

자비명상 훈련이 이타행동에 미치는 효과: 연민의 동기를 중심으로*

김 완 석

이 우 정**

아주대학교

본 연구는 자비명상이 직접적인 이타행동에 어떤 영향을 미치는지 연민의 동기를 구분하여 살펴보았다. 지금까지의 자비명상 연구에서 살펴본 이타행동은 행동 의도를 측정했거나, 연민의 동기를 구분하지 못했다는 한계가 있다. 따라서 본 연구에서는 기부행동을 통해 이타행동을 측정하였고, 기부행동 시 상황을 구분하여 이타행동을 할 때 작동하는 연민의 동기를 살펴보았다. 연구를 위해 심리학 수업을 듣는 대학생들을 자비명상 집단과 집중명상 집단에 할당하였다. 두 집단 모두 3일 간 명상훈련을 받았으며, 처치 전과 후에 설문 및 기부행동을 측정하였다. 처치 전 기부행동은 익명성이 보장되지 않은 공개상황에서 이루어졌고, 처치 후 기부행동은 익명성이 보장되는 비공개상황에서 이루어졌다. 연구 결과 자비명상 집단이 집중명상 집단보다 사회적 맥락을 배제한 비공개상황에서 기부금액이 더 높았다. 두 집단 모두 순수연민과 순종연민이 유의하게 증가했다는 한계가 있지만, 본 연구는 이타행동을 할 때 작동하는 연민의 동기를 구분함으로써 향후 연구에 대한 여러 시사점을 제공하였다.

주요어 : 자비명상, 이타행동, 연민의 동기, 순수연민, 순종연민

* 이 논문은 이우정의 석사학위 논문 일부를 수정 보완한 것임.

** 교신저자: 이우정, 아주대학교 일반대학원 라이프미디어협동과정, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 / E-mail : blackwj22@gmail.com

우리는 모두 연기를 해왔던 경력이 있다. 타인이라는 카메라와 사회라는 무대만 있다면, 사람들은 어디서든 연기를 할 수 있다. 때로는 자신이 원하는 장면을, 때로는 원치 않는 장면을 연기하기도 한다. 따라서 한 사람의 행동을 통해 개인 내면의 동기를 파악하는 것은 쉽지 않다.

기본적으로 인간은 사회적인 목표와 동기를 추구하도록 진화되었다. Gilbert(2010)는 인간이 어떤 관계 유형을 찾고 형성할 수 있도록 하는 다양한 사회적 정신화(social mentalities)를 가지고 있다고 주장하였다. 사회적 정신화란 특정 형태의 사회적 관계를 안정화하도록 동기화하는 다양한 심리적 능력(생각하는 방식, 행동 경향 등)과 단위들의 조직체를 말한다. 따라서 우리는 다양한 관계를 맺으며 살아가고 있다: 자녀를 돌보는 것, 우정을 맺는 것, 집단에 대한 소속감을 발전시키는 것, 집단의 구성원이 되는 것, 그리고 목표를 위해 경쟁하는 것 등.

상황에 맞게 사회적 정신화를 바꾸는 능력은 건강의 지표가 될 수 있다(Gilbert, 1989). 즉, 상황에 따라 적절한 사회적 전략을 사용하고, 그에 맞는 역할을 수행해야 한다는 것이다. 예를 들어, 직장에서 경쟁적으로 일하는 사람(경쟁적 정신화)이 가정으로 돌아와서는 가족들에게 다정다감한 것(돌보는 정신화)은 건강한 정신화의 적용이라고 볼 수 있다.

하지만 동일한 행동을 하더라도 정신화 전략에 따라 개인의 웰빙에 미치는 영향은 달라질 수 있다. 이를테면, 돌보는 정신화와 경쟁적 정신화는 모두 누군가를 돕는 이타행동의 전략으로 활용될 수 있다. 돌보는 정신화를

통해 타인에게 도움을 제공하는 사람은 그 자체로 행복을 느끼고 만족할 것이며, 개인의 웰빙에도 유익할 것이다. 하지만 경쟁적 정신화를 통해 타인에게 도움을 제공하는 사람은 사회적 요구나 개인이 설정해 놓은 기준 등을 충족하기 위해 이타행동을 할 수 있다. 이를테면, 서비스 직종에서 겪는 감정노동, 타인의 부탁이나 기대를 저버리지 못하는 사람들 그리고 공적자의식이 높은 사람들 등이 있다. 이 경우, 돌보는 정신화를 통해 이타행동을 하는 사람들 보다는 개인의 심리적 웰빙에 도움이 되지 않을 수 있다(Gilbert, 2000).

Batson, Fultz & Schoenrade(1987)는 개인적 괴로움과 공감을 통해 이타행동의 동기를 설명하였다. 이타적인 동기는 고통을 겪는 타인을 봤을 때 공감을 통해 활성화 된다. 이에 따라 나타나는 행동은 타인의 괴로움을 감소시키기 위한 행동으로 볼 수 있다. 반면 이기적인 동기는 고통 받는 타인을 봤을 때 개인의 괴로움에 집중함으로써 활성화 된다. 이때 나타나는 행동은 타인보다는 자신의 괴로움을 줄이기 위한 행동이다. 이와 같이 Batson은 이타행동의 기제를 이타적인 동기와 이기적인 동기로 구분하여 설명하였다. 앞서 설명한, 돌보는 정신화를 통해 이타행동을 하는 사람들의 경우 행동의 기제를 이타적인 동기로 살펴볼 수 있다. 하지만 Batson은 이기적인 동기에 의한 이타행동의 기제를 개인의 고통 완화로 설명하였기 때문에, 개인의 특정 목적을 우선시하여 나타나는 경쟁적 정신화를 통한 이타행동의 기제를 설명하지는 못한다. 따라서 Batson의 이론은 이타행동을 할 때 돌보는 정신화와 경쟁적 정신화를 구분하여 설명하기에

적합하지 않은 방식이다.

