

한국판 포커싱적 태도 척도의 수정개발 및 타당화 연구

주 은 선 신 설 애 김 병 선 김 주 영[†]

덕성여자대학교 심리학과

포커싱 체험 심리치료는 내담자 내면의 미해결된 문제와 연결되어 있는 특정한 감각느낌에 대한 신체적 자각을 체험하도록 도와준다. 이 치료에서 중요한 것은 포커싱적 태도인데, 이것은 자신의 몸에 주의를 기울이면서 자신의 감각을 소중히 여기며 생활하고, 날마다 발생하는 문제에 대해 여유를 가지고 바라보는 태도를 의미한다. 본 연구에서는 포커싱 체험 심리치료에 관한 연구 활성화를 위하여 일본에서 개발한 FMS(Focusing Manner Scale)과 FMS-R(revision)을 참조하여 한국판 포커싱적 태도 척도(Korean Focusing Manner Scale: KFMS)를 수정 개발하고자 하였다. 이를 위해 서울 소재 남녀 대학생 974명을 대상으로 KFMS, 한국판 일반정신건강척도(Korean General Health Questionnaire: KGHQ), 스트레스 반응척도(The Stress Reponse Inventory: SRI)를 사용하여 본 조사를 실시하였다. KFMS는 ‘체험과정 주의와 음미하기’, ‘체험과정 수용과 행동하기’, ‘체험 지각하기’와 ‘적절한 거리두기’ 4개의 요인으로 구성되었고 만족스러운 내적신뢰도를 가졌다. KGHQ와 SRI와의 상관분석을 통하여 KFMS의 구성타당도도 확인되었다. 따라서 이 척도는 한국인의 포커싱적 태도 영역을 측정하는데 적절하다고 볼 수 있다.

주요어 : 포커싱적 태도척도, 포커싱 체험 심리치료, 척도 개발 및 타당화 연구

[†] 교신저자 : 김주영, 덕성여자대학교 심리학과 박사과정
Tel : 010-9788-1986, E-mail : jooy1970@naver.com

기술사회로의 급진적인 변화, 가족구조와 사회의 지지, 네트워크, 상업주의의 변화 등으로 인해 현대인들은 심리적인 부적응 현상을 겪고 있다(Garfinkel PE & Goldbloom DS, 2000). 부적응 및 정신질환의 문제가 일어난 이후에 치료를 하는 것은 그 효과가 제한적일 수밖에 없다. 이러한 문제에 보다 효과적으로 대응하기 위해서는 적응의 문제가 시작되는 초기에 이를 발견하여 적절한 조치를 취하거나, 문제가 발생하기 이전에 그 원인이 되는 요인을 발견하여 제거하거나, 평소에 정신건강을 증진시킴으로서 문제에 대한 대처능력을 향상시키는 것이 바람직하다(연세대학교 학교정신보건 사업팀, 1997).

세계보건기구는 건강을 ‘단순히 질병이나 장애가 없는 것뿐만 아니라, 육체적·정신적·사회적으로 양호한 상태’라고 정의하였다(WHO, 2005). 이처럼 ‘건강’의 정의는 단순히 병에 걸리지 않은 상태가 아닌 보다 건강해지고자 하는 주체적인 움직임이 기능하고 있는 상태를 의미한다. 이러한 사실로부터 Fukumori와 Morikawa(2003)는 정신적 건강이란 사람이 스스로 마음의 상태를 알아차리고 수용하여 보다 좋은 방향으로 나아가고자 하는 과정이 진행되어지고 있는 상태라고 하였다. 즉, 병이나 고민이 있을 때 그것을 알아차리고, 그 상태를 인정하고 개선하기 위해 대처하거나, 병이나 고민으로부터 인생의 새로운 의미를 찾고자 하는 등 적절한 과정을 진행시키고 있는 상태가 정신적으로 건강한 상태이며, 반대로 병이나 고민을 알아차리려고 하지 않거나 대처하려고 하지 않는 것과 같이 과정이 멈춰 있는 상태를 정신적으로 건강하지 않은 상태라고 할 수 있다.

정신적 건강을 증진시키기 위해서는 자신의

상태를 자각하고, 적절한 거리감을 갖고, 있는 그대로 바라볼 수 있는 태도를 유지하는 것이 중요하다. 이런 점에서 최근 국내에 소개되어 활성화되고 있는 Gendlin에 의해 개발된 포커싱 체험 심리치료(Focusing-Oriented Psychotherapy)는 정신건강을 증진시킬 수 있는 좋은 방법 중 하나가 될 수 있다. 포커싱 체험 심리치료는 정서적 치유(emotional healing)를 위해 몸에 집중함으로써 몸이 느끼는 것을 “있는 그대로” 느끼며 알아차리는 자기인식(self-awareness) 과정(주은선, 2011)으로 인간중심 이론에 그 뿌리를 두고 있다. 포커싱 체험 심리치료는 스스로 알아차리거나 성장 과정을 중요시하므로 자신에 대한 신뢰가 가능하며(Kawasaki, 2008), 보다 생기 있고 의미 있게 살아가는 데(Aoki, 2008) 영향을 미친다는 연구 결과는 자기치유(self-help)에 효과적이라는 것을 보여주고 있다. 포커싱 체험 심리치료는 개인뿐만 아니라 집단에서도 실시 가능하기 때문에 심리치료모델 뿐만 아니라 건강증진 모델에도 응용 가능성을 지니고 있다.

건강증진 모델에 있어서의 포커싱 체험 심리치료 활용에 관한 연구들을 살펴보면, 기업 연수에서 전 사원에게 포커싱 체험 심리치료를 통하여 업무 스타일이 바뀌고 유연한 스트레스 해소법을 발견하는 긍정적인 변화를 하였다고(Noda, 1997), 정신과 환자에게 자기이해를 위해 포커싱 체험 심리치료를 적용하였을 때 대부분 환자의 증상이 현저하게 감소하였다(Ikemi, 1997)는 연구 결과가 있다. Morikawa(1997)는 포커싱 체험 심리치료를 경험한 대학생들을 대상으로 설문 조사를 실시한 결과 일상생활에서 자신의 체험 과정을 신뢰하고, 체험 과정을 접촉하고, 문제와 거리를 두는 등 태도에 변화가 생겨난 것을 보고하였다. 포커

싱적 태도에 관한 연구에서 포커싱적 태도가 높을수록 신체적 자각 증상을 잘 알아차리며 (Nakagaki, 2007), 포커싱적 태도가 정신적 증상의 곤란과 유무를 넘어서서 긍정적인 정신 건강 즉 회복력과 자기실현에 관련성이 높다 (Aoki, 2008)는 연구 결과가 있다.

국내에서는 최근 들어 포커싱 체험 심리 치료에 관한 많은 관심과 그 효과성에 관한 연구들이 활발히 진행되고 있다(송언섭, 주은선, 2010). 대학생의 포커싱적 태도에 따른 스트레스 대처전략에 있어서 포커싱적 태도 높을수록 자신을 있는 그대로 수용하고 스트레스에 긍정적인 대처를 하고 소망적 사고전략을 취하고(송언섭, 주은선, 2010), 상담자가 높은 포커싱적 태도를 가질수록 스트레스와 소진이 낮다(박정희, 2010)는 연구결과와, 포커싱 체험 심리치료가 인지-행동 치료만큼이나 사회불안을 감소시킬 뿐만 아니라 일상생활에도 긍정적인 영향을 미치며(장세은, 2010), 신체화 증상을 겪고 있는 사람들이 스스로의 증상에 건강한 거리를 갖게 되면서 수용을 통하여 신체화 증상이 감소되었다(최선우, 2011)는 연구 결과가 있다.

포커싱 체험 심리치료과정에서는 내담자의 내면에 존재하고 있는 미해결된 특정한 문제, 상황, 또는 경험에 대하여 신체에서 느껴지는 특정한 감각느낌(felt-sense)을 찾아 신체적 자각을 체험 할 수 있도록 도와준다. 이러한 과정을 통해 내담자들은 자신이 평소에 의식하지 못하고 있던 감각에 접근할 수 있게 된다.

