

RESEARCH ARTICLE

Integration of meditation and cathartic experiences: Mechanisms of emotional release and psychological recovery

Kim, Joonhee

Lecturer, Institute of Liberal Education, Incheon National University

명상과 카타르시스 경험의 통합: 감정 해방과 심리 회복의 메커니즘

김준희

국립인천대학교 기초교육원 강사

Corresponding Author: Kim, Joonhee (pianistjk@naver.com)

Abstract

Purpose: By comparing and examining the concepts of sati in the Buddhist tradition and katharsis in Western philosophy, we propose an integrated approach to relieve negative emotions and induce psychological recovery.

Object of study: The main object of analysis is the practice of sati in Buddhist scriptures and the theory of catharsis in Aristotle's Poetics and Politics.

Method: Through literature analysis, we first examine the theoretical background and emotional perspectives of sati and catharsis, respectively, and compare how emotion, cognition, and morality are linked. Then, based on their similarities and differences, we explore the possibility of combining meditative practice and artistic expression (such as tragedy and music).

Result: Sati deepens positive states of mind such as joy and equanimity by observing negative emotions as they are without suppressing them, while catharsis purifies emotions through art to restore reason and moral judgment. Both contribute to psychological liberation and maturity by combining 'direct experience' and 'cognitive contemplation' of emotions, suggesting that they can ultimately be utilized in various fields such as psychotherapy, education, and social communication.

Keywords: Sati, catharsis, emotional purification, psychological recovery, compassion



OPEN ACCESS

Citation: Kim, Joonhee. Integration of meditation and cathartic experiences: Mechanisms of emotional release and psychological recovery. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 33, 29-38.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.33.3>

Received: March 31, 2025

Revised: April 13, 2025

Accepted: April 14, 2025

Copyright: © 2025 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

I. 들어가는 말

호모 사피엔스(Homo sapiens)는 약 7만 년 전에서 3만 년 전 사이에 이른바 ‘인지혁명’을 경험함으로써 최상위 포식자의 위치에 올라섰다고 알려져 있다(유발 하라리, 2016:44). 이는 신체적 능력의 획기적 진화보다, 지적 능력의 급진적 발전이 결정적 역할을 했다는 점에서 주목된다. 그러나 개인 또는 소수로는 오늘날과 같은 방대한 문명을 일구기 어려우며, 인간이 이러한 거대 사회를 형성할 수 있었던 배경에는 단순한 지적 능력뿐 아니라 ‘공감 능력’이 핵심적으로 기여했다는 연구도 제시되고 있다(자말자키, 2021:15). 즉, 인간이 연대하고 협력해 거대한 집단을 조직할 수 있었던 것은 탁월한 지적 역량에 공감 능력이 결합되었기 때문이라는 분석이다.

한편, 공감 능력 자체는 인간에게만 국한되지 않는다는 견해도 존재한다. 생물학자들의 연구에 의하면 감정 전염(emotional contagion)의 형태로 동물 실험에서도 공감과 유사한 반응이 관찰된다(Anna Pérez-Manrique & Antoni Gomila 2022; Ibukun Akinrinade et al. 2023)¹⁾. 이러한 관점에서는 감정이 특정한 ‘인지적 해석’을 거치지 않고도 전염·공유된다는 점이 강조된다(Nieuwburg et al. 2021; Lima et al. 2019). Nieuwburg는 이것을 ‘감정적 동기화’(Nieuwburg et al. 2021:25)라는 말로 설명한다. 그러나 고대 스토아 철학자 에픽테투스(Epictetus)는 감정을 사유의 산물로 간주했고, 현대에 이르러서도 “생각을 바꿈으로써 감정을 변화시킬 수 있다”는 관점이 계속 주목받고 있다(자말자키 2021:31).²⁾

전통적으로 불교에서도 흔히 ‘생각의 전환’을 통해 감정의 제어를 말하는 것으로 이해되기도 한다. 하지만 이는 그렇게 단순한 것만은 아니다. 불교 수행론에서 욕망이나 분노 등 불건전한 감정 및 생각을 대처하는 방식은 단순히 생각을 바꾸는 방식이 아니다. 생각을 바꾸는 방식은 일반적으로 인지치료에서 주로 사용하는 방식인데 불교 수행론에서는 욕망이나 분노의 뿌리를 이해하고, 그것을 근원적으로 제거하는 방식으로 문제를 해결한다. 그래서 오히려 Lima 등이 말하는 ‘감정은 인지 과정의 개입없이 자동으로(automatically) 작용하는 것’(Lima et al. 2019 : 221)을 불교에서는 무지(無知), 또는 무명(無明)으로 부른다고 할 수 있다. 그래서 불교 수행론은 무명을 명(明)의 과정으로 바꿈으로써, 이러한 자동화 방식을 효과적으로 통제함으로써, 감정의 문제를 해결한다고 볼 수 있다. 그러므로 불교 수행론의 체계는 인지치료와는 명백한 차이가 있다고 지적된다.

감정은 일반적으로 욕망을 포함하며, 기쁨·슬픔·분노·공포 등 다양한 양상으로 발현된다(안도 오사무, 2024:206). 여기에는 긍정적·부정적 감정이 모두 포함되는데, 문제가 되는 것은 주로 부정적 감정이다(Leslie S. Greenberg et al. 2009:34). 더 나아가 긍정적 감정이라 하더라도, 유기체와 환경 간의 상호작용이 끝나는 시점까지 연쇄적 행위를 유도한다는 점에서(ibid.:35), 감정은 고정된 실체라기보다 유동적인 반응 양식으로 이해될 수 있다.

한편 아리스토텔레스는 분노, 온화, 증오, 공포, 질투 등 다양한 심적 경험을 ‘감정(pathê)’이라는 개념 아래 묶어 설명하며, 그 작용이 ‘주어진 삶의 상황이 주는 인상’과 ‘그 인상에 따라 생성되는 즐거움·고통’이 결합한 결과로 이해된다고 보았다(권혁성 2016:92-93). 이는 감정이 개인 내부에서 자생하기보다, 인간과 환경(또는 타인) 사이의 관계 맥락 속에서 생겨난다는 점을 시사한다. 불교 또한 ‘연민(karuṇā)’ 등 특정 긍정적 감정이 내재적 성향이 아니라, 타자의 괴로움을 목격하고 그것을 극복하고자 하는 대인적 관계 속에서 발생한다고 설명한다(아날라요 2018:21).³⁾

일상에서 개인에게 가장 큰 고통을 초래하는 것은 부정적인 감정이다. 불교적 관점에서는 결국 긍정·부정 감정 모두 집착·갈애의 관점에서 극복되어야 할 대상이다. 하지만 일반적으로 삶의 부정적 감정으로 인한 고통은 상당히 직접적인 영향을 미친다. 아리스토텔레스가 말한 카타르시스(katharsis)는 “오염된 요소나 장애를 제거하여 맑고 정상적인 상태에 이르게 하는 일련의 과정”으로 정의되며(권혁성 2022:32; Golden 1962; Nussbaum 1986), 이는 불교의 명상 수행과도 흥미로운 연관성을 가진다. 따라서 본 연구는 불교 명상, 특히 ‘사띠(sati)’ 수행에서 제안하는 감정 해소 메커니즘과, 아리스토텔레스 전통의 카타르시스 이론을 함께 검토함으로써 양자의 통합 가능성을 모색하고자 한다. 이를 통해 동서양의 감정 이해 구조가 지닌 유사성과 차별점을 도출하고, 부정적 감정에 대한 효과적 해소와 심리적 회복 방안을 보다 심층적으로 논의하고자 한다.

