

수치심이 자비명상에 대한 저항감에 미치는 영향: 자비 대상(자기 vs. 타인)의 조절효과*

박 도 현

김 완 석†

아주대학교 심리학과

자비명상은 자기 자신으로부터 시작하여 다른 사람들에게 자애와 연민의 마음을 불러일으키는 수련법으로 근래 다양한 치료적 장면에서 많이 활용되고 있다. 한편 수치심은 부정적 자기개념을 포함하는 무의식적이고 암묵적인 정서라고 알려져 있다. 수치심은 자기에 대한 부정적 평가를 포함하고 있기 때문에 자비명상 중에 수치심이 높은 사람들은 자신에 대한 자비의 마음을 불러일으키기 어려워한다는 주장이 제기되어 왔다. 본 연구에서는 수치심의 이런 특징이 자비명상수련 대상에 따라 어떤 영향을 주는지를 살펴보고자 하였다. 이를 위해, 자비명상을 자애명상과 연민명상으로 나누어 두 개의 실험을 실시하였다. 실험 1은 자애명상 실험으로서 참가자($N = 108$)들을 자기를 대상으로 한 자기-자애 처치와 긍정적 타인을 대상으로 한 타인-자애 처치에 무선 할당하였다. 이들에게 8분간의 처치를 가하고 수치심에 따라 지시문에 대한 저항감과 몰입도에 차이가 있는지를 알아보았다. 실험 2($N = 116$)는 연민명상 실험으로서 실험 1에서의 자애명상 처치를 연민명상 처치로 바꾸어 유사한 절차에 따라 실험을 실시하였다. 두 가지 실험을 행한 이유는 자애심과 연민심에 심리학적 차이가 있을 것이라는 가정 때문이었다. 실험 1의 결과, 수치심이 높을수록 자기-자애명상 지시문에 대한 저항감을 크게 느끼는 것으로 나타났으나, 타인-자애명상 지시문에 대해서는 수치심의 영향이 없었다. 실험 2의 결과 역시, 수치심이 높을수록 자기-연민명상 지시문에 대한 저항감을 더 크게 경험하는 것으로 나타났으나, 타인-연민명상 지시문에 대해서는 수치심의 영향이 없었다. 이러한 결과에 대해, 수치심 정서의 특징과 관련하여 논의하였으며, 부정적 자기개념을 가진 사람들에게 자비명상을 적용할 때에 고려할 사항들에 대하여 논의하였다.

주요어 : 자비, 자애, 연민, 자기자비, 수치심

* 본 논문은 제 1저자의 박사학위논문 일부를 수정, 편집한 것임.

† 교신저자 : 김완석, 아주대학교 심리학과, (443-749) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206

E-mail : wsgimajou@gmail.com

자비명상은 자신을 포함하여 다른 사람들에게 자비심을 불러일으키는 문구를 암송하는 명상법으로 근래 마음챙김 명상과 함께 심신 치료 장면에서 사용이 증가하고 있는 추세이다. 자비라는 용어는 자(慈)와 비(悲)가 합쳐진 것으로서 인도어인 팔리어(또는 산스크리트어)의 *metta*¹⁾와 *karuna*를 합쳐 부르는 말이다. 이것을 중국에서 자비(慈悲)로 번역하였고 우리나라도 오랫동안 이같이 표기를 해 왔다. 하지만 최근 국내에서 인도어 원전으로 된 불교 문헌을 한글로 번역하는 움직임이 활발해짐에 따라 자비를 자애와 연민으로 분리하여 지칭하는 경우도 흔하다.

명상은 크게 분류하자면, 훈련 방식에 따라 두 가지로 나눌 수 있는데, 한 가지 대상에 주의를 모으는 집중명상(止法; *samatha*)과 내면에서 일어나는 경험을 비판단적 태도로 관찰하는 통찰명상(觀法; *vipassana*)이 그것이다. 최근 심리학 연구에서 많이 다루어지고 있는 마음챙김 명상은 통찰명상으로 분류할 수 있으며, 자비명상은 전통적으로 집중명상으로 분류되고 있다(대림, 각목, 2002).

자비명상의 구체적인 방법을 살펴보면, 그 대상은 자신을 포함하여 특정한 인물, 모든 사람, 심지어 동물과 같은 인간 아닌 존재에게까지 확장하기도 한다(Buddhaghosa, 2005). 그 대상의 이미지를 떠올린 후에, '내 자신(또는 그 사람, 모든 사람)이 행복하기를', '내 자신(또는 그 사람, 모든 사람)이 고통에서 벗어나기를'과 같은 문구를 암송한다. 자비명상은 자애명상과 연민명상으로 나눌 수 있으며, 이들은 암송하는 문구의 내용에 차이가 있다.²⁾

특정한 사람(들)에게 행복, 건강과 같은 긍정적인 단어를 사용하여 마음속으로 사랑과 친절함을 보내는 행위를 자애명상이라 칭하며, 고통, 위협, 질병처럼 부정적인 단어를 사용하여 그 사람(들)이 그로부터 벗어나기를 기원하는 행위를 연민명상이라 일컫는다. 이 때 대상을 떠올리는 순서는 나 자신부터 시작하여 고마운 사람, 친구, 가족, 지인 중에서 좋아하는 사람, 중립적인 사람, 싫어하는 사람, 모든 사람들로 확장시켜 나가는 방법이 일반적이다(김완석, 박도현, 신강현, 2015).

심리학적 관점에서 볼 때, 자비명상은 단순히 집중명상으로 분류하기에는 그것만의 고유한 특징을 갖고 있다. 집중명상이나 통찰명상에서는 집중하거나 관찰하는 대상이 주로 색깔, 모양, 빛과 같은 개념이나 오감을 통해 느껴지는 신체감과 그로 인해 일어나는 정서와 생각 등이며, 이 때 다른 사람의 존재는 배제된다. 하지만 자비명상은 다른 사람 또는 살아있는 생명체들을 대상으로 하며, 이 경우에는 사회적 관계가 포함된다. 이와 같은 자비명상만의 고유한 심리적 특성을 이유로 들어, 김완석, 신강현과 김경일(2014)은 자비명상을 '사회적 명상 social meditation'으로 분류하자고 제안한 바 있다.

한편 자비명상을 치료적으로 적용할 때에 많은 임상가들이 보고하는 공통적인 현상은 자기 자신에 대해 자비심을 보내는 것을 어색해하고 어려워하는 사람들을 발견할 수 있다는 것이다. 예를 들어, 미국의 명상가인 Salzberg는 달라이 라마와의 토론에서 자기 자신에게 자비심을 느끼지 못하는 사람들에게 자비를 가르칠 때에 자기 자신에 대한 사랑도

명상과 연민명상을 구분해야 할 필요가 있을 때에만 각각을 구분하여 표기하였다.

1) 이탤릭체는 팔리어

2) 본 논문에서 자비명상이라는 용어는 자애명상과 연민명상을 통틀어 언급할 때 사용하였다. 자애

가르쳐야 하는지를 질문하였다(Goleman, 2003). 특히 낮은 자존감의 문제처럼 자기 자신에 대해서 부정적인 개념을 가지고 있거나 우울한 사람들의 경우 이런 경향을 보인다고 알려져 있다. 그렇다면 이들은 왜 자기 자신에게 자비의 말을 전하는 것을 어려워할까?

Gilbert(2009)는 우울증 환자들을 치료한 경험을 통해 자비심의 발현을 막는 핵심변인으로서 수치심의 역할에 주목하였다. 정서조절에 관한 연구결과들에 따르면, 인간의 정서는 각기 다른 방식으로 생존에 기여하며, 위협회피, 먹이찾기와 짝짓기, 양육행동 등 각 기능에 해당하는 별도의 정서시스템이 존재하는 것으로 알려져 있다(LeDoux, 1998, Panksepp, 1998). 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 반응(fight-flight-freeze)처럼 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 하는데, 그는 이것의 활성화가 자비심과 매우 밀접한 관련이 있는 것으로 보았다. 그런데 수치심이 높은 사람들은 자비심을 갖기 어려워하며, 그것은 바로 이 진정 시스템이 꺼져 있기 때문이라 주장하고 있다(Gilbert, 2014). 이를 근거로 Gilbert는 자비 중심치료(Compassion Focused Therapy)에서 자비

명상을 통해 진정 시스템을 활성화 시키는 것을 하나의 치료목표로 삼고 있다. 그는 진정 시스템의 활성화가 자비심을 향상시키는 것은 물론 심리장애의 치료에도 도움이 된다고 보았다.

수치심에 대한 이전 논의들을 살펴보면, Freud 시대에까지 거슬러 올라간다. 수치심은 심리치료 역사의 초기에는 큰 주목을 받지 못하였다가 이것의 임상적 중요성이 인식되기 시작한 것은 더 후대의 일이라고 알려져 있다(남기숙, 2002). 수치심은 자의식적 정서로 분류되며, 자기-자각(self-awareness)의 능력이 발현되는 시기 이후부터 관찰된다(Focquaert, Braeckman, & Platek, 2008; Miller, 1996). 이는 자기 자신에 대한 다른 사람들의 평가를 포함하며, 다른 사람의 관점을 고려할 수 있는 능력과 함께 일어난다고 알려져 있다(Tangney & Tracy, 2012). 슬픔, 공포, 화, 사랑과 같은 1차 정서들은 자기 자신에 대한 것이 아닌 어떤 사건이나 사람들에게 이런 정서를 느끼는 것인 반면, 수치심, 죄책감, 자부심, 당혹감과 같은 자의식적 정서들은 타인이 우리를 어떻게 대하는지에 의해 경험하게 된다(Kalar & Shiota, 2007). 정서의 기능적인 측면에서 살펴보면, 수치심이 비록 긍정적인 정서는 아니지만 인간발달에 반드시 필요한 정서이다. 왜냐하면, 인간은 수치심 경험을 통해 자신의 한계를 경험하고 이에 대한 대안을 마련할 수 있게 되며, 이것이 개인의 내적 자기조절이나 대인관계에서의 사회조절 기능을 수행하기 때문이다(김시엽, 김기범, 2003). 하지만 인간발달과정에서 수치심의 고유한 기능이 필수적이라든가 대체로 수치심은 그 역기능적인 측면이 더 강조되는데, 사람들은 수치심을 경험하면서 자신의 단점에 지나치게 초점을 맞추게 되어 심

리적 부적응을 야기하게 되기 때문이다(서영숙, 2007).

