계변인(자비적 사랑, 사회적 연결감, 용서) 및 영성 관련 변인에서 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 연구 2에서는 참가자 7명을 대상으로 포커스 그룹 인터뷰를 실시하여 수행 중 체험 및 수행 후 일상생활의 변화를 분석한 결과 신체적, 정서적, 인지적, 대인관계적 영역에서 총 13개의 범주가 나타났다. 신체적 영역에는 이완과 스트레스 반응의 감소 등이, 정서적 영역에서는 분노의 감소, 긍정정서의 증가 등이, 인지적 영역에서는 자각 및 공감능력의 증가 등이, 대인관계 영역에서는 타인에 대한 연결감과 수용능력의 증가가 나타났다. 이러한 결과를 초기 불교 전통의 자애명상 연구 결과와 대비하여 논의하였다. 또한, 자애미소명상을 심리치료 프로그램으로 활용하기 위한 방안 및 자애미소명상의 치료 기제 및 치료 효과 지속성에 대한 추후 연구 과제를 제시하였다.

주요어 : 자비, 자애, 자애미소명상, 긍정정서, 사회적 연결감, 영성

* 이 연구는 하트스마일명상연구회의 연구비지원을 받았다.

[†] 교신저자 : 성승연, 서울불교대학원대학교 상담심리학과, 서울특별시 금천구 독산로 70길 8.

Tel : 02-890-2834, E-mail : sungair@unitel.co.kr

최근 20여 년 동안 불교 명상에 대한 과학적 연구는 매우 인기 있는 연구 주제가 되었다. 불교 명상에는 여러 가지 방법이 있으나 서구 심리학자 및 의학자들의 주요 관심사가 된 명상법은 통찰 명상의 대표적 방법인 마음챙김 명상(위빠사나 명상)이라고 할 수 있다. 마음챙김 명상은 통합 의학 및 서구 심리치료 학파의 하나인 인지행동치료와 결합하여 신체 및 심리치료 이론에 새로운 패러다임을 제공하고 있을 뿐 아니라(문현미, 2005; 장현갑, 1996), 다양한 신체적, 심리적 질병에 유력한 효과를 나타내 보이고 있다(권석만, 2006; 김정호, 2004; 박성현, 2007; 박성현, 성승연, 2008; 장현갑, 2004; Baer, 2003; Baer, 2006; Brown & Ryan, 2003; Germer, 2005; Kabat-Zinn, 1990; Kabat-Zinn, 1998에서 재인용).

마음챙김 명상과 비교하여 자비를 계발하기 위한 자비 명상법에 대한 과학적 연구는 10여 년이 채 안된 역사를 가지고 있다. 자비 명상이 서구 과학자들의 관심을 끌게 된 배경의 하나로 긍정 심리학(positive psychology)의 등장을 들 수 있다. 긍정 심리학은 그간의 심리학이 인간 정신의 부정적이고 병적인 측면에만 지나치게 몰두해왔음을 비판하며, 인간의 성장과 실현의 동력이 되는 긍정적인 자질들에 대한 연구를 중심 주제로 삼고 있다. 명상 일반에 대한 연구 또한 긍정 심리학의 하위 주제로 포함되나, 자비 명상은 긍정 심리학의 맥락에서 특히 긍정적 정서나 친사회적 행동과 관련하여 연구되고 있다 (Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek & Finkel, 2008; Hutcherson, Seppala & Gross, 2008; Kang, Gray & Dovidio, 2014; Leiberg, Klimecki & Singer, 2011).

불교의 자비에 해당하는 영어 단어로 흔히 쓰이는 compassion은 '함께 고통을 나누는'이라

는 뜻을 가진 라틴어 'compati'에서 유래되었다. 그러나 엄밀히 말하여 불교의 자비는 네 가지 한량없는 마음(四無量心)인 자비희사(慈悲喜捨)¹⁾의 두 가지 구성 요소로서 자(metta)와 비(karuna)가 결합된 말이다. 자(慈: metta)는 '친구나 이웃이 행복하고 평안하며, 유익하고 안락해지기를 희망하는 것'이며, 비(悲: karuna)는 '어머니가 사랑하는 자녀의 고통을 덜어주고 싶어 하는 마음처럼 모든 존재가 고통에서 벗어나기를 바라는 마음'이다. Germer는 자(慈: metta)를 보편적인 이타심이란 의미를 지닌 loving-kindness로 번역하고, 우정(friendliness), 사랑(love), 호의(benevolence), 선의(good will)의 마음이라고 소개하고 있다. loving-kindness는 한국어로 흔히 자애로 번역된다. 한편 Dalai Lama는 비(悲: karuna)를 고통을 공유한다는 의미에서 compassion(com; shared, passion; suffering)으로 번역하였고 한국어로는 자비 혹은 연민으로 번역된다²⁾(조현주, 2014).

자비 명상은 마음챙김 명상과 비교하여 몇 가지 독특한 특징을 갖고 있다. 마음챙김 명상은 현재 경험에 대한 주의 및 자각 능력을 키움으로써 인지 및 정서에 대한 조절 능력을 계발하는 훈련인데 반해, 자비 명상은 자신과 타인에 대한 따뜻하고 친절함 태도, 고통에 대한 연민의 마음, 기쁨과 평온의 긍정적 정

- 1) 사무량심은 모든 존재들의 행복을 바라는 마음(자; metta), 괴로움에서 벗어나기를 바라는 마음(비; karuna), 더불어 기뻐하는 마음(희; mudita), 평온한 마음(사; upekkhha)을 포함한다.
- 2) 서광스님과 김나연이 공역한 『심리치료에서 이해와 자비의 역할』의 경우 제목에서는 compassion을 자비로 번역하고 있으나, 본문에서는 연민으로 번역하고 있다. 김경의 등 「한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구」에서는 self-compassion을 자기-자비로 번역하고 있다.

서를 배양하는 훈련이다. 또한, 마음챙김은 몸과 마음에서 나타나는 현재 경험을 대상으로 하는 반면, 자비 명상은 주로 심상화(imagination)를 통해 자신과 타인 및 모든 존재의 이미지를 떠올리고 그 대상에 대해 사랑과 친절함을 보내는 방식을 택한다. 자비 명상은 마음챙김 명상에 비해 정서 중심의 수행법이며 친사회적인 태도를 계발한다는 점에서 사회적 명상(social meditation)의 성격을 띠고 있다(김완석, 신강현, 김강일, 2014).

현재까지의 연구에 따르면 자비 명상³⁾은 정서적 문제, 사회적 관계 및 신체적 건강의 여러 측면에서 유망한 효과를 보인 것으로 나타나고 있다. 자비 명상은 비교적 단기간의 훈련으로도 타인에 대한 긍정적 정서를 증가시켰으며 (Fredrickson, 1998; Fredrickson, 2001; Hutcherson et al., 2008), 다양한 개인적 자원들(마음챙김, 자기-수용, 긍정적 관계와 신체적 건강) 및 삶의 만족도를 증가시켰다(Fredrickson et al., 2008). 또한, 자비 명상은 통증, 분노,

스트레스를 유의하게 감소시켰다(Carson et al., 2005). 임상적 개입 방법으로 개발된 자비에 기초한 치료인 자비로운 마음 훈련(compassionate mind training)은 자기-비난과 수치심이 높은 환자들을 대상으로 자비 심상 훈련을 통해 만성적 정서 장애자들의 불안, 우울, 자기-비난 성향을 개선하고(Gilbert & Procter, 2006; Shahar et al., 2015), 편집성 조현증 환자들에게 적용하여 적대적 환청, 우울, 불안 및 편집증에서 유의한 개선을 보였다(Mayhew & Gilbert, 2008). 자비 명상은 스트레스에 대한 대처 능력 및 회복력을 증가시켰으며(Fredrickson, Mancuso, Branigan, & Tugade, 2000), 실패, 거부와 관련된 스트레스를 완충하는 효과(Leary, Tate, Adams, Allen & Hancock, 2007)를 보였다. 또한, 면역 기능의 강화 (Rein, Atkinson, & McCraty, 1995), 스트레스 유발 인자인 인터류킨-6의 물질을 낮춤으로써(Pace et al., 2009; 조현주, 2014에서 재인용) 신체적 건강에도 기여하는 것으로 나타났다. 자비 명상은 친사회적 능력을 배양하는 효과가 있었다. 자비 명상은 대인 관계 신뢰와 사회적 연결감을 증대시키고(Dunn & Schweitzer, 2005; Hutcherson et al., 2008; Johnson & Fredrickson, 2005) 집단 내 편견을 감소시켰다(Kang, Gray & Dovidio, 2014). 국내 연구에서도 자비 명상 훈련은 지각된 스트레스와 부적 정서를 줄이고(왕인순, 조옥경, 2011) 삶의 질과 이타 행동을 개선시켰으며(김완석 등 2014; 이성준, 2015; 장지현, 김완석, 2014), 초보 상담자들의 심리적 소진을 감소시켰다(조현주, 노지애, 이현애, 정성진, 현명호, 2014).

자기-자비 척도(Neff, 2003a; Neff, 2003b)를 활용한 자기-자비와 여타 심리적 속성들과의 관계 연구들을 보면, 자기-자비는 긍정적 정

3) 미국의 명상 지도자인 살즈버그(Salzburg)는 자애 명상(Loving-kindness Meditation)을 자신과 타인에 대한 무조건적인 사랑(unconditional love), 친절(kindness), 연민(compassion)을 배양하는 수행이라고 말한다. 이러한 예에서 보듯이 서구에서는 자와 비를 크게 구분하지 않고 혼합하여 사용하는 경향이 있다. 자(loving-kindness)와 비(compassion)가 개념적으로 구분되는 용어이기는 하나 자비를 붙여서 쓸 경우 영미권에서는 compassion이란 단어를 사용하는 것이 일반적이다. 이 연구에서 인용한 대부분의 연구들은 살즈버그의 자애 명상을 독립변인으로 사용하고 있으나, 이러한 경우에도 compassion meditation으로 표기하는 경우가 많다. 따라서, 본 연구에서는 용어의 혼란을 피하기 위해 loving-kindness Meditation과 compassion meditation 모두를 자비명상으로 통칭하여 사용하려고 한다.

서, 사회적 연결성, 정서 조절 및 정서 지능과 유의한 관련성을 보인 반면, 부정적 정서와는 부적 상관을 보였다. 자기-자비가 높은 사람들은 실패 경험 이후에도 긍정적 재해석, 수용, 행복, 낙관성 등에서 높은 관련성을 보였다 (Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005). 국내 연구에서도 자기-자비는 분노 표현을 완충하는 효과를 나타냈다(이상현, 성승연, 2011).

불교의 핵심은 지혜와 자비로 표현될 수 있는데, 위빠사나 명상은 지혜를 계발하기 위한 초기 불교의 수행법으로 알려져 있다. 위빠사나 명상은 몸과 마음에서 일어나는 현상을 관찰하고 알아차림으로써 존재의 실상인 무상(無常), 무아(無我), 고(苦)의 삼법인을 체득하는 지혜를 얻는 수행법이며, 觀法, 마음챙김 명상(mindfulness meditation), 혹은 사념처(四念處) 수행으로도 불린다(김정호, 2004; 박성현, 박정숙, 2006). 불교의 또 다른 축인 자비를 계발하는 수행법은 자비 명상으로 통칭된다. 불교 전통에서 자비는 초기 불교에서도 강조되지만 대승 불교에 이르러 수행의 중심 주제가 된다(남수영, 2006). 불교 학자들은 초기 불교와 대승 불교에서 자비 수행을 하는 목적이 매우 상이하다는 점을 강조하고 있다. 초기 불교에서 자비의 수행은 타인을 위한 실천이기 전에 먼저 자신의 해탈을 위해 필요한 수단이 된다. 초기 불교에서 자비의 수행은 자비희사(慈悲喜捨)의 사무량심(四無量心)의 실천 덕목 중 하나로 제시되는데 사무량심은 열반을 성취하기 위한 수단으로서의 수행 과정에 포함된다. <잡아함경>에서 사무량심은 사선정에 이른 후 무색계 선정을 닦기 전에 수행해야 할 과정으로 여겨지며, 자애의 수행은 고통의 뿌리인 탐진치 삼독 중 특히 분노와 성냄을 이기는 수행으로 간주된다. 즉, 자비의 실천은 타

인의 평온이나 행복과 상관없이 먼저 자신의 평온과 행복을 닦음으로써 자신의 해탈을 위한 수행이라는 측면이 강하다(윤영해, 2012). 초기 불교에서 나타난 자비의 개념은 구체적인 자비행 혹은 타인을 향한 실천에 앞서 자비의 성품이나 성향 혹은 심성을 강조하며, 자비심 배양의 일차적 목표는 자신을 청정하게 하여 마음의 불건전한 것들을 없앴으로써 심해탈(心解脫)을 이루는데 있다.⁴⁾

대승 불교에서의 자비는 모든 중생을 구제하고자 서원을 세워서 실천하는 보살 사상에 기초해 있다(남수영, 2006). 보살은 대승 불교의 새로운 이상적 인간관으로서 자신을 구제하기에 앞서 남부터 구제한다는 자비의 서원을 세워 자신의 열반을 추구하기 보다는 오히려 생사의 세계에 태어나 중생의 구제를 원한다. 이러한 면에서 대승 불교의 자비 사상은 초기 불교에 비해 보다 이타적이며 사회적 윤리를 강조한다고 볼 수 있다. 그러나, 수행적 측면에서는 대승 불교 또한 자신의 내면에 자비심을 배양하는 것이 우선적임을 말하고 있다. 대승 불교에서 자비 수행은 일체 중생은

4) 그러나 초기 불교의 자비 수행이 이타보다는 자리에만 초점을 두고 있다고 비판하는 것은 문제가 된다. 붓다는 <상윳따 니까야>에서 자애의 수행을 먼저 자신으로부터 시작해야 하는 이유를 다음과 같이 설명하고 있다. "모든 방향을 마음으로 편력해 보아도 그 어디에서도 자신보다 사랑스러운 것은 발견할 수 없다. 이와 같이 다른 사람들도 각자 자신이 사랑스럽다. 따라서 자신을 사랑하는 자는 남을 해쳐서는 안 된다." (SN, vol1, p.119) 즉, 자신에 대해 애정을 갖지 않는 사람은 없으므로 그것을 확인함으로써 다른 사람 역시 그 사람에게 있어서는 자신이 가장 소중한다는 이치를 깨닫게 되는 것이다. 그런 점에서 자비의 실천은 자기에 대한 사랑이 출발점이 된다(윤영해, 2012).

