

수용전념치료가 학군사관 후보생의 스트레스, 불안 및 수용에 미치는 효과에 대한 예비연구

온안국*, 손정락**
원광대학병원*, 전북대학교 심리학과**

Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Stress, Anxiety, and Acceptance of Reserve Officers Training Corps: A pilot study

An-Kook On*, ChongNak Son**
Wonkwang University Hospital*
Dept. of Psychology Chonbuk National University**

요 약 본 연구는 수용전념치료 (Acceptance and Commitment Therapy; ACT)가 학군사관 후보생(Reserve Officer's Training Corps; ROTC)의 스트레스, 불안 및 수용에 미치는 영향을 알아보았다. 학군사관 후보생 82명을 대상으로 스트레스와 불안을 호소하고, 연구 참여에 최종적으로 동의한 총 12명의 참가자를 선별하였다. 수용전념치료 집단에는 주 2회, 회기 당 약 90분씩 총 8회기의 수용전념치료 프로그램을 진행하였다. 수용전념치료 집단과 통제집단에게 프로그램 전, 프로그램 종료시점 및 프로그램 종료 4주 후에 각각 지각된 스트레스 척도, 상태-특성 불안 척도 및 수용행동 질문지를 실시하였다. 그 결과, 수용전념치료집단은 통제집단보다 프로그램 종료 후 스트레스와 불안이 유의하게 더 감소되었으나, 수용행동은 변화가 없었다. 그렇지만 수용행동의 하위요인인 수용에서 유의한 증가가 있었다. 본 연구는 학군사관 후보생의 스트레스와 불안을 감소시키는 데 수용전념치료가 효과가 있음을 입증하는 경험적 증거를 제공하였다. 본 연구에서는 적은 수의 학군사관 후보생을 대상으로 프로그램을 진행하였기 때문에 향후 좀 더 많은 인원으로 추가 연구를 할 필요가 있다.

주제어 : 수용전념치료, 학군사관 후보생, 장교, 스트레스, 불안, 수용

Abstract The study is designed to explore the effects of the Acceptance-Commitment Therapy (ACT) on Reserve Officer's Training Corps (ROTC)' stress, anxiety, and acceptance. Among the total of 82 ROTC, total of 12 participants whom showed over-average scores for stress and anxiety and agreed to participate in study were selected. The ACT group received twice-weekly, approximately 90 minute, total of 8 sessions of ACT program Both groups filled out Perceived Stress Scale, State-Trait Anxiety Inventory, and Acceptance and Action Questionnaire each before, at the end of, and 4 weeks after the program. The result showed that the group that participated in ACT program showed significant decrease in stress and anxiety, and although the overall acceptance behavior showed no significant change, the Acceptance - a subfactor of the scale - showed significant increase. This study suggest empirical evidence to prove that the ACT is effective in reducing stress and anxiety of ROTC. However, the study has only few ROTC participants and thus has limitations. Therefore it is crucial that future studies are conducted addressing this issue.

Key Words : Acceptance-Commitment Therapy, ROTC, Officer, Stress, Anxiety, Acceptance

Received 25 August 2017, Revised 28 September 2017
Accepted 20 October 2017, Published 28 October 2017
Corresponding Author: ChongNak Son
(Department of Psychology)
Email: jrson@jbnu.ac.kr

© 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.

ISSN: 1738-1916

1. 서론

장교는 군을 이끌어 가는 핵심적인 인원이고, 전투력 발휘에 핵심이 되는 인물이다. 군의 정예화를 실현시키기 위해 최근 군에서 발표한 국방개혁 기본계획 ‘2014-2030’은 병력 전체를 현재 63.3만 명에서 2022년까지 52.2만 명으로 11.1만 명까지 감축시키지만, 간부 육성은 2013년 29.5%에서 2025년까지 42.5%로 증가시킬 계획이다 [1]. 저출산 문제와 같은 여러 사회적인 요인으로 군 인력은 전체적으로 감축되고 있으나 간부들의 비율은 증가하고 있다 [2].

한국은 육군사관학교, 학군사관학교, 3사관학교, 학사장교 및 간부사관에서 장교를 육성하고 있다. 그 중 가장 많은 장교를 배출하는 군사학교는 학군사관학교이다. 2017년 기준으로 임관한 장교는 총 5,291명이며, 그 중에 학군사관 후보생 (Reserve Officer's Training Corps; ROTC) 출신은 4000여명으로 전체 임관한 장교의 80%정도를 차지하고 있다. 이는 학군사관 후보생 제도가 비교적 적은 비용으로 많은 장교를 보충하여 군 발전에 이바지함을 알 수 있다[3].

학군사관 후보생 제도란 4년제 대학 재학생 중에서 우수자를 선발한 이후, 2년간 군사교육을 실시하여 전공학문은 물론 군사지식을 갖춘 우수한 장교를 양성하는 과정을 말한다.

