

## 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도 (K-ASCAS) 타당화 연구

박 성 호\*

박 성 현\*\*

서울불교대학원대학교

본 연구는 신경과학 연구에서 밝혀진 두 가지 긍정정서 조절 시스템을 측정하기 위해 Gilbert 등(2008)이 개발한 활성화와 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scale)를 한국어로 번안한 후 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도(K-ASCAS)의 타당도를 검증하고자 하였다. 연구 1에서는 204명의 성인을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 그 결과 활성화 정서와 안전/만족 정서로 구분되는 2요인 모형이 적합한 것으로 나타났다. 연구 2에서는 211명의 성인들을 대상으로 확인적 요인분석을 실시한 결과, 양호한 모형 적합도를 가진 것으로 나타났다. 타당도 분석 결과, 활성화 정서는 안전/만족 정서에 비해 PANAS 정적정서와 더 큰 정적 상관을 보였고, PANAS 부정정서의 경우 안전/만족 정서가 활성화 정서보다 더 큰 부정 상관을 보였다. 안전/만족 정서는 활성화 정서와 비교하여 자기 자비 및 하위 요인 모두에서 보다 큰 관련성을 보였다. 일반인에 대한 연민적 사랑의 경우 활성화와 안전/만족 정서 모두 낮은 크기의 정적 상관을 보였으며, 활성화 정서와 안전/만족 정서는 자기 비난과는 유사한 크기의 부정 상관을 나타냈다. 끝으로 본 연구가 갖는 시사점과 후속연구를 위한 제언 및 한계에 대해 논의하였다.

주요어 : 긍정정서 조절 시스템, 활성화와 안전/만족 정서 척도, 자기자비, 연민적 사랑, 자기비난

---

\* 서울불교대학원대학교 상담심리학과 박사과정

\*\* 교신저자(Corresponding author) : 박성현, 서울불교대학원대학교 상담심리학과 부교수, (08559) 서울시 금천구 독산로70길 8, Tel: 02-890-2832, E-mail: gchio@hanmail.net

기존의 정서 구조에 관한 이론들을 보면, 정서는 정적 정서와 부정적 정서 두 요인으로 나뉜다는 견해가 일반적이다(강혜자, 한덕웅, 전경구, 2000). Watson, Clark와 Tellegen(1988)에 의하면 정적 정서는 즐거움, 만족, 기쁨, 행복과 같은 정서이며, 부정적 정서는 두려움, 슬픔, 분노, 죄책감 같은 정서를 말한다. 21세기에 들어서며 긍정심리학이 주목을 받으면서 삶의 만족감과 안녕감의 지표로서 긍정정서의 중요성이 강조되고 있다. 정적 정서는 다양한 신체적, 심리적, 사회적 변화를 이끄는 잠재력을 갖고 있기에 정적 정서와 신체적 건강과 심리적 안녕감 간의 관계 등에 관한 연구들이 활발하게 이루어졌다(Lyubomirsky, King & Diener, 2005).

Fredrickson(2001)의 확장 및 수립이론 따르면, 긍정정서는 단순히 현재의 즐거운 느낌을 경험하는 것뿐만 아니라 사고-행동 레퍼토리를 확장시켜 장기적인 번영을 가져온다. 즉, 긍정정서가 주의와 인지의 범위를 확장시킴으로써 개인적 자원을 확립시키고, 안녕감을 증가시킨다(김초록, 신희천, 2011). 또한 긍정정서 경험은 개인으로 하여금 자신의 환경과 활동에 참여하도록 유도하고, 개인의 사고와 행동의 범위를 넓히고, 부정적 감정을 해결하며, 심리적 탄력성을 위한 자원이 되며, 정서적 안녕감을 강화시킬 수 있고(Fredrickson, 2001), 긍정적이고 부정적인 감정의 전반적인 균형은 주관적인 안녕감을 예측한다(Diener, Sandvik, & Pavot, 1991).

긍정정서는 친사회적 행위, 이타행동, 타인에 대한 신뢰와 관련성이 높다(Williams & Shiaw, 1999). Fredrickson(1998)에 의하면, 긍정정

서는 자기에 대한 관심, 주의를 타인으로 확장시키기 때문에 타인에 대한 관심과 이타행위, 사회적 유대감에 영향을 미친다. 사람들은 긍정정서를 많이 경험할수록 타인의 행동을 더 긍정적인 방향으로 받아들이고, 타인을 돕는 시간이 많아진다(김미희, 2021). 또한 긍정적 정서들을 경험할 때 사람들은 이러한 감정을 타인과 나누고자 하는 경향이 있다(Fredrickson, 1998). 이렇듯 긍정적 정서는 타인과의 상호작용과 타인과의 유대감을 강화시켜서 개인으로 하여금 더 큰 긍정적 정서를 경험하도록 하고 보다 깊은 사회적 접촉을 가능하게 한다(Compton, 2005). 사회적 유대감은 타인에게 마음을 열게 하고 타인을 접근 가능한 존재로 인식하도록 돕는다는 점에서 타인 자비에 영향을 미칠 것으로 여겨진다(이호준, 이희경, 2018). 또한 행복감이 높은 사람들은 타인을 위한 기부행위와 도움행동을 더 많이 하였고(Cunningham, Steinberg & Grev, 1980; Isen & Levin, 1972), 청소년들을 대상으로 한 종단연구에서도 행복과 같은 긍정정서는 타인과의 관계를 더 중요시하고, 높은 공동체 의식, 자비심, 감사, 친사회적 행동과 정적 상관이 있고, 자비심과 친사회적 행동을 유의미하게 예측하였다(신지은, 최혜원, 서은국, 구재선, 2013). 이런 결과들은 긍정적인 감정이 자기 조절 뿐 아니라 사회적 관계에서도 최적의 기능을 수행하는데 필수적인 요소임을 시사한다.

최근 연구를 통해 밝혀진 정서조절모델(Depue & Morrone-Strupinsky, 2005)에서는 서로 다른 긍정정서 조절 시스템이 있다고 한다. Gilbert 등(2008)에 의하면 첫 번째 긍정정서 조절 시스템은 좋은 것을 추구하고 성취하도

록 동기화하여 즐거움과 긍정정서를 유발하는데 이 시스템은 도파민계로, 보상을 추구하고 획득하는 추동 행동의 기능을 띠며 활성화된다. 그리고 이 목표가 달성되고 나면 이 추동 시스템은 만족이나 정지 상태를 만들어내거나 에너지 소비의 균형을 맞추기 위해 꺼져야 된다. 두 번째 긍정정서 조절 시스템은 만족을 책임지는 것으로, 보상이 완료된 후 진정과 휴식, 평온과 안전감을 느끼게 하고 추동을 끄는 시스템으로 진화되었다. 이는 옥시토신 시스템 같은 호르몬을 포함하는데 이 시스템은 투쟁-도피 반응과 반대의 효과를 가지며, 안전과 만족감 같은 긍정정서를 조절하는데 중요한 역할을 한다(Carter, 1998; Depue & Morrongiello, 2005; Panksepp, 1998; Uvnäs-Moberg, 1998).

