

템플스테이 체험과 체험 후 효과에 관한 질적 연구*

Templestay Experiences and Effects: A Qualitative Study

全炳吉** · 鄭潤朝***

Chun, Byung-Gil · Chung, Youn-Jo

ABSTRACT

Templestay, as a traditional Korean cultural tourism resource, might provide beneficial experiences and socio-psychological effects to its' participants. Using a qualitative research method, this study explored the templestay participants' experiences and the socio-psychological effects of the experiences. Data were collected from a focus group interview with 27 participants of four different templestay programs from January to March 2009. Results showed that nature, buddhist monks, buddhism ritual and life, and cultural events sparked the participant's templestay experiences. Results also indicated that the experience dimensions of the templestay participants included interaction with nature, self-development, education, and relaxation. Furthermore, results of this study revealed three different aspects of short term templestay effects(i.e., affective competency, cognitive competency, social competency). Findings from this study also suggested that from a short term perspective, templestay might contributed the participants' personal growth(improvement of the personal competency). But it also might contribute to the participants' quality of life improvement from a long term perspective.

핵심용어(Key words) : 템플스테이(Templestay), 템플스테이 체험(Templestay experience), 체험 효과(Effect of experience), 질적연구(Qualitative study)

* 이 논문은 2008년도 정부재원(교육인적자원부 학술연구조성사업비)으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 연구되었음(KRF-2008-327-B00863).

** 동국대학교 호텔관광경영학부 부교수. e-mail: bgchun@dongguk.ac.kr

*** 동국대학교 호텔관광경영학박사. e-mail: jyounjo@hanmir.com

I. 서론

템플스테이에 대한 대내외적인 관심과 수요증가의 이면에는 템플스테이의 독특한 체험 가치와 해당 체험이 참가자들에게 주는 혜택이 엄연히 존재한다. 참가자들은 템플스테이를 통해 다양한 체험을 하게 되며 체험의 결과 혹은 효과에 대한 지각을 통해 템플스테이 전반에 대한 태도를 형성하기 때문이다. 이러한 맥락에서 템플스테이 운영주체들이 전통문화관광자원으로 템플스테이를 홍보하거나 수요자의 욕구에 맞게 설계, 운영할 수 있도록 하기 위해서 템플스테이에서 얻게 되는 체험의 내용과 템플스테이 체험의 순기능을 탐색하는 것은 중요한 연구과제이다.

템플스테이체험의 내용을 탐색하기에 앞서 여가관광체험의 구조를 이해하는 것이 중요하다. 체험의 구조와 관련해 감정을 체험의 핵심속성으로 보고 접근한 연구와 체험을 인지적 측면에서 고찰하고 있는 연구로 크게 구분되지만, 어떤 사건(event)을 지각할 경우 인지적 판단과 더불어 동시에 감정반응이 유발된다고 이해할 경우 심리적 체험을 인지적 체험과 감정의 이중구조로 파악하는 관점이 설득력을 얻을 수 있다(성영신 등, 1996). 또한 여가관광체험은 사회적/자연적 환경 자극을 통해 발생되기 때문에(Fredrickson & Anderson, 1999; Lee & Shafer, 2002; Lee *et al.*, 2005), 여가관광체험의 내용을 이해하기 위해선 해당 체험을 유발하는 자극 및 맥락들을 파악하는 것이 중요하다. 한편 여가관광체험의 순기능으로 개인적 역량의 강화(Russell, 1996), 사회·심리적 능력향상(성영신 등, 1996), 그리고 삶의 질 향상(Mannell & Kleiber, 1997; 성영신 등, 1996) 등이 논의되어왔다. 하지만 템플스테이체험에 대한 심층적인 내용은 물론 해당 체험으로부터 유발되는 개인적, 사회적 순기능에 대한 접근도 지금까지 이루어지지 않고 있다.

본 연구의 목표는 템플스테이 체험이 유발되는 맥락과 체험의 내용(e.g. 인지적 측면 및 정서적 측면)을 도출하고 이러한 체험의 결과로 참가자들이 얻게 되는 효과가 무엇인지 탐색하는데 있다. 특히 템플스테이 참가자들의 심리적 체험의 내용과 효과를 심도있게 다루기 위해 면접기법을 활용한 질적 연구방법을 사용하였다. 현재까지 템플스테이 체험과 체험의 결과에 대해 심층적인 탐구가 이루어지지 않았다는 점에서 참가자를 대상으로 그 내용과 의미를 직접 추출하고자 하였다.

II. 이론적 고찰

1. 여가관광체험

인간은 사회적 혹은 자연적 상황에서 다양한 환경과 상호작용하게 되며, 이 과정에서 사회적/자연적 환경자극을 지각하게 되는데 이러한 환경자극이 여가관광체험의 핵심 구성요소 혹은 주요 전제이다. 가령 Chhetri *et al.*(2004)은 여가관광체험이 사회적/자연적 환경으로부터 다양한 감각적 정보를 지각하는 과정을 통해 발생한다는 환경-관광자의 상호작용 관점을 제안하였으며, Farber & Hall(2007)의 연구에서도 자연경관, 레크리에이션 활동, 야생경관, 사회적 상호작용 등 사회적/환경적 자극요인이 관광자의 이색체험의 주요 전제임이 보고된 바 있다. 이러한 연구들은 자연적/사회적 환경에 대한 지각과 그들과의 상호작용이 여가관광체험의 핵심 혹은 전제가 된다는 관점에서 이해될 수 있다.

한편 여가관광체험의 심리적 측면을 이해하는데 있어 크게 두 가지의 관점이 존재한다. 우선 감정, 느낌, 무드 등 정서적 상태를 통해 여가관광체험의 심리적 측면을 이해하는 것이다(Hull IV *et al.*, 1996; Hull IV & Stewart, 1995; Lee *et al.*, 1994). 일련의 연구들에서는 여가관광 참가자들의 감정, 느낌 혹은 무드의 변화를 측정함으로써 여가관광체험을 이해하고자 한 것으로 보인다. 여가관광 활동의 특성상 참가자는 새로운 환경과 상호작용하는 과정에서 최초의 동기나 기대를 벗어나는 다양하고 일시적인 체험을 하기 때문에 정서적 체험의 구체적인 수준을 파악함으로써 여가관광체험을 이해해야한다는 것이다(강윤진 등, 2008; Arnould & Price, 1993; Farber & Hall, 2007: 249).

다른 관점은 여가관광체험의 심리적 측면을 정서적 체험측면과 더불어 인지적 체험측면을 포괄하는 복합적인 심리적 경험으로 이해하려는 관점이며, 이는 정서적 체험의 측면으로 이해하려는 시도에 비해 상대적으로 체계적인 접근이라고 볼 수 있다. 성영신 등(1996)은 여가관광체험을 인지적·정서적 심리상태로 규정하고 일탈감, 신기성, 긴장해소, 지적/신체적 다양감, 유능감, 성취감, 사회적교류감, 자기향상 등 인지적 체험측면과 더불어 재미, 즐거움, 편안함 등 정서적 체험이 여가관광활동을 통해 유발된다고 보았다. 같은 맥락에서 고동우(1998)는 관광 체험의 구성 개념에 대해, '관광을 하는 동안 사람들은 여러 물리적·추상적 사물이나 현상을 접하게 되며, 그때마다 심리적 반응으로서 인지적 판단과 정서적 느낌 및 행동들이 나타날 수 있고, 이러한 심리적 반응을 지각하는 것'을 관광체험이

라고 정의하였다. 또한 이훈(2006)도 축제체험의 심리적 정서를 설명하면서 성영신 등(1996)의 관점에 따라 축제체험의 심리적 관계 및 축제체험의 개념적 모형을 구축한 바 있다. 이러한 연구들의 흐름은 여가관광체험을 포괄적인 심리적 체험과정의 관점에서 이해하려는 시도이다. 이상의 선행연구들을 종합하면 여가관광체험은 자연적/사회적 환경과의 상호작용을 통해 나타나는 인지적 체험과 정서적 체험을 포괄하는 심리적 체험으로 볼 수 있다.

