

자기자비명상과 타인자비명상 프로그램의 효과 비교*

박 도 현

김 완 석**

아주대학교 심리학과

본 연구의 목적은 자비명상의 시작 대상을 자기와 타인으로 달리하였을 때 자비심 계발에 차이가 있는지를 알아보고자 하는 것이다. 수치심처럼 부정적인 자기개념을 가진 사람들은 특히 자기 자신에 대한 자비명상을 어려워한다는 점에 착안하여, 자비명상 대상의 순서에 따른 차이를 검증하였다. 이를 위해, 자기자비를 먼저 하는 자기자비명상 프로그램과 타인자비를 먼저 하는 타인자비명상 프로그램의 두 개의 프로그램을 만들었다. 참가자 71명을 모집하여 두 개의 집단에 무선적으로 할당하여, 8주간 두 개의 프로그램을 실시하였다. 자비심은 그 대상에 따라 타인자비, 지인자비, 자기자비로 세분화하여 정의한 후, 프로그램 실시 전부터 시작하여 종료시까지 2주 간격으로 총 5회에 걸쳐 측정하였다. 결과는 수치심이 높은 사람들의 경우에는 타인자비 프로그램집단이 자기자비 프로그램집단에 비해 타인자비 점수의 향상이 더 큰 것으로 나타났으며, 수치심이 낮은 사람들의 경우에는 이러한 차이를 보이지 않았다. 한편, 지인자비 및 자기자비 점수는 수치심 수준과 두 개의 프로그램에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다. 논의에서는 타인자비의 계발에서 자비명상 대상의 순서는 어떻게 하는 것이 효과적일지를 다루었다. 본 연구결과는 높은 수치심과 같이 부정적인 자기개념을 가진 사람들의 경우에는 긍정적인 타인을 위주로 먼저 자비수행을 하는 것이 더 효과적일 수 있음을 시사한다. 이제까지 자비명상 연구는 단순히 그 효과를 검증하는 것을 위주로 하였으나, 향후에는 이를 넘어서서 효과의 기제와 치료적 개입전략에 대한 연구로 나아가야 함을 제안하였다.

주요어: 자비, 자애, 연민, 자기자비, 수치심

* 본 논문은 제1저자의 박사학위논문 중 일부를 수정, 보완한 것임.

** 교신저자(Corresponding author): 김완석, 아주대학교 심리학과 교수, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206, Tel: 031-219-2792, E-mail: wsgimajou@gmail.com

최근 명상에 대한 대중적, 학술적 관심의 증가와 함께 고대로부터 내려오던 불교의 전통 수행방법이 과학적인 방식을 통해 현대인들에게 소개되고 있다. 붓다 당시의 사람들과 현대인들이 처한 사회적, 환경적 상황은 서로 다르며, 이에 따라 전통적으로는 관심을 두지 않던 수행 과정상의 문제들이 현대에는 새롭게 부각되기도 하였다. 특히 동양과는 사회문화적 배경이 다른 서양인들에게 불교수행법이 소개되면서 이러한 문제가 부각되었는데, 그 중 대표적인 것이 수행자의 부정적인 자기개념(self-concept)의 문제이다. 이러한 문제는 서구에 명상이 보급되기 시작하던 초기부터 대두되었고, 그 대표적인 일화를 소개하면 다음과 같다.

1991년, 인도 다람살라에서는 서양의 심리학자, 생리학자, 행동의학자, 철학자들이 모여 달라이 라마와 함께 인간의 마음에 관련된 다양한 주제로 토론의 시간을 가졌다. 이 자리에서 미국의 명상지도자인 Salzberg는 서양인들에게서 흔히 볼 수 있는 ‘자기혐오’의 감정에 관해 달라이 라마에게 질문하였다. 달라이 라마는 통역자와 오랫동안 티베트어로 대화를 주고 받은 후에도 자기혐오라는 개념에 대해 잘 이해하지 못하였고 오히려 그것에 관해 학자들에게 질문하였다. 그는 많은 서양인들이 자기혐오라는 감정을 느낀다는 사실에 놀라움을 표하였고, 그에게는 자기혐오라는 감정이 무척이나 생소하게

느껴졌다고 말하고 있다(Goleman, 2006, pp.189-207).

Salzberg의 질문에 대한 달라이 라마의 반응에서도 알 수 있듯이, 불교수행에서 자기개념의 문제는 주된 관심대상은 아니었다. 오히려 불교 전통에서는 궁극적인 관점에서 ‘나’라고 여길만한 존재는 없다는 ‘무아’의 지혜를 강조한다. 이런 관점에서 낮은 자존감 또는 자기혐오와 같은 부정적인 자기개념에 대한 문제는 무시되거나 극복되어야 할 “어리석은 범부(凡夫)가 생각하여 집착하는 개념”(Mahasi, 2013, pp.600-601)으로 치부되기도 하였다. 하지만 명상이 개인주의를 강조하는 서구 사회에 전해지면서 자기(self)에 대한 논의는 전통적인 명상 스승들이 생각하지 못했던 새로운 질문들을 던져주고 있다. 예를 들어, Salzberg(1995)는 “현대인들은 때로는 우리 자신이 행복을 누릴 만한 자격이 없다고 느끼며, 행복을 원하는 것을 부끄럽게 여기기도 한다”고 말한다. 그는 “과거 인도에서 깨달음을 얻기 위해 행해지던 신체적 고행(苦行)과 유사하게 현대인들은 자기혐오(self-hatred)와 자기비난(self-condemnation)이라는 방식으로 정신적 고행을 가하여 깨달음을 얻을 수 있다고 믿고 있는 것 같다”고 주장하였다.

최근 부정적 자기개념의 문제는 자비명상을 치료적으로 적용하는 데에도 중요한 주제로 다루어지고 있다. 자비명상으로 계발될 것이라 기대되는 자비심이나 이타주의적 태도는 부정적인 자기개념을 가진 일부 사람으로부터는 발현되기 어렵다는 주장이 있다. 예를 들어, Gilbert(2009)는 인간의 정서조절 시스템에

관한 연구들을 토대로 수치심을 부정적인 자기개념 문제의 핵심변인으로 여기고 있다.

그렇다면, 수치심과 같이 부정적 자기개념을 가진 사람들에게는 어떠한 방식으로 자비명상을 적용하는 것이 효과적일까? 서구 심리학자들은 자기자비(self-compassion)처럼 자신에 대한 긍정적인 측면을 찾는 방식으로 이 문제에 대한 해결책을 모색하고 있다. Salzberg (1995)는 부정적 자기개념을 가진 사람들을 위해 자기의 긍정적인 면을 떠올리게 하는 기법을 소개하고 있으며(p.29), Neff(2011)는 자기에 대한 친절과 수용을 강조하는 자기자비명상을 소개하고 있다(pp.41-60).

그런데 우리는 명상을 통해 추구하는 삶의 방식과 그 본질적 의미를 되새겨 볼 필요가 있다. 대부분의 종교적 가르침이 그러하듯, 불교 수행전통에서도 인간의 자아중심성(ego-centrism)을 극복하기 위한 방편으로 자기의 행복만을 위해 애쓰는 삶보다는 타인에게 기여하는 삶의 방식을 바람직한 가치로 보고 있다. 자비란 본래 타인을 향한 사랑과 친절, 연민을 의미하는 것이지, 자기를 위한 것은 아니었다. 그러나 최근 서구 심리학자들과 치료사들의 방식은 자기에 대한 사랑과 친절을 강조하고 있어서 이러한 자비의 본뜻과는 다소 거리가 있어 보인다. 특히 부정적 자기개념의 문제를 갖고 있지 않은 사람들에게조차 자기사랑을 강조한다면 중도(中道)와 균형의 원리에도 맞지 않고, 오히려 인간이 기본적으로 지니고 있는 자기중심성을 강화시켜서 이기심이나 자기애적인 성향을 부추기지는 않을까 우려된다. 실제로 일부 학자들은 사람들의 자기애적인 성향을 강화시킬 수도 있는 자존감

향상을 지나치게 강조하는 풍토를 비판하기도 하였다(Twenge & Campbell, 2010).

