

RESEARCH ARTICLE

The effect of self-compassion on happiness among middle-aged Buddhist women: The mediating role of depression

Oh, Changheon (Ven. Beob Bong)

Doctoral Student, Department of Social Welfare, Graduate School, Joong-Ang Sangha University, Republic of Korea

중장년 여성 불자의 자기자비가 행복에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로*

오창헌(법봉)

중앙승가대학교 사회복지학과 박사과정생

Corresponding Author: Oh, Changheon (Ven. Beob Bong) (ochft@hanmail.net)



OPEN ACCESS

Citation: Oh, Changheon (Ven. Beob Bong). The effect of self-compassion on happiness among middle-aged Buddhist women: The mediating role of depression. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 37, 75-85.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.2026.37.6>

Received: August 03, 2026

Revised: August 19, 2026

Accepted: August 21, 2026

Copyright: © 2026 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of self-compassion on happiness and the mediating effect of depression among middle-aged Buddhist women. The participants were 218 middle-aged Buddhist women who regularly participated in religious activities at Neungin Seon Center in Seoul. Data were analyzed using SPSS 25.0 and Hayes' PROCESS Macro 4.2 (Model 4). The results showed that self-compassion was negatively associated with depression and positively associated with happiness. Depression was negatively associated with happiness and partially mediated the relationship between self-compassion and happiness. These findings suggest that self-compassion is an important psychological resource that enhances happiness among middle-aged Buddhist women and that it contributes to happiness by reducing depression. The results provide empirical evidence supporting the development of self-compassion-based meditation and counseling programs.

Keywords: middle-aged Buddhist women, self-compassion, depression, happiness, mediating effect

* 본 연구는 「봉은학술기금」의 지원을 받아 수행된 연구임.

I. 서론

중장년기는 신체적 노화와 더불어 가족, 직업 및 사회적 역할의 변화가 동시에 이루어지는 생애 전환기이다. 특히 중장년 여성은 자녀의 독립, 부모 돌봄, 배우자 관계의 변화, 경제활동의 재조정 등 다양한 생활사건을 경험하면서 심리적 부담이 증가할 수 있으며, 이러한 변화는 우울과 같은 부정적 정서를 심화시키고 삶에 대한 만족과 행복감을 저하시킬 수 있다(홍주연, 윤미, 2013; 안현주, 2021; 박경자, 2024). 따라서 중장년 여성의 행복을 이해하기 위해서는 외적 환경이나 생활조건뿐 아니라 스트레스 상황에서 자신을 어떻게 이해하고 돌보는지에 대한 내적 심리자원을 함께 살펴볼 필요가 있다.

불교는 인간의 삶에서 경험하는 고통을 제거하거나 회피해야 할 대상으로 보지 않고, 그 원인을 바르게 이해하고 성찰함으로써 지혜롭게 전환할 수 있는 수행의 대상으로 이해한다. 이러한 관점에서 고통은 삶을 성숙하게 만드는 계기가 될 수 있으며, 자비와 마음챙김은 자신의 고통과 타인의 고통을 있는 그대로 알아차리고 지혜롭게 수용하도록 돕는 핵심 수행으로 강조된다. 따라서 불교 수행은 단순한 종교적 실천을 넘어 심리적 회복과 정서적 안정을 촉진하는 치유적 과정으로 이해될 수 있다.

이와 같은 불교적 관점은 현대 심리학에서 논의되는 자기자비(self-compassion) 개념과도 밀접하게 연결된다. Neff(2003)는 자기자비를 자기친절(self-kindness), 보편적 인간성(common humanity), 마음챙김(mindfulness)의 세 요소를 중심으로 설명하면서, 어려운 상황에서도 자신을 비난하기보다 이해와 수용의 태도로 대하는 심리적 특성으로 정의하였다. 자기자비는 실패와 상실을 개인의 결함으로 해석하지 않고 인간이라면 누구나 경험할 수 있는 삶의 일부로 받아들이도록 돕기 때문에 정서적 균형과 심리적 회복을 촉진하는 긍정적 심리자원으로 평가된다.

실제로 자기자비는 우울, 불안 및 스트레스와 밀접한 관련을 가지는 것으로 보고되고 있다. MacBeth와 Gumley(2012)의 메타분석에서는 자기자비가 우울과 비교적 높은 수준의 부적 관련성을 보였으며, 국내 연구에서도 자기자비는 중년 여성의 우울을 설명하는 중요한 보호요인으로 제시되었다(신혜정, 2021; 안윤지, 2024). 이러한 결과는 자기자비가 자기비난과 반추를 완화하고 정서조절 능력을 높임으로써 우울을 감소시키는 심리적 기제로 기능할 수 있음을 뒷받침한다.

한편 행복은 삶에 대한 인지적 만족과 긍정적 정서, 심리적 기능을 포함하는 주관적 안녕감의 핵심 지표로 이해된다(Diener, 2000). 자기자비가 높은 사람은 부정적인 사건을 경험하더라도 자신을 과도하게 비난하지 않고 경험을 균형 있게 수용하는 경향을 보이며, 이러한 태도는 행복을 유지하는 데 긍정적으로 기여한다. Zessin 등(2015)의 메타분석에서도 자기자비와 안녕감 간 유의한 정적 관련성이 확인되었다. 반면 우울은 흥미와 활력의 감소, 부정적 사고 및 무가치감 등을 통해 행복을 저해하는 대표적인 정서요인으로 알려져 있으며, 중장년 여성의 행복 수준을 설명하는 중요한 변인으로 보고되고 있다.

중장년 여성불자는 수행활동과 명상, 봉사활동 등을 통해 삶의 의미를 찾고 심리적 안정을 추구하지만, 종교적 소속이나 수행기간만으로 심리적 적응이 보장되는 것은 아니다. 오히려 수행의 경험이 자신의 삶과 고통을 바라보는 태도로 내면화될 때 비로소 자기자비가 형성되고, 이러한 자기자비는 우울을 완화하며 행복을 증진시키는 심리적 자원으로 기능할 수 있다. 즉, 수행은 단순한 종교활동이 아니라 자기이해와 정서조절을 심화시키는 심리적 성장 과정으로 이해될 수 있으며, 자비와 마음챙김 수행은 이러한 변화의 핵심 기제로 볼 수 있다(남상규, 2023; 김나연, 2025).

