

군대 여가프로그램이 장병 스트레스 감소의 기대효과*

The Effect of Leisure Programs on Diminution of Korean Soldier's
Stress during their Military Service

朴 鍾 九**

Park, Joung-Koo

ABSTRACT

The Korea Ministry of National Defense has made a lot of effort to improve military welfare for preventing stress of soldiers during their military service. This study examined the effect of five different military leisure program component(i.e. choice of leisure activities, objects of leisure, leisure partner, leisure mentoring, and initiative in leisure activities) on the reduction of Korean soldiers' stress. Data were collected from 195 marines in Pohang Marine Corp on March of 2009. Eight hypothetical scenarios of animation pictures, which were the mixtures of the five military leisure program, were shown to the soldiers for evaluating their effects on reduction of stress and establishment of joyful environment. in military life. Result revealed that watching TV and movies. were the most effective leisure activities for the soldiers to make a joyful environment in military life. For stress reduction, the most prominent attribute was the initiative of leisure activities followed by free choice of leisure activities.

핵심용어(Key words) : 군대 여가프로그램(Military leisure program),
군 복무스트레스(Stress of being in military service),
컨조인트 분석(Conjoint analysis)

* 이 논문은 2007년도 정부재원(교육인적자원부 학술연구조성사업비)으로 한국학술진흥재단의 지원을 받아 연구되었음(K-2007-A0173-00008).

** 동국대학교 호텔관광경영학부 조교수. e-mail: jkpark85@dongguk.ac.kr
(관심분야: 관광개발, 자연공원 관리).

I. 서론

군대에 복무중인 장병들이 겪는 스트레스는 부대 부적응으로 인한 심리적 위축 외에도 자살, 욕설, 구타 등 동료 간 가혹행위의 주된 요인이다(김중섭, 1985; 손희락, 2000). 군 복무 중 스트레스는 사병들에게 절망감을 조성할 뿐 아니라 자기비하 및 무기력감에 휩싸이게 하며(권태일, 2001; 김일수, 1995; 신태수, 1981), 병사들의 자살생각(김주영, 1999), 군 생활 중 우울증과 불안감 조성(이영호, 1993) 등과 같은 심리적 위축을 야기한다. 최근 군부대사고(연천, 육군 전방초소의 총기난사, 2005; 가평, 육군 동료에게 실탄발사 사건, 2006; 화천, 민간인 총상 사건; 2006)들의 공통점을 보면 구타와 얼차려로 인한 심한 우울증을 겪는 병사가 군 복무 중 스트레스를 적절하게 해소하지 못할 때, 결과적으로 개인장병의 영혼을 파괴하고, 나아가 군부대 동료들의 목숨까지 앗아가는 불행한 사태를 잘 보여준다.

병사들의 스트레스는 주로 육체적으로 감당할 수 없는 군사훈련, 자유롭게 생활하다가 권위적인 군대 문화로 진입, 자신이 믿는 신념과 상이한 명령을 수행해야만 하는 심리적 갈등, 선임병과 마찰, 명령과 지시사항 복종, 휴일작업, 가족문제, 애인의 변심 등으로 각종 자살사고, 탈영, 그리고 복무염증을 유발할 수 있다(구승신, 2005; 심덕규, 1998).

기존 국내 여가레크리에이션의 효과에 관한 선행연구들은 장애인(강미정, 1998), 노인(이연숙, 2008), 외국인 다문화 노동자(심재명, 2009; 홍상태, 1995), 그리고 비행청소년(박영신 · 김의철 · 탁수연, 2006; 최영신, 2000) 등에 한정되어, 여가활동들이 신체적, 정신적, 사회적 발달에 긍정적 효과를 밝히는 연구들로 이루어 졌다. 여가소외계층에 대한 연구는 이루어졌으나, 군인들, 특히 사병들을 대상으로 여가프로그램의 전우애 증진, 복무염증과 스트레스 해소 등의 심리적 효과를 밝히는 연구들은 많지 않는 실정이다. 그나마 사회체육분야 또는 군대 복지 분야에서 신체적 체육활동이 주는 여가혜택에 관한 연구로 한정되어져 있다.

반면 해외에서는 다양한 군인 사회복지와 관련된 구체적인 선행연구들을 볼 수 있다. 군 가족들의 적응문제, 군인들의 약물복용 실태, 군인 가정의 가정폭력 해결, 군인 가족의 아동보호 및 양육에 관한 연구 등이 있다(Bowen & Martin, 2001; Bowen, Mancini, & Martin, 2003; Daley, 2000; Harrington, 2001).

최근 국방부는 군 복무 중 스트레스 감소를 위해 동료나 선임병, 후임병과 적절한 관계유지를 위한 군인 복지정책(분대 단위 침대형으로 병영시설의 현대화)을 시행중이다(국방부, 2005). 하지만 군대 사고발생률은 줄지 않고 있는 실정이다.

군대 여가프로그램은 '군대 일과활동 외에 휴식시간에 행해지는 여가활동' 외에도 종교활동과 사회재적응(취/창업 등)을 위한 컴퓨터, 어학, 자격증 획득교육(취업관련)으로 부대 동료간 정서적 유대를 강화, 부대구성원들의 공동체 의식을 결집, 통제된 계급사회인 군대문화에서 상하 계급간의 갈등, 업무에 따른 갈등, 단체생활과 억압된 자유에서 오는 갈등 등을 효과적으로 해소할 수 있다. 기존 부대에서 이루어지고 있는 체력단련 위주의 단순한 여가활동에서 탈피하여 다양한 여가활동은 군의 폭력성 해소, 구타문제의 예방, 군 생활의 질적 향상 등에 긍정적 효과가 있을 것이다. 따라서 군 복무 중에 겪는 낙후된 여가시설, 강요된 여가(enforced leisure)속 여가재량권의 부족, 여가시간 자체의 부족, 반복되는 병영생활의 무료함을 줄여줄 군대 여가프로그램이 필요한 시점이다.

본 연구는 군 복무 중 겪는 스트레스를 감소하기 위한 각종 여가활동의 기대효과를 살펴보고자 한다. 구체적으로 첫째, 다양한 군대 여가활동들인 체력단련, 미디어 시청, 취미활동, 문화활동, 사교활동, e-sports 게임, 자격증 획득위한 학습 등 여가활동이 즐거운 군대 생활에 미치는 기대효과와 차이를 살펴본다. 둘째, 여가프로그램의 구성요소인 여가선택권의 구분, 여가의 목적차이, 여가활동시 파트너의 유무, 여가멘토링, 여가주도권의 구분 등이 군대 내 스트레스 감소에 미치는 기대효과에 대한 영향정도를 밝히고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 군대 스트레스의 요인

군인은 전쟁을 수행하기 위해 생명을 담보로 전투와 관련된 군사훈련과 병영생활로 인해 신병훈련에서부터 개인의 다양성은 억제되고, 개인생활은 통제된다. 또한 상급자에 대한 존경 여부를 떠나 명령에 대한 절대적 복종과 통제된 생활에서 인권경시현상과 과거의 권위주의에 따른 비인격적 대우가 보편화 되어 왔다(서혜석·유홍위, 2008). 따라서 사회구성원들은 군대의 복무기간을 인생의 단절기로 보고, 가급적 이 시기를 회피하고, 군 복무 자체를 피하고 싶은 곳으로 간주한다.

