

한국형 수용태도 척도 개발 및 타당화

Development and Validation of the Korean Version of the Acceptance Attitude Scale

김경희*, 박주영**, 권재환*
동신대학교*, 전남대학교**

Kyeong-Hee Kim(smkh22@dsu.ac.kr)*, Ju-Young Park(pkblue9@hanmail.net)**,
Jae-Hwan Kwon(jhkwon@dsu.ac.kr)*

요약

본 연구는 한국형 수용태도 척도를 개발하고 이 척도에 대한 신뢰도와 타당도를 검증하는데 목적이 있다. 연구 1에서는 수용태도 척도를 개발하였다. 먼저 문헌조사 및 기존 연구들을 통해 예비문항을 추출하였다. 그리고 대학생 324명을 대상으로 개방형 설문조사와 심층면접을 통하여 수집한 문항들을 내용분석을 실시하여 총 24개의 예비문항을 선정하였다. 다음으로 대학생 355명을 대상으로 설문조사를 통하여 예비 문항의 신뢰도 분석, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 12개 문항을 최종 확정하였고 2개의 하위요인(외향적 수용, 내향적 수용)을 추출하였다. 연구 2에서는 새로 개발한 수용태도 척도의 타당화를 위하여 328명의 성인들을 대상으로 온라인 설문조사를 실시하였다. 새로 개발한 수용태도 척도와 자아존중감, 심리적 안녕감, 우울, 불안, 그리고 부정적 평가에 대한 두려움 척도와의 상관분석을 통해 수렴타당도를 확인하였다. 끝으로 본 척도 개발의 의의와 제한점, 후속연구를 위한 제언 등을 논의하였다.

■ 중심어 : | 수용 | 수용태도 | 척도 개발 | 타당화 | 요인분석 |

Abstract

The purpose of this study was to develop a Korean version of the acceptance attitude scale and was to verify the reliability and validity of this scale. Study 1 was developed to acceptance attitude scale. First, we extracted the preliminary questions through literature research and previous studies. And the resulting data of to the open-ended questions and in-depth interviews with 324 college students were selected 24 preliminary questions using the content analysis method. Then through a survey of 355 college students conducted a reliability analysis and exploratory factor analysis, confirmatory factor analysis of the preliminary questions. As a result, 12 item with two sub-factors(externally acceptance, interally acceptance) was extracted. Study 2 was for the validation of the new acceptance attitude scale was conducted online surveys of 328 adults. Conducted a correlation analysis between new acceptance attitude scale and self-esteem, psychological wellbeing, depression, anxiety, fear of negative evaluation were verified for convergent validity. Finally, importance and limitation of this scale development and suggestions for future research are discussed.

■ keyword : | Acceptance | Acceptance Attitude | Scale Development | Validation | Factor Analysis |

I. 서론

전통적인 심리치료 이론들은 심리적 부적응이나 장애를 지닌 사람들은 왜곡된 인식을 지니고 있고 이를 올바른 사실적인 인식으로 대체함으로써 치료될 수 있다는 가정 아래 사실적 사고와 적응적 행동으로 바꾸려는 태도를 취해왔다[1]. 예컨대, 불안과 같은 감정을 노출하는 방법을 통해 이를 제거하거나 감소시키는데 초점을 맞추었거나[2], 전통적 인지치료와 합리적 정서행동 치료에서는 비합리적인 생각을 직접적으로 논박하는 방식을 사용하였다[3]. 이런 치료방법들의 공통점은 특정한 사고, 감정, 신체적 감각상태가 부적응 행동의 결과를 초래하며 행동 개선을 위해서는 행동의 원인을 제거하거나 감소시켜야 한다는 인식을 공유하고 있다.

그러나 다양한 맥락 하에서 일어나는 심리적 사건들은 동일한 심리적 사건이라고 볼 수 없으며[1], 인간의 심리적 경험과 내용은 무한하게 다양하다. 따라서 스트레스 상황에서 개인이 이를 어떻게 평가하고 대처하는지에 따라 정신건강이나 적응의 여부는 달라진다[4][5]. 즉, 심리적 사건이 갖는 의미는 사적 사건과 심리적 맥락 사이의 관계에서 발견되며, 인간은 심리적 문제라고 여겨지는 것들을 스스로 조작하거나 통제하려고 한다. 이때 통제할 수 없는 사건은 더욱 위협적으로 받아들여지며 성공적이지 못한 통제에 대한 노력은 극단적 고통스러움을 초래한다. 그러므로 인간의 고통은 내적 경험을 통제하거나 줄이려는 시도로부터 생겨난다[6].

이러한 측면에서 본다면 심리치료 장면에서는 고통의 제거가 문제의 핵심이 아니며, 오히려 고통을 어떻게 다루느냐 하는 것과 고통과 함께 어떻게 앞으로 나아가느냐가 더 중요하다고 볼 수 있다[7]. 따라서 인간이 추구하는 가치 실현을 위한 자신의 경험에 대한 수용은 심리적 유연성의 증진과 정신건강 및 심리적 안녕감이 향상되는 결과를 가져올 수 있다[8]. 이와 같이 적응의 여부는 상황과 관점에 따라 현저하게 달라질 수 있기 때문에 내담자의 경험을 어떤 처치나 조작에 의해 변화시키려는 통제적인 치료의 한계를 느끼게 되어 새로운 심리치료적 대안이 필요하게 되었다[9].

최근에는 원치 않는 사고와 감정을 바꾸거나 줄이기

위해 자신의 사적 경험을 피하거나 억제하려는 시도 대신 수용의 전략이 새로운 심리치료의 대안으로 제시되고 있다[10]. 자신과 타인, 환경, 나아가 세계에 대한 수용이 개인 변화의 원동력이 될 수 있다는 견해는 동서양 문화에 근원을 두고 있다. 시대와 문화를 뛰어넘어 광범위한 영역의 이론가들이 수용의 이로움을 이해하기 위해 노력해 왔다. 수용이 때로는 변화와 대조를 이루는 것으로 잘못 이해되지만, 그렇다고 체념과 동일 개념은 아니다. 심리학의 영역에서는 전형적으로 인간 중심과 실존주의 이론가들, 그리고 특히 Rogers는 수용을 자기실현과 치료적 변화의 기제로 간주하였다[11].

이와 같이 수용의 전략이 새로운 심리치료의 대안으로 제시되고 있고, 집단 프로그램이나 치료적 응용에 많이 적용되고 있으나 수용 개념 자체에 대한 문화적 측면을 탐색한 기초연구는 부족한 실정이다. 특히 그동안 수용을 주제로 한 국내 연구들은 우리와 사회문화적 배경이 다른 서양의 학자들이 개발한 척도를 번안하여 사용하고 있어서 관계중심의 문화권에 속한 우리나라 사람들은 수용을 어떻게 인식하며 경험하고 있는지를 측정할 수 있는 척도의 개발이 필요하다. 치료적 기체로서의 '수용'이라는 개념을 잘 이해하고 적절히 적용하기 위해서는 서양의 이론과 일부 학자들의 정의에 근거하기 보다는 한국인이 실제 수용을 어떻게 인식하고 경험하는지에 대한 연구가 반드시 필요하다.

따라서 본 연구에서는 한국인의 수용에 대한 생각과 정서 및 행동을 탐색하고 그 하위요인을 확인해 봄으로써 상담 및 심리치료 영역에 치료기체로서의 수용을 더욱 잘 접목시킬 수 있는 전략을 제공할 토대를 마련하고자 한다. 이와 같은 목적을 달성하기 위해 본 연구에서는 기존에 개발되어 사용되고 있는 수용척도의 문항을 분석하기보다 우리 문화권에서 실제적인 수용 경험을 반영한 수용태도 척도를 개발하고 이 척도의 신뢰도와 타당도, 그리고 요인구조를 확인하여 한국판 수용태도 척도를 제안하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 수용의 의미

수용(psychological acceptance)이란, 사적 사건을 온전히 그리고 방어·회피·통제·변화하려는 시도를 하지 않고 그 순간을 온전히 받아들이는 것을 의미한다[1]. 즉, 현재 있는 그대로의 부정적인 사고나 감정을 인식하고 있지만 이것을 바꾸려 하거나 벗어나려 하지 않고 부정적 사고나 감정을 단순히 마음에서 지나가는 사건으로 받아들이는 것을 말한다.

