

수영선수의 심리적 유연성 향상을 위한 수용전념훈련의 관여하기 과정 적용

Application of the Process of involvement in acceptance commitment training to improve the psychological flexibility of swimmers

오원석(강원대학교 연구교수) · 김효식*(한국체육대학교 교수)

Won-Seok Oh *Kangwon National Univ* · Hyo-Sik* *Kim Korea National Sport Univ.*

요약

이 연구의 목적은 수용전념치료의 핵심과정중 관여하기 과정기반의 프로그램이 선수들의 심리적 유연성에 미치는 효과를 평가하는 것이다. 참여자는 실험집단 9명, 통제집단 8명의 수영선수들이며, 총8회기의 관여하기 프로그램을 실시하였다. 마음챙김스포츠심리기술척도, 스포츠경쟁상태불안질문지, 한국판가치질문지, 수용행동질문지를 이용하여 반복측정 분산분석을 실시하였다. 분석결과 첫째, 마음챙김스포츠심리기술 척도에서는 주의집중, 알아차림, 현재자각, 탈중심적 주의, 비판단적 수용의 5개 요인에서 실험집단 선수들이 프로그램 처치후에 유의미하게 긍정적으로 변화되었다. 둘째, 스포츠경쟁상태불안은 실험집단 선수가 처치후 인지불안과 신체불안요인이 유의하게 낮아졌다. 셋째, 관여하기 프로그램의 주 요소인 가치로운 삶의 변화는 실험집단에서 삶의 진전과 방해 요인 모두에서 프로그램 처치후 유의미하게 긍정적으로 변화되었다. 넷째, 심리적 유연성 측정을 위한 수용행동은 실험집단이 통제집단에 비해 수용행동이 유의미하게 긍정적으로 향상되었다. 결론적으로 관여하기 중심의 스포츠 현장적용은 전문선수들에게 상당히 효과적임이 입증되었다. 제언으로 수용전념치료의 핵심과정들이 스포츠 현장에 적용되기 위해서는 핵심과정 각각에 대한 보다 많은 중목과 선수들을 위한 현장연구와 검증이 요구된다.

Abstract

The purpose of this study is to evaluate the effect of the process-based program on the psychological flexibility of players during the core process of acceptance commitment therapy. The participants were nine swimmers in the experimental group and eight in the control group, and a total of eight participation programs were conducted. A analysis of repetitive measurement was conducted using the Mindfulness Sport Psychological Skills Scale, Competitive State Anxiety Inventory-2, Korean version of Valuing Questionnaire, Acceptance and Action Questionnaire-II. As a result of the analysis, first, Mindfulness Sport Psychological Skills Scale changed significantly after the program was processed by the experimental group players in five factors: attention, awareness, present awareness, decentralization, and non-judgmental acceptance. Second, competition state anxiety Inventory-2 significantly decreased in cognitive anxiety and physical anxiety factors after the treatment of the experimental group players. Third, valuable life changes, which are the main factors of the involvement program, were significantly positive after program treatment in both life progress and obstruction factors in the experimental group. Fourth, as for the acceptance behavior for measuring psychological flexibility, the acceptance behavior of the experimental group was significantly and positively improved compared to the control group. In conclusion, the application of participation-oriented sports field has proven to be quite effective for professional athletes. As a suggestion, in order for the core processes of acceptance commitment therapy to be applied to the sports field, more field research and verification for each core process and athletes are required.

Key words : acceptance & commitment training, performance, swimmers, engagement proceport

1. 서론

사회불안을 가진 사람들은 사회적 상황에서 수행시 생리적, 인지적, 행동적측면에서 불편함을 겪게 된다(Beidel, Turner, & Dancu, 1985). 극도의 경쟁이 포함된 스포츠상황에서의 선수들의 불안은 인지적, 신체적으로 더욱 극적으로 나타난다. 최근의 예로서 2020 도쿄올림픽에 출전한 미국의 체조선수 시몬 바일스는 ‘때로는 정말로 어깨에 온 세상의 짐을 진 것처럼 느껴지는 중압감으로’ 시합을 기권하기도 하였다.

그동안 이러한 불안을 해결하기 위해 인지행동치료가 많이 적용되고 그 효과성 또한 입증되어왔음에서 불구하고, 여러 연구에서 인지행동치료를 반응하지 않는 환자들이 보고되고 있는데 특히 불안에 대해 비수용적이거나 회피를 보이는 사람들은 인지행동치료에서 높은 탈락률을 보이거나 치료 효과가 떨어지는 것으로 나타났다(허선무, 이봉건, 2016, 재인용) 이에 따라 인지행동치료 효과가 적용되지 않는 사람들의 증상에 개입할 수 있는 치료가 요구되어왔다(Herbert & Cadaciotto, 2005).

국내외의 많은 스포츠심리학자들 역시 다양한 심리이론과 모델을 바탕으로 선수들의 성장과 수행향상을 위한 심리기술훈련(Psychological Skills Training; PST)에 지속적 관심을 보여오고 있다. PST의 기본전제는 인지-정서-신체감각과 같은 내적상태를 조절할 수 있는 능력을 필수적으로 터득함에 따라 적절한 수행이 가능해진다는 입장이다(Hardy, Jones, & Gould, 1996, 최강진, 2020, 재인용). 그러나 선수들의 부정적인 사고에 대한 기반한 통제전략의 효과에 대한 의구심이 꾸준히 제기되어 왔다(원현준, 2013; Hasker, 2010). 이는 스포츠심리학의 이론과 경험에 대한 커다란 도전임과 동시에 새로운 발전의 요구이기도 하다(오원석, 2015 재인용). 변화와 조절을 바탕으로 하는 PST는 오히려 부정적이고 원치 않는 내적경험들을 더욱 부추기거나, 자신과 과제에 부적절한 주의집중으로 부정적인 수행결과를 유도할 수 있으므로 효과적인 중재 전략으로 보기는 어렵다는 지적이다(Gardner & Moore, 2004, 2006, 2007).

변화와 조절의 대안으로 나타난 수용기반의 심리학 중 하나가 수용전념치료(Acceptance and Commitment Therapy; ACT)이다. ACT는 행동주의의 심리 사조로 기능적 맥락 주의의 철학과 진화론적 세계관을 가지고 있다. ACT의 관점에서 인간은 한 시점에서 다른 두 맥락(또는 환경)을 동시에 살아가는데, 하나는 객관적으로 관찰 가능한 외부세상 또 하나는 피부 안의 세상(내적경험)으로 분별한다. ACT는 이러한 과정을 통해 변화하는 세상에 유연한 마음을 갖도록 하는 치료법이라고 할 수 있다.

ACT는 비정상성보다는 원래의 심리과정 자체에 초점을 둔다. 즉, ACT는 수용과 알아차림을 통해 경직된 생활양식에서 탈중심화시키는 치료적 접근이다(윤기운, 2014). ACT에서는 사람들이 언어라는 틀 안에 갇혀 실재하지 않는 고통을 느끼며, 심리적 고통을 해결하고 문제의 원인을 찾아 없애려고 하는데, 내적 경험은 단순히 통제하거나 사라지는 대상이 아니므로 오히려 그러한 투쟁 속에서 고통이 증가하게 된다고 한다. ACT는 치료 측면에서 인지나

정서 내용의 변화보다는 과정에 대한 관계나 태도를 수용이라는 맥락으로 변화시키려고 한다는 점에서 차이가 있다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999).

ACT의 치료목표는 심리적 유연성을 증가시키는 것으로 심리적 유연성(Psychological flexibility)은 자신의 경험을 있는 그대로 자각하고 현재 순간에 존재할 수 있으며, 자신이 선택한 가치에 따라 행동을 취할 수 있는 능력을 의미한다(손정락, 2015). 이를 위해 ACT는 부정적 정서를 수용하게 하고, 현재에 중요한 가치를 발견하여, 그 가치에 전념하는 것을 중심과제로 삼는다.

ACT의 과정에 관하여 살펴보면 Hayes, Strosahl, & Wilson(2011)은 심리적 유연성을 기르기 위한 행동변화 과정을 육각형(Hexaflex) 모델로 제시하고, 6개의 중요한 과제는 다시 3영역으로 분류하였다. 수용(Acceptance)은 고통스러운 감정, 사고, 감각을 회피하거나 통제하는 것이 아니라 마음을 개방하여 방어하지 않은 채 있는 그대로를 기꺼이 경험하는 것이다(이선영, 2017). 인지적 탈융합(Cognitive defusion)은 개인적 사건을 변화시키는 게 아니라 사건이나 사고들의 바람직하지 않은 기능을 바꾸기 위해 생각이 일어나는 맥락을 바꾸려고 하는 것이다. 즉, 생각에 사로잡히거나 생각 주위를 방황하는 대신에, 그 생각이 집 바깥에서 오고 가는 차들과 마찬가지로 그저 오고 가게 하는 것을 의미한다(Hayes 등, 1999). 이 둘을 개방하기로 마음을 여는 과정(Open)이라고 한다.

현재에 존재하기(Being present)는 사적경험에 대해 비판단적이고 개방적으로 접촉하는 것을 의미한다. 맥락으로서의 자기(Self as context)는 어떤 틀에 갇혀서 고정된 자기가 아닌 지금-여기의 경험을 관찰하는 자기이며 변화할 수 있는 자기이다. 그러므로 ACT에서는 맥락으로서의 자기와 반대개념인 개념화된 자기와의 과도한 융합이 심리적 유연성에 위협이 되는 것으로 본다(최성혜, 김은정, 2016). 현재에 존재하기(Being present)는 있는 사적 경험에 대해 비판단적이고 개방적으로 접촉하는 것을 의미한다. 사적 사건은 통제하려고 노력하면 할수록 부정적 내용과 융합되어, 심리적 건강을 위한 투쟁이 삶의 전부가 되어 버린다고 설명한다(문현미, 2005). 이 둘은 현재에 있으면서 중심잡기 과정(Contact with the present moment)에 속한다.

