

아주신체자각척도(ABAQ)의 개발과 타당화*

김 완 석

심 교 린**

아주대학교 심리학과

본 연구에서 개발한 아주신체자각척도(Ajou Body Awareness Questionnaire; 이하 ABAQ)는 한국인의 신체자각 능력을 측정하는 자기보고식 검사이다. 본 연구에서는 Shields, Mallory & Simon(1989)의 Body Awareness Questionnaire와 Dragesund, Ljunggren, Kvale & Strand(2010)의 Body Awareness Rating Questionnaire를 바탕으로 문항을 개발하고, 검사의 신뢰도와 타당도를 검증함으로써 ABAQ의 심리측정학적 특성을 분석하였다. 연구1에서는 ABAQ의 문항개발 과정을 기술하였고, 일반인 163명의 자료로 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였다. 연구 2에서는 또 다른 250명의 일반인 자료로 확인적 요인분석을 실시하여 요인구조를 재검증하고, 이론적으로 관련이 있는 척도들과의 상관 분석을 실시하였다. 두 연구의 결과는 이 척도가 심신건강 분야의 향후 연구에서 사용될 수 있는 수준의 신뢰도와 타당도를 가지고 있음을 보여주었다.

주요어 : 신체자각, 아주신체자각척도(ABAQ), 척도개발, BAQ, BARQ

* 이 논문은 2014년 정부(교육부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2014S1A3A2044196).

** 교신저자: 심교린, (443-749) 경기도 수원시 영통구 월드컵로 206, 아주대학교 캠퍼스플라자 708호, Tel: 031-219-3362, E-mail: shimkl@hanmail.net

신체자각(body awareness)은 신체 질병과 건강과 관련된 분야는 물론이고, 상담 및 심리 치료 분야에서도 널리 사용되는 용어로서 일반적으로 몸 내부로부터의 감각을 알아차리는 것을 의미한다. 한편, 최근 마음챙김 기반 스트레스 감소 프로그램(MBSR)을 비롯하여, 명상과 요가와 같은 중재법들이 몸과 마음의 건강관련 변인들에 긍정적인 효과를 제공한다는 연구 결과들이 계속해서 보고되고 있다. 그런데, 이와 같은 접근방법들은 몸에 주의를 두고 알아차리는 것, 즉 신체 자각을 공통적으로 강조하고 있으므로 신체자각과 관련된 연구와 관심이 증가하는 추세이다.

국내에서 보고된 신체자각에 관한 연구들을 살펴보면, 유계식(2002)은 계슈탈트 상담이 정신과 신체 간의 연결을 중요시하고 있으므로 계슈탈트 상담 장면에서 내담자에게 자신의 신체감각에 주의를 집중하도록 요구함으로써 올바른 알아차림으로 이끌어줄 수 있다고 하였고, 왕인순, 조옥경, 안경숙(2007)은 여성들의 요가 수업에서 심리상태를 신체로 드러내는 것에 관하여 연구하였는데, 신체 자각을 통해 몸과 마음이 연관되어 있음을 경험할 뿐 아니라 신체자각을 통해 내적인 심리상태를 이해하고 자각하는 과정으로 나아가게 하여, 치유를 경험하게 한다고 하였다. 또한 송유정과 이동훈(2011)은 신체자각을 중심으로 한 요가 프로그램이 비만 아동의 자존감과 스트레스, 신체상에 긍정적인 효과가 있다고 하였다.

한편, 신체자각은 물리적 현상으로 드러나는 실재가 아닌 일종의 심리적 구성개념(construct)으로서, 이러한 심리적 구성개념을 측정하는 것은 범주화의 기능, 즉 유사한 행

동을 한데 묶어서 하나의 이름으로 분류할 수 있게 해주며, 또한 인간 행동에 관한 이론을 만들어 내는 데에도 도움을 준다고 하였다(탁진국, 2007). 그러나 아직까지 국내에서 신체자각 및 측정과 관련된 연구는 매우 드물다.

국내에서 보고된 신체자각 관련 척도 연구로는 Anderson(2006)의 Body Insight Scale(BIS)를 정상훈과 표내숙(2012)이 한국판으로 타당화한 연구가 있는데, 이 K-BIS는 신체자각을 신체 내·외부의 에너지를 느끼는 감각과 신체에 관한 편안함과 만족감을 느끼는 감각, 그리고 신체 내부의 작은 변화와 즉각적이고 변화하는 환경에 대한 감각을 자각하고 사용하는 것으로 정의하고 있는데, 이는 신체자각의 일반적인 정의, 즉 신체 내부의 감각에 대한 자각과는 차이가 있다. 예를 들어, “나는 다른 사람의 활력적인 에너지나 몸 상태를 잘 알아차릴 수 있다(문항 3)”, “나는 내 주변에 있는 풀과 나무와 같은 식물들로부터 생동감을 느낄 수 있다(문항 1)”와 같은 문항들은 일반적 개념으로서 신체자각을 측정한다고 보기 어렵다.

