

한국판 경험회피 척도(K-EARS)의 타당화 연구*

강 유 선

전북대학교 심리학과 석사과정

서 장 원†

전북대학교 심리학과 교수

경험회피는 불편한 내적 경험과의 접촉을 회피하고 그 형태나 빈도를 변화시키려는 행동 경향이며, 다양한 심리장애의 발달과 유지에 기여하는 것으로 확인되었다. 개념의 중요성이 확인됨에 따라 경험회피를 측정하는 도구들이 다양하게 개발되었지만, 그동안 개발된 도구들은 요인 구조의 안정성 측면에서 한계가 있는 것으로 나타났다. 이러한 한계를 보완하기 위하여, 최근 경험회피 척도(Experiential Avoidance Rating Scale: EARS)가 개발되었다. 이에 본 연구에서는 EARS를 한국어로 번안하여 타당화하고자 하였다. 이를 위해 국내 만 19세 이상 성인 800명을 대상으로 자료를 수집하였으며, 내적 일치도와 요인 구조를 탐색하였다. 특히 성별 및 연령에 대한 측정동일성 검정을 실시하여 성별 및 연령에 따라 측정 도구의 구조적 특성이 달라지는지 확인하였다. 또한 관련이 있거나 구분되는 개념들과의 관계성을 분석하여 수렴타당도와 변별타당도, 공존 타당도를 검토하였다. 또한 위계적 회귀분석을 통해 EARS의 추가 설명력을 확인하고자 증분타당도를 검토하였다. 분석 결과, 한국판 EARS는 양호한 내적 일치도를 보였으며, 원척도와 동일한 1 요인 구조를 나타내었다. 성별 및 연령 집단 간 측정동일성 또한 확인되어 하위 집단 간 점수 비교가 가능한 것으로 나타났다. 수렴타당도, 변별타당도, 공존타당도 및 증분타당도 역시 양호한 것으로 확인되었다. 이러한 결과는 한국판 EARS가 경험회피를 타당하게 평가할 수 있는 유력한 도구임을 시사한다.

주요어 : 경험회피, 경험회피 척도, 신뢰도, 타당도

* 본 연구는 한국연구재단 4단계 BK21사업(전북대학교 심리학과)의 지원을 받아 연구되었으며 (No.4199990714213), 일부 내용은 2026년 한국임상심리학회 봄 학술대회에서 포스터로 발표되었음.

† 교신저자(Corresponding author): 서장원, (54896) 전주시 덕진구 백제대로567 전북대학교 심리학과 교수, Tel: 063-270-2927, E-mail: jwseo@jbnu.ac.kr



Copyright ©2026, The Korean Health Psychological Association. This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

경험회피는 원치 않는 내적 경험들(예: 신체 감각, 감정, 사고, 기억, 행동 성향)을 회피하는 경향성으로, 내적 경험들의 형태 및 빈도와 이를 유발하는 맥락을 바꾸기 위한 행동 또한 포함하는 것으로 정의된다(Hayes et al., 1996). Hayes 등(1996)은 경험회피를 기능적 차원으로 정의하였으며, 이러한 회피 시도가 개인이 중요하게 여기는 가치와 불일치하거나 파괴적인 방식으로 나타나는 행동적 기능에 주목하였다. 이러한 기능적 관점은 이후 다양한 이론적 및 치료적 접근에서 경험회피를 이해하고 개념화하는 데 중요한 토대가 되었다.

수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy: ACT)의 심리적 유연성 모델에서도 경험회피는 강조되어왔으며, 심리적 경직성을 구성하는 핵심 과정으로 개념화되었다(Hayes et al., 2011). ACT에서 고통은 인간의 삶에서 불가피하고 자연스러운 것으로 간주된다(Hayes et al., 1999). 그러나 내적인 고통을 통제하거나 회피하려는 반복적인 시도는 오히려 심리적 고통을 유발하거나 지속시키는 것으로 확인되었다(Hayes et al., 1999). 나아가 경험회피는 단기적으로 고통을 완화하는 것처럼 보일 수 있으나, 장기적으로는 해당 경험의 강도나 빈도를 오히려 증가시키는 역설적인 효과를 초래하는 것으로 보고되어 왔다(Hayes et al., 1999). 이러한 경험회피가 과도해질 경우, 개인의 일상적인 기능과 행동이 왜곡되며 건강한 행동 변화를 시도하는 과정 또한 방해받을 수 있다(Hayes et al., 1996). 선행연구에 따르면, 경험회피는 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애, 중독 등 다양한 심리장애에서 공통적으로 관찰되는 범진단적 위험요인으로 확인되어왔다(Chawla & Ostafin, 2007). 이러한 장애들에서 경험회피는 불편한

내적 경험을 회피하려는 시도를 반복적으로 강화함으로써 삶의 질을 낮추며, 다양한 심리장애의 발현 및 유지에 기여하는 것으로 보고되었다(Kashdan et al., 2006).

경험회피는 특정 진단이나 치료 이론에 국한되지 않고, 다양한 치료 접근에서 심리장애의 핵심 과정 변인으로 제시되어 왔으며(Spinhoven et al., 2017), 개념의 중요성이 확인됨에 따라 이를 측정하기 위한 다양한 자기보고식 척도가 개발되어 왔다. 경험회피를 측정하는 대표적인 척도에는 수용-행동 질문지(Acceptance and Action Questionnaire: AAQ) 시리즈가 있다. 초기 AAQ는 단일요인으로 구성된 척도로, Hayes 등(2004)에 의해 개발되었다. 이후 Bond 등(2011)은 초기 AAQ의 신뢰도와 타당도를 개선하고자 단일요인 구조의 AAQ-II를 개발하였으며, 이는 경험회피를 간접하게 측정하는 도구로 널리 활용되어 왔다(Tyndall et al., 2019). Gámez 등(2011)은 경험회피를 보다 다차원적으로 측정하기 위해 다차원적 경험회피 질문지(Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire: MEAQ)를 개발하였다. MEAQ는 행동적 회피, 고통 회피, 주의분산/억제, 억압/부인, 고통 감내 미루기 등 여섯 개의 하위요인으로 구성되었다. 이외에도 MEAQ 문항을 기반으로 경험회피를 간접하게 측정하기 위해 개발된 단축형 경험회피 척도(Brief Experiential Avoidance Questionnaire)와 심리적 유연성과 심리적 경직성을 포괄적으로 측정하기 위해 개발된 다차원적 심리적 유연성 척도(Multidimensional Psychological Flexibility Inventory) 등이 사용되어 왔다(Gámez et al., 2014; Rolffs et al., 2018).

이처럼 경험회피를 측정하기 위한 도구들

이 개발되었음에도 불구하고, 한계점들이 지속적으로 제기되어 왔다. 가장 널리 사용되는 경험회피 척도인 AAQ-II의 경우, 문항들이 측정하고자 하는 개념이 다소 혼재되어 있다는 비판을 받았다(Tyndall et al., 2019). 예를 들어 6번 문항(한국판에서는 8번 문항에 해당), “대부분의 사람들은 나보다 자신의 삶을 잘 꾸려나가고 있는 것 같다”는 개인의 전반적인 심리적 고통을 반영하는 내용으로, 경험회피를 측정한다고 보기는 어렵다(Borgogna et al., 2019). 선행연구에서도 AAQ-II의 문항이 개인이 경험하는 부정적 정서나 심리적 고통과 높은 관련성을 보인다는 한계가 지속적으로 제기되어 왔다(Wolgast, 2014).