기존에는 이타행동을 예측하는 변인으로 공감을 많이 활용하였지만, 최근에는 연민 또한 중요한 변인으로 보기 시작했다. 연민은 사무량심의 한 개념이다. 사무량심은 자(metta, loving-kindness, 자애심), 비(karuna, compassion, 연민심), 희(mudita, sympathetic joy, 동락심), 사(upekha, equanimity, 평등심)의 네 가지 태도를 말한다. 불교에서는 이 네 가지 태도를 무한히 계발한 수 있는 인간의 보편적인 마음 특성으로 여기고 있다(김완석, 신강현, 김정일, 2014). 우리가 흔히 사용하는 자비라는 명칭은 자애심의 “자”와 연민심의 “비”가 합쳐진 단어이다.

자비는 얼마 전까지만 하더라도 심리학 분야에서 주목을 받지 못하고 있었다(Davidson & Harrington, 2001). 하지만 자애와 연민에 대한 연구가 증가하면서, 자비의 심리치료적 가능성이 대두되었고, 심리학 분야에서 그 가치를 인정받기 시작했다. Germer와 Siegel(2012)은 자신의 저서를 통해 심리치료 장면에서 자비의 역할을 강조하였다. 뿐만 아니라 여러 전통의 명상가들이 자비명상은 마음챙김 훈련과 연관이 있으며, 이를 포함한다고 언급함으로써 자비명상의 중요성을 강조하고 있다(Bodhi, 2005; Kuan, 2007; Sanharakshita, 2004; Sheng-Yen, 2001; Suzuki, 2011).

비록 임상집단에 대한 적용에서의 효과는 아직 명확하진 않지만, 연민을 기반으로 한 다양한 개입연구에서는 자비명상이 심리치료적으로 유용하다는 것을 시사하고 있다. 또한 자비명상은 타인에 대한 사랑을 계발하는 데 효과적인 훈련이라는 증거들이 실험적 방법

및 개입효과 연구를 통해 드러나고 있다. 대표적으로 자비명상 훈련은 개인의 긍정정서를 증진시키고, 부정정서는 감소시키며, 사회적 연결성을 증가시키고, 낯선 사람에 대한 이타심과 이타행동을 증가시킨다(장지현, 김완석, 2014; Dalai & Cutler, 1998; Hutcherson, Seppala & Gross, 2008; Neff, Kirkpatrick & Rude, 2007). 뿐만 아니라 연민심을 배양하는 명상훈련은 우울재발 방지에 효과를 나타냈고, 불안과 스트레스를 낮추고 긍정 정서를 증진하는 등 정신건강 증진에 도움을 줄 뿐만 아니라 면역기능을 강화하여 신체 건강까지도 증진하는 것으로 나타났다(조현주, 2014).

앞서 설명하였듯, 연민은 이타행동과 밀접한 관련이 있다. 많은 문헌이 있지는 않지만, 자비명상을 통해 이타행동을 설명한 몇몇 연구를 찾아볼 수 있었다. 장지현과 김완석(2014)의 연구에서는 이타행동을 기부행동과 도움행동으로 측정하였는데, 참가자들에게 각각의 시나리오를 제공하여 행동하고 싶은 정도를 1에서 10점 사이 중 선택하도록 했다. 이성준(2014)의 연구에서는 참가자들에게 복권에 당첨되어 천 만원이 생겼을 때 각 대상(자신, 가족, 친한 사람, 덜 친한 사람, 싫어하는 사람)에게 나누어 주는 금액을 기준으로 이타행동을 측정하였다. 하지만 이 두 가지 연구는 이타행동을 직접 측정했다기보다는 행동의도를 측정했다는 한계가 있다.

직접적인 이타행동을 측정한 연구 중 하나는 측정도구로 친사회적 게임을 개발하는 시도를 하였다. Leiger, Klimecki & Singer(2011)는 컴퓨터로 실행하는 친사회적 게임을 개발하였고, 단기 연민훈련을 한 집단이 게임 내에서

친사회적 행동을 증진시킨다는 결과를 입증하였다. 다른 하나는 Weng 등(2013)의 연구로 참가자들이 독재자 게임을 참관하는 방식으로 진행하였다. 측정은 2단계에 걸쳐 이루어졌다. 1단계에서 자원 전달자는 10달러를 소유하고 있지만, 수혜자에게 1달러를 전달하는 불공정한 배분을 한다. 참가자는 이 과정을 관찰한다. 2단계에서 참가자는 자신이 소유하고 있는 5달러 중 일부 혹은 전부를 기부하면, 전달자는 참가자가 기부한 금액의 2배를 수혜자에게 전달해야 한다. 동일한 불공정한 배분 상황을 관찰하였다더라도 연민훈련을 받은 집단은 비교집단보다 기부금액이 더 높았다. 두 연구는 실질적인 이타행동을 측정하였다. 하지만 이타행동을 할 때 작동하는 돌보는 정신화와 경쟁적 정신화를 구분하여 설명하지는 못한다. 즉, 연구에서 발견한 이타행동의 증가가 진정으로 돌보는 정신화에 의한 것인지 아니면 실험의 요구특성이나 참가자의 행동이 실험자에게 드러나는 사회적 맥락이 개입된 경쟁적 정신화에 의한 것인지 확실치 않다.