장병들의 하루 일과표를 보면, 기상에서 취침까지 해야 할 잡무로 가득 차 있고, 일과 후 청소, 점호로 인해 여가시간이 거의 없으며, 때로는 구타, 가혹행위, 부당한 명령, 지시, 그리고 열악한 병영시설로 인해 군 복무 스트레스는 상당히 높은 편이다(이영호, 1993).

이러한 요인들이 군 생활적응을 어렵게 하는 주된 요인들이다. 본 연구에서 군 복무 스트레스는 장병들의 군 복무를 어렵게 하는 제반 환경으로, 부대의 물리적 환경, 정서적 환경, 인간관계처럼 내적 환경과 가족, 이성, 친구처럼 외적 환경으로 구분할 수 있다. 이를 개인적, 사회적, 군 복무환경 측면에서 살펴보면 구체적으로 다음과 같다.

먼저 개인적 측면에서 장병의 성격적 결함인 우울증, 조울증, 초기 정신적 질환, 신체적인 질병, 체력이 약하여 교육훈련시 과도한 부담감, 업무미숙으로 인한 질책 등을 견디지 못하는 것으로 설명할 수 있다(최영운, 1996). 또한 사회적 측면에서 입대 전 가정불화로 인한 부모님의 이혼상태, 아버지의 주벽, 가족구성원의 질병으로 인한 염려, 입대 후 갑자기 생계가 어려워지거나 경제적 곤란 등이다. 한편 정서적으로 고된 훈련을 참아내던 여자친구의 무관심, 애인의 변심 등이 있다(김일수, 1995; 진석범, 2000).

마지막으로 장병들에게 심리적 황폐감을 주는 군 복무환경 측면으로는 내무반에서 선임병의 구타, 횡포와 같은 악습, 군부대의 특성상 인권경시에 대한 피해와 불만족, 지속적인 통제와 부대 동료들과 회복하기 어려운 왕따, 고문관이라는 낙인, 인간적 유대감 단절, 금품갈취, 가혹행위, 부당한 명령, 지시로 인한 스트레스, 업무처리 미숙으로 인한 열등감과 잦은 지적으로 인한 근무의욕 상실, 군사 교육훈련(사격, 태권도, 행군 유격 등) 미숙에 대한 질책과 모욕, 지나친 열차려나 등 인격적 모독으로 인한 스트레스로 구분된다(박현철, 2000).

그러나 군 장병들은 정도의 차이일 뿐 누구나 집단주의와 개인주의의 상충, 권위주의와 평등의식의 부조화, 통제와 자유의 불균형, 명령에 대한 절대복종과 합리성의 갈등, 열악한 군부대 환경과 군 입대 전 문화여가욕구의 충돌, 단순 반복적 업무와 고학력 장병의 특성, 간부들의 부적절한 리더십에 따른 심리적 불만 등을 겪게 된다(김명중, 2000).

특히 군대로 입대하는 신세대 병사들은 자유의 제한과 통제와 구속, 수평사회에서 수직사회로의 환경변화, 자기본위와 이기주의적 사고방식, 공동생활로 인한 사생활 침해, 개인공간의 부재, 책임과 의무가 막중한 가혹한 군대 사회 등으로 인해 심리적으로 늘 위축되어 있는 실정이다(박은락, 2001). 어쩌면 병사들은 군에 입

대하는 순간까지 20년간 길들여져 왔던 일반 사회로부터의 갑작스런 단절 자체도 감내하기 어려운 스트레스이다. 사회와 상이한 군대 환경 속에서 이질적인 공동체 생활 그 자체가 갈등을 유발할 개연성이 높는데, 강요된 행동양식을 요구받는 군대 생활에 대한 적응이야말로 크나큰 부담이 될 것이다(최영운, 1996).

이 밖에 군 조직 특성인 개인의 자유박탈, 강제적 복종요구, 자신의 미래와 관련 없는 의무적 군대 복무, 상급자에 대한 불만, 과도한 훈련과 작업으로 인한 신체적 피로 등이 스트레스에 영향을 미친다(최건용, 1999; Bray, Robert, Camlin, Carol, & Fairbank, 2001).

2. 군대의 여가프로그램의 기대효과

지금까지 국내 군부대와 관련된 선행연구를 살펴보면, 주로 직업 군인의 스트레스 유발요인, 군인 자살자들의 정신건강 문제, 군대의 사기형성에 미치는 영향요인, 직무만족과 군 리더십의 역할, 부대의 의사소통에 촉진방안, 부대에서의 갈등과 군부대적응에 대한 분야들이 부분적으로 수행되어져 왔다(김주영, 1999; 김현수, 1998; 서병민, 1997; 신인필, 1999; 진석범, 2000).

반면 해외논문에서는 다양한 군인복지 차원에서 많은 연구들이 수행되어져 왔다. 주로 군인뿐만 아니라 군 가족들의 적응문제, 군인들의 약물복용 실태, 군인가정의 가정폭력 해결, 군인 가족의 아동보호 및 양육에 관한 연구 등이 있다(김현주, 1995; Bowen & Martin, 2001; Bowen, Mancini, & Martin, 2003; Daley, 2000; Harrington, 2001).

미국은 오래전부터 정신보건, 정훈교육적 측면에서 군인의 정신건강 문제를 사기·복지·여가(MWR; Morale, Welfare, Recreation)로 해결하고 있다. 민간인 사회복지사를 배치하여 알코올 중독에 대한 예방과 치료, 가족상담 서비스를 제공하며, 아동과 청소년의 정서발달에 기여하게 하는 군 자녀의 여가프로그램을 시행하고 있다(Knox & Price, 1999). 특히 전쟁 중 병사의 스트레스를 관리해 주고, 귀국, 재파견과 관련하여 군부대 재적응 문제를 돕고 있다. 전쟁이나 재난은 '외상 후 스트레스 장애'라는 증상을 유발할 수 있어서 특별 팀(여가 + 의료 결합)이 치료 및 여가치유를 전담하고 있는 등 군사회복지의 다양한 측면을 엿볼 수 있다(한인영, 2000).

외국은 자원병으로 의무복무형인 한국 군대문화와는 차이점이 있기에 이러한 연구결과를 우리 군대에 직접적으로 적용하기에는 많은 문제점이 있지만 다루는

주제의 폭 넓은 부문은 여러모로 부러운 점이 많을 것이다(박현철, 2001).

