

한국판 신체태도 척도 개발 및 타당화 연구

Study on the Validation of the Korean Version of Grindler Body Attitude Scale

주은선, 임민아
덕성여자대학교 심리학과

Eunsun Joo(esjoo77@gmail.com), Mina Lim(lma3138@naver.com)

요약

본 연구에서는 Grindler(1991)가 개발한 신체태도 척도(Grindler Body Attitude Sale)을 한국어로 번안 하여 한국판 신체태도 척도를 구성하고 이 척도의 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위한 연구를 진행하였다. 551명의 대학생을 대상으로 문항의 내용분석과 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석, 공인 타당도 검증을 실시하였다. 문항 분석과 탐색적 요인분석의 결과 한국판 신체태도 척도는 총 3요인 모형과 35문항 구조가 가장 적합한 것으로 나타났으며, 각 요인은 신체에 대한 인식태도, 신체에 대한 평가태도 신체에 대한 관리 태도로 명명하였다. 확인적 요인분석 결과 3요인 모델의 적합도가 양호한 것으로 나타났으며 척도의 공인 타당도 및 변별 타당도를 검증하기 위해 관련 척도와의 상관관계를 분석한 결과 스트레스 반응과는 부적상관, 신체 존중감, 주관적 안녕감, 신체 만족도와는 정적인 상관을 보였다. 마지막으로 연구의 제한점과 향후 연구를 위한 제안을 하였다.

■ 중심어 : | 신체태도 척도 | K-GBAS | 신체감각 | 타당화 |

Abstract

This study, the Grindler Body Attitude Sale developed by Grindler(1991) was adopted and validation to the Korean culture. 3-factors and 25 Items were constructed through item content analysis and exploratory factor analysis. and 3 factors named through the characteristic context are 'Awareness of the Body attitude', 'evaluation of the Body attitude', and 'management of the body attitude'. The result of confirmatory factor analysis showed that the fit of the 3 factor model was good. Korean version body attitude scale was positively relate to Body esteem, Concise Measure of Subjective Well-Being and Body Cathexis Scale. and negatively related Stress response scale. At the end, limitation and suggestions for the future research were discussed.

■ keyword : | Body Attitude Scale | Body Sensation | Validation |

1. 서론

현대사회의 인간은 자신의 신체에 많은 관심을 가지고 살아간다. 많은 사람들은 자신의 신체를 가꾸고 관

리하기 위해 헬스, 성형수술, 헤어 및 메이크업을 위한 각종 뷰티 사업을 소비하는 주체가 되고 있고 각종 미디어에서 생산하는 뷰티, 패션, 건강에 관한 콘텐츠에 노출되어 있다[1]. 또한 일부 사람들이 자신의 신체에

지나치게 몰두함으로써 운동중독, 과도한 성형수술 및 다이어트, 섭식장애, 건강염려증 등의 문제를 보이기도 하는 등 신체에 대한 인간의 관심은 끊임없이 지속되고 있다[2]. 이러한 흐름에 따라 여러 분야에서 신체의 중요성에 대해 연구 해왔고 그 결과 많은 연구자들은 인간이 자기 자신의 신체를 인식하고 평가하는 것은 인간의 심리 및 정신건강에 중요한 영향을 미치는 요인으로 보고 하였다[3].

관련 연구에 따르면 인간이 자신의 신체를 인식하는 방식은 자기 개념을 형성하는데 중요한 역할을 하며, 자기 존중감에 영향을 미친다[4]. 스트레스에 부정적으로 방식으로 대처해 나가는 경향을 보인다[5]. 또한 자신의 신체를 부정적으로 인식하는 사람들은 우울과 불안 등의 심리적 문제를 경험하게 되며 음주와 흡연, 대인관계의 어려움, 과도한 성형수술 등에 더 많이 노출된다[1].

또한, 질병을 경험한 후 나타나는 신체에 대한 자신감 혹은 만족감 저하, 신체에 변화에 대한 수치심 등은 환자들에게 우울이나 무기력감으로 발전할 가능성이 높으며, 치료에 대한 의욕 저하로 이어져 질병 치료에 방해요인으로 작용하기도 한다. 이런 이유로 인해 과거 연구에서는 자신의 신체에 집중하는 것이 질병에 대해 과도한 불안을 표출하는 것으로 보았으며 신체 감각의 과잉일반화를 통해 우울이나 신체화 가능성을 높이는 부정적인 결과를 가져오는 개념이라고 소개 해 왔다[6]. 그러나 최근의 연구에서는 신체에 세심한 주의를 기울이는 것이 장기적으로 심신의 건강에 긍정적인 영향을 미친다고 보고되고 있다[7].

이러한 연구들에 따라 명상, 포커싱, 신체감각 알아차리기, 요가, 태극권 등 순간순간 신체에 집중하여 신체에서 느껴지는 것들을 자각하고 그 자각을 인정하고 수정하는 프로그램들이 심리상담의 기법으로 사용되고 있고 긍정적인 결과가 확인되고 있다[7][8].