이러한 감각은 우리가 우리의 몸에 주의를 집중하여 찾을 수 있는 것으로서 일반적으로 주어지는 느낌이나 감정과는 구별된다. 따라서 포커싱 체험 심리치료에서 과정은 자신의 내면에 주의를 기울이면서 느껴지는 감각느낌

을 섬세히 하나하나 알아차리고, 알아차린 것을 있는 그대로 수용하는 것을 의미한다. 포커싱 체험 심리치료의 내면 활동을 통해 내담자는 자기 느낌에 점차 개방적으로 되어가고, 느낌의 변화과정을 통해 사고방식의 틀이나 삶의 방식을 변화시켜 자신을 믿을 수 있게 되어가면서 상담 장면 안에서 뿐 아니라 개인들이 부딪히는 온갖 종류의 문제 상황에서 성공적인 문제해결과 삶의 변화를 가져올 수 있다. 즉, 자신의 몸에 주의를 기울이면서 자신의 감각을 소중히 여기며 생활하게 되고, 날마다 발생하는 문제를 여유를 가지고 바라볼 수 있는 태도를 유지할 수 있게 되는 것이다. 이러한 태도를 포커싱적 태도라고 한다. Fukumori 와 Morikawa(2003)는 포커싱적 태도를 통해 몸이 지각하고 인식하는 자기내면의 감각느낌에 집중하면서, 막연하고 모호한 느낌들의 의미가 명확해지는 과정을 경험하게 되고 결과적으로 “몸에 주의를 기울이면서 여유 있는 마음으로 기다린다.”라는 포커싱 특유의 내면에 대한 접근방법을 습득하게 된다고 하였다.

포커싱 체험 심리치료는 사람이 심리적으로 회복할 때의 자연스러운 마음의 움직임의 기법화한 것이므로 정도의 차이는 있지만 사람들이 이미 가지고 있는 것이라고 할 수 있다. 그렇기 때문에 포커싱 체험 심리치료를 알고 있는 사람뿐만 아니라 모르는 사람에 대해서도 그 사람이 어느 정도 포커싱적 태도를 지니고 있는지를 측정할 수 있다. 이렇게 측정이 가능하다면 특정 개인이 지닌 포커싱적 태도의 정도를 평가하고 그 정도에 따라 다른 심리치료 프로그램을 적용할 수 있으며 더 나아가 보다 객관적이고 정밀한 심리치료 및 예후에 대한 예측이 가능해진다.

이러한 점에서 포커싱 체험 심리치료를 보다 활성화하기 위해서는 우선적으로 객관적인 포커싱적 태도를 측정할 수 있는 척도의 개발이 필요하다. 포커싱적 태도에 관한 척도는 Fukumori와 Morikawa(2003)가 개발한 포커싱적 태도 척도(Focusing Manner Scale: FMS)를 중심으로 일본 연구자들에 의해 활발하게 연구되고 있다(박정희, 2010). 하지만 국내의 포커싱 관련 연구에서는 일본어로 작성된 FMS를 단순 번역과 역 번역의 과정을 통하여 사용하다 보니 번역내용의 불일치로 인하여 신뢰도와 타당도가 확보되지 못한 채 사용되었다는 점이 가장 큰 문제점으로 지적될 수 있다. 특히, FMS 문항에서는 “어떻게든 방향성이 보일 것 같다.” 등의 모호한 표현이 많고, ‘~하지 않도록 한다.’, ‘~하지 않을 수 없다.’ 등의 일본 특유의 간접적인 표현의 문장은 이중부정의 의미를 담고 있어 응답자가 답변을 하는데 혼란을 느낄 수 있다는 문제점이 있다. 언어적 표현상의 차이 이외에도 객관화된 기준이 없어 상대적인 비교 또는 정확한 상태에 대한 평가가 어렵다는 문제점도 제기된다. FMS는 체험 과정에 주의를 기울이려는 태도 7문항, 문제와 거리를 두는 태도 4문항, 체험과정을 수용하고 행동하는 태도 8문항의 3가지 하위요인 그리고 요인으로 묶이지 않는 4개의 문항도 포함하여 총 23문항으로 구성되어 있다. 최근 요인으로 묶이지 않은 4개의 문항이 포함된 상태로 FMS가 개발자에 의해 영문으로 번역 발표되어, 연구자들은 일본어 FMS와 영어 FMS 두 가지 중에 어떤 척도를 써야 할지 혼돈되고 또한 표현의 차이에서 오는 번역의 문제점을 이중으로 안게 되었다.

포커싱 체험 심리치료에서는 감각느낌을 찾고 느끼는 과정이 중요하다는 점에 주목하여

Hiroyuki(2009)는 기존의 FMS척도에 감각느낌을 지각하는 내용의 질문항목을 추가하여 체험과정의 수용과 행동 7문항, 체험과정의 음미 6문항, 체험의 지각 4문항, 거리두기 3문항의 4개 하위 요인, 20문항으로 구성된 포커싱적 태도 척도 개정판(The Focusing Manner Scale-Revised: FMS-R)을 발표하였다. FMS-R은 포커싱 체험 심리치료에서 핵심이라 할 수 있는 감각느낌의 지각을 측정할 수 있는 척도가 추가되었다는 점에는 의의가 있지만, 현재 일본에서도 아직 연구 및 치료에 사용되어진 사례가 부족하다. 이러한 현실적인 상황에서 국내의 연구자들은 포커싱 체험 심리치료 연구에 어떤 척도를 써야할지 많은 혼란을 겪고 있는 상태이며, 기준이 없이 검사를 실시하고 해석을 하다 보니 국내의 포커싱 관련 연구에 부정적 영향을 미칠 것으로 판단된다. 따라서 포커싱 체험 심리치료 관련 연구와 심리치료 기법의 개발 및 활성화를 위해 포커싱적 태도 척도를 개발하고 신뢰도와 타당도의 점검이 절실한 상황이다.

이러한 필요성에 맞추어 본 연구에서는 일본에서 개발한 FMS와 FMS-R을 참조하고 수정하여 한국판 포커싱적 태도 척도를 개발하고자 한다. 이렇게 개발된 한국판 포커싱적 태도 척도는 포커싱 체험 심리치료에 관한 연구의 활성화에 도움이 될 것이다.

연구 1. 한국판 포커싱적 태도 척도의 제작

방 법

문항제작

한국판 포커싱적 태도 척도는 다음과 같이 세 단계를 거쳐 개발되었다.

첫 번째, FMS 23문항과 FMS-R 20문항을 비교하여 내용상 중복이 되는 문항을 제외한 총 33문항을 한국어로 번역한 다음, 이중 언어 사용자 2명에게 의뢰하여 일본어로 역 번역한 것을 원문과 대비하여 내용의 일관성이 유지되는지를 검토하였다.

두 번째, 한국과 일본의 문화적 차이로 인하여 표현이 모호한 23개 문항을 보다 한국적인 의미를 갖도록 수정하였다. 이 단계에서는 문항의 의미나 내용이 응답자들 간에 달리 전달되는 것을 막기 위해 가능한 의미전달이 잘 될 수 있는 문장으로 수정하였다. 예를 들면, FMS 10번 문항인 “휴일에 무엇을 할지는 자신의 느낌에 물어 결정한다.”는 “하고 싶은 일을 결정 할 때 생각 끝에 결정하기 보다는 느껴지는 대로 결정한다.”로 수정하였다. FMS-R 14번 문항인 “표현하고 싶은 것에 딱 맞는 말을 찾았을 때 몸의 안쪽에서 찾아낸 느낌이 든다.”는 “내 감정을 정확히 말로 표현할 수 있을 때 가슴이 후련함을 느낀다.”라고 수정하였다. 또한 FMS 및 FMS-R의 하위요인들을 기준으로 하여 이들을 보다 명확히 측정할 수 있을 것으로 판단되는 15개의 문항들을 제작하여 추가하였다. 예를 들면, “싫어하는 것(문제, 사람 등)을 생각하면 몸이 반응을 한다.”, “고민거리가 있을 때면 몸 안에서 변화가 일어나는 것을 자주 느낀다.”등 이다.

