

## 한국판 향유신념 척도의 타당화 연구

조 현 석                      권 석 만<sup>†</sup>                      임 영 진

서울대학교 심리학과

본 연구에서는 Bryant(2003)의 향유신념 척도(Savoring Belief Inventory; SBI)를 번안하여 척도의 심리측정적 속성을 살펴보았다. 서울 소재 대학생을 대상으로 척도의 신뢰도와 타당도를 검증한 결과 탐색적 요인분석에서는 Bryant(2003)의 결과와 동일하게 미래기대(anticipation), 현재 향유(savoring the moment), 과거회상(reminiscence)의 3요인이 나타났으며, 확인적 요인분석 결과 대안모형보다 선형적 이론에 근거하고 있는 측정방법을 고려한 5요인 모형이 보다 적합한 것으로 드러났다. 한국판 향유신념 척도는 전체 및 하위요인 모두가 각각 적절한 내적 합치도를 보였으며, 준거 관련 변인들과의 상관을 살펴본 결과, 주관적 웰빙을 구성하는 삶의 만족도, 긍정 정서와는 정적 상관을, 부정 정서와는 부적 상관을 나타냈다. 또한 외향성 및 낙관성과 같은 개인차 변인들과 관련을 보인 반면 사회적 바람직성 척도와는 관련되지 않았다. 이러한 결과들은 한국판 향유신념 척도가 신뢰롭고 타당한 심리측정적 속성을 지닌 도구임을 시사해준다.

주요어 : 한국판 향유신념 척도, 향유하기, 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 권석만 / 서울대학교 심리학과 / (151-749) 서울시 관악구 관악로 599  
Fax : 062-225-3659 / E-mail : smkwon@snu.ac.kr

임상심리학에서는 전통적으로 인간의 고통이나 부적응을 주로 다뤄왔지만(Diener, 1984), 최근 들어 인간의 긍정적인 기능에 대한 관심이 늘어나고 있다. 초기 이론이나 경험적 연구들은 정신병리 연구에 비할 때 긍정적인 기능의 측면을 상대적으로 덜 중요시해왔다. 그러나 최근 긍정심리학이 통합적인 연구 분야의 하나로 등장하게 되면서 긍정적인 주관적 경험이 새로이 주목을 받게 되었다(Seligman, 2002; Seligman & Csikzentmihalyi, 2000). 이러한 입장에서는 단순히 주관적 고통이 부재한다고 해서 주관적 웰빙을 경험하는 것은 아니라는 개념을 핵심으로 하고 있다(Bryant & Veroff, 1984; Cambell, 1980; Ryff, 1989). 사람들이 고통을 줄이는 방식으로 부정적인 사건을 다룰 수 있다고 해서 긍정적인 사건을 경험한 뒤에 반드시 웰빙을 증진할 수 있는 것은 아니라는 의미다. 심리치료적 관점에서 또한 고통을 완화시키는 것에서 나아가 긍정적인 측면을 강화해주는 것이 삶의 질을 보다 높여주며 기분장애 및 불안장애의 재발방지에 탁월한 효과가 있음을 입증해주는 여러 연구들이 보고되고 있다(Fava, 1996; Fava, 1999; Labbate & Doyle, 1997; Ramana, Paykel, Cooper, Hayburst, Saxty, & Surtees, 1995; Thunedborg, Black, & Bech, 1995).

과거 많은 연구자들이 부정적인 정서에 대처하고 조절하는 방법에 주목했던 반면 긍정적인 정서에 관한 연구는 드물었다(Gross, 1999). 그러나 긍정적 정서의 확장 및 축적 모델에서 Fredrickson(1998)은 긍정적 정서가 단지 좋은 것뿐 아니라 여러 가지 측면에서 개인과 사회의 발전에 도움이 될 수 있음을 경험적 증거를 통해 보여주었으며, 사람들이 부정적인 경험에 영향을 받아 고통의 수준이 달라지

듯이, 긍정적인 경험을 하기 전, 하는 동안, 이후에도 사고와 행동을 지속하며, 이러한 과정이 분명 긍정적인 경험을 느끼는 강도에 영향을 미친다고 하였다. 긍정 정서성의 개념을 제안한 Watson(2002)은 향유하기(savoring)가 이러한 긍정적 정서를 향상시킬 수 있다고 주장한 바 있으며, 이처럼 적극적으로 웰빙을 증진시키는 방법의 하나로서 향유하기는 보다 풍성한 삶을 제안하는 긍정심리학의 큰 틀과 함께 능동적인 웰빙시대의 장을 열어줄 것으로 기대된다.

향유하기란 긍정적인 경험에 주의를 기울이고, 음미하면서, 이러한 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력(Bryant & Veroff, 1984)을 말한다. 또한 향유하기는 즐거움과 같은 결과물이 아니라 긍정적인 정서의 역동적으로 상호작용하는 과정(Bryant & Veroff, 2007)이라고 하겠다. 사람들이 환경과의 지속적인 상호작용을 통해 적극적으로 즐거움을 찾아나가는 과정을 생생하게 포착한다는 점에서 Bryant(1984)는 savoring이라는 단어를 사용하였으며, savor란 to taste/to have good taste 또는 to be wise를 의미하는 라틴어 'sapere'에서 생겨난 것으로, 단순히 즐거움을 경험하는 차원을 넘어 자신의 일부에 대한 반성적 통찰까지도 포괄하는 개념이다(Bryant & Veroff, 2007에서 재인용). 예를 들어, 누군가 녹차의 맛과 향을 느끼는 일처럼 즐거운 경험 혹은 보다 포괄적으로는 즐거움이나 흥미를 주는 모든 활동을 계속하고자 하는 경우 향유하고 있다고 볼 수 있을 것이다.

향유하고 있는 사람들은 자신의 경험에 주의를 기울이게 된다. 그러나 긍정적인 정서와 관련된 내적/ 외적 자극에 보다 제한적으로 초점을 둔다는 점에서 마음챙김과는 구분된다고 하겠다(Bryant & Veroff, 2002). 향유하기는

긍정적 정서 경험을 최대화하거나 지속시키기 위해 의도적으로 노력하는 과정이라는 점에서 사전에 어떠한 계획이나 목적, 목표도 없는 공상에 다른 아닌 백일몽과도 다르다. Bryant와 Veroff(2007)는 일종의 긍정적인 정서를 다루는 과정이라는 점에서 향유하기가 정서지능-자신이나 타인의 감정을 살피고, 잘 식별하며, 이러한 정보를 사고나 행동을 결정하는데 활용할 줄 아는 능력(Mayer & Salovey, 1993)과 일견 함께 하는 부분이 있으며, 이와 같이 즐거움을 의식하는 상태라는 점에서 Csikszentmihalyi(1975, 1990, 2002)가 소개한 몰입(flow) 경험과도 구별될 수 있다고 주장하였다.