1) Ana Pérez-Manrique, Antoni Gomila(2022:2)에서 “설치류는 그룹 파트너의 정서 상태에 매우 민감하게 반응한다는 사실”을 밝힌 여러 선행 연구를 소개하고 있다. 심지어 Ibukun Akinrinade 등은 물고기도 이른바 사회적 공포가 전염된다는 사실을 밝히기도 했다.

2) Elisabeth G.I. Nieuwburg et al.(2021:25)는 “Emotional contagion”이란 용어를 사용한다. Ana Pérez-Manrique, Antoni Gomila(2022)는 논문제목에 “Emotional contagion”을 사용하는 등, 감정 전염이란 표현은 공감을 나타내는 일반적인 용어이다.

3) 아리스토텔레스는 『수사학』에서 연민을 다음과 같이 정의한다. “‘연민’(eleos)은 자신이나 자신에 속한 이들도 겪을 법한 파괴적이거나 고통스러운 재난이 그것을 겪어 마땅하지 않은 [다른] 이에게 가까이 닥쳐온다고 여겨짐으로 인해 일어나는 어떤 고통(8장 1385b13-16)이다.”(권혁성 2016:95) 하지만 불교의 연민은 아리스토텔레스의 이해보다는 보다 넓은 개념이다. ‘고통을 겪지 않아야 할 사람’이란 한정이 성립하지 않는다. 그것이 설령 악한 자에게 벌어지는 일이라고 해도, 연민이 일어나야 한다. 이것을 수행의 한 방법으로 제시한 것이 ‘사무량심’이다.

II. 감정의 해소: 명상과 카타르시스의 접점을 찾아서

1. 명상과 감정

모든 생명체는 감정을 지닌다. 예컨대 설치류의 공포 전염에 관한 연구(Anna Pérez-Manrique 등)나 물고기 집단에서 관찰된 공포 전염(Ibukun Akinrinade 등)은 감정이 인간 이외의 종에게도 존재함을 시사한다. 다만 감정의 종류, 민감성, 인지 수준 등은 종마다 다양하다. 호모 사피엔스(Homo sapiens)의 경우, 복잡한 지적 능력과 결합하여 감정을 어떤 방식으로 처리하는지가 중요한 과제가 된다. 감정은 흔히 긍정적 감정과 부정적 감정으로 나뉘는데, 두 가지 감정 모두 상황에 따라 서로 전이될 수 있어(안도 오사무 2024:190), ‘감정을 어떻게 다룰 것인가?’라는 문제는 인간에게 매우 본질적인 연구 주제가 될 수 있다.

감정은 늘 대상과의 관계에서 발생한다. 혼자 있을 때 느끼는 기쁨이나 슬픔조차도 ‘기억’과도 같은 내적 원인에 의해 촉발되는 것이 일반적이다. 더욱이 공포·분노 등 부정적 감정은 대부분 자신도 모르는 사이에 발생해(안도 오사무 2024: 190) 당혹감을 준다. 감정 발생 원인을 명확히 알 수 없는 경우, 적절한 대처 방안을 찾기 어려우나, 반대로 원인이 식별되면 그에 대응하는 방법을 모색하기가 상대적으로 수월하다. 안도 오사무(2024 191)는 ‘무지각적 반응’을 ‘지각적 관여’로 전환하면 감정의 자극 강도가 감소한다고 설명한다.

불교 명상은 이러한 감정 문제에 대한 해결책으로 ‘감정의 발생과 전개 과정에 대한 명확한 앎(지각)’을 제안한다. 전통적으로 이를 ‘사띠(sati)’라고 하며, 4~5세기 무렵의 주석서에서는 다음과 같이 정의한다.

sati는 마음을 구성하는 특성 중 하나로, 마음이 기억하거나 단순히 기억하는 작용을 의미한다. 마음이 이러저리 흩어지지 않음이 그 특징이며, 잊어버리지 않음이 그 속성이다. 인지 대상에 대면하여 유지되는 것으로 알려지며, 지속적인 인식이나 신체 관찰 등을 기초로 한다. 이는 인지 대상에 확고하게 고정되어 있어 기동과 같고, 눈과 다른 감각의 문을 지키는 수문장과도 같다.(As 121-122; Vism XIV 141, 재인용: Kirk Warren Brown 외 2018:32-33)

즉, 사띠의 핵심은 ‘감정이나 인지의 대상이 가진 특징을 선명하게 기억하고, 이를 직면해 정확히 아는 것’이라고 정리할 수 있다. 이것은 ‘인지(cognition)’라는 개념으로만 한정되지는 않는다.

마음챙김(Mindfulness)은 경험을 기록하지만 비교하지는 않는다. 라벨을 붙이거나 분류하지도 않는다. 모든 것을 마치 처음 일어났던 것처럼 관찰할 뿐이다. 성찰(reflection)과 기억(memory)에 기반한 분석이 아니다. 오히려 생각이라는 매개체 없이 일어나는 모든 일을 직접적이고 즉각적으로 경험하는 것이다. 지각 과정(perceptual process)에서 생각(thought)보다 먼저 나타난다(Venerable H. Gunaratana, 2002:145).

Mindfulness는 sati에 대한 번역이다. 말하자면 사띠는 비교하거나 분류하지 않고 단지 어떤 선입견이나 편견 없이 관찰하는데, 그것을 직접적이고 즉각적으로 경험하여 생각에 앞서 경험한다는 것이다.

이것은 생각(사유 분별)보다 앞선 수준에서 직접적·즉각적으로 경험을 포착한다는 점을 시사한다. 이런 이유로 사띠는 감정을 관찰하면서도 거기에 압도되지 않도록 만들어, 왜곡된 감정의 연쇄를 차단한다. 이것은 감정을 억압하거나 제거하려는 접근이 아니라, 감정을 있는 그대로 수용하고 통찰하는 과정과 가깝다.

