

# 자기자비와 삶의 질의 관계 및 우정과 타인자비의 매개효과: 초기 성인기 대학생을 대상으로

조 기 옥\*      김   환\*\*

홍익대학교    서울사이버대학교

본 연구는 초기 성인기 대학생을 대상으로 자기자비가 삶의 질에 영향을 미치는 과정에서 우정의 매개효과를 확인하고, 이러한 자기자비와 삶의 질 간의 영향구조 속에서 우정과 타인자비의 이중매개효과를 검토하고자 하였다. 서울 소재 대학생 144명을 대상으로 한국판 자기자비 척도(K-SCS), 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도-단축형(WHOQOL-BREF), 우정의 질 척도(FQQ), 한국판 단축형 자비적 사랑 척도(CLS-K11)를 사용하여 자료를 수집하였으며, 표집된 자료로 상관분석과 회귀분석을 실시하여 가설을 검증하였다. 본 연구의 주요결과는 다음과 같다. 첫째, 자기자비와 삶의 질, 우정 간에는 유의한 상관관계가 확인되었다. 둘째, 자기자비와 타인자비 간에는 상관관계가 유의하지 못한 것으로 나타났으며, 타인자비는 우정, 삶의 질과도 모두 통계적으로 유의한 상관을 보이지 못했다. 셋째, 자기자비의 삶의 질에 대한 영향 관계에서 우정의 매개효과가 처음으로 검증되었다. 넷째, 자기자비와 삶의 질의 관계구조 속에서 우정과 타인자비의 순차 매개효과는 나타나지 않았다. 본 연구를 통해 자기자비가 타인과의 우정으로 진전되고 이를 매개로 종합적인 삶의 질을 개선할 수 있다는 가능성을 보였다.

주제어 : 삶의 질, 자기자비, 우정, 타인자비, 매개효과

---

본 연구는 조기옥의 서울사이버대학교 석사학위논문을 수정 및 보완한 것임.

\* 주저자: 조기옥/홍익대학교 디자인경영융합학부 초빙교수/서울시 마포구 와우산로 94  
/Tel: 02-320-1168/E-mail: keecho5959@gmail.com

\*\* 교신저자: 김환/서울사이버대학교 상담심리학과 교수/서울시 강북구 솔매로 49길  
/Tel: 02-944-5023/E-mail: loveyer@hanmail.net

## I. 서론

행복, 삶의 질은 인간의 삶에서 공통된 지향점이다. 한편, 초기 성인기는 성인으로서의 정체성이 형성되는 중요한 발달 시기인데, 현대에 와서는 이러한 성인 정체성이 형성되는 시기가 늦춰져 왔고(Erikson, 1980; Furstenberg, 2016), 그래서 연령상으로 20대 또는 20대~30대를 의미할 수 있는 듯하다. 청년기에서 성인기로 전환해가는 과정에는 대인관계, 정체성, 생활방식 등에 많은 변화가 있게 되며, 이로 인해 스트레스 경험이 가중되고 정신질환에 가장 취약해지는 시기이기도 하다(Arnett, 2000; Robinson, 2012). 또한 지식정보사회로 전환해감에 따른 미래 불확실성(Schwab, 2016), 코로나 범유행 등으로 어려움이 더해지고 있다. 따라서, 삶의 질에 있어서 많은 과제와 어려움에 직면하는 초기 성인기에, 삶의 질을 개선할 수 있는 현실성 있는 요인으로서 자기자비에 관심을 두고, 그 효과를 개선하는 매개 변인을 검토하고자 한다.

### 삶의 질

삶의 질 개념으로 흔히 Quality of Life와 Well-being이 동시에 고려된다. 삶의 질의 개념은 학자 및 시기에 따라 달라진다. 먼저 Costanza 등(2007)에 따르면, Quality of Life(이하 삶의 질)는 객관적인 사회, 경제 및 건강상의 필요가 충족되는 조건과 이러한 필요가 충족되는 정도에 대한 인식인 '삶의 만족'으로 구성되어 있다고 하며, 이 중 삶의 만족은 주관적 안녕감(subjective well-being)과 유사한 개념으로 이해할 수 있다고 한다. 다른 한편, 삶의 질과 유사한 개념으로 well-being(이하 안녕감)이 있는데, 두 용어는 같은 의미로 쓰이는 경우가 많으며(홍성례, 2011; Theofilou, 2013), 이를 따라서 본 연구에서도 두 개념 모두 삶의 질을 나타내는 유사한 의미로 취급할 것이다. 안녕감이란 전인적 인간을 고려하는 넓은 개념으로서 많은 논의가 있었는

데(Potgieter, 2019; Stoia, 2015), 주관적 안녕감과 심리적 안녕감(psychological well-being)을 구별하기도 한다. 주관적 안녕감은 쾌락주의적 안녕감(hedonic well-being)에 근거를 둔 개념이지만(Heintzelman, 2018), 단순한 쾌락적 즐거움을 넘어서는 가치, 목적 및 필요의 충족을 포함한다고 한다(Ryan & Deci, 2001). 주관적 안녕감은 인지적 안녕감(cognitive well-being)과 정서적 안녕감(affective well-being)으로 구성된다고 하는데(Diener, 1984; Eid & Larsen, 2008), 인지적 안녕감은 삶에 대한 인지적 평가를 말하며 '삶의 만족'이라고 불리기도 하고, 정서적 안녕감은 긍정적이거나 즐거운 감정의 존재나 부정적이거나 불쾌한 감정의 부재를 말한다(Zessin, Dickhäuser & Garbade, 2015). 한편, 심리적 안녕감은 삶의 질에 있어서 보다 행복론적 관점(eudaimonic well-being)을 반영하며, 인간의 잠재력과 의미 있는 삶의 충족에 대해 말한다(Chen, Jing, Hayes & Lee, 2013). 여기에도 인지적 평가요소가 있지만, 인지적 안녕감과 개인 잠재력 등의 기능 발휘와 관련된다는 점에서 차이가 있다(Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). 이렇듯, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감은 삶의 질에 접근하는 관점의 차이를 반영한 것이며, 별개로 분리된 개념은 아닌 것으로 파악된다. 그런데 삶의 질은 객관적, 주관적 요소와 인간 내적, 외적 요소들이 함께 고려되는 다중적인 개념이라고 할 수 있고, 그런 면에서 안녕감(well-being)보다 더 포괄적인 개념이라고 할 수 있으며(Costanza et al., 2007; Skevington & Epton, 2018; Theofilou, 2013), 본 연구에서는 삶의 질 변인으로 다중적이고 포괄적인 Quality of Life를 이용할 것이다.

### 초기 성인기 삶의 질과 자기자비

주거나 소득 등 삶의 질에 영향을 미칠 수 있는 요인은 많지만 대부분 변화시키기 어렵다는 문제가 있는데, 변화시킬 수 있는 중요한 영향요인 중 하나

로 자비(compassion)에 관심을 가져왔다(Saarinen et al., 2020). Neff(2003a)에 따르면 자비의 정의는 “다른 사람들의 고통에 마음을 열고 마음이 움직여서 그들의 고통을 덜어주기를 원하며, 다른 사람에게 인내심, 친절함과 비판단적 이해를 제공하고, 모든 인간이 불완전하고 실수한다는 것을 인식하는 것”인데, 이를 타인자비라고 부르기도 한다. 이러한 자비에 대한 다른 관점으로서 나를 향한 자기자비(self-compassion)가 있는데, 이것을 Neff(2003a)가 자기친절, 마음챙김, 보편적 인간성으로 개념을 정립한 이후 심리학에서 큰 관심을 받고 있다. 그런데, 타인에 대한 자애를 강조하는 불교적 전통과 달리 자기자비는 서양 문화의 자유주의적·개인주의적 속성에 맞추어 자비를 재구성한 것이다(이호준, 이희경, 2018). 우리나라에서도 급속히 현대화와 산업화를 이룩하면서 개인주의적인 경향이 강해졌으며 특히 젊은 세대에서 더 그러하다(이종한, 2000). 이런 경향성을 반영하여 본 연구는 초기 성인기(청년기) 대학생을 대상으로, 자기자비의 중요성에 초점을 맞추어 진행하였다.