Zettle(1994)는 수용을 자신의 생각과 감정을 단지 알아차리는 행동의 개념으로 보았다[12]. 이것은 마음챙김과 유사한 것으로 지금 여기에서 있는 그대로의 경험[13]에 개방적이고 현재 지향적이며 비판단주의로 이해할 수 있다[14]. Williams와 Lynn(2011)은 마음챙김이 수용 요소를 포함하고 있다고 하면서 마음챙김을 수용의 요소로 보는 관점[8]과 마음챙김의 요소로서 수용을 보는 관점[15]이 있는데, 수용을 마음챙김의 요소로 보는 관점이 더 우세하다고 주장하였다[16]. 또한 장성숙(2012)은 마음챙김과 수용 모두 현재 경험에 초점을 둔 정신작용이지만, 보다 더 포괄적인 구성요소를 지니고 있는 마음챙김에 비해 수용은 경험에 대한 비회피와 비판단적인 측면에 좀 더 중점을 두는 것이라고 하여 두 개념을 구분하였다[17]. 허재홍, 최명식, 진현정(2009)은 어떤 순간 자신에게 드는 감정이나 생각, 신체반응, 기억 또는 행동성향을 있는 그대로 체험하는 것을 수용이라고 하며 수용하는 과정과 행동하는 과정이 따로 떨어진 것이 아니라 동시에 일어난다고 하였다[18][19]. 이와 같은 연구들을 종합하면 수용이란 내면에서 일어나고 사라지는 감각·사고·감정들을 판단하거나 제거하려 하지 않고 있는 그대로 바라보는 것이라고 정의할 수 있다.

2. 수용개념의 문화적 차이

일찍이 Hayes 등(1996)은 인간의 사고와 감정에 대한 실험 분석, 대처 양식에 관한 분석을 통해 자신의 사적 경험에 충분히 접촉하지 않고 형태나 빈도 그리고 상황을 바꾸고자 하는 것을 경험회피라고 한 바 있다[20]. 그리고 다양한 형태의 회피가 정신건강 문제를 초래할 수 있음을 경험적 연구를 통해 밝혔다. 그들은 통

제의 노력들이 인간의 고통을 지속시키며 역설적 결과를 초래한다는 연구 결과에 따라 개인의 사적 경험을 회피하거나 통제하려는 시도 대신 경험을 수용하도록 제안하였다[6][20].

최근 국내에서도 수용에 관한 인지행동치료들이 등장하고 있다. 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT) 모델을 중심으로 심리적 수용 촉진 프로그램을 개발하고 효과를 검증한 연구[21], 수용전념 집단상담 및 프로그램의 효과에 관한 연구[22-24], 수용전념치료의 효과에 관한 연구[25-27] 등이 있으며, 수용이 심리적 변인에 미치는 영향[28][29]을 살핀 연구들도 있다. 이 연구들은 수용이 스트레스[21][23][31], 불안[28], 자살생각[32], 심리적 증상[29]들을 감소시키며, 심리적 안녕감[21][32], 자아존중감[24][29], 삶의 만족도[29] 등을 향상시키는데 영향력이 있는 것으로 나타났다. 따라서 수용은 부적응이나 심리적 고통을 감소시키고[16] 심리적 유연성을 증진시키고 정신건강 및 심리적 안녕감을 향상시켜서[8] 적응과 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 요인이다.

이처럼 다양한 영역에 걸쳐 수용전념치료의 치료적 효과가 보고되지만, 문화에 따라 효과가 달라질 수 있음을 시사하는 연구도 있다[33]. 최근 비교문화심리학자들은 주로 서양에서 시작된 인간의 본성과 관련된 개념들이 동양인들의 행동을 설명하기에는 적합하지 않을 수도 있다는 문제점을 제기하고 있다. 이에 따르면 수용전념치료에서의 수용의 개념도 역시 서양에서 비롯된 개념으로, 연구 결과가 우리나라를 비롯한 동양 문화권에서도 동일한 방식으로 적용되는지에 대한 의문이 있을 수 있다. 자기수용보다는 타인에 대한 배려가 더 중시되는[34] 한국의 문화적 특성으로 인해 수용이 체념이나 강제적 수용의 의미로 받아들여 질 수 있다. 허재홍, 최명식, 진현정(2009)은 수용 개념에 문화적 차이가 존재함을 시사하였고[18], 이지연과 박미란(2013)은 수용 관련 연구들의 실용적 개입에 대한 논의가 이루어지지 않고 있고, 그 원인은 측정도구를 개선하고 관련 연구를 촉진시키려는 노력이 부족한 때문이라고 지적하면서 수용 개념에 대하여 문화적 영향을 고려해야 한다고 하였다[35]. 김천수, 강영신, 노안영

(2015)은 주부 대상 수용전념치료의 효과성에 관한 연구를 통해 치료 후 수용 수준의 변화가 유의하지 않았다고 보고하였다[33]. 이러한 연구결과는 한국 주부들의 문화적 특성에 따른 수용에 대한 이해의 차이에서 비롯된 것일 수 있기 때문에 한국적 수용 개념에 대한 연구가 필요하다고 제안하였다. 따라서 서양문화에 바탕을 둔 수용 척도를 통하여 측정되어지는 수용에 대한 태도와 한국 사람들이 생각하는 수용의 의미에는 차이가 존재할 수밖에 없기 때문에 한국 문화에 맞는 수용 개념에 대한 본질적 연구와 이를 위한 척도의 개발이 필요하다.

3. 국내 수용 연구의 동향 및 제한점

지금까지의 수용 관련 연구들은 대부분 수용 개념 자체에 대한 기초연구보다는 수용전념 프로그램의 효과나 치료적 응용을 다루고 있어서, 상대적으로 개념에 대한 기초자료는 부족한 실정이다[29]. 수용 관련 연구들이 가지고 있는 제한점을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 수용과 관련된 이론과 용어, 척도들은 개인주의적인 서구인의 특성에 입각하여 만들어진 것으로, 그러한 잣대에 의해 한국인을 바라보게 되고 그러한 연구의 누적은 한국인에 대한 이해와는 필연적인 괴리를 지닐 수밖에 없다[36]. 문화와 심리는 불가분의 관계이며 심리적 과정은 문화적으로 구성된다는 점에서 수용에 대한 접근도 문화적인 맥락에서 이해되어야 한다[34]. 오래 전 상담의 본거지라고 할 수 있는 미국 내에서도 기존의 접근들이 개인 중심적 가치를 기반으로 한 문화를 배경으로 하고 있어 소수민족이나 타민족에게는 적합하지 않다는 인식이 있었고[37], 국내의 상담 및 심리학계에서도 서구문화에 대해 아무런 여과 없이 흡입하는 태도는 검토되어야 하며, 우리 풍토나 정서에 입각한 치료를 펴야 할 시점이라는 논의들이 이루어지고 있다[38]. 우리나라를 비롯한 동아시아 지역은 집단주의 문화권이다. 집단주의 문화권에서는 관계중심적 인간관과 함께 상호의존적 자기관 또는 관계적 자기관이 지배적이다. 그러므로 행위의 원동력을 관계 속에 내포된 역할과 규범, 그리고 타인에 대한 관심과 배려에서 찾는다[39]. 우리나라 문화권에서는 자기를 자신이 속해

있는 집단이나 조직의 한 부분으로 간주하기 때문에 ‘나’보다는 ‘우리’라는 단어를 많이 사용하며[40-42], 개인의 독립성, 목표, 자율성, 자기실현보다는 집단의 목표를 우선하여 타인과의 조화로운 관계유지를 강조한다. 그렇기 때문에 추구하는 이상적인 인간형도 자기주장이 뚜렷한 독립적이고 자율적인 서구문화의 이상형과는 달리 자기를 절제하며 남과 더불어 조화를 이루는 겸양을 갖춘 사람이다[38]. 이러한 사회에서는 가능하면 자기를 드러내지 않고 집단 속에 은폐시키는 것이 집단의 조화를 유지하는 방편이라 여겨 자연스럽게 받아들인다. 자기를 있는 그대로 드러내고 적극적으로 자기주장을 하는 것은 사회의 통합에 해를 끼칠 뿐만 아니라, 장기적으로는 외톨이가 됨으로써 정신건강에도 악영향을 미친다고 받아들이는 것이다[42]. 따라서 개인 중심적 가치를 중시하는 서구인, 특히 미국 내 백인들에게 적용되는 개념과 원리들이 관계중심적인 인간관과 가치를 중시하는 동양의 문화권에 동일하게 적용하는 것은 적합하지 않을 가능성이 높다.

