

Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구

진현정*

이기학†

연세대학교

본 연구에서는 자기자비심 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 한국어로 번안하여 한국 번역판 자기자비심 척도(K-SCS)를 제작하고 총 482명의 대학생을 대상으로 설문조사를 실시하여 이 척도에 대한 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 그 결과, K-SCS의 내적합치도 계수(α)는 .91로 높았고, 문항-총점 간 상관계수도 .35에서 .68로 높은 상관을 보여 만족스러운 신뢰도 수준이 확인되었다. 확인적 요인분석 결과 K-SCS는 3개의 하위 차원 각각에서 2가지 요인을 가져 총 6개의 하위요인으로 구성된 것으로 나타났고, K-SCS가 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서지능 및 자아존중감과 유의미한 정적 상관을 보이고 자기비판성과는 유의미한 부적 상관을 보임으로써 구인타당도와 수렴타당도가 확인되었다. 또한 위계적 중다회귀분석 결과 자기자비심이 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서지능 및 자아존중감의 설명량을 넘어 우울과 불안 등의 정신병리 부재를 예측하는데 있어 고유변량을 지니는 것으로 나타나 증분타당도가 확인되었다. 마지막으로, K-SCS의 활용성 등과 관련한 연구의 의의와 본 연구의 제한점 및 이후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어: 자기자비심, 자기자비심 척도, 신뢰도, 타당도

† 교신저자(Corresponding Author): 이기학, 연세대학교 심리학과, (120-749) 서울 서대문구 신촌동 134번지
Tel : 02-2123-2445, E-mail : khlee2445@yonsei.ac.kr

* 연세대학교 심리학과

최근 들어 긍정심리학에 대한 관심이 높아지면서 인간의 심리적 안녕 상태를 단순히 정신병리가 없는 상태가 아니라 인간의 장점과 잠재력의 관점에서도 고려해야 한다는 주장이 널리 받아들여지고 있고 (Seligman & Csikzentmihalyi, 2000) 심리학자들은 최근 수년간 대처방식, 탄력성, 주관적 안녕 등을 증진시키는 요인들에 대해 많은 관심을 가져왔다(Bonanno, 2004; Diener, Lucas, & Oishi, 2002; Ryan & Deci, 2000; Ryff & Singer, 2002).

정신건강에 중요한 영향을 미치는 변인으로서 오랫동안 주목받고 연구되어 온 개념 중 하나가 자아 존중감이다. 높은 자아존중감의 심리적 이득은 학계와 대중적 저술 모두에서 널리 인정받아 왔고, 많은 학교들은 학생들의 자아존중감을 증진시키기 위한 대규모 프로그램을 채택해 오기도 하였다(Neff, 2003b). 그런데 낮은 자아존중감은 동기부족, 우울, 자살사고와 같은 부정적인 심리적 결과와 관련이 있다는 것은 의심할 여지가 없을 만큼 명백하지만 높은 자아존중감이 심리적 건강을 보장해 준다는 것에 대한 증거는 비교적 덜 확실한 편이다 (Baumeister, Campbell, Krueger, & Vohs, 2003). 뿐만 아니라 높은 자아존중감이 부정적인 결과를 수반할 수 있다는 보고도 있어 왔다. 자신에 대한 평가와 자신을 좋아하는 것에 대한 지나친 강조는 자기애, 자기몰두, 자기중심성, 타인에 대한 관심의 부족으로 이끌 수 있고(Damon, 1995; Seligman, 1995) 자아 존중감을 보호하거나 높이려는 시도는 자신에 대한 지식을 왜곡할 수 있어(Baumeister, Heatherton, & Tice, 1993; Taylor & Brown, 1988) 변화나 성장이 필요한 영역을 인식하는 것을 방해할 수도 있다. 높은 자아존중감의 유지를 위해 다른 사람과 비교하여 자신을 더 우월하게 평가하고자 다른 사람에게서는 가장 나쁜 면을 보려고 할 수 있다(Crocker, Thompson, McGraw, & Ingerman, 1987; Feather, 1994). 그리고 자존감이 높을수록 외부집단에 대한 편견이 많고(Abersson, Healy, & Romero, 2000; Turner, Hogg, Oakes, Reicher, & Wetherell, 1987), 자아를 위협한다

고 지각되는 것에 대해 공격과 폭력을 야기할 수 있다는 연구 결과도 있다(Baumeister, Smart, & Boden, 1996).

이와 같이 자아존중감을 심리적 건강의 주요 지표로 사용하는 것에 대한 비판이 최근에 제기되면서 자신에 대한 건강한 태도와 자기와의 관계를 설명하는 대안적인 개념을 소개하려는 노력이 이루어져 왔다. 예를 들면 자기존중(Seligman, 1995), 자기효능감(Bandura, 1990), 참자아존중감(true self-esteem) (Deci & Ryan, 1995) 등이다. 유용하다고 여겨지는 또 하나의 대안은 Neff(2003b)가 최근 정의한 자기자비심(self-compassion)이라는 구인으로, 고통에 처했거나 자신의 부적절함을 지각하게 되었을 때 자신을 혹독하게 비난하는 대신 자신에 대해 돌봄과 자비심의 감정을 갖는 것을 말한다. 자기자비심(self-compassion)은 최근 연구되기 시작하여(Gilbert & Irons, 2005; Leary, Tate, Adams, Allen, & Hancock, 2007; Neff, 2003a,b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007) 사람들이 자기 자신과의 적응적인 관계를 통해, 삶의 문제를 잘 다루고 어려움 속에서 희망과 의미를 발견하도록 도우며 스스로에 대한 친절과 마음의 평화 등을 가능하게 하는 인간의 중요한 장점으로 밝혀지고 있다(Leary et al., 2007).

자기자비심은 불교심리학의 중요한 개념인 '자비'에서 유래한다(Bennett-Goleman, 2001; Mijares, 2003; Neff, 2003b). 자비는 자신의 경험의 모든 측면에 대해 분명하게 자각하고 있는 그대로 수용하고 타인의 고통을 줄여 주려는 바램을 가지며 다른 사람의 실패나 실수를 보편적인 인간으로서의 한계로 이해하고자 함을 의미하는데(Wispe, 1991) Neff(2003a, 2003b, 2004)는 자기자비심은 세 가지의 요소로 구성된다고 보았다. 첫 번째는 자기에 대한 친절함(self-kindness)으로 자신의 고통이나 실패, 부적절함을 엄격하게 판단하거나 비난하는 대신 자신에게 따뜻하고 비판단적인 태도로 친절과 이해심을 베푸는 것을 말한다. 두 번째 요소는 고통과 실패는 불가피

한 인간의 공통된 경험임을 인식함으로써, 자신의 경험을 혼자만 겪는 것으로 생각하여 다른 사람으로부터 분리되거나 고립되지 않고 유대감을 느끼는 것으로 보편적 인간성(common humanity)이라고 명명한다. 세 번째는 마음챙김(mindfulness)인데 부정적이고 고통스러운 감정과 생각에 압도되어 과도하게 동일시(over-identification)하지 않고 균형잡힌 자각 상태에서 수용하는 것을 의미한다. 고통을 주는 감정과 생각을 억제하거나 회피 또는 과장하거나 자기연민에 빠지지 않고 직면할 수 있는 능력이다.

자기자비심이 고통, 실패, 부족함들은 인간 조건의 일부이며 자신을 포함하여 모든 사람들은 자비심을 받을 가치가 있다는 것을 인식하는 것을 포함하는 것과 같이 다른 사람들에 대한 자비와 관심의 감정과도 직접적으로 관련있기 때문에 자기자비심을 갖는 것은 이기적이거나 자기중심적이 되는 것이 아니고 자신의 욕구를 타인의 욕구보다 우선시하는 것을 의미하지도 않는다. 그러므로 자기자비심(self-compassion)은 지나치게 개인주의적이라고 비판 받고 있는 기존 심리학적 한계를 넘어서서 개인 뿐만 아니라 공동체와 사회의 안녕에 대한 관심으로 확장될 수 있다는 장점을 지니고 있다(Fancher, 1995; Pearson & Podeschi, 1999; Richardson, Fowers, & Guinon, 1999; Neff, 2003a에서 재인용).