가치(Value)는 선택된 삶의 방향이라고 일컫는데, 이는 우리의 삶을 안내하고 방향을 제시하기 때문이다(Hayes, Strosahl, & Wilson, 1999). 가치란 목표(Object)처럼 결코 완전하게 성취할 수 있는 것이 아니라 선택한 삶의 여정에서 끊임없이 계속되는 과정이다. 전념적 행동(Committed action)은 자신이 선택한 가치에 따라 효과적인 행동을 취하는 것을 의미하지만, 가치를 따르는 행동은 다양한 생각과 감정을 동반하기 때문에 즐겁기도 하고 불쾌하기도 하며 때로는 고통스럽기도 하다(Hayes 등, 1999). 그러므로 ACT에서는 융합과 경험의 회피라는 심리적 장애물들이 더욱 잘 인식되고 전반적인 가치의 방향이 정해지고 난 후에 구체적으로 전념을 유지하도록 돕는다(문현미, 2006). 이 둘은 가치 행위를 위한 관여하기 과정(engaged)에 속한다.

ACT는 기존 심리치료의 관심인 증상의 완화를 넘어서서 개인이

원하는 삶의 방향인 가치(Value)를 따라서 살아가도록 하는 치료이론이다. 즉, 증상의 감소보다는 개인의 가치행동을 포함한 심리유연성의 증가를 가장 중요한 목적으로 한다(Eifer & Forsyth, 2005; Wilson, & Sandoz, 2008). 이런 맥락에서 ACT에서의 ‘가치’는 일시적인 동기나 욕구를 넘어서며 의미를 느낄 수 있는 행동을 지속적으로 만들어가도록 목적성과 방향성을 제공하는 것이다(박세란, 이훈지, 2012). 이렇게 목적성과 방향성은 매 순간 의미를 발견하게 되고 원하는 행동을 선택하고 실천하도록 촉진하며, 이것은 가치 있는 행동을 탐색하고 명료화시키며 실천하는 과정을 모두 포함하여 ‘가치두기 (Valuing)’로 정의한다(Wilson & DuFrene, 2009).

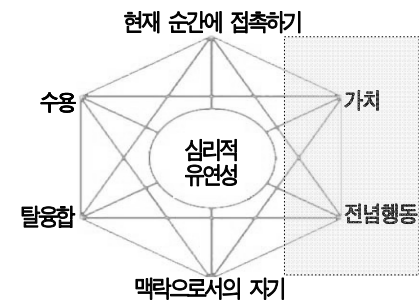


그림 1. ACT의 관여하기 과정

상호연결된 ACT의 6가지 핵심 치료과정과 가치와 전념하기로 이루어진 관여하기 과정은 <그림 1>과 같다. 관여하기 과정은 외부 밖의 세상(공적 사건)에서 문제를 해결하는 방식과 관계되며, 행동주의 요소가 가장 분명하게 드러난다. 가치와 전념 행동은 삶의 질을 향상시키는 행동을 촉진하는 언어의 효과적인 사용과 관계가 있다. 결과적으로 심리적 유연성은 현재에 있고, 개방하며, 가치 행위를 하는 능력인 것이다.

이 연구에서 수영선수들에게 관여하기 과정을 선택한 이유는 ACT의 3가지 과정 중 최고수행이라는 목표가 분명한 운동선수들이기에 가치와 목표를 전념의 행동으로 행동하게 하는 원리와 방법의 교육을 통하여 그들의 최고수행에 한 걸음 더 다가서게 하기 위함이다. 특히 ACT 프로그램의 치료효과 및 과정변인의 변화는 프로그램 종료 이후에도 장기적으로 유지되는 특성을 갖고 있다(허선무, 2014).

Rosen & Davison(2003)은 ACT의 연구는 결과보다는 과정에 충실한 치료이므로, 과정에 관한 정보를 주는 연구를 해야 한다고 주장한다. 유춘재(2017)는 기존의 ACT 프로그램은 6가지 핵심 기제를 하나의 모듈로 동등하게 다루었으나 청소년의 자살생각을 감소하기 위해 ‘가치’를 체계적으로 구성하여 목표를 설정하고 실행한 후, 자신에게 가치로운 것인지를 평가하는 가치두기(valuing) 과정을 체계적으로 다룬 결과 참여들은 긍정적인 정서, 삶의 만족, 삶의 목적 추구, 자기 수용 등의 삶의-진전에서 정적인 변화를 보였다. 스포츠 분야의 연구에서는 ACT의 과정변인이 스포츠 수행에 어떤 영향을 미치는지에 관한 연구는 부족한 실정이다.

ACT에서 가치는 삶에 중요한 방향 제공하고, 전념행동은 우리

를 그 방향으로 가게 하는 행위이다. 본 연구에서는 과정을 8회기의 전문선수-ACT 프로그램을 개발하여 제한된 성공목표, 불안과 조급함, 그리고 치명적인 부상으로 최고수행이 어려운 선수들을 거시적인 관점에서 가치를 명료화하고 전념하는 방법을 익히게 하는 것이다.

따라서 본 연구는 전통적인 PST의 역할과 공헌에도 불구하고 스포츠심리학의 새로운 시도와 다양성을 위하여 ACT의 이론과 기법을 채택하여, 관여하기 과정(engaged)을 통해 선수들의 심리적 유연성을 향상시켜 결과적으로 훈련과 시합상황에 전념할 수 있도록 하는 것이다.

II. 연구방법

1. 연구참여자

참여자는 전문수영선수이며 1명의 부상선수가 포함되어 있다. G*POWER를 이용하여 구체적인 대상자 수 산정 결과 총 샘플 사이즈는 14명으로 계산되었다. 전문수영선수와 부상선수의 제한에 따라 참여자 무작위 배정의 어려움으로 비동등 대조군 사전 사후 설계를 채택하였다. 따라서 중도포기자를 고려하여 참여자는 실험 집단 9명(부상유 : 부상무), 통제집단 9명, 총 18명으로 구성하였으나 통제집단 선수 중 1명이 교실실습으로 불참하여 실험집단 9명, 통제집단 8명 선수가 최종참여하였다. 부상선수는 수영훈련에 참여할 수 없는 선수로 규정하여 연구를 진행하였다. <표 1>은 인구통계학적 배경이며, 성별은 전원 남성이다.

표 1. 참여자들의 인구통계학적 배경

분류	세부분류	실험집단			통제집단		
		N	%	누적%	N	%	누적%
연령	20	4	44.4	44.4	1	12.5	12.5
	21	4	44.4	88.9	1	12.5	25.0
	22	1	11.1	100.0	3	37.5	62.5
	23	0	.0	100.0	3	37.5	100.0
학년	1	3	33.3	33.3	1	12.5	12.5
	2	5	55.6	88.9	0	0	12.5
	3	1	11.1	100.0	3	37.5	50.0
	4	0	0	100.0	4	50.0	100.0
종목	개인혼영	1	11.1	11.1	2	25.0	25.0
	배영	1	11.1	22.2	2	25.0	50.0
	자유형단거리	3	33.3	55.5	2	25.0	75.0
	자유형장거리	0	0	0	1	12.5	87.5
	접영	2	22.2	77.7	1	12.5	100.0
	평영	2	22.2	100.0	0	.0	.0
운동경력	8년~11년	4	44.4	44.4	3	37.5	37.5
	12년이상	5	55.6	100.0	5	62.5	100.0
	합계	9	100.0		8	100.0	
훈련시간	3시간~4시간	4	44.4	44.4	3	25.0	37.5
	4시간 이상	5	55.6	100.0	5	62.5	100.0

2. 연구절차

실험연구를 위하여 우선 기관 IRB의 승인을 거쳐 진행하였다. 참여자 모집은 수영부가 있는 성인 팀(대학/실업)을 섭외하였으며, S시 소재의 H대학교 수영선수들을 최종적으로 결정하였다. 우선 감독과의 면담을 통하여 연구의 목적과 진행 과정을 설명하고, 참여하기 기반 수용전념훈련 프로그램의 참가에 대한 선수들의 동의를 얻은 후 연구를 진행하였다. 2022년 제103회 전국체전을 대비하여 주 2회씩(화, 목) 진행되었으며 2022년 9월 13일(화) 오리엔테이션 겸 1회기를 시작하여 10월 8일(목) 마지막 회기를 진행하였다. 실험집단 참여하기 과정의 참가를 원하는 선수 9명, 통제집단은 원하지 않는 선수들로 배정하였다.

3. 연구설계

이 연구는 유사실험설계이다. 유사실험설계는 처치, 대조군, 무작위의 3가지 조건 중 무작위할당이나 통제조건 등 하나가 갖추어지지 않았을 때의 설계로서 본 연구에서는 실험집단에 부상선수를 포함하고 있으므로 무작위 배치를 할 수 없으므로 비동등 대조군 사전-사후 설계(Nonequivalent control group pretest-posttest design)를 적용하였다. 이 설계의 장점은 기존의 집단을 왜해하지 않고 실험의 진행이 가능하다는 것이다. <표 2>는 참여하기 기반 ACT 적용의 실험설계이다.

표 2. 참여하기 기반 ACT 프로그램의 실험설계

집단	사전조사	처치	사후조사
실험집단	양적질문지, 질적인터뷰	참여하기 프로그램적용	양적질문지, 질적인터뷰
통제집단	양적질문지		양적질문지

4. 프로그램 개발

본 연구의 참여자들에게 적합한 전문선수-ACT 프로그램 개발을 위해 김창대(2002)의 프로그램 개발모형 단계를 채택하였다. 이 모형은 여러 모형의 장점을 통합하고 단점을 보완한 종합모형으로 프로그램 개발과정이 순환적·재귀적이라는 특징을 갖고 있으며, 총 4단계 과정이다.

