

한국대학생들의 치료공동체 프로그램을 통한 변화

이은진 · 이미형

인하대학교 간호학과

Korean College Students' Self-growth Experience through a Therapeutic Community Program

Lee, Eun Jin · Lee, Mihyoung

Department of Nursing, Inha University, Incheon, Korea

Purpose: The purpose of this study was to describe the experience of Korean university students who participated in a therapeutic community. **Methods:** Qualitative descriptive research was used. A focus group, in-depth interviews, participant-observation, and self-reports were used to collect data from 9 Korean university students. Participants lived with drug addicts for 6 weeks at DAYTOP in New York, USA. Thematic analysis was used for data analysis. **Results:** Seven themes and 32 subthemes were found: 1) understanding myself through mutual observation: self-discovery, self-acceptance, self-differentiation, career choices, breaking an addictive habit; 2) healing emotional wounds: trust building, self-closure, recognition of emotional wounds, peaceful mind; 3) being honest with my emotions: understanding addicts, expression of emotions, attitudes about confrontation, confronting others; 4) expressing myself: time management, expression of thanks, I-message, behavior modification, taking a stand; 5) balancing responsibility: attitudes about leaders and work, sharing work, supplementing, sharing opinions; 6) becoming interested in others: understanding family members, recognition of differences, asking about concerns of others, asking for forgiveness, conversation with family members; 7) becoming interested in the community: attitudes about community, keeping rules, role model, active participation. **Conclusion:** These results show that a therapeutic community can be effective in changing participants' inner selves and behaviors.

Key Words: Therapeutic community, Students, Qualitative study

서 론

1. 연구의 필요성

우리나라의 알코올 사용장애 일년 유병률은 11.5%이며, 이 중 80.0%의 재발률을 보인다[1,2]. 알코올 및 약물중독 치

료를 위해 여러가지 프로그램들이 시도되어 왔는데 그 중에 치료공동체 프로그램이 효과적이라는 연구결과들이 있다 [3,4]. 치료공동체란 알코올 및 약물중독자의 전인적 변화를 위해 24시간 동안의 주거환경에서 이루어지는 공동체 프로그램이다. 이 프로그램은 생활양식의 전체적인 변화, 물질 사용 중지, 반사회적 행동의 배제, 고용능력의 발달 그리고 친사회

주요어: 치료공동체, 학생, 질적 연구

Corresponding author: Lee, Eun Jin

Department of Nursing, Inha University, 100 Inharo, Namgu, Incheon 400-712, Korea.
Tel: +82-32-860-8214, Fax: +82-32-874-5880, E-mail: peace-peace@hanmail.net

- This work was supported by Inha University Research Grant.

Received: Mar 14, 2014 | Revised: Jun 10, 2014 | Accepted: Jun 25, 2014

This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

적 태도들과 가치들을 발달시키는 것이 목표이다[5]. 마약수감자 468명을 대상으로 최소 6개월동안 치료공동체에 참여한 대상자들과 인지행동치료에 참여한 대상자들의 6개월후 마약사용(79.0% 감소 vs. 59.0% 감소), 범죄률(62.0% 감소 vs. 45.0% 감소), 정신건강, 외상에 노출정도를 살펴본 결과 치료공동체에 참여한 대상자들이 더욱 향상된 모습을 보였다[3]. 227명의 약물중독자를 대상으로 메사돈, 거주재활치료, 치료공동체의 효과를 분석한 연구에서 6개월 이상 치료공동체에 참여한 경우 삶의 질과 정신건강이 다른 두 치료에 비해 가장 좋은 것으로 나타났다[4]. 치료공동체의 효과는 자존감, 금주, 자기효능감의 향상, 건강한 생활양식 증가, 불법약물사용 감소, 고용 증가, 영성의 변화, 문제해결기술의 증진, 성격장애 완화 등으로 보고되고 있다[6-11]. 치료공동체에서 치료자들은 자신의 성격변화를 경험하게 되었다고 하였다[12].

대학생은 신체적, 사회적, 정신적인 스트레스를 많이 경험하게 되는 시기이다. 우리나라의 대학생들은 가치관의 문제, 장래문제, 경제문제 등으로 스트레스를 받고 있으며 이를 해소하기 위해 술, 담배, 게임 등을 사용하고 있다[13]. 2013년 정보화백서에 의하면 청소년 및 대학생들의 알코올남용(19.6%), 니코틴 중독(49.3%), 인터넷 중독(10.7%), 스마트폰 중독(18.4%) 등 중독의 문제가 심각한 상황이다[14-16]. 지금까지의 연구는 중독자들을 대상으로 치료공동체 프로그램을 효과를 양적으로 검증하는 연구들이 대부분이었다. 양적 연구로는 프로그램의 효과를 파악할 수 있지만 어떤 과정을 거쳐 변화를 경험하는지는 알기가 어렵다. 또한 치료공동체 프로그램이 대학생의 정신건강에 어떻게 영향을 미치는지 보는 연구가 거의 없다.

2. 연구목적

본 연구의 목적은 치료공동체모형을 적용한 미국 거주시설에서 6주간 프로그램에 참여한 대학생들의 사고, 행동, 가치관, 대인관계를 포함한 자아성장 경험을 이해하는 것이다.

연구방법

1. 연구설계

본 연구는 참여관찰, 집단심층면접법(포커스그룹)과 개인심층면접법을 이용한 질적기술연구이다(qualitative descriptive study). 질적기술연구는 특정 주제에 관한 사람들의 인식

과 반응, 그리고 경험에 관하여 포괄적인 이해가 필요한 경우 사용된다[17]. 다른 질적 연구(예, 근거이론, 현상학 등)와 달리 특정 이론의 영향을 많이 받지 않으며 연구자의 주관적인 해석이 적은 부분을 차지하며 추상적인 개념으로 분석하는 것을 요구하지 않는다. 자료를 최대한 있는 그대로 일상적인 용어로 연구결과를 기술한다[17].

