

RESEARCH ARTICLE

A Study on the Experience of Participating in a Temple Stay-based Smoking Cessation Meditation Program: Focusing on Smoking Addiction

Shon, Kangsuk

Professor, Department of Buddhist Sociology, Joongang Sangha University

템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여 경험 연구: 흡연 중독을 중심으로

손강숙

중앙승가대학교 불교사회학부 교수

Corresponding Author: Shon, Kangsuk (nie1206@hanmail.net)



OPEN ACCESS

Citation: Shon, Kangsuk. A Study on the Experience of Participating in a Temple Stay-based Smoking Cessation Meditation Program: Focusing on Smoking Addiction. Journal of Meditation based Psychological Counseling, 32, 71-88.

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20240014>

Received: December 09, 2024

Revised: December 18, 2024

Accepted: December 31, 2024

Copyright: © 2024 Meditation based Psychological Counseling Association.



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium provided the original work is properly cited.

Abstract

The purpose of this study is to qualitatively confirm the experience of participating in a temple stay-based smoking cessation meditation program. The research questions of this study are as follows. First, what motivated you to participate in the temple stay-based smoking cessation meditation program? Second, what helped this temple (Guryongsa) in quitting smoking? Third, how did meditation help in quitting smoking? For this purpose, a temple stay-based smoking cessation meditation program was conducted on 23 smokers, data was collected using written questionnaires, and the collected results were analyzed using CQR-M (Consensual Qualitative Research-Modified). As a result of examining the unique characteristics of the temple stay-based smoking cessation meditation program and analyzing the experiences of participants to provide a differentiated smoking cessation meditation program, 19 categories were derived in 8 areas. Second, as a result of examining the areas in which the temple (Guryongsa Temple) helped people quit smoking, two sub-areas were identified: 'the fact that the program was conducted in a special place called a 'temple'' and 'the advantages of a 'temple'-based program'. Third, as a result of examining the areas where meditation helped to quit smoking, two sub-areas were derived: 'Meditation itself helped to quit smoking' and 'How 'breathing' helped to quit smoking'. The significance of this study is that by conducting a program in a 'temple', it presented a new approach to solving addiction by presenting meditation, a Buddhist practice, in the physical space of the temple and the internal space of the mind.

Keywords: Temple Stay, Smoking Cessation Meditation, Smoker Experience, CQR-M Analysis, Addiction Recovery

I. 서론

전 세계적으로 흡연으로 인한 질병 및 사망은 건강의 가장 큰 위협인자로 부상하고 있다. 미국의 국제질병부담(GBD)은 2022년부터 2050년 사이 남성의 기대수명은 71.1세에서 76세로, 여성은 76.2세에서 80.5세로 각각 늘어날 것으로 전망하면서 비만, 고혈압, 건강하지 않은 식단, 그리고 흡연과 같은 비전염성 질환과 관련한 위험요소에 대한 노출이 세계 건강 문제에 가장 큰 영향을 미칠 것으로 예상하였다(국가전략정보포털, 2021). 국제질병부담(GBD)에 의하면, 흡연으로 인한 사망은 연간 800만명 이상이며 이들 중 700만명 이상은 직접적으로, 약 120만명 이상은 간접적으로 흡연으로 인해 사망한 것으로 나타났다(이은지, 나경인, 황호평 (2021)). 따라서, 모든 형태의 담배는 안전하지 않으므로 우리나라도 흡연에 대해 적극적인 대처방안이 절실하다.

2008년부터 2년마다 세계흡연실태보고서를 발간하고 있는 세계보건기구(이하 WHO)(2021)는 2021년 7월 26일에 제8차 보고서를 발표하였다. 제8차 세계흡연실태보고서의 핵심주제는 '신종담배(New and Emerging products)'로써 전자담배와 같은 전자 니코틴 전달 시스템(Electronic Nicotine Delivery Systems, ENDS)에 대한 데이터를 처음으로 제시하면서 건강에 대한 위협을 강조하였다. 이 신종담배는 어린이 및 청소년들의 흡연을 유도하고 있는데, WHO는 이러한 제품들을 사용하는 어린이 및 청소년들은 미래에 담배를 사용할 가능성이 최대 3배까지 증가할 수 있을 것이라고 하였다.

이러한 흡연의 유해성에도 불구하고 우리나라 국민의 흡연율은 여전히 높은 수준이다. 2000년대 들어 정부의 금연정책의 영향과 사회적 인식변화로 인해 우리나라 만 19세 이상 성인의 전체 현재 흡연율(연령표준화)은 최근 남자의 경우 2021년은 31.3%로 2012년보다 12.4%p 감소한 상태이지만 여자는 6~7% 수준을 유지하고 있다. 연령별로는 40대가 가장 높으며 노인인구의 10% 이상이 흡연을 하고 있는 것으로 나타났다. 2022년 청소년의 현재 흡연율은 남학생이 6.2%, 여학생이 2.7%로 남학생이 여학생보다 약 2배 정도 높았으며 고등학생(7.1%)이 중학생(2.1%)보다 높은 흡연율을 나타내고 있다(PHWR, 2023).

대부분의 흡연자들은 의사나 약물의 도움 없이 자신의 의지만으로 금연을 시도하지만 그 성공률은 현저히 낮은 것으로 나타나고 있다. 한국건강증진개발원(2020)의 20세~65세 이하 성인 남녀 1,031명을 대상으로 실시한 건강증진을 위한 금연활동 조사결과에 의하면, 20대 24.4%, 30대 40.8%, 40대 47.6%, 50대 53.9%, 60대 54.9%가 흡연 경험이 '있다'고 응답하였으며 흡연 경험이 있는 응답자의 87.7%가 금연 시도 경험이 '있음'이라고 응답했다. 이들의 결정적인 금연 시도 계기는 체력 저하, 건강 악화 등과 같은 신체적인 이유(44.5%), 주변 지인들의 권유(16.1%), 담배 가격이 올라서(10.1%)의 순으로 나타났다. 금연 시도자의 52.8%는 금연을 위한 특별한 시도는 하지 않았고, 31.2%는 '금연껌, 패치, 치약 등 금연보조제 사용', 19.1%는 '보건소 금연클리닉 방문'이라고 응답했다. 금연을 위한 시도 중 보건소 금연클리닉 방문은 30대 남성(28.6%)에서 금연지원센터 방문은 20대 남성(13.8%)에서 가장 높게 나타났다.

보건복지부(2024)는 금연은 선택이 아닌 필수라는 슬로건을 내걸고 찾아가는 금연지원 서비스를 실시하고 있다. 청소년(위기청소년), 여성, 저소득층, 65세 이상, 장애인, 소규모 사업장(300인 이하) 등 누구나 금연상담이 가능하도록 하고 있으며 지역사회 금연사업에서는 금연사업 관련기관 협의체를 구성하여 1주차부터 12주차 6개월 대면상담에 이르기까지 금연 교육 및 금연관련 자문서비스를 실시하고 있다. 최근에는 지역사회 금연 프로그램 중의 하나로 사찰을 활용한 금연 명상 프로그램을 실시하고 있다. 명상이란 마음이 무엇을 하는가에 주의를 기울여 의식의 내면의 세계에서 정신적·감정적 활동이 격렬하게 일어나고 있다는 사실을 발견하는 것이다(Kabat-Zinn, 1990. p. 82). 명상은 우울, 불안, 스트레스, 통증 감소를 포함한 신체적·심리적·정서적 문제를 개선하는 데에 효과가 있음이 보고되어 왔다(Gilbert & Choden, 2013). 최근의 연구에서(이보미, 2024), 마음챙김 명상은 알코올 중독, 마약 중독, 스마트폰 중독 등 다양한 중독의 개입방안에 활용되고 있음을 밝히고 있다.

실제로, 중독에 대한 대처방안에 명상을 활용한 연구로는 한송이, 박정미(2024)는 대학생의 스마트폰에 중독된 대학생들을 대상으로 한 마음챙김 프로그램이 있다. 정서조절, 대학생활 적응에 사전-사후 조사를 실시하고 프로그램의 긍정적인 효과를 검증한 바 있다. 이는 마음챙김 프로그램이 부정적인 사회적 경험에 대한 정서적인 반응을 완충하는 역할을 하였으며 자신의 마음을 들여다보고 자기 이해를 높여 자기 조절이 가능하게 하고 나아가 정서와 행동을 적절하게 유지할 수 있도록 도와주는 것을 확인한 것으로 볼 수 있다. 강경림, 김성재(2023)는 회복중인 알코올 중독자들을 대상으로 마음챙김 명상 프로그램을 설계하여 적용한 결과, 마음챙김 명상을 통해 알코올 중독자는 매순간 자신에게 일어나고 있는 일을 알아차림함으로써 재발 고위험의 상황을 야기하는 스트레스원을 자각하게 되고 이를 효율적인 대처능력이 높아졌다고 하였다. 동기강화프로그램에 기반한 마음챙김 프로그램을 활용한 손소벽, 김승곤, 사은현, 윤형준(2024)은 음주운전자들이 고위험 음주 행동에 대한 통제력을 강화하여 음주에 대한 지식과 태도, 그리고 변화의 동기가 증진되고 음주에 대한 갈망의 정도가 유의하게 감소되는 것을 확인하였다.

본 연구의 목적은 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여 경험을 질적으로 확인하는 것이다. 템플스테이는 일상에서 지친 몸과 마음에

휴식과 위안을 주기 위해 많은 사람들이 템플스테이를 찾고 있다. 템플스테이는 참여자들이 온전히 본인을 찾는 데 집중할 수 있도록 돕는다고 할 수 있다. 템플은 참여자들이 저마다의 시간으로 세상과 나를 단절시키고 스스로에게 더 집중할 수 있는 공간을 마련해주며, 새벽예불이라는 의례를 통해 참여자들은 모든 번뇌에서 벗어나 고요하게 머물며 스님과의 차담은 깊은 위로와 평안을 찾아준다(최영재, 2023). 최근의 템플스테이에는 청소년들을 위한 프로그램, 20대를 위한 프로그램, 외국인들을 위한 프로그램, 은퇴자들을 위한 프로그램 등 대상에 따른 다양한 프로그램을 통해 템플을 찾는 참여자들의 삶의 질을 증진시키는 데에 기여하고 있다(서경효, 손강숙, 2023; 엄중섭, 정소미, 문진건, 한태경, 2022; 황이화, 2022). 특히 최근에는 걷기명상, 묵언명상, 선불교 명상 등 템플스테이에서 실시하고 있는 명상 프로그램들이 더욱 다양해지고 있는데(손강숙, 2023; 양택수, 고진용, 2020), 대부분의 프로그램들은 참여자들에게 휴식뿐만 아니라 자기 자신을 성찰하고 경험할 수 있도록 구성되어 있는 것을 알 수 있다.