한편, 국외의 신체자각과 관련된 문헌에서 Mehling, Gopisetty, Daubenmier, Price, Hecht & Stewart(2009)는 신체자각을 측정하는 심리측정 도구 39개를 검토하고 분석하였는데, 그 동안 신체자각과 관련된 연구들에서 가장 많이 사용된 척도는 Shields, Mallory & Simon(1989)이 개발한 Body Awareness Questionnaire(이하 BAQ)로서 적절한 신뢰도와 타당도를 확보하고 있다고 하였다. BAQ는 신체처리과정의 반응과 변화를 알아차림, 신체 반응을 예견함, 수면 주기, 질병의 발병의 4개 하위요인으로 구성된 총 18문항의 척도로서 일반적인 개인의 신

체처리과정(bodily processes)에 주의를 기울이는 것을 측정한다.

그런데, Shields와 Simon(1991)은 BAQ에 관한 후속연구에서 정서적인 상태에서의 신체 자각과 비정서적인 상태에서의 신체자각 간에 차이가 있다고 하였다. 즉, 부정적 정서와 관련된 신체 감각에 대한 인식과 행복과 관련된 신체감각에 대한 인식이 서로 다른데, BAQ는 정서가가 없는 중립적(nonemotive)인 신체자각을 측정하고 있다는 한계를 지닌다.

Dragesund, Ljunggren, Kvale & Strand(2010)은 또한 신체 자각에서 감정이 미치는 영향력은 배제할 수 없는 중요한 측면이라고 주장하면서, 신체자각을 측정할 때에는 감정과 연결된 신체자각을 추가할 필요성을 언급하였다. 그리고 근골격계 질환 및 심신증 환자를 대상으로 신체자각을 측정하는 Body Awareness Rating Questionnaire(이하 BARQ)를 개발하였다. 그런데, BARQ는 근골격계 질환과 심신증 환자는 특정 임상집단을 대상으로 하기 때문에, 특정 증상에 초점을 두어서 일반적으로 개인이 경험하는 일상생활에서의 신체자각을 측정하지 못한다는 한계가 있다.

따라서 본 연구에서는 개인의 일반적 신체자각을 측정하는 BAQ와 감정과 연결된 신체자각을 측정하는 요인을 추가한 BARQ를 기초로 하여 일반적인 신체자각을 측정하는 한국어 척도로서 아주신체자각척도(Ajou Body Awareness Questionnaire; 이하 ABAQ)를 개발하고, 심리측정학적 특성을 분석하여 심신건강 분야에서 신체자각과 관련된 향후 연구에서 사용될 수 있는 수준의 타당도와 신뢰도를 확보하고자 한다. 이에 따라 연구 1에서는

ABAQ의 개발 과정을 기술하고, 신뢰도 분석, 탐색적 요인분석을 실시하였으며, 연구 2에서는 확인적 요인분석과 이론적으로 관련이 있을 것으로 여겨지는 다른 척도들과의 상관 분석을 실시하였다.

연구 1. 척도 개발 및 신뢰도 분석, 탐색적 요인분석

문항개발 과정

A대학교 건강심리전공 대학원 석사과정 2명과 연구자가 일반적인 개인의 신체처리과정을 측정하는 BAQ의 전체 18개 문항을 한국어로 번안하였으며, 또한 감정과 연결된 신체자각을 측정하는 BARQ의 mood 하위요인에 속하는 6개 문항을 한국어로 번안하였다. 또한 신체자각과 관련된 문항으로 “몸에서 불편함을 느낄 때, 어디가 불편한지 정확하게 말할 수 있다”, “몸에서 불편함을 느낄 때, 어떻게 불편한지 정확하게 말할 수 있다”, “몸에서 느껴지는 감각의 변화를 민감하게 알아차린다”의 세 문항을 개발하여 A대학교 심리학과 교수와 심리학 박사학위 소지자 2인과 함께 본 문항들이 신체자각을 측정하기에 타당한지 검토하는 과정을 거쳐 총 27 문항을 마련하였다.

또한 영어 문항을 한국어로 번역한 것이 타당하고 적절한가를 평가하기 위해 국립국어원의 연구원으로 재직 중인 국문학 박사 학위 소지자, 심신통합과 관련된 예술치료 분야에서 권위가 있는 S대학 교수, 영문학 박사학위 소지자에게 문항 번역의 적절성과 명확성, 문

항 이해의 난이도를 '적절함', '보통', '부적절함'으로 평가하도록 요구하였으며, 평가 결과에서 '부적절' 평가를 하나 이상 받은 문항에 대해서 수정 후 재평가 과정을 거쳤다.

사전검사

A대학 심리학과에 재학 중인 대학원생 14명을 대상으로 전체 문항의 내용을 이해하는데 어려움이 있었는지, 특정 문항에서 이해가 잘 안가는 부분이 있었는지, 그리고 문항 구성이 적절했는지에 관한 피드백을 받았으며, 척도의 기술통계적 특성을 검토하기 위해 292명의 대학생($n = 214$)과 일반인($n = 78$)을 대상으로 사전검사를 실시하였다. 대상의 연령 분포는 18세에서 73세였으며, 평균 26.16세, 표준편차 10.33이었다. 성별은 남자 136명, 여자 156명이었다.