세 번째, 위의 48문항을 대상으로 포커싱 체험 심리치료의 내용을 숙지한 관련전문가 4명의 검토과정을 거쳐 최종 45개의 예비검사 문항들을 선정하였다.

문항선정을 위한 예비조사

조사대상 및 문항 선정 절차

예비조사문항은 문항의 변별력을 확보하기 위해 양분 척도(예, 아니오)로 구성을 하였다. 1차 예비조사는 2011년 1월 26일에 서울 소재 D 대학의 여학생 30명을 대상으로 진행하였다. 예비조사 결과를 분석하여 문항의 빈도가 지나치게 높거나 낮게 나타난 문항에 대하여 균등한 분포를 하도록 문구를 수정하였다. 그러나 문구 수정과정에서 평균적으로는 중간에 해당되었지만 성별로 보았을 때 남녀 간 반응 빈도에서 차이가 크게 있을 것으로 예상되는 문항들은 가급적 수정을 하지 않았다. 예를 들어, ‘싫어하는 것(문제, 사람 등)을 생각하면 몸이 반응을 한다.’등은 성차가 있을 것으로 예상되어 그대로 2차 예비조사 문항으로 사용하였다. 결과적으로 모두 21문항이 수정되었다.

2차 예비조사는 반응에서의 남녀의 성차가 있는지를 확인하기 위해 남학생들을 대상자에 포함시켜 진행하였다. 2차 예비조사는 2011년 2월 10일에 Y대학의 남학생 49명, 여학생 45명을 대상으로 실시하였다. 2차 예비조사결과를 분석하여 남녀모두에서 반응빈도가 어느 한 방향으로 80% 이상의 빈도를 보인 두 문항을 삭제하고, 일부 문항의 문구를 수정하여 3차 예비조사 문항으로 43문항을 선정하였다.

3차 예비조사는 2011년 2월 22일부터 2월 28일까지 D 대학과 Y 대학의 남학생 60명, 여학생 58명을 대상으로 실시하였다. 3차 예비조사 결과 및 1, 2차 예비조사 결과를 비교하여 지속적으로 반응빈도가 비교적 높은 문항을 대상으로 문구를 수정하여 본 검사문항으로 결정하였다. 따라서 본 검사를 위해 43개

의 문항이 사용되었다. 또한 본 검사는 5점 Likert 척도(예: 1. 전혀 그렇지 않다.; 5. 매우 그렇다)를 이용하였다.

본 검사

조사대상

본 검사는 서울 소재 4년제 7개 대학의 남학생 410명, 여학생 670명을 대상으로 2011년 3월11부터 3월 25일까지 2주에 걸쳐 실시되었다. 예비조사결과와 분석을 통해 일부 문항들에서 학교별 차이와 성차가 발견되었기 때문에 이러한 차이를 줄이고 응답의 객관성을 확보하기 위하여 남녀공학 5개 대학과 여자대학 2개 대학을 표집대상으로 선정하였다. 배포한 1,080부 중 1,001개의 질문지가 회수되었고, 이 중 무성의한 응답이 포함되었다고 판단된 27부를 분석에서 제외하여 여학생 608명, 남학생 366명 총 974명의 응답을 대상으로 통계분석을 실시하였다. 조사대상의 인구통계학적

특성은 표 1과 같다.

분석방법

본 검사 결과에 대한 분석은 통계분석용 패키지인 SPSS/PC+Window(Version. 17.0) 통계 프로그램을 이용하여 진행하였다. 본 검사의 구성 타당도를 확인하기 위하여 응답자 974명을 대상으로 요인분석을 실시하였으며, 일본의 FMS-R과의 직접적인 비교를 위하여 동일한 분석 방법을 적용하였다. 즉, 요인추출방법으로는 대상자들이 표본이고 문항이 모집단일 때 사용할 수 있는 방법인 최대우도(Maximum likelihood)를 사용하였다. 해석의 편의를 위하여 선택한 요인회전방법은 요인수를 지정할 수 있고, 가설검증이 가능한 요인회전방법인 프로맥스(Promax)를 사용하였고, 지정한 요인수는 FMS-R 개발당시의 연구(Hiroyuki, 2009)와 동일하게 4개로 지정하였다. 또한 요인 분석의 결과물 표시에서 요인적재량이 0.3이하인 결과물은 표시하지 않도록 하였다.

표 1. 인구통계학적 특성 N=974

구 분	남 (N=366)		여 (N=608)	
	N(%)		N(%)	
연 령	20미만	131 (35.8)	205 (33.7)	
	20~24	180 (49.2)	371 (61.0)	
	25이상	54 (14.8)	28 (4.6)	
	무응답	1 (.3)	4 (.7)	
학 년	1학년	107 (29.2)	175 (28.8)	
	2학년	72 (19.7)	162 (26.6)	
	3학년	82 (22.4)	144 (23.7)	
	4학년	102 (27.9)	125 (20.6)	
	무응답	3 (.8)	2 (.3)	

결 과

요인분석 결과, KMO(Kaiser-Meyer-Olkin) 적합성 지수는 .893으로 양호하였으며, Bartlett 구형성 검증 결과는 $\chi^2=9350.964$, $df=595$, $p<.0005$ 로 유의미한 것으로 나타났다. 전체 문항들의 설명된 변량은 총 36.17%로 나타났다. 요인 분석 결과를 표 2에 제시하였다.

제 1요인은 자신의 신체 감각에 주의를 기울이고 그 느낌에 집중하는 태도를 나타내고 있으므로 ‘체험과정 주의를 음미하기’라고 명명하였다. 체험과정 주의를 음미하기는 감각 느낌에 섬세하게 머무르면서 하나하나 집중하는 것으로 그것을 마치 맛을 보듯이 천천히 느껴보는 것입니다. 문항에서 살펴보면, “몸에서 어떤 감각이 느껴질 때 그것을 지나치지 않고 관심을 갖고 보는 편이다.”처럼 주의를 기울이고 머무르며, “나는 종종 ‘내 몸에서 느껴지는 것이 무엇일까?’를 스스로에게 되묻곤 한다.”처럼 천천히 음미하는 14개의 문항으로 구성되어 있다.

제 2요인은 주의하고 음미하여 느낀 감각을 수용하고 행동으로 표현하는 태도를 나타내고 있으므로 ‘체험과정 수용과 행동하기’로 하였다. 체험과정 수용과 행동하기 문항은 “내 자신이 느끼는 것을 감추지 않고 표현하려고 노력 한다.”, “나는 내 감정에 대해 자신 있게 말하려고 노력 한다.”, “나의 감정이 충실히 표현되는 말만한다.”등의 10문항으로 구성되어 있다.

제 3요인은 고민이나 문젯거리가 있을 때 감각느낌을 조금 더 쉽게 느낄 수 있으므로 ‘체험 지각하기’로 명명하였다. 문항에서 살펴보면, “고민이 있으면 등이나 가슴, 배 등 몸이 개운하지 못한 느낌이 든다.”, “내 자신의

감정이 확실하지 않을 때에는 배속이 개운하지 못한 느낌이 든다.”, “내 감정에 대한 판단이 확실하지 않을 때에는 명치끝이 답답하다.” 등의 문항과 같이 자신의 신체에 대한 감각을 알아차리는 4개의 문항으로 구성되어 있다.

제 4요인은 고민으로부터 적절한 거리를 두고 마음의 여유를 가지려는 태도를 나타내고 있으므로 ‘적절한 거리두기’라고 명명하였다. 적절한 거리두기 문항은 “고민거리가 있을 때 잠깐 미뤄둘 수 있다.”, “걱정거리가 있어도 잠시 잊고 여유를 가지려 한다.”, “작은 문제들은 대수롭지 않게 생각하고 뒤로 미룬다.”등 6개의 문항으로 구성되어 있다. 4요인의 18번 문항은 요인 적재량이 0.3 이하로 나타났으나 신뢰도 검증 관계에서 이 문항을 제거하여도 Cronbach α 가 상승하지 않아 4요인의 다른 문항들과 일치되는 내용을 측정하고 있는 것으로 판단되어 포함시켰다.

