

# 한국판 자기-자비척도 타당화 연구 - 교정시설 종사자를 대상으로

김현진<sup>1</sup>, 김민<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>한남대학교 교육대학원 교육상담전공, <sup>2</sup>Human Resource Evaluation

## Validation study of the Korean version of self-compassion scale - focusing on correctional workers

Hyun-Jin Kim<sup>1</sup>, Min Kim<sup>2\*</sup>

<sup>1</sup>Department of Counseling Education, Hannam University Graduate School of Education

<sup>2</sup>Human Resource Evaluation, NC, USA

**요약** 본 연구의 목적은 한국판 자기자비 척도(Korean self-compassion scale)의 신뢰도와 타당도를 검증하기 위해 교정기관 종사자들을 대상으로 수집된 자료와 관련된 척도들 간 관계를 알아보는 것이다. 자기자비척도의 타당화를 위해 312부의 설문지가 최종분석에 포함되었으며, 상관분석, 탐색적-확인적 요인분석을 실시하였다. 관련 척도와 신뢰도를 알아보기 위해 한국인 직무스트레스 척도(Korean occupational stress scale), 우울척도(The center for epidemiological studies depression scale), 소진척도(Maslach burnout inventory scale), 스트레스 지각척도(perceived stress scale), 삶의 만족도 척도(satisfaction with life scale)를 사용하였다. 탐색적 요인분석결과 자기자비척도는 자기친절, 자기비난, 포편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시로 구성된 6요인 모형이 3요인 혹은 2요인 모형보다 더 높은 모형적합도를 보였다. 최종 모형인 6요인 간 서로 유의미한 상관을 보이는 것으로 나타났으며 직무스트레스, 소진, 스트레스 지각, 삶의 만족도 척도들과 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과들은 자기자비척도가 스트레스 상황에 지속적으로 노출되는 위험요인을 낮추고, 치료적 관계를 유지할 수 있는 보호요인을 측정하는 도구임을 시사한다. 연구결과를 기반으로 연구의 함의점과 추후연구를 논의하였다.

**Abstract** This study was conducted to investigate the reliability and validity of the Korean self-compassion scale using data from 312 correctional workers. To validate the self-compassion scale using the collected data, correlational analysis, exploratory and confirmatory factor analysis were applied. To explore relationships between the self-compassion scale and related instruments, five instruments were used (the Korean occupational stress scale, the center for epidemiological studies depression scale, the Maslach burnout inventory scale, perceived stress scale, and the satisfaction with life scale). The results showed that the collected data better fit the 6-factor model than the 3-factor and 2-factor models. There were statistically significant relationships between the self-compassion scale and five other scales. These results suggest that the self-compassion scale is a good instrument to examine risk factors that can remain during continuous stress situations and to explore protective factors that can maintain the therapeutic relationship. The implications of this study and future research directions were also discussed.

**Keywords** : Self-Compassion, Correctional Workers, Validity, CFA, EFA

---

\*Corresponding Author: Min Kim(Human Resource Evaluation, NC, USA.)

email: minismi.mk@gmail.com

Received May 28, 2019

Accepted August 2, 2019

Revised June 24, 2019

Published August 31, 2019

## 1. 서론

### 1.1 연구의 필요성

교정시설에 근무하는 종사자들은 수용자들의 재범율 감소와 교정시설 적응, 출소를 위한 사회재적응을 높이기 위한 상담 등 서비스들을 제공하고 있다. 하지만, 수용자들의 공격적 성향, 범죄자라는 낙인, 알코올/약물 문제와 복합적인 문제들을 다루는 동시에 다양한 업무를 수행한다는 것은 높은 업무과중과 함께 신체적/정신적 스트레스를 경험하게 된다. 교정시설 종사자들이 경험하는 스트레스의 원인은 단순한 업무과중 혹은 신체적인 것이 아닌 근무 도중 누군가로부터 육체적인 피해는 물론 수용자가 행한 행위(예, 살인, 방화, 강도)를 듣고 상상하게 되어 직/간접 피해를 입는 2차 스트레스 장애(secondary traumatic stress, STS)일 수 있다. 이러한 직무관련 직/간접적 스트레스로 인해 교정기관 공무원을 포함한 종사자들은 자신의 일이 위험하고 언제든지 사고 및 상해를 당할 위험성이 있으며, 항상 긴장된 상태로 일을 한다고 언급된다[1].

교정기관 종사자들은 적절한 관계 맺음과 상담기술훈련을 통해 수용자들이 저지른 범죄와 현재 상황을 올바르게 인식하도록 돕는 역할을 한다. 이를 통해 수용자들이 자신의 잘못을 뉘우치게 하여 더 나은 삶을 살 수 있도록 돕는다[2]. 현재 교정시설 종사자들은 교육, 사회복지, 의료, 심리 등 다양한 분야에서 오랜 기간 동안 훈련을 받은 전문가들로서 수용자의 성별, 나이에 상관없이 교정, 보호, 갱생을 위한 훈련 및 서비스를 제공하고 있다. 이러한 훈련과 서비스는 수용자의 수용초기부터 출소 후 사회복지를 포함한 사회재적응을 목표로 한다. 특히, 다양한 전공을 가지고 있는 교정시설 종사자들은 단순범죄에서 성범죄, 마약사범, 살인 등 특수범죄를 포함한 수용자들의 교정, 보호, 갱생을 위한 심리치료를 제공하고 있다. 그리고 심리 상담과 함께 가족관계 재연결과 유지, 직업관련 서비스 참여를 유도하는 등 수용자의 교정시설 적응과 사회복지를 높이기 위한 다양한 역할들을 수행하고 있다[2]. 정영승[3]은 교정시설에 있는 수용자들은 사회로부터 격리되어 지내기 때문에 사회변화에 익숙하지 못하며, 출소 후 사회적응에 힘들기 때문에 출소자의 심리안정과 사회적응을 위한 다양한 훈련의 중요성을 언급하였다. 국내에서 점차 증가하고 있는 범죄율을 볼 때 교정기관 종사자들은 더욱 바빠질 것이고 이들의 역할은 더욱 다양해질 것을 예상할 수 있다[4].

