

한국판 상태 자기자비 척도(SSCS-L) 구성 및 요인 검증 연구: 상담관련 대학생을 중심으로

김현진
한남대학교 교육대학원 상담교육전공

Construction and factor validation of the state self-compassion scale (SSCS-L) with university students majoring in counseling

Hyun-Jin Kim

Department of Counseling Education, Hannam University Graduate School of Education

요약 본 연구의 목적은 상담관련 전공을 하는 대학생들을 중심으로 상태-자기자비 척도(SSCS-L)의 한국어 버전을 탐색하는 것이다. 사회복지와 재활상담 전공 학생들을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였으며, 상태 자기자비, 자기자비, 정적정서-부적정서 척도가 사용되었다. 2021-2022년간 총 301명의 자료가 최종분석에 포함되었으며, 수집된 자료분석은 기술통계, 확인적 요인분석, 타당도와 신뢰도 분석이 실시되었다. 상태-자기자비 척도에 가장 적합한 모델은 6개 요인으로 자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉 동일시로 구성된 모델로 나타났다. 자기자비의 긍정적인 요인들과 긍정적인 정서 사이에는 정적인 상관이, 부정적인 정서 사이에는 부적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 자기자비는 사회복지와 재활상담과 같이 상담기술을 요하는 학생들에게 중요한 핵심 역량으로, 이 척도는 자기자비를 적절하게 평가할 수 있는 신뢰할 수 있는 도구로 볼 수 있다.

Abstract This study aimed to explore the Korean version of the State Self-Compassion Scale (SSCS-L) by focusing on university students majoring in counseling. Students with the social welfare and rehabilitation counseling majors completed an online survey using state self-compassion, self-compassion, and positive emotion-negative emotion scales. The data of 301 students collected in 2021 and 2022 were included in the analysis. Descriptive statistics, confirmatory factor analysis (CFA), and validity and reliability analysis were conducted. The best-fitted model for SSCS-L contained the factors: self-kindness, self-criticism, common humanity, isolation, mindfulness and over-identification. Positive SSCS-L factors and positive emotions were positively correlated and vice versa. State self-compassion is a core competency for students who require counseling skills, such as social welfare and rehabilitation counseling, and the SSCS-L is an appropriate tool for evaluating self-compassion level.

Keywords : State Self-Compassion, Social Welfare, Rehabilitation Counseling, Validity, CFA

이 논문은 2022년도 한남대학교 학술연구비 지원에 의하여 연구되었음.

*Corresponding Author : Hyun-Jin Kim(Hannam Univ.)

email: gwithm8@naver.com

Received February 21, 2024

Accepted May 3, 2024

Revised April 8, 2024

Published May 31, 2024

1. 서론

1.1 연구의 필요성

자기자비[1]는 2000년대 초반에 불교윤리를 기반으로 Neff에 의해 만들어진 개념으로 초반에는 상담과 심리학 분야에서 사용되었지만, 현재는 사회복지와 일반사업체 분야에서도 널리 사용되고 있는 개념이다[2,3]. 자기자비는 개인이 불편하거나 고통스러운 상황에 압도되지 않고 상황을 안전하게 벗어날 수 있는 방식으로 개인이 실패한 상황이나 삶의 어려움 등에 적용된다. Neff의 정의[4]에 따르면 자기자비는 누구나 연습을 통해 습득할 수 있는 능력으로 개인이 경험하는 어려움에 대한 자비/연민(self-compassion)의 증가와 반대로 비연민적인 사고와 생각을 감소시켜 둘 사이의 균형을 유지하는 것이다. 자기자비가 높은 개인은 고통스러운 상황에서 자신에 대해 가혹하게 판단하는 것을 피하고, 고통 속에서 외로움을 느끼고, 자신의 경험에 과민반응하는 것을 피해 정신건강을 지킨다. 이러한 개념이 중요한 이유는 개인이 경험하는 상황에 압도되지 않고 올바르게 상황을 인식하고, 받아 들여 자기연민의 맥락에서 균형을 가질 수 있기 때문이다[1,4].

인간은 완전할 수 없으며, 실수와 실패를 반복하기 때문에 불완전하다는 경험은 자신을 성장시킬 뿐만 아니라 다른 사람과 연결시켜 준다. 이러한 맥락에서 마음챙김은 개인이 경험하는 고통스러운 상황이나 실패의 원인을 자신에게 돌려 스스로를 비난하지 않고, 자신을 세상/사람들로부터 단절/고립시키는 없게 한다. 자기자비에 필요한 6가지 구성요소(자기친절 증가, 보편적 인간성 유지, 마음챙김 시행, 자기비판 감소, 고립 및 과잉 동일시 감소)를 기반으로 개인이 고통에 덜 감정적으로 반응하고, 고통을 이해하고 상황을 극복할 수 있게 한다[5]. 요인에 대한 내용은 다음과 같다. 첫째, 자기친절(자기비난과 반대개념)은 자신을 부정적으로 인식하거나 비난하지 않고 친절한 태도를 기반으로 자신을 받아들이는 것이다. 둘째, 보편적 인간성(고립과 반대개념)은 자신의 실수나 고통, 스트레스를 자신만이 겪는 어려움이 아니라 누구나가 경험하는 것으로 인식하여 다른 사람과 심리적인 단절이나 고립을 막는다. 셋째, 마음챙김(과잉동일시와 반대개념)은 외적 스트레스로 인한 고통스러운 현재 상황에 몰입하지 않고 판단하지 않은 채 상황 그대로를 객관적이고 균형 잡힌 시각으로 바라보고 인식하는 것을 의미한다[6].

