한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2022. Vol. 27, No. 2, 395 - 424

무아관 척도의 개발 및 타당화†

윤 석 인
경희대학교 한의학과 학술연구교수

김 완 석‡
아주대학교 심리학과

본 연구에서는 무아관 척도를 개발하고 타당화하였다. 무아관이란 '나'라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험이라고 여기는 것으로, 불교적 지혜에 기반한 자기관을 의미한다. 연구 1에서 무아관 척도를 개발하였으며, 연구 2에서 무아관 척도의 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 예비문항 선정. 전문가 문항평정, 1차 사전검사, 인지면담, 2차 사전검사 및 본검사를 거쳐 무아관 척도를 개발하였으며, 최종적으로 단일요인 15문항의 무아관 척도가 개발되었다. 본검사에서 무아관 척도의 검사-재검사 신뢰도는 .72로 적절한 수준이었다. 무아관은 독립적·상호의존적 자기해석, 초월적 자기 및 자기애성 성격장애와 같은 자기관 관련 변인들과 유의한 상관을 보였다. 무아관은 마음챙김, 중용, 연민적사랑, 자연연관성 및 불확실성에 대한 인내력 부족과 같은 무아의 실천적인 모습들과 유의한 상관을 보였으며, 우울, 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 같은 정신건강 지표들과도 유의한 상관을 보였다. 한편 무아관은 내적통제소재 및 자존감과 같이 적응적이고 독립적인 자기관을 통제한 이후에도 앞선 정신건강 지표들에 대해 증분타당도를 보였으며, 기존의 무아 척도를 통제한 이후에도 정신건강 지표들에 대해 증분타당도를 보였다. 이러한 결과를 바탕으로 논의를 진행하였다. 마지막으로 무아관 척도의 의의 및 사용 방향을 소개하고 추후 연구를 제언하였다.

주요어: 무아관 척도, 무아, 비영속성, 상호의존성, 척도 개발 및 타당화

† 이 논문은 윤석인의 박사학위 청구논문을 수정 정리한 것임.

‡ 교신저자(Corresponding author): 김완석, (16499) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206 아주대학교 심리학과 교수, Tel: 031-219-3362, E-mail: wsgimajou@gmail.com

www.kci.go.kr

무아란 고정불변의 독립적 실체로서의 '나'란 존재하지 않는다는 것으로 마음챙김 명상을 통해 얻게 되는 대표적인 불교적 지혜이다(각묵, 2010; 송인범, 2011, Grabovac, Lau, & Willett, 2011). 불교-철학적 관점에서 무아는 크게 오온무아, 제법무아, 연기무아, 세 가지로 구분될 수 있다. 오온무아는 색(色)·수(受)·상(想)·행(行)·식(識)에 대응하는 몸과 마음의 모든 경험들이 무상하며, 고정불변한 실체로서의 자아를 어느 곳에서도 찾을 수 없다는 것을 의미한다(송인범, 2011; 윤희조, 2019). 한편, 제법무아는 오온무아로 대표되는 불교적 인간관이 존재관 및 세계관으로 확장된 것으로, 인간뿐만 아니라 모든 존재에서도 고정불변의 실체성을 찾을 수 없다는 것을 의미한다(윤희조, 2019). 마지막으로, 연기무아는 나를 포함한 모든 존재가 연기의 법칙에 따라 상호의존적으로 발생하며, 독립적인 실체로서의 자아는 존재하지 않는다는 것을 의미한다(강미자, 2012; 윤희조, 2019). 이러한 불교적 관점들을 종합하면 무아란 나라는 존재의 비영속성과 상호의존성을 이해하여 '나'라는 고정불변한 실체에 대한 집착을 내려놓은 상태라고 볼 수 있다.

최근에는 이러한 불교적 지혜인 무아를 심리학적 관점에서 이해하려는 다양한 시도가 존재한다(e. g., Dambrun & Ricard, 2011; Shiah, 2016; Xiao, Yue, He, & Yu, 2017). Shiah(2016)에 따르면 무아는 고정된 자기에 대한 집착에서 벗어나 물질적인 욕망을 내려놓는 변성적 상태와 관련이 있다. Shiah(2016)는 이러한 변성적 상태가 불교 수행 및 교학을 통해 얻게 되는 자기관의 변화이며, 자아중심성(egoism)과 대비되는 심리상태라고 보았다. 한편 Dambrun과 Ricard(2011) 및 Xiao 등(2017)은 이러한 무아를 대변하는 심리적 구성개념으로 각각 자기-없음(selflessness)과 마음챙김 자기(mindful self)를 제안하였다. Dambrun과 Ricard(2011)는 자기-없음을 자기-중심성(self-centeredness)와 대비되는 독특한 심리구조로 정의한다. 그들에 따르면 자기-없음이란 나라는 존재가 타인 또는 주변 환경과 상호의존하는 것이며, 이러한 조건성에 기반하여 매 순간 변화한다고 여기는 것과 관련이 있다(Dambrun & Ricard, 2011). 나아가 Dambrun과 Ricard(2011)는 이러한 심리구조가 내적경험에 대한 자기-동일시 없이 지금 이 순간의 경험을 객관적으로 조망하는 것과 연관이 있다고 보았다. Xiao 등(2017)은 마음챙김 자기를 마음챙김 명상을 통해 얻게 되는 자기관의 긍정적인 변화로 정의한다. 이때 자기관의 긍정적인 변화란 마음챙김 명상 또는 개입과 같은 수련을 통해 불교적 가르침을 내면화함으로써 무아의 지혜가 기존에 갖고 있던 자기관과 통합된 상태를 의미한다(Xiao et al., 2017). 그들은 이러한 자기관의 변화가 비집착(non-attachment) 또는 자기-자비(self-compassion)와 같이 자기에 대해 수용적인 태도를 보이는 것과 관련이 있다고 보았다(Xiao et al., 2017). 무아는 초기불교에서 대승불교에 이르기까지 여러 종파에 걸쳐 다양한 변천을 이루었으며 매우 광범위하고 복잡한 개념이다. 그런 점에서 무아에 관한 연구자들의 정의나 해석에 차이가 있는 것은 당연한 것으로 볼 수 있다. 그럼에도 불구하고 무아에 관한 앞선 정의들을 살펴보면, 연구자들은 무아라는 심리작용이 나, 자신을 바라보는 관점 및 태도의 근본적인 변화를 의미한다는 사실에 공통적으로 동의한다는 것을 알 수 있다(Dambrun & Ricard, 2011;

www.kci.go.kr

Shiah, 2016; Xiao et al., 2017).

무아는 고정불변의 독립적 실체로서의 '나'란 존재하지 않는다는 깨달음으로 나라는 존재의 상호의존성과 비영속성을 핵심적인 내용으로 담고 있다(송인범, 2011; 윤석인, 김완석, 2020; Dambrun & Ricard, 2011; Xiao et al., 2017). Dambrun과 Ricard(2011)가 제시한 자기-없음의 심리구조는 상호의존적·비영속적 자기를 특징적으로 갖는다는 점에서 독립적·영속적 자기를 특징으로 갖는 자기-중심성과 대비되는 것으로 여겨진다. 이와 유사하게 Xiao 등(2017)이 제시한 마음챙김 자기 또한 나라는 존재를 고정된 독립체로 여기는 것이 아닌, 상호의존하며 매 순간 변화하는 심적 경험의 흐름에 불과하다는 것을 이해하는 상태이다. 이러한 깨달음은 자신에 대한 정교한 알아차림과 유연한 태도를 담보하며, 나아가 나의 욕구에 대한 과도한 자기-동일시 및 집착을 줄여주는 것으로 여겨진다(Xiao et al., 2017). 한편 윤석인과 김완석(2020)은 질적연구를 바탕으로 무아를 통찰한다는 것이 나라는 존재의 상호의존성과 비영속성을 이해하는 것임을 경험적으로 밝혔다. 그들에 따르면 존재의 연기성과 무상성은 무아를 통찰한 사람들이 얻게 되는 지혜의 구체적인 내용이며, 존재의 비실체성을 대변하는 두 가지 깨달음이다(윤석인, 김완석, 2020). 이러한 깨달음은 마음챙김 명상과 같은 순수한 알아차림 경험을 통해 체득될 수 있으며, 이러한 깨달음이 바탕이 되었을 때 비로소 개방성, 평정심, 조화 및 자비와 같은 무아적인 삶을 살아갈 수 있게 되는 것으로 여겨진다(윤석인, 김완석, 2020). 종합하면 무아를 통찰한다는 것은 기존에 갖고 있던 독립적이고 영속적인 자기관의 근본적인 변화를 의미하며, 구체적으로 나라는 존재가 타인 또는 주변 환경과의 관계 속에서 성립하는 상호의존적인 존재이며, 매 순간 변화하는 비영속적인 존재임을 깨닫게 되는 것이라고 할 수 있다.

한편 윤석인과 김완석(2020)에 따르면 무아의 지혜를 대변하는 두 가지 핵심요소인 상호의존성과 비영속성은 개념적으로 구분될 수 있지만 실제 경험적으로는 구분되기 어려운 것으로 여겨진다. 윤석인과 김완석(2020)은 존재의 연기성과 무상성을 통찰한다는 것이 무아라는 본질의 서로 다른 측면을 보는 것이며, 이는 동전의 앞뒷면을 보는 것과 같다고 하였다. 즉, 동전의 앞뒷면을 볼 때 동전의 어떤 면을 보느냐의 차이만 존재할 뿐 그 동전의 가치가 달라지는 것은 아닌 것처럼, 현상으로부터 무상성을 보느냐 연기성을 보느냐는 강조점의 차이만 있을 뿐 그 본질이 무아라는 점은 변하지 않는다는 것이다. 실제로 윤석인과 김완석(2020)의 인터뷰에서 한 참가자는 다음과 같이 말하였다, "일어나는데도 조건이 필요해요 그 조건에 의해서 일어나고, 그 조건이 다하면 이제 사라지는 그런 것이잖아요? 그것은 무상이에요." 이러한 관점과 유사하게 Dambrun과 Ricard(2011) 또한 비영속성과 상호의존성을 서로 밀접하게 연결된 개념으로 보았다. 구체적으로 그들은 매 순간 변화하는 경험의 역동적인 흐름은 나와 타인 또는 주변 환경과의 상호의존성을 전제로 했을 때 비로소 성립하는 것이라고 주장하였다. 이처럼 상호의존성과 비영속성은 별개의 독립적인 것이 아닌, 서로 밀접하게 연결되어 있는 무아적 깨달음이라고 볼 수 있다.

무아는 조건 지어지지 않는 진정한 행복과 자유로운 영적인 성장을 위해 필요한 것으로 여겨

www.kci.go.kr

진다. 실제로 불교에서 이야기하는 무아는 궁극적 행복인 해탈과 열반에 도달하기 위한 선행요인이며(각묵, 2010), 심리학적인 관점에서 무아는 단기적인 쾌락을 넘어서 지속 가능한 자기실현적 행복을 이루기 위한 필수요소로 여겨진다(Dambrun & Ricard, 2011; Shiah, 2016; Wallace, 2016; Xiao et al., 2017). Wallace(2016)는 자기 자신을 다른 존재들과 분리된 독립적 실체라고 개념화하는 것이 현실에 적응하기 위한 좋은 도구가 될 수 있지만, 이러한 자기 개념화는 인간으로 하여금 자신의 단기적인 쾌락만을 추구하게 하면서 장기적으로는 오히려 무수한 갈등과 괴로움을 낳는다고 보았다. 이는 원초아의 욕구를 통제하고 현실 적응을 위해 강한 자아를 구성하려는 기존 심리치료의 목표 및 접근법이 괴로움에 대한 단기적인 해결책이 될 수는 있을지라도 고통의 근원을 해결하기에는 역부족이라는 것을 시사한다. 오히려 Wallace(2016)는 '나'라고 하는 고정불변의 독립적인 실체에 대한 집착이 갈등과 괴로움의 근본적인 원인이라고 보았으며, 이러한 집착과 무지에서 벗어나기 위해서는 마음챙김을 통한 무아의 통찰이 필요하다고 보았다. 이와 유사하게 Dambrun과 Ricard(2011) 및 Shiah(2016)는 단기적인 쾌락을 넘어서 조건 지어지지 않는 지속 가능한 행복에 도달하기 위해서는 자아중심성 또는 자기-중심성과 대비되는 무아의 심리적 상태가 기반이 되어야 한다고 보았다. 종합하면 무아란 나에 대한 과도한 집착으로 인해 나타나는 괴로움을 줄이고, 나아가 행복 및 웰빙과 같은 전인적인 수준의 건강을 증진시키기 위한 핵심적인 깨달음이라고 볼 수 있다.

