

한국판 비집착 척도의 신뢰도 및 타당도 연구

Study on the Reliability and Validity of Nonattachment Scale

이우경

서울사이버대학교 상담심리학과

Woo-Kyeong Lee(wisemind96@iscu.ac.kr)

요약

본 연구에서는 비집착을 측정하는 도구로 개발된 Sahdra 등(2010)의 비집착척도(Scale to measure Nonattachment)를 국내 문화에 적합하게 번안하여, 한국판 비집착척도(K-Nonattachment Scale)를 구성하였고 이 척도에 대한 신뢰도 및 타당도를 검증하였다. 그 결과, K-NAS는 내적 합치도 계수(α)가 .94로 높게 나타났고, 문항-총점 간 상관 계수도 .32에서 .69 정도로 나타났다. 탐색적 요인 분석 결과, 이 척도는 단일 요인 모델로 전체 변량의 37.77%를 설명하였다. 확인적 요인 분석결과 1요인 모델의 적합도가 양호한 것으로 나타났다. 또한, 공존타당도 및 변별타당도를 살펴보기 위해 관련 척도와 상관분석을 한 결과 우울과는 부적인 상관을 보였으며, 경험척도, 자기자비, 심리적 안녕감, 마음챙김 척도와는 정적 상관을 보였다. 이러한 결과를 통해, 한국판 비집착척도는 심리측정적으로 매우 신뢰롭고 타당한 척도임이 확인되었다. 마지막으로 연구 결과의 의의와 추후 연구 방향에 대해 논의하였다.

■ 중심어 : 비집착척도 | 자기-자비 | 심리적 안녕감 | 마음챙김 |

Abstract

In this study, we tested the reliability and validity of the Korean Version of nonattachment scale(K-NAS) that Sahdra et al., had developed to measure for nonattachment. In result, the internal consistency coefficient(Cronbach's alpha) of the K-NAS was (.94) high, correlation coefficients of item-total were to .32 from .69. The result of factor analysis showed that single factor accounted for 37.77 % of the total variance. Confirmatory factor analysis and additional exploratory factor analysis demonstrated that the 1 factor model was satisfactory. K-NAS was positively related to experiences scale, self-compassion, psychological well-being and mindfulness, and negatively related to depression. These findings suggest that the Korean Version of Nonattachment Scale(K-NAS) was reliable and valid scale to measure for nonattachment. Finally, The implication of this study and direction for future study were discussed.

■ keyword : Non-attachment Scale | Self-compassion | Mindfulness | Psychological Well-being |

I. 서론

1. 비집착과 안녕감

언제부터인가 웰빙(Well-being)에 대한 열풍이 불면서 사회 전 영역에 파고들고 있다. 웰빙 열풍은 신체적인 것을 넘어서서 정신 건강, 정서적 안녕감 영역으로

접수일자 : 2016년 08월 29일

수정일자 : 2016년 09월 19일

심사완료일 : 2016년 09월 19일

교신저자 : 이우경, e-mail : wisemind96@iscu.ac.kr

확산되고 있다. 이와 관련하여 심리학적으로 가장 잘 알려진 개념이 '심리적 안녕감'이다. 심리적 안녕감에 대한 일반인들의 관심을 반영하여 심리학 영역에서도 이에 대한 연구가 활발하게 이어져 왔다. 심리적 안녕감과 밀접하게 관련된 개념이 최근 십여년 동안 가장 각광을 받고 있는 마음챙김(mindfulness)이다. 마음챙김이라는 용어는 원래는 동양의 선불교 전통에서 나온 개념이지만 서양의 심리학 분야와 인간 고통의 근원적 이해와 치료적 측면에서 서로 만나고 있다. 그동안 연구자들마다 마음챙김에 대해 조금씩 다른 정의를 내리고 있지만 가장 폭넓게 받아들여지고 있는 개념은 Kabat-Zinn[1][2]이 정의한 "현재 일어나고 있는 것의 의도를 가지고 주의를 기울이고 알아차리는 것"이다. 축적된 연구들에 따르면 마음챙김과 심리적 안녕감은 매우 밀접하게 관련이 있다[3].

마음챙김과 관련되면서도 서로 다른 구성개념인 자기-자비(self-compassion) 역시 심리적 안녕감과 관련하여 많이 연구되고 있는 개념이다[4-6]. Neff[7][8]에 따르면 자기자비는 자신의 싫어하는 측면이나 삶에 대해 온정적이고 수용적인 자세를 취하는 것을 나타내며 세 가지 구성요소로 구성되어 있다. 첫째, 자신에게 친절하게 대하는 것이며, 둘째, 삶의 고통이나 인생의 실패 및 좌절은 불가피한 것이라는 것을 인정하는 것이다. 셋째, 고통스러운 생각과 감정을 억지로 피하려하기 보다는 알아채고 직면하는 능력을 갖는 것이다. 여러 연구들에서 자기-자비는 마음챙김과 마찬가지로 일상적인 행복감이나 심리적 안녕감과 관련이 높다[9].