Catarino, Gilbert, McEwan & Baiao(2014)는 연민의 동기를 순수한 연민(genuine compassion)과 순종적 연민(submissive compassion)으로 구분하였다. 순수한 연민은 자비명상 훈련을 통한 긍정적 효과와 관련이 있다. 즉, 순수한 연민은 개인과 타인의 웰빙을 바탕으로 타인에게 이타행동을 할 때 작동하는 동기로 볼 수 있다. 다양한 자비-기반 개입연구들은 자비가 개인의 웰빙, 대처방식, 그리고 사회적 연결감에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 자비 훈련은 이타행동을 증가시키고 정신 건강 문제를 가진 사람들에게도 도움이 된다.

Buchanan과 Bardi(2010)는 친절한 행동을 수행하는 것은 삶의 만족감을 증진시킨다는 것을 입증하였다. 종합해보면, 개인과 타인에게 자비로운 마음으로 대하는 것은 개인의 웰빙에 유익하다는 것을 제시한다.

반면 순종적 연민은 개인의 특정 목적을 바탕으로 타인에게 이타행동을 할 때 작동하는 동기이다. 인간에게 지위와 사회적 맥락이 생겨나면서 사람들은 종종 타인에게 더 매력적이고 협조적으로 보이는 것에 관심을 갖게 되었다(Barkow, 1989; Gilbert, Price & Allan, 1995). 이러한 사회적 행동은 인간의 진화 과정을 통해 기본적으로 설계되어 있으며(Gilbert, 2010), 어린 시절부터 학습하며 발달하기도 한다. 또한 사람들은 누군가에게 도움을 줄 때 그 도움을 받는 사람이 자신에 대해 긍정적인 태도나 감정을 갖게 된다는 것을 알고 있다. 따라서 사람들은 도움 행동을 타인의 호감을 얻거나 긍정적인 인간상과 같은 좋은 평가와 인정을 계발하는 수단으로 활용할 수 있다(Buss, 1999; Phillips, Barnard, Ferguson & Reader, 2008).

여기서 중요한 것은 순종적 연민은 타인의 이득에 초점을 맞추고 있지만, 개인의 긍정적인 명성 획득, 기쁨, 타인에게 호감을 받는 것, 거절을 회피하는 것 등을 추구하는 욕망과 더 관련이 있다는 것이다. 실제로 사람들이 행하는 몇몇 도움행동들은 타인의 지지를 얻기 위해 의식적으로 조작될 수 있다. 이러한 전략은 타인의 요구에 반응하는 순종적인 행동으로 볼 수 있다.

이 두 개념은 각각 이타행동을 할 때 돌보는 정신화와 경쟁적 정신화에 대한 설명을 가능케 한다. 순수연민에 의한 이타행동은 타인

을 돕는다는 것 자체로 행복을 느끼는 돌보는 정신화와 연관이 있다. 순종연민에 의한 이타행동은 타인을 도움으로써 얻을 수 있는 사회적 요구나 개인의 이익을 추구하는 경쟁적 정신화와 연관이 있다. 자비명상은 이 중 돌보는 정신화, 순수한 연민을 배양함으로써 이타행동에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 하지만 이를 다룬 실증적 연구는 없었다.

따라서 본 연구에서는 이 두 가지 개념을 사용하여 이타행동을 살펴보려 한다. 자비명상을 통해 이타행동을 설명했던 선행 연구들의 제한점을 고려하여 직접적인 이타행동은 기부행동을 통해 측정할 것이고, 이타행동을 할 때 연민의 동기를 구분할 수 있도록 상황을 실험적 방법으로 통제하여 자비명상이 이타행동에 미치는 효과를 살펴보려 한다.

이상의 논의를 통해 이타행동의 상황을 조작함으로써 자비명상 연구들에서 밝힌 이타행동의 효과가 자비명상 고유의 효과인지 확인하고자 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 자비명상 집단은 집중명상 집단에 비해 비공개 상황에서의 기부금액이 더 높을 것이다. 둘째, 자비명상 집단은 집중명상 집단에 비해 순수연민이 증가할 것이다. 셋째, 자비명상 집단은 집중명상 집단에 비해 순종연민이 증가하지 않을 것이다.

방 법

연구대상

경기도 소재 A대학교 학부생 38명을 대상

으로 실험을 실시하였다. 참가자들은 자비명상(22명)과 집중명상(16명) 두 가지 처치 조건에 할당되었다. 이들 중 남성이 16명(42%), 여성이 22명(58%)이었으며, 자비명상 집단은 남성 9명, 여성 13명, 집중명상 집단은 남성 7명, 여성 9명이었다.

측정도구

아주연민사랑척도(Ajou Compassionate Love Scale)

순수연민의 측정은 Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 연민적사랑척도(Compassionate Love Scale)를 김완석과 신강현(2014)이 한국판으로 타당화한 아주연민사랑척도를 사용하였다. 아주연민사랑척도는 자기중심적인 개념인 마음챙김이나 자기연민보다는 공감, 사무량심과 유의한 상관을 보이는 척도이다. 사회적 요구나 개인의 이익과 상관없는 이타심을 측정하는 도구이기 때문에 순수연민 측정도구로 선택하였다. 해당 척도는 다시 친지판과 일반인판으로 구분하여 사용한다. 각각 단일요인, 12문항 그리고 7점(1~7점) 척도로 구성되어 있다. 본 연구에서는 낯선 사람에 대한 연민이 주요 관심이기 때문에 일반인판만 활용하였다. 본 연구에서 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .934$ 이었다. 주요 예시 문항은 다음과 같다. ‘어떤 사람이 슬픈 일을 당하면, 내가 잘 알지 못하는 사람들 일지라도 그들에게 다가가야 할 필요성을 느낀다.’, ‘내가 잘 알지 못하는 누군가가 힘든 시간을 보내고 있다는 것을 알면, 너무나 안타깝고 걱정이 된다.’