사전검사 결과

응답 자료를 바탕으로 척도의 신뢰도와 타당도를 낮추는 문항을 발견하여 제거 또는 수정하기 위한 문항 분석을 실시하였다. 탁진국(2007)은 리커트 5점 척도에서 평균 4.5 이상이 나왔거나, 표준편차가 0.1이하인 문항은 삭제되어야 한다고 주장하였으며, 엄한주(1996)는 정상분포를 가정할 때, 첨도와 왜도의 수치가 ± 2.0 이상인 문항이나, 한 척도에서 50% 이상의 반응 비율이 집약된 문항은 고려되어야 한다고 주장하였다. 이러한 기준에 따라 문항별 기술 통계치를 분석한 결과, 평균이나 표준편차, 왜도, 첨도에 있어서는 기준에 부합

되는 문항이 없었으나, 전체 응답의 50%이상의 반응 비율을 나타낸 5개 문항이 고려 대상으로 평가되었다.

또한 SPSS 22.0v를 이용한 신뢰도 분석 결과, 27개 전체 문항의 내적 합치도 cronbach's $\alpha = .868$ 로 양호한 것으로 나타났으나, 문항 제거 시 Alpha값이 전체 신뢰도 계수보다 큰 문항은 측정 문항으로 적합하지 않기에 제거를 고려해야 한다는 기준에 2개 문항이 부합하여 고려 대상으로 평가되었다.

따라서 A대학의 심리학과 교수와 함께 신체자각의 이론적 배경과 사전검사 설문 참여자들의 응답 내용과 기술 통계 측정치 기준 등을 종합적으로 고려하여 관련 문항을 수정하거나 제거하였고, 최종 24문항의 아주신체자각척도(ABAQ)를 완성하였다. 전체 문항은 부록에서 제시하였다.

대상

ABAQ의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하기 위해 새로운 표집 집단을 모집하여 총 163명의 일반인을 대상으로 자료를 수집하였다. 대상자의 성별은 남자 28명, 여자 135명이고, 나이는 20세에서 60세까지 분포로 평균 36.23세, 표준편차는 10.34였다.

탐색적 요인분석과 신뢰도 분석

SPSS 22v를 사용하여 요인분석의 타당성을 검증하였다. Kaiser-Meyer-Olkin의 표본 적절성 측정치는 .867, Bartlett's의 구형성 검증 결과 $Chi-Square = 1785.52$, $df = 276$, $p < .001$ 로

나타나서 수집된 표본이 요인분석에 적절한 표본임을 검증하였다. 이어서 주축요인분석(Principal Axis Factoring), 베리맥스 회전법으로 탐색적 요인분석을 실시하였다. 요인의 수를 검토하기 위해 스크리 검사와 평행분석(Parallel Analysis), 카이저의 룰(Kaiser Rule)을 실시하였

표 1. 아주신체자각척도의 베리맥스 회전을 한 탐색적 요인분석 요인부하량($N = 163$)

문항	요인1 (반응자각)	요인2 (패턴자각)	요인3 (정서자각)	요인4 (질병자각)
1. 감각 변화 자각	.53	.30	.12	.16
2. 불편감 위치 자각	.75	.09	.24	.10
3. 불편감 양상 자각	.68	.03	.25	.08
4. 부딪힘 시 멍 여부 자각	.44	.22	.08	.18
5. 섭식 관련 신체반응 자각	.68	.16	.16	.12
6. 피곤 시 몸의 반응 자각	.56	.26	.13	.22
7. 소진 시점 자각	.53	.35	.12	.24
8. 하루의 신체 변화 자각	.45	.46	.11	.22
9. 계절에 따른 신체변화 자각	.29	.46	.26	.30
10. 수면부족에 따른 반응 예견	.18	.69	.15	.27
11. 기상 시, 에너지 상태 예견	.22	.58	.18	.29
12. 수면 시, 수면의 질 예견	.14	.65	.12	.09
13. 수면 시간 관련 신체 자각	.22	.60	.17	.07
14. 고유한 수면 패턴 자각	.08	.40	.21	-.00
15. 기분에 따른 신체변화 자각	.12	.26	.60	.07
16. 기분에 따른 통증감각 자각	.18	.35	.58	.09
17. 기분에 따른 소화능력 자각	.22	.09	.55	-.02
18. 안전 시 이완된 신체 자각	.23	.32	.55	.10
19. 기분에 따른 호흡 자각	.04	.25	.60	-.02
20. 불쾌 시, 신체 경직 자각	.10	-.05	.60	-.00
21. 행복 시, 신체 상태 자각	.18	.11	.72	.22
22. 감기 발병 시점 자각	.24	.15	.06	.81
23. 감기 발병 상태 자각	.22	.14	.00	.87
24. 체온 자각	.17	.23	.09	.41

주. 요인부하량이 .40이상인 값은 진하게 표시함.

으며, 이론적 배경을 중심으로 종합적인 검토 결과, ABAQ는 4요인 구조가 가장 적절하였다. 이 때 4 요인이 설명하는 공통분은 47.48%였다. 탐색적 요인분석의 결과는 표 1에서 제시하였다.