둘째, 최근 수용전념치료의 효과를 검증하는 측정도구로 수용행동 질문지(Acceptance & Action Questionnaire; AAQ)를 사용한 연구들이 이루어지고 있다. 수용전념치료의 처치효과 측정도구로 활용되는 AAQ에는 AAQ-9문항과 AAQ-16문항이 있다. 이 도구는 주로 처치의 효과를 검증하기 위해 사용되고 있으며 국내에서도 이 척도를 번안하여 사용하고 있다. Hayes는 수용을 임상장면에 적용하여 수용이 갖는 어휘적 제약성(수용하느냐 안하느냐와 같은 행위결과 또는 진행과정을 나타냄) 및 개념의 모호성(특수 맥락과 일반적 맥락 등)을 극복하기 위해, 보다 직접적인 표현인 경험회피를 사용하였다[23]. Hayes(2004)는 경험회피에 인지적이고 감정적 통제, 부정적 사적 사건의 회피, 사적 사건에 직면하여 행동을 취하지 않는 것, 인지적 융합의 형태를 포함시켜 AAQ의 타당성을 검증하는 연구를 실시하였다[43]. 문항 9개를 선정하여 1요인 모형 AAQ-9문항을 제시하였다. 조용래(2007)는 AAQ가 경험적 회피와 내적 경험에 대한 부정적 평가를 측정하는 문항들로 주로 구성되어 있다고 지적하였다[44]. 이정은과 조용래(2007)에 의해 1요인으로 보고된 AAQ를

번역하고 개발한 한국판 검사결과 2요인 구조가 적절한 것으로 보고하였다[45]. Bond의 AAQ-16문항 타당화의 결과에 의하면 AAQ-16문항은 비판단적 노출 7문항과 목표추구행동 9문항의 2요인으로 구성되어 있으나[23], 연구결과에 의하면 심리적 수용의 개념이 우리나라의 일반적인 조직구성원들에게는 예상대로 적용되지 않았으며 기존의 16문항에 12문항을 추가하여 28문항의 검사를 탐색적 요인분석 한 결과 3요인 구조가 적합한 것으로 보고되었다. 대학생을 대상으로 한 문현미(2006)의 연구에서는 AAQ-16문항의 2요인 구조가 확인되었다[21]. 청소년을 대상으로 한 이지연과 박미란(2013)의 연구에서도 2요인 구조가 확인되었으나 요인이 내적 경험의 부정적 평가와 사적 경험 회피하기의 요인의 내용이 연구대상자에 따라 다름을 확인할 수 있었다[35]. 그리고 후속연구에서는 수용개념의 정확한 이해를 위해 사고, 정서, 행동의 통합적 구인을 바탕으로 척도를 개발, 타당화하는 과정이 필요하다고 제안하였다.

III. 연구 1. 수용태도 척도의 개발

1. 연구방법

1.1 연구대상

수용태도척도를 개발하기 위해 연구 1에서는 문헌조사, 예비연구 1, 예비연구 2를 통해 문항 선정을 한 후 내용타당도 검증과 본 연구를 실시하였다. 예비연구 1(개방형 설문조사) 참여자는 G광역시와 J도에 소재한 4년제 대학에 재학 중인 대학생 324명이었다. 성별로는 남학생 104명(31.9%), 여학생 220명(68.1%)이었고, 학년별 분포는 1학년 113명(34.9%) 2학년 138명(42.7%), 3학년 42명(13.0%), 4학년 31명(9.6%)이었다. 예비연구 2(심층면접)에 참여한 연구대상은 J도 소재 D대학교에서 교직과정을 이수하고 있는 2-3학년 재학생 7명을 대상으로 실시하였다.

본 연구의 대상은 G광역시와 J도에 소재한 4년제 대학에 재학 중인 대학생 372명이었다. 연구 대상자에게는 사전에 연구 과정 및 언제든지 설문 참여를 중단할

수 있는 권리 등 피험자 권리에 대해 설명하였고, 연구 참여에 동의한 대상자에게 연구 참여 동의서 작성 및 설문을 실시하였다. 설문작성은 20분 정도 소요되었다. 설문에 불성실하게 응답한 17명의 자료를 제외한 355명을 최종 연구대상자로 선정하였다.

분석대상에 포함된 355명 중 남자는 141명(39.7%), 여자는 214명(60.3%)이었다. 학년별로는 1학년 77명(21.7%), 2학년 144명(40.6%), 3학년 71명(20.0%), 4학년 63명(17.7%)이었다. 연구대상자의 평균연령은 22.25($SD = 2.48$)세였다.

1.2 연구절차

1.2.1 예비연구(개방형 설문조사 및 심층면접)

예비문항을 개발하기 위해 먼저 기존의 수용 관련 문헌들과 연구들을 조사하여 관련 문항들을 추출하였다 [21][46]. 이후 개방형 설문조사와 심층면접을 통하여 예비연구를 실시하였다. 예비연구는 한국인의 수용태도 척도의 개발을 위한 예비문항 목록을 수집하기 위해 수행하였다. 다양하고 구체적인 응답을 얻고자 개방형 질문을 통하여 자유응답식으로 '수용'에 대해 갖는 생각이나 태도를 조사하였고, 심층면접을 통해 수용에 대한 자유로운 의견을 수집하였다. 개방형 설문은 수용에 대하여 지니고 있는 생각이나 태도에 대해 떠오르는 대로 기록하게 하였다. 개방형 설문의 내용은 '수용하면 떠오르는 단어나 문장을 적어 주세요.', '수용을 떠올려 보고 느꼈던 감정, 기분은 어떤 것인지 적어 주세요.', '왜 그런 감정을 느끼게 되었는가요?', '수용에 대한 기분(감정)을 느꼈을 때 어떤 행동을 하는가요?'이다. 심층면접은 편안한 분위기에서 '수용'에 대해 자유로운 의견을 말하도록 하였고, 참여자가 자연스럽게 의견을 말하도록 돕는 것 이외에는 가급적 개입을 최소화하였다.

1.2.2 예비문항 선정 및 내용타당도 검증

개방형 설문조사와 심층면접을 통해 얻어진 자료는 내용적으로 유사한 의미를 갖는 응답을 중심으로 상당 심리학을 전공한 박사 2인과 박사과정 대학원생 3인에 의해 1차 내용분석이 이루어졌다. 예비문항의 선정은 연구참여자 중 10명 이상이 응답한 반응을 선택하였고,

중복된 응답과 의미상 모호한 응답은 제거하여 1차로 79개의 예비문항을 선정하였다. 이렇게 선택된 문항에 대해 상담심리학을 전공한 박사 2인과 박사과정 대학원생 1인에 의해 2차 내용타당도 검증을 실시하여 여전히 중복된 문항이나 의미 전달이 불분명한 문항을 제거하여 24개의 최종 예비문항을 도출하였다.

1.2.3 본 연구

이런의 예비연구 과정을 거쳐서 추출된 한국형 수용태도 예비척도 24문항에 대해 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 그 결과 2요인 12문항의 본 척도가 구성되었다. 이를 다시 확인적 요인분석을 실시하여 요인구조의 모형 적합도를 검증하였고 신뢰도 확인을 위하여 내적 일치도 계수를 구하였다.

1.3 측정도구

1.3.1 수용태도 척도

연구 1을 통하여 개발한 한국형 수용태도 척도는 개인의 수용에 대한 인식이나 태도에 대한 질문으로 구성되어 있다. 총 12개의 문항으로, 외향적 수용 6문항과 내향적 수용 6문항으로 이루어져 있다. 이 척도는 '전혀 그렇지 않다' 1점, '그렇지 않다' 2점, '보통이다' 3점, '그렇다' 4점, '매우 그렇다' 5점으로 반응하는 Likert식 5점 척도로써 점수가 높을수록 수용태도가 높음을 의미한다. 각 하위요인별 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 외향적 수용은 .84, 내향적 수용은 .75로 나타났다.

