

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2008. Vol. 13, No. 3, 815 - 832

Bond 심리적 수용 검사척도(AAQ)에 대한 타당화 연구

김 인 구[†]

아주대학교 아주심리상담센터

김 완 석

아주대학교 심리학과

본 연구에서는 정신건강 또는 수용-전념치료(ACT)의 처치효과 준거로 사용되고 있는 '심리적 수용 검사척도(AAQ)' 중 특히 일반인 용으로 많이 사용되고 있는 Bond의 AAQ-16문항 검사에 대한 한국판 타당화 연구를 실시하였다. 사전연구에서는 사기업 및 공공기관 직원 390명이 작성한 AAQ-16문항 자료를 탐색적 요인분석하였으나 역반응-순반응 갈림현상이 나타났다. 연구 1에서는 12문항을 추가보완한 28문항의 검사지를 만들어 고객 또는 직무관련 스트레스를 많이 받는 직장인 635명 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하여 12문항 3요인 구조를 도출하였다. 연구 2에서는 쇼핑몰 회사의 콜센터 직원 217명 대상으로 12문항 3요인 구조에 대한 확인적 요인분석을 실시한 결과 목표추구행동을 단기와 장기목표로 구분한 3요인 모형의 적합도가 양호하게 나왔고, 수렴·변별·준거관련 타당도도 유의하게 나타났다.

주요어: 수용, 심리적 유연성, ACT, AAQ, 성격5요인, PANAS, 직무탈진, 직무만족, 이직의도, 변화 저항성

현대사회는 다양한 매체로부터 쏟아져 나오는 정보의 홍수시대, 그리고 국내 시장경제가 국제경제의 파고에 노출되어 있는 무역전쟁의 시대로 대변되듯이, 우리 현대인에게는 물질적 풍요를 향

유할 수 있게 해주었지만 그 반대급부로 정신적 스트레스는 더욱 가중되어 이제는 거의 인내 한 계수준에 도달해 있다고 해도 과언이 아니다. 스트레스는 단순히 일시적 적응장애나 우울, 불안

[†] 교신저자(Corresponding author) : 김인구, (443-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교 아주심리상담센터, Tel: 031-219-1721, E-mail: kig4987@paran.com

증세로 나타나는데 그치지 않고 만성화·습관화되어 개인을 무능력화시키며, 심혈관 계통에 작용하여 생명을 위협하고, 일탈행동을 촉발하여 범죄 및 파괴행위 등으로 연결됨으로써 이에 따른 사회적 비용과 손실이 막대해지고 있다. 따라서 스트레스에 대한 사후 관리나 치료보다는 선행관리 차원에서의 이론과 기법들이 최근 제3의 동향으로서 각광을 받고 있다. Beck의 인지행동치료 같은 전통적 방식의 기법들이 스트레스 증후가 나타난 이후의 치료에 초점이 맞춰졌다면, 최근 대두되고 있는 선행관리기법들은 스트레스 자극을 지각하고 처리하는 과정에 작용하여 스트레스 증후를 완화시키거나 표출되지 않도록 하는 것들로서 크게 다음과 같은 세 가지 유형으로 구분될 수 있다.

Kabat-Zinn, 장현갑 등의 MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) 프로그램, Thich Naht Hanh, 전경구 등의 분노관리 프로그램, Hayes, Bond 등의 ACT(Acceptance and Commitment Therapy) 프로그램 등이 그것이며, 기타 스포츠나 예술을 활용한 스트레스 관리 프로그램도 있지만 여기서는 논외로 한다. 세 가지 기법의 공통점은 명상을 통한 마음수련을 한다는 것이고 불교의 마음챙김 원리가 기저에 깔려있다는 것인데 스트레스 관리와 관련된 각각의 원리를 살펴보면 다음과 같다.

심리적 수용의 원리

먼저 MBSR의 원리를 Kabat-Zinn(1990/2005)과 장현갑(2004)은 전체성과 연결성으로 설명한다. 전체성이란 시스템적 관점으로서 예를 들어 인간

은 세포와 조직으로 이루어져 있으며 조절과 균형작용을 통해 전체가 유지되는 한편, 가족·사회·인류·지구와 같은 보다 큰 전체의 일부분으로 존재한다는 것이다. 연결성이란 관계성 또는 존재의 의와 관련된 것으로서 삶의 의미를 제공해주고 삶의 목표가 될 수 있다. 또한 시스템적 관점에서 각 부분과의 연결이 이루어지도록 함으로써 전체가 원활히 제 기능을 할 수 있게 해준다. 이러한 전체성과 연결성은 모든 생명체의 근본성질이다. 따라서 명상수련을 통해 전체적인 조망으로 사물을 보고 느끼고 믿을 수 있도록 도와주며, 단절성에 의한 상처나 외로움 그리고 편린화와 분리화에 따르는 고통을 이길 수 있도록 해주며, 인간이 본질적으로 갖추고 있는 전체성과 연결성을 발견할 수 있도록 도와준다. 이렇게 해서 전체성과 연결성이란 관점이 개인에게 생겨나면, 분열감·공포감·취약감·불안감·절망감 등과 같은 스트레스 증후들을 위협적으로 보지 않고 하나의 도전적인 것으로 받아들이는 태도가 형성되며, 타인과 환경에 대한 믿음과 친화력이 강화되어 신체적 증상이 향상되고, 신경조절 전달자인 산화질소(NO)를 미량으로 생성하여 면역체계가 강화되는 등의 치유효과가 나타난다는 원리이다.

Thich Naht Hanh(2002)은 화를 감추거나 피해서는 안되고 화가 일어나면 그것을 맞이해서 우는 아기 달래듯이 보듬고 끌어안으라고 말한다. 그러면서 어떠한 자극에도 감정의 동요를 받지 않으면서 자신의 마음을 다스리기 위한 방법으로 호흡명상을 통한 집중과 통찰의 원리를 제시한다. 여기에서 통찰이란 습관적으로 화를 내는 연결고리를 끊고 남을 용서하고 사랑하는 것을 말한다. 전경구(2007a, b)는 분노관리 프로그램의 원리로

10가지를 제시하고 있는데 이중 스트레스 관리에 직접적인 영향을 미치는 주요 원리로는 이완호흡, 상대방의 관점, 당위적 기대 탈피, 통제상황 구분, 자기존중감 등이 있다. 이완호흡은 분노를 초기에 제압하고 보다 생산적이고 긍정적인 일에 몰두할 수 있도록 해주는 명상효과 이외에 심호흡으로 인한 근육이완과 쾌감 증진효과가 있다. 상대방의 관점이란 황금률의 기초인 恕 즉, '자기가 바라지 않는 일을 남에게 해서는 안된다'는 원리이다. 당위적 기대 탈피는 공자의 無必('반드시'에 얽매이지 않음), Ellis의 musturbation('꼭 해야 한다' 주의) 탈피와 같이 보다 합리적, 논리적, 긍정적, 소망적인 기대로 바꾸고 자연의 섭리에 따르는 원리이다. 통제상황 구분은 통제소재에 따라 바꿀 수 있는 상황은 최선을 다해서 노력하고 바꿀 수 없는 상황은 수용하며, 결과에 집착하지 말고 새로운 도전과 행복한 삶을 위해 전진하라는 원리이다. 자기존중감은 무조건적 사랑, 무조건적 가치감, 성장을 통한 자기실현의 원리이다.