교정기관 종사자들은 수용자의 교정, 보호, 갱생을 목

표로 이들과 전문적 관계를 맺고 필요로 하는 서비스를 제공하기 위해 자신보다 수용자들을 우선적으로 돌보도록 훈련받는다. 수용자들을 보호하고 이들의 교정에 집중함에 따라 교정기관 종사자들은 자신의 몸과 마음에서 보내는 스트레스 신호를 제대로 인식하지 못하고 인식하더라도 자기관리에 소홀하여 소진을 경험할 수 있다[5,6]. 특히, 교정기관과 같이 수용자들로부터 직접적인 신체적 해를 입을 수 있는 장소에서 일하는 전문가들은 높은 스트레스를 경험하고 있기 때문에 이를 적절하게 관리하지 못할 경우 전문성을 해치는 것은 물론 이직으로 이어질 수 있다. 실제로 관련 연구를 보면 교정기관 종사자의 직무스트레스와 직무소진은 직접적인 상관성이 있으며, 교정공무원의 이직률은 0.7%로서 경찰의 평균 이직률 0.3%에 비해 2배 이상 높게 나타나며, 전체 공무원 중에서도 가장 높게 나타난다[7].

교정시설 내에 상담, 교육, 치료 등 다양한 영역에 종사하는 전문가들은 직무관련 스트레스를 낮추고 우울과 소진 등 이직과 이어질 수 있는 노출과 위험성을 낮추기 위해 다양한 교육이나 훈련에 참여하고 있다. 특히, 교정분야도 자신에 대한 너그러움을 가지는 자기자비(self-compassion)가 활발하게 논의되고 있다[5,7]. 2000년대 후반부터 강조된 자기자비는 한없이 사랑하는 마음과 가엾게 여기는 마음을 자신에게 제일 먼저 베풀어야 한다는 것을 의미한다. 이러한 베품이 자신에게 충분한 뒤에야 다른 사람에게 너그러운 자비를 베풀 수 있다는 인과관계를 기반으로 한다. 최초 자신에 대한 긍정적 관점을 높이는 것을 기반으로 발전한 자기자비는 자기칭찬, 마음챙김 등으로 구성된 복합적인 개념으로 발전하여 상담분야는 물론 전문성을 가진 다양한 영역(예, 사회복지, 청소년, 교육)으로 활용성이 높아지고 있다[5].

2003년 Neff에 의해 소개된 자기자비 개념은 전문가가 충분한 자기자비를 가지고 스스로에게 친절하고 대할 때 서비스를 이용하는 당사자에게도 친절하고 지지적인 태도를 보여 안정적인 유대감을 형성할 수 있는 중요한 요인으로 인식된다[8]. 자기자비가 중요한 이유는 교정기관 종사자가 수용자와 상담을 통해 느끼는 부정적인 감정, 스트레스, 상처 등 감정과 생각에 자신이 압도되지 않고 그것을 그대로 받아들여 소화시킬 수 있는 능력이기 때문이다[9]. 자기자비 능력이 높은 전문가는 스트레스 상황을 왜곡하지 않고 있는 그대로 받아들이며, 고통스러운 생각이나 감정을 분리하여 별개로 보지 않고 이러한 상황에 놓여 있는 자신을 온전히 인정하고 누구나 경험할 수 있는 상황으로 인식한 뒤 받아들인다. 결국, 자기자

비는 현재 개인이 경험하는 대인관계 및 심리적 한계와 문제 상황들에 적절하게 대처할 수 있는 적응적 도구로 사용가능하다. 전문가는 자기자비를 통해 스트레스를 소화시키는 것은 물론 자신의 감정과 자신, 현재 상황을 과장되게 인식하지 않고 평안한 마음가짐으로 현재를 보고 문제를 객관적으로 인식할 수 있는 충분한 공간(Enough space)을 가지게 된다[10].

스트레스와 역경으로부터 회복탄력성을 발휘하도록 돕는 자기자비는 자기친절(vs. 자기판단), 보편적 인간성(vs. 고립), 마음챙김(vs. 과잉동일시)과 같이 6요인으로 구분된다[8]. 첫째, 자기친절은 자신을 부정적으로 인식하거나 비난하지 않고 친절한 태도를 기반으로 자신을 받아들이는 것이다. 둘째, 보편적 인간성은 자신이 한 실수나 느끼는 고통, 스트레스를 자신만이 겪는 어려움이 아니라 모든 사람들 사회에서 생활하는 누구나가 경험하는 것으로 인식하여 다른 사람과 심리적인 단절이나 고립을 막는다. 셋째, 마음챙김은 외적 스트레스로 인한 고통스러운 현재 상황에 몰입하지 않고 판단하지 않은 채 상황 그대로를 객관적이고 균형 잡힌 시각으로 바라보고 인식하는 것을 의미한다. 상담사가 스트레스나 불안한 상황을 경험하게 되면 스스로를 방어하기 위한 위협 시스템이 발동하는데 반해, 자기자비 능력이 높은 사람은 이러한 상황경험 시 외부로부터 자신을 보호하려는 자기위안 시스템이 가동된다[11]. 자기자비가 높은 사람의 또 다른 중요한 특징은 다른 사람이나 외부에 의한 평가나 기준에 따라 자신을 보는 것이 아니라 자신의 고유한 정체성이나 철학에 따라 자신을 판단하고 행동한다는 것이다. 이는 진정한 자아존중감으로 표현되기도 하는데, 자신이 어떠한 행동을 하고자 할 때 외부에서 이를 하도록 자극받는 것이 아닌 순전히 자신의 고유한 의지에 따라 행동한다는 것이다. 그리고 이러한 행동을 했을 때 나타나는 결과를 바라보는 시각도 외부의 기준이 아닌 자신의 의도와 동기에 따라 해석한다[12].

자기자비와 관련된 연구들에서 개념을 보다 쉽게 설명하기 위해 스스로 알아차림, 치유, 자기수용 등의 용어를 사용하는 것으로 나타난다[13]. 자기자비가 높은 사람은 보다 낙관적인 삶을 살고, 미래를 보다 긍정적으로 인식 및 예상하여 경험하는 현재 상황을 해결하기 위해 가능한 방안을 마련한다. 즉, 자기자비가 높은 상담자는 자신의 문제는 물론 내담자가 경험하는 문제들을 새로운 시각에서 보고 해결한다[14]. 또한, 자기자비는 직무[13]/대인관계[14]에서 오는 스트레스와 높은 상관성이 있으며, 자기자비가 높은 사람은 그렇지 않은 사람보다 스트레스

수준이 낮은 것으로 나타났다. 자기자비 증진 훈련을 제공한 연구결과를 보면 전문가의 스트레스와 대인관련 문제정도가 통계적으로 유의미하게 감소하였다[15]. 몇몇 연구자들은 우울과 자기자비 간 관계를 분석하였는데, 자기자비 수준이 낮은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 높은 우울을 경험하고, 자신을 긍정적으로 보지 못하며 현실을 비판적으로 본다[16]. 특히, 우울은 소진, 신체적 무력감, 식욕부진과 같은 신체적-정신적 증상과 관련이 있으며, 자기자비가 낮은 사람은 그렇지 않은 사람에 비해 높은 소진을 경험한다[17]. 이외에도 자기자비는 삶의 만족, 마음챙김, 유대감, 개인의 성장, 행복, 심리적 안녕감과 정적인 관계가 있는 것으로 나타났다[18].

