

## 한국판 마음챙김 주의 자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비 연구

전 종 희	이 우 경 <sup>†</sup>	이 수 정	이 원 혜
용인정신병원 임상심리과		경기대학교 범죄심리학과	경희대학교 의과대학 부속병원

본 연구에서는 마음챙김의 정도를 측정하는 도구로 개발된 Brown 등(2003)의 마음챙김 주의 자각 척도(Mindful attention awareness scale)를 국내 문화에 적합하게 번안하여, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS)를 작성하였고 이 척도에 대한 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 그 결과, K-MAAS는 내적 합치도 계수( $\alpha$ )는 .87로 높은 편이었으며, 문항-총점 간 상관 계수도 .24에서 .68 로 중간 정도의 강한 상관을 보였다. 요인 분석 결과, 이 척도는 단일 요인 모델이 전체 변량의 37.94%를 설명하였다. 또한, 우울이나 불안과는 부적인 상관을 보였으며, 자존감과는 정적 상관을 보였다. 이러한 결과를 통해, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean version of Mindful attention awareness scale)가 마음챙김 능력을 측정하는 신뢰롭고 타당한 척도임이 확인되었다. 마지막으로, 연구 결과의 의의와 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

주요어 : 마음챙김 주의 자각 척도(MAAS), 마음챙김, 신뢰도, 타당도

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding Author) : 이우경 / 용인정신병원 임상심리과 / 경기도 용인시 기흥구 상하동 4  
FAX : 031-288-0265 / E-mail : wisemind96@dreamwiz.com

## 서론

최근 개인의 안녕감에 대한 욕구가 높아지면서 신체적, 정신적 건강의 조화에 대한 관심이 그 어느 때보다도 고조되어 있으며, 이와 더불어 안녕감과 관련된 의식의 한 속성인 마음챙김 (mindfulness)에 대한 관심도 증가되고 있다.

마음챙김이라는 개념은 불교 수행의 한 방법이었던 마음챙김 명상이 현대 심리학적 배경 속에 적용되면서 다듬어져 왔다. 그러나, 아직까지 마음챙김에 대한 명확한 조작적 정의나 구성개념에 대한 합의가 이뤄지지 않은 상태이며, 이로 인해 연구자들마다 조금씩 다른 정의를 내리고 있다. 실례로, Nyanaponika Thera(1972)는 “연속적인 지각 순간에 우리에게 그리고 우리 안에 실제로 무엇이 일어나고 있는지에 대한 분명하고 단일한 인식을 말한다”고 정의 하였으며, Hanh(1976)도 이와 비슷하게 마음챙김을 “현존하는 실재에 의식을 깨어 있게 하는 것”이라고 하면서 개인이 자신의 삶에 보다 생생하게 살아 있게 하는 의식의 한 측면이라는 것을 강조하였다. 또한, Shear과 Jevning(1999)은 “현재 일어나고 있는 것을 그대로 보여주는 것”이라 정의하였는데, 가장 흔히 받아들이고 있는 개념은 Kabat-Zinn(1990)이 정의한 ‘현재 일어나고 있는 것에 주의를 기울이고 그에 수반되는 것을 알아차리는 상태’라는 개념이다.

마음챙김은 인지심리학자들이 말하는 주의 (attention)나 자각(awareness)의 개념과 혼동되어 사용되기도 한다. 하지만, 마음챙김에서 말하는 ‘주의’나 ‘자각’은 열려있는 혹은 수용적인 (open or receptive) ‘주의’와 ‘자각’이라는 관점을 취한다는 점에서 기존의 ‘주의’나 ‘자각’과는 차이가 있다(Deikman, 1982; Martin, 1997).

즉, 마음챙김 주의를 일반적인 주의와 달리, 자신의 관점에서 비교하고 판단하는 과정이 배제된 주의로써, 자신의 경험을 비판단적으로 지각할 수 있게 하는 ‘순수한 주의(bare attention)’라 부르기도 한다(Nyanaponika Thera, 1962). 또한, 일반적인 주의에서는 특정 대상을 능동적으로 선택하고 그것에 주의 집중하는 과정이 포함되나, 마음챙김에서는 어떠한 선택도 없이 마음에서 일어나고 사라지는 것을 놓치지 않고 주의를 기울이고 자각하게 된다고 한다. 즉, 마음챙김을 하게 되면 자연히 마음챙김하고 있는 대상에 대한 자각이 뒤따르기 때문에, 마음챙김이라는 개념은 주의(attention)와 자각(awareness)의 의미를 동시에 갖는다고 하였다(Nyanaponika Thera, 1962; Nanavira, 2000).