학군사관 후보생은 전공 공부를 하는 대학생 신분인 반면 군사훈련을 받는 군인신분을 동시에 가지고 있으며, 서로 다른 환경인 이 두 신분사이에서 발생하는 스트레스로 불편감을 호소할 것으로 예상된다. 학군사관 후보생이 받는 입영훈련은 그 동안 익숙했던 생활환경에서 벗어나 급격히 달라지는 군대 특유의 환경 속에서 낯선 사람들과 함께 개인 및 자신이 속한 집단에게 주어지는 역할 및 과제를 수행해야 한다. 이전 환경과는 매우 다르게 복종과 집단성, 동질성 등을 강요하는 군대 문화를 접하면 일종의 문화적 충격을 경험할 수 있다[4]. 또한 집단 내 규율과 자기통제, 획일적인 옷차림, 집단행동 그리고 상명하복체계 등은 건디기 힘든 스트레스를 유발할 수 있다 [5]. 한국과 유사한 병역 의무 제도를 시행하고 있는 이스라엘의 경우, 신병교육 훈련기간을 가장 스트레스가 심한 기간 중 하나로 인식하고 있는데 [6], 학군사관 후보생들도 입영훈련이 신병교육 내용과 비슷하게 진행되기

때문에 후보생들은 입영훈련 기간 중에 큰 스트레스를 받을 인식할 가능성이 있다.

군 적응 문제는 병사뿐 아니라 초급 부사관, 초급 장교도 연령상 동일한 발달단계에 있기 때문에 계급에 관계없이 새로운 병영 환경에 노출된 인원이면 동일하게 발생할 것이며, 학군사관 후보생은 적응뿐만 아니라 장교로서 갖춰야할 자질로 인한 압박감과 스트레스가 있을 것으로 생각된다. 초급 간부의 경우는 오히려 간부이기 때문에 병사들 보다 모든 면에서 더 뛰어나야 한다는 마음과 자세가 더 큰 중압감으로 작용하여 스트레스를 경험할 수 있다[2]. 또한 신분상 조직 내에 리더십을 발휘하고, 매사 술선수범해야 하는 등 완전한 성인의 역할을 요구하기 때문에 후기 청소년기와 성인기의 사이에서 정체성 혼란을 느낄 수도 있다 [7].

학군사관 후보생은 미래에 대한 불안과 스트레스를 겪고 있을 수 있다. 대학생들은 다양한 사회의 요구에 적응해야 하는 시기이기 때문에 어느 때 보다도 불안과 스트레스를 경험할 가능성이 클 수 있다 [8]. 대학생들은 대학이라는 새로운 환경에서의 적응, 미래에 대한 불안, 스펙 쌓기 열풍에 대한 압박감, 청년실업률과 등록금 염려 등으로 인해 심각한 스트레스 상황에 놓여 있으며[9], 성인이 겪는 다양한 스트레스는 여러 연구에서 불안과 정적상관을 보였다[10, 11, 12, 13].

스트레스와 불안은 여러 문제와 불편감을 야기시킬 수 있다. 장병들의 군 생활에 대한 스트레스로 인해 불안을 일으키고 이로 인해 군 복무 의욕을 저하시키며[14], 수직적인 관계와 긴장이 되는 내무생활은 군 장병들에게 불안과 정신건강 문제를 일으킬 수 있다[15, 16]. 또한 직무스트레스 요인은 전투역량에도 영향을 미치기 때문에 부대관리자는 스트레스를 해소할 방안을 강구해야하며 [17], 불안과 스트레스를 감소시키기 위해서는 적극적인 대응이 필요하다[18].

본 연구에서는 학군사관 후보생 집단의 이러한 스트레스와 불안을 감소시키기 위해 수용전념치료 (Acceptance and Commitment Therapy; ACT) 프로그램을 적용하여 그 효과를 알아보고자 하였다. 수용전념치료는 ‘인간이 겪는 고통은 보편적이며 정상적이다’라는 것을 가정하고 있으며, 기존 치료와는 다르게 심리적 고통을 부정적인 사적 경험 그 자체에 초점을 두기 보다는, 사적 경험 이후 통제적인 전략을 사용함으로써 발생하는 경험회피의

과정에 초점을 두고 있다[19]. Hayes, Strosahl 및 Wilson [19]에 따르면 수용전념치료는 경험을 회피하면, 고통을 감소시킬 기회가 차단되어 오히려 고통이 심화된다고 보고 있다. 수용전념치료에서는 심리적 고통은 인간이 겪는 자연스러운 현상으로 보고 이 심리적 고통을 제거하고 통제하기 보다는 수용, 인지적 탈융합, 맥락으로서의 자기, 현재에 존재하기, 가치, 전념 행동이라는 6가지의 핵심적인 치료 요소를 통해 생각과 감정을 통제하지 않고 온전히 경험하는 것으로 심리적 유연성을 증진시키고 자신이 원하고 가치 있는 삶을 향하도록 구체적인 행동 지침까지 제공해주는 데 목적을 두고 있다.

