Journal of Convergence for Information Technology
Vol. 10. No. 11, pp. 224-231, 2020
e-ISSN 2586-4440
DOI : https://doi.org/10.22156/CS4SMB.2020.10.11.224

부적응 병사를 위한 인지행동치료 및 수용전념치료 집단상담 프로그램 개발 및 효과 검증

조주성[1], 최재광[2], 강요한[3], 유한별[4], 송원영[5*]
[1]건양대학교 심리상담치료학과 강사, [2]건양대학원 상담심리학과 박사과정, [3]건양대학원 상담심리학과 석사졸업,
[4]건양대학원 상담심리학과 석사졸업, [5]건양대학교 심리상담치료학과 교수

Development and Effectiveness Verification of CBT and ACT Group Counseling Programs for Maladjusted Soldiers

Ju Sung Cho[1], Jaegwang Choi[2], Yohan Kang[3], Han Byeol Yu[4], Wonyoung Song[5*]
[1]Lecturer, Dept. of Counseling & Psychotherapy, Konyang Univ.
[2]Doctoral Student, Dept. of Counseling Psychology, Graduate School of Konyang Univ.
[3]Graduate, Dept. of Counseling Psychology, Graduate School of Konyang Univ.
[4]Graduate, Dept. of Counseling Psychology, Graduate School of Konyang Univ.
[5]Professor, Dept. of Counseling & Psychotherapy, Konyang Univ.

요 약 본 연구는 국군 장병들의 부적응 문제 해결을 위한 집단상담 프로그램을 개발하고 프로그램의 효과를 검증하기 위해 진행하였다. 정서 및 행동문제를 경험하는 군 장병을 위한 12회기 CBT 및 ACT 프로그램을 개발하고 충남권 소재 육군 부대 장병을 대상으로 CBT, ACT 각 2집단씩 주 1회 프로그램을 실시해 효과성을 검증하였다. 결과분석을 위해 사전-사후 성인용 행동평가 척도(ASR)을 시행하였고, 기술통계분석, 교차분석, 대응*t*검증, 독립*t*검증을 실시하여 분석하였다. 나타난 결과는 다음과 같다. 첫째, 집단 간 사전 동질검사 결과 두 집단은 인구통계학적특성과 주요변인의 특성이 동질한 것으로 나타났다. 둘째, 사전-사후 비교검증 결과 CBT집단과 ACT집단 모두 문제행동총점 및 내재화, 외현화의 변화가 유의하였다. 셋째, CBT집단과 ACT집단의 사전-사후 검사의 차이는 나타나지 않았다. 본 연구는 군부대 내 부적응 문제에 개입한 점, 두 이론간의 효과성을 비교했다는 점에서 의미가 있으며, 향후 연구를 위한 방법론 및 연구 대상 확대를 제안하였다.

주제어 : 심리교육, 군상담, 집단상담, 인지행동치료, 수용전념치료

Abstract This study was conducted to develop a group counseling program to solve the problem of maladjustment of military personnel and to verify the effectiveness of the program. The 12 session CBT and ACT program for military soldiers experiencing emotional and behavioral problems was developed and the effectiveness was verified by conducting a program once a week for soldiers in the army units based in South Chungcheong Province. Adult Self Report scale(ASR) was implemented for pre-post test and analysis, and descriptive statistical analysis, cross-analysis, paired sample t-test, and independent sample t-test were performed to analyze the results. The results indicated are as follows: First, the preliminary homogeneity test between groups showed that the two groups had homogeneous demographic characteristics and the characteristics of the variables. Second, as a result of the pre-post test verification, both CBT and ACT groups showed significant changes in problem behavior totals, internalizations, and externalizations. Third, there was no difference between the pre-post-examination of the CBT group and the ACT group. This study is meaningful in that it was involved in the maladjustment problem within the military unit, and compared the effectiveness between the two theories, and proposed the study of control groups and further studies on more diverse and diverse subjects that were not implemented under the circumstances of the unit.

Key Words : Psychological Education, Military Counseling, Group Counseling, CBT, ACT

*Corresponding Author : Wonyoung Song(song@konyang.ac.kr)
Received September 25, 2020
Revised November 2, 2020
Accepted November 20, 2020
Published November 28, 2020

www.kci.go.kr

1. 서론

1.1 연구의 필요성

한국은 징병제를 실시하고 있다. 헌법 39조는 “모든 국민은 법률이 정하는 바에 의하여 국방의 의무를 진다”고 하여, 모든 국민들이 국방의 의무에 참여해야 함을 의무하고 있다. 반면 군생활로 인한 스트레스는 매우 높은 수준이다. 군 실태조사에 따르면 일반 장병의 22.7%가 군 생활에 부적응을 호소하고 있는 것으로 나타났다[1]. 이러한 부적응은 군대의 수직적 구조와 사회와의 단절 등 생활전반의 변화를 경험하면서 발생하여, 심해지면 심리적 정서적 어려움을 초래하며,[2] 극단적으로는 군 생활의 질과 개인의 자아존중감이 낮아져 살인이나 자살 사건까지 이르기도 한다[2-5]