연구 결과 4가지 하위요인으로 구분된 결과는 FMS-R에서도 체험과정의 수용과 행동, 체험과정의 음미, 체험의 지각, 거리두기의 4개 하위 요인으로 구성된 것과 유사하다. 그러나 FMS-R에서는 음미로 나타난 요인이 본 연구 결과에서는 주의와 음미로 구분되었다. 또한 본 조사에 포함된 문항 중 요인적재량이 지나치게 낮거나 요인분석결과 동일 요인으로 추출되었지만, 각 하위요인에 대한 신뢰도 분석에서 내적 일관성을 낮추는 것으로 나타난 문항들은 내용상 나머지 다른 문항들과는 다른 반응을 유발시키는 것으로 판단되어 본 검사 문항에서 제외시켰다. 이러한 기준으로 제외된 문항들은 모두 8개 문항으로서 KFMS의 최종문항은 총 35개 문항이다.

KFMS의 각 하위요인의 분포를 살펴보기 위하여 평균과 표준편차 및 편포도를 계산하였

표 2. KFMS 35문항의 요인분석 결과

번호	문항내용	요인				공통성 h ²
		1	2	3	4	
43.	몸에서 어떤 감각이 느껴질 때 그것을 지나치지 않고 관심을 갖고 보는 편이다.	.641				.466
28.	평상시에도 몸에서 어떤 느낌이 오는지를 살펴보는 한다.	.634				.395
32.	나는 종종 “내 몸에서 느껴지는 것이 무엇일까?”를 스스로에게 되묻곤 한다.	.632				.431
33.	몸에서 오는 감각(자극 or 느낌)이 변화되는 것을 느껴본 적이 있다.	.628				.438
39.	나는 몸에서 오는 느낌이 어떤 의미인지 되새겨 본 적이 있다.	.627				.447
4.	나는 잠자리에 누웠을 때 몸속에서 일어나는 변화에 주의를 집중하곤 한다.	.533				.274
1.	나의 몸 내부에 주의를 기울이면 다양한 감각을 느낄 수 있다.	.506				.255
19.	설명하기 어려운 감각(기분)을 느낄 때면 호기심이 생긴다.	.495				.280
7.	문제가 생겼을 때 몸 안에서 어떤 반응이 느껴지는 것을 경험한 적이 있다.	.472				.416
9.	내 몸에서 느껴지는 감각 때문에 종종 당황하게 된다.	.461				.323
25.	기분의 변화에 따라 몸에서 느껴지는 반응을 잘 감지하는 편이다.	.453				.392
11.	몸의 목 아래부터 아랫배 위쪽에서 느껴지는 느낌은 나에게 다양한 사실을 전해준다.	.441				.321
2.	설명하기 어려운 감각(기분)이 느껴지면 그 느낌을 즐기는 편이다.	.438				.232
22.	비록 막연한 느낌일지라도 나는 그것을 소중하게 생각한다.	.368				.301
41.	내 자신이 느끼는 것을 감추지 않고 표현하려고 노력 한다.		.629			.444
24.	나는 내 감정에 대해 자신 있게 말하려고 노력한다.		.629			.410
35.	나의 감정이 충실히 표현되는 말만한다.		.626			.378
13.	나는 내 감정에 충실하게 행동한다.		.584			.369
10.	내가 말할 때 나의 감정과 일치하는 표현을 한다.		.536			.284
26.	나는 언제나 내 자신의 느낌이나 기분을 그대로 인정하고 받아들인다.		.516			.317
34.	누군가와 이야기할 때 나는 내 느낌을 정확히 표현할 수 있는 단어를 선택하여 말한다.		.511			.300
38.	언제나 나의 느낌을 적당한 용어로 표현할 수 있다.		.502			.296
30.	나는 내가 느낀 느낌을 그대로 받아들인다.		.494			.309
21.	나는 내 자신의 몸에서 느껴지는 감각을 신뢰 한다.		.350			.269
40.	고민이 있으면 등이나 가슴, 배 등 몸이 개운하지 못한 느낌이 든다.			.730		.579
5.	내 자신의 감정이 확실하지 않을 때에는 배속이 개운하지 못한 느낌이 든다.			.537		.332
36.	내 감정에 대한 판단이 확실하지 않을 때에는 명치끝이 답답하다.			.518		.276
14.	싫어하는 것(문제, 사람 등)을 생각하면 몸이 반응을 한다.			.480		.304
27.	고민거리가 있을 때면 몸에서도 변화가 일어나는 것을 자주 느낀다.			.411		.414
42.	고민거리가 있을 때 잠깐 미워될 수 있다.				.710	.517
31.	걱정거리가 있어도 잠시 잊고 여유를 가지려 한다.				.660	.475
37.	작은 문제들은 대수롭지 않게 생각하고 뒤로 미룬다.				.577	.334
12.	작은 문제들은 대수롭지 않게 생각하고 여유 있게 바라본다.				.521	.403
6.	나는 고민거리가 있을 때 잠시 생각을 멈추고 내버려 둔다.				.441	.180
18.	생활 속에서 어떤 고민이 있을 때에는 거리를 두고 본다.					.171
	고유치	5.584	4.000	3.112	2.342	
	신뢰도계수(α)	.868	.817	.730	.720	
	요인별 상관	1	2	3	4	
	1	-				
	2	.209	-			
	3	.374	.046	-		
	4	.029	.262	-.187	-	

주. 요인1=체험과정 주의와 음미하기, 요인2=체험과정 수용과 행동하기, 요인3=체험 지각하기, 요인4=적절한 거리두기

으며, 그 결과를 표 3에 제시하였다.

‘체험과정 주의와 흥미하기’는 평균이 가장 낮은 2.818 이었으며, ‘체험과정 수용과 행동하기’는 평균 3.305로 가장 높았다. 각 하위요

인의 왜도를 살펴보았을 때, 네 요인 모두 약간의 부적편포를 이루고 있으나 그 정도가 심하지 않았고 첨도 또한 양호한 것으로 판단된다. 각각의 히스토그램을 정상분포 곡선과 합

표 3. 하위요인의 평균, 표준편차 및 편포도

구 분	평 균	표준편차	왜 도	첨 도
체험과정 주의와 흥미하기	2.818	.651	-.084	-.299
체험과정 수용과 행동하기	3.305	.591	-.061	.024
체험 지각하기	3.048	.821	-.014	-.338
적절한 거리두기	3.135	.698	-.186	-.038