Neff(2003b)는 자기자비심(self-compassion)을 측정하는 척도(SCS: Self-Compassion Scale)를 개발하고 신뢰도와 타당도를 검증하였는데 자기자비심(self-compassion)은 자기비난, 우울, 불안, 반추, 사고 억제, 신경증적 완벽주의와는 부적의 상관이 있었고, 생활만족감과 사회적 유대감, 정서지능과는 정적인 상관을 보였다. 또 자기자비심이 자아존중감과 중간 정도의 상관이 있지만 자기자비심 수준은 자아존중감 변인을 통제했을 때에도 우울과 불안을 예측하는 요인이었고, 자기자비심은 자아존중감보다 낮은 사회적 비교, 분노, 폐쇄성, 공격 자의식, 자기반추, 조건적인 자기가치감(contingent self-worth)과 불안정한 자기가치감에 대한 더 강력한 예측 변

인임을 보여 주었다. 또한 자기자비심은 자아존중감보다 정서적 균형과 더 높은 상관이 있었다(Leary, Tate, Adams, & Allen, 2006).

자기자비심(self-compassion)은 최근에 연구되기 시작한 개념이기 때문에, 경험적 연구가 아직 많지는 않다. 그러나 지금까지 이루어진 자기자비심에 관한 경험적 연구들은 자기자비심과 심리적 안녕과의 정적인 관련성 및 부적응과의 부적의 관련성을 일관되게 보고하고 있고 자기자비심이 정신건강의 하나의 강력한 예측 요인임을 밝히고 있다(Gilbert & Irons, 2005; Leary 등, 2007; Neff, 2003a,b; Neff, Hsieh, & Dejitterat, 2005; Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007; Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007). 그리고 자기자비심의 증가에 초점을 두어 개발된 치료법인 Comoassionate mind training(Gilbert & Irons, 2005)이나 자기자비심의 증가를 포함하고 있는 마음챙김에 기반한 스트레스 감소훈련인 Mindfulness-Based Stress Reduction(MBSR)의 효과성이 검증되고 있다(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordava, 2005; Cohen-Katz, Wiley, Capuano, Baker, & Shapiro, 2004, 2005).

뿐만 아니라 자기자비심은 높은 자아존중감과 관련있는 것으로 밝혀진 자기애와 자기중심성 경향, 자기몰두와는 관련이 없는 것으로 밝혀져(Baumeister, Bushman, & Campbell, 2000; Crocker & Park, 2004; Neff, 2003a; Neff 등, 2005; Raskin, Novacek, & Hogan, 1991; Watson & Hickman, 1995), 자기자비심이 자아존중감과 마찬가지로 자신에 대한 긍정적인 태도를 나타내는 개념이지만 자아존중감이 가질 수 있는 부정적인 측면은 갖고 있지 않는 것으로 나타났다.

자신을 사랑하는 것이 개인이 겪고 있는 문제 해결과 치유의 근본이며 정신건강의 기초라는 생각은 이미 상식으로 받아들여질 만큼 널리 인식되고 있다. 많은 내담자들이 자신을 사랑해야 한다는 것을 지식으로는 알고 있지만 실제로는 그렇게 하지 못함으로 인해 지속적으로 자기비난을 하며 고통 속에 있는 것을 볼 수 있다. 또한 불만족스러운 현실을 받아들이지 못하고 회피하거나 거부한 채 무기

력하게 지내다가 도전하고 극복해야 할 시기나 기회를 놓치고 또 다시 실패를 경험하는 악순환을 반복하는 경우도 많이 있다. 국내 대학생을 대상으로 실시한 행복에 관한 연구(설진미, 이민규, 신희천, 2006)는 대학생들의 행복 수준을 결정하는 것이 자기수용과 통제력이라는 것을 밝히고 있으며 자아존중감 결정에 자기수용이 매우 강력한 영향을 미친다는 보고도 있다(안신호, 박미영, 2005). 자기자비심에는 이미 자기수용이 포함되어 있을 뿐만 아니라 개인심리학의 한계를 뛰어 넘어 자신과 타인과의 유대감과 연결성에 대한 인식으로까지 확장되는 개념이라고 볼 수 있다. 따라서 자기자비심은 자기와의 건강한 관계 뿐만 아니라 타인과 주변 환경과의 좋은 관계를 통해 문제를 잘 해결하고 과업을 성취해 나아가며 행복하게 살아갈 수 있도록 도울 수 있는 유용한 개념이라고 기대된다.

이에 본 연구에서는 자기자비심에 대한 국내 연구를 수행할 수 있기 위해서 미국에서 개발되어 신뢰도와 타당도가 검증되었고 경험적 연구에 사용하고 있는 Self-Compassion Scale(SCS)을 우리말로 번안하고, 이 한국판 자기자비심 척도(Korean version of the SCS: K-SCS)의 신뢰도와 타당도를 검증하고자 하였다. SCS는 서구 문화에서 개발되고 타당화된 도구이므로 우리 나라 문화에서도 자신에 대한 태도를 측정하는 데에 이 척도가 적절한지 확인하기 위해서는 우리 나라 사람을 대상으로 실시한 연구를 통해 K-SCS의 요인구조와 신뢰도를 확인하고, 타당도의 추정치를 구함으로써 이 도구의 심리측정적 속성을 조사할 필요가 있다. 이와 같이 K-SCS를 타당화함으로써 국내 자기자비심 관련 연구를 촉진하고 사람들이 자신의 문제에 긍정적으로 대처하고 보다 심리적으로 건강하고 행복하게 살아갈 수 있도록 도울 수 있는 시사점을 얻을 수 있을 것으로 생각된다. SCS 원척도의 개발과 타당화 연구(Neff, 2003b)에서 SCS는 자기친절-자기비난, 보편적 인간성-고립감, 마음챙김-과잉동일시와 같이 세 가지 차원에서 각각 2개의 요인을 가져 총 6개의 하위요인으로 이

루어진 구조를 가지는 것으로 확인되었기 때문에 본 연구에서도 한국 대학생 표본을 대상으로 한국판 SCS를 실시할 때, 이와 같은 구조를 가질 것으로 가정하였다.

방 법

연구대상

서울, 경기도, 충북과 충남 소재 총 5개 대학교에 재학 중인 학부생 490명을 대상으로 설문을 실시하였다. 이 중에서 불성실하게 응답한 설문지 8부를 제외하고 482의 설문지를 분석에 사용하였다. 설문에 참가한 학생들은 심리학 과목 수강생, 기타 과목 수강생, 학교 상담실 이용 학생들이었고 이 중 심리학과 기타 과목 수강생들은 수업 중에 설문을 실시하였고, 상담실 이용 학생들에 대해서는 방문 목적을 마친 후 연구에 대해 안내를 하고 참가에 동의한 학생들에게 설문을 실시하였다. 설문 작성에 소요되는 시간은 평균 20분 정도였고 설문 실시에 대한 보상으로 심리학 실험참가자에게 크레딧을 부여하는 학교의 경우에는 크레딧이 부여되었으며 그 외 학생들에게는 사례품으로 문구류를 제공하였다. 설문에 참여한 인원 구성은 남자 194명(40.2%), 여자 282명(58.5%), 성별을 표기하지 않은 사람은 6명(1.2%)이었고, 평균연령은 20.59세(SD=2.64)였다.

측정도구

자기자비심: Self-Compassion Scale (Neff, 2003)의 한국 번역판

본 연구에서는 Neff(2003b)가 개발한 Self-Compassion Scale(SCS)을 우리말로 번안하여 사용하였다. SCS는 총 26문항으로 이루어져 있으며 문항에 제시하는 방식으로 행동하는 빈도에 따라 ‘거의 그렇지 않다’(1점)에서 ‘거의 항상 그렇다’(5점)까지 5점 척도에서 응답하도록 되어 있다. 점수의 범위는

26점에서 130점까지이며 점수가 높을수록 자기자비심 수준이 높음을 의미한다. 자기자비심(Self-Compassion)의 개념에 근거하여 10문항의 자기 친절-자기비난 요인(self-kindness vs. self judgement component), 8문항의 보편적 인간성-고립감 요인(common humanity vs. isolation component), 8문항의 마음챙김-과잉동일시 요인(mindfulness vs. over-identification component)의 총 6개의 하위 척도로 구성되어 있다. 각 요인의 긍정적인 문항과 부정적인 문항은 동일한 수로 이루어져 있다. 이 척도를 우리말로 번안하기 위하여 상담심리전문가 1인이 먼저 번역을 하고 이 번역한 문항을 한국어와 영어를 자유롭게 사용하는 이중언어 사용자가 영어로 역번역한 후, 교육학 석사 학위를 소지하고 있고 보통 이상 수준의 한국어 실력을 가지고 있는 원어민이 원래 척도와 비교하여 의미가 다르다고 판단한 문항을 역번역자와 상의하여 수정하였다. 이렇게 번역한 척도를 다시 현재 미국에서 거주하고 있고 영어에 능통한 심리학 석사가 다시 역번역하고 교육학 석사 학위를 소지하고 있는 원어민이 원 척도와 비교하여 의미가 일치함을 확인하였다. 이렇게 번역된 척도를 상담심리학 박사 1인이 최종적으로 검토하여 최종 한국 번역판 자기자비심 척도를 제작하였다. Neff(2003b)의 연구에서 SCS의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .92이었고, 본 연구에서 한국 번역판 자기자비심 척도(K-SCS)의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .91이었다.