본 연구는 기존연구와 다음과 같은 차별성이 있다. 첫째, 기존 연구들은 주로 니코틴 조절을 초점으로 하였다(보건연구원, 2000). 본 연구는 명상과 심을 중심으로 프로그램을 진행하였다. 둘째, 기존의 연구들은 타인의 관리(탁진국, 2022)를 통한 프로그램을 진행하였다. 본 연구는 명상을 통해 자신과 만나는 기회를 중심으로 실시하여 금연 의지가 아니라 자신이 스스로를 조절할 수 있도록 하는 프로그램이다. 셋째, 병원 프로그램이 아니라 사찰환경을 이용한 프로그램이다. 이상의 배경을 통해 본 연구는 합리적 질적 방법을 사용하여 템플스테이 기반 금연명상 프로그램의 참여경험을 질적으로 확인하고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 템플스테이 기반 금연명상 프로그램에 참여하게 된 동기는 무엇인가?, 둘째, 본 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 것은 무엇이었는가?, 셋째, 명상이 금연에 어떤 도움이 되었는가?이다.

II. 연구방법

1. 연구방법 개요

본 연구에서는 개인의 내적 경험 및 태도에 대해서 깊이 있게 탐색하기 위하여 질적 연구 방법 중 CQR-M(Consensual Qualitative Research-Modified)의 방법을 적용하여 분석을 실시하였다. 본 연구의 목적이 템플스테이 기반의 금연명상 프로그램의 참여 경험을 살펴보는 것으로 구룡사 템플스테이 기반 금연명상 프로그램의 참여자들에게 본 연구에 대해서 안내하고 자발적으로 참여를 희망하는 경우, 프로그램 종료 후 개별 인터뷰를 실시하여 자료를 수집하고 그 결과를 분석하는 형태로 연구를 실시하였다.

2. 템플스테이 기반 금연명상 프로그램

템플스테이 기반 금연명상 프로그램은 기존의 금연 프로그램에서 니코틴 조절을 초점으로 한 것에서 더 나아가 구룡사 템플스테이라는 명상과 심을 초점으로 한 금연 프로그램을 구성하였다. 본 연구의 연구자가 김창대(2002)의 프로그램 개발 원리에 따라 자애명상, 명상교육, 영상관법 기반 명상을 주요 주제로 개발한 프로그램을 운영하였다. 프로그램은 2023년 9월 24일에 진행되었다.

프로그램이 실시된 구룡사는 강원도 원주시 치악산 국립공원 내에 위치한 유서 깊은 천년고찰로, 자연과 전통, 수행과 치유가 조화롭게 어우러진 공간으로, 치악산의 맑은 공기와 고요한 숲길, 구룡폭포 등 아름다운 자연환경은 방문객들에게 심신의 평화를 제공하고 있다. 특화된 금강숲 포행과 명상수행을 중심으로 한 템플스테이 프로그램을 운영하고 있다(구룡사 홈페이지)

가. 템플스테이 기반 금연명상 프로그램의 개요

금연명상 지도는 템플스테이 지도자가 하였다. 템플스테이 기반 금연명상 프로그램의 자세한 내용은 다음과 같다.

<표 1> 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램의 개요

활동명	템플스테이 참여자의 '자애명상'과 '영상관법'	소요시간	120분
활동목표	- 명상교육 및 명상 실시 - 몸과 마음의 안정을 도모한다 - 객관적 자기인식을 돕는다		
걷기명상 활동			소요시간
도입	1. 템플스테이 기반 금연을 위한 명상 프로그램 실시에 대해 안내한다.		10분
전개	1. 자애명상 2. 명상교육 • 명상이란 무엇인가 • 금연에 왜 명상인가 • 명상은 금연에 어떤 도움이 되는가 3. 영상관법 기반 명상 (자신의 사진을 한 장 마음속에서 꺼낸다) • 자신의 사진 한 장을 나열하기 • 호흡을 하면서 자신의 사진 한 장을 멈춰서 지켜보기 • 호흡을 하면서 자신의 사진 한 장에 대해 생각과 느낌을 포착하여 보고하기 • 자신의 사진 한 장에 대한 생각과 느낌을 그리기 및 그 변화를 보고하기 • 생각과 느낌을 그리고 보고한 것에 대한 느낌을 라벨링하기		100분
마무리	1. 소감나누기		10분

나. 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램의 세부내용

프로그램의 세부 내용은 다음과 같다.

1) 자애명상의 앉는 자세 교육

<표 2> 자애명상의 앉는 자세 교육

순서	내용
도구	방석을 준비한다
앉기	방석 위에 앉는다
머리와 눈	머리는 바로 들고 눈은 1m 전방을 주시한다
입	입을 다물고 혀는 입천장 위에 닿게 한다
허리	허리는 바로 세운다
다리	다리는 편안하게 한다
손	손은 편안하게 한다

2) 자애명상 내용

<표 3> 자애명상 내용

순번	대상	<자애명상> 먼저, 생각의 흐름을 끊고 마음을 차분하게 가라앉히세요 호흡에 집중하면서 신중하게 말하세요.
1	1. 자신에게	내가 행복하기를, 고통이 없기를! 내가 원한이 없기를, 악의가 없기를, 근심이 없기를, 행복하게 삶을 영위하기를!

	마치 내가 행복하기를 원하고 고통을 두려워하고 살기를 원하고 죽기를 원하지 않는 것처럼 다른 중생들도 참으로 그와 같다고 본보기를 삼을 때 다른 중생들의 이익과 행복에 대한 원이 일어난다. 부처님께서도 다음과 같이 설하시면서 이 방법을 보이었다. “마음으로 모든 방향으로 찾아보았건만 어느 곳에도 자신보다 사랑스러운 자 얻을 수 없네. 이처럼 다른 이들에게도 각자 자신이 사랑스러운 것 그러므로 자기의 행복을 원하는 자, 남을 해치지 마세”	
2	2. 존중하고 공경하는 스승이나 은사에 필적할만한 분에 대하여	이런 참된 분께서 행복하시기를, 고통이 없으시기를!
3	3. 좋아하는 친구나 관계없는 사람에 대해	참으로 행복하고 안은(安隱)하기를, 모든 중생이 행복하기를!
	4. 원한맺힌 자에 대하여	
4	4번은 원한을 맺은 적이 있는 자에게 해당한다. 만약 원수에 대해 적개심이 일어난다면 앞의 세 부류의 사람들부터 거듭 반복하여 자애를 닦음으로 적개심을 제거해야 한다. 이와 같이 해도 적개심이 제거되지 않으면 부처님의 말씀을 생각하면서 적개심을 버리기 위해 노력해야 한다. “화를 낸 자에게 화로써 앙갚음을 하는 자는 처음 화를 낸 자보다 더욱 비열하다. 화로써 앙갚음하지 않을 때 승리하기 어려운 전쟁에서 승리한다. 상대방이 화난 것을 알고서 마음챙기면서 고요하게 머무는 자는 자기와 남 둘 모두를 이롭게 한다.(S.i.162)”	

참고자료: 청정도론2권(초기불전연구원) p.140~143

3) 영상관법 내용

<표 4> 영상관법 내용

구분	지시문	기타
1	눈을 감고 호흡하기	
2	탐색하고 싶은 주제를 떠올리고 사진한장을 꺼내기	
3	사진 속에서 나를 가장 불편하게 하는 장면을 고르기	
4	눈으로 보이고 귀로 들리는 것에 집중하기	
5	감정에 집중하기	
6	감정이 신체의 어느 부위에 있는지 알아차림하기	포착하기
7	감정의 강도 알아차림하기	
8	감정의 모양 알아차림하기	
9	감정의 색깔 알아차림하기	
1차 명상하기		
10	1분동안 호흡하면서 감정 지켜보기	
11	들숨일때의 느낌과 날숨일때의 느낌의 변화를 따라가기	
12	감정의 강도, 모양, 색깔의 변화 지켜보기	
13	결과보고; 변화를 보고하기	
2차 명상하기		
14	1분동안 몸느낌 포착하고 호흡과 함께 지켜보기	
15	들숨일 때의 느낌과 날숨일 때의 느낌의 차이 알아차림하기	
16	차이를 보고하기	
17	결과보고; 변화를 보고하기	
3차 명상하기		
18	숨을 들이마시고 숨을 내쉬기	
19	눈을 감고 미세해진 느낌을 포착하여 지켜보기	
20	몸느낌 알아차림하기	
21	결과보고하기; 몸느낌 보고하기	
처음 장면으로 되돌아가기		
22	처음 사진 한 장을 다시 떠올리기	
23	처음의 감정과 지금의 감정의 강도, 모양, 색깔의 변화 알아차림하기	
24	결과보고; 변화의 정도 보고하기	

25	어떤 생각과 판단을 통해 변화된 감정이 나타난 것인지 3가지 찾기	생각1) 생각2) 생각3)
질문하고 대답하기		
26	뭐가 문제지?	
27	내가 문제인가 상대방이 문제인가	
28	상황자체가 문제인가	
대안찾기		
29	어떻게 하면 좋지?	대안1)
30	이 상황에서 무엇을 할 수 있을까?	대안2)
31	이 상황을 다시 만나면 어떻게 할까?	대안3)
시뮬레이션하기		
32	하고 싶은 말하기	
33	행동하고 싶으면 행동하기	
34	대안실행 시 어려움은 무엇인지 말하기	
자기공감위로하기		
35	그래 그때 너 참 잘한거야	
36	최선을 다했어	
37	실수가 두려워서 새로운 시도를 하는 것을 포기하면 안된다	
38	더 중요한건 내가 하고자 한다는 거야	
39	괜찮아 잘했어 잘했어	
40	항상 좋은 상태만 있는거 아니야	
41	항상 불편한 것에 처할 수 있고 그곳에서 넌 잘했어	
라벨링 명상하기		
42	따뜻함이며 편안함이며 안정감이며 감사함이며	
마무리하기		
43	좌우로 흔들흔들하시고 숨을 크게 들이마시기	
44	그림그리기	
45	소감나누기	
46	수고하셨습니다	

3. 연구대상

구룡사에서 2023년 8월 1일부터 8월 31일까지 구룡사 템플스테이에 대해 홍보하였다. 참여자는 23명이었다. 프로그램의 시작 전 연구에 대해서 안내하고 프로그램 종료 후 자발적 연구참여 의사를 확인하였다. 총 22명의 참여자 중 15명이 연구 참여 의사를 밝혔다. 연구대상의 성별은 남성이 22명(95.7%), 여성이 1명(4.3%), 학력은 고졸이 7명(30.4%), 대졸이 6명(26.1%), 대학원 졸이 3명(13.0%), 무응답이 7명(30.4%), 이전 금연 프로그램 참여 경험이 있는 경우가 8명(34.8%), 무응답이 15명(65.2%)이었다. 참여자의 평균 61.13세(최소 43세, 최대 76세)였으며, 평균 흡연 기간은 34.5년이었다.