이와 관련한 또 다른 문제는 자비명상을 수행할 때에 자기사랑을 강조하는 수행법에 대한 문헌적 근거가 빈약해 보인다는 점이다. 전통적으로 불교수행법에서는 다양한 방식의 자비명상 수행법이 있으며, 순서상 자기를 먼저 대상으로 삼기도 한다. 하지만 자비수행의 본질적 의미에서 자기사랑을 강조하는 방식은 여러 문헌들을 검토해 볼 때, 그 근거가 명확하지 않은 것으로 판단된다.

본 연구에서는 이런 문제의식을 바탕으로 불교수행의 전통적 관점에 따른 타인에 대한 자비를 강조하는 타인자비명상 프로그램과 서구심리학적 관점에 따라 자기 자신에 대한 사랑을 강조하는 자기자비명상 프로그램의 효과를 비교하였다. 이를 위해, 부정적인 자기개념을 수치심으로 개념화하고 수치심이 자비심의 발현에 미치는 부정적인 영향에 대한 논거들을 살펴보았다. 왜냐하면 현대의 자비명상에서 자기사랑을 강조하게 된 이유는 수치심과 같은 부정적인 자기개념을 가진 사람들의 명상수행을 돕기 위해서이기 때문이다. 결국 수치심의 부정적인 영향을 약화시켜서 수치심이 높은 사람들도 편안하게 자비명상을 수행하고 효과적으로 자비심이 발현될 수 있도록 하는 효과적인 자비명상 수행방식을 찾는 것이 본 연구의 목적이다. 본 연구문제를 실증적으로 연구하기 위해서 두 가지 자비명상 프로그램을 구성하였다. 자기자비명상 프로그램은 자기 자신에 대한 자비로 시작하여 타인에게 범위를 넓혀가는 방식으로 구성하였고, 타인자비명상 프로그램은 고마운 타인으로부터 시작

하여 낮은 이에게까지 범위를 넓혀서 결국 자기에 대한 자비로 돌아오는 방식으로 구성하여, 두 개의 프로그램이 대비되도록 연구를 설계하였다. 두 개의 프로그램 효과는 심리학적 연구방법에 따라 그 결과를 통계적으로 비교하고 분석하였다.

자비심

자비(慈悲)는 사무량심(四無量心)에서 나온 용어로서 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)의 자(慈)와 비(悲)를 합쳐 부르는 말이다. 이런 표기는 중국을 통해 들어온 한역(韓譯) 불교경전들에서 유래하며, 최근 국내에서 이 한역본의 원전적인 팔리어나 산스크리트어본을 직접 한글로 옮기는 작업들이 활발해지면서 사무량심을 자애, 연민, 더불어 기뻐함, 평온으로 표현하기도 한다. 청정도론에 근거하여 이 네 가지의 의미를 정리해보면, 자애¹⁾(*mettā*)란 호의와 애정, 우정, 사랑과 친절 등의 의미를 가지며, 연민(*karuṇā*)은 다른 사람의 고통에 대해서 공감하고 고통을 덜어주려는 마음, 더불어 기뻐함(*mudita*)은 다른 사람의 성공을 기뻐하고 질투하지 않는 마음, 평온(*upekkhā*)은 중립적인 마음의 상태로 적의(敵意)나 찬사(讚辭)를 멀리하고 평정심을 유지하는 상태를 나타낸다. 즉, 자애는 사랑과 친절한 마음으로 상대방이 잘 되기를 바라는 마음이고, 연민은 고통 받고 있는 다른 이의 심정을 공감하고 그 고통을 덜어주려는 의도를 나타낸다.

수치심

수치심, 죄책감, 자부심, 당혹감과 같은 정

서들은 자의식적(self-conscious) 정서로 분류되며, 이는 자기자각(self-awareness)의 능력이 발현되는 시기 이후부터 관찰된다(Focquaert, Braeckman, & Platek, 2008). 이는 자기 자신에 대한 다른 사람들의 평가를 포함하며, 다른 사람의 관점을 고려할 수 있는 능력과 함께 생겨난다고 알려져 있다(Tangney & Tracy, 2012). 슬픔, 공포, 화, 사랑과 같은 1차 정서들은 자기 자신에 대한 것이 아닌 어떤 사건이나 사람들에게 이런 정서를 느낀다. 반면, 수치심, 죄책감, 자부심, 당혹감과 같은 2차 정서들은 타인이 우리 자신을 어떻게 대하는지에 따라 경험하는 정서들이다(Kalar & Shiota, 2007).

수치심은 비록 긍정적인 정서는 아니지만, 모든 정서가 그러하듯 기능적인 측면을 갖고 있다. 인간은 수치심 경험을 통해 자신의 한계를 경험하고 이에 대한 대안을 마련할 수 있으며, 이는 개인의 내적 자기조절이나 대인관계에서의 사회조절 기능을 수행하기도 한다(김시업, 김기범, 2003). 하지만 수치심을 경험하면서 자신의 단점에 지나치게 초점을 맞추면 심리적 부적응이 야기되기도 한다(서영숙, 2008).

행동 및 생리적인 측면에서, 수치심을 느끼는 사람들은 시선을 아래로 하고, 고개를 숙이며, 어깨를 구부린다. 인간에게 이런 자세는 사회적인 차단과 상실, 무력감을 반영한다. 지속적으로 반복되는 수치심의 상태는 생리적인 조절장애를 유발하며, 정서조절과 애착 그리고 사회적 뇌의 신경망 발달에도 부정적인 영향을 미친다(Schore, 1994). Gilbert(2009)는 수치심의 이러한 생리-심리-사회적 측면에서의 다

1) 괄호 안에 *이탈릭체*는 팔리(*pāli*)어

양한 부적응적 영향을 언급하면서 수치심을 심리장애의 초진단적 문제라고 주장하였다.

수치심과 자비심 그리고 정서조절 시스템과의 관계

정서조절 시스템에 대한 연구결과들에 따르면 다양한 정서들은 각기 다른 방식으로 생존에 기여하며, 위험 회피, 먹이 찾기와 짝짓기, 양육행동 등 각 기능에 해당하는 뇌 안의 정서 시스템이 별도로 존재한다고 알려져 있다(LeDoux, 2006). Gilbert(2009)는 이를 토대로, 자비심을 세 가지 주요 정서조절 시스템, 즉 위협과 자기보호 시스템(threat and self-protection system), 추동-활력 시스템(drive-excitement system), 진정, 만족 및 안전 시스템(the soothing, contentment and the safeness system)과 관련지어 설명하였다. 위협과 자기보호 시스템은 싸우거나 도망가거나 얼어붙는 반응처럼 위협을 탐지하고 대처하는 기능을 하며, 추동-활력 시스템은 생존을 위해 자원을 탐색하고 음식, 성, 안락, 우정, 지위, 사회적 인정 등을 추구하고 성취하도록 동기화된다. 반면에 진정, 만족 및 안전 시스템은 휴식과 평화, 만족감을 느끼게 하며 명상을 할 때처럼 내적으로 평온한 상태로 머물게 한다. 그는 이 시스템의 활성화가 자비심과 매우 밀접한 관련이 있다고 보았다. 그런데 수치심이 높은 사람들은 자비심을 갖기 어려워하며, 그 이유는 마치 이 진정 시스템이 억제되거나 꺼진 것처럼 반응하기 때문이라고 주장하였다. 이를 근거로 그가 개발한 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)에서는 자비명상을 통해 진정 시스템을 활성화 시키는 것을 목표로 삼고 있다. 그

는 진정 시스템의 활성화가 자비심을 향상시키는 것은 물론 심리장애의 치료에 도움이 된다고 보기 때문이다(Gilbert, 2014).

자비명상 대상의 순서 문제

본래 불교수행전통에서 자비명상의 방식은 다양하며, 자비심을 보내는 대상을 기준으로 보았을 때는 그 방법을 두 가지로 나눌 수 있다. 첫째, 자기 자신으로부터 시작하여 타인에게로 넓혀가는 방식과 둘째, 처음부터 타인에게로 시작하는 방식이 그것이다. 이는 불교 전통에 따른 차이로도 구분할 수 있는데, 상좌부 불교와 대승불교 방식의 차이로도 볼 수 있다. 상좌부 수행의 기본서인 청정도론(Buddhaghosa, 2005)에 따르면, 자비명상을 할 때 일반적으로 자기 자신을 대상으로 먼저 하도록 가르치고 있다(p.140). 반면, 대승전통의 티베트 불교에서는 자비심을 닦을 때 다른 사람을 향해 먼저 행하도록 가르치고 있으며, 특히 자비심 수행에 앞서 평등심 수행을 할 것을 강조하기도 한다(Pal-truil, 2012; Hopkins, 2004).

