

부 록

최종 분석 대상 연구의 특징

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	참가자	연령	남성 비율	진행자 (자격정보유무)	자비명상 프로그램	처치량	소집단 인원수	통제 집단	자비의 대상	과제 부과	측정 종속변인
1	M. Kang et al. (2019)	학술지	여대생 (우울 경향)	불명	0	연구자 본인 (없음)	자기자비 프로그램 [14명]	60분씩 6회기. 총 3주 개입	불명	수동적 통제 [8명]	자기	부과	우울
2	J. Kang & Jang (2017)	학술지	대학생 (자기비관 경향)	불명	37.5	연구자 본인 (없음)	마음챙김 자기자비 프로그램 [16명]	120분씩 6회기. 총 6주 개입	5.25	수동적 통제 [19명]	자기	미부과	마음챙김, 자기자비
3	H. Kang (2021)	학위 논문	여대생 (PTSD 경향)	불명	0	연구자 본인 (없음)	자기자비 프로그램 [15명]	60분씩 6회기. 총 3주 개입	1	수동적 통제 [15명]	자기	부과	자기자비
4	Gu (2021)	학위 논문	중국인 유학생 (자기비관 경향)	23	20	연구자 본인 (임상심리(?)	온라인 자비중심개입 [10명]	120분씩 4회기. 총 4주 개입	불명	합리적정서행동 치료(REBT) [10명]	자기	부과	<u>우울, 불안,</u> <u>자기자비</u>
5	K. Y. Kim (2021)	학위 논문	대학생 (대인관계문제 경향)	21.63	18.7	연구자 본인 (명상지도(R급), 상담심리(1급))	건강한 관계를 위한 마음챙김 자비명상 기반 프로그램 [16명]	120분씩 8회기. 총 4주 개입	불명	수동적 통제 [15명]	자기& 타인	부과	<u>마음챙김</u>
6	K. D. Kim (2017)	학위 논문	대학생	21.64	36.4	연구자 본인 (명상심리(?)	마음챙김-자비 프로그램 [11명]	120분씩 6회기. 총 6주 개입	3.67	수동적 통제 [11명]	자기& 타인	부과	<u>마음챙김</u>
7	D. J. Kim (2020)	학위 논문	중년여성	불명	0	불명 (명상지도(?)	자애통찰명상 프로그램 [16명]	120분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [18명]	타인	부과	<u>우울, 마음챙김,</u> <u>자기자비</u>
8	Kim & Gim (2019)	학술지	임산부	불명	0	연구자 본인 (명상지도(T급))	모-태아 애착 증진을 위한 자비명상 프로그램 [27명]	90분씩 6회기. 총 3주 개입	불명	임부요가 [29명]	타인	부과	<u>마음챙김</u>
9	M. J. Kim (2021)	학위 논문	여대생 (사회불안 경향)	20.73	0	연구자 본인 (없음)	자기자비 프로그램 [15명]	60분씩 6회기. 총 3주 개입	1	수동적 통제 [15명]	자기	부과	<u>불안, 자기자비</u>
10	Gim et al. (2014)	학술지	대학생	23.33	55.6	불명 (불명)	자비명상 [18명]	80분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	마음챙김명상 [18명]	타인	부과	<u>우울, 불안,</u> <u>마음챙김,</u> <u>자기자비</u>

최종 분석 대상 연구의 특징

(계속 1)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	참가자	연령	남성 비율	진행자 (자격정보유무)	자비명상 프로그램	처치량	소집단 인원수	통제 집단	자비의 대상	과제 부과	측정 종속변인
11	S. Park & Lee (2015)	학술지	초기 성인기	27.15	28.6	불명 (임상심리(?), 상담심리(?))	자기자비 집단 프로그램 [14명]	150분씩 6회기. 총 6주 개입	8	자존감 집단 프로그램 [13명]	자기	부과	<u>우울, 자기자비</u>
12	H. Park (2022)	학위 논문	성인	24	불명	불명 (불명)	자비명상 프로그램 [17명]	60분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	마음챙김명상 [17명]	타인	부과	<u>스트레스</u> <u>마음챙김</u>
13	Bac (2012)	학위 논문	대학생	22.2	28.6	불명 (불명)	자애 이미지 프로그램 [7명]	100분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [7명]	자기	불명	<u>우울, 자기자비</u>
14	Song (2022)	학위 논문	도움전문가	44	7.3	연구자 본인 (명상지도(T급))	마음챙김과 자비심 기반 직무소진 예방 명상프로그램 [37명]	90분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [39명]	타인	부과	<u>마음챙김</u> <u>자기자비</u>
15	Ahn et al. (2019)	학술지	학부모	46.7	불명	연구자 본인 (없음)	자비명상에 기반한 부모교육 프로그램 [10명]	150분씩 10회기. 총 5주 개입	불명	수동적 통제 [10명]	자기& 타인	부과	<u>스트레스</u> <u>자기자비</u>
16	Oh (2019)	학위 논문	초기 성인기 (폭식 경향)	22.4	10	연구자 본인 (없음)	마음챙김 자기자비 명상집단 프로그램 [10명]	90분씩 8회기. 총 8주 개입	4	마음챙김명상 [9명]	자기	부과	<u>마음챙김</u> <u>자기자비</u>
17	Wang & Cho (2011)	학술지	비영리 공익활동 종사 여성	47	0	불명 (불명)	자애명상 프로그램 [15명]	240분씩 2회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [14명]	타인	부과	<u>스트레스</u> <u>마음챙김</u> <u>자기자비</u>
18	S. J. Lee (2014)	학위 논문	대학생	22.5	47.8	연구자 본인 (명상지도(R급), 상담심리(2급))	자비명상 프로그램 [23명]	90분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [31명]	자기 &타인	부과	<u>자기자비</u>
19	S. M. Lee & Yang (2018)	학술지	대학생 (부적응적 완벽주의 경향)	20	12.5	불명 (상담심리(1급))	자기자비 단기개입 프로그램 [8명]	90분씩 2회기. 총 2주 개입	9	수동적 통제 [13명]	자기	부과	<u>우울, 불안</u> <u>자기자비</u>
20	E. S. Lee (2018)	학위 논문	상담사	37.38	6.3	연구자 본인 (상담심리(1급))	상담자를 위한 자비로운 마음훈련 [16명]	180분씩 8회기. 총 8주 개입	8	수동적 통제 [13명]	자기& 타인	부과	<u>마음챙김</u> <u>자기자비</u>