자기자비는 많은 긍정적 효과를 준다고 알려졌고(Neff, 2003a; Neff & McGehee, 2010), 특히 긍정심리학의 중심 주제 중 하나인 삶의 질에 긍정적 영향이 있다고 한다(김완석, 박도현, 신강현, 2015; Beaumont, Durkin, Hollins Martin & Carson, 2016; Brophy, Brähler, Hinz, Schmidt, & Körner, 2020; Zessin et al., 2015). Durkin, Beaumont, Martin과 Carson(2016)은 자기자비와 삶의 질 간의 긍정적인 관련성을 보였으며, 자기자비의 삶의 질에 대한 긍정 효과는 다양한 연령과 문화를 대상으로 밝혀지고 있다(Bluth, Campo, Futch & Gaylord, 2017; Neff, Pisitsungkagarn & Hsieh, 2008). 특히 성인 초기에 자기자비는 심리 장애를 완화해 주는 완충의 역할을 하여 신경증적 성향과 부(-)의 상관을 보인다(Neff, Rude, & Kirkpatrick, 2007; Thuraackal, Corveley, & Dezutter, 2016). 그런데 삶의 질과 관

련된 여러 안녕감(well-being) 개념 가운데, 자기자비는 주관적 안녕감 중 정서적 안녕감보다는 인지적 안녕감에, 그리고 심리적 안녕감에 상대적으로 더 큰 영향이 있을 수 있다. 왜냐하면, 자기자비가 더 진전된 인지적 처리와 관련이 있다는 주장이 있기 때문이다(López, Sanderman, Ranchor, & Schroevers, 2018). 이러한 인지적인 과정은 목표달성도 인식하게 할 것이며, 인과적으로도 자기자비가 삶의 질을 개선하는 영향을 미친다(Zessin et al., 2015). 또한, 자기자비는 개선을 위한 변화와 배우기 위한 노력을 증대시키고(Breins & Chen, 2012), 자기자비적인 사람들은 실패를 덜 두려워하고 실패했을 때에도 다시 시도할 가능성이 더 크게 되는(Neely, Schallert, Mohammed, Roberts, & Chen, 2009) 등, 개선하려는 동기부여를 촉진하는데, 이는 자기자비가 성장에 기여하는 것이다(Barnard & Curry, 2011). 그리고, 이러한 자기자비의 긍정 요소는, 지식정보사회 전환으로 발생할 수 있는 부정적인 영향, 가령 양극화 심화에 따른 미래 소득에 대한 공포, 자비와 같은 인간 능력 진수의 위축(Schwab, 2016)에 대한, 초기 성인기 세대의 대응력을 키워줄 수 있을 것이다.

### 자기자비와 삶의 질의 관계를 매개하는 우정

자기자비는 변화시킬 수 있는 나의 태도로서 삶의 질에 긍정적 영향을 줄 수 있는 중요한 요인이므로, 자기자비의 긍정 영향을 개선하는 변인에 관한 연구들에 관심이 간다(김완석 등, 2015; Beaumont et al., 2016; Yang, Guo & Liu, 2019). 가령 김완석 등(2015)은 자기자비가 가까운 타인에 대한 자비를 통하여 삶의 질을 더 개선할 수 있다고 보았다. 본 연구에서는 자기자비가 삶의 질에 영향을 미칠 때, 가까운 타인과 관계의 한 예가 되는, 우정(friendship)의 매개역할에 초점을 맞추었다. 초기 성인기는 타인과 친밀감을 형성하고 성숙한 대인관계를 만들어 가는 시기여서(Erikson, 1968), 초기 성인기의 행복이나 삶의 질은 관계적 특성과 밀접하게 관련되어

있다(정태연 등, 2002). 이런 대인관계에는 낭만적 사랑과 함께 우정도 포함될 것인데, 우정은 낭만적 사랑보다 더 많은 기회가 초기 성인기에 주어진다면서 중요성이 더해질 것이다(Sanchez, Haynes, Parada & Demir, 2020). 친구는 정서적 지원과 친밀감을 제공해 줌으로써 초기 성인기에 행복감을 느낄 수 있는 중요한 요인이 된다(Sanchez et al., 2020). 반면 초기 성인기에 친밀하고 효율적인 대인관계를 형성하지 못하면, 다양한 심리적 어려움과 정신병리까지 이어질 수도 있다(권석만, 2008; 김미희, 2021; Alden & Phillips, 1990). 이렇듯 초기 성인기는 여러 가지 적응상의 어려운 문제에 직면하게 될 가능성이 있어 삶의 질에 있어서 ‘위기’라 할 수 있을 만큼의 어려운 과제가 주어지는 시기이기도 하다(Erikson, 1980).

친구 간의 우정(friendship)은 자발적이고 경험적인 상호관계로 정의될 수 있다(Bukowski & Hoza, 1989; Hays, 1984). 또래 간의 우정은 사회-정서적 발달과정에 중요하기 때문에 아동기와 청소년기와 관련한 연구가 많지만(Rubin, Bukowski & Laursen, 2011; Schneider, 2016; Sullivan, 1953), 대학생 등 초기 성인기도 점점 더 발달에 중요한 시기로 인식되고 있다(Arnett, 2000; Furstenberg, 2016; Robinson, 2012). 그런데, 우정이 진전되려면 공감, 친사회적 행동과 같은 사회적 기술이 필요하므로 우정은 사회적 역량을 향상할 것이다(Cillessen & Bellmore, 2011; Vetter, Leipold, Kliegel, Phillips & Altgassen, 2013). 사회적 역량이라는 관점에서 보면 우정에는 우정의 질(quality of friendship)과 관계의 안정성(friendship stability)이라는 두 측면이 중요하게 된다(Flannery & Smith, 2017). 우정의 질이란 상호 친밀, 도움, 인정과 돌봄, 갈등과 갈등 해결 등을 말하고(Parker & Asher, 1993), 관계의 안정성이란 우정이 시간이 흘러도 유지되는 것을 말하는데(Poulin & Chan, 2010), 이 두 가지 측면을 위한 사회적 기술들은 당연히 서로 겹치기도 한다(Flannery &

Smith, 2017).

우정은 개인의 일상생활에서 필수 불가결한 요소로서, 우정과 삶의 질 간의 긍정적 관계를 밝히는 여러 연구가 있었다(Flanagan, Erath & Bierman, 2008; Spithoven et al., 2017). 친구와 자주 만나는 것은 주관적 안녕감을 높여주고(Van der Horst & Coff, 2012), 우정은 인지된 사회적 지지 등을 통해 심리적 안녕감을 향상한다(Bakalim & Taşdelen-Karçkay, 2016; Foody, McGuire, Kuldass & O’Higgins Norman, 2019). 우정에 대한 신뢰감은 삶의 질도 개선하며(Netuveli, Wiggins, Hildon, Montgomery & Blane, 2006), 우정에서의 인지된 자율성 지지가 행복과 삶의 질을 증진한다는 것이 밝혀졌다(Demir, zdemir & Marum, 2011; Ratelle, Simard & Guay, 2013). 이를 근거로 우정이 삶의 질에 긍정적인 영향을 미친다고 할 수 있을 것이다. 이에 따라, 본 연구에서는 초기 성인기 삶의 질에 대해 대인관계 중 우정의 역할이 중요할 것이라는 데 주목하며(Ratelle et al., 2013; Sanchez et al., 2020), 자기자비의 삶의 질에 대한 긍정 영향을 개선하는 실천성 있는 요인으로 작용할 것을 기대한다. 이와 관련 김의철과 박영신(2006)과 박영신과 김의철(2009)은 한국 사회에서 초기 성인기 삶의 질을 높이는 대표적 요인들로 경제력, 원만한 대인관계, 정서적 지원, 자기조절과 같은 통제의 중요성, 학업성취를 통한 높은 삶의 질에 대한 기대, 신체적 건강과 기타 요인들을 논의하였는데, 이들 요인 중 경제력은 변화시키기 어려운 요인이지만, 자기조절 등의 자기 통제, 정서적 지원과 원만한 대인관계는 변화시킬 수 있는 요인이라 할 수 있으며, 이들은 자기자비 및 우정과 관련이 크다.

한편 자기자비와 우정의 관계에 대해서, 아직 연구가 충분하지는 않지만, 자기자비는 성인 초기의 대인관계에 긍정적인 영향을 줄 수 있다(Crocker & Canevello, 2008; Neff & Berervas, 2013; Yarnell & Neff, 2013). 가령, 자기자비는 정서조절을 개선하거

나(김현정, 강이영, 2020; Gerber, Tolmacz & Doron, 2015) 탈중심화를 통해서 대인관계에 긍정적 영향을 미쳤다(오충광, 배애진, 2017). 또한, 관계유지에 필요한 행동을 촉진함으로써(Baker & McNulty, 2011) 대인관계를 개선할 수 있다고 하며, 자기자비는 우정에서도 중요한 요소이다(Bennett-Goleman, 2001).