여기서 상좌부 불교의 방식은 언뜻 보기에 서구심리학에서 자기사랑을 강조하는 방식의 근거를 제공하는 것처럼 보일 수 있다. 왜냐하면 먼저 자기에게 자비심을 보내는 방식을 취하고 있다는 것은 자기에 대한 사랑을 중요시하고 있다는 것으로도 해석될 소지가 있기 때문이다. 특히 상좌부 전통에서는 위빠사나에 들어가기에 앞서 닦는 예비적인 수행인 사(四)보호 명상 중의 하나로 자비명상을 활용하고 있다(김재성, 2005). 자비경은 일명 호신주(*paritta*)라고도 불리우며, 이는 자비심이 위협으

로부터 수행자를 보호하고, 자비명상은 수행 중에 일어날 수 있는 두려움이나 공포, 분노 등의 부정적인 감정으로부터 수행자를 보호한다는 의미를 담고 있기 때문이다(Buddharakkhita, 1988).

하지만 상좌부 전통에서 자비명상의 의미는 단지 개인의 안녕에 도움이 되는 것에만 국한되지는 않는다. 그 의미를 면밀히 분석해보면 서구심리학에서 강조하는 자기사랑의 의미와 상좌부 전통에서 자기를 먼저 자비수행의 대상으로 삼는 것의 의미는 다른 측면들이 있다. 실제 청정도론(Buddhaghosa, 2005)에서는 자비명상을 할 때에 자기에 대해 먼저 행하는 문제에 대한 논의를 다루고 있다(pp.140-142). 이에 따르면, 자기 자신에 대한 자비심을 먼저 수련하는 의미는 ‘내가 행복하기를’이라고 기원할 때 “마치 내가 행복하기를 원하고 고통을 두려워하고 살기를 원하고 죽기를 원하지 않는 것처럼 다른 중생들도 참으로 그와 같다”라고 생각하라는 것이다. 이어서 다음과 같은 아함경의 구절을 인용하며 그 본래 의미를 설명하고 있다.

마음으로 모든 방향으로 찾아보았
건만

어느 곳에도 자신보다 사랑스러운
자 얻을 수 없네.

이처럼 다른 이들에게도 각자 자
신이 사랑스러운 것

그러므로 자기의 행복을 원하는
자, 남을 해치지 마세.²⁾

이는 자기의 욕구와 소망을 본보기로 삼아 다른 존재들도 그와 같은 욕구와 소망이 있음을 인식하고 다른 존재들에 대한 이타심을 불러일으키기 위한 방편이라는 의미로 해석된다. 이에 대해 태국의 수행승인 Buddhadasa(2007)는 다음과 같이 그 의미를 더욱 분명히 밝히고 있다.

‘자비를 발하는’ 또 다른 형식으로는 다음과 같은 것이 있다. “내가 행복하고, 내가 증오와 고난과 괴로움에서 벗어나고, 내가 행복하게 살 수 있기를!” 이것은 그렇게 말하고 있는 그 자신이 두려움과 이기심을 가지고 있음을 드러낸다.....수행자는 ‘자비 방사’를 행하기 전에 먼저 본래의 참뜻부터 이해해야 한다. 그렇게 하고난 연후에야 비로소 수행자는 자비관으로 인한 이익을 얻어 갈등과 문제를 피할 수 있게 된다.....수행자는 자신이 모두의 친구이거나 혹은 모두가 마음수행의 동반자라고 느껴야 한다. 즉, 자신을 둘러싼 모든 존재들을 수행이 완성되도록 도와주는 친구들이라고 생각해야 한다. 왜냐하면 그의 수행은 자신 뿐 아니라 모든 존재의 고통을 종식시키는 것이 목적이기 때문이다(pp.57-58).

이와 같은 근거들로부터 상좌부 불교에서 자비명상을 자기로부터 시작하는 이유는 두 가지로 요약할 수 있다. 첫째, 수행자가 자비수행을 함으로써 위협으로부터 보호받는다는

2) Si.75; Ud.47.

느낌을 가져서 개인의 안녕에 긍정적인 영향을 미치는 것과 둘째, 중생의 고통에 대한 공감을 위한 관점 취하기 또는 자신을 사랑하는 것만큼 남들도 똑같이 사랑하라는 의미이다.

한편, 대승의 티베트 전통에서는 문헌적으로 자기사랑을 강조하는 수행방식을 찾아보기 어렵다. 오히려 티베트 불교의 문헌(Pal-truil, 2012)에서는 다른 존재와 나와의 차이점을 없애는 평등심의 수련이 자비에 앞서 선행되어야 함을 지적하고 있으며, 자비의 첫 대상으로 중립적인 사람이나 심지어 싫어하는 사람으로 수행할 것을 권장하기도 한다(pp.328-329). 결과적으로, 상좌부 및 대승불교 수행에서 자비명상대상의 순서에는 차이가 존재하지만, 본질적으로 자비수행은 타인에 대한 자비심의 발현을 목적으로 하는 것이라는 의미에는 차이가 없어 보인다. 그렇다면, 자기사랑을 강조하는 일부 심리학자들의 자비명상 방식은 불교수행 관점에서는 그 문헌적, 이론적 근거가 다소 빈약하다고 평가할 수 있다. 이러한 자비명상대상의 순서 문제를 중요하게 다루어야 하는 이유는 자비명상의 효과를 연구할 때에 이것이 중요한 변인 중의 하나로 작용할 가능성이 있기 때문이다. 즉, 자신으로부터 시작해서 타인에게로 확장해가는 방법과 처음부터 타인을 대상으로 하는 방법에 따른 차이가 자비명상의 효과에 어떤 영향을 미치는지에 대해 관심을 둘 필요가 있다. 특히 개인의 성격 및 심리적 특질에 따라서 이러한 순서에 따른 영향이 있는지를 탐구할 가치가 있다.

한편 현재 서구 명상가들의 자비명상수행 방식을 살펴보면 자비명상대상의 순서의 차이가 나타난다. 주로 남방 상좌부 전통에서 처

음 명상을 접한 명상가들은 자기부터 시작하는 방식을 취하고 있으며, 북방 티베트 불교 전통에서 주로 명상을 접한 지도자들은 타인부터 시작하거나 평등심의 수련을 강조하고 있는 것으로 판단된다. 예를 들어, 미국 IMS (Insight Meditation Society)의 공동설립자인 Kornfield(2006, pp.37-39)와 Salzberg(1995, pp.29-32)는 전형적인 청정도론의 자비명상 순서에 따라 먼저 자기를 자비의 대상으로 삼고 있다. MBSR(Mindfulness-based Stress Reduction)의 창시자인 Kabat-Zinn(2002, pp.196-197)도 자기를 먼저 자비의 대상으로 삼고 있으며, MBSR을 한국 실정에 맞게 적용한 K-MBSR에서도 이와 동일한 방식을 따르고 있다. 불교학자이자 달라이 라마의 통역자로 알려진 Hopkins(2004)는 자신의 저서에서 모든 살아있는 생명들의 동등함을 일깨우는 평등심의 수련으로 시작하는 타인에 대한 자비명상 방식을 제시하고 있다(pp.47-62). 자기자비(self-compassion)의 개념을 만든 Neff와 정신의학자인 Germer(2011)는 자기자비의 개념을 적극 수용하고 있으며, 먼저 자신을 대상으로 하는 자비명상 순서를 제시하고 있다(pp.140-172). 구글社의 수석 엔지니어로서 명상수련의 일부를 사내 교육프로그램으로 개발하여 보급하고 있는 Tan(2012)은 두 가지 방식 모두를 소개하고 있다. 즉, 다른 사람도 나와 동등한 존재라는 문구를 되뇌는 것으로 시작하는 방식과 상좌부 전통의 방식을 모두 포함한다(pp.228-233). 전자의 방식은 사실상 자비명상 수련이전에 평등심 수련부터 행하는 방식으로 볼 수 있다. 한편, Kornfield와 티베트의 여러 린포체들에게서 명상지도를 받았다고 밝히고 있는 심리치료사 Miller(2014)의

