



저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)

박사학위논문

해병대 병사를 위한
자기표현 글쓰기 프로그램 개발

제주대학교 대학원

교육학과

홍 승 희

2023년 2월

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발

지도교수 박 정 환

홍 승 희

이 논문을 교육학 박사학위 논문으로 제출함

2022년 12월

홍승희의 교육학 박사학위 논문을 인준함

심사위원장

김성봉



위 원

김윤경



위 원

최보영



위 원

오창홍



위 원

박정환



제주대학교 대학원

2022년 12월



Development of Self-Expressive Writing Program for Marine Corps Soldiers

Seung-Hee Hong

(Supervised by professor Jung-Hwan Park)

A thesis submitted in partial fulfillment of the
requirement for the degree of Doctor of Education

2022. 12.

This thesis has been examined and approved.

2022. 12.

Department of Education,
GRADUATE SCHOOL
JEJU NATIONAL UNIVERSITY

〈국문초록〉

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발

홍 승 희

제주대학교 대학원 교육학과

지도교수 박 정 환

본 연구의 목적은 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 것이다. 연구목적 달성을 위한 연구문제는 프로그램 개발과정과 프로그램 구성은 어떠한가로 설정하였다.

연구문제 1은 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 세부 개발과정인 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 단계에 관한 것이다.

분석단계에서는 프로그램의 구성 방향을 설정하기 위하여 문헌고찰을 하였다. 또한 전문가 패널 23명을 대상으로 델파이 조사를 진행하였다. 패널은 글쓰기 학계 및 현장 전문가 12명, 교육학 전문가 5명, 군 및 간호 관련 전문가 6명으로 구성하였다. 그리고 해병대 병사와 일반인들을 대상으로 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에 관한 요구도를 조사하여 분석하였다. 해병대 병사에 대한 학습배경과 학습환경을 중심으로 학습자분석과 환경분석을 하였다. 또한 목적과 목표를 달성하기 위해 요구되는 지식, 기능, 태도에 따른 구성요소별 과제분석을 진행하였다.

설계단계에서는 분석단계에서 이루어진 분석결과를 토대로 해병대 병사를 위한 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수전략, 평가를 선정하여 프로그램 시안을 구성하였다. 구성된 프로그램의 시안은 글쓰기 관련 전문가 6명, 교육학 및 군 관련 전문가 4명으로 구성된 전문가로부터 검토와 프로그램 타당도를 검증받았다.

개발단계에서는 수정된 프로그램 시안을 토대로 회기별 활동에 대한 교수·학습과정안과 학습자료를 개발하여 프로그램을 확정하였고, 관련 전문가와 협의하여 회기별 프로그램에 대한 만족도 평가도구를 개발하였다.

실행단계에서는 자기표현 글쓰기 프로그램을 적용하였다. 프로그램은 해병대 병사를 대상으로 J지역에 소재한 해병대 00여단에서 2022년 11월 1일부터 2022년 11월 10일까지 8회기를 실시하였다.

평가단계에서는 실행단계에서 이루어진 프로그램의 현장 적합성과 효율성을 검증하기 위해 사전-사후검사 도구를 사용하여 평가결과와 프로그램 만족도 결과를 분석하였다. 해병대 병사를 위한 프로그램의 평가결과 쓰기 태도 전체 및 하위요소인 쓰기 효능감, 자기표현 및 공유, 선호에서 유의한 결과가 나타났고, 군생활 적응에서는 하위요인인 훈련·규율 적응에서 유의한 결과를 보였다. 병사들의 프로그램 만족도 역시 높은 수준으로 나타났다. 따라서 이와 같은 과정으로 전문가와의 협의를 통해 프로그램을 확정하였다.

연구문제 2는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 구성은 어떠한가이다. 세부적으로는 프로그램 개발의 목적 및 목표, 내용 구성, 교수전략 및 평가로 설정하였다. ADDIE 모형의 절차와 이를 토대로 평가결과를 반영한 자기표현 글쓰기 프로그램의 최종안이 개발되었고, 그 내용은 다음과 같다.

프로그램의 개발 목적은 ‘자기표현 글쓰기를 통한 군생활 적응을 돕는 것’이다. 이와 같은 목적을 달성하기 위한 목표는 요구조사와 전문가의 검증을 통해 ‘자신을 성찰하고 이해할 수 있다’, ‘글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다’, ‘군생활 적응 능력을 향상할 수 있다’로 하였다.

프로그램의 내용은 ‘또 다른 시작’, ‘인생 곡선과 전환점’, ‘도약의 발판’, ‘필승, 함께 가는 사람들’, ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’, ‘마음속 미해결 사건’, ‘나의 시간여행’, ‘다시 새로운 출발’로 구성하였고, 병사들이 자기성찰과 타인을 이해하는 데 초점을 두었다.

프로그램의 교수·학습 전개과정은 마음열기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성하기, 내면화하기이다. 교수·학습방법은 이론 강의 및 안내, 글쓰기, 발표 및 나눔 등을 활용하여 자기 내면을 성찰하고 표출할 수 있도록 하였다.

프로그램 평가는 프로그램에 참여한 해병대 병사를 대상으로 쓰기 태도 검사, 군생활 적응 검사로 프로그램의 효과성을 검증하고 프로그램 만족도 평가를 진행하였다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과정은 ADDIE 모형에 근거한 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 절차로 수행하여 프로그램의 최종안을 개발하였다. 개발된 프로그램은 병사들이 군대에서 자기 생각과 마음을 글쓰기로 풀어내어 군생활

적응력을 향상시키는 등 자기표현 글쓰기의 현장적용 가능성을 제시했다는 데 의의가 있다.

주요어: 해병대 병사, 자기표현, 글쓰기, 글쓰기 프로그램, 프로그램 개발

목 차

국문초록	i
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성 및 목적	1
2. 연구문제	6
3. 용어의 정의	7
II. 이론적 배경	9
1. 자기표현 글쓰기	9
가. 자기표현	9
나. 자기표현 글쓰기	12
2. 군생활 적응 및 군 관련 프로그램 개발 선행연구	25
가. 군생활 적응	25
나. 군 관련 프로그램 선행연구	28
3. 프로그램 개발 모형과 델파이 기법	29
가. 프로그램 개발 모형	29
나. 델파이 기법	31
III. 연구방법	33
1. 연구모형 및 프로그램 개발절차	33
2. ADDIE 모형에 따른 단계별 연구방법	35
가. 프로그램 분석	35
나. 프로그램 설계	41
다. 프로그램 개발	42
라. 프로그램 실행	42
마. 프로그램 평가	42

IV. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발	47
1. 프로그램 분석	47
가. 문헌분석 및 델파이 조사	47
나. 델파이 조사결과	61
다. 요구도 조사	68
라. 학습자분석	85
마. 환경분석	87
바. 과제분석	88
2. 프로그램 설계	89
가. 자기표현 글쓰기 지도 단계와 쓰기치료기법 설정	89
나. 자기표현 글쓰기 프로그램 시안구성	90
다. 전문가 내용타당도 검증	99
라. 교수·학습 전개과정에서의 수업 모형	102
3. 프로그램 개발	107
가. 내용 구성 및 개발 전략	107
나. 프로그램 자료개발	108
다. 프로그램 만족도 설문 평가지 개발	111
4. 프로그램 실행	112
가. 사전준비 및 사전검사	113
나. 프로그램 실행	113
5. 프로그램 평가	135
가. 자기표현 글쓰기 프로그램 검증평가 결과	135
나. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 만족도 평가결과	139
다. 전문가 적합성 검증결과 반영 사항	147
6. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 최종안	149
V. 논의 및 결론	155
1. 논의	155
2. 결론 및 제언	163

참고문헌	167
ABSTRACT	183
부록	187
부록1. 연구참여자용 설명서 및 동의서	187
부록2. 사전-사후 검사지	191
부록3. 회기별 교수·학습과정안	193
부록4. 연구참여자용 설문지	217
부록5. 온라인 설문지	221
부록6. 회기별 프로그램 만족도 설문지	224
부록7. 전체 프로그램 만족도 설문지	226

표 목차

표 II-1. Britton의 글쓰기 분류	14
표 III-1. 전문가 델파이 선정 기준	37
표 III-2. 전문가 델파이 집단의 일반적 배경	38
표 III-3. 내용타당도 검증을 위한 전문가 집단구성	39
표 III-4. 1차 델파이 조사 설문 내용	39
표 III-5. 연구대상	43
표 III-6. 검사도구의 신뢰도	44
표 III-7. 쓰기 태도 하위 영역	45
표 III-8. 군생활 적응 하위 영역	46
표 IV-1 글쓰기 개발 프로그램 관련 선행연구	48
표 IV-2. 자기표현 글쓰기 개발 프로그램 관련 선행연구	49
표 IV-3. 프로그램의 연구목적 수립을 위한 문헌분석	51
표 IV-4. 프로그램의 수행목표 수립을 위한 문헌분석	52
표 IV-5. 프로그램의 활동 내용 조직을 위한 문헌분석	53
표 IV-6. 프로그램의 교수·학습 전개과정 선정을 위한 문헌분석	56
표 IV-7. 프로그램의 교수·학습방법 선정을 위한 문헌분석	58
표 IV-8. 프로그램의 평가방법 선정을 위한 문헌분석	59
표 IV-9. 선행연구 관련 검사도구 분석	60
표 IV-10. 1차 델파이 설문 결과	61
표 IV-11. 프로그램 목적 및 목표에 대한 델파이 조사결과	64
표 IV-12. 프로그램 수행목표에 대한 델파이 조사결과	64
표 IV-13. 프로그램 내용에 대한 델파이 조사결과	65
표 IV-14. 프로그램 교수·학습 전개과정에 대한 델파이 조사결과	66
표 IV-15. 프로그램 교수·학습방법에 대한 델파이 조사결과	67
표 IV-16. 프로그램 평가방법에 대한 델파이 조사결과	68
표 IV-17. 일반인 설문 참여자 분석	70

표 IV-18. 일반인 요구조사 분석결과	72
표 IV-19. 해병대 병사의 요구조사 분석결과	80
표 IV-20. 해병대 병사 학습자분석	85
표 IV-21. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 목적 및 목표	91
표 IV-22. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 수행목표	92
표 IV-23. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 내용	93
표 IV-24. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 교수·학습 전개과정	94
표 IV-25. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 교수·학습방법	96
표 IV-26. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 평가방법	98
표 IV-27. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안	99
표 IV-28. 프로그램 시안 전문가 내용타당도 검증결과	100
표 IV-29. 수정 전·후의 프로그램 목표	100
표 IV-30. 수정 전·후의 프로그램 내용	101
표 IV-31. 수정 전·후의 프로그램 교수·학습 전개과정	101
표 IV-32. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안 수정안	102
표 IV-33. 표현적 글쓰기의 구성요소	103
표 IV-34. 프로그램의 회기별 활동 주제와 목표	106
표 IV-35. 프로그램의 회기별 활동 내용 및 교수·학습자료	109
표 IV-36. 프로그램의 교수·학습과정안 예시	110
표 IV-37. 정규성 검증결과	135
표 IV-38. 집단 간 사전 동질성 검증	136
표 IV-39. 실험집단에서 쓰기 태도 척도의 사전과 사후 변화 비교	137
표 IV-40. 실험집단과 통제집단의 쓰기 태도 사후 비교	137
표 IV-41. 실험집단에서 군생활 적응 척도의 사전과 사후 변화 비교	138
표 IV-42. 실험집단과 통제집단의 군생활 적응 사후 비교	139
표 IV-43. 회기별 프로그램 내용에 대한 만족도	140
표 IV-44. 프로그램 운영 전반에 관한 만족도	141
표 IV-45. 프로그램에 관한 기대감	142
표 IV-46. 프로그램에서 가장 도움이 된 점	143

표 IV-47. 프로그램 참여로 어려웠던 점, 개선·보완할 점	145
표 IV-48. 프로그램 참여로 변화된 점, 좋은 점	146
표 IV-49. 프로그램 운영과정 및 내용에 관한 전문가 검증 분석결과	148
표 IV-50. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 최종안	150
표 IV-51. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 회기별 내용	152
표 IV-52. 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습과정안 예시	153

그림 목차

그림 II-1. 글쓰기 유형의 분류	14
그림 II-2. 사적 글쓰기로서의 자기표현적 글쓰기 과정	20
그림 II-3. 공적 글쓰기로서의 자기표현적 글쓰기 과정	21
그림 III-1. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발절차 및 방법	34
그림 III-2. 실험설계	44
그림 IV-1. 자기표현 글쓰기 프로그램 단계별 구성요소	104
그림 IV-2. 프로그램 적용 및 효과검증을 위한 실행절차	112

수식 목차

수식Ⅲ-1. 내용타당도비율 계산식	40
--------------------------	----

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

글쓰기는 인간의 생각과 마음을 표현할 수 있는 손쉬운 도구 중 하나이다. 필기도구나 휴대전화만 있으면 어디서든 글쓰기가 가능하고 우리의 생각과 마음을 타인에게 전달하며 그들과 연결해 줄 수 있기 때문이다. Carl E. Sagan, (1980)은 “글쓰기야말로 인간의 가장 위대한 발명이다. 글쓰기가 사람들을 하나로 묶어 놓았고, 먼 과거에 살던 시민과 오늘을 사는 우리를 하나가 되게 했다. 그러므로 글쓰기를 통해서 우리 모두는 마법사가 된 것이다.”라고 말하였다. 글쓰기는 시공간을 초월하여 사람들을 하나로 묶어 주는 매개체가 된다.

자기표현이란 자신의 사상이나 생각, 감정을 드러내어 나타내는 것을 의미한다. 김재혁(2018)은 자기표현이라고 번역되는 'Assertion'으로 초기에는 '자기주장'이라고 불리다가 홍경자(1988)에 의해 '자기표현'이라는 용어로 정착되었다고 하였다. 그는 대인적인 반응성을 억제하는 것은 불안의 작용이고 비주장적인 사람은 그가 말해야 할 바를 알고 있어도 그것을 충분히 표현하지 못한다고 지적하였는데, 이는 자기표현의 중요성을 반증한다고 하겠다. Alberti와 Emmons(1978: 홍영란, 2003에서 재인용)는 자기표현적 행동을 하는 사람은 자기의 가치를 높이고, 자신을 자유롭게 표현하고, 스스로를 좋아하게 되며, 자신을 위해 선택하고 바라는 목적을 성취할 수 있다고 주장하였다.

글쓰기는 특별한 준비가 없어도 얼마든지 혼자서 할 수 있는 좋은 자기표현 방법이다(이인숙, 2021). 특별한 재능과 기술이 없이도 경험, 생각, 감정을 표현할 수 있는 매우 강력한 자기표현의 수단(김윤진, 2009)이고, 글쓰기 그 자체에 이미 자기표현이라는 개념이 들어가 있다(심선옥, 2016). 또한 글쓰기는 자신의 마음을 정리하여 객관화시킬 수 있고, 스스로를 새로운 관점에서 읽고 해석하고 평가할 수 있게 해주며(최미숙, 1996), 치유를 돕는다(심선옥, 2016).

James W. Pennebaker(1986)는 감정적 글쓰기인 표현적 글쓰기(Expressive Writing)를 연구하였고, 1980년대 중반 대학생을 대상으로 직접 실험하였다. 실험결과 최소한 3~4일 동안 계속해서 하루 20분의 짧은 시간 동안 심리적 외상 경험에 대해 글을 쓰는 것만으로도 육체적·정신적 건강에 현저한 변화가 나타났고, 수면습관, 일의 효율, 대인관계에도 긍정적 변화가 있었음이 증명되었다. Chung과 Pennebaker(2008)는 단 하루만 글쓰기를 해도 건강에 도움이 됨을 밝혔다.

자기표현 글쓰기는 ‘표현적 글쓰기’ 또는 ‘자기표현적 글쓰기’(이인숙, 2021; 신선희, 2016; 박은영, 2011, 최숙기, 2007), ‘성찰적 글쓰기’ 또는 자아성찰적 글쓰기(최유진, 2018; 고혜원, 2014; 김성철, 2012; 장희선, 2006), ‘자전적 글쓰기’(이연수, 2020; 신다영, 2015; 김재은, 2007), ‘치유 글쓰기’, ‘치유적 글쓰기’ 또는 ‘자기치유적 글쓰기’(송혜림, 2021; 송부옥, 2018; 이지희, 2016; 박영민, 2015; 이봉희, 2014) 등 다양한 용어로 불린다. 사용하는 용어에는 차이점이 있지만, 내면의 고백을 통해 삶을 반성하고 성찰하여 자신의 본질을 깨닫는다는 점에서 큰 차이가 없다(고혜원, 2014)고 보았다. 본 연구에서는 글쓰기를 통해 해병대 병사들이 자기 내면을 성찰하고 탐구하고 표현하면서 좀 더 성장하는 삶을 목표로 삼기에 ‘자기표현 글쓰기’라는 용어로 사용하였다.

심선옥(2016)은 ‘자기표현 글쓰기’는 자기 탐색과 표현을 통해 전인적 내적 성장을 파악하는 것으로 볼 수 있으나 탐색과 표현에는 결국 자신의 성찰과 반성, 심리적 안정감과 치유가 포함된다고 밝혔다. 자신을 표현하는 글쓰기는 자신에 관한 진솔한 글쓰기를 통해 내면을 드러냄으로써 스스로의 감정을 이해하고 자신의 존재를 확인할 수 있다. 더 나은 삶을 살기 위한 내적 성장을 이루기 위해서도 자기를 표현하는 글쓰기는 중요하다(박상우, 2020; 여승욱, 2010).

Britton(1975)은 글쓰기를 기능적으로 문학적 글쓰기(poetic writing), 의사소통적 글쓰기(transactional writing), 자기표현적 글쓰기(expressive writing)로 분류하였다. 본 연구에서의 글쓰기는 더욱 사적인 특성이 있는 자기표현 글쓰기를 의미하며, 문학적 글쓰기 요소를 포함하였다.

자기표현 글쓰기는 다양한 대상을 통해 연구되었다. 유아(이승복, 2019), 초등학생(박상우, 2020; 김재혁, 2018), 중·고등학생 및 청소년(박미진, 2018; 임혜순, 2016), 대학생(박영기, 2015), 성인(윤송이, 2018), 암환자(박은영, 2011), 중환자실 간호사(유단비, 2017), 사관후보생(김성범, 2012), 교정시설 남성 수용자(김혜경, 2017) 등을 대상

으로 하는 연구가 있다. 김성범(2012)이 군인을 대상으로 한 연구를 수행한 바 있으나, 그 외에 군인을 대상으로 한 연구물은 다른 연구에 비해 미미하였다. 김성범(2012)과 홍경심(2016)은 일반인보다 상대적으로 더 통제받는 군인들에게 자신의 감정을 자유롭게 표현하는 경험이 주어져야 할 필요가 있음을 강조하였다.

김무영(2011)은 병사들이 군대라는 통제되고 위계적인 집단에서 생활하게 됨으로써 정체성의 혼란, 심리적 적응 등에 어려움을 겪고 있다고 밝혔다. 군이라는 조직은 부여된 임무와 상황이 다양하고, 근무환경과 구성원이 일반사회와 전혀 다르다는 점에서 병사들의 군생활 적응은 어려울 수밖에 없다고 하였다. 이러한 어려움을 내포하는 군생활 적응과 관련된 연구는 제2차 세계대전 중 미국 국방성에서 최초로 사회·심리학적 측면에서 시작하였고, 우리나라에서는 공군 장병들의 군생활 적응에 대해 이윤희(1963)가 처음으로 연구한 바 있다.

장정기(2013)는 훈련병 기간은 정신적·신체적으로 자신의 생활방식을 군생활에 적응시키는 가장 어려운 시기이고, 자대에 배치된 후 처음으로 자신의 직책과 직무를 수행하는 이병·일병 시기는 내무생활과 새로운 업무에 적응해야 하는 힘든 시기임을 언급하였다. 병사는 전역 전까지 직책의 변화와 구성원의 변동, 부여된 임무, 새로운 훈련 등으로 인해 지속적인 적응력을 발휘해야 군생활 적응을 잘할 수 있다고 밝혔다.

국방부와 각 군은 2014년 12월 민·관·군 병영문화혁신 특별위원회의 권고를 받아들여 2015년에 병영문화혁신 추진계획을 발표하였고 지금까지 추진하고 있다. 군 내에서 병영문화는 ‘인권’과 ‘삶의 질’까지를 포함하여 질적 범위를 확장 시킨 개념(병영문화혁신 가이드 북, 2016)이며, 시설 등을 포함한 복무 환경 전반을 의미하는 확장된 개념으로 사용되고 있다. 최정수(2019)는 현재까지 추진되고 있는 병영문화혁신 5대 중점 분야 중 ‘인권이 보장되는 병영, 또한 많은 변화가 있었으며, 일과 후 개인 시간 보장, 자기계발 여건 강화, 책 읽는 병영 조성 및 고충 신고제도 운영 등이 효과적인 요인으로 나타났다고 밝혔다.

그러나 병사 중에는 병영생활에서 적응에 어려움을 겪는 경우가 있다. 김지혜(2022)는 군 부적응의 주요 원인은 개인의 의사표현이나 자유행동이 통제되는 군의 특수한 환경에 노출된 데서 비롯된 과도한 스트레스와 불안이라고 보았다. 즉, 특수한 환경과 관계에 적응하는 속도와 수준에는 개인차가 존재하나 단체생활에서는 그 차이가 인정되지 못하여 스트레스와 불안이 가중된다고 주장하였다.

군의 사건 사고는 강화도 해병대 총기 난사 사건(2011.7.4.), 제00보병단 병사 폭행 사건(2021.11.5.) 등 끊이지 않고 있고, 미해결된 상처와 감정은 군대에서의 통제적·위계적 상황과 맞물려 부정적 감정이 더 증폭되며, 분노의 부적절한 표출로서 자살 및 총기사고, 폭행 등 부적절한 표출로 나타난다(신응섭, 1998). 병사들은 상관에 복종하고 집단 확실성 등의 특수성으로 인해(현진희, 김희국, 2007), 사소한 말과 행동에도 쉽게 감정이 격렬해지며 부정적 정서를 자주 경험(김동오, 2009)하게 되고 사회적인 문제가 야기되기도 한다. 그러므로 병사에게는 자기를 적절하게 표현할 기회가 주어져야 하며, 군은 병사에게 미해결된 상처와 감정들은 해소할 기회를 제공할 필요가 있다.

병사들은 군 복무 기간에 다양한 어려움을 겪는다. 그중에서도 간부 및 동료들과의 관계문제, 보직과 적성에 맞는 일을 하지 못하여 불안과 고통 및 불만 등의 정서문제를 겪는 경우가 있다. 정서는 일상생활을 유지하고 성공적으로 적응하는 데 있어서 삶의 필수적인 중요한 요인(이경희, 김봉환, 2010)이다. 상황에 맞게 정서를 적절하게 조절하는 것은 적응 및 정신건강에 도움이 되지만 정서조절을 잘하지 못하면 자기 파괴적 행동이나 문제행동을 일으키고 사회적 기능이 저하되는 등 정신병리가 나타날 수 있다(Cole et al., 1994; Eisenberg et al., 1995; Garber & Dodge, 1991).

그러므로 부정적 정서를 어떻게 조절할 것인가는 신체적 건강과 심리적 안녕을 위해 매우 중요한 문제이며 적응을 위해 경험되는 부정적 정서를 효과적으로 조절하는 것은 매우 중요하다(김태희, 2015). 그리고 이 부정적 정서는 자신의 감정표현 글쓰기인 자기표현 글쓰기를 통해 심리적 외상을 수용하고 이를 언어로 형상화하면서 치유된다고 밝힌 연구(김성범, 2012; 김준희, 2010; 박용익, 2008; 최숙기, 2007)가 있다.

홍서현(2013)은 해병대 예비역을 중심으로 군대 경험이 갖는 삶의 의미를 연구한바 병사들은 군 복무 경험을 현실적 관점에서 불가피한 경험에 직면하여 어려운 상황을 견뎌내는 것으로 인식하지만, 의미적 관점에서 볼 때는 미래의 삶에 대한 관점을 수립했고, 군 복무 종료 시 자신의 심리적·사회적 변화를 흡족하게 받아들였으며, 해병대 복무라는 큰 역경을 버텨낸 자신에게 만족감을 느낀다고 밝혔다. 즉, 관점을 달리 하면 군생활은 자신을 돌아볼 수 있는 최적의 기회가 될 수 있다.

병사가 군생활을 어떻게 생각하고 적응하는가에 따라 군생활 수준과 적응도가 달라진다(정원철, 박영주, 2012). 그러므로 병사들이 군생활을 하는 동안 높은 성장을

경험할 수 있는 좋은 프로그램이 필요하다(김혜영, 2014). 긍정적·정서적 환경요인을 제공하여 군 조직의 분위기를 주관적으로 측정된 연구(구승신, 2004), 병영독서활동 프로그램을 활용하여 병사들이 군생활을 긍정적으로 받아들일 수 있도록 돕는 연구(최병욱, 2014), 군 복무 부적응 장병을 위한 산림치유프로그램 연구(김지혜, 2022) 등이 이를 뒷받침한다.

본 연구에서는 J지역의 해병대 병사를 대상으로 연구를 하였다. J지역의 해병대는 J지역 및 우리나라를 방위하는 최일선에 있는 부대라는 자부심과 자긍심이 강한 특성을 보이며 이는 J지역적 특성과 부대의 특성을 포괄할 수 있다고 보았다. 그리고 군 복무 중에 자신을 성장시키고 미래를 준비할 기회가 될 수 있도록 프로그램을 시행할 수 있다면 더 의미가 있을 것으로 보아 해병대 병사들을 위한 프로그램을 개발하였다. 통제적 상황과 집단생활 등 어려움이 있고, 특히 정신적·육체적으로 더 강인함을 요구받는 해병대(이주원, 2019)는 상대적으로 자기표현에 더 취약한 상황에 놓일 수 있기에 해병대 병사를 대상으로 선정하였다.

우리나라는 국제정세와 북한의 위협에 대처하기 위하여 징병제를 시행하고 있다. 일정한 나이에 도달하면 입소하고, 군부대에 입소하면 통제된 집단생활, 위계질서, 상명하복의 여건하에서 생활하게 되며, 이러한 과정에서 자신의 의견을 표출하지 못하는 경우가 많다. 특히 해병대는 고도의 정신력과 훈련으로 최적의 병사를 양성하는 곳이므로 자기를 표현하고 성숙시킬 수 있는 프로그램이 상대적으로 더 필요하다고 판단하였다. 따라서 J지역에 있는 해병대 병사들이 자기표현을 이해할 수 있을 뿐 아니라 그들에게 쉽게 다가갈 수 있도록 의미 있고 흥미 있는 활동을 지원해 줄 수 있는 자기표현 글쓰기 프로그램 개발 및 교육이 이루어져야 할 필요가 있다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램은 체제적 교수설계모형인 ADDIE 모형에 근거하여 개발하고자 한다. 이 모형은 프로그램을 설계하고 개발하는 과정에서 학습자의 요구분석을 바탕으로 적절한 교수 방법을 적용함으로써 교육적·환경적으로 최적의 지원체제를 마련할 수 있으며 체제적 설계를 통해 지속적인 유지 및 보수가 가능하다는 장점이 있다(고보숙, 2021).

또한 프로그램 개발에 델파이 기법을 활용하였다. 델파이 조사기법은 연구 내용의 신뢰도와 타당도를 높이고, 전문가들을 대상으로 반복적 피드백을 통해 의견을 도출하며 문제를 해결하는 방법이다(최정희, 2017). 대학기관의 현직교수와 현장 글쓰기

강사, 군 관계자 등 전문가들에게 델파이 조사방법을 적용하여 프로그램의 목적, 목표, 내용, 교수전략 및 평가에 적합한 내용을 도출하고자 한다.

본 연구를 통해 개발된 프로그램은 문헌고찰, 델파이 조사, 해병대 병사 및 일반인의 요구와 필요성을 반영한 프로그램이다. 병사들이 자기표현 글쓰기 및 발표를 통하여 자신을 탐색하고 타인을 수용하며 자신의 삶을 새롭게 재구성하고 내면화할 수 있도록 구성하였다. 이는 쓰기 태도 향상 및 군생활 적응에 도움이 될 것으로 사료된다. 또한 해병대 병사를 위한 글쓰기 프로그램의 절차 및 교수모형을 제공하여 이에 관한 이론적 확장에 도움이 될 것이다. 더불어 본 연구에서 개발된 프로그램은 해병대 병사들뿐 아니라 육해공군은 물론 일반인들에게도 자기표현의 기회를 제공하여 건강한 삶을 살아가는 데 실제적인 도움이 될 것이라 기대한다.

2. 연구문제

연구문제 1. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 개발과정은 어떠한가?

- 1-1. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 위한 분석은 어떠한가?
- 1-2. 자기표현 글쓰기 프로그램 설계는 어떠한가?
- 1-3. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발은 어떠한가?
- 1-4. 자기표현 글쓰기 프로그램 실행은 어떠한가?
- 1-5. 자기표현 글쓰기 프로그램 평가는 어떠한가?

연구문제 2. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 구성은 어떠한가?

- 2-1. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 목적 및 목표는 무엇으로 설정할 것인가?
- 2-2. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 내용은 무엇으로 선정할 것인가?
- 2-3. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 교수전략은 어떻게 조직할 것인가?
- 2-4. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 평가는 어떻게 할 것인가?

3. 용어의 정의

가. 자기표현 글쓰기

자기표현 글쓰기란 자신의 생각이나 마음 등 자신의 감정을 진솔하게 표현하는 글쓰기로 자신을 성찰하고 성장하는 것을 목표로 삼고 있다. 이처럼 자신의 삶을 소개하는 글쓰기는 ‘자기표현적 글쓰기’(이인숙, 2021; 신선희, 2016; 박은영, 2011; 최숙기, 2007), ‘성찰적 글쓰기’, ‘자아성찰적 글쓰기’(최유진, 2018; 고혜원, 2014; 김성철, 2012; 장희선, 2006), ‘자전적 글쓰기’(이연수, 2020; 신다영, 2015; 김재은, 2007), ‘치유 글쓰기’, ‘치유적 글쓰기’, ‘자기치유적 글쓰기’(송혜림, 2021; 송부옥, 2018; 이지희, 2016; 박영민, 2015; 이봉희, 2014) 등 다양한 용어로 사용되고 있다. 내면의 고백을 통해 삶을 반성하고 성찰하여 자신의 본질을 깨닫는다는 점에서 의미에 큰 차이는 없다(고혜원, 2014)고 밝혔다.

본 연구는 글쓰기를 통해 해병대 병사들이 자기 내면을 표현하고 탐색하면서 성찰하여 좀 더 성장하는 삶을 목표로 삼기에 ‘자기표현 글쓰기’라는 용어로 통일하였다. 자기표현 글쓰기 프로그램에 관한 검증은 가은아(2011)가 표준화한 쓰기 태도 척도를 대상에게 맞게 수정·보완하여 사용하고자 한다.

나. 해병대 병사

군인이란 육군, 해군, 공군, 해병대 등 군에서 복무하는 장교, 부사관, 병사를 통틀어 이르는 말이다. 해병대는 해군에 소속되어 있으며(국군조직법 제2조 1항), 상륙작전을 주임무로 하고 이를 위해 편성·장비되며 필요한 교육·훈련을 한다(국군조직법 제3조 3항).

해병대는 전체 조직의 명칭이고, 병사를 지칭할 때는 해병대원 또는 해병대 병사라고 한다. 병사들은 본인의 지원에 의해 선발된 병사이다. 본 연구에서 해병대 병사는 J지역 00여단에서 복무 중인 해병대 병사 24명을 의미한다.

