



저작자표시-동일조건변경허락 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



동일조건변경허락. 귀하가 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공했을 경우에는, 이 저작물과 동일한 이용허락조건하에서만 배포할 수 있습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

김 정 규 교수지도
석사학위 청구논문

군복무 부적응 병사들에 대한
계슈탈트 관계성 향상
프로그램 (GRIP)의 효과

2010

성신여자대학교 대학원
심 리 학 과
서 명 규

군복무 부적응 병사들에 대한
계슈탈트 관계성 향상
프로그램 (GRIP)의 효과

김 정 규 교수지도

이 논문을 석사학위 논문으로 제출함

2010년 5월

성신여자대학교 대학원

심 리 학 과

서 명 규

인 준 서

서명규의 석사학위 논문으로 인준함.

심사위원_____ (인)

심사위원_____ (인)

심사위원_____ (인)

성신여자대학교 대학원

감사의 글

어느덧 시간이 지나 논문을 마치고 졸업을 앞두고 있습니다. 혹시 대학원 시험에 계속 떨어져 가고 싶은 길을 갈 수 없게 되면 어쩌나 하며 불안해하던 때가 엇그제 같은데, 합격 통지를 받고 기뻐하며 각오를 새기던 때가 얼마 전 같은데 이렇게 잘 마무리할 수 있었던 것은 주위 고마운 분들의 도움이 있었기에 가능하리라 생각합니다.

마음 편히 공부할 수 있도록 영적으로 정신적으로 물질적으로 모든 지원을 아끼지 않으셨던 부모님께 감사의 말씀을 드립니다. 또 서울에 함께 살며 외롭지 않게 있어준 동생 봉규, 수민이에게도 고마운 마음을 전합니다. 부족한 저를 제자로 받아주시고, 항상 좋은 가르침을 주신 김정규 교수님께도 감사의 말씀을 드립니다. 지난 2년 동안 교수님의 가르침을 통해 많이 성장하고 성숙할 수 있었습니다. 바쁘신 와중에도 매주 집단치료 슈퍼비전과 논문지도를 위해 시간을 내 주시고, 정성을 다해 지도를 해주신 덕분에 논문을 마칠 수 있었습니다. 논문의 세밀한 내용 하나하나까지도 꼼꼼히 살펴봐 주신 채규만 교수님, 이정운 교수님께 감사드립니다. 학부 후배임에도 잘 챙겨주지 못해 항상 미안했는데 오히려 큰 도움을 준 정윤이와 수업과 과제, 조교일로 바쁘면서도 성실히 참여해준 다연이에게도 고맙다는 말을 전하고 싶습니다. 잘 모르던 고등학교 후배임에도 불구하고 매 순간 어려운 부탁들을 흔쾌히 들어주시고 챙겨주신 선배님, 감사합니다. 논문집단을 구하는데 도움을 주신 박사과정 임정원 선생님, 국방대학원 김오현 교수님께 감사드리고 집단이 구해지지 않을 때 함께 걱정해주시고 관심 가져주신 이종승 선생님, 이영찬 선생님, 김영기 선생님께도 감사의 말씀을 드립니다. 바쁜 일상에도 불구하고 논문 시작부터 끝까지 필요할 때마다 큰 도움을 주신 상하형, 린아, 진주에게도 고마운 마음을 전합니다.

대학원 2년 동안 함께 해준 26기 동기들. 여러분을 만난 것이 저에게는 큰 행운입니다. 고맙습니다. 힘이 들 때마다 응원해주고 격려해준 채아에게도 고마운 마음을 전합니다. 이 길을 걸을 수 있도록 이끌어주시고, 항상 응원과 관심을 아끼지 않고 보내주시는 박상규 교수님, 감사드립니다. 멀리서 기도로 함께해주신 신상현 수사님, 명심 수녀님, 도우 회장님을 비롯한 모든 꽃동네 성령 봉사회 봉사자들, 너무 감사드립니다. 여러분의 기도가 큰 힘이 되었습니다. 마지막으로 저를 사랑하시고 항상 옳은 길로 이끌어 주시는 하느님 아버지. 주님께 모든 찬미와 감사와 영광을 올려드립니다.

논문개요

본 연구는 군 부적응 병사의 적응력 향상을 위한 목적으로 계슈탈트 집단치료 프로그램을 구성하고 그 효과를 알아보고자 하였다. 연구대상은 경기도 소재의 육군 소속부대에서 군복무를 하고 있는 보호관심병사 6명과 본 연구 사전조사를 통해 선별된 군복무 부적응병사 17명으로 총 23명이었으며 이들을 각각 12명, 11명씩 치료집단과 통제집단으로 나누어 치료 프로그램의 효과를 알아보았다. 이를 위해 군 생활 스트레스 질문지, 우울증 척도(Beck Depression Inventory), 상태-특질 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory), 성신자기개념검사를 사용하였다. 본 연구의 결과를 요약하면 다음과 같다.

첫째, 계슈탈트 관계성 증진 프로그램(GRIP)에 참여한 치료집단 구성원들은 통제집단에 비해 군 생활 스트레스 척도 및 그 하위척도 중 역할 스트레스, 외부 스트레스, 관계 스트레스에서 유의한 감소가 나타났다. 둘째, 프로그램 시행 후 치료집단의 BDI 우울점수가 통제집단의 점수에 비하여 유의미하게 감소되었다. 셋째, STAI 불안 척도에서 치료집단의 상태불안 점수와 특성불안점수가 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 넷째, 프로그램에 참여한 치료집단 병사들은 자기개념의 하위척도 중에서 대인신뢰감 점수에서 유의미한 증가를 보였던 반면, 통제집단의 변화는 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험집단의 대인신뢰감 증가의 효과가 본 프로그램에 의한 효과임이 시사된다. 마지막으로 치료 효과의 지속성을 알아보기 위하여 프로그램 종결 3주후 실시한 검사에서 스트레스의 일부요인과, 우울, 불안, 자기개념의 일부요인에 있어서 유의미한 차이를 보여 본 프로그램의 효과가 지속되고 있음을 알 수 있었다.

위와 같은 결과를 통해서 볼 때, 계슈탈트 관계성 향상 프로그램은 병사

들의 스트레스, 우울, 불안을 감소시키고, 자기개념을 증진시켜 군 적응 돕는데 효과적임을 시사한다.

마지막으로 본 연구의 의의와 한계, 후속연구를 위한 제언을 논의하였다.

주요어 : 군 부적응 병사, 스트레스, 우울, 불안, 자기개념, 게슈탈트 치료

목 차

논문개요

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적 1
2. 연구 문제 6

II. 이론적 배경

1. 군 적응 8
2. 스트레스와 군 부적응 11
3. 우울과 군 부적응 13
4. 불안과 군 부적응 16
5. 자기개념과 적응 19
6. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램 22

III. 연구 방법

1. 연구대상 33
2. 실험설계 33
3. 프로그램 기간 34
4. 측정도구 34
5. 자료의 분석 38

IV. 연구 결과

1. 치료집단과 통제집단의 동질성 검증 39

2. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과 검증 42
3. 치료집단의 집단 내 변화 분석 44

V. 논의
..... 48

참고문헌

ABSTRACT

부 록

표 목 차

<표1> 보호관심병사 현황 표(2007)	10
<표2> 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 회기별 요약	31
<표3> 실험설계	33
<표4> 군 생활 스트레스 척도의 문항 구성	35
<표5> STAI 척도의 문항 구성	36
<표6> 성신자기개념검사의 문항 구성	37
<표7> 실험집단과 통제집단의 일반적인 특성 동질성 검증	39
<표8> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증	41
<표9> 실험집단과 통제집단의 스트레스, 우울, 불안 사전-사후 t 검증	42
<표10> 실험집단과 통제집단의 자기개념 공분산 분석	44
<표11> 실험집단의 사전-사후-추후 점수 반복측정 ANOVA	45
<표12> 실험집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 점수의 차이검증	45

그림 목 차

<그림1> 스트레스, 우울, 불안(상태, 특성), 자기개념(정서안정성, 대인신 뢰감) 총점 변화	47
--	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

군대는 국가의 안전을 도모하는 것을 그 기능으로 하는 조직으로 사회의 어느 조직보다도 역사가 길고 어느 사회에서도 보편적으로 볼 수 있는 조직이다. 국가 안전보호라는 기능을 수행하기 위해 군대는 한 나라의 무력적 요소를 다루는 집단으로 그 역할을 수행함으로 인해 권위주의, 획일성, 집단성, 형식주의, 경직성 등의 특성을 가지고 있어 민주주의, 다양성, 개인성, 실용주의, 유연성 등을 특징으로 하는 민간 사회조직과 여러 측면에서 다른 특성을 가지고 있다(공중기, 1990). 또한 지휘관을 중심으로 피라미드형의 계급구조를 이루고 있는 특수 조직사회로서, 군 생활에서는 개인의 욕구보다 조직의 욕구가 우선되며 명령과 통제가 일반 사회보다 더욱 보편화되어 있는 경향이 뚜렷하게 나타난다(이해동, 2004).

특히 우리나라는 의무병 제도를 적용하고 있으며 군 하부 구성원들의 거의 대부분을 의무복무자로 충원하고 있다. 자발적이 아니라 의무적으로 공공복무에 동원되는 경우는 동원되는 자들의 능력과 잠재력을 조직목표 달성에 유용하게 활용하는 것을 어렵게 한다(구승신, 2004). 병사들은 군 복무를 ‘신성한’ 국방 의무에 대한 존중과 개인적 부담이 상충하는 문제로 인식한다. 군 복무로 인한 개인적 고충과 부담은 국방의 의무에 대한 존중감을 희석하고 군 조직의 목표달성에 상당한 장애로 작용한다. 또한 변화된 사회 환경 속에서 성장한 병사들은 과거의 그들과는 다른 성향을 갖고 있다. 비교적 높은 교육수준과 생활의 풍요를 경험한 ‘신세대’의 성향은 군사적 가치와 상충하는 면이 많다(구승신, 2004). 이들은 기존 행동규범의 부정, 행동의 예측곤란, 자기중심적 사고, 탈 권위·탈 조직화, 저항과 변화추구 등을 특징으로 가

지고 있으며, 핵가족과 민주사회에서 물질적 풍요와 소통의 자유, 관계적 평등을 누리던 상태에서 군이라는 상명하복의 억압적 구조에 들어갔을 때의 심리적 스트레스, 문화적·정신적 갈등이 클 것으로 보인다(손희락, 2000). 일반적으로 자기중심적이며 자유롭고 개성적인 삶을 추구하는 20대 초반의 젊은이들은 이기적이고 편안한 것만을 추구하며 체력이 약하고 인내심이 없다는 부정적인 측면과 합리적이고 전문성과 실질을 추구하며 새로운 사회 변혁의 주체라고 보는 긍정적인 측면이 존재한다. 이렇게 상충되는 측면으로 인해서 현재 우리나라는 병사들이 군 생활에 적응하지 못해 여러 가지 문제가 발생한다고 볼 수 있는데, 이는 군 조직 내 자살 등을 포함한 크고 작은 군기사고가 대부분 병사와 관련되어있고, 사고의 주요인은 군 조직에 대한 복무부적응이라는 연구결과를 통해서도 확인할 수 있다(윤주태, 2003; 권태은, 2003). 따라서 건강한 군 생활이 중요하며 특히 우리나라와 같이 의무적으로 군 입대를 해야 하는 상황에서는 군 적응에 대한 관심이 더욱 요구된다. 군대 내 사건사고통계를 보면 2008년 1월부터 12월까지 군에서 발생한 사망자가 총 134명에 이르며 안전사고를 제외한 군기 사고는 76명, 그 중 자살사건만 75건으로 전체 사망사고의 55%를 넘고 있다(국방부, 2009). 또한 2005년 발생한 GP 총기사건, 훈련소 인분사건 등과 같은 군대내 각종 사건사고는 매년 20만 여명을 군에 보내는 가족이나 사회에서는 큰 파문일 뿐만 아니라 군의 사기 저하 및 전력손실면에서도 막대한 영향을 미치고 있다(이종훈, 조주연, 1999). 특히 군대에서 당한 폭행경험이 제대 후 사회생활을 하는데 있어 많은 장애나 후유증을 일으키고 있다는 연구결과에서도 나타나듯이(장성대, 2003) 군대 내에서 일어나는 각종 사건사고는 이제 군대가 자체적으로 처리해야 할 사안이 아닌 우리사회 전체가 관심을 기울여야 할 사회문제이다(박영주, 2006).

병사들의 특성변화에도 불구하고 군은 80년대까지는 ‘안보 우선 정책’ 아래에서 장비의 현대화, 물자수급의 원활화 등 유형전력의 증강에만 주력하

였기 때문에 병사들의 군 생활 적응에 대한 조력은 상대적으로 미약하였다. 90년대에 이르러 국민의 생활수준이 향상되면서 여가생활, 자아실현이 국민들에게 중요한 요소로 인식하게 되었으며(구승신, 2004), 이에 따라 군도 병사들이 보다 나은 환경에서 군 생활을 영위할 수 있도록 제도와 정책을 개선, 발전시켜 오고 있다. 예를 들면 병사들의 삶의 질 향상을 위하여 내무 시설을 현대화하는 것 뿐 아니라 기본권 전문 상담관 시험운용, 병사들의 여가시간 보장, 여가활동 여건 조성 등 많은 부분을 개선해오고 있다(최훈일, 2007). 이러한 노력의 결과로 괄목할만한 환경적 변화가 있었음에도 불구하고 부대 내 사건사고는 줄어들지 않고 있는 실정이다.

이에 군은 병영생활 고충 상담을 위한 혁신적인 대책의 필요성을 절감하고 육군 훈련소 가혹행위(2005. 1. 21)와 전방사단 GP 총기사건(2005. 6. 19) 발생을 계기로 군 조직의 특수성을 고려한 전문 상담인력 제도를 도입하여 병사의 군 생활의 적응을 돕고자 노력하고 있다. 군이 병사를 돕기 위한 전문가의 조력활동 필요성을 인정했다는 것은 큰 발전이라고 볼 수 있다. 이에 따라 2005년 한국상담심리학회와 국방부에서 이에 관심을 두고 군상담학회와 대한군상담학회가 발족하였으며, 군 상담자 교육 등 활발한 활동들이 전개되고 있다.

지금까지 군과 관련된 연구들을 살펴보면 군대와 사회와의 관계를 중심으로 군대문화가 사회에 끼친 영향, 군대 구성원의 군대문화에 대한 적응 또는 직무만족과 사기 등에 대한 연구가 주를 이루어왔다. 하지만 대부분의 연구가 군의 관리자인 직업군인(장교와 부사관)에 초점이 맞추어져 있고, 지휘관의 효과적인 지휘통솔 대상으로서의 연구(김일수, 2004; 신용균, 2007; 유은상, 2003; 윤태진, 2006; 이근원, 2005; 주경배, 2003)가 중심적이었으며, 근래에 와서 병사들의 군 적응에 영향을 미치는 관련 요인에 대한 연구가 조금씩 늘어나고 있는 추세이다.

현재까지 병사들의 군 생활 적응에 대한 연구들을 종합해보면 군 생활에서

오는 과도한 스트레스가 공통된 요인으로 보고되고 있다(구승신, 2004; 김일수, 1995; 김주영, 1999; 박현철, 2001; 서병민, 1997; 손희락, 2000; 이윤희, 1963; 이종호, 1996; 장성대, 2003; 진석범, 2003). 구조적으로 우리나라의 군은 성격상 일반사회의 어느 조직보다도 인위적인 개인을 간접하고 통제하며 계급구조를 기본으로 하는 수직적 인간관계를 형성하고 있기 때문에 개인, 특히 병사의 입장에서는 항상 심리적, 행위적 측면에서 자유롭지 못함이 큰 스트레스로 작용하게 된다(이상근, 1999). 김윤근(2007)는 병사들의 군 적응유연성에 영향을 주는 보호요인과 위협요인과의 관계 연구에서 병사들이 경험하는 스트레스는 군 생활적응과 정신건강에 부정적인 영향을 주며, 높은 수준의 우울이나 불안, 낮은 자기개념 등이 각종 복무 부적응 현상을 야기한다고 보고하였다.

현재 군은 군내 ‘보호관심병사 관리 지침’을 마련하고, 자살우려, 복무 부적응, 가정문제, 성격장애, 이성문제, 건강문제, 구타 및 가혹행위 등의 문제를 보이는 병사를 대상으로 ‘보호관심병사’로 식별하여 관리하고 있다. 식별된 병사들은 ‘보호관심병사 관리프로그램’에 준하여 소속 지휘관과 중·소대장이 지속적으로 관찰하고 면담을 실시하는 등 특별 관리되고 있으며, 군내 군종부 주관 상담 치료 프로그램인 ‘비전캠프’, ‘사랑의 캠프’에 우선 입소시키는 등 병사들의 부적응문제에 개입하려는 노력을 보이고 있다(박영주, 정원철, 2006). 이처럼 지금까지 병사들의 부적응 문제에 대한 상담은 주로 지휘관이나 선임병, 군종에서 담당해 왔으나 전문적 상담보다는 회유나 권유에 가깝고(구승신, 2006), 사건이나 사고예방 혹은 효율적 부대관리 등에 초점을 맞추고 있는 실정으로 그 실효성 문제가 부각되고 있는 실정이다(김승현, 2007). 이에 따라 군부대에서는 군내 인력과 노력만으로 부족하다고 판단하고 지자체 및 지역 의료기관 등 외부 기관에 협조하고 연계하는 부대가 늘어나고 있는 추세이다. 이러한 필요성에 입각하여 최근 병사들의 군 생활 적응을 도울 수 있는 심리치료 프로그램들에 대한 요구가 증가하고

있고, 때문에 임상심리학과 치료자들이 적극적으로 부적응 병사들을 선별하고, 현장에서 활용할 수 있는 치료 및 예방프로그램을 개발할 필요성이 증가되고 있는 추세이다. 지금까지 현장에서 활용되고 있는 심리치료 프로그램은 ‘문제해결’ 중심이거나, 특정 예술작업의 카타르시스를 통한 스트레스 해소에 초점을 맞추어 진행되는 것이 대부분이고 부적응 병사들이 가진 심리적 문제와 정서적인 지지를 중심으로 하는 것은 거의 이루어지지 않고 있다. 게슈탈트 심리치료는 다른 치료적 접근에 비해 정서적인 부분에 무게를 많이 두고 있으며, 관계 중심적 치료이기 때문에 기존에 활용되고 있는 다른 접근법들과 더불어 의미 있는 치료적 효과를 기대할 수 있는 방법이다(이상하, 2009). 그러므로 병사들의 군 생활 적응을 위한 게슈탈트 집단치료프로그램의 개발은 부적응 병사들의 심리적 고통 완화와 관계성 향상에 도움을 주고, 나아가 그들을 관리하는 부대에 실질적으로 기여할 수 있을 것으로 보인다.