탐색적 요인분석 결과, 네 개의 요인이 추출되었다. 첫 요인은 “신체에서 일어나는 감각 자극 또는 그러한 감각에 대한 몸의 반응을 민감하게 자각하는 것”에 관한 문항들로서 ‘반응자각’이라 명명하였다. 두 번째 요인은 “시간의 흐름에 따른 신체적 변화 또는 패턴 자각”에 관한 문항들로서 ‘패턴자각’이라 명명하였다. 이 패턴자각 요인은 하루 또는 계절에 따른 신체 변화의 자각 또는 수면 등과 같은 순환적인 신체 패턴의 자각을 나타낸다. 세 번째 요인은 “기쁘거나 불쾌할 때와 같은 정서 변화에 따른 신체 변화의 자각”에 관한 것으로 ‘정서자각’이라고 명명하였고, 네 번째 요인은 “감기와 같은 질병과 관련된 신체 반응과 상태 자각”에 관한 것으로 ‘질병자각’이라 명명하였다.

한편, 탐색적 요인분석 결과의 요인부하량을 살펴보면 8번 문항에서 요인부하량이 요인

1(반응자각)과 요인 2(패턴자각) 모두에서 .40 이상으로 높은 수준으로 중복되어 나타났는데, 8번 문항의 문항 제거 시 전체척도의 신뢰도가 감소하고, 문항의 내용이 반응자각 요인의 신체에서 일어나는 감각 자극 또는 그러한 감각에 대한 몸의 반응에도 전혀 관련이 없지 않지만, 시간적 측면에서 하루 동안의 신체 변화에 관한 것이므로, 요인 2(패턴자각)에 속하는 것으로 해석하는 것이 더 적절하며, 연구 2의 확인적 요인분석의 과정에서 8번 문항이 요인 1(반응자각)보다 요인 2(패턴자각)에 속하는 것이 더 좋은 모형 적합도를 나타냈다는 점을 종합적으로 고려할 때, 8번 문항을 제거하기보다는 요인 2(패턴자각)의 문항으로 구성하는 것이 더 적절한 것으로 보인다.

ABAQ의 신뢰도 분석 결과, 전체 문항의 내적 합치도가 .907로 매우 높은 신뢰도를 나타냈다. 또한 탐색적 요인분석 결과에 따른 각 요인별 신뢰도를 분석하였더니, 요인별 내적 합치도는 각각 반응자각 요인 .853, 패턴자각 요인 .805, 정서자각 요인 .832, 질병자각 요인 .786으로 각 요인별 신뢰도 또한 양호하였다. 각 하위 요인 간 상관은 표 2에서 제시하였다.

표 2. 아주신체자각척도의 하위 요인 간 상관 및 하위 요인별 신뢰도($N = 163$)

	반응자각	패턴자각	정서자각	질병자각
반응자각	(.853)			
패턴자각	.586**	(.805)		
정서자각	.453**	.514**	(.832)	
질병자각	.456**	.465**	.232**	(.786)

주 1. **: $p < .01$.

주 2. (); 하위 요인별 신뢰도(Cronbach's α).

연구 2. 확인적 요인분석, 관련 척도와의 상관 분석

연구대상

ABAQ의 확인적 요인분석과 관련 척도들과의 상관분석을 위해 총 250명의 일반인을 새로 모집하여 자료를 수집하였다. 대상자의 성별은 남자 110명, 여자 140명이었고, 나이는 18세에서 49세에 분포로 평균 22.85세, 표준편차 5.42였다.

측정도구

자기의식척도(Self-Consciousness Scale)

Fenigstein, Scheier & Buss(1975)의 자기의식척도를 김지혜(1991)가 번안한 것을 사용하였다. 척도의 하위요인은 개인적인 자기의식(private Self-Consciousness)과 대중적인 자기의식(public Self-Consciousness)으로 구성되며, 대중적인 자기의식은 사회적 대상으로서의 자기의 자각과 관련되고, 개인적인 자기의식은 내적 사고와 느낌을 따르는 경향성을 반영하는 총 23문항으로 구성된다. 본 연구에서의 문항 전체 내적 합치도는 .90이었다.

Eysenck의 한국판 성격차원검사(성인용 K-EPQ)

Eysenck의 성격차원검사를 이현수(1985)가 한국판으로 표준화하였다. 정신병적 경향성과 외향성, 그리고 신경증적 경향성의 성격차원을 평가하는 검사이다. 한국판은 총 79문항으로 구성되어 있다. 본 연구에서의 문항 전체

내적 합치도는 .80이었다.

신체존중감 척도(Body Esteem Scale, 이하 BES)

Franzoi와 Herzog(1986)의 신체존중감 척도를 연구자가 한국어로 번안하여 사용하였다. 이 척도는 남자와 여자 각각 다른 세 가지 영역을 측정하는데, 여성은 성적 매력의 태도, 체중 관심, 신체 조건으로 구성되고, 남성은 신체적 매력의 태도, 신체적 강함, 신체조건을 측정한다. 총 35문항으로 점수가 높을수록 긍정적이고 신체 자존감이 높은 것을 나타낸다. 본 연구에서 문항 전체 내적 합치도는 .92였다.

개인적 신체 의식 척도(Private Body-Consciousness Subscale, 이하 PBCS)

개인적 신체 의식 척도는 신체적 측면에 초점을 기울이는 정도를 측정하는 검사로 Miller, Murphy & Buss(1981)가 개발한 것을 김지혜(1991)가 번안하였다. 총 5문항으로 이루어져 있으며, 본 연구에서 문항 전체 내적 합치도는 .68이었다.

