
발행처 : 한국건강심리학회

발행일 : 2014년 3월 30일

발행인 : 현 명 호

인쇄일 : 2014년 3월 30일

주 소 : (156-756) 서울특별시 동작구 흑석로 84 중앙대학교 대학원
성격 및 개인차 연구회 (302동 B107호)

제작처 : 나노미디어(전화: 02-703-7507)

전 화 : 070-4806-3331 팩스 : 02-816-5124

홈페이지 : <http://www.healthpsy.or.kr>

편집장 e-mail 주소 : rhoma777@hanmail.net

편집위원장 : 서경현(삼육대학교)

편집위원 : 강성군(강원랜드) 고영건(고려대학교) 권선중(침례신학대학교) 김용희(광주대학교)

유제민(강남대학교) 이민규(경상대학교) 이인혜(강원대학교) 장문선(경북대학교) 조성근(충남대학교)

「한국심리학회지: 건강」은 한국심리학회의 기관지로서 연 4회 간행되며, 건강심리학 분야의 연구논문, 자료 및 논설을 게재하며, 건강심리학회의 공식적 학술 모임의 발표 내용과 건강심리학 분야의 국내 석·박사학위 논문 목록을 게재할 수 있다. 「한국심리학회지: 건강」은 일정한 구독료를 받고 배부하며, 구독에 관해서는 한국건강심리학회로 문의하기 바란다.

Vol. 19, No. 1.

March. 2014.

The KOREAN JOURNAL OF HEALTH PSYCHOLOGY

published by

by Korean Health Psychological Association

This journal is issued quarterly per year and publishes original research articles and data. The Journal also publishes reports of the proceedings of academic meetings under the auspices of the Korean Society for Health Psychology, Korean Psychological Association, reviews on the profession of Health Psychology, and a list of M. A. theses and Ph.D. dissertation in this area. Inquiries concerning the guidelines of the subscription for the Journal and the submission of manuscripts should be sent to: Editor, Kyung-Hyun Suh, Department of Counseling Psychology, Sahmyook University, 815 Hwarangro, Nowon-gu, Seoul, Korea(E-mail : rhoma777@hanmail.net)

Editor : Kyung-Hyun Suh(Sahmyook University)

Associate Editor : Sung-Gun Kang(Kangwonland Addiction Care Center), Young-Gun Go(Korea University), Sun-Jung Kwon(Korea Baptist Theological University), Yong-Hee Kim(Gwangju University), Jhe-Min You(Kangnam University), Min-Kyu Rhee(Gyeongsang National University), In-Hyae Yi(Kangwon National University), Mun-Sun Chang(Kyungpook National University), Sung-Gun Cho(Chungnam National University)

Korean Health Psychological Association,

Chungang University, 84, Heukseok-ro,

Dongjak-gu, Seoul 156-756

KOREA

이 학술지는 2013년도 정부재원(교육과학기술부)으로
한국연구재단의 지원을 받아 출판되었음

한국건강심리학회 임원진

회 장 현 명 호 (중앙대학교 심리학과)

수석부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
국내협력부회장 김 청 송 (경기대학교 청소년학과)
국제협력부회장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)

총무이사 조 성 근 (충남대학교)
교육이사 권 선 중 (침례신학대학교 상담심리학과)
홍보이사 최 성 진 (부산메리놀병원)
학술이사 조 현 주 (영남대학교 심리학과)
재무이사 심 은 정 (부산대학교 심리학과)

윤리위원장 박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
편집위원장 서 경 현 (삼육대학교 상담심리학과)
수련위원장 박 준 호 (대전대학교 산업광고심리학과)

선임이사 고 영 건 (고려대학교 심리학과)
고 진 경 (송실사이버대학교 상담심리학과)
김미리혜 (덕성여자대학교 심리학과)
김 용 희 (광주대학교 심리학과)
박 경 (서울여자대학교 특수치료전문대학원)
안귀여루 (강남대학교 학교 교육대학원)
장 문 선 (경북대학교 심리학과)
정 경 미 (연세대학교 심리학과)
최 미 례 (육군사관학교 리더십센터)

감 사 이 민 규 (경상대학교 심리학과)
고 문 김 교 현 (충남대학교 심리학과)

사무국장 주 해 원 (중앙대학교 심리학과)
사무간사 홍 혜 인 (중앙대학교 심리학과)
편집간사 김 선 미 (삼육대학교 상담심리학과)

한국심리학회지

건강

제 19 권 제 1 호

[개관논문]

발달적 관점에서 본 아동·청소년의 정서조절 박 지 선 / 1

[경험논문]

마음챙김 요가와 요가니드라가 마음챙김, 스트레스 지각 및 심리적 안녕감에 미치는 영향 양 희 연·조 옥 경 / 23

마음챙김에 기초한 관계증진 훈련이 기혼여성의 결혼만족도에 미치는 효과 정 화 숙·정 봉 교 / 43

웰빙인지기법이 버스 운전기사들의 스트레스 및 웰빙에 미치는 효과 민 경 은·김 정 호·김미리혜 / 63

마음챙김 명상이 중년 여성의 화병 증상, 우울, 불안 및 스트레스에 미치는 효과 유 승 연·김 미 리 혜·김 정 호 / 83

긍정 심리치료가 학교부적응 청소년의 우울, 자아존중감 및 낙관성에 미치는 효과 정 지 현·손 정 략 / 99

The Validation of the Korean Version of the Knowledge of Evidence-based Services Questionnaire Chad Ebesutani · Sungwon Choi / 119

대학생용 SNS 중독경향성 척도개발 및 타당화 연구 정 소 영·김 종 남 / 147

Parental Knowledge of Peer Networks and Peer Influences on Adolescent Substance Use: Ethnic Group Comparisons within a National Study of Adolescents Jieun Lee · Lisa Jordan-Green · Hyungcho Lee / 167

