



상담심리학에서 많은 연구자들은 심리적 건강에 관심을 기울이고, 심리적 건강을 유지하고 증진시키는 요인들에 대해 밝혀왔다. 그중 자아존중감은 심리적 건강을 유지하는 매우 중요한 요인으로 언급되어 왔고, 긍정적 자기평가와 관련된 대표적인 개념으로 간주되었다(Rosenberg, 1965). 하지만 자아존중감이 타인의 평가에 영향을 받고, 특정 영역의 성취 결과에 따른 수반적인 특성을 지닌다는 점 등의 한계 역시 그동안 지적되었다(박세란, 이훈진, 2013; Alicke & Govorun, 2005; Crocker, Luhtanen, Cooper, & Bouvrette, 2003). 따라서 이를 보완하기 위해 평가와 무관한 개념들인, ‘참자기존중감(true self-esteem)’(Deci & Ryan, 1995), ‘자기수용(self-acceptancer)’(MacInnes, 2006), ‘자기자비(self compassion)’(Neff, 2003a) 등의 개념들이 새롭게 제안되었는데 특히 최근 들어 자기자비 개념은 여러 연구자들로부터 많은 관심을 받고 있다(MacBeth & Gumley, 2012).

자비(慈悲, compassion)란 한없이 사랑하는 마음과 가엾게 여기는 마음 모두를 포함하고 있다(김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, 2008). Dalai Lama(1995)는 자비를 다른 사람이 겪는 고통을 보고 그 고통을 덜어주고 싶은 열린 마음이라고 이야기하였고, 심리학자들 역시 자비를 고통에 대한 공감적인 관심을 가지고 이를 덜어주고자 하는 마음이라고 정의하였다(Goetz, Keltner, & Simon-Thomas, 2010). 이러한 정의를 바탕으로 볼 때 자비란 누군가의 고통에 무관심하지 않고, 그 사람의 마음을 공감해주고, 그 고통을 덜어주고자 하는 친절하고 따뜻한 마음이라고 볼 수 있을 것이다.

자비의 방향은 타인을 향할 수도 있고, 자기 자신에게 향할 수도 있다(Gilbert 2010; Neff

2003a). 2000년대부터 국내외에서 자비에 관한 연구는 매우 활발히 이루어지고 있는데 일례로 타인을 향한 자비는 다른 사람과 교감하도록 도와주어 더 나은 대인관계를 형성하도록 도와주고, 이는 개인의 정서적인 행복감과 삶의 만족을 증진시킨다고 밝혀졌다(Wei, Liao, Ku, & Shaffer, 2011). 자신을 향한 자비 역시 스트레스, 우울, 불안을 낮추는데 효과가 있을 뿐만 아니라, 실패에 대해 건강하게 대처하는 등 개인의 적응에도 긍정적인 영향을 발휘하는 것으로 나타났다(이상현, 성승연, 2011; 이은지, 서영석, 2014; Neff, 2003b). 자기자비가 높은 사람들은 고통스러운 경험을 균형 잡힌 정신적 조망으로 바꿔서 고통의 정도를 명료하게 바라보고, 자신을 비판하기보다는 친절하게 반응하기 때문에 긍정적 자기 감정을 촉진할 수 있다(김경의 외, 2008). 이처럼 자기자비는 스트레스 상황에서 자기 자신을 보호하고, 자신에 대한 긍정 정서를 경험할 수 있게 하여 심리적 건강에 긍정적으로 영향을 미친다(Neff, 2003a, 2003b). 특히, 자비가 불변하는 성격 특성이 아니라, 상담과 훈련을 통해서 개발되고 증진될 수 있는 기술임이 알려지면서 상담 및 심리치료 영역에서 자비에 대해 더 많은 관심을 기울이기 시작하였으며, 전통적인 심리치료와 통합된, 자비심을 증진시킬 수 있는 프로그램들이 활발하게 개발되고 시행되고 있다(Joeng, 2014). 하지만 내담자들 가운데 일부는 스스로에게 자비를 갖거나 타인으로부터 전해지는 자비를 경험하는 것에 대해 저항하고, 거부하기도 한다. 특히 자신에 대한 비난이 심한 사람들일수록 자신에게 자비를 갖거나, 타인이 주는 자비를 느끼는 것에 대해 불안을 느낀다(Gilbert, 2010).

심리적으로 건강하고 성숙한 사람은 자기

자신에 대해 수용적이고 지지적이며, 타인의 어려움에 대해 안타까워하고 도움을 주고자 하는 마음을 가진다. 또한, 자신이 힘들고 어려운 상황에 처해있을 때 타인이 보여주는 친절함과 도움에 감사해하며 받아들일 줄 안다. 그런데 스스로에게 관대하거나, 타인에게 친절을 베풀거나, 타인이 베푼 친절을 받아들이는 것을 매우 어렵게 느끼는 사람들이 있다. 이에 대해 Gilbert 등(2011)은 자신과 타인에게서 전해지는 자비를 위협적인 것으로 경험하는(Liotti, 2009) ‘자비불안(fear of compassion)’ 때문이라고 설명하였다.

Gilbert(2005, 2010)는 자비불안을 설명하기 위해 Bowlby(1980)의 애착이론에 기초해서 자비를 경험하는 능력은 애착체계에 근원하여 발달된다고 이야기하였다. 만약 누군가 어린 시절 학대나 방치를 경험했으면 이들의 애착체계는 스스로를 보호하고자 그 시점에서 닫히게 되는데 상담자나 다른 사람으로부터 받는 자비나 자기자비가 이 닫힌 애착체계를 다시 열게 되면 이전에 느꼈던 부정적인 감정들이 되살아나면서 자비를 경험하는 것을 저항하고, 회피하고자 하며, 불안해 한다는 것이다.

Gilbert 등(2011)은 이 이론을 바탕으로 자비불안은 크게 3가지로 구분할 수 있다고 보았다. 첫째, 타인을 향해 자비를 가지는 것에 대한 불안이다. 불안정 애착 체계를 가지고 있는 사람들은 타인에 대한 자비를 느끼면 자신이 이용당하거나 상처를 받을지 모른다는 불안감을 느낄 수 있다. 가령 애착 불안 체계를 가지고 있는 사람들은 진심으로 타인에 대한 자비를 느끼기 보다는 타인이 자신을 좋아해주었으면 하는 욕구 때문에 도움을 주고자 하지만, 상대가 자신이 기대하는 것만큼 고마움을 느끼고 표현하지 않을지도 모른다는 불안

감을 느낄 수 있다. 또한 애착 회피 체계를 가지고 있는 사람들은 도움을 요청하는 것은 약한 모습을 드러내는 것이라고 여겨 도움이 필요한 다른 사람으로부터 심리적 거리를 두고자 할 수 있다(Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005).

둘째, 타인이 주는 자비를 수용하는 것에 대한 불안이다. 타인으로부터 받는 자비는 불안정 애착체계를 가지고 있는 사람에게 있어 자신이 어린 시절 주양육자로부터 받기를 원했지만 받을 수 없었던 애정과 관심에 대한 욕구를 떠올리게 할 수 있다(Gilbert, 2010). 그 결과, 이들은 타인에게서 받는 자비를 경험하면서 당시에 느꼈던 좌절감과 슬픔 역시 함께 경험할 수 있다. 또한 이들은 타인이 베푸는 자비를 경험하는 것이 낯설고 익숙하지 않아 불안해하며 타인이 주는 자비를 받아들이는 것을 거부하고자 할 수 있다.

마지막으로 자기 자신에 대해 스스로 자비를 느끼는 것에 대한 불안이 있다. Gilbert와 Procter(2006)는 만성적인 심리장애를 가지고 있는 사람들(특히 자기비난과 수치심을 강하게 느끼는 사람들)에게 자기자비 훈련을 시켰을 때 이들은 자신들이 자비를 받을만한 가치가 있는지를 의심하고 불안해하면서, 자기자비를 느끼는 것에 저항한다는 것을 발견하였다. Pauley와 McPherson(2010)도 우울증을 가지고 있는 사람들이 자기자비의 긍정적인 측면을 인지하고 있더라도 자기자비를 느끼기 어려워한다는 것을 발견하였다. 이들은 타인의 비난으로부터 자신을 보호하기 위한 방어기제로 역설적으로 스스로를 다그치고 비판적으로 바라보는데, 자기자비를 느끼게 되면 이 방어기제가 무너질까봐 두려움을 느낀다(Joeng & Turner, 2015).