Pennebaker Inventory of Limbic Languidness (PILL)

Pennebaker(1982)의 PILL을 연구자가 한국어로 번안하여 사용하였다. 전체 54문항으로 구성되어 있으며, 0~4점의 리커트 척도로 전체 합산 점수가 높을수록 신체 증상수준이 나쁘고, 신경질적이며, 스트레스 받고 있고, 불행한 경향성을 나타낸다. 본 연구에서 문항 전체 내적 합치도는 .95였다.

단축형 MMPI 1번 척도(A Short Version of Scale 1 of the MMPI)

Miller 등(1981)은 Minnesota Multiphasic Personality Inventory, 이하 MMPI)에서 임상척도 1번과 관련되는 14문항을 선별하여 단축형 척도로 구성하여 사용하였다. 이 단축형 MMPI 1번 척도는 이상 감각 또는 일반적인 신체 징후를 해석하는 경향성을 나타낸다.

특성불안척도(Spielberger Trait anxiety inventory, 이하 K-STAI)

Spielberger 상태-특성 불안척도를 한덕웅, 이장호와 전점구(1997)가 한국판으로 타당화한

것을 사용하였으나, 본 연구는 상태-특성불안 척도의 하위요인으로서 특성 불안을 나타내는 20개 문항만을 사용하였다. 전체 문항 내적 합치도는 .89였다.

확인적 요인분석

ABAS의 확인적 요인분석을 위해 Mplus 7v.을 사용하여 최대우도법으로 검증하였다. 연구 1의 탐색적 요인분석 결과를 바탕으로 4요인 구조로 모형 적합도를 검증하였으나, 표 3에서 제시한 것처럼 모형적합도 지수인 CFI, TLI, RMSEA 값이 적절한 수준에 미치지 못하

표 3. 아주신체자각척도의 모형 적합도 비교(N = 250)

모형	χ^2	df	CFI	TLI	RMSEA[90% CI]
4요인 모형	670.565	246	.805	.782	0.083(0.076-0.091)
수정 4요인 모형	380.708	227	.930	.914	0.052(0.043-0.061)
단일요인 모형	1105.184	252	.609	.572	0.116(0.109-0.123)
위계적 2차 모형	682.211	248	.801	.779	0.084(0.076-0.091)

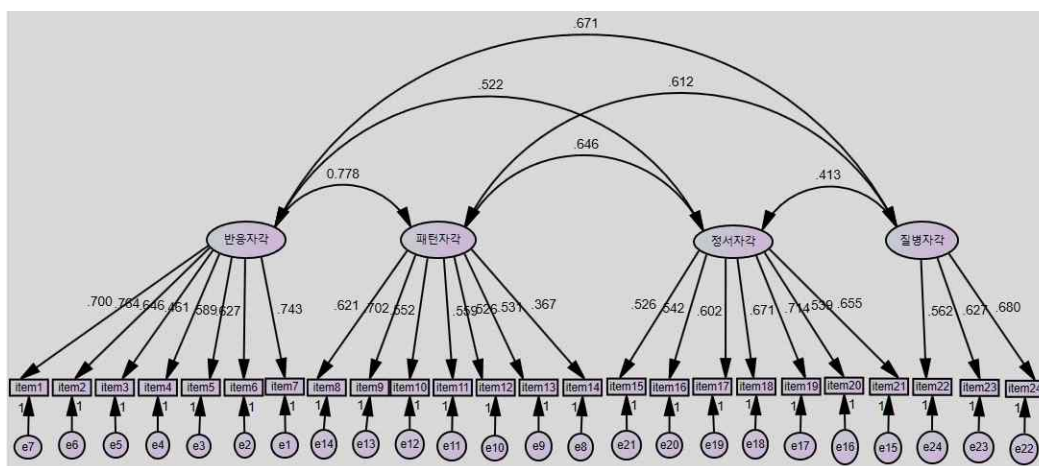


그림 1. 아주신체자각척도 수정 4요인 모형의 표준화 계수(N = 250)

였다. 그러나, 수정지수가 보수적 기준의 10.0 이상을 초과한 인접 문항 간의 오차항 공분산을 고려하여 수정 4요인 모형의 적합도를 검증하였더니, CFI, TLI, RMSEA 값 모두에서 모형 적합도 기준치를 충족시켜 구조적으로 적합한 모형으로 판명되었다. 수정 4요인 모형의 각 표준화 계수는 그림 1로 제시하였다.

한편, 전체 문항을 단순 합산하여 구성 개념 전체를 단순화할 수 있는지를 살펴보기 위해 단일요인 모형과 4요인 모형의 적합도 지수를 비교하였는데, 단일모형 구조가 적합도 지수가 너무 낮은 것으로 나타났다. 또한 4개의 각 하위요인이 신체자각의 전체 구성개념을 설명하는 위계적 2차 모형에서도 모형 적합도 지수가 만족할만한 수준은 아니었다.

아주신체자각척도와 관련 척도들과의 상관 가

정 및 결과

ABAQ의 구성개념과 관련된 척도들을 구성하기 위해 Shields 등(1989)의 연구에서 채택한 가정과 검증 절차를 그대로 따르면서 다음의 세 가지 측면을 고려하였다.