본 연구의 목적은 군복무 부적응 병사들을 대상으로 한 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 실시하고, 부적응으로 야기된 스트레스·우울·불안의 감소와 자기개념 향상에 효과가 있는지를 검증하는 것이다.

2. 연구문제

본 연구에서 설정한 연구문제 및 연구가설은 다음과 같다.

【연구문제1】 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 부적응 병사의 스트레스, 우울, 불안 감소와 자기개념 증진에 효과가 있을 것인가?

- 연구가설 1-1: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 스트레스 수준과 그 하위요인인 역할 스트레스, 외부 스트레스, 직무 스트레스, 관계 스트레스에서 유의한 감소를 보일 것이다.
- 연구가설 1-2: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 우울 수준에서 유의한 감소를 보일 것이다.
- 연구가설 1-3: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 불안 수준에서 유의한 감소를 보일 것이다.
- 연구가설 1-4: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 자기개념과 그 하위요인인 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결 능력, 대인신뢰감에서 유의한 변화를 보일 것이다.

【연구문제2】 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 받은 부적응 병사들은 치료 후에도 그 효과가 지속될 것인가?

- 연구가설 2-1: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 스트레스 수준과 그 하위요인인 역할 스트레스, 외부 스트레스, 직무 스트레스,

관계 스트레스에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.

- 연구가설 2-2: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 우울 수준에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.
- 연구가설 2-3: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 불안 수준에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.
- 연구가설 2-4: 계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 자기개념과 그 하위요인인 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결 능력, 대인신뢰감에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.

Ⅱ.이론적 배경

1. 군 적응

가. 군복무 적응과 부적응

적응이란 주변 환경에서 일어나는 변화와 개인의 내적 요구와의 조절이 성공적으로 이루어진 상태를 의미하는 것으로 개체와 환경 간에 균형 있고 조화로운 관계를 유지하기 위해 욕구좌절이나 갈등을 합리적으로 해결해나가는 행동과정이라고 할 수 있다. 즉 적응이란 자신의 필요뿐만 아니라 환경의 요구도 충족시켜주는 능력을 말한다(오수중, 2001). 그러므로 사회의 요구, 질서 등에 수동적으로 순응하는 것뿐만 아니라 유기체의 욕구 해소 과정이며 욕구를 만족시키기 위해 장애를 극복하려는 노력을 포함하는 적극적인 과정이기도 하다(박미연, 1992). 잘 적응한다는 것은 개체내의 물리적, 심리적, 생리적 평형뿐만 아니라 조화와 창조를 향한 적극적인 노력이다. 적응에는 여러 가지 형태가 있는데 그 사람이 가지고 있는 성격에 맞는 특이한 적응양식이 있으며 이는 연령, 사회 계급, 성별, 직업사회의 가치관 등에 따라 다르다고 한다(송지영, 장일환, 1986). 이러한 맥락에서 볼 때, 부적응이란 개인의 욕구와 환경의 부조화로 인한 환경의 수용과 동화의 실패로 이해할 수 있다(이홍철, 2009).

군대에서의 적응이란 입대 후 근무지에서의 생리적 적응과 사회적 적응 모두를 의미하며 변화하는 환경에 순응함으로써 긴장과 불안을 해소하는 것으로 군 생활에 안정감, 행복감을 느끼고 군 조직 내에서 부여하는 임무에 대하여 사명감, 의무감, 희생정신을 가지고 맡은 바 직책과 직무에 만족하고 군 조직의 여러 규범과 질서에 대한 인식에서 자발적으로 시인하는 태도를 가지는 것이라고 할 수 있다(이윤희, 1963). 반면 군대에서의 부적응은 군의 가

치나 규범에 일치되고 수용되는 행동을 못하거나 대인관계 또는 부대 환경에 대한 개인의 행동양식이 불균형 상태에 있는 것을 뜻한다.

우리나라 군은 강제적인 징병제를 채택하고 있기 때문에 성인 남성들에게 요구되는 국방의무는 매우 강력하고 의무적인 책임이 따른다. 전체 군인에서 병사가 차지하는 비율은 70% 이상을 차지하며, 징병제를 통해 대부분 충원되고 있다(박영주, 2006). 때문에 병사들은 군 생활에 대한 능동성과 적극성이 다소 부족한 편이며 피동적이고 소극적인 생활 태도로 나타나게 된다. 또한 신세대 장병으로써 합리성과 정당성을 요구하고 일방적인 지시나 명령에 대한 무조건적인 복종을 거부한다. 하지만 군대는 국가 안보라는 중요한 목표를 위해 규율과 질서를 중시하고 명령과 복종의 권력관계를 분명히 하는 특성을 지니고 있다. 따라서 이와 같은 환경적인 변화들을 극복하지 못한 병사들은 복무 부적응의 문제를 보이게 되며 이는 불안, 우울, 공포, 무력감, 심리적 혼란 등의 정서적 반응으로 나타나 결국 폭행, 자해, 군무이탈(탈영), 자살 등의 크고 작은 군기사고로 이어져 심지어는 가까운 목숨까지 잃는 사고로 나타나고 있다. 과거에는 군 조직의 특수성과 폐쇄성으로 인해 쉽게 군대 내 병사들에 대한 정신적, 신체적 적응문제들이 표면적으로 제기되지 못했으나 최근 몇 년 동안 신세대 병사들의 군부대 적응문제가 매스컴을 통해 여론화되면서 사회적 관심이 확대되고 있다(Song, 2006). 병사들의 복무 부적응으로 야기되는 문제는 소속 부대의 사기 저하 및 지휘관의 지휘부담의 문제를 야기하고, 심각한 인력, 경제적 손실 등의 문제를 발생시킨다(박호선, 1993). 이처럼 군 부적응과 관련된 문제는 장병 개개인은 물론 남북이 분단되어 대치하고 있는 국가적 관점에서조차 심각한 손실이라 할 수 있다(이홍철, 2009).

그동안 국내에서 군인들의 적응을 중심으로 행해진 연구를 보면 건강증진 행위와 정신건강 수준(Joe, 2003), 스트레스와 정서적 환경지각(구승신, 2004)이 병사들의 적응과 관계가 있는 것으로 제시되었다. 또한 병사들의 군 적응에 영향을 주는 보호요인과 위험요인에 대한 연구(김윤근, 2007; 최혜란,

2009)에서 적응을 어렵게 하는 위험요인에는 우울, 불안, 충동, 공격성, 사회적 소외감, 생활 스트레스 등으로 나타나며, 적응을 돕는 보호요인으로는 자아존중감, 내적통제능력, 문제대처능력, 대인관계기술 등 개인 내적 자원과 가족·친구의 지지, 군 구성원의 지지, 군대 안정 분위기 등의 개인 외적 자원이 영향을 준다고 보고하였다.

나. 보호관심병사

① 보호관심병사의 개념 및 현황

보호관심병사라는 개념은 군에 입대하는 병사 중 다른 병사들에 비해 군 복무에 전념하는데 제한 사항이 있거나 방치하는 등의 관리 소홀시 악성 사고로 이어질 수 있는 가능성이 있는 병사를 의미한다(최인승, 1986). 현재 군 복무 기간이 점차적으로 24개월에서 18개월로 줄어들면서 과거에 비해 병사들의 병역 면제 범위가 사실상 축소됨에 따라 복무 부적합자의 입영이 증가하여 병력의 관리 부담이 가중되어 일선 부대 지휘관들이 부담을 가지고 있는 실정이다. O군 지역에서 관리되고 있는 보호관심병사의 현황은 아래 <표 1>에서 보는 바와 같은 수준이다.

<표1> 보호관심병사 현황 표(2007)

	계	자살 우려	복무 부적응	가정 문제	성격 문제	이성 문제	건강 문제	구타/ 가혹행위	기타
계	1,729	234	386	349	155	96	283	173	53
O군단	813	141	133	150	79	61	155	84	10
K군단	555	73	148	98	34	15	75	69	43
L군단	361	20	105	101	42	20	53	20	.

출처 : 육군안전센터

<단위 : 명>

② 보호관심병사 식별 방법과 관리(육군 관심병사 관리 지침서 참조)

신병교육대에서는 최초 병영생활 지도기록부를 소대장, 부소대장, 조교 등이 면담을 실시한 후 본인의 성장배경 등을 토대로 작성하고 있으며 면담 시 상담 체크리스트, KMPI(다면인성검사)등을 통해 1차적으로 분류하며 신병 양성 간 관리에 사용하고 교육 수료 후 자대 지휘관에게 통보를 해주고 있다. 사·여단장, 연대장은 대대장, 중대장, 소대장, 주임원사, 행정보급관, 부소대장 등이 상위 부대장이 요망하는 수준으로 신상파악을 잘 할 수 있도록 구체적 신상파악 요령 및 방법을 교육·실시한다. 대대장급 지휘관은 부대에 전입오는 병사들에 관해 수집된 자료들을 활용하여 면담을 실시하고 보호관심병사로 식별하여 중·소대장에게 인계한다. 중·소대장은 인계된 병사들을 대상으로 직접 면담, 관찰 등을 통해 구체적인 신상을 파악하여 지도 관리한다.

2. 스트레스와 군 부적응

스트레스라는 말은 현대에서 빠질 수 없는 단어가 되어 모든 일상 속에서 어떤 형태로든지 나타날 수 있는 심리적 상태이다. Jane Cranwell-Ward(1990)는 스트레스가 한 개인이 지각하는 능력이 상황의 요구에 충분히 따라가지 못할 때 생기는 생리적, 심리적 반응이라고 보았으며, Mcgrath(1976)는 스트레스를 개인과 환경간의 상호작용을 내포하는 것으로서 개인이 직무규정과 관계에서 또는 행동의 규제 및 기회와의 관계에서 무엇인가가 일어나는 것을 말하였다. 따라서 이러한 환경의 요구조건이 스트레스를 유발하기 위해서는 스트레스를 받는 사람의 지각, 요구 조건에 대응하기 위한 자신의 능력과의 관계를 고려한 환경, 해석, 그리고 요구 조건에 성공적으로 대처했을 경우에 일어날 수 있는 결과의 가능성을 인식할 필요가 있다(박현철, 2001).

입대한 병사들은 가정으로부터의 격리, 집단생활, 가족과의 이별, 다치거나 목숨을 잃을 수 있다는 걱정들로 인하여 심리적 위기를 경험하게 된다

(Friedman, 1972). 병사들이 경험하는 높은 수준의 스트레스는 생활의 모든 영역에 산재해서 일어나고 있으며, 파병되거나 전투를 경험하는 군인뿐만 아니라 모든 군인들이 가진 문제이다.

박현철(2001)은 병사들의 스트레스원으로 투입된 직무요인, 역할요인, 구성원관계요인, 외부요인 모두 삶의 질에 부정적인 영향을 미치는 것으로 주장하고 있다. 직무영역은 군 생활의 대부분을 차지하는 일과생활 중에 발생하는 임무, 역할수행, 상하관계 등으로부터 발생하는 스트레스원과 관련이 있는 요인이고, 역할요인은 역할모호성, 역할갈등, 역할과다, 역할과소 등과 같은 스트레스원을 포괄하는 개념이다. 또한 구성원관계요인은 사회에서와는 다른 생활환경, 새로운 인간관계의 형성에서 오는 변화로 인하여 심리적 갈등, 우울, 좌절 등 부정적 영향 요인을 가질 수 있다는 것이며, 외부요인은 본인과 관련된 가족, 친척, 친구, 이성친구 등으로부터 발생하는 스트레스요인을 말한다.

조홍수(1985)는 군 장병들의 적응과 스트레스 관계에 대한 연구에서 과도한 업무, 고된 훈련, 임무수행에 대한 능력부족, 지루함, 육구충족의 어려움, 동료로부터의 소외 및 불신, 각종 정보에 접하기 어려운 것, 과도한 기합 및 고질적인 내무 부조리, 적성을 고려하지 않은 임무부여, 동료와의 대화, 전역 후의 사회적응 문제, 성적인 고립, 이성문제 등을 스트레스 요인으로 지적하고 있고, 이경희(1989)의 연구에서는 군 생활이 어려운 이유로서 무리한 신체활동 요구, 인간관계(상·하계급간, 지휘간과의 갈등)의 어려움, 군 생활 자체의 두려움, 수면시간 부족, 외로움, 집안일 걱정 등을 지적하고 있다. 또한 생활 스트레스로 인해 발생하는 우울, 불안과 같은 정서적 문제는 대인관계에서 갈등을 유발하며(이종훈·조주연, 1999), 이러한 심리적 곤란은 자신감 결여, 초조, 긴장, 무기력 등을 동반하게 되어 심한 경우 자학, 자살 등의 중대 부대 사고로 이어지게 될 확률이 높게 나타났다(김일수, 1995).

가. 스트레스 감소에 대한 게슈탈트 치료적 접근

스트레스 감소에 대해 알려진 치료적 접근으로는, 스트레스 상황에서 효율적으로 대처하도록 하기 위해 스트레스 사건 또는 부적응 반응을 통제하는 방법을 가르침으로써 스트레스 자극을 무력화하는데 개입할 수 있으며, 또한 개인의 스트레스 지각 방식이 잘못된 것이라면 고쳐줄 수 있고 개인의 대처행동 가운데서 비효율적인 것은 효율적으로 변화시킨다든가 함으로써 개인의 평가와 자원 수준에 개입할 수 있다(원호택, 1990; 김진주, 2010 재인용).

계슈탈트식 치료적 접근 방법은 이와는 조금 차이가 있는데, 방법을 가르치고 잘못된 지각방식 및 대처행동을 고치고 변화시키는 대신에, 현재의 지각방식과 대처태도를 취하게 된 배경을 알아차리도록 도와, 그 배경을 있는 그대로 수용함으로써 스스로 변화할 수 있도록 접근한다(김진주, 2010).

3. 우울과 군 부적응

우울은 심리적으로 우울한 기분, 무가치한 느낌, 죄책감, 흥미상실, 집중력과 기억력의 감소, 자살에 대한 생각 등의 증상과 수면 패턴의 변화, 피로, 식욕이나 몸무게의 변화와 같은 신체적인 증상을 수반하는 정신병리라고 정의될 수 있다(DSM-IV-TR). 이러한 개념적 측면에서의 우울의 일반적인 특성은 살펴보면 슬픈 감정이 무척 심하고 생활에 대한 흥미와 관심이 결여되어 있으며 활동수준이 저하되고 비관적인 사고가 팽배하여 자신이 처한 현재와 미래의 상황을 어둡게 보는 것이다. 사소한 사건에도 의사결정을 잘 내리지 못하고 고립되어 생활하며, 식욕부진, 피로감, 불면증, 체중감소, 불규칙한 배설작용과 같은 신체적 증상도 수반된다.

우울을 일으키는 생활사건을 살펴보면 크게 세 가지로 구분된다. 첫 번째, 가족과의 이별, 경제적 파탄, 배우자와의 사별, 이혼 등의 이별이나 갈등, 부모나 형제 등 친척 혹은 이웃이나 친구 등과의 심각한 다툼, 결혼 및 직업에서의 실패, 자녀와의 갈등 등과 같은 개인에게 심리적 충격을 줄 수 있는 사

건들이다. 두 번째로는 매일의 일상생활 속에서 자주 경험할 수 있는 여러 가지 사소한 사건들이다. 세 번째, 사회적 지지원인 가족과 떨어져 지내는 지속적인 상태, 소속집단으로부터 소외된 상태, 친구의 부족, 경제적 궁핍 등 긍정적인 환경자극이 결여된 상황을 들 수 있다(권석만, 1996). 따라서 병영생활에 있어서 부적응 상태에 있는 병사들은 이러한 조건을 충분히 충족시키고 있는 것을 알 수 있으며, 규정된 임무를 수행하고 항상 사람들과 부대끼는 집단생활을 해야 하는 군 집단의 경우, 우울은 일반 사회에서보다 훨씬 큰 기능저하를 겪게 하는 요인이 될 수도 있음을 짐작할 수 있다. 우울이 사회적 기능 및 대인관계 적응에서 문제의 원인이 된다는 연구결과(Gotlib & Hammen, 1992)나 심리사회적 기능의 저하가 우울증의 지속과 밀접한 관련이 있다는 오경자와 김은정, 하은혜(1999)의 연구 결과에서도 알 수 있듯이 스트레스는 우울의 원인이 되며, 우울은 부적응의 원인이 된다는 점에서 우울 요인은 군 생활 부적응을 예측한다고 볼 수 있겠다(김효영, 2008).

최근 들어 군대 내 자살 사고는 군 전체 사망사고의 55%나 차지할 만큼 인명사고 감소를 위한 핵심과제로 대두되었다(육군본부, 2000). 군대 내 자살사고는 ‘군 의문사’의 사회적 물의를 발생 시키고, 군대 내에서는 상부로부터의 의혹이나 부대분위기 침체, 동료 간의 불신 등으로 부대단결이나 근무의욕, 사기의 저하를 가져온다. 계급별로 자살 빈도를 보면 사병이 91.6%를 차지하고 있다. 이것은 장교나 부사관에 비하여 매우 높은 수치로서 사병의 정신건강 문제의 심각성을 단적으로 말해준다.

통상적으로 문제발생 시기는 입대 초년이 많으며 우울, 불안 등은 근무경력이 많아지면서 차츰 감소하는 것이 정상집단이지만 그렇지 못한 경우 부적응의 지표가 된다고 한다(신용도 등, 2007). 신용섭(1998)의 연구에 의하면, 전방부대에서 관심사병으로 분류된 인원들에 대해 지휘관들이 파악하는 성격적 특징으로 내성적, 소극적, 타인의 지적에 대한 예민함, 의사표현을 잘 하지 않음, 우울성, 고립성 등을 보고하였으며, 1996년 ‘71계획’에 의해 근무부

적합 등으로 귀향된 부적응자 53명 중 15명이 우울 및 불안장애가 그 사유였음을 보여주었다(김효영, 2008). 따라서 우울은 군 생활 적응 정도에 있어 높은 설명력을 제공해 줄 것으로 생각된다.

가. 우울에 대한 게슈탈트 치료적 접근

게슈탈트 심리치료의 관점에서 볼 때에 우울증은 반전된 분노감과 관련하여 나타나는 증상이라고 하였다. Tyson과 Range는 내담자가 자신으로부터 소외된 공격성의 측면을 상전에게 투사하고 다시 상전이 하인을 억압하면서 우울증이 생긴다고 하였다. 이때 하인은 굴종, 조종, 강요, 요구적 행동 등 갖은 수단을 사용하면서 스스로 자립하기를 거부함으로써 우울증을 일으킨다고 했다. 이들은 우울증의 특징을 전지전능한 상전과 무기력한 하인의 분열로 설명할 수 있다고 했으며, 치료로는 우울증 뒤에 숨어있는 분노감을 먼저 다루어야 한다고 제안했다(Tyson & Range, 1981, 김정규, 1995 재인용).