수용전념치료가 스트레스와 불안을 감소시켰다는 경험적으로 증거들이 나오고 있다. Kim과 Son [28]의 연구와 Jo와 Son [29]의 연구에서 수용전념치료를 이용하여 대학생을 대상으로 스트레스를 감소시켰다. Jung, La 및 Son [34] 연구에서 월경전증후군을 가진 여성을 대상으로 스트레스를 감소시켰다. Cheon과 Wang [30]과 Bond과 Flaxman [31]의 연구에서는 직장인의 스트레스를 감소시켰다. Lee와 Ahn [32]은 수용전념치료가 불안에 효과가 있었으며, 메타분석을 실시한 Cho와 Lee [33]에서도 MBSR보다도 수용전념치료가 불안에 효과적이라고 하였다. 또한 Yu와 Son [35]의 연구결과에서 대학생의 스마트폰 중독을 대상으로 사전-사후에 불안이 감소하였다.

학군사관 후보생들은 통제된 환경에서 생활을 하고 있으며, 임관 이후 병사들을 통제하고 지도해야할 임무를 띠고 있다. 이 때문에 생각과 감정을 잘 통제할 것을 요구받고, 부정적인 사적 경험을 통제하고 회피하기 때문에 오히려 정서조절이 어려워 질 수도 있다. 또한 외적인 통제를 성공하게 되면 내적 통제를 잘 할 수 있을 것이라고 생각하고 사적경험을 통제하여 경험회피를 하는 전략을 사용할 가능성이 있을 수 있는 집단이다. 따라서 부정적인 사적 경험들을 통제하거나 회피하지 않고 그대로 수용하고 받아들이는 수용전념치료가 이 집단에 효과적 것이라고 생각한다. 본 연구의 가설은 다음과 같다:

1. 수용전념치료 집단의 스트레스는 통제집단에 비해 치료 후 더 감소될 것이다.
2. 수용전념치료 집단의 불안은 통제집단에 비해 치료 후 더 감소될 것이다.
3. 수용전념치료 집단의 수용행동은 통제집단에 비해 치료 후 더 증가될 것이다.

2. 방법

2.1 참가자

J대학교의 학군사관 후보생 82명을 대상으로 지각된 스트레스와 상태-특성불안 척도를 가지고 설문을 실시하였다. 지각된 스트레스와 불안 수준이 평균이상(지각된 스트레스 ≥ 15 점, 상태-특성 불안 ≥ 80)인 학군사관 후보생들 중 지원자에 한하여 선발하였고, 선발된 인원은 면담을 통해 수용전념치료 집단과 통제집단으로 각각 6명씩 할당하였다. 인구학적 특성으로는 다음과 같다. 연령은 22세가 58.33%로 가장 많았고, 학년은 4학년이 83.33%로 가장 많았다.

2.2 측정도구

한국판 지각된 스트레스 척도 (Perceived Stress Scale: PSS). Cohen, Kamarck 및 Mermelstein [20]이 개발한 지각된 스트레스 척도이며, Park과 Seo [21]이 타당화한 척도를 사용하였다. 이 척도는 삶에서 경험하는 상황이 스트레스로 지각되는 정도를 측정한다. 지각된 스트레스 척도는 “긍정적 지각”과 “부정적 지각” 두 개의 하위요인으로 구성되어있다. 문항은 “전혀 없음” (0점) ~ “매우 자주 있음” (4점) 으로 이뤄진 5점 리커트 척도이다. 점수가 높을수록 스트레스가 높음을 의미한다. 본 연구에서 지각된 스트레스 척도의 내적합치도는 .78이다.

상태-특성 불안척도 (State Trait Anxiety Inventory: STAI). Spielberger, Gorsuch 및 Lushene [22]이 개발한 상태-특성 불안척도를 Han, Lee 및 Tak [23]이 타당화한 것을 사용하였다. 상황에 따라 반응하는 일시적인 상태불안과 개인에게 비교적 일정하게 지속되는 특성불안으로 측정하며, “상태불안”과 “특성불안” 두개의 하위요인으로 구성되어있다. 각각 문항은 “전혀 그렇지 않다” (1점) ~ “매우 그렇다” (4점) 으로 이뤄진 4점 척도이다. 역채점을 채점하여 합산한 점수가 높을수록 불안이 크다는 것을 의미한다. 상태불안의 내적합치도는 .96이며, 특성불안의 신뢰도는 .91이다.