그러나 지금까지의 선행연구는 대학생이나 일반 성인, 노인을 중심으로 이루어진 경우가 대부분이며, 불교 수행공동체에 참여하는 중장년 여성불자를 대상으로 자기자비와 행복의 관계를 우울의 매개과정을 통해 검증한 연구는 상대적으로 부족하다. 특히 불교 수행이라는 특수한 맥락에서 자기자비가 행복에 이르는 심리적 경로를 실증적으로 확인한 연구는 제한적인 실정이다.

이에 본 연구는 중장년 여성불자를 대상으로 자기자비가 행복에 미치는 영향을 확인하고, 그 과정에서 우울이 어떠한 매개역할을 수행하는지를 검증하고자 한다. 이를 통해 불교적 자비 개념을 현대 심리학의 자기자비 개념과 연결하여 그 심리적 의미를 실증적으로 확인하고, 중장년 여성불자의 정신건강과 행복 증진을 위한 명상상담 프로그램 및 자기자비 기반 수행프로그램 개발의 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 중장년 여성불자의 자기자비는 우울에 부적 영향을 미치는가? 둘째, 중장년 여성불자의 우울은 자기자비가 행복에 미치는 영향에서 매개효과가 있는가?

II. 이론적 배경과 선행연구의 고찰

1. 중장년 여성불자의 발달적 특성과 불교 수행의 심리적 의미

중장년기는 신체적 노화가 본격화되는 동시에 가족관계와 사회적 역할이 재편되는 생애 전환기이다. 특히 중장년 여성은 자녀의 성장과

독립, 부모에 대한 돌봄 부담, 배우자와의 관계 변화, 경제활동 및 사회적 역할의 재조정 등을 복합적으로 경험할 수 있다. 이러한 변화는 개인에 따라 상실감이나 역할 정체성의 혼란으로 이어질 수 있으며, 심리적 부담이 지속될 경우 우울과 행복에도 관련될 수 있다. 선행연구에서도 중년 여성의 우울과 행복은 개인의 심리적 자원뿐 아니라 생애주기에서 경험하는 역할 변화 및 영성과 관련되는 것으로 보고되어 왔다(홍주연·윤미, 2013; 박경자, 2024).

이러한 생애 전환의 과정에서 중장년 여성불자의 수행과 수행은 일반적인 심리적 대처와 구별되는 종교적·수행적 맥락을 제공할 수 있다. 불교에서는 삶에서 경험하는 고통을 단순히 제거하거나 회피해야 할 대상으로 보기보다 그 발생 조건을 알아차리고 이해하는 수행의 대상으로 바라본다. 특히 자비와 마음챙김의 실천은 자신의 고통을 외면하거나 그 경험에 압도되기보다 현재의 경험을 있는 그대로 알아차리고 자신과 타인의 고통을 자비로운 태도로 바라보도록 한다. 이러한 수행적 태도는 중장년기에 경험하는 상실과 역할 변화에 대한 해석방식 및 정서적 대응과 연결될 가능성이 있다.

중장년 여성불자는 법회, 기도, 명상, 경전 공부 및 봉사활동 등의 수행을 지속하면서 개인적 어려움을 불교적 관점에서 성찰하고 재해석할 기회를 가질 수 있다. 이러한 수행 경험은 자신의 고통을 개인적인 실패나 결함으로만 받아들이기보다 삶에서 누구나 경험할 수 있는 보편적인 현상으로 이해하도록 하는 계기가 될 수 있다. 또한 고통을 회피하거나 과도하게 동일시하지 않고 알아차리는 수행은 자신의 경험을 보다 균형 있게 바라보도록 할 수 있다. 이러한 측면은 Neff(2003)가 제시한 자기자비의 세 가지 구성요소인 자기친절, 보편적 인간성 및 마음챙김과 개념적 접점을 갖는다.

그러나 불교의 자비와 현대 심리학의 자기자비를 동일한 개념으로 간주하는 데에는 주의가 필요하다. 불교에서 자비는 자신과 타인의 고통을 함께 포괄하고 고통의 완화를 지향하는 윤리적·수행적 실천인 반면, Neff(2003)의 자기자비는 개인이 자신의 고통이나 실패에 어떻게 반응하는지를 자기친절, 보편적 인간성 및 마음챙김의 차원으로 구조화한 심리적 구성개념이다. 따라서 본 연구에서는 두 개념을 동일시하기보다, 불교의 자비와 마음챙김 수행이 자신의 고통을 대하는 방식에 영향을 미침으로써 자기친절, 보편적 인간성 및 균형 있는 알아차림과 같은 자기자비적 태도를 형성하는 수행적 맥락이 될 수 있다는 관점에서 접근한다.

이러한 관점은 중장년 여성불자를 일반 중장년 여성과 구별하여 연구할 필요성을 뒷받침한다. 종교적 소속이나 수행활동 자체가 우울 감소나 행복 증진을 직접적으로 보장한다고 볼 수는 없다. 그러나 불교 수행을 통해 자신의 고통을 해석하고 수용하는 방식이 변화하고 이러한 경험이 자신을 대하는 태도로 내면화된다면, 자기자비는 생애 전환기의 심리적 부담을 조절하는 내적 자원으로 기능할 가능성이 있다. 즉, 불교 수행은 중장년기의 고통이나 역할 변화를 제거하는 것이 아니라 그러한 경험과 관계 맺는 방식을 변화시키며, 이러한 변화가 자기자비적 태도의 형성으로 이어져 정서적 적응과 행복에 관련될 수 있다는 것이다. 따라서 중장년 여성불자의 자기자비를 이해하기 위해서는 개인의 심리적 특성과 함께 불교 수행공동체 안에서 형성되는 수행 경험을 고려할 필요가 있다. 이는 중년 여성불자의 종교적·수행적 특수성을 이론적으로 설명하는 데 중요한 근거가 된다.

