

한국어판 다차원적 체험회피 질문지의 신뢰도 및 타당도 연구

A Study on the Reliability and Validity of a Korean translated Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire

정지현

서울불교대학원대학교 상담심리학과

Ji-Hyun Jung(stophyun@hanmail.net)

요약

본 연구는 Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero와 Watson이 개발한 다차원적 체험회피 질문지를 한국어로 번안하여 신뢰도 및 타당도를 검증하기 위해 수행되었다. 대학생 285명을 대상으로 다차원적 체험회피 질문지를 실시하여 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 6개 요인, 50문항이 확인되었다. 50문항 전체의 내적 합치도 계수는 .91이었다. 대학생 315명에게 다차원적 체험회피 질문지를 실시하여 확인적 요인분석을 실시한 결과, 6개 요인이 적합한 것으로 나타났다. 이 중 275명에게 수용 행동 질문지Ⅱ, 사고억제 질문지, Toronto 감정표현 불능증 척도, 신경증, 회피적 대처, 한국판 CES-D, 한국판 Beck 불안 척도, 한국판 심리적 안녕감 척도, 삶의 만족도 척도를 함께 실시하여 다차원적 체험회피와의 상관을 살펴본 결과, 다차원적 체험회피 질문지는 수렴, 변별, 준거타당도를 가지는 것으로 나타났다.

■ 중심어 : | 다차원적 체험회피 질문지 | 신뢰도 | 타당도 |

Abstract

The purpose of this study was to translate and examine the reliability and validity of Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire (MEAQ) developed by Gámez, Chmielewski, Kotov, Ruggero, and Watson. 285 college students completed the MEAQ. Exploratory factor analysis supported the six factor structure of the 50 items. Internal consistency of 50 items was .91. 315 college students completed the MEAQ. Confirmatory factor analysis confirmed six factor structure of 50 items. 275 students of them completed also Acceptance-Action Questionnaire II, White Bear Suppression Inventory, Toronto Alexithymia Scale, Neuroticism, avoidant coping, CES-D, Beck Anxiety Inventory, Psychological Well-Being Scale, Satisfaction with Life Scale. Correlations between MEAQ and these scales supported the convergent, discriminant, and criterion-related validity.

■ keyword : | Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire | Reliability | Validity |

I. 서론

인간의 삶에서 심리적 고통이 항상 존재한다는 것은 우리 모두가 직면해야 하는 변함없는 사실이다. 하지만

인간은 자신이 지닌 심리적 고통 즉, 힘든 감정과 생각, 불쾌한 기억, 원치 않는 충동과 감각과 싸운다[1]. 이처럼 원하지 않는 생각, 느낌, 감각을 지나치게 부정적으로 평가하고 이를 기꺼이 경험하기를 꺼려하며 통제하

접수일자 : 2017년 11월 03일

수정일자 : 2017년 11월 27일

심사완료일 : 2017년 11월 28일

교신저자 : 정지현, e-mail : stophyun@hanmail.net

거나 회피하려는 노력을 체험회피라고 부른다[2]. 이러한 체험회피는 우울, 불안, 사회불안 등의 정서적 증상과 높은 정적 상관을 보이는 반면 삶의 만족도와는 높은 부적 상관을 보이며[3], 다양한 정신병리를 유발하고 유지시키는 원인으로 제시되고 있다[4]. 이와 더불어, 인지행동치료의 전통 내에서 정신병리의 핵심에 있는 체험회피에 대한 해독체로서 심리적 수용을 대안으로 제시하는 새로운 흐름이 형성되고 있다[5].

Boulanger, Hayes와 Pistorello[4]에 따르면, 체험회피는 그 행동이 가지는 특정한 형태에 관계없이 행동의 기능과 행동이 일어나는 맥락에 의해 정의되며, 체험회피는 특정 전략보다 더 광범위한 개념이다[5]. Hayes 등[6]은 이러한 정의에 따라 체험회피를 측정하기 위하여 수용 행동 질문지(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ)를 개발하였으며, 지금까지 대부분의 체험회피 연구는 AAQ를 사용하여 이루어져 왔다. 하지만, 여러 연구들에서 AAQ의 내적 합치도가 .70으로 높지 않은 것으로 나타났다[6][7]. 이러한 한계를 극복하기 위해서 AAQ-II가 개발되었고 6개 표본에서 얻은 내적 합치도의 평균이 .84, 범위가 .78-.88로 높아진 것으로 나타났다[8].

하지만 체험회피가 단일 요인으로 구성된 광범위한 포괄적 개념인지 아니면 인지, 정서, 행동의 차원을 가진 다면적 개념인지 불분명하기 때문에 체험회피의 개념적 조작을 분명히 할 필요가 있으며[9], AAQ-II는 체험회피의 일부 측면만 측정하도록 고안된 검사로, 체험회피의 모든 측면을 포괄하지는 못한다는 한계가 있다[10]. 원하지 않는 생각, 느낌, 감각을 기꺼이 경험하기를 꺼려하며 통제하거나 회피하려는 노력을 체험회피라고 정의할 때 이러한 노력이 나타나는 형태는 매우 다양한데, 기존의 체험회피 질문지는 이를 충분히 포착해내지 못할 가능성이 있다.