붓다의 성품을 지니고 있다는 불성론을 근거로 하고 있다. 불성론은 일체 중생은 그 가능태로서 붓다의 성품인 지혜와 자비의 씨앗을 품고 있다는 점을 강조한다(문을식, 2012). 대승 불교의 자비 수행법을 설하고 있는 대표적인 불전은 천태 『차제선문』이다. 이에 따르면 수행자들은 선정에 들기 전에 다음과 같은 서원을 하여야 한다. “일체의 중생이 모두 상쾌하고 즐거워하는 것을 내가 선정 가운데 모두 볼 수 있게 되기를 바랍니다.” 이렇게 서원을 말하고 자무량심(慈無量心)의 수행을 시작한다. 자무량심 수행의 방법은 다음과 같다. 첫째, 자기 서원으로부터 시작하여 자신을 향한 자애 수행을 한다. 선정에 들게 되면 이미 몸과 마음에 자애와 사랑이 가득해지므로 자신을 위한 수행이 진행된 것이다. 다음으로, 이런 상태와 공명할 수 있도록 사랑스럽고 친한 사람이 즐거워하는 모습을 떠올려 심상화한다(미산, 2015). 이와 같이, 초기 불교와 대승 불교는 자기 해탈과 중생 구제에 두는 강조점이 다를 수는 있으나, 자비 수행에 있어 자기 자신을 향한 자애와 사랑을 키우는 것을 일차적으로 생각한다는 점에서는 일치한다고 볼 수 있다.

자애미소 명상⁵⁾

이 연구의 대상인 자애미소 명상은 우리의 본성 안에 지혜와 자비가 본래 갖추어졌다는 대승 불교의 철학에 기초하여 개발된 자애 명상법이다.⁶⁾ 대승 불교에서 자애를 훈련하는

궁극적 목적은 내가 고립된 개별적 실체가 아니라 우주 전체와 하나로 연결되어 있다는 사실을 깨닫는데 있다. 우주 만물 일체를 나로 여기고 나처럼 아끼고 사랑하는 마음이 바로 자애이다. 이를 위해서는 수행을 통해 자신의 본성 안에 내재된 자애심을 일깨우는 것이 필요하다. 우리 몸과 마음의 자애로운 본성은 편안하고 고요하며 따뜻하고 훈훈한 느낌에 기반하고 있으며, 자신과 세계의 온전함에 대한 이해로 경험된다. 자애미소 명상은 바로 이와 같이 본성 안에 이미 내재된 자애의 특성들을 이끌어 내기 위한 수행 방법이라고 할 수 있다.

자애미소 명상은 2박 3일의 집중적인 수행 방식을 갖고 있다. 첫날 09:00 ~ 21:00, 둘째 날 04:00 ~ 21:30, 마지막 날 04:00 ~ 09:00 까지 진행된다. 자애미소 명상의 진행 과정을 살펴보면, 수행 지도자는 자애미소 명상이 지금 이대로, 있는 그대로 편안하고 고요한 우리의 본성을 체험하고 깨닫는 수행임을 설명한다. 자애미소 명상의 모든 수행법들은 직접적으로 몸과 마음에 자애로운 느낌을 불러 일으켜 충만하게 경험될 수 있도록 고안되었다. 수행 프로그램에는 하트스마일 본 명상을 중심으로 하트스마일 33배, 수용·감사 명상, 음 명상, 따기온스 명상, 그리고 법문과 인터뷰가 포함된다. 수행 초기에 보조 명상법이라고 할 수 있는 33배, 따기온스와 수용·감사 명상 등을 통해 참가자들의 몸과 마음을 충분히 이완시킨다. 음 명상은 소리의 울림과 공명을 통해 참가자들에게 타인 및 우주와의 연결감과

5) 자애미소명상은 영문으로는 Heart Smile Meditation (HSM)으로 표기하며 이 연구 종료 후 자애미소 명상의 한국어 표기도 하트스마일 명상으로 바뀌었다.

6) 이 명상법을 특별히 자애 명상법으로 명명한 이유는 수행의 초점이 자신의 몸과 마음의 따뜻함과 온전함의 체험을 통해 자신을 향한 사랑과 자애의 마음을 키우는 것이 목적이기 때문이다.

일체감의 느낌을 불러일으킨다. 자애미소 본 명상에서는 부드러운 미소를 통해 부드럽고 따뜻한 느낌을 불러일으키게 하며 이 느낌을 가슴에 집중시키도록 함으로써 자애의 느낌은 온 몸으로 확산 충만 된다. 이러한 몸과 마음의 충만 된 느낌은 지금 여기에서의 온전함에 대한 체험으로 이어지게 된다(미산, 2015).

다섯 가지 핵심 수행법의 내용은 다음과 같다. 첫째, 하트스마일 33배는 몸과 마음의 이완과 깨어있음을 통해서 따스함과 훈훈함이 몸과 마음에 나타나도록 하는 것을 목표로 한다. 절 동작을 아주 천천히 하면서 몸의 움직임의 깨어서 알아차린다. 절 동작은 몸짓, 얼굴짓, 손짓으로 이루어진다. 몸짓은 절하는 몸의 움직임이다. 얼굴짓은 자애롭고 사랑스러운 미소이다. 손짓은 하트마크와 연꽃합장이다. 이 33배 절 동작은 천천히 해야 하며 약 30분이 소요된다. 둘째, 하트스마일 수용·감사 명상은 지금까지 살아오면서 가져온 마음의 짐을 내려놓도록 하고, 지금 현재의 본인의 몸과 마음의 상태를 있는 그대로 수용하고 모든 일에 감사의 마음을 갖게 한다. 셋째, 하트스마일 따기온스이다. 따기온스는 '따스한 기운이 온몸에 스미는 것'의 준말이다. 따기온스는 긴장 이완을 통한 자애의 느낌을 활성화 하는 것이 목표이지만, 몸과 마음이 동시에 깊은 휴식을 취하도록 유도해준다. 넷째, 음 명상이다. '음'과 같은 글자 하나를 들숨과 날숨과 함께 길게 소리 내면 집중력이 강화된다. '음'소리가 끝나는 점에서 가슴에 의식을 모아서 좌종의 진동을 느끼다가 진동이 완전히 사라지면 잠시 '텅빔'에 깨어 있도록 한다. 생각과 감정, 그리고 오감 정보가 일시적으로 모두 사라진 순간에 오히려 드러나는 무심과 무념의 상태에 깨어 있도록 한다. 텅빔(眞空)에

서 충만(妙有)함이 자애와 연민으로 발현되도록 한다. 마지막은 하트스마일 명상의 핵심행법으로서 본 명상에 해당된다. 먼저 미소의 느낌과 가슴 중심을 활용한다. 입 꼬리를 올려서 미소를 지어 따스하고 훈훈한 느낌이 온몸에 가득하게 한다. 특히 가슴 중심에 주의를 모아 따스함과 훈훈함을 일정 시간 동안 느끼도록 유도한다. 여기서 자애미소로 인해 생긴 따스하고 훈훈함은 마중물의 역할을 하면서 본래 내재되어 있는 자애가 무궁하게 드러나도록 촉매 역할을 하여 몸과 마음에 따스하고 훈훈한 자애가 충만하게 한다(미산, 2015).

대승 불교 전통에 근거한 자애미소 명상은 자애구의 암송을 중심 수행법으로 사용하는 전통적인 남방의 자애 명상과 다음과 같은 점에서 차이가 있다. 첫째, 자애미소 명상은 자애구의 암송을 통해 간접적인 방식으로 자애의 마음을 일으키는 것이 아니라, 직접적으로 몸을 통해 자애의 느낌을 불러일으킨다. 이러한 방식을 택하는 이유는 자애구를 느낌 없이 반복적으로 되뇌다 보면 실제의 느낌이 잘 일어나지 않기 때문이다. 자애미소 명상에서 미소는 따스하고 훈훈한 자애의 느낌을 가슴에 불러일으키는 유도체로 작용하며, 33배, 음 명상, 따기온스 등은 신체의 동작, 소리, 접촉 등을 통해 자애의 느낌을 온 몸으로 확산하여 충만하게 하는 작용을 한다. 둘째, 자애미소 명상은 무엇보다도 지금 이대로, 있는 그대로 온전한 자신과 세계에 대한 체험적 이해를 일으키는 수행법으로서 생각과 감정이 일어나는 편안하고 고요한 의식의 근원적 바탕을 체험하게 하여 자신 내면에 상존하는 자애로운 본성을 접촉하게 하는 대승 불교적 수행법이다.

Hofmann, Grossman 과 Hinton(2011)은 자비 명상의 심리치료적 효과를 다룬 연구들을 개

관하면서 연구들 대부분이 미국의 명상 지도자인 Salzberg(1995)가 소개한 초기 불교의 자애명상(loving-kindness meditation)을 기초로 한 방법을 사용한다고 보고하고 있다. Salzberg의 자애명상은 초기 불교 주석서인 『청정도론』에서 제시한 자애구 중심의 사무량심 수행법에 그 토대를 두고 있다. 이 밖에 마음챙김 명상과 자애 명상을 결합한 방법을 사용하거나 (Germer & Siegel, 2012; Germer & Siegel, 2014에서 재인용), 자애 명상과 인지행동치료를 결합한 방법(Gilbert & Procter, 2006)을 사용한 경우도 있으며 또한, 어떤 연구들에서는 사랑하는 사람을 떠올림으로써 따뜻하고 사랑스러운 감정을 유발시키는 경우도 있다(Hutcherson et al., 2008).

이 연구는 대승 불교 자비 수행 이론을 토대로 체계적으로 개발된 자애명상 수행법⁷⁾의 체험 과정과 효과에 관한 예비적 연구의 성격을 갖고 있다. 현재까지 국내외를 통틀어 대승 불교 전통에 기초한 자비 명상에 관한 심리학적 연구는 전무하다고 할 수 있다. 이것은 크게 보아 두 가지 이유 때문이라고 할 수 있다. 첫째, 앞서 언급한 대로 서구에 소개되어 널리 알려진 자비 명상은 초기 불교 전통에 근거한 것으로서 이 수행법을 적용한 심리학적 연구가 서구 및 국내 심리학에서 대체를 이루고 있기 때문이다.⁸⁾ 두 번째, 대승 불

교 전통을 따르는 한국 불교의 특성으로 인해 지혜 수행에 비해 자비 수행이 상당히 간과되어 온 측면이 있다.⁹⁾ 한국 불교의 주 수행법은 지혜 수행인 참선이나 간화선이라고 할 수 있으며, 상대적으로 대승 자비 수행은 거의 개발되지 못했다.¹⁰⁾ 국내에서 운영되는 대부분의 자비 수행 단체는 초기 불교 전통의 수행을 가르치고 있다.