국방부는 자살을 방지하고 복무부적응을 완화하고자 그린캠프, 힐링캠프 등의 프로그램을 운영중이다[6, 7]. 하지만 이러한 프로그램을 실시하여도 수료 후 회복되어 자대로 복귀하는 비율이 지속적으로 감소하고 있는데다가 프로그램 참여자들이 ‘효과가 없다’고 응답한 비율이 ‘효과가 있다’고 응답한 비율보다 10%이상 더 많은 등 한계점을 드러내고 있다. 해당 프로그램의 효과를 증가시키기 위하여 이를 보완하거나 다른대안이 필요한 실정이다[1, 8]. 대안으로는 부적응 병사들을 따로 격리하여 진행하는 캠프 형식의 프로그램이 아닌 정상적으로 부대 생활을 하면서 비일과시간에 참여하는 심리지원 프로그램을 제시할 수 있다. 정상적으로 부대생활을 하면서 진행하기에 군복무 적응이라는 측면에서 보다 나은 효과가 기대되기 때문이다.

선행연구를 통해 보고된 프로그램 형태의 집단상담은 심리학을 비롯한 다양한 이론을 근거로 개발되었다. 예를 들어, 심리학 이론에 근거한 프로그램으로는, 인지행동적 분노관리 프로그램[9], 수용-전념치료 기반[10, 11], 멘탈 휘트니스 긍정심리 프로그램[12]등이 있었으며, 심리치료 기법 또는 표준화된 심리검사를 적용한 것으로는 마음챙김 명상 프로그램[13], MBTI를 활용한 집단상담 프로그램[14], 사이코드라마 프로그램[15] 등이 있었다. 이외에도 예술치료와 관련하여 점토중심 미술치료[16], 무용동작치료 프로그램[17] 역시 수행되었다. 그러나 이 프로그램들이 지속적으로 군부대에서 활용되는지의 여부는 불확실하다.

집단상담 프로그램이 군 부대에서 지속적으로 적용 가능하려면 두 가지 요소가 필요하다. 첫째는 검증된 심리학 이론에 근거한 프로그램이어야 한다. 공식적으로 사용 가능한 심리 프로그램은 그 효과성이 담보되어야 할 것이기 때문이다. 기법들을 단순히 연결하여 만들어진 프로그램도 몇 번의 프로그램에서 효과성을 발휘할 수는 있다. 그러나, 여러 상황에서 지속적으로 효과성을 검증할 수 있을지 여부는 검증된 심리학 이론이 뒷받침 하는 프로그램에 비해 불투명하다 하겠다. 두 번째로는 표준화된 심리검사를 통해서 문제의 완화가 검증 가능해야 할 것이다. 내적, 외적으로 경험되는 병사들의 스트레스를 측정하기 위해서 선행연구들에서 사용한 검사들은 문제의 심각도에 대한 국내 기준의 절단점이 나와 있지 않아서 사전사후 검사 외에 병사들의 문제 심각도를 알 수 없거나 우울 등 특정 요인에 대해서만 알 수 있었다. 병영에서 경험하는 문제는 다양하므로 국내에서 표준화되고 병사들의 보다 다양한 내적, 외적 스트레스 행동 수준을 알 수 있는 검사를 활용하여 검증하여야 목적에 부합하는 프로그램인지 알 수 있을 것이다.

선행연구 프로그램 중에서 근거가 되는 이론으로는 인지행동치료(Cognitive Behavioral Therapy; CBT), 수용전념치료(Acceptance Commitment Therapy; ACT), 긍정심리학(Positive Psychology) 정도가 있었다. 이중에서도 CBT와 ACT 프로그램은 행동주의의 2세대와 3세대 프로그램으로, 미국 심리 학회(American Psychological Association; APA)의 근거기반 프로그램으로서도 인정받고 있다[18]. CBT는 정보처리 과정의 특정한 오류와 역기능적 신념들을 수정하도록 고안된 다양한 기법들을 사용하여 바람직하지 않은 사고들을 약화시키거나 제거시키는 것을 목표로 한다[19]. 또한 ACT는 심리적 고통을 제거하려고 노력하거나 변화시키고 통제하려는 행동이 오히려 고통을 증가시킬 수 있다는 내용을 바탕으로 고통을 기꺼이 경험해보고 수용함으로서 의식이 있는 인간으로서 현재의 순간과 더 접촉할 수 있는 능력을 강화하고, 행동을 변화시키거나 지속하면서 가치있는 목적을 달성할 수 있는 능력 즉 심리적 유연성을 촉진하는 것을 목표로 한다[20].

