

# 건강한 자비의 함양을 위한 불교와 심리학의 학제적 고찰

하현주

서울대학교 심리학과 박사수로

karuna0415@gmail.com

I. 들어가는 말

II. 불교와 심리학에서 바라본 자비의 정  
의와 특성

III. 건강한 자비에 대한 불교와 심리학의  
학제적 모색

IV. 맺음말

## 요약문

최근 심리학계에서는 불교의 자비에 기반한 심리치료 프로그램을 개발하고, 치료 효과를 입증하면서 자비의 가치에 주목하고 있다. 심리학 내에서는 자비를 증진하기 위한 개입방법으로 자비명상이 치료적으로 활용되기도 하고, 자신에게도 우호적인 태도를 함양하는 자기자비가 자존감에 대한 새로운 대안으로 각광받으며 활발하게 연구되고 있는 상황이다. 한편, 자기자비가 불교의 무아와 자타불이의 사상과 모순된다는 비판이 제기되기도 하는데, 자비가 치료적으로 활용되는 과정에서 본래의 의미가 변색되지 않은 채 건강하고 진정한 자비로서 적용되기 위해서는 불교의 철학적 바탕과 심리학적 방법론 사이의 활발한 학제적 접근이 요구된다.

본 논문에서는 불교와 심리학의 관점에서 각각 자비를 조망해보고, 건강한 자비란 무엇인지 고찰함으로써 향후 자비 연구를 위한 토대를 마련하고자 한다. 자비의 불교적 정의와 자리이타(自利利他), 자타불이(自他不二), 삼연자비(三緣慈悲)와 같은 자비의 특징을 살펴봄으로써 진정한 자비의 측면을 탐색하고자 하였다. 또한, 자비와 유사한 듯

보이지만 진정하고 건강한 자비가 아닌 유사 자비(pseudo-compassion)의 양상으로 자기 애적 자비와 반동형성적 자비, 결핍과 희생에 기반한 자비, 슬픔에 압도된 자비를 제언하였다. 건강한 자비가 갖추어야 할 특성으로 상호연결성과 지혜, 평정심에 기반한 자비, 상호치유 과정으로서의 자비를 제안함으로써, 보다 건강하고 지속가능한 자비를 함양하기 위한 방안을 모색하고자 하였다. 향후 불교와 심리학의 학제적 접근이 더욱 활발해진다면, 자비에 대한 심층적 이해와 자비 실천을 위한 함양방법이 더욱 체계적으로 제시될 수 있으리라 기대한다.

주제어

자비, 심리치료, 자타불이, 유사자비, 건강한 자비, 상호연결성, 상호치유

## I. 들어가는 말

인간 문명은 점차 자신과 인종과 국적, 종교와 이념이 다른 인간, 다양한 소수자에 대한 차별을 철폐해야 한다는 인권감수성뿐만 아니라 다른 생명에 대한 잔인한 살상을 방지하고 보호해야 한다는 생명감수성을 키우는 데 이르렀다. 전 세계는 비인간적, 물질적 세계관에 반기를 들며 ‘자비’의 가치를 드높이고 있고, 이와 같은 추세 속에서 2009년에는 전 세계에 ‘자비의 헌장(Charter for Compassion)’이 공표되기도 했다.<sup>1)</sup> 자비란 이처럼 평화로운 문명을 구축하기 위해 마땅히 함양해야 할 가치로 인식되고 있으며, 자비를 증진하기 위한 다각도의 노력이 전 세계적으로 진행되고 있는 중이다.

2000년대 초반부터 불교 위빠사나 명상의 마음챙김에 주목하던 심리학계는 2003년 네프(Neff)<sup>2)</sup>가 초기 불교 개념에 근거하여 자기자비(self-compassion)라는 개념을 주창하고, 데이비슨(Davidson)<sup>3)</sup>이 티벳 승려들을 대상으로 자비

1) ‘자비의 헌장’ 전문은 다국어로 번역되어 홈페이지에 수록되어 있다. <http://charterforcompassion.org/>

2) Neff K. D. “Self-compassion. An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself”, *Self and Identity*, 2, 2003, pp.85-102.

명상의 효과에 대해 연구한 이래로 불교의 자비의 치료적 효과에 대해 폭발적인 관심을 기울이고 있다. 네프와 유사한 시기에 자비중심치료를 개발하고 연구해온 길버트(Gilbert)<sup>4)</sup> 또한 자비에 대한 심리학 연구의 선구자 중 한 사람이다. 뿐만 아니라 스탠포드 대학, 에모리 대학 등 세계 유수의 대학에서도 자비 센터를 설립하고 자비 증진 프로그램을 개발하는 데 주력할만큼 자비는 심리학계 내에서도 인류의 정신적 건강에 이바지할 개념으로 주목을 받고 있다.<sup>5)</sup>

한편, 고통받는 상대방에게 과도하게 감정이입을 하게 되는 경우 개인의 행복이 일시적으로 저해될 수도 있고,<sup>6)</sup> 이타적인 행동이 상대방에게 오히려 해가 되는 경우들도 관찰된다.<sup>7)</sup> 따라서 자비를 함양하여 개인의 안녕감을 증진하고, 또한 자비로운 태도를 사회적으로 확산하려는 노력에 앞서, 자비 안에 다양한 양상이 존재할 수 있다는 것을 인식하고, 맹목적인 자비가 아니라 건강한 자비를 함양하기 위한 노력이 이루어져야 할 것이다.

본고에서는 자비에서 타인의 고통을 제거해주고자 하는 마음인 비(悲, compassion)의 측면에 초점을 맞추어 다각도로 살펴봄으로써 자비에 대한 이해를 도모하고자 한다. 불교와 심리학에서 각각 자비를 어떻게 정의하고 있고, 그 특성을 어떻게 조망하고 있는지 살펴본 후, 자비 안에 다양한 태도가 혼재해 있을 수 있다는 관점 아래에서 건강한 자비란 어떠한 태도인지에 대해 모색

3) Davidson, R. J., Harrington A. (eds). *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (New York: Oxford University Press, 2002).

4) 폴 길버트, 『자비중심치료』, 조현주, 박성현 공역, (서울: 학지사, 2014).

5) 자비를 치료적으로 활용한 대표적인 개입방법으로는 폴 길버트(Paul Gilbert)의 자비중심치료(Compassion Focused Therapy: CFT)와 크리스틴 네프(Kristen Neff)와 크리스토퍼 거머(Christopher Germer)의 마음챙김 자기자비 프로그램(Mindful Self-Compassion programme; MSC)이 있으며, 이 외에도 스탠포드(Stanford) 대학의 자비함양훈련(Compassion Cultivation Training: CCT), 에모리(Emory) 대학의 인지적 자비훈련(Cognitively Based Compassion Training: CBCT) 등이 있다. 국내의 자비 함양 프로그램으로는, 불교계에서 마가스님의 자비명상, 미산스님의 자애미소명상 프로그램, 지운스님의 자비수관이 있으며, 심리학계에서는 노상선과 조용래가 개발한 경계선 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램, 박세란과 이훈진이 개발한 자존감에 대한책으로서 자기자비증진 프로그램과, 조현주 등이 초보상담자들의 자기성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램을 개발하여 효과를 입증한 바 있다.

6) Figely, *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (New York : Brunner/Mazel, 1995).

7) Oakley, B, Knafo, A., Madhavan, G., and Wilson, D. S., *Pathological Altruism* (New York: Oxford, 2012).

하고자 한다. 이를 위해 건강하지 못한 유사자비의 형태를 제안하고 논의함으로써 건강한 자비와 유사자비 양자 간의 구분을 선명하게 하고자 하였다.