Gilbert(2014)는 이 두 긍정정서 조절 시스템을 추동-활력(drive-activation) 시스템과 진정, 만족-안전(soothing, content-safe) 시스템이라고 칭하였다. 추동-활력 시스템은 생존과 번영을 위해 유인, 좋은 것을 추구하는 것으로 활기찬 정서를 경험할 때 작용한다. 추동-활력 시스템은 뇌 화학물질인 도파민과 연결되어 있고, 교감신경계라고 불리는 활성화 시스템의 증가와 연결되어 있다. 도파민은 새로운 보상으로 촉진되기 때문에 기존의 보상에 만족하지 않게 되고, 다른 새로운 것을 추구하게 된다(Lorreta, 2021). 이처럼 추동-활력 시스템은 확산시스템이라서 지나치면 중독과 연결될 수 있다. 반면 진정, 만족-안전 시스템은 진정과 휴식, 평온과 안전감을 느끼게 하는 것으로 Depue와 Morrongiello(2005)에 의하면 이 만족 체계는 돌봄 제공과 애착의 진화와 함께

중요한 정서 조절 시스템으로 활용되었다. 돌봄, 보살핌, 사회적 관계 안에서 만족과 진정 시스템을 통해 작용하는 긍정정서들은 사람들로 하여금 안전하고 위협에서 벗어난 느낌을 갖게 하며 사회적 탐색을 가능하게 한다(Porges, 2020). Depue와 Morrongiello(2005)는 우리가 자신을 보호하거나 무언가를 성취하거나 해야 할 필요가 없을 때 만족감을 느낀다고 하였다. 만족감은 뭔가를 갈망하거나 원하지 않고 내적으로 평온한 상태로 추동-활력 시스템에서 일어나는 고조되고 흥분되거나 성취감을 느끼는 것과는 상당히 다른 긍정적 감정이다(Gilbert & Choden, 2020).

우리가 위협을 느끼거나 성취해야 한다는 갈망 없이 진정, 만족-안전 시스템 안에 머무를 때 만족감, 행복감, 안전감을 느낄 수 있고, 내적으로 평온할 때 자비가 일어나고 타인과 연결되는 친절함이 일어난다. 따라서 진정, 만족-안전 시스템은 자비와 밀접한 관계가 있다. Gilbert와 Procter(2006)도 온화함, 만족감, 평온함 같은 정서가 자비와 관련이 있다고 하였다. 박성현, 성승연, 미산(2016)의 연구에서는 참여자들이 높은 수준의 긍정정서 경험을 보고한 질적 연구 결과와 달리, 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도(PANAS)로 긍정정서를 측정할 양적 연구에서는 자애명상이 긍정정서에 미치는 효과의 크기가 크지 않았다. 연구자들은 이러한 결과를 PANAS에서 측정하는 긍정정서는 추동, 흥분, 활력에 기초한 정서들로서 참여자들이 보고한 편안함, 따뜻함, 고요함과 같은 자애명상과 연관된 긍정정서를 반영하지 못하기 때문이라고 설명했다. 이러한 결과에 따라 이들은 자비나 자애명상과 관련된 정서

들을 특정하여 정의하고 측정할 수 있는 도구의 필요성을 제안하였다. 이렇듯 추동-활력 시스템과 진정, 만족-안전 시스템은 서로 다른 특성과 기능을 갖고 있으므로 다른 유형의 정서조절 시스템에 대한 이해와 그에 초점을 맞춘 측정 도구를 개발하는 것이 필요하다. 본 연구에서는 Gilbert 등(2008)이 개발한 활성화와 안전/만족 정서 척도를 한국어로 번안하고 타당화 하고자 한다.

Gilbert 등(2008)의 활성화와 안전/만족 정서 척도 개발과정을 간략히 살펴보면 다음과 같다. 연구자들은 활성화와 흥분, 안전감과 만족감을 나타내는 23개의 단어 항목을 만들었다. 23개의 단어 항목으로 탐색적 요인분석을 실시한 결과, 활성화 긍정정서, 이완 긍정정서, 안전/만족 긍정정서라는 3요인으로 구성된 척도가 만들어졌다. 활성화 정서는 8개 문항, 이완 정서는 6개 문항, 안전/만족 정서는 4개 문항으로 구성되어 있고 활성화와 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scale)라고 명명하였다. 또한 대학생들을 대상으로 한 타당도 검증에서, 안전/만족 정서는 우울, 불안 및 스트레스, 자기비판, 불안정한 애착과 부적 상관관계가 가장 높은 것으로 나타났다. 이 연구결과를 토대로 Gilbert 등(2008)은 자신과의 관계가 부정적인 사람들은 자신을 안심시키기 보다는 자기 자신에게 비판적으로 행동함으로써 정신병리에 더 취약하며, 자기 비난이 낮은 수준의 안전, 만족감과 연관된다고 하였다. 또한 안전, 만족감은 안녕감과 연관되어 있으므로 상담 장면에서 내담자로 하여금 이런 감정들을 경험하도록 하는 것이 치료 효과를 가져올 수 있다고 제안했다(Gilbert & Procter,

2006).

긍정정서를 활성화정서와 안전/만족 정서로 구분하고 특히 안전/만족 정서가 개인의 안녕감과 정신병리에 어떤 영향을 주고 있는가에 대한 연구는 상담 및 심리치료에 중요한 함의를 가질 수 있다. 따라서 본 연구에서는 활성화정서와 안전/만족 정서를 측정하는 도구를 한국어로 번안하여 타당화하고, 이 정서 유형들과 기존에 개발된 정적 정서 및 부적 정서 척도와의 관련성 그리고 자기 자비와 타인에 대한 자비, 자기 비난과의 관계를 알아보고자 한다.

## 연구 1 : 척도 번안 및 탐색적 요인분석

### 방 법

#### 연구절차

한국판 활성화 및 안전/만족 정서(K-ASCAS)의 문항개발을 위해 Activation and Safe/Content Affect Scale(2008)의 주 개발자인 Paul Gilbert에게 타당화 연구에 대한 동의를 얻은 후, 본 연구자들이 1차로 번역하고 박사과정 1인과 상담심리학 석사학위를 받은 이중 언어 사용자 1인이 2차 번역을 한 후 논의를 거쳐 문항을 검토, 수정하였다. 이후 미국에서 학사학위를 받고 한국에서 상담심리학 석사학위를 받은 이중 언어 사용자가 역번역을 하였고, 영어를 사용하는 외국인이 역번역된 문항 내용과 원척도의 문항 내용의 일치도를 확인하였다.

## 연구대상

설문은 SNS상의 각 커뮤니티 사이트를 통해서 연구에 대한 설명과 함께 온라인 설문 주소 링크를 안내하는 방식을 사용하여 연구 참여자를 모집하였다. 연구 참여자 대상은 일반 성인으로, 204명이 설문에 응답하였다. 응답자 중 남자는 37명(18.1%), 여자는 167명(81.9%)이었고, 평균 나이는 43.83세(범위=20세~70세,  $SD=9.96$ )였다.

## 측정도구

### 활성과 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scales; ASCAS)

ASCAS는 두 가지 긍정정서 조절 시스템을 측정하기 위해 Gilbert 등(2008)이 개발한 척도이다. 척도는 총 18 문항을 가진 세 요인으로 구성되어 있는데 ‘활력있는, 생기있는’ 등의 8개 문항으로 구성된 활성화 정서와 ‘편안한, 평화로운’ 등의 6개 문항으로 구성된 이완 정서, 그리고 ‘안전한, 만족스러운’ 등의 4개 문항으로 구성된 안전/만족 정서이다. 각 문항은 ‘나를 전혀 나타내지 않는(0점)’에서 ‘나를 매우 잘 나타내는(4점)’까지의 5점 Likert 척도에 맞춰 응답하도록 되어 있다. Gilbert 등(2008)의 연구에서 세 요인에 관한 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 활성화 정서 .83, 이완 정서 .83, 안전/만족 정서 .73이었다.