### 타인자비, 추가적인 매개 변인

자비에 대한 기본적인 관점인 타인자비(compassion for others)는 종교, 심리학, 명상 등 여러 영역에서 관심을 받는 주제이다. 타인자비의 개념은 인류 보편적이고 다차원적이어서 의견통일을 이루고 있지 못하지만(Gilbert 2017), Pommier (2010)에 따르면 타인자비는 자비의 대상이 타인을 향한다는 점에서 자기자비와 차이가 있으나 유사한 개념으로서, 다른 사람의 고통을 완화하기 위한 결심에 중심적인 의미가 있다고 한다. 한편, 타인자비와 유사한 개념으로 자비적 사랑(compassionate love)이 있는데, Sprecher와 Fehr(2005)는 “고통이 있거나 도움이 필요할 때; 보살핌의 염려, 다정함, 그리고 타인을 지지하고 돕고 이해하는 데 초점을 맞춘 태도”라고 정의하였다. 타인자비는 삶의 질에 대한 영향 등 많은 긍정적 효과가 있다고 알려졌다(Beaumont, Durkin, Hollins Martin, & Carson, 2016; Goetz, Keltner & Simon-Thomas, 2010; Robak & Nagda, 2011; Strauss et al. 2016). 따라서 자기자비의 삶의 질에 대한 영향 기제에서 또 다른 매개 변인으로 타인자비를 살펴보기로 한다.

그런데, 타인자비와 삶의 질 간 관계의 유의성에 대해서는 상반된 결과들이 있다(김완석 등, 2015; Sanchez et al., 2020; Saarinen et al., 2020). Pommier(2010)에 따르면 타인자비와 삶의 질의 관계에는 상충하는 측면이 존재하는데, 타인자비를 통해 긍정적 관계에 기여하고자 하지만, 타인자비를 갖는 것은 우선 다른 사람의 고통을 인식하면서 부

정적인 경험을 형성하게 될 수 있고, 이를 ‘타인자비의 역설(Paradox of Compassion)’이라고 불렀다. Pommier(2010)는 개인이 마음챙김할 경우에만 긍정적인 감정을 촉진하는 관계가 존재하며, 고통 인식에 따른 부정적인 경험이 개인을 소진 시킨다면 타인자비는 나타나지 않는다고 하였다. 물론 타인자비와 삶의 질 사이의 긍정적인 관계를 보여주는, 여러 접근방식에 따른 연구들이 존재한다(Duarte, 2014; Hollis-Walker & Colosimo 2011; Mongrain, Chin & Shapira, 2011; Neto 2012; Saarinen et al., 2020). 가령 Saarinen 등(2020)은 종단적 연구를 통해 타인자비가 삶의 질에 긍정적 영향을 장기간에 주는 관계를 밝혔다. 그러나 타인자비의 역설은 분명 존재하며, 타인자비가 삶의 질과 관련된 이유에 대해서는 아직 잘 밝혀지지 않은 상태라고 한다(Saarinen et al., 2020; Sanchez et al., 2020).

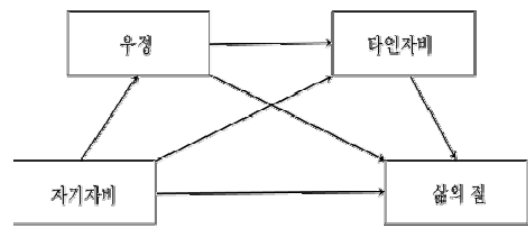
자기자비와 타인자비 간 관계의 유의성에 대해서도 상반된 주장 및 비 일관된 결과가 나타난다(Breines & Chen, 2012; Neff & Pommier, 2013). 자기자비와 타인자비는 그 개념에서 ‘자비’라는 공통분모를 갖고 있으므로 연관성이 분명해 보이는데, 기존 연구들에서는 자기자비와 타인자비 간 상관관계가 뚜렷하지 않거나 유의하지 않은 경우가 많았다(김완석, 신강현, 2014; Beresford, 2016; Gilbert, 2016; Neff & Pommier, 2013). 가령, Pommier (2010)는 초기 성인기 연령대를 대상으로 한 연구에서 자기자비와 타인자비 간에 통계적으로 유의한 관련성을 보여주지 못했고, 전 연령대의 연구에서 Beresford(2016)도 18세~74세의 참여자를 대상으로 유의한 관계가 없음을 보여주었다. 이에 대한 한 설명은 진화론적 관점에서 말하면 자비롭다는 평판을 얻는 것은 생존에 이롭기 때문에(MacBeth & Gumley, 2012), 자기자비보다 타인자비가 각 응답자의 동기 강도에 따라 더 크게 보고되는 경향이 뚜렷하고(Beresford, 2016; Neff et al., 2008), 이 결과로 자기 보고식 설문 조사 데이터는 타인자비 지향성을 정

확히 나타내지 못하게 된다는 것이다. 반면, 여전히 자기자비가 타인자비로 이어질 수 있기에 서로 관련된다는 주장을 살펴보면, Breines와 Chen(2012), Neff와 Beretvas (2013) 등은 자기자비와 타인자비의 관계를 유의미하게 보고하고 있다. 자비개념의 근원인 불교에서는 자기에겐 자비를 베풀어야 남에게 자비를 베풀 수 있다고 말한다(Salzberg, 1997). 김완석 등(2015)은 자기자비가 가까운 사람에 대한 자비로, 더 나아가 잘 모르는 타인에 대한 자비로 확장될 수 있음을 보여주었고, 자기자비가 타인자비로 진전되는 과정에는 긍정 정서와 인지적 공감(김미희, 2021), 긍정 정서와 사회적 유대감(이호준, 이희경, 2018) 등의 매개역할이 필요할 수도 있다. 이외에도 이론 및 경험적 연구에서 자기자비가 선행되었을 때 타인자비가 증진되는 것을 보여주는 결과들이 많이 있다(Fulton, 2018; Neff & Germer, 2013; Rodriguez-Carvajal, Garcia-Rubio, Paniagua, Garcia-Diex & de Rivas, 2016). 따라서, 이러한 상반된 연구결과에 대한 한 설명은 자기자비와 타인자비 간의 연관성을 저해하는 어떤 요인들이 있거나, 연관되기 위해서는 가까운 타인에 대한 자비나 우정처럼 필요한 어떤 과정들이 있다는 것이다(김미희, 2021; 김완석, 신강현, 2014; 김완석 등, 2015; 이호준, 이희경, 2018). 타인자비는 사회적으로 바람직하고 개인적으로도 큰 의미와 긍정 영향이 있지만, 자기자비와 타인자비 간의 상관관계는 유의미하기 어렵고, 그 인과관계에서 자기자비가 선행되는 면이 크며, 자기자비가 타인자비로 진전되기 위해서는 어떤 다른 과정이 필요하다고 추론할 수 있다.

한편, 우정과 타인자비의 관계에 대해 살펴보면 우정은 가까운 친구와 맺는 것이고 타인자비는 모르는 타인을 포함해 타인 전체에 대한 것이라는 차이가 있다. 그러나 넓게 볼 때 타인자비나 우정 모두 대인관계에 대한 것이고, 자기자비의 타인자비에 대한 영향은 자기자비의 대인관계(예: 우정)에 대한 영향과 연관성을 가지므로(Neff & Pommier, 2013),

우정은 타인자비와 연결된다고 할 수 있다. 그래서 자기자비가 타인자비로 더 성숙해지는 데 필요한 과정의 예로서 우정을 탐색해 보는 것이 의미 있을 듯하다. 이상의 검토를 근거로, 자기자비가 우정을 통해 타인자비로 확장될 수 있고, 삶의 질에 대한 효과를 순차적으로 매개할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구에서는 자신을 대하는 태도가 타인과의 우정에 영향 미치고, 이것이 삶의 질을 더 개선하는 실천성 있는 간접경로를 검증하는 것에 중점을 둔다. 이를 위하여 자기자비, 우정, 삶의 질이 각각 정적인 상관관계를 나타내는 가설을 검증할 것인데 자기자비와 우정 간의 상관관계에 관심의 초점이 있다. 한편, 또 다른 매개 변인인 타인자비에 대해 자기보고식 설문을 통한 횡적 연구에서 자기자비는 타인자비와 상관성이 유의하지 못할 것이라는 가설과 그러나 타인자비도 우정, 삶의 질과는 정적 상관관계를 나타낼 것이라는 가설을 검증할 것이다. 그다음으로 자기자비가 삶의 질에 영향 미치는 과정에서, 우정의 매개역할을 포함하여, 자기자비가 우정-타인자비로 진전되는 관계가 순차적으로 매개할 것 인지를 검증할 것이며, 이러한 연구모형을 [그림 1]에 제시하였다.