첫째, 아주신체자각 척도는 일반적인 신체 과정에 대한 자각을 측정하기 위한 것이므로, 아주신체자각 척도에서 높은 점수를 나타내는 사람이 신체적 불균형 상태에 있거나, 건강에 대한 염려, 신체적 호소를 보이는 경향성과 관련되어서는 안된다(Pennebaker, 1982; Schwartz, Davidson, & Goleman, 1978). 따라서 아주신체자각척도는 PILL, 단축형 MMPI 1번 척도, EPQ의 신경증적 경향성 그리고 K-STAI의 특성과 상관이 없어야 한다.

둘째, 일반적 신체 과정에 주의를 기울이기

표 4. 아주신체자각척도 총점 및 하위요인과 관련 척도들 간의 상관계수($N = 250$)

	ABAQ 총점	반응자각	패턴자각	정서자각	질병자각
자기의식척도					
개인적 자기의식	.31***	.25***	.21***	.34***	.27***
대중적 자기의식	.21***	.17**	.17**	.19**	.13*
K-EPQ 신경증	-.00	-.02	-.08	.10	.10
허위성	-.02	.00	-.07	-.03	.06
신체 존중감(BES)	.01	.00	-.02	.02	-.03
개인적 신체적의식(PBCS)	.39***	.42***	.18**	.34***	.34***
PILL	.13	.13	.03	.18**	.09
단축형 MMPI 1번 척도	-.07	.00	.00	-.06	-.12
K-STAI의 특성 불안	-.12	-.12	-.12	-.01	-.10

주 1. K-EPQ: Eysenck의 한국판 성격차원검사,
PILL; Pennebaker Inventory of Limbic Languidness.
주 2. *, $p < .05$, **, $p < .01$, ***, $p < .001$.

위해서는 내성과 같은 자기를 향한 주의에 초점을 맞추는 개인적 경향이 필요하다. 따라서 아주신체자각 척도는 자기의식척도의 대중적 자기의식과 개인적 자기의식, 그리고 개인적 신체의식 척도와 정적인 상관이 있어야 한다.

셋째, 아주신체자각 척도에서 건강한 신체 반응이나 개인이 희망하는 상태를 나타내고자 하는 사람들의 경향성을 배제하기 위해 EPQ로 측정된 허위성 요인과는 상관이 나타나지 않아야 한다.

ABAQ의 총점 및 하위요인과 관련 척도와 의 상관분석 결과는 표 4에서 제시하였다. 위에서 제시한 세 가지의 가정을 검증하였는데, ABAQ는 신체 건강의 불균형과 불안, 신체적 호소와 관련이 없어야 한다는 첫 번째 가정에 따라 상관분석 결과를 검토하였더니, ABAQ 총점 및 각 하위요인들과 단축형 MMPI 1번 척도, EPQ의 신경증, 특성불안 척도, PILL과는 거의 대부분에서 유의한 상관을 없었지만, ABAQ의 정서자각 요인과 PILL에서의 약한 정적 상관이 나타났다($r = .18$). 이 결과는 PILL의 측정 내용이 스트레스 정도 및 불쾌한 경험 등과 관련되는데, ABAQ의 정서자각 요인은 정서에 따른 신체 자각을 측정하기 때문에, 이런 정적 상관관계가 나타난 것으로 여겨진다. 그러나 본 연구의 결과만으로 이를 설명하기에는 미흡하므로, 향후 이와 같은 내용에 대한 연구가 필요할 것이다.

다음으로 ABAQ는 내성과 같은 자기 자신을 향한 주의의 경향성을 나타내야 한다는 두 번째 가정에 따른 상관분석 결과에서도 ABAQ와 개인적 자기의식, 대중적 자기의식, 개인적 신체의식 척도 모두에서 유의미한 정적 상관을

을 나타내어 두 번째 가정이 지지되었다. 마지막으로 ABAQ와 EPQ의 허위성 요인과는 어떤 유의한 상관도 나타나지 않아 개인이 희망하는 상태와 관련되지 않는다는 세 번째 가정을 지지하였다.

종합논의

본 연구는 Shield 등(1989)의 BAQ와 Dragesund 등(2010)의 BARQ를 중심으로 아주신체자각척도(ABAQ)를 개발하고 심리측정학적 특성을 검토하였다. 연구 1에서 문항개발 과정과 사전 검사를 기술하였으며, 완성된 아주신체자각척도의 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 실시하였고, 연구 2에서 확인적 요인분석과 관련 척도들과의 상관 분석을 통해 타당도 검증을 실시하였다. 본 연구의 결과는 ABAQ는 반응 자각, 패턴 자각, 감정 자각, 질병 자각의 4개의 하위 요인으로 구성된 24문항의 심리척도로서 관련 연구에서 유용하게 사용될 수 있다는 것을 보여주었다.