따라서 본 연구에서는 인지행동치료와 수용전념치료를 기반으로 부적응 병사들을 위한 심리프로그램을 실시하고 효과를 검증하고자 하였다. 효과성 검증에 사용하는 척도는 국내에서 표준화되고 문제수준을 파악할

www.kci.go.kr

수 있는 검사를 활용하여 보다 엄격하게 검증하고자 하였다.

1.2 연구 목적

이 연구는 인지행동치료와 수용전념치료에 기반한 두 프로그램이 병사들의 군 부적응 문제를 완화하는지를 검증하고, 두 프로그램 중 어느 프로그램의 효과성이 높은지를 확인하는 것에 그 목적이 있다.

1) 병사의 군 부적응 문제에 대한 인지행동치료 기반 프로그램의 효과를 파악한다.
2) 병사의 군 부적응 문제에 대한 수용전념치료 기반 프로그램의 효과를 파악한다.
3) 인지행동치료 기반 프로그램과 수용전념치료 기반 프로그램의 효과의 차이를 확인한다.

2. 연구방법

2.1. 연구 대상 및 절차

이 연구는 충청남도 소재 군부대 소속 군 장병 145명을 대상으로 선별검사를 실시하여 점수에 따라 대상자 27명을 선정하여 실시하였다.

구체적인 절차는 다음과 같다. 먼저 지역 보건소를 통하여 대상 군부대 소속 군 장병 145명에게 표준화 검사를 실시하여 병사들의 심리적 문제수준을 확인하였으며, 해당 검사 결과를 바탕으로 심리지원 프로그램 대상자를 선정하였다.

프로그램 개발의 객관성을 확보하기 위하여 널리 사용되고 있는 프로그램 개발 방법을 활용하였다. 변창진[21]의 프로그램 개발 모형을 따라 프로그램을 개발하였다. 이 과정에서 CBT와 ACT를 이론적 바탕으로 하는 총 12회기의 프로그램을 개발하였다. 이 프로그램에서 초기 5회기는 두 이론이 공유하는 프로그램이었으며 나머지 7회기는 각 이론 고유의 프로그램이었다. 내용타당도의 검증을 위하여 해당분야에서 15년 이상의 경력을 가진 임상심리전문가의 검토를 받았으며, 이에 맞추어 세부 내용 수정 및 보완이 이루어졌다.

이후 개발한 프로그램을 CBT 2집단, ACT 2집단으로 나누어 주 2회기씩 총 6주간에 걸쳐 실시하였다. 사전-사후 검사를 실시하여 프로그램의 효과성을 검증한 뒤에 CBT와 ACT 프로그램의 효과성 비교 역시 실시하였다. 통계분석에는 근무일정상 집단에서 중도 탈락하게 된 2명의 자료를 제외한 총 25명의 자료가 사용되었다. 변창진의 프로그램 개발 단계 및 그에 해당하는 본 연구에서의 활동 내용은 Table 1에 제시하였다.

2.2. 프로그램 내용 및 실행

개발한 프로그램은 총 12회기로, 초기 5회기는 두 이론이 공유할 수 있는 부분을 담았다. 6회기부터 12회기는 각 이론 고유의 프로그램으로 구성되었다. 개발한 프로그램의 내용은 Table 2에 제시하였다.

프로그램의 진행은 프로그램 개발에 참여하고 훈련을 받은 주진행자 1명과 보조 진행자 1명이 함께 진행하였다. 진행자 대비 적합한 인원을 구성하기 위하여 각 이론별로 2집단씩 구성하였다. CBT프로그램은 1집단 7명, 2집단 7명을 대상으로 실시하였으며, ACT프로그램은 1집단 8명, 2집단 5명을 대상으로 실시하였다.

Table 1. Program Development Stages

Stages	major activities
Stage1 Demand survey	Screening tests are conducted on soldiers serving in the military.
Stage2 Planning	Planning program development and implementation for military soldiers' maladaptation problem solving
Stage3 Goal Setting	Set the goal as "Solving maladaptation problems and planning a satisfactory military life."
Stage4 Content Selection	Collection of interventions according to CBT and ACT
Stage5 Content Composition	Composition of detailed program content of CBT and ACT
Stage6 Tool Creation	Create or buy the tools necessary to carry out the program(worksheet, powerpoint file, flash card etc.)
Stage7 Strategic Selection	Understanding and demonstrating the operational principles of a planned program
Stage8 Evaluation	Validation of effectiveness through pre-post program comparison
Stage9 Management	Maintaining reporting and troubleshooting of program effectiveness