종합해 볼 때, 인간이 자신의 신체에 주의를 기울이며 신체의 감각에 집중하고, 자신에 신체를 긍정적으로 인식하는 것은 인간의 심리적 안녕 상태를 유지하는 데에 도움이 된다.

모든 인간 자신만의 신체상을 가지고 있으며 신체상

은 인간의 정서와 행동을 결정하는 지표 중 하나로 간주된다. 신체상은 신체의 외형이나 내형뿐만이 아니라 신체와 관련된 태도나 감정 등의 영향을 받으며[9], 신체와 관련된 경험, 자신의 신체에 대한 주관적이고 개인적인 인지로서 형성된다[10]. 그러나 자신의 신체상을 측정하기 위해 국내에서 사용되고 있는 많은 도구들은 신체 인식을 주로 외모와 몸매를 아름답게 인식하고 있는 가 혹은 신체 운동 능력이 얼마나 뛰어난 가에 초점을 두는 경향이 있다[11][12]. 그리고 이러한 경향은 성장과 노화, 사고, 질병 등에 의해 변화할 수밖에 없는 신체의 기능과 구조에 대한 태도나 감정, 관련된 경험 및 개인의 인지를 반영하지 못한다는 한계점을 지닌다.

반면 Grindler[13]가 개발한 신체태도 척도(Grindler body attitude scale, GBAS)는 개인이 자신의 신체와 신체가 가진 능력에 대해 얼마나 긍정적인 태도 가지고 있는가를 측정한다. Grindler는 신체태도 척도는 포커싱 체험심리치료의 첫 번째 단계인 주변 정리(clearing space) 단계에서 사용하기 위해 고안 되었다. 포커싱 체험 심리 치료란 자기 인식과 정서적 치유를 위해 감각 느낌(felt sens)에 초점을 맞추어 신체적인 반응에 집중하면서 신체를 자각하고 접촉하는 과정이다[14]. Grindler는 사람들이 질병을 겪은 후에 자신의 신체에 대한 긍정적인 태도를 어느 정도 유지 하는지와 자신의 신체가 치유될 수 있는 존재라고 믿는 정도를 조사하여 포커싱 체험 심리치료에 접목하고자 하는 목적으로 신체태도 척도를 만들었다. 그리고 암환자들을 대상으로 하여 신체태도 척도의 타당성과 효과를 검증하였다[13]. 따라서 이 척도는 자신의 신체와 신체에서 느껴지는 감각들을 어떠한 태도로 인지하고 수용 하는가 그리고 자신의 신체에 질병 등의 어려움이 발생했을 때에도 신체를 긍정적인 태도로 받아들이고 치유 가능한 존재로 평가 할 수 있는가에 대한 평가가 주된 내용으로 구성되어 있다.

Grindler의 신체태도 척도는 총 30문항으로 5점 Likert식 문장으로 구성되어 있어 최소 30에서 최대 150점까지 획득이 가능하며 Secord와 Jourard의 외모만족도 척도(Body Cathexis Scale)와의 상관분석을 통해 타당도를 증명하였으며, 신뢰도는 Spearman-Brown

반분신뢰도 검사를 통해 증명하였다[15].

본 연구에서는 Grindler의 신체태도 척도를 토대로 한국 사회문화에서 적절하게 사용 될 수 있도록 한국판 몸태도 척도를 개발하고 타당화 하고자 한다.

II. 방법

1. 연구 대상 및 절차

본 연구에서는 한국판 신체태도 척도 개발과 타당화를 위해 순차적인 검증 방식을 사용하였다.

먼저, 문항을 구성하는 과정을 다음과 같다.

첫째, Grindler가 개발한 신체태도 척도를 연구자와 한국어와 영어를 이중언어로 사용하는 1명이 한국어로 1차 번역하였다. 둘째, 한국어와 영어를 이중 언어로 사용하는 다른 1명에게 한국어로 번역된 문항을 영어로 역 번역 하도록 의뢰 하였다. 셋째, 역 번역된 문항을 영어만을 사용하는 외국인에게 검토하게 하여 Grindler가 사용한 문항과 뜻이 일치함을 확인받았다. 마지막으로, 심리학과 교수 1명이 신체태도 척도의 최종 문항을 검토한 뒤 특정 질병명이 포함되어 대중적으로 사용될 수 없다고 판단한 4개의 문항을 제거하고 번안 문항을 수정하여 26개의 최종 문항을 확정하였다.

2단계는 1차 예비조사 단계로서 1단계에서 확정된 예비문항의 적절성을 검증하기 위해 수도권 소재의 대학교 재학생 119명을 대상으로 실시한 자료를 분석하였다. 연구 대상의 성별은 남학생 60명(50.4%), 여학생 59명(49.6%)이었으며, 학년별 분포는 1학년 6명(5%), 2학년 18명(15.1%), 3학년 32명(26.9%), 4학년 63명(52.9%) 이었고 이들의 평균 나이는 23.9세로 조사되었다.