한편 즉각적인 경험으로부터 한발짝 떨어지는 것을 의미하는 탈중심화(decentering) 개념 역시 마음챙김의 핵심 요소이면서도 자기-자비와도 관련이 있다. 특히 탈중심화는 마음챙김 인지치료(Mindfulness Based Cognitive Therapy: MBCT)의 주요 치료적 기제로 알려져 있다[10]. 마음챙김 인지치료를 개발한 Segal 등[10]에 따르면 탈중심화는 우울한 기분 상태에서 활성화되는 반추(rumination) 고리를 차단해주기 때문에 우울감에서 벗어날 수 있게 해준다. 또한 탈중심화는 생각의 탈동일시, 반응의 탈자동화, 자기 수용의 특성을 지니고 있다[11][12].

마음챙김, 자기-자비, 탈중심화와 달리 비집착(non-attachment)은 보다 최근에 나온 개념으로 불교 심리학에서 핵심적인 특징이라고 볼 수 있다. 서구 심리학에서 애착(attachment)은 긍정적인 의미로 쓰이며 주양육자와 유아 간에 안정적인 애착은 어린 시절뿐만 아니라 성인이 되어서도 심리적 안녕감에 영향을 미치는 것으로 알려져 있다[13]. 전통적인 애착 이론에서는 부모와 안정적인 애착 관계를 형성하게 되면 유아가 자라나면서 자신과 타인에 대해 긍정적인 정신적 표상을 갖게 되고 이것이 하나의 내적 작동 모델(internal working model)이 되어 평생에 걸쳐 영향을 미친다고 보았다. 불안정 애착을 맺게 되면 커서 낭만적 관계에서도 어려움이 생기고 일생에 걸쳐 대인갈등이나 불화에 연루될 가능성이 높다. 이처럼 서구 심리학에서 불안 애착은 불안, 걱정, 관계 갈등과 관련이 있는 것으로 불안하게 대상에게 집착하고 매달리는 것을 의미하며 [14], 안정 애착은 타인과의 관계에서 독립적이면서도 상호 의존적인 관계를 맺을 수 있게 해준다. 안정애착을 맺은 사람들은 불안정 애착을 맺은 사람들에 비해 훨씬 더 자비심이 있고 마음챙김을 잘 하며 심리적 안녕감을 유지할 수 있다[15].

이와 같이 서구 심리학에서는 안정적인 애착은 긍정적인 의미를 지니고 있으나 불교 심리학에서는 애착 혹은 집착을 부정적인 의미로 보고 있다. 불교심리학적 관점에서는 마음에 대해 고정된 실체(entity)가 아니고 잠시 일어났다 사라지는 변화무쌍한 작용을 하는 것으로 이해하고 있다. 수없는 마음의 작용에 의해 인간은 희로애락喜怒哀樂을 경험하며 욕망과 집착에 사로잡히게 되고 갖가지 번뇌와 망상이 일어나 사물을 있는 그 자체로 보기 어렵고 왜곡이 일어나게 된다. 불교심리학에서 매우 성숙한 사람은 자율성을 느끼면서도 타인에 대한 깊은 관심을 갖고 있는 사람이며 비집착을 실천하는 사람이다[16]. 이런 점에서 볼 때 서구 심리학에서 나온 안정 애착과 동양의 불교 심리학에서 나온 집착은 서로 다른 이론적 구성개념을 가지고 있다. 반면 어느 것에도 집착하지 않는 비집착은 안정애착과도 통하는 개념이지만 완전히 동일한 개념이라고 보기는 어려울 것이다.

2. 비집착 척도 개발의 배경과 한국어판 타당화 연구

Shadra 등[16]은 집착과 반대되는 비집착이라는 고대 불교 개념을 현대 심리학적 용어로 조작적 정의를 내리기 위해 예전부터 내려오는 불교 문헌과 현대 불교 문헌[17-21], 현대의 불교 스승과 학자들의 가르침을 참고하여 비집착 문항을 구성하였다. 이들은 문헌을 종합적으로 개관하고 나서 불교적 관점에서 집착에는 사람이나 대상을 소유하기, 질투, 몰두, 매달림, 방어, 강박적 사고와 행동, 방어적 회피, 경쟁심, 뭉가름 얻으려고 안달복달하는 것, 도피하기, 회피하기 등의 개념이 포함된다고 결론을 내렸다. 현상학적으로는 뭉가에 집착하는 사람들은 어떤 생각이나 이미지, 감각적 대상에 사로잡히고 고착이 되며, 어떤 것을 얻으려고 인간 힘을 쓰거나 유지하려고 하고, 피하거나 바꾸려는 내적인 압박감을 경험한다. 이 때문에 집착하는 사람은 자기 확대와 자기 비하를 오르락내리락 거린다[16]. 반면 비집착은 심리적 유연성을 나타내며, 뭉가에 고정되지 않고 반응을 과하게 하지 않으며, 기분이 상해도 금방 안정된 기분을 회복하고, 허용하고 놓아주며, 타인이 스스로 선택할 수 있도록 지지해주고, 편안한 느낌을 갖는 것을 의미한다. 비집착 상태에서는 특별한 상황이나 대상에 의존하지 않게 되고 심리적 안녕감을 유지할 수 있다. 현상학적으로 볼때 비집착은 고정된 생각이나 이미지, 감각적 대상에 사로잡히거나 매달리지 않고 뭉가를 얻으려고 하거나 유지하거나 피하거나 변화시키려는 내적인 압박감이 없는 상태이다. Shadra 등[16]에 따르면 서구 심리학에서 탈애착은 냉담하고 초연하며 뭉가에 지나치게 관여하지 않는 상태를 말하지만, 불교 심리학에서 탈애착, 혹은 탈집착은 타인과 적당한 거리를 유지하면서도 진정으로 타인을 염려하고 정서적으로 관여할 수 있고, 자기 확장이나 자기 비난에 빠지지 않는 상태를 의미한다.