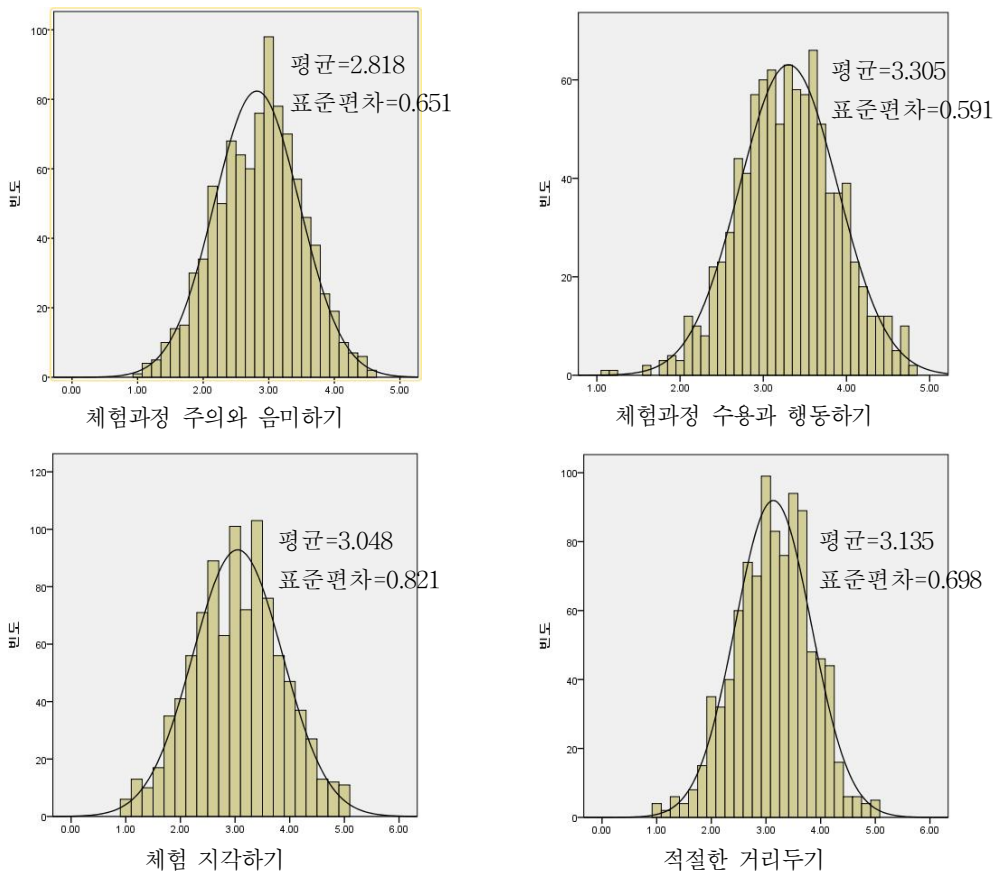


그림 1. 각 하위 요인의 히스토그램

표 4. 남녀 집단 간 평균, 표준편차 및 t-test 결과

구 분	성 별	N	M(SD)	t	P
체험과정 주의와 음미하기	남	355	33.79(8.370)	.714	.475
	여	584	33.41(7.908)		
체험과정 수용과 행동하기	남	352	36.56(6.315)	.971	.332
	여	583	36.14(6.356)		
체험 지각하기	남	359	14.30(4.061)	-5.583	.000
	여	597	15.81(4.033)		
적절한 거리두기	남	362	19.14(3.979)	1.901	0.058
	여	604	18.61(4.304)		

* $p < .05$

계 그림 1에 제시하였다.

하위척도에서 남녀 간 차이가 있는지를 알아보기 위해 t-test를 실시하고, 결과를 표 4에 제시하였다.

분석 결과 ‘체험과정 주의와 음미하기’, ‘체험과정 수용과 행동하기’, ‘적절한 거리두기’는 남녀 간의 유의미한 차이가 없었으나, ‘체험 지각하기’는 $t = -5.583$ ($p < .05$)로서 성차가 있는 것으로 나타났다.

연구 2. 한국판 포커싱적 태도 척도의 준거관련 타당화 검증

한국판 포커싱적 태도 척도(KFMS)의 준거 관련 타당도를 알아보기 위하여 한국판 일반정신건강척도(KGHQ-28)(이채선, 조아미, 2006) 및 스트레스반응 척도(고경봉, 박종규, 김찬형, 2000)와의 상관을 살펴보았다. Fukumori와 Morikawa(2003)는 FMS의 준거 관련 타당도를 검증하기 위하여 일반정신건강척도(GHQ)와의

상관을 살펴보았는데, 그 결과 거리두기와 GHQ의 네 개 하위요인이 부적상관을 보이고 있었으며, 수용과 행동 또한 GHQ의 네 개 요인과 부적 상관을 보이고 있었다. Hiroyuki (2009) 또한 FMS-R의 준거타당도를 보기 위하여 일반정신건강척도(GHQ)와 자기긍정 의식 척도와와의 상관을 살펴보았다. 그 결과 GHQ와의 상관은 Fukumori와 Morikawa(2003)의 결과와 유사하였다. 이에 본 연구에서도 한국적 상황에서 표준화가 이루어진 한국판 일반정신건강척도(KGHQ)와의 상관을 살펴보므로써 한국판 포커싱적 태도 척도의 타당도를 검증해보고자 한다. 이는 FMS 및 FMS-R 에서의 결과와 일관된 결과를 보이게끔 확인하고자 한다. 또한 포커싱적 태도가 스트레스에 대한 신체적 반응과 어떠한 관련성을 갖는지를 살펴보므로써 부차적인 타당도를 검토하기 위하여 스트레스 반응척도와의 상관을 살펴보았다.

방 법

측정도구

한국판 일반정신건강척도(Korean General Health Questionnaire; KGHQ)

Goldberg와 Hillier(1979)가 개발한 General Health Questionnaire-28(GHQ-28)을 이재선과 조아미(2006)가 번역한 척도를 사용했다. GHQ는 정신보건 분야, 역학조사 분야 연구에 사용되는 현재 건강상태에서 정신적인 문제와 관련된 요소를 찾아내는 질문지이다. FMS-R의 경우 체험과정의 수용과 행동과 GHQ-28에 의해 측정된 정신건강사이에 부의 상관관계가 인정되고 있었다. GHQ-28은 GHQ원문 60문항을 간편하게 정신건강수준을 측정할 수 있도록 간소화시킨 질문지로 총 28개 문항으로 4점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 신체적 건강, 삶의 태도, 사회적 건강, 심리적 건강의 4개 하위영역으로 구성 되어있으며, 각각의 문항의 예를 보면, 신체적 건강은 “머리가 무겁다고 느낀다.” “두통을 느낀다.” 등의 문항과 삶의 태도는 “삶에 희망이 없다고 느낀다.”, “삶을 살아 갈만한 가치가 없다고 느낀다.” 등의 문항, 사회적 건강은 “전체적으로 자신이 하고 있는 일이 잘 되어가고 있다고 느낀다.”, “자신이 하고 있는 일에 보람을 느낀다.” 등의 문항과 심리적 건강은 “초조함과 긴장감을 느낀다.”, “평상시 일들이 부담으로 느껴진다.” 등의 문항이 있다. 득점이 낮을수록 정신적으로 건강하다고 평가된다. 이 중에서 7개 문항(1번, 15번, 17번, 18번, 19번, 20번, 21번)은 역 채점을 하였다. 신뢰도(Cronbach's α)는 신체적 건강 .865, 삶의 태도 .907, 사회적 건강 .806, 심리적 건강 .817이었다.

스트레스반응척도(The Stress Response

Inventory: SRI)

고경봉, 박중규, 김찬형(2000)이 개발한 스트레스반응척도(The Stress Response Inventory: SRI)를 사용했다. SRI는 스트레스 반응을 감정, 신체, 인지, 행동 영역의 반응을 모두 포함한 총 39개의 문항으로 5점 척도로 구성되어 있다. 이 척도는 긴장, 공격성, 신체화, 분노, 우울, 피로, 좌절의 7개 하위 영역으로 구분되며, 각 문항들의 예를 보면, 긴장은 “말이 없어졌다.”, “몸이 떨린다.” 등의 6개 문항과 공격성은 “누군가를 때리고 싶다.”, “누군가를 죽이고 싶다.” 등의 4개 문항, 신체화는 “소화가 안 된다.”, “배가 아프다.” 등의 3개 문항, 분노는 “누군가를 미워한다.”, “목소리가 커졌다.” 등의 6개 문항, 우울은 “나는 아무 쓸모가 없는 사람이다.”, “내가 하는 일에 전망이 없다.” 등의 8개 문항, 피로는 “잡념이 생긴다.”, “온몸에 힘이 빠진다.” 등의 5개 문항, 좌절은 “소리를 지르고 싶다.”, “한숨이 나온다.” 등의 7개 문항으로 이루어져있다. 신뢰도(Cronbach's α)는 긴장 .86, 공격성 .83, 신체화 .76, 분노 .84, 우울 .90, 피로 .81, 좌절 .91 이었다.

분석방법

KFMS의 준거관련 타당도 평가를 위하여 한국판 포커싱적 태도 척도 4요인과 관련 변수 KGHQ28과 SRI의 각 하위요인들 간의 피어슨 상관분석을 실시하였다.

결 과

KFMS와 KGHQ28 및 SRI의 하위 요인 간 상관계수를 표 5에 제시하였다.

