

한국 노인 자기자비 척도 개발 및 타당화

Development and Validation of Self-Compassion Scale in Korean Older Adults

임 지 숙**

양 난 미***

명지대학교 교육대학원

경상국립대학교 심리학과

Jeesuk Lim

Nanmee Yang

Myongji University

Geongsang National University

Graduate School of Education Department of Psychology

(초록)

본 연구는 한국 노인의 자기자비를 측정하기 위해 ‘한국 노인 자기자비 척도’를 개발하고 그 타당성을 검증하는 것을 목적으로 한다. 이를 위해 Neff(2003)의 자기자비 척도 중 13개 문항과 65세 이상 노인 29명을 심층 인터뷰한 결과를 기반으로 하여 한국 노인 자기자비 척도의 예비문항 90개를 개발하였다. 이후 전문가 자문 등을 통해 4요인 32문항의 예비척도를 구성하였다. 300명의 노인 표본을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하여 14문항, 4요인 구조(타인친절, 보편적 인간성, 자기친절, 마음챙김)의 ‘한국 노인 자기자비 척도’를 개발하였다. 추가로 300명의 노인 표본으로 확인적 요인분석을 실시하여 4요인 구조의 적절성과 신뢰도를 검증하였으며, 수렴 및 판별 타당도를 통해 이 척도의 타당성을 확인하였다. 또한, 자존감, 자기수용, 사후반추와의 상관분석을 통해 공인타당도를 확인하였고, 삶의 만족, 불안, 우울을 종속변인으로 하여 사회적 바람직성, 사무량심의 차별성을 검토하여 증분타당도를 확인하였다. 마지막으로 본 척도의 활용 가능성과 후속 연구에 대한 시사점을 논의하였다.

주제어 : 한국 노인 자기자비 척도, 한국 노인, 자기자비, 타인친절, 척도 개발 및 타당화

* 이 논문 또는 저서는 2021년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 신진연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2021S1A5A8071142).

** Correspondence to: 주저자: (우) 03674 서울특별시 서대문구 거북골로 34, 명지대학교 학관 2915호 교육대학원 교수(e-mail: puresoul-7@hanmail.net)

*** 공동저자: (우) 경남 진주시 진주대로 501 경상국립대학교 사회과학대학 151동 120호 심리학과 교수(e-mail: behelper@gnu.ac.kr)

(Abstract)

This study aims to develop and validate the 'Self-Compassion Scale for Korean Older Adults.' Based on 13 items from Self-Compassion Scale(Neff, 2003) and in-depth interviews with 29 older adults aged 65 and above, 90 preliminary items for self-compassion scale specific to Korean older adults were initially developed. Subsequently, through expert consultations, a preliminary scale consisting of 32 items across four factors was constructed. An exploratory factor analysis was conducted with a sample of 300 older adults, resulting in a 14-item scale with a four-factor structure: kindness to others, common humanity, self-kindness and mindfulness. Following this, a confirmatory factor analysis was performed on an additional sample of 300 older adults to verify the adequacy and reliability of the four-factor structure. The validity of this scale was confirmed through convergent and discriminant validity. Furthermore, criterion validity was verified through correlation analyses with self-esteem, self-acceptance, and post-event rumination, while incremental validity was confirmed by examining the distinctiveness from social desirability and four Immeasurables, using life satisfaction, anxiety, and depression as dependent variables. Finally, we discuss the practical applications of the scale and implications for future research.

Key words : Self-Compassion Scale in Korean Older Adults, Korean older adults, self-compassion, kindness to others, scale development and validation

I. 서론

2025년 우리나라의 평균 기대수명은 84.5세(남성 81.6세, 여성 87.3세)로, 반세기 전인 1970년 우리나라의 평균 기대수명인 62.3세(남성 58.7세, 여성 65.8세)와 비교하면 20년 이상 증가하였다(Korean Statistical Information Service, 2025). 이러한 기대수명의 증가는 우리나라의 연령대별 인구구조에도 영향을 미쳐서 노인인구의 급격한 증가를 가져왔다. 총인구를 연령순으로 나열할 때 정중앙에 있는 사람에게 해당하는 연령인 중위연령이 1970년에 전체 인구 32,240,827명 중 18.5세였으나, 2000년 31.8세가 되었고, 2025년에는 총 인구 49,554,112명 중 중위연령이 48.5세로 급격히 증가했다(Korean Statistical Information Service, 2025). 이는 지난 50년간 중위 연령이 2배 이

상 증가한 것을 의미하고 우리나라에 노년 인구가 폭발적으로 증가하고 있음을 보여준다.

노년기는 여러 가지 측면에서 다른 시기와 구분된다(Bjorklund, 2015). 이 시기는 시간적 여유가 있어 여가 활동을 즐길 수 있고 자녀에 대한 의무로부터 해방될 수 있는 긍정적인 측면도 있지만, 동시에 자녀의 독립과 출가로 인한 물리적 및 정서적 공백을 경험하기도 한다. 또한 은퇴, 신체적 노화, 배우자 및 가까운 지인의 사망과 같은 통제하기 어려운 사건들이 빈번히 발생하는 시기이기 때문에 “어떻게 삶의 안녕감을 유지하며 살아갈 것인가?”라는 질문에 대한 깊은 숙고가 요구된다. 그뿐만 아니라 평균수명의 급격한 증가로 인해 상대적으로 길어진 노년기의 행복한 삶에 관심이 높아지면서, 노년을 단순히 삶을 마무리하는 시기로 보던 기존의 관점에서 벗어나 삶

의 질적인 문제에 집중하는 방향으로 노인 연구의 패러다임이 변화되고 있다(Lim et al., 2014). 이러한 시대적 흐름에 따라, 증가하는 노년 인구를 이해하고 이들의 삶의 질 향상을 위해 어떤 노력이 필요한지에 대한 학술적, 실천적 연구의 필요성이 대두되었다.

노년의 행복과 관련된 심리적 자원으로 본 연구에서는 자기자비(self-compassion)를 고려하였다. 자기자비는 어려운 삶의 상황 속에서도 자신을 돌보고 고통스러운 감정을 견디며, 고통의 순간에도 다른 사람들과 연결되어 있다고 느낄 수 있는 능력을 의미한다(Neff, 2003). 이는 자신을 불쌍히 여기고 고통과 자신을 동일시하는 자기연민과는 달리 경험을 통해 새로운 깨달음을 얻는다는 점에서 긍정적인 요소를 더 많이 내포하고 있다(Akin, 2010). 자기자비의 개념은 불교의 자비(慈悲)에서 유래되었으며 Dalai Lama는 자비를 ‘자신과 타인의 고통에 민감하고, 그 고통을 줄이기 위해 깊게 헌신하는 것’으로 정의하고 있다(Gilbert, 2010). 즉, 자비의 개념 안에는 ‘나’와 ‘타인’이 이미 함께 공존하고 있으며, 자비에 관한 기존 연구들은 자비로운 마음이 우선 자신에게 향할 수 있어야 그 다음에 타인에게 전해질 수 있다고 강조한다(Dalai lama, 2008; Gilbert, 2010). 또한 자비란 살아 있는 모든 존재를 향할 수 있으며, 우리가 자신감, 타인에 대한 사랑, 친밀감을 느끼며 그들이 고통에서 벗어날 수 있기를 진심으로 바라는 마음을 포함한다(Lee & Yang, 2018). 이러한 자기자비는 노년기에 접어든 개인들이 자신과 타인의 삶의 질을 향상시키는 데 중요한 심리적 자원으로 작용할 수 있다.

노년기의 중요한 발달과업으로 자아통합(ego integrity)이 많이 언급되는데, 자아통합은 과거 전체 삶에 대한 회고적 평가와 있는 그대로 받아들이는 것에 중점(Ahn, 2008)을 두는 반면에, 자기자비는 삶의 개선을 위한 동기부여를 촉진하고 성장에 기여하며(Barnard & Curry, 2011; Cho & Kim, 2023) 현재의 고통에 대한 대처방식(Neff & Davidson, 2016)이라는 차이가 있다. 또한 자아통합을 확장해 추후 Erikson & Erikson이 주창한 노년초월(Gerotrascendence)의 개념 역시 노년기의 자기자비와는 구분되는 개념이다. 노년초월은 우주적이고 초월적인 세계관으로의 전환을 설명하는데 중점(Yoon, 2012)을 두는 반면, 자기자비는 개인의 고통과 경험에 대한 태도 변화를 중시한다(Cho & Kim, 2023). 또한 자아통합과의 차이에서도 언급했던 것처럼, 자기자비는 일상적인 상황에서의 어려움에 대한 구체적인 대처 방식으로, 존재론적이고 영적인 차원인 인식변화를 설명하는 노년초월(Yoon, 2012)과는 구분된다.

자비와 마음챙김(mindfulness)에 기반한 자기자비는 무아(無我, non-self)와 함께 자기중심적 고통에서 벗어나는 데 이바지하며(Neff & Dahm, 2015), 경험적으로도 자애명상과 함께 심리치료에 상호보완적으로 사용될 수 있다는 것이 확인되었다(Germer, 2009). 특히, Gilbert(2010)는 기존의 인지치료에서 비합리적 신념에 대한 통찰을 한 이후에 행동 변화로 이어지기 위해서는 ‘따뜻한 목소리’가 중요하다고 강조하며 자비중심치료가 필요하다고 하였다. ‘자애, 연민, 동락, 평정’으로 이뤄진 사무량심(四無量心)은 연민심을 제외하고 자기자

비와 정적 상관을 보이는데 일반적으로 자기 자비는 자비심의 인지적 측면을, 사무량심은 정서적인 측면을 측정한다는 점에서 자기자비와 사무량심은 차이가 있다(Park & Kim, 2015).

일반적으로 자기자비는 긍정적 정서(Fredrickson, 2001), 주관적 행복감(Gilbert, 2009), 낙관주의(Abell & Neff, 2009), 자존감(Marshall et al., 2015; Neff et al., 2007; Neff & Vonk, 2009), 탄력성이나 정서조절능력((Hollis-Walker & Colosimo, 2011)과 같은 정신건강의 긍정적 요인들과 정적으로 관련되어 있고, 우울과 불안(Neff et al., 2007; Raes, 2010), 스트레스와 좌절감(Leary et al., 2007), 죄책감(Breines et al., 2014), 외로움(Wei et al., 2011) 등 부정적 요인들과는 부적으로 관련되어 있다. 생리학적인 측면에도 영향을 줘서 자기자비가 높은 사람은 당뇨나 안면홍조증과 같은 만성질환의 위험도가 자기자비 수준이 낮은 사람에 비해 유의하게 낮았다(Brown et al., 2014; Friis et al., 2015). 또한 자기자비는 자기수용과는 높은 상관을 보이며(Neff, 2003; MacBeth & Gumley, 2012; Yarnell & Neff, 2013) 과거 사건에 대해 반복되는 부정적 생각을 반복하는 사후반추(post-event rumination)와는 부적 상관을 보였다(Gu et al., 2015; Raes, 2010; Werner & Gross, 2010). 또한 Neff(2003)는 자기자비 척도 개발 연구에서 자기자비와 사회적 바람직성 척도와의 관련성을 검토하였는데, 연구 결과 낮은 상관관계를 보여 자기자비 척도가 비교적 편향되지 않았다는 것을 검증하였고 이는 다시 Muris와 동료들의 2016년 연구를 통해서도 확인되었다.