군인 관련 연구분야의 한정됨 외에도 현재 한국 군대에서 제공되는 각종 여가활동도 폭 넓지 못해 신체적 단련과 단체로 이루어지는 족구, 축구게임 등의 기본적인 육체적 여가활동을 제외하고는 여가프로그램 자체도 빈약한 편이다. 이는 군 여가프로그램이 정신력 강화와 전투체력 증감 차원의 체육활동, 개인의 특성이 무시되는 단체형 운동경기에 국한되어져 있기 때문이다. 또한 제한적으로 행해지는 TV시청과 신문열독 외에 편지쓰기, 독서활동, 그리고 종교생활 등은 오락적 기능이 없어 장병들에게 흥미를 유발하지 못하고 있는 실정이다(박승용 외, 2003).

최근 국방부는 병영문화를 '즐겁고 유쾌한 군대'와 '여가활성화'를 위해 부대 내에 게임방, 노래방, 도서관 등 사회에 비해서는 다소 열악하지만 나름대로 여가시설을 갖추기 위해 노력중이다(국방부, 2005). 즉, 농구골대나 탁구장, 헬스시설들이 소대급 부대정도면 갖추고 있으며, 보통 상병이 넘어가면서부터 이러한 체육시설들을 사용할 수 있게 하고 있다. 이외에 복지시설로 이발소, 세탁소, 매점(대대급, 0.3m²/人), 면회실, 병사휴게실(0.163m²/人: 중대급, 오락, 노래방, 보드게임, 교육휴게실), 탁구장, 당구장, 실내 체력단련장, 복지회관, 사이버 지식정보망, 다목적홀, 종교시설, 체육시설(배구장, 농구장, 테니스장, 핸드볼장, 족구장, 축구장, 실내체육관) 등을 물리적으로 갖추고 있지만 체계적인 여가활동은 부족하다(신인호, 2007).

아직까지 군대에는 여가시설 및 여가프로그램이 절대적으로 부족하고, 일률적인 체력단련 위주의 여가활동이 주로 차지하고 있으며, 가요를 부를 때도 군가를 부르고 있다. 또한 하루 일과에서 '오락시간'이 있어 여가활동을 즐기는 것으로 알려졌지만 여가시간에 할 것이 별로 없고, 그저 신체적 단련위주의 족구와 축구 그리고 TV시청 밖에 없다는 불평이 많다. 따라서 그나마 일과종료 후에 시작, 취침 시간까지(보통 18:00 ~ 21:00) 남는 많지 않는 여가시간에도 뭘 할지 몰라 시간을 헛되이 보내는 사병이 많다. 군 내무반에 모여 앉아 TV를 통해 나오는 보도(뉴스)를 시청한 후, 각종 장기자랑이나 노래 부르기, 게임 등을 하면서 무료함을 없애기에 불과한 실정이다.

특히 운동활동의 경우, 장병의 자유의지에 의한 선택적 여가활동이라기 보다는 어쩔 수 없이 행하는 강요된 단체 여가활동일 가능성이 높아, 군부대에서 진정한 의미의 여가활동이란 존재하지 않을 수도 있다(박현철, 2001). 따라서 군대 장병들을 단순히 정신교화를 위한 교육훈련을 넘어서 문화교육, 어학교육, 직업훈련, 학과교육에 이르기까지 쉬고, 공부하고, 취미활동에 참여할 수 있는 다양한 여가

프로그램들의 개발이 요구된다.

한편 군 장병들은 공간적·시간적 여가선택권이 적고, 임의적, 강제로 할당되는 여가활동을 거부할 수 있는 여가선택의 폭이 다양하지 못한 편이다. 이로 인해 군대는 반복되는 군 생활에서 무료함과 권태감이 상대적으로 높다. 군 장병들의 자유시간은 내무반에서 지내는 시간을 죽이는 강요된 여가로 볼 수 있다.

강요된 여가활동이 병사의 삶의 질을 높이지 못하는 대표적인 이유는 지겨움(boredom)이라는 부정적 반응을 수반할 가능성이 높다. 여가시간 동안 스스로 결정한 여가활동을 할 때에는 지겨움을 거의 느끼지 않는다. 지겨움은 짜증을 통해 공격적 성향과 스트레스와 밀접히 연관된다. 여가시간을 활용해 자유시간을 자신의 성격과 취향을 반영하여 자율적으로 계획, 실천하며 성취감을 느낄 수 있도록 계획된 여가프로그램은 군 장병의 여가프로그램 구성에 필수적 요소이다(Knox & Price, 1999).

결국, 군 여가프로그램의 제공은 사회와 격리된 병사들의 복무염증과 스트레스를 정서적으로 해결할 수 있고, 군 복무 중 소외감을 동료와 소통하게 할 수 있다. 한편으로는 마음의 안정, 심리적 편안함을 제공할 수 있다. 이처럼 여가프로그램은 군대 장병들의 일상적 스트레스를 해소해서 군 생활적응에 미치는 기대효과가 높다. 여가프로그램을 통해서 군 장병들의 쌓인 스트레스와 공격적 성향을 줄일 수 있다면 군대 장병들의 생활적응을 돕고, 나아가 군대 내 구타나 욕설 등 군대 폭력행위 감소에도 도움이 될 것이다(Bush & Taymans, 1997).

III. 연구방법

1. 연구가설

본 연구는 군대 장병들을 대상으로 가상의 시나리오로 상호조합된 여가프로그램 속성들의 스트레스 해소 기대효과, 각종 여가활동별 군부대 즐거움 제공의 기대효과차이, 그리고 여가프로그램의 구성요소들이 스트레스 감소 기대효과에 미치는 상대적 영향을 밝히는데 있다.

군대의 여가활동들을 체력단련(예: 축구), 미디어 시청(예: TV시청 등), 취미활동(예: 배, 탱크, 비행기 조립), 문화활동(예: 독서활동), 종교활동(예: 종교행사), e-sports 게임(예: 인터넷), 자격증 취득을 위한 학습시간 제공 등으로 구분하여

이러한 여가활동들이 즐거운 병영문화의 형성에 미치는 기대효과를 살펴본다.

또한 여가프로그램 구성요소별로 스트레스 감소 기대효과를 살펴보기 위하여, 여가선택권(강제로 부대에서 여가활동을 할당해 줄 때 對 자유롭게 여가를 선택할 수 있을 때), 여가목적(취/창업교육(자격증 획득) 위주의 여가활동을 할 때 對 지겨움을 해소하는 여가활동(TV시청, 독서) 할 때), 여가파트너(여러 사람과 함께 어울려 여가활동할 때 對 혼자서 여가활동할 때), 여가멘토링(군대 동료로부터 여가활동을 배울 때 對 외부에서 초빙한 민간전문가로부터 여가활동을 배울 때), 여가주도권(일률적으로 정해진 여가활동을 수동적 참여할 때 對 군 장병들이 직접 여가활동을 능동적 결정할 때) 등의 속성변수들을 활용하였다(〈표 1〉 참조).