다. 군생활 적응

이윤희(1963)는 군생활 적응을 입대 후 병영생활에 대한 생리적·사회적 적응으로 변화하는 환경에 순응함으로써 부여받은 직책과 직무에 만족하고 군의 규정과 질서를 자발적으로 시인하는 태도로 보았다. 구승신(2004)은 장병들이 군 조직 문화의 한 부분이 되는 과정으로서 군 조직원으로 활동하기 위한 사회화와 군 조직에서의 역할에 자신을 귀속시켜 개인화하는 것으로 보았다. 장경숙(2008)은 군대생활을 자신의 병역의무에 대한 태도로서 군 조직에서의 개인의 필요와 요구, 기대와 욕구 등이 충족된 상태, 그리고 최혜란(2009)은 군 복무 중 군 조직의 구성원으로 행복감을 느끼며, 자신의 임무에 대하여 사명감을 가지고 직위와 직무에 수용하는 태도로 보았다. 김상용(2011)은 군 복무 중 임무, 훈련, 작업 등 업무수행 측면 및 대인관계를 포함한 사회·심리적 측면에서 적절한 반응과 효과적인 대처로 만족을 느끼는 상태, 김정은(2013)은 조직 환경에 대한 태도와 교육 훈련을 통해 나타나는 심신의 적응, 부여된 직무와 업무 적응 및 생활반에서 경험하게 되는 부대원과의 관계 형성으로 보았다. 이용일(2013)은 병역의무에 대한 태도로서 군 조직에서 개인의 기대감과 욕구가 충족되는 상태 등 다양한 관점에서 보고 있다.

본 연구에서 군생활 적응은 조동택(2017)과 연미선(2017)이 제시한 개념을 종합하여 재개념화하였다. 조동택이 제시한 규범·규율을 준수하고 소속부대에서 부여된 직책·직무를 성실히 수행하며, 동료 간 조화롭게 협력하고 생활해 나가는 상태와 연미선이 제시한 군생활에 행복감을 느끼는 상태로 보았다. 본 연구에서 행복감은 자신의 생각과 마음을 표현하고 수용 및 재구성함으로써 감정적으로 안정된 상태를 포함하고자 하였다.

따라서 본 연구에서 말하는 군생활 적응이란 병사가 군생활에 행복감을 느끼며 소속부대에서 원만한 대인관계를 맺고 맡은 역할과 임무에 대해서 사명감이 있고 자신의 직무와 직위에 대해 만족하는 긍정적인 태도로 정의하였다. 군생활 적응에 관한 검증은 구희곤(2010)이 사용한 군생활 적응 척도를 사용하고자 한다.

II. 이론적 배경

1. 자기표현 글쓰기

가. 자기표현

1) 자기표현 개념

자기표현이란 자기 생각이나 마음 등 자신의 감정을 표현하면서 자신을 성찰하고, 더 나아가 타인과 소통할 수 있는 상태를 말한다. 홍영란(2003)은 자기표현은 원활한 의사소통, 대인관계의 개선, 정신건강의 증진, 자기 성장의 기초, 상담, 면접기술의 훈련 등에 큰 영향을 미친다고 주장하였다. 자기 내면을 불안이나 표현방식의 무지로 인하여 원활하게 표현하지 못하는 사람들에 비해 자기의 내면을 자연스럽게 표현하는 사람들의 경우, 자기존중감은 긍정적이라고 보았다.

Alberti와 Emmons(1978: 홍영란, 2003에서 재인용)에 의하면 자기표현적 행동을 하는 학습자는 자기의 가치를 높이며 자신을 자유롭게 표현하고, 자신을 좋아하게 되며 자신을 위해 선택하고 바라는 목적을 성취할 수 있게 된다.

조세핀 김(2017)은 『교실 속 자존감』에서 아이가 감정을 표현하도록 가르치라고 제시하면서 아이가 자신과 타인의 감정을 표현하고 입을 줄 아는 사회적·감정적 능력과 행동은 자존감과 직접적인 연관이 있다고 하였다. 사회적·감정적 능력을 키우는 최고의 학습법으로 미국의 심리학자 Daniel Goleman과 Eileen Rockefeller Growald가 밝힌 SEL(Social Emotional Learning) 교육법을 다섯 가지로 제시하고 있다.

첫째, 자기인식(Self awareness)으로 특히 자신의 감정과 가치관, 강점과 부족한 점들을 아는 것이 필요하다. 객관적이고 긍정적인 자기인식을 심어 줄 필요가 있고, 이에 필요한 활동을 통해 자기를 인식할 다양한 기회를 만들어 주어야 한다. 둘째, 자기관리(Self management), 행동 조절(behavior management), 감정 통제(emotional control)이

다. 자기감정을 조절하고 통제할 수 있도록 이끌어 주는 것으로, 이에는 순간적인 거부감이나 불쾌감, 분노를 조절하는 힘이 필요하다. 셋째, 공감 능력(social awareness)으로 다른 사람을 공감하고 이해하는 능력이다. 넷째, 관계 기술(relationship skill)이다. 타인과 긍정적인 관계를 맺는지, 팀 활동에서 적극적으로 협동하는지, 갈등이나 문제가 생겼을 때 해결할 능력이 있는지, 그리고 타인과 더불어 문제를 해결할 수 있는지를 점검하고 그 능력을 기르는 것이 목표이다. 다섯째, 책임감 있는 결단(responsible decision making)이다. 자신이 책임지고 결정을 내리는 것을 의미한다.

내면아이치료 전문가인 John Bradshaw(1990)는 사람들이 겪는 불행의 큰 원인이 ‘과거에 무시당하고 상처받은 내면아이’라고 말하며, 어린아이의 성장이 저지되거나 감정이 억제되었을 때, 특히 화가 나거나 상처를 입을 때의 감정을 그대로 가진 채 성인이 되었을 때, 화가 나 있고 상처를 입은 어린아이는 어른이 된 후에도 그의 내면에 자리 잡게 된다고 하였다. 그는 상처받은 내면아이를 치유하기 위해서는 탐색 단계, 공감과 표현 단계, 자신이 새로운 양육자가 되어 내면아이를 안아주고 보살피는 과정을 통해 내면아이가 성장하게끔 도와주어야 한다(강소향, 2020)고 하였다.

이처럼 본 연구에 중점을 두고 있는 자기표현은 자기 생각과 마음 등 감정을 표현할 수 있도록 돕는 것이다. 따라서 해병대 병사를 대상으로 과거와 현재의 경험들에 대해 자신의 감정을 표현할 기회를 주어 군생활 적응에 도움을 주고자 하였다. 좀 더 쉽게 자신을 표현할 수 있는 효과적인 수단인 글쓰기를 통해 자기표현 글쓰기를 적용하고자 하였다. 또한 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적이 치유는 아니지만, 글을 쓰는 과정에서 자연스럽게 치유가 일어날 수도 있을 것으로 보았다.

2) 자기표현 관련 선행연구

박상우(2020)는 「그림책을 활용한 통합적 언어 활동 중심의 자기표현적 글쓰기 지도 방안 연구」에서 자신이 구안한 그림책을 활용한 자기표현적 글쓰기 프로그램을 초등학교 2학년 학생들에게 적용하였다. 그는 연구결과 쓰기 능력 및 쓰기 태도에서 긍정적 변화를 확인하였다. 김재혁(2018)은 「스토리텔링을 활용한 명화감상 활동이 자기표현에 미치는 효과」에서 초등학교 5~6학년을 중심으로 스토리텔링을 활용한 명화작품 감상 수업을 설계·적용하였다. 그는 연구결과 어린이들이 명화작품을 감상

하면서 감정과 자기표현을 통해 친구들과 소통이 잘 이루어졌다고 주장하였다.

박미진(2018)은 「자기 표현력 개발을 위한 청소년 독서 프로그램 연구」에서 청소년이 독서를 통한 자기표현력 개발을 통해 자기 인식의 혼란과 불안에서 벗어나 자기 지평을 확립하고 확장할 수 있음을 밝혔다. 임혜순(2016)은 「부적응 청소년의 자기표현과 자아정체감을 위한 사례연구」에서 자기표현에 중점을 둔 미술치료를 통해 부적응 행동을 보이는 청소년이 자기표현 중심의 미술치료 사례연구를 통해 정서적 안정을 찾고 강박행동이 완화되었다고 밝혔다.

우남희(2016)는 치유적 관점에서의 독서 후 글쓰기가 자신의 삶을 반성하고 성찰하여 문제를 극복하는 데 도움을 주기 때문에 독서와 글쓰기는 자가치유로서의 가능성을 지닌다고 보았다. 이를 바탕으로 작가 이승하와 시인 최승자는 다독과 표현적 글쓰기로 자신의 외상을 극복해 미래를 꿈꾸는 희망을 얻게 되었다고 밝혔다. 진다연(2017)은 「자기표현적 글쓰기가 중학생 학습자 정서에 미치는 효과 연구」에서 자기표현적 글쓰기는 중학생 학습자의 정서를 개선할 수 있으며, 학습자의 정서 함양을 위한 쓰기 교육으로 다양하게 활용할 수 있음을 제시하였다.

윤송이(2018)는 「온라인 오프라인 자기표현 행동: SNS 사용자의 외모 경험과 온라인 자기표현」에서 20~40대 남녀를 대상으로 연구하였다. 그 결과 의복을 통해 외모를 바꾸는 것을 시도해 보는 외모 경험이 SNS에서의 자기표현 및 이미지 관리 행동에 영향을 미친다고 주장하였다.곽선혜(2016)는 「SNS를 활용한 자기표현과 관계 맺기 전략에 관한 연구」에서 자기표현 전략은 대인관계 변화에 통계적으로 유의미한 수준의 영향을 주었다고 밝혔다. 더 나아가 자기표현 전략이 대인관계의 형성, 발전 그리고 유지에 긍정적인 영향을 주고, 정서적으로 SNS 친구들을 더 가깝게 느끼게 하는 데 도움을 준다고 강조했다.

이승복(2019)은 「자기표현력 증진을 위한 유아저널쓰기 교수모형 개발」을 통해 4세 누리과정 생활주제별 동화를 중심으로 유아저널쓰기 교수모형을 개발하여 적용하였다. 연구결과 유아저널쓰기는 유아의 자기표현력 증진에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 박영기(2015)는 「외국인 대학생을 위한 자기표현적 글쓰기 수업 사례연구」에서 예시문을 활용한 자기표현적 글쓰기 수업은 외국인 대학생이 자기 내면을 성찰하고 교우들과 정서적인 공감대를 형성하여 만족할 만한 유학생활을 할 수 있는 계기가 되었음을 밝혔다.

홍영란(2003)은 「자기표현 훈련 프로그램의 적용이 중학생의 자기존중감에 미치는 효과」에서 자기표현 훈련 프로그램의 적용은 중학생의 자기존중감에 긍정적인 변화를 주었다고 밝혔다. 실험집단은 통제집단보다 자기표현 점수가 향상되었으며, 학생들의 흥미와 참여도가 높아졌다고 주장하였다.

자기표현과 관련한 그림책을 활용한 통합적 언어활동 중심의 연구(박상우, 2020), 스토리텔링을 활용한 명화감상 활동(김재혁, 2018)이나 외모 표현(윤송이, 2018)에 관한 연구가 있었다. 자기표현 및 표현 훈련(곽선희, 2016; 홍영란, 2003), 저널쓰기(이승복, 2019), 치유적 관점(임혜순, 2016; 우남희, 2016) 등 다양한 프로그램을 통해 자기표현이 향상되었음을 밝히고 있다. 연구대상은 유아(이승복, 2019), 초등학생(박상우, 2020; 김재혁, 2018), 중·고등학생 및 청소년(박미진, 2018; 임혜순, 2016;), 대학생(박영기, 2015), 성인(윤송이, 2018) 등 다양하게 분포되어 있었다.

또한 명화 그림(김재혁, 2018), 그림책(박상우, 2020), 독서(박미진, 2018), 글쓰기(이승복, 2020; 진다연, 2017), 또는 SNS(윤송이, 2018; 곽선희, 2016) 등의 매체를 이용한 연구와 그 외 음악(유경숙, 2020) 및 체육 활동(김순영, 2014)에서도 자기표현 관련 연구가 있었다. 이는 자기표현이 사람들의 다양한 삶과 밀접하게 연관되어 있음을 보여 주는 것이다. 그러므로 이러한 자기표현의 중요성을 고려할 때 통제된 위계질서 속 상명하복의 병영생활을 하는 병사들에게 더욱 필요한 덕목이라고 판단된다.

나. 자기표현 글쓰기

1) 자기표현 글쓰기 개념

자기를 표현하는 방식은 다양하다. 그림 그리기, 악기 연주나 노래, 춤추기나 만들기 등도 자신을 표현하는 방식이다. 그러나 글쓰기는 이런 표현양식과 비교하면 자신을 적극적이고 구체적으로 바라보고 이해할 수 있도록 돕는 효과적인 표현방식으로 볼 수 있고, 이는 글쓰기가 지닌 고백·직면·동화의 원리에 기인한 것이다(정기철, 2010). 또한 자기표현 글쓰기 개념은 자신의 내면적인 감정, 생각, 의견, 성격이나 생활 글로 표현하는 것을 의미하며, 진솔하게 자신을 표현하는 일이 글쓰기뿐만 아니라 보다

나은 삶을 살기 위해서도 중요하다고 보았다. 최숙기(2007)는 학습자의 삶의 경험 중 의미 있는 사건을 표현한 글이라고 정의하며 다른 글쓰기와는 달리 보다 사적이고 개인적이며 글쓰기의 형식이나 관습에 얽매이지 않고 자신의 경험 및 대상이나 사건에 관한 생각이나 감정을 자유롭게 서술하는 글쓰기로 보았다.

Pennebaker(1986)는 감정적 글쓰기인 자기표현 글쓰기를 소개하며 자기표현 글쓰기를 연구적 측면에서 사용하는 개념으로 보았다. 그는 가족 구성원의 죽음, 자신의 성격을 변화시켰던 다른 사건에 대한 경험 등 학습자의 심리적 외상의 경험을 털어놓게 함으로써 신체적·정신적 건강효과가 확인되었다는 연구결과를 제시하였다. 그는 단순한 글쓰기 행위가 신체적·정신적 건강효과를 가져온 이유는 자신의 상처와 과거의 힘든 경험에 대한 표출을 통한 카타르시스를 느끼기 때문이라고 보았다. 또한 정리되지 않은 감정과 과거에 대한 사건들이 통일성 있고 응집성 있는 글로 표현되는 과정에서 문제를 객관적으로 인식하게 되면서 자신의 문제를 피하던 입장에서 이를 올바르게 직시하고 대면하는 태도로 변화하게 되는 것이다.

교육과정상의 글쓰기 활동은 주로 국어 교육에서 나타나며 일반적 글쓰기와 표현적 글쓰기로 분류하고 있다. 국어 교육 내 표현적 글쓰기는 표현적 글쓰기의 개념과 성격에 관한 연구(강유진, 2020; 심선옥, 2016; 고혜원, 2014), 표현적 글쓰기 교육의 구체적인 실행을 위한 목표와 내용에 관한 연구(최숙기, 2007), 표현적 글쓰기의 교육방법(심선옥, 2016; 김준희, 2010), 표현적 글쓰기의 지도 방안(정미경, 2014)에 관한 연구 등이 있다.

최숙기(2007)는 글을 쓰는 학습자 중심의 개인적 삶의 경험 자체에 초점을 맞춘 자기표현적 글쓰기의 역할이 중요함을 밝혔고, 김정은(2018)은 표현적 글쓰기에 관한 연구는 국어 교육 및 쓰기 교육의 다른 분야에 비해 다양하게 전개되지 못하였다고 밝히며 자기표현 글쓰기의 확대가 필요함을 주장하였다.

자기표현 글쓰기는 이론적 기반으로 볼 때 James Britton 등(1975)이 글쓰기를 기능(function)으로 분류하여 의사소통적 글쓰기(transactional writing), 자기표현적 글쓰기(expressive writing), 문학적 글쓰기(poetic writing)로 분류하면서 등장했다(최숙기, 2007). Britton 등(1975)은 기존의 Jacobson(1960)과 Moffet(1968)의 쓰기 유형 분류의 이론을 부분적으로 수용하여 학습자들이 쓴 글을 유형화하는 방법에 대하여 분류하여 『쓰기 능력의 발달(The Development of Writing Ability)』을 출간하였다. Britton

의 글쓰기 분류는 표 II-1에 제시하였다.

표 II-1. Britton의 글쓰기 분류

문학적 글쓰기 (poetic writing)	자기표현적 글쓰기 (expressive writing)	의사소통적 글쓰기 (transactional writing)
보다 공적임	보다 사적임	보다 공적임
의미는 함축적임	자아(the self)에 가까움	의미는 명시적임
소설, 시	편지, 저널, 개인적 에세이, 자서전	설명문, 논설문, 과학보고서

James Britton의 분류에 따르면 문학적 글쓰기는 소설과 시, 의사소통적 글쓰기는 설명문, 논설문, 과학 보고서가 해당된다. 자기표현적 글쓰기는 편지, 저널, 개인적 에세이, 자서전에 해당되고, 그 내용 항목으로 볼 때 보다 사적이고, 자아(the self)에 가까움으로 설명하였다. 문학적 글쓰기와 의사소통적 글쓰기가 양식(form)에 속한다면 자기표현 글쓰기는 방식(made)에 해당되며 다양한 양상으로 존재한다. Britton 등(1975)이 제시한 자기표현 글쓰기는 크게 치료, 성찰, 전달에 있고, 더 나아가 개인의 내적 고백에 머문 자기표현은 글쓰기 교육의 첫걸음을 떼기 위한 과정에서 필수적이지만 궁극적으로는 개인과 사회를 접촉시키는 방향으로 자기표현적 글쓰기가 나아가야 한다고 강조하였다.

이후 Applebee(1981)는 그림 II-1에 제시한 바와 같이 Britton의 글쓰기 분류를 적용하였다.

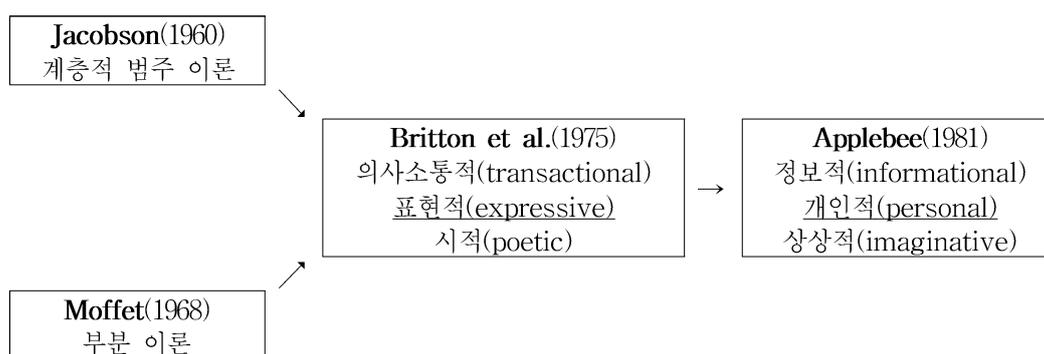


그림 II-1. 글쓰기 유형의 분류

각각을 정보적, 개인적 그리고 상상적 글로 재 명명하였다. 그 체계 내에서 기능의 주요 범주들은 문학적 형식에서 경험을 드러내기 위해 사용된 언어(imaginative)와 정보를 전달하거나 설득 목적의 사용 언어(informational)를 대조하였다. 또한 학습자의 감정, 흥미, 활동에 초점을 맞춘 언어 사용을 포함하는(personal) 것이라고 그 기능을 서술하였다.

Peter Elbow(2014)는 기록의 형식주의에 치우쳤던 글쓰기 교육을 비판하면서 학습자 자신의 목소리를 갖는 글쓰기 교육이 시행되어야 한다고 주장하였다. 그는 이런 글쓰기를 자기표현적 글쓰기라고 명명하면서 이를 체계화, 이론화하는 연구를 진행하여 교육현장에서 적용할 수 있는 다양한 시도를 모색하였는데, 이것이 오늘날 표현주의가 명명되는 이론적 논의의 토대를 마련하였다(이정찬, 2010). 그는 표현주의적 글쓰기를 이론과 실천면에서 추구하며 제약 없이 자유롭게 쓰기에 주목하였고, 계획 없이 자유롭게 쓰기 위한 시간을 따로 떼어 놓음으로써 도리어 합리적인 글쓰기 방법을 찾을 수 있다고 제시하였다.

강유진(2020)은 글쓰기를 자기표현에 그치는 개념이 아니라 의사소통의 한 수단으로 인식해야 한다고 제시하며 일방적인 표현이 아닌 잠재적 독자와의 의사소통에 의미를 둘 때 비로소 공감과 소통을 위한 글쓰기 수업이 가능하다고 보았다. 그러나 글쓰기와 관련된 연구자들은 글쓰기라는 개념 안에 ‘자기표현’ 의미가 들어있을 뿐 아니라, 글쓰기는 이미 공감과 소통이 전제된 활동으로 보았다(박상우, 2020; 여승욱, 2010).

이정찬(2017)은 기존의 연구에서 자신에 대한 홍보와 이를 통한 특정한 목적 달성의 도구적 수단으로서의 글쓰기 혹은 자아에 대한 탐색과 성찰을 위한 글쓰기를 자기표현적 글쓰기의 대표적 유형으로 간주하였다. 지금의 자기소개서는 상대가 요구하는 특정한 능력(역량)과 가치에 따라 학습자 자신을 선별적으로 드러내는 것으로 강요하고 있다고 보았다. 이런 입장에서 자기표현 글쓰기는 상대가 가치 있을 것으로 여기는 특정 사례나 경험을 과장하거나 미화하고 나아가 그러한 가치에 자신을 합리화하는 왜곡된 과정까지도 전략적 소통으로 포장하는 것이 자기소개서 교육의 이면이라고 보았다. 또한 성찰을 목적으로 하는 글쓰기 역시 내적 지향의 자아탐구를 중심으로 논의하고 있어 학습자의 내면적 고백이 자기확증에 이를 뿐 자신을 둘러싸고 있는 사회나 공동체에 대해 간과하거나 혹은 외면하는 결과를 초래한다는 비

판을 받고 있다고 지적하며 자기표현적 글쓰기에 제한적으로 접근하고 있다.

이정찬(2017)의 주장에 따르면 서구에서 자기표현적 글쓰기에 대한 관심은 전통적이고 관습적인 글쓰기 교육을 거부하고 학습자의 의식적이고 자율적인 활동을 중시하는 것에서 시작되었다. 자신의 주장과 견해를 과감히 밝히는 적극적 행위로서의 글쓰기가 바로 자기표현이며, 결국 이러한 관심의 변화는 글쓰기를 통해 자신과 공동체의 변화 및 발전을 도모하는 적극적 행위임을 강조하였다. 그는 자기표현 글쓰기는 자신과 세계에 대해 특정한 판단을 이끄는 기저의 신념이나 가치관 등을 자각·분석하고 이를 타인과 공유함으로써 자기 변화와 발전을 도모하는 일련의 의식적인 쓰기 행위라고 규정하였다. 이는 글쓰기 교육 역시 여러 현안이나 사안에 대해 학습자 스스로 판단이나 결정을 내리도록 유도하고 그 기저에는 어떤 가치와 신념이 존재하는지, 무엇이 자신의 존재 의미를 왜곡하지 않고 드러내는 것인지는 글쓰기를 통해 확인하는 것에 중점을 두어야 함을 강조하였다.

김준희(2010)는 치유적 글쓰기의 방법과 효과를 밝히면서 기억의 활성화는 심리적 외상에 대한 기억을 떠올리는 것으로부터 비롯되고, 거기에서 치유의 글쓰기가 시작된다고 보았다. 부정적 경험이든 긍정적 경험이든 이를 객관적으로 마주하는 경험 자체가 이러한 경험을 바로 보게 함으로써 인식의 변화를 이끄는 시발점이 되는 것으로 보았고, 이러한 점에서 자기표현 글쓰기와 치유 글쓰기의 단계는 서로 유사하였다. 치유적 글쓰기가 심리적 외상의 경험으로 제한된 협의의 의미를 지닌다면, 자기표현적 글쓰기는 이보다 다양한 경험이 가능한, 광의의 의미를 지닌다고 할 수 있다.

고혜원(2014)은 성찰적 글쓰기의 과정과 효용성에 관한 연구에서 자기를 표현하는 자기성찰적 글쓰기의 효용성과 그 의미를 밝히며 성찰적 글쓰기는 일상생활 속의 의미 있는 사건, 감정 등과 같은 자신의 삶을 대상으로 하여 이에 대한 사려 깊은 관찰과 반응을 통해 전개된다고 보았고, 삶과 존재에 대한 문제를 고민하고 반성하여 얻은 깨달음을 직접 적거나 혹은 내용을 타인에게 표현함으로써 성찰은 점점 깊어진다고 강조했다.

이상의 연구를 종합해 볼 때 자기표현 글쓰기는 치유 글쓰기보다 다양한 경험이 가능한 광의의 의미를 지니고 있으며, 자신의 관념에 더 주목하는 글쓰기로 다른 표현양식과 비교하면 자신을 적극적으로 구체적으로 바라볼 수 있게 한다. 글을 쓴다는 것은 자기 자신을 표현하고자 하는 행위이자 누군가에게 말을 거는 활동이다. 따

라서 자기 생각, 감정을 진솔하게 표현하는 일은 글쓰기뿐 아니라 보다 나은 삶을 위해서도 중요하다. 과거 형식주의에 치우쳤던 글쓰기 교육을 비판하면서 자신의 목소리를 갖는 표현주의적 글쓰기의 이론적 토대가 마련되었다(Peter Elbow, 2014). 그러나 글쓰기를 통한 성장은 내적 지향에만 머무를 것이 아니라 사회나 공동체의 변화 및 발전을 도모할 수 있어야 한다. 따라서 본 연구에서는 이런 기본적인 입장에서 프로그램 개발을 시도하고자 한다.

2) 자기표현 글쓰기 과정

김도남(2006)은 글쓰기는 학습자(이하, 필자와 학생은 학습자, 교사는 교수자로 사용하였다)의 관념을 구성하는 행위로 외양(外樣)은 텍스트 구성이지만 내면(內面)은 관념 구성으로 보았다. 글자를 통하여 마음속에 부유(浮游)하는 관념의 실마리를 정착시키기 때문이다. 따라서 쓰기를 외양 중심으로 인식하면 텍스트 완성에 초점이 놓이고, 내면 중심으로 인식하면 관념 완성에 초점이 놓인다. 초점이 다름에도 학습자들이 텍스트를 완결할 수 있도록 지도한다는 공통점이 있으나, 쓰기 교육은 텍스트 완성을 넘어 관념 완성을 위한 접근으로 발전이 이루어져야 함을 주장하였다. 관념의 구성은 학습자의 생각을 정교화하고 확장하는 것으로 학습자의 내적 성장을 추구하는 것이므로, 관념 구성 능력은 텍스트 구성 능력 그 이상으로 보았고, 쓰기 구성 능력을 길러주면 텍스트 구성 능력은 필연적으로 신장될 것으로 보았다.

이러한 관점에서 볼 때 최숙기(2007)는 자기표현적 글쓰기가 학습자들에게 자신의 관념에 대해 주목하고 이를 발달시키는 데 기여할 수 있다고 보았다. 자기표현 글쓰기는 글쓰기 과정에서 볼 때 외양적으로 고쳐쓰기 등의 수정 단계를 요청할 필요가 없고, 글쓰기의 수사학적 상황이 자기표현 글쓰기에서는 그리 중요한 역할을 담당하지 않는다고 보았다. 그렇다고 자기표현 글쓰기가 텍스트의 형식이나 관습, 대상의 목적과 관련된 내용을 간과하는 것은 아니다. Collins(1985)는 학생들이 자기표현 글쓰기를 통해 자신의 언어적 능력을 발달시키며 자기표현 글쓰기는 학습하는 훌륭한 도구라고 하였다. 자신만의 글쓰기 관습으로 계속해서 글을 쓰다 보면, 때때로 일시적으로 문법적 어려움, 그리고 수사학적 지평을 넘어선다고 주장하였다.

자기표현 글쓰기를 할 때 가장 중요한 것은 글을 쓰는 학습자 자신의 경험, 생각,

느낌 등의 내용에 관한 초점화라 할 수 있다. 따라서 자기표현 글쓰기에서 학습자는 주로 자신이 경험한 것, 경험을 통해 당시 느낀 것은 무엇인지, 지금 자신이 겪는 그 경험에 대해 어떻게 생각하는지, 왜 그렇게 생각하게 되는지에 대해 탐색하고 이에 대해 글쓰기로 표현한다. 이러한 경험을 통해 학습자는 쓰기 주체로서 성장하게 된다. 이러한 글쓰기가 규칙적, 지속적으로 수행될 때 학습자들은 쓰기 주체로서의 관념을 구성하면서 글을 써나가게 될 것(최숙기, 2007)이라고 밝혔다.

고혜원(2014)은 자기성찰적 글쓰기가 자기 삶과 존재에 관한 문제를 기초적인 테서부터 고민하고 반성하여 스스로 얻어낸 깨달음을 적는 글쓰기 장르라고 주장하며 자기성찰에 대한 인식의 방안을 네 단계로 설정하였다. W. F. Pinar(1975)의 자서전적 방법(Autobiographical Method)을 활용하여 자기성찰의 근간이라 할 수 있는 자신에 대한 표현과 이해에 쉽게 다가갈 방안으로 단계를 설정하였다. 자기성찰에 대한 인식의 과정은 후향(regressive), 전향(progressive), 분석(analysis), 종합(synthetical)의 단계로 제시하였다.

첫째 단계는 후향(regressive)으로 과거의 경험 즉 과거 속에서 일어나는 일들을 관찰하는 것이다. 아주 구체적이고 세부적인 사안까지 관찰하고 이 사안 혹은 사건에 대한 자신의 자연스러운 반응까지도 기록해본다. 이 단계에서는 억압되고 부정되었던 것까지 드러냄으로써 과거, 현재, 미래를 전체적으로 조망할 수 있는 안목을 갖게 됨을 설명하였다.

둘째 단계는 전향(progressive)이다. 전 단계에서 불러온 과거의 경험과 현재의 관심을 자연스럽게 연결한다. 과거의 지적 관심들이 현재 일상적인 삶과 어떻게 관련되었는지, 사회, 역사적인 상황 사이의 상호관계로 찾아보고, 1년 후 혹은 몇 년 후 어떻게 될 것인지도 상상해보면서 떠오르는 것을 기록한다.

셋째 단계는 분석(analysis)으로 과거와 현재의 관계를 이해하고 분석한다. 과거와 현재의 경험을 해석하기 위해 여러 질문을 제기하는 단계이다. ‘나는 어디에 있는가?’, ‘나의 지적 관심은 무엇인가?’, ‘나의 정서적 상태는 어떠한가?’ 등의 질문을 통해 과거와 현재와 미래를 개념화하고 분석할 수 있다.

마지막 넷째 단계는 상술한 세 단계를 통해 과거의 경험과 현재의 지적 관심, 미래의 비전에 대한 새 안목을 얻는 단계이다. 이를 통해 과거, 현재, 미래를 전체적으로 조망할 수 있는 안목을 얻게 되며 각 단계는 일회적인 과정으로 끝나는 것이 아니라 어디서 무엇을 하든 자아성찰의 태도를 끊임없이 견지해야 한다.

이러한 인식의 전개에 따라 성찰적 글쓰기의 과정은 기억의 재생, 언어로 형상화, 사건의 객관화 및 재구조화, 인식의 변화와 사고의 확장 순으로 전개됨을 밝혔다.

고혜원(2014)은 Pinar의 자서전적 방법(Autobiographical)을 인식의 전개에 따른 성찰적 글쓰기의 과정으로 적용하였다.