2. 연구자의 준비와 연구대상

책임연구자와 공동연구자는 질적 연구과목을 수강한 후 여러 편의 질적 연구를 출판하였고 책임연구자는 한 대학교에서 질적 연구 과목을 가르치고 있다. 연구대상자 선정기준은 현장실습과목의 일환으로 미국 뉴욕에 있는 거주형 치료공동체 데이탑에 입소하여 6주간 생활을 경험한 한국 대학생, 인터뷰가 가능한 사람, 나이 19세 이상, 치료공동체를 통해 자아성장을 경험한 9명이다. 참여자들은 월요일에서 목요일까지는 8시부터 6시까지 실습지에서 보내고 금요일에는 숙소에서 스텝에 의해 실습생끼리 치료공동체를 경험하였다. 이 연구는 연구참여자가 속한 대학의 부속 K병원 연구윤리위원회에서 허락을 받았다. 현장실습이 끝난 후 한국에 돌아와 이메일과 구두광고를 통해 참여의사를 밝힌 연구대상자에게 면담한 내용의 익명성 보장, 면담내용은 연구목적 이외에 사용하지 않을 것과 연구참여를 중단하고 싶을 때 언제든지 가능함을 설명하고 서면으로 동의서를 받았다.

3. 자료수집

자료수집 장소는 미국 뉴욕에 본부를 두고 있는 데이탑 치료공동체로 알코올 및 마약중독자를 위한 거주재활 자조 프로그램을 운영하고 있다. 거주자 치료공동체 프로그램은 행동형성인 측면, 지적 영적인 측면, 정서적 및 심리적 측면과 일상 역할을 잘 할 수 있는 역할, 생존의 기술을 익히는 측면의 프로그램을 포함하고 있다. 이 프로그램은 물질로부터 안전한 환경에서 치유적인 환경을 만들고, 직원과 거주자들의 구조적 위계질서를 형성하여 서로 돕고 서로 직면하여 스스로 다른 사람을 통해 자신의 생활에 스스로 책임질 수 있도록 자조사회학습모델(self-help social learning model)이다[18].

실습생들은 매일 하루 일과를 오전 8시에 아침모임을 하는 것으로 시작하였다. 아침모임은 전반부와 후반부로 이루어졌다. 전반부는 교훈적인 것과 후반부는 격려하는 시간으로 짜여 있다. 아침 모임 시작은 모두 일어나 손을 잡고 철학을 함께

외우고 철학이나 생활철학의 한 부분을 선정하여 거주자가 자신의 생각을 발표하였다. 생활철학에는 정직하라, 너의 환경을 신뢰하라, 마치 그런 것처럼 행동하라, 책임감 있는 사랑과 관심, 뿌린대로 거둔다, 당신만이 할 수 있지만 당신 혼자서는 할 수 없다, 이해받기보다는 이해하라, 깨어있는 것이 살아있는 것이다, 나누지 않는 한 간직할 수 없다, 공짜는 없다, 용서하자 등이 있어, 거주자들은 자신의 삶에서 느끼는 것을 생활철학을 이용하여 경험을 나누었다. 한 거주자가 마약에 취해 살아있을 때는 자신이 다른 사람들에게 죽은 사람인 것처럼 살았으나 지금은 마약에 취하지 않은 온전한 정신으로 다른 사람과 살고 있고 이런 삶이 바로 살아 있는 삶을 느꼈다고 고백하였다. 일깨우기(pull up) 시간에는 공동의 규칙을 어김으로 다른 사람을 불편하게 하는 행동을 목격했으나 누구인지 모를 때 자신이 본 내용을 이야기하고 누구인지 물으면 관련된 사람이 다 자리에서 일어난다. 그 때 규칙을 어긴 당사자로 인해 공동체에 어떤 영향을 미치는 지 설명하고 다음부터 그런 행동이 반복되지 않기를 당부하면서 가르침을 준다. 한 거주자가 식당에서 물을 먹고 컵을 두고 간 사람이 누구냐고 묻자 여러 사람들이 일어났다. 한 거주자가 그런 행동은 공동체를 생각하지 않는 이기적인 행동이며 다음부터는 물을 먹고 컵을 설거지통에 갖다 놓으라고 가르침을 주었다. 후반부(second half) 시간에는 칭찬하기(push up)와 흥겨운 시간으로 진행된다. 칭찬하기 시간에는 거주자끼리 서로 고마움을 느끼게 행동해준 사람을 지정하여 고마웠던 점을 공개적으로 표현하고 안어주자 다른 거주자들은 힘찬 박수로 같이 격려하였다. 실습생들이 새로 왔다고 거주자들이 환영하였다. 새로 온 사람들에게 장기자랑을 하라고 시켜서 춤을 추기도 하고 노래를 부르기도 하면서 즐거운 시간을 보냈다. 아침모임이 끝나고 생존의 기술을 익히는 활동으로 부서활동을 하였다. 여기에는 각 부서마다 위계 구조에 따라 역할 모델과 각자 맡은 일을 한다. 일반회원(crew), 업무와 회원 태도를 점검하는 감찰원(expeditor), 부서장(chief or head)과 전체리더(coordinator)로 지위가 나누어 활동한다. 실습생들은 첫 1주간은 일반회원으로 복도 청소, 화장실 청소를 하였고 거주기간이 늘어남에 따라 감찰원과 부서장의 역할도 수행해 보았다. 이 활동을 하면서 보여지는 행동과 서로 느끼는 감정들을 행동 및 정서 프로그램에서 피드백, 직면 및 지지를 하면서 다루었다. 그외에도 동료집단, 교육 및 세미나와 직원들과 소집단으로 정규적인 만남에 참여하고 요일마다 특별 소집단으로 분노조절훈련, 부모교육, 가족갈등, 애도 등의 프로그램에 참여하였다. 저녁식사 후 저녁모임을 진행하는데 저녁모임에서는 감정

쪽지를 받은 사람들을 모아 갈등을 해결하는 시간을 가진다. 감정쪽지는 한 거주자가 자신이 부정적이거나 우려가 되는 감정을 느낀 다른 거주자에게 쪽지를 넣는 것으로, 이 감정을 스텝이나 전체리더가 진행하는 집단에서 다루면서 감정을 객관화 시키고 갈등문제를 해결해나갔다. 각 모임에 적극적으로 참석하고, 자신을 드러내는 발표하고, 규칙을 잘 지키고, 감정쪽지를 넣는 만큼 점수를 얻으며 권익체계에 따라 지위상승, 외출, 영화 등의 보상을 얻게 된다.

