

RESEARCH ARTICLE

The effects of a compassion toward others meditation program for middle-aged adults: Focusing on empathy, compassion toward others, and helping behavior

Kim, Hyunjin (Ven. In Hae)

The Temple Abbot, Bogwangsa, Republic of Korea

중장년을 위한 타인자비(compassion toward others) 증진 명상 프로그램의 효과: 공감, 타인연민, 도움행동을 중심으로

김현진(인해)

보광사 주지

Corresponding Author: Kim, Hyunjin (Ven. In Hae) (fml0203@naver.com)



OPEN ACCESS

Citation: Kim, Hyunjin (Ven. In Hae). The effects of a compassion toward others meditation program for middle-aged adults: Focusing on empathy, compassion toward others, and helping behavior. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 35, 1-15.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2025.35.1>

Received: December 03, 2025

Revised: December 11, 2025

Accepted: December 26, 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.

Abstract

The purpose of this study was to examine the effects of a Compassion Toward Others meditation program for middle-aged adults. The research aimed to investigate whether the program influenced empathy, compassion toward others, and helping behavior among participants. To address these questions, a Compassion Toward Others meditation program was conducted for middle-aged participants, and pre- and post-tests were administered using the Empathy Scale, Compassion Toward Others Scale, and Helping Behavior Scale. The data were analyzed using frequency analysis, independent sample t-tests, and paired sample t-tests. The results showed that, after participating in the program, the experimental group demonstrated a significant increase in empathic arousal and emotional empathy compared to before participation. In addition, the experimental group showed a significant increase in compassion toward acquaintances, compassion toward strangers, and overall compassion toward others. The post-test mean score for compassion toward acquaintances was significantly higher in the experimental group than in the control group. Furthermore, the mean score for helping behavior significantly increased in the experimental group after participation compared to before. This study is meaningful in that it empirically demonstrated the effectiveness of a Buddhist-based meditation intervention in enhancing empathy, compassion toward others, and helping behavior among middle-aged adults.

Keywords: middle-aged adults, compassion toward others meditation program, empathy, compassion toward others, helping behavior

I. 서론

중장년 여성들은 생애동안 가족, 자녀, 배우자를 위해 지속적이고 헌신적인 사랑으로 자신의 일생을 희생하며 살아온 사람들이다. Sternberg(2014)는 사랑의 특성을 이해한 가장 최초의 접근이 철학으로부터 나왔다고 하였다. 철학자들은 다양한 방향성에서 보는 사랑의 유형을 제공해주고 있다. 예를 들어, 아가페라는 사랑은 자신의 안녕보다는 연인인 타인의 안녕을 우선 생각하는 희생적인 사랑이며, 스토르케라는 사랑은 천상의 사랑으로, 지적이면서 지속적인 헌신을 한다는 것이다. 반면에, 에로스는 육체적인 사랑에 더 이끌리는 사랑을 한다는 것이다. 철학자들의 이러한 접근은 많은 중장년 여성들에게 자신의 사랑의 특성에 대한 이해를 보다 풍부하게 제공해주면서 이를 통해 자신의 사랑에 대한 통찰을 제공해준다고 할 수 있다.

한국 사회의 중장년 여성들은 전통적 성역할 기대 속에서 가족 돌봄의 일차적 책임을 담당해왔다(유계숙, 2010; 이정현, 김주현, 2020). 이들의 헌신은 아가페적 사랑의 실천으로 볼 수 있으나, 장기간의 자기희생은 정체성 혼란과 심리적 소진으로 이어질 수 있다(엄주영, 2022). 특히 자녀 독립과 배우자 은퇴 등 가족 체계의 변화는 중장년 여성에게 자신의 존재 의미를 재정립해야 하는 과제를 제시한다(김미라, 하영운, 2023). Erikson(1963)의 심리사회적 발달이론에 따르면, 중장년기는 생산성 대 침체의 단계로, 다음 세대에 대한 관심과 사회적 기여를 통해 의미를 찾는 시기이다. 또한 Jung(1965)은 중년기를 개성화 과정의 중요한 전환점으로 보았으며, 이 시기에 내면으로의 전환과 영적 성장이 일어난다고 하였다. 신체적 변화와 역할 전환을 경험하는 이 시기는 자기 성찰과 재정립의 기회가 될 수 있다(배나래, 2022).

중장년 여성들은 생애 동안 타인을 돌보는 역할을 수행하며 자연스럽게 연민의 역량을 발달시켜왔다(최희경, 김승희, 2012). 하지만 이러한 돌봄의 의무감이나 희생으로만 경험될 때, 진정한 자비로 전환되지 못한다. 자비는 자비는 타인의 고통에 대한 관심을 가질 때 경험하는 정서로, 타인을 향한 이타적인 태도를 넘어 개인의 신체적, 심리적 건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 알려져 있다. 즉, 자비는 타인의 안녕을 증진시키고자하는 욕구, 정서, 그리고 동기적 상태이다(Baumeister & Vohs, 2001). 나아가 자신과 타인의 고통에 비방어적, 비판단적인 상태로서, 고통에대한 인지적 이해, 고통을 경감시키기 위한 동기와 행동적 측면까지 포함하는 태도로 더 폭넓게 정의되기도 한다(Gilbert, 2005)

의식적인 타인자비 증진은 과거의 헌신을 의미 있게 재해석하고, 가족 중심의 돌봄을 사회적 차원으로 확장하여 생산성을 실현하는 통로가 된다. 나아가 타인자비는 자기자비와 상호 연결되어 있어(김수연, 박원주, 2023; 배미영, 조준오, 2025), 타인에 대한 연민을 키우는 과정에서 자신에 대한 자비도 함께 성장할 수 있다.