Bryant와 Veroff(1984)는 주관적 웰빙에 관한 연구를 수행하면서 웰빙에 생기발랄한 측면이 간과되어 왔다는 문제의식을 갖고 고통이나 위협에 대한 대처에 대응하는 개념으로 긍정적인 과정을 다루는 향유하기를 제안하고 이를 신뢰롭게 측정할 수 있는 도구를 개발하고자 노력해왔다. Bryant(1989)는 먼저 지각된 통제에 네 가지 다른 유형을 측정하는 the Perceived Control Questionnaire를 제작하였다. 이 척도는 부정적 사건에 대한 회피 및 대처, 긍정적 사건을 얻는 능력과 향유하는 능력에 대한 지각된 신념과 같은 네 가지 하위요인을 지니며, 연구 결과 부정적인 감정에 대한 지각된 통제 형태를 보여주는 대처신념과 긍정적인 감정에 대한 것인 향유신념이 서로 구분되는 개념으로 드러났다. 이러한 결과에 근거하여 Bryant(1989)는 긍정적인 사건을 향유하는 능력에 대한 개인의 지각된 신념을 향유신념으로 정의하고, 5문항의 단일 차원으로 구성된 Perceived Ability to Savor Positive Outcomes scale(PASPO)을 제작하였다.

이후 Bryant(2003)는 PASPO에 시간에 따른 하위차원을 고려하여 미래기대, 현재향유, 과거회상 각 8문항씩 총 24문항으로 이루어진 향유신념 척도(the Savoring Belief Inventory; SBI)를 개발하였다. SBI는 향유 능력에 대한 전반적인 신념을 측정하기 위한 것으로, 긍정적인 경험을 향유하는 능력에 대한 개인의 자기평가를 반영하고 있다. 사람들이 긍정적인 경험을 한다고 해서 모두가 즐거움을 느끼고 음미하면서 이를 지속하지는 않는다(Bryant, 2003)는 점에서 향유신념은 앞서 설명한 웰빙을 이해하는데 중요한 함의를 지닌다고 볼 수 있다. 그럼에도 국내에서는 향유하기에 관한 연구가 아직까지 소개되지 않고 있으며 변안된 척도조차 없는 실정이다. 따라서 본 연구에서는 향유신념의 이와 같은 임상적 함의를 염두에 두고 SBI를 한국의 실정에 맞게 변안하여 척도의 심리측정적 속성을 살펴보고자 한다.

Bryant(2003)의 연구에서 SBI는 확인적 요인 분석 결과 측정방법을 고려한 5요인 구조가 대안모형인 1요인, 3요인, 측정방법을 고려한 3요인 모형에 비해 더 나은 적합도를 보였으며 정서강도, 외향성, 낙관성, 내적 통제소재, 자기통제행동, 삶의 만족도, 자존감, 행복의 강도 및 빈도와는 정적 상관을, 신경증, 죄책감, 감정표현불능증, 무망감, 우울 등과는 부적 상관을 나타냈다. SBI는 향유신념을 평가하는 신뢰롭고 타당한 도구로 밝혀졌지만 SBI에서 측정하는 향유하기의 세 가지 형태, 즉 개념적으로 구성된 과거회상, 현재향유, 미래기대의 하위요인은 동일 연구 내에서도 비일관적인 결과를 보였으며 이를 지지하는 경험적인 연구 또한 부족한 것으로 보인다. 아울러 Bryant(2003)가 예상한 3요인 모형은 단일 차원 모형의 분산보다 단지 4%의 설명력이 증가하

는 것으로 나타났으며, 특히 과거회상과 현재 향유 하위요인의 구분이 모호한 것으로 드러났다.

이에 본 연구에서는 한국의 표본을 대상으로 변안한 한국판 향유신념 척도를 실시한 뒤 요인구조를 탐색하여 원 척도의 요인구조와 비교하고, 확인적 요인분석을 통해 이를 검증하고자 한다. 그 밖에 내적 합치도 계수와 2주 간격의 검사-재검사 신뢰도를 살펴보고, 수렴 및 변별 타당도를 알아보기 위해 성격검사의 외향성 척도, 낙관성 척도(LOT-R), 삶의 만족도 척도(SWLS) 및 정적정서 및 부정적정서 척도(PANAS)와의 관계를 살펴보고자 하였다. 한국판 향유신념 척도는 향유하기에 관한 연구의 출발점이 될 수 있으며, 향유과정과 다양한 향유방식이 웰빙의 증진에 어떠한 방식으로 기여하는지 밝혀 나가는데 도움이 될 것이다.

## 연구 1. 한국판 향유신념 척도의 탐색적 요인분석

### 방 법

#### 연구 참여자 및 절차

서울 소재 대학교 학부생 및 대학원생 351명을 대상으로 향유신념 척도를 실시하였다. 참여자들은 본 연구 목적과 절차에 대한 설명을 들은 후 연구 참여에 동의한 학생들로, 연령은 18세에서 33세 범위였으며 남자(174명)의 평균 연령은 23.70세(표준편차 3.02), 여자(177명)의 평균 연령은 21.93세(표준편차 2.54)

였다.

변안한 향유신념 척도의 요인구조를 탐색하기 위해 참여자를 무작위로 두 집단으로 나누어 탐색적 요인분석과 확인적 요인분석을 실시하였다. 첫 번째 집단(표본 1)의 참여자는 총 181명(남자 72명, 여자 109명)이었으며, 평균 연령은 23.40세(표준편차 3.25세, 범위 19~33세)이었다. 이 집단을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 두 번째 집단(표본 2)에 속한 참여자는 총 170명(남자 102명, 여자 68명)으로, 평균 연령은 22.17세(표준편차 2.38세, 범위 18~29세)이었다.

#### 도구

#### 향유 신념 척도(The Savoring Beliefs Inventory, SBI)

긍정적인 경험에 주의를 기울이고, 흥미하여 즐거움을 증진시킬 수 있는 능력에 관한 개인의 지각된 신념을 측정하기 위하여 Bryant 등(2003)이 제작한 자기 보고형 척도이다. 시간에 따른 3요인, 즉 과거 경험을 회상하면서 즐기는 능력(reminiscing), 현재 순간을 즐기는 능력(savoring the moment), 미래에 예상되는 일을 즐기는 능력(anticipating)으로 구성되며 요인별 각 8문항, 총 24문항으로 이루어져 있다. 1점(전혀 아니다)에서 7점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정하도록 되어 있으며, 12문항의 순채점 문항점수에서 12문항의 역채점 문항점수를 감하여 요인별 및 전체총점이 구해진다. 구체적인 문항 내용은 부록 1에 제시하였다. 외국의 연구에서 내적 합치도는 .89~.94로 높았으며 하위척도들 역시 .83~.89로 비교적 높았다(Bryant, 2003). 본 연구에서도 내적 합치도가 .95로 높게 나타났으며, 하위척도들 역시 .84

~.87로 비교적 높았다.

