

## ‘공상의 자각’ 척도의 개발 및 타당화

김 은 경<sup>†</sup>

윤 호 균

가톨릭대학교

본 연구는 윤호균(2005)의 온마음 상담의 주요 상담기제인 ‘공상의 자각’을 양적으로 측정할 수 있는 척도를 개발하고자 이루어졌다. 본 연구에서는 ‘공상의 자각’ 척도를 개발하기 위해서 크게 두 가지 과정, 즉 ‘공상의 자각’ 척도의 개발 과정과 타당화 과정을 거쳤다. 본 연구에서 개발한 ‘공상의 자각’ 척도는 윤호균의 온마음 상담이론에서 밝힌 ‘공상의 자각’에 대한 정의를 바탕으로 제작된 척도로서, 세 가지 구성요인으로 이루어져 있고 각 구성요인 당 5문항씩 총 15문항으로 구성되어 있다. 제1요인은 상황과 자기의 반응을 구분하여 지각하는 것(이하 상황과 반응 구분), 제2요인은 자기와 세상에 대한 변별평가는 하나의 구성개념으로 고정불변의 실체가 아님을 알고, 자신에게 자기반응을 선택할 자유가 있음을 자각하는 것(이하 자기반응의 주체성 자각), 제3요인은 자기의 반응이 자신만의 변별평가체계에서 나오는 주관적인 지각임을 자각하는 것(이하 자기반응의 주관성 자각). 본 연구에서 개발된 ‘공상의 자각’ 척도의 내적합치도는 .78이었으며, 구성요인 각각의 내적합치도는 .69, .78, .63 이었다. 또한 세 가지 구성요인 간 상관관을 보면, 요인1은 요인2( $r=.259, p<.01$ ), 요인3( $r=.406, p<.01$ )과 요인2는 요인3( $r=.272, p<.01$ )과 통계적으로 유의미한 상관관을 보였다. ‘공상의 자각’ 척도의 타당화 결과, 전체 ‘공상의 자각’ 척도와 부정적 정서조절척도(NMRS), 특질상위기분척도(TMMS), 심리적안녕감척도(PWBS) 간에 유의미한 정적상관을 보였다. 따라서 본 연구에서 개발된 ‘공상의 자각’ 척도는 신뢰할만한 타당도를 지닌 것으로 평가되었다. 아울러 본 연구에서 개발한 ‘공상의 자각’ 척도의 활용방안과 연구의 제한점에 대해서 논의하였다.

주요어 : 공상, 공상의 자각, 온마음

<sup>†</sup> 교신저자 : 김 은 경, 성우심리상담소, 서울 서초구 반포동 735-25 B02호 (137-040)

E-mail : cprosa66@hotmail.com

모든 심리치료이론들은 인간의 심리적인 고통으로부터의 해방을 지향한다. 이를 위해서 각 이론들은 심리적인 고통의 원인과 변화의 기제에 대한 연구를 활발히 해왔다. 행동주의와 정통 정신분석으로 이어지는 초기 서구 심리치료이론들은 ‘문제’를 파헤쳐서 ‘치료’한다는 문제중심의 질병모델에 근거하였다. 이와 같은 관점은 인간의 잠재능력, 성취가능성 등 긍정적인 측면을 밝혀주지 못했다는 비판(Maslow, 1971)을 받았다. 1960년대 전후로 건강하게 성숙하는 인간의 내면적 성장가능성에 더 중점을 둔 인본주의 심리학, 실존주의 심리학의 이론이 대두되기 시작했고, 동양종교의 심신일여(心身一如), 범아일여(梵我一如)의 통합적인 세계관과 체계적인 수행법이 도입되면서 자기초월 심리학(transpersonal psychology)으로의 발전이 이루어져 왔다(정인석, 1998). 최근 몇 십 년 동안 서양의 심리치료자들은 동양의 정신문화 속에 숨겨진 치유적 비밀을 탐사하였고, 명상이나 요가수행을 중심으로 하는 치료기법의 실제적용에 관한 연구를 진행시켜 임상장애 진단을 받은 환자들의 치료에 상당한 성과가 있음을 입증하였다(Kabat-Zin, 1992; Teasdale, Moor, Hayhurst, Pope & William, 2002 등). 서구에서 동양심리학의 심리치료기제에 관한 연구가 활발한 것에 비해, 막상 우리나라에서는 우리의 전통과 문화에 근거한 상담이론이나 기법의 개발이 미비한 상태이다. 한국정신치료학회를 주창한 이동식(1968, 1974, 1995)과 정창용(1968, 1995) 등은 일찍부터 도(道)와 관련지어서 상담과 심리치료를 논하여 왔고, 이죽내(1981, 1994)와 권석만(1997, 1998) 등은 상담과 불교와의 관련성을 탐색해오고 있으나, 아직 체계적인 이론정립과 경험적인 검증에 있어서는 미흡한 감이 있다. Kabat-Zin

(1992)이나 Teasdale(2002) 등의 연구를 통해서 서구에서도 인정된 동양의 정신문화에 바탕을 둔 한국식 상담이론의 개발과 그 치료효과 및 치료기제에 관한 과학적인 연구가 필요한 시점이다.

윤호균은 1970년에 ‘불교와 상담’이란 논문을 발표한 이후로 주로 불교와 관련지어서 상담을 검토해왔다(1982a, 1982b, 1991, 1999). 윤호균은 보다 최근에 불교의 연기론에 입각한 상담이론을 정립하였고, 이를 ‘온마음 상담’으로 발전시켜왔다(2001, 2005). 기존의 불교와 상담을 접목시키는 연구들은 그 차이점과 유사점을 비교하는 정도에 그쳤으나, ‘온마음 상담이론’은 불교의 핵심개념인 연기관을 인간 이해의 근간으로 하여, 개인의 심리적인 고통을 체계적으로 설명하였으며, 이를 상담의 실제 장면에 적용할 수 있는 구체적인 상담이론으로 통합하였다는 점에서 매우 의미 있는 연구이다. 또한 윤호균은 자신의 이론에 입각한 ‘온마음 집단상담’을 수년전부터 진행하면서 온마음 상담이론의 치료효과를 경험적으로 확인해오고 있다. 이제 온마음 상담의 치료기제 및 치료효과를 과학적인 연구방법을 통해서 입증해야할 시점에 왔지만, 이를 양적으로 측정할 적합한 도구가 개발되어있지 않다. 따라서 본 연구에서는 온마음 상담의 핵심적인 치료기제인 ‘공상의 자각’을 양적으로 측정할 ‘공상의 자각’ 척도를 개발하여 차후 상담연구에 활용해보고자 한다.