4. 자료수집

본 연구의 자료수집은 프로그램 종료 후 자발적 연구 참여 의사를 밝힌 참여자들을 대상으로 2023년 9월 24일 인터뷰를 통해 이루어졌다. 연구자는 인터뷰 전 참여자들에게 연구의 목적, 소요 시간, 녹음에 대한 동의 및 비밀유지의 원칙에 대해서 충분히 설명하고 연구문제로 구성된 비구조화 질문지를 활용하여 인터뷰를 진행하였다. 연구 참여자에게 연구 참여에 대한 자율성을 존중함을 이야기하고 연구 참여 중지를 원하는 경우 언제든지 그만둘 수 있음을 명시하고 인터뷰를 실시하였다. 인터뷰 종료 후 연구 참여자가 자신의 인터뷰 내용에 대한 확인을 할 수 있도록 하여 비밀유지를 위한 노력을 다하였다.

<표 5> 연구문제

구분	내용
연구문제1	템플스테이 기반 금연 명상 프로그램에 참여하게 된 동기는 무엇인가?
연구문제2	본 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 것은 무엇이었는가?
연구문제3	명상이 금연에 어떤 도움이 되었는가?

5. 분석 방법

본 연구는 23명의 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여자를 대상으로 서면으로 된 질문지를 사용하여 데이터를 수집하였으며 수집된 결과는 CQR-M(Consensual Qualitative Research-Modified)으로 분석하였다. Spangler, Liud 와 Hill(2011)에 따르면, CQR-M은 CQR(Consensual Qualitative Research)의 합의적 질적 방법의 구성요소와 발견 지향적이고 탐색적인 접근방법을 융합시킨 질적 연구 방법이다. 즉, 상대적으로 간단한 데이터를 합의팀의 합의를 사용하여 범주에 직접 코딩할 수 있도록 하는 방법이다. 또한, CQR-M은 새롭고 기대하지 않은 아이디어를 얻기 위해 현상을 탐색하는 효과적인 연구방법으로써, 탐색과 발견뿐만 아니라 거의 연구되지 않은 현상을 기술하는 데에 적합하다(Hill, Spangler, Sim, & Baumann, 2007). CQR-M은 데이터를 숫자로 나타내는 데에 특히 유용한 접근방법으로써 현상에 대한 다차원적인 관점을 통하여 관심 있는 주제에 대한 더 나은 이해를 제공해준다.

본 연구방법은 상향식 접근방법으로써 미리 정해진 구조를 데이터에 부과하기보다 데이터로부터 범주를 개발한다. 범주가 개발되면 범주에 들어가는 데이터 코딩을 위해 평정자간 신뢰도를 높이기 위한 협의를 한다. 연구단계는 연구시작단계, 분석단계, 글쓰기 단계로 이어진다. 연구시작단계에서 데이터 수집은 CQR과는 달리 일반적으로 서면으로 수집되고, 질문지는 연구자와 참여자간의 전형적인 의사소통 방식으로 구성된다. 질문지는 개방형 질문으로 하되 참여자들이 주어진 질문에 그들의 반응을 간단하게 기입할 수 있도록 질문하였다.

데이터 분석단계는 첫째, 영역을 개발하고 범주를 목록화하며 둘째, 코딩팀을 구성하고, 셋째, 영역과 범주를 수정하고, 넷째, 데이터를 범주에 코딩하였다. CQR-M은 큰 숫자의 연구에 적합한데, 실제로, CQR이 8명에서 15명의 참여자들을 대상으로 실시하는 것과는 달리 CQR-M은 CQR 보다 많은 참여자들을 대상으로 연구를 실시되어 왔다(Hill et al., 2007). CQR-M은 반응의 빈도수로 결정한다. 각 범주의 빈도를 전체 반응수로 나누며 그 결과가 30% 이상의 차이가 나면 유의미한 차이가 나는 것을 의미한다(Spangler, et al., 2011).

본 연구의 자료들을 분석하기 위해 본 연구의 연구자 1명과 교육학박사 1명, 지도교수가 분석팀을 이루었다. 연구진 2명은 CQR 및 CQR-M을 사용한 상담관련 주제를 질적 연구방법으로 수행한 경험을 다수 가지고 있다. 본 연구의 분석을 위하여 분석팀 3인은 CQR-M의 방법을 문헌을 통해 다시 한 번 숙지하고 절차에 따라 진행하였다. 분석된 결과에 대하여 외부 감수자 1인에게 감수 받는 절차를 따랐다. 외부 감수자는 교육학 박사로 질적 연구 수행 경험을 다수 가지고 있는 연구자이다.

III. 연구결과

템플스테이 기반의 금연 명상 프로그램만의 특징을 살펴보고 차별화된 금연 명상 프로그램의 제공을 위해 참여자들의 경험을 분석한 결과, 8개 영역에서 19개 범주가 도출되었다. 각 하위영역별로 비율을 구하여 빈도가 높은 순으로 정리하고 구체적인 사례를 제시하였다.

1. 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여동기

템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여동기를 살펴본 결과, ‘나의 건강을 위하여’, ‘나와 가족을 위하여’, ‘완전한 금연을 위한 결심’, ‘타인에게 불편감을 주지 않기 위해서’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 자세한 내용은 아래 <표 6>에 제시되어 있다.

템플스테이 기반 금연 명상 프로그램에 참여한 연구참여자들은 주로 건강과 가족, 금연에 대한 강한 결심, 타인에 대한 배려라는 동기에서 참여한 것으로 나타났다. 건강을 위해 담배와의 오랜 인연을 끊고자 하거나, 가족과의 더 나은 관계와 건강한 삶을 위해 금연을 결심하는 경우가 많은 것으로 나타났다. 특히 흡연이 스트레스 해소나 안정제 역할을 했음에도 불구하고, 건강 악화나 노후를 준비하며 금연의 필요성을 크게 느끼고 있었다. 그리고 금연과 흡연을 반복했던 경험이나 스스로의 의지만으로는 금연이 어려웠던 경험을 토대로 프로그램에 도움을 받으려는 금연하려는 동기도 나타났다. 일부 연구참여자들은 흡연이 타인에게 불편감을 줄 수 있다는 점을 인식하며, 주변 사람들을 배려하고자 금연을 결심한 것으로 나타났다.

<표 6> 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여동기

하위 영역 및 범주	비율
나의 건강을 위하여	13(100.0%)
나와 가족을 위하여	6(100.0%)
완전한 금연을 위한 결심	4(100.0%)
- 혼자 힘으로 되지 않아서	2(50.0%)
- 참여자 흡연과 금연을 반복하다 완전히 끊고 싶어서	2(50.0%)
타인에게 불편감을 주지 않기 위해서	1(100.0%)

가. 나의 건강을 위하여

첫 번째 하위영역인 ‘나의 건강을 위하여’에서는 총 13개의 응답이 도출되었다.

“아이들 키우면서 일하다보니 스트레스를 많이 받게 되었고 담배도 피우기 시작했다. 즐겁고 건강하게 살기 위해 금연캠프에 왔다. 오래살기보다는 건강하게 살고 싶은 마음이 크다.” <참여자 3>

“술 담배를 좋아했던 지난 세월을 생각해보니 잘 못 살았다는 생각만 든다. 지금은 건강이 안좋아지는게 느껴져서 담배를 끊어보겠다고 생각하고 왔다. 이 프로그램 참여는 처음 하는 시도이다.” <참여자 5>

“1980년부터 담배를 피웠으니 35년이 지났다. 담배는 내 인생이다. 뭔가 스트레스를 받게되면 자연스럽게 피우게 된다. 지금은 건강을 위해 이 프로그램에 참여하게 되었다.” <참여자 7>

“담배를 핀지 50년째다. 나에게 담배는 동반자같은 의미다. 노후의 건강을 생각할 나이가 되었고 깨끗하고 건강하게 살고 싶어서 금연 프로그램에 참여하게 되었다. 자신에게도 좋지만 주변도 돌아보게 되는 나이가 되었다. 건강은 결심이 정말 중요한것 같다.” <참여자 8>

“거의 50년째 피고 있다. 담배는 제 마음을 안정시켜주는 역할을 해왔다. 건강을 위해 담배를 끊으려고 노력하고 있는데 잘 안되었다.” <참여자 9>

“30년동안 피웠다. 건강을 위해 참여했다.” <참여자 10>

“친구들과 호기심에 담배를 피우기 시작했는데 거의 40년동안 담배를 피웠다. 지금은 건강을 위해 금연하고자 한다.” <참여자 11>

“35년을 담배를 피웠다. 나와 반평생을 함께한 담배이다. 내 인생의 희로애락을 함께 하기도 했다. 담배의 본질은 죽음인 것을 알고 있다. 나이가 들어 죽음을 생각하게 되고 건강을 위해 이제는 담배와 헤어지려고 한다. 10월1일부터 자발적으로 금연을 시도했다. 심근경색 예방을 위해, 나와 가족을 위해, 건강회복을 위해서 이 프로그램에 참여했다. 반강제적이지만 자발적 격리라고 할 수 있다.” <참여자 12>

“25년동안 담배를 피웠다. 흡연은 나에게 중독이다. 지금은 자신과 자신의 건강을 위해 끊으려고 한다. 금연을 하게 되면 제 생활 전반에 걸쳐서 큰 변화가 있을 것으로 예상된다. 금연 프로그램에 참여한 걸 참 잘한 일이라고 생각한다.” <참여자 14>

“흡연은 나에게 심신안정제이다. 건강상의 문제로 금연 프로그램에 참여하게 되었다. 금연을 하게 되면 내가 깨끗해질 것 같다. 잘 대처하는 방법을 배워서 이번 기회에 금연하고 싶은 마음이 크다.” <참여자 15>

“흡연은 나의 존재를 확인하는 것이라고 할 수 있다. 건강을 위해 금연하려고 한다.” <참여자 17>

“흡연은 스트레스 해소 도구였다. 직업 특성 상 일하면서 필수밖에 없었고 아내의 잔소리가 심해질 때마다 더 피웠다. 지금은 나이도 들었고 일도 그만되고 건강을 위해 금연하려고 마음먹었다.” <참여자 18>

“건강하게 여생을 보내고 싶은 마음이 크다. 청결하게 살고 싶고 정신을 맑게 하고 싶다. 담배로 인해 잃었던 미각을 되찾고 싶다. 앞으로 매순간 절제된 생활을 하고 싶다.” <참여자 20>

나. 나와 가족을 위하여

두 번째 하위영역인 ‘나와 가족을 위하여’에서는 총 6개의 응답이 도출되었다.

