

군에서의 자기계발 프로그램의 효과성에 관한 연구

이정원

서울사이버대학교 군경상담학과 교수

Study on the effect of self-improvement programs in military

Jung Won Lee

Dep. of Military and police counseling, Seoul Cyber University

요약 최근 군에서는 병사들이 보다 나은 환경에서 군 생활을 영위하도록 병영문화정책을 개선해 오고 있다. 이러한 취지에서 A사단에서는 모든 병사들이 참여하는 “목표지향적 자기계발프로그램”을 도입하였다. 이 프로그램은 인생목표를 설정한 다음 군에서의 목표뿐 아니라 전역 후 까지 연계해서 자기계발을 하도록 지도하고 있다. 따라서 본 연구의 목적은 이러한 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 병사들의 목표관리와 자아존중감, 군 생활만족에 미치는 효과를 살펴보고 그 결과를 토대로 향후 보다 건강한 병영문화 조성을 위한 정책적 전략들을 제안하고자 하는 것이다. 연구방법은 프로그램 실시를 한 A사단(실험집단)과 프로그램을 실시하지 않은 B사단(통제집단)에게 설문조사를 실시하여 그 차이를 비교 분석하였다. 연구의 대상은 실험집단 257명과 통제집단 231명 등 총 488명이다. 수집된 자료는 SPSS WIN 11.5 프로그램을 이용하여 t-test(검증)와 공변량 분석을 실시하였다. 연구결과는 프로그램을 실시한 장병들이 그렇지 않은 장병들보다 위에서 언급한 영역에서 모두 유의미한 효과가 있음이 밝혀졌다.

주제어 : 자기계발, 목표관리, 군 생활만족도, 병영정책, 자기계발 프로그램, 복무 부적응병사

Abstract Recently the military is improving the policies of military culture for soldiers to lead a better military life. In this effect, ‘division A’ introduced “goal-directed self development program’. This program is guiding the soldiers to set up personal mission in life not only in the military but also linked to the future, after being discharged from military service. Therefore the purpose of this research is to test the effect of this program on soldier’s objective management, self esteem and satisfaction and to propose political strategies for creating healthier military culture. The research method was to compare and analyze the difference between two groups, ‘division A’(experimental group), which operated the program, and ‘division B’(controlled group) which did not operated the program. research targets were 488 soldiers in total, 257 soldiers in experimental group and 231 in controlled group. T-test(verification) and analysis of covariance was done with SPSS WIN 11.5 program with collected information. The result showed that the program has meaningful effect in every aspect mentioned above to the soldiers.

Key Words : self-improvement, objective management, satisfaction of military life, military policy, self development program, maladaptive soldiers

Received 10 October 2014, Revised 12 November 2014

Accepted 20 January 2015

Corresponding Author: Jung-Won Lee

(Seoul Cyber University)

Email: leejw@iscu.ac.kr

ISSN: 1738-1916

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

1. 서론

2014년에 육군 모 사단에서 임 모 병장이 총기 난사를 한 사건에 이어 또 다른 사단의 윤 모 일병이 집단 가혹 행위로 사망한 사건이 발생하면서 온 국민들에게 충격을 안겨주었다. 특히 이들은 특별관리 대상인 관심병사들로 나타나 군에서의 부적응 문제에 대한 국민적 관심은 더욱 고조되고 있다. 이러한 사건에서 보듯이 군에서의 복무 부적응의 문제는 개인의 문제로 그치지 않고 사회적으로 큰 파장을 일으킬 뿐 아니라 군 본연의 임무인 전투력에도 막대한 손실을 주고 있어서 이에 대한 대책을 마련하는 것은 매우 시급한 문제라고 할 수 있다.

부적응 문제에 대한 대책으로 군은 2005년 김 일병 총기사건을 기점으로 병사들의 전문적 정신상담청구권을 보장하면서 고충처리와 복무 부적응 병사에 대한 적극적 보호차원에서 군의 상담기능을 강화하고자 상담관 제도를 도입하였다. 2006년 시범 실시한 이후 계속 인원을 점차로 늘려, 2014년 현재 약 200여명이 육·해·공군에서 활동하고 있으나 한 상담관이 평균 2,000명 정도의 병사를 관리하는 실정으로 부적응 병사들이 제대로 상담을 받지 못하는 것으로 나타났다. 이밖에도 부적응 병사들을 위한 비전캠프나 그린 캠프 등 다양한 프로그램들을 운용하고 있지만 악성 사고는 계속 발생하고 있어 군에 대한 불신이 높아지고 있다.

우리나라 젊은이라면 예외 없이 가야하는 군대는 국가방위라는 특수 임무를 수행하는 조직으로 계급 구조에 의한 수직적 인간관계로 형성되어 엄격한 위계질서와 규정에 의해 군인들을 통제하고 규제된 틀 속에서 생활하게 한다. 이러한 군대는 군인들로 이루어진 집단 이상의 의미를 갖는다. 그러기에 군대는 그 자체가 하나의 살아가는 방식이며 그 구성원에게 군인으로 사고하고 행동하며 생활할 것을 요구한다. 그러나 군대에 입대하는 젊은 세대들은 다양성의 가치가 강조되는 사회에서 청소년기를 보냈기 때문에 각자의 개별성, 독립성, 자율성을 배양하는 데는 익숙한 반면 그와 상반되는 획일성이나 일치성, 질서에 대한 복종, 강제성, 권위 등의 특성을 가진 군대 사회에 적응하는데 어려움을 보이기도 한다. 즉 신세대 병사들이 가지고 있는 개인주의적인 가치관과 행동방식은 집단주의의 가치가 크게 강조되는 군대 사회에서 긴장이나 충돌을 발생할 수 있는 가능성을 항상 안고 있

다. 신세대들의 특성은 군에 긍정적인 측면과 부정적인 측면에서 영향을 미치는 것으로 보인다. 긍정적인 측면에서 보면 이들의 합리적인 사고방식은 현재 군 조직의 운영에 새로운 방향을 제시하고 주어진 임무를 효율적으로 처리하는데 기여하고 있으며 솔직하고 개방적인 태도와 의사 표현으로 밝은 병영 문화를 조성하고 있다. 또한 이들이 가지고 있는 첨단 장비나 각종 기계 조작과 운용 능력은 군에 긍정적으로 기여하고 있다. 한편 부정적인 측면에서 보면 이들의 개인주의 성향으로 단체정신이 미약하고 강한 자기표현으로 상급자와의 갈등을 유발하고 있다는 점이다. 즉 신세대들은 자유분방한 사고로 군 계급의식과 조직체계에 대한 거부 의식이 팽배하여 권위주의적 지휘통솔에 강한 반발의식을 지니고 있으며 인내력이 부족하여 예상치 못한 악성 사고 요인이 늘 잠재되어 있다고 볼 수 있다.

물론 모든 젊은이들이 군대 생활에 적응하는 과정에서 문제를 보이거나 부적응 양상을 보이는 것은 아니며, 그들의 성장배경이나 군대 이전의 사회 경험, 교육 정도 등에 따라 어느 정도의 개인 차이는 있을 것이다. 그러나 이들이 성장해오고 교육받아왔던 환경과 그 속에서 내면화된 개개인의 특성들은 군대 문화가 지향하는 집단주의적인 가치와 신념과는 상당히 이질적일 것이며, 결과적으로 군 생활에서 그들이 스트레스를 받고 부적응 행동으로 나타날 가능성은 언제든지 존재하고 있다.

