

따뜻함과 안전 초기기억 척도 타당화

박 세 란[†]

서울디지털대학교 / 상담심리학과 / 조교수

본 연구에서는 Richter, Gilbert와 McEwan(2009)이 개발한 따뜻함과 안전 초기기억 척도(Early Memories of Warmth and Safeness Scale; EMWSS)를 한국어로 번안한 후, 한국판 따뜻함과 안전 초기기억 척도를 타당화하고자 하였다. 50세 미만 성인 400명에게 EMWSS와 양육태도, 비수용적 환경, 우울, 불안, 정신적 웰빙 측정치를 실시하였다. 400명을 무선적으로 106명과 294명으로 나눈 다음, 106명을 대상으로 탐색적 요인분석을, 294명을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 그 결과, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석 모두에서 원척도와 동일하게 1요인 모형이 가장 적합한 것으로 나타났다. 모든 자료를 통합하여 타당도를 검증한 결과, EMWSS는 양육태도_애정 및 비수용적 환경과 유의미한 상관을 나타내 수렴타당도가 입증되었고, 우울, 불안, 정신적 웰빙과도 유의미한 상관을 보여 준거관련 타당도가 검증되었다. 또한 비수용적 환경 및 양육태도_거절의 설명량을 제외하고도 우울, 불안, 정신적 웰빙에 미치는 영향력이 유의미하여 증분타당도가 입증되었다. 이러한 결과를 바탕으로 한국판 EMWSS가 신뢰롭고 타당한 도구라는 점에 대해 논의하였다.

주요어 : 따뜻함과 안전 초기기억 척도, 우울, 불안, 정신적 웰빙

[†] 교신저자 : 박세란, 서울디지털대학교 상담심리학과 조교수, 서울시 강서구 공항대로 424
Tel: 02-2128-3066, E-mail: compassion@sdu.ac.kr

생애 초기의 친밀감과 돌봄받는 경험은 뇌의 생리적 성숙과 심리사회적 발달의 토대가 되며, 전 생애에 걸쳐 신체적, 심리적 건강에 중요한 영향을 미친다(Cacioppo, Berntson., Sheridan, & McClintock, 2000; Gerhardt, 2014; Lupien McEwen, Gunnar, & Heim, 2009; Mikulincer, & Shaver, 2012; Ozbay et al., 2007). 생애 초기에 양육자로부터 받는 사회적 관심의 질은 향후 애착체계 및 관계도식의 발달(Baldwin, & Dandeneau, 2005; Cacioppo et al., 2000; Porges, 2007), 정서조절 및 자기조절, 학업적 성취와 지능에까지 영향을 미친다(Gerhardt, 2014; Gilbert, 2015). 또한 보살핌과 안전을 담보하는 환경은 자존감, 행복, 낮은 정신병리 취약성 등의 보호요인으로 작용한다(Cheng, & Furnham, 2004). 반면에 긍정적 경험이 부족한 빈약한 초기 돌봄은 부정정서, 우울, 혼란되거나 공격적 행동 등의 문제를 초래할 수 있다(Gerhardt, 2014; Lupien et al., 2009).

심리적 건강에 가장 중요한 두 가지 생리적 체계인 스트레스 반응 체계 및 위안 체계는 단순히 위협이 없는 상태를 넘어서 돌봄, 위안, 친밀감 등의 친화적 신호가 있어야 발달한다(Cacioppo et al., 2000; Gerhardt, 2014; Gilbert et al., 2008; Kelly, & Dupasquier, 2016). 예를 들어, 생후 3년 이내의 유아는 안전함을 느끼지 못하는 환경에서 양육자가 진정시켜주어야 스트레스 홀몬인 코티졸 수준을 떨어뜨릴 수 있으며, 양육자가 반복적으로 진정시켜주는 경험이 지속될 때 스트레스에 효과적으로 반응하는 생화학적 경로가 자리잡아 향후 스트레스를 조절할 수 있는 능력을 발달시킬 수 있다(Gerhardt, 2014). 돌봄과 지지가 부족하면 스트레스 상황에서 활성화되는 HPA축

(Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis) 활성화가 높은 상태로 지속되며, 이는 진정과 위안에 필요한 부교감신경계의 성숙을 저해한다(Gilbert, 2005, 2015; Lupien et al., 2009; Porges, 2007).

위와 같은 스트레스 반응 체계와 위안 체계에 대해 Gilbert(2005, 2015)는 각기 다른 생리학적 기반을 둔 세 가지 정서조절 체계로 개념화하여 설명하고 있다. 첫째는 진화적으로 피해나 손실을 최소화하기 위해 발달한 위협보호 체계(threat-protection system)로서 공격적으로 행동하려는 욕구와 동반된 분노, 도망치거나 도피하려는 욕구와 함께 오는 불안 등의 감정과 관련된다. 이러한 위협보호 체계는 생리학적으로는 편도체와 HPA축 활성화 및 코티졸과 관련된다(Longe et al., 2010). 둘째는 생존과 재생산의 자원을 획득하기 위해 발달한 이득추구 체계(incentive system)로서 바라던 일이 성취되었을 때의 흥분감 등의 감정과 관련되며, 생리학적으로는 교감신경계 및 도파민과 관련된다. 셋째는 돌봄, 친밀함을 통해 안전을 확보하기 위해 발달한 진정안전 체계(soothing-safety system)로서 안정감을 느끼고 기분을 평온하게 만들며, 다른 이들에게 애착을 느끼도록 하고 자손을 돌보도록 하는 일에 관련된다. 진정안전 체계는 부교감 신경계, 시상하부, 엔돌핀, 옥시토신과 관련된다(Porges, 2007). Gilbert(2005, 2015)는 이 세 체계의 균형이 심리적 건강을 설명할 수 있다고 보았다. 특히 대부분의 심리적 문제들에서 위협보호 체계의 과활성화가 나타나며, 이를 조절하여 가라앉히는 진정안전 체계를 촉진하는 것이 심리적 건강에 중요하다고 보았다.

Gilbert(2005)는 진정안전 체계의 발달이 아동기의 따뜻함 및 안전 경험과 깊이 관련되어 있다고 제안하였다. 생애 초기의 따뜻함과 돌

봄은 유아의 부교감신경계를 활성화시키고, 교감신경계와 부교감 신경계가 균형을 찾도록 도움을 주며(Porges, 2007), 이러한 작용이 반복되면서 진정안정체계가 발달한다(Gilbert, & Choden, 2020). 진정안정 체계가 발달하면 위협 체계나 이득추구 체계의 과활성화를 조절하여 평온함과 안정감을 느낄 수 있는 정서조절 능력이 발달하게 된다(Gilbert, 2015). 뿐만 아니라 진정안전 체계에 포함된 친밀감의 경험은 긍정적 관계 도식을 발달시켜 성인기에서도 사회적 안전감을 느낄 수 있게 한다(Gerhardt, 2014; Gilbert, 2005, 2015; Lupien et al., 2009; Porges, 2007). 반대로 따뜻함과 안전이 부족한 환경은 정서조절의 어려움 및 부정적 관계도식을 초래하여 성인기까지 사회적 안전감을 제대로 경험하지 못하도록 한다(Gilbert, 2005, 2015; Porges, 2007).