Gámez 등(2011)은 경험회피를 행동적 회피, 억압, 주의분산, 사회적 회피 등 다양한 전략들로 구성된 다차원적 개념으로 보았다. 이러한 하위 전략들은 각각 특정한 심리적 증상과 상이한 방식으로 관련된다. 예를 들어, 억압은 우울과 상대적으로 더 높은 상관을 보이는 반면, 사회적 회피는 불안과 더 밀접하게 관련되는 경향이 확인되었다(정지현, 2018). 이러한 결과는 경험회피의 하위 전략들이 동일한 방식으로 작동하지 않음을 의미하며, 이는 경험회피를 다차원적 구조로 측정하고 해석할 필요성을 시사한다(Gámez et al., 2011).

이러한 필요성에 의해 개발된 MEAQ는 원판 개발 시 확인적 요인분석을 수행하지 않았으며, 후속 타당화 연구에서 요인 구조의 안정성 측면에 한계가 있는 것으로 나타났다(이주연, 유성은, 2017; 정지현, 2018). 또한 개발 당시 Hayes 등(1996)이 제안한 정의와는 달리 경험회피를 부정적 정서 상태의 경험을 회피하려는 경향으로 정의하였으며, 이에 따라 문항들이 일반적인 회피를 중심으로 구성되어

있다는 한계점이 지적되었다(Boulanger et al., 2010). 총 62문항으로 구성되어 응답자의 부담이 크다는 점도 문제로 제기되었다(Gámez et al., 2014).

Borgogna 등(2023)은 이러한 문제를 보완하기 위해 EARS(Experiential Avoidance Rating Scale)를 개발하였다. EARS는 경험회피를 Hayes 등(1996)이 제안한 경험회피의 기능적 정의에 근거하여, 고통스러운 내적 경험을 통제하거나 제거하기 위해 선택되는 행동의 기능에 초점을 두어 문항을 구성하였다. EARS는 특정 회피 전략이나 심리적 고통 자체보다, 행동이 수행하는 기능에 초점을 둔 척도이다. 또한 심리적 유연성의 하위요인 및 심리적 고통과 구분하여 경험회피를 독립적으로 측정하려는 시도라는 점에서 기존 척도와 차별성을 지닌다. 원판 EARS는 신경증 및 기존 경험회피 척도로 설명되는 분산을 통제한 이후에도 우울, 불안, 외상 후 스트레스 등의 증상을 유의하게 추가 설명하는 것으로 보고되었다. 이는 EARS가 기존 척도와 구별되는 독립적인 설명력을 지닐 가능성을 시사한다. 나아가 EARS 문항들은 약 57%의 공통분산을 공유하는 것으로 나타났으며(Borgogna et al., 2023), 이러한 결과는 경험회피 구성개념을 보다 명확하게 측정할 가능성을 시사한다. 또한 EARS는 우수한 신뢰도와 타당도를 보였으며, 총 6문항으로 구성되어 응답자의 부담을 줄일 수 있는 것으로 제안되었다.

현재 국내에서는 Hayes 등(1996)이 제안한 경험회피의 기능적 정의를 충실히 반영한 측정 도구가 부재한 실정이다. 이에 본 연구에서는 EARS를 한국어로 번안하고, 도구의 신뢰도와 요인 구조를 검증하고자 하였다. 또한 기존 국내 경험회피 척도들은 대학생 집단 또

는 노인 집단을 대상으로 각각 타당화되어 왔다(조용래, 2017; 허재홍 등, 2009). 이러한 점을 고려하여, 본 연구에서는 다양한 연령 집단에서도 동일한 요인 구조가 나타나는지를 확인하기 위해 성별 및 연령 집단에 따른 측정동일성 검정을 실시하였다. 또한 수렴타당도를 확인하기 위해 경험회피와 이론적으로 관련된 변인들과의 관계를 검토하였다. 선행연구에서 경험회피는 우울, 불안, 외상 후 스트레스 증상, 부적 정서 및 전반적 정신건강의 어려움과 정적 상관을 보이는 것으로 보고되어 왔다(Hayes et al., 1996). 특히 불안장애에서는 불안과 관련된 사고나 신체 감각을 회피하거나 통제하려는 시도가 오히려 불안 반응을 강화시키는 것으로 알려져 있으며, PTSD에서는 외상 관련 단서와 감정을 차단하려는 시도가 재경험, 회피 및 과각성 증상의 지속과 관련되는 것으로 나타났다. 나아가 우울 증상과 관련해서는, 부적 정서를 회피하려는 시도가 반추 및 무기력을 증가시키는 것으로 보고되었다(Chawla & Ostafin, 2007). 반면 경험회피는 마음챙김 및 긍정 정서와는 부정적 상관이 있는 것으로 알려져 있으며(Bond et al., 2011), 부적 정서를 빈번하게 경험하는 성격 특성인 신경증과 밀접한 관련성이 확인되었다(Bond et al., 2011). 이러한 선행연구를 바탕으로 본 연구에서는 우울, 불안, 외상 후 스트레스 증상, 전반적 정신건강, 긍정 및 부적 정서, 마음챙김, 신경증과의 관계를 검토하였다.

변별타당도를 검토하기 위하여 사회적 바람직성 척도를 사용하였다. 경험회피는 자기보고식 척도를 통해 측정되는 경우가 많으며, 이러한 자기보고식 측정은 사회적으로 바람직하고 수용 가능한 방향으로 자신을 보고하려

는 응답 경향의 영향을 받을 가능성이 제기되어 왔다(Bond et al., 2011). 따라서 본 연구에서는 사회적 바람직성과의 관계를 확인함으로써, 경험회피 척도의 점수가 긍정적인 자기제시 경향이나 방어적 응답 태도를 반영하는 것이 아니라 경험회피라는 심리적 구성개념을 독립적으로 측정하고 있는지 검토하고자 하였다. 또한 공준타당도와 증분타당도를 함께 확인함으로써 한국판 EARS의 타당성을 종합적으로 검증하고자 하였다.

방 법

참여자

설문조사 사이트에 가입한 만 19세 이상의 패널들 중 자발적으로 연구 참여에 동의한 800명(남성 400명, 여성 400명)이 참여하였다. 성별 및 연령을 기준으로 할당표집을 실시하였으며, 연령에 따른 측정불변성을 검증하기 위해 만 19~34세, 35~49세, 50~64세, 65세 이상의 네 개 연령 집단에 각 200명씩 참여자를 할당하였다. 마할라노비스 거리(Mahalanobis distance)에 근거하여 유의수준 $p < .001$ 에서 이상치로 판단된 데이터를 분석에서 제외하였다. 최종적으로 779명(남성 390명, 여성 389명)의 자료를 분석에 사용하였으며, 참여자의 평균 연령은 50.5세(표준편차: 14.8, 범위: 19세~83세)였다. 학력은 대학교 졸업이 65.1%로 가장 많았으며, 대학원 재학 및 졸업 16.5%, 고등학교 졸업 15.6%, 대학교 재학 1.8%, 중학교 졸업 1.0% 순으로 나타났다. 약 15분 길이의 온라인 설문조사를 통해 자료가 수집되었으며, 참여자들은 소정의 적립금을 참여 보상으로 제공받았다. 본 연구는 전북대학교 생

명윤리심의위원회의 승인하에 진행되었다(IRB No. 2025-06-014).

연구 절차

원저자의 허가를 받아 번역 작업을 진행하였다. 일차적으로 연구자가 문항을 번역한 뒤 한국어와 영어에 모두 능숙하고, 임상심리학을 전공한 이중언어자가 역번역한 후 원문항과 비교하여 내용을 수정 및 검토하였다. 수정된 내용을 임상심리학 전문가가 검토하여 최종적으로 번안을 완성하였다.

