

A Study on the Effectiveness of the Buddhist Mass for Soldiers' Suicide Prevention

Kang, Jung Ja(Chun Ji)¹, Shon, Kang Suk^{2*}

¹Postgraduate Student, Department of Buddhism, Graduate School, Joong-Ang Sangha University

²Professor, Counseling Major, Department of Buddhism, Graduate school, Joong-Ang Sangha University

군인의 자살예방을 위한 법회의 효과성 연구

강정자(천지)¹, 손강숙^{2*}

¹중앙승가대학교 대학원 불교학과 대학원생, ²중앙승가대학교 대학원 불교학과 상담학전공 교수

*Corresponding Author: kangjungja4499@naver.com

Abstracts

The purpose of this study is to conduct Buddhist Mass for the prevention of suicide of soldiers and to verify its effectiveness. For this study, a suicide prevention program focused on Parents' Immense Grace for soldiers in the Buddhist Mass was developed and its effectiveness was verified. The research questions of this study are as follows. First, how is the adaptation to military life and suicidal ideation of soldiers participated in the Buddhist Mass? Are there any differences between military life adaptation and suicidal ideation depending on participation in the Buddhist Mass? For this purpose, the suicide prevention program was developed by applying the development procedure proposed by Park In-woo (1995), Jae-Joo Cho, Yu-Hyun Choi, and So-Yeon Kim (2011). The soldiers were finally selected, 20 of them were experimental groups, the other 20 were control groups, and the effectiveness of the program was verified. The results of this study are as follows. First, to verify whether the experimental group and the control group were homogeneous, homogeneity test was conducted between the two groups. As a result, the military adaptation scale was found to be homogeneous in the sub-variables except for the lover relationship and the senior relationship, and in the overall military adaptation. Second, the post-effect verification of the experimental group and the control group was examined. As a result of the post-test on the adjustment of military life, in the overall military adaptation and the military life values, the lover relationship, and the senior relationship in the sub-variables of the military life adaptation, the mean of the experimental group was significantly higher than the control group. Third, the effect of pre-post test scores in the experimental group was verified. As a result, there was a significant effect on the military life values, the sub-variable of the military life adaptation. That is, after program treatment, the military life values, the sub-variable of the military life adaptation, was significantly increased. Fourth, the effect of pre-post test scores in the control group was verified. As a result, there was no significant effect on the overall military life adaptation and all sub-variables. Finally, pre-post effect verification of control group was conducted. As a result, there was no significant effect on overall suicidal ideation. Based on the results from this study, it is expected to provide the basic data necessary to construct a the Buddhist Mass program for soldiers' suicide prevention.

Keywords: Buddhist Mass, Soldiers, Suicide Prevention, Parents' Immense Grace



OPEN ACCESS

Citation: Kang, Jung Ja. 2021. A Study on the Effectiveness of the Buddhist Mass for Soldiers' Suicide Prevention. Journal of Meditation based Psychological Counseling. <https://doi.org/10.12972/mpca.20210004>

DOI: <https://doi.org/10.12972/mpca.20210004>

Received: December 08, 2021

Revised: December 20, 2021

Accepted: December 29, 2021

Copyright: © 2021 Meditation based Psychological Counseling Association



This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

I. 서론

1. 연구의 필요성

최근 병사 개인의 행복과 더불어 군의 전투력 측면에서 신세대 군인들의 건강한 군 생활 적응이 사회적인 이슈가 되고 있다. 군인들의 군 생활 스트레스, 개인주의, 인간관계 문제, 진로에 대한 고민 등과 같은 문제들을 해결하기 위하여 군 당국은 교육과 정보제공 및 진로 준비를 위한 시간 등을 확보하여 군인들이 군 생활에 적응할 수 있도록 돕고 있다(구승신, 2004). 군인들의 군 생활 적응은 군 생활 가치, 업무능력, 심신건강, 선임관계, 동료관계, 애인관계로 구분해볼 수 있으며(김옥란, 김완일, 2014), 군대의 구성원이 지지해주는 환경적 요인은 이러한 군 생활 적응 관련 여러 가지 문제들에 유연하게 적응할 수 있게 해주는 보호요인으로 작용하고 있다(최혜란, 박숙희, 2009). 하지만, 부모의 보호에서 벗어나 스스로 자신에게 주어진 문제를 해결하고 적응하는 것이 요구되는 병사들에게는 여전히 그 대처방식이 미숙하여 다양한 어려움에 처하게 되고 이는 군인들로 하여금 우울과 불안 등과 같은 부정적인 정서를 발생하게 만든다(구승신, 2004). 그 결과, 군 생활에 적응하지 못하는 군인들은 정신과적인 문제 등으로 어려움을 경험하며 자살이라는 극단적인 형태로도 표출되는 사고가 발생하기도 한다(조순영, 2003).

군인의 자살자 수는 자살에 대한 국가적 관심으로 감소 추세에 있지만, 자살사고 비율이 안전사고에 비해 2배 이상 높고 군 전체 사망사고 중 자살자가 차지하는 비중이 70% 이상을 차지하고 있다(통계청, 2018). 2012년 자살예방 세미나에서 군부대의 보호관 심병사 115명을 대상으로 실시된 연구결과를 살펴보면(정신영, 이동귀, 박현주, 2012), 거의 50%는 '입대 이후 자살에 대해 생각한 적이 있다'고 응답하였고, 20%가 입대 이후 자살을 시도한 경험이 있다고 응답하였다. 자살사고 경험이 있는 응답자 중 7명(6.1%)은 매일 자살에 대한 충동을 느낀다고 답했으며, 11명(9.6%)은 구체적으로 자살계획을 세웠다고 응답하였다. 이러한 결과는 군대 내에서 자살이 지속적으로 발생할 가능성이 있으며 그 피해가 군과 사회에 부정적 영향을 미치게 될 가능성이 있음을 보여주고 있다. 정부에서는 자살예방 국가행동계획을 발표하고 범정부 차원의 자살률 감소를 위해 노력하고 있으며, 군에서는 군 입영대상자를 대상으로 심리검사를 강화하여 부적격자는 입대를 차단하고 민간 연구용역을 활용하여 부적응 장병을 관리하는 시스템을 체계화하는 노력을 하고 있다. 그럼에도 불구하고 군인의 자살은 지속적으로 발생하고 있으며 이는 개인과 가족의 비극일 뿐 아니라 전투요원의 불필요한 손실, 부대 내의 기강 혼란, 다른 장병들의 사기 저하, 최상의 전투력 유지에 악영향을 미치는 것으로 나타났다(황재학, 2011). 따라서 군대 내에서 뿐만 아니라 군 관련 모든 구성원들이 군인의 자살예방대책을 세우는 것이 시급하다고 하겠다.

