

# 군생활 적응 향상 프로그램이 전·의경의 스트레스, 우울, 자살생각, 자아존중감, 군생활 적응에 미치는 효과

김 종 임<sup>1)</sup> · 윤 혜 선<sup>2)</sup> · 한 선 옥<sup>3)</sup>

## 서 론

### 연구의 필요성

우리나라에서 청년기 남성의 중요한 과제중 하나는 군복무이며, 군복무중인 청년들은 대개 후기 청소년기와 성인기 초기에 걸쳐있는데 이 시기의 청년들은 신체적인 성숙에 비해 사회적, 경제적, 심리적인 면에서는 미숙하기 때문에 새로운 환경인 군생활에 적응하기가 쉽지 않다. 전·의경들은 군 복무를 하는 일반 정규군과는 다른 상황에서 근무하는 준군사조직의 일원으로(Kim, 1999) 현역군인과 비교하여 기본적인 의식주나 복지수준은 매우 열악하고, 각종 시위 진압작전에 투입됨으로 인해 시민과의 대치 상황에서의 정서적 갈등이나 부상의 위험성이 존재하며, 돌발적인 상황에 대처해야 하는데서 오는 과중한 부담 등이 스트레스와 우울로 나타나며, 신체적 질병뿐 아니라 심리적 부적응도 나타나고 복무이탈과 자살사고의 위험이 높은 군으로 주목을 받고 있다(Kim, 1999; You, 2005; Kim, Han, Yoon, & Lee, 2008; Hyun & Lee, 2008).

전·의경들에게 흔히 나타나는 사회, 심리적인 건강문제를 해결하고 도움을 주기위한 관심은 주로 사회복지학의 측면에서 접근한 스트레스와 심리적 적응관계(Kim, 1999), 인권(You, 2005), 사기(Shin, 2004)에 관한 연구가 있고, 전·의경이 아닌 현역군인들을 대상으로 자아존중감과 대인관계를 향상시키기 위한 집단상담 프로그램연구도 있었다(Seo, 2006; Seo, 2008).

최근 전·의경의 건강에 관한 간호학적 관심은 2편의 연구에서 볼 수 있었다. 즉 특수한 환경에서 명령에 절대 복종해야 하는 통제된 생활과 환경적 제약으로 인해 신체적인 건강에 위협을 줄 수 있는 정도의 스트레스를 경험하게 되는 전·의경들의 스트레스는 평점 5점 중 2.53점으로 중간정도이나 스트레스 반응은 하위척도 10개중 말초혈관 증상군 및 심폐 증상군 등을 포함한 9개가 모두 높아 스트레스를 완화시키는 간호중재가 필요하다는 연구(Hyun & Lee, 2008), 자아존중감이 높을수록 자살생각과 우울은 낮아지므로 자아존중감을 높이는 간호전략이 필요하다는 연구(Kim et al., 2008)가 있을 뿐 실제적으로 전·의경들의 신체적 건강뿐 아니라 심리·정서적 건강에 관한 구체적인 간호의 관심은 많지 않았다.

자아존중감이란 개념은 청년기인 대학생과 청소년의 적응에 영향을 미치는 중요한 요인이며 또한 이 시기의 성장 발달과업은 자아개념을 확립하는 것으로(Erickson, 1968) 자아개념의 한 부분인 자아존중감은 심리적인 생존에 필수적인 요소로서 자신을 가치롭게 평가하며 개인의 행동과 적응을 결정하는 요인으로 행복감과 심리적인 충격에 대한 회복 및 생산적이고 건강한 삶의 유지에 중요한 역할을 하고 있다(Han & Kim, 2006). 자아존중감은 다양한 환경요인과 복합적으로 상호작용을 하고 있으며 우울과 스트레스, 자살생각, 적응들과도 연관이 있으나(Sung, 2008; Han & Kim, 2006; Choi & Lee, 2003; Hong, 2004) 이들 간의 관계를 분석하는 연구가 대부분이었고, 전·의경들이 머물고 있는 환경에 대한 고려를 하면서 자아존중감을 증진시키고 스트레스를 완화시키고 군생

주요어 : 스트레스, 자아존중감, 우울, 자살, 적응

1) 충남대학교 의과대학 간호학과 교수(교신저자 E-mail: jikim@cnu.ac.kr)

2) 사단법인 다솜여성가족문화예술협회 회장, 3) 국군간호사관학교 간호학과 전임강사

접수일: 2008년 7월 30일 1차 수정일: 2008년 8월 14일 2차 수정일: 2008년 8월 21일 게재확정일: 2008년 8월 25일

활 적응력을 높이는 간호학적 접근이나 간호중재의 개발 및 효과를 규명한 연구는 찾기 어려웠다.