순종연민척도(Submissive Compassion Scale)

순종연민의 측정은 Cartarino 등(2014)이 개발한 순종연민척도(Submissive Compassion Scale)를 번안하여 사용하였다. 순종연민척도는 단일요인, 10문항 그리고 5점(0~4점) 척도로 구성되어 있다. 본 연구를 위해 1차 번역은 연구자가, 2차 역번역은 영어영문과 학사학위 소지자가, 마지막 수정 작업은 2중 언어를 능숙하게 구사하는 자와 심리학 교수의 검토를 거쳤다. 원 논문에서 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .890$ 이었으며, 본 논문에서 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .888$ 이었다. 주요 예시 문항은 다음과 같다. '나는 사람들에게 환영받기 위해서 최선을 다해 사람들을 도우려고 애쓴다.', '나는 다른 사람들의 삶에서 중요한 인물이 되기 위해서 항상 그들에게 도움이 되고자 한다.'

기부행동

기부행동은 참가자가 지급받은 연구 참가비로 측정하였다. 실험 참가에 대한 사례비로 처치 전(1일차)에 현금 5,000원, 처치 후(3일차)에 5,000원, 1인당 총 10,000원을 지급하였다. 사례비는 1,000원 권 지폐로 5장씩 지급하였다. 참가자에게는 0원에서 5,000원 사이로 개인이 기부하고 싶은 만큼의 금액을 기부하도록 안내하였다. 기부를 한 뒤 차액은 본인이가져갔다.

3일 간의 실험 기간 중 첫 번째 기부행동은 1일차 명상훈련을 시작하기 전에 실시하였고, 두 번째 기부행동은 3일차 명상훈련 이후에 측정하였다. 1일차에 사례비를 지급할 때 3일차에도 사례비를 지급한다는 사실은 언급하지 않았다.

또한 첫 번째 기부행동은 동그랗게 둘러앉은 상태에서 자신이 기부하는 행동을 함께 참가한 사람들이 모두 볼 수 있도록 사전에 작성한 설문지 위에 올려두도록 지시하였다. 따라서 첫 번째 기부금은 익명성이 보장되지 않았다. 처치 전 공개상황에서 기부행동을 측정하고자 한 이유는 이타행동 시의 사회적 요구를 제시함으로써 순종연민을 자극하기 위함이었다. 두 번째 기부행동은 첫 번째와 달리 별도의 폐쇄된 공간을 마련하여 한 번에 한 사람만 들어가서 기부할 수 있도록 준비하였다. 최소한 참가자들은 함께 참여한 다른 사람들에게 자신의 기부금이 공개되지 않을 것이라는 익명성을 보장받은 상황에서 기부를 실시하였다.

3일차에도 사례비를 지급한다는 언급을 하지 않았고, 3일 동안 매일 실험에 참여하러 왔기 때문에 3일차에 받은 사례비는 개인 소유권이 더 크게 작용하였을 것이다.

절차

실험 집단 구성

실험은 심리학 수업을 듣는 경기도 소재 A 대학교 학생 38명을 대상으로 실시하였다. 실험은 2주에 걸쳐 진행하였으며, 첫째 주에는 처치집단(자비명상), 둘째 주에는 비교집단(집중명상)이 실험을 진행하였다. 연속 3일 간의 명상 훈련이 포함되어 있기 때문에 참가자들의 시간을 고려하여 집단별로 2개 반(월요일~수요일, 수요일~금요일)으로 나누었다. 각 반은 하루에 2번 혹은 3번의 시간으로 나누어 진행하였다. 적게는 2명, 많게는 14명의

참가자들이 동시에 명상 훈련을 했다. 모든 참가자들은 참가비로 처치 전과 후, 2회에 걸쳐 총 1만원을 현금으로 지급받았다.

실험 절차

참가자들은 3일 동안 매일 참석해 명상 훈련을 해야 한다는 안내를 받았다. 1일차에 참가자들이 실험실에 도착하면 사전 측정 및 연구 참가 동의서를 작성하도록 지시하였다. 기부행동에 대한 사전 측정은 공개상황(다른 참가자가 자신의 기부행동을 볼 수 있는 점, 익명성 보장이 되지 않는다는 점)에서 이루어졌다. 연구자는 기부를 하기 전 참가자들에게 실험에 대한 사례로 어려움을 겪는 사람을 도울 수 있는 기회를 제공하고 싶었다고 설명하였다. 각 참가자들이 기부한 금액은 실제로 기부단체에 후원하기 때문에 돌려받을 수 없다고 안내하였다. 사전 측정 후 명상 훈련 절차에 대해 설명하고 실험을 진행하였다.

