

## 단기간 템플스테이 체험이 일상스트레스 감소에 미치는 영향

서용석\*, 백원기\*\*

### The Influence of a Short-term Temple Stay Experience on Daily Life Stress Reduction.

Young-Suk Su\*, Won-Gi Baek\*\*

**요약** 본 연구는 단기간 템플스테이 체험이 일상스트레스감소에 미치는 영향을 검토하였다. 그 결과 남 여 모두 템플스테이 체험 전 보다 체험 후 평균 일상 스트레스 척도 점수가 현저히 낮았다. 템플스테이 체험 전, 템플스테이 체험 1주일 후, 1개월 후, 3개월 후의 스트레스 척도 점수는 성별과 연령에 관계없이 거의 모두 템플스테이 직전이 가장 높았다. 이어 템플스테이 체험 3개월 후, 1개월 후, 1주일 후의 순서로 나타났다. 마지막으로 연령별 스트레스 척도 점수는 남성의 경우 60대에서 가장 높게 나타났으며, 여성은 30대와 40대에서 다소 높게 나타났다.

**Abstract** The purpose of this paper is to examine the influence of a short-term temple stay experience on daily life-stress reduction and continuance. The result of this study is as follows. Average daily stress index of male and female after temple stay was remarkably low more than before. Stress index was relatively highly in the following order: just before temple stay, three months, a month, a week after temple stay. By age stress reduction, index of 60s' male was highest while one of 30s' and 40s' female was rather high.

**Key Words** : age stress, daily stress, stress index, stress reduction, temple-stay

#### 1. 서론

오늘날 많은 사람들은 경쟁과 불안, 소외 등으로 끊임없는 스트레스를 받으며 살아가고 있다. 만병의 근원인 스트레스로 인해 받는 부정적 정서는 정신적·육체적으로 좋지 않은 영향을 미친다. 스트레스가 지속되거나 과도할 경우 우울증, 불안장애 등과 같은 정신적 장애와 만성질환 및 암 등과 같은 질병을 유발하고 심할 경우 사망에 이르게도 한다. 따라서 스트레스를 잘 대처하고 극복해야 할 필요가 있다. 스트레스를 대처하는 방법으로는 명상·참선 등과 같은 마음수련, 등산·여행·

산책 등과 같은 일상으로부터의 탈피, 독서·음악 및 영화감상 등의 취미생활, 기도 등 여러 가지 방법이 있다. 이러한 방법 외에 ‘템플스테이’(Temple Stay) 체험은 스트레스를 감소시키는 좋은 방법 중의 하나라고 생각한다. 왜냐하면 템플스테이 프로그램을 운영하고 있는 사찰은 경관이 수려하고 물과 공기가 맑은 명산에 위치하고 있고, 특히 새벽예불, 참선, 108배, 다도, 발우공양, 연등 만들기, 숲속 산책 등의 프로그램은 한국전통문화를 체험할 수 있는 좋은 기회이며 또한 일상스트레스에 찌든 현대인들에게 ‘힐링’을 위한 가장 좋은 프로그램 중의 하나이기 때문이다.

\* Department of Buddhist Culture and Art Professor of DongBang Graduate University (wgbaek@dongbang.ac.kr)

\*\*Corresponding Author : Department of Buddhist Culture and Art Doctor course completion of DongBang Graduate University (sys74649099@daum.net)

Received January 8, 2015

Revised January 30, 2015

Accepted February 9, 2015

우리나라의 경우, OECD 회원국 중 청소년 자살률 1위, 이혼율 3위, 술 소비 1위에 낮은 행복감, 노인범죄율 증가 등 사회문제가 커짐에 따라 국민들이 심리적 위축감을 크게 느끼게 되며 정신적 치유에 대한 필요성이 대두되기 시작했다. 이러한 시대적 상황에 부응하여 정신문화적 가치와 다양한 소통 프로그램들을 지닌 템플스테이는 이제 단순히 문화적 가치만으로 평가되기에는 사회적으로 공익적 역할이 크게 확대된 것으로 진단된다. 따라서 무엇보다도 소통이 부재하는 시대에 ‘사회 소통’을 향후 중요한 가치로 삼고, 소통의 장으로서 보다 적극적이고도 효율적인 템플스테이 운영이 절실히 요청되고 있다.