윤호균은 온 마음 상담의 치료적 기제를 첫째, 내담자에 대한 온전한 이해와 수용, 둘째, 공상의 자각: 문제와 현실이 자기가 만든 것임을 자각하는 것, 셋째, 내담자가 자신의 경험들과 자신을 동일시하는 것에서 벗어나 자신의 참 존재를 깨달아가는 것으로 구분하였다

(윤호균, 2005). 온마음 상담의 각 치료기제에 대한 자세한 논의는 윤호균의 선행연구(2005)에 제시되어 있다. 본 연구에서 초점을 두고 있는 ‘공상의 자각’ 기제는 심리학적으로는 다소 생소하게 들릴 수 있다. ‘공상’이라는 단어가 학문적인 용어라기보다는 일상용어에 가깝기 때문이다. 이를 기존의 심리학적인 용어로 재해석하여 명칭하지 않은 이유는 상담을 통해 도움을 받는 대부분의 내담자들이 심리학을 전공하지 않은 일반인들이기 때문에 그들에게 보다 상식적으로 이해되기 쉬운 용어를 쓰는 것이 치료적 전달력을 높일 것이라는 판단에 근거한다. 따라서 본 연구에서는 윤호균이 사용한 ‘공상의 자각’을 고유한 명칭으로 사용하고자 한다.

‘공상의 자각’에 대한 구체적인 정의는 다음과 같다. 개인이 경험하는 문제, 현실은 자신만의 변별평가체계를 통해 만들어낸 허구, 즉 공상일 뿐, 고정불변의 객관적인 실체가 아님을 깨닫는 것이다(윤호균, 2005). 개인의 문제와 현실은 주관적인 지각세계, 현상적 경험의 세계로써, 이는 있는 그대로의 현실 반영이기 보다는 자신의 심리적인 준거틀(변별평가체계)에 의해 채색된 ‘공상’이라고 할 수 있다.

윤호균은 ‘개인의 현상적 경험, 즉 현실이 왜 공상인가’를 경험의 구성과정에 대한 분석을 통하여 다음과 같이 설명하였다. 대상으로서의 사물은 우리의 몸과 마음에 즉각적이고도 자연발생적인 반응을 일으킨다. 사물은 우리의 감각기관이나 육감에 접촉하자마자 거의 반사적인 감각적 또는 직관적 인상, 느낌 및 생리적인 반응을 촉발한다. 이런 감각적, 생리적, 직관적 반응을 우리는 ‘유기체적 경험’이라고 부르고 이 경험은 그대로 ‘현상적 경험’의 영역으로 보내지기도 하지만 ‘변별평가체

계’로 보내져서 변별되고 평가를 거친 뒤에 현상적 경험의 영역으로 보내지기도 한다. 따라서 현상적 경험은 유기체적 경험 그 자체와 이에 대한 변별평가체계에 의해 선별되고 변형된 결과의 합성물이라고 할 수 있다. 우리가 현실이라고 믿는 경험은 사실과 공상의 상호작용의 산물이라고 볼 수 있겠다. 현상적 경험은 우리의 삶의 세계이며, 어느 경우든 변별평가체계의 개입에 의한 공상에서 자유로울 수 없다. 이처럼 공상이 개입된 현상적 경험은 말, 행동, 신체, 생리적 반응으로 표현된다. 이 표현반응은 애초에 유기체에 영향을 준 자극에 대한 유기체의 대응반응이라고 할 수 있다. 표현반응은 애초의 대상이나 다른 대상에게 영향을 끼치고, 이 영향을 받은 대상은 또 다시 유기체에게 자극이 되어 되돌아올 수 있다. 이렇게 하여 반응의 흐름은 계속되고, 이런 반응의 연쇄과정에서 일어난 일들은 변별평가체계에 피드백되어 저장되어서 이후의 변별과 평가에 작용케 된다(윤호균, 2001).

이러한 일련의 순환과정을 불교에서는 연기(緣起)와 윤회(輪廻)로 나타내고 있으며, 이에 근거한 현실은 의식의 작용에 의해 꾸며진 무상한 것일 뿐, 고정불변의 실체가 아님을 선포한다. 불교에서 수행하는 명상은 마음에서 일어나는 현상들의 발생과정을 있는 그대로 추적함으로써 그것의 비영속적 특성을 깨닫고, 영속하고 불변하는 독립된 실체로써의 자기, 현실이 실재하지 않음을 검증하는 과정이다(Engler, 1984).

Rogers(1980)도 개인의 현실이 독립된 실체로써의 객관적인 세계가 아니라, 사적인 세계임을 강조한다. 유기체의 실현이라는 유일한 동기를 갖고 있는 인간은 아동기로부터 무조건적인 수용과 관심을 받으며 성장할 경우, 있는

그대로의 자기를 긍정하고 현상학적 경험에 대하여 개방적이 되지만, 조건부적인 관심을 받고 자라면 가치의 조건이 발달하면서 조건에 부합되는 경험만을 수용하고, 조건에 맞지 않는 현실은 왜곡하게 된다. 가치조건에 따라 왜곡이 개입되는 현상학적 경험의 세계는 윤호균의 현실의 공상성에 대한 주장과 일치한다.

개인의 현실이 주관적인 경험일 뿐임을 강조하는 치료접근법은 인지치료 분야에서도 활발히 연구되고 있다. 인지치료는 본래 부적응을 초래하는 비합리적인 신념들을 합리적인 신념으로 대체해주는 접근을 하였는데, Teasdale과 그의 동료들(Teasdale, 1997a, 1997b.; Teasdale, Segal, & Williams, 1995)은 인지치료를 받은 우울증환자들의 재발율에 대한 연구를 통해 인지치료가 우울증 재발을 줄이는 것은 분명하지만, 그 치료기제는 기존의 치료기제로 알려진 역기능적 태도의 감소보다는 우울한 증상, 생각, 기분들을 해석하고 다루는 인지적 자세에 변화가 일어나는 것이 더 중요한 치료기제임을 밝혔다. 즉 자신의 우울한 기분이나 생각을 사실의 직접적인 반영이나 자기의 본질이라고 보기보다는 하나의 생각(정신적 사건)으로 보고, 부정적 생각과 감정을 탈중심화된 관점에서 체험하는 것이 변화의 핵심기제로 작용한다는 것이다. 이는 우울을 경험하는 개인의 현실이 객관적인 사실에 근거한 것이라기보다 개인의 신념, 생각에 근거한 주관적인 경험임을 강조하는 것으로, 윤호균의 현실의 공상성에 대한 주장과 입장을 같이 한다고 볼 수 있겠다. Teasdale은 이를 상위인지자각(meta-cognitive awareness)으로 개념화하고, 동양의 명상수행법의 일 요소인 알아차림(mindfulness) 수련과 인지치료를 접목한 ‘알아차림 중심 인지치료(mindfulness-based cognitive therapy; MBCT)’를

개발하여 우울증 환자의 재발방지 치료에 적극 활용하고 있다(Teasdale et al, 2001, 2002).