불확실성에 대한 인내력 부족과 정서조절곤란이 걱정에 미치는 영향: 경험적 회피의 매개효과 양 경 은·박 기 환 / 187

대학생의 거부민감성이 우울증상에 미치는 영향에 대한 인지적 정서조절의 중재효과 류 혜 라·박 기 환 / 203

알코올 중독자의 정서인식력과 자기개념, 대인관계 문제 간의 관계 박 현 립·박 현 진·장 문 선·구 본 훈·배 대 석 / 219

다이어트, 섭취귀인양식 및 초기 부적응 도식이 정서적 섭식과 외부단서적 섭식에 미치는 영향 박 윤 선·최 윤 경 / 235

흡연갈망과 금단증상이 금연유지에 미치는 영향: 대처와 금연효과지각의 중재효과를 중심으로	김 지 회 · 이 영 호 / 253
Big-win과 Big-loss의 경험 유/무가 문제성 도박 심각성에 미치는 영향	목 현 수 · 박 기 뽐 · 강 성 군 · 황 순 택 / 271
사회적 불안 상황에서 시각조망과 해석 수준의 효과	최 성 은 · 최 훈 석 / 283
양육시설아동들의 인지능력 특성	이 선 주 · 조 혜 수 · 오 상 우 / 303
성인에착과 실연 스트레스 및 실연 후 성장의 관계: 자기가치감 수반성의 조절효과	임 지 준 · 권 석 만 / 321
노인의 신체건강과 주관적 행복에 대한 스트레스와 자기노출의 역할	김 혜 경 · 서 경 현 / 353
완벽주의, 반추, 우울의 관계: 적응적 완벽주의와 부적응적 완벽주의	박 지 연 · 이 인 혜 / 371
분리개별화와 우유부단의 관계에서 자기존중감과 자기개념 명확성의 매개효과	정 선 경 · 정 남 운 / 387

[Brief Report]

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형	김 완 석 · 신 강 현 / 407
자아강도, 스트레스 대처 및 긍정적 정신건강 간 관계에 대한 구조방정식 모델: 청소년을 중심으로	김 진 영 / 421
신체손상을 입은 산업재해 환자가 경험하는 심리적 문제에 관한 질적 연구	이 해 경 · 서 경 현 / 431
여대생의 섭식 조절 행동에 대한 동기의 순서적 연계 모형 검증	이 미 령 · 신 용 균 / 443

아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형[†]

김 완 석[‡] 신 강 현
아주대학교 심리학과

본 연구에서는 21문항짜리 연민적 사랑척도(CLS: Compassionate Love Scale, Sprecher & Fehr, 2005)에 대한 비판적 검토를 토대로 두 개의 연구를 통해 12문항으로 단축한 한국판 척도를 친지 판과 일반인판으로 제시하였다. 연구1에서는 CLS의 일반인판 21문항을 번안하여 207명의 대학생에게 실시한 자료를 통해 각 문항의 변별력, 내적합치도에 미치는 영향 등을 토대로 21문항 척도의 요인구조와 신뢰도를 거의 손상시키지 않는 12문항을 선별하였다. 연구2에서는 269명의 대학생 자료를 수집하여, 12문항 척도의 요인구조의 안정성과 신뢰도를 재검토하였고, 관련된 다른 척도들과의 상관계수를 검토하였다. 그 결과, 본 연구에서 제시한 한국판 아주 연민사랑척도(ACLS: Ajou Compassionate Love Scale)는 원척도에 비해 문항수가 12개로 훨씬 짧으면서도 구조적으로 동일하고, 신뢰도가 .90을 넘으며, 다른 척도들과의 상관계수도 이론적 예상과 일치하는 효율적이며 타당한 척도로 나타났다. 연구의 한계와 함의에 대해 논의하였다.

주요어: 자애, 연민, 연민적 사랑, 단축판 척도개발, 아주 연민사랑 척도

타인이나 다른 존재에 대한 사랑은 오래 전부터 초점이 있었다. 이성이 아닌 다른 가족이나 친구, 터 심리학의 연구주제였다. 하지만, 지금까지의 심 또는 이웃 뿐 아니라 전혀 모르는 다른 사람들, 리학 연구들은 주로 이성간의 친밀감이나 사랑에 심지어는 동식물과 같은 모든 살아있는 존재들에

[†] 이 논문은 2012년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012-S1A5A2A01018244).

[‡] 교신저자(Corresponding author) : 김완석, (442-749) 경기도 수원시 영통구 원천동 산5 아주대학교 심리학과, Tel: 031-219-2769, E-Mail: wsgim@ajou.ac.kr

대한 사랑은 주로 종교전통에서 다루어졌을 뿐, 과학적 연구에서는 거의 다루어지지 않았다.

최근 들어, 자연과 인간의 조화로운 삶, 지속가능한 생태환경, 영성, 삶의 질, 인간심리의 긍정적 측면 등에 대한 관심이 늘어나면서 자신 이외의 다른 존재에 대한 이타적인 관심과 행동의 개인적 사회적 영향에 대한 연구들도 늘고 있다. 예를 들어, 최근 임상분야의 연구에서 공감이나 연민(compassion), 이타심과 같은 사회적 관계에서 발생하고 작용하는 긍정적 정서에 대한 연구들이 늘고 있는 것은 이런 경향을 반영하는 것으로 볼 수 있다.

특히 타인에 대한 사랑과 연민은 공감이나 용서, 이타심, 이타행동과 밀접한 관계를 갖고 있는 중요한 개념으로서, 개인의 행복과 삶의 질에 상당한 영향을 미칠 수 있을 뿐 아니라 다른 개인과의 공존과 협동이라는 긍정적 시민의식의 발달은 물론이고, 심지어 다른 생명체와의 공존과 협동이라는 환경보존과 생명존중의식의 발달에까지 확장될 수 있는 개인특성일 수 있다. 또한, 연민을 토대로 한 이타적 행동은 물질적 성취와 안락을 넘어서는 더 높은 수준의 행복을 경험할 수 있는 매우 효과적인 수단일 수 있다. 하지만, 이에 관한 실증적인 연구는 거의 없어서, 연구를 위해서는 무엇보다도 타인에 대한 사랑과 연민을 측정할 수 있는 척도개발이 필요하다.

