

직장인의 자기연민과 삶의 만족 : 사회적 안녕감과 핵심자기평가의 다중매개효과

박지훈 (광주여자대학교 교양과정부)¹⁾

국문 요약

본 연구의 목적은 자기연민과 삶의 만족의 관계에서 사회에 대한 인식과 자신에 대한 평가의 매개효과를 보는 것이다. 이를 위해 자기연민척도와 삶의 만족도 척도를 사회적 안녕감과 핵심자기평가와 함께 직장인 215명에게 실시하였다. 연구결과, 사회적 안녕감과 핵심자기평가는 자기연민과 삶의 만족도 간의 관계를 완전 매개 하였고, 사회적 안녕감과 핵심자기평가의 간접효과 간의 차이는 유의하지 않았다. 이러한 결과는 자기연민이 삶의 만족도를 개선하는 효과가 사회적 안녕감과 핵심자기평가를 통해 설명될 수 있음을 보여준다. 추후 연구를 위한 본 연구의 시사점과 제한점에 대해 논의하였다.

■ 중심어: 자기연민, 핵심자기평가, 사회적 안녕감, 삶의 만족도

I. 서론

행복은 실제 삶의 질에 달려 있지 않다(Veenhoven, 1991). 주관적 안녕(subjective well-being)은 ‘한 개인이 자신의 삶에 대해 내린 인지적이고 정서적인 평가’이며 이러한 평가는 사건에 대한 정서적 평가뿐만 아니라 만족감과 충족감에 대한 인지적 판단을 포함한다(Diener, Lucas, & Oishi, 2002). 객관적인 삶의 질보다는 자신의 삶을 어떻게 보느냐에 따라 한 개인은 행복할 수도, 불행할 수도 있다. 자신의 삶에 대한 경험을 어떻게 받아들일지에 관한 심리적, 정서적 요소들에 관한 연구 가운데 비판단적 수용의 방식인 마음챙김(mindfulness)와 더불어 비교적 최근 관심을 받고 있는 개념이 자기연민(self-compassion)이다(장경화, 조원경, 2018; 김완석, 박도현, 신강현, 2015; 조용래, 2011).

자기연민(self-compassion)은 개인적 고통에 직면할 때 비연민적 입장 보다는 연민적 입장으로 자신을 대하는 자기와의 관계 방식이다(Germer & Neff, 2019). 자기연민은 개인적 불편함이나 어려운 상황을 만났을 때 반추하거나 억압하는 것이 아니라 인간경험의 보편성과 부정정서에 대한 마음챙김으로 자신에게 친절하게 하는 것이다(Neff & Beretvas, 2013). 이러한 자기연민은 개인의 행복감을 개선하며(Neff, 2003a; Zessin, Dickhäuser,

1) 저자: 광주여자대학교 교양과정부 chpark@kwu.ac.kr

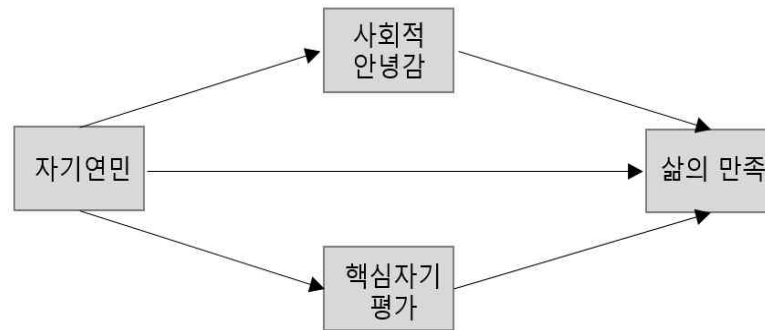
본 연구결과는 2021학년도 광주여자대학교 교내연구비 지원에 의하여 연구되었음(KWUI21-045)

· 투고일: 2022-02-11 · 수정일: 2022-03-02 · 게재확정일: 2022-03-23

& Garbade, 2015), 스트레스(Allen & Leary, 2010)나 사회적 불안(Werner et al., 2012)에 적응적으로 대처하도록 돕는다. 다만 이러한 결과에 대한 연구는 대부분 어떻게 자기 연민이 부정적인 요인에 영향을 미치는지에 집중되어 있으며, 자기연민과 삶의 만족이나 긍정적 결과 간의 관계에 기저한 잠재적 기제에 관한 연구는 거의 없다(Yang, Zhang, & Kou, 2016). 자기연민은 어떤 과정을 통해 자신의 삶을 긍정적으로 평가하는데 기여하게 될까? 이러한 물음에 관해 김완석, 이성준, 유연재(2013)는 자기연민이 뭔가를 바꾸겠다는 의도를 가지기보다 자신의 내적 경험을 있는 그대로 온전히 경험하는 수용감(acceptance)을 통해 심리적 안녕감에 긍정적 기여를 한다고 보았다. 조용래(2011)는 자기 경험에서 한 발짝 물러나서 바라보는 탈중심화(decentering)가 자기연민과 심리적 안녕감의 관계를 설명할 수 있다고 보았다. Yang 등(2016)은 자신이 목표추구에서 얼마나 성공적이고, 목표를 성취하는 길을 찾는데 유능한지에 대한 신념인 희망(hope)을 통해 자기연민과 삶의 만족감 간의 관계를 설명하였다. 이들 매개모형 중에서 김완석 등(2013)과 조용래(2011)의 연구에서 매개변수들은 부분 매개효과를 보여 자기연민이 심리적 안녕감에 미치는 영향의 경로를 설명하기에는 한계가 있다.

