동의신경정신과 학회지
J. of Oriental Neuropsychiatry
Vol. 20. No. 4, 2009

기공과 간이정신진단검사 및 자기효능감 척도의 관계 고찰

김수현, 박선영, 정대규
대구한의대학교 부속한방병원 한방신경정신과 교실

The Connection between Symptom Checklist-90-R(SCL-90-R), Self-Efficacy Scale(SES) and Qi-gong

Soo-Hyun Kim, Sun-Young Park, Dae-Kyoo Chung
Dept. of Oriental Neuropsychiatry, College of Oriental Medicine, Dae-Gu Hanny University

Abstract

Objectives :
The purpose of this study was to investigate the connection between Symptom Checklist-90-R (SCL-90-R), Self-Efficacy Scale(SES) and Qi-gong.

Methods :
We investigated 141 oriental medical students in Daegu consisted of 36 subjects training Qi and 105 subjects not training. We had all subjects to reply to demographic questimnaire, SCL-90-R questimnaire and SES questimnaire. We made the Qi-training group write the kinds and periods of Qi seperately.

Results & Conclusions :
1. The lower SCL-90-R score, the subjects had higher SES score. Total Self-Efficacy score was connected Somatization, Interpersonal Sensitivity, Depression, Paranoid Ideation, Paranoid Ideation score significantly. General Self-Efficacy score was connected Somatization, Obsessive-Compulsive, Interpersonal Sensitivity, Paranoid Ideation, Paranoid Ideation score significantly. Social Self-Efficacy score was connected Interpersonal Sensitivity, Depression, Anxiety score significantly.
2. The Qi-training group's mean all the details of SCL-90-R lower than the non-training's significantly in Somatization, Obsessive-Compulsive, Interpersonal Sensitivity, Depression, Hostility, Paranoid Ideation, Psychoticism. And the Qi-training group's mean all the details of SES higher than the non-training's, significantly in General Self-Efficacy.

투고일 : 11/2 수정일 : 11/24 채택일 : 12/2
교신저자 : 정대규, 대구광역시 수성구 상동 165 대구한의대 부속 대구한방병원
Tel : 053-770-2176, Fax : 053-770-2169, E-mail : 83baby@hanmail.net

3. In Qi-training group, as training longer, mean Somatization, Interpersonal Sensitivity, Depression, Anxiety, Hostility scores get lower and mean Total Self-Efficacy score get higher significantly.

Key Words :
Qi-gong, Symptom Checklist-90-R, Self-Efficacy Scale, Mental health

Ⅰ. 서 론

현대사회의 문명 이기는 인간 상호간의 관계를 악화시키고, 부정적인 측면으로 급속히 전개되고 있다. 이러한 급속한 변화 환경 속에서 자기 정체성을 확고히 하고, 자존감을 지켜나가는 것이 쉽지가 않다[1]. 인간이 자신의 능력에 대해 기대가 낮고 자신감이 없으면 과업을 수행함에 있어서 적극적이기 어렵고 행동의 결과를 통제할 수 없게 된다. 따라서 이들은 어떤 행동을 자발적으로 하려는 동기가 부족하게 되고, 정서적으로 불안정하여 우울이나 불안이 커지면 심지어는 죽음에 이를 수도 있는 심각한 상황에 처할 수도 있게 된다[2].

자기효능감은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 신념으로 상황적, 구체적 자신감의 강도를 의미하며, 개인 스스로 충분히 효과적으로 바람직한 결과를 초래할 수 있게 해준다. 특히 정신질환이 있는 사람은 스스로 바람직한 행위를 선택하고 지속시키게 하기 위해서 자기효능을 증진하기 위한 노력이 필요하다. 이를 위한 접근방법으로 자기 관리를 들 수 있다[3].

기공은 전통적인 자기 관리 기술로, 스트레스를 접할 때 생기는 근육긴장, 통증, 두통, 불안, 불면 등의 신체적 질환과 부정적 생각을 줄이고, 정신건강을 긍정적인 상태로 이끌어준다[4]. 정신건강이란 정신적으로 병적인 증세가 없을 뿐 아니라 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대한 적응력이 있으며 자주적이고 건설적으로 자기의 생활을 처리해 나갈 수 있는 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태를 말한다[5]. 여러 연구들에서 기수련자들의 정신건강이 비수련자 보다 훨씬 좋다는 것을 증명하고 있다[6-8]. Lee 등[9]이 기수련이 여러 정신건강척도에 미치는 영향을 조사한 결과 기수련 기간에 따라 정신건강 수준이 통계적으로 유의한 향상이 있었다.

현재까지 자기효능과 정신건강에 대한 연구는 일반인을 대상으로 한 인내력, 통제감, 학습력 등의 성향에 대한 연구[10-12]와, 우울과 자기효능감의 부적 상관성을 밝힌 연구[13], 교통사고 환자들을 대상으로 자기효능감과 정신건강이 유의한 상관성이 있다는 보고[14]가 있었으나, 특정 행위가 자기효능감과 정신건강에 미치는 영향에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

이에 저자는 調心, 調息, 調身을 통해 자기조절력을 길러주는 기공이 정신건강과 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는 가를 알

아보고 기공의 활성화를 위한 기초 자료를 제공하기 위해, 정신건강을 측정하는 도구인 간이정신진단검사(Symptom Checklist-90-R, SCL-90-R)와 자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale, SES)를 사용하여 기수련군과 비수련군의 특성을 비교분석하여 유의한 결과를 얻었기에 이를 보고하고자 한다.

Ⅱ. 연구 대상 및 방법

1. 연구대상

본 연구는 200O년 D 대학교 한의학과 학부생 중 자발적으로 설문에 참여한 141명을 대상으로 하였으며, 그 중 기수련자는 36명, 비수련자는 105명이었다.