무아는 마음챙김 또는 마음챙김 명상의 중요한 효과기제로 여겨진다. 불교의 12연기는 무명(無明)·행(行)·식(識)·명색(名色)·육처(六處)·촉(觸)·수(受)·애(愛)·취(取)·유(有)·생(生)·노사(老死)를 통해 괴로움의 발생구조와 소멸구조를 보여주며, 이 중 첫 번째에 해당하는 무명은 생사윤회하는 괴로움의 근본 원인으로 여겨진다. 불교의 가르침에 따르면, 궁극적 행복인 열반에 도달하기 위해서는 이러한 무명에서 벗어나 깨달음을 얻는 것이 반드시 필요하며, 이는 불교의 핵심 가르침인 삼법인 및 12연기의 통찰과 팔정도의 실현을 통해서 이룩할 수 있다고 말한다(각묵, 2010; Germer & Siegel, 2014). 한편 불교심리학적 관점에서 마음챙김 명상의 효과기제를 소개한 Grabovac 등(2011)은 존재의 무상, 고, 무아를 통찰하는 것이 괴로움을 줄이고 웰빙을 증진시키기 위한 마음챙김 명상의 핵심 효과기제라고 보았다. 이와 유사하게 Hölzel 등(2011)과 Xiao 등(2017)은 자기관의 변화를 정신건강 및 웰빙에 미치는 마음챙김 명상의 여러 효과기제 중 하나라고 주장한다. 그들에 따르면 마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화란 '나'라는 존재가 매 순간 조건 따라 변화한다고 여기는 무아적 자기관의 체득을 의미한다(Hölzel et al., 2011; Xiao et al., 2017). Baer(2003) 및 Brown과 Ryan, Cresswell(2007)은 이러한 자기관의 변화 및 인지적 통찰이 지금 이 순간의 괴로운 경험들을 수용할 수 있게 하며, 자동적인 삶에서 벗어나 주체적인 삶을 살아가는데 도움을 준다고 보았다. 이처럼 무아의 통찰은 괴로움의 감소를 넘어서 전인적 수준의 건강에 미치는 마음챙김 명상의 대표적인 효과기제라고 볼 수 있다.

지금까지의 논의를 종합하면, 무아는 '나'라는 존재의 비영속성과 상호의존성을 이해하는 상태

www.kci.go.kr

로서 진정한 행복과 자유로운 영적인 성장을 위해 필요한 요소로 여겨진다(Dambrun & Ricard, 2011; Shiah, 2016; Wallace, 2016; Xiao et al., 2017). 따라서 불교적 개념인 무아를 측정하는 도구를 개발하는 것은 전인적인 수준의 건강과 영적인 성장을 예측하는 새로운 관점을 제안하고, 이를 실증적으로 검증하는데 도움을 줄 수 있을 것이다. 나아가 이러한 자기관의 변화는 마음챙김 명상 또는 마음챙김 기반 치료의 긍정적인 효과를 설명하는 중요한 기제로 여겨진다(Baer, 2003; Brown et al., 2007; Grabovac et al., 2011; Hölzel et al., 2011; Xiao et al., 2017). Kazdin(2007)은 각 심리치료법들의 고유한 효과기제를 파악하는 것이 임상장면에서 심리치료의 효과를 극대화하기 위해 반드시 선행되어야 하는 작업으로 보았으며, Brown 등(2007)은 마음챙김 명상이 어떠한 과정을 거쳐서 인간의 삶을 윤택하게 하는지 심도 있게 이해하는 것이야말로 오랜 세월 수수께끼였던 인간 의식의 본질을 파악하는 중요한 과정 중 하나라고 보았다. 이에 따르면 무아를 측정하는 도구를 개발하는 것은 불교 및 마음챙김 기반 치료법들의 효과를 극대화하고, 나아가 인간 의식의 작동방식을 심도 있게 이해하기 위한 선행단계가 될 것이다.

국내에서 개발 및 타당화된 무아-관련 척도로는 박헌정(2019)의 무아 척도가 있다. 박헌정(2019)은 무아를 '일체만물이 무상한 존재이므로 존재에 대한 집착에서 벗어나 불이적 관점으로 세상을 경험하는 상태'라고 정의한다. 무아 척도(박헌정, 2019)는 비실체성, 비집착성 및 불이성, 세 가지 하위요인으로 구성되며 각각은 무아의 인지적, 정서적, 행동적 측면을 반영한다. 우선 비실체성은 나를 포함한 모든 것이 고정되고 영원불변하는 것이 아니라 생겼다가 변화하며 언젠가는 사라지는 무상한 존재임을 아는 상태를 의미한다. 다음으로 비집착성은 '나'에 대한 집착에서 벗어나 현재를 있는 그대로 경험하는 상태를 의미한다. 마지막으로 불이성은 모든 존재를 나와 동등하게 대하고 존재 자체로 귀하게 여기는 상태를 의미한다. 이처럼 무아 척도(박헌정, 2019)는 인지, 정서, 행동 등 여러 심리적 차원에서 경험할 수 있는 무아를 포괄적으로 측정한다는 장점을 갖고 있다. 한편 앞서 소개한, 심리학적 관점에서의 무아란 불교적 지혜를 내면화함으로써 기존의 자기관과 통합된 상태, 즉, 자기관의 긍정적인 변화를 의미한다(Shiah, 2016; Xiao et al., 2017). 이러한 자기관의 변화는 나라는 존재의 비영속성과 상호의존성을 이해하는 심리적 구조로서 무아의 인지적인 측면에 가깝다(Dambrun & Ricard, 2011). 이러한 관점에서 보았을 때, 무아 척도(박헌정, 2019)에서 측정하는 비집착성과 불이성은 무아와 관련된 자기관 그 자체를 측정한다기보다 이러한 자기관을 습득함에 따라 나타나게 되는 정서적·행동적 반응 및 결과라고 볼 수 있다. 물론 무아 척도(박헌정, 2019)의 비실체성 하위요인은 나를 포함한 일체만물이 무상한 존재라는 것을 아는 상태로서 무아의 인지적 측면에 해당하며, 이는 무아와 관련된 자기관을 측정하기 위해서 비실체성 하위요인만을 단독으로 사용할 수 있다는 가능성을 암시한다. 하지만 비실체성은 앞서 소개한 무아의 두 가지 핵심적인 요소 중에서 상호의존성을 포함하지 않는다는 한계가 있으며, 자기애성 성격장애 등 타당도 검증을 위한 타-척도들과의 상관분석에서 전반적으로 낮은 타당도

www.kci.go.kr

를 보였다는 한계가 있다, rs = -.05 ~ .21.

이러한 점들을 고려하여, 본 연구에서는 무아관을 측정하기 위한 도구를 개발하고 타당화하였다. 무아관이란 '나'라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 여기는 것으로, 고정된 나에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 인식하는 것이다. 무아관의 습득은 무아(Shiah, 2016), 자기-없음(Dambrun & Ricard, 2011) 및 마음챙김 자기(Xiao et al., 2017)로 대변되는 자기관의 변화를 의미하며, 단순히 자기개념의 내용이나 구성 방식이 바뀌는 것을 넘어서 고정된 자기개념의 존재 자체에 대한 의문을 제기한다는 점에서 자기관의 근본적인 변화에 해당한다. 이러한 무아관은 전인적인 수준의 건강과 영적인 성장을 예측하는 새로운 관점이 될 뿐만 아니라(Dambrun & Ricard, 2011; Shiah, 2016; Wallace, 2016; Xiao et al., 2017), 마음챙김 명상 또는 마음챙김 기반 개입의 효과를 설명하는 대표적인 기제로서 소개될 수 있을 것이다(Baer, 2003; Brown et al., 2007; Grabovac et al., 2011; Hölzel et al., 2011; Xiao et al., 2017).

연구 1: 무아관 척도 개발

연구 1은 아주대학교 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB 승인번호. 201908-HS-001, 202006-HS-001). 무아관 척도는 총 5단계를 거쳐 개발되었다.

1단계에서는 선행연구 및 문헌 고찰을 바탕으로 무아관, 비영속성 및 상호의존성을 각각 정의한 후, 무아관의 예비문항을 선정하였다(각묵, 2010;, 강미자, 2012; 대림, 각묵, 2017; 서광, 2019; 송인범, 2011; 윤석인, 김완석, 2020; 윤희조, 2019; 정준영, 2008; 허인섭, 2008; Buddhaghosa, 2004; Dambrun & Ricard, 2011; Shiah, 2016; Xiao et al., 2017). 우선 무아관은 '나'라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 보는 관점으로 정의되었다. 다음으로 무아관의 첫 번째 핵심요소로 여겨지는 비영속성은 '나'라고 하는 것이 매 순간 변화하는 경험의 연속이라고 보는 관점으로 정의되었다. 마지막으로 무아관의 또 다른 핵심요소로 여겨지는 상호의존성은 '나'라고 하는 것이 다른 조건들과의 상호의존적인 관계 속에서 성립한다고 보는 관점으로 정의되었다. 무아관의 핵심 내용인 비영속성과 상호의존성은 매우 밀접하게 연결되어 있으며 실제로는 구분되기 어려운 경험으로 여겨진다(윤석인, 김완석, 2020; Dambrun & Ricard, 2011). 이러한 측면에서 보았을 때 비영속성과 상호의존성 중 어느 하나가 다른 것보다 차별적으로 중요하다고 보기 어려우며, 따라서 두 내용에 대응하는 예비문항의 수가 최대한 균형을 이루도록 하였다. 그 결과 총 109개의 1차 예비문항을 선정하였으며, 이 중 비영속성 문항은 53개, 상호의존성 문항은 56개였다. 이때, 비영속성과 관련된 예비문항으로는 '내가 좋아하거나 싫어하는 것들은 상황에 따라 변할 수 있다.' 등이 있었으며, 상호의존성과 관련된 예비문항으로는 '나라는 존재의 의미는 다른 사람들과의 관계 속에서 드러난다.' 등이 있었다.

2단계에서는 1차 예비문항에 대한 내용타당도를 검증하기 위하여 전문가 문항평정을 실시하였다. 문항평정 집단으로는 박사과정 이상의 전문가 9명을 선정하였으며, 구체적으로 불교학 박사졸업자 3명, 명상학 박사졸업자 1명, 심리학 박사졸업

www.kci.go.kr

자 2명 및 심리학 박사수료자 3명을 선정하였다. 이중 심리학 박사졸업자 및 수료자들은 최소 6년 이상의 명상 수련경험 및 2년 이상의 명상 지도 경험을 갖고 있었다. 전문가들에게는 각 문항이 무아관을 측정하는 것과 얼마나 관련이 있는지 1점(전혀 없음)에서 4점(매우 높음)까지의 리커트 척도에 따라 평정하도록 요청하였다. 각 문항에 대한 전문가들의 평정 결과를 바탕으로 내용타당도 지수(Content Validity Index: CVI)가 낮은 문항들을 제거 또는 수정하였으며, 문항을 수정하는 경우에는 전문가들의 피드백을 고려하였다. CVI는 문항의 관련성에 대해 3점 또는 4점에 응답한 평정자들의 비율로 산출하였으며, Polit과 Beck, Owen(2007)의 기준에 따라, CVI가 .78 이상인 문항은 수정 없이 사용하였으며, CVI가 .60 이상 .78 미만인 문항은 수정 후에 사용 여부를 선택하였으며, CVI가 .60 미만인 문항은 제거하였다. 그 결과, 비영속성에서 20문항, 상호의존성에서 22문항을 제거하였으며, 전문가의 피드백을 반영하여 상호의존성 문항 1개를 새롭게 추가하였다. 그 결과 총 68개의 2차 예비문항이 선정되었다.