www.kci.go.kr

Table 2. The contents of developed programs

Session	Contents	
	CBT	ACT
1	Pre-test, Program Introduction and Structuralization	
2	Rapport building Explore the current stress associated with military service.	
3	Training on the concept of automatic thought, and explore one's own through hypothetical cases.	
4	Educating on the concept of cognitive error. Explore cognitive errors that exist in one's past experience	
5	Identify the feelings you want to avoid and automatic thinking through Step 4 of 'STOP'. Cognitive error checking. Explore your own adaptive alternative. Self encouragement to maintain a positive feeling.	
6	the concept education of cognitive ginseng Understanding core and middle beliefs. Creating a 'Cognitive Conceptualization Chart'	Understanding the concept of experience avoidance through the metaphors of 'window prison' and 'pink elephant'. practice of acceptance attitude
7	Understanding ABC of cognitive therapy. argue against one's cognitive distortion by distinguishing between automatic thinking, middle belief, and core belief	Explore experience by metaphor of 'detector'. Practice acceptance with the 'What's on my life bus' activity.
8	Searching automatic thogut about negative interpersonal realtionship. Finding cognitive distortions and disputing them with evidence	Understanding the effectiveness of acceptance. Exploring your own experiences. an acceptance exercise
9	Thinking of reasonable alternatives to cognitive distortion in interpersonal relationships and writing alternative cards. Training in alternative communication methods.	Understanding experience avoidance and cognitive defusion. Practice acceptance with the 'Looking at the Train of Mind' activity.
10	Understanding the concept of learned lethargy. Applying to one's past life; training optimism by refuting pessimistic thoughts.	Acceptance and cognitive defusion training through the "floating leaves on flowing streams" activity.
11	Comparing graphs of positive and negative life. Make your own life card 10 years from now.	Explore one's value and check how much it comes true.
12	Reviewing last sessions. Hope for change. Post-test	Writing one's values. Inspection of obstructions and training techniques. building up hope Post-test

2.3 연구도구

2.3.1 성인 행동평가척도 자기보고용(Adult Self Report, ASR)

Achenbach와 Rescorla[22]가 개발한 척도의 한국어판을 사용하였다. 이 척도는 자기보고식 평가로 개인 문제행동총점과 내재화·외현화 점수를 구분하여 측정하는 검사도구이며, 국내 표준화 점수에 따라 증상의 수준과 정도를 확인할 수 있어 이 연구에 적합하였다. 내재화 척도에는 불안/우울, 위축, 신체증상이 있고, 외현화 척도에는 공격행동, 규칙위반, 과잉관심유도가 있다. 특정 증후군으로 묶이지 않는 척도는 기타 척도로 보고된다. 총 126문항이고 지난 6개월을 기준으로 문제행동에 대해 0점(전혀 해당되지 않는다.), 1점(가끔 그렇거나 그런 편이다.), 2점(자주 그런 일이 있거나 많이 그렇다.)으로 평가하도록 한다. 한국판 ASR의 내적 일치도(Cronbach's α)는 .96이었다.

2.4 분석방법

이 연구는 총 27명을 대상으로 프로그램을 실시하였고, 프로그램 진행 중 2명의 대상이 근무환경으로 인하여 중도 탈락하여 총 25명으로부터 수집된 자료를 분석하였다. 수집된 자료는 SPSS 22를 사용하여 분석을 진행하였다. 첫째, 각 집단의 인구통계학적 특성을 탐색하기 위해 기술통계분석을 하였다. 둘째. 처치집단의 동질성을 검증하기 위해 χ^2-test와 독립 t검증을 실시하였다. 셋째, 각 프로그램에 따른 집단 내 차이를 검증하기 위해 대응 t검증을 실시하였다. 마지막으로 각 집단에서 나타난 프로그램의 효과를 비교하기 위해 독립 t 검증을 실시하였다.

3. 연구결과

3.1. 연구대상의 인구통계학적 특성

CBT집단과 ACT집단의 인구통계학적 특성을 파악하고 집단 간 사전 동질성을 확인하기 위해 χ^2-test를 진행하였다. 분석한 결과 두 집단에서 나타난 연령의 범주는 19세-25세로 나타났고, 두 집단의 연령 간 차이는 유의하지 않았다. 해당 내용을 Table 3에 표기하였다.

www.kci.go.kr

Table 3. Homogeneity verification of demographic characteristics

Age	Group		x^2
	CBT	ACT	
19	3(21.4%)	1(9.1%)	2.94
20	4(28.6%)	5(45.5%)	
21	3(21.4%)	4(36.4%)	
22	3(21.4%)	11(9.1%)	
25	1(7.1%)	0(0.0%)	
Total	14	11	

CBT집단과 ACT집단 간의 종속측정치에 대한 사전 동질성 검증을 위해 *t*-test를 진행하였다. 모든 요인에서 집단 간 유의한 차이가 없었으며, 이는 두 집단이 인구통계학적 그리고 종속변인의 특성상 동질한 집단으로 볼 수 있다. 해당내용은 Table 4에 제시하였다.