Gilbert 등(2011)은 이론, 경험적 연구, 임상적 경험을 바탕으로 세 개의 자비불안 척도들을 개발하고 각각에 대해 탐색적 요인분석을 실시하여 최종적으로 10문항의 타인을 향한 자비불안(Fear of compassion for others) 척도, 13문항의 타인에게서 받는 자비불안(Fear of compassion from others) 척도, 15문항의 자기자비불안(Fear of compassion for self) 척도를 개발하였고, 이 척도들을 자비불안 척도들(Fear of Compassion Scales)라고 통칭하였다. 이들이 대학생과 상담자를 대상으로 자료를 수집하여 타당도를 살펴보았을 때 대학생 집단에서는 자기자비불안, 타인을 향한 자비불안, 타인에게서 받는 자비불안 세 척도 모두, 자기자비, 대인관계 친밀감, 다른 사람에게 도움을 청하는 경향과 유의한 부적 상관을 나타냄을 발견하였다. 또한 세 척도 모두 자기비난, 애착 불안, 불안, 우울, 스트레스와 유의한 정적 상관을 나타냈고, 상담자 집단에서는 자기자비불안은 자기자비와 부적 상관을, 자기자비불안과 타인에게서 받는 자비불안은 자기비난, 애착 불안, 우울과 정적 상관을 나타냈다.

이를 바탕으로 Gilbert 등(2011)은 자비불안이 타인에게 향하는 자비를 느끼거나, 자신과 타인으로부터 전해지는 자비를 경험하는 것을 막기 때문에 상담 장면에서 이를 파악하고 개입하는 것이 중요하다고 보았다. 특히 상담 장면에서 자비불안은 상담자가 제공하는 공감과 자비를 수용하는 것을 방해할 수 있기 때문에 자비불안을 가지고 있는 내담자에게 안전함을 제공하고, 신뢰로운 관계를 형성하기 위해 내담자의 자비불안을 먼저 다루어 주는 것이 매우 중요하다고 볼 수 있다. 하지만 아직까지 국내에서는 자비불안 척도들의 타당화가 이루어지지 않아, 자비불안 개념 자체에

대한 논의가 활발히 이루어지지 않고 있다. 따라서 본 연구에서는 한국판 자비불안 척도들의 신뢰도와 타당도를 검증하여 실증적 연구의 기초를 마련하고 상담 현장에서 내담자들이 경험하는 자비불안에 개입할 수 있도록 토대를 마련하고자 한다.

한국판 자비불안 척도들의 타당화를 위해 본 연구에는 자비불안에 관한 이론과 선행연구에 기반하여 자비불안과 함께, 애착, 자기비난, 자기자비, 중요성, 공감적 관심, 우울, 불안을 연구변인으로 선정하였다. 각각의 변인과 자비불안과의 관계에 대해서는 다음에서 살펴볼 것이다.

#### 자비불안과 애착

자비를 경험하고 베풀 수 있는 능력의 형성과 배양은 자신과 타인의 표상에 영향을 미치는 애착 체계에 기반하고 있다(Gilbert, 2005). 부모나 중요한 타인으로부터 충분한 사랑과 관심, 애정 어린 돌봄을 경험하지 못한 사람들은 깊은 좌절감을 느끼며 자신과 타인에 대해 부정적인 표상을 형성하며 대인관계에서 어려움을 겪을 가능성이 크다(이지원, 이기학, 2014). 따라서 이들은 자기자비를 느끼거나, 타인이 주는 자비를 받아들이거나, 타인을 향한 자비를 느끼는 데 어려움을 겪을 수 있다. 예를 들어 애착 회피 유형은 자신이 상대로부터 거부당할지도 모른다는 두려움에 타인을 먼저 거부하고, 타인에 대한 부정적인 표상을 형성한다. 이로 인해 타인의 지지를 불필요한 것으로 인식하거나, 타인들을 심리적으로 멀리해야 할 대상으로 인식하기 때문에 타인을 향한 자비를 느끼거나, 타인이 주는 자비를 수용하는 것을 거부할 수 있다(Feeney &

Collins, 2001). 애착 불안 유형은 자신에 대한 부정적인 표상으로 인해 자신은 자기자비를 느끼거나 타인으로부터 자비를 받을 가치가 없다고 느낄 수 있다(Mikulincer & Shaver, 2007). 실제로 대학생과 상담자들을 대상으로 한 연구에서 자비불안은 불안정 애착과 관련이 있는 것으로 나타났다(Gilbert et al., 2011).

#### 자비불안과 자기자비, 자기비난

Neff(2003b)의 정의를 따르면 자기자비는 “고통이나 실패의 상황에서 엄격하게 자기-비판하기보다는 자기 자신에 대해 너그럽고 친절하며 이해하는 것이며, 자신의 경험을 따로 분리하기보다는 보편적인 인간 경험의 일부로 인식하고 받아들이는 것이고, 고통스런 생각과 감정들에 과잉-동일시하기보다는 이런 경험들을 자신과 분리시켜 균형 잡힌 알아차림을 하는 것”으로 요약된다(김경의 등, 2008, p.1025). 자기자비는 자아존중감과 비슷하면서도 구별되는 특징을 지닌다(Neff, 2003a). Neff와 Vonk(2009)은 자기자비는 성취나 업적에 따라 크게 달라지지 않으며 자아존중감보다 더 안정되게 자기 가치감을 예측한다고 하였다. 힘든 상황에서 자기자비가 높은 사람들은 자신과 타인에게 친절하고 온정적이며, 활력을 불어넣어주는 태도를 가지고 있기 때문에 낮은 자비불안을 가지는 반면, 자기비난이 심한 사람들은 자신을 결함이 많고, 열등하며, 자기 경멸적 시선으로 스스로를 바라보기 때문에 높은 자비불안을 가진다(Joeng & Turner, 2015).

#### 자비불안과 중요성, 공감적 관심

자비불안을 가진 사람들은 타인과의 관계에

서 자신을 전혀 중요하지 않는 존재라고 느끼거나, 타인에 대한 공감적인 관심을 갖는 것을 거부할 가능성이 있다. 존재감(Mattering)은 다른 사람들이 자신을 중요하게 여긴다는 내적 인식이다(Elliott, Kao, & Grant, 2004; Rosenberg & McCullough, 1981). 특히, 내가 타인에게 중요한 존재인지를 인식하는 것(중요성-Importance)은 타인으로부터 얻는 사회적 지지와 밀접한 정적 관련이 있으며, 자비불안과는 부적으로 관련이 있는 것으로 나타났다(Dixon & Kurpius, 2008; Joeng & Turner, 2015). 한편 공감적 관심(Empathic Concern)은 힘든 순간을 겪고 있는 타인에게 온정과 연민을 느끼고, 관심을 갖는 것을 의미한다(Davis, 1994). 자비와 공감능력은 서로 밀접한 관련이 있기 때문에(Neff & Pommier, 2013) 자비불안을 느끼는 사람들은 타인의 실패나 어려움을 그 사람의 입장에서 이해하기 어려울 수 있다.

#### 자비불안과 우울, 불안

자신과 타인에게 자비를 느끼는 것은 여러 모로 정신건강에 유익을 준다(Gilbert, et al., 2011). 자비는 우울, 불안과 뚜렷한 부정적 상관관계가 있을 뿐만 아니라(Neff, 2003b), 우울한 사람들의 경우, 자비 능력을 배양하고 발달시키는 데 어려움을 갖는 것으로 나타났다(Pauley & Mcpherson, 2010). Gilbert와 Procter(2006)는 자비-중심 치료(Compassion-Focused therapy: CFT)가 우울과 불안을 감소시키는 효과가 있음을 보고했다. 하지만 높은 자비불안을 느끼는 사람들은 그렇지 않은 사람들보다 우울과 불안을 경험할 가능성이 더 크다고 보고되었다(Gilbert et al., 2011).

이 같은 내용을 종합하여 볼 때 자비 불안

은 자기에 대한 태도, 타인과의 관계, 심리적 건강과 관련이 있다. 이러한 근거들에도 불구하고 아직까지 국내에서 자비 불안에 대한 연구는 전무하기에, 본 연구에서는 한국판 자비 불안 척도들의 신뢰도와 타당도를 검증하여 자비 불안 연구에 대한 토대를 마련하고자 한다.