분석결과, KFMS와 KGHQ28의 하위 요인들 간의 상관관계를 살펴보면, ‘체험과정 수용과 행동하기’는 사회적 건강과 $r=-.392(p<.01)$ 로 가장 높은 상관을 보이고 있으며, 다음으로 ‘체험 지각하기’와 심리적 건강($r=.332, p<.01$), ‘체험 지각하기’와 신체적 건강($r=-.281, p<.01$)의 순이었다. 또한 ‘체험과정 주의와 흥미하기’와 ‘체험 지각하기’는 KGHQ의 하위요인들과 정적인 상관을 보인 반면, ‘체험과정 수용과 행동하기’ 및 ‘적절한 거리두기’는 부적인 상관을 보이고 있다. FMS-R에서 ‘체험과정의 수용과 행동하기’가 사회적 건강과 $r=-.40$ 로 가장 높은 상관을 보인 것과 유사하게 본 연구에서도 $r=-.392$ 로 가장 높은 상관을 보이는 것으로 나타났다.

KFMS와 SRI의 하위 요인들 간에는 ‘체험과

정 수용과 행동하기’는 좌절과 $r=.349(p<.01)$ 로 가장 높은 상관을 보이고 있으며, 다음으로 분노($r=.345, p<.01$), 긴장($r=.316, p<.01$)의 순이었다. 또한 ‘체험과정 주의와 흥미하기’와 ‘체험 지각하기’는 SRI의 하위요인들과 정적인 상관을 보인 반면, ‘체험과정 수용과 행동하기’ 및 ‘적절한 거리두기’는 부적인 상관을 보이고 있다.

따라서 KFMS에서의 ‘체험과정 주의와 흥미하기’ 및 ‘체험 지각하기’는 KGHQ 및 SRI에서의 하위요인들과 일관되게 정적인 상관을 보이는 경향이 있었으며, ‘체험과정 수용과 행동하기’ 및 ‘적절한 거리두기’는 KGHQ 및 SRI의 하위요인들과 부적인 상관을 보이는 경향이 확인되었다.

표 5. KFMS 하위 요인들과 KGHQ와 SRI 하위 요인들 간의 상관관계 분석 결과

구 분	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. 주의흥미	-														
2. 수용과 행동	.329**	-													
3. 지각하기	.526**	.146**	-												
4. 거리두기	.066*	.294**	-.075*	-											
5. 신체적 건강	.207**	-.072*	.281**	-.163**	-										
6. 삶의 태도	.159**	-.140**	.164**	-.153**	.446**	-									
7. 사회적 건강	-.066*	-.392**	.117**	-.238**	.148**	.190**	-								
8. 심리적 건강	.228**	-.118**	.332**	-.193**	.645**	.499**	.159**	-							
9. 긴장	.219**	-.092**	.316**	-.098**	.551**	.459**	.209**	.584**	-						
10. 공격성	.142**	-.043	.190**	-.117**	.400**	.453**	.121**	.439**	.630**	-					
11. 신체화	.189**	-.114**	.281**	-.143**	.551**	.341**	.176**	.468**	.654**	.488**	-				
12. 분노	.237**	-.048	.345**	-.184**	.502**	.464**	.147**	.608**	.795**	.704**	.611**	-			
13. 우울	.140**	-.121**	.290**	-.127**	.461**	.548**	.343**	.553**	.793**	.642**	.558**	.764**	-		
14. 피로	.143**	-.058	.293**	-.144**	.521**	.374**	.252**	.564**	.717**	.533**	.605**	.714**	.786**	-	
15. 좌절	.193**	-.056	.349**	-.144**	.507**	.422**	.246**	.596**	.811**	.623**	.640**	.814**	.823**	.809**	-

**p<.01

논 의

본 연구는 포커싱적 태도에 대한 척도를 개발하기 위해 진행되었다. 특히, 일본의 FMS와 FMS-R을 기반으로 한국적 상황에 적합한 척도의 수정 개발을 통하여 국내에서의 포커싱 체험 심리치료의 활성화에 도움이 되고자 하는 목적으로 진행되었다. 자신의 몸에 주의를 기울여 감각느낌을 찾아 이에 집중하면 일상생활의 많은 현안들이 있는 그대로 수용되며 자연스럽게 그 해결방안들이 모색이 되는 포커싱 작업을 위해 포커싱적 태도에 대한 이해는 필수적이라고 볼 수 있다. 본 논문은 이를 측정할 수 있는 적절한 척도 개발을 위해 체계적인 과정을 거쳐 한국판 포커싱적 태도 척도를 도출하였다. 이에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 3차에 걸친 예비조사와 974명의 대학생을 대상으로 진행한 본 검사를 통하여 최종적으로 확정된 35문항은 ‘체험과정 주의와 음미하기’ 14문항, ‘체험과정 수용과 행동하기’ 10문항, ‘적절한 거리두기’ 5문항, ‘체험 지각하기’ 6문항의 4개 요인으로 구성되고 있는 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 KFMS의 최종적인 문항구성이 FMS-R과 유사하게 구성된 것으로 판단되며, KFMS의 문항구성이 타당하게 되었음을 보여주고 있는 것으로 보인다. 검사의 신뢰도 분석 결과, KFMS의 각 하위 요인별 내적 신뢰도는 .720에서 .868로서 양호한 것으로 나타나 각 요인들이 동질적인 문항들로 구성되어 있음을 보여준다.

둘째, Fukumori 와 Morikawa(2003)가 개발한 FMS는 체험과정에 주의를 기울이려는 태도(7문항), 문제와 거리를 두는 태도(4문항), 체험과정을 수용하고 행동하는 태도(4문항), 기타(4

문항)으로 구성되었으나, 그 성격을 규정하기 애매한 4문항을 포함하고 있다는 점과 감각느낌을 지각하는 요인이 포함되지 않았다는 점에서 다소 부족한 면이 있었다. 이에 Hiroyuki (2009)는 체험의 지각에 해당되는 요인을 추가하고, FMS의 기타문항을 제외한 FMS-R을 발표한다. 이러한 FMS에서 FMS-R로 이어지는 변화를 본 연구에서 도출한 KFMS가 포괄적으로 수용하고 있는 것으로 판단된다. KFMS에서의 첫 번째 요인인 ‘체험과정 주의와 음미하기’에 해당되는 12문항이 FMS에서 주의하기에 해당하는 7문항 및 FMS-R에서 음미하기에 해당하는 6문항에 비해 더욱 많은 문항을 포함하고 있다. 또한 그 내용에 있어 보다 포괄적이어서 KFMS가 더욱 안정된 측정결과를 보여줄 것으로 기대된다.

다른 관점에서 살펴보면, KFMS에서의 첫 번째 요인으로 명명된 ‘체험과정 주의와 음미하기’는 FMS에서의 주의하기에 해당되며 FMS-R에서는 음미하기에 해당되는 요인이 하나로 통합된 것이라고 할 수 있다. 이러한 결과는 일본인과는 달리 한국의 응답자들이 자신의 신체에 혹은 신체의 감각에 주의하는 것과 체험과정에 대해 음미하는 것을 구별하지 않고 있으며 이를 유사한 것으로 인식하고 있을 가능성을 시사한다. 장성숙(2006)은 한국인에게는 자신의 체험이나 감각에 대한 음미를 하기 이전에, 또는 동시에 주의를 기울이는 의식적인 작업이 필요하다고 주장하였는데, 이러한 점에서 이러한 차이는 한국과 일본의 문화적 차이에 의한 것으로 해석될 수 있을 것이다. 즉, 한국인들의 ‘역할’중심적인 사고와 감정이 자신의 신체에 주의하고 음미하는 일련의 과정에 우선하기 때문에 이러한 문화적 차이가 반영되었을 가능성이 있다. 또 다른 점에서는

FMS에서 주의하기와 FMS-R에서의 음미하기가 실제로는 동일한 내용을 측정하는 문항들로 구성되었을 가능성도 있다. 실제로 FMS와 FMS-R에서 해당 문항들을 검토해 보면 어느 정도 동일한 부분을 측정하고 있는 것으로 보인다. 결과적으로 KFMS에서의 ‘체험과정 주의와 음미하기’가 한국적인 상황에서 보다 적절한 것으로 판단된다. 이에 따라 그 동안 국내에서 FMS 혹은 FMS-R 중의 하나를 선택하여 단순 번역을 거쳐 포커싱적 태도를 측정하는 것으로 인해 발생하는 혼란과 문제점들을 보완할 것으로 보인다.