실습지에서 숙소로 돌아와서 실습지도자와 실습생끼리 마침모임(wrap up)을 가졌다. 마침모임은 하루 일과를 정리하면서 자신의 감정을 들여다 보고 불편한 감정이 있었으면 그 상황에 대해 실습생 동료들끼리 이야기 하고 다른 사람들에게 직면하는 시간이다. 때에 따라 밤 11시 혹은 12시에 끝나기도 하였다. 금요일에는 실습지에 가지 않고 숙소에서 치료공동체의 하루 일과를 그대로 진행하였다. 숙소 공동체에도 회원, 감찰원, 부서장, 전체 리더로 지위체계를 만들어 번갈아 2주마다 역할을 바꾸어 역할 경험을 하며, 업무뿐 아니라 리더 역할 및 정서를 마침모임에서 다루었다.

참여관찰을 통해 본 대상자들의 변화는 3단계로 요약된다. 초기에는 낯선 환경, 모르는 사람들, 그리고 다른 문화와 언어에 노출된 참여자들은 처음에는 스트레스를 받으며 힘들어하였다. 대학생들이 거주자들의 모임에 참여해서는 관찰하면서 침묵하거나 조는 모습(저항)을 보였다. 중반부에는 서로 직면이나 피드백을 주고 능동적으로 모임에 참석하는 모습을 보였다. 후반부에는 모임을 이끌고 자신의 경험과 상처를 나누고 자신의 가진 장점과 재능을 공동체와 함께 나누려는 모습을 보였다.

연구기간은 2013년 7월 8일부터 2013년 10월 11일까지이다. 연구자는 2013년 7월 8일부터 8월 16일까지 프로그램에 참여하면서 관찰하였고 프로그램이 끝난 후 참여자들을 대상으로 8월26일 포커스그룹을 하였으며 9월 4일부터 10월 11일까지 개인심층면접을 진행하였다. 참여자들이 쓴 자기보고서도 자료분석에 포함하였다. 포커스그룹 모임을 위한 사전 준비를 하고 학교 강의실에서 연구자에 대한 간단한 소개와 함께 연구의 목적, 면담의 진행과정에 대한 설명이 포함된 연구동의서를 배부하여 서면으로 연구에 대한 동의를 받았다. 또한 그룹 토의 전에 간단한 일반적 특성 질문지를 작성하도록 하였다. 연구자는 “치료적 공동체 경험이 귀하에게 어떤 변화를 가져다 주었습니까” 라는 포괄적인 질문으로 면담을 시작하였다. 참여자가 구술하는 내용 중에서 핵심적인 내용이 나타나면 이것을 중심으로 질문을 반복하는 형식으로 연구자의

개입을 최소화하면서 참여자가 자발적으로 자신의 이야기를 들려주도록 하였다. 포커스그룹을 진행하면서 참여자들이 말한 내용은 참여자들의 동의 하에 디지털 녹음기로 녹음하였고, 그룹 토의가 끝난 후 녹음 내용을 필사하였다. 수집된 자료는 포커스그룹 인터뷰 중에 녹음된 내용을 필사한 필사본, 연구자가 토의진행 중에 작성한 현장노트이다. 관찰한 내용은 순서대로 현장노트에 기록하여 필요한 부분들을 메모하였고, 그 내용은 인터뷰 현장, 그룹토의에서의 참여자의 반응이나 태도, 참여자 간의 상호작용, 행동 등을 중심으로 하였다. 또한 치료적 공동체에 참여해서 관찰한 것을 개인일지를 작성하여 연구 과정에서의 연구자의 개인적 경험과 느낌 등을 기록하였다. 개인심층면접 대상자에게 동의서와 질문지를 이메일로 보내 미리 읽어보고 생각해 오게 하였다.

4. 자료분석

자료분석은 Braun 과 Clarke의 주제분석(thematic analysis) 방법을 이용하였다[19]. 총 인터뷰 시간은 6시간이었으며 전사분량은 A4 64페이지였고 자기보고서분량은 A4 36 페이지였다. 참여자로부터 얻은 주요진술은 344개였다. 우선 연구자가 필사된 수집 자료를 여러 번 반복하여 읽으면서 자료에 친숙해 진 후 의미 있는 단어, 문장, 단락을 선택하여 개방코딩을 한 후에 유사한 문장과 단락으로 구분하고, 구분된 문장에서 잠재적인 주제를 찾았다. 상위주제에 해당할 수 있는지 하위 주제에 해당할 수 있는지 그림을 그리면서 정리한 후 32개의 하위 주제 중에서 최종적으로 7개의 주제를 도출하여 명명하였다(Table 1).

자료분석의 타당도와 신뢰도를 높이기 위해 연구자들이 정기적으로 모임을 가지면서 자료분석의 결과에 대해 동의할 때까지 분석을 반복하였고, 자료분석의 민감성을 높이기 위해 수집된 자료를 반복적으로 읽으면서 비교분석하였다. 포커스그룹과 개인심층면접의 결과를 가지고 분석을 하여 필요 시 개인심층면접을 진행하여 더 이상 새로운 자료가 나타나지 않을 때 종료하였다. 분석된 자료는 원자료의 신빙성(credibility)을 검증하고자 대상자 모두에게 분석한 자료를 이메일로 보낸 후 연구대상자들의 치료공동체 경험을 통한 변화과정을 잘 반영하고 있는지, 주제와 하위주제의 명명이 적절한지에 대해서 의견을 수렴하였다. 32개의 하위주제에 자신에게 해당되는 내용을 표시하게 한 결과 대상자들이 32개 주제 중 69.0%가 자신의 이야기에 해당한다고 표시하였다.