연민적 사랑의 개념은 Sorokin(1954, 2002)의 체계적인 연구에서 비롯되어 후에 Underwood(2008)의 주도로 많은 연구자들이 참여하여 그 개념적 정의에 관한 문제들을 본격적으로 논의하였다(Oman, 2011). 실제 사랑에 관한 연구들에서는 이타적 사랑, 무한한 사랑과 같은 용어들도 사용

되고 있지만, 최근 WHO가 주도한 다문화적 협동 작업에서는 연민적 사랑을 가장 무난한 용어로 채택하여 사용하고 있다. 연민적 사랑은 기독교의 아가페적 사랑(Hendrick & Hendrick, 1986)이나 유교의 측은지심(惻隱之心), 대승불교에서 강조하는 자비심(慈悲心) 등과 거의 동일한 개념으로 볼 수 있다.

Sprecher와 Fehr(2005)는 “다른 사람의 고통을 공감하고 돕고자 하는 마음”이라는 연민의 정의(Lazarus, 1991)를 토대로 연민적 사랑(compassionate love)을 “가까운 사람이나 또는 잘 모르는 모든 인간에 대한 태도로서 관심과 돌봄에 초점을 둔 느낌과 생각, 행동 및 이런 사람을 이해하고, 돕고, 지지하려는 지향성(630쪽)”으로 정의하였다. 연민적 사랑은 다른 사람을 위한 관심과 배려, 희생과 봉사, 이타적 행위 등의 친사회적 행동과 밀접한 관련이 있을 것으로 예상할 수 있으며, 실제로 연민적 사랑은 공감(Hwang, Plante, & Lackey, 2008), 자원봉사 활동이나 사회적 지지와 같은 이타적 행동, 종교활동 참여나 신앙심, 영성 등과도 유의한 상관이 있다(Sprecher & Fehr, 2005). 이런 연민적 사랑의 개념은 불교심리학의 자비심과 매우 유사하다. 자비심이란 불교심리학에서 말하는 사무량심의 첫 두 가지 심성에 속한다. 사무량심은 자(慈), 비(悲), 희(喜), 사(捨)라는 무한히 계발할 수 있는 인간의 네 가지 심성을 뜻하는 것으로서, 타인이나 다른 존재에 대한 사랑과 친절함(자), 타인이나 다른 존재의 고통과 비애에 대한 연민(비), 타인의 기쁨을 함께 기뻐하는 마음(희), 모든 존재를 동등하게 사랑하는 태도와 정서(사)를 말한다. 따라서, 불교심리학에서 자비란 넓게는 사무량심을 모두 포괄

하지만, 좁게는 타인이나 다른 생명체에 대한 사랑과 친절함, 그리고 이런 존재들이 겪는 고통과 비애에 대한 공감이라는 두 가지 심성을 뜻하는 것이라 할 수 있다. 다만, 자비는 타인 뿐 아니라 인간이 아닌 다른 생명체까지 모두 그 대상으로 하는 더 보편적인 개념인데 비해, 연민적 사랑은 다른 사람만을 대상으로 하는 인간중심적인 것으로 상대적으로 좁은 개념이라는 점에서 약간의 차이를 찾아볼 수 있다.

Sprecher와 Fehr(2005)는 타인에 대한 관심과 배려, 친절함을 가까운 사람(close others version), 잘 모르는 사람이나 전체인류(stranger-humanity version), 구체적인 가까운 사람(specific close other version)으로 구분해서 측정할 수 있는 세 종류의 연민적 사랑척도(CLS: Compassionate Love Scale)를 개발하였다. 이 척도들은 문항의 내용과 문장구조는 동일하고 다만 참조하는 대상만 다른 21문항으로 이루어진 단일차원 구조로 제안되었다. 이 척도는 내적합치성이 모두 .90이상으로 양호하고, 이론적으로 관련이 있는 다른 척도들과의 상관관계 분석을 통한 수렴타당도도 양호하며, 친사회적 행동에 대한 예측력도 높아서 준거관련 타당도도 양호한 것으로 보고되었다.

하지만, 단일개념을 21개나 되는 문항으로 측정하는 것은 해당 개념을 이용하는 연구나 환자를 대상으로 하는 임상장면에서 비효율적인 경우가 많아서 심리측정학적 특성에서 상당한 손상이 없다면 길이를 줄인 단축형을 개발할 필요가 있다. 실제로, CLS의 문항은 7점 척도로 응답하도록 되어있는데, 평균값이 6.50을 넘는 문항들도 있고(예를 들면, “those whom I love can trust that I will be there for them if they need me”, “I

want to spend time with close others so that I can find ways to help enrich their lives”) 표준편차도 지나치게 작아서 척도문항의 가장 중요한 특성인 변별력이 거의 없는 불필요한 문항일 수 있는 문항들도 포함되어 있다.

Hwang 등(2008)은 CLS의 일반인판을 5문항짜리로 축소한 임상장면용 단축판을 발표하였다. 이 척도는 5 문항짜리로 상당히 짧지만, 문항간 상관계수가 최소 .51에서 최고 .74이며 이 중에서 1, 2, 5번 문항의 상호상관은 .68, .68, .74로 과도하게 높고, 3, 4번 문항의 상관도 .74로 매우 높아서 연민적 사랑의 개념을 너무 협소하게 포착하는 것일 가능성이 높다. 문항간 상관계수가 .7을 넘으면 사실상 거의 동일한 측면을 측정하는 것으로 볼 수 있기 때문이다.