포스트모더니즘의 영향을 받은 사회 구성주의적 가족치료자들도 개인이 지각하는 현실은 세상을 그대로 정확히 복제한 것이 아니라, 가정이라는 렌즈를 통해서 보는 하나의 관점이라고 주장한다(Gergen, 1992). 따라서 사회 구성주의적 가족치료는 가족구성원들이 어떠한 사건에 부여하는 의미의 근거가 되는 신념체계를 검토하고, 다른 대안적 관점을 고려하면서 맥락을 변화시키는 것에 초점을 둔다. 가족의 현실도 구성원 각자가 바라보는 주관적인 관점의 맥락에서만 존재할 뿐, 고정불변의 객관적인 사실이 아님을 강조한다는 점에서 현실의 공상성에 입각한 치료접근법이라고 볼 수 있겠다.

현실의 공상성을 자각하는 것은 왜 중요한가? 자기의 현실이 자신이 만들어낸 공상임을 알게 되면, 자신의 문제나 고통을 다른 사람이나 환경 탓으로 돌리지 않고 자기 삶에 대한 주체성과 책임을 받아들여지게 된다(윤호균, 2005). 자기 삶에 대한 주체성과 책임을 받아들인다는 것은 동시에 자신의 삶을 자기 의지대로 선택해나갈 수 있는 자유를 얻는 것과 같다. 아우슈비츠 수용소에서 죽음과 맞닿은 극한의 경험을 하면서 Victor Frankle(1962)이 깨달은 것, 게슈탈트 치료법의 창시자 Perls가 철저하게 ‘지금 여기’에 머물면서 얻으려고 한 것, Rogers가 무조건적인 수용과 공감을 통해서 얻은 것은 궁극적으로 개인의 자유와 책임이라고 할 수도 있다. 심리적으로 건강한 사람들의 공통된 특징은 자유와 책임을 가지고 자기 인생을 의식적으로 통제할 수 있다는 점이다(Schultz, 1977). 온마음 상담에서는 현실의 공상성에 대한 자각의 힘을 키움으로써 자유

와 책임을 얻고 심리적으로 건강한 상태에 머물 수 있게 돕는다. 온마음 상담은 '공상의 자각'을 촉진하는 다양한 방법들을 사용하고 있는데, 이에 대한 자세한 설명은 윤호균의 선행연구(2005)에 제시되어 있다.

이상은 '공상의 자각'이 개인의 심리적 고통의 해소와 성장에 매우 중요한 치료기제로 작용함을 논하였다. 본 연구에서는 '공상의 자각'을 양적으로 측정할 수 있는 척도를 개발하기 위해 윤호균의 논문(2001, 2005)과 온마음 집단상담의 축어록 분석, 온마음 상담이론에 입각하여 성공적으로 종결한 내담자의 변화요인에 대한 인터뷰 축어록 분석, 상위인지 자각 및 대처척도(MACAM; Moore, Hayhurst, & Teasdale, 1996)의 상위인지 자각 평정기준을 참고하여 '공상의 자각' 상태를 잘 드러내는 특성을 세 가지로 분류하여 정리하였다. 온마음 집단상담의 축어록은 8명의 참가자 중 가장 도움을 많이 받았다고 보고하는 참가자의 이야기가 중점적으로 다루어진 회기들을 선정해서 프로토콜을 작성하였다. 총 선정 시간은 5시간이었으며, 회기로는 2회기 반 정도의 분량이다. 참가자의 이야기 내용이 초반에는 자신의 심리적인 어려움에 대한 호소가 주를 이루었고, 점차 치료적인 개입이 진행되면서 참가자의 보고내용이 변해 감을 알 수 있었다. 변화의 내용 중에 자기 자신이나 타인, 상황에 대한 이해의 관점이 달라지는 부분을 추출하여 문항으로 구성하였다. 예를 들어, '내가 자신을 인정 안 했기 때문에 내 형제들도 인정할 수가 없었나 봐요. 다 내가 만들어온 상황이군요.' 와 같은 진술들이 이에 해당한다. 종결한 내담자의 인터뷰는 1시간가량 이루어졌으며, 질문의 내용은 '상담 후 어떤 변화가 있었나? 그런 변화가 어떻게 가능했다고 생각

하나?' 에 초점을 맞추어 진행되었다. 내담자의 진술 중에 '그 사람이 나를 싫어한 게 아니라, 내가 그를 불편해했다는 것을 알고 나니, 억울한 마음이 사라지고 가서 말을 걸게 되더라고요' 와 같은 내용들이 공상의 자각에 해당하는 내용으로 추출되었다. 또한 상위인지 자각 및 대처척도의 상위인지 자각 평정기준을 참고한 이유는 상위인지 자각 요인이 자기의 부정적 생각과 감정을 실제적 자기(self)가 아닌 지나가는 정신적 사건으로 보는 인지태도를 측정하기 때문이다. '생각은 사실이 아니다'는 기본 철학을 배경으로 하고 있다. 이는 현상적 경험의 공상성을 적극 수용하는 내용이기 때문에 공상의 자각 문항을 추출하는 자료로 활용하였다. 이상의 자료를 근거로 분류한 '공상의 자각'의 세 구성요인은 다음과 같다.

첫째, 대상 및 상황과 자기의 반응을 구분하는 것이다. 자기의 반응(정서, 인지, 행동)은 상황에 대한 정확한 반영이 아니라, 자신의 반응일 뿐임을 아는 것이다. 예를 들어, '뱀은 징그럽다'에서 '나는 뱀을 징그럽게 느낀다'는 자각을 하는 것으로 징그러움은 뱀이라는 대상에 대한 자신의 반응일 뿐, 뱀이 징그러운 것은 아님을 아는 상태이다. 상담 장면에서 내담자가 '아버지는 무책임한 사람이다.'라고 진술한다면, 대상과 자기의 반응을 구분하지 못한 상태라고 볼 수 있다. 대상과 자기의 반응을 구분한다면, '나는 아버지를 무책임한 사람이라고 생각한다.'로 진술의 내용이 바뀔 것이다. 연구자는 이 특성을 '상황과 반응 구분' 이라고 명칭 하였다.