이와 같이 Shadra 등[16]은 불교 전통에서 나온 문헌들을 개괄적으로 검토한 다음 체계적인 작업을 통해 최종적으로는 비집착이라는 구성개념이 '어느 것에도 정신적으로 고착되지 않는 상태'라고 명명하고 단일요인에 해당되는 30개 문항으로 비집착 척도(NAS)를 구성하였다. 이들은 후속 연구에서 단일요인이 전체 변량의

33.24%를 설명하는 신뢰롭고 타당한 척도라는 것을 확인하였다. 또한, NAS와 안녕감 수준, 기존의 애착 척도와의 상관을 살펴봄으로써, 비집착이 심리적 안녕감에 기여하고 정서적인 문제나 고통을 감소시키는 데 기여할 수 있음을 밝혀내었다.

이와 같이 비집착은 정신적 고착에서 벗어나는 것을 의미하는 것으로 그동안 이를 측정하는 척도가 없었으나 Sahdra 등(2010)이 새로이 척도를 구성하여 타당화 연구를 한 바 있다. 이 척도는 '정신적 고착 상태에서 벗어나는 것'이라는 명확한 단일 개념으로 구성되어 있으므로, 심리치료 장면이나 임상 장면에서 마음챙김이나 자기-자비를 접목한 치료를 실시한 후 변화 정도를 보다 예민하게 측정할 수 있기에, 척도 타당화 작업 이후 활용도나 효용성이 클 것이라 기대할 수 있다. 이러한 이유로 영문 비집착 척도를 한국어로 번안한 후 신뢰도 및 타당도를 확인하고자 본 연구를 실시하였다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 서울 소재 S 사이버대학교에서 심리학 관련 과목을 수강하는 대학생 695명(남자 162명, 여자 533명)을 대상으로 실시하였다. 이들의 평균 연령은 39.88세(SD=9.14)였고, 범위는 21-59세였다.

2. 측정도구

1) 한국판 비집착 척도(Korean version of Nonattachment Scale: K-NAS)

본 연구에서는 Sahdra 등[16]이 개발한 Nonattachment Scale(NAS)를 우리말로 번안하여 사용하였다. Sahdra 등[16]에 따르면 NAS는 문항-척도 간 상관이 .25에서 .69로 비교적 높은 수준의 상관을 보이고 있으며, 내적 합치도도 .82로 나왔다. 검사-재검사 신뢰도 역시 .81로 유의미한 수준이었다. NAS는 각 문항에서 자신의 성격이나 현재 마음 상태를 얼마나 잘 반영하는지 '매우 그렇다'에서부터 '전혀 그렇지 않다' 까지 6점 척도로 평가하게 되어 있다. 이 척도를 사용하기 위해, 원 문항을

본 연구자가 번안 하고 본 연구자가 번안 하였으며, 임상심리 전문가 2명의 검토를 거쳐 수정하였다. 또한 영어와 한국어에 능통한 사람에 의해 역번역을 실시하였다.

2) 한국판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean version of Mindfulness Attention Awareness Scale: K-MAAS)

본 연구에서는 Brown 등[22]이 개발한 Mindful Attention Awareness Scale(MAAS)의 한국어판 마음챙김 주의 자각 척도(Korean version of Mindfulness Attention Awareness Scale: K-MAAS)[23]를 사용하였다. MAAS는 일상 생활에서 각 문항에 해당되는 상황들을 얼마나 경험하는지, 그 경험에 대한 빈도를 ‘거의 항상 그렇다’(1점)에서부터 ‘거의 그렇지 않다’(6점)까지 6점 척도로 평가하게 되어 있다. 본 연구에서는 내적 합치도Cronbach α 값은 .92로 나타났다.

3) 한국판 경험 질문지(Korean version of the Experiences Questionnaire, 이하 K-EQ)

탈중심화 (decentering) 정도를 측정하기 위해 Fresco 등[24]이 개발한 자기보고형 검사로 사고의 탈동일시, 반응의 탈자동화, 자기수용 등 탈중심화의 세 가지 측면을 측정하게 되어 있고 총 11개 문항으로 구성되어 있다. 각각의 문항 내용에 대해 현재 자신의 경험과 얼마나 일치하는지 정도에 따라 5점 Likert 방식(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 거의 항상 그렇다)에 평정하도록 되어 있다. 본 연구에서는 김빛나 등[25]이 우리말로 타당화한 한국판 EQ를 사용하였다. 김빛나의 연구에서 내적 합치도 Cronbach α 값은 .86이었고 본 연구에서는 .90으로 나타났다.

4) 자기-자비 척도(Self-Compassion Scale: SCS)

Neff[7]가 개발하였고 총 26문항으로 이루어져 있다. 각각의 문항에 대해 ‘거의 아니다(1점)’에서 ‘거의 항상 그렇다(5점)’에 걸쳐 5점 Likert 방식으로 평정하게 되어 있다. 본 연구에서는 김경의 등[26]이 번안한 한국판 자기-자비 척도를 사용하였다. Neff의 연구에서 자기-

자비 척도의 Cronbach α 값은 .92로 나타났고 본 연구에서 자기-자비 척도의 전체 내적 합치도 Cronbach α 값은 .93으로 나타났다.