2. 자기자비와 우울의 관계

자기자비(self-compassion)는 실패나 고통을 경험할 때 자신을 가혹하게 비난하거나 부정적 정서에 압도되기보다 이해와 수용의 태도로 자신을 대하는 심리적 자원을 의미한다(Neff, 2003). 자기자비는 개인의 심리적 적응을 돕는 내적 자원으로써 우울과 같은 부정적 정서를 완화하고 심리적 기능을 증진하는 데 기여하는 것으로 보고되고 있다(김수진, 2022; 강영진, 이윤주, 2024; 이재은, 2025). 자기자비는 자기친절, 보편적 인간성 및 마음챙김을 핵심 요소로 하며, 부정적인 경험을 자신 전체에 대한 부정적 평가로 확대하지 않고 보다 균형 있게 바라보도록 한다(송주현, 2023).

선행연구에서는 자기자비가 자기비난과 반추를 완화하고 정서조절을 촉진함으로써 우울과 부적 관련성을 갖는 것으로 보고되어 왔다. (구도연, 정민철, 2016)은 자기자비와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략의 매개효과를 검토하여, 자기자비와 우울의 관련성을 정서조절 과정의 측면에서 설명하였다. 또한 MacBeth와 Gumley(2012)의 메타분석에서도 자기자비와 우울을 비롯한 정신병리 간에 유의한 부적 관련성이 확인되었다. 즉, 어려움에 처한 자신을 비난하기보다 친절하게 대하고, 고통을 자신만의 문제가 아닌 인간에게 보편적으로 나타날 수 있는 경험으로 인식하며, 부정적 감정에 지나치게 동일시하지 않는 태도는 우울에 대한 심리적 보호요인으로 기능할 가능성이 있다.

이러한 관계는 중장년 여성의 발달적 특성을 고려할 때 더욱 중요하게 이해될 수 있다. 중장년 여성은 신체적 노화와 가족 내 역할 변화, 부모 돌봄, 자녀의 성장과 독립, 배우자 관계의 재조정 등 다양한 생활사건을 경험하면서 자신의 삶과 역할을 재평가하게 된다. 특히 자녀 독립 이후의 역할 상실이나 공허감, 신체적 변화에 대한 부정적 인식 등이 자기비난이나 무가치감, 고립감으로 이어질 경우 우울과 관련될 가능성이 있다. 반대로 자신의 한계와 어려움을 개인적 실패가 아닌 인간이 경험하는 보편적인 삶의 과정으로 이해하고 자신에게 온화한 태도를 유지한다면 부정적 정서에 과도하게 몰입하는 경향을 완화할 수 있다. 이는 중년기 여성의 발달적 위기와 자기자비의 우울 방어기제를 연결하

는 이론적 근거가 된다.

특히 중장년 여성불자에게 자기자비의 이러한 기능은 불교 수행 경험과 연결하여 설명할 수 있다. 마음챙김 수행은 노화, 상실, 가족관계의 변화에서 발생하는 감정과 생각을 즉각적으로 판단하거나 회피하기보다 있는 그대로 알아차리도록 하며, 자비 수행은 고통받는 자신을 비난하기보다 따뜻하고 수용적인 태도로 바라보도록 하는 기반이 될 수 있다. 또한 자신의 고통을 인간 존재가 경험하는 보편적인 괴로움의 맥락에서 이해하는 것은 자신만 고통받고 있다는 고립감을 완화하는 데 도움이 될 수 있다.

따라서 불교의 자비와 마음챙김 수행은 자신의 어려움에 대한 비난을 자기친절로, 개인적 고립감을 보편적 인간성의 인식으로, 부정적 정서에 대한 과잉몰입을 균형 있는 알아차림으로 전환하는 수행적 맥락을 제공할 가능성이 있다. 이러한 과정을 통해 형성되는 자기자비적 태도는 중장년 여성불자가 생애 전환기에 경험하는 심리적 부담을 조절하고 우울과 부적으로 관련되는 내적 자원으로 기능할 것으로 예상된다.

3. 우울과 행복의 관계

우울은 지속적인 부정적 정서와 흥미 및 활력의 저하, 자기비난과 무가치감 등을 수반하는 심리적 상태로 개인의 일상생활과 대인관계 뿐 아니라 자신의 삶에 대한 전반적인 평가와도 관련된다. 반면 행복은 개인이 자신의 삶을 긍정적으로 평가하고 삶에 대한 만족과 긍정적 정서를 경험하는 주관적 심리상태로 이해할 수 있다.

중장년 여성에게 우울은 행복을 저해하는 중요한 정서적 요인이 될 수 있다. 자녀의 성장과 독립, 가족관계의 변화, 신체적 노화, 경제적 역할의 재조정 등은 새로운 적응을 요구하며, 이러한 변화가 상실감이나 무기력감으로 이어질 경우 삶에 대한 긍정적 평가도 낮아질 수 있다. 국내 선행연구에서도 중년 여성의 우울과 행복 및 심리적 적응 간의 밀접한 관련성이 보고되어 왔다(홍주연, 윤미, 2013; 박경자, 2024; 안채은, 2025). 또한 배미정(2018)은 우울한 독거노인을 대상으로 자기자비 증진 프로그램을 적용한 결과, 우울이 감소하고 삶의 만족과 긍정적 정서 및 주관적 안녕감이 향상되었음을 보고하였다.

중장년 여성불자의 경우에는 수행과 수행이 이러한 생애 변화에 의미를 부여하고 정서적으로 대처하는 하나의 자원이 될 수 있다는 점을 함께 고려할 필요가 있다. 종교적·영적 경험 역시 개인의 행복을 이해하는 하나의 맥락으로 고려할 수 있으며(이명규, 2025), 자기자비가 자기조절과 심리적 적응에 기여할 수 있다는 연구(박세란, 2015)는 이러한 논의를 보완한다. 그러나 불교 신앙을 가지고 있거나 종교활동에 참여한다는 사실 자체가 우울을 감소시키거나 행복을 높인다고 전제할 수는 없다. 오히려 삶의 어려움을 어떠한 관점에서 이해하고 자신의 부정적 정서를 어떻게 알아차리고 수용하는지가 중요할 수 있다. 이러한 점에서 불교 수행공동체에서의 수행 경험이 자기자비적 태도로 내면화될 경우, 우울과 같은 부정적 정서에 대한 대응방식과 행복에 대한 평가에도 관련될 가능성이 있다.

따라서 중장년 여성불자의 행복을 이해하기 위해서는 행복과 관련된 긍정적 요인뿐 아니라 행복을 저해할 수 있는 우울을 함께 고려할 필요가 있다. 특히 자기자비가 우울과 부적으로 관련되고 우울이 다시 행복과 부적으로 관련된다면, 우울은 자기자비와 행복을 연결하는 중요한 정서적 기제로 기능할 가능성이 있다.