Hayes, Luoma, Bond, Masuda와 Lillis(2006b)는 ACT의 원리를 기능적 맥락주의, 관계구조이론, 심리적 유연성 모델로 설명한다. 기능적 맥락주의는 지금, 현재, 나와 관련된 역사적이고 상황적인 맥락을 전체적인 의미에서 파악해야 한다는 것이다. 따라서 바람직하지 못한 행동이나 인지처리과정을 직접 수정, 제거, 회피하는 것이 아니라 그 상황과 관련된 심리적 맥락 및 전체적 관계를 바꿀 것을 주장한다. 관계구조이론은 인간이 강화, 유추, 비교, 대조, 연합 등의 학습활동을 통해 구축한 언어와 인지구조 틀에 입각하여 사고하고 행동함으로써 인지적 융합(cognitive fusion)에 의한 경험회피 등이 유발된다는 것이다. 심리적 유

연성 모델은 인지적 탈융합, 심리적 수용, 현재와의 접촉, 맥락으로서의 자기, 가치, 전념행동 등의 6가지 요소로 구성되어 있으며, 수용 및 마음챙김 과정과 전념 및 행동변화 과정의 2개 영역으로 구분된다. 즉, 심리적 유연성은 깨어 있는 상태로 지금 현재와 접촉하고 자신의 목표추구 행동을 할 수 있는 것을 말하는데, 이러한 심리적 유연성의 증진을 통해 기존의 스트레스를 유발하는 무의식적, 습관적, 즉각적인 자극-반응 관계를 단절하고, 의식적(통찰), 맥락적(전체적), 조작적(목표추구) 반응으로의 전환이 이루어진다.

이상 세 가지 유형의 원리를 비교해보면 전체적인 맥락, 관찰자적 시각인 통찰, 그리고 수용과 목표추구 등이 공통적인 원리로 작용하여 스트레스 관리에 기여하고 있음을 알 수 있다. 특히 Hayes 등은 ACT의 원리를 보다 이론화시키고 모델화하기 위해 많은 노력을 기울이고 있는데, 그 핵심원리인 심리적 유연성 모델과 심리적 수용에 대한 측정은 물론 프로그램 처치효과의 측정에 대한 보다 체계적인 검사척도 개발에도 많은 성과를 보이고 있다.

AAQ(심리적 수용 검사척도)

정신병리학과 인지행동치료에서 제3의 동향으로 출발한 마음챙김과 수용을 통한 심리치료 기법인 ACT의 처치효과 측정도구로 활용되는 AAQ에는 몇가지 버전이 있다(표1 참조). 심리적 유연성을 측정하기 위해 AAQ(Acceptance and Action Questionnaire) 검사를 개발한 Hayes 등은 경험 회피(experiential avoidance)와 수용을 혼용하면서 경험회피의 구성개념과 이를 측정하는

AAQ에 대한 타당성 연구를 실시한바 있다 (Hayes et al., 2004). 이들은 AAQ-32문항에 대한 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 통해 ‘정서적·인지적 통제에 대한 욕구’, ‘부정적인 사적 사건에 대한 회피’, ‘사적 사건들로 인해 필요한 행동을 수행 못함’, ‘사적 경험 등에 대해 과도하게 부정적으로 평가하는 인지적 혼돈(cognitive entanglement)’ 등의 네 가지 하위개념을 묶는 2차적 요인으로 경험회피를 설정하고, 이러한 1요인 모형에 가장 적합한 문항 9개를 선정하여 AAQ-9문항을 제시하였다(Cronbach’s α .70). 지금까지 연구결과로 경험회피는 공황장애(Karekla, Nurge, Spano, Gabrione, & Forsyth, 2000; Hayes et al., 2004에서 재인용), 아동 성학대 피해자(Batten, Follette, & Aban, 2001; Hayes et al., 2004에서 재인용), 음주습관(Stewart, Zvolensky, & Eifert, 2002; Hayes et al., 2004에서 재인용), 수학교과목 학습불안

(Zettle, 2003), 경계선 성격장애(Pistorello, 1998; Hayes et al., 2004에서 재인용) 등과 관련이 있는 것으로 나타났으며, 국내의 연구에서도 경험회피를 일반화된 불안증상(이정은, 조용래, 2004), 회피 시도 유형의 반복정도(김환, 이훈진, 2007), 정서표현의 양가성(최해연, 민경환, 2007) 등과 관련시킨 연구들이 있다.

한편 Bond와 Bunce(2000, 2003)는 심리적 수용을 심리적 사건을 있는 그대로 기꺼이 경험하려는 비판단적 노출(willingness)과 개인의 에너지를 자신의 가치 및 목표와 일치하는 방향에 맞추어 행동(action)하는 2개의 구성개념으로 설정하고 AAQ-16문항을 개발하여 조직 장면에서 일반인의 정신건강, 직무만족, 업무성과, 혁신성향 등과의 관계를 연구하였다(Cronbach’s α .72~.79). AAQ-16문항은 생각·감정·불안 등의 회피·억제·수용과 부적 정서를 측정하는 비판단적 노출 차원 7

표 1. 심리적 수용(AAQ) 척도 버전에 대한 비교표

구분	Hayes	Bond	Eifert
구성개념	<p>경험회피</p> <ul style="list-style-type: none"> - 정서적·인지적 통제욕구 - 부정적 사건 회피 - 인지적 혼돈 - 필요행동 수행불가 	<p>비판단적 노출 (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생각·감정·불안 등의 회피·억제·수용과 부적 정서를 측정 <p>목표추구행동 (9)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 생각·감정·근심·걱정 등과 목표추구 행동을 구분 	<p>경험회피</p> <p>(Hayes와 동일)</p>
문항	9문항(순반응5, 역반응4) (7, 10, 16, 22 문항)*	16문항 (역반응8, 순반응8)	19문항 (Hayes, Bond 합침)
내적 합치도 (Cronbach’s α)	$\alpha = .70$ ($v.7=.61, v.10=.81\sim.87$)	$\alpha = .72\sim.79$	(Hayes와 동일)
연구대상	정신질환자	직업근로자	우울증 환자

* Hayes의 경우 9문항 버전 이외에 7, 10, 16, 22문항의 4가지 버전이 더 있는데, v.7,9의 내적합치도·요인계수 등이 낮게 나오는 것을 해결하기 위해 10문항(AAQ II라 명함) 버전을 개발하였음. 22문항 버전은 4가지를 합친 것으로 연구목적 및 상황에 따라 v.7,9,10,16 중 1가지를 선택 사용할 것을 권하고 있음. Eifert도 Hayes 9문항, Bond 16문항을 합친 19문항(6문항 중복)을 제시하면서 필요에 따라 선택 사용할 것을 권함.