한편, ABAQ의 요인 구조에 대한 논의가 필요하다. BAQ의 신체 반응과 변화 자각, 신체 반응의 예견, 수면 주기, 질병 발병의 4요인과 BARQ의 감정과 연결된 신체자각 요인이 추가되어 ABAQ가 5요인 구조를 형성할 것으로 예견되었으나, 연구 결과 반응자각, 패턴자각, 정서자각, 질병자각의 4개 하위요인으로 구성되는 것이 더 적절한 것으로 나타나 문항 내용에 따른 ABAQ의 요인 구조와 BAQ, BARQ의 요인구조를 비교하여 검토하였다. 검토한 결과, BARQ의 감정과 관련된 신체자각 요인

과 BAQ의 질병자각 요인은 ABAQ에서 그대로 유지되고 있지만, BAQ의 신체 반응과 변화 자각 요인 문항들과 신체 반응에 대한 예견 요인에 속하는 문항 중에서 순간적 감각 자각과 관련된 문항들이 ABAQ의 반응자각 요인으로 통합되고, BAQ의 수면 주기 요인 문항들과 시간의 흐름에 따른 패턴 자각과 관련된 문항들이 ABAQ의 패턴 자각 요인으로 통합되었다. 이는 일반적인 신체자각이 시간적 측면을 기준으로 하여 순간적 상태의 신체자각이 반응자각 요인으로, 시간에 따른 패턴의 신체자각이 패턴자각 요인으로 구분되는 것으로 보인다.

또한, ABAQ로 측정된 점수의 해석과 활용을 고려할 필요가 있다. ABAQ와 관련 척도들과의 상관을 분석한 결과는 ABAQ의 단순 총점으로도 관련 척도들과 이론적인 가정을 지지하는 결과가 나타나고 있다는 것을 보여주지만, 확인적 요인분석과정에서 나타난 여러 모형들과의 검증 결과는 단순한 문항의 총점을 나타내는 단일 요인 모형보다 4요인 모형이 더 높은 모형 적합도를 나타내고 있으므로, ABAQ의 점수 해석은 단순 문항의 총합 점수로 해석하는 것보다 각 하위 요인 별 합산 점수가 더 정확한 해석을 가능하게 한다. 따라서 향후 ABAQ의 각 하위 요인이 각기 어떻게 기능하며, 다른 변인들과 어떻게 관련되는지에 관한 후속 연구가 이루어질 필요가 있다.

마지막으로 본 연구는 다음과 같은 한계를 가진다. 본 연구는 ABAQ의 신뢰도 분석에서 전체 문항의 내적 합치도와 하위 요인 별 내적 합치도 결과만 제시하고, 검사-재검사 신뢰도 분석을 실시하지 못하였다. 따라서 향후

검사-재검사 신뢰도를 검토할 필요가 있다. 그리고 ABAQ는 BAQ에서 다루지 못했던 신체자각의 중요한 측면으로 감정과 연결된 신체자각 요인을 측정하는 문항들을 추가하여 구성하였으나, 이 요인과 관련된 준거 척도와의 상관을 검토하지 못하였다. 따라서 후속 연구에서는 이러한 점을 반영하여 보완할 필요가 있다

참고문헌

- 김지혜, 안창일 (1991). 자기 초점화 주의가 불안에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 10(1), 243-261.
- 송유정, 이동훈 (2011). 신체자각을 중심으로 한 요가프로그램이 비만 아동의 신체상, 자아존중감 및 스트레스에 미치는 효과. *인문학 논총*, 26, 241-269.
- 시빌 아이젠크, 이현수 (1985). *성격차원검사요강*. 서울: 중앙적성출판사.
- 엄한주 (1996). 심리검사지 개발 및 분석에 관한 고찰. *한국스포츠심리학회(편). 스포츠심리학 연구법*. 서울: 보경문화사.
- 유계식 (2002). 신체중심 게슈탈트 집단상담 프로그램 개발에 관한 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 14(4), 901-918.
- 왕인순, 조옥경, 안경숙 (2007). 신체 자각을 통한 심리치유 경험에 대한 질적 연구. *한국심리학회지: 건강*, 12(1), 219-239.
- 전병제 (1974). 자아 개념 측정 가능성에 관한 연구. *연세 논총*, 11.
- 정상훈, 표내숙. (2012). *한국판 신체통찰력척*