## 방 법

### 연구대상

서울과 경상도 소재 대학교 3 곳의 대학생 199명과 대학원생 274명, 총 473명이 연구에 참여하였다. 남학생 288명, 여학생 185명이었고, 이들의 평균 연령은 25.26세( $SD=3.78$ , 범위: 18~42세)이었다. 이들 중 상담 전공 학생은 50명(남 12명, 여 38명), 비 상담 전공 학생은 423명(남 276명, 여 147명)이었다.

### 문항번안

본 연구를 위해 원 척도들의 주 개발자인 Paul Gilbert에게 한국어판 자비불안 척도들 번역과 타당화 연구에 대한 동의를 구한 후, 본 연구자들이 척도들의 문항을 번역하였다(본 연구자들 중 3명은 미국에서 박사학위를 받았으며, 미국 거주 경험이 평균 7년 이상이다). 이후 한국어로 번역한 척도들의 구성개념에 대한 지식이 없는 이중 언어 사용자가 역번역을 하였고, 원저자인 Gilbert가 역번역된 문항 내용을 검토하여 원 척도들과 한국판 척도들의 역번역 문항 내용이 일치함을 확인하였다.

### 측정도구

#### 자비불안

한국판 자비불안 척도들(Korean version of the Fear of Compassion Scales)의 타당화를 위해 Gilbert 등(2011)이 개발하고 타당화한 세 개의 자비불안 척도들(the Fear of Compassion Scales)을 번안하였다. 각각의 척도를 살펴보면 타인을 향한 자비불안(Fear of Compassion for Others) 척도 10문항, 타인에게서 받는 자비불안(Fear of Compassion from Others) 척도 13문항, 자기자비불안(Fear of Compassion for Self) 척도 15문항으로 구성되어 있다. 측정은 ‘전혀 동의하지 않는다’에서 ‘매우 동의한다’까지 5점 척도로 측정하게 되어 있으며 문항 내용은 표2, 4, 6에 제시되어 있다. Gilbert 등(2011)이 보고한 신뢰도는 타인을 향한 자비불안 .78~.84, 타인에게서 받는 자비불안 .85~.87, 자기자비불안 .86~.92이었고, 본 연구에서는 타인을 향한 자비불안 .85, 타인에게서 받는 자비불안 .93, 자기자비불안 .94로 나타났다.

#### 불안정 애착

불안정 애착은 Fraley, Waller, Brennan(2000)이 개발하고 김성현(2004)이 번안하여 타당한 ECR-R(Experience of Close Relationship-Revised)을 사용해 측정하였다. 이 척도는 18문항의 애착 불안과 18문항의 애착회피로 구성되어 있으며, 7점 척도로 측정한다. 김성현(2004)이 보고한 신뢰도 계수는 애착불안 .89, 애착회피 .85이고, 본 연구에서는 애착불안 .94, 애착회피 .79로 나타났다.

#### 자기자비

자기자비 척도(Self-compassion Scale)는 Neff

(2003a, 2003b)가 개발한 5점 척도로 이루어진 자기보고식 검사이다. 자기자비 척도는 자기 친절, 자기 비판, 보편적 인간성, 고립, 마음챙김, 과잉-동일시의 6개 하위 척도로 나누어지며 총 26문항이다. Neff(2003b)가 보고한 신뢰도는 .92이고 김경의 등(2008)이 타당화한 한국판 자기-자비 척도의 Cronbach  $\alpha$ 는 .87로 나타났으며, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

### 자기비난

Blatt, D'Afflitti와 Quinlan(1976)이 개발하였고, 국내에서 조재임(1996)이 번안하고 타당화한 우울경험 질문지(Depressive Experiences Questionnaire)에서 자기비난(Self-criticism) 소척도를 사용하였다. 이 소척도는 22문항으로 구성되어 있고 7점 척도로 측정하게 되어 있다. 조재임(1996)이 보고한 자기비난 신뢰도는 .83이었고, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

### 중요성

Elliott 등(2004)이 개발한 존재감 척도(Mattering Scale)에서 '중요성(importance)' 소척도를 사용하였다. '중요성'은 자신이 다른 사람들에게 중요한 존재로 인식되는지, 타인이 자신에게 진심으로 관심을 가지고 도와주려고 하는지를 의미한다. 최한나와 임윤선(2013)이 타당화한 한국판 존재감 척도에서는 '중요성' 요인이 해체되었기 때문에 본 연구에서는 원래 Elliott 등(2004)의 요인구조를 따라 임윤선(2012)이 번안한 10문항의 5점 척도로 이루어진 '중요성' 소척도를 사용하였다. Elliott 등(2004)의 연구에서 보고된 중요성 소척도의 신뢰도는 .79~.86이었고, 임윤선(2012)의 연구에서는 .88로 보고되었고, 본 연구에서는 .87로 나타났다.

### 공감적 관심

공감적 관심을 측정하기 위해서 박성희(1994)가 번안한, Davis(1994)의 대인관계반응지수(Interpersonal Reactivity Index: IRI) 중 '공감적 관심' 척도를 사용하였다. 대인관계반응지수는 관점 취하기, 상상하기, 공감적 관심, 개인적 고통 하위차원으로 구성되어 있고 각각의 하위척도에는 7개 문항이 포함되어 있으며 5점 척도로 측정한다. 이 중 '공감적 관심'은 타인에게 갖는 정서적 관심과 동정심을 나타내며, 본 연구에서 나타난 신뢰도는 .77이다.

### 우울

Radloff(1977)의 CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)를 전경구, 최상진 및 양병창(2001)이 한국판으로 개발한 CES-D를 사용하여 우울을 측정하였다. 이 척도는 총 20개의 문항으로 구성되어 있고, 4점 척도로 측정한다. 전경구 등(2001)의 연구에서 보고된 CES-D의 신뢰도는 .91이고, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

### 불안

불안을 측정하기 위해 Spielberger, Gorsuch, Lushene(1970)이 개발하고 김정택(1978)이 번안한 특성 불안 척도(Trait Anxiety Inventory)를 사용하였다. 특성불안은 개인이 선천적으로 느끼는 정서적 불안을 묻는 것으로 20개 문항으로 구성되어 있으며 4점 척도로 측정한다. 본 연구에서 나타난 특성불안 신뢰도는 .94로 나타났다.

## 결 과

탐색적 요인분석

Gilbert 등(2011)은 타인을 향한 자비불안 척도, 타인에게서 받는 자비불안 척도, 자기자비불안 척도에 대해 각각 탐색적 요인분석을 실시한 결과 세 척도 모두 1요인 구조를 가지고 있다고 보고하였다. 본 연구에서 473명의 표본을 무선적으로 절반으로 나눈 다음에 표본 1의 236명의 자료를 가지고 각각의 자비불안 척도에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. Gilbert 등(2011)의 연구 결과와 비교하기 위해 동일하게 최대우도법(maximum-likelihood) 방식으로 요인을 추출하였고, 의미 있는 요인수를 결정하기 위해 고유치와 Costello와 Osborne (2005)의 권유대로 스크리 검정(scree test)을 고려하였다. 최대우도법을 사용하기 위해 다변

량 정규성 가정 충족 여부를 확인하고자 각 문항들의 평균, 표준편차, 첨도, 왜도를 살펴 보았고, 기술통계값들은 문항 간 상관 값과 함께 표 1에 제시하였다. 문항들의 첨도, 왜도 절대값이 1 미만으로 나타나 다변량 정규분포를 따른다고 여겨진다. 요인회전 역시 Gilbert 등(2011)과 마찬가지로 프로맥스(promax) 회전을 이용하였다.

