

# 자기-자애척도의 한국어판 개발을 위한 예비연구

조 성 주<sup>1</sup> · 김 지 웅<sup>1†</sup>

## Preliminary Study for the Development of the Korean Version of Self-Compassion Scale

Seong-Ju Jo, M.D.,<sup>1</sup> Ji-Woong Kim, M.D., Ph.D.<sup>1†</sup>

### 국문초록

#### 연구목적

본 연구에서는 주로 의과 대학생을 대상으로 한국어판 자기-자애 척도의 신뢰도를 조사해 보고자 하였다.

#### 방 법

본 연구에서는 의과 대학생 및 일반인 484명을 대상으로 자기-자애 척도를 평가 하였으며 자기-자애 척도의 6개 요인에 따른 남녀별 측정치를 구하고, 남녀 간의 차이를 독립 표본 t-검사를 통해서 비교하였다. 또한, 내적 일치도와 검사-재검사 신뢰도(n=30)를 측정하였다.

#### 결 과

한국판 자기-자애 척도의 내적 일치도(Cron-bach's alpha)는 0.76 이었으며 각 6개 요인에 대한 전체 점수의 검사-재검사 점수 간의 Pearson 상관계수는 0.53이었다. 각 요인에 대한 반분 신뢰도 분석에서 자기-자애 척도 전체 26문항에 대한 Guttman split-half reliability는 0.89으로 측정 되었으며 6가지 각 요인에 대한 신뢰도는 0.60에서 0.85로 측정되었다.

#### 결 론

본 연구에서 한국어판 자기-자애 척도는 만족할 만한 수준의 신뢰도를 보여 주었다. 타당도에 대한 추가적인 연구가 보완될 경우 한국어판 자기-자애 척도를 다양한 임상 영역 및 연구에서 유용한 도구로 이용할 수 있을 것이라 생각된다.

**중심 단어** : 자기-자애 · 자기-자애 척도 · 신뢰도.

34

## 서 론

불교 사상에 근거한 자기-자애(self-compassion)의 정의는 Neff<sup>1,2)</sup>에 의해 새롭게 개념화 되었다. Neff는 자애(compassion)에서부터 시작하여 자기-자애의 정의를 좀더 일반화 하여 개념화 하였다. 즉, 자애란 타인의 고통에 의해 마

음이 열려 그의 고통을 먼저 알아채는 것이며, 타인의 고통스런 마음이 옮겨와 자신도 타인의 고통스런 마음을 느끼는 것을 의미한다. 이는 타인에게 단지 동정심을 느끼는 것이 아니라 실패 또는 불완전함이 모든 인류가 공통적으로 경험하는 공통된 경험의 일부분임을 깨닫는 것을 의미한다. 자기-자애는 현재 겪고 있는 곤란한 시간들, 실패했다는 느낌, 스스로에 대한 불만족을 경험하는 그 순간에, 스스로를 향해 자애로운 태도를 취하는 것을 의미한다고 볼 수 있다. 즉, 자신이 겪고 있는 고통을 무시하는 것이 아니라 스스로에게 친절하고 관용적 태도를 취하는 것을 의미한다.<sup>1,2)</sup>

여러 연구들에서, 자기-자애와 우울증, 불안감, 외상 후 스트레스 장애 등 정신과 영역에서 중요하게 여기는 질환들

접수일 : 2010년 12월 16일 / 게재확정일 : 2011년 2월 2일

<sup>1</sup>건양대학교 의과대학 정신과학교실

Department of Psychiatry, Konyang University College of Medicine, Daejeon, Korea

<sup>†</sup>Corresponding author

의 임상적 측정치들 간에는 부적인 상관 관계가 있는 것으로 보고 되었다.<sup>3,11)</sup> 그리고 사회적 유대감과 삶의 만족도와 높은 연관성이 관찰되고 있다.<sup>3)</sup> 또한 자기-자애는 자신의 목표를 추구하는 건강한 삶에 있어서 삶의 질을 예측하는 중요한 요인으로 주목 받고 있다.<sup>4)</sup> 자기-자애는 행복하고 긍정적인 심적 상태를 촉진한다고 볼 수 있으며 이로써 타인과 자신을 좀 더 폭넓게 이해하는데 중요한 역할을 하는 것으로 보고 되고 있다.<sup>5)</sup>