Perls(1976)는 우울에 대한 게슈탈트적 견해와 정신분석적 입장이 유사하다고 말했다. 그러나 치료적 접근은 상당히 다르게 보았는데, 정신분석적 접근은 본질적으로 ‘There and Then’ 으로 통찰과 불안을 야기하는 기억을 강조하는 반면, 게슈탈트적 접근은 ‘Here and Now’ 에서 순간을 자신이 충분히 경험하지 못하게 막는 것들을 알아차려보는 것(awareness)을 강조한다(Naranjo, 1970). 이러한 접근은 유기체가 본래 가지고 있는 지혜와 자기 조절 능력을 신뢰한다는 점이 주목할 만하다(Polster & Polster, 1973).

Perls 등(1951)에 따르면 심리장애는 개체가 자기지지를 하지 못하고 환경지지에 매달리는 현상이라고 하였다. 이는 개체가 자신에게 있는 힘을 알아차리지 못하기 때문에 나타나는 현상이라고 볼 수 있다. 특히 우울증 환자는 자신이 갖고 있는 힘을 알아차리지 못함으로써 긍정적인 체험을 가져올 행동을 시도하지 않고 그 결과로 항상 부정적인 감정 상태에 머물게 된다(김정규, 1995). 다시 말해서, 게슈탈트 치료에서는 우울 뒤에 숨어있는 반전된 분노

감에 주목하고 자신 내부에 자리 잡고 있는 요구하고 비난하는 강력한 상전과 이러한 상전에 의해 억압당하는 하인의 구조를 알아차리게 하도록 한다. 또한 내담자들 스스로 자신 내부에 힘이 있음을 알아차리도록 한다. 또한 어떤 감정이든 가로막거나 억누르지 않고 있는 그대로 받아들이며 수용하게 됨으로서 미해결 과제를 점차 완결시켜나가게끔 한다(김정규, 1995; Perls et al., 1951; Polster & Polster, 1973; Yontef, 1993; Zinker, 1977).

4. 불안과 군 부적응

불안이라는 용어는 긴장, 신경증, 걱정 같은 느낌으로 특정지어지는 복잡한 감정적 반응을 나타내는 것으로 현대 심리학에서 가장 흔히 사용되어지는 용어일 것이다, Spielberg는 불안을 특성 불안과 상태 불안 두 형태로 나누었는데 상태 불안은 시간의 경과에 따라 그 강도가 변화하는 인간의 정서 상태 또는 조건으로 규정하며, 주관적이고 긴장이나 염려가 의식적으로 지각된 감정이며 자율신경계의 활동을 일으킨다고 하였다. 객관적 위협과는 상관없이 어떤 환경을 객체가 위협적인 것으로 지각하면 상태 불안 수준은 높아진다. 반면에 스트레스 상황이거나 위협이 내재된 환경이라도 객체가 그 상황을 위협적인 것으로 지각하지 않을 때는 상태 불안의 강도가 비교적 낮아진다. 특성 불안은 불안 경향에 있어 비교적 변화하지 않는 개인차를 지닌 동기나, 획득된 행동성향으로 설명된다. 즉 광범위한 상황을 위협한 것이나 위협적인 것으로 지각하는 성향이 개인에 따라 다르며 그러한 위협에 대해 상태 불안 반응을 일으키는 경향 역시 다름을 의미한다. 특성 불안은 과거에 나타났던 상태 불안 정도나 강도와 미래에 그러한 상태를 겪게 될 확률에 있어서 개인차를 반영하는 것으로 간주될 수도 있다고 하였다(한덕웅, 1996). 또한 특성 불안이 높은 사람은 낮은 사람보다 어떤 상황에서 더 많은 위협성이나 위협을 지각하게 되고, 그들은 또한 위협적인 상황에서는 더 강한 상태 불안

을 일으켜 반응한다고 하였다(김정택, 1978). 이러한 개인 차이를 가지는 특성불안은 개인의 목적보다는 조직의 목적을 위하여 생각하고 행동해야 할 것을 요구받는 군 생활에서 병사들에게 정서적인 부적응을 초래할 가능성이 제기된다. 일반사회와 달리 엄격한 군율 하에서 격리, 집단생활을 하여야 하며, 상관에의 복종, 개인의 사정이 고려되지 않는 획일성, 그리고 전투를 위한 특수집단이라는 것과 관련해 볼 때 특수한 환경에 적응하는 과정에 있는 병사들에게서 우울, 불안, 충동적 성향이 나타날 수 있다(이종훈, 조주연, 1999).

군복무 부적응자의 특성으로 병사집단에서 불안, 우울, 공포, 신체화 장애가 두드러지며(반건호·오동재, 1995), 복무기간이 증가하면서 불안 및 우울이 정상화되는 적응군이 대부분인 반면에 부적응군은 불안, 우울, 공포, 사회적 내향성이 지속적으로 두드러진다고 보고하였다(김상훈·반건호, 1992). 또한 따라서 불안은 군 생활 적응 정도에 있어 높은 설명력을 제공해 줄 것이라고 추정된다.

가. 불안에 대한 게슈탈트 치료적 접근

게슈탈트 심리치료의 창시자인 Perls는 불안을 ‘흥분에너지(excitement)’와 ‘지지(support)’ 간의 간격으로 설명하였다. 즉, 흥분에너지가 행동으로 전환되기 위해서는 지지가 필요하다. 만일 충분한 지지가 결여되면 그만큼 행동으로 바뀌지 못한 흥분에너지가 불안으로 체험된다는 것이다. Perls는 또한 불안을 현재와 미래 사이의 간격으로도 표현했는데, 개체가 현재 시점을 떠나 미래에 있을 수 있는 부정적인 결과를 생각하며 미래 시점에 오래 머무를수록 불안의 경험과 강도는 심해진다고 보았다. 따라서 만일 개체가 감정을 현재에 머물 수 있게 한다면 불안은 일어나지 않는다고 보았다. 또한 미해결 과제나 죄책감 때문에 불안이 발생한다고 보았으며, 그는 이것을 표현되지 않은 분노라고 불렀다(김정규, 1995; 한혜영, 2001 재인용). 만일 개체가 온전히 자신의 현재 경험과 동일시한다면 즉, 현재 경험에 주의를 집중한다면 전혀

불안을 체험하지 않는다. 하지만 개체가 현재와 동일시하는 대신 상상된 미래 상태를 동일시함으로써 자기 지지를 상실하게 되고, 이로 말미암아 흥분에너지는 행동으로 전환되지 못하고 불안으로 나타나게 된다(Perls et al., 1951; Yontef, 1995).

미래의 위협을 과묵적으로 동일시하는 현상은 게슈탈트 치료 이론으로 볼 때 미해결과제 및 접촉경계혼란과 연관되어 있다. 먼저 미해결과제는 개체의 해결되지 않은 정서나 욕구를 의미하는데, 개체는 환경과의 만남에서 자신에게 필요한 중요한 욕구나 정서를 전경으로 떠올려 게슈탈트를 형성하고 이를 환경과의 접촉을 통하여 해소하게 된다. 하지만 접촉경계혼란은 개체가 이러한 과정을 온전히 동일시하며 따라가지 못하도록 도중에 차단하는 행동으로서 이로 인해 미해결과제가 발생하는 것이다. 미해결과제는 끊임없이 완결을 요구함으로써 개체로 하여금 현재 행동에 주의를 집중하지 못하게 만들며, 또한 새로운 상황을 지각할 때도 미해결과제를 연관시켜 지각하게 만듦으로써 상황을 왜곡 지각하게 만든다(김정규, 1995; Perls et al., 1951; Polster & Polster, 1973; Yontef, 1993; Zinker, 1977). 그리고 중요한 미해결과제를 가진 사람은 과거에 미해결 과제가 발생한 상황과 유사하게 보이는 상황에 처하게 되면 그 상황을 미해결과제와 연관시켜 매우 예민하게 지각하게 된다. 즉, 같은 상처를 반복하지 않기 위해 상처를 받을 수 있는 조그만 단서에도 매우 민감하게 반응한다. 불안은 바로 이런 단서를 포착할 때 개체가 느끼는 정서반응이다(김정규, 2003).

불안을 감소시키기 위한 효율적인 방법으로는 체계적 둔감법(Anderson, 1980)과 자기주장훈련(Rimm et al., 1974) 또는 합리적-정서적 상담이 효과적이었음이 보고되고 있으나 Kipper와 Gilade(1978)는 게슈탈트 상담기법이 불안을 감소시키는데 큰 효과가 있음을 보고하였다.

게슈탈트 치료에서는 불안을 직접적으로 다루고 또한 불안과 관련된 성격 특성을 다룬다. 환자들은 현재에 집중해서 머무르고, 호흡 훈련, 명상, 이완훈

런, 신체 자각 훈련들을 통해서 인지적으로 불안의 주인이 되는 법을 배운다. 게슈탈트 치료에서는 개체가 현재를 잘 알아차리고 충분히 호흡할 때 불안이 감소된다고 말한다. 성격 특성과 관련된 불안을 치료하기 위해서는 더욱 깊은 알아차림 작업들이 필요한데, 이는 기본적인 정서를 알아차리고, 아동기 때 내사에서 비롯된 자기저항의 역동을 이해하고, 에너지를 동원하여 행동할 수 있는 여러 통로들을 창조하는 것이다(Yontef, 2003).

김정규와 Kramer(2002)는 불안문제를 다루는 통찰대화명상 논문에서, 불안의 내용에 매몰되지 않을 것을 강조한다. 불안은 공포스러운 생각에 반응하여 경험하는 정서인데, 개체가 공포스러운 생각의 내용에 집착하거나 피하려고 하면 불안은 더욱 크게 불어나고, 반대로 불안에 동일시하지 않는다면 불안은 사라지게 된다. 따라서 개체가 공포스러운 생각이 들 때, 집착하지도 무시하지도 않고 생각의 흐름을 따라가다 보면 불안은 사라진다고 하였다. 게슈탈트 치료에서의 불안 치료는 미해결과제의 해소와 접촉경계혼란의 완화를 통해 가능하다. 이때 어느 한 쪽이라도 다루어지면 전체적으로 불안은 줄어든다. 하지만 좀 더 근원적인 해결을 위해서는 두 가지를 모두 다루어야 한다(김정규, 2003).

5. 자기개념과 적응

‘자기(self)’ 라는 개념은 인간의 본질을 탐구하기 시작하면서 함께 발전되어 왔다. 자기개념은 성격발달의 핵심이 되며 개인의 행동과 적응에 영향을 미친다. Cooley(1902)는 ‘거울에 비추어진 자기(looking glass self)’ 라는 개념을 통해서 자기개념이 주로 타인의 평가에 의해 형성된다는 입장을 취하였고, Mead(1934)는 사회적 상호작용을 더욱 강조하여 주관적인 나(I)와 객관적인 나(Me)의 분화로 자기(self)가 탄생한다고 보았으며, Sullivan(1953)은 부모와 같은 중요한 타인의 영향을 받아 ‘자기’가 형성

된다고 하였다(김현숙, 1992).

한 개인이 자기 자신에 대하여 가지고 있는 자기개념은 개인의 성격 및 정신건강과 깊은 관련이 있다. 우울증의 귀인유형에 관한 이론을 살펴보면, Fitch(1970)는 자기개념이 낮은 사람은 그들의 실패에 대해서 내부귀인을 한다고 보고했으며, Tennen과 Herzberger(1987)는 자기개념이 높은 사람은 성공을 내부귀인하고 실패는 외부귀인을 하는 반면, 자기개념이 낮은 사람은 성공에 대해서는 내부귀인의 경향이 약하고 실패에 대해서는 오히려 내부귀인을 한다고 주장했다.

최근의 연구자들은 대체로 자기개념을 다차원적인 구조로 파악한다. 예컨대, 자기개념을 사회적 차원, 능력 차원, 정서적 차원, 학업적 차원, 가족적 차원, 신체적 차원 등으로 나누어 파악한다(Crain & Bracken, 1994). 또한 자기 존중감을 자아가치관의 차원으로 포함시키는 학자들도 있다. 이때 자기 존중함은 자신에 대한 가치 평가적 차원을 내포한다(Rosenberg, 1979; Germain 1978; 김정규, 2003 재인용). 김정규(1999)는 자기개념을 자기존중감, 정서안정성, 대인관계능력, 문제해결능력, 대인신뢰감의 하위영역으로 나누어 설명하고 있다. 자기존중감은 자신의 존재에 대한 가치인식, 신뢰감, 그리고 삶에 대한 만족도 등을 나타내고, 정서안정성은 감정의 기복과 예민성을 의미한다. 대인관계능력은 타인과의 원만한 관계를 맺을 능력으로, 이 능력을 통해 다른 사람들 사이에서 자신의 관점을 자연스럽게 표현하며 쉽게 관계를 맺을 수 있다. 문제해결능력이란 갑자기 닥친 일에 대한 위기 대처능력을 말하며, 대인신뢰감이란 자신이 가족이나 주변 사람들로부터 사랑과 존중을 받는다고 느낄 수 있는 힘을 의미한다.

자기개념은 행동변인들 중의 하나로 성격의 핵심이고, 행동을 결정하는데 중요한 역할을 한다. 또한 자기개념은 한 개인이 자기 자신을 객관화했을 때 자기에 대해서 내리는 정의이며 신념과 같은 것이고(김용국, 1997), 자기존중감의 기초가 되고 대인행동에 강력한 영향을 미치며(김정규, 2000), 한 인

간의 삶을 질적으로 평가하고 자신의 복지수준을 결정하는 중요한 척도가 된다(홍봉선, 1997). 한 사람이 갖고 있는 자기개념이 어떠한 것인지를 알게 되면 그 사람의 행동을 정확하게 이해할 수 있다(김용국, 1997).

긍정적 또는 높은 자기개념의 소유자는 자신의 생활 또는 대인관계에 잘 적응하면서 자기실현을 향해 끊임없이 노력해 나가고(이효자, 1985), 위기상황에 대한 자신의 통제력이 높다고 인식하여 실질적인 문제해결력이 높다(김정규, 2000). 또한 직업 수행도가 높고, 실직이나 경제적 어려움을 당했을 때도 잘 대처해 나가고, 심리적으로도 스트레스를 잘 이겨낸다(Burnett, 1998). 반대로 부정적 또는 낮은 자기개념의 소유자는 비현실적인 방법으로 행동하게 되고(이효자, 1985), 스트레스도 잘 견디지 못하였다. 또한 긍정적 자기개념 집단에 비해 알콜 중독을 많이 보였고, 높은 스트레스와 우울 증상을 보였다(Burnett, 1998).

Greenberg 등(1986, 1992)은 자기존중감과 우울·불안이 서로 관련 있다는 사실을 공포관리이론에서 자세히 언급하고 있다. 이 이론에서, 자기존중감은 의미 있는 세계에서 자신이 우선적으로 가치 있는 대상이라고 느끼는 감정이며, 사람들은 이 자기존중감을 유지하려고 하는데, 자기존중감은 바로 인간의 취약성과 죽음의 필연성을 지각하는 불안으로부터 개인을 보호하는 심리적인 기제라는 것이다. 그들은 연구에서 자기존중감은 개인을 우울 및 불안에서 보호하며, 자기존중감이 낮은 사람은 걱정하는 경향이 높고, 자기존중감을 위협하는 것은 우울 및 불안을 야기하며, 자기존중감의 방어는 우울·불안을 감소시킨다고 보고했다.

지원병 제도로 바뀌기 이전의 미국 연구 중 하나로 Rasmussen(신태수, 1981)은 훈련소 신병들을 대상으로 Erickson이 제시한 청년기까지의 위기단계 각각에 대한 건강 및 불건강의 세 가지 파생 결과들을 선택하여 자아정체감 척도를 제작, 세 가지 가설을 검증하였는데 연구결과 자아정체감과 군 생활의 심리·사회적 적응이 상관이 있음을 밝히고 있다. 이러한 외국의 연구와

관련하여 신태수(1981)는 군대조직 구성원의 자아정체감과 군 생활 적응과의 관계에 대해 500명의 병사를 대상으로 연구하였다. 그 결과 군 생활 적응과 부적응의 문제는 개인의 여러 가지 적응방식에서 동조(conformity)와 형식주의(ritualism), 도피적 행위(retreatism)로 나타난다고 했으며, 군대 조직 구성원의 자아정체감, 입대 전 부적응 행동유형과 근무기간이 군 생활 적응과 유의한 관계가 있음을 밝히고 있다.

6. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)

가. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program)의 개요

본 연구에서는 게슈탈트 심리치료 이론을 바탕으로 제작된 ‘게슈탈트 관계성 향상 프로그램(Gestalt Relationship Improvement Program)’ 중에서 군 생활 적응에 어려움을 겪는 병사들의 적응력을 향상시키는데 적합하도록 프로그램을 선별하여 구성하였다.

‘게슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)’은 게슈탈트 치료 이론에 근거하여 일반 아동, 청소년, 성인 및 각종 심리장애를 가진 집단들의 성장과 치유를 돕기 위한 목적으로 제작된 구조화 프로그램이다. 그립(GRIP)은 일차적으로 정상 집단(학교, 기업, 종교, 사회단체)과 각종 심리장애를 보이는 사람들의 집단 상담에 사용하기 위한 목적으로 제작되었지만, 필요에 따라 상담자가 창의적 능력을 발휘함으로써 얼마든지 개인 상담에서도 응용이 가능하도록 제작된 프로그램이다(김정규, 2010).

게슈탈트 치료에서는 인간을 유기체적 존재로 이해한다. 여기서 유기체라는 환경과의 유기적인 관계성 속에서 존재하는 생명체를 의미한다. 인간은

타인을 포함한 환경과의 관계성 또는 ‘연결성(connectedness)’ 속에서만 온전히 성장하고, 자기를 실현할 수 있는 존재이다. 따라서 게슈탈트 치료적 관점에서 볼 때, 모든 개인의 심리적, 정신적 문제는 ‘관계적’ 문제일 수밖에 없다. 이런 맥락에서 그림에서 말하는 “관계성”의 개념은 통상적으로 사용되는 ‘대인관계 능력’보다 훨씬 넓고 포괄적인 의미이다. 즉, 그림의 관계성은 개인이 자기 자신의 신체와 정서, 욕구, 생각, 지각, 상상을 억압하지 않고 잘 알아차릴 뿐만 아니라, 그것들을 타인과의 ‘대화적 관계성(dialogical relationship)’ 속에서 적절히 표현할 수 있으며, 또한 타인을 왜곡하지 않고 있는 그대로 잘 알아차리고 이해하며, 타인과 공감적으로 교류하며 소통할 수 있고, 나아가서 사회적, 문화적 및 자연적 환경과도 유기적이고 효율적인 접촉을 할 수 있는 것을 의미한다(김정규, 2010).