생태학적 관점에서 타인자비는 관계와 체계를 연결하는 핵심 역량이다. 생태학적 체계이론(Bronfenbrenner, 1979)은 개인이 다층적 환경 체계 속에서 발달한다고 본다. 중장년 여성은 미시체계(가족), 중간체계(직장-가정 연결), 외체계(지역사회), 거시체계(문화적 가치)의 영향을 받으며 살아왔다. 특히 한국의 유교적 가족주의와 성역할 규범이라는 거시체계는 여성의 돌봄 역할을 강화해왔다. 이제 중장년기는 이러한 체계들 사이의 관계를 재구성하고, 자신을 중심에 놓는 새로운 생태학적 균형을 찾아가는 시기이다. 중장년기는 자신의 사랑에 대한 이해를 바탕으로 자비의 방향을 재조정하는 전환점이라고 할 수 있다. 자신의 고통을 회피하지 않고 온화하게 바라보는 자기자비를 기반으로(김현진, 2024), 진정한 타인자비를 통해 전체체계의 웰빙을 증진할 수 있다. 중장년 여성이 타인자비를 증진은 가족 내 역할 변화에 유연하게 적응하고, 지역사회와의 새로운 연결을 형성하며, 사회적 관계망을 확장하고 의미 있는 사회적 기여로 이어지는 다리 역할을 할 수 있을 것이다.

선행연구에 의하면, 타인자비(compassion for others)는 타인의 고통을 알아차리고, 그 고통에 정서적으로 공명하며, 고통을 경감시키려는 동기와 행동으로 이어지는 다차원적 과정이다(송기성, 2021; 조기욱, 김환, 2023). Gilbert(2016)는 자비를 고통에 대한 민감성과 고통을 완화하려는 헌신으로 정의하였으며, Neff(2003)는 자비가 자신과 타인 모두에게 향할 수 있는 보편적 역량임을 강조하였다. 타인자비(Pommier, 2010)는 자기자비와 유사한 개념으로, 자비의 대상이 타인을 향한다는 점에서 차이가 있다. 즉, 타인자비는 다른 사람의 고통을 완화하기 위한 결심이 단순한 동정이나 연민을 넘어, 타인에 대한 적극적인 관심과 행동을 포함하는 개념이다. 자비적 사랑(compassionate love)은 타인이 고통에 처하거나 도움이 필요할 때 염려, 걱정함, 그리고 타인을 지지하고 돕고 이해하는 데 초점을 맞춘 태도이다(Sprecher & Fehr, 2005).

타인자비는 공감(empathy), 연민(compassion), 도움행동(helping behavior)이 통합된 과정이다. 공감은 타인의 감정을 이해하고 느끼는 인지적·정서적 능력이며(Batson & Coke, 1981), 연민은 여기에 고통을 경감시키고자 하는 동기가 더해진 것이다(김완석, 박도현, 신강현, 2015; 김정호, 2023; 조옥경, 윤희조, 2016). 도움행동은 이러한 내적 경험이 실제 행동으로 표현되는 것을 의미한다(김용훈, 류리나, 한성열, 2012). Davis(1983)의 대인관계 반응성 지수는 공감의 다차원성을 보여주며, Batson과 Daniel(1990)은 진정한 이타적 동기가 공감에서 비롯됨을 실증하였다. 타인자비는 이 세 요소가 유기적으로 연결될 때 완성된다.

타인자비의 증진은 심리적, 신체적, 사회적 차원에서 다양한 이점을 제공한다. 심리적으로는 우울과 불안이 감소하고 삶의 만족도가 증가하며(마정이, 2016; Cosley, McCoy, Saslow, & Epel, 2010; Mongrain, Chin, & Shapira, 2011), 자기자비와 함께 성장할 때 자기비판과 수치심도 감소한다(박도현, 김완석, 2019). 사회적으로는 관계의 질이 향상되고 사회적 연결감이 증가하며, 친사회적 행동이 활성화되어 공동체 내에서의 역할과 의미를 발견할 수 있다(김수연, 박원주, 2023; 조기욱, 김환, 2023; Sprecher, & Fehr, 2005).

타인자비는 체계적인 명상 수련을 통해 증진될 수 있다. 자애명상(Loving-Kindness Meditation)은 자신과 타인에게 행복과 안녕을 기원하는 구절을 반복하며 자비심을 키우는 방법이다(박성현, 성승연, 미산, 2016). 연민명상(Compassion Meditation)은 고통받는 존재에 초점을 맞추어 연민을 확장한다(김형록, 2017). Compassion-Focused Therapy(Gilbert, & Procter, 2006)는 자비로운 자기 이미지를 형성하고 자비로운 마음을 훈련하는 구조화된 접근이다. 또한 일상에서 자비를 실천하는 비공식 수련, 예를 들어 타인의 관점 취하기, 자비로운 글쓰기, 작은 친절 행동 등도 효과적이다(김은주, 조성호, 2012; 박상환, 김장이, 방병노, 2016; 유병현, 노상선, 조용래, 2020). 중장년 여성을 위한 프로그램은 이러한 다양한 방법을 통합하여 개인의 경험과 발달 과제에 맞게 구성될 수 있다.

본 연구는 중장년을 위한 타인자비 증진 명상 프로그램의 효과를 검증하는 것을 목적으로 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 공감에 영향을 미치는가?, 둘째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 타인연민에 영향을 미치는가? 셋째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 도움행동에 영향을 미치는가?이다.

II. 연구방법

1. 프로그램

1) 목적

중장년이 자기자비와 타인자비를 바탕으로 타인의 고통을 인식하고, 이에 공감하며, 친절하고 온정적인 태도로 반응하여 실제적인 도움행동으로 확장하는 것이다.