자료에 의하면, 군인들은 설명 없이 일과 이후나 휴일에 작업을 시킬 때, 계획성 없는 지시로 동일한 일을 반복하여 할 때, 인격적인 모독이나 무시를 당할 때, 간부들이 내무생활을 무리하게 간섭할 때, 그리고 휴가가 갑자기 연기될 때 스트레스를 경험하며(육군본부, 2004), 이러한 병영생활 내의 스트레스 요인은 각종 자살사고와 연결될 수 있다. 선행연구에 의하면, 군인의 자살의 원인은 가정불화, 이성관계, 부채관계, 신변비판, 우울증, 처벌우려 등과 같은 개인적인 요인과 인권침해, 복무부적응, 업무 부담, 불안표출 등 환경적인 요인인 것으로 나타났다(박영주, 정원철, 2011). 정신영과 이동귀(2011)는 군 생활의 통제, 단체 생활 적응의 어려움, 소외 경험 등이 자살의 위협요인으로 작용하며 반면에 동기들과의 대화나 소통, 상담, 가족과 친구의 지지와 격려는 죽고 싶은 마음과 살고 싶은 마음의 양가적 감정을 불러일으킨다고 설명하고 있다. 이에 대해 서경원(2007)은 신세대의 비판적이고 합리적인 사고가 군대의 집단적 특수성과 대치되며 개인적 및 환경적 요인들의 복합적인 작용으로 자살자가 증가하고 있지만 자살예방을 위한 제도적 장치는 여전히 미흡하다고 주장하고 있다. 실제로, 군대 내에서의 개인적인 고민이나 문제가 있을 경우 지휘간부와의 면담, 주임원사, 병영생활 상담사, 군종 등과 면담을 의뢰하게 되어 있지만 업무지원이 형식적이고 개인적인 문제인 경우에는 쉽게 털어놓기 어려울 수 있어 상담지원을 받기에 대부분 제한적이다(김은아, 2018).

국군에서는 2009년부터 자살예방 종합시스템을 시행함으로써 군인들의 군대 내 적응을 돕고 자살 위험성을 감소시키는데 노력하고 있다. 자살은 예방이 가능하다는 전제 하에 식별-관리-처리 절차에 의한 시스템을 구축하여 간부와 병사를 구분하여 구성된 예방활동을 실시하고 있다. 전문상담관을 배치하고 군종장교와의 상담을 연계하고 있으며 자살과 관련된 문제가 발생할 가능성이 있

는 군인들이 그린캠프에 입소하는 등과 같은 도움을 제공하고 있다. 최근에는 자살을 예방하기 위한 시도로 정부는 국정운영 과제로 '자살예방 및 생명존중문화 확산'을 내걸고 있으며, 제3차 국가 자살예방에 대한 기본계획 및 지자체 자살예방의 시행계획 수립 매뉴얼을 발표하였다(김정수, 김지은, 송인한, 2017). 범사회적 자살예방 환경 조성, 맞춤형 자살예방 서비스 제공, 자살예방 정책 추진기반 강화 등 3대전략 하에 10대과제, 20개 세부과제로 구분하여 제시하고 있다. 범사회적 자살예방 환경 조성 전략의 세부과제는 생명존중 문화를 조성하고 자살예방의 홍보 강화, 자살예방 사회복지안정망 강화가 포함되며, 맞춤형 자살예방 서비스 제공에는 아동, 청소년, 청년, 중장년층, 노인 자살예방이, 자살예방 정책 추진기반 강화에는 게이트키퍼(Gate-keeper) 양성 확대, 전문가 교육 강화 등이 세부과제로 제시되어 있다.

군은 최근 군인들의 정신건강을 위하여 군대에서 전문적인 상담을 도입하기 시작하였다. 하지만 대부분의 군상담은 내담자인 병사가 자신을 평가하는 위치에 있는 상담자에게 자신의 고민을 드러낸다는 것이 쉬운 일이 아니며 따라서 상담수의 병사들은 대화 자체를 기피하는 경향이 있다. 또한, 군대 부적응으로 인한 노출은 정신질환이나 관심병사라는 낙인이 찍히는 등과 같은 2차 피해가 발생할 가능성이 있고 반복적인 피해에 노출되는 한계가 있다(김은아, 2018). 뿐만 아니라, 전문적 상담과 달리 군상담은 엄격한 규율과 구성원의 개인 생활에 대한 규제가 군조직 유지를 위해 필수적이므로 개인보다는 조직의 특수성과 임무 및 집단의 목표에 더 비중을 둘 수밖에 없어 상담에 대한 기대가 낮고 상담 효과도 적을 수 있다(최훈일, 2008). 이러한 맥락에서, 최근 군대는 군인 자살을 막기 위해 전 장병의 게이트키퍼(Gate-keeper)화를 목표로 자살예방 교육을 시행하고 있다. 특히 자살예방 전문 기관을 활용하여 교육을 실시하고 있으며 전 장병을 대상으로 교육훈련계획에 생명의 소중함, 생명윤리의식, 자살에 대한 이해와 징후식별, 보고 및 대처방법 등을 포함하여 생명존중의 문화를 조성할 필요성을 강조하고 있다.

몇몇 연구자들은 군인의 자살예방을 위한 집단상담 프로그램을 실시하였다. 우선, 자살예방 프로그램에 대한 요구도를 살펴보면(임금선, 2006), 부대 간부들의 생명존중 의식은 상당히 높은 수준이지만 자살위험병사 관리 측면은 구체적인 지식을 갖추고 있지 못하여 면담은 많이 하고 있지만 자살위험병사의 충분한 조치는 제대로 이루어지지 못하고 있다. 하지만 교육, 관리, 비전 캠프 연계, 자살위험 병사 보호 등을 포함하여 자살예방 프로그램들을 활용하기 위해 노력하고 있다. 또한, 자살예방 프로그램은 자살위험병사관리에 충분한 도움이 되지는 못하므로 자살예방 전문가의 지원과 함께 전문적인 자살예방 프로그램의 도입을 필요로 하고 있는 것으로 나타났다. 현재 군에서는 전문가를 초빙하여 부적응 병사들을 대상으로 군의 종교시설이나 교육대 및 휴양소 등지에서 비전캠프 자살예방 집단상담 프로그램을 실시하고 있다. 비전캠프는 20-30명의 소그룹형태로 자기 이해를 통해 자살예방 및 군대 적응을 유도하는 데 그 목적을 두고 있다(윤민재, 2008). 박순천, 박순화, 나정순(2005)이 비전캠프의 효과를 확인한 결과, 참여자들은 자신에 대한 이해, 타인 이해, 자신의 삶에 대한 성찰의 기회가 되었다고 응답하였다. 정지은(2018)은 군에서 실시하는 자살예방교육의 도움 여부에 관한 연구를 실시하였다. 그 결과 100명 중 72명이 '아니오'라고 응답하면서, 이들 중 몇 명은 군복무기간 단축, 자살 우려자 입대 불가, 복무 중 문제를 일으키는 군인에 대한 신속한 부적합 처리, 부대 여건상 각종 업무와 훈련 등의 일정으로 인한 자살예방 교육의 소홀에 대한 보완, 현실적인 자살예방교육 등을 통해 자살을 미연에 조치하고 방지 하자는 의견을 제시하였다.

