

그린캠프 입소자를 위한 문제해결치료 프로그램 효과성 연구*

A Study on the Effectiveness of PST Program for Green Camp Inmates

Jung Won Lee**

Department of Military and Police Counseling, Seoul Cyber University, 49 Somaero, Gangbukgu, Seoul, Korea

Abstract

The purpose of this research is to develop Problem Solving Therapy(PST) program for maladjusted soldiers, especially for Green camp inmates and to prove its effectiveness. To develop the program, psychological traits and conditions of maladjusted soldiers were studied, and then application possibility of PST program as treatment methodology was investigated in order to compose the program with meaningful concepts. Exercises to increase self-esteem by problem solving, awareness of anger traits and anger management, communication skill, hope exercise for finding goals and strengths are all components of the program. To verify the effectiveness of the program, the program was operated 9 times in 3 weeks to 27 soldiers of Green Camp. The group was divided into two groups, experimental group and controlled group. Pre and Post tests to measure self-esteem, anger and problem solving ability was done to each group and T-tests using SPSS program was done with the collected data to compare and analyze the results. Post test results for experimental group's average was the highest in every respect, but the results of the experiment are not statistically significant. Situations need to be considered since the sample size was small, mental state of test subject groups were uneasy and depressed and were not self motivated to attend the program. However after completing the program, soldiers of experimental group made positive changes in program effectiveness

* 본 논문은 2011년 박사학위 논문의 일부를 본 연구의 목적에 맞게 수정 편집하였음.

** Tel. +82-2-944-5162. FAX. +82-2-980-7200. E-mail. leejw@iscu.ac.kr

Submission & Publication Process

Received: Oct. 23, 2014 / Revised: Nov. 11, 2014 / Accepted: Nov. 17, 2014

analysis in every aspect. Controlled group showed degenerating tendencies. By comparing these results, the research has significant meaning to raise issues on necessity of effective and realistic programs.

Key words: green camp, problem solving therapy, military maladjustment

국문초록

본 연구의 목적은 군 복무 부적응 병사들 특히 그린캠프 입소자들에게 문제해결치료(Problem Solving Therapy, PST) 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증해 보는 것이다. 프로그램 개발을 위해 복무 부적응자의 심리적 특성과 실태를 살펴보고, 치료적 방법론으로서 문제해결치료의 적용 가능성을 탐색한 뒤 의미 있는 개념들을 도출하여 문제해결치료프로그램을 구성하였다. 프로그램의 구성요소는 문제 해결력을 통한 자존감향상 훈련, 분노 성향에 대한 인식과 분노조절훈련, 의사소통 기술, 목표와 감정 발견을 위한 희망훈련이다. 프로그램의 효과성 검증을 위해 그린캠프에 들어온 27명의 병사들을 대상으로 실험집단과 통제집단으로 구분하여 3주간 동안 9회기의 프로그램을 실시하였다. 각 집단별로 자존감, 분노, 문제해결력 척도 검사를 사전, 사후에 실시하고 수집된 자료를 SPSS 통계 프로그램을 이용하여 t 검증으로 비교 분석한 결과 실험집단에서 자존감, 분노, 문제해결력의 모든 항목에서 사전검사보다 사후검사의 평균값이 더 높게 나왔으나 통계적으로 유의하지는 않았다. 이러한 이유는 표본수가 작고 피험자의 심리상태가 매우 불안하고 우울감이 높은 대상자들이 비자발적으로 참여한 프로그램이라 동기부여가 되지 않은 상황임을 고려해 볼 수 있다. 그러나 프로그램 조치 후 프로그램 효과성 분석에서 실험집단에서는 모든 영역에서 전반적으로 긍정적인 변화의 경향을 보였으며 통제 집단에서는 오히려 악화된 경향성을 비교해 볼 때 향후 그린캠프 입소자를 위한 더욱 현실적이고 효과적인 맞춤형 프로그램 설계의 필요성을 제기한 것에 큰 의미가 있다고 할 수 있다.

주제어: 그린캠프, 문제해결치료, 군 부적응,

1. 문제 제기

현대 사회의 급격한 삶의 변화 속에서 부적응·부조화·불균형으로 파생된 자살, 대인관계결여, 분노, 공격성, 격분, 수동공격성, 반사회성과 스트레스 요인으로 인해 개인, 가족, 사회의 갈등과 분노유발상황은 높은 수위에 도달하고 있으며 이러한 현상은 직접적·간접적으로 장병들의 군 생활에도 지대한 영향을 미치고 있어 이로 인한 군에서의 부적응 문제는 심각한 실정이다. 2014년 육군 모 사단에서 발생한 사건을 보더라도 관심 병사 중 한명이었던 임 병장은 동료들에게 충기를 난사하여 5명이 사망하고 7명이 부상을 입는 사건이 발생하였다. 그가 동료들에게 충기를 겨누게 된 사건의 배경에는 적응 과정과 복무 중에 있었던 인간관계 증진의 실패와 이로 인한 따돌림, 임무 수행과정에서의 스트레스 등 전형적인 부적응 현상이었다.

일반적으로 병사들은 입대 후 실제 근무지에서의 생활에 적응을 함으로써 부여된 병역의 의무를 수행하게 된다. 그러나 명령체제로 이루어진 군의 독특한 환경은 병사들에게 스트레스를 유발하고 군

생활 적응을 어렵게 할 수 있다. 입대한 병사들은 가정으로부터의 격리, 집단생활, 가족들과의 이별, 다치거나 목숨을 잃을 수 있다는 걱정들로 인해 심리적 위기를 경험하게 된다. 특히 한국의 경우 비자발적인 선택에 따른 스트레스와 불안감은 입대 직전, 신병 훈련소 생활, 자대 배치, 훈련 실시 등의 과정에서 비교적 높게 나타나며, 입대하지 않은 경우 사회에 있을 자아와 현재 군에 있는 자아와의 끊임없는 비교 심리 현상으로 좌절과 억압된 자아상 속에서 생활하기가 쉽다. 그렇게 때문에 병사들이 경험하는 높은 수준의 스트레스는 생활의 모든 영역에 산재해 일어나고 있으며 이러한 불안감, 좌절감은 다른 심리적 작용과 결부되어 위험한 상황으로 몰고 갈 가능성이 높다. 실제 병사들의 우울, 불안, 열등감, 분노 등과 같은 정서적 문제는 대인관계에서 갈등을 유발하며(이종훈, 1999), 개인의 문제해결 능력과 기술은 적응과 부적응을 결정하는 요인으로 작용하고 있음을 밝히는 연구들이 나와 있다(전태연, 1998).

본 연구의 목적은 이러한 상황을 직시하고 해결하기 위한 경험적 처우방안으로써 병사들이 자신의 삶의 갈등상황, 분노상황, 스트레스상황, 대인관계어려움 등을 자각하고, 분석하고, 통제하고, 다스릴 수 있는 문제해결치료(Problem Solving Therapy, PST) 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는데 있다. 연구 목적을 달성하기 위해 연구대상은 그린캠프입소자로 한정하였다. 그린캠프는 지휘관의 면담과 행동 관찰, 병영생활전문상담관의 상담 결과 등의 다각적인 자료를 기초로 자살 시도, 자해, 언어적 표현 등으로 부적응의 행동을 보이고 있는 병사들을 선발하여 별도의 장소에서 일정기간 특별 관리하는 프로그램이다. 이들에 대한 교육요소를 도출하기 위해 선행 관련 문헌연구와 설문을 통한 요구분석을 통해 어떤 부적응 요소가 도출되었는지 비교 분석한 뒤 이를 통해 도출된 내용을 바탕으로 교육프로그램을 개발하고자 한다. 개발된 프로그램의 효과를 검증하기 위해 그린캠프 입소자를 대상으로 실험집단과 통제집단을 선정하여 9회기의 교육프로그램을 실시하고, 평가 방법은 참가자에 의한 복수 평가(설문지, 효과성분석) 방법을 적용하여 분석함으로써 프로그램의 교육효과를 보다 정확하게 검증하도록 하였다. 이러한 결과를 바탕으로 그린캠프 입소자를 위한 문제해결치료 프로그램의 모형을 제시하고자 하였다.

II. 문제해결치료의 이론적 배경

1. 문제해결치료의 개념

1970년대 초에 문제해결훈련이 임상적 개입에 적용될 수 있는 가능성을 인식하게 된 후로 사회적 역량강화를 강조하는 경향을 강조하는 문제 해결치료가 급속하게 발전하였다(Gladwin, 1967). 문제해결치료는 정신 병리를 감소시키고 사회적 기능을 긍정적인 방향으로 향상시킴으로써 치료의 긍정적 성과를 극대화시키기 위한 것이다. 최근에는 긍정심리학이 심리학의 주된 세력으로 자리를 잡으면서

이 문제해결훈련은 주요한 몫을 담당하고 있다. Lazarus(1980)는 “문제해결 기술이란 대안적인 행동경로를 비교하고, 원하거나 기대하는 결과에 관련된 대안을 비교하고, 적절한 행동 계획을 선택하고 실행하는 능력을 포함한다.”라고 정의하고 있고 D’Zurilla & Nezu(2001)는 “개인의 일상 속에서 직면하는 구체적 문제점들에 대한 효과적이고 적합한 해결책을 식별하고 탐색하기 위한 자기주도인지행동치료과정”이라고 정의하고 있다. 즉 개인의 일상을 위한 적절한 대처 기술을 식별하고 발전시켜 나아가는 인지과정이 바로 문제해결이다.