이상과 같이 자기자비는 스트레스, 우울, 소진 등과 같이 정신적 건강은 물론 신체적 무력감, 식욕부진 등과 같은 신체적 건강을 증진시킨다는 연구결과를 보이기 때문에 전문가들의 자기자비 능력 배양과 향상에 대한 관심이 지속적으로 증가하고 있다. 자기자비관련 문헌 114편(2003년~2016년 6월 까지 발표된 국내외 석/박사학위 논문, 학술지 논문, 학술대회 자료)을 메타분석한 연구결과를 보면 자기자비라는 개념에 대한 이해와 탐색이 심리학에만 국한되어 논의되고 있는 것으로 나타났다. 특히, 대부분이 심리학에서 이루어진 연구이며, 사회복지학이나 심리치료분야에서 자기자비에 대한 연구는 10% 정도이며 교정기관에 대한 연구는 존재하지 않는다[19].

현재 국내에서 사용되고 있는 자기자비 척도에 대한 연구들을 보아도 대부분이 심리학을 중심으로 나타나고 있다[20]. 또한, 자기척도 척도의 타당도와 신뢰도 관련 연구들을 보면 원래 도구와 같이 6요인으로 구성하거나 각기 대비되는 요인들을 묶어 3요인[20,21]으로 구성하였다. 그리고 요약버전 개발에 대한 몇가지 논의가 존재한다[22,23]. 국내에서 시행된 타당도 연구에 초점을 둘 경우, 6요인과 3요인에 대한 논의만 존재하고 긍정-부정 정서를 묶은 2요인에 대한 연구는 존재하지 않는다.

## 1.2 연구의 목적

본 연구의 목적은 교정기관 종사자들을 중심으로 자기자비 척도의 활용가능성과 타당화를 알아보는 것이며, 구체적인 목적은 다음과 같다. 첫째, 한국판 자기자비척도의 요인구조를 교정기관 종사자를 대상으로 알아본다. 둘째, 자기자비와 관련 있는 직무스트레스, 우울, 소진, 스트레스 지각, 삶의 만족도와 같은 정신건강관련 척도와 관계분석을 통해 자기자비 개념의 교정기관 내 활용도를 살펴보고자 한다. 이러한 연구를 통해 일반사회 환경과

다른 교정이라는 특수한 환경 내에서 자기자비 인식과 함께 개념 확대를 위한 노력을 할 수 있을 것이다.

## 2. 연구방법

### 2.1 도구 설명

본 연구는 회복탄력성을 높여주는 자기자비 척도를 교정기관 종사자들을 중심으로 실시한 결과를 분석하여 한국판 자기자비척도의 타당성을 높이는 연구이다.

### 2.2 연구 대상 및 절차

본 연구는 교정기관에 근무하는 전문가들을 대상으로 자기자비 척도의 타당화를 위해 관련된 척도(직무스트레스, 우울, 소진, 스트레스 지각, 삶의 만족도)를 조사하였다. 전문가들의 의견을 수집하기 위해 우편방식을 이용하였으며, 수거된 343부 중 소진척도에 충실하게 응답하지 않은 10부, 관련척도에 충실하게 응답하지 않은 21부를 제외한 312부를 최종 분석에 포함하였다.

### 2.3 연구 도구

본 연구는 자기자비와 관련된 요인들을 측정하기 위해 직무스트레스 척도, 우울척도, 소진척도, 스트레스 지각 척도, 삶의 만족도 척도를 사용하였다.

#### 2.3.1 자기자비 척도

자기자비를 측정하기 위해 한국판 자기자비척도를 사용하였다[20]. 척도는 자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시, 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[20]의 연구에서 문항내적일치도는 .78, .80, .74, .81, .79, .79로 나타났으며, 척도 전체는 .90으로 나타났다. 본 연구에서는 .79, .77, .71, .78, .82, .74로 나타났으며, 척도 전체는 .90으로 나타났다.

#### 2.3.2 직무스트레스 척도

직무스트레스 정도를 측정하기 위해 한국인 직무스트레스 척도를 사용하였다[24]. 이 척도는 물리환경, 직무요구, 직무자율, 관계갈등, 직무불안정, 조직체계, 보상부적절, 직장문화의 8개 영역, 총 43개 문항으로 구성되어

있다. 각 문항은 4점 척도(전혀 그렇지 않다-매우 그렇다)이며, 총점이 높을수록 직무(업무)관련 스트레스 수준이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 문항내적일치도는 .90으로 나타났다.

#### 2.3.3 우울 척도

우울을 측정하기 위해 Epidemiological Studies 우울척도를 사용하였다[25]. 우울 정서, 긍정적 정서, 신체적 저하, 대인관계를 포함하는 8개 영역, 총 20개 문항으로 구성된다. 각 문항은 5점 척도(전혀 그렇지 않다-매우 그렇다)를 사용하며, 총점이 높을수록 우울정도가 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 문항내적일치도는 .93으로 나타났다.

#### 2.3.4 소진 척도

소진은 유성경과 박성호가 번안한 Baslach 소진척도를 사용하였다[26]. 정서적 고갈 9문항, 비인간화 5문항, 개인적 성취감 8문항 등 총 22문항, 3개 요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 7점 리커트 척도(전혀없음-매일)를 사용하며, 총점의 범위는 0점-132점이며, 점수가 높을수록 소진이 더 많이 되어있음을 의미한다. 본 연구에서 문항내적일치도는 .90으로 나타났다.

#### 2.3.5 스트레스 지각 척도

연구참여자가 지각하는 스트레스 정도를 측정하기 위해 스트레스 지각 척도를 사용하였다[27]. 총 10개 문항으로 구성되며, 5점 척도(전혀 없었다-매우 자주 있었다)를 사용한다. 총점이 높을수록 지각된 스트레스 정도가 심한 것을 의미한다. 본 연구에서 문항내적일치도는 .85로 나타났다.