**성격 검사**

김상균과 권석만(2002)이 개발한 자기보고식 척도로서 외향성-내향성 차원, 감성성-지성성 차원, 추상성-구체성 차원, 안정지향성-변화지향성 차원의 4차원으로 구성되어 있다. 외향형, 내향형, 감성형, 지성형, 추상형, 구체형, 안정지향형, 변화지향형의 8개 성격 특성 별로 10 문항씩 총 80문항으로 이루어져 있으며, 0점(전혀 아니다)에서 3점(매우 그렇다)으로 평정하도록 되어 있다. 성격검사의 신뢰도는 성격 차원별로 .77~.91로 나타났다. 본 연구에서는 외향성 척도만을 사용하였으며, 내적 합치도는 .90이었다.

**삶의 만족도 척도(The Satisfaction with Life Scale, SWLS)**

전반적인 삶의 만족도를 측정하기 위해 Diener 등(1985)이 개발한 척도로 본 연구에서는 조명환과 차경호(1998)가 번안한 척도를 사용하였다. 총 5문항으로 1점(전혀 아니다)부터 7점(매우 그렇다) 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서의 내적 합치도는 .96으로 높게 나타났다.

**한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule, PANAS)**

정적 정서와 부적 정서를 측정하기 위해 Watson 등(1988)이 개발한 20문항의 척도를 권석만(미발표)이 번안하였다. 정적 정서와 부적 정서 2요인(각 10문항)으로 구성되며 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다) 척도 상에 평정하도록 되어 있다. 정적 정서와 부적 정

서는 서로 독립적인 것으로 나타났으며, 본 연구에서 내적 합치도는 .84로 나타났다.

**낙관성 척도(Life Orientation Test-Revised, LOT-R)**

미래에 대한 일반화된 긍정적 기대로서의 낙관성을 측정하기 위해 Scheier와 Carver(1985)가 제작하고, 1994년 Scheier, Carver, 그리고 Bridges가 개정한 10문항의 척도이다. 6개의 낙관성 측정 문항과 참여자들이 측정 의도를 인식하지 못하게 하려는 목적의 허구 문항(fill item; 문항 2, 5, 6, 8)으로 구성되며 낙관성은 3개의 긍정적 문항(문항 1, 4, 10)과 역채점된 3개의 부정적 문항(문항 3, 7, 9)을 합하여 계산된다. 1점(전혀 그렇지 않다)부터 5점(매우 그렇다) 척도 상에서 평정되며, 점수가 높을수록 낙관적 성향이 높은 것을 의미한다. 권혜경(2004)의 연구에서 내적 합치도는 .64로 보고되었으며, 본 연구에서는 .78로 비교적 높게 나타났다.

**단축형 Marlowe-Crowne 사회적 바람직성 척도(Marlowe-Crowne Social Desirability Scale)**

Crowne과 Marlowe(1964)가 개발한 33문항의 사회적 바람직성 척도를 Reynolds(1982)가 요인 분석과 내적합치도 검증을 통해 13문항으로 축소한 것으로 본 연구에서는 박중규(1999)가 번안한 척도를 사용하였다.

**결 과**

연구 참여자 전체 351명에게서 얻어진 한국판 향유신념 척도 각 문항의 평균과 표준편차 및 편포도를 표 1에 제시하였다.

표 1. 한국판 향유신념 척도 문항의 평균, 표준편차 및 편포도

문항	평균	표준편차	왜도	첨도
1	6.02	.97	-1.37	1.03
2	4.93	1.28	-.48	-.52
3	5.10	1.24	-.81	.52
4	4.33	1.42	-.29	-.78
5	5.20	1.19	-.51	-.08
6	5.64	1.07	-.82	.74
7	5.55	1.20	-1.18	1.88
8	5.52	1.28	-1.06	1.07
9	5.10	1.29	-.91	.75
10	5.64	1.22	-1.18	1.70
11	4.95	1.19	-.51	.37
12	5.38	1.42	-.67	-.46
13	5.03	1.21	-.75	.57
14	5.40	1.36	-.98	.57
15	4.70	1.31	-.41	-.44
16	5.00	1.28	-.66	.31
17	5.31	1.22	-.90	.78
18	5.76	1.25	-1.29	1.45
19	5.47	1.08	-.87	1.14
20	5.28	1.36	-.78	-.01
21	5.01	1.18	-.67	.04
22	5.40	1.31	-.79	-.12
23	4.49	1.34	-.31	-.23
24	5.67	1.20	-1.02	1.11

주. 짝수 문항은 역채점 문항임. 문항 내용은 표 2 참고.

남녀 집단 간 평균 비교

한국판 향유신념 척도의 전체총점 및 하위 척도별 남녀 집단 간 평균을 비교하기 위해 *t* 검증을 실시하였다. 그 결과 한국판 향유신념 척도의 전체총점( $t=-.92, p=.36$ )과 더불어 미래 예상( $t=-1.25, p=.21$ ), 현재향유( $t=-1.02, p=.31$ ), 과거회상( $t=-.07, p=.94$ ) 어느 하위척도에서도 남녀 간에 유의미한 차이는 보이지 않았다.

탐색적 요인분석

본 연구에서 사용된 향유신념 척도는 연구자가 일차로 번안하고, 이후 임상상담을 전공하는 석사과정 및 박사과정에 있는 대학원생 4명의 검토를 거쳐 최종적으로 임상심리학 전공 교수가 번안된 문항을 검토하여 연구에 사용되었다. 향유신념 척도는 기존에 번안된 적이 없다는 점에서 연역적인 가설을 적용하기에 앞서 기저의 차원 혹은 요인구조를 살펴볼 필요가 있으며 이에 탐색적 요인분석을 실시하고자 하였다.

탐색적 요인분석은 SPSS 12.0을 사용하였으며 최대우도 방식으로 요인을 추출, 회전방식은 사각회전 방식(promax)을 사용하였다. 한 요인에 대한 요인 부하량이 최소한 .40 이상이어야 좋은 문항으로 간주하였으며, 하나의 문항이 두 요인 모두에 .30 이상의 부하량을 갖거나 요인 부하량의 차가 .10 미만인 경우 교차 부하(cross loading)되었다고 간주하였다. 적어도 한 요인에 속하는 문항 수가 4개 이상이어야 안정적인 요인으로 간주하였다(Costello & Osborne, 2005).