〈표 1〉 군인 여가프로그램 구성요소의 속성 구분

속성변수	속성별 구분	
여가선택권	강제로 부대에서 여가활동을 지정해 줄 때	자유롭게 여가를 선택할 수 있을 때
여가목적	취/창업교육(자격증 획득) 위주의 여가활동을 할 때	지겨움 없애는 활동(TV시청, 독서) 위주의 여가활동할 때
여가파트너	여러 사람과 함께 어울려 여가 활동할 때	혼자서 여가활동할 때
여가멘토링	군대 동료로부터 여가활동을 배울 때	외부에서 초빙한 민간전문가로부터 여가활동을 배울 때
여가주도권	일률적으로 정해진 여가활동을 수동적으로 참여할 때	군장병들이 직접 여가활동을 능동적 결정할 때

위에서 언급한 군대 여가프로그램의 구성요소를 통해서 다음과 같은 것들을 가 정할 수 있을 것이다. 첫째, 군대 문화는 대표적으로 자율성보다는 타율과 명령이 우선되는 특수한 명령체계를 지닌 조직이다. 따라서 장병들은 여가활동에 있어서 만은 강제로 군부대에서 장병 개인의사와 상관없이 할당된 여가활동보다는 자유재 량권이 있는 자율적 여가활동에 참여할 때 스트레스 해소 기대효과가 높을 것으로 보인다. 둘째, 병사들은 군사교육과 정신력 강화 등 전투력 증진을 위한 과도한 훈 련으로부터 쌓이는 육체적 피로감을 회복시켜 줄 수 있는 심신 휴식위주의 여가욕 구가 상대적으로 높을 것이다. 따라서 군 전역 후 취/창업 중심의 실무교육 위주의 여가활동(전문자격증 획득)보다는 여가활동만이라도 아무런 보상은 없지만 재미 를 주는 여가시간(TV시청, 라디오 청취, 오락, 운동)을 보내는 것이 더 스트레스 를 해소할 수 있을 것이다. 셋째, 군대의 집단생활에서 과급된 단체적 군대 생활로

인한 심리적 보상심리 때문에 혼자서 시간을 보낼 수 있는 여가활동이 오히려 스트레스 해소에 있어 기대효과가 더 높을 것이다.

넷째, 사회로부터 격리되어 일정기간 단체로 거주하는 군대생활의 권태로움으로 인해 매일 접하는 군대 동료에게 여가교육을 받기 보다는 외부의 민간전문가로부터 여가교육을 받을 수 있도록 하는 것이 스트레스 해소 기대효과가 더 높을 것이다. 다섯째, 병사들은 군 생활의 계급적 상하관계에서 발생하는 위계적 문화와 군대 문화의 명령체계를 증시하는 부대생활에서 수동적으로 정해진 여가활동을 하기 보다는 능동적으로 직접 여가활동을 기획할 때가 스트레스 해소 기대효과가 더 효과적일 것이다. 따라서 본 연구의 구체적인 가설은 다음과 같다.

[연구가설 1] 각종 여가활동들은 군대 생활의 즐거움 제공에 미치는 기대효과에 있어 차이가 있을 것이다.

[연구가설 2] 군인을 대상으로 한 여가프로그램의 구성요소(여가선택권, 여가목적, 여가파트너, 여가멘토링, 여가주도권 등)들은 스트레스 해소의 편상관회귀계수(part-worth coefficients)에 영향을 미친다.

이런 여가프로그램 구성요소의 속성변수들은 홍성희(2000)의 연구와 여가활동에 관한 선행연구들(양광희 외, 2008; 이철호·이민규, 2007)에서 도출되어, 군대 여가프로그램 전문가, 군대 행정장교 등과 협의를 통해 최종적으로 선정되었다.

2. 자료수집 방법

경북 포항에 소재한 해병대 제2사단에 복무중인 군 장병을 대상으로 설문조사를 수행하였다. 설문기간은 2009년 3월 23일부터 3월 29일까지 약 1주일간 총 240명의 군 장병을 대상으로 설문조사 방식(on-site survey method)을 통해 자료가 수집되었다. 최종적으로 신뢰성 높은 유효한 설문지 195부(81.2%)를 분석에 사용하였다. 설문조사시 일과시간 외(휴일, 일과를 마친 자유시간)에 제공되는 각종 여가프로그램들을 마친 후 부대와 사전 협조 아래 설문조사를 실시하였다.

해병대의 장병들은 육군이나 공군에 복무중인 사병들에 비해 강도 높은 군사훈련과 군기의 엄격함으로 인해 군복무 중 쌓이는 심리적인 스트레스가 상대적으로 타 군에 비해 높을 수 있기에 각종 여가프로그램의 효과를 살펴보기에 적합하다. 설문시 답례로 선물(군용 양말 및 소모품)을 제공하였다. 설문시에는 군대 장병들

이 자신의 의견을 솔직히 개진할 수 있도록 철저한 익명보장과 함께 군 장교의 퇴
실 후 최대한 자유로운 환경에서 설문조사를 부탁하였다.

설문조사는 군 장병들에게 군인 여가프로그램의 구성요소를 가상의 시나리오
카드(〈그림 1〉참조)를 3분간 1회에 한해 개별적으로 조사응답자에게 보여 준 후,
별도로 인쇄된 설문답안에 이들의 스트레스 해소효과를 자기기입식으로 적도록 하
였다. 시나리오 카드는 칼라복사로 인쇄 후 무작위로 바인딩 하여, 총 8개의 다른
시나리오가 적힌 카드(한글 14 폰트, 동일 칼라 색채 및 글자 수 120자 이내로 통
일)형태로 만들어 졌다. 특히, 여가프로그램의 구성요소 외에는 모두 동일한 조건
을 갖도록 사전에 철저하게 만들어 졌다.

본 연구의 조사대상자인 해병대 장병들 195명을 대상으로 한 표본의 일반적 특
성을 살펴보면, 평균 연령이 20세로서 군대에 복무중인 장병들로서 좋은 대표성을
가지고 있다. 복무기간은 6-10개월이 35.9%, 계급은 일병이 47.7%, 병과는 전
투병과가 전체 67.7%를 차지하였다.

3. 측정변수

본 연구에서 군대 여가프로그램은 '군대 일과활동(식사와 수면 등 기본적 신체
유지에 필요한 활동) 외에 작업이나 교육이 없는 자유시간과 휴식시간에 부대에서
행해지는 여가활동'으로 정의하였다. 여가활동(예: 특별활동, 음악감상, 독서활동,
서예활동, TV 감상, 운동 등) 외에도 종교활동과 군 장병들이 제대 후 사회재적응
(취/창업 등)을 위해 군부대에서 제공될 수 있는 각종 컴퓨터, 어학공부, 자격증
획득교육(취업관련)까지 포괄한다.