한편, 공동체 중심 구성원들이 군 자살예방에 대한 공통의 관심사에 협조하고 참여함과 동시에 공동체 내 전문가들의 파트너쉽과 역량을 키워 위험요소 감소 및 보호요인 강화에 동참함으로써 군 자살예방에 대한 지원을 하고 있다. 이는 자살에 대한 편견으로 인해 자살에 대해 다루는 것을 불편해함으로써 자살예방을 위한 노력의 주체가 나타나지 않았던 예전과는 달리 전체조직과 조직구성원의 참여와 역할분담을 더 강조하고 있는 최근의 자살예방에 대한 연구동향과 같은 맥락이다(Stanfield & Sargent, 2004). 군 자살예방 전략에 있어 군 조직 외에서 실시되는 자살예방 전략 수립의 모델 중의 하나가 미 공군 자살예방 프로그램(Air Force Suicide Prevention Program)이다(오대중, 백명재, 조수철, 2017). 이 프로그램은 지역사회(communitiy-based)를 기반으로 한 자살 예방 노력의 대표적인 성공 사례로, 군 최고 지휘관이 자살예방에 대해 지속적으로 관심을 가지고, 교육의 공식 커리큘럼에 자살예방 관련 내용을 필수적으로 포함하도록 하며, 군 지휘관이 따라야 할 가이드라인을 제공하고, 특히 지역사회에서 활동하고 있는 자살 예방 영역의 전문 인력을 투입하여 예방적 활동이 가능하도록 하고 있는 것이 주요한 특징이다. 전문적인 인력으

로는 정신건강 전문가, 의사, 군종 장교 등 다학제적 팀으로 구성된 전문가들로서 전체 군인들의 개인적인 문제를 비롯하여 전투관련 혹은 작전 관련 스트레스에 이르기까지 모든 어려움에 대처할 수 있도록 하는 예방의 역할을 하고 있다. 최근 국내에서도 대상자별 분야별 특성을 고려한 자살예방 ‘보고 듣고 말하기’ 모델을 개발하였으며 군인들에게도 자살예방을 위한 교육에 적용하고 있다(백종우, 박종익, 조선진, 이수정, 웅진영, 2014). ‘보고 듣고 말하기’는 인지, 학습, 활용의 세 단계를 거쳐 이루어진다. 인지단계에서는 자살에 대한 인식 개선을 목표로 자살의 특징에 대해 교육하고 실제 역할극을 통해 연습시킨다. 학습단계에서는 보기영역에서는 자살을 암시하는 언어나 행동 혹은 상황적인 신호를 보고 알게 하며, 듣기 영역에서는 삶과 죽음의 이유를 묻고 듣는 연습을 하며, 말하기 영역에서는 자살관련 안전점검 목록 확인과 더불어 도움을 요청하는 것을 연습시킨다. 실제 영역에 해당되는 동영상 시청과 역할극에 참여하게 함으로써 모든 영역에서 실제 활용이 가능하도록 하고 있다.

불교계도 국가의 ‘자살예방 및 생명존중문화 확산’ 운동에 동참하여 자살예방을 실천하고 있다. 2015년부터 2018년까지 불교계는 자살예방 관련 활동을 적극적으로 실시해오고 있다. 조계종의 상담전문기관인 불교상담개발원(2017)은 자살예방 템플스테이와 자살예방 세미나 등을 여는 등 생명의 소중함을 일깨우려는 흐름에 발맞춰왔으며 최근에는 자살예방을 위해 전국 20여개의 사찰에서 생명살림대법회를 개최하였다. 전국적으로 실시된 생명살림법회를 실시한 이후 자료에 따르면(불교상담개발원, 2018), 법회 이후 참여자들은 “불교의 원리를 들으면서 명상과 호흡을 통해 생명의 소중함을 다시 알게 된 기회였다, 생명존중은 모든 사람들의 의무이자 실천해야 하는 것임을 다시 한 번 기억했다, 죽음을 아름답게 마무리하기 위해서는 내 삶을 어떻게 살아가야 하는지 알게 된 소중한 시간이었다, 우울증의 원인 및 어떻게 하면 우울을 예방할 수 있는지 다른 사람에게 쉽게 전달할 수 있을 것 같다” 등의 응답을 하였다. 또한, 법회에서 실시한 명상은 자신의 생각, 감정, 행동에 대한 이해를 높여 문제해결능력 증진이 가능했던 것으로 나타났다. 즉, 법회를 통하여 불교를 통한 생명존중에 대한 이해, 나의 이해뿐만 아니라 자살행동에 대한 이해의 시간이 되었음을 알 수 있다.

법회뿐만 아니라 자살예방 교육 상담 전문가 양성, 자살예방 관련 집단상담 프로그램을 통해 사성제(四聖諦), 팔정도(八正道), 사섭법(四攝法), 사무량심(四無量心), 육바라밀(六波羅密) 등의 교육도 개인의 인식의 틀을 개선하고 변화시킴으로써 위험요인을 감소시키고 보호요인을 증가시키고 있다. 군인들을 대상으로 봉축행사, 그림대회, 글짓기 대회, 댄스경연, 노래잔치, 전통적인 예술 경연대회 등 많은 문화행사를 실시하고 있다. 군종장교의 경우, 자살징후 반복 군인, 대인관계 어려움 군인, 의사소통이 원활하지 못한 군인 등을 대상으로 군인의 심리적 어려움에 대한 상담을 지속적으로 실시하는 역할을 담당하고 있다.

또한, 자살예방을 위해 자비의 전화를 통한 전화상담, 그리고 사이버 상담 등의 활동을 실시하고 있다(불교상담개발원, 2018). 자살 유가족들을 위한 실제적인 노력도 또 다른 자살을 예방하는 차원에서 매우 중요하다(차명자, 2015). 실제로, 자살유가족들은 우울, 불안, 분노, 대인관계 단절 및 회피뿐만 아니라 진지하게 자살하고 싶은 생각을 하는 것으로 나타나(보건복지부, 2016), 자살유가족들의 심리·정서적 안정감을 돕기 위하여 전문가들을 초빙하여 자살유가족들을 위한 템플스테이를 실시하였다. 즉, 사무량심을 중심으로 자살예방에 대한 연구를 실시하고 있는데, 자비의 정신을 강조하면서 인간뿐만 아니라 살아있는 모든 생명체와 무생명체에 이르기까지 차별없이 자비를 베푸는 것을 강조하였다. 실제로, 자기자비 수준이 낮은 청소년들이 자기자비 수준이 높은 청소년들에 비해 심각한 자살시도를 보이며(Tanake, Wekerle, Schmuck, Paglia-Boak, & MAP Reserach Team, 2011), 중학생들의 스트레스와 자살사고, 그리고 자살생각과 자살의도에 자기자비가 매개 혹은 조절하는 것으로 나타났다(전민, 2012; 정재훈, 2014).

지금까지 국내에서 발표된 자살예방은 청소년, 성인, 노인에 이르기까지 다양한 집단을 대상으로 생명존중, 비합리적 사고 패턴의 수정, 그리고 대처기술 증진 등을 목표로 실시되어 왔다. 실제로, 자살예방교육(이유진, 2011), 게이트키퍼(Gate-keeper) 훈련(강호엽, 김희숙, 2016), 자살위험 선별 전략(송한수, 이정애, 2009) 등이 있었다. 그러나 이러한 전략들은 그간의 자살률 변화 추이를 고려해봤을 때 여전히 그 효과성이 미흡한 것으로 보여지며(원시연, 2011), 최근에는 커뮤니티의 적극적인 개입과 협조가 필요하다. 또한, 군 자살과 관련한 자살예방 프로그램 및 효과검증에 관한 연구는 이주실(2007)의 육군 비전캠프 프로그램을 중심으로 한 연구(이주실, 2007) 정도이다.