첫째 단계인 기억의 재생은 심리적 외상을 포함한 과거의 일화를 떠올리는 것을 말한다. 일화를 자세하게 떠올리는 것은 성찰적 글쓰기의 좋은 방법이 된다. 회피나 억제로 일관하였던 다소 불편하고 고통스러운 기억조차도 세세하게 관찰하면 그때의 감정과 생각을 복합적으로 경험할 수 있기 때문이다. 즉, 자신의 기억을 모으고 재구성하는 과정에서 상황을 객관적으로 볼 수 있는 인식의 변화가 생긴다.

둘째 단계는 언어로 형상화하는 것이다. 자신의 기억을 언어로 형상화할 때 Pinar가 말한 후향과 전향을 통해 자기 경험을 분석(analysis)하고 종합(synthetical)하게 된다. 자기 경험을 언어로 표현할 때 주의할 점 중 하나는 내면의 진실함을 기술해야 한다는 것이다. 정기철(2010)은 자신의 감정을 표현하는 글쓰기는 타인의 눈을 의식하기 때문에 쉽게 써지지 않는다고, 더 나아가 심리적 외상에 대한 기억을 쓰는 일은 자기 스스로 내부 검열자가 되기 때문에 더욱 어렵다고 지적하였다.

이에 대한 대안으로 김준희(2010)는 동일한 사건에 대해 반복적으로 기술할 것을 제안했다. 방어기제를 풀고 자신의 감정을 언어로 형상화하는 글쓰기 과정을 반복할 때 사건에 대한 새로운 인식이 가능해지기 때문이다. 이러한 반복적 쓰기의 효과는 자신이 쓴 글을 읽고 스스로 새로운 가치와 의미를 발견하게 할 뿐만 아니라 심리적 외상이 있다면 치유도 가능하게 한다. 자신의 일화를 언어로 형상화하는 과정은 자신의 의식세계를 표면화하는 글쓰기 과정을 통해 무의식을 드러낼 수 있어 중요하고, 언어로 형상화된 경험을 반복하여 쓰면 다양한 관점을 갖게 된다.

셋째 단계는 사건의 객관화 및 재구조화하는 글을 쓰는 단계이다. 이는 과거의 기억이나 경험에 관한 글을 쓰다 보면 일인칭 주인공에서 삼인칭 관찰자로 시점이 이동하게 되고, 이에 따라 특정 기억을 재구성하게 된다는 원리이다. 즉 과거의 사건을 경험한 나(후향)와 현재의 글 쓰는 나(전향) 사이에 공간적·시간상으로 거리가 있어 사건이 객관화될 수 있다. 최미숙(1996)은 글쓰기를 통해 학습자들이 경험을 재구성하는 과정에서 중요한 전제로 작용하는 것이 경험하는 나와 글 쓰는 나의 분리라고 하였다. 글 쓰는 나는 선행 경험에 대해 시간적으로 거리를 확보하고 있어 과거 나

의 경험을 대상화시켜 볼 수 있는 심리적 여유가 있다. 이에 자기 경험을 어느 정도 객관화시킬 수 있고, 새로운 관점에서 읽고 해석하고 평가할 수 있는 것이다.

마지막으로 넷째 단계는 인식의 변화와 사고의 확장이다. 성찰적 글쓰기의 궁극적인 목적은 일화의 재생을 통해 자신을 새롭게 깨닫고 반성하는 것이다. 이런 글쓰기가 누적되면 자신의 삶을 생각하게 되고, 과거와 미래의 삶을 고민하게 되며 자연스럽게 치유와 성장을 도모하게 된다. 일상의 경험에 대한 기억이 일반적인 또는 새로운 가치를 지닌 기억의 하나로 인식되는 마지막 과정이다.

최숙기(2007)는 자기표현적 글쓰기의 과정을 제1유형인 사적 글쓰기로서의 과정과 제2유형인 공적 글쓰기로서의 과정으로 나누었다. 이 두 과정 모두 일반적인 쓰기 과정인 계획하기, 내용 생성 및 조직하기, 표현하기, 고쳐쓰기를 따르지만, 글쓰기 목적에 따라 과정에는 차이를 보일 수 있다고 하였다. 먼저 기본적인 단계를 나타내는 제1유형인 사적 글쓰기로서의 자기표현적 글쓰기 과정은 그림 II-2와 같다.

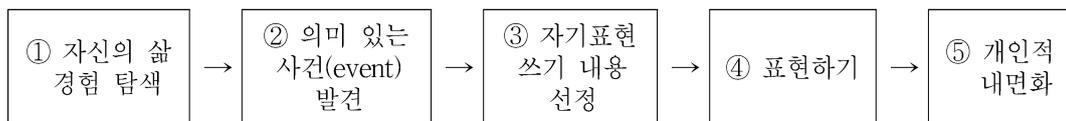


그림 II-2. 사적 글쓰기로서의 자기표현적 글쓰기 과정

1단계는 자기 삶의 경험을 선택하는 것으로, 주로 사적인 목적은 내용이 공개되지 않은 수준에서의 자기성찰적 혹은 자기 치유적 글인 가능성이 크기 때문에 내용 선택에 있어 이러한 목적에 근거하여 글을 선택할 것으로 보았다.

2단계는 학습자가 자기표현적 글쓰기를 위한 자기 경험을 탐색하여 선택한 내용 가운데 실제로 ‘의미 있는 사건’을 발견해 나가는 과정이다. 이때 교수자는 학습자들에게 몇 가지 질문을 유도하여 학습자 스스로 이러한 과정을 수행할 수 있도록 도움을 제공할 수 있다. 또한 학습자들은 이러한 교수자의 질문을 내면화하는 가운데 이후 자기표현적 글쓰기에서는 교수자의 도움 없이 스스로 의미 있는 사건에 접근해 갈 수 있게 될 것이다.

3단계는 선택한 경험을 바탕으로 자기표현적 글쓰기의 구체적인 내용을 선정하는 것이다. 최숙기는 자기표현적 글쓰기의 과정 중 Cobine(1996)이 제시한 질문인 주제 선택 시 내가 선택한 주제는 나에게 익숙한가 익숙하지 않은가, 이 주제를 통해 나

는 무엇을 쓸 수 있는가 등을 고려해 볼 수 있다고 밝혔다.

4단계는 표현하기 단계로 사적 글쓰기인 만큼 예상 독자에 대한 고려, 텍스트 유형 및 형식에 대한 선택 등의 문제에 대해 학습자는 고민할 필요가 없다. 이러한 자기표현적 글쓰기는 일기와 같은 성격을 지니고 있으므로 자신의 글을 읽을 대상 선정은 그리 중요하지 않으며, 이 유형에서 중요한 것은 학습자 자신에 대한 성찰이나 반성, 그리고 치유라고 보았다.

5단계는 학습자가 표현한 자신의 삶, 그 속에서의 의미 있는 사건을 서술하면서 이때 느낀 자신의 감정, 그리고 현재의 감정을 정리해 나가면서 그 의미를 성찰하고, 반성하는 것이다. 삶의 문제를 글로 표현하여 더욱 객관화된 자신을 돌아보고 반성하는 등의 개인적 내면화를 거친다.

제2유형도 제1유형의 5단계 내용을 모두 동일하게 거친다. 차이점은 제1유형에 비해 공적 글쓰기 맥락에서의 학습자를 보다 고려하게 된다. 다른 의사소통적(transactional) 글과 비교하면 예상독자, 글의 유형, 형식에 대한 제약은 낮은 편이다. 또 하나의 차이점은 제1유형의 경우 스스로 자기 삶의 경험과 문제에 대면하는 가운데 자신을 성찰하고, 치유하는 개인적 내면화 과정이 이루어지는 반면, 제2유형은 동료나 교수자들과의 삶의 공유를 통해서 더욱 깊은 내면화를 이루어 낼 수 있는 타인과의 공유를 통한 내면화 과정이 이루어진다고 보았다. 그는 Borchers(1999)의 연구를 인용하여 자기표현 글쓰기에서 중요한 것은 경험에 대해 표현되는 상황과 반응으로 보았다. 다른 사람과의 관계에서 행해지는 고백은 자신에 관한 중요한 정보를 드러냄으로써 자기 행동을 예측할 수 있게 하고, 친밀감을 증가시키며, 상대방과의 우정을 깊게 한다. 또한 고백된 내용이 상대방에게 수용될 때 자기수용도 증가되고, 자기이해와 문제해결 능력의 향상이라는 순기능을 가진다고 보았다.

제2유형인 공적 글쓰기로서의 자기표현 글쓰기 과정은 그림 II-3과 같다.

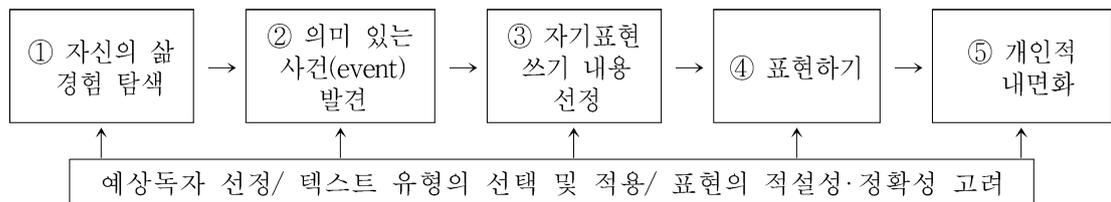


그림 II-3. 공적 글쓰기로서의 자기표현적 글쓰기 과정

윤금준(2022)은 자기표현적 글쓰기의 과정을 단계적으로 보여주는 교수·학습모형을 구안하였다. 이 모형은 관찰(Observation), 의미의 발견(Discovery of meaning), 표현(Writing), 기록의 습관(Habit of writing)의 단계로 주장하였다.

첫째 단계는 자신의 정서나 경험 등 자신을 둘러싼 일상을 섬세하게 관찰하는 단계이다. 자아의 내면을 바라보는 단계로 이러한 경험은 자신과 관련된 정서나 경험을 새롭게 바라보고, 성찰할 기회를 제공한다.

둘째 단계는 관찰을 통해 발견한 자아의 모습이나 경험에서 새로운 의미를 발견하고 깨달음을 얻는 단계이다. 이를 위해서는 자신의 경험을 되돌아보는 성찰적 태도가 요구된다.

셋째 단계는 자신의 삶 속에서 찾은 새로운 의미에 대해 직접 글을 쓰는 단계이다. 일상의 경험에서 얻는 깨달음이나 정서는 그 의미가 모호한 경우가 많으므로, 경험에서 얻은 의미를 언어로 구체화하는 것이 필요하다. 최미숙(1996)은 글쓰기를 통해 경험을 재구성하는 과정에서 중요한 것은 경험적 자아와 서술적 자아의 분리라고 보았다. 서술적 자아는 글을 쓰는 순간의 자아를 말하는 것으로, 언어 행위를 통해 자신의 경험을 새로운 관점에서 읽어내고 해석함으로써 스스로를 객관화할 수 있다고 주장하였다.

마지막 넷째 단계는 기록의 습관으로, 자기표현적 글쓰기의 경험이 일회성으로 그치지 않고 지속해서 이어지기 위해 노력하는 단계이다. 글쓰기에 대한 즐거운 경험은 필생 필자로 성장하기 위한 시작이 될 수 있고, 이러한 시작이 즐겨 쓰는 습관으로 이어질 수 있도록 지도해야 한다는 의견이다. 이를 위해서는 포트폴리오, 일기 등과 같이 자신의 글을 축적할 수 있도록 안내할 필요가 있다고 강조하였다.

Wortham(1999: 최숙기, 2007에서 재인용)은 개인적 경험 쓰기인 자기표현 글쓰기는 학습자들에게 자신이 실제 삶에 대해 사회경제적인 배경과 문화적 배경을 초월하여 동료들과 공유할 수 있고 또 교수자 역시 학습자들의 삶에 몰입할 기회를 제공할 수 있다고 보았다. 쓰기 수업에서는 학습자가 주인공이 된 자신의 삶에 대한 글쓰기를 경험하기란 매우 어려운 일이지만, 자기표현 글쓰기가 적용된 쓰기 수업에서는 이런 글쓰기가 가능하다고 보았다.

이상의 연구로 볼 때 자기표현 글쓰기의 과정은 연구자에 따라 다양하게 나타났다. 자기표현적 글쓰기 과정을 사적 글쓰기와 공적 글쓰기 개념 등으로 분류하였다.

본 연구에서는 사적 글쓰기를 중심으로 한 자기표현 글쓰기를 수행하였고, 학습자 본인이 원하는 경우 발표를 통해 공유할 수 있는 공적 글쓰기의 개념을 포함하였다. 이는 자신의 경험을 탐색하여 자신과 타인을 수용하고 자기표현을 통한 공유감 증대 및 내면화할 수 있기 때문이다.

3) 자기표현 글쓰기 선행연구

정연희(2013)는 자기성찰적 글쓰기는 자신의 삶과 존재에 대한 성찰과 깨달음의 반영체로 파악하며, 자기탐색과 성찰을 통해 자구적 치유와 성장이 가능함을 제시하였다. 김준희(2010)는 감정표현 글쓰기를 통해 심리적 외상을 수용하고 이를 언어로 형상화하면서 자신의 상처가 치유되는 일련의 과정을 소개하고 있다. 감정표현 글쓰기를 반복적으로 지속하게 되면 자신에 대한 이해가 가능하게 되고 결과적으로 타인이나 세상과 긍정적으로 소통할 수 있는 초석이 될 수 있다.

박용익(2008)은 생활 서사 글쓰기로 용어를 사용하며 자아성찰, 과거 체험의 정리, 자기인지, 자기정체성 확립, 과거의 부정적 체험의 극복과 치료, 타인의 삶에 대한 경청을 통한 인간 이해, 새로운 지평의 열림 등과 같은 장점을 얻을 수 있다고 밝혔다. 정기철(2010)은 글쓰기 교육의 출발점은 솔직하고 구체적인 자기표현이라고 보았다. 나를 표현하기가 쉬운 일은 아니지만 자기를 표현하는 교육이 제대로 이루어졌을 때 자기이해, 자기실현, 자기창조의 단계로 나아갈 수 있으며 글쓰기 또한 높은 수준으로 발전할 수 있음을 역설하였다.

최숙기(2007)는 자기표현적 글쓰기는 학습자의 삶의 경험 중 의미 있는 사건을 표현한 글로 정의하며, 다른 글쓰기와 다르게 보다 사적이고 개인적이며, 글쓰기의 형식이나 관습에 얽매이지 않고 자신의 경험 및 대상이나 사건에 대한 자신의 생각이나 감정을 자유롭게 서술하는 글쓰기라고 정리하였다. 과거의 의미 있는 사실들을 성찰하고 탐색하여 개인적 언어로 형상화함으로써 자신을 이해하고 자구적 치유와 자기를 새로이 구성할 수 있는, 새로운 지평이 열리는 가능성을 제시하였다.

박해량(2017)은 사고와 표현 수업을 통해 주제에 따라 자신들을 성찰한 글쓰기를 하였다. 학습자들은 이러한 글쓰기를 통해 자신의 삶을 반성하고, 삶을 돌아보며 상처를 드러내고 치유하는 기회가 되었음을 밝혔다. 이러한 글쓰기는 글쓰기에 대한

부담감을 줄이고 글쓰기 실력 향상에 효과적이며, 더 나아가 자기를 깊이 이해하는 폭을 넓히는 효과를 기대할 수 있다고 하였다.

고혜원(2014)은 먼저 성찰의 단계와 글쓰기 과정에 대해 파악하였고, 대학 신입생을 대상으로 자기성찰적 글쓰기의 교육 과정 및 방법을 적용하여 자기성찰적 글쓰기의 의미와 효용성을 밝혔다. 나은미(2012)는 대학 교양 글쓰기 강좌에서 활용할 수 있는 쓰기 방법을 제안하였다. 자신을 둘러싼 환경에 대해 탐색할 기회가 부족한 신입생들이 글쓰기 과정을 통해 자신을 탐색하고 성찰할 수 있는 교수·학습 방안을 제시하였다.

김영희(2010)는 자기탐색 글쓰기라는 용어를 사용하며 본격적인 학술적 글쓰기에 앞서 기존의 글쓰기 습관과 관성을 되짚어 보고 사고와 표현능력을 회복하는 과정으로 작용할 수 있으며, 글쓰기 주체로서 자기를 새로이 구성하고 할 수 있음을 강조하였다. 김윤경(2015)은 전략적 글쓰기의 일환으로 감각적 글쓰기를 중심으로 한 자기표현 글쓰기의 교육방법 및 모델을 제안하였다. 글쓰기 실습 등을 통해 기존의 자전적 글쓰기와 차별화된 글쓰기 과정을 경험할 수 있었다고 밝혔다.

강유진(2020)은 글쓰기가 자기표현에 그치는 개념이 아니라 의사소통의 한 수단으로 인식해야 한다고 제시하며 공감과 소통을 위한 글쓰기 수업이 이루어지기 위해서는 글쓰기 구상 단계에서 지속적인 실습과 피드백이 이루어져야 함을 강조하였다.

이양숙(2011)은 자기 서사를 활용한 효과적인 쓰기 교육방안을 모색하며 표현주의 접근법을 통해 자기 서사를 통한 성찰적 글쓰기의 필요성을 강조하였다. 자기 서사 글쓰기는 과거를 활용하여 현재의 자기정체성을 파악할 수 있고, 그 과정에서 사회와 공동체 안에서 하나의 존재로서 자신의 관점을 견지할 수 있게 된다고 주장하였다.

이와 같은 연구들을 종합해 볼 때 자기표현 글쓰기 용어는 다르게 사용하나 고혜원(2014)이 밝힌 대로 대동소이하다고 판단된다. 자기표현 글쓰기 교육의 출발점은 솔직하고 구체적인 자기표현(정기철, 2010)이고, 다른 글쓰기에 비해 더 사적이고 개인적인 글쓰기이다. 자기표현 글쓰기는 다양한 관점에서 볼 수 있다. 먼저 치유의 관점에서 볼 수 있다(박해량, 2017; 정연희, 2013; 김준희, 2010; 박용익, 2008; 최숙기, 2007). 다음으로 자신을 성찰하면서 자기를 깊이 이해하고, 자기를 새로이 구성할 수 있고, 타인이나 세상과 긍정적으로 소통할 수 있다는 가능성의 관점에서 볼 수 있다(박해량, 2017; 김윤경, 2015; 정연희, 2013; 고혜원, 2012; 이양숙, 2011; 김영희, 2010;

김준희, 2010, 정기철, 2010; 박용익, 2008; 최숙기, 2007). 그리고 본격적인 학술적 글쓰기에 앞서 기존의 글쓰기 습관과 관성을 되짚어 보고 사고와 표현을 회복하는 과정으로 볼 수 있고(김영희, 2010), 자신을 둘러싼 환경에 대해 탐색할 기회가 부족한 학습자들에게 자신을 탐색하고 성찰할 수 있는 교수·학습 방안을 제시하거나(나은미, 2012), 자기표현 글쓰기 교육방법 및 모델을 제시하기도 하였다(김윤경, 2015).

따라서 자신을 둘러싼 환경에 대해 탐색할 기회가 부족한 해병대 병사들에게 자기 성찰 또는 탐색을 통해 자신의 삶을 돌아보고, 글쓰기로 자신을 표현하면서 자기를 새로이 구성하여 새로운 지평이 열리는 가능성을 부여하고 싶다. 이는 자신을 이해할 뿐 아니라 타인이나 세상과 긍정적으로 소통할 수 있는 초석이 될 것이다. 글쓰기의 부담감은 줄이면서 쓰기 태도를 갖추어 나감으로써 자연스럽게 쓰기 능력을 향상할 수 있고, 그 과정에서 치유가 일어날 수 있어 군생활 적응에도 도움이 될 것이다.

2. 군생활 적응 및 군 관련 프로그램 개발 선행연구

가. 군생활 적응

고대 로마 군사전략가 베게티우스는 “평화를 원하거든 전쟁을 준비하라.”라고 했다. 우리나라는 냉엄한 국제정세와 북한의 위협으로부터 국토를 방위하기 위하여 징병제를 시행하고 있다. 따라서 입대에 결격사유가 없는 한 일정 나이에 도달하면 군에 입대하여 일정 기간 군 복무를 해야 한다.

우리나라의 군 편제는 육군, 해군, 공군, 해병대가 있으며 징병으로 입대할 때는 통상 육군으로 편입된다. 그러나 자신들의 선호도에 따라 공군과 해군 및 해병대에 자원입대하고 있는데 경쟁률도 높고 자신들이 선택한 곳이라서 이들의 자긍심은 매우 높은 편이다.

군대는 임무의 특성상 외부와 격리 및 통제된 생활을 하며 계급과 위계에 의한 상명하복의 문화가 바탕을 이루고 있다. 개인의 의견보다는 상부의 명령에 따라 집단체제로 일사불란하게 운영되고 있다.

현재 군 복무를 하는 병사들은 MZ세대인 신세대 병사들이다. 이들은 입대 전에는 자신들의 생각과 감정을 적극적으로 표현하고, SNS 등 여러 가지 수단을 통하여 소통, 비평과 토론에 자유로웠지만, 군이라는 통제된 사회에서는 자기 의사를 분출하지 못하여 군생활 적응에 어려움을 겪고 있다. 또한 대부분 핵가족에서 외동아이로 성장하면서 독립된 방을 사용하고 코로나19 팬데믹으로 혼자만의 생활에 익숙했으나 입대 후에는 좁은 공간에서 많은 전우와 공동생활을 하다 보니 스트레스가 유발되고 있다고 본다. 더하여 가족 및 지인 등과 떨어져 지내야 하는 고립감은 신세대 장병에게 매우 큰 스트레스 요인이다(최병욱, 2021).

자율성과 개인주의 그리고 합리성을 추구하는 신세대 장병들이 자기 생각과 감정을 합리적인 방법으로 적극적으로 표현하여 군생활에 잘 적응할 수 있도록 강구되어야 할 것이다. 국방부에서도 국민으로부터 신뢰받는 신진병영문화정착(국방백서, 2020)을 위해 문화의 다양성을 존중하는 병영문화 조성, 올바른 대화사용, 장병 자살 예방 역량 강화시책을 펼치고 있다.

이에 신세대 병사들에게 군생활 적응을 잘할 수 있는 다양한 대책이 요구되고 있다. 본 연구자는 그 일환의 하나로 자기표현 글쓰기가 필요하다고 판단하여 자기표현 글쓰기로 군생활 적응에 도움이 되는 프로그램을 개발하고자 한다.

각 군에는 군에 부여된 임무를 수행하기 위한 각각의 특성이 있다. 육군은 지상전에서, 해군은 해상전에서, 공군은 공중전에서, 그리고 해병대는 상륙작전(국군조직법 제3조)을 하기 위해 조직편제되어 교육과 훈련을 하고 있다. 본 연구에서는 이와 같은 군조직 중 해병대를 선택하였다. 해병대는 상륙작전을 하기 위하여 충성, 명예, 도전이라는 핵심가치를 구현하고 있으며 강도 높은 훈련으로 ‘귀신 잡는 해병’, ‘한 번의 해병은 영원한 해병’이라는 자긍심이 있어서 공동체 의식이 매우 높은 집단이다. 이와 같은 강한 공동체적 전통이 많은 긍정성도 있지만, 반면 ‘기수 열외’라는 문화에 노출되어 사회문제가 된 적도 있다. 따라서 본 연구는 이처럼 개인의 생각보다는 조직 문화를 우선시하고 강인한 훈련을 일상화하고 있는 해병대를 대상으로 하였으며, 해병대 병사들에게 적용할 프로그램을 개발하기로 하였다.

군이라는 조직은 부여된 임무와 상황이 다양하며, 근무환경과 구성원이 일반사회와 전혀 다르다는 점에서 군생활 적응은 어려울 수밖에 없다. 이러한 어려움을 내포하는 군생활 적응과 관련된 연구는 제2차 세계대전 중 미국 국방성에서 최초로 사회·심리학적 측면에서 군생활 적응을 연구하기 시작하였고, 우리나라에서도 공군 장병들의

군생활 적응을 이윤희(1963)가 처음으로 연구한 바 있다(김무영, 2011). 국내 연구자들은 군생활 적응에 대해 다음과 같이 다양한 연구를 하였다.

이윤희(1963)는 입대 후 병영생활에 대한 생리적·사회적 적응으로 변화하는 환경에 순응함으로써 부여받은 직책과 직무에 만족하고 군의 규정과 질서를 자발적으로 시인하는 태도를 보이는 것으로 보았다. 구승신(2004)은 장병들이 군 조직 문화의 한 부분이 되는 과정으로서 군 조직원으로 활동하기 위한 사회화와 군 조직에서의 역할에 자신을 귀속시키는 역할 개인화하는 것으로 밝혔다.

장경숙(2008)은 군대생활을 통해 자신의 병역의무에 대한 태도로서 군 조직에서의 개인의 필요와 요구, 기대와 욕구 등이 충족된 상태, 최혜란(2009)은 군 복무 중 군 조직의 구성원으로 행복감을 느끼며, 자신의 임무에 대하여 사명감을 가지고 직위와 직무에 수용하는 태도로 보았다.

김상용(2011)은 군 복무 중 임무, 훈련, 작업 등 업무수행 측면 및 대인관계를 포함한 사회·심리적 측면에서 적절한 반응과 효과적인 대처로 만족을 느끼는 상태, 김정은(2013)은 조직 환경에 대한 태도와 교육 훈련을 통해 나타나는 심신의 적응, 부여된 직무와 업무 적응 및 생활 반에서 경험하게 되는 부대원과의 관계, 이용일(2013)은 병역의무에 대한 태도로서 군 조직에서 개인의 기대감과 욕구가 충족되는 상태로 보았다.

장정기(2013)는 군생활에서 사명감과 행복감을 가지고 직위와 직무에 만족하는 태도 또는 군 복무 중 자신에게 부여된 임무를 수용하고 성실하게 수행하는 태도, 조은영(2015)은 군생활면에서 만족하고 순응할 수 있는 태도로 심신의 건강을 도모하고 군생활의 가치를 찾으며 동료·선임·에인 관계에서 만족하고 부여된 직무를 수행하면서 업무능력을 향상할 수 있는 상태로 제시하였다.

조동택(2017)은 군대의 제반 규범·규율을 준수하고 소속부대에서 부여된 직책·직무를 성실히 수행하며, 동료 간 조화롭게 협력하고 생활해 나가는 상태, 강봉철(2021)은 군의 제반 규정을 준수하는 가운데 자신에게 부여된 임무에 수용하고 부여된 직책과 직무를 성실히 수행하며, 상·하급자와 동료 간 조화롭게 협력해 나가면서 만족을 느끼는 상태로 설명하였다.

군생활 적응에 관한 연구를 종합해 보면 규율 준수 및 부여된 직책을 수행하는 것, 동료 등 인간관계를 조화롭게 하는 것, 자신의 업무와 사명감을 다하며 행복감을 느끼는 것 등 다양한 시각에서 제시하고 있다. 따라서 자기표현 글쓰기 프로그램에서의

군생활 적응은 연미선(2017)과 조동택(2017)이 제시한 개념을 종합하여 재개념화하였다. 군생활 적응이란 병사가 군생활에 행복감을 느끼며 소속부대에서 원만한 대인관계를 맺고, 맡은 역할과 임무에 대해서 사명감을 가지고 자신의 직무와 직위에 대해 만족하는 긍정적인 태도로 보았다. 다만, 본 연구자는 행복감에 대하여 개인이 자신의 생각과 마음을 표현하고 수용 및 재구성함으로써 감정적으로 안정된 상태를 포함하고자 하였다.

나. 군 관련 프로그램 선행연구

김지혜(2022)는 군 부적응의 주요 원인을 개인의 의사표현이나 자유행동이 통제되는 군의 특수한 환경 노출에서 비롯된 과도한 스트레스와 불안으로 파악하였다. 특수한 환경과 관계에 적응하는 속도와 수준에서 개인 차이가 존재하나 단체생활을 하며 새로운 환경에서 적응속도 차이가 인정되지 못하는 환경 또한 스트레스와 불안을 가중시킨다고 하였다. 이에 군 복무 부적응 장병의 특성을 조사·분석하여 그들이 스트레스 저감과 안정감을 찾아 군생활 적응을 돕는 산림치유프로그램을 개발하였다. 주당 1회, 2주를 회기당 4시간씩, 3기수까지 총 62명에게 프로그램을 운영한 후 효과성을 검증한 결과 자아존중감, 스트레스 반응과 스트레스 대처 기술 등이 유의하게 향상되었고 긍정적 효과가 있음을 확인하였다.

홍경심(2016)은 독서치료를 활용한 집단상담 프로그램이 일반병사의 정서조절과 군생활 적응에 미치는 영향을 연구하였다. 일반병사들을 대상으로 실험집단, 비교집단, 통제집단으로 나누어 각 11명씩 무선 배정하였다. 실험집단에는 주 1회 90분씩, 총 8회기에 걸쳐 프로그램을 운영하였고, 비교집단은 같은 기간과 회차에 걸쳐 독서치료 선정 자료인 책만 읽어주었고, 통제집단은 아무런 처치를 하지 않으며, 각 집단은 사전-사후검사를 시행하였다. 그 결과 실험집단에서 정서조절에 유의미하게 영향을 미쳤고, 군생활 적응 검사에서 세 집단 간의 유의미한 차이는 없었지만, 실험집단에서 사전-사후 간에 유의미한 차이가 있었음을 밝혔다.

김성범(2012)은 사관후보생을 대상으로 표현중심 문학치료 프로그램을 개발하여 효과를 검증하였다. 연구목적은 기초군사훈련에 참여하고 있는 장교후보생의 우울과 스트레스를 줄여 장교 후보의 자부심을 향상하는 것으로, 희망자 30명, 주 1회, 총 10회기, 회기당 80분으로 구성하여 운영하였다. 이 프로그램에 사용된 문학치료 기법

은 자기체험적 글쓰기, 움직임과 수행, 명상과 준비운동, 긍정적 감정의 피드백 공유 등이었다. 독서치료는 우울을 감소시켰고, 스트레스 감소에 미치는 효과는 유의미하지 않았으며, 자아존중감이 향상됨을 밝혔다.

자기표현 글쓰기는 개인적 삶의 경험 자체에 초점을 맞추고(최숙기, 2019), 자신에 대한 진솔한 내면을 드러냄으로써 자신의 감정을 이해하고 자신의 존재를 확인하여 내적 성장을 이루기 위해(박상우, 2020; 여승욱, 2010) 중요하다고 할 수 있다. 위계 집단에서 생활하고, 통제된 군인, 특히 해병대 병사들의 글쓰기 전략을 통한 자기표현을 지원하는 방법을 모색할 필요가 있다. 그러나 해병대 병사를 대상으로 한 자기표현 글쓰기 프로그램 연구는 거의 찾지 못하였다. 이는 자기표현적 글쓰기와 관련된 대부분의 연구가 초등학교 고학년 이상 중고등학생을 대상으로 이루어졌다는 박상우(2020)의 연구검토와 일치하였다.

따라서 본 연구자는 해병대 병사들이 쓰기 능력의 발달 과정에서 가장 먼저 나타날 수 있는 자기표현 글쓰기를 통하여 자신의 감정을 솔직하게 표현하고, 과거 억눌려 왔던 감정을 풀어내고 군생활 적응에 도움을 줄 수 있는 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하고자 하였다.

3. 프로그램 개발 모형과 델파이 기법

가. 프로그램 개발 모형

프로그램 개발(Program development)은 프로그램 계획(Program planning), 프로그래밍(Programming), 프로그램 구안(Program building) 등 다양하게 사용되고 있다(김진화, 2001). 그러나 교육현장 등에서는 일반적으로 프로그램 개발이라는 용어를 주로 사용한다. 본 연구에서도 프로그램 개발이라는 용어를 사용하고자 한다.