본 연구에서 단계1은 전반적인 프로그램 구안방향을 정립하고, 단계2의 프로그램의 구성요소 선정과 이론적 검토를 위해 선행연구 검토와 분석을 중복으로 적용하였다. 단계3은 ACT에 대한 연구자의 프로그램 구성과 현장경험을 바탕으로 프로그램을 기획하고 개발하여 전문가 검토를 시행하였다. 단계4에서는 프로그램 시행 후 다양한 평가과정을 거쳐 참여자들에게 적용하고 그 과정에서 나타난 내용의 개선사항을 제안하였다. 이러한 과정을 통하여 <표 3>의 참여하기 과정의 구성요소를 선정하였으며, <표 4>의 수영선수의 경기력 향상을 위한 참여하기 기반(가치/전념하기) ACT 프로그램이 개발되었다. 이 프로그램은 총 8회기이며, 선수들의 프로그램에 관한 이해를 돕기 위하여 별도로 orientation 과정을 계획하였

다. 따라서 실질적인 프로그램의 운영은 9회기로 진행되었다. 진행은 주 2회, 60분~90분/회기이며, 선수들의 훈련 일정에 따라 탄력적으로 진행되었다. 매 회기마다 주제에 관한 간단한 1) 소강의, 2) [메타포], 3) 실습, 4) Sheet 작성을 마친 후 자신의 경험에 관한 집단상담을 진행하였다.

표 3. 참여하기 과정의 구성

과정	가치	전념하기
교육 및 집단상담	· 의미와가치 있는 것 선택의 권리, 가치에 부합되지 않는 것 내려놓기 · 알아차렸으면 가치 있는 것 선택, 그리고 선택한 것 참여, 가치와 목표의 구분 · 결과가 아닌 과정 목표에 대해 배우기	· 전념행동의 장애물(사적, 공적)을 이해하고, 장애물과 함께 행동하기 · 가치전념하기와 가까이 경험하기의 상호의존성 알기 · 유인물: 가치-선택한 삶의 방향
메타포	· 가치 중심 생활의 중요성과 목표의 기능 이해하기(땃발 가꾸기 비유) · 과정으로서의 목표 알기: 스키 & 땃발 비유 · 실질적인 가치 명료화하기	· 장애물 추도시와 비문 작성하기 · 가까이 경험하기의 장애물(눈지대 지나기) · 가까이 경험하기와 전념(거지 환영하기) · 가치 전념하기: 버스 운전사와 승객 비유
실습	· 가치명료화를 통해 자신의 가치 구조화하기 · 가치를 탐색하며 자신이 가진 이상적인 모습에 대하여 알아차리기 · 목표와 구체적 행동(목표, 행동 찾기 연습) · 가치에 부합하는 장단기 목표들을 적어보기 · 가치를 둔 목적을 위해 심리적 장애물에 비방어적으로 접촉하기	· 장애물 경험하고 노출하기, 그리고-그러나 문장 연습하기, 생각을 하면서 다르게 행동하기 · 전념행동의 장애물 확인하고 유연한 대처를 위한 사고 탐색하기 · 마음챙김 명상(나에게 사랑과 연민을) · 통제할 수 있는 것과 없는 것을 구분하기 · 풍선연습

표 4. 경기력 향상을 위한 참여하기 기반 수용전념훈련 프로그램

회기	주요주제
1	orientation 및 사전측정, 가치의 이해
2	가치탐색
3	가치 두기/가치목표 확인 및 행동선택
4	전념 행동의 이해
5	수용
6	가까이 경험하기
7	전념 행동의 강화
8	전념 행동의 유지와 향상

5. 연구 도구

1) 마음챙김 스포츠심리기술 척도(MSPSS)

스포츠 현장에서 마음챙김의 상태를 측정하기 위하여 오원석(2020)이 개발한 질문지를 오원석, 이경선(2022)이 수정작업을 거쳐 타당도를 검증한 마음챙김스포츠심리기술척도(Mindfulness Sport Psychological Skills Scale: MSPSS)를 사용하였다. MSPSS는 총 32문항, 8개의 하위요인으로 구성되어있으며, 6점 리커트 척도이다. 타당도 검증 당시의 신뢰도를 Cronbach's alpha 계수는 주의집중(6문항) .803, 알아차림(4문항) .835, 현재자각(3문항) .734, 개방성(4문항) .845, 자기관용(4문항) .870, 탈중심적주의(4문항) .875, 비판단적 수

용(4문항) .774, 기술(3문항) .866으로 나타났다. 점수가 높을수록 스포츠 마음챙김이 긍정적인 것으로 해석한다.

2) 스포츠 경쟁상태불안 검사지(CSAI-2)

스포츠 경쟁상태불안 조사도구는 Martens와 Burton, Vealey, Bump, Smith(1990)의 CSAI-2(Competitive State Anxiety Inventory-2)를 이재은과 여윤기(2016)가 번안하였고, 최근의 연구에서 박지수, 장덕선(2022)이 사용한 질문지를 이용하였다. 당시 신뢰도는 인지불안 .889, 신체불안 .860, 그리고 자신감 .877이었다. 4점 리커트 척도이며, 인지불안, 신체불안, 자신감의 3요인 27문항으로 구성되어 있다. 14번 문항을 역채점하여 인지와 신체불안의 점수가 높을수록 부정적이며, 자신감이 높으면 긍정으로 해석한다.

3) 한국판 가치질문지(K-VQ)

Smout, Davies, Burns 와 Christie(2014)가 가치로운 삶을 측정하기 위해 개발한 가치질문지를 유춘자(2017)가 한국어로 번안한 한국판 가치질문지(Korean version of Valuing Questionnaire : K-VQ)를 사용하였다. 총 10문항으로 7점 리커트척도이며, 삶의 진전과 삶의 방해 요인으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 가치로운 삶을 잘 나타낸다. 번안시의 내적 합치도는 .80 이었다.

4) 수용행동질문지-II(AAQ-II)

Bond 등(2011)이 심리적 경직성 및 경험 회피를 측정하기 위해 개발한 AAQ-II(Acceptance and Action Questionnaire-II)이며, 총 10문항, 7점 척도로 평정한다. 본 연구에서는 허재홍, 최명식, 진현정(2009)이 번안, 타당화 한 것을 사용하였다. 신뢰도는 .85이었다. AAQ-II는 1번 문항과 10번 문항을 제외시키고 총 8문항을 이용한다. 이 연구에서는 스포츠상황에 맞도록 수정(예 : 나는 뭔가 부정적인 생각이 떠올라도 괜찮다 → 나는 훈련 및 시합 중에 뭔가 부정적인 생각이 떠올라도 괜찮다)하여 사용하였다.

6. 분석방법

수집된 사전검사 자료는 SPSS 21.0 프로그램을 이용하여 기술통계 분석, 왜도와 첨도를 이용한 정규성 분석, 그리고 사전 동질성 검사를 통하여 정규분포와 동질성을 확보한 후 ACT를 진행하였다. 정규성 검사는 왜도(± 2)와 첨도(± 7)의 기준(Curran, West, & Finch, 1996)으로 진행하였으며, 동질성 검사를 위하여 일원변량분석을 진행하였다. 심리훈련 처치를 마친 후 연구의 목적에 따라 수집된 집단 간 t-검증, 집단 간 사전 사후 차이를 검증하기 위한 반복측정 분산분석 시행하였다. 상호작용 효과가 나타날 경우 주 효과 검증을 위하여 분포로니 방법을 이용하였다. 모든 유의도 검증 수준은 $p < .05$ 로 설정하였다. 또한, 부상선수에 대한 심층면접 결과를 회기별로 서술하였다.

III. 연구결과

1. 사전 동질성 검증

본 연구설계와 같이 사후검사가 존재하는 경우 사후검사의 객관적 해석을 위해 사전에 집단 간 차이가 없다는 것을 검증할 필요가 있다. 집단별 처치 전 동질성을 규명하기 위해 실험 및 통제 집단의 사전검사 차이를 규명하였다. 분석결과 모든 질문지에서 집단간 유의한 차이($p < .05$)가 나지 않는 것을 확인하고 연구를 진행하였다.

2. 관여하기 기반 ACT 프로그램의 효과검증

1) 마음챙김스포츠심리기술척도(MSPSS)의 효과분석

ACT 프로그램은 하나의 과정을 고집하는 것이 아니라 수용, 탈융합, 현재 순간에 접촉하기, 맥락으로서의 자기 그리고 가치와 전념하기가 서로 영향을 주면서 심리적 유연성의 향상과 ACT가 추구하는 삶으로 향하게 된다. 따라서 관여하기 과정을 중심으로 프로그램을 운영하였으나 다른 부분에도 함께 영향을 주었다면 프로그램의 효과를 확인할 수 있을 것이라는 가정하에 ACT의 왼쪽 날개인 마음챙김 과정의 변화를 측정 분석하였다.

프로그램의 효과검증을 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 반복측정 분산분석(RM ANOVA)을 수행하였다. 이를 위해 집단 내 변인을 사전 및 사후 측정시기로 선정하고 집단 간(between-subject) 변인을 실험집단, 통제집단으로 구분하였다. 반복측정 분산분석중 Bonferroni 교정을 이용한 주 효과분석을 진행하였다.

분석결과 <표 5>에서 보듯이 MSPSS의 8개 요인 중 주의집중, 알아차림, 현재 자각, 탈중심적 주의, 비판단적 수용 요인의 5개 요인에서 실험집단이 통제집단과 비교하면 사후에 유의한 변화가 분석되었다.

주의집중 요인에서 통제집단 사전·사후 점수는 $\Delta 208$, 실험집단 사전·사후 점수는 $\Delta 1407$ 증가하였다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검증에서 측정 시기 간에 유의미한 차이($F=310.861$, $p < .01$)가 나타났으며, 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았으나, 집단과 측정시기 간의 상호작용효과($F=5.982$, $p < .05$)는 유의미하게 나타났다. 주효과 분석결과 실험집단의 주의집중이 통계적으로 유의미하게 향상되었다($p < .01$).