그림의 전체구조는 1. 알아차림 연습 2. 각종 놀이 및 예술 매체를 활용하는 집단 활동 3. 그림도구들을 활용하는 집단 활동의 순으로 되어 있으며, 각 프로그램의 시행 과정과 교육목표 및 효과는 다음과 같다.

① 알아차림 연습

알아차림 연습은 6단계로 나뉘어져 있으며, 1단계에서는 신체, 소리, 생각, 사물, 욕구 등의 현상 알아차림을 연습하고, 2단계에서는 생각과 감정, 그리고 신체의 상호연결성 알아차림을, 3단계에서는 타인과의 관계성 속에서의 알아차림을, 그리고 4단계에서는 대화 속에서의 알아차림과 교류를 연습하고, 5단계에서는 대화 과정 속에서의 공감적 교류를, 그리고 6단계에서는 대화 과정을 통한 미해결 과제의 해결을 연습한다.

알아차림 연습의 교육 목표는 1) 현상 알아차림을 통하여 개인의 내적 현상 및 외부 현상들에 대한 자각을 증진시키도록 도와주고, 2) 다음으로 생각과 감정 그리고 신체 등의 중요한 내적 현상들의 상호연결성을 깨닫도록 도와주며, 3) 타인과의 관계성 속에서 나타나는 개인의 내적 현상들에 대한 자

각을 증진시켜주고, 4) 좀 더 일상적인 형태의 자연스런 대화 속에서의 나-너 관계를 체험하고, 5) 공감을 통한 타인과의 연결성을 경험하도록 도와주며, 6) 마지막으로 과거의 미해결 과제를 지금여기의 관계성 속에서 효율적으로 해결하도록 돕는 데 있다(김정규, 2010).

알아차림은 게슈탈트 치료의 가장 기본적인 토대를 이루고 있으며, 게슈탈트 치료의 창시자인 퍼얼스(Perls, 1951)는 “알아차림 그 자체가 바로 치료적이다.” 라고 하였다. 또한 심킨과 오펜프(Simkin, J. S. & G. M. Yontef, 1984)는 “알아차림이 게슈탈트 치료의 유일한 목표이며, 필요한 모든 것.” 이라고 말할 정도로 알아차림의 의미를 중시했다. 그룹에서는 이러한 알아차림을 실습을 통하여 누구나 쉽게 배울 수 있도록 구조화시켰다.

② 각종 놀이 및 예술매체를 활용하는 집단 활동

각종 놀이 및 예술매체들을 사용하여 집단원들은 자기 개방, 자기 탐색, 집단 상호작용, 상호 피드백 등을 시행한다. 이 과정을 통하여 집단원들은 자신의 존재에 대한 탐색 및 이해와 더불어 집단 상호작용을 통한 관계성 향상과 연결성을 회복하는 경험을 하게 된다(Oaklander, 1978).

그룹에서 사용하는 놀이 및 예술매체 기법들은 기존의 놀이 및 예술매체들을 게슈탈트 놀이 및 예술 치료적 이론에 입각하여 재구성하거나, 혹은 새롭게 창안한 것들로서 내담자나 집단원들의 자기탐색과 자기발견, 자기 개방, 그리고 상호작용, 상호피드백, 상호지지를 용이하게 해주기 위한 목적으로 개발되었다(김정규, 2010).

그룹에서 사용되는 기법들에는 1. 어린 시절 집 2. 나무 되어보기 3. 가족 상징 4. 찰흙작업 5. 플라쥬 작업 6. 그림 상호작용 7. 환상 상호작용 등이 있다. ‘어린 시절 집’ 기법은 집단작업 초기에 자기개방과 더불어 집단 라포형성에 매우 도움이 되는 작업이다. 어린 시절 살던 집을 떠올리고, 집의 구조와 더불어 각 공간에 얽힌 이야기들을 하다 보면, 각자 자연스럽게 자기

개방을 하게 되며, 긍정적 체험들을 하게 된다. 나무 되어보기는 자신과 환경과의 관계를 표현해주는 상징기법으로서 자기 탐색과 함께 자기발견을 도와준다. 가족 상징은 각종 상징과 색채 및 화살표를 사용해서 가족관계의 역동을 알아보는 작업으로서 종종 불분명했던 자신의 행동을 이해하는 데 많은 도움이 된다(김정규, 2010). 찰흙작업은 전형적인 미술치료 기법으로서 이 또한 계슈탈트 예술치료에서 많이 쓰인다. 개인 작업 또는 집단 작업의 형태로 진행될 수 있으며, 자신의 욕구와 감정 그리고 행동을 알아차리고, 접촉하는 데 매우 유용한 도구이다. 풀라쥬 작업도 계슈탈트 예술치료에서 자주 쓰이는 기법으로서 아동 청소년들이 좋아하는 즐거운 활동이다. 이 작업을 통해 비협조적이거나 무기력한 아동 청소년들의 치료동기를 높이는 한편, 자신의 패턴과 gestalt를 발견하는 데 도움을 줄 수 있다. ‘그림 상호작용’은 집단이 함께 집단 그림을 그리면서 비언어적 상호작용을 알아볼 수 있는 기법으로서 그 자체가 즐거운 활동이면서도 집단 속에서 개인의 행동방식이나 패턴을 발견할 수 있는 기법이다. 마지막으로 ‘환상 상호작용’은 집단원들이 상상을 통해 서로 상호작용을 하면서 각자의 행동패턴을 발견하고, 또한 새로운 행동을 실험할 수 있는 기법이다(Oaklander, 1978).

③ 그림 도구들을 활용하는 집단 활동

그림 작업을 위해 따로 개발된 도구들에는 마음자세 카드(GR-1), 그림상황 카드(GR-2), 감정단어 카드(GR-3), 그림 가족인형(GR-4), 그림 보드 게임(GR-5) 등이 있다. 마음자세 카드는 65가지의 긍정적 마음자세들을 각각의 카드에 인쇄한 것으로서 집단원들이 여러 가지 활동을 하면서 긍정적 가치관 및 내사(introjection)와 관련된 작업을 하는 것이다. 또한 상호작용이 서툰 집단원들이 서로에 대한 긍정적 피드백을 용이하게 해주는 장점이 있다. 그림상황 카드는 62개의 사회적 상황을 묘사한 그림카드들인데, 집단원들은 이들을 갖고서 다양한 자신의 미해결 과제나 전형적 행동패턴을 자각하고 탐

색할 수 있다. 이 도구는 미해결 과제를 억압하고 있거나, 언어적 의사소통 능력이 부족한, 혹은 상담동기가 낮은 아동 청소년 내담자들에게 매우 효과가 있다(김정규, 2010). 감정단어 카드는 우리말의 감정단어들을 총망라한 900여개의 감정단어들을 행복한 감정, 화난 감정, 두려운 감정, 슬픈 감정, 우울한 감정의 5개 범주로 나누어 정리하여 목록을 만든 후, 다시 그것들을 간추려서 250개의 카드로 정리해서 수록한 것들이다. 게슈탈트 치료에서는 정서를 매우 중요시하는 바, 감정단어 카드를 활용하는 정서 알아차림과 정서표현 놀이는 그림의 주요 메뉴 중 하나다. 그림 가족인형은 내담자 행동진단, 상담 주제 탐색, 정서접촉 작업, 미해결과제 작업, 자기존중감 향상, 그리고 자기개방과 상호작용 촉진 등의 목적으로 그림에서 독자적으로 개발한 것으로써 총 6개의 인형으로 구성되어 있다. 그림 보드게임은 그림에서 개발한 보드판과 게임용 카드 및 마음자세 카드, 그림상황카드, 감정단어 카드들을 활용하여 자기 개방 및 집단 상호작용을 유도하는 기법이자 놀이이다. 이 도구는 보드 게임을 통하여 즐겁고 유쾌한 분위기 속에서 자연스럽게 집단원들의 자기 개방과 상호작용, 그리고 상호피드백을 통한 상호지지를 가능하게 해준다.

본 연구에서는 청소년 후기 군 병사들의 연령대와 성격 성향 등을 감안하여 마음자세 카드(GR-1), 그림상황 카드(GR-2), 감정단어 카드(GR-3), 그림 가족인형(GR-4)를 활용하였고, 예술 매체를 이용한 작업과 알아차림 연습 기법을 사용하여 진행하였다.

나. 프로그램의 단계별 구성

① 초기단계(1~3회기)

집단상담 프로그램에서 “초기” 단계는 집단상담의 방향이 설정되고 집단

구성원들이 왜 상담을 받아야 하는지에 대한 의미를 찾는 단계이다. 즉, 초반의 치료회기에서 나타나는 집단원들 간의 접촉은 피상적인 수준에 머무르거나 실제적인 감정적 접촉은 없는 단계이다(Yalom, 1985). 이 단계에서는 집단원 개개인의 성격을 파악하고 집단원 전체의 분위기를 살필 기회이며, 리더의 적극적인 개입으로 집단원들은 대화법이나 집단 규칙들을 자연스럽게 익힐 수 있다.

1회기는 집단치료 프로그램을 처음 접하는 대상자들을 위해 심리치료에 대해 생소한 대상자들에게 치료가 무엇인지에 대해 설명하고, 집단의 분위기를 느껴보고 지속적으로 참여할 수 있도록 하는데 중점을 두었다. 또한 집단원들이 집단의 분위기를 탐색하고 서로간의 성격을 파악하여, 집단상담에 참여하는 의미를 찾도록 하였다. 또한 별칭짓기와 자기소개를 통해 조금이나마 자신을 표현하는 시간을 제공해 주었으며, 그를 통해 자기표현의 양상을 관찰할 수 있었다. 회기를 마무리하면서 GRIP-1카드(마음자세카드)에 대해 간략하게 소개하면서, 직접 시범을 통해 올바른 사용방법에 대해 알려주었다. 또한 집단원들이 GRIP-1카드를 사용하여 프로그램에 임하면서의 목표를 세울 수 있도록 탐색할 수 있는 계기를 마련하였다.

2, 3회기는 자신의 감정과 기분에 대해 알아차려 자신의 내면과 접촉하도록 하였다. 알아차림 연습은 지금-여기에서 떠오르는 감정을 알아차리고, 그를 표현함으로써 자신과의 만남을 촉진시킨다. 또한 환경에 대해서도 알아차리는 것으로 환경을 인식하는 패턴이 어떤 것인지에 대하여 알아차릴 수 있도록 하였다. 2회기의 프로그램은 지금-여기에서의 감정을 알아차리는 연습으로 시작하였다. 현재 느끼고 만나고 있는 것들을 자각시키고, 그를 찰흙으로 만들도록 하여 정해지지 않은 자신의 마음을 투영시킬 수 있도록 하였는데, 본인이 싫어하는 것과 좋아하는 것을 각각 만들어보게 하고 그것에 대한 느낌을 알아차리고 표현할 수 있도록 진행하였다. 마무리단계에서 GRIP-1카드로 리더가 직접 카드를 사용하는 방법을 보여주고, 카드를 이용하여 상호작

용하는 모델링을 해주었다. 3회기 프로그램은 자신의 감정을 알아차리고 표현하는 연습으로 시작하여, 서로의 이야기에 대해 상호작용할 수 있도록 자연스럽게 유도하였다. 낙서하기 작업에서는 알아차려진 자신의 감정을 개인별로 간단한 선이나 추상적인 그림으로 표현하였는데, 그려진 감정을 서로에게 발표하고 피드백을 하면서 타인에게 자신의 현재 감정상태를 건강한 방법으로 표현하는 경험을 할 수 있었다. 마무리단계에서 GRIP-1카드를 사용하여 자신이 갖고 싶은 카드를 고르고, 그것을 이미 가지고 있는 사람에게 선물하도록 하여 상호작용을 돕도록 하였다.

② 중기단계(4~8회기)

집단상담 프로그램에서 “중기” 단계는 집단 구성원 간의 갈등과 지배, 저항이 일어나는 시기이며, 이러한 저항과 갈등이 해결되는 과정에서 집단의 응집력이 형성된다(Yalom, 1985). 이러한 집단 응집력은 집단원들이 자기개발을 할 수 있도록 도와주며, 그들 안의 미해결과제들이 자연스럽게 나타나게 하며, 또한 집단원이 함께 그 과제를 해결할 수 있는 힘을 갖게 된다.

4, 5, 6회기는 지금-여기에서 떠오르는 자신의 감정과 함께 타인의 감정이나 변화를 알아차리도록 하였다. 특히 아직 완결되지 않은 미해결과제를 탐색하는데 집단원의 공감과 도움을 유도하여, 함께 한 공간에 있다는 것을 깨닫도록 하여 집단응집력을 높이고자 했다. 또한 집단원 간에 상호작용할 수 있는 작업을 통해 공동의 과제를 해결하는 과정에서 생기는 갈등을 어떻게 대처하는지 탐색하였고, 그를 통해 어떻게 원활히 해소할 지에 대해 고민하고 실험해 보았다. 특히 갈등이 생겼을 때 자신들이 어떻게 대처하는지에 대한 패턴에 대해 깊이 탐색하는 시간을 가졌다. 4회기 프로그램은 현재 자신에게 일어나고 있는 중요한 감정들을 알아차리고 탐색하는 것에서 시작하였다. 타인과의 상호작용이 나타난 GRIP-2카드(그림상황카드)들을 보면서 나타나는 자신의 감정을 알아차리고 접촉하도록 하며, 상호작용이 원활하지 않을 경우

타인의 감정이나 마음과 접촉할 수 있도록 유도하였다. 또한 감정을 잘 알아차리지 못하거나 느끼는데 어려움을 겪는 집단원을 위해 GRIP-3카드(감정 단어카드)를 사용하여 자신이 느끼는 감정을 표현할 수 있도록 도왔다. GRIP-1작업으로는 자신의 카드 중 타인에게 주고 싶은 카드, 타인이 가지고 있다고 생각하는 카드를 서로 교환하도록 진행되었다. 5회기의 프로그램은 팀별 게임을 통해서 집단원 간의 상호작용을 높일 수 있는 작업을 시행하였다. 집단화 작업을 통해서 공동의 주제를 주고, 그 주제에 맞는 작품을 구상하여 공동의 과제를 해결하도록 하였다. 이 과정에서 나타나는 갈등과 역동을 세심히 관찰하여 충분히 다루어 줄 수 있었다. 5회기에서는 대인관계기술을 다루기보다 개인의 역동을 중심으로 왜 그러한 행동을 하게 되었는지를 알아차리도록 하는데 중점을 두었다. 6회기 프로그램에서는 플라쥬 작업을 하면서 고통을 만들어서 화가 나는 대상에게 화나는 감정을 직접 표현하게 해 보고, GRIP-4(그림가족인형)를 사용하여 분노 표현을 할 수 있는 경험을 제공하였다. 5, 6회기 마무리단계에서는 4회기와 같은 방식의 GRIP-1작업을 시행하였다.

7, 8회기는 집단원 간의 상호작용을 통해 자신도 잘 알지 못했던 긍정적인 자원을 찾고, 그 자원을 충분히 느끼고 인정할 수 있도록 하였다. 또한 작업 중에 나타나는 역동이나 미해결과제들을 공감과 치료기법을 통해 다루고 집단 안에서는 안전하다는 신뢰감을 가질 수 있도록 하였다. 7회기 프로그램에서는 GRIP-2 카드 중 가족과 관련 있는 그림을 사용하여 자연스럽게 자신의 가족에 대해 개방할 수 있도록 하였다. 또한 그 내용을 바탕으로 가족화를 그려봄으로써 가족 내에서의 분노, 좌절경험, 상처 등 미해결된 과제를 알아차리고 표현하며, 집단원들과의 대화를 통해 지지와 공감을 얻는 경험을 제공하였다. GRIP-1작업으로는 회기 시작 전에 미리 비공개로 짝을 정한 후, 작업 중에 그 사람을 관찰하여 장점 및 숨겨진 점을 찾아서, 마무리 단계에서 전달하도록 진행하였다. 8회기 프로그램은 군 생활 중에서 경험한 스트레스

상황을 재구성해보고, 이러한 상황에서 역할 연기를 통해 감정을 표현하고 미해결과제를 해소하며, 자신의 언어나 행동에 대한 결과를 알아차리고 새로운 대안을 찾아볼 수 있도록 하였다. 작업이 끝난 후, 서로에게 그에 해당하는 GRIP-1카드를 골라 교환하며 피드백을 해주었다.

③ 후기단계(9~10회기)

집단상담 프로그램에서의 “후기” 단계는 그동안 경험했던 것을 서로 나누는 시간을 가짐으로써, 프로그램 기간 동안 얻은 결실을 확인하고 소화하는 단계이다. 이 단계에서는 프로그램 기간 중 만족하지 못한 것이나, 혼자서는 잘 하지 못할 것을 걱정하는 집단원들에게 이미 얻은 것에 대해 확인시켜주고 자신의 자원으로 잘 간직할 수 있도록 공고히 하는 작업이 이루어진다.

9회기는 집단 프로그램에 참가하면서 집단원들이 들려준 긍정적인 피드백에 대해서 돌아보고, 그 경험을 마음속에 간직하여, 군 생활에 적응할 수 있는 심리적 자원이 될 수 있도록 진행하였다. GRIP-1작업은 카드를 사용하여 회기에 참여하면서 자신의 과정에 붙일 수 있는 제목을 그 내용에 맞게 작명할 수 있도록 하며, 오래 기억에 남는 자원이 될 수 있도록 하였다.

10회기는 집단 작업에 대해서 돌아보고, 그를 통해 얻은 것들을 함께 나누는 시간을 가졌다. 지금까지의 회기를 돌아보면서 가장 좋았던 것과 힘들었던 순간에 대해서 이야기하고, 집단회기 중에 있었던 접촉과 만남의 순간들이 다른 공간에서 다른 사람들과도 이루어질 수 있음을 상기시켜주었다. GRIP-1 작업으로, 남은 군 생활을 지내면서 간직하고 싶은 내용들을 찾아 간직할 수 있도록 적어서 서로에게 선물하며 마무리하였다.