특정한 목적을 달성하기 위한 교육 프로그램을 설계하고자 할 때는 필요한 절차적 과정이나 단계를 명시해 놓고, 각 단계에서 교수설계자가 해야 할 과업들을 정리해 놓은 모형이며, 이를 교수설계 모형이라고 한다(김보경, 2019). 김진화와 정지웅(2000)

은 프로그램을 개발하기 위한 프로그램 개발 모형에 대하여 ‘프로그램을 개발하는 과정 중에 단계적으로 진행해 나가야 할 절차를 명확하고 체계적으로 제시해 주는 틀’이라고 보았다. 오창홍(2016)은 프로그램은 일차적으로 연구보다는 사용을 위한 것으로 모형의 체계성을 중시하였다.

선행연구의 모형들은 연구자와 연구영역에 따라 개발절차나 용어에서 차이가 있으나 공통적으로 요구분석, 목적과 목표 설정, 프로그램 개발 및 투입, 평가의 절차를 따르고 있다. 교육공학에서는 교수설계를 다루는 대부분 모형이 체계적 접근을 토대로 한다는 측면에서 이들을 총칭하여 교수체제 설계모형이라 한다. 교수설계는 절차가 있는 과업으로 그 절차에 대해서 명세해 둔 모형들을 알고 있으면 도움이 된다(김보경, 2019).

교수체제 설계모형에는 Glaser 모형, Dick과 Carey 모형, ADDIE 모형 등이 있다. 첫째, Glaser 모형(백영균 외, 2017)은 체제 접근이론에 기초한 모형으로, 다양한 수업설계 모형의 기초가 되었고, 투입요소로서 출발점 행동, 산출로서 수업목표, 내적 과정으로서 학습지도 절차 그리고 체제평가로서 학습 성과의 평가를 갖추고 있다. 이 모형은 수업목표의 설정 단계, 투입 행동의 진단단계, 학습지도 절차단계, 학습 성과 평가단계의 네 가지 구성요소가 있다. 각각 별개의 과정으로 기능을 수행하는 것이 아니라 피드백 순환선에 의해서 서로 연계되어 상호작용적 관계를 맺고 있는 체제적 접근을 취하고 있으며, 모든 교과에 적용할 수 있는 일반적 절차 모형이라는 특징을 지닌다.

둘째, Dick과 Carey 모형은 1970년대 교육공학이 체제이론을 받아들이면서 개발된 모형이다(Dick & Carey, 1978). 초기 모형은 행동주의와 인지주의적 학습관에 기반하였으나, 이후 지속적인 보완으로 구성주의적 접근도 포함하여 현재의 모습을 가지게 되었다. 이 모형(백영균 외, 2017)은 체제적 수업설계의 대표적 모형으로 모두 10단계로 구성되어 있다. 10단계는 요구사정 단계, 교수분석 단계, 학습자분석 단계, 성취목표 진술 단계, 준거 지향 검사 개발단계, 교수전략 개발단계, 교수 프로그램 개발단계, 형성평가 설계 및 실시 단계, 프로그램 수정 단계, 총괄평가 설계 및 실행단계이다. 특히 마지막 단계는 수업을 실행하고, 그 결과에 대해서 총괄평가를 실행하는 단계로 설계가 완성된 교수 프로그램의 총체적인 평가를 시행하나, 엄밀히 말하면 이는 교수설계과정에 포함되는 것은 아니며, 별도의 평가자에 의해서 프로그램의 총체적인

가치에 대하여 평가하여야 한다고 보았다.

셋째, ADDIE 모형(김보경, 2019)은 가장 일반적이고 범용적인 모형으로 분석(Analysis), 설계(Design), 개발(Development), 실행(Implementation), 평가(Evaluation)의 앞글자를 따서 지어졌다. 이 모형은 1975년 플로리다 주립대학교의 교육공학센터(Center for Educational Technology)에서 미군을 위해서 최초로 개발되었고, 1980년대 중반에 각 단계가 서로 영향을 주는 동적인 모형으로 정리되었다(U. S. Army, 1984). ADDIE 모형은 다른 교수설계 모형의 기본이 되는 모형으로, 다른 모형은 이 모형의 특정 단계를 강조하여 확장하거나 축소한 형태라고 볼 수 있다.

각 모형은 개발자의 목적과 용도에 따라 다소 차이가 있다. Glaser 모형은 수업목표의 설정단계, 투입행동의 진단단계, 학습지도 절차단계, 학습 성과의 평가단계를 기반으로 하고, Dick과 Carey 모형은 ADDIE 모형과 비교하면 복잡해 보이는 하나 실제로 학습과제분석, 학습자분석, 학습환경분석 등 ADDIE 모형의 하위단계를 상위로 올려 제시하였다(김보경, 2019).

따라서 본 연구에서는 많은 연구자가 활용해서 효과검증이 되었으며, 프로그램 개발에도 활용되고 있는(한정선, 2004) ADDIE 모형이 적합하여 프로그램 개발 모형으로 선정하였다. 즉, 체계적 연구가 가능하여 효과적·효율적으로 연구를 수행할 수 있는 ADDIE 교수설계 모형을 기반으로 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하고자 한다.

나. 델파이 기법

델파이 기법(The Delphi Technique)은 전문가의 경험적 지식을 통한 문제해결 및 미래예측을 위한 기법으로, 전문가 합의법이라고도 한다. 델파이 기법은 각각의 의견을 수정할 전문가들의 의견수렴, 중재, 타협의 방식으로 반복적인 피드백을 통한 하향식 의견 도출 방법으로 문제를 해결하는 기법이다. 미국의 RAND 연구소에서 개발되어 정보통신개발 분야, 연구개발 분야, 교육 분야, 군사 분야, 정책 결정, 프로그램 기획, 요구조사 등에서 활용되고 있다. 델파이 기법은 어떤 특정 주제에 대하여 합치된 의견을 모으기 위한 의사소통 과정으로 개발되었고, 물리적 회의 장소에서 대면하는 과정을 제거하고, 특정한 영역의 문제에 관하여 전문가들의 합의를 하는데 1950년

에 최초로 사용하였다(이종성, 2001).

델파이 기법의 주요 특징은 어떠한 문제에 관하여 전문가들의 견해를 유도하고 종합하여 집단적 판단으로 정리하는 일련의 절차라고 정의할 수 있다(반은석, 장희순, 2017). 이것은 예측하려는 문제에 관한 정확한 정보가 없을 때 ‘두 사람의 의견이 한 사람의 의견보다 정확하다’는 계량적 객관의 원리와 ‘다수의 판단이 소수의 판단보다 정확하다’는 민주적 의사결정 원리에 논리적 근거를 두고 있는 일종의 패널식 조사연구방법이다(이종성, 2001).

델파이 기법은 다른 자료 수집 및 분석 방법들과는 달리 특정 주제에 대한 합의를 끌어내기 위하여 반복 사용하는 것이 특징이고, 이때의 반복은 단순한 확인 작업이 아니라 피드백 과정에 해당한다(정현민, 2020). 이 과정은 여러 회차(round)로 이루어 지는데, 각 회차가 끝나면 연구자가 설문 내용을 종합하고, 편집하고, 분석한 뒤 다시 응답자에게 전체 그룹의 선택과 응답자 본인의 선택을 포함한 다음 회차 설문지를 전달한다. 이를 통해 응답자들은 다른 응답자들의 피드백과 의견이 담긴 지난 회차의 설문 결과를 보고 자신의 최초 판단을 재고할 기회를 얻게 된다.

또 다른 델파이 기법의 특징은 응답의 익명성, 통제된 피드백 과정, 그리고 통계학적 분석 기법의 사용을 들 수 있다(Dalkey, 1972). 동일 대상자에게 3~4회의 반복 과정을 통해 전문가들은 다른 응답자들의 의견을 참고하여 자신의 의견을 재고할 기회를 갖게 되며, 집단의 의견과 상이하더라도 익명성을 갖고 자유롭게 의견을 개진할 수 있다. 또한 델파이 방법은 연구자의 체계적 편집 절차를 거쳐 이전 연구결과를 제공받아 문제 상황에만 집중할 수 있게 되고, 논쟁적 상황을 완화할 수 있다. 결과를 해석할 때 통계학적 분석 기법을 적용함으로써 응답자들이 집단의 결정에 순응해야 한다는 압박감을 해소하며, 최종 산출물의 결과값이 갖는 대표성을 보장한다. 최근에는 이메일이나 SNS의 발달 등으로 전문가들이 직접 모이지 않고 비대면으로 의견을 수렴할 수 있어 쉽게 활용될 수 있다. 자세한 연구과정은 III. 연구방법에서 제시하고자 한다.

Ⅲ. 연구방법

1. 연구모형 및 프로그램 개발절차

본 연구는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 이 분야의 프로그램 개발이 미미하고 프로그램 개발과정 및 내용과 결과가 좀 더 타당성과 신뢰성을 확보하기 위하여 교수설계의 일반모형 중 ADDIE 모형을 기반으로 하였다. ADDIE 모형은 오랜 시간에 걸쳐 검증되었고, 프로그램 개발에도 활용되고 있으며(한정선, 2004), 체계적 연구가 가능하고 모든 단계를 순환적으로 접근하면서 효과적·효율적으로 연구를 수행할 수 있다.

ADDIE 모형은 분석(Analysis), 설계(Design), 개발(Development), 실행(Implementation), 평가(Evaluation)의 다섯 단계로 되어 있다(Dick & Carey, 1996). 정재삼(1996)은 ADDIE 모형이 교수체제설계 과정의 일반적 형태를 나타낸 모형으로 가장 널리 활용되고 있다고 주장하였다. 또한 ADDIE 모형은 프로그램 개발의 단계마다 환류의 과정을 거치며 내용에 대한 수정·보완이 가능하다. 따라서 본 연구에서는 ADDIE 모형을 적용하여 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하고자 하며, 자기표현 글쓰기 프로그램 개발절차 및 방법에 따른 과정은 그림 Ⅲ-1과 같다.

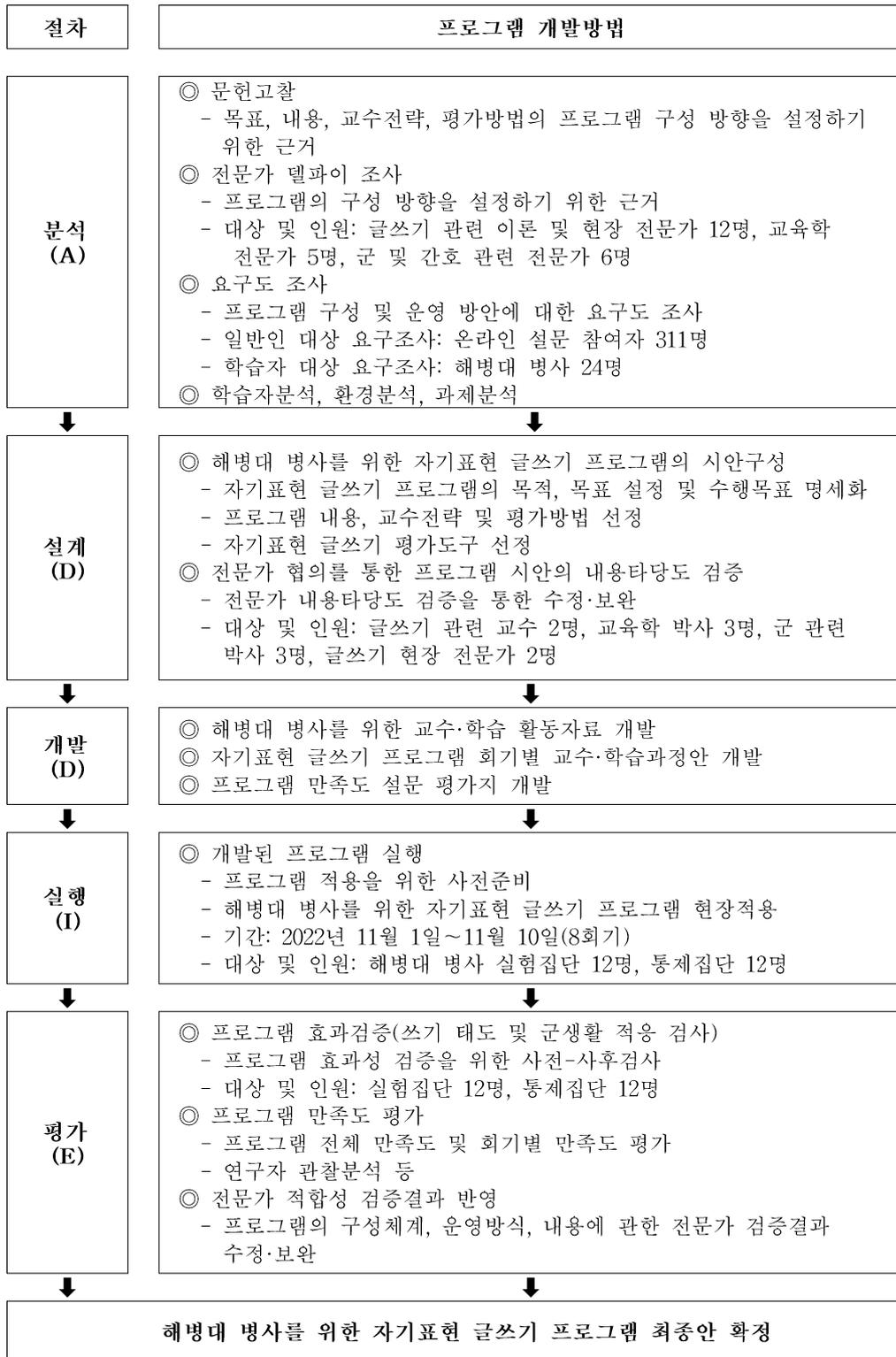


그림 III-1. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발절차 및 방법

2. ADDIE 모형에 따른 단계별 연구방법

가. 프로그램 분석

분석단계는 교수설계의 초기 단계로 학습과 관련된 요인들을 분석하는 단계이다. 학습 내용과 계획을 조직적으로 정의하여 결정하며 학습자의 수준 및 특성을 파악하는 단계이다. 본 연구에서는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 위해 분석단계의 요소 중 문헌연구와 전문가 델파이 조사, 학습자 요구조사, 학습자 분석, 환경분석 및 과제분석을 하고자 한다.

1) 문헌고찰

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하기 위해 선행연구와 문헌 자료를 검토·분석하여 프로그램의 기초를 마련하고자 한다. 문헌연구를 통해 자기표현 글쓰기 프로그램 관련 국내·외 학위논문, 국내·외 학술논문, 단행본 등을 활용해 자료를 수집하였다. 수집한 자료를 바탕으로 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수전략, 평가방법으로 정리하여 프로그램에서 요구되는 필수요소를 도출하고자 하였다.

2) 전문가 델파이 조사

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수전략, 평가방법에 대한 방향을 설정하고자 관련 전문가로 구성된 패널들의 의견을 수렴하고 분석·정리하는 델파이 기법을 활용하였다.

델파이 기법(Delphi method)은 전문가의 경험적 지식을 통한 문제해결 및 미래예측을 위한 전문가 합의법이다. 전문가들의 의견수렴, 중재, 타협의 방식으로 반복적인 피드백을 통한 하향식 의견 도출 방법으로 문제를 해결하는 기법으로 어떠한 문제에 관하여 전문가들의 견해를 유도하고 종합하여 집단적 판단으로 정리하는 일련의 절

차이다. 특히 프로그램 개발이라는 연구개발 분야 등에서 전문가의 인지적 도움과 협력이 필요한 분야에서 델파이 방법은 가장 효과적이고 효율적인 연구방법이다.

따라서 본 연구는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 위하여 전문가 델파이 연구방법이 가장 적합하다고 판단하여 본 연구의 방법으로 사용하고 자 하였다. 각지에 흩어져 있는 유능한 전문가들이 직접 대면하지 않고도 전자 메일 등으로 편리하게 의견을 수렴하여 도출할 수 있다. 본 연구에서도 전문가들의 의견을 수렴하여 프로그램 개발의 신뢰도와 타당성을 확보하고자 하였다.

가) 패널 선정

델파이 기법 수행절차에 따라 먼저 초기계획을 수립하고자 하였다. 본 연구는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발이라는 특정 대상 전제조건을 확인하여, 분야별 전문가를 확보하고자 하였다. 첫 번째 전문가 분야는 글쓰기 관련 이론적 전문가인 학계의 교수와 대학 강사이다. 두 번째 전문가 분야는 현장에서 직접 글쓰기 강좌를 진행하는 현장 강사들이다. 시인이나, 수필가 등 작가이면서 학교나 도서관 등에서 직접 문학 및 다양한 유형의 글쓰기 강의를 하는 전문가를 말한다. 세 번째 분야는 프로그램 개발과 관련이 있는 교육학 전문가들을 섭외하고자 하였다. 네 번째 분야는 군 관련 및 간호사를 포함한 전문가이다. 해병대 병사가 군인이므로 군과 관련된 강의를 담당하는 학계의 교수와 연구자 및 현장에서 군 훈련을 담당하는 전문가를 선정하였다. 특히 자기표현 글쓰기 분야는 치료 및 치유적 효과도 포함될 수 있으므로 간호사도 확보하였다.

즉, 의견 수립, 중재, 타협의 동질적인 전문가의 의견을 수렴하는 것이 일반적인 델파이 기법이지만, 본 연구에서는 해병대 병사를 대상으로 프로그램을 개발하는 연구의 특성상 델파이 조사 참여자를 이질적인 전문가 집단으로 구성하고자 하였다. 별도의 역할은 배정하지 않았고, 각자의 관점에서 의견을 제시하도록 하여 각자의 경험 지식 기반으로 패널을 선정하여 좀 더 깊이 있는 연구를 진행하고자 하였으며 전문가 델파이 선정 기준은 표 III-1과 같다.

표 III-1. 전문가 델파이 선정 기준

전문가 분류	전문 분야	배정	비고
학계 전문가	글쓰기 부문 학계 전문가	· 교수, 대학 강사 · 등단했거나 도서를 출판한 강사	3명
현장 전문가	글쓰기 부문 현장 전문가	· 현장에서 직접 글쓰기 강좌를 진행하는 강사 · 등단했거나 도서를 출판한 강사	9명
교육학 전문가	프로그램 개발 전문가	· 교육학 및 교육공학 관련 박사 및 박사과정 수료자	5명
군 관련 전문가	군 및 간호 관련 전문가	· 관련 박사, 박사과정 수료자 · 교수 및 연구자, 훈련 담당자 · 간호사	6명

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 필요한 델파이 조사를 위해 사전에 연구참여 동의서를 보냈고, 동의한 패널에 대하여 의견을 조사하고 분석하였다. 의견 수렴 및 수정·반영이 이루어지기 위해 메일 및 SNS를 이용하였다. 본 연구를 위한 전문가 델파이 집단의 일반적 배경은 표 III-2와 같다.

전문가 델파이 집단의 일반적 배경을 파악한 결과 측정대상의 전제조건을 확인할 수 있었고, 전문가 각자의 경험지식 기반을 산정하는 데 도움이 되었다. 전문가를 글쓰기 학계 전문가, 글쓰기 현장 전문가, 교육학 전문가, 간호사를 포함한 군 관련 전문가로 구분하였고, 이에 따라 패널의 성별, 나이, 학력, 전문영역, 경력 기간을 파악하였다. 전문영역에서는 학계, 현장, 교육학, 군 관련 및 간호 전문가로 구분하였다. 다만 업무 특성상 글쓰기 학계 및 현장 강사는 등단한 시인, 수필가 등이고, 이들은 대학 및 도서관 등에서 강의하여 전문영역에서 중복되게 나타나기도 하였다. 교육학 전문가 역시 대학에서 활동하기도 하지만 그 외 학교 및 교육 관련 일을 하여 전문영역에서 중복을 보이기도 하였다.

성별 분석결과 여성은 14명, 남성은 9명이고, 연령대는 50대가 과반수를 차지하였다. 학력은 박사와 학사가 각각 9명으로 나타났다. 전문영역에서는 글쓰기 관련 교수, 강사, 현장 전문가가 다수였고, 경력에서는 20년 이상이 가장 많았다.

표 III-2. 전문가 델파이 집단의 일반적 배경

구분		학계 전문가	현장 전문가	교육학 전문가	군 관련 및 간호	계
성별	남	0	4	1	4	9
	여	3	5	4	2	14
	계	3	9	4	6	23
나이	30대	0	1	1	0	2
	40대	1	2	2	2	7
	50대	2	6	2	4	14
	계	3	9	5	6	23
학력	학사	1	7	0	1	9
	석사	0	2	0	0	2
	박사수료	1	0	1	1	3
	박사	1	0	4	4	9
	계	3	10	5	5	23
전문 영역	글쓰기 관련 학계전문가 (대학에서 가르침)	3	0	0	0	3
	글쓰기 관련 현장 전문가 (대학 외 도서관, 학교 등에서 가르침)	(3) 중복	9	0	0	9
	교육학 관련 (프로그램 개발, 자료 처리 경험 포함)	0	0	5	0	5
	군 관련 및 간호	0	0	0	6	6
	계	3	9	5	6	23
경력	5년 미만	0	0	1	1	2
	5년 이상~10년 미만	0	2	2	2	6
	10년 이상~15년 미만	2	4	0	0	6
	15년 이상~20년 미만	0	1	1	0	2
	20년 이상	1	2	1	3	7
	계	3	9	5	6	23

그리고 내용타당도 검증을 위하여 글쓰기, 교육학 및 군 관련 전문가 집단을 구성하였고, 일반적 배경은 다음의 표 III-3과 같다.

연령대는 50대가 7명, 40대가 3명이었다. 관련 경력은 20년 이상 2명, 10년 이상 15년 미만 4명, 5년 이상 10년 미만 2명, 5년 미만 2명으로 나타났다. 학력은 박사 5명, 박사수료 1명, 석사 2명, 학사 2명이었다. 전문 직업은 작가, 교수와 연구원이었다.

표 III-3. 내용타당도 검증을 위한 전문가 집단구성

연구대상	연령대	성별	관련 경력	전문 직업	최종학력	
글쓰기 관련 전문가	A	50대	여	20년 이상	작가, 교수	박사
	B	50대	여	10년 이상 ~ 15년 미만	작가, 교수	박사수료
	C	40대	여	20년 이상	작가	석사
	D	50대	남	10년 이상 ~ 15년 미만	작가	석사
	E	50대	여	10년 이상 ~ 15년 미만	작가	학사
	F	40대	남	10년 이상 ~ 15년 미만	작가	학사
교육학 및 군 관련 전문가	A	40대	여	20년 이상	교수	박사
	B	50대	남	5년 이상 ~ 10년 미만	교수	박사
	C	50대	남	5년 이상 ~ 10년 미만	연구원	박사
	D	50대	남	5년 미만	교수	박사

나) 델파이 조사 절차

델파이 조사는 총 3회에 걸쳐 이루어졌으며, 예비조사는 1차 개방형 질문지에 관한 적절성을 검증하기 위하여 교육학 전문가 3명과 협의하였고, 피드백을 받아 델파이 1차 설문 문항을 확정하였다. 델파이 1차 설문 조사의 설문 문항 내용은 표 III-4와 같다.

표 III-4. 1차 델파이 조사 설문 내용

번호	문항 내용
1	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기의 목적 및 목표는 무엇이라고 생각하십니까?
2	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기를 위해 반드시 다루어져야 할 내용은 무엇이라고 생각하십니까?
3	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에서 적합한 교수·학습 전개과정은 무엇이라고 생각하십니까?
4	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기에 적합한 교수전략은 무엇이라고 생각하십니까?
5	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기를 위해 적합한 평가는 무엇이라고 생각하십니까?
6	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 관련하여 기타 의견이 있으면 기술하여 주십시오.

1차 델파이 조사는 2022년 9월 13일~20일, 2차는 9월 22일~26일, 3차는 9월 28일~10월 2일까지 이루어졌고, 3차에 걸친 조사에서 패널들은 100%의 응답률을 보였다.

다) 자료 처리

델파이 조사에 대한 자료 수집 및 자료 처리 방법은 다음과 같이 진행되었다.

첫째, 델파이 1차 조사를 진행하기 전에 예비조사에서 확정된 개방형 설문 내용을 중심으로 관련된 자료를 분석한 후 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수·학습 전개과정, 교수·학습방법 및 평가방법으로 자기표현 글쓰기 관련 요소를 추출하고자 하였다.

둘째, 관련 요소 추출 후 델파이 1차 설문을 제작하여 교육학 전문가 2명과 협의하고자 한다. 그 후 글쓰기 관련 학계와 현장 전문가 2명 및 군 관련 전문가 1명과 문항에 대한 조정 작업을 거쳐 문항을 확정할 것이다. 확정된 델파이 1차 설문을 이메일 및 SNS, 또는 직접 배부한 후 수거하고자 한다.

셋째, 델파이 2차 설문에는 델파이 1차 설문 결과를 정리한 후 교육학 전문가, 글쓰기 관련 학계 및 현장 전문가, 군 관련 전문가의 피드백을 받아 델파이 2차 설문을 수행한다. 3차 설문 시에도 관련된 전문가의 피드백을 받아 문항을 확정 후 3차 설문을 수행하고, 3차 설문 시에는 2차 설문 결과 제시, 전문가들의 의견에 대한 답변을 정리하여 피드백할 수 있도록 제시한다. 반복수행의 과정을 거쳐 합의된 결과를 정리하고, 산정치를 결정하여 전제조건을 정의하고자 하였다.

넷째, 2차 및 3차 델파이 설문조사는 5점 Likert 척도를 이용하여 실시하고자 하였다. 분석에서 전문가 패널의 평정을 통계 처리하여 평균, 표준편차, 내용타당도비율(CVR: Content Validity Ratio)을 통해 검증하고자 하였다.

내용타당도비율(CVR)은 Lawshe(1975)의 이론에 근거하여 평정할 것이다. Likert 척도를 이용한 평정이며 항목에 따른 점수는 1점(매우 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통이다), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)이고, 각 문항에 관하여 평정자가 평정할 것이다. 내용타당도는 4점과 5점의 개수를 총 문항 수의 1/2로 감한 값을 문항 수의 1/2로 나누어 계산하는 것으로 계산식은 수식 III-1과 같다.

$$\text{내용타당도비율} = \frac{nc - N/2}{N/2}$$

수식 III-1. 내용타당도비율 계산식

패널 수 15명일 경우 최소 .49($p=0.05$), 20명일 경우 .42($p=0.05$)의 CVR을 요구한다. 본 연구의 패널은 23명을 예정하고 있어 CVR .39 이상의 기준으로 삼는다(정현민, 2020). 추가조사 여부와 관련하여 변이계수의 측정값이 .50 이하의 경우 추가조사가 필요 없는 것으로 판단한 노승용(2006)의 연구에 따르고자 하였다. CVR .39 미만으로 타당도가 낮다고 판단되는 문항은 제외할 것이다.

3) 학습자분석

학습자분석(Learner analysis)은 대상 학습자들에 대한 자료를 수집한 후 그중 개발하고자 하는 프로그램에 영향을 미칠 요소들을 찾아 분석하는 것이다(김보경, 2019). 본 연구에서는 학습자분석을 통해 학습자들의 성별, 나이, 공유하고 있는 문화 등을 알아보려고 하였다. 프로그램의 구성과 프로그램 운영 시 유의해야 할 사항을 확인하여 학습자에게 적절한 프로그램을 마련하는 자료로 활용하고자 하였다.

4) 환경분석

환경분석은 인적 학습환경과 물리적 학습환경으로 구분된다(김보경, 2019). 본 연구에서는 연구참여자인 해병대 병사를 위한 프로그램이 운영될 학습 공간, 사용할 수 있는 기자재 등의 학습환경 및 정보화 환경 구축 여부를 분석한다.

5) 과제분석

과제분석은 과제의 구성요소인 지식과 기능, 태도가 무엇인지를 파악하고 구성요소별 과제의 주요 내용을 분석하는 과정이다. 본 연구에서는 자기표현 글쓰기 내용 구성을 위하여 과제분석을 시행한다.

나. 프로그램 설계

설계단계는 수행목표와 평가수단을 구체화하는 단계로 분석을 통해 파악된 문제점

과 산출물을 바탕으로 교수방법을 구체화하여 효과적이고 효율적인 교육프로그램 개발을 위한 기초를 제공하게 된다(최정빈, 김은경, 2015).

본 연구에서는 문헌고찰, 델파이 조사 등을 통해 프로그램의 목적 및 목표, 프로그램 내용, 교수전략, 프로그램의 평가방법을 선정하여 프로그램을 구성하고자 한다.

다. 프로그램 개발

개발단계는 분석 및 설계단계의 결과를 바탕으로 내용을 구성하고, 평가 및 수정·보완을 거쳐 프로그램을 확정하는 단계이다. 회기별 세부내용을 선정하고, 제시전략을 수립하여 프로그램을 구성한다. 즉 전문가 집단을 통해 프로그램의 구성과 운영방식, 내용 타당성을 검증받은 후, 전문가 집단의 피드백과 검증결과를 반영하여 프로그램을 수정·보완하여 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습자료를 개발한다. 또한 교수·학습과정안 및 프로그램 실행에 대한 만족도 설문 평가지를 개발하고자 하였다.

라. 프로그램 실행

실행단계에서는 분석, 설계 및 개발과정을 통해 마련된 프로그램을 적용하는 단계이다. 따라서 학습자를 대상으로 설계과정에서 확정된 프로그램을 실행하게 된다. 실행단계의 목적은 개발된 프로그램을 보다 효과적이고 효율적으로 전달하는 것으로 교수설계의 산출물에 대한 형성평가 성격을 포함하고 있으며 프로그램의 실행을 통해 수정하거나 개선할 사항을 찾는 것이 중요하다(강다연, 2020).

본 연구의 실행단계에서는 해병대 병사를 대상으로 개발된 프로그램을 실행하고자 하며, 본 연구자가 교육을 진행할 것이다. 진행 과정에서 회기마다 활동 결과물을 수거하여 분석하고, 연구자관찰을 남겨 프로그램 운영에 적극적으로 반영하고자 한다.

마. 프로그램 평가

ADDIE 모형의 최종 평가단계는 프로그램을 실행한 결과에 대한 자료를 바탕으로

프로그램의 설계와 효과에 대하여 총괄평가를 하는(김보경, 2019) 단계로 프로그램이 의도한 목표를 달성하였는지 등을 평가한다. 프로그램 개발 평가에 관하여 강선영(2013)은 분석·설계·개발·실행을 통해 개발된 교수·학습자료의 효과성, 효율성, 매력성을 점검하고 문제점이 발견되었을 때 수정 및 보완하는 과정으로 프로그램의 질 개선을 도모할 수 있다고 하였다.

본 연구에서 평가(Evaluation)는 해병대 병사를 대상으로 실시한 자기표현 글쓰기 프로그램에 대하여 프로그램의 가치성을 판단하는 단계로, 본 연구에서는 평가단계에서 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과를 알아보기 위하여 양적분석과 질적분석에 관한 결과를 도출하고자 한다.

1) 연구대상

본 연구는 J지역에 위치한 해병대 00여단에서 글쓰기 프로그램 참여에 동의한 해병대 병사 24명을 대상으로 하였다. 실험집단 12명, 통제집단 12명으로 구성하였고, 연구대상은 표 III-5와 같다.

표 III-5. 연구대상

구분	성별(남)	계
실험집단	12	24
통제집단	12	

2) 연구설계

본 연구는 2022년 11월 1일부터 11월 10일까지 총 8회기를 진행하고자 하며, 실험집단과 통제집단으로 구성하였다. 실험집단은 본 연구자가 구성한 자기표현 글쓰기 프로그램을 적용하고, 통제집단은 본 프로그램을 적용하지 않을 것이다. 프로그램 종료 후 실험집단과 통제집단은 동일한 검사도구를 이용하여 사후검사를 실행하고자 하였다. 프로그램 효과검증을 위한 실험설계는 그림 III-2와 같다.