Table 4. Homogeneity verification of major variables

variable	CBT(*n*=14)		ACT(*n*=11)		*t*	*p*
	M	*SD*	*M*	*SD*		
Problem behavior total	58.43	5.67	55.91	7.01	.10	*NS*
internalization	62.14	8.64	56.91	8.34	1.53	*NS*
Externalization	53.07	7.26	51.00	6.68	.73	*NS*

3.2. 치료집단의 사전-사후검사 차이비교

CBT집단과 ACT집단의 치료처치 후 사전검사와 사후검사 간 유의한 변화가 있었는지를 살펴보기 위해 대응 *t*-test를 실시하고 분석하여 그 효과를 Table 5에 제시하였다. 두 집단 모두 문제행동총합, 내재화, 외현화 척도에서 모두 유의한 수준의 변화가 나타났음을 확인하였다. 자세한 수치는 Table에 제시하였다.

Table 5. Comparison of Pre-Post Test of Major Variables

variable	group (*N*=25)	pre		post		*t*
		M	*SD*	*M*	*SD*	
problem behavior total	CBT (*n*=14)	58.43	5.67	48.21	7.58	4.71***
	ACT (*n*=11)	57.64	7.06	50.50	9.92	4.78***
Internalization	CBT (*n*=14)	62.14	8.64	49.00	8.92	5.17***
	ACT (*n*=11)	59.93	10.75	51.29	9.79	3.70**
Externalization	CBT (*n*=14)	53.07	7.26	46.71	7.92	3.03**
	ACT (*n*=11)	52.07	6.32	48.79	10.15	2.19*

*p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.3. 치료집단 간의 효과 차이비교

CBT집단과 ACT집단의 사전 사후 검사 변화의 효과 차이를 비교한 결과, 두 집단간 프로그램 효과의 차이는 유의하지 않았다. 자세한 수치는 Table 6에 제시하였다.

Table 6. Comparision of difference between two groups

variable	group (*N*=25)	pre-post		*t*	*p*
		M	*SD*		
problem behavior total	CBT (*n*=14)	10.21	8.12	1.05	*NS*
	ACT (*n*=11)	7.18	5.72		
Internalization	CBT (*n*=14)	13.14	9.52	1.77	*NS*
	ACT (*n*=11)	7.09	6.92		
Externalization	CBT (*n*=14)	6.36	7.84	.99	*NS*
	ACT (*n*=11)	3.55	5.96		

4. 논의

본 연구는 국군장병들의 심리적 부적응 문제를 해결하기 위한 병영 적용 형태의 집단상담 프로그램을 개발하고 그 효과성을 검증하는 것을 목적으로 하였다. 연구를 진행하기 위해 선행연구를 조사하여 타당한 이론적 배경을 확인하고, 해당 지역사회의 보건소 그리고 군부대의 요구를 반영하여 각각 CBT와 ACT를 기반으로 한 군 병사 대상 집단상담 프로그램을 구성하여 사전사후 검사 결과를 분석하였다. 해당 결과를 바탕으로 프로그램의 효과성을 논의하면 다음과 같다.

먼저 CBT 집단 결과, 문제행동총점(t=4.71, p<.001), 내재화(t=5.17, p<.001), 외현화(t=3.03 p<.01) 수준을 유의미하게 낮추었다. 이는 인지행동치료적 개입이 우울과 불안, 신체화 등의 정신병리적 특성에 효과적이라는 선행연구를 지지하는 결과로 볼 수 있다[23-26]. 이는 인지행동치료가 병사의 군생활 적응력 향상에 도움이 된다는 선행연구와 일치하는 것이다[9].

또한, ACT 집단 프로그램 시행 결과, 사전사후 비교분석에서 문제행동총점(t=4.78, p<.001), 내재화(t=3.70, p<.01), 외현화(t=2.19, p<.05) 수준을 유의미하게 낮춘 것이 확인되었다. 이는 수용전념치료에 기반한 개입이 수용과 탈융합, 가치와 전념행동이 우울, 불안을 해결하고[27-30], 군 사병의 적응 문제 수준을 감소시킨다는 선행연구결과와 일치하는 것이다[10, 11].

본 연구의 의의를 살펴보면 다음과 같다. 본 연구는 국방의 의무를 수행하면서 스트레스를 받는 장병들의 심리적 어려움에 도움을 주는 프로그램이다. 입대 후 개인은 일반사회에 비해 상대적으로 통제되거나 사생

www.kci.go.kr

활이 보장되지 않은 생활을 하게 되는데, 이러한 생활은 스트레스를 야기하며 개인의 삶의 질을 낮추는 요인이 된다[9, 31]. 전세계 유일의 분단국가에서 국방의 의무를 다하기 위하여 시간을 들이는 청년장병들의 심리적 어려움을 해결해 주기 위하여 해당 집단프로그램을 적용하는 것은 도움이 될 것이다.