한편, 마음챙김은 자신의 행동을 인식하지 못하거나 주의를 기울이지 않은 채, 자동적이고 습관적인 방식으로 행동할 때 손상된다고 한다(Deci & Ryan, 1980). 즉, 마음챙김을 하지 않는 상태는 방심 혹은 부주의함(mindlessness)이라는 용어로 정의내릴 수 있으며, 현재 진행 중인 경험과 기능이 명료하거나 생생하지 못할 때를 일컫는다고 보았다. 마음챙김 능력을 증진시킴으로써 우울 에피소드의 재발을 방지하고자 ‘마음챙김에 기초한 인지치료 (Mindfulness based Cognitive Therapy)’를 시도한 Segal, Williams와 Teasdale(2002)은 우울한 사람들은 대개 우울을 야기시키는 건강하지 못한 행동 패턴이나 자동적인 사고 및 습관에서 갇혀있다고 보았다. 그렇기 때문에 우울 관련 생각이나 감정들에 반복적으로 접근하게 되는 반추고리에 갇히게 된다고 하였으며, 마음챙김을 통해, 우울을 유발하는 부정적인 고리를 인식하고 그 고리로부터 벗어날 수 있게 될 것이라고 하였다. 즉, 마음챙김을 함으로써,

우울이나 불안과 같이 부정적인 정서를 촉발하는 생각들에 덜 관여하게 되고, 현재 일어나는 자신의 경험을 있는 그대로 느끼게 되면서 마음의 평정을 얻을 수 있다고 보았고, 그 결과 개인의 안녕감 향상에 기여할 수 있다고 한 것이다.

이러한 이유로, 마음챙김을 접목한 치료 방법, 훈련 기법들이 나타나고 있는데, Kabat-Zinn (1990, 1994)은 ‘마음챙김에 기초한 스트레스 감소(Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR)’ 프로그램을 개발하여 여러 임상 집단에 적용해왔으며, 국내에서도 김정호(2001)는 ‘체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리’를 제안하면서, 통증 환자, 스트레스로 인한 신체 질환 환자 등의 집단에 마음챙김을 접목한 치료가 효과적임을 입증하였다(한진숙, 김정호, 및 김미리혜, 2004; 이지선, 김정호, 및 김미리혜, 2004). 김정호(2001)는 마음챙김 명상과 스트레스 관리 모두 삶을 고통, 즉 스트레스로부터 자유로워지는 것을 지향한다는 점에서 목적이 같으며, 방법상으로도 몸과 마음의 이완을 추구하고 있기 때문에 스트레스 감소에 마음챙김 명상이 효과적이라고 언급하였다. 수행의 특성 상, 판단하지 않는 열린마음으로 자신이 경험하는 괴로움을 바라보게 함으로써 고통을 유발하는 부적응적인 인지나 동기를 인식하는데 도움을 주고 있다고 보았으며, 감각, 정서 느낌에 대한 마음챙김을 통해서 개인의 스트레스 반응을 알아차리게 하고 관리할 수 있는 상태로 만들어 준다고 보았다. 또한, 정서적인 측면에서도 정서를 있는 그대로 바라보게 함으로써 부적응적인 정서들이 지속되는 것으로 차단하고 마음을 안정을 되찾아 긍정적인 상태가 야기될 수 있게 된다고 하면서 마음챙김 명상이 스트레스 관리에 유용하다고 보았

다. 그 밖에, 통증감소, 부정적 신체상의 감소, 우울증 등의 기분장애 감소, 통증 약물 치료 사용의 감소와 활동 수준의 증가, 자존감의 향상, 불안관련 장애의 호전 등 광범위한 대상에게서 MBSR 프로그램의 치료 효과가 밝혀지고 있다(Kabat-Zinn, Lipworth, & Bruney, 1985; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995; Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998).

이렇듯 마음챙김 훈련의 유용성 연구가 활발히 진행되고, 마음챙김에 대한 개념을 보다 명확히 정의하려는 움직임이 증가되면서, 임상 실제에서는 마음챙김의 어떤 구성요소가 치료 효과를 야기시키는지 밝히고자 하는 시도들이 나타나고 있다. 이러한 시도의 일환으로, 마음챙김에 대한 측정 도구를 개발되고 있는데, 대표적으로 Brown과 Ryan(2003)의 Mindful Attention Awareness Scale(MAAS), Buchheld, Grossman과 Walach(2001)의 Freiburg mindfulness Inventory(FMI), Bishop 등(2003)의 Toronto Mindfulness Scale, Baer, Smith 와 Allen(2004)의 Kentucky of Mindfulness Scale(KIMS)과 같은 척도들을 들 수 있다. 그중에서 MAAS는 마음챙김과 관련 있다고 여겨지는 속성 들 중 수용(acceptance), 신뢰(trust), 인내(patience) 등의 요소보다는(Kabat-Zinn, 1990) 현재 일어나는 것에 대한 주의와 자각(attention awareness)이 마음챙김에 더 기본적인 것으로 보고 그것들의 유무에 초점을 두어 측정하는 도구로, 척도에 대한 타당화 연구가 활발히 진행되고 있다(Brown & Ryan, 2003). Bishop 등은 마음챙김의 기본 요소를 1) 주의와 자각 2) 수용으로 보았으나, Brown과 Ryan은 마음챙김이란 어떤 대상을 기존의 동기-인지의 틀로 경험하려는 것을 멈추고, 비판단적인 순수한 주의를 기울이는 것이므로, 대상에 대한 수용의 태도가 이미 포함되었다고