2. 연구방법

1) 평가도구

대상자에게 인구 통계적 특성에 따른 설문문항에 응답하게 하면서 기수련을 시작한지 1개월 이상 되었고 주 1회 이상 주기적으로 기수련을 하고 있는 자는 수련의 종류와 기간을 적도록 하였다. 이어서 간이정신진단검사와 자기효능감 척도 설문지를 작성하게 하였다.

정신건강을 측정하기 위한 도구로 사용한 간이정신진단검사는 미국의 Derogatis(1977)가 개발하고 김광일 등(1984)에 의해 국내에서 사용할 수 있도록 재 표준화한 것이다[15]. 신체화(Somatization), 강박증(Obsessive-Compulsive), 대인 예민성(Interpersonal Sensitivity), 우울(Depression), 불안(Anxiety), 적대감(Hostility), 공포불안(Phobic Anxiety), 편집증(Paranoid Ideation) 및 정신증(Psychoticism) 등의 9차원 90개 척도로 되어 있으며 환자는 최근 일주일간 경험한 증상의 정도에 따라 0점에서 4점까지로 평가하여 점수가 낮을수록 정신건강 수준이 높은 것을 의미한다.

자기효능감 척도는 Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice-Dunn, Jacobs와 Rogers(1982)등이 제작하였으며 국내에서 홍혜영(1995)이 번안한 것을 사용하였다[16]. 이 척도는 총 23개의 문항으로, 1~17문항은 일반적인 상황에서의 자기효능감을 재고 있는 '일반적 자기효능감'이고, 18~23문항은 대인관련 사회적 기술 등의 요소와 관련이 있는 '사회적 자기효능감'이다. 각 문항은 1점에서 5점까지로 측정되며 점수가 높을수록 자기효능감이 높은 것을 의미한다. 단 2, 5, 6, 7, 10, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 22문항은 역배점 한다.

2) 분석방법

전체자료의 분석 및 통계는 SPSS window 17.0 프로그램을 이용하였다. 독립표본 T검정, 상관분석, 일원배치분산분석 방법 등을 사용하여 비교 분석하였으며 통계적 의의는 $p<0.05$ 수준으로 하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 일반적 특성

대상자 141명 중 기수련자는 36명(25.53%), 비수련자는 105명(74.47%)이었다. 기수련 단체의 종류는 국선도, 기천문, 단월드, 도움회, 석문호흡, 파륜궁, 한단기공회로 7가지였다. 각 단체별로 행하는 수련 방식에는 차이가 있었으나 공통적으로 수련자 스스로 기를 조절하는 내기공을 행하며, 調心, 調息, 調身의 방법으로 하고 있었다. 따라서 본 연

구에서는 단체를 구별하지 않고 기수련군으로 포괄하여 분류하였다. 수련기간별로는 1개월에서 6개월 사이 수련자가 10명(27.78%), 6개월에서 1년의 수련자 10명(27.78%), 1년에서 3년의 수련자 9명(25.00%), 3년이상 수련한 사람이 7명(19.44%)이었다.

기수련군 36명 중에서 남자가 28명(77.78%) 여자는 8명(22.22%)이었고, 연령은 20대가 19명(52.78%), 30대가 15명(41.67%), 40대가 2명(5.55%)이었다. 종교 활동을 하는 사람은 13명(36.11%)이었으며, 규칙적으로 운동을 하는 경우는 13명(36.11%)으로 일주일에 3회이상 운동하는 경우가 7명(19.44%), 1-2회 하는 경우가 6명(16.67%)이었다. 비수련군 105명 중에서 남자가 78명(74.29%) 여자는 27명(25.71%)이었고, 연령은 20대가 87명(82.86%), 30대가 18명(17.14%)이었다. 종교 활동을 하는 사람은 42명(40.00%)이었으며, 규칙적으로 운동을 하는 경우는 45명(42.86%)으로 일주일에 3회 이상 운동하는 경우가 32명(30.48%), 1-2회 하는 경우가 13명(12.38%)이었다(Table Ⅰ).

Table Ⅰ. Demographic Trait of Respondents

		Qi-training group N (%)	Non-training group N (%)
Sex	Male	28 (77.78)	78 (74.29)
	Female	8 (22.22)	27 (25.71)
Age	20-29	19 (52.78)	87 (82.86)
	30-39	15 (41.67)	18 (17.14)
	40-	2 (5.55)	0 (0.00)
Marriage	Unmarried	27 (75.00)	100 (95.24)
	Married	9 (25.00)	5 (4.76)
Economic Level	Top	2 (5.55)	2 (1.90)
	Middle	23 (63.89)	68 (64.77)
	Bottom	11 (30.56)	35 (33.33)
Religion	None	23 (63.89)	63 (60.00)
	Christianity	3 (8.33)	22 (20.95)
	Catholicism	6 (16.67)	9 (8.57)
	Buddhism	3 (8.33)	11 (10.48)
	The others	1 (2.78)	0 (0.00)
Exercise	More than 3 times/week	7 (19.44)	32 (30.48)
	1-2times/week	6 (16.67)	13 (12.38)
	Irregular	14 (38.89)	38 (36.19)
	None	9 (25.00)	22 (20.95)
Smoking	Smoking	7 (19.44)	20 (19.05)
	Non-smoking	29 (80.56)	85 (80.95)
Drinking	1-4times/month	18 (50.00)	47 (44.76)
	More than 5times/month	11 (30.56)	30 (28.57)
	None	7 (19.44)	28 (26.67)

2. 간이정신진단검사와 자기효능감 척도의 상관성

대상군 141명에서 Pearson 상관계수를 이용하여 간이정신진단검사의 각 척도와 자기효능감 척도의 상관성을 조사하였을 때, 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증과 총 자기효능감, 일반적 자기효능감, 사회적 자기효능감이 모두 음의 상관관계가 있었다. 총 자기효능감 척도와 통계적 유의성이 있는 것은 신

체화, 대인예민성, 우울, 공포불안, 편집증 척도였고, 일반적 자기효능감와 신체화, 강박증, 대인예민성, 공포불안, 편집증 척도가 유의성이 있었고, 사회적 자기효능감 척도와 대인예민성, 우울, 불안척도가 통계적 유의성이 있었다(Table Ⅱ).

