

부 록

최종 분석 대상 연구의 특징

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	연구 구설계	참가자	연령	집단성비	진행자 (자격정보)	개입 (프로그램명) [n]	처치량	통제집단 (프로그램명) [n]	자비명상 포함여부	자비의 대상	종속변인	종속변인 (중범주)	종속변인 (대범주)
1	Ahn & Gim (2016)	학술지	RCT	대학생	불명	혼성	연구자 본인 (명상지도(T급))	자비명상 (자비명상 프로그램) [10명]	360분 / 6회기 / 3주	적극적 통제 (토론) [10명]	-	타인	감정온도	연결성	친사회성
													이타행동 (도움)	자비심	
													이타행동 (기부)		
													연민적사랑		
2	Ahn, M. N. (2017)	학위 논문	nRCT	간호사	불명	여성 단독	연구자 본인 (마음챙김명상 프로그램 지도자과정)	마음챙김명상 (마음챙김명상 프로그램) [15명]	500분 / 10회기 / 5주	수동적 통제 [15명]	포함	-	공격성	-	반사회성
													분노		
3	An et al. (2011)	학술지	nRCT	임산부	30.46	여성 단독	불명 (불명)	마음챙김명상 (임산부를 위한 한국형 마음챙김 명상프로그램) [22명]	720분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [22명]	포함	-	적대감	-	반사회성
4	Bae, J. H. (2012)	학위 논문	nRCT	대학생	22.2	혼성	연구자 본인 (불명)	자비명상 (자애 이미지 프로그램) [7명]	800분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [7명]	-	자기	사회적연결감	연결성	친사회성
5	Bae, S. (2017)	학위 논문	nRCT	상담수련생	불명	여성 단독	연구자 본인-보조진행 (수행지도법사)	마음챙김명상 (상담자 알아차림 훈련) [10명]	480분 / - / -	적극적 통제 (상담기술 교육) [12명]	미포함	-	공감-내담자 평정	공감	친사회성
6	Cho et al. (2014)	학술지	nRCT	초보상담사	25.91	혼성	연구자 본인 (임상 및 상담심리 전문가, 명상지도?)	자비명상 (마음챙김 자비 프로그램(MLCP)) [12명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [10명]	-	자기	공감	공감	친사회성
7	Cho, Y. S. (2018)	학술지	nRCT	상담사	46.85	혼성	불명 (불명)	자비명상 (마음챙김-자기자비 프로그램(MSC)) [11명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [11명]	-	자기	공감피로 공감만족	공감	친사회성
8	Gawk, M. O. (2009)	학위 논문	nRCT	교사	43	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (사미명상 프로그램) [26명]	675분 / - / -	수동적 통제 [26명]	포함	-	공감	공감	친사회성

(계속 1)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	연구 설계	참가자	연령	집단성비	진행자 (자격정보)	개입 (프로그램명) [n]	처치량	통제집단 (프로그램명) [n]	자비명상 포함여부	자비의 대상	종속변인	종속변인 (중범주)	종속변인 (대범주)
9-1	Gim et al. (2014)-A	학술지	nRCT	대학생	23.07	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (자비명상) [18명]	640분 / 8회기 / 8주	적극적 통제 (마음챙김 수용전념 집근 프로그램) [22명]	포함	-	적대감	-	반사회성
													공감	공감	친사회성
9-2	Gim et al. (2014)-B	학술지	nRCT	대학생	23.07	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (마음챙김명상) [18명]	640분 / 8회기 / 8주	적극적 통제 (마음챙김 수용전념 집근 프로그램) [22명]	포함	-	적대감	-	반사회성
													공감	공감	친사회성
10-1	Heo, J. M. (2019)-A	학위 논문	nRCT	대학생 (차별경향)	21.15	혼성	연구자 본인 (명상지도(T답))	자비명상 (평등자비명상 프로그램) [16명]	360분 / 6회기 / 4주	수동적 통제 [17명]	-	타인	내집단지각		
													호감도	연결성	
													평등의도		친사회성
													연민적사랑	자비심	
10-2	Heo, J. M. (2019)-B	학위 논문	nRCT	대학생 (차별경향)	21.09	혼성	연구자 본인 (명상지도(T답))	자비명상 (자비명상 프로그램) [16명]	360분 / 6회기 / 4주	수동적 통제 [17명]	-	타인	내집단지각		
													호감도	연결성	
													평등의도		친사회성
													연민적사랑	자비심	
11	Huh, J. (2018)	학위 논문	nRCT	대학생 (대인관계 문제경향)	23.71	혼성	연구자 본인 (MSC 프로그램 6개월 교육 및 수련)	자비명상 (마음챙김-자기자비 프로그램) [21명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [20명]	-	자기& 타인	연민적사랑	자비심	
													용서	용서	
													개인적고통		친사회성
													관점취하기	공감	
12	Jang, C. S. (2018)	학위 논문	nRCT	중년여성 불자	55.82	여성 단독	연구자 본인 (자비명상 수련 지도자과정(1년))	자비명상 (사무량심명상 프로그램) [11명]	1080분 / 9회기 / 9주	수동적 통제 [11명]	-	자기& 타인	타인자비	자비심	친사회성
													공감	공감	