집단	사전검사	실험처치	사후검사
실험집단	O ₁	X	O ₂
통제집단	O ₃		O ₄

그림 III-2. 실험설계

O₁ , O₃ : 사전검사 (쓰기 태도 검사, 군생활 적응 검사)

O₂ , O₄ : 사후검사 (쓰기 태도 검사, 군생활 적응 검사)

X: 자기표현 글쓰기 프로그램

3) 검사도구

연구에서 사용되는 변수들은 다양한 의미를 지니고 있고, 연구자마다 다르게 정의하고 있다. 따라서 각 변수에 대한 의미를 연구의 목적에 부합되도록 조작적 정의를 내리고 측정도구에 대해 신뢰성과 타당성 검증결과를 제시하였다(연미선, 2017). 신뢰도란 측정 문항 간의 내적 일관성을, 신뢰성이란 동일한 개념에 대하여 반복 측정했을 때 나타나는 측정값의 분산을 의미한다. 신뢰도 간에는 측정의 일관성, 예측 가능성, 정확성 등의 개념이 포함되어 있다(강병서, 김계수, 2009). 일반적으로 신뢰도 계수 값이 0.6 이상이면 비교적 신뢰도가 높다. 본 연구에서 사용된 검사도구는 0.7 이상의 신뢰도를 확보하여 내적 일관성에 문제가 없는 것으로 보았다. 본 연구에서 사용한 검사도구의 신뢰도는 표 III-6과 같다.

표 III-6. 검사도구의 신뢰도

변수	문항수	신뢰도	
		개별	전체 (a)
쓰기 태도	쓰기 효능감	7	.942
	자기표현 및 공유	7	
	중요성 인식	6	
	선호	5	
군생활 적응	대인관계	3	.758
	직책·직무 적응	3	
	훈련·규율 적응	3	

‘해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발’의 효과성을 검증하기 위하여

본 연구의 목적에 적합하다고 판단된 검사지를 선정하였다. 본 연구의 검사도구로는 가은아(2011)의 쓰기 태도 검사 척도를 일부 수정·보완한 척도, 구희곤(2010)이 사용한 군생활 적응 척도를 활용하고자 한다. 자료 처리를 위해 Jamovi 2.3.18.을 이용하여 정규성 검증, *t*-test, 신뢰도 분석을 하고자 하였다.

가) 쓰기 태도 검사

본 연구에서는 학습자들의 쓰기 태도 변화를 측정하기 위하여 가은아(2011)의 쓰기 태도 검사도구를 사용한다[부록2- I]. 가은아가 Graham et al.(1993)의 연구를 활용하여 검사도구를 표준화한 것으로, 신뢰도 분석을 통해 구한 내적 합치도 계수는 *Cronbach's* $\alpha=.942$ 로 조사된 것이다. 쓰기 효능감, 자기표현 및 공유, 중요성 인식, 선호의 네 가지로 구성되어 있고, 25문항과 6점 Likert 척도로 되어 있다. 다만, 본 연구자가 해병대 병사에게 맞게 ‘학교에서’, ‘점수’, ‘집에 있을 때’ 등 일부 문항을 수정·보완하였으며, 설문지의 구성은 표 III-7과 같다.

표 III-7. 쓰기 태도 하위 영역

하위 영역	개념	문항 번호	문항수
쓰기 효능감	쓰기를 잘할 수 있다는 신념 및 기대	4,6,10,15,16,18,19	
자기표현 및 공유	자신을 표현하거나 다른 사람과 교류하기 위한 매체로서의 쓰기에 대한 인식	2,3,8,11,12,13,14	25
중요성 인식	학습, 미래, 자아성찰을 위해 쓰기가 중요하다는 인식	1,7,17,21,22,24	
선호	쓰기를 좋아하고 즐기는 태도	5,9,20,23,25	

나) 군생활 적응 검사

본 연구에서는 학습자들의 군생활 적응 여부를 확인하기 위하여 Georgoulakis(1977)에 의해 개발된 척도를 기초하여 구승신(2004), 김형형(2006)이 사용했고, 구희곤(2010), 연미선(2017) 등이 각자의 연구에 맞게 수정·보완하여 사용한 검사지 중 구희곤(2010)이 사용한 검사지[부록2- II]를 사용한다. 교육공학 박사과 군 관련 박사가 이를 검토

하였다.

본 연구에서 군생활 적응이란 병사가 군생활에 행복감을 느끼며 소속부대에서 원만한 대인관계를 맺고 맡은 역할과 임무에 대해서 사명감이 있고 자신의 직무와 직위에 대해 만족하는 긍정적인 태도로 정의하였고, 설문지 문항은 대인관계, 직책·직무 적응, 훈련·규율 적응(구희곤, 2010) 총 9문항을 활용한다. 군생활 적응의 하위 영역과 문항은 표 III-8에 제시하였다.

표 III-8. 군생활 적응 하위 영역

하위 영역	개념	문항 번호	문항수
대인관계	동료 및 상·하급자와의 원활한 관계 정도	1~3	3
직책·직무 적응	직책 및 직무에 대한 임무수행 정도	4~6	3
훈련·규율 적응	훈련 내용 이해 및 규율 준수 정도	7~9	3

4) 만족도 평가

프로그램의 질적 검사인 내용분석은 만족도를 평가하여 분석하고자 하였다. 따라서 프로그램의 현장 적합성과 효율성을 검증하기 위해 프로그램에 참여한 해병대 병사를 대상으로 만족도를 분석하기 위하여 고보숙(2021), 김정은(2018), 신선희(2016) 등 선행연구를 참고하여 자기표현 글쓰기 평가도구를 개발하고자 하였다.

IV. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발

본 연구에서는 체계적 교수설계 모형인 ADDIE 모형을 기반으로 프로그램을 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 절차에 따라 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하고자 하였다. 개발과정은 다음과 같다.

1. 프로그램 분석

본 연구의 목적은 해병대 병사들을 대상으로 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 데 있다. 따라서 군인인 해병대 병사 대상 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하기 위하여 분석단계 요소 중 문헌고찰, 전문가 델파이 조사, 학습자와 일반인의 요구도 조사, 학습자분석, 환경분석, 과제분석을 수행하고자 하였다.

가. 문헌분석 및 델파이 조사

국내 글쓰기 프로그램의 연구 동향을 파악하기 위해 텍스트마이닝 방법으로 자료를 분석하였다(홍승희, 현용찬, 박정환, 2022). 그릿 연구 동향 분석(홍승희, 현용찬, 박정환, 2021) 경험을 통해 연구방법에 대해 고민한 결과라고 밝혔다. 글쓰기 프로그램은 2000년부터 2022년 9월까지 학술지 논문 345편에서 검색되었다. 논문 초록의 키워드 분석결과 키워드는 4,021개로 추출되었고, 상위 10개는 글쓰기(2,070), 교육(898), 프로그램(788), 연구(722) 등으로 나타났다. 개발이라는 키워드는 상위에 나타나지 않아 글쓰기 프로그램 개발 연구는 많지 않은 것으로 조사되었다.

또한 글쓰기 프로그램 개발에 관한 선행연구를 수집하여 자료를 검토·분석하였다. 한계점과 시사점을 도출하였고 이론적 근거를 제시하여 본 연구에 반영될 수 있도록 하였다. 글쓰기 프로그램 관련 선행연구는 표 IV-1과 같다.

표 IV-1 글쓰기 개발 프로그램 관련 선행연구

연구자 (연도)	연구주제	연구대상	비고
김혜경 (2018)	글쓰기중심 문학치료 프로그램과 분노표현	교정시설 남성 수용자	박사학위 논문
김성수 (2015)	가정폭력피해 쉼터여성을 위한 글쓰기명상 프 로그램 개발과 효과성 연구	가정폭력피해 쉼터여성	박사학위 논문
박유경 (2014)	미숙아어머니를 위한 통합적 글쓰기치료 프 로그램 개발 및 효과	미숙아어머니	박사학위 논문
박은영 (2014)	유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과	유방암 환자	박사학위 논문
김성범 (2012)	표현중심 문학치료 프로그램 개발 및 효과 검증	사관후보생	박사학위 논문
조선희 (2007)	알코올 의존자 부인을 위한 의미요법 자서전 쓰기 프로그램의 개발과 효과	알코올 의존자 부인	박사학위 논문

선행연구에서 대상이 된 성인은 가정폭력피해 쉼터여성, 교정시설 남성 수용자, 미숙아 어머니, 유방암 환자, 알코올 의존자 부인으로 분석되었다. 또한 군인을 대상으로 한 글쓰기 프로그램으로는 김성범(2012)의 사관후보생 연구가 있었다. 비교적 통제되고, 단체생활을 하며, 지휘체계 등으로 다소 억압된 생활을 하는 군인들을 대상으로 한 글쓰기 프로그램은 찾을 수 없었다. 물론 다양한 프로그램 등으로 억압된 감정 등을 해소할 수 있으나 비교적 자신을 돌아보고 정리하여 글을 쓸 수 있는 프로그램이 더 적절할 것으로 판단하여 자기 자신을 표현할 수 있는 글쓰기 프로그램 개발이 필요하다는 시사점을 확인하였다.

기존의 글쓰기 프로그램 개발 방향은 대부분 정서 치료 및 치유, 또는 마음과 정서의 표현을 통한 치유와 관련된 것(홍혜강, 2021; 김혜경, 2017; 김성범, 2012; 박은영, 2011)으로 분석되었다. 본 연구에서는 치유보다 예방적 차원을 일차적으로 고려한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 것을 목적으로 삼고자 하나, 글을 쓰는 과정에서 치유가 일어날 수 있다고 보았다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하기 위하여 자기표현 관련 선행연구를 표 IV-2와 같이 분석하였고, 분석된 내용은 3차에 걸친 델파이 조사에서 활용하였다.

표 IV-2. 자기표현 글쓰기 개발 프로그램 관련 선행연구

연구자 (연도)	연구주제	연구대상	비고
홍혜강 (2021)	놀이를 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 아동의 분노 및 우울 감소에 미치는 효과	초등학생	석사논문
박한미 (2019)	자기표현적 글쓰기 프로그램이 인문계 고등학생의 자아정체감과 쓰기 태도에 미치는 영향	고등학생	석사논문
신정민 (2019)	그림책을 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 초등학생의 정서지능에 미치는 효과	초등학생	석사논문
양미연 (2019)	표현적 글쓰기가 아동의 반추 및 심리적 안녕감에 미치는 영향	초등학생	석사논문
김정은 (2018)	쓰기치료 기법을 활용한 표현적 글쓰기 지도 방안	초등학생	석사논문
김혜경 (2017)	글쓰기중심 문학치료 프로그램과 분노표현	교정시설 남성 수용자	박사논문
유단비 (2017)	표현적 글쓰기 프로그램이 중환자실 간호사의 전문직 삶의 질과 극복력에 미치는 효과	중환자실 간호사	석사논문
신선희 (2016)	자기 탐색을 위한 표현적 글쓰기 지도 방법 연구	초등학생	석사논문
김성범 (2012)	표현중심 문학치료 프로그램 개발 및 효과 검증 - 사관후보생을 대상으로	사관후보생	박사논문
박은영 (2011)	유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과	유방암 환자	박사논문

자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하기 위하여 자기표현 글쓰기 관련 선행연구를 분석하였다. 홍혜강(2021)의 「놀이를 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 아동의 분노 및 우울 감소에 미치는 효과」, 박한미(2019)의 「자기표현적 글쓰기 프로그램이 인문계 고등학생의 자아정체감과 쓰기 태도에 미치는 영향」, 신정민(2019)의 「그림책을 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 초등학생의 정서지능에 미치는 효과」, 양미연(2019)의 「표현적 글쓰기가 아동의 반추 및 심리적 안녕감에 미치는 영향」, 김정은(2018)의 「쓰기치료 기법을 활용한 표현적 글쓰기 지도 방안」, 김혜경(2017)의 「글쓰기중심문학치료 프로그램과 분노표현」, 유단비(2017)의 「표현적 글쓰기 프로그램이 중환자실 간호사의 전문직 삶의 질과 극복력에 미치는 효과」, 신선희(2016)의 「자기 탐색을 위한 표현적 글쓰기 지도 방법 연구」, 김성범(2012)의 「표현중심 문학치료 프로그램 개발 및 효과 검증 - 사관후보생을 대상으로」, 박은영(2011)의 「유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과」를 중심으로 분석하였다. 초등학생 등 학교 교육현장에서 이루어진 연구가 6편으로 과반수가 넘고, 그 외 사

관후보생, 중환자실 간호사, 교정시설 남성 수용자, 유방암 환자를 대상으로 하는 연구이다.

지금까지 자기표현 글쓰기 관련 연구들은 다양한 용어들을 혼재하여 사용하고 있다. 자기표현 글쓰기는 치유를 위한 글쓰기(강소향, 2020; 김현정, 2017), 자신을 치유하는 글쓰기(강유진, 2013), 자아치유적 글쓰기(권성훈, 2015), 성찰적 글쓰기(박해랑, 2017; 고혜원, 2014), 자아성찰적 글쓰기 또는 자기성찰적 글쓰기(임수희, 2018; 최유진, 2018; 김성철, 2012; 장희선, 2006), 정서표현 글쓰기(박민혜, 2018), 정서중심 글쓰기(윤민준, 2022, 2018), 고백적 글쓰기(김은정, 2009; 서미정, 2002), 자전적 글쓰기(이연수, 2020; 신다영, 2015; 김재은, 2008), 감정치유 글쓰기(송혜림, 2021), 글쓰기 치료(이정연, 2016; 박유경, 2014; 하미숙, 2013, 2010; 김계명, 2011), 글쓰기 문학치료 또는 글쓰기중심 문학치료(손정희, 2020; 김혜경, 2018), 상호작용적 글쓰기 또는 상호작용적 독서치료(김현희, 2015) 등 다양한 용어로 사용하고 있다.

용어는 전문 분야에서 일정한 개념을 나타내기 위하여 사용하는 언어이다. 다양한 용어의 사용은 혼란스러울 수 있어 용어 정리를 할 필요가 있음을 확인하였다. 심선옥(2016)도 대학 글쓰기 교육에서 자기 자신에 대한 글쓰기 교육의 체계를 잡고 교육 프로그램을 구조화하기 위해서는 교수자에 따라 혼용되는 개념을 통일할 필요가 있다고 지적하였다. 이에 본 연구에서는 자기표현 글쓰기로 용어를 사용하였고, 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 위해 ‘표현적 글쓰기’, ‘자기표현적 글쓰기’ 등으로 되어 있는 선행연구를 중심으로 관련 요소를 선택·분석하여 관련 요소를 추출하였다.

1) 프로그램의 목적 및 목표

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표를 설정하기 위하여 먼저, 선행연구에서 제시한 목적과 목표를 분석하였다. 수행목표가 명시화되지 않은 것은 본 연구자가 파악하여 정리하였고, 프로그램 연구의 목적 수립을 위한 문헌분석 결과는 표 IV-3과 같이 조사되었다.

표 IV-3. 프로그램의 연구목적 수립을 위한 문헌분석

연구자	연구대상	연구목적
홍혜강(2021)	초등학생	분노, 우울 감소
박한미(2019)	고등학생	자아정체감 형성, 쓰기 태도 향상
신정민(2019)	초등학생	정서지능 향상
양미연(2019)	초등학생	반추와 심리적 안정감
김정은(2018)	초등학생	쓰기 능력 향상, 내적 성장
김혜경(2017)	교정시설 남성 수용자	분노억제, 분노조절
유단비(2017)	간호사	삶의 질 향상, 업무 극복력 향상
신선희(2016)	초등학생	자기에 대한 인식 확장 자기 탐색을 위한 표현적 글쓰기 지도 방법 연구
김성범(2012)	사관후보생	우울 감소
박은영(2011)	유방암환자	환자의 스트레스 신체 증상, 암증상, 불안, 우울 감소, 삶의 질 향상

↓

도출된 목적	홍혜강 (2021)	박한미 (2019)	신정민 (2019)	양미연 (2019)	김정은 (2018)	김혜경 (2017)	유단비 (2017)	신선희 (2016)	김성범 (2012)	박은영 (2011)
불안, 분노, 우울 감소, 심리적 안정감	○			○		○			○	○
자아정체감 형성, 자기에 대한 인식 확장, 내적 성장		○			○			○		
쓰기 태도 향상		○								
반추 (*지나간 일을 되풀이 하여 기억하고 음미함)				○						
정서지능 향상			○							
쓰기 능력 향상					○					
삶의 질 향상							○			
업무 극복력 향상							○			
환자의 스트레스 신체 증상 및 암증상 감소										○

다음으로 선행연구에 나타난 프로그램의 수행목표 수립을 위한 문헌분석을 하였으며, 그 내용은 표 IV-4로 제시하였다.

표 IV-4. 프로그램의 수행목표 수립을 위한 문헌분석

연구자	수행목표
홍혜강 (2021)	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적 이해, 프로그램의 규칙 수용, 참여 의지 갖기 · 부정 정서 상황을 의식의 흐름대로 표현하기 · 사건을 다른 관점으로 살펴보고 긍정적 측면을 탐색하여 글쓰기 · 자신의 미래상을 긍정적으로 경험하기 · 실천의지 다지기
신정민 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적 이해, 프로그램의 규칙 수용, 참여 의지 갖기 · 부정적 감정정서(화, 두려움, 시샘 등) 상황을 회상하여 글쓰기 · 글쓰기로 해소하기 · 그 감정을 다룰 수 있는 방법 모색 · 자신만의 정서조절 전략을 찾아 정서를 올바르게 표현하는 방법 알기 · 생각의 전환을 통해 긍정적 정서로 살아가는 방법 알기 · 프로그램을 돌아보고 느낌과 소감 나누기
양미연 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적 이해, 프로그램의 규칙 수용, 참여 의지 갖기 · 미해결 또는 스트레스 사건을 글로 자세하게 표현하기 · 미해결 또는 스트레스 사건의 긍정적 측면을 탐색하여 글로 표현하기 · 자신의 경험을 관점을 바꾸어 글로 표현하기 · 실천의지 다지기
김정은 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목표 및 규칙 세우고 공유하기, 참여의지 다지기 · 읽는 이를 고려하여 자신의 감정과 마음을 표현하는 글쓰기 · 자신에 대해 탐색한 내용을 글로 쓰기 · 체험(경험)한 일에 대한 감상이 드러나게 글쓰기 · 프로그램을 돌아보고 느낌과 소감 나누기
김혜경 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적 이해, 프로그램 규칙 이해, 참여의지 갖기 · 작품 이해 및 감상·공감하는 글쓰기 · 배울 점 및 긍정적 정서 나누기, 피드백 · 지금 현재 느낌을 한 마디 한 문장 쓰기로 새 방향 설정하기
신선희 (2016)	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대해 탐색하는 방법 알기 · 자신에 대해 탐색한 내용을 글로 표현하기 · 탐색의 결과 인지된 자신의 모습을 재구성하기 · 글쓰기를 통해 자신을 탐색하려는 태도 갖기
김성범 (2012)	<ul style="list-style-type: none"> · 관계 형성, 프로그램 목적 이해 및 규칙 수용, 참여 동기 갖기 · 억압되어 있는 자신의 문제 인식 및 타인과 관계된 자기 인식하기 · 정서적 이완을 통해 걱정 감소 경험하기 · 자신의 문제는 다른 사람도 가지고 있음을 알고 보편성, 안정감 갖기 · 자신의 가치관과 태도 재검토 및 우울을 처리할 수 있는 능력 키우기
박은영 (2011)	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램에 대해 이해하기 · 주제를 설정하고 감정을 충분히 표현하는 글쓰기 · 글쓰기를 마치고 자신의 변화 살피기 및 프로그램 평가하기

↓

도출된 목표	홍혜강 (2021)	신정민 (2019)	양미연 (2019)	김정은 (2018)	김혜경 (2017)	신선희 (2016)	김성범 (2012)	박은영 (2011)
프로그램 목적 이해, 라포 형성	○	○	○	○	○		○	○
프로그램 규칙 수용 및 참여 의지 갖기	○	○	○	○	○		○	
자신, 부정적 사건, 미해결 스트 레스 등 탐색하기	○	○	○	○	○	○	○	○
탐색한 내용(주제)을 글로 표현 하기	○	○	○	○	○	○	○	○
다른 관점(긍정적 측면) 탐색 하여 글로 표현하기	○		○		○		○	
자신의 삶 재구성(긍정적 미래 상), 건강하고 행복한 삶	○	○			○	○	○	
자신의 변화 파악하기 및 실천 의지 다지기	○	○	○	○	○		○	○

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 수행목표 수립을 위한 문헌을 분석하였다. 도출된 목표는 프로그램 목적 이해 및 라포 형성, 프로그램 규칙 수용 및 참여의지, 자신의 경험 탐색, 탐색한 내용(주제)을 글로 표현하기, 다른 관점으로 탐색하여 글로 표현하기, 자신의 삶을 재구성(긍정적 미래상), 건강하고 행복한 삶, 자신의 변화 파악하기 및 실천 의지를 다루는 것으로 드러났다. 프로그램의 수행목표 수립을 위해서는 목적 이해에서부터 시작하여 자신의 변화를 파악하고 실천 의지를 다지기 위한 일련의 절차가 필요함을 확인하였다.

2) 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 내용

해병대 병사의 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표에 부합하는 활동 내용을 조직하기 위하여 글쓰기 관련 선행연구를 고찰하였다. 선행연구에서 제시하고 있는 프로그램의 활동 내용을 분석하면 표 IV-5와 같다.

표 IV-5. 프로그램의 활동 내용 조직을 위한 문헌분석

연구자	내용
홍혜강 (2021)	· 좌절 상황을 털어놓는 글쓰기 · 우울 상황을 지금 일어난 일처럼 의식의 흐름대로 생생하게 글쓰기

	<ul style="list-style-type: none"> · 화나고 억울했던 상황을 편지로 쓰기(보내지 않는 편지) · 가장 힘들게 했던 부정적 경험을 쓰고, 그 일이 가장 문제가 된 점, 자신에게 도움이 된 점 쓰기 · 성격 강점 찾고, 그것을 활용해 남을 돕거나 영향을 주었던 것 글쓰기 · 속상한 경험을 일기로 쓰기, 일기를 긍정적 감정 언어를 사용하여 이야기 바꿔 쓰기 · 힘들어하는, 힘들었던 나에게 그 일로 얻은 것, 배운 것 포함하여 위로와 희망의 편지쓰기
박한미 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 외모, 신체에 얽힌 일화 쓰기 · 인생 곡선 그리면서 인생의 터닝포인트가 된 사건 쓰기 · 동심원 속 인간관계를 파악하며 나에게 가장 영향을 준 타인(말)을 떠올리고 그때의 상황, 그 사람과의 일화 서술하기 · 가장 기억에 남는 ‘가족과 나’, ‘학교와 나’를 주제로 글쓰기 · 나에게 가장 필요하다고 생각하는 핵심가치 3가지를 찾고 글쓰기 · 미래의 이력서 쓰기, 미래의 내가 사랑하는 사람에게 편지쓰기
신정민 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> · 주어진 단어를 보고 순간 생각나는 것과 경험 쓰기 · 이 일이 가져온 장점, 단점 쓰기 · 자신감을 잃은 친구에게 자신감을 줄 수 있는 방법을 생각하여 써 보기 · 각종 감정(화, 두려움, 시샘, 다툼)을 조절하는 방법 모색하기 · 자신의 내적, 외적 불만을 찾아 글로 쓰면서 긍정정서 찾기
양미연 (2019)	<ul style="list-style-type: none"> · 스트레스 사건을 떠올리고 그 사건을 지금 일어난 일로 생생하게 묘사하기 · 미해결 사건의 상대방에게 하고 싶었던 말을 편지로 쓰기(보내지 않는 편지) · 그 사건이 가장 문제가 된 점, 도움이 된 점 찾아 글쓰기 · 고민을 일기로 쓰고, 관점을 바꾸어 그 일기를 소설로 쓰기
김정은 (2018)	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 감정을 탐색하여 5분 자유글쓰기 · 다양한 감정 단어로 구조화된 글쓰기 · 자신의 감정을 표현하기(문장완성, 인물묘사) · 관계 안에서 자신의 감정을 표현하는 글쓰기(보내지 않는 편지) · 상대방의 관점에서 나에게 보내는 편지, 자신을 묘사하는 글쓰기 · 다른 사람의 관점에서 자신을 묘사하고 수용하는 글쓰기 · 내 인생의 경험목록 쓰기 및 내 인생의 징검다리, 공유하기 · 독자를 고려하여 자전적인 글 자유롭게 쓰기, 공유하기
김혜경 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> · 감정을 나타내는 단어로 문장 만들기 · 주인공에게 쓰는 편지, 가장 마음에 남는 등장인물에게 보내는 엽서쓰기 · 시를 읽고 자유롭게 마음 가는 대로 글쓰기 · 가장 행복했던 기억 발견하기와 글쓰기 · 가족의 의미 찾는 활동 및 내가 가족에게, 가족이 나에게 한 마디 글쓰기 · 패러디 시 쓰기, 시집에 나오는 문장으로 ‘짜깁기 시’ 쓰기 · 인간이란 무엇인가, 나를 찾아가는 길에 대한 글쓰기
유단비 (2017)	<ul style="list-style-type: none"> · 이번 주 동안 가장 의미 있거나 힘들었던 사건(일)에 대해 문장으로 표현하는 글쓰기 · 그 사건에 대한 자신의 생각, 느낌 및 자신에게 어떤 영향을 미쳤는지 쓰기 · 그 사건에 대한 감정이 해소되었는지, 앞으로의 생각과 행동을 어떻게 이끌어 줄 수 있는지 글쓰기, 잘 해소되었다면 칭찬 한마디 쓰기 · 글 쓴 후 생각 정리하기
신선희 (2016)	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 자화상에 대한 글쓰기 · 인생 곡선을 그리고 가장 기억에 남는 자신에 대한 글쓰기 · 자신의 장단점 쓰기(필요할 때 인터뷰) · 자신의 특성을 동물, 다른 사람에 빗대어 글쓰기 · 20년 후 자신에게 편지쓰기

김성범 (2012)	<ul style="list-style-type: none"> · 모방시로 억압된 감정, 느낌, 경험 확인하고 글로 표현하기 · 시를 듣고 이야기를 만들면서 외로움과 우울의 감정 극복하는 방법 찾기 · 같은 상황에서의 다른 감정으로 인식하기 · 우울의 긍정적 영향과 자신의 감정 표현하기 · 우울을 극복한 자신이 바라는 미래 표현하기 및 자신의 미래 모습 발표하기
박은영 (2011)	<ul style="list-style-type: none"> · 외로운 여인 그림(4장) 보며 느낌 나누기, 그림 속 인물 소개하는 글쓰기 · 자신을 표현하는 다양한 상징과 질병(유방암)의 관련성 생각하며 글쓰기 · 가요를 듣고 그 가사 내용 중 자신의 상황에 맞는 구절 찾아보고, ‘남이 보는 자’, ‘내가 보는 나’를 생각한 후 내면의 상처, 내 안팎의 차이와 질병의 관련에 대해 글쓰기 · 시집을 읽고 자신의 마음과 가장 닮은 시를 고른 후 나눔, 질병 진단 시부터 지금까지의 삶 중 한 단면을 글로 쓰기(시 또는 원하는 방식의 글) · 몸 명상 후 가장 많은 말을 하고 싶은 신체 부위와 대화한 후 글쓰기 · ‘질병과 나’, ‘질병과 가족’과 관련하여 생각을 떠올린 후 지난 활동들을 통해 가장 영향력을 가진 주변 사람에게 편지쓰기(보내지 않는 편지와 자신에게 보내는 편지)

↓

도출된 내용	홍혜강 (2021)	박한미 (2019)	신정민 (2019)	양미연 (2019)	김정은 (2018)	김혜경 (2017)	유단비 (2017)	신선희 (2016)	김성범 (2012)	박은영 (2011)
자신에게 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기		○	○		○	○	○	○		○
자신의 부정적 경험에 대한 생각과 감정을 털어놓는 글쓰기	○		○	○	○	○	○	○	○	○
부정적 경험, 생각, 감정이 문제가 된 점, 자신에게 도움이 된 점을 글쓰기	○	○	○	○			○		○	
구체적 상황에서 상대방에게 하고 싶었던 말, 감정을 글로 쓰기	○	○	○	○	○	○			○	○
자신의 장·단점을 찾아 글로 표현하기				○		○		○	○	○
각종 감정을 조절하는 방법 모색하기			○			○			○	
상대방의 관점, 다른 각도, 다른 장르의 글쓰기 등으로 관점 바꾸어 표현하기	○	○		○	○	○			○	○
긍정적 언어를 사용하여 그 일로 얻은 것, 배운 것, 앞으로의 생각과 행동을 어떻게 이끌지 등 위로와 희망에 대하여 글로 표현하기	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

표 IV-5에서 제시한 바와 같이 선행연구(홍혜강, 2021; 박한미, 2019; 신정민, 2019; 양미연, 2019; 김정은, 2018; 김혜경, 2017, 유단비, 2017; 신선희, 2016; 김성범, 2012; 박은영, 2011)에서 자기표현 관련 글쓰기 프로그램 내용 및 시사점을 확인하였다. 분

석내용을 근거로 해병대 병사의 자기표현 글쓰기 프로그램 내용은 자신에게 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기 등으로 선정하였다.

3) 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수전략

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 내용을 좀 더 효과적으로 다루기 위해 교수전략을 선정하고자 관련 문헌 및 선행연구를 고찰하여 교수·학습 전개과정과 교수·학습방법을 추출하였다. 본 연구에서는 자기표현 글쓰기 프로그램을 구성하기 위해 자기표현 글쓰기 프로그램 관련 선행연구를 중심으로 하였으나, 자기표현 글쓰기 프로그램 관련 선행연구가 저조하여 자기성찰 및 치유 글쓰기 관련 내용을 포함하여 전략을 분석하였다.

가) 교수·학습 전개과정

선행연구에서 제시하고 있는 프로그램의 교수·학습 전개과정을 분석하면 표 IV-6과 같다.

표 IV-6. 프로그램의 교수·학습 전개과정 선정을 위한 문헌분석

연구자	프로그램의 교수·학습 전개과정
홍혜강(2021)	마음열기 → 정서 경험 나누기 등 → 글쓰기(표현하기) → 글 쓴 후 생각 정리하기
박한미(2019)	준비 → 내용 생성 및 선정 → 표현 → 자기이해 및 수용
신정민(2019)	탐색 → 표현 → 나눔 → 다룸
양미연(2019)	도입(마음열기) → 전개(직면, 노출, 긍정적 재평가, 인지적 재구성 및 표현하기(글쓰기)) → 정리(글 쓴 후 생각정리)
김정은(2018)	시작하기(명상으로 준비하기) → 프로그램 진행(탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기) → 활동소감(글 쓴 후 정리하기)
김혜경(2017)	도입 → 작업(작품 이해 및 글쓰기 활동) → 통합(다양한 글쓰기) → 새 방향 설정하기
유단비(2017)	마주하기 → 의미 발견하기 → 새 방향 설정하기 → 글 쓴 후 생각 정리하기
신선희(2016)	대면하기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기
김성범(2012)	도입 → 전개(명상 → 표현하기(본 연구자가 설정한 표현임)) → 정리(긍정적 정서 되돌려주기와 서로 나누기 → 한 마디, 한 문장)
박은영(2011)	도입 → 마음준비 → 글쓰기 → 자기성찰 → 나눔과 계획, 글 쓴 후 생각 정리하기

자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습 전개과정에 따른 선행연구는 전체적으로 도입-전개-마무리로 나타났고, 세부적으로는 다양하게 나타났다. 그러나 도입에서 마음 열기, 마음 준비, 시작하기 등을 포함하였다. 전개에서는 탐색하기 및 성찰하기, 표현하기(글쓰기 및 발표와 나눔), 정리에서는 대체로 글 쓴 후 생각 정리하기로 마무리됨을 파악할 수 있었다.