측정 도구

경험회피 척도(Experiential Avoidance Rating Scale: EARS). EARS는 Borgogna 등(2020)이 개발한 경험회피의 정도를 측정하는 단일요인 구조의 6개 문항으로 구성된 자기보고형 척도이다. 각 문항은 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 자주 그렇다)상에서 평정하도록 되어 있으며, 모든 문항의 점수를 합산하여 총점을 계산한다. 총점이 높을수록 경험회피 정도가 높은 것을 의미한다. 한국판 EARS의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .89로 나타났다.

수용-행동 질문지-II (Acceptance and Action Questionnaire-II: AAQ-II). Bond 등(2011)이 심리적 경직성과 경험회피를 측정하기 위해 개발하였다. 본 연구에 사용된 한국판 AAQ-II 척도는 허재홍 등(2009)이 번안 및 타당화하였다. 이 척도는 단일요인 구조의 10문항으로 구성되었으며, 각 문항은 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 항상 그렇다)상에

서 평정된다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 허재홍 등(2009)의 연구에서 .82로 보고되었으며, 본 연구에서는 .78로 나타났다.

한국판 다차원적 심리적 유연성 척도(Multidimensional Psychological Flexibility Inventory Short Form: MPFI-24). 심리적 유연성과 심리적 경직성을 측정하기 위해 Rolffs 등(2018)이 개발하였다. 다차원적 심리적 유연성 척도(MPFI)에서 심리적 유연성의 6가지 하위요인(수용, 현재 자각, 맥락으로서의 자기, 탈융합, 가치, 전념), 심리적 경직성의 6가지 하위요인(경험회피, 지금 순간에 대한 접촉 부족, 내용으로서의 자기, 융합, 가치 부족, 비활동성)에서 각 2문항씩 선정하여 구성하였다. 본 연구에서는 김예리(2024)가 타당화한 한국판 MPFI-24 척도를 사용하였다. 총 24 문항으로 구성되어 있으며, 각 문항은 6점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 6: 매우 자주 그렇다)로 평정한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 김예리(2024)의 연구에서 심리적 유연성 요인의 경우 .98, 심리적 경직성 요인의 경우 .98로 보고되었으며, 본 연구에서는 심리적 유연성 요인의 경우 .89, 심리적 경직성 요인의 경우 .88로 나타났다.

한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9: PHQ-9). 우울 수준을 측정하기 위해 Spitzer 등(1999)이 개발하였다. 본 연구에서는 박승진 등(2010)이 타당화한 한국판 PHQ-9을 사용하였다. 총 9문항이며, 각 문항은 4점 척도(0: 없음, 3: 거의 매일)로 평정한다. 각 문항의 점수를 합산한 총점이 높을수록 우울 증상이 심한 것으로 해석한다. 한국판 우울증 선별 도구의 내적 일치도

(Cronbach's α)는 박승진 등(2010)의 연구에서 .84로 보고되었으며, 본 연구에서는 .88로 나타났다.

일반화된 불안장애 척도-7(Generalized Anxiety Disorder scale: GAD-7). 불안 수준을 측정하기 위해 Spitzer 등(2006)이 개발하였다. 본 연구에서는 Lee와 Kim(2019)이 타당화한 한국판 GAD-7를 사용하였다. 총 7문항으로 구성되며, 각 문항은 4점 척도(0: 전혀 방해받지 않았다, 3: 거의 매일 방해 받았다) 사이에서 평정한다. 각 문항 점수를 더하여 총점을 산출하며, 총점이 높을수록 더 높은 수준의 불안을 의미한다. GAD-7의 내적 일치도(Cronbach's α)는 Lee와 Kim(2019)의 연구에서 .91로 보고되었으며, 본 연구에서는 .91로 나타났다.

외상 후 스트레스 장애 체크리스트-5(PTSD Checklist for DSM-5: PCL-5). PTSD 증상 수준을 측정하기 위해 Weathers 등(2013)이 DSM-5의 진단기준을 적용하여 개정하였다. 본 연구에서는 PCL-5를 박주연 등(2016)이 번안하고, 이동훈(2020)이 타당화한 한국판 PCL-5 척도를 사용하였다. 이 척도는 침습, 회피, 인지/기분의 부정적 변화, 과각성의 4가지 요인인 20문항으로 구성되며, 각 문항은 5점 척도(0: 전혀 아니다, 4: 매우 그렇다)사이에서 평정한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 이동훈(2020)의 연구에서 침습 요인의 경우 .92, 회피 요인의 경우 .91, 인지/기분의 부정적 변화 요인의 경우 .93, 과각성 요인의 경우 .93으로 보고되었으며, 본 연구에서는 침습 요인의 경우 .90, 회피 요인의 경우 .85, 인지/기분의 부정적 변화 요인의

경우 .90, 과각성 요인의 경우 .88로 나타났다.

간편형 한국어 BFI-신경증(Big Five Inventory: BFI). 5요인 성격 특성을 측정하기 위해 John과 Srivastava(1999)가 개발하였다. 본 연구에서는 김지현 등(2011)이 한국어로 타당화한 간편형 BFI 척도를 사용하였다. 간편형 한국어 BFI는 신경증(N) 3문항, 외향성(E) 3문항, 개방성(O) 3문항, 성실성(C) 3문항, 친화성(A) 3문항으로 총 15문항이다. 각 문항에 대해 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않음, 5: 항상 그런 편)로 평정한다. 본 연구에서는 신경증 하위척도만 사용하였다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 김지현 등(2011)의 연구에서 신경증 요인의 경우 .75로 보고되었으며, 본 연구에서는 .86으로 나타났다.

한국판 일반 건강 설문지(General Health Questionnaire-12: GHQ-12). 심리적 고통 수준을 평가하기 위해 Goldberg와 Hillier(1979)가 개발하였다. 본 연구에서는 박종익 등(2012)이 타당화한 한국판 GHQ-12 척도를 사용하였다. 우울 및 불안과 사회적 역기능의 2가지 요인으로 구성된 총 12문항으로, 4점 척도(0: 전혀 그렇지 않다, 3: 항상 그렇다)로 평정한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 박종익 등(2012)의 연구에서 우울 및 불안 요인의 경우 .76, 사회적 역기능 요인의 경우 .76으로 보고되었으며, 본 연구에서는 우울 및 불안 요인의 경우 .87, 사회적 역기능 요인의 경우 .79로 나타났다.

한국판 정적 정서 및 부정 정서 척도(Positive Affect Negative Affect Scale: PANAS). 정적 정서 및 부정 정서를 측정하

기 위해 Watson 등(1998)이 개발하였다. 본 연구에서는 박홍석과 이정미(2016)가 타당화한 한국판 PANAS 척도를 사용하였다. 정적 정서 경험 및 부정적 정서 경험으로 구성된 총 20문항이다. 각 문항은 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 많이 그렇다)로 평정한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 박홍석과 이정미(2016)의 연구에서 정적 정서 요인의 경우 .86, 부정 정서 요인의 경우 .83으로 보고되었으며, 본 연구에서는 정적 정서 요인의 경우 .91, 부정 정서 요인의 경우 .91로 나타났다.

한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(Mindful Attention Awareness Scale: MAAS). 마음챙김을 측정하기 위해 Brown과 Ryan(2003)이 개발하였다. 본 연구에서 사용된 한국판 MAAS 척도는 권선중과 김교현(2007)이 번안 및 타당화하였다. 이 척도는 단일 요인이며, 총 15문항으로 7점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 7: 언제나 그렇다)로 평정한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 권선중과 김교현(2007)의 연구에서 .86으로 보고되었으며, 본 연구에서는 .92로 나타났다.