Table Ⅱ. Correlation of the Self-Efficacy with SCL-90-R

	General Self-Efficacy	Social Self-Efficacy	total Self-Efficacy
Somatization	-0.219†	-0.115	-0.206*
p-value	0.009	0.174	0.014
Obsessive-Compulsive	-0.170*	-0.066	-0.154
p-value	0.44	0.436	0.068
Interpersonal Sensitivity	-0.193*	-0.268†	-0.225†
p-value	0.022	0.001	0.007
Depression	-0.153	-0.210*	-0.177*
p-value	0.071	0.012	0.035
Anxiety	-0.126	-0.187*	-0.150
p-value	0.136	0.026	0.075
Hostility	-0.148	-0.097	-0.144
p-value	0.080	0.253	0.088
Phobic Anxiety	-0.195*	-0.155	-0.197*
p-value	0.021	0.066	0.019
Paranoid Ideation	-0.203*	-0.077	-0.183*
p-value	0.016	0.364	0.030
Psychoticism	-0.113	-0.090	-0.114
p-value	0.183	0.291	0.178
Additional Items	-0.247†	-0.212	-0.254†
p-value	0003	0.012	0.002

*p<0.05 †p<0.01

3. 기수련군과 비수련군의 검사 비교

기수련군 36명과 비수련군 105명의 간이정신진단검사 척도의 평균치를 비교해 보았을때 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 척도에서 기수련군의 평균치가 비수련군보다 낮았다. 독립표본 T-검정을 시행한 결과, 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 편집증, 정신증 척도에서 유의성이 나타났으며, 특히 신체화, 강박증, 적대감, 편집증 척도에서 높은 유의성을 보였다(Table Ⅲ).

대상군에서 총 자기효능감의 평균치는 기수련군이 108.17±9.185로 비수련군의 90.84±13.524보다 높게 나타났다. 일반적 자기효능감의 평균은 기수련군이 85.97±7.393, 비수련군은 72.23±10.960이었으며, 사회적 자기효능감의 평균은 기수련군이 22.19±3.060, 비수련군이 18.61±3.610로 두 척도의 평균치 모두 기수련군이 비수련군 보다 높았다. 독립표본 T-검정을 시행한 결과 일반적 자기효능감 척도가 두 집단 간의 유의성을 나타냈다(Table Ⅳ).

Table Ⅲ. Comparison of Mean Values of SCL-90-R between Qi-training Group with Non-training Group

	Qi-training group (N=36)	Non-training group (N=105)	p-value
Somatization	5.17 ±4.712	9.68 ±7.884	0.001†
Obsessive-Compulsive	5.19±4.792	10.20±7.176	0.002†
Interpersonal Sensitivity	6.64±5.663	11.70±7.037	0.018*
Depression	5.42±5.427	11.07±8.110	0.011*
Anxiety	6.11±7.645	11.14±8.819	0.095
Hostility	2.69±3.816	6.68±6.263	0.002†
Phobic Anxiety	2.08±3.008	3.73±3.918	0.079
Paranoid Ideation	1.97±2.741	4.09±3.856	0.006†
Psychoticism	2.75±2.970	5.09±4.954	0.026*
Additional Items	3.00±3.610	6.15±4.363	0.003†

*p<0.05 †p<0.01

Table Ⅳ. Comparison of Mean Values of Self-Efficacy between Qi-training Group with Non-training Group

	Qi-training group (N=36)	Non-training group (N=105)	p-value
General Self-Efficacy	85.97±7.393	72.23±10.960	0.041*
Social Self-Efficacy	22.19±3.060	18.61±3.610	0.722
Total Self-Efficacy	108.17±9.185	90.84±13.524	0.075

*p<0.05

4. 수련기간에 따른 검사 비교

기수련군 36명에서 일원배치 분산분석법을 통하여 수련기간에 따른 간이정신진단검사 척도를 비교해 본 결과, 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안 척도의 평균치가 수련기간이 증가함에 따라 낮아졌으나, 통계적으로 유의한 것은 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감 척도였다(Table Ⅴ).

수련기간에 따른 자기효능감 척도를 비교해 본 결과, 수련기간이 증가함에 따라 사회적 자기효능감, 총 자기효능감 척도의 평균치가 높아졌으나, 통계적으로 유의한 것은 총 자기효능감 척도였다(Table Ⅵ).