문항과, 생각·감정·근심·걱정 등과 목표추구 행동을 구분하고 있는가의 행동차원 9문항으로 구성되어 있다. Hayes와 Bond의 구성개념을 비교해보면 Bond의 비판단적 노출 개념은 Hayes의 통제욕구, 회피, 인지적 혼돈의 세 요인을 통합한 것이고 Bond의 행동차원은 Hayes의 필요행동 수행과 같은 개념이다. 즉, Hayes는 비판단적 노출과 행동을 통합하여 경험회피라는 1요인으로 모형화 시켰고 Bond는 행동을 더 강조하여 2요인으로 개념화한 것이다. Bond의 16문항을 사용한 연구는 여대생의 음주와 행동장애(Polusny, 1998; Hayes et al., 2004에서 재인용)에 관한 연구가 있으며, 국내의 연구로는 문현미(2006), 김환과 이훈진(2007), 김인구와 허창구(2007) 등이 있다.

심리적 수용 개념이 유래된 배경인 불교에서의 수용이란, 지각을 통해 생긴 느낌을 바르게 인식하고 관찰하는 과정에 내재되어 있는 원리로서, 수행과 마음챙김 명상을 하는 데 있어 필수적인 단계에 해당된다. 또한 수용 능력에 개인차는 있지만 명상수련을 통해 증진 가능한 것으로 본다. 이러한 수용을 심리치료 및 조직 구성원들의 스트레스관리 장면에서 도입한 Hayes와 Bond는 목표 행동추구라는 조작적 개념을 추가하여 마음수련을 통해 단순히 인생의 본질을 추구하는 종교적 색채를 배제하고, 개인의 성과 및 가치와 연결시키도록 하여 현대적 의미에서의 웰빙을 나타내는 척도로 사용할 수 있게 하였다. 실제로 Hayes는 정신질환자 대상으로 경험회피로 인해 정신건강에 문제가 생긴다는 이론적 원리를 검증하고 있고, Bond는 심리적 수용을 통해 직무스트레스에서 벗어나 웰빙과 업무성적을 올릴 수 있다는 것을 강조하고 있다.

웰빙척도로서의 심리적 수용이 개인차를 보이며 지속적으로 안정된 행동준거가 될 수 있는지에 대해 연구 분석한 Hayes는, 경험회피를 본질적 특성이라기보다 여러 가지 특수한 상황에서의 행위를 공통 속성으로 묶어주는 기능적 반응범주(functional response category)로 간주하며, 심리치료 장면에서 AAQ에 의해 측정된 경험회피는 일반적인 행동의 과정(process)을 나타낸다고 한다. Eifert와 Forsyth(2005) 또한 수용을 특성이라기보다 경향성(predisposition)으로 표현하면서 Hayes-9문항과 Bond-16문항을 합친 19문항 중에서 필요에 따라 선택해서 사용할 것을 제안하고 있다. 그러나 AAQ의 표준화를 위한 노력이라든가, AAQ점수가 혜택 받지 못한 집단에서 낮게(高회피) 나온 점(Hayes et al., 2004), ACT 과정에서 심리적 수용이 촉진되면 AAQ점수가 높아진다는 점(문현미, 2006) 등에서 볼 때 AAQ점수는 수용성이라는 개인의 행동특성적인 성격을 띠다고 볼 수 있다. 따라서 특정 정신질환의 심리치료 과정과 같은 특수 맥락적 상황이 아닌 장면에서 일반인의 AAQ점수는 개인의 심리적 건강과 삶의 질을 예측하는 수용성 지수로서 개인차변인으로 활용할 수 있을 것이다.

이상에서 볼 때 ACT 및 스트레스 관리 프로그램의 국내연구 활성화를 위해서는 AAQ 척도의 타당화연구가 시급한 실정이라 할 수 있다. 전술한 것처럼 Bond는 정상적인 직업근로자를 대상으로 AAQ 16문항을 사용하고 있는데, 정신질환자가 아니라 직무스트레스에 시달리는 일반적인 직업근로자의 정신건강 증진 및 업무성과 제고를 위해서는 AAQ 16문항이 더 범용성이 있다. 실제로 Hayes의 9문항 중에는 ‘내가 무언가를 부정적

으로 평가한다 해도 그것은 객관적 사실이 아니라 단지 하나의 반응행동일 뿐이다', '다른 사람들과 비교해보면 대부분 나보다 인생을 잘 영위해 나가고 있는 것 같다', '전에 했던 일에 대해 다음에는 다르게 해봐야겠다는 상상을 자주 한다'와 같이 일반인에게 적용하기에는 약간 부적절한 문항들이 포함되어 있다. 따라서 본 연구에서는 ACT가 최근 조직 장면에 도입되면서 Hayes의 AAQ-9문항보다 Bond의 AAQ-16문항이 일반인의 수용성 수준 및 처치효과에 대한 측정준거로 자주 사용되고 있는(Bond & Bunce, 2000, 2003; 김인구, 허창구, 2007) 현실을 반영하여, Bond의 AAQ-16문항 척도의 구성개념과 수렴·변별 및 준거타당도를 한국의 일반 직장인 대상으로 검증하고자 한다.

사전 연구

김인구와 허창구(2007)는 Bond의 AAQ-16문항을 번안하여 사기업 및 공공기관 직원 300명을 대상으로 자료를 얻은 바 있다. 이 자료를 분석함으로써 요인구조를 탐색하고 후속 문항개발에 필요한 자료를 얻고자 하였다.

결 과

Bond의 척도에서 비판단적 노출 차원에 해당하는 7개 문항과 행동차원에 속하는 9개 문항의 신뢰도를 Cronbach's α 로 검토한 결과 비판단적 노출은 .50, 행동은 .56으로 비교적 낮았으며 전체 16문항의 경우는 .76 수준이었다. 탐색적 요인분석 결과 문항-요인간 상관계수가 낮고 요인부하량도 낮은 문항이 4문항이나 되었는데, 이는 주로 행동

차원 문항들에서 나타난 조작적 개념구성과 현실과의 괴리 때문인 것으로 보인다. 또한 일부 문항의 경우는 번안과정에서 나타난 문제일 수도 있고, 문화적 차이에 기인한 것일 수도 있다. 예컨대, Bond의 16문항의 번안은 연구자와 같은 실험실 소속의 교수, 박사과정생 5인이 협조하여 가능한 한 의미를 직역하되 한국식 표현을 원칙으로 한 바, 원 문항이 가지고 있는 뉘앙스가 충분히 표현되지 못했을 수 있다. 이와 달리 동일 요인에 속하는 것으로 간주했던 문항들이 순반응(+)-문항이나 역반응(-)-문항이냐에 따라 다른 요인에 속하는 것으로 나타난 점은 우리나라 응답자들의 독특한 반응양식에 기인한 것일 수 있다.