## II. 불교와 심리학에서 바라본 자비의 정의와 특성

### 1. 자비에 대한 불교적 이해

#### 1) 자비의 정의

자비는 자(慈, *maitrī, metta*; 우정, 친애의 마음)와 비(悲, *karuṇā, karuna*; 불쌍히 여기는 마음)가 결합된 말로써, 『인왕경소』에 따르면 자비란 고통을 없애 주고, 즐거움을 주는 발고여락(拔苦與樂)의 태도라 할 수 있다.<sup>8)</sup> 안옥선은 자비가 불교의 자(慈)·비(悲)·희(喜)·사(捨)의 사무량심(四無量心)을 모두 포괄하는 개념이라 주장한다.<sup>9)</sup> 사무량심이란, 일체중생을 한없이 소중하고 귀하게 여기는 마음으로서, 자무량심은 중생에게 즐거움을 주는 일과 우애의 마음, 비무량심은 다른 사람의 고통을 동정하여 제거해 주는 마음, 희무량심은 다른 사람의 행복을 보고 함께 기뻐하는 일, 사무량심은 다른 사람에 대하여 평정한 마음을 내는 일이다.<sup>10)</sup>

이 중, 『청정도론』에 나타난 비(悲, *karuna*)의 정의와 의미를 종합해보면 타인이 고통받는 모습을 보면 마음이 흔들리고, 그 고통을 제거해주고자 하는 마음을 일으키며, 고통받는 사람들에게 확장된다는 의미로 해석해볼 수 있겠다. 또한 슬픔을 초래할 때 실패한다는 점에서 자비가 타인의 고통에 대한 공감이나 이에 대한 반응으로서의 슬픔과는 또 다른 차원임을 볼 수 있는데, 자비는 고통이 사라지기를 바라는 염원에 가까운 상태이며, 잔인함을 가라앉히기 위

8) 『仁王經疏』卷1(『大正藏』33, pp.370上113)에 따르면 “자는 즐거움을 주는 것이고, 비는 고통을 없애 주는 것이다... 자는 성냄(瞋)과 상반되는 선한 마음이고, 비는 괴로움(惱)과 상반되는 자애로운 마음이다. 慈名與樂 悲名拔苦 ... 慈名與瞋相違善心 悲名與惱相違善心”라고 정의된다.

9) 이종표, 「자비의 윤리」, 『불교학연구』 12, 2005, pp.596에서 재인용.

10) 윤월, 「4무량심에 대한 고찰」, 『한국선학』 15, 2007, pp.555-615.

한 수행의 방편으로 사용되기도 하였음을 볼 수 있다.<sup>11)</sup>

## 2) 불교적 관점에서의 자비의 특성

불교의 자비가 지닌 특징으로는 자리아타(自利利他)를 들 수 있는데, 안옥선은 불교의 자비는 서양의 사랑과 달리 자신과 타자를 동등하게 배려하는 양자배려(both-regarding)의 입장을 취한다고 본다. 이는 서양의 칸트 도덕에서 관찰되는 자타 비동등배려, 혹은 자타비대칭(self-other asymmetry)의 문제를 극복하는 태도라는 것이다. 또한 불교의 관점에서 볼 때, 배타적 이기주의는 이타의 관점에서 용납될 수 없고, 자기희생은 자리의 입장에서 용납될 수 없다.<sup>12)</sup>

초기 불교에서는 이와 같은 양자배려의 입장에서, 먼저 자애명상을 수행할 때, 자기에 대한 자애로운 마음을 보내도록 시작하도록 한다. 자기로부터 시작된 건강한 자비심이 타인에게로 향하고, 자신과 관계 없는 존재, 원한 있는 존재에까지 이르게 함으로써 자애를 통한 마음의 확장과 선정(禪定)에 도달하도록 한다.<sup>13)</sup>

대승불교의 입장을 살펴보면, 산띠테바는 『입보리행론(入菩提行論)』에서 “자신과 타인을 속히 구제하기를 원하는 자는 자타를 바꿔 보는 최고의 비밀을 실천해야 한다”라고 설한 바 있다. 산띠테바는 자타의 구별없이 자비심에 의해 모든 유정을 구제하는 것이 보리심을 추구하는 이유라고 설하며, 그 근거를 무아에 둔다. 고통의 주체는 본래 존재하지 않기 때문에 세속의 입장에서는 자타의 고통이 구별되지만, 승의의 입장에서는 자타의 구별이 없다는 것이다.<sup>14)</sup>

11) 김수련, 「초기불교에서 자비의 悲(Karunā)에 대한 연구」 석사학위논문(동국대학교 대학원, 2013), pp. 12-15.

12) 안옥선, 「불교 윤리에 있어서 자기애와 타자애의 상호적 실천」, 『철학』 제76집(서울: 한국철학회, 2003), pp.79-103.

13) 김재성, 「붓다가 가르친 자비」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』(서울: 운주사, 2015), pp.41-80.

14) 이영석, 「『입보리행론』의 보리심론 연구」 박사학위논문(동국대학교 대학원), 2014, p.336.

심리학 연구에서의 자비가 아직까지 인간에 국한된 태도를 보인다는 한계 점을 지닌 반면, 불교는 생명 전반에 대한 차별없는 존중을 강조한다. 불교에서는 살생하지 않는 것, 생명이 있는 존재에게 고통을 주지 않는 것을 오계(五戒)의 첫 번째로 들만큼 자비를 실천하는 행동에 있어서 가장 중요하게 여긴다. 법장(法藏)은 『범망경보살계본소(梵網經菩薩戒本疏)』에서 『범망경』의 십중계(十重戒) 가운데 불살계(不殺戒)를 첫 번째 계목으로 제정한 뜻을 설명하면서, 살생은 보살로서 대비심을 어기게 되는 것이며, 일체의 중생이 불성을 지니고 있기에 해칠 수 없다는 입장을 취한다.<sup>15)</sup>

불교에서는 자비의 실천에 있어서 실제로 보시를 행하는 것보다 진정한 자비의 마음을 내는 것이 한량없는 공덕을 지닌다고 본다. 사무랑심을 선정 중에 닦으며 중생에게 한량없는 자비희사의 마음을 보내는 공덕을 무량한 재물을 보시하는 것보다 더 귀한 행위로 본다는 것이다.<sup>16)</sup> 보시와 같이 눈에 보이는 실천 행동보다 보이지 않는 자비의 염원을 갖는 것을 더 진정한 공덕으로 여긴다는 점은 속고할만한 대목이라 하겠다.

불교의 자비는 자타의 구분이 없다는 믿음, 즉 받는 이와 베푸는 이가 다르지 않다는 믿음으로부터 더 나아가는데, 이는 삼연자비(三緣慈悲)라는 개념으로 확장된다. 중생연(衆生緣) 자비는 범부의 자비로서 자신에게 뿐만 아니라 다른 이들에게도 똑같이 자비를 베푸는 것이고, 법연(法緣) 자비는 자타가 공(空)하다는 것을 깨달은 성자(聖者)가 일으키는 자비이다. 마지막으로 무연(無緣) 자비란, 모든 분별을 떠난 붓다가 일으킬 수 있는 자비로, 모든 대상을 향한 차별없는 자비이며, 이는 대자대비(大慈大悲)라고도 한다. 이 중, 실제로 다른 중생을 구제할 수 있는 것은 마지막 무연자비, 즉 붓다의 대자대비의 경우에만 국한된 것으로 본다는 점에 주목할 필요가 있다. 『아비달마대비바사론(阿毗達磨大毗婆沙論)』에서도 “비는 단지 슬퍼할 뿐 구제할 수 없지만, 대비는 슬퍼하면서 구제할 수 있다”고 설해진다.<sup>17)</sup> 번뇌에 기반한 범부의 자비는 타인에게

15) 김치은, 「불살생의 생태적 문화에 대하여」, 『보조사상』 26집, 2006, p.128에서 재인용.

16) 김재성, 앞의 논문, pp. 15-40.

진정한 구제책으로서 기능하지 못한다는 점 또한 자비의 실천에 있어서 주목해야 할 대목이라 하겠다.

이상으로, 불교적 전통에서의 자비는 어떠한 개념이고 어떻게 구현되는지 살펴보았다. 불교적 바탕에서의 진정한 자비란 명상 수행단계에 따라 일상적인 의식과 분별을 초월하여야만 가능한 것일 수 있다. 다음에서 제시될 심리학 연구에서는 분별의 차원, 즉 일상적인 범주 내에서 실천할 수 있는 자비를 다룬다는 면에서 그 이해를 불교와는 달리한다.