4. 자기자비와 행복의 관계 및 우울의 매개 가능성

자기자비는 자신의 불완전함과 고통을 인정하면서도 스스로를 비난하기보다 지지하고 수용하는 태도를 형성한다는 점에서 행복과 관련될 수 있다. Zessin 등(2015)의 메타분석에서는 자기자비와 안녕감 사이에 유의한 정적 관련성이 보고되었으며, 국내에서도 국중남(2024)은 노인을 대상으로 자기자비와 삶의 만족도를 함께 다루어 노년기 삶의 긍정적 평가에서 자기자비의 역할을 검토하였다. 이러한 선행연구는 생애 후반기의 심리적 적응과 삶의 만족을 이해하는 데 자기자비를 고려할 필요성을 뒷받침하며, 중장년 여성불자의 자기자비와 행복 간 관계를 살펴보는 본 연구에도 의미 있는 근거를 제공한다. 자기자비가 높은 개인은 부정적 경험에서도 자신의 가치를 전면적으로 부정하지 않고 심리적 균형을 유지하는 경향을 보이는 것으로 나타났다.

중장년 여성불자에게 자기자비는 행복과 직접적으로 관련되는 심리적 자원인 동시에 우울과 같은 부정적 정서와의 관련성을 통해 행복과 연결될 가능성이 있다. 예컨대 신체적 노화, 자녀의 독립, 가족관계 및 사회적 역할의 변화 등을 개인적 실패나 상실로만 해석하고 자신을 비난한다면 우울이 높아지고 삶에 대한 긍정적 평가가 어려워질 수 있다. 반면 자신의 어려움을 인간에게 공통된 삶의 경험으로 받아들이고 현재의 감정을 판단 없이 알아차리며 자신을 친절하게 대한다면 부정적 정서에 과도하게 몰입하는 경향이 낮아질 수 있으며, 이는 삶에 대한 보다 긍정적인 평가와 연결될 가능성이 있다.

특히 불교 수행의 관점에서 이러한 과정은 고통 자체를 제거하는 것보다 고통을 인식하고 그 경험과 관계 맺는 방식을 변화시키는 과정으로 이해할 수 있다. 자비와 마음챙김 수행을 통해 자신의 고통을 판단 없이 알아차리고 자비롭게 수용하는 경험이 반복된다면, 이러한 수행 경

힘은 자기자비적 태도로 내면화될 가능성이 있다. 그리고 이러한 자기자비적 태도는 자기비난, 반추 및 정서적 고립과 관련된 우울을 낮추는 방향으로 연결되고, 낮은 우울은 다시 삶에 대한 긍정적 평가와 행복에 관련될 수 있다.

따라서 본 연구에서는 불교 수행의 맥락에서 형성될 수 있는 자기자비적 태도가 중장년 여성불자의 우울 및 행복과 어떠한 관련성을 갖는 지에 주목하였다. 구체적으로 자기자비를 독립변수, 우울을 매개변수, 행복을 종속변수로 설정하여 자기자비와 행복 간의 관계에서 우울을 통한 간접경로를 검증하고자 하였다. 다만 본 연구는 횡단적 자료에 기초하므로 이러한 경로는 시간적·인과적 과정 자체를 의미하기보다 이론적으로 설정한 변수 간 관계에 대한 통계적 검증으로 이해할 필요가 있다.

III. 연구방법

1. 연구모형

본 연구의 목적은 중장년 여성 불자의 자기자비가 행복에 미치는 영향을 분석하고, 자기자비와 행복 간의 관계에서 우울의 매개효과를 검증하는 데 있다. 연구모형은 그림 1과 같다.

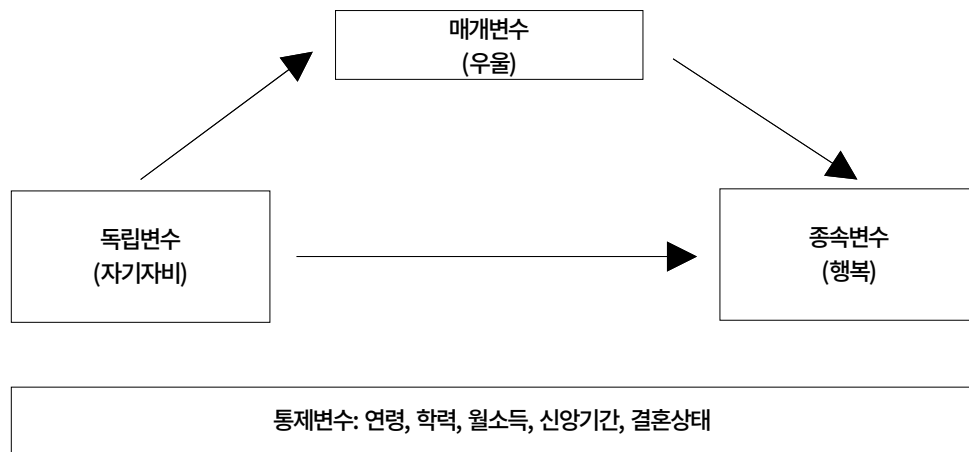


그림 1. 연구모형

2. 연구대상 및 자료수집

본 연구는 중장년 여성불자를 대상으로 자기자비가 행복에 미치는 영향과 그 관계에서 우울의 매개효과를 검증하기 위한 횡단적 연구이다. 자료수집은 2025년 9월 25일부터 10월 15일까지 서울 소재 능인선원에서 실시하였다. 연구자는 연구의 목적과 절차, 자발적 참여, 익명성 보장, 연구 참여 철회의 자유 및 개인정보 보호에 대해 충분히 설명한 후 연구 참여에 동의한 대상자에게 자기기입식 설문지를 배부하였다. 총 235부의 설문지를 배부하여 223부를 회수하였으며, 이 중 응답이 불충분하거나 불성실한 5부를 제외한 218부를 최종 분석에 활용하였다.