표본 1을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수

표 2. 한국판 향유신념 척도 24문항의 탐색적 요인분석 결과

번호	문항내용	요인계수		
		1	2	3
3	나는 과거의 행복했던 기억들을 떠올리면서 즐긴다.	<b>.836</b>	-.117	-.051
15	재미있는 경험을 하게 되면, 나는 나중에 다시 떠올릴 수 있도록 잘 기억해두곤 한다.	<b>.768</b>	.087	-.322
9	나는 과거의 즐거웠던 일들을 회상하면서 내 기분을 즐겁게 만들 수 있다.	<b>.740</b>	-.029	.017
21	즐거웠던 기억을 통해서 나는 그 때의 즐거움을 쉽게 다시 느낄 수 있다.	<b>.643</b>	.175	-.002
6	좋은 일이 있었더라도, 나는 그런 일들을 되돌아보는 것을 좋아하지 않는다.	<b>.553</b>	-.154	.216
24	일단 즐거운 일들이 지나가고 나면, 다시는 그 일에 대해 생각하지 않는 게 최선이다.	<b>.546</b>	-.133	.200
18	나는 과거에 일어났던 즐거운 일들을 떠올리는 것은 시간 낭비일 뿐이라고 생각한다.	<b>.453</b>	.220	.129
12	즐거운 일들에 대해 회상하게 되면, 나는 종종 슬퍼지거나 낙담하게 되곤 한다.	<b>.418</b>	.289	.076
14	행복한 순간에도 나는 그 기쁨을 잘 느끼지 못하는 것 같다.	-.059	<b>.903</b>	.029
5	나는 행복한 시간을 최대한 즐길 수 있다.	-.077	<b>.830</b>	-.041
20	나는 어떤 일에서 남들이 그렇듯 당연히 느껴야 하는 즐거움을 충분히 느끼지 못한다.	-.024	<b>.782</b>	.012
17	나는 내가 경험하는 즐거운 일들을 충분히 즐길 수 있다.	.052	<b>.737</b>	.068
8	나는 즐거움을 느낄 수 있는 경우에도 좀처럼 즐거움을 느끼지 못한다.	-.112	<b>.719</b>	.180
23	내가 원할 때 시간을 즐겁게 보내는 일은 나에게 쉬운 일이다.	.046	<b>.649</b>	-.282
2	나는 좋은 기분을 오래도록 유지하기가 어렵다.	.050	<b>.588</b>	.040
11	좋은 일이 생겼을 경우, 나는 어떤 생각이나 행동을 함으로써 그 즐거움을 좀 더 오래도록 유지할 수 있다.	.175	<b>.416</b>	.104
4	나는 좋은 일이 있을 것으로 예상되더라도, 실제로 그 일이 일어나기 전까지는 너무 기대하지 않는다.	-.190	-.118	<b>.781</b>
7	좋은 일이 곧 일어날 것으로 예상될 때, 나는 그 일을 기대하면서 즐거움을 느낀다.	-.005	-.055	<b>.779</b>
1	기분 좋은 일이 있을 것으로 예상될 때, 나는 즐거운 마음으로 그 일을 기다린다.	-.099	.152	<b>.679</b>
16	재미있는 일이라도, 나는 그 일이 실제로 일어나기 전에는 즐거움을 잘 느끼지 못한다.	.096	.033	<b>.645</b>
13	유쾌한 사건이 실제로 일어나기 전에도, 나는 마음속으로 그 일을 즐길 수 있다.	.126	-.089	<b>.617</b>
10	내 생각에, 어떤 즐거운 일들이 생길지 예상하는 것은 시간 낭비일 뿐이다.	.117	.084	<b>.544</b>
19	나는 곧 일어날 좋은 일에 대해 상상하면 기분이 좋아지곤 한다.	.290	.053	<b>.475</b>
22	즐거운 일들이 일어나기 전에 미리 그에 대한 생각을 하면, 나는 종종 마음이 불편하거나 불안해지곤 한다	.200	.263	<b>.424</b>
고유치		9.70	1.83	1.64
설명 변량(%)		40.42	7.63	6.81

주. 요인 1 = 과거회상, 요인 2 = 현재향유, 요인 3 = 미래기대의 요인부하량, 짝수 문항은 역채점 문항임.

는 .91로 문항간 상관이 매우 훌륭한 수준으로 판단되며(Kaiser, 1974), Barlett 검증 결과는  $\chi^2(276, N=181)=2297.28, p<.001$ 으로 요인분석을 하기에 적합한 것으로 판단되었다. 적절한 요인 수를 결정하기 위해 최대우도(maximum likelihood)방식으로 고유치(eigenvalue)가 1.0 이상인 요인을 모두 추출해본 결과 5개 요인이 나왔지만, Scree 도표를 이용해 고유치의 감소 정도를 고려했을 때 3~4개 요인이 적절한 것으로 여겨졌다. 요인 수를 4개로 지정하여 사각회전 방식(promax, kappa=4)으로 회전시킨 결과, 두 개의 문항으로 이루어진 요인이 있었다. 이는 불안정한 요인으로 여겨지므로(Costello & Osborne, 2005) 번안한 향유 신념 척도에 적절한 요인 수는 3개로 판단하였다. 요인 수를 3개로 지정하여 분석을 실시한 결과 각각 8문항씩 3개 요인에 나뉘었으며, 교차 부하값도 보이지 않고 탈락되는 문항도 없었다. 이는 Bryant(2003)의 연구 결과와 일치되며, 탐색적 요인분석 결과를 문항 내용과 함께 표 2에 제시하였다.

## 연구 2. 한국판 향유신념 척도의 확인적 요인분석

### 방 법

연구 1의 결과에 따르면 한국판 향유신념 척도는 3요인 구조가 가장 적절한 것으로 나타났다으며, 원 척도의 요인구조와 일치하였다. 연구 2에서는 탐색적 요인분석에서 나타난 3요인 구조를 독립된 표본에서 다시 검증하기 위해 표본 2를 대상으로 확인적 요인분석을

실시하였다. 한국판 향유신념 척도와 각 하위 요인의 신뢰도를 측정하기 위하여, 내적 합치도 계수로는 Cronbach's  $\alpha$ 를 사용하였으며, 검사-재검사 신뢰도를 2주 간격으로 측정하였다. 한국판 향유신념 척도와 다른 측정도구들 간의 관계를 알아보기 위해서는 상관분석을 실시하였다.