자아존중감

한국어판 자기자비심 척도(K-SCS)의 수렴타당도 측정을 위해 Rosenberg(1965)가 개발한 Rosenberg Self-Esteem Scale(RSES)을 허자영(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 긍정적 자아존중감 5문항과 부정적 자아존중감 5문항 등 모두 10문항으로 이루어져 있고 '전혀 그렇지 않다(1)'에서 '매우 그렇다(4)'까지 4점 척도로 응답하도록 되어 있다. 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높은 것을 나타낸다. 허

자영(1996)의 연구에서 신뢰도 계수 α 는 .86이었고 본 연구에서는 .88이었다.

자기비판성

수렴타당도 측정을 위해 Blatt, D'Afflitti와 Quilan(1976)이 개발한 Depressive Experiences Questionnaire(DEQ)를 조재임(1996)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도에는 자기 비판적 우울과 의존적 우울의 두 하위 차원이 있으며 7점 리커트 척도로 되어 있는데 본 연구에서는 자기 비판적 우울에 해당하는 16문항만을 사용하였다. 점수가 높을수록 자기비판성 수준이 높음을 나타낸다. 조재임(1996)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 자기 비판적 우울이 .83, 의존적 우울은 .85였다. 본 연구에서 자기비판적 우울 하위척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .91로 나타났다.

심리적 안녕감

수렴타당도 측정을 위해 Ryff(1989)가 개발한 Psychological Well-Being Scale(PWBS)를 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 번안하고 수정한 척도 중 자아수용과 긍정적 대인관계의 두 하위 척도를 사용하였다. 자아수용과 긍정적 대인관계 하위척도는 각각 8문항, 7문항이고 전혀 아니다(1점)에서 매우 그렇다(6점) 사이에 반응하게 되어 있는 6점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 심리적 안녕감 수준이 높음을 의미한다. 김명소 등(2001)이 측정한 신뢰도는 자아수용 하위척도의 신뢰도 계수 $\alpha = .76$, 긍정적 대인관계 하위척도의 신뢰도 계수 α 는 .73이었다. 본 연구에서는 자아수용 하위 척도의 신뢰도계수는 .89이었고, 대인관계 하위 척도의 신뢰도계수는 .86이었다.

정서지능

수렴타당도 측정을 위해 정서지능을 측정하는 특질 메타-무드(Trait Meta Mood Scale: TMMS) 척도를 사용하였다. 이 척도는 Salovey, Mayer, Goldman,

Turvey와 Palfai(1995)가 정서적 지능의 하위 요인들을 측정하도록 고안한 척도로서 정서에 대한 주의, 정서에 대한 명료성, 정서개선의 3가지 하위 요인으로 구성되어 있으며 각각 11문항, 5문항, 5문항이고 5점 리커트 척도로 되어 있다. 정서에 대한 주의를 자신의 정서에 대해 검색하고 주의를 기울이는 정도를 측정하며, 정서명료성은 자신의 감정이나 느낌을 명확하게 인식하는 정도를 잴다. 정서개선은 부정적인 정서 상태에서도 긍정적인 사고나 기억을 떠올려 자신의 기분을 개선시킬 수 있는 정도를 측정한다. 점수가 높을수록 정서지능이 높음을 의미한다. 본 연구에서는 이수정과 이훈구(1997)가 한국어로 번안한 척도를 사용했는데 이수정 등(1997)의 연구에서 보고된 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 3개의 표본에서 .82~.88이었다. 본 연구에서는 설문지의 전체 문항수를 줄이기 위해서 박성현(2006)이 사용한 특질-메타 무드 척도를 사용하였는데 박성현(2006)은 정서에 대한 주의 하위척도에 반복되는 문항이 많이 있어 요인분석을 통해 요인부하량이 낮은 5문항을 제외한 6문항으로 줄여 사용하였다. 박성현(2006)의 연구에서 사용한 문항수를 줄인 단축형 척도와 전체 척도의 상관관계가 매우 높았다고 보고하고 있다. 본 연구에서 특질-메타-무드 척도의 신뢰도계수 α 는 .78이었다. 하위척도별로 보면 정서에 대한 주의 하위척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .71, 정서명료성 척도는 .78, 그리고 정서개선 하위척도는 .81이었다.

우울

증분타당도 측정을 위해 Beck(1967)이 제작한 Beck Depression Inventory(BDI)를 이영호(1993)가 우리말로 번안한 것을 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있고 각 문항 당 0점에서 3점의 범위를 가진 3점 척도로, 가능한 점수범위는 0점에서 63점까지이고 점수가 높을수록 우울감 수준이 높은 것을 나타낸다. 이영호(1993)의 연구에서는 신뢰도계수 α 는 .84이었고 본 연구에서는 .87이었다.

불안

증분타당도 측정을 위해 Beck, Emery와 Greenberg(1985)에 의해 개발한 Beck Anxiety Inventory(BAI)를 육성필과 김중술(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 총 21문항으로 구성되어 있으며 지난 한 주 동안 불안을 경험한 정도를 0점에서 3점의 범위를 가진 3점 척도상에서 평정하게 되어 있어 가능한 점수범위는 0점에서 63점까지이다. 점수가 높을수록 불안 수준이 높은 것을 나타낸다. 육성필 등(1997)의 연구에서 신뢰도계수 α 는 .91로 나타났다. 본 연구에서는 .88이었다.

생활 만족감

증분타당도 측정을 위해 Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발한 생활 만족감 척도(Satisfaction with Life Scale: SLS)를 류연지(1996)가 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 총 5문항이고 7점 리커트 척도로 되어 있다. 점수가 높을수록 생활 만족감이 큰 것을 의미한다. 류연지(1996)의 연구에서 검사-재검사 신뢰도는 .72였고 본 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .87였다.

완벽성향

자기자비심이 높을수록 부적응적 완벽주의 성향은 낮지만, 자기자비심이 낮다고 해서 자신에 대한 기대나 성취 기준과 같은 적응적인 완벽주의 성향까지 낮은 것은 아니라는 것을 확인하고자 Slaney와 Johnson(1992)이 개발한 Almost Perfect Scale(APS)에 격차(Discrepancy) 하위 척도를 추가하여 개정한 Almost Perfect Scale-Revised(APS-R)(Slaney 등, 1996)의 원저자가 제공한 한국어 번안판을 사용하였다. 이 도구는 완벽주의의 적응적 측면과 부적응적 측면을 측정하기 위해 제작되었는데 높은 기준(High standards), 정돈(order), 격차(Discrepancy)의 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있다. '높은 기준'이란 개인적으로 설정해 놓은 기준이며, '정돈'은 정리를 잘 하고 단정한 느낌을 선호하는 정도, 그리고 '격차'는 높은 기준과

지각된 자신의 실제 성취간의 불일치로 인한 심리적 고통을 나타낸다.

높은 기준 7문항, 정돈 4문항, 격차 12문항의 총 23문항으로 구성되어 있는 완벽성향 척도의 각 문항들은 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(7점)’까지 반응할 수 있는 7점 리커트 방식 척도이다. 점수가 높을수록 완벽주의 성향이 높음을 의미한다. 원저의 척도별 신뢰도계수는 높은 기준이 .85, 정돈이 .86, 격차가 .92로 나타났다. 본 연구에서는 높은 기준과 격차 하위 척도를 사용하였다. 완벽주의 성향 척도를 사용한 김수연(2005)의 국내 연구에서의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 높은 기준 하위 척도와 격차 하위 척도가 각각 .79, .84이었고, 본

게 약간 더 친절하다”(1점), “나는 내 자신과 다른 사람들에게 똑같은 정도로 친절하다”(0점), “나는 내 자신에게 친절한 정도보다 다른 사람들에게 약간 더 친절하다”(1점), ‘나는 내 자신에게 친절한 정도보다 다른 사람들에게 매우 더 친절하다”(2점) 중 자신에게 해당하는 문장을 하나 선택하도록 되어 있다. 이 문항은 Neff(2003b)의 SCS 개발과 타당화 연구에서 내용타당도 검증을 위해 사용했던 것과 같은 것으로, 원문장을 우리말로 번역한 후 심리학 석사학위를 소지하고 미국에 거주하고 있는 이중언어 사용자가 다시 영어로 역번역하여 이와 원문장을 교육학 석사학위 소지자 원어민이 비교하여 의미가 동일하다고 검증하는 과정을 거쳤다.