3. 측정도구

1) 자기자비

자기자비는 Raes, Pommier, Neff와 Van Gucht(2011)가 개발한 Self-Compassion Scale-Short Form(SCS-SF)을 사용하여 측정하였다. 본 척도는 자기친절, 보편적 인간성, 마음챙김과 이에 대응하는 자기판단, 고립, 과잉동일시를 포함한 총 12문항으로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하였으며, 부정 방향 문항은 역채점 후 평균값을 산출하였다. 점수가 높을수록 자기자비 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 Cronbach's α 는 .64이다.

2) 우울

우울은 Radloff(1977)의 CES-D를 기초로 조옥희(2004)가 구성한 10문항 척도를 사용하였다. 본 척도는 최근 경험한 우울 관련 정서와 신체적·심리적 반응을 자기보고식으로 측정하도록 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하였으며, 긍정 방향 문항은 역채점하였다. 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 *Cronbach's α*는 .86이다.

3) 행복

행복은 이승헌과 유승모(2007)가 개발한 자기보고식 행복척도(HQ)를 사용하여 측정하였다. 본 척도는 생존, 관계, 성장 영역을 반영한 총 8문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 5점 Likert 척도로 평정하였다. 점수가 높을수록 행복 수준이 높음을 의미한다. 본 연구에서 *Cronbach's α*는 .88이다.

4) 통제변수

통제변수는 선행연구에서 자기자비, 우울 및 행복에 영향을 미치는 요인으로 확인된 인구사회학적 특성과 종교 관련 특성을 중심으로 선정하였다(구도연, 정민철, 2016; 김서영, 이아라, 2025). 이에 연령, 학력, 월소득, 신앙기간 및 결혼상태를 통제변수로 설정하였다. 회귀분석에서는 범주형 변수를 더미변수(dummy variable)로 변환하여 분석에 투입하였으며, 기준집단(reference group)은 연령은 60대, 학력은 전문대졸 이상, 월소득은 100~299만원, 신앙기간은 20년 이상, 결혼상태는 결혼·동거로 설정하였다.

4. 자료분석

수집된 자료는 SPSS 25.0과 PROCESS Macro 4.2를 활용하여 분석하였다. 연구대상자의 일반적 특성과 주요 변수의 특성은 빈도분석과 기술통계, Pearson 상관분석을 실시하였다. 자기자비가 행복에 미치는 영향에서 우울의 매개효과는 Hayes(2018)의 PROCESS Macro Model 4를 적용하여 검증하였으며, 연령, 학력, 월소득, 신앙기간 및 결혼상태를 공변량으로 통제하였다. 간접효과의 유의성은 5,000회 부트스트래핑을 통해 산출한 95% 신뢰구간을 기준으로 검증하였다.

IV. 연구결과

1. 연구대상자의 일반적 특성

연구대상자의 일반적 특성은 표 1과 같다. 연령은 60대가 120명(55.0%)으로 가장 높은 비율을 차지하였으며, 50대 70명(32.1%), 70대 16명(7.3%), 40대 7명(3.2%), 40대 미만 5명(2.3%) 순으로 분포하였다. 학력은 전문대졸 이상이 132명(60.6%)으로 가장 많았고, 월소득은 100~299만원이 71명(32.6%)으로 가장 높은 비율을 보였다. 신앙기간은 20년 이상이 112명(51.4%)으로 절반 이상을 차지하였으며, 결혼상태는 결혼·동거가 161명(73.9%)으로 가장 많았다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성 (*N*= 218)

구분	범주	<i>N</i>	%
연령	40대 미만	5	2.3
	40대	7	3.2
	50대	70	32.1
	60대	120	55.0
	70대	16	7.3
학력	중졸 이하	20	9.2
	고졸	66	30.3
	전문대졸 이상	132	60.6

월소득	100만원 미만	31	14.2
	100~299만원	71	32.6
	300~499만원	51	23.4
	500만원 이상	65	29.8
신앙기간	1년 미만	15	6.9
	2~9년	34	15.6
	10~19년	57	26.1
	20년 이상	112	51.4
결혼상태	결혼·동거	161	73.9
	미혼	16	7.3
	사별	33	15.1
	이혼	8	3.7

2. 주요 변인의 기술통계 및 상관관계

주요 변인의 기술통계는 표 2와 같다. 자기자비의 평균은 3.52($SD=.48$), 우울은 3.02($SD=.84$), 행복은 3.52($SD=.56$)로 나타났다. 왜도와 첨도는 모두 일반적으로 허용되는 기준 범위 내에 있어 자료의 정규성 가정을 충족하는 것으로 판단하였다.

표 2. 주요 변인의 기술통계 ($N=218$)

변인	M	SD	왜도	첨도
자기자비	3.515	.478	.619	-.246
우울	3.021	.835	-.069	-.398
행복	3.518	.557	.277	.638

주요 변인 간 상관관계는 표 3과 같다. 자기자비는 우울과 유의한 부적 상관을 보였으며($r=-.269, p<.01$), 행복과는 유의한 정적 상관을 나타냈다($r=.497, p<.01$). 또한 우울은 행복과 유의한 부적 상관을 보였다($r=-.555, p<.01$). 이러한 결과는 자기자비 수준이 높을수록 우울은 낮고 행복은 높으며, 우울 수준이 높을수록 행복은 낮아지는 경향을 보여준다.

표 3. 주요 변인의 상관관계 ($N=218$)

변인	자기자비	우울	행복
자기자비	1		
우울	-.269**	1	
행복	.497**	-.555**	1

** $p<.01$.

3. 우울의 매개효과 검증

자기자비가 행복에 미치는 영향에서 우울의 매개효과를 검증하기 위하여 Hayes(2018)의 PROCESS Macro Model 4를 적용하였다. 분석 결과는 표 4와 같다.

먼저 우울을 종속변수로 설정한 모형 1은 통계적으로 유의하였다($F=3.528, p<.001, R^2=.219$). 자기자비는 우울에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났으며($B=-.431, p<.001$), 자기자비 수준이 높을수록 우울 수준이 낮아지는 것으로 확인되었다. 통제변수 중에서는 50대와 신앙기간 2~9년 집단이 기준집단에 비해 우울 수준이 유의하게 높은 것으로 나타났다.

다음으로 행복을 종속변수로 한 총효과 모형 2 역시 통계적으로 유의하였다($F=5.958$, $p<.001$, $R^2=.322$). 자기자비는 행복에 유의한 정적 영향을 미쳤으며($B=.542$, $p<.001$), 자기자비가 높을수록 행복 수준도 함께 증가하는 것으로 나타났다. 통제변수 가운데서는 신앙기간 2~9년 집단의 행복 수준이 기준집단보다 유의하게 낮은 것으로 확인되었다.