5) 한국판 우울 척도

CES-D(Center for Epidemiologic Studies Depression Scale)는 비임상 표본을 대상으로 우울증을 식별하기 위해 Radloff[27]가 개발한 자기 보고 검사이며 본 연구에서는 전경구 와 이민규[28]가 번안한 척도를 사용하였다. 이 척도는 식욕저하나 외로움 등의 우울 증상을 얼마나 자주 느끼는지를 4점(0점에서 3점) Likert 방식으로 표시하게 되어 있고 총 20문항이다. 점수가 높아 질수록 우울감이 심하다는 것을 의미한다. 본 연구에서 나타난 내적합치도Cronbach α 값은 .93으로 나타났다.

6) 심리적 안녕감 척도(Psychological Well-being Scale: PWBS)

개인의 삶의 질을 측정하기 위한 척도로써 Ryff[29]에 의해 개발되었다. 총 54문항으로 6개 차원으로 구성되었는데, 김명소, 김혜원, 차경호[30]가 우리나라 말로 번역하여 단축형으로 구성한 총 18개 문항으로 되어 있다. 이 척도는 1점에서 5점에 이르는 5점 Likert 방식으로 평정하게 되어 있고 점수가 높을수록 심리적 안녕감의 정도가 높음을 의미한다.

III. 결 과

1. 인구학적 특성

연구 참여자의 인구학적 특성은 [표 1]에 정리하였다. 성별은 남자가 162명(23.3%), 여자는 533명(23.3%)이었고, 평균 연령은 39.88(±9.14)세, 교육 연수는 14.85(±1.88)년이었다.

2. 내적 합치도

한국판 비집착척도의 전체 문항 내적 합치도를 알아보기 위해 Cronbach α 계수를 산출한 결과, α 계수는 .94로 매우 높게 나타났다.

표 1. 참가자들의 인구통계학적 특징

			Number(%)
Sex	male		162(23.3)
	female		533(76.7)
Religion	none		238(34.0)
	christian		244(34.9)
	catholic		104(14.9)
	buddhism		87(12.4)
	others		22(3.1)
Job	None		142(20.4)
	Clerical		203(29.2)
	Sales		296(42.3)
	Self-management		15(8.3)
	professional		23(3.3)
	others		31(4.5)
Age(years)			39.88(9.14)
Education(years)			[14.85(1.88)]

표 2. 한국판 비집착 척도의 문항-총점 상관

Item	M	SD	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
1	4.37	1.31	.62	.94
2	4.00	1.42	.56	.94
3	3.93	1.32	.71	.94
4	4.57	1.27	.46	.94
5	4.19	1.23	.58	.94
6	4.31	1.20	.58	.94
7	4.56	1.14	.51	.94
8	3.46	1.31	.58	.94
9	3.85	1.41	.47	.94
10	4.17	1.25	.64	.94
11	4.50	1.08	.68	.94
12	4.70	1.06	.58	.94
13	3.40	1.25	.38	.94
14	3.94	1.30	.67	.94
15	4.23	1.22	.65	.94
16	4.13	1.33	.64	.94
17	4.36	1.16	.69	.94
18	4.58	1.09	.59	.94
19	3.85	1.35	.32	.94
20	4.69	1.19	.32	.94
21	4.08	1.17	.68	.94
22	4.42	1.06	.66	.94
23	4.58	.98	.65	.94
24	4.04	1.46	.41	.94
25	3.93	1.37	.53	.94
26	4.11	1.35	.56	.94
27	3.86	1.40	.59	.94
28	3.91	1.26	.65	.94
29	4.43	1.20	.62	.94
30	3.55	1.29	.50	.94

3. 문항-총점 간 상관

각 문항 별로 산출한 문항-총점 간 상관 계수는 표 2에 제시되어 있다. 문항-총점 간 상관 계수는 .32 ~ .71로 나타났다. 자세히 살펴보면 19번, 20번 문항에서 .32로 다소 낮은 상관을 보였으나, 두 문항을 제외한 모든 문항에서는 중등도 이상의 상관을 보여주었다(.38 ~ .71, $p < 0.01$).

4. 타당도 분석

Nonattachment Scale(NAS)의 요인구조를 알아보기 위해 695명의 자료에 대해 주축 분해법을 적용하여 요인분석을 실시하였다. 먼저, 한국어로 번안한 척도의 요인이 어떻게 범주화되는지 확인하기 위해 주축 방식을

통한 탐색적 요인 분석을 수행하였다. 그 결과, 고유치 1이 넘는 요인의 개수는 6개가 산출되었으나(고유치= 11.33, 1.60, 1.26, 1.20, 1.11, 1.01), 스크리 검사(Screetest)에서 고유치 하락 정도를 고려할 때 추출 가능한 요인의 수는 원칙도와 마찬가지로 1개 정도가 적절할 것으로 판단되었다[그림 1]. 또한, 본 질문지의 개발자인 Shadra 등(2010)은 척도 개발 연구에서 단일한 요인이라 판단된 문항들만 추출하여 질문지를 구성하였으므로, 이 같은 요인수에 대한 준거와 해석 가능성을 적용해 볼 때, 단일 요인을 추출하는 것이 가장 적절한 것으로 판단되었다. 그리하여, 하나의 요인을 지정한 후 요인 분석을 다시 실시하였고, 그 결과, 단일 요인이 전체 변량의 37.77%를 설명하였다. 요인분석 결과는 [표 3]에 제시되어 있다.