둘째, 자기의 반응들이 자신의 변별평가체계에서 나오는 것임을 자각하는 상태이다. 예를 들어, 누구나 뱀을 징그럽게 보는 것은 아니고, 뱀을 징그럽게 느끼는 자신의 반응은

과거의 경험, 관념, 지식의 합성물인 변별평가 체계를 통해 나온 자신의 주관적인 반응임을 자각하는 것이다. 가령, ‘내가 아버지를 무책임한 사람이라고 생각하는 이유는 어릴 적부터 어머니에게 아버지가 약속을 잘 지키지 않는다는 말을 많이 들어왔기 때문이다.’ 라는 자기의 반응의 주관성에 대한 자각을 하는 것이다. 연구자는 이를 ‘자기반응의 주관성 자각’이라고 명칭 하였다.

셋째, 자기와 세상에 대한 변별평가는 하나의 구성개념일 뿐, 고정 불변하는 실체가 아님을 자각하고, 자신은 자기경험의 주체자로서 자기와 자기의 반응을 선택할 자유가 있음을 자각하는 상태이다. 연구자는 이를 ‘자기반응의 주체성 자각’이라고 명칭 하였다.

## 연구 1. ‘공상의 자각’ 척도의 개발

연구자는 ‘공상의 자각’ 척도의 예비문항을 세 가지 과정을 거쳐 개발하였다. 우선, 본 연구에서 정의한 ‘공상의 자각’의 이론적 구성개념 3가지를 바탕으로 연구자가 문항을 개발하였다. 둘째, ‘공상의 자각’에 초점을 두고 진행되는 온마음 집단상담의 축어록과 온마음 상담이론에 입각하여 성공적으로 종결한 내담자의 변화요인에 대한 인터뷰 축어록을 분석하여 ‘공상의 자각’을 드러내는 문항을 추출하였다. 셋째, 상위인지 자각을 측정하는 상위인지 자각 및 대처척도(MACAM)의 상위인지 자각 평정기준을 참고하여 문항을 개발하였다. 연구자는 위의 세 가지 과정을 통해, 총 30개의 ‘공상의 자각’ 척도 예비문항을 개발하였다.

다음으로 연구자는 총 30개의 예비문항이 본 연구에서 기술한 ‘공상의 자각’의 정의 및

구성개념 각각에 얼마나 적절한지를 평정하였다. 이를 위해 본 연구에서 정의한 ‘공상의 자각’에 대한 사전 지식이 있는 6명의 평정자에게 문항의 적절성을 평정하도록 하였다. 평정자들은 상담심리사 1급 2명, 심리학과 상담심리 전공 박사과정생 4명이었다. 총 30개 문항 각각에 대해 ‘매우 적절하다’에서 ‘매우 적절하지 않다’까지 5점 척도 상에 문항의 적절성을 평정하도록 하였다. 연구자는 문항적절성 평정 결과를 바탕으로 5점 척도 상에 평균 3점미만의 문항을 제외시키고 총 23개의 ‘공상의 자각’ 예비문항을 선정하였다. 연구자는 마지막으로 ‘공상의 자각’ 척도 예비문항으로 선정된 23개의 문항들을 이론 전문가에게 문항의 적절성에 대한 최종 검토를 받은 후, 23개의 예비문항을 최종적으로 선정하였다.

## 방 법

### 피험자

연구1의 대상은 서울, 수도권 및 지방소재의 대학에 재학중인 대학생 71명과 일반인 97명으로 총 168명(남자 45명, 여자 123명)이었다. 이들의 평균연령은 30세, 범위는 19세에서 69세였다. 이들 중 상담의 경험이 있는 사람은 35명, 상담경험이 없는 사람은 133명이었다.

### 도구

연구자가 개발한 총 23문항의 ‘공상의 자각’ 척도 예비문항을 사용하였다. 이 질문지에서 응답자들은 각 문항 질문지에 동의하는 정도를 ‘전혀 그렇지 않다’에서 ‘매우 그렇다’까지

5점 척도 상에서 응답하였다.

### 절차

연구자는 '공상의 자각' 척도 개발을 위한 예비문항으로 구성된 질문지와 부정적 정서조절 척도를 한 질문지로 묶어서 대학생은 수업시간을 이용하여 집단으로 실시하였고, 직장인과 주부들은 직접 방문하여 실시하였다. 질문지를 완성하는데 소요되는 시간은 약 10분이었다.

### 분석방법

최종 '공상의 자각' 척도 문항을 추출하기 위해 요인분석과 문항분석을 실시하였다.

## 결 과

'공상의 자각' 척도의 요인구조를 확인하기 위하여 질문지 조사에서 수집되어 간추려진 23개의 예비문항을 대상으로 SPSS Win 12.0을 이용해서 탐색적 요인분석을 실시하였다. 최대우도(Maximum likelihood)방식을 사용하여 요인을 추출하고, 추출된 요인들에 대해 Scree검사를 실시하였다. 요인분석 결과 Kaiser 기준(Eigenvalue>1.0)을 충족하는 요인은 6개가 존재하는 것으로 나타났으나, Scree검사로 요인 수를 파악하면 4개의 주요요인이 존재하는 것으로 파악되었다. 따라서 요인의 수를 4개로 정하여 추출된 요인을 Varimax 회전한 결과, 요인1, 요인3에 속하는 문항들은 일관되게 한 요인으로 묶였으나, 요인2, 요인4에 속하는 문항들은 각각의 요인으로 구분되어 묶여지지 않음을 발견할 수 있었다.

이와 같은 결과를 바탕으로 각각 독립적으로 묶이지 않는 요인2, 요인4의 2개 요인에 속하는 문항을 합하여 요인 2로 정하여 공상의 자각의 하위 구성요인의 수를 총 3개로 결정하였다. 요인분석 결과를 바탕으로 문항분석 과정을 거쳐 본 척도의 문항 추출 작업을 실시하였다. 적절하지 않은 문항을 제거시키고 본 문항을 결정하는 데 있어서 두 가지 기준을 적용하였다. 첫째, 전체 23문항의 문항-총점 상관에서 .30이상인 문항을 선정하였다. 둘째, 각 요인에 속하는 문항의 수를 맞추기 위해, 가장 최소한의 개수가 묶이는 요인을 기준으로 하여 문항의 수를 일정하게 하였다.

그 결과 요인1(상황과 반응 구분) 문항 5개, 요인2(자기반응의 주체성 자각) 문항 5개, 요인3(자기반응의 주관성 자각) 문항 5개로 총 15개 문항이 추출되었다. 추출된 3개의 요인들을 Direct oblimin 방식(델타=0)으로 회전시킨 결과가 표 1에, 그리고 연구 1의 결과 나타난 '공상의 자각' 구성요인 3가지와 각 요인에 해당하는 문항내용들이 표 2에 제시되어 있다. 문항분석 이후 3개의 요인은 전체 변량의 50.67%를 설명하는 것으로 나타났다. '공상의 자각' 척도의 내적합치도를 구하기 위해서 Cronbach  $\alpha$  값을 산출하였다. '공상의 자각' 척도를 구성하는 15문항 전체를 대상으로 한  $\alpha$  값은 .786 이다. 각 요인별로 하위척도를 구성했을 때  $\alpha$  값은 요인 1(상황과 반응 구분)이 .699, 요인 2(자기반응의 주체성 자각)가 .784, 요인 3(자기반응의 주관성 자각)이 .634 이었다. 5문항에 불과한 적은 문항 수임을 고려해 볼 때, 이는 높은 수준의 내적 합치도로 여겨진다.