3단계에서는 2차 예비문항을 바탕으로 1차 사전검사를 실시하였다. 최종적으로 성인남녀 322명(성별: 남성 = 93명, 여성 = 214명, 명시 안함 = 15명, 연령: M = 25.4, SD = 4.28, 범위 = 19 ~ 51)의 응답이 자료 분석에 활용되었으며, IBM SPSS Statistics 22.0 프로그램을 사용하여 문항분석과 탐색적 요인분석을 실시하였다. 문항분석을 위해 각 문항의 왜도, 첨도, 평균 및 문항-전체 상관을 고려하였으며, 비영속성 및 상호의존성별로 문항 간 상관까지 고려하였다. 탐색적 요인분석을 위해 주축요인분해와 사각회전방식을 적용하였다. 적절한 요인 수를 결정하기 위해 고유치, 스크리 도표 및 해석 가능성을 고려하였으며, 문항 선별을 위해서는 공통성과 요인부하량을 고려하였다. 그 결과 3요인 15문항의 무아관 척도가 선정되었다. 하지만 본 검사를 실시하기 전 예비검사(N = 72)를 실시했을 때, 3요인 15문항의 무아관 척도와 상호의존적 자기해석, 마음챙김, 우울 등 타당도 검증용 척도들과의 상관분석 결과, 상관이 거의 없거나 낮은 것으로 나타났다, rs = -.12 ~ .27.

4단계에서는 앞서 선정된 무아관 척도의 낮은 타당도를 보완하기 위해 대학생 15명을 대상으로 인지면담을 실시하였다. 인지면담이란 응답자들이 설문에 어떻게 응답할지 불확실하거나 질문을 제대로 이해하였는지 의심스러울 때 사용하는 반구조화된 심층면접으로 문항의 인지타당도를 확보하기 위해 활용된다(Drennan, 2003). 본 연구에서는 참가자가 설문에 응답하는 동안의 모든 과정을 소리 내어 읽고 그때마다 생각나는 모든 것들을 말로 표현하는 Think-Aloud 방식으로 인지면담이 진행되었으며, 설문 응답이 종료된 이후에 연구자는 참가자가 문항의 의미를 정확하게 이해하였는지 알아보기 위한 회고적 탐색질문을 실시하였다. 인지면담을 통해 어떤 문항이 두 가지 이상의 의미로 이해되거나 연구자가 의도한 방향대로 이해되지 않는 경우에 해당 문항을 수정하였으며,[1] 문

1) 예를 들어, '나의 창의적인 아이디어가 온전히 나만의 것이라고 생각하지 않는다.'와 같은 상호의존성 문항은 두 가지 의미로 해석될 수 있었다. 첫 번째는 자신의 아이디어가 나 홀로 생각해낸 독자적인 것이 아니라 주변 환경이나 다른 사람들과의 만남 등을 통해 만들어진다는 것으로 상호의존성 개념과 유사하게 해석되는 경우이다. 두 번째는 과거와 현재, 미래의 어디선가 다른 사람이 나와 같은 아이디어를 가지고 있

www.kci.go.kr

항 수정이 어려운 경우에는 해당 문항을 제외하였다. 인지면담은 2단계를 거쳐 선정된 68개의 2차 예비문항을 바탕으로 실시되었으며, 그 결과, 총 35개 문항이 3차 예비문항으로 선정되었다.

5단계에서는 3차 예비문항을 바탕으로 2차 사전검사를 실시하였다. 2차 사전검사의 방법 및 결과는 아래에 구체적으로 소개하였다.

방 법

연구대상

성인남녀 참가자 400명을 대상으로 설문을 실시하였다. 전국의 대학교 별 온라인 커뮤니티를 통해 143명의 참가자들을 모집하였으며, 리서치회사 엠브레인을 통해 257명의 참가자를 모집하였다. 18명의 불성실 응답자를 제외하고 분석을 실시하였다. 최종적으로 자료 분석에 포함된 참가자는 382명으로 남성은 175명(45.8%), 여성은 202명(52.9%), 명시 안함은 5명(1.3%)이었으며, 연령은 만19 ~ 49세였다, M = 33.30, SD = 8.39.

측정도구

무아관 척도-35. 무아관을 측정하기 위해 선택된 35개의 3차 예비문항으로, 해당 문항을 읽고 '얼마나 동의하는지'에 대해 1점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정하도록 한 6점 리커트 형식의 자기보고식 설문지다. 상호의존성 16문항과 비영속성 19문항으로 이루어져 있다.

분석절차

IBM SPSS Statistics 22.0 프로그램을 사용하여 문항분석과 탐색적 요인분석을 실시하였다.

결 과

문항분석을 위해 35개 예비문항들의 기술통계치를 확인해본 결과, 모든 문항들의 왜도는 2 미만, 첨도는 7 미만으로 정규성을 위배하는 문항은 없었다. 한편, 4.8 이상의 높은 평균을 갖는 문항은 4개로 나타났으며, 이들 문항은 변별력이 낮아 불필요한 문항일 가능성이 있기에 제외하였다(Devellis, 2003). 문항-전체 상관이 너무 높거나 너무 낮은 경우(.80 이상 혹은 .30 미만)를 분석한 결과, 문항-전체 상관이 .80 이상인 문항은 없었지만 .30 미만인 문항은 1개로 나타나, 이 문항은 무아관이라는 구성개념을 대표하지 못하는 것으로 여겨 제외하였다. 무아관의 하위내용(비영속성, 상호의존성) 별 문항 간 상관이 .20 미만인 경우에도 해당 문항이 해당 내용을 대표하지 못하는 것으로 여겨 제외하였다. 이때, 비영속성에서 5개 문항을 제외하였다. 문항분석 결과 총 10개 문항이 제외되었으며, 남은 25개 문항으로 탐색적 요인분석을 실시하였다.

탐색적 요인분석을 위해 요인 추출 및 회전 방

을 것이라는 해석으로 상호의존성을 반영한다고 보기 어려운 경우이다. 이렇게 두 가지 이상의 의미로 해석되는 경우, 상호의존성 의미를 부각하기 위해 '나의 창의적인 아이디어가 나 혼자서 이루어낸 것이라고 생각하지 않는다.'와 같은 문항으로 수정하였다.

www.kci.go.kr

식으로 주축요인분해와 사각회전방식을 적용하였다. 우선 본 연구에서 KMO 값은 .926, Bartlett의 구형성 검증 결과는 $\chi^2(253, N = 382) = 3089.70$, $p < .001$로 나타나 요인분석에 적합한 자료인 것으로 확인되었다. 다음으로 공통성이 .30 미만인 문항들을 제거하였으며, 이 과정에서 문항 2개가 제외되었다. 이후에 적절한 요인 수를 결정하기 위해 고유치, 스크리 도표 및 해석가능성을 고려하였을 때 2요인이 적합하다고 판단하였다.

이에 따라 2요인으로 지정한 뒤 23개 문항에 대한 탐색적 요인분석을 실시하였다. 문항 선별을 위해 공통성이 .30 미만인 문항, 요인부하량이 .30 미만이거나 두 개 이상의 요인에서 동시에 .30 이상의 높은 요인부하량을 보이며 차이가 .10 이하인 문항을 제외하였다. 이러한 과정에서 문항 7개가 제외되었으며, 2요인 16문항이 선정되었다. 요인 1은 문항 8개로 구성되었고, '나라는 존재의 의미는 타인과 상호작용하면서 드러난다.'와 같은 상호의존성 문항들로 구성되었다. 요인 2는 문항 8개로 구성되었고, '불편한 생각이 떠오르더라도 곧 사라진다는 것을 안다.'와 같은 비영속성 문항들로 구성되었다. 무아관 척도의 모든 문항은 정문항으

표 1. 2요인 16문항 무아관 척도의 내용 및 요인부하량

문항 번호	문항 내용	요인		공통성
		상호의존성	비영속성	
10	나라는 존재의 의미는 타인과 상호작용하면서 드러난다.	0.77	-0.10	0.44
7	기쁨, 슬픔과 같은 감정들은 다른 누군가와 함께 있기 때문에 나타난다.	0.71	-0.07	0.38
8	몸과 마음의 모든 경험들은 내가 주변 환경과 만났을 때 나타난다.	0.69	-0.05	0.39
13	나와 다른 존재들은 서로 영향을 주고받는 상호보완적인 관계를 맺는다.	0.58	0.05	0.37
6	나는 공기/햇살과 같은 자연의 수많은 요소들과 하나로 이어져 있다.	0.54	0.03	0.31
3	나는 세상의 모든 것들과 조화로운 관계를 맺으며 살아간다.	0.52	0.18	0.42
1	나는 스스로를 커다란 생태계의 일원이라고 여긴다.	0.42	0.20	0.35
15	나는 언제 어디서든 주변이 베푸는 은혜에 감사한다.	0.40	0.20	0.32
31	불편한 생각이 떠오르더라도 곧 사라진다는 것을 안다.	-0.07	0.66	0.36
27	매 순간 새로운 나의 모습을 발견할 수 있다.	0.01	0.63	0.41
30	실패나 좌절도 매 순간 흘러가는 경험에 불과하다.	0.10	0.62	0.44
20	나에 대한 부정적인 평가는 그 당시의 일시적인 것이다.	-0.07	0.59	0.31
22	지금 이 순간도 나는 끊임없이 변하고 있다.	0.26	0.38	0.43
18	나의 몸은 매 순간마다 변화하는 역동적인 것이다.	0.23	0.38	0.36
29	나는 살아오면서 다양한 것을 경험하였으며, 앞으로도 그러할 것이다.	0.26	0.34	0.34
23	내가 경험하는 괴로움과 슬픔이 영원하지 않을 것이다.	0.25	0.34	0.30
	고유값	5.77	1.36	
	설명변량	36.04	8.48	
	누적변량	36.04	44.52	

www.kci.go.kr

로 구성되었으며, 자세한 내용 및 요인부하량은 표 1에 제시하였다.

한편 상관분석 결과, 요인 1과 요인 2의 상관은 .64로 상당히 높았으며, 이는 무아관 척도가 2요인이 아닌 단일요인일 수 있음을 시사한다(김아영, 2019). 이러한 결과는 비영속성과 상호의존성이 서로 밀접하게 연결되어 있기 때문에(Dambrun & Ricard, 2011), 개념적으로는 구분되지만 경험적으로는 구분되기 어려울 수 있다는 윤석인과 김완석(2020)의 주장과도 일치하는 결과이다. 따라서 본 연구에서는 이후의 확인적 요인분석에서 무아관 척도의 1요인 모형과 2요인 모형의 비교를 통해 무아관 척도의 최종 요인구조를 결정하기로 하였다.

연구 2: 무아관 척도 타당화

연구 2는 아주대학교 기관생명윤리위원회의 승인을 받았다(IRB 승인번호. 202008-HB-002).