부정적 감정을 완전히 없애려는 시도를 하게 되면, 오히려 그 감정이 강화되는 역효과를 낳기도 한다. 따라서 불교 전통에서는 ‘부정적 감정을 없애기보다, 감정이 일어나는 과정을 직면한 뒤 더 이상의 왜곡된 연쇄가 유발되지 않는 방식으로 안정적으로 관찰’하는 방식을 제안한다. 이와 관련해 전해지는 붓다의 일화는 우리에게 깊은 영감을 준다.

달이 없는 캄캄한 밤 깊은 숲속의 묘지 근처 기이하고 무서운 장소에 간다고 해보라. 그렇게 내가 공포와 두려움을 알게 된다고 해보라. 그 와중에 야생동물이 어슬렁거리고 나뭇잎이 바람에 바스락거린다고 하자. 그러면 나는 ‘공포와 두려움이 다가오고 있구나’라고 생각할 것이다. 나는 공포와 두려움의 영향력을 물리치려고 굳게 결심한 채 자리에 앉거나 서거나 걷거나 눕는 등 어떤 자세든 그 상태 그대로 있다. 나는 공포와 두려움을 직면할 때까지, 그것이 나에게 미치는 영향력에서 자유로워질 때까지 그 자세로 몸을 움직이지 않는다. 이렇게 생각한 나는 그대로 행동하였다. 이렇게 나는 공포와 두려움에 직면함으로써 자유로워졌다.⁴⁾

공포와 두려움을 느끼는 상황에서, 자세를 바꾸지 않고 정면으로 그 감정을 바라보며 ‘그 영향력에서 자유로워질 때까지’ 그대로 머무는 태도를 제시한다. 즉, 이는 “무엇이 일어나든 있는 그대로 부동심을 가지고 바라보는 자세”(대니얼 J. 시겔 2020:48)라 할 수 있으며, 명상을 통한 감정 해방 메커니즘의 정수를 잘 보여준다.

4) 잭 콘필드(2020:156). 여기에서 위 인용문은 붓다의 말로 소개되고 있다. 하지만 저자는 정확히 저 진술이 경전 어디에서 인용한 것인지는 밝히고 있지 않다.

2. 카타르시스와 감정

아리스토텔레스는 『시학』에서 카타르시스(Katharsis) 개념을 제시한다. 이는 일반적으로 “감정의 정화(淨化)”로 해석된다. 그는 비극을 설명하는 과정에서 이 용어를 한 차례 언급하는데, 다음 구절에서 확인할 수 있다.

비극은 양념을 친 온갖 언어를 곳곳에 배치해, 낭송이 아니라 배우의 연기를 통해, 훌륭하고 위대한 하나의 완결된 사건을 모방하여 연민과 공포를 느끼게 함으로써 그 감정의 정화를 이루어내는 방식이다(아리스토텔레스 2024:26).

위 인용문은 비극이 연민과 공포라는 감정을 일으키는 장르라는 점을 보여주며, 그러한 감정 유발이 곧 “훌륭한 비극”의 본질적 요소임을 시사한다. 카타르시스를 더 구체적으로 이해하기 위해서는 먼저 아리스토텔레스가 말하는 연민(pity)과 공포(fear)가 어떤 감정인지 살펴볼 필요가 있다.

연민은 사람이 부당하게 대접받는 모습을 볼 때 생기고, 공포는 우리와 똑같은 사람이 불행해지는 모습을 보면 생긴다. 즉 연민은 부당한 불행과 관련되고, 공포는 우리와 똑같은 사람과 관련이 있다. 그래서 악한 자의 불행은 연민도 공포도 불러일으키지 못한다.

... 중략 ...

훌륭한 플롯은 결말이 단일해야지, 어떤 이들이 주장하듯이 이중적이어서는 안된다. 결말은 불행에서 행복으로 바뀌어서는 안되고, 행복에서 불행으로 바뀌어야 한다. 그리고 그 그러한 결말은 앞에서 설명한 사람들이나 그들보다 나은 사람들의 악행이 아니라 큰 실수나 결함에 따른 것이어야 한다.(아리스토텔레스 2024:46-47)

즉, 연민과 공포는 우리와 유사한 인물이 실수나 결함으로 인해 부당한 대우를 받거나 불행에 빠지는 것을 지켜볼 때 생겨나는 감정이다. 비극은 이러한 연민과 공포를 강렬하게 유도함으로써 관객이 카타르시스를 경험하게 한다. 한편, 아리스토텔레스는 카타르시스를 직접적으로 정의한 바가 없으나, 후대 학자들이 이에 대한 다양한 해석을 시도해 왔다. 특히 Golden과 Nussbaum은 카타르시스에 대한 어원 및 개념적 의미를 다음과 같이 정리하였다.

희랍어에서 “카타르시스”라는 말은 기본적으로 어떤 것에서 더러움이나 혼입 요소 등의 장애를 씻어 내거나 떼어내거나 제거함으로써 그것을 깨끗하게 나 맑거나 순수하거나 정상적인 상태로 만드는 조치를 의미한다(권혁성 2022:31-32, 재인용 Golden 1962; Nussbaum 1986).

이러한 어원적 의미를 통해 볼 때, 카타르시스란 훌륭한 비극이 유발하는 연민과 공포를 체험하는 가운데 부정적 감정을 ‘깨끗이 씻어 내고(정화)’ 궁극적으로 심리적·정서적 해방을 얻는 과정을 가리킨다고 해석할 수 있다. 물론 카타르시스 자체가 곧 ‘덕성’을 형성하는 것은 아니지만, 그러한 감정 정화 경험이 덕성을 기르는 데에 기여할 가능성이 있다는 점은 주목할 만하다(권혁성 2022:27).

1) 『시학』과 『정치학』에 나타난 카타르시스

카타르시스 개념을 보다 폭넓게 이해하기 위해서 『시학』 이외에 『정치학』에서 아리스토텔레스가 간략하게 제시한 개념을 살펴보고도 록 한다. 그는 다음과 같이 서술하고 있다.

예를 들어 연민이나 두려움, 혹은 열정 같은 감정들은 어떤 사람들의 영혼에서 매우 강하게 존재하며, 어떤 경우에는 더 많은 영향력을 가지기도 하고 그렇지 않기도 한다. 어떤 사람들은 신성한 멜로디(sacred melodies)의 결과로 종교적 열광 상태에 빠지는데, 이는 그들이 영혼을 신비적 열광으로 자극하는 멜로디를 사용했기 때문이다. 이들은 마치 치유와 정화(healing and purgation)를 발견한 것처럼 회복된다.