- 도(K-BIS) 타당화 검증. 한국스포츠심리학 회지, 23(1), 95-110.
- 탁진국 (2007). 심리검사 -개발과 평가방법의 이해. 서울: 학지사.
- 한덕웅, 이장호, 전검구 (1997). Spielberger의 상태특성불안 검사의 표준화. 성균관대: 학생지도연구, 10, 214-222.
- Anderson, R. (2006). Body Intelligence Scale: Defining and measuring the intelligence of the body. *The Humanistic Psychologist*, 34(4), 357-367.
- Bekker, M. H., Croon, M. A., van Balkom, E. G., & Vermeë, J. B. (2008). Predicting individual differences in autonomy-connectedness: the role of body awareness, alexithymia, and assertiveness. *Journal of Clinical Psychology*, 64(6), 747-765.
- Dragesund, T., Ljunggren, A. E., Kvale, A., & Strand, L. S. (2010). Body awareness rating questionnaire: Development of a Self-administered questionnaire for patients with long-lasting musculoskeletal and psychosomatic disorders. *Advances in Physiotherapy* 12(2), 87-94.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Counseling and Clinical Psychology*, 43(4), 522-527.
- Franzoi, S. L., & Herzog, M. E. (1986). The body-esteem scale: A convergent and discriminant validity study. *Journal of Personality Assessment*, 50(1), 24-31.
- Haugstad, G. K., Haugstad, T. S., Kirste, U. M., Leganger, S., Wojniusz, S., Malt, U. F., Kirste, U. M., Haugstad, T. S., & Klemmetsen, I. (2006). Posture, movement patterns, and body awareness in women with chronic pelvic pain. *Journal of Psychosomatic Research*, 61(5), 637-644.
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. H. & Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PLoS ONE* 4(5), 1-18. doi: 10.1371/0005614
- Miller, L. C., Murphy, R., & Buss, A. H. (1981). Consciousness of body private and public. *Journal of Personality and Social Psychology*, 41(2) 397-406.
- Pennebaker. (1982). *The Psychology of Physical Symptoms*. New York: Springer-Verlag.
- Schwartz, G. E., Davidson, R. J., & Goleman, D. J. (1978). Patterning of cognitive and somatic processes in the self-regulation of anxiety: Effects of meditation versus exercise. *Psychosomatic Medicine*, 40(4), 321-328.
- Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. (1989). The body awareness questionnaire: Reliability and validity. *Journal of Personality Assessment*, 53(4), 802-815.
- Shields, S. A., & Simon, A. (1991). Is awareness of bodily change in emotion related to awareness of the bodily processes? *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 96-109.

투고일자 : 2015. 11. 01.

최종 게재확정일자 : 2016. 02. 03.

A Study on the Development and Validity of the Ajou Body Awareness Questionnaire

Wan-Suk Gim

Kyo-Lin SIM

Ajou University

In this study, the Ajou Body Awareness Questionnaire(ABAQ) was developed to measure the ability to aware one's body senses based on Body Awareness Questionnaire(Shields, Mallory & Simon, 1989) and Body Awareness Rating Questionnaire(Dragesund, Ljunggren, Kvale & Strand, 2010). In study 1, the reliability and exploratory factor structure were analysed(adults, n = 163). In study 2, factor structure was re-examined by confirmatory factor analysis, and the relationships with other theoretically related measurements were examined. Results of these two studies showed that the psychometric properties of the ABAQ were sufficient to be used for mind-body healthcare research.

Key words : Body Awareness, ABAQ, BAQ, BARQ, develop scale

부록. 아주신체자각척도 문항 내용

다음은 평상시에, 스스로의 신체 변화에 대해서 어떻게 자각하는지 알아보기 위한 것입니다. 아래의 문항을 자세히 읽고, 자신과 얼마나 비슷한지 그 정도에 따라 해당하는 번호에 “O”표시 해주십시오.

(1) 전혀 그렇지 않다, (2) 그렇지 않다, (3) 보통이다, (4) 그렇다, (5) 매우 그렇다.

- 1 몸에서 느껴지는 감각의 변화를 민감하게 알아차린다.
- 2 몸에서 불편감을 느낄 때, 어디가 불편한지 정확하게 말할 수 있다.
- 3 몸에서 불편감을 느낄 때, 어떻게 불편한지 정확하게 말할 수 있다.
- 4 무언가에 부딪혔을 때, 멍이 들지 여부를 항상 말할 수 있다.
- 5 섭취하는 음식에 따른 몸의 반응을 민감하게 알아차린다.
- 6 피곤할 때 나타나는 몸의 반응을 민감하게 알아차린다.
- 7 어느 정도 힘을 쓰면, 다음날 무리가 되는지 민감하게 알아차린다.
- 8 하루 동안 내 몸의 에너지 상태가 어떻게 변화하는지 안다.
- 9 계절에 따라 내 몸의 에너지 상태가 어떻게 변화하는지 안다.
- 10 수면부족으로 힘들어지는 시간이 하루 중 언제일지 정확하게 예견할 수 있다.
- 11 아침에 일어났을 때, 오늘 하루의 에너지 상태를 정확하게 예견할 수 있다.
- 12 잠자리에 들 때, 얼마나 잘 잘 수 있는지 예견할 수 있다.
- 13 얼마나 잠을 자면, 아침에 상쾌하게 일어날 수 있을지 예견할 수 있다.
- 14 나에게는 잠이 들기에 가장 적절한 시간이 있는 것 같다.
- 15 기분에 따라 내 몸의 상태가 달라지는 것을 알아차린다.
- 16 기분에 따라 통증 감각이 달라지는 것을 알아차린다.
- 17 기분에 따라 소화능력이 달라지는 것을 알아차린다.
- 18 안전하다고 느끼면, 몸이 더 쉽게 이완되는 것을 알아차린다.
- 19 기분이 좋으면, 더 편하게 호흡하는 것을 알아차린다.
- 20 싫은 상황에 마주하면, 몸이 경직되는 것을 알아차린다.
- 21 행복할 때와 슬플 때, 내 몸의 상태가 다른 것을 알아차린다.
- 22 나는 감기에 걸리려는 시점을 정확히 안다.
- 23 나는 감기에 걸리려는 몸 상태를 정확히 안다.
- 24 나는 체온을 측정하지 않아도 열이 나는 것을 안다.