

<http://dx.doi.org/10.17703/JCCT.2024.10.5.277>

JCCT 2024-9-33

## 사회복지 전공자의 자기자비 요인 탐색: 회복탄력성, 정신적 웰빙, 참여도와 관계

### Exploring self-compassion predictors among social work majors: Relationships with resilience, mental health well-being, and engagement

김현진\*

Hyun-Jin Kim\*

**요약** 본 연구의 목적은 정신건강과 밀접하게 관련 있는 자기자비의 예측요인을 탐색하고 사회복지전공 대학생을 대상으로 자기자비 훈련과 정신건강 실천을 통합하기 위한 방안을 제시하는 것이다. 자기자비는 정신건강에 중요한 요인임에도 불구하고, 자기자비 향상을 위한 실천적인 연구는 제한되어 있다. 결국, 대안적인 중재방식을 제안하기 위하여 자기자비와 관련된 요인들 간 관계를 탐색할 필요가 있다. 본 연구는 자기자비관련 연구에서 관계가 탐색된 회복탄력성, 정신적 웰빙, 참여도 척도를 활용하였다. 수도권에 있는 사회복지학과 3학년 이상을 대상으로 2021-2022년간 자료를 수집하였다. 202명의 사례가 최종분석되었으며, 수집된 자료는 SPSS를 이용하여 상관관계와 회귀분석을 하였다. 자기자비는 회복탄력성, 정신적 웰빙, 참여도와 정적상관이 나타났다. 회복탄력성과 정신적 웰빙은 자기자비의 중요한 예측요인으로 확인되었다. 자기자비와 달리 회복탄력성과 정신적 웰빙은 많은 사회복지전공 교육자에게 친숙한 개념으로 자기자비 능력 향상을 위하여 기존 회복탄력성 훈련과 정신적 웰빙 교육을 통합하여 교육하여야 한다.

**주요어** : 자기자비, 대안적 중재, 회복력, 사회복지, 회귀분석

**Abstract** The purpose of this study was to explore the predictors of self-compassion correlated to mental health, and to suggest integrated self-compassion training and mental health practice plans for social welfare college students. Although self-compassion has been shown to be an important predictor in maintaining personal mental health, research on practical knowledge to improve level of self-compassion is limited. Therefore, there is a need to explore the relationship between predictors related to self-compassion for suggesting alternative interventions. This study used resilience, mental health well-being, and engagement scales whose relationships have been explored in self-compassion studies. Data was collected for 2021-2022 from third-year or higher social welfare college students in the metropolitan area. A total of 202 cases were analyzed, and correlation and regression analysis were applied using SPSS. Self-compassion was positively correlated with resilience, mental health well-being, and engagement. Resilience and mental health well-being were identified as important predictors of self-compassion. Unlike self-compassion, resilience and mental health well-being are familiar with social welfare students and educators, and existing resilience training and well-being education would be integrated to improve self-compassion capability.

**Key words** : Self-Compassion, Alternative intervention, Resilience, Social welfare, Regression analysis

\*정희원, 한남대학교 교육대학원 상담교육전공 교수  
접수일: 2024년 7월 7일, 수정완료일: 2024년 8월 20일  
게재확정일: 2024년 9월 10일

Received: July 7, 2024 / Revised: August 20, 2024

Accepted: September 10, 2024

\*Corresponding Author: gwithm8@naver.com  
Graduate School of Education, Hannam Univ, Korea

## 1. 서 론

사회복지는 단순한 사회사업을 넘어 현재는 정신건강과 전문적인 상담을 통하여 삶에 어려움을 경험한 사람들에게 복지와 돌봄, 정신건강 등 광범위한 보살핌(care)을 제공하는 전문적 영역으로 인식된다. 사회복지사는 양질의 상담과 복지서비스를 지속적으로 제공하는 현장실천중심 전문가이다. 과거 행정기반 서비스 제공자에서 현장 중심서비스 제공자로 변화하면서 사회복지사는 자신의 정신건강을 양호 이상으로 유지해야 한다. 이들은 내담자의 어려움을 듣고 문제해결을 위해 필요로 하는 서비스를 개발 및 제공하는데 있어 핵심 인적자원으로 사회적 필요도가 매우 높으며, 4차 산업혁명에도 필수적인 직업군으로 자리잡고 있다[1,2].

개인의 정신건강 수준을 포함한 웰빙(well-being)은 행복감, 삶의 만족감, 자아실현과 밀접하게 관련되어 있으며, 주관적인 형태의 정신적 건강으로 인식된다[3]. 반대로 부정적인 상태인 높은 스트레스, 불안, 우울은 개인의 정신건강을 손상시켜 소진과 같은 부정적인 정신건강 결과로 이어진다[4]. 특히, 소진은 사회복지사가 자신의 일에 대한 동기를 잃게 하고, 내담자에게 적절한 서비스를 제공할 수 없게 하여 끝내 이직에 달하게 한다[1,2,5,6]. 사회복지사의 정신건강에 대한 관심은 코로나바이러스-19가 발생한 이후 더욱 높아졌으며, 이는 정신건강관련 문제를 가진 사회적 도움이 필요한 집단에게 상담 및 사회복지서비스를 제공하는 전문가의 소진 문제가 심각하게 발생하였고, 역으로 전문가가 상담 및 사회복지서비스 이용자가 되기도 하였다[7,8].

국의 사회복지전공 대학생을 초점에 둔 연구를 보면 일반적인 대학생의 정신건강이 좋지 않지만, 특히 사회복지학을 전공하는 학생들의 정신건강이 이들보다 더욱 좋지 않은 것으로 나타난다[9,10]. 그리고 다른 전공보다 더 높은 학업스트레스와 대학생활 적응의 어려움을 경험하는 것으로 나타난다[11]. 대학생활이라는 일반적인 스트레스 상황(예, 학업에 대한 압박 및 자원봉사 등 학과생활) 외에도 사회복지전공 대학생은 가난/죽음의 현장과 내담자들로부터 트라우마를 경험할 수 있는 임상 실습에 노출되기도 한다. 사회복지 전공 대학생과 사회복지사는 간호, 의료 전공자, 상담사들과 달리 의료적 교육과 상담교육을 집중적으로 받지 않기 때문에 트라우마를 남길 수 있는 상황을 빠르게 인식하고 대응

하는데 익숙하지 않다. 결국, 이들은 이차 트라우마를 겪게 될 가능성이 높다[12]. 특히, 사회복지 실습과 수련 프로그램은 개별/집단상담을 기반으로 다양한 목적을 가진 프로그램들이 장/단기적으로 운영되고 관련된 행정업무를 처리하는 등 심리적 부담이 된다. 관련된 국외연구를 보면 사회복지 전공 학생들은 실습 후에 이차 외상성 스트레스와 정서적 피로를 경험[12]하였고, 입사하자마자 업무로 인한 정서적 고통과 소진을 경험할 가능성이 높게 나타난다[13]. 사회복지 현장실습에 대한 국외연구를 보면 실습에 따른 스트레스가 높으며, 이를 줄이기 위한 회피전략을 교육하는 것으로 나타났다[14].