3단계에서는 2차 예비조사를 토대로 한국판 신체개발척도의 문항 적절성과 요인의 구조를 알아보기 위해 문항분석, 탐색적 요인분석을 실시였다. 연구 대상은 수도권 소재의 대학교에 재학 중인 대학생 551명으로 성별은 남학생 266명(48.3%), 여학생 285명(51.7%)이고, 학년은 1학년 39명(7.1%), 2학년 98명(17.8%), 3학년 147명(26.7%), 4학년 267명(48.5%)이며, 나이의 평균은 23.4세, 범위는 19-30세이다.

4단계에서는 한국판 신체태도 척도의 타당화를 위한 확인적 요인분석 및 공인 타당도를 검증하였다. 공인타당도는 스트레스 반응 척도[16], 전반적 신체존중감[17] 척도, 주관적 만족감 척도[18][19], 외모 만족도 척도[20]를 사용하여 신체태도 척도와의 상관관계를 살펴 보았다.

2. 측정도구

2.1 스트레스 반응척도

고경봉외 2명[16]이 개발한 스트레스 반응척도를 사용하였다. 이 척도는 총 39개의 문항으로 감정, 신체, 인지, 행동 등의 영역에서 나타나는 스트레스 반응을 측정하며 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절이라는 7개의 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)', '약간 그렇다(2점)', '웬만큼 그렇다(3점)', '상당히 그렇다(4점)', '아주 그렇다(5점)'로 평정하는 5점 Likert식 척도이다. 점수 범위는 5점부터 195점이며 점수가 높을수록 스트레스 반응이 높은 것을 의미한다. 고경봉 등의 연구에서 이 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .97로 나타났다.

2.2 전반적 신체존중감 척도

김완석이[17] 개발한 이 척도는 총 18개의 문항으로 자신의 외모에 대한 스스로의 생각을 평가하는 평가하며 체중존중감, 외모존중감, 체기능존중감 등의 3가지 하위요인으로 구성되어 있다. 각 문항은 '전혀 그렇지 않다(1점)', '그렇지 않다(2점)', '보통이다(3점)', '그렇다(4점)', '항상 그렇다(5점)'로 평정하는 5점 Likert식 척도이다. 점수 범위는 5점부터 90점이며 점수가 높을수록 신체 존중감이 높음을 의미한다. 김완석의 연구에서 하위 요인별 내적 일치도(Cronbach's α)는 체중존중감, 외모존중감, 체기능존중감이 각각 .85, .87, .89로 보고되었다[15].

2.3주관적 안녕감 척도

Diener 등[18]이 개발하고 서은국등[19]이 한국판으로 번안한 주관적 안녕감(Concise Measure of Subjective Well-Being, COMOSWB)는 총 9개의 문항으로 구성

되어 있으며 모든 문항은 ‘매우 불만족(1점)’, ‘상당히 불만족(2점)’, ‘불만족(3점)’, ‘보통(4점)’, ‘만족(5점)’, ‘상당히 만족(6점)’, ‘매우 만족(7점)’으로 평정하는 7점 Likert식 척도이다. 점수 범위는 9점부터 63점이며 점수가 높을수록 자신의 삶에 대한 주관적 만족감이 높은 것을 의미한다. 서은국 등의 연구에서 이 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .82~.89로 나타났다.

2.4 신체만족도 척도

Secord 등이 개발하고 김봉숙[20] 한국판으로 변안한 신체만족도 척도(Body Cathexis Scale)은 총 23개의 문항으로 구성되어 있으며 ‘매우 불만족스럽다(1점)’, ‘불만족스럽다(2점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘만족스럽다(4점)’, ‘매우 만족스럽다(5점)’로 평정하는 5점 Likeert식 척도이다. 점수 범위는 23점부터 115점이며 점수가 높을수록 자신의 외모에 만족하는 것을 의미한다. 김봉숙 등의 연구에서 이 척도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .83으로 나타났다.

3. 자료분석

SPSS21.0 통계프로그램을 사용하여 신체태도 척도의 문항에 대한 문항분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도 분석 등을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분 분석을 사용하여 요인을 추출하고 사각 회전 방법(Direct Oblimin)을 사용해 추출된 요인을 회전시켰다. 또한 AMOS21을 사용하여 문항의 내적 근거와 모형의 내적 근거를 검증하기 위한 확인적 요인분석을 실시하였다. 본 연구에서는 바람직한 모형 적합도지수의 선정 기준에 대한 연구결과[20]를 고려해 절대적 적합도 지수로 Chi Square 계수와 RMSEA(Root Mean Squared Error of Approximation)를 사용하였으며 상대적 적합도 지수로는 TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index)를, 간명 적합도 지수로는 PCFI(Parsimony Comparison Comparative Fit Index)를 사용하였다.

또한 척도의 수렴 타당도를 검증하기 위해 표준적계치를 통한 경로모형의 유의성 판단, 개념신뢰도(Construct Reliability)와 평균분산추출지수(Average Variance Extracted; AVE)를 통한 타당도 검증을 실시

하였다.