미산(2015)은 경쟁의식과 단절감에 시달리는 현대인들의 소외와 분노를 치유하기 위해 지혜 뿐 아니라 자신을 향한 사랑과 자애의 마음을 키우는 훈련이 필요하다고 주장한다. 이러한 시대사적 의미에 더하여, 보다 한국인의 심성에 잘 맞는 자비 훈련을 개발할 필요가 있다. 중국의 조사선 전통에서 나온 간화선이 수 백년 간 한국 불교의 주된 수행법으로 이어져 온 것에는 그것이 우리 민족의 특정한 심성과 맞아 떨어지는 면이 있었듯이(성승연, 박성현, 2011), 자비 수행 또한 그러한 측면이 있을 것이다. 또한, 이 연구의 대상으로 자애미소 명상을 선택한 이유는 이 명상법이 장기

한 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT) 그리고 Neff와 Germer(2012)가 개발한 마음챙김 자기-자비 프로그램(Mindful Self-Compassion programme: MSC) 또한 초기 불교의 자비수행법에 그 근거를 두고 있다.

7) 상도선원에서 진행된 자애미소 명상은 현재 17회 차까지 진행했으며, 이 연구는 12회차 명상 참여자들을 대상으로 수행된 것이다. 자애미소 명상의 체계적 연구를 위해 결성된 하트스마일 명상 연구회에서는 9회~11회 차까지의 사전·사후 파일럿 연구를 통해 전체 수행 프로그램을 표준화하고, 자애미소 명상의 심리사회적 효과에 관한 기초자료를 수집하였다.

8) Gilbert (2010; Gilbert, 2014에서 재인용)가 개발

9) 대승 불교 금강승 전통을 따르는 티벳 불교와 비교하면 이러한 사실은 더 명확해진다. 달라이라마로 대표되는 티벳 불교는 통렘 수행(give and take meditation)을 포함한 다양한 자비 수행법을 주 수행법으로 삼고 있다.

10) 국내에서 개발된 대승 전통의 자비 수행법으로는 자애미소 명상 외에 지운스님이 개발한 자비수관(慈悲手觀) 정도를 들 수 있다. 이 수행법은 자비로운 관세음보살의 손을 이미지화하고 이를 몸과 마음에 접촉함으로써 자비심을 배양하는 훈련이다.

적으로 일반 대중 및 심리적 문제를 갖고 있는 사람들을 위한 프로그램으로 발전할 가능성을 염두에 두고 개발된 훈련이기 때문이다. 요약하면, 이 연구는 대승 불교 전통 이론에 토대를 둔 자비 명상법인 자애미소 명상이 가진 심리사회영적 효과성과 함께 수행의 경험 과정을 탐색적으로 분석하는 데 그 목적이 있다.

이와 같은 연구 목적을 위해 이 연구는 양적 연구와 질적 연구를 결합한 혼합 방법 연구 설계(mixed methods research design) 중 설명적 설계 방법을 사용하였다. 설명적 설계는 양적 자료 결과를 질적인 자료로 보완하는 두 단계 절차를 갖는다(Sheperis, Young & Daniels, 2010; Sheperis, Young & Daniels, 2013에서 재인용). 연구 1에서는 자애미소 명상이 갖는 심리사회영적 효과성을 분석하기 위해 사전-사후-추후 통제 집단 설계를 사용한 양적 연구를 실시하였다. 측정 변인들은 자비 명상의 선행 연구들을 토대로 사용된 도구들을 반복하여 사용하였다. 이는 탐색적 성격을 띤 이 연구의 특성 상 특정한 가설을 검증하는 방식보다는 자비 명상의 선행 연구들과 결과를 비교하면서 논의를 전개하는 것이 보다 건설적일 것으로 판단했기 때문이다. 측정 변인들에는 주의(마음챙김), 자기와의 관계(자기-자비, 자기-존중감), 사회적 관계(사회적 연결감, 자비적 사랑, 용서), 정서(긍정적 정서와 부정적 정서, 분노) 그리고 영성이 포함되었다. 영성이 포함된 이유는 자애미소 명상이 자비 수행의 근본 목적인 타인 및 우주와의 연결감이나 내적 자원에 대한 확신 등에 미치는 영향을 살펴보기 위해서였다. 연구 2에서는 연구 1에서 나타난 자애미소 명상의 심리사회영적 변화 과정에 대한 심층적 이해를 위해 자애미소 명상 참여

자들을 대상으로 포커스 그룹을 구성하여 자애미소 명상 수행 과정 및 수행 이후 일상생활에서의 변화를 질적 분석하였다. 연구 2의 질적 분석에서 특별히 관심을 둔 주제는 양적 연구를 통해 나타난 결과 중 사후 보다 추후 효과가 전반적으로 더 크게 나타난 점 및 자신을 향한 자애심의 계발이 어떤 과정을 통해 사회적 연결감이나 이타적 사랑으로 전개 되는 가였다.

연구 1. 자애미소 명상의 심리사회영적 효과 연구

방 법

참여자

이 연구의 참여자들은 상도선원의 12차 자애미소 명상 수행(2014년 11월 28일 - 11월 30일, 실험 집단) 및 13차 수행(통제 집단)에 참여 예정인 일반 성인들이었다. 연구 참여자는 수행 참여 집단 23명, 대기자 집단 26명 이었으나 사전, 사후, 추후 검사를 모두 완료하여 분석에 포함된 사례는 각 16명과 20명이었다. 연구 참여자의 표집 방법은 임의적 표집의 한계를 가지고 있으나, 사전 스크리닝을 통하여 불교 수행 경험이 있다고 하더라도 자비 수행 경험은 없는 사람들만을 실험 및 통제 집단에 배정하였다.

절차

상도선원의 협조를 받아 12차 및 13차 수행 신청자들로부터 연구 참여에 대한 동의를 받

았다. 이 중 12차 신청자를 실험 집단에, 13차 신청자를 대기자 통제 집단에 배정하였다. 12차 수행 시작 일주일 전 인구학적 변인이 포함된 사전 질문지를 두 집단에게 보내 작성하게 하였다. 사후 질문지는 12차 수행이 끝나는 시점에 실시하였다. 추후 질문지는 12차 수행이 끝나고 한 달 후 실시하였다. 연구 참여에 동의한 사람들에게는 수행 참가비를 일부 면제해 주었다.

측정 도구

연구 1의 결과 측정을 위해 사용된 변인들은 다음과 같은 이유로 선정하였다. 서론에서 밝혔듯이 이 연구는 대승 불교 전통에 근거한 자애미소 명상이 어떠한 심리사회영적 효과를 가지고 있는가를 예비적으로 탐색하려는 데 그 목적이 있었다. 따라서, 자애 명상과 관련하여 수행된 선행 연구들에서 사용된 주요 측정 변인들을 이 연구에서도 반복 사용하여 그 결과를 비교하여 보고자 하였다. 측정 변인에는 크게 주의(마음챙김; Gilbert, 2014; Tirsch, 2010), 자기-관련 변인(자기-자비, 자기-존중감; Neff, 2003a; Neff, 2003b), 대인 관계 변인(자비적 사랑, 사회적 연결감, 용서; Fredrickson et al., 2008; Condon & DeSteno, 2011), 정서 관련 변인(PANAS, 분노; Fredrickson et al., 2008; 왕인순, 조옥경, 2011), 및 영성이 포함되었다.

마음챙김

마음챙김 주의-자각 척도(MAAS: Mindful Attention Awareness Scale) Brown과 Ryan(2003)이 개발한 MAAS를 권선중과 김교현(2007)이 변안한 척도를 사용하였다. 총 15문항의 단일 요인으로 구성되어 있으며, 주로 일상생활에서

경험되는 부주의 혹은 자각 없는 자동적인 행동들을 측정하고 있다. “나는 부주의하거나, 엉뚱한 판 생각을 하다가 물건을 깨뜨리거나 쏟곤 한다.” “나는 내가 현재 무엇을 하고 있는가에 대한 의식 없이 자동적으로 업무나 일을 처리하는 경향이 있다.” 와 같은 문항들을 포함하고 있다. 5점 리커트 척도로써 모두 역문항으로 구성되어 있다. 제작자들이 보고한 이 검사의 내적 합치도는 총 7개의 표본에서 .80 - .87이었다. 본 연구에서의 신뢰도는 .91로 나타났다.

자기-자비

한국판 자기-자비 척도(SCS: Self-Compassion Scale) Neff(2003a)가 개발한 자기-자비 척도를 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희와 이우경(2008)이 변안한 한국판 자기-자비 척도를 사용하였다. 자기-자비 척도는 자기 친절(.87) 대 자기 판단(.86), 보편적 인간성(.79) 대 자기 고립(.76), 마음챙김(.76) 대 과잉 동일시(.67)의 상호 대립적인 6개 하위 요인으로 구성되어있다. 신뢰도는 괄호 안에 표시하였다. 자기 친절의 문항으로는 “나는 마음이 아플 때, 내 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.” 자기 판단은 “나는 내 자신의 결점과 부족한 부분을 못마땅하게 여기고 비난하는 편이다.” 보편적 인간성은 “나는 상황이 나에게 좋지 않게 돌아갈 때, 그러한 어려움은 모든 사람이 겪는 인생의 한 부분이라고 여긴다.” 자기 고립에는 “나는 내 부족한 점을 생각하면, 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 든다.” 마음챙김에는 “나는 어떤 일 때문에 마음이 상하거나 화가 날 때는, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.” 과잉 동일시에는 “나는 기분이 처질 때, 잘못된 모든 일을 강박적으로 떠올리며 집착하는 편이다.”와 같

은 문항들이 포함된다. 5점 리커트 척도이다.

자기-존중감

자기 존중감 척도(Self-Esteem Scale) Rosenberg (1965)가 개발한 검사를 전병재(1974)가 번안한 검사로서 개인의 자기 존중 정도와 자아 승인 양상을 측정하는 검사이다. 5점 리커트 척도로서 “대체로 나 자신에 만족하고 있다.” “때때로 내가 아주 쓸모없는 사람이라는 생각이 든다.” 와 같은 문항으로 구성된다. 이영자 (1996)의 연구에서 내적 합치도는 .79였다. 본 연구의 신뢰도는 .82로 나타났다.

자비적 사랑

한국판 단축형 자비적 사랑 척도(Compassionate love Scale) Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 자비적 사랑 척도를 신희천과 최태한(2013)이 타당화한 한국판 단축형 자비적 사랑 척도를 사용하였다. 총 21문항의 단일 요인이며 5점 리커트 척도이다. 이 척도는 “내가 모르는 타인이 슬퍼하는 것을 보면 그들에게 관심을 가지게 된다.” “내 삶에 가장 의미를 갖는 활동 중 하나는, 도움을 필요로 하는 세상 사람들을 돕는 것이다.” 와 같이 타인들의 고통에 대한 자비와 도움의 의도를 측정하고 있다. 본 연구에서의 신뢰도는 .90으로 나타났다.

사회적 연결감

한국판 사회적 연결성 척도(The Social Connectedness and the Social Assurance Scales) Lee와 Robbins(1995)가 개발한 척도를 Lee, Matthew와 Sujin Lee(2001)가 개정한 사회적 연결성 척도를 사용하였다. 배장희(2012)가 번안하였다. 단일 요인으로서 역채점 10문항을 포함하여 총 20문항으로 구성된다. “나는 사람들에게 거

리감을 느낀다.” “나는 다른 사람들의 삶에 적극적으로 함께 하고 있다고 느낀다.” 와 같은 문항들이 있다. 리커트식 5점 척도를 사용한다. 본 연구에서 신뢰도는 .94로 나타났다.

용서

한국판 용서 척도(Forgiveness Scale) Rye, Loiacono, Folck, Olszewski, Heim과 Madia(2001)가 개발한 척도이다. 자신에게 상처를 준 사람에 대한 부정적인 정서, 인지, 행동의 부재 및 긍정적인 정서, 인지, 행동의 존재의 하위 척도를 갖는 2요인 구조 15문항 5점 리커트 척도이다. 이 척도는 연인 관계에서 상처 받는 정도를 측정하는 연구를 위해 제안된 16문항들을 수정한 뒤 요인 분석을 통해 1문항을 삭제하여 만들었다. 부정적인 정서, 인지, 행동의 부재가 낮을수록, 긍정적인 정서, 인지, 행동의 존재가 높을수록 용서 수준이 높은 것을 의미한다. 긍정 존재에는 “그 사람에게 좋은 일이 있기를 바란다.” “그 사람이 장래에 다른 사람에게 공정한 대우를 받았으면 좋겠다.”와 같은 문항이 있으며, 부정 부재 문항에는 “그 사람이 내게 잘못된 것에 대한 생각을 멈추지 못한다.” “그 사람이 준 부당한 상처 때문에 인생을 즐기지 못했다.” 가 있다. Rye 등(2001)의 연구에서 용서 척도의 신뢰도는 .85이었고 본 연구에서의 신뢰도는 .87로 나타났다.