D’Zurilla(2001) 등이 제시한 사회적 문제 해결 모형은 문제수용태도와 문제해결기술이라는 두 가지 요소로 구성되어 있다. 문제수용태도는 자신의 문제해결능력에 대한 인식과 일상생활에서 발생하는 문제에 대한 의식과 평가를 의미한다. 이 과정에서 필요한 기능은 문제해결에 필요한 동기를 형성하는 역할이다. 그는 문제를 어떻게 수용하느냐에 따라 긍정적 문제수용태도와 부정적 문제수용태도의 두 차원으로 분류하고 있다. 반면에 문제해결기술은 문제를 이해하고 효과적인 해결책 또는 대처 방식을 찾아내려는 노력을 말한다.

한편 Heppner(1982) 등은 문제 해결요인으로 ‘문제 해결에 대한 자신감’, ‘접근-회피 스타일’, ‘통제력’을 들고 있다. 문제해결 자신감이란 문제해결 활동이 전개되는 동안 피검자가 가지게 되는 자기 확신을 의미하고, 접근 회피 스타일은 문제해결 활동을 감행하거나 회피하는 일반적 경향성을 말한다. 통제력은 문제를 해결하는 동안 피검자가 자신의 감정과 행동을 통제할 수 있는 능력이다. 여기서 문제해결 자신감과 통제력은 D’Zurilla가 제시한 문제수용태도로 해석될 수 있으며, 접근회피 스타일은 문제해결기술로 해석될 수 있다. 본 연구에서는 Heppner(1982)의 문제해결검사(Problem-Solving Inventory: PSD)를 사용하여 그린캠프 입소자들의 문제해결력을 측정하였다.

2. 문제해결치료의 효과성

Spivack(1976)은 문제 해결 능력은 획득해서 얻을 수 있는 하나의 기술이라는 견해를 주장하며, 훈련을 통해 문제해결에 대한 기술결합을 개선하고 대인관계 적응을 고양시킬 수 있다고 제안하고 있다. 습득할 수 있는 기술이라는 점에서 D’Zurilla(2001) 등은 문제해결치료를 통해 심리적·행동적 장애의 치료와 예방 뿐 아니라 스트레스의 문제를 보다 효과적으로 대처할 수 있도록 사람들을 조력할 수 있다고 주장하였다. 따라서 문제해결치료가 군에서 잘 활용된다면 스트레스에 대처할 수 있는 효과적인 처치 방안의 하나로 복무 부적응의 증상을 완화시키는데 도움이 될 수 있다고 본다.

또한 Heppner(1983) 등은 사회적 문제 해결능력이 자존감과도 관계가 있다는 것을 발견하였다. 그는 긍정적 문제 수용태도와 합리적 문제해결 능력이 자존감 및 삶의 만족도와 관계가 있는 것으로 밝히고 있다. 즉 삶의 만족도가 큰 사람일수록 문제해결기술을 효과적으로 사용하며 일상 문제를 해결할 때 더 세심한 주의를 기울이고 또 문제가 발생했을 때 그 문제를 해결하려는 의지가 강하다는 것을 의미한다(Chang, *et. al.*, 2003). 이것은 자존감이 낮고 삶의 만족도가 낮을 때 문제해결기술을 효과

적으로 사용하지 못할 뿐 아니라 부정적으로 문제를 수용하려고 하며 회피하려는 성향을 보일 수 있음을 암시한다. 본 연구자는 이것을 근거로 문제해결력을 높이기 위한 자존감 향상을 본 프로그램에 반영하고자 한다.

일상생활 문제를 해결할 때는 정서가 중요한 역할을 수행한다(D'Zurilla & Nezu, 2001). 이 정서는 문제를 해결해 가는 과정에서 정보를 어떻게 처리할 것인가에 관하여 중요한 영향을 끼친다. D'Zurilla(2001) 등은 사회적 문제 해결에서 정서적 각성을 유발하는 근원으로 객관적 문제 상황, 문제 수용태도, 문제 해결 스타일을 들고 있으며 이 세 가지 근원에서 유발되는 정서 반응은 자신의 정서를 건설적으로 사용하고 통제하는 문제 해결자의 능력에 따라 문제 해결과정을 촉진시키기도 하고 방해할 수도 있음을 밝혔다. 일반적으로 긍정적인 감정(예: 희망, 안심)은 문제 해결을 촉진시키지만 부정적인 감정(예: 두려움, 실망, 불안 등)은 활동을 억제시킨다(Spielberger, 1966). 이것은 정서가 군 복무 적응에 영향을 미칠 수 있는 중요한 요인이 될 수 있다는 것을 시사한다. 특히 그린캠프 입소자들은 많은 경우 자존감이 낮고 정서적으로 불안과 우울을 호소하고 있으며 군 환경에 대한 불만과 혐오로 인한 분노, 적개심 등의 부정적 정서를 표출하고 있다. 따라서 불안과 우울감을 줄이고 분노조절을 통해 부정적 정서를 감소시키고 희망이라는 긍정적 정서를 갖도록 돕는다면 문제해결력을 높여주며 스트레스에 효과적으로 대처할 수 있을 것이다.

부정적 정서의 감소뿐 아니라 긍정적 정서를 높이는 것도 문제해결력에 영향을 미칠 것이다. 이에 대해 Marie Jahoda(1958)는 이미 문제 해결 능력이 긍정적인 정신 건강 척도임을 밝히고 개인의 문제 해결능력이 사회 적응에 중요한 요소라고 주장하였다. D'Zurilla(2001) 등은 긍정적 문제 수용태도와 효과적인 문제해결기술은 긍정적 적응과 행복을 촉진시키는 반면 부정적인 문제수용태도와 효과적이지 못한 충동적 문제 해결스타일 및 회피형 문제해결 스타일은 부정적인 행동과 심리적 결과(부적절한 대처, 심리적 증상, 건강을 악화시키는 행동)를 더 많이 유발한다고 언급하고 있다. 긍정적인 문제 수용태도는 자제력, 낙천성, 긍정적 감정과 같은 긍정적인 심리학의 구성 개념과 일치하며 행복은 스트레스의 부정적 결과를 완화시키는 역할을 하고 정신 병리를 줄이거나 예방하는 역할을 한다. 이것은 문제해결치료가 긍정심리학적 치료적 개입과 함께 긍정적 정서를 높이는데 효과적임을 말해준다.

그린캠프 입소자들이 겪는 심리적 고통과 문제 해결능력의 관계는 Heppner(1985)의 연구에서 찾아볼 수 있다. 그는 문제해결능력의 결함은 일반적인 심리적 증상의 강도와 비례하며, 일반적인 부적응 정도와도 비례하는 것임을 밝혔다. 특히 우울은 불안과 함께 일상생활에서 흔히 경험할 수 있는 정신적 문제 중의 하나로서 문제 해결에 직접적인 영향을 줄 수 있다. 이에 관한 연구들로 문제해결능력 결함이 우울증을 일으키는 핵심 요인이라는 가설이 제안되었으며(Nezu, 1987), 우울한 학생들은 우울하지 않은 학생들보다 가상의 대인관계 문제에 대해 덜 효과적인 해결책을 생성한다는 것을 발견하였다(Nezu & Ronan, 1985). 또한 문제해결능력은 무기력 및 자살 가능성과 관계가 있는 것으로 밝혀져 높은 스트레스와 저조한 문제 해결능력을 조합하면 무기력과 자살충동을 예측할 수 있다는 연구가 보

고되었고(Schotte & Clum, 1987), 문제해결능력의 결함은 무기력을 증가시키고 이는 다시 자살충동 빈도를 증가시킨다는 연구결과도 나왔다(Dixon, *et. al.*, 1994).

문제해결기술은 일상생활에서 겪게 되는 어려움이나 선택 상황에서 요구되는 의사결정 전략인 동시에 자기조절훈련의 한 형태라고 할 수 있다. 이 기술은 의사결정 과정에서 자신의 감정을 조절할 수 있게 해주기 때문에 충동적이고 자제력이 낮은 청소년들에게 매우 효과적인 기술임이 밝혀졌다(Jones, 1991). 특히 분노와 관련하여 충동적인 청소년들의 낮은 문제해결기술은 대인관계의 역기능을 초래하고 이것이 스트레스, 불안, 우울증, 분노의 주요 원인이 되어 다시 문제해결능력에 손상을 미치게 된다.

이러한 근거에 의해 사회적 문제해결기술은 분노대처훈련에 있어서 보편적인 접근방법의 하나로 사용될 수 있다. 분노대처훈련을 처음으로 시작한 Novaco(1975)는 문제해결기술에 근거한 스트레스 대처 모델을 제시하고 있다. 이 모델에서는 분노를 사회기술의 부족으로 개념화하고 있다. 즉 분노를 일으키는 사람들은 타인과 효과적으로 상호작용할 수 있는 사회적 기술이 부족하기 때문에 피할 수 없는 사회적 갈등 상황에서 적절한 자기주장을 하지 못하고 이 분노를 직·간접적으로 자신이나 타인을 공격하거나 또는 억제한다고 보았다.