연민이나 두려움에 영향을 받는 사람들, 그리고 모든 감정적인 본성(emotional nature)을 가진 사람들은 유사한 경험을 해야 하며, 각자가 이러한 감정에 민감한 정도에 따라 다른 경험을 하게 된다. 그러나 모두가 어느 정도 정화된 상태에서 영혼이 가벼워지고 기쁨을 느낄 것이다. 정화의 멜로디는 또한 인류에게 순수한 즐거움을 제공한다.⁵⁾

5) Aristotle(1999:191). 권혁성(2022:35)은 다음과 같이 번역한다. “말하자면 몇몇 영혼에서 강하게 일어나는 감정은 모든 영혼에 있으며, 덜하거나 더하게 강도의 차이가 날 뿐이다. 예컨대, 연민(eleos)과 공포(phobos)가, 그 밖에 종교적인 열광(enthusiasmos)도, 왜냐하면 어떤 이들은 이 움직임에도 [즉 종교적인 열광에도] 잘 빠져들기 때문이다. 우리가 보건대, 이 사람들은 신성한 멜로디의 영향으로, 영혼을 격양시키는(exorgiazousi) 멜로디를 사용했을(chresōntai) [즉, 들었을 때] 진정된다. 마치 치료와 카타르시스를 받은(tychontas) 듯이 말이다. 연민이 많은 사람들도 공포가 많은 사람들도 일반적으로 다감한(pathêtikous) 사람들도 반드시 같은 것을 경험한다. 그 밖의 다른 사람들(tous d'allous)은 그런 사람들 각각에게 몹이 되는 만큼 같은 것을 반드시 경험한다. 말하자면 모든 사람들에게 반드시 일종의 카타르시스가 일어나고 즐거움을 동반하며 마음이 경감된다.”

이 대목에서 아리스토텔레스는 감정을 인간 보편의 본성으로 바라보며, 강도나 유형에서 차이가 있을 뿐 누구나 공통적으로 연민과 공포, 종교적 열광 등의 감정을 경험한다고 보았다. 또한 이러한 감정들은 음악이라는 예술에 의해서도 일정한 정화 과정(카타르시스)을 거쳐 가벼운 마음 상태와 즐거움을 얻게 된다고 설명했다.

2) 음악을 통한 감정 정화

아리스토텔레스는 『정치학』에서 음악 교육의 중요성을 강조하며, 이를 영혼 내부의 덕성과 연결하여 설명한다.

음악은 본질적으로 달콤함을 가지고 있다. 음악적 선법과 리듬에 대한 일종의 친화성이 우리 안에 있는 것처럼 보인다. 이는 일부 철학자들이 영혼이 조율(tuning)이라고 말하게 하거나, 혹은 영혼이 조율 능력을 가진다고 말하게 한다(Aristotle 1999:188).

그가 말하는 ‘조율’은 에우다이모니아(eudaimonia), 즉 최고선(最高善)의 상태와 관련된 작용으로 이해된다. 다시 말해 영혼은 선(善)의 실현 가능성을 내재적으로 가지고 있으며, 음악이 그러한 영혼의 윤리적 기능을 일깨운다는 것이다. 다음 인용문에서 그는 음악이 어떻게 윤리적 덕성과 감정 정화에 기여하는지를 좀 더 구체적으로 제시한다.

의심할 여지 없이 그들의 영감과 열정은 영혼의 윤리적 부분에 영향을 미친다. 게다가 사람들이 리듬과 선율 외에도 모방을 들을 때, 그들의 감정은 자연스럽게 동조적으로 움직인다. 음악은 즐거움이고 덕(virtue)은 올바른 것을 기뻐하고 사랑하며 미워하는 것으로 구성된다. 점에서, 우리가 습득하고 배양해야 할 가장 중요한 것은 올바른 판단을 형성하고 고귀한 성품과 행동을 취하는 힘이다. 리듬과 선율은 분노와 온화함, 용기와 절제, 그리고 이에 상반되는 모든 성격의 특성을 모방하며, 실제 감정에서 거의 벗어나지 않는다. 우리 자신의 경험에서 알 수 있듯이 이러한 음악을 들을 때 우리의 영혼은 변화를 겪게 된다.

... 중략 ...

반면에 음악에서는 심지어 동일한 멜로디조차도 서로 다르게 영향을 미친다. 어떤 음악은 사람들을 슬프고 엄숙하게 만들고, 또 어떤 음악은 이완된 태도를 유발하며, 또 다른 음악은 중용(moderate)과 차분한 상태를 만들어낸다. 예를 들어 믹솔리디아 선법(Mixolydian)은 사람들을 약화시키고 슬프게 만들며, 리디아 선법(Lydian)은 더 이완된 태도로 이끈다. 반면 도리아 선법(Dorian)은 차분하고 절제된 상태로 만들며, 프리지아 선법(Phrygian)은 열정을 불러일으킨다(Aristotle, 1999:187).

이로부터 음악은 단순히 기분을 좋게 하거나 나쁘게 하는 것을 넘어, 인간의 영혼을 교화하고 윤리적 성품 형성에 관여하는 수단으로 인식된다. 비극에서 연민과 공포가 유발되듯, 음악이 경우 여러 선법(mode)과 리듬을 통해 다양한 감정을 불러일으킬 수 있으며, 이를 바탕으로 영혼의 정화를 가능하게 한다. 즉, 감정이 과도하게 개인을 지배하지 않도록 하고, 궁극적으로는 이성인 제 기능을 발휘하여 ‘중용(中庸)’의 길을 택하도록 돕는 것이다. 이는 앞서 언급한 명상의 ‘사띠(sati)’가 감정을 적절히 관찰하고 조절함으로써 중도(中道)를 지향하는 것과도 일맥상통하는 측면이 있다.

종합하면, 아리스토텔레스에게 카타르시스는 비극과 같은 문학 작품이나 공연을 경험하거나 연주나 음악감상과 같은 다양한 종류의 예술적 경험을 통해 감정이 건강한 방식으로 배출·정화되고, 이성이 되살아나면서 결국 덕스럽고 윤리적인 삶을 지향하게 만드는 핵심 기제로 이해된다. 이러한 구조적 유사성은 뒤에서 논의될 불교 명상 체계와의 비교에도 중요한 단서를 제공한다.

III. 공감의 관점에서 본 명상과 카타르시스

인간의 공감 능력은 선천적일 수 있다. 만일 인간의 공감능력이 인지혁명(Cognitive Revolution)을 통해 습득된 탁월한 능력이라면, 이는 인류가 진화 과정에서 얻은 강력한 자산이라 볼 수 있다. 그러나 모든 개인이 뛰어난 공감 능력을 지닌 것은 아니다. 일부는 이 능력이 현저히 결여된 사례도 존재한다. 때로는 부정적 감정에 대한 심한 공감이 작동하는 경우도 있다. 예컨대 극심한 슬픔을 지닌 사람에게 공감하다가 본인도 함께 깊은 슬픔에 빠지는 경우를 말한다. 이는 공감이 ‘감정적 동기화(emotional motivation)’라는 점과 밀접한 관련이 있다. 감정은 대체로 인지적 과정 없이 자동적으로 일어나는 경우가 많으므로(미치오 카쿠 2015:61), 공감 역시 유사한 매커니즘으로 작동한다고 볼 수 있다.