## 결 과

### 확인적 요인분석

확인적 요인분석은 AMOS 5.0 프로그램을 사용하였으며, 한 문항이라도 누락된 사례는 배제(listwise deletion 방식)하고 분석을 실시하였다. 표본 2를 이용한 확인적 요인분석에서는 외국의 연구(Bryant, 2003)와 동일하게 (a) 1요인(향유신념) 모형, (b) 측정방법에 의한 요인(method factor)을 고려한 3요인 모형, (c) 3요인(과거회상, 현재향유, 미래기대) 모형, (d) 측정방법에 의한 요인을 고려한 5요인 모형의 네 가지 대안모형을 대상으로 적합도를 비교하였다. 구체적인 각 모형에 대한 설명은 다음과 같다.

(a) 1요인(향유 신념) 모형: 탐색적 요인분석 결과 하나의 global factor structure도 예상해볼 수 있었으며, 이에 24문항 전체를 1요인 구조로 간주한 모형이다.

(b) 측정방법에 의한 요인을 고려한 3요인 모형: 향유 신념 척도는 긍정문항과 부정문항 각 12문항으로 구성되며 부정문항은 역채점을 통해 총점으로 환산된다. 그러나 부정문항은 긍정문항과 달리 참여자들의 반응에 일관되게 영향을 미칠 수 있다는 점에서 (a)의 1요인 모



형에 긍정적 측정요인(positive method factor)과 부정적 측정요인(negative method factor)을 추가하여 3요인 구조로 간주한 모형이다.

(c) 3요인(과거회상, 현재향유, 미래기대) 모형: 원 척도의 저자가 이론적 근거에 의해 구성된 과거 경험을 회상하면서 즐기는 능력(이하 과거회상; Reminiscing), 현재 순간을 즐기는 능력(이하 현재향유; Savoring the Moment), 미래에 예상되는 일을 즐기는 능력(이하 미래기대; Anticipating)의 3요인 구조로 간주한 모형이다.

(d) 측정방법에 의한 요인을 고려한 5요인 모형: 탐색적 요인분석에서 3요인 구조가 적절한 것으로 나타났으나 최초 5개 요인이 추출되었다는 점과 SBI의 문항 구성 원리를 고려하여 (c)의 3요인 모형에 긍정적 및 부정적 측정요인을 추가하여 5요인 구조로 간주한 모형이다.

좋은 모형인지 아닌지 여부를 평가하기 위해서는 홍세희(2000)가 권한 비교부합지수(Comparative Fit Index, CFI), 비표준부합지수(Non-normed Fit Index, NNFI), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation)를 사용하였다. 일반적으로 CFI와 NNFI는 .90 이상이면 좋은 모형으로 볼 수 있으며, RMSEA는 .05보다 작으면 좋은 모형, .08보다 작으면 합당한

모형, .10 보다 클 경우 나쁜 모형으로 간주한다.

위의 네 가지 모형에 대해 확인적 요인분석을 실시한 결과를 표 3에 정리하여 제시하였다. 모형(a)의 적합도 지수는  $\chi^2(252)=751.10$ , NNFI=.705, CFI=.753, RMSEA=.108(90%신뢰구간 .099-.117)로 적합도 지수 평가 기준(홍세희, 2000)에서 볼 때, 적합하지 않은 모형으로 여겨진다. 모형(c)의 적합도 지수 역시  $\chi^2(249)=661.56$ , NNFI=.754, CFI=.795, RMSEA=.099(90%신뢰구간 .090-.108)로 합당한 모형이라고 말하기에는 다소 부족한 적합도 지수를 보였다. 모형(b)의 경우  $\chi^2(229)=545.33$ , NNFI=.795, CFI=.843, RMSEA=.090(90%신뢰구간 .081-.100)로 부족한 적합도 지수를 보여 합당하다고 보기 어렵다. 원 척도의 저자가 이론적으로 구성된 3요인에 측정방법 요인을 고려한 모형(d)의 적합도 지수는  $\chi^2(224)=319.69$ , NNFI=.903, CFI=.922, RMSEA=.064(90%신뢰구간 .054-.075)로 좋은 모형으로 판단되며, 다른 세 가지 모형들보다 적합도가 매우 우수하다는 것을 알 수 있다.

모형(d)에 따르면, 한국판 향유신념 척도는 3개의 향유신념 요인과 2개의 측정 요인으로 구성되어 있음을 알 수 있다. 비록 측정방법에 대한 참여자의 반응 요인이 큰 구성 요인

표 3. 한국판 향유신념 척도에 대한 확인적 요인분석의 적합도

모형	$\chi^2$	df	NNFI	CFI	RMSEA(90% CI)
(a)	751.10	252	.705	.753	.108(.099-.117)
(b)	545.33	229	.795	.843	.090(.081-.100)
(c)	661.56	249	.754	.795	.099(.090-.108)
(d)	319.69	224	.903	.922	.064(.054-.075)

주. NNFI = nonnormed fit index; CFI = comparative fit index; RMSEA = root mean square error of approximation

을 이루고 있지만, 원 척도에서와 마찬가지로 향유 신념 요인은 시간에 따라 미래기대 (Anticipating), 현재향유(Savoring the Moment), 과거회상(Reminsicing)의 3요인 구조가 적합하다는 것을 보여주었다.

한국판 향유신념 척도의 신뢰도

한국판 향유신념 척도의 내적 합치도 계수를 알아보기 위해 Cronbach's  $\alpha$ 를 계산하였다. 전체 24문항에 대한 내적 합치도 계수는 .95로 매우 높은 편이었다. 하위 요인별 내적 합치도 계수도 미래기대 .86, 현재향유 .87, 과거회상 .84로 나타나 만족할 만한 수준을 보여주었다.

검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해 표본

1에 속한 학생들 중에서 일부를 대상으로 2주간격을 두고 한국판 향유신념 척도를 재 실시하였다. 참여자는 모두 86명(남자 41명, 여자 45명)으로 평균 연령은 22.35세(표준편차 2.24세, 범위 18~29세)이었다. 전체 24문항에 대한 검사-재검사 신뢰도는 .85로 나타났으며, 각 하위 요인별 검사-재검사 신뢰도는 미래기대 .92, 현재향유 .83, 과거회상 .75로 나타나 시간에 걸쳐 비교적 안정적인 특질을 측정하고 있는 것으로 보인다.