III. 결 과

1. 예비 조사

1차 예비조사에서는 요인분석에 앞서 예비문항의 적절성을 확인하기 위해 문항분석을 실시(N=119)하였다. 문항의 반응분포, 문항-총점 간 상관, 문항 제거 시 신뢰도 계수를 고려하여 부적절하다고 판단되는 1개의 문항을 삭제하고 최종 25개의 문항을 확정지어 2차 예비조사에 사용하였다.

2.1 문항분석

수정된 최종 문항 25개를 토대로 2차 예비조사를 실시(N=551)하였다. 2차 조사 자료를 1차 예비 조사와 같은 기준으로 문항을 검토하였을 때 극단값은 나타나지 않았으며 전체 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .88이며, 제거시 내적 일치도가 높아지는 문항은 없는 것으로 나타났다. 문항-총점간 상관 역시 모든 문항이 .4 이상으로 양호한 수준이었다.

2.2 탐색적 요인분석

문항분석을 통해 확인된 25개의 문항의 요인구조를 탐색하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다.

우선, 한국판 신체태도 척도가 요인분석에 적합한지를 확인하기 위하여 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)의 표본적절성 측정치를 구하고, Bartlett의 구형성 검증 통계치를 산출하였다. KMO는 각 문항 간의 상관성을 나타내는 지표로 .7 이상의 값을 가질 때 요인분석의 변수로 적합하다[20]. 본 연구의 KMO 값은 .93로 산출되어 요인분석이 가능함을 나타냈다. 또한, 본 척도의 Bartlett 구형성 검증 역시 유의한 수준($\chi^2=6002.729$, $p<.001$)으로 나타나 수집한 자료로 요인분석이 가능함을 확인하였다.

이어서, 한국판 신체태도 척도의 구성요인을 확인하기 위해 25개의 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석의 결과는 [표 1]에 제시하였다.

표 1. 탐색적 요인분석 결과

문항	요인1	요인2	요인3
20.나는 내 몸을 믿지 않는다.	.750	.381	.065
11.나는 내 신체에 수치심을 느낀다.	.749	.286	.089
13.나는 나의 몸이 두렵다.	.739	.257	-.047
10.나는 많은 고통을 느끼기 때문에 내 몸에서 분리되려고 노력한다.	.729	-.004	.147
5.나는 나의 몸에 배신감을 느낀다.	.724	.246	-.057
22.내 몸이 질병을 경험했기 때문에 현재 나는 한 인간으로서 충분하지 않다고 느낀다.	.720	.102	.157
14.나는 내 몸을 이완시키고 내가 느끼는 긴장감을 푸는 것이 어렵다.	.703	.245	.034
21.내 몸에 조바심을 느끼는 경향이 있다.	.687	.207	-.124
18.나는 내 신체를 포기했다.	.686	.240	.356
9.나는 많은 고통을 느낀다.	.680	.293	-.105
1.나는 내 몸에 대해 화가 날 때가 있다.	.673	.419	-.212
19.나는 내가 매력적이라고 느끼지 않는다.	.668	.252	.154
2.나는 나의 몸의 한계를 받아들이는 편이지만 지금은 내 몸에서 느껴지는 한계와 싸우고 있다.	.527	.121	-.360
15.나는 여러 가지에 대해 많이 생각하는 경향이 있기 때문에 내 몸에는 신경을 쓰지 않는다.	.511	.210	.366
7.나는 항상 내 몸에 대해 좋다고 느끼며 앞으로도 그럴 것이다.	.372	.773	-.043
4.최근 나는 나의 몸에 대해 좋게 느낀다.	.306	.773	-.028
25.나는 내 몸이 스스로 치유할 수 있는 능력을 가졌다고 믿기 때문에 나는 지금 더 강해졌다고 느낀다.	.180	.753	.163
12.나는 내 몸이 기본적으로 건강하고 온전하다고 느낀다.	.484	.700	-.018
16.나는 내 몸이 좋다.	.476	.694	-.013
24.나는 규칙적으로 내 몸을 풀어주는 시간을 갖는다.	.139	.690	.271
23.최근에 나는 더 편안해 졌음을 느낀다.	.139	.676	.032
8.나는 나의 몸에 집중하는 것이 중요하다고 생각하지 않는다.	.294	-.049	.626
17.나의 몸에 민감하게 관심을 갖는 것은 중요하다.	.007	.009	.607
3.나는 내 몸이 스스로 치유할 수 있도록 하기 위해 잘 먹는 것에 신경 쓴다 .	.017	.466	.567
6.나는 내 몸이 스스로 치유할 수 있도록 하기 위해 휴식에 신경 쓴다.	.118	.463	.494
고유값	8.20	2.07	1.82
설명분산	32.80	12.27	7.32
누적분산	32.80	45.07	52.39