이와 같이 변화하는 소비자들의 욕구에 부응하여 템플스테이는 휴식과 명상 등 단기 체험으로 자아성찰과 마음치유의 프로그램으로 그 역할이 더욱 증대되고 있다. 특히 자아 성찰을 통한 비움과 내려놓기, 존중과 어울림의 지혜를 제공함으로써 현대인들의 불안과 스트레스를 해소해주는 템플스테이는 마음치유 프로그램의 한 전형으로서 충분한 가치를 지니고 있다.

따라서 본 연구에서는 복잡하고도 빠른 속도의 정보화 사회를 살아가는 현대인들의 지친 심신과 상처를 치유할 수 있는 대안의 하나로 템플스테이임을 주목하고, 템플스테이의 의미와 그 기능, 템플스테이와 심신치유의 관계성, 특히 자연과의 친화적 교감, 일상생활에서 벗어나 심신의 휴식과 사유로 자기성찰, 타인에 대한 배려와 공감의 기회를 제공하는 템플스테이가 일상의 스트레스 감소에 미치는 영향을 모색하고자 한다.

## 2. 본론

### 2.1. 이론적 배경

#### 2.1.1 템플스테이의 의미와 기능

위키 백과사전에 의하면, “템플스테이는 한국의 전통사찰에 머물면서 사찰의 일상생활을 체험하고 한국불교의 전통문화와 수행정신을 체험해

보는 것을 의미한다”라고 정의되어 있다. 한편, 템플스테이 문화사업단의 웹 사이트에는 “템플스테이’ 참가자들에게 1700년의 역사를 지닌 전통사찰에서 불교수행자의 삶을 체험하게 하는 독특한 문화프로그램”으로 소개되어 있다. 이러한 맥락에서 보면 ‘템플스테이’는 한국 불교문화의 원형이 잘 보존된 전통사찰에서 머물면서 수행자들의 일상생활을 체험해보고 그 문화를 이해하는데 그 의미를 찾을 수 있다.

템플스테이는 21세기의 새로운 패러다임인 ‘지속가능한 관광’의 형태로 바뀐 일상에 지친 참가자들에게 육체적, 심리적 안정과 만족감을 제공함으로써 삶의 질 향상에 기여하고 있다. 그것은 단순히 불교문화의 체험만을 목적으로 하는 것이 아니라 사찰이 가지고 있는 자연환경을 적극 활용하여 자연과의 교감을 통한 자아성찰을 통해 일상에서 벗어나 스트레스를 해소하고 삶의 새로운 활력을 얻을 수 있는 프로그램에서 확인된다.

이와 같이 템플스테이는 우리의 문화전통문화 자산들을 기반으로, 종교체험과 관광문화상품으로서의 특징과 의미를 동시에 보여주는 새로운 문화아이콘으로 뿐만 아니라 대중들의 문화적 욕구와 트렌드에 역동적으로 부응하는 다양한 의미와 기능을 보여 주고 있다 할 것이다. 다시 말하면, 템플스테이는 국가 이미지 제고와 지역사회와 연계한 전통문화의 활성화와 확산, 웰빙과 힐링의 요소를 기반으로 하여 복잡하고 불안한 현대를 살아가는 대중들에게 번다한 삶을 내려놓고 쉬게 함으로써 자아성찰의 기회를 제공하며, 또한 수행과 수행문화를 주요 콘텐츠로 활용하는 상징적 의미와 기능을 갖추고 있다고 할 수 있다.

#### 2) 스트레스와 심신의 관계성

##### (1) 심신의 관계와 치유

살아남기 위한 경쟁심, 스트레스, 불안, 인간소외 등은 현대인들의 몸과 마음을 모두 지치게 한다. 따라서 그 어느 때보다도 마음과 몸의 치유가 절실하게 요구되고 있다. 그렇다면 마음이란 무엇인가? 그것에 대한 정의는 결코 간단치

않다. 하지만 몸과 마음의 관계성을 살펴봄으로써 어느 정도의 실마리를 풀 수 있다고 생각된다.