#### 2.3.6 삶의 만족도

연구참여자의 삶의 만족도를 측정하기 위해 삶의 만족도를 사용하였다[28]. 총 5개 문항으로 구성되며, 각 문항은 7점 척도(전혀 아니다-매우 그렇다)를 사용한다. 총점이 높을수록 삶의 만족이 높은 것을 의미한다. 본 연구에서 문항내적일치도는 .90으로 나타났다.

## 2.4 확인적 요인분석을 위한 모형개발

수집된 자기자비척도의 확인적 요인분석을 위해 이전 연구들을 기반으로 3가지 모형을 개발하였다. 첫번째 모형은 Neff가 제안한 6가지 요인구조를 가정, 두 번째 모

형은 자기자비척도가 가지고 있는 3가지 요인(자기친절+ 자기비난, 보편적 인간성+고립, 마음챙김+과잉동일시)을 가정, 세 번째 모형은 문헌연구에 따라 2가지 요인구조로 구분하여 긍정(자기친절+보편적 인간성+마음챙김)과 부정(자기비난+고립+과잉동일시)으로 가정하였다(Fig. 1).

### 2.5 자료분석 방법

본 연구를 위해 최종분석에 포함된 312부의 자료는 SPSS 22.0과 AMOS 21 프로그램을 이용하여 기술통계, 모형개발 및 적합도 검증을 실시하였다. 자료 분석 방법은 다음과 같다. 자기자비척도 내 요인들 간 차이를 알아보기 위해 빈도분석을 포함한 기술통계 분석을 실시하였다. 자기자비척도 요인들과 관련된 척도들 간 관계를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다. 자기자비 척도의 요인탐색을 위해 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 개발된 모형검증을 위해 확인적 요인분석을 이용하였다. 수집된 자료가 개발된 모형에 맞는지 적합도를 판단하기 위해  $\chi^2$ ,  $\chi^2/df$  (3이하, 적합도 좋음), NFI(.90이상, 적합도 좋음), CFI(.90이상, 적합도 좋음), TLI(.90이상, 적합도 좋음), RMSEA(.08미만, 적합도 좋음)를 확인하였다.

분석실시 전, 연구모형에 영향을 줄 수 있는 변수들의 정규성을 검토하기 위해 왜도분석을 실시한 결과 -.767~.165로 나타났으며, 첨도분석 결과는 -.690~.263로 나타나 변수들의 정규분포 가정(절대값 2이하)을 충족하는 것으로 간주하였다. 측정모형을 검증하기 전 다중공선성 분석을 실시하였으며, 그 결과 VIF지수가 1.447~2.540으로

나타나 다중공선성에 문제가 없는 것(10이하)으로 판단하였다.

## 3. 결과

### 3.1 설문참여자의 일반적 특성

설문참여자 312명 중 남성 218명(69.9%), 여성 94명(30.1%)으로 남성이 높게 나타났다. 연령은 30대 109명(34.9%)로 가장 높았으며, 건강상태는 보통 180명(57.7%), 결혼유무는 기혼 222명(71.2%), 교육수준은 학사 이상 283명(90.7%), 직업만족도는 보통 192명(61.5%)이 높게 나타났다(Table 1).

Table 1. General characteristics of survey participants

| Characteristics   | Categories            | n(%)      |
|-------------------|-----------------------|-----------|
| Gender            | Female                | 218(69.9) |
|                   | Male                  | 94(30.1)  |
| Age               | 20's                  | 32(10.3)  |
|                   | 30's                  | 109(34.9) |
|                   | 40's                  | 79(25.3)  |
|                   | 50's                  | 57(18.3)  |
|                   | 60's                  | 35(11.2)  |
| Health status     | Bad                   | 29(9.3)   |
|                   | Normal                | 180(57.7) |
| Marital status    | Good                  | 105(33.0) |
|                   | Not married           | 90(28.8)  |
| Educational level | Married               | 222(71.2) |
|                   | High school graduated | 29(9.3)   |
| job satisfaction  | Bachelor degree       | 221(70.9) |
|                   | Above bachelor degree | 62(19.9)  |
| job satisfaction  | Low                   | 22(7.1)   |
|                   | Medium                | 192(61.5) |
|                   | High                  | 98(31.4)  |

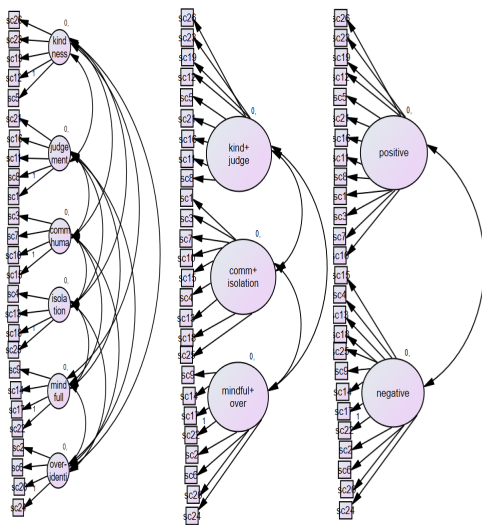


Fig. 1. Three path models

### 3.2 자기자비 척도의 신뢰도 및 수렴타당도

자기친절, 자기비난, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉동일시요인에 대한 문항내적일치도는 .79, .77, .71, .78, .82, .74이며, 척도 전체는 .90으로 나타나 Neff의 연구결과 .92와 유사하다. 신뢰도를 낮추는 문항을 찾기 위해 문항제거시 전체척도의 신뢰도 변화를 알아보았지만, 신뢰도를 크게 높이는 문항은 없었다. 6개 요인의 상관분석을 실시한 결과 대부분의 요인들 간 유의미한 상관관계가 있는 것으로 나타났지만, 자기비난-보편적 인간성, 보편적 인간성-과잉동일시 요인 간 상관관계가 나타나지 않았다.