## 문항분석

탐색적 요인분석을 실시하기 위해 자료의 정규성 가정을 충족하는지 확인하였다. 본 연구에서 모든 문항의 왜도 및 첨도의 절대값이 각  $-.94 \sim -.06$ ,  $-.93 \sim .31$ 로 Curran, West와 Finch(1996)가 제안한 왜도 및 첨도의 절대값 각 2와 7을 넘지 않아 정규성 가정을 충족함을 확인하였다. 문항의 변별도를 검토하기 위해, 각 문항의 평균과 표준편차를 확인하였다. 평균이 극단적인 값(0.7 미만 혹은 3.3 초과)을 갖거나 표준편차가 매우 작은 값(.6 이하)을 갖는 문항은 변별도가 떨어지는 것으로 판단하였다(송보라, 이기학, 2010). 또한 문항-총점 간 상관이 .3이하이거나 문항 제거 시 내적합치도가 상승하는 문항은 척도의 신뢰도에 긍정적으로 기여하지 않으므로(김남걸, 2001) 제거하기로 결정하였다. 이런 기준에 따라 문항 제거 시 내적합치도가 상승하는 문항인 2번(차분한), 4번(느긋한), 7번(고요한)이 제거되었다. 이로써 18개 문항인 원척도에서 3개 문항이 제외된 15개의 문항을 탐색적 요인분석에 사용하였다. 이에 대한 결과는 표 1에 제시하였다.

### 탐색적 요인분석

15개 문항으로 탐색적 요인분석을 실시하기에 앞서 자료가 요인분석에 적합한지 확인하였다. 수집된 자료가 요인분석에 적당한 자료인지 검증하기 위해 KMO의 표본 적합도와 Bartlett의 구형성 검증을 검증하였다. 분석 결과 수집된 자료는 표본 적합도 .894, 구형성

## 결 과

표 1. 18문항 활성과 안전/만족 정서 척도 기술통계치와 상관 및 신뢰도( $n=204$ )

문항내용	평균	표준 편차	왜도	첨도	문항- 총점 간 상관	수정된 항목-전체 상관관계	항목이 삭제된 경우 Cronbach $\alpha$	신뢰도
1. 안심되는	2.81	.930	-.538	-.156	.715	.667	.874	.882
2. 차분한	2.83	1.032	-.637	-.275	.360	.271	.888	
3. 활동적인	2.41	1.104	-.162	-.829	.506	.422	.883	
4. 느긋한	2.23	1.127	-.058	-.928	.326	.226	.890	
5. 생기있는	2.51	1.005	-.408	-.206	.652	.592	.876	
6. 활력있는	2.40	1.062	-.326	-.522	.642	.577	.877	
7. 고요한	2.27	1.124	-.264	-.614	.329	.230	.890	
8. 열심인	3.14	.939	-.937	.313	.561	.495	.880	
9. 힘찬	2.38	1.078	-.346	-.480	.663	.600	.876	
10. 안전한	2.92	.881	-.578	-.065	.623	.568	.878	
11. 따뜻한	3.09	.802	-.509	-.383	.603	.552	.878	
12. 만족스러운	2.69	.951	-.457	-.074	.768	.727	.872	
13. 신난	2.31	.976	-.205	-.211	.636	.576	.877	
14. 대담한	2.30	1.120	-.272	-.691	.565	.486	.880	
15. 평온한	2.70	.974	-.434	-.358	.649	.591	.876	
16. 평화로운	2.67	.955	-.451	-.120	.689	.637	.875	
17. 열정적인	2.66	1.096	-.453	-.696	.665	.601	.876	
18. 편안한	2.86	.939	-.650	.116	.662	.608	.876	

지표  $\chi^2 = 2006.315(p < .001)$ 로 나타나 요인분석에 적합한 자료로 나타났다.

활성 정서와 안전/만족 정서는 모두 긍정 정서에 해당하기에 두 요인간 상관이 있다는 전제하에 모형추정은 최대우도법(Maximum Likelihood, ML)을, 요인회전은 사각회전인 직접 오블리민(Direct Oblimin)을 이용해 요인분석을 실시하였다. 유효한 요인 수를 결정하기 위하여 고유값, 스크리 도표, 모형 적합도 지수

RMSEA 그리고 요인구조의 해석 가능성을 고려하였다. 모형 적합도 지수 결과는 표 2에 제시하였다.

본 연구에서는 고유값이 1이상인 요인이 2개로 나타났고, 스크리 도표에서도 2요인의 가능성이 확인되었다. 또한 2요인 구조의 모형적합도 지수 RMSEA를 확인했을 때 2요인보다 3, 4 요인의 적합도 지수가 더 좋은 것으로 나타났지만 모형의 적합도는 요인 수가 늘

표 2. 15문항 모형 적합도 지수( $n=204$ )

모형	$\chi^2$	$df$	$p$	RMSEA
2요인	241.63	76	.000	.10
3요인	142.17	63	.000	.07
4요인	100.11	51	.000	.06

어날수록 더 좋아지는 경향이 있어 요인 수를 결정하는데 해석 가능성을 고려하는 것이 필요하다. 3요인의 경우, 요인 1에 해당하는 정서들과 성격이 같은 문항들이 요인 3에 포함되어 있어 변별력을 찾기 어렵다고 판단되었다. 또한 4요인의 경우에는 문항 수가 2개 이하인 요인이 두 개로 나타나서 요인으로 지정하기에는 적합하지 않은 것으로 판단하였다. 따라서 고유값, 스크리 도표, RMSEA, 그리고 해석가능성과 이론적 배경을 종합적으로 고려하여 2요인 구조가 가장 적합한 것으로 판단하였다.

2요인 구조하에서 각 요인에 해당하는 최종 문항을 선정하기 위해 회전된 요인행렬의 문항별 요인부하량을 검토하였다.

요인부하량이 .4이상, 다른 요인에 .3이상 중복 적재되지 않아야 한다는 기준(이순목, 1994)에 따라 요인부하량이 .4이하이고, 다른 요인에 중복적으로 관련되어 있어 해석이 용이하지 않은 문항들을 삭제하였다. 그 결과 표 3에 제시한 것처럼 원척도에서 활성화 정서에 해당하는 8번 ‘열심인’ 문항과 안전/만족 정서에 해당하는 12번 ‘만족스러운’ 문항을 제거하였다.

이 과정을 통해 총 13개의 문항이 도출되었고, 최종문항의 문항분석 결과, 평균(2.31-

표 3. 15문항 활성화 안전/만족 정서 척도 요인분석 결과( $n=204$ )

문항내용	요인부하량	
	활성 정서	안전/만족 정서
6. 활력있는	.976	
5. 생기있는	.865	
3. 활동적인	.855	
9. 힘찬	.834	
17. 열정적인	.710	
13. 신난	.707	
14. 대담한	.433	
8. 열심인	.322	.278
15. 평온한		.892
18. 편안한		.855
16. 평화로운		.829
10. 안전한		.718
1. 안심되는		.574
12. 만족스러운	.374	.546
11. 따뜻한		.536
고유값	6.54	2.85
설명변량	43.66%	19.04%
누적설명변량	43.66%	62.70%

3.09)과 표준편차(.80-1.12), 문항-총점 간 상관(.53-.76)과 문항 제거 시 내적 합치도(Cronbach's  $\alpha=.889$ )가 상승하는 문항(.875-.888)은 없는 것으로 나타나 문항의 양호도는 적합한 것으로 판단하였다. 이에 최종 13문항을 대상으로 SPSS 21.0을 사용하여 탐색적 요인분석을 재 실시 하였다. KMO의 표본 적합도와 Bartlett 구형성 검증 결과 표본 적합도 .890, 구형성 지표  $\chi^2=1964.407(p<.001)$ 로 나타나 요인분석에 적합한 자료로 나타났다. 이후 적절한 요인수를 확인하기 위해 고유값과 스크리 도표, RMSEA를 참조하였고, 회전된 요인행렬의