한국판 향유신념 척도와 다른 척도들 간의 관계

한국판 향유신념 척도의 하위요인 간 상관  
한국판 향유신념 척도의 하위요인 총점 간 상관은 표 4에 제시하였다. 현재향유와 미래

표 4. 한국판 향유신념 척도와 다른 척도들 간의 상관(n=170)

	한국판 향유신념 척도(SBI)			
	총 점	미래기대	현재향유	과거회상
한국판 향유신념 척도(SBI)				
미래기대	.90***			
현재향유	.88***	.70***		
과거회상	.86***	.69***	.61***	
삶의 만족도 척도(SWLS)	.40***	.28***	.48***	.28***
정적정서 및 부적정서 척도(PANAS)				
긍정 정서	.48***	.35***	.55***	.33***
부정 정서	-.45***	-.34***	-.46***	-.36***
성격검사				
외향성	.28***	.17*	.38***	.17*
낙관성 척도(LOT-R)	.60***	.52***	.64***	.39***
사회적 바람직성 척도	-.09	-.10	-.15	.01

주. \* $p < .05$ , \*\* $p < .01$ , \*\*\* $p < .001$ (양방검증)

기대 요인이  $r(170)=.70, p<.001$ 로 가장 높은 상관을 보였으며, 현재향유와 과거회상, 미래 기대와 과거회상의 상관도 각각  $r(170)=.61, p<.001$ ;  $r(170)=.69, p<.001$ 로 전반적으로 하위 요인 총점 간 상관이 유사한 수준으로 나타났다. 이러한 결과는 모두 높은 수준의 정적 상관을 보인다는 점에서 원칙도와 일치되지만, 원 척도에서는 현재향유와 과거회상이  $r(415)=.86, p<.001$ 으로 가장 높은 상관을 나타냈다는 점에서 차이를 보였다.

### 한국판 향유신념 척도와 준거 변인들 간의 상관

한국판 향유신념 척도의 타당도를 알아보기 위해서 관련 척도들과의 상관분석을 실시하였으며 그 결과를 표 4에 제시하였다. 먼저 주관적 웰빙을 구성하는 삶의 만족도, 긍정 정서 및 부정 정서와 한국판 향유신념 척도와의 관련성을 살펴보면, 향유신념 척도의 현재향유 요인이 SWLS, PANAS의 긍정 정서 및 부정 정서와 가장 높은 상관을 보였다,  $r(170)=.48, p<.001$ ;  $r(170)=.55, p<.001$ ;  $r(170)=-.46, p<.001$ . 이는 현재향유 요인이 주관적 웰빙과 가장 관련이 높은 향유신념 요인임을 시사해준다. 미래기대 및 과거회상 요인 또한 상대적으로 낮지만 이와 유사한 상관 패턴을 보이고 있으며, 이로 보아 향유신념 척도의 하위요인들 모두가 주관적 웰빙의 측정치들과 관련되어 있음을 알 수 있다.

향유신념 척도는 외향성과 유의미한 정적 상관을 보였다,  $r(170)=.28, p<.001$ . 그 중 현재향유 요인과의 상관이 가장 높았으며,  $r(170)=.38, p<.001$ , 미래기대와 과거회상 요인과의 상관은 상대적으로 낮게 드러났다,  $r(170)=.17, p<.05$ ;  $r(170)=.17, p<.05$ . 한편, 향유신념 척도

는 낙관성과 매우 높은 상관을 나타냈다,  $r(170)=.60, p<.001$ . 특히, 현재향유 및 미래기대 요인은 낙관적인 성격 특성과 매우 높은 정적 상관을 보였으며,  $r(170)=.64, p<.001$ ;  $r(170)=.52, p<.001$ , 과거회상 요인의 경우 상대적으로 가장 낮은 정적 상관을 보여주었다,  $r(170)=.39, p<.001$ .

마지막으로 한국판 향유신념 척도는 사회적 바람직성 척도와 어느 요인에서도 유의미한 상관을 보이지 않았다.

### 논 의

본 연구는 향유 능력에 대한 전반적인 신념을 측정하기 위하여 Bryant(2003)가 개발한 향유신념 척도(the Savoring Belief Inventory; SBI)를 한국어로 번안하여 원 척도의 요인구조와 비교하고, 확인적 요인분석을 통해 이를 검증하고자 하였다.

참여자들은 서울 소재 대학교 학부생 및 대학원생으로, 한국판 향유신념 척도의 전체총점 및 하위척도 모두에서 성별에 따른 유의미한 차이는 나타나지 않았다.

탐색적 요인분석에서는 Bryant(2003)의 연구와 마찬가지로 3요인이 발견되었고, 이는 전체변량의 55%를 설명하고 있었다. 원칙도와 동일하게 8문항씩 문항이 구성되어 요인이름은 과거회상, 현재향유, 미래기대로 하였으며, 각 요인들은 적절한 내적 합치도를 보였다. 확인적 요인분석에서는 1요인 모형, 측정방법에 의한 요인을 고려한 3요인 모형, 3요인 모형보다 측정방법에 의한 요인을 고려한 3요인 모형이 더욱 적절한 적합도를 나타냈다. 즉, 한국판 향유신념 척도는 3개의 향유신념 요인

과 2개의 측정 요인으로 구성되어 있음을 알 수 있다. 또한 이러한 요인구조는 선형적인 이론, 다시 말해 최초 SBI 문항 구성 원리에 따라 추정되는 구조와도 함께한다. 다만, 본 연구에서 지지된 모형은 적합도가 높기는 하나 간명성의 원리에 따를 때, 3요인 모형보다 복잡하다는 단점이 지적될 수 있겠다. 비록 측정방법에 대한 참여자의 반응 요인이 큰 구성 요인을 이루고 있지만, 원칙도에서와 동일하게 향유신념 요인은 시간에 따라 미래기대, 현재향유, 과거회상의 3요인 구조가 적합한 것으로 나타났다. 또한 3요인 간의 상관을 살펴본 결과, 하위요인 간 모두 높은 수준의 정적 상관을 보이고 있다는 점에서 원칙도와 일치되었다. 한편, 원칙도에서는 현재향유와 과거회상이 지나치게 높은 상관을 보여 하위요인 간 구분이 모호하다는 점이 문제점으로 지적되었던 반면, 한국판 향유신념 척도에서는 3요인 모두가 전반적으로 유사한 수준의 상관을 보이고 있어, 보다 명확한 요인구조를 나타내 주었다.