Table 2. Correlations between factors (N=312)

|      | (1)    | (2)    | (3)    | (4)    | (5)    | (6)   |
|------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|
| (1)  | 1      |        |        |        |        |       |
| (2)  | .356** | 1      |        |        |        |       |
| (3)  | .552** | .039   | 1      |        |        |       |
| (4)  | .308** | .704** | .172** | 1      |        |       |
| (5)  | .719** | .238** | .583** | .300** | 1      |       |
| (6)  | .338** | .743** | .074   | .667** | .270** | 1     |
| M    | 15.05  | 18.29  | 12.33  | 15.14  | 13.23  | 14.08 |
| SD   | 3.78   | 3.68   | 2.86   | 3.13   | 3.22   | 3.05  |
|      | (7)    | (8)    | (9)    |        |        |       |
| (7)  | 1      |        |        |        |        |       |
| (8)  | .613** | 1      |        |        |        |       |
| (9)  | .770** | .672** | 1      |        |        |       |
| M    | 33.18  | 27.47  | 27.32  |        |        |       |
| SD   | 6.33   | 4.59   | 5.00   |        |        |       |
|      | (10)   | (11)   |        |        |        |       |
| (10) | 1      |        |        |        |        |       |
| (11) | .312** | 1      |        |        |        |       |
| M    | 40.61  | 47.52  |        |        |        |       |
| SD   | 8.55   | 8.85   |        |        |        |       |

Note. (1)Self-kindness, (2)Self-judgement, (3)Common-humanity, (4)Isolation, (5)Mindfulness, (6)Over-identification, (7)Self-kindness+Self-judgement, (8)Common-humanity+Isolation, (9)Mindfulness+Over-identification, (10)Self-kindness+Common-humanity+Mindfulness, (11)Self-judgement+Isolation+Over-identification, \*\* $p < .01$

### 3.3 탐색적 요인분석 결과

자기자비를 구성하고 있는 26개 문항에 대하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 주성분분석법(principal component)을 요인으로 추출하였고, 요인행렬의 열을 단순화시키기 위해 베리맥스 회전(Varimax rotation)을 이용하였다. 본 연구에서도 최초 6가지 요인으로 제안한 Neff의 원칙도와 국내 대학생을 대상으로 한 연구결과[26]와 동일하게 6요인으로 나타났다. 분절결과 모든 요인이 eigenvalue 1이상, 설명 변량 62.9%이며, 각 요인에 포함된 문항들이 원칙도와 모두 일치하였다. 3요인으로 강제추출한 결과 설명변량 50%로 나타났으며, 각 요인에 포함된 문항들이 원칙도와 대부분 일치하였지만, 4개 문항이 원래 요인에 할당되지 않았다. 2요인으로 강제추출한 결과 설명변량 45%로 나타나 각 요인에 포함된 문항들이 원칙도와 모두 일치하였다. Table 3에 6요인 구조, 요인부하량이 제시되어 있다.

### 3.4 확인적 요인분석 결과

수집된 자료가 자기자비 척도에 적합한지를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 개발된 3가지 모형 모두를 적용하였으며, 수집된 자료에 가장 적합한 모형을

Table 3. Items and factor loading of the 6-factor (N=312)

| Factors             | Item number | Factor loading |
|---------------------|-------------|----------------|
| Self-kindness       | 5           | .617           |
|                     | 12          | .701           |
|                     | 19          | .685           |
|                     | 23          | .638           |
|                     | 26          | .583           |
| Self-judgement      | 1           | .549           |
|                     | 8           | .548           |
|                     | 11          | .625           |
|                     | 16          | .575           |
| Common-humanity     | 21          | .605           |
|                     | 3           | .651           |
|                     | 7           | .717           |
|                     | 10          | .560           |
|                     | 15          | .677           |
| Isolation           | 4           | .747           |
|                     | 13          | .705           |
|                     | 18          | .667           |
|                     | 25          | .572           |
| Mindfulness         | 9           | .696           |
|                     | 14          | .815           |
|                     | 17          | .802           |
|                     | 22          | .700           |
| Over-identification | 2           | .667           |
|                     | 6           | .568           |
|                     | 20          | .767           |
|                     | 24          | .680           |

찾기 위해 대안모형들도 함께 검토하였다. 개발된 3가지 모형들과 수정모형의 적합도 지수는 Table 4에 제시되어 있다. 모형들의  $\chi^2$ 는 각각되었으며, 원칙도와 동일하게 6요인으로 가정한 모형 1의 적합도 지수는 CFI, TLI를 제외하고 적합하게 나타났다. 3요인으로 가정한 모형 2의 적합도는 대부분 좋지 않게 나타났다. 마지막으로 2요인으로 가정한 모형 3의 적합도 지수는 CFI, TLI, RMSEA를 제외하고 적합하게 나타났다. 이를 기반으로 수정지수와 해석가능성을 고려하여 6요인으로 구분된 모형을 수정하였다. 수정지수를 기반으로 같은 요인 내에 있는 오차항 간 4개의 상관을 허용하였다(7번-10번, 13번-18번, 2번-6번, 20번-24번). 그리고 마음챙김과 22번 오차항간 상관을 허용하였다. 과잉동일시에 해당되는 오차항 24번(나는 고통스러운 일이 생기면, 그 일을 크게 부풀려서 생각하는 경향이 있다)과 고립에 해당되는 오차항 25번(나는 중요한 어떤 일에서 실패하면, 나 혼자만 실패한 기분이 든다)의 상관을 허용한 결과 수정된 모형은 수집된 자료에 적합한 것으로 나타났다( $\chi^2/df=1.996$ , CFI=.919, TLI=.905, RMSEA=.057).

Table 4. Fit index of the proposed models (N=312)

| Model       | 6-factor Model 1    | 3-factor Model 2    | 2-factor Model 3    | Revised 6-factor Model            |
|-------------|---------------------|---------------------|---------------------|-----------------------------------|
| $\chi^2$    | 698.447             | 1821.187            | 860.618             | <b>554.829</b>                    |
| df          | 284                 | 296                 | 298                 | <b>278</b>                        |
| $\chi^2/df$ | 2.459               | 6.153               | 2.888               | <b>1.996</b>                      |
| CFI         | .878                | .552                | .835                | <b>.919</b>                       |
| TLI         | .861                | .556                | .820                | <b>.905</b>                       |
| RMSEA       | .069<br>(0.62-.075) | .129<br>(.123-.134) | .078<br>(.072-.084) | <b>.057</b><br><b>(.050-.063)</b> |

### 3.5 자비자비 및 관련 척도 간 타당도분석

최종 확인된 6요인 모델과 5개 척도들 간 상관분석을 실시한 결과, 모든 요인들과 척도들이 통계적으로 유의미한 상관이 있는 것으로 나타났다. 가장 높은 상관은 고립 요인과 소진척도( $r=-.514, p<.01$ )로 나타났다. 각각의 요인에 대한 상관을 보면, 자기친절은 삶의 만족도와 상관( $r=.411, p<.01$ ), 자기비난은 소진과 상관( $r=.469, p<.01$ ), 보편적 인간성은 소진/삶의 만족도와 상관( $r=.271, p<.01$ ), 고립은 소진과 상관( $r=.514, p<.01$ ), 마음챙김은 소진과 상관( $r=-.419, p<.01$ ), 과잉동일시는 소진과 상관( $r=-.475, p<.01$ )이 있는 것으로 나타났다.

