

단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향*

장 지 현

김 완 석[†]

아주대학교 심리학과

본 연구는 20분의 단기 자비명상이 대학생의 자비심과 이타행동에 어떤 영향을 미치는지 확인하고자 하였다. 대인관계 문제척도(KIIP-SC)에서 점수가 높은 순으로 대학생 35명을 선별하여 자비명상집단(n=19)과 심상화집단(n=16) 중 하나에 무선할당하였다. 자비명상집단에는 20분간의 자비명상을 실시하였고, 심상화집단에는 같은 시간동안 자비명상집단과 동일한 인물을 심상화하고 외모특징을 탐색하게 하였다. 연민적 사랑과 사무량심을 측정하여 자비심의 측정치로 삼았고, 곤경에 처한 인물에 관한 2개의 시나리오를 제작하고 주인공을 친구, 아는 사람, 낯선 사람으로 달리해서 기부와 도움의도를 측정하여 이타행동의 지표로 삼았다. 연구 결과, 자비명상집단은 심상화집단에 비해 연민적 사랑이 더 많이 증가했으며 낯선 사람에 대한 기부행동, 친구와 아는 사람, 낯선 사람에 대한 도움행동도 유의하게 많이 증가하였다. 또한 두 집단 모두 수련 후에 긍정적 기분 수준이 증가하고, 부정적 기분은 감소하였다. 하지만, 사무량심과 대인관계 문제 수준에서는 두 집단의 증분점수에 유의한 차이가 없었다. 이러한 결과를 단기 자비명상이 대인관계 문제가 있는 사람들의 자비심과 이타행동을 증가시키는 데 긍정적인 영향을 미치며, 이런 효과를 기분의 효과로 설명할 수 없다는 것을 보여주는 것으로 해석하였다. 본 연구의 의의와 제한점 및 향후 연구의 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 자비명상, 연민적 사랑, 이타주의, 사무량심

* 이 논문은 장지현의 석사학위논문을 토대로 수정보완한 것이며, 2012년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012-S1A3A2033677).

† 교신저자 : 김완석, 아주대학교 심리학과, (442-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5
Tel : 031-219-2769, E-mail : wsgim@ajou.ac.kr

자비명상은 대승불교의 대표적인 수련법으로서, 길게는 보리심을 증진하기 위한 것이며 구체적으로는 사무량심(四無量心, Four Immeasurables)을 계발하려는 목적으로 이루어진다. 사무량심이란 자(慈: 자애심, loving-kindness) 비(悲: 연민심, compassion), 희(喜: 동락심, sympathetic joy), 사(捨: 평등심, equanimity)의 네 가지 태도 또는 정서를 말하는 것으로서, 불교에서는 이 네 가지 덕성을 무한히 계발할 수 있는 인간 보편적인 마음의 특성으로 간주한다. ‘자비명상’의 자는 자애심을, 비는 연민심을 나타내는 것이라는 점에서 자비명상은 주로 자애심과 연민심을 강조하는 명칭이라 할 수 있다. 자비명상의 수련법은 전통에 따라 약간 다르지만, 대체로 타인이나 다른 존재를 대상으로 하여 이들에 대한 사랑과 친절, 연민의 마음을 다양한 문구를 통해 반복적으로 기원하는 방식으로 이루어진다. 기원의 대상은 자신을 포함해서 가까운 대상, 중립적인 대상, 적대적이거나 미워하는 대상으로 확장해나간다. 한마디로 말하면 자비명상은 자신을 포함한 다른 모든 존재들을 차별하지 않고 동등하게 사랑과 친절함으로 대하고 그들이 겪는 기쁨과 괴로움에 공감하면서 행복하기를 바라는 마음을 계발하려는 것이다 (Wallace, 2010).

자비명상은 보통 집중명상법으로 분류되기는 하지만, 전형적인 집중명상이나 통찰명상과는 상당한 차이가 있다. 무엇보다 목적이 달라서, 집중명상이 주로 마음의 안정을 추구하며 통찰명상이 마음의 작용에 대한 비판적 자각을 추구하는 것에 비해, 자비명상은 적극적으로 긍정적이고 친사회적인 정서인 사무량심의 계발을 추구한다. 이러한 자비명상의 특징은 인간심성의 긍정적 측면을 강조하

는 긍정심리학의 관점과 상당히 잘 맞아떨어진다. 또 다른 차이는 자비명상은 집중명상이나 통찰명상과 달리 사회적 관계라는 맥락을 전제로 수행된다는 점이다. 자비명상의 수련은 개인적 행위이지만 그 수련 내용은 개인 내적인 경험이 아니라 오히려 다른 존재와의 관계라는 사회적 관계 속에서 발생하고 작용하는 경험을 다루는 것으로서, 그 목적은 타인과 다른 존재를 기쁘고 즐겁게 하며, 고통을 덜어주고 함께 기뻐하며 동등하게 대한다는 사회적 관계를 지향한다는 점이다. 이는 자비명상으로 계발하고자 하는 사무량심이 다른 대상과의 관계 속에서 나타나고 작용하는 태도나 정서라는 점에서 분명하게 드러난다.

이러한 자비명상의 특징은 동양의 명상법에 관한 과학적 연구와 적용과 관련해서 중요한 시사점을 갖는다. 현재, 명상법의 효과에 대한 과학적 연구들은 주로 ‘이완’과 ‘마음챙김’이라는 개념을 중심으로 이루어지고 있는데, 여기에는 집중명상을 응용한 이완반응(Relaxation Response) 프로그램과 통찰명상을 기반으로 하는 마음챙김 기반 스트레스 감소(Mindfulness Based Stress Reduction) 프로그램의 성공이 많은 기여를 했다고 볼 수 있다(김정호, 김완석, 2014). 이들 집중명상과 통찰명상에 기반한 연구들은 순수하게 개인적 접근을 취하고 있어서 개인의 고통감소와 심리적 성장 자체를 겨냥할 뿐, 개인이 고통을 겪게 되는 더 큰 원인이라 할 수 있는 사회적 맥락에 대해서는 관심을 두지 않는다. 다시 말하면, 이런 프로그램들은 자극에 대한 통제나 조절이 아니라 개인의 반응의 조절에 초점을 둔 접근법이라 할 수 있다.

이에 반해, 자비명상은 자신보다는 오히려 다른 존재를 대상으로 긍정적 태도와 행동을

개발하려는 수련이어서, 수련자의 심리적 세상이 개인적 맥락이 아니라 사회적 맥락이 된다는 점에서 상당한 차이가 있다. 자비명상의 이런 특징은 인간의 사회적 삶에 대해 상당한 시사점을 제공한다. 그것은 단순히 자신의 안정과 행복을 추구하는 것을 넘어서 다른 존재와의 조화와 공생에 필요한 사랑과 친절함, 공감, 이타심과 희생과 같은 중요한 덕목을 배양할 수 있기 때문이다. 이렇게 타인이나 다른 존재를 사랑과 친절함으로 대하고, 이타적으로 행동하는 것은 궁극적으로 개인의 행복과 삶의 질에 긍정적인 강력한 효과를 미칠 수 있다는 점에서, 기존의 집중명상이나 통찰명상과는 다른 친사회적인 방법으로 개인의 삶의 질과 행복을 추구하는 방법이 될 수 있다.