(계속 2)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	연구 설계	참가자	연령	집단성비	진행자 (자격정보)	개입 (프로그램명) [n]	처치량	통제집단 (프로그램명) [n]	자비명상 포함여부	자비의 대상	종속변인	종속변인 (중범주)	종속변인 (대범주)
13	Jeun & Son (2012)	학술지	nRCT	대학생	불명	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (분노조절 MBCT) [9명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [10명]	미포함	-	특성분노 분노표출 분노억제	-	반사회성
14	Kang & Cho (2019)	학술지	nRCT	근로자	불명	불명	독립된 진행자 (마음챙김 명상전문가)	마음챙김명상 (마음챙김 기반 근로자 지원 프로그램) [19명]	480분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [17명]	포함	-	분노	-	반사회성
15	Kim, D. J. (2020)	학위 논문	nRCT	중년여성	불명	여성 단독	불명 (명상지도(?))	자비명상 (자이통찰명상) [16명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [18명]	-	타인	특성분노 분노표출 분노억제	-	반사회성
16	Kim, E. (2015)	학위 논문	RCT	대학생	불명	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (마음챙김 명상에 기반한 인지치료(MBCT 변형)) [8명]	1200분 / 10회기 / 5주	수동적 통제 [8명]	포함	-	특성분노 분노표출 분노억제	-	반사회성
17	Kim, H. K. (2014)	학위 논문	nRCT	원불교도, 심리치유 종사자, 성인	43.7	여성 단독	연구자 본인-공동진행 (삼학수행 전문가)	마음챙김명상 (삼학수행 프로그램) [44명]	1200분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [14명]	미포함	-	자비심 연결성	자비심 연결성	친사회성
18	Kim, J. G. (2017)	학술지	RCT	대학생	22.58	혼성	연구자 본인-보조진행 (불명)	자비명상 (자비명상 프로그램) [15명]	800분 / 10회기 / 10주	수동적 통제 [15명]	-	불명	공격성 분노	-	반사회성
19	Kim, J. M. (2011)	학술지	nRCT	대학생	22.5	혼성	연구자 본인 (불명)	마음챙김명상 (마음챙김에 기초한 인지치료(MBCT)의 정서조절 훈련 프로그램) [10명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [11명]	포함	-	공감	공감	친사회성
20	Kim & Jeon (2014)	학술지	nRCT	대학생	불명	혼성	불명 (임상심리(?), 마음챙김 훈련 수행(7년))	마음챙김명상 (마음챙김에 기초한 인성교육 강좌) [66명]	불명 / 24회기 / 12주	적극적 통제 (인성교육) [66명]	포함	-	사회적연결감	연결성	친사회성