자기-자애의 요소는 Neff가 제안한 것처럼 세 가지 구성 요소로 이루어져 있는 다차원적인 개념이라는 것이 보편적으로 받아들여 지고 있다.<sup>2)</sup> 첫째, 자기-자애는 타인 뿐 아니라 자신에게도 친절을 베푸는 자기-친절을 포함한다. 자기-친절은 고통, 실패, 부적당을 느낄 때 자신을 향한 따뜻함과 관용의 태도를 가지는 것이다. 즉, 자신의 고통 및 자기-비판으로 스스로를 채찍질하는 것과는 전혀 다른 개념이라고 볼 수 있다. 둘째, 자기-자애는 보편적 인간성을 포함한다. 이는 모든 인간이 겪는 고통이나 실패는 불가피하고 보편적인 인간적 속성이라는 개념을 포함하고 있다. 그러므로 자기-자애는 고통 또는 인간의 실패는 보편적 인간 경험의 공통된 부분이라는 것을 깨닫는 것이다. 즉, 이를 통해 인간의 고통은 우리 모두가 경험하는 인류 보편적인 부분으로 볼 수 있을 것이다. 셋째, 자기-자애는 마음 챙김(mindfulness)을 포함한다. 이 마음 챙김은 고통스런 생각과 감정을 피하기 보다는 그 순간 고통의 마음을 알아차리면서 스스로의 감정 상태에 가깝거나 멀지 않게 넓어진 통찰을 가지고 관찰을 하는 자세와 관련이 있다. 이는 고통스런 생각과 마음을 수용하려고 노력하는 균형 있는 관찰을 필요로 한다. 따라서 마음 챙김은 비판단적이고 수용적인 마음 상태를 의미한다고 볼 수 있다.<sup>1,2,5,6)</sup>

자기-자애는 자기-자존심과는 의미적으로 구별 되어진다고 보는 것이 일반적이다. 최근, 자기-자존심(self-esteem)은 나르시시즘, 왜곡된 자기 인식, 편견, 내부로 향하는 공격성 등 정신 병리적 요소를 상당 부분 포함하고 있음이 보고되고 있다.<sup>6)</sup> 반면 자기-자애를 가진 사람은 자아가 부적절하게 팽창되지 않는 것이 관찰되었다. 그러므로, 자기-자애의 평가를 통해 긍정적 상태의 예측인자로써 활용 될 수 있을 것으로 보고되고 있다.<sup>5)</sup> 또한, 자기-자애는 행복, 낙관론, 긍정적인 감정과 중요한 관련이 있다<sup>7)</sup>고 보고 됨으로써 자기-자애를 가진 사람들은 실패 및 거절의 감정에 좀 더 너그러우며 타인과의 유대감이 높고 긍정적인 감정에 관대할 수 있을 것이다. 따라서 자기-자애가 높은 사람은 상당 부분 삶의 질이 높을 것으로 기대 되고 있다.<sup>9)</sup>

또한, 자기-자애를 가진 사람은 낮은 수준의 자기-자애를 가진 사람에 비해 정신적으로 건강한 것으로 관찰 되었

다.<sup>10)</sup> 왜냐하면 자기-자애의 태도는 자기 자신에 대해 고립된 느낌이 적고 과도한 동일시를 하지 않으며 스스로를 향해 이득이 되는 정신적 결과를 초래하기 때문이다.<sup>2,5)</sup> 다양한 연구들에서 자기-자애는 우울, 불안 등을 완화하는 심리적인 완충역할을 수행할 수 있음이 보고 되었다.<sup>11)</sup> 따라서 자기-자애는 자기-자존심과 비교해서 자아의 팽창이 적은 상대적으로 안정적인 긍정적 자기 평가의 중요한 자원으로 매우 유용한 대안이 될 수 있을 것으로 예측된다.<sup>8)</sup>