따라서 본 연구에서는 그린캠프 입소자들의 부정적 정서를 감소시키고 긍정적 정서를 높이며 심리적 고통을 완화시키고 분노 및 스트레스에 효과적으로 대처하여 자살생각에 미치는 영향을 최소화하기 위해 문제해결능력을 치료적 프로그램에 반영하여 위의 연구결과들을 지지하고자 한다.

III. 프로그램의 개발 과정

그린캠프 입소자들을 대상으로 하는 문제해결치료 프로그램은 다음과 같이 6단계의 과정으로 개발하였다.

제1단계는 프로그램 개발을 위한 대상자 선정과 프로그램 전체 목표를 위한 계획을 수립하였다. 대상자들은 모 사단의 그린캠프에 입소한 병사들로서 본 연구자는 해당 사단의 요청으로 그린캠프입소자들을 위한 교육 및 상담에 참여하게 되었다.

제2단계에서는 프로그램 전체 목표와 그 전체 목표에 이르기 위한 문제해결치료의 하위 목표를 구성하였다. 프로그램의 전체 목표는 첫째, 그린캠프 입소자들이 복무 부적응을 야기하는 근본적 원인으로 낮은 자존감과 문제해결부족에 기인하는 것으로 보고 자신과 타인의 이해, 비합리적 사고 등을 탐색하여 자존감을 향상하도록 돕는다. 둘째, 분노에 대한 인식을 통해 자신의 모습을 성찰할 수 있는 기회를 제공하고 분노 상황에서 분노를 조절할 수 있는 기술을 습득하여 분노의 악순환에서 벗어나도록 돕는다.

제3단계에서는 교육프로그램 개발 필요성에 대한 보다 구체적인 사항들과 프로그램에 포함되어야할

교육내용에 대한 요구가 무엇인가를 심도 있게 분석하고자 하였다. 이를 위해 일반 병사들의 프로그램에 대한 요구 분석을 한 뒤 관련 기존연구 문헌 분석을 통해 복무 부적응자들이 어떤 부적응 요소들을 지니고 있는 것으로 나타났는지에 대해 고찰하였다.

제4단계에서는 각 하위 목표에 따라 이미 개발된 프로그램에 대한 선행 연구의 문헌을 연구하였으며 군에서 실시하고 있거나 연구되어진 기존 프로그램에 대한 분석을 기초로 하여 프로그램 내용을 도출하였다.

제 5단계에서는 이러한 내용을 바탕으로 가장 효과적이라고 생각되는 프로그램을 선행연구를 통한 이론적 배경을 근거로 재구성하였다. 구체적인 프로그램으로 전체적인 프로그램 모형은 문제해결력 부족이 부적응의 현상을 초래하고 불안과 우울에 대한 대처능력이 떨어진다는 D'Zurilla의 문제해결치료에 관한 이론적 근거를 바탕으로 그린캠프 입소자들을 위한 문제해결치료 프로그램을 구성하였다.

제6단계에서는 최종적으로 프로그램을 구성하여 그린캠프에 참여하는 병사들을 위한 문제해결치료 프로그램을 확정하여 평가하였다.

1. 병사들의 프로그램에 대한 요구 분석

병사들의 일반적인 문제를 파악하기 위해 00사단 101명을 대상으로 2010년 7월 9일부터 12일까지 설문조사를 실시하였다. 분석 방법은 빈도분석이며 설문지를 통해 도출된 결과는 다음과 같다.

1) 군 생활 경험 중 어려웠던 것

군 생활에서 힘든 부분이 무엇인가에 대한 질문에서 <표 1>에서 보듯이 자존심 상함이 67.3%로 가장 높게 나왔으며 우울감이 51.5%, 불안감이 26.7%로 나와 78.2%가 정신건강상의 어려움을 호소하고 있음을 볼 수 있다. 다음으로 분노 및 적대감이 26.7%, 폭언으로 인한 어려움이 24.8%로 나와 병사들은 군 생활에서 심리적 측면과 분노 및 적대감과 같은 정서적 측면에서의 대처방안이 필요하다고 본다.

<표 1> 군 생활 경험 중 힘든 부분

N=101

항 목	빈 도	백분율(%)
우울감	52	51.5
불안감	27	26.7
자존심 상함	68	67.3
공격적 행동	6	5.9
폭행	3	3.0
폭언	25	24.8
구타 및 가혹행위	3	3.0
대인관계의 어려움	22	21.8
따돌림 당함	3	3.0
자살생각이나 시도	3	3.0
긴장되어 의사소통이 어려움	20	19.8
분노 및 적대감	27	26.7
기타	5	5.0

2) 군 생활 적응을 위한 프로그램의 필요성

군 생활의 적응을 위한 프로그램의 필요성에 대해 <표 2>에 나타나듯이 71.2%가 ‘필요하다.’ 이상으로 응답하고 있어 병사들을 위한 프로그램이 개발과 적용이 요구된다.

<표 2> 군 적응 프로그램 필요성

N=101

	매우 불필요	불필요	보통	필요	매우 필요	합 계
빈 도	4	4	21	36	36	101
백분율(%)	4.0	4.0	20.8	35.6	35.6	100

3) 그린 캠프에 참여하게 된다면 도움을 받고 싶은 프로그램

병사들에게 필요한 프로그램의 내용에 관한 질문에 응답한 것을 보면 <표 3>에서 보듯이 스트레스 대처 프로그램(57.4%)이 가장 높고, 다음으로 대인관계 훈련(49.5%), 긍정적 자아상 향상(45.5%)에 관한 욕구가 높은 것으로 나타났다. 이것은 부당한 대우와 스트레스를 받는 과정에서 부정적 자아상이 형성되고 대인관계의 어려움과 자아존중감이 낮아진 것을 파악할 수 있다. 또한 문제해결능력 향상(37.6%)에 대한 욕구도 적지 않은 것으로 나타났다.

<표 3> 그린캠프에서 도움을 받고 싶은 프로그램

N=101

항목	빈도	백분율(%)
억압된 감정 표현	25	24.8
분노 충동 조절 훈련	30	29.7
자존감 회복 및 향상	35	34.7
의사소통 훈련	33	32.7
스트레스 대처 능력	58	57.4
문제해결 능력 향상	38	37.6
긍정적 자아상 형성	46	45.5
폭력성과 음주 등에 대한 통제력 향상	7	6.9
대인관계 훈련	50	49.5
기타	3	3.0

2. 선행 연구 분석

군 부적응자에 대한 문제해결치료의 적용 가능성을 탐색해 보고 군 관련 연구현황 및 동향 관찰을 위해 관련연구에 대한 고찰을 실시한 결과 군에서의 상담프로그램에 관한 연구들이 활발하게 진행되고 있었다. 연구내용으로는 장병들의 자살에 대한 연구가 많았으나 최근에는 민간인들도 군관련 연구를 활발히 하고 있어서 군과 민의 협력관계가 고무적인 것으로 나타났다. 그러나 부적응 병사와 관련해서 상담의 필요성에 대한 연구가 있었고, 몇몇 상담 프로그램에 대한 연구도 있었으나 실질적으로 그린캠프와 같은 야전에서 필요한 도움을 주는 연구는 찾아보기 힘들었다. 본 연구와 관련 있는 기존 연구 중에서 본 연구자가 중요하다고 생각되는 연구들을 정리하면 다음과 같다.

먼저 군 생활 적응관련 연구로 최혜란(2008)은 “군 생활적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구”를 통해 군 생활 적응에 영향을 주는 요인들을 조사한 결과 보호요인으로 개인내적 보호요인은 자아 존중감이, 개인 외적 보호요인은 가족의 지지로, 군대 환경 보호요인으로는 군 구성원의 지지가 가장 큰 영향을 미치는 것으로 보였다. 위험요인으로 개인내적 위험요인은 강박증, 개인외적 위험요인은 가정의 경제문제가, 군대 환경 위험요인으로는 군대 문화임을 밝혔다. 하지만 동일한 고위험상황에서 군대 환경 보호요인이 군 생활 적응에 많은 영향을 미치고 있음을 밝히고 군 내부에서의 인간적인 배려 및 격려와 관심, 지지 등 보호 요인을 많이 가질 것을 제안하고 있다. 그러나 군 생활적응을 위한 구체적인 프로그램 제시는 하지 못하였다. 지금까지 신세대 병사의 군 부적응에 대한 접근법은 개인 및 조직의 ‘문제’라는 부정적인 시각으로 편향되어 있다. 그러나 정서적 측면에서 접근한 구승신(2004)은 “신세대 병사들의 군 생활 적응에 관한 연구”를 통해 신세대 병사들의 군생활 스트레스는 계급이 낮을수록, 건강과 가정형편이 좋지 않을수록, 진로가 희망적이지 않을수록 군 생활 스트레스가 높다고 밝히고, 병사 개개인에 대한 개별적인 상담 접근을 담당할 민간 전문 상담원의 필요성을 제시 하였으며, 간부들의 상담 교육 및 직무 스트레스를 위한 체계적인 교육, 병사들의 자기계발을 위한 여

건 보장 등을 제안하여 실질적인 군 상담 제도화를 위한 합의를 던져 주었지만 이 또한 구체적인 대안을 제시하지는 못했다. 양준기(2007)는 병사들의 신앙과 죽음에 대한 인식 및 두려움의 정도를 조사한 결과 신앙생활이 병사들의 죽음에 대한 두려움을 해소시켜준다는 것을 밝히면서 종교 활동의 보장을 적극적으로 제안하였다.