4-5년 전부터 서울지방 경찰청 산하의 전·의경들을 대상으로 스트레스 관리를 통해 자살을 예방하고자 하는 노력이 지속되어 왔다. 군생활 적응 향상 프로그램은 전·의경들의 심리, 정서적 안정을 도모하여 자살사고 예방과 군생활 적응을 향상시키고자 다솜여성가족문화예술협회에서 개발하고 지속적으로 발전시키고 있는 프로그램이다. 본 연구자들은 각각의 전공과 경험을 바탕으로 하여 이 프로그램의 개발과 발전에 참여를 하고 있는데, 이 프로그램은 생각과 감정을 표현하는 음악, 미술, 무용, 연극, 문학 등 다양한 예술 매체를 치유적인 도구로 사용하여, 집단상담의 형식을 가지고 개인의 고유한 예술적 창의성과 잠재력을 일깨워 전인적인 성장을 돕고, 삶의 만족을 돕는 단계적 인간관계 향상을 위한 통합 프로그램이다(Kang, 2007).

우울, 스트레스, 자살생각 및 군생활 적응에 밀접한 관련이 있는 자아존중감은 다양한 심리적 영역의 중재변인이고, 시간 및 상황에 따라 변할 수도 있는 특성이 있다(Choi & Lee, 2003). 따라서 본 연구자들은 이 프로그램 안에서 자아존중감을 증가시키는 방법으로 자신의 장점을 표현하고 자신에 대한 긍정적인 표현(McKay & Fanning, 2000)과 다양한 매체와 동작기법을 통하여 심리적 안정을 돕고(Sin, 2007) 동료들의 사회적 지지를 격려하였다. 이러한 부분은 주로 자아존중감의 중심인 핵심믿음(core beliefs)을 강화하는 것으로 핵심믿음은 자신이 스스로 자신을 가치롭고 안전하며 능력있고 힘이 있으며 자율적이고 사랑받고 있다는 정도를 판단하는 데 도움이 된다(McKay & Fanning, 2000). 특히 이 통합 프로그램의 집단상담 형식의 자아존중감을 높이는 방법은 현재 개발 중인 골관절염 환자의 운동 간호중재인 베하스(BeHaS) 운동프로그램의 내용과 유방암 환자를 대상으로 하는 암 극복 베하스(BeHaS) 운동프로그램의 기초적인 틀에 도움이 되고 있다.

이제까지 군생활 적응 향상 프로그램을 경험한 일부 전·의경들이 심리, 정서적 측면의 건강에 도움이 되었다고 개별적인 보고는 하였으나 아직까지 이러한 효과에 관한 객관적이고 과학적인 근거가 제시되지 않은 상태이다. 따라서 본 연구는 전·의경을 대상으로 8주간의 군생활 적응 향상 프로그램을 시행한 후 스트레스, 우울, 자살생각, 자아존중감 및 군생활 적응에 미친 영향을 규명하여 전·의경들의 심리, 사회적 건강을 증진시키는 간호학적 접근의 가능성을 확인하고 간호중재 개발의 기초자료를 마련하고자 한다.

### 연구목적

본 연구는 8주간의 군생활 적응 향상 프로그램이 전·의경

의 심리 정서적 건강과 군생활 적응에 미치는 효과를 검증하기 위함이다.

### 용어의 정의

군생활 적응 향상 프로그램은 다솜 여성가족문화예술협회에서 심리, 정서적 건강을 높이고 군생활 적응을 증진시키고자 개발된 주 1회 8주간, 회당 60분 수행되는 행복예술 테라피(Happy Art Therapy 이하 H.A.T) 프로그램이다(Kang, 2007).

### 연구기설

- 군생활 적응 향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군에 비해 스트레스, 우울, 자살생각이 낮을 것이다.
- 군생활 적응 향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군에 비해 자아존중감, 군생활적응이 높을 것이다.

### 연구 방법

#### 연구설계

본 연구는 전·의경을 대상으로 심리, 정서적 건강을 높이고 군생활 적응을 증진시키고자 개발된 군생활 적응 향상 프로그램을 적용한 후 그 효과를 분석하기 위한 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험 연구이다. 선행연구에서 Seo (2006)와 Kim (2007)가 병사를 대상으로 8주간의 자아존중감, 대인관계향상, 군생활 적응을 돕는 프로그램이 긍정적인 효과가 있음을 참고로 하여 처치기간을 8주로 정하였다.

#### 연구대상자

본 연구의 대상자는 S 지방 경찰청의 연구 수행 허락을 받은 후 2007년 2월부터 2007년 5월까지 S 지방 경찰청에 등록되어있는 전·의경을 대상으로 연구의 목적과 진행절차를 설명하여 연구참석에 관한 동의를 한 분대원 120명을 편의표집하였다. 이중 연구처치인 군생활 적응향상 프로그램에 참여가 가능한 분대원 20명씩 3팀을 실험군으로 임의 할당하였다. 연구 참여는 동의하였으나 근무일정 때문에 군생활 적응향상 프로그램에 참여하지 못한 분대원 60명을 대조군으로 하여 총 120명의 자료를 얻은 후 설문지의 누락이 있는 16명을 제외한 104명을 본 연구의 대상으로 하였다.