표 1. 자기자비심 전체 점수와 6개 하위척도간의 관계

	1	2	3	4	5	6	7
1	1	.75***	-.80***	.64***	-.75***	.68***	-.79***
2	.77***	1	-.49***	.59***	-.38***	.59***	-.39***
3	-.77***	-.49***	1	-.31***	.58***	-.29***	.69***
4	.68***	.59***	-.29***	1	-.29***	.52***	-.30***
5	-.79***	-.43***	.59***	-.39***	1	-.33***	.65***
6	.67***	.52***	-.23***	.59***	-.42***	1	-.42***
7	-.77***	-.44***	.68***	-.25***	.64***	-.37***	1

1. 자기자비심, 2. 자기친절, 3. 자기비난, 4. 보편적 인간성, 5. 고립감, 6. 마음챙김, 7. 과잉동일시
 (* 상관 1인 대각선을 기준으로 오른쪽 상단은 여자 집단의 상관계수, 왼쪽 하단은 남자 집단의 상관계수)

*** $p < .001$

연구에서는 높은 기준 하위 척도의 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .81, 격차 하위 척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .87이었다.

자신과 타인에 대한 친절

자기자비심 척도의 구인타당도 측정을 위해 자신과 타인에게 친절한 정도의 비교를 묻는 한 문항으로 이루어진 질문을 사용하였다. 이 문항은 5점 척도로 이루어져 있는데, “나는 다른 사람들에게 친절한 정도보다 내 자신에게 매우 더 친절하다”(2점), “나는 다른 사람들에게 친절한 정도보다 내 자신에

자료분석

K-SCS의 신뢰도를 구하기 위하여 내적 합치도 계수(Cronbach's α)와 문항-총점 상관을 구하였고 타당도 측정을 위하여 확인적 요인분석, 검사간 상관, 위계적 회귀분석 및 일원변량분석을 실시하였고 사후검증으로 Scheffe 방법을 사용하였다. 통계분석은 AMOS 4.0 프로그램과 SPSS 14.0 프로그램을 이용하였다.

결 과

신뢰도 검증

K-SCS의 신뢰도를 알아보기 위하여 문항-총점 상관계수와 내적합치도 계수인 Cronbach's α 값을 구하였다. 그 결과, 문항-총점 상관계수는 .35~.68의 범위를 보였고, Cronbach's α 는 .91로 매우 높게 나타났다. 이로써 K-SCS가 적절한 문항 내적 일치도를 지니고 있음을 알 수 있었다.

또한 하위 척도별 신뢰도계수(Cronbach's α)는 '자기친절'이 .69, '자기비난' .81, '보편적 인간성' .78, '고립감' .81, '마음챙김' .71, '과잉동일시' .63으로 나타났다. Neff(2003 b)의 연구에서는 SCS의 하위척도별 신뢰도계수가 각각 .78, .77, .80, .79, .75, .81이었고, 전체 척도의 신뢰도계수(Cronbach's α)는 .92이었다. 각 하위 척도간 상관을 남자와 여자 집단을 구분하여 표 1에 제시하였다.

타당도 검증

구인타당도

한국판 자기자비심척도가 원척도와 같은 요인구조를 가지고 있는지 확인하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 자기친절-자기비난, 보편적 인간성-고립감, 마음챙김-과잉동일시과 같이 세 차원과 각 차원당 2개씩의 하위 요인으로 구성된 모델의 적합도가 타당한 것으로 나타났다($\chi^2_{(292)} = 1053.51$, NFI=.97, TLI=.97, CFI=.98, RMSEA=.07). 성별에 따른 구조동일성 검증 결과 전체 집단과 여자 집단의 모형적합도는 NFI값이 여자집단의 경우 조금 낮은 것을 제외하고는 모든 값에서 동일하였고 남자집단의 경우에는 전체집단과 여자집단에 비해 모형적합도가 조금 낮았지만 큰 차이를 보이지 않고, 적합한 수준이었기 때문에 남녀가 동일한 요인구조를 가지고 있음이 확인되었다(남자 집단: $\chi^2_{(292)} = 682.87$, NFI=.95, TLI=.94, CFI=.97, RMSEA

표 2. 한국판 자기자비심 척도(K-SCS) 문항-총점 상관계수와 요인부하량

하위척도	문항 번호	문항-총점 상관	요인부하량
자기친절	5	.64	.64
	12	.35	.40
	19	.55	.59
	23	.45	.46
	26	.57	.65
자기비난	1	.61	.68
	8	.51	.59
	11	.57	.65
	16	.62	.74
	21	.66	.72
보편적 인간성	3	.48	.65
	7	.53	.75
	10	.51	.74
고립감	15	.54	.58
	4	.68	.75
	13	.59	.68
	18	.58	.64
	25	.66	.77
마음챙김	9	.51	.52
	14	.46	.63
	17	.52	.65
	22	.58	.68
과잉동일시	2	.57	.60
	6	.56	.60
	20	.43	.36
	24	.63	.66

=.08, 여자집단: $\chi^2_{(292)} = 739.66$, NFI=.96, TLI=.97, CFI=.98, RMSEA=.07).

또한 경쟁모형과 비교해 본 결과, 본 연구에서 가정한 위계적 요인구조 모형이 자기자비심 척도가 하나의 요인으로 이루어졌다고 보는 단일요인 모형의 모형적합도($\chi^2_{(299)} = 1711.41$, NFI=.95, TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.10)나 3개의 하위 차원이 각각 2개의 요인을 가지는 것이 아니라 각 차원이 하나의 요인으로 이루어졌다고 보는 모형(단순병렬 3요인 모형)의 모형적합도($\chi^2_{(298)} = 1655.96$, NFI=.95, TLI=.95, CFI=.96, RMSEA=.10)에 비해 높은 것으로 나타났다.

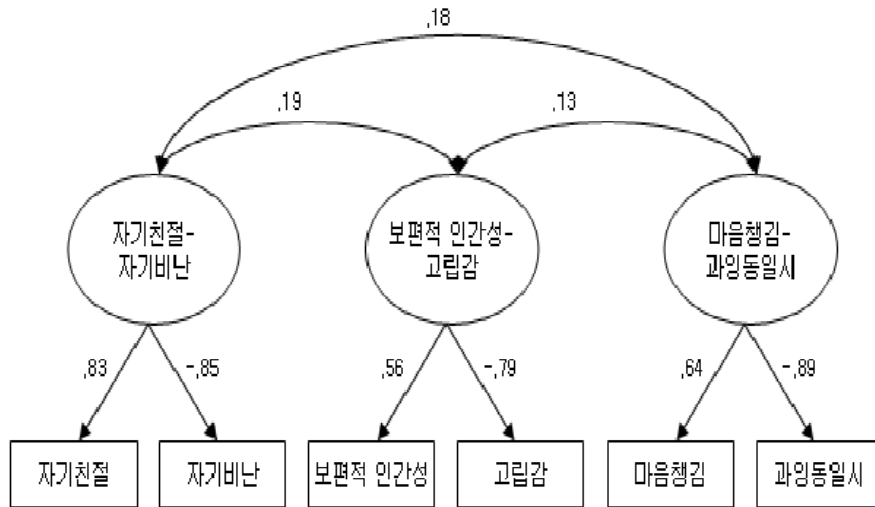


그림 1. 자기자비심 척도의 요인 구조

그런데 6개의 요인이 단순병렬 구조를 가지는 단순병렬 6요인 모형의 모형적합도($\chi^2_{(293)}=1063.56$, NFI=.97, TLI=.97, CFI=.98, RMSEA=.07)는 본 연구에서 가정한 위계적 모형과 모형적합도가 같았지만 자기자비심 구인의 개념적 설명에 따라 위계적 모형을 채택하였다. 자기자비심 척도의 26개 문항의 요인부하량과 요인구조를 표 2과 그림 1에 각각 제시하였다. 또한 자기자비심 총점을 기준으로 4분위 점수에 따라 4개의 집단으로 나누어 자신에 대한 친절한 정도와 타인에 대해 친절한 정도를 비교하는 단일문항의 응답을 비교하였다. 이 문항은 내 자신과 다른 사람들에게 똑같은 정도로 친절한 경우에 0점으로 평정하고 다른 사람보다 내 자신에게 친절하면 (+) 점수, 내 자신보다 다른 사람에게 친절하면 (-) 점수로 평정하게 된다. (“나는 다른 사람들에게 친절한 정도보다 내 자신에게 매우 더 친절하다”(2점), “나는 다른 사람들에게 친절한 정도보다 내 자신에게 약간 더 친절하다”(1점), “나는 내 자신과 다른 사람들에게 똑같은 정도로 친절하다”(0점), “나는 내 자신에게 친절한 정도보다 다른 사람들에게 약간 더 친절하다”(1점), “나는 내 자신에게 친절한 정도보다 다른 사람들에게 매우 더 친절하다”(2점) 그 결