[그림 1] 우정, 타인자비의 이중매개 모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

자기자비와 삶의 질의 관계를 검증하기 위해 수도권 소재 대학의 만 21세 이상 대학생을 대상으로

설문 조사를 시행하였고 응답자 수는 150명이다. 연구대상은 다소 특수한 집단으로서, 특성화(실업계) 고등학교 출신의 대학생들이다. 이 집단은 학업과 경제활동을 병행하고 있어서 생활의 부담에 더 직접 노출되어 있고, 또한 가정소득이 상대적으로 낮은 등(변수연, 2017), 삶의 질에 있어서 더 큰 어려움에 직면한다고 볼 수 있다. 연구대상 집단의 연령은 만 21세~30세의 초기성인 집단으로 하였으며, 우정을 측정하기 위해 친밀한 친구가 있는 경우로 한정하여서 가벼운 친구만 있는 경우는 제외하였다. 이것과 연령 기준에 따라서 6명을 제외하게 되었고, 연구대상이 된 참여자 수는 144명이다. 연구참여자의 인구통계학적 특성은 전체 144명 중 남성이 17명(11.8%), 여성이 127명(88.2%)이었으며, 평균 연령은 24.39세(SD = 1.63)였다.

## 2. 측정 도구

### 삶의 질

본 연구에서 참여자들의 삶의 질에 대한 측정은 한국판 세계보건기구 삶의 질 척도 - 단축형(WHOQOL-BREF, World Health Organization Quality of Life Scale Abbreviated Version; 민성길, 김광일, 박일호, 2002)을 사용하였다. 이 척도는 국제적 협력을 통해 개발되었는데(Skevington & Epton, 2018), 주관적 안녕감에 객관적인 조건들을 포함했다고 볼 수 있는 다중적이고 전반적인 삶을 평가하기에 유효한 척도이다. 이 척도는 WHOQOL의 24개 하부 척도 각각으로부터 한 항목씩 선택된 4개 영역의 24개 문항과, 이에 전반적 삶의 질과 건강에 대한 만족 문항 하나씩을 더하여 총 26문항으로 구성되어 있으며, 4개 영역은 신체적 영역, 심리적 영역, 사회적 영역, 환경 영역으로 구성되어 있다. WHOQOL-BREF는 5점 Likert 척도를 사용하며, 한국판 WHOQOL-BREF의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 민성길 등(2002)의 연구에서는 .90이었는데, 본 연구

에서는 .90으로 나타났다.

### 자기자비

본 연구에서 참여자들의 자기자비 수준을 측정하기 위해서 Neff(2003b)가 개발하고 김정희, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 한국어로 번안 및 타당화 한 한국판 자기자비 척도(Korean Version of Self-Compassion Scale: 이하 K-SCS)를 사용하였다. 척도는 '긍정적' 및 '부정적'인 두 영역에 대해 각 3개의 요인, 총 6개의 하위 척도로 구성되어 있는데, 이는 자기친절 대 자기판단, 보편적 인간성 대 고립, 마음챙김 대 과잉동일시이며, 총 26문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 1점(거의 아니다)에서 5점(거의 항상 그렇다)의 5점 Likert 척도로 측정한다. K-SCS의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 김정희 등(2008)의 연구에서는 .90이었는데, 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

### 우정

본 연구에서 참여자들의 우정을 측정하기 위해 Parker와 Asher(1993)가 개발하고 윤미경(1998)과 김정민과 이정희(2008)가 사용한 우정의 질 척도(Friendship Quality Questionnaire: FQQ)를 사용하였다. 이 척도는 원래 아동을 대상으로 개발된 것이지만, 초기 성인에게 적용하는 것에 무리가 없는 문항 내용이어서 그대로 사용하였다. 6개 하위영역으로 나누어져 있는데, 이는 인정과 돌봄, 갈등과 배신, 교제와 오락, 도움과 안내, 상호 친밀, 갈등 해결로서 총 40문항으로 구성되어 있다. 우정의 질 척도는 우정의 상태와 우정유지를 위한 행동을 같이 포함하고, 긍정적 측면과 부정적 측면을 모두 포함하는 종합적이고 다중적인 특성이 있으며, 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 5점(매우 그렇다)의 5점 Likert 척도로 측정한다. FQQ의 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 윤미경(1998)의 연구에서는 .89였는데, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

### 타인자비

본 연구참여자들의 타인자비를 측정하기 위하여 Sprecher와 Fehr(2005)가 개발하고 신희천, 최태한(2013)이 한국어로 번안, 단축 및 타당화한 한국판 단축형 자비적 사랑 척도(Compassionate Love Scale-Korean 11 item; CLS-K11)를 사용하였다. 이는 타인자비의 유사개념인 자비적 사랑을 이용한 의미로써, “타인의 고통을 공감하고 돕고자 하는 마음”이라는 Lazarus(1991)의 자비에 대한 정의를 토대로 한다. CLS-K11은 총 11문항으로 구성된 단일 요인 척도로써, 각 문항은 1점(전혀 그렇지 않다)에서 7점(매우 그렇다)의 7점 Likert 척도로 측정한다. CLS-K11의 내적 합치도(Cronbach’s  $\alpha$ )는 신희천, 최태한(2013)의 연구에서는 .93이었는데, 본 연구에서는 .93으로 나타났다.

### 3. 자료 분석

본 논문에서 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 28.0 프로그램과 Hayes(2013)가 개발한 PROCESS macro ver. 3.5 프로그램을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 주요 변인의 평균과 표준편차 등 기술통계치를 확인하고, 각 변인 간의 상관관계를 확인하기 위해 Pearson의 적률상관분석으로 상관계수를 산출하였다. 둘째, 자기자비와 삶의 질의 관계에서 우정과 타인자비의 순차적인 매개효과를 검증하기 위해 SPSS Process Macro의 모델 6번을 적용하여 Bootstrapping을 실시하였다(Hayes, 2013).

밝혀진 것과 같이 삶의 질과 유의한 정적 상관을 나타냈고( $r = .58, p < .001$ ), 우정도 삶의 질과 유의한 상관을 나타냈다( $r = .36, p < .001$ ). 관심을 둔 가설과 관련하여, 자기자비는 우정과 유의한 정적 상관을 나타냈고( $r = .28, p < .001$ ) 자기자비는 타인자비와는 유의한 상관이 없는 것으로 나타났서( $r = -.065, p = .437$ ) 가설이 검증되었다. 그러나, 타인자비는 삶의 질 및 우정과 상관이 유의하지 못했고, 방향에서도 타인자비는 우정 외의 변수와는 가설과 반대인 부적인 방향을 나타냈다.

### 2. 매개효과 검증

자기자비와 삶의 질의 관계에서 우정과 타인자비의 매개역할과 관련하여 각 변인 간 영향 관계는 <표 2>에 이중 매개효과는 <표 3>에 정리하였다. 관심의 초점을 둔 자기자비가 우정에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였다( $\beta = .28, t = 3.43, p < .001$ ). 자기자비가 삶의 질에 미치는 영향은 통계적으로 유의하였으며( $\beta = .45, t = 7.48, p < .001$ ). 우정이 삶의 질에 미치는 영향도 유의했다( $\beta = .19, t = 3.18, p < .01$ ). 이런 결과들은 상관분석에서 합의된 것과 같다. 우정의 매개효과를 검증하기 위하여 5,000개의 Bootstrapping 표본을 생성하여 분석한 결과, 95% 신뢰구간(CI)의 상한값과 하한값이 [.0157, .1040]으로서 0을 포함하지 않으므로 간접효과가 통계적으로 유의한 것으로 나타났다(Effect = .05). 자기자비가 삶의 질에 미치는 직접효과의 값은

## III. 결과

### 1. 기술통계와 상관분석

본 논문의 주요 변인인 자기자비, 우정, 삶의 질, 타인자비에 관한 기술통계치와 상관분석 결과를 <표 1>에 정리하였다. 자기자비는 많은 연구에서

<표 1> 변인들의 상관관계 및 기술통계치(N = 144)

	1	2	3	4
1. 자기자비				
2. 우정	.276***			
3. 삶의 질	.582***	.364***		
4. 타인자비	-.065	.126	-.020	

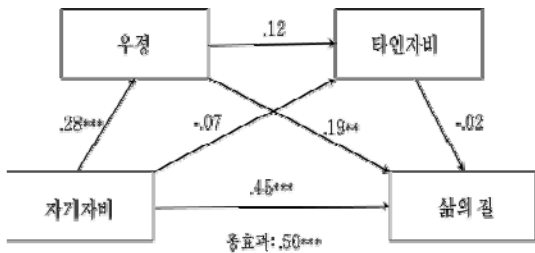


	1	2	3	4
평균	82.05	160.15	91.79	47.60
표준편차	16.841	16.885	14.614	12.862

\*\*\*  $p < .001$

.45, 우정을 매개로 한 간접효과의 값은 .05로, 우정이 자기자비와 삶의 질의 관계를 부분 매개한다는 가설이 검증되었다. 다른 한편, 상관관계에서와 같은 맥락에서 타인자비와 여타 변인 간의 회귀관계는 통계적으로 유의하지 못했다. 다만, 우정과 타인자비 간의 관계에서는 유의한 수준에 근접한 결과를 보였다( $p = .07$ ). 이러한 경로계수 결과를 [그림 2]에 정리하여 표시하였다.