전체변량 중 27.2%를 설명하는 요인1은 '상황과 반응 구분'인 것으로 나타났다. 즉, 자기

표 1. 공상의 자각척도의 요인별 부하량

구성개념	문항번호	요인1	요인2	요인3
요인 1	4	.754		
	3	.695		
	1	.659		
	5	.461		
	2	.303		
요인 2	11		-.765	
	14		-.762	
	12		-.621	
	15		-.565	
	13		-.497	
요인 3	7			.789
	8			.617
	10			.405
	9			.394
	6			.387
고유치		4.088	2.060	1.453
설명변화량(%)		27.252	13.736	9.685

표 2. 공상의 자각 구성 개념 및 최종 선정된 문항내용

요인 명(구성개념)	문 항 내 용
상황과 반응 구분	1. 나와 똑같은 상황에서 다른 사람은 다르게 느낄 수도 있다.
	2. 내가 지금과 정반대의 상태(행복 또는 불행)라면 지금의 생각, 감정은 달라질 것이다.
	3. 나에게 문제인 것이 다른 사람에게는 전혀 문제가 아닐 수도 있다.
	4. 사람들은 똑같은 상황에서도 각자 다르게 느끼고 행동한다.
	5. 상황은 변하지 않아도, 시간이 지나면서 내 기분이나 상태는 변할 수 있다.
자기반응의 주체성 자각	11. 나의 마음먹기에 따라 세상이 달라 보인다.
	12. 나에 대한 생각들(부족하다, 잘났다 등)은 얼마든지 변할 수 있는 것이다.
	13. 나의 경험은 내가 만들어내는 것이다.
	14. 행복, 불행은 생각하기 나름이다.
	15. 나의 처지나 운명은 주어진 것이기보다는 내 자신이 만들어 가는 것이다.



표 2. 계속

요인 명(구성개념)	문 항 내 용
자기반응의 주관성 자각	6. 내 기분이 내 자신의 입장이나 기준 때문임을 알면, 기분이 나아진다.
	7. 나의 과거경험이 현재 내가 생각하는 방식에 영향을 주고 있음을 안다.
	8. 나의 싫어하거나 좋아하는 태도는 과거의 내 경험을 바탕으로 만들어진 것이다.
	9. 내가 화가 날 때는 무엇이 내 맘에 걸려서 화가 나는 걸까 곰곰이 생각한다.
	10. 어떤 경우에는 내가 사실보다 상황을 더 나쁘게 보고 있음을 안다.

의 반응(정서, 인지, 행동)은 상황에 대한 정확한 반영이 아니라, 자신의 반응일 뿐임을 아는 것이다. 요인2는 '자기반응의 주체성 자각'으로 전체변량 중 13.7%를 설명하는 것으로 나타났다. 이는 자기와 세상에 대한 변별평가는 하나의 구성개념일 뿐, 고정 불변하는 실체가 아님을 자각하고, 자신은 자기경험의 주체자로서 자기개념과 자기의 반응을 선택할 자유가 있음을 자각하는 것을 말한다. 요인3은 전체변량의 9.6%를 설명하고 있는 '자기반응의 주관성 자각'으로 나타났다. 이는 자신의 반응은 자기의 과거의 경험, 관념, 지식의 합성물인 변별평가체계를 통해 나온 자신의 주관적인 반응임을 자각하는 것을 말한다.

### 논 의

연구1의 결과, '공상의 자각'의 구성개념을 3개로 잡았으나, 4개의 주요요인이 존재하는 것으로 파악되었다. 따라서 요인의 수를 4개로 정하여 추출된 요인을 Varimax 회전한 결과, 요인1(상황과 반응 구분), 요인3(자기반응의 주관성 자각)에 속하는 문항들은 일관되게 한 요인으로 묶였으나, 요인2, 요인4에 속하는 문항들은 각각의 요인으로 구분되어 묶여지지 않

음을 발견할 수 있었다. 이에 연구자가 이론적으로 세 가지 구성개념을 설정하였고, 또한 각각 독립적으로 묶이지 않는 요인2, 요인4의 문항내용을 점검해본 결과, 이들의 내용이 자기반응의 변화가능성에 대한 인식을 바탕으로 하고 있는 문항들임을 확인하고 이를 묶어서 요인2(자기반응의 주체성 자각)로 정하였다. 각 구성요인은 다음과 같다. 첫째, 상황과 반응 구분, 둘째, 자기반응의 주체성 자각, 셋째, 자기반응의 주관성 자각이다.

### 연구 2. '공상의 자각' 척도의 타당화

연구1의 결과에서 나타난 '공상의 자각'척도 15문항의 요인구조를 확인하고, 척도의 타당도를 파악하기 위해서 확인적 요인분석과 타 척도와의 상관관계분석을 실시하였다.

#### 확인적 요인분석

##### 연구방법 및 분석

서울시내에 거주하는 일반인 90명을 대상으로 연구1에서 개발된 '공상의 자각'척도를 실

시하였다. 그 중 무응답 문항이 포함되어 있는 22명의 자료를 제외한 68명(남자 20명, 여자 48명)을 대상으로 확인적 요인분석을 실시하였다. 피험자의 평균 연령은 39세, 범위는 28~59세였다.

**결 과**

‘공상의 자각’척도 문항의 요인구조를 확인하기 위해 최대우도(Maximum likelihood)방식을 사용하여 요인을 추출하고, Direct oblimin 방식(델타=0)으로 회전시킨 결과가 표 3에 제시되

어 있다. 공상의 자각 척도의 내적합치도를 구하기 위해서 Cronbach  $\alpha$ 값을 산출하였다. 공상의 자각 척도를 구성하는 15문항 전체를 대상으로 한  $\alpha$ 값은 .749 이고, 각 요인별로 하위 척도를 구성했을 때  $\alpha$ 값은 요인 1(상황과 반응 구분)이 .710, 요인 2(자기반응의 주체성 자각)가 .762, 요인 3(자기반응의 주관성 자각)이 .448 이었다. 문항분석 이후 3개의 요인은 전체 변량의 52.00%를 설명하는 것으로 나타났다.