자기자비는 개인이 고통에 감정적으로 반응하고(자신

에게 더 친절하고 덜 판단하여), 고통을 인지적으로 이해한다(세상으로부터 고통이 아닌 인간이라면 누구나 경험하는 삶의 일부로). 그리고 고통에 주의를 기울여 자신을 불쌍하게 보는 것이 아닌 한 명의 인간이라는 깨달음과 함께 연민을 가지게 한다. 자기자비는 6개의 구성요소로 분리되어 있지만 서로 영향을 미치며(자기친절-자기비난, 보편적 인간성-고립, 마음챙김-과잉동일시), 때로는 긍정-부정요인으로 때로는 3개의 쌍이 하나의 시스템으로 상호작용한다. 자기자비에 대한 개념이 나타난 뒤로 관련된 연구가 지속됨에 따라 척도들 또한 개발되고 있다. 예를 들어, Hacker[7]와 Kraus, Sears[8]는 불교의 가르침을 기반으로 자기연민, 타인연민, 다른 사람들이 자신/타인에게 얼마나 자비로운지를 측정하기 위한 도구들을 개발하였다. 비록 Neff가 개발한 자기자비를 전반적으로 측정한 도구와 비교하면 연구자들이 개발한 도구들은 사실 자기자비보다 긍정 심리학 및 사회 심리학에 대한 도구로서 활용도가 높다. 많은 연구들은 자기자비 개념을 측정하기 위해 Neff가 개발한 Self-Compassion Scale (이하 SCS)을 사용하였다[1].

SCS는 26개 항목, 6개 하위척도로 구성된 도구로써 개인이 삶에서 경험하는 어려움에 대하여 동정(낮을수록 좋음)과 연민(높을수록 좋음)에 대한 정도를 측정한다. 자기친절(자기비난), 보편적 인간성(고립), 마음챙김(과잉동일시)을 포함하는 3가지 영역이 각각의 쌍을 이루고 있으며, 각각의 쌍은 서로 반대되는 개념으로 종합적으로 자기자비를 측정할 수 있다. 또한 긍정요인 3개(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)와 부정요인 3개(자기비판, 고립, 과잉동일시)로 측정할 수 있다. 자기자비 총점을 제시하는 것에서 평가가 끝나는 것이 아니라 6개의 구성요인에 대한 추가적인 솔루션을 제공한다는 점에서 Neff의 도구는 실용성이 매우 높다. 이러한 이유로 SCS에 대한 표준화와 요인 간 관계를 연구자들이 규명하고 있다[7,8]. 흥미로운 점은 현재 SCS의 사춘기(10-14세) 대상 버전이 개발되어 있지만, 20개 이상의 국제적인 샘플에서 SCS 요인구조와 점수분포가 인구학적 요인(성별, 연령, 교육수준)에 따라 변화되지 않는다는 것이 증명되었다[5,9-11]. 이는 현재 우리가 사용하는 SCS가 안정되게 자기자비를 측정하며, 동서양 문화, 연령, 성별을 넘어 보편적으로 적용할 수 있는 개념이라는 것이다.

SCS는 다양한 요인들과 정적인-부적인 상관관계를 보이는 것으로 나타났다. SCS의 총점이 높아질수록 개인의 삶의 만족도, 행복, 공감, 자존감과 같은 긍정적인 감정이 높아지며, 불안, 스트레스, 소진, 우울과 같은 부정

적인 감정은 낮아지는 것으로 나타났다[12,13]. SCS의 매캐니즘을 보면 긍정요인은 개인의 웰빙과 행복감을 높이는 반면, 부정요인은 정신병리학적 상태를 더욱 높이는 것으로 볼 수 있다. 이는 높은 자기자비 수준이 과도한 감정관련 스트레스와 업무량(다른 사람의 심리를 측정하고 공감하고 변화시키는 업무)에 직면할 수 있는 유용한 도구로서 상담사에게 더욱 그렇다. 질/양적 측면에서 상담사는 작업환경으로 인하여 매우 높은 수준의 스트레스에 노출된다[14]. 이를 고려한다면 자기자비는 스트레스[5,14], 소진[5,15]의 영향으로부터 완충제 역할을 하며, 상담사가 높은 스트레스 상황에서도 자신을 비판하거나 평정심을 잃지 않고 업무를 수행하는데 유용하다.

Jeong 등[16]은 위계적 회귀분석을 사용하여 SCS와 상담사 능력 간 관계를 탐색하여 자기자비 총점은 상담사의 공감능력을 40%, 자기효능감을 33%, 소진은 33%를 예측하는 것을 보고하였다. Korner 등[17]은 6가지 SCS 요인과 우울증의 관계를 회귀분석으로 탐색하였는데, 고립은 우울에 가장 높은 영향을 미치는 요인(18%)으로 나타났으며, 과잉동일시, 친절, 자기비난 또한 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 예측요인으로 나타났다. 단편적인 영향과 관계를 파악한 연구들과 함께 자기자비가 원인이 되거나 결과 혹은 중재/매개가 되는 인과관계를 탐색한 연구들이 나타나고 있다[13,15,16]. 2010년 이후부터 자기자비 연구들이 꾸준히 보고되면서 Ferrari와 동료들[5]은 자기자비의 중재효과 탐색을 위해 27개 연구를 수집하여 메타분석을 실시하였다. 분석결과 자기자비의 증가는 정신병리학적 증상과 행동장애(섭식, 반추장애) 감소에서 높은 효과크기를 보였다. 스트레스, 우울증, 자기비만 및 불안의 감소에서 보통의 효과크기를 보였다. 연구자들은 훈련을 통하여 SCS의 6개 하위척도 모두가 변화되었으며, 이는 자기자비의 요소들이 제각기 움직이는 것이 아닌 서로 연계 및 매개되어 변화되는 것을 의미한다.

Phillips, Hine[18]은 94개 연구(N=29,588)를 수집하여 자기자비와 신체건강, 건강증진행동 간의 관계를 메타분석으로 탐색하였다. 자기자비는 건강영역(개인의 신체 건강, 기능적 면역, 복합건강 행동, 수면 및 위험회피)에서 가장 강력한 효과를 보였다. 자기자비를 높이는 교육은 개인의 신체 건강과 건강 행동의 증가를 예측하여 자기자비는 건강 결과에 직접적인 영향을 미친다는 인과관계를 증명하였다. 이는 자기자비 수준을 높인다면 신체적 건강을 높일 수 있다는 결론을 뒷받침한다.