알아차림 요인에서 통제집단은 사후 점수가 $\nabla 208$ 감소했지만, 실험집단은 $\Delta 1074$ 증가하였다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검증에서 측정 시기 간에 유의미한 차이($F=34.587$, $p < .05$)가 나타났으며, 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았으나, 집단과 측정시기간의 상호작용 효과($F=10.064$, $p < .01$)는 유의미하게 나타났다. 주 효과 분석결과 실험집단의 알아차림 점수가 통계적으로 유의미하게 향상되었다($p < .01$).

현재 자각 요인에서는 통제집단의 사후 점수가 $\nabla 208$ 감소했지만, 실험집단은 $\Delta 1185$ 증가한 것으로 나타났다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검증과 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결

과가 나타나지 않았으나, 집단과 측정시기간의 상호작용 효과($F=5.235$, $p<.05$)에서는 유의미한 결과로 나타났다. 주효과 분석결과 실험집단의 현재 자각 점수가 유의미하게 향상된 것으로 나타났다($p<.05$).

탈중심적 주의 요인에서 통제집단은 사후 점수가 $\Delta.208$, 실험집단은 $\Delta 1.472$ 증가하여 프로그램을 처치한 실험집단 점수의 변화가 큰 것으로 나타났다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검증($F=6.464$, $p<.05$)은 유의미한 결과를 보이나 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과는 없었다. 집단과 측정시기간의 상호작용 효과($F=5.454$, $p<.05$)에서는 유의미한 결과로 나타났다. 주 효과 분

석결과 실험집단 탈중심주의의 점수변화가 유의미하게 향상되었다고($p<.01$).

비판단적 수용에서 통제집단의 사후 점수는 $\Delta.125$, 실험집단은 $\Delta 1.722$ 증가하였다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검증($F=12.090$, $p<.01$)에서는 유의미한 결과가 나타났지만, 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 집단과 측정시기간의 상호작용 효과($F=9.039$, $p<.01$)에서는 유의미한 결과가 나타났다. 주 효과 분석결과 실험집단의 비판단적 수용의 점수변화가 통계적으로 유의미하게 향상되어 프로그램의 효과를 입증하고 있다($p<.001$).

표 5. 마음챙김스포츠심리기술척도의 반복측정 분산분석 결과

variable	group	Time	M	SD	repeated measures ANOVA							주효과분석		
					Source	SS	df	MS	F	p	ηp^2	평균차(I-J)	SE	p
주의집중	Control	pre-test	3.83	0.73	time	5.528	1	5.528	10.861	.005	.420	.208	.357	.568
		post-test	4.04	0.55	time * group	3.045	1	3.045	5.982	.027	.285			
	Experimental	pre-test	3.41	0.92	Error(time)	7.635	15	.509				1.407	.336	.001
		post-test	4.81	0.44	group	.255	1	.255	.575	.460	.037			
					Error	6.660	15	.444						
알아차림	Control	pre-test	3.83	0.59	time	1.587	1	1.587	4.587	.049	.234	-.208	.294	.490
		post-test	3.63	0.63	time * group	3.483	1	3.483	10.064	.006	.402			
	Experimental	pre-test	3.70	0.72	Error(time)	5.191	15	.346				1.074	.277	.002
		post-test	4.78	0.76	group	2.217	1	2.217	3.786	.071	.202			
					Error	8.783	15	.586						
현재자각	Control	pre-test	3.79	0.91	time	2.021	1	2.021	2.572	.130	.146	-.208	.443	.645
		post-test	3.58	0.73	time * group	4.112	1	4.112	5.235	.037	.259			
	Experimental	pre-test	3.48	0.87	Error(time)	11.783	15	.786				1.185	.418	.012
		post-test	4.67	0.65	group	1.266	1	1.266	2.689	.122	.152			
					Error	7.061	15	.471						
개방성	Control	pre-test	3.84	0.74	time	.951	1	.951	2.834	.113	.159			
		post-test	3.88	0.48	time * group	.782	1	.782	2.330	.148	.134			
	Experimental	pre-test	3.89	0.44	Error(time)	5.034	15	.336						
		post-test	4.53	0.89	group	1.031	1	1.031	1.869	.192	.111			
					Error	8.277	15	.552						
자기관용	Control	pre-test	3.78	0.75	time	.590	1	.590	.622	.442	.040			
		post-test	3.78	0.34	time * group	.590	1	.590	.622	.442	.040			
	Experimental	pre-test	3.53	1.08	Error(time)	14.215	15	.948						
		post-test	4.06	0.99	group	.001	1	.001	.002	.967	.000			
					Error	7.672	15	.511						
탈중심적주의	Control	pre-test	3.50	0.69	time	4.988	1	4.988	6.464	.023	.301	.063	.439	.889
		post-test	3.56	0.84	time * group	4.208	1	4.208	5.454	.034	.267			
	Experimental	pre-test	3.36	1.00	Error(time)	11.575	15	.772				1.472	.414	.003
		post-test	4.83	1.00	group	2.713	1	2.713	3.184	.095	.175			
					Error	12.783	15	.852						
비판단적수용	Control	pre-test	3.50	1.04	time	7.226	1	7.226	12.090	.003	.446	.125	.387	.751
		post-test	3.63	0.92	time * group	5.402	1	5.402	9.039	.009	.376			
	Experimental	pre-test	3.28	0.51	Error(time)	8.965	15	.598				1.722	.364	.000
		post-test	5.00	0.90	group	2.814	1	2.814	3.256	.091	.178			
					Error	12.965	15	.864						
기술	Control	pre-test	3.87	1.10	time	1.834	1	1.834	2.202	.159	.128			
		post-test	3.92	0.50	time * group	1.520	1	1.520	1.825	.197	.108			
	Experimental	pre-test	3.59	1.27	Error(time)	12.493	15	.833						
		post-test	4.48	0.60	group	.169	1	.169	.189	.670	.012			
					Error	13.413	15	.894						

2) 스포츠 경쟁상태불안 검사(CSAI-2)를 통한 효과분석

스포츠 경쟁상태불안의 변화를 분석하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 반복측정 분산분석(RM ANOVA)을 시행하였다.

반복측정 분산분석 결과 스포츠 경쟁상태불안검사(CSAI-2)의 3개 요인 중 인지불안과 신체불안의 변화가 확인되었다. <표 6>은 스포츠 경쟁상태불안검사(CSAI-2)의 반복측정 분산분석 결과이다.

표 6. 스포츠 경쟁상태불안의 반복측정 분산분석 결과

variable	group	Time	M	SD	repeated measures ANOVA							주효과분석		
					Source	SS	df	MS	F	p	η^2	평균차(I-J)	SE	p
인지불안	Control	pretest	2.69	0.49	time	1,251	1	1,251	8,315	.011	.357	.083	.194	.673
		posttest	2.78	0.57	time * group	1,852	1	1,852	12,313	.003	.451			
	Experimental	pretest	2.72	0.24	Error(time)	2,256	15	.150				-.852	.183	.000
		posttest	1.86	0.68	group	1,685	1	1,685	4,314	.055	.223			
					Error	5,858	15	.391						
신체불안	Control	pretest	2.54	0.68	time	1,307	1	1,307	5,689	.031	.275	.042	.240	.864
		posttest	2.58	0.59	time * group	1,599	1	1,599	6,960	.019	.317			
	Experimental	pretest	2.62	0.51	Error(time)	3,445	15	.230				-.827	.226	.002
		posttest	1.79	0.39	group	1,090	1	1,090	2,915	.108	.163			
					Error	5,610	15	.374						
자신감	Control	pretest	2.96	0.63	time	.115	1	.115	.872	.365	.055			
		posttest	2.94	0.42	time * group	.144	1	.144	1,092	.313	.068			
	Experimental	pretest	2.59	0.22	Error(time)	1,978	15	.132						
		posttest	2.84	0.36	group	.469	1	.469	2,066	.171	.121			
					Error	3,406	15	.227						

인지불안요인에서 통제집단은 사후점수가 $\Delta.083$ 증가한 반면, 실험집단은 $\nabla-.852$ 감소한 것으로 나타났다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검정($F=8.315$, $p<.05$)은 유의미한 결과로 나타났으며, 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 그러나, 집단과 측정 시기간의 상호작용효과($F=12.313$, $p<.01$)는 유의미한 결과로 나타났다. 주효과 분석결과 실험집단의 인지불안 점수가 통계적으로 유의미하게 나타났다($p<.001$).

신체불안요인에서 통제집단은 사후점수가 $\Delta.083$ 증가한 반면, 실험집단은 $\nabla-.852$ 감소하였다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검정($F=5.689$, $p<.05$)에서는 유의미한 결과로 나타났으며, 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았으나, 집단과 측정 시기간의 상호작용효과($F=6.960$, $p<.05$)에서는 유의미한 결과로 나타나 주효과 분석을 한 결과 실험집단의 신체불안이 통계적으로 유의미하게 나타났다($p<.01$).

3) 한국판 가치질문지(K-VQ)를 통한 효과분석

가치의 변화를 분석하기 위하여 실험집단과 통제집단을 대상으로 반복측정 분산분석을 시행한 결과 가치질문지의 2개 요인 중 삶의 진전화 삶의 방해의 모든 요인에서 긍정적인 변화가 나타났다<표 6>.

삶의 진전요인에서 통제집단의 사후점수가 $\Delta.050$ 증가하였고 실험집단은 $\Delta 1.378$ 증가한 것으로 나타나 실험집단의 점수가 보다 향상되었다. 반복측정 분산분석 결과 개체 내 효과검정($F=7.702$, $p<.05$)은 유의미하게 나타났으나, 개체 간 효과검정에서는 유의미하지 않았다. 그러나 집단과 측정 시기간의 상호작용효과($F=6.661$, $p<.05$)는 유의미한 결과로 나타나 주효과를 분석한 결과 실험집단의 점수변화만이 통계적으로 유의미하게 변화되었다($p<.01$).