많은 이론가들은 수치심의 원인을 자기에 대한 부정적인 인지적 평가 때문으로 보고 있지만, 정서심리학의 발전과정에서 정서와 인지의 선후관계는 쉽게 결론내릴 수 있는 문제만은 아니었다(Izard, 1993). Lazarus(1991)의 정서 평가 이론(appraisal theory of emotions)에 따르면, 수치심과 같은 정서는 인지적 평가에 의해 좌우된다. 하지만, Frijda(1993)는 정서와 관련된 다양한 인지적 평가양식이 있음을 지적하고 있는데, 인지적 평가가 단순히 정서경험의 원인 또는 결과가 아니라, 정서 경험 자체의 일부분일 수도 있다는 것이다. 인간의 정보처리체계에 대한 연구에 따르면, 인간은 중요한 사회적 사건에 대한 의사결정에 이르는 두 개의 독립된 시스템을 갖고 있으며, 그것은 경험적 체계(experiential system)와 합리적 체계(rational system)이다(Epstein, 1994; Epstein, Lipson, Holstein, & Huh, 1992; Power & Brewin, 1991). 휴리스틱(heuristic)을 사용하는 경험적 체계는 빠른 판단을 내리기 위해 인지적 지름길을 사용하고, 통합된 정보를 사용하며, 전의식(preconscious)과 정서적으로 어떻게 느끼는지에 의존하여 판단하며, 진화적으로 더 이른 시기에 발달하였다(Bailey, 1987; MacLean, 1985). 반면, 합리적 체계는 논리적 추리를 사용하며, 더 의식적이고, 과거의 사건이나 정서에 덜 영향을 받으며, 진화적으로 더 후대에 발달하였다고 보는 관점이 우세하다(Power & Brewin, 1991). 정보처리는 이처럼 다양한 방식으로 이루어지며, 일반적으로 수치심은 사람들이 통제하기 어려운 비자발적이며 정서적이고 빠른 길인 경험적 체계를 사용한다고 알려져 있다. 즉, 수치심은 의식적인 자기평가의 결과로 생

겨나는 정서라기보다는 사회적 단서에 의해 무의식적으로 발생하는 암묵적 정서일 수 있다는 것이다(Gilbert, 1998).

수치심에 대한 연구에서 또 다른 주요 논점 중 하나는 죄책감과 구분에 관한 문제이다(이인숙, 최해림, 2005). Lewis(1971)는 수치심의 중요성을 언급하며, Freud가 활동하던 시대에 환자들이 보고했던 죄책감은 현대 심리학의 시각으로 볼 때 수치심에 더 가까운 정서라고 주장하였다(남기숙, 2002에서 재인용). Erikson(1950)은 수치심과 자율성의 갈등을 인간발달의 핵심갈등 중 하나로 보고, 이는 인간의 발달과제 중 하나라고 하였다. 그는 수치심이 죄책감보다 먼저 발달하며, 아이가 스스로 일어서면서 주위 사물이나 사람들과 자기 자신의 크기와 힘을 비교하며 발달한다고 주장하였다. 대상관계 이론가들도 수치심에 대한 견해를 밝히고 있는데, Fairbairn은 수치심이 유아기적 의존기에 발생하며 충족되지 못한 사랑에 대한 갈망에서 비롯된다고 보았으며, Guntrip은 유아가 자신의 사랑이 거절 받는 경험을 하게 되면 그 경험이 자신이 나약하고 무기력하다는 느낌을 가져오며 자신의 욕구를 수치스럽게 느끼게 된다고 보았다. 또한 이들은 대체적으로 죄책감보다는 수치심을 병리와 더 관련 깊은 정서로 보고 있다(Summers, 2004). 한편, Lewis(1971)는 수치심을 전체 자기(entire self)의 문제로, 죄책감은 구체적인 행동의 문제로 구분하였다. 전체적인 자기에 대한 총체적이고 포괄적인 부정적인 자기평가를 포함하는 수치심은 잘못된 행동을 바로잡는 것에는 무기력하거나 소극적이다(Tangney, 1990). 반면 죄책감은 전체적인 자기보다는 잘못된 특정 행동에 대한 자기비판적인 특징이 있으며, 문제를 바로 잡으려는 적응적이고 건설

적인 감정으로 여겨진다(Tangney, Wagner, & Gramzow, 1989). 이러한 수치심의 역기능적 측면과 죄책감의 일부 기능적 측면은 최근 다양한 연구들에서 보고되고 있다. 일부 연구자들은 죄책감은 공감능력과 정적 상관성이 있으며(Leith & Baumeister, 1998; Zahn-Waxler, Kochanska, Krupnick, & McKnew, 1990), 용서와도 정적 상관성이 있는 것으로 보고하였다(Konstam, Chernoff, & Deveney, 2001). 반면, 수치심은 불안, 우울과 정적인 관련성을 보이며(Gilbert, Pehl, & Allan, 1994; Goss, Gilbert, & Allan, 1994), 성마름, 의심, 적의, 화와 정적인 상관을 보이고(Tangney, Wagner, Fletcher, & Gramzow, 1992), 완벽주의, 병리적 자기에, 양극성 장애, 자기비난, 정신분열과도 관련되며(Lutwak, Panish, & Ferrai, 2003), 공감과는 부정적인 상관(Leith & Baumeister, 1998)을 보인다고 알려져 있어서 죄책감에 비해 역기능적인 측면이 더 부각되고 있다. 또한, 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 미친다고 알려져 있다(Schore, 1994). Gilbert(2009)는 수치심의 이러한 생리-심리-사회적 측면에서의 다양한 부적응적 영향을 언급하면서 수치심을 심리장애의 초진단적 문제(trandagonal problem)라고 주장하였다.

마음챙김 명상에 대한 연구에 비해서 자비명상의 심신효과에 대한 연구자들의 관심은 상대적으로 부족한데, 자비명상의 효과에 대한 과학적 연구는 이제 막 시작되는 단계이다

(김완석, 신강현, 김경일, 2014). 자비명상에 대한 본격적인 과학적 연구의 역사는 채 10년이 되지 않았으며(박성현, 성승연, 미산, 2016), 최근 들어서 자비명상에 대한 실증적 연구들이 급격히 증가하고 있는 추세이다(Galante, Galante, Bekkers, & Gallacher, 2014). 자비명상 연구는 심리장애에 대한 치료 효과에 관한 연구가 주를 이루고 있으며, 최근에는 자비명상이 가져오는 심리적 이득을 확인하는 데서 더 나아가 임상표본을 대상으로 치료적 효과를 검증하고 그 기제를 밝히려는 시도가 나타나고 있어 이 분야에 대한 연구는 점점 발전하고 있는 추세이다(조현주, 2014).

자비명상의 효과에 대한 국내 연구들은 그 치료적 효과에 관한 연구들이 대부분이다. 상담자들을 대상으로 한 8주간의 자비명상 프로그램 연구(정연주, 김영란, 2008), 청소년들을 대상으로 한 13주간의 자비명상 프로그램 연구(조은영, 김세곤, 2012), 화병환자들을 대상으로 한 8주간의 자비명상 프로그램 연구(조현주, 김종우, 송승연, 2013), 초보 상담자들을 대상으로 한 마음챙김 자비 프로그램 개발 연구(조현주, 노지애, 이현애, 정성진, 현명호, 2014) 등이 대표적이다. 그 치료적 효과의 측면에서는 스트레스 감소와 부정 정서의 감소(왕인순, 조옥경, 2011), 우울 감소와 자기자비, 수용행동, 마음챙김, 자존감, 안녕감, 자율성 및 개인성장의 증가(조현주, 2012), 자존감 및 대인관계의 향상(이선희, 권현용, 2013), 삶의 질과 이타 행동의 증가(김완석 등, 2014; 이성준, 2014; 장지현, 김완석, 2014), 뇌활성화 및 항 스트레스 지수의 향상(김연금, 2016), 자존감, 자기자비, 자비적 사랑, 사회적 연결감, 용서 및 영성의 증가(박성현 등, 2016) 등이 보고되고 있다.

외국의 경우에는 자비명상의 적용 및 효과에 대한 누적된 자료들을 정리한 리뷰논문들이 출간되고 있다. Hoffman, Grossman과 Hinton(2011)은 자비명상 연구들을 긍정정서 및 부정정서, 신경면역계, 신경이미지, 치료적 개입 연구들로 분류하고 이를 네러티브 형식으로 정리하였다. Galante 등(2014)은 총 22개의 무선화 통제 연구($N = 1,747$)들을 대상으로 체계적 분석 및 메타분석방법을 활용하여 자비명상의 효과를 건강과 심리적 안녕감 측면에서 분석한 결과, 우울, 마음챙김, 자기자비, 긍정정서 등에서 자비명상의 효과를 확인하였다. Shonin, Gordon, Compare, Zangeneh와 Griffiths(2015)는 체계적 분석과 메타분석 방법을 동원하여 무선화 통제 연구 및 비통제 연구를 포함하여, DSM-IV의 축 1장애에 해당하는 임상군과 준임상군, 건강한 집단, 성인 및 아동, 청소년 표본까지를 모두 아우르는 총 20개의 연구($N = 1,312$)들을 선별하여 분석하였다. 그 결과, 긍정 및 부정정서와 심리적 고통, 긍정적 사고, 대인관계, 공감에서 자비명상의 효과를 확인하였다. Zeng, Chiu, Wang, Oei와 Leung(2015)은 긍정정서에 대한 자비명상 효과에 관한 연구들($N = 1,759$)을 체계적 분석 및 메타분석방법을 활용하여 정리하였다. 이들은 자비명상 개입에 따른 일시적이고 즉각적인 정서의 변화와 일상의 장기적인 변화를 구분하였으며, 자비명상과 연민명상이 심리적 조작(psychological operation)의 측면에서 다르다고 가정하고 각 명상법의 효과크기를 비교하였다. 그 결과, 자비명상이 일상의 긍정정서에는 중간정도의 효과크기를 보였으며, 자비명상 개입 중 즉각적이고 일시적인 긍정정서의 변화는 적은 효과크기에서부터 큰 효과크기까지를 나타낸 것으로 보고하였다. 한편, 자비명상은

중간정도의 효과크기를 보인 반면, 연민명상은 적은 효과크기를 보인 것으로 나타나 자비명상과 연민명상의 효과의 차이를 확인하였다.