Table Ⅴ. Mean Values Change of SCL-90-R in Qi-training Group

	1~6months (N=10)	6months~1year (N=10)	1~3years (N=9)	More than 3years (N=7)	p-value
Somatization	6.50±3.749	3.90±2.767	3.67±2.784	2.14±2.116	0.035*
Obsessive-Compulsive	6.20±3.553	4.10±3.604	3.67±2.398	2.00±1.826	0.059
Interpersonal Sensitivity	8.90±3.843	6.00±2.625	4.00±4.610	3.86±2.854	0.017*
Depression	6.70±3.164	5.20±2.394	3.67±5.196	1.86±1.215	0.038*
Anxiety	8.20±3.882	5.10±3.635	3.56±6.207	1.00±1.000	0.011*
Hostility	3.40±2.757	2.10±1.792	1.44±1.590	0.43±0.535	0.025*
Phobic Anxiety	1.80±1.619	1.70±1.703	1.22±2.279	0.86±1.215	0.679
Paranoid Ideation	1.70±2.111	2.20±1.476	1.33±2.000	0.29±0.488	0.164
Psychoticism	2.90±2.424	3.60±2.633	1.89±2.848	1.14±1.345	0.193
Additional Items	2.60±2.413	3.00±1.491	2.11±1.364	0.86±1.069	0.092

*p<0.05

Table VI. Mean Values Change of Self-Efficacy in Qi-training Group

	1~6months (N=10)	6months~1 year (N=10)	1~3years (N=9)	More than 3years (N=7)	p-value
General Self-Efficacy	82.00±6.018	85.90±8.672	85.89±6.009	85.97±7.393	0.054
Social Self-Efficacy	21.00±3.464	21.20±2.974	23.44±1.424	23.71±3.402	0.117
Total Self-Efficacy	103.00±6.700	107.10±10.588	109.33±6.595	115.57±9.289	0.038*

*p<0.05

Ⅳ. 고 찰

『東醫寶鑑』의 《身形門・以道療病》에서 "至人治於未病之先, 醫家治於已病之後. 治於未病之先者, 曰治心, 曰修養."고 하여 질병의 예방에 있어서 수련을 중요시하였고, 五臟門, 膽門과 耳門, 鼻門, 腰門, 內傷門, 積聚門, 邪祟門 등에 도인법과 수양법을 제시하여 질병의 치료에 있어서 기공의 중요성 언급했다[17].

현대의학적 관점에서 볼 때, 기공 三調인 調心, 調息, 調身은 인체 대뇌피질에 영향을 미치며 생체의 항상성을 유지하는데 기여하고, 몸과 마음의 긴장상태를 이완시켜 부교감신경계의 활성화를 초래하여 스트레스에 대한 회복을 촉진하는 역할을 한다[18]. 기공 수련자의 대뇌피질에 생물전기와 같은 생리지표를 측정한 연구에서 자율신경계에 대해 강한 조절 작용이 있었다. 기공 수련이 교감신경계의 기능 상태를 잔잔하게 해서 부교감신경계통의 기능 상태를 상대적으로 높여 양자 사이의 조화관계의 개선을 도모한다는 것이다. 대뇌피질, 피질하 중추 혹은 자율신경계에 양호한 회복과 조절 작용을 부여한다는 것은 기공이 의료와 건강유지의 효과가 있다는 것이다[19].

한의학에서는 정신과 육체는 밀접한 관련이 있으며 氣가 상호간을 연결해주고 있다는 精-氣-神의 삼원론적 관점으로 인체를 바라본다. 精은 육체적 측면을 神은 정신적 측면을 담당하고 그 가운데 氣가 위치하고 있어 精과 神의 불균형 상태를 조절하는 조정자 역할을 한다. 한의학 정신요법에서는 이러한 精-氣-神의 인체관에 의거해 精과 神의 가교역할을 하는 氣를 중요한 치료와 해석 수단으로 삼는데, 대표적인 요법이 기를 직접적으로 다루는 기공이다. 기공에서는 調心이라는 정신요법적 방법론을 취하고 있을 뿐만 아니라, 기의 조절을 통해 정신적 불균형의 상태를 조정하는 측면도 있다. 또한 심신의 훈련을 통하여 인간 내부에 있는 창조적 능력을 개발하고 증진시켜감과 아울러 인간의 참된 본성을 인식하고 인간과 세계의 관계를 높은 경지에서 재조명함이 특징적이다. 기공은 정신(調心), 호흡(調息), 자세(調身)를 조절하는 세 가지 요소를 중요시하며 이것을 통해 자기 조절에 중점을 두게 된다[20].

기공을 통하여 자기 조절 능력을 증진시키면 자기효능감 또한 증진되어 스스로 바람직한 행위를 선택하고 지속시킬 수 있다. 자기효능감은 어떤 결과를 얻고자 하는 행동을 성공적으로 수행할 수 있는 개인의 신념으로 상황적, 구체적 자신감의 강도를 의미한다. 일반적으로 사용되는 자신감(self confidence)은 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인의 확실성의 강도 또는 믿음을 의미할 뿐 인지된 능력의 구체화된 수준을 의미하지 않지만 자기효능감은 그 믿음의 강도와 인지된 능력 수준의 구체화를 의미한

다. Bandura는 자기 효능을 인간의 행동 방식, 사고 유형 및 정서 반응에 다양한 방법으로 영향을 미치는 것이라고 하였다. 자기 효능감은 어떤 행동을 선택하고 그 행동을 얼마나 많이 하고 얼마나 오래 지속할 것이지를 결정하는 주요 요인으로서, 행동 변화의 주요 예측인자가 될 수 있으며, 개인 스스로 충분히 효과적으로 바람직한 결과를 초래할 수 있게 한다[3].

전통적인 자기 관리 기술인 기공은 스트레스를 접할 때 생기는 근육긴장, 통증, 두통, 불안, 불면 등의 신체적 질환과 부정적 생각을 줄이고, 정신건강을 긍정적인 상태로 이끌어 준다[4]. 정신건강이란 정신적으로 병적인 증세가 없을 뿐 아니라 자기 능력을 최대한 발휘하고 환경에 대한 적응력이 있으며 자주적이고 건설적으로 자기의 생활을 처리해 나갈 수 있는 성숙한 인격체를 갖추고 있는 상태를 말한다[5]. 즉 독립적, 자주적으로 일을 처리해 나갈 수 있는 능력과 병에 걸리지 않는 저항력과 성숙, 원만한 가정생활, 사회생활을 유지할 수 있는 상태로 환경을 바람직하게 조성하고, 그 환경에 잘 적응하며 알맞게 만족하고 또한 성공과 행복을 적절히 누릴 수 있는 능력을 갖춘 신체와 통합된 전체를 말한다[21].