삶의 방해요인에서 통제집단은 사후점수가 $\Delta.075$ 증가하였고 실험집단은 $\Delta 1.067$ 증가한 것으로 나타났다. 분석결과 개체 내 효과검정($F=6.200$, $p<.05$)은 유의미하였으나 개체 간 효과검정에서

표 6. 가치 척도의 반복측정 분산분석 결과

variable	group	Time	M	SD	repeated measures ANOVA							주효과분석		
					Source	SS	df	MS	F	p	η^2	평균차(I-J)	SE	p
삶의 진전	Control	pretest	3.65	0.55	time	4,317	1	4,317	7,702	.014	.339	.050	.374	.896
		posttest	3.70	0.91	time * group	3,733	1	3,733	6,661	.021	.307			
	Experimental	pretest	3.51	0.92	Error(time)	8,408	15	.561				1,378	.353	.001
		posttest	4.89	0.48	group	2,335	1	2,335	4,297	.056	.223			
					Error	8,150	15	.543						
삶의 방해	Control	pretest	3.35	0.81	time	2,760	1	2,760	6,200	.025	.292	.075	.334	.825
		posttest	3.43	0.80	time * group	2,083	1	2,083	4,678	.047	.238			
	Experimental	pretest	3.29	0.53	Error(time)	6,678	15	.445				1,067	.315	.004
		posttest	4.36	0.81	group	1,601	1	1,601	2,428	.140	.139			
					Error	9,889	15	.659						

는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 그러나 집단과 측정 시기간의 상호작용효과($F=4.678$ $p<.05$)에서는 유의미한 결과가 나타나 주 효과 분석결과 실험집단의 점수변화만이 통계적으로 유의미하게 변화된 것으로 나타났다($p<.01$).

4) 수용행동 질문지-II(AAQ-II)를 통한 효과분석

AAQ-II를 통한 실험집단과 통제집단을 대상으로 실험전후의 변화를 보기위한 반복측정 분산분석을 시행하였다. <표 7>에서 보듯이 통제집단 선수들의 수용행동 점수는 ▼-.016 감소한데 반하

여 실험집단 선수들의 점수는 △1.375 증가한 것으로 나타났다. 이는 프로그램 처치를 받은 실험집단 선수들의 수용행동 점수가 긍정적으로 크게 변화했다는 것을 확인할 수 있다. 개체 내 효과검증($F=5.222$, $p<.05$)는 유의미하게 나타났으나 개체 간 효과검정에서는 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 집단과 측정 시기간의 상호작용효과($F=5.465$ $p<.05$)에서는 유의미한 결과로 나타나 주효과 검증을 살펴본 결과 실험집단의 수용행동 변화만이 통계적으로 유의미하게 나타났다($p<.01$).

표 7. 수용행동 질문지의 반복측정 분산분석 결과

variable	group	Time	M	SD	Source	repeated measures ANOVA						주효과분석		
						SS	df	MS	F	p	ηp2	평균차(I-J)	SE	p
수용행동	Control	pretest	3.64	1.25	time	3,913	1	3,913	5,222	.037	.258	-.016	.433	.972
		posttest	3.63	1.33	time * group	4,095	1	4,095	5,465	.034	.267			
	Experimental	pretest	3.67	0.63	Error(time)	11,241	15	.749				1,375	.408	.004
		posttest	5.04	0.81	group	4,408	1	4,408	3,236	.092	.177			
					Error	20,429	15	1,362						

3. 부상선수 심층면접의 서술

실험집단의 참여자 중 1명은 부상선수이다. K 선수는 척추관 협착증으로 인하여 수영훈련을 중단하고 있는 상태이다. 부상선수에 대한 심층 면접의 분석은 수용전념치료의 핵심과정 중 관여하기 과정 기반 프로그램의 진행 과정에서 부상이라는 더욱 절박한 상황에 부딪친 참여자를 통하여, 수영 자체에 대한 가치와 전념이 ACT의 궁극적 목표인 심리적 유연성에 어떻게 영향을 미치는지를 규명해보고자 하였다.

1회기는 사전검사 후에 전체적인 프로그램 운영을 소개하는 오리엔테이션과 가치의 이해에 관하여 진행하였다. 또한, ‘자신의 내적경험에 흔들리지 않고 가치/목표를 향해 뚜벅뚜벅 걸어가기’라는 목표를 제시하였다. 가치와 목표의 구분을 설명하고 삶은 목적이 아니라 여정 그 자체임을 상기하였으며, ACT의 메타포(Metaphors)인 [최고의 순간(wilson & DuFrene, 2009)] 비유를 제시하고 토론 시간으로 진행하였다.

실습으로 짧은 집중연습을 통하여 명상의 준비과정을 진행하였다. 연습 도중 내담자가 무언가 다른 것을 하고자 하는 욕구와 관련된 사고나 지루함, 그리고 장애들에 주목하고 그러한 사고를 경험에 대하여 격려하였다. 또한, 이런 사고의 경험이 정상적이며 전혀 문제가 아님을 알도록 하였으며, 그것들을 수용하는 능력을 개발하는 과정을 시작임을 알려주었다.

2회기는 가치의 명료화 작업을 진행하였다. 소강의를 통하여 가치 있는 삶과 가치설정의 중요성을 강조하였다. 선수들의 가치 명료화를 돕기 위해 우선 [외계인 조르그], [강의실 교수](Jill Stoddard, 2013) 메타포를 이용하여 가치 명료화 작업과 가치의 우선순위를

설정하였다.

또한, Sheet 작업으로 강의실 교수 그래픽 및 작업지를 선수들이 작성하면서 가치 있는 삶을 이해하도록 하였으며, 준비가 마친 후 가치 명료화 질문지를 작성하면서 자신의 가치에 관하여 생각할 수 있도록 하였다. 마지막으로 수행요비문 작성, 은퇴식 송사에 듣고 싶은 말 Sheet를 빠른 시간에 작성하도록 하여 자신의 가치를 명료화 할 수 있도록 하였다. Sheet 작업을 통하여 선수들이 자신의 가치를 정리하고 좀 더 명료화된 후 실습으로 수식관 호흡법 명상을 진행하였다.

선수들이 처음에는 목표가 아닌 가치를 설정하는 데에 다소 당황하기도 하였으나 두 개의 메타포를 사용하였고, 이러한 가치의 설정 과정이 추후 심리훈련에 중요함을 상기시켜 모든 선수가 시간 내에 가치 명료화 과정을 마칠 수 있었다. 선수들의 가치는 자율성과 배움이 많았으며, 창조성, 도전 등의 가치 명료화 작업이 이루어졌다. 수식관 호흡법 명상을 통하여 자신의 내적경험들의 변화를 관찰하고 이해할 수 있도록 하였다.

특히 자신이 원했던 목표에 차질이 생긴 부상선수의 경우에는 가치 명료화 작업이 자신을 좀 더 확장하고, 세상을 보는 시야를 넓히는 것과 같은 효과를 발견했다.

부상선수> 계속 재활 훈련하고 수영훈련 참관하고 하면서 언제 나 끝나나, 다시 복귀할 수는 있을까? 등의 생각을 많이 했는데, 지난 시간에 했던 집중연습을 통해 무거운 짐을 내려놓듯 편해졌고, 이번 시간의 훈련은 제가 원하는 것은 달라진 것이 없고 항상 같은 곳에 있다는 것, 그리고 지금은 다른 방법의 노력을 해야 한다는 것을 알게 됐어요. 수식관은 마음과 신체의 집중이 하나로 모이게 한다는 지난번에 말씀하신 심리훈련의 목표를 이해할 수 있을 것 같아요.

3회기는 가치 확인작업과 가치 지향적인 삶에 관하여 진행하였다. 소강의로 메타포 [스키장과 헬리콥터]를 통하여 가치와 목표에 관하여 정확한 구분이 될 수 있도록 하였으며, 과정과 결과에 관하여 교육하였다. 또한 Hayes 등(1999)의 “과정이 결과가 되게 하는 과정을 통해 그 과정은 결과가 된다”는 말을 인용하여 살아가는 과정이 삶의 목적일 때, 우리는 언제나 삶을 바로 여기, 바로 지금에서 향유한다는 소개를 하였다. 가치 있는 삶에 관한 토론의 시간, 그리고 목표와 가치를 분리하여 생각할 수 있는 프로그램으로 진행하였다. 목표설정의 원리 및 목표설정을 진행하였으며, Sheet 작업으로 가치 주도적 행동 vs 정서 주도적 행동에 관하여 작성하여 이번 훈련이 수행가치를 위한 행동의 활성화에 연결됨을 다시 한번 인식시켰다.

실습으로 호흡을 알아차리는 호흡 명상을 3분씩 2회 진행하였다. 명상하면서, 명상을 마치고 자신들이 집중했던 배의 변화를 관찰하고, 이때 내적경험을 지켜보는 훈련을 하였으며, 실제 수영훈련에서도 이러한 수용과 집중의 응용을 추천했다.

이번 회기를 통하여 선수들은 목표와 가치를 분리할 수 있게 되었으며, 결과보다 과정의 중요성을 인식하였다.

부상선수의 경우 수술하고 재활 기간에 결과목표에 관한 고민과 불안에 사로잡혔었는데 가치와 목표, 과정과 결과를 분리하여 생각함으로써 ACT의 또 다른 과정인 탈 융합의 효과가 나타났으며, 이는 수용의 형태로 표현되기도 하였다.