연구 1

연구 1의 목적은 한국판 심리적 수용 검사척도의 예비 문항들을 개발하여 문항분석과 요인분석을 통해 문항수를 줄이고 요인구조를 탐색하려는 것이다.

방 법

AAQ의 구성개념에 충실하면서 사전연구의 분석결과를 바탕으로 연구자와 같은 실험실 소속의 교수, 박사과정생 5명이 문항을 새로 구성하였다. 우선 Bond의 AAQ 16문항중 사전연구에서 전체요인과 낮은 상관을 보인 일부 문항의 표현을 수정하였고, Hayes의 AAQ문항 풀 32문항 중 의미가 중복되지 않으면서 명확한 8문항('내가 불편함을 느끼게 될 것 같은 상황은 의도적으로 피한다', '나는 근심, 걱정, 불안 때문에 목표설정하기가

너무 어렵다' 등), 사전연구 시 갈림현상이 나타났던 역반응-순반응 문항 등의 표현을 바꾼 4문항('나는 근심, 걱정을 통제하려고 고민하는 편이다' 등)을 추가하여 비판단적 노출 차원으로 12문항, 행동 차원으로 16문항, 총 28문항을 개발하였다.

개발한 문항을 2007년 7·9월 까지 3개월간 고

객 또는 직무관련 스트레스를 많이 받는 직업에 종사하는 직장인 645명 대상으로 실시하였고 이중 성실히 응답한 유효 표본의 수효는 635개였다. 표 2는 표본의 특성을 정리한 것이다. 표본의 학력별 분포는 고졸 18.2%, 전문대졸 23.0%, 대졸 45.9%, 대학원졸 12.9%이었다.

표 2. 설문 대상자의 직무 속성 및 인구통계적 특성

구분	리조트	인터넷 교육	백화점	보험 설계사	교사	유통 물류업	중소 기업	연구소	계
표본수	64	85	97	92	97	72	78	50	635
남/여	41/23	27/58	22/75	0/92	33/64	48/24	52/26	50/0	273/362
평균연령	29.7	30.0	30.5	41.4	39.6	37.4	33.6	34.0	34.8

표 3. 한국판 심리적 수용척도(AAQ)의 요인구조

요인	문항	요인부하량					
		연구 1	연구 2				
비판단적 노출	1. 나는 불안 그 자체가 싫다.*	.604	.566				
	2. 나는 우울하거나 불안한 느낌을 피하려고 애쓴다.*	.560	.713				
	3. 나는 근심, 걱정을 통제하려고 고민하는 편이다.*	.386	.504				
	4. 내 인생에서 겪었던 고통스러운 경험을 지울 수 있다면 그렇게 하겠다*	.373	.612				
	5. 내가 불편함을 느끼게 될 것 같은 상황은 의도적으로 피한다*	.322	.448				
장기 목표 행동	6. 걱정이 많아서 나는 성공하기가 어려울 것 같다*	.758	.629				
	7. 나는 불확실한 상황에서도 내 인생의 방향을 설정하고 꾸준히 추진해 나갈 수 있다	.604	.738				
	8. 나는 근심, 걱정, 불안 때문에 목표설정하기가 너무 어렵다*	.575	.603				
	9. 나는 내 인생을 잘 운영해 가고 있다	.427	.584				
단기 목표 행동	10. 무엇이 옳은 방법인지 확실치 않더라도 나는 문제해결을 위해 행동을 취할 수 있다	.364	.777				
	11. 어떤 일에 싫증이 나더라도 나는 끝까지 마칠 수 있다	.675	.693				
	12. 내가 하기로 약속한 일은 도중에 싫어지더라도 할 수 있다	.527	.738				
Cronbach's α		.55	.70	.61	.70	.73	.78

*는 역산 문항

결 과

유효자료를 SPSS 15.0을 이용해서, 주축분해법과 사각회전법으로 요인분석하였다. 그 결과, 고유근이 1 이상인 요인은 3개였고 Scree Plot 해석에서도 3개의 요인으로 나타나, Bond가 제시하는 2요인의 이론적 구조보다는 3요인에 더욱 적합한 것으로 나타났다. 따라서 3요인이라는 가정 하에 문항-요인간 상관계수가 낮고 요인 부하량도 낮은 16개의 문항(비판단적 노출 7문항, 행동 9문항)을 제거하고 요인분석한 결과, 비판단적 노출 5문항이 한 요인으로 묶였으며, 목표추구 행동이 2개의 요인으로 구분되었는데, 이를 잠정적으로 장기적 목표추구행동(5문항)과 단기적 목표추구행동(2문항)으로 명명하였다(표 3의 연구1 참조).

한편, 표본의 직업군별 심리적 수용 점수(12문항, 7점 척도)에 대한 평균 및 표준편차를 표 4에 제시하였다. 일원변량분석 결과 집단간 차이가 유의하였고, $F(7, 627) = 4.255, p < .001$, Scheffé 방식으로 사후검정한 결과 평균점수가 제일 낮은 백화점 집단은 중소기업 집단($p < .01$) 및 보험설계사, 교사집단($p < .05$) 등과 유의한 차이가 있었다.

논 의

28문항을 다양한 직종의 응답자를 대상으로

실시하여 분석한 결과, 요인구조는 원 척도와는 달리 3요인 구조가 적합한 것으로 나타났다. 또한, 하위척도의 내적 합치도는 비판단적 노출이 .55로 비교적 낮았으며, 행동차원들도 .70와 .61로 그리 만족스런 수준은 아니었다. 이런 결과는 무엇보다도 표본의 다양성에 기인한 것으로 보인다. 따라서 직종별로 따로 요인분석을 실시한 결과 요인구조는 대체로 3요인이 적합하며, 해당 차원들의 신뢰도도 꽤 향상되는 것으로 나타났지만 그 결과는 제시하지 않았다. 이는 연구 1의 각 직종의 표본수가 요인분석에 필요한 최소 표본수보다 적기에 그 결과를 그대로 신뢰하기는 어렵기 때문이다.

연구 2

연구1의 결과는 그리 만족스럽지 않았다. 따라서 단일직종의 새로운 표본을 대상으로 연구1에서 나타난 요인구조를 확인하고 척도의 신뢰도와 타당도를 검증하고자 하였다. 구체적으로, 2요인 모형과 3요인 모형에 대한 확인적 요인분석을 통해 요인구조의 안정성을 검증하며, 수렴·변별 타당도 검증을 위해 수용의 유사개념인 부적 정서, 변화저항성, 성격 5요인 등과의 상관관계를 검토하며, 심리적 수용이 직무탈진과 직무만족, 이직 의도 등 예언력이 있을 것으로 예상되는 준거들에

표 4. 직업별 심리적 수용의 평균 및 표준편차(12문항, 7점 척도)

직업별	리조트	인터넷 교육	백화점	보험설계사	교사	유통물류업	중소기업	연구소	계
N	64	85	97	92	97	72	78	50	635
Mean	4.33	4.31	3.97	4.38	4.38	4.26	4.44	4.30	4.29
SD	.64	.72	.62	.73	.61	.79	.74	.51	.69

대해 예측력이 있는지를 살펴봄으로써 척도의 준거관련 타당도를 검증하고자 했다.