#### 실험처치

본 연구의 실험처치인 군생활 적응 향상 프로그램은 8주간 주 1회 60분간 군생활 적응 향상 프로그램을 지도할 수 있는 연구보조자가 실시하였고 연구자들은 실험처치에 영향을 미치지 않도록 연구보조자와 실험처치에 관한 회의를 통해 실험처치를 하는 동안 일정한 처치가 되도록 관리하였다. 연구보조자들은 다숨여성가족문화예술협회의 다숨예술치유연구소의 표현예술심리상담사과정을 이수한 사람들이며 이 과정은 누구나 이수 가능하며 소정의 교육시간을 참석하면 자격을 취득할 수 있다.

실험처치의 각 주별 목적과 주제 및 구체적 내용은 다음과 같다. 군생활 적응력 향상프로그램은 매 회마다 3단계의 구조(위밍업-깨어나기단계, 주제-기쁨단계, 마무리-평화단계)로 이루어지며 진다. 위밍업은 주로 파트너와 함께하는 스트레칭, 등과 어깨의 치료적 접촉이 포함되고, 주제는 “만나서 반갑다. 친구야, 치료적 접촉, 리듬으로 함께하는 우리, 자유로운 나를 찾아서, 미로찾기, 믿음과 신뢰 움직임, 나의 위치 알아보기, 우리들의 행복한 군생활 만들기, 소중한 나와 우리”로 구성되어 있다. 기쁨단계는 주제를 표현하는 다양한 활동을 하게 된다. 즉 매주 주제에 따라 전·의경들이 잘 모르는 동료들에게 자신의 감정의 표출하고 수용하는 방법을 통해 서로를 인정하고 지지하는 타인과의 긍정적인 관계를 모색함으로써 자아존중감을 높일 수 있도록 구성하였다. 이러한 활동은 McKay와 Fanning (2000)의 자아존중감을 높이는 기법과 유사하다. 군생활 적응 향상프로그램에서는 음악과 다양한 소도구(찰흙, 종이, 우드락, 크레파스, 파스텔, 가위, 고무줄, 싸인펜 등)를 사용하는 여러 가지 예술적인 활동들을 주된 기법으로 활용하고 있는데 그 중에서도 특히 신체적 활동과 동작기법을 주로 사용하고 있다. 동작기법은 심리적 안정을 돕고 사회적 지지를 제공하여 자아존중감을 높여주게 되며(Sin, 2007) 수직적인 상하관계 안에서 자신의 감정이나 생각을 있는 그대로 표현하기 힘든 전·의경들에게 자연스럽게 솔직한 반응을 이끄는 데 유용하게 쓰이고 있다.

실험 기간은 2007년 2월부터 5월에 걸쳐 수행되었고 연구자들은 연구보조자들과 함께 연구시작과 중반, 완료되기 전에 회의를 통해 대상자의 인권에 대한 배려 및 연구 처치의 일관성을 검토하는 과정을 가졌다.

## 연구도구

### ● 스트레스

한국생산성 본부의 Lee (1993)가 개발한 스트레스 요인 측정 도구 중 군인의 생활과 관련이 있는 20개의 문항을 선택하여 만든 Park (2001)의 도구를 사용하였다. 총 20문항으로 ‘전혀 그렇지 않다’에 1점, ‘매우 그렇다’에 5점으로 점수가

높을수록 스트레스가 높다는 것을 의미한다. 점수범위는 20에서 100점이며 본 연구에서 이 도구의 Cronbach's  $\alpha$ 는 .91이었다.

### ● 자아존중감

Rosenberg (1965)가 자아존중감 정도의 자아승인 양상을 측정하기 위하여 개발한 자아존중감 측정도구(SES: Self-Esteem Scale)를 Jeon (1974)이 변안한 것을 사용하였다. 총 10문항으로 5개의 긍정적인 문항, 5개의 부정적인 문항으로 구성되었으며, 긍정적인 문항은 “전혀 그렇지 않다”에 1점, “항상 그렇다”에 4점을, 부정적인 문항은 역으로 환산하였다. 최저 10점에서 최고 40점의 범위로, 점수가 높을수록 자아 존중감이 높음을 의미한다. 개발당시 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .87$ 이었으며 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .85$ 이었다.

### ● 우울

Radloff (1997)가 우울증의 1차 선별도구로 개발한 역학연구센터 우울척도(the Center for Epidemiological Studies - Depression Scale: CES-D)를 Cho와 Kim (1993)이 변안한 것을 사용하였다. 4점 척도(0-3점)의 20개 문항으로 역방향 문항 3개는 역으로 환산하였다. 최저 0점에서 최고 60점의 범위로 점수가 높을수록 우울이 높음을 의미한다. Cho와 Kim (1993)의 연구에서 지역사회 역학용 절단점은 21점, 주요우울증 절단점은 25점을 제시하였으며 도구의 신뢰도는 Cronbach's  $\alpha = .91$ 이었다. 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .91$ 이었다.