사회복지전공 대학생에게 학업과 임상실습을 균형있게 수행하는 것은 스트레스로 작용한다. 사회복지사가 되기 위한 국내 표준 교육안에 따르면 정규과정과 함께 160시간의 실습을 반드시 완료해야 하며, 정신건강사회복지사가 되기 위하여 사회복지사가 된 이후에 1년 동안 1,000시간의 수련을 받아야 한다[15]. 실습에 대한 높은 시간적 요구도는 사회복지전공 대학생의 정신적 웰빙에 부정적인 영향을 미친다[14]. 결과적으로 사회복지전공 대학생의 낮은 정신건강 수준은 사회복지 관련 학회와 실습기관에서 심각하게 인식하고 있다. 사회복지사의 정신건강, 자기돌봄, 소진 등에 대한 현장과 학계의 높은 관심은 이들이 현장을 떠나지 않고 계속 일하게 하는 요인이기 때문이다[16]. 많은 연구들은 현장에서 발생할 수 있는 트라우마와 외상후스트레스로부터 전문가를 보호하고 트라우마를 통한 긍정적인 변화를 일으키는 방법의 중요성을 강조한다[14,16,17].

현장에서 신입사회복지사들의 정신건강과 소진관련 문제들이 발생하는 원인은 이들이 가진 내제된 정신건강 문제가 아닌 내담자들과 함께 일하면서 그들의 고통과 상황에 침습적으로 그리고 반복적으로 직면하기 때문이다. 이러한 트라우마는 현장에서 언제든 누구에게 발생할 수 있으며, 수업 중이나 실습상황도 예외는 아니다. 트라우마 발생을 포함하는 개인의 정신건강 문제는 사회복지전공 대학생의 낮은 학업성취도 및 중퇴[17]와 밀접하게 관련되어 있으며, 사회복지기관 취업과도 관련되어 있다[18]. 결국, 이들이 학업을 무사히 마치고 현장에서 일할 수 있도록 대학시기부터 이들의 정신건강을 보호하고 회복탄성력과 웰빙을 높이기 위한 방안 마련이 필요하다. 하지만, 국내에는 이와 같은 연

구들이 매우 제한되어 있다[11,14]. 해외의 경우 관련된 연구들이 다양하며 메타분석이 실시되었다 [9,10,12,17, 18]. 이는 사회복지전공 대학생을 위한 정신건강 교육과 대응기술을 대학에서부터 교육을 실시하는 것이 보다 빠른 현장적응과 문제를 스스로 해결하는 능력 향상으로 인식되기 때문이다[19]. 하지만, 이러한 중요성에도 불구하고 국내 사회복지전공 대학생의 정신건강을 지키기 위해 교과과정 내에서 어떻게 무엇을 시행해야 하는지에 대한 연구는 매우 제한된다[21,22].

## II. 이론적 배경

### 1. 자기자비

개인과 타인이 경험하고 있는 상황을 받아들이고 현재 불편하거나 고통스러운 상황에 압도되지 않고 알아차리는 능력은 자기자비로 정의된다[20]. 자기자비는 보건·복지전공 대학생의 정신건강과 관련하여 긍정적/부정적인 영향을 보이는 것으로 나타났다[21,22]. 이것은 3가지 요인이 쌓을 이루며 6가지 요인으로 구성된다: ① 자신을 비난하지 않고 친절하게 대하고(자기 친절 vs. 자기 비난), ② 고통과 스트레스가 인간이라면 누구나 경험하는 삶의 일부라고 인정하고(보편적 인간성 vs. 고립), ③ 현재 상황을 균형잡힌 시각으로 보는 지금-여기에서 존재(마음챙김 vs. 과잉동일시)하는 것이다. 자기자비는 실패와 고통에 압도되지 않고 상황을 받아들여 성장하는 요소로, 자기자비가 높은 학생들은 그렇지 않은 학생들에 비해 더 높은 정신건강 수준(공감수준[22,23])을 보이는 것으로 나타났다.

자기자비의 효과는 긍정적이지만, 이를 높이는 방법은 높은 전문성을 요한다. 자기자비 프로그램의 효과성 문헌연구를 보면[24] 대부분 긍정적인 중재효과를 보였다. 하지만, 참여한 사람 중 일부는 줄리거나 몽롱한 상태로 효과성이 낮았다. 국외에서 무선행당방식 기반 자기자비훈련 프로그램 22편의 효과성을 탐색한 연구[25]를 보면 비임상적 일반집단을 대상으로 자기자비 훈련의 효과성이 나타나지 않았으며, 다른 중재들을 혼합적으로 사용한 결과도 효과성이 명확하게 나타나지 않았다. 결국, 이해하기 어려운 자기자비에 대한 직접적인 중재를 탐색하는 것보다 현장에서 활발하게 사용하고 있는 접근방식을 적용한 대안적 제안이 필요하다. 본 연구는 관련 연구자들이 제안한 자기자비와 회복-탄력

성과 긍정적인 관계[26], 자기자비와 정신적 웰빙과 참여도(engagement)간 긍정적인 관계[27] 결과를 기반으로 어려운 자기자비 교육/훈련이 아닌 보다 쉽게 접근할 수 있는 대안적 방식을 제안하고자 한다.

### 2. 회복탄력성

회복탄력성은 자기자비와 관련이 있는 것으로 나타난다[28]. 회복탄력성은 개인이 어려움을 경험했거나 경험하면서도 이전의 삶이나 적응수준으로 돌아오는 정신적 능력으로 정의된다. 회복탄력성이 높은 개인은 역경/고난으로 인해 부정적인 영향(아픔, 슬픔, 좌절)을 받지만, 결정적으로 이러한 경험에 압도되지 않는다[29]. 이들은 고난과 역경을 경험한 뒤에 유사한 상황이 오더라도 이전과 같이 부정적으로 반응하는 것이 아니라 적절하게 반응하는 새로운 기술을 습득하여 상황에 대처한다. 회복탄력성은 개인에게 있어서 더 나은 정신건강과 자기효능감을 가지게 하여, 사회복지전공 대학생에게 있어서 학업, 대학생활 등 어려움 대처에 도움이 되는 요소로 나타났다[28]. 하지만, 현재까지 국내 사회복지 대학생의 회복탄력성과 자기자비 간 관계를 실증적으로 심도 있게 탐색한 연구는 존재하지 않는다.

