

명상캠프가 도박중독자 정서조절과 단도박 의지에 미치는 영향*

조상희** 김상성*** 이동건*** 홍준기*** 김은미****

강원랜드

KAIST

KAIST

KAIST

KAIST

마음채움센터

명상과학연구소

본 연구는 카지노 도박중독자를 대상으로 1박 2일 집중형 명상캠프가 정서조절과 단도박 의지에 미치는 영향을 평가하였다. 연구 참여자는 강원랜드 카지노에 영구출입정지를 신청한 후 도박을 중단한 지 1년에서 10년 이상 경과한 단도박자들이었고 총 39명의 유효 데이터를 사전-사후 비교 분석하였다. 명상캠프는 1박 2일 동안 총 6회기로 진행되었으며, 각 회기는 60~120분 동안 바디스캔, 호흡명상, 먹기명상, 걷기명상, 자비명상 훈련으로 구성되었다. 척도는 간편형 정서마음챙김목록, 자기평정척도, 치료효과척도를 사용하여 캠프 전후 변화를 조사하였고, 명상 캠프 종료 시점에 참여자들의 만족도 조사도 실시하였다. 분석 결과, 간편형 정서마음챙김목록 중 부정적 정서와 관련된 기운없음/활기참, 불안/편안, 미움/사랑, 화/친절, 불만/감사, 미움/사랑과 화/친절 항목에서 유의미한 궁정적 변화가 관찰되었으며, 자기평정척도에서는 단도박 의지와 스트레스 감소 수준이 유의미하게 증가하였고, 치료 효과 척도에서는 삶의 질, 행복 수준, 관계 친밀도, 정신건강 수준, 스트레스 수준이 개선되었다. 만족도 조사 결과 가장 선호하는 명상은 호흡명상이었으며, 참여자들의 명상에 대한 궁정적인 인식변화가 관찰되었다. 본 연구는 캠프가 정서조절과 단도박 의지강화, 스트레스 감소를 촉진하는 효과적인 개입법임을 시사한다. 명상캠프 참여 후 궁정적 변화의 지속 여부 및 장기적 효과, 각 명상법의 메커니즘을 확인하기 위한 추후 연구방향을 논의하였다. 아울러 연구의 의미와 한계점에 대해서도 다루었다.

주요어 : 명상, 명상캠프, 도박중독, 정서조절, 단도박 의지

* 본 연구는 강원랜드 마음채움센터의 2024년 가족캠프 연구 결과를 수정, 보완한 것임.

**** 교신저자(Corresponding author) : 김은미, KAIST 명상과학연구소 부교수, (34141) 대전광역시 유성구 대학로 291, Tel: 042-350-1365, E-mail: eunmikim@kaist.ac.kr

도박중독은 단순히 개인의 문제가 아니라 공공 건강과 사회적 안정에 심각한 영향을 미치는 문제로 대두되고 있다. 미국 정신의학회(APA)는 도박중독을 “개인 생활의 다양한 영역에서 문제를 초래함에도 불구하고 반복적이고 지속적인 도박 행동을 멈추지 못하는 상태”로 정의하며, 이를 물질중독과 유사한 중독의 하나로 간주한다(Potenza, 2008). 도박중독은 개인의 삶뿐만 아니라 가정, 사회, 경제적 영역에서도 심각한 부정적 영향을 미치며, 자살, 범죄 증가, 가정 붕괴, 경제적 손실 등으로 이어져 사회적 비용을 급격히 증가시키고 있다(안상원, 한상철, 2013).

2022년 기준 한국의 도박중독 성인 유병률은 5.5%로, 이는 미국(1.5%)이나 영국(1.5%)보다 3배 이상 높은 수준이다. 특히, 사행산업의 급격한 성장과 온라인 도박은 청소년과 젊은 세대를 중심으로 확산되고 있다(사행산업감독위원회, 2023). 이러한 높은 유병률은 예방적 접근과 함께 효과적인 치료 방법의 개발이 필요하다는 것을 시사한다.

도박중독자는 부정적 정서에 대한 억제력이 부족하며, 외로움과 불안 같은 정서적 결핍이 도박 행동의 주요 촉매제로 작용한다. 특히, 문제성 도박자는 도박 결과에 대한 왜곡된 인식과 부정적 정서로 인해 재발 위험이 높다(Oakes et al., 2012). 단도박 이후에도 여가 활동의 부족과 정서적 외로움이 문제로 지적되며, 이는 도박 재발의 중요한 원인으로 작용한다(Jackson et al., 2013). 이처럼 정서조절 실패는 도박중독 문제의 핵심적 요인으로 주목받고 있다.

