

192

부록. 한국판 내부감각자각척도(K-MAIA).

다음은 당신이 몸에 대해서 어떻게 느끼고 알아차리는지를 알아보기 위한 문항들입니다. 문항을 정확하게 읽고, 당신의 평소 경험과

얼마나 일치하는지 해당하는 칸에 '0' 표시해주십시오(전혀 아니다 -0에서 항상 그렇다 -6의 7점 척도).

1. 나는 긴장하면, 몸의 어디에서 긴장이 일어나는지 알아차린다.
2. 나는 몸에서 불편감이 느껴지면, 그것을 바로 알아차린다.
3. 나는 정확하게 내 몸의 어느 부위가 편안하게 느껴지는지 알아차린다.
4. 나는 호흡의 변화, 즉 호흡이 느려지거나 빨라지는 것을 알아차린다.
5. 나는 몸에서 긴장 또는 불편감이 느껴지면 바로 반응한다.
6. 나는 불편한 감각이 느껴지면, 그것을 주의깊게 관찰한다.
7. 나는 몸에서 통증을 느껴도 별로 당황하지 않는다.
8. 나는 몸에서 통증을 느껴도 별로 걱정하지 않는다.
9. 나는 몸에서 어떤 불편함을 느껴도 별로 걱정하지 않는다.
10. 나는 몸에 불쾌한 감각이 있어도 걱정하지 않고, 그것을 알아차릴 수 있다.
11. 나는 내 주변에서 일어나는 일 때문에 산만해지지 않으면서, 호흡에 주의를 기울일 수 있다.
12. 나는 주변에서 많은 일이 일어나고 있어도 내부 신체감각에 대한 자각을 유지할 수 있다.
13. 나는 누군가와 이야기를 나눌 때에도 몸의 자세에 주의를 기울일 수 있다.
14. 나는 산만해지더라도, 다시 몸으로 주의를 돌릴 수 있다.
15. 나는 생각에서 몸의 감각으로 주의를 되돌릴 수 있다.
16. 나는 내 몸의 일부에서 통증이 느껴지거나 불편해지더라도, 몸 전체에 대한 자각을 유지할 수 있다.
17. 나는 의식적으로 내 몸 전체에 집중할 수 있다.
18. 화가 날 때, 내 몸에서 어떤 변화가 일어나는지 알아차린다.
19. 뭔가 잘못된 것 같은 마음이 들 때, 나는 그것을 몸으로 느낀다.
20. 평화로운 마음을 경험하고 나면, 내 몸이 다르게 느껴지는 것을 알아차린다.
21. 마음이 편안하면, 호흡이 더 자유롭고 편안해지는 것을 알아차린다.
22. 행복하거나 기쁠 때, 내 몸에서 어떤 변화가 일어나는지 알아차린다.
23. 나는 무언가에 압도될 때, 내면에서 고요한 장소를 찾을 수 있다.
24. 나는 주의를 몸에 둘 때, 고요함을 느낀다.
25. 나는 호흡을 이용해서 긴장감을 줄일 수 있다.
26. 나는 잡념에 사로잡힐 때, 몸 또는 호흡에 집중하여 마음을 고요하게 할 수 있다.
27. 나는 몸을 통해 나의 기분 상태를 알아차린다.
28. 나는 당혹스러울 때, 내 몸이 그것을 어떻게 느끼는지 살피는 시간을 갖는다.
29. 나는 무엇을 해야 할지에 대한 정보를 얻고자 내 몸에 귀를 기울인다.
30. 나는 내 몸 안에서 편안함을 느낀다.
31. 나는 내 몸을 안전한 장소라고 느낀다.
32. 나는 내 몸의 감각을 신뢰한다.