사회적 바람직성 척도(Social Desirability Scale - 24: SDS-24). 사회적 바람직성을 측정하기 위해 김용석(2010, 2018)이 개발 및 타당화한 사회적 바람직성 척도(SDS-24)를 사용하였다. 이 척도는 자기기만 16문항, 인상관리 8문항, 총 24문항으로 구성되었으며, 각 문항은 5점 척도(1: 전혀 그렇지 않다, 5: 매우 그렇다)사이에서 평정한다. 내적 일치도(Cronbach's α)는 김용석(2010, 2018)의 연구에서 자기기만 요인의 경우 .80, 인상관리 요인의 경우 .73으로 보고되었으며, 본 연구에서는

자기기만 요인의 경우 .87, 인상관리 요인의 경우 .76으로 나타났다.

자료분석

한국판 EARS의 요인 구조를 살펴보기 위하여 779명 중 390명의 자료를 사용하여 R의 psych 패키지를 통해 탐색적 요인 분석을 실시하였다. 요인 추정에는 최대우도추정법(Maximum Likelihood: ML)을 사용하였으며, 고유값(eigenvalue) 1이상, 스크리 플롯, 평행 분석(parallel analysis)의 결과를 모두 고려하여 요인 수를 판단하였다. 문항의 요인부하량은 절대값이 .40 이상인 경우를 의미 있는 부하로 간주하였다(Stevens, 2002).

이후 389명의 자료를 바탕으로 확인적 요인 분석을 실시하였다. 분석에는 lavaan 패키지를 사용하였으며, 최대우도추정법(Maximum Likelihood: ML)을 사용하였다. 모형 적합도는 CFI(Comparative Fit Index), TLI(Tucker-Lewis Index), RMSEA(Root Mean Square Error of Approximation), SRMR(Standardized Root Mean Square Residual)지수를 통해 확인하였다. CFI와 TLI는 .90 이상, SRMR과 RMSEA는 .10 미만이면 모형 적합도가 수용 가능한 것으로 해석하였다(Hu & Bentler, 1999; Schermelleh-Engel et al., 2003). 또한 각 문항별 잠재요인에 설명력을 확인하기 위하여 공통분산을 확인하였다. 공통분산이 .40 이상일 경우 해당 문항이 잠재요인을 적절히 반영하는 것으로, .50 이상일 경우 양호한 수준으로 판단하였다(Hair et al., 2010).

참여자들 성별(남성, 여성) 간에도 동일한 요인 구조가 유지되는지 확인하기 위해 측정 동일성 검증을 실시하였다. 더불어 연령대별

(만 19~34세, 35~49세, 50~64세, 65세 이상) 네 집단으로 구분하여 집단 간 측정 동일성을 검토하였다. 측정 동일성 검증은 형태 동일성(configural), 요인부하량 동일성(metric), 절편 동일성(scalar) 분석의 단계로 검증하였으며, 각 단계에서 CFI의 변화량이 .01이하이면 측정동일성이 성립하는 것으로 판단하였다(Chen, 2007).

마지막으로 한국판 EARS의 내적일치도는 Cronbach's α 를 이용하여 산출하였으며, 수렴 타당도 및 변별 타당도를 확인하기 위하여 PHQ-9, GAD-7, PCL-5, BFI-N, GHQ-12, PANAS, MAAS, SDS-24 간 상관관계를 분석하였다. 상관계수가 .1 이상이면 작은 상관, .3 이상이면 중등도의 상관, .5 이상이면 강한 상관으로 판단하였다(Cohen, 1988). 또한 위계적 회귀분석을 통해 한국판 EARS의 증분타당도를 검증하였으며, 우울, 불안, 외상 후 스트

레스 및 정신건강에 대한 추가 설명력을 확인하였다. 각 준거 변인에 대해 1단계에 신경증을 추가하고, 2단계에 기존 경험회피 척도를 포함한 뒤, 마지막 단계에 한국판 EARS를 추가하여 설명력을 확인하였다.

결 과

요인 구조

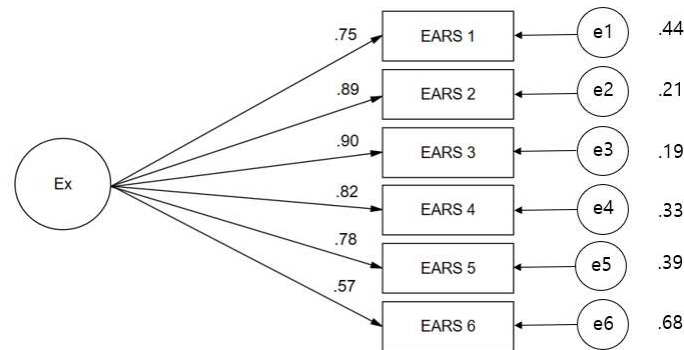
한국판 EARS의 요인 구조를 검토하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 분석 결과를 표 1에 제시하였다. Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) 표본 적절성 지수는 .90으로 나타났으며, Bartlett의 구형성 검정 결과 유의하였다, $\chi^2(df, N=779)=1376.75, p<.001$. 요인 수 결정에는 평행분석과 스크리 도표를 사용하였다. 분석 결과, 원적도와 동일하게 1요인 구조가 지

표 1. 한국판 EARS 문항별 기술통계 및 요인 부하량

번호	문항	요인 부하량	평균	표준 편차	왜도	첨도
1	나는 싫어하는 생각을 없애기 위해 극단적인 행동을 한 적이 있다.	0.72	1.52	0.68	1.16	0.89
2	불쾌한 기억이 떠올랐을 때, 이를 잊어버리기 위해 후회할 만한 행동을 한 적이 있다.	0.83	1.68	0.75	0.87	0.23
3	나는 슬픈 감정을 덜 느끼기 위해 후회할 만한 행동을 한 적이 있다.	0.88	1.69	0.73	0.77	-0.00
4	나는 감정을 조절하기 위해 스스로 부끄럽다고 느낄 만한 행동을 한 적이 있다.	0.81	1.75	0.79	0.77	-0.06
5	나는 감정이 너무 불편해서 그것을 없애기 위해 나의 신념에 어긋나는 일을 한 적이 있다.	0.75	1.68	0.71	0.75	0.01
6	떠올리고 싶지 않은 것이 있을 때, 그것을 잊기 위해 여러 방법을 시도하곤 했다.	0.58	2.28	0.93	0.09	-0.90

주. EARS=경험회피 척도 Experiential Avoidance Rating Scale

그림 1. 한국판 EARS의 요인구조



주. EARS= 경험회피척도, Ex = 경험회피, 경로계수는 표준화 요인부하량이며, e1 - e6은 각 문항의 오차항을 의미한다. 숫자는 오차분산이다.

지 되었다. 요인 부하량은 .40 이상인 경우 의미있는 부하로 판단하였으며, 모든 문항이 이 기준을 충족하였다. 탐색적 요인분석 결과를 토대로 확인적 요인분석을 실시하였고, 그 결과를 그림 1에 제시하였다. 확인적 요인분석에서 1 요인 적합도가 양호한 것으로 확인되었으며, $\chi^2(9, N=779)=43.13$, $p<.001$, CFI=.98, TLI=.96, RMSEA=.09, SRMR=.02, 각 문항의 공통분산은 .32에서 .81범위로 나타났으며, 평균 공통분산은 63%로 나타났다.

내적일치도

한국판 EARS의 내적 일치도를 평가하기 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다. 그 결과 한국판 EARS의 내적 일치도는 양호한 것으로 나타났다($\alpha=.89$). 또한 검사점수의 신뢰구간 해석을 위하여 측정오차(Standard Error of Measurement: SEM)를 산출하였다 (SEM=1.25).

성별에 따른 측정동일성

한국판 EARS로 측정된 경험회피의 정도에 성별(남성, 여성)의 효과가 유의미한지를 검토하였다. 먼저 형태 동일성을 검증한 결과, 모두 양호한 수준이었다, CFI=.986, TLI=.978, RMSEA=.073, SRMR=.019. 다음으로 요인부하 동일성을 확인한 결과, $\Delta CFI=-.003$ 로 요인부하 동일성이 지지됨에 따라 다음 단계인 절편 동일성 검증을 실시하였다. 절편 동일성 검증 결과, $\Delta CFI=.000$ 으로 절편 동일성이 성립하는 것으로 확인되었다.