### 3. 참여도(Engagement)

참여도는 학생들이 학업, 대인관계, 운동, 연애 등 특정 활동에 소비하는 시간, 신체적-정신적 에너지 소비량, 관심 정도로 정의된다. 학업에서 참여도는 공부하고, 이해하고, 분석하고, 사회문제를 논의하고, 서로 피드백을 주고받는 과정으로 볼 수 있다[30]. 참여도가 높은 학생은 높은 학업성취도와 성적, 조기졸업, 높은 실습점수, 좋은 직장 취업과 같은 긍정적인 결과와 밀접하게 관련되어 있다. 참여도는 성별/인종을 떠나서 더 나은 정신건강 수준과 회복탄력성[31]을 보이며, 자존감이 높고 자신의 업무를 원활하게 수행하는 등 긍정적인 심리와 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다[32]. 참여도와 심리적 요인 사이에 긍정적인 관계가 나타남에도 불구하고 국내 사회복지전공 대학생을 대상으로 참여도가 자기자비에 미치는 영향은 평가되어 있지 않다.

### 4. 정신적 웰빙

정신적 웰빙은 정신건강 혹은 안녕으로 일컬어지며, 개인과 상황에 따라 다르지만 주관적인 행복, 삶의 만

족, 편안함으로 정의된다[33]. 개인이 슬프거나 힘든 상황을 경험하고 있다 하더라도 이러한 도전과제를 피하지 않고 직면하고 해결해 나가는 경우 웰빙은 다시 균형 상태로 돌아온다. 정신적 웰빙은 심리적 건강, 낮은 스트레스, 높은 행복감과 밀접한 관계가 있는 것으로 나타난다[34]. 웰빙은 긍정심리학에서도 중요하게 고려되는 요인으로 긍정심리학기반 중재는 정신적 웰빙을 향상시키고( $p < .001$ ), 우울증은 감소시키는 것으로 나타났다( $p < .001$ )[35]. 사회복지전공 대학생을 대상으로 미국[9], 영국[10]에서 실시한 자기자비와 웰빙 연구를 보면 높은 자기자비 수준은 낮은 우울 수준으로 그리고 더 높은 정신건강 수준을 보인다. 대학생을 대상으로 한 연구결과에서도 자기자비는 긍정적인 정신적 웰빙과 관련이 있는 것으로 나타났다[36].

#### 5. 연구의 필요성

전문직과 이를 전공하는 대학생의 정신건강에 대한 관심이 높아지면서 우리나라도 선진국과 같이 정신건강 문제가 발생한 후에 사후중재를 하기보다 예방을 목적으로 개인의 정신건강 위험도를 알아차리고, 높이는 웰스리터러시(건강정보문해력)에 관심을 두고 있다[37,38]. 예를 들어, 국내에서 사회복지전공 대학생[19]과 간호사[21,44]를 대상으로 우울, 정신적 웰빙, 회복탄력성 간 관계를 탐색하였다. 해외는 2000년대 초반부터 사회복지전공 대학생을 대상으로 자기자비, 회복탄력성, 우울 등 관계를 탐색하고, 교육과정 내에서 이들의 정신건강 보호를 위한 지원을 강조해오고 있다[9,10,12,13,27,28,45]. 대학생은 아직 현장에 대한 경험이 부족하며, 위험상황을 스스로 인식하고 트라우마를 최소화할 능력에 대한 개인 간 차이가 크다. 더욱이, 비대면 실습이 이루어지면서 수련생들이 현장에 대한 감이 없이 충분한 사례 노출이 이루어지지 않은 상태로 일하게 되면서 이들은 정신건강은 더욱 취약한 것이 이유로 볼 수 있다. 이러한 국외 사례들을 기반으로 아직 국내에서 시도되지 않은 사회복지전공 대학생의 정신건강 보호를 위한 중재방안 마련이 절실하다. 본 연구는 사회복지전공 대학생의 자기자비를 기반으로 회복탄력성, 참여도, 정신적 웰빙 간 관계를 탐색하여, 사회복지전공 대학생의 자기자비 강화를 위한 효과적인 중재 및 교육안을 제안하고자 한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다. 첫째, 참여도는 자기자비에 영향을 미칠 것이다. 둘째, 정신적

웰빙은 자기자비에 영향을 미칠 것이다. 셋째, 회복탄력성은 자기자비에 영향을 미칠 것이다.

### III. 연구방법

#### 1. 연구대상 및 절차

본 연구는 우리나라 사회복지전공자(복수전공 허용) 중 실습을 마친 3-4학년을 대상으로 2개 대학에서 자료를 수집하였다. 참여조건은 현재 사회복지를 전공하고 실습을 마쳐야 한다. 설문에 응답하는데 있어 편견을 최소화하기 위하여 참여자는 10-15분간 온라인 설문을 완료하였다. 2021년 4월부터 2022년까지 9월까지 자료가 수집되었다. 설문완료자 234명 중 202명(설문완료율 86%)이 자기자비, 회복탄력성, 참여도, 정신적 웰빙을 포함하는 모든 설문을 완료하였다. 표본 크기는 G\*Power 프로그램으로 검정력 분석을 위해 필요한 표본 크기인 111명보다 높게 나타났다(effect size=.3,  $\alpha=.05$ , power=.95). 설문완료자 202명 중 '여학생'이 153명(75.7%), 음주여부는 '1주에 1회 이하'가 118명(58.4%), 개인 취미 여부는 '안함'이 98명(48.5%), 건강상태는 '보통' 123명(60.9%)이 높게 나타났다. 모두 한국국적을 가진 학생이었으며, 장애인은 없었다. 설문참여에 따른 보상은 지급되지 않았다.

표 1. 연구참여자의 인구학적 정보

Table 1. Demographic information of study participants

Variabls	Category	N	%
Gender	Female (Criteria)	153	75.7
	Male	49	24.3
Drinking status	Less than once per week (Criteria)	118	58.4
	2-3 times a week	69	34.2
	More than 4 times a week	15	7.4
Regular exercise	Not at all (Criteria)	68	33.7
	Irregularly	99	49.0
	Regularly	35	17.3
subjective health status	Not good (Criteria)	18	8.9
	Commonly	123	60.9
	Good	61	30.2
Total		202	100.0

#### 2. 연구도구

##### 1) 자기자비

자기자비는 26문항으로 구성되어 있는 한국판 자기자비척도(Korean Self-Compassion Scale)[39]의 단축

버전인 SCS-SF(Self-Compassion Scale-Short Form)를 사용하였다. 참여자의 설문피로도를 줄이기 위하여 12문항으로 구성된 단축형을 활용하였다. 문항은 5점 리커트 척도(1=거의 그렇지 않음, 5=거의 항상)를 사용하며, 총점이 높을수록 자기자비가 높음을 의미한다. Rae 등[40]의 연구에서 나타난 문항내적일치도는 .86이었으며, 본 연구는 .73으로 나타났다.

### 2) 참여도

참여도를 측정하기 위하여 3개 요인, 17개 문항(열정 6문항, 헌신 5문항, 몰두 6문항)으로 구성된 한국판 Utrecht Work Engagement Scale[42]을 사용하였다. 문항은 7점 리커트 척도(0=전혀 그렇지 않음, 6=항상/매일 그러함)를 사용하며, 총점이 높을수록 참여도가 높음을 의미한다. 추헌택 등[42]의 연구에서 나타난 문항내적일치도는 .85-.88이었으며, 본 연구는 .74로 나타났다.