이러한 자기자비는 노화와 관련된 어려움에 직면했을 때 수용적인 관점을 제공하므로 노년기에 특히 중요할 수 있다(Allen et al., 2012). 신체 기능이 저하되고 이로 인한 신체적, 심리적 문제를 경험할 가능성이 높은 노년기에 자기자비를 통해 개인은 자신의 변화와 한계를 수용하고, 우울이나 불안을 감소시키며 긍정적인 심리적 상태를 유지하는 데 이바지할 수 있다. 즉, 자기자비는 노년기에 일어나는 쇠퇴와 부정적 변화를 비난하거나 회피하지 않고 온화한 태도로 받아들일 수 있도록 돕고(Neff, 2003), 실패나 약함에 대해 자기 자신을 가혹하게 평가하는 자기비난적 태도를 완화하여 심리적 안정을 증진하도록 한다(Neff & Faso, 2015). 또한 은퇴와 같은 사회적 역할 변화 속에서도 노인은 자기자비를 통해 자아존중감을 유지하고, 친절한 태도로 사회적 관계망을 강화할 수 있을 것으로 예상된다. 실제로 높은 수준의 자기자비를 가진 노인들은 노화에 대해 더 긍정적인 태도를 보였다(Allen & Leary, 2014). 더하여 노인의 자기자비는 더 높은 수준의 지혜, 통합, 과거 삶의 경험에 대한 수용, 삶의 의미와도 관련이 있었다(Phillips & Ferguson, 2013). 이런 점에서 노년기의 자기자비는 다른 연령대와 비교해서 더욱 중요할 수 있을 것이다.

하지만 노인의 자기자비에 관한 연구는 여전히 부족하며 그 결과 역시 일관적이지 않다. 나이가 들수록 자기자비가 증가한다는 선행연구 결과도 있지만(Homan, 2016; Neff & Vonk, 2009; Potter et al., 2014; Przedziecki et al., 2013), 연령과 자기자비가 관련이 없다는 연구 역시 존재한다(Bratt & Fagerström,

2020; Phillips & Ferguson, 2013). 또한 청년이나 중년을 포함하지 않은 노년만을 대상으로 한 자기자비 연구는 많지 않아서 노인의 특성을 설명하기 어려운 측면도 있다 (Bratt & Fagerström, 2019). 유사하게 국내에서 Neff(2003)의 척도가 소개된 2008년 이후 10년간 국내 등재 학술지에 게재된 자기자비 관련 연구 53편을 분석한 Kang(2018)의 연구에서 대학(원)생 31편, 성인 16편, 초중고 4편, 직업군 2편을 대상으로 한 연구를 보고했지만, 이중 노인 대상 연구는 없었다. 즉, 자기자비와 관련된 연구는 청년층에 집중되어 노인 연구가 부족한 편이고 연구 결과 역시 일관되지 않아 노인의 자기자비에 관한 연구가 필요하다. 이렇게 노인 자기자비에 관한 연구가 부족하며 일관적이지 않은 이유 중의 하나는 노인의 자기자비를 측정하는데 적합한 척도가 부족하다는 점일 것이다.

노인 자기자비 연구를 촉진하고 연구의 반복검증을 높이기 위해서는 적절한 측정도구의 개발이 필수적이다. 국내에서 진행된 노인 자기자비 연구에서 자기자비를 측정하기 위해 사용된 도구는 Neff(2003)가 개발한 자기자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)를 Kim과 동료들(2008)이 타당화한 척도이다. Neff(2003)의 자기자비 척도는 자기자비의 3차원을 긍정적인 측면과 부정적인 측면으로 나누어 측정하는 26문항으로 구성되어 있다. 3차원은 첫째, 자기 자신에게 따뜻하고 친절할 수 있는 능력인 자기친절(self kindness: SK)과 그에 반대되는 개념인 자기판단(self judgemental: SJ), 둘째, 고통을 인간 조건의 일부로 보는 보편적 인간성(common humanity: CH)과 대극을 이루

는 고립(isolated: I), 셋째, 어려움에 대해 균형 잡힌 시각을 유지하는 마음챙김(mindfulness: MI)과 마음챙김과 상반되는 과잉 동일시(over-identifying: OI)이다(Neff, 2003). 자기자비 척도는 미국(Neff, 2003), 스페인(Gracia-Campayo et al., 2014), 포르투갈(Castilho et al., 2015), 터키(Deniz et al., 2008)에서 청년과 중년기의 성인들을 대상으로 좋은 내적합치도를 나타냈으며, 한국에서도 2008년도에 대학생들을 대상으로 하여 표준화가 이뤄졌다(Kim et al., 2008).

그러나 자기자비 척도(Neff, 2003)의 요인구조에 대해서는 여러 가지 논의가 있었다. 처음 척도를 개발한 Neff(2003)는 3차원을 가정하고 각 차원의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 반영하는 문항을 개발하였는데 예를 들어, 자기친절과 자기판단은 자기친절의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 측정하고자 하였다. 그러나 개발된 척도는 3개 요인 구조보다 6개 요인구조가 더 적합한 것으로 나타나 Neff(2003)는 최종 6요인 구조를 제안하였다. 이후 반복 검증 과정에서 자기자비 1요인 구조, 긍정적인 측면과 부정적인 측면으로 나누어진 2요인, 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 3요인 구조 등 다양한 구조가 제안되었다(Muris et al., 2016; Park et al., 2020; Phillips & Ferguson, 2013; Tóth-Király, Bóthe, & Orosz, 2017).

더하여 우리나라에서 타당화된 한국판 자기자비 척도를 우리나라 노인을 대상으로 사용하는 데는 몇 가지 문제가 있다. 첫째, Neff 척도(2003)를 노인집단을 대상으로 적용 가능한가의 문제이다. 66세에서 102세 사이의 594

명의 스웨덴 노인을 대상으로 자기자비 단축형 척도(SCS-SF)의 신뢰성을 검증한 Bratt과 Fagerström(2020)은 유일하게 노인을 대상으로 척도의 타당성을 검증하였는데, 전체 표본에서의 Cronbach's α 는 .68로 수용가능한 수준이었으나, 6요인 모형의 하위척도별로 살펴보면, 자기판단 하위척도만이 수용가능한 수준이었다(Cronbach's α = .72). 자기친절은 .15로 가장 낮은 내적합치도를, 보편적 인간성 하위척도는 .35의 내적합치도를 나타냈고 나머지 하위요인도 .46 ~ .49의 수치를 보여 모두 부적합한 내적합치도를 보였다. 2요인 모형으로 검증한 경우에도 부정요인(자기판단, 고립감, 과잉동일시)은 .76의 내적합치도를 나타냈으나, 긍정요인(자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김)은 낮은 내적 일치도(Cronbach's α = .53)를 보였다. 연구자들은 이러한 결과가 자기자비 척도의 신뢰성 문제를 나타내며 자기자비 단축형 척도에 포함된 질문들이 최고령자들에게는 너무 추상적이어서 노인을 대상으로 더욱 견고한 심리측정적 속성을 가진 측정도구에 대한 추가 연구의 필요성을 제안하였다(Bratt & Fagerström, 2020).

둘째, 문화적 차이의 문제이다. 척도를 다른 언어로 번역할 때 문화적 맥락으로 인해 문제가 발생하므로(Neff, 2016) 다른 문화권의 사람에게 척도를 적용할 때는 일반화에 주의해야 한다(Bratt & Fagerström, 2019). 일반적으로 한국 노인들은 개인의 특성이 강조되기보다는 관계적인 상황에서 조화를 이루며 그 안에서 개인의 안녕(well-being)이 이뤄지는 것이 중요하기 때문에(Baek, 2008), 현재 우리나라의 노인 세대가 경험한 삶에 대한 전통적 가

치와 매우 긴밀하게 연결되어 있다. 특히, 자기자비의 경우 불교 철학을 그 출발점으로 하여 종교와 밀접한 관련이 있기 때문에 해당 국가의 토착 종교와 문화를 고려해야 할 필요가 있다는 주장도 존재한다(Park et al., 2020). 이러한 측면에서 한국 노인들의 자기자비에 집단주의적 문화(Lee et al., 2016), 삼국시대 이후로 우리 문화에 영향을 끼쳐온 불교(Kang, 2023; Kim et al., 2017)와 조선의 정치철학인 유교 문화권에 기인한 영향(Kim, 2016; JoongAng Sisa Magazine, 2018) 등이 고려되어야 한다. 선행 연구의 결과에서도 집단주의 문화의 사람들은 자부심이나 자존감, 불만과 같은 사회적 분리 정서(socially disengaging emotion)보다 친근감, 존경심, 공감, 죄책감, 수치심과 같은 사회적 결합정서(socially engaging emotion)를 더 많이 경험하는 경향이 있지만, 개인주의 문화의 사람들은 사회적 결합 정서보다 사회적 분리 정서를 더 많이 경험하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Kitayama, Mesquita, & Karasawa, 2006). 또한 서구문화권에서는 불행한 사건을 덜 불행하게 지각하는 노인이 행복감이 더 높지만, 우리나라의 경우 행복한 사건을 더 행복하게 지각하는 노인이 상대적으로 행복감이 높은 것으로 나타나(Lee & Im, 2007) 개인이 속한 문화권에 따라 적응적인 정서가 다를 수 있다. 미국에 거주하는 중국 노인들을 대상으로 한 연구에서도 이러한 문화차이가 발견되었는데, 중요한 전통적인 유교적 개념인 '체면 유지'가 중국 노인층이 사회적 네트워크를 통해 자신의 부정적인 감정이나 생활상의 어려움을 공유하는 데 더 주저하는 원인이 될 수 있음을

설명하였다(Simon, Chang, Zhang & Dong, 2014).

셋째, Neff(2003)의 척도를 타당화와 한국판 자기자비 척도(Kim et al., 2008)는 모두 대학생을 대상으로 타당화 작업이 이뤄져 노인을 대상으로 그대로 적용하는 것은 일반화의 오류를 범할 가능성이 있다. 즉, 대학생만을 대상으로 연구한 자기자비 척도를 노인에게 사용할 때 자기자비의 속성과 요인구조가 적절한지 확인해야 할 것이다(Ku & Jung, 2016). 교육수준의 차이는 문해력에 차이로 이어질 수 있어 이에 대한 고려 역시 필요할 것이다. 따라서 노인의 인지 능력 수준과 교육수준을 고려한 척도의 개발이 필요하다.

넷째, 기존에 개발된 Neff(2003)의 자기자비 척도의 요인구조가 안정적이지 않아서 여러 연구에서 6요인 자기자비척도의 결과가 반복적으로 확인되지 못했다(Costa et al., 2016; Lopez, et al., 2015; Phillips & Ferguson, 2013). Neff와 Pommier(2013)는 메타 분석을 통해, SCS의 6요인 구조가 완벽히 지지되지는 않지만 자기자비의 긍정적인 측면과 부정적인 측면을 측정하는 2요인 모형은 비교적 안정적으로 나타났음을 확인하여 긍정과 부정차원의 2요인 모형을 가설적으로 제시하였다. 또한 청소년을 대상으로 한 연구에서는 6요인 모형보다 1요인 모형이 더 적합하다는 결과(Muris et al., 2016)를 제시하기도 했고, 포르투갈의 성인을 대상으로 한 연구 결과(Costa et al., 2016)에서는 6요인 모형이 부분적으로 지지되었지만, 일부 요인들이 서로 상관관계가 높은 것으로 나타났다. 한국에서 자기자비의 요인구조를 탐색적으로 확인한 연구들에서도 자기

자비 요인구조가 모두 상이하게 나타났다(Kim et al., 2008, Park et al., 2020; Shin, 2018; Shim, 2013; Jin & Lee, 2009; Hong et al., 2017).