“배우지 못하고 돈만 벌려고 애쓰다보니 어렸을 때부터 담배를 어마어마하게 피웠다. 지금은 항상 고맙게 생각하면서 가족들과 잘 살고 있다. 가족들과 건강을 위해서 금연하기로 마음먹었다.” <참여자 1>

“35년을 담배를 피웠다. 나와 반평생을 함께한 담배이다. 내 인생의 희로애락을 함께 하기도 했다. 담배의 본질은 죽음인 것을 알고 있다. 나이가 들어 죽음을 생각하게 되고 건강을 위해 이제는 담배와 헤어지려고 한다. 10월1일부터 자발적으로 금연을 시도했다. 심근경색 예방을 위해, 나와 가족을 위해, 건강회복을 위해서 이 프로그램에 참여했다. 반강제적이지만 자발적 격리라고 할 수 있다.” <참여자 12>

“흡연은 나에게 가슴속에 용암이 분출하는 것과 같다. 이전 내 삶을 변화시키고 싶다. 특히 나와 내 아내를 위해 금연하고 싶다. 지금까지 한번도 금연하려고 한 적이 없는데 이제 금연은 내 마음 속에 태양이 뜨는 것이라고 할 수 있다.” <참여자 19>

“흡연은 나에게 죽음이다. 나의 건강과 가족의 건강을 위해 흡연 프로그램에 참여했다. 금연을 하게 되면 나도 달라지고 가족들도 달라질 것 같다. 금연을 위해 물을 많이 마시고 있다.” <참여자 21>

“건강을 위해 금연하고 싶다. 스트레스를 받을때마다 담배를 물었다. 지금은 나와 내 가족을 위해 금연하고자 한다.” <참여자 22>

“흡연은 나에게 각오, 의지다. 항상 금연해야지 각오만 하고 지금까지 왔다. 가족과 나의 건강을 위해 금연하고 싶다. 금연을 하게 되면 자존감이 높아지고 성취감도 느낄 것 같다.” <참여자 23>

다. 완전한 금연을 위한 결심

세 번째 하위영역인 ‘완전한 금연을 위한 결심’에 대해서는 4개의 반응이 도출되었고, ‘혼자 힘으로 되지 않아서’와 ‘흡연과 금연을 반복하다 완전히 끊고 싶어서’이 각각 50.0%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

1) 혼자 힘으로 되지 않아서

“13세부터 가장이 되었고 지금까지 돈을 벌어야겠다고 생각하면서 열심히 살아왔다. 앞만 보고 살아와서 노는 방법을 모르고 오로지 담배만 쫓던 것 같다. 이제는 미래에 내가 어떻게 살아야겠다는 생각이 들어서 금연하고 싶다. 한번 금연을 성공했는데 다시 피우게 된 거다. 내가 끊고 싶다고 마음먹는다고 해서 끊어지는 게 아니었다. 금연센터의 도움이 절실해서 여기로 오게 되었다. 특히 사찰에서는 더 잘 할 수 있을 것 같았다.” <참여자 2>

“30년 5개월 동안 담배를 피워왔다. 흡연은 나에게 위로와 행복을 주는 것이었다. 담배를 피우는 것이 속는 것임을 알면서도 또 속을 수 있는 것이 담배이다. 담배의 유혹에 늘 넘어가곤 했다. 금연에 대한 강한 의지가 있지만 스스로 금연의지가 약해서 이 프로그램에 참여하게 되었다. 나, 가족, 이웃을 위한 것도 있다. 사찰에서 하는 이 프로그램은 니코틴 중독치료에 도움이 될 것 같다. 만약에 금연을 하게 되면, 성공경험을 얻어서 자신감을 회복할 수 있을 것 같고 삶의 더 큰 역경에 도전할 수 있을 같다.” <참여자 13>

2) 흡연과 금연을 반복하다 완전히 끊고 싶어서

“군대에서 담배를 배워서 피우다가 언젠가는 끊을 수 있겠지 했는데 40대가 되었다. 여러번 금연을 했다가 다시 피우다가 다시 시도하다가 반복했다. 금연은 방심하면 안된다는 것도 알게 되었다. 정신차리고 다시 왔다. 지금 금연을 하게 되어 다행이라고 생각한다. 앞으로도 좋은 일만 있을 수 있겠구나 하는 생각이 든다.” <참여자 4>

“연초가 되면 금연 금주라는 슬로건을 걸고 노력했지만 하는 것 마다 실패했다. 간헐적으로 건강을 위해 운동도 해왔지만 그것마저도 잘 안되었다. 담배는 노예생활 같은 거다. 습관적이고 중독이다. 눈만 뜨면 담배를 피웠고 하루에 한갑반씩 피웠다. 금주보다 금연이 더 어렵다고 생각한다. 해마다 노력해왔고 지금 다시 하려고 한다. 결과적으로, 성취한 게 하나도 없다. 금연은 스스로 한번 해보자고 참여하게 되었다. 무조건, 부정적인 것보다는 긍정적으로 생각하고 있다.” <참여자 6>

마. 타인에게 불편감을 주지 않기 위해서

네 번째 하위영역인 ‘타인에게 불편감을 주지 않기 위해서’에서는 총 1개의 응답이 도출되었다.

“흡연은 나에게 무의미하다. 담배를 피고 있는 나로 인해 타인에게 불편감을 준다는 생각이 많이 들었다. 우선은 나를 위해, 그리고 집안 식구들이나 친구들을 배려하는 차원에서 끊어보려고 한다. 금연을 하게 되면 입냄새가 없어질 것 같다. 금연을 위해 아무런 뜻없이 노력해왔다. 이제부터는 다른 사람들도 생각하려고 한다.” <참여자 16>

2. 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 부분

사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 부분을 살펴본 결과, “사찰이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점”, “사찰 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점”의 2개 하위영역이 포함되어 있다. 자세한 내용은 아래 <표 7>에 제시되어 있다.

금연 명상 프로그램은 사찰이라는 특별한 환경이 금연에 도움이 된 것을 알 수 있다. 부처님의 존재와 사찰의 경건한 분위기는 참여자들에게 금연에 대한 동기를 강화하며, 자연 속 맑은 공기와 고요한 환경, 산책로는 심신 안정과 흡연 욕구를 줄이는 데 효과적이었던 것으로 나타났다. 그리고 사찰에서 진행되는 명상과 스님과의 차담은 마음의 평온과 자기 성찰을 돕고 금연 결심을 굳게 다질 수 있도록 해준 것으로 나타났다. 사찰에서의 생활과 절밥 등은 건강한 생활 패턴을 경험하게 했으며, 친절과 같은 편안함과 안정감을 제공하여 금연을 지속할 수 있는 환

경이 조성되었던 것으로 이해할 수 있다. 뿐만 아니라 프로그램의 충분한 길이, 다양한 활동, 스님과 사찰 관계자들의 따뜻한 도움은 금연에 대한 동기와 자신감을 더욱 복돋우는 요소로 작용한 것으로 나타났다.

<표 7> 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 부분

하위 영역 및 범주	비율
‘사찰’이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점	53(100.0%)
- 부처님이 계시는 곳이라는 의미	5(5.7%)
- 사찰의 환경	21(39.6%)
- 사찰에서 스님과 함께 하는 명상의 특별함	10(18.9%)
- 사찰에서 스님과의 차담	12(22.6%)
- 사찰에서의 생활	6(11.3%)
- 사찰이 주는 마음의 안정감	1(1.9%)
‘사찰’ 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점	4(100.0%)
- 충분한 프로그램 길이	1(25.0%)
- 프로그램 내용의 다양성	2(50.0%)
- 사찰에 계신 분들이 도와주고자 하는 마음	1(25.0%)

가. ‘사찰’이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점

첫 번째 하위영역인 “사찰”이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점”에 대해서는 53개의 반응이 도출되었고, ‘사찰의 환경’ 39.6%, ‘사찰에서 스님과의 차담’ 22.6%, ‘사찰에서 스님과 함께 하는 명상의 특별함’ 18.9% 순으로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

1) 부처님이 계시는 곳이라는 의미

“구룡사라는 절에서 한다는 것은 의미가 더 깊다. 부처님도 계시고요. 부처님이 도움을 주셔서 의미가 더 크다. 바로 그거죠 나는 부처님을 좋아한다.” <참여자 1>

“구룡사는 모든 부분이 마음가짐부터 다르게 만들었다. 사회생활하다 절에 들어오면 마음이 정갈해진다. 이곳은 부처님이 계시니까... 담배를 피우는 분들을 여기서는 못 본다. 진짜 이번기회에 다시 한번 마음을 가다듬고 금연하겠다고 다짐한다.” <참여자 2>

“구룡사는 부처님이 계셔서 뭔가 금연에 많은 도움이 될 것 같은 생각이 들었다.” <참여자 7>

2) 사찰의 환경

“구룡사는 공기가 좋다. 모든 것이 다 완벽하게 아늑하다. 가슴에 와 닿는다.” <참여자 1>

“많은 생각이 교차한다. 구룡사는 새벽의 맑은 종소리가 참 좋다. 그 종소리는 여기 와서 금연하겠다는 다짐을 다시하게 만든다.” <참여자 2>

“구룡사 밤의 정적이 심신안정에 도움이 되었어요.” <참여자 4>

“치악산의 정기가 느껴진다. 공기도 좋고 경치도 좋고 쉬러 온 것 같다. 이런 환경이 금연의 계기가 되고 동기가 된다고 생각한다. 여기 둘러보면 사방이 다 정말 깨끗하잖아요. 맑은 공기가 모든 더러운 것들을 마음으로 다 씻겨 내려가게 하는 것 같은 느낌이 들게 한다. 좋은 장소이다. 앞으로도 금연하는 사람들이 있으면 추천하고 싶다.” <참여자 6>