이에 본 연구에서는 자기연민이 자신에 대한 평가와 사회에 대한 인식에 어떻게 영향을 미치는지 확인하여 자기연민과 삶의 만족의 관계를 설명하고자 한다. 즉 자기연민이 삶의 만족에 영향을 미치는 과정의 구체적 기제로 자신에 대한 내적 평가와 사회환경에 대한 인식의 매개효과를 확인하고자 한다. 이러한 연구문제의 검증을 위해 Neff(2003a)의 연구에서 제시한 자기연민의 개념을 살펴보면, 자기연민은 자신의 경험을 있는 그대로 알아차리고, 누구나 겪을 수 있는 경험으로 수용하며, 자신에 대해 더욱 친절하고 따뜻한 방식으로 대하는 것이라고 하였다. 이러한 해석은 자기연민적인 사람이 왜 자신의 삶을 만족스러운 것으로 평가하는가에 대한 대담으로 두 가지 가능한 설명을 제안한다. 하나는 자신에 대한 평가이다. 자기연민은 자신에 대한 평가를 긍정적으로 하는 과정을 통해 삶에 대해서도 만족스럽게 평가할 수 있게 한다는 것이다. 실제 Neff(2003b)의 연구에서 자기연민의 수준이 낮을수록 자기 비난을 많이 하는 것으로 나타나, 자기연민은 자기에 대한 평가에 영향을 준다고 볼 수 있다. 두 번째는 자기연민을 통해 개인은 사회적으로 경험하는 세상을 긍정적으로 평가함으로써 삶에 대해서도 전반적으로 만족스럽게 평가하게 한다는 것이다. 즉 '자신의 경험을 있는 그대로 알아차리고, 자신에 대해 친절하고 따뜻한 방식으로 대함'으로써 자신에 대해 긍정적 평가를 촉진시키고, '누구나 겪을 수 있는 경험으로 수용함'으로써 사회에 대한 인식을 개선할 수 있다. 자기연민은 사회불안과 높은 부정 상관관을 보인다(백소영, 하현주, 권석만, 2018). 사회불안장애(Social Anxiety Disorder)를 가진 사람들은 다른 사람의 수행 평가에 대한 지속적인 걱정과 함께 높은 수준의 부정적인 자기 비판의 특징을 가지며, 부정적 평가뿐만 아니라 긍정적 평가에도 큰 두려움을 보이며 낮은 자기 연민수준을 보였다(Werner et al., 2012). 사회불안과 관련한 백소영, 하현주, 권석만(2018)의 연구에서 자기연민 처치 집단은 인지재구성 처치 집단과 달리 두 종류의 사회불안(관찰과 수행 상황에 대한 사회불안과 상호작용 상황에 대한 사회불안) 모두에 대해 감소 경향성을 보였다. 이렇게 자기연민은 자신에 대한 내적 평가뿐만 아니라 사회에 대한 인식, 양방향으로 긍정적 영향을 미침으로써 삶에 대해서도 만족스러운 평가를 내리도록 영향을 끼친다고 볼 수 있다. 본 연구에서는 이러한 가정을 바탕으로 자신에 대한 평가와 사회적 맥락에 대한 평가를 통하여 자기연민과 삶의 만족 간의 긍정적 관련성을 설명하기 위해 다음과 같이 가설을 설정하고 검증하고자 한다.

- 가설 1. 자기연민의 응답 수준이 높을수록 삶의 만족도 높게 응답할 것이다.
 - 가설 2. 사회적 안녕감의 응답 수준이 높을수록 삶의 만족도 높게 응답할 것이다.
 - 가설 3. 핵심자기평가의 응답 수준이 높을수록 삶의 만족도 높게 응답할 것이다.
 - 가설 4. 자기연민 수준의 응답 수준이 높을수록 사회적 안녕감을 높게 응답할 것이다.
 - 가설 5. 자기연민 수준의 응답 수준이 높을수록 핵심자기평가를 높게 할 것이다.
 - 가설 6. 사회적 안녕감이 자기연민과 삶의 만족도를 매개하는 간접효과는 통계적으로 유의할 것이다.
 - 가설 7. 핵심자기평가가 자기연민과 삶의 만족도를 매개하는 간접효과는 통계적으로 유의할 것이다.
- 위의 가설 및 연구 문제들을 종합하여 본 연구의 모형을 <그림 1>과 같이 구성하였다.



<그림 1> 연구모형

II. 이론적 배경

2.1 자기연민

알아차림이 따뜻하고 친절할 때 우리는 진정으로 마음챙김적일 수 있다는 점에서 연민(compassion)은 마음챙김에 내재되어 있는 차원이다(Germer & Neff, 2019). 마음챙김은 현재의 경험에 대해 비판단적인 태도로 주의를 기울이는 것이고(Kabat-Zinn, 1990), 자기연민(self-compassion)은 개인적 고통에 직면할 때 비연민적 입장 보다는 연민적 입장으로 자신을 대하는 자기와의 관계 방식이다(Germer & Neff, 2019). 비연민적 입장은 자기평가(self-judgment), 고립(isolation), 과동일화(over-identification)이고, 연민적 입장은 자기친절(self-kindness), 인간경험의 보편성에 대한 인식(sense of common humanity), 마음챙김(mindfulness)으로 구성된다(Neff, 2003a). 즉 자기연민은 자신의 경험을 인간의 보편적 경험으로 마음챙김 하고 자신에게 친절을 베푸는 것이다. Germer와 Neff(2019)에 따르면, 자기 친절은 자신에 대해 관대하고 지지적이고, 이해하는 것을 특징으로 하여 '자신의 단점을 가혹하게 평가하기보다 자신에게 온정과 조건없는 수용을 제공하는 것'이다. 인간 경험의 보편성 인식은 '모든 인간은 실패하고 실수를 하며, 불완전한 삶을 살아가는 것을 이해하고, 인간 경험의 공통성을 인식하는 것'을 말한다. 이는 자신의 불완전함으로 고립감을 느끼기보다 개인의 단점과 어려움에 대해 더 넓고 연결된 관점을 가지도록 한다. 마음챙김은 '자기 자신과 자기 삶의 부정적 측면에 대해 극적인 이야기와 함께 달아나는 과동일시의 과정을 가지기보다 고통에 대한 현재 순간의 경험을 분명하고 균형적으로 인식하는 것'이다.

자기연민이 가지는 긍정적 효과는 설문에 의한 횡단연구(예, 김완석, 박도현, 신강현, 2015; 조용래 2011) 뿐만 아니라, 자기 연민 프로그램을 실시하고 그 처치의 효과를 확인한 연구(예, 장경화, 조원경, 2018; 박세란, 이훈진, 2015)에서도 동일한 결과가 나타났다. 이러한 연구에서 자기연민은 일종의 특성변인으로서(조용래, 2011), 행복감과 삶의 만족도(박세란, 이훈진, 2015; 장경화, 조원경, 2018; 진현정, 이기학, 2009), 그리고 삶의 질과 타인에 대한 연민(김완석, 박도현, 신강현, 2015)을 높여 주어진 환경에 대한 적응성을 높이는 것으로 나타났다. 또한 우울과 불안을 예측하거나(진현정, 이기학, 2009), 우울과 경계선 성향을 개선하여(박세란, 이훈진 2015) 삶에서 경험할 수 있는 다양한 부정적 경험의 부정적 효과를 낮추는 것으로 나타났다. 특히 진현정과 이기학(2009)의 연구에서 우울과 불안을 예측하는 데 있어 자기연민은 자기비판성, 자아수용, 긍정적 대인관계, 정서명료화, 정서개선, 자아존중감을 통제하고도 충분한 타당도를 가지고, 신경증적 완벽주의와는 부적 상관이 있으며, 적응적 완벽주의와는 정적 상관을 가진 것으로 나타났다. 또한 박세란과 이훈진(2015)의 개선효과 비교에서 자존감 집단은 프로그램 종료 1개월 후 효과가 감소한 반면, 자기연민 집단 참여자들의 변화는 1개월 후 까지 유지되었다. 이러한 결과는 자기존중감이 우리가 자신을 스스로 긍정적으로 평가하는 정도를 말하지만, 종종 다른 사람들과의 비교를 기반으로 하여 불안정한 특성을 보이기 때문이다(Crocker, Luhtanen, Cooper, &

Bouvette, 2003; 백소영 등, 2018에서 재인용). 이러한 결과는 Neff(2003a)의 연구에서 자기존중감이 정신건강에 영향을 미치는 중요한 변수로 간주됨에도 불구하고 부정적 결과를 수반한 것과는 달리 자기연민은 자기에 대해 건강한 태도를 가지고 돌봄을 제공한 결과와도 일치한다.