이중매개효과와 관련해서 총 간접효과는 유의했지만(Effect = .05, LLCI = .0112, ULCI = .1056), 개별 경로별로 살펴보면, 유의한 총 간접효과는 통계적으로 유의한 우정의 매개효과(Effect = .05, LLCI = .0157, ULCI = .1040)에 기인하는 것이고, 타인자비의 매개효과(Effect = .001, LLCI = -.0202, ULCI = .0176)나 우정-타인자비의 순차적 매개효과(Effect = -.001, LLCI = -.0070, ULCI = .0071)는 통계적으로 유의하지 못했으며, 따라서 순차 매개에 대한 가설은 기각되었다. 이것은 타인자비가 자기자비, 우정, 삶의 질 모두와 유의한 상관관계를 갖지 못한 데 기인한다. 다만, 순차적 매개의 신뢰구간 하한선은 -.0070으로서 0에 아주 근접했다.



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

[그림 2] 연구모형의 경로계수 결과

<표 2> 우정, 타인자비 이중매개모형의 경로분석 결과

경로	$\beta$	SE	t
자기자비 → 우정	.28	.08	3.43***
F			11.74***
R <sup>2</sup>			.08

경로	$\beta$	SE	t
자기자비 → 타인자비	-.07	.07	-1.25
우정 → 타인자비	.12	.07	1.80
F			1.93
R <sup>2</sup>			.03

경로	$\beta$	SE	t
자기자비 → 삶의 질	.45	.06	7.48***
우정 → 삶의 질	.19	.06	3.18**
타인자비 → 삶의 질	-.02	.08	-.20
F			29.01
R <sup>2</sup>			.38

경로	$\beta$	SE	t
자기자비 → 삶의 질 (총효과)	.50	.06	8.53***
F			11.74***
R <sup>2</sup>			.38

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

<표 3> 우정, 타인자비 이중매개모형의 간접매개효과 검증 결과

경로	Effect	BootSE	95% CI	
			LLCI	ULCI
자기자비				
→ 우정	.05	.02	[.0157, .1040]	
→ 삶의 질				
자기자비				
→ 타인자비	.001	.01	[-.0202, .0175]	
→ 삶의 질				
자기자비				
→ 우정				
→ 타인자비	-.001	.003	[-.0070, .0071]	
→ 삶의 질				
총간접효과	.05	.02	[.0112, .1056]	

#### IV. 논의

본 연구는 초기 성인기 대학생의 삶의 질에 대한 자기자비의 긍정적 영향을 확인하고, 이를 더 개선할 수 있는 변인으로서 우정과 타인자비의 매개역할을 살펴보고자 하였다. 이 과정에서 자기자비와 삶의 질 간의 영향구조 속에서 자기자비가 가까운 타인에 대한 우정을 거쳐서 모르는 타인에 대한 타인자비로 진전되는 관계도 검토하고자 하였다.

본 연구의 주요결과와 논의를 정리하면 다음과 같다. 첫째, 먼저 자기자비, 우정, 삶의 질 간의 상관관계는 모두 통계적으로 유의하였으며, 이것은 선행 연구결과들과 일치하는 결과이다(김완석 등, 2015; Brophy et al., 2020; Neff et al., 2008; Netuveli et al., 2006). 그런데 비록 선행 연구결과와 일치하는 하지만, 자기자비가 우정과 정적 상관을 보이는 것에 대해 좀 더 생각해볼 필요가 있다. 자기자비와 우정 등 친밀한 관계 간의 관련성에 대해서 논리적으로는 자기자비가 대인관계에 긍정적 영향을 줄 것이라는 점은 어쩌면 당연한 것으로 보이지만(Dunning, 2003), 자기자비는 스스로 지지와 신뢰를 얻기 때문에 대인관계에서 실수를 교정할 동기가 감소할 수 있고, 이것이 상관을 약화할 것이라는 견해도 의미가 있기 때문이다(Salazar, 2015; Witcher, Alexander, Onwueuzie, Collins & Witcher, 2007). 본 연구에서 분석한 결과는 기존의 견해를 지지하였고, 자기자비와 대인관계 간 상관이 약할 것이라는 견해는 지지하지 않았다. 그 한 이유라면 연구참여자의 대부분(88.2%)이 여성이라는 것이 될 수 있다. Baker와 McNulty(2011)에 따르면, 여성의 경우에는 자기자비가 상호 간 실수를 교정하려는 동기와 정적으로 관련이 있어서, 관계를 저해할 일이 없다고 하는데, 이것은 여성이 진화론적이나 사회적 역할론의 관점에서 볼 때 실수를 교정하고 관계를 보호하려는 동기가 상대적으로 더 강한 것(Buss & Kenrick, 1998; Eagly, 1987)과 관련 있을 것이다.

본 연구의 결과는 초기 성인기 대학생의 대인관계에서 자기자비가 오히려 갈등상황을 더 쉽게 풀어들 수 있게 한다는 Yarnell과 Neff(2013)의 견해와 방향을 같이하는 것이다.

둘째, 위의 결과를 기반으로 하여, 자기자비와 삶의 질의 관계에서 우정의 부분 매개효과를 확인할 수 있었다는 것에 중요한 의미가 있다. 자기자비가 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 과정에서 매개 변인을 다루는 연구들이 여럿 있었지만(Dowd & Jung, 2017; Nery-Hurwit, Yun & Ebbeck, 2018; Pyszkowska & Ronnlund, 2021), 우정의 매개효과를 검증하는 연구는 없었다.

셋째, 자기자비는 타인자비와 상관관계가 없다는 통계적 결과가 얻어졌고, 이것은 선행 연구결과들에서 상대적으로 더 빈번하게 발견되는 것과 일치한다(김미희, 2021; 이호준, 이희경, 2018; Beresford, 2016; Gilbert, 2016; Lopez, Sanderman, Ranchor & Schroevers, 2018). 그 이유로는 선행연구 검토에서 살펴본 타인자비 데이터의 정확성 문제에 더하여, 자기자비와 타인자비 간의 관계엔 연령의 영향이 어느 정도 존재하는 것으로 판단된다(박세란, 2016; Neff & Pommier, 2013). 성인 초기의 대학생은 나이 많은 성인에 비해 타인에 대한 지식의 깊이와 경험에 제한이 있게 될 것이고(Marcia, 1994), 인생 경험에 있어서 타인과 나누는 측면에 대한 인식에서 어려움을 겪게 되므로(Lapsley, FitzGerald, Rice & Jackson, 1989), 자신에 대한 취급과 타인에 대한 취급의 연결성이 낮아지게 될 것이다(Neff & Pommier, 2013). 본 연구에서는, 자신과 타인에 대한 취급의 연결성과 관련하여, 자기자비가 가까운 타인과의 관계인 우정과는 유의한 상관을 보인 것과 달리, 모르는 타인에 대한 타인자비와는 상관을 나타내지 않는다는 것을 보인 의미가 있다.

이에 더하여 자기자비와 타인자비 간의 상관이 유의하지 못한 것은, 선행연구 검토에서 살펴본 바와 같이, 자기자비가 타인자비로 확장되는 과정에

추가적인 단계가 필요하다는 것을 시사한다고 판단된다(김미희, 2021; 김완석, 신강현, 2014; 김완석 등, 2015; 이호준, 이희경, 2018). 기존에 자기자비와 삶의 질 간의 관계에 관한 연구들에서 자기보고식 설문 조사방법이 많은 것과 달리, 타인자비와 삶의 질 간의 관계에 관한 연구에는 수련프로그램 등 실험적 또는 개입적 연구가 많은데(Lopez et al., 2018), 이것은 타인자비의 효과를 확인하는 데에는 수련프로그램 등의 추가적인 개입이 필요하다는 의미가 될 수 있다. 즉, 타인자비는 자기자비보다 성숙의 수준이 더 높은 것을 말하며 그래서 실제로 그 특성을 갖기는 상대적으로 더 어려울 것으로 추정한다.