먼저 타인을 향한 자비불안 척도의 경우, 구형성 검정을 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 측도와 Bartlett 검정을 사용하였는데 KMO 적합성 지수는 .810 이고, Bartlett 검정 결과는  $\chi^2(45)=948.299$ ,  $p<.001$ 로 요인분석을 하기에 매우 적합한 것으로 나타났다. 원척도와 비교를 위해 요인수를 1로 고정하여 요인분석을 하였을 때 설명되는 변량은 39.75%이었다. 하

표 1. 타인을 향한 자비불안 문항 상관계수 및 기술통계값

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	.79**									
3	.48**	.44**								
4	.34**	.33**	.51**							
5	.60**	.61**	.50**	.55**						
6	.32**	.30**	.42**	.54**	.52**					
7	.35**	.34**	.27**	.18**	.29**	.31**				
8	.36**	.38**	.14*	.04	.24**	.08	.44**			
9	.17**	.19**	.01	.03	.16*	.03	.45**	.58**		
10	.22**	.24**	.05	.11	.18**	.03	.22**	.29**	.44*	
평균	3.25	3.25	2.79	2.64	2.73	2.42	3.00	3.34	3.44	3.54
표준편차	1.05	1.03	1.02	.96	.95	1.00	1.18	1.19	1.06	.88
왜도	-.30	-.38	-.10	-.13	.00	.20	-.17	-.31	-.29	-.44
첨도	-.51	-.42	-.80	-.93	-.72	-.68	-.86	-.81	-.45	.28

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



지만 요인수를 고정하지 않고 고유치 1을 기준으로 했을 때 한국판 타인을 향한 자비불안 척도는 Gilbert 등(2011)과는 다르게 2요인 구조로 나타났다. 첫 번째 요인(문항 1~6)에 의해 설명되는 변량은 39.75%였고, 두 번째 요인(문항 7~10)에 의해 추가로 설명되는 변량

은 18.90%로 나타났다. 한국판 타인을 향한 자비불안 척도 요인 수 결정을 위해 고유치 1 기준 외에 스크리 검정과 평행성 검사(parallel test)를 실시한 결과, 탐색적 요인분석으로 얻어진 두 번째 요인의 고유치가 평행성 검사의 고유치보다 유의수준 .05에서 높은 것으로 나

표 2. 타인을 향한 자비불안(Fear of compassion for others) 탐색적 요인분석 결과

문항	Gilbert 등 (2011)	1요인 구조 요인 부하량	2요인 구조 요인 부하량		문항 제거시 내적 합치도	요인별 내적 합치도
			요인1	요인2		
1 자비심이 넘치면 이용당하기 쉽다.	.82	.85	.80	.46	.82	
2 너무 쉽게 남을 용서해주거나 자비심이 넘치면 다른 사람들이 이를 이용할 것이다.	.78	.84	.78	.48	.82	
3 나는 자비심이 넘치는 사람들이 이용당할까봐 두렵다.	.77	.60	.66	.17	.83	
4 내가 자비로우면 일부 사람들이 나에게 너무 의지를 할까봐 두렵다.	.74	.51	.59	.11	.83	
5 사람들이 내가 자비심이 넘친다고 여기면 나를 이용할 것이다.	.68	.76	.80	.35	.80	
6 내게 자비심이 있으면 상처입기 쉬운 사람들이 내게 몰려서 나를 정서적으로 지치게 만들까봐 걱정된다.	.64	.48	.56	.13	.84	.82
7 나쁜 것을 한 사람들에게 자비심을 가지면 그들이 느껴야 할 책임감을 없애주는 게 된다.	.64	.45	.38	.57	.70	
8 세상에는 자비심을 느낄 가치가 없는 사람들도 일부 있다.	.50	.42	.30	.75	.63	
9 나는 어떤 사람들에게는 자비심을 느끼는 것보다 규율과 적절한 처벌이 더 도움이 된다고 생각한다.	.49	.26	.12	.78	.59	
10 다른 사람들이 도와줄 때까지 기다리기 보다는 사람들은 자기 스스로 도울 필요가 있다.	.46	.27	.19	.49	.74	
아이겐값	4.38	3.98	3.98	1.90		
분산(%)	43.82	39.75	39.75	18.90		

타나 최종적인 요인 수는 2개로 판단하였다. 두 요인의 문항 내용을 검토했을 때 첫 번째 요인은 ‘타인에게 자비를 느끼면 이용당할까 봐 두려움’을 나타내고, 두 번째 요인은 ‘특정 사람들에게는 자비를 느낄 필요가 없음’을 나타냈다. 따라서 최종적으로 한국판 타인을 향한 자비불안 척도는 2요인으로 결정하였고, 탐색적 요인분석 결과는 문항과 함께 표 2에 제시되어 있다.

타인에게서 받는 자비불안 척도의 경우 역시, KMO 적합성 지수는 .906이고, Bartlett 검정 결과는  $\chi^2(78)=1538.671, p<.001$ 로 요인분석을 하기에 매우 적합한 것으로 나타났다. 표 3에 문항들의 기술통계값과 상관 값을 제

시하였다. 타인에게서 받는 자비불안 척도는 Gilbert 등(2011)과는 동일하게 고유치 1을 기준으로 하고, 스크리 검정을 이용했을 때 1요인 구조가 적합한 것으로 나타났다. 따라서 최종적으로 한국판 타인을 향한 자비불안 척도는 1요인으로 결정하였고, 탐색적 요인분석 결과는 문항과 함께 표 4에 제시되어 있다. 첫 번째 요인에 의해 설명되는 변량은 48.80%이었다.

자기자비불안 척도의 경우 역시, KMO 적합성 지수는 .922이고, Bartlett 검정 결과는  $\chi^2(105)=2544.760, p<.001$ 로 요인분석을 하기에 적합하였다. 자기자비불안 척도는 고유치 1을 기준으로 했을 때는 2요인 구조로 나타났으나

표 3. 타인에게서 받는 자비불안 문항 상관계수 및 기술통계값

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
2	.62**												
3	.58**	.72**											
4	.54**	.51**	.67**										
5	.54**	.45**	.53**	.66**									
6	.47**	.52**	.51**	.45**	.57**								
7	.34**	.39**	.34**	.32**	.36**	.54**							
8	.49**	.53**	.60**	.55**	.49**	.54**	.52**						
9	.37**	.50**	.59**	.53**	.40**	.49**	.40**	.64**					
10	.38**	.50**	.47**	.46**	.41**	.50**	.44**	.51**	.48**				
11	.37**	.37**	.51**	.57**	.43**	.31**	.20**	.44**	.44**	.31**			
12	.34**	.36**	.28**	.33**	.41**	.41**	.40**	.40**	.26**	.49**	.38**		
13	.37**	.27**	.32**	.31**	.33**	.27**	.26**	.33**	.26**	.29**	.42**	.28**	
평균	2.62	2.47	2.23	2.09	2.33	2.47	2.77	2.37	2.26	2.50	1.80	2.47	2.23
표준편차	.98	.98	.94	.97	1.04	1.01	.97	.93	.92	.97	.80	.99	1.05
왜도	-.16	.00	.40	.55	.36	.04	-.13	.18	.42	.03	.53	.12	.48
첨도	-.76	-.88	-.41	-.29	-.560	-.87	-.34	-.54	-.13	-.70	-.79	-.67	-.59

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

표 4. 타인에게서 받는 자비불안(Fear of compassion from others) 탐색적 요인분석 결과

문항	Gilbert 등 (2011)	요인	문항	요인별
		부하량	제거시 내적 합치도	내적 합치도
1 다른 사람들이 친절하다는 걸 알 때조차도 나는 사람들로 부터 거리를 두려고 한다.	.70	.69	.90	
2 다른 사람들의 친절이 약간 두렵게 느껴지기도 한다.	.69	.75	.90	
3 누가 내게 친절하거나 내게 마음을 쓴다면 나는 벽을 세운다.	.67	.81	.90	
4 사람들이 내게 친절하거나 자비심을 느낄 때 나는 불안하거나 창피한 기분이 든다.	.65	.76	.90	
5 만약 사람들이 우호적이거나 친절하면 그 사람의 마음을 바꿀 나의 단점이 발견될까봐 걱정된다.	.63	.70	.90	
6 나는 사람들이 나한테 뭘 원할 때만 친절하고 자비심을 가질까 봐 걱정된다.	.63	.70	.90	
7 나는 가끔 사람들이 보이는 따뜻함과 친절함이 진심일지 의문이다.	.59	.54	.91	.91
8 다른 사람들이 내게 친절하여도 나는 그 사람들과의 관계에서 따뜻함을 느끼기 어렵다.	.58	.76	.90	
9 사람들이 친절하면 나는 그 사람들이 지나치게 가깝게 다가온다고 느껴진다.	.55	.70	.90	
10 나는 사람들이 항상 내게 신경써주거나, 항상 기꺼운 마음으로 신경써줄 수 없기 때문에 다른 사람들에게 의존하는 것이 두렵다.	.53	.65	.90	
11 사람들이 내게 친절하거나 자비심을 가지면 나는 공허하거나 슬픔을 느낀다.	.52	.59	.91	
12 나는 사람들이 내게 친절하거나 이해를 해줬으면 하고 바랄 때 그들이 그렇지 않을까 두렵다.	.48	.51	.91	
13 다른 사람이 자신에게 친절하기를 바라는 것은 약한 모습이다.	.42	.44	.91	
아이겐값	4.56	6.34		
분산(%)	35.05	48.80		