영성

영성 측정 도구(Spiritual Assessment Scale: SAS) Howden(1992)이 개발한 영성 측정 도구를 오복자, 전희순, 소외숙(2001)이 한국어판으로 타당도와 신뢰도를 검증한 척도다. 28문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 이 척도는 삶의 의미와 목적 “삶의 의미는 나에게 평온

함을 가져다준다.”, 내적 자원 “나는 조화로운 느낌이나 내적 평안감이 있다.”, 관계성 “나는 다른 사람들에 대해 동질감을 갖는다.”, 초월성 “나는 현재의 신체적 혹은 심리적 상태를 극복하거나 초월할 힘이 있다.” 등 4개의 하위 요인으로 구성되어 있다. 오복자 등의 변인 시 내적 합치도는 .91이었다. 본 연구의 신뢰도는 .96으로 나타났다.

정서

한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도 (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS) Watson, Clark 와 Tellegen(1988)이 개발한 척도를 이현희, 김은정 과 이민규(2003)가 타당화한 척도를 사용하였다. 총 20문항으로 정적 정서와 부적 정서 각 10문항으로 구성되어 있다. 5점 리커트 척도이다. 정적 정서 문항으로는 “흥미진진한”, “원기 왕성한” 등이 부적 정서 문항으로는 “괴로운”, “부끄러운” 등이 있다. 본 연구에서 정적 정서의 신뢰도는 .87이었으며 부적 정서는 .92로 나타났다.

간이정신진단검사(SCL-90-R: Symptom Checklist-90-Revision) 김광일, 김재환, 원호택 (1984)이 표준화한 SCL-90-R은 9개의 증상 차원을 측정하기 위해 90문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 분노의 증상 차원만을 측정하였다. 증상 설문지 작성자는 오늘을 포함해서 지난 7일 동안 경험한 증상의 정도에 따라 ‘전혀 없다(0점)에서 ‘아주 심하다(4점)의 5점 평정을 하도록 되어있다. “무엇을 때려 부수고 싶은 충동이 생긴다.” “다른 사람들이 나를 이해 못하는 것 같다.” 와 같은 문항들이 포함된다. 본 연구의 신뢰도는 .87로 나타났다.

분석 절차

실험 및 통제 집단 간 인구학적 변인 및 사전 검사 점수에서 차이가 있는가를 χ^2 및 집단 간 t검증을 사용하여 분석하였다. 이후 사전-사후-추후 측정값을 대상으로 사전 값을 공변인으로 하여 사후 및 추후 값의 집단 간 공변량 분석을 실시하였다. 또한, 사후 및 추후 측정값의 효과의 크기를 계산하였다. 통계 분석에 사용한 프로그램은 SPSS 17.0 과 R 프로그램이었다.

결 과

두 집단 간의 인구학적 변인 및 사전 검사의 동질성 검증 결과를 표 1에 제시하였다. 두 집단의 평균 나이는 각각 49.13세(SD=11.22)와 48.85세(SD=13.67)로 통계적으로 유의한 차이가 없었으며, 두 집단 간 성별, 학력, 종교 및 명상 경험에서의 차이도 나타나지 않았다. 마음챙김을 포함한 전체 사용 척도 모두 사전 검사의 집단 간 차이는 유의하지 않게 나타났다.

표 2에서 보이는 바와 같이 마음챙김은 두 시점 모두에서 집단 간 유의한 차이가 나타나지 않았으며 효과의 크기 또한 중간 정도 이하였다. 실험 집단은 자기-관련 변인인 자기에 대한 자비와 자기-존중감에서 통제 집단과 비교하여 사후 및 추후 시점에서 통계적으로 유의하게 높은 점수를 보였다. 그러나, 자기-자비는 큰 효과의 크기를 보인 반면, 자기-존중감의 효과의 크기는 낮은 수준이었다. 사회적 관계 변인 중 타인에 대한 자비심을 측정하는 자비적 사랑과 타인과의 연결감을 측정하는

표 1. 집단 간 인구학적 변인 및 사전 검사의 동질성 검증

		실험(n=16)	통제(n=20)	χ^2	t
성별	남	3	2	.57 ^{ns}	
	녀	13	18		
나이		49.13(11.22)	48.85(13.67)		.07 ^{ns}
명상경험	전혀 없음	3	5	2.45 ^{ns}	
	약간 있음	5	10		
	상당히 있음	8	5		
종교	기독교	0	0	2.39 ^{ns}	
	불교	13	18		
	천주교	0	1		
	무교	3	1		
학력	고졸	1	2	1.24 ^{ns}	
	대재	0	1		
	대졸	10	10		
	대학원이상	5	7		
마음챙김		3.46(.90)	3.32(.65)		.54 ^{ns}
자기-자비		3.54(.79)	3.24(.61)		1.30 ^{ns}
	자기친절	3.53(1.07)	3.15(.80)		1.24 ^{ns}
	자기판단	2.46(1.23)	2.87(.78)		-1.21 ^{ns}
	보편적인간성	3.34(.75)	3.36(.57)		-.09 ^{ns}
	자기고립	2.18(.96)	2.63(.88)		-1.46 ^{ns}
	마음챙김	3.73(.94)	3.54(.80)		.68 ^{ns}
	과잉동일시	2.73(.88)	3.20(.91)		-1.57 ^{ns}
자비적 사랑		3.67(.60)	3.58(.36)		.52 ^{ns}
자기-존중감		3.84(.76)	3.66(.75)		.72 ^{ns}
사회적연결감		3.92(.71)	3.85(.62)		.32 ^{ns}
용서		3.65(.86)	3.60(.57)		.19 ^{ns}
	긍정존재	3.25(.92)	3.30(.69)		-.18 ^{ns}
	부정부재	4.00(1.01)	3.86(.71)		.47 ^{ns}
영성		3.91(.77)	3.82(.60)		.38 ^{ns}
	관계성	3.97(.74)	3.94(.47)		.14 ^{ns}
	내적자원	3.96(.83)	3.83(.72)		.52 ^{ns}
	초월성	3.69(.90)	3.61(.77)		.29 ^{ns}
	의미와목적	3.93(.84)	3.80(.77)		.51 ^{ns}
긍정정서		2.85(.65)	2.59(.69)		1.15 ^{ns}
부정정서		2.10(1.04)	2.04(.73)		.22 ^{ns}
분노		1.73(.70)	1.78(.53)		-.26 ^{ns}

주. ^{ns} = non significant

표 2. 집단 간 사후-추후 평균 차이(ANCOVA) 및 효과의 크기 분석

변인성격	측정변수	집단	사전 M(SD)	사후 M(SD)	추후 M(SD)	F1	F2	d1	d2
마음챙김	마음챙김	실험	3.46(.90)	3.69(.78)	3.85(.71)	1.16 ^{ns}	2.24 ^{ns}	.35	.51
		통제	3.32(.65)	3.43(.66)	3.48(.74)				
자기-관련 변인	자기-자비	실험	3.54(.79)	3.79(.80)	4.00(.59)	3.25 ⁺	6.50 [*]	.66	.93
		통제	3.24(.61)	3.31(.57)	3.43(.65)				
	자기친절	실험	3.53(1.07)	3.71(1.03)	4.01(.83)	1.59 ^{ns}	3.43 ⁺	.55	.77
		통제	3.15(.80)	3.21(.68)	3.37(.84)				
	자기판단	실험	2.46(1.23)	1.94(1.08)	2.01(.83)	2.88 ⁺	1.77	.68	.62
		통제	2.87(.78)	2.63(.91)	2.53(.85)				
	보편적인간성	실험	3.34(.75)	3.41(.57)	3.70(.71)	.15 ^{ns}	5.34 [*]	.09	.53
		통제	3.36(.57)	3.35(.75)	3.33(.66)				
	자기고립	실험	2.18(.96)	1.95(.94)	1.89(.90)	2.57 ^{ns}	1.07	.73	.60
		통제	2.63(.88)	2.61(.84)	2.40(.78)				
마음챙김	실험	3.73(.94)	4.00(.77)	4.31(.48)	1.89 ^{ns}	7.21 [*]	.51	1.00	
	통제	3.54(.80)	3.61(.76)	3.71(.76)					
과잉동일시	실험	2.73(.88)	2.54(1.22)	2.19(.85)	1.34 ^{ns}	5.26 [*]	1.97	1.27	
	통제	3.20(.91)	3.17(.69)	2.97(.84)					
자기-존중감	실험	3.84(.76)	4.08(.65)	4.22(.60)	6.35 [*]	7.96 ^{**}	.36	.26	
	통제	3.66(.75)	3.62(.59)	3.70(.59)					
자비적 사랑	실험	3.67(.60)	3.80(.48)	3.98(.53)	6.51 [*]	8.96 ^{**}	1.27	.40	
	통제	3.58(.36)	3.46(.38)	3.52(.40)					
사회적 연결감	실험	3.92(.71)	4.13(.57)	4.25(.50)	4.16 [*]	7.72 ^{**}	1.97	1.27	
	통제	3.85(.62)	3.87(.53)	3.87(.50)					
사회적 관계 변인	용서	실험	3.65(.86)	3.79(.80)	3.90(.77)	.28 ^{ns}	6.91 [*]	.36	.26
		통제	3.60(.57)	3.69(.56)	3.51(.55)				
긍정존재	실험	3.25(.92)	3.58(.81)	3.68(.76)	5.97 [*]	15.59 ^{***}	1.27	.40	
	통제	3.30(.69)	3.22(.68)	2.99(.64)					
부정부재	실험	4.00(1.01)	3.98(.91)	4.10(.86)	1.54 ^{ns}	.03 ^{ns}	.14	.15	
	통제	3.86(.71)	4.10(.69)	3.97(.81)					
영성	실험	3.91(.77)	4.11(.53)	4.31(.50)	5.67 [*]	16.13 ^{***}	.59	1.12	
	통제	3.82(.60)	3.77(.64)	3.68(.65)					
관계성	실험	3.97(.74)	4.06(.68)	4.27(.54)	.82 ^{ns}	13.37 ^{**}	.24	.96	
	통제	3.94(.47)	3.91(.55)	3.78(.46)					
영성	내적자원	실험	3.96(.83)	4.16(.52)	4.34(.49)	5.18 [*]	13.48 ^{**}	.63	1.12
		통제	3.83(.72)	3.77(.75)	3.67(.75)				
초월성	실험	3.69(.90)	4.03(.57)	4.26(.52)	4.77 [*]	14.78 ^{**}	.61	1.12	
	통제	3.61(.77)	3.63(.78)	3.51(.86)					
의미와목적	실험	3.93(.84)	4.26(.63)	4.40(.62)	8.75 ^{**}	8.38 ^{**}	.86	.92	
	통제	3.80(.77)	3.62(.90)	3.70(.95)					
긍정정서	실험	2.85(.65)	2.99(.53)	3.10(.65)	2.31 ^{ns}	4.41 [*]	.69	.85	
	통제	2.59(.69)	2.58(.69)	2.50(.80)					
정서	부정정서	실험	2.10(1.04)	1.85(.80)	1.54(.47)	.80 ^{ns}	4.02 ⁺	.20	.64
		통제	2.04(.73)	2.01(.78)	1.90(.69)				
분노	실험	1.73(.70)	1.57(.62)	1.38(.42)	1.48 ^{ns}	4.54 [*]	.37	.71	
	통제	1.78(.53)	1.79(.57)	1.70(.50)					

주. ^{ns} = non significant, ⁺ p<.10, ^{*} p<.05, ^{**} p<.01, ^{***} p<.001, 실험집단=16, 통제집단=20, F1 = 사전값 통제 후 사후값 차이검증, F2 = 사전값 통제 후 추후값 차이검증, d1 = 사후값의 효과의 크기, d2 = 추후값의 효과의 크기

사회적 연결감 모두 사후 및 추후 시점에서 두 집단은 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 사회적 연결감의 경우 사후 및 추후 시점 모두 효과의 크기가 매우 크게 나타났으나 자비적 사랑의 경우 추후 시점에서의 효과의 크기는 중간 이하로 감소했다. 용서의 경우 하위 요인 중 긍정 존재 요인(상처를 주었던 사람이 잘 되기를 바라는 마음)은 사후 및 추후에서 집단 간 차이가 나타났으나, 자비적 사랑과 마찬가지로 추후 시점에서 효과의 크기는 작았다. 부정 부채 요인(상처를 주었던 사람에 대한 원한을 갖지 않는 것)의 경우 두 시점 모두에서 집단 간 차이가 나타나지 않았다. 영성의 경우 사후 및 추후 시점에서 두 집단 간 유의한 차이와 상당한 수준의 효과의 크기가 나타났다. 그 하위 요인들에서도 사후 시점의 관계성 요인을 제외한 모든 하위 요인들에서 의미있는 상승을 보였으며 효과의 크기 또한 높은 수준을 나타냈다. 정서적 요인으로 측정했던 긍정 정서, 부정 정서 및 분노는 추후 시점에서만 집단 간 의미있는 차이를 나타냈다. 긍정 정서의 증가가 부정 정서의 감소에 비해 효과의 크기가 더 높았다. 전반적으로 자애미소 명상 참여자 집단은 통제 집단에 비해 사후 시점 보다는 추후 시점에서 더 큰 폭의 처치 효과를 나타내었다. 사후 및 추후 시점까지 효과의 크기가 높은 수준으로 유지된 변인들은 자기-자비, 사회적 연결감, 영성 및 긍정 정서였다.