과 4개의 집단 모두 평균값은 0 이하였고, 예상했던 대로 자기자비심이 높을수록 점수는 0에 가까웠다. 자기자비심 총점이 하위 25%에 해당하는 집단의 평균은 -.70(SD=1.09), 두 번째로 높은 집단(25%~50%에 해당하는 집단)의 평균은 -.28(SD=1.07), 세 번째로 높은 집단(50%~75%에 해당하는 집단)의 평균은 -.22(SD=1.04), 상위 25%에 해당하는 집단의 평균은 -.18(SD=1.17)이었다. 네 집단간의 평균차이는 통계적으로 유의미하였으며, $F(3, 458)=5.721$, $p<.01$, Scheffe 방법으로 사후 분석을 실시한 결과 자기자비심이 가장 낮은 집단이 상위 세 집단에 비해 평균이 유의미하게 낮은 것으로 나타났다.

수렴타당도

K-SCS의 수렴타당도를 확인하기 위해 자기자비심과 유사한 개념을 측정하는 도구를 사용하여 상관관계를 분석하였다. 자기자비심은 자기의 부적절함과 실패에 대해 이해심있고 비판단적인 태도를 취하며 그러한 고통의 경험이 혼자만 경험하는 것이 아니라 완벽하지 못한 인간으로서의 보편적 경험의 일부로 인식하며 자신의 감정과 생각에 압도되지 않고 균형잡힌 자각 상태에서 자신의 감정을 수용

표 3. 자기자비심과 관련변인간 관계

	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	-.77***	.66***	.52***	.00	.39***	.63***	.66***
2	-.80***	1	-.74***	-.60***	.03	-.47***	-.52***	-.72***
3	.71***	-.76***	1	.54***	.12*	.30***	.52***	.77***
4	.58**	-.62***	.63***	1	.05	.41***	.39***	.53***
5	.19**	-.08	.19**	.17*	1	.06	.09	.14*
6	.49***	-.54***	.52***	.37***	.25***	1	.27***	.34***
7	.70***	-.62***	.56***	.47***	.21***	.41***	1	.49***
8	.69***	-.71***	.76***	.58***	.23***	.52***	.54***	1

1. 자기자비심, 2. 자기비판성, 3. 자아수용, 4. 긍정적 대인관계, 5. 정서에 대한 주의, 6. 정서명료성, 7. 정서개선, 8. 자아존중감
 (* 상관 1인 대각선을 기준으로 오른쪽 상단은 여자 집단의 상관계수, 왼쪽 하단은 남자 집단의 상관계수)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

표 4. 우울에 대한 자기자비심과 관련변인들의 위계 중다회귀분석 결과

종속변인	독립변인	B	SE	β	R^2	ΔR^2
우울	단계 1					
	자기비판성	.184	.023	.507***	.496	.496***
	자아수용	-.089	.056	-.101		
	긍정적 대인관계	-.014	.045	-.015		
	정서명료성	-.153	.065	-.097*		
	정서개선	-.021	.063	-.015		
	자아존중감	-.063	.079	-.048		
	자기자비심	-.224***	.068	-.224***		
	단계 2					
	자기비판성	.145	.025	.400***	.510	.014***
	자아수용	-.087	.056	-.098		
	긍정적 대인관계	-.008	.044	-.008		
	정서명료성	-.149	.064	-.094*		
	정서개선	.072	.068	.050		
자아존중감	-.017	.079	-.013			
자기자비심	-2.42	.689	-.224***			

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

하는 것으로 정의되므로 수렴타당도의 검증을 위해 K-SCS 척도와 우울경험질문지의 자기비판성 하위척도, 심리적 안녕감의 자아수용 및 긍정적 대인관계, 특질메타무드척도의 하위 척도인 정서에 대한 주의, 정서명료성, 정서개선, 그리고 자아존중감과 의 상관을 구하였다. 그 결과 K-SCS는 자기비판성과는 유의미한 부적 상관관이 있었고, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선과는 유의미한 정적인

상관이 있는 것으로 나타났다.(자기비판성: $r = -.80$, $p < .001$, 자아수용: $r = .70$, $p < .001$, 긍정적 대인관계: $r = .56$, $p < .000$, 정서명료성: $r = .47$, $p < .001$, 정서개선: $r = .68$, $p < .001$, 자아존중감: $r = .70$, $p < .001$). 또한 정서에 대한 주의와는 통계적으로 유의미한 상관을 보이지 않았는데 이는 정서에 대한 주의에는 마음챙김 상태의 정서에 대한 균형잡힌 자각 뿐만 아니라 부정적인 감정에 대한 반추나

과잉동일시 등이 포함될 수 있기 때문인 것으로 보인다. 이로써 K-SCS의 수렴타당도가 확인되었으며 각 변인간의 상관계수를 남자와 여자 집단을 구분하여 표 3에 제시하였다.

증분타당도

K-SCS의 증분타당도를 검증하기 위해 낮은 우울과 불안 수준과 같은 정신병리의 부재와 생활만족감과 같은 정신건강을 예측하는 데 있어서 자기자비심이 수렴타당도 검증에 사용된 유사한 변인을 넘어서는 유의미한 설명력을 가지는가에 대해 알아보았다. 이를 위해 우울, 불안과 생활만족감을 종속변인으로 하고 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선, 자아존중감, 그리고 자기자비심을 독립변인으로 하여 위계적 중다회귀분석을 실시하였다. 먼저, 단계 1에서 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선, 자아존중감을 투입하고 단계 2에서 자기자비심을 투입하였다. 그 결과, 단계 1에서 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선, 자아존

중감은 우울에 대해 49.6%의 설명량을 보였고, 단계 2에서 자기자비심이 우울에 대해 1.4%의 유의미한 추가적 설명량을 보였다(표 4). 또한 불안에 대해서는 단계 1에서 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선, 자아존중감이 24.7%의 설명량을 보였고, 단계 2에서 자기자비심이 0.7%의 유의미한 추가적 설명량을 보였다(표 5).

이러한 결과는 자기자비심이 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선, 자아존중감과 유사한 개념이지만 우울과 불안에 대해 이 변인들이 설명하지 못하는 고유 변량이 있다는 것을 의미하여 증분타당도가 검증되었다고 볼 수 있지만 추가적인 설명량이 우울과 불안에 대해 각각 1.4%와 0.7%로 미미한 정도에 불과하였다. 뿐만 아니라 K-SCS는 생활만족감과 정적 상관을 보이지만 ($r=.57, p < .001$) 생활만족감에 대해서 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료성, 정서개선, 자아존중감을 넘어서 자기자비심이 추가적으로 설명하는 변량은 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

표 5. 불안에 대한 자기자비심과 관련변인들의 위계 중다회귀분석 결과

종속변인	독립변인	B	SE	β	R^2	ΔR^2	
불안	단계 1						
		자기비판성	.269	.038	.038***	.247	.247***
		자아수용	.181	.092	.153*		
		긍정적 대인관계	-.029	.073	-.022		
		정서명료성	-.106	.107	-.049		
		정서개선	.009	.104	.005		
		자아존중감	-.055	.131	-.031		
		자기자비심	-.2331	1.134	-.160*		
	단계 2						
		자기비판성	.230	.042	.469***	.254	.007*
		자아수용	.184	.091	.156*		
		긍정적 대인관계	-.024	.072	-.018		
		정서명료성	-.105	.107	.051*		
		정서개선	.100	.112	.050		
	자아존중감	-.010	.132	-.013			
	자기자비심	-.2331	1.134	-.160*			

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

완벽주의 성향의 관련성

자기자비심을 가진다는 것이 자신에 대한 기대나 성취 기준이 낮음을 의미하는 것은 아님을 확인하고자 완벽주의 성향과의 관계를 알아보았다. 그 결과 예상했던 대로 신경증적 완벽주의 성향인 ‘격차’와는 부적인 상관이 있었고($r=-.62, p < .001$), 적응적인 완벽주의 성향인 ‘높은 기준’과는 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났으나 상관의 정도는 낮은 편이었다($r=.10, p < .05$). 이는 자기자비심이 신경증적 완벽주의 성향과는 부적인 관계를 가지지만 적응적인 완벽주의와는 오히려 정적인 상관관계를 보여, 자기자비심을 갖는다는 것이 자신에 대한 기대 수준이나 성취기준이 낮은 것이 아니라 그 관련성의 크기가 크지는 않으나 오히려 더 높은 기대와 목표를 가진다는 것을 보여주었다.