문항별 요인부하량을 검토하여 문항들을 분류하였다. 고유값이 1이 넘는 요인이 2개가 나왔고, 스크리 도표 결과 2요인이 가장 적절하게 나타났는데 1요인에 대한 고유값은 5.68, 2요인에 대한 고유값은 2.82이고, 2요인에 대한 총 설명량은 65.39%로 나왔다. 또한 2요인 구조의 RMSEA도 .08( $p<.001$ )로 적합하게 나타났다. 이를 바탕으로 활성 정서(7개 문항)와 안전/만족 정서(6개 문항) 2개 요인이 추출되었다. 이는 Gilbert 등(2008)의 활성과 안전/만족 정서 척도 개발연구에서도 고유값 1이 넘는 요인이 2개로 나왔다는 것과 일치한다. 다만

표 4. 13문항 활성과 안전/만족 정서 척도에 대한 요인분석 결과 및 내적합치도( $n=204$ )

번호	문항내용	요인부하량		문항-요인 간 상관	Cronbach's α
		활성 정서	안전/만족 정서		
6	활력있는	.975		.906	.91
5	생기있는	.864		.837	
3	활동적인	.844		.815	
9	힘찬	.825		.856	
13	신난	.699		.793	
17	열정적인	.699		.805	
14	대담한	.428		.633	.88
15	평온한		.900	.843	
18	편안한		.837	.852	
16	평화로운		.835	.841	
10	안전한		.697	.777	
1	안심되는		.571	.742	
11	따뜻한		.518	.660	-
고유값		5.68	2.82		
설명변량		43.67%	21.72%		
누적설명변량		43.67%	65.39%		
KMO=.890, Bartlett's $\chi^2=1694.407(p<.001)$					



Gilbert 등(2008)의 연구에서는 이론적 근거와 스크리 도표를 참고하여 고유값 1에 미치지 않지만 .92를 갖고 있는 ‘안전한, 만족스러운’ 등의 문항을 포함한 요인을 3요인으로 지정하여 안전/만족 정서라고 명명하였고, 이에 총 3 요인을 가진 척도를 만들었다.

본 연구에서는 원칙도의 이완 정서 요인에 해당하는 문항들이 안전/만족 정서 요인에 포함되었는데 활성화와 흥분, 이완 및 안전과 만족이라는 두 개의 서로 다른 정서 조절 시스템이 존재한다는 이론적 배경에 따라 2요인으로 지정하는 것이 타당하다고 보았다. 따라서 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도는 2요인으로 결정하였다. 탐색적 요인분석 결과, 최종적으로 구성된 활성화 정서와 안전/만족 정서의 문항별 내적합치도는(Cronbach'  $\alpha$ )는 각 .91, .88로 높게 나타났다.

탐색적 요인분석 결과와 내적합치도는 표 4에 제시하였고, 그림 1에는 스크리 도표를 제시하였다.

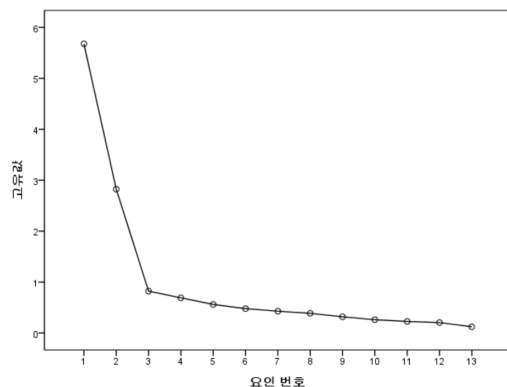


그림 1. 13문항 활성화와 안전/만족 정서척도 스크리도표

## 연구 2. 확인적 요인분석 및 타당도 분석

### 방 법

#### 연구대상

탐색적 요인분석 결과 도출된 13문항의 활성화와 안전/만족 정서 척도와 함께 유관척도들을 포함한 온라인 설문지를 배포하여 211명의 성인이 설문지에 응답하였다. 응답자 중 남자는 35명(16.6%) 여자는 176명(83.4%)이었다. 평균나이는 42.89세(연령범위=20세~65세,  $SD=10.47$ )로 연구 1의 표본과 거의 비슷하였다.

#### 측정도구

##### 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도

##### (K-ASCAS)

연구 1에서 선정한 13문항으로, 활성화 정서 척도는 7개 문항(2, 3, 4, 5, 8, 9, 12), 안전/만족 정서 척도 5개 문항(1, 6, 7, 10, 11, 13)으로 구성되어 있다.

##### 한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도

##### (Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)

한국판 정적 정서 및 부정적 정서 척도는 정적 정서와 부정적 정서의 강도를 측정하기 위해 Watson 등(1988)이 개발한 척도로서 2003년 이현희, 김은정, 이민규에 의해 국내에서 타당화된 척도이다. 총 20문항으로 9개의 정적 정서, 11개의 부정적 정서로 구성되어 있으며, 지난 1주일간 이 감정을 얼마 정도 느꼈는지를 5점

Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 5=매우 많이 그렇다)로 응답하는 방식을 취한다. 국내판 정적 정서와 부정적 정서의 내적 합치도는 각 .84, .87이고, 본 연구에서 정적 정서 내적 합치도는 .86, 부정적 정서 내적 합치도는 .88이었다.

정서구조가 정적, 부정적이라는 2구조를 갖고 있다는 보편적 견해와 달리 긍정 정서를 활성화와 안전/만족 정서로 구분하는 본 척도는 정서의 다양한 차원을 나타낸다고 볼 수 있다. 따라서 본 척도와 PANAS 척도와의 관계를 파악하는 것은 정서의 다양한 차원이 어떤 관계를 나타내는 지 알아보는데 의의가 있을 것으로 기대된다.

#### 자기 자비 척도(Self-Compassion Scale; SCS)

자기 자비 척도는 Neff(2003b)가 제작하고 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경(2008)이 타당화를 수행한 척도이다. 6가지 하위척도를 가진 66개 문항으로 구성되어 있으며, 5점 Likert 척도(1=전혀 아니다, 5=거의 항상 그렇다)에서 응답하고, 점수가 높을수록 자기 자비 수준이 높다. 자기-친절(5문항), 자기-비판(5문항), 보편적 인간성(4문항), 고립(4문항), 마음챙김(4문항), 과잉동일시(4문항)의 6가지 하위 요인으로 구성되며, 13개의 역채점 문항이 있다. 한국판 자기자비 척도의 내적 합치도는 .87이고 본 연구에서는 .94로 나타났다.

Gilbert와 Procter(2006)는 온화함, 만족, 평온함 같은 진정, 만족/안전 시스템과 관련된 정서가 안전감과 자비와 관련있다고 하였다. 따라서 안전/만족 정서는 자기 자비와 높은 관련성이 있을 것으로 기대하였다.

#### 아주 연민 사랑 척도(Ajou Compassion Love Scale; ACLS)

본 연구에서는 타인에 대한 자비를 측정하기 위해 아주 연민 사랑 척도 일반인판(김완석, 신강현, 2014)을 사용하였다. 이 척도는 연민적 사랑을 가까운 사람이나 잘 모르는 인간에 대한 태도로서 관심과 돌봄에 초점을 둔 느낌, 생각, 행동, 이런 사람을 이해하고 돕고, 지지하려는 지향성으로 정의하여 만든 21문항의 연민적 사랑척도(Compassionate Love Scale; CLS, Sprecher & Fehr, 2005)를 바탕으로 제작되었다. CLS를 12문항으로 단축한 한국판 척도 중 요인 설명량이 친지판보다 더 큰 일반인판으로 아주연민사랑 척도로 제작하였다. 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 응답하도록 구성되었다. 아주 연민사랑 척도의 내적합치도는 .93이었고, 본 연구에서는 .91이었다.