자기자비와 관련된 15년간의 연구들을 종합적으로 분

석한 Muris, Otgaar[3]은 SCS 도구는 개인이 경험한 삶의 역경과 개인적인 문제에 대하여 사람들이 적응하는 방법을 이해하는 데 도움이 된다고 하였다. 자기자비는 개인 내적/외적(대인관계)으로 행복감을 높이는 강력한 방법이다. 예를 들어 우리가 고통을 염두에 두고 친절하게 대응할 때, 고통은 인간이라면 누구나 경험하며, 이를 공유할 수 있다는 것을 통하여 삶의 어려움에 더 잘 대처할 수 있게 된다. 자기자비는 개인이 보다 감정조절을 잘 하고 감정에 대한 대처전략을 사용할 수 있도록 함으로써 심리적 탄력성을 촉진하며, 건강한 심리적 기능을 유지하고 정신건강 문제를 예방하게 된다는 것이다. 특히, 연구자들은 자기자비의 심리적/정신적 보호기능에 초점을 맞추었는데, 상관관계를 기반으로 높은 자기자비 수준은 개인의 행복(행복감, 삶의 만족도)과 정적관계[19]를 보이며, 정신질환(불안, 우울증, 스트레스)과 부적관계[20]를 보고하였다. SCS 도구 개발자 Neff는 물론 관련 연구 수행자들은 자기자비의 가장 중요한 매력적인 특징으로 훈련과 치료를 통하여 성장이 가능하다는 것이다. 자존감과 달리 자기자비는 훈련을 통하여 변화하기 쉽고, 자비로운 마음을 기반으로 적절한 자기대응 능력을 강화하기 위해 치료법이 개발되었다[20,21]. 실제로 이러한 개입이 제공되었을 때 자기자비 능력을 성공적으로 높였을 뿐만 아니라 웰빙의 증가와 비정상적인 인지 및 행동(고통 감소 및 제거)을 감소시켰다.

많은 연구자들은 자기자비의 6가지 특성에 대한 수준과 사람들이 고통을 받을 때 자신을 돌보는 방법에 초점을 맞춰왔다. 비록 자신을 돌보는 방법 자체가 자기자비를 의미한다고 할 수 있지만, 자기자비에 대한 교육이 이루어진 후에 혹은 개인이 부정적인 사건을 경험하는 순간에 적극적으로 자기자비를 느끼는지 여부를 알아보는 것은 제한된다. 자기연민이 있는 사람들조차도 여러 가지 이유들로 인하여 스트레스 상황에 직면했을 때 항상 자기자비를 발동시키지 않는 것으로 나타났기 때문이다[22]. 예를 들어, 자기자비를 가지고 있는 사람들조차 자기조절을 위한 심리적 자원을 고갈시키는 연속적인 스트레스 상황에 직면할 때 자신에게 자비롭게 대하지 못한다[23-25]. 따라서 자기자비가 스트레스 상태에서 어떻게 긍정적인 심리를 유발시키는지 혹은 기능하는지에 대한 이해를 높이기 위하여 특성과 상태(state)를 파악하기 위한 자기자비 도구를 개발하여 측정하여 차이점을 조사하는 것이 필요하다.

Neff와 연구자들은 SCS를 포함한 자기자비 도구의 한계를 극복하고 특성-전반적 자기자비를 측정할 수 있는

State-Self Compassion Scale-Long (이하 SSCS-L) [26]를 개발하였다. 도구가 개발된 이후로 개인의 현재 상태와 포괄적인 자기자비를 측정할 수 있는 도구로 활용되고 있으며, 일본어[27]와 스페인어 버전[28]의 타당성 연구가 진행되었다. 국내 자기자비의 훈련과 교육에 대한 욕구는 점차 커지는데 반해 교육과 훈련 이후에 개인의 자기자비 상태를 즉시 측정할 수 있는 SSCS에 대한 도구 타당화는 이루어지지 않았다[22,29]. 예를 들어, 글쓰기 연습이나 명상훈련 뒤에 상태자기자비를 연구자가 번역하거나 자기자비 척도를 수정하여 측정하였지만, 타당화 연구는 이루어지지 않았다[26,30].

2024년 현재 국내에서 SSCS 도구를 사용한 연구는 두편이 검색되는데, 이는 국의 타당화 연구와 교육/훈련 뒤 자기자비 상태를 측정하는 사례[26-28]와 비교할 경우 한국어 버전의 개발과 타당화 연구가 필요한 것을 알 수 있다. 즉, 교육이나 훈련을 제공한 뒤에 기존의 자기자비척도를 이용하여 개인의 변화점을 측정하는 것보다 개인이 교육/훈련 전과 비교하여 어느 정도 자기자비 상태가 변화하였는지 알 수 있어야 한다. 그리고 개인이 마주하는 상황에 즉시 자기자비를 적용할 능력을 가지고 있는지를 파악하기 위해 상태-자기자비 도구의 타당화를 통하여 적절한 상황에 적절한 도구를 사용할 수 있는 기회가 마련되어야 한다[27,28].

1.2 연구 목적

본 연구의 목적은 사회복지와 재활상담을 전공하는 대학생을 중심으로 SSCS[26]의 한국어 버전의 심리학적 특성을 테스트하는 것이다. 이 타당화 도입연구를 통하여 국내 상담환경에서 상태-자기자비 인식의 적용 가능성을 탐색할 수 있을 것이다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 2가지 유형의 샘플을 혼합하여 수행하였다. 사회복지와 상담을 전공하는 학생을 대상으로 2021년부터 2025년까지 종단적으로 실시될 예정이며, 본 연구에서는 2021년부터 2022년까지 2년간 수집된 301명의 데이터가 분석되었다. 척도의 번역을 위하여 저자가 최초 번역한 뒤 이를 두 명의 영어를 사용하는 원어민이 한국어를 영어로 번역하였으며, 원도구와 비교하였다. 원

도구와 번역된 도구 간에 차이점이 발견되지 않았다. 아래 Table 1은 척도와 수집된 결과값(평균, 표준편차)을 포함하고 있다. 수집된 SSCS-L 도구의 평균점은 최솟값 2.91점, 최대값 4.11점으로 나타났다.

Table 1. Descriptive statistics for the SSCS-L.