2.2 사회적 안녕감

자아의 개념은 사회적 영역과 개인적 영역으로 이루어진다(Turner & Reynolds, 2012). 이 두 영역은 삶에서 경험하는 도전적 과제의 잠재적인 원천이며, 삶에 대한 평가에 영향을 준다(Keyes, 1998). 이 중 행복의 단위가 개인이라고 생각하는 사람이 있는가 하면, 개인이 속한 사회의 번영과 번성을 더 중요하게 생각하는 사람들도 있다(임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2012). 사회적 안녕감은 개인적 영역과 구분되는 사회적 영역에 관한 것이다(Keyes, 1998). 그래서 사회적 안녕감은 사랑, 쾌감, 만족감과 같은 정서적 행복에 관한 정서적 안녕감과 자기실현적 행복에 관한 심리적 안녕감과 구분되며, 한 개인이 자신이 속한 사회의 환경과 기능에 대해서 주관적 평가를 내리는 것을 말한다(임영진 등, 2012). Keyes(1998)의 연구에 따르면, 사회적 안녕감을 구성하는 다섯 가지의 요인에서 사회적 통합(social integration)은 자신이 사회에 속해 있으며 사회의 구성원과 공통점을 나누고 있는 정도에 관한 것이고, 사회적 수용(social acceptance)은 자기에 대한 수용처럼 타인들이 친절하고 성실하며 믿을만하다 생각이므로, 사회적 기여(social contribution)는 자신이 세상에 기여할 수 있는 중요한 구성원이라는 신념에 관한 것이다. 건강할수록 사람들은 사회의 상태와 미래를 희망적으로 본다는 점에서 사회적 실현(social actualization)은 사회의 잠재력과 전개에 대한 평가이다. 사회적 일관성(social coherence)은 사회가 납득할 수 있고, 합리적이며, 예측가능하다는 평가에 관한 것이다. 이러한 사회적 안녕감은 불쾌감($r = -.22 \sim -.33$), 전반적인 행복감($r = .14 \sim .31$), 삶의 만족($r = .20 \sim .32$), 신체적 건강($r = .13 \sim .19$)과 낙관주의($r = .16 \sim .23$)와 변별되는 개념이다(Keyes, 1998). 류정희, 이명자(2007)의 청소년을 대상으로 한 연구에서, 사회적 안녕감의 하위 요인들 중 사회적 통합($r = .48$)을 제외한 다른 하위 요인들은 삶의 만족과 낮은 수준의 상관계수($r = .13 \sim .20$)를 가진 것으로 나타났다.

자기연민과 사회적 안녕감 간의 관계에 관한 연구는 많지 않다. 자기연민은 유사한 개념인 타인 돕기와 같은 친사회적 행동(Lindsay & Creswell, 2014)과 사회적 연결감(Morley, Terranova, Cunningham, & Kraft, 2016)을 증가시키고, 사회적 혐오로 인한 심리적 고통의 경감에 관한 연구 결과(Li, Wu, & Wu, 2022)를 볼 때 자기연민은 사회적 안녕감과 긍정적 관계를 가질 것으로 예상된다. 한편 사람들이 정치제도와 복지체계를 불신하고, 동료들을 신뢰하지 않으며 사회적 집단 간에 상당한 긴장감이 인식될 때 낮아진 사회적 안녕감은 삶의 만족에 부정적 영향을 준다(Böhnke, 2008). 이러한 관계들을 볼 때 자기연민과 삶의 만족간의 관계에서 사회적 안녕감은 매개효과를 가질 것으로 예측해볼 수 있다.

2.3 핵심자기평가

핵심자기평가는 자기존중감, 통제 소재, 일반화된 자기효능감, 신경증(정서적 안정성) 등 4가지의 개인 특성들로 구성되어 있다. 이러한 4가지 특성은 자기 자신에 대한 근본적인 평가에 초점을 두고 있다. 즉 자신이 유능하고 성공할 수 있다고 인정하고 지각하는 자기존중감(self-esteem), 다양한 상황에서 성공적으로 수행할 수 있다고 지각하는 일반화된 자기효능감(generalized self-efficacy), 외부 환경을 통제할 수 있다고 지각하는 내재적 통제 소재(locus of control), 그리고 정서적으로 안정되어 있는 정도를 측정하는 신경증(neuroticism) 등 4가지의 개인특성들로 구성되어 있다. 자기 존중감은 삶의 만족과도 비교적 높은 정적 상관을 보인 연구결과(Morley, Terranova, Cunningham, & Kraft, 2016; Pavot & Diener, 2008)와 마찬가지로, 핵심자기평가도 직무 만족과 삶의 만족에 긍정적 영향을 주고(Judge, Locke, & Durham, 1997), 직업장면에서 창의적

효능감과 직무몰입(양필석, 최석봉, 2011), 경력계획과 경력성공(이동하, 탁진국, 2008)과 정적 관계를 가지는 것으로 밝혀졌다. 핵심자기평가가 자기연민과 삶의 만족간의 관계에 매개효과를 가지는 것에 대한 연구를 찾기는 어렵지만, Kong, Wang, & Zhao(2014)의 연구에서 핵심자기평가가 마음챙김과 삶의 만족간의 관계를 완전 매개한 결과나 임영진(2013)의 연구에서 마음챙김과 삶의 만족도의 관계에서 정서균형과 자존감이 다중매개한 결과를 볼 때, 자기연민과 삶의 만족간의 관계에서도 핵심자기평가는 매개효과를 가질 것으로 예측된다.