그렇다면 템플스테이 체험의 내용은 구체적으로 무엇인가? 템플스테이에 대한 관심이 높아지면서 최근에 들어서야 템플스테이 체험 연구가 이루어지기 시작하였으며, 아직 연구의 양과 질적 면에서 초기단계로 볼 수 있다. 전병길·정운조(2008)는 템플스테이 체험과정에서 사찰환경의 구성요소가 참가자들의 체험에 영향을 미친다는 점에 주목하였다. 이 연구는 체험활동에서 지각되는 사회적/자연적 환경자극과 감정의 인과관계를 중심으로 템플스테이 체험을 이해하려는 시도였다. 즉 템플스테이 기간 참가자들은 스님, 동료, 그리고 다른 참가자 상호간의 교류를 포함한 사회적 환경(social environment)으로부터의 자극을 지각하는 것은 물론, 산사 내·외부의 자연적 환경(nature environment) 자극에 대한 지각으로부터 심리적 반응(예: 즐거움, 행복, 편안함 등)을 얻는 다는 사실이 규명되었다.

정운조·전병길(2009)은 후속 연구에서를 통해 템플스테이 체험을 인지적 체험 측면과 정서적 측면 체험의 이중 구조로 이해하고 두 체험 측면 간의 인과관계를 실증함으로써 템플스테이의 심리적 측면을 보다 정교하게 구조화시킨 바 있다. 이 연구에서는 인지적 체험 측면으로 템플스테이를 통해 참가자들은 자기성장감, 자연동화감, 그리고 대인교류감을 경험하게 되며, 템플스테이 특성 상 이완(relaxation)이라는 정서적 체험 측면이 중요하다는 점이 강조되었다. 즉 여타의 활동지향적인 여가관광활동들이 자유감, 유능감, 신체적 역동감, 모험감 등의 활동지향적 체험을 제공하는 반면, 템플스테이 체험의 중심에는 자기성장감, 자연동화감, 대인교류감, 그리고 이완 등 정적 측면을 체험한다는 것이다. 템플스테이는 주로 도심과 격리된 산사에서 이루어져 참가자들은 대자연과의 교감을 통해 심신을 치유하고 마음의 안식을 추구하게 된다. 템플스테이를 통해 활동지향적 여가활동(예: 스키나 등산 등)에서 경험하게 되는 대자연감이나 자연 정복감과 같은 배타적 자연체험과는 다른 정적인 측면의 자연동화나 자연교감이 가능하다는 것이다. 한편 정운조·전병길(2009)에 의하면 대인교류감은 템플스테이의 중요한 인지적 체험요소이며, 템플스테이 기간 가족 및 동료 혹은 스님들과의 상호작용을 통해 획득 가능한 지식공유와 긍정적인 심리적 교감을 포함한다. 또한 그들의 연

구에 의하면, 템플스테이 체험의 핵심요소는 '자기성장'이라고 볼 수 있다. 템플스테이를 통해 일상의 번뇌와 욕심을 잠시 잊고 '나' 자신을 되돌아보고 타인을 이해할 수 있는 자아성찰의 기회를 얻을 수 있기 때문이다.

2. 여가관광체험의 효과

여가관광활동의 효과를 밝히는 문제는 매우 중요하다. 인간이 여가관광활동을 통해 얻게 되는 혜택의 정도는 여가관광활동에 참가하거나 해당 활동을 지속하게 하는 근본적 보상과 연결되기 때문이다. 하지만 여가관광연구들은 활동의 결과, 즉 여가관광활동의 순기능을 밝히는데 많은 관심을 두지 않았다. 대개의 연구들은 특정 여가관광활동을 지속하는 주요 원인으로 여가관광만족을 언급해왔지만 여가관광만족은 반복적인 여가관광활동 참여현상을 근본적으로 설명해주지는 못한다.

여가관광활동의 효과에 주목한 연구자들에 의해 여가관광체험의 순기능으로 개인적 역량의 강화, 사회·심리적 능력향상, 그리고 삶의 질 향상 등이 이론적 수준에서 논의되었다(성영신 등, 1996; Mannell & Kleiber, 1997; Russell, 1996). 가령 성영신 등(1996)은 여가관광활동의 효과를 단기 및 장기적 관점에서 구분하고, 단기적 효과로 신체적 능력, 인지적 능력, 정서적 능력 및 사회적 능력이 함양되며 반복적 활동으로 인한 단기적 효과가 누적되었을 때 장기적으로 삶의 질이 향상된다고 보고하였다. 여가관광활동의 결과로 신체적 능력의 향상은 휴식을 통한 육체적 긴장감 해소, 피로회복을 통한 신체의 재충전, 건강 유지 및 운동능력 향상 등을 의미한다(성영신 등, 1996: 34). 인지적 능력의 향상은 일련의 여가관광활동을 통해 얻어지는 자기 유능감, 자기 존중감, 자기 정체성 증진과 관련되며, 정서적 능력은 스트레스 감소, 긍정적 정서의 생산을 통한 정서적 안정을 경험하는 것이다. 또한 사회적 능력의 향상은 여가관광활동과정에서 가능한 대인관계 기술 습득, 사회적 역할 이해, 사회 정체성 확립, 대인 유대감 형성 등 사회화 능력의 함양을 의미한다(고동우, 2008: 6).

근래에 들어 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 대한 연구를 통해 다양한 사회·심리적 능력과 삶의 질의 연관성이 소개되었다. 주관적 안녕감은 인지적 차원인 삶의 만족과 정서적 차원인 정적/부적 정서반응으로 구성된 개념(Diener *et al.*, 1999)인 반면, 심리적 안녕감은 주관적 안녕감이 담고 있는 개인의 '행복'과 '만족'의 차원을 넘어 개인이 사회의 구성원으로 얼마나 잘 기능하는지를 삶의 질로 확장한 개념으로 포괄적인 사회·심리적 능력과 삶의 질사이의 관계를 보다 긴밀하

게 연결시켜준다.

이상의 논거를 종합하면 여가관광활동체험은 개인 및 사회·심리적 능력을 향상시켜 삶의 만족과 긍정적인 정서는 물론 심리적 안녕감을 증진시키게 된다. 구체적으로 주관적 안녕감의 구성 개념을 고려할 때 여가관광활동을 통한 기분전환 혹은 재미, 기쁨과 같은 긍정적 정서 체험은 주관적 안녕감을 증진시키게 된다. 또한 여가관광체험을 통한 자기 유능감, 통제감, 자기 결정감과 같은 바람직한 인지 능력의 결과는 자기 정체성(self-identity)이나 자기 존중감을 증진시키며(고동우, 2008: 5), 이러한 자기 존중감, 자기 정체성 및 자아실현은 심리적 안녕감의 결정요인이다(윈두리·김교현, 2006; Ryff, 1989). 따라서 여가관광체험을 통한 심리적 능력 함양은 삶의 질을 고양시킨다고 볼 수 있다. 사회적 능력 또한 삶의 질과 밀접하게 관련되는데, 높은 애착 및 관계성과 같은 대인관계의 질은 주관적 안녕감과 심리적 안녕감에 영향을 미친다고 보고되고 있다(윈두리·김교현, 2006; Ryan & Deci, 2001). 사회적 교류를 통한 사회적 능력 향상이 여가관광활동의 주요 기능이 되기 때문에(Mannell & Kleiber, 1997; Russell, 1996), 여가관광활동을 통한 사회적 능력 향상은 삶의 질을 고양시키게 된다.

III. 연구방법

1. 연구설계

본 연구에서는 템플스테이 참가자들의 심리적 체험의 내용과 효과를 효과적으로 추출하기 위해 표적집단면접(FGI: focus group interview) 기법을 활용한 질적 연구방법을 사용하였다. 이미 구조화 되고 조작적으로 정의된 도구가 설정되어 있는 양적 연구방법에 비해 질적 연구를 통해서 살아있는 경험에 대한 포괄적인 접근이 가능하며 관련된 현상에 대한 어떠한 제한 없이 있는 그대로를 탐구할 수 있어 본 연구에 적합하다고 판단하였다.

앞서 제시된 선행연구로부터 연구의 틀을 체험의 맥락(자극) → 체험의 내용(인지적/정서적 반응) → 체험의 결과(효과)로 설정하고 이를 토대로 질문의 틀을 구성하였다. 구체적으로 연구자들은 어떤 인지적 체험(e.g. 자유감, 일탈감, 유능감, 성취감, 신기함 등)이 어떤 맥락과 자극에 의해서 도출되는지, 인지적 체험과 함께 수반되는 정서적 체험(e.g. 즐거움, 행복, 편안함 등)이 무엇인지, 그리고 체험으

로 인해 어떠한 사회·심리적 역량의 증진이 가능한지에 대해 탐색하고자 하였다.