최근에 자비명상이 현대인의 심신치유와 긍정적 정서 및 행동 개발을 위한 방법으로 효과가 있는지에 대한 실증적 연구들이 이루어지기 시작했다. Carson, Keefe, Lynch, Carson, Goli, Fras 등(2005)의 연구에서는 만성 요통환자를 대상으로 8주 동안 자비명상을 실시한 결과 분노, 심리적 스트레스, 통증이 감소했다. 직장인을 대상으로 7주 동안 자비명상 프로그램을 한 연구에서는, 참가자들이 자비명상을 통해 긍정적 정서를 매일 경험했다. 그리고 이러한 긍정적 정서를 자주 경험하여 마음챙김, 자기수용, 사회적 지지 등의 긍정적 자원이 향상되었고, 긍정적 자원의 증가로 삶의 만족도가 증가하고 우울이 감소했다는 긍정 정서 이론을 확인하는 결과가 보고되었다(Fredrickson, Cohn, Coffey, Pek, & Finkel, 2008). 대학생들을 대상으로 4주 동안 자비명상을 실시한 연구에서는 자비명상 집단이 통제집단에 비해 자기자비와 연민적 사랑(compassionate

love)이 증가했고 특질불안은 감소하는 결과를 얻었다(Weibel, 2007). 또한 건강한 성인에게 자비명상을 실시한 결과, 스트레스 호르몬인 코티졸을 효과적으로 감소시켜 심리 사회적 스트레스에 대한 면역계의 반응을 감소시켰다(Pace, Negi, Adame, et al, 2009; Pace, Negi, Sivilli, et al, 2010)는 신경학적 연구도 보고되었다.

성격장애나 정신분열증이 있는 환자들을 대상으로 자비명상을 실시했을 때에도 우울, 불안, 수치심, 열등감이 감소했고(Gillbert & Procter, 2006) 정신분열증의 양성 증상인 환청의 강도도 약화되었을 뿐 아니라 강박, 편집증, 대인민감성도 감소했다(Mayhew & Gilbert, 2008). 이처럼 긍정적 정서와 심리적 자원을 증가시키고 부정적 정서를 감소시키는 자비명상의 효과는 임상적 장면에서도 드러나고 있다.

국외의 연구들에 비해 아직까지 국내에서는 자비명상에 대한 실증적 연구가 거의 없다. 지금까지 국내의 자비명상 질적 연구는 두 편(정연주, 김영란, 2008; 조현주, 김종우, 송승연, 2013), 실증적 연구는 네 편(조현주, 2012; 조은영, 2012; 왕인순, 조옥경, 2011; 김지영, 2011)이 확인되었다. 조현주(2012)의 연구에서는 우울경향이 있는 대학생들을 대상으로 자비명상을 기반으로 한 수용전념치료 프로그램을 8주 동안 한 결과, 통제집단에 비해 우울 감소, 자기자비, 수용행동, 마음챙김, 자존감, 심리적 안녕감의 자율성, 개인성장이 증가했다. 조은영(2012)의 연구에서는 13주의 자비명상 프로그램 후, 청소년의 충동성, 불안, 스트레스가 통제집단에 비해 감소했다. 이처럼 국내 자비명상 실증 연구 중 두 가지는 긴 시간의 프로그램 후 효과를 측정하였고, 짧은 자비명상을 사용한 연구는 왕인순과 조옥경

(2011)과 김지영(2011)의 연구가 있다. 왕인순과 조옥경(2011)의 연구에서는 성인 여성에게 자비명상 방법을 가르쳐준 뒤 4주 동안 일상 생활에서 사용하게 한 결과 주 3회 이상 수련한 집단에서만 자비명상 집단이 통제집단에 비해 자기자비와 인지·정서적 마음챙김이 유의하게 증가하였고, 부적 정서 및 지각된 스트레스가 유의하게 감소하였다. 또한 단기적인 자비명상은 정적 정서를 증가시키는 것보다는 부적 정서를 감소시키는 효과가 더 큰 것으로 나타났다. 김지영(2011)의 연구에서는 15분의 단기 자비명상에도 우울과 부정 정서가 감소하고 긍정 정서와 긍정적 자동적 사고가 통제집단에 비해 증가할 수 있음을 보여주었다.

지금까지의 자비명상 연구들은 자비명상이 분노, 우울, 불안, 긍정정서 및 부정정서, 자존감, 자기자비, 삶의 만족도, 통증, 병리적 증상 등 개인의 심리 및 신체적 건강에 미치는 효과에 초점을 맞춰왔다. 그 중 몇 편의 연구는 개인수준의 심리적 안녕을 넘어서, 타인과 관련 있는 변인들에 자비명상이 미치는 효과를 연구했다. 예를 들어, 자비명상은 타인이나 다른 존재에 대한 사랑과 연민을 뜻하는 연민적 사랑을 증가시키며(Weibel, 2007), 타인에 대한 긍정성과 연결감 증가시킨다(Hutcherson, Seppala, & Gross, 2008). 한국인을 대상으로 하는 연구에서도 이런 결과는 비슷하게 나타난다. 정연주와 김영란(2008)은 질적 연구를 통해 상담자들이 자비명상을 한 후에는 자애심과 연민감, 연결감 등을 느낀다고 보고하였고, 또 다른 질적 연구에서는 화병환자를 대상으로 8주 동안의 자비명상 프로그램을 이수하도록 한 결과, 이 전에 비해 타인에게 더 너그러워지고 자비심이 증가했음이 확인되었다(조

현주 등, 2013). 이러한 자비명상의 효과는 뇌의 활동변화와 관련이 있는 것으로 밝혀졌는데, fMRI를 이용한 연구에서는 자비명상을 많이 한 수련자일수록 타인의 고통에 공감적으로 반응할 때 활성화되는 뇌의 섬엽과 전방대상피질이 더 활성화되었음을 보여주었다(Lutz, Brefczynski-Lewis, Johnstone, & Davidson, 2008).

이처럼 자비명상의 긍정적 효과를 보여주는 연구들이 일부 있지만, 개인의 건강과 안녕만이 아니라 타인에 대한 너그러움이나 자비심, 연결감, 이타행동 등 타인과의 사회적 관계에 대한 자비명상의 효과를 연구한 것은 그리 많지 않으며, 또한 사회적 관계에 대한 효과를 다루었다고 해도 대개 질적인 연구였을 뿐 실증적 연구는 거의 없다. 자비명상이 기본적으로 타인과의 관계라는 사회적 맥락에서 수행되며 또한 그 목적도 타인에 대한 사랑과 자비심을 키우는 것이라는 점에서, 자비명상이 타인에 대한 따뜻한 관심이나 연민과 같은 자비심 뿐 아니라 이타성이나 이타적 행동에도 실제로 효과가 있는지 실증적으로 연구할 필요가 있다.