자기-자애를 일반 인구를 대상으로 측정하는 대표적인 척도로 Neff<sup>1)</sup>의 자기-자애 척도(self-compassion scale)가 있으며 현재까지 널리 사용되고 있다. 자기-자애 척도는 총 26문항으로 된 자가 보고식 척도이며 크게 자기 친절(self-kindness), 자기 비판(self-criticism), 보편적 인간성(common humanity), 고립(isolation), 마음 챙김(mindfulness), 과잉 동일시(over identification)의 6요인으로 이루어져 있으며 각 요인마다 세부 항목으로 구성 되어 있다.

자기-자애에 대한 연구에서 자기-자애 척도의 낮은 점수가 자기 비판과 우울 및 불안감과 연관이 많은 것이 보고 되었다. 또한 사고의 억제, 신경증적 완벽성과도 매우 높은 연관성이 있음이 보고 되었다. 반면 자기-자애 척도의 높은 점수는 높은 삶의 만족도, 사회적 유대감 및 높은 정서적 지능과 매우 밀접한 관련성이 있다고 보고 되었다.<sup>12)</sup>

이에 본 연구는 한국어판 자기-자애척도를 주로 한국 대학생들을 대상으로 시행하여 신뢰 있게 측정할 수 있는 도구 인지를 알아보하고자 하였다.

## 연구대상 및 방법

### 1. 연구대상

의과 대학생 및 일반인 510명을 대상으로 연구가 진행되었다. 번역 및 역번역의 과정을 통해 제작된 한국어판 자기-자애 척도에 나이, 성별, 교육 수준 등을 묻는 기초 설문지 양식을 포함하여 설문지가 배부 되었다. 설문지 수행은 이후 각 문항을 읽고 1에서 5까지 표시된 구간에 체크하도록 하는 순의 방법으로 이루어 졌다(1 : 나를 잘 표현 하지 못하는 문장이다 ~ 5 : 나를 아주 잘 표현한 문장이다).

배부된 510부 중 회수율은 100%였으나 회수된 510부 중에서 불안전하게 작성된 26부를 제외한 484부가 통계분석에 이용되었다. 참여자는 남자가 302명 여자가 182명 이었으며, 남녀 간의 연령별 차이는 관찰되지 않았다( $t=1.21$ ,  $p<0.05$ ). 또한, 검사-재검사 신뢰도를 측정하기 위해서, 설문지를 시행한지 1개월 후에 무작위로 선출한 30명에게 동일한 설문지를 다시 배부 후 수거하여 30부의 유효한 설문지를 분석에 이용하였다.

## 2. 연구도구

### 1) 한국어판 자기-자에 척도(Korean version of self-compassion scale)

자기-자에 척도는 Neff가 개발한 검사로 26문항으로 이루어져 있다. 한국어판 자기-자에 척도는 먼저 원저자인 Neff의 허락을 받고, Neff가 발표한 논문에 수록된 원안을 이용하여 정신과 전문의 2인, 정신과 전공의 3인, 임상 심리사 2명이 참여 하였다. 정신과 전공의, 전문의가 먼저 자기-자에 척도를 한국어로 번역하였으며, 이후 영어에 능통한 임상 심리사에 의해 역번역을 시행하였다. 그 다음 역번역된 것과 원문을 비교하여 한국어 번역을 다시 재수정하는 과정을 거쳐 한국어판 자기-자에 척도를 완성하였다.