### ● 자살생각

Reynolds (1988)가 청소년들의 자살생각을 측정하기 위하여 개발한 자살생각척도(Suicidal ideation Questionnaire: SIQ)를 Shin (1992)이 변안한 것을 사용하였다. 총 30문항으로 각 문항은 7점 척도(0-6점)로 구성되어 있으며 최저 0점에서 최고 180점의 범위로 점수가 높을수록 자살생각이 높은 것을 의미한다. Shin (1992)의 연구에서는 62-76점, 77-90점, 91점 이상을 또래 집단에 비해 자살에 관한 생각을 많이 하는 집단, 상당히 많이 하는 집단, 매우 많이 하는 집단으로 평가하였다. 도구의 신뢰도는 Shin (1992)의 연구에서는 Cronbach's  $\alpha = .96$  이었고 본 연구에서의 Cronbach's  $\alpha = .97$  이었다. 본 연구에서 이 도구의 Cronbach's  $\alpha = .97$  이었다.

### ● 군생활 적응

Stauffer의 연구(Shin, 1981에 인용됨)를 기반으로 Shin (1981)이 한국군 실정에 맞게 수정, 보완하여 만든 26문항으로 구성된 도구를 사용하였다. 도구는 4점 척도(그렇지 않다-1점 ~ 그렇다-4점) 총 26문항으로 구성되어있고 점수의 범위는

26-104이며 점수가 높을수록 적응을 잘 하고 있음을 의미한다. 이 도구는 4개의 하위척도로 구성되어있는데 (1) 심신의 상태 (2) 임무수행 의지 (3) 직책과 직무만족 (4) 군조직 환경에 대한 태도로 구성되어있다. 본 연구에서 이 도구의 Cronbach's  $\alpha = .88$  이었다.

**자료수집절차**

연구자들은 S 지방 경찰청의 연구 수행 허락을 받은 후 2007년 2월부터 2007년 5월까지 S 지방 경찰청에 등록되어있는 전·의경의 동의를 받은 후 사전조사를 실시하였다. 사전 조사는 분대의 담당자에게 설문지에 관한 설명을 한 후 분대 담당자의 지도하에 설문지를 대상자들에게 배분하도록 하여 자가 기입토록한 후 수거한 자료를 취합하였다. 사전조사를 실시한 후 실험군은 8주간 주 1회 60분간 군생활 적응향상 프로그램에 참여하도록 하였다. 사후조사도 8주가 끝난 후 분대의 담당자에게 설문지를 주고 대상자들이 자가 기입하도록 하였다.

연구처치인 군생활 적응향상 프로그램은 한 팀당 2명의 실험처치자가 수행하였다. 연구자들과 실험처치자인 연구 보조자들은 연구시작, 연구중반, 연구가 끝나는 시기에 3번을 정례적으로 만나 실험처치에 관한 회의를 하였고 연구보조자들은 수시로 연구자에게 프로그램 참석 현황, 프로그램 운영상황에 대한 보고와 상의를 하였다. 자료수집이 끝난 후 자료의 응답이 누락된 사람을 16명 제외하고 104명을 분석하였다.

**자료분석방법**

수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석

하였으며 유의수준  $\alpha$  는 0.05로 검정하였다. 대상자의 일반적 특성은 빈도와 백분율, 평균, 표준편차로 분석하였다. 군생활 적응 향상 프로그램에 참여한 전·의경과 참여하지 않은 전·의경의 스트레스, 우울, 자살생각, 군생활적응의 차이를 보기전에  $\chi^2$  or t-test를 이용하여 제 변수의 동질성을 검정한 후에 실험군과 대조군의 차이검정은 t-test, ANCOVA를 이용하여 분석하였다.

**연구 결과**

**대상자의 일반적 특성과 제요인의 동질성 검정**

본 연구 대상자의 연령은 평균 20.71 세에서 20.88세였고 20세 이하와 21세 이상으로 나누어 차이를 보았으나 차이가 없었으며 평균 근무기간은 평균 7개월 정도였다. 실험군과 대조군의 학력은 유의한 차이가 있었다. 실험군이나 대조군의 근무부서나 계급, 종교 유무는 차이가 없었다. 즉 대상자의 일반적 특성 및 제 요인의 실험군과 대조군의 동질성 검정 결과 학력은 제외한 모든 변수는 차이가 없었다(Table 1).

**사전 종속변수의 동질성 검정**

실험군과 대조군의 제 변수의 동질성 검정결과 Table 2와 같이 스트레스, 우울, 자살생각, 자아존중감, 군생활 적응 등 모든 제 변수가 실험군과 대조군에서 차이가 없었다.