<표2> 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP) 회기별 요약

단계	회기	목표	활동내용		시간
초기	1 회기	<라포 형성> -구성원 특성 파악 -집단 분위기 탐색 -집단 응집력 형성 -대화방법 익히기 -집단 규칙 익히기	사전검사		20
			프로그램 오리엔테이션		10
			계슈탈트 심리치료 소개		40
			별칭 짓기 및 별칭소개		30
			마음자세카드(GR-1) 소개 및 적용 - 프로그램 개인 목표 세우기		20
			전체 소감 나누기		
	2 회기	<알아차림 훈련> -감정 알아차리기 -자기 기분 표현하기	도입	위명업	20
				나의 기분 나누기 지금-여기에서 감정 알아차림	20
			main	찰흙 작업	50
			마무리	GRIP-1 작업 : 리더 피드백 전체 소감 나누기	30
	3 회기	<알아차림 훈련> -감정 알아차리기 -타인 알아차리기	도입	위명업	20
				나의 기분 나누기 지금-여기에서 감정 알아차림	20
			main	그림 그리기 - 낙서하기(감정그리기)	50
			마무리	GRIP-1 작업 : 갖고 싶은 카드 전체 소감 나누기	30
	중기	4 회기	<접촉증진> -상호간의 접촉증진 -감정 알아차리기	도입	위명업
나의 기분 나누기 지금-여기에서 감정 알아차림					20
main				그림상황카드 작업	50
마무리				GRIP-1 작업 : 카드 선물하기 전체 소감 나누기	30
5 회기		<접촉증진> -상호간의 접촉증진 -자신과의 접촉 -갈등상황의 해결	도입	위명업	20
				나의 기분 나누기 지금-여기에서 감정 알아차림	20
			main	공동작품 만들기 - 집단화 작업	50
			마무리	GRIP-1 작업 : 카드 선물하기 전체 소감 나누기	30

후 기	6 회기	<접촉증진> -상호간의 접촉증진 -자신과의 접촉 -갈등상황의 해결	도입	위명업	20
				나의 기분 나누기	20
				지금-여기에서 감정 알아차림	
			main	폴라쥬 작업	50
			마무리	GRIP-1 작업 : 카드 선물하기	30
				전체 소감 나누기	
	7 회기	미해결과제 다루기 -심리적 외상 다루기 -상호작용 증진 -갈등상황의 해결	도입	위명업	20
				나의 기분 나누기	20
				지금-여기에서 감정 알아차림	
			main	그림상황카드 작업 가족 그림 그리기	50
			마무리	GRIP-1 작업 : 숨은 장점 찾기	30
				전체 소감 나누기	
8 회기	미해결과제 다루기 -심리적 외상 다루기 -상호작용 증진 -갈등상황의 해결 -대처기술 습득	도입	위명업	20	
			나의 기분 나누기	20	
			지금-여기에서 감정 알아차림		
		main	상황극 작업	50	
		마무리	GRIP-1 작업 : 카드 선물하기	30	
			전체 소감 나누기		
9 회기	상호작용 증진 지지자원 형성 대처기술 습득	도입	위명업	20	
			나의 기분 나누기	20	
			지금-여기에서 감정 알아차림		
		main	GRIP-2 작업	50	
		마무리	GRIP-1 작업 : 카드 찾기	30	
			전체 소감 나누기		
10 회기	집단마무리 지지자원 만들기	도입	위명업	20	
			나의 기분 나누기	20	
			지금-여기에서 감정 알아차림		
		main	회기 돌아보는 시간 플링페이지 작성	30	
			GRIP 마무리		
		마무리	전체 소감 나누기	30	
사후검사				20	

III. 연구 방법

1. 연구대상

본 연구는 경기도 소재 육군 소속부대 00사단 00연대 0대대에서 다른 지역으로 파견간 1개 중대를 제외한 전 병사 238명을 대상으로 실시한 군 생활 스트레스, 우울 척도(BDI), 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory) 결과를 바탕으로 선별된 군복무 부적응 병사와 해당부대 지휘관에게 의뢰된 보호관심병사를 대상으로 하였다. 사전 스크리닝 검사를 통해 선별된 병사 24명과 지휘관에게 의뢰된 보호관심병사 6명 중 만기전역이 근접해 있거나 일주일 이상의 장기 휴가로 인해 두 번 이상 결석이 예상 되는 병사 7명을 제외하여 총 23명을 최종 선발하였다. 선발된 인원을 무선 할당하여 치료집단 12명, 통제집단 11명으로 구성하였다. 사후검사는 입실, 훈련, 근무 등의 사유로 인해 4명이 불참하여 치료집단 11명, 통제집단 8명을 대상으로 실시하였다. 치료집단을 대상으로 한 추후검사는 사후검사에 참여한 11명을 대상으로 실시하였다.

2. 실험설계

<표3> 실험설계

	G1	O2	X1	O3	O4
O1	-----				
	G2	O5		O6	

O1 : 스크리닝 검사 (군 생활 스트레스, BDI, STAI)

G1 : 실험집단

G2 : 통제집단

O2, O5 : 사전검사 (성신자기개념검사)

X1 : 실험처치(계슈탈트 관계성 향상 프로그램)

O3, O6 : 사후검사 (군 생활 스트레스, BDI, STAI, 성신자기개념검사)

O4 : 추후검사 (군 생활 스트레스, BDI, STAI, 성신자기개념검사)

3. 프로그램 기간

실험집단은 2010년 4월 5일부터 5월 6일까지 주 2회기씩 진행되었으며, 한 회기에 2시간씩 총 10회기에 걸쳐서 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 (GRIP)을 실시하였다. 프로그램 진행자는 본 연구자와 심리학 전공 석사생 2명을 보조리더로 하였다. 실험집단에서 프로그램이 진행되는 동안 통제집단은 아무런 처치도 받지 않았으며, 실험집단이 끝난 뒤 본 프로그램을 실시하였다.

4. 측정도구

가. 군 생활 스트레스 질문지

본 연구에서 군복무 부적응 병사의 군 생활 스트레스를 측정하기 위해 박현철(2001)이 개발한 군 생활 스트레스 질문지를 사용하였다.

한국 생산성본부(1993)의 ‘산업 인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성 평가’ 연구에서 사회적, 개인적 영역으로 구분하여 총 50개의 문항으로 척도를 개발한 것을 박현철이 우리나라 군부대 실정에 맞게 군인의 생활과 관련한 총 20개 문항으로 구성하여 개발한 스트레스 요인 척도이며, 각 하위척도는 다음과 같다.

(1) 역할 스트레스 : 역할갈등 및 모호성

(2) 외부 스트레스 : 가족 및 이성, 친구 등 외부요인으로 인한 스트레스
 (3) 직무 스트레스 : 군대에서의 직무특성에서의 스트레스
 (4) 관계 스트레스 : 부대 내 인간관계에서의 스트레스 등
 척도의 신뢰도는 Cronbach $\alpha = .85$ 의 수준을 나타내었으며, 각 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ 에서 ‘매우 그렇다(5점)’ 까지의 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것으로 본다.

<표4> 군 생활 스트레스 척도의 문항 구성

요인명	문항수	문항번호
역할 스트레스	5	1, 4, 7, 13, 15
외부 스트레스	5	3, 8, 9, 14, 16
직무 스트레스	5	6, 10, 11, 12, 20
관계 스트레스	5	2, 5, 17, 18, 19
4요인	28문항	

나. 우울증 척도(Beck Depression Inventory)

본 연구에서 연구 대상자의 우울을 측정하기 위해 BDI(Beck Depression Inventory)를 사용하였다. 모두 21문항으로 구성되어 있고, 각 항목은 우울한 사람이 보여주는 내용으로 슬픔, 비관주의, 실패감, 불만족, 죄의식, 처벌감, 자기혐오, 자기차별, 자살의 상상, 울고 싶은 마음, 초조감, 사회적 고립, 미결정, 왜곡된 신체이미지, 일의 궁지, 수면장애, 피로감, 식욕부진, 체중감소, 신체염려증, 리비도의 상실 등이다. 증상의 정도를 Likert척도가 아니라 증상의 정도를 표현하는 구체적인 진술문에 응답케 함으로써 대상자들이 자신의 심리상태를 수량화하는데서 겪는 혼란을 줄일 수 있다. 자신의 상태를 4

개 문장중 하나에 표시하고 각 문항 점수를 합산하여 총점을 구하여 측정한다. 이 검사지는 증상의 태도의 영역으로 구성되어 있는데, 우울집단 선별을 위한 절단점으로 16점을 제시하고 0-9점 사이는 우울하지 않은 상태, 10-15점 사이는 가벼운 우울상태, 16저-23점 사이는 중한 우울상태, 24-63점 사이는 심한 우울상태로 볼 수 있다. 이와 같이 Beck의 우울척도는 우울의 심각성을 측정하도록 구성되어있으며 이 척도는 측정 실행이 쉽다는 장점이 있다.

다. 상태-특성 불안 척도(State-Trait Anxiety Inventory)

불안을 측정하기 위해 Spielberg, Gorsuch 및 Lushene(1970)가 개발한 STAI(State-Trait Anxiety Inventory)를 한덕웅, 이창호와 탁진국(1993)이 표준화한 상태-특성불안 척도를 사용하였다. 상태불안 척도는 피검자의 ‘지금-현재’ 이렇게 느끼고 있는가를 나타내는 일시적인 불안상태를 측정하는 반면에, 특성불안 척도는 ‘일반적으로 느끼는’ 바를 나타내는 비교적 안정적인 불안에서의 개인차를 측정하는 것이다. 본 척도는 4점 Likert 척도로써, 1점 ‘별로 그렇지 않다’ 에서 4점 ‘항상 그렇다’ 의 범위를 보인다. 신뢰도는 특성불안 Cronbach $\alpha = .89$, 상태불안 Cronbach $\alpha = .93$ 이다.

<표5> STAI 척도의 문항 구성

요인명	문항수	문항번호
특성 불안	20	1*, 2, 3, 4, 5, 6*, 7*, 8, 9, 10*, 11, 12, 13*, 14, 15, 16*, 17, 18, 19*, 20
상태 불안	20	1*, 2*, 3, 4, 5*, 6, 7, 8*, 9, 10*, 11*, 12, 13, 14, 15*, 16*, 17, 18, 19*, 20*
2요인	40문항	*은 역방향으로 채점

라. 성신자기개념검사

성신 자기개념 검사는 김정규(1999)가 Deusinger(1986)의 ‘프랑크푸르트 자기개념 검사’와 Battle(1992)의 ‘문화 영향이 없는 자존감 척도 (Culture Free Self Esteem Inventory)’에 근거하여 한국 실정에 맞게 새롭게 제작한 질문지이다. 이 검사는 총 86문항으로 자기존중감(self-esteem : 19문항), 정서안정성(emotional stability : 16문항), 대인관계능력(interpersonal relationship : 16문항), 문제해결능력(problem solving : 17문항), 대인신뢰감(interpersonal trust : 18문항)의 5가지 하위 요인으로 구성되어 있으며, 문항형식은 '아주 그렇다'(1점)에서 '전혀 아니다' (6점)까지 Likert 방식의 6점 척도로 구성되어 있다. 결과는 각 하위척도 점수와 이를 합산한 총 점수로 계산된다. 개인이 얻을 수 있는 점수는 86점에서 516점까지이며, 검사 점수가 높을수록 자기개념이 높은 것으로 해석된다.

<표6> 성신자기개념검사의 문항 구성

요인명	문항수	문항번호
자기존중감	19	5*, 7, 8*, 11, 12, 17*, 21, 32, 37*, 40, 41, 49, 50, 64, 71, 77, 79, 81, 83
정서안정성	16	1*, 3*, 6*, 9*, 28*, 51*, 55*, 58*, 65*, 67*, 76, 78*, 80*, 82*, 84*, 85
대인관계능력	16	2*, 10*, 15, 19*, 22*, 26, 29*, 31*, 44*, 45*, 46, 53*, 56, 69*, 70*, 72
문제해결능력	17	13*, 16*, 18, 23*, 25, 27, 30, 36, 39*, 47*, 52, 59, 60*, 61*, 63*, 68, 73
대인신뢰감	18	4, 14, 20, 24*, 33*, 34, 35, 38*, 42*, 43*, 48*, 54*, 57*, 62*, 66*, 74*, 75, 86
5요인	86문항	

*는 역방향으로 채점

5. 자료의 분석

사전 검사를 통해 집단 간 동질성 여부를 점검한 후 동질성이 검증된 척도에 대해서는 paired t-test을 실시하였고, 동질성이 확보되지 않은 척도에 대해서는 공분산분석을 실시하여 치료의 효과를 알아보았다.

그리고 실험집단에 한해서 사후 검사 3주 후에 추후검사를 실시하고, 반복 측정 ANOVA와 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 점수의 차이검증을 통해 집단 내 치료효과에 대한 추가적인 정보를 살펴보고, 사전-사후-추후 측정 시기별 치료효과와 그 지속성을 알아보았다.

모든 통계분석에는 SPSS 17.0 프로그램을 사용하였다.

IV. 연구결과

1. 치료집단과 통제집단의 동질성 검증

가. 일반적인 특성에 대한 동질성 검증

치료집단과 통제집단이 인구통계학적 변인을 비롯하여 일반적인 특성에 있어서 동질한 집단인지 분석하는 동질성 검증을 실시하였다. 이 결과는 <표7>에 제시하였다.

<표7> 실험집단과 통제집단의 일반적인 특성 동질성 검증

특성	구분	실험집단(n=11)		통제집단(n=8)		x ² or t	p
		n(%)	M(SD)	n(%)	M(SD)		
나이			20.73		20.63	6.28	.179
학력	고졸	4(36.4)		2(25)		.28	.599
	대재	7(63.6)		6(75)			
계급	이병	2(18.2)		0(0)		2.93	.402
	일병	7(63.6)		5(62.5)			
	상병	2(18.2)		2(25.0)			
	병장	0(0)		1(12.5)			
병과	전투병과	10(90.9)		8(100)		.77	.381
	행정병과	1(9.1)		0(0)			
종교유무	유	7(63.6)		4(50)		.35	.552
	무	4(36.4)		4(50)			

분석결과 실험집단의 평균나이는 21세이었고, 학력은 고졸 4명, 대학재학 7명이었다. 계급은 이병 2명, 일병 7명, 상병 2명이었으며, 병과는 전투병과 10명, 행정병과 1명이었다. 또한 종교를 가지고 있는 병사는 7명, 그렇지 않은 병사는 4명이었다.

통제집단의 경우 평균나이는 21세이었고, 학력은 고졸 2명, 대학재학 6명이었다. 계급은 일병 5명, 상병 2명, 병장 1명이었으며, 병과는 전투병과 8명이었다. 또한 종교를 가지고 있는 병사는 4명, 그렇지 않은 병사는 4명이었다.

이상과 같은 피험자의 기본적인 특성들을 x^2 검증과 독립표본 t 검증을 통해 동질성 검증을 한 결과 두 집단은 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 두 집단은 일반적인 특성들이 동질한 집단이라고 할 수 있다.

나. 사전 검사점수에 대한 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 스트레스, 우울, 불안 그리고 자기개념에 있어서 서로 동질한 집단인지 확인하기 위해 치료 전 시행한 군 생활 스트레스 질문지, BDI, STAI, 성신자기개념검사의 사전검사결과를 바탕으로 동질성 검증을 실시하였다.

<표8>에 제시된 바와 같이 독립표본 t 검증을 통해 두 집단의 사전검사 점수를 비교한 결과 군 생활 스트레스의 역할 스트레스($t=1.42, p=.18$), 외부 스트레스($t=1.27, p=.22$), 직무 스트레스($t=.55, p=.59$), 관계 스트레스($t=.05, p=.96$)으로 5% 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다. BDI는 실험집단 평균이 1.28, 통제집단 평균이 .99($t=1.09, p=.29$), STAI는 State($t=1.53, p=.15$), Trait($t=1.51, p=.15$) 모두 5%의 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 없었다.

스크리닝 검사에서 제외되었던 성신자기개념검사는 대인신뢰감($t=-1.28, p=.22$), 정서안정성($t=-1.95, p=.07$)에서 5%의 유의수준에서 유의한 차이가 없었지만, 자기존중감($t=-2.56, p=.02$), 대인관계능력($t=-2.74, p=.01$), 문제해결능력($t=-3.08, p=.01$)에서 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나 동질성확보가 되지 않았다($t=-2.80, p=.01$). 이 결

과를 토대로 게슈탈트 집단치료 처치 후에 나타나는 효과를 살펴보았다.

<표8> 실험집단과 통제집단의 사전검사 동질성 검증

		실험집단(n=11)		통제집단(n=8)		t	p
		M	SD	M	SD		
군 생 활 스 트 레 스	역할 스트레스	3.36	.61	2.98	.55	1.42	.175
	외부 스트레스	3.36	.99	2.80	.90	1.27	.222
	직무 스트레스	3.38	.64	3.15	1.06	.55	.594
	관계 스트레스	3.07	.59	3.05	1.18	.05	.961
	BDI	1.28	.69	.99	.37	1.09	.293
ST AI	State	3.08	.59	2.70	.43	1.53	.150
	Trait	3.11	.33	2.83	.47	1.51	.145
성 신 자 기 개 념 검 사	자기존중감	2.99	1.07	4.15	.83	-2.56*	.020
	정서안정성	2.70	.79	3.51	1.02	-1.95	.068
	대인관계능력	3.19	.76	4.24	.91	-2.74*	.014
	문제해결능력	2.84	.80	4.05	.90	-3.08**	.007
	대인신뢰감	3.62	.63	4.03	.79	-1.28	.217

2. 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)의 효과 검증

계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 군 부적응을 보이는 병사들의 스트레스, 우울, 불안 수준 감소에 효과가 있었는지 알아보기 위해 t 검증을 실시하였다. 또한 동질성 검증이 되지 않은 자기개념 수준 증가에 효과가 있었는지 알아보기 위해 공분산 분석을 실시하였다. 결과는 <표9>, <표10>에 제시되어 있다.

<표9> 실험집단과 통제집단의 스트레스, 우울, 불안 사전-사후 t 검증

		사전검사		사후검사		t	p	
		M	SD	M	SD			
군 생활 스트레스	실험	3.30	.50	2.69	.58	2.99**	.005	
	통제	2.99	.77	2.70	.61	.84	.428	
역할 스트레스	실험	3.36	.61	2.67	.81	2.99*	.014	
	통제	2.97	.55	2.52	.68	1.72	.129	
군 생활 스트레스	외부 스트레스	실험	3.36	.99	2.82	1.89	3.12*	.011
	통제	2.80	.90	2.82	.88	-.055	.958	
직무 스트레스	실험	3.38	.64	2.89	.61	1.17	.117	
	통제	3.15	1.06	2.70	.81	1.09	.311	
관계 스트레스	실험	3.07	.59	2.38	.54	3.98**	.003	
	통제	3.05	1.18	2.75	.85	.75	.478	
BDI	실험	1.28	.69	1.07	.41	1.65	.131	
	통제	.99	.37	1.35	.47	-2.25	.059	
ST State	실험	3.08	.59	2.40	.43	4.68**	.001	
	통제	2.70	.43	2.30	.50	1.70	.132	
AI Trait	실험	3.11	.34	2.38	.45	5.16***	.000	
	통제	2.83	.49	2.44	.68	1.17	.280	

계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)에 참여한 실험집단의 스트레스

($t=2.99$, $p=.005$)는 5% 유의수준에서 통계적으로 유의미한 감소를 보였으며, 그 하위요인인 역할 스트레스($t=2.99$, $p=.014$), 외부 스트레스($t=3.12$, $p=.011$), 관계스트레스($t=3.98$, $p=.003$)에서도 유의미한 차이로 감소하였다. 직무스트레스($t=1.17$, $p=.117$)에서는 점수의 감소가 나타났으나 통계적으로 유의미하지는 않았다. 반면 통제집단에서는 스트레스($t=.84$, $p=.428$)와 그 하위 요인인 역할 스트레스($t=1.72$, $p=.129$), 외부 스트레스($t=-.055$, $p=.958$), 직무 스트레스($t=1.09$, $p=.311$), 관계 스트레스($t=.75$, $p=.478$)에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이 같은 결과에 따라 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 스트레스 수준과 그 하위요인인 역할 스트레스, 외부 스트레스, 직무 스트레스, 관계 스트레스에서 유의한 감소를 보일 것이다.” 라고 한 가설 1-1은 부분적으로 지지되었다.