방 법

참여자

한 인터넷 쇼핑몰 업체의 콜센터 직원 217(남성 33, 여성 184, 기혼 38, 미혼 179, 10대 4, 20대 175, 30대 38)명을 대상으로 하였다.

측정도구

직무탈진. 신강현(2003)이 MBI-GS(Maslach Burnout Inventory-General Survey: Schaufeli et al., 1996)를 국내용으로 타당화한 15문항을 사용하였으며, 문항의 구성은 정서적 소진 5문항, 냉소주의 4문항, 직업효능감 저하 6문항이다. 신강현의 연구에서 나타난 내적일관성 계수인 Cronbach's α 는 정서적 소진, 냉소주의, 직업효능감 저하 각각 .90, .81, .86이었으며, 7점 Likert식 척도로 평정되었다. 본 연구에서도 7점 Likert식 척도를 적용하였다.

성격 5요인. IPIP(International Personality Item Pool: Goldberg, 2001) 50문항을 변안하여 5가지 성격차원 즉, 외향성('나는 모임에서 분위기를 주도하는 인물이다'), 호감성('다른 사람들에게 관심이 많다'), 성실성('항상 무엇이든 할 준비가 되어있다'), 경험에 대한 개방성('훌륭한 아이디어를 낼 때가 많다'), 신경증('걱정을 많이 하는 편이다')을 측정하였다. 이 검사는 7점 척도로 측정되었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 외향성 .84,

성실성 .79, 신경증 .86 등으로 양호한 편이었다.

고객관련 사회적 스트레스(CSS). Dormann과 Zapf(2004)이 개발한 21문항을 사용하였다. CSS의 하위요인은 고객의 부당한 기대 7문항, 고객의 언어적 공격 6문항, 비호감 고객 4문항, 고객의 모호한 기대 4문항이며, 7점 척도를 적용하였다.

PANAS. 이현희, 김은정, 이민규(2003)가 타당화한 Watson의 20문항을 사용하였다. 활기찬, 열정적인 등의 긍정적 기분의 정도 9문항과, 신경질적인, 과민한 등의 부정적인 기분의 정도 11문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert식 척도로 평정되었다. 이현희 등의 연구에서 나타난 내적일관성 계수인 Cronbach's α 는 정적 정서, 부적 정서 각각 .84, .87이었으며, 본 연구에서는 7점 Likert식 척도를 적용하였다.

변화저항성. Oreg(2003)가 개발한 17문항을 사용하였다. 관행추구 5문항, 정서적 반응 4문항, 단기적 시야 4문항, 인지적 경직성 4문항이며 6점 Likert식 척도로 평정되었다. 타당화 연구에서 나타난 내적일관성 계수인 Cronbach's α 는 관행추구, 정서적 반응, 단기적 시야, 인지적 경직성 각각 .75, .71, .71, .69이었고 전체는 .87이었다. 본 연구에서는 7점 Likert식 척도를 적용하였다.

이직의도. Hellgren, Sjöberg와 Sverke(1997)가 개발한 5점 Likert식 척도 3문항('현재 하는 일을 그만 두어야겠다는 생각을 하고 있다.' '이직 기회가 주어진다면 나는 이 일을 떠날 것이다.' '나는 지금 다른 일자리를 적극적으로 찾아보고 있다.')을 사용하였으며, Hellgren 등의 연구에서 Cronbach's α 는 .83이었다. 본 연구에서는 7점 Likert식 척도를 적용하였다.

직무만족. Ironson, Smith, Brannick, Gibson

과 Paul(1989)이 개발한 6문항 중 중복되는 1문항 ('내업무는 최고다.')을 제거한 5문항을 사용하였다. Ironson등의 연구에서는 5점 Likert식 척도를 사용하였고 Cronbach's α 는 .81이었다. 본 연구에서는 7점 Likert식 척도를 적용하였다.

결 과

구성개념 타당도

탐색적 요인분석 결과, 연구1과 마찬가지로 고유근이 1 이상인 요인이 3개로 나타났으며, Scree 검사결과도 3요인이 적합한 것으로 나타났다. 다만, 연구1에서 장기적 목표행동 차원에 속하는 것으로 나타났던 1개 문항(문항 10)이 단기적 목표행동 차원에 높은 부하량을 가지는 것으로 나타났다. 문항 내용상 단기적 목표행동차원에 속하는 것으로 보는데 무리가 없어서 일단 이 차원에 속하는 문항으로 보았다.

구성개념 타당도 검증을 위해 구조방정식 분

석 프로그램(AMOS 7.0)을 이용해서 확인적 요인 분석을 실시한 결과 연구 1과 마찬가지로 2요인 구조 보다는 3요인 구조의 적합도가 양호했다, TLI = .704, CFI = .771, GFI = .880, AGFI = .816, RMSEA = .111(표 5).

또한, 10번 문항을 단기목표행동에 포함시킨 모형(3요인 B)과 장기목표행동에 포함시킨 모형(3요인 A)을 비교한 결과, 단기목표행동에 포함시킨 모형의 적합도가 훨씬 양호한 것으로 나타났으며, TLI = .891, CFI = .916, GFI = .931, AGFI = .895, RMSEA = .067, 요인계수 및 Cronbach's α 도 나아지는 것으로 나타났다(표3 참조).

신뢰도

표 6은 심리적 수용척도의 하위요인들의 상관 계수와 내적 합치도이다. 척도들의 내적 합치도는 전반적으로 양호한 편이지만 심리적 수용 전체 척도($\alpha = .70$)와 비판단적 노출($\alpha = .70$)의 내적 합치도가 Hayes의 AAQ-9문항 수준($\alpha = .70$)으로 나온

표 5. 확인적 요인 구조의 모형적합도

요인모형	chi-square	df	GFI	AGFI	CFI	TLI	RMSEA
2요인	219.577***	53	.831	.751	.717	.647	.121
3요인 A	185.565***	51	.880	.816	.771	.704	.111
3요인 B	100.5***	51	.931	.895	.916	.891	.067

표 6. 심리적 수용 하위요인 간 상관관계

하위요인	노출	단기	장기
비판단적 노출	(.70)		
단기 목표행동	-.07	(.78)	
장기 목표행동	.18**	.32**	(.73)

** p < .01, ()괄호안은 내적 합치도

이유는 비판단적 노출과 단기목표행동의 상관관계가 유의하지 않기에 나타난 현상으로 보인다. 단기 목표행동($\alpha = .78$)과 장기목표행동($\alpha = .73$)의 내적 합치도는 Bond의 AAQ-16문항의 내적 합치도($\alpha = .72-.79$)와 유사한 수준으로 양호하게 나타났다.