기존의 도박중독 치료는 중독 행동을 단기

적으로 억제하는 데 초점을 맞췄으나, 정서적 공허감과 부정적 정서를 해소하지 못해 높은 재발률을 초래한다는 한계를 가진다(Powers, 2013). 이러한 병리적 접근은 중독 행동의 억제에는 효과적일 수 있지만, 정서적 회복과 그 효과를 장기적으로 유지하는 데는 어려움이 있다. 이에 따라, 중독 치료는 단순히 행동의 중단이 아닌 정서적 안정과 전인적 회복을 목표로 해야 한다는 논의가 활발히 이루어지고 있다(백형의, 한인영, 2014).

명상, 특히 마음챙김 명상은 개인의 정서를 비판적으로 관찰하고 수용하도록 훈련함으로써, 부정적 정서를 해소하고 자기조절 능력을 강화하는 데 효과적임이 입증되고 있다(Kabat-Zinn, 1990). 부정적 정서는 억압할수록 강화되는 경향이 있으며(Schwartzs, 2010), 이를 비판적으로 수용하는 명상적 접근은 도박중독자의 재발 위험을 줄이고 정서적 안정에 기여할 수 있다.

명상의 중독치료 효과를 연구한 Marlatt(2002)는 “욕구서핑” 기법을 통해 중독자의 갈망을 수용하고 반응하지 않도록 훈련함으로써 중독 행동을 억제할 수 있다고 제안하였다. Bowen(2014)의 연구는 마음챙김 기반 재발 예방(MBRP) 프로그램이 갈망 감소와 행동 변화에 유의미한 효과를 미친다는 것을 입증했다. 이러한 연구들은 명상이 도박중독자들의 정서적 안정과 재발 방지에 효과적인 대안임을 시사한다.

기존 연구들은 주로 중독 증상의 중단에 초점을 맞췄으며, 도박중독자의 정서적 회복과 장기적 유지 과정에 대한 연구는 부족한 상황이다. 도박중독자의 정서조절 실패와 재발 위

험 간의 연관성을 바탕으로, 마음챙김 명상이 이러한 문제를 해결할 수 있는 잠재적 도구로 주목받고 있다. 특히, 정서적 안정과 회복 유지에 초점을 맞춘 명상의 효과성을 검증하는 연구는 미흡한 실정이다.

마음챙김 명상과 마음챙김 기반 개입법은 주로 주의력 훈련에 초점을 맞춰왔다. Verhaeghen (2021)은 86개의 선행 연구를 메타분석한 결과, 마음챙김 개입법이 주의 과실을 줄이는 데 효과적일 뿐 아니라, 주의 집중과 집행력 등 주의력을 강화하는 데에도 유의미한 효과를 보인다고 밝혔다. 기존의 마음챙김 명상이 주로 주의력을 중요한 요소로 다뤄져 왔지만, 명상의 본질을 고려할 때 의도와 명상의 경험적 측면을 함께 살펴야 한다는 주장도 제기되고 있다(Levit-Binnun et al., 2021). 특히 자비명상에 대한 연구가 활발해지면서, 의도와 태도 측면을 함께 고려한 명상 및 마음챙김 개입법의 중요성이 강조되고 있다(Shapiro, 2006).

본 연구에서는 IAA 모델(Shapiro, 2006)을 기반으로 프로그램을 설계하였다. IAA 모델은 마음챙김의 경험측면과 실천 가능한 메커니즘을 강조하며, 의도(Intention), 주의(Attention), 태도(Attitude)라는 세 가지 핵심 요소를 통합하고 확장한 접근법이다. 이 모델에 따르면, 의도, 주의, 태도가 동시에 배양될 때 마음챙김 상태가 완전하게 실현될 수 있다고 제안한다. 참여자들은 현재 순간에 몰입하고, 정서적 안정과 자기 이해를 도모하며, 긍정적인 태도로 삶을 수용하는 과정을 체계적으로 학습할 수 있다.

IAA 모델의 첫 번째 요소인 의도는 현재 순간에 주의를 기울이고자 하는 목적과 동기를 의미하며, 마음챙김의 방향성을 설정하는 역

할을 한다. 두 번째로 주의는 순간순간의 경험을 명확히 인식하고 관찰하며, 현재 경험에 완전히 몰입하는 것을 강조한다. 이는 정서적 균형과 자기 이해를 높이는 데 기여한다. 세 번째 태도는 판단 없이 개방적이고 호기심 어린 태도로 경험을 수용하는 자세로, 친절함과 수용성을 포함한다.

Kabat-Zinn(1990), Shapiro & Schwartz(2000), Shapiro & Carlson(2009)는 태도가 마음챙김 상태를 심화시키는 데 필수적인 질적 요소라고 강조하며, 예상치 못한 상황에서도 평가나 해석 없이 수용과 친절함을 유지하는 것이 중요하다고 설명한다. 이러한 세 요소가 통합될 때 마음챙김 상태가 실현되며, 도박중독자들이 정서적 안정과 자기조절 능력을 향상시키는 데 기여할 수 있다.