### 3) 정신적 웰빙

정신적 웰빙을 측정하기 위해 한국판 Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale(이하 WEMWBS)의 단축형(7문항)인 Short-SWEMWBS[43]을 사용하였다. 문항은 5점 리커트 척도(1=전혀 없었음, 5=항상 그랬음)를 사용하며, 총점이 높을수록 정신건강과 웰빙이 높음을 의미한다. 김세웅 등[43]의 연구에서 나타난 문항내적일치도는 .94였으며, 본 연구는 .86으로 나타났다.

### 4) 회복탄력성

회복탄력성을 측정하기 위해 6문항으로 구성된 Brief Resilience Scale(이하 BRS)[40]을 사용하였다. 문항은 5점 리커트 척도(1=매우 동의하지 않음, 5=매우 동의함)를 사용하며, 총점이 높을수록 회복탄력성이 높음을 의미한다. Smith 등[41]의 연구에서 나타난 문항내적일치도는 .80-.91이었으며, 본 연구는 .80으로 나타났다.

## IV. 분석결과

1. 자기자비, 회복탄력성, 참여도, 정신적 웰빙의 관계  
 수집된 자료에서 극단치는 나타나지 않았으며, 202건이 최종분석에 포함되었다. 수집된 변수들의 평균과 표준편차, 최솟값-최댓값이 아래에 제시되어 있다. 수집

된 모든 변수들은 적절한 문항내적일치도를 보이는 것으로 나타났다( $\alpha=.73-.86$ ).

표 2. 척도들의 기술통계

Table 2. Descriptive statistics of the scales

Variabels	Scales	M (SD)	Min-Mix
Self-compassion (1-5)	Self-Compassion Scale-Short Form (SCS-SF)[39]	3.54 (.48)	2.83-4.84
Resilience (1-5)	Brief Resilience Scale (BRS)[40]	2.45 (.74)	1.00-3.83
Engagement (0-6)	Utrecht Work Engagement Scale-Short Form (UWES-SF)[42]	2.94 (.86)	.11-5.56
Well-being (1-5)	Short Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale-Short Form (WEMWBS-SF)[43]	2.89 (.59)	1.43-4.86

수집된 척도 간 피어슨 상관관계 분석을 실시하였다 (표 3). 자기자비(SCS-SF), 회복탄력성(BRS), 참여도(UWES-SF), 정신적 웰빙(WEMWBS-SF)이 정적상관이 있는 것으로 나타났다( $p<.01$ ). 가장 높은 상관은 자기자비와 회복탄력성이며, 가장 낮은 상관은 회복탄력성과 참여도로 나타났다. 자기자비 수준이 높은 사회복지전공 대학생은 회복탄력성이 강하며, 참여도가 높고, 정신적 웰빙이 더 좋은 것을 알 수 있다. 회복탄력성이 높은 학생은 참여도가 높고 정신적 웰빙이 좋은 것을 알 수 있다. 참여도가 높은 학생은 정신적 웰빙이 좋은 것을 알 수 있다.

표 3. 척도들 간 상관관계 결과

Table 3. Correlation results between the scales

	SCS-SF	UWES-SF	WEMWBS-SF	BRS
SCS-SF	-			
UWES-SF	.404**	-		
WEMWBS-SF	.545**	.620**	-	
BRS	.625**	.318**	.347**	-

Note. \*\* $p<.01$

### 2. 자기자비에 영향을 미치는 요인들의 영향

개인관련 요인, 참여도, 정신적 웰빙, 회복탄력성이 자기자비에 미치는 영향 혹은 상대적인 예측요인을 알아보기 위하여 위계적 분석을 실시한 결과는 표4와 같다. 상관분석 결과에 따라 제외한 변수는 없이 계획한 모든 변수들을 분석에 투입하였다. 회귀분석을 위한 기본가정 검증을 분석한 결과, Durbin-Watson 값이 2.111

로 나타나 기준값 2에 가까워 자기상관 문제가 없는 것으로 나타났다. 다중공선성을 확인한 결과 공차한계(tolerance) .653~.917로 0.1이상 나타났으며, 분산팽창인자(VIF) 1.104~1.487로 기준점 10이상을 넘지 않아 위계적 회귀분석을 위한 가정이 충족되었다.

개인관련 요인을 통제한 환경에서 자기자비에 미치는 영향을 분석하기 위해 Model 1에서 성별, 음주여부, 운동여부, 건강상태를 통제변수로 사용하였다. 그 결과 모형의 설명력은 13.8%로 나타났다( $R^2=.138$ ,  $F(4,197)=7.915$ ,  $p<.001$ ). 성별은 여성보다 남성이, 음주횟수가 적을수록, 운동을 규칙적으로 할수록, 주관적 건강상태가 좋을수록 자기자비 수준이 높은 것으로 나타났다. 하지만, 주관적 건강상태( $\beta=.313$ ,  $p<.001$ )를 제외한 변인들은 통계적으로 유의미하지 않게 나타났다.

Model 2에서 참여도, 정신적 웰빙, 회복탄성력을 투입하여 자기자비에 미치는 영향을 분석한 결과는 정신적 웰빙( $\beta=.369$ ,  $p<.001$ )과 회복탄력성( $\beta=.504$ ,  $p<.001$ )이 통계적으로 유의미한 영향을 미치며, 모형의 설명력은 60.7%로 나타났다( $R^2=.607$ ,  $F(1,194)=60.565$ ,  $p<.001$ ). Model 2에서 인구학적 요인을 제외한 참여도, 정신적 웰빙, 회복탄성력은 자기자비 변화에 약 50%정도를 차지하여 큰 효과크기를 보이는 것을 알 수 있다. 특히, 정신적 웰빙과 회복탄력성은 자기자비의 중요한 예측요인으로 나타났다. 비록 연구결과에는 제시하지 않았지만 참여도 1개 변수만 회귀분석을 실시하였을 때는 통계적으로 유의미한 자기자비 예측요인으로 나타났다지만, 다른 변수들과 함께 분석한 Model 2에서 참여도에 대한 통계적 유의미성이 나타나지 않았다( $p=.216$ ). 변수들의 크기를 비교할 수 있도록 표준화계수를 보면 회복탄성력( $\beta=.504$ ; 척도가 1단위 증가는 자기자비 척도의 .504 단위가 증가)은 정신적 웰빙( $\beta=.369$ , 척도의 1단위 증가는 자기자비 척도의 .369 단위가 증가함) 보다 자기자비를 더 강하게 예측하는 것으로 나타났다. 하지만 표준화계수만으로 변수의 영향력을 비교하는 것은 한계점(비표준화계수를 보면 정신적 웰빙  $B=1.943$ , 회복탄력성  $B=.150$ )이 있기 때문에 결과해석에 주의해야 한다.