이에 본 연구에서는 서구에서 시작된 척도의 문화차와 노인 세대와 젊은 세대와의 세대차 등을 고려하고 학력 수준이 다른 세대에 비해 낮은 현재 한국 노인들의 특성을 반영하여 한국 노인을 대상으로 자기자비의 구조를 밝히고 한국 노인을 위한 자기자비 척도를 개발하고자 한다. 노년기의 웰빙에 자기자비의 영향과 역할이 다양한 연구를 통해 밝혀지고 있지만, 이를 측정하기 위한 척도가 척도 대상의 문화와 연령대, 인지적 수준 등을 충분히 고려한 도구가 아니라면 결과를 일반화하고 적용하는 데에는 여러 한계가 있을 수밖에 없다. 그러므로 본 연구에서는 Neff(2003)의 자기자비 척도 중 13문항과 한국 노인 29명을 심층 인터뷰한 자료를 기반으로 개발한 문항을 탐색적 요인분석하여 한국 노인의 특성이 반영된 자기자비 척도를 개발하고자 한다. 또한 개발된 한국 노인 자기자비 척도의 타당도를 확인하고자 한다. 이를 통해 우리 사회에서 노인에 대한 이해의 지평을 넓히고 노년기 삶의 질을 높이기 위한 다양한 연구 및 프로그램 개발에 기여할 수 있을 것으로 기대한다. 본 연구의 구체적인 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 한국 노인의 자기자비의 구성개념은 어떠한가? 둘째, 한국 노인 자기자비 척도는 타당하고 신뢰할 만한가?

II. 연구 1: 문항개발과 탐색적 요인분석

1. 연구방법

1) 한국 노인 자기자비 척도의 구성개념

선행연구를 검토한 결과, Neff(2003)의 3차원 자기자비 모형을 한국 노인의 자기자비를 측정하기 위한 구성개념으로 고려하였다(Muris et al., 2016). 이는 Neff(2003)의 척도가 국가나 연령대 등에 따라 다양한 요인구조로 검증되고 있다는(Park et al., 2020; Phillips & Ferguson, 2013; Tóth-Király, Bőthe, & Orosz, 2017) 것과 Neff(2003)가 처음 척도를 개발할 때 자기자비, 보편적 인간성, 마음챙김의 3차원의 구성개념을 긍정적인 측면과 부정적인 측면으로 나누어 6개 하위요인으로 개발했다는 점을 고려한 것이다. 또한 노인의 인지능력을 고려할 때, 응답시간이 증가하면 어려움을 보인다는 것을 감안하여(Baek & Park, 2019) 가능하면 문항의 수가 많지 않은 것을 선택하고자 하는 측면이 반영되었다.

각 요인의 조작적 정의는 다음과 같다. 첫째, 자기친절은 불완전한 자기 존재와 실패에 대해 비난하기보다는 조건 없는 자기가치를 인식하고 비판단적 태도로 자시자신을 수용하는 것을 의미한다. 둘째, 보편적 인간성은 모든 인간은 불행과 고통을 겪는데 개인 혼자만 곤란을 겪는다고 여기고 스스로 고립되는 것이 아니라 고통은 누구나 경험할 수 있는 보편적인 요소라는 것을 알고 자신의 불완전성을 인정하는 것을 의미한다. 셋째, 마음챙김은 실패와 좌절로 인해 고통을 경험할 때 고통

회피하고 과하게 반응하기보다 직면 및 수용하면서 알아차리는 것을 의미한다.

2) 예비문항 선정

(1) 1차 예비문항 개발

Neff(2003)의 자기자비 모형과 선행연구(Ku & Jung, 2016; Muris et al., 2016)를 통해 한국 노인 자기자비 척도의 구성개념을 정의하였다. 다음으로 한국 노인과의 심층적 면담을 통해 선행연구에 나타나지 않은 새로운 개념인 ‘타인친절’을 추가하였다. 타인친절은 ‘다른 사람에게 따뜻함, 이해, 지지, 그리고 배려를 제공하는 것이 궁극적으로 나에게도 복이 되고 좋을 것이라는 태도와 행동’을 의미하는 것으로 정의하였다.

구성개념에 맞는 예비문항은 다음과 같이 개발되었다. 첫째, 기존 Neff(2003) 척도의 자기친절 5문항, 보편적 인간성 4문항, 마음챙김 4문항, 총 13문항을 원문항 의미에 맞게 번역과 역번역하였고 그 결과를 연구자가 검토하여 최종 13문항을 개발하였다. 둘째, 우리나라의 문화적 특성과 노인세대의 특성을 반영한 문항을 개발하기 위해 한국 노인을 대상으로 심층면담을 진행하였다. 노인 면담을 위해 저자 중 1인이 속한 기관의 생명윤리위원회의 승인을 받았다(MJU-2022-03-001-02). 눈덩이 표집을 통해 만 65세 이상 한국 노인 29명(남 14명, 여 15명)을 표집하였고 연구참여 동의를 받은 이후 면담을 진행하였으며, 면담 질문은 ‘자기자비란 무엇인가’였다. 연구자 중 1인이 참여자별로 20-30분 정도 면담하고 그 내용을 전사하였다. 전사한 자료를 연구자 중 1인을 포함한 3인의 상담심리 전공 박사학위

자가 영역코딩을 통해 총 77개의 의미단위를 추출하였다. 이후 연구자 2인이 면담에서 추출된 77개의 문장을 본래 의미를 지키면서 구성개념에 맞게 수정하였다. 셋째, 두 과정을 통해 개발된 총 90개 문항을 유사문항을 정리하고 삭제하는 과정을 통해 Neff(2003)의 3개 요인으로 수렴되지 않은 문장이 있음을 확인하였고 이를 포괄하는 구성개념을 타인친절로 명명하였다. 4개 요인별로 10개씩 총 40문항을 선정하였다. 넷째, 한국 노인의 언어 수준을 고려하기 위해 2인의 중졸 이하의 노인을 대상으로 문장 이해도를 확인하였고 이해도가 낮은 문항은 연구자가 수정하였다. 마지막으로 한국어 전공 박사학위자 1인의 감수를 받아 문항을 보완하였다. 이 과정을 통해 4개 하위요인별로 10개 문항, 총 40개의 1차 예비문항을 개발하였다.

(2) 최종 예비문항 선정

연구자 이외의 자기자비 연구와 노인 연구를 진행한 경험이 있는 상담심리 교수 1인과 상담심리학 박사 1인이 1차 예비문항 40개의 내용 타당도를 검증하였다. 내용 타당도 검증(Kim, 2001)을 위해 각 문항을 제시하고 하위요인별 구성개념에 적절한지, 문항이 명확하여 이해하기가 쉬운지 평가하도록 하였다. 그 결과, 구성개념의 측면에서 여러 요인과 관련이 있어 적절성이 낮게 나온 문항 6문항과 이해도가 낮은 2문항을 삭제하여 최종 32문항을 선정하였다(<표 1>).

3) 탐색적 요인분석

(1) 연구대상

노인 자기자비(예비) 척도를 전국에 거주 중인 만 60세 이상의 성인 남녀를 대상으로 2025년 1월에 온라인 설문 조사기관에 의뢰하여 표집하였다. 연구자가 연령대에 맞는 용어를 고려하여 만든 동의서와 연구목적설문 온라인 설문 조사기관에 전달하여 사전 동의를 구하였고, 연구참여에 동의한 사람을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 설문조사 기간은 2025년 1월 20-22일이었고 남녀 노인 300명의 자료를 수집하였다. 먼저 인구통계학적 특성을 살펴보면 연령은 만 60세에서 64세가 150명(50%), 만 65세에서 76세가 150명(50%)으로 평균 연령은 64.83세($SD=3.59$)였다. 남성 150명(50%), 여성 150명(50%)이었고, 지역별로 살펴보면 서울·경기·인천 193명(64.3%), 부산·울산·대구·경상도 58명(19.3%), 대전·충청도 23명(7.7%), 광주·전라도 13명(4.4%), 강원도 10명(3.3%), 세종 3명(1%)으로 나타났다. 교육수준별로는 초졸 2명(0.7%), 중졸 5명(1.7%), 고졸 76명(25.3%), 대졸 이상 216명(72.0%), 기타 1명(0.3%)이었고 종교별로는 기독교 86명(28.7%), 천주교 46명(15.3%), 불교 56명(18.7%), 기타 4명(1.3%), 종교없음 108명(36.1%)이었다.

(2) 측정도구

노인 자기자비(예비) 척도는 자기친절 8문항, 보편적 인간성 8문항, 마음챙김 8문항, 타인친절 8문항 등 4개 하위요인 총 32개 문항으로 구성되어있다. 응답방식은 ‘전혀 그렇지 않다’가 1점, ‘그렇지 않다’가 2점, ‘보통이다’

Table 1. Extracting the final preliminary items

Construct	Item Code	Content	Neff (2003)	Qualitative analysis
Self-kindness	P1	마음이 아플 때, 나 자신을 사랑하려고 애를 쓴다.	0	
	P2	매우 힘든 시간을 겪을 때, 나 자신에게 필요한 보살핌과 애정을 준다.	0	
	P3	고통을 경험할 때 나 자신에게 친절하게 대한다.	0	
	P4	나 자신의 결점과 부족함에 대해 관대하다.	0	
	P5	내 성격 중에서 마음에 들지 않는 부분에 대해 이해하고 인내하려 노력한다.	0	
	P6	복잡한 상황에 휩쓸리지 않고 나에게 베푸는 것을 우선으로 한다.		0
	P7	내 주변 사람들을 고생시키지 않도록 나 자신을 돌본다.		0
	P8	이전에는 하지 못했지만, 지금은 나를 위해 금전적 투자를 한다.		0
Common humanity	P9	일이 잘 안 풀릴 때, 그 어려움을 모든 사람이 겪는 삶의 일부라고 생각한다.	0	
	P10	스스로 부적절하다고 느낄 때, 부적절함은 대부분의 사람이 공유하는 감정이라는 것을 되새기려 노력한다.	0	
	P11	기분이 바닥일 때, 세상에는 나같이 느끼는 사람이 있음을 다시 생각한다.	0	
	P12	내가 겪은 실패를, 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	0	
	P13	젊은 사람들의 관점을 이해하기 어려울 때, 세대차가 나는 것은 당연하다고 생각한다.		0
	P14	다 만족스러운 삶은 없다고 생각하며 지금껏 살아온 삶을 수용한다.		0
	P15	다른 사람의 자녀와 내 자녀의 성취가 비교될 때, 내 자녀의 부족함을 느끼지만 이 감정은 다른 사람들도 대부분 느끼는 것이라고 생각한다.		0
	P16	삶의 어려움을 경험할 때, 나만 그런 것이 아니라는 것을 상기한다.		0
Mindfulness	P17	무언가가 나를 화나게 할 때, 감정의 평정을 유지하려고 노력한다.	0	
	P18	고통스러운 일이 발생했을 때, 상황을 균형 잡힌 시각으로 보려고 노력한다.	0	
	P19	나에게 중요한 일에서 실패했을 때, 상황을 넓게 보려고 노력한다.	0	
	P20	기분이 처질 때, 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	0	
	P21	자연을 벗삼아 여행을 다니며 평정심을 유지하려고 한다.		0
	P22	나태해지기 쉬운 삶 속에서 절제되고 규칙적인 생활을 하려고 한다.		0
	P23	질병과 노화를 체감하며 시간을 의미있게 보내기 위해 노력한다.		0
	P24	욕심을 부리지 않고 자족하는 삶을 살고자 노력한다.		0
Kindness to others	P25	베풀고 살면 그 덕이 돌아온다는 생각에, 베풀고 너그러워지고자 노력한다.		0
	P26	힘든 사람에게 먼저 도움을 주고 배려하는 자세를 갖기 위해 노력한다.		0
	P27	남을 홍보하면, 결국 그 말이 나에게 돌아온다고 생각해서 남의 좋은 점을 보려고 노력한다.		0
	P28	형편껏 베풀며 살아야 한다고 배웠고 이러한 태도를 자녀들에게도 전수한다.		0
	P29	작은 것이라도 베풀고 나눠주는 것이 나도 행복하다.		0
	P30	나이들면서 모든 것을 내려놓고 정리하며 타인들에게 베풀며 산다.		0
	P31	주변을 챙기는 것이 나에게도 도움이 된다.		0
	P32	가까운 지인들의 삶을 함께하며 위로와 관심을 주려고 노력한다.		0

가 3점, ‘그런 편이다’가 4점, ‘매우 그렇다’가 5점인 리커트식 5점 척도로 점수의 의미는 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다.