본 연구는 마음챙김 명상을 기반으로 한 명상캠프 프로그램이 도박중독자의 정서조절 능력을 향상시키고, 부정적 정서로 인한 재발을 예방하며, 궁극적으로 단도박 의지를 강화시켜 장기적 회복 가능성을 높이는 데 기여할 수 있는지를 탐구하고자 하였다. 이를 통해 마음챙김 명상의 효과를 실증적으로 평가하고, 도박중독자의 회복 유지에 실질적인 도움을 줄 수 있는 치료적 접근을 제안하는 것을 목표로 한다.

방 법

연구대상

본 연구의 참여자는 강원랜드에서 영구출입

정지를 신청하고 재활 프로그램 참여에 동의한 사람들로, 캠프 시작 1개월 전부터 전화와

표 1. 캠프 참가자의 인구통계학적 특성

구분	응답자 수 (%)
성별	
남성	22 (56.4%)
여성	17 (43.6%)
연령대	
40대	1 (2.6%)
50대	8 (20.5%)
60대	14 (35.9%)
70대	16 (41.0%)
결혼여부	
미혼	3 (7.7%)
기혼	17 (43.6%)
이혼	14 (35.9%)
사별	5 (12.8%)
평균수입	
100만원 미만	15 (38.5%)
100~200만원	13 (33.3%)
300~400만원	6 (15.4%)
500~600만원	4 (10.3%)
800만원 이상	1 (2.6%)
근로형태	
전일제 (매주 40시간 이상)	10 (25.6%)
시간제 (매주 20~39시간)	5 (12.8%)
무직	10 (25.6%)
기초생활수급	8 (20.5%)
기타	6 (10.4%)
단도박 유지 기간	
1년 미만	1 (2.6%)
1-3년	3 (7.7%)
3-5년	6 (15.4%)
5-10년	22 (56.4%)
10년 이상	7 (17.9%)

문자 메시지를 통해 모집되었다. 모집 대상에는 단도박자뿐만 아니라 그들의 가족도 포함되었으며, 최종적으로 총 108명이 1박 2일 명상 캠프에 참여하였다. 본 연구에서는 이후 ‘단도박자’를 ‘도박중독자’로 통칭하여 사용한다.

참여자 중 상당수가 50대 이상의 고령층으로, 디지털 매체를 활용한 설문조사에 익숙하지 않아 설문 문항의 누락 및 결측치가 다수 발생하였다. 이에 따라 사전·사후 설문을 완전하게 완료한 참여자는 최종적으로 39명으로 집계되었다. 참여자들의 인구통계학 자료는 표 1에 제시하였다.

측정도구

간편형 정서마음챙김 목록

간편형 정서마음챙김목록은 일상생활에서 개인의 정서를 간편하게 알아차리고 돌보기 위해 개발된 척도로, 정서를 세분하여 명명한 단어 목록이다(김정호, 2001). 이 목록은 전반적인 기분 상태를 나타내는 ‘기분 나쁨 - 기분 좋음’을 가장 상위에 두고, 주요 부정 정서(우울, 불안, 분노)와 이에 대응하는 긍정 정서를 짹지어 구성되어 있다.

부정 정서 중 우울 관련 두 쌍은 ‘기운 없음 - 활기침’, ‘우울 - 명랑’, 불안 관련 정서는 ‘불안 - 편안’, ‘조급함 - 여유’, 분노 관련 정서는 ‘미움 - 사랑’, ‘화 - 친절’로 이루어진다. 마지막 항목인 ‘불만 - 감사’는 삶에 대한 전반적인 마음 상태를 점검하는데 사용된다.

선행 연구에 따르면, 간편형 정서마음챙김 목록은 스트레스 감소, 웰빙 증진, 우울 증상

개선 등에 효과적인 척도로 확인되었다(강태영, 김정호, 2008; 신아영, 김정호, 김미리혜, 2010; 안정미, 김미리혜, 김정호, 2010).

자기평정척도

자기평정척도는 강원랜드 마음채움센터에서 자체 개발한 척도로서 프로그램 참여자들이 프로그램 사전 및 사후의 스트레스 수준과 단도박 의지 변화를 반복적으로 측정할 수 있도록 개발되었다. 이 척도는 10점 척도로 구성되었다(0~10점).

치료효과척도(Treatment Outcome, TO)

치료효과척도(Treatment Outcome, TO)는 호주 빅토리아 주정부에서 개발한 내담자경험설문지(Client Experience Survey: Victorian Government, 2001)를 전영민(2014)이 번안하여 사용한 척도이다. 이 척도는 내담자를 대상으로 치료 프로그램의 효과를 평가하기 위해 개발되었으며, 한국도박문제예방치유원에서 상담 종결 시점에 활용하고 있다.

본 연구에서는 번안된 척도의 6문항 중 삶의 질/행복 수준, 관계 친밀도, 정신건강 수준, 스트레스 수준과 관련된 4문항을 사용하여 프로그램 참여 후 효과성을 측정하였다.