## 2. 자비에 대한 심리학적 이해

서양에서 자비, 연민에 해당하는 단어인 compassion은 ‘고통받다, 견디다, 체험하다’는 의미의 라틴어 *paitiri*, 그리스어 *pathein*과 *com*(함께)이 결합되어 ‘다른 사람과 함께 [어떤 일을] 견디다’는 의미로도 해석될 수 있다. 한편 셈족의 언어에서 compassion에 해당하는 히브리어 *rahamanut*, 아랍어 *rahman*이라는 단어는 *reham/RHM*이라는 어근에서 비롯되는데, 이는 자궁이라는 의미로 compassion이 모성과 연관된 따뜻한 정서라는 것을 의미한다.<sup>17)</sup>

자비가 개별 정서인지, 아니면 더 복합적인 과정으로 보아야 하는지에 대해서는 다양한 이견이 있다. 에크만(Ekman)<sup>18)</sup>은 자비가 개별 정서라기보다는 인간의 역량(capacity)으로 보는 것이 합당하며, 가치나 태도에 가깝다고 보았다. 또한, 자비를 타인의 고통에 대한 관심을 느낄 때 경험하는 정서이며, 타인의 안녕을 증진시키고자 하는 욕구로서 정서이면서 동기적 상태<sup>20)</sup>, 자신과 타인의 고통에 대한 비방어적, 비판단적인 개방적인 상태로서, 고통에 대한 인지적 이해와 고통을 경감시키기 위한 동기와 행동<sup>21)</sup>으로 보는 연구자들은 자비를

17) 차상엽, 「고통의 구제로서의 자비」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』(서울: 운주사, 2015), pp.81-130.

18) 카렌 암스트롱, 『카렌 암스트롱, 자비를 말하다』, 권혁 역, (서울: 돌출세김, 2012).

19) Ekman, P. *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life* (New York: Henry Holt, 2003).

20) Baumeister, R. F., and Vohs, K. D. “Self-regulation, ego-depletion, and motivation”, *Social and Personality Psychology Compass* 1(1), 2007, pp.115-128.

정서와 동기, 행동, 인지의 다양한 요소가 결합된 과정으로 보아야 한다는 입장을 취한다. 한편, 고에츠(Goetz)<sup>22)</sup>는 자비를 타인의 고통을 목격했을 때 일어나는 느낌으로서 돕고자 하는 욕구를 동기화시키는 정서로 정의하며, 자비를 개별 정서로 간주해야 한다는 입장을 취한다.

이 외에도 타인의 고통에 대한 대리적 정서 경험<sup>23)</sup>이자 이타적 사랑<sup>24)</sup>, 인간애의 한 형태<sup>25)</sup>로 보는 견해도 있으며, 진화적 관점에서는 협력적 유대를 증진 시킴으로써 종의 번영을 돕는 진화적 산물<sup>26)</sup>이자 취약한 자녀의 고통과 욕구에 반응하기 위한 돌봄-제공체계(care-giving system)의 일부<sup>27)</sup>로 보는 견해도 존재한다.

스트라우스(Strauss) 등은 자비에 대한 정의에 다음의 5가지 구성요인이 포함되어야 한다고 제안한 바 있다. 첫째, 고통에 대한 인식, 둘째, 인간 경험에 있어 고통의 보편성에 대한 이해, 셋째, 고통받는 사람에 대한 공감과 고통과의 연결, 넷째, 고통받는 사람을 만났을 때, 불편한 감정을 감내함으로써 개방적인 태도를 유지하고, 고통받는 이를 수용하기, 다섯째, 고통을 경감시켜주고자 하는 동기와 행동이다.<sup>28)</sup> 이처럼 심리학에서 자비는 타인의 고통에 대한

---

21) Gilbert, 앞의 책, pp.23-44.

22) Goetz, J. L. "Compassion as a Discrete Emotion: Its Form and Function", Doctoral Dissertation (University of California, Berkely. 2008), pp.1-6.

23) Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., and Beaman, A. L. "Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated?", *Journal of Personality and Social Psychology* 52, 1987. pp.749-758.

24) Sprecher, S., and Fehr, B. "Compassionate love for close others and humanity", *Journal of Social and Personal Relationships* 22, 2005, pp.629-651.

25) Post, S. G. "The tradition of agape", In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, and W. B. Hurlbut (Eds.) *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, & religion in dialogue*, (New York: Oxford University Press, 2002), pp.51-64.

26) Darwin, C., *The descent of man, and selection in relation to sex*. (London: Penguin Books) (Goetz 앞의 논문, p.6에서 재인용).

27) Keltner, D., Haidt, J., and Shiota, M. N., "Social functionalism and the evolution of emotions", In M. Schaller, J. A. Simpson, and D. T. Kenrick (Eds.), *Evolution and social psychology* (New York: Psychology Press, 2006), pp.115-142.

28) Strauss et al., "What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures", *Clinical Psychology Review*, 47, 2016, pp.15-27.



진정한 공감과 수용에 기반하여 그 고통 앞에서 압도되지 않음으로써 그 고통을 제거해주려는 이타적 행동으로의 이행을 포함하는 태도로 포괄적으로 정의된다.

자비에 대한 심리학 연구에서 가장 많은 주목을 받고 있는 영역은 자기자비(self-compassion)의 측면이다. 네프(Neff)가 상좌부 전통과 불교 문헌들을 기초로 자기자비라는 심리학적 구성개념을 도출한 이래로, 자기자비와 관련된 다양한 심리학적 연구가 진행되어왔다. 자기자비는 자기친절성(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)을 포함하는 개념으로서, 자기 자신 뿐 아니라 세상의 모든 대상을 향한 따뜻하고 너그러운 마음이며, 인간이 나약하고 고통에 빠질 수밖에 없는 존재라는 것에 공감하고 자신의 고통에 대해서도 타인과 마찬가지로 내면의 사랑과 친절을 보내는 수용적인 태도의 한 형태라고 할 수 있다.<sup>29)</sup> 자기자비는 자신의 경험을 객관적으로 바라보고, 탈개인화할 수 있게 하는 역할을 한다는 면에서 평가에 기반한 자존감에 대한 대안적인 개념으로 심리학 연구에서 집중적인 조명을 받고 있다.<sup>30)</sup> 한편, 자기자비 개념에 대한 한계들도 제기되고 있는데, 네프 자신도 자신과 타인을 구분하는 것은 불교의 무아의 철학에 비추어 볼 때 잘못되었다고 지적하고 있으며, 자기자비라는 용어를 차용하면서 자비라는 개념상의 혼란을 일으키고 있다는 비판도 제기된다.<sup>31)</sup>

### 3. 유사 개념들과의 구분

자비를 더욱 명확히 이해하기 위해서는 사랑, 슬픔, 동정, 연민, 이타주의, 공감과 같은 유사한 개념들과의 변별을 통해 살펴보는 것이 필요하다. 먼저 사랑은 친밀감에 대한 욕구, 가까워지고자 하는 욕구에 기반하고, 자비와 달리고

29) 조현주, 현명호, 「자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과」, 『한국심리학회지: 건강』 16(1), 2011, pp.49-62.

30) 이수민, 양난미, 「상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관」, 『상담학연구』 17(5), 2016, pp.85-108.

31) 조현주, 「자비 및 자애명상의 심리치료적 함의」, 『인지행동치료』 14(1), 2014, pp.123-143.

통 받는 사람이 전제되어 있지 않다는 점에서 다르다고 할 수 있다. 한편 슬픔은 타인의 고통이 아닌 자신의 상실에 대해 초점을 둔다는 면에서, 그리고 고통받는 타인을 향한 도움이 아닌 자기보호와 자기반성을 위해 개인을 철수시키는 기능을 한다는 면에서 다르다. 동정(sympathy)이나 연민(pity)은 고통받는 대상에 대한 걱정과 염려를 보이는데 그 정서 상태와 동일시되어 함께 무력해질 수 있다는 면에서 자비와는 또 다른 태도라고 구분된다. 또한 연민이나 동정은 그 안에 우월감을 포함할 수 있다는 면에서 자비와는 뚜렷이 구분된다. 또한 동정이 고통받는 사람과 자신을 구분되고 다른 사람이라고 보는 반면, 자비는 자신과 고통받는 사람 사이에 경계를 짓지 않고, 보편적 인간애를 경험하게 한다는 면에서도 다르다.<sup>32)</sup> 친사회적 행동이나 이타주의는 타자에 대한 공감적 정서를 반드시 동반하지는 않으며, 이타적 동기에서 비롯될 수도, 이기적 동기에서 비롯될 수도 있다는 점에서 자비와 구분해서 보아야 할 점이라고 하겠다.