긍정정서는 친사회적, 이타적 행동과 관련성이 높게 나타나기 때문에 긍정정서를 많이 경험할수록 타인에 대한 이타적인 행동을 더 많이 할 것으로 기대하였다.

#### 자기 비탄 척도(Depressive Experiences Questionnaire; DEQ)

조재임(1996)이 번안하고 타당화한 Blatt, D'Afflitti와 Quinlan(1976)의 우울 경험 질문지(Depressive Experiences Questionnaire; DEQ)를 사용하였다. DEQ는 의존성, 자기 비탄, 효능감이라는 3개의 하위요인을 가진 총 66문항으로 구성되어 있으며, 본 연구에서는 자기 비탄 척도 22문항만을 사용하였다. 7점 Likert 척도(1=전혀 그렇지 않다, 7=매우 그렇다)로 점수

가 높을수록 자기 비난 정도가 높음을 의미한다. 조재임(1996)의 연구에서 자기 비난 하위 요인의 내적합치도(Cronbach's  $\alpha$ )는 .83로 보고되었고, 본 연구에서는 .91이었다.

안전/만족 정서는 우울, 불안, 자기비난 등 부정적인 정신병리 및 자기평가와 부적 상관 관계를 가진다(Gibert 등 2008). 따라서 안전/만족 정서가 높을수록 자기비난은 더 낮을 것으로 예상하였다.

## 결 과

### 확인적 요인분석

한국판 활성화 및 안전/만족 척도를 확정하는데 있어 연구 1의 결과인 2요인 구조가 적합한지를 확인해보기 위해 확인적 요인분석을 실시하였다. 모형의 적합성을 확인하기 위해 AMOS 18.0을 사용하였으며 분석은 최대우도법(ML)을 사용하였다. 모형이 실제 자료와 부

합되는 정도를 평가하기 위한 적합도 지수는  $\chi^2$ , TLI(Tucker Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Roor Mean Squared Error of Approximation)를 사용하였다.

2요인 모형의 적합도 지수들을 확인해본 결과,  $\chi^2$ 의 값은 유의수준 .05에서 영가설이 기각되었다.  $\chi^2$  검정은 표본 크기에 매우 민감하게 영향을 받는다는 단점이 있으므로 다른 적합도 지수들을 함께 살펴보았다. 2요인 모형의 적합도 경우 CFI는 .90, TLI는 .90에 근사하여 용인할만한 수준이었지만 RMSEA는 .10으로 적절하지 않았다(표 5). 하지만 확인적 요인분석에서 너무 적은 수의 요인으로서는 다수의 측정 변인 간의 관계를 적합하게 산출하는데 실패할 수가 있다(Brown, 2006). 따라서 O'Brien(1994; 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기, 2015에서 재인용)의 제안대로 일부 측정 오차항 간의 상관을 설정하였다. 수정지수를 고려하여 활성화정서 요인 중 수정지수가 높게 나타난 측정오차 간 상관 2개(9번 대담한 과 12번 열정적인, 4번 활력있는 과 9번 대담

표 5. 활성화와 안전/만족 정서 2요인 구조 모형의 적합도 지수( $n=211$ )

모형	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA (90%CL)
K-ASCAS	211.44	64	.88	.90	.10 (.08-.12)

표 6. 오차상관을 고려한 활성화와 안전/만족 2요인 구조 모형의 적합도 지수( $n=211$ )

모형	$\chi^2$	df	TLI	CFI	RMSEA (90%CL)
K-ASCAS	173.43	61	.90	.92	.09 (.07-.11)

한)와 안전/만족 정서 요인 중 수정지수가 높게 나타난 1개의 오차상관(10번 평온한 과 11번 평화로운)을 허용했을 때  $\chi^2$ 의 값은 기각되었지만, TLI=.90, CFI=.92, RMSEA=.09의 적합도 지수를 나타냈다(표 6).

#### 타당도 분석

활성과 안전/만족 정서 척도의 타당도를 확인하기 위해 이론적으로 관련성을 갖는 PANAS, 자기 자비, 일반인에 대한 연민적 사랑, 자기 비난 간의 상관분석을 실시하였다. 연구 변인들 간의 상관분석 결과는 표 7에 제시하였다.

활성 정서와 안전/만족 정서는 중간 정도의 정적 관련성을 보였다( $r=.40$ ). PANAS 정적정서의 경우 활성 정서( $r=.69$ )는 안전/만족 정서( $r=.38$ )와 비교하여 상대적으로 높은 정적 상관을 보였다. 반면, PANAS의 부적정서의 경우 안전/만족 정서( $r=-.43$ )가 활성 정서( $r=-.16$ )에 비해 더 큰 부적 상관을 보였다.

자기 자비와 관련하여 안전/만족 정서( $r=.55$ )가 활성 정서( $r=.40$ )에 비해 보다 높은 연관성을 나타냈으며, 6개의 하위 요인 모두 동일한 패턴을 보였다. 특히, 안전/만족 정서는 하위 요인 중 마음챙김과의 상관( $r=.48$ )이 활성 긍정정서( $r=.27$ )와 비교하여 상당히 높게 나타났다.

일반인에 대한 연민적 사랑의 경우 활성정서( $r=.30$ )가 안전/만족 정서( $r=.18$ )에 비해 높았으나 효과의 크기는 모두 낮은 수준이었다.

활성 정서( $r=-.45$ )와 안전/만족 정서( $r=-.51$ ) 모두 자기 비난과 유사한 크기의 부적상관을

표 7. 활성 정서와 안전/만족 정서 관련 변인들간의 상관관계수( $n=211$ )

척도	활성 정서	안전/만족 정서
활성 정서	-	
안전/만족 정서	.40**	-
PANAS 정적정서	.69**	.38**
PANAS 부적정서	-.16*	-.43**
자기자비	.40**	.55**
자기-친절	.34**	.47**
자기-판단	-.35**	-.42**
보편적 인간성	.23**	.38**
고립	-.33**	-.41**
마음챙김	.27**	.48**
과잉-동일시	-.31**	-.39**
일반인에 대한 연민적 사랑	.30**	.18**
자기비난	-.45**	-.51**

주. \*  $p<.05$ , \*\*  $p<.01$

보였다.

#### 종합논의

본 연구에서는 Gilbert 등(2008)이 개발한 활성과 안전/만족 정서 척도(Activation and Safe/Content Affect Scale)를 한국판으로 번안하고 타당화 하였다. 이를 위해 탐색적 요인분석, 확인적 요인분석 및 타당도 검증을 실시하였다. 연구의 주요 결과를 정리하면 다음과 같다.