관련 척도들과의 상관 분석 결과, 향유신념 척도의 하위요인들 모두는 주관적 웰빙을 구성하는 삶의 만족도, 긍정 정서와 유의미한 정적 상관을 나타냈으며, 부정 정서와는 부적 상관을 보이고 있었다. 즉, Bryant(2003)의 연구 결과와 같이 향유신념 척도 점수가 높은 사람들은 자신의 삶에 대한 만족도가 높았고 부정적인 정서보다는 긍정적인 정서를 더욱 자주 경험하는 경향이 있었다. 이는 긍정적인 경험을 향유하는 능력이 주관적 웰빙의 증가와 관련된다는 Bryant(2003)의 주장을 지지해주는 결과이며, 더불어 향유하기가 긍정적 정서성을 향상시킴으로써 적극적으로 웰빙을 증진시키는 방법이 될 수 있다고 제안한 Watson(2002)

의 의견과도 일치하는 것이다. 또한 향유신념 척도는 원칙도에서 Bryant(2003)가 가정한 바와 같이 기존에 높은 긍정적인 정서 수준과 관련된 것으로 알려진 외향성, 낙관성과 유의미한 정적 상관을 보였다. 이로 볼 때, 외향적이거나 낙관적인 성향이 있는 사람들은 보다 높은 수준의 지각된 향유신념을 지니며, 그렇지 못한 사람들보다 많이 향유하는 특성을 보인다는 것을 알 수 있다. 이는 외향적인 사람들이 긍정적인 보상에 민감한 경향이 있으며, 긍정적인 사건에 대체로 강한 반응을 보인다는 주장과도 일치된다고 볼 수 있겠다(Lucas, Diener, Grob, Suh, & Shao, 2000). 한편, 낙관적인 성격 특성은 현재향유나 미래기대 요인과 높은 정적 상관을 보인 반면, 과거회상 요인과는 낮은 관련을 보이기도 하였는데, 이는 본 연구에서 정의된 낙관성이 미래에 대한 긍정적인 기대를 의미한다는 점에서 이해될 수 있을 것으로 여겨진다(Scheier & Carver, 1987). 마지막으로 한국판 향유신념 척도는 사회적 바람직성 척도와 어느 요인에서도 유의미한 상관을 보이지 않았다. 이는 향유신념이 사회적으로 잘 보이기 위해 행하는 승인추구 성향과는 달리 향유능력에 관한 개인 내적인 신념을 반영해줄 수 있음을 시사한다.

본 연구의 제한점에 더하여 후속 연구를 위한 제언을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 서울 소재 대학교 학부 및 대학원생만을 대상으로 하였기에 본 연구 결과를 일반 성인의 대표적인 표집으로 보고 일반화하는데 한계가 있다. 이에 다양한 연령과 지역에 따른 추가적인 교차타당화 연구가 필요하겠다. 둘째, 자기보고식 척도를 사용한 본 연구는 긍정적인 경험과 관련된 향유하기 및 기타 척도에 대하여 참여자들이 긍정왜곡을 보일 가능

성에 대한 의문이 제기될 수 있다. 이에 단축형 사회적 바람직성 척도를 시행하였으나, 보다 다양한 측정방법을 통한 증거가 필요할 것으로 사료된다. 셋째, 본 연구에서 번안 및 타당화한 한국판 향유신념 척도는 아직까지 향유하기와 관련된 유사개념을 측정하는 도구가 부족하다는 점에서 수렴 및 변별타당도를 살펴보는 데 어려움이 있다.

그럼에도 불구하고, 본 연구는 전통적인 심리치료적 접근에서와 달리 긍정적인 정서를 증진시킴으로써 인간을 보다 적응적인 행동으로 이끌고 우울을 예방하며, 주관적인 웰빙으로 이끄는 것으로 제안되어 온 향유하기에 대하여 국내에서 처음으로 경험적인 검증을 시도했다는 점에서 의의를 지닌다고 하겠다 (Bryant & Veroff, 1984; Bryant, 1989; Bryant, 2000, 2003, 2004). 이를 위해 향유 능력에 대한 개인의 지각된 신념을 측정하는 척도인 향유신념 척도(SBI)를 번안하고 타당화하였다. 한국판 향유신념 척도는 과거의 긍정적인 경험을 회상하면서, 현재 순간의 경험에 주의를 집중하여, 혹은 미래에 예상되는 긍정적인 경험을 기대하면서 즐길 수 있는 향유 능력을 신뢰롭게 측정하며, 이를 통해 개인이 주관적으로 보고하는 향유 능력을 경험적으로 다룰 수 있다. 따라서 한국판 향유신념 척도는 향유하기에 대한 이해를 돕고, 나아가서는 향유 과정과 다양한 향유방식들이 주관적 웰빙의 증진에 어떠한 방식으로 기여하는지 밝혀 나가는데 유용할 것으로 기대된다.

### 참고문헌

권혜경 (2004). 낙관성이 진로태도성숙 및 학교

생활만족도에 미치는 영향 - 성취동기와 자아강도를 매개변인으로. 미발표 석사학위 청구 논문. 가톨릭대학교.

김상균, 권석만 (2002). 대학의 전공학과 선택을 위한 다면적 학과적성검사의 개발. 서울대학교 대학생활문화원.

김명소, 김혜원, 차경호 (2001). 심리적 안녕감의 구성개념분석: 한국 성인 남녀를 대상으로. 한국심리학회지: 사회 및 성격, 15 (2), 19-39.

김정호 (2006). 동기상태이론: 스트레스와 웰빙의 통합적 이해. 한국심리학회지: 임상, 11(2), 453-484.

원두리, 김교현 (2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 한국심리학회지: 건강, 11(1), 125-145.

이재창, 박미진, 김수리 (2005). 청소년의 낙관성과 우유부단이 진로 의사결정 유형과 수준에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(3), 633-650.

이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도의 타당화 연구. 한국심리학회지: 임상, 22(4), 935-946.

최미경, 조용래 (2005). 생활 스트레스와 지각된 불안 통제감 및 대처양식이 대학생의 불안에 미치는 영향. 한국심리학회지: 임상, 24(2), 281-298.

Adler, M. G., & Fagley, N. S. (2005). Appreciation: Individual differences in finding value and meaning as a unique predictor of subjective well-being. *Journal of Personality*, 73, 79-114.