보면서, 굳이 수용 차원을 구분하여 측정할 필요가 없다고 하였다. 이에, Brown과 Ryan은 체계적인 작업을 통해 최종적으로 마음챙김 주의 자각 상태라는 단일요인에 해당되는 15개의 문항으로 MAAS를 구성하였고, 후속 연구에서 단일요인이 전체 변량의 95%를 설명하는 신뢰롭고 타당한 척도라는 것을 확인하였다. 또한, 이후 지속적인 연구에서 안녕감 수준과 마음챙김 능력의 정도의 상관을 연구함으로써, 마음챙김 능력의 향상이 정서적인 장애나 스트레스 감소에 기여할 수 있음을 밝혀내었다.

이와 같이, MAAS는 기존에 신뢰도와 타당도에 대한 연구가 많이 이루어져 있어 마음챙김 능력을 측정하는 데 유용한 도구임이 밝혀져 있는 상태이다. 또한, 측정하고자 하는 구성 개념이 ‘현재 일어나는 것에 대한 주의와 자각의 정도’라는 명확한 단일 개념으로 구성되어 있으므로, 임상 장면에서 마음챙김을 접목한 치료를 실시한 후 이러한 능력의 변화 정도를 보다 정확하게 측정할 수 있다는 장점이 있기에, 척도 개발 이후 활용도나 효용성이 클 것이라 기대할 수 있다. 이러한 이유로 저자는 여러 척도들 중 MAAS를 선택하였고, 이를 한국 실정에 맞게 번안 한 후, 신뢰도 및 타당도 확인하여, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS)로 표준화하고자 예비 연구를 실시하였다.

## 연구 방법

### 연구대상

본 연구는 경기도 소재 K 대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 132명(남자

84명, 여자 48명)을 대상으로 실시하였다. 이들의 평균 연령은 21.56세(SD=2.47)였고, 범위는 18-27세였다.

### 검사도구

#### 한국 판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean version of Mindfulness Attention Awareness Scale: K-MAAS)

본 연구에서는 Brown 등(2003)이 개발한 Mindful Attention Awareness Scale(MAAS)을 우리말로 번안하여 사용하였다. 이 척도를 사용하기 위해, 원 문항을 본 연구자가 번안 하였으며, 영어에 능통한 심리학 박사 1명과 임상심리 전문가 2명의 검토를 거쳐 수정하였다. 이러한 일련의 과정을 통해 우리 나라 사람 실정에 맞는 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean version of Mindfulness Attention Awareness Scale: K-MAAS)를 완성하였다. Brown 등(2003)이 개발한 MAAS는 문항-척도 간 상관이 .25에서 .69로 비교적 높은 수준의 상관을 보이고 있으며, 내적 합치도도 .82로 높게 나타났다. 검사-재검사 신뢰도 역시 .81로 유의미한 수준이었다. 확증적 요인 분석 결과에서도 단일 요인 모델의 적합도 지수가 적당한 것으로 나타났다;  $\chi^2(90, N= 327) = 189.57, p=m.,$  적합도 지표 = .92. 한편, 질문지는 일상 생활에서 각 문항에 해당되는 상황들을 얼마나 경험하는지, 그 경험에 대한 빈도를 ‘거의 항상 그렇다’에서 부터 ‘거의 그렇지 않다’ 까지 6점 척도로 평가하게 되어 있다.

#### Beck 우울 질문지(Beck Depression Inventory: BDI)

Beck, Ward, Meldalson, Mock과 Erbaugh(1961)가

우울의 정서적, 인지적, 동기적, 생리적 증상을 측정하기 위해 개발한 자기 보고형 검사로 본 연구에서는 이영호와 송종용(1991)이 번안한 한국판 Beck 우울 척도를 사용하였다. 한국판 Beck 우울 척도는 모두 21개 문항으로 4점 척도로 구성되어 있으며 총점은 0점에서 63점까지이다.