표 3. 요인구조

문항	요인부하량
1 나는 내 삶에서 벌어지는 일련의 사건에 대해 너무 매달리거나 피하지 않고 그 일을 받아들일 수 있다.	.66
2 나는 과거에 대한 만족스럽지 못한 느낌이나 후회를 내려놓을 수 있다	.60
3 비록 주변 상황이 내가 원하는 대로 돌아가지 않아도 침착하거나 행복할 수 있다	.74
4 나는 내 주변 사람들이 나보다 훨씬 큰 성공을 거두었을 때, 그것을 인정하는 게 어렵다.	.49
5 내 삶에서 일어나는 일들에 대해 당시 상황에 적합해 보이든 그렇지 않든 받아들일 수 있다.	.61
6 나는 즐거운 경험을 할 때 그 경험이 영원히 지속될 필요성을 느끼지 않고 즐길 수 있다	.62
7 나는 삶에서 발생하는 문제들에 대해 낙담하거나 사기가 꺾일만한 이유가 아닌 내가 해결해야 할 일이라고 여긴다	.56
8 현재 내가 소유하고 있는 것들이 손상되거나 파괴된다 하더라도 속상해하지 않고 그것들을 즐길 수 있다	.61
9 내가 가지고 있는 돈의 양은 내가 누구인지를 스스로 판단할 때 중요한 영향을 미치지 않는다.	.51
10 나는 나의 부정적인 측면이나 실수들을 감추거나 부정하기 위해 무리하지 않는다.	.68
11 나는 내가 가진 결점들을 수용할 수 있다.	.73
12 나는 내 가족이나 친구들에게 너무 매달리지 않으면서도 그들과 좋은 관계를 유지할 수 있다.	.63
13 내가 원하는 대로 일이 돌아가지 않으면 나는 화가 난다.	.40
14 나는 삶에서 즐거운 일들이 끝나더라도 슬퍼하거나 절망하지 않고 인생을 즐길 수 있다.	.71
15 나는 시기심 없이 다른 사람들의 성공에 대해 기뻐할 수 있다.	.68
16 나는 나의 삶에 무슨 일이 일어나든 행복할 수 있다고 믿는다.	.69
17 나는 인생의 어려움들을 부정하거나 피하지 않고 맞서는 편이다.	.73
18 나는 과거의 실패나 실수를 되돌아보고 반성하는데 주저하지 않는다.	.64
19 나는 "이상" 적이거나 "완벽" 한 삶을 추구하지 않는다.	.33
20 나는 완벽한 인간보다는 평범한 인간의 삶을 사는 게 편안하다	.33
21 나는 아무리 부정적이거나 고통스러워도 내 마음에 떠오르는 생각이나 감정에 열린 마음을 가질 수 있다.	.72
22 나는 나의 문제점이나 단점을 내 주변 사람이나 그 무엇을 탓하지 않고 인정할 수 있다.	.70
23 즐거운 경험이 끝난 후 그 다음에 찾아오는 상황에 대해 쉽게 받아들일 수 있다.	.69
24 나는 가끔 위협이나 두려움에 사로잡힌다.	.44
25 나는 내가 사랑하는 사람들을 소유하려고 하지 않는다.	.56
26 나는 어떤 경우에도 내가 사랑하는 사람들에게 매달리지 않고, 그들이 원한다면 그들을 보내줄 수 있다	.59
27 나는 내 인생의 나쁜 경험을 회피하거나 그 경험으로부터 도망갈 필요성을 느끼지 못한다.	.62
28 나는 수치심이나 당혹감을 느끼지 않고 나의 단점을 인정할 수 있다.	.69
29 나는 인생의 크나큰 상실에 뒤따르는 슬픔을 경험하고 인식하지만 그것에 압도되거나, 황폐화되거나, 다른 삶의 요구를 충족시키지 못할 정도는 아니다.	.66
30 나는 내가 가지고 있는 것들을 소유하려고 하지 않는다.	.52
고유치	11.33
설명변량	37.77

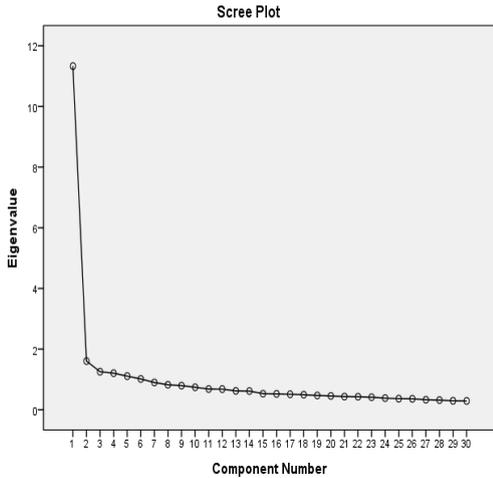


그림 1. scree plot

자료를 통해 얻어진 요인구조의 타당성을 다시 검증하기 위해 1요인 30개 문항을 AMOS 20.을 사용하여 확인적 요인분석을 실시하였다[표 4]. 분석결과, 모형의 적합도 지수인 TLI와 CFI값이 .90이상으로 좋은 적합도를 보였고, RMSEA는 .05보다는 크지만 .08보다는 작

아 적당한 적합도를 보였다. 따라서 비집착척도의 1요인구조 모형이 적합한 것으로 확인되었다.