방 법

연구대상

20대~40대 성인남녀 참가자 530명을 대상으로 설문을 실시하였다. 전국의 대학교 별 온라인 커뮤니티를 통해 326명의 참가자들을 모집하였으며, 리서치회사 엠브레인을 통해 204명의 참가자를 모집하였다. 표본 1~4 별로 서로 다른 설문을 실시

표 2. 표본별 참가자들의 인구통계학적 정보

구분		표본 1	표본 2	표본 3	표본 4
연령	20대	80 (87.9)	106 (46.9)	60 (54.5)	55 (53.4)
	30대	10 (11.0)	62 (27.4)	28 (25.5)	27 (26.2)
	40대	1 (1.1)	58 (25.7)	22 (20.0)	21 (20.4)
성별	남	32 (35.2)	93 (41.2)	41 (37.3)	44 (42.7)
	여	58 (63.7)	131 (58.0)	69 (62.7)	57 (55.3)
	명시안함	1 (1.1)	2 (0.9)	0 (0.0)	2 (1.9)
종교	개신교	10 (11.0)	52 (23.0)	24 (21.8)	13 (12.6)
	가톨릭교	11 (12.1)	18 (8.0)	7 (6.4)	12 (11.7)
	불교	5 (5.5)	15 (6.6)	10 (9.1)	10 (9.7)
	기타	2 (2.2)	0 (0.0)	1 (0.9)	4 (3.9)
	종교 없음	63 (69.2)	141 (62.4)	68 (61.8)	64 (62.1)
학력	중/고등학교 졸업	3 (3.3)	18 (8.0)	6 (5.4)	3 (2.9)
	대학교 재학/졸업	79 (86.8)	182 (80.5)	89 (80.9)	86 (83.5)
	대학원 재학 이상	9 (9.9)	26 (11.5)	15 (13.7)	14 (13.6)
수집방법	SNS	91 (100.0)	123 (54.4)	55 (50.0)	57 (55.3)
	리서치회사	0 (0.0)	103 (45.6)	55 (50.0)	46 (44.7)
합계		91 (100.0)	226 (100.0)	110 (100.0)	103 (100.0)
누적합계		91 (17.2)	317 (59.8)	427 (80.6)	530 (100.0)

주. ( )안은 백분율

www.kci.go.kr

표 3. 표본별 참가자들의 응답 평균 및 표준편차

척도	표본 1 (N = 91)	표본 2 (N = 226)	표본 3 (N = 110)	표본 4 (N = 103)
무아관	69.90 (9.27)	66.88 (8.68)	66.78 (10.79)	68.56 (10.30)
무아			87.54 (11.74)	88.60 (9.76)
비실체성			35.82 (5.05)	35.94 (4.47)
비집착성			24.80 (4.09)	25.19 (3.63)
불이성			26.92 (5.35)	27.47 (4.96)
자기해석				
독립적 자기해석	54.82 (7.77)			
상호의존적 자기해석	53.11 (9.16)			
초월적 자기	46.10 (9.03)			
내적통제소재			24.63 (4.61)	24.25(3.57)
자존감			27.82 (5.82)	27.84(4.97)
자기애성 성격장애	66.13 (12.80)			
한국판 지혜	131.53 (14.79)			
안목과 통찰	38.32 (5.35)			
정서조절	27.46 (5.13)			
조망수용	18.27 (3.02)			
경험통합	27.64 (3.73)			
관심과 포용	19.83 (3.29)			
마음챙김		68.62 (13.51)		
중용		89.92 (13.88)		
조화 / 조절		38.77 (6.10)		
균형 / 안정		22.63 (4.11)		
공감 / 포용		28.52 (5.04)		
연민적사랑		46.28 (11.75)		
자연연관성		67.84 (8.47)		
불확실성에 대한 인내력 부족		33.47 (4.70)		
예기불안		20.16 (2.83)		
억제불안		13.31 (2.48)		
우울			28.57 (10.56)	
불안			47.78 (10.39)	
주관적 안녕감				58.45 (14.90
삶의 만족도				20.24 (5.48)
긍정정서 / 부정정서				38.20 (11.07)
심리적 안녕감				87.86 (12.24)
자아수용				19.36 (4.27)
환경에 대한 통제				8/20 (2.23)
긍정적 대인관계				22.52 (4.76)
자율성				17.92 (2.62)
삶의 목적				10.33 (2.10)
개인적 성장				9.52 (2.15)

주. ( )안은 표준편차

www.kci.go.kr

하였으며, 각 표본 별 인구통계학적 정보는 표 2에 제시하였다.

측정도구

표본 1~4 별로 서로 다른 설문을 실시하였으며, 타당도 검증의 유형에 따라 관련된 표본들을 취합하여 분석에 사용하였다. 각 표본 별 기술통계치는 표 3에 제시하였다.

무아관 척도. 불교적 개념인 무아와 관련된 자기관을 측정하는 척도로, 1점(전혀 그렇지 않다)에서 6점(매우 그렇다) 사이의 점수로 평정하도록 한 6점 리커트 자기보고식 설문이다. 무아관이란 '나'라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 여기는 것으로, 고정된 나에 대한 집착을 내려놓고 타인 및 자연과의 상호의존성을 인식하는 것을 의미한다. 무아관 척도는 연구 1에서 개발되었을 때는 16문항이 선정되었지만, 연구 2의 확인적 요인분석 결과, 표 1의 20번 문항을 제외한 15문항이 최종적으로 선정되었으며 단일요인 구조로 결정되었다. 따라서 연구 2의 결과 분석은 단일요인 15문항의 무아관 척도에 대한 응답을 바탕으로 진행되었다. 표본 1~4에서 내적일치신뢰도는 각각 .85, .86, .89, .90이었다. 최종적으로 개발한 무아관 척도는 부록에 제시하였다.

무아 척도. 박헌정(2019)이 개발한 자기보고식 설문으로, 총 24문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 무아 척도는 비실체성, 비집착성, 불이성, 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 박헌정(2019)은 무아를 '일체만물이 무상한 존재이므로 존재에 대한 집착에서 벗어나 자타를 구분하지 않는 불이적 관점으로 세상을 경험하는 상태'라고 정의한다. 이처럼 무아 척도는 인지, 정서, 행동 등 여러 심리적 차원에서 경험할 수 있는 무아를 포괄적으로 측정한다는 점에서 무아관과 비슷한 구성개념을 측정한다고 볼 수 있다. 표본 3과 4에서 내적일치신뢰도는 .91, .86이었다.

자기해석 척도. Singelis(1994)가 개발하고 김보경(2003)이 번안한 자기보고식 설문으로, 총 24문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 자기해석 척도는 독립적 자기해석과 상호의존적 자기해석, 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. Singelis(1994)에 따르면 독립적 자기해석은 서양의 개인주의적 자기관을, 상호의존적 자기해석은 동양의 집단주의적 자기관을 반영한다. 이에 따르면 상호의존적 자기해석은 무아관과 정적상관을 보일 것으로 예상하였다. 표본 1에서 내적일치신뢰도는 각각 .61, .77이었다.

초월적 자기 척도. DeCicco와 Stroink(2007)가 개발한 자기보고식 설문으로, 총 10문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 초월적 자기란 자기 자신이 가족이나 친구와 같은 가까운 내집단을 넘어서 모든 존재와 연결되어 있다고 여기는 것으로 무아관과 정적상관을 보일 것으로 예상하였다. 국내에서는 번안 및 타당화된 적이 없는 탓에 본 연구를 위해 해당 척도를 번안하여 사용하였다. 번역에는 연구자와 박사학위 졸업생 2명 및 박사학위 과정생 2명이 참가하였다. 표본 1에서 내적일치신뢰도는 .81이었다.

www.kci.go.kr

통제소재 척도. Levenson(1981)이 개발하고 한국어로 번안된 것을 김이나(2013)가 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 21문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 통제소재 척도는 내적통제소재와 외적통제소재, 두 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 본 연구에서는 내적통제소재를 측정하는 7개 문항만 사용하였다. 내적통제소재는 성공이나 실패와 같은 경험들을 나 스스로 통제할 수 있다고 여기는 것으로 상호의존적 자기관과 대비되는 독립적 자기관을 반영한다고 볼 수 있다. 표본 3과 4에서 내적일치신뢰도는 각각 .80, .67이었다.

자존감 척도. Rosenberg(1965)가 개발하고 전병재(1974)가 번안한 것을 박나리(2015)가 수정한 자기보고식 설문으로, 총 10문항으로 구성된 4점 리커트 척도이다. 자존감은 자기 자신을 수용하고 가치 있는 존재로 여기는 것으로, 자기의 전반적인 모습에 대한 긍정적이고 비교적 안정적인 표상을 의미한다. 표본 3과 4에서 내적일치신뢰도는 .89, .86이었다.

자기애성 성격장애 척도. 황순택(1995)이 DSM-4의 진단준거를 보완하여 성격장애를 측정하는 자기보고형 검사로 개발한 척도 중 자기애성격장애에 대한 것으로 총 18문항으로 구성된 척도이다. 황순택(1995)의 연구에서는 18문항 4점 척도였으나, 본 연구에서는 한수정(1999)이 사용한 7점 척도를 사용하였다. 자기애성 성격장애란 비현실적으로 웅대한 자기상을 갖고 자기에게 과도하게 몰두하는 반면, 타인에게는 공감하지 못하는 병리적인 성격특성을 의미한다. 무아관이 독립적인 나에 대한 집착을 내려놓고 타인과의 상호의존성을 인식하는 것임을 고려했을 때, 자기애성 성격장애는 무아관과 부적상관을 보일 것으로 예상하였다. 표본 1에서 내적일치신뢰도는 .80이었다.

한국판 지혜 척도. 이수림과 조성호(2012)가 개발한 자기보고식 설문으로, 총 36문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 한국판 지혜 척도는 안목과 통찰, 정서조절, 조망수용, 경험의 통합, 관심과 포용, 다섯 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 한국이 역사적으로 오랜 불교 전통을 지닌 동양권 국가라는 점을 고려했을 때, 한국의 지혜는 불교적 지혜를 대변하는 무아관과 정적상관을 보일 것으로 예상하였다. 표본 1에서 척도의 전체 내적일치신뢰도는 .87이었다.

한국판 마음챙김 주의자각 척도. Brown과 Ryan(2003)이 개발하고 권선중과 김교헌(2007)이 한국판으로 번안 및 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 15문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 마음챙김은 현재 순간의 내적경험에 비판단적 태도로 주의를 기울이는 것으로, 자아관념의 틀에서 벗어나 무아를 직접 체험하는 순간으로 여겨진다(윤석인, 김완석, 2020). 표본 2에서 내적일치신뢰도는 .92였다.

중용 척도. 안도연과 이훈진(2017)이 개발 및 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 19문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 중용 척도는 조화/조절, 균형/안정, 공감/포용, 세 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 중용은 어느 한 쪽에 치우치지 않은 개방적이고 균형 잡힌 태도를 의미하며, 무아적인 삶의 모습 중 개방성 및 조화에 가까운 것

www.kci.go.kr

으로 여겨진다(윤석인, 김완석, 2020). 표본 2에서 전체 내적일치신뢰도는 .93이었다.

아주연민사랑 척도. Sprecher와 Fehr(2005)가 개발하고 김완석과 신강현(2014)이 12문항으로 단축한 한국판 7점 리커트 척도이다. 연민적사랑이란 다른 사람을 위한 관심과 배려, 이타적 행위와 관련이 있으며, 무아적인 삶의 모습 중 자비를 반영한다고 볼 수 있다(윤석인, 김완석, 2020). 해당 척도는 친지판과 일반인판으로 나뉘며, 본 연구에서는 일반인판만 사용하였다. 표본 2에서 내적일치신뢰도는 .93이었다.

한국판 자연연관성 척도. Nisbet과 Zelenski, Murphy(2009)가 개발하고 이정희(2013)가 한국판으로 번안 및 타당화한 자기보고식 설문으로, 총 21문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 자연연관성은 인간과 자연의 연결성에 대한 정서적, 인지적, 경험적 이해를 의미하는 것으로, 무아적인 삶의 모습 중 조화를 반영한다고 볼 수 있다(윤석인, 김완석, 2020). 표본 2에서 내적일치신뢰도는 .79였다.

불확실성에 대한 인내력 부족 척도 단축형. Freeston, Rheaumen, Letarte, Dugas와 Landouceur(1994)가 프랑스에서 개발한 이후, Buhr와 Dugas(2001)가 영문판으로 번안하여 타당화한 것을 Carleton, Norton과 Asmundson(2007)이 단축화한 것으로, 총 12문항으로 구성된 4점 리커트 척도이다. 본 연구에서는 한국어로 번안된 것을 김순희(2010)가 수정 및 보완한 척도를 사용하였다. 불확실성에 대한 인내력 부족은 불확실한 상황과 사건에 대한 인지, 정서, 행동의 부정적 반응 경향성을 의미하는 것으로, 어떠한 경험에 대해서도 평정심을 유지할 수 있는 무아적인 삶의 모습과 관련이 있다고 판단하였다(윤석인, 김완석, 2020). 표본 2에서 내적일치신뢰도는 .81이었다.

통합적 한국판 우울증 척도. Radloff(1977)가 개발하고 전겸구, 최상진과 양병창(2001)이 한국판으로 타당화한 자기보고식 설문으로 총 20문항으로 구성된 4점 리커트 척도이다. 자기에 대한 과도한 집착이 갈등과 괴로움의 근본적인 원인이라는 주장을 고려했을 때(Wallace, 2016), 우울은 무아관과 부적상관을 보일 것으로 예상하였다. 표본 3에서 내적일치신뢰도는 .94였다.