Item	M	SD
1. I'm giving myself the care and tenderness I need.	3.36	.92
2. I'm obsessing and fixating on everything that's wrong.	3.37	.94
3. I see my difficulties as part of life that everyone goes through.	3.75	1.02
4. I'm being pretty tough on myself.	3.69	1.02
5. I'm keeping my emotions in balanced perspective.	3.68	.97
6. I feel separate and cut off from the rest of the world.	3.01	.99
7. I'm being kind to myself.	3.36	.97
8. I'm getting carried away with my feelings.	3.72	.97
9. I'm remembering that there are lots of others in the world feeling like I am.	4.11	.97
10. I'm being a bit cold-hearted towards myself.	3.31	.96
11. I'm taking a balanced view of this painful situation.	3.06	.98
12. I feel like I'm struggling more than others right now.	3.50	1.00
13. I'm being supportive toward myself.	3.25	1.00
14. I'm blowing this painful incident out of proportion.	3.06	1.02
15. I'm remembering that difficult feelings are shared by most people.	3.92	.95
16. I feel intolerant and impatient toward myself.	3.43	1.00
17. I'm keeping things in perspective.	3.79	.93
18. I'm feeling all alone right now.	2.91	.98

2.2 연구 대상

본 연구는 사회복지와 재활상담을 전공하는 대학생을 대상으로 설문을 실시하였다. 참여조건은 현재 사회복지나 재활상담을 전공하고 있어야 하며 자기자비관련 수업을 들은 적이 없어야 하는 것이다. 참여자는 10-15분간 수행하는 온라인 설문을 완료하였다. 표본크기는 18개 문항에 대한 확인적 요인분석을 위하여 최소 180명 이상으로 설정하였다. 설문에 참여한 인원 중 최종분석된 샘플은 301명이었다.

2.3 연구 도구

2.3.1 상태 자기자비척도

SSCS-L[22]은 현재 개인의 자기자비 상태를 측정한다. 6가지 요인(자기친절, 보편적 인간성 및 마음챙김은 긍정적 상태 자기자비, 자기비난, 고립 및 과잉 동일시는

부정적 상태 자기자비)으로 구성되어 있다. 총 18문항이며, 각 문항은 5점 척도(나는 전혀 그렇지 않다-나는 매우 그렇다)를 사용한다. 설문참여자는 자신이 겪었거나 고통스럽거나 어려운 상황들에 대하여 응답한다. 최종분석을 위하여 부정적인 문항들은 역코딩하였다.

2.3.2 자기자비척도

상태 자기자비척도의 타당성을 확인하기 위하여 한국판 자기자비척도(Korean Self-compassion Scale)를 사용하였다[31]. 이 척도는 자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시를 포함하는 6개 영역, 총 26개 문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 척도(거의 아니다-거의 항상 그렇다)를 사용하며, 총점이 높을수록 자기자비 정도가 높음을 의미한다. 김경희 등[31]의 연구에서 Cronbach's α 값은 .78, .80, .74, .81, .79, .79로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's α 값은 78, .75, .69, .75, .81, .72로 나타났다.

2.3.3 정적정서-부적정서 척도

척도의 타당성을 확인하기 위하여 Positive Affect and Negative Affect Scale(이하 PANAS)[32]를 사용하였다. 이 도구는 형용사(예: 짜증스러웠다, 신이 났다)를 사용하여 자신의 긍정적인-부정적인 감정과 기분을 자기보고를 통하여 측정한다. 각 문항은 5점 척도(매우 약간 또는 전혀 그렇지 않다-매우 그렇다)를 사용하며, 긍정적 정서 점수는 긍정 형용사를 나타내는 10개 항목의 평균을, 부정적 감정 점수는 부정적 형용사를 나타내는 10개 항목의 평균을 계산한다. 총 2요인 구조이며, 이 현희 등[32] 연구에서 정적정서, 부적정서의 Cronbach's α 값은 .84, .87로 나타났으며, 본 연구에서 .75, .82로 나타났다.

2.4 확인적 요인분석을 위한 모형개발

수집된 상태 자기자비척도-L의 확인적 요인분석을 위해 3가지 모형을 개발하였으며, 이는 관련된 연구들에서 제안하고 분석한 모형이다[26-28]. 1요인 모델은 18개 문항을 하나의 요인구조로 2편의 논문[26,27]에서 제안하였고, 2요인 모델은 긍정적-부정적 상태 자기자비로 모델로 1편의 논문[27]에서 제안하였고, 6요인 모델은 자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시로 모델로 2편의 논문[27,28]에서 제안하여 본 연구는 3가지 모형을 가정하였다(Fig. 1 참조).

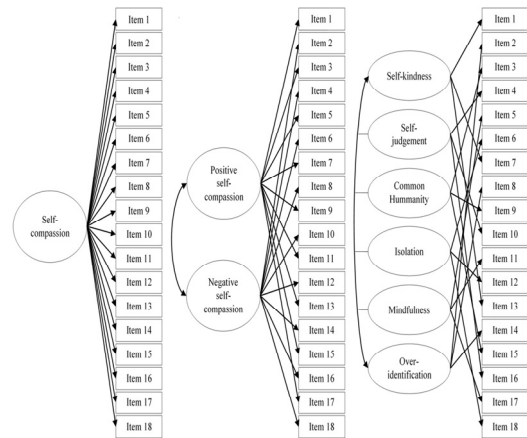


Fig. 1. Competitive CFA for the SSCS-L

2.5 자료분석 방법

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 29.0과 AMOS 29.0 프로그램을 이용하였으며, 먼저, 평균, 표준편차, 최솟값, 최댓값, 척도, 왜도분석 등 기술통계를 계산하였다. 둘째, 구성타당도를 분석하기 위하여 확인적 요인분석을 사용하였다. 확인적 요인분석을 시행하기 전 상관분석, 회귀분석, 다중공선성 등을 확인하여 요인분석을 진행할 수 있는 필수조건을 확인하였다. 개발한 세 개 모형의 적합도를 판단하기 위해 카이제곱분석, 카이제곱/df (3이하, 적합도 좋음), CFI(.90이상, 적합도 좋음), TLI(.90이상, 적합도 좋음), SRMR(.08이하 적합도 좋음), RMSEA(.06미만, 적합도 좋음)를 확인하였다[33]. 개발된 모형들 간의 cut-off 기준은 0.010 또는 0.050 보다 낮은 CFI 차이가 사용되었다[33]. 척도의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 계수를 사용하였다(값이 0.70보다 크면 적절함). 마지막으로 t-검정을 사용하여 자기자비의 성별에 대한 차이를 탐색하였다.