**Beck 불안 질문지(Beck Anxiety Inventory: BAI)**

Beck, Epstein, Brown, 및 Steer(1988) 등이 개발한 것으로 정신과 전집의 불안의 심각성 정도를 측정하기 위한 자기보고형 검사로 본 연구에서는 권석만(1992)이 번안한 것을 사용하였다. 특히 BAI는 우울로부터 불안을 신뢰롭게 변별해주는 도구의 필요성에 의해 개발되었다. 총 21문항으로 구성되어 있으며, 피검자는 오늘을 포함해서 최근 불안을 경험한 정도를 4점 척도로 평정하도록 되어 있고 총점은 0점에서 63점까지이다.

**자존감 척도 ( Self-Esteem Scale : SES)**

개인의 자아 존중감, 자기 존중 정도와 자아 승인 양상을 측정하는 도구로써, Rosenberg (1965)가 개발한 검사를 전병제(1974)가 번안하였다. 이 척도는 긍정적 자아 존중감 5문항과 부정적 자아 존중감 5문항으로 구성되어 있으며, Likert식 척도로 ‘거의 그렇지 않다’=1, ‘항상 그렇다’=4점에 응답하게 되어 있으며, 점수 범위는 10점에서 40점까지로 점수가 높을수록 자아 존중감이 높은 것이다.

**절차**

심리학을 수강하고 있는 남녀 대학생 132명

을 대상으로 수업 시간을 이용하여 자료를 수집하였다. 바람직한 반응 경향성을 제거하기 위해 본 질문지가 어떤 척도인지에 대한 설명은 하지 않은 채 실시되었다.

**자료 분석**

K-MAAS의 신뢰도와 요인 구조를 알아보기 위해 SPSS 13.0을 사용하여 신뢰도 검증과 요인 분석을 실시하였다. 또한 수렴 및 변별 타당도를 알아보기 위해, Rosenberg의 자존감 척도(SES), Beck의 우울척도(BDI), Beck의 불안 척도(BAI)와 상관 분석을 실시하였다.

**결 과**

**신뢰도**

**내적 합치도**

Mindful Attention Awareness Scale(MAAS)의 전체 문항 내적 합치도를 알아보기 위해 Cronbach  $\alpha$ 계수를 산출한 결과,  $\alpha$ 계수는 .87로 매우 높게 나타났다.

**문항-총점 간 상관**

각 문항 별로 산출한 문항- 총점 간 상관 계수는 표 1에 제시되어 있다. 문항- 총점 간 상관 계수는 .24 ~ .68로 나타났다. 자세히 살펴보면 1번, 6번 문항에서 각각 .24, .27로 중간 정도의 다소 낮은 상관을 보였으나, 두 문항을 제외한 모든 문항에서는 강한 상관을 보여주었다( .52~ .68,  $p<0.001$ ).

표 1. 한국판 마음챙김 주의자각척도(K-MAAS)의 문항-총점 상관계수

Item	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	.28	.88
2	.57	.86
3	.61	.86
4	.62	.86
5	.56	.86
6	.24	.88
7	.69	.86
8	.54	.86
9	.52	.87
10	.63	.86
11	.53	.86
12	.48	.87
13	.46	.87
14	.67	.86
15	.53	.86

타당도

구성 타당도: 요인 분석

Mindful Attention Awareness Scale(MAAS)의 요인구조를 알아보기 위해 132명의 자료에 대해 주축 분해법을 적용하여 요인분석을 실시하였다. 먼저, 한국어로 번안한 척도의 요인이 어떻게 범주화되는지 확인하기 위해 탐색적 요인 분석을 수행하였다. 그 결과, 고유치 1이 넘는 요인의 개수는 4개가 산출되었으나(고유치 = 5.69, 1.35, 1.16, 1.07), 스크리 검사(Scree test)에서 고유치 하락 정도를 고려할 때 추출 가능한 요인의 수는 1개 정도가 적절할 것으로 판단되었다(그림 1). 또한, 본 질문지의 개발자인 Brown 등(2003)은 척도 개발 연구에서 단일한 요인이라 판단된 문항들만 추출하여 질문지를 구성하였으므로, 이 같은 요인수에 대한 근거와 해석 가능성을 적용해 볼 때, 단일 요인을 추출하는 것이 가장 적절한 것으로 판단되었다. 그리하여, 하나의 요인을 지정한