Sprecher 등(2005)은 21문항을 요인분석한 결과 3요인 구조가 나타났음을 밝히고, 이를 각기 친절과 돌봄, 수용과 이해, 도움과 희생 요인으로 볼 수 있다고 보고하였다. 그럼에도 단일요인의 설명력이 충분히 클 뿐 아니라 문항들의 요인부하량이 세 요인 모두에 높은 것들이 많을 뿐 아니라 관련 척도들과의 상관계수의 크기에서 3요인의 차이가 없다는 등의 이유를 들어 단일요인 구조로 제시한 바 있다. 이런 요인구조는 단축형을 개발한 Hwang 등(2008)의 21문항 분석결과에서도 마찬가지로 3요인구조로 나타나서(423쪽) 비교적 안정적인 것으로 보이며, 연민적 사랑을 생각과 느낌, 행동경향을 모두 포괄하는 것으로 개념화하고 있는 것과 일치하는 것으로 보인다. 이에 반해, 5문항으로 줄인 단축형 척도는 두 문항은 행동경향성에 관한 것이고, 나머지 세 문항은 느낌에 관한 것으로서 이해와 수용의 측면은 거의 반영하

지 못하고 있는 것으로 보인다.

본 연구는 Sprecher 등(2005)의 연민적 사랑의 개념과 CLS의 문항을 토대로 척도의 신뢰성과 타당성 뿐 아니라 효율성이 높은 한국판 단축형 척도를 개발하려는 것이다.

< 연구1 >

방 법

참여자

서울과 경기도 소재 대학생 211명이 질문지에 응답하였다. 이 중에서 불성실한 응답자료 4개를 제외한 207개의 자료를 사용하였다. 응답자 중 남녀 비율은 51.7%(107명) 대 48.3%(100명)였고, 평균 나이는 23.5세(표준편차 = 2.18)였다.

문항개발

본 연구에서 개발하고자 하는 척도는 그것이 포착하고자 하는 개념이 문화적으로 생소한 것이 아닐 뿐 아니라 또한 외국척도에 대응하는 한국판을 만들려는 것이 아니기 때문에 문화적 동등성을 확보하기 위한 번역 및 역번역 과정이 필요한 것으로 보지 않았다.

Sprecher 등(2005)의 CLS의 세 판 중에서 가족이나 친구를 대상으로 하는 친지판과 낯선 사람이나 일반적인 사람을 대상으로 하는 일반인판의 문항을 연구자가 한국어로 번안한 후, 연민적 사랑의 개념과 영어문항, 한국어문항을 심리학 교수 1인에게 제공하여 번안의 적절성을 검

토하도록 하였다. 이후, 연구자가 불교의 자비명상과 기독교적 사랑개념에 익숙한 박사과정 2인과 함께 토의하여 수정을 거쳐 번안 문항을 확정하였다.

친지판과 일반인판은 CLS와 마찬가지로 동일한 문항을 지인과 타인에 대해 묻는 방식으로 제작하였다. 예를 들어, 친지판의 1번 문항은 “친구나 가족이 힘든 시간을 보내고 있다는 것을 알면, 너무나 안타깝고 걱정이 된다”이고 일반인판의 1번 문항은 “내가 알지 못하는 누군가가 힘든 시간을 보내고 있다는 것을 알면, 너무나 안타깝고 걱정이 된다” 이다.

결 과

문항분석

번안 제작한 21문항을 주성분분석법으로 요인 분석한 결과, 친지판은 고유근이 1 이상인 요인이 5개, 일반인 판은 3개로 나타났다. 제1요인의 설명량은 친지판이 37.5% 일반인판이 47.5%로 나타났다. 또한 요인수를 3요인으로 지정한 결과, 세 요인의 총 설명량도 일반인판이 59.1%로 친지판의 51.5%에 비해 더 컸다. 따라서, 일반인판을 한국판 제작을 위한 문항특성 분석용으로 사용하였다.

문항분석을 통해 한국판 척도를 구성할 때, 문항수를 미국판의 21문항의 반정도로 줄이는 것이 되 각 척도의 내적합치도가 최소 .90을 넘을 수 있도록 제작하고자 했다. 이를 위해 평균이 너무 높거나 너무 낮지 않고, 표준편차가 크며, 척도의 내적합치도에 긍정적으로 기여하는 문항을 선정

하고자 했다. 표1은 21문항 일반인판 연민적 사랑 척도의 심리통계적 특성을 정리한 것이다.

문항선정을 위한 제외기준은 평균이 2.48보다 작거나 4.46보다 큰 문항(총점평균 ± 표준편차), 표준편차가 1.40보다 작은 문항, 문항-총점 상관이 .60 이하인 문항이었다. 이런 기준에 따라, 평균기준으로 7번과 21번, 표준편차 기준으로 6, 7, 14, 15, 19번 문항이 제외되었고, 문항-총점 기준에 따라 2, 6, 9, 14, 16, 19, 21번 문항을 제외하였다. 총 9개의 문항이 제외되었는데, 네 문항은 세 가지 기준 중 한 가지에, 다섯 문항은 두 가지 기

준에 해당되었다.