실험 안내 및 기저선 측정 완료 후, 두 집단의 참가자들에게 3일간의 명상 훈련을 진행할 것이라고 설명하였다. 본 실험의 목적이 각 처치 조건에 따른 기부행동의 차이를 살펴보는 것이기 때문에 실제 연구 목적에 대해서는 언급하지 않았다. 참가자들은 집단별(자비명상 집단, 집중명상 집단)로 매일 약 20분간 각 집단에 해당되는 처치를 받았다. 두 집단의 처치는 모두 호흡리듬을 안정시키는 명상으로 시작하였다. 그 후 자비명상 집단은 타인이 행복하고, 고통에서 벗어나길 기원하는 명상을 하였다. 1일차에 실시한 기원 대상은 가까운 사람이었고, 2일차부터는 가까운 사람, 고통 받는 낯선 사람, 지구촌 모든 생명체로

그 대상을 확장해 나갔다. 반면 집중명상 집단은 1일차에 코끝과 복부에서 느껴지는 호흡에 주의를 기울이는 명상을 진행하였고, 2일차부터는 호흡의 수를 헤아리는 수식관을 진행하였다. 처치는 연구자가 사전에 녹음한 안내 멘트를 들려주는 방식으로 진행하였다.

3일 간의 처치가 끝난 후, 순수연민과 순종연민에 대한 질문지를 작성하고 기부행동을 측정하였다. 기부행동에 대한 사후 측정은 비공개상황(다른 참가자가 자신의 기부행동을 볼 수 없는 점, 익명성이 보장된다는 점)에서 이루어졌다. 참가자들은 실험이 모두 종료되기 전까지 실험과 관련된 내용에 대해 비밀을 보장해야 한다는 설명을 받았다. 또한 참가자들에게 실험이 모두 종료된 후 실험을 통해 모인 기부금은 어려움에 처한 전 세계 어린이들을 돕는 단체에 기부하겠다고 설명하였다.

결 과

집단별 측정시기에 따른 종속변수들의 평균과 표준편차는 표 1에 제시하였다. 초기 동등성을 확보한 기부행동과 순수연민은 처치 조건(자비명상, 집중명상)에 따른 차이를 살펴보기 위해 반복측정 변량분석을 실시하였고, 순종연민은 공변량분석을 실시하였다.

처치가 기부행동에 미치는 효과

집단에 따라 기부행동에 차이가 있는지 살펴보기 위해 처치 전, 후의 기부행동에 대한 반복측정 변량분석을 실시하였다. 집단별 측

표 1. 집단별 측정시기에 따른 종속변수의 기술통계

변수	집단	사전			사후		
		n	M	SD	n	M	SD
기부행동	자비	22	4818.18	501.08	22	3090.91	2091.00
	집중	16	4875.00	500.00	16	1812.50	2286.74
순수연민	자비	22	3.53	1.04	22	3.80	1.07
	집중	16	3.81	1.04	16	4.27	.87
순종연민	자비	22	1.75	.65	22	1.91	.62
	집중	16	2.28	.68	16	2.34	.68

정시기에 따른 기부행동의 혼합 변량분석 결과는 표 2에 제시하였다.

분석 결과, 측정시기에 따른 주효과($F=46.282$, $p<.01$)와 측정시기와 집단에 따른 상호작용 효과($F=3.597$, $p<.10$)가 유의하였다. 상호작용이 통계적으로 유의하여 단순주효과 분

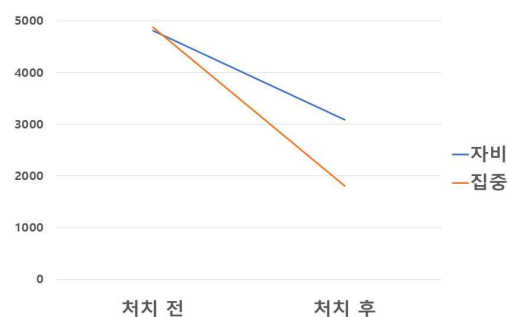


표 2. 집단별 측정시기에 따른 기부행동의 혼합 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F
집단간				
집단	6.912	1	6.912	2.575
오차(집단)	96.628	36	2.684	
집단내				
측정시기	106.257	1	106.257	46.282***
측정시기*집단	8.257	1	8.257	3.597*
오차(측정시기)	82.651	36	2.296	

* $p<.10$, ** $p<.05$, *** $p<.01$

그림 1. 집단별 측정시기에 따른 기부행동의 상호작용 그래프

석을 실시하였다. 집단에서 측정시기에 따른 기부행동의 단순주효과 결과는 표 3에, 측정시기에서 집단에 따른 기부행동의 단순주효과 결과는 표 4에 제시하였다. 단순주효과 분석 결과, 자비명상 집단($F=14.29$, $p<.01$)과 집중명상 집단($F=75.03$, $p<.01$) 모두에서 측정시기에 따른 차이가 통계적으로 유의하였다. 처치 전에는 집단 간 유의한 차이가 없었고, 처치 후에는 통계적으로 유의한 차이가 있었다 ($F=3.20$, $p<.10$)

표 3. 집단에서 측정시기에 따른 기부행동의 단순주 효과 결과

변량원	SS	df	MS	F
측정시기@ 자비명상	32.82	1	32.82	14.29***
측정시기@ 집중명상	75.03	1	75.03	32.68***
오차	82.65	36	2.30	

*p<.10, **p<.05, ***p<.01

표 4. 측정시기에서 집단에 따른 기부행동의 단순주 효과 결과

변량원	SS	df	MS	F
집단@ 처치 전	.03	1	.03	.12
오차	9.02	36	25	
집단@ 처치 후	15.14	1	15.14	3.20*
오차	170.26	36	4.73	

*p<.10, **p<.05, ***p<.01

처치가 순수연민에 미치는 효과

집단에 따라 순수연민에 차이가 있는지 살펴보기 위해 처치 전, 후의 순수연민에 대한 반복측정 변량분석을 실시하였다. 집단별 측정시기에 따른 순수연민의 혼합 변량분석 결과는 표 5에 제시하였다. 분석 결과, 측정시기에 따른 주효과($F=10.901$, $p<.01$)만 통계적으로 유의하게 나타났고, 측정시기와 집단에 따른 상호작용 효과는 없었다.