연구결과

1. 대상자의 일반적인 특성

2013년 8월 26일 포커스그룹에 5명이 참여하였으며 9월 4일부터 10월 11일까지 개인심층면접에 4명이 참여하였다. 여자 4명 남자 5명이 참여하였고 평균 나이는 22.4였으며 종교는 무교 4명, 가톨릭 3명, 기독교 2명이었다.

2. 대학생들의 치료공동체 경험

1) 상호관찰을 통해 나를 이해하다

서로 직면을 하는 가운데 자신에 대해 몰랐던 부분을 알게 되어 처음에는 충격으로 나중에는 고마움으로 다가오게 되었다(자기발견). 자신의 꿈에 대해서 공동체의 피드백을 들으면서 좀더 현실적으로 꿈을 수정하게 되었다(진로수정). 남의 영역과 나의 영역을 구별하지 못함으로, 남이 져야 할 책임을 내가 짐으로, 거절하지 못함으로 힘들어 하던 자신을 발견하게 되었다(자기분화). 서로 비교하면서 열등감을 느끼고 질투하던 참여자들이 자신의 단점을 보기보다는 장점을 보려고 노력하게 되었고, 있는 그대로의 자신을 받아들여야겠다고 생각하게 되었다(자기수용).

저도 다른 사람들에게 제가 몰랐던 저에 대해서 알게 되었는데 좀 평소에는 사람들이 단점 같은 거 말 안 해주잖아요. 근데 거기 치료공동체에서는 저도 그것을 받아들일 준비가 되었다고 해야 되나? 그래가지고 받아들이기 편했고 제가 몰랐던 부분에 대해서 알게 되어서 놀랐어요.

2) 자신의 감정에 직면하게 되다

직면하면 상대방과 관계가 나빠질까봐 혹은 나도 잘 못하는데 상대방에게 직면을 한다는 것이 부담스러워 말하기 힘들었다. 그러나 갈등해결과 성장을 위해서는 책임감 있는 사랑과 관심으로 직면을 꼭 해야 함을 깨닫게 되었다(직면에 대한 태도). 일부 참여자들은 감정을 잘 표현하지 못하고 억누르는 편이었는데 자신의 감정을 솔직하게 표현해보고 자신의 이야기를 하면서 혹은 남의 이야기를 들으면서 눈물이 나오는 경험을 하게 되었다(감정표현). 처음의 직면시간에는 자신은 아무 문제가 없다고 생각하다가 자신의 감정을 들여다보게 되고 계속 이어지는 직면시간에 하나 둘씩 자신의 불편한 감정을 이야기하게 되었다(직면하기). 불편한 감정을 이야기해보니 오히

Table 1. Changes of Participants

Theme	Subtheme	Content
Understanding myself through mutual observation	Self-discovery	Found what did not know about me
	Self-acceptance	Rather than comparing with others, decided to find my strengths
	Self-differentiation	Distinguished my boundaries and others' boundaries
	Modifying career choices	Modified my career based on realistic understanding of myself
Confronting my emotions	Expression of emotions	Instead of suppressing emotions, I can cry if I feel sad
	Attitudes about confrontation	Wanted to avoid confrontation but I found that it is necessary to grow and solve conflicts
	Confronting others	I can speak honestly if I feel uncomfortable
Healing emotional wounds	Trust building	Trusted in people of the community
	Self-closure	Shared emotional wounds
	Recognition of emotional wound	Listening to other people's stories, recognized emotional wounds and behaviors caused by the wounds
	Peaceful mind	Receiving empathy and consolation, mind became peaceful and looked bright.
Balancing responsibility	Attitude about work	Moved from excessive sense of responsibility or non-accountability to a balanced responsibility
	Attitude about leaders	Changed from a leader who works alone to a leader who works with people
	Sharing works	Instead of doing all the work alone, shared work with others
	Supplement	Not only did I perform a given task, I missed part that in the community ignored or did not see
	Sharing opinions	After listening to the opinions of others, made decisions
Choosing self-love behavior	Time management	Used their time for themselves and to study and plan for future
	Expression of thanks	Expressed gratitude for even minor things
	Communication skills	I can express my feelings by using "I" statement shunting others' feelings
	Behavior modification	Tried to work on feedback I received
	Taking a stand	Could reject the request of others
	Breaking an addictive habit	Recognized my addiction and tried to change
Becoming interested in others	Understanding of addicts	Addicts are not bad people but who are weak, have a broken heart, and hold their emotions in
	Understanding of family members	Understood my alcoholic father
	Recognition of differences	Recognize that others are different than me
	Asking concerns of others	Asked concerns of others
	Asking for forgiveness	Asked for forgiveness
	Conversation with family members	From cliché dialogue to serious dialogue
Becoming interested in the community	Attitude about community	From "I should do my own work in the community" to "I should reflect each other in the community"
	Keeping rules	I kept rules because I recognized my behavior could damage the community
	Role model	Several residents were good models. I followed their behaviors.
	Active participation	I participated in meetings voluntarily and actively

려 상대방과 가까워지는 것을 경험해 본 대상자들은 용기를 내어 감정을 솔직하게 이야기 할 수 있게 되었다.

저는 때로는 솔직하게 정직하게 말하는 게 남에게 상처가 될 수도 있고 그래서 보통 사람들? 저도 그렇고 솔직하게 말하기를 꺼려하잖아요. 그냥 좋게 좋게 말하고 돌려서 말하고 좀 사소한 문제면 말하지 않고 이러는데 전 좀 남을 상처받게 되고 관계가 불편해지는 걸 많이 어려워했던 것 같아요. 그런데 치료공동체 경험을 하고나서 생각보다 그렇게 말을 하는 게 많이 어렵지 않다는 것을 알게 됐고요. 그냥 정직하게 말하고 그 말에 내가 책임을 질 수 있으면 된다고 생각했어요.