탐색적 요인분석

남은 12개의 문항을 주성분 분석법으로 요인분석한 결과, 일반인판은 고유근이 1을 넘는 요인이 1개로 나타났고, 이 요인 전체 변량의 55.6% 설명하였다. 이와 달리 친지판은 고유근이 1을 넘는 요인이 3개로 나타났지만, 제 1요인의 설명량이 43.2%로 비교적 크고, 베리막스 회전결과 2, 3 요인에 가장 높은 요인부하량을 가지는 문항들 대

표 1. 21문항 연민적 사랑척도 일반인판 문항의 평균과 표준편차, 문항-총점 상관계수($r = 211$)

문항번호	평균	표준편차	교정 문항총점 상관
CLS-SHV1	3.82	1.439	.648
CLS-SHV2	3.19	1.477	.501
CLS-SHV3	3.60	1.523	.725
CLS-SHV4	3.23	1.485	.666
CLS-SHV5	4.15	1.452	.671
CLS-SHV6	2.68	1.375	.571
CLS-SHV7	2.25	1.183	.652
CLS-SHV8	3.04	1.431	.702
CLS-SHV9	4.03	1.614	.540
CLS-SHV10	3.36	1.657	.677
CLS-SHV11	2.51	1.407	.666
CLS-SHV12	4.09	1.439	.710
CLS-SHV13	3.07	1.567	.751
CLS-SHV14	2.62	1.377	.517
CLS-SHV15	3.28	1.339	.770
CLS-SHV16	3.36	1.555	.575
CLS-SHV17	3.97	1.463	.742
CLS-SHV18	3.93	1.525	.639
CLS-SHV19	4.37	1.262	.505
CLS-SHV20	3.38	1.439	.735
CLS-SHV21	5.04	1.521	.566
총점	3.47	.99	Cronbach's alpha = .94

주. CLS-SHV; Compassionate Love Scale-Stranger Humanity Version.

부분이 제 1요인에도 .40 이상의 요인부하량을 가지는 것으로 나타났다. 따라서 두 척도 모두 1요인 구조를 갖는 것으로 보아도 무리가 없었다.

12개 문항의 내적 합치도는 일반인권이 .93이었고, 친지판도 .91로 나타나 .90이상의 척도를 구성한다는 목표에 부합하는 것으로 나타났다. 또한, 12문항 척도와 21문항 척도 총점의 상관은 친지판의 경우 .97, 일반인권은 .98로 매우 높았다.

이상의 결과는 12문항짜리 척도가 21문항짜리 척도에 비해 문항수는 40% 이상 적으면서도 신뢰도의 손상이 거의 없으며, 요인구조도 합치하는 효율적인 척도임을 보여주는 것이다.

< 연구 2 >

연구2는 새로운 표본을 이용해서 12문항짜리 연민사랑 척도의 요인구조와 신뢰도를 재검증하고, 연구1에서 확인하지 못한 척도의 특성을 다른 유관척도와의 상관계수를 통해 살펴보려는 것이다.

방 법

연구대상

서울과 경기도 소재 대학생 269명이 질문지에 응답하였다. 응답자 중 남자가 44.2%(119명)이었고 여자가 55.8%(150명)였다. 평균나이는 23.6세(SD = 2.10)으로 연구1의 표본과 거의 동일하였다.

연구도구

연민적 사랑. 연구1에서 선정한 12문항에 대해

7점 척도로 응답하게 하였다.

공감척도. Jolliffe와 Farrington(2006)이 개발한 기본공감척도를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 인지적 공감과 정서적 공감의 두 하위차원을 측정하는 20개의 문항으로 구성된 것이다. 연민적 사랑은 다른 사람에 대한 사랑과 친절함, 배려심 등을 뜻하는 것으로서, 타인의 처지나 감정에 대한 공감능력이 없이는 불가능한 것이라 할 수 있다. 연민사랑 척도와 유의한 상관이 있을 것으로 기대하였다.

마음챙김. 마음챙김 능력을 측정하기 위해 권선중과 김교현(2007)이 Brown과 Ryan(2003)의 마음챙김 주의자각척도(MAAS; Mindful Attention Awareness Scale)를 한국판으로 만든 한국판 마음챙김 주의알아차림척도를 사용하였다. 이 척도는 자신의 내적 상태에 대한 주의와 자각능력을 측정하는 15문항짜리 척도로서, 마음챙김명상의 직접적 효과를 측정하는 데에 많이 사용된다. 자신의 내적 상태에 대한 주의와 자각은 일반적으로 타인의 내적 상태에 대한 주의와 자각능력에 토대가 되는 것으로 알려져 있지만, 이는 일종의 인지적 능력으로서 연민이나 사랑과 같은 정서적 특성과 직접 관련이 있다고 보기는 어렵다. 연민적 사랑척도와는 유의한 상관이 없거나, 있어도 그 크기가 작을 것으로 기대하였다.

자기연민. 본 연구에서는 Neff(2003)가 개발한 자기연민척도(Self-Compassion Scale)를 토대로 김경의, 이금단, 조용래, 최숙희, 이우경(2008)이 제작한 한국판 자기-자비 척도(K-SCS)의 단축형 척도로 자기연민을 측정하였다. 이 척도는 12문항

으로 6개의 하위요인을 측정할 수 있게 구성되었다. 자기연민은 일반적으로 자신에 대한 사랑과 친절, 긍정적 돌봄의 태도를 뜻하는 것으로서, Neff(2003)는 불교심리학의 자비개념을 토대로 자비가 그 대상이 타인이나 다른 존재에 대한 것이라면, 자기연민이란 자비심의 대상이 자기 자신이 되는 것이라 개념화하고 6개의 하위요인을 갖는 척도를 개발하였다. 따라서 “자신을 사랑해야 타인도 사랑할 수 있다”는 일반적인 믿음에 따르면, 연민적 사랑 척도는 자기자비 척도와 유의한 상관관이 있을 것으로 기대할 수 있다. 하지만, 자기연민은 주의와 관심이 자신을 향하는 것이어서, 이러한 태도나 정서가 자동적으로 다른 타인이나 존재로 확산될 것이라고 볼 수 있는 근거는 전혀 없다. 연민적 사랑이 타인이나 다른 존재에 대한 이타심이나 희생 등과 관련이 있으리라는 추론을 감안하면, 자기연민은 오히려 이러한 친사회적 태도나 정서와 달리 개인적인 수준에 머무르는 것이어서 아무런 상관관이 없을 수도 있다.