여러 연구들에서 기수련자들의 정신건강이 비수련자 보다 훨씬 좋다는 것을 증명하고 있다[6-8]. Tang 등[22-24]은 기공수련이 우울의 증상을 완화시켜주고 노인에 있어 수면의 질적인 개선에 도움을 준다고 보고하였고, Jin[25-26]은 중국의 Tai-Chi를 연구하여 긴장, 불안, 분노, 피로, 착각, 상태-불안을 감소시키는 효과가 있다고 보고하였다. 또한 Lee 등[9]의 연구에서 기수련이 정신 건강 척도에 미치는 영향을 조사한 결과, 수련 기간에 따라 정신 건강 수준이 통계적으로 유의한 향상이 있었다.

현재까지 자기 효능과 정신 심리 분야에 관한 연구는 일반인을 대상으로 한 인내력, 통제감, 학습력 등의 성향에 대한 연구[10-12]와, 우울과 자기효능감의 부적 상관성을 밝힌 연구[13], 교통사고 환자들을 대상으로 자기효능감과 정신 건강이 유의한 상관성이 있다는 보고[14]가 있었으나, 특정 행위가 자기효능감과 정신 건강에 미치는 영향에 대한 연구는 미흡한 실정이다.

이에 저자는 調心, 調息, 調身을 통해 자기조절력을 향상시키는 기공이 정신 건강과 자기효능감에 어떠한 영향을 미치는 가를 간이정신진단검사와 자기효능감 척도를 통해 알아보고, 기공을 활성화하는데 필요한 기초 자료를 제공하고자 본 연구를 시행하였다.

본 연구 결과는 세가지로 요약될 수 있다. 첫째, 대상군에서 Pearson 상관계수를 이용하여 간이정신진단검사 척도와 자기효능감 척도를 비교한 결과 두 척도간에는 음의 상관관계가 있었고, 총 자기효능감 척도와 신체화, 대인예민성, 우울, 공포불안, 편집증 척도, 일반적 자기효능감 척도와 신체화, 강박증, 대인예민성, 공포불안, 편집증 척도, 사회적 자기효능감 척도와 대인예민성, 우울, 불안척도가 통계적으로 유의성이 있었다. 이러한 결과는 자기효능감이 높을수록 정신병리 상태가 적게 나타나고, 정신건강 수준이 높게 측정된다는 것을 보여준다. 이는 박 등[14]이 교통사고 환자를 대상으로 한 연구에서 자기효능감과 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 공포불안, 적대감 척도가 유의하게 음의 상관관계가 있다고 보고한 것과 유사하다. 또한 우울과 자기효능감 간에

유의한 음의 상관관계가 있다고 밝힌 이[10]와 홍[13]의 연구와도 부분적으로 부합한다. 자기효능감이 높다는 것은 스스로 바람직한 행위를 선택, 지속할 수 있으며 변화에 대한 대처 능력도 우수하다는 것이므로 일상생활에 있어서 일을 성공적으로 수행할 확률이 높다. 성공은 만족, 성취, 행복, 희망과 같은 긍정적 정서를 많이 느끼게 하므로 자기효능감이 높을수록 정신건강 수준도 높게 측정되었다고 생각한다. 또한 기공과 같은 자기 관리 기술을 꾸준히 연마한다면 스스로를 조절하는 능력이 향상되어 자기효능감을 높일 수 있으며, 그로 인해 정신건강에도 긍정적 영향을 미칠 것이라고 사료된다.

둘째, 대상군을 기수련군과 비수련군으로 나누어 간이정신진단검사 척도의 평균치를 비교해 보았을때, 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증의 척도에서 기수련군의 평균치가 비수련군보다 낮았으며, 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 편집증, 정신증 척도에서 통계적 유의성을 보였다. 이는 기수련을 한 사람이 정신적으로 더 건강하다는 기존의 연구들에 부합하며[6-8,22-26], 기의 조절을 통해 정신적 불균형을 조정하는 한방정신요법으로서의 기공의 의의를 뒷받침해주는 결과라 사료된다.

기수련군이 비수련군보다 일반적, 사회적, 총 자기효능감 척도 모두 높게 측정되었으나, 일반적 자기효능감 척도에서 통계적 유의성을 나타냈다. 이는 기를 조절함으로써 자기 자신에 대한 통제력이 커지므로 계획한 행동으로 오래 지속할 수 있으며, 바람직한 결과를 초래할 수 있는 개인의 능력이 증대할 수 있는 것이라고 생각된다. 정신질환자의 경우 정신 생물학적 취약성으로 인하여 대부분 만성화 과정을 겪으면서 잦은 재발로 인해 자기효능이 감소되어 있어 바람직한 행위를 선택하고 지속시키기 어렵다는 노 등[27]의 연구결과를 참고 하였을 때, 정신질환자의 자기효능을 증진시키는 것이 정신재활에 있어서 중요하며, 그 방법적인 측면에서 기공이 좋은 치료행위가 될 수 있을 것이라 사료된다.

셋째, 대상군의 기수련군 내에서 수련한 기간이 증가함에 따라서 간이정신진단검사의 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안 척도 평균치가 낮아졌으나, 통계적 유의성이 있는 것은 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감 척도였다. 또한 수련기간이 증가함에 따라서 자기효능감, 총 자기효능감 척도의 평균치가 높아졌으나, 통계적으로 유의한 것은 총 자기효능감 척도였다. 이는 기수련 기간과 간이정신진단검사 척도 사이에 역상관관계가 있다는 Lee 등[9]의 연구와, 요가수련 기간이 길수록 자기효능감이 높게 나타났다는 김[28]의 연구 결과와 부합하며, 기수련을 오래할수록 자기효능감과 정신건강 수준이 높아진다는 것을 의미한다.