이러한 예측은 백소영, 하현주, 권석만(2018)이 실시한 자기연민이 사회적 불안에 미치는 영향에 관한 연구에서 확인할 수 있다. 핵심자기평가는 자신에 대한 긍정적 평가를 특성으로 하는 반면, 사회적 불안장애는 자신의 수행에 대한 타인의 평가를 지속적으로 걱정하고, 자신을 강도 높게 비난하는 등의 부정적 평가를 특성으로 한다(Werner, Jazaieri, Goldin, Ziv, Heimberg, & Gross, 2012). 이것은 '나는 타인에게 무조건 사랑받고 존중 받아야 하고, 타인은 원래 비판적이다'이라는 역기능적 신념이 사회적 상황에서 부정적 자기 표상으로 편향되는 것이다(백소영, 하현주, 권석만, 2018). 이에 비해 자기연민은 고통과 실패를 경험할 때, 자신의 고통을 경시하거나 자기를 비난하기보다 자신에게 따뜻하고 비판단적인 이해를 제공하여(Werner et al., 2012), 사회적 불안을 낮추는 효과를 가질 수 있다. 실제 백소영 등(2018)이 실시한 설문을 통한 연구에서 자기연민은 사회적 불안 수용을 통해 사회적 불안을 낮추었으며, 6일 간의 자기연민 처치를 통한 연구에서 자기연민은 사회적 불안을 낮추는 경향성을 보였다. 그리고 Werner 등(2012)의 연구에서 사회적 불안장애자들은 낮은 자기연민의 수준을 보였고, 사회적 불안장애자 집단에서도 자기연민 수준이 낮을수록 타인의 평가에 더 큰 두려움을 보였다. 이러한 결과들을 종합할 때, 자기연민은 타인의 평가에 덜 영향을 받으면서 자신을 따뜻하고 명확하게 평가하여 핵심자기평가 수준에 긍정적인 효과를 주고, 이는 다시 삶의 만족에 대한 긍정적 영향으로 이어질 것으로 예측할 수 있다.

2.4 삶의 만족

사람들은 각자 서로 다른 행복론을 가지고 있고 행복은 연구자들마다 정의가 상이하여 심리학에서는 주관적 안녕(subjective well-being)이라는 주제로 연구되고 있다(임영진, 고영건, 신희천, 조용래, 2012). 주관적 안녕감의 세 가지 측면으로 제시된 삶의 만족과 긍정정서, 부정정서는 중간 정도에서 낮은 정도의 상관관계를 보여 단일한 구성개념으로 해석하기가 어렵다(임영진, 2012). 삶의 만족은 자기 삶의 질에 대한 전반적 평가로 주관적 안녕의 정서적 측면과 변별되는 인지적 요소에 해당한다(Pavot & Diener, 1993). 국내 타당화 연구에서 삶의 만족 척도는 긍정정서와 정신적 웰빙척도(MHC-SF)와 정적 상관관계를 보이면서 부정정서와는 부적 상관관계를 나타내어 수렴타당도가 양호하며, 내적 일치도도 확인이 되었다(임영진, 2012). 그리고 삶의 만족은 자기존중감, 신경증, 증상체크리스트와 유의한 상관관계를 나타내어(Diener et al., 1985), 적응적 상태를 잘 나타낼 수 있고, 다양한 예측변수의 효과를 탐구하기 위한 준거변수로 적합하다고 볼 수 있다.

III. 연구방법

3.1 연구대상 및 자료수집

본 연구의 대상자는 주 40시간 이상 근무하는 풀타임 직장인이며, 자료는 전문 리서치 회사에 설문을 의뢰하고 수집하였다. 그 과정에서 직장인이 아니거나 풀타임 근로자가 아닌 경우와 응답을 완료하지 않은 불성실 응답자의 경우 자료수집에서 제외되었다. 최종 215부를 수집하여 분석한 응답자의 인구통계학적 특성은 <표 1>과 같다. 설문에 응답한 총 215명 중 남성은 110명(51.16%), 여성은 105명(48.84%)이었으며, 20대 32명(14.88%), 30대 87명(40.47%), 40대 57명(26.51%), 50대 이상 39명(18.14%)으로 30~40대 중심으로 조사되었

다. 직장에서 근무하는 근로자 수에 따른 분류에서 10명 미만 42명(19.53%), 10명~50명 미만 65명(30.23%), 50명~100명 미만 38명(17.67%), 100명~300명 미만 29명(13.49%), 300명 이상 41명(19.07%)으로 10명~50명 미만의 회사에서 일하는 응답자가 가장 많았다.

<표 1> 연구대상의 인구통계학적 특성

변인	구분	빈도	비율(%)
성별	남자	110	51.16
	여자	105	48.84
연령대	20대	32	14.88
	30대	87	40.47
	40대	57	26.51
	50대 이상	39	18.14
근로자 규모	10명 미만	42	19.53
	10~50명 미만	65	30.23
	50~100명 미만	38	17.67
	100~300명 미만	29	13.49
	300명 이상	41	19.07
합계		215	100.0

3.2 측정 도구

3.2.1 자기연민

본 연구에 사용된 자기연민 척도(Self-Compassion Scale: SCS)는 Neff(2003a)가 개발한 26문항을 번역하여 사용하였다. 이 척도는 자기친절(예, '고통받을 때 나는 나에게 친절하다'), 자기평가(예, '나는 내 결점이 못마땅하다'), 인간경험의 보편성(예, '나의 실패는 모든 인간이 겪는 일부분이다.'), 고립(예, '중요한 일에 실패할 때, 나는 혼자 실패를 감내하는 편이다.'), 마음챙김(예, '중요한 일에 실패할 때, 나는 넓게 보려고 노력한다.'), 과동일시(예, '속상한 일이 생기면 아무것도 할 수 없다.')의 6개 하위요인들로 구성되고, 이들은 자기친절-자기평가요인, 인간경험의 보편성-고립 요인, 마음챙김-과동일시 요인으로 축소할 수도 있고, 고차요인 검증을 통해 자기연민 단일지수로 해석이 가능하다. 본 연구에서는 다른 척도와 동일한 구성으로 설문지를 편집하기 위해 7점 리커트(Likert) 방식의 척도로 수정하여 사용하였다. 하위요인별 내적일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 마음챙김 .811, 과동일시 .775, 자기친절 .811, 자기평가 .673, 인간경험의 보편성 .804, 고립 .806이고, 자기친절-자기평가요인, 인간경험의 보편성-고립요인, 마음챙김-과동일시 요인의 전체 내적일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .841이었다.

3.2.2 사회적 안녕감

사회적 안녕감척도는 Keyes (2002)에 의해 개발되었고, 임영진, 고영건, 신희천, 조용래(2012)에 의해 타당화된 정신적 웰빙 척도 단축형(Mental Health Continuum-Short Form)의 구성요인인 정서적 웰빙, 사회적 안녕감, 심리적 웰빙 중 한 요인이다. 정신적 웰빙 척도 단축형 전체 문항은 14문항이고, 본 연구를 위해 사용된 사회적 안녕감척도는 '우리 사회가 나와 같은 사람들에게 더 살기 좋은 곳이 되어가고 있다고 느꼈다.', '사람들은 기본적으로 선하다고 느꼈다'와 같은 5개 문항을 통해서 사회적 기여, 사회적 통합, 사회적 실현(사회의 성장), 사회의 수용, 사회의 응집력을 측정한다. 원문항(Keyes, 2002)의 경우, 빈도에 관한 6점 척도로 구성되어

있으나 본 연구의 다른 문항들이 빈도에 관한 7점 척도로 제시되고 있어 응답의 일관성을 유지하기 위하여 7점 척도로 수정하여 사용하였다. 척도의 신뢰도 확인 결과, 내적일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .772이었다.