사무량심. 본 연구에서는 김완석과 박도현, 이인실(2013)이 개발한 사무량심척도(KFIS; Korean Four Immeasurable Scale)를 사용하였다. 이 척도는 자비희사를 각기 측정하는 12문항과 사무량심의 반대가 되는 부정적 심성인 역무량심을 측정하는 7문항으로 구성되었다. 개발당시의 신뢰도는 하위요인별로 .71에서 .87의 범위인 것으로 보고되었다.

불교심리학에서 사무량심은 본래 인간의 내면에 존재하는 심성으로서 자비명상을 통해 이룬 타고난 긍정적 심성을 계발할 수 있으며, 이런 심성은 타인이나 다른 생명체의 고통에 공감하고 이들의 고통을 덜어주려는 이타적 행동의 원천이

된다고 본다. 사무량심은 연민적 사랑과 개념적 유사성이 매우 크기에, 두 척도 간에 높은 유의한 상관관이 있을 것으로 기대하였다.

결 과

요인분석

12문항짜리 일반인판은 고유근이 1이 넘는 요인이 1개로서, 전체 변량의 56.3%를 설명하는 것으로 나타났다. 친지판은 고유근이 1 이상인 요인이 2개로 나타났지만, 제1요인이 제1요인50.9%의 설명량을 가지며, 제 2요인에 속하는 문항 중 두 문항을 제외한 모든 문항이 제 1요인에도 .4이상의 부하량을 갖는 것으로 나타나서, 연구1의 결과에 비해 단일요인의 특성이 더 두드러지게 나타났다.

12문항짜리 한국판 연민사랑척도의 신뢰도는 친지판이나(Cronbach's alpha = .91) 일반인판(Cronbach's alpha = .93) 모두 .90 이상으로 만족스러운 수준이었다. 연구자는 이 척도를 아주 연민사랑 척도(ACLS: Ajou Compassionate Love Scale)라 부르고자 한다. ACLS의 문항과 문항특정자료는 부록으로 제시하였다.

ACLS와 성별의 관계

한국대학생들의 연민적 사랑의 성별차이를 검증하기 위해 연구1의 자료를 분석한 결과 친지판과, $t = -1.158, p = .248$, 일반인판 모두에서, $t = -588, p = .557$, 성별에 따른 차이가 유의하지 않았다. 연구 2의 자료를 분석한 결과도 마찬가지로 친지판과, $t = -1.485, p = .138$, 일반인판 모두

에서, $t = -.928$, $p = .354$, 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다. 이런 결과는 여성이 남성에 비해 타인의 어려움에 대한 공감능력이 더 높으며, 따라서 연민적 사랑도 더 높을 것이라는 일반적인 예상과 다른 것이며, 미국대학생을 대상으로 CLS를 개발했던 Sprecher 등(2005)나 CLS-일반인판 단축형을 개발한 Hwang 등(2008)의 연구결과에

서 여성이 남성에 비해 연민적 사랑의 평균이 더 높았다는 보고와도 일치하지 않는 것이다.

ACLS와 다른 척도들의 상관

ACLS의 두 판 모두 기본공감척도와 유의한 상관을 갖는 것으로 나타났다. 이는 예상했던 결과

표 2. 아주 연민사랑-일반인판(친지판)의 척도의 주성분요인분석($n = 269$)

문항번호	요인부하량		공통분(communality)	
	요인 1	요인 2		
1	.732	(.752)	.523	(.670)
2	.757	(.771)	.621	(.585)
3	.757	(.743)	.584	(.624)
4	.709	(.715)	.667	(.634)
5	.764		.503	(.622)
6	.788	(.404)	.573	(.420)
7	.688		.572	(.588)
8	.757	(.685)	.630	(.646)
9	.794	(.471)	.573	(.624)
10	.723	(.598)	.503	(.722)
11	.709	(.734)	.474	(.560)
12	.817	(.473)	.536	(.580)
고유근	6.759	(6.113)		(1.163)
설명량(%)	56.327	(50.939)		(9.668)

표 3. 아주 연민사랑 척도와 다른 척도들의 상관계수($n = 269$)

	연민사랑-친지판	연민사랑-일반인판
연민사랑-일반인판	.533**	-
기본공감척도	.489**	.305**
한국판 마음챙김 주의자각척도	-.046	-.160
한국판 자기자비척도	.063	-.030
사무량심척도		
자무량심	.383**	.208**
비무량심	.405**	.361**
회무량심	.413**	.232**
사무량심	.319**	.243**

주. *, $p < .05$, **, $p < .01$.

로서, 연민적 사랑이 타인에 대한 공감과 밀접한 관계가 있음을 시사한다. 하지만, 마음챙김 수준이나 자기연민의 측정치와는 아무런 상관이 없었다. 이는 연민적 사랑은 마음챙김 능력과 아무런 관계가 없으며, 또한 자신에 대한 친절과 사랑과도 관계가 없음을 시사하는 것이다. 예상했던 것처럼, 연민적 사랑은 사무량심과 유의한 상관이 있었다. 이미 언급했듯이 연민적 사랑과 사무량심의 개념적 유사성을 고려하면 당연한 결과라 할 수 있다.

종합 논의

본 연구에서 개발한 한국판 연민사랑 척도 단축판인 ACLS는 12문항으로 비교적 짧으면서도 .90이 넘는 내적합치도를 가진 효율적인 측정도구이다. 또한, 개념적으로 관련이 있는 공감이나 사무량심과 중간정도의 유의한 상관이 있어서, 수렴 타당도와 변별타당도의 증거도 일부 제공하고 있다. 하지만, 본 연구의 표본이 대학생들이며, 또한 척도개발을 위한 첫 연구라는 점에서 향후 다양한 표본집단에 대한 연구들을 통해 척도의 신뢰도와 타당도에 관한 추가 정보들을 확보해야 할 필요성이 있다. 특히 심신건강과 관련한 다른 척도들과의 관련성도 더 넓게 연구할 필요가 있다.