실험적 방법을 적용한 연구로는 Hutcherson, Seppala와 Gross(2008)의 연구가 대표적이다. 이들은 7분간의 단기 자비명상과제와 시각화과제를 활용하여 타인과 자신에 대한 긍정적 시각에서의 차이를 확인하였다. 결과는 시각화 집단에 비해서 자비명상과제 집단이 자신과 타인에 대해 더 긍정적으로 지각하고 사회적 연결감이 증가한 것으로 나타났다. 조용래와 노상선(2011)의 연구는 자기자비 처치와 주의 분산 처치의 차이를 검증하는 실험적 설계를 적용하였다. 이들은 실험참가자들에게 자비명상을 직접적으로 실시하지는 않았으나, 자기자비와 관련된 사고와 정서를 점화시키는 글을 쓰게 하고 짧은 마음챙김 명상을 시켰다. 그 결과, 자기자비 처치가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응을 변화시키는 데 효과적임을 확인하였다. 장지현과 김완석(2014)은 대학생들에게 20분간의 단기 자비명상 처치를 시행하여 심상화 처치 집단과 비교하였다. 그 결과, 자비명상 처치 집단이 연민적 사랑, 기부행동, 도움행동에서 더 큰 증가를 나타내었다. 이 연구들은 기존 개입 연구들처럼 몇 주간 지속되는 프로그램을 통한 것이 아닌, 20분 미만의 단기처치로도 자비명상의 효과를 보여줄 수 있다는 점에서 방법론적인 의의가 있다.

선행연구 결과들을 종합하면, 현재까지 자비명상 연구의 대다수가 치료적 관점에서 임상군을 대상으로 하거나 심리장애에 초점을 맞추어 이루어지고 있다. 또한 프로그램 시행을 통한 효과검증 연구가 대부분이나 일부 실험적 패러다임을 적용한 단기 자비처치에 대

한 연구도 이루어지고 있다. 최근 자비명상에 대한 누적된 자료들을 바탕으로 리뷰논문들이 출간되고 있어 향후 이 분야 연구들이 크게 증가할 전망이다. 하지만, 기존 자비명상 연구들이 전형적인 자비명상의 구성요소나 프로그램을 통한 효과 검증에 관한 것들이 대부분이고, 자비명상을 어떻게 하면 효과적으로 지도할 것인지, 또는 다양한 개인의 특성에 맞게 적용하는 개입법에 대한 실증적인 연구는 아직 부족한 실정이다. 일부 연구들에서 참가자들의 사전 긍정정서 수준이 사후 긍정정서 수준(Kok et al., 2013)에 영향을 준다거나 프로그램 종료 후 명상 수련 지속가능성(Cohn & Fredrickson, 2010)을 예측한다는 보고가 있으나, 이는 사후적 발견에 그치고 있어 자비명상 개입에서의 개인차 변인의 영향에 대한 면밀한 탐색이 필요하다(Zeng et al., 2015).

자비명상의 방법에는 여러 가지가 있으며, 앞서 언급하였듯이 자기 자신을 대상으로 시작하여 가까운 사람에서 먼 사람에 이르기까지 자비의 대상을 넓혀가는 방식이 일반적이다. 그러나 티벳불교의 수련법처럼 특정 수련 전통에서는 자신을 생략한 채 처음부터 다른 사람들을 대상으로 하는 방식도 존재한다. 자비명상을 자기 자신으로부터 시작하여 넓혀가는 방식은 서구 명상지도자들이나 심리치료사들 사이에 널리 퍼져 있다. 특히 자존감이 낮거나 자기 개념이 부정적인 사람들에게는 자기 자신에 대한 자비를 강조하는 방식이 유행하고 있다. 그런데 여기서 드는 의문점은 수치심이 높은 사람들처럼 자신에 대한 긍정적 정서를 불러오기 어려워하는 사람들에게 이것이 효과적일까 하는 것이다. 왜냐하면 이들은 자기 자신을 떠올리거나 생각하면 부정적인 정서를 경험할 가능성이 크기 때문이다. 오히려

자신이 좋아하는 인물처럼 긍정적인 애착 대상의 이미지를 이용하여 긍정적인 정서를 불러일으키는 방식으로 자비심을 더 쉽게 이끌어 낼 수 있지 않을까? 이에 대한 해답의 단서를 찾기 위한 시도로써 본 연구에서는 자기 자신을 대상으로 한 자기-자비명상과 다른 사람들을 대상으로 한 타인-자비명상을 가지고 수치심이 높은 사람들의 자비명상 지시문에 대한 반응을 비교하여 보았다. 즉 실험 1에서는 자애명상을 자신과 긍정적 타인 조건으로 비교하였고, 실험 2에서는 연민명상을 자신과 긍정적 타인 조건으로 비교하였다.

실험 1: 자애명상실험

실험 목적

자애명상수련 도중에 참가자들이 경험하는 저항감과 몰입도를 알아보았다. 수치심이 높은 사람들은 자기 자신에 대하여 전체적이고 포괄적이며 안정적인 부정적 자기평가를 한다고 알려져 있다(Tangney, 1990). 이러한 견고하고 안정된 부정적 자기평가는 자신의 행복이나 안녕을 바라는 행위인 자기-자애명상에 부정적 영향을 미칠 수 있을 것이라 가정하였다. 하지만, 자신이 좋아하거나 고마운 사람 등 긍정적인 타인의 행복과 안녕을 기원하는 타인-자애명상에서는 수치심이 저항감과 몰입도에 별다른 영향을 주지 않을 수도 있을 것이다. 따라서 수치심이 높은 사람들은 타인-자애명상에서보다 자기-자애명상에서 더 높은 저항감과 더 낮은 몰입도를 보일 것으로 예측하였다.

처치조건은 자애명상의 대상에 따라 두 개

로 분류하였다. 즉, 자기를 대상으로 하는 자기-자애명상과 타인을 대상으로 하는 타인-자애명상 조건이다. 실험 1에서의 가설은 다음과 같다.

가설 1. 참가자들의 내면화된 수치심이 높을수록 자애명상 과제 도중 더 큰 저항감을 느낄 것이다.

가설 2. 참가자들의 내면화된 수치심이 높을수록 자애명상 과제 도중 더 낮은 몰입감을 경험할 것이다.

가설 3. 실험 처치조건에 따라 내면화된 수치심이 자애명상 저항감에 미치는 영향은 차이가 있을 것이다. 즉, 타인-자애명상 과제 도중에는 내면화된 수치심이 저항감에 영향을 주지 않을 것이지만, 자기-자애명상 과제 도중에는 내면화된 수치심이 높을수록 더 큰 저항감을 느낄 것이다.

가설 4. 실험 처치조건에 따라 내면화된 수치심이 자애명상 몰입도에 미치는 영향은 차이가 있을 것이다. 즉, 타인-자애명상 과제 도중에는 내면화된 수치심이 몰입도에 영향을 주지 않을 것이지만, 자기-자애명상 과제 도중에는 내면화된 수치심이 높을수록 더 낮은 몰입도를 경험할 것이다.

참가자

경기도 소재 A대학에서 심리학 과목을 수강하는 대학생 204명을 대상으로 실험참가자를 모집하였다. 이들에게 실험에 대한 안내문을 배포하고 실험 참가를 희망하는 사람에게는 사전 설문지를 작성하도록 하였다. 사전 설문지 작성과 실험에 모두 참가할 경우, 참가자들에게는 5천원 상당의 문화상품권이 제

공되었다. 이런 과정을 거쳐, 실험 참가자 108명(남: 52, 여: 56; 연령 = 21.2, $SD = 2.35$)을 모집하였다. 참가자들은 자기-자애명상과 타인-자애명상의 두 가지 처치조건에 무선 할당되었다. 참가자들의 인구통계학적 변인들을 표 1에 제시하였다.

실험절차

참가자들은 명상실습실에 도착하여 미리 준비된 의자에 앉아서 대기하였다. 실험은 3명에서 10명까지 소집단으로 진행하였다. 의자는 벽을 보고 앉도록 배치하여, 실습실 내부의 다른 시각적 자극으로 인한 참가자들의 주의분산을 최소화하였고 오직 명상과제에만 집중하도록 하였다. 실험이 시작되면 실험자가 실험절차에 대해서 간단히 안내하였다. 먼저 눈을 감고 명상지시문이 녹음된 오디오를 듣게 된다는 점을 미리 알려주고 명상이 끝난 후에 의자 밑에 놓여 있는 설문지를 작성하게 된다고 알려주었다. 참가자들은 눈을 감고 8분 16초 분량의 오디오 파일을 스피커를 통해 청취하면서 녹음된 음성 안내대로 따라하였다.

실험자극

실험자극은 명상을 안내하는 8분 16초 길이의 음성 자극이며, mp3 파일 형식으로 제작되었다. 명상 안내 음성은 명상지도 경력 10년 이상의 전문명상가인 불교 승려를 섭외하여 명상지시문을 실제 명상지도의 느낌을 살려서 낭독하게 한 후, 보이스 레코더로 녹취하였다. 이 녹취본을 가지고 두 가지 실험자극의 동일성을 확보하기 위해 자극제시 순서 및 무음시간이 일정하게 되도록 편집하였다. 두 가지

표 1. 실험참가자들의 인구통계학적 특성

변인	범주	평균(표준편차) / 빈도(%)		
		타인자애 (<i>n</i> = 53)	자기자애 (<i>n</i> = 55)	전체 (<i>N</i> = 108)
연령		21.10 (2.43)	21.22 (2.30)	21.16 (2.35)
성별	남성	23 (43.40)	29 (52.70)	52 (48.10)
	여성	30 (56.60)	26 (47.30)	56 (51.90)
종교	무교	36 (67.90)	28 (50.90)	64 (59.30)
	가톨릭	4 (7.50)	5 (9.10)	9 (8.30)
	개신교	6 (11.30)	15 (27.30)	21 (19.40)
	불교	7 (13.20)	5 (9.10)	12 (11.10)
	기타	0 (0.00)	1 (1.80)	1 (0.90)
	무응답	0 (0.00)	1 (1.80)	1 (0.90)
	유	5 (9.40)	7 (12.70)	12 (11.10)
	무	48 (90.60)	47 (85.50)	95 (88.00)
명상경험	무응답	0 (0.00)	1 (1.80)	1 (0.90)
	유	11 (20.80)	14 (25.50)	25 (23.10)
	무	42 (79.20)	40 (72.70)	82 (75.90)
심리치료경험	무	42 (79.20)	40 (72.70)	82 (75.90)
	무응답	0 (0.00)	1 (1.80)	1 (0.90)

주. 연령은 평균(표준편차), 나머지는 빈도(%)

조건의 자극 차이는 자기-자애명상 조건에서 자기 자신의 얼굴을 떠올리고 ‘내가 평화롭고 행복하기를’이라고 암송하도록 지시한 부분과 타인-자애명상 조건에서 평소 좋아하거나 고마운 사람의 얼굴을 떠올리고 ‘그 사람이 평화롭고 행복하기를’이라고 암송하도록 지시한 부분만 다를 뿐, 그 외의 모든 내용들은 동일하였다. 명상 안내 음성의 내용은 처음에는 긴장을 풀고 바른 자세를 취하는 방법에 대한 안내로 시작하여 자신 또는 고마운 사람의 얼굴을 떠올린 후 자애문구를 총 9회 반복하도록 구성되었다.