스크리 검정 결과와 요인부하량을 검토하였을 때 모든 문항이 교차부하되어 Gilbert 등(2011) 과 마찬가지로 1요인 구조가 더 적합한 것으

로 판단하였다. 따라서 최종적으로 한국판 자비불안 척도는 1요인으로 결정하였다. 문항들의 기술통계값과 상관 값은 표 5에, 탐색

표 5. 자기자비불안 문항 상관계수 및 기술통계값

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2	.59**														
3	.58**	.69**													
4	.55**	.66**	.78**												
5	.58**	.64**	.73**	.70**											
6	.51**	.66**	.71**	.69**	.69**										
7	.53**	.45**	.57**	.55**	.66**	.57**									
8	.50**	.48**	.46**	.49**	.55**	.52**	.55**								
9	.59**	.37**	.53**	.49**	.55**	.46**	.66**	.63**							
10	.53**	.44**	.50**	.48**	.57**	.50**	.68**	.61**	.73*						
11	.43**	.38**	.37**	.41**	.47**	.40**	.50**	.65**	.54**	.64**					
12	.45**	.46**	.46**	.45**	.56**	.44**	.58**	.57**	.63**	.75**	.68**				
13	.50**	.39**	.43**	.40**	.56**	.39**	.61**	.55**	.63**	.71**	.61**	.77**			
14	.39**	.36**	.39**	.42**	.36**	.41**	.31**	.45**	.37**	.37**	.30**	.27**	.34**		
15	.35**	.48**	.46**	.46**	.43**	.50**	.35**	.45**	.32**	.35**	.45**	.41**	.35**	.50**	
평균	2.40	2.57	2.46	2.49	2.18	2.49	2.05	2.17	2.00	2.03	2.07	1.88	1.90	2.92	2.91
표준편차	1.04	1.14	1.11	1.14	1.06	1.14	.94	1.04	1.02	1.04	1.11	1.01	.97	1.16	1.15
왜도	.34	.25	.35	.28	.62	.35	.67	.53	.80	.77	.72	.95	.82	-.11	-.06
첨도	-.55	-.85	-.73	-.84	-.33	-.73	.07	-.48	.09	-.14	-.34	.16	.01	-.74	-.72

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

적 요인분석 결과는 문항과 함께 표 6에 제시되어 있다. 첫 번째 요인에 의해 설명되는 변량은 52.68%이었다.

#### 확인적 요인분석

무선적으로 절반씩 나눈 표본 중 237명의 표본 2의 자료를 가지고 타인을 향한 자비불안 척도, 타인에게서 받는 자비불안 척도, 자기자비불안 척도 각각에 대해 확인적 요인분석을 실시하였으나 자료에 잘 부합하지 않는 것으로 나타났다. 하지만 확인적 요인분석에서 너무 적은 수의 요인으로는 다수의 측정변

인 간의 관계를 적합하게 재산출하는데 실패할 수 있다(Brown, 2006). 따라서 O'Brien (1994)의 제안대로 일부 측정오차항 간의 상관을 설정하였다. 타인을 향한 자비불안 척도의 2요인 모형은 수정지수가 28.691로 가장 높게 나타난 2개의 측정오차 간(문항 1과 문항2)의 상관을 허용했을 때  $\chi^2=109.970$ ,  $df=33$ ,  $p<.001$ , TLI=.907, CFI=.932, RMSEA=.099[90%CI=.079, .120]으로 나타나 자료에 양호하게 부합하는 것으로 나타났다. 타인을 향한 자비불안 척도 두 요인 간의 상관은 .462로 나타났다. 타인에게서 받는 자비불안 척도의 1요인 모형은 수정지수가 20.408로 나타난

표 6. 자기자비불안(Fear of compassion for self) 탐색적 요인분석 결과

문항	Gilbert 등 (2011)	1요인 구조 요인 부하량	2요인 구조 요인 부하량		문항 제거시 내적 합치도	요인별 내적 합치도
			요인1	요인2		
1 내가 스스로 자비심을 가지면 거기에 의존하게 될까봐 걱정된다.	.82	.70	.60	.63	.93	
2 내가 내 자신에게 너무 많은 자비심을 느끼면 자기비판을 하지 않아 내 단점들이 드러날까 두렵다.	.79	.68	.45	.79	.93	
3 내가 내 자신에게 자비심을 가지면 내가 원하지 않은 모습으로 변할까봐 두렵다.	.77	.73	.48	.86	.93	
4 내가 내 자신에게 좀 더 자비심을 가지면 내가 약한 사람이 될까봐 두렵다.	.74	.75	.51	.88	.93	
5 내가 내 자신에게 너무 많이 자비심을 느끼면 나쁜 일이 생길 것 같아 두렵다.	.73	.78	.59	.83	.93	
6 내가 내 자신에게 더 친절해지고 자기비난을 덜 한다면 내가 생각하는 기준이 무너질까봐 두렵다.	.72	.75	.51	.84	.93	
7 내가 내 자신에게 너무 많이 자비심을 느끼면 다른 사람들이 나를 거부할까봐 두렵다.	.72	.75	.71	.63	.93	
8 나는 차라리 스스로에게 친절하고 자비심을 느낀다는 게 어떤 것인지 모르는 편이 낫다.	.69	.69	.71	.52	.93	.94
9 내가 스스로에게 자비심과 따뜻함을 가지기 시작하면 상실감/슬픔에 압도될까봐 두렵다.	.67	.70	.77	.48	.93	
10 내가 스스로에게 친절함과 따뜻함을 가지려고 할 때 나는 그냥 공허감이 느껴진다.	.63	.78	.86	.56	.93	
11 나는 한 번도 내 자신에게 자비심을 가져본 적이 없고, 그래서 어떻게 스스로 자비심을 갖는지 알지 못한다.	.62	.68	.77	.46	.93	
12 나는 스스로에게 친절을 베풀거나 용서받을 가치가 없다고 느낀다.	.58	.74	.86	.51	.93	
13 내 자신에게 친절하고 관대하게 대한다고 생각하면 슬픔이 느껴진다.	.56	.70	.84	.44	.93	
14 삶에서 성공하기 위해 자비심을 갖기보다는 강해져야 한다.	.46	.51	.43	.45	.94	
15 난 스스로에게 자비심을 갖는 것보다 스스로에게 비판적인 게 더 쉽다.	.46	.56	.44	.56	.93	
아이젠값	6.80	7.90	7.90	1.85		
분산(%)	45.35	52.68	52.68	12.35		

오차항 2개(문항 3과 문항 13)와 20.178로 나타난 오차항 2개(문항 2와 문항 3)의 상관을 허용했을 때,  $\chi^2=209.204$ ,  $df=63$ ,  $p<.001$ , TLI=.911, CFI=.928, RMSEA=.089[90%CI=.084, .114]로 나타났다. 자기자비불안 척도의 1요인 모형은 수정지수가 26.758~67.023로 나타난 오차항 간의 상관 7개(문항 1와 문항 8, 문항 2와 문항 3, 문항 7과 문항 10, 문항 8과 문항 9, 문항 9와 문항 11, 문항 11과 문항 12, 문항 13과 문항 14)를 허용했을 때,  $\chi^2=339.635$ ,  $df=83$ ,  $p<.001$ , TLI=.878, CFI=.904, RMSEA=.114 [90%CI=.102, .127]로 나타났다.

#### 신뢰도 분석

표본 전체 자료( $n=473$ )를 대상으로 신뢰도 분석 결과, 타인을 향한 자비불안 전체 문항의 Cronbach  $\alpha$ 는 .85로 양호하였고, 반분신뢰도는 .70으로 나타났다. 각 하위 요인의 내적 합치도 계수 역시 .87과 .76으로 양호한 수준이었다. 타인에게서 받는 자비불안 전체 문항의 Cronbach  $\alpha$ 는 .93이었고, 반분신뢰도는 .89이었다. 자기자비불안 전체 문항의 Cronbach  $\alpha$ 는 .94이었고, 반분신뢰도는 .87로 나타나 세 척도 모두 높은 수준의 신뢰도를 나타냈다.

타인을 향한 자비불안은 타인에게서 받는 자비불안( $r=.454$ ), 자기자비불안( $r=.412$ )과 유의한 정적 상관을 보였으며, 타인에게 받는 자비불안과 자기자비불안은 강한 정적 상관( $r=.712$ )을 보였다.