처치가 순종연민에 미치는 효과

순종연민은 초기 동등성이 확보되지 않았기 때문에 공변량분석을 실시하였다. 처치 전 순종연민을 공변인으로 하고 처치 후 순종연민의 집단 간 차이를 살펴보았다. 집단별 순종연민의 공변량분석 결과는 표 6에 제시하였다. 분석 결과, 처치 후 순종연민에서 집단 간에 유의한 차이가 나타나지 않았다.

표 5. 집단별 측정시기에 따른 순수연민의 혼합 변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F
집단간				
집단	369.201	1	369.201	1.397
오차(집단)	9512.105	36	264.225	
집단내				
측정시기	360.791	1	360.791	10.901***
측정시기 *집단	21.890	1	21.890	.661
오차 (측정시기)	1191.487	36	33.097	

*p<.10, **p<.05, ***p<.01

표 6. 집단별 순종연민의 공변량분석 결과

변량원	SS	df	MS	F
처치 전 (공변인)	1117.993	1	1117.993	99.838***
집단	.039	1	.039	.003
오차	391.934	35	11.198	
전체	1683.509	37		

* $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

순수연민과 순종연민이 기부행동에 미치는 효과

기부행동에서 두 집단 모두 공개상황(처치 전)보다 비공개상황(처치 후)에서 기부금액이 줄었지만, 상호작용 효과가 통계적으로 유의하였다. 하지만 순수연민과 순종연민에서는 이러한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 자비명상 집단이 집중명상 집단에 비해 비공개상황의 기부금액이 높게 나타난 결과를 연민의 동기와 관련지어 해석하기 어려운 것으로 나타났다. 하지만, 향후 연구에 대한 시사점을

얻기 위해 집단별로 위계적 회귀분석을 실시하였다.

회귀분석은 각 변수들의 차이 값(처치 후 - 처치 전)으로 분석하였다. 기부행동에 직접적인 영향을 미칠 수 있는 공개상황(처치 전)에서의 기부행동을 통제된 뒤에 순수연민과 순종연민이 기부행동에 어떤 영향을 미치는 지 살펴보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 집단별 기부행동에 대한 위계적 회귀분석 결과는 표 7에 제시하였다.

분석결과, 자비명상 집단은 각 단계별 회귀 모형의 적합도 검증 결과 1단계와 2단계 모두 통계적으로 수용할 수 없어 순수연민과 순종연민이 기부행동에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 반면, 집중명상 집단은 각 단계별 회귀모형의 적합도 검증 결과 1단계는 통계적으로 유의하지 않았지만, 2단계는 통계적으로 수용할 수 있었다. 집중명상의 순수연민과 순종연민은 1단계에 투입된 공개기부의 설명량($R^2 = .015$)에 비해 41.6% 정도를 추가적으로

표 7. 집단별 비공개상황 기부행동에 대한 위계적 회귀분석결과

			B	β	$t(p)$	R^2	ΔR^2	F
자비명상	1단계	공개기부	.017	.004	.019	.000		.000
		공개기부	.038	.009	.039			
	2단계	순수연민	.018	.069	.283	.005	.005	.028
		순종연민	.004	.007	.027			
집중명상	1단계	공개기부	-.567	-.124	.818	.015		.217
		공개기부	-1.428	-.311	-1.355			
	2단계	순수연민	-.018	-.067	-.295	.431	.416	3.031*
		순종연민	-.444	-.652	-2.839*			

종속변수: 비공개상황(처치 후) 기부행동, * $p < .10$, ** $p < .05$, *** $p < .01$

로 설명하고 있는 것으로 나타났다($\Delta R^2=.416$, $p<.10$). 순수연민은 회귀모형 내에서 통계적으로 유의하지 않아 기부행동에 영향을 주지 않는 것으로 나타났다. 순종연민은 기부행동에 부정적($\beta=-.652$, $p<.10$)으로 영향을 주는 것으로 나타났다($F=3.031$, $p<.10$).

논 의

연구 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 자비명상과 집중명상 집단 모두 공개상황(처치 전)에서의 기부금액보다 비공개상황(처치 후)에서의 기부금액이 감소했다. 하지만 비공개상황에서 자비명상 집단의 기부금액이 집중명상 집단의 기부금액보다 높았다. 둘째, 자비명상과 집중명상 집단 모두 순수연민이 유의하게 증가하였지만, 집단 간 차이는 없었다. 셋째, 처치 후 측정된 순종연민에서 자비명상과 집중명상 집단 간 차이는 없었다. 넷째, 자비명상 집단에서 순수연민과 순종연민은 비공개상황에서의 기부행동에 영향을 미치지 않았다. 집중명상 집단에서 순수연민은 비공개상황에서의 기부행동에 영향을 미치지 않았지만, 순종연민은 비공개상황에서의 기부행동에 부정적으로 영향을 미쳤다.