3. 결과

3.1 표본의 인구학적 특성

설문참여자 총 301명은 사회복지와 재활상담을 전공하는 학생으로 구성되었으며, 여성 213명(70.8%), 서울·경기도가 204명(67.8%), 부모님과 거주 143명(47.5%), 현재 일을 하고 있지 않음 191명(63.5%)이 높게 나타났다(Table 2).

Table 2. General characteristics of survey participants

Characteristics	Categories	n(%)
Gender	Female	213(70.8%)
	Male	88(29.2%)
Location	Seoul·Kyeonggi Province	204(67.8%)
	Others	97(32.2%)
	Alone	57(18.9%)
Living with	Parents	143(47.5%)
	others	101(33.6%)
Job	Not working	191(63.5%)
	Working	110(36.5%)
Total		301(100.0%)

3.2 SSCS-L 구성타당도

수집된 자료가 상태 자기자비 척도에 적합한지를 알아보기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서 개발한 3가지 모형의 적합도를 알아보았으며, 수집된 자료에 가장 적합한 모형을 찾기 위해 대안모형들도 함께 검토하였다. 결과를 보면 1요인 모델과 2요인 모델은 적합도가 낮은 반면, 6요인 모델은 우수한 적합도를 보이는 것으로 나타났다(Table 3).

Table 3. Goodness-of-fit indices for the estimated solutions

Model	1-factor Model 1	2-factor Model 2	6-factor Model 3
χ^2	1014.393	391.402	237.343
df	135	134	120
χ^2/df	7.514	2.921	1.978
CFI	.560	.871	.941
TLI	.501	.853	.925
RMSEA (90% CI)	.147 (.139-.156)	.080 (.071-.089)	.057 (.046-.068)

Table 4는 6요인 모델의 영향요인을 제시한 것으로 자기친절 요인 중 가장 높은 요인은 7번(나는 스스로에게 친절하다), 자기비난 요인 10번(나는 나 자신에게 냉정한 편이다), 보편적 인간성 요인 9번(나는 세상에 나와 같은 감정을 느끼는 다른 사람들이 많이 있다는 것을 기억하고 있다), 고립 요인 18번(나는 늘 혼자라고 느낀다), 마음챙김 요인 17번(나는 고통스러운 상황을 균형 있게 바라보려 한다), 과잉 동일시 요인 2번(나는 잘못된 모든 것에 집착한다)으로 나타났다. 최종 모형에서 모든 요인 부하량이 통계적으로 유의미하게 나타났다(자기친절 요인 17번(나는 상황을 올바르게 평가하고 있다)은 매우 작은 값이 나타났다).

Table 4. CFA results of the best fitted model

Factors	Item#	Standardized Regression Weights
Self-kindness	1	.765
	7	.813
	13	.768
Self-judgement	4	.650
	10	.731
	16	.576
Common-humanity	3	.528
	9	.622
	15	.592
Isolation	6	.628
	12	.698
	18	.807
Mindfulness	5	.815
	11	.888
	17	.211
Over-identification	2	.804
	8	.698
	14	.644

3.3 SSCS-L의 신뢰도

자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시 요인에 대한 Cronbach's α 계수는 .659, .715, .769, .676, .485, .676로 각각 나타났다. 신뢰도를 낮추는 문항을 찾기 위해 문항제거시 전체척도의 신뢰도 변화를 알아보았는데, 자기자비의 17번 문항을 삭제하는 경우 .485에서 .705(+.220)로 높아지는 것으로 나타났다. 요인 간 상관분석을 실시한 결과 대부분의 요인들 간 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났지만, 보편적 인간성과 고립 그리고 자기친절 요인 간 상관이 낮게 나타났다.

Table 5. Correlations and Cronbach's α of the SSCS-L

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)
(1)	-					
(2)	.570**	-				
(3)	.319**	.482**	-			
(4)	.422**	.368**	.272**	-		
(5)	.402**	.697**	.565**	.392**	-	
(6)	.406**	.509**	.476**	.453**	.569**	-
Cronbach's α	.659	.715	.769	.676	.485	.676

Note. (1)Self-kindness, (2)Self-judgement, (3)Common-humanity, (4)Isolation, (5)Mindfulness, (6)Over-identification, ** $p < .01$

3.4 SSCS-L의 준거관련 타당도

준거관련 타당도를 알아보기 위하여 한국판 자기자비

척도, 정적정서-부적정서 척도(PANAS)와 SSCS-L의 관계를 알아본 결과 Table 6에 표시된 피어슨 상관관계와 같이 SSCS-L은 자기자비 척도와 정적인 상관관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 SSCS-L의 긍정적인 차원과 정적 정서는 정적인 관계가 그리고 부적정서는 부적인 관계가 나타났다. SSCS-L의 부적적인 차원은 반대 결과가 나타났다. 즉, 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김 등 긍정적 요인이 높을수록 긍정적 정서가 높아지고, 부정적 정서는 낮아진다. 반면, 자기비난, 고립, 과잉동일시 등 자기자비의 부정적 요인이 높을수록 부정적 정서는 높고 긍정적 정서는 낮다.

Table 6. Criterion-related validity results for the SSCS-L

Model	SCS	Positive Affect	Negative Affect
Self-kindness	.411**	.229**	-.144*
Self-judgement	.735**	.434**	-.382**
Common humanity	.793**	.342**	-.478**
Isolation	.560**	.367**	-.420**
Mindfulness	.794**	.181**	-.243**
Over-identification	.646**	.327**	-.426**

Note. ** $p < 0.01$

Table 7에 제시된 바와 같이 자기자비의 성별 차이를 알아본 결과 자기친절(+)과 과잉동일시(-) 항목에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타났으며, 여성의 경우 낮은 수준을 보였다. 보편적 인간성, 자기비난, 고립, 마음챙김은 성별 간 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

Table 7. Gender difference results for the SSCS-L

Model	t(p)	Women M(SD)	Men M(SD)
Self-kindness	.044*	9.05 (2.36)	9.59 (2.39)
Self-judgement	.333	9.80 (2.35)	9.94 (2.67)
Common humanity	.127	11.11 (1.99)	11.62 (1.65)
Isolation	.319	9.01 (1.72)	8.90 (1.91)
Mindfulness	.688	9.82 (1.86)	9.92 (2.09)
Over-identification	.038*	9.30 (1.35)	9.67 (1.98)