STAI-Y형 특성불안검사. Spielberger(1983)가 개발하고 한덕웅, 이장호와 전겸구(1996)가 한국판으로 타당화한 자기보고식 설문으로 총 20문항으로 구성된 4점 리커트 척도이다. 자기에 대한 과도한 집착이 갈등과 괴로움의 근본적인 원인이라는 주장을 고려했을 때(Wallace, 2016), 불안은 무아관과 부적상관을 보일 것으로 예상하였다. 표본 3에서 내적일치신뢰도는 .92였다.

삶의 만족도 척도. Diener, Emmons, Larsen과 Griffin(1985)이 개발하고 조명한과 차경호(1998)가 번안한 자기보고식 설문으로 총 5문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 삶의 만족도는 주관적 안녕감의 인지적 측면을 측정하기 위한 하위요인이다. 표본 4에서 내적일치신뢰도는 .87이었다. 본 연구에서는 주관적 안녕감을 측정하기 위해 삶의 만족도 척도와 긍정정서 부정정서 척

www.kci.go.kr

도의 응답을 합산하였다. 무아의 통찰이 개인의 고통에서 벗어나 궁극적인 자유와 행복을 얻기 위한 선행조건이라는 주장을 고려했을 때(각묵, 2010; Germer & Siegel, 2014; Grabovac, et al., 2011), 주관적 안녕감은 무아관과 정적상관을 보일 것으로 예상하였다.

긍정정서 부정정서 척도. Campbell, Converse와 Rodgers(1976)가 개발하고 한정원(1997)이 번안한 자기보고식 설문으로 총 9문항으로 구성된 7점 리커트 척도이다. 긍정정서 및 부정정서는 주관적 안녕감의 정서적 측면을 측정하기 위한 하위요인이다. 표본 4에서 내적일치신뢰도는 .94였다.

심리적 안녕감 척도. Ryff(1989)가 개발하고 류정희와 이명자(2007)가 번안 및 타당화한 자기보고식 설문으로 총 28문항으로 구성된 5점 리커트 척도이다. 심리적 안녕감 척도는 자아수용, 환경에 대한 통제, 긍정적 대인관계, 자율성, 삶의 목적, 및 개인적 성장, 여섯 가지 하위요인으로 구성되어 있다. 무아의 통찰이 개인의 고통에서 벗어나 궁극적인 자유와 행복을 얻기 위한 선행조건이라는 주장을 고려했을 때(각묵, 2010; Germer & Siegel, 2014; Grabovac, et al., 2011), 심리적 안녕감은 무아관과 정적상관을 보일 것으로 예상하였다. 표본 4에서 내적일치신뢰도는 .85였다.

분석절차

확인적 요인분석을 위해 Amos 22.0을 사용하였다. 윤석인과 김완석(2020) 및 Dambrun과 Ricard(2011)에 따르면, 무아의 지혜는 비영속성과 상호의존성으로 구분될 수 있지만, 동시에 이 두 가지는 서로 밀접하게 연결되어 있는 것으로 여겨진다. 이러한 주장은 무아관이 개념적으로는 2요인으로 구성될 수 있다는 것을 의미하지만, 동시에 단일요인의 가능성 또한 시사한다. 따라서 확인적 요인분석에서는 무아관 척도의 2요인 모형을 연구모형, 1요인 모형을 경쟁모형으로 두고, 두 모형의 비교를 통해 적합한 모형을 선정하고자 하였다. 이를 위해 표본 1~4의 자료를 취합하여 분석에 활용하였다.

검사-재검사 신뢰도, 수렴 및 변별타당도, 준거타당도 검증을 위해 IBM SPSS Statistics 22.0를 사용하여 상관분석을 실시하였다. 검사-재검사 신뢰도를 검증하기 위해 2주일 간격으로 무아관 척도의 재검사까지 완료한 71명(남: 18명, 여: 48명, 명시 안함: 5명)의 응답을 분석에 활용하였다. 수렴 및 변별타당도 검증을 위해 표본 1, 3과 4의 자료를 각각 분석에 활용하였다. 준거타당도 검증을 위해 표본 2~4의 자료를 각각 분석에 활용하였다.

증분타당도 검증을 위해 IBM SPSS Statistics 22.0 프로그램을 사용하여 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이를 위해 표본 3과 4의 자료를 각각 분석에 활용하였다.

결 과

확인적 요인분석

확인적 요인분석 결과는 표 4에 제시하였다. 우선 16문항의 무아관 척도에 대한 확인적 요인분

www.kci.go.kr

석 결과, 연구모형의 적합도는 $\chi^2(103, N = 530) = 327.70$, $p < .001$, CFI=.904, NFI=.867, TLI=.888, RMSEA=.064로 나왔으며 NFI와 TLI가 기준인 .900보다 낮아 적합하지 않은 것으로 나타났다. 이와 유사하게, 경쟁모형의 적합도는 $\chi^2(104, N = 530) = 343.04$, $p < .001$, CFI=.898, NFI=.861, TLI=.882, RMSEA=.066으로 나왔으며 CFI와 NFI, TLI가 기준인 .900보다 낮아 적합하지 않은 것으로 나타났다. 전체 문항의 경로계수를 확인한 결과, 측정모형의 표준화된 경로계수(요인부하량)는 모두 유의미하였지만, $ps < .001$, 문항 20번(표 1)의 요인부하량은 .39로 다른 문항들의 요인부하량에 비해 크게 낮았다. 게다가 문항 20번(표 1)은 '나에 대한 부정적인 평가'와 같이 타인의 경험을 다루는 문항이라는 점에서 생각, 감정 등 나의 경험을 다루는 문항들과는 내용이 다른 것으로 여겨진다. 따라서 문항 20번(표 1)을 제외하고 15문항에 대한 확인적 요인분석을 다시 실시하였다.

문항 20번(표1)을 제외하고 15문항의 무아관 척도에 대한 확인적 요인분석 결과, 연구모형의 적합도는 $\chi^2 (89, N = 530) = 270.44$, $p < .001$, CFI = .918, NFI = .884, TLI = .904, RMSEA = .062로 나와 NFI를 제외하고 모두 양호한 수준을 보였다. 이와 유사하게, 경쟁모형의 적합도는 $\chi^2(90, N = 530) = 281.13$, $p < .001$, CFI = .914, NFI = .879, TLI = .900, RMSEA = .063으로 나와 NFI를 제외하고 모두 양호한 수준을 보였다. 한편, 연구모형인 2요인 모형의 경우 하위요인인 비영속성과 상호의존성 간 상관이 .94로 매우 높았으며, 이는 비영속성과 상호의존성이 서로 밀접하게 연결되어 있다는 선행연구의 관점과도 일치한다(윤석인, 김완석, 2020; Dambrun & Ricard, 2011). 이러한 결과 및 선행연구들의 관점을 종합하여 15개 문항으로 구성된 무아관 척도의 경쟁모형(단일요인 모형)을 적합한 모형으로 채택하였으며, 각 문항의 요인부하량은 그림 1에 제시하였다. 이후부터는 20번 문항(표 1)을 제외한 단일요인 15문항의 무아관 척도에 대한 응답을 바탕으로 타당도 분석을 실시하였다. 최종적으로 개발한 무아관 척도는 부록에 제시하였다.

표 4. 연구모형과 경쟁모형의 적합도

	χ^2	*df*	CFI	NFI	TLI	RMSEA (90% 신뢰구간)
무아관 16-연구모형	327.70***	103	.904	.867	.888	.064 (.056 - .072)
무아관 16-경쟁모형	343.04***	104	.898	.861	.882	.066 (.058 - .074)
무아관 15-연구모형	270.44***	89	.918	.884	.904	.062 (.054 - .071)
무아관 15-경쟁모형	**281.13*** **	**90**	**.914**	**.879**	**.900**	**.063 (.055 - .072)**

*** $p < .001$

www.kci.go.kr

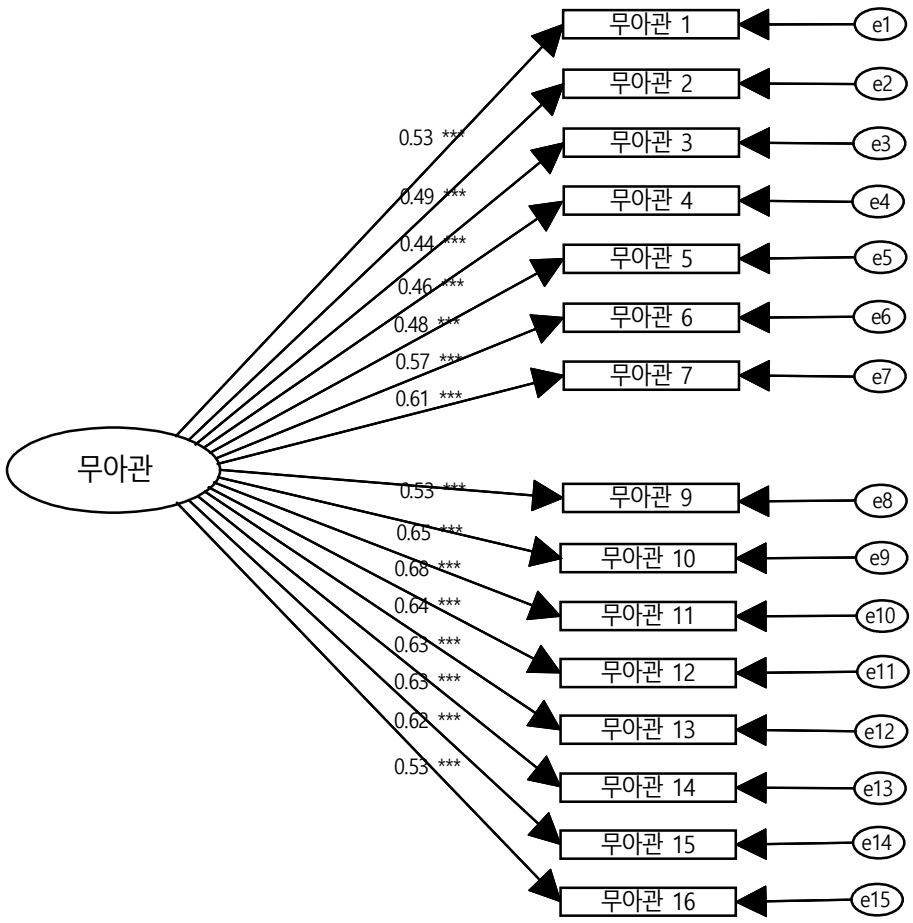

그림 1. 15개 문항 무아관 척도의 단일요인 모형

검사-재검사 신뢰도

검사-재검사 신뢰도를 검증하기 위해 2주 간격의 설문응답 간 상관관계를 분석하였다. 그 결과 1차 설문과 2차 설문 간 상관은 .72로 검사-재검사 신뢰도가 높은 것으로 나타났다.

수렴 및 변별타당도

수렴 및 변별타당도를 위해 무아관과 무아, 자기해석, 초월적 자기, 내적통제소재, 자존감, 자기애성 성격장애 및 한국판 지혜와의 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 5에 제시하였다. 무아관은 기존 무아 척도와 높은 정적상관을 보였으며, 기존 무아 척도의 하위요인들과도 모두 유의한 정적상관을 보였다. 한편 무아관은 상호의존적 자기해석 및 초월적 자기와 높은 정적상관을 보였으며, 독립적 자기해석과도 중간 정도의 정적상관을 보였다. 또한 무아관은 서양의 독립적 자기관을 대변하는 내적통제소재와 중간 이상의 정적

www.kci.go.kr

상관을 보였으며, 자신에 대한 안정되고 긍정적인 표상을 의미하는 자존감과도 중간 이상의 정적상관을 보였다. 반면 무아관은 독립적 자기의 병리적인 형태라고 할 수 있는 자기애성 성격장애 척도와는 중간 정도의 부적상관을 보였다. 한편 무아관은 한국판 지혜와 중간 정도의 정적상관을 보였으며, 관심과 포용을 제외한 한국판 지혜의 하위요인들과도 유의한 정적상관을 보였다.