자비명상 연구에 앞서 고려해야 할 점이 수련기간인데, 일반적으로 어떤 명상이든 오래 꾸준히 수련함으로써 더 큰 효과를 기대할 수 있을 것이다. 하지만, 임상이나 실제 생활 장면에서 적용할 때는, 수련의 목적에 따라 다양한 길이의 명상수련 프로그램을 적용할 수 있을 것이다. 지금까지 명상을 기반으로 하는 개입프로그램들은 대개 8주 정도의 기간으로 구성되어 있고, 개인이 스스로 그 효과를 체험하려면 최소 6주 정도는 꾸준히 수련을 하는 것을 권장하고 있다. 실제로 기존의 명상 기반 연구들은 적어도 4주 이상의 명상 프로그램으로 그 효과를 입증하거나(Cahn & Polich,

2006; Weibel, 2007; Fredrickson, et al., 2008; Carlson, Speca, Faris, & Patel, 2007) 장기명상을 대상으로 한 연구가 대부분이었다(Lutz, Greischar, Rawlings, Richard, & Davidson, 2004). 하지만, 명상수련 기간을 얼마나 해야하는가의 문제와는 별도로 1회의 명상을 어느정도나 오래해야 하는가의 문제도 있을 수 있다. 일부 명상가들은 한 번에 한 시간이나 두 시간 이상 명상을 하는 것보다는 3분이나 5분 정도로 짧게 자주하는 것이 더 낫다고 주장한다. 명상을 생활습관으로 만들기 위해서는 처음부터 오랜 시간 명상을 계속하기 보다는 매일 짧은 시간 자주 명상을 하는 것이 더 나을 수 있다(Hopkins, 2007). 처음부터 긴 시간 명상을 하는 것은 신체적 통증과 함께 지루함이나 무의미감 등을 야기할 수 있어서 명상수련에 대한 동기를 감소시킬 수 있다. 최근에는 단기적인 1회의 자비명상도 효과가 있다는 실증적 근거가 보고되었다. 예를 들어, Hutcherson 등(2008)은 7분의 자비명상 만으로도 타인에 대한 긍정성, 연결성이 증진된다는 것을 실험적 방법으로 보여주었다. 국내에도 단기 자비명상의 효과를 검증한 연구가 있으나(김지영, 2011) 우울과 정서에 미치는 효과에만 초점을 둔 연구로, 사회적 관계에 관한 변인들에 단기 자비명상이 효과가 있는지 살펴본 국내 연구는 아직 없다. 때문에 일상에서 지속적으로 쉽게 할 수 있는 단기 명상이 타인과의 관계성에 미치는 효과를 확인하는 것이 필요하다.

본 연구는 전통적인 자비명상의 단계와 내용을 갖추어 일상에서 쉽게 할 수 있는 20분의 단기 자비명상이 친밀성의 정도가 서로 다른 타인에 대한 자비심과 이타행동을 향상시키는지 실험을 통해 검증하려는 것이다. 구체적으로는, 단기자비명상이 타인에 대한 연민

적 사랑과 기부행동 및 도움행동 등에 유의한 효과가 있는지를 통제집단을 둔 실험연구로 확인하려는 것이다.

방 법

연구대상

A대학교 대학생 187명에게 설문을 실행하여 대인관계문제 척도에서 높은 점수를 받은 순서대로 연락을 취해 실험에 참가하겠다는 뜻을 밝힌 35명을 대상으로 실험을 실시하였다. 피험자들은 두 처치 조건 중 한 조건(자비명상 처치집단 19명, 심상화 집단 16명)에 무선할당 되었다. 이들 중 남성이 11명(31.4%), 여성이 24명(68.6%)이며, 무선할당 결과 자비명상 집단은 남성 4명, 여성 15명으로, 심상화 집단은 남성 7명, 여성 9명으로 구성되었다. 모든 참가자들에게는 5천원 상당의 상품권을 보상으로 제공했다.

비교집단에 대해 심상화를 실시한 것은, 자비명상 수련법의 특징 중의 하나가 심상화이기 때문이다. 자비명상은 친밀한 사람, 중립적인 사람, 관계가 나쁜 사람 등을 의식 속에 시각적 이미지로 떠올리고 이들 대상의 행복과 편안함, 고통에서 벗어남 등을 소망하거나 이들의 고통을 자신이 받아들이고 자비의 에너지를 돌려주는 등의 방식으로 이루어진다. 따라서, 심상화만으로도 여러 가지 긍정적 또는 부정적 효과가 나타날 수 있기에, 이를 통제하는 방법으로 처치집단과 동일한 시간동안 동일대상을 심상화하도록 하는 심상화 집단을 구성하였다.

측정도구

연민적 사랑 척도(CLS; Compassionate Love Scale)

Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 CLS 세 판 중 친지판과 일반인판을 이용하였다. 각 판은 문항의 내용은 동일하지만 참조의 대상을 친구나 부모 같은 가까운 사람(친지판), 자신이 모르는 낯선 사람이나 인류 전체(일반인판)로 달리하는 21문항으로 구성되며 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다)까지 7점 Likert식 척도로 평정하게 되어있다. 이들 척도는 21문항의 총점을 연민적 사랑의 측정치로 삼는 단일요인을 구성한다. 본 연구에서는 또 다른 표본을 대상으로 했던 연민적 사랑척도에 관한 사전연구 결과를 토대로 문항수를 11개(친지판)와 12개(일반인판)로 줄인 단축형 척도를 사용하였다(한국판 단축형 척도에 대해서는 김완석, 신강현, 2014 참조). 본 연구에서 Cronbach's α 로 계산한 단축형 척도의 내적합치도는 친지판이 .87, 일반인판이 .93이었다.

한국판 사무량심 척도(KFIS)

본 연구에서는 김완석과 박도현, 이인실(2013)이 개발한 사무량심척도(KFIS; Korean Four Immeasurable Scale)를 사용하였다. 이 척도는 자비희사를 각기 측정하는 12문항과 사무량심의 반대가 되는 부정적 심성인 역무량심을 측정하는 7문항으로 구성되었다. 개발당시의 신뢰도는 하위요인별로 .71에서 .87의 범위인 것으로 보고되었다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 전체 .75였고, 하위척도들은 .58~.89였다.

이타행동의 측정

이지연(2006)의 연구를 참고하여 기부행동과

도움행동을 측정하는 두 가지 가상적 시나리오를 만들어 제시하여 이타행동을 측정하였다.

기부행동 측정을 위한 시나리오는 여섯 식구의 가장으로 생활비를 벌고 있는 소년가장이 암 선고를 받은 어머니의 수술비 때문에 곤경에 처한 상황으로 구성하였다. 이 시나리오에서 곤경에 처한 주인공을 세 명의 인물로 제시하였다. 각 주인공이 '절친한 친구', '얼굴만 아는 사람', '모르는 사람'일 때 도움행동을 4가지(고민하는 문제에 대해 함께 얘기한다, 정서적으로 위로해준다, 기부금 모금활동에 관련한 안내문 발송 작업에 무보수로 참여한다, 주인공 어머니의 수술비를 보낸다.)로 제시한 후 각 기부행동을 얼마나 할 것인지 1점(매우 아니다)부터 10점(매우 그렇다)까지 10점 척도로 측정하였다.