군 부적응 병사들을 위한 프로그램에 대한 관련 연구들을 살펴보면 다음과 같다. 류창현(2009)의 “군심리상담의 문제해결치료모델연구”는 육군리더십센터 연구 수행과제로 진행되었으며 비전캠프 입소자들 대상으로 3회기 문제해결치료모델을 개발한 실험연구이다. 하지만 3회기라는 단기성이라는 한계와 프로그램 개발자가 실제 프로그램을 진행하지 않았기 때문에 실제 군 야전부대의 지휘관 및 상담사에게 요망되는 군 상담의 동기개입과 문제해결중심의 초기상담개입프로그램 매뉴얼을 개발하고자 하는 연구의 주요 목적을 달성하는데 효과적이지 못한 것으로 나타났다. 그러나 향후 문제해결치료의 군 적용가능성의 시사점을 던져 주고 있다.

다음으로 군이 아닌 일반 청소년들의 부적응 문제와 관련된 연구들을 살펴보면 김남희(2007)의 “보호관찰청소년의 사회적기술향상프로그램 개발과 적용”이 있다. 이 연구는 보호관찰청소년에게 자기 효능감을 향상시키고 문제해결력 향상을 위하여 문제 정의를 하는 인지, 정서, 행동적 관점을 인식시키며 의사소통이나 민감성을 높이기 위한 9회기 프로그램을 적용한 결과, 대인관계와 자기 효능감 요인에서 유의미한 결과가 나왔음을 보고하고 있다. 청소년들의 분노 표현과 관련된 연구(채유경, 2001)에 의하면 부적응집단과 적응집단간 비교를 통해 비합리적 신념에서 부적응집단이 부정적인 인지 도식을 가지고 있고 자아 존중감 또한 적응집단이 부적응집단보다 높은 것으로 나타났으며 분노 수준에서도 부적응 집단이 적응집단보다 더 높은 것으로 나타나 분노의 외적 억제나 외적 표출양식이 정신건강이나 인간관계에 부정적 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 이는 이러한 연구들은 군에서도 부적응과 관련하여 부적응 병사들에게 자존감 향상, 문제 해결력 향상, 분노조절을 위한 치료전략을 구성하여, 복무 부적응자 적응력 향상 프로그램 개발에 활용할 수 있음을 시사하고 있다. 비슷한 연령대인 청소년이나 대학생들에게 적용한 연구들을 살펴보면 유정수(1993)는 문제해결 훈련 프로그램의 대표적 모형인 D'Zurilla의 인지적 행동적 모형에 정의적 측면을 첨가한 프로그램을 개발하여 대학생에 적용한 결과 정의적 측면을 첨가한 프로그램이 인지적 행동적 프로그램에 비해 비합리적 신념을 감소시키는데, 불안을 어느 정도 감소시키는데, 문제를 회피하기보다는 문제에 접근하는 대처방식을 향상시키는데 더 효과적임을 밝혔다. 그러나 프로그램에서 제시한 상황이 한국문화에 다소 적합하지 못한 점과 충분한 시간을 두고 프로그램이 진행되지 못하여 비합리적 신념의 변화에는 미흡했던 것으로 나타났다.

신차선(2010)은 사회적 문제 해결 프로그램이 알코올 중독자의 내면아이 치유와 함께 자기 부정에서 자기 긍정의 효과 및 타인지각 능력의 변화, 수용, 신뢰 및 친밀감 등의 대인관계 향상과 사회적 문제능력에서 긍정적인 효과가 있음을 보여주고 있다. 여기서 사회적 문제 해결 능력이란 긍정적으로 문제를 바라보고 그것들을 합리적으로 해결하다 보면 충동성이 줄어들고, 문제를 회피하지 않으며 부

정적 시각이 감소하게 되는 것을 의미한다. 이은희·조윤자(2008)의 연구는 청소년의 낮은 자아정체감이 부정적 정서인 우울을 유발하고 이 우울이 다시 인지적 와해 상태를 유도하는 것을 보여주고 있다. 그 결과 낮은 자아 정체성과 우울이 인지적 와해를 통해 간접적으로 자살사고에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 이러한 부정적 영향을 문제해결력과 사회적 지지가 완화시키는 조절효과가 있음을 밝혔다. 이러한 연구들은 문제해결치료가 우울이나 불안과 같은 심리적 고통을 호소하고 있으며 무기력과 자살충동에 시달리고 있는 그린 캠프 입소자들을 돕기 위한 치료적 개입으로 효과적이라는 근거를 제공한다.

김남희(2007)의 “보호관찰청소년의 사회기술향상프로그램 개발과 적용”이라는 연구는 보호관찰청소년에게 자기 효능감을 향상시키고 문제해결력 향상을 위하여 문제 정의를 하는 인지, 정서, 행동적 관점을 인식시키며 의사소통이나 민감성을 높이기 위한 9회기 프로그램을 적용한 결과, 대인관계와 자기 효능감 요인에서 유의미한 결과가 나왔음을 보고하고 있다. 청소년들의 분노 표현과 관련된 연구(채유경, 2001)에 의하면 부적응집단과 적응집단간 비교를 통해 비합리적 신념에서 부적응집단이 부정적인 인지 도식을 가지고 있고 자아 존중감 또한 적응집단이 부적응집단보다 높은 것으로 나타났으며 분노 수준에서도 부적응 집단이 적응집단보다 더 높은 것으로 나타나 분노의 외적 억제나 외적 표출양식이 정신건강이나 인간관계에 부정적 영향을 미치고 있음을 보여주고 있다. 이는 이러한 연구들은 군에서도 부적응과 관련하여 부적응 병사들에게 자존감 향상, 문제 해결력 향상, 분노조절을 위한 치료전략을 구성하여, 복무 부적응자 적응력 향상 프로그램 개발에 활용할 수 있음을 시사하고 있다. 현명선(2006) 등의 “인지행동적 분노관리 프로그램이 군인의 자의식과 분노에 미치는 효과”라는 연구는 단기 분노조절프로그램이 분노조절을 하는데 있어서 중요한 자기 이해를 증가시키는 데는 영향을 미쳤지만 분노를 감소시키는 데는 영향을 미치지 못하는 것으로 나타났으며 단기성, 일회성 프로그램이라는 점에서 그 한계점을 보여준다.

미 공군의 경우, 자살예방을 위해 보호 요인과 위험 요인을 강조하고 있다. 1999년 자살감시시스템(Suicide Event Surveillance System, SESS)을 개발하여 2003년 1월에서 2005년 6월에 발생한 자살 사건과 자살 미수 사건들을 조사하여 분석한 결과 자살의 위험요인으로 인간관계 문제, 재정 문제, 노동 문제, 직무 이동, 의학적 문제, 의미 상실, 이전의 자살시도 경험 등이며 보호요인으로 부대 결집, 동료애, 공동체 참여, 사회적 지원, 종교 활동, 문제 해결 능력 등으로 나타났다. 이를 기반으로 자살 예방 프로그램을 운용하여 10만 명당 자살률이 17.2명에서 12명으로 감소하였음을 보고하였다(육군본부, 2006). 이것은 문제 해결 능력이 자살에 대한 보호요인임을 보여준다.

따라서 위에서 살펴본 바 문제해결치료는 충동성이나 불안 심리, 자살예방을 위한 청소년들에게 효과가 있는 것으로 나타났다. 이를 근거로 군에서 복무 부적응이나 대인관계에서의 갈등 및 정서적 문제를 안고 있는 병사들에게 적용해보는 것은 의미가 있다. 이러한 결과를 바탕으로 그린캠프 입소자를 위한 문제해결치료로 다음과 같은 목표를 가진 프로그램을 개발하였다. 첫째, 그린캠프 입소자들이 군 생활에 적응하지 못하고 복무 부적응을 야기하는 근본적 원인은 낮은 자존감과 문제해결부족에 기

인하기 때문에 자신과 타인의 이해, 비합리적 사고 등을 탐색하여 자존감을 향상하도록 돕는다. 둘째, 분노에 대한 인식을 통해 자신의 모습을 성찰할 수 있는 기회를 제공하고 분노 상황에서 분노를 조절할 수 있는 기술을 습득하여 분노의 악순환에서 벗어나도록 돕는다. 셋째, 그린캠프 입소자들이 입소 기간 동안 대인간 갈등 상황에서 대인관계 기술을 훈련하도록 하여 앞으로 보다 나은 삶의 질을 향유할 수 있도록 돕는다. 넷째, 자신 속에 감추어져 있던 강점을 발견하여 미래를 위한 목표를 세우고 꿈을 이루어 나갈 수 있도록 희망을 고취시키는 것이다. 이를 기초로 프로그램의 내용은 <그림 1>과 같이 문제해결력과 분노 조절 및 삶의 질 향상을 통한 자존감 향상훈련을 위해 1, 4, 5회기, 분노성향에 대한 인식과 분노 조절 및 용서훈련을 위해 2, 3, 6회기, 삶의 질 향상훈련과 희망훈련을 위해 7, 8, 9회기로 구성하였다.