특히 Gilbert(2005)는 상담 장면에서 만나는 내담자들 가운데 수치심과 자기비난이 많은 사람들은 어린 시절 학대나 따돌림의 경험이 있거나, 따뜻함과 안전의 초기경험이 부족하며, 이 때문에 성인이 되어서도 위협시스템이 자주 자극이 되는 반면 진정안전 시스템은 거의 자극되지 않거나, 차단된다고 보았다. 오히려 이들은 친밀감을 느끼는 시스템이 활성화되었을 때, 어린 시절에 받지 못한 친절이 조건화된 감정적 기억으로 떠올라 외로움과 수용받지 못하는 느낌을 경험할 수 있다(Gilbert, McEwan, Martos, & Rivis, 2011; 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기, 2015; 배애진, 심혜원, 2018). 따라서 상담 장면에서 수치심과 자기비난이 많은 사람들의 아동기 감정적 기억을 측정할 수 있다면 이를 통해 현재의 사회적 안전감의 정도를 가늠해볼 수 있을 것이다. 또한 아동기 감정적 기억의 측정을 통해 수치심

과 자기비난의 근원을 밝히고 이를 내담자에게 설명할 수 있을 것이다. 마지막으로, 진정안전체계가 활성화될 때 이들이 느끼는 두려움과 외로움 등의 혼란스러운 정서를 이해할 수 있는 바탕이 될 것이다.

초기 양육 경험에 대해 회상하도록 하는 초기기억 척도들이 개발되었으나, 생애초기의 따뜻함과 안전의 주관적 느낌을 측정하는 도구는 찾아보기 어렵다. 부모양육태도척도(Parent Authority Questionnaire; Buri, 1991), 부모양육행동척도(Parents as Social Context Questionnaire; Skinner, Johnson, & Snyder, 2005) 등이 대표적이거나, 이를 포함한 대부분의 척도들이 당사자의 느낌이 아닌 부모나 중요한 타인의 행동을 측정한다. Richter 등(2009)은 위와 같은 척도들이 몇 가지 한계를 지니고 있다고 보았다.

첫째, 기존의 척도들은 동일한 양육자의 행동에 반응하는 아동의 기질차이를 간과하고 있다. 예를 들어, 부모는 좋은 사람들이었다고 하더라도 아동은 두려움이 많은 기질이어서 충분한 친밀감과 소속감을 느끼지 못하고 자랄 수 있다. 이 때 부모의 행동보다 개인이 초기 관계에 대해 가지고 있는 느낌이 개인의 행동에 더 많은 영향을 줄 수 있다. 또한 위협감이 미묘하고 회상하기 어려운 비언어적 의사소통에서 비롯되거나, 언어적 기억 형성이전의 위협으로부터 비롯될 가능성이 있기에 부모 행동과 같은 외적 환경과 개인적인 느낌을 분리하여 측정할 필요가 있다. 경험적 연구에서 부모행동에 대한 회상의 측정치보다 EMWSS가 정신병리를 더 잘 예언하는 것으로 나타나, 정서적 기억에 대한 개인의 주관적 느낌을 측정하는 것이 유용함이 밝혀졌다(Richter et al., 2009).

둘째, 초기기억에 대한 주관적 느낌을 측정

하는 생애초기 경험 척도(Early life experience scale; Gilbert, Cheung, Grandfield, Campey, & Iron, 2003)가 있으나 주로 가족 내에서의 두려움과 위협감, 굴욕감, 하찮게 취급당하는 느낌 등의 부정적 경험을 측정한다. 그러나, 초기의 따뜻한 경험의 부재는 학대나 비수용과 구별되며, 각기 다른 경로를 통해 정신건강에 영향을 줄 가능성이 있다(Gilbert, 2005; Kelly, & Dupasquier, 2016). 최근 경험적 연구(Naismith, Zarate Guerrero, & Feigenbaum., 2019)에서도 학대와 비수용적 환경, EMWSS가 각각 다른 경로를 거쳐 심리적 건강을 설명하고 있다는 점이 밝혀졌는데, 비수용적 환경 및 신체적 학대는 자기-부적절감(self-inadequacy)을, EMWSS는 자기자비를 각각 예언하는 것으로 나타났다. 따라서 생애초기 경험 척도와 구별되는 사회적 긍정경험의 측정치를 개발할 필요가 있다고 보았다.

Richter 등(2009)은 이러한 한계를 개선하여 개인이 초기기억을 회상할 때 느끼는 따뜻함과 안전에 대한 초기기억 척도(Early Memories of Warmth and Safety Scale; EMWSS)를 개발하였다. 이 척도는 아동기의 따뜻함, 안전감 그리고 돌봄의 느낌에 대해 회상하도록 고안되어 있다. 이 척도는 기존의 척도들처럼 부모의 행동에 대한 회상을 측정하도록 되어 있지 않으며, 개인적인 정서적 기억을 측정하도록 되어 있다(예: “나는 이해받고 있다고 느꼈다.”). 또한, 아동기 가족 내에서의 부정적 경험인 비수용과 학대를 측정하는 것이 아닌 긍정적 경험인 따뜻함과 안전에 대해 회상하도록 되어 있다. 척도 개발 첫 단계에서 정신건강 연구 분야에 속한 10명의 연구자들이 30문항을 만들었다. 다음으로, 30문항에 대해 ‘아동으로서 따뜻하고 안전하고 받아들여지는 느

낌을 받았는지에 대한 회상’을 얼마나 대표하는지 평정한 결과, 21문항이 선택되었다. 선행 연구에서 EMWSS는 1요인으로 나타났다(Cunha, Martinho, Xavier, & Espirito-Santo, 2014; Richter et al., 2009).

EMWSS와 양육태도, 비수용적 환경의 관계를 살펴보면, 먼저 EMWSS와 양육태도_애정은 모두 아동기 관계에서의 친밀함과 안전감을 측정한다는 점에서 개념적으로 유사하다. 다만, 양육태도_애정은 부모행동에 대한 보고(예: 2번 문항: “부모님은 나를 많이 칭찬하셨습니다.”)를 위주로 이루어져있고 EMWSS는 부모행동에 대한 보고가 아닌 아동기의 관계에 대한 긍정적 정서적 기억 그 자체(예: 11번 문항: “사랑받는다고 느꼈다.”)를 측정한다는 데 있어 개념적으로 차이가 있다. 따라서 두 개념은 유의미한 상관이 있을 것으로 예측된다.

EMWSS와 양육태도_거절 및 비수용적 환경 역시 부모행동을 측정한다는 점에서(예: 양육태도_거절 1번 문항: “부모님은 명확한 이유도 알려주지 않고 내게 화를 내시거나 불쾌해 하셨다.”; 비수용적 환경 3번 문항: “내가 행복할 때, 부모님은 비꼬듯 “뭐 땀에 웃고 있니?”라고 말하곤 했다.”) 정서적 기억을 직접 측정하는 EMWSS와 차이가 있다. 또한 초기의 따뜻한 경험의 박탈은 학대나 비수용과 구별되며 서로 다른 경로를 거쳐서 심리적 건강에 영향을 줄 가능성이 있으므로(Gilbert, 2005; Kelly, & Dupasquier, 2016; Naismith et al., 2019), 이들은 서로 구별되는 개념일 것으로 보았다. 다만, 현상적으로 비수용적인 환경 및 거절적 양육태도는 따뜻함과 안전을 제공하는 환경과 반대로 나타날 가능성이 크기 때문에 두 개념이 완전히 독립되어 있기 보다는 부적으로 관련성을 맺을 것으로 보았다.

양육태도_과보호는 EMWSS와 .3 미만의 약한 부적 상관을 보이거나(Cohen, 1988) 유의미한 상관이 없을 것으로 예상하였는데, 개념상 간섭이 많다는 것은 애정이 있는 경우와 거절 및 처벌을 포함한 경우를 모두 반영하고 있다고 보았기 때문이다. 원칙도에 대한 타당화 연구에서는 양육태도_거절 및 양육태도_과보호와는 유의미한 부적상관, 양육태도_애정과는 유의미한 정적 상관을 나타냈다(Richter et al., 2009).