이러한 결과의 시사점은 다음과 같다. 첫째, 자비명상 집단과 집중명상 집단 모두 비공개상황에서의 기부금이 유의하게 감소하였다. 이는 Hoffman 등(1994)의 연구결과와 일치한다. 주목할 점은 비공개상황에서 자비명상 집단이 집중명상 집단보다는 기부금이 높았다는 것이다. 따라서 연구결과는 가설을 지지한다. 즉,

자비명상을 하면 비공개상황에서도 비교적 이타행동이 유지된다는 것을 시사한다. 둘째, 자비명상 뿐만 아니라 집중명상 집단도 순수연민이 유의하게 증가하였기 때문에, 결과는 가설을 지지하지 못하고 있다. 집중명상은 연민의 향상과는 무관한 훈련법이다. 하지만 본 연구에서 집중명상 집단도 순수연민이 증가하게 된 한 가지 가능성은 인지부조화이다. 실험설계상 처치 전 기부행동을 측정하였고, 공개상황이었기 때문에 대부분의 참가자들이 지급받은 참가비 전액을 기부하였다. 참가자들은 이미 타인을 위한 긍정적인 행동을 했기 때문에 처치 후 순수연민에 대한 측정치가 증가했을 가능성이 있다. 셋째, 자비명상 집단과 집중명상 집단 간 유의한 차이가 없었다. 가설검증을 위한 분석 이외에 추가로 실시한 분석 결과는 순수연민과 순종연민이 기부행동에 미치는 영향을 설명해주었다. 자비명상 집단보다 집중명상 집단에서 비공개상황의 기부금이 더 감소한 데에는 순수연민보다 순종연민이 기부행동에 부정적인 영향을 미쳤기 때문이다. 상대적으로 자비명상 집단은 비공개상황에서 기부행동을 할 때 집중명상 집단에 비해 순종연민의 영향을 받지 않았다는 것을 시사한다. 또한 자연스러운 기부행동 유도를 위해 참가자들에게 실험 참가에 대한 사례로 기부 경험을 제공하는 것이라고 설명하였지만, 이로 인한 요구특성이 개입되었을 가능성이 있다. 이를 배제하기 위해 처치 후의 기부행동은 별도의 공간을 마련함으로써 개인의 선택권을 보장하였다. 지급받은 참가비의 소유권도 높이기 위해 훈련기간을 연속 3일로 설정하였다. 무엇보다 각 명상법이 갖는 효과에

대한 설명을 참가자들에게 하지 않았다. 따라서 요구특성이 개입되었더라도 두 집단 모두 동일하게 적용되었다. 그럼에도 집중명상 집단에서만 순종연민이 기부행동에 부적으로 영향을 미쳤다. 따라서 상대적으로 자비명상 집단의 기부행동이 유지된 것은 자비명상 고유의 효과로 볼 수 있다.

본 연구의 의의는 다음과 같다. 첫째, 단기 자비명상이 이타심과 이타행동의도에 영향을 미친다는 것을 확장시켜, 기부라는 직접적인 이타행동에도 영향을 미친다는 것을 증명하였다. 뿐만 아니라 자비명상이 사회적 맥락을 배제한 상황에서도 이타행동에 영향을 미친다는 것을 증명하였다. 이는 연민이 타인과 공존하고 협동하는 긍정적 시민의식, 환경보존 그리고 생명존중의식의 발달에 영향을 미치는 특성(김완석, 신강현, 2014)이 될 수 있다는 것을 시사한다. 둘째, 연민의 동기를 구분하여 이타행동을 설명하려는 시도를 하였다. 자비명상과 이타행동 사이에서 순수연민에 대한 설명은 제한적이었다. 하지만 순종연민에 대한 연구 결과를 통해 간접적으로나마 살펴볼 수 있었다. 특히 집중명상 집단에서 순종연민은 비공개상황에서의 기부행동에 부적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 전체 표본을 대상으로 단순회귀분석을 실시해본 결과, 처치 후 순종연민은 비공개상황(처치 후) 기부행동에 부적으로 영향을 주는 것으로 나타났다. 이는 순수연민과 구분되는 순종연민의 독특한 특성에 대한 연구 필요성을 제공한다. 연민의 동기를 구분함으로써 사회적으로 바람직한 이타행동을 증진하려 할 때, 보다 지혜로운 접근 방법을 제시할 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구는 여러 제한점이 있다. 첫째, 실험 절차상 반드시 필요했던 처치 전 공개상황에서의 이타행동에 대한 측정이 두 집단 모두의 이타심 증진에 영향을 미쳤을 수 있다. 어떠한 대상을 떠올리는 것만으로도 이타심은 증가할 수 있다(장지현, 2014). 하지만 본 연구는 처치 전 공개상황에서 실제 이타행동을 한 이후였다. 이로 인한 낯선 사람에 대한 이타심, 즉 순수연민 증가의 가능성을 배제할 수 없다. 둘째, 기부행동에 활용한 기부금이 개인 소유의 자산이 아니라 연구를 통해 지급한 참가비였다. 참가비는 실험 참가에 대한 사례로 지급하였다. 참가자들은 3일 간 매일 참가해야하는 수고를 감수함으로써 참가비에 대한 소유권을 높일 수 있었다. 그렇더라도 이는 실험 장면이었기 때문에 실제 기부행동이라고 보기에는 한계가 있다. 또한 각각의 기부를 할 때 액수가 5,000원 이었다. 액수의 크기는 개인에 따라 상대적으로 작용하기 때문에, 누군가에게는 큰 액수로 느껴지지 않았을 가능성이 있었다. 실제로 사회적 맥락을 배제한 상황에서도 기부행동이 유지된 참가자들의 경우 5,000원 전액을 기부한 사람들이 적지 않았다. 셋째, 본 연구에서 사용한 측정 도구 중 순종연민척도의 타당화가 미비하였다. 본 연구에서는 이타행동에 작동하는 연민의 동기를 구분하는 것이 주요 목적이었기 때문에, 순종연민척도를 번안하여 사용하는 것에 그쳤다. 향후 순종연민척도의 타당화 작업을 진행할 필요성이 있다.