Note. * $p < .05$

4. 논의

본 연구는 한국판 상태 자기자비 척도(SSCS-L)와 관련된 문헌연구를 기반으로 타당화를 위해 상관분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석을 실시하였다. 본 연구에서 제안한 3가지 모형 중 상담관련 대학생들로부터 수집한 자료를 설명하는데 가장 적합한 모형은 6요인 모형으로 나타났다. 이러한 결과는 SSCS-L 척도의 한국어 버전이 높은 구성 타당도를 가지고 있으며, 최초 6가지 요인으로 제안한 원척도[26] 및 다른 나라에서 수행한 타당도 연구들[27,28]과 일치하는 것을 의미한다. 또한, 자기자비(SCS)의 긴 형식과 짧은 형식을 사용하여 타당화를 시도한 연구결과들[34-36]과 일치한다. 특히, 보편관련 전문가[34,35]와 상담관련 전문가[36]를 대상으로 한 자기자비 연구와 동일한 6요인 구조가 나타났다는 것은 본 연구에서 도출한 상태 자기자비 6요인이 국내 일반화를 통해 상태-자기자비를 측정하는데 적절하며, 현장에서 사용될 수 있음을 의미한다.

준거관련 타당도 분석결과와 관련하여, 본 연구에서 도출된 결과는 이전에 수행된 자기자비 문헌과 일치하는 것으로 나타났다. PANAS와 같이 긍정적-부정적인 측면에서 볼 때 정적정서(긍정)가 높을수록 상태 자기자비의 긍정적인 요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)의 점수가 높고, 부정적인 요인(자기비난, 고립, 과잉동일시)의 점수는 낮아진다. 반대 상황도 동일하게 나타났다 [1,3,5,9]. 자기자비는 어려운 상황이나 힘든 상황에 처해 있는 개인에게 부정적인 감정을 상쇄시킬 뿐만 아니라 부정적인 상태를 그대로 받아들여(수용) 긍정적인 감정을 생성시키기 때문에 상황자체에 좌절하는 것이 아니라 스스로를 토닥이게 하는 긍정적인 효과에 주목해야 한다[20]. 부정적인 감정이나 경험, 상황에 있는 개인이 자기자비를 통하여 심리적으로 육체적으로 상황을 극복하게 해준다. 이와 관련하여 일부 저자들은 높은 자기자비 수준을 가진 개인이 어려운 상황에 처하는 경우 자기자비가 자기조절/규제의 역할(매개 또는 조절효과)을 수행하게 되어 개인의 정서는 물론 건강한 행동을 하도록 한다고 언급하였다[2,19]. 즉, 자기자비는 자체적으로 개인의 정적정서를 높이는 것은 아니지만 매개나 조절효과를 통하여 부적 정서를 낮추어 정적정서를 높인다.

본 연구는 상태 자기자비 척도(SSCS-L)와 자기자비척도(SCS)가 통계적으로 유의미한 정적상관이 있는 것으로 나타나 이는 이전 연구결과와 동일하다[5,21,24]. 21편 (N=1,285)의 자기자비의 무선할당방식 중재를 제공한

논문들을 수집한 뒤 메타분석한 연구[18]를 보면 자기자비는 개인의 웰빙, 마음챙김, 자기연민과 같은 심리적 적응관련 변인과 정적인 관계를 보이는 것으로 나타났다. 또한, 우울증, 불안, 심리적 고통과 같은 부정적 심리적 적응관련 변인과 부적인 관계를 보이는 것으로 나타났다. 이는 삶에 긍정적인 영향을 미치는 변수들과 자기자비가 밀접하게 관련되어 있음을 의미한다. 즉, 자기자비는 삶에 긍정적인 영향을 미치는 변수를 높이고, 부정적인 영향을 미치는 변수를 낮추는 인과관계를 보여주어 삶을 살아가는데 있어 영향을 미치는 긍정적인 요인으로 높은 잠재성을 가지는 것을 알 수 있다.

흥미로운 점은 수집한 자료들이 6요인 모델에 적합하며, 이는 원칙도를 개발한 Neff의 연구[25]와 일치한다는 것이다. 하지만, 마음챙김(+) 요인이 상관관계에서 통계적으로 유의미하지 않은 결과와 함께 문항내적타당도가 다른 요인들에 비해 낮게 나타났다는 것이다. 특히, 본 연구결과에는 제시하지 않았지만 탐색적 요인분석시 마음챙김 문항이 3개의 요인에 분포되어 있는 것으로 나타났다. 마음챙김에 포함된 문항들(5번. 나는 나의 감정을 균형있게 유지하고 있다; 11번. 나는 힘든 상황에서도 균형잡힌 시각을 가지려고 한다; 17번. 상황이나 일을 완벽하게 유지하려 하는 경향이 있다)은 긍정적인 내용이다. 여기에서 17번 문항이 중립적인 입장으로 긍정(+)과 부정(-) 한쪽으로 해석하는 것이 힘들다. 따라서 일부 참여자들은 이 문항을 마음챙김 내에서 부정적인 혹은 중립적인 것으로 해석할 수 있다. 결과에서 이 문항이 유일하게 낮은 신뢰도를 보였으며, 도구 전체의 신뢰도를 낮추는 요인으로 작용하였다.

또한, 연구결과에는 표시되지 않았지만 6요인, 2요인, 1요인 간 상관을 살펴본 결과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 6요인의 경우 모든 요인들이 정적 상관이 있는 것으로 나타났지만, 보편적 인간성, 고립, 자기친절 요인 간 상관이 낮게 나타났다. 이는 다른 연구들[18,20,21]보다 본 연구결과가 더 많은 요인들 간 상관관계가 있음을 의미하며, 결국 수집된 자료가 개발된 모형에 적합한 것으로 해석할 수 있다.