고유치의 하락정도를 고려할 때 추출 가능한 요인의 수는 3~4개 정도가 적절한 것으로 나타났다고[그림 1], 3요인의 고유값은 8.20, 2.07, 1.82로 전체 부하량의 53.39%를 설명하는 것으로 나타났다. 따라서 한국판 신체태도 척도는 총 35문항과 3개의 하위 요인으로 선정하였다. 첫 번째 요인은 15개의 문항으로 “나는 내 신체에 수치심을 느낀다.*”, “나 몸에 화가 난다*” 등 자신의 신체를 얼마나 긍정적 혹은 부정적으로 인식하고 있는가를 나타내는 문항들로 구성되어 있어 신체에 대한 인식 태도로 명명하였다. 두 번째 요인은 7개의 문항으로 “나는 내 몸에 대해 좋다고 느끼며 앞으로도 그럴 것이다”, “최근 나는 나의 몸에 대해 좋게 느낀다” 등의

내용을 토대로 신체에 대한 평가 태도로 명명 하였다. 마지막으로 세 번째 요인은 4개의 문항으로 신체에 대한 관리의 태도로 명명하였는데 이는 “나의 몸에 민감하게 관심을 갖는 것은 중요하다.”, “나는 내 몸이 스스로 치유할 수 있도록 하기 위해 휴식에 신경 쓴다.” 등 자신의 신체에 관심을 두고 신체를 관리하기 위해 노력하는 내용을 담고 있음을 반영하였다. 한국형 신체태도 척도의 전체 문항의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다 3요인 신체에 대한 인식 태도, 신체에 대한 평가 태도, 신체에 대한 관리 태도의 내적 일치도(Cronbach's α)는 각각 .87, .87, .56으로 나타났다.

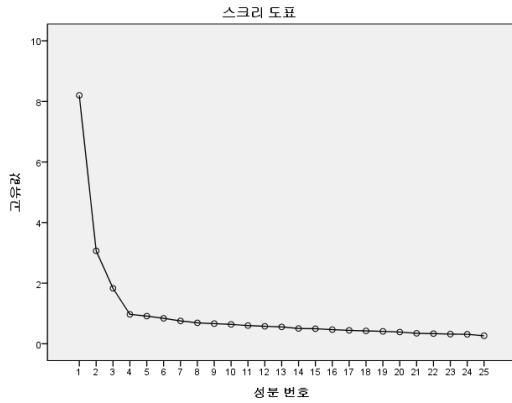


그림 1. 스크리검사 표

2. 본 조사

2.1 확인적 요인분석 결과

탐색적 요인분석을 통해 얻어진 모형들의 적합도를 비교하고 보다 적절한 모형을 검증하기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 공감적 이해 척도에 대한 적합도 지수는 [표 2]에 제시했다.

표 2. 모형의 적합도 지수(n=551)

χ^2/df	TLI	CFT	RMSEA	CFI
4.17	.84	.85	.08	.77

적합도 해석 기준으로 χ^2 검증은 표본의 크기가 클수록 영가설을 기각할 확률이 높다는 단점을 보완하고자 사용된 χ^2/df 지수를 사용하였으며 5이하 일 때 바람직하다고 간주되며[20], RMSEA는 RMSEA의 값은 0에 가까울수록 적합한 모형임을 나타내는데 일반적으로 .05 이하이면 좋은 적합도, .08 이하이면 괜찮은 적합도, .10 이하이면 보통 적합도, 1 이상일 때에는 나쁜 적합도로 간주된다[18]. 마지막으로 PCFI는 0~1 사이의 값을 가지며 1에 가까운 값이 나올수록 좋은 모형이라고 판단된다[21]. 위의 기준에 따르면 신체태도 척도는 상대적 적합도 지수는 다소 낮은 편이나 절대적 적합도 지수 및 간명적합도 지수는 양호한 것으로 나타났다.

2.2 타당도 검증 결과

한국판 신체태도 척도의 외적타당성을 확보하기 위해 수렴 타당도 검증을 실시하였다. 대부분 문항의 표준화 계수가 .4이상이며, 신체에 대한수가 .4이상이며, 신체에 대한 인식의 태도와 신체에 대한 평가의 태도는 개념신뢰도 판정기준인 .7 보다 높게 나타났고, 신체에 대한 평가 태도는 AVE도 판정기준인 .5와 같았다. 신체에 대한 인식의 태도는 AVE는 판정기준에 근접하였으며, 신체에 대한 관리의 태도는 개념신뢰도와 AVE의 판정기준에 미치지 못한 것으로 나타났다. 한국판 신체태도 척도의 타당도 검증 결과는 [표 3]에 제시되어 있다.

표 3. 수렴타당도 검증 결과

요인	문항	비표준화 계수	표준오차	표준화 계수	개념신뢰도	AVE
1요인	20	1.000		.749	.89	.47
	11	1.059	.061	.735		
	13	.929	.056	.718		
	10	.828	.053	.667		
	5	.933	.057	.699		
	22	.875	.055	.676		
	14	.932	.058	.678		
	21	1.005	.064	.660		
	18	.809	.052	.663		
	9	.952	.062	.660		
	1	.947	.061	.666		
	19	-.868	.057	-.645		
	2	.690	.064	.471		
	15	.636	.057	.484		
	2요인	7	1.000			
4		.958	.054	.733		
25		.843	.055	.675		
12		.915	.053	.735		
16		.944	.054	.736		
24		.809	.063	.573		
23		.781	.055	.573		
3요인	8	1.000		.237	.63	.34
	17	1.236	.317	.310		
	3	3.270	.751	.717		
	6	2.718	.625	.646		

마지막으로 한국판 신체태도 척도의 외적 타당성을 확보하기 위해 변별타당도 및 공인타당도 검증을 실시하였다. 검증 변인으로 스트레스 반응척도, 전반적 신체만족도 척도, 주관적 안녕감 척도, 무조건적 자기수용척도를 사용하여 한국판 신체태도 척도와와의 상관관계를 분석하였다. 외적 타당도 검증 결과는 [표 4]와 같다.