심리학 연구에서는 자비가 주목받기 이전, 공감(empathy)에 대한 많은 선행 연구들이 이루어져왔다. 상대의 고통에 대한 공감이 과도하게 개인을 압도할 경우 도움행동이 아닌 회피행동으로 이어질 수도 있다는 면에서 자비와 공감은 차이를 보인다. 다른 사람의 정서 표현으로 인해 유발된 정서적 각성의 수준이 지나칠 경우 공감이 고통을 유발하기도 하는데, 정신건강 및 간호 관련 종사자들의 직업적 소진 및 대리적(혹은 이차적) 외상, 공감피로(compassion fatigue) 등에 대한 연구는 이러한 측면을 다루고 있다.<sup>33)</sup>

#### 4. 자비의 치료적 기제 및 효과

자비중심치료를 개발하고 연구해온 폴 길버트는 자비 심상 훈련이 위협 체

32) Pommier E., "The compassion scale", Doctoral Dissertation (University of Texas; Austin, 2010), p.127.

33) Figley C. R., "Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview", In: Figley C. R. (editor), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (Brunner-Routledge; New York, 1995).

계의 활성화를 막고 마음을 진정시키고 친화적이게 하는 옥시토신/엔도르핀 시스템을 자극한다고 보았다. 이러한 옥시토신/엔도르핀 시스템은 우리가 자비를 느낄 때 활성화되는 만족-위로 체계(contentment-soothing system)와 관련되며 사랑받는 느낌의 안녕감과 내적인 평안과 사회적 연결감을 가져오는 일련의 심리적 과정을 구축한다.<sup>34)</sup>

더욱이, 타인이 보상을 받는 것을 볼 때 자신이 보상받을 때 활성화되는 두뇌 부위와 동일한 복내측전전두피질(ventromedial prefrontal cortex: VMPFC)이 활성화된다는 결과가 제시되었는데,<sup>35)</sup> 이는 타인에게 자비를 행함으로써 타인의 고통이 경감되는 것을 보는 것이 즉각적으로 자신에게도 보상을 주는 것으로 해석될 수 있다. 즉, 우리 두뇌 체계는 자기와 타자에게 있어 동일한 보상 기전을 공유하고 있어서 타인에게 자비를 행하는 일을 곧 자신에게 자비를 행하는 것으로 지각할 수 있다는 것이다.

자비명상의 결과 긍정적 감정과 연관된 왼쪽 전전두피질의 활동이 두드러지고, 부정적 감정과 연관이 있는 오른쪽 전전두피질의 활동성이 현저히 낮은 것으로 나타났다. 또한 단 시간의 자비명상(compassion meditation) 수행만으로도 자율신경반응과 편도체 활동에 변화가 보고되었다. 동정심을 유발하는 영화를 보는 동안 혈압이 감소하였고 또한, 면역 기능의 강화, 스트레스 유발 인자인 인터류킨-6의 물질을 낮춤으로써 신체적 건강에도 기여하는 것으로 나타났다.

이 외에도 자비 명상은 스트레스에 대한 대처 능력 및 회복력을 증가시켰으며, 실패나 거부로부터 오는 스트레스를 완충하고, 분노, 통증의 감소에도 효과를 보였다. 이외에도 치료가 어려운 성격장애 뿐 아니라 조현병이나 외상 후 스트레스 장애(PTSD)에도 효과를 미쳤다는 연구 결과도 제시된다. 또한 자비 명상은 대인 관계 신뢰와 사회적 연결감을 증대시키고 집단 내 편견을 감소시

---

34) Gilbert, 앞의 책, p.214.

35) Hare, T. A., Camerer, C. F., Knoepfle, D. T., O'Doherty, J. P., and Rangel, A., "Value computations in ventral medial prefrontal cortex during charitable decision making incorporate input from regions involved in social cognition", *The Journal of Neuroscience* 30, 2010, pp.583-590.

켰다는 공동체적인 가치를 함양하는 데도 다양한 효과를 보이고 있다.<sup>36)</sup>

### III. 건강한 자비에 대한 학제적 모색

이와 같이 자비명상의 다양한 심리치료적 효과가 제시되고 있지만, 심리학 연구에서 자비와 심리적 건강, 성격적 성숙, 삶의 질에 대한 연구들은 혼재된 결과를 내고 있다. 박세란의 연구에 따르면 자비적 사랑이 복종, 희생도식과 정적 상관을 보였고, 자기자비가 자율성, 연대감과 정적 상관을 보인 반면, 자비적 사랑은 성격적 성숙도와 유의미한 상관을 나타내지 못했다.<sup>37)</sup> 또한 자비적 사랑이 삶의 질과 유의미한 상관을 보이지 않았다는 이성준의 연구<sup>38)</sup>에서 제기된 바와 같이 이러한 결과는 자비를 측정하는 척도 상의 문제이기도 하지만, 자비 안에 여러 변별되지 않은 상이한 태도들이 혼재되어 있기 때문일 가능성도 제기할 수 있다. 자비가 성격적 성숙도와 관련을 보이지 않았다는 점은 일견 자비로운 태도처럼 보이지만, 실제로는 미성숙하거나 건강하지 못한 자비의 양상이 존재할 수 있다는 것을 시사한다. 다음에서는 건강하지 못한 자비의 양상이 어떠한 형태로 나타날 수 있는지 불교와 심리학 양자의 관점에서 고찰하면서 건강한 자비란 어떠한 모습인지 모색해보도록 하겠다.

#### 1. 건강하지 못한 유형의 유사자비

티벳 불교의 카규파에서 전승되어 내려오는 교훈 중 유사해서 착각하기 쉬운 것에 대한 교훈이 있는데, 그 중 ‘이기적인 행위를 이타적인 행위로 착각하

---

36) 자비의 치료적 효과에 대해서는 다음의 논문을 참고하여 요약하였다.

박성현, 「자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가?」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』 (서울: 운주사, 2015), pp.259-301.

박세란, 「자기자비가 타인의 안녕에 미치는 영향」, 『인지행동치료』 16(2), 2016, pp.187-212.

조현주, 「자비 및 자애명상의 심리치료적 함의」, 『인지행동치료』 14(1), 2014, pp.123-143.

37) 박세란, 앞의 논문, 2016, pp.187-212.

38) 이성준, 「자비명상의 효과: 이타성과 안녕감」, 박사학위논문(아주대학교 일반대학원, 2014)

지 말 것'과 '집착을 자비로 착각하지 말 것'이라는 대목이 있다.<sup>39)</sup> 심리학 내에서도 자비인 것과 자비가 아닌 것, 진정한 이타주의와 아닌 것을 구분하려는 시도가 꾸준히 진행되어왔다. 자비와 모양새가 같지만 진정한 자비가 아닌 것, 이를 편의상 유사자비(pseudo-compassion)라 이름하고, 각각의 태도들을 아래에서 살펴보고자 한다.

### 1) 자기에적 자비

룩스(Luks)가 도움을 주고난 후 느끼는 행복감을 '돕는 자의 행복감(helper's high)'이라고 언급한 바 있듯이,<sup>40)</sup> 도움을 주는 행동에는 유쾌한 정서가 보상적으로 뒤따르기 마련이다. 그러나 도움을 받은 사람에게 실제 얼마나 도움이 되었는지와는 상관없이 도움을 주고 난 후의 뿌듯함과 '도움을 주는 착한 자기' 이미지에 도취되어 있는 사람들도 다수 존재하는 듯 보인다.

게bauer(Gebauer) 등은 이러한 양상을 공적 자기에(communal narcissism)라는 용어로 개념화한 바 있다. 이들은 자기에를 사적/공적 자기에(agentic/communal narcissism)로 구분하면서 자신의 중요함과 가치를 확인하려는 동기에서 기인한 이타주의는 병리적 자기에의 한 형태일 뿐이라고 강조한다. "나는 가장 똑똑한 사람이다"와 같은 사적 자기에에 비해 "나는 가장 도움을 잘 주는 사람이다"라는 공적 자기에를 지닌 사람은 일견 이타적이고 자비로워보일 수 있지만, 고통받는 타인에 대한 공감에 결여되어 있으며, 타인을 도구로 하여 자신의 자존감을 고양시키려 한다는 건강하지 못한 동기를 지니고 있다는 것이다. 또한 집단주의적 문화에서는 자비와 이타주의가 자기고양의 도구로 사용될 가능성이 더 높다는 것도 지적된다는 점은 동양 문화권에서 더 주의해야 할 태도라 할 수 있겠다.<sup>41)</sup>

39) 라마 카지 다와삼들, 『티벳밀교요가』, 유기천 역, (서울:정신세계사, 2001).

40) Luks, A. "Helper's high: Volunteering makes people feel good, physically and emotionally", *Psychology Today* 22(10), (1988, October), pp.34-42.

41) Gebauer, J. E., Sedikeds, C., Verplanken, B., and Maio, G. R., "Communal Narcissism", *Journal of Personality and Social Psychology* 103(5), 2012, pp.854-878.