프로그램의 실증적 적용을 위해 실험집단은 00사단에서 그린캠프 입소자로 분류되어 들어온 14명의 병사들에게 2010년 8월 2일부터 20일까지 3주 동안 주 3회 각각 4시간씩 총 9회기의 집단 프로그램을 실시하고 그 효과성을 확인하였다. 통제집단은 2010년 9월 3일부터 24일까지 입소한 13명에게 설문지를 배부한 뒤 수거하였다.

구성요소	목표	프로그램 내용
문제 해결력을 통한 자존감 향상 훈련	<ul style="list-style-type: none"> * 스트레스에 대한 효과적인 대처 * 긍정적인 자아상 형성 * 문제 해결력에 대한 자신감 	1회기: 나는 누구인가? 4회기: 갈등과 의사소통 5회기: 자기 파괴적인 부정적 생각 고치기
분노 성향에 대한 인식과 분노 조절 및 용서 훈련	<ul style="list-style-type: none"> * 분노에 대한 자각 * 분노 조절 * 용서를 통한 분노 	2회기: 분노의 이해와 나의 분노 반응 인식하기 3회기: 분노 조절과 대처 기술 습득 6회기: 용서와 감사를 통한 자기 성장
삶의 질 향상 훈련과 희망 훈련	<ul style="list-style-type: none"> * 대인 관계 능력 향상 * 강점 발견하기 * 인생 목표 세우기 	7회기: 자신의 강점과 타인의 강점 발견하기 8회기: self-coaching과 목표설정 9회기: 글쓰기를 통한 나의 꿈과 희망 발견하기

<그림 1> 프로그램의 내용

IV. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 대상자는 2010년 8월 2일부터 9월 24일까지 00사단에서 그린캠프 입소자로 분류되어 들어온 27명의 병사들이다. 이들 중 실험집단은 8월(8월 2일-8월20일)에 입소한 14명으로 프로그램을 실시하였고, 9월(9월6일-9월24일)에 입소한 13명은 통제집단으로 프로그램을 실시하지 않았다.

두 연구 집단의 일반적 특성의 분포를 살펴보면 <표 4>에서 제시된 바와 같다. 실험집단은 평균 21.6세의 연령을 가지며, 통제집단은 평균 21.8세로 비슷한 수준이었다. 그 외 복무기간, 입대전 학력,

종교, 성장지, 가족형태, 가정의 경제상태, 건강상태에 대해서도 두 연구집단간에는 그 차이가 없는 것으로 나타났다. 특히 연구대상자들의 복무기간은 5개월 이하인 대상자들이 가장 많았으며, 계급으로는 이병이 가장 많았다. 입대전 학력은 고졸대상자가 가장 많았으며, 종교를 가지지 않는 경우가 많은 것으로 나타났으며, 성장지는 대체적으로 대도시, 도시지역거주민이 많았으며, 가정 경제 상태에 대해서는 다소 어려운 가정형편으로 나타났으며, 연구대상자들의 건강상태는 비교적 건강한 것으로 나타났다.

<표 4> 연구대상의 일반적 특성의 분포

		실험집단	통제집단	$\chi^2(p)$
연령	M±SD(세)	21.6±0.9	21.8±1.8	t=-.364(.719)
계급	이병	10(76.9%)	8(61.5%)	.889 (.641)
	일병	2(15.4%)	4(30.8%)	
	상병	1(7.7%)	1(7.7%)	
복무기간	5개월이하	9(64.3%)	6(46.2%)	3.701 (.296)
	6-10개월	3(21.4%)	1(7.7%)	
	11-15개월	1(7.1%)	4(30.8%)	
	21개월이상	1(7.1%)	2(15.4%)	
입대전 학력*	중졸	1(7.1%)	1(7.7%)	.011 (.995)
	고졸	11(78.6%)	10(76.9%)	
	기타-검정고시	2(14.3%)	2(15.4%)	
종교	없다	7(50.0%)	8(61.5%)	1.565 (.667)
	불교	3(21.4%)	1(7.7%)	
	기독교	3(21.4%)	2(15.4%)	
	천주교	1(7.1%)	2(15.4%)	
성장지	대도시	7(50.0%)	8(61.5%)	.475 (.789)
	중소도시	5(35.7%)	4(30.8%)	
	읍면단위	2(14.3%)	1(7.7%)	
가족형태	조부	1(7.1%)	-	-
	조모	2(14.3%)	1(7.7%)	
	부	12(85.7%)	11(84.6%)	
	모	11(78.6%)	12(92.3%)	
	형	4(28.6%)	2(15.4%)	
	누나	2(14.3%)	-	
	남동생	5(35.7%)	5(38.5%)	
	여동생	3(21.4%)	3(23.1%)	
가정경제상태	넉넉하다	4(28.6%)	2(15.4%)	.742 (.863)
	보통이다	4(28.6%)	5(38.5%)	
	다소어렵다	3(21.4%)	3(23.1%)	
	아주어렵다	3(21.4%)	3(23.1%)	
건강상태	건강하다	2(14.3%)	3(23.1%)	2.485 (.647)
	보통이다	3(21.4%)	5(38.5%)	
	건강하지 않다	7(50.0%)	4(30.8%)	
	아주건강하지 않다	1(7.1%)	1(7.7%)	
	기타	1(7.1%)	-	

※ 학력의 경우 대학 재학은 고졸로 표기(대재도 포함되어 있음)

연구대상의 기타사항의 분포에서는 <표 5>에서 보듯이 진로에 대한 기대, 가장 해결해야 할 사항,

고민상담자에 대해서도 분포의 차이는 없는 것으로 나타났다. 연구집단들은 진로에 대한 기대는 실험 집단은 ‘절망적이다’와 ‘매우 절망적이다’로 답한 비율이 57.2%, 통제집단은 53.9%로 나타나 두 집단 모두 반 이상이 비교적 절망적인 것으로 응답하였다. 가장 해결해야 할 사항으로 실험집단은 자살(61.5%), 통제집단은 업무스트레스 및 군무이탈(61.5%)이나 제대후 진로계획(84.6%)인 것으로 나타났으며 기타 의견으로는 건강, 군생활 적응, 살인충동 등이 나왔다. 문제가 발생했을 때 고민상담 대상으로 가장 많이 나온 답변은 ‘혼자 고민한다’가 실험집단은 64.3%, 통제집단은 46.2%로 나와 두 집단 모두 혼자 고민하는 것이 가장 높게 나왔다.

<표 5> 연구대상의 기타사항의 분포

		실험집단	통제집단	$\chi^2(p)$
진로에 대한 기대	비교적 희망적	3(21.4%)	-	6.750 (.150)
	보통	2(14.3%)	6(46.2%)	
	절망적인 편	4(28.6%)	5(38.5%)	
	매우 절망적	4(28.6%)	2(15.4%)	
	기타	1(7.1%)	-	
가장 해결해야 할 사항	의사소통방법	5(38.5%)	2(15.4%)	-
	언어 및 신체적 폭력	4(30.8%)	4(30.8%)	
	자살	8(61.5%)	5(38.5%)	
	이성과 성문제	3(23.1%)	3(23.1%)	
	따돌림피해자/가해자	3(23.1%)	4(30.8%)	
	업무스트레스 및 군무이탈	4(30.8%)	8(61.5%)	
	중독	-	2(15.4%)	
	제대 후 진로계획	5(38.5%)	11(84.6%)	
	기타	3(23.1%)	2(15.4%)	
고민 상담자	상관	1(7.1%)	3(23.1%)	2.900 (.715)
	선임병	2(14.3%)	1(7.7%)	
	동료	1(7.1%)	1(7.7%)	
	가족	1(7.1%)	1(7.7%)	
	혼자 고민한다	9(64.3%)	6(46.2%)	
	군대 밖 친구	-	1(7.7%)	

2. 연구 도구

1) 자아존중감 척도

자아존중감의 양상을 측정하기 위해 Rosenberg(1965)가 개발하고 이훈진·원호택(1995)이 번안한 도구를 사용하였다. 이 도구는 긍정적인 문항 5개와 부정적인 문항 5개로 구성된 총 10문항으로 ‘전혀 그렇지 않다.’(1점)에서 ‘전적으로 그렇다.’(5점)로 10점에서 50점까지의 점수 분포를 나타낼 수 있으며 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. Cronbach’s Alpha를 산출한 결과 자존감은 사전

.776, 사후 .869로 높은 신뢰도를 나타냈다.

2) 특성분노측정 도구

분노를 측정하기 위해 본 연구에서는 전점구(1996) 등이 개발한 한국판 STXI 중에서 특성 분노를 평가하는 10문항을 사용하였다. 특성분노 척도는 개인이 문제 상황에서 분노를 경험하는 경향성을 평가하도록 개발되었으며 분노조절 프로그램에서 효과성이 검증되었다(이철호·이민규, 2007; 안자은, 2006). 이 척도는 4점 척도로 점수가 높을수록 분노가 높다는 것을 의미한다. Cronbach's Alpha를 산출한 결과 사전 .908, 사후는 .889로 높은 신뢰도를 나타냈다.