따라서 이러한 신세대 젊은이들이 2년간의 군 생활을 무사히 마치고 다시 건강하게 사회로 복귀하도록 관리하는 것은 전투력 체고에 못지않은 군의 중요한 업무 중 하나이다. 이를 위해 군에서는 병사들의 군 생활 적응을 돕기 위한 다양한 정책들을 고안하여 반영하고 있다.

그중 하나는 군 복무 기간에 자기계발을 할 수 있는 기회를 최대한 제공하는 것이다. 최근 나온 신문 기사(국방일보, 2014.9.10일자)를 보면 공군의 한 부대에서 군 생활 동안 자신을 '점프'시켜 성공적인 병영 스토리를 쓰도록 하는 '병사 자기계발 계획'이 본격 추진되고 있다고 보도하였다. 이에 의하면 병사들은 스스로 작성한 계획에 따라 자신만의 성공 스토리를 만들기 위해 노력하게 되면 병영 내 사고 예방에도 기여할 것으로 예상하고 있다. 현재 이와 유사한 자기계발 프로그램들이 많은 다른 부대에서도 시행되고 있다. 군의 특성상 지휘관에 따라 시행여부가 달라지기 때문에 동일한 프로그램은 아니지만

인생의 황금기인 20대를 보내게 되는 군에서 자신을 변화시켜 성공하는 삶의 기초를 마련해 나가자는 근본적인 취지는 같다고 본다. 실제로 자기계발 프로그램을 통해 군 생활을 하면서 각종 자격증을 취득하고 TOEIC 시험을 보며 검정고시에 합격하는 사례들을 매스컴에서 접하게 된다.

따라서 본 논문은 군에서의 이러한 자기계발 프로그램이 병사들의 군 생활 적응에 어떻게 영향을 미치는지를 알아보는 것이다. 연구 목적을 달성하기 위해 먼저 육군 A사단의 “목표지향적 자기계발 프로그램”의 사례를 소개하고 자기계발과 목표의 연관성과 군 생활 만족에 대한 선행연구들을 고찰해 본 다음 이 프로그램의 효과성 검증을 위해 프로그램을 시행하는 A사단의 257명을 실험집단으로, 프로그램을 시행하지 않는 인근 B사단의 231명을 통제 집단으로 하여 총 488명을 대상으로 설문 조사를 실시하고 그 결과를 바탕으로 병사들의 목표관리, 자아존중감, 군 생활만족도에서의 차이를 비교해 본 다음 향후 보다 건강한 병영문화 조성을 위한 정책적 전략들을 제안하고자 하는 것이다.

2. 이론적 배경과 선행연구 고찰

2.1 목표지향적 자기계발 프로그램 소개¹⁾

A사단에서는 2006년 8월부터 사단장에서부터 이병이 참여하는 “목표지향적 자기계발 프로그램”을 도입하였다. 이 프로그램은 과거와는 판이하게 달라진 가정환경과 학교에서 개인 중심의 성향을 가진 젊은이들이 군대라고 하는 공동체 속에서 체험하는 병영 저변의 실상을 극복할 수 있도록 지원한다는 취지에서 출발하였다. 군에서 자기계발에 집중하게 되면 군 인적 자원을 개발하고 사회와 군대 간의 단절감과 괴리감을 해소하며 생활관에서의 부조리한 환경을 차단하게 되며 안정적인 병영 생활 및 전투력 향상에 기여할 수 있다는 취지로 하루 한 시간의 투자로 자신의 변화뿐 아니라 군을 혁신시키고 국가 발전에 기여하게 된다면 신세대 장병들에게 군은 더 이상 시간을 낭비하는 장소가 아니라 자기계발을 통해 자아실현을 할 수 있는 기회의 시간이 될 수 있다고 말하고 있다[1]. 본 프로그램의 실시를 위해 모든 장병은 일과가 끝난 매일 밤 8시부터 9시까지 자발적으로 자신

이 세운 인생 목표에 맞춰 자기계발을 하고 있다. 인생목표를 설정한 다음 군 생활 목표와 월간 단위, 주간, 일일 단위까지 구체적이며 세부적인 목표를 세워 군에서의 목표뿐 아니라 전역 후 까지 연계해서 자기계발을 하도록 지도하고 있다. 자기계발의 내용은 한자, 컴퓨터 활용, 정보처리 등의 자격증 과정과 검정고시, 영어, 제2외국어, 예·체능 등 전공이나 자격 요건구비를 위한 과정으로 나누어지며, 모든 장병들은 목표관리 개인과일을 작성하여 인생목표, 군생활 목표에서 1일·주간·1년·5년·10년 후의 세부 단위 목표까지 구체적으로 명시하여 군에서의 목표뿐 아니라 전역 후 까지 연계해서 자기계발을 하도록 지도하고 있다. 이렇게 작성된 계획서는 개인별 바인더로 제작되어 소지하며 평가요소로는 군 생활 목표 설정 타당성 여부와 연동식 부대 운영 계획을 고려한 중간목표(월단위) 설정 확인과 지도, 주간 계획서 작성에 대한 지속 시행 감독, 일일 단위 목표 달성 여부 등 실시 여부에 대해 주간별, 일일별로 자기 평가를 하게 되어 있다. 따라서 프로그램의 효과성 검증을 위해 실시 집단과 미실시집단의 차이를 확인해 보는 것은 의미 있는 작업으로 사료된다.

2.2 자기계발

최근 들어 국민의 생활수준이 향상되면서 ‘자기계발’, ‘자아실현’, ‘삶의 질’ 등이 중요한 요소로 인식되기 시작하였으며 군에서도 병사들이 보다 나은 환경에서 군 생활을 영위하도록 병영문화개선 정책을 개선해 오고 있다. 자기계발이란 주도적으로 자신의 능력과 가능성을 찾아 스스로 계발하고 향상시켜 삶의 질과 만족도를 높이는 제반 과정이라 할 수 있다. 광의로는 운동으로 대표되는 신체적 영역, 자격증 취득이나 전문능력의 강화와 같은 기술적 영역까지를 포괄하고 협의로는 정신역량의 강화에 국한하여 사용되고 있다. 정신적 영역은 내적 성숙과 외적 성취를 위한 정신력의 계발을 모두 포괄하며 셀프 리더십은 물론 명상으로 대표되는 자기성찰까지를 포함할 수 있다[2].

1) 이 프로그램의 시행은 2006년 6월부터 의견수렴 및 토론회를 거쳐 사단의 3개 부대(기동대대, 정비근무대, 화학지원대)를 대상으로 시험 적용하였으며 이를 통해 자기계발 계획서 작성요령(인생로드맵)과 자기계발 시간대 설정 및 통제방법, 여건 보장 등에 대한 문제점을 보완하고 사단 표준안을 확정하여 사단 내 전 부대를 대상으로 확대 시행하였다.