“마음이 내킬 때마다 절을 한바퀴 둘러보곤 했는데 경치가 좋아서 시간 가는 줄 모르고 나흘을 보낸 것 같다.” <참여자 7>

“새벽의 종소리, 부처님이 계신 법당, 구룡사를 둘러싼 맑은 기운 이 모든게 금연에 도움이 되었다.” <참여자 8>

“경치가 참 좋다. 구룡사는 무엇보다도 걸을 수 있는 길이 많다. 매일 여기저기를 걸었다. 자유로움을 느꼈다. 걷는 동안은 담배 생각을 한 적이 없었다.” <참여자 9>

“장소가 주는 게 큰 것 같다. 구룡사는 절이라 당연히 담배를 피울 수 없다. 밖으로 나가도 담배를 피는 사람이 없다. 절이라는 공간이 나를 보호해준다는 느낌을 받았다.” <참여자 10>

“구룡사는 사찰 곳곳에 혼자 걷고 생각할 수 있는 길이 좋았다. 폭포로 올라가는 길도 좋았다.” <참여자 11>

“절은 뭔가 남다른 느낌이 들게 하는 게 있다. 나 스스로 하기 힘든데 누군가가 나를 도와주는 듯한 느낌이 들게 한다. 절의 맑은 공기, 절을 둘러싸고 있는 고요함, 절에서 나는 종소리 등등 모든 게 신비롭게 느껴진다. 이런 것들이 내가 존귀하게 느껴지게 하고 금연 의지를 더 다지게 만들었다.” <참여자 12>

“구룡사라는 절은 자연이 너무 아름다운것 같다. 맑은 공기를 마시면서 구룡사 주변을 걷는 동안 내내 담배를 피고자 하는 마음 자체가 일어나지 않게 해주었다.” <참여자 13>

“저는 산책을 많이 했습니다. 여기 저기 산책한 게 큰 도움이 되었습니다.” <참여자 14>

“구룡사 폭포 길을 산책하면서 보낸 시간이 가장 기억에 남는다. 걷기를 통해 마음의 안정을 찾을 수 있었다.” <참여자 15>

“구룡사는 산책할 수 있는 곳이 많다. 길을 걸으면서 자신에 대해 생각한 시간이 도움이 많이 되었다.” <참여자 16>

“구룡사 금연 프로그램에서 가장 도움이 되었던 경험은 우선 사찰의 자연환경이라고 할 수 있다. 너무 아름다워서 한 순간도 흡연의 유혹이 전혀 들지 않았다. 두 번째는 사찰걷기와 산책이다. 자주 사찰을 걷게 되었는데 그때마다 길이 참 잘 나있다는 생각이 들었고 길을 때는 다른 생각이 나지 않아 전혀 스트레스를 받지 않았다. 그리고 명상이다. 절에서의 명상이라서 그런지 더 경건한 마음이 들고 내가 더 경건해지고 존귀하고 가치있게 느껴졌다.” <참여자 17>

“절에 와서 금연프로그램을 한건 행운인것 같다. 절의 환경이 너무 아름답다. 그리고 부처님이 계신 곳이라 아무도 담배를 피는 사람이 없어서 금연행동에 더 도움이 되는것 같다. 나만 못피는게 아니라 모든 사람이 안피는 장소라는데 금연에 매력이 있다.” <참여자 18>

“구룡사 산림욕이 금연에 도움이 많이 되었다. 편안한 마음으로 아름다운 구룡사 숲길을 자주 걸었다. 울창한 산림들 속에서 산책하는 시간은 몸도 마음도 정화되는 시간이었다. 신선한 공기, 나무가 내뿜는 피톤치드 향기들은 마음의 피로를 저절로 해소하게 하여 숲 속에 요양은 것 같은 느낌이 들었고 담배생각이 전혀 나지 않게 해주었다.” <참여자 19>

“구룡사라는 절에서 한 점, 사찰 템플스테이에서 금연캠프를 한 것이 좋았다. 우선은 자연환경이 최고였다. 구룡사에 있기만 해도 좋았다. 왜냐하면 구룡사 절을 둘러싼 나무들에서 나오는 향기가 눈코입귀를 통해 온몸에 흡수되는 것 같았기 때문이다. 마음이 저절로 안정이 되었다. 금연에 이보다 더 좋은 환경은 없을 것 같다.” <참여자 20>

“구룡사에서 숲 길을 걷는 시간이 좋았다. 담배를 매일 피기보다는 걷기를 하는 것이 매일 매순간 할 가치가 있는 거라고 생각했다.” <참여자 21>

“구룡사 폭포길 산책이 좋았다. 낙엽이 떨어진 나뭇가지에서 신선하고 산뜻한 바람이 일어 나에게 오는 것 같은 느낌이 들었다. 신선한 공기를 마시니 담배를 피고 싶다는 생각이 전혀 들지 않았다. 프로그램이 끝난 이후에도 다시 오고 싶은 곳이다.” <참여자 22>

“프로그램의 모든 것이 금연에 도움이 되었다. 절이라는 공간은 경건하고 누구도 담배를 피워서는 안되는 공간이다. 절을 둘러싼 환경이 너무 아름답다. 절이라서 답답하지 않는 점도 좋다. 자유로움을 만끽했다. 사람들이 너무 친절하다. 구룡사의 모든 것들이 금연에 도움이 되었다. 아침에 일어나자마자 밥을 먹고 난 이후 한 번도 담배를 안찾게 되었다.” <참여자 23>

3) 사찰에서 스님과 함께 하는 명상의 특별한

“부처님의 수행법인 명상을 배웠다. 앞으로 집에 가서도 명상을 할 수 있을것 같다.” <참여자 1>

“사찰에서 하는 명상이 좋았습니다. 다른 데서도 명상을 할 수 있지만 스님들이 해주시는 명상이 더 마음에 와 닿았어요.” <참여자 4>

“절에서 스님들과 같이 명상을 하는데 큰 도움이 되었다. 다른 무엇보다 나를 고요하게 편안하게 만들어주었다.” <참여자 5>

“절에서 명상을 하면서 인생을 돌아보게 되었고 50년 동안 무엇을 하면서 살아왔는지에 대해 많은 생각을 하게했다. 꼭 금연하고 싶다는 생각이 저절로 들었다. 4박5일 동안 살아있음에 감사함을 많이 느꼈다. 불교를 잘 모르지만 이 절에 와서 명상할 수 있게 해주신 부처님께 감사함을 느꼈고 나를 도와준 주변 사람들에게도 감사함을 느꼈다. 스님의 명상은 나를 편안하게 해주었다. 명상은 처음해보는 거라 신기하고도 멋진 경험이었다.” <참여자 6>

“절에서 한 명상이 큰 도움이 되었다. 편안하게 숨을 쉬는 것 정도는 할 수 있을 것 같다. 누군가의 도움없이 스스로 금연을 할 수 있을 것 같다. 내 인생에 많은 도움이 될 것 같다.” <참여자 9>

“명상 프로그램이 금연에 큰 도움이 될 것 같다. 명상을 하면서 스님이 해주시는 멘트들은 나를 위로해주는 느낌이 들었다. 앞으로도 담배로 나를 위로하지 않고 스스로 나를 보살피면서 살아가고 싶다.” <참여자 10>

“명상을 하면서 스님이 해주신 말씀이 떠올랐다. 나는 나를 얼마나 살피면서 살았는지에 대해 많이 생각하는 시간이 되었다. 앞으로 담배가 아니라 나 스스로가 나를 따뜻하게 위로해줄 수 있는 사람이 되고 싶다.” <참여자 11>

“스님께서 해주신 명상 끝나고 해주신 말씀이 가장 오래 기억에 남는다. 여기 온 것도 대단하고 앞으로 금단증상이 올 수도 있으니 그때도 지금 이 마음을 꼭 잊지 말고 금연 욕구를 잘 보라고 해주셨다. 자신감 향상에 많은 도움이 될 것 같다.” <참여자 12>

“절에서 금연 프로그램 하니 하면서 배운 명상과 이를 통해 배운 나 자신에 대한 생각은 흡연욕구에 잘 대처할 수 있게 도와주었다.” <참여자 13>

“사찰이라는 특별한 환경에서 명상을 하면서 뽀족했던 내 마음이 둥글게 변한 것 같다. 명상을 하고 난 뒤에 생각이 긍정적으로 변하고 마음도 긍정적으로 변한 것 같다. 마음에 평온함이 찾아왔다. 금연 프로그램이 끝난 이후에도 금연하겠다는 결심을 굳게 하게 되었다.” <참여자 21>

4) 사찰에서 스님과의 차담

“스님과의 차담은 뭔가 가르친다기보다는 나를 위로해주는 듯한 느낌을 받았다.” <참여자 8>

“스님께서 금단 증상이 올 수 있다고 말씀해주시면서 한 순간이나 그 순간 마음속으로 담배의 욕구를 ‘STOP’할 수 있는 힘을 내라고 말씀해주신게 기억

에 남는다. 집에 가면 할 수 있을 것 같은 자신감이 생겼다.” <참여자 9>

“스님께서 차담을 하면서 여기 구룡사에 금연하러 한 마음 낸게 너무 기특하다고 말씀하셨다. 한마음은 아무나 아무 때나 나는게 아닌데 그 마음을 꼭 간직하라고 해주셨다.” <참여자 10>

“차담을 하면서 스님이 해주신 말씀이 떠올랐다. 나는 나를 얼마나 살피면서 살았는지에 대해 많이 생각하는 시간이 되었다. 앞으로 담배가 아니라 나 스스로가 나를 따뜻하게 위로해줄 수 있는 사람이 되고 싶다.” <참여자 11>

“스님께서 해주신 말씀이 가장 오래 기억에 남는다. 여기 온 것도 대단하고 앞으로 금단증상이 올 수도 있으니 그때도 지금 이 마음을 꼭 잊지 말고 금연 욕구를 잘 보라고 해주셨다. 자신감 향상에 많은 도움이 될 것 같다.” <참여자 12>

“스님과의 차담이 도움이 되었다. 스님의 나를 사랑하고 살피라고 하신 말씀이 위로가 되었다. 행복하게 살아가고 싶다. 스님의 말씀은 공양 이후에도 담배를 피우고싶은 생각이 나지 않게 하는 것 같았다. 큰 도움이 되었다.” <참여자 13>

“스님의 말씀도 좋았습니다. 모든 말씀이 마음에 새겨졌습니다. 그동안 저 자신을 사랑하지 않은 것 같기도 하고 앞으로는 저를 많이 살피야겠다는 생각을 했습니다.” <참여자 14>