군대 스트레스는 군대의 사회와 격리된 생활, 엄격한 명령체계 및 강도 높은 군
사 훈련에서 오는 심리적, 육체적 긴장상태로 인해 우울증과 같은 심리적 부적응
을 유발하는 부정적 감정으로 조작적 정의하였다(구승신, 2005). 군대 스트레스
는 주로 군 복무갈등을 유발시키고, 군대 부적응, 우울/불안과 같은 불안정한 정서
상태를 유발한다. 본 연구에서 각종 여가활동의 군대 생활의 즐거움 기대효과는
군대 복무생활 중 재미를 주는데 도움되는 정도(박현철, 2001)라는 단일 항목으
로 측정되어, '전혀 그렇지 않다'(1점)~'매우 그렇다'(7점)까지 7점-Likert 척도로
측정하였다. 또한 스트레스의 해소 기대효과는 군대 복무생활에서 오는 심리적 불
안감을 없애는데 도움되는 기대정도라는 단일 항목으로 측정되어, '전혀 그렇지 않
다'(1점)~'매우 그렇다'(7점)까지 7점-Likert 척도로 측정하였다.

여가프로그램의 구성요소들은 기존 선행연구에서 거의 찾을 수 없었다. 따라서 연구자와 제대 군인과의 면담/인터뷰와 함께 군대의 여가프로그램 개발이라는 특정 주제로 관련전문가들이 모여 2차례 자문 후 최종 협의과정에서 자연스럽게 도출되었다. 본 연구에서 여가프로그램 구성요소들은 여가선택권 구분(자유재량 선택권 보장 vs. 인위적 할당), 둘째, 여가목적(취/창업 교육 vs. 지겨움 없애는 활동), 셋째, 여가활동 시 파트너 유무(단체로 여럿이 여가활동 vs. 혼자 여가활동), 넷째, 여가교육 멘토링(군장병중 재능소유자 vs. 외부 민간전문가), 마지막으로 여가주도권 구분(수동적 통제 vs 능동적 주도) 등으로 구분해 명목척도로 측정하였다.

컨조인트분석은 명칭대로(Considered jointly)복합적 요소를 같이 고려할 때 선호도 측정을 다른 방법보다 정교하게 해 준다는 점에서는 장점이 있으나, 독립 변수 속성별 단계를 이분법적으로 단순화하고 자료수집과정이 어려워 타당성 문제가 제기될 수도 있다(Gustafsson, Herrmann, & Huber, 2000). 따라서 스트레스 해소효과를 만화형 카툰으로 제작 후 Photoshop을 이용해 최상질의 이미지로 변환시켰으며, 가급적 문자표현을 줄여 이러한 문제점을 최소화를 시도하였다. 다음 <그림 1>은 논문의 지면상 시나리오 카드 1만 예시한 것이다. 군대 여가프로그램의 구성요소를 구분해, 다음과 같이 시나리오 내용을 첨부하였다.

OO부대에 복무중인 군인들을 대상으로 자유롭게 여가를 선택합니다. 자격증반과 취업교육의 여가보다 무료함을 달래주는 여가활동(예: 서예활동)을 혼자만 조용히 즐길 수 있습니다. 또한 외부전문 서예가에게 교육을 받을 수 있으며, 능동적으로 서예활동에 참여가 가능합니다.





OO부대에 복무중인 군인들은 자유롭게 여가를 선택합니다. 자격증반과 취업교육의 여가도 있지만, 무료함을 달래주고 단체생활 속 혼자만의 서예활동을 즐길 수 있습니다. 또한 외부 전문 서예가에게 교육을 받을 수 있으며 자발적으로 서예활동이 가능합니다.

〈그림 1〉 시나리오 1의 만화설문지의 예

IV. 실증분석의 결과

1. 기술적(Descriptive) 통계분석

군대 여가프로그램의 구성요소별로 각 속성변수들이 상호조합된 8개 시나리오들의 스트레스 해소 기대효과를 측정 한 결과, 전체 평균($m=4.68$; $st.d.=1.469$)으로 나타났다. 가장 높은 스트레스 해소효과를 보인 것은 '시나리오 8'($m=5.27$, $st.d.=1.109$)로서, 자유롭게 여가를 선택할 수 있으며, 취/창업교육(자격증 획득) 위주, 여러 사람과 함께 어울려, 군대 동료로부터 여가활동을 직접 배울 수 있고, 또한 군 장병들이 여가활동을 능동적으로 결정할 수 있을 때와 같은 속성들을 가지고 있었다. 이 시나리오는 여가선택의 자율권 보장과 자격증의 획득을 통하여 제대 후 취/창업에 도움이 되고, 단체로 여가활동을 수행하며, 부대에서 익숙한 군대 동료로부터, 능동적으로 여가교육에 참여할 수 있다는 점이 주

된 특성이다.

‘시나리오 6’(m=4.95, st.d.=1.503)과 ‘시나리오 5’(m=4.87, st.d.=1.592) 또한 다른 시나리오에 비해서 상대적으로 높은 스트레스 해소의 효과를 지닌 것으로 나타났는데, 두 시나리오들은 자유롭게 여가를 선택할 수 있을 때와 군대 동료로부터 여가활동을 배울 때와 같은 속성들은 시나리오 8과 동일하나, 지겨움을 없애는 활동(TV시청, 독서) 위주의 여가활동을 할 경우에만 차이가 있는 것으로 나타났다.

이와 반면에 군 장병들에게 가장 선호되지 않는 ‘시나리오 4’(m=4.05, st.d.=1.449)는 강제로 여가활동이 군대에서 지정되며, 취/창업교육(자격증 획득) 위주의 여가활동, 여러 사람과 함께 어울려, 군 동료로부터 여가활동을 배우며, 일률적으로 정해진 여가활동을 군 장병들이 수동적으로만 참여할 때란 주된 특성을 가지고 있었다. <표 2>처럼 군대 여가프로그램의 스트레스 해소효과를 기술적 통계 분석 결과는 다음과 같다.

<표 2> 군대 여가프로그램의 스트레스 해소 기대효과

번호	스트레스 해소 평균(표준편차)	여가선택권	여가목적	여가파트너	여가멘토링	여가주도권
1	4.82(1.706)	자유선택권	지겨움 해소	혼자서 여가	외부전문가	능동적 주도
2	4.32(1.817)	강제적 할당	취창업 교육	혼자서 여가	외부전문가	능동적 주도
3	4.40(1.277)	강제적 할당	지겨움 해소	혼자서 여가	군 동료	능동적 주도
4	4.05(1.449)	강제적 할당	취창업 교육	여럿이 단체	군 동료	수동적 통제
5	4.87(1.592)	자유선택권	지겨움 해소	여럿이 단체	군 동료	능동적 주도
6	4.95(1.503)	자유선택권	지겨움 해소	혼자서 여가	군 동료	수동적 통제
7	4.78(.891)	강제적 할당	지겨움 해소	여럿이 단체	외부전문가	수동적 통제
8	5.27(1.109)	자유선택권	취창업 교육	여럿이 단체	군 동료	능동적 주도
합계	4.68(1.469)					

* 각 시나리오별 번호는 조사응답자에게 보여준 순서와 상관없이 무작위로 추출됨.