측정도구

내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale; ISS)

Cook(1987)이 개발하고 이인숙과 최해림(2005)이 한국어판으로 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 특질화된 수치심을 측정하며, 이는 전체적인 자기를 문제시하고 정체감에 영향을 주는 것으로 본다. 본 실험에서 수치심에 따라 명상에 대한 경험의 차이가 있는지를 알아보고자 이 척도를 사용하였다. 즉 수치심이 높은 사람들은 자기에 대한 행복과

안녕을 기원하는 자기-자애 문구에 더 큰 저항감이거나 더 낮은 몰입도를 보일 것이라 가정하고 이를 확인하고자 하였다. 이 척도는 총 30문항으로 수치심을 측정하는 24문항과 Rosenberg(1965)의 자존감 척도에서 가져온 6개의 문항으로 구성되어 있으며, 부적절감, 공허, 자기처벌, 실수불안의 네 개의 하위요인으로 구분된다. 자존감 문항들은 문항이 같은 방향으로 주어졌을 때, 한 방향으로 응답하려는 편향을 통제하기 위해 포함된 것이며, 수치심 점수 계산에는 포함되지 않는다. '전혀 그렇지 않다'에서부터 '매우 그렇다'까지 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. Cook(1987)의 원 논문에서는 임상집단에서 .96, 비임상집단에서 .95의 내적 합치도를 보고하였으며, 검사-재검사 신뢰도는 .84였다. 국내 타당화 연구에서는 .93의 내적 합치도를 보고하였다. 실험 1에서는 .92의 내적 합치도를 나타냈다.

명상 경험 질문지

명상에 대한 내적 경험을 묻는 총 5개 문항으로 구성된 명상경험 질문지를 사용하였다. 이 질문지는 자애명상 수련 도중, 참가자들의 내적 경험을 측정하기 위해 연구자가 직접 제작하였다. 이 척도는 자애명상에 얼마나 몰입하였는지를 묻는 3개의 문항과 자애명상 문구에 얼마나 저항감을 느꼈는지를 묻는 2개의 문항으로 구성되었다. 각 문항은 '전혀 아니다'부터 '매우 그렇다'까지 5점 척도로 평정하도록 되어 있다. 각 문항의 내용은 1) '명상 중에 다른 잡념 없이 안내대로 잘 따라 할 수 있었다', 2) '처음부터 끝까지 전체적으로 명상에 잘 집중되었다', 3) '내 자신이 평화롭고 행복하기를 바라는 것에 잘 집중되었다', 4) '내 자신이 평화롭고 행복하기를 바라는 것에 저

항감이 들었다', 5) '내 자신이 평화롭고 행복하기를 바랐을 때 머리 속에서 자기비판적인 생각이 스쳐 지나갔다'이다. 처치조건의 차이, 즉 자기-자애명상 조건과 타인-자애명상의 차이로 인해서 두 조건에서의 문항의 차이가 있었다. 즉 타인-자애명상 조건에서는 3번, 4번, 5번 문항에서 '내 자신'이라는 주어를 '그 사람'이라고 바꾸어 질문하였으며, 5번 문항의 '자기비판적인'이라는 표현에서 '자기'라는 표현을 삭제하였다. 그 외의 다른 표현들은 자기-자애명상 조건과 타인-자애명상 조건에서 모두 동일하였다. 1, 2, 3번 문항 점수의 합계를 자애명상 몰입도, 4, 5번 문항 점수의 합계를 자애명상 저항감으로 명명하였다. 자애명상 몰입도는 .76의 내적 합치도를 보였으며, 자애명상 저항감 2문항 간 상관계수는 .40이었다.

분석방법

설문과 실험을 통해 수집된 자료의 분석을 위해 SPSS 22 통계 패키지를 사용하였다. 가설 1과 2를 검증하기 위해, 내면화된 수치심을 독립변인으로 하여 자애명상 저항감과 몰입도를 각각 종속변인으로 설정하여 단순 회귀분석을 실시하였다. 그 다음, 가설 3과 4를 검증하기 위해 내면화된 수치심을 독립변인으로 하여 자애명상 저항감과 몰입도를 각각 종속변인으로, 그리고 실험 처치조건(자기 vs. 타인)을 조절변인으로 설정하였다. 자기-자애명상과 타인-자애명상의 두 가지 처치 조건은 내면화된 수치심이 자애명상 저항감과 몰입도에 미치는 영향을 조절할 것이라 가정하였다. 범주형 변인과 연속형 변인과의 상호작용 효과 분석에서 연속형 변인의 절단점을 기준으

로 집단을 구분하여 변량분석을 하는 방법은 정보의 손실을 가져오기 때문에 회귀분석을 사용하라는 권고(Frazier, Tix, & Barron, 2004)와 본 자료의 표본수가 108개로 회귀분석을 하기에 충분한 점을 고려하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 위계적 회귀분석 방법을 이용한 조절효과 검증 방식으로 자료를 분석하였다.

결 과

내면화된 수치심이 자애명상 저항감과 자애명상 몰입도에 미치는 영향을 검증하기 위해 단순 회귀분석을 실시하였다. 내면화된 수치심은 자애명상 저항감에 정적인 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 내면화된 수치심이 클수록 자애명상 저항감을 크게 느끼는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심이 자애명상 저항감을 설명하는 변량은 약 4.9%로 통계적으로 유의하였다, $F(1, 106) = 5.46, p < .05$. 이러한 결과들은 가설 1을 지지하였으며, 표 2에 정리하여 제시하였다.

한편, 내면화된 수치심은 자애명상 몰입도에 부적인 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 내면화된 수치심이 클수록 더 낮은 자애명상 몰입도를 경험하는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심이 자애명상 몰입도를 설명하는 변량은 약 4.3%로 통계적으로 유의하였다, $F(1, 106) = 4.77, p < .05$. 이러한 결과들은 가

표 2. 내면화된 수치심이 자애명상 저항감에 미치는 영향

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
수치심	.013	.006	.221*

* $p < .05$

표 3. 내면화된 수치심이 자애명상 몰입도에 미치는 영향

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
수치심	-.011	.005	-.207*

* $p < .05$

설 2를 지지하였으며, 표 3에 정리하여 제시하였다.

내면화된 수치심이 자애명상 저항감에 미치는 영향이 처치조건(자기 vs. 타인)에 따라 달라지는지를 알아보기 위해, 다음과 같은 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 단계에서 독립변인인 내면화된 수치심을 투입하고, 두 번째 단계에서 내면화된 수치심과 조절변인으로 추정되는 처치조건을 투입하였다. 마지막으로 세 번째 단계에서 내면화된 수치심과 처치조건과의 상호작용 항을 투입하여 자애명상 저항감에 대한 설명량의 변화를 확인하였다. 분석 결과, 내면화된 수치심과 처치조건과의 상호작용 항이 통계적으로 유의하여, 처치조건에 따른 조절효과가 있는 것으로 나타났다며, 자세한 결과는 표 4에 제시하였다.

처치조건별로 자애명상 저항감에 대한 내면화된 수치심의 영향력을 알아보기 위해, 자기-자애명상 집단 및 타인-자애명상 집단에 대해 각각 내면화된 수치심이 자애명상 저항감에 미치는 영향에 대한 단순 회귀분석을 실시하였다. 분석결과, 자기-자애명상 집단의 경우, 내면화된 수치심이 1단위만큼 증가할 때마다 자애명상 저항감이 .03만큼 증가하였다, $B = .03, se = .01, t = 3.54, p < .001$. 반면, 타인-자애명상 집단의 경우, 내면화된 수치심이 자애명상 저항감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다, $B = .00, se =$

표 4. 내면화된 수치심과 자애명상 저항감의 관계에서 처치조건의 조절효과

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	R^2	ΔR^2
제1단계					
수치심(A)	.013	.006	.221*	.049	.049*
제2단계					
수치심(A)	.014	.006	.228*		
처치조건(B)	.244	.164	.140	.069	.020
제3단계					
수치심(A)	.057	.018	.938**		
처치조건(B)	.244	.160	.140		
A×B	-.028	.011	-.748*	.124	.055*

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

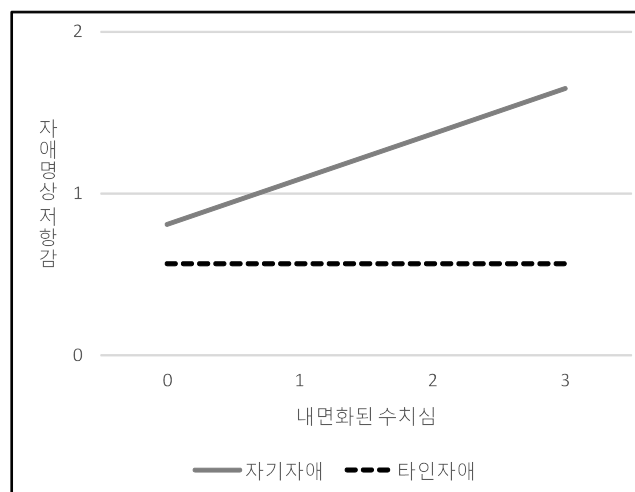


그림 1. 처치조건 별 내면화된 수치심에 따른 자애명상 저항감의 회귀선

.01, $t = -.03$, $p = .98$. 처치조건별 내면화된 수치심에 따른 자애명상 저항감의 회귀선을 그림 1에 제시하였다. 이러한 결과들은 가설 3을 지지하였다.

내면화된 수치심이 자애명상 몰입도에 미치는 영향력을 처치조건이 조절하는지를 알아보

기 위해, 자애명상 몰입도를 종속변인으로 하여 앞서 자애명상 저항감에서와 동일한 절차를 거쳐 분석하였다. 그 결과, 내면화된 수치심과 처치조건의 상호작용 항이 통계적으로 유의하지 않아, 처치조건에 따른 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 따라서, 가설 4는 지지

표 5. 내면화된 수치심과 자애명상 몰입도의 관계에서 처치조건의 조절효과

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>R</i> ²	ΔR^2
제1단계					
수치심(A)	-.011	.005	-.207*	.043	.043*
제2단계					
수치심(A)	-.011	.005	-.209*		
처치조건(B)	-.063	.150	-.040	.045	.002
제3단계					
수치심(A)	-.010	.017	-.182		
처치조건(B)	-.063	.151	-.040		
A×B	-.001	.011	-.029	.045	.000

**p*<.05

되지 않는 것으로 나타났으며, 자세한 분석결과는 표 5에 제시하였다.