3.2.3 핵심자기평가

핵심자기평가 척도는 Judge, Erez, Bono, & Thoresen(2003)에 의해 개발된 문항을 번역하여 사용하였다. 연구에 사용된 문항은 개인의 자아존중감, 일반화된 자기효능감, 내재적 통제소재, 정서적 안정성에 관한 12문항이며, '나는 노력하면 대개는 성공한다', '나는 내 문제 대부분에 대처할 수 있다' 등과 같은 문항으로 이루어져 있다. 원문항은 동의하는 정도에 관한 5점 척도를 사용하였으나, 본 연구에서는 다른 척도들과 응답의 일관성을 유지하기 위해 7점 척도로 수정하여 사용하였다. 신뢰도 확인 결과, 내적일관성 신뢰도 계수(Cronbach's α)는 .858이었다.

3.2.4 삶의 만족

전반적인 삶의 만족감을 평가하기 위해 삶의 만족 척도(Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985)를 번안하여 사용하였다. 삶의 만족 척도는 단일요인의 5문항이고, 응답자는 '내 삶은 훌륭한 상태이다.', '나는 내 삶에 대해 만족한다'와 같은 문항에 대해 자신이 경험하는 바와 일치하는 정도를 7점 척도에 응답하도록 구성하였다. 신뢰도 측정을 위해 Cronbach's α 계수로 신뢰도를 확인하였고, 그 결과 삶의 만족 척도의 신뢰도는 .885로 .700 이상의 값을 보였다.

3.3 자료처리 및 분석방법

자료분석은 SPSS 18과 SPSS Macro(V2.16.3)를 이용하여 실시하였다. 먼저 측정도구의 신뢰성 확인을 위해 Cronbach's α 계수 값을 산출하였다. 둘째, 자기연민, 사회적 안녕감, 핵심자기평가, 삶의 만족 척도의 기술 통계치를 확인하고, 변수간 상관분석을 실시하였다. 셋째, 사회적 안녕감의 매개효과 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3 단계 회귀분석을 실시하였고, 넷째, 핵심자기평가의 매개효과를 검증하기 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3 단계 회귀분석을 실시하였다. 다섯째, 사회적 안녕감과 핵심자기평가를 동시에 투입하여 다중매개 효과를 검증하기 위해 Hayes가 제시한 SPSS PROCESS MACRO(V.2.16.3)을 이용하여 Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping의 표본 수는 5,000개로 설정하였고, 간접효과에 대한 신뢰구간을 95%로 설정한 후, 간접효과 추정치에 대한 신뢰구간의 값에 0이 포함되어 있는지 확인하였다. 마지막으로 간접효과 추정치의 차이값이 유의한 지를 95% 신뢰구간의 추정치로 확인하였다.

IV. 분석 결과

4.1 변수의 상관관계

본 연구의 주요 변수들 간의 상관계수와 기술 통계치를 확인 한 결과는 <표 2>와 같다. 자기연민과 삶의 만족간 상관관계는 유의하였으며, 정적인 상관관계($r = .526, p < .001$)를 보여 가설 1이 성립되었다. 사회적 안녕감과 삶의 만족의 상관관계는 유의하였으며, 정적인 상관관계($r = .513, p < .001$)를 보여 가설 2가 성립되었다. 핵심자기평가와 삶의 만족의 상관관계는 유의하였으며, 정적인 상관관계($r = .501, p < .001$)를 보여 가설 3이 성립되었다. 자기연민과 사회적 안녕감의 상관관계는 유의하였으며, 정적인 상관관계($r = .526, p < .001$)를 보여 가설 4가 성립되었다. 자기연민과 핵심자기평가의 상관관계는 유의하였으며, 정적인 상관관계($r = .746, p < .001$)를 보여 가설 5가 성립되었다.

<표 2> 자기연민, 사회적 안녕감, 핵심자기평가, 삶의 만족의 평균, 표준편차, 신뢰도, 상관분석(N=215)

	자기연민	사회적 안녕감	핵심자기평가	삶의 만족
자기연민	(.841)			
사회적 안녕감	.526***	(.772)		
핵심자기평가	.746***	.505***	(.858)	
삶의 만족	.479***	.513***	.501***	(.885)
<i>M</i>	4.091	4.476	4.362	3.856
<i>SD</i>	.651	.976	.850	1.220

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ()안은 내적 일관성 신뢰도 계수임.

4.2 가설검증

본 연구에서는 통계적인 연구가설의 검증을 위한 방법으로 다중 회귀 분석을 실시하였고, 매개효과 검증을 위해 사용한 방법은 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 경로검증 방법을 실시하였다.

4.2.1 자기연민과 사회적 안녕감, 핵심자기평가, 삶의 만족의 관계

4.2.1.1 자기연민과 삶의 만족의 관계에서 사회적 안녕감의 매개효과

먼저 자기연민이 삶의 만족에 영향을 미치는 관계에서 사회적 안녕감의 매개효과를 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 검증 방법을 실시한 결과를 아래 <표 3>에 제시하였다. 첫 번째 단계에서 자기연민은 사회적 안녕감에 유의한 영향을 주어 가설 4가 지지되었다($\beta = .788, p < .001$). 두 번째 단계에서 자기연민은 삶의 만족에 유의한 영향을 주어 가설 1이 지지되었다($\beta = .898, p < .001$). 3 단계에서 사회적 안녕감과 자기연민을 동시에 투입하였을 때, 사회적 안녕감($\beta = .361, p < .001$)과 자기연민($\beta = .289, p < .001$) 모두 삶의 만족에 영향을 미쳐 가설 2가 지지되었다. 이러한 결과는 사회적 안녕감이 자기연민과 삶의 만족의 관계를 부분 매개하는 것으로 해석할 수 있다.