선행연구를 파악한 결과 연구자에 따라 용어의 차이는 있었으나, 목표 및 활동을 안내하는 도입단계, 프로그램을 진행하는 전개단계, 활동을 평가하고 정리하며 서로의 생각을 공유하는 마무리단계는 동일하게 나타났다. 따라서 선행연구를 통해 도출된 시사점을 참고하여 선정된 프로그램 교수·학습 전개과정은 마음열기, 글쓰기(표현하기), 공유하기(표현하기), 마무리하기로 선정하였다.

나) 교수·학습방법

프로그램에서 설정한 교육목적을 달성하기 위해 적절한 교수·학습방법을 사용하는 것은 중요하다. 따라서 본 프로그램의 교수·학습 목적을 효과적으로 달성하기 위해 선행연구들이 제시하고 있는 교수·학습방법을 분석하여 도출하였고, 그 내용 및 시사점은 표 IV-7과 같다.

자기표현 글쓰기 프로그램을 위한 교수·학습방법으로 도출한 방법은 강의, 글쓰기, 발표(나눔, 토의, 공유), 명상, 시집 등이다.

다양한 선행연구를 통해 시사점으로 도출하여 선정된 본 프로그램의 교수·학습방법은 명상(깊은 호흡), 이론 강의, 글쓰기, 발표(나눔, 토의, 공유), 관련 도서를 이용하는 방법 등으로 선정하였다.

표 IV-7. 프로그램의 교수·학습방법 선정을 위한 문헌분석

연구자(연도)	교수·학습방법
홍혜강(2021)	· 강의(안내), 글쓰기, 영상, 발표, 나눔, 놀이 · 카드이용(느낌, 욕구, 그림카드), · 글을 쓸 때 음악 들려줌
박한미(2019)	· 강의(안내), 글쓰기, 예시글 제공 · 카드이용(핵심가치, 낱말카드) · 글을 쓸 때 음악 들려줌
신정민(2019)	· 강의(안내), 이론 강의, 글쓰기, 발표 · 그림책, 체험활동
양미연(2019)	· 강의(안내), 글쓰기, 영상, 발표 · 카드이용(욕구, 고민, 느낌카드), · 그림 그리기, 만들기 등 체험활동
김정은(2018)	· 강의(안내), 글쓰기, 발표, 명상 · 예시글 제공
김혜경(2017)	· 강의(안내), 글쓰기, 발표, 영상, 나눔 · 카드 이용, 그림책, 시집, 그림자료, 활동지
유단비(2017)	· 학습자 스스로 글쓰기 · 글쓰기를 위한 가이드라인 제공
신선희(2016)	· 강의(안내), 글쓰기, 발표, 토의, 인터뷰 · 피드백 활동, 체험활동
김성범(2012)	· 강의(안내), 글쓰기, 발표, 나눔, 명상, · 그림 그리기, 상황극 만들기, 읽기자료, 활동지
박은영(2011)	· 강의(안내), 집단구성, 글쓰기, 영상, 발표 · 체험활동, 명상음악, 워크북 제공

↓

도출된 교수·학습방법	홍혜강 (2021)	박한미 (2019)	신정민 (2019)	양미연 (2019)	김정은 (2018)	김혜경 (2017)	유단비 (2017)	신선희 (2016)	김성범 (2012)	박은영 (2011)
강의(안내), 이론 강의	○	○	○	○	○	○		○	○	○
글쓰기	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
발표(나눔, 토의, 공유)	○		○	○	○	○		○	○	○
영상	○			○		○				○
명상					○				○	○
놀이, 그림 그리기, 만들기 등 체험	○		○	○				○	○	○
카드 이용(느낌카드, 욕구카드, 그림카드 등)	○	○		○		○				
예시글 제공		○			○					
음악(글을 쓸 때)	○	○								○
집단구성									○	○
글쓰기 가이드라인 (프롬프트)							○		○	○
그림책, 시집 등			○			○			○	○
피드백						○		○		
활동지, 워크북	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

4) 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 평가방법

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에 참여한 군인들이 프로그램 활동을 수행한 결과를 평가하는 평가방법을 선정하는 것은 중요하다. 프로그램 참여로 완성된 프로그램이 되는 것이 아니라 평가결과를 통해 프로그램이 수정·보완을 반영하여 최종 프로그램이 개발되어야 하기 때문이다. 프로그램 평가방법 선정을 위한 선행 연구 분석결과는 표 IV-8과 같다.

표 IV-8. 프로그램의 평가방법 선정을 위한 문헌분석

연구자	평가방법
홍혜강(2021)	· 검사지 평가(사전·사후 검사, 실험·통제 집단) · 전체 프로그램에 대한 평가지, 회기별 소감문, 연구자의 관찰분석
박한미(2019)	· 검사지 평가(사전·사후 검사, 실험·통제 집단) · 매 시간 활동반응지 분석, 활동 마무리 소감지 분석
신정민(2019)	· 검사지 평가(사전·사후 검사, 실험·통제 집단) · 프로그램 평가 설문지, 소감문 및 연구자 관찰분석
양미연(2019)	· 검사지 평가(사전·사후 검사, 실험·통제 집단) · 각 회기 소감문, 전체 프로그램 설문지 및 소감문, 연구자의 관찰분석
김정은(2018)	· 검사지 평가(사전·사후 검사) · 활동반응지 분석, 사전·사후 쓰기과제 분석
김혜경(2017)	· 검사지 평가(사전·사후 검사) · 관찰자, 연구자 중심 기법 분석
유단비(2017)	· 검사지 평가(사전·사후 검사, 실험군, 대조군)
신선희(2016)	· 검사지 평가(사전·사후 검사) · 활동반응지 분석, 쓰기과제 및 구성 설문지
김성범(2012)	· 검사지 평가(사전·사후·추후 검사, 실험·통제 집단), 전체 프로그램 평가
박은영(2011)	· 검사지 평가(사전·사후·추후 검사, 실험군, 대조군) · 프로그램 완료 후 사후조사, 매회기 글쓰기 후 워크북 질문에 따른 분석



도출된 평가방법	홍혜강 (2021)	박한미 (2019)	신정민 (2019)	양미연 (2019)	김정은 (2018)	김혜경 (2017)	유단비 (2017)	신선희 (2016)	김성범 (2012)	박은영 (2011)
검사지(사전·사후) 평가	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
회기별 소감문	○			○						
회기별 활동 반응지 분석		○			○		○			○
회기 운영 후 질의응답							○			○
연구자의 관찰분석	○		○	○		○				
최종프로그램 후 전체평가 평가 설문지 및 소감문	○		○	○	○			○	○	
쓰기과제 분석 (평가참가자*)					○*	○		○*		
추후검사									○	○

표 IV-8에서 제시한 바와 같이 선행연구에서 파악된 프로그램 평가방법은 프로그램의 효과성 검증평가와 프로그램의 적용과정을 파악하는 과정 평가로 이루어지고 있음을 확인하였다. 자기표현 글쓰기 프로그램의 평가는 검사지 조사, 만족도 조사가 주를 이루고 있다.

프로그램에 대한 효과성 검증평가는 검사도구를 활용한 평가로 사전·사후 평가가 이루어졌다(홍혜강, 2021; 박한미, 2019; 신정민, 2019; 양미연, 2019; 김정은, 2018; 김혜경, 2017; 유단비, 2017; 신선희, 2016; 김성범, 2012; 박은영, 2011). 검사도구를 활용한 평가는 프로그램의 신뢰성과 효과성 입증에 중요한 지표가 될 수 있으므로, 자기표현 글쓰기 관련 선행연구 관련 검사도구를 분석하였고, 그 결과는 표 IV-9와 같다.

표 IV-9. 선행연구 관련 검사도구 분석

연구자	연구 제목	검사도구
홍혜강 (2021)	놀이를 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 아동의 분노 및 우울 감소에 미치는 영향	분노 검사, 우울 검사
박한미 (2019)	자기표현적 글쓰기 프로그램이 인문계 고등학생의 자아정체감과 쓰기 태도에 미치는 영향	자아정체감 검사, 쓰기 태도, 활동 반응지
신정민 (2019)	그림책을 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 초등학생의 정서지능에 미치는 효과	정서지능 검사
양미연 (2019)	표현적 글쓰기가 아동의 반추 및 심리적 안녕감에 미치는 영향	사건 관련 반추 척도, 심리적 안녕감 검사
김정은 (2018)	쓰기치료 기법을 활용한 표현적 글쓰기 지도 방안	쓰기 능력, 쓰기 태도, 정서, 활동 반응지
유단비 (2017)	표현적 글쓰기 프로그램이 중환자실 간호사의 전문직 삶의 질과 극복력에 미치는 효과	전문직 삶의 질, 극복력
신선희 (2016)	자기 탐색을 위한 표현적 글쓰기 지도 방법 연구	쓰기 능력, 자기의식, 자아정체감, 쓰기 효능감, 자기 탐색을 위한 표현적 글쓰기 인식, 활동 반응지
박은영 (2011)	유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과	스트레스 신체증상, 암증상, 불안과 우울, 삶의 질

자기표현 글쓰기 관련 선행연구 관련 검사도구는 자기표현 글쓰기가 독립변인으로 사용되었는지 종속 변인으로 사용되었는지, 또는 대상이 누구인지, 어떤 변인들을 주 개념으로 활용했는지에 따라서 다양하게 나타났다.

본 연구는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 것으로 해병대 병사가 자신의 생각과 감정을 표현하는 자기표현 글쓰기를 통해 군생활 적응을

답는 것이다. 따라서 글쓰기는 물론 군생활과 관련된 검사도구가 필요하다고 보았다. 따라서 검사도구는 자기표현 글쓰기 선행연구를 참고하여 연구의 목적과 관련된다고 판단된 쓰기 태도 검사지(박한미, 2019; 김정은, 2018) 및 군생활 적응 검사지(구희곤, 2010)를 활용하고자 한다.

본 연구에서는 프로그램의 평가방법으로 프로그램 참여 만족도, 참여 과정에서 만들어진 결과물 및 검사도구를 활용한 사전·사후 검증평가 방법이 타당함을 확인하였다. 자료 처리를 위해 Jamovi 2.3.18을 이용하여 분석하고자 하였다.

나. 델파이 조사결과

본 프로그램의 목표, 내용, 교수전략, 평가에 대한 방향을 설정하고자 전문가 델파이 조사를 수행하였으며, 델파이 조사결과는 다음과 같다.

1) 1차 델파이 설문 결과

1차 델파이 조사결과는 공통요소 내용으로 유사한 응답을 유목화하여 분류하는 방식으로 결과를 도출하였다. 기타 의견은 프로그램과 관련이 있는 경우 이를 유사한 응답에 포함하여 결과를 처리하였다. 이러한 과정을 통해 총 6개 부문 55문항을 선정하였으며, 1차 델파이 설문 결과 문항의 구체적 선정 내용은 표 IV-10과 같다.

표 IV-10. 1차 델파이 설문 결과

설문 문항	선정 내용
목적 및 목표	<ul style="list-style-type: none"> · 자신을 성찰하고 이해할 수 있다 · 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다 · 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다 · 글쓰기 태도를 갖추고 글쓰기 능력을 향상한다 · 군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다
세부목표	<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적을 이해한다. · 전우들과의 긍정적 관계로 라포를 형성한다. · 프로그램의 규칙을 수용하고 참여의지를 가진다. · 자신을 둘러싼 긍정적, 부정적 사건(경험)을 탐색(성찰)할 수 있다. · 탐색한 내용(주제)을 다른 관점으로 탐색하여 글로 표현할 수 있다.

	<ul style="list-style-type: none"> · 탐색한 내용(주제)을 다른 관점으로 탐색하여 그로 표현할 수 있다. · 자신의 삶을 재구성(긍정적 미래상, 가치관 및 태도 검토, 삶에 대한 설계, 인생목표 설정) 할 수 있다. · 자신의 감정과 분노 등 정서를 조절할 수 있는 전략(해결책)을 탐색할 수 있다. · 자신의 변화를 파악할 수 있으며 실천의지를 다진다. · 피드백을 효과적으로 수용하며, 소감을 공유할 수 있다.
내용	<ul style="list-style-type: none"> · 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정 표현 · 군대에 온 후 가족에 대한 생각과 감정, 관점 바꾸기 · 군대에 오기 전후 변화된 점, 인생 전체로 볼 때 군생활의 의미 · 군대에 와서 가장 힘들었던 감정을 탐색하여 5분 자유 글쓰기 · 건전한 병영문화를 위한 제안서 작성하기, 병영생활을 긍정적 언어로 담아 표현하기 · 남자가 국방의 의무를 지는 것에 대한 자신의 생각 표현하기 · 어린 시절에 살던 곳과 그곳의 역사와 즐겨하던 놀이 감정 표현하기 · 자신에게 용기를 준 사람, 그 상황을 담아 감사의 엽서쓰기 · 전역 후 자신이 하고자 하는 일을 다 표현해 보고 그에 대한 계획 세우기 · 군 복무 중 가장 힘든 일에 대한 극복 방법 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾기 · 다양한 전쟁들에 대한 생각 표현하고 나누기 · 군인의 입장에서 나라사랑과 통일에 대한 표현 및 생각 나누기 · 전역 후 20년이 지난 어느 날의 일상을 해병대를 제대한 입장에서 일기쓰기
교수·학습 전개과정	<ul style="list-style-type: none"> · 도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 → 글 쓴 후 생각 정리하기 · 도입 → 마음열기 → 정서 경험 나누기 → 글쓰기(표현하기) → 글 쓴 후 생각 정리하기 · 도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 나누기 → 정리 · 도입 → 마음열기 → 마주하기 → 의미 발견 → 새 방향 설정하기 → 쓰기 와 정리하기
교수·학습 방법	<ul style="list-style-type: none"> · 강의(안내), 필요시 이론 강의 · 글쓰기 · 영상(영화) 자료 활용하기 · 발표, 나눔, 대화 · 읽기자료(그림책, 시집, 동화, 수필, 소설 등) · 다양한 카드 사용(그림카드, 단어카드, 정서 카드) · 주제에 맞는 그림자료 · 활동지 및 워크북 · 피드백 · 예시글 제공 · 고요한 음악(글을 쓸 때 들려줌) · 역할극 및 상황극 · 주제에 맞는 개인 및 집단구성 · 명상(깊은 호흡)으로 시작하기
평가방법	<ul style="list-style-type: none"> · 효과성 검증 평가(사전·사후 검사) · 효과성 검증 평가(실험·통제 집단) · 효과성 검증 평가(추후검사) · 전체 프로그램 진행 후 프로그램에 대한 소감문 작성

	<ul style="list-style-type: none"> · 전체 프로그램 진행 후 만족도(평가지) 조사 · 회기별 활동지 분석 및 만족도 평가 · 연구자의 관찰분석 · 글쓰기 자체에 대한 평가
기타	<ul style="list-style-type: none"> · 자신의 감정표현을 글쓰기로 하면 긍정적인 감정은 시너지 효과를 통해 더욱 극대화되어 삶의 활력소가 자가 발전될 것이며, 부정적인 감정에 대해서는 자가치유의 역할까지 할 수 있는 게 글쓰기 프로그램의 목적이다. 이런 변화들은 내적 성장뿐만 아니라 외적인 삶의 질을 향상시켜 주기 때문에 삶의 전반이 윤택해질 수 있다. · 자기표현 글쓰기는 군에서도 필요한 활동이라 여겨진다. · 자기표현 글쓰기가 한 번의 활동이 아니라 지속적으로 운영될 수 있는 기반 마련이 중요하다.

2) 2차, 3차 델파이 설문 조사결과

2차 델파이 조사에서는 1차 델파이 조사에서 얻은 전문가 패널들의 응답 내용을 문항별로 분석·종합한 결과 유사한 의미의 응답을 유목화하여 2차 델파이 조사 질문지를 완성하였다. 2차 델파이 조사는 1차 델파이 조사 의견을 보다 객관적으로 평가할 수 있도록 5점 Likert 척도(5점=매우 적합, 4점=적합, 3점=보통, 2점=부적합, 1점=매우 부적합)로 평정하였다. 일반적으로 델파이 조사결과는 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, 델파이에 참여한 패널 수는 23명으로 *CVR* .39 이상의 요건이 충족되어야 한다.

그러나 본 연구에서는 좀 더 신중한 결정을 내리기 위하여 2차 조사에서 *CVR* .39 가 음의 수(-) 값으로 나온 한 문항만 3차 델파이 조사에서 제외하였다. 3차 설문 문항은 총 54문항을 선정하여 적합성을 평정하였다. 이 과정에서 전문가 패널들은 검토의견을 나누는 등 피드백 과정을 거쳤으며 5점 Likert 척도(5점=매우 적합, 4점=적합, 3점=보통, 2점=부적합, 1점=매우 부적합)로 평정하였다. 3차 델파이 조사결과 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, *CVR* .39 이상으로 요건을 충족시키는 문항들을 최종 선정하여 총 45개의 문항을 선정하여 완성하였다.

가) 프로그램의 목적 및 목표 분석결과

해병대 병사의 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표에 대한 델파이 조사결과

는 자신을 성찰하고 이해할 수 있다, 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다, 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다, 글쓰기 태도를 갖추고 글쓰기 능력을 향상한다, 군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다 등의 문항으로 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, CVR .39 이상으로 요건을 충족시키는 것으로 나타났다. 목적 및 목표, 수행목표로 적합한 문항의 적합성에 관한 전문가의 응답결과는 표 IV-11, 표 IV-12와 같다.

표 IV-11. 프로그램 목적 및 목표에 대한 델파이 조사결과

번호	목적 및 목표	2차 결과			3차 결과		
		M	SD	CVR	M	SD	CVR
1	자신을 성찰하고 이해할 수 있다.	4.65	.487	1	4.61	.499	1
2	글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다.	4.61	.583	0.913	4.65	.487	1
3	자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다.	4.30	.822	0.739	4.35	.885	0.478
4	글쓰기 태도를 갖추고 글쓰기 능력을 향상한다.	3.91	.733	0.391	4.13	.694	0.565
5	군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다.	4.09	.668	0.652	4.26	.752	0.826

표 IV-12. 프로그램 수행목표에 대한 델파이 조사결과

번호	수행목표	2차 결과			3차 결과		
		M	SD	CVR	M	SD	CVR
1	프로그램의 목적을 이해한다.	4.22	.736	0.826	4.35	.647	0.826
2	전우들과의 긍정적 관계로 라포를 형성한다.	4.13	.694	0.652	4.09	.733	0.565
3	프로그램의 규칙을 수용하고 참여 의지를 가진다.	3.83	.717	0.478	4.13	.694	0.652
4	자신을 둘러싼 긍정적, 부정적 사건(경험)을 탐색(성찰)할 수 있다.	4.65	.487	1	4.70	.559	0.913
5	탐색한 내용(주제)을 자신의 언어로 표현할 수 있다.	4.61	.722	0.93	4.52	.593	0.913
6	탐색한 내용(주제)을 다른 관점으로 탐색하여 글로 표현할 수 있다.	4.57	.507	1	4.61	.499	1
7	자신의 삶을 재구성(긍정적 미래상, 가치관 및 태도 검토, 삶에 대한 설계, 인생 목표 설정)할 수 있다.	4.65	.573	0.913	4.65	.487	1
8	자신의 감정과 분노 등 정서를 조절할 수 있는 전략(해결책)을 탐색할 수 있다.	4.39	.656	0.826	4.52	.665	0.826
9	자신의 변화를 파악할 수 있으며 실천의지를 다진다.	4.30	.703	0.739	4.39	.583	0.913
10	피드백을 효과적으로 수용하며, 소감을 공유할 수 있다.	4.48	.730	0.739	4.30	.635	0.826

나) 프로그램의 내용분석결과

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 내용에 대한 델파이 조사결과는 ‘군대에 오기 전과 온 후에 달라진 점, 내가 변화되기를 바라는 점, 나의 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미는 무엇인지 써보기, 전역 후 자신이 하고자 하는 일을 다 표현해 보고 그에 대한 계획 세우기, 정보 정리하는 방법 탐색하기 등의 문항으로 나타나 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, CVR .39 이상으로 요건을 충족시키는 것으로 나타났다. 반면 ‘군에 온 입장에서 제1차, 제2차 세계대전, 6·25 전쟁 등 다양한 전쟁들에 관한 생각 표현하기 및 나누기’, ‘남자가 국방의 의무를 지는 것에 대한 자기 생각 표현하기, 군인으로서 국민에게 자신을 알아주기를 바라는 소망의 편지쓰기’ 등의 문항은 평균 3.65로 상대적 중요도가 낮아 요건을 충족시키지 못하는 것으로 나타났다. 프로그램 내용으로 적합한 문항의 적합성에 관한 전문가의 응답결과는 표 IV-13과 같다.

표 IV-13. 프로그램 내용에 대한 델파이 조사결과

번호	내용	2차 결과			3차 결과		
		M	SD	CVR	M	SD	CVR
1	자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기	4.48	.593	0.913	4.48	.731	0.739
2	군대에 온 후 가족에 관한 생각과 감정, 가족이 바라보는 부정적인 나를 관점 바꾸어 표현하기, 가족을 축복하는 글쓰기	4.30	.765	0.652	4.13	.815	0.478
3	군대에 오기 전과 온 후에 달라진 점, 내가 변화되기를 바라는 점, 나의 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미 써보기	4.35	.714	0.739	4.43	.590	0.913
4	군대에 와서 가장 힘들었던 감정을 탐색하여 글쓰기, 관점 바뀌어서 대화식 글쓰기	4.04	1.065	0.652	4.26	.810	0.739
5	건강한 병영문화를 위한 제안서 작성하기, 병영생활을 긍정적 언어로 담아 표현하기	4.30	.703	0.739	3.87	.815	0.391
6	국방의 의무를 지는 것에 대한 자기 생각 표현하기, 국민에게 소망의 편지쓰기	3.65	1.071	0.391	3.52	.898	0.043
7	어린 시절에 살던 곳, 그곳의 역사 알기, 고향 풍경을 글과 그림으로 표현하기, 즐기던 놀이와 감정 표현하기	4.04	1.022	0.391	3.87	.869	0.113
8	살아오면서 또는 군에서 나에게 용기를 준 사람은 누구이고, 어떤 상황이었는지를 감사의 엽서쓰기	4.35	.714	0.739	4.39	.783	0.652

9	전역 후 자신이 하고자 하는 일을 다 표현해 보고 그에 대한 계획 세우기	4.57	.507	1	4.52	.593	0.913
10	군 복무 중 가장 힘든 일을 극복하는 방법 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾기	4.30	.765	0.652	4.35	.647	0.826
11	군에 온 입장에서 다양한 전쟁들에 관한 생각 표현하기 및 나누기	3.65	1.152	0.043	3.39	.891	0.043
12	군인의 관점에서 나라사랑과 통일에 관한 생각은 입대 전과 달라졌는지 표현하기	3.78	.951	0.217	3.65	.647	0.135
13	전역 후 20년이 지난 어느 날의 일상을 해병대를 제대한 입장에서 일기로 쓰기	4.39	.656	0.826	4.30	.703	0.739

다) 프로그램의 교수·학습 전개과정 분석결과

해병대 병사의 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습 전개과정에 대한 델파이 조사결과는 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, CVR .39이상으로 모든 문항이 요건을 충족시키는 것으로 드러났고, 조사결과는 표 IV-14로 제시하였다.

표 IV-14. 프로그램 교수·학습 전개과정에 대한 델파이 조사결과

번호	교수·학습 전개과정	2차 결과			3차 결과		
		M	SD	CVR	M	SD	CVR
1	도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 → 글 쓴 후 생각 정리하기	4.43	.662	0.826	4.43	.590	0.913
2	도입 → 마음열기 → 정서 경험 나누기 → 글쓰기(표현하기) → 글 쓴 후 생각 정리하기	4.43	.590	0.913	4.39	.657	0.826
3	도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 나누기 → 정리	3.91	.900	0.478	3.96	.878	0.391
4	도입 → 마음열기 → 마주하기 → 의미발견 → 새 방향 설정하기 → 쓰기와 정리하기	4.13	.920	0.478	4.00	.853	0.478

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습 전개과정에 대한 델파이 조사결과는 네 문항 중 세 문항이 적합한 것으로 나타났고, 도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 → 글 쓴 후 생각 정리하기에서 내용 타당도가 높은 것으로 드러났다.

라) 프로그램의 교수·학습방법 분석결과

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습방법에 대한 텔파이 조사결과는 ‘글쓰기’, ‘발표, 나눔, 대화’, 등의 문항이 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, CVR .39 이상으로 요건을 충족시키는 것으로 나타났다. 반면 ‘글쓰기 안내문 및 가이드라인’, ‘역할극 및 상황극’ 등의 문항은 평균 4.00 이하, CVR .39 이하로 나타나 상대적으로 중요도가 낮아 요건을 충족시키지 못하는 것으로 나타났다. 교수·학습방법으로 적합한 문항의 적합성에 관한 전문가의 응답결과는 표 IV-15와 같다.

표 IV-15. 프로그램 교수·학습방법에 대한 텔파이 조사결과

번호	교수·학습방법	2차 결과			3차 결과		
		M	SD	CVR	M	SD	CVR
1	강의(안내), 필요시 이론 강의	4.39	.722	0.739	4.57	.590	0.913
2	글쓰기	4.61	.499	1	4.78	.422	1
3	영상(영화)자료 활용하기	4.43	.662	0.826	4.52	.593	0.913
4	발표, 나눔, 대화	4.43	.662	0.826	4.65	.487	1
5	다양한 읽기자료(그림책, 시집 등)	4.35	.885	0.913	4.35	.775	0.826
6	다양한 카드 사용(그림, 단어 관련)	4.04	.976	0.565	4.00	.905	0.391
7	주제에 맞는 그림자료	3.96	.976	0.478	4.00	1.00	0.391
8	활동지 또는 워크북	4.30	.822	0.739	4.30	.822	0.739
9	피드백	4.48	.790	0.826	4.35	.935	0.565
10	예시글 제공	4.22	.736	0.652	4.09	.733	0.739
11	고요한 음악(글을 쓸 때 들려줌)	4.26	.810	0.565	4.13	.694	0.652
12	역할극 및 상황극	3.83	.984	0.043	3.39	.988	-0.130
13	글쓰기 안내문 또는 가이드라인	4.04	.928	0.391	3.57	1.04	0.043
14	주제에 맞는 개인 및 집단구성	4.22	.951	0.478	4.17	.887	0.565
15	명상(깊은 호흡)으로 시작하기	4.39	.783	0.652	4.48	.665	0.826

마) 프로그램의 평가방법 분석결과

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 평가방법에 대한 델파이 조사결과는 ‘효과성 검증 평가(사전·사후 검사)’, ‘효과성 검증 평가(실험·통제 집단)’, 전체 프로그램 진행 후 만족도 평가 조사, 등의 문항이 평균 4.0 이상, 표준편차 1.00 이하, CVR .39 이상으로 요건을 충족시키는 것으로 나타났다. 반면 ‘글쓰기 자체에 대한 평가’ 문항은 평균 3.83으로 상대적 중요도가 낮아 요건을 충족시키지 못하는 것으로 나타났다. 평가방법으로 적합한 문항의 적합성에 관한 전문가의 응답결과는 표 IV-16과 같다.

표 IV-16. 프로그램 평가방법에 대한 델파이 조사결과

번호	평가방법	2차 결과			3차 결과		
		M	SD	CVR	M	SD	CVR
1	효과성 검증 평가(사전, 사후검사)	4.39	.722	0.739	4.70	.471	1
2	효과성 검증 평가(실험, 통제집단)	4.26	.752	0.652	4.22	.795	0.739
3	효과성 검증 평가(추후검사)	3.65	.832	-0.13			
4	전체 프로그램에 대한 소감문 작성	4.43	.662	0.826	4.52	.665	0.826
5	전체 프로그램 만족도 평가지 조사	4.61	.583	0.913	4.39	.722	0.739
6	회기별 활동지 분석 및 만족도 평가	4.30	1.020	0.652	4.00	.798	0.391
7	연구자의 관찰분석	4.17	.984	0.652	4.13	.757	0.565
8	글쓰기 자체에 대한 평가	3.83	.778	0.217	3.83	.834	0.304

다. 요구도 조사

본 연구는 해병대 병사들을 대상으로 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 따라서 프로그램 개발 방향 및 구성 준거를 마련하는 데 기초자료로 활용되는 프로그램 전반에 대한 인식과 요구를 알아보기 위하여 일반인(대학생과 성인) 및 해병대 병사인 연구대상자에게 자기표현 글쓰기와 관련된 인식과 요구사항을 조사하였다.

1) 요구도 조사 참여대상

군의 특성상 요구도 조사가 자유롭지 못한 점(국방부, 부대 승인 등이 선행 되어야 함)을 보완하기 위하여 먼저 대학생과 성인 등 일반인을 대상으로 요구도 조사[부록 5]를 하였다. 2022년 9월 1일부터 30일까지 전국적 단위로 구글 온라인 설문지 방법을 활용하였다. 또한 연구대상자에 대상 요구도 조사를 하였고, 군의 사정으로 통제 집단과 실험집단은 2022년 10월 26일 군에 직접 방문하여 연구의 취지를 설명한 후 동의서[부록1] 작성 후 설문을 시행하였다. 설문 내용은 부록4와 같다. 요구조사를 통하여 인구통계학적 문항(일반적 사항)과 자기표현 글쓰기 프로그램 운영 관련 문항, 자기표현과 관련된 개인의 의견을 묻는 문항으로 구성하였다. 특히 프로그램 운영과 관련하여 프로그램의 목표, 내용선정, 교수·학습 전개과정 및 방법 등에 대한 프로그램의 방향을 설정하는 데 시사점을 얻었으며, 설문 내용은 교육학 박사 3명의 검증 후 군 관련 박사에게 검증을 받았다.

2) 일반인 대상 요구도 조사 및 자료 처리

요구조사를 시행하기 전에 내용타당도를 검증하기 위하여 글쓰기 관련 이론전문가 및 현장 전문가, 군 관련 전문가의 조언을 받았고, 교육학 전문가와도 3차에 걸쳐 협의 하였다. 요구조사는 2022년 9월 1일부터 30일까지 온라인으로 실시하였다. 설문에 참여한 일반인은 311명이다.

가) 일반인 설문 참여자 분석

온라인 설문 참여자를 분석한 결과는 표 IV-17과 같이 나타났다. 온라인 설문 참여한 311명에 대한 인구통계학적 설문 결과, 여성 160명(51.4%), 남성 151명(48.6%)으로 성비는 비교적 유사하게 나타났다. 나이는 만으로 19세 이하 5명(1.6%), 20대 59명(19%), 30대 44명(14.1%), 40대 69명(22.2%), 50대 93명(29.9%), 60대 41명(13.2%)으로 나타났다. 학력은 고졸 이하 32(10.3%), 대학재학 38(12.2%), 대학졸업 160(51.4%), 대학원(석·박사) 81명(26.1%)으로 나타났다. 거주지(군인 등 집단생활인

경우 본래 살고 있던 곳)는 제주 208명(66.9%), 서울·인천·경기 56명(18%) 등의 순으로 나타났다. 군 복무를 마친 참여자의 군 복무 형태는 육군 85명(62.5%), 해병대 23명(16.9%), 공군 9명(6.6%), 해군 5명(3.7%) 등의 순으로 나타났다.