자기자비심의 성차

남녀에 따라 자기자비심 수준에 차이가 있는지를 알아 본 결과 여학생의 자기자비심 수준이 남학생에 비해 통계적으로 유의미하게 낮았다($t=6.95, p < .001$) 이러한 결과는 자기자비심 척도의 모든 하위 척도에서도 동일하게 나타났는데 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 척도에서는 남학생의 평균이

여학생보다 높았으며 자기비난, 고립감, 과잉동일시 하위 척도에서는 여학생의 평균이 남학생보다 높았다. 이 결과를 표 6에 제시하였다.

논 의

본 연구에서는 Neff(2003)가 개발한 SCS (Self-Compassion Scale)을 한국어로 변안한 K-SCS의 신뢰도와 타당도를 확인하고자 하였다. 그 결과 한국어 번역판 SCS(K-SCS)는 신뢰도 계수가 .91로 나타나 내적 합치도가 높았으며, 문항-총점 간 상관계수도 .35에서 .68로 중간 이상의 강한 상관을 보여 신뢰도가 높은 척도임이 확인되었다.

자기자비심의 이론적 개념에 따라 K-SCS도 6개의 요인으로 구성된 척도라는 가정을 하였고 확인적 요인분석을 통해 나타난 K-SCS의 요인구조는 원척도와 같은 것으로 나타났다. 즉, 총 6개의 요인으로 구성되어 있으며 자기친절-자기비난, 보편적 인간성-고립감, 마음챙김-과잉동일시와 같이 세 가지 차원을 갖고, 각 차원은 2가지 요인으로 구성되어 총 6개의 하위요인을 갖는 구조인 것으로 밝혀졌다.

또한 상관분석과 위계적 중다회귀분석을 통해 K-SCS의 수렴타당도, 증분타당도를 확인하였다.

표 6. 성별에 따른 자기자비심 총점과 하위척도 점수

	전체 M(SD)	남 M(SD)	여 M(SD)	t
자기자비심	n=466 3.29(.57)	n=188 3.51(.54)	n=272 3.15(.48)	6.95***
자기친절	n=482 3.17(.62)	n=194 3.30(.61)	n=282 3.09(.62)	3.61***
자기비난	n=481 2.70(.81)	n=194 2.50(.78)	n=281 2.81(.80)	-4.22***
보편적 인간성	n=478 3.43(.72)	n=192 3.58(.71)	n=280 3.33(.71)	3.77***
고립감	n=478 2.71(.89)	n=192 2.38(.84)	n=280 2.94(.85)	-7.00***
마음챙김	n=476 3.36(.62)	n=192 3.62(.67)	n=278 3.19(.68)	6.66***
과잉동일시	n=480 2.81(.78)	n=194 2.60(.74)	n=280 3.00(.78)	-5.01***

*** $p < .001$

K-SCS는 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료화, 정서개선 및 자아존중감과는 긍정적 상관관계를 보였고, 자기비판성과는 부적 상관관계를 보여 수렴타당도가 증명되었다. 본 연구에서 분석한 자기비판성, 정서명료화, 정서개선 척도는 SCS 원척도의 타당화 연구(Neff, 2003b)에서 수렴타당도 확인을 위해 살펴본 것과 동일한 척도였는데 두 연구의 결과는 동일하게 나타났다. 또한 K-SCS는 낮은 수준의 우울, 불안을 예측하는 데 있어 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료화, 정서개선, 자아존중감과 구별되는 고유변량을 지니는 것으로 나타나 K-SCS의 증분타당도가 검증되었다. 그러나 생활만족감을 예측하는 데 있어서는 K-SCS가 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료화, 정서개선, 자아존중감을 넘어서 추가적으로 설명하는 변량이 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다. 또한 자기자비심이 낮은 수준의 우울과 불안을 예측하는 데 있어서의 추가적인 설명력이 1% 내외의 적은 수준이기 때문에 추후 연구를 통해 정신건강을 나타내는 다른 변인, 예를 들면 긍정적 정서와 부정적 정서, 자아탄력성, 체험회피, 희망 그리고 영성 등과 같은 변인에 대한 분석을 추가적으로 실시해 보는 것이 필요하다고 여겨진다.

또한 본 연구에서 자기자비심 총점과 하위 척도에 대한 성차를 분석하였는데 자기자비심 총점을 비롯하여 모든 하위 척도에 있어 남성이 여성에 비해 자기자비심이 유의미하게 높았다. Neff(2003b)의 연구에서는 자기자비심 전체 점수는 남성이 여성보다 유의미하게 높았지만 모든 하위 척도에서 남성이 여성보다 높은 자기자비심 수준을 보인 것은 아니었다. 자기비난, 고립감, 과잉동일시에서는 여성이, 마음챙김 하위 척도에서는 남성이 통계적으로 유의미하게 높은 점수를 보였다. 이는 남성이 여성에 비해 자기비판 수준은 낮지만 여성보다 남성이 자기에게 더 친절하다는 의미는 아니며, 고통을 겪을 때 여성이 고립감을 더 많이 경험하지만 남성이 자신의 고통이나 어려움을 보편적인 인간의 경

험의 일부로 인식하는 수준이 더 높은 것은 아님을 보여 주는 것이다. 그런데 우리나라 대학생을 대상으로 한 본 연구에서는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 척도에서는 남학생의 평균이 여학생보다 높았으며 자기비난, 고립감, 과잉동일시 하위 척도에서는 여학생의 평균이 남학생보다 높았다. 이와 같이 하위척도에 있어서의 성차는 미국에서 실시한 연구와 다른 결과를 보였는데 문화적 차이가 존재하는지, 그렇다면 그 이유가 무엇인지를 밝히는 후속 연구는 자기자비심의 양상과 특성에 대한 이해를 도우리라 본다. Neff와 McGehee(in press)는 청소년을 대상으로 한 연구에서 어머니의 지지, 가족 기능 및 애착과 같은 가족 요인이 자기자비심의 개인차에 대한 예측 변인으로 작용하고 자기자비심은 가족 변인과 심리적 안녕을 부분적으로 매개함을 밝혔다. 따라서 우리나라 문화에서 고유하게 존재하는 성별에 따른 양육태도와 가족 역동 안에서의 경험의 차이 등과 같은 가족 변인이 개인의 자기자비심 수준에 미치는 영향에 관한 연구를 고려해 볼 수 있다.

한편, 자기자비심과 삶의 만족감, 완벽주의 성향과의 관계를 알아 본 결과 자기자비심은 생활만족감과 정적인 상관관계가 있었으며 부적응적 완벽주의와는 부적 상관관계를 보였고 적응적 완벽주의와는 정적 상관관계를 보여 자신에 대해 친절하고 자신을 비난하지 않는 것이 성취 기준이나 자기에 대한 기대가 낮은 것을 의미하지는 않으며 오히려 자기자비심이 높을수록 성취기준과 자신에 대한 기대도 높은 것으로 나타났다. 그러나 자신이나 자신의 성취에 대해 만족하지 못하고 기대수준과 현실과의 차이가 크게 느껴지는 부적응적 완벽주의 성향은 자기자비심과 부적인 상관관계가 있어, 자기자비심이 삶의 만족감, 심리적 건강과 관련성이 높다는 것을 보여 주었고 이는 선행 연구(Neff, 2003b)와 일치하는 결과였다. 그런데 Neff(2003b)의 연구에서는 '높은 기준' 하위척도와 자기자비심의 상관계수는 .07이었고 통계적으로 유의미한 수치가 아닌 반면에 본 연구에서는 .10의 상관계수를 보였고 통계적으로

유의미했다. 두 연구에서 상관계수의 차이가 크지는 않으나 Neff(2003b)의 연구에서와 달리 본 연구에서는 자기자비심이 높을수록 ‘높은 기준’ 수준도 높은 것으로 나타났는데 자기비난을 심하게 할 때 자신의 기준에 도달하지 못하거나 기대 수준에 미치지 못하는 것에 대한 두려움이나 고통이 커서 성취 기대 수준에도 영향을 주는 것인지, 또 이와 관련된 문화적 차이가 존재하는지에 대해서도 후속 연구를 통해 밝혀 볼 필요가 있다.