## 2) 반동형성적 자비

프로이트(Freud)와 동시대의 초기 정신분석가들 사이에서 자비는 잔인함과 무자비한 본능에 대한 반동형성(reaction formation)으로 간주되기도 했다.<sup>42)</sup> 실제로 모든 자비를 반동형성으로 개념화하는 것에는 무리가 있지만, 잔인하거나 인색한 자기의 모습을 견딜 수 없는 신경증적인 사람들은 이를 부인하고 억압하면서 오히려 친절하거나 베푸는 태도로 반동형성하고, 인정하고 싶지 않은 자신의 측면들이 드러날까봐 강박적으로 남을 도와야 한다는 생각에 시달리며 과잉보상하기도 한다. 이러한 과정은 그 개인에게도 무의식적이기 때문에 의도적이기보다는 자각되지 않은 채로 행해진다.

위와 같은 동기에서 비롯된 자비는 표면적으로는 타인을 도우려는 양상으로 나타나지만 그 바탕에는 타인의 고통에 대한 정확한 공감의 결핍과 몰이해가 있기 때문에, 이는 다시 부적절한 도움행동으로 이어져서 나에게도 타인에게도 도움이 되지 않는 결과를 초래한다. 베로프스키(Berofsky)는 진정한 이타주의가 아닌 병리적 유형의 특징으로 강박성과 파괴성, 자신의 동기에 대한 무지를 거론한 바 있다. 병리적 이타주의자들에게 있어 이타적 의도는 자기중심적 동기를 의식하지 못하는 것에 지나지 않으며, 자신의 파괴적 욕구를 감추기 위해 타인을 강박적으로 돕는 양상을 보인다는 것이다.<sup>43)</sup>

## 3) 슬픔에 압도된 자비

자비의 반대되는 측면이 잔인함이라면, 자비와 가깝지만 자비를 저해할 수도, 촉진할 수도 있는 정서는 슬픔이다. 고통받는 생명 앞에서 잔인함이 드는 것은 보통 사람이라면 드문 일이기엔 먼 적일 수 있지만, 슬픔에 빠지는 것은 우리가 자비심을 가질 때 더 자주 일어나는 일이기엔 가까운 적이 된다. 즉, 진정한 자비를 행하는 데 있어서는 잔인함 뿐만 아니라 슬픔도 경계해야 한다는 것이다. 타인의 고통을 보았을 때, 안타까운 마음이 드는 고통에 대한 감수성

42) Freud, S. *Thoughts for the times on war and death*. 1915b. SE,14: 273-300.

43) Pommier 앞의 논문 pp. 17에서 재인용.

과 고통을 없애주고 싶은 동기가 생기는 것은 이타행동, 자비 행동의 출발점이 될 것이다. 그러나, 타인의 고통에 대한 공감에 지나친 나머지 고통에 압도되거나 지나친 슬픔에 빠질 때 실제로 도움에 필요한 대처역량은 제한되고, 자신의 부정적 정서 자체를 처리하는 데 에너지를 소모하게 된다. 이렇듯 공감을 경험하는 과정에서 느끼게 되는 공감피로는 대리적 외상, 이차적 외상이라고도 불리며, 정신건강전문가들의 전문성과 역량을 저하시키고, 직업적 만족도를 낮추고 이직률을 높이는 등의 다양한 연구 결과들이 보고되고 있다.<sup>44)</sup>

#### 4) 결핍과 희생에 기반한 자비

우리는 이타적인 행동을 일삼는 자기희생적인 사람들이 자신의 결핍된 욕구를 타인에게 투사하여 타인이 요구하지도 않았는데도 도움을 주고, 또 상대방이 이에 대해 감사하지 않는다고 비난하고 원망하는 태도로 이어지는 패턴을 쉽게 관찰할 수 있다. 프로이트는 도덕적 피학증(moral masochism)이라는 개념을 소개하면서, 성적 피학증과 달리 과도하게 윤리적이고 자기희생적이며 고통을 감수하는 태도를 보이는 피학적 성격을 기술한 바 있다.<sup>45)</sup> 이러한 사람들은 도덕적으로 지나치게 엄격한 행동을 하고, 타인을 돕지만 자신에게만큼은 이롭지 않은 자기패배적인 행동을 하면서 자신을 고난 속에 몰아넣는 패턴을 보인다. 이들은 자신의 반복된 고난의 원인을 자신의 탓이 아닌, 자신이 끊임없이 도와야만 하는 주변인들의 탓으로 돌리며 원망하게 되고, 동시에 고난을 견뎌내는 자신이 도덕적으로 우월하다는 확인을 함으로써 ‘좋은 사람’이라는 자기상을 유지하고자 하는 무의식적인 시도를 반복하는 것이다.

이처럼 자신의 욕구를 배제하면서까지 타인의 욕구에 초점을 맞추는 개인들은 건강과 안녕감에 해로운 결과를 보고하기도 하였는데 오클리(Oakley) 등은 이를 병리적 이타주의(pathological altruism)라 지칭하며 다양한 병리적 형

44) Figely, *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (New York : Brunner/Mazel, 1995).

45) 낸시 맥윌리엄스, 『정신분석적 진단』, 정남운, 이기런 역(서울: 학지사, 2008)

태의 이타주의에 대해 개괄한 바 있다.<sup>46)</sup> 카타리노(Catarino) 등은 돌보는 역할에 갇힌 느낌, 타인의 기대에 미치지 못할 것에 대한 두려움, 충분히 좋은 돌봄 제공자가 아니라는 자기 비난은 우울증과 연결된다고 밝힌 바 있으며, 이러한 태도를 복종적 자비(submissive compassion)라 개념화한 바 있다.<sup>47)</sup>

지금까지 자비와 이타적 태도 이면에 있는 건강하지 못한 유사자비의 양상들을 살펴보았다. 앞서 살펴본 자비와 유사한 이타적 태도들이 진정하고 건강한 자비가 아니라면, 우리가 알고 행하고 있는 이타적 행동들은 과연 가치가 없는 것인가? 건강한 자비와 건강하지 못한 자비를 구분할 때 자비의 반경은 굉장히 협소해지고, 일반 사람들이 쉽게 다가갈 수 없는 수승한 차원의 것으로 남는다는 제한점이 초래된다. 다음에서는 보다 건강하고 성숙한 자비란 무엇인지에 대해 불교적 관점과 심리학의 관점으로부터 참고할만한 학제적 함의를 도출해보고자 한다.

## 2. 건강한 자비를 위한 제언

### 1) 상호연결성에 기반한 자비

자비를 실천하는 과정에서의 여러 혼입 동기가 포함될 수 있다는 것을 앞에서 살펴보았다. 타인이 자신의 자존감이나 안녕감을 위한 도구가 아니라, 타인의 존재 그 자체가 나의 행복과 직접적이고 의존적인 관계에 놓여있다는 상호연결성에 대한 인식은 자비를 실천하려는 행위에 앞서 반드시 선행되어야 한다고 하겠다. 상호의존적 발생이라는 불교의 연기(緣起)적 사유에 비취볼 때 우리는 절대적으로 독립된 존재일 수 없다. 자비명상에 관한 심리학의 경험적 연구들에서도 자비심이 개인의 안녕감을 증진한다고 제시해왔는데, 이러한 안녕감은 부분적으로는 사람들이 타인과 더 큰 연결성을 느끼는 데서 비롯된다.

---

46) Oakley, B, Knafo, A., Madhavan, G., and Wilson, D. S., *Pathological Altruism* (New York: Oxford, 2012).

47) Catarino, F., Gilbert, P., McEwan K., Baião R. "Compassion Motivations: Distinguishing Submissive Compassion From Genuine Compassion and its Association With Shame, Submissive Behavior, Depression, Anxiety and Stress", *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 2014, pp.399-412.