EMWSS는 우울, 불안과 부적 상관을 정신적 웰빙과는 정적 상관을 나타낼 것으로 예상하였다. 앞서 서술한 바대로, 아동기의 따뜻하고 안전한 기억은 진정안전 체계의 발달에 기여함으로써 스트레스 관리 및 정서조절의 가용성을 높인다(Gilbert, 2005; Porges, 2007). 또한 임상 및 상담 장면의 거의 모든 정신병리와 심리적 문제들은 정서조절과 밀접하게 관련되어 있다(이지영, 권석만, 2006). 경험적 연구에서 EMWSS는 자기위안과는 유의미한 정적상관을, 자기비난과는 유의미한 부적상관을 나타내, 따뜻함과 안전에 대한 초기기억이 정서조절 시스템과 관련된 것으로 나타냈다(Richter et al., 2009). EMWSS는 현재 이완된 느낌이나 활동적인 느낌(Richter et al., 2009)과 유의미한 상관을 보여, 초기기억에서의 안전감과 따뜻함이 현재의 편안함이나 안전감에도 관련됨이 확인되었다. EMWSS는 우울, 불안 및 스트레스와는 유의미한 부적 상관을 보여 심리적 건강과도 관련성이 드러났다(Cunha et al., 2014; Richter et al., 2009; Santos, & do Céu Salvador, 2021; Vagos Ribeiro da Silva, Brazão, Rijo, & Gilbert, 2017). 또한 심리적인 삶의 질과 유의미한 정적 상관을 나타냈다(Marta-Simões, Ferreira, & Mendes, 2018). 따라서 EMWSS는 우울, 불안,

정신적 웰빙으로 측정되는 심리적 건강과 유의미한 상관을 나타낼 것으로 보았다.

요약하면, 본 연구의 목적은 Ritzler 등(2009)이 개발한 안전과 따뜻함 초기기억 척도를 번안 타당화하여 상담 현장 및 연구 장면에서 따뜻한 초기기억과 관련된 심리적 기제를 측정하고 활용할 수 있도록 하는 것이었다. 원칙도의 요인구조가 국내에서도 적용되는지 확인하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하고, 이후 확인적 요인분석 및 타당도 검증을 실행하였다. 다음과 같은 측정치들을 사용하여 아래와 같이 세 가지 타당도를 검증하고자 하였다.

첫째, 수렴 타당도 추정을 위해 양육태도 및 비수용적 환경 측정치와의 상관분석을 실시하였다. 양육태도는 애정, 거절, 과보호로 나누는데, 이 중 EMWSS와 개념적으로 유사한 양육태도_애정과는 유의한 정적 상관을, EMWSS와 개념적으로 구별되나 현상적으로는 부적 관련성을 맺을 가능성이 높은(Gilbert, 2015; Gerhardt, 2014; Naismithe et al., 2019) 양육태도_거절과는 유의한 부적 상관을 보일 것으로 예상하였다. 둘째, 준거관련 타당도 추정을 위해 일반적 심리적 건강의 측정치인 우울, 불안, 정신적 웰빙과의 상관 분석을 실시하였다. 셋째 증분타당도 추정을 위해 양육태도_거절과 비수용적 환경을 제외하고도 심리적 건강에 미치는 EMWSS의 설명력이 유의한지를 검증하고자 하였다. 앞서 서술하였듯, 양육태도_거절 및 비수용적 환경은 부정적 초기기억을 측정한다는 측면에서 EMWSS와 구성개념이 다르다. 따라서 두 변인을 제외하고도 EMWSS의 증분타당도가 유의한지를 검증하여 EMWSS의 심리적 건강에 대한 독립적 기여를 확인하고자 하였다.

본 연구의 연구문제를 정리하면 다음과 같다.

연구문제 1. 한국판 EMWSS의 요인구조는 어떠한가?

연구문제 2. 한국판 EMWSS의 신뢰도와 타당도는 적절한가?

방 법

연구 대상

본 연구는 보건복지부 지정 공용기간생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB No. P01-202105-22-005). 전문 리서치 업체에서 제공하는 온라인 설문시스템을 통해 전국의 만 20~49세의 성인 400명을 대상으로 온라인으로 설문조사를 실시하였다. 참가자들은 설문 참여 댓가로 전문 리서치 업체에서 제공하는 소정의 참여금을 받았다. 참가자들의 평균 연령은 38.66세(표준편차=8.24)이었으며, 남자 201명 여자 199명이었다. 400명 중 탐색적 요인분석에 할당된 연구대상자는 104명으로, 남자 64명, 여자 42명이었으며, 평균연령은 35.28세(표준편차=8.74)이었다. 확인적 요인분석에 할당된 연구대상자는 294명으로, 남자 135명, 여자 159명이었으며, 평균연령은 34.54세(표준편차=8.11)이었다.

측정 도구

안전과 따뜻함 초기기억 척도(Early Memories of Warmth and Safeness)

Richter 등(2009)이 개발한 안전과 따뜻함 초

기 기억척도를 번안하여 사용하였다. 이 척도는 어린 시절의 안전, 따뜻함, 돌봄과 관련된 감정을 회상하여 그러한 감정의 정도를 측정하는 문항들로 이루어져 있으며, 원척도에서 1 요인으로 나타났다. 21문항 5점 리커트 척도로, 0점 “전혀”, 1점 “드물게”, 2점 “종종”, 3점 “자주”, 4점 “대부분” 중 하나로 표시하게 되어 있다. 원척도의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .97로 보고되었으며, 본 연구에서의 내적 합치도는 .98로 나타났다.

양육에 대한 나의 기억 척도 - 단축형(Egna Minnen Barndoms Uppfostran: EMBU - Short)

양육태도를 측정하기 위해 양육에 대한 나의 기억척도(Perris, Jacobsson, Linnström, von Knorrign, & Perris, 1980)의 단축형인 스웨덴 Egna Minnen Barndoms Uppfostran(EMBU-short; Arrindell et al., 1999)를 국내에서 조한익(2011)이 번안한 것을 사용하였다. 총 23문항이며 4점 Likert 척도로 애정, 거부, 과보호 3가지 하위척도로 이루어져있으며, 부모를 각각 측정하도록 되어있는 버전과 부모님을 함께 측정하도록 한 버전이 있다. 본 연구에서는 부모님을 함께 측정하도록 한 버전을 사용하였다. Arrindell 등(1999)의 연구에서 내적 합치도는 모든 하위척도에서 .72로 나타났으며, 본 연구에서는 애정 .88, 거부 .87, 과보호 .79로 나타났다.

유년기 무효화 환경 척도(Invalidating Childhood Environment Scale)

비수용적 환경을 측정하기 위해 유년기 무효화 환경 척도(Invalidating Childhood Environment Scale: ICES; Mountford, Corstorphine Tomlinson, & Waller, 2007)를 구분용과 송지숙(2019)이 번안

한 척도를 사용하였다. 이 척도는 부모 문항과 가족 유형 문항을 회고하는 자기 보고 평가 방식으로 구성되었다. 본 연구에서는 부모의 양육으로부터 자녀가 지각하는 감정의 무효화(비수용)에 대한 14개 문항만을 사용하였다. 원척도와 한국판 모두 어머니와 아버지에게 대해 각각 14문항을 응답토록 하는 방식을 취하였으나, 한국판에서 부모 척도의 요인구조와 상관패턴에서 차이가 나타나지 않아, 본 연구에서는 부모를 따로 분리하지 않고 하나로 응답토록 하였다. 5점 Likert 척도로, 원척도에서의 내적 합치도는 부 .80, 모 .77로 나타났으며, 본 연구에서는 .81으로 나타났다.