도움행동은 측정을 위한 시나리오는 같은 수업을 듣고 있는 학생 중 한 명이 갑작스럽게 입원하게 되어 중간고사 대체 과제보고서를 못하게 되었고, 낙제하면 졸업하지 못하는 상황으로서, 자신도 과제보고서를 쓸 시간이 거의 없기에 이 학생을 도우려면 희생이 필요한 내용으로 구성하였다. 이 시나리오에서도 곤경에 처한 주인공이 '절친한 친구', '얼굴만 아는 사람', '모르는 사람'일 때의 세 명으로 구성하고, 이들에 대한 도움행동을 5가지(고민하는 문제에 대해 함께 얘기한다, 정서적으로 위로해준다, 도움이 되는 정보와 지식을 제공해 준다, 현명하게 대처할 수 있는 방안을 제시한다, 시간을 내서 숙제를 도와준다.)로 제시한 후 각 도움행동을 얼마나 할 것인지 1점(매우 아니다)부터 10점(매우 그렇다)까지 10점 척도로 측정하였다.

대인관계 문제척도

홍상환과 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경(2002)이 개발한 한국형 대인관계문제척도의 단축형(KIIP-SC)을 사용했다. 이 척도는 총 40문항으로 1점(전혀 아니다)부터 5점(항상 그렇다)까지의 5점 Likert척도로 평정하며, 점수가 높을수록 대인관계문제 수준이 높음을 의미한다. 8요인으로 구성되었고, 각 요인마다 5문항으로 이루어져 있다. 본 연구에서는 8요인 중 '자기중심성' 요인과 '냉담' 요인만을 사용했다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 자기중심성이 .79, 냉담이 .86이었다.

기분척도

Hutcherson 등(2008)의 연구를 참고하여 현재 경험하고 있는 긍정적 기분(행복하다, 편안하다, 애정을 느낀다)과 부정적 기분(불쾌하다, 불안하다, 화가 난다)을 각 3개씩 총 6개 문항을 사용하여 측정했다. 각 문항마다 얼마나 그렇게 느끼고 있는지 1점(매우 아니다)에서 10점(매우 그렇다)까지 평정하도록 했다. 본 연구에서 긍정적 기분의 Cronbach's α 는 .88, 부정적 기분은 .84였다.

연구절차

참여자 선발을 위한 선별검사 1주 후에 본 실험을 실시했다. 선별검사에는 대인관계 문제척도와 연민적 사랑척도, 사무량심 척도가 포함되었다. 이 중 대인관계 문제척도는 참여자 선발을 위한 기준으로 사용하였고, 나머지 척도는 참여자의 사전측정값으로 삼았다. 선발된 참가자가 실험실에 도착하면 실험 절차와 목적을 간단하게 설명하고, 실험 참가 동의서에 서명하도록 하였다. 그 후 기분과 이

타행동을 측정하는 설문을 실시하였다. 기저선 측정이 끝난 뒤, 두 집단의 참가자들 모두에게 지금부터 '타인에 대한 사랑을 키우는 명상을 할 것'이라고 설명했다. 그 후 할당된 집단에 따라 참가자들에게 연구자가 녹음한 안내문을 스피커를 통해 약 20분간 들려주었다.

자비명상 처치와 심상화 처치는 공통적으로 몸을 이완하고 편안히 호흡하는 것으로 시작한다. 그 후 집단에 따라 자신, 소중한 사람, 얼굴만 아는 사람, 잘 모르는 사람, 모든 생명에 대한 자비명상 실습 혹은 심상화 실습을 하게 된다. 본 연구에 사용된 자비명상 안내문은 초기불교 수행의 지침서인 Buddhaghosa (2004)의 '청정도론'에서 제시된 명상방법을 근거로 한 김지영(2011)의 안내문을 연구 목적에 맞게 수정하여 재구성하였다. 싫어하는 사람에 대한 자비명상은 높은 단계에 이르렀을 때 가능하므로, 단기 처치인 본 실험에서는 싫어하는 사람에 대한 자비명상은 생략하였다. 차례대로 각 대상의 이미지를 떠올리고 4가지의 기원하는 문구를 속으로 되뇌도록 했다. 심상화 집단에 사용된 안내문은 Hutcherson 등 (2008)의 연구에서 비교집단에 사용한 내용을 수정, 재구성하여 사용했다. 심상화 집단은 각 대상의 얼굴을 떠올린 후, 그 사람의 외모 특징을 떠올려 보도록 구성하였다. 그림 1은 연구절차의 개념도이고, 표 1은 집단별 처치의 내용을 정리한 것이다.

20분 간의 실습이 끝난 후, 기분과 이타행동, 연민적 사랑을 다시 측정하였다. 측정이 끝나면 연구에 대해 간략하게 설명을 하고, 5천원의 상품권을 참가 답례로 전달하는 것으로 실험을 종료했다. 사무량심 척도는 일주일 간 느꼈던 자비희사를 측정하도록 구성되는데,

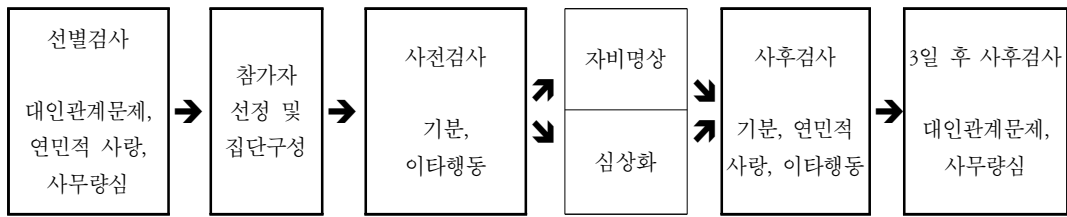


그림 1. 연구 절차

표 1. 집단별 처치방법

순서	내용	자비명상 집단	심상화 집단	시간
도입	이완	편한 자세를 찾아 앉게 하고 호흡에 집중하게 함		2분
자기 자신 소중함 사람 얼굴만 아는 사람 잘 모르는 사람 스쳐간 모든 생명	대상 심상화	대상의 행복하고 기쁜 얼굴 떠올리기	대상의 얼굴 떠올리기	각 30초
행복하기를 바랍니다, 건강하기를 바랍니다, 고통에서 벗어나기를 바랍니다, 평안하기를 바랍니다.	문구 되뇌기	행복하기를 바랍니다, 건강하기를 바랍니다, 고통에서 벗어나기를 바랍니다, 평안하기를 바랍니다.	문구를 되뇌는 대신 얼굴의 외모적 특징 떠올려 보기	각 2분
마무리	주의 전환	현재의 감각 느끼면서 천천히 눈 뜨기		1분

실험이 끝난 시기가 사전측정 후 1주일 안 되었기 때문에, 실험이 끝난 3일 후에 참여자들을 다시 불러 사무량심과 대인관계 문제척도를 실시하였다.