마음과 마음현상에 대해 데이빗 브레이저(David Brazier)의 “불교심리학의 핵심은 마음의 조건화 작용에 대한 분석이며, 일상적인 정신 상태는 조건에 의해 좌우되는 것으로 진단한다. 즉, 조건이 변하면 마음 상태도 변하게 된다는 것이다. 이러한 마음의 조건화 작용은 불교의 관점에서 보면, 심리치료의 목적은 마음의 조건화 작용에 의해 조건 지어진 마음을 놓아 버리게 함으로써 마음을 자유롭게 하는 것이다.” 라는 지적은 불교적 관점의 심리치료 목적을 분명히 하고 있다. 우리의 마음에 조건이 많아지면 많아질수록, 우리는 더욱 신경질적이 되고 피로함에 더 많이 시달리게 된다. 그러므로 우리 자신의 마음은 물론 다른 사람의 마음에서도 마음의 조건화 작용을 가능한 한 최소로 하는 것이 매우 중요하다는 것이 데이빗 브레이저의 주장이다.

몸이 생리적인 특징을 지닌 것으로서 외부의 환경과 상호관계를 맺으면서 자연의 일부로 존재한다면, 마음은 우리 몸속에 있으면서 몸의 다양한 변화에 영향을 받지만 몸과 상호관계를 유지하면서 결합해 있는 어떤 독립적 실체인 것이라 할 수 있다. 마음은 몸을 포함하여 외부세계와의 상호관계 속에서 자신을 형성해 간다. 그것은 [마음]은 ‘자기’의 유지와 보존을 위해 계산하고 판단하고 의지하는 모든 일을 하지만 동시에 그러한 세계 내 존재로서의 한계성을 넘어 모든 존재와의 관계를 맺으려는 신체의 한계를 넘어 몸을 무한하게 확장하고자 한다. 그렇다면 결국 우리 인간은 그러한 몸과 마음의 결합이다. 즉, 몸과 마음의 상호관계가 우리 인간이라 할 수 있다.

이와 같이 마음과 몸은 서로 밀접하게 연관되어 있다. 불교의 ‘색심불이(色心不二)’, 즉 육체와 마음은 ‘둘이 아니다’라는 것은 이것을 말한다. 이 둘 사이의 끊임없는 상호작용이 건강과 질병, 삶과 죽음에 중대한 영향을 끼친다. 여기서 우리

는 마음의 힘으로 몸을 건강하게도 병들게도 바꿀 수가 있음을 상정해 볼 수 있다. 가령, 나쁜 상념을 표면의식에서 가지고 있으면 그것이 심층의식 쪽에 깊이 들어와 침전하게 된다. 그러면 그것이 병의 상념이 된다. 병의 상념이 몸 쪽으로 나오면 암 등 육체 여러 기관의 부조화가 되어 나타난다.

그렇다면 ‘힐링(healing)’의 의미와 불교의 심신치유는 어떤 관련성을 갖는가? 이에 대한 초점이 본 연구의 핵심이기도 하다. ‘힐링’은 사람의 몸과 마음을 치유한다는 의미로 특히, 우리들의 마음의 병(스트레스, 우울증, 강박관념 등)을 치유해서 보다 건강하고 행복한 사회를 만드는 것이라 할 수 있다. 복잡한 현대사회에서 살아남기 위한 경쟁, 인간소외 등은 몸과 마음을 모두 지치게 한다. 이와 같이 지친 자신의 몸이 변화되고 감정이 치유 되는 것을 바로 ‘힐링’이라 할 수 있다. 심신을 치유하는 방법에는 산책, 명상, 음악을 듣거나 시를 암송하고 감상, 치유 상담 등 다양한 방법들이 있을 수 있다.