부상선수> 심리훈련시간을 받으면 마음이 편해집니다. 그동안 마음속으로 부담되었던 생각하지 말기, 다르게 생각하기 등 잘 안되던 것을 당연하다고, 그만하라고 하시니 마음이 편해집니다. 그리고 과정 하나에만 집중하면 목표를 이룰 수 있다고 하니 괜히 결과에 대한 조바심도 덜하고요. 명상도 잘할 필요 없이 그냥 하라고 하시니 편하지만 나름대로 집중이 됩니다. 수영은 못하지만, 재활 훈련에 근육으로 바꿔 해보겠습니다.

4회기는 전념 행동의 이해를 통하여 생각과 행동에 대한 정확한 이해와 이제는 생각에서 빠져나와 가치를 선택하여 행동으로 (피부 밖의 세상) 이어지게 하는 프로그램으로 진행하였다. 메타포 [여행 파트너(Niloofar Afari)]를 통하여 가치와 목표에 관하여 정확한 구분이 될 수 있도록 하였으며, 과정과 결과에 관하여 교육하였다. Sheet 작업은 수행까지 전념실습 기록지와 단기적 목표, 장기적 목표 기록지 작성을 통하여 가치를 목표와 연결하였다. 그리고 새로운 정신력의 개념인 내적경험(감각, 감정, 생각, 기억)의 간섭에도 자신의 단서에 집중하는 역량을 주제로 토론하였다. 실습으로 호흡을 알아차리는 호흡 명상을 7분 진행하였다.

수영선수들은 자신의 가치에 전념하는 방법에 관하여 이해를 하였다. 가치를 향하기 위하여 목표(장기/단기 목표)를 만들고 다양한 내적경험과 같이 나아간다는 목표이다. 선수들은 ‘자신의 내적경험에 흔들리지 않고 가치/목표를 향해 뚜벅뚜벅 걸어가기’라는 목표를 이제 정확히 이해하게 되었다.

부상선수도 심리훈련이 그저 마음이 편했다. 부담감이 덜해졌다

등의 만족감에서 이를 통하여 자신의 목표를 달성하는 하나의 방법으로 선택할 수 있음을 알게 되었다.

부상선수> 심리훈련을 하면 어둡고 답답했던 마음이 편해졌는데, 이런 편안한 가운데 집중을 하라고 하시는 것 같아요. 저의 지금 목표는 재활 훈련을 마치고 수영훈련으로 복귀하는 거지요. 그리고 단기 목표는 코어근육을 강화하는 것과 하체상체 근력 강화이고요. 이렇게 세분화하니 운동에 대해서도 정리가 되고 마음은 어떤 마음이 와도 제가 해야 할 가치로만 행동하는 것이지요.

5회기는 수용에 관하여 진행하였다. 내적경험을 수용하여 가치에 전념하기 위한 작업이다. 우선 실습으로 곰 실험을 통하여 마음 조절의 무의미성 이해하도록 하였으며 이에 대한 대처방안으로 수용을 제시하였다. Sheet 작업으로 경기/훈련 중 통제 가능한 것과 불가능한 것을 50가지씩 기록하고, 경기/훈련 중의 나타나는 내적경험에 관하여 이해하도록 하였다. 메타포는 [가치 이음표]의 비유를 통하여 가치와 내적경험의 경험을 하는 것은 가치의 길 위에 들어섰기 때문이라는 것을 인지하게 하였다.

실습으로 호흡명상을 진행하였고, 자신의 내적경험의 이름을 명명하여 명상을 마친 후 이름을 말하게 하였다.

수영선수들은 자신의 가치를 향해 정진할 때 나타나는 내적경험을 대하는 자세가 달라졌다. 이전에는 생각하지 않으려고, 또는 생각을 통제하려고 다양한 시도를 했으나 이제는 모든 것들을 수용하는 방법을 시도하려고 노력했다. 부상선수도 이러한 내적경험에 관하여 변화된 모습을 보였다.

부상선수> 재활 치료를 하다 보니 어떤 날은 좋아진 것을 느낄 때도 있지만, 대부분은 별로 좋아지지 않은 것 같고, 또한 더 안 좋아진 것 같을 때도 많아요. 그럼 또다시 기분이 안 좋고, 안 좋은 생각이 나고 그러면 훈련에 집중이 덜하게 되죠. 아마도 저도 모르는 사이에 이런 생각과 감정에 잠식당한 것 같아요. 그러다 보니 제가 훈련에 집중할 수 없었던 것 같아요. 그냥 우울하면 그런 감정은 그냥 두고 훈련에 집중해야 하는데.....

6회기는 기꺼이 경험하기(willingness) 과정으로 통제에 대한 대안으로 수용에 관한 프로그램을 진행하였다. 소강의에서 메타포 [버스 기사와 승객]의 비유를 통하여 선수들이 자신의 내적경험이 불편하지만, 가치에 전념할 수 있도록 진행하였다. 기꺼이 경험하기는 그네타기의 예로 자신의 가치를 위하여 아무런 생각 없이 뛰어내림으로 교육하였으며, 수용과 기꺼이 함은 모두 선택임이며, 행동의 선택과 결과에 관하여 구분하게 하였다. Sheet 작업으로 순수한 고통 vs 혼탁한 고통을 분류하여 작성하고, 이어서 기꺼이 경험하기 일지를 작성하였다. 실습은 생각과 반대로 무릎치기와 마음챙김 명상을 진행하였다.

선수들은 생각과 행동의 연관성을 인지하게 되었다. 생각은 하지만 행동을 하지 않을 수도 있고, 생각으로 2024년 파리올림픽에서 금메달을 따는 상상을 할 수도 있는 것을 알았다. 그리고 자신

의 가치를 향해 내적경험이 발생해도 가치에 전념해야 하는 이유와 방법을 알게 되었다.

부상선수> 재활 훈련 중 가장 많이 생각나는 게 훈련이 어렵다 보니 이리다가 복귀하지도 못하고 끝나는 거 아닌가? 또 복귀해도 예전의 기량을 찾을 수 있을까 하는 고민을 많이 해요. 그런데 그런 생각을 해도 재활 훈련을 열심히 할 수 있다는 거지요? 근데 왜 그런 생각을 하면 운동이 잘 안 될까요? 여하튼 원하는 것은 행동하라는 말씀입니다.

7회기는 전념 행동에 관하여 진행하였다. 가드너와 무어가 제시한 강인한 정신력의 개념을 소강의로 설명 후 [비누방울] 메타포와 비눗방울 연습 그래픽과 작업지 Sheet 작성을 통하여 자신의 훈련과 시합을 확장/위축시키는 행동 경험을 대조시키게 하였다. 최고 수행을 위한 자신의 내적경험과 수업을 주제로 토의, 그리고 다음 시합인 전국체전에서 자신의 내적경험에 관한 토의를 통하여 최고 수행이 생각보다 광범위하고 크게 나타난다는 것을 이해하게 하였다. 소강의를 마친 후 최고의 순간 Sheet 작업을 진행하였다. 여기에서 자신들의 적어놓은 전념 행동의 방해요소(느낌, 감정, 생각)의 원인과 가치(목표)와 동시에 나타난다는 이해의 기회를 제공하였다. 실습으로 마음챙김 명상을 진행하였다.

선수들은 시합 중에 그간 통제, 억제 그리고 회피하려고 시도하였던 내적경험과 가치(목표)와의 관계를 이해하였으며, 이전과 다른 새로운 시도를 생각하게 되었다. 부상선수 역시 수용과 전념 행동과의 관계에 고무적으로 받아들이고 있었다. 다음은 부상선수와의 상담내용이다.

부상선수> 생각을 지우지 않고 좋은 기록이 나온다는 것은 생각지도 않았는데 그것을 지우려고 노력하는 것이 더 방해된다는 생각은 하지 못했습니다.

상담사> 그렇지요. 생각을 측정할 수 있는 장비들의 발달과 그런 장비들을 활용한 연구로 현대에서는 정신력의 개념이 변하고 있어요. 전국체전은 못 나가니까 지금 재활 중에는 어떻게 활용해야죠?

부상선수> 우선 저 자신을 이해해야죠. 지난번에 말씀하신 최고의 선수는 될 수도 있고 안될 수도 있지만, 노력은 할 수 있다는 말씀과 이렇게 노력을 하려면 생각이나 감정들이 나오는 거고, 제가 지금 복잡한 것은 아직 노력을 포기하지 않기 때문이지요..... 생각이나 감정이 나타나면 그 이유를 알았으니, 빠지지 말고 없애려고 하지도 말고 재활운동을 열심히 하려고 해야죠

8회기는 가치를 향한 전념 행동의 유지와 향상 과정으로 정신적 강인함에 관하여 다시 한번 강조하고 마음챙김, 수용, 전념의 유지와 향상을 주제로 토의하였다. 메타포는 [자전거 공장 비유 (David Gillanders, 2013)]를 이용했으며, 다음 시합(전국체전)에서의 단서 찾기 작업 Sheet 작업을 통하여 방해요소들에 대한 대비과정을 진행하였다. 그리고 과정의 집중과 결과의 집중에 관하여 토의

를 진행하였으며, 마음챙김 명상을 진행하였다. 마지막으로 회기를 마치며, 프로그램 진행 과정을 복습하며 마무리하였다.

선수들은 다음 시합에서의 단서 찾기 과정 Sheet 작성으로 자신의 영법에 관한 집중(스타트 반응속도, 리듬, 피니시, 턴 후 돌핀키 등)에 관하여 단서를 구체화하면서 시합의 준비과정을 시작했다. 부상선수는 재활 훈련에의 집중(근육의 변화에 집중, 다음 운동의 계획, 독서 등)을 기록하였다. 다음은 부상선수의 집중면담 결과이다.

부상선수> 재활 훈련은 일반 운동과는 다릅니다. 근육이 피로하여 고통이 나오지만, 그 자체로 통증도 있습니다. 그래서 근육이 피로해지고 통증이 나타나는 것에 변화가 어떤지 느끼면서 운동합니다.