셋째, 요인분석과정에서 산출된 하위요인들 간의 상관을 살펴보면, ‘체험과정 주의와 음미하기’는 ‘체험 지각하기’와 0.374의 상관을 보여 요인들 간의 관련성이 가장 높다는 점을 보여주고 있고, ‘적절한 거리두기’는 ‘체험과정 수용과 행동하기’와의 상관이 0.262로 정적인 관계성을 보여주고 있으며 ‘체험 지각하기’와 ‘적절한 거리두기’ 간에는 $r=-0.187$ 로 나타나 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이러한 요인 간 상관의 양상은 Hiroyuki(2009)가 일상생활 속의 포커싱적 태도의 구조로 표현한 흐름과 다소 차이가 있을 가능성을 시사해 주며 그러한 차이는 한국과 일본의 문화적인 차이에 기인할 가능성도 있다. KFMS에서의 하

위요인들 간의 논리적인 흐름과 본 연구에서의 요인간의 상관을 통해 도출될 수 있는 요인간의 구조는 ‘체험 지각하기’에서 ‘체험과정 주의와 음미하기’로 연결되며 이는 다시 ‘적절한 거리두기’와 ‘체험과정 수용과 행동하기’으로 나누어지는 구조가 된다. 이러한 관계를 그림으로 표현하면 그림 2와 같으며, 이는 Hiroyuki(2009)의 연구에서 밝혀진 구조와 다소 차이를 보이고 있다.

Hiroyuki(2009)는 일상생활속의 포커싱적 태도의 구조를 밝히기 위한 연구에서 체험의 지각이 간격두기 및 체험과정의 음미로 이어지고 이는 다시 체험과정의 수용과 행동으로 이어지는 구조를 보인다고 보고한 바 있다(그림 3 참조). 즉, 체험의 지각이 두 가지 경로로 나누어 이어지고 이는 결과적으로 체험과정의 수용과 행동으로 연결되어 마무리되는 구조라고 하였으나, 본 연구에서 나타난 ‘체험 지각하기’와 ‘적절한 거리두기’간의 부적 상관은 ‘체험 지각하기’에서 ‘적절한 거리두기’로 연결되는 통로가 적어도 한국적인 상황에서는 맞지 않을 가능성을 보여주는 결과이다. 따라서 후속 연구를 통해 이러한 구조상의 차이점을 비교·탐색할 필요성이 제기된다.

넷째, KFMS의 준거관련 타당화 검증을 위하여 정신적 건강의 지표로서 KGHQ-28과 심

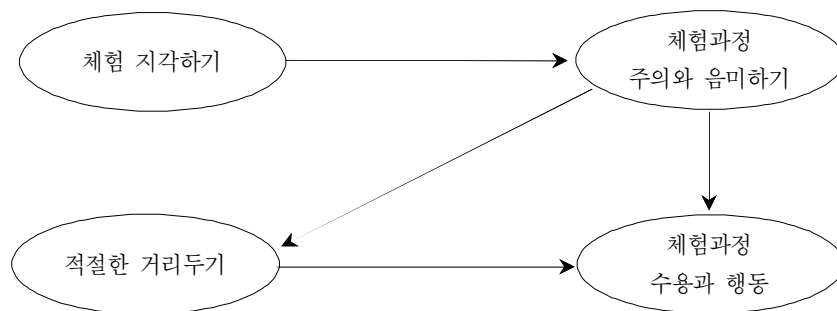


그림 2. KFMS의 하위요인에서 시사 하는 포커싱적 태도의 구조

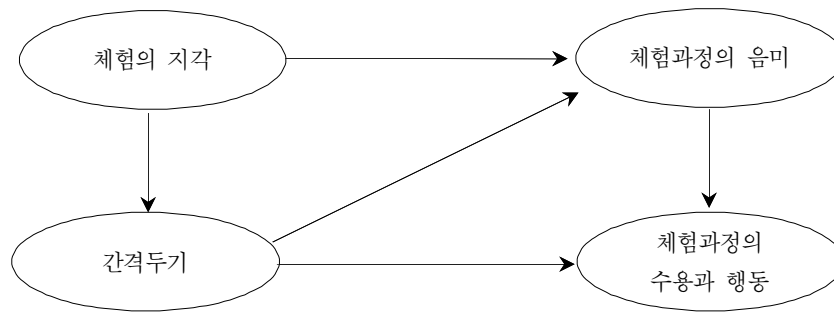


그림 3. Hiroyuki(2009)가 제안한 일상생활 속의 포커싱적 태도의 구조

리학적 건강의 지표로서 SRI 간의 상관을 검토 하였다. 그 결과 ‘체험 지각하기’ 요인과 ‘체험과정 주의와 흥미하기’ 요인이 KGHQ의 하위요인들 및 SRI의 하위요인들과 일관되게 유의미한 정적 상관을 보여주고 있으며, ‘체험과정 수용과 행동하기’ 요인과 ‘적절한 거리두기’ 요인은 KGHQ 및 SRI의 하위요인들과 일관되게 부적 상관을 나타내었는데 이러한 결과가 시사하는 바는 포커싱적 태도의 각 하위요인들 간의 시간적 또는 인과적 관계성이 제기될 수 있다는 점이다. 논리적 흐름상 문제 상황에 대한 ‘지각’이 일어나고 ‘주의와 흥미’로 이어져 ‘수용과 행동’으로 연결되거나 ‘거리두기’를 하는 것이 타당할 것이다. 일예로, 스트레스 반응에서의 ‘분노’가 포커싱적 태도의 ‘체험 지각하기’와 정적 상관을 보인다는 것은 일견 모순된 결과로 보일 수 있다. 둘 간의 관계성에서 추론할 수 있는 첫 번째 상황은 개인이 ‘분노’를 느낄 때 자신의 신체에 대해 ‘지각’하기 시작하는 것이며 두 번째 상황은 신체에 대한 지각으로 인해 ‘분노’라는 스트레스 반응이 나타나는 것이다. 세 번째는 제3의 요인이 둘에게 영향을 주는 상황이다. 이러한 세 가지 상황 중에서 두 번째 상황은 논리상 타당하지 않으며 세 번째 상황은 제 3

의 요인으로 추정될 수 있는 것이 아직 없으므로 이 역시 현재로서는 타당하지 않다고 판단된다. 따라서 현재 논리적으로 무리가 없는 상황은 첫 번째 즉, 스트레스 반응(분노)이 자신의 신체에 대한 ‘지각’을 유발한다는 논리이다. 따라서 문제가 발생되어야만 지각을 하고 주의를 기울이며 그 문제, 상황 또는 경험에 대해서 되돌아본다는 인과론적 연쇄를 가정하는 것이 무리가 없다고 판단된다. 이러한 점에서 ‘체험 지각하기’나 ‘체험과정 주의와 흥미하기’보다 논리적 흐름상 뒤에 나타나게 되는 ‘적절한 거리두기’ 및 ‘체험과정 수용과 행동하기’는 KGHQ 및 SRI의 하위요인들과 부적 상관을 보이게 된다. 이러한 논리는 결과적으로 Hiroyuki(2009)가 자신의 연구결과로 제시한 포커싱적 태도의 구조보다는 KFMS의 하위요인들 간의 관계성이 시사하는 구조를 더 지지하는 것으로 보인다.

또한, 이러한 경향성이 암시하는 바는 정신적으로 건강할 사람일수록 문제, 상황 또는 경험 등에 대해 수용과 행동을 하고 적절한 거리를 둘 수 있는 포커싱적 태도를 갖고 있다는 것으로 해석될 수 있을 것이다. 즉, 포커싱적 태도가 높을수록 정신적으로 건강하다는 것을 의미하며, 더 나아가 정신건강 증진을

위해서 포커싱 체험 심리치료가 도움이 될 수 있다는 점을 보여준다.