한국어판 자기-자에 척도는 총 26문항으로 자기친절, 보편적인 인간적 특성, 마음 챙김, 고립, 자기 비판, 과잉 동일시 등 6개의 하위 척도로 이루어져 있다. 각 문항은 “나를 잘 표현하지 못하는 문장이다”에서부터 “나를 아주 잘 표현한 문장이다”까지 5점 척도(0~4점)로 되어 있고, 무작위로 섞인 26 문항 중 13개 문항은 ‘부정’을 나타내는 문항으로 5점 척도를 역순으로 평가하게 되어 있다.

### 3. 통계분석

자기-자에 척도의 6개 요인에 따른 남녀별 측정치를 구하고, 남녀 간의 차이를 독립 표본 t-검정을 통해서 비교하였다. 자기-자에 척도의 성비를  $\chi^2$ -검정에 의해 분석하였다. 전체 문항의 내적 일치도를 구하였으며, 각 6가지 요인에 대한 내적 일치도를 구하기 위해 각각의 Cronbach's alpha 값을 구하였다. 또한 각 요인의 총점과 그 요인에 해당하는 항목 간의 상관 관계는 Pearson 상관계수를 구하여

분석 하였다. 검사-재검사 상관관계를 Pearson 상관계수를 구하여 분석하였다. 요인구조를 확인하기 위해 요인분석을 하였으며 타당도 검증을 하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 모든 측정변수는 구성요인을 추출하기 위해서 자기-자비 척도의 26문항에 대해 주성분 분석(Principal component analysis)을 한 후 요인 적재치의 단순화를 위하여 varimax 회전을 채택하였다. 요인과 문항의 선택 기준은 고유값은 1.0 이상, 요인 적재치는 0.40 이상이면 유의한 변수로 하였다. 그리고 모든 통계적인 유의수준은 p값을 0.05 미만으로 하였다.

## 결 과

### 1. 인구학적 변인

의과대학생의 나이, 교육수준 요인과의 자기 자애 척도와의 상관관계는 Table 1과 같다. 나이와 교육 수준과의 상관계수는 0.041로 낮은 상관관계가 있는 것으로 나타나고 있다. 나이와 자기 자애 척도와의 상관관계는 0.059로 낮은 상관관계를 보이고 있고, 교육 수준과 자기자애 척도와의 상관관계는 0.137로 낮은 상관관계를 보이고 있다. 자기-자에 척도의 성비를  $\chi^2$ -검정에 의해 분석 한 결과,  $\chi^2$ 값은 71.48 이고 유의확률이 0.495로 나타나 성별과 자기-자에 척도 간에는 차이가 없는 것으로 나타났다.

자기-자에 척도의 6개 요인의 평균값은 Table 2와 같으며, 성별에 따른 총점 및 각 6개 요인은 통계적으로 차이가 없는 것으로 나타났다.

### 2. 신뢰도

#### 1) 내적 일치도

자기-자에 척도 전체 항목의 내적 일치도는 0.76이었다. 자기-친절에 해당하는 항목들의 내적 일치도는 0.73 자기 비판에 해당되는 항목들의 내적 일치도는 0.76, 보편적인 간성에 해당되는 항목들의 내적 일치도는 0.81, 고립에 해당되는 항목들의 내적 일치도는 0.64, 마음챙김에 해당되는 항목들의 내적 일치도는 0.79, 과잉 동일시에 해당되는

Table 1. Inter-construct correlation

	Mean	SD	Inter-construct correlation		
			1	2	3
AGE	26.10	9.723	1.00		
Education	14.30	2.712	0.041	1.00	
SCS	82.25	14.04	0.059	0.137	1.00

SD : standard deviation, SCS : Self-compassion scale

Table 2. Psychometric properties of the self compassion scale between male and female subjects