본 연구는 군인들을 대상으로 자살위험성에 대처하는 심리적인 변인인 부모와의 관계에 중점을 두고 불교의 효사상인 부모은중경을 중심으로 한 군법회를 실시함으로써 자살위험성을 예방하는 데에 미치는 영향을 파악하고자 한다. 몇몇 연구자들은 자살위험의 보호요인으로 부모의 지지, 부모와의 의사소통을 강조하고 있다. 자살생각 보호요인에 관한 김보영과 이정숙(2009)의 연구결과를 보면, 부모의 지지와 소통 및 양육태도 등과 관련된 변인 등이 관련이 있는 것으로 나타났다. 최소정, 배대석, 장문선(2010)의 연구에서도 부모와의 소외감이 자살사고에 직접적인 영향을 미쳤으며 역기능적인 신념과 우울을 통해서 간접적으로도 영향을 미치는 것으로 나타나 부모와의 적절한 애착형성이 심리적 괴로움을 극복하는 요인이 될 수 있다고 하였다. Bostik과 Overall(2007)의 자살을 극복하는 과정에 대한 연구결과를 살펴보면, 애착 관계에 대한 지각의 변화가 중요하다고 밝혔다. 즉, 부모와 소통이 원만하고 지지를 받을수록, 부모와의 갈등과 긴장이 적을수록 자살위험성이 낮은 것으로 나타났다. 따라서, 이상의 선행연구의 결과를 토대로 본 연구에서는 다양한 자살보호요인 중 특히 부모자녀 관계에 대한 인식의 중요성을 일깨워 줄 수 있는 경전인 ‘부모은중경(父母恩重經)’을 중심으로 한 군법회를 실시함으로써 자살에 대한 사고 및 행동을 감소시키고 자살의 위험성을 예방하는 데에 긍정적인 영향을 미치는 지를 살펴보려고 한다.

부모은중경(父母恩重經)은 효 사상을 바탕으로 하지만 불교의 연기(緣起), 즉 ‘나’라는 존재가 독립적인 존재가 아닌 관계적인 존재라는 것을 군인들이 인식할 수 있도록 하는 교육적 가치가 있다. 불교의 효 사상은 윤회사상을 근간으로 하며, 자식은 부모에게 효도해야 하며 꾸준히 정진하여 부모를 비롯한 모든 중생을 득도하도록 하는 것이다. 효와 함께 바른 천도로 이고득락하게 하는 것이 본질이다(양은용, 2014). 따라서, 군법회에서 부모은중경을 통해 군인들이 자식으로서의 효를 다함은 물론 자신뿐만 아니라 부모까지도 득도(得度)할 수 있도록 정진하는 시간으로 활용할 수 있도록 도울 필요가 있다.

한편, 본 연구의 대상은 입대하지 얼마 되지 않은 신입 군인들로 이들은 자아정체감을 형성하는 청소년 시기를 지나 큰 변화를 겪게 되는 청소년 후기, 성인초기의 시기이다. 본 연구를 통하여 부모자녀관계를 새롭게 인식함과 동시에 이를 통하여 현재 군대 내에서의 상하관계, 동료관계 등의 변화를 통하여 더욱더 효율적이고 적응적인 군 생활을 모색해볼 수 있을 것이다. 본 연구의 목적은 불교계에서 일반 군인을 대상으로 군 법회를 통한 자살예방 프로그램을 개발 및 실시하고 그 효과를 검증하고자 하는 것이다. 본 연구에서 실시하는 군인들을 위한 자살예방 프로그램은 다음과 같은 차별성이 있다. 첫째, 국군용 ‘보고 듣고 말하기’ 프로그램을 기반으로 신세대 군인들의 문화에 알맞은 법회로 그 내용이 구성되어 있다. 특히, 시청각 법회, 체험형 법회 등 다양하다. 또한, 대부분의 자살예방은 문제가 있는 군인들에 초점을 맞춘 것이지만(국방부, 2009), 본 프로그램은 일반 군인들을 대상으로 한 예방개입에 적합하다. 둘째, 최근 군인의 자살예방은 생명존중의 문화 조성에 초점을 맞추고 있다(박명재, 2015). 따라서 생명존중 사상이 기본인 불교사상을 자살예방 교육내용에 접목하여 핵심적인 자살예방 정책인 커뮤니티 기반 자살예방의 통합적 모델로서 기능할 수 있다. 셋째, 매주 군법회를 통하여 일반 군인 전체를 대상으로 불교의 생명존중 사상을 자연스럽게 접하게 함으로써 일상생활에서의 자살예방에 초점을 맞추는데 적절하다. 이를 위하여 본 연구는 일반 군인들을 대상으로 군 법회용 자살예방 프로그램을 부모은중경을 중심으로 개발하고 그 효과성을 검증해보고자 한다. 이를 위한 본 연구의 연구문제는 첫째, 법회(프로그램)참여에 의한 참여자들의 군 생활 적응, 자살생각은 어떠한가? 둘째, 법회(프로그램)참여에 따라 군 생활 적응, 자살생각에 차이가 있는가? 이다.

II. 연구방법

1. 프로그램 개발

가. 개발절차

모델 초안 개발 시 박인우(1995)와 조재주, 최유현, 김소연(2011)이 제안한 개발 절차를 본 연구의 특성에 맞게 적용하였다. 개발단계는 요구 조사, 군병사의 자살예방을 위한 불교적 모델의 목표 설정, 프로그램 내용 선정, 내용 조직을 위한 모델 설계, 모델 및 시안 개발, 내용의 타당화 검증 및 모델 수정 보완, 최종 모형 개발로 총 7개 단계로 구성하였다.

나. 프로그램

군 법회를 통한 자살예방 프로그램의 주요 내용은 <표 1>과 같다.

표 1. 프로그램의 주요 내용

회기	내용		
	도입	전개	마무리
1회기	오리엔테이션(자기소개, 프로그램 소개, 서약서, 비밀유지)		
	부모은중경 교육		
2회기	시청각 법회 부모은중경 읽기 태어남의 동영상 시청하기	첫달부터 열달까지 동영상시청 명상	소감나누기
3회기	시청각 법회 부모은중경 읽기 성장과 생명의 소중함 동영상 시청하기	부모은혜 열 가지 동영상시청 명상	소감나누기
4회기	불서법회 부모은중경 읽기 역경과 생명의 소중함 알기	보은의 어려움 명상	소감나누기
5회기	불서법회 부모은중경 읽기 인연과 생명의 소중함 알기	은혜를 갚는 방법 명상	소감나누기
6회기	체험형 법회 부모은중경 읽기 윤회와 생명의 소중함	부모은중경 체험 스토리텔링 - 목련이야기 - 석가모니의 윤회 동영상시청 명상	소감나누기
7회기	즉문즉설 법회 부모은중경 읽기 인과 연; 생명의 소중함 질문하기 & 대답하기	관계 질문 & 대답 (나-동기, 나-선임, 나-부모 등) - 모든 남자는 우리의 아버지, 모든 여자는 우리의 어머니 - 부모 공경 다섯 가지 명상	소감나누기
8회기	마무리하기 부모은중경 읽기 생노병사; 삶과 죽음 나누기	삶과 죽음; 저승체험담 명상	소감나누기