이와 같이 자기자비심은 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서 및 역기능적 완벽주의와는 부적 상관을 보이고 삶의 만족감과 같은 긍정적인 특성과는 정적인 상관을 보였는데 이는 자기자비심이 향상되면 부정적인 정서상태의 회복과 삶에 대한 만족감을 높여줄 수 있다는 가능성을 시사하면서 상담과 심리치료, 정신건강 분야에서 자기자비심의 개념을 이해하고 활용할 때 많은 이득을 가져다 줄 수 있으리라 보여진다. 따라서 본 연구의 의의로 자기자비심을 측정하는 도구를 우리말로 최초로 번안하고 체계적인 타당화 연구를 실시함으로써 신뢰롭고 타당한 도구를 이용한 자기자비심에 대한 국내의 경험적 연구가 가능하게 되었다는 점을 들 수 있다. 뿐만 아니라 다른 문화권과의 비교 연구를 통해 자기자비심에 대해 더욱 깊이있는 이해를 할 수 있을 것이다. 자기자비심에 대한 후속 연구들은 정신건강과 심리적 안녕에 도움을 줄 수 있는 변인들의 발견을 통해 정신건강 조력자들이 활용할 수 있는 여러 가지 시사점을 줄 수 있으리라 보여진다.

그러나 본 연구에는 몇 가지 제한점이 있다. 우선, 연구대상이 대학생으로 한정되었다는 점이다. 비록 여러 지역의 대학교 학생들을 대상으로 해서 지역 편중을 막으려고 노력은 했지만, 표본이 전부 대학생들이기 때문에 연구 결과를 한국인 전체에 일반화하여 해석할 때 유의할 필요가 있다. 대학생들은 자아정체감 형성과 진로선택과 준비 등 다양한 발달 과제에 직면해 있고, 나이가 들고 삶의 지혜가 쌓이면서 타인과 자신에 대한 자비심이 증가

할 가능성이 있기 때문에 대학생의 자기자비심 수준은 다른 연령에 비해 낮을 수 있다. 따라서 다양한 연령층과 직업군의 사람들을 대상으로 추후 연구를 한다면 K-SCS를 보다 일반화할 수 있는 근거가 마련될 것이다. 또 검사-재검사 신뢰도를 측정하여 검증하지 못한 점을 제한점으로 들 수 있다.

자기자비심과 관련된 후속 연구로는 임상집단(특히, 수줍음, 우울 등)을 대상으로 한 연구, 진로준비행동 등과 같은 진로 변인과의 관련성에 관한 연구, 자살충동과의 관련 및 자살방지를 위한 효과적인 개입을 위해 자기자비심이 활용될 수 있는지에 대한 연구, 그리고 자기자비심 수준에 영향을 주는 변인을 밝히는 연구가 의미있고 필요하다고 보여진다. 또한 Neff(2003b)의 연구에서는 자아존중감은 자기애적 경향과 상관이 높는데 비해 자기자비심은 유의미한 상관을 보이지 않았는데 국내에서도 이와 같은 결과를 보이는지 확인해 보고, 자기에 대한 태도에 관한 다양한 다른 변인들과의 관계도 검증해 본다면 자기자비심에 대한 이해를 한층 깊이 할 수 있을 것이다.

자기자비심은 비교적 최근에 제안된 개념으로서 불교심리학에 그 뿌리를 두고 있다(Neff, 2003a). 자신과 다른 사람, 그리고 온 인류에 대한 자비심은 불교의 명상 수련을 비롯한 많은 심신수행법에서 공통적으로 초점을 두고 있는 측면이다. 서구 심리학과 상담 이론에서도 자기수용 및 상담자의 내담자 수용의 치료적인 기능과 중요성에 대해서 오래 전부터 널리 인식되어 왔다. 상담 실제에서도 자기수용이 내담자의 적응과 심리적 건강에 매우 중요한 영향을 미친다는 것은 널리 받아들여지며, 많은 경우 자기수용은 중요한 상담 목표의 하나가 된다. 그러나 자기수용의 중요성에도 불구하고 이에 대한 경험적 연구는 그리 많지 않으며 상담자의 수용을 통한 내담자의 자기수용의 내면화 이외에는 자기수용을 증진시킬 수 있는 구체적인 기법이 명확하게 구축되어 있지는 못하기 때문에 자기자비심의 개념은 정신건강 증진과 효과적인 상담에 유익하게 활

용될 수 있을 것으로 생각된다.

특히, 우리나라는 학업성적과 학력, 학벌이 중요시되고 대학의 서열이 분명한 사회이기 때문에 많은 경우, 입학한 학교의 지명도나 주관적인 입학만족도나 희망했던 학교에 입학했는지의 여부는 대학생들의 적응이나 주관적 안녕, 그리고 진로발달에 중요한 영향을 미친다. 자신의 기대에 미치지 못하는 대학에 입학한 학생들은 현실을 받아들이지 못함으로써 외부 세계로부터 철회하거나 자존감이 낮아지고 우울, 불안, 자기비하감과 같은 부정적인 정서와 여러 가지 어려움을 경험하기도 한다. 이러한 고통을 회피하기 위해 학교 생활에 적극적으로 참여하지 않거나 자신에 대한 불만을 학교 전체 시스템에 투사하여 전적으로 외부의 탓으로 돌리거나 막연하게 학벌은 중요하지 않다는 식으로 현실 인식을 회피함으로써 자존감의 위협에 방어하려는 시도를 하기도 한다. 이로 인해 더욱 성장하거나 발전해야 할 필요가 있는 자신의 부분에 대한 인식과 적극적인 해결 노력 대신 무기력감 속에서 시간을 허비하게 되는 경우도 많다.

자기자비심은 기대에 미치지 못한 대학에 입학하게 됨으로써 부정적인 사고와 정서를 경험하는 학생들 뿐만 아니라 이른바 명문대에 입학한 학생들에게도 유용한 개념이라고 볼 수 있다. 왜냐하면 성적이 우수해서 명문대에 입학한 학생들의 자존감은 좋은 성적과 성취에 기인했을 가능성이 많이 있는데 성취나 남들의 인정과 평가 또는 다른 사람들과의 비교에 기인한 자아존중감을 가진 학생들은 대학에 입학하며 비슷한 능력의 학생들과 경쟁하는 환경에서 예전처럼 남들보다 더 뛰어나지 못한 성적을 보이거나 또는 성적 이외에도 다른 자질을 많이 가지고 있는 동료들을 보면서 자존감의 저하와 자기개념과 자기가치감의 변화를 경험하면서 혼란 속에 빠질 수 있다.

이러한 상황에서 자기자비심의 태도를 지닌다면 수행이나 평가나 남들과의 비교에서 우위를 차지하는 것에 의해서가 아닌, 자신의 있는 그대로의 모습

에서 가치를 인정하고 발견하고 기대에 미치지 못하는 수행이나 실패에도 가혹한 자기비난 대신 친절하고 수용적인 태도로 자신을 대하고 부정적인 정서에 압도당하지 않으면서 감정을 자각하고 다른 사람으로부터 고립되는 것이 아니라 유대감과 연결감을 유지하도록 하여 적응적인 생활을 할 수 있도록 도울 수 있다. 또한 대학생들 비롯한 청소년 시기는 자의식이 강해지는 시기이자 또래와 많이 비교하게 되는 시기이기 때문에 자기비난이나 자기비하에 빠지기 쉽고 자아정체감이 확고하게 정립되지 않음으로 인해 자아존중감이 낮을 가능성이 많다. 이런 시기에 자기자비심의 태도를 갖도록 도와주는 것은 대학생들 비롯한 청소년들의 건강한 성장과 적응적인 생활을 위해 매우 도움이 될 것이다. 또한 자아존중감보다 자기자비심은 변화가 쉬울 수 있기 때문에 심리적 안녕을 조력하는 데에 자아존중감을 높이려는 시도보다 자기자비심을 증진시키려는 노력이 더 효과적일 수 있다.