1. 공감의 분류와 감정훈련

공감은 주로 ‘인지적 공감(cognitive empathy)’과 ‘정서적 공감(emotional empathy)’으로 구분된다(박희영 & 김완석, 2019:275). 인

지적 공감은 타인의 감정을 이해하고 그 의미를 해석하는 과정을 말하고, 정서적 공감은 타인이 느끼는 정서적 반응을 자신도 유사하게 체험하는 것을 의미한다(Nieuwburg 등 2021:31). 한편 대니얼 J. 시젤(2020:114)은 공감을 다섯 측면, 즉 감정적 공명(emotional resonance), 관점이입(perspective taking), 인지적 이해(cognitive understanding), 공감적 걱정(empathic concern), 공감적 기쁨(sympathetic or empathic joy)으로 설명한다.

시젤의 관점에 따르면 감정적 공명·관점이입·인지적 이해는 공감 훈련의 초기 단계에 해당하고, 공감적 걱정과 공감적 기쁨은 불교 전통의 연민(悲, karuṇā) 및 기쁨(喜, muditā) 수행과 연결될 수 있다는 점에서, 공감이 ‘감정훈련’과 깊은 관련이 있음을 시사한다. 실제로 명상이나 카타르시스와 같은 접근은 ‘부정적 감정으로부터의 해방’을 목표로 삼는다는 점에서, 공감 훈련의 한 형태로 이해될 수도 있다.

공감 과정은 인지적이든 자동적이든, 그 감정 내용이 일단 분명히 인식되고 왜곡 없이 받아들여져야 효과적이다. 일반적으로 타인의 감정을 그대로 공유하는 정서적 공감은 왜곡 가능성이 낮다. 반면, 인지적 공감은 해석 과정에서 상대적으로 주관적 편향이 개입될 위험이 높다. 이러한 원리는 자기감정을 다루는 데에도 동일하게 적용된다. 결국 명상은 공감이든 자기감정이든 똑같이 작용하는 심리 기제에 초점을 두고, 그것을 올바르게 ‘처리’하는 방안을 제시한다.

동서양의 심리학 연구는 감정이 ‘생각(인지)’에 기초한다는 점에 점차 주목하고 있다(Lisa Feldman Barrett, 2017). 즉 특정 상황이나 이미지를 제시하고, 그에 대한 감정적 반응을 억제·고양하도록 요청받으면, 대다수 사람은 이성적으로 자신에게 유리한 쪽의 감정을 선택한다(자밀자키 2022:89). 이는 감정에 대한 거리두기가 가능할 때, 인간이 감정을 조절하거나 선택할 수 있음을 의미한다.

그러나 불교적 관점에서는 감정이 ‘자동적 경향성’으로도 설명된다고 본다. 감정은 느낌(vedanā)과 밀접한 관련이 있어, 불편한 느낌이 들면 분노나 혐오가, 유쾌한 느낌이 들면 기쁨이나 만족감이 자연스럽게 일어난다. 불교의 명상 훈련은 이 정서적 반응을 효과적으로 통제하는 방법론을 제시하며, 그 핵심 기제가 ‘사띠(sati)’이다. 사띠(마음챙김, 알아차림)는 일종의 메타인지로서, 느낌이나 감정에 자동 반응하기 보다 이를 비판단적으로 관찰함으로써 2차·3차 감정 연쇄를 차단한다(아날랴오 2014:187). 사띠가 강화되면 1차 감정을 있는 그대로 인정하고 수용해, 불필요하게 증폭되지 않게 만든다.

마음관찰이 탐욕이나 분노와 같은 불건전한 마음 상태에 능동적으로 저항하기 위한 것이 아니라는 사실은 주목할 만한 일이다. 오히려 알아차림의 과업은 일련의 특정한 생각이나 반응들의 기저를 이루는 마음 상태를 명확히 인식함으로써 수용적으로 알아차리는 상태에 머무는 것이다. 인간은 자신의 개인적 금지나 중요시 여기는 것에 대한 위협을 느낄 때 본능적으로 무시하려는 경향이 있기 때문에 그러한 단순한 수용이 필요하다. 자존감을 유지하기 위해 자기 기만을 적용하는 습관은 매우 뿌리가 깊다. 그 때문에 정확한 자기 인식(self awareness)을 계발하기 위한 첫걸음은 마음 안에 숨겨진 감정, 동기 그리고 경향성을 즉각적으로 억누르지 않으면서 그에 대해 정직하게 인식하는 것이 필요하다.(아날랴오, 2014:193)

사띠는 모든 사람이 잠재적으로 지닌 마음의 기능이지만, 훈련 정도에 따라 효과가 달라진다. 이를 통해 무의식에 가까운 생각이나 감정도 의식적으로 떠올릴 수 있고, 그 뿌리를 통찰함으로써 왜곡된 감정 반응을 줄일 수 있다. 이는 특별한 ‘초능력’이라기보다, 마음에 대한 예민한 관찰과 수용적 태도를 갖추는 것에 가깝다. 또한 사띠는 거울 뉴런을 통한 공감(Theory of Mind:Premack)과도 비교될 수 있으나(미치오 카쿠 2015:93)6), 보다 핵심적으로는 ‘현재 경험되는 감정과 생각을 있는 그대로 아는 것’에 방점을 두고 있다. 이는 곧 타인의 감정에 대해서도 해석이나 판단을 자제하고 수용적 자세를 취함으로써, 공감 능력을 높이는 토대가 될 수 있다.

2. Mindfulness와 Sati의 차이

사띠(sati)와 마음챙김(mindfulness)은 자주 동일시되지만, 서로 다른 문화와 맥락에서 사용되는 개념이므로 엄밀히 구분할 필요가 있다는 견해도 있다. 예컨대 Julia Cassaniti(2021)는 동남아시아 불교 수행자들을 인터뷰하며 사띠의 개념을 정리했는데, 이는 초기불교 경전상의 내용과 완전히 일치하지 않을 수 있으며, 또한 Jon Kabat-Zinn이 체계화한 서구의 mindfulness 개념과도 차이가 있다.