Factors	Male (n=302) Mean±S.D	Female (n=182) Mean±S.D	Total (n=484) Mean±S.D	p	t
SK	15.23± 3.52	15.81± 3.49	15.45± 3.52	0.08	-1.766
SJ	15.74± 4.03	16.41± 4.06	16.00± 4.05	0.07	-1.798
CH	13.91± 3.28	14.35± 3.07	14.08± 3.21	0.15	-1.457
IS	12.66± 3.24	12.81± 3.19	12.71± 3.21	0.62	-1.493
MF	13.66± 2.97	13.25± 2.94	13.51± 2.97	0.13	1.494
OI	10.56± 3.20	10.41± 3.46	10.50± 3.29	0.62	0.495
SCS	81.77±14.15	83.05±13.86	82.25±14.04	0.33	-0.973

SK : Self-kindness Items, SJ : Self-Judgment Items, CH : Common Humanity Items, IS : Isolation Items, MF : Mindfulness items, OI : Over-identified Items, SCS : Self-compassion scale

항목들의 내적 일치도는 0.68으로 측정 되었다(Table 3).

### 3. 검사-재검사 신뢰도

자기-자에 척도 각 6개 요인에 대한 전체 점수의 검사-재검사 점수 간의 Pearson 상관계수는 0.53(p<0.05)이었다.

### 4. 반분 신뢰도

6가지 요인에 대한 반분 신뢰도 분석에서 자기-자에 척도 전체 26문항에 대한 Guttman split-half reliability는 0.89으로 우수하였으며 6가지 각 요인에 대한 신뢰도도 0.60에서 0.85로 우수한 편이었다(Table 3).

### 5. 요인분석

본 연구의 측정 변수는 척도 순화 과정을 통하여 일부 항목을 제거하였다. 먼저, 타당도 검증하기 위하여 제외된 7개

항목 외 19개 문항에 대하여 principal components analysis with varimax rotation을 시행하였으며 고유가 1 이상인 6개의 요인들을 추출하였고 이들은 전체변량의 64.849%를 설명하고 있다(Table 4). Kaiser-Meyer-Olkin(KMO) 값이 0.881으로 여전히 높은 수치를 보여주고 있고, Bartlett 구형성 검정 역시 .000으로서 요인 분석으로 적합한 것으로 나타나고 있다.

이중 요인 1은 고립 요인으로 분류되었고 요인 2는 보편적 인간성, 요인 3은 마음챙김, 요인 4는 자기 판단, 요인 5는 자기 친절함, 요인 6은 과잉 동일시으로 분류되었으나 본 연구에서는 몇 개의 문항은 제외되었다. 가장 먼저 제거된 항목은 18번이며 원안에서 이 문항은 고립 요인으로 분류되었으나 본 연구의 요인 분석에서는 독립된 요인으로 분류되지 못해 제거 되었다. 그 외 문항 1, 19, 26번 항목이 분류되지 못해 제거 되었다. 항목 22번(기분이 가라 앉을 때, 나는 편견 없이 궁금해 하는 마음으로 내 감정을 관찰하고 탐색하려고 노력한다)은 원안에서는 마음챙김 요인으로 분류되었으나 본 연구에서는 자기-친절감 요인으로 분류되었다. 또한 항목은 원안에서는 과잉 동일시 요인으로 분류되었으나 본 연구에서는 마음챙김 요인으로 분류 되었다. 항목은 요인으로 분류되지 못해 제거 되었다. 항목은 원안에서는 자기 평가 요인으로 분류 되었으나 본 연구에서는 고립에서 비교적 높은 요인 적재량(0.695)을 보였다. 항목은 원안에서는 과잉 동일시에 분류되었으나 본 연구에서는 고립에서 비교적 높은 요인 적재량(0.662)를 보였다.