“스님께서 ‘STOP’하는 마음을 잊지 말라고 하셨다. 앞으로 살아가면서 스트레스를 받을 때마다 흡연 욕구가 올라올 텐데 그때마다 나는 STOP하겠다.” <참여자 15>

“스님께서 금연하겠다는 한마음 낸게 누군지 잘 살펴보라고 하셨다. 누구지?? 라는 생각을 계속하게 했다. 앞으로 금연하는데 큰 도움이 될 것 같다.” <참여자 16>

“금연하러 온 게 기특하다고 해 주신 스님의 말씀으로 위로를 받았다. 그리고 금연욕구가 앞으로도 계속 나타날 수 있다고 하면서 그때마다 ‘STOP’을 마음속으로 말하라고 하셨다. 스스로 이겨내는 그 순간을 기억하라고도 하셨다. 그 순간을 이겨낼 수 있을 것 같다.” <참여자 17>

“금연하러 온 내가 기특하다고 생각한다. 스님께서 우리들을 칭찬해주셔서 기분이 좋았다. 앞으로 흡연 생각이 날 때마다 나를 다독이면서 ‘STOP’ 할 수 있을 것 같다.” <참여자 18>

“스님께서 금연은 아무나 하는게 아니라고 해주셔서 위안이 되었다. 지금 이 순간 한마음을 내었으니 앞으로도 지속적으로 자신의 마음을 잘 살피라고 해주셔서 실천해보고 싶다.” <참여자 19>

5) 사찰에서의 생활

“절에 오니까 완전히 군대식으로 한다. 집에서는 먹기만 해도 되는데 식기도 내가 씻어보고 했다. 깨끗하게 씻어야 내가 먹으니까 어슬픈게 씻지도 않게 된다. 아주 좋다.” <참여자 1>

“절에서의 생활은 금연 하는데 도움이 될 수 있을 것 같아요.” <참여자 4>

“절에서 먹고 자고 하는게 많은 도움이 됩니다.” <참여자 5>

“이른 아침에 혹은 이른 저녁에 하는 식사가 참 좋았다. 공양을 하고 난 후 남은 시간에 구룡사 절 산책을 했는데 몸과 마음에 자유를 주는 것 같았다.” <참여자 10>

“금연을 목표로 왔는데 맛있는 절밥도 먹고 명상도 배우고 사람들 만나서 이야기도 나누고 하면서 마음 편하게 잘 쉬었다 가는 시간이었다.” <참여자 12>

“조식과 석식을 사찰에서는 이른 시간에 준다. 일찍 먹고나니 하루가 길게 느껴졌고 알차게 하루를 보낼 수 있었다. 사찰에서 나오는 식단도 건강한 식단이라 과하지 않고 단출해서 더 감사하게 먹은 경험이었다.” <참여자 13>

6) 사찰이 주는 마음의 안정감

“편안하다고 그렇까요. 절에 와 있으니 내 마음이 달라져요. 결혼하면 친정이 편안하다고 하잖아요. 다른 생각이 안 날 정도로 편안해서 금연에 도움이 되었어요. 구룡사의 절을 한바퀴 돌아보면 마음이 편안하고 아늑하고 친정에 온 것 같은 느낌이 들었어요. 그런 모든 것들이 금연에 도움이 됩니다. 지금까지 돈 벌면서 애들 키우면서 사는 게 바빠서 담배를 끊으려고 생각을 하지 못하고 살았어요. 이제 이 시간을 통해 한번 마음을 먹으니까 끊을 수 있을 것 같아요.” <참여자 3>

나. ‘사찰’ 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점

두 번째 하위영역인 “사찰” 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점’에 대해서는 4개의 반응이 도출되었고, ‘프로그램 내용의 다양성’ 50.0%, ‘충분한 프로그램 길이’와 ‘사찰에 계신 분들이 도와주고자 하는 마음’이 각각 25.0%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

1) 충분한 프로그램 길이

“병원에서 하는 프로그램은 2/3일 프로그램이었는데 좀 짧은 감이 있었다. 그리고 환자들과 같이 자고 먹고 했다. 여기 구룡사에서 4박5일은 병원과 프로그램 면에서는 비슷하지만 절에서 하는 거라 환자들이 없고 시간이 길어서 좋다.” <참여자 2>

2) 프로그램 내용의 다양성

“프로그램 내용도 더 다양하다. 절은 금연결심과 행동에 더 많은 도움이 된다. 특히, 절에서 스님과 함께 호흡하는 명상 프로그램이 큰 도움이 되었다.” <참여자 2>

“프로그램에서 나에 대한 이야기도 하고 나에 대해 생각해 볼 수 있는 명상도 하고 절밥도 먹고 하니가 좋았습니다.” <참여자 5>

3) 사찰에 계신 분들이 도와주고자 하는 마음

“센터직원들, 4박5일동안 공양해주는 보살님들, 그리고 한가지라도 더 가르쳐주시려고 하는 스님들. 모든 분들의 정성을 생각해서라도 꼭 금연하고 싶다.” <참여자 2>

3. 명상이 금연에 도움이 된 부분

명상이 금연에 도움이 된 부분을 살펴본 결과, “명상’ 그 자체가 금연에 도움된 점”, “호흡’이 금연에 도움이 된 점’의 2개 하위영역이 포함되어 있다. 자세한 내용은 아래 <표 8>에 제시되어 있다.

연구참여자들은 명상이 금연에 있어 강력한 도구이며, 금연에 도움을 되었다고 응답하였다. 연구참여자들은 명상을 통해 자신의 내면을 성찰하며 과거와 현재를 돌아보고, 담배와의 관계를 인식하며 새로운 삶에 대한 다짐을 하는 경험을 한 것으로 나타났다. 뿐만 아니라 복잡했던 생각을 정리하고 마음의 고요를 찾아 심리적으로 안정할 수 있도록 하며, 스트레스를 해소하고 자기 돌봄의 중요성을 깨닫게 하는 작용을 한 것으로 나타났다. 연구참여자들은 깊은 호흡이 신체와 마음의 이완을 유도하며, 금연에 대한 자신감을 북돋우고 담배에 의존하지 않고도 편안함을 느낄 수 있다는 경험을 한 것으로 나타났다. 일부 참여자는 호흡을 통해 자신의 몸 상태를 깨닫고, 담배의 유해성에 대해 재인식하고 금연에 대한 의지를 더욱 굳힌 것으로 나타났다.

<표 8> 명상이 금연에 도움이 된 부분

하위 영역 및 범주	비율
‘명상’ 그 자체가 금연에 도움된 점	17(100.0%)
- 명상을 통한 생각 정리를 경험	2(11.8%)
- 명상을 통해 나에 대한 성찰을 경험	10(58.8%)
- 명상을 통해 정화를 경험	3(17.6%)
- 명상을 통해 여유를 경험	1(5.9%)
- 명상을 통해 내면의 힘을 확인	1(5.9%)
‘호흡’이 금연에 도움이 된 점	13(100.0%)
- 호흡을 통해 편안함 경험	11(84.6%)
- 호흡을 통해 숨 쉬는 법을 배움	1(7.7%)
- 나의 호흡에서 느껴진 담배냄새로 인지 금연 의지 다짐	1(7.7%)

가. ‘명상’ 그 자체가 금연에 도움된 점

첫 번째 하위영역인 “명상’ 그 자체가 금연에 도움된 점’에 대해서는 17개의 반응이 도출되었고, ‘명상을 통해 나에 대한 성찰을 경험’ 58.8%, ‘명상을 통해 정화를 경험’ 17.6%, ‘명상을 통한 생각 정리를 경험’ 11.8% 순으로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

1) 명상을 통한 생각 정리를 경험

“처음 명상을 한다. 내뱃을 때는 덜한데 숨을 들이쉬면서 코끝이 시린 것 같다. 명상을 하면서 항상 생각해보던 것을 계속 생각하게 되었다. 복잡했던 생각을 정리하게 되고 좋았다.” <참여자 3>

“명상은 어지럽고 복잡한 정신을 하나에 집중하도록 하는 훈련이었다. 이런 훈련은 금연만 도움이 되는게 아니라 생각을 정리할 수 있게 해주었다.” <참여자 13>

2) 명상을 통해 나에 대한 성찰을 경험

“명상은 처음이다, 참 좋다. 힘들지만 생각이 깊어진다. 과거생각도 해보고 내가 왜 이런 프로그램에 와서 앉아있는가, 이런 금연 프로그램을 해야 하는가 이런 생각도 해보게 된다.” <참여자 1>

“너무 힘들게 살아온 과거라 앞으로 어떻게 미래를 재미있게 살 수 있을까를 생각했다.” <참여자 2>

“눈을 감고 호흡을 하면서 앞으로 내가 살아갈 날에 대한 생각이 났다. 앞으로는 아무 탈 없이, 정말 무탈하게 살아갔으면 한다.” <참여자 6>

“눈을 감고 명상을 하면서 집사람이 잔소리하는 것도 생각나고 그 잔소리를 들을 때마다 늘 담배를 가까이한 게 떠올랐다. 불안하게 살아왔는데 명상은 마음을 안정시켜주었다. 그동안 내가 나를 돌보지 않았구나를 절실하게 느낀 시간이었다.” <참여자 9>

“숨을 들이쉬고 내쉬고를 반복했다. 다시 숨을 들이쉬고 내쉬고를 수십번했다. 이 생각 저 생각이 들다가 갑자기 고요해졌다. 이런 고요함은 정말 오랜만에 만나는 것이었다. 언제 어디서나 무슨 일이 닥치더라도 담배를 먼저 만지기보다 호흡하면서 나를 천천히 볼 수 있을 것 같다.” <참여자 14>

“명상을 접하면서 자기 자신을 조금이나마 바라볼 수 있는 계기가 되었다. 명상을 하면서 내 주변에 있는 사람이나 다른 것들에 대해서도 감사하는 마음이 절로 들었다. 명상을 통해 나 자신을 볼 수 있었다. 명상 시간 후 마음 속에 있는 찌꺼기를 잠시나마 정화시킬 수 있었다.” <참여자 15>

“명상을 통해 나 자신을 볼 수 있었다.” <참여자 16>

“명상시간은 나를 찾는 시간이었다. 창문 틈으로 담배연기를 뿜어낸 수많은 시간들이 떠올랐다. 담배연기를 내뿜으면서 나의 모든 스트레스를 밖으로 배출해낸 것 같은데 지금 남은 건 담배에 찌든 나다. 담배를 핀 세월만큼이나 나에 대해 몰랐다. 지금까지 열심히 살아온 나에게 감사하고 주변에 있는 모든 것들이 아름답게 보이기 시작했다.” <참여자 17>