Table 5. Convergent Validity of Self-compassion Scale

|     | Job Stress | Depression | Burn-out | Perceived Stress | Life Satisfaction |
|-----|------------|------------|----------|------------------|-------------------|
| (1) | -.205**    | -.265**    | -.398**  | -.327**          | .411**            |
| (2) | -.182**    | -.444**    | -.469**  | -.364**          | .243**            |
| (3) | -.149**    | -.167**    | -.271**  | -.210**          | .271**            |
| (4) | -.233**    | -.505**    | -.514**  | -.416**          | .300**            |
| (5) | -.213**    | -.270**    | -.419**  | -.307**          | .365**            |
| (6) | -.197**    | -.438**    | -.475**  | -.419**          | .250**            |

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

## 4. 논의

본 연구는 한국판 자기자비척도와 관련된 문헌연구를 기반으로 재타당화를 위해 상관분석, 탐색적-확인적 요인분석을 통해 신뢰도와 타당도를 살펴보았다. 이후 개발된 3가지 모형을 설정하여 각 모형들을 평가하여 수정모형을 개발하였다. 분석결과 6요인-3요인-2요인으로 개발된 모형 중 본 연구에서 교정기관 종사자들로부터 수집된 자료를 설명하는데 가장 적합한 모형은 6요인 모형으로 나타났다. 이러한 결과는 최초 6가지 요인으로 제안

한 미국판 원칙도와 국내 대학생을 대상으로 한 연구결과[26]와 일치함을 의미하며, 상관관계와 모형적합도가 다른 모형들에 비해 높아 6요인 모형이 국내 일반화를 통해 사용될 수 있음을 의미한다. 또한, 자기자비의 6요인 구조는 교정기관 종사자 집단에도 비슷한 양상의 타당도를 보였다. 본 연구가 시도한 2요인(긍정, 부정) 탐색적, 확인적 요인분석은 6요인으로 복잡하게 개발된 척도를 단순하게 구분했다는 시도에서 긍정적으로 볼 수 있으나, 이에 대한 통계적 뒷받침이 제한적으로 나타났다. 추후 연구를 통해 2요인에 대한 추구분석이 필요한 것으로 사료된다.

최초 6요인, 3요인, 2요인 간 상관을 살펴본 결과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 6요인의 경우 자기비난-보편적 인간성, 보편적 인간성-과잉동일시를 제외하고 모든 요인들이 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 다른 연구들[18,20,21]보다 더 많은 요인들 간 상관관계가 있음을 의미하는데, 교정기관 종사자들이 가진 자기자비 요인들은 이들의 업무수행과 더욱 밀접한 관련이 있음을 내포한다. 하지만, 보다 명확한 관계를 탐색하기 위하여 추가적인 연구가 필요하다.

6요인 자기자비 척도와 다른 척도들 간 상관관계를 보면 직무스트레스와 지각된 스트레스와 모두 통계적으로 유의미한 정적 혹은 부적상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 높은 수준의 직무스트레스를 경험하는 교정기관 종사자는 자기보호를 위해 필요한 돌봄과 부드러움으로 자신을 대하거나 결점과 부족함에 관대하게 대하는 자기친절이 낮아지며( $r=-.205, p<.01$ ), 세상과 단절되고 동떨어진 기분이 들거나 교정시설에 있는 사람들과 같이 실패한 기분이 드는 고립이 높아지는 것( $r=-.233, p<.01$ )으로 해석할 수 있다. 스트레스를 높게 자주 인식하는 교정기관 종사자는 자신의 결점과 부족한 부분을 비난하거나 자신을 냉담하게 대하는 자기비난이 높아진다( $r=-.364, p<.01$ ). 결국 실패를 통해 자신의 업무수행능력이 부족하다는 느낌에 사로잡히거나 스트레스 상황을 부풀려서 생각하는 경향으로 과잉동일시가 높아지는 것( $r=-.419, p<.01$ )으로 해석할 수 있다.

이러한 결과는 전문가의 자기자비 능력은 스트레스 인식 및 대처방법과 밀접하게 관련됨을 의미한다. 스트레스 상황에 직면할 때 이를 인식한 뒤 신체적-정신적으로 반응하는 것이 스트레스 인식과 반응으로 볼 수 있다. 직무스트레스와 스트레스 인식이 자기자비와 부적상관을 보인 것은 자기자비가 높은 전문가는 현재 경험하는 스트레스를 자신에게 빚대어 스트레스가 자신에 의해 발생하

였다고 비난하지 않고(자기비난), 객관적으로 인식하여 정서적 고통을 막는데 영향을 끼치는 것으로 생각할 수 있다. 즉, 자기자비는 스트레스를 어떠한 방식을 통해 표현하고 처리하는 경향과 관련이 있다[20].

자기자비 척도와 우울과 소진 사이의 관계를 살펴본 결과 모두 통계적으로 유의미한 부적상관을 보이는 것으로 나타나 이전 연구결과[9,29]와 동일하다. 높은 우울을 경험하는 교정기관 종사자는 자신보다 다른 사람들이 더 행복하다고 생각하거나 마음 편하게 지낸다고 생각하는 고립이 높아지고( $r=-.505, p<.01$ ), 잘못된 일을 강박적으로 떠올려 집착하거나 부정적 감정에 휩싸이는 과잉동일시( $r=-.438, p<.01$ )가 높아진다. 이와 더불어 모든 에너지를 소진하여 업무에 관심이 없거나 올바른 교정기관 종사자-수용자 관계를 맺을 수 없는 소진을 경험하는 전문가는 자신의 우울과 같이 고립( $r=-.514, p<.01$ )과 과잉동일시( $r=-.475, p<.01$ ) 정도가 높아짐을 알 수 있다.