우울을 매개변수로 포함한 모형 3에서도 회귀모형은 통계적으로 유의하였다($F=10.537$, $p<.001$, $R^2=.472$). 자기자비는 행복에 대한 유의한 정적 영향을 유지하였으며($B=.416$, $p<.001$), 우울은 행복에 유의한 부적 영향을 미치는 것으로 나타났다($B=-.293$, $p<.001$). 한편 우울을 통제한 최종모형에서는 연령, 학력, 월소득, 신앙기간 및 결혼상태 등 통제변수의 유의한 영향은 나타나지 않았다.

표 4. 자기자비, 우울 및 행복의 회귀모형 ($N=218$)

변인		모형 1: 우울			모형 2: 행복			모형 3: 우울, 행복(직접·매개)		
		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>
상수		4.239	.419	10.115***	1.760	.260	6.760***	3.002	.283	10.615***
독립변수	자기자비	-.431	.114	-3.777***	.542	.071	7.649***	.416	.065	6.414***
매개변수	우울							-.293	.039	-7.560***
통제변수	40대 미만 더미	-.463	.416	-1.113	-.142	.259	-.550	-.278	.229	-1.211
	40대 더미	-.222	.333	-.665	.119	.207	.575	.054	.183	.295
	50대 더미	.353	.134	2.637**	-.078	.083	-.942	.025	.075	.335
	70대 더미	.109	.229	.477	.162	.142	1.142	.194	.126	1.546
	중졸이하 더미	.342	.205	1.666	-.098	.127	-.768	.002	.113	.020
	고졸 더미	.000	.119	.001	-.002	.074	-.025	-.002	.065	-.027
	100만원미만 더미	.320	.173	1.854	-.166	.107	-1.543	-.072	.096	-.750
	300~499만원 더미	-.068	.148	-.462	-.041	.092	-.447	-.061	.081	-.752
	500만원이상 더미	.045	.139	.323	-.003	.087	-.036	.010	.077	.131
	신앙기간: 1년 미만	.296	.237	1.250	-.269	.147	-1.825	-.182	.131	-1.392
	신앙기간: 2~9년	.412	.171	2.412*	-.239	.106	-2.249*	-.118	.095	-1.240
	신앙기간: 10~19년	.024	.137	.173	-.083	.085	-.983	-.076	.075	-1.019
	미혼 더미	-.018	.249	-.073	-.046	.155	-.297	-.051	.137	-.375
	사별 더미	.084	.160	.522	-.011	.099	-.114	.013	.088	.150
	이혼 더미	.451	.293	1.542	-.280	.182	-.540	-.148	.162	-.914
R^2		.219			.322			.472		
F		3.528***			5.958***			10.537***		
MSE		.588			.227			.177		

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

준거집단: 연령, 60대; 학력, 전문대졸 이상; 월소득, 100~299만원; 신앙기간, 20년이상; 결혼상태, 결혼·동거.

4. 부트스트래핑을 통한 간접효과 검증

우울의 간접효과를 확인하기 위하여 5,000회의 부트스트래핑을 실시한 결과는 표 5와 같다. 자기자비가 우울을 거쳐 행복에 이르는 간접

효과는 .126으로 나타났으며, 95% 부트스트랩 신뢰구간은 .053에서 .210 사이로 0을 포함하지 않았다. 따라서 자기자비와 행복의 관계에서 우울의 간접효과는 통계적으로 유의한 것으로 해석할 수 있다.

표 5. 우울의 매개효과에 대한 부트스트래핑 결과 ($N=218$)

매개경로	간접효과	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
자기자비 → 우울 → 행복	.126	.040	.053	.210

부트스트래핑 표본 수=5,000.

V. 결론 및 논의

본 연구는 불교 수행공동체에 참여하는 중장년 여성불자를 대상으로 자기자비와 행복 간의 관계를 살펴보고, 이 관계에서 우울의 매개효과를 검증하였다. 분석 결과, 자기자비는 우울과 유의한 부적 관련성을 보였고 행복과는 유의한 정적 관련성을 나타냈으며, 우울은 행복과 유의한 부적 관련성을 보였다. 또한 자기자비와 행복 간의 관계에서 우울을 통한 간접효과가 통계적으로 유의하였다. 이러한 결과는 중장년 여성불자의 행복을 이해하는 데 자기자비와 우울을 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다.

첫째, 자기자비는 우울과 유의한 부적 관련성을 보였다. 이는 자기자비가 자기비난, 고립감 및 부정적 경험에 대한 과잉동일시를 완화하고 정서적 균형을 유지하도록 돕는다는 Neff(2003)의 설명과 맥을 같이하며, 자기자비와 정신병리 간의 부적 관련성을 제시한 MacBeth와 Gumley(2012)의 메타분석 결과를 뒷받침한다. 특히 중장년 여성은 신체적 노화, 자녀의 독립, 부모 돌봄, 배우자 관계 및 사회적 역할의 변화 등 다양한 생애 전환을 경험할 수 있다. 이러한 과정에서 자신의 어려움을 개인적 실패로 받아들이고 자신을 비난하기보다, 자신의 고통을 인간의 보편적인 경험으로 이해하고 현재의 감정을 판단 없이 알아차리는 자기자비적 태도는 정서적 부담을 완화하는 심리적 자원으로 기능할 가능성이 있다. 불교적 관점에서도 자기자비는 자신의 고통을 회피하거나 억압하기보다 이를 있는 그대로 알아차리고 자비로운 태도로 수용하는 수행적 태도로 이해할 수 있다는 점에서 중장년 여성불자의 심리적 적응에 의미 있는 자원이 될 수 있다.