준거타당도

준거타당도를 위해 무아관과 마음챙김, 중용, 연민적사랑, 자연연관성, 불확실성에 대한 인내력 부족, 우울, 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과의 상관분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 6에 제시하였다. 무아관은 마음챙김과 크지 않지만 유의한 정적상관을 보였다. 무아관은 중용 전체와 높은 정적상관을 보였으며, 중용의 하위요인들과도 중간 이상의 정적상관을 보였다. 무아관은 연민적사랑과 크지 않지만 유의한 정적상관을 보였다. 무아관은 자연연관성과 중간 정도의 정적상관을 보였다. 무아관은 불확실성에 대한 인내력 부족과 크지 않지만 유의한 부적상관을 보였다.

무아관은 우울과 중간 정도의 부적상관을 보였으며, 불안과는 높은 부적상관을 보였다. 반면 무아관은 주관적 안녕감과 높은 정적상관을 보였으며, 주관적 안녕감의 하위요인들과도 높은 정적상관을 보였다. 이와 유사하게 무아관은 심리적 안녕감과 높은 정적상관을 보였으며, 자율성을 제외한 심리적 안녕감의 하위요인들과도 유의한 정적

표 5. 무아관 척도의 수렴 및 변별타당도

척도	표본 1 (N = 91)	표본 3 (N = 110)	표본 4 (N = 103)
무아		.63**	.58**
비실체성		.31**	.24**
비집착성		.59**	.60**
불이성		.65**	.48**
독립적 자기해석	.30**		
상호의존적 자기해석	.53**		
초월적 자기	.60**		
내적통제소재		.57**	.45**
자존감		.55**	.49**
자기애성 성격장애	-.32**		
한국판 지혜	.43**		
안목과 통찰	.39**		
정서조절	.30**		
조망수용	.28**		
경험통합	.44**		
관심과 포용	.07		

** $p < .01$

www.kci.go.kr

상관을 보였다.

증분타당도

무아관 척도가 서양의 독립적 자기관을 통제한 이후에도 심리적 건강을 예측하는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였으며, 그 결과를 표 7과 8에 제시하였다. 우울, 불안, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감을 각각 종속변인으로 하고 1단계에서는 내적통제소재 또는 자존감을, 2단계에서는 무아관을 투입하였다. 그 결과, 내적통제소재를 통제한 후에 무아관은 우울에 대해서는 유의한 증분 설명량을 보이지 않았지만, 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 대해서는 유의한 증분 설명량을 보여주었다. 한편, 자존감을 통제한 후에 무아관은 주관적 안녕감에 대해서만 유의한 증분 설명량을 보였으며, 우울, 불안 및 심리적 안녕감에 대해서는 유의한 증분 설명량을 보이지 못하였다.

표 6. 무아관 척도의 준거타당도

척도	표본 2 (N = 226)	표본 3 (N = 110)	표본 4 (N = 103)
마음챙김 주의자각	.25**		
중용	.56**		
조화 / 조절	.52**		
균현 / 안정	.46**		
공감 / 포용	.54**		
연민적사랑	.23**		
자연연관성	.39**		
불확실성에 대한 인내력 부족	-.20**		
예기불안	-.07		
억제불안	-.30**		
우울		-.42**	
불안		-.51**	
주관적 안녕감			.62**
삶의 만족도			.51**
긍정정서 / 부정정서			.58**
심리적 안녕감			.50**
자아수용			.53**
환경에 대한 통제			.26**
긍정적 대인관계			.39**
자율성			.12
삶의 목적			.27**
개인적 성장			.23**

** $p < .01$

www.kci.go.kr

표 7. 내적통제소재에 대한 무아관 척도의 증분타당도

종속변인	독립변인	B	SE	β	$t(p)$	R^2	ΔR^2	F
우울	내적통제	-1.28	.18	-.56	-7.02***	.31	.31	49.21***
	내적통제	-1.09	.22	-.48	-4.95***	.33	.02	26.08***
	무아관	-.15	.10	-.15	-1.53			
불안	내적통제	-1.24	.18	-.55	-6.83***	.30	.30	46.65***
	내적통제	-.86	.21	-.38	-4.08***	.36	.06	30.19***
	무아관	-.30	.10	-.30	-3.15**			
주관적 안녕감	내적통제	2.16	.36	.52	6.05***	.27	.27	36.60***
	내적통제	1.24	.35	.30	3.49***	.46	.19	41.67***
	무아관	.73	.12	.49	5.88***			
심리적 안녕감	내적통제	1.85	.29	.54	6.45***	.29	.29	41.60***
	내적통제	1.37	.31	.40	4.48***	.37	.08	29.52***
	무아관	.39	.11	.32	3.56***			

** $p < .01$, *** $p < .001$

표 8. 자존감에 대한 무아관 척도의 증분타당도

종속변인	독립변인	B	SE	β	$t(p)$	R^2	ΔR^2	F
우울	자존감	-1.32	.12	-.73	-10.95***	.53	.53	119.99***
	자존감	-1.29	.15	-.71	-8.93***	.53	.00	59.52***
	무아관	-.02	.08	-.02	-.28			
불안	자존감	-1.53	.09	-.86	-17.23***	.73	.73	296.89***
	자존감	-1.47	.11	-.83	-13.84***	.74	.01	148.62***
	무아관	-.06	.06	-.05	-.91			
주관적 안녕감	자존감	1.88	.23	.63	8.10***	.39	.39	65.56***
	자존감	1.28	.24	.43	5.36***	.52	.13	54.57***
	무아관	.62	.12	.41	5.18***			
심리적 안녕감	자존감	2.09	.13	.85	16.07***	.72	.72	258.16***
	자존감	1.96	.15	.80	13.29***	.73	.01	133.12***
	무아관	.13	.07	.10	1.73			

*** $p < .001$

한편 무아관 척도가 개념적으로 유사한 선행 무아 척도(박헌정, 2019)를 통제한 이후에도 심리적 건강을 예측하는지 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다(표 9). 우울, 불안, 주관적 안녕감, 심리적 안녕감을 각각 종속변인으로 하고 1단계에서는 무아를, 2단계에서는 무아관을 투입하였다. 그 결과, 무아를 통제한 후에 무아관은 우울, 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 모두에서 유의한 증분 설명량을 보였다.

www.kci.go.kr

표 9. 무아에 대한 무아관 척도의 증분타당도

종속변인	독립변인	B	SE	β	$t(p)$	R^2	ΔR^2	F
우울	무아	-.38	.08	-.42	-4.79***	.18	.18	22.90***
	무아	-.23	.10	-.26	-2.33*	.21	.03	14.52***
	무아관	-.26	.12	-.25	-2.29*			
불안	무아	-.42	.08	-.47	-5.51***	.22	.22	30.40***
	무아	-.21	.09	-.24	-2.31**	.30	.08	22.56***
	무아관	-.37	.11	-.36	-3.42***			
주관적 안녕감	무아	.79	.13	.52	6.03***	.27	.27	36.36***
	무아	.36	.14	.24	2.53*	.42	.15	36.41***
	무아관	.73	.14	.48	5.20***			
심리적 안녕감	무아	.71	.10	.57	6.95***	.32	.32	48.24***
	무아	.53	.12	.42	4.35***	.37	.05	28.76***
	무아관	.31	.12	.25	2.57*			

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

논 의

무아관이란 '나'라고 하는 것이 매 순간 조건 따라 변화하는 현상학적 경험에 불과하다고 여기는 관점으로, 고정된 나에 대한 집착을 버리고 나와 타인, 나아가 나와 자연 간의 상호의존성을 인식하는 것이다. 이러한 불교적 지혜에 기반한 자기관은 서구의 독립적이고 영속적인 자기관과는 대비되는 것으로 여겨진다. 무아관 척도의 개발 및 타당화는 예비문항 선정, 전문가 문항평정, 1차 사전검사 및 예비검사, 인지면담, 2차 사전검사, 본 검사, 총 6단계를 거쳐 진행되었다. 최종적으로 15개 문항으로 구성된 단일요인 무아관 척도를 개발하였다.

첫째, 무아관 척도의 검사-재검사 신뢰도를 알아보기 위해 2주 간격으로 반복측정을 실시한 결과, 두 측정시점 간 상관이 .72로 나타났다. 이는 무아관 척도가 시간의 경과에도 안정적으로 불교적 지혜에 기반한 자기관을 측정할 수 있는 도구임을 의미한다.

둘째, 무아관 척도의 수렴 및 변별타당도를 살펴본 결과, 무아관은 기존의 무아 척도(박헌정, 2019)와 높은 정적상관을 보였으며, 무아 척도의 하위요인들과도 유의한 정적상관을 보였다. 이는 무아관 척도가 기존 무아 척도와 비슷한 구성개념을 측정하고 있다는 것을 시사한다. 한편 무아관은 상호의존적 자기해석 및 초월적 자기와 높은 정적상관을 보였다. 이는 무아관이 동양의 집단주의적 사고방식과 관련이 있다는 것을 의미하며, 나아가 가족, 친구와 같은 가까운 내집단을 초월하여 모든 존재와의 연결감을 포괄하고 있다는 것을 의미한다. 또한 무아관은 독립적 자기해석과 중간 정도의 정적상관을 보였으며, 내적통제소재 및 자존감과도 중간 이상의 정적상관을 보였다. 무아관이 동양의 집단주의적 자기관뿐만 아니라 이와 반대되는 서양의 개인주의적이고 독립적인 자기관과도 높은 정적상관을 보였다는 사실은 모순된 것처럼 보인다. 하지만 이러한 결과는 무아

www.kci.go.kr

가 개인의 독립성·주체성을 잃게 되는 역기능적인 상태가 아니라는 것을 의미하며, 무아관이 극단에 치우치지 않는 중도적 가치를 포함한다고 볼 수 있다. 반면, 자기애성 성격장애 척도와는 중간 정도의 부적상관을 보였으며, 이는 무아관 척도가 적응적인 형태의 독립적 자기관과 병리적인 형태의 독립적 자기관을 변별해 낼 수 있다는 것을 의미한다. 한편 무아관 척도는 한국판 지혜와 중간 정도의 정적상관을 보였다. 이는 한국의 고유한 지혜가 불교적 지혜와 유사한 측면이 있다는 것을 시사하며, 한국이 오랜 불교 전통을 지니고 있기 때문으로 여겨진다.

셋째, 무아관 척도의 준거타당도를 살펴본 결과, 무아관은 마음챙김과 높지는 않지만 유의한 정적상관을 보였다. 이는 개인의 성격적인 마음챙김 능력이 평상시에 '나'라는 존재의 비영속성과 상호의존성에 대한 통찰을 유도할 수 있음을 의미하며, 비판단적 알아차림 경험으로 대표되는 무아적인 체험을 통해 무아의 지혜가 깊어질 수 있다는 윤석인과 김완석(2020)의 연구와도 일치한다. 한편 무아관은 중용, 연민적사랑 및 자연연관성과 유의한 정적상관을 보인 반면, 불확실성에 대한 인내력 부족과는 유의한 부적상관을 보였다. 이 또한 무아의 지혜가 깊어짐에 따라 개방성, 자비, 조화 및 평정심으로 대변되는 무아적인 삶을 살아갈 수 있다는 윤석인과 김완석(2020)의 연구와 일치하는 결과이다. 무아관은 우울 및 불안과 유의한 부적상관을 보인 반면, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과는 유의한 정적상관을 보였다. 이는 무아를 깨닫는 것이 개인의 고통에서 벗어나 궁극적인 자유와 행복을 얻기 위한 선행조건이라는 주장들과 일치하는 결과이며(각묵, 2010; Germer & Siegel, 2014; Grabovac, et al., 2011), 무아관의 심리치료적 적용 가능성을 시사하는 경험적 근거가 될 수 있다.