3) 문제해결력 척도(PSI)

본 연구에서 사용한 문제해결력 척도는 Hepper(1982) 등의 PSI(Problem Solving Inventory)를 임현 후 외(2004)가 번안한 자기 보고식 6점 척도 35문항이다. 각 문항에서 '전적으로 그렇다.'(1점)에서 '전혀 그렇지 않다.'(6점)까지의 6점 척도로, 문제 해결에 대한 자신감, 접근 회피 성향, 개인의 통제력의 3개 하위 영역으로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 문제해결력에 자신감이 있고 회피보다는 접근 양식을 가지며 개인적 문제를 잘 통제하는 것으로 평가된다. Cronbach's Alpha를 산출한 결과 사전은 .936, 사후는 .959로 조사되어 연구에 이용된 검사지는 모두 통계적으로 상당히 높은 신뢰도를 가지는 것으로 나타났다.

3. 자료처리방법

모든 분석은 PASW Statistics 18인 SPSS 통계프로그램으로 이용하여 분석하였다. 먼저 소표본으로 조사를 한 관계로 Kolmogorov-Smirnov의 Z test에 의한 정규성검정과 두 연구집단간의 동질성검증을 위하여 사전검사를 중심으로 독립표본 t 검정을 실시하였다.

동일집단이 아닌 측정치가 조사된 관계로 사전검사결과를 통제한 공변량분석(ANCOVA)을 실시하여 사전검사결과에 영향력을 제외한 추정값을 산출하였다. 또한 각 연구집단간의 차이검정은 독립표본 t 검정을 실시하였으며, 각 연구집단별로 사전검사와 사후검사간의 변화에 대해서는 종속표본 t 검정을 통하여 알아보았다. 모든 분석의 유의수준 $\alpha=.05$ 이다.

4. 연구설계

본 연구는 <표 6>에서 보듯이 실험집단에 배정된 피험자에게 문제해결치료 프로그램을 실시하였으

며 통제집단은 아무런 처치도 하지 않았다. 그린캠프의 운용상 참여자의 숫자가 한 기수에 10명 정도로 한정되어 있어서 8월 입소생은 실험집단으로, 9월 입소생은 통제집단으로 시간차를 두고 대상자를 선정하였다. 실험 전과 실험 후 각각 실험 집단과 통제 집단에 자존감 척도, 분노 척도, 문제해결력 척도를 통하여 사전-사후 검사 이후 추수검사를 측정 비교하였다. 연구의 설계 모형은 실험 집단과 통제 집단의 사전-사후 검사 이후 추후 검사를 실시하는 시간계열 설계를 채택하였다.

<표 6> 프로그램의 연구설계

G ₁	O ₁	X	O ₂
G ₂	O ₃		O ₄

※ G₁ : 실험집단 G₂ : 통제집단

X: 실험처치(문제해결 프로그램)

O₁ ,O₃ : 사전 검사(자존감, 분노, 문제해결력)

O₂ ,O₄ : 사후 검사(자존감, 분노, 문제해결력)

V. 연구 결과

1. 자존감에 대한 실험결과

자존감의 검사결과 <표 7>에 제시한 바와 같이 실험집단은 사전검사는 평균 2.81, 사후검사는 평균 3.45, 통제집단의 사전검사는 평균 3.05, 사후검사는 평균 3.09로 조사되었다.

<표 7> 자존감 척도의 사전사후검정 결과

	평균값		평균차(사후-사전)	t	p
	사전	사후			
실험집단	2.81	3.45	0.63	-2.814**	.009
통제집단	3.05	3.09	0.05	-.323	.749

** p<.01

사전사후검정을 해본 결과 실험집단은 평균 0.63의 향상효과가 나타났으며(paired t=-2.814, p<.01) 통제집단은 평균 0.05정도의 향상효과가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다(t=-.323, p=.749). 따라서 그린 캠프 결과 실험집단의 자존감은 상당히 향상되는 실험효과가 나타났다.

2. 특성분노에 대한 실험결과

특성분노의 검사결과 <표 8>에서 보듯이 실험집단의 사전검사는 평균 2.16, 사후검사는 평균 2.47, 통제집단의 사전검사는 평균 2.75, 사후검사는 평균 2.74로 나타났다. 사전사후검정을 해본 결과 실험집단은 평균 0.31의 향상효과가 나타났으며, 통제집단은 평균 0.02정도의 감소효과가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다.

<표 8> 특성분노 척도의 사전사후검정 결과

	평균값		평균차(사후-사전)	t	p
	사전	사후			
실험집단	2.16	2.47	.31	-1.462	.155
통제집단	2.75	2.74	-.02	.081	.936

3. 문제해결력에 대한 실험결과

문제해결력 척도의 전체적인 검사결과를 분석결과를 살펴보면 <표 8>에서 보듯이 실험집단의 사전검사는 평균 3.37, 사후검사는 평균 3.30, 통제집단의 사전검사는 평균 3.21, 사후검사는 평균 2.96으로 나타났다. 사전사후검정을 해본 결과 실험집단은 평균 0.07의 감소효과가 나타났으며, 통제집단은 평균 0.25정도의 감소효과가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다.

문제해결 척도의 하위요인에 대해서 살펴보면 다음과 같다.

문제해결력 척도 중 문제해결 자신감은 실험집단은 사전검사는 평균 3.30, 사후검사는 평균 3.31, 통제집단은 사전검사는 평균 3.12, 사후검사는 평균 2.88로 으로 나타났다. 사전사후검정을 해본 결과 실험집단은 평균 0.01의 향상효과가 나타났으며, 통제집단은 평균 0.24정도의 감소효과가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다.

문제해결력 척도 중 접근회피는 실험집단은 사전검사는 평균 3.63, 사후검사는 평균 3.56, 통제집단은 사전검사는 평균 3.67, 사후검사는 평균 3.27로 나타났다. 사전사후검정을 해본 결과 실험집단은 평균 0.07의 감소효과가 나타났으며, 통제집단은 평균 0.40정도의 감소효과가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다.

문제해결력 척도 중 개인통제력은 실험집단은 사전검사는 평균 3.17, 사후검사는 평균 3.02, 통제집단은 사전검사는 평균 2.85, 사후검사는 평균 2.73로 나타났다. 사전사후검정을 해본 결과 실험집단은 평균 0.14의 감소효과가 나타났으며, 통제집단은 평균 0.12정도의 감소효과가 나타났으나 통계적으로 유의한 수준은 아닌 것으로 나타났다.

<표 8> 문제해결력 척도의 사전사후검정 결과

		평균값		평균차(사후-사전)	t	p
		사전	사후			
문제해결 자신감	실험집단	3.30	3.31	.01	-.021	.984
	통제집단	3.12	2.88	-.24	.663	.513
접근기회	실험집단	3.63	3.56	-.07	.343	.734
	통제집단	3.67	3.27	-.40	1.342	.192
개인 통제력	실험집단	3.17	3.02	-.14	.653	.519
	통제집단	2.85	2.73	-.12	.397	.695
전체	실험집단	3.37	3.30	-.07	.337	.738
	통제집단	3.21	2.96	-.25	.827	.416

4. 프로그램 효과성 검증에 대한 논의

1) 프로그램 효과성에 대한 평가

<표 9> 프로그램 평가서 I

번호	항목	전혀 그렇 지 않 다	그 렇 지 않 다	도 음 이 다	그 렇 다	매 우 그 렇 다	평균
1	이 프로그램은 부대에 적용하는데 도움이 되었다.		5	4	3	2	3.14
2	이 프로그램은 흥미로웠다.			3	7	4	4.07
3	이 프로그램은 나에게 유익하였다.		3	3	5	3	3.57
4	장소와 분위기는 프로그램 진행하는데 효과적이었다.			5	6	3	3.86
5	9회기의 프로그램은 주제를 다루기에 적당했다.		2	9	2	1	3.14
6	120분의 시간은 주제를 다루기에 적당했다.		3	5	2	4	3.57
7	개인적으로 상담하는 것보다 집단으로 하는 것이 큰 도움이 되었다.		7	5	1	1	2.71
8	진행자는 준비를 충분히 하고 우리들을 도와주려고 노력했다.				1	13	4.93
9	이 프로그램을 다른 병사들에게도 권하고 싶다.			2	8	4	4.14
10	후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.		1	1	3	9	4.43
	전체		21	37	38	44	

<표 9>에서 보는 바와 같이 그린캠프 입소자들을 위한 문제해결치료 프로그램 참가자들은 ‘프로그램이 흥미로웠다’, ‘진행자가 노력하였다’, ‘다른 병사들에게 권하고 싶다.’, ‘후속 프로그램이 개설된다면 참여하고 싶다.’ 등의 문항에서 평균점수가 높은 것으로 나타났으며 9회기, 120분에 많은 주제들을 다루기에는 다소 부족하며 앞으로 회기와 시간을 늘려달라는 의견이 제시되었다. 이것은 참여자들의 본 프로그램 내용과 진행에 대한 만족도가 높은 편임을 나타낸다.