사실 병은 신체의 리듬의 조화가 깨어지면서 생긴다. 깨어진 신체의 리듬의 조화를 바로 찾는 것이 바로 ‘힐링’이라 할 수 있다. 심신을 치유하는 방법에는 여러 가지가 있다. 몸과 마음을 잘 다스려 병을 치유하는 불교의 수행에는 기본적으로 참선, 염불, 운력, 독경, 108배, 발우공양 등이 포함된다. 때문에 이러한 수행과정이 이루어지는 사찰은 가장 기본적으로 몸과 마음을 다스리고 이를 통해서 삶의 만족과 행복의 가치를 얻는 최적의 치유의 공간이라 할 수 있다. 오늘날 템플스테이가 심신치유의 중요한 대안으로 부각되고 있는 것도 이러한 까닭이라 할 수 있다.

## (2) 스트레스와 심신의 상관성

스트레스는 생명체에게 새로운 적응을 요구하는 변화나 자극으로 이러한 변화와 자극은 신경계를 통해 두뇌에 전달되고 뇌는 이를 바탕으로 심신의 반응을 결정하고 통합한다. 그 중에서도

간뇌의 시상하부를 포함한 대뇌 변연계가 핵심적 역할을 하는데 변연계는 수집된 정보에 정서적 의미를 부여하여 스트레스 반응 여부를 결정한다. 각종 내·외적 스트레스에 의한 긴급반응으로써 체내에는 각종 내분비 변화가 발생한다. 이때 생성된 스트레스 호르몬들은 말초기관인 심장혈관계, 면역계, 내분비계 등의 기관에 여러 가지 생리적 반응을 일으킨다.

‘스트레스’(stress)라는 용어는 1950년대 캐나다의 세리에(Hans Selye)박사가 극한 상황에 처했거나 손상을 받았을 경우의 반응에 대하여 동물 실험을 통해 처음 알려졌다. 세리에 박사는 스트레스 조절 능력의 유무에 따라 조절할 수 있는 경우를 ‘긍정적 스트레스’, 조절할 수 없는 경우를 ‘부정적 스트레스’라 분류하였다. 그에 의하면, 스트레스는 결과적으로 불안감, 고혈압, 심장질환 등의 건강 문제를 발생시킬 수 있으며, 개인의 상황에 따라 스트레스를 받는 정도가 다르다고 하였다. 최근에 와서 스트레스는 정신적 압박감을 주는 모든 여건을 지칭하는 말로 사용되고 있으며, 직업, 가족, 질병, 환경 등 모든 부분에서 발생할 수 있다.

스트레스반응은 내분비, 자율신경, 면역, 인지 능력 등에 신체 전반에 걸쳐 나타나지만 뇌는 스트레스를 통해 지각하고 반응을 구성하는 기관으로 가장 민감하게 반응하는 부분이다. 반복적으로 스트레스를 받으면 중추신경계는 스트레스에 보다 반응적인 활동양식을 갖추게 되고 지속적이거나 과장된 스트레스반응은 성장, 생식, 면역, 학습능력, 기억력 저하 등을 초래한다. 이와 같이 스트레스는 중추신경계의 인지(cognition) 및 생리과정을 통해 신체의 거의 모든 기관에 생리적 및 병리적 영향을 미치며, 또한, 스트레스를 지속적으로 강력하게 받는 사람들은 몸 안에 독소가 많이 발생하여 인체의 면역력을 저하시킨다는 것을 널리 알려진 사실이다. 이상의 논지를 기반으로 본 연구는 템플스테이 프로그램이 현대인들의 종교와 문화코드를 초월하는 체험콘텐츠로 일상스트레스감소에 어떠한 영향을 미치는가를 살펴

볼 것이다.

### 3. 연구대상 및 연구방법

#### 3.1 연구대상

본 연구에 참가한 참가자들은 국제문화유산답사회 회원들로서 개인적 특성은 아래 표1과 같다.