수렴 및 변별타당도

표 7은 측정된 변인들의 상관계수 행렬이다. 심리적 수용은 PANAS 중 반대 개념인 부정 정서, $r = -.45, p < .01$,와 비교적 높은 역상관을, 변화저항성, $r = -.33, p < .01$, 과도 상당한 부의 상관을 보였다. 또한 성격 5요인 중 신경증, $r = -.49, p < .01$,과는 예측한대로 측정변인 중 제일 높은 상관을 보였으며, 성실성, $r = .37, p < .01$, 외향성, $r = .36, p < .01$, 등과도 비교적 높고 유의한 상관관계를 보여주었지만, 이직의도와는 매우

낮은 상관을 나타냈다. 이러한 결과는 심리적 수용척도의 수렴타당도를 지지하는 것이다.

한편, 변별타당도 검증을 위해 직무탈진이나 직무만족에 영향을 주는 다른 변인들을 통제한 후, 심리적 수용의 증분설명량을 살펴본 결과(표 8-1,2,3,4 참조), 성격의 영향을 통제한 후 수용은 직무탈진의 4.3%를 추가적으로 설명하고 있었으며, $\beta = -.259, p < .001$, 직무만족에 대해서는 3.3%, $\beta = .227, p < .01$,의 증분 설명량을 보였다. 또한, 부정 정서의 영향을 통제하고 직무탈진과 직무만족에 대한 심리적 수용의 증분 설명량을 살펴본 모형에서는 각각 1.9%, $\beta = -.155, p < .05$,와 2.2%, $\beta = .166, p < .05$,의 유의한 증분 설명량을 보여주었다.

준거관련 타당도

준거관련 타당도 검증을 위해 예측변인으로서

표 7. 측정 변인들의 상관계수 행렬과 내적 합치도 계수

	1	노출	단기	장기	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.수용	(.70)												
노출	.68***	(.70)											
단기	.52***	-.07	(.78)										
장기	.74***	.18**	.32***	(.73)									
2.외향성	.36***	.09	.19**	.45***	(.84)								
3.성실성	.37***	-.00	.45***	.38***	.20**	(.79)							
4.신경증	-.49***	-.36***	-.12	-.43***	-.24***	-.22**	(.86)						
5.직무탈진	-.39***	-.19**	-.30***	-.30***	-.20**	-.24***	.31***	(.86)					
6.직무만족	.32***	.04	.39***	.28***	.20**	.22**	-.19**	-.61***	(.85)				
7.이직의도	-.17*	-.11	-.16*	-.07	-.22**	-.09	.19**	.58***	-.60***	(.81)			
8.부적정서	-.45***	-.35***	-.20**	-.32***	-.20**	-.23**	.44***	.59***	-.41***	.39***	(.91)		
9.변화저항	-.33***	-.21**	-.03	-.37***	-.34***	.03	.15*	.33***	-.12	.15*	.38***	(.77)	
10.CSS	-.20**	-.26***	.01	-.08	-.02	-.05	.17*	.40***	-.19**	.09	.33***	.19**	(.71)

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, () 괄호안은 내적 합치도

의 수용이 준거관련 변인인 직무탈진, 직무만족, 이직의도에 미치는 영향을 회귀분석한 결과, 수용은 직무탈진, $\beta = -.388, p < .001$,과 직무만족, $\beta = .316, p < .001$, 이직의도, $\beta = -.167, p < .05$,에 유의한 영향을 미치고 있었다(표9 참조). 이는 심리적 수용이 직무탈진, 직무만족, 이직의도 각각의 15%, 10%, 2.8%를 설명하고 있음을 의미한다.

종합 논의

본 연구는 Bond 등이 조직장면에 적용하기 위해 개발한 심리적 수용 검사척도(AAQ-16문항)를 국내 연구용으로 타당화하여 조직 구성원들의 스트레스 및 마음관리 프로그램을 측정하는 척도로 활용할 수 있도록 하였다는 데 의의가 있다.

표 8-1. Big5(신경증, 성실성, 외향성) 통제 후 수용이 직무탈진에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

단계	변인	B	β	t	p	R ²	ΔR^2
1	외향성	-.115	-.107	-1.62	.107	.139	.139**
	신경증	.245	.249	3.75	.000		
	성실성	-.215	-.167	-2.53	.012		
2	수용	-.375	-.259	-3.35	.001	.182	.043**

** p < .01

표 8-2. Big5(신경증, 성실성, 외향성) 통제 후 수용이 직무만족에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

단계	변인	B	β	t	p	R ²	ΔR^2
1	외향성	.115	.133	1.95	.052	.085	.085**
	신경증	-.136	-.128	-1.86	.064		
	성실성	.225	.161	2.38	.018		
2	수용	.356	.227	2.83	.005	.119	.033**

** p < .01

표 8-3. 부적정서 통제 후 수용이 직무탈진에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

단계	변인	B	β	t	p	R ²	ΔR^2
1	부적정서	.532	.587	10.63	.000	.345	.345**
2	수용	-.224	-.155	-2.53	.012	.364	.019*

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

표 8-4. 부적정서 통제 후 수용이 직무만족에 미치는 영향에 대한 위계적 회귀분석 결과

단계	변인	B	β	t	p	R ²	ΔR^2
1	부적정서	-.40	-.407	-6.54	.000	.166	.166**
2	수용	.260	.166	2.40	.017	.188	.022*

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

전술한 것처럼 Hayes 등은 정서적 통제, 사적 사건 회피, 필요행동 수행실패, 인지적 혼돈의 4가지 구성 개념을 제시하고, 심리적 수용(경험회피)을 측정하기 위해 AAQ-9문항을 주로 사용하는 반면(Hayes et al., 2004), Bond 등은 비판단적 노출, 목표추구행동의 2가지 구성개념과 AAQ-16문항을 사용하고 있다(Bond & Bunce, 2000, 2003). 이는 심리치료 장면에서 수용을 연구하는지(Hayes) 아니면 일반인을 대상으로 하는 연구인지(Bond)에 따라 관심의 비중이 차이가 나기 때문으로 판단되는데, 본 연구에서는 Bond와 Bunce(2000, 2003)가 조직 장면에서 일반인의 정신건강, 직무만족, 업무성과, 혁신성향 등과의 관계를 연구하기 위해 개발한 AAQ-16문항을 번역하여 사용하였다. Bond의 AAQ-16문항은 비판단적 노출 7문항과 목표추구행동 9문항으로 구성되어 있다. 그러나 연구결과에서 보듯이 Hayes나 Bond가 1요인 또는 2요인의 이론적 구성개념으로 정의했던 심리적 수용개념이 우리나라의 일반적인 조직구성원들에게는 예상대로 적용되지 않았다. 우선 긍정문과 부정문에 대한 개념이 반대로 인식되지 않는 언어구조적인 차이와, 목표추구행동이 인생 전반에 걸친 장기적인 목표나, 일상적 수준의 문제해결 행동이냐에 따라 비판단적 노출과 차별화된 관계를 나타냈다. 즉, 일상적 문제해결은 외부의 스트레스 자극 등을 회피하지 않고 수용하는지 여부와 아무런 관계가 없었다(표6 참조). 이는 조

직에서의 과업 자체가 스트레스의 일종이라고 볼 때, 일반적 직장인들이 갖는 속성이라 할 수 있을 것이다.