질문 내용은 템플스테이 기간 체험의 내용 및 참가활동에서 나타난 심리적 상태, 체험을 유발시킨 주요 계기, 해당 체험에서의 정서적 상태, 템플스테이 체험으로 인한 개인적 상태 변화 등으로 구성하였다. 또한 면담과정에서 면담내용이 본 연구의 틀에서 이탈하지 않도록 주의하였다. 이와 같이 연구현상들에 대한 풍부한 내용과 기술을 위한 자료가 충분하다고 판단될 때까지 면접조사가 이루어졌다.

2. 자료수집

전국적으로 템플스테이 운영 사찰은 100여 곳에 이른다(불교문화사업단 2010). 2008년 말 기준 2년 이상 운영하고 평균 1,000명 이상의 참가자 실적을 나타낸 주요 30개 사찰을 선별하고 각 사찰에 면접조사 의뢰를 요청하였다(2009년 불교문화사업단 내부보고서 중 운영사찰 현황자료참조). 이 중 면접조사를 수락한 마곡사, 법흥사, 백담사, 월정사 등 네 개 사찰의 템플스테이 참가자를 대상으로 면접을 실시하게 되었다. 이 들 사찰들은 1박 2일 및 2박 3일의 기본 템플스테이 프로그램을 운영하고 있으며, 네 사찰 모두 도심권과는 격리된 산사(山寺)라는 점에서 자연경관이 수려하다. 한편 네 사찰의 템플스테이 참가자들은 체류기간 불교의 식과 생활(e.g. 새벽 및 저녁 예불, 참선, 108배, 울력, 공양 등)을 기본으로 스님과의 다담, 전나무숲길명상포행 및 암자순례(월정사), 탑돌이(백담사), 차훈명상(백담사), 타종체험(백담사/마곡사), 만다라만들기(법흥사), 108염주 꿰기(마곡사), 유연장쓰기, 눈가리고 징검다리건너기(마곡사), 꿈냥주머니 만들기 및 걸기(법흥사) 등의 프로그램을 체험할 수 있었다. 조사대상 사찰의 프로그램 특성을 고려할 때 다른 운영사찰에서 일반적으로 운영하고 있는 프로그램과 크게 다르지 않아 일반적인 템플스테이 체험 내용을 도출하는데 문제가 없다고 판단하였다.

자료의 신뢰도를 높이기 위해 연구자들이 해당 템플스테이에 직접 참여하여 면접 참여자와의 친분 및 신뢰를 구축하였다. 집단면접은 템플스테이 퇴소식 후 면담조사를 수락한 참가자를 대상으로 사찰 주변의 음식점과 찻집에서 약 1시간에서 1시간 30분가량 이루어졌다. 면접조사는 2009년 1월 7일부터 2009년 3월 25일 사이에 이루어졌으며, 면담내용은 참가자의 동의를 얻어 녹취되었다.

3. 자료분석 및 연구결과 평가

면접조사를 통해 확보된 녹취자료는 연구자와 박사과정 학생 2인 등 총 3명에 의해 내용분석이 이루어졌다. 본 연구와 관련된 유의미한 내용을 각자가 추출한 후, 내용에 대한 의미를 부여하기 위한 집단토론을 수행하는 방식이었다. 대부분의 질적 연구처럼 자료의 수집과 분석을 반복함으로써 선(先)분석된 내용/틀과 수집된 자료를 비교하는 연속적인 과정을 거쳤다. 이 과정을 통해 템플스테이 체험의 맥락, 내용의 범주화 및 세부내용 분류, 체험효과에 대한 범주화 및 세부내용 분류 등의 연구결과가 정리되었다.

한편 질적 연구는 자료의 해석 및 기술 과정에서 연구자의 편견이 개입될 수 있다는 측면에서 과학적 연구의 객관성을 높이는 노력이 수반되어야 한다. 이러한 맥락에서 질적 연구에 있어서 타당도와 신뢰도 확보는 양적 연구에서와 같이 중요하게 다루어질 필요가 있다. 첫째, 양적 연구의 내적 타당도에 해당하는 것으로 면담 참여자의 지각과 경험이 지니는 사실적 가치(truth value)를 확보하기 위하여 참여자 확인(member check)과정을 거쳤다. 즉 참여자에게 면담 녹취내용과 분석결과를 제시하고 연구자가 기술한 내용과 분석결과가 참여자의 지각 및 경험과 일치하는지를 확인하였다. 이러한 참여자 확인은 해당 참여자의 녹취에 대한 분석을 완료한 후 E-mail을 통해 전달되고, 피드백이 이루어졌다. 둘째, 양적 연구의 외적 타당도에 해당하는 것으로 연구결과가 연구 상황 이외의 경우에도 적용가능(applicability)한지에 관한 것이다. 적용가능성은 자료를 심층적이고 포괄적으로 수집할 경우 확보될 수 있다. 본 연구에서는 불교문화사업단에서 템플스테이 사찰 컨설팅 및 현장지원을 담당하는 팀원 2명에게 연구결과를 제시하고 자신의 경험에 비추었을 때 그 내용이 의미 있고 일반적인 템플스테이 상황에서 적용 가능한 결과인지를 검증하였다. 2명의 팀원들은 전반적으로 적용가능성을 높게 평가하였다. 셋째, 양적연구의 신뢰도와 같이 연구결과의 일관성을 확보하는 것으로 본 연구에서는 연구책임자와 박사과정 학생 2인 등 총 3인이 각자 원 자료를 분석한 후 공동토의를 통해 연구결과를 도출하였다. 분석자간 일치도는 약 85%였으며, 불일치된 내용에 대해서는 토론을 통해 결정하였다. 또한 여가학 및 심리학분야에서 질적 연구를 수행한 경험이 있는 자문교수 2인에 의한 동료검사(peer review)를 통해 연구결과에 대한 수정작업을 거쳤다.

IV. 분석결과

1. 면접참여자의 특성

면접참여자는 마곡사, 법흥사, 백담사, 월정사 등의 템플스테이에 참가한 총 27명을 대상으로 하였다. 2009년 1월 7일부터 2009년 2월 15일 사이에 네 개 운영사찰 템플스테이 참가자 27인의 실제 체험내용과 체험효과를 표적집단면접에 의해 파악하였다. 면접참여자의 성별, 연령, 직업 등 개인특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 면접참여자 정보

ID	사찰명	성별	연령	직업	비고
MF1	마곡사	여	30대	무직	-
MF2	마곡사	여	30대	전문직	-
MF3	마곡사	여	20대	학생	-
MF4	마곡사	여	50대	주부	-
MF5	마곡사	여	30대	회사원	-
MF6	마곡사	여	30대	전문직	-
MF7	마곡사	여	30대	회사원	-
BF1	법흥사	남	40대	교수	후속 인터뷰실시
BF2	법흥사	여	10대	학생	-
BF3	법흥사	여	40대	초등교사	-
BF4	법흥사	남	40대	자영업	후속 인터뷰실시
BF5	법흥사	여	40대	시민운동가	후속 인터뷰실시
BF6	법흥사	남	40대	건축업	후속 인터뷰실시
BF7	법흥사	남	30대	중등교사	후속 인터뷰실시
PF1	백담사	남	20대	회사원	후속 인터뷰실시
PF2	백담사	남	30대	전문직	후속 인터뷰실시
PF3	백담사	남	60대	전문직	후속 인터뷰실시
PF4	백담사	남	20대	학생	-
PF5	백담사	여	30대	전문직	후속 인터뷰실시
PF6	백담사	여	30대	회사원	-
PF7	백담사	여	30대	전문직	-
PF8	백담사	여	50대	주부	-
WF1	월정사	남	30대	회사원	후속 인터뷰실시
WF2	월정사	여	20대	전문직	후속 인터뷰실시
WF3	월정사	여	20대	학생(대학원)	후속 인터뷰실시
WF4	월정사	여	30대	회사원	후속 인터뷰실시
WF5	월정사	여	30대	회사원	-

2. 내용분석결과

템플스테이 체험을 효과적이고 체계적으로 설명하기 위해서 본 연구자들은 내용분석을 통해 3단계로 템플스테이 체험 구성요소를 나누었다. 이는 본 연구의 틀인 '체험의 맥락(자극) → 체험의 내용(인지적/정서적 반응) → 체험의 결과(효과)'를 따른 것이다. 구체적으로 <표 2>와 같이, 템플스테이 체험의 구성요소를 단계별로 자극/계기, 내용, 효과로 구분하였으며, 각각의 구성요소들을 기준으로 하위요소들을 정리하였다.