표 4. 자기자비에 영향을 미치는 요인들(n=202)

Table 4. Factors influencing self-compassion(n=202)

	Variables	B	SE	$\beta(p)$
Model 1	Gender	1.040	.645	.115(.109)
	Alcohol	-.123	.427	-.020(.774)
	Exercises	.573	.400	.103(.154)
	Health condition	2.068	.465	<b>.313(.000)</b>
Model 2	Gender	.335	.445	.037(.453)
	Alcohol	.060	.293	.010(.837)
	Exercises	.066	.276	.012(.811)
	Health condition	-.333	.362	-.050(.359)
	Engagement (UWES-SF)	.028	.023	.069(.216)
	Well-being (WEMWBS-SF)	1.943	.276	<b>.369(.000)</b>
	Resilience (BRS)	.150	.019	<b>.504(.000)</b>

## V. 논 의

### 1. 연구의 요약 및 시사점

본 연구는 인구학적 요인, 참여도, 정신적 웰빙, 회복탄력성 요인이 사회복지전공 대학생의 자기자비에 미치는 영향을 살펴보았다. 사회복지사는 정신건강, 돌봄 등 다양한 영역에서 사회적으로 도움이 필요로 하는 내담자들과 반복적으로 상담을 하는 과정에서 원하지 않은 트라우마를 경험한다[12]. 또한, 고통스러운 사건/이미지가 침습적으로 반복됨에 따라 이차 트라우마 스트레스를 경험한다[12]. 사회복지사가 이러한 경험을 최소화하고 현장에서 안정적으로 근무하기 위한 전략이 필요로 하지만 대부분이 내담자 보호에 초점에 두고 있다. 비록 사회복지사를 위한 전략들이 존재하지만 대학생의 경우 현장에 오기 전까지 트라우마로부터 자신을 보호하고 원활하게 업무를 수행할 수 있는 능력을 갖추지 못한다[14-16]. 그렇기 때문에 자기자비 역량에 대한 교육이 대학교에서부터 시행되어야 한다는 욕구가 높아지고 있다[9-12]. 이에 본 연구는 여전히 어떻게 교육해야 하는지 명확하지 않은 자기자비 역량을 학교현장에서 높일 수 있도록 자기자비에 영향을 미치는 요인들을 탐색하여 대안적 교육안을 제안하고자 한다. 이러한 시도를 통하여 자기자비 능력을 갖춘 신입사회복지사가 현장에서 소진되지 않고 사회서비스 제공인력으로 자신의 역할과 업무수행을 다할 수 있도록 하고자 한다.

연구결과를 보면 자기자비는 참여도, 정신적 웰빙, 회복탄력성과 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다. 그리고 정신적 웰빙( $\beta=.369$ )과 회복탄력성( $\beta=.504$ )은 자기

자비를 예측하는 중요한 변수이며, 회복탄력성이 가장 강력한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자기자비가 회복탄력성[28], 정신적 웰빙[36,37]과 밀접한 관련이 있다는 연구결과와 동일하다. 본 연구의 상관분석과 회귀분석 결과를 종합하면 회복탄력성과 정신적 웰빙과 같은 정신적 건강은 자기자비에 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

자기자비와 회복탄력성, 동기부여에 대한 국외 연구 결과[28]를 보면 자기자비 능력을 향상시킨 학생들은 회복탄력성이 더 높고 학업에 대한 동기부여가 높은 것으로 나타났다. 학업성공을 위해 동기부여가 중요하지만, 회복탄력성이 부족한 학생들은 실패에 대한 두려움, 성적에 대한 압박 등으로 실패 후 회복하는데 어려움을 경험하는 것으로 나타났다. 반면 높은 수준의 회복탄력성을 가진 개인은 자기자비 능력을 높여 실패 후에도 지속적으로 학업에 참여하여 성공적으로 완료하게 된다. 자기자비와 정신적 웰빙에 대한 연구를 수행한 결과[36] 또한 자기자비는 긍정적인 정서를 매개로 하여 정신적 웰빙에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 높은 자기자비 능력을 가지고 있는 사람은 그렇지 않은 사람에 비하여 긍정적인 정신적 능력을 가지며, 높은 수준의 정신적 웰빙을 유지하는데 도움이 된다. 이와 같은 연구결과와 본 연구를 종합하면 자기자비 능력을 높이기 위한 방안으로 회복탄력성과 정신적 웰빙 수준을 높이고 이를 유지할 수 있는 방안이 마련되어야 한다.

예비사회복지사를 양성하는 교육자들은 실습을 가기 이전이나 사회복지 현장실습, 사회복지실천론, 사회복지실천기술론, 정신건강론 등 교과목에서 학생들이 자기자비를 보다 명확하게 인식하고 습득할 수 있도록 회복탄력성과 정신적 웰빙에 대한 교육을 배치해야 한다. 이는 학생들의 자기자비에 대한 이해도 증진은 물론 학업 성취도와 스트레스 관리능력 향상에 도움이 될 수 있다. 자기자비와 관련된 연구와 교육이 활성화된 보건 및 간호 분야는 회복탄력성을 스트레스 대처 능력과 성장을 위한 동력으로 보고 자기자비 교육의 일부분으로 적용하고 있다[44]. 즉, 학생이 여러 문제상황에 직면할 때 어려움과 스트레스를 빠르게 지각하고 적절하게 대처하여 스트레스를 효과적으로 극복하는 역량이 회복탄력성으로 보았다[44]. 보건·간호 전문가를 대상으로 한 연구[26,44]에서도 회복탄력성은 직무스트레스, 직무

만족도와 밀접한 관련이 있는 것으로 나타났다. 현장전문가의 회복탄력성이 높을수록 직무스트레스가 낮고 직무만족도가 높기 때문에 회복탄력성을 강화하기 위한 증진 프로그램이 현장에서 필수적으로 제공되어야 함을 강조하였다. 특히, 자기자비 능력을 높이기 위하여 회복탄력성 증진이 필요한데, 이는 개인이 위기를 인식하고 스트레스를 관리하는 능력, 웰빙을 유지하는 것과 밀접하게 관련되어 있는 것으로 나타났다[21,22].

자기자비관련 연구들을 수집하여 문헌분석을 실시한 연구[24,25]를 보면 성인을 대상으로 자기자비 기반 알아차림, 인지기반 성찰, 자기계발 훈련, 1:1 코칭(coaching, 치료가 아님)이 자기자비 능력 증진에 효과적인 것으로 나타났다. 이를 사회복지전공 대학생에게 적용한다면 사례관리나 실천론 등의 수업에서 현장에서 경험할 수 있는 약한 수준의 실제 사례를 논의하는 것이 필요하다. 사례에서 경험한 침묵, 불편한 느낌과 상황 등 부정적인 경험을 조별로 논의하면서 이를 긍정적인 경험으로 재구성할 수 있도록 정신적 웰빙을 높이는 교육이 제공되어야 한다. 학생들이 부정적인 경험을 하는 동안 혹은 하고 난 뒤 그 상황에 사로잡혀 반복적으로 생각하고 상황에 머무르는 것이 아니라 이전의 일상적인 삶으로 다시 돌아올 수 있도록 회복탄력성 교육 또한 제공되어야 한다.