넷째, 무아관 척도의 증분타당도를 살펴본 결과, 무아관은 내적통제소재를 통제한 이후에 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 대해서 유의한 증분 설명량을 보여준 반면, 우울에 대해서는 유의한 증분 설명량을 보이지 않았다. 한편, 무아관은 자존감을 통제한 이후에 주관적 안녕감에 대해서만 유의한 증분 설명량을 보였으며, 우울, 불안 및 심리적 안녕감에 대해서는 유의한 증분 설명량을 보이지 않았다. 이러한 결과들을 종합해 보면, 불교 전통에 기반한 명상적 자기관이라 할 수 있는 무아관이 우울 및 불안과 같은 병리적 지표에 대해서는 서양의 독립적 자기관 이상의 설명력을 갖기는 어렵지만, 행복과 같은 정신건강 지표에 대해서는 서양의 독립적 자기관 이상의 추가적인 설명력을 갖는다는 것을 의미한다. 세계보건기구(World Health Organization: WHO)는 건강을 단순히 질병이 없는 상태를 넘어서 육체적, 정신적, 사회적으로 완전히 안녕한 상태라고 정의하였다. 이와 유사하게 최근에 제안된 긍정심리치료는 전통적인 심리치료에서 추구하던 것과는 달리 단순히 부적응이 없는 상태를 넘어서 행복 증진과 같은 심리적 안녕을 핵심 목표로 삼고 있다(Seligman, 2014). 이처럼 건강의 정의는 단순히 우울 및 불안과 같은 병리적인 상태의 부재만을 의미하는 것이 아니라 행복이나 안녕감과 같은 긍정적인 상태를 포함한, 전인적 수준으로 나아가고 있음을 알 수 있다. 따라서 이러한 증분타당도 결과는 심리치료 영역에서 전인적 수준의 건강을 예측하고 증진시키기 위해서는 기존 서양

www.kci.go.kr

의 독립적 자기관뿐만 아니라 동양, 특히 불교적 지혜에 기반한 무아관을 함께 고려해야 한다는 것을 시사한다.

한편, 무아관 척도는 비슷한 구성개념을 측정하는 기존의 무아 척도(박헌정, 2019)와 비교했을 때에도 증분 설명량을 보여주었다. 박헌정(2019)의 무아 척도는 무아의 인지적인 통찰뿐만 아니라 이러한 통찰 이후에 드러나는 다양한 삶의 모습들을 포괄적으로 측정하는 척도이다. 반면, 무아관 척도는 무아의 다양한 영역들 중에서도 특히 인지적 측면을 집중적으로 측정하는 척도라고 할 수 있다. 그럼에도 불구하고 무아관은 기존 무아 척도의 응답을 통제한 이후에도 우울, 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감에 대해서 모두 유의한 증분 설명량을 보여주었다. 이는 무아관 척도가 다양한 정신건강을 예측하는데 있어서 기존의 무아 척도에 비해 추가적인 설명량을 갖는다는 것을 의미한다.

본 척도의 사용과 관련하여 몇 가지 제언을 할 수 있다. 첫째, 무아관 척도는 우울, 불안, 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감 등 다양한 정신건강을 예측하는 도구가 될 수 있으며, 그중에서도 특히 주관적 안녕감 및 심리적 안녕감과 같은 행복 수준을 예측하는데 중요한 도구가 될 수 있다. 실제로 무아관은 우울, 불안과 같은 정신병리적 괴로움과 높은 부적상관을 보였을 뿐만 아니라 주관적·심리적 안녕감과 같은 전인적 수준의 건강과도 높은 정적상관을 보여주었다. 나아가 무아관은 기존 서양의 적응적이고 독립적인 자기관을 대변하는 자존감 및 내적통제소재의 효과를 통제한 이후에도 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대해 유의한 증분설명량을 보여주었다. 이러한 증분타당도 결과는 행복과 같은 전인적 수준의 건강을 향상시키기 위해서는 개인의 성장과 발달을 강조하는 기존의 독립적 자기관을 넘어서 타인과의 조화 및 유연한 관계를 강조하는 무아적 자기관까지 적극적으로 고려해야 함을 시사한다. 이처럼 무아관은 전인적인 수준의 건강을 예측하고 향상시키기 위한 새로운 관점이 될 것이다.

둘째, 무아관 척도는 마음챙김 명상 또는 마음챙김에 기반한 개입의 효과기제를 검증하기 위한 도구가 될 수 있다. Hölzel 등(2011)은 마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화가 주의조절, 정서조절 및 신체감각 알아차림과 더불어 마음챙김 명상의 핵심적인 효과기제라고 보았다. 이와 유사하게 Xiao 등(2017)은 나라는 존재의 비영속성과 상호의존성을 이해하는 것이 마음챙김 명상과 심리적 건강 간의 중요한 매개변인이며, 행복을 증가시키기 위한 핵심적인 조절변인이라고 보았다. 하지만 자기관의 변화에 대한 마음챙김 명상의 효과기제 연구는 자기조절 및 신체감각 알아차림과 같은 다른 효과기제 연구들에 비해 양적으로 부족할 뿐만 아니라 질적으로도 미흡한 실정으로 여겨진다(Crescentini & Capurso, 2015; Hölzel et al., 2011). 자기관의 변화에 대한 연구가 미흡한 이유에 대해 윤석인(2021)은 첫째로 기존의 선행연구들이 마음챙김 명상을 통한 자기관의 변화에 대해 불교적인 이해가 충분하지 않기 때문이라고 보았으며, 둘째로 명상적 또는 불교적 자기관을 측정하기 위한 도구가 부족하기 때문이라고 보았다. 본 연구에서 개발한 무아관 척도가 불교적 지혜를 기반으로 하는 자기관이라는 점을 고려했을 때, 무아관 척도는 마음챙김 명상 또는 마음챙김에 기반한 개입의 효과기제를 검증하기 위한 타

www.kci.go.kr

당한 척도가 될 수 있을 것이다.

셋째, 무아관은 무아라는 불교적 지혜를 기반으로 하고 있지만, 이러한 자기관은 불교와 같은 종교적 경험에만 국한되지 않으며, 반드시 명상이라는 수련을 했을 때만 얻게 되는 것은 아니다. Dambrun과 Ricard(2011)는 무아라는 심리구조가 종교적·영적 믿음이나 명상 수련을 통해 형성될 수도 있지만, 죽음과 관련된 특별한 경험을 통해 얻을 수도 있다고 보았다. 이와 더불어 그들은 무아라는 심리구조가 부모 및 학교 교육과 같은 일상적인 삶의 경험을 통해서도 얻을 수 있으며, 나이 듦과 같은 보편적인 성장 과정에 따라서도 나타난다고 보았다(Dambrun & Ricard, 2011). 한편 윤석인과 김완석(2020)의 인터뷰에서 한 참가자는 무아가 특정한 사람의 전부를 나타내는 것이 아닌 대체로 모든 사람들이 어느 정도 갖고 있는 보편적인 특징이라고 말하기도 하였다. 따라서 무아관 척도는 마음챙김 명상 프로그램이나 특정 종교적인 맥락 이외에도 다양한 영역에서 보편적으로 사용될 수 있을 것이다.

넷째, 본 연구에서는 단일요인의 무아관 척도를 최종적으로 개발하였지만, 명상 수련 및 불교 교학에 능통한 전문가를 대상으로 사용할 경우에는 2요인을 고려해볼 수 있을 것이다. Dambrun과 Ricard(2011)는 비영속성과 상호의존성이 서로 밀접하게 연결된 개념이라고 보았으며, 윤석인과 김완석(2020) 또한 비영속성과 상호의존성이 개념적으로는 구분되지만, 실제로는 구분되기 어려운 경험이라고 주장하였다. 즉, 비영속성과 상호의존성은 모두 무아의 핵심 내용이지만, 두 가지는 매우 밀접하게 연결되어 있기 때문에 서로 구분하기 어려운 것이라 할 수 있다. Osgood과 Suci, Tannenbaum(1957)에 따르면 어떤 현상이나 대상의 의미를 파악할 때 일반인들의 의미 변별 수준은 전문가보다 추상적이며, 실제로 Hsu와 Chuang, Chang의 연구(2000)는 일반인들이 '여성적인', '아방가르드한', '감성적인'과 같은 형용사 단어의 의미를 전문 디자이너들과는 달리 명료하게 구분해내지 못한다는 것을 보여주었다. 이에 따르면 불교적 가르침에 대한 이해가 적거나 명상과 같은 수련 경험이 부족한 일반인들은 비영속성과 상호의존성을 구분하기 어려워하는 반면, 불교 교학 및 명상 전문가들은 비영속성과 상호의존성을 비교적 명료하게 구분할 수 있을 것으로 예상된다. 즉, 일반인을 대상으로 무아관을 측정할 때에는 단일요인으로 사용하지만, 명상 전문가들을 대상으로 무아관을 측정할 때에는 비영속성과 상호의존성, 2요인으로 구분하여 사용할 수 있을 것이다. 또는 MBSR 및 MBCT와 같은 명상 프로그램의 효과를 파악하기 위해 단순히 무아관 척도 점수의 양적인 증가만을 보는 것이 아닌, 비영속성과 상호의존성의 상관계수 감소 여부까지 고려해볼 수 있을 것이다. 실제로 윤석인(2021)의 연구 3에서 명상집단(N = 47)에 대한 분석 결과에 따르면, 8주 명상 프로그램을 실시하기 이전 비영속성과 상호의존성의 상관계수는 .72로 매우 높게 나타난 반면, 8주 명상 프로그램을 마친 이후에 비영속성과 상호의존성의 상관계수는 .52로 어느 정도 감소하였다. 이러한 결과는 8주간의 짧은 명상 수련을 통해서도 비영속성과 상호의존성을 어느 정도 구분할 수 있게 된다는 것을 시사한다. 이처럼 무아관의 2요인을 가정할 수 있게 되면 각 하위요인 별로 차별적인 심리사회적 효과를 기대할 수 있으며, 이는 마음챙김 명상의 효

www.kci.go.kr

과 및 기제에 대한 보다 심도 있는 이해를 촉진시킬 수 있을 것이다. 하지만 무아관 척도의 이러한 활용 방법은 아직 가설적인 수준에 불과하기 때문에, 추후연구에서는 명상 전문가들을 대상으로 설문을 실시하여 무아관 척도의 후속 타당화를 진행할 필요가 있을 것이다.

본 연구는 불교적 지혜인 무아와 관련된 자기관을 측정하기 위한 과학적인 도구를 개발하고 타당화하였다는 점에서 의미가 있다. 무아는 '나'라는 존재의 비영속성과 상호의존성을 이해하는 상태로서 진정한 행복과 자유로운 영적인 성장을 위해 필요한 요소로 여겨진다. 이에 따르면 본 연구를 통해 개발한 무아관 척도는 그동안 주로 이론적으로 논의되어 오던 무아의 가치를 실증적으로 검증하는데 도움을 줄 수 있으며, 구체적으로 인간의 전인적 건강과 성장을 예측하는 도구로써 중요한 역할을 수행할 수 있을 것이다. 한편 무아는 심리치료와 접점을 이루고 있을 뿐만 아니라 기존 심리치료의 한계를 보완할 수 있는 불교적 깨달음이며(Epstein, 2017), 이러한 자기관의 근본적인 변화는 특히 마음챙김 명상의 효과를 설명하는 중요한 기제로 여겨진다(Baer, 2003; Brown et al., 2007; Grabovac et al., 2011; Hölzel et al., 2011; Xiao et al., 2017). Kazdin(2007)은 각 심리치료법들의 고유한 효과기제를 파악하는 것이 임상장면에서 심리치료의 효과를 극대화하기 위해 반드시 선행되어야 하는 작업으로 보았다. 이에 따르면 본 연구에서 개발한 무아관 척도는 불교 및 마음챙김 기반 치료법들의 효과와 기제를 보다 심도 있게 이해하고 과학적으로 검증하기 위한 토대가 될 것이다.

참 고 문 헌

각묵 (2010). 초기불교이해. 초기불전연구원.

강미자 (2012). 불교에서 본 정신분석(Psychoanalysis) －無我를 중심으로－. 동아시아불교문화, 12, 57-82.

권선중, 김교헌 (2007). 한국판 마음챙김 주의 알아차림 척도 (K-MAAS) 의 타당화 연구. 한국심리학회지: 건강, 12(1), 269-287.

김보경 (2003). 독립적-상호의존적 자기관과 사회불안: 공적 자의식의 매개효과. 연세대학교 석사학위청구논문.