자기자비심은 긍정심리학에 대한 관심의 증가와 정서, 사고, 행동의 통합적 모델을 지향하는 최근 상담 및 심리치료이론의 동향에도 부합되는 개념이라 할 수 있다. 인간의 정신적 건강을 포함한 전인적 안녕 및 긍정적인 자질과 잠재력 개발에 대한 관심이 높아지고 있고(Seligman & Csikzentmihalyi, 2000), 변화를 위해서는 깊은 정서적 체험과 정서와 사고의 수용이 중요하다는 점이 널리 인식되고 있다(문현미, 2005). 자기자비심을 통해서 정서회피나 과잉동일시가 아닌 균형있는 자각상태로서의 정서 인식과 수용이 가능하고, 자신의 사고와 정서에 대한 깊이있는 탐색을 통해 자기이해와 변화를 촉진시킬 수 있다. 그리고 사회와 다른 사람에 대한 책임감이나 공동체 의식에 대한 강조는 부족하고, 지나치게 개인주의적인 경향에 초점을 둔다는 비판을 받고 있는 현대심리학에 있어 자신의 경험을 인류 전체의 경험의 일부로 인식하는 것을 포함하고 있는 자기자비심은 좋은 대안적 개념이 될 수 있을 것이다.

참고문헌

- 김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성 개념 분석: 한국 성인남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격유형, 15(2), 19-39.
- 김수연 (2005). 대학생의 완벽주의 성향과 우울 및 자아존중감과의 상관 연구 : 완벽성향 척도 (APS-R)를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3동향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 15-33.
- 박성현 (2006). 마음챙김 척도 개발. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 논문.
- 설진미, 이민규, 신희천 (2006). 대학생의 지속적인 행복 수준에 영향을 미치는 심리적 변인. 한국심리학회 논문집, 642-643.
- 안신호, 박미영 (2005). 자존감 결정요인: 영역별 능력과 자기수용의 영향. 한국심리학회지: 일반 24(1), 109-140.
- 육성필, 김중술 (1997). 한국판 Beck Anxiety Inventory의 임상적 연구 : 환자군과 비환자군의 비교. 한국심리학회지 : 임상, 16, 185-197.
- 이수정, 이훈구 (1997). Trait Meta-Mood Scale의 타당화에 관한 연구: 정서지능의 하위 요인에 대한 탐색. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 11(1), 95-116.
- 이영호 (1993). 귀인양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- 허자영 (1996). 대학생 진로결정유형에 관한 연구. 연세대학교 석사학위 논문.
- Aberson, C. L., Healy, M., & Romero, V. (2000). Ingroup bias and self-esteem: A meta-analysis. *Personality & Social Psychology Review*, 4, 157-173.
- Bandura, A. (1990). Reflections on nonability determinants of competence. In R. J. Sternberg & J. Kolligan, Jr. (Eds.), *Competent considered* (pp. 316-352). New Haven, CT: Yale University Press.
- Baumeister, R. F., Bushman B. J., & Campbell, W. K. (2000). Self-esteem, narcissism, and aggression: Does violence result from low self-esteem or from threatened egotism? *Current Directions in Psychological Science*, 9, 26-29.
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I., & Vohs, K. D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles? *Psychological Science in the Public Interest*, 4, 1-44.
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1993). When ego threats lead to self-regulation failure: Negative consequences of high self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 141-156.
- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*. 103, 5-33.
- Beck, A. T. (1967). *Depression: Clinical, experimental, and theoretical aspects*. New York: Harper & Row.
- Beck, A. T. , Emery, G., & Greenberg, R. L.

- (1985). *Anxiety disorders and phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. NY: Three Rivers Press.
- Blatt, S. J., D’Afflitti, J. P., & Quilan, D. M. (1976). *Depressive experience questionnaire*. New Haven: Yale University Press.
- Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and human resilience. *American Psychologist*, 59, 20-28.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2004). The Effects of mindfulness and burnout: A quantitative and qualitative study. *Holist Nurs Pract*, 18(6), 302-308.
- Cohen-Katz, J., Wiley, S. D., Capuano, T., Baker, D. M., & Shapiro, S. (2005). The Effects of mindfulness and burnout, part II: A quantitative and qualitative study. *Holist Nurs Pract*, 19(1), 26-35.
- Crocker, J., Thompson, L. L., McGraw, K. M., & Ingerman, C. (1987). Downward comparison, prejudice, and evaluations of others: Effects of self-esteem and threat. *Journal of Personality & Social Psychology*, 52, 907-916.
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130, 392-414.
- Damon, W. (1995). *Greater expectations: Overcoming the culture of indulgence in America’s homes and schools*. New York: Free Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment* 49, 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(Eds.), *The handbook of positive psychology* (pp.63-73). Oxford, England: Oxford University Press.
- Fancher, R. (1995). *Cultures of healing: Correcting the image of American mental health care*. New York: Freeman.
- Feather, N. T. (1994). Attitudes toward high achievers and reactions to their fall: Theory and research concerning tall poppies. In M. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (pp. 1-73). San Diego, CA: Academic Press.
- Gilbert, P., & Irons, C. (2005). Therapies for shame and self-attacking, using cognitive, behavioural, emotional imagery and compassionate mind training. In P. Gilbert(Ed), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 263-325). London: Routledge.
- Leary, M. R., Tate, e. B., Adams, C. E., & Allen, A. B. (2006). *Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: the implications of treating oneself kindly*. Unpublished manuscript.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*. 92(5), 887-904.
- Mijares, S. G. (2003). *Modern Psychology and Ancient Wisdom : Psychological Healing*

- Practices from the world's Religious Traditions.* NY: Hawarth Press.
- Neff, K. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity, 2*, 85-102.
- Neff, K. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-compassion and psychological well-being. *Constructivism in the Human Sciences, 9*, 27-37.
- Neff, K. D., Hsieh, Y., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*, 263-287.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*, 139-154.
- Neff, K. D. & McGeehee, P. (in press). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and Identity*.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality, 41*, 908-916.
- Pearson, E. M., & Podeschi, R. L. (1999). Humanism and individualism: Maslow and his critics. *Adult Education Quarterly, 50*, 41-55.
- Raskin, R., Novacek, J., & Hogan, R. (1991). Narcissistic self-esteem management. *Journal of Personality & Social Psychology, 60*, 911-918.
- Richardson, F., Fowers, B., & Guignon, C. (1999). *Re-envisioning psychology: Moral dimensions of theory and practice.* San Francisco, CA: Jossey-Bass.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image.* Princeton, N. J: Princeton University Press.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist, 55*, 68-78.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*, 1069-1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2002). From social structure to biology: Integrative science in pursuit of human health and well-being. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.541-555). New York: Oxford University Press.
- Salovey, P., Mayer, J. D., Goldman, S., Turvey, C., & Palfai, T. (1995). Emotional attention, clarity and repair. Exploring emotional intelligence using the Trait Meta-Mood Scale. In J. Pennebaker (Ed.), *Emotion, disclosure, and health* (pp. 125-154). Washington, DC: American Psychological Association.
- Seligman, M. E. (1995). *The optimistic child.* Boston: Houghton Mifflin.
- Seligman, M. E., & Csikzentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*, 5-14.
- Shapiro, A. L., Astin, J. A., Bishop, S. R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: results from a randomized trial. *International*

- Journal of Stress Management*, 12, 164- 176.
- Slaney, R. B., & Johnson, D. (1992). *The Almost Perfect Scale*. Unpublished manuscript, The Pennsylvania State University.
- Swann, W. B. (1996). *Self-traps: The elusive quest for higher self-esteem*. New York: Freeman.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Turner, J. C., Hogg, M. A., Oakes, P. J., Reicher, S. D., & Wetherell, M. S. (1987). *Rediscovering the social group: A self-categorization theory*. Oxford, UK: Basil Blackwell.
- Watson, P. J., & Hickman, S. E. (1995). Narcissism, self-esteem, and parental nurturance. *Journal of Psychology*, 129, 61-74.
- Wispe, L. (1991). *The psychology of sympathy*. New York: Plenum.
- 원고접수일 : 2009. 8. 31.
수정원고접수일 : 2009. 10. 20.
게재결정일 : 2009. 11. 16.

The Validation of the Korean Version of Self-Compassion Scale

Hyun-Jung Jin

Ki-Hak Lee

Yonsei University

The purpose of this study is to test the validity of the Korean version of Self-Compassion Scale (K-SCS). 482 undergraduates completed the K-SCS. The results are as follows; First, the internal consistency coefficient(Cronbach's alpha) of the K-SCS was high (.91) and correlation coefficients of item-total score were ranged from .35 to .68, Second, confirmatory factor analysis suggested six-factor model of K-SCS. Lastly, K-SCS score was correlated positively with self-acceptance, positive human relationship, emotional intelligence, and self-esteem, and associated negatively with self-criticism, depression, and anxiety. Accordingly, convergent and discriminant validity of K-SCS were verified. Implications and limitations of this study, and directions for future study are discussed.

Key Words : *Self-Compassion, Self-Compassion Scale, reliability, validity*