본 연구결과는 대학생수준에서 이해하기 어렵고 치료(사건발생 후 증상을 경험하고 현재도 증상이 남아 있는 상황)와 같이 전문적인 지식을 필요로 하는 자기자비 개입/교육보다 사회복지영역에 이미 개발되어 있는 회복탄력성 증진과 같은 쉽게 다가갈 수 있는 교육이 필요하다는 것을 시사한다. 직접적인 자기자비 교육은 아니지만 대안적 교육을 통하여 학생들은 자기자비 능력을 키울 수 있을 것이다. 현재 영국에서는 사회복지 실무에서 다양한 회복탄력성 역량(문화적, 정서적, 비판적)을 높이기 위하여 현장전문가 및 학생 대상 교육이 제공되고 있다[45]. 사회복지사는 타직종에 비하여 스트레스에 취약하며, 간호와 같이 높은 수준의 소진을 반복적으로 경험하기 때문에 오랜 시간이 걸리는 자기이해와 회복탄력성 증진보다 스트레스를 정상화(높은 스트레스를 정상수준으로 인식)하고 감정없이 일하는 경향을 보인다[45]. 하지만 이는 사회복지의 본질에서 벗어나며, 소진으로 이어지기 때문에 스트레스 문화에서 회복 문화로 전환되어야 한다. 이를 위하여 교육자

는 자기자비 구성요소에 회복탄력성 교육을 통합하여 제공해야 할 것이다.

본 연구결과에서 상관관계와 회귀분석 모두 정신적 웰빙과 자기자비 사이의 통계적으로 유의미한 관계를 보였다. 이는 사회복지전공 대학생의 정신건강 유지를 지원하는 것이 자기자비 능력을 키우는 데 도움이 되는 것을 의미한다. 이전 연구[45]에서 사회복지사는 동료의 정서적 지지와 자신의 감정에 솔직해지는 것이 정신적 웰빙을 지키는데 중요한 것으로 나타났다. 하지만, 과거 교육현장에서 사회복지사가 자신의 감정에 솔직해지는 것(예, 내담자와 함께 울기)은 전문가로서 실패라고 교육받아왔다. 하지만, 현재는 기존의 감정을 숨기는 문화를 버리고 솔직해지는 것이 사회복지전문가로서 감정 공개의 낙인(stigma of emotional disclosure)을 줄이고, 정신적 웰빙을 높이는데 도움이 된다. 즉, 동료상담/동료지지와 같이 비계층적 환경에서 솔직하게 자신의 감정을 표현하고 동료로부터 적절한 정서적 지지를 받는 것이 정신적 웰빙을 향상시킬 수 있음을 의미한다.

반면 동료로부터 이러한 긍정적인 사회적 지지가 부족하게 되면 사회복지사는 감정표현하는 것을 낙인으로 생각하고 더욱 폐쇄적이 되어 정신적 웰빙이 악화되는 것으로 나타난다[45]. 동료지원과 같은 사회적 지지가 개인의 정신적 웰빙에 긍정적인 영향을 미친다는 연구결과[5]를 보면 이차적 외상스트레스는 소진에 직접적인 영향을 미치지만 회복탄력성과 사회적 지지는 소진을 낮추는 것으로 나타났다. 사회적지지 능력 향상을 위하여 학생들이 대인관계 훈련시에 상대방 배려하기(예, 상대방 말 끊지 않기, 무조건 수용하기, 경청하기) 훈련이 필요하다. 사회적지지와 함께 스트레스 관리 훈련[21], 공감[22] 등 개인능력을 향상시키는 것이 정신적 웰빙을 높이는 유용한 방법이다. 사회적 지원과 개인능력 향상은 사회복지전공 대학생의 정신건강을 지키고 정신적 웰빙을 유지하게 하여 자기자비 능력을 배양할 수 있을 것이다.

마지막으로 인구학적 요인은 여성보다 남성, 음주 횟수가 적을수록, 운동을 규칙적으로 할수록, 주관적 건강상태가 좋을수록 자기자비 수준이 높아지는 것으로 나타났다. 하지만, 주관적 건강수준만이 자기자비에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 연구결과는 인구학적 요인이 자기자비에 유의미한 영향을 미친다는 연구결과들과 다른 양상을 보인다

[6,24,25]. 하지만, 다른 연구들[9,12]에서 인구학적 요인은 자기자비와 관계성이 낮은 것으로 나타나 인구학적 요인 이외에 다른 요인들이 자기자비에 유의미한 영향을 미치는 것을 알 수 있다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 참여자 모집이 2개 대학에서 이루어졌기 때문에 연구결과를 다른 환경이나 전공을 가진 대학생들에게 일반화시키는데 한계가 있다. 대상자를 확대하여 지역적/전공별 다양성을 확보한 뒤 후속연구가 이루어져야 할 것이다. 둘째, 자기보고 척도가 사용되었기 때문에 응답자들의 지각편향으로 왜곡된 응답 및 응답편향이 나타날 수 있다. 셋째, 본 연구에서 참여도가 중요한 요인으로 자기자비 영향요인 분석에 포함되었지만, 유의미한 영향이 나타나지 않았으며, 그에 대한 이유를 탐색하지 못하였다. 추후에는 관련 변수들을 확대하여 보다 실증적인 연구가 수행되어야 할 것이다. 넷째, 회귀분석을 사용하여 변수들 간 관계를 탐색하였지만, 양방향성이 아닌 단방향만 탐색하였기 때문에 수집된 변수들의 인과관계가 밝혀지지 않았다. 추후 연구는 종단적 연구를 통하여 사회복지전공 대학생의 자기자비를 향상시키는데 효과적인 방법을 탐색해야 할 것이다. 다섯째, 사회복지 전공의 특성으로 인하여 여성과 남성의 비율이 3:1로 나타났다. 추후에는 비슷한 샘플수를 모집하여 영향요인에 대한 심도 있는 탐색이 이루어져야 할 것이다.

## VI. 결 론

본 연구는 사회복지전공 대학생을 대상으로 자기자비에 주요한 영향을 미치는 요인 간 관계를 탐색하였다. 자기자비는 사회복지 영역에서 중요성이 점차 강조되는데 비해 능력향상을 위한 중재와 방법은 여전히 제한되어 있다. 본 연구결과에 따르면 자기자비는 회복탄력성과 정신적 웰빙과 유의미한 관계가 있는 것으로 나타났다. 사회복지를 가르치는 교육자는 학생들이 현장에 가기 전에 자기자비를 키우는데 도움이 될 수 있도록 기존에 운영 중인 회복탄력성 교육과 정신적 웰빙을 포함하는 정신건강 증진을 위한 중재를 통하여 자기자비를 증진시켜야 할 것이다. 본 연구결과는 사회복지전공 대학생의 자기자비 능력 향상을 위한 대안적 전략으로 회복탄력성과 정신적 웰빙 교육이 필수적으로 제공되어야 하는 것을 보여준다.