이러한 결과는 전문가의 자기자비 능력은 우울과 소진을 낮추는 조절전략과 밀접한 관련이 있는 것을 의미한다. 특히, 전국의 상담센터에서 근무하는 전문가들을 대상으로 자기자비의 영향을 알아본 연구[9]에서 자기자비는 전문가의 공감능력, 자아효능감, 소진을 예측하는 것은 물론 자기자비가 변수들 간 조절변인으로 작용하는 것으로 나타났다. 이는 자기자비가 전문가의 업무수행 능력을 예측하는 것은 물론 업무능력을 높여 외부자극으로부터 자신을 보호하고 전문성을 유지할 수 있도록 도와주는 보호요인으로 작용하여 소진을 줄인 것으로 볼 수 있다. 그리고 자기자비는 자기비판, 우울, 지각된 스트레스 관계 내에서 조절효과가 있는 것으로 나타났다[29]. 자기비판이 높은 사람은 실패 자극에 집중하여 지각된 스트레스가 높고 이로 인해 우울에 취약하지만, 자기자비 훈련이 제공할 경우 자기비판이 낮아져 결국 우울이 낮아진다. 자신을 비판하지 않고 있는 그대로 받아들이는 자기자비 훈련을 통해 전문가가 우울상황에 지속적으로 노출되는 위험요인을 낮추는 것으로 예측할 수 있다.

마지막으로 본 연구는 자기자비척도와 삶의 만족도는 통계적으로 유의미한 정적상관이 있는 이전 연구결과와 동일하게 나타났다[19]. 114편의 논문들을 메타분석한 결과에 따르면 자기자비는 삶의 만족(인지적 안녕감)과 같은 심리적 적응관련 변인과 정적인 관계를 보이는 것으로 나타났지만, 적응관련 변인들(긍정정서, 심리적 안녕감)과 비교하였을 때, 효과크기가 상대적으로 낮게 나타났다. 이는 삶의 만족도 변인이 관련된 변인들에 비해 인과관계 상에서 가장 마지막에 있기 때문으로 생각할

수 있다. 즉, 삶의 만족과 자기자비를 비교한 연구들이 2가지 변수를 직접적으로 비교하기보다 조절-매개효과를 알아보았기 때문에 효과크기가 낮은 것으로 생각할 수 있다[30].

메타분석 연구결과[30]에서 나타나듯이 자기자비는 전문가로서 역량을 높이고 올바른 관계를 맺고 유지하는데 중요한 요인이다. 그렇기 때문에 연구자들은 자기자비를 배양시키기 위한 전략으로 명상기법을 기반으로 마음챙김이나 자비심 향상 훈련프로그램을 개발하고 있다[31,32]. 훈련을 통해 자신이 가지고 있던 잘못된 부정적인 사고방식을 벗어나 보다 고차원적인 인지능력을 기를 수 있도록 도와주는 것이 목적이다. 흔히 자기자비 능력이 낮은 사람들은 자신이 한 실패나 실수에 대해 집착하거나 현재 자신의 기분과 연관 지어 생각한다. 이러한 사고과정은 현재 상황이나 자신의 처지를 더욱 부정적으로 만들어 실패를 과장되게 생각하고 잠재적 실패까지 연계된다. 결국 낮은 자기자비 수준이 실패한 사건, 현재 상황과 매개하여 자아존중감을 낮추거나 삶의 만족감과 안녕감을 낮추게 된다. 하지만, 자기자비 훈련은 자신이 가지고 있는 사고흐름을 변화시켜 현재 경험하고 있는 상황에 즉각적으로 반응하지 않게 한 뒤 한걸음 물러서 사건을 봄으로써 충분한 여유공간(enough space)을 갖게 하여 부정적인 자기태도를 변화할 수 있도록 도와준다. 그리고 자신이 경험한 부정적인 정서경험보다 긍정적인 정서경험을 강화하여 스트레스에 대한 저항력을 기르는 것과 함께 부정 정서경험을 완화하도록 도와준다[10].

비록 자기자비에 대한 개념이 명확하게 나타난 2003년 이후로부터 이에 대한 관심이 학문적으로나 임상적으로 점차 높아지고 있지만, 현재까지 자기자비를 높일 수 있는 훈련 및 치료 프로그램은 제한되고, 연구분야도 주로 심리학을 중심으로 나타나고 있다. 이는 교육, 아동-청소년, 교정, 사회복지 등에 자기자비에 대한 개념을 찾아보기 힘들다는 것을 의미한다[33]. 특히, 교정시설과 같이 높은 신체적-정신적 스트레스를 경험하는 감정 종사자들의 스트레스, 우울, 소진을 낮추기 위한 교육프로그램 개발에 있어서 본 척도가 활발하게 사용되어야 할 것이다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 교정기관 종사자를 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 다른 환경이나 분야에 있는 전문가들에게 일반화시키는데 한계가 있다. 둘째, 본 연구에서 분석된 인원은 300명 정도지만 보다 다양한 환경과 기간을 분류하여 수집된 자료를 분석하여 다양한 요인, 특히 2요인으로 구분된 척도의 타당화 연구



가 이루어져야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서 시행되지 않았지만 현재 개발된 단축형 자기자비 척도를 실시하여 원척도와 비교하는 연구가 이루어져야 할 것이다.

## 5. 결론

본 연구에서는 한국판 자기자비척도의 타당화를 검증하기 위해 교정기관 전문가들로부터 수집된 자기자비척도를 상관관계분석, 탐색적-확인적 요인분석을 통해 최종 6요인으로 구성된 수정모형을 제시하였다. 이와 함께 자기자비와 관련된 척도들과 최종 6요인과 상관분석을 통해 개발된 자기자비 척도가 교정기관 종사자들이 가지고 있는 심리적 특성을 적절하게 측정할 수 있음을 보여주었다.