(계속 3)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	연구 설계	참가자	연령	집단성비	진행자 (자격정보)	개입 (프로그램명) [n]	처치량	통제집단 (프로그램명) [n]	자비명상 포함여부	자비의 대상	종속변인 (중범주)	종속변인 (대범주)	종속변인 (대범주)
21	Kim, K. (2017)	학위 논문	nRCT	대학생 (분노경향)	21.69	혼성	연구자 본인 (명상심리(2))	자비명상 (마음챙김-자비 프로그램) [11명]	720분 / 6회기 / 6주	수동적 통제 [11명]	-	자기& 타인	연민적사랑	자비심	친사회성
													분노표출		
													분노억제	-	반사회성
분노반추															
22	Kim, K. (2021)	학위 논문	nRCT	대학생 (대인관계 문제경향)	21.65	혼성	연구자 본인 (상담심리(1급), 명상지도(T급))	자비명상 (건강한 관계를 위한 마음챙김 자비명상 기반 프로그램) [16명]	960분 / 8회기 / 4주	수동적 통제 [15명]	-	자기& 타인	연민적사랑	자비심	친사회성
													사회적연결감	연결성	
23	Kim & Chang (2007)	학술지	nRCT	대학생	23.01	혼성	연구자 본인 (불명)	마음챙김명상 (K-MBSR 단축형 프로그램) [35명]	720분 / 6회기 / 6주	수동적 통제 [42명]	미포함	-	신체적공격성		반사회성
													언어적공격성		
													분노		
적대감															
24	Lee, E. S. (2018)	학위 논문	nRCT	상담사	36.83	혼성	연구자 본인 (상담심리(1급), 명상수행 경력(15년))	자비명상 (상담자를 위한 자비로운 마음훈련) [16명]	1440분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [13명]	-	자기& 타인	공감피로	공감	친사회성
													자비불안	자비심	
25-1	Lee & Gim (2017)-A	학술지	RCT	대학생	22.5	혼성	연구자 본인 (명상지도(R급))	자비명상 (자비명상 프로그램) [13명]	375분 / 5회기 / 5주	적극적 통제 (마음챙김명상 프로그램) [13명]	-	자기& 타인	연민적사랑	자비심	친사회성
25-2	Lee & Gim (2017)-B	학술지	RCT	대학생	22.5	혼성	연구자 본인 (명상지도(T급))	마음챙김명상 (마음챙김명상 프로그램) [13명]	375분 / 5회기 / 5주	적극적 통제 (자비명상 프로그램) [13명]	미포함	-	연민적사랑	자비심	친사회성
26	Lee, S. J. (2014)	학위 논문	nRCT	대학생	22.04	혼성	연구자 본인 (명상지도(R급), 상담심리(2급))	자비명상 (자비명상 프로그램) [23명]	720분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [31명]	-	자기& 타인	자비회		
													연민		
													도움행동	자비심	친사회성
													기부		
													동정		
도움의도															
27	Lee et al. (2011)	학술지	nRCT	대학생	불명	불명	불명 (명상지도(2))	마음챙김명상 (마음챙김 훈련) [21명]	750분 / 10회기 / 10주	수동적 통제 [26명]	불명	-	공감	공감	친사회성