Scree Plot

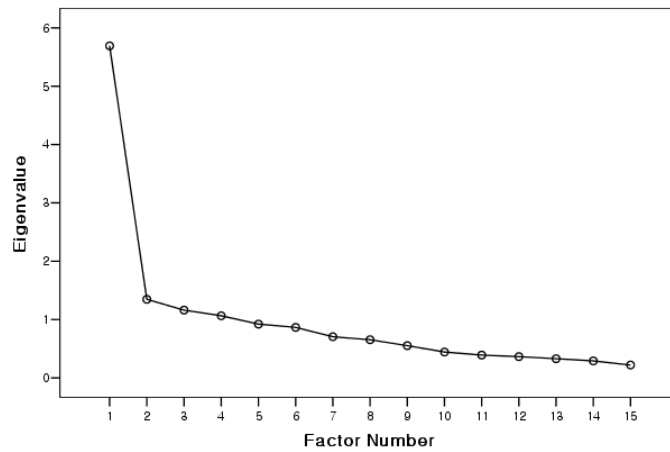


그림 1. K-MAAS의 Scree plot

표 2. 한국판 마음챙김 주의자각척도(K-MAAS) 각 문항의 단일요인에 대한 요인부하량

문항	요인부하량
1 어떤 감정을 경험하고 나소 한참 후에야 비로소 그 감정을 알아차리게 된다.	.27
2 주의를 제대로 기울이지 않거나 다른 일을 생각하다가 일을 그르칠 때가 있다.	.50
3 지금 무슨일이 일어나고 있는지 계속해서 주의를 기울이기 어렵다	.52
4 무슨일이 일어나고 있는지 주의를 기울이지 않은 채, 그저 목적지를 향해 갈 길을 서두르곤 한다	.50
5 신체적인 긴장감이나 불편감이 내 주의를 완전히 끌기 전까지는 잘 알아차리지 못하는 경향이 있다.	.48
6 사람 이름을 처음 들으면 거의 듣자마자 잊어버린다.	.19
7 내가 무엇을 하고 있는지 충분히 의식하지 못한 채, 자동적으로 일을 하는 것 같다.	.56
8 나는 내가 하는 일에 주의를 잘 기울이지 않고 서둘러 헤치워버린다	.43
9 원하는 목표에만 지나치게 몰두하다보니 지금하고 있는 일을 제대로 하고 있는지 놓칠 때가 있다	.47
10 내가 무엇을 하고 있는지 의식하지 못한 채, 기계적으로 일이나 과제를 한다.	.62
11 한쪽 귀로는 누군가의 이야기에 귀를 기울이면서 동시에 다른 일을 하고 있는 자신을 발견할 때가 있다	.35
12 아무 생각 없이 어디론가 차를 몰고 가고는 내가 왜 그곳에 갔는지 혼돈할 때가 있다.	.41
13 나는 과거나 미래에 대한 생각으로 골몰하는 내 모습을 발견한다.	.42
14 주의를 기울이지 않은 채 무엇인가 하고 있는 내 모습을 발견한다.	.60
15 무언가를 먹고 있다는 것을 의식하지 못한 채 군것질을 하곤 한다.	.42
고유치	5.69
설명변량	37.94

후 요인 분석을 다시 실시하였고. 그 결과, 단일 요인이 전체 변량의 37.94%를 설명하였다. 요인분석 결과는 표 2에 제시되어 있다.

**공존 타당도: 다른 척도들과의 상관**

K-MMAS의 공존 타당도를 알아보기 위해 Rosenburg의 자존감 척도(SES), Beck의 우울 척도(BDI), Beck의 불안척도(BAI)와의 상관 분석을 실시하였다. 결과는 표 3에 제시되어 있다. 우울척도 및 불안 척도와는 중간 정도의 부적

표 3. MAAS와 SES, BDI, BAI의 상관 분석

	K-MAAS	BDI	BAI	SES
K-MAAS	1.00			
BDI	-.53**	1.00		
BAI	-.54**	.67**	1.00	
SES	.37**	-.44**	-.36**	1.00

주. MAAS = Mindful Attention Awareness Scale, BDI= Beck Depression Inventory, BAI= Beck Anxiety Inventory, SES = Self-Esteem Scale

\* $p < .05$ . \*\* $p < .001$

상관을 보였으며( $r = -.53, p < .001, r = -.54, p < .001$ ), 자존감 척도와도 중간 정도의 정적 상관을 보였다( $r = .37, p < .001$ ).

## 논 의

본 연구에서는 마음챙김 능력을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 척도로 알려진 Brown 과 Ryan(2003)의 마음챙김 주의 자각 척도(MAAS)를 우리 말로 번안하여, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS) 개발을 위한 예비 연구를 실시하였다.

그 결과, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS)는 신뢰도 계수가 .87로 나타나 내적 합치도가 높게 나타났으며, 문항-총점 간 상관 계수도 .24에서 .68 로 중간 정도의 강한 상관을 보여 신뢰도가 높은 척도임이 확인되었다. 또한, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS)의 타당도를 알아보기 위해 요인 분석 결과를 살펴보았다. 원 연구자의 척도 구성개념을 받아들여, 본 저자는 MAAS가 단일 요인으로 구성된 척도라는 가정을 하였고, 이에 하나의 요인을 지정하여 요인 분석을 실시하였다. 실제로, 고유치 1을 넘는 요인의 수는 4개 정도 였으나, 고유치의 하락 정도를 고려하였을 때, 1개의 요인을 추출하는 것이 적당할 것으로 판단되었다. 그 결과, 단일 요인의 고유치는 5.69로 전체 부하량의 37.94%를 설명하고 있었다. 이러한 결과는 척도 개발자인 Brown 과 Ryan (2003)의 연구 결과와 일치되는 결과로써, 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(K-MAAS)가 신뢰롭고 타당한 척도라는 것을 확인할 수 있었다.