이에 Gámez 등[10]은 각 장애마다 서로 다르게 나타나는 체험회피를 포괄적으로 측정하기 위해 다차원적 체험회피 질문지를 개발하였다. 다차원적 체험회피 질문지는 고통에 대한 부정적 태도와 고통 앞에서도 효율적으로 행동하려는 의지를 비롯하여 신체적 불편감과 고통에 대한 상황적 회피, 고통을 억제하려는 시도, 고통

으로부터 거리를 두고 분리하는 것, 예상된 고통을 지연시키려는 시도와 같은 체험회피의 서로 다른 측면을 측정하며, 각각의 하위 척도는 여러 이론적 접근에서 말하는 체험회피 내용을 광범위하게 다루고 있다[10].

최근, 국내에서 다차원적 체험회피 질문지를 사용하여 다차원적 체험회피와 불안[11], 사회공포증[12], 경계선 성격장애[13], 외상 후 성장[14][15]의 관련성을 살펴본 연구가 이루어졌으나 이 연구들은 타당도가 확인되지 않은 다차원적 체험회피 질문지를 사용하였다. 이에, 본 연구에서는 다차원적 체험회피 질문지를 한국어로 번안하여 요인구조를 확인하고 신뢰도 및 타당도를 살펴보고자 한다.

다차원적 체험회피 질문지의 수렴타당도를 확인하기 위해 다차원적 체험회피와 유사한 개념인 체험회피, 원하지 않는 생각을 억제하려는 시도를 의미하는 사고억제, 자신의 감정을 적절히 인식하여 표현하기 어려운 특징을 나타내는 감정표현 불능증, 회피적 대처와의 상관을 살펴보고, 다차원적 체험회피 질문지의 변별타당도를 확인하기 위해 신경증과의 관계를 살펴보고자 하였다. 다차원적 체험회피가 우울, 불안, 삶의 만족도 및 심리적 안녕감과 유의한 상관을 가지는지 살펴봄으로써 준거관련 타당도를 확인하고자 하였다.

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 두 집단을 대상으로 이루어졌다. 먼저 첫 번째 표본은 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 대학생 313명이었다. 표본 1을 대상으로 다차원적 체험회피 질문지를 실시하여 무응답 문항이 있는 28명의 응답내용을 제외하고 285명(남자 181명, 여자 104명)의 자료로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 이는 검사도구의 문항이 요인분석의 대상 변인이 될 경우 최소한 '문항수+100' 이상의 피험자가 필요하다는 기준[16]을 충족시킨다. 표본 1의 연령 범위는 17세에서 36세까지였으며, 평균 연령은 22.01세(SD=2.40)였다.

확인적 요인분석을 실시하고 타당도를 검증하기 위

해 서울 소재 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하고 있는 대학생 315명(남자 173명, 여자 142명)에게 다차원적 체험회피 질문지와 기타 관련 척도를 실시하였다. 이들의 연령 범위는 17세에서 32세까지였으며, 평균 연령은 21.50세(SD=2.33)였다. 315명의 자료를 사용하여 확인적 요인분석을 실시하고, 기타 관련 척도에서 무응답이 있는 40명을 제외하고 275명의 자료를 사용하여 타당도를 검증하였다.

연구자료는 2012년 7월부터 11월에 지필식 설문지 혹은 온라인 설문지를 통해 수집되었다. 설문작성은 20분 정도 소요되었다.

2. 절차

한국어판 MEAQ는 다음과 같은 단계를 거쳐서 제작되었다. 먼저, 이메일로 원저자 Gámez의 승인을 받은 후 연구자가 문항을 1차로 번역하였다. 이후 임상·상담 심리학 박사 2인의 검토를 거쳐 구성개념을 잘 대표하고 한국어 사용자가 이해하기 쉽도록 문항 내용을 수정하였다. 이렇게 번역된 문항들을 영어와 한국어에 능숙한 임상·상담 심리학 전공 석사과정 대학원생이 영문으로 역번역한 후 원문항과 비교하여 내용을 수정하고, 수정된 내용을 연구자와 임상·상담 심리학 박사 1인이 검토하여 최종적으로 문항을 결정하였다.

3. 측정도구

3.1 다차원적 체험회피 질문지

Gámez 등[10]이 다차원적 체험회피를 측정하기 위해 개발한 질문지이다. 총 62문항으로 6점 척도로 평정한다. 하위요인 중 고통 감내 문항은 역채점하며, 총점이 높을수록 체험회피를 많이 함을 의미한다. 고통에 대한 부정적 태도를 측정하는 고통 혐오, 신체적 불편감과 고통에 대한 상황적 회피를 반영하는 행동적 회피, 고통을 무시하거나 억제하려는 시도를 측정하는 주의분산/억제, 고통으로부터 거리를 두고 분리하는 것을 반영하는 억압/부인, 예상된 고통을 지연시키려는 시도를 측정하는 미루기, 고통 앞에서도 효율적으로 행동하려는 의지를 반영하는 고통 감내 등 6개의 하위 척도로 이루어져 있다.