첫째, 연구 1에서 탐색적 요인분석 결과, 3

요인으로 구성된 원칙도와 달리 한국판 활성화와 안전/만족 정서 척도는 활성화 정서(7문항), 안전/만족 정서(6문항)로 구성된 총 13문항의 2요인 구조가 더 적합한 것으로 확인되었다. 원칙도에서는 이완 정서와 안전/만족 정서가 서로 독립된 요인으로 구분되어 있는데 본 연구에서는 원칙도와 달리 이완 정서 요인과 안전/만족 정서 요인에 포함된 문항들이 한 요인으로 도출되었다. 이완과 안전/만족 정서가 한 요인으로 묶여서 활성화와 안전/만족 정서 두 요인으로 나온 것은 본 척도 개발의 이론적 근거인 Depue와 Morrone-Strupinsky(2005)의 추동-활성 조절 체계와 진정, 안전과 만족 조절 체계라는 두 개의 긍정정서 조절 시스템에는 적합한 설명이지만 Gilbert 등(2008)이 제시한 각성과 만족 차원에서 이완 정서와 안전/만족 정서를 서로 구별하여 설명하지 못한다는 제한점이 있다. 긍정 정서는 주로 추동-활성과 관련된 정서들로, 박성현 등(2016)의 연구에서 보았듯이 진정, 안정-만족 정서들을 측정할 수가 없다. 긍정정서의 두 가지 다른 조절시스템인 추동-활성 정서와 진정, 안전-만족 정서는 서로 다른 역할을 갖는다. 추동-활성 정서는 성공, 획득과 연결되지만 이런 추구 시스템은 끊임없는 추구를 지향하고 좌절될 때 우울, 불안, 스트레스를 경험하게 하는 반면 또 다른 긍정정서인 진정, 안전-만족 정서는 있는 그대로의 만족감을 느끼는 상태로 타인과의 연결, 자기와 타인에 대한 친절을 가능하게 하며 정서적 안녕과 사회의 조화를 이루는데 도움이 된다(Gilbert & Choden, 2020). 따라서 긍정정서의 다양한 유형과 기능을 명확히 밝히는 것은 긍정정서와 안녕감 간의 관

계를 더 잘 설명해줄 것으로 기대한다. 또한 정서구조가 긍정과 부정이라는 서로 독립적인 2구조를 갖고 있다는 보편적 견해 외에 쾌-불쾌, 흥분-침잠, 긴장-이완의 3차원 구조를 갖는다는 결과들이 있고(강혜자, 한덕웅, 1994: 김송이, 엄진섭, 노은여, 유성은, 2013에서 재인용), 상호의존적인 동양에서는 긍정정서와 부정정서가 정적인 상관관계를 나타낸다는 결과가 있다(Bagozzi et al., 1999: 김송이 등, 2013에서 재인용). 추후 연구에는 활성화와 안전/만족 정서들이 정서의 3차원 구조와 어떤 관련성이 있는 지 등의 후속연구가 필요하다.

둘째, 두 정서와 다른 유관 척도와의 관계를 살펴보면 PANAS의 정적 정서의 경우 활성화 정서와 매우 높은 정적 상관을 보였다. 정적 정서에 속한 단어는 기쁨, 즐거움, 만족을 나타내는 ‘활기찬, 열정적인 원기 왕성한’ 등으로 추동-활력 정서 시스템을 통해 나타나는 활성화 정서와 유사하다는 점에서 이 둘 간의 높은 정적 상관관계는 예상되는 결과이다.

본 연구에서 PANAS의 부정 정서는 활성화 정서와는 매우 낮은 부적 관련성을, 안전/만족 정서와는 상당한 정도의 부적 상관을 보였다. PANAS의 낮은 부정 정서는 차분하고 평온한 상태를 의미하는데(Waston et al., 1988) 이는 진정 시스템을 통해 나타나는 안전/만족 정서 요인과 유사한 상태라고 볼 수 있다. 이러한 결과는 전통적으로 부정 정서와 독립적이라고 알려진 PANAS의 정적 정서와 유사한 활력 긍정정서에 비해 새롭게 조명되고 있는 안전/만족 정서가 병리적인 부정정서에 더 큰 영향력을 가질 수 있음을 시사한다.

안전/만족 정서는 자기 자비 및 6개의 하위

요인 전체와의 관련성에서도 활력 정서와 비교하여 보다 높은 상관을 보였다. 자기 자비는 자신의 고통이나 실패, 부적절함을 비난하는 대신에 너그럽게 이해하고 자기 자신을 따뜻하게 돌보는 것을 말한다(Neff, 2003b). 자기 자비는 우울, 불안 및 스트레스 같은 심리적 증상들에 대한 완충 역할을 하며(유연화, 이신혜, 조용래, 2010), 고통스러운 감정을 피하지 않고 그 감정을 이해하고 친절하게 인식하면서 긍정적인 감정을 촉진한다는 점에서 일종의 정서조절 역할을 한다(Neff, 2003b). 이러한 선행 연구 결과 또한 안전/만족 정서가 활력 정서에 비해 보다 중요한 정신 건강의 지표가 될 수 있다는 점을 말해준다. 특히, 안전/만족 정서는 자기 자비의 하위 요인 중 마음챙김에서 활력 정서에 비해 높은 정적 관련성을 보였다. 이는 안전/만족 정서가 다양한 명상 훈련을 통해 주로 배양되는 정서임을 간접적으로 말해준다. 박성현 등(2016)의 연구에서 자애명상을 통해 경험하는 신체/정서적인 경험들은 이완, 따뜻함, 고요함, 편안함 등으로 보고하였는데 이는 ‘안전한, 편안한, 따뜻한’ 등으로 구성된 안전/만족 정서들과 매우 유사하다. 자기 자비의 하위요인은 명상, 특히 자비명상을 할 때의 상태와 관련성이 큰 요인으로, 자비 명상은 자기 자비의 하위요인인 자기 친절과 보편적 인간성의 특성인 따뜻함과 친절함, 고통에 대한 공감 및 함께 기쁨함 같은 긍정적인 정서를 계발하는 수련법이다(김완석, 신강현, 김경일, 2014). 따라서 안전/만족 정서는 명상상태에서 경험하는 정서들과 더 큰 연관이 있다고 설명할 수 있다.

두 정서 모두 타인에 대한 자비를 측정하는

연민적 사랑 척도와는 낮은 정적 상관을 나타냈으며, 활력 정서에 비해 안전/만족 정서의 상관이 더 낮았다. 이 같은 결과는 긍정적 정서가 타인에 대한 친사회적 행동, 이타적 행동과 관련성이 높고 주요한 예측요인이 된다는 가정과는 배치된다. 연민적 사랑척도에서 측정하는 내용은 타인에 대한 이타적인 느낌, 생각, 행동 및 타인을 도우려는 지향성 등으로 타인에 대한 이타적인 행동과 관련이 높은 항목들이 많다. 자비명상이 이타행동으로 이어진다는 연구 결과들이 있다(Ashar, Andrews-Hanna, Dimidjian & Wager, 2016a; Ashar et al., 2016b). Helen, Brianna와 Richard(2017)는 자비명상 훈련이 친사회적 행동으로 전이되기 위해서는 3개의 과정이 일어난다고 보았다. 첫 번째 단계는 타인의 고통을 인식하고 이해하는 공감 반응이 일어나며, 두 번째 단계는 고통의 회피를 야기하는 인지와 정서가 줄어들며, 세 번째 단계는 고통을 당하는 사람들에게 대한 자비로운 친사회 행동을 촉진하는 인지와 정서가 형성되는 단계이다. 이러한 연구들을 보면 자비명상이 안전/만족 정서를 활성화시키는 것은 분명하지만, 이러한 정서의 활성화가 이타행동에 미치는 영향에 대해서는 정확히 답할 수 없다. 이타행동은 타인의 고통에 대한 민감성, 고통에 대한 회피 반응을 줄이고 접근 반응을 증가시키는 보다 복잡한 인지와 정서가 요구되기 때문이다. 또한 부정적 정서상태가 이타행동을 예측한다는 관점도 있다. 부정적 상태 경감 가설에 의하면 사람들은 타인을 돕는 것이 자신의 부정적인 정서를 줄이기 때문에 긍정적인 정서를 경험하는 사람보다 도움행동을 더 많이 하는 경향이 있

다고 한다. 이타행동이 개인의 부정적 정서를 줄이기 위한 수단으로 사용된다고 볼 수 있다 (Schaller, M., & Cialdini, R. B., 1990; 조명현, 2021에서 재인용). 따라서 정서와 이타행동 간에 여러 가지 해석이 존재할 수 있기에 앞으로 긍정 및 부정 정서 특히 안전/만족 정서가 이타행동으로 이어지는 매개 변수에 대한 추후 연구가 필요할 것으로 보인다.