1.3.2 수용행동 척도

본 연구에서 사용한 수용행동 척도는 수용전념 치료 모델(ACT)에 근거하여 Hayes 등(2004)이 개발한 총 16문항의 수용행동 질문지(Acceptance & Action Questionnaire-16; AAQ)로, 문현미(2006)가 번안한 것을 사용하였다[21][43]. 이 척도는 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정도를 측정한다. 7점 Likert식 척도로 8문항(1, 4, 5, 7, 10, 13, 15, 16번)은 역 채점을 한다. 점수가 높을수록 내적 경험을 회피하고 통제하려는 경향이 크다는 것을 의미한다. 본 연구에서의 내적합치도

계수(Cronbach's α)는 .68이었다.

1.3.3 무조건적 자기수용 척도

본 연구에서 사용한 무조건적 자기수용 질문지(Unconditional Self-Acceptance Questionnaire)는 Chamberlain과 Haaga(2001)가 개발하고 이를 김사라형선(2005)이 번안한 척도를 사용하였다[46][47]. 총 20문항으로 REBT(Rational Emotive Behavior Therapy)에 근거하여 만들어졌다. '전혀 그렇지 않다'에서 '항상 그렇다'까지 7점 Likert식 척도이다. 점수가 높을수록 무조건적 자기수용이 높음을 의미하며, 11개 문항(1, 4, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 16번)은 역 채점을 한다. 김사라형선(2005)의 연구에서 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .90이었으며, 본 연구에서는 .67이었다.

1.4 자료분석

수집한 자료는 통계 프로그램 SPSS 19.0과 AMOS 21.0을 이용하여 분석하였다. 먼저, SPSS 프로그램을 활용하여 기술 통계치를 구하고 문항분석 및 신뢰도 분석을 실시하였다. 다음으로 수용태도 척도의 요인구조를 알아보기 위해 신뢰도 분석과 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이어서 요인구조의 적합성을 알아보기 위해 AMOS 프로그램으로 확인적 요인분석을 실시하였고, 확인된 최종문항의 신뢰도를 구하였다.

2. 연구결과

2.1 탐색적 요인분석 및 신뢰도 확인

수용태도 척도의 구성타당도를 알아보기 위해 24문항의 예비문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 표본의 적합성을 알아보는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .87로 문항 간 상관이 양호하였고, Barlett $\chi^2(66, N = 355) = 1300.25, p < .001$ 로 요인분석을 하기에 적합한 것으로 나타났다[48].

적절한 요인 수를 알아보기 위해 주축요인분석(Principal axis factor analysis)을 실시하고, 회전방식은 사각회전 방식 중 직접 오블리민(direct oblimin) 방식을 사용하였다. 요인 수의 결정은 고유값(eigenvalue) > 1.0 기준(Kaiser, 1960)과 스크리 검사(Scree test) 기

준을 함께 고려하였는데, 고유값이 1 이상을 충족시키는 요인은 4개로 추출되었다[49]. 이 중 2개 이하의 문항만 존재하는 요인을 제외하고 해석의 용이성 등을 고려한 결과, 2개 요인이 적절한 것으로 판단되었다. 이에 요인을 2개로 지정하고 요인분석을 실시한 후, 각 요인에 부하량 차이가 .10미만인 교차부하(cross loading)된 문항이나 전체 신뢰도를 떨어뜨리는 문항을 제외한 결과, 최종적으로 2개 요인의 12문항으로 구성된 척도가 제작되었다. 최종문항에 대한 요인분석 결과는 [표 1]에 제시하였다. 각 요인에 대한 요인부하량은 .49-.80의 범위를 보였고, 전체 설명변량은 41.73%이었으며, 문항 내적 합치도 계수(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

표 1. 수용태도 척도의 요인구조와 요인계수 및 신뢰도

	요인 1	요인 2
b15. 수용이란 하기 싫은데 꼭 해야 해서 강제적이다.	.80	-.01
b08. 수용이란 어쩔 수 없이 받아들이는 것이다.	.73	-.02
b07. 수용이란 나의 자유를 구속하는 것이다.	.70	.01
b17. 수용이란 남의 명령이나 의지 등에 그대로 따르는 것이다.	.66	-.07
c02. 수용하기 위해 내 입장을 포기한다.	.60	.10
b19. 수용이란 희망을 버리고 체념하는 것이다.	.57	-.23
b04. 수용이란 마음으로 이해하려고 노력하는 것이다.	-.01	.71
b05. 수용이란 사람들과의 차이에 대해 잘 이해하는 것이다.	.04	.66
b06. 수용이란 다른 사람을 따뜻하고 너그럽게 감싸 안는 것이다.	-.02	.55
b10. 수용이란 다른 사람을 있는 그대로 인정하는 것이다.	.07	.52
b18. 수용이란 현재보다 개방적이고 열린 마음을 가진 사람이 되는 것이다.	-.09	.51
c05. 수용이란 상대방의 이야기를 잘 들어 주는 것이다.	-.09	.49
Cronbach's α	.84	.75

요인 1은 '수용이란 어쩔 수 없이 받아들이는 것이다.', '수용이란 내 입장을 포기하는 것이다.' 등의 6개 문항으로, 외적 준거에 의해 자발적이지 않은 수용태도의 내용으로 구성되어 있었다. 따라서 요인 1은 '외향적 수용'이라고 명명하였다. 요인 1의 고유치는 2.78, 설명변량은 31.61%로 나타났다. 요인 2는 '수용이란 다른 사람을 너그럽게 감싸 안는 것이다.', '수용이란 다른 사람을 있는 그대로 인정하는 것이다.' 등의 6개 문항으로,

기꺼이 받아들이는 태도의 내용으로 구성되어 있었다. 따라서, 요인 2는 '내향적 수용'이라고 명명하였다. 요인 2의 고유치는 2.01, 설명변량은 10.11%로 나타났다. 요인 1과 요인 2의 상관은 -.40인 것으로 나타났다.

2.2 확인적 요인분석

수용태도 척도의 요인구조의 적합성을 검증하기 위하여 확인적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석의 결과에 따라 2요인 구조를 연구모형으로 하고, 1요인 구조를 경쟁모형으로 하여 모형을 검증하였다. 모형의 적합도 검증을 위하여 대표적인 부합도 지수로 사용할 수 있는 카이제곱(χ^2), RMSEA, CFI를 확인하였고 [50], NFI, NNFI도 자주 보고되는 부합도 지수이기 때문에 함께 확인하였다. 모형의 적합도를 판정하는 기준은 RMSEA는 .08이하, CFI, NFI, NNFI는 .90 이상일 경우 대체적으로 좋은 모형으로 채택할 수 있다[50].

모형에 대해 최대우도법(maximum likelihood)을 사용한 확인적 요인분석 결과는 [표 2]에 제시하였다. 2요인 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(53, N = 355) = 113.82$, RMSEA = .06, CFI = .95, NFI = .91, NNFI = .94로 나타났고, 1요인 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(54, N = 355) = 344.02$, RMSEA = .12, CFI = .77, NFI = .74, NNFI = .72로 나타나 연구모형인 2요인 모형이 적합한 모형인 것으로 확인되었다. 계수의 범위는 .66-.92로 모두 유의하였다.

표 2. 수용태도 척도의 확인적 요인분석 결과

	χ^2	df	RMSEA	CFI	NFI	NNFI
연구모형 (2요인 모형)	113.82	53	.06	.95	.91	.94
경쟁모형 (1요인 모형)	344.02	54	.12	.77	.74	.72

IV. 연구 2. 수용태도 척도의 타당화

1. 연구방법

1.1 연구대상

본 연구는 전국 단위의 다양한 성인표본 추출을 위하여 전문 패널 리서치 기관에 의뢰하여 온라인 패널조사

를 실시하였다. 조사 결과 328명의 응답 결과를 회수하였다. 분석대상자 중 남자는 154명(47.0%), 여자는 174명(53.0%)이었다. 지역별 분포는 서울·경기 207명(63.11%), 강원 4명(1.21%), 충청 26명(7.93%), 전라 26명(7.93%), 경상 65명(19.82%)인 것으로 나타났다. 연령별로는 만 20세에서 67세까지 다양하게 분포되어 있었고, 평균연령은 39.73세($SD = 11.50$)였다. 결혼유무는 미혼은 132명(40.2%), 기혼은 196명(59.8%)이었고, 교육수준은 중학교 졸업 이하 5명(1.5%), 고등학교 졸업 77명(23.5%), 전문대 졸업 52명(15.9%), 4년제 대학교 졸업 165명(50.3%), 대학원 졸업 이상 29명(8.8%)이었다.