연령에 따른 측정 동일성

한국판 EARS로 측정된 경험회피의 정도에 따라 연령 효과가 유의미한지 검토하기 위해, 네 집단(만 19~34세, 35~49세, 50~64세, 65세 이상)으로 나누어 검토하였다. 형태동일성은 적합한 것으로 나타났다, CFI=.981, TLI=.969, RMSEA=.086, SRMR=.037. 다음으로 요인부하 동일성을 확인한 결과, $\Delta CFI=.001$ 로 요인부하

표 2. 성별에 따른 측정동일성 검증 결과

	모형 적합도 검증				모형비교 검증
	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	Δ CFI
형태동일성	.986	.978	.073	.019	
요인부하 동일성	.983	.978	.073	.036	-.003
절편 동일성	.983	.981	.067	.037	.000

주. CFI=Comparative Fit Index; TLI=Tucker Lewis Index; RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation; SRMR=Standardized Root Mean Square Residual.

표 3. 연령에 따른 측정동일성 검증 결과

	모형 적합도 검증				모형비교 검증
	CFI	TLI	RMSEA	SRMR	Δ CFI
형태동일성	.981	.969	.086	.024	
요인부하 동일성	.982	.979	.071	.043	.001
절편 동일성	.980	.982	.065	.047	-.002

주. CFI=Comparative Fit Index; TLI=Tucker Lewis Index; RMSEA=Root Mean Square Error of Approximation; SRMR=Standardized Root Mean Square Residual.

동일성이 지지됨에 따라 다음 단계인 절편 동일성 검증을 실시하였다. 절편 동일성 검증 결과, Δ CFI=-.002로 절편 동일성이 성립하는 것으로 확인되었다.

수렴 및 변별타당도

한국판 EARS의 수렴 타당도를 검토하기 위해 경험회피와 이론적으로 관련된 구성개념들과의 상관을 분석하였으며, 결과는 표 4에 제시하였다. EARS는 PHQ-9, GAD-7, PCL-5, BFI-N, GHQ-12, MAAS와 높은 상관을 보였다. 한편, PANAS-정적과는 약한 상관을 나타냈으며, PANAS-부적과는 중간 수준의 상관을 보였다.

한국판 EARS의 변별 타당도를 확인해보기

위해, 경험회피와는 상이한 구성개념인 사회적 바람직성을 측정하는 SDS-24와 한국판 EARS 간의 상관을 분석하였다. 그 결과, 한국판 EARS는 SDS-24와 약한 부적 상관이 나타났다.

공존타당도

한국판 EARS의 공존 타당도를 검토하기 위해, 경험회피 정도를 측정하는 AAQ-II, MPFI-24의 경험회피 하위척도와의 상관계수를 살펴보았다. 한국판 EARS는 AAQ-II와는 높은 정적 상관을 보였으나, $r=.53$, MPFI-24의 경험회피 하위척도와는 약한 정적 상관을 보였다, $r=.03$.

표 4. 한국판 EARS와 다른 측정도구들 간의 상관계수

척도	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. EARS	-								
2. PHQ-9	.58***	-							
3. GAD-7	.63***	.83***	-						
4. PCL-5	.67***	.79***	.81***	-					
5. BFI-N	.51***	.66***	.68***	.74***	-				
6. GHQ-12	.56***	.72***	.72***	.75***	.74***	-			
7. PANAS-정적	-.23***	-.45***	-.40***	-.39***	-.50***	-.62***	-		
8. PANAS-부적	.57***	.69***	.77***	.78***	.67***	.74***	-.30***	-	
9. MAAS	-.57***	-.59***	-.61***	-.69***	-.59***	-.62***	.31***	.67***	-
10. SDS-24	-.21***	-.22***	-.24***	-.20***	-.27***	-.35***	.41***	-.22***	-.22***

주. EARS=경험회피 척도, PHQ-9=한글판 우울증 선별도구, GAD-7=일반화된 불안장애 척도-7, PCL-5=외상 후 스트레스 장애 척도, BFI-N=간편형 한국어 성격 5요인 척도, 신경증 문항만 사용하였음, GHQ-12=한국판 일반 건강 설문지, PANAS=한국판 정적 정서 및 부적 정서 척도, MAAS=한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도, SDS-24=사회적 바람직성 척도

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

표 5. AAQ-II를 통제한 위계적 회귀분석 결과

종속변수	ΔR^2 (Step2 → 3)	p	β (EARS)
PHQ-9	0.047	< .001	0.205
GAD-7	0.073	< .001	0.264
PCL-5	0.068	< .001	0.365
GHQ-12	0.004	.033	0.072

주. EARS=경험회피 척도, AAQ-II=수용-행동 질문지-II, PHQ-9=한글판 우울증 선별도구, GAD-7=일반화된 불안장애 척도-7, PCL-5=외상 후 스트레스 장애 척도, GHQ-12=한국판 일반 건강 설문지

증분타당도

한국판 EARS가 기존 경험회피 척도를 통제 한 이후에도 준거 변인을 추가적으로 설명하는지를 검증하기 위해 위계적 회귀분석을 실

시하였다. 분석에 앞서 잔차도와 Q-Q plot을 통해 선형성, 등분산성, 잔차의 정규성을 검토하였고, Durbin-Watson 통계량과 분산팽창 계수(VIF)를 통해 잔차의 독립성과 다중공선성 가정을 확인하였다. Durbin-Watson 통계량은 1.86에서 2.10 범위로 나타났으며, 모든 독립변수의 VIF 값은 1.00에서 1.76 범위로 나타나 다중공선성 문제는 없는 것으로 판단하였다. 분석 결과, 신경증과 기존 경험회피 척도를 통제한 이후에도 한국판 EARS는 모든 준거 변인을 유의하게 추가 설명하는 것으로 나타났다. EARS를 추가하였을 때 우울($\Delta R^2 = .047$, $p < .001$), 불안($\Delta R^2 = .073$, $p < .001$), 외상 후 스트레스($\Delta R^2 = .068$, $p < .001$)의 설명력이 유의하게 증가하였다. 정신건강의 경우 설명력 증가량은 상대적으로 작았으나 통계적으로 유의한 수준이었다, $\Delta R^2 = .004$, $p = .033$.

표 6. MPFI-24의 Ex를 통제한 위계적 회귀분석 결과

종속변수	ΔR^2 (Step2 → 3)	p	β (EARS)
PHQ-9	0.071	<.001	0.24
GAD-7	0.098	<.001	0.294
PCL-5	0.098	<.001	0.42
GHQ-12	0.022	<.001	0.132

주. EARS=경험회피 척도, MPFI-24-Ex=단축형 다차원적 심리적 유연성 척도, 경험회피 문항만 사용하였음, PHQ-9=한글판 우울증 선별도구, GAD-7=일반화된 불안장애 척도-7, PCL-5=외상 후 스트레스 장애 척도, GHQ-12=한국판 일반 건강 설문지

논 의

본 연구에서는 경험회피를 측정하는 도구로 최근 개발된 EARS를 한국어로 번안하여 신뢰도와 타당도를 검토하고자 하였다. 이를 위해 국내 만 19세 이상 성인을 대상으로 온라인 설문을 진행하였으며, 총 779명의 응답을 자료 분석에 사용하였다.

분석 결과, 한국판 EARS는 원척도와 동일하게 안정적인 1요인 구조를 보였으며, 내적 일치도(Cronbach's α)는 양호한 수준이었다. 따라서 한국판 EARS는 단일한 구성개념을 일관되게 측정하는 신뢰할 만한 도구임이 확인되었다.