우울 수준에 있어서 실험집단($t=1.65$, $p=.131$)의 점수는 감소했지만 통계적으로 유의하지 않았다. 반면 통제집단의 우울($t=-2.25$, $p=.059$)은 일부 상승한 것으로 관찰되었다.

불안 수준에 있어서 실험집단의 상태불안($t=4.68$, $p=.001$), 특성불안($t=1.70$, $p=.132$)은 유의미한 감소가 있는 것으로 나타났다. 반면 통제집단의 상태불안($t=1.70$, $p=.132$), 특성불안($t=1.17$, $p=.280$)은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다. 따라서 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 불안 수준에서 유의한 감소를 보일 것이다.” 라고 한 가설 3-1은 지지되었다.

자기개념($F=.620$, $p=.442$)은 5%의 유의수준에서 통계적으로 유의한 변화를 보이지 않았으나, 그 하위요인 중 대인 신뢰감($F=9.323$, $p=.008$)에서 유의미한 상승이 나타났다. 이와 같은 결과에 따라 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 자기개념과 그 하위요인인 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결능력,

대인신뢰감에서 유의한 변화를 보일 것이다.” 라고 한 가설 4-1은 부분적으로 지지되었다.

<표10> 실험집단과 통제집단의 자기개념 공분산 분석

		치료집단(n=11)	통제집단(n=8)	F	p
		평균(표준편차)	평균(표준편차)		
성 신 자 개 념 검 사	사전	3.07(.72)	4.00(.71)	.620	.442
	사후	3.84(.59)	4.17(.80)		
자 기 존 중 감	사전	2.99(1.07)	4.15(.83)	2.162	.161
	사후	3.88(1.02)	4.18(1.09)		
정 서 안 정 성	사전	2.70(.79)	3.51(1.02)	.024	.879
	사후	3.37(.79)	3.86(.92)		
대 인 관 계 능 력	사전	3.19(.76)	4.24(.91)	.009	.927
	사후	3.78(.78)	4.52(.84)		
문 제 해 결 능 력	사전	2.84(.80)	4.05(.90)	.087	.771
	사후	3.64(.60)	4.20(.91)		
대 인 신 뢰 감	사전	3.62(.63)	4.03(.79)	9.323**	.008
	사후	4.45(.39)	4.12(.78)		

3. 치료집단의 집단 내 변화 분석

집단 간 검증을 통해 치료집단에 유의미한 효과가 나타난 변인들에 대해서 집단 내 변화에 대한 추가적인 정보를 얻기 위하여 반복측정 ANOVA와 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 차이검증을 실시했다. 그 결과는 <표11>, <표12>에 제시되어 있다.

<표11> 실험집단의 사전-사후-추후 점수 반복측정 ANOVA

종속변인	치료집단(n=11)			F	p	
	사전M(SD)	사후M(SD)	추후M(SD)			
군 생활 스트레스	3.30(.50)	2.69(.58)	2.60(.46)	17.309***	.000	
군 생활 스트레스	역할 스트레스	3.36(.62)	2.67(.81)	2.55(.68)	10.726***	.001
	외부 스트레스	3.36(.99)	2.82(1.09)	2.71(1.03)	8.705**	.003
	관계 스트레스	3.07(.59)	2.38(.54)	2.29(.46)	20.060***	.000
STAI	State	3.08(.59)	2.40(.43)	2.18(.39)	30.575***	.000
	Trait	3.11(.34)	2.38(.45)	2.29(.44)	27.873***	.000
성신자기 개념검사	대인 신뢰감	3.62(.63)	4.45(.39)	4.09(.48)	24.953***	.000

<표12> 실험집단의 사전-사후, 사전-추후, 사후-추후 점수의 차이검증

종속변인	사후검증(대응별 비교)			
	사전-사후 (유의도)	사전-추후 (유의도)	사후-추후 (유의도)	
군 생활 스트레스	.605*(.005)	.700*(.000)	.095(.219)	
군 생활 스트레스	역할 스트레스	.691*(.014)	.818*(.004)	.127(.172)
	외부 스트레스	.545*(.011)	.655*(.006)	.109(.441)
군 생활 스트레스	직무 스트레스	.491(.117)	.545(.051)	.055(.661)
	관계 스트레스	.691*(.003)	.782*(.000)	.091(.053)
	BDI	.208(.131)	.411*(.017)	.203*(.001)
STAI	State	.686*(.001)	.900*(.000)	.214*(.001)
	Trait	.727*(.000)	.823*(.000)	.095(.115)
성신자기 개념검사		-.687*(.004)	-.762*(.001)	-.075(.072)
성신자기 개념검사	자기존중감	-.895*(.006)	-.962*(.002)	-.067(.142)
	정서안정성	-.670*(.004)	-.761*(.001)	-.091(.148)
	대인관계능력	-.597*(.007)	-.705*(.002)	-.108*(.047)
	문제해결능력	-.797*(.004)	-.898*(.001)	-.102(.056)
	대인신뢰감	-.460*(.011)	-.475*(.005)	-.015(.732)

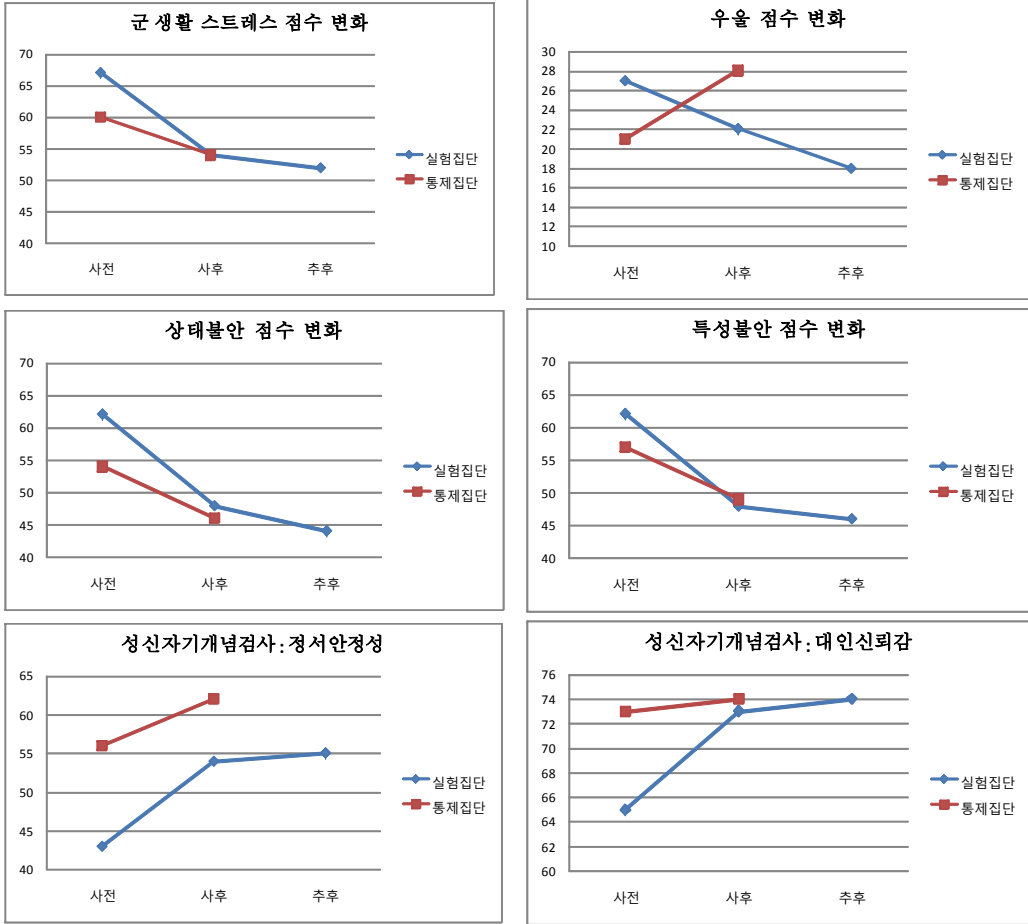
<표11>를 살펴보면 군 생활 스트레스($F=17.309, p=.000$)와 그 하위요인 역할 스트레스($F=10.726, p=.001$), 외부 스트레스($F=8.705, p=.003$), 관계 스트레스($F=20.060, p=.000$)가 추후까지 유의미하게 유지되고 있는 것으로 나타났다. STAI를 살펴보면 상태불안($F=30.575, p=.000$), 특성불안($F=27.873, p=.000$)에서 치료의 효과가 추후까지 유의미하게 유지되고 있는 것으로 나타났다. 또한 성신자기개념검사의 하위유형인 대인신뢰감($F=24.953, p=.000$)에서 치료의 효과가 추후까지 통계적으로 유의미하게 유지되고 있는 것으로 나타났다.

<표12>를 통해서는 BDI에 있어서 사전-사후($p=.131$) 간 점수 차이는 유의하지 않지만 사전-추후($p=.017$), 사후-추후($p=.001$) 점수 차이에 있어 통계적으로 유의한 점수변화가 나타났다.

따라서 연구가설 2-2 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 우울 수준에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.”, 2-3 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 불안 수준에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.”는 지지되었고, 연구가설 2-1 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 스트레스 수준과 그 하위요인인 역할 스트레스, 외부 스트레스, 직무 스트레스, 관계 스트레스에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.”, 2-4 “계슈탈트 관계성 향상 프로그램에 참가한 부적응 병사들은 참가하지 않은 부적응 병사에 비해 자기개념과 그 하위요인인 자기존중감, 정서안정성, 대인관계 능력, 문제해결능력, 대인신뢰감에서 치료의 긍정적 효과가 지속될 것이다.”는 부분적으로 지지되었다.

<그림1>을 통해서 본 프로그램 시행으로 인해 치료적 효과가 있는 변인들에 대해서 실험-통제 집단 간 점수 변화와 실험집단의 치료 지속 효과 양상을 알 수 있다.

<그림1>스트레스, 우울, 불안(상태, 특성), 자기개념(정서안정성, 대인신뢰감) 총점 변화



V. 논의

본 연구는 군 생활 적응에 어려움을 겪는 병사들을 대상으로 그들의 심리적 특성을 고려한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 실시하고 대상자의 스트레스, 우울, 불안, 자기개념에 미치는 효과성을 검증하고자 하는 목적으로 수행되었다. 경기도에 위치한 육군 모부대에서 군 복무를 하고 있는 병사들 중, 부대 내에서 부적응 병사로 선별된 병사 6명과 사전 스크리닝 검사에서 스트레스, 우울, 불안 수준이 높은 병사 17명을 선발하여 치료집단과 통제집단을 구성하였다. 연구의 결과는 다음과 같다.

첫째, 본 프로그램을 실시한 후 피험자들의 스트레스 수준 변화를 분석한 결과, 사전-사후, 사전-추후 비교에서 군 생활 스트레스 점수가 유의미하게 감소되었으며, 하위요인에서 직무 스트레스를 제외한 역할 스트레스, 외부 스트레스, 관계 스트레스 점수에서 유의한 감소가 관찰되었다. 반면 통제집단에서는 군 생활 스트레스 및 그 하위요인의 변화가 유의미하지 않음으로써 이러한 스트레스 수준의 감소가 본 프로그램 시행에 따른 효과임이 시사되었다. 이는 계슈탈트 관계성 향상 프로그램이 스트레스를 감소시킨다는 김진주(2010)의 연구와 일치하는 결과이다. 본 연구에서 사용한 집단 치료 프로그램 중 구체적으로 어떠한 측면들이 스트레스 수준을 감소시켰는지에 대하여 추정해보자면, 군 복무 중 스트레스 상황에 대해 서로 개방하고 피드백을 하면서 공감대가 형성되고, 서로 지지하는 과정을 통해 내재되어 있던 스트레스가 일부 완화되었다고 보인다. 집단 구성원은 사전 스크리닝 검사를 통해서 대부분 높은 스트레스를 보고했지만, 구체적으로 스트레스가 무엇 때문에 기인하는지, 어떤 상황에서 스트레스를 받는지에 대해서는 모호해하는 경우가 많았다. 여러 예술 작업을 하면서 그런 상황이 언제였고 무슨 일이 있었는지 다룰 수 있었고, 특히 8회기 상황극 작업을 통해 그 상황을 직접 연기해보거

나 연기를 어려워하는 집단원은 GR-4(그림가족인형)으로 상황을 구성하면서 그 당시 느꼈던 감정에 대해 GR-3(감정단어카드)를 사용하여 개방할 수 있도록 하였다. 그러한 과정 속에서 작업을 하는 집단원들은 강한 분노를 표출하기도 하였으며, 우울하거나 불안한 감정을 표현하기도 하였다. 작업 후 집단원들은 강한 공감과 지지를 표현했으며, 스트레스 상황이 본인에게만 적용되는 특수한 상황이 아닌 다른 병사들도 느끼는 보편적인 상황인 것 같다고 보고하였다. 이를 통해 본 프로그램이 병사들의 평소 생활 중 스트레스 상황을 보다 건강한 방식으로 지각하고 수용할 수 있도록 도움을 주었다고 보여진다.

둘째, 본 프로그램을 시행한 치료집단의 BDI 우울점수에 있어서 사전-사후 간 차이에 있어서 감소가 일어났지만 유의하지 않았던 반면 사전-추후, 사후-추후 검사 비교에서 유의미하게 감소한 것으로 나타났다. 통제집단과의 비교를 통해 이러한 감소 효과가 프로그램 시행에 의한 것이라고 볼 수 있다. 홍지수(2005)의 연구에서도 이와 같은 치료집단의 우울 수준 감소 양상이 나타났는데, 이는 집단치료 중·후반에 심리적으로 어려웠던 상황에 대해 진솔하게 개방하고, 그 당시 느꼈던 감정에 대해 표현하며 재 경험하는 작업에 의한 것이라고 추정된다. 그러한 자기개방과 재경험이 일부 집단원에게는 단기적으로 우울감의 증가를 초래했지만 시간이 흐르면서 외면했던 과거 경험을 인정하고 받아들여 통합하는 과정을 통해 결과적으로 우울 감소 효과가 나타난 것으로 보여진다. 게슈탈트 이론에서는 우울의 원인에 대해 과거 또는 현재사건에서 반전된 분노가 표현되지 못하고 미해결된 과제로 남아 우울한 감정을 유발한다고 본다. 게슈탈트 예술치료 기법과 GRIP 도구들은 우울감의 원인이 되는 집단원의 개인적 사건이나 대상, 사물을 시각화해서 확인하고 통제할 수 있도록 도와주었으며, 과거 경험했지만 의식하지 못했던 미해결된 과제를 떠올려 알아차리고 접촉할 수 있도록 하는 중요한 도구가 되었음을 시사한다.

셋째, 본 프로그램을 실시한 후 치료집단의 STAI의 상태불안, 특성불안 점수 변화를 분석한 결과, 사전-사후-추후 비교에서 유의미한 감소가 나타났다. 통제집단의 경우에도 상태불안, 특성불안의 점수가 감소하였지만 유의하지 않았는데 이 결과를 통해 치료집단의 점수 감소가 본 프로그램 시행에 따른 효과임이 시사된다. 이는 발표불안자들을 대상으로 게슈탈트 집단치료를 시행한 결과 상태불안과 특성불안이 유의미하게 감소되었음을 보고하고 있는 박대령(2003), 부적응 아동을 대상으로 게슈탈트 집단치료를 실시한 결과 불안감소효과가 나타난 것으로 보고한 김주희(2004)의 연구, 가출청소년에게 게슈탈트 집단치료를 시행한 결과 청소년들의 특성불안이 유의미하게 나타났음을 보고하는 김민정(2003)의 연구, 게슈탈트 집단상담이 불안과 공격성 감소에 미치는 효과에 대해 연구한 한혜영(2001) 등의 연구 결과와 일치되는 면을 보여준다. 상태불안은 시간의 경과에 따라 변화하는 일시적인 불안상태를 의미하며, 현재 자신이 느끼고 있는 불안을 말한다. 반면에 특성불안은 비교적 변하지 않는 개인적인 성격특성과 관련되는 불안을 말한다(Spielberg, Gorsuch, Lushene, 1970). 본 연구에서는 통계적인 유의미성과는 별개로 두 불안점수 모두 감소한 것으로 나타나 특성불안과 상태불안을 나누어 논하지 않겠다. Perls는 “불안은 현재와 미래 사이의 간격이다.” 라고 하면서, “지금 여기를 떠나 나중에 발생할 수 있는 부정적인 결과를 예상하면 불안하겠지만, 온전히 지금-여기에 머물 수 있으면 흥분이 일어나자마자 바로 그 에너지가 행동으로 옮겨지기 때문에 불안하지 않을 수 있다” 고 하였다. 또한 개체가 우울감이나 흥분 또는 불안감을 없애려 하지 않고 그것들을 있는 그대로 받아들이면서 바라보고 있으면, 이들은 유기체의 자기조정력에 의해 유기체에 통합되면서 저절로 사라진다고 하였다. 게슈탈트 관계성 향상 프로그램의 모든 기법들은 치료자와 집단원들 간 지금 여기에서의 관계를 중심으로 구성되어있으며, 다양한 예술작업을 수행하면서 지금 여기에 머무는 작업, 현재 느껴지는 신체감각을 관찰하고 그것을 표현하는 작업, 현재의 감정을 자각

하고 언어화하는 등의 작업 등을 통해 집단원들의 마음이 현재에 몰입하고 체험할 수 있도록 도와주었다. 그로인해 내담자의 의식을 과거나 미래로부터 해방시켜 현재로 돌아오게 하도록 하여 불안을 감소시키는 효과를 가져왔다고 해석할 수 있다.