Table 1. The difference between mindfulness and sati according to TAPES

TAPES 요소	서구 Mindfulness	불교 Sati
T (Temporality)	현재에 집중	현재+기억, 윤회적 시각 포함7)
A (Affect)	긍정 감정, 행복 강조	감정의 평정, 중립성 강조
P (Power)	자기 통제력, 회복력	초자연·정치·사회적 힘 포함
E (Ethics)	비판단적 태도	옳고 그름 판단, 도덕성 중심
S (Selfhood)	자아 향상, 진정한 나 찾기	무아 실현, 자아해체 훈련

6) 미치오 카쿠(2015:93). “거울뉴런은 누군가를 흉내 내거나 공감하는 데 핵심적인 역할을 한다. 다른 사람이 수행한 복잡한 과제를 당신이 똑같이 재현하거나 다른 사람이 느낀 감정을 함께 느끼면서 공감대를 형성할 수 있는 것은 모두 거울뉴런 덕분이다.”

위 내용을 이해할 때, 우리가 유의해야 할 것은 Julia Cassaniti가 말하는 사띠의 개념은 현재 동남아시아에서의 이해이며, 초기불교의 경전 텍스트를 기반으로 한 이해가 아니라는 점이다. Julia Cassaniti는 동남아의 수행자를 인터뷰하면서 사띠의 개념을 정리하고 있다. Julia Cassaniti는 Mindfulness의 개념은 주로 Jon Kabat-Zinn의 견해를 바탕으로 정의하고 있다. 대체적으로 그의 개념 정의에 동의하지만, 시간성(Temporality), 힘(Power), 윤리성(Ethics)의 개념 정의는 보충 설명과 수정이 필요하다.

시간성에서 사띠는 분명 ‘기억’이라는 측면이 기본 정의이기는 하지만, 그가 말하듯이 단순한 기억의 의미는 아니다(Julia Cassaniti 2024:108). 오히려 사띠는 현재 순간에 대한 올바른 주의집중이라는 의미가 강하다.

sati(또는 산스끄리트어로 smṛti)라는 단어는 원래 ‘memory’ 또는 ‘remembrance’라는 의미를 지니고 있지만, 불교 경전에서 사띠는 현재, 즉 ‘현재에 대한 기억(remembrance of the present)’을 의미하므로 ‘주의’ 또는 ‘인식’에 더 가까운 의미를 지니고 있다. 특히 잘 놓여진, 선한, 옳은, ‘숙련된’(kusala) 인식을 가리킨다. Paṭṭhāna는 ‘바로 옆에, 또는 바로 앞에 놓다’라는 뜻이다. 때로 ‘각성’ 또는 ‘확립’으로 번역되기도 한다.(Madawala Seelawimala et al, 1987: 4)

단순한 기억이 아니라, 지금 여기에서 일어나는 일에 대해서 올바르게 인식하는 것, 그것이 사띠가 가진 기억의 의미이다. 그리고 여기에 붓다의 가르침에 대해서 올바르게 기억하는 것이 포함된다.

또한 옳고 그름을 판단한다는 내용은 관습이나 권위에 따라 판단하는 것이 아니라, 자신의 욕망을 잘 관찰하여 욕망과 갈망에서 벗어나는 마음의 상태를 말하는 것이다. mindfulness가 비판단적 태도를 의미한다는 것이, 반드시 옳고 그름에 대해서 판단하지 않음을 말하는 것이 아니다. 모호한 이해는 잘못된 사건을 낳는다. 옳고 그름을 ‘나’를 기준으로 판단하지 않아야 한다. 결정의 주체로서 ‘나(Ego, I)’를 세우게 되면, 나의 욕망에 부합하는 것과 부합하지 않는 것을 옳고, 그름으로 판단하게 된다. 그리고 이러한 판단을 ‘이성적 판단’이라고 포장하게 된다. 사띠는 이러한 일련의 심리적 과정을 면밀하게 고찰하여, 통찰(insight)이 일어나기 전까지 판단을 유보하고 그저 바라보며, 수용하는 과정을 거치는 것이다. 이와 관련하여 로버트 라이트의 다음의 말은 참고할만 하다.

우리는 ‘이성적 기능(reasoning faculty)’이라는 용어 자체도 ‘이성’이라기보다 인간의 마음에 흔히 보이는 것보다 조금 더 ‘정돈된 숙고’에 가깝다는 점을 보았다. 이렇게 인간은 하나의 이성적 기능이 아니라 여러 개의 이성적 기능‘들’을 가졌다고 볼 수 있다. 이 기능들은 결국 각각의 모듈을 가리키며, 모듈은 자신의 목적 달성을 위해서라면 얼마든지 이유와 구실을 갖다댈 수 있다.(로버트 라이트 2019: 179)

따라서 올바른 판단은 단순 이성적 사고가 아니라, 자기욕망에 빠져들지 않는 통찰적 태도와 연관된다. 불교의 사띠 수행은 이러한 맥락에서 판단을 유보하고 대상(감정·생각)을 있는 그대로 관찰함으로써, 마음이 스스로 통찰에 이르도록 돕는다. 월폴라 라홀라(2018: 120-21)는 이를 “혼란스러운 현실 속에서 흔들리지 않는 닳을 내리는 것”으로 비유한다. 즉, 사띠는 결코 수동적 관찰만을 의미하지 않고, 오히려 내·외적 자극에 대한 ‘깨어 있는 인식’을 강화하여 삶의 지침을 세우는 적극적 기능을 한다는 점에서, 인간의 감정·공감 능력과 깊이 연계된 수련법이라 볼 수 있다.

3. 명상과 카타르시스에서 말하는 연민의 이해

아리스토텔레스의 두 저서, 곧 『시학』과 『정치학』에서는 사띠와 같이 효과적으로 감정을 통제하는 기제는 설명되고 있지 않다. 하지만 아리스토텔레스는 ‘이성’을 잘 사용하는 것이 인간으로서 잘 사는 것이고, 그것이 곧 행복이라고 말한다.

이성을 잘 사용하면 인간으로서 잘 사는 것이고, 더 정확히 말하자면 평생 동안 이성을 잘 사용하는 것이 행복입니다. 어떤 일을 잘하기 위해서는 덕이나 탁월함이 필요하며, 따라서 잘 산다는 것은 덕이나 탁월함에 따라 이성적 영향에 의한 활동으로 구성됩니다.((Richard Kraut 2022).

이러한 맥락에서, 아리스토텔레스가 제시한 카타르시스(katharsis)의 핵심 요소인 연민(pity) 역시 이성적 차원에서 이해될 수 있다. 앞서 논의했듯이, 그는 연민을 “사람이 부당한 대접을 받는 모습을 볼 때 생기는 감정”으로 정의한다. 이는 단순한 감정 배출이 아니라, 극 속 인물의 처지와 실수를 면밀히 살피는 합리적·도덕적 판단(시네시스·그노메)과 결부되는 지적 활동과도 관련된다(Mahesh Ananth, 2014:27). 결국 연민은 인지적 함의를 가진 감정으로서, 이성적 판단의 영역 안에서 올바르게 작동되어야 한다고 볼 수 있다.