1.2 측정도구

1.2.1 수용태도 척도

본 연구에서 개발한 수용태도 척도는 수용에 대한 태도를 묻는 자기보고식 문항으로 구성되어 있다. 외향적 수용 6문항과 내향적 수용 6문항의 2개의 하위요인으로 구성된 총 12문항으로 이루어져 있다. ‘전혀 그렇지 않다’ 1점, ‘그렇지 않다’ 2점, ‘보통이다’ 3점, ‘그렇다’ 4점, ‘매우 그렇다’ 5점으로 반응하는 Likert식 5점 척도로써 점수가 높을수록 수용태도가 높음을 의미한다. 각 하위요인별 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 외향적 수용 .85, 내향적 수용 .78로 나타났다.

1.2.2 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발하고 진병제(1974)가 번안한 척도(Rosenberg Self-Esteem Scale; RSE)를 사용하였다[51][52]. RSE는 자기 자신을 얼마나 가치 있고 긍정적인 존재로 지각하고 있는지를 측정하며, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점에서 ‘매우 그렇다’ 5점의 Likert 척도로 된 10문항으로 이루어져 있다. 부정문항 5개에 대해서는 역 채점하여 점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높음을 의미한다. 원 척도의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .77이며, 본 연구에서는 .83으로 나타났다.

1.2.3 심리적 안녕감 척도

심리적 안녕감 척도(Psychological Well-Being

Scale; PWBS)는 Ryff(1989)가 개발하고 김명소, 김혜원, 차경호(2001)가 한국 성인 남녀를 대상으로 문항을 분석하여 46개 문항으로 번안·축약한 척도를 사용하였다[53][54]. 5점 Likert 척도로 점수가 높을수록 심리적 안녕감이 높음을 의미한다. 이 척도는 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경통제력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6가지 하위요인으로 구성되어 있다. 하위요인의 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 자아수용 .76, 긍정적 대인관계 .72, 자율성 .69, 환경통제력 .66, 삶의 목적 .73, 개인적 성장 .70이었다. 본 연구에서 산출한 내적합치도(Cronbach's α)는 자아수용 .82, 긍정적 대인관계 .79, 자율성 .55, 환경통제력 .65, 삶의 목적 .68, 개인적 성장 .65로 나타났다.

1.2.4 우울 척도

본 연구에서 사용한 우울 척도는 Beck 등(1961)이 개발한 우울 척도를 이영호와 송종용(1991)이 번안하여 표준화 한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다[55][56]. 정서적, 인지적, 동기적 및 생리적 증상 영역을 포괄하여 우울의 정도를 측정하는 4점 척도의 21문항으로 구성되어 있다. 이영호와 송종용(1991)이 보고한 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .84였고, 본 연구에서는 .91로 나타났다[54].

1.2.5 불안 척도

본 연구에서 사용한 불안 척도는 Beck과 Steer(1990)가 개발한 Beck 불안 척도(Beck Anxiety Inventory; BAI)를 권석만(1997)이 번안한 척도를 사용하였다. 4점 척도의 자기보고식 21문항으로 구성되어 있다[55][57]. 보고된 내적합치도 계수(Cronbach's α)는 .93, 반분신뢰도는 .89, 검사-재검사 신뢰도는 .84였다. 본 연구에서의 내적합치도 계수는 .93이었다.

1.3 자료 분석

본 연구에서 개발한 수용태도 척도의 구성개념 타당도를 검증하기 위해 SPSS 19.0과 AMOS 21.0 프로그램을 이용하여 자료를 분석하였다. 먼저 연구 1에서 도출된 척도의 최종 모형이 다른 표본으로도 반복되는지

교차타당도를 알아보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 다음으로 관련된 다른 변인들과의 관계 검증을 통한 수렴타당도를 알아보기 위해 상관분석을 실시하였다.

2. 연구결과

2.1 교차타당도 검증

본 연구에서 개발한 수용태도 척도의 확인적 요인분석을 실시한 결과는 [표 3]과 같다. 연구 1에서와 마찬가지로, 모형의 적합도를 확인하기 위하여 카이제곱(χ^2) 검증과 적합도 지수들 중 RMSEA, CFI, NFI, NNFI를 사용하였다. 분석 결과, 연구모형의 적합도 지수는 $\chi^2(53, N = 328) = 136.34$, RMSEA = .07, CFI = .93, NFI = .90, NNFI = .92로 나타났고, 1요인 모형의 적합도 지수는 $\chi^2(54, N = 328) = 395.39$, RMSEA = .16, CFI = .66, NFI = .64, NNFI = .58로 나타났다. 계수의 범위는 .94-1.34로, 모두 유의하였다. 이는 수용태도 척도가 연구 1의 결과와 마찬가지로 2요인 모형이 적합함을 확인해 주는 결과이다.

표 3. 연구 2의 수용태도 척도의 확인적 요인분석 결과

	χ^2	df	RMSEA	CFI	NFI	NNFI
연구모형 (2요인 모형)	136.34	53	.07	.93	.90	.92
경쟁모형 (1요인 모형)	495.39	54	.16	.66	.64	.58

2.2 수렴타당도 검증

수용태도 척도의 하위요인 간 상관분석 및 기술통계를 실시한 결과는 [표 4]와 같다. 수용태도 척도 하위요인인 외향적 수용과 내향적 수용은 부적 상관을 나타냈다.

표 4. 수용태도 척도 하위요인 간 상관관계 및 기술통계

변인	2	M	SD	α
1. 외향적 수용	-.26**	2.61	.63	.85
2. 내향적 수용		3.63	.52	.78

** $p < .01$

선행연구에서 수용과 관련이 있는 척도들과의 상관

분석을 통해 수렴타당도를 검증한 결과는 [표 5]와 같다. 분석에 포함된 척도는 수용과 정적 상관이 있는 것으로 제안된 자아존중감과 심리적 안녕감 척도, 그리고 부적 상관이 있는 것으로 제안된 우울, 불안, 부정적 평가에 대한 두려움 척도이다. 그 결과, 수용태도는 자아존중감($r = .34, p < .01$), 심리적 안녕감($r = .39, p < .01$)과는 유의미한 정적 상관을 보였고, 우울($r = -.30, p < .01$), 불안($r = -.25, p < .01$), 부정적 평가에 대한 두려움($r = -.15, p < .01$)과는 유의미한 부적 상관을 보였다.

표 5. 수용태도 척도 타당화 검증을 위한 상관분석 결과

변인	외향적 수용	내향적 수용
자아존중감	.30**	.26**
심리적 안녕감	.34**	.27**
자아수용	-.22**	.22**
긍정적 대인관계	-.31**	.19**
자율성	-.05	.15**
환경통제력	-.25**	.23**
삶의 목적	-.32**	.24**
개인적 성장	-.30**	.22**
우울	.29**	-.18**
불안	.32**	-.05
부정적 평가에 대한 두려움	.17**	-.06

** $p < .01$

하위 요인별로 살펴보면, 내향적 수용은 자아존중감($r = .26, p < .01$), 심리적 안녕감($r = .27, p < .01$)과는 유의미한 정적 상관을 보였고, 우울($r = -.18, p < .01$)과는 유의미한 부적 상관을 보였으며, 불안($r = -.05, ns$), 부정적 평가에 대한 두려움($r = -.06, ns$)과는 상관관계가 유의미하지 않았다. 반면에, 외향적 수용의 경우는 자아존중감($r = -.30, p < .01$), 심리적 안녕감($r = -.34, p < .01$)과는 유의미한 부적 상관을 보였고, 우울($r = .29, p < .01$), 불안($r = .32, p < .01$), 부정적 평가에 대한 두려움($r = .17, p < .01$)과는 유의미한 정적 상관을 보이는 것으로 나타났다.

이 결과를 다시 정리하면, 내향적 수용태도가 높고 외향적 수용태도가 낮을수록 더 높은 자아존중감과 심리적 안녕감을 경험하고, 외향적 수용태도가 높을수록 더 높은 우울이나 불안을 경험하는 것으로 나타났다.