논 의

이 연구 결과의 가장 주목할 만한 특징은 전반적으로 사후 보다는 추후 측정에서 집단

간 차이가 더 크게 나타났다는 점이다. 이러한 결과에 대한 가능한 설명으로는 자애미소 명상 수행 이후 일상생활에서 꾸준히 자기 수행을 독려한 결과 때문이거나, 혹은 자애미소 명상의 효과가 일상생활의 경험을 통해 더 크게 지각된 것 때문일 수도 있다. 이러한 현상이 이 연구만의 특징적인 현상인지 아니면 자애명상 수행의 일반적인 현상인지를 입증하기 위해서는 반복 연구가 필요하나 이러한 결과가 대부분의 측정 도구에서 상당히 일관된 경향임을 감안하면 자애미소 명상의 효과가 최소한 한 달 후까지는 지속되는 것으로 해석할 수 있다. 이 연구에서는 두 집단 간 사후 및 추후 값에서 마음챙김의 차이가 나타나지 않았다. 이 결과를 단순 해석할 경우 자비심의 함양과 마음챙김의 증진은 아무런 관계가 없다고 할 수 있다. 그러나, 실험 집단의 경우 사전-사후-추후의 반복 측정 결과 유의한 상승($F=4.07, p<.05$)을 보이며, 효과의 크기 또한 중간 정도의 크기를 보인다는 점에서 공변량 분석의 결과는 반복 연구를 통해 재확인 될 필요가 있다. 다른 측면에서 이러한 결과를 설명한다면, 이러한 결과가 마음챙김 측정 도구 상의 문제로 인한 것일 수 있다. 즉, 자애미소 명상에서 배양되는 자각은 주로 신체의 움직임과 감각 및 정서인데 반해 MAAS로 측정된 마음챙김은 주로 외부 세계에 대한 주의와 자각을 측정하고 있다. 이러한 예측을 지지하는 것은 자애미소 명상 참여 집단이 자기-자비 척도의 하위 척도인 마음챙김의 추후 검사에서 통제 집단에 비해 유의한 증가를 보이고 있다는 점이다. 자기-자비 척도의 하위 척도인 마음챙김은 부정적 정서 상태에서 균형과 평정을 유지할 수 있는 능력을 측정하고 있다. 앞으로의 연구에서는 신체적 혹은 심리

내적 현상에 대한 자각을 측정하는 마음챙김 도구를 사용할 필요가 있다.

예측했던 대로 자애미소 명상은 자기-관련 변인이라고 할 수 있는 자기-자비 및 자기-존중감을 증진시켰으나 효과의 크기 면에서 자기-자비에 비해 자기-존중감의 효과는 매우 적었다. Gilbert 와 Irons(2005)에 따르면, 자기-존중감은 긍정적 자기에 대한 평가로서, 인지적인 표상적 자기-개념이라고 할 수 있다. 반면에 자기-자비는 자기-평가적인 인지적 자기 표상이 아니라 개인 경험의 모든 측면들을 포용할 수 있는 개방적인 자각의 형태를 의미한다. 자기에 대한 자비가 높은 사람들은 자신의 자아를 방어하거나 증진시키려는 욕구가 낮으며, 부적절감을 판단하거나 평가하기 보다는 수용하는 경향을 보인다. 자존감은 자신이 특별하고 뛰어나다는 느낌에 근거하고 있으며 성공적인 목표 성취에 따라 변동된다. 반면, 자기-자비는 삶의 보편적 측면에 대한 이해에 근거하며, 타인들과의 차이보다는 유사성에 더 초점을 두고, 결과와 상관없이 탄력성과 안정성을 유지하는 특성이 있다. 이러한 결과는 자애미소 명상이 자기에 대한 자비심의 배양을 목적으로 하는 수행이란 점에서 이 명상법의 구성 타당성을 입증해주는 결과라고 해석할 수 있다.

자애미소 명상은 자비적 사랑, 사회적 연결감 및 용서와 같은 사회적 관계 변인들의 수준을 상승시켰다. 다만, 몸과 마음에 따뜻함과 충만함을 배양함으로써 자신의 온전함을 체험하는데 초점을 둔 훈련인 자애미소 명상이 어떠한 과정을 통해 사회적 관계에서의 자각을 변화시키는가는 충분한 논의가 필요한 주제라고 할 수 있다. 연구 2에서는 이와 같은 자기-충족적인 자애심이 긍정적인 사회적 관계 지

각의 변화로 연결되는 과정을 탐색해 볼 것이다.

자애심의 훈련은 영성의 증진에 상당히 큰 효과를 보였다. 자애 명상에 관한 선행 연구들 대부분은 자애심의 배양이 정서적 문제들을 중심으로 한 심리 사회적 문제들과의 관련성을 밝힌 것임에 비해 이 결과는 자애 수행이 근본적으로 도달하고자 하는 종교적 체험과 목적에 부합하는 결과를 가져온 것으로 해석할 수 있다.

정서 관련 변인들의 경우 긍정 정서에서 상당한 효과의 크기가 나타났으나, 평균 점수를 고려하면 그 변화의 수준은 다소 미미하고, 실험 집단에서 각 시점 별 변화 정도도 약했다. 이러한 결과는 정서를 측정하는 도구 (Positive and Negative affect: PANAS)상의 문제에 기인한 것일 수 있다. PANAS에서 긍정 정서는 추동, 흥분, 활력에 기초한 정서들(원기왕성한, 강한, 단호한, 열정적인 등)을 측정하고 있으며 부정 정서는 위협과 방어에 기초한 정서들(부끄러운, 두려운, 겁에 질린, 적대적인 등)을 측정하고 있다. 이 측정 도구가 자애 명상에서 배양되는 긍정적 정서들(편안함, 따뜻함, 고요함 등)을 반영하지 못할 가능성이 있다. 분노의 경우 실험, 통제 공히 참여자들의 분노 점수가 낮아 일종의 바닥 효과로서 분노에 대한 자애미소 명상의 효과를 검증하기 어려웠다고 판단된다. 추후 분노 경향이 높은 사람들을 대상으로 한 반복 연구가 필요할 것이다.

연구 2. 포커스 그룹 인터뷰 분석

연구 2에서는 연구 1의 양적 연구에서 나타

난 결과들 중 보다 심층적 이해가 필요한 현상을 설명하기 위해 질적 자료를 수집하였다. 연구 2를 통해 보다 분명한 이해를 도모하고자 했던 문제는 크게 두 가지였다. 첫 번째는 주로 몸의 따뜻하고 충만한 감각을 통해 자신의 온전함을 체험함으로써 자애심을 계발하는 자애미소 명상이 대인 관계적 영역에서의 연결감이나 공감, 수용 능력의 증가와 어떻게 관련되는가 하는 문제이다. 두 번째는 연구 1에서 나타난 바와 같이 사후 검사에 비해 추후 검사에서 자애미소 명상의 효과가 일반적으로 더 크게 나타난 사실에 대한 이해였다. 자료 수집은 포커스 그룹 인터뷰를 사용하여 자애미소 명상 중의 체험 및 명상 후 일상생활에서의 변화 내용을 분석하였다.

포커스 그룹 참여자

질적 분석 방법으로 포커스 그룹을 선택한 이유는 다음과 같다. 포커스 그룹은 구체적인 주제에 대한 자료 수집에 집중하는 특별한 집단으로서 개별 면담과 비교하여 개인의 자세한 정보들은 희생되는 대신 그룹 토의를 통해 초점 질문에 대한 잘 조직된 자료를 효율적으로 얻을 수 있는 장점이 있다(신경림, 조명옥, 양진향 등 2005). 연구 2는 연구 1의 양적 연구에서 도출된 특정한 결과들에 대한 심층적 이해를 목적으로 계획되었으므로, 개별 면담보다는 포커스 그룹을 통한 자료 수집 방법이 더 적절할 것으로 판단하였다. 포커스 그룹 인터뷰에는 총 7명(남, 3, 여, 4)이 참여하였다. 참여자 선정 기준은 질적 연구의 일반적인 목적 표집(purposed sampling) 기준에 따라 자애미소 명상을 충분히 경험하고 자신의 경험을 언어적으로 잘 표현할 수 있는 사람들을 명상

지도자의 추천을 받아 선정하였다. 총 2차례에 걸쳐 그룹 인터뷰가 진행되었으며, 참여자들에게는 소정의 사례비를 지급하였다.

인터뷰 질문

1차 인터뷰에서는 자애미소 명상 수행 중의 체험을 2차 인터뷰에서는 명상 수행 후 일상생활에서의 변화를 중심으로 질문을 제시하였다. 참가자들은 아래의 개방형 질문에 따라 자유롭게 자신의 체험을 이야기하였다.

면담 과정과 녹취록

인터뷰에 응한 연구 참가자들에게 미리 면접 질문지를 보내고 질문 내용에 대해 생각하고 오도록 부탁하였다. 연구자는 참여자의 신상 정보와 진술 내용에 대한 비밀 보장, 정보 공개의 수준 등을 합의할 수 있다는 점을 통지하였다. 이후 연구팀 2인이 진행자로 참여하여 연구 동의서를 받은 후 그룹 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 시간은 약 3시간 내외였다. 그룹 인터뷰에서 참여자는 연구 질문에 대해 떠오르는 것을 자유롭게 이야기하도록 하였으며, 진행자는 참여자들의 이야기 흐름에 따라 궁금한 것을 보다 심화하여 질문하였다. 면담 내용이 담긴 녹음 파일은 상담심리 전공 대학원생들이 녹취록을 만들고 주 연구자 2인이 이를 확인하였다. 필사한 녹취록은

표 3. 포커스 그룹 인터뷰 질문

-
1. 자애미소 명상 수행 시 가장 핵심적인 경험은 무엇인가?
 2. 자애미소 명상의 경험을 통해 일상생활에서 어떤 변화가 일어났는가?
-

참여자들에게 다시 보내어 인터뷰 내용이 사실에 기반 하는지 추가하거나 삭제할 원하는 부분이 있는지를 확인받았다.

자료 분석

녹취록은 주 연구자이자 인터뷰 진행자 2인 및 상담심리 박사 과정 생 2인이 현상학적 분석방법을 사용하여 분석하였다. 주 연구자 2인은 상담심리학 박사로서 현상학적 연구 및 합의적 질적 분석과 같은 질적 연구 경험이 풍부하고, 박사 과정 생 2인 또한 질적 방법을 사용하여 석사 논문을 쓴 경험이 있었다. 평정자들은 축어록을 반복하여 읽고, 축어록

의 문장들을 의미 단위 별로 핵심 개념을 요약 한 후, 공통적인 핵심 개념들을 묶어 범주화하였다. 이후 전체 평정자들의 회의를 통해 각 평정자들의 공통점과 차이점을 확인하여, 차이점은 논의를 통해 합의하였다. 분석한 최종 결과는 다시 참여자들에게 전달하여 피드백을 받았다.