두 번째, 심리적 어려움을 해결하기 위해 검증된 이론을 기반으로 한 프로그램을 구성하고 개입하며 그 효과를 비교하였다는데 의의가 있다. CBT와 ACT는 모두 실생활에서의 효과가 검증된 증거기반치료들(evidence-based therapy)이다. 본 연구는 CBT와 ACT를 함께 고려하였으며 군 장병들의 내재화와 외현화 변인에서 유의한 치료적 효과를 검증하였다. 이러한 과정은 군 장병들을 대상으로 진행되었던 기존의 CBT, ACT 그리고 다양한 예술치료 등의 단일화된 하나의 프로그램만을 고려한 선행연구들에서 더 나아가 두 프로그램을 함께 진행하고 차이를 비교하였다는 데 의의가 있다[13, 32]. 또한 동일집단에 각각 행동주의의 2세대, 3세대에 해당하는 두 이론을 적용하고 효과차이를 분석한 선구자적인 연구라 하겠다. 두 이론 모두 효과성을 나타내었으므로 상황과 환경에 따라 선택적으로 적용할 수 있을 것이다. CBT와 ACT는 각기 다른 접근으로 볼 수도 있으나 학자에 따라서는 이 둘은 매우 유사한 기법이며 그 차이는 주로 그 초점이 외현적 주의인지 내현적 주의인지에 대한 것과 해당 이론가들의 독특한 용어 사용이라 지적하는 경우도 있다[33]. 따라서 현장에서는 5회기까지의 공통부분을 실시한 후 진행자의 숙련도나 이론적 입장에 따라 이후 부분을 선택하여 이 프로그램을 융통성있게 활용할 수 있다.

세 번째, 점차 필요성이 증가하고 있는 군 병사들을 대상으로 한 집단상담 프로그램에 대한 연구였다는 점이다. 2000년 이후 군 부적응 프로그램과 관련된 연구가 수행되고는 있지만 그 수가 부족하며 군 장병들의 부적응 문제를 해결하기 위한 더 많은 프로그램 연구가 요구되고 있다[33]. 본 연구는 이미 발견된 문제가 있는 장병들을 찾아가서 검사를 제공한 것이 아니라, 스크리닝을 통해 심리적 문제가 있는 장병들을 찾아내어 집단을 제공했다는 점에서 더욱 의미가 있다 하겠다.

이 연구의 한계점은 다음과 같다. 첫째, 특정부대의 사병들을 대상으로 했다는 점이다. 지역 보건소에 검사의뢰가 들어온 부대원 145명을 대상으로 선별검사를 실시한 다음에, 그중 최종적으로 25명에 대해서만 프로그램 및 통계분석을 실시한 것이다. 따라서 계급, 부대, 지역별 차이에 따라 결과가 달라질 수 있다. 둘째, 대기통제집단을 설정하지 않았다는 한계점을 지닌다. 모집의 대상이 된 군부대의 근무환경 및 인원관리의 특수성으로 인하여 통제집단을 설정하지 못하여 차이를 확인할 수 없었다.

5. 결론 및 제언

본 연구를 통해서 내재화, 외현화 문제를 가진 군 장병들의 문제행동 수준이 CBT 및 ACT 집단상담 프로그램을 통하여 유의미하게 감소하는 결과를 확인할 수 있었다. 해당 프로그램을 적용함으로써 군생활 부적응 문제를 완화하는데 도움이 될 것으로 예상되며, 특히 다른 두 이론간 효과비교를 통하여 더 나은 개입방법을 찾고자 시도하였으며, 두 이론 모두 유사한 효과를 가지고 있음을 확인했다는 점에서 의미가 크다. 추후에는 통제집단을 설정한 연구 설계 환경에서 다양한 군 구성원들을 대상으로 적용하여 효과를 검증하는 연구가 이루어질 것을 제언한다.

REFERENCES

[1] National Human Rights Commission of Korea. (2017). *A Study on the Improvement of the Admission System.* Seoul : National Human Rights Commission of Korea.

[2] C. B. Jeon. (2016). *Military Personnel's Self-Respect and Interpersonal Skills Impact on Military Life Adaptation: Mediating Effect of Emotional Control.* Master dissertation. Ajou University, Suwon.

[3] S. W. Koh. (2013). *The Study on the Influence of Melancholy in the Stress of Soldiers: Self-esteem and the Moderating Effects of Social Support.* Master dissertation. Honam University, Gwangju.