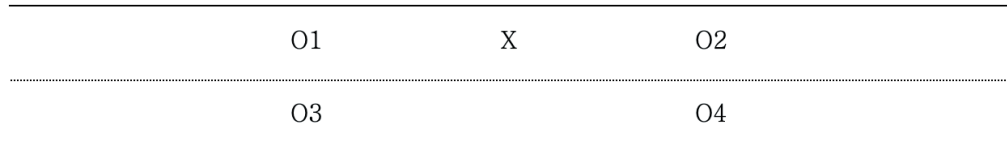
2. 연구대상

본 프로그램을 홍보한 이후 프로그램의 취지를 알고 참여를 원하는 40명의 연구대상을 선발하였다. 이후 프로그램 참여를 원하는 군병사들을 최종 선정하여 그 중 20명을 실험집단으로 나머지 20명을 통제집단으로 무선 배치하였다. 실험이 종료된 후 통제집단에게 동일한 프로그램을 제공하였다.

연구대상은 모두 남자 40명(100%)이었으며, 평균 연령은 21.35세로 나타났다(표준편차 3.247). 연구대상자의 계급은 이병 9명(22.5%), 일병 20명(50.0%), 상병 10명(25.0%), 병장 1명(2.5%)으로 나타났다. 연구대상자의 종교는 불교가 21명(52.5%), 기독교가 1명(2.5%), 천주교가 1명(2.5%), 기타가 17명(42.5%)으로 나타났다. 연구대상자의 학력은 고등학교 졸업이 9명(22.5%), 전문대 재학이 9명(22.5%), 4년제 대학교 재학이 21명(52.5%) 대학교졸업이 1명(2.5%)으로 나타났다. 연구대상자의 군법회 참여경험은 오늘이 처음이 2명(5.0%), 5회 미만인 15명(37.5%), 10회 미만인 7명(17.5%), 20회 미만인 5명(12.5%), 20회 이상이 11명(27.5%)으로 나타났다.

3. 연구설계

자살예방을 위한 프로그램 참여집단인 실험집단과 참여하지 않은 집단인 통제집단 간의 군 생활 적응과 자살생각의 차이 여부를 알아보기 위하여 군 생활 적응 척도와 자살생각 척도를 실시하였다. 실험설계 모형은 그림 1과 같다.



O1, O3 : 사전검사

O2, O4 : 사후검사

X : 실험처치(자살예방을 위한 집단상담 프로그램)

그림 1. 실험설계 모형

4. 연구도구

가. 군 생활 적응 척도

김옥란 등(2014)이 개발한 군 병사의 군 생활 적응 척도를 사용하였다. 군 생활 가치(7문항), 업무능력(5문항), 심신건강(7문항), 선임관계(4문항), 동료관계(4문항), 애인관계(5문항), 의 6개 하위요인, 총 32문항으로 구성되어 있다. 원예은(2019)의 연구에서 나타난 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 군 생활 가치 .87, 애인관계 .83, 심신건강 .80, 업무능력 .75, 선임관계 .71, 동료관계 .85, 전체 .91로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 전체 .91으로 나타났다.

표 2. 군 생활 적응 척도의 하위영역별 문항

하위요인	문항번호	문항수	Cronbach's α
군 생활 가치	1,11,12*,17*,19,27,30	7	.87
애인관계	3*,6,10,20*,23*	5	.83
심신건강	2*,14*,21*,22*,25*,26*,32*	7	.80
업무능력	5,7,13,18*,31*	5	.75
선임관계	4*,9,15,29	4	.71
동료관계	8,16*,24,28	4	.85
전체		32	.91

*역 채점 문항

나. 자살생각 척도

Beck, Kovacs 및 Weissman (1979)의 자살생각척도(Scale for Suicide Ideation; SSI)를 신민섭, 박광배, 오경자 및 김중술(1990)이 자기보고형 질문지로 변형한 것을 사용하였다. 총 19문항으로 구성되어 있다. 추경진(2012)의 연구에서 나타난 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 청소년 .90, 노인 .87로 나타났다. 본 연구에서 Cronbach's α (신뢰도 계수)는 .868로 나타났다.

5. 자료처리 방법

첫째, 검사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 Cronbach's α 를 계산하였다. 둘째, 집단 간을 위해서 독립표본 t-검정(independent t-test)을 사용하여 실험집단과 통제집단의 사전·사후검사를 분석하였다. 셋째, 집단 내를 위해서 대응표본 t-검정(paired t-test)을 실시하여 실험집단과 통제집단의 집단 내 변화를 검증하였다.

III. 연구결과

1. 실험집단과 동질집단의 동질성 검증

가. 군 생활 적응의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단 간 군 생활 적응의 사전검사 결과에 대해 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였고, 그 결과는 <표 3>과 같다.

<표 3>에 나타난 바와 같이, 실험집단과 통제집단의 군생활적응 척도 전체는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 하위요인 별로는 애인관계와 선임관계에서는 통제집단과 실험집단의 차이가 있는 것으로 나타났으며, 2개 하위변인을 제외한 군생활 가치, 심신 건강, 업무능력, 동료관계에서는 실험집단과 통제집단 간에 유의미한 차이가 없어 실험집단과 통제집단은 동질집단이라고 할 수 있다.

나. 자살생각의 동질성 검증

실험집단과 통제집단이 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단 간 자살생각의 사전검사 결과에 대해 독립표본 t-검정(independent t-test)을 실시하였고, 그 결과는 <표 4>와 같다.

<표 4>에 나타난 바와 같이, 실험집단과 통제집단의 자살생각은 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다. 따라서 실험집단과 통제집단은 자살생각에 있어 동질집단이라고 할 수 있다.

표 3. 실험집단과 통제집단의 군 생활 적응 사전검사 차이검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
군생활 가치	실험	20	3.15	.31	.510
	통제	20	3.09	.39	
애인관계	실험	20	3.60	.39	2.171*
	통제	20	3.34	.37	
심신건강	실험	20	3.47	.66	-.733
	통제	20	3.61	.50	
업무능력	실험	20	2.70	.35	-.191
	통제	20	2.72	.31	
선임관계	실험	20	3.20	.45	3.280**
	통제	20	2.80	.31	
동료관계	실험	20	3.38	.37	.103
	통제	20	3.36	.40	
군생활 적응 전체	실험	20	3.25	.20	1.511
	통제	20	3.15	.21	

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

표 4. 실험집단과 통제집단의 자살생각 사전검사 차이검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
자살생각	실험	20	4.10	2.88	.093
	통제	20	4.00	3.85	