‘공상의 자각’ 척도의 3가지 구성요인 간 상관관계가 제시된 표 4의 상관행렬을 보면, 요인1 상황과 반응 구분은 요인3 자기반응의 주관성

표 3. 공상의 자각척도의 요인별 부하량

구성개념	문항번호	요인1	요인2	요인3
상황과 반응구분	1	.689		
	3	.685		
	4	.654		
	5	.605		
	2	.219		
자기반응의 주체성 자각	15		.783	
	13		.671	
	12		.654	
	14		.607	
	11		.366	
자기반응의 주관성 자각	7			.888
	8			.542
	6			.418
	10			.381
	9			-.121
고유치		3.861	2.349	1.591
설명변화량(%)		25.738	15.659	10.604

표 4. ‘공상의 자각’ 척도의 요인 간 상관

상황과 반응구분	상황과 반응구분	자기반응의 주체성자각	자기반응의 주관성자각
상황과 반응 구분	-		
자기반응의 주체성 자각	.147	-	
자기반응의 주관성 자각	.285*	.428**	-

주. \*  $p < .05(2\text{-tailed})$ , \*\* $p < .01(2\text{-tailed})$

자각과 .28로 상관이 있으며, 요인2 자기반응의 주체성 자각은 요인3 자기반응의 주관성 자각과 .42로 높은 상관을 보였다. 그러나 요인1 상황과 반응 구분과 요인2 자기반응의 주체성 자각간의 상관은 통계적으로 유의미하지 않았다.

항의 내용을 자기반응의 주관성을 자각하는 사례 깊은 행동으로 해석한 반면, 연령이 높아질수록 화가 난 사건을 계속 반복하면서 집착하는 경향성으로 해석했을 가능성이 있다. 이와 같은 원인이 작용했는지는 추후연구를 통해 좀 더 검증해야할 필요가 있다.

논 의

확인적 요인분석 결과, 연구1에서 추출된 세 가지 구성요인이 안정감 있게 묶이는 것으로 확인되었다. 이는 ‘공상의 자각’척도의 타당도를 뒷받침해주는 결과로 해석된다.

한 가지 문제는 요인3 자기반응의 주관성 자각 문항 중 9번 문항의 요인부하량이 -값을 갖는 것으로 나타났다는 점이다. 이 결과를 이해하기 위해서 그 원인을 추정해 보면, 연구1과 피험자들의 구성특성이 달라진 점을 들 수 있겠다. 연구1의 피험자는 20대 초반의 대학생이 반수를 차지하고, 평균연령이 30인데 비해 확인적 요인분석 집단은 모두 일반인이었으며, 평균연령이 39세로 약 10년의 세대차이가 나는 것으로 파악되었다. 따라서 9번 문항(내가 화가 날 때는 무엇이 내 맘에 걸려서 화가 나는 걸까 곰곰이 생각한다)의 내용을 다른 각도에서 해석했을 가능성이 높다. 좀 더 충동성, 즉흥성이 높은 시기인 젊은 세대들은 9번 문

타척도와의 상관분석

‘공상의 자각’척도의 타당화를 위해 연구1의 탐험적 요인분석과정에서 부정적 정서조절과의 상관관계를, 연구2의 확인적 요인분석과정에서 특질 상위기분, 심리적 안녕감과 상관관계를 분석하였다. ‘공상의 자각’은 개인이 경험하는 문제가 자신의 변별평가체계를 통해 만들어낸 공상일 뿐, 객관적인 사실이 아님을 깨닫는 것으로, 이를 통해서 심리적인 고통으로부터 해방되며 자기 삶의 주체성을 회복하여 심리적인 안녕감을 느낄 수 있게 된다. 따라서 공상의 자각이 높아지면, 자기를 괴롭히는 부정적인 정서를 조절할 수 있게 되고, 심리적인 안녕감이 높아질 것으로 예상된다. 특질 상위기분(meta-mood)은 자신이 경험하는 기분과 정서를 인지적인 사고를 통해서 반성적인 수준에서 점검하고 조정하는 능력으로, 자신의 정서를 명

확히 인식하고 정서를 개선하는 특성이다. 정서를 개선하는 과정에서 자신의 정서반응이 사실에 대한 자신의 인지적인 해석이 개입한 주관적인 상태, 즉 공상임을 알게 되면, 상위특질 기분은 더욱 높아질 것으로 예상된다.

**연구방법 및 분석**

연구1의 대상인 168명의 자료 중, ‘공상의 자각’척도의 최종문항으로 선정된 15문항과 부정적 정서조절척도간의 상관을 구하였고, 연구2의 확인적 요인분석 과정에서 ‘공상의 자각’척도와 특질상위기분척도, 심리적 안녕감 척도를 실시하여 상관관계를 분석하였다.

**도 구**

**‘공상의 자각’ 척도**

연구자가 연구1에서 개발한 ‘공상의 자각’척도를 사용하였다.

**부정적 정서조절척도**

Catanzaro, Mearns (1990)가 개발한 것을 이수정, 이훈구(1997)가 번안하여 타당화 하였다. 이 척도는 정서조절에의 신념, 정서조절 가능, 정서조절 책략 의 3가지 하위요인으로 구분되며, 총 12문항으로 구성되었다. 내적합치도는 .82로 보고되었다.

**특질 상위기분척도**

Salovy, Mayer, Goldman (1995)가 개발한 것을 이수정, 이훈구(1997)가 번안하여 타당화 하였다. 이 척도는 정서에 대한 주의, 정서인식의 명확성, 정서개선의 3가지 하위요인으로 구분되며, 총 21문항으로 구성되었다. 내적합치도는 .88로 보고되었다.

**심리적 안녕감척도**

Ryff(1989)가 개발한 것을 김명소(2001)가 요인분석하여 46문항으로 선별하였다. 하위요인은 자아수용, 환경지배력, 긍정적 대인관계, 자

표 5. ‘공상의 자각’척도와 부정적 정서조절척도와의 상관

	상황과 반응 구분	자기반응의 주체성 자각	자기반응의 주관성 자각	공상의 자각 합계
부정적 정서조절	.014	.369**	.082	.244**

주. \*  $p < .05(2\text{-tailed})$ , \*\* $p < .01(2\text{-tailed})$

표 6. ‘공상의 자각’척도와 특질 상위기분척도, 심리적 안녕감척도와의 상관

	상황과 반응 구분	자기반응의 주체성 자각	자기반응의 주관성 자각	공상의 자각 합계
특질 상위기분	.105	.364**	.368**	.380*
심리적 안녕감	.190	.475**	.310	.456**

주. \*  $p < .05(2\text{-tailed})$ , \*\* $p < .01(2\text{-tailed})$

율성, 삶의 목적, 개인적 성장이며, 내적합치도는 .80으로 보고되었다.