각 문항의 공통분산은 .32에서 .81 범위로 나타났으며, 평균 공통분산은 63%로 확인되었다. 6번 문항의 공통분산은 .32로 권장 기준보다 낮은 수준이었다. 그러나 문항 유지 여부

는 공통분산뿐 아니라 요인부하량과 이론적 정의 및 내용 타당도를 함께 고려할 필요가 있다(Hair et al., 2010; Tabachnick & Fidell, 2019). 본 연구에서 6번 문항은 수용 가능한 수준의 요인부하량이 확인되었으며, EARS는 경험회피를 기억, 감정, 인지 등 다양한 내적 경험에 대한 회피 및 통제 시도를 포괄적으로 반영하여 측정하고자 하였다(Borgogna et al., 2023). 따라서 6번 문항을 제거할 경우 경험회피의 인지적 측면에 대한 내용타당도가 축소될 가능성이 있다고 판단되어 최종 척도에 포함하였다.

한국판 EARS의 측정동일성 검증을 실시한 결과, 성별 집단에서 형태·요인부하량·절편 동일성이 모두 검증되었으며, 연령에 따른 네 집단(만 19~34세, 35~49세, 50~64세, 65세 이상)에서도 측정동일성이 성립되는 것으로 나타났다. 이는 성별과 연령에 관계없이 요인 구조가 동일하게 유지됨을 시사하며, 집단 간 평균 비교 등의 분석이 가능함을 의미한다.

한국판 EARS의 수렴타당도를 검토하기 위해 경험회피와 관련이 있는 것으로 알려진 개념들과의 관계를 살펴본 결과, PHQ-9, GAD-7, PCL-5, BFI-N, GHQ-12와는 유의미한 정적 상관이 확인되었으며, PANAS-부정 및 MAAS와는 유의미한 부적 상관이 확인되었다. 경험회피는 부적 정서와 고통스러운 내적 경험을 수용하기보다 이를 회피하거나 통제하려는 경향성과 관련되어 있으며(Hayes et al., 1996), 이러한 경향성은 장기적으로 부적 정서와 심리적 고통을 지속 및 악화시키는 것으로 알려져 있다(Hayes et al., 1999). 따라서 경험회피 수준이 높을수록 우울, 불안, 외상 후 스트레스 증상 및 전반적인 정신건강의 어려움 수준 또한 높게 나타난 것으로 해석할

수 있다. 이러한 결과는 선행연구와 일치하며, 경험회피가 다양한 심리장애의 발달 및 유지와 밀접하게 관련되어 있음을 지지한다(Wang et al., 2024). 또한 사회적 바람직성을 측정하는 척도와는 부적인 상관관계가 나타나 변별 타당도가 확인되었다. 이는 한국판 EARS가 사회적으로 바람직한 자기제시 경향과는 구별되는 경험회피의 특성을 측정하고 있음을 시사한다.

공존타당도를 확인한 결과, AAQ-II와 EARS의 상관은 .53으로 나타났다. 이는 두 척도가 경험회피라는 공통된 개념을 측정하고 있음을 의미함과 동시에 완전히 동일한 구성개념을 측정하지 않음을 시사한다. 이러한 결과는 EARS가 심리적 고통이나 심리적 유연성과 구분되는 경험회피의 기능적 측면을 반영하도록 구성되었음을 의미한다.

MPFI-24의 경험회피 하위척도와 한국판 EARS 간의 상관은 비교적 낮게 나타났으며 ($r=.03$), 이는 원척도 연구에서 보고된 결과 ($r=.26$)와도 유사한 수준이었다(Borgogna et al., 2023). 두 척도 간 낮은 상관은 구성개념의 차이와 관련될 가능성이 있다. MPFI-24는 심리적 유연성과 심리적 경직성의 다차원적 과정을 포괄적으로 평가하기 위해 개발된 반면(김예리, 2024), EARS는 경험회피 행동의 기능적 특성을 평가하기 위해 개발되었다(Borgogna et al., 2023). 이러한 구성개념 차이는 문항 내용에서도 확인된다. 예를 들어, MPFI-24의 경험회피 문항 중 “불편한 감정을 느낄 때 주의를 돌린다”와 같은 문항은 회피 행동 자체는 반영할 수 있으나, 해당 행동이 개인의 가치와 얼마나 불일치하는지와 같은 기능적 측면까지 충분히 평가하기는 어렵다(Borgogna et al., 2023). 이에 대해 원저자들

은 MPFI의 경험회피 하위척도가 Hayes 등 (1996)이 제안한 경험회피 개념을 충분히 반영하지 못했을 가능성을 제시하였다(Borgogna et al., 2023). 따라서 두 척도 간 낮은 상관은 이러한 구성개념 및 문항 내용 차이에서 비롯되었을 가능성이 있다. 더불어 본 연구에서 사용한 MPFI-24의 경험회피 하위척도는 두 개의 문항으로만 구성되어 있는데, 이는 하나의 요인을 안정적으로 측정하기 위해 일반적으로 권장되는 최소 문항 수인 3문항에 미치지 못하는 수준이다(Costello et al., 2005). 따라서 경험회피 요인을 충분히 안정적으로 측정하지 못하였을 가능성이 있으며, 이로 인해 관련 변인과의 상관관계가 실제보다 낮게 나타났을 가능성도 배제하기 어렵다(김예리, 2024).

기존 경험회피 척도 및 신경증을 통제한 상태에서 준거 변인에 대한 추가 설명력을 확인하기 위해 위계적 회귀분석을 실시하여 증분타당도를 검토하였다. 분석 결과, 기존 경험회피 척도와 신경증을 통제한 이후에도 EARS는 유의한 추가 설명력을 보였다. 그러나 다른 준거 변인에 비해 GHQ-12에서는 설명력 증가량이 상대적으로 낮게 나타났다. GHQ-12는 다양한 심리적 고통과 기능 손상을 포괄적으로 반영하는 척도이며(Goldberg & Williams, 1988), AAQ-II 또한 심리적 고통과 높은 관련성을 보이는 것으로 보고되어 왔다(Borgogna et al., 2019). 이러한 점을 고려할 때, 기존 변인들이 설명한 분산 이후에 EARS가 설명할 수 있는 추가 분산이 제한적이었을 가능성이 있다. 또한 본 연구에서는 MPFI-24를 사용하였으며, 문항 수가 적은 단축형의 경우 해당 구성개념을 충분히 반영하지 못할 수 있다(Widaman, 2011). 이러한 차이가

GHQ-12에 대한 추가 설명력의 크기에 영향을 미쳤을 가능성도 고려해볼 수 있다.

종합하면, 한국판 EARS는 경험회피와 관련된 구성개념들과의 관계에서 적절한 수렴타당도와 변별타당도를 보였으며, 공존타당도와 증분타당도 또한 확보된 도구로 확인되었다. 이러한 결과는 한국판 EARS가 경험회피를 측정할 수 있는 유력한 도구임을 시사한다.