김순희 (2010). 부정적 및 긍정적 평가에 대한 두려움, 불확실성에 대한 인내력 부족과 사회불안의 관계. 이화여자대학교 석사학위청구논문.

김아영 (2019). 정의적 척도 개발 워크숍. 한국교육&심리연구소.

김완석, 신강현 (2014). 아주 연민사랑척도 개발. 한국심리학회지: 건강, 19(1), 407-420.

김이나 (2013). 통제소재가 자기효능감에 미치는 영향: 시간관리의 조절효과를 중심으로. 가톨릭대학교 석사학위청구논문.

대림, 각묵 (2017). 아비담마 길라잡이. 서울: 초기불전연구원.

류정희, 이명자 (2007). 청소년의 심리적, 사회적 안녕감. 한국심리학회지: 학교, 4(1), 55-77.

박나리 (2015). 자존감과 SNS 중독경향성의 관계에서 외로움의 매개효과. 전남대학교 석사학위청구논문.

박헌정 (2019). 무아 척도 개발 및 타당화. 서울불교대학원대학교 박사학위청구논문.

서광 (2019). 단단한 마음공부. 서울: 학지사.

송인범 (2011). 無我說에 대한 一考察. 한국선학, 30, 717-749.

안도연, 이훈진 (2017). 한국판 중용 척도의 개발 및 타당화. 한국심리학회지: 일반, 36(4), 421-440.

윤석인 (2021). 마음챙김 명상은 자기관을 변화시키는가?: 무아를 중심으로. 아주대학교 박사학위청구논문.

윤석인, 김완석 (2020). 무아 통찰의 세 가지 의미와 심리치료적 함의: 현상학적 질적 연구. 한국심리학회

www.kci.go.kr

지: 건강, 25(5), 861-890.
윤희조 (2019). 불교철학과 기초심리학의 관점에서 본 무아의 심리학. 哲學論叢, 95(1), 189-211.
이수림, 조성호 (2012). 한국판 지혜 척도의 개발 및 타당화 연구. 한국심리학회지: 문화 및 사회문제, 18(1), 1-26.
이정희 (2013). 한국판 자연연관 척도의 Psycho-property Test와 타당성. 충북대학교 박사학위청구논문.
전겸구, 최상진, 양병창 (2001). 통합적 한국판 CES-D 개발. 한국심리학회지: 건강, 6(1), 59-76.
전병재 (1974). Self-Esteem: A test of its measurability. 연세논총, 11, 107-130.
정준영 (2008). 나라고 할 만한 것이 있는가. 나 버릴 것인가 찾을 것인가. 서울: 운주사.
조명한, 차경호 (1998). 삶의 질에 대한 국가 간 비교. 서울: 집문당.
한덕웅, 이장호, 전겸구 (1996). Spielberger의 상태-특성 불안검사 Y형의 개발. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 1-14.
한수정 (1999). 자기애적 성격성향자의 외현적·내현적 자기관련 인지특성. 서울대학교 석사학위청구논문.
한정원 (1997). 정서 표현성이 건강 및 주관적 안녕에 미치는 영향. 서울대학교 석사학위청구논문.
허인섭 (2008). 내가 없다는데 의식은 홀로 어디에 있는가. 나 버릴 것인가 찾을 것인가. 서울: 운주사.
황순택 (1995). 전형성 평정에 의한 성격장애 진단준거 개발. 연세대학교 박사학위청구논문.
Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, *10*(2), 125-143.
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.
Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, *18*(4), 211-237.
Buddhaghosa. (2004). 청정도론[*Visuddhimagga*]. (대림 역). 서울: 초기불전연구원.
Buhr, K., & Dugas, M. J. (2002). The intolerance of uncertainty scale: Psychometric properties of the English version. *Behaviour Research and Therapy*, *40*(8), 931-945.
Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life: Perceptions, Evaluations, and Satisfactions*. New York: Russell Sage Foundation.
Carleton, R. N., Norton, M. P. J., & Asmundson, G. J. (2007). Fearing the unknown: A short version of the Intolerance of Uncertainty Scale. *Journal of Anxiety Disorders*, *21*(1), 105-117.
Crescentini, C., & Capurso, V. (2015). Mindfulness meditation and explicit and implicit indicators of personality and self-concept changes. *Frontiers in Psychology*, *6*, 44.
Dambrun, M., & Ricard, M. (2011). Self-centeredness and selflessness: A theory of self-based psychological functioning and its consequences for happiness. *Review of General Psychology*, *15*(2), 138-157.
DeCicco, T. L., & Stroink, M. L. (2007). A third model of self-construal: The metapersonal self. *Transpersonal Studies*, *26*, 86-104.
DeVellis, R. F. (2003). *Scale Development: Theory and Applications*. Thousand Oaks, CA: Sage.
Diener, E. D., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.
Drennan, J. (2003). Cognitive interviewing: verbal data in the design and pretesting of questionnaires. *Journal of Advanced Nursing*, *42*(1), 57-63.
Epstein, M. (2017). 붓다와 프로이트[*Psychotherapy Without the Self*]. (윤희조, 윤현주 역). 서울: 운주

www.kci.go.kr

사. (원전은 2007에 출판)

Freeston, M. H., Rhéaume, J., Letarte, H., Dugas, M. J., & Ladouceur, R. (1994). Why do people worry?. *Personality and Individual Differences*, *17*(6), 791-802.

Germer, C. K., & Siegel, R. D. (2014). 심리치료에서 지혜와 자비의 역할[*Wisdom and Compassion in Psychotherapy*]. (서광스님, 김나연 역). 서울: 학지사. (원전은 2012에 출판)

Grabovac, A. D., Lau, M. A., & Willett, B. R. (2011). Mechanisms of mindfulness: A Buddhist psychological model. *Mindfulness*, *2*(3), 154-166.

Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How does mindfulness meditation work? Proposing mechanisms of action from a conceptual and neural perspective. *Perspectives on Psychological Science*, *6*(6), 537-559.

Hsu, S. H., Chuang, M. C., & Chang, C. C. (2000). A semantic differential study of designers' and users' product form perception. *International journal of industrial ergonomics*, *25*(4), 375-391.

Kazdin, A. E. (2007). Mediators and mechanisms of change in psychotherapy research. *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, *3*, 1-27.

Levenson, H. (1981). Differentiating among internality, powerful others, and chance. *Research with the Locus of Control Construct*, *1*, 15-63.

Nisbet, E. K., Zelenski, J. M., & Murphy, S. A. (2009). The nature relatedness scale: Linking individuals' connection with nature to environmental concern and behavior. *Environment and Behavior*, *41*(5), 715-740.

Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning*. Urbana: University of Illinois press.

Polit, D. F., Beck, C. T., & Owen, S. V. (2007). Is the CVI an acceptable indicator of content validity? Appraisal and recommendations. *Research in Nursing & Health*, *30*(4), 459-467.

Radloff, L. S. (1977). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Applied Psychological Measurement*, *1*(3), 385-401.

Rosenberg, M. (1965). Rosenberg self-esteem scale(RSE). *Acceptance and Commitment Therapy. Measures Package*, *61*(52), 18.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069-1081.

Seligman, M. E. P. (2014). 긍정심리학[*Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*]. (김인자 역). 서울: 물푸레. (원전은 2004에 출판)

Shiah, Y. J. (2016). From self to nonself: the nonself theory. *Frontiers in Psychology*, 7, 124-135.

Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *20*(5), 580-591.

Spielberger, C. D. (1983). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*: STAI (Form Y). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Sprecher, S., & Fehr, B. (2005). Compassionate love for close others and humanity. *Journal of Social and Personal Relationships*, *22*(5), 629-651.

Wallace, B. A. (2016). 마음을 여는 명상: 사무량심[*The Four Immeasurables: Practices to Open the Heart*]. (김완석 역). 서울: 학지사. (원전은 2010에 출판)

Xiao, Q., Yue, C., He, W., & Yu, J. Y. (2017). The mindful self: A mindfulness-enlightened self-view. *Frontiers in Psychology*, *8*, 1752-1761.

www.kci.go.kr

원고접수일: 2021년 10월 25일
논문심사일: 2021년 11월 22일
게재결정일: 2022년 1월 28일

www.kci.go.kr

한국심리학회지: 건강
The Korean Journal of Health Psychology
2022. Vol. 27, No. 2, 395 - 424

Development and Validation of Non-Self Perspective Scale

Seok In Yoon
Department of Korean Medicine,
Kyung Hee University

Wan-Suk Gim
Department of Psychology,
Ajou University

In this study, we developed and validated the Non-Self Perspective Scale (NSPS). Non-self-perspective refers to the idea that 'Self' is a phenomenological experience that changes consistently depending on the prevailing conditions and it means a self-view based on Buddhist wisdom. In Study 1, NSPS was developed, and in Study 2, the reliability and validity of NSPS were verified. NSPS was developed through item selection, expert's item evaluation, first preliminary test, cognitive interview, second preliminary test and main test. Finally, a 15-item single factor NSPS was developed. In main test, test-retest reliability was .72, which was an appropriate level. NSPS was significantly correlated with self-view-related variables such as independent/interdependent self-construal, metapersonal self and narcissistic personality disorder. NSPS was significantly correlated with practical aspects of non-self, such as mindfulness, zhongyong, compassionate love, nature relatedness and lack of tolerance for uncertainty. NSPS was significantly correlated with mental health such as depression, anxiety, subjective well-being and psychological well-being. On the other hand, NSPS showed incremental validity for the mental health indicators even after controlling for adaptive and independent self-views such as internal locus of control and self-esteem. Based on these results, discussions were conducted. Finally, implications and directions of use of NSPS were introduced and further studies were suggested.

Keywords: Non-Self Perspective Scale, Anatta (Non-Self), Impermanence, Interdependence, Scale Development and Validation

www.kci.go.kr

부 록

1. 최종 선정된 무아관 척도(단일요인 15문항)의 문항과 문항특성

NSPS. 아래의 문항들은 평상시 자신의 생각과 경험에 관한 것입니다. 각 문항을 주의 깊게 읽고, **얼마나 동의하는지를 가장 잘 표현하는 것에** 체크하여 주십시오.(1점: 전혀 그렇지 않다 ~ 6점: 매우 그렇다)					
	문항	Mean	SD	Corrected item-total correlation	Alpha if item deleted
1.	나라는 존재의 의미는 타인과 상호작용하면서 드러난다.	4.50	.97	.587	.867
2.	불편한 생각이 떠오르더라도 곧 사라진다는 것을 안다.	4.15	.97	.450	.873
3.	기쁨, 슬픔과 같은 감정들은 다른 누군가와 함께 있기 때문에 나타난다.	4.67	.95	.559	.868
4.	매 순간 새로운 나의 모습을 발견할 수 있다.	3.94	1.00	.505	.871
5.	몸과 마음의 모든 경험들은 내가 주변 환경과 만났을 때 나타난다.	4.57	.86	.552	.869
6.	실패나 좌절도 매 순간 흘러가는 경험에 불과하다.	4.43	.92	.578	.867
7.	나와 다른 존재들은 서로 영향을 주고받는 상호보완적인 관계를 맺는다.	4.71	.88	.546	.869
8.	나는 공기/햇살과 같은 자연의 수많은 요소들과 하나로 이어져 있다.	4.43	1.02	.486	.872
9.	지금 이 순간도 나는 끊임없이 변하고 있다.	4.37	.93	.553	.868
10	나는 세상의 모든 것들과 조화로운 관계를 맺으며 살아간다.	4.40	.86	.606	.866
11.	나의 몸은 매 순간마다 변화하는 역동적인 것이다.	4.25	.99	.511	.870
12.	나는 스스로를 커다란 생태계의 일원이라고 여긴다.	4.38	1.07	.528	.870
13.	나는 살아오면서 다양한 것을 경험하였으며, 앞으로도 그러할 것이다.	4.73	.93	.512	.870
14.	나는 언제 어디서든 주변이 베푸는 은혜에 감사한다.	4.47	.93	.509	.870
15.	내가 경험하는 괴로움과 슬픔이 영원하지 않을 것이다.	4.62	.98	.492	.871
총점		66.62	8.67	Alpha = .877	

www.kci.go.kr