우울증 선별 도구(Patient Health Questionnaire-9)

우울 정도를 측정하기 위해 Spitzer, Kronenke, Williams와 Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group(1999)이 개발하고 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우와 홍진표(2010)가 번안 타당화한 Patient Health Questionnaire-9(PHQ-9)을 사용하였다. 총 9개의 문항에 4점 리커트 척도로, 박승진 등(2010)의 연구에서 내적 합치도는 .81로 보고되었고, 본 연구에서는 .91으로 나타났다.

GAD-7(Generalized Anxiety Disorder-7)

불안 정도를 측정하기 위해 Spitzer, Kronenke, Williams와 Löwe(2006)가 개발한 Generalized Anxiety Disorder-7(GAD-7)를 사용하였다. 한국어 버전은 Patient Health Questionnaire website(<https://www.phqscreeners.com>)에 게재된 것으로 사용하였으며 총 7개의 문항에 4점 리커트 척도로 되어 있다. Ahn, Kim과 Choi(2019)의 연구에서 내적 합치도는 .81로 보고되었고,

본 연구에서는 .93으로 나타났다.

정신적 웰빙 척도(MHC-SF)

심리적 안녕감을 측정하기 위해 Keyes 등(2008)이 개발하고 임영진, 고영건, 신희천과 조용래(2012)가 타당화한 정신적 웰빙 척도(Mental Health Continuum Short Form: MHC-SF)을 사용하였다. 총 14개의 문항에 6점 리커트 척도로, 정서적, 심리적, 사회적 안녕감의 정도를 측정한다. 임영진 등(2012)의 연구에서 내적 합치도는 .93이었고, 본 연구에서는 .96으로 나타났다.

연구 절차

문항 번역

상담심리전문가인 본 연구자가 1차로 문항을 번안한 후, 임상심리전문가 1인과 상담심리전문가 1인의 검토를 거쳐 구성개념을 적절히 반영하면서 한국어 사용자가 쉽게 이해할 수 있도록 수정하였다(2차 번역). 이중 언어 사용자가 수정본에 대해 역번역을 수행하였고(3차 번역), 역번역 문항과 원문항과의 차이에 대해 본 연구자와 임상상담심리학자 상담심리학자 2인 및 역번역자가 상호합의하에 의미가 동일하다고 검증하는 과정을 거쳐 최종 문항을 선정하였다(4차 번역). 전체 번역 과정에서 불일치하는 몇 가지 문항을 수정하였다. 먼저 1번 문항 “I felt secure and safe.”를 1, 2차 번역에서는 “나는 안전하고 안심이 되었다.”라고 번역하였으나 4차 번역에서 원 뜻을 보다 잘 전달할 수 있도록 의역하여 “나는 안정감과 안전감을 느꼈다.”로 수정하였다. 2번 문항 “I felt appreciate the way I was.”은 1차 번역에서 “나는 내 있는 그대로의 모습에 감사함을 느

졌다.”로 번역하였으나, 2차 번역에서 오역으로 지적되었고 2차 번역부터는 “나는 내 있는 그대로의 모습으로 인정받고 있다고 느꼈다.”로 수정되었다. 14번 문항 “I felt loved, even when people were upset about something I had done.”를 1, 2차 번역에서는 “나는 사람들이 내가 한 일에 대해 화를 낼 때조차도 사랑받고 있다고 느꼈다.”라고 번역하였으나, 4차 번역에서 원 뜻을 정확하게 표현하기 위해 “나는 사람들이 내가 한 일에 대해 속상해하거나 화를 낼 때조차도 사랑받고 있다고 느꼈다.”로 수정하였다. 20번 문항 “I knew that I could count on help from people close to me when I am unhappy.”는 1, 2차 번역에서는 “불행할 때 가까운 사람들로부터 도움을 기대할 수 있다는 것을 알고 있었다.”로 번역하였으나, 4차 번역에서 원 뜻을 정확하게 반영하여 “불행할 때 가까운 사람들의 도움에 기댈 수 있다는 것을 알고 있었다.”로 수정하였다. 번안 과정에 참여한 전문가 3인이 모든 문항들이 한국인이 이해하기 어렵지 않고 원척도의 구성개념을 잘 반영한다고 동의하여 문항을 삭제하지는 않고 타당화하기로 하였다.

자료 수집

IRB 승인 후, 전문 리서치 업체인 엠브레인(www.embrain.com)에서 제공하는 온라인 설문시스템에서 참여자를 모집하였다. 참여자는 온라인 패널로, 엠브레인 패널파워라는 사이트에서 자발적인 패널을 모집하여 확보하고 있으며 본 연구 진행시 확보된 패널 중 조건에 맞는 사람들에게 이메일을 보내 조사 참여를 권고하였다. 설문조사는 이메일의 링크를 클릭하여 이루어지며, 이후 동의서 및 설명문을 읽고 자발적으로 참여에 동의한 사람에 한해 설

문조사가 시행되었다. 참여자는 설문소요 시간을 고려하여 엠브레인에서 책정한 소정의 적립금을 받았다.

분석

SPSS 25.0과 AMOS 25.0을 활용하여 요인분석 및 상관분석을 실시하였다. 먼저 400명 중 무작위로 106명을 추출하여 EMWSS에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주축요인추출(Principal axis analysis)과 사각회전(Oblique rotation)을 선택하였다. 또한 고유값(eigen value)이 1을 넘는 것과 스크리 도표(Scree plot)에서 기울기가 꺾인 정도를 참고하여 요인수를 결정하였다. 확인적 요인분석은 탐색적 요인분석에서 사용된 106명의 자료를 제외한 294명의 자료를 사용하였다. 구조방정식모형을 활용하여 탐색적 요인분석에서 확인된 요인구조의 적합도 지수를 확인하였다.

다음으로, 요인분석에 사용된 400명 전체 자료를 사용하여 타당도를 검증하였다. EWMSS와 종속변인들 간의 상관분석을 실시하여 수렴타당도 및 준거타당도를 추정하였고, 비수용적 환경, 양육태도_거절, EMWSS에 대해 위계적 회귀분석을 실시하여 증분타당도를 추정하였다.

결 과

탐색적 요인분석

탐색적 요인분석을 실시한 결과, 고유치가 1 이상인 요인은 1개였으며, 1요인의 총설명량은 71.31%였다. 각 문항의 요인부하량은 .73~.90

표 1. 탐색적 요인분석에서 EMWSS의 요인부하량 (N=106)

문항 번호	문항	요인 부하량
1	나는 안정감과 안전감을 느꼈다.	.78
2	나는 내 있는 그대로의 모습으로 인정받고 있다고 느꼈다.	.80
3	나는 이해받고 있다고 느꼈다.	.86
4	나는 주위 사람들과 함께 있으면 따뜻하다고 느꼈다.	.86
5	나는 주위 사람들과 내 감정이나 생각을 나누는 것에 편안함을 느꼈다.	.83
6	나는 사람들이 나와 함께하는 것을 좋아한다고 느꼈다.	.82
7	나는 내가 불행할 때 가까운 사람들의 공감과 이해에 의지할 수 있다는 것을 알았다.	.73
8	나는 평화롭고 평온하다고 느꼈다.	.83
9	나는 내가 가족의 소중한 일원이라고 느꼈다.	.79
10	힘들 때 가까운 사람들에게 쉽게 위안을 얻을 수 있었다.	.90
11	사랑받는다고 느꼈다.	.86
12	나에게 중요한 사람들에게 편안하게 도움이나 조언을 청할 수 있었다.	.83
13	나는 주위 사람들 사이에서 소속감을 느꼈다.	.88
14	나는 사람들이 내가 한 일에 대해 속상해하거나 화를 낼 때조차도 사랑받고 있다고 느꼈다.	.78
15	나는 행복했다.	.87
16	나는 연결감을 느꼈다.	.84
17	내가 속상할 때 가까운 사람들에게 기대서 위로받을 수 있다는 걸 알고 있었다.	.86
18	나는 보살핌 받고 있다고 느꼈다.	.86
19	나는 소속감을 느꼈다.	.85
20	불행할 때 가까운 사람들의 도움에 기댈 수 있다는 것을 알고 있었다.	.83
21	나는 편안함을 느꼈다.	.88

으로(표 1), 대체로 높은 편이었다.