3.2 수용 행동 질문지 II

Bond 등[8]이 심리적 경직성 및 체험 회피를 측정하기 위해 개발한 질문지로, 총 10문항이며 7점 척도로 평정하는데 점수가 낮을수록 체험회피를 많이 함을 의미한다. 허재홍, 최명식과 진현정[17]이 번안, 타당화한 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

3.3 사고 억제 질문지

Wegner와 Zanakos[18]가 원치 않는 부정적인 사고를 억제하는 일반적인 경향성을 측정하기 위해 개발한 질문지로, 15문항이다. 이용승과 원호택[19]이 번안한 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .94였다.

3.4 Toronto 감정표현 불능증 척도

Bagby, Parker와 Taylor[20]가 감정표현불능증을 측정하기 위해 개발한 질문지로 20문항이며 5점 척도로 평정한다. 이양현, 임호덕과 이종영[21]이 번안, 타당화한 척도를 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .82였다.

3.5 회피적 대처

하승수와 권석만[22]이 사용한 COPE 척도에서 회피적 대처에 해당하는 '정신적으로 거리두기', '행동적으로 거리두기', '부인하기', '술 또는 약물사용하기'의 4개 하위척도, 13문항을 사용하였으며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .81이었다.

3.6 신경증

이지영[23]이 사용한 5요인 성격 문항 중 신경증에 해당하는 10문항을 실시하였다. 본 연구에서 신경증 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .89였다.

3.7 한국판 CES-D (Center for Epidemiological Studies-Depression scale)

일반인 대상 우울증 역학 연구를 위해 미국 정신보건

원에서 개발한 도구로, 본 연구에서는 전검구, 최상진, 양병창[24]이 표준화한 한국판 CES-D를 사용하였다. 20문항으로, 0점-3점 Likert식 척도로 평정하며, 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91로 양호한 편이었다.

3.8 한국판 Beck 불안 척도

불안증상의 정도를 측정하기 위해 Beck, Epstein, Brown과 Steer[25]가 개발한 검사로 총 21문항이며, 0점-3점 Likert식 척도로 평정한다. 본 연구에서는 Kwon[26]이 번안한 한국판 Beck 불안척도를 사용하였으며, 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

3.9 한국판 심리적 안녕감 척도

Ryff[27]가 개발한 척도로 자아수용, 긍정적 대인관계, 자율성, 환경에 대한 지배력, 삶의 목적, 개인적 성장의 6개 차원을 측정하며 총 54문항이다. 본 연구에서는 김명소, 김혜원과 차경호[28]가 신뢰도 계수, 문항-총점 상관계수, 요인부하량을 기준으로 선별한 46문항을 사용하였다. 본 연구에서 내적 합치도(Cronbach's α)는 .93이었다.

3.10 삶의 만족도 척도

전반적인 삶에 대한 만족정도를 측정하기 위해 널리 사용되는 척도로[29], 총 5문항이며 7점 Likert식 척도로 평정한다. 조명환과 차경호[30]가 번안한 척도를 사용하였으며, 내적 합치도(Cronbach's α)는 .86이었다.

4. 분석방법

한국판 다차원적 체험회피 질문지의 요인구조를 살펴보기 위하여 SPSS를 이용하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. Gámez 등[10]이 사용한 방법과 동일하게 주축 분해법을 이용하였으며, 요인의 회전은 요인 간 상관관을 허용하는 사각회전 방법 중 프로맥스를 이용하였다. 탐색적 요인분석을 통해 얻어진 요인 구조가 교차 타당화 되는지 검증하기 위하여 다른 집단을 대상으로 AMOS를 이용하여 확인적 요인분석을 실시하였다.

III. 결 과

1. 탐색적 요인분석 및 신뢰도 확인

한국판 다차원적 체험회피 질문지의 요인구조를 살펴보기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .89, Bartlett의 구형성 검증 결과가 $p < .001$ 로 본 연구의 자료는 요인분석에 적합한 것으로 나타났다.

먼저 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 고유치가 1 이상인 요인이 13개 추출되었다. 하지만 Kaiser[31]의 규칙에 근거하여 13개의 요인이 추출되면 경제적이지 못하기 때문에 스크리 도표를 검토하고 원칙도에서 이론적으로 제안한 요인수를 고려하여 요인수를 5개에서 7개로 지정하여 각각의 요인분석 결과를 비교하였다. 요인수를 5개로 지정하여 분석한 결과 원칙도에서 별개인 두 요인이 하나의 요인으로 묶였다. 요인수를 7개로 지정하여 분석한 결과 마지막 7번째 요인이 2문항으로 구성되었다. Costello와 Osborne[32]에 따르면, 한 요인에 적어도 4개 이상의 문항이 포함되어야 안정적인 요인구조를 가지기 때문에, 7요인 구조는 적절하지 않은 것으로 나타났다. 따라서 하나의 요인으로 묶이는 문항들의 내용을 토대로 설명 가능성을 고려할 때 6요인이 가장 적합한 것으로 나타났다. 전체 62문항 중 요인부하량이 .40 이하인 7문항(1, 20, 26, 31, 34, 35, 38번)과 여러 요인에 교차부하되는 5문항(4, 16, 23, 30, 44번)을 제외한 후 50문항을 최종 선별하였다. 요인형태계수행렬은 [표 1]과 같다.