최종 분석 대상 연구의 특징

(계속 2)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	참가자	연령	남성 비율	진행자 (자격정보유무)	자비명상 프로그램	처치량	소집단 인원수	통제 집단	자비의 대상	과제 부과	측정 종속변인
21	J. S. Lee (2019)	학위 논문	성인 초기 여성 (수치심, 경험회피 경향)	31.31	0	연구자 본인 (상담심리(1급))	마음챙김 자기자비 프로그램 [13명]	120분씩 8회기. 총 4주 개입	불명	수용-전념 치료 (ACT) [13명]	자기	부과	자기자비
22	Jang (2018)	학위 논문	불교신자	55.82	0	연구자 본인 (없음)	사무량심 명상 프로그램 [11명]	120분씩 9회기. 총 9주 개입	11	수동적 통제 [11명]	타인	불명	자기자비
23	Jeong et al. (2017)	학술지	대학생 (우울 경향)	20.8	37.5	연구자 본인 (명상지도(T급))	마음챙김 자비 프로그램 (MLCP) [16명]	120분씩 8회기. 총 4주 개입	불명	수동적 통제 [18명]	자기& 타인	부과	우울, 마음챙김, 자기자비
24	Y. S. Cho (2018)	학술지	상담사	45.5	36.4	불명 (없음)	마음챙김 자기자비 프로그램 [11명]	120분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [11명]	자기	부과	마음챙김, 자기자비
25	Y. S. Cho (2020)	학위 논문	성인	44.58	16.7	연구자 본인 (명상지도(T급))	자기자비 훈련 프로그램 [24명]	100분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	마음챙김 요가 [18명]	자기	부과	마음챙김, 자기자비
26	H. J. Cho et al. (2014)	학술지	초보 상담사	26	8.3	연구자 본인 (명상지도, 임상심리(1급), 상담심리(1급))	마음챙김 자비 프로그램 (MLCP) [12명]	120분씩 8회기. 총 8주 개입	불명	수동적 통제 [10명]	자기	부과	마음챙김
27	Choi et al. (2019)	학술지	갱년기 여성 (우울, 갱년기 삶의 질 저하 경향)	53.1	0	연구자 본인 (명상지도(T급))	자기자비 증진 프로그램 [10명]	60분씩 6회기. 총 6주 개입	2.75	수동적 통제 [10명]	자기	부과	우울, 스트레스
28	Huh (2018)	학위 논문	대학생 (대인관계문제 경향)	불명	28.6	연구자 본인 (없음)	마음챙김 자기자비 프로그램 (MSC) [21명]	120분씩 8회기. 총 8주 개입	3	수동적 통제 [20명]	자기	부과	마음챙김, 자기자비

주1. 진행자 자격 관련: 명상수련 시간이나 워크샵 수료 등의 내용은 기술하지 않음.

주2. 명상지도(R급, T급): (사)한국명상학회 명상지도전문가 자격; 명상지도: (사)한국명상학회의 명상지도전문가이나 자격 급수에 대한 정보가 없는 경우; 명상지도(?): 정확한 자격 정보가 나와 있지 않으나 명상지도전문가라고 보고한 경우; 명상심리(?): 정확한 자격 정보가 나와 있지 않으나 명상심리전문가라고 보고한 경우; 상담심리(1급, 2급): (사)한국상담심리학회 상담심리사 자격; 상담심리(?): 정확한 자격 정보가 나와 있지 않으나 상담심리전문가라고 보고한 경우; 임상심리(?): 정확한 자격 정보가 나와 있지 않으나 임상심리전문가라고 보고한 경우

주3. 표준화된 매뉴얼에 따라 진행된 프로그램은 프로그램의 약어(예: MSC, MLCP)를 함께 표시함.