이상과 같이 대상군을 기수련군과 비수련군으로 나누어 간이정신진단검사척도와 자기효능감 척도를 살펴보았다. 본 연구에서 전체 집단 141명 중 기수련군이 36명으로 비수련군 105명에 비해서 집단의 크기가 작았다는 점, 집단의 연령 분포가 고르지 못한 점, 기수련의 종류와 방법의 다양성을 고려하지 못한 점 등이 한계점이라 하겠다. 또한 기수련군의 수련 전후 특성변화에 대한 연구가 미비하므로, 기수련군과 비수련군의 비교 결과가 오로지 기수련으로 인해 비롯된 것이라고 확신할 수 없다는 것이 문제점으

로 지적될 수 있다.

현재 기공은 환자에게 치료적 목적으로 이용되기 보다는 일반인들의 질병예방 과 건강증진을 위한 목적으로 더 많이 활용되고 있으며 기공에 대한 연구 역시 일반인을 대상으로 주로 행해져 왔다[29]. 기공을 한방 정신과영역의 치료법으로 활성화시키기 위해서 임상에서 환자를 대상으로 기공을 적용했을 때 어떠한 효과가 있는지에 대한 연구가 많이 이루어져야 할 것이다.

Ⅴ. 결 론

기수련이 정신건강과 자기효능감에 미치는 영향을 간이정신진단검사와 자기효능감 척도를 사용하여 기수련군과 비수련군으로 나누어 비교분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 대상군에서 간이정신진단검사의 척도와 자기효능감 척도를 비교한 결과 두 척도간에는 부적 상관관계가 있고, 간이정신진단검사의 신체화, 대인예민성, 우울, 공포불안, 편집증 척도가 총 자기효능감척도와 통계적 유의성이 있었다. 또한 신체화, 강박증, 대민예민성, 공포불안, 편집증 척도는 일반적 자기효능감 척도와, 대민예민성, 우울, 불안척도는 사회적 자기효능감 척도와 통계적으로 유의성이 있었다.

2. 기수련군과 비수련군의 간이정신진단검사 척도와 자기효능감 척도 평균치를 비교한 결과, 간이정신진단검사 척도는 기수련군이 모두 낮았고, 자기효능감 척도는 기수련군이 모두 높았다. 이 중 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 적대감, 편집증, 정신증 척도와 일반적 자기효능감 척도가 통계적으로 유의성이 있었다.

3. 기수련군에서 수련기간이 증가함에 따라 간이정신진단검사의 신체화, 강박증, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감, 공포불안 척도 평균치가 낮아졌으며 사회적 자기효능감, 총 자기효능감 척도의 평균치가 높아졌다. 이 중 신체화, 대인예민성, 우울, 불안, 적대감 척도와 총 자기효능감 척도가 통계적으로 유의성이 있었다.

참고문헌

1. Mannenen CO. Relaxation, cognitive therapies, tibetan buddhist perspectives thereon and implications for the instruction of students with challenging behaviors. Master's Research Project, Narietta College. 2000.
2. Napper OG. Meditation and Relaxation Awareness. Teaching Elementary Physical Education. 2006;17(1):18-9.
3. Bandura A. Self efficacy mechanism in human agency. American Psychologist. 1982;37 :122-47.
4. Kogan HN, Betrus PA. Self-management:a nursing mode of therapeutic influence. Advanced Nursing Science. 1984:55-73.
5. 김옥성. 성인 정신건강에 미치는 태극권 수련의 효과. 원광대학교 동서보완의학대학원 학위논문. 2008.
6. Shapiro DH. A mode of control and

self-control profile for long term meditators. Psychologia. 1992;35:1-11.
7. Astin JA. Stress reduction through mindfulness meditation. Psychotherapy and Psychosomatics. 1997;66:97-106.
8. Shapiro SL, Schwartz GE, Bonner GJ. Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. Journal of Behavioral Medicine. 1998;21 :581-99.
9. Lee MS, Jeong SM, Oh SW, Ryu H, Chung HT. Effects of ChunDoSunBup Qi-training on psychological adjustments:a cross-sectional study. American Journal of Chinese Medicine. 1998;26:223-30.
10. 이은진. 자기효능감, 스트레스 대처방식, 우울간의 관계연구:사법고시 준비생을 대상으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문. 1998.
11. 배정숙. 자아개념 및 자기효능감과 학업성적간의 관계. 이화여자대학교 교육대학원 석사학위논문. 1998.
12. Cervone D. Effects of en visioning futher activities on self-efficacy judgement and motivation:an availability heuristic interpretation. Congnative Therapy and Research. 1989.
13. 홍혜영. 완벽주의성향, 자기효능감, 우울과의 관계연구. 이화여자대학교 대학원 학위논문. 1995.
14. 박혜숙, 김정례, 이경희, 임경아, 유소연, 윤유경. 교통사고 환자의 정신건강과 자기효능감과의 관계. 이대동대문병원 간호부. 2001.
15. 김광일, 김재환, 원호택. 간이정신진단검사 실시요강. 서울:중앙적성출판부. 1984.
16. Sherer, Maddux, Mercandante, Prentice -Dunn, Jacobs, Rogers. The self efficacy scale :construction and validation. Psychological Report. 1982;51:663-71.
17. 허준. 동의보감. 경남:동의보감 출판사. 2005:19.
18. 천수영, 김여옥, 김길수. 기공과 이완요법. 대한의료기공학회지. 2000;4(1):119-44.
19. 김준한. 기공 단련의 인체 생리작용에 대한 현대과학적 연구 측면의 고찰. 대한기공의학회지. 1998;2(2):51-70.
20. 김종우. 마음을 치료하는 한의학 정신요법. 서울:학지사. 2006:6-7, 70-3, 117-21.
21. 이희선. 정상 청소년과 비행 청소년간의 자아분화 및 정신건강 비교연구. 효성여자대학교 교육대학원 학위논문. 1995.
22. Tang KC. Qigong Therapy-Its effectiveness and regulation. American Journal Chinese Medicine. 1994;22:235-42.
23. Tang KC, Wang J, Lu Z. The effects of Qigong on sleeping status of the elderly. Journal of Gerontology. 1990;10:97-9.
24. Tang KC, Wang J, Lu Z. Effects of Qigong on personality in the elderly. ACTA Psychologica Sinica. 1989;4:354-8.
25. Jin P. Changes in heart rate, noradrenaline, cortisol and mood during Tai Chi. Journal of Psychosomatic Research. 1989 ;33:197-206.
26. Jin P. Efficacy of Tai Chi, brisk walking, meditation, and reading in reducing mental and emotional stress. Journal of Psychosomatic Research. 1992;36:361-70.
27. 노은선, 권혜진, 류은정. 정신분열병 환자의 자기효능과 삶의질에 관한 연구. 대한간호학회지. 2001;31(5):912-20.
28. 김영식. 요가수련 참가정도와 주관적 안