마지막으로 본 연구가 주는 의의와 시사점은 다음과 같다.

본 연구에서는 ‘활성, 추구, 수행’에 관련된 긍정적 정서들을 ‘만족 및 안전’과 관련된 정서들과 구별했는데 이 두 가지 정서조절 시스템은 서로 다른 진화론적 목적과 생리적 매개체를 가졌기 때문이다(Gilbert et al., 2008). 이전의 긍정정서에 관한 연구들은 일반적이고 광범위한 긍정정서들이나(Waston et al., 1995a, 1995b), 활성 정서처럼 긍정적인 정서의 한 측면에만 초점을 맞추는 경향이 있었다(Gray, 1987). 이러한 이유로 인해 안전, 만족과 관련된 정서들을 구별하지 못하고 긍정정서를 단일한 정서조절 시스템으로 가정하게 된다. Depue와 Morrone-Strupinsky(2005)에 의하면 이 두 가지 긍정정서 조절 시스템은 서로 다른 사회적 행동과 관련된다. 활성 정서 조절 시스템은 통제와 성취 추구, 위협에 초점을 둔 회피와 연결이 되어 있는 반면, 안전/만족 정서 조절 시스템은 따뜻하고 친밀한 사회적 상호작용, 타인과의 지지적인 사회적 연결감이나 안전감과 연결되어 있다. Porges(2020)도 안전하다고 느끼는 정서 상태는 사회적 행동 뿐 아니라 인간의 창조와 생산을 위한 선결 조건이고, 이를 위해 사회적인 연결감과 유대감을

형성할 필요가 있다고 하였으며, 이런 안전감을 형성하기 위해 자기 자비나 마음챙김이 필요한 전략이라고 하였다. 이러한 주장에 따라 이 척도가 자비와 자애, 마음챙김 프로그램 연구들의 효과를 입증하기 위한 도구로 활용될 가능성이 있다고 판단된다.

긍정정서 조절 시스템에 대한 연구결과들은 상담 및 심리치료에 의미있는 시사점을 줄 수 있다. 최근 신경과학에서는 관계를 통한 상호조절의 중요성이 강조되는데, 내담자의 정서조절을 위해서는 언어적인 개입 외의 암묵적이고 비언어적이며 무의식적인 정서적 상호작용, 즉 관계 내에서 정서의 소통과 조절을 통한 개입이 필요하다(김창대, 2019). 이를 신경과학적 관점으로 표현하면 상담자와 내담자 간의 자율신경계의 조율이라고 볼 수 있는데 이는 자율신경계가 안정적으로 조율된 상담자가 내담자의 자율신경계의 활성을 순간순간 추적하면서 조화시키는 것을 의미한다(Schore, 2009). 상담 과정에서 내담자가 안전감을 느끼고, 교감 신경계와 부교감 신경계의 균형을 이루며 진정을 경험할 수 있게 해줘야 한다. 즉, 추동-활력 시스템이나 위협 시스템이 과잉 활성화된 내담자로 하여금 안전-만족 정서 조절 시스템에 접근할 수 있도록 하여 내담자의 정서 조절 시스템이 균형과 조화를 갖추도록 하는 것은 상담의 효과를 높이는 전략이 된다고 볼 수 있다. 진정-만족 정서 조절 시스템의 활성화를 위해 호흡을 통한 명상이나 마음챙김, 자비 훈련과 같은 개입 전략이 효과적일 수 있다. Gilbert(2014)에 의해 개발된 자비중심치료(Compassion Focused Therapy)가 이런 연구결과를 뒷받침하는 치료기법의 한 예라고 할

수 있다. 자비중심치료는 내담자의 정서조절 시스템의 균형과 회복을 강조하고 있고, 이를 위해 자비에 기초한 통찰과 느낌에 주의를 돌림으로써 위협을 조절하게 하는 안전/만족 시스템을 활성화시킬 수 있는 능력을 배양한다 (Gilbert, 2014).

긍정정서 조절 시스템에 대한 새로운 발견과 이해는 상담 이론 및 실제에 새로운 시사점을 주고 있지만 국내에서는 아직까지 서로 구분되는 긍정정서 조절 시스템에 관련한 연구가 미진한 상황이다. 본 연구가 앞으로 긍정정서 조절 시스템과 안녕감 및 정신병리의 관련성에 대한 추후 연구의 시발점이 되기를 기대하는 바이다.

본 연구의 제한점과 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 문항분석 및 탐색적 요인 분석을 거치면서 원척도와 달리 문항이 13문항으로 줄어들었고, 또한 원척도와는 달리 2요인으로 확인되었다. 추후 연구에서는 이러한 결과가 문화, 인종적 배경 또는 교육적 환경의 차이에서 기인한 것인지를 확인할 수 있도록 더 큰 표본의 크기를 사용하거나 더 다양한 교육, 사회적 환경을 갖고 있는 표본을 사용하면 좋을 것이다.

둘째, 본 연구는 여성의 표본이 압도적으로 많은 자료에서 나온 것이라는 한계가 있다. 두 가지 긍정정서 조절 시스템에서 남녀의 차이가 없다는 결과가 나왔지만 이 결과를 전체 모집단에 적용하기에는 무리가 있다고 판단된다.

셋째, 본 연구에서는 두 가지 긍정정서 조절 시스템과 우울, 불안, 스트레스 같은 정신

병리와의 관련성을 측정하지 못하였다. 정신병리와의 관련성을 통해 이들 정서 조절 시스템이 정신병리를 어떻게 예측하는 지를 살펴보는 연구가 필요할 것으로 보인다.

## 참고문헌

- 강혜자, 한덕웅 (1994). 정서의 공발생 경험 구조. 한국심리학회지: 일반, 13(1), 207-218
- 강혜자, 한덕웅, 전경구 (2000). 정서측정을 위한 도구 개발: 자기 차이 이론을 중심으로. 예술치료학회, 7(1), 51-67.
- 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경 (2008). 한국판 자기-자비 척도의 타당화 연구: 대학생들을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 13(4), 1023-1044.
- 김남걸 (2001). Likert 척도 개발을 위한 문항선정 방법의 비교 분석. 연세대학교 석사학위논문.
- 김미희 (2021). 자기자비와 타인자비의 관계: 긍정정서와 인지적 공감의 이중 매개효과. 가톨릭대학교 석사학위논문.
- 김송이, 엄진섭, 노은여, 유성은 (2013). 개별정서척도의 개발과 타당화. 한국심리학회지: 일반, 32(1), 63-89.
- 김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발: Sprecher와 Fehr의 Compassionate Love Scale의 한국판 단축형. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.
- 김완석, 신강현, 김정일 (2014). 자비명상과 마음챙김명상의 효과비교: 공통점과 차이점. 한국심리학회지: 건강, 19(2), 509-531.