위의 정의에 의하면 자기계발이란 첫째, 자기의 능력 또는 가능성을 계발하는 일이다. 여기서 능력이란 지적 인 능력은 물론 모든 인간적 능력을 포함한다. 둘째, 자기계발에서의 계발의 주체는 '자기'이다. 자기가 계발한다고 하는 것은 스스로 계발의 목표를 설정하고 스스로 계발의 방법을 생각하며 스스로 계발을 실행하고, 스스로 계발의 성과를 검토한다는 것을 의미한다. 셋째, 자기계발은 계발의 주체가 '자기'일 뿐 아니라, 객체도 '자기'라는 점이다. 즉 '자기가 자기를 계발한다.'는 의미로 해석될 수 있다[3].

자기계발의 목적은 사회의 빠른 변화와 발전에 적응하기 위해서는 필요한 정보를 보다 빨리 입수하고 변화를 이해하며 그것을 흡수하려는 노력을 해야 하기 때문이다. 또한 숨겨진 잠재능력을 개발하기 위해, 인격 형성을 위해, 직장 적응을 위해, 자아실현을 통해 인생을 살아가는 보람을 창조하는 데 있다. 자기계발을 시작할 때 무엇보다도 목표설정을 분명하게 해야 한다. 목표설정은 자기계발의 방향을 명확하게 해 주며, 자기계발의 내용을 구체적으로 착수하게 한다. 또한 목표설정은 자기계발을 어떻게 착수할 것인지를 자각하게 한다. 목표설정은 자기계발을 효과적으로 추진할 수 있게 한다[4].

자기계발의 목표를 설정하기 위해서는 먼저 '무엇'을 목표로 할 것인가를 정한다. 다음으로는 '언제까지' 목표를 달성할 것인가를 정한다. 마지막으로 '어느 수준'으로 달성시킬 것인가를 정한다. 이처럼 목표와 자기계발은 불가분의 관계에 있다. 그러므로 자기계발의 기본전략은 목표를 자기와 동일시해야 한다. 따라서 군에서의 자기계발을 위해 목표와 관련된 프로그램을 시행하고 이것이 전역 후 인생목표와 연계되도록 병영문화를 조성해 준다면 군이 미래를 준비하고 훈련하는 장의 역할을 할 수 있다.

특히 최근 군에 들어오는 신세대병사들의 의식 성향이나 가치관을 두고 볼 때, 일방적이고도 강압적인 지시는 물론이고 기성세대의 보수성에도 강한 반발감을 갖고 있어 일방적·주입식 교육의 효과는 없다고 보아도 좋을 것이다. 따라서 강요보다는 설득과 모범을 통한 리더십이 이루어지고 동기 유발에 있어서도 가능한 참여적인 방법을 활용함으로써 신세대가 가진 능력을 최대한 발휘하게끔 해주어야 할 것이다. 그러기 위해서는 이들 신세대 병사들을 바라보는 관점을 부정적인 것에서 긍정적인

것으로 바꿀 필요가 있다. 이들 신세대 병사들이 문제덩어리가 아니라 실용적, 합리적인 측면과 긍정성, 공정성을 행동 기준으로 삼는 긍정적인 측면도 있다는 것을 알고 합리성에 바탕을 둔 동기 유발을 시킬 때는 강한 책임 의식을 느끼며 적극적으로 임무수행에 참여시킬 수 있을 것이다. 또 신세대의 의식 구조나 가치관에서 신세대가 가진 장점을 최대한 활용하고 단점은 행동화되지 않도록 지속적으로 관심을 가진다면 보다 바람직한 효과를 기대할 수 있을 것이다.

이를 위해 군의 지휘부에서는 신세대들의 의식 구조와 사고에 걸맞게 자기계발과 성취 지향적 목표를 제시하는 프로그램이 도입되어야 한다. 일방적이고 강압적인 교육보다 입체적·참여적 동기 유발 프로그램을 개발하여 도입 사용할 필요가 있다. 또 간헐적으로 부대에서 제공하는 영화 감상이나 내부면에서의 TV시청 등 무계획적·피동적인 여가 활용 상태에서 탈피하여 구기 운동부, 전투무예부, 영어회화반, 사물놀이패, 합창반 및 연극반 등 대학 동아리 차원의 여가 활용을 단계적으로 부대 사정을 고려하여 허용하는 등, 군복무 스트레스 해소를 위한 제도적 장치 마련을 생각해 볼 필요가 있다. 따라서 군에서는 병사들이 자기계발을 할 수 있는 분위기를 조성하고 동기부여가 되도록 지속적으로 관리하고 감독하며 실시 여부를 평가하는 자기계발 프로그램을 통해 그 효과를 기대할 수 있을 것이다. 따라서 목표관리를 통한 자기계발 프로그램은 군 생활 만족도에 긍정적 영향을 미칠 것으로 예측할 수 있다.

2.3 군생활 만족도와 선행연구 고찰

군의 지휘관들이 조직 본연의 목표를 달성하기 위해 병사들을 효율적으로 관리하여 최대의 전투력을 발휘하고 주어진 임무를 성공적으로 달성하도록 동기 부여하는 것은 매우 중요하다. 동기란 인간의 행동을 환기시키고 행동의 방향을 정해주며 통합시키는 내적 요인을 의미하며 욕구나 외적 요인에 의해 특정한 행동을 취할 수 있도록 이 동기를 촉진시키는 기능을 동기부여라고 한다[5]. 본질적으로 동기부여는 인간의 행동과 관련된 심리적 개념이며 조직 구성원들을 자신의 개인적 욕구를 충족시키면서 동시에 조직의 목표달성을 위하여 자발적인 노력을 기울이도록 하는 과정이라고 할 수 있다. 베실린(Beshiline)은 군대 동기 부여 요인으로 리더십, 신념, 임

무 완수에 대한 인정, 집단의 단결과 자부심, 훈련과 교육, 복지와 오락, 재능을 발견할 수 있는 기회, 외부적 영향, 조직 구조를 들고 있으며 레이슨(Leison)은 군 조직의 구성원의 복무 의욕고취를 위한 동기 부여 수준을 “직무에 대한 만족도”로 보았다[6].

군에서의 직무만족에 대한 연구들은 80년대를 전후하여 군에서는 장교나 부사관, 즉 간부들의 직업으로서의 근무시간을 고려한 직무만족 위주의 군 생활을 다룬 연구가 대부분이었다. 최근에는 군 생활만족에 관한 연구들이 나오고 있는데 김권은 “군 생활만족도의 태도차원과 복종에 관한 연구”에서 병사들이 군대에서 하는 일을 직무하고 할 수 있는지에 대한 의문에 대해 병사들의 병역 의무도 그들에게 주어진 하나의 직무라고 볼 수 있다고 설명하고 있다[7]. 따라서 군 생활 만족도란 병사가 군대 생활을 통해 자신의 병역의 의무, 즉 직무에 대해 가지고 있는 태도로서 군 조직에서의 개인의 욕망, 기대감, 욕구가 충족된 정도로 정의되고 있다. 윤문수는 군 생활에 대한 만족도가 병사들의 사고, 입원 발생과 통계적으로 유의하다고 보고하고 있다. 즉 군 생활 만족도가 적은 병사에게서 사고를 일으킬 우려가 많다고 보고하고 있으며 군 생활 만족도와 불안 수준이 관련 있다는 것을 밝혀낸다면 불안 요인을 제거 또는 적절히 관리함으로써 군 사고 예방에 기여할 수 있다고 하였다[8].