2. 실험집단과 통제집단의 사후검사 효과검증

가. 군 생활 적응의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 군생활적응 전체와 각 하위 요인별 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test) 결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 실험집단과 통제집단의 군생활적응 사후검사 차이검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
군생활 가치	실험	20	3.31	.29	2.237*
	통제	20	3.06	.39	
애인관계	실험	20	3.61	.39	2.262*
	통제	20	3.33	.40	
심신건강	실험	20	3.48	.58	.372
	통제	20	3.42	.38	
업무능력	실험	20	2.68	.27	-.309
	통제	20	2.71	.34	
선임관계	실험	20	3.15	.33	3.732**
	통제	20	2.79	.28	
동료관계	실험	20	3.45	.54	
	통제	20	3.34	.42	
군생활 적응 전체	실험	20	3.28	.22	2.558*
	통제	20	3.11	.20	

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

<표 5>에 나타난 바와 같이 군생활적응 사후검사 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 군생활적응 전체와 하위요인 중 군생활가치, 애인관계, 선임관계의 실험집단 평균이 통제집단 평균에 비해 유의미하게 높았다($p<.05$, $p<.01$). 하지만, 애인관계와 선임관계의 경우, 사전검사 결과에서 실험집단과 통제집단 간에 동질하지 않은 것으로 나타나, 이 두 하위변인을 제외한 군생활가치에서 유의미한 차이가 있는 것으로 해석할 수 있다.

나. 자살생각의 사후 효과검증 결과

실험집단과 통제집단의 두 집단 간 자살생각의 사후검사 점수에 대한 독립표본 t-검정(independent t-test) 결과는 <표 6>과 같다.

<표 11>에 나타난 바와 같이 자살생각 사후검사 결과, 실험집단은 통제집단에 비해 자살생각 전체가 실험집단 평균이 통제집단 평균에 비해 유의미하게 낮지 않은 것으로 나타났다.

표 6. 실험집단과 통제집단의 자살생각 사전검사 차이검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
자살생각	실험	20	3.10	2.77	-.798
	통제	20	3.90	3.52	

3. 실험집단 내의 사전-사후 효과검증

가. 실험집단 내의 군 생활 적응의 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 군 생활 적응과 그 하위변인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 <표 7>과 같다.

<표 7>에 나타난 바와 같이, 실험집단의 사전-사후 효과검증 결과 군 생활 적응의 하위요인인 군 생활 가치에서 유의미한 효과가 나타났다. 즉, 프로그램 처치 후에 실험집단의 군생활적응의 하위변인인 군 생활 가치가 유의미하게 높아졌다($p<.05$).

나. 실험집단 내의 자살생각의 사전-사후 효과검증

실험집단 내의 자살생각의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 <표 8>과 같다.

<표 13>에 나타난 바와 같이, 실험집단의 사전-사후 효과검증 결과 자살생각에서 유의미한 효과가 나타났다. 즉, 프로그램 처치 후에 실험집단의 자살생각이 유의미하게 낮아졌다($p<.05$).

표 7. 실험집단의 군생활적응 사전-사후검사 효과검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
군생활 가치	사전	20	3.15	.31	-2.820*
	사후	20	3.31	.29	
애인관계	사전	20	3.60	.39	-.326
	사후	20	3.61	.39	
심신건강	사전	20	3.47	.66	-.066
	사후	20	3.48	.58	
업무능력	사전	20	2.70	.35	.248
	사후	20	2.68	.27	
선임관계	사전	20	3.20	.45	.721
	사후	20	3.15	.33	
동료관계	사전	20	3.38	.37	-.637
	사후	20	3.45	.54	
군생활 적응 전체	사전	20	3.25	.20	-.708
	사후	20	3.28	.22	

* $p<.05$ **표 8. 실험집단의 자살생각 사전-사후검사 효과검증**

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
자살생각	사전	20	4.10	2.88	2.653*
	사후	20	3.10	2.77	

* $p<.05$

4. 통제집단 내의 사전-사후 효과검증

가. 통제집단 내의 군 생활 적응의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 군 생활 적응과 그 하위변인의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 <표 9>와 같다.

<표 9>에 나타난 바와 같이, 통제집단의 사전-사후 효과검증 결과 전체 군 생활 적응과 모든 하위변인에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

표 9. 통제집단의 군 생활 적응 사전-사후검사 효과검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
군생활 가치	사전	20	3.09	.39	.677
	사후	20	3.06	.39	
애인관계	사전	20	3.34	.37	.097
	사후	20	3.33	.40	
심신건강	사전	20	3.61	.50	2.028
	사후	20	3.42	.38	
업무능력	사전	20	2.72	.31	.224
	사후	20	2.71	.34	
선임관계	사전	20	2.80	.31	.224
	사후	20	2.79	.28	
동료관계	사전	20	3.36	.40	.400
	사후	20	3.34	.42	
군생활 적응 전체	사전	20	3.15	.21	.950
	사후	20	3.11	.20	

나. 통제집단 내의 자살생각의 사전-사후 효과검증

통제집단 내의 자살생각의 사전-사후 검사점수에 대한 대응표본 t-검정(paired t-test) 실시 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10>에 나타난 바와 같이, 통제집단의 사전-사후 효과검증 결과 전체 자살생각에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

표 10. 통제집단의 자살생각 사전-사후검사 효과검증

측정요인	집단	사례수	평균	표준편차	t
자살생각	사전	20	4.00	3.85	.261
	사후	20	3.90	3.52	

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 군 생활 적응에 있어서 관계가 있는 것으로 보고된 군 생활 적응의 주요 내적 자원인 부모와의 관계를 중심으로 군 법회를 실시하여 이들 변인들이 병사들의 자살예방과 적응에 미치는 영향 정도를 파악하고자 하였다. 본 연구의 연구문제는 첫째, 법회(프로그램)참여에 의한 참여자들의 군 생활 적응, 자살생각은 어떠한가? 둘째, 법회(프로그램)참여에 따라 군 생활 적응, 자살생각에 차이가 있는가? 였다. 연구결과는 다음과 같다.

첫째, 실험집단과 통제집단이 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단 간 동질성 검증을 실시한 결과, 군 생활 적응 척도의 경우, 애인관계와 선임관계를 제외한 하위변인과 군 생활 적응 전체에서 동질한 것으로 나타났다. 애인관계와 선임관계에서 동질하지 않은 것으로 나타난 결과는 본 연구의 설계 시, 군인들의 계급 및 개인 변인(여자친구 유무 등)에 관한 고려를 포함하지 않은 것이 반영된 결과일 수 있다. 따라서 후속 연구에서는 군인들의 다양한 변인을 고려하여 연구를 설계할 필요가 있다.

둘째, 실험집단과 통제집단의 사후 효과검증을 살펴본 결과, 군생활적응 사후검사 결과에서 실험집단은 통제집단에 비해 군 생활 적응 전체와 하위요인 중 군 생활 가치, 애인관계, 선임관계의 실험집단 평균이 통제집단 평균에 비해 유의미하게 높았다. 하지만, 애인관계와 선임관계의 경우, 사전검사 결과에서 실험집단과 통제집단 간에 동질하지 않은 것으로 나타나, 이 두 하위변인을 제외한 군 생활 가치에서 유의미한 차이가 있는 것으로 해석할 수 있다. 애인관계와 선임관계의 경우, 사전검사 결과에서 동질하지 않았으므로 사후검사에서의 결과의 차이 또한 유의미한 것으로 해석하기에는 무리가 있다. 자살생각 사후검사 결과에서 실험집단은 통제집단에 비해 자살생각 전체가 실험집단 평균이 통제집단 평균에 비해 유의미하게 낮지 않은 것으로 나타났다.