2) 구성 근거

본 연구의 타인자비 증진 프로그램은 자기자비와 타인자비의 통합적 관점을 토대로 구성하였다. 프로그램은 타인자비의 핵심 요소로 제시되는 세 가지 구성요소인 ① 고통을 인식하기(awareness of suffering), ② 고통에 대해 친절하고 온정적인 정서적 반응을 보이기(benevolent emotional response), ③ 고통을 덜거나 예방하려는 동기와 행동을 갖기(motivation/action to alleviate or prevent suffering)를 중심으로 설계하였다. 먼저, ‘고통을 인식하기’ 단계에서는 자신과 타인의 고통을 명확히 인식하고 이를 회피하거나 판단하지 않도록 돕는 명상과 마음챙김 훈련이 포함되었다. 다음으로, ‘온정적인 반응을 보이기’ 단계에서는 타인의 고통에 대해 비판이나 거리두기보다는 공감과 따뜻한 마음으로 반응할 수 있도록 자비 명상과 공감 훈련을 실시하였다. 마지막으로, ‘고통을 덜거나 예방하려는 동기·행동’ 단계에서는 타인에게 친절을 실천하고 도움을 제공하는 구체적인 행동 계획을 수립하고 실행하는 활동을 포함하였다. 이러한 단계적 구성은 자기자비를 통해 자신에게 향하던 이해와 따뜻한 태도를 타인에게 확장함으로써, 정서적 및 행동적 차원의 자비 실천을 균형 있게 발전시킬 수 있도록 하였다.

3) 프로그램 개요

본 연구의 프로그램은 김현진(2024)이 중장년을 위하여 개발한 자비 프로그램에 타인자비에 대한 내용을 추가하여 재구성하였다. 프로그램은 호흡명상, 마음챙김, 자비명상을 중심으로 20분씩 총 8회기, 160분으로 구성되었다.

표 1. 중장년을 위한 타인자비 증진 명상 프로그램의 개요

회기	주 제	내 용	주요 명상
1	명상에 대한 이해	명상이란?	◦호흡명상
2	자기자비와 타인자비 이해하기	타인자비의 개념 이해	◦마음챙김 ◦셀프 컴패션 ◦아더 컴패션
3	마음챙김으로 고통 인식하기	자신의 감정과 신체감각 알아차리기	◦셀프 컴패션 ◦아더 컴패션
4	타인의 고통 알아차리기	가까운 타인의 어려움 떠올리고 공감하기	◦셀프 컴패션 ◦아더 컴패션
5	따뜻한 마음으로 반응하기	공감적 경청, 따뜻한 마음 키우기 명상	◦셀프 컴패션 ◦아더 컴패션
6	타인에게 친절 실천하기	친절 행동 계획 세우기	◦셀프 컴패션 ◦아더 컴패션
7	공동체적 자비 확장하기	낯선 타인 및 사회 구성원 대상 자비 명상	◦셀프 컴패션 ◦아더 컴패션
8	성찰과 통합	프로그램 참여 성찰, 지속적 실천 계획 수립	◦호흡명상

2. 연구설계

본 프로그램은 중장년을 위한 타인자비 증진 명상 프로그램은 00년 00월 00일~00일까지 000에서 실시되었다. 연구의 참여자 모집을 위하여 본 프로그램의 취지를 알고 참여를 희망하는 연구대상자에 대하여 자발적인 신청을 받았다. 총 30명의 연구대상이 신청하였으며, 간단한 전화 면담을 통하여 연구 참여에 대한 안내와 동의를 획득하는 절차를 거쳐 30명 모두를 연구대상으로 포함하였다. 전체 연구 참여자 20명 중 10명 무선적으로 표집하여 실험집단으로 배치하였으며, 나머지 10명을 통제집단으로 배치하였다. 실험집단의 프로그램이 종료 된 후 통제집단에게도 동일한 프로그램을 제공하였다.

01	X	02
03		04
01, 03 : 사전검사 (마음챙김, 공감, 타인연민 척도)		
02, 04 : 사후검사 (마음챙김, 공감, 타인연민 척도)		
X : 실험처치 (중장년을 위한 타인자비 증진 명상 프로그램의 개요)		

그림 1. 실험설계 모형

3. 연구대상

연구대상자는 총 30명으로 실험집단 15명, 통제집단 15명으로 구성되었다. 전체 참여자 중 여성이 25명(83.3%)으로 남성 5명(16.7%)보다 많았으며, 연령은 50대가 19명(63.3%)으로 가장 많고 40대 6명(20.0%), 60대 5명(16.7%) 순이었다. 종교는 불교가 17명(56.7%)으로 가장 많았으며, 무교 8명(26.7%), 천주교 3명(10.0%), 기타 1명(3.3%), 무응답 1명(3.3%)이었다. 종교활동 기간은 20년 이상이 9명(30.0%)으로 가장 많았고, 1년 이상 5년 미만 및 5년 이상 10년 미만이 각각 4명(13.3%)이었다. 직종은 전문가 및 관련 종사자가 11명(36.7%)으로 가장 많았고, 기타가 6명(20.0%), 그 외 직종은 소수였다. 학력은 대학 졸업이 21명(70.0%)으로 다수를 차지하였으며, 고등학교 졸업은 9명(30.0%)이었다. 결혼상태는 기혼이 23명(76.7%)으로 가장 많았고, 이혼 3명(10.0%), 미혼과 사별이 각각 2명(6.7%)이었다. 주관적 건강상태는 ‘보통이다’와 ‘건강하다’가 각각 11명(36.7%)으로 가장 높게 나타나, 전반적으로 보통 이상의 건강 상태를 지닌 것으로 나타났다.