이와 같은 결과를 토대로 정신적 건강을 증진시키기 위해서는 자신의 상태를 자각하고, 적절한 거리감을 갖고, 있는 그대로 바라볼 수 있는 태도를 유지하는 것이 중요하다. 정신건강 증진 및 예방을 위해 포커싱적 태도를 키운다면 각 개인이 건강한 삶을 도모하는데 도움을 줄 수 있을 것으로 예상되고 또한 포커싱 체험 심리치료는 개인뿐만 아니라 집단에서도 실시 가능하기 때문에 심리치료모델 뿐만 아니라 건강증진 모델로서도 응용 가능성이 크다고 할 수 있다. 뿐만 아니라, 상담자의 자기자각을 통한 전문성 발달에 도움을 줄 것으로 기대된다.

상담에서 가장 중요한 도구는 인간으로서의 상담자 자신이며(Corey, 1991/ 1996), 상담자가 자신을 상담과정에서 효율적인 도구로 활용하기 위해서는 상담의 매순간마다 스스로에 대한 자기자각(self-awareness)에 민감할 필요가 있다(박정민, 2006). 포커싱 체험 심리치료는 상담자가 자신의 감각 느낌에 집중을 함으로써 자신의 감각 느낌을 있는 그대로 보고 알아차리는 과정을 통하여, 자기자각에 깨어있을 수 있고 더 나아가 내담자를 있는 그대로 존중하고 깊은 공감을 할 수 있도록 도울 것으로 기대된다. 상담자 교육장면에서 KFMS는 상담자들의 교육과 훈련에 있어 훈련전과 후의 태도 변화를 객관적인 시각에서 비교함으로써 상담자의 자기 성찰을 촉진 할 수 있을 것이다. 또한, 포커싱 체험 심리치료를 위해 포커싱적 태도를 훈련하는데 있어 다른 수준의 훈련을 진행하는 기준으로 사용될 수 있을 것이다. 포커싱의 경우, 체험 수준에 따라 다른 훈련을 제공하기를 권하는데(주은선, 2011), 포커싱

교육이나 훈련에 앞서 참가자들을 수준별 태도로 분류하여 이에 적합한 프로그램을 제공할 수 있다. KFMS의 태도 수준이 낮은 경우, 집중적인 장시간의 교육 프로그램을 제공해야 할 것이며 유사한 수준의 참가자들을 구성함으로써 집단에서의 이질감을 완화시킬 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 후속연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 서울 소재 대학생으로 제한하였기 때문에 본 연구의 결과를 일반화시키는 데에는 다소 한계가 있다.

둘째, 본 연구 결과 우리나라 사람들은 문제나 스트레스 상황이 발생될 때 지각하고 주의 음미하고 그것이 수용과 행동, 거리두기로 진행되는 구조를 시사하고 있으므로 이를 확인 연구 및 그러한 차이가 문화적인 요인에 기인하는 것인지를 밝히는 연구가 필요하다.

셋째, KFMS와 다른 변인들 간의 관계성 및 실질적인 적용가능성에 대한 면밀한 탐색이 필요하다. 예방적 차원의 건강과 관련된 변수, 예를 들어 비만, 우울, 섭식장애 등의 신체화 증상과의 관련성을 탐색하여 그 관련성이 밝혀진다면 이들에 대한 보다 현실적인 접근이 가능해 질 것으로 보인다.

참고문헌

- 고경봉, 박종규, 김찬형 (2000). 스트레스반응 척도의 개발. 신경정신학회, 39(4), 707-719.
- 박정민 (2006). 상담자의 회기 내 자기자각이 상담과정에 미치는 영향. 이화여자대학교 대학원 박사학위 논문.

- 박정희 (2010). 상담자의 스트레스, 소진(Burnout) 관계에서 포커싱(Focusing)의 효과. 덕성여자대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 송언섭, 주은선 (2010). 대학생의 포커싱적 태도에 따른 스트레스 대처 행동 차이. *인간이해*, 31(2), 329-347.
- 연세대학교 학교정신보건 사업팀 (1997). 초등학교 정신보건사업 모델개발: 적응문제의 조기발견 조기치료를 통한 심리장애의 예방. *한국임상심리학회: 학교정신보건사업의 현황과 미래*, 17-41.
- 이재선, 조아미 (2006). 청소년의 유머감각과 유머스타일이 스트레스 대처방식 및 건강에 미치는 영향. *청소년학연구*, 13(6), 79-100.
- 장성숙 (2006). 한국문화에서 상담자의 초점: 개인과 역할. *예술심리치료연구*, 2(1), 1-24.
- 장세은 (2010). 사회불안을 위한 포커싱(Focusing) 활용 집단치료 프로그램 개발 및 효과성. 덕성여자대학교 석사학위논문
- 주은선 (2011). 포커싱 체험 심리치료. 서울: 학지사.
- 최선우 (2011). 포커싱 활용 집단치료가 여대생의 신체화 증상, 부정적 정서 및 감정표현불능증에 미치는 효과. 덕성여자대학교 석사학위논문.
- Aoki, T. (2008). Research on Mental Health of Undergraduate Students. Kansai University Master's thesis.
- Corey, G. (1996). 심리상담과 치료의 이론과 실제. (조현춘, 조현재 역). 서울: 시그마프레스. (원저 1991 출판)
- Fukumori, H. & Morikawa, Y. (2003) 青年期における「フォーカシング的態度」と精神的健康との関連 - 「体験過程尊重尺度」(The Focusing Manner Scale; FMS)作成の試み. *心理臨床學研究* 20(6), 580-587.
- Garfinkel P. E. & Goldbloom D. S. (2000). Mental health-getting beyond stigma and categories. *Bulletin of the World Health Organization*, 78(4), 503-505.
- Hiroyuki, K. (2009) 日常生活におけるフォーカシング的態度の構造についての一考察. *The Japanese Journal of Humanistic Psychology*. 27(1), 69-80.
- Ikemi, A. (1997). 「セラピープロセスとしてのフォーカシング: 3つのアプローチ」 *心理臨床學研究* 15(1), 13-23.
- Kawasaki, T. (2008). Focusing Attitudes and Trust of Undergraduate Students. Kansai University Undergraduate thesis
- Morikawa, Y. (1997). フォーカシング的 体験様式の日常化に関する因子分析的研究. *心理臨床學研究* 15(1), 58-65.
- Nakagaki, M. (2007) Research for Focusing Attitudes in Daily Life-Discussion on the Relation between FMS and CMI or EXP-. Kobe College Graduate School. Master's thesis.
- Noda. E. (1997). フォーカシングの「間」と企業内ストレスマネジメント. 池見 陽編, フォーカシングへの誘い—個人的成長と臨床に生かす「心の實感」. サイエンス社, 2章 2節.
- World Health Organization. (2005, 10, 21). Shelter and safe water remain a top priority in Pakistan. Retrieved, 2011.9.1., <http://www.who.int/en/>에서 인출

1차원고접수 : 2011. 9. 30.
수정원고접수 : 2011. 12. 2.
최종게재결정 : 2011. 12. 5.

Modification Development and Validity Analysis of Korean Focusing Manner Scale (KFMS)

Joo Eunsun Shin SeolAe Kim ByungSun Kim JooYoung

Duksung Women's University Department of Psychology

“Focusing Manner” of the focusing psychotherapy helps people to focus on one’s own felt sense, and to keep easy mind faced with unsolved issues of everyday life. This research aims to Modification develop a Korean Focusing Manner Scale(KFMS) suitable for the Korean context, referencing the Japanese FMS(Focusing Manner Scale) and FMS-R(revision). A survey is conducted using the KFMS, KGHQ(Korean General Health Questionnaire) and SRI(Stress Response Inventory), on a sample of 974 male and female college students in the Seoul. With factor analysis, KFMS have four factors: “Experiential attention and appreciations”, “Experiential acceptance and action taking”, “Experiential awareness” and “Keeping appropriate distance” and shows good internal consistencies. Based on correlation analysis, the criterion-related validity of the KFMS is confirmed. Therefore KFMS is an appropriate test for the measurement of Focusing manners.

Key words : Focusing Manner Scale, Focusing Experiential Psychotherapy, Development & validity of scale