경우에는 좋아하는 타인부터 시작하는 자비명상 순서를 소개하고 있다. 임상심리학자 Gilbert(2014)는 다소 변형된 방식의 자비명상 방법을 소개하고 있는데, 자비명상에 인지치료(Cognitive Therapy)의 심상(imaginary)기법을 적극 도입하여 애착의 대상이 되는 안전한 느낌을 주는 심상을 떠올리게 한 후에 자신이 자비로운 특징을 가진 것으로 상상하게 하는 기법을 활용하고 있다(pp.208-226). 이는 자신의 행복과 평화를 기원하는 상좌부 불교 방식이나 다른 치료사들의 방식과는 다소 차이가 있다. 또한 자비명상의 대상도 사람에 국한하지 않고 온화하고 따뜻한 정서를 불러일으키는 동물이나 사물, 장소까지 모든 심상화가 가능한 대상들을 치료에 활용하고 있다. 이처

럼 현재 다양한 자비명상의 방식 및 순서가 시행되고 있지만, 자비명상의 이런 순서효과 및 방법 간의 효과를 직접적으로 비교한 실증적인 연구는 아직까지 찾아보기 어렵다.

연구방법

참가자 모집

경기도 모대학에서 명상 관련 교양과목을 듣는 53명과 사전설문을 통해 별도로 모집한 참가자 18명을 더하여 총 71명(남: 38, 여: 33)의 대학생이 연구에 참여하였다. 이들을 타인자비집단과 자기자비집단에 무선할당하고 두

표 1. 연구 참가자들의 인구통계학적 특성 및 두 집단 간 차이 검증 결과

변인	범주	평균(표준편차) / 빈도(%)			$t/\chi^2(df)$	p
		타인자비($n=37$)	자기자비($n=34$)	전체($N=71$)		
연령		21.89(2.32)	21.94(2.72)		.08(69)	.94
성별	남성	20(54.1)	19(55.9)	39(54.9)	.02(1)	.88
	여성	17(45.9)	15(44.1)	32(45.1)		
종교	무교	24(64.9)	24(70.6)	48(67.6)	2.08(4)	.72
	가톨릭	4(10.8)	4(10.8)	8(11.3)		
	개신교	6(16.2)	3(8.8)	9(12.7)		
	불교	3(8.1)	2(5.9)	5(7.0)		
심리치료경험	기타	0(0)	1(2.9)	1(1.4)	.26(1)	.61
	없음	25(67.6)	21(61.8)	46(64.8)		
	있음	12(32.4)	13(38.2)	25(35.2)		
명상경험	없음	33(89.2)	29(85.3)	62(87.3)	.24(1)	.62
	있음	4(10.8)	5(14.7)	9(12.7)		

주. 연령은 평균(표준편차) 및 t 값, 나머지는 빈도(%) 및 χ^2 값임.

집단의 인구통계학적 특성에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 연령에 대해서는 t -검증을, 성별, 종교, 심리치료경험, 명상경험에 대해서는 카이사승(χ^2)-검증을 실시하였다. 분석 결과, 모든 변인에서 두 집단 간 통계적으로 유의한 차이는 발견되지 않았다(표 1).

연구설계

타인자비명상을 주로 수련하는 타인자비명상 프로그램 집단과 자기자비명상을 주로 수련하는 자기자비명상 프로그램 집단의 두 개의 조건에 참가자들을 무선 할당하였다. 이와 함께 사전에 측정한 내면화된 수치심 점수에 따라 타인자비집단과 자기자비집단 내에서 수치심 집단 구분 변수를 만들었다. 기저선부터 총 5회의 반복측정을 하는 2(수치심 수준)×2(프로그램 조건)×5(측정시기) 혼합설계로 연구가 구성되었다. 프로그램 실시 및 교육은 연구자가 직접 진행하였다. 참가자들은 프로그램 사전에 실시되는 기저선 측정(1차)으로부터 시작하여 매 2주마다 설문에 응하여, 8주간 총 5회의 설문에 응답하였다.

프로그램

프로그램은 1주일에 1회에 75분으로 총 8회기로 구성되었다. 프로그램 명칭은 ‘마음챙김-자비명상’ 프로그램이라 정하였고, 8회기 동안 매번 마음챙김 명상 수련을 포함하고 3주부터 자비명상을 본격적으로 시작하게 만들었다. 즉, 자비명상교육에 앞서 2주간은 마음챙김만 수련하도록 프로그램을 구성하였다. 이는 프

로그램 참가자들이 명상을 처음 접해 본 초보자들이 대부분이어서 기본적인 명상 방법부터 알려줄 필요가 있기 때문이었다. 실제 명상수련 시에도 마음챙김명상 수련 방법을 익히지 않은 상태에서 자비명상만을 따로 수련하는 경우는 거의 없다. 또한, 마음챙김은 모든 명상수련의 기본적인 토대가 된다고 알려져 있기 때문에 프로그램 참가자들이 자비명상을 더 잘 할 수 있도록 안내하기 위해 마음챙김 명상을 자비명상 전에 먼저 실시하였다. 타인자비명상 및 자기자비명상의 두 집단 간 차별화를 위한 처치는 3주째부터 시작되었다. 처음 2주간은 MBSR의 공식명상에 속해 있는 건포도 먹기명상, 바디스캔, 정좌명상, 걷기명상을 교육하고, 3주부터는 각각의 명상들을 하나씩 복습하도록 구성하였다. 자비명상은 3주차부터 수련이 시작하였는데, 자비명상을 3단계로 나누어 각각 타인자비명상과 자기자비명상 프로그램이 차별화되도록 실시하였다. 전체적인 프로그램 내용을 표 2에 정리하였으며, 타인자비명상과 자기자비명상의 구체적인 내용은 표 3에 제시하였다. 두 가지 자비명상방식의 가장 큰 차이점은 시작을 타인으로부터 시작하는 것과 자기 자신으로부터 시작하는 것이었다. 특히 타인자비명상의 시작은 평소 고마운 사람을 떠올리게 하였으며, 자식을 돌보는 어머니의 이미지에서 느껴지는 것과 유사한 감정을 불러일으키는 사람을 떠올려보도록 안내하였다.

본 프로그램에는 자비명상 수련에 도움을 주는 심리교육도 병행하였는데, 3회기 자비명상을 처음 시작하기 전에 자비의 시작대상을 찾는 활동을 하였다. 먼저 타인자비집단에서

표 2. 마음챙김-자비명상 프로그램 회기별 내용

회기	프로그램 구성		
	마음챙김 요소	자비명상 요소	심리교육
1	건포도 명상 바디스캔	-	· 프로그램 소개
2	정좌명상 (감각 알아차림) 걷기명상	-	-
3	바디스캔	· 자비문구정하기 · 자비명상1단계	· 집단활동 · 자기자비집단: 자기장점 찾기 · 타인자비집단: 고마운 대상 찾기
4	정좌명상 (감정 알아차림)	· 자비명상1단계	· 정서조절시스템 교육(동영상) · 느낌말 목록 · 심상훈련이해(레몬즙 상상하기)
5	걷기명상	· 자비명상2단계	· 고통의 보편성(동영상)
6	바디스캔	· 자비명상2단계 · 자기자비집단: 자신을 어린아이로 상상하기, 자비시각화(지인) · 타인자비집단: 자비시각화(모든 사람)	-
7	정좌명상 (생각 알아차림)	· 자비명상3단계	-
8	정좌명상 (대상없이 알아차리기)	· 자비명상3단계	-

표 3. 집단(자기vs.타인)에 따른 자비명상 방법의 차이

단계	회기	자기자비집단	타인자비집단
1	3,4	자신→좋아하는 사람→중립적인 사람	고마운 타인→좋아하는 사람→중립적인 사람
2	5,6	자신→좋아하는 사람→중립적인 사람→싫어하는 사람→모든 사람	고마운 타인→좋아하는 사람→중립적인 사람→싫어하는 사람→모든 사람
3	7,8	자신→좋아하는 사람→중립적인 사람→싫어하는 사람→모든 사람→자신	고마운 타인→좋아하는 사람→중립적인 사람→싫어하는 사람→모든 사람→자신