이러한 상호연결성에 대한 통찰은 심리학계 내에서도 정서전염(emotional contagion)에 대한 다양한 연구들을 통해 점점 더 주목받고 있다. 공감에 대한 신경학적 발견들은, 개인이 경험하는 정서가 타인에게 공감의 비의식적, 자동적 기제를 통해 자동적으로 전달될 수 있으며<sup>48)</sup>, 심지어 집단적 정동확산(affect diffusion)도 가능하다는 견해들이 제시되고 있다.<sup>49)</sup> 즉, 상호연결성에 대한 인식이란 자기성의 협소한 감각을 초월하여 자기와 타인을 포함하는 더 확장된 정체성을 창조하는 것이다. 이브찬(Ivtzan)은 우리가 ‘피부로 둘러싸인 자아’라는 협소한 정체성을 넘어서 자신 뿐 아니라 다른 존재를 아우르는 확장된 정체성을 갖는 것이 필요함을 역설한 바 있다.<sup>50)</sup> 이는 조현병의 경우와 같이 정체성이 와해된 상태가 아니라 우리가 독립된 존재로서가 아닌, 타인과 끊임없이 정서적 영향을 주고받는 상호연결적 존재라는 더 큰 정체성을 갖는 것을 의미한다. 따라서 자기 앞의 존재가 겪는 불행이 자신에게 끊임없이 영향을 주고 있는 이상, 자신의 행복을 지키는 것만으로는 온전하고 지속가능한 행복을 보장할 수 없다는 역설에 대해 인식할 때, 자비는 윤리적 의무나 규범적 당위가 아니라 나와 다른 생명의 행복을 위한 자연스러운 태도로 함양될 수 있을 것이다.

## 2) 지혜에 기반한 자비

고통받는 이를 구제하려는 이가 충분히 지혜롭지 않다면 양자에게 모두 더 욱 큰 고통을 초래할 뿐이라는 것은 불교와 심리학에서 모두 강조하는 점이다. 『자비수참법』에 따르면 “자비는 지혜의 미묘한 작용이고 지혜는 자비를 근본으로 삼는다는 것을 알아야 한다. 만일 지혜가 없다면 어찌 자비가 있겠는가!

48) 강준, 「정서 집화 효과에 기반한 공감의 개인차 연구」 석사학위논문(고려대학교대학원, 2012), pp.13-24.

49) Peters, K., and Kashima, Y. “A Multimodal Theory of Affect Diffusion”, *Psychological Bulletin*, 141(5), 2015, pp.966-992.

50) Ivtzan I., Lomas, T., Hefferon, K., Worth, P., *Second wave positive psychology: Embracing the dark side of life* (New York: Routledge, 2016), pp.139-143.

자비가 있는 자라면 틀림없이 지혜를 갖춘 사람이다.”고 하면서 자비와 지혜가 불가분의 관계에 있다는 점을 강조한다.<sup>51)</sup>

심리학 내에서도 자비를 실천하기에 앞서 타인의 고통에 대한 정확한 공감적 이해와 자신의 대처역량과 가능한 자원에 대한 명확한 평가가 선행되어야 한다는 점을 강조한다. 고에츠는 자비 평가 과정(compassion appraisal process)을 제시하면서 타인에게 자비를 경험할 때 우리가 어떠한 인지적 평가 과정을 거치는지에 대해 개관한 바 있다. 자비를 실천하고자 할 때, 자기 자신의 대처역량에 대한 객관적 평가와 자비를 받는 대상이 자신의 목표와 합치되는 경우 자비의 결과가 만족스러워진다고 제시하면서, 이를 위해서는 자기 자신의 대처역량에 대한 객관적 이해가 중요하다고 강조한다.<sup>52)</sup> 자비는 또한 상대가 무엇을 필요로 하는 지에 대한 정확한 공감적 이해를 필요로 한다. 앞서 살펴본 유사자비에서처럼 자신의 결핍된 욕구를 투사하거나 자기 자신을 고양하기 위한 목적이 아니라 상대의 현재 정서 상태가 어떠한지, 진정으로 원하는 것이 무엇인지에 대해 정확한 이해가 필요하다. 이처럼 불교 뿐 아니라 심리학에서도 자비와 지혜를 모두 함양할 필요를 강조하는데, 거머(Germer) 등도 이타적이거나 친사회적인 도움에 앞서 개인이 자신과 상대와 상황이 요구하는 바를 볼 수 있는 혜안을 갖기 위해 충분한 지혜를 닦아야 함을 역설한다.<sup>53)</sup>

### 3) 평정심에 기반한 자비

다른 존재의 고통을 감수한다는 것은 한 개체의 생존과 안녕에 있어서 상당한 지장을 초래하는 것일 수 있다. 슈미트하우젠(Schmithausen)은 붓다에게조차 평정과 자비 사이에 긴장이 존재했다는 것을 역설하며, 불교 전통 안에서도 자비와 평정은 오랜 논쟁의 주제가 되어왔음을 지적한 바 있다.<sup>54)</sup> 자비는 타인

51) 『慈悲水懺法』卷上(『卍續藏』74, p.665上), “須知慈悲 是智慧之妙用 智慧 與慈悲為根本 若無智慧 焉有慈悲 有慈悲者 決是智慧人也”

52) Goetz, 앞의 논문, pp.7-12.

53) 크리스토퍼 거머 외, 『심리치료에서 지혜와 자비의 역할』, 서광스님, 김나연 공역. (서울: 학지사, 2014).

의 고통을 감수하며 자신의 심신의 평안을 임시적으로 포기하는 행위일 수 있다. 불교에서는 중생의 행복과 고통은 그들 자신의 업에 의한 것이라 보기 때문에, 붓다가 자비의 마음으로 가르침을 설하더라도, 그것을 받아들이는 중생의 반응에 대해서는 그것이 좋던 나쁘던 무관한 채로 있었다는 점은 자비를 행하는 태도에 있어서 평정심을 유지하는 것의 중요함을 보여주는 대목이라 하겠다.<sup>55)</sup>

심리학에서는 최근 고통감내력(distress tolerance)이 다양한 정신장애에 대한 보호요인으로 주목받으며 이를 기르기 위한 다양한 방법이 모색되고 있다. 스트라우스 등도 자비의 구성요인에 자비의 실천 과정에 있어서 고통을 감내할 수 있는 측면을 포함시켜야 한다고 주장한다.<sup>56)</sup> 한편, 불교적 관점에서의 평정이란 단순히 고통을 견디는 능력을 넘어선다. 이중표는 자비의 토대가 되는 평정은 자아의식에서 벗어남으로써 얻게 된다고 보았다.<sup>57)</sup> 즉, 평정심에 기반한 자비를 행하기 위해서는 자타의 이분법적 구분과 독립적 자아라는 허상에서 깨어나야 한다는 것이다.

#### 4) 상호치유 과정으로서의 자비

붓다와 보살은 자비의 갑옷을 입고 중생을 향해 나아가는 존재로 그려진다.<sup>58)</sup> 타자의 고통으로 걸어 들어가는 일, 전염될 것을 알고도 방역 도구 없이 그 고통에 손을 대는 일을 어떤 이들은 용감하게도 감내해낸다. 무엇이 이러한 일을 가능하게 하는가? 타자의 고통을 덜어주는 일이 자신의 고통을 덜기라도 한다는 것인가? 자신의 고통 위에 얹혀진 타자의 고통까지 짊어진 그가 어떻게

54) 람버트 슈미트하우젠, 양영순 역, 「평정과 자비 - 초기불교에 나타나는 정신성과 구제의 목적」, 『불교학리뷰』 16, (논산: 금강대학교 불교문화연구소, 2014), pp.181-211.

55) 차상엽, 「고통의 구제로서의 자비」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』(서울: 운주사, 2015), pp.81-130.

56) Strauss et al., 앞의 논문, pp.15-27.

57) 이중표, 앞의 논문, p.596.

58) 『增一阿含經』 卷39(『大正藏』2, 760中)에 붓다는 “자비의 갑옷을 입고, 손에는 삼매의 활과 지혜의 화살을 들고 있다 著仁慈之鎧 手執三昧之弓 智慧之箭”고 되어 있다.

게 소진되지 않고 버틸 수 있는가?

타인에게 보상이 주어지는 것을 볼 때 관찰자의 두뇌 피질이 똑같이 활성화 된다는 신경학적 연구 결과를 통해, 자비의 과정에서 우리의 두뇌는 타인에게 주어지는 보상과 자신에게 주어지는 것을 구분하지 않는다는 것을 추론해볼 수 있다. 그러나 심리적 보상이 아닌 고통을 공유하는 일이 어떻게 우리에게 도움이 될 뿐만 아니라 우리 자신을 보호하는 길이 될 수 있는가?