자기자비의 성별 차이를 알아본 결과 남성의 점수가 여성보다 높은 것으로 나타났으며, 여성의 자기친절(+)과 과잉동일시(-) 수준이 남성보다 낮게 나타났다. 이는 남성이 여성보다 자기자비 수준이 더 높다는 이전 연구 결과들과 일치한다[15,16,37]. 하지만, 본 연구의 참여자 70% 이상이 여성이라는 점을 보았을 때 이러한 연구결과를 일반화하고 해석하는데에 주의가 필요하다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 전문직근로자가 아닌 대학생들을 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 다른 환경이나 분야에 있는 전문가들에게 일반화시키는데 한계가 있으며, 본 연구결과를 해석하는데 주의해야 한다. 둘째, 본 연구는 국외연구자들이 수행한 모형을 기반으로 본 연구에서 수집된 301명의 적합도를 보았다. 하지만, 보다 다양한 환경, 직업군, 근무기간 등을 고려하여 수집된 자료로 척도의 타당화 연구가 이루어져야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서 시행되지 않았지만 현재 개발된 단축형 상태 자기자비 척도를 실시하여 원칙도와 비교하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

5. 결론

본 연구는 301명으로부터 수집된 한국어판 상태 자기자비 척도(SSCS-L)를 상관관계분석, 확인적 요인분석, 타당도 분석을 통해 최종 6요인으로 구성된 모형을 제시하였다. 이와 함께 관련된 척도들과 상관분석을 통해 한국어판 상태 자기자비 척도가 대학생들의 심리적 특성을 적절하게 측정할 수 있음을 보여주었다. 이러한 결과를 기반으로 한국어판 SSCS-L가 심리학적으로 유용하며, 사회복지와 재활상담을 전공자의 자기자비를 측정하고 신뢰할 수 있는 결과를 보여주는 척도임을 보여준다. 자기자비는 개인의 심리적 요인에 영향을 미쳐 긍정적 정서의 향상과 부정적 정서의 감소를 통하여 스트레스로부터 개인을 보호하는 요인으로 작용한다. 자기자비는 개인의 웰빙, 마음챙김, 자기연민과 정적인 관계가 있으며, 우울증, 불안, 심리적 고통과 부적인 관계가 있기 때문에 상담사의 핵심역량으로 볼 수 있다. 상담과 인적자원관련 전문가는 다른 사람의 고통을 듣고 이해하고 심리를 파악하는 과정에서 트라우마나 스트레스 등 부정적인 영향을 많이 받기 때문에 스스로 정신건강을 지키는 방법으로 자기자비를 평가할 수 있는 타당도와 신뢰도를 갖춘 도구가 필요하다. 이러한 측면에서 본 연구에서 타당화한 한국어판 SSCS-L은 유용하게 활용될 것을 예상한다.

References

- [1] K. D. Neff., "The development and validation of a scale to measure self-compassion", *Self and Identity*, Vol.2, pp.223-250, 2003a.
DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>

- [2] M. R. Leary, E. B. Tate, C. E. Adams, A. Batts Allen, J. Hancock, "Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly", *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.92, No.5, pp.887-904, 2007.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- [3] P. Muris, H. Otgaar, "The process of science: A critical evaluation of more than 15 years of research on self-compassion with the self-compassion scale", *Mindfulness*, Vol.11, pp.1469-1482, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01363-0>
- [4] K. D. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself", *Self and Identity*, Vol.2, No.2, pp.85-101, 2003b.
DOI: <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- [5] M. Ferrari, C. Hunt, A. Harrysunker, M. J. Abbott, A. P. Beath, D. A. Einstein, "Self-compassion interventions and psycho-social outcomes: A meta-analysis of RCTs", *Mindfulness*, Vol.10, No.8, pp.1455-1473, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.12677/AP.2022.1210416>
- [6] K. D. Neff, "The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion", *Mindfulness*, Vol.7, pp.264-274, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0479-3>
- [7] T. Hacker, *The relational compassion scale: Development and validation of a new self-rated scale for the assessment of self-other compassion*, Ph.D dissertation, University of Glasgow, 2008.
- [8] S. Kraus, S. Sears, S. "Measuring the immeasurables: Development and initial validation of the Self-Other Four Immeasurables (SOFI) scale based on Buddhist teachings on loving kindness, compassion, joy, and equanimity", *Social Indicators Research*, Vol.92, No.1, pp.169-181, 2009.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s11205-008-9300-1>
- [9] K. D. Neff, I. Toth-Kiraly, L. Yarnell, K. Arimitsu, P. Castilho, N. Ghorbani, H. X. Guo, J. K. Hirsch, J. Hupfeld, C. S. Hutz, I. Kotsou, W. K. Lee, J. Montero-Marin, F. M. Sirois, L. K. DeSouza, J. L. Svendsen, R. B. Wilkinson, M. Mantios, "Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale using exploratory SEM bifactor analysis in 20 diverse samples: Support for use of a total score and six subscale scores", *Psychological Assessment*, Vol.31, No.1, pp.27-45, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1037/pas0000629>
- [10] S. Cleare, A. Gumley, C. J. Cleare, J. C. O'Conner, "An investigation of the factor structure of the Self-Compassion Scale", *Mindfulness*, Vol.9, No.2, pp.618-628, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0803-1>
- [11] I. Tóth-Király, K. D. Neff, "Is self-compassion universal? Support for the measurement invariance of the self-compassion scale across populations", *Assessment*, Vol.28, No.1, pp.169-185, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.1177/1073191120926232>
- [12] L. K. D. Souza, C. S. Hutz, "Self-compassion in Brazilian women and relations with self-esteem, self-efficacy and demographic aspects", *Psico*, Vol.47, No.3, pp.89-98, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.1590/1982-43272664201604>
- [13] L. Hollis-Walker, K. Colosimo, "Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination", *Personality and Individual Differences*, Vol.50, No.2, pp.222-227, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.033>
- [14] A. T. Patsiopoulou, M. J. Buchanan, "The practice of self-compassion in counseling: A narrative inquiry", *Professional Psychology: Research and Practice*, Vol.42, No.4, pp.301-307, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1037/a0024482>
- [15] H. J. Cho, M. H. Hyun, "The effects of perceived stress and self compassion on the relationship between self criticism and depression", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.16, No.1, pp.49-62, 2012.
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2011.16.1.004>
- [16] J. Jeong, C. Yim, S. Choi, Y. Lee, E. Kim, "The effects of counselors' self-compassion on empathy, self-efficacy and burnout with the moderating effects of age and counseling experience", *Korean Journal of Counseling*, Vol.18, No.2, pp.61-80, 2017.
DOI: <http://doi.org/10.15703/kjc.18.2.201704.61>
- [17] A. Korner, A. Coroiu, L. Copeland, C. Gomez-Garibello, C. Albani, M. Zenger, E. Brähler, "The role of self-compassion in buffering symptoms of depression in the general population", *PLoS One*, Vol.10, No.10, e0136598, 2015.
DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0136598>
- [18] W. J. Phillips, D. W. Hine, "Self-compassion, physical health, and health behaviour: a meta-analysis", *Health Psychology Review*, Vol.15, No.1, pp.113-139, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.1080/17437199.2019.1705872>
- [19] H. Kim, "The effects of work environmental factors and self-compassion on burnout of school counselors", *Journal of the Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol.20, No.5 pp.343-351, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.5762/KAIS.2019.20.5.343>
- [20] L. S. Sevel, M. Finn, R. M. Smith, A. M. Ryden, L. C. McKernan, "Self-compassion in mindfulness-based stress reduction: An examination of prediction and mediation of intervention effects", Vol.36, No.1, pp.88-96, 2020.
DOI: <https://doi.org/10.1002/smi.2917>
- [21] J. N. Kirby, C. L. Tellegen, S. R. Steindl, "A meta-analysis of compassion-based interventions: current state of knowledge and future directions", *Behavior Therapy*, Vol.48, No.6, pp.778-792, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1016/j.beth.2017.06.003>
- [22] J. N. Donald, J. Ciarrochi, P. D. Parker, B. K. Sahdra, S. L. Marshall, J. Guo, "A worthy self is a caring self:

- examining the developmental relations between self-esteem and self-compassion in adolescents”, *Journal of Personality*, Vol.86, No.4, pp.619-630, 2018.
DOI: <https://doi.org/10.1111/jopy.12340>
- [23] H. Kirschner, W. Kuyken, K. Wright, H. Roberts, C. Brejcha, A. Karl, “Soothing your heart and feeling connected: a new experimental paradigm to study the benefits of self-compassion”, *Clinical Psychological Science*, Vol.7, No. 3, pp.545-565, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702618812438>
- [24] A. C. Wilson, K. Mackintosh, K. Power, S. W. Y. Chan, “Effectiveness of self-compassion related therapies: a systematic review and meta-analysis”, *Mindfulness*, Vol.10, pp.979-995, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1037-6>
- [25] M. Muraven, R. F. Baumeister, “Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle?”, *Psychological Bulletin*. Vol.126, No.2, pp.247-259, 2000.
DOI: <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- [26] K. D. Neff, I. Tóth-Király, M. C. Knox, A. Kuchar, O. Davidson, “The development and validation of the state self-compassion scale (long-and short form)”, *Mindfulness*, Vol.12, No.1, pp.121-140, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01505-4>
- [27] Y. Miyagawa, I. Tóth-Király, M. C. KnoxMarissa, C. Knox, J. Taniguchi, Y. Niiya, “Development of the Japanese Version of the State Self-Compassion Scale (SSCS-J)”, *Frontiers in Psychology*, Vol.12, pp1-14, 2021.
DOI: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.779318>
- [28] L. Galiana, M. Guillén, A. Pades, S. L. Flowers, G. Vidal-Blanco, N. Sansó, “The Spanish version of the State Self-Compassion Scale-Long Form (SSCS-L): A study of its validity and reliability in a sample of nursing students”, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol.19, No.16, 10174, 2022.
DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph191610174>
- [29] Y. Kim, M. Chang, “The effect of self-compassion writing on rumination, and emotional regulation among university students with depressive tendency”, *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.21, No.2, pp.299-316, 2016.
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2016.21.2.001>
- [30] H. Kirschner, W. Kuyken, K. Wright, H. Roberts, C. Brejcha, A. Karl, “Soothing your heart and feeling connected: A new experimental paradigm to study the benefits of self-compassion”, *Clinical Psychological Science*, Vol.7, No.3, pp.545-565, 2019.
DOI: <https://doi.org/10.1177/2167702618812438>
- [31] K. E. Kim, G. D. Yi, Y. R. Cho, S. H. Chai, W. K. Lee, “The validation study of the Korean version of the self-compassion scale”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.13, No.4, pp.1023-1044, 2008.
DOI: <https://doi.org/10.17315/kjhp.2008.13.4.012>
- [32] H. Lee, E. Kim, M. Lee, “A validation study of Korea positive and negative affect schedule: The PANAS Scales”, *Korean Journal of Clinical Psychology*, Vol.22, No.4, pp.935-946, 2003.
DOI: <https://doi.org/10.22257/kjp.2016.12.35.4.617>
- [33] L. Hu, P. M. Bentler, “Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives”, *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, Vol.6, No.1, pp.1-55, 1999.
DOI: <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- [34] J. Garcia-Campayo, M. Navarro-Gil, E. Andrés, J. Montero-Marin, L. López-Artal, M. M. Demarzo, “Validation of the Spanish versions of the long (26 items) and short (12 items) forms of the Self-Compassion Scale (SCS)”, *Health and Quality of Life Outcomes*, Vol.12, No.4, 2014.
DOI: <https://doi.org/10.1186/1477-7525-12-4>
- [35] F. Raes, E. Pommier, K. D. Neff, D. VanGucht, “Construction and factorial validity of a short form of the self-compassion scale”, *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol.18, No.3, pp.250-255, 2011.
DOI: <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- [36] R. E. Brenner, P. J. Heath, D. L. Vogel, M. Credé, “Two is more valid than one: Examining the factor structure of the Self-Compassion Scale (SCS)”, *Journal of Counseling Psychology*, Vol.64, No.6, pp.696-707, 2017.
DOI: <https://doi.org/10.1037/cou0000211>
- [37] H. Yoon, N. Jeong, “Self-compassion and its sub-dimensions between parental attachment and social anxiety focusing on gender differences”, *Korean Journal of Health Psychology*, Vol.22, No.3, pp.629-643, 2017.
DOI: <http://doi.org/10.17315/kjhp.2017.22.3.009>

김 현 진(Hyun-Jin Kin)

[정회원]



- 2013년 8월 : 계명대학교 일반대학원 교육학과 (교육학박사)
- 2012년 3월 ~ 2017년 2월 : 경일대학교 심리치료학과 조교수
- 2017년 3월 ~ 현재 : 한남대학교 교육대학원 상담교육전공 부교수

<관심분야>

상담자교육, 학습상담, 진로상담