이와 관련하여 비판단적 노출과 목표추구행동의 상관관계를 살펴보면, Bond와 Bunce(2003)의 연구에서 $r = .71$ 이었고, 김인구와 허창구(2007)의 연구에서는 $r = .45$ 이었다. ACT 및 심리적 유연성에서의 목표추구행동은 다분히 조작적인 구성개념이기 때문에 상관관계가 낮게 나오는 것이 당연한 결과이겠지만, 단기와 장기목표가 1요인으로 통합되어 있기 때문에 나타난 결과라 할 수 있을 것이다. 본연구의 연구1 데이터에 대한 상관관계 분석결과도 표6과 유사한 결과가 나왔는데(비판단적 노출과 단기 목표행동의 $r=.028$), 심리적 수용을 비판단적 노출과 목표추구행동의 2개 구성요인으로 보는 것보다, 단기와 장기목표를 구분한 3개의 구성요인으로 보면 이러한 혼란을 배제할 수 있다. 즉, 스트레스 관리에 영향을 미치는 심리적 수용의 핵심개념은 비판단적 노출이며, 이러한 비판단적 노출을 통해 객관적이고 의식적인 통찰 및 전체적인 맥락에서의 반응을 하게 됨으로써 스트레스가 완화 또는 해소되고, 가치활동에 전념할 수 있게 되는 것이다. 또한 단기적 목표추구행동은 과업성과에 직결되고 이것이 축적되어 결국 장기적 목표추구행동으로 연결되는 구조로 이해할 수 있다.

그리고 수용-전념치료(ACT)와 같은 수용성

표 9. 수용이 직무탈진, 직무만족, 이직의도에 미치는 영향에 대한 단순회귀분석 결과

종속변인	B	β	t	p	R ²
직무탈진	-.268	-.388	-6.18	.000	.151
직무만족	.201	.316	4.88	.000	.10
이직의도	-.088	-.167	-2.48	.014	.028

항상프로그램의 효과는 참가자의 인식이나 태도 변화가 아니라, 심리적 유연성의 증가에 기인하는 것으로 Bond, Hayes와 Barnes-Holmes(2006)는 말하고 있는데, 이는 조직성과 제고를 위한 조직구성원들의 변화 및 혁신마인드 구축에 시사하는 바가 크다 하겠다. 스트레스관리의 원리가 전술하였듯이 전체적인 맥락, 통찰, 수용, 목표추구 등임에 비추어 볼 때, 통상 조직에서 실시하는 의식개혁 또는 정신교육 프로그램은 행사성 단기성과에 그치기 쉽지만, 객관적 통찰 및 전체적 맥락에서 기꺼이 수용하는 심리적 유연성은 보다 장기적이고 지속적인 성과를 도출해낼 수 있을 것이다.

또한 본 연구를 설계하면서 고객 및 직무관련 스트레스에 노출되어 있는 다양한 직종의 평범한 직장인들을 설문대상으로 하였고, 표 4에서 보는 것처럼 직업별 심리적 수용 점수(AAQ-12문항, 7점 척도)의 평균과 표준편차를 제시하였는데, ANOVA 분석결과 집단간 차이가 있었으며, Scheffé의 Post Hoc 검증결과 백화점 집단과 일부 타집단과 유의미한 차이가 나타났다. 백화점 직원들이 비교적 나이가 젊고, 수많은 고객과의 정서노동에 노출되어 있다는 점에서 볼 때 이해할 수 있는 결과지만 계속적인 연구가 필요하다 하겠다. 한편 Hayes 등(2004)의 연구에서 나타난 일반인의 경험회피 점수(AAQ-9문항, 7점 척도) 평균은 유색인 4.93, 백인 4.7이어서, 이것을 역으로 환산하면 유색인의 심리적 수용점수는 3.07, 백인은 3.3이 되는데, 표 4와 비교해보면 상당히 낮음을 알 수 있다. 이것이 척도의 차이인지(9문항 vs. 16문항) 또는 역반응 방식의 차이인지, 실제로 우리나라 직장인을 포함한 동양인들의 심리적 수용성이 백인들 보다 높은지 등에 대한 문화심리

학적 연구가 필요하다 하겠다.

그 외에 결과 분석시 성·연령·학력·직급·종교 등과 같은 인구통계학적 변인들을 반영하지 않은 점 등은 본 연구의 제한점이라 할 수 있으며, 또한 3요인 구조 및 하위 요인간 상관관계와 같은 관련성에 대한 추가 연구가 직무탈진 등 스트레스 관리 관점에서 이루어져야 할 것이고, 최근 대체의학으로 관심을 받고 있는 미술·음악·운동치료 등의 치료원리가 심리적 유연성과는 차이가 있는 것인지에 대한 실증적·이론적 연구도 필요하다 하겠다.

마지막으로 Bond와 Bunce(2003)는 심리적 수용이 직무만족에 대한 예측은 못하지만, 혁신성향(조직 내 스트레스 요인을 혁신적으로 정의하고 변화시키는 능력; Bunce & West, 1996)을 높인다고 한 바 있는데, 본 연구에서는 심리적 수용이 직무만족을 예측하는 것으로 나타났으며, 혁신성향과 관련있는 변화저항성과도 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타난 바 이에 대한 추가적인 연구가 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 김인구, 허창구 (2007). 심리적 수용이 직무탈진에 미치는 효과: 심리적 수용의 직접효과 및 성격 5요인과의 상호작용효과. *한국심리학회지: 건강*, 12(3), 547-572.
- 김환, 이훈진 (2007). 경험적 회피와 회피적 반응의 관계: 행동적 회피, 감추기 및 거리두기를 중심으로. *한국심리학회지: 일반*, 26(2), 225-243.
- 문현미 (2006). 심리적 수용 촉진 프로그램의 개발과 효과: 수용-전념 치료 모델을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.