만족도

본 연구에서 사용한 캠프 만족도 조사는 참여자들의 경험을 평가하고 명상의 효과를 분석하기 위해 명상캠프 사전 및 사후에 명상의 필요성, 선호 명상 유형과 가장 좋았던 명상 캠프의 요소를 조사하였다.

이러한 만족도 조사는 최근 중독 치료에서

치료 프로그램의 효과성을 평가하는 지표로 활용되고 있다(Holcomb, 1996). 국내 연구에서도 만족도 조사는 참여자들의 프로그램 지속 동기를 파악할 수 있으며, 참여자의 만족도를 평가하고 동시에 프로그램의 질을 향상시키는데 유용하다고 보고되었다(성상경 외, 2002).

연구절차

본 연구에서는 2회의 명상캠프를 통해 선별된 참가자들을 대상으로 1박 2일 집중형 마음챙김 프로그램을 진행하였다. 1차 캠프는 2024년 10월 5일부터 6일까지, 2차 캠프는 2024년 10월 12일부터 13일까지 동일한 일정과 프로그램으로 운영되었으며, 참가자들은 사전에 1차 또는 2차 캠프 중 한 곳에 배정되었다.

캠프 장소에 도착한 참가자들은 연구진으로부터 개인정보 처리 및 설문 수집 절차에 대한 설명을 듣고, 피험자 동의서를 작성하였다. 사전 설문은 참가자 개인 휴대전화로 전송된 링크를 통해 작성되었으며, 사후 설문은 캠프 종료 직후 동일한 방식으로 진행되었다. 설문 작성이 어려운 참가자를 위해 대형 태블릿 PC도 제공되었다.

명상캠프는 강원랜드 마음채움센터의 가족 캠프 프로그램과 D광역시 소재 K대학교에서 운영된 14주 과정 정규 학기 명상 수업을 통합하여 개발된 것이다. K대학교의 명상 수업은 IAA 모델에 기반해 개발 및 운영되어 왔으며, 이를 바탕으로 참가자들이 짧은 시간 안에 명상 실습과 이론을 배우고 실생활에 적용할 수 있도록 최적화된 1박 2일 집중형 명상 캠프가 설계되었다. 명상캠프는 참가자들이

정서조절과 자기주도적 삶의 방향성 설정 능력을 향상시키는 데 초점을 두고 있다. 명상 캠프는 연구진이 주도적으로 진행하였으며, 회복자 동료 상담사들이 프로그램 운영을 지원하였다. 캠프 종료 시, 참가자들이 일상에서 명상을 지속적으로 실천할 수 있도록 워크북, 명상수첩, 그리고 유튜브 영상이 제공되었다. 이상의 연구와 명상캠프 활동은 KAIST 생명 윤리심의위원회(KH2024-232)의 사전 승인을 받아 윤리적 절차에 따라 진행되었다.

명상캠프 구성

명상캠프는 2일에 걸쳐 6회기로 구성되었으며 회기별 세부 구성요소를 표 2에 제시하였다. ‘의도’의 축은 현재 순간에 주의를 기울이

고자 하는 목적으로 프로그램에서 1회기에 속하며 사전검사를 통해 기저선을 측정하고 프로그램 개요와 목적을 설명하는 시간으로 도박중독자 대상 명상캠프의 목적을 설명하고 현재 자신의 상태를 측정한다. 2회기와 3회기는 ‘의도’와 ‘주의’의 축으로 ‘주의’는 순간순간을 명확히 인식하며 관찰하는 시간으로 바디스캔과 호흡명상, 먹기명상을 통해 개인별 핵심 정서나 사고를 인식하고 자기를 관찰하고 돌보며, 자기자비를 실천해보도록 한다. 4회기와 5회기는 ‘주의’와 ‘태도’의 축으로 판단없이 개방적이고 호기심 어린 태도로 경험을 받아들이고 삶의 방향성을 설정하는 시간으로 걷기명상과 자비명상을 통해 양가감정을 판단 없이 있는 그대로 받아들이며 자기자비를 통해, 긍정적인 자기인식을 도모하고 삶의

표 2. 명상캠프 회기별 상세 구성

회기 및 시간	IAA 요소	목적	내용
1 일 차	1 (60분) 의도(Intention)	단도박 유지와 삶의 궁정적 방향성을 설정하는 동기 부여	사전검사를 통해 참가자의 상태를 점검하고, 단도박 동기와 개인적 목표를 명확히 설정하도록 돋는다. 이를 통해 삶의 방향성을 구체화하며 프로그램의 목표를 공유한다.
	2 (120분) 의도(Intention), 3 주의(Attention) (120분)	부정적 정서를 인식하고 이를 수용하며, 자기 돌봄과 자기자비를 실천	바디스캔, 호흡명상, 먹기명상을 통해 자신의 정서와 사고를 명확히 관찰하고, 자기자비(Self-compassion)를 통해 정서조절 능력을 배양 한다.
	4 (120분) 주의(Attention), 5 태도(Attitude) 일 (120분)	판단 없이 경험을 수용하며, 지속 가능한 단도박 의지를 고취	걷기명상과 자비명상을 통해 양가감정을 인식하고 이를 있는 그대로 받아들인다. 긍정적 자기인식을 도모하며, 단도박 동기를 삶의 장기적 목표와 연결한다.
차	6 (60분) 의도(Intention)	프로그램 종료 후 지속적인 명상 실천과 단도박 유지	사후검사를 통해 참가자의 변화를 평가하고, 워크북과 명상일지를 제공하여 실생활에서 명상을 실천할 수 있도록 지원한다.