수용행동 질문지-16 (Acceptance & Action Questionnaire-16; AAQ-16). ACT 이론에 기초하여 Hayes 등 [24]이 개발하였으며, Moon [25]이 타당화한 척도를 사용하였다. 자신의 가치와 목적에 일치하는 방식으로 행동하면서 생각이나 감정을 기꺼이 수용하는 정

도를 측정하는 척도이다. 수용행동 질문지는 “수용”, “전념행동” 두개의 하위 요인으로 구성되어있다. 각각 문항은 “전혀 그렇지 않다” (1점) ~ “매우 그렇다” (7점)으로 이뤄진 7점 척도이다. 역채점을 채점하여 합산한 점수가 높을수록 수용정도가 높음을 의미한다. 본 연구에서 심리적 수용 척도의 신뢰도 (Cronbach α) 는 .86이다. 수용행동의 하위요인인 수용의 신뢰도는 .72이며, 전념행동의 신뢰도는 .83이다.

2.3 수용 전념 치료 프로그램

수용전념치료 프로그램은 Moon [25], Harris와 Hayes [26], Stoddard, Afari 및 Hayes [27]를 참고하여 재구성하였다. 프로그램 요약은 <Table 1>에 제시하였다.

<Table 1> Overview of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) session.

	Topic	Content
1	Overview of the ACT process & Introducing creative hopelessness	<ul style="list-style-type: none"> • Introductions and group set up • Promoting the creative hopelessness • Learning about participant's social anxiety • Homework: Daily Willingness Diary
2	Confronting the agenda & Accepting Private Events	<ul style="list-style-type: none"> • Understanding function of • Do not think “x” • The rule of game of life • Willingness as an Alternative • Homework: Daily Willingness Diary
3	Introducing Defusion	<ul style="list-style-type: none"> • Functions of verbals • Good cup/bad cup • “but” & “and” exercise • Juice, Juice, Juice game • Leaves on a stream • Homework: Daily Willingness Diary
4	Willingness & Getting in Contacting with the Present Moment	<ul style="list-style-type: none"> • Unwelcome party guest • Mindfulness exercise(eating raisin) • Mindfulness exercise(breath) • Homework: Daily Willingness Diary, • Mindfulness exercise
5	Willingness & Getting in Contact with the Present Moment	<ul style="list-style-type: none"> • ‘Physicalising’ an emotion • Mindfulness exercise(drinking tea) • Labeling practice • Homework: Daily Willingness Diary, • Mindfulness exercise
6	Observing self	<ul style="list-style-type: none"> • Chessboard metaphor • Pick an identity game • Mindfulness exercise(breath) • Homework: Daily Willingness Diary, • Mindfulness exercise
7	Choosing Value	<ul style="list-style-type: none"> • Identification of a value and goal • Record goals for self and obstacle • Homework: Daily Willingness Diary, • Mindfulness exercise

8	Commitment action & Session end	<ul style="list-style-type: none"> • Passengers on the bus metaphor • Understanding committed action • Sharing the comment after all session.
---	---------------------------------	--

2.4 절차

대학교 생명윤리심의위원회 (Institutional Review Board; IRB) 로부터 승인을 받았으며 (IRB File No. 2015-06-028-001), 2015년 5월에서 6월까지 J대학교의 학군사관 후보생 82명을 대상으로 지각된 스트레스 척도와 상태-특성 불안 척도를 실시하여 34명을 선별하였다.

7월에서 8월까지 연구에 참여 가능한 지원자를 선별하기 위해 사전면담을 실시하였고, 12명이 수용전념 프로그램에 참여의사를 밝혔다. 최종적으로 선별한 12명은 수용전념치료 집단과 통제집단에 각각 6명씩 할당되었다.

본 프로그램은 방학 기간 중에는 학군사관 후보생들이 하계군사훈련을 실시하기 때문에 이뤄지지 않았고, 10월에서 11월까지 프로그램을 실시하였다. 주 2회 회기 당 약 90분 프로그램을 진행하였으며, 학군단의 크고 작은 행사와 일정으로 인해 프로그램 일정을 유연하게 진행하였다. 프로그램 시작 전 사전 검사를 실시하여, 수용전념치료 집단과 통제집단의 집단 동질성을 확인하였다. 8회기 프로그램 종료 시점에 사후검사를 실시하였고, 4주 후 추적 조사를 실시하였다. 프로그램을 모두 완료한 참가자들에게 참가비를 지급하였다. 4주 추적조사 이후 통제 집단 중 원하는 참가자에게 프로그램을 추가 제공하였다.

2.5 자료 분석

본 연구는 SPSS 20.0을 사용하였고, Q-Q도표를 실시한 결과 정규성 가정을 충족하지 못하여, 비모수 검증을 하였다. 치료집단과 통제집단의 동질성을 확인하기 위해 Mann-whitney test을 실시하였다. 사전·사후·추적 시기별 치료의 효과를 살펴보기 위해 Wilcoxon signed rank test을 하였다.