결 과

인터뷰 자료 분석 결과 자애미소 명상 수행 중의 체험 영역에서는 신체적/정서적 체험(표 4)으로 몸의 이완반응 등 3개의 범주가, 인지

표 4. 자애미소 명상 수행 중의 체험 : 신체적/정서적 체험

범주	주요 의미 요약
이완반응	자애미소 명상의 핵심적인 경험은 나를 포함해서 많은 사람들이 이완의 경험을 많이 한다는 것임
	체험으로는 이완반응이라는 범주가 넓게 있는데 예를 들면 통증, 졸음, 떨림, 열감, 무력감이 지나면 개운해지면서 다시 에너지가 나오는 변화들이 여러 형태로 계속 있었음
	제일 큰 변화가 몸에서부터 일어났는데 몸 세포 장기 하나하나 그리고 내 몸에 알개 모르게 쌓여있던 스트레스가 다 빠져나왔음
	따뜻한 체험의 현상은 앉았을 때 몸이 깃털처럼 가벼워지는 것들이 다른 사람들이 겪는 것과 똑같았음
따뜻한 느낌이 가슴에서	첫 경험은 온몸이 부풀어 오르면서 따뜻한 걸 넘어서 약간 뜨겁고 가득찬 느낌이 가슴으로 확 모아들었고 그 느낌이 며칠 계속 됨.
	미소의 느낌을 가슴에 쥐욱 내릴 때 뭔가의 긴장감이 있었고, 가슴 안으로 들어가서 열이 나면서 확 퍼지는 느낌이 남
	몸 전체로 가득 찼
긍정적 감각 및 정서 체험	체험은 몸에서 따뜻함, 열감으로 느껴짐. 채워진 느낌은 손끝 발끝 피부끝의 팽팽한 느낌으로 확인됨
	가슴의 따뜻한 느낌이 손끝 발끝으로 번져나가면서 채워지는 느낌이 들었음. 채워지는 느낌은 굉장히 충만 되고 편안함.
	처음엔 밝더니 그 다음엔 아주 투명한 것이 마치 수증기 같은 잔물결이나 다이아몬드처럼 밝은 에너지가 느껴짐. 내 자체가 지복감과 편안한 상태가 됨.
고요하고 편안한 느낌	자애 명상을 하면 고요하고 편안한 몸으로부터의 느낌이 기분을 전환시킴
	자애 명상을 하고 나서는 고요하고 안락하고 편안한 것이 '이것뿐이다'라는 느낌으로 다가오면서

표 5. 자애미소 명상 수행 중의 체험 : 인지적 체험

범주	의미 요약
알아차림의 능력이 증가함	<p>전에는 내가 뭘 하는지도 모르고 하는 경우가 많았는데 미소를 통해서 가슴으로 느끼게 되니까 이제는 내가 어떤 상태인지 알아차림이 잘 됨</p> <p>미소를 지으면 가슴으로 연결되고 미소를 지을 때마다 가슴으로 집중하는 연습을 계속 하게 되니까 결국 가슴으로 다 느끼고 알아보게 됨</p> <p>알아차림으로 계속 가슴을 바라보고 가면 결국엔 없어지면서 모든 건 무상한 거라는 지혜로 자연스럽게 연결이 되는데 이제는 알아차리기만 해도 그렇게 됨</p>
타인과의 연결성에 대한 체험적 이해	<p>(내 몸이 사라지는 체험을 통해) 그로 인해 나와 남이 다른 게 아니라는 것을 몸으로 체험하게 됨</p> <p>동체대비 같은 의식이 생겨났는데 말하자면 나를 둘러싼 모든 사람들이 경계 없이 서로 얽혀있어서 그 누가 됐든지 간에 사람들에게 대해 딱 붙어 있던 에너지가 끊어지면서 멀어지는 느낌과 동시에 한편으로는 편안하고 따뜻한 느낌이 되면서 그 사람들이 편안하고 온전하게 있으면 좋겠다는 의식이 생겨남</p> <p>자애심을 굳이 말로 설명하자면 개체를 용서하고 화나게 하고 따뜻한 마음을 보내는 나도 있지만 그 이전에 내 자체가 지복감과 편안한 바탕 위에서 타인을 공기처럼 느끼면서 그 존재들에 대해 따뜻하고 잘 됐으면 좋겠다는 기 전향이 되어 밝은 에너지가 방사됨</p>
자애심과 무아의 관계에 대한 이해	<p>자애가 나의 힘든 상황을 극복하려는 데 도움을 주는데 그것을 극복하는 과정에서 나를 놓지 않으면 자애심이 생기지가 않으며, 자애는 나라는 개념을 놓으면서 생기는 것 같음</p> <p>내 자신의 마음이 작동되지 않을 때, 즉 내가 별개일 때 자비심이 나오는 것 같은데 즉, 내 의도가 작동할 때, 즉 유의적일 때는 자비심이 작용하지 않는 것 같음</p>
미소는 자애심을 키우는 매개체	<p>자애미소명상의 중요한 핵심은 미소임. 미소를 짓고 명상에 들어가면 몸이 후끈하고 뜨거워짐</p> <p>미소를 지을 때와 짓지 않을 때가 완전히 다른데 미소를 지으면 편안하고 좋은 느낌을 많이 받는 거 같음</p> <p>미소가 어느 상황에서 마음을 바꾸는 변곡점적인 역할을 함. 어떤 상황에서 약간의 미소의 마음을 짓는 순간에 상황이 탁 바뀌어 지는 것을 경험함. 그리하여 바뀌어 진 세상을 경험하게 됨. 따라서, 미소는 매 순간을 선택하게 하는 도구가 됨. 그 선택으로 인해서 내가 바라보는 현상이 바뀌는 걸 느낌</p>

적 체험(표 5)으로 알아차림 능력의 증가 등 4 레스 반응의 감소 등 3개 범주, 인지적 변화 개의 범주가 발견되었다. 수행 후의 변화 영역에서는 신체적/정서적 변화(표 6)에서 스트 리고 대인 관계적 변화(표 8)에서 타인에 대한

표 6. 자애미소 명상 수행 후 일상생활에서의 변화 체험 : 신체적/정서적 변화

범주	의미 요약
스트레스 반응이 줄어들음	스트레스 받는 일들이 많이 생기는 날에도 예전과 달리 숙면을 취하고 꿈을 꾸지 않는다. 미래에 대해서 걱정이 줄어들었다.
	예전에는 고통이 오면은 왜 이리 아프고 쓰릴까 하는 생각이 있었지만 이제는 그런 생각도 없어짐. 고통을 바로보고 대응하면 바로 없어지니까 이런 질문도 의미가 없어졌다.
	자애미소 이후 스트레스를 별로 받지 않고 경계가 별로 일어나지 않는다. 아픔의 해소가 빨라짐 고통이 아프지만 해소되는 속도도 빨라짐. 미소를 지으면 고통이 빨리 해소가 됨
분노가 줄어들음	화를 내는 빈도수가 매우 적어짐, 화를 자동적으로 안 내게 됨 타인에 대한 분노가 풀어지는 경험을 한다.
	가슴에 대한 집중을 통해 감각경험이 완전히 달라졌다. 음악이나 자연에 대한 느낌이 경이와 환희로 다가왔다.
긍정적 정서가 늘어남	자애미소 명상을 통해 인간 본성에 있는 따뜻한 자비심이 일깨워져서 온 마음이 따뜻해짐. 주변을 편안하고 긍정적 시선으로 보게 된다.
	나 없음이 느껴지면 그와 더불어 거침이 없음, 홀가분함, 그리고 따뜻한 자비심이 피어난다.

연결감과 수용 능력의 증가 범주가 나타났다. 이에 따라 수행 중 체험에는 총 7개의 범주가, 수행 후 변화에는 총 6개의 범주가 생성되었다.

자애미소 명상 수행 중의 체험

참가자들은 자애미소 명상을 하는 동안 가장 핵심적인 신체/정서적 체험으로 충분히 이완된 느낌, 온 몸이 따뜻함으로 충만해지는 느낌, 그리고 행복감과 편안함, 만족감과 같은 긍정적 정서 체험을 들었다. 참가자들은 이러한 신체/정서적 체험들은 미소를 통한 부드럽고 따뜻한 느낌의 형성으로부터 시작되어 따기온스, 자애미소 본 명상을 통해 온 몸으로

확산되고 충만되었다고 보고하였다. 하트스마일 33배는 신체적 이완과 더불어 절하는 동안 미세한 몸의 움직임에 집중하도록 함으로써 알아차림 능력을 증가시켰다. 수행이 깊어지면서 참가자들은 무상, 무아에 대한 체험을 하게 되고 타인 및 세계와의 연결감이나 합일감과 같은 초월적 의식 상태를 경험하였다. 특히, 참가자들은 음 명상 동안 전체 참가자들이 내는 소리의 공명을 통해 연결감이나 일체감 등의 경험이 촉진되었다고 보고하였다.

자애미소 명상 수행 후 일상생활에서의 변화

참가자들은 일상에서의 신체/정서적 변화로 스트레스에 대한 민감도와 분노가 줄어들고

표 7. 자애미소 명상 수행 후 일상생활에서의 변화 체험 : 인지적 변화

범주	의미 요약
자각 능력이 증가함	편안하고 따뜻한 것이 기본적으로 장착되어서 타인을 대할 때 경계를 만나도 휘둘리지 않고 바로 돌아오고 타인에 대한 감정을 알아차림 한 후 원인이 확인되면 타인에 대한 마음이 그 전과 똑같이 회복된다.
	내 자신이 느꼈던 불편함에 대해 실망감이 일어나기도 하지만 그것을 알아챌었다고 하는 기쁨이 동시에 일어난다. 또한 내 아래에서 일어나고 있는 여러 가지 것들을 직시하면서 일어나는 묘한 느낌이 같이 든다.
	나의 존재 내에서 불편함이 일어났다고 하는 것을 확연하게 자각하고 나서 남은 여운에 대해서 자애라는 인지적 작용을 하게 된다.
공감 능력이 증가됨	자기비하나 자기내면의 어떤 일들이 일어나면 여러 층에서 자기 경험과 스토리가 아주 짧은 시간에 올라오고, 집중력이 강해져서 깊이 보게 되면 쓰러짐이나 자기 비난도 훨씬 깊어지는데 그때 알아차림도 하고 에너지를 자애로 돌리면 훨씬 흥미진진하게 경험되었다.
	연민심과 자애심으로 인하여 상대가 느꼈을 법한 그 아픔도 나한테 느껴지고, 내 가슴의 통증으로 느껴진다.
자비로운 본성에 대한 이해	감각체험이 자타의 경계를 넘어서 이루어지는 놀라운 경험을 겪음. 타인의 신체적 감각이 그 사람에게 주의만 집중해서 느껴졌다.
	기존에 불교를 교리로 받아들이면서 이성적으로만 이해했던 불교적 원리들이 몸으로 느껴진다. 자애명상을 하면 이러한 원리들이 느낌으로 확 젖어드는 경험을 하게 된다.
	처음에는 지금 이대로 온전하다는 느낌에 대해서 저항감이 일어나나 시간이 지나면서 그러한 온전함을 실제 생활에서 체험하게 된다. 자애미소명상으로 인해 우리 본성에 자비심이 있다는 것을 확신하게 된다. 그리고 그것을 몸의 파스함으로 직접 느끼고 관계 속에서 즉각적으로 사용이 된다

표 8. 자애미소 명상 수행 후 일상생활에서의 변화 체험 : 대인 관계적 변화

범주	의미 요약
타인에 대한 연결감, 수용능력이 증가함	자아와 타인에 대한 구분이 개념적으로 뒤틀어짐. 그로 인해 자연스럽게 타인에 대한 연결감이 느껴지고 자애심이 일어난다.
	자신이나 타인에 대한 부족함에 대해서도 더 수용이 되고 시비를 가렸던 습성에서 벗어나게 된다.
	상대방에 대한 이해가 증대되고 상대방을 대하는 태도가 편해진다.
	아무리 미운 사람이었던 거 같아도 이해되는 느낌이 든다. 따라서 (자애명상이) 상황을 더 나은 상황으로 만들어 가는 편한 도구라는 생각이 든다.

긍정적 정서가 늘어났다고 보고하였다. 참가자들은 스트레스 반응이 줄어든 이유로는 기본적으로 자신의 마음 안에 따뜻한 자애심이 높아진 것과 함께 스트레스 상황에서 미소를 통해 자신의 반응 모드를 선택적으로 변화시킬 수 있었던 점을 들었다. 참가자들은 수행 중의 체험들이 일상생활에서의 스트레스 상황에 적용되면서 보다 분명하게 수행 중 체험의 가치를 인식한 것으로 보고하였다. 특히, 자신의 마음 안에 불편감이나 부정적인 감정 혹은 자기 비하적 사고들이 떠오를 때 이에 휩쓸리지 않고 자각하는 능력과 함께, 이러한 상태를 자애의 마음으로 되돌리는 능력을 사용할 수 있게 되었다. 또한, 다른 사람들의 아픔이나 고민에 대한 공감 능력이 증가하고 수용과 이해 능력이 커졌으며 이러한 경험을 통해 자신 안에 자비로운 본성이 내재하고 있음에 대한 체험적 이해가 증가하였다고 보고하였다.

논 의

질적 분석 결과에 따르면, 참가자들은 처음에 미소 짓기, 하트스마일 절 명상, 따기온스와 같은 몸 중심의 작업을 통해 자신의 신체를 이완시키고 따뜻한 느낌을 충만 시키면서 지복감과 같은 긍정적 정서를 계발한다. 이 과정에서 참가자들은 단순히 긍정적인 상태에 빠져있는 것이 아니라 집중과 알아차림이 증가된 상태로 자신의 몸에서 일어나는 섬세한 변화에 대해 인식할 수 있게 된다. 깊은 자각의 상태 속에서 충만 된 자애롭고 따뜻한 느낌은 자신의 온전함에 대한 인식을 고양시킨다.