방향을 설정하고 단도박 의지를 강화하도록 한다. 6회기는 다시 ‘의도’의 시간으로 사후검사를 통해 캠프 참여 후의 상태를 측정하고 캠프 종료 후 일상에서 명상을 활용할 수 있도록 워크북과 명상일지를 제공한다.

IAA 모델(Shapiro, 2006)은 의도, 주의, 태도를 배양하여 마음챙김 상태에 도달하도록 단계별로 안내한다. 본 연구에서 사용된 1박 2일 명상캠프는 기존 강원랜드 마음채움센터 가족캠프의 형식에 IAA 모델을 더하고, K대학교 명상 수업에서 활용된 바디스캔, 호흡명상, 자비명상, 연민명상, 자기자비, 자유로운 글쓰기, 위즈덤 카드 등의 요소를 결합하여 구성되었다.

결 과

본 연구의 통계분석은 간편형 정서마음챙김 목록(1~7), 자기평정척도(0~10), 치료효과척도(1~5)가 사용되었다. 간편형 정서마음챙김목록과 자기평정척도의 경우, 대응표본 t -검정과 윌콕슨 부호 순위 검정을 활용하였다. 기술통계와 가설검정 결과를 표 3에 제시하였다. 정규성 가정을 확인하기 위해 Shapiro-Wilk 검정을 시행했으며, 정규성 가정이 충족되지 않을 경우 윌콕슨 부호 순위 검정을 보완적으로 적용하였다. 치료효과척도는 사후 설문 데이터를 기반으로 ‘변화 없음’을 기준으로 One-sample Wilcoxon Signed-Rank Test를 사용해 분석하였다.

표 3. 간편형 정서마음챙김목록과 자기평정척도의 사전/사후 간 대응표본 t -검정과 윌콕슨 부호 순위 검정 결과

구분	사전평균 (표준편차)	사후평균 (표준편차)	t -statistic	p -value	W-statistic	p -value
정서마음챙김목록(1-7)						
기분나쁨/좋음	5.10(1.48)	5.41(1.46)	1.08	0.143	169.0	0.089
우울/명랑	5.02(1.44)	5.38(1.47)	1.24	0.112	100.0	0.070
기운없음/활기참	4.72(1.65)	5.41(1.39)	2.58	0.007**	54.0	0.008**
불안/편안	4.62(1.73)	5.26(1.55)	2.34	0.012*	78.0	0.016*
마음의 조급함/여유	4.77(1.75)	5.15(1.51)	1.52	0.069	111.0	0.122
미움/사랑	4.64(1.87)	5.33(1.49)	2.80	0.004**	61.0	0.004**
화/친절	4.59(1.87)	5.51(1.39)	3.47	0.001**	39.5	0.001**
불만/감사	4.79(1.82)	5.43(1.53)	2.01	0.026*	118.5	0.042*
자기평정척도(0-10)						
스트레스 수준	4.41(2.63)	6.15(2.51)	3.25	0.001**	119.5	0.002**
단도박의 의지	7.51(2.89)	8.79(1.81)	2.94	0.003**	54.5	0.003**

* p <.05, ** p <.01

표 4. 치료효과척도 단일표본 월콕슨 부호 순위 검정결과

문항(사후평가)	선택항목별 응답 비율(%), 반올림)					W-statistic	<i>p</i> -value	
	많이 낮아짐	약간 낮아짐	변화 없음	약간 높아짐	많이 높아짐			
	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)			
치료효과척도(1-5)								
삶의 질과 행복수준	5	8	36	33	18	3.51(1.05)	257.5	0.0040**
관계친밀도	8	10	38	21	23	3.41(1.19)	218.5	0.0219
정신건강 수준	8	10	26	38	18	3.49(1.14)	321.5	0.0096**
스트레스 수준	23	38	31	3	5	2.28(1.02)	52.5	0.0003**