표 IV-17. 일반인 설문 참여자 분석

번호	질문	응답 내용	빈도	비율(%)
1	귀하의 성별은?	여성	160	51.4
		남성	151	48.6
2	귀하의 만 나이는?	19세 이하	5	1.6
		20대	59	19.0
		30대	44	14.1
		40대	69	22.2
		50대	93	29.9
3	귀하의 학력은?	60대 이상	41	13.2
		고졸이하	32	10.3
		대학재학	38	12.2
		대학졸업	160	51.4
4	귀하의 거주지는?	대학원(석사, 박사)	81	26.1
		서울, 인천, 경기	56	18.0
		강원	7	2.3
		대전, 세종, 충청	5	1.6
		부산, 대구, 울산, 경상	28	9.0
		광주, 전라	7	2.3
		제주	208	66.8
5	군 복무 형태는(군 복무를 한 사람만)?	육군	85	62.5
		해군	5	3.7
		공군	9	6.6
		해병대	23	16.9
		의경	4	2.9
		기타	25	7.4

따라서 설문에 응한 일반인의 나이는 40대와 50대(52.1%)가 가장 많은 것으로 나타났다고, 학력은 대학졸업(51.4%)이 과반수 이상이었으며, 거주지는 제주(66.8%), 서울·인천·경기도(18.0%) 순으로 나타났다. 군 복무를 마친 응답자의 군 복무 형태는 육군 85명(62.5%), 해병대 23명(16.9%), 공군 9명(6.6%), 해군 5명(3.7%) 순으로 나타났고, 그 외에는 보충역, 제2국민역, 사회복무요원, 공익근무요원으로 조사되었다.

온라인 설문 내용은 크게 두 부분으로 나누어 이루어졌다. 하나는 연구대상자인 해병대 병사 프로그램 개설과 관련하여 설문자 자신이 적절하다고 생각하는 자기표현

글쓰기 프로그램의 목적, 횟수, 운영 시간, 필요한 내용 및 교수·학습 방법에 대한 것으로 5점 척도를 사용하였다. 설문자의 의견을 충분히 수용하기 위하여 자유롭게 기술할 수 있는 개방형의 기타 항목을 포함하였으며, 그 외 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 개발과 운영에 대한 조언이 가능하도록 개방형 설문을 포함하였다. 다른 하나는 설문에 응한 일반인 자신에게 해당하는 질문으로, 글쓰기에 관한 관심도, 생각 및 감정 등에 대한 자기표현 정도, 감정이 힘들 때 즐겨 하는 자기표현 방법 등이다.

자료 분석에서 폐쇄형 문항은 구글 분석을 이용하였다. 이를 토대로 프로그램의 목표, 내용선정, 교수·학습 전개과정 및 방법, 평가에 대한 프로그램의 방향으로 도출하였다. 특히 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 운영에 대한 개방형 문항은 모두 전사하였으며, 전사한 내용은 응답 내용을 정리하여 프로그램 개발 및 운영에 참고하였다.

나) 일반인 요구도 조사 분석

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 대한 일반인의 요구도 조사 분석결과는 표 IV-18과 같다.

남성의 군 복무는 어떤 도움이 있다고 생각하느냐는 물음에 대한 응답으로 일반인들은 다양한 의견을 제시하였다. ‘인간으로서 좀 더 성숙해짐’ 122명(39.2%), ‘인내심이 깊어짐’ 67명(21.5%), ‘삶을 돌아보고 미래를 생각(준비)할 수 있음’ 60명(19.3%), ‘다양한 인간관계를 맺을 수 있음’ 32명(10.3%), ‘도전정신을 갖게 됨’ 19명(6.1%)의 순으로 드러났다. 기타 의견으로는 남성의 군 복무는 어떤 방향이든 좀 더 발전될 기회가 있다, 한 사람의 성인으로 성장하는 데 필요한 독립심을 키울 수 있다, 삶을 돌아볼 수 있어 인간으로서 성숙해질 수 있으며 미래를 설계할 시간으로서도 활용할 수 있다, 상기 모두 해당된다 등으로 분석되었다.

표 IV-18. 일반인 요구조사 분석결과

(n=311)

번호	질문 내용	응답 내용	빈도	%
1	남성의 군 복무는 어떤 도움이 있다고 생각하십니까?	① 인내심이 깊어짐	67	21.5
		② 도전정신을 갖게 됨	19	6.1
		③ 인간으로 좀 더 성숙해짐	122	39.2
		④ 다양한 인간관계를 맺을 수 있음	32	10.3
		⑤ 삶을 돌아보고 미래를 준비할 수 있음	60	19.3
		⑥ 기타(독립심, 성장에 도움이 됨 등)	11	3.6
2	자기표현 글쓰기가 군인들의 생활에 도움이 된다고 생각하십니까?	① 전혀 아니다	7	2.3
		② 아니다	18	5.8
		③ 보통이다	52	16.7
		④ 그렇다	90	28.9
		⑤ 매우 그렇다	144	46.3
3	군인의 자기표현 글쓰기의 목표는 무엇이라고 생각하십니까?	① 자신에 대한 성찰 및 이해	144	46.3
		② 전역 후의 삶에 대한 미래 생각(준비)	38	12.2
		③ 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상	12	3.9
		④ 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정	65	20.9
		⑤ 군생활 적응 및 업무 등의 어려움 극복	47	15.1
		⑥ 기타(모두 해당됨 등)	5	1.6
4	자기표현 글쓰기의 내용으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?	① 자신의 장단점 찾기	27	8.7
		② 자신의 일상에 관한 이야기	58	18.6
		③ 자신에게 가장 의미가 있거나 좋았던 경험	47	15.1
		④ 자신과 타인에 대한 감사와 남기고 싶은 이야기	46	14.8
		⑤ 자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점	121	38.9
		⑥ 기타(전역 후의 준비 등)	12	3.9
5	자기표현 글쓰기의 방법(매체 포함)으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?	① 이론 강의 및 안내	44	14.1
		② 발표 및 소감 공유	101	32.5
		③ 음악 및 영상 활용하기	55	17.7
		④ 시, 수필 등의 작품 이용하기	65	20.9
		⑤ 그림카드 등 각종 자료 이용하기	37	11.9
		⑥ 기타(일기, SNS 활용 등)	9	2.9

6	자기표현 글쓰기 프로그램은 몇 회가 적절하다고 생각하십니까?	① 6회 이하	116	37.3
		② 7회~8회	58	18.7
		③ 9회~10회	85	27.3
		④ 11~12회	18	5.8
		⑤ 13회 이상	34	10.9
7	자기표현 글쓰기 프로그램은 한 회기당 몇 시간이 적절하다고 생각하십니까?	① 50분 이하	135	43.4
		② 50분~60분	126	40.5
		③ 60분~70분	18	5.8
		④ 70분~80분	17	5.5
		⑤ 80분 이상	15	4.8
8	자기표현 글쓰기의 가장 큰 효과는 무엇이라고 생각하십니까?	① 군생활 적응	26	8.4
		② 정서적으로 건강한 삶	119	38.3
		③ 미래의 삶에 대한 재설계	37	11.9
		④ 자신 및 타인과의 관계 재정립	30	9.6
		⑤ 글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있음	94	30.2
		⑥ 기타(마음 표현, 모두 해당 등)	5	1.6
9	화가 나거나 마음이 좋지 않을 때 글을 쓰거나 그림 그리기, 낙서로 표현하는 것은 정서적 안정에 도움이 될 수 있다고 생각하십니까?	① 전혀 아니다	6	2.0
		② 아니다	7	2.3
		③ 보통이다	36	11.8
		④ 그렇다	86	28.3
		⑤ 매우 그렇다	169	55.6
10	귀하는 글쓰기에 관해 관심이 있습니까?	① 전혀 아니다	13	4.2
		② 아니다	21	6.7
		③ 보통이다	73	23.5
		④ 그렇다	98	31.5
		⑤ 매우 그렇다	106	34.1
11	귀하는 지금 자기표현(생각, 감정 등)을 잘하면서 살아가고 있나요?	① 전혀 아니다	7	2.2
		② 아니다	31	10.0
		③ 보통이다	116	37.3
		④ 그렇다	100	32.2
		⑤ 매우 그렇다	57	18.3
12	귀하가 생각이나 마음이 힘들 때 가장 즐겨하는 자기표현 방법은?	① 운동, 산책	131	42.1
		② 독서, 글쓰기, 낙서	62	19.9
		③ 춤, 노래, 음악 듣기	37	11.9
		④ 만들기, 그림 그리기	8	2.6
		⑤ 잠자기, 스스로 참기	51	16.4
		⑥ 기타(영화 감상, 악기 연주 등)	22	7.1
13	프로그램 개발과 운영 방안?	유목화하여 별도로 기술함		

그리고 자기표현 글쓰기 프로그램이 군인들의 생활에 도움이 된다고 생각되는지에 대한 물음에 대하여 ‘매우 그렇다’ 144명(46.3%), ‘그렇다’ 90명(28.9%), ‘보통이다’ 52명(16.7%), ‘아니다’ 18명(5.8%), ‘전혀 아니다’ 7명(2.3%)의 순으로 확인되었다. 긍정적인 답변이 286명(92.0%)으로 매우 높게 나타나 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 대해 매우 긍정적으로 조사되었다.

다) 프로그램 개발 관련 요구도 분석결과

(1) 프로그램 목표

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 목표에 관한 응답으로는 ‘자신에 대한 성찰 및 이해’ 144명(46.3%), ‘불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정’ 65명(20.9%), ‘군생활 적응 및 업무 등의 어려움 극복’ 47명(15.1%), ‘전역 후의 삶에 대한 미래 준비’ 38명(12.2%), ‘글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상’ 12명(3.9%) 순으로 조사되었다. 자신에 대한 성찰 및 이해, 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정에 대한 요구가 높게 드러났다.

(2) 프로그램 내용

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에서 다뤘으면 하는 내용으로는 ‘자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점’에 대한 요구 121명(38.9%)으로 가장 높게 나타났고, 그다음으로는 ‘자신의 일상에 관한 이야기’ 58명(18.6%), ‘자신에게 가장 의미 있거나 좋았던 경험’ 47명(15.1%), ‘자신과 타인에 대한 감사와 남기고 싶은 이야기’ 46명(14.8%), ‘자신의 장단점 찾기’ 27명(8.7%)으로 조사되었다. 그 외 전역한 이후에 걱정이 되는 진로 준비가 필요하다, 모두 다 해당된다, 공문작성 방법을 다뤘으면 좋겠다는 등의 의견이 있었다.

(3) 프로그램 교수·학습방법

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 대한 교수·학습방법(매체 포함)으로는 ‘발표 및 소감 공유’ 101명(32.5%)으로 가장 많이 조사되었고, ‘시, 수필 등의 문학작품 이용하기’ 65명(20.9%), ‘음악 및 영상 활용하기’ 55명(17.7%), ‘이론 강

의 및 안내' 44명(14.1%), '그림카드 등 각종 자료 이용하기' 37명(11.9%) 순으로 선호하였다. 그 외 기타 의견으로는 일기, SNS 활용 등으로 제시되었다.

(4) 자기표현 글쓰기 프로그램 운영

해병대 병사를 위한 글쓰기 프로그램 운영은 '6회 이하' 116명(37.3%), '7~8회' 58명(18.7), '9~10회' 85(27.3%), '11~12회' 18명(5.8%), '13회 이상' 34명(10.9%)으로 조사되었다. 또한 자기표현 글쓰기 프로그램의 한 회기당 적절하다고 여기는 시간으로는 '50분 이하' 135명(43.4%), '50~60분' 126명(40.5%), '60~70분' 18명(5.8%), '70~80분' 17명(5.5%), '80분 이상' 15명(4.8%)으로 확인되었다.

(5) 프로그램의 효과

해병대 병사 대상 자기표현 글쓰기의 가장 큰 효과를 묻는 물음에 대하여 '정서적으로 건강한 삶' 119명(38.3%), '글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있음' 94명(30.2%), '미래의 삶에 대한 재설계' 37명(11.9%), '자신 및 타인과의 관계 재정립' 30명(9.6%), '군생활 적응' 26명(8.4%) 등의 순서로 답변이 조사되었다. 그 외 기타 의견으로는 글쓰기를 하는 동안 자신만의 시간을 가질 수 있다, 스스로 돌아보는 계기와 생각을 정리할 기회가 될 것 같다는 등의 응답이 있었다.

이상의 내용을 종합해 볼 때 해병대 병사 대상 자기표현 글쓰기 프로그램 운영은 군 복무 중이고 여러 가지 다른 임무도 있음을 고려할 때 6회 이하가 적당한 것으로 확인되었다. 다만, 감정적으로 힘든 면을 해소하기 위해서는 많은 횟수가 도움이 될 것으로 보았다. 또한 자기표현 글쓰기 프로그램은 회기당 '50분', '50~60분'이 83.9%로 나타났고, 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과로는 '정서적으로 건강한 삶', '글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있게 된다'는 응답이 68.5%로 드러났다.

(6) 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 운영 방안

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 운영 방안에 대한 개방형 문항에 대해서는 50% 이상의 응답자가 구체적인 의견을 기술하였고, 본 연구자가 그 내용을 전사한 후 유목화하였으며 그 내용은 다음과 같다.

분류	설문 답변 내용	반영할 사항
준비과정	· 대상자들의 의견 반영이 필요하다고 생각합니다.	·대상자 의견 수렴(설문지)
프로그램 수준	· 군인들이 어렵지 않게 참여할 수 있는 글쓰기 프로그램이 있으면 합니다. 많이 쓰지 않고 간단하게 쓸 수 있는 것이면 좋겠습니다. · 어렵지 않은 방법 적용하기	· 쉽게 참여할 수 있도록 구성함
시간 (기간)	· 글쓰기 활동을 통해 더욱 자신의 시간을 확보할 수 있게 하는 것이 좋습니다. · 업무시간이 아닐 때 동료와의 소통을 글쓰기 활동을 통한 생각을 공유하면 더 좋을 듯합니다. · 병사들과 생활하는 부대에서 일과 시간 중에 실시하는 것이 가장 좋을 듯 합니다. · 횟수는 많게 시간은 여유 있게, 간격은 짧게 부여하는 것이 좋다고 봅니다. 반응을 보면서 상황에 맞게 유동적으로 상황을 더 부여해주면 좋겠습니다. · 짧고 굵게 집중할 수 있도록 해 주셨으면 좋겠습니다.	·과업 시간 중에 수행하였고, 횟수는 여러 사정으로 8회기, 시간은 50~60분 운영 예정
준비물	· 글쓰기 할 노트, 펜 등 공급이 필요함	·활동지, 필기 도구 준비
내용	· 주로 20대의 청년들이니만큼 자기이해 및 타인이해, 깊이 사색하는 내용이 다루어진다면 좋겠습니다. · 군 현장은 기본적으로 집을 떠나 몸과 마음이 고단한 현장이라 생각됩니다. 그 고단함을 풀어내는 글쓰기를 시작으로 앞으로의 인생을 희망적으로 계획할 수 있는 글까지 연결될 수 있다면 유익한 글쓰기 프로그램의 방향을 만들어갈 수 있지 않을까 생각합니다. · 이왕 군대에 온 거 스트레스 많이 쌓일 텐데 푸는 방법을 탐색하게 하거나 군대로 인해 경력이 끊긴 점을 생각하여 전역 후 미래에 대해 도움이 될 글쓰기나 강의 같은 게 있으면 합니다. · 자기성찰을 자연스럽게 해나갈 수 있는 설문 작성과 가족 관계, 교우관계, 동료관계를 성찰하며 자신의 존재감을 의미 있게 찾아갈 수 있는 프로그램으로 부담감 없이 접근하여 참여 가능한 시스템 구성이 필요한 것 같습니다. · 부모님에 대한 사랑, 자신에 대한 삶의 태도와 타인과의 관계를 생각할 시간이 필요합니다. · 미래 준비에 대한 구체적 계획을 설계하는 내용이 있으면 좋을 것 같습니다. · 전역 후 자신의 모습을 나타내는 글쓰기가 필요합니다. · 책 읽기가 필요합니다.	·자기이해 및 타인이해가 가능한 내용, 부정적 감정 탐색 및 해소 전략 찾기, 전역 후의 미래를 설계하기, 가족에 대한 것, 전역 후의 모습, 고단함을 풀어내는 글쓰기 및 인생을 희망적으로 계획할 수 있는 내용 등을 담고자 하며, 책 읽기 포함하기
방법	· 의무성과 강제성이 느껴지지 않도록 자연스럽게 참여하게 하는 것이 중요하다고 봅니다. 글쓰기에 강제적인 참여보다는 자발적인 참여를 끌어내면 좋을 듯 싶습니다. · 강제적인 방법은 역효과라고 생각합니다. · 저널 치료를 추천합니다. · 군생활을 하면서 가장 필요한 게 정신적인 위로인데 글쓰기뿐만 아니라 잘 적응할 수 있는 프로그램도 연계되었으면 합니다. · 장병이 정확하게 무엇을 이야기하려고 하는지 관심 가져주고 이해해 주는 것이 필요할 듯 합니다.	·자기표현 글쓰기의 구체적 방법으로 저널 치료 방법 활용하기, 군 생활 적용이 잘 이루어질 수 있는 내용 포함하기

보안 유지	<ul style="list-style-type: none"> · 보안 유지가 필요합니다. · 쓴 글 내용이 비밀로 유지될 수 있어야 할 것 같습니다. 상급자나 타자가 볼 수 있다는 생각이 들면, 군 특성상 자기의 생각 표현을 꺼리게 됩니다. · 솔직하게 쓸 수 있는 분위기 조성이 필요합니다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 발표, 결과물 등은 강제하지 않기. 본인이 쓴 글에 대한 비밀 유지 계획
발표 환경	<ul style="list-style-type: none"> · 서로 눈치를 안 보고 자유롭게 나누는 환경이 필요합니다. · 글을 쓰고 난 뒤 함께 공유하는 시간이 가장 중요할 것인데, 상하 계급사회에서 안전하게 공유할 수 있는 장을 어떻게 만들 것인가가 어려울 듯합니다. · 글쓰기 후 꼭 다른 사람들에게 혹은 자신에게라도 자신이 쓴 글에 대해 발표를 하는 활동이 있었으면 좋겠습니다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 공유할 수 있는 것 위주로 발표하도록 함
기대효과	<ul style="list-style-type: none"> · 현대인들은 너무 분주하고 빠르게 움직이는 세상 속에서 많은 정보를 받아들이기만 하지 그것을 정리하고 글로 표현하는 고단한 작업은 잘하지 않습니다. 자신의 생각과 마음을 정리해서 글로 표현하는 시간은 치유 부분에서도 굉장한 효과를 일으킬 것 같습니다. · 자신의 감정을 표현할 수 있는 것 같아 좋을 것 같습니다. · 자기성찰과 미래설계 계획에 좋은 기회가 될 것 같습니다. · 자신의 생각을 조금 더 깊게 생각할 수 있으며 다방면으로 생각할 수 있을 것 같습니다. · 많은 도움이 될 것 같습니다. · 군생활 중에 자살 등 사건들이 생기는데 자기표현 글쓰기 프로그램을 한다면 사전에 예방할 수 있다고 생각합니다. · 시대 자체가 글쓰기 혹은 자기표현이라는 것과 굉장히 거리가 멀어졌기 때문에, 거부감을 나타내는 케이스가 상당히 많을 것으로 생각이 됩니다. 그렇지만 이런 계기로라도, 평소에는 접촉할 일이 전혀 없던 자기표현 및 글쓰기라는 활동을 하게 된다면, 분명히 유의미한 긍정적인 효과가 있을 거라고 확신합니다. 당장 가시적인 효과가 나오기는 힘들 수도 있지만 군대라는 공간의 특성상 사회에서보다 더욱 다양한 성정의 대상들에게 이러한 활동을 해야 하는 상황을 부여하기가 쉽다고 생각합니다. · 고요한 침묵의 시간을 통하여 자신의 생각 감정을 깊이 들여다보고 표현하는 글쓰기를 하는 과정은 뇌과학 측면에서도 굉장히 좋을 것 같습니다. · 솔직한 자신을 보게 됨으로써 더욱 성숙한 어른이 될 수 있다고 봅니다. · 내면에 있는 모든 것을 감추지 말고 표현하고 털어내면 생활하는 데 도움이 될 것 같아요. 	<ul style="list-style-type: none"> · 치유 효과 및 자기성찰과 미래 설계를 계획할 수 있는 좋은 기회 · 다방면으로 생각할 기회 제공 · 자살 등 군에서의 사고를 미연에 예방할 수 있도록 돕기 · 뇌과학적 측면에서도 좋을 듯함 · 내면의 것을 표현하고 털어내어 생활하는데 도움이 될 수 있도록 돕기 등
프로그램 확산	<ul style="list-style-type: none"> · 필요한 시도라고 봅니다. · 매우 필요한 거라 생각합니다. · 주기적인 자기표현이 중요하다고 생각합니다. · 해병대가 전장 상황에서 해야 하는 역할이 있기 때문에 힘들 수도 있지만, 그래도 자신의 상황을 돌아보고 심리적인 안정을 가질 기회가 부여된다면 해병대의 생활이 긍정적인 사회인으로서의 변화를 줄 수 있다고 생각합니다. 이 프로그램이 제주지역에 한정되지 않고 전방위 해병대원들에게도 확산되었으면 하는 바램입니다. 	<ul style="list-style-type: none"> · 주기적으로 자기표현 글쓰기가 필요함을 논의함 · 프로그램이 전방위 해병대원들에게 확산되기를 기대함

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 운영 방안은 프로그램 준비 과정, 프로그램의 내용 수준, 운영 시간 및 기간, 준비물, 다뤘으면 하는 내용 및 구성, 활동방법, 보안 유지, 발표 환경, 기대효과, 프로그램 확산에 대한 바람 등 다양하게 조사되었다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 운영 방안의 구체적 내용으로는 대상자 의견 수렴(설문지), 프로그램은 쉽게 참여할 수 있도록 구성함, 일과 시간 중 수행, 시간은 50분 이하의 운영을 선호하였다. 내용으로는 자기이해 및 타인이해 가능한 내용, 부정적 감정 탐색 및 해소 전략 찾기, 전역 후의 미래 설계하기, 가족에 대한 것, 전역 후의 모습, 고단함을 풀어내는 글쓰기 및 인생을 희망적으로 계획할 수 있도록 돕는 내용 등이 있었고, 독서를 권장하기도 하였다.

자기표현 글쓰기의 구체적 방법으로는 자신의 생각과 마음을 효율적으로 표현할 수 있는 저널치료방법을 제시하였고, 군생활 적응을 위한 내용이 포함되어 있었다. 또한 발표, 결과물 제출 등은 강제하지 않기, 자신이 공유할 수 있는 것 위주로 활동하는 것 등으로 조사되었다.

자기표현 글쓰기의 기대효과로는 치유 효과, 자기성찰과 미래 설계를 계획할 좋은 기회, 다방면으로 생각할 기회 제공, 자살 등 군에서의 사건 사고 예방, 뇌과학적 측면에서도 자기표현 글쓰기는 긍정적일 것이며, 내면의 것을 표현하고 털어내면 생활하는 데 도움이 될 것 같다는 등의 의견이 제시되었다.

그 외 군인들을 위한 자기표현 글쓰기 프로그램은 필요한 시도로 보았고, 프로그램이 일회성에 그치지 않고 주기적으로 실시되는 것이 중요하다고 보았으며, 프로그램이 전방위 해병대원들에게도 확산되었으면 한다는 의견들이 수집되었다.

라) 설문 응답자의 글쓰기 및 자기표현 관련 설문

설문 응답자에게도 글쓰기 및 자기표현 관련 설문을 하였고, 해병대 병사 대상자와 비교해 볼 수 있었다. 설문 응답자 자신에 관해 묻는 설문과 응답결과는 다음과 같이 나타났다. 화가 나거나 마음이 좋지 않을 때 글을 쓰거나 그림 그리기, 낙서로 표현하는 것은 정서적 안정에 도움이 될 수 있느냐는 물음에 대하여 291명(93.57%)이 긍정적 답변을 하였다. 글쓰기에 관한 관심은 ‘매우 그렇다’ 106명(34.1%), ‘그렇다’ 98

명(31.5%), ‘보통이다’ 73명(23.5%), ‘아니다’ 21명(6.7%), ‘전혀 아니다’ 7명(4.2%)로 나타나 긍정적 답변이 277명(89.1%)으로 확인되었다. 생각, 감정 등 자기표현을 잘하면서 살아가고 있는지는 질문에 대하여 ‘매우 그렇다’ 57(18.3), ‘그렇다’ 100명(32.2), ‘보통이다’ 116명(37.3%), ‘아니다’ 31명(10%), ‘전혀 아니다’ 7명(2.2%)로 조사되어 273명(87.78%)이 긍정적인 답변을 보여, 비교적 자신의 감정표현을 하면서 살아가고 있음을 확인하였다. 생각이나 마음이 힘들 때 가장 즐겨하는 자기표현 방법에 대한 물음에는 운동, 산책 131명(42.1%), 독서, 글쓰기, 낙서 62명(19.9%), 잡자기, 스스로 참기 51명(16.4), 춤, 노래, 음악 듣기 37명(37%), 만들기, 그림 그리기 8명(2.6%) 순으로 확인되었다. 그 외에는 가족이나 친구와 대화하기, 상담, 영화 감상, 명상이나 맨발로 걷기, 악기 연주, 짧은 여행, 게임, 기도 등의 의견이 드러났다.

3) 해병대 대상 요구도 조사 및 자료 처리

본 연구는 해병대 병사들을 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 목적으로 하고 있다. 따라서 해병대를 대상으로 한 요구도 조사는 프로그램 개발 방향 및 구성 준거를 마련하는 데 기초자료로 활용될 것이다. 프로그램 운영에 직접 활용하기 위하여 프로그램 전반에 대한 인식과 요구를 알아보기 위하여 해병대 병사를 대상으로 자기표현 글쓰기와 관련된 인식과 요구사항을 조사하였다.

가) 요구도 조사 참여대상 및 조사 절차

군의 사정으로 해병대 병사에 대한 요구조사는 2022년 10월 26일 24명을 대상으로 시행하였다. 설문 내용은 일반인과 같이 크게 두 부분으로 나누어 이루어졌다. 하나는 대상의 인구통계학적 특성에 대한 것이고, 다른 하나는 프로그램 운영과 관련된 것이다. 자신의 감정표현 정도, 프로그램 내용, 프로그램 운영 방법, 프로그램을 통해 가장 도움을 받고 싶은 부분 등을 파악하고자 하였다. 설문에 대한 오류를 줄이기 위해 설문 문항 작성 방법에 대해 안내하였다. 설문지는 대면 방법으로 직접 설명하여 전달했고, 바로 수거하였다.

나) 자료 처리

자료를 분석하기 위해 폐쇄형 설문지의 내용을 파악하였고, 개방형 내용에 대해서는 전사하여 프로그램 개발 및 운영에 활용하고자 하였다. 실험집단과 통제집단에 대한 설문으로 프로그램의 목표, 내용선정, 교수·학습 전개과정 및 방법, 평가에 대한 프로그램의 방향을 도출하였다.

다) 요구도 조사결과

해병대 병사의 요구조사 분석결과는 표 IV-19와 같이 조사되었다.

표 IV-19. 해병대 병사의 요구조사 분석결과 (n=24)

번호	질문 내용	응답 내용	빈도	%
1	귀하는 고민이 있거나 문제가 생기면 대체로 어떻게 합니까?	① 혼자서 해결책을 찾기 위해 노력한다.	10	41.6
		② 노래, 스포츠 등을 하면서 해결책을 찾는다.	8	33.4
		③ 가족에게 함께 의논하거나 조언을 구한다.	1	4.2
		④ 친구, 선배 등 다른 사람과 의논하거나 조언을 구한다.	2	8.3
		⑤ 일기 등 글을 쓰거나 독서를 하면서 해결책을 찾는다.	1	4.2
		⑥ 기타(문제에 대해 고민하지 않는다)	2	8.3
2	귀하가 군생활(적응)을 하는데 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇입니까? (2가지)	① 종교 활동	0	0
		② 보직과 적성	2	4.2
		③ 강인한 체력	3	6.3
		④ 간부들과 좋은 관계	3	6.3
		⑤ 상호존중, 배려, 관심과 대화	10	20.8
		⑥ 시간이 흐르면 다 적응된다는 말	1	2.0
		⑦ 자기계발 및 전역 이후를 위한 준비	8	16.7
		⑧ 가족 같은 생활관 분위기	9	18.7
		⑨ 나 자신의 긍정적인 군생활	11	22.9
		⑩ 기타	1	2.1
3	남성의 군 복무는 어떤 도움이 있다고 생각하십니까?	① 인내심이 깊어짐	7	29.2
		② 도전정신을 갖게 됨	4	16.6
		③ 인간으로 좀 더 성숙해짐	7	29.2
		④ 다양한 인간관계를 맺을 수 있음	3	12.5
		⑤ 삶을 돌아보고 미래를 준비할 수 있음	3	12.5

4	자기표현 글쓰기가 군인들의 생활에 도움이 된다고 생각하십니까?	① 전혀 아니다	0	0
		② 아니다	2	8.3
		③ 보통이다	7	29.2
		④ 그렇다	11	45.9
		⑤ 매우 그렇다	4	16.6
5	군인의 자기표현 글쓰기의 목표는 무엇이라고 생각하십니까?	① 자신에 대한 성찰 및 이해	8	33.3
		② 전역 후의 삶에 대한 미래 준비	5	20.8
		③ 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상	4	16.7
		④ 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정	6	25.0
		⑤ 군생활 적응 및 업무 등의 어려움 극복	1	4.2
6	자기표현 글쓰기의 내용으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?	① 자신의 장단점 찾기	3	12.5
		② 자신의 일상에 관한 이야기	5	20.8
		③ 자신에게 가장 의미가 있거나 좋았던 경험	5	20.8
		④ 자신과 타인에 대한 감사와 남기고 싶은 이야기	2	8.3
		⑤ 자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점	8	33.4
		⑥ 기타	1	4.2
7	자기표현 글쓰기의 방법(매체 포함)으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?	① 이론 강의 및 안내	4	16.7
		② 발표 및 소감 공유	5	20.8
		③ 음악 및 영상 활용하기	5	20.8
		④ 시, 수필 등의 작품 이용하기	7	29.2
		⑤ 그림카드 등 각종 자료 이용하기	3	12.5
8	자기표현 글쓰기 프로그램은 몇 회가 적절하다고 생각하십니까?	① 6회 이하	7	29.1
		② 7회~8회	8	33.4
		③ 9회~10회	3	12.5
		④ 11~12회	3	12.5
		⑤ 13회 이상	3	12.5
9	자기표현 글쓰기 프로그램은 한 회기당 몇 시간이 적절하다고 생각하십니까?	① 50분 이하	4	16.7
		② 50분~60분	12	50.0
		③ 60분~70분	3	12.5
		④ 70분~80분	3	12.5
		⑤ 80분 이상	2	8.3
10	자기표현 글쓰기의 가장 큰 효과는 무엇이라고 생각하십니까?	① 군생활 적응	2	8.3
		② 정서적으로 건강한 삶	8	33.4
		③ 미래의 삶에 대한 재설계	4	16.6
		④ 자신 및 타인과의 관계 재정립	1	4.2
		⑤ 글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있음	9	37.5
11	화가 나거나 마음이 좋지 않을 때 글을 쓰거나 그림 그리기, 낙서로 표현하는 것은 정서적 안정에 도움이 될 수 있다고 생각하십니까?	① 전혀 아니다	1	4.2
		② 아니다	3	12.5
		③ 보통이다	3	12.5
		④ 그렇다	11	45.8
		⑤ 매우 그렇다	6	25.0
12	귀하는 글쓰기에 관해 관심이 있습니까?	① 전혀 아니다	2	8.3
		② 아니다	1	4.2
		③ 보통이다	7	29.2
		④ 그렇다	11	45.8
		⑤ 매우 그렇다	3	12.5

13 귀하는 지금 자기표현(생각, 감정 등)을 잘하면서 살고 있나요?	① 전혀 아니다	2	8.3
	② 아니다	1	4.2
	③ 보통이다	9	37.5
	④ 그렇다	7	29.2
	⑤ 매우 그렇다	5	20.8
14 귀하가 생각이나 마음이 힘들 때 가장 즐겨하는 자기표현 방법은?	① 운동, 산책	6	25.0
	② 독서, 글쓰기, 낙서	3	12.5
	③ 춤, 노래, 음악 듣기	7	29.1
	④ 만들기, 그림 그리기	0	0
	⑤ 잡자기, 스스로 참기	8	33.4

고민이 있거나 문제가 생기면 대체로 어떻게 하느냐는 질문에 관하여 ‘혼자서 해결책을 찾기 위해 노력한다’ 10명(41.6%), ‘노래, 스포츠 등을 하면서 해결책을 찾는다’ 8명(33.4%) 순으로 나타났다. 군생활(적응)을 하는 데 가장 중요하다고 생각하는 것은 2가지를 선택하도록 하였고, 응답으로는 ‘나 자신의 긍정적인 군생활’ 11명(22.9%), ‘상호 존중, 배려, 관심과 대화’ 10명(20.8%), ‘가족 같은 생활관 분위기’ 9명(18.7%), ‘자기계발 및 전역 이후를 위한 준비’ 8명(16.7%)으로 조사되었다.