연민적 사랑은 예상했던 것처럼 공감능력과 유의한 상관이 있는 것으로 나타났다. 하지만, 연민적 사랑은 마음챙김 수준이나 자기연민과는 상관이 나타나지 않았다. 이는 마음챙김이나 자기연민 모두 기본적으로 자기중심적인 개념인데 비해 연민사랑은 타인을 대상으로 하는 것이라는 점에서 유의한 상관이 없거나, 있어도 그 크기가 작으리라는 예상을 지지하는 것이다. 마음챙김 개념은 최근

많은 연구를 촉발하고 있는데, 다양한 심신건강의 지표들과 유의한 상관이 있는 것으로 보고되고 있다. 특히, 마음챙김은 다른 존재와의 연결감이나 자기연민(Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005)과 유의한 상관이 있음이 보고되었다. 또한 일반적으로 자기연민은 타인이나 다른 존재에 대한 연민의 전제조건처럼 인식되고 있다는 점에서 향후 연민적 사랑과 마음챙김 및 자기연민의 관계에 대한 실증적 연구가 필요할 것이다.

연민적 사랑은 사무량심과 유의한 상관을 보였지만, 상관계수의 크기는 두 척도가 측정하는 개념의 유사성에 비하면, 그리 높지 않아서 최소 .21에서 최대 .42로 낮은 것으로 나타났다. 이는 아주 연민사랑척도가 타인에 대한 생각과 느낌, 행동경향성을 모두 포함하는 전반적인 태도를 측정하는 것임에 비해 사무량심 척도는 주로 타인에 대한 정서적 측면에 초점을 두는 정서중심적 척도라는 것에 기인하는 것으로 보인다. 두 척도의 특성에 대한 추후 연구의 필요성을 시사하는 것이다.

본 연구에서는 연민적 사랑의 측정결과는 미국 대학생에서 나타났던 결과와 비슷한 점도 있고 다른 점도 있다. 예컨대, 미국대학생이나 한국대학생 모두에서 일반인에 대한 연민사랑은 친지에 대한 그것에 비해 점수가 낮는데, 이는 연민적 사랑이 대상과의 친밀도에 따라 그 정도가 다르다는 것을 보여주는 결과로 쉽게 예상할 수 있는 것이다. 이와 달리, 미국대학생 표본에서 여성이 남성에 비해 연민적 사랑점수가 유의하게 높았던 것과 달리(Sprecher et al., 2005; Hwang et al., 2008), 본 연구에서는 성별에 따른 차이가 나타나지 않았다. 이런 결과에 대해 여러 가지 해석이 가능할 것이며, 아마도 우리 사회의 지나친 가족

주의 경향이나 아니면 높은 사회적 경쟁문화, 또는 낮은 시민의식 등이 그 원인일 수 있다. 이 또한 향후 연구가 필요한 분야이다.

연민적 사랑은 개인수준을 넘어서 다른 사람에 대한 보편적 사랑을 의미하는 것으로서 타인에 대한 이타행동이나 희생, 돌봄과 같은 친사회적 행동과 밀접한 관련이 있을 수 있다. 연민사랑척도는 이런 개념들을 측정하는 데에 중요한 기여를 할 수 있다. 무엇보다도, 최근 행동의학과 심신의학, 건강심리학 분야에서 이루어지는 전통적인 명상기반의 연구들이 주로 마음챙김명상과 집중명상의 효과에 관한 것인데 비해, 또 다른 대안적인 방법으로 많은 가능성을 가지고 있는 자비명상의 효과와 그 기제에 대한 과학적 연구는 거의 없다. 이 척도는 이러한 자비명상의 건강효과에 대한 과학적 연구에 유용하게 쓰일 수 있을 것이다. 또한, 본 연구로 개발한 ACLS는 무엇보다 12 문항으로 비교적 짧아서 긴 질문지에 응답하는 것을 어려워하는 임상장면의 참여자들을 포함하는 연구들이나 많은 심리검사를 동시에 실시해야 하는 이론연구들에서 특히 큰 장점이 될 것이다.

참 고 문 헌

권선중, 김교현 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지 건강*, 12, 1, 269-287.

김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기자비척도의 타당화 연구: 대학생을 중심으로. *한국심리학회지 건강*, 13, 4, 1023-1044

김완석, 박도현, 이인실 (2013). 사무량심척도개발을 위한 예비연구. *한국명상치유학회지*, (출간 중).

Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of

being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 4, 822-48.

- Hendrick, C., & Hendrick, S. (1986). A theory and method of love. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50, 392-402.
- Hwang, J. Y., Plante, T., & Lackey, K. (2008). The development of the Santa Clara Brief Compassion Scale: An abbreviation of Sprecher and Fehr's Compassionate Love Scale. *Pastoral Psychology*, 56, 421-428.
- Jolliffe, D., Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29, 589 -611.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotions and Adaptation*. NY: Oxford University Press.
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-102.
- Oman, D. (2011). Compassionate love: accomplishments and challenges in an emerging scientific/spiritual research field. *Mental Health, Religion & Culture*, 14, 9, 945 -981.
- Shapiro, S.L., Astin, J.A., Bishop, S.R., & Cordova, M. (2005). Mindfulness-based stress reduction for health care professionals: Results from a randomized trial. *International Journal of Stress Management*, 12(2), 164 -176.
- Sorokin, P.A. (1954, 2002). *The ways and power of love: Types, factors, and techniques of moral transformation*. Philadelphia, PA: Templeton Foundation Press.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22 (5),

629-651.

Underwood, L.G. (2008). Compassionate love: A framework for research. In B. Fehr, S. Sprecher, & L.G. Underwood (Eds.), *The Science of Compassionate Love: Theory, Research, and Applications* (pp. 3-25). Malden, MA: Wiley-Blackwell.