는 자비명상의 첫 단계인 고마운 대상을 찾기 위한 작업지를 배부하고 대상 선정과 대상에 대한 느낌, 감정들을 떠올려보게 하였다. 자기 자비집단에서는 자신의 장점을 찾는 작업지를 배부하고 자신의 긍정적인 면을 생각해보도록 하였다. 4회기에는 Gilbert(2014)의 자비중심치료의 심리교육 내용을 참고하여 인간의 정서 조절 시스템에 대한 지적인 이해를 촉진하였는데, 인간이 가지고 있는 진정 시스템과 추동-활력 시스템, 위협 시스템이 있다는 점을 설명하고 자비명상은 진정 시스템을 활성화시키고 이것이 평소 과도하게 활성화 되어 있는 위협 시스템과 추동-활력 시스템의 역기능적인 면을 바로 잡을 수 있다는 점을 알려주었다. 4회기에 마음챙김 요소 중에 감정을 알아차리는 명상이 포함되어 있는데 감정을 세분화해서 알아차리는 데 도움이 되는 ‘느낌말 목록지’를 나누어 주었다. 또한 자비명상의 심상화의 효과를 설명하면서 ‘레몬즙 상상하기’ 실습을 시행하였는데(Goleman & Gurin, 2008), 이 실습은 눈을 감고 레몬즙을 먹는 심상을 떠올림으로써 심상화가 실제로 입에 침이 고이는 것과 같은 신체, 생리적인 변화를 가져오며 이처럼 긍정적 심상화가 실제 심신의 긍정적 반응을 불러온다는 것을 체험적으로 이해시키기 위해 사용하였다(pp.329-330). 5회기에는 ‘고통의 보편성’에 대한 주제로 한 동영상 시청하였다. 동영상의 내용은 동물들의 삶을 다룬 다큐멘터리 중에서 새끼 기러기가 태어나자마자 겪는 생존을 위한 사투를 다룬 것으로 6분짜리 영상이었다. 5회기부터 자비명상 2단계가 시작되고 이 단계에서는 자비를 보내는 대상에 ‘싫어하는 사람과 세상’ 모든

사람이 포함된다. 인생에서 고통은 피할 수 없는 것이라는 관점과 인간이나 동물이나 살아있는 모든 생명들은 나름대로의 삶의 고통을 겪어지고 살아가고 있으며 내가 싫어하는 사람들 또한 그들만의 고통을 겪고 있다는 점을 참가자들이 인식하도록 돕기 위한 활동이었다.

3회기부터 8회기는 매회기 처음 시작 시 3분간의 짧은 마음챙김 명상으로 시작하고, 전반부에는 마음챙김 명상을 수련하고 소감나누기를 하였으며, 나머지 후반부에는 자비명상을 수련하고 소감나누기로 마무리하였다.

측정도구

연민사랑 척도(Compassionate Love Scale; CLS)

Sprecher와 Fehr(2005)가 개발하였고, 연민적 사랑을 타인에 대한 관심과 배려, 친절함으로 정의하고 지인, 낯선 이나 일반인, 특정한 지인으로 구분해서 측정할 수 있는 세 가지 종류의 척도이다. 이 세 가지 종류의 척도들은 문항의 내용과 문장구조는 동일하지만 참조하는 대상만 다른 21문항으로 이루어진 단일요인 구조로 되어 있다. 본 연구에서는 김완석과 신강현(2014)이 이를 한국어판으로 타당화한 아주 연민사랑 척도(Ajou Compassionate Love Scale; ACLS)를 사용하였다. 이 척도는 가까운 사람에 대한 연민적 사랑을 측정하는 지인판과 낯선 이나 보편적 인류에 대한 연민적 사랑을 측정하는 일반인판이 따로 있으며, 각 척도는 12문항으로 구성된다. 자비명상 프로그램으로 인한 자비심의 변화를 측정하기 위해 이 척도를 사용하였고, 특히 두 가지 자비

명상의 방법, 즉 자기자비명상과 타인자비명상의 차이를 확인하기 위한 목적으로 사용하였다. 신뢰도는 국내 타당화 연구에서 지인판이 .91, 일반인판이 .93의 내적 합치도를 나타냈으며, 본 연구에서는 지인자비가 .87, 타인자비가 .92로 나타났다.

자기자비척도(The Korean version of Self-Compassion Scale; KSCS)

Neff(2003)의 자기자비척도(Self-Compassion Scale)를 김경의, 이금단, 조용래, 최숙희와 이우경(2008)이 한국어판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 자기자비는 자신에 대한 사랑과 친절, 수용을 의미하며, 이 척도는 자기친절, 자기비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉 동일시의 6개 하위요인을 가진다. 본 연구에서 자비명상 수련으로 자기자비가 증가될 것으로 예측되며, 자기자비집단과 타인자비집단에서의 차이가 있는지를 알아보기 위해서 이 척도를 사용하였다. 신뢰도는 국내 타당화 연구에서 .87, 본 연구에서는 .91의 내적 합치도를 나타내었다.

내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale; ISS)

내면화된 수치심을 측정하기 위해 Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 한국어판으로 타당화된 내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale; ISS)를 사용하였다. 특절화된 수치심을 측정하며, 이는 전체적인 자기를 문제시키고 정체감에 영향을 주는 것으로 본다. 이 척도는 총30문항으로 수치심을 측정하는 24문항과 6개의 자존감 문항으로 구

성되어 있다. 자존감 문항들은 문항이 같은 방향으로 주어져 있을 때, 한 방향으로 응답하려는 편향을 통제하기 위해 포함된 것이며, 수치심의 총점 계산에는 사용되지 않는다. 신뢰도는 국내 타당화 연구에서 .93, 본 연구에서는 .95의 내적 합치도를 나타냈다.

분석방법

분석도구는 SPSS22 통계 패키지를 사용하였으며, 5회 반복 측정된 종속변인들을 프로그램의 종류 및 수치심 수준에 따라 비교하기 위해 2×2×5 혼합설계 모형으로 분석하였다. 즉 타인자비 프로그램과 자기자비 프로그램은 집단 간 변인이었고, 수치심의 고-저 수준도 집단 간 변인이었으며, 5회의 측정시기는 집단 내 변인이었다. 사전에 측정한 수치심 점수를 기준으로 2.83점(5점 만점)이상을 수치심-고 집단, 그 이하를 수치심-저 집단으로 분류하여 집단구분 변수를 만들었다. 이들 세 가지 변인의 삼원 상호작용 효과와 이원 상호작용을 검증하였고, 유의한 이원 상호작용에 대한 단순주효과 분석을 실시하였다.

결 과

수치심 수준(고 vs. 저)과 프로그램 종류(타인자비명상 vs. 자기자비명상)에 따라 타인자비, 지인자비, 자기자비에서 차이가 있는지를 알아보기 위하여 기저선에서부터 총 다섯 차례에 걸쳐 종속변인들을 측정하였다. 각 집단별 사전측정치에 대한 동질성 검증 결과, 집

표 4. 집단 간 측정변인의 사전 동질성 검증(괄호 안은 표준편차)

변인	<i>n</i>	타인자비집단	<i>n</i>	자기자비집단	<i>N</i>	전체	<i>t</i>	<i>p</i>
타인자비	37	3.61(1.17)	34	3.83(.95)	71	3.72(1.06)	.86	.39
지인자비	37	5.17(.64)	34	5.18(.80)	71	5.18(.72)	.06	.95
자기자비	37	75.81(15.79)	32	80.31(17.52)	69	77.90(16.65)	1.12	.27
수치심	37	2.77(.78)	34	2.68(.89)	71	2.72(.83)	-.48	.64

단 간 유의한 차이는 없었다(표 4).