표 2. 인구통계학적 변인

구분		집단		전체
		실험집단	통제집단	
성별	남	3(20.0%)	2(13.3%)	5(16.7%)
	여	12(80.0%)	13(86.7%)	25(83.3%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
연령	40대	2(13.3%)	4(26.7%)	6(20.0%)
	50대	11(73.3%)	8(53.3%)	19(63.3%)
	60대	2(13.3%)	3(20.0%)	5(16.7%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
종교	불교	10(66.7%)	7(46.7%)	17(56.7%)
	천주교	0(0.0%)	3(20.0%)	3(10.0%)
	무교	3(20.0%)	5(33.3%)	8(26.7%)
	기타	1(6.7%)	0(0.0%)	1(3.3%)
	무응답	1(6.7%)	0(0.0%)	1(3.3%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
종교활동 기간	1년 이상 5년 미만	2(13.3%)	2(13.3%)	4(13.3%)
	5년 이상 10년 미만	2(13.3%)	2(13.3%)	4(13.3%)
	10년 이상 15년 미만	2(13.3%)	0(0.0%)	2(6.7%)
	15년 이상 20년 미만	2(13.3%)	0(0.0%)	2(6.7%)
	20년 이상	3(20.0%)	6(40.0%)	9(30.0%)
	무응답	4(26.7%)	5(33.3%)	9(30.0%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
직종	관리직	1(6.7%)	1(6.7%)	2(6.7%)
	전문가 및 관련 종사자	7(46.7%)	4(26.7%)	11(36.7%)
	사무종사자	0(0.0%)	2(13.3%)	2(6.7%)
	서비스종사자	0(0.0%)	2(13.3%)	2(6.7%)
	판매종사자	0(0.0%)	2(13.3%)	2(6.7%)
	농림어업종사자	1(6.7%)	0(0.0%)	1(3.3%)
	기능원 및 관련 기능 종사자	1(6.7%)	0(0.0%)	1(3.3%)
	단순노무종사자	0(0.0%)	1(6.7%)	1(3.3%)
	기타	5(33.3%)	3(20.0%)	6(26.7%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
학력	고등학교 졸업	3(20.0%)	6(40.0%)	9(30.0%)
	대학 졸업	12(80.0%)	9(60.0%)	21(70.0%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
결혼상태	기혼	10(66.7%)	13(86.7%)	23(76.7%)
	미혼	2(13.3%)	0(0.0%)	2(6.7%)
	이혼	2(13.3%)	1(6.7%)	3(10.0%)
	사별	1(6.7%)	1(6.7%)	2(6.7%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	30(100.0%)
주관적 건강상태	매우 건강하지 않다	2(13.3%)	1(6.7%)	3(10.0%)
	건강하지 않다	1(6.7%)	3(20.0%)	4(13.3%)
	보통이다	5(33.3%)	6(40.0%)	11(36.7%)
	건강하다	6(40.0%)	5(33.3%)	11(36.7%)
	매우 건강하다	1(6.7%)	0(0.0%)	1(3.3%)
	전체	15(100.0%)	15(100.0%)	15(100.0%)

참여자 응답 중 연속해서 무응답이 10개 이상인 사례를 제외하고 실험집단 14명, 통제집단 12명의 데이터를 분석에 활용하였다.

2. 측정도구

1) 공감 척도

본 연구에서 공감을 측정하기 위하여 Mehrabin과 Epstein(1972)의 정서공감 척도, Davis(1980)가 제작한 IRI검사, Bryant(1982)가 개발한 정서 공감 척도를 박성희(1994)가 번안한 것을 전병성(2003)이 재구성한 척도를 활용하였다. 공감 척도는 총 30문항이며, 인지적 공감과 정서적 공감의 2개 영역으로 나누어져 있으며, 각 영역별로 2개씩 하위변인으로 구성되어 있다. 인지적 공감은 관점 취하기(8문항), 상상하기(7문항)으로 구성되어 있으며, 정서적 공감은 공감적 관심(7문항), 공감적 각성(8문항)으로 구성되어 있다. 공감 척도는 Likert식 5점 척도로 측정되며 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지로 구성되어 있다. 각 하위변인별로 한 문항씩 역채점하여 계산하며, 척도 전체의 점수가 높을수록 공감이 높은 것으로 해석할 수 있다. 정경아(2010)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .767로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .728로 나타났다.

표 3. 공감 척도의 세부 내용

영역	하위변인	문항번호	문항수	Cronbach's α
인지적 공감	관점 취하기	1,2,3,4,5,6,7,8	8	.728
	상상하기	9,10,11,12,13,14,15	7	
정서적 공감	공감적 관심	16,17,18,19,20,21,22	7	
	공감적 각성	23,24,25,26,27,28,29,30	8	
전체			30	

2) 타인연민 척도

본 연구에서 타인연민을 측정하기 위하여 Sprecher와 Fehr(2005)가 개발한 연민적 사랑 척도를 김완석과 신강현(2014)이 한국판 단축형 척도로 개발한 아주 연민사항 척도를 활용하였다. 타인연민 척도는 총 24문항이며, 친지판(12문항), 일반인판(12문항)의 2개 요인으로 구성되어 있다. 타인연민 척도는 Likert식 5점 척도로 측정되며 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지로 구성되어 있다. 척도 전체의 점수가 높을수록 타인연민이 높은 것으로 해석할 수 있다. 박수진(2021)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .94로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .957로 나타났다.

표 4. 타인연민 척도의 세부 내용

하위변인	문항번호	문항수	Cronbach's α
친지판	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12	12	.957
일반인판	13,14,15,16,17,18,19,20,21,22,23,24	12	
전체		20	

3) 도움행동 척도

본 연구에서 도움행동을 측정하기 위하여 Bal-Talrhk Raviv(1979)가 개발하고 이현숙(1999), 김택호(2004)가 수정한 척도를 타인연민 척도를 활용하였다. 타인연민 척도는 총 18문항이며, 공감요인(5문항), 조력요인(10문항), 증여요인(3문항) 3개 요인으로 구성되어 있다. 도움행동 척도는 Likert식 5점 척도로 측정되며 '전혀 그렇지 않다(1점)'부터 '매우 그렇다(5점)'까지로 구성되어 있다. 척도 전체의 점수가 높을수록 도움행동이 높은 것으로 해석할 수 있다. 본 연구에서는 실제 행동이 아닌 경향성을 확인하기 위한 것으로 척도 전체를 대상으로 분석을 실시하였다. 김택호(2004)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .90으로 나타났으며, 본 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .948로 나타났다.