5. 관련 변인들간의 상관 분석

본 척도의 수렴 타당도를 검증하기 위해, 기존에 개발된 척도 중에 비집착 척도와 가장 유사한 구성개념을 측정하고 있는 것으로 확인된 경험척도, 마음챙김 척도, 자기자비 척도와 상관분석을 실시하였다[표 4]. 그 결과 NAS는 EQ와는 높은 정적 상관($r = .70, p < .01$)을 보였고 MAAS와는 중간정도의 정적 상관($r = .50, p < .01$)을 보였고, SCS와는 높은 상관($r = .71, p < .01$)을 보였다. 이로써 NAS의 수렴타당도가 확인되었다.

한편 본 척도의 변별 타당도를 검증하기 위해 비집착 척도와 다른 구성개념을 측정하고 있는 된 우울척도인 CES-D, 심리적 안녕감 척도인 PWB와의 상관분석을 실시하였다[표 6]. 그 결과 NAS는 CES-D와는 부적 상관($r = -.54, p < .01$)을 보였고, PWB와는 정적 상관($r = .69, p < .01$)을 보였다.

표 4. 한국판 비집착 척도의 모델 적합도

	χ^2	df	TLI	CFI	RMSEA
NAS	72.261	34	.952	.964	.075

표 5. 한국판 비집착 척도의 수렴타당도

	NAS	EQ	MAAS	SCS
NAS	1.00			
EQ	.70**	1.00		
MAAS	.50**	.48**	1.00	
SCS	.71**	.75**	.50**	1.00

주. NAS = Nonattachment scale, EQ= Experiences Questionnaire, MAAS=Mindful Attention Awareness Scale, EQ= Experience, SCS=Self-Compassion Scale

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

표 6. 한국판 비집착척도의 변별타당도

	NAS	CES-D	PWB
NAS	1.00		
CES-D	-.54**	1.00	
PWB	.69**	-.53**	1.00

주. NAS = Nonattachment scale, CES-D=Center for Epidemiologic Studies Depression Scale, PWB=Psychological Well-being Scale:

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

III. 논 의

본 연구에서는 불교 심리학에서 나온 구성 개념인 비집착을 신뢰롭고 타당하게 측정하는 척도로 알려진 Sahdra 등[6]의 비집착척도(NAS)를 우리 말로 번안하여 한국판 비집착 척도(K-NAS) 개발을 위한 타당화 연구를 실시하였다. 그 결과, 한국판 비집착척도(K-NAS)는 신뢰도 계수가 .94로 나타나 내적 합치도가 높게 나타났으며, 문항-총점 간 상관 계수도 .32에서 .71로 중간 정도 이상의 상관을 보여 신뢰도가 좋은 척도임이 확인되었다. 또한, 한국판 비집착척도의(K-NAS)의 타당도를 알아보기 위해 요인 분석 결과를 살펴보았다. 원 연구자의 척도 구성개념을 받아들여, 본 연구에서는 K-NAS가 단일 요인으로 구성된 척도라는 가정을 하였고 이에 하나의 요인을 지정하여 요인 분석을 실시하였다. 실제로, 고유치 1을 넘는 요인의 수는 6개 정도였으나, 고유치의 하락 정도를 고려하였을 때, 1개의 요인을 추출하는 것이 적당할 것으로 판단되었다. 그 결과, 단일 요인의 고유치는 11.33으로 전체 부하량의 37.77%를 설명하고 있었다. 이러한 결과는 척도 개발자인 Sahdra 등[6]의 연구 결과와 일치되는 것으로써 한국판 비집착척도(K-NAS)가 신뢰롭고 타당한 척도라는 것을 확인할 수 있었다.

한편, 비집착이 우울감 등의 부정적 기분의 감소와 개인의 안녕감이나 행복감을 증진시킬 수 있다는 연구 결과를 토대로[6] 우울척도와 심리적 안녕감 척도들과의 상관을 알아보았다. 우울은 일상 생활에서 흔히 경험하는 부정적인 정서들로서 스트레스나 고통을 촉발하는 부정적인 생각이나 상태에 더욱 쉽게 접근하게 되는 상태라 여겨지고 있다. 본 연구 결과에서 비집착은 우울과 같은 부정적인 정서와는 부적상관을 보였다. 또한, K-NAS는 심리적 안녕감 점수와도 높은 정적인 상관을 보였다. 이러한 결과는 비집착이, 정서적 안녕감이나 행복감과 관련된 특성이라는 것을 알려줌과 동시에 본 척도의 변별 타당도를 확인해주는 결과로 해석될 수 있다. 또한, 훈련을 통해 비집착 능력을 증진시킨다면 부정적인 정서 상태로부터 회복되고 심리적 안녕감과 같은 정신적 웰빙 상태를 높일 수 있다는 가능성을 시