p*<.05, *p*<.01

정서마음챙김목록 8개 항목 중 5개 항목에서 유의미한 변화를 보였다. 기운 없음/활기침 점수는 4.72(*SD*=1.65)에서 5.41(*SD*=1.39)로 유의미하게 증가하였다. 불안/편안함의 점수는 4.62(*SD*=1.73)에서 5.26(*SD*=1.55)로, 미움/사랑의 감정 점수는 4.64(*SD*=1.87)에서 5.33(*SD*=1.49)로, 화/친절함의 점수는 4.59(*SD*=1.87)에서 5.51(*SD*=1.39)로, 불만/감사의 감정 점수는 4.79(*SD*=1.82)에서 5.43(*SD*=1.53)로 유의미하게 증가하였다. 자기평정척도에서 스트레스 수준의 캠프 참여 전 평균 점수는 4.41(*SD*=2.63)에서 참여 후 6.15(*SD*=2.51)로 증가하여, 스트레스 수준이 유의미하게 감소하였다. 단도박 의지는 캠프 전 평균 7.51(*SD*=2.89)에서 참여 후 8.79(*SD*=1.81)로 유의미하게 증가하였다.

치료효과척도의 경우 명상캠프 사후에만 설문을 수집하였으며 네 항목 모두 향상되었다는 응답이 ‘변화 없음’에 비해 유의미하게 많았다. 선택항목별 응답 비율 및 가설검정 결과를 표 4에 제시하였다. 삶의 질과 행복감이 유의미하게 향상되었고, 대인관계에서 친밀감

이 유의미하게 개선되었으며, 정신건강 점수 또한 유의미하게 향상되었다. 이와 함께 캠프 참여 후 스트레스 수준 또한 유의미하게 감소하였음을 보였다. 치료효과척도는 프로그램 사후 일회성 답변에 기반하기에 궁정변화 응답을 계산해 보았다. 약간 높아짐과 많이 높아짐 합산으로 궁정변화를 살펴보면 삶의 질과 행복 51.28%, 관계친밀도 43.59%, 정신건강 수준 56.41%, 스트레스 수준 감소는 61.85%로 나타났다.

명상캠프 사전과 사후에 명상의 필요성을 묻는 설문에 약 60%의 참가자들이 반드시 필요하다고 답하였다. 필요없음으로 답한 피험

표 5. 명상 필요성에 관한 사전, 사후 설문결과

	귀하께서는 개인적으로 명상의 필요성을 느끼십니까?	
	사전	사후
필요없음	10%	3%
하면 좋을 것 같음	31%	37%
반드시 필요함	59%	61%

자는 사전 10%에서 사후 3%로 감소하였다. 설문 결과를 표 5에 제시하였다.

명상캠프에서 가장 좋았던 프로그램으로는 호흡명상이 46%로 가장 많았고, 뒤이어 먹기 명상과 바디스캔이 각각 26%와 21%를 차지했다. 그 외 명상캠프에서 가장 좋았던 점으로는 회복 프로그램 참여가 38%로 가장 많았으나, 그 외 동료 회복자들과의 만남(28%) 및 캠프 시설에서의 자유로운 시간(21%) 등 프로그램 외적인 요소가 과반수를 차지했다. 사후 만족도 조사 결과를 표 6에 제시하였다.

연구 결과를 요약하면 간편형 정서마음챙김 목록 결과, 활기참, 편안함, 사랑, 친절, 감사 등의 긍정적 정서가 모두 유의미하게 증가하여 참여자 정서조절에 기여할 수 있음을 알 수 있었고, 자기평정척도는 스트레스 수준이

감소하고 단도박 의지는 증가하여 프로그램의 긍정적 효과를 보여주었다. 치료효과척도에서도 삶의 질과 행복, 관계 친밀도, 정신건강이 개선되고 스트레스 수준이 감소해 명상캠프의 효과를 볼 수 있었다. 만족도 조사 시 캠프 종료 후 참여자들이 가장 선호하는 명상은 호흡명상으로 나타났으며, 대부분(90%)이 명상의 필요성을 긍정적으로 평가하였다.

논 의

본 연구는 마음챙김 명상을 활용한 명상캠프 프로그램이 도박중독자의 정서 조절 능력을 향상시키고, 부정적 정서로 인한 재발을 예방하며, 단도박 의지를 강화하여 장기적 회복 가능성을 높이는 데 기여할 수 있는지를 탐구하는 데 목적이 있다. 이를 통해 마음챙김 명상의 효과를 객관적으로 평가하고, 도박중독자의 회복 유지에 실질적인 도움을 줄 수 있는 새로운 치료적 접근을 제안하고자 하였다. 특히, 기존의 병리적 치료 접근법이 단기적인 증상 완화에 초점을 맞췄던 한계를 넘어, 중독자를 능동적인 치료의 주체로 인식하고 회복 패러다임을 반영한 점에서 중요한 의의를 지닌다 (김나미, 조현섭, 박경은, 2018).