실험 2: 연민명상실험

실험 목적

본 연구에서는 내면화된 수치심이 연민명상 과제에 대한 저항감과 몰입도에 미치는 영향을 확인하고자 하였다. 이를 위해서 연민명상 과제를 자기 및 타인의 두 가지 처치조건으로 제작하고 앞서 실험 1과 유사한 실험절차를 적용하였다.

실험 2를 설계한 이유는 자애심과 연민심의 차이에 대한 많은 논의들이 있기 때문이다. 자애와 연민은 자비라는 이름으로 함께 사용되어서 매우 유사한 개념이기도 하지만, 그 차이에 대한 증거들도 존재하는 것으로 보인다. 예를 들어, 자애와 연민은 동기와 정서 측면에서 그 차이점을 구분해 볼 수 있다. 첫째,

동기적 측면에서 자애는 다른 사람들을 사랑과 친절로 대하고 그들이 행복했으면 하는 바람과 소망을 담고 있기 때문에 접근(approach) 동기로, 연민은 다른 사람들이 고통에서 벗어나기를 바라는 마음을 담고 있기 때문에 회피적(avoidant) 동기로 분류할 수 있다. 둘째, 정서의 유인가(valence) 측면에서 자애는 정적인 유인가로, 연민은 부적인 유인가로 분류할 수 있다. 왜냐하면, 자애심을 가지고 다른 사람에게 사랑과 친절함으로 대할 때에는 자신의 정서도 유쾌함을 경험하게 되는 반면, 연민심은 대개 다른 사람의 고통이나 불행을 목격할 때 일어나게 되고 이 때에 우리는 불쾌함을 경험할 수 있기 때문이다. 결과적으로, 다른 사람의 고통에 공감하고 불쌍히 여겨 돕고 싶은 마음을 나타낼 때에 이러한 연민심을 일으키는 주체는 정서적으로 불쾌함을 경험하고 이 부정적인 감정을 완화시키고자 회피적으로 동기화 될 수 있다(김완석, 박도현, 이인실, 2013).

하지만, 학자들마다 연민심의 속성에 대한

일련의 다양한 의견들을 내놓고 있으며, Goetz, Keltner와 Simon-Thomas(2010)가 그들의 개관논문에서 지금까지의 논점들을 다음의 세 가지로 정리하였다. 첫째 연민은 공감적 고통(empathic distress)과 유사하다는 관점, 둘째 연민은 그 자체로 하나의 정서라기보다는 슬픔(sadness) 또는 사랑(love)이 혼재된 정서라는 관점, 셋째 연민은 사랑과는 구별되는 독특한 정서라는 주장이 그것이다. 이러한 논의에 따라 연민을 공감적 고통으로 본다면, 연민심은 회피적 동기와 부정적 정서적 유인가를 나타낼 것이다. 그러나, 연민을 슬픔과 사랑이 혼재된 정서나 그만의 독특한 정서로 본다면, 동기나 정서적 유인가의 측면에서의 분류는 모호해진다.

더욱이 Zeng 등(2015)은 자비명상을 연구할 때에는 심리적 조작의 측면에서 자애명상과 연민명상을 구분할 필요가 있으며, 기존 자비명상 연구에서는 연구자들이 아직까지 이 두 가지 조작의 차이에 대해 간과하고 있다고 지적하였다.

한편, 수치심이 높은 사람들은 우울, 불안, 분노 등의 부정적 정서경험을 더 많이 하는 것으로 알려져 있으며(Russell & Carrol, 1999; Russell, Lewicka & Niit, 1989; Tangney et al., 1992; Watson, Wiese, Vaidya & Tellegen, 1999), 이처럼 평소 부정적 정서를 더 많이 경험한다면 그만큼 그와 관련해 주관적 고통감이 더 클 것이라 가정하였다. 연구자들이 명상 프로그램 실시 경험을 통해 관찰한 바에 따르면, 신체 및 심리적 장애가 없는 건강한 일부 사람들은 연민명상의 문구들, 예를 들어 ‘고통에서 벗어나기를’이 마음에 와 닿지 않는다고 말하는 경우가 종종 있다. 삶에서 큰 고통이나 불행한 사건을 겪고 있지 않은 사람들은

연민명상이 어색하다는 소감을 이야기하고는 한다. 반면, 신체 질환이나 심리장애로 고통받고 있는 사람들은 이러한 연민명상의 문구들에 정서적으로 자극받는 경우가 종종 있다. 이러한 경험으로 미루어 볼 때, 수치심이 높은 사람들은 평소 주관적 고통감이 더 클 것이고 회피적으로 동기화되어 있을 가능성이 있다.

이런 논의들을 근거로 연구자들은 수치심이 높은 사람들은 회피적으로 동기화되어 있을 것이라 가정하였다. 그리고 연민명상은 회피적 동기를 자극할 것이다. 그렇다면 수치심이 높은 사람들은 자신의 평소 동기화된 방향과 일치하는 연민명상에 대해서 느끼는 저항감은 제한적일 것이라 예측하였다.

실험 2를 실시한 또 다른 이유는 앞서 실험 1에서 종속변인인 명상에 대한 저항감과 몰입도를 측정하는 도구에 다소 문제가 있었기 때문이다. 실험 1에서 저항감은 2문항으로 측정되어 신뢰성에 문제가 있었다. 또한 몰입도를 재는 3문항의 신뢰도도 실험 1에서 .76의 내적 합치도를 보여서 좋지 못했다. 따라서 본 연구에서는 명상경험 질문지의 문항을 추가하여 더 신뢰도 높은 척도로 실험을 반복할 필요도 있었다.

가설 1. 내면화된 수치심이 연민명상 과제 도중 느끼는 저항감에 미치는 영향은 없을 것이다.

가설 2. 내면화된 수치심이 연민명상 과제 도중 경험하는 몰입감에 미치는 영향은 없을 것이다.

가설 3. 실험 처치조건에 따라 내면화된 수치심이 연민명상에 대한 저항감에 미치는 영향은 차이가 없을 것이다.

가설 4. 실험 처치조건에 따라 내면화된 수치심이 연민명상에 대한 몰입도에 미치는 영향은 차이가 없을 것이다.

과 자기-연민명상의 두 가지 처치조건에 각각 무선 할당되었다. 참가자들의 인구통계학적 변인들은 표 6에 제시하였다.

참가자

경기도 A대학에서 2015년 9월 10일부터 16일까지 심리학 관련 두 개의 과목을 수강하는 학생들을 대상으로 사전설문을 실시하였다. 실험에 대한 안내와 함께 실험 참가자에게는 2천원 상당의 음료 쿠폰과 교과목의 연구 참여 점수를 보상으로 제공할 것을 약속하였다. 이런 과정을 거쳐, 남녀대학생 116명(남: 62, 여: 54; 연령 = 21.4, $SD = 2.30$)이 연구에 참여하였으며, 실험은 2015년 9월 17일부터 21일 사이에 실시하였다. 참가자들은 타인-연민명상

실험절차

실험은 대학교내 강의실에서 진행하였다. 두 집단으로 나누어 두 번에 걸쳐 실험이 진행되었으며, 타인연민 처치조건은 각 32명과 24명씩, 자기연민 처치조건은 각 36명과 34명씩 집단이 구성되었다. 학생들은 강의실에 앉아서 실험자가 들려주는 8분16여초 분량의 오디오 파일을 스피커를 통해 청취하고 음성 안내대로 따라하였다. 명상 과제가 끝난 후에 미리 배부한 책상 위의 질문지를 작성하였다.

표 6. 실험참가자들의 인구통계학적 특성

변인	범주	평균(표준편차) / 빈도(%)		
		타인연민 ($n = 56$)	자기연민 ($n = 60$)	전체 ($N = 116$)
연령		21.57 (2.36)	21.22 (2.26)	21.39 (2.30)
성별	남성	32 (57.10)	30 (50.00)	62 (53.40)
	여성	24 (42.90)	30 (50.00)	54 (46.60)
종교	무교	42 (75.00)	40 (66.70)	82 (70.70)
	가톨릭	3 (5.40)	9 (15.00)	12 (10.30)
	개신교	8 (14.30)	7 (11.70)	15 (12.90)
	불교	2 (3.60)	3 (5.00)	5 (4.30)
	기타	1 (1.80)	1 (1.70)	2 (1.70)
명상경험	유	3 (5.40)	4 (6.70)	7 (6.00)
	무	53 (94.60)	56 (93.30)	109 (94.00)
심리치료경험	유	12 (21.40)	14 (23.30)	26 (22.40)
	무	44 (78.60)	46 (76.70)	90 (77.60)

주. 연령은 평균(표준편차), 나머지는 빈도(%)

실험자극

실험자극은 앞서 실험 1에서의 자극과 거의 동일하였다. 차이점은 단지 실험 1에서 ‘내가 (또는 그 사람이) 평화롭고 행복하기를’이라는 내용을 ‘내가(또는 그 사람이) 고통과 괴로움에서 벗어나기를’이라고 변경한 부분이다.

측정도구

내면화된 수치심 척도(Internalized Shame Scale; ISS)

실험 1에서 사용한 척도와 동일하다. 실험 2에서 신뢰도는 .95의 내적 합치도를 나타내었다.

명상 경험 질문지

명상에 얼마나 몰입하였는지와 명상 지시문에 대한 저항감을 묻는 총 9문항으로 구성되었다. 실험 1에서 나타난 낮은 신뢰성의 문제를 보완하기 위해 새로운 문항을 추가하여 측정하였다. 각 문항은 ‘전혀 아니다(1점)’부터 ‘매우 그렇다(4점)’까지의 4점 척도로 평정된다. 연민명상 몰입도가 5문항, 연민명상 저항감이 4문항으로 구성되었으며, 신뢰도는 각각 .73과 .80의 내적 합치도를 나타내었다.

결 과

내면화된 수치심이 연민명상 저항감과 연민명상 몰입도에 미치는 영향을 검증하기 위해 단순 회귀분석을 실시하였다. 내면화된 수치심은 연민명상 저항감에 정적인 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 내면화된 수치심이

표 7. 내면화된 수치심이 연민명상 저항감에 미치는 영향

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
수치심	.959	.263	.323***

* $p < .05$

클수록 연민명상 저항감을 크게 느끼는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심이 연민명상 저항감을 설명하는 변량은 약 10.4%로 통계적으로 유의하였다, $F(1, 114) = 13.29, p < .001$. 즉 내면화된 수치심이 연민명상에서도 저항감에 영향을 미치는 것으로 나타나서 가설 1은 지지되지 않았다. 그 결과를 표 7에 정리하였다.