표 5. 타인연민 척도의 세부 내용

하위변인	문항번호	문항수	Cronbach's α
공감요인	1,2,3,6,16	5	.948
조력요인	4,5,7,9,10,11,12,13,15,18	10	
증여요인	8,14,17	3	
전체		18	

3. 자료의 처리 및 분석방법

수집된 데이터에 대한 기초적인 분석을 위하여 신뢰도 계수(Cronbach's α)를 산출하고, 인구통계학적 변인에 대한 빈도분석을 실시하였다. 본 연구의 연구문제를 검증하기 위하여 첫째, 사전 조사 결과에 대한 실험집단과 통제집단의 동질성 확인, 사후 조사 결과에 대한 실험집단과 통제집단 간 차이를 비교 분석하기 위하여 독립표본 t-검정을 실시하였다. 둘째, 프로그램 실시에 따른 각 집단별 사전-사후 변화를 살펴 보기 위하여 사전조사 결과와 사후 조사결과에 대한 대응표본 t-검정을 실시하였다.

III. 연구 결과

1. 실험집단과 통제집단의 동질성 검증

1) 공감의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 두 집단의 공감 사전 평균에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 공감의 하위요인과 척도 전체 모두에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질한 공감 특성을 가지고 있다고 볼 수 있다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 공감 사전검사 평균 차이(N=26)

구분		집단	n	M	SD	t
인지적 공감	관점 취하기	실험	14	2.93	.293	-.588
		통제	12	3.01	.414	
	인지적 공감	실험	14	2.94	.284	.369
		통제	12	2.88	.502	
	전체	실험	14	2.93	.248	-.087
		통제	12	2.95	.440	
정서적 공감	공감적 관심	실험	14	3.33	.259	1.846
		통제	12	3.15	.206	
	공감적 각성	실험	14	3.72	.559	-.993
		통제	12	3.91	.374	
	전체	실험	14	3.52	.407	-.044
		통제	12	3.53	.238	
전체		실험	14	3.23	.313	-.076
		통제	12	3.24	.270	

2) 타인연민의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 두 집단의 타인연민 사전 평균에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을

실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 타인연민의 하위요인과 척도 전체 모두에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질한 타인연민 특성을 가지고 있다고 볼 수 있다.

표 7. 실험집단과 통제집단의 타인연민 사전검사 평균 차이(N=26)

구분	집단	n	M	SD	t
친지판	실험	14	3.70	.360	-1.243
	통제	12	3.85	.271	
일반인판	실험	14	2.51	1.031	-1.140
	통제	12	2.85	.406	
전체	실험	14	3.10	.695	-1.228
	통제	12	3.35	.284	

3) 도움행동의 동질성 검증

실험집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위하여 두 집단의 도움행동 사전 평균에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 실험집단과 통제집단의 도움행동의 척도 전체 모두에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단이 동질한 도움행동의 특성을 가지고 있다고 볼 수 있다.

표 8. 실험집단과 통제집단의 마음챙김 사전검사 평균 차이(N=26)

구분	집단	n	M	SD	t
도움행동 전체	실험	14	2.67	.943	-1.921
	통제	12	3.32	.754	

* $p < .05$

2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과 검증

1) 공감의 사후 효과검증 결과

프로그램 참여에 따른 실험집단과 통제집단의 공감 평균의 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 공감 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 공감의 하위요인인 긍정적 정서에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

표 9. 실험집단의 공감 사후검사 평균 차이(N=26)

구분	집단	n	M	SD	t
인지적 공감	관점 취하기	실험	14	2.98	-.426
		통제	12	3.03	
	인지적 공감	실험	14	2.83	.023
		통제	12	2.82	
	전체	실험	14	2.90	-.137
		통제	12	2.93	
정서적 공감	공감적 관심	실험	14	3.45	1.604
		통제	12	3.26	
	공감적 각성	실험	14	3.95	.908
		통제	12	3.78	
	전체	실험	14	3.70	1.448
		통제	12	3.52	
전체	실험	14	3.30	.103	1.110
	통제	12	3.22	.235	

2) 타인연민의 사후 효과검증 결과

프로그램 참여에 따른 실험집단과 통제집단의 타인연민 평균의 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 타인연민 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 타인연민의 하위요인인 친지판에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.293$, $p<.05$). 나머지 하위요인과 척도 전체에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 10. 실험집단의 타인연민 사후검사 평균 차이(N=26)

구분	집단	n	M	SD	t
친지판	실험	14	4.18	.525	2.293*
	통제	12	3.81	.264	
일반인판	실험	14	2.87	.642	.071
	통제	12	2.85	.418	
전체	실험	14	3.52	.507	1.217
	통제	12	3.33	.272	

* $p<.05$

3) 도움행동의 사후 효과검증 결과

프로그램 참여에 따른 실험집단과 통제집단의 도움행동 평균의 차이를 확인하기 위하여 실험집단과 통제집단의 도움행동 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시한 결과, 도움행동의 척도 전체에서 통계적으로 유의미한 평균 차이가 있는 것으로 나타나지 않았다.

표 11. 실험집단의 타인연민 사후검사 평균 차이(N=26)

구분	집단	n	M	SD	t
도움행동 전체	실험	14	3.05	.651	.811
	통제	12	3.27	.734	

* $p<.05$

3. 실험집단 사전-사후 변화

1) 공감의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 공감과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 공감의 하위요인인 공감적 각성($t=-5.339$, $p<.001$), 정서적 공감 영역 전체($t=-3.094$, $p<.01$)에서 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 관점 취하기, 인지적 공감, 인지적 공감 전체, 공감적 관심, 공감 척도 전체에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 12. 실험집단의 공감 사전-사후검사 평균 차이(N=14)