타인자비

먼저 각 집단별 측정시기에 따른 타인자비의 기술통계치를 표 5에 제시하였다. 그리고, 수치심과 프로그램의 종류, 그리고 측정시기에 따라 타인자비의 차이가 있는지를 알아보기 위하여 다섯 차례에 걸쳐 측정한 타인자비에 대한 혼합변량분석을 실시하였다. 구형성 검증 결과, 구형성 가정을 충족하지 못하였으므로(Mauchly's $W=.38$, $p<.001$), Greenhouse-

Geisser교정에 의한 F 값을 살펴보았다. 그 결과, 수치심 수준, 프로그램의 종류, 그리고 측정시기의 삼원 상호작용이 유의하였으며, 측정시기의 주효과가 유의하였다(표 6).

삼원 상호작용이 유의하여, 수치심 수준에 따라 프로그램 종류와 측정시기의 상호작용이 있는지를 알아보기 위해 이원 상호작용을 분석하였다. 그 결과, 높은 수치심 수준에서 프로그램 종류와 측정시기의 상호작용이 유의하였으며($F(4, 208)=4.79$, $p<.001$), 낮은 수치심 수준에서의 상호작용은 유의하지 않았다($F(4, 208)=.39$, $p=n.s.$). 프로그램 종류에 따른 수치

표 5. 각 집단별 측정시기에 따른 타인자비의 기술통계

수치심	프로 그램	<i>n</i>	1차		2차		3차		4차		5차	
			<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
고	자기	15	3.89	1.06	3.89	.84	3.48	.85	3.74	.69	3.91	.85
	타인	14	3.64	.86	3.58	.93	4.06	1.04	4.16	.64	4.23	.65
	전체	29	3.77	.96	3.74	.89	3.76	.97	3.95	.68	4.06	.76
저	자기	13	3.72	.66	3.55	.75	3.51	.84	3.75	.87	3.86	.84
	타인	14	3.26	1.02	3.24	1.03	2.99	1.00	3.18	1.14	3.54	1.14
	전체	27	3.48	.88	3.39	.90	3.24	.95	3.46	1.04	3.69	1.00
전체	자기	28	3.81	.88	3.74	.80	3.49	.83	3.75	.76	3.88	.83
	타인	28	3.45	.95	3.41	.98	3.53	1.14	3.67	1.03	3.89	.98
	전체	56	3.63	.93	3.57	.90	3.51	.99	3.71	.90	3.89	.90

표 6. 각 집단별 측정시기에 따른 타인자비의 혼합
변량분석 결과

변량원	df	F	η^2	p
집단간				
프로그램 집단 (A)	1	.44	.01	.51
수치심 수준 (B)	1	3.62	.07	.06
A × B	1	1.96	.04	.17
오차 (집단)	52	(3.07)		
집단내				
측정시기 (C)	2.62	4.85**	.09	.01
A × C	2.62	1.85	.03	.15
B × C	2.62	.58	.01	.61
A × B × C	2.62	3.21*	.06	.03
오차 (측정시기)	136.05	(.38)		

주. 괄호안의 수치는 오차제곱평균(MSE)를 나타냄.

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

심 수준과 측정시기의 이원 상호작용은 타인
자비 프로그램에서 유의하였으며($F(4, 208)=$
 $3.12, p < .05$), 자기자비 프로그램에서는 유의하

지 않았다($F(4, 208)=.77, p=n.s.$). 한편, 각 측
정시기에 따른 수치심 수준과 프로그램 종류
의 이원 상호작용은 3차 측정시기와 4차 측정
시기에서만 유의하였다(각각 $F=4.76, p < .05$;
 $F=3.36, p < .05$).

유의한 이원 상호작용 중, 수치심 수준에서
프로그램 종류에 따라 타인자비의 향상이 있
는지를 알아보기 위해 측정시기의 단순 주효
과를 분석하였다. 그 결과, 높은 수치심 수준
에서 타인자비명상 프로그램만이 1차부터 5차
까지의 측정시기에 걸쳐서 타인자비의 유의한
향상이 있는 것으로 나타났다($F=5.19, p < .001$).
이원 상호작용 중에서, 3차 측정시점과 4차
측정시점에서 수치심과 프로그램 종류의 상호
작용이 나타나서, 이들 시점에서의 수치심 수
준에 따른 프로그램의 단순 주효과를 분석하
였으나, 결과는 유의하지 않았다. 수치심 수준
에 따른 두 프로그램 집단의 타인자비의 변화
를 그림 1과 그림 2에 제시하였다.

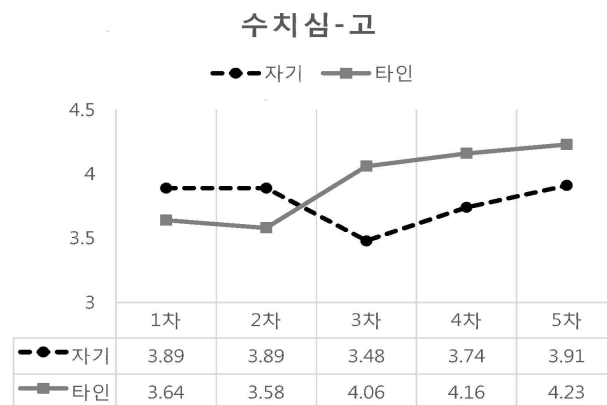


그림 1. 수치심이 높은 집단의 타인자비점수에 대한 프로그램 종류와 측정시기의 상호작용

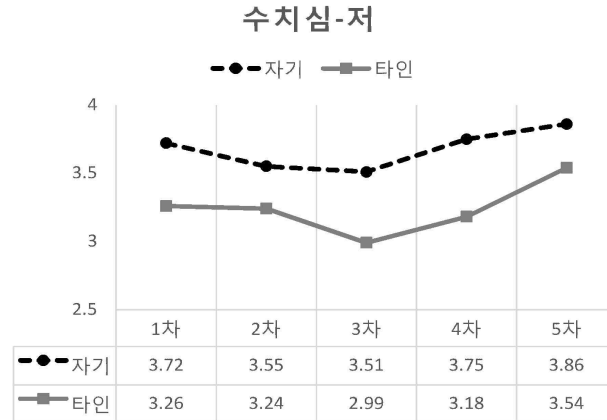


그림 2. 수치심이 낮은 집단의 타인자비점수에 대한 프로그램 종류와 측정시기의 상호작용

지인자비

각 집단별 측정시기에 따른 가까운 사람들에 대한 지인자비의 기술통계치를 표 7에 제시하였다. 수치심과 프로그램의 종류, 그리고 측정시기에 따라 지인자비의 차이가 있는지를 알아보기 위하여 다섯 차례에 걸쳐 측정한 지인자

비에 대한 혼합변량분석을 실시하였다. 구형성 검증 결과, 구형성 가정을 충족하지 못하였으므로(Mauchly's $W = .39, p < .001$), Greenhouse-Geisser교정에 의한 F 값을 살펴보았다. 그 결과, 수치심 수준, 프로그램의 종류, 그리고 측정시기의 삼원 상호작용은 유의하지 않았으며, 측정시기의 주효과만 유의하였다(표 8).

표 7. 각 집단별 측정시기에 따른 지인자비의 기술통계

수치심	프로 그램	n	1차		2차		3차		4차		5차	
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
고	자기	15	5.19	.94	5.24	1.08	5.08	1.09	5.06	.90	5.24	.97
	타인	14	4.95	.53	4.68	.53	5.07	.65	5.03	.66	4.88	.57
	전체	29	5.07	.77	4.97	.89	5.08	.89	5.04	.78	5.07	.81
저	자기	13	5.13	.67	4.84	.75	4.94	.77	4.81	.67	5.05	.59
	타인	14	5.03	.70	4.67	.89	4.83	.94	4.89	1.01	5.11	1.03
	전체	27	5.08	.68	4.75	.82	4.88	.85	4.85	.85	5.08	.83
전체	자기	28	5.16	.81	5.05	.95	5.02	.94	4.94	.79	5.15	.81
	타인	28	4.99	.61	4.68	.72	4.95	.80	4.96	.84	4.99	.82
	전체	56	5.08	.72	4.87	.86	4.98	.87	4.95	.81	5.07	.81

표 8. 각 집단별 측정시기에 따른 지인자비의 혼합
변량분석 결과

변량원	df	F	η^2	p
집단간				
프로그램 집단 (A)	1	.51	.01	.48
수치심 수준 (B)	1	.31	.01	.58
A × B	1	.22	.00	.64
오차 (집단)	52	(2.81)		
집단내				
측정시기 (C)	2.56	3.12*	.06	.04
A × C	2.56	1.98	.04	.13
B × C	2.56	1.24	.02	.30
A × B × C	2.56	1.12	.02	.34
오차 (측정시기)	133.21	(.23)		

주. 괄호안의 수치는 오차제곱평균(MSE)를 나타냄.