넝감의 관계. 전남대학교 대학원 박사학위논문. 2006.
29. 한창현, 이상남, 권영규, 안상우, 최선미. 한국 저널에 게재된 기공관련 임상연구 동향 분석. 대한한의학원전학회지. 2008;21(3):297-306.

부록 1

설 문 지

안녕하십니까? 대구한의대학교 부속 대구한방병원 신경정신과 교실입니다.

귀중한 시간을 내어 주셔서 감사합니다.

본 질문지는 오직 연구목적으로 사용되는 것이오니, 한 문항도 빠짐없이 여러분의 생각이나 경험을 정확하고 솔직하게 대답해 주시기 바랍니다.

1. 나이 :
2. 성별 :
3. 결혼여부 :
4. 경제수준 : 上( ) 中( ) 下( )
5. 종교활동 :
   없음 ( )
   기독교( ) 천주교( ) 불교( ) 기타( )
6. 운동 :
   안함 ( )
   3회 이상/주( ) 1-2회/주( ) 불규칙적으로 함( )
7. 흡연 :
   비흡연자( )
   흡연자 (갑 / 日)
8. 음주 :
   비음주자( )
   음주자 1-4회/月( ) 5회이상/月( )

9. 기수련을 하고 있는 사람만 기재하세요.
   1) 수련을 시작한지 1개월 이상 되었으며, 매주 1회 이상 정기적으로 기수련을 하고 있습니까? (Yes / No)
   2) 수련 단체명 :
   3) 수련 기간 : ( )년 ( )개월 동안 수련을 하고 있는 중이다.
   4) 수련 방법을 간단하게 기재하세요.

부록 2

간이정신진단검사(SCL-90-R)

아래 문항들은 우리가 때때로 나타내는 문제들을 항목으로 모아 놓은 것입니다.

우선 하나 하나 자세히 읽어보시고, 당신이 지난 7일 동안 (오늘을 포함해서) 이런 문제 때문에 얼마나 괴로워했는지를 평가해 보십시오. 그런 후에 아래쪽에 있는 다섯 가지 대답 가운데 당신의 상태를 가장 잘 나타낸 대답을 골라주십시오. 문제를 하나도 빼지 말고 반드시 한 가지로만 대답하십시오.

1. 머리가 아프다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

2. 신경이 예민하고 마음의 안정이 안 된다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

3. 쓸데없는 생각이 머리에서 떠나지 않는다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

4. 어지럽거나 현기증이 난다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

5. 성욕이 감퇴되었다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

6. 다른 사람들이 못마땅하게 보인다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

7. 누가 내 생각을 조정하는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

8. 다른 사람들이 나를 비난하는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

9. 기억력이 좋지 않다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

10. 조심성이 없어서 걱정이다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

11. 사소한 일에도 짜증이 난다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

12. 가슴이나 심장이 아프다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

13. 넓은 장소나 거리에 나가면 두렵다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

14. 기운이 없고 침체된 기분이다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

15. 죽고 싶은 생각이 든다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

16. 다른 사람은 듣지 못하는 헛소리가 들린다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

17. 몸이나 마음이 떨린다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

18. 사람들이란 믿을 것이 못된다는 생각이 든다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

19. 입맛이 없다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

20. 울기를 잘 한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

21. 이성을 대하면 어색하거나 부끄럽다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

22. 어떤 함정에 빠져 헤어날 수 없는 기분이 든다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

23. 별 이유 없이 깜짝 놀란다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

24. 자신도 걷잡을 수 없이 울화가 터진다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

25. 혼자서 집을 나서기가 두렵다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

26. 자책을 잘한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

27. 허리가 아프다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

28. 하고자 하는 일이 뜻대로 안되고 막히는 기분이다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

29. 외롭다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

30. 기분이 울적하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

31. 매사에 걱정이 많다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

32. 매사에 관심과 흥미가 없다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

33. 두려운 느낌이 든다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

34. 쉽게 기분이 상한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

35. 나의 사사로운 생각을 남이 아는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

36. 다른 사람들이 나를 이해 못하는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

37. 다른 사람들이 나를 싫어하거나 나에게 불친절하다고 느낀다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

38. 매사에 정확을 기하느라고 일을 제때에 해내지 못한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

39. 심장(가슴)이 마구 뛴다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

40. 구역질이 나거나 게운다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

41. 내가 남보다 못한 것 같다(열등감을 느낀다.)
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