#### 타당도 분석

본 연구에서는 타인을 향한 자비불안, 타인에게서 받는 자비불안, 자기자비불안의 수렴

타당도를 확인하기 위해 표본 전체 자료( $n=473$ )를 대상으로 이론적으로 관련성을 갖는 자기비난, 중요성, 자기자비, 공감적 관심, 애착불안, 애착회피 간의 상관관계를 살펴보았다. 연구변인들의 상관분석 결과와 기술통계치는 표 7에 제시되어 있다. 먼저, 타인을 향한 자비불안은 애착불안( $r=.197$ ), 애착회피( $r=.279$ ), 자기비난( $r=.347$ )과는 유의한 정적 상관을 보였고, 자기자비( $r=-.270$ ), 중요성( $r=-.201$ )과는 유의한 부적 상관을 보였다. 타인에게서 받는 자비불안 역시 애착불안( $r=.463$ ), 애착회피( $r=.563$ ), 자기비난( $r=.565$ )과는 유의한 정적 상관을 보였고, 자기자비( $r=-.454$ ), 중요성( $r=-.592$ ), 공감적 관심( $r=-.274$ )과는 유의한 부적 상관을 보였다. 자기자비불안 역시 애착불안( $r=.341$ ), 애착회피( $r=.463$ ), 자기비난( $r=.571$ )과는 유의한 정적 상관을 보였고, 자기자비( $r=-.499$ ), 중요성( $r=-.528$ ), 공감적 관심( $r=-.265$ )과는 유의한 부적 상관을 보였다.

다음으로 준거관련 타당도를 확인하기 위해 자비불안 척도들과 정신건강 지표인 우울, 불안과의 상관관계를 살펴보았을 때, 타인을 향한 자비불안 척도와 우울( $r=.204$ ), 불안( $r=.277$ ), 타인에게서 받는 자비불안 척도와 우울( $r=.470$ ), 불안( $r=.504$ ), 자기자비불안 척도와 우울( $r=.451$ ), 불안( $r=.472$ ) 모두 유의한 상관관계를 나타냈다.

마지막으로 증분 타당도를 살펴보기 위해 우울과 불안에 자비불안이 독립적으로 기여하는지를 살펴보기 위해 우울, 불안과 높은 관련을 갖는 자기비난을 통제한, 부분상관 계수를 살펴보았을 때, 타인에게서 받는 자비불안과 우울과의 부분상관계수가 .170( $p<.001$ ), 불안과의 부분상관계수가 .161( $p<.001$ )로 나타나고, 자기자비불안 역시 우울과의 부분상관계

표 7. 연구변인들 간 상관계수 및 기술통계치

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 타인을 향한 자 비불안											
2. 타인에게서 받는 자비불안	.45**										
3. 자기자비불안	.41**	.71**									
4. 애착불안	.20**	.46**	.34**								
5. 애착회피	.28**	.56**	.46**	.360**							
6. 자기자비	-.27**	-.45**	-.50**	-.42**	-.49**						
7. 자기비난	.35**	.57**	.57**	.42**	.57**	-.74**					
8. 중요성	-.20**	-.59**	-.53**	-.47**	-.46**	.48**	-.505**				
9. 공감적 관심	-.08	-.27**	-.27**	-.30**	-.17**	.19**	-.130**	.42**			
10. 우울	.20**	.47**	.45**	.40**	.50**	-.59**	.643**	-.47**	-.11*		
11. 불안	.28**	.50**	.47**	.41**	.50**	-.75**	.732**	-.48**	-.15**	.73**	
평균	30.86	30.73	34.52	37.81	45.00	81.63	82.73	36.87	24.22	69.46	43.33
표준편차	6.93	9.80	11.83	10.64	8.00	15.41	20.02	6.73	4.05	13.85	10.22

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

수가 .134( $p < .01$ ), 불안과의 부분상관계수가 .096( $p < .05$ )로 나타나 자기비난의 영향력을 통제하고도 여전히 우울, 불안과 유의한 관련성을 갖는 것으로 나타나 두 척도의 증분타당도가 지지되었다. 그러나 타인을 향한 자비불안은 자기비난의 영향을 통제했을 때 우울, 불안과 유의한 관련성이 없는 것으로 나타났다.

성별과 전공에 따른 집단 차

마지막으로 성별과 전공(상담 전공 vs. 타 전공)에 따른 집단 차가 존재하는지 각각 일원분산분석을 실시하였다. 그 결과, 자기자비불안에서 성별에 따른 차이가 나타났으며,  $F(1, 471) = 6.690, p < .05$ , 타인을 향한 자비불안과,  $F(1, 471) = .216, p > .05$ , 타인에게서 받는 자

비불안에서는,  $F(1, 471) = .033, p > .05$ , 성차가 나타나지 않았다. 전공에 따른 차이는 타인을 향한 자비불안에서만 나타났으며,  $F(1, 471) = 10.550, p < .05$ , 타인에게서 받는 자비불안과,  $F(1, 471) = .202, p > .05$ , 자기자비불안에는,  $F(1, 471) = 3.419, p > .05$ , 전공에 따른 차이가 나타나지 않았다. 표 8에서 제시된 것처럼 남학생 ( $M = 35.64, SD = 11.83$ )이 여학생들 ( $M = 32.77, SD = 11.65$ )보다 더 높은 자기자비불안을 나타냈고, 상담 전공학생들 ( $M = 27.88, SD = 6.10$ )은 타 전공 학생 ( $M = 31.21, SD = 6.94$ )들에 비해 낮은 타인을 향한 자비불안을 나타냈다. 표 9에 상담 전공자와 타 전공자 집단을 나누어 각 변수들 간의 상관계수를 제시하였다.

표 8. 성별과 전공에 따른 집단 차

	남학생 (n=288) M(SD)	여학생 (n=185) M(SD)	F	상담전공 (n=50) M(SD)	타 전공 (n=423) M(SD)	F
1. 타인을 향한 자비불안	30.98 (7.08)	30.68 (6.71)	.216	27.88 (6.10)	31.21 (6.94)	10.550**
2. 타인에게서 받는 자비불안	30.80 (9.89)	30.63 (9.70)	.033	30.14 (9.10)	30.80 (9.89)	.202
3. 자기자비불안	35.64 (11.83)	32.77 (11.65)	6.690*	31.60 (11.51)	34.86 (11.83)	3.419

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

표 9. 상담전공과 비상상담전공 학생 집단 내에서 상관계수

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. 타인을 향한 자비불안		.45**	.39**	.20**	.27**	-.25**	.34**	-.18**	-.06	.17**	.27**
2. 타인에게서 받는 자비불안	.50**		.72**	.47**	.55**	-.46**	.58**	-.58**	-.28**	.45**	.51**
3. 자기자비불안	.52**	.66**		.35**	.46**	-.50**	.58**	-.52**	-.26**	.43**	.47**
4. 애착불안	.06	.43**	.23		.38**	-.42**	.42**	-.47**	-.29**	.40**	.41**
5. 애착회피	.350*	.65**	.49**	.17		-.50**	.55**	-.44**	-.15**	.48**	.49**
6. 자기자비	-.51**	-.41**	-.49**	-.46**	-.44**		-.73**	.46**	-.20**	-.58**	-.75**
7. 자기비난	.44**	.45**	.53**	.44**	.45**	-.86**		-.49**	-.14**	.64**	.73**
8. 중요성	-.33*	-.70**	-.59**	-.41**	-.66**	.57**	-.60**		.43**	-.45**	-.46**
9. 공감적 관심	-.02	-.22	-.19	-.33*	-.35*	.18	-.07	.27		-.09	-.14*
10. 우울	.46**	.69**	.64**	.47**	.69**	-.64**	.68**	-.65**	-.25		.73**
11. 불안	.39**	.49**	.52**	.40**	.57**	-.79**	.80**	-.59**	-.27	.76**	

주. 왼쪽 아래가 상담 전공 학생 집단의 상관계수이며, 오른쪽 위가 타 전공 학생 집단의 상관계수이다.

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

## 논 의

본 연구에서는 한국판 자비불안 척도들을 타당화하기 위해 Gilbert 등(2011)의 자비불안 척도들을 한국어로 번안하여 대학생들과 대학

원생들을 대상으로 자료를 수집하여 분석하였다.