<표 3> 자기연민과 삶의 만족의 관계에서 사회적 안녕감의 매개효과

단계	예측변인	결과변인	<i>b</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>
1단계	자기연민	사회적 안녕감	.788	.526	9.016***	.276	81.284***
2단계	자기연민	삶의 만족	.898	.479	7.965***	.230	63.448***
3단계	사회적 안녕감	삶의 만족	.451	.361	5.436***	.324	50.749***
	자기연민	삶의 만족	.974	.289	4.360***		

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

4.2.1.2 자기연민과 삶의 만족의 관계에서 핵심자기평가의 매개효과

자기연민이 삶의 만족에 영향을 미치는 관계에서 핵심자기평가의 매개효과를 검증을 위해 Baron과 Kenny(1986)의 3단계 검증 방법을 실시한 결과를 아래 <표 4>에 제시하였다. 첫 번째 단계에서 자기연민은 핵심자기평가에 유의한 영향을 주어 가설 5가 지지되었다($\beta = .746, p < .001$). 두 번째 단계에서 자기연민은 삶의 만족에 유의한 영향을 주어 가설 1이 지지되었다($\beta = .898, p < .001$). 3 단계에서 핵심자기평가와 자기연

민을 동시에 투입하였을 때, 핵심자기평가($\beta = .324, p < .001$)와 자기연민($\beta = .237, p < .01$) 모두 삶의 만족에 영향을 미쳐 가설 3이 지지되었다. 이러한 결과는 핵심자기평가가 자기연민과 삶의 만족의 관계를 부분 매개하는 것으로 해석할 수 있다.

<표 4> 자기연민과 삶의 만족의 관계에서 핵심자기평가의 매개효과

단계	예측변인	결과변인	<i>b</i>	β	<i>t</i>	R^2	<i>F</i>
1단계	자기연민	핵심자기평가	.974	.746	16.354***	.555	267.462***
2단계	자기연민	삶의 만족	.898	.479	7.965***	.230	63.448***
3단계	핵심자기평가	삶의 만족	.465	.324	3.692***	.276	40.421***
	자기연민	삶의 만족	.445	.237	2.704**		

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

4.2 자기연민과 삶의 만족 간 관계에서 사회적 안녕감과 핵심자기평가의 다중매개효과

자기 연민과 삶의 만족 간의 관계에서 사회적 안녕감과 핵심자기평가의 다중매개효과를 확인하기 위해 사회적 안녕감과 핵심자기평가를 모두 투입하고 Bootstrapping을 실시하였다. Bootstrapping의 표본수는 5000개로 설정하였고, 간접 효과에 대한 신뢰구간을 95%로 설정한 후, 각 경로별 효과 추정치를 산출한 결과를 <표 5>에 제시하였다. 다중매개 효과의 분석결과, 사회적 안녕감과 핵심자기평가를 모두 투입 후, 자기연민이 삶의 만족에 미치는 직접효과는 95% 신뢰구간에 0을 포함하여 유의하지 않았다(추정치 = .242, $p = .125$).

<표 5> 자기연민이 삶의 만족에 미치는 영향에서 사회적 안녕감과 핵심자기평가의 다중매개효과

예측변인	결과변인	회귀계수	표준오차	<i>t</i>	95% 신뢰구간	
					하한 값	상한 값
자기연민	사회적 안녕감	.788	.078	10.088***	.634	.942
자기연민	핵심자기평가	.974	.077	12.603***	.822	1.127
사회적 안녕감	삶의 만족	.404	.105	3.851***	.197	.610
핵심자기평가	삶의 만족	.347	.140	2.478*	.071	.622
자기연민	삶의 만족	.242	.157	1.539	-.068	.552

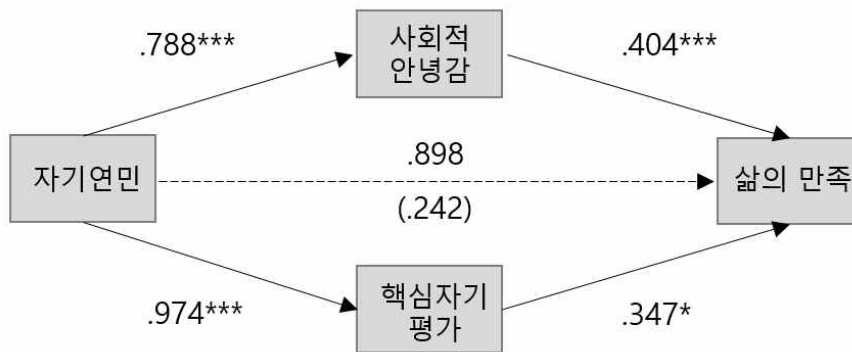
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

마지막으로 Bootstrapping을 통해 확인한 간접효과의 추정치와 신뢰구간은 <표 6>과 같으며 전체 모형의 경로별 추정치는 <그림 2>에 제시하였다. 사회적 안녕감과 핵심자기평가를 모두 투입 후 사회적 안녕감을 포함한 경로 1의 간접효과는 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않았고 Sobel 검정에서도 유의하여 가설 6을 지지하였다($\beta = .170, Z = 3.583, p < .001$). 핵심자기평가를 포함한 경로 2의 간접효과도 신뢰구간에 0을 포함하지 않았고 Sobel 검정에서도 유의하여 가설 7을 지지하였다($\beta = .180, Z = 2.424, p < .05$). 경로 1과 경로 2의 간접효과의 차이는 95% 신뢰구간의 하한 값과 상한 값에 0을 포함하여 유의하지 않았다. 이러한 결과로부터 자기연민은 사회적 안녕감을 매개하여 삶에 대한 만족감을 증가시키기도 하고, 핵심자기평가를 증가시킴으로써 삶의 만족감을 개선시키기도 하며, 이 두 경로 간 효과의 차이는 없다고 해석할 수 있다.

<표 6> Bootstrapping 간접효과와 신뢰구간

Model	회귀계수	표준오차	95% 신뢰구간	
			하한	상한
총 효과	.898	.116	.669	1.127
직접효과	.242	.157	-.068	.552
총 간접효과	.656	.135	.403	.937
간접 효과	경로1	.318	.166	.492
	경로2	.338	.143	.615
간접효과의 차	-.019	.191	-.391	.361

경로1 : 자기연민(X)→사회적 안녕감(M1)→삶의 만족(Y)
 경로2 : 자기연민(X)→핵심자기평가(M2)→삶의 만족(Y)
 간접효과의 차 : 경로 1의 간접효과 - 경로 2의 간접효과



주. 괄호 안의 값은 매개변인을 통제한 상태에서의 회귀계수 값. *p < .05, **p < .01, ***p < .001

<그림 2> 자기연민과 삶의 만족도의 관계에 대한 다중매개모형

V. 결론 및 한계점

본 연구의 목적은 자기연민과 삶의 만족감, 사회적 안녕감과 핵심자기평가의 관계를 밝히는 것이며, 사회적 안녕감과 핵심자기평가가 자기연민과 삶의 만족도 사이의 관계를 매개하는 다중매개모형을 증명하는 것이다. 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 자기연민, 사회적 안녕감, 핵심자기평가는 모두 삶의 만족도를 유의하게 예측하여 가설 1, 2, 3이 검증되었으며 이러한 결과는 선행연구의 결과와 방향성이 일치한다(Neff, 2003a; Yang, et al., 2016; Zessin, et al., 2015; 김완석 등, 2013; 조용래, 2011). 둘째, 자기연민과 사회적 안녕감, 그리고 자기연민과 핵심자기평가의 상관관계를 확인함으로써 가설 4와 가설 5가 검증되었다. 자기연민과 사회적 안녕감의 긍정적 상관관계에 관한 결과는 친사회적 행동(Lindsay & Creswell, 2014), 사회적 연결감(Morley et al., 2016), 사회적 혐오로부터의 회복(Li et al., 2022)이 개선되는 것에 관한 결과와 일치한다. 그리고 자기연민과 핵심자기평가 간의 긍정적 상관관계는 Kong 등(2014)의 마음챙김과 핵심자기평가 간 관계나 임영진(2013)의 마음챙김과 자존감 간의 관계와 일치한다. 셋째, 다중매개모형을 검증한 결과에서 사회적 안녕감과 핵심자기평가는 자기연민과 삶의 만족도의 관계에서 완전매개변인으로 기능하여 가설 6과 가설 7을 지지하였다. 이러한 결과는 자기연민이