참가자들은 자신에 대한 자애로 충만한 상

태가 타인과의 연결성을 자각하게 하는 과정을 크게 두 가지로 설명하였다. 첫째, 음 명상과 같은 전체의 소리의 공명을 통해 참가자들은 일시적으로 자타의 분별이 사라진 무아의 체험을 하게 된다고 보고하였다. 이는 자아의 경계를 일시적으로 해체함으로써 외부 세계와의 연결감이나 합일감의 체험을 가져오는 것 같다. 이러한 체험을 통해 참가자들은 자신과 타인 안에 내재한 자비로운 본성에 대한 믿음을 가지게 되며, 타인에 대한 경계나 의심을 줄여주고 모두가 한 몸이라는 의식을 고양시키는 것으로 보인다. 둘째, 참가자들은 자애미소 명상을 통해 특히 자신의 아픔이나 고통에 대해 자각 능력이 민감해졌으며, 또한 이러한 상태에서 미소 짓기라는 선택 행동을 통해 자애로운 마음상태로 전환시킬 수 있는 능력이 배양되었다고 보고하였다. 이러한 자기 상태에 대한 공감 능력은 타인의 고통에 대한 공감 능력으로 확장됨으로써 타인에 대한 이해와 연결감이 증대되는 것으로 생각된다.

참가자들은 자애미소 명상 수행 후 일상생활에서의 경험들이 명상 수행 중 경험의 가치를 보다 분명하게 인식하게 하였다고 보고하였다. 이는 명상 수행 중 일어났던 긍정적 정서, 알아차림 능력의 증가, 타인과의 연결성 체험 등이 실제 삶에서의 스트레스 상황이나 대인 관계적 상황에서 효능감을 경험하는 방식으로 적용될 수 있었다는 의미이다. 참가자들은 자신이 부정적 상태에 빠져들 때 이를 신속하게 자각하고 자애로운 마음의 상태로 변화시킬 수 있는 방법과 긍정적인 정서를 지속적으로 계발하는 방법을 이해하고 있었다. 이를 통해 스트레스 반응이나 분노와 같은 정서가 현저히 감소했다고 보고했다. 이와 같은 수행을 통한 효능감은 특히 대인 관계적 상황

에서 두드러졌다. 참가자들은 타인의 고통에 대한 공감 능력의 증가와 더불어 타인의 부족함에 대해 관대해졌으며, 과거에 미웠던 사람에 대해서도 그 사람의 상황에 대한 이해가 증대됨으로써 예전에 불편했던 사람들을 보다 더 수용할 수 있게 되었다. 이러한 과정을 살펴보면 수행 한 달 후 추후 검사에서의 높은 효과 유지는 명상 수행에서의 상대적 체험이 일상생활에서의 구체적 효능감으로 경험되면서 나타난 결과일 수 있다. 이러한 결과는, 화병 환자의 자애명상 치료 경험 과정을 연구한 조현주, 김종우, 송승연(2013)의 연구와도 유사한데, 이 연구에서 자애명상에서 개발된 자애심은 일상생활에 적용되면서 자기 성장이나 삶에서의 변화를 경험함으로써 순환적으로 상호 작용하는 것으로 나타났다.

물론, 위의 논의들은 참가자들의 주관적 경험 보고에 의존하고 있으므로 자애미소 명상이 사회적 연결감을 확장시키는 메카니즘이나 추후 검사에서의 높은 수준의 효과 유지의 사유에 대한 가설적인 설명으로 제한될 수밖에 없다. 그러나, 질적 연구는 충분히 연구되지 못한 현상에 대한 가설적 이론을 제공해주는 점에서 의의가 있다. 추후 연구에서 위와 같은 경험적 보고에 대한 객관적 확인 작업이 필요할 것이다.

종합논의

현재까지 자비 명상의 심리사회적 효과를 설명하는 이론으로 가장 널리 알려진 것은 긍정 심리학자인 Fredrickson 등(2008)이 제안한 긍정 정서의 확장-축적이론(broaden-and build theory of positive emotions)이다. 이 이론은 긍정

정서는 주의, 인지 그리고 행동적 레퍼토리를 확장시키고 이러한 확장된 상태는 사람들이 점진적으로 지속적인 개인적 자원들을 개발하도록 돕는다고 설명한다. 이러한 자원들로는 인지적(현재 경험에 대한 마음챙김 주의 능력 등), 심리적(환경적 문제에 숙달감을 유지할 수 있는 능력 등), 사회적(정서적 지지를 교환할 수 있는 능력 등), 그리고 신체적 건강을 포함한다. Fredrickson 등(2008)은 자비 명상은 명상 기간 동안 뿐 아니라 일상생활에서도 긍정 정서를 배양할 수 있는 방법이며, 일시적으로 정서 상태를 바꿀 뿐 아니라 긍정 정서를 지속적인 성격 특질로서 재형성할 수 있도록 돕는 도구(Davidson et al., 2003)될 수 있다고 보았다. 자비 명상을 포함한 불교의 마음 훈련 수행법들은 단순히 정서를 개선시키는 수단이 아니라, 마음의 본성을 깨닫게 하고 행복의 근원에 대한 잘못된 가정을 무너뜨리는 훈련(Dalai Lama & Cutler, 1998)이기 때문이다.

이 연구에서 나타난 자애미소 명상의 효과를 긍정 정서의 확장-축적 이론과 대비시켜보면, 자애미소 명상은 자기에 대한 자비와 함께 사회적 연결감과 같은 대인 관계적 영역에서 유의한 증가를 보였다. 특히, 이 연구에서 나타난 영성의 증가는 자애미소 명상이 자신과 타인 및 세계에 대한 인식을 긍정적인 방향으로 확장시켰음을 보여준다. 영성은 타인 및 세계와의 연결성, 자신의 내적 자원과 고난을 극복할 수 있다는 신념, 그리고 삶의 의미와 목적을 포함하고 있다(확장 가설). 이러한 증가는 한 달 후의 측정에서도 유지되거나 더 높아졌다(축적 가설).

반면, 자애미소 명상의 이러한 효과가 긍정 정서의 증가로 인한 것인가는 이 연구에서 다

소 불분명하다. 포커스 그룹 인터뷰를 통한 질적 연구에서 참가자들 대부분은 긍정 정서의 증가를 보고했으나 양적 연구에서 긍정 정서는 추후 시점에서만 통제 집단에 비해 유의한 증가를 보였기 때문이다. 이러한 결과가 나타난 이유로는 연구 1의 논의에서 제기하였듯이 질적 연구에서 보고된 자애 명상이 배양하는 특정 정서들(예를 들어, 따뜻함, 편안함, 고요함, 기쁨 등)을 이 연구의 도구로는 타당하게 측정할 수 없었기 때문일 것이다. Gilbert와 Procter(2006) 또한, 자비심과 관련된 정서로 온화함이나 만족감, 평온함 등과 같은 정서들을 들고 있다. 자비로운 정서를 구성 개념화하고 측정할 수 있는 도구의 필요성이 제기된다.

긍정 정서의 확장-축적 이론에 따르면, 자애명상의 효과는 상당한 시점이 지난 후에도 유지되어야 한다. 이 연구에서 자애미소 명상의 심리사회영적 효과는 한 달 후에도 유의하게 지속되었다. 이와 관련하여 Cohn과 Fredrickson(2010)은 Fredrickson 등(2008)의 연구와 동일한 연구 참여자들을 대상으로 15개월 후 추수 연구를 실시하였다. 이 연구의 목적은 자애 명상의 효과가 ‘쾌락의 쳄바퀴(hedonic treadmill)’ 현상에 매몰되지 않고 지속성이 있는가를 확인하는 것이었다. 결론적으로, 지속적으로 명상을 수행한 사람들은 계속해서 긍정 정서 및 개인적 자원의 증가를 보였다. 더욱 흥미로운 것은 초기 훈련(15개월 전)에서 얻었던 개인적 자원들은 후에 명상을 하지 않았을 때도 어느 정도 보존 유지되었다는 점이다. 이러한 결과는 자애 명상을 통해 얻어진 개인적 자원들은 훈련 초기 즉각적 이득 뿐 아니라 장기적으로도 가치 있는 결과를 가져올 수 있음을 시사한다.

자애미소 명상이 주로 개인의 내적인 자애

로운 정서를 계발함에도 사회적 연결감을 확장시켜주는 결과에 대해 시사점을 주는 선행 연구들이 있다. Oveis, Horberg, 와 Keltner(2010)는 자비로운 정서가 특히 취약한 사람들과의 자기-타인 유사성을 더 지각하도록 함으로써 사회적 연결감을 증진시킬 것으로 예측했다. 자기-타인 유사성이란 다른 사람이나 집단과 공통적으로 공유하고 있는 특징이나 속성을 인식하는 것이다. 유사성의 지각은 하나라는 인식을 강화하고 상호 의존적 관계를 증진시키며 타인에 대한 관대한 반응을 확산시킨다. 연구 결과 자애심이 증가된 사람들은 자부심(pride)이 고양된 사람들에 비해 약하고 고통받는 사람들과의 유사성을 더 지각하였다. 연구자들은 자비가 취약한 사람들과의 자기-타인 유사성을 증진시킨다는 결과는 자비와 사회적 연결성, 자비와 이타주의의 관련성을 이해하게 하며 자비가 기본적인 도덕적 정서로 고려되는 이유를 설명해준다고 주장하였다. Leiberg 등(2011)도 자애 명상이 특정한 사람이나 상황과 무관하게 친사회적 행동 경향을 증가시킬 수 있는가를 연구했다. 연구 결과, 하루 6시간 자애명상 수행집단은 기억 통제 그룹과 비교하여 훈련 후 2.5일 후의 사후 검사에서도 지속적인 친사회적 행동의 효과가 유지되었다. 단기 훈련이었음에도 훈련과 관련되지 않은 새로운 과제나 대상에 대해서도 친사회적 행동이 진이되었다. 연구자들은 자애 명상은 특정 상황과 특정 대상을 넘어 타인을 향한 태도와 행동을 장기적-지속적으로 변화시킬 수 있는 잠재력을 갖고 있으며, 단기 훈련에서도 참여자들은 낯선 사람들에게 조차 친사회적 행동 경향을 증진시키는 효과가 있다고 결론지었다. 이러한 연구들은 자애로운 정서의 증진이 자신과 내집단(친밀한 사람들)

에 대한 긍정적 연결감을 고양시킬 뿐 아니라 이러한 경계를 넘어 낮은 사람들이나 사회적 낙인자들과 같은 외집단에 대한 편견과 부정적 태도를 변화시킬 수 있음을 보여준다.

대승 불교 이론에 기초한 자애미소 명상의 효과를 초기 불교 이론에 기초한 자비 명상 선행 연구 결과와 종합적으로 비교한다면, 자기-자비나 자기-존중감과 같은 자기-관련 변인 및 자비적 사랑, 사회적 연결감 및 용서와 같은 대인 관계 변인에 있어서 두 명상법 공히 유의한 효과성을 가진 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해, 첫째, 초기 불교나 대승 불교의 자비 수행 모두 자기 자신에 대한 자비와 사랑을 통해 타인과 세계에 대한 자비심을 확산시키는 방식의 방향성을 갖고 있으며, 두 수행법 모두 사회적 명상(김완석 등, 2014)의 기능을 하고 있음을 확인할 수 있었다. 두 번째, 초기 불교 자비 명상에서는 마음챙김을 자비의 중요한 구성요소로 보는 입장이 지배적이고, 또한 선행 연구에서도 자비 명상은 마음챙김을 의미있게 향상시키는데 비해(Gilbert, 2010; Gilbert, 2014에서 재인용; Tirsch, 2010)¹¹⁾ 자애미소 명상에서 마음챙김의 효과의 크기는 중간 이하였으며 통제 집단과 비교하여 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과가 자애미소 명상 특유의 수행 방식을 반영하지 못하는 측정도구 상의 문제일 수 있음은 이미 지적한 바 있으나 보다 엄밀한 분석을 위해서는 두 명상법의 효과를 직접 비교하는 연구 시도가 필요하다. 셋째, 정서 관련 변인에 있어서 두 명상법의 효과의 차이 또한 유사한

11) 이들은 자기와 타인을 지향하는 자비의 훈련은 마음챙김의 속성이라고 할 수 있는 경험에 대한 개방성, 자각 그리고 수용의 분위기 속에서 일어날 수 있다고 본다.

추후 연구 과제를 제기하고 있다. 측정 도구 상의 문제를 넘어 초기 불교적 자비 명상과 대승 불교적 자애미소 명상을 직접 비교하는 연구를 통해 두 접근법이 정서에 미치는 영향의 차이를 연구할 필요가 있다.

이 연구는 대승 불교적 이론에 의해 개발된 자애미소 명상 참가자들을 대상으로 실시된 준 실험 설계 연구로서 몇 가지 연구 설계상의 한계를 갖고 있다. 첫째, 양적 연구의 참여자 선발이 임의 표집 되었으며, 실험 집단과 통제 집단에 무선 할당되지 못했다. 두 집단 간 인구학적 변인과 사전 검사의 동질성 검증을 통계적으로 확인하기는 하였으나, 임의적 집단 구성에 갖는 내적 타당도에서의 문제를 여전히 안고 있다. 두 번째, 자애미소 명상의 효과를 일반화하기에는 사례수가 부족했다. 이는 추후 검사를 충분히 확보할 수 없어 발생한 문제이기도 하다.