분석방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 19.0 통계 프로그램을 사용하였다. 사전에 측정한 변인들의 집단 간 동질성을 확인하기 위해 집단을 독립변인으로 하는 일원 변량분석(ANOVA)을 실시하였다. 자비명상의 효과검증을 위해서는 각 집단의 사전측정치와 사후측정치의 차이값인 증분점수 계산하여 다변량분석(MANOVA)을 실시하였다.

결 과

두 집단의 평균 및 사전 동질성

자비명상 집단과 심상화 집단의 동질성을 단일변량분석으로 확인한 결과, 모든 변인에서 집단 간의 차이가 유의하지 않았다(표 2).

자비명상의 효과분석

측정한 종속변수들의 수련 전후 증분점수가 두 집단간에 유의한 차이가 있는지를 다변량 일반선형모델(MANOVA)을 이용해서 먼저 검토하였다. 오차분산의 동질성에 대한 Levene의 검정결과 다른 모든 변수들에서는 유의한 결

표 2. 사전 측정치들의 집단 동질성 검증

	자비명상(n=19)	심상화(n=16)	F	p
	평균(표준편차)	평균(표준편차)		
대인관계 문제	29.79(6.40)	28.63(4.06)	.40	.53
긍정 기분	4.49(1.60)	4.33(1.63)	.08	.78
부정 기분	2.65(1.65)	3.40(1.55)	1.88	.18
연민적 사랑-친지	4.69(1.08)	4.75(.75)	.04	.85
연민적 사랑-일반인	2.98(1.00)	2.93(.71)	.03	.85
사무량심				
자애심	3.05(.80)	3.33(.78)	1.10	.30
연민심	2.53(.93)	2.92(.59)	2.12	.16
동락심	3.05(1.00)	3.42(.55)	1.70	.20
평등심	2.63(.91)	3.19(.67)	4.12	.05
역무량심	2.69(1.04)	3.09(.60)	1.83	.19
이타행동				
기부행동-친구	28.42(5.46)	27.88(4.44)	.10	.75
기부행동-안면 있는 사람	16.68(9.32)	16.25(5.16)	.03	.87
기부행동-낯선 사람	9.47(6.79)	10.88(6.50)	.38	.54
도움행동-친구	32.42(8.16)	31.75(6.00)	.07	.79
도움행동-안면 있는 사람	20.84(8.00)	19.44(6.45)	.32	.58
도움행동-낯선 사람	10.21(8.50)	11.63(7.35)	.27	.61

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

과가 나타나지 않았고, 친구에 대한 도움행동에서만 유의한 것으로 나타났다, $F(1,33) = 4.347$, $p < .05$. 하지만, 이 변수는 자비명상이 이타행동에 미치는 영향을 검토하는 여러 변수 중의 하나였기에 MANOVA분석에서 제외하지는 않았고, 다만, 통계적 결과의 해석을 신중하게 하였다.

최초 다변량 분석결과는 유의하였는데, Pillai's trace = .821, $F = 5.824$, $p = .000$, 부분에타제곱 = .821, 이는 단기 자비명상을 수련하는 것이 최소한 하나 이상의 변수에서 유

의한 차이를 생산하며, 집단요인과 관련된 종속변수들의 다변량의 82% 정도를 설명한다는 것을 의미한다. 각 종속변수별 증분점수의 집단간 차이검증 결과를 표 3에 정리하였다.

자비명상 집단은 심상화 집단에 비해 친지에 대한 연민적 사랑이 더 많이 증가하였으며, $F(1,33) = 6.617$, $p = .015$, 일반인에 대한 연민적 사랑도 더 많이 증가하였다, $F(1,33) = 5.186$, $p = .029$. 단순주효과 분석을 통해 각 집단별로 수련 전후의 연민적 사랑점수의 차이를 검증한 결과, 자비명상 집단은 친지에

표 3. 집단별 증분점수 평균, F-검증, 효과크기

	자비명상(n = 19)		심상화(n = 16)		F(1,33)	p	부분에타 자승	Cohen's d
	평균	표준편차	평균	표준편차				
연민적 사랑								
친지	.71	.70	.18	.48	6.617	.015	.167	.58
일반인	.51	.67	-.03	.73	5.186	.029	.136	.61
기부행동								
친구	1.95	2.70	.56	3.56	1.713	.200	.049	.39
안면있는 사람	6.21	6.00	3.88	5.04	1.520	.226	.044	.52
낯선 사람	7.00	4.35	1.31	4.95	13.106	.001	.284	.58
도움행동								
친구	5.42	4.63	2.56	2.97	4.517	.041	.120	.59
안면있는 사람	8.32	4.60	3.69	6.35	6.230	.018	.159	.99
낯선 사람	11.11	6.29	3.06	10.36	7.989	.008	.195	.76
긍정 기분	1.18	1.15	.69	.91	1.886	.179	.054	.46
부정 기분	-1.25	1.44	-.92	1.11	.558	.461	.017	-.78

대한 연민적 사랑이 수련 전에 비해 수련 후에 유의하게 증가하였고, $t(18) = 4.470, p = .000$, 일반인에 대한 연민적 사랑도 유의하게 증가하였다, $t(18) = 3.349, p = .004$. 하지만 심상화 집단은 친지에 대한 것이나 일반인에 대한 것이나 수련 전후의 연민적 사랑에서 유의한 차이가 없었다. 이런 결과는, 단기자비명상은 가까운 사람 뿐 아니라 낯선 일반인에 대한 연민적 사랑을 증가시켜주며, 이런 효과가 단순히 다른 사람들을 심상화하는 것에 기인하는 것이 아님을 시사한다. 하지만, 일반적으로 자비명상의 목적이라 말하는 사무량심의 경우에는 다섯 가지 하위 측정치 모두에서 자비명상집단과 심상화 집단의 증분점수에서 유의한 차이가 나타나지 않았고, 단순주효과 분석결과, 자비명상집단이나 심상화집단 모두

수련이 사무량심을 증가시키는 효과는 나타나지 않았다.

이타행동의 경우, 어려운 처지에 있는 친구나 얼굴만 아는 사람에 대한 기부행동에서는 유의한 차이가 나타나지 않았지만, 잘 모르는 낯선 사람에 대한 기부행동에서는 자비명상집단이 심상화 집단에 비해 유의한 증가를 보였다, $F(1,33) = 13.106, p = .001$. 단순 주효과 분석을 실시한 결과, 자비명상 집단은 친지, $t(18) = 3.147, p = .000$, 얼굴만 아는 사람, $t(18) = 4.515, p = .000$, 뿐 아니라 낯선 사람에 대한 기부행동도 수련 전에 비해 수련 후에 유의하게 증가했지만, $t(18) = 7.021, p = .000$, 심상화 집단에서는 얼굴만 아는 사람에서만 유의한 증가가 있었고, $t(15) = 3.072, p = .000$, 친지나 낯선 사람에 대한 기부행동에

서는 유의한 증가가 나타나지 않았다.