수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy:ACT)에서는 체험회피(experiential avoidance)가 다양한 정신장애의 발현과 유지에 기여한다는 것을 강조한다.<sup>59)</sup> 자신의 고통을 기꺼이 경험하지 않으려는 회피적 태도와 마찬가지로 상대의 고통에 대해 동참하지 않으려는 것은 현상적으로 공유되고 있는 고통에 대한 체험회피와도 같다. 자비의 과정은 자타의 고통을 회피하는 것이 아니라, 상대의 고통을 위로하고, 또 도와주지 못하는 상황이라도 그 고통을 함께 견디며 있어주는 것일 수 있다. 고통을 함께 하는 과정 속에서는 과거에 자신이 경험했으나 의식하지 못했던 아픔과 위로받지 못했던 상처들이 자타의 구분이 모호해진 채 동시적으로 펼쳐진다. 타인의 고통을 위로하는 과정에서 우리는 무의식적으로 타인에게 과거 혹은 현재의 자신을 대입하고 동일시 하며, 상호전염의 과정 속에서 누구의 고통인지 모를 고통이라는 현상을 함께 위무하고 치유한다. 즉, 고통은 회피하려는 순간 속에 있지, 기꺼이 경험하는 속에는 있지 않으며, 고립된 자기몰입적 고통은 있으며, 상호공유된 고통은 더 이상 전과 같이 고통스럽지 않다는 것이다.

#### IV. 맺음말

본고에서는 자비의 철학적 바탕이 되는 불교적 관점과 자비의 실천적 적용

---

59) 유성진, 「불안증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험회피 시도의 역할: 불안감내력장애의 개념화」 박사학위논문(서울대학교 대학원, 2010).

이 되는 심리학적 관점에서 진정한 자비란 무엇인지에 대해 살펴보고자 하였다. 각각의 관점에서의 정의와 특성, 그리고 유사자비로서의 자기애적 자비, 반동형성적 자비, 슬픔에 압도된 자비, 결핍과 희생에 기반한 자비를 살펴보았다. 유사자비에 대한 대안으로서 건강한 자비란, 상호연결성에 대한 자각과 지혜, 평정에 기반해야 하며, 그러할 때 자타 모두에게 상호치유적 과정으로서 드러날 수 있다고 제안하였다.

자비를 함양한다는 것은 마치 없는 불을 새롭게 피우는 것이 아니라 이미 일어난 불을 어떻게 꺼뜨리지 않고 지속시키고 확장해갈 수 있을지에 대한 문제일 수 있다. 즉, 우리 안의 자비로운 본성이 일어나는 것을 방해하는 여러 번뇌와 조건들을 제거하는 것이 자비를 함양하는 첩경이 될 수도 있다는 것이다. 심리학적 연구를 통해 자비가 발현되는 과정을 억제하는 기제들이 밝혀지고, 또 고통을 성공적으로 부인하거나 회피하는 상태로서의 건강함이 아닌, 자신과 타인의 고통과 함께 하면서도 그 고통에 함몰되지 않고 적절한 기능 수준을 유지하면서 성숙해 갈 수 있는 방안을 모색하기 위해서는 불교와 심리학의 학제적 접근이 더욱 더 요구된다고 하겠다.

앞으로도 심리학에서는 자비뿐만 아니라 불교의 많은 개념들을 계속해서 차용하고, 실용화해나갈 것으로 보여지는데, 불교학계에서도 심리학 연구에서 간과할 수 있는 자비의 철학적 배경과 개념적 대안 및 실천방안을 제시하고, 자비에 대한 심리학적 정의나 접근방법이 불교적 맥락을 벗어나 잘못 적용되고 있지는 않은지에 대한 더 많은 관심과 비판이 필요할 것으로 여겨진다.

권석만은 과학적으로 유용하기 위해서는 진리의 은유적 양식이 구체적이고 검증가능한 표상적 양식으로 전환될 필요가 있다고 하였다.<sup>60)</sup> 자비의 체험 안에서 일어나는 자타의 이원성을 초월하는 경험과 고통의 상호치유적 과정을 드러내기 위해서는 이를 검증가능한 진술로 표현하고 전달하려는 끊임없는 노력이 필요할 것으로 생각된다. 불교학의 유구한 철학적 바탕과 심리학의

60) 권석만, 『현대성격심리학』 (서울:학지사, 2015), p.818.

경험적이고 실증적인 방법론이 원활히 소통하고 협업을 이루어 나간다면, 자비 안의 다양한 체험들에 대해 더 풍부하게 기술하게 될 뿐만 아니라, 자비에 기반한 다양한 프로그램들이 치료적 효과를 더욱 증대해나갈 수 있을 것이다. 나아가 자비가 마땅히 권장되는 윤리적 덕목에 그치는 것이 아니라, 자신과 타인을 함께 보호하고 치유하는 과정이라는 인식이 확산되기 위해서는, 불교와 심리학의 활발한 학제적 접근이 더욱 절실히 요구된다.

---

## 참고문헌

---

### 1. 원전류

- 『仁王經疏』 卷1(『大正藏』33, pp.370上113)
- 『慈悲水懺法』 卷上(『卍續藏』74, p.665上)
- 『增一阿含經』 卷39(『大正藏』2, p.760中)

### 2. 단행본류

- 권석만, 『현대성격심리학』, (서울: 학지사, 2015).
- 낸시 맥윌리엄스, 『정신분석적 진단』, 정남운·이기련 역, (서울: 학지사, 2008)
- 라마 카지 다와삼뉘, 『티벳밀교요가』, 유기천 역, (서울:정신세계사, 2001).
- 카렌 암스트롱, 『카렌 암스트롱, 자비를 말하다』, 권혁 역, (서울:돋을새김, 2012).
- 크리스토퍼 거머 외, 『심리치료에서 지혜와 자비의 역할』, 서광스님·김나연 공역. (서울: 학지사, 2014).
- 폴 길버트, 『자비중심치료』, 조현주·박성현 공역, (서울: 학지사, 2014).
- Barkow, J. H., *Darwin, sex and status: Biological approaches to mind and culture.* (Toronto: University of Toronto Press, 1989).
- Darwin, C., *The descent of man, and selection in relation to sex.* (London: Penguin Books, 1984/2001).
- Davidson, R. J. and Harrington A. (eds), *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature* (New York: Oxford University Press, 2002).
- Ekman, P., *Emotions revealed: Recognizing faces and feelings to improve communication and emotional life* (New York: Henry Holt, 2003).
- Figely, *Compassion fatigue: coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (New York: Brunner/Mazel, 1995).
- Freud, S. *Thoughts for the times on war and death.* 1915b. SE,14.
- Gilbert, P.(ed), *Compassion: Conceptualisations; Research and Use in Psychotherapy* (Routledge, 2005).

- Ivtzan, I., Lomas, T., Hefferon, K., and Worth, P., Second wave positive psychology: *Embracing the dark side of life* (New York: Routledge, 2016).
- Oakley, B, Knafo, A., Madhavan, G., and Wilson, D. S., *Pathological Altruism* (New York: Oxford, 2012).

### 3. 논문류

- 강준, 「정서 점화 효과에 기반한 공감의 개인차 연구」 석사학위논문(고려대학교대학원, 2012).
- 김수련, 「초기불교에서 자비의 悲(Karunā)에 대한 연구」 석사학위논문(동국대학교 대학원, 2013)
- 김재성, 「붓다가 가르친 자비」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』 (서울: 운주사, 2015), pp.41-80.
- 김완석, 신강현, 김경일, 「자비 명상과 마음챙김 명상의 효과 비교: 공통점과 차이점」, 『한국심리학회지: 건강』 19(2), 2014, pp.509-531.
- 김치운, 「불살생의 생태적 문화에 대하여」, 『보조사상』 26집, 2006, pp.109-139.
- 노상선, 조용래, 「경계선 성격장애 성향자를 위한 자기자비 함양 프로그램의 개발과 효과」, 『한국심리학회지:임상』, 32(1), 2013, pp.97-121.
- 람버트 슈미트하우젠, 양영순 역, 「평정과 자비 - 초기불교에 나타나는 정신성과 구제의 목적」, 『불교학리뷰』 16, (논산: 금강대학교 불교문화연구소, 2014), pp.181-211.
- 박성현, 「자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가?」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』(서울: 운주사, 2015), pp.259-301.
- 박세란, 「자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증」. 박사학위논문(서울대학교, 2015).
- \_\_\_\_\_, 「자기자비가 타인의 안녕에 미치는 영향」, 『인지행동치료』 16(2), 2016, pp.187-212.
- 성승연, 박성현, 미산, 「자애명상 체험의 질적분석 - 자애미소명상 프로그램을 중심으로」, 『불교학연구』 제47호, 2016, pp. 165-200.
- 안옥선, 「불교 윤리에 있어서 자기애와 타자애의 상호적 실천」, 『철학』 제76집(서울: 한국철학회, 2003), pp.79-103.