반면, 불교 전통에서 연민(悲, karuṇā)은 사무량심(四無量心: 慈·悲·喜·捨) 가운데 하나로, 다른 이의 괴로움이나 고통을 덜어 주려는 태도를 가리킨다(아날랴오, 2018:21). 흥미로운 점은 이 연민이 단순히 ‘타인의 고통에 공감’하는 데 그치지 않고, 궁극적으로 긍정적 감정인 ‘희열(muditā)’로 이어진다는 사실이다.

7) ‘포함’에는 mindfulness개념에 불교의 사띠 개념의 특징을 포함시킬 수 있다는 의미이다.

다른 사람이 괴로움을 받고 있음을 인식하는 것과, 그 사람이 괴로움에서 자유롭게 되기를 바라는 것을 명확하게 구분하는 것이 중요합니다. 실제적인 괴로움에 마음을 두는 것은 괴로움(dukkha)을 성찰하는 것입니다. 이런 성찰은 연민을 명상하면서 함양하는 기반이 됩니다. 그러나 연민 그 자체를 기르는 것은 다른 사람이 괴로움에서 자유롭게 되기를 소망하는 것으로 표현됩니다. 이렇게 하여 마음은 괴로움에서 자유로워지는 것을 하나의 목적으로 삼게 됩니다. 이런 목적은 결과적으로 슬픔을 낳는 것이 아니라, 오히려 긍정적인 마음, 때로는 희열에 가득 찬 마음을 이루게 됩니다(아날라요, 2018:22).

위와 같이 불교적 맥락에서 연민은 고통에 빠진 타인을 향한 것이자, 때로는 분노나 두려움을 겪는 자신에게도 적용되는 태도라고 볼 수 있다. 다음의 일화는 분노·혐오·짜증 등의 감정으로 스스로가 괴로울 때, 연민의 마음이 이를 해소하는 데 어떻게 활용되는지 보여준다.

... 몽둥이와 불타는 화살, 무서운 창을 던지며 나타났다. 이번에도 붓다는 자리에 앉아 미동도 없이 이렇게 말했다. “나는 너를 보았다, 마라여.” 그런 다음 붓다는 자신의 손을 들어 연민의 마음으로 마라의 군대를 건드렸다. 그러자 그들의 창과 화살이 마치 꽃잎처럼 붓다의 발아래 떨어졌다.

... 중략 ...

이와 비슷하게 나도 숲속 수행처에 앉아 있을 때 분노와 혐오, 짜증, 판단이 일어났다. 그때 나는 연민의 마음으로 이렇게 말할 수 있었다. “또 너구나, 마라?”(잭 콘필드, 2020:311-312)

결국 연민은 부정적 감정으로부터 개인을 해방시키는 주요한 작용을 수행한다. 그러나 여기에서 주의해야 할 것은 타인의 고통에 대한 공감은 슬픔이나 분노와 같은 부정적 감정으로 연결되지 않는다는 점이다. 오히려 불교 수행론에서 공감은 희열[muditā, 기쁨]로 이어진다. 그리고 그 희열의 힘은 해탈로 이어지게 된다.

해탈로 이끄는 자애와 연민과 기쁨과 평정을 올바른 때에 실천하며,

모든 세상으로부터 방해받지 않고, 무소의 뿔처럼 혼자서 가라(Sn.73계송).⁸⁾

『숫타니빠따』에서 알 수 있듯이, 연민을 비롯한 자애[mettā], 기쁨[muditā], 평정[upekkhā] 해탈로 이끄는 수행법이다. 그리고 이 수행은 앞서 살펴본 사띠의 확립과 관련이 있다.

그리하여 일체의 세계에 대하여 위로 아래로 옆으로 확장하여, 장애 없이, 원한 없이, 적의 없이, 자애로운, 한량없는 마음을 닦게 하여지이다(Sn.150계송).

서 있거나 거거나 앉아 있거나 누워 있거나 깨어 있는 한, 이 사띠를 확립해야 합니다. 이것이야말로 참으로 청정한 삶이옵니다(Sn.151계송).⁹⁾

Table 1에서 정리했듯이, 사띠는 인지적 요소가 매우 강한 수행 방법으로 불교 명상의 핵심 요소이다. 단순히 인지적 요소가 강한 것이 아니라, 요즘 표현으로 탈동일화, 바라보기, 메타인지, 통찰 등의 요소가 작용하는 수행체계라고 정리할 수 있다.

아리스토텔레스 또한 『정치학』에서 연민과 두려움을 통한 감정 정화가 기쁨을 불러일으킨다고 하며(Aristotle 1999), 이는 불교 명상에서 말하는 ‘연민이 희열로 이어지는 기제’와 어느 정도 상응한다고 볼 수 있다. 여러 연구자들의 해석 가운데 ‘카타르시스란 감정이 이성적·도덕적 반성을 거치며 ‘성숙한 감정·지성·덕’을 함께 강화하는 작용’이라는 해석(Mahesh Ananth, 2014:12-14)은, 불교 명상(사띠)과 공명할 수 있는 지점으로 평가된다.

IV. 결론

모든 생명체는 감정을 지니지만, 인간은 특히 이를 고도화해 다룰 수 있는 지적 능력을 보유한다. 즉, 감정을 원초적인 수준에서 즉각적으로 반응하기보다, 그 발생 원인과 전개 과정을 인식·통찰함으로써 보다 성숙한 행동을 취할 수 있다는 점이 인간적 특성이라 할 수 있다.

본 논문은 불교 명상의 핵심인 사띠(sati)와 서양 철학 전통에서 논의된 카타르시스(katharsis)를 비교·검토하여, 두 개념이 어떻게 ‘감정 해방’과 ‘심리 회복’에 기여하는지 고찰하였다. 명상과 카타르시스가 공통적으로 제시하는 핵심 가치는 부정적 감정의 해소다. 불교 명상에서는 감정의 발생을 억압하지 않고 철저히 관찰·수용함으로써, 무의식적 감정 연쇄를 차단하고 연민이나 희열로 확장하는 길을 제시한다. 한편

8) 전재성(2018:125)의 번역이다.

9) 전재성(2018: 171-172)의 번역이다. 다만 151계송의 “이 사띠를 확립해야 합니다.(etaṃ satīṃ adhiṭṭheyya)”의 경우, 전재성은 “자애의 마음을 새기게 하여지이다.”로 번역하고 있는데, 원문의 sati를 수행론의 의미를 퇴색하지 않기 위하여, 다시 수정하여 번역하였음을 밝혀둔다.