본 연구의 한계는 다음과 같다. 첫째, 본 연구에서는 원판 연구와의 일치성을 고려하여 MPFI-24의 경험회피 하위 척도를 사용해 공존타당도를 검증하였다. 하지만 이 도구는 측정적 속성 측면에서 한계가 있는 것으로 나타났다으며, 실제 관계성도 예상과 다른 것으로 확인되었다. 향후 연구에서는 경험회피를 보다 신뢰롭고 타당하게 측정하는 도구를 이용하여 한국판 EARS의 공존타당도를 재확인해야 할 것이다. 둘째, 한국판 EARS는 일반 성인 집단을 대상으로 타당화되었으므로 다른 특성을 지닌 집단에 대해서는 추가적인 타당화 과정이 필요하다. 특히 청소년 집단이나 임상집단을 대상으로 하는 타당화 연구가 진행되어야 할 것이다. 셋째, 본 연구에서는 검사-재검사 신뢰도를 검증하지 못하였다. 향후 연구에서는 시간에 따른 점수 안정성을 확인하기 위해 검사-재검사 신뢰도를 추가적으로 검증할 필요가 있다. 넷째, 본 연구는 온라인 설문 업체를 통해 자료가 수집되었다. 온라인 자료 수집은 물리적인 제약을 받지 않고 국내 각 지역에 거주하는 참여자를 모집할 수 있다는 장점이 있지만, 인터넷 접근성 등의 고유한 조건에 영향을 받을 가능성이 있다. 특히 고령자 집단의 경우 편향된 표본이 모집되었을 가능성을 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 좀 더 엄격한 표집방법과 오프라

인 수집 방법을 이용하여 본 연구 결과를 재확인할 필요가 있을 것이다. 다섯째, 본 연구는 번역 및 역번역 과정을 실시하였으나, 원척도와 번안척도 간 측정동일성을 직접 검증하지 못하였다. 다만 본 연구에서 확인된 1요인 구조는 원척도의 요인구조와 일치하여 형태 동일성을 간접적으로 지지하였다. 그러나 요인부하량 및 절편 동일성과 같은 보다 엄격한 수준의 측정동일성 검증은 수행하지 못하였으므로, 향후 원척도와 번안척도 간 측정동일성을 직접 검증하는 연구가 필요하다. 마지막으로 원척도에서는 문항별 평균이 제시되지 않아 문항 수준에서의 문화적 적합성을 비교하기 어려웠으며, EARS의 아시아권 타당화 연구 또한 보고되지 않아 문화권 간 비교에도 제한이 있었다. 또한 본 연구에서는 인지적 면접이나 소규모 예비검사를 실시하지 않아 응답자의 문항 이해도와 문화적 해석 가능성을 충분히 확인하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 번안 척도의 문화적 적합성과 해석 가능성에 대한 추가적인 검토가 필요하다.

한국판 EARS는 Hayes 등(1996)이 제안한 경험회피의 개념적 정의를 문항에 충실히 반영하였으며, 기존 경험회피 측정도구들이 지닌 심리측정학적 한계를 보완함으로써 경험회피를 보다 독립적으로 측정할 수 있음이 확인되었다. 이는 경험회피를 단순한 심리적 고통 수준이 아니라, 불편한 내적 경험을 제거하거나 통제하려는 행동의 기능적 측면에서 이해할 필요가 있음을 시사한다. 특히 기존 경험회피 척도와 신경증을 통제한 이후에도 우울, 불안, 외상 후 스트레스에 대한 추가 설명력이 확인되었다. 이러한 결과는 한국판 EARS가 고통스러운 내적 경험을 회피하거나 통제하려는 경험회피의 수준을 보다 정교하게 평

가할 수 있음을 보여준다. 나아가 경험회피가 우울, 불안, 외상 후 스트레스 장애 등 다양한 심리장애의 발병, 지속 및 악화와 밀접하게 관련된다는 점을 고려할 때(Wang et al., 2024; Spinhoven et al., 2017), 한국판 EARS는 다양한 임상 및 연구 장면에서 경험회피를 간결하고 신뢰롭게 평가하는 유용한 도구로 활용될 것으로 기대된다. 더불어 본 연구는 특정 연령 집단에 국한되지 않고 성인 전 연령대를 포괄한 표본을 기반으로 타당화를 실시함으로써, 다양한 연령 집단에서 경험회피를 안정적으로 측정할 수 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 한국판 EARS가 다양한 연령층을 대상으로 한 예방적 및 치료적 개입 장면에서 경험회피 수준을 조기에 파악하고, 개입이 필요한 대상을 선별하는 데 활용될 수 있음을 시사한다.

본 연구는 몇 가지 한계점을 가지고 있지만, 한국판 EARS는 기존의 경험회피를 측정하는 도구들의 심리측정적 한계를 일부 보완했으며, 간결한 문항을 통해 경험회피를 보다 안정적으로 측정할 수 있는 도구임을 검증했다는 점에서 의의가 있다.

참고문헌

- 권선중, 김교현. (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도(K-MAAS)의 타당화 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 269-287.
<https://doi.org/10.17315/kjhp.2007.12.1.014>
- 김지현, 김복환, 하문선. (2011). 간편형 한국어 Big Five Inventory(BFI) 타당화 연구. *인간이해*, 32(1), 47-65.
- 김예리. (2024). 스트레스와 우울의 관계에서 심리적 유연성 및 경직성의 차별적 역할 [석사학위논문, 서울대학교 대학원].
<https://doi.org/10.23170/snu.000000182867.1>
- 김용석. (2010). 사회적 바람직성 척도의 개발. *한국사회복지행정학*, 12(3), 1-39.
<https://doi.org/10.22944/kswa.2010.12.3.001>
- 김용석. (2018). 사회적 바람직성 척도(SDS-24)의 타당화 및 적용. *사회복지연구*, 49(3), 87-114.
<https://doi.org/10.16999/kasws.2018.49.3.87>
- 박승진, 최혜라, 최지혜, 김건우, 홍진표. (2010). 한글판 우울증 선별도구(Patient Health Questionnaire-9, PHQ-9)의 신뢰도와 타당도. *대한불안학회지*, 6(2), 119-124.
- 박종익, 김영주, 조맹제. (2012). 한국판 일반 건강 설문지의 요인 구조. *신경정신의학*, 51(3), 178-184.
<https://doi.org/10.4306/jknpa.2012.51.4.178>
- 박주연, 김원형, 노대영, 원성두, 김하경, 강석훈, 홍나래, 박성용, 김대호, 채정호. (2016). 재난정신건강평가 워크북, 대한불안학회.
- 박홍석, 이정미. (2016). 정적정서 및 부정적정서 척도(PANAS)의 타당화. *한국심리학회지: 일반*, 35(4), 617-641.
<https://doi.org/10.22257/kjp.2016.12.35.4.617>
- 이동훈, 구민정, 권옥현, 김시형. (2020). DSM-5 기준 PTSD 체크리스트(PCL-5) 성인 대상 한국판 척도의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 32(2), 559-582.
- 이주연, 유성은. (2017). 한국판 다차원적 경험회피 척도(K-MEQ)의 타당화 및 단축형(K-MEQ-24) 개발. *인지행동치료*, 17(2),

- 181-208.
- 정지현. (2018). 한국어판 다차원적 체험회피 질문지의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국콘텐츠학회논문지*, 18(1), 517-526.
<https://doi.org/10.5392/JKCA.2018.18.01.517>
- 조용래. (2017). 수용과 행동 질문지 제2판 (AAQ-II)에 대한 요인분석과 다분문항이론의 적용: 지역사회 노인표본을 대상으로. *한국심리학회지: 임상*, 36(3), 402-417.
<https://doi.org/10.15842/kjcp.2017.36.3.010>
- 허재홍, 최명식, 진현정. (2009). 한국어판 수용-행동 질문지Ⅱ(AAQ-Ⅱ)의 신뢰도 및 타당도 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(4), 861-878.
<https://doi.org/10.15703/kjc.21.4.200912.861>
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire-II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 44(4), 676-688.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2011.03.007>
- Borgogna, N. C., McDermott, R. C., Aita, S. L., & Kridel, M. M. (2019). Anxiety and depression across gender and sexual minorities: Implications for transgender, gender nonconforming, pansexual, demisexual, asexual, queer, and questioning individuals. *Psychology of sexual orientation and gender diversity*, 6(1), 54-63.
<https://doi.org/10.1037/sgd0000306>
- Borgogna, N. C., Spencer, S. D., Johnson, D. A., Brasil, K. M., McDermott, R. C., Kraus, S. W., & Buchanan, J. A. (2023). The development and validation of the Experiential Avoidance Rating Scale (EARS): A self-report questionnaire that might actually measure experiential avoidance. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 30, 121-131.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2023.10.001>
- Boulanger, J. L., Hayes, S. C., & Pistorello, J. (2010). Experiential avoidance as a functional contextual concept.. In A. M. Kring & D. M. Sloan (Eds.), *Emotion regulation and psychopathology: A transdiagnostic approach to etiology and treatment* (pp. 107-136). Guilford Press.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822-848.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Chawla, N., & Ostafin, B. (2007). Experiential avoidance as a functional dimensional approach to psychopathology: An empirical review. *Journal of Clinical Psychology*, 63(9), 871-890.
<https://doi.org/10.1002/jclp.20400>
- Chen, F. F. (2007). Sensitivity of goodness of fit indexes to lack of measurement invariance. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 14(3), 464-504.
<https://doi.org/10.1080/10705510701301834>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis*