확인적 요인분석

탐색적 요인분석에서 확인된 1요인 모형을 구조방정식모형을 통해 검증하였고, 각 모형의 적합도 지수를 표 2에 제시하였다. 먼저,

모형의 χ^2 검증은 기각되었다. *NFI*, *TLI*와 *CFI*는 .89를 넘어 대체로 양호한 수준이었고, *RMSEA*는 .096으로 수용하기 어려운 수준이었다. 수정지수와 해석가능성을 고려하여 수정모형을 구성하였다.

수정지수를 살펴본 결과 4번과 5번, 2번과 3번, 5번과 7번, 13번과 19번의 오차항간 공분

표 2. 적합도 지수 (N=294)

	χ^2	df	NFI	TLI	CFI	RMSEA
1요인 모형	707.55	189	.89	.91	.92	.096(.089~.104)
수정모형	596.53	188	.91	.93	.94	.087(.079~.095)

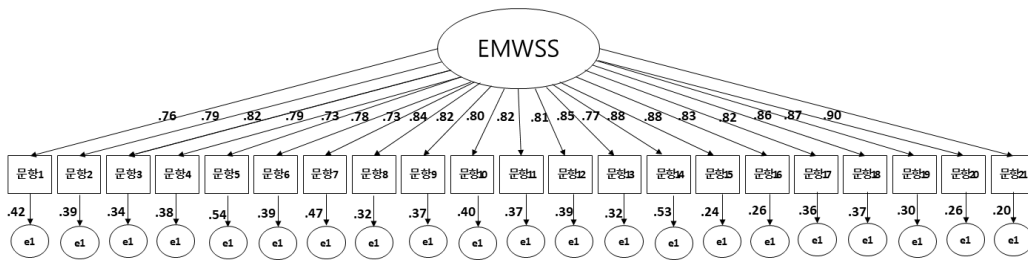


그림 1. EMWSS 척도의 1요인 모형과 표준화 계수

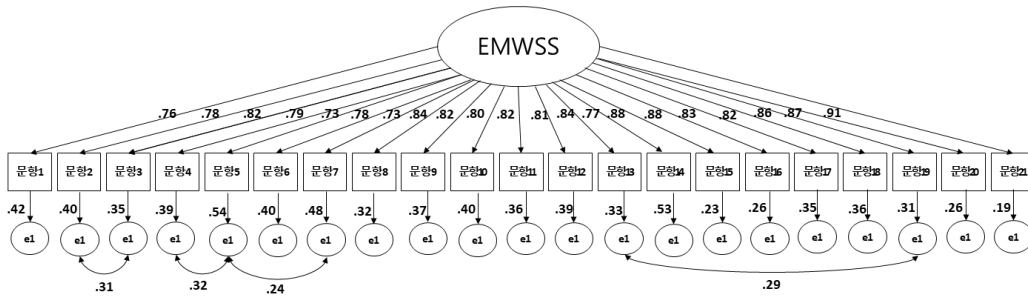


그림 2. EMWSS 척도의 수정모형과 표준화 계수

산의 수정지수가 각각 37.80, 27.46, 25.67, 24.21로 높게 나타나, 각각의 오차항의 공분산의 연결을 추가하여 수정모형을 검증하였다(표 2). 수정모형의 NFI, TLI와 CFI는 .91~.94, RSMEA는 .087로 적합도가 개선되었다.

신뢰도 검증

표본 전체 자료(n=400)를 대상으로 신뢰도 분석 결과, 타인을 향한 EMWSS 전체 문항의 내적 합치도(Cronbach's α)는 .98로 양호하였다.

타당도 검증

EMWSS와 양육태도, 비수용적 환경의 관계
 수렴타당도 추정을 위해 EMWSS와 유사한 구성개념을 나타내는 양육태도_애정, 양육태도_거절 및 비수용적 환경 간의 상관분석을 실시하였다(표 3). 그 결과, EMWSS는 양육태도_애정, 양육태도_거부 및 비수용적 환경과 유의한 상관을 보였으며, 각각 $r=.73, p<.001$, $r=-.36, p<.001$, $r=-.49, p<.001$, 양육태도_과보호과는 유의한 상관을 나타내지 않았다, $r=.10, ns$.

표 3. 측정치들의 평균, 표준편차 및 상관계수 (N=400)

변인	M(SD)	1	2-1	2-2	2-3	3	4	5	6
1. EMWSS	47.82(18.42)	(.92)							
2-1. EMBU_W	18.37(4.90)	.73***	(.88)						
2-2. EMBU_R	11.33(4.32)	-.36***	-.18***	(.87)					
2-3. EMBU_O	15.65(4.42)	.10	.20***	.58***	(.79)				
3. ICES	31.76(7.91)	-.49***	-.39***	.77***	.46***	(.87)			
4. PHQ	6.69(5.93)	-.28***	-.16**	.40***	.20***	.40***	(.91)		
5. GAD	4.96(4.90)	-.34***	-.22***	.40***	.19***	.41***	.82***	(.93)	
6. MW	28.70(14.92)	.50***	.48***	-.11*	.08	-.24***	-.39***	-.42***	(.96)

주 1. EMWSS= 안전과 따뜻함 초기기억; 2-1. EMBU_W=양육태도_애정, 2-2. EMBU_R= 양육태도_거부, EMBU_O= 양육태도_과보호; ICES= 비수용적 환경; PHQ= 우울; GAD= 불안; MW= 정신적 웰빙
 주 2. 대각선상의 괄호 안은 본 연구에서 구한 내적 일관성 계수임
 *** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$.

표 4. EMWSS, 부모양육태도_거절, 비수용이 심리적 건강에 미치는 영향에 대한 중다회귀분석 결과 (N=400)

예언변인		$R^2(Adj.R)$	ΔR^2	F	β	t
우울	1단계 EMBU_R	.18(.17)	.01	43.06***	.23	3.27**
	ICES				.22	3.01**
	2단계 EMBU_R	.19(.18)		30.95***	.24	3.38**
	ICES				.15	1.96
	EMWSS				-.12	-2.40*
	불안	1단계 EMBU_R		.18(.18)	.03	43.20***
ICES		.27	3.73***			
2단계 EMBU_R		.21(.20)	34.11***	.19		2.73**
ICES				.17		2.21*
EMWSS				-.19		-3.64***
정신적 웰빙		1단계 EMBU_R	.07(.07)	.19		15.29***
	ICES	-.38			-5.03***	
	2단계 EMBU_R	.26(.25)	46.20***		.15	2.33*
	ICES				-.12	-1.61
	EMWSS				.15	2.33*

주. 1. EMWSS= 안전과 따뜻함 초기기억; 2-1. EMBU_R= 양육에 대한 기억_거부, ICES= 유년기 무효화 환경
 *** $p < .001$. ** $p < .01$. * $p < .05$.