한편, 내면화된 수치심은 연민명상 몰입도에 부적인 영향력을 미치는 것으로 나타났으며, 내면화된 수치심이 클수록 더 낮은 연민명상 몰입도를 경험하는 것으로 나타났다. 내면화된 수치심이 연민명상 몰입도를 설명하는 변량은 약 6.9%로 통계적으로 유의하였다, $F(1, 114) = 8.41, p < .01$. 결과는 가설 2를 지지하지 않았으며, 자세한 결과는 표 8에 정리하였다.

내면화된 수치심이 연민명상 저항감에 미치는 영향이 처치조건에 따라 달라지는지를 알아보기 위해, 다음과 같은 절차에 따라 위계적 회귀분석을 실시하였다. 첫 번째 단계에서 독립변인인 내면화된 수치심을 투입하고, 두

표 8. 내면화된 수치심이 연민명상 몰입도에 미치는 영향

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β
수치심	-.967	.333	-.262**

* $p < .05$

표 9. 내면화된 수치심과 연민명상 저항감의 관계에서 처치조건의 조절효과

변인	<i>B</i>	<i>SE B</i>	β	<i>R</i> ²	ΔR^2
제1단계					
수치심(A)	.959	.263	.323***	.104	.104***
제2단계					
수치심(A)	.939	.258	.316***		
처치조건(B)	.913	.375	.211*	.149	.045*
제3단계					
수치심(A)	-.713	.812	-.240		
처치조건(B)	.915	.369	.212*		
A×B	1.087	.508	.586*	.183	.033*

*** $p < .001$, * $p < .05$

번째 단계에서 내면화된 수치심과 조절변인으로 추정되는 처치조건을 투입하였다. 마지막으로 세 번째 단계에서 내면화된 수치심과 처치조건의 상호작용 항을 투입하여 연민명상 저항감에 대한 설명량의 변화를 확인하였다. 분석 결과, 내면화된 수치심과 처치조건의 상호작용 항이 통계적으로 유의하여, 처치조건

에 따른 조절효과가 있는 것으로 나타났다. 자세한 결과는 표 9에 제시하였다.

처치조건별로 연민명상 저항감에 대한 내면화된 수치심의 영향력을 알아보기 위해, 자기-연민명상 집단 및 타인-연민명상 집단에 대해 각각 내면화된 수치심이 연민명상 저항감에 미치는 영향에 대한 단순 회귀분석을 실시하

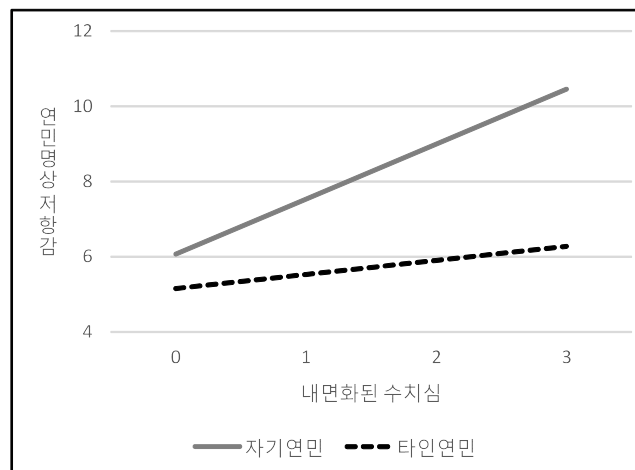


그림 2. 처치조건 별 내면화된 수치심에 따른 연민명상 저항감의 회귀선

였다. 분석결과, 자기-연민명상 집단의 경우, 내면화된 수치심이 1단위만큼 증가할 때마다 연민명상 저항감이 1.46만큼 증가하였다, $B = 1.46$, $se = .39$, $t = 3.72$, $p < .001$. 반면, 타인-연민명상 집단의 경우, 내면화된 수치심이 연민명상 저항감에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다, $B = .38$, $se = .31$, $t = 1.20$, $p = .24$. 이러한 결과들로 가설 3도 지지되지 않았다. 처치조건별 내면화된 수치심에 따른 연민명상 저항감의 회귀선을 그림 2에 제시하였다.

내면화된 수치심이 연민명상 몰입도에 미치는 영향력을 처치조건이 조절하는지를 알아보기 위해, 연민명상 몰입도를 종속변인으로 하여 앞서 연민명상 저항감에서와 동일한 절차를 거쳐 분석하였다. 그 결과, 내면화된 수치심과 처치조건의 상호작용 항이 통계적으로 유의하지 않아서, 처치조건에 따른 조절효과는 없는 것으로 나타났다. 이 결과로 가설 4는 지지되었으며, 자세한 결과는 표 10에 제시하였다.

전체논의

본 연구에서는 자애명상 및 연민명상 과제를 활용한 두 개의 실험을 실시하였다. 실험 1에서는 자애명상 저항감에 내면화된 수치심이 미치는 영향이 자애명상의 대상에 따라서 다른 것으로 나타났다. 즉 수치심이 높은 사람들은 수치심이 낮은 사람들에 비해 자기-자애명상 시에는 높은 저항감을 느끼지만, 타인-자애명상 시에는 수치심이 낮은 사람들과 경험하는 저항감에서 차이가 없었다. 이는 내면화된 수치심이 자의식적 정서인 점을 감안하면 설명가능하다. 슬픔, 공포, 화, 사랑과 같은 1차 정서들이 주로 다른 사람이나 사건에 대해서 느끼는 것인 반면, 자의식적 정서는 주로 자기 자신에 대해서 어떻게 느끼는지와 관련된다(Kalar & Shiota, 2007). 따라서, 수치심이 높은 사람들은 자기 자신의 얼굴과 이미지를 떠올리는 과제에 대해서 부정적인 정서경험을 하였을 것이라 추측된다. Gilbert(1998)의 주장대로, 수치심이 사회적 단서에 의해 무의식적

표 10. 내면화된 수치심과 연민명상 몰입도의 관계에서 처치조건의 조절효과

변인	B	$SE\ B$	β	R^2	ΔR^2
제1단계					
수치심(A)	-.967	.333	-.262**	.069	.069**
제2단계					
수치심(A)	-.957	.334	-.259**		
처치조건(B)	-.441	.486	-.082	.075	.007
제3단계					
수치심(A)	-.059	1.069	-.016		
처치조건(B)	-.442	.486	-.082		
A×B	-.591	.669	-.256	.082	.006

** $p < .01$

으로 발생하는 암묵적 정서라는 전제 하에 자신의 이미지를 떠올리는 것은 수치심의 정서를 암묵적이고 자동적으로 활성화 시킬 수도 있을 것이다.

한편, 내면화된 수치심은 자기-자애명상 저항감에는 영향을 미쳤으나, 자기-자애명상 몰입도에는 영향을 미치지 못했다. 이는 부정적인 정서의 증가가 과제에 대한 몰입도에는 영향을 미치지 못했던 것으로 추측된다. 이런 결과가 나타난 이유에 대해서는 몇 가지 추론이 가능하다. 첫째는 자기-자애명상 과제에 대한 저항감은 일상에서 경험하는 부정적 정서의 강도에 비하면 미약하였을 것이다. 실제 자기-자애명상 과제조건에서 참가자들이 보고한 저항감의 평균점수는 수치심이 높은 집단이 5점 척도 평정에서 약 1.0점, 수치심이 낮은 집단이 약 0.5점 정도를 보고하고 있다. 점수의 상대적 차이로 인해 통계적으로 유의한 결과가 나오기는 하였으나, 참가자들이 느끼는 저항감의 강도가 절대적으로 크지는 않았을 것으로 추측된다. 이런 강도의 정서 경험은 과제에 대한 몰입을 방해할만한 압도적인 것이라기보다는 다소 불편감을 느끼는 수준이었을 것으로 추측된다. 따라서 이것이 명상 과제에 대한 몰입을 방해하는 영향력은 제한적이었을 수 있다.

한편, 좋아하는 사람의 얼굴이나 이미지를 떠올리게 지시하였던 타인-자애명상 과제에서는 수치심이 높은 사람들과 수치심이 낮은 사람들 사이에 경험하는 저항감에서 차이가 없다는 점은 주목할 만하다. 좋아하는 사람의 얼굴이나 이미지를 떠올리는 과제의 긍정적 효과에 대한 다양한 연구결과들이 있는데 (Mikulincer & Shaver, 2007), 주로 안정애착을 점화하는 실험적 과제를 사용한 연구들에서

이와 같은 결과들을 보고하고 있다. Mikulincer, Hirschberger, Nachmias와 Gillath(2001)의 연구에서는 지지적인 애착 대상의 정신적 표상, 예를 들어, 엄마가 아이를 안고 있는 그림이나 연인이 서로를 바라보며 손을 잡고 있는 그림 등을 역하자극으로 제시하고 참가자들의 긍정적 정서가 증가하는 것을 확인하였다. 또한, Baccus, Baldwin과 Packer(2004)는 사랑과 수용의 상징적 이미지를 점화하게 되면 자존감과 같은 자기-가치감을 상승시킬 수 있다고 주장한다. 이런 연구결과들로 미루어 볼 때, 좋아하는 타인에 대한 이미지를 떠올리는 타인-자애명상 과제에서는 수치심이 높은 사람들도 긍정적 정서를 경험할 가능성이 있다. 따라서 이러한 결과는 수치심이 상대적으로 높을 수 있는 사람들을 대상으로 자애명상 기법을 활용한 개입을 할 때에는 자기관련 이미지를 사용하는 것보다는 Gilbert(2014)의 방식처럼 긍정적인 타인의 이미지를 활용하는 것이 효과적일 수 있음을 시사한다.

실험 2에서는 자애명상에서와 마찬가지로 연민명상에서도 수치심과 처치조건에 따른 저항감의 차이가 나타났다. 연구자들은 자애심과 연민심의 차이에 대한 논의를 바탕으로 수치심이 연민명상 과제에 대해서는 별다른 영향을 미치지 않을 것이라 예측하였다. 그러나 결과는 이런 예측과는 달리 연민명상에도 수치심이 부정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 수치심이 높은 사람들은 자기-연민명상에 대해서 저항감을 나타냈다. 앞서 언급했던 Goetz 등(2010)의 개관연구에 따르면, 연민심을 공감적 고통으로 볼 것인지, 슬픔과 사랑이 혼재된 정서로 볼 것인지, 아니면 이와 구별되는 독특한 정서로 볼 것인지에 대한 다양한 논의들이 있어 왔다. 연민심이 그것만의

독특한 정서라는 관점에서는 연민이 반드시 공감적 고통을 포함하지 않을 수도 있다. 이는 생리적으로는 접근적 동기와 관련되고, 뇌에서는 긍정적인 정서 패턴을 보인다는 보고들이 있다(박성현, 2015; Peters & Calvo, 2014). 그러나 개별 연구들마다 연민심의 동기 및 정서적 유인가의 방향을 엇갈리게 보고하고 있다. 예를 들어, Condon과 Barrett(2013)은 연민심이 개념적으로는 정적인 정서이지만, 경험적으로는 부정적인 정서로 느낄 수 있다고 주장한다. 이처럼 연민심의 속성에 대해서는 현재 활발한 논의가 진행되고 있고, 상반된 주장들이 제기되고 있어서 이 문제를 쉽게 결론내릴 수는 없다.