표 1. 연구 참여자의 개인적 특성

Table 1. Individual characteristic of the participant

	division	participants		100% point	
		male (명)	female (명)	male (%)	female (%)
	total	50		100	
sex	male	23		46	
	female	27		54	
academic career	over college graduation	50		100	
religion	yes	42		84	
	no	8		16	
age	20~29	2	1	4	2
	30~39	0	5	0	10
	40~49	4	4	8	8
	50~59	7	13	14	26
	60~69	9	4	18	8
	70~79	1	0	2	0

#### 3.2 조사기간 및 장소

조사기간은 2014년 4월 19일에 템플스테이 체험 직전에 1차 설문조사를 하였고, 그 후 1주일 후 2차 설문조사, 1개월 후 3차 설문조사, 3개월 후 4차 설문조사를 실시하였다. 조사장소는 경남 산청군 삼장면 평촌 유평로 453번지 지리산에 위치한 대한불교 조계종 대원사이며, 2014년 4월 19, 20일 1박2일 동안 템플스테이를 체험한 내용을 근거로 하였다.

대원사에서 체험한 템플스테이 프로그램의 내용은 아래 표 2에 정리하였다.

표 2. 템플스테이 프로그램 일정표

Table 2. Schedule of temple stay program

	time	program contents	detail program
1st day	14:00	arrivals	room arrange and self-introduction
	15:00	temple guide and rest	temple history and walking around
	17:00	dinner and introduction of temple rituals	vegetable buffet & meaning of offerings(video)
	19:00	evening "yebul"	108 prostration
	20:00	conversing with sunim	tea, question & answer about life
	21:00	sleeping	washing face & let it go
2nd day	03:00	early morning "yebul"	108bae, meditation
	06:00	breakfast and rest	breakfast and rest
	08:30	community work	
	09:00	walking in the forest	maeseigol forest experience
	10:30	sharing feeling about the experience	writing down the experience
	11:20	lunch	lunch and tea
	12:00	arrangement	arranging and finishing

### 3.3 연구방법

일반적으로 스트레스 관련된 심리적 장애에 대한 연구에서는 스트레스의 원인과 이를 해소하는 심리적 연구가 대부분이며, 또한 스트레스에 대한 측정과 진단이 어렵기 때문에 설문지를 통해 심리적인 진단에 주로 의존한다. 따라서 본 연구에서도 비록 스트레스 관련 장애를 갖고 있지 않은 일반인을 대상으로 하였지만, 일상스트레스 척도 설문지를 이용하여 템플스테이 체험이 스트레스 감소에 미치는 영향을 알아보고자 한다.

본 연구에 사용된 본 스트레스척도 질문지는 고경봉 등이 개발한 스트레스반응척도 질문지이다. 총 39문항, 7개 하위척도로 구성되어 있다.

하위척도는 긴장(6문항), 공격성(4문항), 신체화(3문항), 분노(6문항), 우울(8문항), 피로(5문항), 좌절(7문항)으로 각각 구성되어 있다. 전체 39문항 중 감정반응(8문항), 신체반응(11문항), 인지적 반응(11문항), 행동반응(9문항)으로 이루어졌다. 이 설문은 전혀 그렇지 않다(0점), 약간 그렇다(1점), 웬만큼 그렇다(2점), 상당히 그렇다(3점), 아주 그렇다(4점) 까지 응답하는 5점 척도로 구성되었다. 스트레스척도 점수 범위는 0~156점 까지이며, 중간 점수는 78점이다.

자료 수집은 템플스테이 체험 직전, 템플스테이 체험 후 1주일 후, 1개월 후, 3개월 후 총 4회 설문조사를 하여 템플스테이 체험이 스트레스감소에 미치는 영향과 시간의 경과에 따라 스트레스척도에 어느 정도의 변화가 발생하는가를 알아보았다. 본 연구에서는 편의상 템플스테이 체험 직전 설문조사를 Q1, 1주일 후 실시한 설문조사를 Q2, 1개월 후 설문조사는 Q3, 3개월 후 설문조사는 Q4로 사용하기로 한다. 또한 자료 분석은 4회의 설문조사를 성별과 나이별로 구분하여 백분율로 처리하여 스트레스 정도를 분석하였다.