(3) 분석방법

32개 문항에 대해 빈도분석, 평균과 표준편차, 왜도와 첨도, 신뢰도 등을 검토하는 문항 분석을 실시하였다. 다음으로 SPSS 30.0을 사용해서 탐색적 요인분석을 실시하여 예비척도의 요인구조를 확인하였다. 요인 개수를 결정하기 위해 탐색적 요인분석에서 최적의 요인 개수를 결정할 수 있는 신뢰로운 방법인 평행 분석(Hayton et al., 2004), 이론 및 선행연구, 스크리 도표 등을 종합적으로 고려하여 요인수를 결정하였다. 요인추출 방법으로는 주축요인을 사용하였고, 요인간 상관이 있을 거라고 예상하였기에 사각회전 중 프로맥스를 사용하였다(Fabrigar et al., 1999; Hetzel, 1996).

2. 결과

1) 문항분석

첫째, 문항의 변별도는 평균과 표준편차가 극단적일 때 낮아진다(Tak, 2007)는 기준에 따라 문항의 평균과 표준편차를 검토하였다. 평균은 최소 2.94에서 최대 3.89 이었고, 표준편차는 최소 .65에서 최대 .94였다. 평균 1.7미만 4.3초과, 표준편차는 .09미만을 기준으로 극단적인 문항 판단한다는 기준(Song & Lee, 2010)에 따라 문항을 검토하였고, 삭제된 문항은 없었다. 둘째, 정규분포 가정(왜도 절대값 2이상, 첨도 절대값 7)에 따라 왜도와 첨

도를 검토하였다(Curran et al., 1996). 왜도는 최소 .018에서 최대 1.04으로 나타났고, 첨도는 최소 .12에서 최대 2.62로 확인되어 문항을 삭제하지 않았다. 셋째, 신뢰도 분석에서 문항의 신뢰도를 떨어뜨리는 2문항(P4, P8)을 삭제하였다. 넷째, 상관분석을 실시한 결과 문항간 상관이 .7이상으로 높게 나타나 서로 유사한 문항이라고 판단되는 문항은 없었다. 따라서 문항분석 과정을 통해 2개 문항을 삭제하여 탐색적 요인분석을 위해 사용된 문항은 총 30개였다.

2) 탐색적 요인분석

문항분석에서 선별된 30개 문항이 요인분석에 적합한 자료인지 확인한 결과, KMO (Kaiser-Meyer-Olkin)는 .913, 바틀렛(Bartlett)의 구형성 검정 χ^2 값은 4833.268($p < .001$)로 사용된 문항들이 적합함(Yang, 1998)을 확인할 수 있었다. 본 연구에서는 선행연구 고찰을 통하여 이론적으로 4요인 구조를 가정하였고 이를 확인하기 위해 평행분석을 시행하였다. 그 결과, 네 번째 요인까지의 고유값이 무작위 샘플로부터 얻어진 고유값보다 높게 나왔기에 4개의 요인이 적합함을 확인할 수 있었다. 또한 스크리 도표도 4요인에서 완만해지고 있어 최종 4요인으로 결정하였다.

4요인으로 지정하여 탐색적 요인분석(주축요인 추출/프로맥스 회전)을 실시한 결과 1요인 8문항, 2요인 10문항, 3요인 6문항, 4요인 5문항으로 나타났다. 부적절한 문항을 제거하고 간명한 모델을 선정하기 위해 첫째, 해당 요인에 대한 부하량이 .70보다 낮고 다른 요인에도 높게 부하된 문항을 찾았다. 둘째, 요

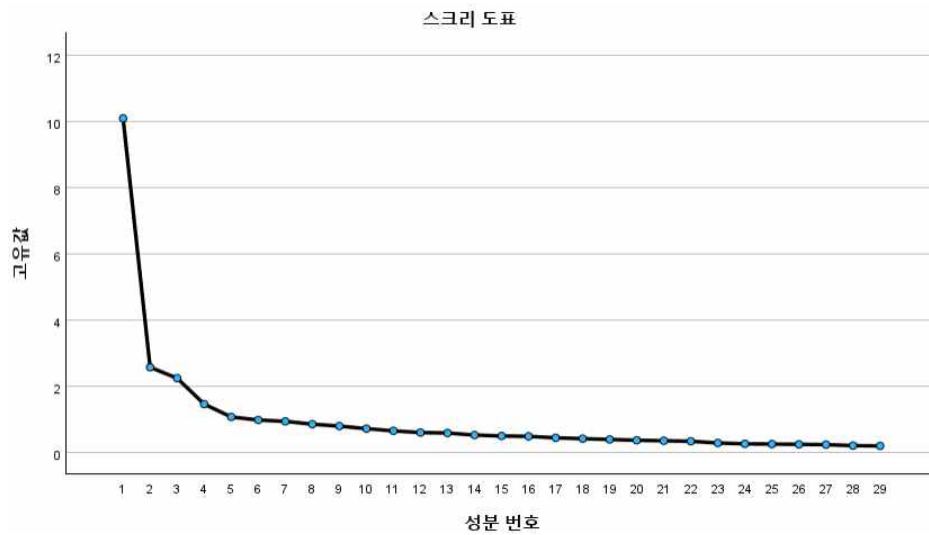


Figure 1. Scree plot

Table 2. Factor loadings, eigenvalues, and reliability of final scale questions

Construct		Content	Factor			
			1	2	3	4
Kindness to others	P31	주변을 챙기는 것이 나에게도 도움이 된다.	.875	.009	.036	-.075
	P30	나이를면서 모든 것을 내려놓고 정리하며 타인들 에게 베풀며 산다.	.829	-.037	.009	-.073
	P29	작은 것이라도 베풀고 나눠주는 것이 나도 행복 하다.	.780	.033	-.076	.041
	P32	가까운 지인들의 삶을 함께하며 위로와 관심을 주려고 노력한다.	.742	.012	.003	.134
Common humanity	P11	기분이 바닥일 때, 세상에는 나같이 느끼는 사람 이 있음을 다시 생각한다.	-.059	.901	-.050	-.044
	P12	내가 겪은 실패를, 사람이라면 누구나 겪을 수 있 는 일로 보려고 노력한다.	-.006	.762	.065	-.019
	P10	스스로 부적절하다고 느낄 때, 부적절함은 대부분 의 사람이 공유하는 감정이라는 것을 되새기려 노력한다.	.035	.616	.016	.012
	P16	삶의 어려움을 경험할 때, 나만 그런 것이 아니라 는 것을 상기한다.	.107	.494	.046	.133

Table 2. Factor loadings, eigenvalues, and reliability of final scale questions (continued)

Construct	Content	Factor			
		1	2	3	4
Self-kindness	P3 고통을 경험할 때 나 자신에게 친절하게 대한다.	.015	-0.064	.857	-.021
	P2 매우 힘든 시간을 겪을 때, 나 자신에게 필요한 보살핌과 애정을 준다.	-.023	.005	.852	.019
	P6 복잡한 상황에 휩쓸리지 않고 나에게 베푸는 것을 우선으로 한다.	-.018	.141	.510	-.008
Mindfulness	P19 나에게 중요한 일에서 실패했을 때, 상황을 넓게 보려고 노력한다.	.015	.014	-.040	.873
	P18 고통스러운 일이 발생했을 때, 상황을 균형 잡힌 시각으로 보려고 노력한다.	-.054	.043	-.063	.819
	P20 기분이 처질 때, 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	.047	-.068	.162	.651
Eigenvalues		3.886	3.206	2.513	3.861
Reliability		.882	.806	.776	.826

인적으로 여러 요인에 부하된 문항 중 커뮤넬리티가 .30미만으로 낮고 문항의 해석가능성을 함께 고려하여 제거할 문항을 선정하였다 (Song, 2019). 셋째, 문항을 제거한 이후 다시 요인분석을 실시하였고 고유치와 설명변량의 변화를 확인하여 가장 적합한 모델이 될 때까지 반복적으로 분석하였다. 그 결과 1요인에서 4문항, 2요인 6문항, 3요인 3문항, 4요인 2문항 총 15문항이 삭제되었고, 최종적으로 남은 14문항을 노인 자기자비 척도로 선정하였다. 그 결과는 <표 2>에 제시하였다.

요인별로 보면, 첫 번째 요인은 ‘타인친절’으로 한국 노인의 특성이 반영된 4개의 문항으로 구성되어 있으며 고유치는 3.886, 신뢰도 (Cronbach's α)는 .882였다. 타인친절은 주변의 사람들을 지지하고 배려하는 것이 자신에게

복이 되고 좋을 것이라고 믿는 태도를 측정하는 문항으로 구성되어 있다. 두 번째 요인은 ‘보편적 인간성’으로 Neff(2003)의 척도와 동일한 3개 문항과 한국 노인의 특성이 반영된 1개의 문항으로 구성되어 있으며 고유치는 3.206, 신뢰도는 .806이었다. 세 번째 요인은 ‘자기친절’으로 3개의 문항으로 구성되어 있으며 고유치는 2.513, 신뢰도는 .776이었다. 3개 문항 중에 2개 문항은 Neff(2003)와 동일하며 1개 문항은 한국 노인의 특성이 반영된 문항이다. 네 번째 요인은 ‘마음챙김’으로 3개의 문항으로 구성되어 있으며 고유치 3.861, 신뢰도는 .826이었고 3개 문항 모두 기존 문항이었다. 노인 자기자비 척도 14개 전체문항의 신뢰도는 .866이었다.

Ⅲ. 연구 2: 확인적 요인분석 및 척도 타당화

1. 연구방법

1) 연구참여자

연구 1과 동일하게 온라인 설문조사 기구를 통하여 확인적 요인분석에 필요한 설문조사를 진행하였다. 자료수집은 연구 1이 끝난 후 4주의 간격을 두고 2025년 2월10일-12일 중에 진행하였고 자료분석은 제외된 자료 없이 총 300명의 자료를 사용하였다. 먼저 인구통계학적 특성을 살펴보면 연령은 만 60세에서 64세가 150명(50%), 만 65세에서 74세가 135명(45%), 75세에서 84세가 15명(5%)으로 평균 연령은 65.29세($SD=4.46$)였다. 성별의 경우 남자는 150명(50%), 여자는 150명(50%)으로 나타났고, 지역별로 살펴보면 서울·경기·인천 181명(60.3%), 부산·울산·대구·경상도 57명(19%), 광주·전라도 28명(9.3%), 대전·충청도 22명(7.3%), 강원도 11명(3.7%), 세종 1명(0.3%)으로 나타났다. 교육수준별로는 초졸 2명(0.7%), 중졸 5명(1.7%), 고졸 74명(24.7%), 대졸 이상 216명(72.0%), 기타 3명(1.0%)이었고 종교별로는 기독교 73명(24.3%), 천주교 43명(14.3%), 불교 43명(14.3%), 기타 3명(1.0%), 종교없음 138명(46.0%)이었다.

2) 측정도구

(1) 노인 자기자비 척도

탐색적 요인분석을 통해서 결정한 노인 자기자비 척도를 사용하였다. 본 척도는 총 14개 문항, 4개의 요인으로 구성되어있다. 응답

방식은 ‘전혀 그렇지 않다’가 1점, ‘매우 그렇다’가 5점인 리커트식 5점 척도이며, 점수의 의미는 타인친절(4문항), 보편적 인간성(4문항), 자기친절(3문항), 마음챙김(3문항)의 점수가 높을수록 노인의 자기자비가 높음을 의미한다. 본 연구에서 신뢰도는 타인친절 .860, 보편적 인간성 .745, 자기친절 .768, 마음챙김 .812, 전체 .892로 나타났다.