<표 2> 내용분석결과: 템플스테이 체험의 구성요소

자극/계기	내용	효과
<자연> *전나무술길명상포행 *암자순례 <스님> *스님과의 다담 및 만남 *스님과의 포행 <불교의식 및 생활> *저녁 및 새벽예불 *108배 *울력 *참선 *발우공양	<자연교류체험> 아름다움, 매력성, 평화, 현실도피, 일체감(동화), 절대적 힘에 대한 의지 <자기성장체험> 반성, 회고, 한계인식, 깨달음, 자기성찰, 자아극복(자기갱신), 타인에 대한 이해	<정서적 역량함양> 즐거움, 행복, 정신적 회복, 마음의 치유(스트레스해소) <인지적 역량함양> 자기인식, 자신감, 자기존중감, 자아향상
<이벤트> *답돌이 *차훈명상 *타종체험 *만다라만들기 *108염주 꿰기 *유언장쓰기 *눈가리고 징검다리건너기 *꿈냥(주머니)걸기	<휴식체험> 이완, 마음의 평온, 일상탈출(해방감) <교육체험> 학습, 지식확충	<사회적 역량함양> 삶의 태도 변화, 소속감, 타인에 대한 배려, 이타심, 공동체의식

주: * 는 법홍사, 마곡사, 월정사, 백담사에서 진행되는 주요 프로그램

우선 체험의 출발점으로 자극/계기는 템플스테이 체험을 촉발시키는 맥락(context)으로 이해할 수 있으며, 크게 사찰 경내·외의 자연환경, 참가자들이 접하게 되는 스님, 사찰에서 이루어지는 불교의식(Buddhist ritual) 및 생활, 그리고 참가자들에게 제공되는 다양한 이벤트로 정리되었다. 이 가운데 불교의식 및 생활은 템플스테이 기간 참가자들이 사찰에서 수행하는 기본적인 불교의례와 스님들의 기본 생활(e.g. 예불, 108배, 울력, 참선, 발우공양)을 말한다.

한편 템플스테이 체험의 내용은 템플스테이가 포함하는 다양한 자극/계기에 의

해서 촉발되는 참가자들의 행위적, 정서적, 그리고 인지적 측면의 반응들로, 내용 분석 결과 템플스테이 체험내용은 크게 자연교류체험, 자기성장체험, 휴식체험, 교육체험으로 분류되었다. 구체적으로 자연교류체험은 사찰 경내·외의 자연환경과의 상호작용을 통해서 얻어지는 정서적 반응(e.g. 아름다움, 평화로움 등)과 인지적 반응(e.g. 현실도피, 일체감, 절대적 힘에 대한 의지) 들을 포함한다. 특히 자기성장체험은 템플스테이 기간 자연, 스님, 불교의식 및 생활, 그리고 이벤트 등 거의 모든 자극/계기에 의해 유발되는 가장 두드러진 정신적 체험의 형태라고 볼 수 있다. 참가자들은 자기반성, 자기한계인식, 자기성찰 등을 경험하고 나아가 깨달음 및 자기개신의 기회를 얻었다. 휴식체험 또한 템플스테이의 핵심체험으로 나타났다. 참가자들은 자연과의 상호작용과 불교의식 및 생활을 통해 정서적으로 이완(relaxation)을 경험하고 마음의 평온을 찾았다. 더불어 템플스테이를 통해 교육체험이 가능하며, 참가자들은 불교의식 및 생활, 이벤트를 통해 불교관련 지식 확충은 물론 개인의 삶과 사회를 건강하게 유지할 수 있는 유용한 학습의 기회(e.g. 음식의 소중함, 친환경적 생활의 의미)를 갖는다.

마지막으로 본 연구자들은 내용분석을 통해 템플스테이 참가자들이 획득한 체험의 효과를 추출하였다. 기존 여가체험의 효과와 유사한 범주인 정서적, 인지적, 그리고 사회적 역량의 증진으로 템플스테이 체험효과를 함축할 수 있었다. 정서적 역량의 함양은 즐거움, 행복감과 같은 정(正)적 정서의 충전과 스트레스 해소로부터 정신적 회복을 경험하는 것과 관련된 반면, 인지적 역량의 함양은 템플스테이 체험활동을 통해 얻어지는 자기인식, 자신감, 자기 존중감, 그리고 자아향상감의 증진을 의미한다. 사회적 역량의 함양은 템플스테이 체험활동 특히 자기성장체험을 통해 삶의 태도 변화, 소속감 및 공동체 의식 강화, 이타심 증진 등 개인의 사회화 능력을 증진시키는 순기능을 포함한다.

1) 템플스테이체험의 내용

가. 자연교류체험

사찰 경내·외 자연적 환경들은 체험자들의 경험을 유발하는 주요 자극요인이며, 해당 사찰에 체류하는 동안 자연적 환경과의 상호작용을 통해 자연과 심리적인 교감을 하였다. 특히 일상 및 도심을 떠나 잔잔한 자연의 매력에 도취되는 것 자체만으로도 템플스테이 참가의 주요동기가 된다는 사실을 발견할 수 있었다.

템플스테이만이 갖고 있는 매력은 맑은 공기 안에서, ... 어우러져 가지고 이것만의(템플스테이라는 의미)매력이 있는 것 같아요..(MF5)

자연경관도 좋고... 이번 마곡사도 마찬가지로 주변 풍경이 아름답잖아요. 가을에도 왔었지만 겨울은 어떻게 해서 호기심으로 온 것이거든요(MF1)

산사에 도착하니 흰 눈이 포근히 내려앉아 웅장한 건물 속에서도 오히려 잔잔한 아름다움이 느껴졌어요...(BF4)

답답한 도심공간에서 메마른 생활을 하던 참가자들은 템플스테이를 통해 사찰경내· 외의 자연에 친밀감을 느끼게 되고, 자연에 대한 동경심과 고향과 같은 포근함을 체험하고 있었다. 나아가 일부 참가자는 자연에 동화되어 마치 자연과의 일체감(wholeness)을 체험하는 것으로 보인다.

자연환경에 대해서 조금 더 친근감을 가지게 되는 계기가 된 것 같아요. 전나무 숲 같은 것도 절이랑 가까이 있어서 좋았고요. 밤에 들어오는 길에 별이 너무 많이 보이는 거예요. 서울에서는 그런 환경을 볼 기회가 별로 없는데, 보기 쉽지 않은 것들을 보니까 감동이더라고요(WF5).

저는 어제 누워서 방에 불을 켜는데, 그냥 밖에서 자는 느낌이 들었어요. 신기하게도. 주변에 집이 없다라는 느낌이 들더라고요... 내가 자연과 다 동화된다. 그런 느낌이 딱 들더라고요. 저는 좋았어요. 그런 느낌이...(WF1)

이와 같이 템플스테이의 자연교류체험이 지니는 특성은 자연정복감((성영신 등, 1996b)이나 자연에 대한 경외 및 의지(fear, letting go, power greater than self: Schmidt & Little, 2007)와 같은 다른 형태의 자연교류체험과는 구분된다고 볼 수 있다. 즉 자연정복감이 자연에 대한 경외, 그러한 대상에 대한 정복, 그리고 결과로 자기향상감등과 관련이 될 수 있는 반면, 템플스테이의 자연교류체험은 자연에 대한 친근감, 애착, 일체감 등 정복의 대상이 아닌 교감의 대상으로서의 자연관으로 볼 수 있다.

나. 자기성장체험

선행연구들은 여가관광체험활동으로부터 얻을 수 있는 주요 결과로 자아성찰, 자기성장(self-growth), 자기인식(awareness), 자아갱신감(self-renewal) 등 자기성장체험을 논의해왔다(Crompton, 1979; Roggenbuck et al., 1990; Schmidt & Little, 2007; Ward, 1999). 이러한 자기성장체험은 자신의 내면

을 들여다보는 기회를 제공하는 템플스테이에서 두드러지게 나타나고 있었다. 특히 반성, 회고, 자기한계의 인식, 깨달음, 자기성찰, 자기갱신, 타인에 대한 이해 등 자기성장체험의 하위요소들이 템플스테이 기간 스님, 불교의식 및 생활, 그리고 다양한 이벤트 등 자극/계기에 의해서 유발되는 것으로 분석결과 나타났다.