최종선발된 문항의 신뢰도는 양호한 편으로 나타났다. 구체적으로, 요인 1의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91, 요인 2는 .90, 요인 3은 .85, 요인 4는 .87, 요인 5는 .85, 요인 6은 .87로 나타났으며, 50문항 전체의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .91이었다.

2. 확인적 요인분석

탐색적 요인 분석으로부터 추출된 요인들이 요인 1과 요인 2를 제외하고는 모두 서로 상관되어 있다는 점을 고려하여 6요인 모형을 설정하고 이 모형이 다른 표본에도 잘 부합되는지 평가하기 위해서 확인적 요인분석

을 수행하였다. 6요인 모형의 적합도 지수를 살펴본 결과, $\chi^2(1160)=2388.715$, $p<.001$; TLI=.814; CFI=.824;

RMSEA=.058(.055~.061)로 나타났다. TLI와 CFI는 다소 미흡하였으나, RMSEA는 양호한 것으로 나타났다.

표 1. 다차원적 체험회피 질문지의 요인구조(N=285)

문항	요인1	요인2	요인3	요인4	요인5	요인6	수정된 문항-전체 상관 계수	항목 제거시 신뢰도
	고통 감내	주의 분산 /억제	억압 /부인	고통 혐오	행동적 회피	미루기		
24. 나에게 중요한 일을 위해서라면 고통도 기꺼이 겪는다.	.795	-.028	.045	-.104	-.005	.094	.063	.912
43. 고통과 불편함 때문에 내가 원하는 것을 포기하지는 않을 것이다.	.754	-.023	-.085	-.001	-.059	.089	.014	.912
62. 중요한 일을 할 때는 일이 어려워지더라도 그만두지 않을 것이다.	.747	-.059	-.032	.046	.029	.026	.086	.912
12. 마음이 불편하더라도, 내가 가치 있다고 여기는 일은 포기하지 않고 계속한다.	.736	.123	.017	-.032	-.041	-.018	.111	.911
57. 내가 원하는 일을 하고 있다면 우울한 생각이 들더라도 일을 멈추지 않는다.	.726	-.091	.211	.023	.142	-.085	.189	.911
48. 내가 원하는 것을 얻기 위해서라면 슬픔도 기꺼이 견딜 수 있다.	.725	-.056	.168	.041	-.107	.043	.092	.912
37. 마음이 상하더라도, 내가 해야 될 일은 한다.	.713	.016	-.177	.122	-.122	.102	.039	.912
53. 비록 의심이 들더라도, 내 목표를 향해서 꾸준히 노력한다.	.702	.080	.046	.057	-.038	-.110	.092	.912
29. 두려움이나 불안 때문에 중요한 일을 그만 두지는 않는다.	.698	.014	-.094	-.084	.028	-.014	-.020	.913
18. 내가 원하는 것을 얻기 위해서 고통과 불편함도 기꺼이 참는다.	.626	-.037	.092	.047	-.046	.136	.169	.911
6. 두려움은 직면해야 한다.	.493	-.013	.000	-.121	-.012	-.022	-.062	.913
23. 내 감정을 잘 알고 잘 느끼고 있다.	.430	-.025	-.404	.025	.280	-.089		
9. 부정적인 생각이 떠오르면 다른 생각으로 머리를 채우려고 노력한다.	-.053	.885	.117	-.135	-.086	-.068	.506	.908
33. 불쾌한 기억이 떠오르면 머릿속에서 지워버리려고 애쓴다.	-.047	.869	-.052	.000	-.035	.032	.608	.907
22. 속상한 기억이 떠오르면, 다른 것에 집중하려고 애쓴다.	-.049	.841	.055	-.128	-.001	.022	.571	.907
3. 속상한 일이 생기면 그것에 대해 생각하지 않으려고 부단히 노력한다.	-.036	.784	.006	.050	-.017	-.050	.572	.907
40. 부정적인 생각이 들면, 나는 즉시 다른 무언가를 생각하려고 한다.	-.064	.723	.080	-.031	.046	-.034	.570	.907
15. 나는 보통 고통스러운 느낌이 들면 딱 데로 주의를 돌리려고 애쓴다.	.043	.666	-.069	-.004	.123	.017	.565	.907
13. 마음이 아플 때 기분이 좀 더 나아지기 위해 무엇이든 할 것이다.	.249	.507	-.053	.106	-.058	.048	.438	.908
27. 나는 속상한 느낌을 피하려고 노력한다.	.060	.448	-.079	.047	.268	.113	.594	.907
2. 고통스러운 기억을 모두 없앨 수만 있다면 그렇게 하고 싶다.	-.047	.400	.110	.276	-.022	-.159	.433	.908
60. 사람들은 내가 나의 문제에 대해서 잘 모른다고 이야기한다.	-.014	-.208	.735	.105	.050	.033	.345	.909
52. 기분이 안 좋다는 것을 금방 깨닫지 못한다.	-.003	-.015	.693	-.042	-.054	.005	.273	.910
56. 내 감정과 동떨어져 있는 것 같은 느낌이 든다.	-.034	.087	.663	.088	-.040	-.092	.380	.909
21. 다른 사람이 말해줄 때까지는 내가 불안하다는 것을 깨닫지 못한다.	.076	.013	.646	-.052	.162	-.060	.404	.909
41. 나는 내 기분을 잘 알지 못한다.	-.051	.121	.620	.030	-.202	.178	.373	.909
49. 사람들은 내가 문제를 외면한다고 이야기한다.	-.020	-.120	.543	-.005	.073	.312	.415	.909
46. 너무 강렬한 감정이 찾아오면, 나는 내 감정을 마비시켜버릴 수 있다.	.128	.072	.530	-.054	-.008	-.160	.203	.911
28. 사람들은 내가 내 문제를 인정하지 않는다고 말한다.	.144	-.052	.506	.072	.014	.236	.453	.908
16. 느끼고 싶지 않을 때는 감정을 떨쳐버릴 수 있다.	.429	.002	.430	-.171	.141	-.286		
10. 때때로 사람들은 내가 부인하고 있다고 말한다.	.035	.155	.400	.065	-.056	.219	.465	.908
34. 요즘 사람들은 힘든 일을 겪어서는 안 된다.	-.171	.174	.346	.109	.181	-.176		
35. 다른 사람들은 내가 감정을 억누른다고 말한다.	.153	.213	.345	-.038	.049	.163		