EMWSS와 우울, 불안, 정신적 웰빙의 관계

준거관련 타당도 추정을 위해 EMWSS와 심리적 건강의 측정치인 일반적 우울, 불안 및 정신적 웰빙과의 상관분석을 실시한 결과, 우울, 불안, 정신적 웰빙 모두와 유의한 상관이 있었다, 각각, $r=-.28, p<.001, r=-.34, p<.001, r=.50, p<.001$.

우울, 불안, 정신적 웰빙에 대한 EMWSS의 증분설명량

증분타당도 추정을 위해 EMWSS와 유사하면서도 서로 구별되는 개념을 측정한다고 가정되는 양육태도_거절 및 비수용적 환경의 영향을 제외하고도 EMWSS가 우울, 불안, 정신적 웰빙에 미치는 영향이 유의한지 회귀분석을 실시하여 살펴보았다. 그 결과, 표 4와 같이 우울, 불안, 정신적 웰빙 모두에서 EMWSS의 회귀계수가 유의하였고, 증분설명량이 각각 1%, 3%, 19%로 유의하였다.

논 의

본 연구의 목적은 따뜻함과 안전에 대한 초기 기억 척도(EMWSS)를 국내에서 활용할 수 있도록 번안 및 타당화하는 것이었다.

EMWSS에 대해 요인분석을 실시한 결과 선행연구(Ritcher et al., 2009; Vagos et al., 2017)와 동일하게 탐색적 요인분석에서 1요인 구조가 타당한 것으로 나타났으며, 확인적 요인분석에서는 RMSEA를 제외하고는 대체로 적합도가 적절한 수준으로 나타나, 1요인 구조를 확정하였다.

타당도를 검증한 결과, EMWSS는 양육태도_애정과는 유의미한 정적 상관을, 양육태도_거

절 및 비수용적 환경과는 유의미한 부적 상관을 보여 수렴타당도를 입증하였다. 양육태도_과보호와는 유의한 상관이 나타나지 않았는데, 이는 선행연구(Ritcher et al., 2009)에서 -.21의 비교적 약한 상관이 나타난 것과 유사하며, 과보호가 양육태도_애정 및 EMWSS와는 구별되는 개념임을 시사한다. EMWSS는 우울, 불안, 정신적 웰빙 등 심리적 건강의 측정치와 유의한 정적 상관을 보여 준거관련 타당도를 입증하였다. 마지막으로, 양육태도_거절 및 비수용적 환경을 제외하고도 EMWSS는 우울, 불안, 정서적 웰빙에 대한 증분설명량이 유의하여 증분타당도를 입증하였다. 다만, 우울과 불안에 대해서는 증분설명량이 1~3%로 실질적으로 의미있는 증분설명량이 있는지 고려해보아야 할 필요가 있었다. 특히 우울은 증분설명량이 1%이면서 회귀계수도 .12로 작은 편이며 양육태도_거절의 회귀계수가 .24로 상대적으로 높게 나타난 편이어서 통계적으로는 유의미하나 실질적으로는 증분설명량이 유의미하지 않은 것으로 판단되었다. 불안의 경우 증분설명량이 3%로 낮은 편이나 EMWSS와 양육태도_거절, 비수용적 환경 중 EMWSS가 가장 회귀계수가 -.19로 상대적으로 높게 나타난 편이어서 실질적으로도 약간의 증분설명량이 있다고 판단되었다. 정신적 웰빙에 대해서는 증분설명량이 크게 나타나 EMWSS는 특히 정신적 웰빙과의 관련성이 높음을 알 수 있었다.

EMWSS와 양육태도_거절 및 비수용과 -.36~- .49 사이의 상관을 보인 것은 학대와 비수용과 같은 초기 부정적 경험이 돌봄, 따뜻한 기억과 같은 친화적 경험과 반대되면서도 서로 구별되는 측면일 가능성을 시사하며, 이는 선행 이론(Cacioppo et al., 2000; Gilbert 2015) 및 친화적 경험의 생리학적 기반에 대

한 경험적 연구(Kim et al., 2020; Longe et al., 2010)와도 부합한다. 생리학적 연구에 따르면, HPA축과 편도체가 과잉활성화되는 위협보호 체계의 회로는 시상하부, 옥시토신에 의해 매개되어 활성화되는 위안체계 회로와는 구별된다(Longe et al., 2010; Porges, 2007). 학대나 비수용적 환경과 같은 부정적 초기경험은 위협보호체계 회로를 과도하게 발달시키며, 따뜻한 친화적 경험은 위안체계의 발달을 도울 가능성이 있다(Gilbert, 2015; Ozbay et al., 2007).

생리학적 연구 뿐만 아니라, 자기보고식 질문지 연구에서도 이 두 개념이 별개임이 시사되었다. Naismith 등(2019)의 연구에서 EMWSS, 학대, 비수용적 환경 및 부정적 아동기 경험(Adverse Childhood Experiences; ACEs) 중 EMWSS만이 자기위안(self-reassurance; Gilbert, 2005)과 자기자비를 유일하게 예언하였고, 신체적 학대와 비수용적 환경은 자기부적절감(self-inadequacy; Gilbert, 2005)을, ACEs는 자비불안(fear of self-compassion; Gilbert, et al., 2011)을 각각 예언하였다. 즉, EMWSS로 측정되는 긍정적 초기경험과 학대 및 비수용적 환경 등의 부정적 초기 경험이 각기 다른 변인들과 관련되었고, 각각 다른 경로를 거쳐 심리적 건강에 영향을 줄 가능성이 있다.

EMWSS는 우울, 불안에 비해 정신적 웰빙에서 증분설명량이 큰 편으로 나타났다. 이는 선행연구에서 EMWSS가 우울, 불안과 -.26~-.37의 유의미한 상관을 보였고(Cunha et al., 2014; Matos, Pinto-Gouveia, & Duarte, 2013; Vagos et al., 2017) 심리적인 삶의 질과 .42의 유의미한 상관을 나타낸(Marta-Simões, et al., 2018) 것과 부합한다. 반대로, 본 연구에서 거절적 양육태도와 비수용적 환경은 우울, 불안과는 .40-.41의 상관을, 정신적 웰빙과는

-.11---.24을 나타냈다. 이러한 현상의 이유에 대해 정확하게 설명하기는 어려우나, 안녕감과 우울, 불안 등의 심리적 문제는 서로 독립된 차원이라는 의견과(Keyes et al., 2008) 따뜻한 경험의 박탈은 학대나 비수용과 구별되며 서로 다른 경로를 거쳐서 심리적 건강에 영향을 준다는 선행 이론(Gilbert, 2005; Kelly & Dupasquier, 2016; Naismith et al., 2019)에 비추어 보았을 때, 초기 친화적 경험은 의미, 사회적 관계, 자율성 등 현재의 긍정적 경험들로 이어지고 초기 부정적 관계경험은 우울, 불안 등의 부정적 경험들로 이어지는 상이한 경로를 거칠 가능성이 있다.