3) 상처가 치유되다

공동체 사람들을 믿을 수 있을까 염려했는데 점차 신뢰가 생기면서 마음을 열어도 되겠다고 생각하게 되었다(신뢰감형성). 거주자들이 고통스런 기억과 상처를 모입가운데 이야기하는 모습을 보고 처음에 충격을 먹었다. 사람들이 서로 공감해주고 위로해 주는 것을 보면서 이후 자신에 대해 이야기해 보기로 결심하게 되었다. 비밀을 간직하고 살았는데 나누지 않으면 자유롭지 않다는 이야기를 들으며 자신이 간직해 오고 있던 비밀을 나누어야겠다고 결심하고 조금씩 자신의 상처와 비밀을 꺼내어 보이기 시작하였다(자기개방). 자신의 행동중에 이해가 안 되는 모습이 있었는데 다른 사람의 이야기를 들으면서 자신의 상처로 인해 그러한 행동이 나타났음을 이해하게 되었다(상처인식). 같이 울어주고 진심으로 피드백을 주고받는 가운데 마음이 편안해지고 표정이 밝혀지고 나의 행동이 변화됨을 인식하게 되었다(마음이 편안해짐).

우리들만의 공동체에서 가장 인상 깊었던 시간은 마라톤 그룹이었다. 데이탑을 얘기하면서 절대 빼놓을 수 없다고 말할 수 있을 만큼 굉장히 중요한 시간이었다. 마라톤 그룹에서는 서로의 상처를 자신이 꺼내놓을 수 있을 만큼만 꺼내놓고 그에 대한 피드백을 서로에게 듣는다. 여기에서 나는 내 이야기를 할 때보다 다른 사람의 이야기를 들을 때 더 힘들었다. 비단 상대방의 이야기가 마음아파서 뿐만은 아니었다. 다른 사람의 이야기에서, 다른 사람들의 상처에서 내 상처가 보였고, 내가 감춰둔 이야기들이 보였다. 문득 '서로를 비추는 거울'이라는 말이 이런 의미였을까 하는 생각이 들었다. 아무튼 이런 감정을 통해서, 내 상처-나와 같은 상처-를 '내' 입장이 아닌 제 3

자의 입장에서 객관적으로 볼 수 있게 되었고, 다른 사람들에게 해주는 피드백을 통해 '나' 스스로가 어떻게 나아가야 할지 깨달을 수 있었다

4) 균형잡힌 책임감이 생기다

지나친 책임감으로 다른 사람에게 일을 맡기지 못하는 것도 책임을 지기 싫어 아무 일도 맡지 않으려는 것도 문제라는 것을 인식하고 적절하게 다른 사람과 일을 나누어 해야 함을 인식하게 되었다(일에 대한 태도). 혼자 일을 독단적으로 결정하거나 일을 혼자 떠안거나 일을 분담하되 사람과의 관계보다 일중심인 리더에서 다른 사람의 의견을 듣고 수렴하고 일을 분담하는 리더가 되어야겠다고 생각하게 되었다(리더에 대한 태도). 리더로서 혼자 짐을 지고 일하는 것보다 다른 사람과 나눠서 일을 하는 법을 배우게 되었고(일 분담), 내 일만 잘하면 된다고 생각했는데 내 일이 아니더라도 부족한 부분이 보이면 내가 채울 수 있게 되었다(보완). 리더로서 혼자 결정하고 통보하는 것이 아니라 모든 사람의 의견을 듣고 공동체에 가장 유익한 방향으로 결정을 할 수 있게 되었다(의견 수렴).

저는 동아리 회장인데요, 데이탑에 오기 전에 동아리 회장으로서 일이 한 번 크게 있었어요. 저는 회장으로서 일을 이렇게 이렇게 나눠줬는데, 회원들한테 들은 불만이 뭐였냐면 회장으로서 한명 한명 보듬어 주지 못한다 이런 얘기를 들었거든요. 우리가 말하는 책임감, 사랑, 격려 이런 게 없었던 것 같아요. 그런 거 없이 일만 나눠주고 사무적으로 끝나는 그런 리더였던 것 같아요. 그런데 가면서 리더가 그런 역할이 다가 아니라는 걸 배우게 됐구요. 한명 한명씩 관심을 주고 하면은 그 사람들이 저절로 따라오는, 그 전에는 제가 어떤 일을 시켰을 때 따라오는 느낌과 달라질 것 같다는 생각이 들었어요.

5) 나를 사랑하는 행동을 선택하게 되다

다른 사람의 인정을 받기 위해 상대방의 요구에 거절하지 못하고 과도한 일을 맡아오다가 자신을 이해하게 되면서 거절을 할 수 있게 되었다(자기입장 표명). 상대방의 요구를 맞추기 위해 노력하기 보다 나 자신이 원하는 것이 무엇인지 들여다 보고 시간을 계획성 있게 쓰게 되었고 공부를 하게 되었다(시간관리). 또한 상대방이 한 사소한 행동에도 고마움을 표현할 수 있게 되었고 실습 후 가족들에게까지 이어지게 되었다(고마움 표현). 자신의 주장을 이야기 할 때 상대방의 기분이

상하지 않도록 나전달법을 이용하게 되었다(의사소통 기술). 다른 사람들의 피드백을 통해 자신의 말습관이나 행동 등을 고치려고 노력하게 되었다(행동수정), 거주자들의 모습을 보며 자신의 흡연, 음주, 웹툰 보는 습관이 중독일 수 있음을 인식하고 끊으려고 노력하게 되었다(중독적인 습관 변화).

저는 어렸을 때부터 가장 많이 들었던 말이 일을 너무 많이 한다였는데 일단 가장 큰 변화라고 볼 수 있는 것은 제가 거절을 하게 되었다는 거예요. 최근에 물론 제가 정 말 시간이 없어서긴 했지만 최근에 돌아오자마자 제가 하고 있는 봉사단체 교육팀에서 저를 위해 교육할 곳을 세 곳을 만들어 두셨더라고요. 그래서 저 못할 것 같은데요 라고 했어요.