(2) 자존감

자존감을 측정하기 위하여 ‘2018 한국청소년패널조사(KYPD)’의 자존감 척도를 사용하였다. 이 척도는 자신을 전반적으로 어떻게 평가하는지를 측정하는 척도로 긍정적 자아존중감을 측정하는 5문항과 부정적 자아존중감을 측정하는 5문항 등 총 10문항으로 구성되어 있다. 특히 이 척도는 만 10-18세의 청소년을 대상으로 폭넓게 사용되어 문장이 간결하고 이해도가 높아 다양한 자존감 척도 중에서 이 척도를 사용하였다. 구체적인 문항으로는 ‘나는 나에게 만족한다.’, ‘때때로 나는 내가 어디에도 소용없는 사람이라고 생각한다’ 등이 있다. 각 문항의 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 4점까지의 4점 척도이며, 총 점수가 높을수록 자아존중감이 높다는 것을 의미한다. Hong(2020)이 보고한 신뢰도는 .866이었고 본 연구에서는 .853이었다.

(3) 자기수용

자기수용을 측정하기 위해 Chu와 Lee(2014)이 타당화한 ‘무조건적 자기수용 척도’ 중에서 ‘존재로서의 자기수용’ 하위요인을 사용

하였다. ‘존재로서의 자기수용’ 하위요인은 인간으로서 다른 것(성취, 사람)과 비교할 수 없는 고유한 존재로서의 자기수용을 반영하며 총 5문항으로 구성되어 있다. 구체적인 문항으로는 ‘중요한 목표를 이루지 못해도 나는 가치 있는 사람이라고 느낀다.’, ‘다른 사람들이 인정해주지 않더라도 나는 가치 있는 사람이다.’ 등이 있다. 각 문항의 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 5점 척도이며, 점수가 높을수록 자기수용 정도가 높다는 것을 의미한다. 추미례와 이영순(2014)이 보고한 신뢰도는 .70이었고 본 연구에서는 .799이었다.

(4) 사후반추 사고

사후반추 사고 정도를 측정하기 위해 Kim(2009)의 ‘사회불안의 사후반추 질문지’ 중에서 ‘지나간 상황 검토’ 하위요인을 사용하였다. ‘지나간 상황 검토’ 하위요인은 사회적 상황에서 부적절한 말이나 행동은 없었는지 지나간 사건을 떠올려서 재검토하는 경향을 측정하며 총 6문항으로 구성되어 있다. 구체적인 문항으로는 ‘사람들 앞에서 내가 한 말이나 행동이 적절했는지 두고두고 생각한다.’, ‘상대의 평가나 반응에 오랫동안 얽매어 있게 된다.’ 등이 있다. 각 문항의 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 7점까지의 7점 척도이며, 점수가 높을수록 지나간 상황에 대한 사후반추 사고를 하는 경향이 높다는 것을 의미한다. Kim(2009)가 보고한 신뢰도는 .91이었고 본 연구에서는 .893이었다.

(5) 사회적 바람직성

사회적 바람직성을 측정하기 위해서 Bae 등(2015)이 타당화한 ‘한국판 사회적 바람직성 척도’의 ‘긍정형 사회적 바람직성’을 사용하였다. 이 척도는 응답자가 설문을 작성할 때 자신의 실제 의견이나 태도보다는 사회적으로 용인되거나 지지되는 방향으로 응답하려는 경향을 측정하는 9문항으로 구성되어 있다. 구체적인 문항으로는 ‘나는 항상 나의 실수를 솔직하게 인정하고 일어날지 모를 부정적인 결과들에 직면한다.’, ‘내가 빌린 물건을 되돌려주지 않은 적이 적어도 한번은 있다.’ 등이 있다. 각 문항의 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지의 5점 척도이며 점수가 높을수록 사회적 바람직성이 높다는 것을 의미한다. Bae 등(2015)이 보고한 신뢰도는 .72이었고 본 연구에서는 .748이었다.

(6) 아주 사무량심

사무량심을 측정하기 위해 Park와 Kim(2015)의 아주 사무량심 척도를 사용하였다. 이 척도는 개인이 가지고 있는 자애(사랑과 친절함), 연민(타인의 고통에 공감하는 마음), 동락(다른 사람의 성공을 함께 기뻐하는 마음), 평정(성냄과 집착없는 중립적인 마음 상태)을 측정하는 척도로 하위요인별로 3문항씩 총 12문항으로 구성되어 있다. 구체적인 문항으로는 ‘다른 사람에게 다정하게 대했다.(자애)’, ‘다른 사람에 대한 측은함을 느꼈다.(연민)’, ‘다른 사람의 성공을 함께 기뻐했다.(동락)’, ‘다른 사람을 볼 때 평정심을 느꼈다.(평정)’ 등이 있다. 각 문항의 응답은 ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점까지

의 5점 척도이며, 점수가 높을수록 사무량심이 높다는 것을 의미한다. Park와 Kim(2015)이 보고한 신뢰도는 .76-90이었고 본 연구에서는 .895이었다.

(7) 삶의 만족

삶의 만족을 측정하기 위하여 Dinner 등(1985)이 개발한 'The satisfaction with life scale'을 Dinner가 한국어로 번안하여 홈페이지에 공개한 '삶의 만족 척도'를 사용하였다(<https://labs.psychology.illinois.edu/~ediener/SWLS.html>). 이 척도는 삶의 만족도에 대한 전반적인 인지적 판단을 측정하는 척도로 총 5문항으로 구성되어 있다. 구체적인 문항으로는 '전반적으로 볼 때, 나의 삶은 나의 이상에 가깝다.', '나는 내 삶에 만족한다.' 등이 있다. 각 문항의 응답은 '강한 부정' 1점에서 '강한 동의' 7점까지의 7점 척도이며, 점수가 높을수록 삶의 만족이 높다는 것을 의미한다. Dinner 등(1985)이 보고한 신뢰도는 .82이었고 본 연구에서는 .920이었다.

(8) 우울과 불안

우울과 불안을 측정하기 위해서 Oh 등(1999)이 타당화한 '병원 불안-우울 척도'를 사용하였다. 이 척도는 병원 실재에서 가장 흔히 나타나는 불안과 우울 측면을 제한하여 측정하고자 개발되었으며 우울 7문항과 불안 7문항 총 14문항으로 구성되어 있다. 구체적인 문항으로는 '나는 긴장감 또는 "정신적 고통"을 느낀다(불안).', '나는 나의 외모에 관심을 잃었다(우울).' 등이 있다. 각 문항의 응답은 4점으로 문항에 따라 차이가 있지만 1점 '전

혀 아니다.' 혹은 '전혀 그렇지 않다'에서 '거의 그렇다.' 혹은 '거의 항상 그렇다.' 4점으로 점수가 높을수록 우울과 불안이 높다는 것을 의미한다. Oh 등(1999)이 보고한 신뢰도는 불안 .89, 우울 .86이었고 본 연구에서는 불안 .901, 우울 .797이었다.

3) 분석 방법

노인 자기자비 척도의 모형의 타당화를 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형이 적합한지 검증하기 위해서 새로운 표본을 대상으로 모형적합도 지수를 확인하였다. 자료 분석에는 SPSS 30.0과 AMOS 26.0을 사용하였다. 첫째, 모형의 적합도를 평가하기 위한 적합도 지수로는 표준화된 카이제곱(χ^2/df), 표본 크기의 민감성과 모형의 간명성, 해석가능성 등을 고려해 RMSEA(root mean square error of approximation), TLI(tucker lewis index), CFI(comparative fit index), GFI(goodness of fit index)를 확인하였다. RMSEA는 .07 이하일 때, TLI, CFI, GFI는 .95이상일 때 좋은 적합도로 판단하였다(Hair, et al., 2010). 둘째, 각각의 요인들의 개념타당도 검증을 위해 수렴타당도와 판별타당도를 확인하였다. 수렴타당도는 특정요인에 대한 요인 적재량이 .05 이상으로 높고 분산추출지수(AVE) .50이상, 개념 신뢰도(CR) .70이상이면 수렴타당도가 있다고 판단하였다(Bae, 2014). 판별타당도는 개념간 상관의 제곱값(ϕ^2)보다 크다면 판별타당도가 있다고 판단하였다. 셋째, 상관분석을 통해 공인타당도를 위계적 중다회귀분석을 통해 증분타당도를 확인하였다.

2. 결과

1) 확인적 요인분석

노인 자기자비 척도의 구성요인에 대해 구조방정식 모형검증을 실시하였다. 그 결과 χ^2 값은 97.954이었고 χ^2/df 의 경우 1.398로 적합한 모델이라 볼 수 있었다. 또한 GFI .955, CFI .985, TLI .980으로 좋은 적합도를 보였으며, RMSEA도 .036으로 매우 좋은 적합도(Bae, 2014)를 보였다.

2) 개념타당도 분석

개념타당도 검증을 위해 수렴타당도와 판별타당도를 계산하여 <표 3>와 <표 4>에 제

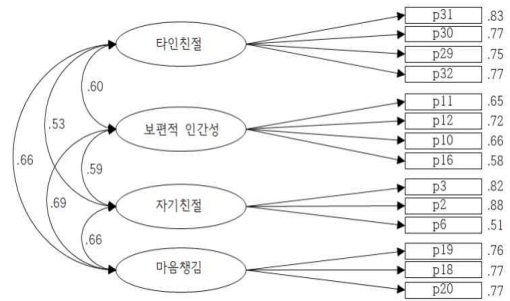


Figure 2. Confirmatory factor analysis results

시하였다. 먼저 표준화 경로계수 값은 .513에서 .884로 모두 .50이상으로 나타났고 보편적 인간성을 제외한 나머지 3개 요인은 분산추출 지수 .50이상으로 나타났으며 개념 신뢰도는 모두 .70이상을 넘는 것으로 나타났다. 자기친

Table 3. Parameter estimates for the final model of the scale

Parameter			Unstandardized coefficient	Standardized coefficient	Standard Error	T-value	AVE	C.R
Self-kindness	→	P31	1.000	.834	.160***	8.183	.608	.861
	→	P30	.944	.768	.225***	9.675		
	→	P29	.930	.745	.252***	10.023		
	→	P32	.937	.769	.221***	9.669		
Common humanity	→	P11	1.000	.653	.319***	9.909	.427	.748
	→	P12	1.107	.716	.276***	8.920		
	→	P10	1.057	.657	.350***	9.865		
	→	P16	.853	.580	.341***	10.664		
Mindfulness	→	P3	1.000	.820	.225***	7.373	.572	.793
	→	P2	1.123	.884	.164***	4.943		
	→	P6	.653	.513	.554***	11.556		
Kindness to others	→	P19	1.000	.760	.222***	9.154	.591	.812
	→	P18	.995	.772	.203***	8.894		
	→	P20	1.047	.774	.223***	8.865		

주. *** $p < .001$

Table 4. Discriminant validity

Correlations among construct			AVE	ϕ	ϕ^2	AVE > ϕ^2	Confidence interval	Testing of difference
1	↔	2	1=.572 2=.427	.594	.353	있음	있음	있음
1	↔	3	1=.572 3=.591	.663	.440	있음	있음	있음
1	↔	4	1=.572 4=.608	.530	.281	있음	있음	있음
2	↔	3	2=.427 3=.591	.694	.482	없음	있음	있음
2	↔	4	2=.427 4=.608	.598	.358	있음	있음	있음
3	↔	4	3=.591 4=.608	.657	.432	있음	있음	있음

주. 1. Self-kindness, 2. Common humanity, 3. Mindfulness, 4. Kindness to others

절, 마음챙김, 타인친절은 모두 양호한 수렴타당도를 보였으며, 보편적 인간성의 경우 분산 추출지수가 .427로 .50의 기준을 넘지 않았지만 경로계수 값이 모두 .50을 넘고 개념신뢰도는 .70의 기준을 넘어 보편적 인간성의 수렴타당도가 양호하다고 판단하였다. 다음으로 보편적 인간성과 마음챙김 간의 상관을 제외하고는 AVE 값이 모두 요인들 간 상관계수의 제곱값(ϕ^2)의 기준을 넘었으므로 판별타당도가 있음을 확인하였다. 다음으로 신뢰구간이 1이 아닌지 확인한 결과 모두 1이 아니었기에 판별타당도가 있다고 판단하였다. 마지막으로 상관을 1로 제약한 제약모형과 비제약모형을 비교한 결과 모두 유의한 차이가 있어 판별타당도가 있음을 확인하였다. 다만, 보편적 인간성과 마음챙김의 경우, AVE와 ϕ^2 를 비교한 결과 기준을 넘지 않았고 신뢰구간과

제약모형과 비제약 모형의 χ^2 차이를 검증한 결과 신뢰구간이 1이 아니었고 제약모형과 비제약모형의 χ^2 차이가 유의하여 판별타당도가 있음을 확인할 수 있었다.