지금까지 살아온 삶을 조금 깊이 들여다볼 수 있고, 되돌아 볼 수 있는 그런 기회가 됐습니다. 자기 자신을 밝게 만들어야지 주변 사람들에게 긍정적인 삶을 살 수 있게끔 해주는...그런 면에서 상당히 좋았어요(MF2).

전나무 숲을 걸으면서...진지하게 미래에 대한 고민이나, 현재하고 있는 고민, 어떻게 해야 잘 사는 것인가 등에 대해 얘기를 할 수 있었어요(WF3).

참가자들은 108배나 참선 등 기본적인 불교의식을 통해 자기의 한계를 인식하고 내면을 성찰하는 기회를 얻었으며, 자신의 성장을 위한 깨달음을 획득하는 것으로 나타났다.

108배를 하면서... 내가 잊고 있었던, 가족 사랑이나 친구나...여러 가지에 대해 다시 한 번 생각하는 계기, 나름 작지만 자아성찰을 이루었습니다(WF1). 제가 자존심이 센 편이어서...상대방을 막 깎아내리고 독설을 하거나 이런 부분에 대해서 회의를 많이 하는데, 그걸 지금 108배나 3000배를 통해서 마음을 한 번 다져 봐야겠다라는 생각을 했거든요(PF1).

힘들어질 수 있는데, 그것을 풀어주는 것도 있고...저에게 새로운 시각을 여러 각도에서 보는 방법을 알게 해주는 것 같아요(MF3).

한편 템플스테이 기간 참가자들에게 제공되는 다양한 이벤트들도 자기성장체험의 기회를 제공하게 된다. 특히 템플스테이 체험의 특성상 정신적인(spiritual) 이벤트들이 많아 참가자들은 깨달음, 자기성찰과 같은 정신적인 결과들을 체험하는 것으로 나타났다. 가령 차훈명상, 유언장쓰기, 그리고 108염주 꿰기 등을 통해 참가자들은 자기성찰과 깨달음의 기회를 얻었다고 얘기하였다.

제 성격 자체가 되게 시끄럽고 이런 스타일이어서 먼저 말부터 하는 타입인데, 차훈명상을 받고 나서는 그 동안에는 저 혼자만 있다고 생각이 들었습니다. 나한테 집중할 수 있었던 것 같습니다. 보이지는 않지만 물에 투영되는 내 모습을 느꼈었던 같습니다. 내가 생각을 담았던 것이나, 누우칠 수 있던 것 등 반성을, 내가 지금까지 잘못했던 죄 같은 것을 그릇에다가 담을 수 있었던 것 같습니다

(PF8).

유언장 쓰면서 많이 깨닫기는 했거든요... 좋은 마음을 찾아보게 되요(MF5).
 염주도 세면서 한 알 한 알 끼고 차근차근 해야 염주가 완성이 되듯 꿈이 한 걸음
 씩 나가야 달성이 되는 거지, 확 오는 건 없는 거 같아요. 이러한 깨달음을 얻은
 것 같아요(BF3).

한편 한 참가자는 스님과의 다담(茶談)을 포함한 스님과의 상호작용을 통해 자
 아를 돌아보고 깨달음을 얻을 수 있는 기회를 얻었는데, 이는 템플스테이 체험과
 정에서 스님의 역할이 중요하다는 점을 보여주는 것이다.

지원보살님이 아픈 곳을 너무 많이 감싸주고 가려운 곳을 긁어주고 그래서 스님
 말씀 들을 때 그런 느낌도 있었지만... 너무너무 잘 하셔서 제가 이렇게 변하지
 않았을까 이런 생각이 들어요(BF6).

다. 교육체형

여가관광활동은 지적 욕구 충족과 지식 획득감을 체험할 수 있는 장(場)을 제공
 한다(Lounsbury & Polik, 1994; Ross & Iso-Ahola, 1991). 템플스테이 기
 간 불교의식 및 생활, 이벤트 등의 자극/계기가 불교정신문화에 대한 지식 확충의
 기회를 제공하고, 이를 통해 참가자들은 자신의 지적 욕구충족 혹은 지식 획득감
 을 얻는 것으로 나타났다.

저는 기독교 신자인데... 다른 특정화된 체험을 해볼 수 있잖아요. 종교라는 것
 다 좋은 것이라고 알고 있지만, 뭔가 다르지 않을까...(PF3)

108배를 하면서 감사하는 마음... 작은 거에도 하나하나 감사해야한다는... 내가
 알지 못했던 부분을 알게 된 것 같아서, 좋았어요...(WF2).

저는 여기에 와서 재미있었고...많은 것들을 배우고 느낀다고 생각을 합니다
 (BF4).

저는 사실 불교에 대해서 너무 몰랐던 것 같습니다 그래서 질문들도 많이 했었
 고 많이 알게 된 것 같습니다(BF7).

상당히 도움을 받을 수 있었던 계기였던 것 같아요. 실제로 체험을 하지 않고는
 책이나 그런 이야기를 통해서만 알고 있었는데 직접 체험을 해보면서 느껴보니
 까 더욱 더 공감이가고 이해되지 않던 부분도 다시 이해하고 그랬습니다
 (BF7).

불교의식 및 생활은 불교적 자연관과 절제된 생활 태도에 대한 학습의 기회를 제공하였다. 가령 발우공양은 참가자들에게 절제된 식습관과 음식에 대한 소중함을 각인시켜, 여가활동이 지나는 학습 효과(Roggenbuck *et al.*, 1990)가 템플스테이에서도 나타나고 있었다. 한편 스님도 참가자의 교육체험을 유발하는 자극/계기가 되며, 실제로 참가자들은 템플스테이를 통하여 스님들과의 교류를 원하고 있었다.

라. 휴식체험

템플스테이는 참가자들로 하여금 답답한 도심을 탈출하여 일상의 근심을 잠시 잊게 해주며, 심신의 피로를 풀고 재충전할 수 있는 휴식의 기회를 제공한다. 구체적으로 템플스테이 기간 자연환경과 불교의식 및 생활이 휴식체험의 주요한 계기가 되는 것으로 나타났다. 우선 한 참가자는 고향과 같은 친근한 자연환경으로부터 자신의 마음의 안정과 치유가 가능했다고 보고하고 있다.

절을 생각하면 대개 조용하게 지내야 될 것 같이 느끼고요. 외갓집 같고, 시골과 같고, 자연의 소리 이런 것들을 들어 보는 것도 너무 친근하고 진짜 듣는 것만으로도 자연적으로 마음이 치유가 되는 느낌이고, 편안하고 좋았어요(MF2). 법홍사는 사찰이기 보다는 편안하게 쉬고 명상을 갖게 하는 내 마음의 안식처라 할 수 있었어요. 여기서 하룻밤을 포근하게 쉬고 갈 수 있었어요(BF4).

또한 참가자들은 사찰의 절제된 생활로부터 현실과의 단절이 가능하고, 따라서 템플스테이 기간 일상을 잊고 심신의 휴식을 찾을 수 있었다고 진술하고 있다.

서울에 가면 할 일도 많지만 하루 정도 핸드폰도 살짝 잊어보고 떠나보는 것도 의미가 있지 않을까요?(PF2)

저 같은 경우에는 정말 쉬고 싶어서, 정말 머리가 너무 복잡하고 그래서 쉬고 싶어서 왔거든요. 스스로 혼자 나를, 다른 내가 되어서 바라볼 수가 없었어요. 일하고 하다보니깐요... 와서는 생각을 안 하려고 했어요. 편하게 쉬고, 마음적으로 백지가 되어서 가자라고 생각을 하고 왔고, 그렇게 마음을 편안하게 가질 수 있게 해준 거 같아요(WF2).

템플스테이 참가자들의 가장 주된 참가동기가 일상탈출 및 휴식이라고 보고되고 있으며(한국불교문화사업단, 2009: 2010), 실제로 일부 사찰에서 '휴식형 템

플스테이'를 별도의 프로그램으로 운영하고 있다는 점에서 휴식체험은 템플스테이 체험의 핵심요소임을 짐작할 수 있다.

2) 템플스테이 체험의 효과

템플스테이 체험활동을 통해 참가자 개인의 정서적 역량, 인지적 역량, 사회적 역량이 함양되는 것으로 나타났다. 따라서 여가관광활동의 단기효과가 누적되어 삶의 질 향상이라는 장기적 효과로 연결된다는 가정을 고려한다면 템플스테이는 궁극적으로 참가자 개인의 삶의 질 향상에 기여할 가능성이 있다고 볼 수 있다.