3. 결과

3.1 지각된 스트레스 변화

수용전념치료 집단이 통제집단에 비해 지각된 스트레스에 변화가 있었는지를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전·사후·추적 검사 시기에 따른 지각된 스트레

<Table 2> Summary table of Wilcoxon's test by group (experimental, control) and time (pre, post, follow-up)

	Group	M(SD)			Z		
		Pre	Post	Follow	Pre-Post	Post-Follow	Pre-Follow
PSS	Experiment	19.00(4.52)	14.17(2.23)	14.50(4.85)	-2.02*	-.00	-2.02*
	Control	18.50(5.5)	18.67(3.14)	19.00(2.97)	-.37	-.31	-.63
State	Experiment	49.67(11.89)	38.83(9.35)	38.67(10.01)	-1.79	-.27	-1.99*
	Control	52.67(9.22)	44.67(4.68)	48.00(5.44)	-1.68	-.632	-1.47
Trait	Experiment	48.50(10.48)	38.33(8.78)	38.17(9.47)	-1.99*	-.27	-2.20*
	Control	52.17(10.44)	47.33(6.62)	45.50(7.87)	-1.48	-1.70	-1.68
Acceptance	Experiment	25.17(7.16)	33.17(3.43)	30.17(6.27)	-2.20*	-1.83	-.74
	Control	25.67(7.89)	27.17(6.85)	29.00(6.10)	-.18	-1.05	-1.75

* p < .05

스를 비교하였다. <Table 2>에서 보는 바와 같이 수용전념치료 집단에서 사전-사후와 사전-추적 지각된 스트레스가 유의하게 더 감소되었고 (사전-사후 $Z = -2.02$, $p < .05$, 사전-추적 $Z = -2.02$, $p < .05$), 사후-추적은 유의한 차이가 없었다. 반면 통제집단은 사전-사후-추적 모두 유의한 차이가 없었다. 사후 시점에서 치료집단과 통제집단 간의 유의한 차이가 있었다 ($U = 2.50$, $p < .05$).

3.2 상태불안 변화

수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단이 통제집단에 비해 상태불안에 변화가 있었는지를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전-사후-추적 검사 시기에 따른 상태불안을 비교하였다. <Table 2>에서 보는 바와 같이 수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단에서 사전-추적에만 상태불안이 유의한 차이가 있었다 ($Z = -1.99$, $p < .05$). 반면 통제집단은 사전-사후-추적 모두 유의한 차이가 없었다. 사후-추적 시점에서 치료집단과 통제집단 간의 유의한 차이가 없었다.

3.3 특성불안 변화

수용전념치료 집단이 통제집단에 비해 특성불안에 변화가 있었는지를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전-사후-추적 검사 시기에 따른 특성불안을 비교하였다. <Table 2>에서 보는 바와 같이 수용전념치료 집단에서 사전-사후와 사전-추적의 특성불안이 유의한 차이가 있었다. 반면 통제집단은 사전-사후-추적 모두 유의한 차이가 없었다. 사후 시점에서 치료집단과 통제집단 간의 유의한 차이가 있었다($U = -2.33$, $p < .05$).

3.4 수용행동 변화

수용전념치료 집단이 통제집단에 비해 수용행동에 변화가 있었는지를 알아보기 위해 치료집단과 통제집단의 사전-사후-추적 검사 시기에 따른 수용행동을 비교하였다. <Table 2>에서 보는 바와 같이 수용전념치료 집단에서 사전-사후-추적에 수용행동이 유의한 차이가 없었다. 또한 통제집단에서도 사전-사후-추적 모두 유의한 차이가 없었다. 사후-추적 시점에서도 치료집단과 통제집단 간의 유의한 차이가 없었다. 하지만 수용행동의 하위요인인 수용과 전념행동 중 수용에서 사전-사후에 수용이 유의하게 더 증가되었고 ($Z = -2.20$, $p < .05$), 사후-추적과 사전-추적은 유의한 차이가 없었다. 반면 통제집단은 사전-사후-추적 모두 유의한 차이가 없었다.

4. 논의

본 연구는 수용전념치료 프로그램이 학군사관 후보생의 스트레스, 불안 및 수용에 미치는 효과를 알아봤으며, 본 연구의 결과를 논의하면 다음과 같다:

첫째, 수용전념치료 집단의 스트레스는 통제집단에 비해 치료 후 더 감소될 것이라는 가설 1이 지지되었다. 수용전념치료 집단의 스트레스가 프로그램이 끝난 시점에서 감소하였고, 4주 이후에도 이 효과를 유지하였다. 반면 통제집단은 시기별 변화가 없었다.