도움행동에서는 세 대상 모두에서 자비명상 집단의 증분점수가 심상화집단의 증분점수에 비해 유의하게 컸다, $F(1,33) = 4.517, p = .041, F(1,33) = 6.230, p = .018, F(1,33) = 7.989, p = .008$, 순서대로 친구, 안면있는 사람, 낯선 사람. 집단 별 수련 전후의 점수차이를 단순주효과 분석으로 살펴본 결과, 자비명상집단은 세 대상 모두에 대한 도움행동이 사전에 비해 사후에 유의하게 증가하였다, $t(18) = 5.099, p = .000, t(18) = 7.888, p = .000, t(18) = 7.698, p = .000$, 각각. 이에 반해 심상화집단에서는 친구와 안면있는 사람에 대한 도움행동은 유의하게 증가했지만, $t(15) = 3.456, p = .004, t(15) = 2.322, p = .035$, 각각, 낯선 사람에 대한 도움행동은 나타나지 않았다, $t(15) = 1.183, p = .225$.

대인관계 문제나 기분상태의 경우, 단기 자비명상과 심상화 집단 간에 증분점수의 유의한 차이는 나타나지 않았다. 하지만, 두 집단 모두 수련 전에 비해 수련 후에는 긍정기분이 유의하게 증가하고, $t(18) = 4.450, p = .000, t(15) = 3.304, p = .008$, 부정기분은 유의하게 감소하였다. $t(18) = -3.783, p = .001, t(15) = -3.297, p = .005$.

변인별 증분점수 차이검증에 대한 효과크기 검증

통계적으로 유의하게 나타난 자비명상의 효과가 현실에서도 실제로 의미를 가지고 있는지 살펴보기 위해 Cohen(1988)의 효과크기(d)를 계산했다(표 3). 효과크기는 0.2 수준일 때는 작고, 0.5 수준일 때 중간, 0.8 이상일 때 크다고 볼 수 있다. 이 기준에 따르면, 연민적 사

랑은 친지나 일반인 모두에서 중간 이상의 크기를 갖는 것으로 나타났고, 기부행동은 안면있는 사람이나 낯선 사람에서 중간이상의 크기였으며, 도움행동은 대상 모두에 대해 중간 이상의 크기로 나타났다.

논 의

본 연구에서는 대인관계에서 어려움을 겪는 대학생을 대상으로 단기 자비명상이 연민적 사랑과 사무량심, 기분과 같은 태도나 정서 뿐 아니라 어려운 처지에 있는 다른 사람들에 대한 기부나 도움행동 같은 이타적인 행동경향에 어떤 영향을 주는가를 밝혀보고자 하였다. 연구 결과, 단기 자비명상은 자신의 가족이나 친구같은 친한 사람들 뿐 아니라 낯선 사람이나 일반인에 대한 사랑과 친절함, 연민의 마음을 증대시키며, 어려운 처지에 있는 사람들에게 대해 자신의 자원을 나누어주고, 도와주려는 이타적 행동의도를 증진하는 것으로 나타났다. 또한, 단기 자비명상이 참여자의 긍정적 기분을 높이고, 부정적 기분을 줄여주는 하지만, 이런 효과는 심상화 집단에서도 마찬가지로 나타나서 자비명상의 독특한 효과로 보기는 어렵다. 그 외에, 단기 자비명상은 사무량심의 계발에 별 효과가 없었고, 대인관계의 문제를 줄이는 데에도 별 효과가 없는 것으로 나타났다.

본 연구에서 밝힌 가장 중요한 연구결과는 단기 자비명상이 자비심과 이타행동을 증진시킬 뿐 아니라 이를 좀 더 보편적인 대상으로까지 확장해주는 효과적 방법이라는 점이다. 즉, 단기 자비명상은 이미 자신과 친하거나 아는 사람에 대한 연민적 사랑과 기부

및 도움행동의도를 심상화 집단에 비해 유의하게 더 증가시킬 뿐 아니라, 심상화 집단에서는 자신과 인간관계가 없는 낯선 타인들에 대한 연민과 이타심의 증가가 나타나지 않은 것과 달리, 자비명상 집단에서는 이런 타인들에 대해서도 참여자들의 연민적 사랑과 기부 및 도움행동의도가 증가한 것으로 나타났다. 이런 결과는 자비명상이 이타행동의 보편성을 증진시킨다는 다른 일부 연구(Ricard, 2012)의 결과와 일치한다. 이들의 연구는 유치원생에게 8주간의 자비명상을 실시한 결과, 사전조사에서 밝혀진 협소한 나눔의 대상이 자비명상 후에는 같은 유치원에 있는 친하지 않은 아동이나 싫어하는 아동에게 까지, 그리고 특히 자신과 일면식도 없지만 다쳐서 괴로움을 겪는 모르는 아동으로까지 확산된다는 것을 보여주었다. 자신과 친밀감이 높은 사람들에게 대해 자비심이나 이타심을 갖는 것은 어떤 면에서는 자연스러운 것이어서, 사람들은 보통 자신과 더 친밀하거나 좋아하는 사람일수록 그렇지 않은 사람에 비해 도움을 더 많이 주는 경향이 있다(Berkowitz, 1972; Fink, Rey, Johnson, Spenner, Moton, & Flores, 1975; 정영숙, 1999). 심상화 집단에서 나타난, 아는 사람에 대한 기부행위나 친지에 대한 도움행동의 유의한 증가는 이같은 자연스런 경향을 반영하는 것에 불과한 것이라 할 수 있다. 본 연구의 결과는 자비명상이 이같이 인간이 보편적으로 가지고 있는 자기중심성, 가족중심성, 자민족 중심성과 같은 비교적 편협한 태도와 행동을 극복하고 개인적 친밀함을 넘어서 고통받는 다른 모든 존재들에게까지 이타심과 이타행동을 행할 수 있는 보편적인 태도와 행동을 키울 수 있는 좋은 방법이 될 수 있다는 증거를 제시한다.

본 연구에서 심상화집단은 친지에 대한 연민적 사랑은 증가했지만 낯선 사람이 대한 증가는 없었던 것에 반해 자비명상집단은 낯선 사람에 대한 연민적 사랑도 증가하는 것으로 나타났고, 이타행동의 경우에도 유사한 양상을 보였다는 결과는 연민적 사랑의 증가가 이타행동의 선행요인일 가능성을 시사하는 것이다. 본 연구에서 연민적 사랑의 증분점수와 이타행동의 증분점수간의 상관계수는 친지에 대한 연민적 사랑의 경우, 친구에 대한 기부나, $r = .362, n = 35, p = .033$, 도움행동, $r = .383, n = 35, p = .023$, 과는 유의한 상관을 보이지만 얼굴만 아는 사람이나 낯선 사람에 대한 기부나 도움행동과는 유의한 상관이 없어서 이런 가능성을 지지하는 것으로 나타났다. 하지만, 낯선 사람에 대한 연민적 사랑의 경우는 얼굴만 아는 사람에 대한 기부행동과만 유의한 상관이 있을 뿐, $r = .359, n = 35, p = .034$, 다른 대상에 대한 도움이나 기부행동과는 유의한 상관이 없었다. 향후 연민적 사랑을 조작하는 실험적 연구 등을 통해 검증해야 할 과제이다.