**군생활 적응 향상 프로그램이 대상자의 스트레스, 자아존중감, 우울, 자살생각, 군생활 적응에 미친 효과 검정**

Table 1. General Characteristics and homogeneity of participants (n=104)

Characteristics	Classification	Exp (n=52)		Cont (n=52)		$\chi^2$ or t	p
		n (%)	or Mean±SD	n (%)	or Mean±SD		
Age	≤20	23(44.2)	20.71±0.94	17(32.7)	20.88±0.92	-.95	.344
	≥21	29(55.8)		35(67.3)		1.463	.314
	Period of service (months)		7.79±5.23		7.58±4.01	.23	.817
Education	Lower than high school	19(36.5)		8(15.4)		6.05	.014
	College of higher	33(63.5)		44(84.6)			
Rank	Private	20(38.5)		21(41.2)		.275	.871
	Private first class	26(50.0)		23(45.1)			
	Corporal / Sergeant	6(11.5)		8(13.7)			
Assignment	Combat police corps	24(46.2)		16(30.8)		2.60	.107
	Guards of important installations	28(53.8)		36(69.2)			
Religion	Yes	39(75.0)		34(66.7)		.87	.352
	No	13(25.0)		17(33.3)			

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 2. Homogeneity Test of Variables

Variables	Total (n=104)	Exp (n=52)	Cont (n=52)	t	p
	Mean ±SD	Mean ±SD	Mean ±SD		
Stress	51.48±14.29	53.18±13.91	49.78±14.60	1.20	0.233
Depression	16.59±11.82	18.80±11.83	14.37±11.50	1.92	0.058
Idea of suicide	13.58±21.46	14.02±17.43	13.15±24.95	0.20	0.839
Self-esteem	31.10± 5.16	31.67± 4.70	30.52± 5.56	1.14	0.256
Adjustment to military living	64.63±13.02	63.59±13.96	65.63±12.11	-0.78	0.437

Exp.=Experimental group; Cont.=Control group.

Table 3. Comparison of Experimental and Control Group Pre and Post Test Scores with ANOVA (n=104)

Variables	Exp (n=52)	Con (n=52)	F*	p value
	Mean ±SD	Mean ±SD		
Stress	33.64 ± 12.86	52.94 ± 14.58	45.81	<.001
Depression	6.37 ± 6.02	17.18 ± 12.20	29.19	<.001
Idea of suicide	2.80 ± 4.42	18.63 ± 20.83	24.96	<.001
Self-esteem	36.12 ± 3.08	29.18 ± 5.20	58.15	<.001
Adjustment to military living	82.27 ± 14.18	61.73 ± 10.96	61.67	<.001

\* ANCOVA, Covariate: education; Exp.=Experimental group; Cont.=Control group

실험군과 대조군의 스트레스, 우울, 자살생각, 자아존중감, 군생활 적응에 미치는 효과를 검증하기 위해 실험중재 전에 유의한 차이가 있었던 학력을 공변수로 하여 공분산분석(ANCOVA)을 실시하였다. 스트레스(p<.001), 우울(p<.001), 자살생각(p<.001)은 실험군이 대조군 보다 통계적으로 유의하게 감소하였고 자아존중감(p<.001)과 군생활적응(p<.001)은 실험군이 대조군 보다 통계적으로 유의한 증가를 보였다(Table 3).

## 논 의

본 연구는 군생활 적응 향상 프로그램이 전·의경들의 심리, 정서적 측면의 건강과 군생활 적응에 미치는 효과를 규명하고, 이들의 건강을 향상시키기 위한 간호 중재로 군생활 향상 프로그램의 활용가능성을 알아보기 위하여 시도되었다.

병사들이 군 생활에서 경험하는 스트레스는 부대나 상사와의 인관관계, 부대의 엄격한 분위기(You, 2005), 역할 및 관계 요인과 여가요인(Hyun & Lee, 2008), 자아존중감과 대인관계(Seo, 2008) 등으로 알려져 있으며 이러한 군 생활 스트레스는 군생활 적응에 좋지 않은 영향을 미치게 된다(Seo, 2008). 스트레스는 우울과 밀접한 관련이 있고 우울과 자아존중감은 부적 상관이 있으며 자아존중감은 스트레스와 우울의 매개효과가 있는 것으로 드러나 자아존중감이 정서, 심리적 측면에서 매우 중요한 요인으로 알려져 있다(Choi & Lee, 2003). 또한 긍정적인 자아존중감은 자신을 객관적으로 평가하고 능동적으로 현실과 이상을 잘 조화시켜 가면서 적응을 하도록 도와주는 요인으로(Kim & Lee, 2007) 자아존중감이 높을수록 우울이 감소하며 자살생각도 감소하고(Kim et al., 2008; Hong, 2004) 군생활 적응이 높아(Kim, 2007) 군생활이라는 외

적이며 환경적인 요소를 감안하면 자아존중감을 높여주고 스트레스를 완화시키는 방법이 전·의경들의 건강한 삶에 매우 중요한 부분이며 군 생활 적응을 높일 수 있다고 기대할 수 있다.