군 복무 스트레스의 해소에 있어서 주된 구성요소들은 주로 개별 장병들이 자유롭게 여가선택권이 보장되고, 단체로 부대원과 여가활동하며, 한 부대 내에서 동질적인 특성을 가진 군 동료로부터, 군 장병들이 능동적으로 여가활동을 주도할 때 가장 높은 스트레스 해소효과가 나타났다. 이러한 결과에 대한 보다 실증적인 결과는 가설검증시 컨조인트 분석을 통해 더욱 명확하게 제시될 수 있다

2. 가설검정

1) 군대 여가활동별 군대 생활의 즐거움 제공 기대효과

[연구가설 1]처럼 여가활동들이 군대 생활의 즐겁고 유쾌한 병영문화 조성에 미치는 기대효과 차이를 살펴보았다. 각종 여가활동별로 일원변량분석(ANOVA) 후 사후 검증을 실시한 결과, $p < .05$ 수준에서 유의미한 차이가 나타났다(〈표 3〉 참조). 이러한 결과는 여가활동들이 군생활의 즐거움 제공에 있어서 적어도 각 여가활동별로 차이가 있음을 의미한다. 군대의 여가활동중 즐거움 제공효과는 ‘미디어 시청(TV시청, 영화감상, 비디오 시청)’($m=5.42$) > ‘e-sports 게임(인터넷)’($m=5.36$) > ‘취미활동(노래방, 음악감상, 배, 탱크, 비행기 등 조립)’($m=5.19$) 순이었다.

〈표 3〉 각종 여가활동의 군대 생활의 즐거움 제공 기대효과

각종 여가활동의 유형구분	군대 생활의 즐거움 제공효과	
	평균(사후)	표준편차
체력단련(구기종목(축구, 족구, 농구, 탁구 등))	5.13 (a)	1.261
미디어 시청(TV 시청, 영화감상, 비디오 시청)	5.42 (b)	1.152
취미활동(음악감상, 조립(배, 탱크, 비행기 등))	5.19 (a)	1.390
문화적 활동(독서, 어학 회화반)	5.08 (a)	1.253
사교적 활동(종교행사, 대화, 잡담)	4.99 (a)	1.375
e-sports 게임(인터넷)	5.36 (b)	1.266
자격증 획득위한 학습적 여가활동	4.79 (a)	1.461
$F(6, 1552) = 13.371, p < .000^*$		

*: $p < .05$ 수준에서 유의미하며, post hoc 검증(Scheffe 검증)결과 a, b는 여가활동별 구분을 의미함.

먼저, 미디어 시청(TV시청, 영화상영, 비디오 시청)은 군대 생활의 즐거움 제공에 있어서 가장 높은 효과가 있었다. 군부대에서 TV/비디오 시청과 영화감상은 내무반에서 일과를 마친 이후 시간대인 저녁 7시-9시쯤에 단순한 오락위주의 프로그램을 통해 부대생활의 권태감을 잊기에는 적당할지 모르나, 매우 수동적인 여가활동이라고 할 수 있다. 향후 장병들의 다양한 문화욕구를 충족시킬 수 있고, 군생활을 보다 유익하게 보낼 수 있는 실용적인 정보·교양물 위주로 편성된 다큐멘터리를 상연 하거나, 국방부에서 자체 제작된 국군방송 TV(KFN)프로그램에 보

다 다양한 콘텐츠를 개발할 필요성이 있을 것이다.

또한 e-sports 게임(인터넷)은 군대의 즐거운 新 병영문화, 특히 신세대 군 장병들이 컴퓨터게임과 e스포츠에 친숙한 라이프스타일을 가지고 있다는 점을 고려할 때, 군 생활의 무료함을 효과적으로 감소시켜 줄 수 있는 긍정적인 기대효과도 무시할 수 없을 것이다. 특히 신세대 장병들을 위하여 군 전투훈련게임 프로그램들은 전략적 전투능력 향상과 전자군대 문화의 형성에도 기여할 수 있을 것이다.

반면에 자격증을 취득하게 하는 학습적 여가활동($m=4.79$), 종교 및 사교적 활동(종교행사, 대화, 잡담)($m=4.99$) 등은 군 복무에 있어서 즐거움에 미치는 효과가 미미했다. 한편 군부대에서 주로 이루어지고 있는 각종 구기활동(축구, 족구, 농구, 탁구 등)들은 전투력의 향상 및 단체로 체력단련을 통해 강한 승부욕과 신체단련을 하는 점에서는 나름대로 의미가 있겠지만, 여가활동 그 자체로서 군대 생활에 즐거움의 제공효과는 그리 높지 않게 나타났다.

2) 여가프로그램의 구성요소별 군대 생활스트레스 해소 기대효과

[연구가설 2]처럼 여가프로그램의 구성요소별 속성변수(여가선택권, 여가목적, 여가파트너, 여가멘토링, 여가주도권 등)들이 군 복무 스트레스의 해소에 영향을 미친다는 컨조인트 연구가설을 검증한 결과, '군 장병들이 능동적으로 직접 여가활동 기획할 때'(42.5% 중요도, 1순위)와 '자유롭게 여가를 선택할 수 있을 때'(16.3% 중요도, 2순위) 및 '여러 사람과 함께 어울려 여가활동할 때'(16.1% 중요도, 3순위) 등의 순서로 유의수준 $p<.05$ 수준에서 동일 구성요소별 다른 속성과 통계적으로 유의미한 차이가 나타났다.

첫째, 군대 여가프로그램을 여가선택권의 유무에 따라 강제할당과 자율선택으로 구분해 살펴본 결과, 통계적으로 유의한 차이($t=2.362$, $p<.019$)가 있었다. 즉 군대 장병들의 여가(자유)시간 활용시 여가활동을 강제적으로 지정해 줄 때($\beta = -.0645$) 보다 자유롭게 여가를 선택할 수 있을 때($\beta = .0645$)에 훨씬 높은 스트레스 해소효과가 나타났다. 이러한 결과는 군대라는 조직문화가 명령과 복종, 그리고 강제규정 등이 강조되나, 여가활동의 선택에 있어서만은 군 장병들의 자유의사를 충분히 고려할 필요성이 높다는 것을 시사한다.

〈표 4〉 군대 생활스트레스 해소효과의 편상관계수

구성요소별 속성변수	편상관계수	중요도 (%)	순위	t값	p값
여가선택권		16.3	2	2.362	<.019*
-자유롭게 여가활동을 선택할 때	.0645				
-강제로 여가활동을 지정할 때	-.0645				
여가목적		12.3	5	1.073	<.284
-지겨움 없애는 활동(TV시청, 독서) 중점	.0291				
-취/창업교육(자격증 획득) 중점	-.0291				
여가파트너		16.1	3	2.145	<.033*
-혼자 여가활동할 때	-.0585				
-여러 사람과 함께 어울려 여가활동할 때	.0585				
여가멘토링		12.8	4	1.298	<.195
-군대 동료로부터 여가활동을 배울 때	.0355				
-외부 초빙한 민간전문가에게 배울 때	-.0355				
여가주도권		42.5	1	4.059	<.000*
-군장병들이 능동적 여가활동 참여할 때	.0110				
-일률적 여가활동을 수동적 참여할 때	-.0110				

주: 편상관계수는 다중회귀분석식의 표준화된 β 와 동일함.