* $p < .05$

자기자비

각 집단별 측정시기에 따른 자기자비의 기술통계치를 표 9에 제시하였다. 수치심과 프로그램의 종류, 그리고 측정시기에 따라 자기자비의 차이가 있는지를 알아보기 위하여 다섯 차례에 걸쳐 측정한 자기자비에 대한 혼합변량분석을 실시하였다. 구형성 검증 결과, 구형성 가정을 충족하지 못하였으므로(Mauchly's $W = .40, p < .001$), Greenhouse-Geisser 교정에 의한 F값을 살펴보았다. 그 결과, 수치심 수준, 프로그램의 종류, 그리고 측정시기의 삼원 상호작용은 유의하지 않았으며, 프로그램 집단과 측정시기의 주효과만 유의하였다(표 10). 이원상호작용분석에서는 유의한 상호작용효과는 나타나지 않았다.

표 9. 각 집단별 측정시기에 따른 자기자비의 기술통계

수치심	프로그램	n	1차		2차		3차		4차		5차	
			M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
고	자기	13	66.23	12.56	67.92	13.27	70.38	13.22	70.31	10.40	76.38	13.07
	타인	14	69.57	15.28	72.00	11.77	72.14	11.21	75.93	12.44	80.07	12.68
	전체	27	67.96	13.87	70.04	12.45	71.30	12.01	73.22	11.64	78.30	12.76
저	자기	13	91.46	12.71	92.62	12.24	93.00	12.31	92.46	11.88	93.54	13.47
	타인	14	85.57	11.82	89.29	12.57	87.93	13.49	89.64	15.50	93.43	15.43
	전체	27	88.41	12.39	90.89	12.29	90.37	12.94	91.00	13.69	93.48	14.24
전체	자기	26	78.85	17.85	80.27	17.75	81.69	17.02	81.38	15.73	84.96	15.67
	타인	28	77.57	15.69	80.64	14.84	80.04	14.58	82.79	15.46	86.75	15.44
	전체	54	78.19	16.62	80.46	16.15	80.83	15.67	82.11	15.46	85.89	15.43

표 10. 각 집단별 측정시기에 따른 자기자비의 혼합 변량분석 결과

변량원	df	F	η^2	p
집단간				
프로그램 집단 (A)	1	.00	.00	.97
수치심 수준 (B)	1	35.47***	.42	.00
A × B	1	1.28	.03	.26
오차 (집단)	50	(671.66)		
집단내				
측정시기 (C)	2.59	10.26***	.17	.00
A × C	2.59	.78	.02	.49
B × C	2.59	1.75	.03	.17
A × B × C	2.59	.35	.01	.76
오차 (측정시기)	129.72	(64.13)		

주. 괄호안의 수치는 오차제곱평균(MSE)를 나타냄.

*** $p < .001$

논 의

수치심 수준에 따라 타인자비명상과 자기자비명상 프로그램의 효과에서 차이가 있는지를 알아보기 위해 두 개의 프로그램을 실시하여 자비심(타인자비, 지인자비, 자기자비)의 변화를 살펴보았다. 타인자비에서는 타인자비명상 프로그램이 자기자비명상 프로그램보다 수치심이 높은 사람들에게 더 효과적인 것으로 나타났다. 하지만 수치심이 낮은 사람들에서는 프로그램 간의 차이가 나타나지 않았다. 한편, 지인자비 점수와 자기자비 점수의 변화에서는 수치심 수준과 두 개의 프로그램 사이의 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과들은 자비명상 수련을 통한 타인자비의 계발에서는 수치심이 높은 사람들의 경우, 자기를 대상으로

수련하는 것보다 긍정적인 타인을 대상으로 수련을 시작하는 타인자비 프로그램이 더 효과적일 수 있음을 시사한다.

지인자비에서 프로그램의 효과 차이가 없는 것은 지인자비의 본래 개념을 생각해 보면 설명 가능하다. 친족에 대한 자비심과 이타행동의 발현은 비교적 자연스러운 것으로서 본 연구에서의 주된 관심은 아니었다. 반면, 이타주의 연구에서는 내집단이나 친족이 아닌 외집단이나 안면이 없는 낯선 이에 대한 이타심을 어떻게 계발하느냐에 관심이 쏠려 있다. 내집단이나 친족에 대해서 도움행동을 하도록 인간의 마음은 진화해 왔으며, 이런 본능적인 한계를 뛰어넘어 이방인에 대한 이타행동을 하는 것이 자비심 계발의 핵심이다. 따라서 본 연구에서의 관심도 지인자비보다는 타인자비에 기울어져 있다. 그런 의미에서 타인자비의 향상에서 부정적 자기개념을 가진 사람들이 어떤 자비명상 방식에 더 잘 반응할 것인가는 흥미를 끄는 주제이다. 결국 부정적 자기개념의 문제를 가진 사람들은 긍정적 타인을 애착대상으로 삼아 자비심을 발현하는 것이 더 쉬운 길이라는 것을 본 연구결과는 보여주고 있다.

이러한 결과들을 토대로 현재 심리치료 분야에서 관심을 받고 있는 자기자비의 개념과 타인자비의 개념을 어떻게 조화시킬지에 대한 단서도 얻을 수 있다. 전통적인 자비명상 수련은 타인을 대상으로 자비심을 계발하는 것이 주된 목적이었다. 자신으로부터 시작해서 지인, 낯선 이, 이 세상 모든 존재들에게까지 넓혀가는 방식으로 수련하던 것이 서구 개인주의 문화권에 자비명상 수련이 보급되면서

자기자비를 강조하는 방식으로 발전해 왔다. 근래 심리학 분야에서 자존감의 부정적 측면을 극복한 대안적인 개념으로 자기자비가 주목 받으면서, 이러한 경향은 더욱 강해지고 있다(Neff & Vonk, 2009). 이런 영향 때문에 자비명상에서도 자기 자신에 대한 행복과 안녕을 기원하는 부분이 더욱 강조되고 있는 추세이다. 하지만 본질적으로 자비심은 타인을 대상으로 하는 것이어서 타인지향적 주의(outward attention)의 의미를 내포하고 있다. 그러나 자기자비는 내면지향적 주의(inward attention)의 의미를 내포하게 되어 자비심의 발현과는 상충되는 자기중심적 특징이 있을 수 있다. 실제 Neff와 Vonk(2009)의 연구에서 이 척도는 자기에 척도와 유의한 상관을 나타내고 있다($r=.23, p<.001$). 비록 자존감의 영향을 통계적으로 통제하고 나면 이러한 영향은 사라지는 것으로 보고되고 있지만, 그 개념 안에 포함된 자기중심적 의미를 완전히 부정하기는 어렵다. 이런 점에서 볼 때, 향후 자비연구에서는 자기자비와 타인자비의 개념을 모두 아우를 수 있는 자비 척도의 개발도 필요해 보인다.

마지막으로 본 연구의 의의와 한계, 향후 연구 방향에 대한 제언을 하면, 본 연구는 자비명상의 지도기법 및 개입전략에 대한 함의를 제공하는 연구로서 기존의 자비명상의 효과를 검증하는 연구들과는 차이가 있다. 즉 기존에 자비명상연구들은 그 효과를 검증하는데 중점을 두었으나, 어떻게 하면 자비명상을 활용하여 효과적으로 개입할 수 있는지에 대한 개입방법에 대한 연구는 부족한 실정이었다. 이런 의미에서 본 연구는 자비명상을 효

과적으로 지도하는 기법과 부정적 자기개념을 가진 사람들에게 치료적으로 적용하는 개입전략을 세우는 데 도움이 될 수 있다. 자비명상이 효과적이라는 국내외 연구들이 많지만, 어떻게 하면 더 효과적으로 자비명상을 교육 및 치료 장면에서 적용할 수 있는지를 밝히는 것도 중요한 과제이기 때문이다. 본 연구에서는 참가자가 일반대학생으로 제한되어 있어서 치료 장면에 본 결과를 일반화하는 데에는 한계가 있다. 비교적 정신건강 수준이 양호한 대학재학생들은 수치심 수준이 그리 높지 않기 때문이다. 따라서 향후 연구에서는 수치심 수준이 매우 높은 다양한 심리장애를 가진 대상자들을 모집하여 연구를 반복해 볼 필요가 있다.