## 결 과

'공상의 자각' 척도와 부정적 정서조절척도의 관계를 Pearson 상관계수로 산출하여 조사한 결과는 표 5에 제시되었다. 또한 '공상의 자각' 척도와 특질 상위기분척도, 심리적 안녕감 척도와의 관계를 Pearson 상관계수로 산출하여 조사한 결과는 표 6에 제시하였다.

'공상의 자각'의 하위요인2(자기반응의 주체성 자각)와 '공상의 자각' 척도의 합계는 부정적 정서조절과 통계적으로 유의미한 정적상관 관계를 보였다.

'공상의 자각'의 하위요인2(자기반응의 주체성 자각)와 요인3(자기반응의 주관성 자각), '공상의 자각' 합계는 특질 상위기분과 통계적으로 유의미한 정적상관 관계를 보였다.

'공상의 자각'의 하위요인2(자기반응의 주체성 자각)와 '공상의 자각' 합계는 심리적 안녕감과 통계적으로 유의미한 정적상관 관계를 보였다.

## 논 의

'공상의 자각' 척도의 타당도를 검증하기 위해 '공상의 자각' 척도와 타 척도와의 관련성을 살펴본 결과, 부정적 정서조절척도, 특질 상위기분척도, 심리적 안녕감척도와 정적상관 관계가 있었으며, 통계적으로 유의미하였다. 이는 '공상의 자각'이 잘 될 수록 자기의 정서를 스스로 조절하는 능력이 높아지고 심리적으로 건강한 상태를 유지할 확률이 높아짐을 의미한다. '공상의 자각'의 하위요인 중에는 자기

반응의 주체성을 자각하는 요인2가 부정적 정서조절, 특질 상위기분, 심리적 안녕감 모두와 높은 정적상관을 보였다. 이는 '공상의 자각'의 핵심개념인, 공상에 기반을 둔 현실 속에서 자기반응을 자유롭게 선택할 수 있다는 깨달음이 정신건강과 매우 밀접한 관련이 있음을 시사하는 것으로 여겨진다.

확인적 요인분석을 통해 '공상의 자각' 척도의 요인구조를 재확인하는 과정과 타 척도들과의 유의미한 정적상관관계분석 결과를 통해 '공상의 자각' 척도가 신뢰할만한 타당도를 지녔음을 확인하였다. 이는 '공상의 자각' 척도가 정신건강의 한 지표로써 의미가 있음을 말해주는 것이라 볼 수 있다.

본 타당도 연구의 제한점으로는 연구의 대상이 된 두 집단 간의 인구통계학적인 동질성이 확인되지 않았다는 점이다. 연구1의 168명 중 남자는 26%, 상담경험이 있는 사람은 전체의 21%에 해당되었고, 평균 연령은 30세였다. 연구2의 68명 중 남자는 29%, 상담경험이 있는 사람은 전체의 25%에 해당되었고, 평균 연령은 39세였다. 두 집단 모두 남녀 성비에 있어서는 남자가 30%를 넘지 않았으며, 상담경험이 있는 사람도 30%를 넘지 않아서 성비와 상담경험자의 비율에 있어서는 거의 동일한 집단이라도 판단된다. 반면에 평균 연령에 있어서는 두 집단간에 9년의 차이가 나고 있다. 이는 평균연령 면에서는 두 집단이 동일하지 않을 가능성을 시사한다.

## 종합 논의

본 연구에서는 공상의 자각을 '개인이 경험하는 문제와 현실은 자신만의 변별평가체계를

통해 만들어낸 허구, 즉 공상일 뿐, 고정불변의 객관적인 실체가 아님을 깨닫는 것이다'라고 정의하였다(윤호균, 2005). 이러한 정의를 근간으로 연구자는 '공상의 자각'을 양적으로 측정할 수 있는 척도를 개발하고자 하였다.

연구자는 '공상의 자각'의 구성개념을 상황과 반응 구분, 자기반응의 주관성 자각, 자기반응의 주체성 자각으로 정리한 후, 이 구성개념을 바탕으로 크게 두 가지의 연구 과정을 거쳤다.

첫째, 연구1은 '공상의 자각'척도의 개발과 정으로써, 여러 단계를 거쳐 '공상의 자각'의 구성요인을 세 가지로 최종 정리하고, 문항분석 과정을 거쳐 15개의 '공상의 자각'척도 문항을 선정하였다.

둘째, 연구2는 연구1에서 개발된 '공상의 자각'척도의 요인구조를 확인하고, 타당도를 구하는 과정이었다. 연구 2의 결과, '공상의 자각'의 세 가지 구성요인은 안정적이었으며, '공상의 자각'척도의 내적합치도는 .74, 전체 설명변량은 52%였다. 타 척도와의 상관관계 분석 결과를 보면, 예상대로 부정적 정서조절, 특질 상위기분, 심리적 안녕감과 정적 상관관계가 있었으며, 통계적으로 유의미하였다. 이를 통해 '공상의 자각' 척도가 신뢰할만한 타당도를 지녔음을 확인하였다.

본 연구결과의 시사점과 제한점, 향후 활용방안에 대하여 살펴보면 다음과 같다.

우선, '공상의 자각' 척도의 구성요인들 간의 상관을 확인해 본 결과, 공상의 자각이 일련의 단계를 거쳐서 일어날 가능성이 시사된다. '공상의 자각' 척도의 세 가지 구성요인들 간의 상관관계 분석(표 4 참고)을 살펴보면, 요인1(상황과 반응 구분)은 요인3(자기반응의 주관성 자각)과, 요인3(자기반응의 주관성 자각)

은 요인2(자기반응의 주체성 자각)와 유의미한 상관이 있으며, 요인1은 요인3과 통계적으로 유의미한 상관이 없는 것으로 드러났다. 이와 같은 결과는 '공상의 자각'이 일련의 단계를 거쳐서 일어날 가능성을 내포하는 것으로 해석된다. 즉, 1단계에서는 상황과 자기의 반응에 대한 구분이 일어나고, 다음 단계에서는 자기의 반응의 주관성에 대한 자각이 일어나고, 이를 통해서 마지막으로 자신의 반응이 공상에 기반 하였음을 알고 자기 반응에 대한 주체성을 자각하는 단계로 나아가는 것으로 해석해 볼 수 있겠다. '공상의 자각' 이 단계적으로 일어나는 현상인지는 추후 좀 더 정밀한 연구를 통해 검증해볼 필요가 있겠다.