**Table 3.** Internal consistency and split-half test of the self compassion scale

Factors	Cronbach's alpha	Guttman split-half reliability	Unequal length spearman-Brown
SK	0.73	0.60	0.63
SJ	0.76	0.80	0.79
CH	0.81	0.85	0.85
IS	0.64	0.67	0.67
MF	0.71	0.67	0.70
OI	0.68	0.67	0.67

SK : Self-kindness Items, SJ : Self-Judgment Items, CH : Common Humanity Items, IS : Isolation Items, MF : Mindfulness items, OI : Over-identified Items

**Table 4.** Factor analysis of self-compassion scale - Rotated component Matrix<sup>a</sup>

		1	2	3	4	5	6
Isolation	R13	0.701	0.305	0.105	0.048	-0.105	-0.012
	R8	0.695	0.028	0.044	0.278	0.009	-0.052
	R4	0.672	0.000	0.042	0.144	0.033	0.363
	R6	0.662	0.011	-0.007	0.120	0.208	0.285
	R25	0.593	0.035	0.117	0.218	0.131	0.421
Common humanity	R7	0.065	0.793	-0.045	0.157	0.213	0.121
	R10	0.024	0.741	0.258	0.149	0.189	0.028
	R15	0.133	0.730	0.285	-0.045	0.087	-0.068
	R3	0.151	0.713	0.268	-0.033	0.104	0.060
Mindfulness	R9	0.075	0.127	0.801	0.211	0.047	0.034
	R14	0.150	0.260	0.715	0.132	0.196	-0.006
	R17	-0.032	0.301	0.618	0.065	0.196	0.116
Self-judgment	R11	0.222	0.090	0.135	0.792	-0.010	0.158
	R16	0.483	0.187	0.016	0.599	-0.154	0.030
	R21	0.429	-0.030	-0.007	0.503	0.158	0.227
Self-Kindness	R5	0.036	0.303	0.197	0.000	0.780	0.045
	R12	0.158	0.229	0.199	0.146	0.748	-0.011
Over-identification	R2	0.162	0.059	-0.067	0.137	-0.076	0.826
	R24	0.456	0.067	0.191	0.092	0.183	0.562

\*Extraction Method : Principal component analysis, Rotation Method : Varimax with Kaiser Normalization, a : Rotation converged in 10 interactions

## 고 찰

본 연구는 Neff가 개발한 자기-자에 측정 도구인 자기-자에 척도를 우리나라 일반인을 대상으로 한 평가에 이용할 수 있는지를 알아보는 예비 연구였다.

자기-자에 척도의 남녀의 평균에 있어서 원안에서는 여자가 남자에 비해 자기-자에 척도의 평균치가 높게 측정<sup>1)</sup>된 것에 비해 이번 연구에서는 남녀간의 평균에는 차이가 나타나지 않았다. 원안에서는 여성이 남성에 비해-판단 과잉-동일시, 고립에서는 통계적으로 의미 있게 여성에서 높은 점수로 측정되었다. 반면 마음 챙김은 여성에서 남성에 비해 의미 있게 낮은 점수로 측정되었다. 따라서 이러한 차이가 다양한 연령층에서 어떤 방향으로 나타날지에 대한 향후 성별에 대한 비교 분석을 해볼 필요가 있을 것으로 생각된다.

내적 일치도의 경우, 원안과 동일하게 항목을 설정하여 Cronbach's alpha값을 구했는데 과잉-동일시 요인에서 원안(0.81)에 비해 다소 낮은 alpha (0.676) 값을 보였으나, 나머지 5 항목에서는 원안과 거의 비슷한 값을 보였으며 이에 각 문항이 우수한 일관성을 가지고 자기-자비를 측정할 수 있다는 신뢰도가 입증 되었다.

검사-재검사 신뢰도는 본 연구에서는 한달 간격으로 시행되었는데 원안 보다 다소 낮은 결과(0.525)를 보였으나 이는 신뢰할 만한 수준이었다. 그러나 원안에 비해 표본수가 작았는데 향후 좀 더 많은 수의 표본을 통한 재검사 후속 연구가 필요할 것으로 생각된다.