본 연구의 의의와 상담현장 및 연구에의 활용을 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 Ritche(2009) 등이 개발한 EMWSS를 번안, 타당화하여 한국판 EMWSS를 마련했다는 점에서 의의가 있다. 부모행동에 대해 측정하는 도구들이나 초기 부정적 정서기억을 측정하는 도구는 있었으나, 초기 긍정적 정서기억 그 자체를 측정하는 도구는 찾아보기 힘든데, 이를 국내에 소개하고 측정할 수 있는 도구를 마련했다는 점에서 앞으로 연구 및 심리치료 장면에서 활용될 것으로 기대한다. 또한 본 연구에서는 EMWSS의 심리적 특성에 대한 기초 자료를 제공하여 국내 연구에서 활용할 수 있도록 하였다.

둘째, 따뜻함과 안전에 대한 초기기억을 측정하여 임상적인 정보를 제공하고 심리치료에서 내담자의 자기이해를 증진할 수 있도록 하는데 의의가 있다. 상담 장면에서 내담자가 수치심과 자기비난, 자기혐오와 같은 뿌리 깊은 문제들을 보일 때 그 근원에 대해 탐색할 근거 지점을 아동기의 초기 돌봄으로 가져가는데 도움이 될 수 있다. EMWSS를 내담자에

게 실시하고 그 점수가 낮을 때, 초기 돌봄과 따뜻함이 진정안전 체계 및 정서조절에 미치는 영향에 대해 내담자에게 설명하여 내담자가 현재 느끼는 수치심과 자기비난에 대해 이해를 돕도록 하는 데 이 척도를 사용할 수 있을 것이다.

셋째, 심리치료에서 개입의 방향성을 설정하는 데에도 이 척도를 사용할 수 있다. 내담자의 초기기억 자체를 바꿀 수는 없으나, 초기의 친화적 긍정 경험들을 회상하는 것만으로 위안체계를 활성화시키고 조절적인 정서 상태를 증진시킨다는 연구결과들이 있다(Baldwin and Dandeneau 2005; Mikulincer & Shaver, 2005). 예를 들어, 안전애착과 관련된 신호를 점화하였을 때 도움을 주려는 행동이 늘어나고 스트레스 관련 반응이 줄어들었다(Mikulincer & Shaver, 2005). 따라서 EMWSS를 활용하여 내담자의 따뜻함과 안전에 대한 초기기억을 측정 후 이 초기기억이 빈약하다면 친화적 경험을 탐색하여 회상의 빈도와 강도를 늘리는 방법으로 내담자의 기억을 강화할 수 있을 것이다.

본 연구의 제한점 및 향후 연구방향은 다음과 같다. 첫째, EMWSS의 요인분석에서 RMSEA 수준이 양호하지는 않아 다른 집단을 대상으로 요인구조를 검증할 필요가 있다. 둘째, 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석의 사례수가 기준에 비해 작았다, Comrey와 Lee(1992)에 따르면 요인분석에서 표본크기가 100이면 나쁜 편이고, 200 정도면 괜찮은 편이며, 300 정도면 좋은 편이고, 500정도면 매우 좋은 편이고, 1000 이상이면 훌륭하다고 하였다(강현철, 2013). 본 연구에서는 탐색적 요인분석은 106례로 표본 크기가 나쁜 편이며, 확인적 요인분석은 294례로 좋은 편에 속하지는 못했다. 대체로 RMSEA값은 사례수가 많아짐에 따라

작아지게 되는데, 사례수의 문제로 인해 RMSEA값이 양호한 수준으로 나타나지 않았을 가능성이 있는 등, 안정적인 분석이 어려운 사례수라는 것이 본 연구의 문제점 중 하나이다. 따라서 추후 연구에서는 사례수를 늘려 요인구조를 재검증할 필요가 있다. 셋째, 초기 경험에 대한 회상이 단순히 현재 기분상태나 적응의 정도를 반영하는 것은 아닌지 본 연구에서는 구별하여 측정하지 못하였다. Brewin, Andrews와 Gotlib(1993)은 자기보고식 질문이 회고적 회상 자료를 과하게 왜곡하지는 않는다 보았으나(Richter et al., 2009 에서 재인용), 자기보고식으로 만든 회상 척도이므로 현재의 기분 상태에 의해 영향을 받을 수 있다는 것은 척도의 제한점으로 작용할 수 있다. 따라서 향후 연구에서는 긍정정서 및 부정정서 등을 측정하여 이의 설명량을 제외하고 변인들 간의 관계를 살펴볼 필요가 있다.

참고문헌

- 강현철 (2013). 구성타당도 평가에 있어서 요인분석의 활용. *대한간호학회지* 43(5), 587-594.
- 구분용, 송지숙 (2019). 한국형 유년기 무효화 환경 척도(ICES-K) 타당화. *청소년학연구*, 26(10), 157-180.
- 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표 (2010). 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. *대한불안학회지*, 6(2), 119-124.
- 배애진, 심혜원 (2018). 성인애착과 대인관계문제의 관계에서 자비불안과 정서조절의 매개효과. *한국심리학회지: 상담 및 심리치*

- 료, 30(4), 1193-1217.
- 이지영, 권석만 (2006). 정서조절과 정신병리의 관계: 연구 현황과 과제. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 18(3), 461-493.
- 임영진, 고영건, 신희천, 조용래 (2012). 정신적 웰빙 척도(MHC-SF)의 한국어판 타당화 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 369-386.
- 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기 (2015). 한국판 자비불안 척도들의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 881-903.
- 조한익 (2011). 초등학생이 지각하는 부모양육 태도와 인터넷 이용동기가 인터넷 중독에 미치는 영향: 자기통제력의 매개효과. *청소년복지연구*, 13(4), 269-287.
- Ahn, J. K., Kim, Y., & Choi, K. H. (2019). The psychometric properties and clinical utility of the Korean version of GAD-7 and GAD-2. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 127.
- Arrindell, W. A., Sanavio, E., Aguilar, G., Sica, C., Hatzichristou, C., Eisemann, M., Recinos, L.A., Gaszner, P., Peterc, M., Battagliese, G., Kállai, J., & van der Ende, J. (1999). The development of a short form of the EMBU: Its appraisal with students in Greece, Guatemala, Hungary and Italy. *Personality and Individual Differences*, 27(4), 613-628.
- Baldwin, M. W., & Dandeneau, S. D. (2005). Understanding and modifying the relational schemas underlying insecurity. *Interpersonal Cognition*, 33-61.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Gotlib, I. H. (1993). Psychopathology and early experiences: A reappraisal of retrospective reports. *Psychological Bulletin*, 113, 82-89.
- Buri, J. R. (1991). Parental authority questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 110-119.
- Cacioppo, J. T., Berntson, G. G., Sheridan, J. F., & McClintock, M. K. (2000). Multilevel integrative analyses of human behavior: Social neuroscience and the complementing nature of social and biological approaches. *Psychological Bulletin*, 126(6), 829.
- Cheng, H., & Furnham, A. (2004). Perceived parental rearing style, self-esteem and self-criticism as predictors of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 5(1), 1-21.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. 2nd ed. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Comrey, A. L., & Lee, H. B. (1992). *A First Course in Factor Analysis*, 2nd ed. Hillsdale, NJ.
- Cunha, M., Martinho, M. I., Xavier, A. M., & Espirito-Santo, H. (2014). Early memories of positive emotions and its relationships to attachment styles, self-compassion and psychopathology in adolescence. *European Psychiatry*, 28(Supplement 1), 1.
- Gerhardt, S. (2014). *Why Love Matters: How Affection Shapes a Baby's Brain*. London: Brunner-Routledge.
- Gilbert, P. (2005). Social mentalities: A biopsychosocial and evolutionary approach to social relationships. In M. Baldwin (Ed.), *Interpersonal Cognition* (pp. 299-333). New York: Guilford
- Gilbert, P. (2015). An evolutionary approach to emotion in mental health with a focus on affiliative emotions. *Emotion Review*, 7(3),