그러나 실제로 군에 입대하는 신세대 병사들의 복무 부적응 문제는 간단하지 않다. 이들이 군에 입대하여 겪는 조직 적응 과정상의 어려움은 폐쇄된 환경 내에서 단체 생활을 한다는 군 조직 특성으로 인해 각종 사고의 피해 파급효과가 더 증폭될 수도 있다는 것이 문제이다. 기존의 많은 군 부적응 연구들에서는 “개인이 환경에 대하여 보다 적극적으로 대응하여 환경의 변화를 도모해야 한다.”고 전제함으로써 환경적 책임보다는 개인적 책임에 더 많은 비중을 두고자 하는 경향이 있었지만 최근에는 “군 입대자 개인의 심리적 요인과 군대 조직의 물리적, 사회문화적 요인 간의 부조화로 인하여 개인의 안녕 및 군대와 일반 사회의 안녕에 심각한 문제를 일으킬 수 있는 행동을 현재 나타내고 있거나 잠재적으로 지니고 있는 자”[9]로 정의되고 있다.

구승신은 신세대 병사들의 복무 부적응 문제는 군 조직 내의 기성세대들의 신세대 가치관 및 성향에 대한 인식 부족과 고정관념 등에서 기인한다고 보고 있다. 그

러나 군 생활 스트레스가 높아 군 생활 적응에 어려움을 겪게 되더라도 부대의 정서적 환경에 대한 만족도가 클수록 군 생활 적응을 향상시킬 수 있다고 보고 있다[10]. 여기서 정서적 환경은 조직 분위기를 의미하며 군 내부의 정서적 환경에 대한 만족도는 병사들의 인지적, 감정적 상태에 영향을 미쳐 결과와 자기 효능감에 대한 기대를 유발함으로써 병사들의 행동에 영향을 준다고 하였다. 그러므로 병사들에게 목표를 달성할 수 있는 분위기 조성과 그를 통해 자신감을 얻을 수 있는 프로그램을 시행하는 것은 군 생활만족에 긍정적으로 기여할 수 있다.

더불어 군 생활 적응력 향상을 위한 요인에 대한 연구들을 보면 현역 병사들의 군 복무에 대한 동기 부여와 욕구 충족에 대한 기대를 바탕으로 한 심리적 요인에서부터 정신적, 육체적, 건강 등을 의미하는 심신 만족, 직책에 대한 관심과 가치부여 등을 의미하는 직무만족, 조직 운영, 공정한 대우, 후생복지, 리더십 등을 의미하는 군조직 환경 만족을 의미하는 것까지 포괄적으로 제시한 연구들이 있다[11]. 김윤근은 병사들의 군 적응유연성에 영향을 주는 보호요인으로 자아존중감, 가족의 지지, 군 구성원의 지지, 친구 및 여자 친구의 지지, 자기 효능감, 대인관계 기술, 문제 중심의 대처, 부대의 안정적 분위기, 영적 안녕감을 들고 있다[12]. 이정휘는 의무복무 병사들에게 필요한 동기부여 요인을 분석한 결과 업무를 통한 만족 즉 성취감, 보직의 흥미, 책임감, 직무의 도전성 등이 군 복무 만족도에 다른 요인보다 더 크게 작용하고 있는 것으로 나타났다[13]. 따라서 자아존중감은 군 적응에 보호요인 중 하나로 작용하고 있는 것으로 나타나 군 생활동안 자아존중감을 충족시켜줄 수 있는 프로그램의 필요성이 요청된다.

3. 연구 방법

본 연구는 목표지향적 자기개발 프로그램이 병사들의 목표관리와 자아존중감 및 군 생활만족도에 미치는 효과를 검증하고자 하는 것이 주목적이므로 설문조사에 의한 양적 연구를 주된 연구방법으로 하여 목표지향적 자기개발 프로그램 실시를 한 집단과 프로그램을 실시하지 않은 집단에게 설문조사를 실시하였다. 설문조사 결과 파악된 내용에 대한 심층적인 확인과 설명을 위해 병사 소

감문에 나타난 내용을 기초로 자료를 분석하였다.

(Table 1) General characteristics of the subjects

Variables	Categories	Treatment group	Controlled group	Sum
		(A)	(B)	
		n(%)	n(%)	n(%)
Class	sergeant	67(26.1)	90(39.0)	157(32.2)
	corporal	93(36.2)	54(23.4)	147(30.1)
	private first class	53(20.6)	55(23.8)	108(22.1)
	private	44(17.1)	32(13.9)	76(15.6)
Age	20~21	20(7.8)	15(6.5)	35(7.2)
	22~23	192(74.7)	180(77.9)	372(76.2)
	over 24	45(17.5)	36(15.6)	81(16.6)
Education Level	high school graduate	46(17.9)	39(16.9)	85(17.4)
	in college	56(21.8)	67(29.0)	123(25.2)
	in university	153(59.5)	123(53.2)	276(56.6)
	graduates	2(.8)	2(.9)	4(.8)
Term of Enlistment	Under 6 months	39(15.2)	28(12.1)	67(13.7)
	6 months~ less than a year	60(23.3)	58(25.1)	118(24.2)
	1 ~ less than 2 years	155(60.3)	143(61.9)	298(61.1)
	over 2 years	2(1.2)	2(.9)	5(1.0)
Sum		257(52.7)	231(47.3)	488(100.0)

3.1 연구 대상

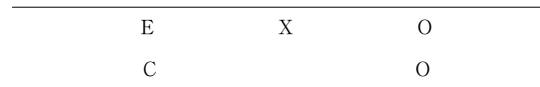
본 연구의 대상은 목표지향적 자기계발 프로그램이 병사들의 목표관리와 및 자아존중감, 군 생활 만족도에 미치는 영향을 알아보기 위하여 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시하고 있는 A사단 병사 257명을 실험집단으로, 프로그램을 실시하고 있지 않는 B사단 병사 231명을 통제집단으로 하였다 이 프로그램의 운영실태 분석을 위해서는 사단 전수조사를 하는 것이 바람직하지만 연구 범위가 너무 확대되어 조사 실시 및 분석에 너무 많은 시간과 노력을 요구하므로 적정규모로 연구범위를 축소하고자 488명에 한하여 표본을 추출하여 분석대상에 포함시켰다. 특히 군은 민간인의 출입과 교류가 엄격히 제한

되므로 각 사단의 사단장의 협조와 허락 하에 표집이 실시되었다. 조상대상자의 표집은 A사단, B사단을 모집단으로 하여 계급이나 입영 기간, 교육수준 등이 편중되지 않도록 유의하였다. 연구 대상의 일반적 특성은 <Table 1>과 같다. 계급은 실험집단의 경우 상병(36.2%)이 가장 많은 반면, 통제집단은 병장(39.0%)이 가장 많았다. 연령은 22~23세가 실험집단(74.7%)과 통제집단(77.9%) 모두에서 가장 많았으며, 다음으로 24세 이상(실험집단 17.5%, 통제집단 15.6%)이 많았다. 학력은 대학재학 중인 병사가 실험집단(74.7%)과 통제집단(53.2%) 모두에서 가장 많았으며, 다음은 전문대재(실험집단 21.8%, 통제집단 29.0%), 고졸(실험집단 17.9%, 통제집단 16.9%)의 순을 나타냈다. 입영기간의 경우는 1~2년 미만인 병사가 실험집단 60.3%, 통제집단 61.9%로 가장 많았다.