본 연구는 부정적 자기개념의 문제인 수치심이 이런 자비명상의 구성요소들과 어떻게 상호작용을 하는지를 탐구하였다. 전통적인 명상수련에서의 지도방식은 '스승'의 이미지로 대표되는 권위를 가진 인물이 수련자 개인의 성향을 파악하여 그에 맞는 수련법을 지도하는 방식으로 이루어졌다. 하지만 과학의 영역에서 다루어지는 명상은 이처럼 일부 특별한 능력을 가진 개인의 역량에 의존하여서는 실증적 연구의 진행이 어려워진다. 따라서 개인의 성격이나 심리상태를 파악하고 과학적 근거에 기초한 수련방식을 제시하는 것이 이 분야를 연구하는 학자들의 나아갈 방향이라 할 수 있다. 이런 관점에서 본 연구가 자비명상 분야에서 아직 활발히 연구되지 않은 주제를 다루었다는 점에서 의의가 있다. 많은 명상가 및 치료사들이 자신의 수련 경험 및 임상적 경험을 바탕으로 개발한 다양한 명상적 기법을 과학적으로 검증하여 그 효과를 비교하는

것은 이 분야의 발전에 있어 중요한 과제일 것이다. 앞으로는 마음챙김명상 뿐 아니라, 자비명상에 대한 연구문헌들도 급증할 것으로 예상된다. 그런 추세를 고려할 때, 단순히 자비명상의 효과성을 검증하는 것이 아니라, 자비명상의 효과기제를 밝히고, 각 심리장애나 개인별 성격에 맞는 다양한 개입법과 치료적 전략 개발을 위한 연구들이 필요하겠다.

참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기 자비척도의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 13, 1023-1044.
- 김시업, 김기범 (2003). 자의식적 정서로서 부끄러움의 경험 준거와 심리적 기능분석. *한국심리학회지*, 18(3), 29-45.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑 척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 407-420.
- 김재성 (2005). 현대의 위빠사나 수행. *대한불교조계종 교육원 불학연구소 편저, 수행법 연구*(pp. 781-819). 서울: 조계종.
- 서영숙 (2008). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. *경북대학교 박사학위 청구논문*.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도 (ISS)의 타당화 연구: 애착 과민성 자기애, 외로움과의 관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 17(3), 651-670.
- Buddhadasa, A. (2007). *붓다의 호흡법, 아나빠 나삿띠* [*Mindfulness with Breathing*]. (김열권, 이승훈 공역). 서울: 불광. (원전은 1996년에 출판).
- Buddhaghosa (2005). *청정도론 제2권* [*Visuddhimagga*]. (대림스님 역). 울산: 초기불전 연구원. (원전은 5세기경에 출판).
- Buddharakkhita (1988). *자비관*. 서울: 고요한소리.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 197-215.
- Focquaert, F., Braeckman, J., & Plarek, S. M. (2008). An evolutionary cognitive neuroscience perspective on human self-awareness and theory of mind. *Philosophical Psychology*, 21, 1-22.
- Germer, C. (2011) *셀프컴패션* [*The Mindful Path to Self-Compassion: Freeing Yourself from Destructive Thoughts and Emotions*]. (한창호 역). 서울: 아름드리미디어. (원전은 2009년에 출판).
- Gilbert, P. (2009). Introducing compassion-focused therapy. *Advances in Psychiatric Treatment*, 15, 199-208.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료 [*Compassion Focused Therapy: Distinctive Features*]. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판).
- Goleman, D. (2006). 마음이란 무엇인가: 현대 신경과학과 동양 불교사상의 만남 [*Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*]. (김선희 역). 서울: 씨앗을 뿌리는 사람. (원전은 2003년에 출판).

- Goleman, D., & Gurin, J. (2008). 건강을 위한 마음다스리기 [*Mind Body Medicine*]. (전진수, 김완석, 김종남, 박섯별 공역). 서울: 학지사. (원전은 1993년에 출판).
- Hopkins, J. (2004). 자비명상 [*Cultivating Compassion: A Buddhist Perspective*]. (김충현 역). 서울: 불교시대사. (원전은 2001년에 출판).
- Kabat-Zinn, J. (2002). 당신이 어디를 가든 거기엔 당신이 있다 [*Wherever you go, There you are*]. (고명선 역). 안양: 물푸레. (원전은 1995년에 출판).
- Kalar, J. W. & Shiot, M. N. (2007). 정서심리학 [*Emotion*]. (민경환, 이옥경, 김지현, 김민희, 김수안 공역). 서울: 시그마프레스.
- Kornfield, J. (2006). 마음의 숲을 거닐다 [*A Path with Heart: A Guide through the Perils and Promises of Spiritual Life*]. (이현철 역). 서울: 한인. (원전은 1993년에 출판).
- LeDoux, J. (2006). 느끼는 뇌 [*The Emotional Brain*]. (최준식 역). 서울: 학지사. (원전은 1998년에 출판).
- Mahasi (2013). 위빠사나 수행방법론 제2권 [*Vipassana Suttantika*]. (비구 일창 담마간다 역). 서울: 이슬.
- Miller, L. D. (2014). *Effortless Mindfulness: Genuine Mental Health through Awakened Presence*. New York: Routledge.
- Neff, K. D. (2003a). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. (2011). *Self-compassion: Stop Beating Yourself up and Leave Insecurity Behind*. New York: Morrow.
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50.
- Pal-truil (2012). 위대한 스승의 가르침 [꾼상라 매샬롱]. (오기열 역). 서울: 지영사. (원전은 19세기에 저술).
- Salzberg, S. (1995). *Loving-kindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala.
- Schore, A. M. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationship*, 22(5), 629-651.
- Tan, C. (2012). 너의 내면을 검색하라 [*Search inside yourself: The Unexpected Path to Achieving Success, Happiness (and World Peace)*]. (권오열 역). 서울: 알키.
- Tangney, J. P., & Tracy, J. L. (2012). Self-conscious emotions. In M. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (2nd ed., pp. 446-478). New York: Guilford Press.
- Twenge, J. M. & Campbell, W. K. (2010). 나는 왜 나를 사랑하는가 [*The Narcissism Epidemic*]. (이남석 편역). 서울: 옥당. (원전은 2009년에 출판).
- 1차원고접수 : 2019. 1. 15.
수정원고접수 : 2019. 2. 25.
최종게재결정 : 2019. 2. 27.

The comparison for the effects of self-compassion meditation and other-compassion meditation

Do-Hyeon Park

Wan-Suk Gim

Department of Psychology, Ajou University

The purpose of this study is to examine whether there is a difference in the cultivating of compassion when the object of Loving-kindness & Compassion Meditation(LCM) is different between self and others. In particular, it is known that people with negative self-concepts, such as shame, have a difficulty on practicing LCM toward themselves, so we verified differences in the order of the objects of LCM. We designed two programs: a self-LCM program, which the participants practice LCM toward themselves first, and a other-LCM program, which the participants practice LCM toward positive others first. 71 Participants were randomly assigned to two groups of each programs designed for 8-weeks. The compassion was conceptualized three different scales, that is, compassion toward strangers and close others, and self-compassion, and measured five times at intervals of two weeks from pre to post of the program. The results showed that the other-LCM program was more effective for the cultivating of compassion toward strangers for people with high shame. On the other hand, there was no differences between two programs in compassion toward close others and self-compassion in term of the level of shame. We discussed what would be the order of object of LCM in the cultivating of compassion for strangers. The results suggest that people with negative self-concept such as high shame, may be more effective when they practice LCM toward positive others first. In the future study of LCM, not only verifying the effect, but also finding the mechanism of effect and the therapeutic intervention strategy.

Key words : loving-kindness, compassion, self-compassion, shame, meditation