본 연구결과 군생활 적응향상 프로그램에 참여한 전·의경들은 참여하지 않은 전·의경보다 스트레스가 감소하였다. 이러한 결과는 군생활 적응향상 프로그램이 군생활을 하는 동안 병사들이 어려워하는 대인관계를 향상시키는 친밀감의 확보, 상호 생명의 존중 등을 통해 군대에서 경험할 수 있는 스트레스를 감소시킨 결과라고 볼 수 있다.

전·의경들이 스트레스가 높을수록 우울증상이 높게 나타나는데(Kim, 1999) 본 연구 대상자인 전·의경들의 우울은 16.59점에서 18.80점으로 실험전에는 통계적인 차이가 없었다. 이는 전·의경의 우울은 총 60점 만점에 평균 16.05점이라는 연구보고(Kim et al., 2008)와 큰 차이가 없었다. 본 연구 결과 군생활 적응향상 프로그램에 참여한 실험군은 참여하지 않은 대조군에 비해 참여 후 6.37점으로 우울이 통계적으로 유의하게 감소하였다. 이는 군생활 적응향상 프로그램을 통해 낯선 환경에서 만난 새로운 사람들에 대한 서로의 동료지지를 촉진하고 적용하였기 때문이라고 생각된다. 즉 이는 청소년기에서 청년기로 이행하는 경우 또래나 친구의 지지는 우울을 감소시키는 것으로 알려져 있으며(Lee, Kweon, & Kim, 2007) 사회적 지지를 많이 받는 사람은 우울증상이 적게 나타난다는 것(Kim, 1999)과 맥락을 같이 한다고 생각된다.

이와 더불어 군생활 적응향상 프로그램에 참여한 전·의경들은 참여하지 않은 전·의경보다 자살생각이 감소하였다. 이러한 결과는 8주간의 군생활 적응 향상 프로그램을 통해 선 임병, 또래, 후임병으로부터 적극적인 지지를 하도록 격려하

고 군생활의 어려움을 해결할 수 있도록 돕는 관계형성을 통해 자살생각을 저하시킨 결과라고 생각한다. 또한 이러한 결과는 친구지지가 자살예방에 도움이 된다는 연구결과(Chong & Chong, 2007)를 입증하는 것이라고 볼 수 있다. 최근 180명의 전·의경 중 또래 집단에 비해 자살에 관한 생각을 많이 하는 자살위험군이 3.34%(Kim et al., 2008)로 나타난 것을 보면 건강해야 할 젊은이의 자살문제가 결코 간과할 부분이 아님을 알 수 있다. 본 연구에서 자살생각이 감소한 결과는 현역군인과 비교하여 기본적인 의식주나 복지수준은 더욱 열악하며 구타사건과 같은 폭력에 노출될 위험은 6배나 높아 복무이탈과 자살사고로 이어질 소지가 많은 전·의경들(You, 2005)에게 군생활 적응향상 프로그램 친밀감 향상의 효과와 더불어 동료 지지와 자아존중감을 높이는 효과가 있었다고 생각이 된다. 특히 청소년기와 청년초기에 있는 군 장병들은 자살충동을 느낄 때 75%가 혼자 스스로 해결하는 데(Kim, 2004) 사회에서와 같은 지지환경이 아닌 군 생활에서는 사회적 지지가 낮기 때문에 자살 방지를 위해서는 동료의 지지가 중요하다(Chong & Chong, 2007)고 하였다.

본 연구결과 군생활 적응 향상 프로그램에 참여한 실험군은 대조군 보다 자아존중감이 통계적으로 유의하게 높았다. 이러한 결과는 군생활 적응 향상 프로그램에서 동작, 움직임 등의 다양한 예술적 매체를 통해 자신이 소중한 생명체임을 인식하게 한 결과라고 생각한다. 이는 에어로빅, 댄스, 무용 등의 동작요법들이 자아존중감을 높이고(Hong & Kim, 2006) 심리적 안정감을 증진시키며 사회적 지지를 높이는 효과가 있다는 보고(Sin, 2007)가 본 연구의 결과를 뒷받침해 주고 있다. 특히 본 연구에서 군생활 적응 향상 프로그램에 참석한 경우 군생활 적응정도가 좋아진 것은 동료지지를 통해 심리적 갈등과 어려움을 해결할 수 있는 기회를 마련하였기 때문(Chong & Chong, 2007)이라고 생각한다. 또한 자아존중감이 높을수록 군생활 적응 수준이 높다고 하였는데(Seo, 2008) 본 연구결과 군생활 적응 향상 프로그램을 통해 자신을 타인에게 노출하며 타인을 받아들이는 집단상담 형식이 자아존중감을 증진시키고 긍정적인 인간관계 회복에 도움이 되었기 때문이라고 생각한다.