6) 다른 사람에게 관심이 생기자

중독자들이 나쁜 사람이라고 생각하고 왜 중독을 못 끊는지 이해가 되지 않았는데 중독자들의 이야기를 들어보니 가정에 상처가 많이 있고 감정을 표현하지 않고 쌓아두는 약한 사람이라는 것을 알게 되었다(중독자 이해). 이전에는 다른 사람의 행동이 마음에 안 들면 그 사람을 안 보거나 혹은 매일 봐야 하는 사람이라면 회피하고 무관심하게 지냈다. 공동체에서 생활 하면서 다른 사람의 행동이 이해가 안 되서 속으로 욕을 했지만 나중에는 그 사람의 이야기를 듣고 나와 다른 가치관을 가지고 있음이 인정되었다(다름을 인정). 이곳에 오기 전에는 알코올 중독자인 아버지가 이해가 안 되고 미워했지만 이곳에 와서 처음으로 아버지가 이해되었다(가족이해). 과거에 잘못된 사람에게 용서를 구하게 되었으며(용서 구하기), 다른 사람에게 별로 관심이 없었는데 다른 사람에게 관심이 생기면서 그 사람의 관심사를 물어보게 되고(관심 보이기) 가족과 상투적인 내용으로 짧게 끝나던 대화가 진지한 대화로 바뀌는 것을 경험하게 되었다(가족과의 진지한 대화).

아버지에 대한 인식이 많이 바뀌었어요. 예전에는 그냥 아빠가 이해가 안 되고 아버지께서 알콜중독자이신데 우리까지 아프게 하는 술을 왜 자꾸 드시는지 이해가 안 됐었거든요. 근데 그 아빠가 술을 마시고 계속해서 중독이 되게 된 것도 아빠가 화나거나 아프거나 상처를 받은 일들을 말로 풀지 못하고 계속 쌓아두시는 편이예요. 그것을 표출을 할 방법을 못 찾아서 아빠가 술을 드시게 된 것이라고 저는 생각하게 됐어요.

7) 공동체에 관심이 생기자

처음에는 공동체 생활을 잘하려면 나만 잘하면 되고 상대방이 불편하게 해도 참아야 한다고 생각하였다. 그러나 치료공동체에서는 서로가 부족해도 거울이 되어주어야 서로 성장한다는 것을 알게 되었다(공동체에 대한 태도). 모든 사람이 자신의 이야기를 솔직하게 하니 자신도 이야기를 솔직하게 하게 되고 일깨우기 시간에 거주자들이 정직하게 일어나서 자신의 잘못을 고백하는 모습을 보고 자신도 고백하게 되었다(역할모델). 자신의 행동을 공동체적인 관점에서 돌아보게 되고 자신의 사소한 행동이 공동체에게 피해를 주는 것임을 인식한 후 규칙을 지키려고 노력하게 되었다(규칙 지키기). 모임에서 처음에는 관찰만 하다가 능동적으로 참여하게 되었다(능동적 참여).

실습지에서 활동했던 것 중 기억에 남는 것은 아침모임의 일깨우기 시간에 일어난 일이었어요. 그날 여러 일깨우기 중 하나는 ‘캔을 재활용 하지 않고 쓰레기통에 버린 사람은 누구인가?’였어요. 저는 그 전날 모임에 들어가기 전 콜라를 먹고 화장실 쓰레기통에 급하게 버린 것이 생각났습니다. 아무도 알지 못했기 때문에 저 혼자 가만히 있으면 조용히 넘어갈 일이라는 생각이 들었어요. 그러나 일깨우기를 하는 이유를 배운 이상 그렇게 하기엔 양심이 찢렸어요. 그리고 이 순간 그전에 배운 일깨우기의 힘을 느낄 수 있었습니다. 그 뒤로 저는 콜라를 먹으면 꼭 재활용을 하게 되었고 일깨우기 시간에 일어난 것에 대해 후회하지 않습니다.

논 의

연구참여자들은 마약이나 알코올 중독으로 인해 치료공동체에 입소한 거주자와 함께 살면서 6주간 모든 경험을 함께 하였다. 신입자로서 통과해야 하는 시험들, 지위체계, 모임에서 직면을 받는 것 등 거주자와 동일한 경험을 하였고 참여자들이 머무는 숙소에서도 치료공동체와 동일하게 규칙, 철학, 지위체계가 적용되고 행동교정이 이루어졌다. 치료공동체를 경험하면서 참여자들은 자기이해확장, 상처치유, 감정에 정직하기, 균형잡힌 책임감, 자기표현, 다른 사람에 대한 관심, 공동체에 대한 관심으로 요약되는 정서의 변화와 행동의 변화를 겪게 되었다. 따라서 공동체의 어떠한 요소들이 참여자들을 변화시켰는지 논의해 보고자 한다. 치료공동체의 철학은 참여자들이 생각해 보지 못했던 부분을 깨닫게 하였다. “책임감있는 사랑과 관심”, “환경을 신뢰하라”, “마치 그런 것처럼 행동

하라”, “당신만이 할 수 있지만 혼자서는 할 수 없다” 라는 철학을 참여자들이 가장 많이 언급하였다. 참여자들은 처음에는 마음문을 여는데 주저했지만 환경을 믿고 자신을 개방하는 모습을 보였다. 마음이 먼저 변해야 행동이 변한다고 생각했는데 행동을 변화시키면 마음도 따라 변할 수 있다는 것을 알게 되면서 실천하는 모습을 보였다. 직면을 가능하면 피하고 문제를 회피하다가 책임감 있는 사랑과 관심으로 하는 직면이 행동변화에 효과적이라는 것을 알게 되었다. 자신의 변화를 시킬 수 있는 것은 자신뿐이지만 공동체의 도움으로 그것이 가능하다는 것을 알고 적극적으로 서로 피드백을 주는 모습을 보였다.