본 연구가 20분이라는 짧은 시간동안 자비명상을 실시한 실험적 연구라는 점에서 본 연구에서 발견한 이타심이나 이타행동의도가 지속적인 하나의 특질이라기보다는 상황에 의해 조성된 일시적 상태라 보는 것이 옳을 것이다. 따라서, 본 연구의 결과가 자비명상 훈련보다는 기분의 변화에 의해 나타난 것일 가능성이 있다. 즉, 긍정적인 기분은 긍정적인 사고와 태도, 행동경향성을 야기하며, 부정적인 기분은 그 반대로 영향을 미친다는 기분일치성효과가 작용했을 가능성이 있다. 하지만, 본 연구에서 두 집단 모두 긍정적 기분은 증가하고 부정적 기분은 감소하는 것으로 나타나서 기

분일치성에 의한 설명가능성은 낮지만, 기본 일치성이 작용했을 가능성을 완전히 배제할 수는 없다. 따라서 유의한 효과가 나타난 기부행동과 도움행동, 연민적 사랑의 증분점수를 긍정정서 및 부정정서의 증분점수와 집단으로 예언하는 회귀분석을 실시한 결과, 어떤 회귀식에서도 긍정정서와 부정정서의 증감은 유의한 설명력을 갖지 않는 것으로 나타났다. 따라서, 이들 종속변수에 대한 자비명상의 효과는 자비명상이나 심상화수련이 야기한 기본적 변화에 의한 것이라 할 수 없으며, 그보다는 자비명상의 다른 요소, 예를 들면 심상화한 대상의 행복을 기원하고 고통을 대신해주고 덜어주는 의식적인 활동의 결과로 볼 수 있다.

자비명상은 기원하는 대상의 이미지를 떠올리는 심상화 방법을 특징적으로 사용한다. 대상의 모습을 떠올리고 생각하는 것만으로도 자비심이 증가할 가능성이 있어서 심상화 집단을 비교 집단으로 삼았는데, 본 연구의 결과는 가까운 사람이나 아는 사람의 모습을 떠올리는 심상화는 그것만으로도 그런 대상에 대한 연민적 사랑과 이타행동을 촉진할 수 있지만, 모르는 사람에 대해서는 전혀 그런 효과를 발휘하지 못한다는 것을 보여주었다. 따라서, 자비명상 집단에서 낯선 사람에 대한 연민적 사랑과 기부 및 도움행동이 유의하게 증가한 것은 모든 타인과 생명체가 행복하고 고통에서 벗어나기를 기원하는 자비명상 고유의 효과로 해석할 수 있다.

본 연구에서 기분측정치는 집단에 관계없이 긍정적 기분은 증가하고 부정적 기분은 감소하였고, 사무량심은 집단에 관계없이 증가하지 않았고, 대인관계의 어려움은 감소하지 않았다. 자비명상 집단에서 기분의 긍정적 변화

가 나타난 것은 선행연구의 결과(Hutcherson et al., 2008)와 일치하는 것이지만, 심상화집단에서도 이런 효과가 동일하게 나타난 것은 기분의 긍정적 변화가 자비명상의 고유한 영향이라기보다는 두 방법이 공유하고 있는 집중에 의한 이완효과로 보인다. 주의를 하나의 대상에 두어 부드럽게 집중하면, 주위에서 일어나는 일들에 마음이 흔들리지 않게 되어 평온과 안정을 얻을 수 있으며(Germer, Siegel, & Fulton, 2005), 이런 효과는 비교적 빠르게 나타난다. 이런 집중에 의한 이완효과는 심상화 집단에서도 마찬가지로 나타날 수 있었을 것이다.

한편, 본 연구에서 사무량심과 대인관계 어려움의 사후측정은 측정도구의 특성상 실험이 끝난 3일 후에 측정하였는데, 실험적인 1회의 자비명상 효과가 그 시기까지 지속되지 않았을 가능성이 있다. 또 다른 가능성은 사무량심 척도는 지난 1주일간의 내적 경험을 측정하며, 대인관계의 어려움을 측정하는 대인관계 문제척도도 자기중심성과 관계에 대한 냉담함을 측정하는 바, 이런 특성은 일시적인 상태라기보다는 특질에 가까운 것이어서 20분 정도의 명상과 같은 짧은 기간의 사건은 이런 특질들에 일시적인 영향을 줄 수는 있겠지만 지속적인 영향을 주는 사건은 아니었을 것이다.

결과를 종합해 보면, 본 연구는 국내외에서 자비명상에 대한 실증연구가 많지 않은 현재의 실정에서 실험적인 방법으로 자비명상이 자비심이나 이타행동과 같은 이론적으로 관계가 있는 변수들에 미치는 효과를 확인한 연구라는 점에서 의의가 있다. 특히, 참여자들이 타인의 어려움에 공감하기 힘들고 친근감을 느끼기 어려워하는 대인관계의 문제를 가

진 대학생들이었음에도, 단기 자비명상 후에 자비심과 이타행동 경향이 증가했다는 것은 자비명상이 타인에게 더 너그러워지고 타인의 고통에 공감할 수 있는 태도를 배양하는데 도움이 될 수 있음을 시사한다. 이러한 자애와 연민을 토대로 한 이타행동은 지나친 자기 중심적 사고방식과 행동이 중요한 원인인 여러 가지 사회적 문제들의 완화와 해결에 긍정적인 효과를 발휘할 수 있을 뿐 아니라 개인의 행복을 증진시키는 효과적인 방법일 수 있다.

최근 개인의 행복과 웰빙(well-being)을 강조하는 경향은 자기연민과 같은 자신에 대한 수용과 인정, 자신의 강점개발, 의식적인 긍정적 사고와 같은 자기 중심적인 조절과 훈련방법을 강조한다. 자비명상은 이런 방법과 달리 오히려 타인과 다른 생명체를 위해 봉사하고 헌신함으로써 개인적인 행복 뿐 아니라 공동체에도 이로운 삶의 양식을 가능케 하는 방법일 수 있다. 아직 경험적 증거는 많지 않지만, 이타적인 행동과 다른 존재에 대한 보편적인 사랑이 자신의 행복감을 고양시키는 효과적인 방법이라는 주장은 매우 쉽게 접할 수 있다. 예컨대, 모르는 사람에게 인사를 하거나, 대중교통에서 자리를 양보하거나 하는 등의 소소한 이타적인 행동들조차 긍정적인 정서경험과 행복감에 영향을 미친다. 또한, 인간 뿐 아니라 동물을 돌보아 주며 함께 사는 것도 마찬가지로 긍정적인 영향을 미친다.