이는 수용태도 척도가 개념적으로 기대되는 방향으로 다른 척도들과 관련됨을 보여주고 있다.

V. 논의 및 결론

최근 새로운 심리치료의 대안으로 수용이 주목받고 있으며, 이러한 관심으로 인해 국내·외에서 수용전념치료를 중심으로 다양한 연구들이 진행되고 있다. 수용전념치료에서는 심리적 괴로움은 고통에서 벗어나려는 시도에서 일어나는 것으로 보고, 이 고통이 괴로움으로 가지 않게 하는 유일한 방법은 수용이기 때문에 삶에서 일어나는 경험을 피하지 않고 수용하도록 장려한다[7]. 그러나 경험을 회피하지 않고 있는 그대로 수용하도록 하는 본래의 의미가 전달되기에 앞서 집단주의 문화인 한국인들에게는 ‘수용’이라는 개념에 대한 다른 언어적 의미와 정서를 경험할 수 있기 때문에 수용전념치료와 같은 심리적 개입에 앞서 이러한 측면에 대한 고려가 우선적으로 필요하다. 이에 본 연구는 그동안의 국내 수용관련 연구들이 외국에서 개발된 척도를 사용하여 연구되어 한국인의 수용태도를 설명하기에 적합하지 않다는 문제의식 하에 관계중심의 문화권인 한국인의 수용에 대한 태도를 측정하고 설명할 수 있는 척도를 개발하고자 하였다. 그 결과, 최종적으로 외향적 수용과 내향적 수용 2요인으로 구분되는 12문항의 한국형 수용태도 척도를 개발하였고, 척도의 신뢰도와 타당도를 확인하였다. 척도의 개발과정과 결과를 중심으로 논의하면 다음과 같다.

먼저 예비연구에서는 수용과 관련한 경험적 연구와 기존 척도를 기반으로 문항을 수집하고, 개방형 설문조사와 심층면접을 토대로 79문항의 예비문항을 개발하였다. 1차 개발된 예비문항 79문항 중 중복된 문항 제거와 내용타당도, 전체 신뢰도 등을 고려하여 2차 예비문항을 24문항으로 압축하였다. 선별 문항에 대한 탐색적 요인분석을 통해 최종적으로 2요인 12문항으로 척도를 구성하였다[표 1]. 추출된 문항을 살펴보면 내향적 수용 요인으로 ‘마음으로 이해하려고 노력하는 것’, ‘상대방의 이야기를 잘 들어 주는 것’, ‘다른 사람에게 있는 그대

로 인정하는 것’ 등으로 이루어져 있다. 외향적 수용 요인으로는 ‘하기 싫은데 꼭 해야 해서 강제적인 것’, ‘어쩔 수 없이 받아들이는 것’, ‘남의 명령이나 의지 등에 그대로 따르는 것’, ‘수용하기 위해 내 입장을 포기하는 것’ 등으로 이루어져 있다. 이 문항들은 기존의 수용 관련 척도에서는 나타나지 않은 내용들이다. 개인주의적 가치보다는 집단주의적 성향이 문화적 배경으로 작용하는 사회에서는 개인의 독립성, 목표, 자율성, 자기실현보다는 집단의 목표가 우선시 되어 타인과의 조화로운 관계유지를 강조하기 때문에 수용의 개념 중 이러한 측면들이 포함되는 것으로 보인다. 이는 자기주장이 뚜렷한 독립적이고 자율적인 서구문화의 이상형과는 달리 집단주의 문화에서 추구하는 이상적인 인간형은 자기를 절제하며 남과 더불어 조화를 이루는 점에 중점을 둔다는 장성숙(2002)의 연구결과와 일맥상통하는 것이다[38]. 또한, 서구에서 개발된 용어나 척도로 한국인을 바라보고 그러한 연구의 누적은 한국인에 대한 이해와는 필연적인 괴리를 지닐 수밖에 없다는 한국석(1999)의 연구 결과와도 그 의미를 같이 한다[36].

사실 집단주의 문화인 우리 사회에서는 집단과 조화롭게 행동하는 것이 중요한 미덕이고, 사회적으로도 더 기능적인 삶을 살 수 있을 것이다. 그러나 일부 개인들에게 혹은 맥락에 따라서는 개인의 개성보다 조화로우를 우선시하는 문화적 분위기에 순응하면서 경험하는 미묘한 심리적 어려움이나 반발심이 내재되거나 축적될 수 있다. 그러므로 심리상담자들은 상담 장면에서 ‘수용’과 관련한 용어를 사용하고 상담기법을 적용할 때 초기의 불편감 등을 고려하여 좀 더 섬세하게 접근할 필요가 있는 것이다.

둘째, Hayes 등(2004)이 ACT 이론에 근거하여 개발한 수용행동 척도(AAQ)는 단일요인으로 구성되어 있으나, 본 연구에서 개발한 한국형 수용태도 척도는 2개의 요인구조로 나타났다[43]. 연구 1에서 탐색적 요인분석을 실시한 결과 2요인 구조가 추출되었고[표 1], 연구 1과 연구 2의 확인적 요인분석을 통해서도 2요인 구조가 적합하다는 것을 다시 확인하였다[표 2][표 3]. 또한, 척도의 2개 하위요인들은 각각 안정적인 내적 일관성을 나타냈다. 이러한 결과는 수용에 대한 관점이 문화

권에 따라 다르며, 한국을 비롯한 동양문화권에서는 사적 사건을 수용하는 태도에 있어서도 타인이나 집단을 고려한 보다 복잡한 내면의 기제가 작용할 수 있다는 것을 암시한다.

셋째, 수용태도 전체 척도와 각 하위요인 및 하위요인들 간의 상관관계가 통계적으로 유의하였다[표 4][표 5]. 즉, 수용태도가 높을수록 내향적 수용태도가 높고, 외향적 수용태도가 낮을수록 자아존중감과 심리적 안녕감이 높았으며, 외향적 수용태도가 높을수록 더 높은 우울이나 불안을 경험하는 것으로 나타났다. 이는 수용의 수준이 높을수록 심리적 안녕감을 경험하며[21][32], 비수용은 스트레스, 불안, 우울과 상관관계가 있다는 선행연구 결과와 일치한다[23][31]. 또한 수용태도 척도의 하위요인들에서 내향적 수용보다 외향적 수용이 다양한 정신건강 관련 지표들과 더 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 집단주의 문화권인 우리나라에서는 내향적 수용태도의 증가보다 외향적 수용태도의 감소가 좀 더 정신건강 지표와 관련될 수 있음을 보여주는 것이다. 특히, 부정적 정신지표와 관련된 불안, 부정적 평가에 대한 두려움의 경우는 내향적 수용과는 유의미한 관계가 없는 것으로 나타난 반면, 외향적 수용과는 유의미한 부적 상관이 나타나, 정신건강 관련 부정적 지표가 높은 경우는 내향적 수용태도보다는 외향적 수용태도의 감소를 위한 노력이 우선되어야 함을 시사한다. 이러한 연구결과는 집단주의 사회에서는 자기를 있는 그대로 드러내고 적극적으로 자기주장을 하는 것은 사회의 통합에 해를 끼칠 뿐만 아니라, 장기적으로는 외톨이가 됨으로써 정신건강에도 악영향을 미친다고 받아들여 자기를 드러내지 않고 집단 속에 은폐시키는 것이 집단의 조화를 유지하는 방편이라고 생각한다는 조국호(2007)의 연구결과와 일치한다[44].

본 연구의 결과를 통하여 얻은 시사점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 한국인이 생각하는 수용의 생각·감정·행동에 대해 탐색하고 확인하여 척도를 구성하였다. 기존의 수용과 관련된 척도들이 외국 척도를 번안해 사용함으로 인해 여러 한계를 지니고 있었던 것에 반해, 본 연구는 우리나라 성인들을 대상으로 개방형 설문과 심층면접의 자유반응 질문지를 통해 자료를 수집함으로

써 그들이 생각하고 경험하는 바를 구체적으로 살펴볼 수 있었다는데 그 의의가 있다. 본 연구를 통해 우리나라 성인들이 생각하는 수용의 하위요인들이 심리적 안녕감, 스트레스를 예언하는 변인임을 알 수 있었다.