명상캠프는 1박 2일 동안 도박중독자를 대상으로 마음챙김 명상을 집중적으로 훈련하고 이를 일상생활에서 적용할 수 있도록 설계되었다. 연구 결과, 프로그램은 참가자의 정서 조절과 긍정적 정서 증진에 유의미한 효과를 보였다. 특히, 분노 정서와 관련된 미움-사랑 척도와 화-친절 척도에서 가장 큰 개선을 보

표 6. 사후 프로그램 만족도 조사 결과

선택지 별 응답률	사후 만족도 문항 / 객관식 선택지
	이번 캠프를 통해 가장 좋았던 점은 무엇인가요?
1박 2일의 여행	10%
가족과 같이 있는 것	3%
동료 회복자들과의 만남	28%
회복 프로그램 참여	38%
캠프 시설에서의 자유로운 시간	21%
	이번 캠프에서 가장 좋았던 프로그램은 무엇인가요?
먹기(차)명상	26%
바디스캔 및 명상지도	21%
자애명상	8%
호흡명상	46%

였다. 또한, 캠프 종료 시점에 수집된 설문 결과를 통해 단도박 의지와 스트레스 수준에서도 전반적인 개선이 확인되었다.

본 연구는 마음챙김 명상이 도박중독자의 회복 과정에서 정서적 안정과 자기 통제력을 증진시키는 핵심적 도구로 작용하고 있음을 보여주었다. 이러한 접근은 중독자를 질병의 피해자가 아닌, 자신의 삶을 능동적으로 변화 시킬 수 있는 주체로 인식한다는 회복 패러다임과 깊이 부합한다. 이는 중독자가 부정적 정서를 조절하고, 긍정적 정서를 증진하며, 단도박 의지를 강화하는 과정을 통해 회복을 스스로 주도할 수 있도록 지원한다는 점에서 의미가 크다(김나미, 2019).

캠프 도중 참가자들이 가장 선호한 명상은 호흡 명상으로, 46%가 가장 긍정적인 평가를 내렸다. 이는 호흡 단계의 체계적인 관찰과 조절을 통해 주의력을 강화하며 높은 성취감을 제공하기 때문으로 해석된다. 이외에도 바디스캔 명상(21%)과 먹기 명상(26%)이 긍정적인 평가를 받았다. 캠프 종료 시점에 설문을 통해 확인된 주요 성과는 단도박 의지 강화, 스트레스 완화, 그리고 정서적 개선으로 요약된다.

본 연구는 통제집단이 포함되지 않았고, 명상의 효과와 캠프 프로그램 외적 요인의 영향을 명확히 구분하지 못했다는 한계를 지닌다. 또한, 일부 참가자는 캠프 도중 소리를 듣기 어렵거나 지루함을 느껴 참여도가 떨어지는 사례도 있었다. 디지털 리터러시가 부족한 참가자들을 위한 간결한 설문 인터페이스와 지원 인력을 확보하고, 참가자의 적극적인 참여를 유도할 수 있는 요소를 강화하는 방안이

필요하며, 명상캠프의 단기적인 효과를 장기적인 변화로 유지하기 위한 지속적인 모니터링 및 피드백 체계 구축과 관련된 추후 연구도 필요하다.

본 연구는 마음챙김 명상 기반 치료가 도박중독자의 회복 유지에 실질적으로 기여할 수 있는 대안적 접근법을 실증적으로 보여주었다. 이는 참가자들이 부정적 정서를 조절하고 긍정적 정서를 증진함으로써, 단도박 의지를 강화하고 장기적 회복 가능성을 높이는 데 기여할 수 있음을 시사한다.

참고문헌

- 강태영, 김정호 (2008). 정서 마음챙김 목록이 스트레스 감소와 웰빙 증진에 미치는 효과. *한국심리학회지: 상담*, 15(2), 78-89.
- 김나미, 조현섭, 박경은 (2018). 국외 중독 회복 패러다임의 변화와 발전. *상담학연구*, 19(3), 73-95.
- 김나미 (2019). 중독자의 자기이해와 회복 경험: 회복 패러다임의 새로운 시각. *한국중독심리학회지*, 5(2), 23-45.
- 김은미 (2024). 용기백배훈련소. 서울: 애코B.
- 김정호 (2001). 체계적 마음챙김을 통한 스트레스 관리: 정서 마음챙김을 중심으로. *한국심리학회지: 건강*, 6(2), 23-45.
- 백형의, 한인영 (2014). 중독회복 패러다임의 변화와 회복지원 전략. *한국중독심리학회지*, 3(1), 11-29.
- 사행산업감독위원회 (2023). 2022 사행산업 이용실태조사.