## References

- [1] S.H. Oh, E.Y. Han, Y.K. Kim, “An Empirical study on the Relationships among Self-care, Job Stress, and Burnout of Social Worker,” *Korean Journal of Social Welfare*, Vol. 76, No. 1, pp. 65–92, 2024. DOI : 10.20970/kasw.2024.76.1.003
- [2] S. W. Lee, S. K. Park, “The Relationships between Emotional labor, Burnout and Job satisfaction among Social Worker : Focusing on Surface acting and Deep acting,” *Journal of Social Welfare*, Vol. 69, pp. 73–100, 2019. DOI : 10.15300/jcw.2019.69.2.73
- [3] Y.N. Choi, “A Study on the Effect of Local Public Service Satisfaction on the Subjective Well-being of Residents in Gwangsan-Gu : Focusing on Moderating Effect of Local Government Trust and Democracy,” *The Korean Journal of Local Government Studies*, Vol. 27, No. 3, pp. 183–214. 2023, DOI : 10.20484/klog.27.3.8
- [4] G.I. Kim, S.L. Kim, “Mediating Effect of Kindergarten Teachers’ Psychological Burnout in the Relationship Between Their Grit and Teacher-Child Interactions,” *International Journal of Advanced Culture Technology*, Vol. 11 No. 3 pp. 247–252, 2023. DOI : 10.17703/10.17703/IJACT.2023.11.3.247
- [5] K.J. Eom, J.Y. Kim, H.Y. Maeng, “Qualitative Study on Burnout Experience of Mental Health Social Workers in Psychiatric Hospitals,” *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 11, No. 6, pp. 289–296, 2020. DOI : 10.15207/JKCS.2020.11.6.289
- [6] Y.J. Moon, M.Y. Um, “Systematic Review of Burnout Prevention Programs for Social Service Practitioners,” *Journal of Future Social Work Research*, Vol. 12, No. 1, pp. 5–37, 2021. DOI : 10.22836/kaswpr.2021.12.1.5
- [7] J.M. Gim, S.J. Shin, “Factors Associated with Burnout among Social Workers During the COVID-19 Pandemic”, *Social Welfare Policy*, Vol. 48, No.2, pp. 5–36, 2021. DOI : 10.15855/swp.2021.48.2.5
- [8] S. M. Park, H. K. Park, E. S. Bae, “A Study on Factors Affecting Burnout of Social Worker During the COVID-19 Period: Focusing on Emotional Labor and Job Stress”, *The Journal of Humanities and Social science*, Vol. 13, No. 3, pp. 153–166.
- [9] Y.W. Ying, “Contribution of Self-compassion to Competence and Mental Health in Social Work Students”, *Journal of Social Work Education*, Vol. 45, No. 2, pp. 309–323, 2013. DOI : 10.5175/JSWE.2009.200700072
- [10] Y. Kotera, P. Green, D. Sheffield, “Roles of Positive Psychology for Mental Health in UK Social Work students: Self-compassion as a predictor of better mental health,” *The British Journal of Social Work*, Vol. 50, No. 7, pp. 2002–2021, 2020. DOI : 10.1093/bjsw/bcz149
- [11] S.M. Park, J.Y. Park, P.G. Kim, “The Mediating Effect of Social Support on Academic Stress of Nursing Students and Adjustment to College Life,” *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 181, No. 9, pp. 684–695, 2018. DOI : 10.5392/JKCA.2018.18.09.684
- [12] C. Knight, “Indirect Trauma in the Field Practicum: Secondary Traumatic Stress, Vicarious Trauma, and Compassion Fatigue Among Social Work Students and Their Field Instructors,” *The Journal of Baccalaureate Social Work*, Vol. 15, No. 1, pp. 31–52, 2011. DOI : 10.18084/basw.15.1.1568283x21397357
- [13] X. Tang, X. Li, “Role Stress, Burnout, and Workplace Support Among Newly Recruited Social Workers,” *Research on Social Work Practice*, Vol. 31, No. 5, 2021. DOI : 10.1177/1049731520984534
- [14] Y.R. Oh, “A Study on the Stress Coping of Social Welfare Students in the Social Work Field Practicum,” *The Journal of Welfare and Counselling Education*, Vol. 9, No. 1, pp. 175–193, 2020.
- [15] Y.S. An, S.W. Bae, “The Relationship between Job stress and Subjective well-being of Psychiatric Social Workers-Focusing on Identifying the specific role of Resilience-,” *Mental Health & Social Work*, Vol. 49, No. 4, pp. 29–55, 2021. DOI : 10.24301/MHSW.2021.12.49.4.29
- [16] H.K. Park, J.Y. Kwon, “Perception and Experience of Self-Care by Mental Health Social Workers”, *Mental Health & Social Work*, Vol. 47, No.3, pp. 5–34, DOI : 10.24301/MHSW.2019.09.47.3.5
- [17] G. Bas, “Relation between student mental health and academic achievement revisited: A meta-analysis,” *Health and Academic Achievement - New Findings*, 2021. DOI : 10.5772/INTECHOPEN.95766
- [18] L.C. Holley, J.L.K. Charles, D.C. Kondrat, H.A. Walter-McCabe, “Supports and Gatekeeping:

- Experiences of Schools of Social Work with Students with Mental Health Conditions,” *Journal of Social Work Education*, Vol. 58, No. 1, pp. 1–20, 2022. DOI : 10.1080/10437797.2020.1798312
- [19]M.Y. Lee, “The Effect of Sociodrama for Mental Health in the Context of COVID-19: Focusing on Depression and Communication Skills of College Students Majoring in Social Welfare,” *The Journal of Humanities and Social science*, Vol. 12 No. 6, pp. 1819–1832, 2021.
- [20]K.D. Neff,, “The development and validation of a scale to measure self-compassion,” *Self and Identity*, Vol. 2, pp. 223–250, 2003. DOI : 10.1080/15298860390209035
- [21]Y.M. Kin, H.S. Kang, “The Mediating Effect of Self-Compassion in the Relationship between Stress and Psychological-Wellbeing in Nursing Students,” *Korean Academy of Basic Medicine & Health Science*, Vol. 12 No. 2, pp. 57–64, 2019.
- [22]Y.J. Do, J.Y. Ahn, H.K. Chang, “Factors Affecting Nursing Students’ Person-Centered Care Competence toward Empathy, Self-Compassion and Critical Thinking Disposition,” *Journal of Korea Academia-Industrial cooperation Society*, Vol. 23, No. 1, pp.98–107, 2022. DOI: 10.5762/KAIS.2022.23.1.98
- [23]E.Y. Kim, B.S. Kin, “The Mediating Effects of Hopelessness and the Moderating Effects of Self-Compassion and Gender on the Relationships between Perceived Burdensomeness, Thwarted Belongingness, and Suicidal Ideation in College Students,” *Korean Journal Of Counseling And Psychotherapy*, Vol. 32, No. 1, pp. 287–313, 2020. DOI : 10.23844/kjcp.2020.02.32.1.287
- [24]W.R. Park, S.H. Hong, “Self-Compassion : A Review,” *The Korean Journal of Elementary Counseling*, Vol. 19, No. 3, pp.239–280, 2020. DOI : 10.28972/kjec.2020.19.3.239
- [25]H.L. Golden, J. Vosper, J. Kingston, L. Ellet, “The Impact of Mindfulness-based Programmes on Self-compassion in Nonclinical Populations: A Systematic Review and Meta-analysis,” *Mindfulness*, Vol .12, pp. 29–52, 2021. DOI : 10.1007/s12671-020-01501-8
- [26]E.G. Mistretta, M.C. Davis, M. Temkit, C. Lorenz, B. Darby, C.M. Stonnington, “Resilience Training for Work-related Stress Among Health Care Workers”, *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, Vol .60, No .6, pp. 559–568, 2018. DOI : 10.1097/JOM.0000000000001285
- [27]Y. Kotera, P. Green, D. Sheffield, “Roles of Positive Psychology for Mental Health in UK Social Work Students: Self-compassion as a Predictor of Better Mental Health,” *British Journal of Social Work*, Vol. 50, No. 7, pp. 2002–2021, 2019. DOI : 10.1093/bjsw/bcz149
- [28]Y. Kotera, F. Tsuda-McCaie, A. Edwards, D. Bhandari, G. Maughan, “Self-compassion in Irish Social Work Students: Relationships Between Resilience, Engagement and Motivation,” *International Journal of Environmental Research and Public Health*, Vol. 18, No. 15, pp. 81–87, 2021. DOI : 10.3390/ijerph18158187
- [29]H.D. Kim, Y.J. Oh, “College Student’s Character, Family Strengths and Resilience on College Life Adjustment,” *Journal of Digital Contents Society*, Vol. 24 No. 4, pp.869–880, 2023. DOI : 10.9728/dcs.2023.24.4.869
- [30]W.S. Chang, “The Effects of TBL(Team based learning) on the Academic Achievements and Learning Satisfaction of University Students,” *The Journal of the Korea Contents Association*, Vol. 16, No. 12 pp. 655–666, 2016. DOI : 10.5392/JKCA.2016.16.12.655
- [31]L. Theron, S. Rothmann, J. Höltge, M. Ungar, “Differential Adaptation to Adversity: A Latent Profile Analysis of Youth Engagement with Resilience-enabling Cultural Resources and Mental Health Outcomes in a Stressed Canadian and South African community,” *Journal of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 53, No. 3–4, pp. 403–425, 2022. DOI : 10.1177/0022022122107735
- [32]E. Cabrera-Aguilar, M. Zevallos-Francia, M. Morales-García, A.A. Ramírez-Coronel, S.B. Morales-García, L.Z. Sairitupa-Sanchez, W.C. Morales-García, “Resilience and Stress as Predictors of Work Engagement: the Mediating Role of Self-efficacy in Nurses,” *Frontiers Psychiatry*, Vol. 14, 2023. DOI :10.3389/fpsy.2023.1202048
- [33]Y.J. Lim, “Psychometric Properties of the Satisfaction with Life Scale among Korean Police Officers, University Students, and Adolescents,” *Korean Journal of Psychology: General*, Vol. 31, No. 3, pp. 877–896, 2012.
- [34]Y.K. Song, E.Y. Lee, J.Y. Jeon, “Associations between Participation in School Sport Clubs, Self-Rated Health and Psychological Well-Being in a Representative Sample of South Korean Adolescents,” *Journal of Korean Physical Education Association for Girls and Women*, Vol. 30, No. 3, pp.41–56, 2016. DOI : 10.22472/kpeaw.

- 2016.30.3.41
- [35]N. L. Sin, S. Lyubomirsky, “Enhancing Well-being and Alleviating Depressive Symptoms with Positive Psychology Interventions: A Practice-friendly Meta-analysis,” *Journal of Clinical Psychology*, Vol. 65, No. 5, pp. 467–487, 2009. DOI : 10.1002/jclp.20593
- [36]H.S. Park, E.H. Kim, H. C. Shin, “Examining Factor Structure of the Korean version of the Self-Compassion Scale: Distinctive Effect of Self-Compassion and Self-Coldness,” *Korea Journal of Counseling*, Vol. 21, No. 3, pp.227–251, 2020. DOI : 10.15703/kjc.21.3.202006.227
- [37]S.G. Choi, H.Y. Kim, “Status and Implications of Health Literacy among Adults in Korea,” *Health and Welfare Issue & Focus*, No. 413, pp.1–10.
- [38]S.M. Kang, S.T. An, “Perceived Threat toward Mental Health and Intention to Use a Mobile Mental Health Application: Effects of e-Health Literacy and Attitudes toward Mental Health Service,” *Mental Health & Social Work*, Vol. 47, No. 3, pp. 35–61, 2019. DOI : 10.24301/MHSW.2019.09.47.3.35
- [39]K.E. Kim, G.D. Lee, Y.R. Cho, S.H. Chae, W.K. Lee, “The validation study of the Korean version of the Self-Compassion Scale,” *Korean journal of health psychology*, Vol. 13, No. 4, pp. 1023–1044, 2008. DOI : 10.17315/kjhp.2008.13.4.012
- [40]F. Raes, “The Effect of Self-compassion on the Development of Depression Symptoms in a Non-clinical Sample,” *Mindfulness*, Vol. 2, No. 1, pp. 33–36, 2011. DOI : 10.1007/s12671-011-0040-y
- [41]B.W. Smith, J. Dalen, K. Wiggins, E. Toole, P. Christopher, J. Bernard, “The Brief Resilience Scale: Assessing the Ability to Bounce Back,” *International Journal of Behavioral Medicine*, Vol.15, No.3, pp.194–200, 2008. DOI : 10.1080/10705500802222972
- [42]H.T. Choo, W.S. Sohn, “A Validating Academic Engagement as a Multidimensional Construct for Korean College Students: Academic Motivation, Engagement, and Satisfaction,” *The Korean Journal of School Psychology*, Vol. 9, No. 3, pp. 485–503, 2012. DOI : 10.16983/kjsp.2012.9.3.485
- [43]S.W. Kim, H.Y. Hung, K.S. Na, S.Y. Lee, S.G. Kim, A.R. Lee, J.T. Cho, “A Validation Study of the Korean Version of Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale,” *Journal of the Korean Neuropsychiatric Association*, Vol. 53, No. 4, pp.237–245, 2014. DOI : 10.4306/jknpa.2014.53.4.237
- [44]B.N. Kin, H.S. Oh, Y.S. Park, “A Study of Nurses’ Resilience, Occupational Stress and satisfaction,” *Korean Journal of Occupational Health Nursing*, Vol. 20, No.1, pp.14–23, 2011. DOI : 10.5807/KJOHN.2011.20.1.014
- [45]S. Collins, “Social Workers and Resilience Revisited,” *Practice: Social Work in Action*, Vol. 29, No. 2, pp. 1–21, 2017. DOI : 10.1080/09503153.2016.1229763