## References

- [1] Y. J. Kim, Moderating effect of social support on the relations between correctional officers's job stress and job satisfaction, development and validation of Job Stress Scale for correctional officers. Unpublished master dissertation, Hanyang Cyber University, 2014.
- [2] D. H. Lee, S. E. Kang, S. H. Jee, "Qualitative study on correctional institution counselors' perception of ex-offender's experience regarding reintegration into family," *Korean Journal of Culture and Social Issues*, Vol.22, No.4, pp.595-622, 2016.  
doi: <https://doi.org/10.20406/kjcs.2016.11.22.4.595>
- [3] Y. S. Jung, "Study on prevention of recidivism of prisoners: Focusing on the social rehabilitation system", Unpublished master dissertation, Korea University, February, 2009.
- [4] D. H. Lee, E. J. Jo, S. J. Yang, H. N. Yang, "Study on social readjustment experience of ex-offenders based on perceptions of correctional professionals and correctional counselors", *Journal of Korea Contents Association*, Vol.17, No.7, pp.303-319, 2017.  
doi: <https://doi.org/10.5392/JKCA.2017.17.07.303>
- [5] M. J. Yang, S. Y. Jo, S. Y. Lee, "Difference in youth counselors' burnout according to personal and job environment characteristics". *The Korea Journal of Youth Counseling*, Vol.20, No.1, pp.17-35, 2012.  
doi: <https://doi.org/10.35151/kyci.2012.20.1.002>
- [6] Y. H. Kim, S. H. Kang, "An exploration study of entrepreneurial experiences and ensuing burnouts: Focus-group interviews among professional counselors", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.26, No.1, pp.1-26, February, 2014.
- [7] S. Y. Whang, W. I. Kim, "The mediating effect of emotional competence in the relationship between job stress and job-burnout of correctional officers". *Korean Journal of Military Counseling*, Vol.6, No.1, pp.16-30, 2017.
- [8] K. D. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity*, Vol.2, pp.85-101, 2013.
- [9] J. R. Joeng, C. W. Yim, S. A. Choi, Y. J. Lee, E. Y. Kim, "The effects of counselors' self-compassion on empathy, self-efficacy and burnout with the moderating effects of age and counseling experience", *Korea Journal of Counseling*, Vol.18, No.2, pp.61-80, 2016.
- [10] K. D. Neff, K. L. Kirkpatrick, S. S. Rude, "Self-compassion and adaptive psychological functioning", *Journal of Research in Personality*, Vol.41, pp.139-154, 2007.  
doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- [11] P. Gilbert, Compassion and cruelty: a biopsychosocial approach. In P. Gilbert(Eds.), *Compassion: conceptualizations, research and use in psychotherapy*. p.9-74, London: Routledge, 2005.
- [12] E. L. Deci, R. M. Ryan, *A motivational approach to self: integration in personality: contemporary theory and research*(2nd ed), pp.313-347. Chicago, IL: Nelson-Hall, 1991.
- [13] Y. H. Yu, S. H. Lee, Y. R. Jo, "The relationships between self-compassion, life stress, social support, and psychological symptoms," *Cognitive Behavior Therapy in Korea*, Vol.10, No.2, pp.43-59, 2010.
- [14] M. R. Leary, E. B. Tate, C. E. Adams, B. A. 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: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.92.5.887>
- [15] W. K. Lee, H. H. Bang, "The relationship among stress of adult women, mindfulness, self-compassion, psychological well-being and psychological symptoms", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.21, No.4, pp.127-146, 2008.
- [16] M. S. Yoon, N. H. Kim, "The moderating effect of client violence on the relationship between emotional labor and depression among social workers," *Korean Journal of Human Resources Development*, Vol.19, No.4, pp.187-221, 2016.  
doi: <https://doi.org/10.24991/KJHRD.2016.12.19.4.187>
- [17] J. M. Kim, Y. S. Lim, "The influence of negative emotional contagion, job circumstances, and compassion fatigue on burn-out amongst public institution youth counselors", *Korean Journal of Youth Studies*, Vol.29, No.2, pp.155-183, 2018.  
doi: <https://doi.org/10.14816/sky.2018.29.2.155>
- [18] K. D. Neff, "The Development and validation of a scale to measure self-compassion," *Self and Identity*,

- Vol.2, No.3, pp.223-250, 2003.  
doi: <https://doi.org/10.1080/15298860390209035>
- [19] S. B. Kim, Y. J. Chong, Y. S. Chong, "Meta-analytic review on the relationship between self-compassion and psychological health of Korean", *Korean Journal of Psychology: General*, Vol.36, No.3, pp.325-358, September, 2017.
- [20] 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/kihp.2008.13.4.012>
- [21] W. K. Lee, K. M. Lee, "The validation study of the Korean version of self-compassion scale with adult women in community", *Journal of Korean Neuropsychiatric Association*, Vol.49, No.2, pp.193-200, 2010.
- [22] 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, June, 2010.  
doi: <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- [23] C. Paula, P. G. Jose, D. Joana, "Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample", *Journal of Clinical Psychology*, Vol.71, No.9, pp.856-870, 2015.  
doi: <https://doi.org/10.1002/iclp.22187>
- [24] S. J. Chang, S. B. Koh, D. M. Kang, S. A. Kim, M. G. Kang, "Developing an Occupational Stress Scale for Korean Employees", *Korean Journal of Occupational and Environmental Medicine*, Vol.17, No.4, pp.297-317, 2005.
- [25] M. J. Cho, J. N. Bae, G. H. Suh, B. J. Hahm, J. K. Kim, "Validation of Geriatric Depression Scale, Korean version(GDS) in the assessment of DSM-III-R major depression", *Journal of Neuropsychiatric Association*, Vol.32, pp.381-399, 1994.
- [26] S. K. Yoo, S. H. Park, "Influence of occupational stress and perceived social support on counselors' burnout in Korea", *The Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, Vol.14, No.2, pp.389-400, 2002.
- [27] J. H. Lee, C. M. Shin, Y. H. Ko, J. H. Lim, S. H. Joe, "The reliability and validity studies of the Korean version of the perceived stress scale", *Korean Journal of Psychosomatic Medicine*, Vol.20, No.2, pp.127-134, 2012.
- [28] S. E. An, "Causal relationship between self-discrepancy and life satisfaction according to self-construals," Unpublished master dissertation, Yonsei University, 2006.
- [29] H. J. Chom 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.
- [30] S. G. Son, "The Mediating Effects of Meaning in Life and Self-Compassion on the Relationship between Life Stress and Life Satisfaction among undergraduate students in Korea". Unpublished master dissertation, Ewha University, 2014.
- [31] W. S. Kim, K. H. Shin, K. G. Kim, "Differences and similarities in the effects of two meditation methods: Comparing loving-kindness and compassion meditation with mindfulness meditation", *The Korean Journal of Health Psychology*, Vol.19, No.2, pp.509-531, June, 2014.  
doi:<https://doi.org/10.17315/kihp.2014.19.2.004>
- [32] S. R. Park, "The effect of self-compassion on self-regulation: The effectiveness of the self-compassion enhancement program", Unpublished master dissertation, Seoul National University, February, 2015.

김 현 진(Hyun-Jin Kim)

[정회원]



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

<관심분야>

상담자교육, 학습상담, 진로상담

김 민(Min Kim)

[정회원]



- 2013년 12월 : East Carolina 대학, Rehab counseling and administration (Ph.D)
- 2014년 3월 ~ 2016년 3월 : Boston 대학 Center for psychiatric Rehabilitation, 박사후과정연구원

• 2016년 4월 ~ 2018년 3월 : 한국장애인개발원, 부연구위원

• 2018년 4월 ~ 현재 : Human Resource Evaluation, case management and consultant

<관심분야>

재활상담, IPS, 동료상담