자기-자에 척도는 최근 여러 정신과 질환들의 연구에서 이용 되고 있다. 최근 연구에서는 자기-자애와 학습 성취 목표 및 학습 능력 평가와의 관련성 조사를 통해, 자기 만족을 위한 배움의 즐거움이 포함 되었을 때 높은 자기-자애와 연관성이 있다는 것이 관찰되었다. 반면, 학습이 단지 자기-가치(self-worth)의 느낌을 증가 시키거나 자신을 방어하는 수단이 되었을 때에는 자기-자애와의 연관성이 매우 낮은 것으로 보고 되었다.<sup>13)</sup> 또한 자기-자애가 높아지도록 유도되면 스트레스를 줄여준다는 것이 관찰되었다. 그러므로 그로 인한 고통을 경감 시켜준다는 것을 통해 식습관의 장애가 있는 사람에게서 적용되어 자기-비판적(self-criticism)태도를 감소시켜 좀더 건강한 식사를 할 수 있다는 것이 보고 되었다.<sup>14)</sup> 이로써 자기-자애는 점차 그 중요성을 통해 정신과 영역에서의 다양한 치료적 도입으로 활용되어 질 수 있을 것으로 예측되고, 최근에는 높은 수치심과 자기-비판 태도를 가진 사람들을 위한 자비로운 마음 훈련(Compassionate Mind training)이 개발되어 보고되고 있다.<sup>15)</sup> 이를 통해 내부의 온정 및 자기 진정(self-sooth-

ing)이 부족하여 생긴 마음의 상처로 인해 오랜 시간 동안 고통 받는 사람들에게 있어서 유용한 치료적 도구로 사용되어 질 수 있을 것으로 기대되고 있다.

본 연구는 크게 세 가지의 제한점을 가지고 있다. 첫째, 설문지를 통한 자기-자에 평가가 가지는 고유의 한계를 들 수 있다. 현재까지 자기-자에 측정과 관련된 대부분 연구들은 설문지를 통해 이루어 졌고, 그 중요성에 대해서도 충분히 인정받고 있지만, 설문지 자체로는 자기-자애의 개념을 표현하는 데 무리가 있을 뿐만 아니라 자기-자애에 대한 정확한 성질과 정도를 반영하는데 한계가 있다고 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 다른 유사한 척도와 타당도 검사를 하지 않았기 때문에 자기-자에 척도가 무엇을 측정하는 것인지를 알기가 어렵다는 제한점이 있다.

셋째, 다양한 대상군에게 실질적으로 적용할 수 있는 척도 인가를 알아보기 위해 상대적으로 넓은 범위의 연령대를 이용하지 못했으며, 인구학적 특성 등을 파악하기 위한 다양한 검사 등을 시행하지 못했던 점이 부족했던 것으로 생각된다. 또한 본 연구에서 여자에 비해 남자가 많이 참여하여 성비의 차이가 있었고, 이는 본 연구의 제한점으로 들 수 있다.

그러나 이러한 제한점에도 불구하고 본 연구의 의의는 일반인구를 포함하여 비교적 다양한 연령대의 표본을 대상으로 한국어판 자기-자에 척도를 분석하였고, 만족할만한 신뢰도를 입증했던 점이다. 또한 자기-자애에 대한 정의의 어려움과 정신과 영역에서의 자기-자애의 중요성 등을 고려할 때 이 연구의 중요성은 훨씬 더 크다고 볼 수 있겠다.

마지막으로, 자기 자애 척도는 최근 들어 관심을 얻고 있는 정신과 임상 영역, 즉 우울증, 성격장애, 스트레스 관련 장애 등과 상당 영역에서 관련이 있을 것으로 생각된다. 그러므로 향후 자기 자애 척도에 대한 연구가 활발히 진행 된다면 자기에 대한 긍정적 태도에 대한 객관적인 측정인 가 능할 것이며, 따라서 우울, 불안, 자책 등의 증상을 보이는 사람들을 위한 치료적 개입으로 활용될 수 있을 것이다. 자기 자애 척도는 새로운 관점의 치료적 접근으로써 활용되어 자기 자애 배양을 통해 치료적인 효과를 유도하는 등 정신과 임상 분야에서 널리 적용될 수 있을 것으로 기대해 볼 수 있겠다.