둘째, 우울은 행복과 유의한 부적 관련성을 보였다. 이는 중년 여성의 우울과 행복 및 심리적 적응 간의 관계를 보고한 선행연구(홍주연·윤미, 2013; 박경자, 2024)와 일관된 결과이다. 우울은 삶의 흥미와 활력을 저하시키고 자신과 미래에 대한 부정적 평가를 강화함으로써 삶에 대한 긍정적인 평가와 행복을 저해할 수 있다. 따라서 중장년 여성불자의 행복 증진을 위해서는 긍정정서를 향상시키는 접근뿐 아니라 우울을 예방하고 완화하는 접근을 함께 고려할 필요가 있다. 특히 수행생활을 지속하고 있는 경우에도 가족관계, 상실, 건강 및 역할 변화 등으로 우울을 경험할 수 있으므로, 수행공동체에서도 이를 신앙이나 수행의 부족으로 해석하기보다 적절한 심리적 지원이 필요한 정서 상태로 이해할 필요가 있다.

셋째, 자기자비는 행복과 유의한 정적 관련성을 보였다. 이는 자기자비가 행복과 주관적 안녕감에 정적으로 관련된다는 Zessin 등(2015)의 연구결과와 맥을 같이한다. 자기자비가 높은 사람은 어려움이나 불완전한 상황에서도 자신을 비난하기보다 이해하고 수용함으로써 자신의 삶을 보다 긍정적으로 평가할 가능성이 있다. 이러한 결과는 중장년 여성불자의 경우 수행기간이나 종교활동의 양뿐 아니라 수행 경험이 자신과 자신의 고통을 대하는 자비로운 태도로 내면화되는 것이 심리적 적응과 행복에 중요한 의미를 가질 가능성을 보여준다. 따라서 사찰에서 이루어지는 기도, 명상, 법문 및 봉사활동 역시 참여의 양적 측면뿐 아니라 자기이해와 자기돌봄, 자비로운 자기관계로 연결될 수 있도록 구성할 필요가 있다.

넷째, 자기자비와 행복 간의 관계에서 우울을 통한 간접효과가 통계적으로 유의하였다. 이는 자기자비가 행복과 직접적으로 관련될 뿐 아니라 낮은 우울과 연결되는 정서적 경로를 통해 행복과도 관련됨을 의미한다. 즉, 자기자비와 행복 간의 관계를 이해하는 과정에서 우울이라는 정서적 요인을 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다. 다만 본 연구는 횡단자료를 이용하여 검증한 통계적 매개효과이므로 자기자비의 증가가 시간적으로 우울의 감소를 선행하고, 다시 행복의 증가로 이어지는 인과적 과정으로 단정할 수는 없다. 따라서 본 연구결과는 자기자비, 우울 및 행복 간에 이론적으로 설정한 간접경로가 자료에 의해 통계적으로 지지되었다는 수준에서 해석하는 것이 적절하다.

다섯째, 통제변수 가운데 연령과 신앙기간에서 일부 유의한 차이가 확인되었다. 우울을 종속변수로 한 모형에서 50대는 기준집단인 60대에 비해 우울 수준이 유의하게 높았으며, 신앙기간 2~9년 집단 역시 20년 이상 집단보다 우울 수준이 유의하게 높았다. 또한 자기자비가 행복에 미치는 총효과 모형에서는 신앙기간 2~9년 집단의 행복 수준이 20년 이상 집단보다 유의하게 낮았다. 이러한 결과는 중장년 여성불자의 우울과 행복을 이해하는 데 심리적 요인뿐 아니라 생애주기와 수행 경험의 특성도 함께 고려할 필요가 있음을 보여준다. 50대는 가족돌봄, 경제활동 및 노후 준비 등 여러 역할과 생애과업이 중첩될 수 있는 시기이며, 신앙기간에 따른 차이는 수행 경험의 내면화나 종교적 적응의 차이

와 관련될 가능성을 고려할 수 있다. 그러나 본 연구에서는 가족돌봄 부담, 직업상태, 수행의 빈도와 질, 종교적 대처 및 공동체 지지 등을 직접 측정하지 않았으므로 이러한 차이의 원인을 구체적으로 설명하는 데에는 한계가 있다. 특히 우울을 포함한 최종 매개모형에서는 연령과 신앙기간을 비롯한 통제변수의 영향이 유의하지 않았다는 점을 고려할 때, 이들 변수가 행복에 독립적으로 영향을 미친다고 단정하기보다는 자기자비와 우울을 함께 고려하여 해석할 필요가 있다.

이러한 연구결과는 중장년 여성불자의 행복 증진을 위해 사찰과 명상상담 현장에서 자기자비를 증진하고 우울을 예방·완화하는 통합적 접근이 필요함을 시사한다. 구체적으로 자신의 자기비난을 알아차리고 자비로운 자기언어로 전환하는 자기친절 훈련, 유사한 생애 경험을 공유함으로써 고통의 보편성을 이해하도록 돕는 소집단 명상상담, 우울과 반추적 사고를 판단 없이 알아차리는 마음챙김 훈련 등을 활용할 수 있다. 또한 불교의 자비와 마음챙김을 자기자비 훈련과 연계하고, 팔정도(정견·정사유·정어·정념) 등을 자기이해, 자비로운 사고와 자기언어, 정서 알아차림과 같은 일상적 실천으로 구체화할 필요가 있다. 특히 신앙기간에 따른 차이를 고려하여 수행 초기에는 수행 적응과 기초 명상교육을 제공하고, 일정 기간 수행한 참여자에게는 수행과정에서 경험하는 심리적 어려움을 다루는 심화 명상상담을 제공하는 등 단계별 접근도 검토할 수 있다. 아울러 우울 수준이 높은 참여자에게는 명상이나 수행만으로 접근하기보다 전문상담 및 정신건강서비스와 연계하는 지원체계를 마련할 필요가 있다.

본 연구는 중장년 여성불자의 자기자비, 우울 및 행복 간의 관계를 실증적으로 검증하고, 자기자비를 불교의 자비와 마음챙김 수행을 통해 함양될 수 있는 심리적·수행적 자원으로 조명하였다는 점에서 의의가 있다. 특히 자기자비와 행복 간의 관계에서 우울의 간접효과를 확인함으로써 중장년 여성불자의 행복을 설명하는 심리적 경로를 구체화하고, 불교상담과 명상상담 현장에서 활용할 수 있는 실천적 근거를 제시하였다는 점에서 의미가 있다.