치료 프로그램 실시 중 받았던 '통제와 경험회피가 좋지 못하다는 것을 알게 되었다.' 라는 피드백을 비추어 보아 '괴물과 줄다리기' 은유와 '생각 안하기' 게임 부분에서 수용과 기꺼이 경험하기를 시도함으로써 스트레스가

감소되었을 것으로 생각한다. 이러한 결과는 수용과 가까이 경험하기를 통하여 경험회피를 감소시켜 스트레스를 감소시켰다는 Kim과 Son [28]의 연구, Jo와 Son [29], Jung, La 및 Son [34]의 연구 결과와도 일치하였다. 또한 수용전념치료가 스트레스를 경험하는 직장인 개인의 심리적 유연성을 증가시켜 스트레스를 감소시켰다는 Cheon과 Wang [30]과 Bond과 Flaxman [31]의 연구 결과와도 일치하였다.

둘째, 수용전념치료 집단의 불안은 통제집단에 비해 치료 후 더 감소될 것이라는 가설 2가 지지되었다. 수용전념치료 집단의 상태불안은 프로그램이 끝난 시점에는 변화가 없었으나, 프로그램이 끝난 이후 추적조사 결과에서 불안이 감소되었다. 이는 수용전념치료 프로그램에 참여한 학군사관 후보생의 상태불안이 점진적으로 감소되었음을 알 수 있었다. 반면 통제집단은 시기별 변화가 없었다. 치료집단의 특성불안은 프로그램의 사후와 추적에서 감소하였고, 통제집단은 시기별 변화가 없었다. 수용전념치료를 통해 불안을 감소시킨 Lee와 Ahn [32]와 Yu와 Son [35]의 연구결과 일치하였으며, 메타분석을 한 Cho와 Lee [33]의 연구 결과와도 일치하였다. Lee와 Ahn [32]은 호흡과 신체감각을 닦으로 사용해 지금, 판단 없이 있는 그대로의 현실을 자각할 수 있도록 돕는 기법인 다양한 명상과 정서적 경험회피를 줄이고 수용을 도모한 ‘마음 바라보기’, ‘체스판의 비유’가 치료효과를 장기적으로 유지시켰다고 보았다. 본 치료 프로그램 피드백에서 매 회기 명상을 했을 때 잡생각이 없어지고 마음이 편안해졌다는 것으로 보아 매 회기 실시하였던 명상이 불안에 효과가 있었을 것으로 생각한다.

셋째, 수용전념치료 프로그램 집단의 수용행동이 통제집단에 비해 치료 후 더 증가할 것이라는 가설 3은 부분으로 지지 되었다. 수용전념치료 프로그램에 참여한 치료집단과 통제집단 모두 시기별 변화가 없었다. 하지만 하위변인인 수용에서는 프로그램 종결 이후에 증가하였고, 전념행동은 시기별 변화가 없었다. 수용은 이뤄졌으나 가치로의 전념행동은 이뤄지지 않았는데, 이 결과는 Lee와 Ahn [32]이 대학생을 대상으로 한 연구결과에서 불안 및 수용행동이 증진시킨 연구와 불일치하였다. Lee와 Ahn [32] 연구는 총 10회기 중 7회기~9회기까지는 가치와 전념행동에 관한 내용을 다루고 있고, 추적기간이 10주이다. 반면 본 연구는 총 8회기 중 가치와 전념행

동을 6회기, 7회기에 다루고 있고, 추적기간이 4주이다. 가치에 대한 내용을 처음 써본다는 인원이 상당수 있었고, 프로그램 중 가치 부분을 가장 어려워하였다. 가치 부분을 충분히 하지 못하여 전념 행동으로 매끄럽게 넘어가지 못하였거나 추적기간 조사가 이뤄질 때까지 충분히 행동화시키기에 짧은 기간이었을 가능성이 있다. 반면 프로그램 종결 이후 치료 집단에서 ‘내가 어떤 부분에서 수용을 해야 하는지를 알게 되었다.’, ‘프로그램 중 수용에 관한 부분이 가장 인상 깊게 남는다.’의 피드백을 한 것으로 보아 5회기까지 수용에 관한 은유와 매 회기 명상을 했던 것들이 효과를 보인 것으로 생각한다.

본 연구의 의의는 다음과 같다: 첫째, 본 연구는 학군사관 후보생에게 수용전념치료를 스트레스와 불안을 감소시키는데 효과가 있음을 입증하는 경험적 증거를 제공하였다. 둘째, 학군사관 후보생 대상으로 심리치료를 도입하여 사전, 사후, 추적관리를 시행하였다는 점이다.