셋째, 실험집단 내의 사전-사후 검사점수에 대한 효과검증 결과, 군 생활 적응의 하위요인인 군 생활 가치에서 유의미한 효과가 나타났다. 즉, 프로그램 처치 후에 실험집단의 군생활적응의 하위변인인 군 생활 가치가 유의미하게 높아졌다.

넷째, 통제집단 내의 사전-사후 검사점수에 대한 효과검증 결과, 전체 군 생활 적응과 모든 하위변인에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 마지막으로 통제집단의 사전-사후 효과검증 결과 전체 자살생각에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다.

이상의 결과를 종합하면 본 연구의 프로그램이 군인들의 군 생활 적응 중 군 생활 가치를 높이고, 자살생각을 낮추는 효과가 있는 것을 확인할 수 있었다. 이는 구승신(2005)의 신세대 병사의 군 생활 적응에 영향을 주는 요인을 살펴본 연구에서 정서적 환경 지각이 군 생활 적응에 유의미한 영향을 미친 것과 유사한 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 군대 내의 조직 분위기와 더불어 군대 내에서의 종교생활이 군 생활 적응에 도움을 주는 역할을 하는 것으로 추측할 수 있다. 특히, 본 연구의 주요 처치인 부모에 대한 효(孝)를 중심으로 하는 법문, 즉 부모은중경의 효과로 이해할 수 있다. 이는 대학생을 대상으로 한 정정애(2018)의 연구에서 효의식이 대학생의 대학생활만족도에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 결과와 유사한 맥락으로 이해할 수 있으며, 정정애, 강태운, 최애련, 박경자(2014)의 연구에서 효의식과 군 생활 적응이 긍정적인 관계로 나타난 결과와 일치하는 결과이다.

생명존중과 부모의 은혜, 그리고 부모에 대한 공경 등의 내용을 법문을 통해 제공하는 것이 군인들이 군생활에서 느끼는 어려움과 심리·정서적인 어려움을 완화하는데 도움이 되는 것이다. 부모에 대한 공경을 중심으로 시작했지만 결국 자신의 삶의 가치, 의미 등을 수정하는 능동적인 변화를 만들어가고 있는 것으로 추측해볼 수 있다. 우리는 태어나서부터 많은 부분 부모의 영향력 아래에서 살아간다. 한정적인 공간에서 일정 시간을 지내야 하는 군 복무 시기를 잘 지낼 수 있는 힘 또한 부모와의 관계, 부모에 대한 효를 통해서 가능함을 본 연구를 통해서 확인하였다.

본 연구에서 ‘군대’라는 물리적·심리적 고립에 처해 있는 군인들이 부모에 대한 감사함을 토대로 군대에서의 경험을 의미 있게 만들어 가는 과정을 확인하였다는데 그 의의가 있다. 본 연구를 통해서 도출된 결과를 바탕으로 추후 군인들을 대상으로 한 법회 프로그램을 구성하는데 필요한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

본 연구의 제한점 및 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 군대에서 부모은중경 중심의 법회 프로그램을 중심으로 실시하였다. 따라서 군대에서 운영되고 있는 다양한 불교 법회 프로그램을 포함하여 프로그램의 효과를 검증한다면 불교에 기반한 프로그램의 질을 전반적으로 향상시킬 수 있을 것으로 기대한다.

둘째, 본 연구에서는 자발적으로 참여한 군인들을 대상으로 프로그램을 실시하여 군인들의 인구통계학적 변인을 통제하지 못하였다. 향후 연구에서 군인들의 계급, 관계적인 특성, 심리·정서적인 특성, 진로 등을 세밀하게 고려한 개별 프로그램들을 개발한다면 군인들의 심리적 건강 증진에 도움을 줄 수 있을 것으로 기대한다.

셋째, 본 연구의 참여자는 한 부대에 소속되어 있는 육군으로 군인 전체 집단을 대표하는 결과를 도출하기에는 무리가 있었다. 향후 연구에서 다양한 지역과 직무의 군인들을 대상으로 효과를 재검증하는 절차가 프로그램의 신뢰성을 높이는데 도움이 될 것으로 기대한다.

넷째, 본 연구는 양적연구의 형태로 실시되어 부모은중경 프로그램을 통해 군인들이 경험하는 다양한 심리·정서적 변화에 대해 심도 있게 다루지 못하였다. 향후 연구에서 프로그램 참여를 통한 심리·정서적 경험과 변화에 초점을 둔 질적 연구가 실시된다면 보다 깊이 있는 결과를 도출할 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구의 목적은 군인의 자살예방을 위한 법회를 실시하고 그 효과성을 검증하는 데에 있다. 이를 위하여 군인들을 위한 법회용 자살예방 프로그램을 부모은중경을 중심으로 개발하고 그 효과성을 검증하였다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 법회에 참여한 참여자들의 군 생활 적응, 자살생각은 어떠한가? 둘째, 법회참여에 따른 군 생활 적응, 자살생각에 차이가 있는가? 이를 위하여 박인우(1995)와 조재주, 최유현, 김소연(2011)이 제안한 개발 절차를 본 연구의 특성에 맞게 적용하여 프로그램을 개발하였다. 군인들을 최종 선정하여 그 중 20명을 실험집단으로 나머지 20명은 통제 집단으로 설정하고, 프로그램의 효과를 검증하였다. 본 연구의 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 실험집단과 통제집단이 동질집단인지 알아보기 위하여 두 집단 간 동질성 검증을 실시하였다. 그 결과, 군 생활 적응 척도의 경우, 애인관계와 선임관계를 제외한 하위변인과, 군 생활 적응 전체에서 동질한 것으로 나타났다. 둘째, 실험집단과 통제집단의 사후 효과검증을 살펴보았다. 군 생활 적응 사후검사 결과, 군 생활 적응 전체와 하위요인 중 군 생활 가치, 애인관계, 선임관계와 군 생활 적응 전체에서 실험집단의 평균이 통제집단에 비해 유의미하게 높았다. 셋째, 실험집단 내의 사전-사후 검사점수에 대한 효과검증을 실시하였다. 그 결과, 군 생활 적응의 하위요인인 군 생활 가치에서 유의미한 효과가 나타났다. 즉, 프로그램 처치 후에 실험집단의 군생활적응의 하위변인인 군 생활 가치가 유의미하게 높아졌다. 넷째, 통제집단 내의 사전-사후 검사점수에 대한 효과검증을 실시하였다. 그 결과, 전체 군 생활 적응과 모든 하위변인에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 마지막으로, 통제집단의 사전-사후 효과검증을 실시하였다. 그 결과 전체 자살생각에서 유의미한 효과가 나타나지 않았다. 본 연구를 통해서 도출된 결과를 바탕으로, 추후 군인들을 대상으로 한 자살예방 법회 프로그램을 구성하는데 필요한 기초자료를 제공할 수 있을 것으로 기대한다.