아리스토텔레스의 카타르시스는 비극적·예술적 체험을 통해 연민과 공포를 유발하고 이를 정화해, 이성과 도덕적 판단을 되살림으로써 ‘성숙한 덕(virtue)’으로 나아가는 과정을 강조한다. 두 접근 모두 감정의 인지적·도덕적 차원을 핵심 요소로 삼는다는 점에서 접점을 찾을 수 있다.

결국 명상은 감정이 일어나는 원인을 통찰하고 수용적 태도를 기르는 데 탁월하며, 카타르시스는 예술적 표현을 통해 감정을 건설적으로 발산·정화하도록 돕는다. 이 둘을 상호 보완적으로 적용하면, 개인은 부정적 감정에 효과적으로 대처하며 긍정적 심성을 함양하게 될 뿐만 아니라, 타인의 고통에도 연민과 자애로 대응하는 능력을 발전시킬 수 있다. 이는 심리치료·교육·사회적 소통 등 다양한 영역에서 의미 있는 활용 가능성을 시사한다. 다만 본 연구는 ‘명상을 통한 공감 능력의 향상’과 ‘예술적 카타르시스를 통한 도덕성 강화’ 사이의 구체적 상관관계를 직접적으로 검증하지는 못했으며, 이는 추후 심층적·실증적 연구 과제로 남아 있다.

국문초록

연구의 목적: 불교 전통의 ‘사띠(sati)’와 서양 철학의 ‘카타르시스(katharsis)’ 개념을 비교·검토함으로써, 부정적 감정 해소와 심리적 회복을 유도하는 통합적 접근법을 제시한다.

연구 대상: 불교 경전에 나타난 사띠 수행 방식과, 아리스토텔레스의 『시학』·『정치학』 등을 통해 드러나는 카타르시스 이론을 주요 분석 대상으로 삼는다.

연구 방법: 문헌 분석을 통해 먼저 사띠와 카타르시스가 지닌 각각의 이론적 배경과 감정 관점을 살펴보고, 감정·인지·도덕성이 어떻게 연결되는지 비교한다. 이어 양자가 지닌 공통점과 차이를 토대로 명상적 실천과 예술적 표현의 결합 가능성을 탐색한다.

연구 결과: 사띠는 부정적 감정을 억누르지 않고 있는 그대로 관찰함으로써 희열이나 평정심과 같은 긍정적 마음 상태를 심화하고, 카타르시스는 예술을 통해 감정의 정화를 이끌어 이성과 도덕적 판단을 회복한다. 둘 다 감정의 ‘직접적 체험’과 ‘인지적 숙고’를 병행하여 부정적 심리문제를 해결하는 기제임을 확인할 수 있었으며, 이는 궁극적으로 심리치료·교육·사회적 소통 등 다양한 영역에서도 활용될 수 있음을 시사한다.

주제어

사띠, 카타르시스, 감정의 정화, 심리적 회복, 연민

약호 및 원전

Sn. Suttanipāta, PTS.

Vism. Visuddhimagga, PTS.

참고문헌

- 권혁성(2016). 아리스토텔레스 철학에 나타나는 감정의 본성. 美學, 82(3), 89-137.
- 권혁성(2022). 아리스토텔레스의 ‘카타르시스’에 대한 재고. 美學, 88(2), 27-73.
- 대니얼 J. 시겔(2020). 알아차림. 서울: 불광출판사.
- 미치오 카쿠(2015). 마음의 미래. 파주: 김영사.
- 박희영, 김완석(2019). 이타행동에 대한 마음챙김과 자비심의 차별적 효과 기제: 인지적 공감과 정서적 공감을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 24(1), 273-291.
- 아날라요(2014). Satipatthāna-깨달음에 이르는 알아차림 명상 수행(이필원, 강향숙, 류현정 공역). 서울: 명상상담연구원.
- 아날라요(2018). 자비와 공(이성동, 윤희조 역). 서울: 민족사.
- 윌플라 라홀라(2018). (개정판) 붓다의 가르침과 팔정도(전재성 역). 서울: 한국빠알리성전협회.

- 유발하라리(2015). 사피엔스(조현욱 역). 파주: 김영사.
- 잭 콘필드(2020). 마음이 아플 땐 불교심리학(이재석 역). 서울: 불광출판사.
- 전재성(2018). 숫타니파타-붓다의 말씀. 서울: 한국빠알리성전협회.
- Ana Pérez-Manrique & Antoni Gomila (2022). Emotional contagion in nonhuman animals: A review, *WIREs Cognitive Science*, 13, e1560. <https://doi.org/10.1002/wcs.1560>
- Aristotle (1997). *Politics* (translated by Benjamin Jowett). Batoche Books. <https://historyofeconomicthought.mcmaster.ca/aristotle/Politics.pdf>
- Elisabeth G.I. Nieuwburg et al. (2021). Emotion recognition in nonhuman primates: How experimental research can contribute to a better understanding of underlying mechanisms. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 123, 24-47. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2020.11.029>
- Ibukun Akinrinade et al. (2023). Evolutionarily conserved role of oxytocin in social fear contagion in zebrafish. *Science*, 379(6638), 1232-1237. <https://doi.org/10.1126/science.abq5158>
- Julia Cassaniti (2021). Mindfulness or Sati? An Anthropological Comparison of an Increasingly Global Concept. *Journal of Global Buddhism*, 22(1), 105-120. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4727577>
- Kirk Warren Brown et al. (2018). 알아차림 명상 핸드북(인경스님 외 공역). 서울: 명상상담연구원.
- Leon Golden (1962). Catharsis. *Transactions and Proceedings of the American Philological Association*, 93, 51-60.
- Leslie S. Greenberg & Sandra C. Pivio (2009). 심리치료에서 정서를 어떻게 다룰 것인가(이흥표 역). 서울: 학지사.
- Lima, C. F. et al. (2019). Automaticity in the recognition of nonverbal emotional vocalizations. *Emotion*, 19(2), 219-233. <https://doi.org/10.1037/emo0000429>
- Madawala Seelawimala & Arnold McKinley (1987). Sati (Mindfulness) and the Structure of the Mind in Early Buddhism. *Pacific World*. https://buddhistuniversity.net/content/articles/mindfulness-and-the-structure-of-mind-in-early-buddhism_seelawimala-madawala-mckinley-arnold
- Nussbaum, M. C. (1986). *The Fragility of Goodness*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Richard Kraut (2022). Aristotle's Ethics, *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. *Stanford Encyclopedia of Philosophy*. <https://plato.stanford.edu/entries/aristotle-ethics/>
- Venerable H. Gunaratana (2002). *Mindfulness in Plain English*. Somerville, MA: Wisdom Publications.