둘째, 연구 결과 집단주의 문화에 속하는 한국인들은 수용에 대해 양가적인 태도를 가지고 있음이 분명하게 드러났다는 점이다. 본 연구에서 개발한 수용태도 척도는 외향적 수용과 내향적 수용의 2요인으로 구분되었다. 이 요인구조가 의미하는 것은, 수용은 자신에게 드는 감정이나 생각, 신체반응, 기억 또는 행동성향을 있는 그대로 체험하는 것이며, 수용하는 과정과 행동하는 과정이 따로 떨어진 것이 아니라 동시에 일어난다는 관점과 상충되는 것이다[18][19]. 즉, 한국인들은 수용을 자신의 사적 경험에 대한 접촉이나 받아들이는 것 대신에 타인의 의견이나 관점을 받아들이는 것으로 이해하고 있으며, 이러한 이해에 바탕을 두고 실제적인 행동을 취하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 수용에 대한 양가적인 한국인의 태도는 개인적 자율보다 '역할'이라는 사회적 책임을 더 강조하고 있다는 장성숙(2002)의 연구결과를 지지하는 것이다[38]. 또한 한국인들은 관계성의 대가로 인해 개인의 발달과 관련된 개성이나 자유가 억압되는 경향이 있기 때문에 한국 사회에서 원만한 삶을 위해서는 자신에 대한 확립과 함께 타인에 대한 배려도 균형 있게 발달시켜야 한다는 것을 시사한다[42].

셋째, 한국인이 생각하는 수용의 개념에 대한 바른 이해는 한국인들의 발달과업이나 당면한 현실적인 문제를 바르게 인식하고 이를 해결해 나가는 것을 돕기 위한 상담 및 심리치료의 전략수립에 시사점을 제공할 수 있다. 수용은 내담자의 건강한 삶과 삶의 질 향상에 중요한 치료적 요소이므로 수용과 관련한 한국적 상담 장면에서는 내면적 수용과 함께 자신이 속한 집단의 사회문화적 맥락을 고려한 수용의 탐색과정이 필요하다. 예컨대 박세란과 이훈진(2012)은 ACT기반 가치탐색 프로그램의 효과연구를 통해 인간에게 가치를 찾는 작업은 다양한 심리치료의 주요한 전략이 될 수 있다고 하였다[58]. 따라서 가치 있는 삶으로 나아가기 위한 수용은 자신에 대한 탐색과 심리적 역량의 증진을 위한

다양한 개입 프로그램 구성에 도움이 될 수 있을 것으로 본다. 이와 함께 한국인들에게 서양의 문화적 가치에 눈을 뜨게 해주는 전략도 보완적 차원에서 필요한 방법이라고 사료된다[38].

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 척도 개발을 위한 예비연구에서 대학생만을 대상으로 자료를 수집하였기 때문에 다양한 연령대의 생각이나 태도를 포함하지 포함시키지 못했을 수 있다. 물론 성인 전체 연령을 대상으로 개발한 척도의 타당화 과정을 거친 하였으나 한국사회에서 ‘수용’의 개념이 문화적 환경의 영향을 받을 것이라는 전제에 비추어 봤을 때 다양한 연령대에서 예비문항 목록을 수집하지 못한 점은 본 연구의 제한점이 될 수 있다.

둘째, 본 연구를 통해 개발한 수용태도 척도의 타당도를 검증하는데 있어서 다양한 집단을 대상으로 한 탐색적 연구를 시도해 볼 필요가 있다. 일반인을 대상으로 Bond의 AAQ 16문항을 타당화한 김인구(2008)의 연구결과에 의하면 목표 추구행동이 단기목표와 장기목표로 구성되었다는 보고가 있었다[23]. 이와 맥락을 같이하여 수용과 관련된 요소들도 문화적 맥락에 의해 다르게 구성되는 것 이외에 개인이 속한 집단 혹은 연령에 따라 변화될 수 있는 특성인지 확인해 볼 필요가 있다. 즉, Hayes(2004)가 수용의 개념이 개인마다 상황에 따라 다르게 나타나는 특성이기 때문에 다양한 측정도구를 개발할 필요가 있다고 제언했던 바와 같이 다양한 연령이나 집단에 따라 다른 수용 요소들이 어떻게 확인되는지를 검증해 볼 필요가 있다[43].

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구에서는 서양과 한국사회의 문화적 차이를 고려한 수용태도척도를 제안하고, 한국인이 경험하는 ‘수용’이라는 용어와 개념에 대한 개인적인 태도를 측정할 수 있는 도구를 개발하고 타당화하였다. 이는 수용과 관련한 개개인의 심리적 태도를 좀 더 명확히 이해하는데 도움을 줄 것이며, 심리상담적 접근에서도 수용전념치료(ACT)와 같이 치료적 기제로서 ‘수용’이라는 개념과 용어를 제시할 때 좀 더 섬세한 개입을 이끄는 데 유용할 것으로 여겨진다. 나아가 수용과 문화적 측면에 대한 다양한 연구와 논의의 가능성을 시사해 준다고 볼 수 있다.

참 고 문 헌

- [1] S. C. Hayes, Content, context, and the types of psychological acceptance, In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Doughter (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, pp.73-90, Reno, NV: Context Press, 1994.
- [2] D. Barlow, M. Craske, J. Cerny, and J. Klosko, "Behavioral treatment of panic disorder," *Behavior Therapy*, No.20, pp.261-273, 1989.
- [3] K. G. Wilson and A. R. Murrell, Values work in acceptance and commitment therapy: Setting a course for behavioral treatment, In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition*, New York: Guilford Press, pp.120-151, 2004.
- [4] C. M. Aldwin and T. A. Revenson, "Does coping help? A reexamination of the relational between coping and mental health," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.53, pp.337-348, 1987.
- [5] 정구철, "대학생의 정신건강과 인터넷 중독 및 스마트폰 중독 간의 관계," *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제4호, pp.655-665, 2016.
- [6] L. Roemer and S. S. Orsillo, "Expanding our conceptualization of and treatment for generalized anxiety disorder, integrating mindfulness/ acceptance-based approaches with existing cognitive-behavior models," *Clinical psychology : science and practice*, Vol.9, pp.54-68, 2002.
- [7] S. C. Hayes and S. Smith, *마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라 [Get Out of Your Mind & Into Your Life]*, (문현미, 민병배 역), 서울 : 학지사 (원전은 2005에 출판), 2010.
- [8] R. Baer, "Mindfulness training as a clinical

- intervention: A conceptual and empirical review,” *Clinical psychology: science and practice*, Vol.10, pp.125-143, 2003.
- [9] 권석만, *위빠사나 명상의 심리치유적 기능*, 불교와 심리, 제1권, pp.9-49, 2006.
- [10] G. H. Eifert, J. P. Forsyth, J. Arch, E. Espejo, M. Keller, and D. Langer, “Acceptance commitment Therapy for Anxiety Disorder: Three Case Studies Exemplifying a Unified Treatment protocol,” *Cognitive and Behavior Therapy*, Vol.16, No4, pp.367-484, 2009.
- [11] J. C. Williams and S. J. Lynn, “Acceptance: An historical and conceptual review, *Imagination*,” *Cognition and Personality*, Vol.30, No.1, pp.5-56, 2011.
- [12] R. D. Zettle, Discussion of Dougher : On the Use of Acceptable Language. In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, & M. J. Dougher (Eds.). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, Reno, NV: Context Press, pp.46-50, 1994.
- [13] J. D. Teasdale, Z. Segal, and J. M. G. Williams, “How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help?,” *Behavior Research and Therapy*, Vol.33, No.1, pp.25-39, 1995.
- [14] G. A. Marlatt, Addiction and acceptance, In S. C. Hayes, N. S. Jacobson, V. M. Follette, and M. J. Dougher (Eds.), *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*, Reno, NV: Context Press, pp.175-202, 1994.
- [15] R. A. Baer, G. T. Smith, and K. B. Allen, “Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills,” *Assessment*, Vol.11, pp.191-206, 2005.
- [16] J. C. Williams and S. J. Lynn, “Acceptance: An historical and conceptual review, *Imagination*,” *Cognition and Personality*, Vol.30, No.1, pp.5-56, 2011.
- [17] 장성숙, “자기수용 연구의 동향과 제언, *인간이해*,” 제33권, 제1호, pp.159-184, 2012.
- [18] 허재홍, 최명식, 진현정, “한국어판 수용-행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제21권, 제4호, pp.861-878, 2009.
- [19] F. W. Bond and D. Bunce, “Job control mediates change in a work reorganization intervention for stress reduction,” *Journal of Occupational Health Psychology*, Vol.6, pp.290-302, 2001.
- [20] S. C. Hayes, K. G. Willson, E. V. Gifford, V. M. Follette, and K. Strosahl, “Experiential avoidance and behavioral disorder: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.64, No.6, pp.1152-1168, 1996.
- [21] 문현미, *심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로*, 카톨릭대학교 대학원, 박사학위논문, 2006.
- [22] 강동아, “공대생들의 수용전념 집단 상담이 대인관계 스트레스 및 대처전략에 미치는 영향,” *금오공과대학 학생생활연구*, pp.1-27, 2013.
- [23] 김인구, *심리적 수용과 직무 스트레스: 직장인용 ACT프로그램 효과 검증*, 아주대학교 대학원, 박사학위논문, 2008.
- [24] 이현아, *수용-전념 집단 프로그램이 부모의 음주 문제를 경험한 대학생의 자아존중감, 스트레스, 우울 및 수용에 미치는 효과*, 전북대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.
- [25] 이선영, *수용-전념 치료에서 과정변인이 불안에 미치는 매개효과*, 고려대학교 대학원, 박사학위논문, 2009.
- [26] 이소라, *자기-자비와 심리적 수용, 마음챙김이 용서에 미치는 영향*, 건양대학교 대학원, 석사학위논문, 2010.