표 4. 공인타당도 검증 결과

	신체 태도	스트레스 반응	신체 존중감	주관적 안녕감	신체 만족도
신체 태도	1				
스트레스 반응	-.62**	1			
신체 존중감	.71**	-.48	1		
주관적 만족감	.65**	-.61**	.66*	1	
외모 만족도	.56**	-.43**	.75**	.73**	1

본 척도의 변별 타당도를 검증하기 위해 신체태도와 다른 구성개념을 갖는 스트레스 반응척도와와의 상관 분석을 실시한 결과 두 척도는 유의미한 부적 상관($r=-.62, p<.001$)을 보였다. 또한, 공인타당도를 검증하기 위해 기존에 개발된 척도 중 신체태도와 관련성이 있을 것이라고 예상되는 신체존중감 척도와 주관적 만족감 척도, 외모만족감 척도와와의 상관 분석에서는 각각, $r=.71, p,.001$ 과 $r=.65, p,.001, r=.56, p,.001$ 로 세 척도 모두 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다. Grindler의 원 척도의 타당도 검증에서 외모만족감 척도와와의 상관은 $r=.62, p,.001$ 로 유의한 상관을 보였던 것과 같은 비슷한 결과를 보이고 있다.

마지막으로 한국판 신체태도 척도의 외적 타당성을 확보하기 위해 변별타당도 및 공인타당도 검증을 실시하였다. 검증 변인으로 스트레스 반응척도, 전반적 신체만족도 척도, 주관적 안녕감 척도, 무조건적 자기수용척도를 사용하여 한국판 신체태도 척도와와의 상관관계를 분석하였다. 외적 타당도 검증 결과는 [표 4]와 같다.

본 척도의 변별 타당도를 검증하기 위해 신체태도와 다른 구성개념을 갖는 스트레스 반응척도와와의 상관 분석을 실시한 결과 두 척도는 유의미한 부적 상관($r=-.62, p<.001$)을 보였다. 또한, 공인타당도를 검증하기 위해 기존에 개발된 척도 중 신체태도와 관련성이 있을 것이라고 예상되는 신체존중감 척도와 주관적 만족감 척도, 외모만족감 척도와와의 상관 분석에서는 각각, $r=.71, p,.001$ 과 $r=.65, p,.001, r=.56, p,.001$ 로 세 척도 모두 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다. Grindler의 원 척

도의 타당도 검증에서 외모만족감 척도와와의 상관은 $r=.62, p,.001$ 로 유의한 상관을 보였던 것과 같은 비슷한 결과를 보이고 있다

IV. 논의

본 연구는 자신의 신체를 대하는 태도를 측정할 수 있는 척도를 만들기 위해 Grindler[15]가 개발한 Body Attitude scale을 우리말로 번안하여 한국 실정에 적합한 문항을 가진 한국판 신체태도 척도 개발하고자 타당화 연구를 실시하였다.

그 결과, 한국판 신체태도 척도의 신뢰도를 분석한 결과 내적 합치도를 측정하는 신뢰도 계수가 .88로 높게 나타났다. 또한 타당도를 조사하기 위해 실시한 요인분석 결과 고유치 1을 넘기는 요인은 3개로 파악되었다. Grindler[13]의 본 척도에서는 요인을 특정하여 구성하지 않았기 때문에 본 척도와의 비교가 불가능하다는 한계점을 지니고 있지만 선행이론을 토대로 해당 문항 내용을 분석해 보았을 때 신체를 인식하는 태도, 신체를 평가하는 태도, 신체를 관리하는 태도로 명명되는 3요인이 적합하다고 판단되었다. 그 결과, 3요인의 고유치는 전체 부하량의 53.39%를 설명하고 있다. 또한 절대 적합도 지수 및 간명 적합도 지수에서 양호한 점수를 나타내면서 타당성을 나타냈고, 수렴 타당도 및 변별 타당도 역시 양호한 점수를 보이면서 타당도를 검증했다.

위의 연구 결과를 바탕으로 본 연구의 의의는 다음과 같다.