본 연구가 대학생을 대상으로 한 것일 뿐 아니라 특히 대인관계의 문제가 있는 학생들을 선별한 연구라는 점에서 표본의 한계가 있다. 향후 연구들에서 무엇보다 일반성인에서도 마찬가지로 효과가 나타나는지 확인할 필요가 있으며, 그 외에도 아동, 청소년, 학교폭력

가해자 및 피해자, 직장인, 독거노인 등 각각의 특징이 뚜렷한 다양한 계층의 사람을 대상으로 연구가 진행된다면 자비명상을 각 대상에 맞게 효과적으로 활용할 수 있는 방법을 찾아낼 수 있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 이타행동을 측정할 때, 실제 행동이 아니라 행동의도를 측정하였다. 향후, 실제 이타행동을 측정하는 연구가 필요할 것이다.

참고문헌

- 김지영 (2011). 자애명상이 대학생의 우울 경감에 미치는 효과. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정호, 김완석 (2014). 스트레스와 명상. 대한스 트레스학회(편), 스트레스과학(pp. 464-496). 서울: 한국의학.
- 김완석, 박도현, 이인실 (2013). 사무량심 척도 개발을 위한 예비연구. 한국명상치유학회지, 4, 1-11.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Ferr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. 한국심리학회지: 건강, 19, 1, 407-420.
- 이지연 (2006). 사회적 지원이 개인 안녕과 이타성에 미치는 영향. 한국심리학회지: 사회 및 성격심리, 20(1), 55-75.
- 정연주, 김영란 (2008). 상담자의 자애명상 경험연구. 상담학 연구, 9(4), 1851-1862.
- 정영숙 (1999). 친밀성이 이타행동에 미치는 효과. 한국심리학회지: 발달, 12(2), 106-116.
- 조은영 (2012). 자애명상이 청소년의 충동성, 불안 및 스트레스에 미치는 영향. 동국대학교불교 문화대학원 석사학위 청구논문.

- 조현주 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과: 우울경향 대학생 을 중심으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리 치료*, 24(4), 827-846.
- 조현주, 김종우, 송승연 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-448.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. *한국심리학회지: 건강*, 16(4), 675-690.
- 홍상황, 박은영, 김영환, 권정혜, 조용래, 진유경 (2002). 한국형 대인관계문제검사 원형 척도의 단축형(KIIP-SC) 구성. *한국심리학회지: 임상*, 21(4), 923-940.
- Berkowitz, L. (1972). Social norms, feelings, and other factors affecting helping and altruism. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in Experimental Social Psychology*, 6. New York: Academic Press.
- Buddhaghosa (2004). *청정도론 [Visuddhimagga]*. (대림스님 역). 서울: 초기불전 연구원.
- Cahn, B. R., & Polich, J. (2006). Meditation states and traits: EEG, ERP, and neuroimaging studies. *Psychological Bulletin*, 132(2), 180-211.
- 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.
- Carlson, L. E., Speca, M., Faris, P., & Patel, K. D. (2007). One year pre-post intervention follow-up of psychological, immune, endocrine and blood pressure outcomes of mindfulness-based stress reduction (MBSR) in breast and prostate cancer outpatients. *Brain, Behavior and Immunity*, 21, 1038-1049.
- Fink, E. L., Rey, L. D., Johnson, K. W., Spenner, K. L., Moton, D. R., & Flores, E. T. (1975). The effects of family occupational type, sex, and appeal style on helping behavior. *Journal of Experimental Social Psychology*, 11, 43-52.
- Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008). Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 1045-1061.
- Germer, C. K., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (2005). *Mindfulness and Psychotherapy*. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Hopkins, J. (2007). *자비명상 [Cultivating Compassion]*. (김충현 역). 서울: 불교시대사. (원전은 2004에 출판).
- Lutz, A., Greischar, L. L., Rawlings, N. B., Richard, M., & Davidson, R. J. (2004). Long-term meditators self-induce high-amplitude gamma synchrony during mental practice. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 101(46), 16369-16373.
- Lutz, A., Brefczynski-Lewis, J., Johnstone, T., &

- Davidson, R. J. (2008). Regulation of the neural circuitry of emotion by compassion meditation: Effects of meditative expertise. *Public Library of Science One*, 3(3) : e1897.
- Mayhew, S. L., & Gilbert, P. (2008). Compassionate Mind Training with people who hear malevolent voices: A case series report. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 15, 113-138.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Adame, D. D., Cole, S. P., Sivilli, T. I., Brownm, T. D., Issa, M. J., & Raison, C. I. (2009). Effect of compassion meditation on neuroendocrine, innate immune and behavioral responses to psycho-social stress. *Psychoneuroendocrinology*, 34(1), 87-98.
- Pace, T. W. W., Negi, L. T., Sivilli, T. I., Issa, M. J., Cole, S. P., Adame, D. D., Raison, C. L., (2010). Innate immune, neuroendocrine and behavioral responses to psycho-social stress do not predict subsequent compassion meditation practice time. *Psychoneuroendocrinology*, 35(2), 310-31.
- Ricard. M. (2012, November). The science of loving-kindness and compassion meditation. In W-S. Gim (Chair), *Happiness and meditation*. Lecture conducted at the meeting of the Korean Association of Meditation, Seoul, Korea
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22, 629-651.
- Wallace, B. A. (2010). *The Four Immeasurables: Practice to Open the Heart*. New York: Snow Lion Publications.
- Weibel, D. T. (2007). *A loving-kindness intervention: Boosting compassion for self and others*. Doctoral dissertation, Ohio University, OH: USA.
- 논문 투고일 : 2014. 02. 24
1 차 심사일 : 2014. 05. 04
게재 확정일 : 2014. 05. 20

The Effects of Short-term Loving-Kindness & Compassion Meditation on Compassionate Love, Four Immeasurables, and Altruism

Ji-Hyoen Jang

Wan-Suk Gim

Department of Psychology, Ajou University

This study investigated the effects of a brief Loving-Kindness and Compassion Meditation(20 minutes) on compassionate love and altruism of undergraduate students. Among the 187 students who were completed the KIIP-SC, 35 of high scored students in Interpersonal Problem Scale were randomly assigned to one of two different groups: Loving-Kindness and Compassion Meditation group(LCM, n=19) and Imagery Training group(IT, n=16). During the 20 minutes of practice, LCM group was asked to practice loving-kindness and compassion meditation and IT group was asked to investigate personal characteristics of the imagined people who were same as LCM. Compassionate love, four immeasurables, two kind of altruistic behaviors, and mood states were measured pre- and post-treatment. LCM group showed significantly higher incremental scores for compassionate love, donation for strange person, and helping behaviors for friends, for close person, and for stranger than IT group. Negative and positive mood states were improved for each of the groups, but there was no significant differences between groups. The results suggested that the comparatively short practice of loving-kindness and compassion meditation could increase altruistic attitudes and intentions toward other persons. And, these effects could not be attributed to mood effects. Limitations of this study and the directions of further research were discussed.

Key words : loving-kindness and compassion meditation, compassionate love, altruism, four immeasurables