3) 공인타당도 분석

노인 자기자비 척도의 공인타당성 검증을 위해 확인적 요인분석에 사용한 300명의 자료를 사용하여 노인 자기자비 척도와 자존감, 자기수용, 사후반추와의 상관을 분석하였다. 상관분석을 실시한 결과, 먼저 노인 자기자비 척도 및 하위요인은 자존감($r=.366\sim.535$, $p<.001$), 자기수용($r=.486\sim.635$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였고 사후반추($r=-.440\sim-.016$, $p<.01$)와는 대부분 유의한 부적상관을 보였다. 즉, 이러한 결과는 본 연구에서 개발한 노인 자기자비 척도가 선행연구와 동일하게 자존

Table 5. Correlations among variables

	Self-compassion scale in Korean older adults,	Self-esteem	Self- acceptance	Post-event rumination
1. Self-esteem	.535***			
2. Self-acceptance	.635***	.658***		
3. Post-event rumination	-.176***	-.440***	-.347***	
4. kindness to others	.799***	.402***	.486***	-.016
5. Common humanity	.796***	.366***	.490***	-.114*
6. Self-kindness	.770***	.458***	.515***	-.282***
7. Mindfulness	.810***	.486***	.533***	-.173**

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

4, 5, 6, 7 are sub-factors of Self-Compassion

감, 자기수용과는 정적 관련이, 사후반추와는 부적 관련이 있어 노인 자기자비 척도가 공인 타당도가 있음을 확인할 수 있었다.

4) 중분 타당도 분석

다음으로 노인 자기자비 척도의 중분타당도를 확인하기 위해, 위계적 회귀분석을 실시하였다. 먼저 종속변수로 삶의 만족을 설정하고 사회적 바람직성의 편향과 오염을 통제하기 위해 1단계 사회적 바람직성을 투입하였고, 2단계에는 자기자비의 정서적 측면을 측정하는 사무량심을 투입하였으며, 마지막으로 노인 자기자비 척도를 투입하였다. 그 결과 사회적 바람직성은 삶의 만족의 6.9%를 설명하였고 2단계에서 아주 사무량심은 3.7%의 추가 설명력이 있었으며 마지막으로 자기자비는 추가적으로 16.9%의 설명력이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 노인 자기자비 척도가 삶의 만족에 대해서 사회적 바람직성

과 사무량심이 설명하지 못하는 유의한 추가적인 설명력을 가진다는 것을 보여준다 ($p < .001$).

유사한 방식으로 우울과 불안에 미치는 노인 자기자비 척도의 추가적인 설명력을 확인하였다. 그 결과 불안의 경우, 사회적 바람직성은 불안의 14.3%를 설명하였고 2단계의 아주 사무량심은 0.7%, 마지막으로 자기자비는 11.5%의 추가적인 설명력이 있었다. 우울의 경우, 사회적 바람직성은 우울의 12.1%를 설명하였고 2단계의 사무량심은 2.2%, 마지막으로 자기자비는 16.5%의 추가적인 유의한 설명력이 있었다($p < .001$). 이러한 결과는 우울이나 불안에 노인 자기자비 척도가 사회적 바람직성이나 사무량심에 추가적인 설명력을 가지는 변별성 있는 척도임을 보여준다.

Table 6. Hierarchical multiple regression with life satisfaction and depression/anxiety

종속변인	독립변인	<i>B</i>	<i>SD</i>	β	<i>R</i> ²	ΔR^2	<i>F</i>
Life Satisfaction	Social desirability	0.691	0.147	0.263 ^{***}	0.069	0.069 ^{***}	22.227 ^{***}
	Social desirability	0.305	0.181	0.116	0.107	0.037 ^{***}	17.768 ^{***}
	Four immeasurables	0.657	0.186	0.243 ^{***}			
	Social desirability	0.014	0.167	0.005	0.276	0.169 ^{***}	37.525 ^{***}
	Four immeasurables	-0.026	0.187	-0.010			
	Self-compassion	1.347	0.162	0.528 ^{***}			
Anxiety	Social desirability	-0.405	0.057	-0.378 ^{***}	0.143	0.143 ^{***}	49.715 ^{***}
	Social desirability	-0.334	0.072	-0.312 ^{***}	0.150	0.007	26.291 ^{***}
	Four immeasurables	-0.120	0.074	-0.108			
	Social desirability	-0.236	0.069	-0.221 ^{**}	0.265	0.115 ^{***}	35.646 ^{***}
	Four immeasurables	0.111	0.077	0.100			
	Self-compassion	-0.454	0.067	-0.436 ^{***}			
Depression	Social desirability	-0.367	0.057	-0.347 ^{***}	0.121	0.121 ^{***}	40.901 ^{***}
	Social desirability	-0.248	0.071	-0.235 ^{**}	0.143	0.022 ^{**}	24.693 ^{***}
	Four immeasurables	-0.202	0.073	-0.186 ^{**}			
	Social desirability	-0.132	0.066	-0.125 [*]	0.300	0.165 ^{***}	47.739 ^{***}
	Four immeasurables	0.069	0.074	0.064			
	Self-compassion	-0.536	0.064	-0.522 ^{***}			

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

IV. 논의

본 연구는 한국 노인을 대상으로 한 자기자비 척도를 개발하고 타당화하고자 하였다. 이를 위해 먼저, Neff(2003)의 자기자비 척도의 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김의 13문항과 우리나라 노인 29명을 면접하여 추출된 77개의 의미단위를 기반으로 90개의 문항을 개발하였다. 이후 문항분석과 전문가 자문을 통해 32개의 예비문항을 추출하였고 탐색적

요인분석을 통해 최종 4요인 14문항의 한국 노인 자기자비 척도를 개발하였다. 개발된 척도의 1요인은 타인친절, 2요인 보편적 인간성, 3요인 자기친절, 4요인 마음챙김으로 명명하였다. 구체적으로 1요인은 ‘타인친절(3문항)’로 다른 사람에게 친절하고 이해심 있게 대하는 것이 궁극적으로 자신에게도 긍정적인 영향을 미치는 태도를 측정하며, 탐색적 요인분석 결과 높은 고유치를 나타냈고 기존 척도에 없던 한국 문화적 특성이 반영된 요인이다. 2요인은

‘보편적 인간성(4문항)’으로 고통과 어려움이 인간으로서 보편적인 경험이라는 것을 이해하는 태도를 측정하는 것으로 ‘삶의 어려움을 경험할 때, 나만 그런 것이 아니라는 것을 상기한다.’와 같은 문항이 새롭게 포함되었다. 3요인은 ‘자기친절(3문항)’로 자기 자신에게 친절하고 이해심있게 대하는 태도를 측정하는데 ‘복잡한 상황에 휩쓸리지 않고 나에게 베푸는 것을 우선으로 한다.’와 같은 문항이 새롭게 추가되었다. 4요인은 ‘마음챙김(3문항)’으로 어려움과 고통을 경험할 때 균형 잡힌 시각을 유지하려는 태도를 측정하며 기존 척도의 문항으로 구성되어 있다. 이후 확인적 요인분석과 타당도, 신뢰도 분석을 통해 이 척도의 4요인 구조가 적절하고 타당도와 신뢰도가 양호함을 확인하였다. 주요한 연구결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김’의 기존 자기자비 척도의 요인(Neff, 2003)에 우리나라 노인들의 문화적, 세대적 특성이 반영된 ‘타인친절’ 요인이 추가되었다. 확인적 요인분석 결과는 ‘타인친절’ 요인을 새롭게 포함하는 한국 노인의 자기자비 특성이 본 척도를 통해 명확히 측정될 수 있음을 시사한다. 타인친절은 자기자비에 대한 우리나라 노인들의 인터뷰를 통해 발견된 내용을 토대로 새롭게 도출된 요인이다. 면접 결과 우리나라 노인들은 자기자신에 관한 관심에서 벗어나 주변 사람들을 배려하고 챙기는 것이 궁극적으로 나에게 도움이 되고 행복하다는 생각을 많이 보고하였다. 이를 토대로 타인친절 문항을 개발하였고 타인친절은 ‘다른 사람에게 따뜻함, 이해, 지지, 그리고 배려를 제공하는 것

이 궁극적으로 나에게도 복이 되고 좋을 것이라는 태도와 행동을 의미하는 것’으로 정의하였다.

기존 선행연구들에서도 자기자비와 타인에 대한 관심 및 친절 간의 긍정적인 관련성은 확인되었고(Barnard & Curry, 2011; Leary et al., 2007; Neff & Pommier, 2013) 특히 자기자비가 높은 사람은 타인에 대한 자비심과 친절을 더 많이 표현하고(Neff & Pommier, 2013), 정서적 건강과 대인관계 만족도가 높으며(Leary et al., 2007), 사회적 관계 개선에도 기여한다(Barnard & Curry, 2011)는 것을 확인하였다. 그러나, 자기자비와 타인친절이 긍정적 상관관계를 갖는 것에 그치지 않고 우리나라 노인들은 자기자비의 한 요인으로 타인자비를 지각한다는 것은 중요한 한국 노인의 특성이라고 볼 수 있다. 즉, 불교철학이 종교적 의미를 떠나 생활과 문화 속에 상식으로 스며들어 있는 한국적 상황을 고려할 때(Yoon, 2015), 불교의 자비 사상에 기반한 자기자비의 개념에 타인에 대한 자비가 포함된다는 것은 서구와는 구별되는 우리나라 노인들의 삶의 양상이 반영된 것이다.

둘째, 한국 노인의 특성이 반영된 문항을 개발하였다. 동양 문화에서는 ‘체면’을 중요하게 여기기에 타인에게 긍정적 인상을 주고 친절하게 대하며 사회적 관계를 원만히 이어 나가는 경향이 있다(Hwang, 1988). 또한 우리 사회에서 체면은 유교적 가치관과 결합한 형태로 노인 세대에게 더욱 깊게 내재되어 있다(Jeon, 2018). 이러한 맥락에서 유교적 가치 체계에서는 ‘인(仁)’을 핵심 가치로 여기며 타인에 대한 사랑과 배려를 도덕적 행동으로 여겨

이를 적극적으로 장려하고 있다(Kim et al., 2006). 유사하게 불교에서는 자비와 연민을 타인의 고통을 이해하고 덜어주기 위한 실천적인 태도로 강조하며, 이 태도가 행동으로 이어질 수 있는 중요한 요소로 여기기도 한다(Dalai Lama, 2009). 이러한 요소는 ‘타인친절’ 요인에서 ‘주변을 챙기는 것이 나에게도 도움이 된다.’와 ‘가까운 지인들의 삶을 함께하며 위로와 관심을 주려고 노력한다.’는 문항에 반영되었다.