- 김창대 (2019). 신경과학적 관점의 정서 조절 연구 동향-상담 및 심리치료에 제공하는 시사점. *상담학 연구*, 20(3), 1-51.
- 김초록, 신희천 (2011). 긍정적 정서와 긍정적 대처의 종단적 인과관계. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 23(2), 451-469.
- 박성현, 성승연, 미산 (2016). 자애명상의 심리적 과정 및 효과에 관한 혼합연구: 자애미소 명상 수행집단을 대상으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 28(2), 395-424.
- 송보라, 이기학 (2010). 한국형 진로신념척도(K-CBI) 개발과 타당화 연구. *진로교육연구*, 23(2), 1-22.
- 신지은, 최혜원, 서은국, 구재선 (2013). 행복한 청소년은 좋은 시민이 되는 가? 긍정정서와 친사회적 가치관 및 행동. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 27(3), 1-21.
- 유연화, 이신혜, 조용래 (2010). 자기자비, 생활스트레스, 사회적 지지와 심리적 증상들의 관계. *인지행동치료*, 10(2), 43-59.
- 이순목 (1994). 요인분석의 관행과 문제점. *한국심리학회지: 산업 및 조직*, 7(1), 1-27.
- 이현희, 김은정, 이민규 (2003). 한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect and Negative Affect Schedule; PANAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 임상*, 22(4), 935-946.
- 이호준, 이희경 (2018). 자기자비가 타인 자비에 미치는 영향: 긍정정서와 사회적 유대감의 매개효과. *재활심리연구*, 25(3), 415-428.
- 정주리, 김은영, 최승애, 이유정, 김정기 (2015). 한국판 자비불안 척도들의 타당화 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 27(4), 881-903.
- 조명현 (2021). 이타행동에 영향을 미치는 정서와 공감의 상대적 효과. *한국콘텐츠학회 논문지*, 21(9), 652-665.
- 조재임 (1996). 우울의 두 차원에 관한 연구. 고려대학교 석사학위 논문.
- Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Dimidjian, S., & Wager, T. (2016a). Towards a neuroscience of compassion: A brain systems-based model and research agenda. In J. D. Greene, I. Morrison & M. E. P. Seligman (Eds.), *Positive neuroscience handbook*. NY: Oxford University Press.
- Ashar, Y. K., Andrews-Hanna, J. R., Yarkoni, T., Sills, J., Halifax, J., Dimidjian, S., & Wager, T. D. (2016b). Effects of compassion meditation on a psychological model of charitable donation. *Emotion*, 16(5), 691-705.
- Bagozzi, R. P., Wong, N., & Yi, Y. (1999). The role of culture and gender in the relationship between positive and negative affect. *Cognition and Emotion*, 13, 641-672.
- Blatt, S. J., D'Afflitti, J. P., & Quinlan, D. M. (1976). Experiences of depression in normal young adults. *Journal of Abnormal Psychology*, 85(4), 383-389.
- Brown, T. A. (2006). *Confirmatory factor analysis for applied research*. New York: Guilford Press.
- Carter, C. S. (1998). Neuroendocrine perspectives on social attachment and love. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 779-818.

- Compton, W. C. (2005). *Introduction to positive psychology*, Belmont, TN: Middle Tennessee State University.
- Cunningham, M. R., Steinberg, J., & Grev, R. (1980). Wanting to and having to help: Separate motivations for positive mood and guilt-induced helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(2), 181-192.
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological Methods*, 1(1), 16-29.
- Depue, R. A., & Morrone-Strupinsky, J. V. (2005). A neurobehavioral model of affiliative bonding. *Behavioral and Brain Sciences*, 28(3), 313-395.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp.119-139). Oxford England: Paramon Press.
- 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. *The American psychologist*, 56(3), 218-226.
- Gilbert, P. (2014). 자비중심치료. Compassion on focused therapy. (조현주, 박성현 공역). 서울: 학지사. (원전은 2010년에 출판)
- Gilbert, P., & Choden (2020). 마음챙김과 자비. Mindful compassion. (조현주, 박성현, 김병진, 노승혜 공역). 서울: 학지사. (원전은 2013년에 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.
- Gilbert, P., & Procter, S. (2006). Compassionate mind training for people with high shame and self-criticism: Overview and pilot study of a group therapy approach. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 13(6), 353-379.
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Helen, Y. W., Brianna, S., & Richard, J. D. (2017). The impact of compassion meditation training on the brain and prosocial behavior. In M. S. Emma, S. T. Emiliana, L. B. Stephanie, C. W. Monica, C. C. Daryl, & R. D. James (Eds.), *The Oxford handbook of compassion science*. NY: Oxford University Press.
- Isen, A. M., & Levin, P. F. (1972). Effect of feeling good on helping: cookies and kindness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(3), 384-388.
- Loretta, G. B. (2021). 뇌가 행복해지는 습관. Habit of a happy brain. (정미진 역). 경기: 빛소굴. (원전은 2016년에 출판)
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does

- happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855.
- Neff, K. D. (2003b). The development and validation of a scale to measure self compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
- O'Brien, R. (1994). Identification of simple measurement models with multiple latent variables and correlated errors. In P. Marsden (Ed.), *Sociological Methodology* (pp. 137-170). Cambridge, UK: Blackwell.
- Panksepp, J. (1998). *Affective neuroscience*. New York: Oxford University Press.
- Porges, S. W. (2020). *다미주 이론*. The pocket guide to polyvagal theory. (노경선 역). 경기: 위즈덤 하우스. (원전은 2017년에 출판)
- Schaller, M., & Cialdini, R. B. (1990). Happiness, sadness, and helping: A motivational integration. In E. T. Higgins & R. M. Sorrentino (Eds.), *Handbook of motivation and cognition: Foundations of social behavior* (pp. 265-296). The Guilford Press.
- Schore, A. N. (2009). Right brain affect regulation: An essential mechanism of development, trauma, dissociation, and psychotherapy. In D. Fosha, D. J. Siegel, & M. Solomon (Eds.), *The healing power of emotion: Affective neuroscience, development and clinical practice* (pp. 112-144). NY: Norton.
- Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 629-651.
- Uva'ns-Morberg, K. (1998). Oxytocin may mediate the benefits of positive social interaction and emotions. *Psychoneuroendocrinology*, 23(8), 819- 835.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063-1070.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995a). Testing a Tripartite Model I: Evaluating the convergent and discriminant validity of anxiety and depression symptom scales. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 3-14.
- Watson, D., Clark, L. A., Weber, K., Assenheimer, J., Strauss, M. E., & McCormick, R. A. (1995b). Testing a Tripartite Model II: Exploring the symptom structure of anxiety and depression in student, adult and patient samples. *Journal of Abnormal Psychology*, 104(1), 15-25.
- Williams, S., & Shiaw, W. T. (1999). Mood and organizational citizenship behavior: The effects of positive affect on employee organizational citizenship behavior intentions. *The Journal of Psychology*, 133(6), 656-668.

투고일자 : 2023. 1. 02.

수정원고접수 : 2023. 2. 17.

최종 게재확정일자 : 2023. 2. 26.

## Validation of the Korean Version of Activation and Safe/Content Affect Scale

Sung-Ho Park<sup>\*</sup>

Sung-Hyun Park<sup>\*\*</sup>

Seoul University of Buddhism

The purpose of this study was to evaluate the validity of the Korean version of the Activation and Safe/Content Affect Scale. In study 1, the questionnaire analysis and exploratory factor analysis was conducted on 204 adults, and K-ASCAS was found to be suitable for the two-factor model, which is divided into 13 items of activation affect and safe/content affect. In study 2, we conducted the confirmatory factor analysis and validity analysis on 211 adults. As a result of analyzing the factors, it was found the they had a good model fit. The correlation analysis was conducted with positive and negative affect, self-compassion, compassionate love for the general public, and self-criticism. Activation affect showed the highest positive correlation with positive affect, and safe/content affect showed the highest positive correlation with self-compassion. Finally, the implications of this study and suggestions and limitations for follow-up studies were discussed.

*Key words : positive affect regulation system, activation and safe/content affect scale, self-compassion, compassionate love, self-criticism*

---

<sup>\*</sup> Doctoral Student, Counseling Psychology, Seoul University of Buddhism

<sup>\*\*</sup> Corresponding author: Sung-Hyun Park, (08559) 8, Doksan-ro 70-gil, Geumcheon-gu, Seoul, Republic of Korea, Associate Professor, Department of Counseling Psychology, Seoul University of Buddhism, Tel: 02-890-2832, E-mail: gchio@hanmail.net