### 4. 성별 스트레스 척도 분석

본 연구에 참여한 대상자는 총 50명이며, 이 중 남자는 23명, 여자는 27명이었다. 본 연구의 설문조사 결과, 남자의 경우, Q1의 경우 최저 점수는 25점, 최고 점수는 85점이었으며, 평균은 59.2점으로 나타났다. 또한 연구대상자 중 Q1의 경우, 80점을 넘는 경우는 총 8명이었으며, 70점대는 4명, 60점대는 3명, 50점대는 2명, 40점대는 2명, 30점대는 2명, 20점대는 2명으로 분석되었다. Q2의 경우 최저 18.0점, 최고 47.0점, 평균 32.6점, Q3의 경우 최저 20.0점, 최고 59.0점, 평균 39.9점, Q4의 경우 최저 20.0점, 최고 67.0점, 평균 47.2점으로 나타났다. 이 평균 점수에 대한 결과를 백분율로 환산하면, Q1을 기준으로 Q2는 44.9%의 스트레스 감소효과를 보였으며, Q3는

32.6%, Q4는 20.2%의 스트레스 감소효과를 보였다. 이 결과를 분석해보면, 템플스테이 체험 전 가장 높은 점수를 보이다가 1주일 후, 1개월 후, 3개월 후의 순으로 스트레스 감소효과를 보이는 것을 알 수 있다.

여자의 경우는 Q1의 경우 최저 점수는 3.00점, 최고 점수는 87.0점이었으며, 평균은 52.4점으로 나타났다. 또한 연구대상자 중 Q1의 경우, 80점을 넘은 경우는 총 1명이었으며, 70점대는 5명, 60점대는 8명, 50점대는 4명, 40점대는 6명, 30점대는 3명으로 분석되었다. Q2의 경우 최저 18.0점, 최고 48.0점, 평균 29.8점, Q3의 경우 최저 16.0점, 최고 59.0점, 평균 32.8점, Q4의 경우 최저 21.0점, 최고 61.0점, 평균 38.6점으로 나타났다. 이 평균 점수에 대한 결과를 백분율로 환산하면, Q1을 기준으로 Q2는 43.7%의 스트레스 감소효과를 보였으며, Q3는 37.4%, Q4는 26.3%의 스트레스 감소효과를 보였다. 이 결과를 분석해보면, 남자의 경우와 마찬가지로 템플스테이 체험 전 가장 높은 점수를 보이다가 1주일 후, 1개월 후, 3개월 후의 순으로 스트레스 감소효과를 보이는 것을 알 수 있다. 또한 템플스테이 체험 전, 스트레스 척도 점수가 높았던 경우가 점수가 낮았던 경우보다 스트레스 감소효과가 더 크게 나타났다. 아래 표3에 성별에 따른 스트레스 척

도분석결과를 정리하였다.

### 5. 연령별 스트레스 척도 분석

본 연구에 참여한 대상자의 연령은 남자의 경우 20대 2명, 40대 4명, 50대 7명, 60대 9명, 70대 1명이며, 여자의 경우 20대 1명, 30대 5명, 40대 4명, 50대 13명, 60대 4명으로 구성되어 있다. 남자의 경우 스트레스 척도 평균 점수는 20대의 경우 Q1 40.0점, Q2 27.0점(Q1을 기준으로 32.5% 감소), Q3 38.5점(Q1을 기준으로 8.0% 감소), Q4 43.5점(Q1을 기준으로 8.8% 증가)점, 40대의 경우는 Q1 42.3점, Q2 29.3점(30.7% 감소), Q3 35.5점(16.1% 감소), Q4 38.5점(9.0% 감소), 50대의 경우 Q1 66.0점, Q2 35.4점(46.4% 감소), Q3 47.0점(28.8% 감소), Q4 57.7점(12.6% 감소), 60대의 경우 Q1 75.7점, Q2 40.3점(46.8% 감소), Q3 44.7점(40.9% 감소), Q4 52.3점(30.9% 감소), 70대의 경우 Q1 72.0점, Q2 31.0점(56.9% 감소), Q3 34.0점(52.8% 감소), Q4 44.0점(38.9% 감소)으로 나타났다.