구분		집단	n	M	SD	t
인지적 공감	관점 취하기	사전	14	2.93	.293	-1.249
		사후	14	2.98	.207	
	인지적 공감	사전	14	2.94	.284	.505
		사후	14	2.83	.639	
	전체	사전	14	2.93	.248	.237
		사후	14	2.90	.413	
정서적 공감	공감적 관심	사전	14	3.33	.259	-1.710
		사후	14	3.45	.321	
	공감적 각성	사전	14	3.72	.559	-5.339***
		사후	14	3.95	.561	
	전체	사전	14	3.52	.407	-3.094**
		사후	14	3.70	.402	
전체		사전	14	3.23	.313	-1.139
		사후	14	3.30	.103	

** $p < .01$, *** $p < .001$

2) 타인연민의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 타인연민과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 타인연민의 하위요인인 친지판($t = -4.002$, $p < .01$), 일반인판($t = -3.493$, $p < .01$), 척도 전체($t = -4.762$, $p < .001$)에서 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

표 13. 실험집단의 타인연민 사전-사후검사 평균 차이(N=14)

구분	집단	n	M	SD	t
친지판	사전	14	3.70	.360	-4.002**
	사후	14	4.18	.525	
일반인판	사전	14	2.51	1.031	-3.493**
	사후	14	2.87	.642	
전체	사전	14	3.10	.695	-4.762***
	사후	14	3.52	.507	

** $p < .01$, *** $p < .001$

3) 도움행동의 사전-사후 효과검증 결과

실험집단 내의 도움행동의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 도움행동 척도 전체($t = -4.104$, $p < .01$)에서 사전에 비해 사후에 유의미하게 높아진 것으로 나타났다.

표 14. 실험집단의 마음챙김 사전-사후검사 평균 차이(N=14)

구분	집단	n	M	SD	t
도움행동 전체	사전	14	2.67	.943	-4.104**
	사후	14	3.05	.651	

** $p < .01$, *** $p < .001$

4. 통제집단 사전-사후 변화

1) 공감의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 공감과 그 하위 요인의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서는 공감 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 15. 통제집단의 공감 사후검사 차이 검증(N=12)

구분	집단	n	M	SD	t
인지적 공감	관점 취하기	사전	3.01	.414	-.692
		사후	3.03	.370	
	인지적 공감	사전	2.88	.502	.834
		사후	2.82	.484	
	전체	사전	2.95	.440	.422
		사후	2.93	.405	
정서적 공감	공감적 관심	사전	3.15	.206	-1.567
		사후	3.26	.264	
	공감적 각성	사전	3.91	.374	2.031
		사후	3.78	.358	
	전체	사전	3.53	.238	.185
		사후	3.52	.198	
전체	사전	12	3.24	.270	.308
	사후	12	3.22	.235	

2) 타인연민의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 타인연민의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 타인연민의 사전 조사결과와 사후 조사 결과 간에 통계적으로 유의미한 평균 차이가 나타나지 않았다.

표 16. 통제집단의 타인연민 사후검사 차이 검증(N=12)

구분	집단	n	M	SD	t
친지판	사전	12	3.85	.271	2.171
	사후	12	3.81	.264	
일반인판	사전	12	2.85	.406	-.123
	사후	12	2.85	.418	
전체	사전	12	3.35	.284	.714
	사후	12	3.33	.272	

3) 도움행동의 사전-사후 효과검증 결과

통제집단 내의 도움행동의 사전-사후 검사점수의 평균 변화를 살펴보기 위하여 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시한 결과, 통제집단 내의 사전-사후 검사에서 도움행동 척도 전체에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

표 17. 통제집단의 마음챙김 사후검사 차이 검증(N=12)

구분	집단	n	M	SD	t
도움행동 전체	사전	12	3.32	.754	1.703
	사후	12	3.27	.734	

IV. 결론 및 논의

본 연구는 중장년을 위한 타인자비 증진 명상 프로그램의 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 공감에 영향을 미치는가?, 둘째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 타인연민에 영향을 미치는가? 셋째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 도움행동에 영향을 미치는가?였다. 이를 위하여 중장년을 대상으로 타인자비 명상 프로그램을 실시하고 공감 척도, 타인연민 척도, 도움행동 척도를 활용하여 사전 사후 조사를 실시하였다. 그 결과는 빈도분석, 독립표본 t-검정, 대응표본 t-검정을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 타인자비 증진 프로그램에 참여하기 전에 비해 참여한 후 실험집단의 공감의 하위요인인 공감적 각성, 정서적 공감 영역 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 이는 본 연구에서 제공한 프로그램을 통해 타인자비의 핵심요소인 타인의 고통을 이해하고 공감하게 된 것으로 이해할 수 있다. 본 연구에서 실시한 프로그램에서 가까운 타인부터 먼 사회구성원까지 다양한 타인의 떠올리며 고통을 상상하며 떠올릴 수 있도록 한 활동이 유효하게 작용한 것으로 이해할 수 있다. 이는 Wolgast 등(2025)이 대학생을 대상으로 타인사각화, 친절 행동계획, 자비로운 편지 쓰기 등의 내용을 포함한 자비 훈련을 실시한 연구에서 실험집단이 공감이 사전에 비해 사후에 유의미하게 증가한 것과 일치하는 결과이다. 하지만 본 연구에서 정서적 공감은 향상되었으나, 인지적 공감 측면에서는 변화가 일어나지 않았는데 이는 구체적인 대상과 상황이 고려되지 않은 상황에서 인지적 이해를 바탕으로 한 공감보다는 마음으로 이해되는 정서적 공감이 먼저 증진된 것으로 이해할 수 있다. 프로그램이 종료된 후 구체적인 대상과 상황에 맞닥뜨리게 된다면 인지적 공감 또한 확장해나갈 수 있을 것으로 기대한다.