행동을 교정하기 위한 여러 도구들 중에 참여자들이 경험했던 것은 감정쪽지였다. 행동 교정 도구들은 거주자들에게 규칙들을 위반하거나 지키지 못할 때 불리한 결과가 있다는 것을 알려주고 행동을 변화시키기 위해 사용된다[18]. 참여자들은 다른 사람과 불편한 감정이 생길 때 쪽지에다 자기 감정을 쓰는 법 연습을 하면서 감정을 쌓아두기보다는 건강한 방법으로 표출하는 법을 배우게 된 것으로 생각된다.

신입자 모임, 집단상담, 아침모임, 저녁모임 등 여러가지 모임에 참석하면서 거주자들이 상처를 진술하게 이야기 하고 직면을 받으면 스스로 일어나서 고백하는 모습, 거주자들이 자발적으로 모임을 주도해 가고 경청과 공감, 피드백을 주는 모습 등이 참여자들에게 자기개방과 직면의 동기유발을 시킨 것으로 생각되어진다. 치료공동체는 역할모델을 통해 공동체 구성원들의 변화를 추구한다고 하였는데[18] 실제 프로그램에 참여하면서 이러한 면을 관찰할 수 있었다.

위의 결과들은 Ronel, Elisha, Timor와 Chen [20]의 연구에서 치료공동체에 3개월 동안 있었던 21명의 약물중독자들을 대상으로 한 질적 연구와 공통점과 차이점이 있었다. 공통점은 치료공동체 프로그램의 효과로써 대인관계 향상, 자기 수용, 미래에 대해 계획을 하는 변화이다. 변화의 이유로써 참여자들은 집단의 지지와 치료자들이 약물중독자들을 결코 포기하지 않고 수용하는 모습, 12단계 프로그램의 영적인 가치와 통찰, 종교적 가르침들, 교육 수료를 들었다. 이 결과는 치료공동체가 무엇을 해야 하는지 가르치기 보다는 어떻게 이 목표를 성취할 수 있는지 알려주기 때문이라고 보인다. 차이점은 본 연구에서는 영성의 변화나 영향이 거의 언급되지 않았다는 점이다. 영성은 “자신, 이웃, 자연과 상존존재와의 조화로운 관계를 통하여 역동적 창조적 에너지로 작용하고, 현실을 초월하여 경험하게 하며 그 결과 존재의 의미와 목적과 충만한 삶을 살게 해주는 영적인 태도와 행위”로 정의된다

[21]. 선행연구에 의하면 치료공동체에서의 거주기간이 길수록 생활양식수준과 실천의 정도가 높아지며[22], 영성이 음주 문제인식과 실천에 도움이 되었다고 하였다[23]. 또한 영성이 높을수록 자아존중감이 높고 자살사고가 감소한다고 하였다 [24,25]. 본 연구에서 영성의 언급이 없는 이유를 살펴보면 영성이라는 개념이 참여자들에게 익숙하지 않았으며 6주라는 기간이 영성변화를 일으키기에는 짧은 기간으로 생각되어진다.

이 연구의 결과를 바탕으로 다음의 연구를 제안한다. 첫째, 한국에 치료공동체 모델을 적용하고 있는 알코올상담센터 프로그램을 수료한 후 2년 이상 금주를 하고 있는 중독자들을 대상으로 “치료공동체가 금주에 어떤 도움을 주었는지”를 이해하기 위한 질적 연구를 제안한다. 둘째, 치료공동체에 현장실습을 하는 대학생들을 대상으로 치료공동체의 효과를 측정하기 위해 개발된 생활양식수준 척도를 사용하고[26] 심층면접도 함께 하는 양적과 질적 연구의 혼합연구(mixed method research)를 제안한다. 셋째, 중독문제가 있는 대학생들을 대상으로 지역사회에서 치료공동체 모임을 주 1회, 4시간씩 시행하고 그 효과를 양적과 질적으로 평가하는 연구를 제안한다.

결론

치료공동체에 6주 동안 참여한 대상자들은 공동체의 거울을 통해 자신을 깊이 이해하게 되고 서로 공감해주고 위로해 주면서 상처가 치유되는 변화를 경험하였다. 또한 자신의 감정에 솔직하게 되고 자신을 표현하게 되고 균형 잡힌 책임감을 가지게 되고 다른 사람과 공동체에게 관심을 가지게 되는 변화를 경험하였다. 치료공동체의 철학, 규칙, 지위체계, 보상체계, 행동교정도구, 직원의 외적, 내적 요소들이 대상자들의 변화를 일으키는데 도움이 된 것으로 고려된다. 구체적으로 살펴보면 참여한 대학생들의 자아성장 경험은 공동체 구성원들의 사랑과 관심이 있는 직면으로부터 시작되었다. 자신이 몰랐던 부분이나 회피했던 부분을 알게 되는 경험이 충격이었고 부인하고 싶은 마음이었지만 성장을 위해 치료공동체에 참여하였기에 변화를 위해 노력하는 모습을 보였다. 마음이 변하면 행동이 변할 것이라는 생각이 지배적이었지만 여기서 이루어지는 행동교정 프로그램을 통해 공동체에 피해를 주는 행동에 대해 동료들로부터 직면을 받으니까 행동이 먼저 변하고 마음도 따라서 변하는 것을 경험하게 되었다. 부정적으로 자신을 보던 대학생들은 다른 사람들의 긍정적인 피드백들을 통해 자신을 있는 모습 그대로 받아들이고 자신에 대한 관점을

바뀌었다. 치료공동체 프로그램의 전반적인 경험을 분석해 볼 때 치료공동체 프로그램이 대학생들의 부정적인 가치관, 공동체를 배려하지 않는 행동들, 대인관계의 어려움들을 다루어줌으로써 정신건강에 긍정적인 영향을 준 것으로 생각된다.

치료공동체 프로그램은 거주자와 함께 영어로 진행되는 프로그램과 한국말로 숙소에서 진행되는 프로그램으로 구성되어 있었다. 이 연구의 제한점은 참여자들의 영어수준이 다양하여 거주자들과의 대화 내용을 완전하게 이해하는데 어려움을 겪은 것이다. 그러나 참여자들이 숙소에서 한국말로 진행되는 프로그램에서 많은 변화를 경험하였다고 보고하였으므로 연구결과를 해석하는데 크게 문제가 되지는 않을 것으로 생각된다.