3.2 연구 설계

본 연구는 목표지향적 자기계발 프로그램의 효과를 검증하기 위하여 [Fig. 1]과 같이 실험 설계를 하였다. 실험집단에만 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시하

고 난 후 실험집단과 통제 집단에게 목표관리 및 자아존중감, 군 생활 만족도를 조사하였다.



E : Experimental group(division A)
 C : Controlled group(division B)
 X : Goal-directed self development program (Treatment)
 O : Post test

[Fig. 1] Research design

3.3 조사 도구

본 연구의 조사도구는 자기기입식 방법의 질문지이다. 질문지에는 병사들의 목표관리, 자아존중감, 군 생활만족도 척도가 포함되어 있다. 또한 조사대상자의 사회 인구학적 특성을 파악하기 위하여 계급, 학력, 연령, 입영기간에 관한 문항들이 포함되었다. 연구에서 사용한 주요변수들의 척도는 구체적으로 다음과 같다.

3.3.1 목표관리 척도

목표관리 척도는 외국에서는 어느 정도 개발이 되어

있으나 국내에서는 개발된 척도가 거의 없었다. 따라서 본 연구에서 사용된 목표관리 척도는 Crumbaugh와 Maholick(1969) 'Purpose in Life(PIL)' 척도를 번역, 수정하여 사용하였다. 척도의 구성은 모두 20문항으로 이루어져있다. 이 척도의 응답방식은 자신의 현재 생활에서 인생의 목표에 대해 어떻게 생각하고 있는지에 대해 '전혀 그렇지 않다'에 해당하는 경우에 1점, '매우 그렇다'에 해당하는 경우에 7점으로 구성되는 7점 Likert 방식에 의해 구성되어 있다. 응답 가능한 점수의 범위는 20점에서 140점까지이다. 점수가 낮을수록 인생의 목표가 분명하지 못하면서 관리 또한 되지 않고 있는 경우이며 점수가 높을수록 인생의 목표가 매우 뚜렷하고 목표에 대한 성취욕구가 강하며 그 성취 욕구를 충족시키고자 자기관리를 철저히 하는 경우를 의미한다. 이 척도의 신뢰도 계수는 .93으로서 신뢰할 만한 수준이다.

3.3.2 자아존중감 척도

자아존중감 척도는 Rosenberg(1965)가 개발하고, 진병제(1974)가 번역한 Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)을 사용하였다. 이 도구는 총 10문항이며 신뢰도와 타당도가 매우 높고 총체적인 자아존중감을 측정하는데 권장할 만한 도구로 알려져 있다. RSES는 5점 척도지만 일반적으로 한국에서는 4점 척도로 변형하여 사용하고 있다. 부정적 문항은 역점으로 처리하여 점수가 높을수록 자아존중감이 높은 것을 의미한다. 이 척도의 신뢰도 계수는 .89로 신뢰할 만한 수준이다.

3.3.3 군 생활만족도 척도

본 연구에서 사용된 군 생활만족도 척도는 Stauffer(1949)가 제작한 것을 이윤희(1963)가 번역, 제작하여 사용하고, 신태수(1981)가 한국군 실정에 맞게 추가 수정하여 사용한 도구를 연구자의 목적에 맞게 수정 보완하여 사용하였다.

이 척도의 응답방식은 군 생활만족의 정도를 묻는 각 문항에 대해 응답자가 어느 정도 일치하는가에 따라 '전혀 그렇지 않다', '대체로 그렇지 않다', '보통이다', '대체로 그렇다', '매우 그렇다'의 다섯 가지이다. 각 문항에 대한 점수 부여는 5점 Likert 방식에 따라 '전혀 그렇지 않다'에 1점, '대체로 그렇지 않다'에 2점, '보통이다'에 3점, '대체로 그런 편이다'에 4점, '매우 그렇다'에 5점을 주었

다. 응답가능한 점수의 범위는 20점에서 100점으로 점수가 낮을수록 군 생활만족도가 낮고, 점수가 높을수록 군 생활만족도가 높은 경우를 나타낸다.

본 조사를 통하여 이 척도의 신뢰도 계수는 .92로 신뢰할 만한 수준이다.

또한 설문지 끝에 자유 반응식으로 목표지향적 자기개발 프로그램을 시행한 후 소감을 묻는 문항을 추가하였다.

3.4 자료분석방법

본 연구의 수집된 자료는 SPSS(Statistical Package for the Social Science) WIN 11.5 프로그램을 이용하여 분석하였으며, 구체적인 분석기법은 다음과 같다.

첫째, 연구 대상의 일반적 특성을 파악하기 위해 빈도와 백분율을 산출하였다.

둘째, 목표지향적 자기개발 프로그램이 병사들의 목표관리 및 자아존중감, 군 생활만족도에 미치는 효과를 알아보기 위해 t-test와 공변량분석(analysis of covariance)을 실시하였다. 공변량 분석은 목표지향적 자기개발 프로그램이 병사들의 목표관리, 자아존중감, 군 생활만족도에 미치는 영향력을 알아보기 위하여 병사들의 계급, 연령, 학력, 입영기간을 공변량하여 통제하였다.

셋째, 실험집단 병사의 일반적 특성에 따라 목표관리 및 자아존중감, 군 생활만족도에 차이가 있는지를 살펴보기 위하여 t-test와 One-way ANOVA(일원변량분석)를 실시하였다.

넷째, 실험집단 병사들의 목표지향적 자기개발 프로그램에 대한 만족도를 알아보기 위해 χ^2 (Chi-square) 검증과 빈도분석, t-test(검증), 그리고 One-way ANOVA(일원변량분석)를 실시하였다.

4. 결과 해석 및 논의

4.1 목표지향적 자기개발 프로그램의 효과

4.1.1 목표지향적 자기개발 프로그램이 목표관리에 미치는 효과

목표지향적 자기개발 프로그램이 병사들의 목표관리에 미치는 효과를 알아보기 위하여 목표지향적 자기개발 프로그램을 실시한 후 실험집단과 통제집단의 목표관리

정도의 차이를 검증하였다. 그 결과는, <Table 2>와 같이 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 실험집단의 평균(111.04)이 통제집단의 평균(105.18)보다 높았으며, 이는 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=3.87, p<.001$). 따라서 목표지향적 자기계발 프로그램은 병사들의 목표관리 향상에 효과적임을 알 수 있다. 이러한 결과는 목표지향적 자기계발 프로그램과 같이 군생활 동안 인생의 목표와 연계해서 세울 수 있는 능력을 길러 줄 수 있는 프로그램의 필요성을 시사한다.