가. 정서적 역량 함양

자연과의 교감, 불교의식 및 생활, 다양한 이벤트(e.g. 탑돌이, 칭찬하기 등) 참여, 스님과의 대화 등을 통해 참가자들은 정서적 역량을 축적한 것으로 보고하였다. 구체적으로 참가자들은 템플스테이 체험을 통해 평소 개인이 안고 있었던 갈등, 불안, 우울 등 부정정서를 극복하게 되고 나아가 즐거움, 행복감과 같은 정적 정서의 충전과 스트레스 해소로부터의 정신적 회복을 경험하였다.

가장 인상 깊었던 것은 칭찬하는 시간이었어요. 사람이 칭찬을 들으면 기분이 좋잖아요...칭찬하는 시간이 제일 즐거웠어요(PF2).

탑돌이는 가장 기억에 남는데 새벽 그 시간은 분명 자고 있는데 내가 그 시간에 일어나서 남을 위해서...그 사람만을 생각하고 기도를 하니깐 마음이 되게 좋고 탑돌이 프로그램을 통해서 즐거움을 느꼈습니다(PF7).

특히 자기성찰이나 깨달음을 경험하게 되는 자기성장 체험은 체험의 단기적 효과로 참가자들의 정서적 역량을 이끌게 된다. 아래의 사례는 자기성장체험을 통해 마음의 치유와 정신적 회복을 얻은 경우이다.

많은 것을 비우고, 새로운 걸 채우고, 저리고 아팠던 마음도 없어지고, 답답한 것도 없어지고, 기독교에서 은혜를 받았다고 하는 그거를 받았어요(MF4).

저는 저 자신보다는 딸 때문에, 딸이 힘들어하고 아파하니깐 막 진짜 저리고 아프더라구요. 그래서 왔는데...어제 저녁에 스님이 말씀하시는 걸 들으면서 이렇게 꼬여있던 머리가 맑아지는 것을 느꼈어요(MF4).

사찰경내·외의 자연적 환경과의 교감을 통해 얻게 되는 자연동화 체험과 휴식체험도 직접적으로 일상의 스트레스를 극복하게 하는 것은 물론 마음의 정화와 안녕

감 등의 긍정적 정서를 강화시켜 참가자들의 정서적 역량의 함양을 이끄는 것으로 판단된다.

백담사에서 자연과 함께 하는 시간동안 일과 부모님에 대한 걱정도 있고 너무 아름다우니까 마음이 평안해지고...너무 아름다우니까 가까운 사람과 공유하고 싶고 모든게 소중하다는 느낌이 즐거웠어요(PF5).

살아가면서 욕심없이 자연에서 주는 것을 보고 느끼고 하면서 지낼 수 있는 곳이 있다는 생각에 참 편안함을 느낍니다. 템플스테이를 하고 나서는 조금 여유가 생겼다는 것입니다(WF2).

템플스테이를 갔다 와서 저는 마음이 좀 편안해진 것 같아요. 작년 일 년 동안 굉장히 개인적으로 많이 힘든 과정을 겪었는데...(BF4).

나. 사회적 역량 및 인지적 역량 함양

템플스테이 체험활동은 참가자의 삶의 태도 변화, 소속감 및 공동체 의식 강화, 이타심 증진 등 사회관계 유지 및 강화를 가능하게 함에 따라 참가자 개인의 사회적 역량을 증진시킬 가능성이 높다. 가령 칭찬하기나 공동체프로그램을 체험한 참가자들은 대인관계의 기술 향상감과 타인에 대한 이해심을 통해 개인의 사회화를 함양시킨 것으로 보이며, 스님과 대화의 통해서도 대인관계 기술과 대인 유대감 형성을 위한 역량을 습득할 수 있는 기회를 얻은 것으로 나타났다.

그때 말씀에 스님이 코멘트 하신 것 중에 순간순간 깨달음이 많았던 것 같습니다... 사회생활을 하면서 그렇게 넘어가면 저만 밀지는 것 같은 느낌이 들어... 안 널 화도 내고 그랬었습니다. 아까 말씀 중에서 내가 그렇게 화를 내거나 스트레스를 받아 하는데 솔직히 '덧없는 거구나' 이런 생각 했습니다(PF5).

사람들하고 같이 공동으로 체험한다는 게 훨씬 몸으로 와 닿는 것 같아요, 프로그램들이 모두 타인과의 관계 속에서 뭘 찾는 그런거였잖아요, 이 좋은 프로그램을 정말 내가 미워하는 직장 동료랑 같이 오면 안될까 생각해 봤어요...같이 프로그램을 하면서 다 마음이 통하는 것 같다는 생각이 들었고요(MF5).

한편 템플스테이에서의 다양한 체험활동은 체험의 단기적 효과로 참가자들의 자기인식, 자신감, 자기존중감, 자아향상감(self-enhancement: Fodness, 1994)의 증진 등 인지적 역량의 함양을 이끌 가능성이 높다. 참가자들은 108배, 108 염주 꿰기와 같은 수행, 그리고 칭찬하기 프로그램을 통해 깨달음 이외에 자기

유능감, 자신감, 자기존중감을 느낄 수 있는 기회를 얻었으며, 템플스테이 프로그램이 전반적으로 자아향상에 도움이 되었다고 평가하였다.

남들보다 인내력과 끈기가 없어서 중간에 그만두지 않을까 약간의 그런 것도 있었는데, 108배까지 하니까 저 스스로 대견스럽고 기분이 좋더라고요(BF4). 같은 108배를 할 때도 염주 꿰기를 하면서 어쨌든 내가 108배와 염주를 다 꿰을 때 느끼는 성취감... 생기는 뿌듯함... 뭔가 완성된 것을 보면서 꿈이 될 수 있겠다, 이뤄질 수 있겠다, 이런 느낌이 드는 것 같아요(BF6).

이렇게 자기를 사랑하는 방법을 알려주는 프로그램...불교라는 종교를 떠나서 굉장히 자기 향상을 위해 도움이 많이 되는 프로그램들을 했던 것 같아요(MF5). 칭찬하는 시간에 부처님처럼 앉아서 절 받는 것도 좋았지만...칭찬을 들으니까 나도 소중한 사람이고 장점이 있는 사람이구나! 자존감이 들었습니다(PF2). 그 분들이 저에게 장점을 이야기 해주셨는데 굉장히 고맙고 감사했습니다...되게 뿌듯한 느낌이 들었습니다. 이러한 기회를 통해서 제 자신의 모습을 다시 한번 다른 사람을 통해서 알게 된 것이어서 '아! 나에게 이런 모습이 있었구나!'해서 정말 감사했고...(PF4)

3. 추가분석: 일상에서 나타난 템플스테이의 효과

템플스테이 체험을 통해 획득 가능한 정서적 역량, 사회적 역량, 그리고 인지적 역량의 함양이 궁극적으로 참가자 개인의 삶의 질을 향상시키는지 여부를 직접 확인하는 것은 의미가 있다. 하지만 삶의 질 향상이 장기적인 여가관광활동의 축적으로부터 가능하다는 측면에서, 일회적인 템플스테이 체험이 삶의 질을 향상시키는지의 여부를 규명하기에는 무리가 있다. 따라서 본 연구에서는 템플스테이 참가자들이 체험의 내용과 느낌을 일상생활에 전이시키는지, 그리고 전이를 통해 자신들의 삶을 어떻게 변화시키는지를 확인함으로써 템플스테이의 삶의 질 향상 효과를 간접적으로 탐색해 보았다.

자료수집은 동일한 템플스테이 참가자를 대상으로 약 한 달의 시간 간격을 두고 체험 후에 이루어졌다. 포괄적인 체험 효과를 도출하기 위해선 템플스테이 체험내용이 생활의 전반에 걸쳐 반영될 수 있는 시간이 필요하다고 판단하여 선행조사 후 한 달의 시간 간격을 두고 면접을 시행하였다. 2009년 2월 10일부터 2009년 3월 25일 사이에 총 13명을 대상으로 개인면접이 실시되었다(〈표 1〉 참조). 면접의 질문내용은 템플스테이 참가 후 일상생활에 변화가 있었는지, 있다면 그 내용

은 무엇인지(e.g. 사회·심리적 능력 향상, 삶의 태도 및 행동 변화) 등이었다.