연민심의 속성에 대한 이런 논의들과는 별개로 연구자들이 전제했던 다른 가정들도 함께 점검해 볼 필요가 있다. 그 가정은 첫째, 수치심이 높은 사람들이 회피적으로 동기화되어 있을 것이라는 점, 둘째, 자신의 평소 동기가 접근적 혹은 회피적인가에 따라 그와 일치하는 지시에는 저항감을 덜 경험한다는 것이었다. 그러나 본 연구 설계만으로 이러한 가정들을 모두 검증하기에는 무리가 있었다. 다만 자애명상과 달리 연민명상에서는 수치심이 지시문에 대한 저항감에 영향을 미치지 않았다면, 이런 가설들과 연관 지어 결과에 대한 다양한 해석이 가능했을 것이다. 하지만 실험 2의 결과는 연구자들의 예측과 다르게 나타나서 본 결과만으로는 더 이상의 추가적인 해석은 불가능하다.

그렇다면 수치심이 높은 사람들은 왜 자기-자비명상에 저항감을 느끼는 것일까? 본 연구의 결과만으로 이를 온전히 설명할 수는 없지만, 몇 가지 해석은 가능하다.

첫째, 이런 현상을 자기확증동기(self-verification

motive)와 자기고양동기(self-enhancement motive)로 설명할 수 있다. Swann과 Read(1981)는 사람들이 자신에 대한 관점을 확인하려는 요구를 설명하기 위해 자기확증이라는 용어를 사용하였는데, 사람들은 자기도식(self-schema)에 대한 증거를 찾는다고 알려져 있다. 즉, 부정적인 자기개념을 갖고 있는 사람들은 긍정적인 사회적 피드백을 받았을 때, 부정적 자기도식과 일치되는 방향으로 반응할 가능성이 크다는 것이다. 자기확증 이론가들은 사람들의 칭찬이나 긍정적인 피드백이 기존에 갖고 있는 자기도식과 일치하지 않으면 그것을 거부한다고 주장한다(최훈석, 2005). 반면 자기고양 동기는 자신의 자긍심을 보호하고 높이려는 동기로서 사람들은 자기에 대한 호의적인 정보를 요구한다는 것이다(Krueger, 1998). 이는 사람들의 지각과정(Erdelyi, 1974) 및 기억과정(Greenwald & Pratkanis, 1984), 그리고 귀인과정(Miller & Ross, 1975)등 다양한 판단과정에 영향을 준다고 알려져 있다. 자비명상에서 자기를 대상으로 할 때에는 보통 '내가 행복하기를, 평화롭기를'과 같은 긍정적인 자기 관련 내용을 마음속으로 따라하도록 지시한다. 이 때에 수치심이 높은 사람들은 부정적인 자기도식을 가지고 있을 가능성이 크다. 실제 우울한 사람들은 '행복은 나와 거리가 멀다'고 믿으며, 행복감을 느끼는 자신을 상상하기 어려워한다(Gilbert, 2014). 이처럼 부정적인 자기개념을 가진 사람들은 '나는 행복하지 않다' 또는 '나는 행복하면 안 된다'와 같은 자기도식을 갖고 있을 가능성이 크며, 이것이 '내가 행복하기를'이라는 일종의 자기고양적 동기와 상충될 가능성이 있다.

두 번째 가능한 해석은 조건형성(conditioning)의 원리로 설명하는 것이다. Gilbert(2014)는 자

비중심치료에 대한 경험에서 미루어 볼 때 긍정적 정서 자체에 대한 공포가 존재한다고 주장하였다. Arieti와 Bemporad(1980)는 일부 우울한 사람들은 즐거움을 금기시하는데, 주로 금욕적 환경에서 자란 사람들이 즐거움을 나쁜 것이라고 생각하며, 오늘 행복하면 내일은 무언가 나쁜 일이 일어날 것으로 예상한다고 주장한다. 이런 사람들은 과거에 행복감을 느낀 후에 나쁜 일이 일어났던 경험을 했을 수도 있으며, 이는 정서적 조건화와 연관된다고 주장하고 있다. 즉, 수치심이 높은 사람들이 자비명상에 대한 저항감이 높은 것은 ‘행복이 나쁜 것’이라는 신념이 부정적 정서와 조건화되어 있는 것일 수도 있다. 따라서, 그들에게는 자신의 행복을 기원하는 행위가 두려움을 불러일으켰을 가능성도 있다.

자비명상을 활용한 치료적 개입에서 자신을 사랑하지 못하는 사람들에게 대한 서구 심리치료적 관점은 자기사랑을 강조하는 것을 해결책으로 제시해왔다. 그러나 본 연구의 결과로 미루어 볼 때 자기를 사랑하지 못하는 사람들은 수치심이 높고 자기 자신을 대상으로 하는 자비명상에는 더 큰 저항감을 경험할 것으로 예상된다. 오히려 이들은 자신보다는 자기가 좋아하거나 고마운 사람을 대상으로 할 경우에 더 편안하게 느낄 수 있다. 이는 자기 자신을 대상으로 시작하는 자비명상과 긍정적인 타인을 대상으로 하는 자비명상 중 어느 쪽이 더 효과적일가에 대한 단서를 제공한다. 특히 수치심이 높은 사람들은 고마운 타인을 대상으로 자비명상을 시작하는 것이 더 긍정적인 정서 경험을 촉발시켜서 자비심을 계발하는데 도움이 될 것이라는 예측을 가능하게 한다.

본 연구의 의의는 단순히 자비명상 프로그램의 효과를 검증하는 기존 연구들의 한계를

넘어서서 자비명상의 다양한 구성요소들을 세분화하여 살펴보았다는 데 있다. 기존 자비명상 연구들의 한계는 자비명상의 이런 다양한 측면들을 고려하지 않고 자애명상과 연민명상을 혼합하여 사용하거나 자기-자비와 타인-자비를 혼용하거나 개인차를 고려하지 않은 일률적인 개입전략을 사용한다는 점에 있었다(Zeng et al., 2015). 하지만, 본 연구에서는 자애명상과 연민명상의 심리적 조작의 차이에 따라 독립된 실험을 실시하였고, 각각의 실험에서 그 대상을 자기와 타인으로 분류하였으며, 개인차 변인인 수치심에 따라 자비명상 처치에 어떤 반응을 할 것인지를 살펴보았다. 또한, 실험적 연구방법론을 채택함으로써 자비명상의 다양한 요소들을 어떻게 세분화하여 연구에서 다룰 수 있는지를 보여주었다. 이런 실험연구 패러다임은 향후 자비명상의 효과 기제를 밝히는 데에도 중요한 단서가 될 것이다.

반면, 본 연구의 제한점으로는 선행 연구들의 부족으로 실험에서 시행착오가 있었다는 점이다. 예를 들어, 실험에서 사용된 자비명상 지시문에 대한 저항감과 몰입도를 묻는 질문지는 선행 연구가 없어 연구자가 제작하여 사용하였으나 낮은 신뢰도의 문제를 드러내었다. 후속 연구에서는 본 연구에서 사용한 척도들을 더욱 정교화 하여 신뢰도 높은 측정방법을 고안해 낼 수 있을 것이다. 또한, 본 연구에서는 참가자들의 수치심 수준에 따라 자비명상 지시문에 대한 반응을 살펴보았지만, 향후 연구에서는 수치심을 조작하여 높아진 수치심이 자비명상 지시문에 대한 반응에 영향을 미치는지를 확인해 볼 필요가 있다. 실제로 본 연구자들이 참가자들에게 수치심을 점화하여 높아진 수치심이 자비명상 지시문에 대한 저항

감을 높이는지를 확인하고자 시도하였지만, 수치심 조작에 실패하여 원하는 결과를 얻지는 못하였다. 후속 연구에서는 수치심 조작 방법을 정교화 하여 반복연구를 해 볼 가치가 있겠다.

참고문헌

- 김시업, 김기범 (2003). 자의식적 정서로서 부끄러움의 경험 준거와 심리적 기능분석. 한국심리학회지, 18(3), 29-45.
- 김연금 (2016). 마음챙김기반 자비명상프로그램이 배우자 상실을 경험한 여성노인의 뇌 활성화와 스트레스에 미치는 영향 분석. 한국산학기술학회논문지, 17(4), 312-318.
- 김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 605-621.
- 김완석, 박도현, 이인실 (2013). 사무량심 척도 개발을 위한 예비연구. 한국명상치유학회지, 4(1), 1-11.
- 김완석, 신강현, 김경일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.
- 남기숙 (2002). 정신건강과 관련하여 수치심과 죄책감의 구분 문제. 심리과학, 11(1), 35-52.
- 대림, 각목 (2002). 아비담마 길라잡이. 울산: 초기불전연구원.
- 박성현 (2015). 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가. 한자경 편저, 자비: 깨달음의 씨앗인가 열매인가(pp. 259-301). 서울: 운주사.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애 미소명상수행집단을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(2), 395-424.
- 서영숙 (2008). 대학생의 완벽주의가 심리적 부적응에 미치는 영향: 수치심과 대처방식의 매개효과. 경북대학교 박사학위청구논문.
- 왕인순, 조옥경 (2011). 자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 16(4), 675-690.
- 이선희, 권현용 (2013). 자비명상프로그램이 중년여성의 자존감과 대인관계에 미치는 효과. 한국동서정신과학회지, 16(1), 121-138.
- 이성준 (2014). 자비명상의 효과: 이타성과 안녕감. 아주대학교 박사학위청구논문.
- 이인숙, 최해림 (2005). 내면화된 수치심 척도(ISS)의 타당화 연구: 애착 과민성 자기에, 외로움과의 관계. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 651-670.
- 장지현, 김완석 (2014). 단기 자비명상이 자비심과 이타행동에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 20(2), 89-105.
- 정연주, 김영란 (2008). 상담자의 자애명상 경험연구. 상담학 연구, 9(4), 1851-1862.
- 조용래, 노상선 (2011). 자기 자비 대 주의분산 처치와 특질 자기 자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과. 한국심리학회지: 일반, 30(3), 707-726.
- 조은영, 김세곤 (2012). 자애명상이 청소년의 충동성, 불안 및 스트레스에 미치는 영향. 한국불교상담학회지, 4(1), 71-94.
- 조현주 (2012). 자애명상 기반 수용전념치료 프로그램 개발과 효과: 우울경향 대학생을 중심으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 24(4), 827-846.