넷째, 자기자비와 삶의 질의 영향 관계에서 우정-타인자비의 이중매개에 대한 총간접효과는 유의하게 나타났지만, 순차적 매개효과는 나타나지 않았다. 이에 따라 자기자비가 친밀한 친구와의 우정을 통하여 모르는 타인에 대한 타인자비로 확장되고 그래서 삶의 질을 더 향상할 것이라는 예상이 기각되었다. 이것에는 타인자비가 우정, 삶의 질과 모두 통계적으로 유의한 상관을 보이지 못한 것이 큰 이유인데, 그 이유를 사용된 척도에서 찾을 수도 있지 않나 생각된다. 타인자비가 삶의 질에 긍정적 영향을 미치려면 마음챙김의 요소가 중요하며, 따라서 마음챙김 요소가 포함된 척도를 사용할 필요가 있었을 것이다(Pommier, 2010). 본 연구에서 사용한 한국판 단축형 자비적 사랑 척도(신희천, 최태한, 2013)는 단일차원으로서 마음챙김의 요소는 빠져있다. 타인자비와 삶의 질에 관해서 본 연구와 거의 동일한 척도들을 사용한 김완석 등(2015)의 연구에서도 타인자비와 삶의 질 간에 부(-)의 방향이면서 통계적으로 유의하지 않은 상관의 결과가 나타나 본 연구결과와 일치하였다. 반면에, 타인자비와 삶의 질 간의 상관에서 유의성을 발견했던 Sanchez 등(2020)의 연구에서는 타인자비 척도로 마음챙김을 포함하지만, 한국에서 타당화 되지 않는 못한, Pommier(2010)의 타인자비 척도를 사용하였다.

한편 우정과 타인자비 간의 관계에서는 개념적으로 모두 타인을 향하고 배려한다는 공통점이 분명하여서 유의미한 상관관계가 나타날 것으로 기대하였으나 가설이 기각되었다. 이와 관련하여, 자기보고식 설문 조사에서 타인자비는 과장된 답변 경향 등으로 정확성이 떨어지는 자료가 되는 면이 이유로 작용하였을 수 있다(Beresford, 2016; Neff et al., 2008). 그리고 타인자비 설문자료의 부정확성에 더하여, 연구에 사용한 우정의 질 척도는 다차원적인데 반하여 타인자비 척도는 단일요인 척도라는 점도 부분적인 이유가 되었을 수 있다.

위와 같은 연구결과를 종합해 볼 때, 본 연구가 가지는 의의는 다음과 같다. 첫째, 자기자비가 우정에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 보여주었다. 개인 내적인 자기자비의 효과가 가까운 타인과의 우정으로 진전될 수 있다는 긍정 효과를 보여주는 직접적인 연구를 실행한 의미가 있다고 판단된다. 발달과정 상 우정의 의미가 특별한 초기 성인기에서 자기자비는 우정을 강화하는 방안이 될 수 있다는 것을 보였다. 둘째, 자기자비가 삶의 질에 긍정적 영향을 미치는 내적 과정에서 우정이 부분적으로 매개 기능을 할 수 있다는 것을 처음으로 밝혔다. 특히 정체성의 확립 과정에서 많은 어려움과 마주치게 되는 초기 성인기에서 삶의 질을 더 개선할 수 있는 현실성 있는 경로를 제시한 의미가 있다고 생각된다. 초기 성인기에 있어서 자기자비와 우정의 이러한 긍정 역할은, 소득 양극화와 정체성 문제 등이 예상되는 미래 지식정보사회의 진전(Schwab, 2016)에 대한 대응력을 키워주는 의미도 있을 것이다. 셋째, 자기자비와 타인자비 간에 직접적인 상관이 없다는 것을 보여주는 한 사례가 되었다. 즉, 자기자비와 타인자비 간의 관계는 개인적으로나 사회적으로나 바람직하겠지만, 나를 향한 자기자비가 남을 향한 타인자비로 발전되기가 쉽지 않고 확장 또는 성숙해가는 추가적인 과정이 필요하다는 것을 시사한다.

본 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구의 참여자들은 특성화 고등학교 출신의 대학생으로서 다소 특수한 집단이라고 할 수 있다. 이에 따라 연구결과가 일반화되기 어려운 면이 크다. 한편, 중학교를 졸업한 후 일반고를 거쳐 일반대학의 교육 과정을 택하지 못하는 중요한 한 이유는 경제적 여건의 어려움이므로(변수연, 2017), 본 연구참여자 집단은 경제적 여건이 상대적으로 어려운 성장기를 보낸 초기성인들의 모집단에 속한다고 할 수 있다. 하지만, 이러한 환경의 어려움이 어떻게 연구결과에 영향을 미치는지는 분석되지 못하였다. 둘째 연구참여자의 수가 144명인 것도 통계 분석하기에는 다소 적은 인원이었다고 판단된다. 만일 연구참여자 수가 더 많았다면 타인자비와 우정 등의 관련 변인 간에 상관관계가 유의했을 가능성이 좀 더 있었을 것으로 추정된다. 셋째, 연구방법 상의 한계로서, 횡단 설계의 연구이기 때문에 변인들의 인과관계를 명확히 입증한 것으로 보기는 어렵고, 자기보고식 설문 자료를 바탕으로 한 분석이기 때문에 설문 작성 과정에서 응답자의 심리적 방어나 사회적으로 바람직한 응답의 편향이 있을 가능성이 있으며(MacBeth & Gumley, 2012; Beresford, 2016; Neff et al., 2008), 타인자비 척도가 마음챙김의 요소가 없는 단일요인 척도인 것도 한계로 작용했을 것이다. 자기자비가 우정의 과정을 거쳐서 타인자비로 확장되고, 그래서 자기자비가 삶의 질에 주는 긍정 영향을 더 개선할 수 있다는 것을 검증하기 위해서는 다른 척도를 사용하거나 종단적 설계를 적용할 필요가 있을 것으로 판단된다. 넷째, 자기자비와 삶의 질의 관계구조에서, 특히 초기 성인기에 우정이 중요함을 본 연구는 보여주고 있는데, 다른 연령대에서도 같은 결과가 나타나는지, 성별에 따른 차이는 어떤지 확인해볼 필요도 있을 것이다.

## 참고문헌

- 권석만 (2008). 긍정심리학. 서울: 학지사.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국관 자기-자비척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 13(4), 1023-1044.
- 김미희 (2021). 자기자비와 타인자비의 관계: 긍정 정서와 인지적 공감의 이중매개효과. *카톨릭대학교 대학원 석사학위 논문*.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. *한국심리학회지: 건강*, 19(1), 407-420.
- 김완석, 박도현, 신강현 (2015). 자기자비와 타인자비, 마음챙김, 그리고 삶의 질 - 대안적 인과모형 비교. *한국심리학회지: 건강*, 20(3), 605-621.
- 김의철, 박영신 (2006). 한국 사회에서 삶의 질을 구성하는 요인들에 대한 탐구. *한국심리학회지: 사회문제*, (12)5, 특집호. 1-28.
- 김정민, 이정희 (2008). 또래수용, 우정의 질 및 학업수행이 청소년의 사회불안과 우울 증상에 미치는 영향. *상담학연구*, 9(4), 1747-1767.
- 김현정, 강이영 (2020). 성인초기 자기자비가 대인관계능력에 미치는 영향: 정서조절방략의 매개효과. *인문사회21*, 11(3), 2015-2048.
- 민성길, 김광일, 박일호 (2002). 한국관 세계보건기구 삶의 질 척도 지침서. 서울: 하나의학사.
- 박세란 (2016). 자기자비가 타인의 안녕에 대한 관심에 미치는 영향. *인지행동치료*, 16(2), 187-212.
- 박영신, 김의철 (2009). 한국 청소년의 행복: 심리적, 관계적, 경제적 자원과 학업성취의 영향. *한국심리학회지: 사회문제*, 15(3), 399-429.
- 변수연 (2017). 특성화고 출신 대학생들의 특징과 학습 참여 유형에 대한 비교 탐색. *교육행정학연구*, 35(4), 145-172.
- 신희천, 최태한 (2013). 한국판 단축형 자비적 사랑