우선 템플스테이 참가 후 일상생활에서 타인에 대한 배려나 이해심이 깊어졌다고 진술하였다. 이는 템플스테이 체험이 사회관계 측면, 특히 대인관계 기술 향상 및 대인 유대감 형성에 기여한다는 것을 의미한다. 일상에서 나타난 대인관계 기술향상과 유대감 증진은 주관적 웰빙 및 심리적 웰빙의 주요 구성차원으로 보고된 바 있다(Ryan & Deci, 2001).

나는 왜 이렇게 마음이 좁지 마음을 넓게 가져야지, 그런 생각 굉장히 많이 들었거든요. 남의 칭찬을 듣고 제 자신을 돌아볼 수 있고요. 저를 칭찬 많이 해주셨을 때 너무 감사한 그런 게 있잖아요...주변에서 그렇게 생각해주시니까 너무 감사하고 또 부모님에게 감사하는 그런 마음을 또 다시 느꼈어요. 항상 감사하고 살아야겠다고 생각이 들었어요...남들한테 짜증을 낸다거나 이런 부분이 좀 줄어들었고...일단은 보통 같으면 싫은 소리 할 부분을 싫은 소리를 안한다던지! 저런 행동은 아닌데 라고 하면서 예전에는 지적을 했을 텐데. 지금은 '그럴 수도 있지' 해요(PF2).

일상적인 사회생활로 돌아와서 다른 사람들도 그렇게 바라보게 됐어요. 저 사람들이 나에게 짜증을 내거나 그렇게 해도 저는 평온한 마음으로 바라볼 수 있게 됐어요. 많이 편안해졌어요. 마음이...진로나 이런 게 매우 힘들었는데, 대개 느리게 가야겠다는 생각을 하고 있어요...나만 힘든 것은 아니다. 하는 생각을 하면서 살고 있고, 아직까지 그게 한 달 반 지났지만... 그 생각을 자주하고, 남들한테 더 편안하게 대해줘야겠다는 생각을 하고...(PF5).

저와 우리의 가족과 인간관계가 형성이 되어 있는 주변 분들을 가끔 생각하면서, '그런 분들이 잘 되었으며, 잘 되어야지!'하는 그런 마음을... 몇몇 자기 일을 하고 있는 사람들이 일이 잘 안 풀리는 사람이 있을 때, 마음속으로라도 '그런 분들이 잘 돼야지, 이런 일이 잘 되어야지!'하는 그런 생각을 하고 있어요(PF3).

솔직히 처음에는 내 자신의 내면이 많이 성장했다고 생각했습니다. 기존에 저는 저 위주의 생활, 나 자신을 위한 삶을 살아왔는데 지금은 조금이나마 가족, 그리고 내 주변 사람들을 한 번 더 생각하고 사는 것 같습니다. 연락하지 않고 지내던 친구들도 연락해보고 더 교류를 쌓으려는 시도를 많이 하는 자체만 봐도 그렇다고 생각합니다(WF1).

한 참가자는 자신이 처한 상황에 대한 통제력과 자신감을 갖고 잘 이끌어 나갈 수 있게 되었다고 진술하였다. 이러한 삶의 통제력 및 자신감은 심리적 웰빙의 주

요 구성차원이다(Ryff, 1989).

학업과 일을 병행하고 있는데 사소한 일도 침착하면서 꼼꼼하게 책임감을 가지고 임한다는 칭찬을 듣네요... 다른 것보다 이전에 조금이나마 가지고 있었던 열등감이 사라진 것 같은 느낌입니다(WF3).

또한 참가자들은 템플스테이 이후 일상 및 사회생활에서 여유를 갖고 보다 삶을 음미하는 태도를 갖게 되었다고 진술했었다. 이는 삶에 대해 보다 긍정적인 사고를 갖는 것은 물론 삶에 대한 만족도가 높아졌다는 것을 의미한다.

저의 와이프 경우 몸이 약한 사람이 박사과정 공부를 하고 있고, NGO활동도 하고 또 여러 일이 많은 데, 무리하게 하는 모습에...얼굴에 많이 짜증이...요즘은 와이프가 에어로빅도 하고, 여유로워진 모습을 볼 수가 있거든요(BF6). 하지만 한 가지 느끼는 것은 조금 여유가 생겼다는 것입니다. 성격이 급한 편이긴 한데.. 한 발 물러서서 보는 것이 생겼다고 할까요... 사람들에게 대하는 것도 조금은 더 부드러워짐을 느껴요. 그리고 직장에서 동료과 일을 할 때에 조금 더 여유롭고 편안하게 대함을 느끼고 이야기를 듣습니다. 요즘은 쉽사리 지나는 길도 한 번 더 돌아보고 자연을 즐기는 방법을 알아가고 있는 것 같아요(WF2). 평소 성격이 급하고 무엇이든 빨리 처리하는 편이었는데요... 템플스테이 다녀온 이후로 주위에서 느긋해졌다 여유가 생겼다는 이야기를 많이 듣습니다... 어떤 일이 벌어졌을 때 예전에는 조목조목 비판해서 옳고 그름을 따졌는데, 다녀온 후로는 부정적인 측면이 있어도 “그럴 수도 있지”하게 되었습니다(WF3).

결론적으로 실제로 참가자들은 템플스테이를 통해 얻은 정서적, 사회적, 그리고 인지적 측면의 긍정적인 체험 효과를 삶의 현장 속에 투영시키고 있는 것으로 판단된다. 이와 같이 템플스테이 참가 후에 일상에서 일어나는 삶의 태도 및 행동의 변화로부터 템플스테이가 장기적 관점에서 참가자의 삶의 질을 향상시킬 수 있다는 사실을 조심스럽게 추론할 수 있다.

V. 결론 및 시사점

본 연구는 지금까지 적극적으로 다루어지지 않았던 템플스테이 체험의 내용과 효과를 질적연구방법에 의해서 탐색하였다. 내용분석 결과 템플스테이 체험의 자

극/계기, 체험의 내용, 그리고 체험의 효과가 도출되었다. 첫째, 템플스테이 체험을 촉발시키는 자극/계기는 사찰 경내·외의 자연환경, 템플스테이 기간 참가자들이 접하게 되는 스님, 사찰에서 이루어지는 불교의식(Buddhist ritual) 및 생활, 그리고 참가자들에게 제공되는 다양한 이벤트로 정리할 수 있었다. 둘째, 템플스테이 체험내용은 크게 자연교류체험, 자기성장체험, 휴식체험, 교육체험으로 분류되었다. 체험의 내용들은 참가자들이 얻게 되는 구체적인 혜택이며 바로 템플스테이에 참가하거나 참가활동을 지속하게 하는 근본적 보상이기도 하다. 이 결과는 정윤조·전병길(2009)가 템플스테이 체험으로 제안했던 자연동화체험, 대인교류체험, 자기성장체험을 수정하고 보다 확장한 연구결과이다. 셋째, 템플스테이 체험이 참가자들의 정서적 역량, 인지적 역량, 그리고 사회적 측면의 역량을 증진시킨다는 사실을 발견하였다. 이는 여가체험의 단기적 효과로 참가자들의 정서적, 인지적, 사회적 역량의 증진을 논의해왔던 기존 여가 연구(e.g. 성영신 등, 1996)의 주장과 그 맥을 함께하는 결과이다. 넷째, 본 연구에서는 참가자들이 템플스테이 체험의 결과를 일상생활로 전이시키는지를 확인하였으며, 템플스테이 체험이 참가자 개인의 삶의 질을 고양시킬 가능성이 있다는 사실을 조심스럽게 추론할 수 있었다. 삶의 질 증진은 여가체험의 장기적 혹은 누적적 효과이기도 하다.

본 연구의 결과는 학문적으로나 실무적 활용측면에서 다음과 같은 시사점을 갖는다. 학문적 수준에서 보면, 본 연구에서 탐색적 수준에서 제안된 템플스테이 체험의 자극/계기, 체험의 내용, 그리고 체험의 사회·심리적 효과에 대한 인과관계를 실증적으로 규명하는 후속연구가 가능할 수 있다. 또한 기존의 여가관광체험에 대한 연구에서 소홀히 다루어왔던 체험 효과에 대한 질적 연구를 통해 템플스테이 체험 후 나타나게 되는 사회·심리적 효과를 탐색적 수준에서 파악할 수 있었다. 후속 연구에서는 본 연구를 토대로 템플스테이의 사회·심리적 효과를 종단적인 실험연구(전후비교연구)를 통해 실증적으로 밝혀내는 연구가 가능하다.