주제어

법회, 군인, 자살예방, 부모은중경

참고문헌

父母恩重經

- 강호엽, 김희숙 (2016). 게이트키퍼공감훈련이 게이트키퍼의 자기유능감과 자살시도자의 자살생각에 미치는 효과. 한국정신보건사회복지학회 학술발표논문집, 471-484.
- 구승신 (2004). 신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 구승신 (2005). 신세대 병사의 군 생활 적응에 영향을 주는 요인. 국방정책연구, 199-216.
- 국방부 (2009). 병영문화개선 연구백서.
- 김보영, 이정숙 (2009). 청소년 자살생각 관련변인에 관한 메타분석. 대한간호학회지, 39(5), 651-661.
- 김옥란, 김완일 (2014). 군 병사의 군 생활 적응 척도 개발 및 타당화. 상담학연구, 15(4), 1627-1646.
- 김은아 (2018). 군 장병의 자살의 원인 및 군 복무 적응을 위한 통합적 상담 방안. 총신대학교 선교대학원 석사학위논문.
- 김정수, 김지은, 송인한 (2017). 2017년 광역자치단체 자살예방정책: 제3차 국가자살예방기본계획 및 지자체 자살예방 시행계획 수립 매뉴얼을 기준으로 한 구성요소 및 세부과제 분석. 보건사회연구, 38(3), 580-610.
- 박명재 (2015). 한국행정학의 토착화와 공무원 교육. 한국행정포럼, 112, 27-31.
- 박순천, 박순화, 나정순 (2005). 군내 자살 예방대책 효과 분석-비전캠프를 중심으로. 군진간호연구.
- 박영주, 정원철 (2011). 병사의 군부적응 및 적응력향상 관련 국내 연구동향의 개관. 청소년학연구, 18(1), 49-71.
- 박인우 (1995). 효율적 집단상담 프로그램 개발을 위한 체계적 모형. 계명대학교 학생생활연구소.
- 백종우, 박종익, 조선진, 이수정, 오진영 (2014). 한국형 표준자살예방교육프로그램 보고듣고말하기가 게이트키퍼의 개입에 미치는 영향. 신경정신의학, 53(6), 358-363.
- 보건복지부(2016). <http://www.mohw.go.kr/react/index.jsp>
- 불교상담개발원(2017). <http://www.kbcd.org/>
- 불교상담개발원 (2018). <http://www.kbcd.org/>
- 서경원 (2007). 신세대 병사의 자살사고 실태와 예방대책에 관한 연구. 경원대학교 사회정책대학원 석사논문.
- 송한수, 이정애 (2009). 수형자 자살 위험 선별 척도 개발. Korean Journal of Clinical Psychology, 28(1), 223-244.
- 신민섭, 박광배, 오경자, 김중술 (1990). 고등학생의 자살 성향에 관한 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 9(1), 1-19.
- 양은용 (2014). 불교 효사상의 본질. 정토학연구, 22, 113-137.
- 오대중, 백명재, 조수철 (2017). 미 공군 자살예방 프로그램에 대한 고찰과한국군을 위한 제언. J Korean Neuropsychiatr Assoc, 56(2), 55-60.
- 원시연 (2011). 자살예방대책의 문제점과 개선과제. 서울: 국회입법조사처 현안보고서.
- 육군본부(2004). <http://www.army.mil.kr/webapp/user/indexMain.do?siteId=army>
- 윤민재 (2008). 군인 인권과 사고 (자살) 예방프로그램 연구. 민주주의와 인권, 8(1), 79-109.
- 이유진 (2011). 일차의료의사 및 관련 보건인력에 대한 자살예방 교육프로그램 및 교육매뉴얼 개발. 국립서울병원 국립정신보건교육연구센터 용역보고서.
- 이주실 (2007). 육군 자살예방 프로그램의 효과성에 관한 연구: 비전캠프 프로그램을 중심으로. 서울대학교 행정대학원 석사학위논문.
- 임금선 (2006). 병사의 자살예방 프로그램 요구도와 관련된 요인분석. 연세대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 전민 (2012). 청소년의 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 자기자비의 조절효과. 아주대학교 대학원 석사학위논문.
- 정신영, 이동귀 (2011). 자살 위험 병사들의 심리특성 연구. 상담학연구, 12(3), 897-914.

- 정신영, 이동귀, 박현주 (2012). 자살시도 병사의 위험요인과 보호요인에 관한 개념도 연구. 상담학연구, 13(1), 113-133.
- 정정애, 강태운, 최애련, 박경자 (2014). 효의식과 군생활적응과의 관계 연구. 효학연구, 19, 115-138.
- 정정애 (2018). 대학생생활만족의 보호요인에 관한 연구: 효의식과 자기분화가 대학생생활만족도에 미치는 영향. 효학연구, 27, 179-204.
- 정재훈 (2014). 우울, 회피 대처, 생존 및 대처 신념과 자기 자비가 자살생각과 자살의도에 미치는 영향. 한림대학교 대학원 석사학위논문.
- 정지은 (2018). 육군 장병의 자살 실태와 예방에 관한 연구. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 조순영 (2003). 병사들의 건강증진 행위, 정신건강, 군 생활 적응과의 관계. 정신간호학회지, 12(2), 164-171.
- 조재주, 최유현, 김소연 (2011). 화학영역의 통합적 STEM 발명교육 프로그램 모형 개발. 실과교육연구, 17(1), 165-188.
- 차명자 (2015). 가족의 자살이 유가족에게 미치는 심리적 영향 연구. 한국복지실천학회지, 6(1), 157-175.
- 추경진 (2012). 청소년, 노인의 인식된 짐스러움, 절망감, 우울 및 자살생각의 관계. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 최소정, 배대석, 장문선 (2010). 상담일반: 자살생각과 관련된 부모와의 애착, 역기능적 신념 및 우울간의 관계분석. 상담학연구, 11(2), 571-582.
- 최훈일 (2008). 군상담의 실태 및 상담에 대한 요구분석: 육군 병사를 중심으로. 한남대학교 사회문화대학원 석사학위논문.
- 최혜란, 박숙희 (2009). 군상담: 군 생활 적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구. 상담학연구, 10(3), 1743-1756.
- 통계청 (2018). <http://kostat.go.kr/portal/korea/index.action>
- 황재학 (2011). 군인자살의 실태분석과 예방대책에 관한 연구. 한양대학교 공공정책대학원 석사학위논문.
- Beck, A. T., Kovacs, M., & Weissman, A. (1979). Assessment of Suicidal intention: The Scale for Suicidal Ideation. Journal of Consulting and Clinical Psychology, 47, 343-352.
- Bostik, K. E., & Everall, R. D. (2007). Healing from suicide: Adolescent perceptions of attachment relationships. British Journal of Guidance and Counsellign, 35, 79-96.
- Stanfield, J. & Sargent, P. (2004). New Approaches to preventing suicide; A manual for practitioners. David Duffy and Tony Ryan (eds), London, Jessica Kingsley Publishers.
- Tanake, M., Wekerle, C., Schmuck, M. L., Paglia-Boak, A. & MAP Reserach Team (2011). The linkages among childhood maltreatment, adolescent mental health, and self-compassion in child welfare adolescents. Child Abuse & Neglect, 35(10), 887-898.