여자의 경우 스트레스 척도 평균 점수는 20대의 경우 Q1 42점, Q2 18점(Q1을 기준으로 57.1% 감소), Q3 16점(Q1을 기준으로 61.9% 감소),

Q4 21점(Q1을 기준으로 50.0% 감소)점, 30대

표 3. 성별 일상스트레스 척도 감소 결과

Table 3. Result of daily stress reduction by sex

	daily stress index point												daily stress reduction average point (%) (chiefly on Q1) Q1→Q2→Q3→Q4
	Q1(point)			Q2(pont)			Q3(point)			Q4(점point)			
	mini mum	maxi mum	avera ge	mini mum	maxi mum	avera ge	mini mum	maxi mum	avera ge	mini mum	maxi mum	avera ge	
male	25	85	59.2	18	47	32.6	20	59	39.9	20	67	47.2	Q1→44.9→32.6→20.2
female	30	87	52.4	18	48	29.8	16	59	32.8	21	61	38.6	Q1→43.7→37.4→26.3



알 수 있는데, 그 정확한 원인은 본 연구에서는 정확히 정의하기 어려웠다.

이상의 결과를 정리하면, 성별, 연령별 설문조사결과를 통해, 성별 및 연령에 따라 템플스테이 체험 후에 스트레스 감소정도에 조금의 차이가 있으나 남, 여 모두 템플스테이 체험 전에 비해 체험 후 스트레스가 상당히 감소하는 것을 알 수 있었다. 또한 비록 시간이 지남에 따라 그 효과가 조금씩 감소하는 경향을 보이기 는 하지만 체험 전에 비해서는 여전히 스트레스 감소효과가 유지되고 있음을 알 수 있다. 그리고 시간이 지남에 따라 스트레스 감소 효과가 줄어드는 이유에 대해서는 템플스테이를 체험하면서 일상에서 벗어나 자신을 돌아보는 기회를 통해 느끼고 얻었던 평안함과 여유로움이 다시 일상으로 돌아오면서 조금씩 퇴색되어져 가기 때문으로 판단된다. 또한 이 연구에 동참한 연구대상자들은 대부분 비교적 Q1 스트레스 척도가 높지 않은 것으로 나타난 것과 템플스테이 체험 후 상당히 높은 스트레스 감소율을 보인 것은, 이는 이들 대부분이 불교신자들로서 스트레스에 대처하는데 나름대로의 방식이 있는 것으로 여겨지며, 타종교 또는 무교인 사람들보다 절 생활에 더 잘 적응한 것으로 여겨진다.

## 6. 결론

이상에서 단기간의 템플스테이 프로그램 참여가 일상생활에서의 스트레스 감소에 미치는 영향을 살펴보았다. 총 50명(남자 23명, 여자 27명)을 대상으로 템플스테이 체험 직전과 템플스테이 체험 후, 1주일, 1개월, 3개월이 경과한 후에 일상생활 스트레스 척도 설문조사를 통해 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 남자의 경우 템플스테이 체험 전 평균스트레스 척도 점수는 60대(75.7점), 70대(72.0점), 50대(66.0점), 40대(42.3점), 20대(40.0점)의 순으로, 여자의 경우는 50대(64.0점), 60대(63.0점), 40대

(51.8점), 20대(42.0점), 30대(41.0점)의 순으로 점수가 낮아졌다. 보편적으로 남녀 모두 60대와 50대가 Q1 점수가 다른 연령대에 비해 현저히 높음을 알 수 있다.

2. 남, 여 간의 큰 차이는 없었으나 남, 여 모두 템플스테이 체험 전 보다 체험 후 일상스트레스 척도 점수가 현저히 감소하였다.

3. 남자 20대 2명을 제외한 모든 연령대에서 템플스테이 체험 전 보다 체험 후 일상스트레스 척도 점수가 현저히 감소하였으며, Q1, Q2, Q3, Q4의 스트레스 척도 점수는 성별과 연령에 관계없이 거의 모두 Q1이 가장 높고, 두 번째는 Q4, 세 번째는 Q3, 네 번째는 Q2, 의 순서로 나타났다.

4. 연령에 따른 스트레스 감소효과는 남자는 60대에서 가장 큰 효과를 보였으며, 여자의 경우는 30대와 40대에서 높게 나타났다.