본 연구에서 한국어판 자기-자에 척도는 만족할 만한 수준의 신뢰도를 보여 주었다. 자기-자애가 자신과 타인을 이해하는데 중요한 요소임을 고려할 때, 정신과 질환의 영역 뿐만 아니라 우울, 불안, 심리적 갈등 등을 비롯한 정신건강과 관련된 수많은 연구들을 수행하는 데 있어서 한국어판 자기-자에 척도를 유용한 도구로 이용할 수 있을 것이라 생각된다.

향후 과제로는 한국어판 자기-자에 척도와 국내외의 다

른 척도와의 비교 연구 및 좀 더 다양한 대상군들에게 이 척도를 시행하여 실제로 적용 가능한지 등에 대해 탐색해 보는 것 등을 고려해 볼 수 있겠다.

## REFERENCES

- (1) Neff KD. The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self Identity* 2003;2:223-250.
- (2) Neff KD. Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self Identity* 2003;2:85-102.
- (3) Brian L. Thompson and Jennifer Waltz. Self-compassion and PTSD symptom severity. *J Trauma stress* 2008;21:556-558.
- (4) Neely ME, Schallert DL, Mohammed SS, Roberts RM, Chen YJ. Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motiv Emot* 2009; 33:88-97.
- (5) Neff KD, Rude SS, Kirkpatrick KL. An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *J Res Pers* 2007;41:908-916.
- (6) Neff KD, Vonk R. Self-compassion versus global self-esteem: two different ways of relating to oneself. *J Pers* 2009;77: 23-50.
- (7) Watson D, Clark LA, Carey G. Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *J Abnorm Psychol* 1988;97:346-353.
- (8) Dobkin PL. Mindfulness-based stress reduction: What processes are at work?. *Complement Ther Clin pract* 2008;14:8-16.
- (9) Ryan RM, Deci EL. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol* 2000;55:68-78.
- (10) Neff KD. The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself. *Hum Dev* 2009;52:211-214.
- (11) Filip Raes, Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Pers Individ Dif* 2010;48:757-761.
- (12) Neff KD, Kirkpatrick KL, Rude SS. Self-compassion and adaptive psychological functioning. *J Res Pers* 2007;41:139-154.
- (13) Ahmet AKIN. Self-compassion and Achievement Goals: A structural Equation Modeling Approach. *Eurasian J Educ Res* 2008; 31:1-15.
- (14) Adams CE, Leary MR. Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *J Soc Clin Psychol* 2007;26:1120-1144.
- (15) Gilbert P, Procter S. Compassionate Mind Training for People with High Shame and Self-criticism: Overview and Pilot study of a group therapy approach. *Clin Psychol Psychother* 2006;13: 353-379.

## Preliminary Study for the Development of the Korean Version of Self-Compassion Scale

Seong-Ju Jo, M.D.,<sup>1</sup> Ji-Woong Kim, M.D., Ph.D.<sup>1†</sup>

<sup>1</sup>*Department of Psychiatry, Konyang University College of Medicine, Daejeon, Korea*

**O**bjectives : The purpose of this study is to test the reliability of the Korean version of self-compassion scale (K-SCS).

**Methods** : The total of 484 participants were included in this study. Reliability studies were conducted and internal consistency were examined.

**Results** : The internal consistency of the K-SCS was 0.76, and test-retest reliability was 0.53.

**Conclusion** : The K-SCS appeared to be a reliable instrument for assessing self-compassion in Korean population. If supplements further studies of the validity, this scale may be applicable in clinical trials, research, clinical practice.

**KEY WORDS** : Self-compassion scale · Self-compassion · Reliability.

---

Corresponding author: Ji-Woong Kim, Department of Psychiatry, Konyang University College of Medicine, 685 Gasuwon-dong, Seo-gu, Daejeon 302-718, Korea  
Tel: +82-42-600-9160, Fax: +82-42-600-9090, E-mail: cortex@konyang.ac.kr