- 230-237.
- Gilbert, P., McEwan, K., Matos, M., & Rivis, A. (2011). Fears of compassion: Development of three self report measures. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 84(3), 239-255.
- Gilbert, P., Cheung, M. S. P., Grandfield, T., Campey, F., & Irons, C. (2003). Recall of threat and submissiveness in childhood: Development of a new scale and its relationship with depression, social comparison and shame. *Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice*, 10(2), 108-115.
- Gilbert, P., & Choden, (2020). 마음챙김과 자비 (조현주, 박성현 역). 서울: 학지사. (원전은 2013에 출판)
- Gilbert, P., McEwan, K., Mitra, R., Franks, L., Richter, A., & Rockliff, H. (2008). Feeling safe and content: A specific affect regulation system? relationship to depression, anxiety, stress, and self-criticism. *The Journal of Positive Psychology*, 3(3), 182-191.
- Kelly, A. C., & Dupasquier, J. (2016). Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*, 89, 157-161.
- Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., & Van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum-short form (MHC-SF) in setswana speaking South Africans. *Clinical psychology & psychotherapy*, 15(3), 181-192.
- Kim, J. J., Parker, S. L., Doty, J. R., Cunnington, R., Gilbert, P., & Kirby, J. N. (2020). Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific Reports*, 10(1), 1-9.
- Longe, O., Maratos, F. A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H., & Rippon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *NeuroImage*, 49(2), 1849-1856.
- Lupien, S. J., McEwen, B. S., Gunnar, M. R., & Heim, C. (2009). Effects of stress throughout the lifespan on the brain, behaviour and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*, 10(6), 434-445.
- Marta-Simões, J., Ferreira, C., & Mendes, A. L. (2018). Self-compassion: An adaptive link between early memories and women's quality of life. *Journal of Health Psychology*, 23(7), 929-938.
- Matos, M., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Internalizing early memories of shame and lack of safeness and warmth: The mediating role of shame on depression. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 41(4), 479-493.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2005). Attachment security, compassion, and altruism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(1), 34-38.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry*, 11(1), 11-15.
- Mountford, V., Corstorphine, E., Tomlinson, S., & Waller, G. (2007). Development of a measure to assess invalidating childhood environments in the eating disorders. *Eating Behaviors*, 8(1),

- 48-58.
- Naismith, I., Zarate Guerrero, S., & Feigenbaum, J. (2019). Abuse, invalidation, and lack of early warmth show distinct relationships with self criticism, self compassion, and fear of self compassion in personality disorder. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 26(3), 350-361.
- Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan III, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress: From neurobiology to clinical practice. *Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35.
- Perris, C., Jacobsson, L., Linndström, H., von Knorring, L., & Perris, H. (1980). Development of a new inventory for assessing memories of parental rearing behaviour. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 61(4), 265-274.
- Porges, S. W. (2007). The polyvagal perspective. *Biological Psychology*, 74(2), 116-143.
- Richter, A., Gilbert, P., & McEwan, K. (2009). Development of an early memories of warmth and safeness scale and its relationship to psychopathology. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 82(2), 171-184.
- Santos, S., & do Céu Salvador, M. (2021). Depression in Institutionalized Adolescents: The Role of Memories of Warmth and Safeness, Shame and Self-criticism. *The Spanish Journal of Psychology*, 24.
- Skinner, E., Johnson, S., & Snyder, T. (2005). Six dimensions of parenting: A motivational model. *Parenting, Science and Practice*, 5(2), 175-235.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B., & Patient Health Questionnaire Primary Care Study Group (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: The PHQ primary care study. *Jama*, 282(18), 1737-1744.
- Vagos, P., Ribeiro da Silva, D., Brazão, N., Rijo, D., & Gilbert, P. (2017). The Early memories of warmth and safeness scale for adolescents: Cross sample validation of the complete and brief versions. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(3), 793-804.

원고접수일 : 2022. 01. 13

수정원고접수일 : 2022. 03. 02

게재결정일 : 2022. 04. 27

Validation of Early Memories of Warmth and Safeness Scale

Se-Ran Park

Seoul Digital University / Department of Counseling Psychology / Assistant Professor

The study validated the Korean version of the Early Memories of Warmth and Safeness Scale (EMWSS; Ritcher et al, 2009). 400 adults responded to measures for EMWSS, invalidating environment, parenting attitude, depression, anxiety, and mental well-being. 400 people were randomly divided into two groups of 106 and 294 for exploratory and confirmatory factor analysis, respectively. As with the original scale, the one-factor model appeared to be the most appropriate. The EMWSS's convergent validity was confirmed by significant correlations with parenting attitude (affection) and invalidating environment. The EMWSS's correlation with depression, anxiety, and mental well-being also confirmed criterion-related validity. The impact on depression, anxiety, and mental well-being was significant even when the amount of explanation of invalidating environment and parenting attitude (rejection) was removed, indicating incremental validity. Based on these findings, it was demonstrated that the Korean version of EMWSS is a reliable and valid tool.

Key words : EMWSS, self-compassion, depression, anxiety, mental well-being

부 록

따뜻함과 안전 초기기억 척도

※ 이 척도는 당신의 아동기의 정서적 기억 일부를 조사합니다. 아래에 당신이 어렸을 때 경험했던 여러 감정들을 살펴보는 질문들이 있습니다. 각각의 문항을 주의 깊게 읽고 어린 시절 당신의 감정을 잘 설명하는 정도에 표시하세요.

문 항	전혀 그렇지 않다	드물게 그렇다	종종 그렇다	자주 그렇다	대부분 그렇다
1. 나는 안정감과 안전감을 느꼈다.	0	1	2	3	4
2. 나는 내 있는 그대로의 모습으로 인정받고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
3. 나는 이해받고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
4. 나는 주위 사람들과 함께 있으면 따뜻하다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
5. 나는 주위 사람들과 내 감정이나 생각을 나누는 것에 편안함을 느꼈다.	0	1	2	3	4
6. 나는 사람들이 나와 함께하는 것을 좋아한다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
7. 나는 내가 불행할 때 가까운 사람들의 공감과 이해에 의지할 수 있다는 것을 알았다.	0	1	2	3	4
8. 나는 평화롭고 평온하다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
9. 나는 내가 가족의 소중한 일원이라고 느꼈다.	0	1	2	3	4
10. 힘들 때 가까운 사람들에게 쉽게 위안을 얻을 수 있었다.	0	1	2	3	4
11. 사랑받는다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
12. 나에게 중요한 사람들에게 편안하게 도움이나 조언을 청할 수 있었다.	0	1	2	3	4
13. 나는 주위 사람들 사이에서 소속감을 느꼈다.	0	1	2	3	4
14. 나는 사람들이 내가 한 일에 대해 속상해하거나 화를 낼 때조차도 사랑받고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
15. 나는 행복했다.	0	1	2	3	4
16. 나는 연결감을 느꼈다.	0	1	2	3	4
17. 내가 속상할 때 가까운 사람들에게 기대서 위로받을 수 있다는 걸 알고 있었다.	0	1	2	3	4
18. 나는 보살핌 받고 있다고 느꼈다.	0	1	2	3	4
19. 나는 소속감을 느꼈다.	0	1	2	3	4
20. 불행할 때 가까운 사람들의 도움에 기댈 수 있다는 것을 알고 있었다.	0	1	2	3	4
21. 나는 편안함을 느꼈다.	0	1	2	3	4