2) 프로그램 참여자들의 평가분석

<표 9> 프로그램 평가서 II

번호	항목	평균		t-value
		사전	사후	
1	나의 생각과 행동을 조절할 수 있는 능력 증진	1.79	2.64	-3.379**
2	자신에 대한 긍정적인 면의 수용	1.71	2.57	-3.379**
3	자신에 대한 부정적 생각 이해	2.00	2.93	-4.192***
4	분노의 감소	1.79	3.00	-4.050***
5	용서할 수 있는 마음이 생김	1.57	2.21	-2.590*
6	미래에 대한 희망의 고취	1.71	3.00	-4.837****
7	대인관계에서의 자신감 증진	2.00	2.71	-3.238**
8	건강한 의사소통 기술 습득	2.07	3.14	-4.837****
9	목표를 세우고 실행하고자 하는 의지	2.14	3.14	-3.373**
10	다른 참여자들과 친밀감 증진	2.21	3.43	-3.319**

* p<0.05 ** p<0.01 *** p<0.005 **** p<0.001

<표 9>는 본 프로그램 참여자들이 본 연구자가 검증하고자 하는 항목에 대한 변화를 보여준다. 프로그램을 통해 참가자 자신이 갖게 된 변화를 10개의 항목에 따라 사전의 상태와 사후의 상태를 5점 척도로 평가하였으며 사전 사후 t-test를 통해 검증하였다. <표 9>에서 보는 바와 같이 10개의 항목 전체에서 변화가 나타났음을 보여준다. 특히 미래에 대한 희망의 고취가 건강한 의사소통 기술의 습득과 함께 가장 변화가 많은 것으로 나왔다. 이것은 프로그램을 통해 비록 비자발적으로 참여하였다 할지라도 실제 프로그램을 통해 변화가 점진적으로 일어났으며 소기의 효과를 달성한 것으로 평가된다. 다음으로는 자신에 대한 부정적 생각의 변화와 분노의 감소가 나왔다. 이것은 자존감을 향상시키며 분노에 대한 인식과 분노조절을 통해 자신의 생각과 행동을 조절할 수 있는 능력, 자신에 대한 긍정적인 면의 수용, 대인관계에서의 자신감 증진, 목표를 세우고 실행하고자 하는 의지 및 다른 참여자들과의 친밀감 증진에 변화를 가져다 준 것으로 평가된다. 가장 변화가 적게 일어난 영역은 용서할 수 있는 마음으로 이것은 장기적으로 더욱 심도 있는 프로그램을 통해 가능할 것으로 사료된다.

VI. 결론

그린캠프 입소자들에게 3주간 동안 9회기의 문제해결치료 프로그램 과정을 통해 실험집단과 통제집단의 자존감, 특성 분노, 문제해결력에 관한 비교 분석을 시도하였다. 문제 해결력 척도는 문제해결 자신감, 접근회피 성향, 개인통제력 등 3개의 세부 항목을 가지고 있다.

먼저 연구집단들의 일반적인 특성을 살펴보면 계급별로 두 집단 모두 이병이 가장 많은 것으로 나타나 부적응의 경우 입영 초반에 많이 발생하고 있으며 군복무기간별로는 5개월 이하가 가장 많아 입

영 초기에 어려움을 겪는 것으로 나타났다. 입영 기간이 길어질수록 입소자의 숫자는 감소하는 경향을 보이고 있다. 하지만 상병의 경우도 각 집단에 포함되어 있어 이에 대한 근본적인 대책이 요구된다. 연령별로는 20-21세가 59.2%로 나왔으며 이것은 나이가 어릴수록 그린캠프 입소하는 비율이 높음을 알 수 있다. 학력별로는 고졸 대상자가 많았으며 여기에는 대학교 재학도 포함된다. 입소자 중에는 고졸이상이라 할지라도 실제 접해본 결과 인지능력이 다소 떨어지는 경우도 있었다. 이는 선발과정에서 보다 정밀한 검사가 필요함을 의미한다.

연구집단들의 기타 사항에서 나타난 특성을 보면 두 집단 모두 진로에 대한 기대는 매우 절망적이었으며, 가장 해결해야 할 사항은 실험집단은 자살, 통제집단은 업무스트레스 및 군무이탈이나 제대후 진로계획인 것으로 나타났다. 기타 의견으로 건강, 군생활 적응, 살인충동 등이 나온 것에 주목할 필요가 있으며 이에 대한 심도 있는 접근이 요망된다. 기타 특성을 요약해 본다면 두 집단 모두 절반 이상이 건강상태에 대한 문제를 가지고 있으며 경제적으로 어려운 가정이 많고, 전역후 진로에 대해 불안해하고 절망적으로 생각하고 있으며, 해결하고 싶은 문제에서도 제대 후 진로계획이 가장 높은 빈도로 나타났다. 고민이 발생하거나 군 생활간 문제가 발생했을 때 혼자 고민하는 비율도 높게 나타나 이들에 대한 전반적인 대책이 요구된다.

프로그램의 전반적인 연구 결과를 살펴보면 실험집단에서 자존감, 특성 분노, 문제해결력의 모든 항목에서 사전검사보다 사후검사의 평균값이 더 높게 나왔다. 그러나 통계적으로 유의미한 차이는 없었다. 통계적으로 유의미한 차이가 나오지 않은 이유는 표본수가 작고, 피험자의 심리상태가 매우 불안하여 설문을 제대로 작성하지 못했을 것으로 판단된다. 또한 프로그램 진행 과정에서 치료를 위한 약물 복용, 병원 진료에 의한 수업 불참 등으로 일관성 있게 수업진행이 이루어지지 않았기 때문으로 판단된다. 이것은 심리적으로 매우 불안하고 우울감이 높은 대상자들이 비자발적으로 참여한 프로그램이라 동기부여가 전혀 되지 않은 상황임을 고려해야 할 것이다. 뿐만 아니라 그린 캠프 운영상 밀착관리에 따른 발표의 제한성, 군 조직의 특성상 개인적인 권한의 한계성 때문으로 판단된다. 그러나 프로그램 조치 후 실험집단에서는 모든 영역에서 전반적으로 긍정적인 변화의 경향을 보였으나 통제 집단에서는 오히려 악화된 경향성을 비교해 볼 때 연구 결과는 의미 있다고 사료된다.

자존감 영역에서 실험집단은 프로그램실시 후에 자신에 대하여 더욱 긍정적인 생각과 만족감, 그리고 자아 존중감이 증대된 것으로 판단된다. 특히 부정문으로 된 질문의 점수가 긍정문으로 된 질문의 점수보다 사전검사보다 사후검사에서 증가하지 않고 같거나 낮게 나오는 경우가 보이고 있다. 이는 실험 참가자의 심리상태가 상당히 불안한 가운데서 실험을 실시하였으므로 부정적 질문에 대한 정확한 판단이 긍정적 질문에 비해 떨어졌을 가능성이 있다(김구, 2008). 또한 실험집단에서 자신에 대한 좋은 점이 전혀 없는 것에 가장 점수가 높게 나온 것은 그린캠프 입소 사실에 대한 심리적 거부와 저항으로 사료된다.

특성 분노 영역에서 실험집단이 통제집단보다 특성 분노에 대한 인식의 경향이 증가한 이유는 프로그램을 통해 실험집단이 통제집단에 비해 분노에 대하여 더욱 민감한 반응을 보이게 된 결과라고 생

각된다. 현명선 등의 연구에서 나타났듯이 실험집단이 통제집단에 비해 프로그램 실시 전에는 피험자들이 분노성향을 무의식중으로만 느끼다가 프로그램 실시 후 분노를 상당 부분 인식하게 된 것으로 판단되는 것으로 미루어 보아(현명선, 2006) 본 연구도 단기분노조절프로그램이 병사들의 분노에 자기 이해를 증가시키는데 영향을 미치는 것으로 나타난 현명선의 연구결과와 일치하는 것으로 판단된다. 이것은 실험집단이 본 프로그램 실시 후 자신의 내면에 쌓여 있던 분노의 성향을 프로그램 실시 전보다 더욱 인식하여 이를 깨닫고 치유되는 과정이 나타나고 있는 것으로 해석된다. 이는 프로그램에서 분노의 다양한 형태로 나타나는 증상에 대한 교육과 발표를 통해 분노에 대한 인식을 하게 된 결과라고 생각된다.

문제해결력의 영역에서는 실험집단이 통제집단보다 사후검사의 평균값의 기울기가 높은 것으로 나타나 어느 정도 문제해결력에 대한 인식은 된 것으로 생각된다. 사회적 문제해결기술은 분노대처훈련이나 스트레스대처훈련과 많은 연관이 있는 것으로 나타나 있는데(Novaco, 1975), 본 연구에서 문제해결력 점수가 프로그램 실시 후에도 변화의 폭이 크지 않은 것은 본 프로그램이 분노를 인식하는 단계까지만 영향을 주었고 문제해결력까지는 긍정적 방향으로 유도하지 못한 결과라고 해석할 수 있을 것이다. 따라서 본 프로그램에서 이 부분을 보강하여 보다 지속적이고 장기간의 처치가 이루어진다면 분노대처능력과 문제해결력을 높일 수 있는 방안이 될 수 있을 것으로 사료된다. 특히 통제 집단에서 문제 해결력의 변화가 없거나 감소하는 것은 주목해서 봐야 할 부분으로 그린캠프에서의 생활이 만족스럽지 않고 현재 당면하고 있는 문제 상황에 대해 매우 소극적이며 무력하게 반응하고 있음을 보여준다. 이것은 군이라는 상황에서 스스로 문제를 해결할 수 있는 환경이 아니라는 사실에 대한 반응으로 보인다. 특히 자대 복귀 후 대인관계나 동료들 사이에서 그린캠프 출신이라는 것에 대한 심리적 부담이 접근 회피 성향과 개인 통제력 부분에 영향을 준 것으로 보인다. 특히 통제 집단의 경우 문제하위 요소가 감소한 것은 그린캠프에서의 생활이나 그 이후의 생활에 있어서 자신이 할 수 있는 영역이 없음을 더욱 인식하게 된 결과라고 생각된다. 따라서 이러한 실정을 고려하여 그린캠프에서의 더욱 현실적이고 효과적인 맞춤형 프로그램 설계 강화가 필요한 것으로 판단된다.