이와 같이 본 연구에서 군생활 적응 향상 프로그램은 전·의경들의 스트레스, 우울, 자살생각을 감소시키고 자아존중감과 군생활 적응을 높인 긍정적인 효과를 알 수 있었으나 본 연구에서는 주로 내적인 측면을 강조하였기 때문에 제 변수들과의 관련성을 깊이 다루지 못한 한계가 있었다. 따라서 군생활 적응에 영향을 줄 수 있는 요인들 중에 상호작용적 접근의 이론적 기틀이 되는 외적인 요소들과 내적인 요소들을 고려한 다양한 영향요인에 관한 포괄적인 연구가 더 필요하다고 생각된다.

## 결론 및 제언

본 연구는 군생활 적응향상 프로그램이 전·의경의 심리적 정서적 건강과 군생활 적응 향상에 미치는 효과를 규명하기 위해 비동등성 대조군 전후설계를 이용한 유사실험 연구이다. 대상자는 S 지방 경찰청에 등록되어있는 전·의경으로 2007년 2월부터 2007년 5월까지 군생활 적응향상 프로그램에 참여한 실험군 분대원 60명과 참여하지 못한 대조군 분대원 60명, 총 120명중 설문지의 누락이 있는 16명을 제외한 104명을 대상으로 하였다. 실험처치인 군생활 적응향상 프로그램은 8주간 주 1회 60분간 시행하였고 사용된 연구도구는 스트레스, 우울, 자살생각, 자아존중감, 군생활적응 측정도구이다. 수집된 자료는 SPSS WIN 12.0 프로그램을 이용하여 분석하였으며 유의수준  $\alpha$ 는 0.05로 검정하였다. 대상자의 일반적 특성은 기술통계를 이용하였고 실험군과 대조군의 제 변수의 동질성 검정과 효과는  $\chi^2$  test와 t-test, ANCOVA를 이용하여 분석하였다.

본 연구 결과 8주간의 군생활 적응향상 프로그램에 참여한 전·의경은 참여하지 않은 전·의경에 비해 실험전 동질성의 차이가 있었던 학력을 공변수로 하여 ANCOVA를 한 결과 스트레스, 우울, 자살생각이 감소하였고 자아존중감은 증가하였으며 군생활 적응도가 더 높게 나타났다.

이상과 같은 결과를 통해 군생활 적응향상 프로그램은 전·의경의 심리정서적 건강상태를 높이며 군생활 적응을 증진시킨다는 것을 알 수 있었다. 그러나 본 연구는 군생활 적응향상 프로그램의 효과를 확인하는 첫 연구이므로 앞으로 이 프로그램의 효과를 재확인하는 연구가 필요하고, 군생활 동안 단 한번의 8주간의 군생활 적응향상 프로그램의 지속효과를 확인 할 필요가 있다. 또한 군생활 적응에 영향을 줄 수 있는 요인들 중에 상호작용적 접근의 이론적 기틀이 되는 외적인 요소들과 내적인 요소들을 고려한 다양한 영향요인에 관한 포괄적인 연구가 더 필요하다고 생각된다.

## References

- Cho, M. J., & Kim, K. H. (1993). Diagnostic validity of the CES-D (Korean Version) in the assessment of DSM-III-R major depression. *Korean J Neuropsychiatric Assoc*, 32(3), 381-399.
- Choi, M. R., & Lee, I. H. (2003). The moderating and mediating effects of self-esteem on the relationship between stress and depression. *Korean J Clinl Psychol*, 22(2), 363-383.
- Chong, Y. J., & Chong, Y. S. (2007). Relationships between depression, cognitive deconstruction, perceived support from friend and suicidal ideation in adolescents. *Korean J*