한편 본 연구는 몇 가지 제한점을 가진다. 첫째, 서울 소재 능인선원 한 곳의 중장년 여성불자를 편의표집하였으므로 특정 사찰의 수행문화와 수행환경이 연구결과에 반영되었을 가능성이 있으며, 연구결과를 전체 중장년 여성불자에게 일반화하는 데에는 한계가 있다. 향후에는 지역, 종단 및 수행전통이 다양한 불교 공동체를 포함하여 연구대상을 확대할 필요가 있다. 둘째, 횡단적 조사자료를 활용하였으므로 자기자비, 우울 및 행복 간의 시간적 선후관계와 인과관계를 확정할 수 없다. 향후 종단연구와 자기자비 기반 명상프로그램 등의 중재연구를 통해 변인 간 관계를 보다 체계적으로 검증할 필요가 있다. 셋째, 모든 변인을 동일한 시점의 자기보고식 설문으로 측정하였으므로 사회적 바람직성이나 주관적 응답경향 및 공통방법편의가 변인 간 관련성에 영향을 미쳤을 가능성을 배제하기 어렵다. 향후에는 측정시점을 분리하거나 면담, 수행기록 및 다양한 평가자료를 병행할 필요가 있다. 넷째, 본 연구에서 자기자비 척도의 내적 합치도가 다소 낮게 나타났다는 점에서도 결과 해석에 주의가 필요하다. 후속연구에서는 신뢰도와 타당도가 충분히 확보된 척도를 활용하고 중장년 여성불자를 대상으로 척도의 측정 특성을 재검증할 필요가 있다.

국문초록

본 연구는 중장년 여성불자의 자기자비가 행복에 미치는 영향과 우울의 매개효과를 검증하는 것을 목적으로 하였다. 연구대상은 서울 소재 능인선원에서 수행활동에 참여하는 중장년 여성불자 218명이며, 자료는 SPSS 25.0과 Hayes의 PROCESS Macro 4.2(Model 4)를 활용하여 분석하였다. 분석 결과, 자기자비는 우울에 부적 영향을, 행복에는 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 우울은 행복에 부적 영향을 미쳤으며, 자기자비와 행복의 관계를 부분적으로 매개하는 것으로 확인되었다. 본 연구는 자기자비가 중장년 여성불자의 행복을 증진시키는 중요한 심리적 자원이며, 우울 완화를 통해 행복에 영향을 미치는 심리적 기제임을 확인하였다. 이러한 결과는 자기자비 기반 명상상담 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공한다.

주제어

중장년 여성불자, 자기자비, 우울, 행복, 매개효과

참고문헌

강영진, 이윤주(2024). 부모의 양육태도와 초기성인의 자아탄력성의 관계에서 주관적 안녕감과 자기자비의 매개효과. 상담심리교육복지, 11(6), 45-59.

- 구도연, 정민철(2016). 자기자비가 우울에 미치는 영향: 인지적 정서조절전략의 매개효과. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 18(3), 1595-1610.
- 국중남(2024). 노인의 여가활동가치관, 자아존중감, 자기자비가 삶의 만족도에 미치는 영향: 경제능력의 조절된 매개효과. *세종대학교 박사학위논문*.
- 김나연(2025). 청소년 단기명상 프로그램 혼합연구: 마음챙김과 자기자비, 긍정심리를 중심으로. *동국대학교 박사학위논문*.
- 김서영, 이아라(2025). 직장인의 평가염려 완벽주의, 경험회피, 자기자비불안과 우울의 관계: 매개된 조절효과 검증. *상담심리교육복지*, 12(6), 169-189.
- 김수진(2022). 대학생의 자기자비, 다차원적 완벽주의, SNS 중독경향성이 불안·우울에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과. *한남대학교 박사학위논문*.
- 남상규(2023). 명상 프로그램이 지속가능한 삶의 태도를 향상할 수 있는가: 마음챙김과 자비를 중심으로. *아주대학교 박사학위논문*.
- 박경자(2024). 감정서비스업에 종사하는 중년여성의 긍정심리자본과 우울감이 행복감에 미치는 영향: 사회적 지지와 마음챙김을 매개로. *대전대학교 박사학위논문*.
- 박세란(2015). 자기자비가 자기조절과정에 미치는 영향: 자기자비 증진 프로그램의 개발 및 효과 검증. *서울대학교 박사학위논문*.
- 배미정(2018). 우울한 독거노인의 자기·자비 증진을 위한 통합집단미술치료 프로그램의 효과. *한양대학교 박사학위논문*.
- 송주현(2023). 대학생의 우울과 학업지연행동의 관계에서 자기자비와 그릿의 매개효과. *연세대학교 석사학위논문*.
- 신혜정(2021). 중년 여성의 성인 애착과 우울의 관계에서 자기자비의 매개효과. *선문대학교 교육대학원 석사학위논문*.
- 안윤지(2024). 대학생의 SNS 중독경향성이 우울에 미치는 영향: SNS상의 상향비교와 자기자비의 순차매개 효과. *연세대학교 석사학위논문*.
- 안채은(2025). 여가스포츠 참여 중년여성의 고통감내력이 우울 및 주관적 행복에 미치는 영향. *중앙대학교 석사학위논문*.
- 안현주(2021). 중년여성의 감사성향과 우울의 관계: 자기자비의 조절효과. *동명대학교 석사학위논문*.
- 이명규(2025). 총체적 치유 관점에서 본 기독교인의 행복에 대한 연구. *건양대학교 박사학위논문*.
- 이승현, 유성모(2007). 탐색적 방법을 통한 건강, 행복, 평화 척도(HSP-Q)개발. *Journal of The Korean Data Analysis Society*, 9(5), 2161-2171.
- 이재은(2025). 대학생의 자기불일치와 우울의 관계에서 자기몰입과 자기자비의 순차적 매개효과. *이화여자대학교 석사학위논문*.
- 조옥희(2004). 중년기 기혼취업여성의 역할갈등, 대처행동 및 심리적 복지. *전남대학교 대학원 박사학위논문*.
- 홍주연, 윤미(2013). 중년여성의 영성이 행복과 우울에 미치는 영향. *한국심리학회지: 여성*, 18(1), 219-242.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34-43. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (2nd ed.). Guilford Press.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2012.06.003>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- 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. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>
- Raes, F., Pommier, E., Neff, K. D., & Van Gucht, D. (2011). Construction and factorial validation of a short form of the Self-Compassion Scale. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(3), 250-255. <https://doi.org/10.1002/cpp.702>
- 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. <https://doi.org/10.1111/aphw.12051>