유사하게 ‘욕심부리지 않고 자족하는 삶을 살고자 노력한다’, ‘질병과 노화를 체험하며 시간을 의미있게 보내기 위해 노력한다’, ‘형편껏 베풀며 살아가야 한다고 배웠고 이러한 태도를 자녀들에게도 전수한다.’ 등의 문항이 개발되었는데, 이러한 경향은 본 연구에서 ‘나이 들면서 모든 것을 내려놓고 정리하며 타인들에게 베풀며 산다.’ 나 ‘작은 것이라도 베풀고 나눠주는 것이 나도 행복하다’와 같은 문항에 반영되었다.

더하여 척도개발과정에서 척도의 문장을 가능한 간략화하고 학력 수준에 영향력을 덜 받을 수 있는 쉬운 언어를 사용하였다. 이를 확인하기 위해 예비문항 선정 과정에서 중학교 졸업 이하의 노인 두 명을 대상으로 문장 이해도를 확인하였고 이해도가 낮은 문항은 연구자가 수정하는 작업을 거쳤으며, 한국어 전공 박사학위자 1인 감수를 받아 문항을 보완하였다. 또한 최종 예비문항 선정 과정에서도 상담심리 교수 1인과 상담심리학 박사 1인이 문항의 이해도를 평가하도록 하였으며, 확인적 요인분석을 위한 척도들을 선별함에 있어서도 연구자 2인이 반복적으로 척도의 길이

와 사용된 문장의 이해도 등을 평가하여 노인에게 적절한 척도들을 실시하고자 하였다.

셋째, 4개 요인 중에서 ‘타인친절’이 가장 설명력이 큰 요인으로 확인되어, 타인친절이 노인의 자기자비에서 중요성이 있음을 확인할 수 있다. 이는 평생에 걸친 사회문화적 경험과 깊이 연관되어 있고 노인 세대에게는 타인에게 친절을 베푸는 것이 자기자비의 주요한 측면으로 지각됨을 보여준다. 전통적인 집단주의 문화에서 성장한 현재의 노인세대는 개인보다는 집단의 이익을 우선시하고 집단의 조화와 협력을 중시하는 경향이 있다. 이러한 경향은 타인을 배려하고 타인에게 친절한 태도로 나타나며, 공동체 의식과도 긴밀히 연결된다. 특히 집단주의 문화에서는 상호 의존적 자기(interdependent self)가 강조되어 타인과의 관계를 중요하게 생각하고 친절을 베푸는 경향이 강하다(Markus & Kitayama, 1991). 따라서 노인의 자기자비에서 타인친절의 중요성을 인식하고 노인의 자비를 강화하는데, 있어 자신뿐만 아니라 타인에 대한 연민과 자비의 마음을 강화하는 것이 필요할 것이다.

마지막으로 본 연구의 한계와 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 심층 인터뷰는 65세 이상의 노인을 대상으로 진행하였으나, 이후 온라인 설문조사에서는 60세 이상으로 대상을 확대하였다. 이는 ‘환갑’이라는 사회적 상징성 및 척도 사용의 확장을 고려한 조치였으나, 온라인 접근성을 가진 일부 노인만을 대상으로 함으로써 노인 중 디지털 기기 활용에 능숙한 집단에 한정되는 한계를 가질 수 있다. 특히 실제 표집된 참여자의 대다수가 전기 노인에 속하며 전체의 70%가

대학 졸업 이상의 학력을 가진 젊은 연구결과를 일반화하는데 분명한 한계점이다. 앞으로 연구에서는 폭넓은 연령층의 노인 집단이 참여할 수 있도록 하고, 가능한 오프라인 방법을 통해 전국 규모의 노인 자료를 수집하여 연구대상자의 다양성을 확보할 필요가 있다.

둘째, 한국 노인의 문화적, 세대적, 인지적 특성을 반영한 척도를 구성했으나, 급변하는 한국의 사회적 상황에서 척도의 적용 가능성에 한계가 있을 수 있다. 따라서 이러한 4요인 구조가 새로운 노년기에 진입하는 집단의 사회문화적 배경을 반영할 수 있는지를 지속적으로 검토해야 하며 한국에서 개발된 척도가 일본이나 중국 등 유사한 동양 문화권에서도 적용 가능한지를 검토하는 것 역시 필요하다. 이를 통해 집단주의 문화나 유교 및 불교의 영향을 같은 동양 문화권에 어떻게 적용할 수 있을지를 검증할 수 있을 것이다.

셋째, 공인타당도와 증분타당도 검증에서 다른 개념의 척도와 비교함으로써 자기자비 척도의 의미를 두드러지게 보여주는 것이 필요한데 본 연구 설계에 이를 포함하지 못하였다. 추후 연구에서는 이런 과정을 통해 자기자비 척도가 명확히 어떤 개념이며, 기존 척도와 어떻게 다른지를 보다 분명하게 보여주는 것이 필요할 것이다.

Conflicts of interest

The authors declare no conflict of interest.

References

- Abell, N., & Neff, K. D. (2009). Self-compassion and working memory predict psychological wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 553-579.
- Ahn, S. (2008). A study on Erik Erikson's religious psychology: Focusing on developmental theory and religious theory. *Religion and Culture*, 14, 179-196.
- Akin, A. (2010). Self-compassion and loneliness. *International Online Journal of Educational Sciences*, 2(3), 702-718.
- Allen, A. B., Goldwasser, E. R., & Leary, M. R. (2012). Self-compassion and well-being among older adults. *Self and Identity*, 11(4), 428-453. [doi: 10.1080/15298868.2011.595082].
- Allen, A. B., & Leary, M. R. (2014). Self-compassionate responses to aging. *The Gerontologist*, 54(2), 190-200. [doi: 10.1093/geront/gns204]
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303. [doi: 10.1037/a0025754].
- Bae, B. (2014). **Amos 21 구조방정식 모델링 원리와 실제** [in Korean] Seoul: Cheongram.
- Bae, B., Lee, D., & Ham, K. (2015). Validation of the Korean Short-Version of Social Desirability Scale (SDS-9) Using the Rasch

- Model. *Korea Journal of Counseling*, 16(6), 177-197.
[doi: 10.15703/kjc.16.6.201512.177].
- Baek, J. (2008). Differences of Perceived Successful Aging According to Traditional Values for Korean Elderly. *Journal of the Korean Gerontological Society*, 28(2), 227-249.
- Baek, S., & Park, S. (2019). *A study on the application of cognitive techniques to develop the senior citizen questionnaire of the social survey*. Statistics Korea.
https://kostat.go.kr/board.es?mid=b10101000000&bid=12043&tag=&act=view&list_no=387129.
- Bjorklund, B. R. (2014). *성인 및 노인 심리학* [in Korean] (Lee, S. Y., Park, H. W., Sung, H. R., Choi, E. S., Jang, H. S., & Song, K. H., Trans.). Sigma Press.
- Bratt, A., & Fagerström, C. (2020). Self-compassion in old age: confirmatory factor analysis of the 6-factor model and the internal consistency of the Self-compassion scale-short form. *Aging & Mental Health*, 24(4), 642-648.
[doi: 10.1080/13607863.2019.1569588].
- Breines, J., Toole, A., Tu, C., & Chen, S. (2014). Self-compassion, body image, and self-reported disordered eating. *Self and Identity*, 13(4), 432-448.
[doi: 10.1080/15298868.2013.838992].
- Brown, L., Bryant, C., Brown, V. M., Bei, B., & Judd, F. K. (2014). Self-compassion weakens the association between hot flushes and night sweats and daily life functioning and depression. *Maturitas*, 78(4), 298-303.
[doi: 10.1016/j.maturitas.2014.05.012].
- Castilho, P., Pinto Gouveia, J., & Duarte, J. (2015). Evaluating the multifactor structure of the long and short versions of the self-compassion scale in a clinical sample. *Journal of Clinical Psychology*, 71(9), 856-870.
[doi: 10.1002/jclp.22187].
- Cho, G. U., & Kim, H. (2023). The relationship between self-compassion and quality of life, and the mediating effects of friendship and compassion for others: Focusing on early adulthood college students. *Future Society*, 14(1), 1-19.
- Chu, M., & Lee, Y. (2014). Development and validation study of the Unconditional Self-Acceptance Questionnaire. *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, 26(1), 27-43.
- Costa, J., Marôco, J., Pinto Gouveia, J., Ferreira, C., & Castilho, P. (2016). Validation of the psychometric properties of the Self Compassion Scale. Testing the factorial validity and factorial invariance of the measure among borderline personality disorder, anxiety disorder, eating disorder and general populations. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 23(5), 460-468.
[doi: 10.1002/cpp.1974].
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F.

- (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
[doi: 10.1037/1082-989X.1.1.16].
- Deniz, M., Kesici, Ş., & Sümer, A. S. (2008). The validity and reliability of the Turkish version of the Self-Compassion Scale. *Social Behavior and Personality: an International Journal*, 36(9), 1151-1160.
[doi: 10.2224/sbp.2008.36.9.1151].
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
[doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13].
- Fabrigar, L. R., Wegener, D. T., MacCallum, R. C., & Strahan, E. J. (1999). Evaluating the use of exploratory factor analysis in psychological research. *Psychological Methods*, 4(3), 272.
[doi: 10.1037/1082-989X.4.3.272].
- Fredrickson B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *The American Psychologist*, 56(3), 218-226.
[doi: 10.1037/0003-066X.56.3.218].
- Germer, C. K. (2009). *The mindful path to self-compassion: Freeing yourself from destructive thoughts and emotions*. Guilford Press.
- Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical Psychology Review*, 37, 1-12.
[doi: 10.1016/j.cpr.2015.01.006].
- Gilbert, P. (2009). *The compassionate mind*. Robinson.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis(7th ed)*. Pearson Education.
- Hayton, J. C., Allen, D. G., & Scarpello, V. (2004). Factor retention decisions in exploratory factor analysis: A tutorial on parallel analysis. *Organizational Research Methods*, 7(2), 191-205.
[doi: 10.1177/1094428104263675].
- Hetzl, R. D. (1996). A primer on factor analysis with comments on patterns of practice and reporting. *Advances in Social Science Methodology*, 4, 175-206.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222-227.
[doi: 10.1016/j.paid.2010.09.033].
- Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.
[doi: 10.1007/s10804-016-9227-8].
- Hong, E., (2020). *Verification of the mediating*