첫째, 인간이 자신의 신체를 인식 할 때에는 신체의 외형뿐만이 아니라 신체와 관련된 태도나 감정[9], 주관적이고 개인적인 인지[10]가 중요한 역할을 한다는 기존의 이론에도 불구하고 지금까지 신체 인식과 관련된 평가척도는 외모, 체중, 신체 특성[20][24]등 외모와 외형의 매력도를 인식하는 방식에 초점이 편중 되어있었던 한계를 보완하고자 신체의 기능과 구조의 변화에 대한 태도나 감정, 개인의 인지를 반영하는 척도를 개발하였다. 이는 상담·심리치료 분야에서 꾸준히 강조하였

던 신체 감각을 적절히 느끼고 다루는 것[7][8][25]에 대해 새로운 평정 지표를 제공 할 수 있다는 의의가 있다.

둘째, Grindler는 원 척도의 타당도를 검증하기 위해 Secord등의 Body Cathexis Scale의 상관관계를 분석하여 $r=.62$ 의 유의미한 상관을 확인하였다[15]. 본 연구에는 Secord등의 척도를 번안한 김봉숙[20]의 한국판으로 신체만족도와의 상관을 분석한 결과 $r=.56$ 으로 비슷한 수준의 상관을 보이는 것으로 나타났다. 이는 Grindler가 제작한 원 척도 수준의 타당성과 비슷한 수준의 타당성을 확보함과 동시에 한국과 미국에서 신체태도와 신체 만족도간에 관련성이 모두 높게 나타남을 확인한 것에 의의가 있다.

셋째, 신체를 향한 부정적인 태도가 스트레스에 취약하게 만들고 부정적인 스트레스 대처방식 사용하며, 신체를 향한 긍정적인 태도가 삶의 주관적 만족감을 느끼게 한다는 연구 결과를 바탕으로 스트레스 반응척도 및 삶의 주관적 만족감 척도와의 상관관계를 분석하였다. 그 결과 신체태도 척도는 스트레스 반응과 유의미한 부적 상관을 보이며 주관적 안녕감과 큰 상관을 보이는 것으로 나타났다. 스트레스와 삶의 주관적 만족감은 우울, 행복감, 높은 자존감, 신체건강 등과 밀접한 관련이 있다고 알려져 있다[4][5][26]. 본 척도와 두 척도 간의 높은 상관은 신체태도 척도의 외적 타당도를 검증하는 동시에 개인의 신체태도가 삶에 다양한 영향을 미치고 있을 가능성을 시사하고 있음에 의의가 있다.

넷째, Grindler Body Attitude Scale은 본래 암 환자들에게 진행되는 심리치료의 효과를 검증하고자 만들어졌다. 그러나 한국판 신체태도 척도는 보다 많은 대중이 쉽게 접근할 수 있게 하기 위하여 특정 병명이나 시술을 지칭하는 문장을 수정, 제거 하였다. 따라서 질병이나 사고로 인해 신체에 갑작스러운 변화가 일어나지 않은 사람들도 이용이 가능도록 척도의 실용적, 학술적 적용 범위를 넓혔다는 것에 의의가 있다.

본 연구의 제한점과 후속 연구는 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발한 한국판 신체태도 척도는 신뢰도 및 타당도 분석에서 대부분 기준 점수를 넘기거나 기준 점수에 근접 하였으나 일부 타당도 항목에서 기준에 도달하지 못하였다. 이는 연구에 참여한 대상이

수도권 소재의 대학생들로 한정되어 있어 나이, 학력, 거주지역 등의 분포가 편중된 것에서 기인했을 가능성이 있다[27]. 추후에 지속적인 후속 연구를 통해 연구 대상의 범위를 넓히는 작업 통해 본 척도의 타당도 및 신뢰도를 확보하는 연구가 필요할 것으로 보인다.

둘째, 한국판 신체태도 척도는 원 척도의 30문항 중 5문항을 삭제한 25문항으로 구성되어 있다. 또한 Grindler는 원 척도는 문항 개발 이후 타당도와 신뢰도를 검증하였으나 특정한 요인 구조를 구성하지 않았다. 따라서 한국판 신체태도 척도와의 문항 차이가 존재하며 하위요인의 구조와 구성개념을 직접 비교하거나 문화적 다양성에 따른 의미 있는 차이점을 연구하는 것에 어려움이 따를 것으로 예상된다. 따라서 후속 연구에서는 두 척도의 문항 간 비교 등을 통한 사회문화적 맥락을 이해할 수 있는 연구들이 이루어지기를 기대 해 본다.

마지막으로 앞서 언급하였듯이 신체태도 척도의 원 척도는 심리치료의 일환으로 만들어졌으며 신체 질병 및 건강과 신체태도 간의 관계를 함의하고 있다. 따라서 후속연구에서는 연구 대상자들의 건강상태에 따른 반응 분포 및 심리치료 개입의 유무와 지속 기간에 따른 신체태도 변화에 관한 후속연구 등이 진행되어 지길 바란다.