- 조현주 (2014). 자비 및 자애명상의 심리치료적 함의. *인지행동치료*, 14(1), 123-143.
- 조현주, 김종우, 송승연 (2013). 화병 환자의 자애명상 치료적 경험과정에 대한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 25(3), 425-448.
- 조현주, 노지애, 이현애, 정성진, 현명호 (2014). 초보 상담자들의 자기 성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과. *청소년학 연구*, 21(12), 25-47.
- 최훈석 (2005). 자기. 한덕웅 편저, *사회심리학* (pp.87-120). 서울: 학지사.
- Arieti, S., & Bemporad, J. (1980). *Severe and Mild Depression: The Psychotherapeutic Approach*. London: Tavistock.
- Baccus, J. R., Baldwin, M. W., & Packer, D. J. (2004). Increasing implicit self-esteem through classical conditioning. *Psychological Science*, 15, 498-502.
- Bailey, K. G. (1987). *Human Paleopsychology: Applications to Aggression and Pathological Processes*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Buddhaghosa (2005). *청정도론 제2권 [Visuddhimagga]*. (대림스님 역). 울산: 초기불전 연구원. (원전은 5세기경에 출판).
- Cohn, M. A., & Fredrickson, B. L. (2010). In search of durable positive psychology interventions: predictors and consequences of long-term positive behavior change. *Journal of Positive Psychology*, 5(5), 355-366.
- Condon, P., & Barrett, L. F. (2013). Conceptualizing and experiencing compassion. *Emotion*, 13(5), 817-821.
- Cook, D. R. (1987). Measuring shame: The internalized shame scale. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 4, 197-215.
- Epstein, S. (1994). Integration of the cognitive and the psychodynamic unconscious. *American Psychologist*, 49, 709-724.
- Epstein, S., Lipson, A., Holstein, C., & Huh, E. (1992). Irrational reactions to negative outcomes: Evidence for two conceptual systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 328-339.
- Erdelyi, M. H. (1974). A new look at the new look: Perceptual defence and vigilance. *Psychological Review*, 81, 1-25.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Norton & Company.
- Focquaert, F., Braechman, J., & Platek, S. M. (2008). An evolutionary cognitive neuroscience perspective on human self-awareness and theory of mind. *Philosophical Psychology*, 21, 1-22.
- Frazier, P. A., Tix, A. P., & Barron, K. E. (2004). Testing moderator and mediator effects in counseling psychology. *Journal of Counseling Psychology*, 51(1), 115-134.
- Frijda, N. H. (1993). The place of appraisal in emotion. [Special issue: Appraisal and beyond: The issue of cognitive determinants of emotion]. *Cognition and Emotion*, 3/4, 357-387.
- Galante, J., Galante, I., Bekkers, M., & Gallacher, J. (2014). Effect of kindness-based meditation

- on health and well-being: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 82(6), 1101-14.
- Gilbert, P. (1998). What is shame? Some core issues and controversies. In P. Gilbert. (Ed.), *Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture* (pp. 3-38). New York: Oxford University Press.
- 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).
- Gilbert, P., Pehl, J., & Allan, S. (1994). The phenomenology of shame and guilt: an empirical investigation. *British Journal of Medical Psychology*, 67, 23-36.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136(3), 351-374.
- Goleman, D. (2003). *Healing Emotions: Conversations with the Dalai Lama on Mindfulness, Emotions, and Health*. Boston: Shambhala.
- Goss, K., Gilbert, P., & Allan, S. (1994). An exploration of shame measures: The other as shamer scale. *Personality and Individual Differences*, 17, 713-717.
- Greenwald, A., & Pratkanis, A. R. (1984). The self. In R. S. Wyer & T. K. Srull (Eds.), *Handbook of Social Cognition* (Vol. 3, pp. 129-178). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hoffmann, S. G., Grossman, P., & Hinton, D. E. (2011). Loving-kindness and compassion meditation: potential for psychological interventions. *Clinical Psychology Review*, 31, 1126-1132.
- Hutcherson, C. A., Seppala, E. M., & Gross, J. J. (2008). Loving-kindness meditation increases social connectedness. *Emotion*, 8, 720-724.
- Izard, C. (1993). Four systems for emotional activation: Cognitive and noncognitive process. *Psychological Review*, 100, 68-90.
- Kalat, J. W. & Shiota, M. N. (2007). 정서심리학 [*Emotion*]. (민경환, 이옥경, 김지현, 김민희, 김수안 공역). 서울: 시그마프레스.
- Kok, B. E., Coffey, K. A., Cohn, M. A., Catalino, L. I., Vacharkulksemsuk, T., Algae, S. B., Brantley, M., & Fredrickson, B. L. (2013). How positive emotions build physical health: Perceived positive social connections account for the upward spiral between positive emotions and vagal tone. *Psychological Science*, 24, 1123-1132.
- Konstam, V., Chernoff, M., & Deveney, Sara (2001). Toward forgiveness: The role of shame, guilt, anger, and empathy. *Counseling and Values*, 46, 26-39.
- Krueger, J. (1998). Enhancement bias in description of self and others. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24, 505-516.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- LeDoux, J. (1998). *The Emotional Brain*. London: Weidenfeld & Nicolson.
- Leith, K. P. & Baumeister, R. F. (1998). Empathy, shame, guilt, and narratives of interpersonal conflicts: Guilt-prone people are better at

- perspective taking. *Journal of Personality*, 66(1), 1-37.
- Lewis, H. B. (1971). *Shame and Guilt in Neurosis*. New York: International Universities Press.
- Lutwak, N., Panish, J., & Ferrai, J. (2003). Shame and guilt: characterological vs. behavioral self-blame and their relationship to fear of intimacy. *Personality and Individual Differences*, 35, 909-916.
- MacLean, P. (1985). Brain evolution relating to family, play and the separation call. *Archives of General Psychiatry*, 42, 405-417.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment Patterns in Adult-hood: Structure, Dynamics, and Change*. New York: Guilford Press.
- Mikulincer, M., Hirschberger, G., Nachmias, O., & Gillath, O. (2001). The affective component of the secure base schema: Affective priming with representations of attachment security. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81, 305-321.
- Miller, D. T., & Ross, M. (1975). Self-serving biases in attribution of causality: Fact or fiction? *Psychological Bulletin*, 82, 213-225.
- Miller, R. S. (1996). *Embarrassment: Poise and Peril in Everyday Life*. New York: Guilford Press.
- Panksepp, J. (1998). *Affective Neuroscience*. New York: Oxford University.
- Peters, D., & Calvo, R. (2014). Compassion vs. Empathy: Designing for resilience. *Interaction* (sep-oct), 49-53.
- Power, M., & Brewin, C. R. (1991). From Freud to cognitive science: A contemporary account of the unconscious. *British Journal of Clinical Psychology*, 30, 289-310.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and Adolescent Self-image*. Princeton, NJ: Princeton University.
- Russell, J. A., & Carroll, J. M. (1999). On the bipolarity of positive and negative affect. *Psychological Bulletin*, 125, 3-30.
- Russell, J. A., Lewicka, M., & Nii, T. (1989). A cross-cultural study of circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 848-856.
- Schore, A. M. (1994). *Affect Regulation and the Origin of the Self: The Neurobiology of Emotional Development*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Shonin, E., Gordon, W. V., Compare, A., Zangeneh, M., & Griffiths, M. D. (2015). Buddhist-derived loving-kindness and compassion meditation for the treatment of psychopathology: a systematic review. *Mindfulness*, 6(5), 1161-1180.
- Summers, F. (2004). 대상관계 이론과 정신병리학 [Object Relations Theories and Psychopathology]. (이재훈 역). 서울: 한국심리치료연구소. (원전은 1994년에 출판).
- Swann, W. B., Jr., & Read, S. J. (1981). Self-verification processes: How we sustain our self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, 17, 351-372.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(1), 102-111.
- 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.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., & Gramzow, R. (1989). *The Test of Self-Conscious Affect*. Fairfax, VA: George Mason University.
- Tangney, J. P., Wagner, P. E., Fletcher, C., & Gramzow, R. (1992). Shamed into anger? The relation of shame and guilt to anger and self-reported aggression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62, 669-675.
- Watson, D., Wiese, D., Vaidya, J., & Tellegen, A. (1999). The two general activation systems of affect: Structured findings, evolutionary considerations, and psychobiological evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76, 820-838.
- Zahn-Waxler, C., Kochanska, G., Krupnick, J., & Mcknew, D. (1990). Patterns of guilt in children of depressed and well mothers. *Development Psychology*, 26, 51-59.
- Zeng X, Chiu C. P. K., Wang R, Oei T. P. S., & Leung F. Y. K. (2015) The effect of loving-kindness meditation on positive emotions: a meta-analytic review. *Frontier of Psychology*. 6:1693.

논문 투고일 : 2017. 01. 23

1 차 심사일 : 2017. 01. 27

게재 확정일 : 2017. 04. 11

The Influence of Shame on the Dislike for Loving-kindness & Compassion Meditation: The Moderator Effect of Object of Loving-kindness & Compassion

Do-Hyeon Park

Wan-Suk Gim

Department of Psychology, Ajou University

Loving-kindness & compassion meditation (LCM) is one of the popular intervention on clinical setting to cultivate loving-kindness & compassion for self and other. Shame is known for unconscious and implicit emotion including negative self-concept. Some researchers suggest that people with high shame have difficulty in cultivating loving-kindness & compassion toward oneself because of shame including the negative self-critic. In this research, it is explored the influence of shame for the object of LCM. There are 2 experiments to find out the answer to this question. In experiment 1, participants ($N = 108$) are randomly assigned to two conditions. The one condition is loving-kindness meditation for self, and the other is loving-kindness meditation for positive others. Dislike and engagement from participants about loving-kindness meditation instruction are measured after meditation for 8 minutes. From the experiment 2, loving-kindness meditation is replaced with compassion meditation from the design of experiment 1. This experiment is conducted because of psychological differences between loving-kindness and compassion. Participants ($N = 116$) are randomly assigned to two conditions, compassion meditation for self and positive others, respectively. The results of experiment 1 show that dislike of loving-kindness meditation for self seems to high when people have high shame, but shame does not have an influence on engagement. For loving-kindness meditation for positive others, shame seems to not affect on dislike and engagement about loving-kindness meditation instruction. The results of experiment 2 show that dislike is higher for self than for positive others about compassion meditation for people with high shame, but shame does not affect on engagement. For discussion, it is suggested that shame has special features of emotion. For the future, we discuss the therapeutic strategy for people with negative self-concept.

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