<Table 2> PIL Difference between Experimental and Controlled group

Categories	n	M	SD	t
Experimental group (division A)	257	111.04	17.20	3.87***
Controlled group (division B)	231	105.18	16.18	

*** $p<.001$

<Table 3>은 목표지향적 자기계발 프로그램이 병사들의 목표관리에 미치는 영향을 알아보기 위해 계급, 연령, 학력, 입영기간을 공변인으로 하여 공변량 분석을 실시한 결과이다. 그 결과, 집단($F=16.637, p<.001$)은 병사들의 목표관리 정도에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<Table 3> Impact of Goal-directed self-improvement program on PIL

Variables	DF	SS	MS	F
Class	1	1127.15	1127.15	4.099*
Age	1	50.02	50.02	.182
Education Level	1	1351.73	1351.73	4.916*
Term of Enlistment	1	263.1	263.13	.957
Group	1	457.44	457.44	16.637***
Residual	482	132529.78	274.95	
Sum	487	140103.83		

* $p<.05$, *** $p<.001$

이는 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 실험집단의 병사는 그렇지 않은 통제집단의 병사보다 목표관리 정도가 높다는 것으로 의미한다. 따라서, 목표지향적 자기계발 프로그램은 병사들의 목표관리 향상에 효과적임을 알 수 있다.

4.1.2 목표지향적 자기계발 프로그램이 자아존중감에 미치는 효과

목표지향적 자기계발 프로그램이 병사들의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 후에 실험집단과 통제집단의 자아존중감 정도에 대해 살펴본 결과는 <Table 4>와 같다.

<Table 4>에서 보는 바와 같이 자아존중감의 사후검사 결과, 자아존중감의 평균이 실험집단은 33.87, 통제집단은 32.57로, 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 병사가 그렇지 않은 병사보다 자아존중감이 높았으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다($t=3.03, p<.01$).

이상과 같이 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 실험집단 병사는 그렇지 않은 통제집단 병사보다 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 자아존중감이 군 생활의 보호요인으로 작용한다는 기존의 연구 결과를 지지하며 병사들의 심리적 안정감과 적응 능력을 길러 줄 수 있는 프로그램의 필요성을 시사한다.

<Table 4> Self Esteem Difference between Experimental and Controlled group

Categories	n	M	SD	t
Experimental group (division A)	257	33.87	5.02	3.03**
Controlled group (division B)	231	32.57	4.38	

** $p<.01$

목표지향적 자기계발 프로그램이 병사들의 자아존중감에 미치는 영향을 알아보기 위해 계급, 연령, 학력, 입영기간을 공변인으로 하고 공변량분석을 실시한 결과는 <Table 5>와 같다.

<Table 5> Impact of Goal-directed self-improvement program on Self Esteem

Variables	DF	SS	MS	F
Class	1	78.57	78.57	3.615
Age	1	21.62	21.62	.995
Education Level	1	201.24	201.24	9.260**
Term of Enlistment	1	17.06	17.06	.785
Group	1	223.54	223.54	10.286**
Residual	482	10475.33	21.73	
Sum	487	11058.49		

** p<.01

<Table 5>에서 보는 바와 같이 집단이 p<.01 수준에서 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 즉, 목표지향적 자기개발 프로그램을 실시한 병사는 그렇지 않은 통제집단 병사보다 자아존중감이 높은 것으로 나타났다. 따라서, 목표지향적 자기개발 프로그램은 병사들의 자아존중감 향상에 효과적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

4.1.3 목표지향적 자기개발 프로그램이 군 생활만족도에 미치는 효과

목표지향적 자기개발 프로그램이 병사들의 군 생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 목표지향적 자기개발 프로그램을 실시한 후에 실험집단과 통제집단의 군 생활만족도에 대해 살펴본 결과는 <Table 6>과 같다.

<Table 6>에서 보는 바와 같이 군 생활만족도의 사후검사 결과, 군 생활만족도의 평균이 실험집단은 71.51, 통제집단은 66.25로, 목표지향적 자기개발 프로그램을 실시한 병사는 그렇지 않은 병사보다 군 생활만족도가 높았으며, 통계적으로도 유의미한 차이를 보였다(t=4.30, p<.001).

이상과 같이 목표지향적 자기개발 프로그램을 실시한 실험집단 병사는 그렇지 않은 통제집단 병사보다 군 생활만족도가 높은 것으로 나타났다. 따라서, 목표지향적 자기개발 프로그램은 병사들의 군 생활만족도 향상에 효과적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다. 이러한 결과는 목표지향적 자기개발 프로그램과 같이 군인의 직무 능력 향상과 군 적응의 유연성을 길러 줄 수 있는 프로그램의 필요성을 시사한다.

<Table 6> Satisfaction in Military life Difference between Experimental and Controlled group

Categories	n	M	SD	t
Experimental group (division A)	257	71.51	14.08	4.30***
Controlled group (division B)	231	66.25	12.79	

*** p<.001

목표지향적 자기개발 프로그램이 병사들의 군 생활만족도에 미치는 영향을 알아보기 위해 계급, 연령, 학력, 입영기간을 공변인으로 하고 공변량분석을 실시한 결과는 <Table 7>과 같다.

<Table 7> Impact of Goal-directed self-improvement program on Satisfaction in Military life

Variables	DF	SS	MS	F
Class	1	371.712	371.71	2.057
Age	1	.14	0.14	.001
Education Level	1	727.98	727.98	4.029*
Term of Enlistment	1	106.45	106.45	.589
Group	1	3521.45	3521.45	19.491***
Residual	482	87082.54	180.66	
Sum	487	91687.79		

* p<.05, *** p<.001

<Table 7>에서 보는 바와 같이 집단이 p<.001 수준에서 통계적으로 유의미한 영향을 미쳤다. 즉, 목표지향적 자기개발 프로그램을 실시한 병사는 그렇지 않은 통제집단 병사보다 군 생활만족도가 높은 것으로 나타났다. 따라서, 목표지향적 자기개발 프로그램은 병사들의 군 생활만족도 향상에 효과적인 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

4.2 실험집단의 일반적 특성에 따른 차이

4.2.1 실험집단의 계급에 따른 차이

실험집단 병사의 계급에 따라 목표관리 및 자아존중

감, 군 생활만족도의 차이를 살펴본 결과는 <Table 8>과 같다.

목표관리, 자아존중감, 군 생활만족도는 계급에 따라 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 목표관리의 평균은 계급이 높을수록 높았으나 계급에 따른 유의미한 차이를 없었다. 자아존중감의 평균은 병장이 가장 높고 일병이 가장 낮았으나, 통계적으로 유의한 차이를 나타 내지 않았다. 군 생활만족도도 병장이 가장 높고 일병이 다른 병사보다 낮았으나 통계적으로 유의미한 차이를 보 이지 않았다. 따라서 실험집단 병사의 목표관리, 자아존 중감, 군 생활만족도에는 계급이 영향을 미치지 않음을 알 수 있다.

<Table 8> Characteristics of Experimental group by Class

Categories	sergeant (n=67)		corporal (n=93)		private first class (n=53)		private (n=44)		sum (n=257)		F
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Purpose in Life	114.99	18.52	111.28	16.91	108.38	16.43	107.75	15.88	111.04	17.20	2.17
Self Esteem	35.06	4.77	33.80	5.44	32.85	4.82	33.43	4.46	33.87	5.02	2.14
Military Life Satisfaction	73.04	15.96	71.70	13.38	70.26	11.49	70.27	15.45	71.51	14.08	.52

4.2.2 실험집단의 연령에 따른 차이

실험집단 병사의 연령에 따라 목표관리 및 자아존중 감, 군 생활만족도의 차이를 살펴본 결과는 <Table 9>와 같다.