둘째, 타인자비 증진 프로그램에 참여하기 전에 비해 참여한 후 실험집단의 타인연민의 하위요인인 친지판, 일반인판, 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났으며, 타인연민 중 친지판의 사후 평균은 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 연구의 프로그램 참여를 통해 타인에 대한 연민이 증가된 것으로 이해할 수 있다. 이는 김완석, 박도현, 신강현(2015)의 연구에서 개인의 마음챙김이 삶의 질에 영향을 미칠 때, 자기연민과 친지에 대한 타인연민을 거쳐 가는 것으로 나타난 연구 결과와도 유사한 맥락의 결과로 볼 수 있다. 하지만 일반인에 대한 타인연민은 증진되지 않았는데 이는 본 연구의 프로그램의 회기가 가까운 타인에서부터 먼 타인까지 확장해 나가는데 시간이 충분하지 않았을 가능성이 있다. 따라서 향후 연구에서 장기 프로그램의 형태로 운영하여 그 효과를 다시 확인할 필요가 있다.

셋째, 타인자비 증진 프로그램에 참여하기 전에 비해 참여한 후 실험집단의 도움행동 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 프로그램을 통해 증진된 타인에 대한 자비심이 타인자비의 핵심요소인 행동적 요소에서도 확인된 것으로 이해할 수 있다. 이는 Ashar 등(2021)의 연구에서 성인을 대상으로 스마트폰 앱을 기반으로 한 4주 간의 자비 훈련을 통해서 실제 도움행동이 증가한 것으로 나타난 연구 결과와도 일치하는 결과이다. 뿐만 아니라 21개 자비 훈련 관련 연구의 효과를 메타분석한 San Román-Niaves(2024)의 연구에서 자비훈련 프로그램 참여에 따른 도움행동의 증가의 효과 크기가 중간 효과크기로 나타난 것과도 일치하는 결과이다. 본 연구의 프로그램이 자리에 앉아 명상을 통한 자기에 대해 이해하고 자비심을 갖고, 타인을 떠올리며 자비심을 증진하는 형태로 진행되었다는 것을 고려하면, 실제적인 행동 측면에서 변화가 일어난 것은 괄목할 만한 결과이다. 즉 타인에 대한 내적 자비심의 증진이 단순한 정서적 변화에 그치지 않고, 실제 행동적 실천으로 이어질 수 있음을 보여주는 의미 있는 근거로 볼 수 있다.

종합하면, 본 연구는 중장년을 대상으로 한 타인자비 증진 명상 프로그램이 공감, 타인연민, 도움행동의 세 영역에서 모두 긍정적인 변화를 이끌어낼 수 있음을 실증적으로 확인하였다. 이는 타인의 고통을 인식하고 공감하는 정서적 능력에서부터, 가까운 타인에 대한 연민의 확장, 그리고 실제적인 도움행동으로 이어지는 자비의 통합적 흐름이 프로그램을 통해 촉진되었음을 보여준다.

본 연구는 우리나라에서 비교적 제한적으로 연구되어 온 타인자비 증진을 목적으로 하여 타인자비의 핵심요소들을 증진하는 프로그램을 구성하고 사찰 기반으로 실시하였다는데 의의가 있다. 그리고 타인자비 증진 프로그램이라는 불교명상적 개입의 효과를 실증적으로 입증하였다는데도 그 의의가 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 프로그램의 길이가 일반적인 타인에 대한 자비를 증진하는데 회기가 충분하지 않았을 가

능성이 있다. 따라서 향후 연구에서 장기 프로그램의 형태로 구성할 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 도움행동을 자기보고식 척도를 활용하여 측정하였다. 실제적인 행동 변화를 측정하기 위해서는 실제 행동을 관찰하거나 상황에 대한 자유 응답을 하는 형태의 인터뷰 등 다양한 방법을 활용하여 측정할 필요가 있다. 셋째, 본 연구에서는 프로그램 참여를 통한 변화를 양적 측정도구를 통해 측정하였다. 프로그램 참여를 통한 경험과 변화의 과정을 확인하기 위하여 향후 인터뷰 혹은 질적 질문지를 활용한 서면 조사 등을 고려할 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 중장년을 위한 타인자비 증진 명상 프로그램의 효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 공감에 영향을 미치는가?, 둘째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 타인연민에 영향을 미치는가? 셋째, 타인자비 증진 명상 프로그램이 중장년의 도움행동에 영향을 미치는가?였다. 이를 위하여 중장년을 대상으로 타인자비 증진 명상 프로그램을 실시하고 공감 척도, 타인연민 척도, 도움행동 척도를 활용하여 사전 사후 조사를 실시하였다. 그 결과는 빈도분석, 독립표본 t-검정, 대응표본 t-검정을 실시하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 타인자비 증진 프로그램에 참여하기 전에 비해 참여한 후 실험집단의 공감의 하위요인인 공감적 각성, 정서적 공감 영역 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 둘째, 타인자비 증진 프로그램에 참여하기 전에 비해 참여한 후 실험집단의 타인연민의 하위요인인 친지판, 일반인판, 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 타인연민 중 친지판의 사후 평균은 실험집단이 통제집단에 비해 통계적으로 높은 것으로 나타났다. 셋째, 타인자비 증진 프로그램에 참여하기 전에 비해 참여한 후 실험집단의 도움행동 척도 전체의 평균이 유의미하게 높아진 것으로 나타났다. 본 연구는 타인자비 증진 명상 프로그램이 불교명상적 개입의 효과를 실증적으로 입증한 데 의의가 있다.