- effect of adolescent self-esteem in the relationship between parental self-esteem and adolescent delinquent behavior.* Master's thesis, Korea University.
- Hong, S., Kim, M., & Park, W. (2017). Construction and Validation of Self-compassion Scale for Children in Korea. *The Journal of Korea elementary education*, 28(1), 1-20. [doi: 10.20972/kjee.28.1.201703.1].
- Hwang, K. K. (1988). Confucianism and east Asian modernization (in Chinese). Chu-Lin Book Co.
- Jeon, B. (2018). A Review of The Effects of Chemyon on Korean Elderly. *Counseling Educational Research*, 1(2), 61-78.
- Jin, H., & Lee, K. (2009). The Validation of the Korean Version of Self-Compassion Scale. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 17(2), 1-20. [doi: 10.35151/kyci.2009.17.2.001].
- JoongAng Sisa Magazine. (2018, 02. 14). *In the Joseon era, which emphasized filial piety, there was a senior citizen preferential system.* JoongAng Sisa Magazine. <https://blog.jmagazine.co.kr/836>.
- Kang, M. (2023). The effects of a self-compassion program on stress and anxiety about aging among middle-aged women in the Jeju region (Master's thesis). Graduate School of Social Education, Jeju National University.
- Kang, W. (2018). An Analysis of Research Trends on Self-Compassion in Korea: Analysis of Journals from 2010 to 2018. *Journal of Counseling Education Research*, 1(2), 79-96.
- Kim, K., Lee, K., Cho, Y., Chae, S., & Lee, W. (2008). The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale. *Korean journal of health psychology*, 13(4), 1023-1044. [doi: 10.17315/kjhp.2008.13.4.012].
- Kim, N. (2001). *An comparative analysis of item selection methods for the development of the Likert scale.* Master's thesis, Yonsei University.
- Kim, S. (2016). A contemporary re-examination of Dasan Jeong Yak-yong's thoughts on social welfare from the perspective of elderly welfare: Focusing on "Yangno," the first clause of caring for the people in Mokminsimseo. *Journal of Regional Development*, 25, 73-123.
- Kim, S., Jung, Y.-J., & Jung, Y.-S. (2017). Self-compassion and the psychology of Koreans: A meta-analysis of domestic studies. *Korean Journal of Psychology: General*, 36(3), 325-368. [doi: 10.22257/kjp.2017.09.36.3.325].
- Kim, U., Yang, K. S., & Hwang, K. K. (Eds.). (2006). *Indigenous and cultural psychology: Understanding people in context.* Springer Science & Business Media.
- Kim, Y. (2009). *The development and validation study of post-event rumination questionnaire*

- for social anxiety. Master's thesis, The Catholic University of Korea.
- Kitayama, S., Mesquita, B., & Karasawa, M. (2006). Cultural affordances and emotional experience: socially engaging and disengaging emotions in Japan and the United States. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 890-903. [doi: 10.1037/0022-3514.91.5.890].
- Ku, D., & Jung, M. (2016). Study of Factor Validity of Korean Version Self-Compassion. *The Journal of the Korea Contents Association*, 16(9), 160-169. [doi: 10.5392/JKCA.2016.16.09.160].
- Korean Statistical Information Service. (2025. 04.10.). 기대수명. <https://kosis.kr/visual/populationKorea/PopulationDashboardDetail.do>.
- Korean Statistical Information Service. (2025. 04.10.). 중위연령, https://kosis.kr/statHtml/statHtml.do?sso=ok&returnurl=https%3A%2F%2Fkosis.kr%3A443%2FstatHtml%2FstatHtml.do%3FtblId%3DDDT_1BPA002%26orgId%3D101%26checkFlag%3DN%26
- Lama, D. (2009). *The art of happiness: A handbook for living*. Penguin.
- Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904. [doi: 10.1037/0022-3514.92.5.887].
- Lee, J. Y., & Im, G. S. (2007). Self-enhancing bias in personality, subjective happiness, and perception of life-events: A replication in a Korean aged sample. *Aging and Mental Health*, 11(1), 57-60. [doi: 10.1080/13607860600736265].
- Lee, M., Kim, S., & Bae, E. (2016). A study on multicultural acceptability based on individualism-collectivism value orientation of older adults. *Journal of Diaspora Studies*, 10(1), 155-179.
- Lee, S., & Yang, N. (2018). The Effect of Self Compassion on the Relationships between Maladaptive Perfectionism, Life Satisfaction, and Depression. *The Korea Journal of Youth Counseling*, 26(1), 343-363. [doi: 10.35151/kyci.2018.26.1.017].
- Lim, J., Cho, H., & Cho, Y. (2014). A Longitudinal Model Study of Life Satisfaction among the Korean Middle and Older adults(over 50 years and over) - Focusing on the mediate effects of the preparation agency for old age and interpersonal relationships and multi-group analysis. *Korean Journal of Psychology: General*, 33(1), 181-207.
- López, A., Sanderman, R., Smink, A., Zhang, Y., Van Sonderen, E., Ranchor, A., & Schroevers, M. J. (2015). A reconsideration of the Self-Compassion Scale's total score: self-compassion versus self-criticism. *PloS*

- One*, 10(7), e0132940.
[doi: 10.1371/journal.pone.0132940].
- MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.
[doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003].
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.
[doi: 10.1037/0033-295X.98.2.224].
- Marshall, S. L., Parker, P. D., Ciarrochi, J., & Heaven, P. C. L. (2015). Self-compassion protects against the negative effects of low self-esteem: A longitudinal study in a large adolescent sample. *Personality and Individual Differences*, 74, 116-121.
[doi: 10.1016/j.paid.2014.09.013].
- Muris, P., Meesters, C., Pierik, A., & de Kock, B. (2016). Good for the self: Self-compassion and other self-related constructs in relation to symptoms of anxiety and depression in non-clinical youths. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 607-617.
[doi: 10.1007/s10826-015-0235-2].
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
[doi: 10.1080/15298860309027].
- Neff, K. D. (2016). The self-compassion scale is a valid and theoretically coherent measure of self-compassion. *Mindfulness*, 7(1), 264-274.
[doi: 10.1007/s12671-015-0479-3].
- Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In B. D. Ostafin, M. D. Robinson, & B. P. Meier (Eds.), *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121-140). Springer.
[doi: 10.1007/978-1-4939-2263-5_10].
- Neff, K., & Davidson, O. (2016). Self-compassion: Embracing suffering with kindness. In *Mindfulness in positive psychology* (pp. 37-50). Routledge.
- Neff, K. D., & Faso, D. J. (2015). Self-compassion and well-being in older adults. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 70(2), 163-171.
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139-154.
[doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004].
- Neff, K. D., & Pommier, E. (2013). The relationship between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and practicing meditators. *Self and Identity*, 12(2), 160-176.
[doi: 10.1080/15298868.2011.649546].
- Neff, K. D., & Vonk, R. (2009).

- Self-compassion versus global self-esteem: Two different ways of relating to oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23-50. [doi: 10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x].
- Oh, S., Min, K., & Park, D. (1999). A Comparison of Normal, Depressed and Anxious Groups = A Study on the Standardization of the Hospital Anxiety and Depressed Scale for Koreans. *Journal of The Korean Neuropsychiatric association*, 38(2), 289-296.
- Park, D., & Kim, Y. (2015). Development and Validation of Ajou Four Immeasurables Scale. *Korean journal of health psychology*, 20(4), 821-838. [doi: 10.17315/kjhp.2015.20.4.007].
- Park, H., Kim, E., & Shin, H. (2020). Examining Factor Structure of the Korean version of the Self-Compassion Scale: Distinctive Effect of Self-Compassion and Self-Coldness. *Korea Journal of Counseling*, 21(3), 227-251.
- Phillips, W. J., & Ferguson, S. J. (2013). Self-compassion: A resource for positive aging. *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 68(4), 529-539. [doi: 10.1093/geronb/gbs091].
- Potter, R. F., Yar, K., Francis, A. J., & Schuster, S. (2014). Self-compassion mediates the relationship between parental criticism and social anxiety. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 14(1), 33-43.
- Przedziecki, A., Sherman, K. A., Baillie, A., Taylor, A., Foley, E., & Stalgis Bilinski, K. (2013). My changed body: breast cancer, body image, distress and self compassion. *Psycho oncology*, 22(8), 1872-1879. [doi: 10.1002/pon.3230].
- Raes, F. (2010). Rumination and worry as mediators of the relationship between self-compassion and depression and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 48(6), 757-761. [doi:10.1016/j.paid.2010.01.023].
- Shim, W. (2013). Validation of the Neff's Self-Compassion Scale for the Children in Korea. *The Journal of Korea elementary education*, 24(4), 19-36. [doi: 10.20972/kjee.24.4.201312.19].
- Shin, N. (2018). The Factor Structure of the Korean Self-Compassion Scale (K-SCS): A Study of University Students. *Journal of Human Understanding and Counseling*, 39(2), 73-85. [doi: 10.30593/JHUC.39.2.4].
- Simon, M. A., Chang, E. S., Zhang, M., Ruan, J., & Dong, X. (2014). The prevalence of loneliness among US Chinese older adults. *Journal of aging and health*, 26(7), 1172-1188. [doi: 10.1177/0898264314533722].
- Song, B., & Lee, K. (2010). The development and validation of the Korea Career Beliefs Inventory(K-CBI). *The Journal of Career*

- Education Research*, 23(2), 1-22.
[doi: 10.32341/JCER.2018.06.31.2.1].
- Song, J. (2019). 송지준 교수의 논문통계의 이해와 적용 (SPSS와 AMOS를 활용) [in Korean] 21st Century Books.
- Tak, J. (2007). 심리검사: 개발과 평가방법의 이해 [in Korean] Seoul: Hakjisa.
- Tóth-Király, I., Bóthe, B., & Orosz, G. (2017). Exploratory structural equation modeling analysis of the Self-Compassion Scale. *Mindfulness*, 8(4), 881-892.
[doi: 10.1007/s12671-016-0662-1].
- Wei, M., Liao, K. Y., H., Ku, T. Y., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, optimism, and general self-efficacy as predictors of depression: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 58(1), 1-12.
- Werner, J. J., & Gross, J. J. (2010). Emotion regulation and psychopathology: A conceptual framework. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A Transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 13-37). The Guilford Press.
- Yang, B. (1998). 다변량 자료분석의 이해와 활용 [in Korean] Seoul: Hakjisa.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
[doi: 10.1080/15298868.2011.649545].
- Yoon, M. (2012). A reinterpretation of aging: Focusing on gerotranscendence theory and the nine-stage theory. *Korean Journal of Gerontology*, 32(2), 431-446.
- Yoon, H. (2015, 12. 4). A denominational study on aging through self-compassion is needed. *Hyundai Buddhist Newspaper*.

Received: June 06, 2025

Revised (first form): July 30, 2025

Accepted: August 28, 2025

<Appendix 1>

※ 다음의 각 문항을 읽고 평소에 일반적으로 느끼고 있는 자신의 성향을 가장 잘 나타내는 정도에 응답해 주십시오.

		전혀 그렇지 않다 1	그렇지 않다 2	보통 이다 3	그렇다 4	매우 그렇다 5
1	고통을 경험할 때 나 자신에게 친절하게 대한다.	1	2	3	4	5
2	매우 힘든 시간을 겪을 때, 나 자신에게 필요한 보살핌과 애정을 준다.	1	2	3	4	5
3	복잡한 상황에 휩쓸리지 않고 나에게 베푸는 것을 우선으로 한다.	1	2	3	4	5
4	주변을 챙기는 것이 나에게도 도움이 된다.	1	2	3	4	5
5	나이들면서 모든 것을 내려놓고 정리하며 타인들에게 베풀며 산다.	1	2	3	4	5
6	작은 것이라도 베풀고 나눠주는 것이 나도 행복하다.	1	2	3	4	5
7	가까운 지인들의 삶을 함께하며 위로와 관심을 주려고 노력한다.	1	2	3	4	5
8	기분이 바닥일 때, 세상에는 나같이 느끼는 사람이 있음을 다시 생각한다.	1	2	3	4	5
9	내가 겪은 실패를, 사람이라면 누구나 겪을 수 있는 일로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
10	스스로 부적절하다고 느낄 때, 부적절함은 대부분의 사람이 공유하는 감정이라는 것을 되새기려 노력한다.	1	2	3	4	5
11	삶의 어려움을 경험할 때, 나만 그런 것이 아니라는 것을 상기한다.	1	2	3	4	5
12	나에게 중요한 일에서 실패했을 때, 상황을 넓게 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
13	고통스러운 일이 발생했을 때, 상황을 균형 잡힌 시각으로 보려고 노력한다.	1	2	3	4	5
14	기분이 처질 때, 호기심과 열린 마음을 갖고 내 감정에 다가가려고 노력한다.	1	2	3	4	5