본 연구의 제한점으로는 '공상의 자각'과 관련한 연구들이 전무한 상태여서 그 정의나 구성개념이 이론가와 연구자의 생각에만 치중되어 있다는 점이다. 서구의 여러 심리치료 분야에서 현실의 공상성과 유사한 개념을 논하고는 있지만, 아직은 관련 연구들이 부족하여 '공상의 자각' 개념과 구성요인들에 대한 보다 풍부한 다각도의 논의가 미비한 상태이다. 또한 본 연구에서 개발된 '공상의 자각' 척도의 문항들이 개인의 경험적 세계(정서, 인지, 행동 등)를 좀 더 세분화하여 충분히 반영하지 못했다는 제한점이 있고, 문항의 내용이 어느 정도의 인지능력이 갖추어진 성인들에게 보다 적합한 것으로 생각되므로, 본 척도의 사용대상이 제한적일 수 있다. 앞으로의 연구에서는 '공상의 자각' 현상을 좀 더 세분화하여 구체적으로 살펴보고, '공상의 자각'을 반영하는 것에는 어떤 것들이 포함될 수 있는지에 대한 많은 탐구와 경험적 연구들이 뒷받침되어야 할 것이다. 또한 '공상의 자각'이 실제 생활에서는 어떤 식으로 나타나는지 질적인 분석을

통해 확인할 필요가 있겠다. 이상의 제한점들이 있지만, 본 연구에서 개발한 '공상의 자각' 척도는 상담 장면에서 내담자의 변화를 측정하는 도구로 유용하게 쓰일 것으로 보인다. 또한 개인의 변화를 이끄는 여러 치료기제들 중, 문제와 현실의 공상성에 대한 자각을 높이는 것, 즉 공상의 자각에 초점을 둔 연구를 촉발시키는데 기여할 것으로 기대한다.

### 참고문헌

- 권석만 (1997). 인지치료의 관점에서 본 불교 심리학의 연구문제, 4, 279-321.
- 권석만 (1998). 불교수행법에 대한 심리학적 고찰: 삼학을 중심으로. 심리학의 연구문제, 5, 99-142.
- 윤호균 (1970). Buddhism and Counseling. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 1(3), 103-115.
- 윤호균 (1982a). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교 I. 인간 및 심리적 문제에 관한 견해. 임상심리학회, 3(1), 35-48.
- 윤호균 (1982b). 정신분석, 인간중심의 상담 및 불교의 비교 II. 심리적 문제의 해결. 임상심리학회, 3(1), 49-64.
- 윤호균 (1991). 정신치료와 수도: 정신분석과 선을 중심으로. 소암 이동식 선생 교회 기념사업회 (편), 도와 정신치료: 소암 이동식 선생 교회 기념 논문집. 대구: 이문당.
- 윤호균 (1999). 불교의 연기론과 상담. 최상진, 윤호균, 한덕웅, 조공호, 이수원(저), 동양심리학: 서구심리학에 대한 대안모색. 서울: 지식산업사.
- 윤호균 (2001). 공상, 집착 그리고 상담: 상담 접근의 한 모형. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 13(3), 1-18.
- 윤호균 (2005). 심리상담의 치료적 기제. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(1), 1-13.
- 이동식 (1994). 한국인의 주체성과 도. 서울: 일지사.
- 이동식 (1995). The Tao, psychoanalysis and existential thought. *Psychotherapy: East and West*. 서울: 정신치료학회.
- 이죽내 (1981). 성과 분석심리학적 정신치료에 있어서 기본전제와 태도의 비교. 소암이동식 선생 회갑기념사업회 (편), 도와 인간과학: 소암 이동식 선생 회갑기념 논문집. 서울: 삼일당.
- 정인석 (1998). 트랜스퍼스널 심리학. 서울: 대왕사.
- 정창용 (1968). 정신치료에서 요구되는 자아의 시각에 있어서의 동서간의 차이. 신경정신의학, 3, 1-8.
- 정창용 (1995). Elucidation of self in east/west: son(zen) Buddhism vs ego-oriented psychotherapy. *Psychotherapy: East and West*. 서울: 한국정신의학회.
- Corsini, R. J., & Wedding, D, eds. (2004). 현대심리치료 [*Current Psychotherapies*]. (김정희 역). 서울: 학지사. (원전은 2000에 출판)
- Epstein, M. (1995). *Thoughts Without A Thinker: Psychotherapy from a Buddhist perspective*. New York: Basic Books.
- Gergen, K. J. (2004). 심리치료와 사회구성주의 [*Therapy as Social Construction*]. (김유숙 역). 서울: 학지사. (원전은 1992에 출판)
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: The*

- Program of the Stress Reduction Clinic at the University of Massachusetts Medical Center.* New York: Delta.
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever You Go There You Are: Mindfulness Meditation in Everyday Life.* New York: Hyperion.
- Maslow, A. H. (1971). *The Farther Reaches of Human Nature.* New York: Viking, p. 13.
- uane Schultz. (2001). 성장심리학 [Growth Psychology: Models of the Healthy Psychology]. (이혜성 역). 서울: 이화여자대학교 출판부. (원전은 1997에 출판)
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person.* Boston: Houghton Mifflin.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behavior Research and Therapy*, 33, 25-39.
- Teasdale, J. D. (1997a). Assessing cognitive mediation of relapse prevention in recurrent mood disorder. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 4, 145-156.
- Teasdale, J. D. (1997b). The Relationship between cognition and emotion: The mind-in-place in mood disorder. In D. M. Clark & C. G. Fairburn (Eds.), *Science and practice of cognitive behavior therapy* (p. 67-93). Oxford: Oxford University Press.
- Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Depression.* New York: Guilford.

원 고 접 수 일 : 2005. 8. 31

수정원고접수일 : 2005. 10. 16

게 재 결 정 일 : 2005. 11. 5



## Development and Validation of the Awareness of Imagination Scale

Eunkyung Kim

Hokyun Yun

The Catholic University of Korea

The present study aimed to develop a scale to quantitatively measure the degree of Awareness of Imagination on the mechanism of *on-maemum* (whole heartedness) by Yun, Hokyun (2001, 2005). The Awareness of Imagination Scale (AIS) consisted of three different factors, namely awareness of separation of the situation from the response to it, awareness of the subjectivity of one's experience, and awareness of owning one's experience. The AIS consisted of 15 items, five items for each factor. The Cronbachalphas were .78 for the AIS, .69 for awareness of separation of the situation from the response to it, .78 for awareness of the subjectivity of one's experience, and .63 for awareness of owning one's experience. To validate the scale, the author examined the correlations between the AIS and the following three established scales: Negative Mood Regulation Scale, Trait Meta-Mood Scale, and Psychological Well-Being Scale. The inter-correlation results were found to be adequate in expected ways.

*Key words* : imagination, awareness of imagination, on-maemum