[4] S. A. Kim, H. L. Kim, R. Keum & D. B. Noh. (2013). Factors Affecting on Suicidal Ideation in Maladjusted Soldiers. *J Korean Acad Psychiatr Ment Health Nurs, 22(2),* 117-127.
DOI : 10.12934/jkpmhn.2013.22.2.117

[5] J. H. Yu, S. K. Yun, S. J. Kim, B. J. Hahm, I. H. Cho, J. H. Kim, Y. J. Lee, S. M. Bae & S. J. Cho. (2009). Prevalence and Correlates of Suicide-related Behaviors of Army Personnel. *J Korean Assoc Soc Psychiatry, 14(1),* 12-17.

www.kci.go.kr

[6] G. S. Jang. (2013). *Effect of Participating in Green camp for the maladjusted in army to the level of depression of the Maladjusted.* Master dissertation. Dongguk University, Seoul.

[7] M. H. Lee. (2018). *A Study on the Suicidal of Soldiers who Need Intensive care in the Healing Camp.* Master dissertation. Dankook University, Yongin.

[8] Ministry of National Defense. (2018). *Ministry of Defense, 'Green Camp' improvement... Only select soldiers who are likely to return to their homes.* Edaily. https://www.edaily.co.kr

[9] M. S. Hyun, K. A. Nam & H. S. Kang. (2006). The Effects of Cognitive Behavioral Anger Management Program on Self-Consciousness and Anger in Korean Military Man. *Journal of Korean Academy of Nursing, 36(6),* 1076-1084.
DOI : 10.4040/jkan.2006.36.6.1076

[10] T. G. Shim. (2017). *The Effect of Interpersonal Sensitivity, Thwarted Belongingness, Maladaptive Self-Focused Attention, Depression on Suicidal Ideation of Soldier and The Effectiveness of Treatment Program Based on Acceptance and Commitment.* Doctoral dissertation. Gyeongsang National University, Jinjul.

[11] C. M. Kwon & S. H. Kim. (2014). Testing Effects of Vision Camp 3.0 for Healing Enlisted Soldiers Having Adjustment Difficulties. *The Quarterly Journal of Defense Policy Studies Korean Association of Cognitive Behavioral Therapy, 30(3),* 227-253.

[12] M. S. Kim. (2014). *Effectiveness of a Mental Fitness Positive Psychotherapy Program for Improvement of Adjustment Function in Military Life.* Master dissertation. Korea University, Seoul.

[13] Y. J. Jae., S. M. Cheon., M. J. Cha., & Y. S. Lee. (2012). Effects of the Mindfulness Meditation Program on Psychological Acceptance, Internal Control and Military Life Adaptation of Maladjusted Military Soldiers. *The Korean Journal of Rehabilitation Psychology, 19*(2), 209-316.

[14] H. R. Choi. (2019). MBTI-Based Group Counseling Program Effect on Relationship Improvement among Military Dormitory Soldiers - For Protective-Concerned Soldiers and General Soldiers. *Culture and Convergence, 41*(6), 309-334.
DOI : 10.33645/cnc.2019.12.41.6.309.

[15] H. S. Kim. (2016). *Effectiveness of Psychodrama on improving mental health among military personnel.* Master dissertation. Ewha Women's University, Seoul.

[16] K. W. Choi. (2018). *Stress Relieving Effect of Art Therapy with Clay for Maladjusted Korean Soldiers.* Master dissertation. Sungkonghoe University, Seoul.

[17] B. G. Kim. (2018). *The Effect of Dance Movement Therapy Program on Self-Esteem, Self-Efficacy and Military Life Adjustment of Maladjusted Soldiers.* Master dissertation. Sookmyung Women's University, Seoul.

[18] J. I. Kim, H. I. Kwon (2019). Evidence-Based Treatments of Depression. *Korean Journal of Clinical Psychology, 38(4),* 388 - 399.
DOI : 10.15842/kjcp.2019.38.4.005

[19] H. M. Moon. (2005). The Third Wave of Cognitive-Behavioral Therapy. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy, 17(1),* 15-33.

[20] S. C. Hayes, J. B. Luoma. F. W. Bond, A. Masuda, & J. Lillis. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy, 44(1),* 1-25.

[21] C. J. Byun. (1994). *Program Development.* Seoul : Hongik Publishing.

[22] T. M. Achenbach., & L. A. Rescorla. (2003). *Manual for the ASEBA Adult Forms & Profiles.* Burlington, VT: University of Vermont, Research Center for Children, Youth, & Family.