“고요히 눈을 감고 숨을 들이쉬고 내쉬를 반복하였다. 집에서 그냥 누워서 쉬는 것과는 다른 차원의 쉼이었다. 내 마음의 짐이 너무 무거웠구나, 그걸 담배에 의지했구나 라는 생각이 들었다.” <참여자 21>

“명상을 하면서 담배를 피고 있는 내 모습이 떠올랐다, 모든 곳에 담배가 있었다. 집에서도 일할 때도 다른 사람들과 떨어져서 나 혼자 담배를 피고 있었다.” <참여자 22>

3) 명상을 통해 정화를 경험

“명상을 통해 숨을 깊게 들이마시고 내뱃으니 내 몸 속에 있는 모든 독소가 빠져나가는 것 같다. 앞으로도 앉아서 심호흡을 하면 좋을 것 같다.” <참여자 2>

“명상 시간 후 마음 속에 있는 찌꺼기를 잠시나마 정화시킬 수 있었다.” <참여자 16>

“내 마음속 응어리진 사진들을 계속 지켜보고 있으니 희미하고 흐릿해져갔다. 명상은 내 마음 속에 남아있던 더럽고 악한 것을 분출시키고 내 몸속으로 귀하고 맑은 것을 흡입하는 느낌이 들었다.” <참여자 19>

4) 명상을 통해 여유를 경험

“명상이 너무 좋았다. 심지어 명때리는 시간도 나에게서는 좋았다. 한번도 이렇게 여유있는 시간을 가져본 적이 없었기 때문이다.” <참여자 19>

5) 명상을 통해 내면의 힘을 확인

“명상 하는 동안 그런 생각을 하면서도 앞으로는 금연할 수 있을 것 같은 자신감이 들었다. 명상은 나를 멈추게 하는 힘이 있다는 것도 알았다. 생각을 멈추게 하면 행동도 멈추게 하지 않을까 하는 생각이 들었다. 금연할 수 있을 것 같은 힘이 생겨난다.” <참여자 5>

나. ‘호흡’이 금연에 도움이 된 점

두 번째 하위영역인 “호흡이 금연에 도움이 된 점”에 대해서는 13개의 반응이 도출되었고, ‘호흡을 통해 편안함 경험’ 84.6%, 호흡을 통해 숨 쉬는 법을 배움’와 ‘나의 호흡에서 느껴진 담배냄새로 인지 금연 의지 다짐’이 7.7%로 나타났다. 각 사례별로 자세한 응답에 대한 내용은 아래에 제시되어 있다.

1) 호흡을 통해 편안함 경험

“처음에는 다른 생각을 했다. 잘 할 수 있을까? 과연 담배를 끊을 수 있을까? 이런 생각이 들었다. 지금처럼 계속 금연을 유지하고 싶다는 생각이 간절하다. 명상을 하면서 코 끝에 숨을 들이쉬는걸 느낄 수 있었다. 잘 할 수 있을 것 같은 자신감이 올라왔다.” <참여자 4>

“날숨보다는 들숨이 좋았다. 숨을 들이쉬면서 편안함을 느꼈다. 흡연하지 않겠다는 마음이 강해졌고 앞으로는 내가 내 몸을 어떻게 만들어야겠구나라는 다짐도 했다.” <참여자 6>

“숨을 들이쉬고 내쉬었다. 시간이 지나고 숨이 들어가고 숨이 나가는 것을 알게 되고 숨 쉬는 것이 아주 자연스러워졌다. 눈을 감고 호흡하고 있는 동안에는 마음이 아주 편해졌다. 편안함은 금연할 수 있을 것 같은 자신감이 들게 해주었다.” <참여자 7>

“숨을 들이쉬고 내쉴 때 신기한 경험을 했다. 뭐라 말할 수 없는 편안함을 만났다. 호흡으로 내 상태를 다르게 할 수 있는지 몰랐다. 그냥 숨만 쉬었을 뿐인데...이 상태라면 평소에도 담배가 생각나지 않을 것 같다. 이런 기회를 준 모든 분들께 감사한 마음이 든다.” <참여자 8>

“숨을 쉬는게 중요하구나! 여기 오기를 참 잘했다. 호흡하는 동안 아무 생각이 없어지고 마음이 편안하고 좋았다. 내가 왜 담배를 피웠는지 알 것 같다. 그간의 일들이 스쳐지나갔고 참 고되게 살아왔구나를 알게 되었다. 이런 시간이 다시 올지 잘 모르겠지만 앞으로도 편안하게 숨 쉬는걸 계속 해보고 싶다.” <참여자 10>

“담배와 스트레스가 연관이 있다는 생각을 별로 하지 못하고 살아왔다. 숨을 들이쉬고 내쉬는 동안 편안함을 느꼈다. 이런 상태라면 굳이 담배가 필요하지 않겠구나라는 생각이 들었다.” <참여자 11>

“숨을 들이쉬고 내쉬고를 지시하는 동안에는 거칠은 숨이 왔다갔다 했는데 시간이 지나면서 갑자기 가벼움을 느꼈다. 나를 맡기고 그냥 편안하게 숨만 쉴 수 있는 시간이었다. 깊은 호흡은 나를 편안하게 해주었다.” <참여자 12>

“명상을 처음 접했다. 눈을 감고 명상을 하는 동안 내 눈 앞에서 별이 반짝거리는 신기한 경험을 했다. 마음도 편해졌다. 숨을 들이쉬고 내쉬는게 마음을 이렇게 편하게 해주는지를 처음 알게 되었다. 편안함을 위해 숨쉬기를 계속하면 금연이 가능하지 않을까.” <참여자 18>

“명상은 정신을 맑게 해주었다. 숨을 들이 쉬고 숨을 내쉬면서 마음이 편안해 졌다.” <참여자 20>

“숨을 들이쉬고 숨을 내쉬면서 마음이 평온해졌다. 집에 가서도 명상을 하면 많은 도움이 될 것 같다.” <참여자 22>

“명상 프로그램을 통해 몸이 이완되고 마음이 편안해졌다. 명상으로 담배를 피고자 하는 갈망이 시간이 갈수록 약해지고 있다.” <참여자 23>

2) 호흡을 통해 숨 쉬는 법을 배움

“명상을 통해 금연 프로그램에서 담배를 피면서 숨을 쉬는게 아니라 담배가 없이도 숨을 쉬는 방법을 처음으로 배웠다.” <참여자 21>

3) 나의 호흡에서 느껴진 담배냄새로 인지 금연 의지 다짐

“숨을 들이쉬고 내뿜고를 반복하면서 입에서 담배냄새도 나는 것 같다. 담배냄새가 입안에 막 차있는 것 같기도 하다. 정말 싫다. 명상을 하면서 담배를 피우지 말아야겠다는 생각이 절로 든다.” <참여자 1>

IV. 결론 및 논의

본 연구의 목적은 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여 경험을 질적으로 확인하는 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램에 참여하게 된 동기는 무엇인가?, 둘째, 본 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 것은 무엇이었는가?, 셋째, 명상이 금연에 어떤 도움이 되었는가?였다. CQR-M을 통해 템플스테이 기반의 금연 명상 프로그램만의 특징을 살펴보고 차별화된 금연 명상 프로그램의 제고를 위해 참여자들의 경험을 분석한 결과, 8개 영역에서 19개 범주가 도출되었다. 본 연구를 통해 도출한 결과에 그에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여동기를 살펴본 결과, ‘나의 건강을 위하여’, ‘나와 가족을 위하여’, ‘완전한 금연을 위한 결심’, ‘타인에게 불편감을 주지 않기 위해서’의 4개 하위영역이 포함되어 있다. 금연의 동기로 건강은 잘 알려진 변인으로, 건강에 대한 인식이 높을수록 금연동기가 높은 것으로 나타난 윤영미, 양은경, 신성례(2012)의 연구 결과와 일치하는 결과이다. 가족을 위해 금연 프로그램에 참여하게 된 것 또한 흡연으로 인해 건강에 이상증상이 나타나고 그로 인해 가족에 대한 죄책감, 가족이 간접흡연 하는 것에 대한 미안함 등에 금연에 동기 부여가 된다는 문선영(1995)의 연구 결과와 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 타인에게 불편감을 주지 않기 위한 참여는 조혜란(2006)의 출장 금연 클리닉을 통한 연구에서 입냄새, 옷에 밴 담배 냄새 등이 담배를 끊고 싶은 이유로 나타난 것과 일치하는 결과이다. 도출된 4개의 하위영역 중 완전한 금연을 위한 결심에서는 ‘사찰’이라는 특수한 환경에서 이루어진 것이 영향을 준 것으로 나타났다. 이러한 결과는 연구 참여자들이 사찰이 속세에서 분리된, 유혹이 적고, 흡연이 금지되어 금연에 더욱 몰두할 수 있는 시간을 가질 수 있는 장소라고 인

식했을 가능성이 있다.

둘째, 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 부분을 살펴본 결과, “사찰”이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점, ‘사찰’ 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점의 2개 하위영역이 포함되어 있다. “사찰”이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점에서는 ‘부처님이 계시는 곳이라는 의미’, ‘사찰의 자연 환경’, ‘사찰에서 스님과 함께 하는 명상의 특별함’, ‘사찰에서의 생활’, ‘사찰이 주는 마음의 안정감’이 도출되었는데, 대체로 사찰의 자연환경과 불교라는 종교가 주는 안정감이 본 연구 프로그램만의 독특함을 만들어낸 것으로 이해할 수 있다. ‘사찰’ 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점은 프로그램의 길이가 충분하고, 사찰의 환경을 활용한 걷기명상, 발우공양 등 다양한 활동을 할 수 있고, 사찰에서 프로그램을 운영하는 사람들의 정성이 담겼다고 인식하는 것으로 나타났다. 바로 이것이 구룡사라는 사찰에서 명상과 섬을 중심으로 프로그램을 진행한 본 연구의 초점이 주로 니코틴 조절을 중심으로 프로그램을 진행한 기존의 선행연구와 차별화되는 부분이다.