목표관리는 24세 이상인 병사가 23세 이하인 병사보 다 높았으나 연령에 따른 유의미한 차이는 없었다. 자아 존중감은 24세 이상인 병사가 23세 이하인 병사보다 높 았으나 유의미한 차이는 아니었다. 군 생활만족도는 23 세 이하인 병사가 24세 이상인 병사보다 높았으나 연령 에 따른 유의미한 차이는 없었다.

이상에서 실험집단 병사들의 연령에 따라 자기계발 및 심리적 특성에 대해 살펴본 결과, 목표지향적 자기계 발 프로그램을 실시한 병사는 연령에 따라 목표관리 및 심리적 특성에 차이가 없음을 알 수 있다.

<Table 9> Characteristics of Experimental group by Age

Categories	under 23 (n=212)		over 24 (n=45)		Sum (n=257)		t
	M	SD	M	SD	M	SD	
Purpose in Life	110.81	16.91	112.16	18.68	111.04	17.20	-.48
Self Esteem	33.66	4.99	34.84	5.10	33.87	5.02	-1.44
Military Life Satisfaction	71.76	14.08	70.31	14.16	71.51	14.08	.63

4.2.3 실험집단의 학력에 따른 차이

실험집단 병사의 학력에 따라 목표관리 및 자아존중 감, 군 생활만족도에 대해 살펴본 결과는 <Table 10>과 같다.

목표관리는 고졸인 병사가 가장 높았고, 전문대 재학 중인 병사는 다른 병사보다 낮았으나 통계적으로는 유 의 미한 차이를 보이지 않았다. 자아존중감은 대학재학 이 상인 병사가 가장 높았고, 전문대 재학 중인 병사는 다른 병사보다 낮았으며, 학력에 따라 유의미한 차이를 보였 다(F=7.35, p<.01). 군 생활만족도는 대학재학 이상인 병 사가 가장 높았고, 전문대 재학 중인 병사는 다른 병사보 다 낮았으나 학력에 따른 유의미한 차이는 없었다.

이상에서 실험집단 병사의 학력에 따라 목표관리 및 심리적 특성에 대해 살펴본 결과, 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 병사 중 학력이 대학재학 중인 병사 가 다른 병사보다 자아존중감이 높음을 알 수 있다.

<Table 10> Characteristics of Experimental group by Education level

Categories	high school graduate (n=46)		in college (n=56)		university + (n=155)		Sum (n=257)		F
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Purpose in Life	111.67	16.73	106.43	18.56	112.52	16.64	111.04	17.20	2.65
Self Esteem	33.80	4.46	31.73	5.72	34.66	4.70	33.87	5.02	7.35**
Military Life Satisfaction	71.98	15.24	68.04	13.06	72.63	13.96	71.51	14.08	2.24

* p<.05, ** p<.01

4.2.4 실험집단의 입영기간에 따른 차이

실험집단 병사의 입영기간에 따라 목표관리 및 자아존중감, 군 생활만족도에 대해 살펴본 결과는 <Table 11>과 같다.

목표관리는 입영기간이 오래된 병사일수록 높았으나 유의미한 차이는 아니었다. 자아존중감은 입영기간이 1년 이상인 병사가 가장 높았고, 6개월~1년 미만인 병사가 다른 병사보다 낮았으나 입영기간에 따른 유의미한 차이는 없었다. 군 생활만족도는 입영기간이 오래된 병사일수록 높았으나 입영기간에 따른 유의미한 차이는 없었다.

이상에서 실험집단 병사의 입영기간에 따라 목표관리 및 심리적 특성에 대해 살펴본 결과, 목표지향적 자기계발 프로그램을 실시한 병사는 입영기간에 따라 목표관리 및 심리적 특성에 차이가 없음을 알 수 있다.

<Table 11> Characteristics of Experimental group by Term of Enlistment

Categories	Under 6 months (n=39)		6 months~ less than a year (n=60)		Over a year (n=158)		Sum (n=257)		F
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
Purpose in Life	107.79	15.36	109.15	16.72	112.56	17.71	111.04	17.20	1.69
Self Esteem	33.36	4.26	33.07	4.87	34.30	5.22	33.87	5.02	1.55
Military Life Satisfaction	69.64	15.24	71.72	12.29	71.89	14.46	71.51	14.08	.41

4.3 소감문에 나타난 프로그램의 성과 분석

마지막으로 프로그램의 효과에 대한 병사들의 자유반응식 답변에 나타난 내용들을 목표관리와 자아존중감, 군 생활만족이라는 범주로 분류하였다. 먼저 목표관리와 관련해서 “인생목표 설정으로 생활의 활력소가 생겼다”, “전역후 자신의 진로에 대한 확신이 생겼다”, “군에서의 목표가 인생 목표에 도달할 수 있는 원동력이 되었다”, “목표에 대한 명확한 인식이 생겼다”, “군 생활 목표가 계획을 실천하게 해주었다”, “목표를 구체적으로 적음으로 결심이 굳어졌다” “군에서 세운 목표를 달성하게 되면 전역 후 사회생활에서도 할 수 있다는 자신감을 얻게 되었다”, “작은 목표가 다시 큰 목표를 세우는 동기가 되

었다” 등이 나왔으며 자아존중감과 관련해서는 “자격증 취득시 자신감과 자부심을 느꼈다”, “전우의 성취로 나도 열심히 살겠다.”, “생각을 바꾸면 뭐든지 할 수 있다는 생각을 가졌다”, “꾸준한 계발로 군 생활에 대한 자신감이 생겼다” 등의 답변이 나왔다. 군 생활만족과 관련해서는 “자유 시간의 효과적 활용으로 내무 부조리가 없어졌다”, “자기계발을 통해 꿈을 위해 노력하면 군에 온 보람을 느낀다.”, “군대에서의 생활이 아깝다고 느껴지지 않는다.”, “자기계발이 군 생활에 주는 가치는 어떤 가치와도 비교될 수 없다.” “목표달성을 통해 성공적인 군 생활로 능력남이 되고 부모님께 효도하였다”, “임무완수에 완벽하고 자기계발을 실천함으로써 성공적인 군 생활을 할 수 있다” 등으로 나와 전체적으로 프로그램이 긍정적인 영향을 미치고 있었음을 보여준다.

5. 결론 및 제언

본 연구를 통해 군에서 전체 병사를 대상으로 자기계발을 할 수 있도록 도우며 인생의 목표 설정을 군에서부터 시작해 전역 후까지 연계해 나가도록 동기부여를 하는 프로그램을 실시하고 그 효과성을 검증해 본 것은 의의가 있다고 본다. 비전캠프나 그린캠프와 같이 복무 부적응자들을 위한 프로그램은 낙인효과를 발생시켜 프로그램의 효과가 저하되는 문제를 발생시킬 수 있으나 이러한 목표지향적 자기계발 프로그램은 전 병사를 대상으로 이루어지기 때문에 그러한 부작용을 방지할 수 있다.

본 연구의 결과에서 나타나듯이 프로그램을 실시한 집단에서 목표관리와 자아존중감, 군 생활만족도가 실시하지 않은 집단보다 유의미하게 높은 것으로 나타나 개인의 군 복무 태도가 긍정적으로 변화할 수 있음을 알 수 있다. 뿐만 아니라 병사들은 부대 전체의 분위기가 자신을 발전시키는 방향으로 변화되면서 서로 간의 선의의 경쟁도 생기게 하면서 자기계발을 더 알차게 만드는 계기가 되었다고 소감문에서 밝히고 있다. 이러한 성과들은 군에 대한 부정적인 선입견을 없애고, 장병들의 사기도 고취하게 됨으로써 장병 개개인의 군부대가 함께 발전된 방향으로 나아갈 수 있게 만든다.