- [27] 최예중, 정서조절곤란과 수용처치가 대학생들의 우울 변화에 미치는 영향, 한림대학교 대학원, 석사학위논문, 2009.
- [28] 오주용, 권석만, “심리적 수용이 신체적 불안 반응에 대한 두려움에 미치는 영향,” 한국 심리학회지: 임상, 제30권, 제4호, pp.1003-1026, 2011.
- [29] 이훈진, “수용(Acceptance)이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향,” 인지행동치료, 제9권, 제1호, pp.1-23, 2009.
- [30] 김성희, 백성희, “직무특성과 직무스트레스가 아동병원 간호사의 이직 의도에 미치는 영향,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제4호, pp.100-113, 2016.
- [31] 문임숙, 수용-전념 치료(ACT)프로그램이 임상 간호사의 업무 스트레스와 심리적 안녕감에 미치는 효과, 서울불교대학원, 석사학위논문, 2010.
- [32] 양수연, 수용-전념 집단프로그램이 우울한 대학생의 심리적 수용, 우울 및 자살생각, 심리적 안녕감에 미치는 효과, 전남대학교 대학원, 석사학위논문, 2012.
- [33] 김천수, 강영신, 노안영, “수용전념치료(ACT)가 주부의 인지적 탈융합 및 수용에 미치는 효과에 관한 통합적 분석: 초기기억을 활용하여,” 상담학연구, 제16권, 제4호, pp.481-501, 2015.
- [34] 구재선, 성격, 효능감, 생활경험과 주관적 행복의 관계: 토착심리학적 접근, 중앙대학교 대학원, 박사학위논문, 2005.
- [35] 이지연, 박미란, “한국판 수용-행동 척도의 타당화: 청소년 표본을 중심으로,” 중등교육연구, 제61권, 제1호, pp.137-167, 2013.
- [36] 한규석, “한국적 심리학적 전개 현황과 과제,” 한국심리학회 하계심포지움: 문화와 심리학, 연세대학교, pp.103-127, 1999(8).
- [37] D. W. Sue and D. Sue, “Barriers to effective cross-cultural counseling,” Journal of Counseling Psychology, Vol.24, pp.420-429, 1977.
- [38] 장성숙, “우리 문화에서의 상담자상,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제14권, 제3호, pp.547-561, 2002.
- [39] Hofstede, 세계의 문화와 조직 [Cultures and organizations, (차재호·나은영 역), 서울: 학지사 (원전은 2001에 출판), 1995.
- [40] 조궁호, “문화유형과 타인이해 양상의 차이,” 한국심리학회지: 임상, 제15권, 제1호, pp.140-139, 1996.
- [41] 조궁호, 김은진, “문화성향과 동조행동,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제15권, 제1호, pp.139-169, 2001.
- [42] 조궁호, 이상적 인간형론의 동서 비교, 서울: 지식산업사, 2007.
- [43] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, K. G. Wilson, R. Bissett, J. Pistorello, D. Toarmino, M. A. Polusny, T. A. Dykstra, S. V. Batten, J. Bergan, S. H. Stewart, M. J. Zvolensky, G. H. Eifert, F. W. Bond, J. P. Forsyth, M. Karekla, and S. M. Mccurry, “Measuring “experiential avoidance: A preliminary test of a working model,” The Psychological Record, Vol.54, pp.553-578, 2004.
- [44] 조용래, “정서조절곤란의 평가: 한국판 척도의 심리측정적 속성,” 한국심리학회지: 임상, 제26권, 제4호, pp.1015-1038, 2007.
- [45] 이정은, 조용래, “걱정에 대한 부정적 신념과 일반화된 불안증상 간의 관계에서 경험적 회피의 매개효과,” 한국심리학회: 임상, 제26권, 제4호, pp.939-961, 2007.
- [46] 김사라형선, “무조건적 자기수용 증진 프로그램의 개발과 적용,” 한국가정관리학회지, 제23권, 제5호, pp.161-170, 2005.
- [47] J. M. Chamberlain and D. A. F. Haaga, “Unconditional self-acceptance and responses to negative feedback,” Journal of Rational Emotive and Cognitive Behavior Therapy, Vol.19, pp.177-189, 2005.
- [48] 양병화, 다변량 자료분석의 이해와 활용, 서울:

학지사, 1998.

- [49] R. D. Cattell, "The Scree test for the number of factors, *Multivariate Behavioral Research*," Vol.1, pp.245-276, 1966.
- [50] R. B. Kline, *Principles and Practice of Structural Equation Modeling (2nd ed.)*, New York: Guilford, 2005.
- [51] M. Rosenberg, *Society and adolescent self-image*, Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.
- [52] 전병제, "자아개념 측정 가능성에 관한 연구," *연세논총*, 제11권, 제1호, pp.107-130, 1974.
- [53] C. D. Ryff, "Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.57, pp.1069-1081, 1989.
- [54] 김명소, 김혜원, 차경호, "심리적 안녕감의 구성 개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로," *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.
- [55] A. T. Beck and R. A. Steer, *Manual for the Beck Anxiety Inventory*, San Antonio: Psychological Corporation, 1990.
- [56] 이영호, 송종용, "BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구," *한국심리학회지: 임상*, 제15권, 제1호, pp.98-113, 1991.
- [57] 권석만, "불안장애의 정신병리 평가," *정신병리학*, 제6권, pp.37-51, 1997.
- [58] 박세란, 이훈진, "ACT기반 가치탐색 집단 프로그램의 효과연구," *인지행동치료*, 제12권, 제1호, pp.1-20, 2012.

저 자 소 개

김 경 희(Kyeong-Hee Kim)

정회원



- 1994년 2월 : 전남대학교 교육학 과(교육학석사)
- 2014년 8월 : 전남대학교 교육학 과(교육학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 동신대학교 유아교육학과 교수

<관심분야> : 수용전념치료, 명상, e-러닝 콘텐츠

박 주 영(Ju-Young Park)

정회원



- 2004년 2월 : 전남대학교 심리학 과(상담심리학석사)
- 2015년 8월 : 전남대학교 심리학 과(상담심리학 박사과정 수료)

<관심분야> : 성격강점, 수용전념치료, e-러닝 콘텐츠

권 재 환(Jae-Hwan Kwon)

정회원



- 1988년 2월 : 중앙대학교 심리학 과(문학사)
- 1993년 2월 : 연세대학교 상담교 육전공(교육학석사)
- 2005년 2월 : 전남대학교 교육학 과(교육학박사)

▪ 2007년 4월 ~ 현재 : 동신대학교 상담심리학과 교수
<관심분야> : 학교상담, 부모교육, 교육프로그램 및 콘텐츠 개발