참고문헌

- 김완석, 신강현 (2014). 아주연민사랑척도개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. *한국심리학회지:건강*, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 경험논문: 자비명상과 마음챙김명상의 효과 비교: 공통점과 차이점. *한국심리학회지: 건강*, 19(2), 509-535.
- 이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주대학교 일반대학원 박사학위논문.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. *한국심리학회지: 문화및사회문제*, 20(2), 89-105.
- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료*, 14(1), 123-143.
- Barkow, J. H. (1989). Darwin, sex, and status: Biological approaches to mind and culture. University of Toronto Press.
- Batson, C. D., Fultz, J., & Schoenrade, P. A. (1987). Distress and empathy: Two qualitatively distinct vicarious emotions with different motivational consequences. *Journal of personality*, 55(1), 19-39.
- Bodhi, B. (2005). In the Buddha's Words: An Anthology of Discourses from the Pali Canon. Boston: Wisdom Publications.
- Buchanan, K. E., & Bardi, A. (2010). Acts of kindness and acts of novelty affect life satisfaction. *The Journal of Social Psychology*, 150(3), 235-237.
- Buss, D. M. (1999). Evolutionary Psychology: The New Science of the Mind. Allyn & Bacon.
- Catarino, F., Gilbert, P., McEwan, K., & Baiao, R. (2014). Compassion motivations: Distinguishing submissive compassion from genuine compassion and its association with shame, submissive behavior, depression, anxiety and stress. *Journal of social and clinical psychology*, 33(5), 399-412.
- Dalai, L., & Cutler, H. C. (1998). The art of happiness: A handbook for living. Riverhead Books New York.
- Davidson, R. J., & Harrington, A. (2001). Visions of compassion: Western scientists and Tibetan Buddhists examine human nature. Oxford University Press.
- Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2012). Wisdom and compassion in psychotherapy. New York: Guilford Press.
- Gilbert, P. (1989). Human nature and suffering: Psychology Press.
- Gilbert, P. (2000). The relationship of shame, social anxiety and depression: The role of the evaluation of social rank. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 7(3), 174-189.
- Gilbert, P. (2010). Compassion focused therapy. NY :Hove.
- Gilbert, P., Price, J., & Allan, S. (1995). Social comparison, social attractiveness and evolution: How might they be related? *New Ideas in Psychology*, 13(2), 149-165.
- Hoffman, E., McCabe, K., Shachat, K., & Smith, V. (1994). Preferences, property rights, and anonymity in bargaining games. *Games and*

- Economic Behavior*, 7(3), 346-380.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-Kindness Meditation Increases Social Connectedness. *EMOTION -WASHINGTON-*, 8(5), 720-724.
- Kuan, T.-f. (2007). Mindfulness in early Buddhism: New approaches through psychology and textual analysis of Pali, Chinese and Sanskrit sources. Routledge.
- Leiberg, S., Klimecki, O., & Singer, T. (2011). Short-term compassion training increases prosocial behavior in a newly developed prosocial game. *PLoS ONE*, 6(3).
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
- Phillips, T., Barnard, C., Ferguson, E., & Reader, T. (2008). Do humans prefer altruistic mates? Testing a link between sexual selection and altruism towards non relatives. *British Journal of Psychology*, 99(4), 555-572.
- Sanharakshita (2004). Living with kindness: The Buddha's teaching on metta. Birmingham, UK: Windhorse Publications.
- Sheng-Yen, M. (2001). Hoofprint of the ox: principles of the Chan Buddhist path as taught by a modern Chinese master: Oxford University Press.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of social and personal relationships*, 22(5), 629-651.
- Suzuki, S. (2011). Zen mind, beginner's mind. Boston, MA: Shambhala.
- Weng, H. Y., Fox, A. S., Shackman, A. J., Stodola, D. E., Caldwell, J. Z., Olson, M. C., . . . Davidson, R. J. (2013). Compassion training alters altruism and neural responses to suffering. *Psychological science*, 24(7), 1171-1180.
- 1차원고접수 : 2019. 1. 14.
수정원고접수 : 2019. 2. 22.
최종게재결정 : 2019. 2. 27.

The Effects of Loving-Kindness & Compassion Meditation on Altruistic Behavior: Focused on the Compassion Motivations

Wan-Suk Kim

Woo-Jung Lee

Department of Psychology Ajou University

This study investigated the effects of a loving-kindness & compassion meditation on altruistic behavior of undergraduate students. In this study, situation of altruistic behavior(donation) is separated for investigating compassion motivations. Participants were assigned to two different groups; loving-kindness&compassion mediation(LK&CM) group, concentration meditation(CM) group. Both groups exercised each meditation for three days. The measurement was completed before and after exercising. Before exercising, donation situation didn't have anonymity. After exercising, donation situation had anonymity. Both exercising resulted in significant decreases in altruistic behavior. But, donation of LK&CM group was higher than CM group. This result means LK&CM has an effect on altruistic behavior. Although the study couldn't explain a mechanism of altruistic behavior as separating compassion motivations, give some possibilities for studying of compassion motivations.

Key words : Loving-kindness & compassion meditation, Altruistic behavior, Compassion motivations, Genuine compassion, Submissive compassion