셋째, 명상이 금연에 도움이 된 부분을 살펴본 결과, “명상” 그 자체가 금연에 도움된 점, “호흡”이 금연에 도움이 된 점의 2개 하위영역이 포함되어 있다. “명상” 그 자체가 금연에 도움된 점에서는 ‘명상을 통해 나에 대한 성찰을 경험’, ‘명상을 통해 정화를 경험’, ‘명상을 통한 생각정리를 경험’이 나타났다. 이는 명상의 효과로 나타난 명상을 통한 심신의 정화, 정서적 안정감, 자기성찰 등(이영립, 2021)이 금연을 위해 실시한 명상에서도 나타난 것으로 이해할 수 있다. 연구의 참여자들은 ‘사찰’이라는 분리된 환경에서, ‘명상’이라는 행위를 통해 그동안 자신이 흡연하였던 혹은 할 수 밖에 없었던 이유에 대해서 자기성찰을 하고, 이러한 자기성찰을 통해서 자기인식의 변화를 경험한 것으로 이해할 수 있다. 이는 금연 행위에 대해 관리의 측면에서 접근한 기존의 연구에서 명상을 중심으로 자신과 만나는 기회를 제공하고자 하였던 본 연구의 목적을 달성하였다고 볼 수 있다.

“호흡”이 금연에 도움이 된 점에서는 ‘호흡을 통해 편안함 경험’, ‘호흡을 통해 숨 쉬는 법을 배움’과 ‘나의 호흡에서 느껴진 담배냄새 인지로 금연 의지 다짐’이 나타났다. 이 부분이 본 연구에서 도출된 내용 중 가장 독특한 부분으로, 참여자들이 명상을 통해 호흡에 집중하는 그 자체를 매우 생경하게 느낀 것으로 보인다. 맑은 자연 속에서 호흡에 집중함으로써 내 숨 속에서 담배냄새를 인지하고, 담배를 피우는 행위가 호흡이라고 여겨왔던 기존의 인식을 바꾸는 경험을 하게 된 것이다. 이러한 점이 바로 사찰에서 명상을 기반으로 한 금연 프로그램이 실시되어야 하는 이유이다. 흡연(吸煙)은 담배 등을 태워서 그 연기를 ‘흡입’하는 행위를 의미한다. 반면에 명상은 산소를 들이 마시고 이산화탄소를 내뿜는 ‘호흡(呼吸)’을 기반으로 한다. 명상이 아주 오랫동안 흡연자들에게 흡입하였던 연기를 자신의 숨으로 바꿔줄 수 있는 좋은 대체제가 될 것으로 기대한다. 이제 명상을 통해 숨의 흐름을 바꿀 때이다.

본 연구는 ‘사찰’에서 프로그램을 실시함으로써 사찰이라는 물리적인 공간, 마음이라는 내적 공간에 불교수행법인 명상을 제시함으로써 중독해결을 위한 새로운 접근법을 제시하였다는데 그 의미가 있다. 이는 니코틴 의존도를 ‘명상(자애명상/영상관법)’과 상담(스님과의 상담 및 법문)’을 이용하여 인지정서행동적인 방법으로 극복하는데 구체적인 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 금연의 동기를 가지고 연구에 참여의사를 밝힌 참여자 모두를 대상으로 하였다. 성별, 흡연 기간, 흡연 방식 등에 따라 금연의 과정이 다를 수 있으므로 향후 이에 대한 고려가 필요하다. 둘째, 본 연구는 사찰 기반의 금연 명상 프로그램의 전반적인 효과를 확인할 수 있는 질문을 중심으로 진행되었다. 향후 사찰 기반의 명상을 통해 금연을 하게 되는 심리·정서적인 과정에 대한 심도 있는 탐색이 필요하다. 셋째, 본 연구에서는 연구 참여자의 이전 명상 경험은 고려하지 않았다. 향후 연구에서 이전 명상 경험에 따라 집단을 구분한다면 집단별 맞춤형 프로그램을 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구의 목적은 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여 경험을 질적으로 확인하는 것이다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램에 참여하게 된 동기는 무엇인가?, 둘째, 본 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 것은 무엇이었는가?, 셋째, 명상이 금연에 어떤 도움이 되었는가?였다. 이를 위해 23명의 흡연자를 대상으로 템플스테이 기반의 금연 명상 프로그램을 실시하고 서면으로 된 질문지를 사용하여 데이터를 수집하였으며 수집된 결과는 CQR-M(Consensual Qualitative Research-Modified)으로 분석하였다. 템플스테이 기반의 금연 명상 프로그램만의 특징을 살펴보고 차별화된 금연 명상 프로그램의 제공을 위해 참여자들의 경험을 분석한 결과, 8개 영역에서 19개 범주가 도출되었다. 구체적인 결과는 다음과 같다. 첫째, 템플스테이 기반 금연 명상 프로그램 참여동기를 살펴본 결과, ‘나의 건강을 위하여’, ‘나와 가족을 위하여’, ‘완전한 금연을 위한 결심’, ‘타인에게 불편감을 주지 않기 위해서’의 4개 하위영역이 도출되었다. 둘째, 사찰(구룡사)이 금연에 도움이 된 부분을 살펴본 결과, “사찰”이라는 특별한 곳에서 프로그램이 이루어진 점, ‘사찰’ 기반의 프로그램이 가지는 있는 이점의 2개 하위영역이 도출되었다. 셋째, 명상이 금연에 도움이 된 부분을 살펴본 결과, “명상” 그 자체가 금연에 도움된 점, “호흡”이 금연에 도움이 된 점의 2개 하위영역이 도출되었다. 본 연구는 ‘사찰’에서 프로그램을 실시함으로써 사찰이라는 물리적인 공간,

마음이라는 내적 공간에 불교수행법인 명상을 제시함으로써 중독해결을 위한 새로운 접근법을 제시하였다는데 그 의의가 있다.

주제어

템플스테이, 금연 명상, 흡연자 경험, CQR-M 분석, 중독 해결

참고문헌

- 강경림, 김성재(2023). 회복중인 알코올 중독자를 위한 마음챙김 명상 프로그램의 효과. *알코올과 건강행동연구*, 24(2), 13-28.
- 김창대(2002). 몰입(Flow) 이론을 적용한 진로상담모형. *청소년상담연구*, 10(1), 5-30.
- 문선영(1995). 흡연과 금연 체험의 현상연구. 이화여자대학교원 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부(2024). 금연 선택이 아닌 필수, 보건복지부·국가금연지원센터지정 강원금연지원센터.
- 서경호, 손강숙(2023). 예비은퇴자의 템플스테이 프로그램의 효과: 노후불안, 노후준비, 삶의 만족도를 중심으로. *불교와 사회*, 15(2), 133-162.
- 손강숙(2023). 강원도 원주 치악산 구룡사 템플스테이 프로그램 활용방안에 대한 연구. *지역사회학*, 24(2), 103-131.
- 손소벽, 김승곤, 사은현, 윤형준(2024). 인지행동치료와 동기강화치료에 기반한 정신건강교육과 마음챙김 명상이 고위험 음주와 변화동기에 미치는 효과. *생물치료정신의학*, 30(1), 17-27.
- 세계보건기구(2021). *Who Report on the Global Tobacco Epidemic, Addressing new and emerging products*.
- 양택수, 고진용(2020). 수국사 상월묵언 템플스테이의 차별화된 마케팅 전략. *불교와 사회*, 12(1), 110-135.
- 염중섭, 정소미, 문진건, 손강숙(2023). 선불교 명상 기반 템플스테이 프로그램의 효과: 마음챙김, 자기연민과 삶의 질을 중심으로. *종교교육학연구*, 75, 223-244.
- 윤영미, 양은경, 신성례(2012). 성인남성의 금연동기 영향요인. *성인간호학회지*, 24(5), 520-530.
- 이보미(2024). 중독개입에서 마음챙김 명상 효과에 대한 체계적 문헌고찰. *명상상담과 인문교육*, 2(1), 1-15.
- 이영림(2021). 명상 경험에 관한 대학생의 은유 분석. *인문사회* 21, 12(2), 3019-3032.
- 이은지, 나경인, 황호평(2021). 세계보건기구 제8차 세계흡연실태보고서(WHO report on the global tobacco epidemic, 2021) 발표. *주간건강과 질병*, 14(32), 2286-2288. <www.kdca.go.kr>
- 조혜란(2006). 출장 금연 클리닉을 활용한 금연운동. *Korean Association of Occupational Health Nurses*, 13(4), 36-39.
- 최영재(2023). 나 자신을 찾는 시간, 봉선사 템플스테이-500년 봉인의 빛장을 풀다. *월간중앙* 2023-8, 214-218. 서울: 중앙일보에스.
- 한국건강증진개발원(2020). *건강증진을 위한 금연 활동 여론조사 결과 발표*.
- 한송이, 박정미(2024). 응급구조학과 학생의 스마트폰 중독, 정서조절곤란과 대학생활적응의 관계에서 마음챙김의 매개효과. *위기관리 이론과 실천*, 20(2), 103-114.
- 한태경(2022). 20대 템플스테이 참여에 대한 연구: 심리적 안녕감, 마음챙김, 자기자비를 중심으로. *명상심리상담*, 28, 35-48.
- 황이화(2022). 외국인 대학생의 템플스테이 경험에 대한 탐색적 연구: 오대산 월정사를 중심으로. *불교와 사회*, 14(2), 52-84.
- Gilbert, P., & Choden (2013). 마음챙김과 자기자비 [Mindful Compassion], (조현주, 박상현, 김병진, 노승혜 역), 서울: 학지사. (원전은 2020에 출판).
- Hill, C. E., Spangler, P., Sim, W., & Baumann, E. (2007). The interpersonal content of dreams: Relation to the process and outcome of single sessions using the Hill dream model. *Dreaming*, 17(1), 1-19.
- Kabat-Zinn, J. (2005). 마음챙김 명상과 자기치유: 상·하 [Full Catastrophe living], (장현갑, 김교현, 장주영 역), 서울: 학지사. (원전은 1990에 출판).
- PHWR (2023). *Public Health Weekly Report*, 632-633. <<https://doi.org/10.56786/PHWR.2023.16.20.4>>
- Spangler, P. T., Liu, J., & Hill, C. E. (2011). *Consensual qualitative research for simple qualitative data: An introduction to CQR-M*. American Psychological Association.
- 구룡사 홈페이지. 역사와 전설을 간직한 천년 고찰 치악산 구룡사, <<http://www.guryongsa.or.kr>>에서 2024년 8월 21일 인출함.

국가전략정보포털 (2021). Global Burden of Disease 2021 – 국가전략정보포털, <<https://nsp.nanet.go.kr/>>에서 2024년 9월 14일
인출함.