원고접수일: 2014년 2월 24일

논문심사일: 2014년 3월 14일

게재결정일: 2014년 3월 19일

The Development of the Ajou Compassionate Love Scale: A Korean Abbreviation of Sprecher and Fehr's Compassionate Love Scale

Wan-Suk Gim Kang-Hyun Shin
Department of Psychology
Ajou University

In this study, a Korean abbreviation scale to measure love and compassion toward other person was developed based on a critical review on Compassionate Love Scale (CLS; Sprecher, & Fehr, 2005). In the study 1, 12 items were selected from the original version of 21 item CLS by surveying a sample of 207 college students on the basis of several psychometric characteristics (i.e., discriminability, coefficient of factor loading, and contribution to internal consistency). In the study 2, the validity of 12 item version, ACLS (Ajou Compassionate Love Scale), was confirmed by examining the factor structure, reliability, and correlations with other related scales. The results clearly showed that ACLS not only had a sufficient psychometric properties as the CLS, but also superior to the CLS in terms of parsimoniousness. Limitations and implications for future research of ACLS were discussed.

Keywords: *loving-kindness, compassion, compassionate love, Ajou Compassionate Love Scale, scale development*

부록1. 아주 연민사랑 척도-친지판(ACLS-CO: Ajou Compassionate Love Scale-Close Other)의 문항
과 문항특성

친지판의 문항	Mean	SD	Corrected item-total correlation	alpha if item deleted
1. 내 가족이나 친구가 슬픈 일을 당하면, 그들에게 다가가야 할 필요성을 느낀다.	5.65	1.19	.606	.904
2. 친구나 가족이 힘든 시간을 보내고 있다는 것을 알면, 너무나 안타깝고 걱정이 된다.	5.38	1.29	.715	.899
3. 사랑하는 사람들이 아파하거나 즐거워하면 나도 쉽게 괴롭거나 기뻐진다.	5.07	1.30	.681	.900
4. 나와 가까운 사람이 내 도움을 필요로 한다면, 나는 최대한 그 사람을 도울 수 있는 일을 할 것이다.	5.68	1.07	.631	.903
5. 그럴 기회가 주어진다면, 나에게 중요한 사람들이 삶에서 자신들의 목표를 이룰 수 있도록 기꺼이 희생할 것이다.	4.12	1.38	.613	.904
6. 내 삶에서 가장 의미 있는 활동 중 하나는 나와 인간적으로 친밀한 사람들을 돕는 것이다.	4.72	1.33	.689	.900
7. 나는 나 자신을 위한 일보다는 나와 친밀한 사람들을 돕는 일을 더 열심히 한다.	3.59	1.39	.506	.909
8. 나는 친구나 가족들이 어려움을 겪는 것 같을 때는 그들을 다정하고 따뜻하게 대하는 편이다.	5.41	1.17	.685	.900
9. 친구와 가족들을 헌신적으로 돌봐주고 싶다.	4.79	1.35	.702	.899
10. 내 친구가 어려움에 처해있을 때 그 친구의 입장에서 생각하려고 노력한다.	5.20	1.11	.550	.906
11. 내가 사랑하는 사람들이 행복해지는 것을 보면 나도 행복해진다.	5.52	1.14	.689	.900
12. 나는 가까운 사람들과 시간을 보내면서 그들이 풍요로운 삶을 살 수 있는 방법을 찾아주고 싶다	5.09	1.09	.679	.901
총점	5.02	.88	alpha = .910	

부록2. 아주 연민사랑 척도-일반인관(ACLS-SH: Ajou Compassionate Love Scale-Stranger Humanity)
의 문항과 문항특성

일반인관의 문항	Mean	SD	Corrected item-total correlation	alpha if item deleted
1. 어떤 사람이 슬픈 일을 당하면, 내가 잘 알지 못하는 사람들일지라도 그들에게 다가가야 할 필요성을 느낀다.	3.95	1.40	.673	.924
2. 내가 잘 알지 못하는 누군가가 힘든 시간을 보내고 있다는 것을 알면, 너무나 안타깝고 걱정이 된다.	3.74	1.48	.702	.923
3. 내가 잘 모르는 사람들이 아파하거나 즐거워하면 나도 쉽게 괴롭고 기뻐진다.	3.44	1.42	.703	.923
4. 잘 모르는 사람을 만났을 때 그가 내 도움을 필요로 한다면, 나는 최대한 그 사람을 도울 수 있는 일을 할 것이다.	4.17	1.40	.648	.925
5. 그럴 기회가 주어진다면, 다른 지역에 사는 어려운 사람들이 자기 삶의 목표를 이룰 수 있도록 기꺼이 희생할 것이다.	3.20	1.43	.712	.922
6. 내 삶에서 가장 의미 있는 활동 중 하나는 도움을 필요로 하는 전 세계의 다른 사람들을 돕는 것이다.	3.61	1.65	.739	.921
7. 나는 나 자신을 위한 일보다는 잘 모르는 다른 사람들을 돕는 일을 더 열심히 한다.	2.68	1.47	.627	.926
8. 내가 잘 모르는 사람들이 어려움을 겪는 것 같을 때 그들을 다정하고 따뜻하게 대하는 편이다.	4.12	1.45	.702	.923
9. 인류를 헌신적으로 돌보고 싶다.	3.35	1.61	.744	.921
10. 모르는 사람이 어려움에 처해있을 때 그 사람의 입장에서 생각하려고 노력한다.	4.04	1.40	.665	.924
11. 모르는 다른 사람들이 행복해지는 것을 보면 나도 행복해진다.	3.99	1.51	.649	.925
12. 내가 잘 알지 못하는 사람들과 시간을 보내면서 그들이 풍요로운 삶을 살 수 있는 방법을 찾아주고 싶다	3.52	1.43	.772	.920
총점	3.65	1.10	alpha = .929	