사해 준다. 또한 비집착은 경험척도, 마음챙김 척도, 자기-자비 척도와도 정적인 상관을 보여 수렴타당도를 보여주고 있다. Kabat-Zinn[1]은 마음챙김을 자주 연습하게 되면 자동적 또는 습관적으로 반응하지 않고 스트레스 상황에서 보다 사려 깊게 반응할 수 있게 된다고 보았다. 마음챙김 척도인 MAAS를 개발한 Brown과 Ryan[22]도 마음챙김은 자동적 사고나 습관 혹은 건강하지 못한 행동패턴으로부터 벗어나게 해주어 직접적으로 안녕감과 행복감에 기여한다고 보았다. 또한 마음챙김을 하게 되면 내적 경험을 더 잘 자각하고 상황을 더 잘 수용하고 반추적인 사고에 덜 사로잡히며 부정적인 감정에 쉽게 동요되지 않는다고 하였다[22]. 마음챙김과 비집착의 높은 상관을 볼 때 마음챙김 능력을 향상시키게 되면 반추를 덜 하게 되고 비집착 상태가 되어 심리적 안녕감이 증진될 수 있음을 가늠하게 해준다. 실용적인 방식의 마음챙김 명상을 통해 마음상태를 좀 더 정확하게 알아차리는 빈도를 증가시키게 되면 비집착, 탈집착이 일어나고 궁극적으로는 심리적 안녕감에 기여할 수 있을 것으로 사료되어 비집착 척도는 마음챙김의 효과를 측정하는데 있어서 유용한 도구로 활용될 가능성이 높다고 하겠다.

본 연구는 임상 집단에 적용하기 이전에 비집착 척도의 신뢰도와 타당성을 확인하기 위해 실시된 예비 연구로 몇 가지 제한점을 안고 있다. 우선, 본 연구에서는 단일요인의 설명량이 37.77%로써 Sahdra 등[16]의 연구 결과인 35.24%에 비해 다소 높게 나타났기는 하였지만 연구 대상이 특정 사이버대학교에 다니는 대학생에 국한된다는 제한점이 있다. 따라서 일반인과 임상 집단을 포함하여 다양한 연령대를 표집대상으로 선정 한 후 K-NAS를 실시하여, 연령 별, 성별 차이를 비롯한 일반화 과정의 연구가 추후에 지속되어야 할 것으로 사료된다. 또한, 본 연구에서는 30개의 문항 중 9번 ‘내가 가지고 있는 돈의 양은 내가 누구인지를 스스로 판단할 때 중요한 영향을 미치지 않는다’, 13번 ‘내가 원하는 대로 일이 돌아가지 않으면 나는 화가 난다’, 24번 ‘나는 가끔 위협이나 두려움에 사로잡힌다’ 세 문항은 단일 요인과 상대적으로 관련성이 낮은 문항이라는 결과를 보이면서, 전체 설명력을 저하 시키고 있다. 따라서, 우

리 문화에 적합한 척도를 개발하기 위해서는 비집착이라는 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 검사-재검사 신뢰도에 대한 측정이 포함되지 않았다. Sahdra 등[16]은 1개월 간격으로 검사-재검사를 했을 때 intraclass correlation(ICC)가 .869로 높게 나타나 시간에 걸쳐 안정적인 속성이라고 주장하였다. 따라서 향후 연구에서 시간 경과에 따라 비집착 정도가 어떻게 변화되고 유지되는지 파악하고 그 변화의 정도를 질문지가 얼마나 안정적으로 측정하고 변별해 내는지에 대한 검증이 필요하리라 생각된다. 마지막으로, 변별 타당도를 검증하는 척도들로서 우울과 같은 부정적인 감정 상태를 측정하는 척도들이 사용되었는데, 비집착의 구성개념을 직접적으로 측정하는 다른 척도들과의 관련성을 확인해 보는 것이 이 척도의 타당성 확보에 도움이 될 것으로 사료된다. 현재 국내에서는 비집착과 관련하여 타당화 연구가 된 것이 없으나 집착[31]척도는 이미 개발되어 있어서 추후 연구에서는 본 척도의 공준 타당도를 확증하기 위해 다른 질문지들과의 비교 과정이 포함되어야 할 것으로 사료된다.

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

라 기대된다. 향후 이 척도가 심리적 안녕감과 마음챙김 능력을 향상시키는 개입의 효과 기제로 활용되기를 기대한다.

참고 문헌

- [1] J. Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are : Mindfulness meditation in everyday life*, Hyperion, 1994.
- [2] J. Kabat-Zinn, *Wherever you go, there you are : Mindfulness meditation in everyday life*, Hyperion, 1994.
- [3] M. Wenzel, C. Versen, S. Hirschnuller, and T. Kubiak, "Curb your neuroticism Mindfulness mediates the link between neuroticism and subjective well-being," *Personality and Individual Differences*, Vol.80, pp.68-75, 2015.
- [4] R. A. Baer, "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review," *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol.10, pp.125-143, 2003.
- [5] R. A. Baer, E. L. B. Lykins, and J. R. Peters, "Mindfulness and self-compassion as predictors of psychological wellbeing in long-term meditators and matched nonmeditators," *J. of Positive Psychology*, Vol.7, pp.230-238, 2012.
- [6] R. A. Baer, G. T. Smith, J. Hopkins, J. Krietemeyer, and L. Toney, "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness," *Assessment*, Vol.13, pp.27-45, 2006.
- [7] K. D. Neff, "The development and validation of a scale to measure self-compassion," *Self and Identity*, Vol.2, pp.223-250, 2003a.
- [8] K. D. Neff, "Self-compassion: an alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity*, Vol.2, pp.85-102, 2003b.
- [9] L. Hollis-Walker and Colosimo, K. Mindfulness,