한편, 마음챙김의 향상이 우울증 등의 기분

장애 감소, 불안관련 장애의 호전, 부정적 신체상의 감소, 자존감의 향상 등 개인의 안녕감이나 행복감을 증진시킬 수 있다는 연구 결과를 토대로(Kabat-Zinn, Lipworth, & Bruney, 1985; Miller, Fletcher, & Kabat-Zinn, 1995. Shapiro, Schwartz, & Bonner, 1998), 우울과 불안, 자존감을 측정하는 척도들과의 상관을 알아보았다. 우울과 불안은 일상 생활에서 흔히 경험하는 부정적인 정서들로서, 스트레스나 고통을 촉발하는 부정적인 생각이나 상태에 더욱 쉽게 접근하게 되는 상태라 여겨지고 있다. 본 연구 결과에서도, 마음챙김 주의 자각의 정도는 우울이나 불안과 같은 부정적인 정서와는 부적상관을 보였다. 또한, K-MAAS는 자기 만족감이나 자기 경험의 수용정도와 관련된 자존감의 정도와는 정적인 상관을 보였다. 이러한 결과는 마음챙김이 정신적, 정서적 안녕감이나 행복감과 관련된 의식의 한 속성이라는 개념으로 확장시켜주는 동시에, 본 척도의 공준 타당도를 확인해주는 결과로 해석될 수 있다. 또한, 마음챙김 명상을 통해 마음챙김 주의자각 능력을 증진시키면 부정적인 정서 상태나 신체적 질병, 낮은 자존감으로부터의 회복에 기여할 수 있다는 가능성을 시사해 주기도 한다(Helen & Teasdale, 2004). Kabat-Zinn (1990)은 마음챙김을 자주 하게 되면, 특정한 상황에서 자동적 또는 습관적으로 반응하지 않고 사려 깊게 반응할 수 있게 된다고 보았고, 자동 반응으로 인해 지속적으로 야기되는 스트레스로부터 자유로워져, 신체적, 심리적 질병의 치유를 체험할 수 있게 된다고 하였다. Brown과 Ryan(2003)도 마음챙김은 자동적 사고, 습관 및 건강하지 못한 행동패턴으로부터 자유롭게 해줌으로써 보다 긍정적인 자기 경험을 돕는 행동 조절에 중요한 역할을 할 뿐만 아니라, 개



인의 경험을 더욱 명료하고 생생하게 하기 때문에 직접적으로 안녕감과 행복감에 기여한다고 보았다. 특히, 일반인들을 대상으로 한 후속 연구에서는(Brown & Ryan, 2003) MAAS에서 높은 점수를 받을수록; 내적 경험을 더 잘 자각하고 더 잘 수용하며; 정서 상태에 대한 균형감각을 유지하고 정서 상태를 더 잘 변화시킬 수 있으며; 기본적인 심리적 필요를 더욱 잘 충족시키며; 자의식적인 면이 적고 사회적으로 긴장을 덜하며; 반추적인 행동이 적으며; 의식의 몰두 상태에 덜 빠져드는 특성이 나타난다는 것을 발견하였다. 이러한 상태는 부정적인 감정에 쉽게 동요되지 않는 상태로써, 신체적, 심리적인 질병으로 고생하는 사람들에게 필요한 능력들일 것으로 사료된다. 따라서, 우리가 이해하기 쉽고 실용적인 방식의 마음챙김 명상을 통해 마음상태를 좀 더 정확하게 알아차리는 빈도를 증가시키게 되면 치료 효과 역시 임상적인 수준에서 유의하게 나타날 것으로 기대된다. 이러한 이유로, MAAS는 실제 임상장면에서 마음챙김의 증진 정도를 타당하고 신뢰롭게 측정하는 유용한 도구로 활용될 가능성이 많다고 하겠다.