삶의 만족도에 미치는 영향을 사회적 안녕감과 핵심자기평가 수준의 증가로 온전히 설명할 수 있음을 보여준다. 즉 자기연민 수준의 증가는 사회적 안녕감과 핵심자기평가 수준의 증가에 영향을 주고, 증가된 사회적 안녕감과 핵심자기평가 수준은 곧 삶의 만족도 수준의 증가로 이어진다는 것을 의미한다.

본 연구의 결과는 심리적 건강이나 삶에 대한 긍정적 평가를 위해서는 자기연민 처치의 개입이 필요함을 보여준다. 특히 사회적 안녕감과 핵심자기평가 수준을 높이기 위한 목적으로 자기연민에 대한 프로그램이나 기법의 적용이 도움이 된다는 것이다. 자기연민의 수준을 높이는 개입은 자기연민의 세부 요인인 마음챙김, 인간경험의 보편성, 자기친절을 높이는 것이고, 이러한 개입은 개인의 내적 평가뿐만 아니라 자신이 속한 사회에 대한 인식을 전반적으로 개선한다. 세부적으로 볼 때 자기연민은 사회적 안녕감의 다섯 가지 요인인 사회적 통합, 사회적 수용, 사회적 기여, 사회적 실현, 사회적 일관성에 대한 인식 수준이 높아지고, 핵심자기평가를 구성하는 자기존중감, 자기효능감, 내적 통제 소재, 정서적 안정성이 개선된다는 것이다. 이러한 결과는 현재 풀타임으로 직장생활을 하는 사람들로 구성된 본 연구의 참여자 특성으로 볼 때 자기연민의 훈련은 직장 내에서 자신과 타인에 대한 긍정적 평가를 촉진시켜 직장생활에서의 전반적 만족도 수준을 개선하는데 효과적일 수 있다는 실무적 의의를 가진다. 또한 본 연구에 포함되지는 않았지만 선행연구들에서 확인되었듯이 자기연민의 훈련은 스트레스(Allen & Leary, 2010)와 사회적 불안(백소영 등, 2018; Werner et al., 2012)과 같은 부적응적 요인을 개선하는 데에도 도움이 되므로 이와 관련된 이직이나 직무탈진의 예방 요인이 될 수 있다. 그리고 자기연민은 핵심자기평가와 사회적 안녕감을 개선하는데 기여하여 직무만족(Judge et al., 1997), 창의적 효능감과 직무몰입(양필석, 최석봉, 2011), 경력계획과 경력성공(이동하, 탁진국, 2008)과 같이 생산성과 관련된 된 요소와 친사회적 행동(Lindsay & Creswell, 2014)이나 사회적 연결감(Morley et al., 2016)과 같은 직장 내 대인관계와 관련된 요소에 긍정적으로 작용할 것으로 예상되며, 이러한 자기연민의 효과는 타인비교에 근거하여 불안한 특성을 보이는 자존감(Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003; 백소영 등, 2018에서 재인용)의 효과와 차별화된다. 뿐만 아니라 본 연구에서 검증된 사회적 안녕감과 핵심자기평가는 김완석 등(2013)의 연구에서 검증된 수용감이나 조용래(2011)의 연구에서 검증된 탈중심화의 효과가 부분매개한 것과 달리 자기연민과 삶의 만족간의 관계를 완전매개하여 자기연민의 효과를 상당 부분 설명하고 있다.

본 연구의 몇 가지 한계점과 향후 연구를 통해 보완해야 할 점들은 다음과 같다. 먼저 자기연민이 핵심자기평가나 사회적 안녕감에 이어 삶의 만족까지 순차적으로 효과를 가진다고 결론을 내리기 위해서는 본 연구와 같이 횡단적 연구보다는 자기연민프로그램의 처치 후 효과를 확인할 수 있는 종단적 연구나 실험 연구가 필요하다. 다만 자기연민 프로그램의 처치 효과를 다룬 선행연구(예, 장경화, 조원경, 2018; 박세란, 이훈진, 2015)에서 자기연민의 인과적 효과가 검증되어 자기연민을 예측변수로 설정하는 것에 대해서는 문제가 없다고 볼 수 있다. 둘째, 본 연구에서는 자기연민이 개인 차원의 평가와 사회적 차원의 평가에 미치는 영향을 확인하려는 의도에서 핵심자기평가를 매개변수로 간주하였으나 핵심자기평가를 개인의 특성으로 간주하는 경우 조절변수로서의 효과를 고려해 볼 수 있다. 그러나 성격의 변산성 연구(Fleeson, 2001)를 볼 때, 특성이라고 할지라도 맥락에 따라 변산성을 가질 수 있다는 사실을 고려한다면 핵심자기평가를 매개변수로 간주할 수도 있을 것이다. 그렇게 함으로써 특성에 대한 구조적 관점과 과정적 관점이 통합된 관점으로 특성을 이해할 수 있다. 이러한 노력은 자기연민과 같은 특성이 어떤 과정을 통해 삶의 만족과 같은 준거변수에 영향을 주는지에 대한 자세한 설명을 제공하여 현장에 적용할 수 있는 프로그램이나 개입 방법을 개발하기 위한 기초적 자료로 활용될 수 있을 것이다.

REFERENCE

김완석, 박도현, 신강현(2015), "자기연민과 타인연민, 마음챙김, 그리고 삶의 질: 대안적 인과모형 비교." *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 605-621.