- 신강현 (2003). 일반직 종사자를 위한 직무 소진 척도 (MBI-GS)에 대한 타당화 연구. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 16(3), 1-17.
- 이정은, 조용래 (2004). 생활스트레스, 걱정에 대한 신념 및 경험적 회피가 일반화된 불안증 상에 미치는 효과. *한국심리학회지 연차학술대회 논문집*, 371-372.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국관 정적 정서 및 부정적 정서 척도의 타당화연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 장현갑 (2004). 스트레스 관련 질병 치료에 대한 명상의 적용. *한국심리학회지: 건강*, 9(2), 471-492.
- 장현갑, 김정모, 배재홍 (2007). 한국형 마음챙김 명상에 기반한 스트레스 감소 프로그램의 개발과 SCL-90-R로 본 효과성 검증. *한국심리학회지: 건강*, 12(4), 833-850.
- 전점구 (2007a). 똑똑하게 화를 다스리는 법. 경기: 21세 기록스.
- 전점구 (2007b). 화를 지혜롭게 다스리는 법. *한국건강심리학회 분노관리 워크샵 II*.
- 최혜연, 민경환 (2007). 한국관 정서표현에 대한 양가성 척도의 타당화 및 억제 개념들 간의 비교연구. *한국심리학회지: 사회및 성격*, 21, 4, 71-89.
- Batten, S. V., Follette, V. M., & Aban, I. B. (2001). Experiential avoidance and high-risk sexual behavior in survivors of child sexual abuse. *Journal of Child Sexual Abuse*, 10, 101-120.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2000). Outcomes and mediators of change in emotion-focused and problem-focused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5, 156-163.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2001). Job control mediates change in a work reorganization intervention for stress reduction. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 290-302.
- Bond, F. W., & Bunce, D. (2003). The role of acceptance and job control in mental health, job satisfaction, and work performance. *Journal of Applied Psychology*, 88(6), 1057-1067.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., & Barnes-Holmes, D. (2006). Psychological Flexibility, ACT and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 25-54.
- Bunce, D., & West, M. A. (1996). Stress management and innovation at work. *Human Relations*, 49, 209-232.
- Dormann, C., & Zapf, D. (2004). Customer-related social stressors and burnout. *Journal of Occupational Health Psychology*, 9(1), 61-82.
- Eifert, G., & Forsyth, J. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy for Anxiety Disorders*. Oakland: New Harbinger.
- Goldberg, L. R. (2001). International Personality Item Pool. *website*. <http://ipip.ori.org/ipip/>
- Hayes, S. C. (2005). *Acceptance and Commitment Therapy: Contacts, Resources, and Readings*. Fall 2005 ACT handout.
- Hayes, S. C., Bunting, K., Herbst, S., Bond, F. W., & Barnes-Holmes, D. (2006a). Psychological Flexibility, ACT and Organizational Behavior. *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 1-24.
- Hayes, S. C., Follette, V. M., & Linehan, M. M. (2004). *Mindfulness and Acceptance*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Jacobson, N. S., Follette, V. M., & Dougher, M. J. (1994). *Acceptance and Change: Content and Context in Psychotherapy*. Reno, NV: Context Press.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006b). Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour Research and Therapy*,

- 44, 1-25.
- Hayes, S. C., & Smith, S. (2005). *Get Out of Your Mind & Into Your Life*. Oakland: New Harbinger.
- Hayes, S. C., & Strosahl, K. D. (2004). *A Practical Guide to Acceptance and Commitment Therapy*. New York: Springer Science.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and Commitment Therapy: An Experiential Approach to Behavior Change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., Wilson, K. G., Bissett, R., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record*, 54, 553-578.
- Hellgren, J., Sjöberg, A., & Sverke, M. (1997). Intention to quit: Effects of job satisfaction and job perceptions. In F. Avallone, J. Arnold, & K. de Witte(Eds.), *Feelings work in Europe* (pp.415-423). Milano: Guerini.
- Ironson, G. H., Smith, P. C., Brannick, M. T., Gibson, W. M., & Paul, K. B. (1989). Construction of Job in General Scale: A Comparison of Global, Composite and Specific Measures. *Journal of Applied Psychology*, 74(2), 193-200.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김 명상과 자기치유 (상, 하). (장현갑, 김교현, 장주영 역). 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판)
- Karekla, M., Nurge, E., Spano, A., Gabrione, D., & Forsyth, J. P. (2000). Relations among anxiety-relevant individual difference factors, sex, and quality of life in infrequent panickers and normals. *Paper presented at the 33rd annual meeting of the Association for Advancement of Behavior Therapy*. New Orleans, LA.
- Oreg, S. (2003). Resistance to Change: Developing an Individual Differences Measure. *Journal of Applied Psychology*, 88(4), 680-693.
- Pistorello, J. (1998). *Acceptance, suppression, and monitoring of personally-relevant unwanted thoughts in women diagnosed with Borderline Personality Disorder*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno, NV.
- Polusny, M. A. (1998). *Childhood and adult victimization, alcohol abuse, and high risk sexual behavior among female college students: A prospective study*. Unpublished doctoral dissertation. University of Nevada, Reno, NV.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C., & Jackson, S. E. (1996). *The Maslach Burnout Inventory-Test Manual (3rd eds.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Stewart, I., Barnes-Holmes, D., Barnes-Holmes, Y., Bond, F. W., & Hayes, S. C. (2006). Psychological Flexibility, ACT and Organizational Behavior, *Journal of Organizational Behavior Management*, 26(1), 55-90.
- Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., & Eifert, G. H. (2002). The relationship of anxiety sensitivity, experiential avoidance, and alexithymic coping to young adults' motivations for drinking. *Behavior Modification*, 26, 274-296
- Thich Naht Hanh (2002). *화*. (최수민역). 서울: 명진출

판사.(원전은 2001에 출판)

Zettle, R. D. (2003). Acceptance and commitment therapy (ACT) vs. systematic desensitization in treatment of mathematics anxiety. *Psychological Record, 53*, 197-215.

원고접수일: 2008년 3월 31일

수정원고접수일: 2008년 7월 2일

게재결정일: 2008년 7월 7일

A Validation Study of Korean Version of Bond's AAQ-16 Questionnaire

Ihn-Gu Kim
Ajou Psychological Counseling Center
Ajou University

Wan-Suk Gim
Department of Psychology
Ajou University

In this study, we designed to develop the Korean version of Bond's AAQ-16 questionnaire which is frequently used to measure the effects of ACT and the state of mental health of normal workers in organization. In preliminary study, exploratory factor analyses of the samples of 390 workers showed the grouping with positive versus negative response items. So in study 1, 12 items were added and with all the 28 items, exploratory factor analyses of the samples of 635 workers who were exposed to the customer or job-related stressors, were again calculated and revealed 3-factor structure with 12 items. In study 2, confirmatory factor analyses of the samples of 217 call center employees of a shopping mall company showed good fits. And the convergent, discriminant, criterion validities of the Korean version of AAQ-16 Questionnaire were demonstrated significantly.

Keywords: acceptance, psychological flexibility, ACT, AAQ, Big 5, PANAS, burnout, job satisfaction, turnover intention, resistance to change