- 척도의 타당화. *인간이해*, 34(2), 241-261.
- 오충광, 배애진 (2017). 대학생의 자기자비가 대인 관계에 미치는 영향. *청소년학연구*, 24(12), 193-218.
- 윤미경 (1998). 아동의 또래수용과 우정관계의 질에 대한 연구. 석사학위논문, 연세대학교.
- 이종한 (2000). 한국인의 대인관계의 심리사회적 특성: 집단주의적 성향과 개인주의적 성향으로의 변화. *한국심리학회지:사회문제*, 6(3), 특집호, 201-219
- 이호준, 이희경 (2018). 자기자비가 타인자비에 미치는 영향: 긍정정서와 사회적 유대감의 매개효과. *재활심리연구*, 25(3), 415-428.
- 정태연, 최상진, 김효창 (2002). 아동과 어른 그리고 청소년에 대한 사회적 표상: 성격적, 관계적 및 과업적 특성을 중심으로. *한국심리학회지: 사회문제*, 8(2), 51-76.
- 홍성례 (2011). 청년기 남녀 대학생의 자기효능감과 주관적 삶의 질에 관한 연구. *한국가정관리학회지*: 29(6), 71-87.
- Alden, L. E., & Phillips, N. (1990). An interpersonal analysis of social anxiety and depression. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 499-512.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55, 469-480.
- Bakalim, O., & Taşdelen-Karçkay, A. (2016). Friendship quality and psychological well-being: the mediating role of perceived social support. *International online journal of educational sciences*, 8(4).
- Baker, L. R., & McNulty, J. K. (2011). Self-compassion and relationship maintenance: The moderating roles of conscientious and gender. *Journal of Personality and Social Psychology*, 10, 1-21.
- Barnard, L. K., & Curry, J. F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, & interventions. *Review of General Psychology*, 15(4), 289-303.
- Beaumont, E., Durkin, M., Hollins Martin, C. J., & Carson, J. (2016). Measuring relationships between self-compassion, compassion fatigue, burnout and well-being in student counsellors and student cognitive behavioural psychotherapists: A quantitative survey. *Counselling and Psychotherapy Research*, 16(1), 15-23.
- Bennett-Goleman, T. (2001). *Emotional alchemy: How the mind can heal the heart*. New York: Three Rivers Press.
- Beresford, A. (2016). *The compassionate mind: A correlational investigation into the relationship between self-compassion and compassion for others*. (Unpublished dissertation). Manchester Metropolitan University, UK.
- Bluth, K., Campo, R. A., Futch, W. S., & Gaylord, S. A. (2017). Age and gender differences in the associations of self-compassion and emotional well-being in a large adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 840-853.
- Breines, J. G., & Chen, S. (2012). Self-compassion increases achievement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*.
- Brophy, K., Brähler, E., Hinz, A., Schmidt, S., & Kömer, A. (2020). The role of self-compassion in the relationship between attachment, depression, and quality of life. *Journal of affective disorders*, 260, 45-52.
- Bukowski, W. M. & Hoza, B. (1989). Popularity and friendship: Issues in theory, measurement, and outcome. In T.J. Berndt & G.W. Ladd

- (Eds.), *Peer Relationships in child development* (pp. 15- 45). New York: Wiley.
- Buss, D. M. & Kenrick, D. T. (1998) *Evolutionary social psychology*. In: Gilbert, D.; Fiske, S.; Lindzey, G, editors. *Handbook of Social Psychology*. New York: Random House.
- Chen, F.F., Jing, Y., Hayes, A., & Lee, J.M. (2013). Two concepts or two approaches? A bifactor analysis of psychological and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1033 - 1068.
- Cillissen, A. H. N., & Bellmore, A. D. (2011). Social skills and social competence in interactions with peers. In P. K. Smith & C. H. Hart(Eds.), *The Wiley-Blackwell handbook of childhood social development* (pp. 393 - 412). Oxford, UK: Wiley- Blackwell.
- Costanza, Robert, Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D., Glenn, L., Hudspeth, T., Mahoney, D., McCahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Rizvi, A., Rizzo, D., Simpatico, T., Snapp, R. (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-being. *Ecological Economics*, 61, 267-276.
- Crocker, J. & Canevello, A. (2008). Creating and undermining social support in communal relationships: The role of compassionate and self-image goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 95, 555-575.
- Demir, M., Özdemir, M., & Marum, K. (2011). Autonomy support, friendship maintenance and happiness. *Journal of Psychology*, 145, 537 - 571.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542 - 575.
- Dowd, A. J., & Jung, M. E. (2017). Self-compassion directly and indirectly predicts dietary adherence and quality of life among adults with celiac disease. *Appetite*, 113, 293-300.
- Duarte, J. L. (2014). Beyond Life Satisfaction: A Scientific Approach to Well Being Gives Us Much More to Measure. In *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions*, pp. 433 - 449, by A. C. Parks & S. M. Schueller (Eds). The John Wiley & Sons Ltd, UK.
- Dunning, D. (2003). The relation of self to social perception. In M. R. Leary & J.P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity* (pp. 251-441). New York: Guilford Press.
- Durkin, M., Beaumont, E., Martin, C. J. H., & Carson, J. (2016). A pilot study exploring the relationship between self-compassion, self-judgement, self-kindness, compassion, professional quality of life and wellbeing among UK community nurses. *Nurse education today*, 46, 109-114.
- Eagly, A. (1987). *Sex differences in social behavior: A social-role interpretation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Eid, M., & Larsen, R.J. (Eds.) (2008). *The science of subjective wellbeing*. New York: Guilford Press.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Flanagan, K., Erath, S. and Bierman, K. (2008), "Unique associations between peer relations and social anxiety in early adolescence", *Journal of Clinical Child and Adolescent*

- Psychology*, 37, 59-69.
- Flannery, K. M., & Smith, R. L. (2017). Are peer status, friendship quality, and friendship stability equivalent markers of social competence? *Adolescent Research Review*, 2(4), 331-340.
- Foody, M., McGuire, L., Kuldass, S., & O'Higgins Norman, J. (2019). Friendship quality and gender differences in association with cyberbullying involvement and psychological well-being. *Frontiers in psychology*, 1723.
- Fulton, C. L. (2018). Self-Compassion as a Mediator of Mindfulness and Compassion for Others. *Counseling and Values*, 63, 45-63.
- Furstenberg, F. (2016). Social class and development in early adulthood: Some unsettled issues. *Emerging Adulthood*, 4(4), 236-238.
- Gerber, Z., Tolmacz, R., & Doron, Y. (2015). Self-compassion and forms of concern for others. *Personality and Individual Differences*, 86, 394-400.
- Gilbert, P. (2016). Three orientations of compassion and the development of their self-report measures. In M. Schroevers (Chair). *Self-Compassion: assessment and benefits for psychological well-being. Symposium conducted at the Second International conference on mindfulness, Rome*.
- Gilbert, P. (2017). Compassion: definitions and controversies. In Gilbert, P(Eds.). *Compassion: Concepts, Research and Applications*. New York: routledge.
- Goetz, J. L., Keltner, D., & Simon-Thomas, E. (2010). Compassion: an evolutionary analysis and empirical review. *Psychological Bulletin*, 136, 351 - 374.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: Guilford Press.
- Hays, R. B. (1984). The development and maintenance of friendship. *Journal of Social and Personal Relationships*, 1, 75 - 98.
- Heintzelman, S. J. (2018). Eudaimonia in the contemporary science of subjective well-being: Psychological well-being, self-determination, and meaning in life. *Handbook of well-being*. Salt Lake City, UT: DEF Publishers.
- Hollis-Walker, L., & Colosimo, K. (2011). Mindfulness, self-compassion, and happiness in non-meditators: A theoretical and empirical examination. *Personality and Individual Differences*, 50(2), 222 - 227.
- Van der Horst, M., & Coff, H. (2012). How friendship network characteristics influence subjective well-being. *Social Indicators Research*, 107(3), 509-529.
- Keyes, C.L.M., Shmotkin, D., & Ryff, C.D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 - 1022.
- Lapsley, D. K., FitzGerald, D. P., Rice, K. G., & Jackson, S. (1989). Separation-individuation and the "New Look" at the imaginary audience and personal fable: A test of an integrative model. *Journal of Adolescent Research*, 4(4), 483 - 505.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotions and Adaptation*. New York: Oxford University Press.
- López, A., Sanderman, R., Ranchor, A. V., & Schroevers, M. J. (2018). Compassion for others and self-compassion: Levels, correlates,