하지만, 본 연구는 임상 집단에 적용하기 이전에 척도의 타당성을 확인하기 위해 실시된 예비 연구로 몇 가지 제한점을 안고 있다. 우선, 본 연구에서는 단일요인의 설명력이 37.94%로써 Brown 과 Ryan (2003)의 연구 결과인 95%에 비해 낮게 나타났다. 이러한 연구 결과는 20대 초반의 대학생에 국한되는 표집 특성 때문에 야기된 결과일 가능성이 있다. 즉, 마음챙김은 메타 인지의 한 요소로써 자신의 내면 상태를 들여다보고 내성할 수 있는 능력에 기반을 두고 있는데, 표집 대상의 대부분이 속하고 있는 청소년기 후기는 이러한

능력이 안정적으로 발달되는 시기가 아닐 수 있다. 더욱이 마음챙김은 배우지 않은 상태에서 일상 생활에 적용하는 것이 매우 드물기 때문에(김정호, 2004), 정서적인 변동성과 충동적인 성향이 인생에서 가장 많이 나타나는 청소년기 후반, 청년기 초반 학생들은 마음챙김의 특성을 반영하는 내용을 변별하지 못한 채 응답하였을 가능성이 크다. 이로 인해, 단일 구성 요소로써의 변량 설명력이 원 저자의 연구에 비해 다소 낮게 나타난 것으로 사료된다. 그러므로, 30대, 40대 이상의 연령대를 포함한 보다 넓은 표집 대상을 선정한 후 K-MAAS를 실시하여, 연령 별, 성별 차이를 비롯한 일반화 과정의 연구가 추후에 지속되어야 할 것으로 사료된다. 또한, 본 연구에서는 15개의 문항 중 1번-‘어떤 감정을 경험하고 나서 한참 후에야 비로소 그 감정을 알아차리게 된다’와 6번- ‘사람 이름을 처음 들으면 거의 듣자마자 잊어버린다.’, 두 문항이 단일 요인과 상대적으로 관련성이 낮은 문항이라는 결과를 보이며, 전체 설명력을 저하 시키고 있다. 따라서, 우리 문화에 적합한 척도를 개발하기 위해서는 마음챙김이라는 구성개념을 잘 반영하면서도 사회문화적 배경에서 쉽게 이해할 수 있는 질문들을 추가하여, 문항들 간 경쟁을 높이고 상대적으로 낮은 상관과 설명량을 보이는 문항들을 제거하는 과정이 포함되어야 할 것으로 사료된다. 한편, 본 연구에서는 심리 측정적 요소 가운데 재검사 신뢰도에 대한 측정이 포함되지 않았다. Brown 과 Ryan (2003)은 마음챙김이 누구에게나 자연스럽게 나타날 수 있는 특성이라 가정하면서, 사람들마다 평균적으로 마음챙김을 하는 빈도가 다르며, 한 개인 내에서도 마음챙김을 하는 빈도는 때에 따라 다르다고 주장하였다. 따라서, 검사 당시

의 상황 변인에 의한 영향을 받았을 가능성을 고려하여, 이후 시간 경과에 따라 마음챙김 상태의 정도가 어떻게 변화되고 유지되는지 파악하고 그 변화의 정도를 질문지가 얼마나 안정적으로 측정하고 변별해 내는지에 대한 검증이 필요하리라 생각된다. 마지막으로, 공존 타당도를 검증하는 척도들으로써 우울이나 불안과 같은 부정적인 감정 상태를 측정하는 척도들이 사용되었는데, 보다 신뢰로운 공존 타당도를 확인하기 위해서는 마음챙김의 구성 개념을 직접적으로 측정하는 다른 척도들과의 관련성을 확인해 보는 것이 도움이 될 것으로 사료된다. 현재 국내에서는 마음챙김과 관련하여 타당화 연구가 된 것이 보고되고 있지 않아서 본 연구에서는 다른 척도들과의 직접적인 비교를 하지 못하였으나, 추후 연구에서는 본 척도의 공존 타당도를 확증하기 위해 다른 질문지들과의 비교 과정이 포함되어야 할 것으로 사료된다.

이러한 제한점에도 불구하고, 본 연구는 마음챙김 능력을 측정하고 있는 K-MAAS의 심리 측정적 특성을 살펴보고 그 신뢰도와 타당성을 입증하였다는 데에 의의가 있을 것으로 생각된다. 그러나, 후속 연구에서는 K-MAAS의 활용도와 효용성을 증진시키기 위해서 우울 집단이나 알콜 집단과 같은 임상 집단에 적용하여 교차 타당화 연구를 하는 것이 필요할 것으로 보인다. 이를 통해, 마음챙김의 어떤 특성과 구성요소가 특정 정신 장애와 관련되는지 확인할 수 있을 것으로 사료된다. 또한, 치료 프로그램을 통해 변화되는 마음챙김의 빈도나 양을 측정함으로써 증상 완화 등 그 효과를 입증하는 계기가 될 수 있을 것으로 여겨진다. 이러한 과정을 통해, 척도 개발 결과를 일반화 시킬 수 있고, 임상 현장에 적용

가능성과 유용성을 보다 체계적으로 증명할 수 있게 될 것이라 기대된다.