참 고 문 헌

- [1] 박소연, 부정적인 신체상을 지닌 여대생에 대한 계슈탈트 집단치료의 효과, 성신여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2003.
- [2] 최선희, 생활체육참가자의 외모지상주의와 체중 조절행위, 운동중독 및 섭식장애의 관계, 단국대학교 스포츠과학대학원, 석사학위논문, 2009.
- [3] 김정혜, 박원모, 권선방, “비만 여고생의 신체상 만족도, 스트레스 대처방식 및 폭식 행동이 우울에 미치는 영향,” 한국동서정신과학회지, 제8권, 제2호, pp.63-80, 2005.
- [4] 유미숙, 이세연, “한국판 유행암 환자용 신체이미

- 지 척도 (K-BIBCQ)의 타당화 연구,” 한국놀이치료학회지(놀이치료연구), 제13권, 제1호, pp.65-81, 2010.
- [5] 강정주, 신체상에 대한 만족도와 스트레스 대처방식의 관계, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 2000.
- [6] Linda S Baas, Theresa A Beery, Gordon Allen, Michael Wizer, and Lynne E Wagoner, “An exploratory study of body awareness in persons with heart failure treated medically or with transplantation,” J Cardiovasc Nurs, Vol.19, pp.32-40, 2004.
- [7] 김완석, 심교린, 조옥경, “한국판 다차원 신체자각 척도(K-MAIA),” 스트레스연구, 제24권, 제3호, pp.177-192, 2016.
- [8] L. A. Ellis, “Qualitative changes in recurrent PTSD nightmares after focusing-oriented dreamwork,” Dreaming, Vol.26, No.3, pp.185-201, 2016.
- [9] 김복선, 여대생의 신체상, 우울이 음주동기에 미치는 영향, 전주대학교 상담대학원, 석사학위논문, 2011.
- [10] S. Fisher, *Development and structure of the body image*, w. psychology Press. 2014.
- [11] 황규자, 배진경, “무용 전공 여대생의 신체상이 자기 효능감에 미치는 영향,” 한국 스포츠 심리학회지, 제16권, 제2호, pp.254-256, 2005.
- [12] 이미현, 김정규, “청소년의 신체상이 사회불안에 미치는 영향,” 청소년 문화포럼, 제31권, pp.61-83, 2012.
- [13] D. Grindler Katonah and J. Flaxman, *An Adjunct Treatment for adaptive recovery from cancer*, Unpublished manuscript, The Illinois School of professional Psychology, 1991.
- [14] 주은선, *포커싱 체험심리치료*, 학지사, 2011.
- [15] D. Grindler Katonah, “Research on Clearing a space. The Flio,” A Journal for Focusig and Experiential Psychotherapy, Vol.24, No.1, pp.138-154, 2012.
- [16] 고경봉, 박중규, 김찬형, “스트레스반응척도의 개발,” 신경정신의학, 제39권, 제4호, pp.707-719, 2000.
- [17] 김완석, “전반적 신체존중감 척도(KOBES),” 한국심리학회지 여성, 제12권, 제2호, pp.231-253, 2007.
- [18] E. Diener, “Assessing subjective well-being: progress and opportunities,” Social indicators Research, Vol.31, pp.103-157, 1994.
- [19] 임낭연, 이화령, 서은국, “한국에서의 Diener의 삶의 만족 척도 (Satisfaction With Life Scale: SWLS)사용 연구 개관,” 한국심리학회지: 일반, 제29권, 제1호, pp.21-47, 2016.
- [20] 김봉숙, *노화단계에 따른 장년 및 노인의 신체상과 신체적 노화 현상에 관한 연구*, 이화여자대학교 대학원, 석사학위논문, 1987.
- [21] 홍세희, “구조방정식 모형의 적합도 지수 선정 기준과 그 근거,” 한국심리학회지: 임상, 제19권, 제1호, pp.161-177, 2000.
- [22] 김계수, *구조방정식 모형 분석*, 한나래아카데미, 2010.
- [23] P. M. Bentler, “Comparative fit indexes in structural models,” Psychological bulletin, Vol.107, No.2, pp.238-246, 1990.
- [24] 이정숙, *중·고등학생의 성별, 비만, 타인의 평가와 신체존중감의 관계*, 한국교원대학교, 석사학위논문, 2001.
- [25] W. E. Mehling, C. Price, J. J. Daubenmier, M. Acree, E Bartmess, and A. Stewart, “The multidimensional assessment of interoceptive awareness plus,” ONE, Vol.7, 2012.
- [26] K. S. Vickers and N. D. Vogeltanze, “Dispositional optimism as a predictor of depressive symptoms over time,” Pers Individ Dif, Vol.28, pp.259-272, 2000.
- [27] 이우경, “한국판 비집착 척도의 신뢰도 및 타당도 연구,” 한국콘텐츠학회논문지, 제16권, 제12호, pp.644-654, 2016.

저 자 소 개

주 은 선(Eunsun Joo)

정회원



- 1997년 : 미 Chicago 대학교(박사)
- 1993년 : 미 Chicago 대학교(석사)
- 1998년 ~ 현재 : 덕성여자대학교 심리학과 교수

<관심분야> : 인간중심과 포커싱, 상담과 문화, 상담자 발달

임 민 아(Mina Lim)

준회원



- 2013년 3월 ~ 현재 : 덕성여자대학교 대학원 심리학과 석사과정

<관심분야> : 인간중심 상담, 청소년 상담, 상담자 발달