- and relationship with psychological well-being. *Mindfulness*, 9(1), 325-331.
- 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.
- Marcia, J. E. (1994). The empirical study of ego identity. In H. A. Bosma, T. L. Graafsma, H. D. Grotevant, & D. J. de Levita (Eds.), *Identity and development: An interdisciplinary approach* (pp. 67 - 80). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Mongrain, M., Chin, J. M., & Shapira, L. B. (2011). Practicing compassion increases happiness and self-esteem. *Journal of Happiness Studies*, 12(6), 963 - 981.
- Murray SL, Derrick JL, Leder S, Holmes JG. (2008). Balancing connectedness and self-protection goals in close relationships: A levels-of-processing perspective on risk regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*. 94: 429 - 459.
- Neely, M.E., Schallert, D.L., Mohammed, S.S., Roberts, R.M., & Chen, Y. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion*, 33, 88-97.
- Neff, K. D. (2003a). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*. 2, 85-102.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity*, 2, 223 - 250.
- Neff, K. D. & Beretvas, S.N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1),78-98.
- Neff, K. D., & Germer, C. K. (2013). A pilot study and randomized controlled trial of the mindful self-compassion program. *Journal of Clinical Psychology*, 69, 28-44.
- 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, 160 - 176.
- Neff, K. D., Pisitsungkagarn, K., & Hseih, Y. (2008). Self-compassion and self-construal in the United States, Thailand, and Taiwan. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 39, 267-285.
- Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908 - 916.
- Nery-Hurwit, M., Yun, J., & Ebbeck, V. (2018). Examining the roles of self-compassion and resilience on health-related quality of life for individuals with Multiple Sclerosis. *Disability and health journal*, 11(2), 256-261.
- Neto, F. (2012). Compassionate love for a romantic partner, love styles and subjective well-being. *Interpersona*, 6(1), 23 - 29.
- Netuveli, G., Wiggins, R. D., Hildon, Z., Montgomery, S. M., & Blane, D. (2006). Quality of life at older ages: evidence from the English longitudinal study of aging(wave 1). *Journal of Epidemiology & Community Health*, 60(4), 357-363.
- Parker, J. G., & Asher, S. R. (1993). Friendship



- and friendship quality in middle childhood: Links with peer group acceptance and feelings of loneliness and social dissatisfaction. *Developmental Psychology*, 29(4), 611 - 621.
- Pommier, E.A. (2010). *The compassion scale* (Doctoral Dissertation). Retrieved from UT Electronic Theses and Dissertations.(2213).
- Potgieter, I. (2019). Workplace friendship and career wellbeing: The influencing role of mood, health and biographical variables. In *Theory, Research and Dynamics of Career Wellbeing* (pp. 237-258). Springer, Cham.
- Poulin, F., & Chan, A. (2010). Friendship stability and change in childhood and adolescence. *Developmental Review*, 30(3), 257 - 272.
- Pyszkowska, A., & Rönnlund, M. (2021). Psychological flexibility and self-compassion as predictors of well-being: Mediating role of a balanced time perspective. *Frontiers in Psychology*, 12, 2110.
- Ratelle, C. F., Simard, K., & Guay, F. (2013). University students' subjective well-being: The role of autonomy support from parents, friends, and the romantic partner. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 893 - 910.
- Robak, R. W., & Nagda, P. R. (2011). Psychological needs: A study of what makes life satisfying. *North American Journal of Psychology*, 13(1), 75-86.
- Robinson, O. C. (2012). *Development through adulthood: An integrative sourcebook*. London: Palgrave Macmillan.
- Rodríguez-Carvajal, R., García-Rubio, C., Paniagua, D., García-Diex, G., & de Rivas, S. (2016). Mindfulness Integrative Model (MIM): Cultivating positive states of mind towards oneself and the others through mindfulness and self-compassion. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 32, 749 - 760.
- Rubin, K. H., Bukowski, W. M., & Laursen, B. (Eds.). (2011). *Handbook of peer interactions, relationships, and groups*. New York City: Guilford Press.
- Saarinen, A. I., Keltikangas-Järvinen, L., Pulkki-Råback, L., Cloninger, C. R., Elovainio, M., Lehtimäki, T., ... & Hintsanen, M. (2020). The relationship of dispositional compassion with well-being: a study with a 15-year prospective follow-up. *The Journal of Positive Psychology*, 15(6), 806-820.
- Salazar, L. R. (2015). Exploring the relationship between compassion, closeness, trust, and social support in same-sex friendships. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 3(1), 15 - 29.
- Salzberg, S. (1997). *A heart as wide as the world*. Boston, MA: Shambhala.
- Sanchez, M., Haynes, A., Parada, J. C., & Demir, M. (2020). Friendship maintenance mediates the relationship between compassion for others and happiness. *Current Psychology*, 39(2), 581-592.
- Schneider, B. (2016). *Childhood friendships and peer relations: Friends and enemies*. New York: Routledge.
- Schwab, K. (2016). *The Fourth Industrial Revolution*. 송경진 역, 서울: 새로운 현재.
- Skevington, S. M., & Epton, T. (2018) How will the sustainable development goals deliver changes in well-being? A systematic review and meta-analysis to investigate whether WHOQOL-BREF scores respond to change. *BMJ Glob Health* 3.

- Spithoven, A. W., Lodder, G., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. (2017). Adolescents' loneliness and depression associated with friendship experiences and well-being: A person-centered approach. *Journal of youth and adolescence, 46*(2), 429-441.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships, 22*(5), 629-651.
- Stoia, E. (2015). Happiness and wellbeing at work. Unpublished research report, University of Jaume.
- Strauss, C., Taylor, B. L., Gu, J., Kuyken, W., Baer, R., & Cavanagh, K. (2016). What is compassion and how can we measure it? A review of definitions and measures. *Clinical Psychology Review, 47*, 15 - 27.
- Sullivan, H. S. (1953). Interpersonal Theory of Psychiatry. In *Tabachnik, B. G. & Fidell, L. S. (1999). Using Multivariate Statistics. Harper Collin.* New York: College Publishers.
- Theofilou, Paraskevi. (2013) Quality of Life: Definition and Measurement. *Europe's Journal of Psychology 9*(1), 150 - 162.
- Thurackal, J. T., Corveleyn, J., & Dezutter, J. (2016). 'Personality and Self-Compassion: Exploring their Relationship in an Indian Context'. *European Journal of Mental Health, 11*(1-2), 18.
- Vetter, N. C., Leipold, K., Kliegel, M., Phillips, L. H., & Altgassen, M. (2013). Ongoing development of social cognition in adolescence. *Child Neuropsychology, 19*(6), 615 - 629.
- Witcher, L. A., Alexander, E. S., Onwuebuozie, A. J., Collins, K. M., & Witcher, A. E. (2007). The relationship between psychologists' level of perfectionism and achievement in a graduate-level research methodology course. *Personality and Individual Differences, 43*, 1396-1405.
- Yang, Y., Guo, Z., & Liu, B., (2019), Linking Self-Compassion and Prosocial Behavior in Adolescents: The Mediating Roles of Relatedness and Trust. *Child Indicators Research 12*(6), 2035-2049.
- Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity, 12*(2), 146-159.
- Zessin, U, Dickhäuser, O. & Garbade, S. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-being, 7*(3), 340-364.

투고일자: 2022. 12. 6.

심사일자: 2023. 2. 7.

게재확정일자: 2023. 2. 10.

# Relationship between Self-compassion and Quality of Life and the Mediating Effect of Friendship and Compassion for Others – In Early-Adulthood Undergraduate Students

Kee Ook Cho

Hwan Kim

Seoul Cyber University

This study was conducted to verify the mediating effect of friendship in the influence of self-compassion on the quality of life (QoL) in early-adulthood undergraduate students, the double mediating effect of quality of friendship (QoF) and compassion for others in the identified influence structure of self-compassion was investigated. The data on 144 students from the universities in Seoul are collected on their Korean version of Self-Compassion Scale (K-SCS), Korean version of World Health Organization Quality of Life Brief Version (WHOQOL-BREF), Friendship Quality Questionnaire (FQQ), and Korean version of Compassionate Love Scale Brief Version (CLS-K11). Using the collected data, correlation and regression analyses were performed to test the study hypotheses. The main findings are as follows: first, significant correlations were found among self-compassion, QoL, and QoF. Second, no significant correlation was found between self-compassion and compassion for others, while the latter showed no significant correlation with either QoF or QoL. Third, the mediating effect of QoF in the influence structure of self-compassion and QoL was verified for the first time. Fourth, QoF and compassion for others did not have sequential mediating effects in the influence structure of self-compassion and QoL. The results indicate the possibility of further improvement of the overall QoL as the self-compassion advanced into the friendship with others and as the friendship acted as the mediator to enhance the QoL. The findings are thus significant in having identified a new route by which self-compassion could enhance the QoL.

*Keywords : quality of life, self-compassion, quality of friendship, compassion for others, mediation effect*