(계속 4)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	연구 설계	참가자	연령	집단성비	진행자 (자격정보)	개입 (프로그램명) [n]	처치량	통제집단 (프로그램명) [n]	자비명상 포함여부	자비의 대상	종속변인	종속변인 (중범주)	종속변인 (대범주)
28	Lee et al. (2013)	학술지	nRCT	대학생 (방어적 자기초점주의경향)	21	혼성	연구자 본인 (명상지도(T급))	마음챙김명상 (한국형 마음챙김에 기반한 스트레스 감소 프로그램(K-MBSR) [9명]	760분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [9명]	포함	-	적대감	-	반사회성
29	Ma, J. (2022)	학위 논문	nRCT	대학생	21.62	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (마인드 다이어트 프로그램) [34명]	1500분 / 10회기 / 불명	수동적 통제 [34명]	포함	-	이타행동	자비심	친사회성
30	Nam & Park (2020)	학술지	nRCT	대학생	20.81	혼성	연구자 본인 (명상지도(T급))	자비명상 (자애명상 프로그램) [19명]	720분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [20명]	-	타인	공감	공감	친사회성
31-1	Park, H. Y. (2022)-A	학위 논문	nRCT	성인	24.37	불명	불명 (불명)	자비명상 (자비명상 프로그램) [17명]	480분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [17명]	-	타인	정서적공감	공감	친사회성
													자비심		
													이타심	자비심	
													이타행동		
31-2	Park, H. Y. (2022)-B	학위 논문	nRCT	성인	24.37	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (마음챙김명상 프로그램) [17명]	480분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [17명]	미포함	-	정서적공감	공감	친사회성
													자비심		
													이타심	자비심	
													이타행동		
32	Park, J. A. (2015)	학위 논문	RCT	성인여성	불명	여성 단독	연구자 본인 (불명)	마음챙김명상 (바디스캔명상 프로그램) [18명]	300분 / 5회기 / 5주	수동적 통제 [18명]	미포함	-	분노	-	반사회성
33	Park & Choi (2016)	학술지	RCT	중년여성	54.3	여성 단독	연구자 본인-보조진행 (명상지도(?)	마음챙김명상 (K-MBSR) [26명]	960분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [26명]	미포함	-	특성분노		반사회성
													분노표출	-	
													분노억제		

(계속 5)

No.	연구자 (출판연도)	출판 여부	연구 설계	참가자	연령	집단성비	진행자 (자격정보)	개입 (프로그램명) [n]	처치량	통제집단 (프로그램명) [n]	자비명상 포함여부	자비의 대상	종속변인	종속변인 (중범주)	종속변인 (대범주)
34	Park et al. (2016)	학술지	nRCT	성인	48.97	혼성	불명 (불명)	자비명상 (자애미소명상) [16명]	불명 / - / -	수동적 통제 [20명]	-	불명	연민적사랑	자비심	연결성 친사회성
													사회적연결감	연결성	
													관계성	관계성	
													용서	용서	
분노	-	반사회성													
35	Song, Y. M. (2022)	학위 논문	nRCT	도움전문가	42.74	혼성	연구자 본인 (명상지도(T급))	자비명상 (마음챙김과 자비심 기반 직무소진 예방 명상프로그램) [37명]	720분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [39명]	-	자기& 타인	자비심	자비심	친사회성
													연민만족	연민만족	
													공감적관심	공감	
													개인적고통	개인적고통	
관점취하기	관점취하기														
36	Yang, D. M. (2012)	학위 논문	nRCT	군인	불명	남성 단독	불명 (불명)	마음챙김명상 (분노조절을 위한 마음챙김 명상 프로그램) [20명]	480분 / 8회기 / 8주	적극적 통제 (법회 프로그램) [20명]	포함	-	분노표출	-	반사회성
													분노억제	분노억제	
37	Yong, H. C. (2008)	학위 논문	nRCT	장애아동 어머니	불명	여성 단독	불명 (불명)	마음챙김명상 (장애아동 부모를 위한 마음챙김명상에 기초한 인지치료(MBCT)) [12명]	960분 / 8회기 / 불명	수동적 통제 [14명]	미포함	-	적대감	-	반사회성
38-1	Yoon & Gim (2022)-A	학술지	nRCT	성인	26.13	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (마음챙김명상) [24명]	480분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [22명]	포함	-	연민적사랑	자비심	친사회성
38-2	Yoon & Gim (2022)-B	학술지	nRCT	성인	24.93	혼성	불명 (불명)	마음챙김명상 (집중명상) [23명]	480분 / 8회기 / 8주	수동적 통제 [22명]	미포함	-	연민적사랑	자비심	친사회성

주. 명상지도(R급, T급): (사)한국명상학회 명상지도전문가 자격; 명상지도(?): 정확한 자격 정보가 나와있지 않으나 명상지도전문가라고 보고한 경우; 명상심리(?): 정확한 자격 정보가 나와있지 않으나 명상심리전문가라고 보고한 경우; 상담심리(1급, 2급): (사)한국상담심리학회 상담심리사 자격; 임상심리(?): 정확한 자격 정보가 나와있지 않으나 임상심리전문가라고 보고한 경우