- 오용석, 「선 수행에 나타난 분심(憤心)과 자비에 대한 소고」, 『불교학연구』 제49호, 2016, pp.169-198.
- 왕인순, 조옥경, 「자애명상이 자기자비, 마음챙김, 자아존중감, 정서 및 스트레스에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 건강』, 16(4), 2011, pp.675-690.
- 윤월, 「4무량심에 대한 고찰」, 『한국선학』 15, 2007, pp.555-615.
- 유성진, 「불안증상의 발현에서 위험회피 기질과 체험회피 시도의 역할: 불안감내력장애의 개념화」 박사학위논문(서울대학교 대학원, 2010).
- 이성준, 「자비명상의 효과: 이타성과 안녕감」, 박사학위논문(이주대학교 일반대학원, 2014).
- 이수민, 양난미, 「상담에서의 자기자비에 대한 개념정의와 개관」, 『상담학연구』 17(5), 2016, pp.85-108.
- 이영석, 「『입보리행론』의 보리심론 연구」 박사학위논문(동국대학교 대학원, 2014).
- 이종표, 「자비의 윤리」, 『불교학연구』 제12호, 2005, pp.589-609.
- 정연주, 김영란, 「상담자의 자애명상 경험 연구」, 『상담학연구』 9(4), 2008, pp.1851-1862.
- 조용래, 「자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 매개 중재모형」, 『한국심리학회지: 임상』 30, 2011, pp.767-787.
- 조용래, 노상선, 「자기자비 대 주의분산 처치와 특질 자기자비가 불쾌한 자기관련 사건에 대한 정서반응에 미치는 효과」, 『한국심리학회지: 일반』 30(3), 2011, pp.707-726.
- 조현주, 「자비 및 자애명상의 심리치료적 함의」, 『인지행동치료』 14(1), 2014, pp.123-143.
- 조현주, 노지애, 이현예, 정성진, 현명호, 「초보 상담자들의 자기성장을 위한 마음챙김 자비 프로그램 개발 및 효과」, 『청소년학연구』 21(12), 2014, pp.25-47.
- 조현주, 현명호, 「자기비판과 우울관계에서 지각된 스트레스와 자기자비 효과」, 『한국심리학회지: 건강』 16(1), 2011, pp.49-62.
- 차상엽, 「고통의 구제로서의 자비」, 한자경(편), 『자비, 깨달음의 씨앗인가, 열매인가』 (서울: 운주사, 2015), pp.81-130.
- Baumeister, R. F., and Vohs, K. D. "Self-regulation, ego-depletion, and motivation", *Social and Personality Psychology Compass* 1(1), 2007, pp.115-128.
- Catarino, F., Gilbert, P., McEwan, K., and Baião, R. "Compassion Motivations:

- Distinguishing Submissive Compassion From Genuine Compassion and its Association With Shame, Submissive Behavior, Depression, Anxiety and Stress”, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(5), 2014, pp.399-412.
- Cialdini, R. B., Schaller, M., Houlihan, D., Arps, K., Fultz, J., and Beaman, A. L. “Empathy-based helping: Is it selflessly or selfishly motivated?”, *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1987, pp.749-758.
  - Decety, J., “A social cognitive neuroscience model of human empathy”, In: Harmon-Jones E, Winkelman P, eds. *Social neuroscience: Integrating biological and psychological explanations of social behavior* (New York: Guilford Press, 2007).
  - Figley C. R., “Compassion fatigue as secondary traumatic stress disorder: An overview”, In: Figley C. R (editor), *Compassion fatigue: Coping with secondary traumatic stress disorder in those who treat the traumatized* (Brunner-Routledge; New York, 1995).
  - Gebauer, J. E., Sedikeds, C., Verplanken, B., and Maio, G. R., “Communal Narcissism”, *Journal of Personality and Social Psychology* 103(5), 2012, pp.854-878.
  - Goetz, J. L. “Compassion as a Discrete Emotion: Its Form and Function”, Doctoral Dissertation (University of California, Berkely. 2008).
  - Hare, T. A., Camerer, C. F., Knoepfle, D. T., O'Doherty, J. P., and Rangel, A., “Value computations in ventral medial prefrontal cortex during charitable decision making incorporate input from regions involved in social cognition”, *The Journal of Neuroscience* 30, 2010, pp.583-590.
  - Hoffman, M. L. “Is altruism part of human nature?”, *Journal of Personality and Social Psychology* 40, 1981, pp.121-137.
  - Jinpa et al., “Enhancing Compassion: A Randomized Controlled Trial of a Compassion Cultivation Training Program”, *Journal of Happiness Studies*, DOI 10.1007/s10902-012-9373-z.
  - Keltner, D., Haidt, J., and Shiota, M. N., “Social functionalism and the evolution of emotions”, In M. Schaller, J. A. Simpson, and D. T. Kenrick (Eds.), *Evolution and social psychology* (New York: Psychology Press, 2006), pp.115-142.
  - Luks, A. “Helper's high: Volunteering makes people feel good, physically and emotionally”, *Psychology Today* 22(10), 1988, pp.34-42.

- Neff K. D. “Self-compassion. An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself”, *Self and Identity*, 2, 2003, pp.85-102.
- Neff, K., and Germer, C., “A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program”, *Journal of Clinical Psychology*, 69(1), 2012, pp.28-44.
- Peters, K., and Kashima, Y. “A Multimodal Theory of Affect Diffusion”, *Psychological Bulletin*, 141(5), 2015, pp.966-992.
- Pommier E., “The compassion scale”, Doctoral Dissertation (University of Texas; Austin, 2010).
- Post, S. G. “The tradition of agape”, In S. G. Post, L. G. Underwood, J. P. Schloss, and W. B. Hurlbut (Eds.) *Altruism and altruistic love: Science, philosophy, & religion in dialogue* (New York: Oxford University Press, 2002).
- Schreiter, S., Pijnenborg, G. H. M., and Aan Het Rot, M., “Empathy in adults with clinical or subclinical depressive symptoms”, *Journal of Affective Disorders* 150, 2013, pp.1-16.
- Sprecher, S., and Fehr, B. “Compassionate love for close others and humanity”, *Journal of Social and Personal Relationships* 22, 2005, pp.629-651.
- Strauss et al., “What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures”, *Clinical Psychology Review*, 47, 2016, pp.15-27.

## On Cultivating Healthy Compassion - An Interdisciplinary Study of Buddhism and Psychology

Ha, Hyun-ju  
Graduate School of Seoul National University  
Department of Psychology Ph.D Candidate

Recently, in the fields of psychology, a variety of compassion-based programs have been widely developed and have proved their therapeutic effects on a series of mental problems. Especially, compassion meditation has been used therapeutically as an intervention to promote compassion, and self-compassion which develops a friendly attitude toward oneself is being actively studied as a new alternative to self-esteem. On the other hand, there is a criticism that self-compassion is contradictory to the Buddhist concepts of non-self (anattā), non duality of I and the not-I. In order to apply compassion without the discoloration of original meaning in the course of the therapeutic use of it, an active interdisciplinary approach between Buddhist philosophical background and psychological methodology is required.

In this perspective, I try to establish an interdisciplinary base for future study by considering authentic and healthy compassion in terms of Buddhism and psychology. I examined the Buddhist definitions of compassion and the characteristics such as ‘By benefiting oneself, one benefits others(自利利他)’, ‘non duality of I and the not-I(自他不二)’, ‘the three kinds of causal compassion(三緣慈悲)’. I also suggested patterns of pseudo-compassion, which seem to be similar to compassion but not genuine and healthy aspects of it; narcissistic compassion, compassion as a reaction formation, compassion overwhelmed by sadness, and compassion based on destitution and sacrifice. I sought to find a way to cultivate

healthier and more sustainable compassion by proposing it based on interconnectedness, wisdom, equanimity and as a process of mutual healing. If interdisciplinary approaches to Buddhism and psychology become more active in the future, it will be able to suggest more systematic ways to cultivate in-depth understanding and practicing compassion.

#### Keywords

Compassion, Psychotherapy, Non-duality of I and not-I, Pseudo-compassion, Healthy compassion, Interconnectedness, Mutual healing

2018년 02월 03일 투고

2018년 03월 16일 심사완료

2018년 03월 16일 게재확정