[23] L. A. Allen, R. L. Woolfolk, J. I. Escobar, M. A. Gara & R. M. Hamer. (2006). Cognitive-Behavioral Therapy for Somatization Disorder: a Randomized Controlled Trial. *Archives of Internal Medicine, 166(14),* 1512-1518.
DOI : 10.1001/archinte.166.14.1512

[24] S. M. Gorka et al. (2019). Emotion-Based Brain Mechanisms and Predictors for SSRI and CBT Treatment of Anxiety and Depression: a Randomized Trial. *Neuropsychopharmacology, 44(9),* 1639-1648.
DOI : 10.1038/s41386-019-0407-7

[25] M. S. Hyun, H. I. C. Chung, J. C. De Gagne & H. S. Kang. (2013). The Effects of Cognitive-Behavioral Therapy on Depression, Anger, and Self-Control for Korean Soldiers. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services, 52(2),* 22-28.
DOI : 10.3928/02793695-20130930-05

[26] J. W. Tirpak et al. (2019). Changes in Positive Affect in Cognitive-Behavioral Treatment of Anxiety Disorders. *General Hospital Psychiatry, 61,* 111-115.
DOI : 10.1016/j.genhosppsych.2019.06.008

www.kci.go.kr

[27] S. I. Kwon & H. H. Chung. (2014). Effects of the Acceptance and Commitment Therapy Program on Psychological Adjustment of University Students with a High Level of Social Anxiety. *Journal of Korean Association of Cognitive Behavioral Therapy, 14(2),* 145-164.

[28] J. Y. Moon., & M. K. Rhee. (2017). The Effect of Decentering and Experiential Avoidance on Depression: The Longitudinal Mediation Effects. *Korean Journal of Clinical Psychology, 36(2),* 177-191.
DOI : 10.15842/kjcp.2017.36.2.004

[29] K. H. Jang & Y. K. Cho. (2018). A Study of the Effect of the Mindful Self-Compassion Program on Happiness. *Culture and Convergence, 40(6),* 185-216.

[30] M. P. Twohig., & M. E. Levin. (2017). Acceptance and Commitment Therapy as a Treatment for Anxiety and Depression: A Review. *Psychiatric Clinics, 40(4),* 751-770.
DOI : 10.1016/j.psc.2017.08.009

[31] H. S. Seo. (2010). Effects of a Cognitive-Behavioral Group Counseling Program on New Generation Soldiers with Suicide thoughts. *Korean Journal of Youth Studies, 17(10), 49-76.*

[32] E. S. Jin & Y. S. Lim. (2015). Domestic Research Trend on the Adaptation Program of Soldier. *Korean Journal of Youth Studies, 22(6),* 33-56.

[33] J. Collard. (2019). ACT vs CBT: an Exercise in Idiosyncratic Language. *International Journal of Cognitive Therapy, 12(6),* 126-145

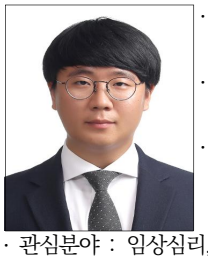
조 주 성(Ju Sung, Cho) [정회원]



· 2017년 2월 : 침례신학대학교 상담 및 임상심리 Ph.D
· 2016년 3월 : 건양대학교 심리상담치료학과 연구조교수
· 2019년 3월 : 건양대학교 심리상담치료학과 강사

· 관심분야 : 임상심리, 상담심리, 수용전념치료, 심리도식
· E-Mail : ateote@naver.com

최 재 광(Jaegwang Choi) [정회원]



· 2017년 2월 : 건양대학교 심리상담치료학과(문학사)
· 2019년 2월 : 건양학교 상담심리학과 임상심리전공(문학석사)
· 2019년 9월 ~ 현재 : 건양대대학교 상담심리학과 임상심리전공(박사과정)

· 관심분야 : 임상심리, 상담심리, 인지행동치료
· E-Mail : clinicalp_h@naver.com

강 요 한(Yo-Han Kang) [정회원]



· 2018년 2월 : 건양대학교 심리상담치료학과(학사)
· 2020년 2월 : 건양대학교 일반대학원 상담심리학과(석사)
· 관심분야 : 심리평가, 심리치료
· E-Mail : yohankang8@gmail.com

유 한 별(Han Byeol Yu) [정회원]



· 2018년 2월 : 건양대학교 심리상담치료학과(학사)
· 2020년 2월 : 건양대학교 일반대학원 상담심리학과(석사)
· 관심분야 : 임상심리, 수용전념치료
· E-Mail : hh_bbb@naver.com

송 원 영(Wonyoung Song) [정회원]



· 2004년 12월 ~ 2006 8월 : 국가청소년위원회 선임연구원
· 2007년 2월 : 연세대학교 심리학과(철학박사)
· 2007년 3월 ~ 현재 : 건양대학교 심리상담치료학과 교수

· 관심분야 : 임상심리, 교정심리, 청소년 프로그램, 인지행동치료
· E-Mail : 1058@paran,com

www.kci.go.kr