둘째, 여가파트너의 유형에 따라 장병 개인단독형(혼자 운동, 음악감상, 서예그리기 등)과 단체여가형(여럿이 공놀이, 벽 그림 제작 등)으로 구분해 스트레스의 해소효과를 살펴본 결과, 통계적으로 유의한 차이($t=2.145$, $p<.033$)가 나타났다. 즉 ‘군대 장병이 함께 어울려 여가활동할 때’($\beta=.0585$)가 혼자서 여가활동할 때($\beta=-.0585$) 보다 더 높은 스트레스 해소효과가 나타났다. 이러한 결과는 군 복무생활 자체가 단체로 장기간 한 공간에서 공동으로 거주하는 집단적인 병영조직이며, 개인 프라이버시의 침해가 빈번해, 이에 대한 상대적 보상심리로 인해 여가활동만은 개별적인 여가활동을 선호하며, 이것이 상대적으로 높은 스트레스 해소의 효과가 높을 것으로 예상했으나, 실제로 여럿이 함께 하는 여가활동을 할 때 스트레스 해소에는 더 높은 효과가 나타났다.

셋째, 여가주도권을 일률적으로 정해진 여가활동을 수동적으로 참여할 때와 군장병이 직접 여가활동을 능동적 결정할 때로 구분한 결과, 통계적으로 유의한 차이($t=4.059$, $p<.000$)가 나타났다. 즉 일률적으로 정해진 여가활동에 수동적으로 참여할 때($\beta=-.01105$)보다는 직접 여가활동을 주체적으로 기획할 때(β

=.01105)가 더 높은 스트레스 감소의 효과가 나타났다.

반면에 여가목적($t=1.073$, $p<.284$)과 여가멘토링($t=1.298$, $p<.195$) 등은 속성별 차이가 통계적으로 유의하지 않았다. 다만 군 동료로부터 여가활동을 배울 때가 외부에서 초빙한 민간전문가보다, 여가목적이 취/창업교육(자격증 획득) 위주의 여가활동을 할 때 보다는 지겨움을 없애는 활동(TV시청, 독서)을 할 때 스트레스 해소의 효과가 더욱 높았다.

이러한 결과에서 불구하고 향후 군대 장병들도 보다 전문성이 높고, 다양한 콘텐츠를 지닌 여가활동에 대한 여가욕구가 높아질 공산이 높다. 따라서 외부 민간의 여가전문가의 멘토링이 필요로 할 것이며, 평소 접하지 못하는 외부인을 통해 소외되고 사회적으로 고립된 군 복무생활에서 잠시나마 심리적 위안을 얻을 수 있다는 점에서 보다 세밀한 군대 여가정책 수립이 요구된다. 또한 취/창업교육(자격증 획득)의 교육형 여가프로그램이 비록 스트레스 해소효과에서 낮지만 조사응답자가 군 복무 기간이 짧고, 사회로 복귀할 시점이 많이 남아 있는 장병들의 숫자가 상대적으로 높았다는 점을 고려해야 한다.

V. 결 론

본 연구는 해병대에 군 복무중인 사병들만을 대상으로 각종 여가활동들이 군대 생활의 즐겁고 유쾌한 병영문화 형성 및 군대 여가프로그램의 구성요소별 스트레스의 기대효과에 대해 살펴보았다. 주된 연구결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 미디어 시청(TV시청, 영화상영 등)과 e-sports게임(인터넷)의 여가활동들이 군대 생활의 즐거움 제공에 높은 기대효과가 있었다. 반면에 자격증 획득을 위한 학습시간, 특히 기존 군대의 여가활동으로 가장 빈번한 종교/사교(종교행사, 대화, 잡담)행사 등은 군 복무 중 즐거움의 제공효과는 미미한 것으로 나타났다. 그럼에도 불구하고 전체적으로 군대의 여가프로그램은 활동별 차이는 있지만 7점 척도로 스트레스 감소 기대효과를 측정할 때, 나름대로 밝은 군부대 문화조성에 큰 기여를 할 수 있는 가능성이 높았다. 또한 간접적으로 부대원간 갈등해소와 군 복무 적응에도 중요한 요소가 될 수 있다.

둘째, 기존 군대에서 이루어지는 전투력 향상 및 체력단련 위주의 각종 구기활동(축구, 족구, 농구, 탁구 등)들은 군 장병들의 심리적 스트레스 치유의 기대효과가 높지 않은 결과가 나타났다. 따라서 신세대 장병들의 높은 문화적 여가수요를

충족시킬 뿐만 아니라 개인의 다양성과 연령, 학력, 계급 등에 맞는 심리 및 정서 치료 접근법에서 새로운 군대 여가정책이 요구된다.

셋째, 군대 여가프로그램의 스트레스 해소 기대효과는 여가선택권에 있어서 자율선택권 보장, 군대 장병들이 함께 하는 여가활동, 군 장병이 직접 여가활동을 능동적 결정할 수 있을 때에 높았다. 따라서 권위적이고 규율과 통제를 중시하며, 계급과 서열의 절대 복종이라는 위계질서를 강조하는 군대에서는 보상맞가로 여가활동 자체만이라도 수평적 자율성과 능동적 참여를 보장할 필요성이 높다.

마지막으로, 주목할 것은 여가목적과 여가멘토링 등에 있어서 각 속성별 차이는 없었지만, 현재 군부대에서 주로 이루어지는 전투력 향상을 위한 체육활동 위주의 여가활동, 신체단련 중심의 협동적 단체 여가활동은 한계점이 있다는 점이다. 신세대 장병일수록 타인으로부터 간섭받기 싫어하고, 재미와 즐거움을 추구하는 경향이 높다. 따라서 군대 여가활동도 전문성이 요구되는 외부 여가멘토링 시스템을 통해 보다 전문화된 외부 여가활동 전문가와 군 복무 후 취/창업교육 위주의 여가활동에 대한 중요성을 고려한 실용적 군대 여가정책이 필요할 것이다.

본 연구는 몇 가지 연구의 한계점을 가지고 있다. 먼저 샘플링과정에서 조사 응답자들은 해병대라는 고유 군대 문화의 특성이 높은 곳에서 선정되었다. 따라서 연구결과를 징병제 하에 있는 일반 보병이나, 공군에 바로 적용하기에는 무리가 있을 것이다. 또한 연구설계시 여가프로그램의 스트레스 해소효과를 현실적 제반 여건으로 인해 실질적 여가활동을 실행한 후 이에 대한 효과를 직접 측정할 것이 아니라는 점이다. 즉 가상 시나리오 형태의 만화스토리로 표현된 여가프로그램 구성요소들을 통해 스트레스 해소효과를 살펴보았는데, 향후 연구에서는 이러한 한계점에 대한 보완이 요구된다.