Astin, J. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation: Effects on

- psychological symptomatology, sense of control, and spiritual experiences. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 66, 97-106.
- Braburn, N. (1969). *The Structure of Psychological Well-being*. Chicago: Aldine.
- Bryant, F. B. (1989). A four-factor model of perceived control: Avoiding, coping, obtaining, and savoring. *Journal of Personality*, 57, 773-797.
- Bryant, F. B. (1997). The structure of positive and negative automatic cognition. *Cognition & Emotion*, 11, 225-258.
- Bryant, F. B. (2003). Savoring Beliefs Inventory(SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health*, 12(2), 175-196.
- Bryant, F. B., & Cvigros, J. A. (2004). Distinguishing hope and optimism: Two sides of a coin, or two separate coins? *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23, 273-302.
- Bryant, F. B., Smart, C. M., & King, S. P. (2005). Using the past to enhance the present: Boosting happiness through positive reminiscence. *Journal of Happiness Studies*, 6, 227-260.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (1984). Dimensions of subjective mental health in American men and woman. *Journal of Health and Social Behavior*, 25, 116-135.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2002). *Savoring: A process model for positive psychology*. Unpublished manuscript.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A New Model of Positive Experience*. Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bryant, F. B., Yarnold, P. R., & Morgan, L. (1991). Type A Behavior and Reminiscence in College Undergraduates. *Journal of Research in Personality*, 25, 418-433.
- Cacioppo, J. T., Petty, R. E., Feinstein, J. A., & Jarvis, W. B. G. (1996). Dispositional differences in cognitive motivation: The life and times of individuals varying in need for cognition. *Psychological Bulletin*, 119, 197-253.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. 서은국, 성민선, 김진주 옮김 (2007). 긍정심리학 입문. 서울: 박학사.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The Happy Personality: A Meta-Analysis of 137 Personality Traits and Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197-229.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *Journal of American Psychological Association*, 54(3), 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London (Biological Sciences)*, 359, 1367-1377.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive

- emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Fredrickson, B. L., Mancuso, R. A., Branigan, C., & Tugade, M. M. (2000). The undoing effects of positive emotions. *Motivation and Emotion*, 24, 237-258.
- Keyes, C. L. M., & Lopez, S. J. (2002). Toward a science of mental health: Positive directions in diagnosis and interventions. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp.45-59). London: Oxford University Press.
- King, L. A. (2000). Why happiness is good for you: A commentary on Fredrickson. *Prevention and Treatment*, 3, Article 4, posted March 7, 2000. Retrieved July 1, 2005, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030004c.html>
- King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006). Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 179-196.
- Klinger, E. (1990). *Daydreaming: Using waking fantasy and imagery for self-knowledge and creativity*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher.
- Kraut, R. E., & Johnston, R. E. (1979). Social and emotional messages of smiling: An ethological approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1539-1553.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W. D. Gentry (Ed.), *Handbook of behavioral medicine*. New York: Guildford Press.
- Lazarus, R. S., Kanner, A. D., & Folkman, S. (1980). Emotions: A cognitive phenomenological analysis. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotions: Theory, research, and experience, 1: Theories of emotion* (pp.189-217). New York: Academic Press.
- Levy, S. M., Herberman, R. B., Maluish, A. M., Schlien, B., & Lippman, M. (1985). Prognostic risk assessment in primary breast cancer by behavioral and immunological parameters. *Health Psychology*, 4, 99-113.
- Lucas, R. E., Diener, E., Grob, A., Suh, E. M., & Shao, L. (2000). Cross-cultural evidence for the fundamental features of extroversion. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 452-468.
- Lykken, D. T., & Tellegen, A. (1996). Happiness is a stochastic phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Marlatt, G. A. (1994). Buddhist philosophy and the treatment of addictive behavior. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 44-49.
- McCrae R. R., & Costa, P. T. (1983). Social desirability scales: More substance than style. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(6), 882-888.
- McCullough, M. E. (2002). Savoring life, past and present: Explaining what hope and gratitude share in common. *Psychological Inquiry*, 13, 302-304.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.

- (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Meehan, M. P., Durlak, J. A., & Bryant, F. B. (1993). The relationship of social support to perceived control and subjective mental health in adolescents. *Journal of Community Psychology*, 21, 49-55.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Peterson, C. (2006). *A Primer in Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Petit, J. W., Kline, J., Gencoz, T., Gencoz, F., & Joiner, T. E., Jr. (2001). Are happy people healthier? The scientific role of positive affect in predicting self-reported health symptoms. *Journal of Research in Personality*, 35, 521-536.
- Preacher, K. J., & Hayer, A. F. (2004). SPSS and SAS procedures for estimating indirect effects in simple mediation models. *Behavior Research Methods, Instruments, & Computers*, 36(4), 717-731.
- Reynolds, W. M. (1982). Development of reliable and valid short forms of the Marlowe-Crowne Social Desirability Scale. *Journal of Clinical Psychology*, 119-125.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Reviews*, 52, 141-66.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081.
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1989-1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.
- Salovey, P., Rothman, A. J., & Detweiler, J. B., & Steward, W. T. (2000). Emotional states and physical health. *American Psychologist*, 55, 110-121.
- Scheier, M., & Carver, C. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health Psychology*, 4(3), 219-247.
- Scheier, M., & Carver, C. (1987). Dispositional optimism and physical well-being: The influence of generalized outcome expectancies on health. *Journal of Personality*, 55(2), 169-210.
- Scheier, M., & Carver, C. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16, 201-228.
- Watson, D. (2002). Positive affectivity: The disposition to experience pleasurable emotional states. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*(pp.106-119). New York: Oxford University Press.
- Wood, J. V., Heimpel, S. A., & Michela, J. L. (2003). Savoring versus dampening: Self-esteem differences in regulating positive affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85, 566-580.

원고접수일 : 2009. 11. 24.

게재결정일 : 2010. 1. 4.



## Validation of the Korean Version of the Savoring Belief Inventory (SBI)

Hyun-Seok Cho

Seok-Man Kwon

Young-Jin Lim

Department of Psychology, Seoul National University

The present study investigated the psychometric properties of a scale by adapting Bryant's (2003) Savoring Belief Inventory(SBI). Seoul college students were used to verify the reliability and validity of a scale. Three factors including Anticipating, Savoring the Moment and Reminiscing appeared in the exploratory factor analysis which corresponded to Bryant's results (2003). As a result of a confirmatory factor analysis, it appeared that the five-factor model consisting of Anticipating, Savoring the Moment, and Reminiscing, as well as positively and negatively-anchored method factors were more suitable than the other competing models. Therefore, this five-factor structure was selected as the final measurement model on the basis of its explanatory power (i.e., it had the best overall goodness-of-fit) and on the basis of an *a priori* theory (i.e., it paralleled the putative structure around which the SBI items were originally created). The total factors and subscales all demonstrated proper internal consistency with respect to the Korean version of the SBI, and as a result of an examination of its relationship with variables related to criteria, it was positively correlated with life satisfaction and positive emotion and negatively correlated with negative emotion. Also, it was correlated with individual-difference variables such as extroversion or optimism; however, it was, not correlated with socially desirable responses. These results suggest that the Korean version of the SBI has both valid and reliable psychometric properties.

*Key words* : savoring, Korean version of the Savoring Belief Inventory, subjective well-being, factor analysis, confirmatory factor analysis