- 김완석,이성준,유연재(2013), “자기연민과 심리적 안녕감 간의 관계에서 수용의 매개효과 검증.” *한국심리학회지: 건강*, 18(1), 219-238.
- 류정희,이명자(2007), “청소년의 심리적, 사회적 안녕감,” *한국심리학회지: 학교*, 4(1), 55-77.
- 백소영,하현주,권석만(2018), “자기자비가 사회불안에 미치는 영향: 사회불안수용의 매개효과 및 자기자비 처치 효과 탐색,” *한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제*, 4(3), 337-357.
- 양필석,최석봉(2011), “핵심자기평가가 창의적 자기효능감과 직무몰입에 미치는 영향에 관한 연구,” *경영교육연구*, 26(3), 25-47.
- 이동하,탁진국(2008), “주도성과 핵심자기평가가 경력성공에 미치는 영향에 관한 연구: 경력계획을 매개변인으로,” *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 21(1), 83-103.
- 임영진(2013), “마음챙김과 삶의 만족도의 관계: 정서균형과 자존감의 매개효과,” *인간이해*, 34(2), 229-239.
- 임영진,고영건,신희천,조용래(2012), “정신적 웰빙 척도 (MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구,” *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 장경화,조원경(2018), “마음챙김 자기연민 (Mindful Self Compassion) 프로그램이 행복에 미치는 영향,” *문화와 융합*, 40, 185-216.
- 조용래(2011), “자기 자비, 생활 스트레스 및 탈중심화가 심리적 건강에 미치는 효과: 매개중재모형,” *Korean Journal of Clinical Psychology*, 30(3), 767-787.
- 진현정,이기학(2009), “Self-Compassion Scale 한국 번역판의 타당화 연구,” *The Korea Journal of Youth Counseling*, 17(2), 1-20.
- Baron, R. M., and Kenny, D. A.(1986), “The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations,” *Journal of personality and social psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Böhnke, P.(2008), “Does society matter? Life satisfaction in the enlarged Europe,” *Social indicators research*, 87(2), 189-210.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., and Griffin, S.(1985), “The satisfaction with life scale,” *Journal of personality assessment*, 49(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., and Oishi, S.(2002), “Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction,” *Handbook of positive psychology*, 2, 63-73.
- Fleeson, W.(2001), “Toward a structure-and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states,” *Journal of personality and social psychology*, 80(6), 1011.
- Germer, C. & Neff, K. D.(2019), *Mindful Self-Compassion (MSC)*. In I. Itzvan (Ed.) *The handbook of mindfulness-based programs: Every established intervention, from medicine to education* (pp. 357-367). London: Routledge.
- Judge, T. A., Erez, A., Bono, J. E., and Thoresen, C. J.(2003), “The core self-evaluations scale: Development of a measure,” *Personnel psychology*, 56(2), 303-331.
- Judge, T. A., Locke, E. A., Durham, C. C., and Kluger, A. N.(1998). “Dispositional Effects on Job and Life Satisfaction: The Role of Core Evaluations,” *Journal of Applied Psychology*, 83(1), 17-34.
- Judge T. A, Locke E. A and Durham CC.(1997), “The dispositional causes of job satisfaction: A core evaluations approach,” *Research in Organizational Behavior*, 19, 151-188.
- Kabat-Zinn, J.(1990), *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. NY: Hyperion.

- Keyes, C. L. M.(1998), "Social well-being," *Social psychology quarterly*, 121-140.
- Keyes, C. L.(2002), "The mental health continuum: From languishing to flourishing in life," *Journal of health and social behavior*, 207-222.
- Kong, F., Wang, X., and Zhao, J.(2014), "Dispositional mindfulness and life satisfaction: The role of core self-evaluations," *Personality and individual differences*, 56, 165-169.
- Li, Q., Wu, J., and Wu, Q.(2022), "Self-Compassion Buffers the Psychological Distress from Perceived Discrimination Among Socioeconomically Disadvantaged Emerging Adults: A Longitudinal Study," *Mindfulness*, 1-9.
- Lindsay, E. K., and Creswell, J. D.(2014), "Helping the self help others: Self-affirmation increases self-compassion and pro-social behaviors," *Frontiers in Psychology*, 5, 421.
- Neff, K.(2003a), "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and identity*, 2(2), 85-101.
- Neff, K. D.(2003b), "The development and validation of a scale to measure self-compassion," *Self and identity*, 2(3), 223-250.
- Neff, K. D.(2009), "The role of self-compassion in development: A healthier way to relate to oneself," *Human development*, 52(4), 211.
- Neff, K. D.(2011), "Self-compassion, self-esteem, and well-being," *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
- Neff, K. D., and Beretvas, S. N.(2013), "The role of self-compassion in romantic relationships," *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., and Kraft, G.(2016), "Self-compassion and predictors of criminality," *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 25(5), 503-517.
- Pavot, W., & Diener, E.(1993), "Review of the Satisfaction With Life Scale," *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W., & Diener, E.(2008), "The satisfaction with life scale and the emerging construct of life satisfaction," *The journal of positive psychology*, 3(2), 137-152.
- Turner, J. C., and Reynolds, K. J.(2012), *Self-categorization theory*. In P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski, & E. T. Higgins (Eds.), *Handbook of theories of social psychology* (pp. 399-417). Sage Publications Ltd.
- Veenhoven, R.(1991), "Is happiness relative?," *Social indicators research*, 24(1), 1-34.
- Werner, K. H., Jazaieri, H., Goldin, P. R., Ziv, M., Heimberg, R. G., and Gross, J. J.(2011), "Self-compassion and social anxiety disorder," *Anxiety, Stress, and Coping*, 25(5), 543-558.
- Yang, Y., Zhang, M., and Kou, Y.(2016), "Self-compassion and life satisfaction: The mediating role of hope," *Personality and Individual Differences*, 98, 91-95.
- Zessin, U., Dickhäuser, O., and Garbade, S.(2015), "The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis," *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

Self-compassion and Satisfaction of Life Among Full-time Workers : The Multiple Mediating Role of Social Well-being and Core Self-evaluation

Park, Chi-hun¹⁾

Abstract

The purpose of this study is to examine the mediating effect of perception of society and evaluation of oneself in the relationship between self-compassion and life satisfaction. A survey was conducted on 215 full-time workers along with self-compassion scales, life satisfaction scales, social well-being and core self-evaluation. As a result of the study, social well-being and core self-evaluation completely mediated the relationship between self-compassion and life satisfaction, and the difference of indirect effects between social well-being and core self-evaluation was not significant. These results show that the effect of self-compassion improving life satisfaction can be explained through social well-being and core self-evaluation. The implications and limitations of this study for future research were discussed.

Keyword: Self-compassion, Satisfaction of Life, Social Well-being, Core self-evaluation

1) Author, Professor, Division of Liberal Arts & Teacher Training
This paper was supported by Research Funds of Kwangju Women's University in 2021(KWUI21-045)

저 자 소 개

- 박 지 훈(Park, Chi-hun)
 - 광주여자대학교 교양과정부 교수
 - 가톨릭대학교 심리학과에서 박사학위(산업 및 조직심리 전공)를 취득함
 - MSC(Mindful Self-compassion) 국제공인지도자
- <관심분야> : 인사 선발, 인사 평가, 직무스트레스, HRD