한편 실무적 활용측면에서, 본 연구를 통해 도출된 자기성장, 자연교류, 교육, 그리고 휴식 체험 등 주요 템플스테이 체험차원들은 참가자들에게 제공되는 혜택 및 보상의 내용이기 때문에 향후 템플스테이 체험프로그램 개발의 주요 콘텐츠가 될 수 있다. 현재 템플스테이는 내·외국인에게 신기한 체험, 생소한 체험, 체험해볼 만한 프로그램 정도로 인식되고 있을 가능성이 높으나, 본 연구를 통해 핵심 체험차원과 체험의 순기능을 확인함으로써 템플스테이를 통해 구체적으로 무엇을 얻을 수 있고 그것으로 인해 삶을 긍정적으로 변화시킬 수 있는지를 확인할 수 있었다. 또한 본 연구에서는 체험 및 체험의 효과를 유발하는 자극/계기(e.g. 자연, 스

님, 불교의식 및 생활, 이벤트)를 정리하여, 해당 체험과 효과가 어떠한 자극/계기에 의해서 생산되었는지를 이해할 수 있었다. 템플스테이 체험의 자극/계기는 운영자(사찰) 측면에서 관리가 가능한 부분으로 자극/계기의 완급 조절을 통해 휴식 체험을 강화하거나 혹은 자기성장체험을 특화시키는 프로그램을 설계, 운영할 수 있을 것이다. 결론적으로 연구의 결과로 제공되는 템플스테이 체험의 자극/계기, 주요 체험차원과 장·단기적인 효과는 향후 템플스테이 체험 프로그램 개발의 기준 및 방향 설정에 활용될 수 있다.

학문적 수준 및 실무적 측면의 시사점에도 불구하고, 본 연구는 다음과 같은 한계점을 지니고 있어 본 연구의 결과와 시사점은 제한된 범위 내에서 수용되어야 할 것이다. 첫째, 본 연구에서는 추가분석을 통해 삶의 질 향상이라는 장기적 차원의 여가관광체험효과를 일회적인 체험을 토대로 한 일상생활의 전이효과로 추론하였기 때문에 본 연구의 결과로 템플스테이 체험이 삶의 질을 향상시키는지의 여부를 단정하기에는 한계가 있다. 둘째, 일상생활로의 전이효과를 확인하기 위해 템플스테이 체험 1개월 후에 개인면접을 실시하였다. 1개월이라는 기간은 연구자들의 편의적인 판단에 근거하여 설정한 기간이며, 과학적 근거가 있는 것은 아니다. 셋째, 편의추출형태의 한정된 템플스테이 운영사찰과 면접대상자를 대상으로 연구가 이루어졌다는 점에서 연구결과를 일반화시키기에는 한계가 있을 수 있다. 비록 네 개의 사찰이 높은 실적을 나타내는 템플스테이 지정사찰이고 면접대상자들의 인구통계적 특성(e.g. 성별, 나이, 직업 등)이 비교적 고르게 분포되었지만 개별 사찰의 특성이나 면접대상자의 개인적 성향이나 배경(e.g. 종교, 여가성향, 학력 등)등을 엄밀하게 통제하지는 못하였다. 넷째, 본 연구의 타당도 및 신뢰도를 확보하기 위해 연구자들의 편의에 의해 참여자 확인, 동료 검사(peer review), 동료 복명(peer debriefing) 등의 기법을 활용하였으나 후속 연구에서는 복수의 조사자, 자료원, 조사방법에 의해 검토되는 삼각검증(triangulation), 뽕뽕한 묘사(thick description), 장기간의 현장조사, 연구자 반성, 공조(collaboration) 등 보다 다양한 방법으로 질적 연구의 타당도를 높일 필요가 있다.

참고문헌

- 강윤진·김나민·이문규(2008). 현상학적 방법론을 이용한 여행단체별 소비감정에 대한 연구. 『관광학연구』, 32(1), 209-233.
- 고동우(1998). 관광의 심리적 체험과 만족감의 관계. 고려대학교 대학원 박사학위논문.

- 고동우(2008). 여가치료의 관점으로 본 관광체험의 심리적 효과. 『호텔관광연구』, 10(1), 1-20.
- 성영신·고동우·정준호(1996). 여가의 심리적 의미. 『한국심리학회지: 산업 및 조직』, 9(2), 17-40.
- 원두리·김교현(2006). 심리적 웰빙을 어떻게 추구할 것인가: 웰빙에 영향을 주는 요소들에 대한 탐색. 『한국심리학회지』, 11(1), 125-145.
- 이훈(2006). 축제체험의 개념적 구성모형. 『관광학연구』, 30(1), 29-46.
- 전병길·정윤조(2008). 템플스테이 체험과정에서 사찰환경이 참가자의 감정, 만족 및 행동의도에 미치는 영향. 『관광·레저연구』, 20(2), 7-27.
- 정윤조·전병길(2009). 템플스테이 체험의 여가심리학적 모형. 『관광학연구』, 33(2), 99-122.
- 한국불교문화사업단(2009). 『템플스테이 평가 및 운영활성화방안』.
- 한국불교문화사업단(2010). 『템플스테이 성과분석 및 5개년 발전방향 수립을 위한 연구』.
- Arnould, E. J., & Price, L. L.(1993). River magic: Extraordinary experience and extended service encounter. *Journal of Consumer Research*, 20(June), 24-45.
- Chhetri, P., Arrowsmith, C., & Jackson, M.(2004). Determining hiking experiences in nature-based tourist destinations. *Tourism Management*, 25(1), 31-43.
- Crompton, J. L.(1979). Motivations for pleasure vacation. *Annals of Tourism Research*, 6, 408-424.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H.(1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychology Bulletin*, 125, 276-302.
- Farber, M. E., & Hall, T. E.(2007). Emotion and environment: Visitors' extraordinary experiences along the Dalton Highway in Alaska. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 248-270.
- Fodness, D.(1994). Measuring tourist motivation. *Annals of Tourism Research*, 21, 555-581.
- Fredrickson, L. M., & Anderson, D. H.(1999). A qualitative exploration of the wilderness experience as a source of spiritual inspiration. *Journal of Environmental Psychology*, 19(1), 21-39.
- Hull, R. B. IV., Michael, S. E., Walker, G. J., & Roggenbuck, J. W.(1996). Ebb and flow of brief leisure experiences. *Leisure Sciences*, 18(4), 299-314.
- Hull, R. B., IV. & Stewart, W. P.(1995). The landscape encountered and experienced while hiking. *Environment and Behavior*, 27(3), 404-426.

- Lee, B., & Shafer, C. S.(2002). The dynamic nature of leisure experience: An application of affect control theory. *Journal of Leisure Research*, 34(3), 290-310.
- Lee, B., Shafer, C. S., & Kang, I.(2005). Examining relationships among perception of self, episodic-specific evaluations and overall satisfaction with a leisure activity. *Leisure Sciences*, 27(2), 93-109.
- Lee, Y., Dattilo, J., & Howard, D.(1994). The complex and dynamic nature of leisure experience. *Journal of Leisure Research*, 26(3), 195-211.
- Lounsbury, J. W., & Polik, J. R.(1992). Leisure needs and vacation satisfaction. *Leisure Sciences*, 14, 105-119.
- Mannell, R. C., & Kleiber, D. A.(1997). *A Social Psychology of Leisure*. State College, PA: Venture Publishing.
- Roggenbuck, J. W., Loomis, R. J., & Dagostino, J.(1990). The learning benefits of leisure. *Journal of Leisure Research*, 22(2), 112-124.
- Ross, G. F., & Iso-Ahola, S. E.(1991). Sightseeing tourists' motivation & satisfaction. *Annals of Tourism Research*, 18, 226-237.
- Russell, R. V.(1996). *Pastime: The Context of Contemporary Leisure*. Guilford, CT: Brown & Benchmark Publishers.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.(2001). On happiness & human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annals Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryff, C. D.(1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Schmidt, C., & Little, D. E.(2007). Qualitative insights into leisure as a spiritual experience. *Journal of Leisure Research*, 39(2), 222-247.
- Ward, V. E.(1999). Leisure: Spiritual well-being and personal power. *Spiritual Life*, 45(4), 231-236.

2011년 8월 22일 최초투고논문 접수

2011년 9월 28일 최종심사완료 및 게재확정 통보

2011년 10월 4일 최종논문 도착

3인 익명심사 畢