- "self-compassion and happiness in non-meditators: a theoretical and empirical examination," *Personality and Individual Differences*, Vol.50, No.2, pp.222-227, 2011.
- [10] Z. V. Segal, J. G. Williams, and Teasdale, *Mindfulness-Based Cognitive Therapy For Depression*, The Guilford Press, 2002.
- [11] J. D. Teasdale, "Metacognition, Mindfulness and the Modification of Mood Disorders," *Clinical Psychology and Psychotherapy*, Vol.6, pp.146-155, 1999a.
- [12] J. D. Teasdale, "Emotional processing, three modes of mind and the prevention of relapse in depression," *Behaviour Research and Therapy*, Vol.37, pp.53-77, 1999b.
- [13] J. Cassidy and P. R. Shaver(Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed.), Guilford, 2008.
- [14] M. Mikulincer and P. R. Shaver, *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*, Guilford, 2007.
- [15] S. L. Cordon and S. J. Finney, "Measurement invariance of the Mindful Attention Awareness Scale across adult attachment styles," *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, Vol.40, pp.228-245, 2008.
- [16] B. K. Sahdra, P. R. Shaver, and K. W. Brown, "A scale to measure nonattachment: A Buddhist complement to Western research on attachment and adaptive functioning," *J. of Personality Assessment*, Vol.92, pp.1-12, 2010.
- [17] J. Goldstein and J. Kornfield, *Seeking the heart of [4]wisdom: The path of insight meditation*, Shambhala, 2001.
- [18] Tenzen, Gyatzo (Dalai Lama XIV), *Freedom in exile: The autobiography of the Dalai Lama*, HarperCollins, 1991.
- [19] Tenzen. Gyatzo, (Dalai Lama XIV) *A flash of lightning in the dark of night: A guide to the Bodhisattva's way of life* (Padmakara Translation Group, Trans.), Shambhala, 1994.
- [20] Tenzen. Gyatzo (Dalai Lama XIV), *The heart of compassion*, Little Brown, 2002.
- [21] Tenzen. Gyatzo (Dalai Lama XIV), *Essence of the Heart Sutra: The Dalai Lama's heart of wisdom teachings* (Thupten Jinpa, Trans.), Wisdom Publications, 2005.
- [22] K. W. Brown and R. M. Ryan, "The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being," *J. of Personality and Social Psychology*, Vol.3, pp.822-948, 2003.
- [23] 전종희, 이우경, 이수정, 이원혜, "한국판 마음 챙김 주의 및 자각 척도의 신뢰도 및 타당도 예비 연구," *한국심리학회지: 임상*, 제26권, 제1호, pp.201-212, 2007.
- [24] D. M. Fresco, M. T. Moore, M. H. M. van Dulmen, Z. V. M. Segal, J. D. Teasdale, and J. M. G. Williams, "Initial psychometric properties of the Experiences Questionnaire: validation of a self-report measure of decentering," *Behavior Therapy*, Vol.20, pp.1-13, 2007.
- [25] 김빛나, 임영진, 권석만, "탈중심화가 내부초점적 반응양식과 우울증상에 미치는 영향," *한국심리학회지:임상*, 제29권, 제2호, pp.573-596, 2010.
- [26] 김경의, 이금단, 조용래, 채숙희, 이우경, "한국판 자기-자비 척도의 타당도 연구:대학생을 중심으로," *한국심리학회지: 건강*, 제3권, 제4호, pp.1023-1043, 2008.
- [27] L. S. Radloff, "The CES-D scale: a self-report depression scale for research in the general population," *J. of Applied Psychological Measurement* Vol.1, pp.385-401, 1977.
- [28] 전경구, 이민규, "한국판 CES-D 개발연구1," *한국심리학회지: 임상*, 제11권, 제1호, pp.65-76, 1992.
- [29] C. D. Ryff and C. L. M. Keyes, "The structure of psychological well-being revisited," *J. of*

Personality and Social Psychology, Vol.73, pp.549-559, 1995.

[30] 김명소, 김혜원, 차경호, "심리적 안녕감의 구성 개념 분석: 한국 성인 남녀를 대상으로," 한국 심리학회지: 사회 및 성격, 제15권, pp.19-39, 2001.

[31] 김은희, "개정판 집착척도 개발 및 타당화," 한국 심리학회지:상담 및 심리치료, 제19권, 제1호, pp.153-170, 2007.

저 자 소 개

이 우 경(Woo-Kyeong Lee)

정회원



- 2010년 ~ 2016년 현재 : 서울사이버대학교 상담심리학과 교수
- 2001년 : 임상심리전문가(한국임상심리학회) 취득
- 2001년 : 정신보건임상심리사 1급(보건복지부) 취득

<관심분야> : 마음챙김 인지치료, 자기-자비, 분노조절