- <https://www.ngcc.go.kr/data/pdsView.do>에서
2023. 02. 17 자료 얻음.
- 성상경, 이제정, 김한오, 이규항 (2002). 알코올 중독 입원 치료프로그램의 효과성에 관한 연구(I): 병식의 변화와 만족도를 중심으로. *정신보건과 사회사업*, 12(1), 45-67.
- 신아영, 김정호, 김미리혜 (2010). 정서 마음챙김 목록을 활용한 스트레스 관리 프로그램 효과성 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 67-89.
- 안정미, 김미리혜, 김정호 (2010). 정서 마음챙김 목록의 임상 적용 가능성 연구. *한국심리학회지: 임상*, 20(2), 35-58.
- 안상원, 한상철 (2013). 도박중독의 사회적 비용 분석. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 27(3), 45-60.
- 전영민 (2014). 내담자경험설문지를 활용한 상담 효과 측정 연구. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 21(2), 75-93.
- Bowen, S. (2014). The impact of mindfulness-based relapse prevention on craving and substance use. *Addiction*, 109(5), 789-797.
<https://doi.org/10.1111/add.12468>
- Holcomb, W. R., Lander, J. E., Rutland, R. M., & Wilson, G. D. (1996). The effectiveness of a modified plyometric program on power and the vertical jump. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 10, 89-92.
- Jackson, A. C., Dowling, N. A., Thomas, S. A., Francis, K. L., Byrne, G., & Christensen, D. R. (2013). Behavioral markers of gambling relapse risk in problem gambling: A longitudinal study. *Journal of Gambling Studies*, 29(3), 373-387.
<https://doi.org/10.1007/s10899-012-9318-5>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. Delacorte Press.
- Levit-Binnun, N., Arbel, K., & Dorjee, D. (2021). The mindfulness map: A practical classification framework of mindfulness practices, associated intentions, and experiential understandings. *Frontiers in Psychology*, 12, 727857.
- Marlatt, G. A. (2002). *Relapse prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press.
- Oakes, J., Battersby, M., Pols, R., Lawn, S., Pulvirenti, M., & Smith, D. (2012). Pathological gambling: A review of the literature and future directions. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 10(1), 40-59.
<https://doi.org/10.1007/s11469-011-9324-3>
- Potenza, M. N. (2008). Review. The neurobiology of pathological gambling and drug addiction: An overview and new findings. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 363(1507), 3181-3189.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2008.0100>
- Powers, R. D. (2013). Understanding addiction recovery: A new approach. *Substance Use & Misuse*, 48(13), 1251-1262.
<https://doi.org/10.3109/10826084.2013.814998>
- Schwartz, J. (2010). The Effects of Classroom Research on Student Learning. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 449-463.

- <https://doi.org/10.1037/a0022865>
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. (2006). Stress Management and Psychosocial Well-being: A Mindfulness Approach. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(3), 245-253.
doi:10.1007/s10865-006-9034-2.
- Shapiro, S. L., & Carlson, L. E. (2009). Mechanisms of mindfulness. *Journal of Clinical Psychology*, 65(6), 691-706.
<http://doi.org/10.1002/jclp.20661>
- Shapiro, S. L., & Schwartz, G. E. R. (2000). Intentional systemic mindfulness: An integrative model for self-regulation and health. *Advances in Mind-Body Medicine*, 16, 128-135.
- Verhaeghen, P. (2021). Mindfulness as attention training: Meta-analyses on the links between attention performance and mindfulness interventions, long-term meditation practice, and trait mindfulness. *Mindfulness*, 12(3), 564-581.
- Victorian Government. (2001). *Client Experience Survey*. Melbourne, Victoria, Australia: Victorian Government. <https://www.vic.gov.au>.

투고일자 : 2025. 1. 13.

수정원고접수 : 2025. 2. 08.

최종 게재확정일자 : 2025. 2. 24.

한국명상학회지

Korean Journal of Meditation

2025, Vol. 15, No. 1, pp.105-117

The Impact of a Meditation Camp on Emotional Regulation and Abstinence Intentions in Individuals with Gambling Addiction

Sanghee Cho¹⁾ Sangseong Kim²⁾ Donggun Lee³⁾ Junggi Hong⁴⁾ Eunmi Kim⁵⁾

¹⁾KangwonLand Attentive Mind Care Center

²⁾Korea Advanced Institute of Science and Technology, Department of Transdisciplinary studies

³⁾Korea Advanced Institute of Science and Technology, Department of Industrial Design

⁴⁾Korea Advanced Institute of Science and Technology, School of Business and Technology Management

⁵⁾Korea Advanced Institute of Science and Technology, Center for Contemplative Science

This study evaluated a two-day meditation camp's impact on emotional regulation and gambling abstinence intentions in 39 individuals with gambling addiction. The camp included six structured sessions, incorporating mindfulness practices like body scan, breathing exercises, mindful eating, walking meditation, and loving-kindness meditation. Pre- and post-intervention assessments showed significant improvements in emotional balance, energy levels, interpersonal emotions, and overall well-being. Gambling abstinence intentions increased, stress reduced, and quality of life, happiness, and mental health improved. Participants preferred breathing meditation, and their perception of meditation shifted positively. These findings suggest that meditation camps can effectively promote emotional regulation and gambling abstinence, but further research is needed to explore the long-term effects and psychological mechanisms behind these changes.

Key words : meditation camp, gambling addiction, emotional regulation, gambling abstinence intentions, mindfulness-based intervention