넷째, 프로그램을 실시한 치료집단이 자기개념의 하위요인인 대인신뢰감에 있어서 통제집단에 비해 사전-사후-추후 비교에서 유의미한 증가가 나타났다. 따라서 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)을 통해 변화가 일어났다고 해석할 수 있다. 이는 계슈탈트 관계성 향상 프로그램이 우울 성향 여자 중학생의 우울, 자기개념, 대인관계에 미치는 효과에 대해 연구한 이지현(2010), 계슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향에 대해 연구한 김민정(2003)의 결과와 일치한다. 대인신뢰감은 내적 대상을 통합하고 자신에 대한 긍정적인 평가를 토대로 얻어지는 능력이다. 이를 통해 자기 구조의 안정성이 증가되고 주변 환경에 대해 보다 덜 민감하게 되어 행동이 명확해 질 수 있다. 또한 타인들의 평가를 부정적으로 왜곡하여 인식하지 않으며, 타인들로부터 주어지는 사랑과 존중을 있는 그대로 받아들일 수 있게 된다. 또한 이러한 대인 신뢰감을 바탕으로 타인들과의 좀 더 공고하고 안정된 대인관계를 형성하고 유지할 수 있게 된다(김민정, 2003). 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)은 개인이 자기 자신의 신체와 정서, 욕구, 생각, 지각, 상상을 억압하지 않고 잘 알아차릴 수 있도록 도울 뿐만 아니라, 그것을 타인과의 ‘대화적 관계성(dialogical relationship)’ 속에서 적절히 표현할 수 있으며, 또한 타인을 왜곡하지 않고 있는 그대로 잘 알아차리고 이해하며, 타인과 공감적으로 교류하며 소통할 수 있고, 나아가서 사회적, 문화적 및 자연적 환경과도 유기적이고 효율적인 접촉을 할 수 있도록 해준다. 특히 마음 자세카드(GR-1), 그림상황카드(GR-2), 감정단어카드(GR-3), 그림가족인형(GR-4)은 자신의 생각이나 감정 표현에 서툰 사람들도 자연스럽게 자기 개방과 상호작용, 상호 피드백을 통한 상호지지를 가능하게 해주는 등 실질적

인 도움을 주었다고 볼 수 있다.

위와 같은 결과들을 종합해보면 본 연구에서 실시한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램(GRIP)이 군 복무중인 병사들의 스트레스, 우울, 불안 수준을 감소시키고 대인신뢰감 증가에 효과적이었다고 볼 수 있다. 이러한 요인들이 군 복무 적응과 관련 있다고 한 선행연구들을 바탕으로 본 프로그램이 군 부적응 병사의 적응을 돕는데 긍정적 효과를 나타냈다고 결론지을 수 있을 것이다.

마지막으로 본 연구의 제한점과 그에 따른 제언을 하고자 한다. 본 연구는 다음과 같은 몇 가지 한계를 지니고 있다.

첫째, 대상자들의 특성에 따른 일반화가 어려운 점이다. 본 연구는 연구 대상자와 관련해서 육군 1개 군단 내에 있는 1개 대대에 근무하는 병사들을 대상으로 실시했다. 군 복무의 형태는 군별(육군, 해군, 공군) 특수성, 지역적(전·후방 및 도심과 외곽) 특수성, 임무와 병과에 따라서 매우 다양하게 전개 된다. 때문에 조사 대상자가 모집단 전체를 대표한다고 볼 수 없으며, 연구 결과를 우리나라 전체 군인에게 일반화하여 적용하기에는 무리가 있다.

둘째, 프로그램의 효과는 유의미한 결과로 나타났지만, 프로그램의 어떤 측면이 어떤 요인에 변화를 주었는지에 대해서는 명확하게 말하기 어렵다. 본 연구자와 보조치료자의 주관적 관찰에 의해 프로그램의 질적 연구가 이루어졌다. 이후의 연구에서는 변화를 관찰할 수 있는 객관적이고, 체계적인 시스템이 필요할 것으로 보인다. 예를 들어, 치료 회기별 집단원의 반응과 변화를 객관적으로 측정할 수 있는 척도를 사용하거나 비디오 촬영 등을 통한 반응 관찰이 필요하다. 후속연구에서는 집단원에게 중요한 변화를 일으키는 치료자의 개입이 어떤 식으로 이루어졌는지 알 수 있는 객관적인 척도 사용이 요구된다. 이는 계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 효과에 대해서 명확하게 해줄 것이며 실제적인 적용에 도움을 줄 수 있을 것이라 생각한다.

셋째, 비교집단의 부재에 문제가 있다. 이에 따라 치료의 효과가 본 프로그

램의 결과인지 명확히 구별할 수 없는 단점이 있다. 기존 연구들에서 병사들의 군 적응을 돕기 위해 실시한 효과가 입증된 프로그램을 동시에 시행했다면, 본 연구의 타당성을 입증하는 데 더 도움이 됐을 것이다. 따라서 후속연구에서는 비교집단과 통제집단을 포함하여 함께 프로그램의 효과성을 검증하는 것이 필요할 것이다.

참 고 문 헌

- 권영웅 (2006) 병사들의 군복무 기간과 자아개념 및 군 생활 적응간의 관계. 강릉대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 구승신 (2004) 신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 구승신 (2006) 신세대 병사의 정신건강 실태와 영향요인에 관한 연구-경기도 육군 00부대 병사들을 대상으로. 정신보건과 사회사업, 제24권, 제12호 64-93.
- 국방부 (2008) 국방백서.
- 김기현 (2009) 군복무 병사들의 자아존중감, 사회적 지지와 군생활적응에 관한 연구. 서강대학교신학대학원 석사학위 청구논문.
- 김민정 (2003) 계슈탈트 집단치료가 가출청소년의 자기개념, 우울, 불안에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 김선옥 (1991) 일부 청년기 대상자의 스트레스에 관한 연구-육군 사병을 중심으로. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김성식 (2003) 군 병사들의 불안과 그 관련 요인에 관한 연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김승현 (2007) 중대급 제대 군 사고 발생 억제를 위한 보호 관심병사 분류기준 개선에 관한 연구. 경성대학교 대학원석사학위 청구논문.
- 김용겸 (2007) 공군 신병의 불안심리 변화에 대한 영향-공군 기본군사훈련을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김윤근 (2007) 병사들의 군 적응유연성에 영향을 주는 보호요인과 위협요인과의 관계. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김일수 (1995) 육군 위관장교의 직무 스트레스에 관한 실증적 연구. 국방대학원 석사학위 청구논문.
- 김정규 (1995) 계슈탈트 심리치료. 학지사.
- 김정규 (2010) 계슈탈트 관계성 향상 프로그램 매뉴얼. 계슈탈트미디어.

- 김정호 (2008) **인지치료 프로그램이 성인의 우울감소에 미치는 효과**. 공주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김주영 (1999) **병사들의 스트레스와 자살생각에 대한 연구**. 서울신학대학교 사회복지대학원 석사학위 청구논문.
- 김진주 (2010) **심리적 수용 촉진을 위한 계슈탈트 관계성 향상 프로그램의 개발 및 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김현주 (2008) **마음챙김 명상을 활용한 계슈탈트 통증 집단치료 프로그램 개발 및 효과**. 성신여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김형섭 (1994) 육군간부들의 정신장애에 대한 인식과 태도 조사. **신경정신의학** 32(1), pp. 85~95.
- 김혜정 (2006) **병사들의 사회적 지지와 자아존중감이 임파워먼트 및 군생활 적응에 미치는 영향**. 경북대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김효영 (2008) **군복무 스트레스에 따른 군생활 적응-자기효능감, 사회적지지, 스트레스 대처방식을 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김희화 (1998) **청소년의 자아존중감 발달-환경변인 및 적응과의 관계**. 부산대학교 박사학위 논문.
- 민현정 (2003) **우울 성향 아동에 대한 계슈탈트 집단 치료 프로그램 개발 및 효과**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박대령 (2003) **발표불안 감소를 위한 계슈탈트 집단치료 프로그램 개발과 효과 연구**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 박영주 (2006) **병사의 군대적응요인과 사회복지실천방안에 관한 연구**. 신라대학교 석사학위 청구논문.
- 박현철 (2001) **군인의 삶의 질 향상에 관한 연구 : 스트레스 원, 사회적 지지를 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서병민 (1997) **직업군인의 스트레스 정도와 유발요인에 관한 연구**. 중앙대학교 사회개발대학원 석사학위 청구논문.
- 서혜석 (2008) **신세대 병사의 대인관계 향상을 위한 집단프로그램의 효과성 연구**. **교정복지연구**, Vol.-No.11.

- 손지원 (2006) **군 입대후 환경과 군생활 적응에 관한 연구**. 동국대학교 행정대학원 석사학위 청구논문.
- 손희락 (2000) **신세대 장병의 스트레스가 부대 적응도에 미치는 영향에 관한 연구**. 연세대학교 관리과학대학원 석사학위 청구논문.
- 송인순 (2008) **자아개념과 불안이 특성화고 학생의 진로성숙도에 미치는 영향**. 연세대학교 교육대학원 석사학위 청구논문.
- 엄덕희 (2009) **군 생활 적응에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구**. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 오수중 (2001) **신병교육훈련생의 자아실현과 군생활 적응에 관한 연구**. 동국대학교 석사학위 청구논문.
- 오현석 (2009) **계슈탈트 그룹 꿈작업 프로그램 개발 및 효과 연구-사회불안 감소 및 자아가치관 향상을 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이경희 (1989) **요통 유발 변인에 관한 탐색적 연구**. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이린아 (2008) **사회불안 아동을 위한 계슈탈트 집단치료 프로그램 개발 및 효과성**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이상진 (2007) **성격유형 탐색 집단상담이 대학생의 자기개념 및 대인관계에 미치는 효과**. 동아대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이상하 (2009) **비행청소년을 위한 계슈탈트 집단치료의 효과 및 치료 요인-공격성과 대인관계능력을 중심으로**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이아람 (2008) **자기표현 중심의 집단미술치료가 입대초기 장병의 불안 및 군 생활 스트레스에 미치는 효과**. 대구대학교 석사학위 청구논문.
- 이영옥 (2008) **현실치료를 적용한 집단상담이 신세대 병사의 군생활 적응, 분노, 불안, 자아존중감 및 내외통제성에 미치는 효과**. 영남대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이윤희 (1963) **군대생활의 적응**. 서울대학교 행정대학원 석사학위 청구논문.
- 이종호 (1996) **군 조직에서의 신입원의 적응에 대한 연구**. 한국과학기술원 석사학위 청구논문.

- 이종훈, 조주연 (1999) 육군 병사들의 복무기간에 따른 불안, 우울 및 충동성에 대한 연구. J Korean Neuropsychiatr Assoc Vol 38, No 5.
- 이주희 (2008) 성격특성, 사회적 지지, 스트레스 대처방식이 병사의 군 적응에 미치는 영향. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 이진모 (2010) 복무부적응 병사들의 복무적응력 향상을 위한 비전캠프 프로그램에 관한 연구. 동국대학교 행정대학원 석사학위 청구논문.
- 이해동 (2004) 상관의 리더십 유형에 따른 사병의 스트레스와 우울 및 불안과의 관계-군 사병을 대상으로. 청주대학교 사회복지·행정대학원 석사학위 청구논문.
- 이흥철 (2009) 군 부적응 사병과 일반사병의 충동성과 스트레스 대처방식, 사회성의 차이에 관한 연구. 대구가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임미경 (2008) 성인여성의 대인관계 및 불안 개선을 위한 정신역동적 미술치료 사례 연구. 영남대학교 환경보건대학원 석사학위 청구논문.
- 임정민 (2003) 노인 우울 감소 게슈탈트 집단치료 프로그램 효과에 관한 연구. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- 장성대 (2003) 군내 폭행사고 및 자살사고의 실태와 예방대책. 연세대학교 정경대학원 석사학위 청구논문.
- 정혜선, 송은주 (2008) 군 집단상담 프로그램이 병사의 정신건강, 자아존중감 및 삶의 질에 미치는 효과. 정신간호학회지 제 17권 제4호, 353-362.
- 조순영 (2002) 병사들의 건강증진 행위, 정신건강, 군 생활 적응과의 관계. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조흥수 (1985) 스트레스 관리. 대한군진의학 학술지 제 16권 1호, pp. 79~100.
- 진석범 (2000) 군 장병의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위 청구논문.
- 차정철 (2005) 군복무 부적응 병사의 심리상담을 위한 권한부여 과정 연구. 서강대학교 공공정책대학원 석사학위 청구논문.
- 최보영 (2005) 상담활동의 실태 및 요구분석-국군야전병원 재원환자들을 대상으로. 광운대학교 석사학위 청구논문.
- 최혜란 (2009) 군 생활 적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구. 우석대학교

- 대학원 박사학위 논문.
- 최혜심 (2007) **미술심리치료가 병영생활 부적응 병사에게 미치는 영향**. 대구대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최훈일 (2008) **군상담의 실태 및 상담에 대한 요구분석-육군병사를 중심으로**. 한남대학교 사회문화대학원 석사학위 청구논문.
- 최희숙 (2007) **육군 병사의 애착유형, 스트레스 대처 및 대인불안의 관계**. 경성대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 한인영 (1999) 군 사회복지실천 필요성에 대한 제언. **한국사회복지** 4, pp.447~465
- 한혜영 (2001) **계슈탈트 집단상담이 불안과 공격성 감소에 미치는 효과**. 충남대학교 박사학위 논문.
- 현명선, 정향인, 강희선 (2009) 군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련 요인. **정신간호학회지 제18권**, 제3호, 305-312.
- 현진희, 김희국 (2007) 병사들의 군 적응을 위한 분노조절프로그램의 효과성. **정신보건과 사회사업 제27권**, 5-27.
- 현혜순, 이인숙 (2008) 병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응에 관한 연구. **대한간호학회지 제38권**, 제2호, 238-247
- 홍지수 (2005) **심리적 부적응 문제를 가진 중학생을 위한 계슈탈트 예술치료 프로그램 개발 및 효과-사진 작업을 위주로**. 성신여자대학교 석사학위 청구논문.
- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Mil Psychol*, 18, 131-148.
- Cantanzaro, S. H. (1997). Mood regulation expectancies, affect intensity, dispositional coping, and depressive symptoms: a conceptual analysis and empirical reanalysis. *Personality and Individual Differences*, 23, 1065-1069
- Dolan, C. A., & Adler, A. B. (2006). Military hardiness as a buffer of psychological health on return from deployment. *Mil Psychol*, 17(2), 93-98.
- Flett, G. L., Blankstein, K. R., & Obertinsky, M. (1996). Affect intensity,

- copingstyle, mood regulation expectancies, and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 20, 221–228.
- Folkman, S. (1984). Personal control and stress and coping process: A theoretical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46, 839–852.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150–170.
- Friedman, H. J., (1972). "Military Psychiatry, Limitation of the Current Approach". *Archives of General Psychiatry* 26, pp.118–123.
- Gotlib, I. H., & Hammen, C. L. (1992). Psychological aspects of depression : Toward a cognitive–interpersonal integration. *New York : Wiley*.
- Hammen, C., Marks, T., Mayol, A., & deMayo, R. (1985). Depressive self–schemas, life stress, and vulnerability to depression. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 308–319.
- Hoge, C. W., Aucherlonie, J. L. & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health service, and attribution from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *I Am Med Assoc*, 259(9), 1023–1032
- Kim, J. K., & Kramer, G. (2002). Insight Dialogue meditation for Anxiety Problem.
- Larson, G. E., Booth–Kewley, S. & Ryan, M. A. (2002). Predictors of navy attrition: A demonstration of potential usefulness for screening. *Mil Med*, 167, 770–776.
- Lazarus, R. S. & Forkman, S. (1984). Stress, Appraisal and coping. *NewYork: Springer Pub. Co*
- McGrath. J. E. (1976). Stress s and behavior in organizations. *In Junnet . M.*

- T. (Eds.), *Handbook of Industrial and Organizational Psychology*, (pp. 1351~1395) Chicago: Rand McNally College Publishing Company.
- Oaklander, V. (1978). *Windows to our children: A Gestalt approach to children and adolescents*. Moab, UT: Real People Press (New York: The Gestalt Journal Press, 1992).
- Oaklander, V. (1997). *The therapeutic process with children and adolescents*. *Gestalt Review*, 1(4), 292–317.
- Perls, F. (1947). *Ego, Hunger and Aggression. Working, Great Britain: Unwin Brothers(1966 edition)*. (San Francisco: Orbit Graphic Arts. (1969 Edition) New York: Vintage Books.
- Perls, F. S., Hefferline, R. E., & Goodman, P. (1951). *Gestalt Therapy. Excitement and Growth in the Human Personality*. New York: Delta.
- Yontef, G. (1993). *Awareness, dialogue and process: Essays on Gestalt therapy*. *New York: The Gestalt Journal Press*.
- Zinker, J. (1977). *Creative process in Gestalt therapy*. *New York: Brunner/Mazel*.

ABSTRACT

The effect of Gestalt Relationship Improvement Program(GRIP) for maladjusted soldiers serving in the army

Seo, Myung-Kyu
Department of Psychology
The Graduate School of
Sungshin Women's University

The aim of this study is to develop a Gestalt group therapy program for maladjusted soldiers in the Korean army and to show that the program is helpful in increasing adaptability.

The subjects were 23 male soldiers who are supposed not to be adaptive in the army life. The subjects were divided into an experimental group and a control group.

During the experimentation period, the experimental group was treated with ten group therapy sessions by a trained therapist twice a week. Each session of the program lasted 90 minutes and used Gestalt Relationship Improvement Program(GRIP).

To measure the degree of adaptability, the Military Life Stress Questionnaire was used. Beck Depression Inventory(BDI) and State-Trait Anxiety Inventory(STAI) were applied to assess the degree of depression and anxiety of soldiers, which are deeply related with adaptability. Sungshin Self-concept Test were also used for investigate

The result of this study shows that those who participated in the Gestalt Relationship Improvement Program made significant improvement in every main aspect of adaptability. In particular, the result shows: first, the total score and the scores of three subscales of Military Life Stress Questionnaire decreased after the therapy. Second, BDI mean score of the experimental group was significantly decreased. Third, state anxiety score and trait anxiety score also decreased. Fourth, the scores of one subscales of Sungshin Self-concept Test decreased after the program.

A follow-up assessment conducted three weeks after the program ended, and showed that the retention of therapeutic effect is still meaningful.

In conclusion, the study showed that the Gestalt Relationship Improvement Program can be helpful to soldiers with adjustment problems.

The implications and limitations of the study were discussed along with suggestions for further research and psychotherapy practice.

부 록

부록 1. ‘군 생활 스트레스’ 질문지

부록 2. ‘BDI(Beck Depression Inventory)’ 질문지

부록 3. ‘STAI(State-Trait Anxiety Inventory)’ 질문지

부록 4. ‘성신자기개념검사’ 질문지

부록 1. ‘군 생활 스트레스’ 질문지

* 다음은 귀하가 군 생활 중 느낀 정도를 표시하여 주십시오.