주제어

중장년, 타인자비 증진 명상 프로그램, 공감, 타인연민, 도움행동

참고문헌

- 김미라, 하영운 (2023). ‘빈둥지의 새단장’: 자녀독립이후 부부관계 변화와 적응과정에 대한 근거이론 연구. 한국심리학회지: 여성, 28(4), 381-405.
- 김수연, 박원주 (2023). 자기자비가 타인자비에 미치는 영향: 정서인식명확성과 공감의 매개효과를 중심으로. 인문사회21, 14(2), 2881-2896.
- 김용훈, 류리나, 한성열 (2012). 도움행동을 높이기 위한 방안 모색: 공감과 공정성이 도움행동의도에 미치는 영향. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(3), 349-366.
- 김완석, 박도현, 신강현. (2015). 자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교. 한국심리학회지: 건강, 20(3), 605-621.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.
- 김은주, 조성호 (2012). 청소년 성폭력 통념과 피해자 공감이 도움행동에 미치는 영향. 학생생활연구, 25, 37-59.
- 김정호 (2023). 자기자비와 자기연민. 한국심리학회지: 건강, 28(2), 279-298.
- 김택호 (2004). 희망과 삶의 의미가 청소년의 탄력성에 미치는 영향. 한양대학교 대학원 박사학위논문.
- 김형록 (2017). 『유가사지론』에서의 자비명상[慈愍觀]-남방전통의 ‘자애명상’과 비교하면서. 보조사상, 47, 541-587.
- 박도현, 김완석 (2019). 자기자비명상과 타인자비명상 프로그램의 효과 비교. 한국명상학회지, 9(1), 57-77.
- 박상환, 김장이, 방병노 (2016). 자기이해, 자기수용, 자기표현이 타인관점수용과 의사소통역량에 미치는 영향 연구: 서울, 경기도의 한국대학생을 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 16(7), 410-422.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소명상수행집단을 대상으로. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 28(2), 395-424.
- 박성희 (1994). 공감의 특성과 이타행동. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 박수진 (2021). 교사의 공감능력과 이차적 외상 스트레스의 관계에서 자기연민과 타인연민의 매개효과. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.

- 배나래 (2022). 중년기 위기감과 삶의 의미에 관한 연구. 한국융합학회논문지, 13(5), 517-522.
- 배미영, 조준오 (2025). 유아교사의 자기자비와 타인자비의 일치 수준에 따른 교사 유아 관계 및 교사 유아 상호작용의 차이. 교육혁신연구, 35(3), 233-256.
- 송기성 (2021). 생활체육 참여자의 타인자비가 운동몰입 및 운동지속의도에 미치는 영향. 한국스포츠학회, 19(1), 41-51.
- 엄주영 (2022). 중년여성의 마음 챙김과 긍정심리자본이 심리적 소진에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지, 23(1), 689-694.
- 유계숙(2010). 맞벌이부부의 가사분담이 부인의 일-가족 전이와 결혼생활만족도에 미치는 영향. 아시아여성연구, 49(1), 41-69.
- 유병현, 노상선, 조용래 (2020). 자비로운 글쓰기 개입이 대인관계 역경 경험자의 외상 후 부정적 인지, 정서 및 스트레스 증상에 미치는 효과. 인지행동치료, 20(2), 135-159.
- 이정운, 김주현 (2020). 한국 기혼 여성의 세대별 성역할 태도 차이에 대한 코호트 효과와 연령 효과: 여성가족패널(KLoWF) 자료를 중심으로. 여성연구, 104(1), 29-62.
- 이현숙 (1999). 청소년의 자원봉사활동 경험이 이타성에 미치는 영향. 명지대학교 대학원 석사학위논문.
- 전병성 (2003). 공감과 이타행동 간의 관계. 충남대학교 대학원 석사학위논문.
- 정경아 (2010). 기혼남녀의 성인애착, 공감능력 및 결혼만족도 간의 관계. 숙명여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 조기욱, 김환 (2023). 자기자비와 삶의 질의 관계 및 우정과 타인자비의 매개효과: 초기 성인기 대학생을 대상으로. 미래사회, 14(1), 1-19.
- 조옥경, 윤희조 (2016). 불교와 심리학적 관점에서 본 자애와 연민. 철학논총, 86(4), 449-470
- 최희경, 김승희 (2012). 중년 기혼여성의 자원봉사활동과 가족 내 역할간의 관계에 대한 연구. 사회과학연구, 28(3), 269-295.
- Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Halifax, J., Dimidjian, S., & Wager, T. D. (2021). Effects of compassion training on brain responses to suffering others. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 16(10), 1036-1047.
- Bal-Tal, D., & Raviv, A. (1979). Consistency of helping behavior measures. *Child Development*, 50, 1235-1235.
- Batson, C. D., & Coke, J. S. (1981). Empathy: A source of altruistic motivation for helping. *Altruism and helping behavior: Social, personality, and developmental perspectives*, 167-187.
- Batson, C. & Daniel (1990). How social is the animal? The human capacity for caring. *American Psychologist*, 45(March), 336-346.
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2001). Narcissism as addiction to esteem. *Psychological Inquiry*, 12, 206-210.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Bryant, B. K. (1982). An index of empathy for children and adolescents. *Child Development*, 413-425.
- Cosley, B. J., McCoy, S. K., Saslow, L. R., & Epel, E. S. (2010). Is compassion for others stress buffering? Consequences of compassion and social support for physiological reactivity to stress. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(5), 816-823.
- Davis, M. H. (1980). A multidimensional approach to individual differences in empathy. *Catalog of Selected Documents in Psychology*, 85.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113-126.
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and Society*. New York.
- Gilbert, P. (2016). Three orientations of compassion and the development of their self-report measures. In M. Schroevers (Chair). *SelfCompassion: Assessment and benefits for psychological well-being*. Symposium conducted at the Second International conference on mindfulness, Rome.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: A pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13, 353-379.
- Mehrabian, A., & Epstein, N. (1972). A measure of emotional empathy. *Journal of Personality*, 40(4), 525-543.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963-981.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Pommier, E.A. (2010). *The compassion scale* (Doctoral Dissertation). Retrieved from UT Electronic Theses and Dissertations.

- San Román-Niaves, M., Vasquez, C. A., Coe, C., Nielsen, K., Llorens, S., & Salanova, M. (2024). Effectiveness of compassion-based interventions at work: A systematic literature review and meta-analysis considering process evaluation and training transfer. *Current Psychology*, 43(26), 22238-22258.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Wolgast, S. N., Lunde-Fleckenmark, L., Nestorson, A., Wolgast, M., & Hoff, E. (2025). Impact of group training on compassion, empathy, and stigmatizing thoughts: a diversity, equity, and inclusion pilot RCT. *Frontiers in Psychology*, 16, 1547645.