## 참고문헌

- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. 한국심리학회지: 건강, 6, 23-58.
- 김정호 (2004). 마음챙김이란 무엇인가: 마음챙김의 임상적 및 일상적 적용을 위한 제언. 한국심리학회지: 건강, 9, 511-538.
- 이지선, 김정호, 김 미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군에 미치는 효과: 여자 중학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 9, 1041-1062.
- 한진숙, 김정호, 김미리혜 (2004). 마음챙김명상이 과민성대장증후군 환자들의 증상과 심리적 특성에 미치는 효과. 한국심리학회지: 건강, 9, 1027-1040.
- Baer, R.A., Smith G.T., & Allen K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: the Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment, 11*, 191-206.
- Bishop, S. R., Lau, M., Segal, Z., Anderson, N., Abbey, S., & Devins, G., et al (2003). Development and Validation of Toronto Mindfulness Scale. Unpublished Work.
- Brown, K. W. (1998). Emotional body, physical mind: An exploration of the psychosomatic system through the lens of day-to-day experience. *Unpublished doctoral dissertation*. McGill University, Montreal, Quebec, Canada.
- 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, 822-848.
- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., & Konow, J. (2002). To have or to be: Investigating the pathways from materialism and mindfulness to psychological well-being. *Manuscript in preparation University of Rochester*.
- Buchheld, N., Grossman, P., & Walach, H. (2001). Measuring mindfulness in insight meditation (vipassana) and meditation-based psychotherapy: the development of the Freiburg mindfulness Inventory(FMI). *Journal of meditation and meditation research*, 1, 11-34.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1980). Self-determination theory: When mind mediates behavior. *The Journal of Mind and Behavior*, 1, 33-43.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deikman, A. J. (1982). *The observing self*. Boston: Beacon Press.
- Hanh, T. N. (1976). *Miracle of mindfulness*. Boston: Beacon.
- Helen, M. S., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-Based cognitive therapy for depression; replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 31-40.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delta (명상과 자기치유 (상, 하). 장현갑과 김교현 공역. 1998. 서울: 학지사).
- Kabat-Zinn, J. (1994). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J., Lipworth, L., & Brune, R. (1985). The Clinical use of mindful medication for the self-regulation of chronic pain. *Journal of Behavioral Medicine*, 8, 163-190.
- Martin, J. R. (1997). Mindfulness: A proposed common factor. *Journal of psychotherapy Integration*, 7, 291-312.
- Miller, J. J., Fletcher, K., & Kabat-Zinn, J. (1995). Three year follow-up and clinical implications of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention in the treatment of anxiety disorders, *General Hospital Psychiatry*, 17, 192-200.
- Naravira (2000). 마음챙김과 알아차림(Mindfulness and awareness). (강대자행 역). 서울 : 교요한 소리
- Nyanaponika Thera. (1962). *The heart of buddhist meditation*. London : Rider.
- Nyanaponika Thera. (1972). *The power of mindfulness*. San Francisco, CA: Unity Press.
- Segal, Z. V., Williams J. G., & Teasdale (2002). *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression*. New York, London: The Guilford Press.
- Shapiro, S. L., Schwartz, G. E., & Bonner, G. (1998). Effects of mindfulness-based stress reduction on medical and premedical students. *Journal of behavioral Medicine*, 21, 581-599.
- Shear, J., & Jevning, R. (1999). Pure consciousness: Scientific exploration of meditation techniques. In F. J. Varela & J. Shear(Eds.), *The view from within* (pp.189-209). Thorverton, England: Imprint Academics.
- 원고접수일 : 2006. 8. 8.  
게재결정일 : 2006. 12. 21.

## A Pilot study of Reliability and Validity of the Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale

Jong-hee Jeon<sup>1)</sup>    Woo-Kyeong Lee<sup>1)</sup>    Soo-Jung, Lee<sup>2)</sup>    Won-Hye, Lee<sup>3)</sup>

1) Yongin Mental Hospital

2) Dept. of Psychology, Kyonggi University

3) KyungHee university hospital

In this study, we tested the reliability and validity of the Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale(K-MAAS) that Brown et al had developed to measure for Mindfulness. In result, the internal consistency coefficient(Cronbach's alpha) of the K-MAAS was high (.87), correlation coefficients of item-total were to .24 from .68. The result of factor analysis showed that single factor accounted for 37.94 % of the total variance. K-MAAS was related to depression, anxiety, negatively, to self-esteem, positively. These findings suggested that the Korean Version of Mindful Attention Awareness Scale(K-MAAS) was reliable and valid scale to measure for mindful state. Finally, the implication of this study and direction for future study were discussed.

*Keywords : Mindful attention awareness scale(MAAS), Mindfulness, reliability, validation*