첫째, 한국판 자비불안 척도들의 요인구조를 살펴보기 위해 표본전체를 무선적으로 반복하여 표본 1의 자료를 가지고 탐색적 요인



분석을 실시한 결과, 타인에게서 받는 자비불안 척도와 자기자비불안 척도는 Gilbert 등(2011)의 연구 결과와 마찬가지로 각각 1요인 구조를 갖는 것으로 나타났다. 하지만 타인을 향한 자비불안 척도는 Gilbert 등(2011)과는 달리 한국판에서는 2요인 구조를 갖는 것이 더 적합한 것으로 나타났다. 세 척도 모두에서 각각의 요인들로 설명되는 변량은 Gilbert 등(2011)의 연구에서 나타난 것보다도 비슷하거나 많아 본 연구에서 나타난 한국판 자비불안 척도들의 요인 수가 적절한 것으로 판단되어진다. 타인을 향한 자비불안의 각 요인 문항들을 검토했을 때 1요인은 ‘타인에게 자비를 느끼면 이용당할까봐 두려움’을 나타내고, 2요인은 ‘특정 사람들에게는 자비를 느낄 필요가 없음’으로 나타났다. 이러한 결과는 한국 대학생들이 타인에게 자비를 베푸는 것을 정의(justice)의 실현 관점에서 인식하기 때문일 수 있다. 우리 국민들 중 10명 중 7명 이상은 우리 사회가 ‘불공평한 편’이라고 지각하고(주간경향, 2015, 5, 19), 한국의 부패인식 지수는 OECD 평균보다 14.2점이 낮으면 175개국 중 43위에 해당한다(서울의 소리, 2015, 3, 5). 이러한 사회 분위기 속에 한국 대학생들은 우리 사회가 정의롭지 못하다고 지각하기 때문에(민문경, 안현의, 2014) 정의를 실현하기 위해 서라도 일부의 사람들에게는 자비를 느낄 필요가 없다는 인식이 두드러질 수도 있다.

둘째, 전체표본을 대상으로 한국판 자비불안 척도들의 신뢰도를 살펴보았을 때 타인을 향한 자비불안 척도의 신뢰도는 .85로, 타인에게서 받는 자비불안 척도 신뢰도는 .93로, 자기자비불안 척도의 신뢰도는 .94로 나타났다. 이렇게 한국판 자비불안의 세 척도 모두 양호한 수준의 신뢰도를 갖는 것으로 나타나 한국

판 자비불안 척도가 타인에 대한 자비를 느끼는 것, 타인에게서 자비를 받는 것, 자기 자신에 대한 자비를 느끼는 것에 대한 불안을 측정하는 데 있어 충분한 신뢰도를 갖추고 있음을 보여주었다.

셋째, 한국판 자비불안 세 척도의 타당도를 확인하기 위해 이론적으로 관련 있는 구성개념들(애착불안, 애착회피, 자기자비, 자기비난, 중요성, 공감적 관심)과의 관련성을 살펴보았다. 그 결과, 타인을 향한 자비불안, 타인으로부터 받는 자비불안, 자기자비불안을 보이는 사람들은 자기 자신을 비난하고, 타인이 나에게 관심을 갖고 도움을 주고자 한다고 인식하지 않으며, 낮은 자기자비를 보이고, 불안정한 애착체계를 가지고 있는 것으로 나타났다. 또한 타인에게서 받는 자비불안이나 자기자비불안을 느끼는 사람들은 타인의 어려움에 대한 공감적 관심 수준도 낮은 것으로 나타났다. 이는 영국 대학생들을 대상으로 한 Gilbert 등(2011)의 연구와도 일치하는 결과다. 그리고 세 척도 모두 우울, 불안과 정적인 상관관계를 나타냈다. 특히, 타인에게서 받는 자비불안과 자기자비불안은 자기비난의 영향력을 통제하고도 우울, 불안과 관련이 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과들을 볼 때, 한국판 자비불안 척도들의 타당도는 확인된 것으로 판단된다.

넷째, 성별과 전공(상담 전공 vs. 타 전공)에 따른 집단차가 있는지를 살펴보았을 때, 자기자비불안에서 성별에 따른 차이가 나타났다. 구체적으로 남학생이 여학생들보다 더 높은 수준의 자기자비불안을 느끼는 것으로 나타났는데 이는 미국 대학생을 대상으로 한 Joeng과 Turner(2015)의 연구에서는 유의미한 성차가 나타나지 않은 것과는 상이한 결과이다. 자기자

비에서 성차를 살펴본 김경의 등(2008)의 연구에서도 연구 1에서는 성차가 있는 것으로 나왔으나, 연구 2에서는 성차가 나타나지 않았다. 따라서 본 연구에서 나타난 자기자비불안의 성차가 일관된 결과일지는 후속연구를 통해 검증되어야 할 것이다. 또한 상담을 전공하는 학생들과 상담을 전공하지 않는 학생들 사이에는 타인을 향한 자비불안에서 유의한 차이가 있었다. 구체적으로 상담을 전공하는 학생들은 상담을 전공하지 않는 학생들보다 더 낮은 수준의 타인을 향한 자비불안을 보였다. 상담자 집단과 대학생 집단을 비교한 Gilbert 등(2011)의 연구에서는 본 연구에서 집단 차가 나타난 타인을 향한 불안뿐만 아니라, 본 연구에서는 집단 차가 나타나지 않은 타인에게서 받는 자비불안, 자기자비불안에서도 두 집단 간 차이가 있음을 보고하였다. 문화적 차이를 제외하더라도 본 연구에서는 상담 전공 대학생과 타 전공 대학생을 비교하였고, Gilbert 등(2011)은 오랜 기간 상담을 해온 상담자와 대학생을 비교하였기 때문에 이런 차이가 나타났을 수도 있다. 따라서 국내에서도 상담자와 대학생들 사이에 이런 차이가 나타날 것인지는 후속연구를 통해 밝혀져야 할 것이다.

다음은 본 연구가 가지는 의의와 상담 현장에서 적용할 수 있는 함의들이다.

첫째, 본 연구는 Gilbert 등(2011)이 개발한 자비불안 척도들을 번안, 타당화하여 한국판 자비불안 척도들을 마련했다는 점에서 그 의의가 크다. 자비의 긍정적인 효과에 대해서는 국내외의 활발한 연구를 통해 널리 알려져 있다(김경의 등, 2008). 하지만 자비불안이 높은 사람들은 자비를 획득하고 배양하는데 있어 심리적인 저항과 어려움을 경험하기에 자비의

긍정적인 효과를 얻는데 제한점이 있을 것이다. 따라서 본 연구를 통해 자비불안 개념을 국내에 소개하고 측정할 수 있는 도구들을 마련했다는 점에서 앞으로의 자비 연구에서 한국판 자비불안 척도들이 많이 활용될 것으로 기대한다.

둘째, 본 연구를 통해 자비불안과 관련이 있는 심리적 특성에 대해서도 알아볼 수 있었다. 타인을 향한 자비불안, 타인에게서 받는 자비불안, 또는 자기자비불안이 높은 사람들은 자기비난이 심하고, 자기자비가 낮으며, 타인에게 자신이 중요한 존재가 아니라고 느끼고, 친밀한 대인관계에서 불안정한 애착을 보였다. 또한 세 가지 자비불안은 불안 및 우울과도 관련이 있었다. 따라서 본 연구 결과는 자비불안이 개인의 심리적 건강 및 대인관계에 부정적으로 영향을 미칠 수 있음을 시사한다고 볼 수 있다.

셋째, 본 연구 결과가 상담에 갖는 함의는 다음과 같다. Raylc(2006)은 내담자는 상담자가 내담자 자신에게 진심으로 관심을 가지고 도와주고 싶어 한다는 것을 느껴야 신뢰관계를 형성하고, 생산적이고 효과적인 상담 결과를 만들 수 있다고 이야기하였다. 즉, 내담자가 상담자가 주는 공감과 자비를 수용할 수 있고, 이를 내면화하여 스스로에 대해 너그럽고 긍정적인 태도를 갖는 게 매우 중요하다는 것이다. 따라서 자비불안 때문에 상담자가 주는 공감을 거부하거나 저항하는 내담자와 작업하기 위해서는 상담 장면에서 내담자들의 자비불안을 먼저 다룰 필요가 있을 것이다.