표 1. 다차원적 체험회피 질문지의 요인구조(N=285)

문항	요인1 고통 감내	요인2 주의 분산/ 억제	요인3 억압/ 부인	요인4 고통 혐오	요인5 행동적 회피	요인6 미루기	수정된 문항- 전체 상관 계수	항목 제거시 신뢰도
7. 어떤 고통이나 실망도 느끼지 않는 것이 행복이라고 생각한다.	-.012	-.086	.012	.830	-.074	-.018	.446	.908
58. 잘 사는 비결은 어떤 고통도 느끼지 않는 것이다.	-.005	-.161	.162	.814	-.007	-.006	.514	.908
19. 행복은 부정적인 생각이 없는 것이다.	.095	-.094	.012	.805	.050	-.048	.504	.908
61. 살면서 어떤 슬픔이나 실망도 느끼지 않기를 바란다.	-.054	.037	.020	.656	.121	-.032	.555	.907
54. 부정적인 감정을 모두 없애버렸으면 좋겠다.	-.021	.146	-.037	.632	.016	.007	.537	.907
25. 나의 큰 목표 중 하나는 고통스러운 감정을 느끼지 않는 것이다.	-.055	.059	.041	.535	.069	-.013	.467	.908
50. 고통은 항상 괴로움을 가져온다.	-.012	.143	-.136	.490	.032	.065	.439	.908
38. 불안하지만 앓다면 내 삶은 훌륭할 것이다.	.114	.216	.150	.250	.170	-.071		
14. 나를 속상하게 만들 것 같은 일은 거의 하지 않는다.	.094	-.098	.036	-.014	.707	-.023	.448	.908
59. 불편하게 만드는 상황은 가급적 빨리 벗어난다.	.052	.018	.015	.032	.669	.010	.554	.907
55. 신경 쓰일 일이 있는 상황은 피한다.	-.024	-.113	.041	.037	.616	.144	.503	.908
51. 약간이라도 불편한 상황에 처해있으면, 거기서 즉시 벗어나려고 노력한다.	-.151	.161	.001	-.005	.592	-.013	.528	.908
39. 답답한 느낌이 들기 시작하면 즉시 그 상황을 떠난다.	-.105	.092	.173	-.057	.525	.043	.520	.908
8. 나는 조금이라도 상처받을 가능성이 있는 일은 피한다.	-.051	-.050	-.026	.257	.497	.059	.520	.908
44. 나는 기분이 상하지 않기 위해서 많은 것을 포기할 것이다.	-.182	-.100	.395	-.047	.481	-.056		
45. 나는 불편한 상황을 피하기 위해서 애를 쓴다.	.021	.176	.031	.034	.474	.157	.618	.907
32. 무언가에 대해 의심이 든다면 그냥 그 일을 하지 않을 것이다.	-.113	.132	-.009	-.112	.422	.089	.355	.909
20. 불편한 생각과 감정을 불러일으킬 수 있는 상황을 피하려고 노력한다.	.060	.265	-.190	.089	.373	.203		
1. 나를 불편하게 만들 것 같은 일은 안 할 것이다.	.114	.126	-.146	.067	.365	.023		
26. 나는 새로운 활동을 시도하기 보다는 편안한 일을 계속하는 것을 더 좋아한다.	-.038	-.063	-.206	.162	.305	.118		
31. 스트레스를 덜 받기 위해서라면 무엇이든 할 것이다.	.002	.254	-.054	.214	.282	-.112		
42. 나는 무언가를 반드시 해야 될 때까지 미룬다.	.014	-.170	.018	-.037	.132	.774	.406	.909
47. 내일로 미룰 수 있는 것은 가급적 미룬다.	.021	-.061	-.077	.034	.019	.753	.401	.909
11. 힘겨운 일을 피하기 위해 종종 일을 미룬다.	.053	.014	.024	-.057	.108	.752	.517	.908
5. 끝내야 되는 일이라도 불쾌하면 미뤄 둔다.	-.032	.029	-.016	-.099	.229	.649	.493	.908
17. 무언가 중요한 할 일이 있을 때 그것 대신 다른 일을 하고 있는 나 자신을 발견한다.	.119	.141	.108	.007	-.066	.582	.482	.908
36. 나는 되도록이면 오래 동안 불쾌한 일을 뒤로 미루려고 한다.	-.029	.132	-.033	.008	.201	.533	.552	.907
30. 어떤 문제가 생기면 그것을 곧바로 처리하려고 한다.	.370	.068	-.091	-.007	.185	-.482		
4. 때때로 나는 내 감정이 어떻게 알기 힘들다.	.045	.280	.267	.099	-.249	.289		