- Develop Psychol*, 20(1), 67-88.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis* (2nd ed.). New York: Norton.
- Han, S. S., & Kim, K. M. (2006). Influencing factors on self-esteem in adolescents. *J Korean Acad Nurs*, 36(1), 37-44.
- Hong, E. J., & Kim, Y. S. (2006). The effect of arts therapy using reality therapy on self-esteem of elementary school students. *Korean J Play Therapy*, 9(2), 27-40.
- Hong, Y. S. (2004). The effects of life stress and self-esteem for adolescent suicidal behaviors. *Studies on Korean Youth*, 15(2), 153-182.
- Hyun, H. S., & Lee, I. S. (2008). A study on stress and symptoms of stress in soldiers in the army. *J Korean Acad Nurs*, 38(2), 238-247.
- Jeon, B. J. (1974). Self-esteem: A test of its measurability. *Yonsei Nonchong*, 11, 107-130.
- Kang, H. J. (2007). Pastoral teaching and alternatives about suicide in catholic church. In *proceedings from suicide and prevention of suicide in the religious world-love of life, forum I. Korean Association for Suicide Prevention, Seoul*.
- Kim, H. J. (2007). The community welfare center program for the empowerment and soldier's adjustment during army life, In *Proceedings from Korean Academy of Social Welfare*. 473-479.
- Kim, H. Y. (1999). *The relationship between the stress on the military life and the psychological adjustment -focusing on auxiliary policemen*, Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Kim, J. C. (2004). *Study about suicidal impulse of soldiers -focus on the suicide prevention program*. Unpublished master's thesis, Chongshin University, Seoul.
- Kim, J. I., Han, S. O., Yoon, H. S., & Lee, J. H. (2008). Relationships of self-esteem, depression and suicidal ideation in youths -focus on auxiliary policemen-. *Korean Acad Fundam Nurs*, 15(1), 107-113.
- McKay, M., & Fanning, P. (2000). *Self-esteem*. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 64609.
- Lee, C. S., Kweon, Y. R., & Kim, S. J. (2007). The impact of school bullying victim and depression on suicidal ideation of middle school students. *J Korean Acad Psych Mental Health Nurs*, 16(1), 32-40.
- Lee, J. H. (1993). *Assessing the validity variables about mental health and stress in employees*. A Series of Reproductivity Research 93-5, Korea Reproductivity Center.
- Park, H. C. (2001). *A study on the quality of life improvement of soldier*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Radloff, L. S. (1997). The CES-D scale: A self-report depression scale for research in the general population. *Appl Psychol Meas*, 1(3), 385-401.
- Reynold, W. M. (1988). *Suicidal ideation questionnaire: professional manual*. Odessa, Florida: Psychological Assessment Resources.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Seo, H. S. (2006). The effect of group program to improve interpersonal relations and self-esteem by the new generation soldier in military. In *Proceedings from Korean Academy of Social Welfare*, 473-479.
- Seo, H. S. (2008). The effect of group program to improve interpersonal relations by the generation soldier in military. *J Welfare for the Correction*, 11, 97-116.
- Shin, S. W. (2004). *A study on the schemes to stimulate auxiliary policemen morale*. Unpublished master's thesis, Wonkwang University, Iksan.
- Shin, M. S. (1992). *An empirical study of the mechanism of suicide: Validation of the scale for escape from the self*. Unpublished doctoral dissertation, Yonsei University, Seoul.
- Shin, T. S. (1981). *A study on the relationship between the soldier's ego identity and the soldier's adjustment during army life*. Unpublished master's thesis, Yonsei University, Seoul.
- Sin, H. S. (2007). Self-esteem and psychological well-being and social support of the participant women of dance for all. *Korean J Sport Psychol*, 18(3), 67-86.
- Sung, M. H. (2008). The relationships between peer attachment, self-esteem and adjustment to college life in female college students. *J Korean Acad Public Health Nurs*, 22(1), 84-96.
- You, J. D. (2005). *Study on South Korea auxiliary policeman's human rights actual conditions and research about protection way*. Unpublished master's thesis, Dongguk University, Seoul.

# Effects of the Program Improving Adjustment to Military Life, on Stress, Depression, Idea of Suicide, Self-esteem, and Adjustment to Military Living in Auxiliary Police

Kim, Jong Im<sup>1)</sup> · Yoon, Hye-Sun<sup>2)</sup> · Han, Sun Ok<sup>3)</sup>

1) Professor, Department of Nursing, College of Medicine, Chungnam National University

2) Director, Dasom Woman Family Culture Art Association

3) Lecturer, Armed Forces Nursing Academy

**Purpose:** This study was done to identify whether the program, improving adjustment to military life would have an effect on stress, depression, idea of suicide, adjustment to military living, and self-esteem in auxiliary police. **Method:** This quazi experimental study using a non-equivalent control group pretest and posttest design was conducted from February 1 to May 30, 2007. Using convenience sampling, the researcher recruited 120 auxiliary police and randomly assigned each to either the experimental and the control group. The experimental group received an 8-week program to improve adjustment to military life. **Results:** Anxiety, stress, depression, idea of suicide, self-esteem, and adjustment to military living were significantly different between the experimental and control groups. **Conclusion:** These results suggest that programs to improve adjustment to military life would improve psychological health and adaptation of military living in auxiliary police. Replication studies are needed to confirm the effects of this program and to identify the long-term maintenance effects of the program.

**Key words :** Stress, Self-esteem, Depression, Suicide, Social adjustment

• Address reprint requests to : Kim, Jong Im

Department of Nursing, College of Medicine, Chungnam National University

6 Munwha 1 dong, Jung-Gu, Daejeon 301-747, Korea

Tel: 82-42-580-8329 Fax: 82-42-584-8915 E-mail: jkim@cnu.ac.kr