이 연구의 결과를 바탕으로 다음의 연구를 제안한다.

첫째, 한국에 치료공동체 모델을 적용하고 있는 알코올상담센터 프로그램을 수료한 후 2년 이상 금주를 하고 있는 중독자들을 대상으로 "치료공동체가 금주에 어떤 도움을 주었는지"를 이해하기 위한 질적연구를 제안한다.

둘째, 치료공동체에 현장실습을 하는 대학생들을 대상으로 치료공동체의 효과를 측정하기 위해 개발된 생활양식수준 척도를 사용하고[26] 심층면접도 함께 하는 양적과 질적 연구의 혼합연구(mixed method research)를 제안한다.

셋째, 중독문제가 있는 대학생을 대상으로 지역사회에서 치료공동체 모임을 주 1회, 4시간씩 시행하고 그 효과를 양적과 질적으로 평가하는 연구를 제안한다.

REFERENCES

- Kim S-G. Diagnosis and treatment of alcoholism. *J Korean Acad Fam Med*. 2005;26(4):159-67.
- Alcohol project supporting committee. White paper on alcohol statistics. Seoul: Ministry of Health and Welfare; 2010.
- Sacks JY, McKendrick K, Hamilton Z. A randomized clinical trial of a therapeutic community treatment for female inmates: outcomes at 6 and 12 months after prison release. *J Addict Dis*. 2012;31(3):258-69. <http://dx.doi.org/10.1080/10550887.2012.694601>
- Babaie E, Razeghi N. Comparing the effects of methadone maintenance treatment, therapeutic community, and residential rehabilitation on quality of life and mental health of drug addicts. *Addict Health*. 2013;5(1-2):16-20. <http://dx.doi.org/24494153>
- De Leon G. The therapeutic community theory, model, and method. New York: Spring Publishing Company; 2000. 472 p.
- Shin W-W. A study on effectiveness of therapeutic community program for homeless alcoholics. *Soc Sci Stud*. 2011;35(2):145-79.
- Lee S-H, Kim H-J, Shin S-M. The influences the level of life-style has on the rehabilitation of the addiction of the alcoholics who are in a therapeutic community using the DAYTOP model. *Korean J Couns*. 2012;13(1):311-24.
- Bunt GC, Muehlbach B, Moed CO. The therapeutic community: an international perspective. *Subst Abus*. 2008;29(3):81-7. <http://dx.doi.org/10.1080/08897070802218844>
- Lee S-H, Shin S-M. The influences the spirituality has on the rehabilitation of the addiction of the alcoholics who are in a therapeutic community using the DAYTOP model. *Korean J Christian Couns*. 2011;22:253-74.
- Kang S-K. A study on the effectiveness of the therapeutic community (TC) approach to substance abusers in prison. *Ment Health Soc Work*. 2005;21:35-59.
- Vergara-Moragues E, Gonzalez-Saiz F, Lozano OM, Verdejo Garcia A. Psychopathological stability of personality disorders in substance abuse patients treated in a therapeutic community. *J Addict Dis*. 2013;32(4):343-53. <http://dx.doi.org/10.1080/10550887.2013.854154>
- Lee M-H, Kang B-S, Shin D-K. Counter-transference reaction in a therapeutic community. *Psychiatry Investig*. 1986;25(2):270-9.
- Kong M, Kang Y-j. A study on the influence of college life stresses on the mental health of college students- focus on the college of Pyongtaek city -. *J Rehabil Psychol*. 2012;19(1):1-22.
- Lee JG, Kim JS, Jung JG, Choi TK, Ryou YI. Usefulness of the Alcohol Use Disorders Identification Test in screening for problem drinkers among college students. *Korean J Fam Med*. 2011;32:29-36.
- Kim D-S, Kang S-W, Park J-W. Survey on smoking for college students in some regions. *J Korea Academia-Ind Cooperation Soc*. 2013;14(4):1841-8.
- National Information Society Agency. National informatization white paper. Seoul: National Information Society Agency; 2012.
- Sandelowski M. Whatever happened to qualitative description? *Res Nurs Health*. 2000;23(4):334-40. [http://dx.doi.org/10.1002/1098-240X\(200008\)23:4<334::CO;2-G](http://dx.doi.org/10.1002/1098-240X(200008)23:4<334::CO;2-G)
- Lee M-H. DAYTOP international training manual for addiction specialists. Seoul: Hyunmusa; 2004.
- Braun V, Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qual Res Psychol*. 2006;3(77-101). <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>
- Ronel N, Elisha E, Timor U, Chen G. What do our clients say? residents' perceptions of recovery in Retorno: a Jewish therapeutic community. *Addict Res Theory*. 2013;21(4):295-305. <http://dx.doi.org/10.3109/16066359.2012.721145>
- Oh BJ, Kang KA. Spirituality: concept analysis. *J Korean Acad Nurs*. 2000;30(5):1145-55.
- Lee S-H, Kim H-J, Shin S-M. The Influences the level of life-

- style has on the rehabilitation of the addiction of the alcoholics who are in a therapeutic community using the DAYTOP model. *Korean J Couns*. 2013;13(1):311-24.
23. Lee SH, Shin SM. The influences the spirituality has on the rehabilitation of the addiction of the alcoholics who are in a therapeutic community using the DAYTOP model. *Korean J Christian Couns*. 2011;11:253-74.
24. Kim SN. Spirituality and self-esteem in middle-aged women. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2013;22(2):128-36.
25. Kang ES, Song YS, Cho HS, Kang SN. Relationship of suicidal Ideation, depression, spiritual well-being of adolescence. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs*. 2004;13(2):190-9.
26. Cha J-K, Chun Y-M. The reliability of measurement the effectiveness of therapeutic community programs to alcoholics' recovering. *J Korean Alcohol Sci*. 2009;10(1):65-80.