표 2. 수렴, 변별, 준거관련 타당도 분석 결과(N=275)

	고통 감내	주의분산/억제	억압/부인	고통 혐오	행동적 회피	미루기	총점
수용행동	.35***	-.26***	-.41***	-.38***	-.40***	-.30***	-.55***
감정표현 불능증	-.39***	.17**	.62***	.27***	.32***	.32***	.55***
사고억제	-.13*	.37***	.29***	.28***	.31***	.25***	.42***
회피적 대처	-.29***	.34***	.42***	.31***	.41***	.44***	.57***
신경증	-.26***	.11	.27***	.19**	.26***	.24***	.35***
우울증상	-.35***	.08	.32***	.21**	.27***	.30***	.39***
불안증상	-.14*	.08	.33***	.15*	.24***	.28***	.31***
삶의 만족도	.38***	-.11	-.23***	-.23***	-.21***	-.20**	-.36***
심리적 안녕감	.60***	-.12*	-.46***	-.31***	-.33***	-.38***	-.58***

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

3. 타당도 검증

수렴타당도를 검증하기 위하여 다차원적 체험회피와 유사한 개념을 측정하는 질문지와의 상관을 살펴본 결과는 [표 2]와 같다. 다차원적 체험회피는 수용 행동 질문지 총점과 높은 부적 상관을 보였으며($r=-.55$, $p<.001$), 감정표현 불능증($r=.55$, $p<.001$), 사고억제($r=.42$, $p<.001$) 및 회피적 대처($r=.57$, $p<.001$)와 유의한 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다.

다차원적 체험회피가 성격특성인 신경증과 변별되는 개념인지 확인하기 위하여 신경증과의 상관을 살펴본 결과, 다차원적 체험회피와 신경증은 약한 정도의 정적 상관($r=.35$, $p<.001$)을 보이고 특히 다차원적 체험회피의 하위요인 중 주의분산/억제와는 상관이 유의하지 않은 것으로 나타났다.

다차원적 체험회피의 준거관련 타당도를 살펴보기 위하여 다차원적 체험회피와 정신건강 및 적응지표의 상관을 검증한 결과, 다차원적 체험회피는 우울($r=.39$, $p<.001$), 불안증상($r=.31$, $p<.001$)과 유의한 정적 상관을 보였으며, 삶의 만족도($r=-.36$, $p<.001$), 심리적 안녕감($r=-.58$, $p<.001$)과는 부적 상관을 보였다.

IV. 논 의

본 연구의 목적은 다차원적 체험회피 질문지를 한국어로 번안하고 그 타당도와 신뢰도를 검증하는 것이었

다. 이를 위해 MEAQ를 한국어로 번안하여 대학생에게 실시하였다. 또한 수집된 자료를 바탕으로 MEAQ의 요인구조를 분석하였고, 신뢰도와 수렴타당도, 변별타당도, 준거관련 타당도를 확인하였다. 본 연구의 주요 결과를 요약하고 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 탐색적 요인분석을 실시하여 전체 62문항 중 요인부하량이 .40 이하인 7문항과 여러 요인에 교차부하되는 5문항을 제외한 후 50문항을 최종 선별하였으며 확인적 요인분석에서도 50문항 6요인 모형의 적합도가 수용 가능한 수준으로 나타났다. 그리고 50문항 전체의 내적 합치도도 양호한 수준으로 나타났다.

최종선별된 50문항 중 48문항은 원칙도와 동일한 요인에 해당하였다. 그러나 2번('고통스러운 기억을 모두 없앨 수만 있다면 그렇게 하고 싶다.')과 13번 문항('마음이 아플 때 기분이 좀 더 나아지기 위해 무엇이든 할 것이다.')은 원칙도에서 고통 혐오에 해당하였으나 본 연구에서는 주의분산/억제에 해당하는 것으로 나타났다. 그 이유는 문항의 내용이 고통에 대한 혐오적인 태도보다는 고통을 없애기 위한 행위에 초점이 맞춰졌기 때문으로 생각된다.