부상선수> 훈련과 훈련 사이의 쉬는 시간에는 또 여러 가지 생각들이 나옵니다. 주로 어렵지 않은 훈련인데 그걸 힘들게 하는 내 모습 때문에 우울하고 기약없는 그런 것 때문입니다. 그래서 다음 훈련에 근육 변화, 통증 변화 등을 생각해서 목표를 정합니다.

부상선수는 재활 훈련시간에도 현 상태에서의 가치에 집중하려는 모습을 보였다. 훈련 사이의 생각과 독서 등에 관하여는 가치의 집중하는 모습이지만, 자칫하면 경험 회피의 현상으로 나타날 수 있기에 확인하며, 경험 회피에 관한 부분도 상기시켰다.

IV. 논의

이 연구는 최근 인지심리학의 제3의 물결로 시사화되고 있는 수용행동치료의 관여하기 부분(가치, 전념행동)을 기반으로 엘리트 운동선수들의 경기력 향상을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증하였다. 참여자는 대학수영선수들로서 실험집단과 통제집단으로 구분하여 총 8회기의 프로그램을 적용하였다. 마음챙김스포츠 심리기술척도, 스포츠경쟁상태불안질문지, 한국판 가치질문지, 수용행동질문지를 통하여 본 연구의 결과를 도출하고 그에 따른 논의를 진행하고자 한다.

국내 스포츠에서의 ACT에 관한 연구 동향은 양궁선수의 통증에 관한 연구(원현준, 유진, 2013), 골프선수의 사고억제와 수용전념 하위전략 연구(윤기운, 김인숙, 2016) 등 소수의 집단상담 사례연구가 있다. 패키지화된 연구로는 마음챙김 수용전념(Mindfulness Acceptance & Commitment; MAC) 모델을 중심으로 한 연구(윤기운, 2014; 이계운, 윤기운, 2013)가 있으며, ACT의 과정을 연구한 사례는 수영선수를 대상으로 한 오원석(2019)의 연구가 있다.

첫째, 8회기의 관여하기 프로그램 적용후 실험집단 선수들의 스포츠 마음챙김은 주의집중, 알아차림, 현재자각, 탈중심적 주의, 비판단적 수용의 5개 요인에서 긍정적으로 변화되었다.

불링선수들의 수용전념훈련 과정의 서술적 분석(장덕선, 정영희, 정희령, 2014)에서 ACT를 통해 선수들은 시합과 훈련에서 알아차림과 수용, 탈융합, 목표, 전념 등을 적용하고자 노력하는 것으로

나타났다.

오원석, 이경선(2021)은 폐쇄 운동기술과 개방 운동기술 선수들을 대상으로 마음챙김스포츠심리기술훈련 프로그램의 효과를 검증한 결과 주의집중, 현재자각, 개방성, 탈중심적 주의/비판단, 수용, 재집중의 6개 요인에서 실험집단 선수들이 유의미한 점수 향상을 보인 것으로 보고하였다. 종료 후 참여 소감에 대한 질적 분석결과 개방 운동인 레슬링 선수들에게 mindfulness-PST가 더욱더 받아지는 것에 대하여 폐쇄기술인 양궁선수들에 비하여 상대적으로 심리의 중요성 및 심리훈련의 기회가 적었기 때문일 것으로 해석하였다. 이러한 선행연구의 결과에서 보듯이 종목은 다르지만 관여하기 프로그램 역시 선수들의 마음챙김 관련 요인들의 향상을 뒷받침해주고 있다.

둘째, 인지불안과 신체불안은 실험집단 선수들만이 유의하게 감소하였으나 자신감에서는 차이가 없었다. 이러한 결과는 불안과 관련된 ACT 연구와 맥을 같이한다. 사회불안을 가진 대학생 연구에서도 ACT는 사회불안 증상이 유의미하게 감소하였으며(Block & Wulfert, 2000; 김미옥, 손정락, 2013). 발표불안 연구에서도 ACT가 CBT에 비해 회피를 감소시키고 기꺼이 하기를 증가시키는 것으로 나타났다(Block, 2002). 경쟁적인 스포츠 상황에서도 ACT는 이진영, 우민정, 김유진(2020)의 연구에 따르면 생리조절과 인지조절 심리기술훈련이 시험 스트레스 상황에서 선수들의 심리 및 동기체계에 미치는 방식을 전두엽 좌우뇌 비대칭을 통해 심리기술훈련 전과 후 휴식과 스트레스 회상 조건에서 심리상태와 전두엽 좌우뇌 비대칭값(Frontal EEG Asymmetry Score: FAS)이 생리조절, 인지조절 집단 모두 훈련 전보다 후에 감소하였으나, 통제집단은 차이가 없었다. FAS 분석결과, 생리조절군의 FAS는 훈련 후 Fp2의 활성화 감소에 의해 음(-)의 방향으로 하락했지만, 인지조절군의 FAS는 훈련 후 Fp2의 활성화 증가로 양(+)의 방향으로 상승하였다. 이상적인 심리상태 유도를 위해, 생리조절훈련은 철회 동기체계를 작동시켜 스트레스 상황을 회피하는 방식을, 인지조절 훈련은 철회 동기를 감소시켜 상황에 대한 적극 대처 방식으로의 전환을 보임으로써 심리기술훈련의 유형과 방식에 따라 심리변화를 유도하는 과정과 동기체계에 차이가 있다고 주장하였다. 대상과 프로그램은 다르지만 이러한 선행연구의 결과는 본 연구의 가치중심 ACT 프로그램이 인지 및 신체불안의 감소에 관한 결과를 지지해주고 있다.

셋째, 관여하기 프로그램의 주요소인 한국판 가치질문지를 통하여 삶의 진전, 삶의 방해 2개의 요인 모두에서 실험집단선수들이 긍정적으로 변화되었다. 본 연구에서 나타난 삶의 진전은 사후측정에서 높아지고, 삶의 방해는 사후측정에서 낮아진 결과는 사격 선수에게 적용한 ACT 기반 심리기술훈련의 유지효과를 검증한 한우리(2022)의 연구와 맥을 같이한다. 그녀는 ACT의 6가지 과정 변인, 심리적 유연성, 스포츠 심리기술이 측정 시기가 거듭될수록 향상되는 것을 확인하였다. 즉, 훈련종료 4주 후 진행된 추후검사가 사후검사보다 지속은 물론, 높은 점수를 보이는 경향이 있었다. 이는 ACT 프로그램이 시간에 따라 숙달되어 일상에 적용된다는 가능성을 지지하며(고운정, 2015), ACT의 장기적 효과를 제고한 선행

연구(강요한, 송원영, 2020; 김유정, 2014; 허선무, 이봉건, 2016)의 결과와도 일치한다.

유춘자(2017)의 연구에서 청소년 자살생각 변화에 효과가 있는 가치인 가치발견, 가치탐색의 작업을 주요 내용으로 하는 가치 중심의 ACT 프로그램 효과를 검증한 결과 ACT집단 청소년의 자살생각과 우울이 유의미하게 감소하였고, 수용 행동, 마음챙김 및 자기 자비에서도 점수 변화되었으며, 가치 관련 하위요인에서의 효과도 확인하였다. 효과 크기는 자기 자비, 삶의-진전, 삶의-방해, 수용행동, 마음챙김 순으로 나타났다. 이렇듯 가치 중심의 ACT 프로그램은 청소년 자살생각 감소, 수영선수 등 다양한 분야에서의 유의한 효과가 입증됨으로써 가치 중심의 ACT 프로그램이 효과적이라고 시사하고 있다.

넷째, 심리적 유연성 측정을 위한 수용 행동은 실험집단에서만 유의미하게 향상되었다. 한우리(2016)는 운동 수행 상황에서 나타나는 부정적 심리상태에서도 최고수행을 발휘할 수 있도록 대학육상 중·장거리 선수에게 수용전념훈련 프로그램을 적용하여 심리적 유연성을 증진시키고자 하였다. 분석결과 실험집단은 사후검사에서 자신감, 목표설정, 의지력, 불안조절 요인에서 긍정적으로 변화하였으며, 마음챙김스포츠심리기술척도에서는 총점과 재집중 요인에서만 유의한 차이가 나타났다. 특히 수용전념훈련 프로그램의 효과가 프로그램 종료 후에도 지속적으로 유지되는 것을 확인하였다. 결론적으로, 수용전념훈련은 수용 행동은 물론 스포츠 심리기술, 스포츠 마음챙김과 밀접한 관계를 하며, 대학 육상 중·장거리 선수들의 심리적 유연성 증진 및 유지를 위한 적절한 훈련방법이라고 시사하였다.

오원석, 김효식(2019)은 수영선수의 심리적 유연성 강화를 위한 ACT의 상담결과, 문제라고 규정했던 내적경험을 수용하고 훈련과 시험에 집중하여 자신의 목표를 향해 전념하는 결과를 도출하였다. 특히 강력하게 잠식된 시험불안에 대하여 내담자는 창조적 절망감을 통하여 맥락의 분별을 통한 수용의 훈련을 선택하였으며, 상담사는 내담자가 맥락이 과거나 미래로 옮겨 다니던 중 현재에 접촉하는 순간 강화를 지속적으로 시도한 결과 수영선수인 내담자에게 현재에 집중하며, 수용을 통하여 불안에 대한 관점을 달리함으로써 행동의 변화 즉, 훈련과 시험에 전념하게 되었다. 이는 수용행동질문지, 가치질문지를 통한 객관적 평가에서도 긍정적으로 변화된 것으로 나타났다. 이러한 선행연구는 실험집단에서만 수용행동이 긍정적으로 향상된 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이것은 본 연구의 가치/전념 프로그램이 ACT의 궁극적 목표인 심리적 유연성에 기여한다는 것을 입증하는 것이다.