이러한 프로그램이 향후 건전한 병영문화를 조성하고 병사들의 군 적응에 긍정적으로 기여하기 위한 전략적

정책으로 발전하기 위해서 다음과 같이 제안을 하고자 한다. 첫째, 이러한 집단 프로그램을 통해 무기력·우울·불안을 감소시키는 것이다. 자기 목표를 세우고 추진해 가는 과정에서 다른 병사들과 자신과 유사한 군 생활에서의 애로사항에 관하여 감정을 나누고, 소집단에서 자신의 목표, 강점, 장점, 자원 등을 계속적으로 발견하여 새롭게 인식하고 확인하도록 한다. 그리고 집단동료들로부터 지지와 격려를 받는 과정에서 자신의 강점, 장점, 자원 등이 강화되고 확대되는 과정을 경험한다. 결과적으로 자신감을 갖게 되면서 무기력·우울·불안감이 감소되도록 돕는다.

둘째, 자아존중감 향상, 긍정적인 자아상을 형성하도록 돕는다. 동질적인 소집단에서 목표를 세우고 자신의 강점, 자원을 발견하고 동료로부터 인정, 지지, 재인식, 강화하는 과정에서 우울감과 불안감이 감소되는 것과 병행하여 자아존중감이 향상되는 경험을 하게 된다. 자기 자신이 확인하고 인정하는 강점과 장점, 자원을 근거로 동료들의 인정과 지지 그리고 긍정적인 평가는 자아존중감 향상과 긍정적인 자아상 형성을 돕는다.

셋째, 스트레스 관리능력을 향상시키도록 돕는다. 자아존중감이 향상되고 긍정적인 자아상이 형성됨에 따라 전체를 보고 합리적이고 객관적으로 판단 할 수 있는 능력이 회복 내지 향상된다. 그리고 스트레스를 관리하는 다양한 방법들을 학습하고 연습함으로써 스트레스 관리능력이 향상되도록 한다.

넷째, 공격적·폭력적 행동의 통제력을 향상시키도록 돕는다. 자신의 목표를 향해 자기개발을 해 나가는 과정에서 자신감이 회복됨에 따라 자아기능이 강화되고, 합리적인 문제해결능력을 배양함으로써 자신감을 가지고 동료관계, 선임병과의 관계, 문제해결을 위해 예전과는 다른 적절한 방법으로 대처할 수 있도록 돕는다. 결과적으로 공격적·폭력적 행동을 통제할 수 있는 능력이 향상될 것으로 본다.

다섯째, 장교의 병사관리에 대한 관점과 의식의 변화를 도모한다. 병사들이 적극적이며 자율적으로 참여하도록 이끌기 위해 병사들의 자기개발과 목표관리를 통해 강점관점과 해결중심적인 관점을 기초로 하는 지도력이라고 본다.

이렇게 함으로써 군 복무를 단순히 의무 복무가 아니라 국가에 대한 봉사를 한다는 보람, 나라를 지킨다는 책

임감, 자신의 역할을 충분히 발휘한다는 자아실현감을 달성할 수 있는 기회로 받아들일 수 있게 하고 또 군 조직은 그것을 만족시키는 것이 가능하도록 해줄 때 신세대 병사들의 군 생활 적응이 보다 유연해 질 것이다.

이러한 결과를 근거로 후속 연구를 위해 다음과 같이 제언하려고 한다.

첫째, 본 연구는 실험집단과 통제집단의 사후 평가만으로 진행되어 프로그램의 사용 전후의 실제적인 변화를 검증하기 어렵다는 한계를 가지고 있다. 후속연구에서는 이러한 한계점을 보완해야 할 것이다. 둘째, 심층 면접을 통한 질적 연구와 병행하지 않아 보다 깊이 있는 자료를 획득할 수 없었다는 점이다. 후속 연구에서는 질적 연구를 보완하고 다양한 자료를 획득하고 보다 검증된 조사 도구를 사용하여 프로그램의 효과성을 실제적으로 검증한다면 보다 수준 높은 연구가 될 것으로 생각된다. 셋째, 설문지 진행과정이 군 주도로 진행되었기 때문에 객관적이고 심도 있는 결과를 도출하기에는 한계가 있었다. 또한 피험자들이 형식적으로 대답에 응했을 가능성이 있어서 결과를 일반화하기에는 한계가 있다. 후속연구에서는 이를 보완하여 심층적인 면담자료를 보완한다면 보다 효과적인 결과가 나올 것으로 사료된다. 넷째, 부대 전체에 실시하고 있는 이러한 프로그램에 대한 연구가 많지 않은 관계로 자료 획득에 미흡한 부분이 한계점으로 지적될 수 있으나 병사들의 자기개발의 중요성 인식에서 필요한 부분이 무엇이었는지를 파악할 수 있는 기초자료를 마련했다는 점에서 의의를 찾고자 한다.

REFERENCES

- [1] 00 Division, Goal-directed self development program. Daejeon: Army Press Center, 2008.
- [2] DOI:http://blog.naver.com/mighty97a/100024960567, 2014/06/05
- [3] Yang-Ho, Kim, 135 tactics of self development. Seoul: Vision Korea, 2003.
- [4] Army headquarter, Military term dictionary. 2006.
- [5] Ibid.
- [6] Army headquarter, Leadership and direction. 2004.
- [7] Guan Kim, A Study on the relationship between

- Military Life-Satisfaction and Attitudinal Obedience. Korean Journal of Military Arts and Science, Vol. 58. No. pp.7-40, 2002.
- [8] Moon-Su, Yoon, Research of risk factor on accident hospitalization between soldiers, patient-controlled group. MA. thesis, Graduate school of public health Yonsei University, 1994.
- [9] Hyun-Ui An, Research on the actual condition of military misfits' state of human rights. from the sourcebook 「protection of human rights of military misfits seminar」, Ministry of National Defense, 2007.
- [10] Seung-Shin Gu, Factors which affect new generation soldiers to adapt to military life. The Quarterly journal of defense policy studies, Vol. 68. No 2, pp. 199-216, 2005.
- [11] Seung-Shin Gu, A Study on adjustment in military life of the new generation soldier. Ph.D. dissertation, Ewha Womans University, 2004.
- [12] Yoon-Keun, Kim, A Study of the Relation between Risk Factors and Protective Factors that affect Military Resilience. MA. thesis, Seoul University, 2007.
- [13] Cheung-Hue, Lee, A Research on the Methodologies of Motivating Obligatory Military Serviceman. MA. thesis, Graduate school of technic management, 2008.

이 정 원(Lee, Jung Won)



- 1981년 2월 : 이화여자대학교 영문과(영문학사)
- 2003년 2월 : 이화여자대학교 기독교과(문학석사)
- 2011년 8월 : 이화여자대학교 기독교학과(문학박사)
- 2008년 1월 ~ 현재 : 서울사이버대학교 군경상담과 교수

- 관심분야 : 군 상담, 군 부적응, 군 스트레스 심리
- E-Mail : leejw@iscu.ac.kr