본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언은 다음과 같다: 첫째, 본 연구는 수용전념치료 프로그램의 진행자가 연구자와 동일하기 때문에 연구자의 기대효과를 배제하기 어렵다. 따라서 후속 연구에서는 연구자와 프로그램 진행자를 분리시켜 연구자 기대효과와 가외변인을 통제할 필요가 있다. 둘째, 표본이 특정 지역과 학년에 국한되어 있다. 치료 참가자 전원이 2년차 후보생으로 구성되어 있다. 1년차와 2년차 후보생의 심리적 특성은 차이가 있을 것으로 생각한다. 때문에 프로그램에 구성을 학년에 따라 다르게 해야 할 필요가 있을 것이다. 셋째, 본 연구에 참가한 참가자의 인원은 총 12명으로 수용전념치료 집단과 통제집단에 각각 6명으로 연구를 진행하였다. 향후 연구에서는 좀 더 많은 인원으로 추가 연구를 할 필요성이 있을 것으로 보인다.

REFERENCES

- [1] Ministry of National Defense, “Defense reform master plan ‘2014-2030’”, Retrieved from <http://www.mnd.go.kr/>, July 15, 2015.
- [2] G. S. Kim, “Effects of communication type, stress coping method, and ego-resilience on adjustment to the military service among primary grade executives”,

- The Korea Journal of Association of Parent Counseling and Play Therapy, Vol. 4, pp.5-18, 2013.
- [3] S. W. Yun, "The introduction of R.O.T.C in the army of the republic of korea, Quarterly review of Korean history", Vol. 1, No. 86, pp.325-359, 2012.
- [4] M. K. Jeon, & K. S. Ko, "The effect of soldiers' self-esteem and depression on suicidal ideation - Verifying mediation effect of depression", Korean Journal of Social Welfare Studies, Vol. 40, No. 4, pp.453-483, 2009.
- [5] S. B. Kim, & J. S. Kim, "The Relationship among Stress, Depression and Self-Esteem of Officer Candidates", Korea Journal of Counseling, Vol. 12, No. 6, pp.1915-1933, 2011.
- [6] M. Mikulincer, & V. Florian, "Appraisal and coping with a real-life stressful situation: The contribution of attachment styles", Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 21, pp.408-416, 1995.
- [7] S. I. Park, & D. G. Lee, "Influence of job satisfaction, job stress, anger expression, depression, and hopelessness of junior officers of armed forces on their suicidal ideation", Korean Journal of Counseling and Psychology, Vol. 26, No. 2, pp.545-571, 2014.
- [8] O. H. Bae, & S. O. Hong, "The Study of the Effect of Self-Differentiation Degree on Stress Level and Stress Coping Strategies in College Students", Korean Association of Human Ecology, Vol. 17, No. 1, pp.27-34, 2008.
- [9] Y. J. Choi, "Stress, suicidal ideation, and protective factors in college students", National Youth Policy Institute, Vol. 23, No. 3, pp.77-104, 2012.
- [10] S. K. Cho, & Y. S. Choi, "Effects of stress and coping style on depression and anxiety of male and female university students", Journal of Korean family therapy, Vol. 22, No. 1, pp.53-74, 2014.
- [11] M. K. Choi, & Y. R. Cho, "The effects of life stress, perceived anxiety control, and coping style on anxiety symptoms in college students", Korean Journal of Health Psychology, Vol. 24, No. 2, pp.281-298, 2005.
- [12] D. H. Jung, "The Effects of stress coping on life stress and it's related anxiety and depression in university students", Research Institute of Education Korea University, Vol. 33, pp.221-224, 2009.
- [13] B. G. Yu, "An Effect of College Students' Stress, Self-Esteem on their Anxiety", The Korean Journal Counseling & Psycho Therapy, Vol. 1, No. 1, pp.33-43, 2010.
- [14] E. Y. Kim, "A study on new-generation soldiers' adaptation to their military life and practice of the military social welfare", The Korea Academy of Military Social Welfare, Vol. 2, No. 2, pp.67-108, 2009.
- [15] J. H. Park, "An analysis on determinants of suicide based on stress type and level of soldiers (Unpublished master's thesis)", Yonsei University, Seoul, Korea, 2012.
- [16] E. Pietrzak, S. Pullman, C. Cotea, & P. Nasveld, "Effects of deployment on mental health in modern military forces: A review of longitudinal studies", Journal of Military and Veterans Health, Vol. 20, No. 3, pp.24-36, 2012.
- [17] K. C. Kim, K. H. Park, & J. S. Moon, "Mediating Role of Job Satisfaction in the Relationship between Job Stressors and Combat Capabilities in the Military", The Journal of Research Association for The Bussiness Education, Vol. 28, No. 6, pp.447-477, 2014.
- [18] H. G. Yu, "Study on the Influence of the Anxiety and Stress of Soldiers on their Adaptation to Military Life (Unpublished master's thesis)", Sogang University, Seoul, Korea, 2013.
- [19] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, & K. G. Wilson, "Acceptance and commitment therapy: An experiential approach to behavior change", New York: Guilford Press, 1999.
- [20] S. Cohen, T. Kamarckm, & R. Mermelstein, "A global measure of perceived stress", Journal of Health and Social Behavior, Vol. 24, pp.385-396, 1983.
- [21] J. H. Park, & Y. S. Seo, "Validation of the perceived stress scale (PSS) on samples of korean university students", Korean Journal of Psychology: General, Vol. 29, No. 3, pp.611-629, 2010.
- [22] C. D. Spielberger, R. L. Gorsuch, & R. E. Lushene, "Manual for the state-trait anxiety inventory", Palo