V. 결론 및 제언

수용행동치료의 관여하기 부분(가치, 전념행동)을 기반으로 엘리트 수영선수의 심리적 유연성 향상을 위한 프로그램을 개발하고 그 효과를 검증한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

첫째, 마음챙김스포츠심리기술척도를 통한 분석결과 주의집중,

알아차림, 현재자각, 탈중심적 주의, 비판단적 수용의 5개 요인에서 실험집단이 프로그램 후에 긍정적으로 변화되었다. 둘째, 인지불안과 신체불안은 실험집단 선수들이 유의하게 감소하였다. 셋째, 관여하기 프로그램의 주 요소인 한국판 가치지문지를 통하여 삶의 진전, 삶의 방해 2개의 요인 모두에서 실험집단선수들이 긍정적으로 변화되었다. 넷째, 심리적 유연성 측정을 위한 수용행동은 실험집단에서 유의미하게 향상되었다.

이러한 연구결과를 바탕으로 미래 연구에서는 육각형 모형의 다른 날개인 중심 잡기 과정과 마음챙김의 과정에 적합한 프로그램을 개발하여 다양한 종목의 선수들을 대상으로 연구가 이루어질 수 있을 것이다. 수영선수에게 적용된 관여하기 프로그램 역시 개발 및 폐쇄 종목의 선수들을 대상으로 일반화하기 위한 후속연구가 요구된다.

참고문헌

- 강요한, 송원영 (2020). 수용전념치료(ACT)에 기반한 학업 스트레스 관리 프로그램 효과성 검증: 사회부과적 완벽주의 및 특성불안 성향 대학생들을 중심으로. **한국심리학회지: 건강** 25(6), 1059-1075.
- 고운정 (2015). **사회불안장애 여자 대학생을 위한 인지행동치료와 수용전념치료의 효과 비교** 명지대학교대학원 박사학위논문.
- 김미옥, 손정락 (2013). 수용전념치료(ACT)가 대학생의 대인 불안, 스트레스 대처 방식 및 사회적 자기 효능감에 미치는 효과. **한국심리학회지: 건강**, 18(2), 301-321.
- 김유정 (2014). **수용-전념치료 통합 부모교육 프로그램의 개발과 효과**. 성신여자대학교 박사학위논문.
- 김창대 (2002). **청소년 집단상담 프로그램 개발과 평가**. 청소년 집단상담 운영. 서울: 한국청소년상담원.
- 문현미 (2005). 인지행동치료의 제 3 동향. **한국심리학회지: 상담 및 심리치료**, 17(1), 15-33.
- 손정락 (2015). 수용전념치료 (ACT)에서 관계 틀 관점으로 은유를 이해하고, 활용하고, 창조하기. **한국심리학회지: 건강**, 20(2), 371-389.
- 오원석 (2020). 마음챙김 스포츠 심리기술 척도 개발. **한국사회체육학회지**, 80, 309-321.
- 오원석 (2022). 마음챙김 스포츠 심리기술 척도의 타당도 검증. **한국사회체육학회지**, 89, 163-175.
- 오원석, 김효식 (2019). 수용전념훈련을 활용한 스포츠 심리상담 사례연구. **한국스포츠학회지**, 17(4), 1497-1509.
- 오원석, 이정선 (2021). 마음챙김 스포츠 심리기술훈련 프로그램의 개발과 효과검증: 폐쇄운동기술과 개방운동기술을 중심으로. **한국스포츠학회지** 19(4), 909-925.
- 윤기운 (2014). 마음챙김, 수용전념(MAC)전략이 골프선수의 심리적 유연성과 골프수행에 미치는 효과 및 평가. **한국스포츠심리학회지**, 25(4), 127-141.
- 윤기운, 김인숙 (2016). 골프선수의 사고억제와 수행향상을 위한 마음챙김·수용전념 프로그램의 하위전략 비교평가: 단일사례연구. **코칭능력개발지**, 18(3), 11-21.
- 윤기운, 이계원(2013). 운동선수의 수행향상을 위한 심리지원 프로그램 적용 및 평가: 마음챙김, 수용전념(MAC)접근을 중심으로. **한국스포츠심리학회지**, 24(4), 123-136.
- 이건영, 우민정, 김유진 (2020). 심리기술훈련은 선수들의 뇌를 어떻게 변화시키나? 생리조절, 인지조절 훈련이 스트레스 상황대처에 미치는 차별적 효과. **한국스포츠심리학회지**, 31(1), 27-40.
- 이선영(2017). **꼭 알고 싶은 수용-전념 치료의 모든 것**. 서울: (주)원앤원콘텐츠그룹.
- 이재은, 여윤기(2016). 대학 태권도 선수의 심리기술이 경쟁상태불안과 스포츠 자신감에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 18(3), 29-41.
- 장덕선, 정영희, 정희령. (2014). 볼링선수들의 수용전념훈련 과정의 서술적 분석. **스포츠사이언스**, 31(2), 123-135.
- 조용래 (2007). 발표불안에 대한 비디오 피드백의 효과:중재변인과 매개변인. **한국심리학회지: 임상**, 20(3), 933-411. -2007로 수정
- 최성혜, 김은정 (2016). 아동과 청소년의 심리적 경직성: 한국판 아동 및 청소년용 회피-융합척도 단축형(K-AFQ-Y8)의 타당화. **한국임상심리학회**, 35(3), 600-614.
- 한우리 (2016). **대학 육상 중·장거리 선수들의 심리적 유연성을 위한 수용전념훈련의 적용**. 한국체육대학교 일반대학원, 석사학위논문.
- 한우리 (2022). **사격선수를 위한 ACT 기반 심리기술훈련의 효과: ACT 과정변인과 심리요인의 관계**. 한국체육대학교 박사학위논문.
- 허선무, 이봉진. (2016). 사회불안에 대한 수용전념치료(ACT) 치료변인의 효과. **인지행동치료**, 16(4), 445-467.
- 허재홍, 최명식, 진현정 (2009). 한국어판 수용-행동 질문지 II 신뢰도 및 타당도 연구. **한국심리학회지 상담 및 심리치료** 21(4), 861-878.
- Barlow, D. H., & Craske, M. G. (1994). *Mastery of your anxiety and panic II*. Albany, NY: Graywind
- Beidel, D. C., Turner, S. M., & Dancu, C. V. (1985). Physiological, cognitive and behavioral aspects of social anxiety. *Behaviour Research and Therapy*, 23, 109-117.
- Block, J. A., & Wulfert, E. (2000). Acceptance or change: Treating socially anxious college students with ACT or CBGT. *The Behavior Analyst Today*, 1, 3-10.
- Block, J. A. (2002). *Acceptance or change of private experiences: A comparative analysis in college students with public speaking anxiety*. (Unpublished doctoral dissertation):

University at Albany

- Bond, F. W., & Bounce, D. (2000). Mediators of change in emotion-focused and problemfocused worksite stress management interventions. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 156-163.
- Bond, F. W., Hayes, S. C., Bear, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., ... 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.
- Brown, E. J., Heimberg, R. G., & Juster, H. R. (1995). Social phobia subtype and avoidant personality disorder: Effect on severity of social phobia, impairment, and outcome of cognitive behavioral treatment. *Behavior Therapy, 26*, 467-486.
- Dalrymple, K. L., & Herbert, J. D. (2007). Acceptance and commitment therapy for generalized social anxiety disorder: A pilot study. *Behavior Modification, 33*(5), 543-568.
- Kashdan, T. B., Barriours, V., Forsyth, J. P., & Steger, M. F. (2006). Experiential avoidance as a generalized psychological vulnerability: Comparisons with coping and emotion regulation strategies. *Behavior Research and Therapy, 44*(9), 1301-1320.
- David T Gillanders, NB Ferreira, S Bose, T Esrich (2013). The relationship between acceptance, catastrophizing and illness representations in chronic pain. *European journal of pain, 17*(6), 893-902.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2006). *Clinical sport psychology*, Champaign, IL: Human Kinetics.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment(MAC) approach*. New York: Springer Publishing Company.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
- Hasker, S. M. (2010). *Evaluation of the mindfulness-acceptance-commitment(MAC) approach for enhancing athletic performance, doctor dissertation*, Indiana University of Pennsylvania. Harbinger Publications, Inc
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (1999). *Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change*. New York: Guilford Press.
- Hayes, S. C., Strosahl, K., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy, Second Edition: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, NY: Guilford Press.
- Heimberg, R. G., Liebowitz, M. R., Hope, D. A., Schneier, F. R., Holt, C. S., Welkowitz, L. A., ... Klein, D. F. (1998). Cognitive-behavioral group therapy vs. phenelzine therapy for social phobia. *Archives of General Psychiatry, 55*, 1133-1141.
- Jill A. Stoddard, Niloofar Afari (2016). **수용전념치료(ACT) 은유(메타포) 모음집 : ACT 체험 연습 및 은유 실무자 지침서**. (손정락 역). 서울: 시그마프레스
- Gardner, Frank L., Moore, Zella E (2010). 명상을 통한 수행역량개발. (김완석, 전진수, 김인구, 신강현 공역), 서울: 학지사.
- Rosen, G. M., & Davidson, G. C. (2003). Psychology should list empirically supported principles of Change(ESPs) and not credential trade marked therapies or other treatment packages. *Behavior Modification, 27*(3), 300-312.
- Smout, M., Davies, M., Bums, N., & Christie, A. (2014). Development of the valuing questionnaire(VQ). *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(3), 164-172.
- Wilson, KG, & DuFrene, T. (2009). *Mindfulness for Two: An Acceptance and Commitment Therapeutic Approach to Mindfulness in Psychotherapy*. Oakland, California: A New Pioneer.
- Wilson, Kelly G, & DuFrene, Troy. (2009). *Mindfulness for two: An acceptance and commitment therapy approach to mindfulness in psychotherapy*. New Harbinger Publications.