- for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Costello, A. B., & Osborne, J. (2005). Best practices in exploratory factor analysis: Four recommendations for getting the most from your analysis. *Practical assessment, research, and evaluation, 10*(1), Article 7.
<https://doi.org/10.7275/JYJ1-4868>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., & Watson, D. (2011). Development of a measure of experiential avoidance: the Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological assessment, 23*(3), 692-713.
<https://doi.org/10.1037/a0023242>
- Gámez, W., Chmielewski, M., Kotov, R., Ruggero, C., Suzuki, N., & Watson, D. (2014). The brief experiential avoidance questionnaire: development and initial validation. *Psychological assessment, 26*(1), 35-45.
<https://doi.org/10.1037/a0034473>
- Goldberg, D. P., & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire. *Psychological Medicine, 9*(1), 139-145.
<https://doi.org/10.1017/S0033291700021644>
- Goldberg, D., & Williams, P. (1988). *A user's guide to the General Health Questionnaire*. NFER-Nelson.
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2010). *Multivariate data analysis* (7th ed.). Pearson.
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 64*(6), 1152-1168.
<https://doi.org/10.1037/0022-006X.64.6.1152>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., Wilson, K. G., Bissett, R. T., Pistorello, J., Toarmino, D., Polusny, M. A., Dykstra, T. A., Batten, S. V., Bergan, J., Stewart, S. H., Zvolensky, M. J., Eifert, G. H., Bond, F. W., Forsyth, J. P., Karekla, M., & McCurry, S. M. (2004). Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model. *The Psychological Record, 54*(4), 553-578.
<https://doi.org/10.1007/BF03395492>
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). The Guilford Press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal, 6*(1), 1-55.

- <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- John, O. P., & Srivastava, S. (1999). The Big-Five trait taxonomy: History, measurement, and theoretical perspectives. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 102-138). Guilford Press.
- Kashdan, T. B., Barrios, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behaviour research and therapy*, 44(9), 1301-1320.
- <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.10.003>
- Lee, B., & Kim, Y. E. (2019). The psychometric properties of the Generalized Anxiety Disorder scale (GAD-7) among Korean university students. *Psychiatry and Clinical Psychopharmacology*, 29(4), 864-871.
- <https://doi.org/10.1080/24750573.2019.1691320>
- Rolfs, Z. D., Rogge, R. D., & Wilson, K. G. (2018). The Multidimensional Psychological Flexibility Inventory: Development, reliability, and validity of short and long forms. *Assessment*, 25(4), 458-482.
- <https://doi.org/10.1177/1073191116645905>
- Schermelleh-Engel, K., Moosbrugger, H., & Müller, H. (2003). Evaluating the fit of structural equation models: Tests of significance and descriptive goodness-of-fit measures. *Methods of Psychological Research Online*, 8(2), 23-74.
- Spinhoven, P., Drost, J., de Rooij, M., van Hemert, A. M., & Penninx, B. W. J. H. (2017). Is experiential avoidance a mediating, moderating, independent, overlapping, or proxy risk factor in the onset, relapse and maintenance of depressive disorders? *Cognitive Therapy and Research*, 41(2), 150-163.
- <https://doi.org/10.1007/s10862-016-9581-y>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., & Williams, J. B. W. (1999). Validation and utility of a self-report version of PRIME-MD: The PHQ primary care study. *Journal of the American Medical Association*, 282(18), 1737-1744.
- <https://doi.org/10.1001/jama.282.18.1737>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092-1097.
- <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Stevens, J. P. (2002). *Applied multivariate statistics for the social sciences* (4th ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2019). *Using multivariate statistics* (7th ed.). Pearson.
- Tyndall, I., Waldeck, D., Pancani, L., Whelan, R., Roche, B., & Dawson, D. L. (2019). The Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II) as a measure of experiential avoidance: Concerns over

- discriminant validity. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 12, 278-284.
<https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2018.09.005>
- Wang, Y., Tian, J., & Yang, Q. (2024). Experiential avoidance process model: a review of the mechanism for the generation and maintenance of avoidance behavior. *Psychiatry and clinical psychopharmacology*, 34(2), 179-190.
<https://doi.org/10.5152/pcp.2024.23777>
- 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.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>
- Weathers, F. W., Litz, B. T., Keane, T. M., Palmieri, P. A., Marx, B. P., & Schnurr, P. P. (2013). *The PTSD Checklist for DSM-5 (PCL-5)*. Scale available from the National Center for PTSD.
<https://www.ptsd.va.gov>
- Widaman, K. F., Little, T. D., Preacher, K. J., & Sawalani, G. M. (2011). On creating and using short forms of scales in secondary research. In K. H. Trzesniewski, M. B. Donnellan, & R. E. Lucas (Eds.), *Secondary data analysis: An introduction for psychologists* (pp. 39-61). American Psychological Association.
<https://doi.org/10.1037/12350-003>
- Wolgast, M. (2014). What does the Acceptance and Action Questionnaire (AAQ-II) really measure?. *Behavior therapy*, 45(6), 831-839.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2014.07.002>

원고접수일: 2026년 3월 13일

논문심사일: 2026년 5월 14일

게재결정일: 2026년 6월 15일

Validation of the Korean Version of the Experiential Avoidance Rating Scale (K-EARS)

Yuseon Kang

Jangwon Seo

Department of Psychology, Jeonbuk National University

Experiential avoidance refers to a behavioral tendency to avoid contact with unwanted internal experiences and to alter their form or frequency, and has been identified as a key process contributing to the development and maintenance of various psychological disorders. As the importance of this construct has become increasingly recognized, several instruments have been developed to assess experiential avoidance. However, existing measures have shown limitations in terms of factor-structural stability. To address these limitations, the Experiential Avoidance Rating Scale (EARS) was recently developed. The present study aimed to translate the EARS into Korean and examine its psychometric properties. Data were collected from 800 Korean adults aged 19 years and older. Internal consistency and factor structure were examined, and measurement invariance across gender and age groups was tested to determine whether the structural properties of the scale differed across subgroups. In addition, convergent, discriminant, and concurrent validity were evaluated by examining associations with related and distinct constructs. Incremental validity was further examined using hierarchical regression analyses. Results indicated that the Korean version of the EARS demonstrated good internal consistency and a unidimensional factor structure consistent with the original scale. Measurement invariance across gender and age groups was supported, indicating that comparisons across subgroups are appropriate. Convergent, discriminant, concurrent, and incremental validity were all found to be satisfactory. These findings suggest that the Korean version of the EARS is a promising instrument for the valid assessment of experiential avoidance.

Keywords: experiential avoidance, Experiential Avoidance Rating Scale, Reliability, Validity