문 항		전혀 그렇지 않다	약간 그렇지 않다	웬만큼 그렇다	꽤 그렇다	매우 그렇다
1	일을 잘 했는지 못했는지 아무런 평가를 받지 못한다.	1	2	3	4	5
2	남보다 앞서 가기 위해서는 경쟁해야 한다.	1	2	3	4	5
3	가정문제를 나의 힘으로 다룰 수 없어 힘들다.	1	2	3	4	5
4	지금 해야하는 일은 이치에 맞지 않는다.	1	2	3	4	5
5	동료들이 나에게 별로 관심을 갖지 않는다.	1	2	3	4	5
6	부대에서 하찮은 실수로 매우 심각한 문제를 일으킬 수 있을 것 같다.	1	2	3	4	5
7	주위의 생활이 혼란스럽다.	1	2	3	4	5
8	이성친구 또는 가족문제로 고민이 많다.	1	2	3	4	5
9	집안 일들이 흔히 나빠지기는 해도 좋아지지는 않는다.	1	2	3	4	5
10	근무시간 이외에도 일 걱정을 한다.	1	2	3	4	5
11	아주 조심하지 않으면 사고나 실수가 일어나기 쉽다.	1	2	3	4	5
12	나는 너무 많은 일을 해야만 한다.	1	2	3	4	5
13	부대에서 나의 신념과 반대되는 것을 해야만 한다.	1	2	3	4	5
14	집안 일이 끊이지 않는다.	1	2	3	4	5
15	나는 무엇을 해야할지 잘 모르겠다.	1	2	3	4	5
16	가족이나 사랑하는 사람과 떨어져 살아야 한다.	1	2	3	4	5
17	동료들이 항상 나에게 트집을 잡는다.	1	2	3	4	5
18	부대 사람들은 내가 하는 것을 당연하게 여길 뿐 고마워하지 않는다.	1	2	3	4	5
19	정말로 걱정해 주어야 할 사람도 없거니와 걱정해 주는 사람도 없다.	1	2	3	4	5
20	피로해도 쉴 수가 없다.	1	2	3	4	5

2. 'BDI(Beck Depression Inventory)' 질문지

이 질문지는 여러분이 일상생활에서 경험할 수 있는 내용들로 구성되어 있습니다. 각 내용은 모두 네 개의 문항으로 되어 있는데, 이 네 개의 문항들을 자세히 읽어 보시고 그 중 요즈음(오늘을 포함하여 지난 일주일 동안)의 자신을 가장 잘 나타낸다고 생각되는 하나의 문장을 선택하여 그 번호에 V 기입을 하여 주십시오. 하나도 빠지 말고 반드시 한 문장만을 선택하시되, 너무 오래 생각하지 마시고 솔직하게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

1	①	나는 슬프지 않다.
	②	나는 슬프다.
	③	나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.
	④	나는 너무나 슬프고 불행해서 도저히 견딜 수 없다.
2	①	나는 앞날에 대해서 별로 낙심하지 않는다.
	②	나는 앞날에 대해서 용기가 나지 않는다.
	③	나의 앞날에 대해 기대할 것이 아무것도 없다고 느낀다.
	④	나의 앞날은 아주 절망적이고 나아질 가망이 없다고 느낀다.
3	①	나는 실패자라고 느끼지 않는다.
	②	나는 보통사람들보다 더 많이 실패한 것 같다.
	③	내가 살아온 과거를 뒤돌아보면, 실패투성이인 것 같다.
	④	나는 인간으로 완전한 실패자라고 느낀다.
4	①	나는 전과 같이 일상생활에 만족하고 있다.
	②	나의 일상생활은 예전처럼 즐겁지 않다.
	③	나는 요즘에는 어떤 것에서도 별로 만족을 얻지 못한다.
	④	나는 모든 것이 다 불만스럽고 싫증난다.
5	①	나는 특별히 죄책감을 느끼지 않는다.
	②	나는 죄책감을 느낄 때가 많다.
	③	나는 죄책감을 느낄 때가 아주 많다.
	④	나는 항상 죄책감에 시달리고 있다.
6	①	나는 벌을 받고 있다고 느끼지 않는다.
	②	나는 어쩌면 벌을 받을지도 모른다는 느낌이 든다.
	③	나는 벌을 받을 것 같다.
	④	나는 지금 벌을 받고 있다고 느낀다.
7	①	나는 나 자신에게 실망하지 않는다.
	②	나는 나 자신에게 실망하고 있다.
	③	나는 나 자신에게 화가 난다.
	④	나는 나 자신을 증오한다.
8	①	내가 다른 사람보다 못한 것 같지는 않다.
	②	나는 나의 약점이나 실수에 대해서 나 자신을 탓하는 편이다.
	③	내가 한 일이 잘못되었을 때는 언제나 나를 탓한다.
	④	일어나는 모든 나쁜 일들은 다 내 탓이다.
9	①	나는 자살 같은 것은 생각하지 않는다.
	②	나는 자살할 생각은 가끔 하지만, 실제로 하지는 않을 것이다.
	③	자살하고 싶은 생각이 자주 든다.
	④	나는 기회만 있으면 자살하겠다.
10	①	나는 평소보다 더 울지는 않는다.
	②	나는 전보다 더 많이 운다.
	③	나는 요즘 항상 운다.
	④	나는 전에는 울고 싶을 때 울 수 있었지만, 요즘은 울래야 울 기력조차 없다.

11	①	나는 요즘 평소보다 더 짜증을 내는 편은 아니다.
	②	나는 전보다 더 쉽게 짜증이 나고 귀찮아 진다.
	③	나는 요즘 항상 짜증을 내고 있다.
	④	요즘은 너무 지쳐서 전에는 짜증스럽던 일에 짜증조차 나지 않는다.
12	①	나는 다른 사람들에 대한 관심을 잃지 않고 있다.
	②	나는 전보다 다른 사람들에 대한 관심이 줄었다.
	③	나는 다른 사람들에 대한 관심이 거의 없어졌다.
	④	나는 다른 사람들에 대한 관심이 완전히 없어졌다.
13	①	나는 평소처럼 결정을 잘 내린다.
	②	나는 결정을 미루는 때가 전보다 더 많다.
	③	나는 전에 비해 결정을 내리는 데에 더 큰 어려움을 느낀다.
	④	나는 더 이상 아무 결정도 내릴 수가 없다.
14	①	나는 전보다 내 모습이 더 나빠졌다고 느끼지 않는다.
	②	나는 나이들어 보이거나 매력없어 보일까봐 걱정한다.
	③	나는 내 모습이 매력없게 변해버린 것 같은 느낌이 든다.
	④	나는 내가 추하게 보인다고 믿는다.
15	①	나는 전처럼 일을 할 수 있다.
	②	어떤 일을 시작하는 데에 전보다 더 많은 노력이 든다.
	③	무슨 일든 하려면 나 자신을 매우 심하게 채찍질해야만 한다.
	④	나는 전혀 아무 일도 할 수가 없다.
16	①	나는 평소처럼 잠을 잘 수가 있다.
	②	나는 전에 만큼 잠을 자지는 못한다.
	③	나는 평소보다 한 두시간 정도 잠을 자지 못한다.
	④	나는 평소보다 몇 시간이나 잠을 자지 못한다.
17	①	나는 평소보다 더 피곤하지는 않다.
	②	나는 전보다 더 쉽게 피곤해진다.
	③	나는 무엇을 해도 피곤해진다.
	④	나는 너무나 피곤해서 아무 일도 할 수 없다.
18	①	내 식욕은 평소와 다름없다.
	②	나는 요즘 전보다 식욕이 좋지 않다.
	③	나는 요즘 식욕이 많이 떨어졌다.
	④	요즘에는 전혀 식욕이 없다.
19	①	요즘 체중이 별로 줄지 않았다.
	②	전보다 몸무게가 2Kg 가량 줄었다.
	③	전보다 몸무게가 5Kg 가량 줄었다.
	④	전보다 몸무게가 7Kg 가량 줄었다.
▲ 나는 현재 다이어트 중이다. (예 , 아니오)		
20	①	나는 건강에 대해 전보다 더 염려하고 있지는 않다.
	②	나는 여러 가지 통증, 소화불량, 변비 등과 같은 신체적 문제로 걱정하고 있다.
	③	나는 건강이 염려되어 다른 일은 생각하기 힘들다.
	④	나는 건강이 너무 염려되어 다른 일은 아무 것도 생각할 수 없다.
21	①	나는 요즘 성(sex)에 대한 관심에 별다른 변화가 있는 것 같지는 않다.
	②	나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 줄었다.
	③	나는 전보다 성(sex)에 대한 관심이 상당히 줄었다.
	④	나는 성(sex)에 대한 관심을 완전히 잃었다.

3. STAI(State-Trait Anxiety Inventory) 질문지

※ 현재 여러분의 마음 상태와 일치하는 답란에 V 표시를 해 주세요.

* 상태

번호	문항	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	나는 기분이 좋다.	1	2	3	4
2	나는 쉽게 피로해 진다.	1	2	3	4
3	나는 울고 싶은 심정이다.	1	2	3	4
4	나는 다른 사람처럼 행복했으면 한다.	1	2	3	4
5	나는 마음을 정하지 못해 실패를 한다.	1	2	3	4
6	나는 마음이 놓인다.	1	2	3	4
7	나는 차분하고 침착하다.	1	2	3	4
8	나는 너무 많은 문제가 밀려 닥쳐서 극복할 수 없 을 것 같다.	1	2	3	4
9	나는 하찮은 일에 너무 많이 걱정한다.	1	2	3	4
10	나는 행복하다.	1	2	3	4
11	나는 무슨 일이건 힘들게 생각한다.	1	2	3	4
12	나는 자신감이 부족하다.	1	2	3	4
13	나는 마음이 든든하다.	1	2	3	4
14	나는 위기나 어려움을 피하려고 애쓴다.	1	2	3	4
15	나는 울적하다.	1	2	3	4
16	나는 만족스럽다.	1	2	3	4
17	사소한 생각이 나를 괴롭힌다.	1	2	3	4
18	나는 실망을 지나치게 예민하게 받아들이기 때문 에 머리 속에서 지워 버릴 수가 없다.	1	2	3	4
19	나는 착실한 사람이다.	1	2	3	4
20	나는 요즘의 걱정거리나 관심거리를 생각만하면 긴장되거나 어찌할 바를 모른다.	1	2	3	4

* 특성

번호	문 항	전혀 아니다	대체로 아니다	대체로 그렇다	항상 그렇다
1	마음이 차분하다.	1	2	3	4
2	마음이 든든하다.	1	2	3	4
3	긴장되어 있다.	1	2	3	4
4	후회스럽다.	1	2	3	4
5	마음이 편하다.	1	2	3	4
6	당황해서 어찌할 바를 모르겠다.	1	2	3	4
7	앞으로 불행이 있을까봐 걱정하고 있다.	1	2	3	4
8	마음이 놓인다.	1	2	3	4
9	불안하다.	1	2	3	4
10	편안하게 느낀다.	1	2	3	4
11	자신감이 있다.	1	2	3	4
12	짜증스럽다.	1	2	3	4
13	마음이 조마조마하다.	1	2	3	4
14	극도로 긴장되어 있다.	1	2	3	4
15	내 마음은 긴장이 풀려 포근하다.	1	2	3	4
16	만족스럽다.	1	2	3	4
17	뭔가 걱정하고 있다.	1	2	3	4
18	흥분되어 어쩔 줄 모르겠다.	1	2	3	4
19	즐겁다.	1	2	3	4
20	기분이 좋다.	1	2	3	4

4. '성신자기개념검사' 질문지

번호	질문	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	아주 그렇다
1	나는 쉽게 감정이 잘 상한다	①	②	③	④	⑤	⑥
2	사람들 앞에서 말을 잘 못 꺼내겠다	①	②	③	④	⑤	⑥
3	자주 긴장되고 불안하다	①	②	③	④	⑤	⑥
4	사람들이 내 의견을 존중한다	①	②	③	④	⑤	⑥
5	나는 내 친구들보다 못하다	①	②	③	④	⑤	⑥
6	나는 신경이 좀 예민한 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
7	나도 다른 사람들만큼 똑똑하고 능력이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
8	때로는 내 자신이 무가치한 사람같이 느껴진다	①	②	③	④	⑤	⑥
9	친구들의 성공소식을 들으면 나는 패배자가 된 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
10	나보다 똑똑한 사람을 보면 피해버린다	①	②	③	④	⑤	⑥
11	나는 미래를 자신감 있게 바라본다	①	②	③	④	⑤	⑥
12	나는 소중한 사람이다	①	②	③	④	⑤	⑥
13	어려운 일이 생기면 회피해버린다	①	②	③	④	⑤	⑥
14	나는 대체로 사람을 잘 믿는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
15	나는 사람들과 어울리는 기술이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
16	어려운 일을 당하면 어찌할 바를 모른다	①	②	③	④	⑤	⑥
17	나는 내 자신이 싫다	①	②	③	④	⑤	⑥

번호	질문	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	아주 그렇다
18	앞으로 내게 닥칠 일을 해낼 자신이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
19	여러 사람 앞에서는 내 주장을 펴기가 힘들다	①	②	③	④	⑤	⑥
20	나는 가족들로부터 사랑 받는다고 느낀다	①	②	③	④	⑤	⑥
21	내 자신에 만족하는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
22	어떤 사람들로부터 사랑 받는다고 느낀다	①	②	③	④	⑤	⑥
23	일을 제대로 해 보지도 않고 포기해 버린다	①	②	③	④	⑤	⑥
24	사람들이 나를 대수롭지 않게 보는 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
25	내 문제는 내가 해결할 수 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
26	사람들과 쉽게 어울리는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
27	하려고 마음먹은 일은 해내는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
28	차라리 태어나지 않았더라면 하는 생각을 가끔 한다	①	②	③	④	⑤	⑥
29	할 말이 있어도 여러 사람 앞에서는 못 하겠다	①	②	③	④	⑤	⑥
30	내가 할 수 있는 일과 없는 일을 잘 가려서 한다	①	②	③	④	⑤	⑥
31	친구와 생각이 달라도 반대의견을 말하지 못한다	①	②	③	④	⑤	⑥
32	이제까지 실패보다는 성공했던 일이 더 많았던 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
33	혹시 사람들에게 나쁜 인상을 줄까 봐 신경을 많이 쓴다	①	②	③	④	⑤	⑥
34	우리 가족들은 나를 믿는다	①	②	③	④	⑤	⑥
35	나는 사람들에게 호감을 주는 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥

번호	질문	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	아주 그렇다
36	사람들이 내 생각을 지지해 주지 않아도 소신을 굽히지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
37	나는 인생에서 패배자인 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
38	사람들이 내 말에 귀 기울이지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
39	나는 자주 이랬다 저랬다 한다	①	②	③	④	⑤	⑥
40	나는 내 자신이 자랑스럽다	①	②	③	④	⑤	⑥
41	나도 다른 사람들만큼 잘 생겼다	①	②	③	④	⑤	⑥
42	나는 별로 친구가 없다	①	②	③	④	⑤	⑥
43	사람들이 어떻게 볼까 많이 의식하며 행동하는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
44	사람들이 모여 이야기하고 있으면 선뜻 들어가기 어렵다	①	②	③	④	⑤	⑥
45	여러 사람 앞에서 내 의견을 말하는 것이 어렵다	①	②	③	④	⑤	⑥
46	생각이 다르면 상대가 높은 사람일지라도 말하는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
47	무슨 일을 해도 끝까지 해내는 일이 별로 없다	①	②	③	④	⑤	⑥
48	사람들의 신뢰를 별로 받지 못한다	①	②	③	④	⑤	⑥
49	내가 처리한 일들에 대해서는 만족하는 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
50	나는 대체로 행복하다	①	②	③	④	⑤	⑥
51	가끔 사소한 일로 잘 벵친다	①	②	③	④	⑤	⑥
52	다른 사람의 도움 없이도 중요한 결정을 내릴 수 있다	①	②	③	④	⑤	⑥

번호	질문	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	아주 그렇다
53	모임에 나가면 다들 나보다 똑똑한 것 같아 가만히 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
54	누가 나에게 적극적으로 관심을 보 이면 불안해진다	①	②	③	④	⑤	⑥
55	내 생각과 다른 사람이 있으면 불안 해진다	①	②	③	④	⑤	⑥
56	어디를 가든 내 밥그릇을 찾아 먹을 수 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
57	어려운 상황이 되면 친구들이 나를 외면할 것이다	①	②	③	④	⑤	⑥
58	나는 너무 예민하다	①	②	③	④	⑤	⑥
59	대부분 내가 선택한 행동에 대해 후 회가 없다	①	②	③	④	⑤	⑥
60	문제가 생길 때마다 겁부터 난다	①	②	③	④	⑤	⑥
61	충분히 생각하고 나서도 결정을 잘 못 내리겠다	①	②	③	④	⑤	⑥
62	사람들이 나를 좀 대하기 어려워하는 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
63	다른 사람의 말에 따라 내 행동이 많이 좌우된다	①	②	③	④	⑤	⑥
64	내 나이 사람들과 비교해서 성공한 편이다	①	②	③	④	⑤	⑥
65	왠지 모르게 늘 불편감을 느낀다	①	②	③	④	⑤	⑥
66	관계가 나빠질까봐 상대의 무리한 요구도 들어줄 때가 많다	①	②	③	④	⑤	⑥
67	나는 자주 우울해진다	①	②	③	④	⑤	⑥
68	나도 다른 사람들만큼 맡은 일을 잘 해낼 수 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
69	내 주장을 하기가 어렵다	①	②	③	④	⑤	⑥
70	사람들을 만나는 것이 어쩐지 좀 싫 고 내키지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥

번호	질문	전혀 아니다	아니다	약간 아니다	약간 그렇다	그렇다	아주 그렇다
71	나는 아주 괜찮은 사람인 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
72	처음 보는 사람들과 만나도 불안하지 않다	①	②	③	④	⑤	⑥
73	어떤 일이 있어도 쉽게 좌절하지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
74	사람들이 나를 좋지 않게 보는 것 같다	①	②	③	④	⑤	⑥
75	가족들과 함께 있으면 마음이 즐겁고 편하다	①	②	③	④	⑤	⑥
76	비판적인 말을 들어도 쉽게 상처받지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
77	다른 사람만큼 나도 쓸모있는 사람이다	①	②	③	④	⑤	⑥
78	중요한 순간에 실패할까봐 불안하다	①	②	③	④	⑤	⑥
79	나도 내가 남자인 것이 좋다	①	②	③	④	⑤	⑥
80	가능만 하다면 내 자신을 많이 뜯어고치고 싶다	①	②	③	④	⑤	⑥
81	나는 무엇이든 해낼 자신감이 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
82	내 자신에 대해 종종 창피하게 생각한다	①	②	③	④	⑤	⑥
83	나도 다른 사람들만큼 건강하고 튼튼하다	①	②	③	④	⑤	⑥
84	갑자기 놀라고 당황하는 일이 종종 있다	①	②	③	④	⑤	⑥
85	나도 대체로 걱정하거나 고민하지 않는다	①	②	③	④	⑤	⑥
86	우리 가족들은 내 심정을 잘 이해해 준다	①	②	③	④	⑤	⑥