이상의 결과를 정리하면, Q1보다 Q4에서 약 88% 평균스트레스 척도가 약간 증가한 남자 20대 참여자 2명을 제외한 이 연구에 동참한 모든 참여자들이 1박 2일의 단기간의 템플스테이 체험임에도 불구하고 템플스테이 체험 후 상당히 높은 스트레스감소 효과를 보였다는 점에서 불교신자 뿐 아니라 타종교 또는 무교인 사람들에게도 단기간의 템플스테이 체험은 스트레스 감소에 매우 효과적인 프로그램이라고 판단된다. 따라서, 모든 사람들이 거부감 없이 동참할 수 있는 시대적 흐름에 맞는 템플스테이프로그램의 개발과 활성화 및 효율적 운영이 절실히 필요하다고 생각된다.

본 연구의 한계점으로는 연구대상자 수가 충분히 많지 않아 그 효과를 단언하기에는 어려움이 많다고 판단되며 따라서 추후에는 더 많은 참가자를 대상으로 연구가 진행되어야 할 것이다. 또한 본 연구에서는 성별과 연령에 따른 요인으로만 분석하였는데, 추후에는 이외에 학력, 경제력, 직업, 질병 및 정서적 장애의 유무 등 여러 요인들에 대한 충분한 연구가 이루어져야 한다고 생각된다.



REFERENCES

[1] Cheol-Won Kim, Hye-Jin Yun. "Temple Stay as Alternative Tourism," Hotel Tourism Research 29, pp.130-148. 2008.

[2] Byung-Kil, Jun, Ki-Bum Kim. Effects of Involvement and Temple Stay Satisfaction Factors on Behavior Intention, 2012.

[3] Byung-Kil Jun, Yiun-Jo Jung. The Effect of Temple's Environmental Settings on Temple-stay Participants' Emotion, Satisfaction and Behavioral Intention, Tourism & Leisure Research, 20(2), pp.7-27. 2008.

[4] Geum-Lan Bae, Temple stay as a Religious-cultural Phenomena, Study of Religious Science, 29, pp.23-44.

[5] David Brazier, Zen Therapy, Translated by Yong-Hwan, Jong-Rae Park, Ki-Yeon Han.(2007). Seoul: Hakjisa, pp.139-154.

[6] Seok-Yun Mun. Birth of Oriental Mind, Seoul: Geul Hangari, 2013.

[7] Kyung-Hee Sin.(2011). The Neurophysiological Significance of Mind Healing in Whole-Person Stress Medicine, The Journal of the Korean Jungshin Science, 15(1), pp.71-94.

[8] Gwang-Ho Byun. Mind-Brain= Connection of Body: Stress Response, The Collection of the Korean Jungshin Science Conference, 15, pp.31-46. 2001.

[9] Gil-Sang Yu.. A Study of Human Mind and Naturopathy, M.A thesis, Seoul Jangsin University, 2008.

[10] Pert C. B. Molecules of Emotion. The Science Behind Mind-Body Medicine. NY: Touchstone. 1999.

[11] Walsh R. Essential Spirituality. NY: John Wiley & Sons, Inc. 1999.

[12] Kyung-Bong Ko, Stress Response

Inventory, Neuropsychiatry, 39(4). 707-719. 1999.

저자약력

서 용 석 (Young-Suk Su) [정회원]



- 1965년 2월 : 강원대학교(구 춘천대): 정경학과 졸업(경영학사)
- 1985년 2월 : 경희대학교 경영학과 졸업 (경영학석사)
- 1981.3.-1985.9. 아주대학교 군사학선임교수
- 2014년. 2 : 동방문화대학원대학교 불교문예학과 박사과정 수료

<관심분야> IT융합

백 원 기 (Won-Gi Baek) [정회원]



- 1978년 2월 : 동국대학교 영문학과 졸업 (문학사)
- 1980년 2월 : 동국대학교 대학원 영문과 졸업 (문학석사)
- 1995년 8월: 동국대학교 대학원 영문과 졸업(문학박사)
- 2015년 1 현재 : 동방문화대학원대학교 불교문예학과 교수

<관심분야> IT융합