42. 근육통 또는 신경통이 있다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

43. 다른 사람들이 나를 감시하거나 나에 관해서 쑥덕거리는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

44. 잠들기가 어렵다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

45. 매사에 확인하고 또 확인하고 해야만 마음이 놓인다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

46. 결단력이 부족하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

47. 자동차나 기차를 타기가 두렵다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

48. 숨쉬기가 거북하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

49. 목이 화끈거리거나 찰 때(냉할 때)가 있다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

50. 어떤 물건이나 장소 혹은 행위가 겁이 나서 피해야 했다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

51. 마음속이 텅 빈 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

52. 몸의 일부가 저리거나 찌릿찌릿하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

53. 목에 무슨 덩어리가 걸린 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

54. 장래가 희망이 없는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

55. 주의 집중이 잘 안 되는 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

56. 몸의 어느 부위가 힘이 없다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

57. 긴장이 된다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

58. 팔다리가 묵직하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

59. 죽음에 대한 생각을 한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

60. 과식한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

61. 남들이 나를 쳐다보거나 나에 관한 이야기를 할 때는 거북해진다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

62. 내가 생각하는 것이 내 생각 같지 않다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

63. 누구를 때리거나 해치고 싶은 충동이 생긴다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

64. 새벽에 일찍 잠이 깬다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

65. 만지고 셈하고 씻고 하는 것과 같은 행동을 반복하게 된다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

66. 잠을 설친다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

67. 무엇을 때려부수고 싶은 충동이 생긴다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

68. 다른 사람에게는 없는 생각이나 신념을 갖고 있다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

69. 다른 사람과 함께 있을 때는 나의 언행에 신경을 쓰게 된다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

70. 시장이나 극장처럼 사람이 많이 모인 곳에 가면 거북하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

71. 매사가 힘들다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

72. 공포에 휩싸이는 때가 있다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

73. 여러 사람이 있는 곳에서 먹고 마시기가 거북하다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

74. 잘 다툰다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

75. 혼자 있으면 마음이 안 놓이거나 두렵다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

76. 다른 사람들이 내 공로를 인정하지 않는다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

77. 사람들과 함께 있을 때에도 고독을 느낀다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

78. 안절부절해서 가만히 앉아 있을 수가 없다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

79. 허무한 느낌이 든다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

80. 낯익은 것들도 생소하거나 비현실적인 것처럼 느낀다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

81. 고함을 지르거나 물건을 내 던진다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

82. 사람들 앞에서 쓰러질까봐 걱정한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

83. 그냥 놓아두면 사람들에게 내가 이용당할 것 같다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

84. 성문제로 고민한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

85. 내 죄 때문에 벌을 받아야 한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

86. 무슨 일이든 조급해서 안절부절못한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

87. 내 몸 어딘가가 병들었다고 생각한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

88. 늘 남과 동떨어져 있는 느낌이다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

89. 죄를 지었거나 잘못을 저질렀다고 느낀다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

90. 내 마음 어딘가 이상하다고 생각한다.
0) 전혀 없다 1) 약간 있다 2) 보통 정도 3) 꽤 심하다 4) 아주 심하다

부록 3

자기효능감 척도(Self-Efficacy Scale)

다음 질문들은 평소에 자신에 대해서 어떻게 느끼고 생각하고 있는지를 알아보기 위한 것입니다. 각 문항을 읽으시고 당신의 느낌과 가장 가까운 번호에 동그라미를 해주십시오.

질 문	전혀 아니다				아주 그렇다
	1점	2점	3점	4점	5점
1. 나는 계획대로 수행할 수 있다.					
2. 나는 일을 해야 할 때 바로 일을 시작하지 못하는 문제점이 있다.					
3. 어떤 일을 첫 번에 잘못했더라도 나는 될 때까지 해본다.					
4. 나는 중요한 목표를 설정하면 성취할 수 있다.					
5. 나는 어떤 일을 끝마치기도 전에 포기한다.					
6. 나는 어려운 일에 부딪히는 것을 피한다.					
7. 나는 어떤 일이 너무 복잡해 보이면 해볼 시도조차 안한다.					
8. 별로 유쾌하지 않은 어떤 일을 할 때 나는 그것을 끝마칠 때까지 반드시 한다.					
9. 나는 뭔가 할 일이 있을 때 바로 그 일을 시작한다.					
10. 새로운 어떤 일을 배우려고 시도할 때, 처음에 성공할 것 같지 않으면 바로 포기한다.					
11. 예기치 못한 문제가 일어나면 나는 잘 대처할 수 없다.					
12. 나는 어떤 새로운 일이 너무 어려우면 배우려고 하지 않는다.					
13. 실패는 나로 하여금 더 열심히 노력하도록 만들 뿐이다.					
14. 나는 어떤 일을 할 수 있는 내 능력에 불안함을 느낄 때가 있다.					
15. 나는 자신감이 있다.					
16. 나는 쉽게 포기한다.					
17. 나는 인생에 부딪히는 거의 모든 문제들을 다룰 능력이 없는 것 같다.					
18. 새 친구를 사귀는 일은 내게 너무 어려운 일이다.					
19. 나는 어떤 사람이 보고 싶으면 그 사람이 와주기를 기다리는 대신 내가 먼저 간다.					
20. 내가 관심을 가지는 어떤 사람이 사귀기 어려운 사람이라면 나는 사귀는 것을 금방 포기한다.					
21. 첫눈에 호감이 가지 않는 사람이라 해도 나는 그 사람과 사귀는 것을 쉽게 그만두지 않는다.					
22. 나는 사회적 모임에서 내 자신을 어찌해야 좋을지 모르겠다.					
23. 나는 지금의 내 친구들을 내 사교성 덕분으로 사귀었다.					