전반적으로 가시적으로 확인할 수 있는 유의미한 결과는 나오지 않았으나 전체 샘플수를 감안 할 때 이것은 의미 있는 해석으로 볼 수 있다. 뿐만 아니라 민간인 신분으로서는 처음 시도하는 일이라는 점에 큰 의의가 있다고 볼 수 있다. 따라서 군인들에게 문제해결치료 프로그램은 그린캠프의 특수성을 고려해 볼 때 어느 정도 성공적인 것으로 보이며, 추후 실험에서 샘플수를 확대한다면 상당히 고무적인 결과가 도출될 것으로 판단된다.

이러한 결과를 근거로 후속연구를 위해 다음과 같이 제안하려고 한다.

첫째, 자료수집의 용이성이다. 본 연구자는 민간인으로서 군의 정보나 자료를 이용하는데 제한사항이 있어 기존 공개된 자료를 기초로 문헌연구를 하였다. 군부대의 보안, 기밀누설 금지 여건상 자료의 수집과 적용에 어려움이 있다. 그러나 군 상담과 관련하여 민간연구자들이 증가하고 있는 실정을 고려한다면 극비에 해당되는 자료를 제외하고는 연구의 편의성을 위해 군자료가 좀 더 확보된다면 유사

연구나 후속연구를 통해 군 발전에 더욱 기여할 수 있을 것으로 사료된다.

둘째, 충분한 교육시간의 확보이다. 그린캠프의 1기수는 3주이기 때문에 집단 상담프로그램을 최대한 3주 동안 180분씩 9회기를 진행하였다. 집단 상담의 효과성을 고려하고 특히 다양하고 복잡한 문제로 인해 장기간의 상담 및 교육이 필요한 그린캠프 입소자들에게는 3주간이라는 짧은 기간 동안 치료효과를 내기는 어렵다. 후속 연구를 위해 치료적 효과를 낼 수 있는 시간의 확보가 제공된다면 군에서의 상담 및 교육효과는 더욱 높아질 것이다.

셋째, 교육의 효과를 최대한 높이기 위해 적절한 교육인원의 확보이다. 본 연구에서는 상시 운용하는 그린캠프 입소자를 대상으로 하였기 때문에 한 기수에 수용할 수 있는 인원이 제한되어 실험집단 14명, 통제 집단 13명만이 참여할 수 있었다. 따라서 결과를 일반화하기에는 한계가 있으며 후속연구에서는 이를 보완하여 샘플 수를 좀 더 확대하여 적용한다면 보다 효과적인 결과가 나올 것으로 사료된다.

넷째, 피험자들의 참여도 문제이다. 그린캠프 입소자들은 불안이나 우울로 인한 심리적 또는 신체적 질환으로 통원치료를 받는 경우가 많고 약물을 복용하는 병사도 다수 있어 교육에 대한 집중도와 지속성이 부족하고 자발적인 동기가 결여되어 활발하게 교육이 진행되지 못하는 아쉬움이 있었다. 후속 연구에서는 대상자들에 대한 보다 심층적인 탐색과 접근을 통해 프로그램이 좀 더 세분화되고 다양한 모듈로 진행된다면 보다 적극적인 참여를 유도할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 구승신. 2004. 신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 박사학위논문.
- 김남희. 2007. 보호관찰청소년의 사회적기술향상프로그램 개발과 적용. 경성대학교 박사학위논문.
- 김구. 2008. 사회과학연구조사 방법론의 이해. 서울: 비엔엠북스.
- 류창현. 2009(미간행). 군심리상담의 문제해결치료모델 연구. 육군리더십센터 연구 수행과제.
- 신차선. 2010. 알코올 중독자에 대한 한국형 내면아이 치유프로그램의 개발 및 효과: 자기 수용, 대인 관계 및 사회적 문제해결능력을 중심으로. 명지대학교 박사학위논문.
- 양준기. 2007. 병사의 죽음관 인식 분석 및 목회적 대안. 성결대학교 신학전문대학원 박사학위논문.
- 유정수. 1993. 문제해결훈련 프로그램의 모형개발과 그 효과: 인지-행동 중심의 프로그램과 인지-정의-행동 중심의 프로그램 간의 효과 비교. 전남대학교 박사학위논문.
- 육군본부 군중감실. 2003. 군중 2006. 서울: 뉴컴.
- 이은희, 조윤자. 2008. 청소년 자살의 심리적 과정 및 문제해결력과 사회적 지지의 보호효과. 사회연구. 16: 105-143.
- 이종훈, 조주현. 1999. 육군병사들의 복무기간에 따른 불안, 우울 및 충동성에 관한 연구. 신경정신의

- 학. 38: 966-972.
- 전경구. 1996. 한국판 STAX-I 척도 개발연구(II). *재활심리연구*. 3: 53-69.
- 전태연. 1998. 한국해병에 있어서 징집병과 지원병의 불안성향비교. *신경정신의학*. 25: 431-436.
- 채유경. 2001. 청소년 분노 표현방식의 모델 및 조절효과 검증. 전남대학교 박사학위논문.
- 최혜란. 2008. 군생활 적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구. 우석대학교 박사학위논문.
- 현명선, 남경아, 강희선. 2006. 인지행동적 분노관리 프로그램이 군인의 자의식과 분노에 미치는 효과. *대한간호학회지*. 36: 1076-1084.
- 현진희, 김희국. 2007. 병사들의 군 적응을 위한 분노조절프로그램의 효과성. *정신보건과 사회사업*. 27: 5-27.
- Chang, E. C., L. J. Sanna, and M. C. Edwards. 2003. *Relations between Problem-Solving Styles and Psychological Outcomes: Is Stress a Mediating Variable for Young and Middle-Aged Adults?* Unpublished manuscript. Department of Psychology. University of Michigan.
- Dixon, W. A., P. P. Heppner, and M. D. Rudd. 1994. Problem-Solving Appraisal, Hopelessness, and Suicide Ideation: Evidence for a Mediation Model. *Journal of Counseling Psychology*. 41: 91-98.
- D'Zurilla, T. J. and A. M. Nezu. 2001. Problem-Solving Therapies. K. S. Dobson ed. *Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies, 2nd*. New York: The Guilford Press. 주릴라, 토마스 외 1인. 2008. 문제해결요법: 임상적 개입에의 적극적 접근. 박권생·최이순 공역. 서울: 학지사.
- Gladwin, T. 1967. Social Competence and Clinical Practice. *Psychiatry. Journal for the Study of Interpersonal processes*. 3: 30-43.
- Heppner, P. P. and W. P. Anderson. 1985. The Relationship between Problem-Solving Self Appraisal and Psychological Adjustment. *Cognitive Therapy and Research*. 9: 415-427.
- Heppner, P. P., B. L. Reeder, and L. M. Larson. 1983. Cognitive Variables Associated with Personal Problem-Solving Appraisal: Implications for Counseling. *Journal of Counseling Psychology*. 30: 537-545.
- Heppner, P. P. and C. H. Pertersen. 1982. The Development and Implications of a Personal Problem Solving Inventory. *Journal of Counseling Psychology*. 29: 66-75.
- Jahoda, M. 1958. *Current Concepts of Positive Mental Health*. New York: Basic Books.
- Jones, K. S. 1991. *Support Ministry for Emotionality Distressed Persons through a Unified Small Group in the Local Church*. Unpublished doctoral dissertation. Drew University.
- Lazarus, R. S. and S. Folkman. 1980. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- Nezu, A. M. 1987. A Problem-Solving Formulation of Depression: A Literature Review and Proposal of a Pluralistic Model. *Clinical Psychology Review*. 7: 121-144.
- Nezu, A. M. and G. F. Ronan. 1985. Life Stress, Current Problem Solving and Depressive Symptom: A Prospective Analysis. *Journal of Counseling Psychology*. 35: 693-697.
- Novaco, R. W. 1975. *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington Massachusetts: Lexington Books.
- Schotte, D. E. and G. A. Clum. 1987. Problem-Solving Skills in Suicidal Psychiatric Patients. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 55: 49-54.
- Spielberger, C. D. 1966. *Anxiety and Behavior*. New York: Academic Press.

이정원: 이화여자대학교에서 문학 박사학위를 받고(논문: 희망에 근거한 군부적응 병사를 위한 목회적 돌봄에 관한 연구, 2011.8), 현재 서울사이버대학교 군경상담학과 교수로 재직 중이다. 군 상담, 군 부적응자를 위한 프로그램, 군 정신건강, 군인가족 상담 등이 주요 관심분야이며, 주요 논문으로는 “자대배치 단계에서의 군부적응 병사의 유형 및 관리 상황에 관한 내러티브 연구(2012), “징병 및 훈련소단계에서의 군복무 부적응 병사의 식별과 관리 상황(2012)” 등이 있고 주요 저서로는 “군인가족상담(2012)” “군상담 프로그램(2013)”, “군스트레스심리학(2014) 등이 있다(leejw@iscu.ad.kr).