- Alto, California : Consulting Psychologist Press, 1970.
- [23] D. W. Han, C. H. Lee, & J. K. Tak, "The Standardization of Spielberger State Trait Anxiety Inventory", *Journal of Student Guidance*, Vol. 10, No. 1, pp.214-222, 1993.
- [24] S. C. Hayes, K. D. Strosahl, K. G. Wilson, R. Bissett, J. Pistorello, D. Toarmino, M. A. Polusny, T. A. Dykstra, S. V. Batten, J. Bergan, S. H. Stewart, M. J. Zvolensky, G. H. Eifert, F. W. Bond, J. P. Forsyth, M. Karekla, & S. M. Mccurry, "Measuring experiential avoidance: A preliminary test of a working model", *The Psychological Record*, Vol. 54, pp.553-578, 2004.
- [25] H. M. Moon, "Development and validation of the program for facilitation of psychological acceptance based on acceptance & commitment therapy model (Unpublished doctoral dissertation)", Catholic University of Korea, Seoul, Korea, 2006.
- [26] R. Harris, & S. C. Hayes, "ACT made simple: An Easy-To-Read Primer on Acceptance and Commitment Therapy", California: New Harbinger Publications, 2009.
- [27] A. J. Stoddard, N. Afari, & S. C. Hayes, "The Big Book of ACT Metaphors: A Practitioner's Guide to Experiential Exercises and Metaphors in Acceptance and Commitment Therapy", California: New Harbinger Publications, 2014.
- [28] M. O. Kim, & C. N. Son, "Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Interpersonal Anxiety, Stress Coping Style, and Social Self-Efficacy of College Students with Interpersonal Anxiety", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 18, No. 2, pp.301-324, 2013.
- [29] Y. J. Jo, & C. N. Son, "Effects of Acceptance and Commitment Therapy(ACT) on Problem Drinking Behavior, Alcohol Expectancy, and Perceived Stress of the College Students with Problem Drinking", *Korean Journal of Health Psychology*, Vol. 18, No. 3, pp.445-464, 2013.
- [30] M. A. Cheon, & E. J. Wang, "ACT based stress management counseling program for employees and its effectiveness in the workplace", *Korea Journal of Counseling*, Vol. 15, No. 4, pp.1403-1424, 2014.
- [31] F. W. Bond, & P. E. Flaxman, "A randomised worksite comparison of acceptance and commitment therapy and stress inoculation training", *Behaviour Research and Therapy*, Vol. 48, No. 8, pp.816-820, 2010.
- [32] S. Y. Lee, & C. Y. Ahn, "The process variables of acceptance-commitment group therapy for anxiety and effect", *Korean Journal of Counseling and Psychology*, Vol. 24, No. 2, pp.223-254, 2012.
- [33] H. H. Cho, & J. H. Lee, "A Meta-Analysis on the Effectiveness of Mindful Meditation: Focused on ACT and MBSR", *The Korean Journal of Stress Research*, Vol. 25, No. 2, pp.69-74, 2017.
- [34] M. J. Jung, M. O. La, & C. N. Son, "Effects of Acceptance and Commitment Therapy(ACT) on Premenstrual Symptoms, Attitudes about Menstruation, and Perceived Stress of Women with Premenstrual Syndrome", *Journal of Digital Convergence*, Vol 15, No. 1, pp.485-495, 2017.
- [35] H. G. Yu, & C. N. Son, "Effects of ACT on Smartphone Addiction Level, Self-Control, and Anxiety of College Students with Smartphone Addiction", *Journal of Digital Convergence*, Vol. 14, No. 2, pp.415-426, 2016.

온 안 국(On, An Kook)



- 2016년 2월 : 전북대학교 심리학과 (석사)
- 관심분야 : 임상심리학
- E-Mail : ok9957@gmail.com

손 정 략(Son, ChongNak)



- 1989년 2월 : 성균관대학교 심리학과 (임상심리학 박사)
- 2016년 2월 ~ 현재 : 전북대학교 심리학과 명예교수
- 관심분야 : 임상심리학
- E-Mail : jrson@jbn.ac.kr