둘째, 수렴타당도를 확인하기 위해 MEAQ와 수용 행동 질문지Ⅱ, 감정표현 불능증, 사고억제, 회피적 대처 간의 상관관계를 살펴보았다. 그 결과, 다차원적 체험회피는 체험회피를 반대방향으로 측정하는 수용 행동 질문지 Ⅱ의 총점과 높은 부적 상관을 보였다. 이러한 결과는 선행연구[10][33]와 일치하는 결과이다. 다차원적

체험회피는 감정표현 불능증과 높은 정적 상관관을 보였으며 특히 억압/부인 요인과의 상관관이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 감정표현불능증과 다차원적 체험회피의 상관관을 살펴본 선행연구[10]와 일치하는 결과이다. 또한 정서표현에 대해 갈등하고 억압하는 경향이 높은 사람들이 체험회피를 많이 한다는 결과[34]와도 일관된다. 다차원적 체험회피와 불쾌하고 원치 않는 생각들이 떠오를 때 이를 회피하거나 억제하는 성향인 사고억제의 상관도 유의한 것으로 나타났는데, 이 역시 선행연구[10]와 일치한다. 그리고 다차원적 체험회피는 스트레스 상황에서 정신적으로 혹은 행동적으로 거리를 두거나 부인하고, 술이나 약물을 사용하는 회피적 대처와도 유의한 정적 상관관을 가지는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 다차원적 체험회피와 부인의 상관관이 유의한 것으로 나타난 결과[10]와 일맥상통한다.

셋째, MEAQ의 변별타당도를 살펴 본 결과, 다차원적 체험회피는 신경증과 약한 상관관을 보이고 다차원적 체험회피의 주의분산/억제 요인은 신경증과 상관관이 유의하지 않은 것으로 나타났다. 이를 통해 변별타당도를 확인하였으며, 이는 선행연구[10][33]와 일치하는 결과이다.

넷째, 준거관련 타당도를 살펴본 결과, 다차원적 체험회피는 우울 및 불안증상과 같은 정신건강 측정치와 유의한 정적 상관관을 보였으며, 삶의 만족도 및 심리적 안녕감과는 부적 상관관을 보였다. 이러한 결과는 선행연구[10][33]와 일치한다. 하위요인 중 주의분산/억제 요인은 우울, 불안증상, 삶의 만족도와 통계적으로 유의한 상관관을 보이지 않았는데 이는 이주연과 유성은[33]의 결과와 일치한다. 이러한 결과가 나타난 것은 견딜 수 없는 정도의 고통으로부터 주의를 분산시키는 것이 정신건강과 삶의 만족도에 기여할 가능성이 있기 때문이다[35].

이상의 결과를 종합하면, 한국어판 다차원적 체험회피 질문지는 정신건강에 중요한 영향을 미치는 체험회피를 다차원적으로 측정하는 신뢰롭고 타당한 도구이며, 본 연구의 결과는 우리나라에서 다차원적 체험회피와 관련된 연구를 진행할 수 있는 기반을 제공했다는 점에서 의의가 있다.

그럼에도 불구하고 본 연구는 몇 가지 제한점들을 지니고 있다. 본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 참여자 표집과정이 서울 지역의 일부 대학생에 국한되어 연구 결과를 일반화시키는 데 한계점이 있다. 또한, 탐색적 요인분석에 사용된 사례수가 문항수의 4배 정도이기 때문에 좀 더 큰 표본을 대상으로 다시 요인구조를 확인할 필요가 있다. 특히 본 연구는 일반 대학생에 대상으로 이루어졌기 때문에 심리적인 장애를 지닌 집단을 대상으로 본 연구의 결과를 재확인할 필요가 있겠다. 이를 통해서 심리장애마다 다차원적 체험회피의 요소가 어떻게 다르게 나타나는지 확인함으로써 각 장애에 대해 더 효율적인 개입방법을 개발할 수 있을 것으로 생각된다.

둘째, 본 연구에서는 검사-재검사 신뢰도를 살펴보지 않았다는 한계가 있다. 추후 연구에서는 시간에 따른 안정성을 살펴보기 위하여 검사-재검사 신뢰도를 검증할 필요가 있다.

마지막으로, 다차원적 체험회피 질문지는 체험회피를 여러 가지 측면에서 측정한다는 장점이 있지만 문항수가 많기 때문에 실제 현장에서 활용도가 낮을 수 있다. 따라서 보다 간편하게 다차원적 체험회피를 측정할 수 있도록 단축형 질문지를 개발할 필요가 있겠다.

참고 문헌

- [1] 문현미, 민병배, *마음에서 빠져나와 삶 속으로 들어가라*, 학지사, 2010.
- [2] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, and K. G. Wilson, *Acceptance and commitment therapy*, Guilford Press, 1999.
- [3] 이훈진, “수용이 심리적 증상, 자존감 및 삶의 만족도에 미치는 영향,” *인지행동치료*, 제9권, 제1호 pp.1-23, 2009.
- [4] J. L. Boulanger, S. C. Hayes, and J. Pistorello, Experiential avoidance as a functional contextual concept, In A. M. Kring, and D. M. Sloan(Eds.), *Emotion regulation and*

- psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment*, pp.107-136, Guilford Press, 2010.
- [5] 문현미, “인지행동치료의 제3동향,” 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 제17권, 제1호, pp.15-33, 2005.
- [6] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, K. G. Wilson, R. T. 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, No.4, pp.553-578, 2004.
- [7] M. J. Zvolensky and J. P. Forsyth, “Anxiety sensitivity dimensions in the prediction of body vigilance and emotional avoidance,” *Cognitive Therapy and Research*, Vol.26, No.4, pp.449-460, 2002.
- [8] F. W. Bond, S. C. Hayes, R. A. Baer, K. M. Carpenter, N. Guenole, H. K. Orcutt, T. Waltz, and R. D. Zettle, “Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire - II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance,” *Behavior Therapy*, Vol.42, No.4, pp.676-688, 2011.
- [9] N. Chawla and B. Ostafin, “Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review,” *Journal of Clinical Psychology*, Vol.63, No.9, pp.871-890, 2007.
- [10] W. Gámez, M. Chmielewski, R. Kotov, C. Ruggero, and D. Watson, “Development of a measure of experiential avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire,” *Psychological Assessment*, Vol.23, No.3, pp.692-713, 2011.
- [11] 오아름, *대학생의 상위인지적 정서신념과 불안의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과*, 한양대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [12] 송진옥, *대학생의 불안정 애착과 사회공포증 경향성의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과*, 전남대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [13] 윤소리, *아동·청소년기 외상 경험이 있는 대학생의 외상 후 인지가 경계선 성격특성에 미치는 영향-다차원적 경험회피의 매개효과를 중심으로-*, 명지대학교 대학원, 석사학위논문, 2017.
- [14] 이소라, *외상 후 부정적 인지와 외상 후 성장의 관계에서 다차원적 경험회피의 매개효과*, 동덕여대 대학원, 석사학위논문, 2016.
- [15] 박모란, 유성은, “외상 경험이 있는 대학생들의 다차원적 경험회피와 외상 후 성장의 관계,” *인지행동치료*, 제14권, 제3호, pp.435-453, 2014.
- [16] 문수백, *학위논문작성을 위한 연구방법의 실제*, 학지사, 2003.
- [17] 허재홍, 최명식, 진현정, “한국어판 수용-행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구,” *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 제21권, 제4호, pp.861-878, 2009.
- [18] D. M. Wegner and S. Zanakos, “Chronic thought suppression,” *Journal of Personality*, Vol.62, No.4, pp.615-640, 1994.
- [19] 이용승, 원호택, “통제 방략의 차이에 따른 침투 사고 통제에 관한 연구,” *한국심리학회지: 임상*, Vol.19, No.4, pp.681-696, 1999.
- [20] R. M. Bagby, J. D. A. Parker, and G. J. Taylor, “The twenty-item Toronto Alexithymia Scale - I. Item selection and cross-validation of the factor structure,” *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.38, No.1, pp.23-32, 1994.
- [21] 이양현, 임효덕, 이종영, “한국판 20항목 Toronto 감정표현불능증 척도(TAS-20K)의 개발과 타당도,” *신경정신의학*, 제35권, 제4호, pp.888-899, 1996.

[22] 하승수, 권석만, “표현적 글쓰기가 특정 공포증 상에 미치는 영향: 한국과 미국의 대학생 집단을 대상으로,” 한국심리학회지: 임상, 제30권, 제2호, pp.359-380, 2011.

[23] 이지영, *진로미결정의 선행 변인과 결과 변인으로서의 직업탐색행동 및 구직성과*, 서울대학교 대학원, 석사학위논문, 2004

[24] 전경구, 최상진, 양병창, “통합적 한국판 CES-D의 개발,” 한국심리학회지: 건강, 제6권, 제1호, pp.59-76, 2001.

[25] A. T. Beck, N. B. Epstein, G. Brown, and R. A. Steer, “An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.56, No.6, pp.893-897, 1988.

[26] S. K. Kwon, *Differential roles of dysfunctional attitudes and automatic thoughts in depression: An integrated model of depression*, Unpublished doctoral dissertation, Queensland University, 1992.

[27] 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, No.6, pp.1069-1081, 1989.

[28] 김명소, 김혜원, 차경호, “심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로,” 한국심리학회지: 사회 및 성격, 제15권, 제2호, pp.19-39, 2001.

[29] E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, and S. Griff, “The Satisfaction With Life Scale,” *Journal of Personality Assessment*, Vol.49, No.1, pp.71-75, 1985.

[30] 조명환, 차경호, *삶의 질에 대한 국가 간 비교 아산재단 연구총서*, 집문당, 1998.

[31] H. F. Kaiser, “The application of electronic computers to factor analysis,” *Educational and Psychological Measurement*, Vol.20, No.1, pp.141-151, 1960.

[32] A. B. Costello and J. W. Osborne, “Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis,” *Practical Assessment, Research & Evaluation*, Vol.10, No.7, pp.1-9, 2005.

[33] 이주연, 유성은, “한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEAQ)의 타당화 및 단축형(K-MEAQ-24) 개발,” *인지행동치료*, 제17권, 제2호, pp.181-208, 2017.

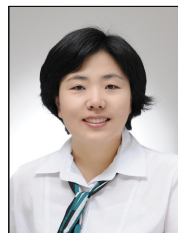
[34] 황희숙, 이영식, “정서표현 양가성이 주관적 안녕감에 미치는 영향에서 심리적 유연성의 조절효과 연구,” *한국콘텐츠학회논문지*, 제16권, 제3호, pp.335-345, 2016.

[35] 신민섭, 박세란, 설순호, 황석현, *변증법적 행동치료*, 시그마프레스, 2006.

저 자 소 개

정 지 현(Ji-Hyun Jung)

정희원



- 2015년 2월 : 서울대학교 심리학과(심리학박사)
- 2015년 3월 ~ 현재 : 서울불교대학원대학교 상담심리학과 교수

<관심분야> : 인지행동치료, 수용전념치료