이와 같은 연구의 한계에도 불구하고, 이 연구의 결과는 자애미소 명상이 갖는 심리사회영적 측면의 유의한 효과를 보여주고 있다. 자애미소 명상이 심리치료적 프로그램으로 활용될 수 있는 가능성을 보여준 것이다. 이미 서양에서는 초기 불교의 자애 명상을 응용한 심리치료 기법들을 치료 현장에서 사용하고 있다. 대표적으로 Gilbert(2010; Gilbert, 2014)에서 재인용)가 개발한 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)와 Neff 와 Germer(2013)가 개발한 마음챙김 자기-자비 프로그램(Mindful Self-Compassion programme: MSC)을 들 수 있다. 자애미소 명상은 자애구를 통한 심상 훈련을 주로 하는 이들 프로그램에 비해 자애로운 정서를 직접적으로 계발하는 접근법을 사용한다는 점에서 그 독특성이 있다. 자애미소 명상이 심리치료 프로그램으로 활용되기 위해서는

몇 가지 개선해야 할 점이 있다. 첫째, 자애미소 명상 수행에서 종교적 색채를 제거하는 것이다. 이 수행법이 주로 불교 신자들을 대상으로 실시되었기 때문에 수행법의 명칭이나 진행 프로토콜이 종교적 색채를 버리고 보다 대중적으로 교체될 필요가 있다. 위에 소개한 CFT나 MSC 프로그램도 초기 불교의 자애 명상이나 위빠사나 명상을 토대로 하고 있으나 서양인들도 이해할 수 있을 만큼의 심리학적 용어로 모든 기법들이 구성되어 있다. 두 번째로 현재 자애미소 명상은 2박 3일의 집중적인 수행 방식을 채택하고 있다. 자애미소 명상의 수행 요소들을 체계적으로 분석하여 6 ~ 8회기로 표준화된 형식의 프로그램 구성이 필요하다. 세 번째로 연구 참여자들을 다양한 대상으로 확장하여 반복 연구가 요구된다. 특히, 자기 비난이나 분노와 같은 임상적 문제가 있는 사람들을 대상으로 한 추가 연구가 필요하다.

이와 더불어, 자애미소 명상의 치료적 메카니즘과 치료 지속 효과를 검증할 수 있는 후속의 연구가 필요하다. 자애미소 명상은 자애로운 정서의 계발을 통해 여타의 심리사회적 효과들을 가져오는 것으로 가정할 수 있다. 이러한 치료적 메카니즘 연구를 위해서는 앞서도 제안한 바와 같이 자애로운 정서를 특정하여 측정할 수 있는 도구의 개발이 필요하다. 또한, 자애로운 정서의 증가가 여타의 효과들을 매개하는가에 대한 객관적인 종단적 연구 또한 필요할 것이다. 자애미소 명상의 추후 효과의 이유를 보다 정확하게 설명할 수 있는 연구도 실시될 필요가 있다. 명상 수행 종료 후 추후 측정 시점까지 참가자들의 수행 지속 여부 등을 추적함으로써 효과의 지속에 영향을 미치는 요인들을 발견하는 연구도 중요한

과제라고 할 수 있다.

참고문헌

- 권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.
- 권석만 (2006). 위빠사나 명상의 심리치유적 기능. 2006 불교와 심리 심포지엄자료집, 3-30. 4월 15일. 서울: 서울불교대학원대학교 불교와심리연구소.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신진단검사 실시요강. 서울: 중앙적성출판사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비 척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 4, 1023-1044.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 511-538.
- 남수영 (2006). 중관학파의 공사상에서 자비의 성립과 완성: 『대지도론』을 중심으로. 보조사상, 25, 491-530.
- 문율식 (2012). 불전에서 자비 개념의 전개 양상(1): 초기불교와 부파불교의 불전에 나타난 개념을 중심으로. 불교연구, 37, 9-42.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향, 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 미 산 (2015). 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인

- 가. 서울: 운주사.
- 박성현 (2007). 위빠싸나 명상, 마음챙김, 그리고 마음챙김에 근거한 심리치료. *인지행동치료*, 7(2), 83-105.
- 박성현, 박정숙 (2006). 집중적 위빠싸나 명상의 질적분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 629-650.
- 박성현, 성승연 (2008). 자기-초점적 주의와 심리적 안녕감 간의 관계에서 마음챙김의 조절 효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 20(4), 1127-1147.
- 배장희 (2012). 자애이미지 프로그램이 대학생의 안녕감과 우울에 미치는 효과. *영남대학교 석사학위 논문*
- 성승연, 박성현 (2011). 간화선 집중수행 체험의 질적분석. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 323-357.
- 신경림, 조명옥, 양진향 등 (2005). *질적 연구 방법론*. 서울: 이화여자대학교출판부.
- 신희천, 최태한 (2013). 한국판 단축형 자비적 사랑 척도의 타당화. *인간이해*, 34(2), 241- 261.
- 오복자, 전희순, 소외숙 (2001). 한국어판 영성 측정도구(SAS)의 신뢰도와 타당도 검증연구. *중앙간호학회지*, 1(2), 168-179.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 675-690.
- 윤영해 (2012). 초기불교 문헌에서 자비의 문제: 그 실천 이유와 근거. *한국불교학*, 62, 75-99.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 93-112.
- 이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. *아주대학교 박사학위 논문*.
- 이영자 (1996). 스트레스, 사회적지지, 자아존중감과 우울 및 불안과의 관계. *서울여자대학교 박사학위 논문*.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 35-946.
- 장현갑 (1996). 명상의 심리학적 개관: 명상의 유형과 정신생리학적 특징. *한국심리학회지: 건강*, 1, 15-33.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 471-492.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 89-105.
- 전병재 (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *연세논총*, 11, 109-129.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료*, 14(1), 123-143.
- 조현주, 김종우, 송승연 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-448.
- 조현주, 노지애, 이현애, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. *청소년학연구*, 21(12), 25-47.
- Baer, A. R. (2003). Mindfulness Training as a Clinical Intervention: A Conceptual and Empirical Review, *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 125-143.
- Baer, A. R. (2006). *Mindfulness-Based Treatment*

- Approaches*. New York: Academic Press.
- Brown, W. K., & Ryan, M. R. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(4), 822-836.
- Carson, J. W., Keefe, F. J., Lynch, T. R., Carson, K. M., Goli, V., Fras, A. M., & Thorp, S. R. (2005). Loving-kindness meditation for chronic low back pain: Results from a pilot trial. *Journal of Holistic Nursing, 23*, 287-304.
- Cohn, M, A., & Fredrickson, B, L. (2010). In Search of durable positive psychology interventions: Predictors and consequences of long-term positive behavior change. *The Journal of Positive Psychology, 5*(5), 355-366.
- Condon, P., & DeSteno, D. (2011) Compassion for one reduces punishment for another. *Journal of Experimental Social Psychology, 47*, 698-701.
- Dalai Lama, & Cutler, H. C. (1998). *The art of happiness: A handbook for living*. New York, NY: Riverhead Books.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic Medicine, 65*, 564-570.
- Fredrickson, B, L. (1998). What good are positive emotion? *Review of General Psychology, 2*, 300-319.
- Fredrickson, B, L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist, 56*, 218-226.
- Fredrickson, B, L., Cohn, M, A., Coffey, K, A., Pek, J., & Finkel, S, M. (2008). Open Hearts Build Lives: Positive Emotions, Induced Through Loving-Kindness Meditation, Build Consequential Personal Resources. *Journal of Personality and Social Psychology, 95*(5), 1045-1062.
- Fredrickson, B, L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effect of positive emotions. *Motivation and Emotion, 24*, 237-258.
- Germer, K. Christopher (2005). *Mindfulness: What is it? What does it matter?; Mindfulness and Psychotherapy*, Edited by Christopher K. Germer, Ronald D. Siegal, and Paul R. Fulton. Guilford Publications.
- Germer, C, K., & Siegel, R, D. (ed.). (2014). 심리치료에서 지혜의 자비의 역할 [*Wisdom and Compassion in Psychotherapy: Deepening Mindfulness in Clinical Practice*]. (서광스님과 김나연 역). 서울: 학지사.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 [*Compassion Focused Therapy*]. London: Routledge. (조현주와 박성현 역). 서울: 학지사.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert(Ed.), *Compassion: Conceptualizations Research and Use in Psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*, 353-379.

- Hofmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: Potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review, 31*, 1126-1132.
- Howden, J. W. (1992). *Development and psychometric characteristics of the spiritual assessment scale*. Unpublished doctoral dissertation. Texas Woman's University.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *Emotion, 8*(5), 720-724.
- Johnson, K. J., & Fredrickson, B. L. (2005). We all look the same to me: Positive emotions eliminate the own-race bias in face recognition. *Psychological Science, 16*, 875-881.
- Kabat-Zinn, J. (1998). 명상과 자기치유 상, 하 [Full catastrophe living]. (장현갑과 김교현 역). 서울: 학지사.
- 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), 1306-1313.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology, 92*, 887-904.
- Lee, Richard M., Matthew Draper, & Sujin Lee. (2001). Social connectedness, dysfunctional interpersonal behaviors, and psychological distress: Testing a mediator model. *Journal of Counseling Psychology 48*(3), 310-318.
- Lee, R. M., & Robbins, S. B. (1995). Measuring belongingness: The Social Connectedness and the Social Assurance scales. *Journal of Counseling Psychology, 42*(2), 232-241.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-Term Compassion Training Increases Prosocial Behavior in a Newly Developed Prosocial Game. *PLoS ONE, 6*(3), 1-10.
- Mayhew, S., & Gilbert, P. (2008). Compassionate mind training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 15*, 113-138.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D. (2003b). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology, 69*, 28-44.
- Neff, K. D., Hseih, Y., & Dejithirat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- 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), 618-630.
- Rein, G., Atkinson, M., & McCraty, R. (1995). The physiological and psychological effects of compassion and anger. *Journal for the advancement of medicine, 8*, 87-105.

- Rosenberg, M. (1965). *Society and adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rye, M. S., Loiacono, D. M., Folck, C. D., Olszewski, B. T., Heim, T. A., & Madia, B. P. (2001). Evaluation of the psychometric properties of two forgiveness scales. *Current Psychology: Developmental, Learning, Personality, Social, 20*(3), 260-77.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala Publications.
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The revolutionary art of happiness*. Boston: Shambala Publications. *Current Psychology, 20*(3), 266-277.
- Shahar, B., Szsepsenwol, O., Zilcha-Mano, S., Haim, N., Zamir, O., Levi-Yeshuvi, S., & Levit-Binnun, N. (2015). A Wait-List Randomized Controlled Trial of Loving-Kindness Meditation Programme for Self-Criticism. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 22*(4), 346-356.
- Sheperis, C. J., Young, J. S., & Daniels, M. H. (2013). 상담연구방법론: 양적, 질적, 혼합적 방법론 [*Counseling Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods*]. (최한나, 김은하, 김형수 역). 서울: 학지사.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
- Tirch, D. D. (2010). Mindfulness as a context for the cultivation of compassion. *International Journal of Cognitive Therapy, 3*, 113-123.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*, 1063-1070.

원 고 접 수 일 : 2016. 02. 16

수정원고접수일 : 2016. 04. 18

게 재 결 정 일 : 2016. 05. 25

A Mixed-Methods Study of the Psychological process of Loving-Kindness Meditation and its Effects on Heart-Smile Meditation Participants

Sung Hyun Park

Seoung Yun Sung

Mi San

Seoul University of Buddhism

Sangdo Meditation Center

Compassion meditation has been increasingly studied and used to improve psychological and mental health. To understand the mechanism of compassion meditation from the Mahayana Buddhist perspective, this mixed-methods study explored the psychological, social, and spiritual effects of the Heart-Smile Meditation (HSM), a newly developed compassion meditation program in South Korea. The first part of this study examined the effects of a 3-day intensive HSM intervention and using ANCOVA analysis, found significant improvements in 16 HSM participants' self-perception, social connections, and spirituality, no improvement was found the control group (20). To understand why HSM participants showed improvements in their psychological, social, and spiritual health, a second study was carried out which included interviews with a focus-group comprised of 7 HSM practitioners improved physical health, strengthened emotional states, enhanced cognitive abilities, and appreciated social connectedness were identified. Insight on the meaning of compassion in counseling and psychotherapy is discussed.

Key words : compassion, loving-kindness, heart-smile meditation, positive emotion, social connection, spirituality.