또한 연구방법론상 컨조인트 통계디자인상 응답자들이 8개 조합별로 가치를 부여하는 것이 쉽지 않았을 것이다. 즉 설문과정에서 응답자 편의(respondent friendly)와 직교디자인상 상호교호효과(interaction effect)의 무시이다. 한편 군대 여가프로그램의 구성요소에 있어서 강제/자율, 능동/수동의 개념이 다소 중복되어져 판별타당성에 대한 명확한 구분이 요구된다. 장병들의 개인변수인 군복무기간, 학력, 계급, 가족, 면회 등 여러 가지 요소를 고려한다면 다른 결과가 도출될 가능성이 있을 것이다. 마지막으로 군대 복무중인 장병들의 스트레스 감소효과는 매우 복잡한 심리과정이기때 다항목 질문을 통해 살펴보며, 질적 연구방법론을 통해 심층적인 인터뷰방식을 병행할 필요성이 있다.

참고문헌

- 강미정(1998). 치료레크리에이션 프로그램이 정신질환자의 자아존중감과 우울에 미치는 영향. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 구승신(2005). 군 사병들의 정신건강과 군 사회복지 도입의 필요: 경기도 파주. 『한국학술정보』.
- 국방부(2005). 「군개혁추진위원회」.
- 권태일(2001). 신세대 병사의 복지 향상방안 연구. 대전대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김명중(2000). 신세대 사병의 군인정신에 관한 연구. 수원대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김일수(1995). 육군 위관장교의 직무스트레스에 관한 실증적 연구. 국방대학원 석사학위 논문.
- 김중섭(1985). 사기의 효과성 제고 방안에 관한 연구. 『군사평론』, 252, 95-96.
- 김주영(1999). 병사들의 스트레스와 자살 생각에 대한 연구. 서울신학대학교 대학원 석사학위 논문.
- 김현수(1998). 신세대사병의 사기에 영향을 미치는 요인에 관한 연구: 운송병과 사병을 중심으로. 『정신전력연구』, 520.
- 김현주(1995). 사병의 군 조직 적응 촉진방안: 군교육제도를 중심으로. 『안보학술론집』, 6(2), 355-437.
- 박승용·임승엽·김경배(2003). 군인의 체육활동 실태 및 요구조사. 『한국체육학회지』, 43(5), 353-367.
- 박영신·김의철·탁수연(2006). 보호관찰 청소년과 일반 청소년의 심리 행동특성 비교: 도덕적 이탈, 자기효능감, 가출, 학업성취를 중심으로. 『한국심리학회지』, 12(2), 45-76.
- 박은락(2001). 신세대 장병들의 가치관과 역사교육. 한양대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 박현철(2001). 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구: 스트레스원, 사회적 지지를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 논문.
- 서병민(1997). 직업군인의 스트레스 정도와 유발요인에 관한 연구. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위 논문.
- 서혜석·유홍위(2008). 『군사회복지 이론과 실천: 경기도 파주』, 양서원.
- 손희락(2000). 신세대 장병의 스트레스가 부대 적응도에 미치는 영향에 관한 연구. 연세대학교 관리과학대학원 석사학위논문.
- 신언필(1999). 신세대 장병의 가치관에 따른 군 리더십 적용방안 연구. 대전대학교 경영행정대학원 석사학위 논문.
- 신인호(2007). 문화에서 전투력이 나온다. 『국방저널』, 398.
- 신태수(1981). 군대조직 구성원의 자아정체감과 군대생활에의 적응과의 연계연구. 연세

대학교 대학원 석사학위 논문.

- 심덕규(1998). 신세대 병사의 갈등관리 방안에 관한 연구. 동국대학교 행정대학원 석사학위 논문.
- 심재명(2009). 국내이주 외국인 근로자들의 여가에 대한 연구. 『관광연구』, 24(3), 339-357.
- 이연숙(2008). 노인의 여가스포츠 활동참가와 일상생활수행능력 및 우울증의 관계. 『한국스포츠사회학회지』, 21(2), 343-364.
- 이영호(1993). 귀인 양식, 생활사건, 사건귀인 및 무망감과 우울의 관계: 공변량 구조모형을 통한 분석. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이철호·이민규(2007). 분노조절 프로그램이 교도소 수형자의 분노와 자아존중감에 미치는 효과. 『한국심리학회지』, 21(1), 35-46.
- 진석범(2000). 군 장병들의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위 논문.
- 최건용(1999). 신세대 장병의 병영생활 적응을 위한 발전방안. 한남대학교 경영대학원 석사학위 논문.
- 최영신(2000). 비행청소년의 학교 재적응에 관한 연구. 『한국형사정책연구원 연구보고서』.
- 최영윤(1996). 『자살 예방 인격지도 교안』.
- 한인영(2000). 군 사회복지사 도입의 필요성 고찰-미국의 군 사회복지사 활동 내용을 중심으로- 『국방정책연구』, 2000년(가을).
- 홍상태(1995). 외국인 근로자의 노무관리 및 여가개선방안에 관한 연구 - 부산지역 산업기술연수생을 중심으로. 『관광·레저연구』, 7, 185-199.
- 홍성열(2002). 범죄인의 4가지 공통심리. 『교정연구』, 17, 271-288.
- Acito, F.(1977). An investigation of some data collection issue in conjoint measurement. *Proceedings of American Marketing Association*, 82-85.
- Bowen G. L., & Martin, J. A.(2001). Civic Engagement and Community in the Military, *Journal of Community Practice*, 9(2), 71-93.
- Bowen, G. L., Mancini, J. A., & Martin, J.(2003). Promoting the Adaptation of Military Families: an Empirical test of a community practice Model. *Family Relations*, 52(2), 33-44.
- Bray, Robert, M., Camlin, Carol, S., & Fairbank, J. A.(2001). The Effects of Stress on Job Functioning of Military Men and Women, *Armed Forces & Society*27(3), 397-417.
- Bush, J. B., & Taymans, J.(1997). Thinking for a Change: Integrated

Cognitive Behavior Change Program. The National Institute of Correction.

Daley, J. G.(2000). Social Work Practice in the Military. New York: The Haworth Press, Inc.

Gustafsson, A. H. A., & Huber, F.(2000). Conjoint measurement: methods & applications. New York: Springer.

Knox, J., & Price, D. H.(1999). Total Force and New American Military Family: Implications for Social Work Practice, *Families in Society*, 80(2), 128-136.

2010년 2월 22일 최초투고논문 접수
2010년 5월 14일 최종심사완료 및 게재확정 통보
2010년 5월 20일 최종논문 도착
3인 익명심사 畢