마지막으로 본 연구가 갖는 한계점과 후속 연구를 위한 제언이다. 본 연구에서는 오직 대학생, 대학원생 집단만을 살펴보았기 때문에 다른 연령 집단이나 상담자 집단과 같이

자비불안과 관련한 고유 특성을 가지고 있을 집단에 대한 교차타당화 연구가 필요하다. 또한 본 연구에서는 변인들 간의 상관관계만 살펴보았으나 후속연구에서는 Gilbert 등(2011)의 이론대로 실제로 자비불안이 애착체계에서 기인하는지, 다른 변인들과는 어떤 구조적 또는 인과적 관계를 갖는지를 살펴볼 필요가 있을 것이다. 더불어 개인이 획득하고 증진시킬 수 있다고 알려진 자기자비처럼 자비불안 역시 상담이나 훈련을 통해 변화 가능한지도 확인할 필요가 있을 것이다.

### 참고문헌

- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김성현 (2004). 친밀 관계 경험 검사 개정판 타당화 연구: 확장적 요인분석과 문항 반응 이론을 중심으로. 서울대학교 석사학위논문.
- 김정택 (1978). 특성불안과 사회성과의 관계: Spielberger의 STAI를 중심으로. 고려대학교 석사학위논문.
- 민문경, 안현의 (2014). 사회 인지 관점에 따른 사회 정의 관심과 실천 모형의 검증: 국내 대학생들을 중심으로. *한국심리학회지: 문화 및 사회문제*, 20(2), 133-154.
- 박성희 (1994). *공감, 공감적 이해*. 서울: 원미사.
- 박세란, 이훈진 (2013). 자존감, 자기자비와 심리적 부적응 및 안녕감의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 32(1), 123-139.
- 서울의 소리 (2014, 3, 5). 뉴욕타임스 ‘부탄보다 청렴도 낮은 한국.’ 김영관법 통과. [http://amn.kr/sub\\_read.html?uid=18971&section=sc16](http://amn.kr/sub_read.html?uid=18971&section=sc16) 에서 2015, 5, 18 자료 얻음.
- 이상현, 성승연 (2011). 분노사고와 분노표현에 있어서의 자기-자비의 완충효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(1), 93-112.
- 이은지, 서영석 (2014). 불안적 성인애착(애착불안, 애착회피)과 대인관계문제 및 심리적 디스트레스의 관계: 자기자비와 낙관적 성향의 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 413-439.
- 이지원, 이기학 (2014). 불안정애착 및 심리적 고통이 관계중독에 미치는 영향: 지지추구적 정서조절양식의 조절된 매개효과 검증. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(1), 65-95.
- 임윤선 (2012). 성인애착이 대인관계 능력에 미치는 영향: 존재감과 자기자비의 매개효과. 숙명여자대학교 석사학위 논문.
- 전검구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. *한국심리학회지: 건강*, 6(1), 59-76.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- 주간경향 (2010, 5, 19). [KSOI의 여론스코프] “우리사회는 불공정” 74%. <http://weekly.khan.co.kr/khnm.html?mode=view&artid=201010061816051&code=115>에서 2015, 5, 18 자료 얻음.
- 최한나, 임윤선 (2013). 한국판 대인존재감 척도의 타당화. *상담학 연구*, 14(3), 1699-1715.
- Alicke, M. D., & Govorun, O. (2005). The better-than-average effect. In M. D. Alicke, D. A. Dunning, & J. I. Krueger (Eds.), *The*

- self in social judgment* (pp. 85-106). New York: Psychological Press.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). *Depressive experience questionnaire*. New Haven: Yale University Press.
- Bowlby, J. (1980). *Loss: Sadness and depression. Attachment and loss* (Vol. 3). London: Hogarth Press.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Costello, A. B., & Osborne, J. W. (2005). Exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical Assessment, Research, and Evaluation, 10*(7), 1-9.
- Crocker, J., Luhtanen, R. K., Cooper, M. L., & Bouvrette, S. (2003). Contingencies of self-worth in college students: Theory and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(5), 894-908.
- Dalai Lama (1995). *The power of compassion*. New Delhi: Harper Collins.
- Davis, M. J. (1994). *Empathy*. Madison, MI: Brown and Benchmark.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. H. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). New York: Plenum Press.
- Dixon, S. K., & Kurpius, S. E. R. (2008). Depression and college stress among university undergraduates: Do mattering and self-esteem make a difference? *Journal of College Student Development, 49*(5), 412-424.
- Elliott, G. C., Kao, S., & Grant, A. M. (2004). Mattering: Empirical Validation of a social-psychological concept. *Self and Identity, 3*(4), 339-354.
- Feeney, J., & Collins, N. (2001). Predictors of caregiving in adult intimate relationships: An attachment theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 80*(6), 972-994.
- Fraley, R. C., Waller, N. G., & Brennan, K. A. (2000). An item-response theory analysis of self-report measures of adult attachment. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*(2), 350-365.
- Gilbert, P. (2005). Compassion and cruelty: A biopsychosocial approach. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 9-74). London: Routledge.
- Gilbert, P. (2010). *Compassion focused therapy: Distinctive features*. London: Routledge.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fear of compassion: Development of three self-report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice, 84*(3), 239-255.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study. *Clinical Psychology and Psychotherapy, 13*(6), 353-379.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: An evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin, 136*(3), 351-374.
- Joeng, J. R. (2014). *The mediating roles of fear of compassion from self and others, self-compassion, and perceptions of social support on the relationships*

- between self-criticism and depressive symptoms. Doctoral Dissertation. University of Minnesota, Twin Cities. USA.
- Joeng, J. R., & Turner, S. L. (2015). Mediators between self-criticism and depression: Fear of compassion, self-compassion, and importance to others. *Journal of Counseling Psychology, 62*(3), 453-463.
- Liotti, G. (2009). Attachment and dissociation. In P. F. Dell & J. A. O'Neil (Eds.), *Dissociation and the dissociative disorders: DSM-V and beyond* (pp. 53-66). London: Routledge.
- 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.
- MacInnes, D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: An examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing, 13*(5), 483-489.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York: Guilford.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. (2005). Attachment, caregiving and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology, 89*(5), 817-839.
- Neff, K. D. (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., & Pommier, E. (2013). The Relation between self-compassion and other-focused concern among college undergraduates, community adults, and Practicing meditators. *Self and Identity, 12*(2), 160-176.
- 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.
- O'Brien, R. (1994). Identification of simple measurement models with multiple latent variables and correlated errors. In P. Marsden (Ed.) *Sociological Methodology* (pp. 137-170). Cambridge, UK: Blackwell.
- Pauley, G., & McPherson, S. (2010). Experience and meaning of this compassion and self-compassion for individuals with depression and anxiety. *Psychology and Psychotherapy, 83*(2), 129-143.
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement, 1*(3), 385-401.
- Rayle, A. D. (2006). Mattering to others: implications for the counseling relationship. *Journal of Counseling & Development, 84*(4), 483-487.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent child*. Princeton: Princeton University Press.
- Rosenberg, M., & McCullough, B. (1981). Mattering: Inferred significance and mental health among adolescents. *Research in Community and Mental Health, 2*, 163-182.

Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Palo alto, CA: Consulting Psychologist Press.

Wei, M., Liao, K. Y., Ku, T., & Shaffer, P. A. (2011). Attachment, self-compassion, empathy, and subjective well-being among college students and community adults. *Journal of Personality*, 79, 191-221.

원 고 접 수 일 : 2015. 3. 27

수정원고접수일 : 2015. 5. 26

게 재 결 정 일 : 2015. 6. 12

## The validation study of the Korean version of the Fear of Compassion Scales

Ju Ri Joeng      Eunyoung Kim      Seung Ae Choi      Yu Jeong Lee      Jung Ki Kim

Chonnam  
National University

Pohang University of Science and Technology  
Counseling Center

The present study investigated the reliability and validity of the Korean version of the Fear of Compassion Scales(K-FCS). The Fear of Compassion Scales are comprised of three scales: the fear of compassion for others scale, the fear of compassion from others scale, and the fear of compassion for self scale. The results of exploratory factor analyses and confirmatory factor analyses supported that the fear of compassion for others scale has two factors, and the fear of compassion from others scale and the fear of compassion for self scale have one factor, respectively. The internal consistency of the K-FCS was good. The K-FCS was positively related to anxious attachment, avoidant attachment, and self-criticism, and negatively related to self-compassion and importance. The fear of compassion from others scale and the fear of compassion for self scale were positively associated with empathic concern, as well.

*Key words* : the Korean version of the Fear of Compassion Scales, fear of compassion for others, fear of compassion from others, fear of compassion for self