남성의 군 복무는 어떤 도움이 있다고 생각하느냐는 질문에 대하여 ‘인내심이 깊어짐’ 7명(29.2%), ‘인간으로 좀 더 성숙해짐’ 7명(29.2%)으로 나타났다. 자기표현 글쓰기가 해병대 병사들의 생활에 도움이 된다고 생각하느냐는 물음에 22명(91.7%)이 긍정적으로 답변하였다. 군인의 자기표현 글쓰기 프로그램 목표에 관해서는 ‘자신에 대한 성찰 및 이해’ 8명(33.3%), ‘불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정’ 6명(25.0%), ‘전역 후의 삶에 대한 미래 준비’ 5명(20.8%) 순으로 확인되었다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기의 내용으로 가장 적절하다고 생각한 것은 ‘자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점’ 8명(33.4%), ‘자신의 일상에 관한 이야기’ 5명(20.8%), ‘자신에게 가장 의미가 있거나 좋았던 경험’ 5명(20.8%)으로 나타났다. 자기표현 글쓰기 방법으로는 ‘시, 수필 등의 작품 이용하기’ 7명(29.2%), ‘발표 및 소감 공유’ 5명(20.8%), ‘음악 및 영상 활용하기’ 5명(20.8%)으로 조사되었다.

자기표현 글쓰기 프로그램 운영과 관련하여 적절한 회기는 ‘7~8회’ 8명(33.4%), ‘6회 이하’ 7명(29.1%)으로 나타났고, ‘9~10회기’, ‘11~12회기’, ‘13회기 이상’이 각각 3명씩으로 조사되었다. 프로그램의 회기당 적절한 시간은 ‘50~60분’(50.0%), ‘50분 이하’(16.7%), ‘60~70분’, ‘70분~80분’이 각각 3명(12.5%)으로 나타났다. 자기표현 글쓰기의 가장 큰 효과에 대하여는 ‘글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있음’ 9명(37.5%), ‘정서적

으로 건강한 삶' 8명(33.4%), '미래의 삶에 대한 재설계' 4명(16.6%) 순으로 조사되었다.

글쓰기에 관한 관심 정도 및 자기표현을 잘하면서 살아가고 있는냐는 질문에 대한 응답으로는 '그렇다', '매우 그렇다'가 각각 14명(58.3%), 12명(50.0%)으로 드러났다. '보통'이거나 '아니'라고 답변한 병사는 각각 10명(41.7%), 12명(50.0%)으로 나타나 이들에 대한 배려가 필요함을 확인하였다. 생각이나 마음이 힘들 때 가장 즐겨하는 자기표현 방법으로 '잠자기, 스스로 참기' 8명(33.4%), '춤, 노래, 음악 듣기' 7명(29.1%), '운동, 산책'(25.0%) 순으로 조사되었다.

자기표현 글쓰기 프로그램을 운영할 때 가장 바라는 점 또는 기대하는 점에 대한 답변은 다음과 같은 의견이 제시되었다.

- 글쓰기로 감정에 대해 표현하는 방법을 배워나가고 싶습니다.
- 글을 많이 쓸 수 있도록 해주셨으면 합니다.
- 횟수를 많이 해주세요.
- 긍정적인 마인드로 변했으면 좋겠어요.
- 조금 더 성숙해지면 좋을 것 같습니다.
- 나 자신의 미래에 조금이라도 도움이 될 것 같습니다.
- 지루하지 않게 편안한 분위기를 조성해 주세요.
- 쉬운 방법으로 해주세요.
- 개인 프라이버시를 절대 보장해 주십시오.

이와 같은 내용을 종합해 볼 때, 해병대 병사들은 군생활(적응)을 하는 데 가장 중요한 것으로 상호존중, 배려, 관심과 대화 및 자신의 긍정적인 군생활, 자기계발 및 전역 이후를 위한 준비가 필요하다고 보았다. 자기표현 글쓰기는 군인들의 병영생활에 도움이 되며, 자신에 대한 성찰 및 이해뿐 아니라, 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정에도 도움이 될 것으로 보았다.

프로그램 운영과 관련된 적절한 내용으로는 자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점, 자신의 일상에 관한 이야기, 자신에게 가장 의미가 있거나 좋았던 경험으로 보았다. 원하는 운영 방법은 시, 수필 등의 작품 이용하기, 발표 및 소감 공유 등을 원하는 것으로 파악되었다. 적절한 회기는 7회~8회, 회기당 시간은 50분~60분을 가장 선호하는 것으로 드러났고, 자기표현 글쓰기를 통해 자신의 감정을 잘

표현하는, 좀 더 성숙한 사람으로 성장하기를 기대하였으며, 자기표현 글쓰기를 하더라도 사생활에 대한 절대 보장을 바라고 있음을 확인하였다.

(1) 프로그램의 기본원리

해병대 학습자들은 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 진행할 때 고려할 점에 대한 응답으로 학습 부담이 크지 않은 활동을 원하는 것으로 조사되었다. 따라서 프로그램 개발 방향의 기본원리는 학습 부담이 크지 않은 활동을 적용하고자 하였다.

(2) 프로그램의 목적 및 목표

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 목적 및 목표에 관한 응답으로 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정, 자신에 대한 성찰 및 이해, 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상에 대한 의견이 나타났다. 이에 따라 해병대 병사가 제시한 목적 및 목표를 고려하여 프로그램을 개발하고자 하였다.

(3) 프로그램의 내용

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 내용에 대한 응답으로 자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기, 전역 후 자신이 하고자 하는 일에 대한 글쓰기 및 그에 대한 계획 탐색하기, 살아오면서 또는 군에서 나에게 용기를 준 사람을 생각해 보고 감사하는 시간을 가지는 것에 대한 요구가 높게 나타났다. 따라서 희망하는 내용의 프로그램이 수용되어야 할 필요가 있음을 파악하였다.

(4) 프로그램의 교수·학습방법

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 대한 교수·학습방법으로는 이론 강의 및 안내, 영상자료 활용하기, 발표, 나눔, 대화를 선호하는 것으로 나타났다. 주제와 내용에 따라 적절한 교수·학습방법을 활용할 수 있다.

(5) 프로그램의 평가

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 대한 평가방법으로는 설문지 평가방식에 대한 요구가 높은 것으로 드러났다. 만족도 등 설문지 방식의 평가를

수행할 필요가 있음을 확인하였다.

라. 학습자분석

학습자분석은 대상 학습자들에 대한 자료를 수집한 후, 그중 개발하고자 하는 교육 프로그램에 영향을 미칠 요소들을 찾아 분석하는 것이다(김보경, 2019). 학습자의 일반적인 특성과 출발점 능력, 학습양식 등을 분석한다(박성익, 이재경, 임철익, 최정임, 2003). 본 연구에서는 학습자분석을 통해 학습자들의 학습배경을 파악하고 프로그램의 구성과 프로그램 운영에 참고할 사항을 확인하여 학습자에게 적절한 교육방법 및 교육자료를 마련하는 자료로 활용하고자 한다. 학습자의 성별, 학력, 직업, 거주지 등의 일반적 사항과 자기표현 글쓰기 프로그램 관련 요구조사를 파악하였다. 해병대 병사 학습자분석결과는 표 IV-20과 같다.

표 IV-20. 해병대 병사 학습자분석

	구분	빈도(n)	비율(%)
성별	① 남	24	100
	② 여	0	0
현 계급	① 이병	1	4.2
	② 일병	16	66.6
	③ 상병	6	25.0
	④ 병장	1	4.2
현 복무기간	① 5개월 미만	10	41.7
	② 5개월~10개월 미만	9	37.5
	③ 10개월~15개월 미만	4	16.6
	④ 15개월 이상	1	4.2
학력	① 고졸	3	12.5
	② 대학재학	21	87.5
	③ 대학졸업	0	0
	④ 대학원(석·박사)	0	0
가정 형편	① 매우 어렵다	0	0
	② 어렵다	2	8.3
	③ 보통이다	18	75.0
	④ 넉넉하다	4	16.7
	⑤ 매우 넉넉하다	0	0
종교	① 무교	14	58.3
	② 불교	3	12.5
	③ 천주교	2	8.4
	④ 기독교	5	20.8

정서 상태	① 힘들다	3	12.5
	② 보통이다	9	37.5
	③ 건강하다	6	25.0
	④ 매우 건강하다	6	25.0
인생목표	① 아직 없다	5	20.8
	② 있다	19	79.2
전역 후 진로	① 모르겠다	5	20.8
	② 희망적이지 않다	1	4.2
	③ 보통이다	5	20.8
	④ 대체로 희망적이다	11	45.8
	⑤ 매우 희망적이다	2	8.4
입대 전 거주지	① 제주	1	4.2
	② 광주, 전라	2	8.3
	③ 부산, 대구, 울산, 경상	4	16.7
	④ 대전, 세종, 충청	3	12.5
	⑤ 강원	0	0
	⑥ 서울, 인천, 경기	14	58.3

해병대 병사들의 일반적인 사항은 현 계급으로 일병 16명(66.6%)이 가장 많았고, 다음은 상병 6명(25.0%)으로 나타났다. 현 복무기간은 '5개월 미만' 10명(41.7%), '5개월에서 10개월 미만' 9명(37.5%), '10개월에서 15개월 미만' 4명(16.6%), '15개월 이상' 1명(4.2%) 순으로 나타났다. 학력은 대학재학 21명(87.5%), 고졸 3명(12.5%)로 나타나 대부분 대학을 휴학하고 입대하였음을 확인할 수 있었다.

가정 형편은 '보통이다' 18명(75.0%), '넉넉하다' 4명(16.7%), '어렵다' 2명(8.3%) 순으로 나타나 대부분 가정 형편이 보통 이상으로 인식하고 있음을 확인하였다. 종교는 무교 14명(58.3%), 기독교 5명(20.8%), 불교 3명(12.5%), 천주교 2명(8.4%) 순으로 나타나 과반수가 종교가 없는 것으로 파악되었다. 정서 상태는 '매우 건강하다', '건강하다' 12명(50%)으로 나타났으나 '보통이다' 9명(37.5%), '힘들다' 3명(12.5%)의 답변도 확인할 수 있었다.

인생목표는 '있다' 19명(79.2%), '아직 없다' 5명(20.8%)로 나타나 아직 인생목표가 없는 병사들이 있음을 확인하였다. 전역 후 진로에 대해서는 '매우 희망적이다', '희망적이다' 13명(54.2%), '보통이다' 5명(20.8%), '모르겠다' 5명(20.8%), '희망적이지 않다' 1명(4.2%) 순으로 조사되었다.

입대 전 거주지는 서울, 인천, 경기 14명(58.3%), 부산, 대구, 울산, 경상도 4명(16.7%), 대전, 세종, 충청도 3명(12.5%), 광주, 전라도 2명(8.3%), 제주 1명(4.2%) 순으로 응답하였다.

이상의 내용을 정리해 볼 때 현 계급은 일병(16명)이 가장 많았고, 군대에 적응하기 위해 상대적으로 노력이 더 요구되는 5개월 미만(10명) 또는, 5개월에서 10개월 미만(9명)이 많음을 확인할 수 있었다. 학력은 대부분 대학재학(21명) 중으로, 휴학한 후 입대한 것으로 드러났다. 정서적으로는 대부분 건강한 상태(12명)이지만 보통이다(9명), 힘들다(3명)는 해병도 있고, 인생목표가 아직 없는 해병(5명)이 있어 이들 학습자의 상황을 고려한 프로그램이 개발되어야 할 것으로 파악되었다. 인생목표가 있고, 전역 후 진로가 희망적이라고 응답한 해병에 대해 구체적으로 어떤 목표와 진로를 가졌는지 확인하는 것도 의미 있다고 보았다.

마. 환경분석

환경분석은 인적 학습환경과 물리적 학습환경으로 구분하여 볼 수 있다(김보경, 2019). 인적 학습환경이란 학습요구가 발생된 개인이나 조직을 둘러싼 인적 환경을 분석하는 것으로 자원하는 해병대 병사가 참여하였고, 이들의 상관은 이 프로그램 운영에 호의적이며, 보조 인력이 있는 것으로 분석되었다.

물리적 학습환경은 프로그램 설계과정에 영향을 미치는 교수매체, 시설, 기자재 등을 포함하여 분석하는 것이다. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 운영은 해당 군부대 내에서 진행되어야 한다. 컴퓨터, 칠판, 책상, 의자 등의 숫자와 규모의 적절성, 컴퓨터 활용 및 인터넷 접속 여부 확인, 관련 기자재 환경을 파악한 결과 학습환경이 좋은 편은 아니었다. 칠판(자석 칠판이 있다면 허니보드 등을 이용할 수 있음) 등 교육환경이 일반적 교육기관과는 차이가 있었다.

프로그램 운영 장소는 대강당과 도서실이 있었으나 대강당은 인원수보다 장소가 너무 넓고, 도서실 규모는 사적 글쓰기를 실시하기에는 다소 좁다고 보았으나 이러한 환경에서 활용할 수 있는 방법과 도구를 활용하여 적극적으로 활동이 이루어져야 함을 파악하였다. 볼펜 등 필기도구도 준비해야 한다는 온라인 설문 답변을 통해 볼펜, 색연필 등을 준비하였고, 다양한 크기의 포스트잇, 우편엽서, 글을 쓸 수 있는 다양한 용지도 준비하였다.

마. 과제분석

직무과제분석(job and task analysis)이란 학습자가 수행했으면 하는 학습의 종류를 논리 정연하게 분석하는 프로세스로, 직무과제분석을 하는 목적은 학습자들이 수행할 구체적인 과제 및 지식, 기술, 태도를 기술하고 정의하는 것, 학습목표를 도출하기 위한 것, 학습목표 달성에 적합한 학습결과를 선택하는 것이다(오인경, 최정임, 2019). 즉, 학습자들이 ‘무엇을’ 학습해야 할지 정하는 것으로, 과제분석은 각각의 과제를 수행하는 데 요구되는 절차 또는 지식, 기술, 태도를 밝히는 작업으로 보았다.

본 연구에서의 과제분석은 과제의 구성요소인 지식과 기능, 태도가 무엇인지 파악하고 구성요소별 과제의 주요 내용을 분석하고자 하였다.

2. 프로그램 설계

설계단계는 분석단계의 결과를 바탕으로 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 시안을 구성하는 것이다. 자기표현 글쓰기 지도 단계 및 자기표현 글쓰기를 활용한 선행연구의 기법을 파악하고, 본 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수전략 및 프로그램 평가방법 등의 개발을 위한 구체적인 프로그램 방안을 파악하고자 한다.

가. 자기표현 글쓰기 지도 단계와 쓰기치료기법 설정

해병대 병사의 자기표현 글쓰기 프로그램은 체계적 운영과 효과성을 높이기 위하여 교수·학습 지도 단계로 이루어진다. 이재승(2010)은 표현주의에 입각한 글쓰기가 교육의 대상이 될 때, 자칫 글쓰기 과정이나 절차, 전략 등에 대한 계획적 지도가 부족할 수 있다고 하였다. 특히 자기표현 글쓰기는 일반 글쓰기와 다른 면이 있다. 일반적인 글쓰기 과정이 계획하기, 내용 생성 및 조직하기, 표현하기, 고쳐쓰기(내면화)라고 한다면 사적인 자기표현 글쓰기 과정은 자신의 삶 경험 탐색, 의미 있는 사건의 발견, 자기표현적 쓰기의 내용선정, 표현하기, 개인적 내면화(최숙기, 2007)의 5단계로 제시하여 학습자가 자신에 대한 성찰, 경험 탐색, 의미 있는 사건을 잘 표현할 수 있는 내용 생성의 단계가 중요함을 보여주었다. 김정은(2018)은 자기표현 글쓰기 지도 단계에는 학습자의 경험이나 자아를 탐색하고, 의미 있는 사건을 발견할 수 있도록 도와주기 위한 과정이 선행되어야 한다고 보았다.

신선희(2016)는 자아성찰, 정서치유, 문학치료 등의 과정을 활용하여 자기탐색을 위한 자기표현 글쓰기 지도 모형을 대면하기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성하기의 4단계로 제시하였다. 각 단계는 학습자가 표현적 글쓰기의 과정인 표현과 수용을 포함한 내면의 탐색 과정을 거칠 수 있도록 구조화하였고, 내리쓰기, 고쳐쓰기 등을 단계 내에 포함하여 일반적인 쓰기과정 안에서도 자기탐색을 위한 글쓰기 지도가 가능하도록 구성하였다.

김정은(2018)은 과정중심 접근과 쓰기치료의 과정을 반영한 표현적 글쓰기 지도 단계를 4단계로 설정하였다. 준비하기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성하기이며, 준

비단계에서 채연숙(2011)이 제시한 명상을 고려하였다. 또한 자기표현 글쓰기 지도를 위해 쓰기치료 기법을 활용하였다. 탐색하기 단계에서는 문장완성하기, 5분 전력질주, 표현하기 단계에서는 표현중심 기법인 구조화된 글쓰기, 스프링보드 등을 활용하였다.

따라서 본 연구에서는 해병대 병사들이 자기표현 글쓰기의 체계적 운영과 효과성을 높이기 위해 수업과정 안에서 단계를 구성하고자 하며, 자신의 감정을 표현하는데 도움이 되는 쓰기치료기법을 활용하였다. 이는 일반인들을 대상으로 한 설문에서도 제시된 내용이었다.

나. 자기표현 글쓰기 프로그램 시안구성

본 연구에서는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수·학습 방법, 프로그램 평가방법 등의 프로그램 교수전략을 도출하기 위하여 문헌고찰, 요구조사, 델파이 조사 등을 수행하였으며, 전문가에게 프로그램의 타당도를 검증받아 수정·보완하여 프로그램의 시안을 구성하였다.

1) 프로그램의 목적 및 목표

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하기 위해 학술논문, 학위논문, 단행본 등 문헌고찰과 전문가 집단의 델파이 조사, 해병대를 위한 프로그램에 대해 일반인(대학생과 성인)과 연구대상자인 해병대 병사의 요구도 조사를 통해 프로그램에서 요구된 필수요소를 분석하였다. 프로그램을 위해 설정한 목적 및 목표는 표 IV-21과 같다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적은 자기표현 글쓰기를 통한 군생활 적응을 돕는 것으로 설정하였고, 목표는 분석단계에서 이루어진 문헌고찰, 전문가 델파이 조사, 요구도 조사결과를 기초로 해병대 병사가 갖추어야 할 지식, 기능, 태도를 중심으로 설정하였다.

첫째, 자신을 성찰하고 이해할 수 있다.

둘째, 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다.

셋째, 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다.

넷째, 글쓰기 태도를 갖추고 글쓰기 능력을 향상한다.

다섯째, 군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다.

표 IV-21. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 목적 및 목표

연구방법	목적 및 목표
문헌연구	<ul style="list-style-type: none"> · 분노 및 우울을 감소한다. · 자아정체감 형성 및 쓰기 태도를 향상시킨다. · 반추와 심리적 안정감을 이룬다. · 정서지능을 높인다. · 쓰기 능력을 향상시키고 내적 성장을 이룬다. · 삶의 질 및 업무 극복력을 향상시킨다. · 분노를 억제 및 조절한다. · 자기에 대한 인식을 확장한다.
델파이 조사	<ul style="list-style-type: none"> · 자신을 성찰하고 이해할 수 있다. · 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다. · 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다 · 불안, 분노, 우울 감소 및 심리적 안정을 이룬다. · 글쓰기 태도와 글쓰기 능력을 향상시킨다. · 군생활 적응 및 업무 극복력을 향상시킨다. · 프로그램의 목적을 이해한다. · 전우들과의 긍정적 관계로 라포를 형성한다. · 프로그램의 규칙을 수용하고 참여 의지를 가진다. · 자신을 둘러싼 긍정적, 부정적 사건(경험)을 탐색할 수 있다. · 탐색한 주제를 자신의 언어로 표현할 수 있다. · 탐색한 주제를 다른 관점으로 탐색하여 글로 표현할 수 있다. · 자신의 삶을 재구성할 수 있다. · 자신의 변화를 파악할 수 있으며 실천의지를 다진다.
일반인	<ul style="list-style-type: none"> · 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정 · 자신에 대한 성찰 및 이해 · 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상 · 글쓰기로 자신의 감정을 표현하고 조절하기 · 군생활 적응 및 업무 극복력 향상 · 미래의 삶에 대한 재설계
요구도 조사	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대한 성찰 및 이해 · 전역 후의 삶에 대한 미래 준비 · 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정
해병대 병사	<ul style="list-style-type: none"> · 군생활 적응 · 정서적으로 건강한 삶 · 미래의 삶에 대한 재설계 · 자신 및 타인과의 관계 재정립 · 글쓰기로 자신의 감정을 표현하고 마음과 생각을 조절하기



해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 목적 및 목표

- 글쓰기로 분노 및 우울을 감소한다.
- 분노를 억제하고 감정을 조절한다.
- 자아정체감 형성 및 쓰기 태도를 향상시킨다.
- 쓰기 능력을 향상시키고 내적 성장을 이룬다.
- 글쓰기로 자신의 생각과 마음을 표현할 수 있다.
- 삶의 질 및 업무 극복 능력을 향상한다.
- 자기 자신을 성찰하고 이해할 수 있다.
- 글쓰기 태도와 글쓰기 능력을 향상시킨다.
- 군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다.

프로그램의 목적 및 목표를 설정한 후 수행목표를 명세화하였다. 수행목표는 해병대 병사가 갖추어야 할 지식, 기능 및 태도를 고려하여 선정하였고, 5가지 수행목표와 그에 따른 세부항목의 목표를 구분하여 8가지 항목으로 제시하였다. 프로그램을 운영하기 위해 설정한 수행목표의 세부내용은 표 IV-22와 같다.

표 IV-22. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 수행목표

영역	목표	구체적인 수행목표
지식	자신을 성찰하고 이해할 수 있다.	· 살아오면서 가장 의미 있거나 힘들었던 경험을 탐색하며 자신을 성찰하고 이해한다. · 가족과 함께 살아오면서 좋았거나 힘들었던 경험을 탐색하고 자신과 가족을 이해할 수 있다.
기능	글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다. 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다.	· 자신의 감정 변화를 점검하고 지속적으로 글쓰기 능력을 향상시킬 수 있다. · 현재의 어려움을 과거와 미래의 시점에서 감정을 표현하며 관점을 바꾸어 해소할 수 있다. · 자기표현 글쓰기의 특성을 발표할 수 있다. · 평생 이루고 싶은 일들을 탐색하여 발표하고 자신의 긍정적 미래를 설계할 수 있다.
태도	지속적인 글쓰기 태도를 갖추고 쓰기 능력 향상을 위해 노력한다. 군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다.	· 자신의 감정을 조절하고 글쓰기로 미래를 설계하려는 자세를 갖는다. · 군 복무 중 가장 힘든 감정을 탐색하여 자신을 다스릴 수 있는 전략을 모색할 수 있다.

2) 프로그램의 내용

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 내용은 프로그램의 목적 및

목표를 기준으로 선정하였다. 프로그램을 위해 선정한 내용은 표 IV-23과 같다.

표 IV-23. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 내용

연구방법	프로그램 내용
문헌연구	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에게 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기 · 자신의 부정적 경험에 관한 생각과 감정을 털어놓는 글쓰기 · 부정적 경험, 생각, 감정이 문제가 된 점, 자신에게 도움이 된 점 글쓰기 · 구체적 상황에서 상대방에게 하고 싶었던 말, 감정을 글로 쓰기 · 자신의 장단점을 찾아 글로 표현하기 · 각종 감정을 조절하는 방법 모색하기 · 상대방의 관점, 다른 각도, 다른 장르의 글쓰기 등으로 관점 바꾸어 표현하기 · 긍정적 언어를 사용하여 그 일로 얻은 것, 배운 것, 앞으로의 생각과 행동을 어떻게 이끌지 등 위로와 희망에 대하여 글로 표현하기
텔파이 조사	<ul style="list-style-type: none"> · 자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기 · 군대에 온 후 가족에 관한 생각과 감정, 자신을 바라보는 가족의 관점, 관점 바꾸어 바라보고 표현하기 · 군대에 오기 전후에 달라진 감정, 자신이 변화되기를 바라는 점, 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미(도움이 되는 점) 표현하기 · 군대에 와서 가장 힘들었던 감정 자유 글쓰기로 표현하기 · 병영문화에 대한 불만을 긍정적으로 바꿔 새로운 제안하기 · 살아오면서 또는 군대에서 나에게 가장 용기를 준 대상과 상황 파악하고 감사의 마음 표현하는 글쓰기 · 전역 후 자신이 하고 싶은 일을 다 표현해 보고 그에 대한 계획 설계하기 · 군 복무 중 가장 힘든 일을 극복하는 방안 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾아 표현하기 · 전역 후 20년이 지난 어느 날의 일상을 해병대를 제대한 입장에서 글로 표현하기
요구도 조사	<ul style="list-style-type: none"> · 자신에 대한 가장 의미가 있거나 좋았던 경험 · 자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점 · 자신의 장단점 찾기 · 자신의 일상에 관한 이야기 · 자신의 감정을 드러내는 것
↓	
해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 내용	
<ul style="list-style-type: none"> · 중요한 일(사건, 경험) 글쓰기, 전환점이 되었다고 생각되는 사건을 주제로 글쓰기 · 입대 후 만난 사람, 사건 중 한 가지 선택하여 글쓰기, 관점 바꾸어 감사의 편지쓰기 · 평생 이루고 싶은 것 쓰고 분류하기 · 중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생각하고 저널쓰기 · 자신이 가장 힘든 감정의 장애물 쓰기, 자신을 힘들게 했던 사람에게 말하지 못한 것, 상황, 하고 싶은 의견 담아 글쓰기 · 가장 두려웠거나 좌절했던 병영생활에서 얻은 교훈 3인칭 관점으로 쓰기 	

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 목적과 목표를 달성하기 위하여 프로그램의 내용은 해병대 병사에게 구체적이고 유익한 것으로 구성되어야 할 필요가 있다. 따라서 본 연구의 내용은 자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정, 군대에 온 후 가족에 관한 생각과 감정, 군대에 오기 전후에 달라진 감정과 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미, 군대에 와서 가장 힘들었던 감정, 병영문화에 대한 불만을 긍정적으로 바꿔 새로운 제안하기, 군대를 포함하여 살아오면서 나에게 가장 용기를 준 대상에게 감사하기, 전역 후 자신이 하고 싶은 일을 다 표현해 보고 적절한 계획 설계하기, 군 복무 중 가장 힘든 일을 극복하는 방안 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾기, 전역 후 20년이 지난 어느 날의 일상을 해병대를 제대한 입장에서 자신의 감정 표현하기 등으로 구체화하여 제시하였다.

3) 교수전략

가) 교수·학습 전개과정

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습 전개과정은 표 IV-24와 같다.

표 IV-24. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 교수·학습 전개과정

연구방법	교수·학습 전개과정
문헌연구	·마음열기→ 정서 경험 나누기 등 → 글쓰기(표현하기) → 글 쓴 후 생각 정리하기
	·준비 → 내용생성 및 선정 → 표현 → 자기이해 및 수용
	·마음열기 → 직면, 노출, 긍정적 재평가, 인지적 재구성 및 표현하기 → 글 쓴 후 생각정리
	·탐색 → 표현 → 나눔 → 다룸
	·시작하기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 → 활동소감 (글 쓴 후 정리하기)
	·마주하기 → 의미 발견하기 → 새 방향 설정하기 → 글 쓴 후 생각 정리하기
	·도입 → 작업(작품 이해 및 글쓰기 활동) → 통합(다양한 글쓰기) → 새 방향 설정하기
	·대면하기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기
	·도입 → 명상 → 표현하기(본 연구자가 명명함) → 긍정적 정서 되돌려

	주기와 서로 나누기 → 한 마디, 한 문장		
	·도입 → 마음준비 → 글쓰기 → 자기성찰 → 나눔과 계획, 글 쓴 후 생각 정리하기		
텔파이 조사	·도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 → 글 쓴 후 생각 정리하기		
	·도입 → 마음열기 → 감정 경험 나누기 → 글쓰기(표현하기) → 글 쓴 후 생각 정리하기		
	·도입 → 마음열기 → 마주하기 → 의미 발견 → 새 방향 설정하기 → 쓰기와 정리하기		
	·도입 → 마음열기 → 탐색하기 → 표현하기 → 나누기 → 정리		
	↓		
	해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습 전개과정		
도입	전개(표현하기)		정리(내면화하기)
마음열기	탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기		글 쓴 후 생각 정리하기

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습 전개과정은 도입, 전개, 정리의 과정으로 운영하였고, 세부적으로는 마음열기 단계, 탐색하기 단계, 표현하기 단계(글쓰기, 발표하기), 수용 및 재구성하기 단계, 글 쓴 후 생각 정리하기의 5단계로 설정하였다.

첫째, 도입과정은 활동 주제와 학습목표 및 활동 안내를 하고, 마음열기 단계에서 호흡명상을 하며 산만한 마음을 가다듬고 지금, 여기에 집중하여 프로그램 활동에 참여할 마음을 준비하는 단계이다. 주제와 관련하여 학습자의 관심과 흥미가 유발되고 프로그램에 대한 기대감을 증진시키는 등 마음을 열 수 있도록 구성하고자 한다.

전개과정은 자신을 탐색하고, 글쓰기로 자신을 표현하고 발표로 공유할 수 있도록 하며, 자신을 수용하고 잘못 생각하였던 부분을 재구성하여 새롭게 살아갈 수 있도록 돕고자 하였다. 탐색하기 단계는 의미 있는 사건(경험)을 발견하여 글쓰기 할 내용을 선정하도록 하고, 표현하기 단계에서는 탐색한 내용을 글쓰기로 표현하는 것과 쓴 글을 발표하고 공유하도록 한다.

마지막 단계인 정리과정은 배운 내용이 내면화되도록 글 쓴 후 생각 정리하기의 단계로 진행하고자 한다. 평가지를 통해 수행 결과에 대한 평가 및 프로그램 참여에 대한 소감을 나누도록 하고, 프로그램에 관한 내용 정리 및 질의응답 후 차시 안내로 마무리하고자 하였다.

나) 교수·학습방법

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 관련 교수·학습의 구체적인 방법으로 제시된 결과는 표 IV-25와 같다.

표 IV-25. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 교수·학습방법

연구방법	교수·학습방법(매체 포함)
문헌연구	강의(안내), 이론 강의, 다양한 형태의 글쓰기, 영상자료, 발표, 나눔, 대화, 그림책, 시집 동화, 수필, 소설 등 다양한 읽기자료, 그림카드, 단어카드, 정서카드 등, 활동지, 워크북, 피드백, 예시글, 고요한 음악, 역할극 및 상황극, 글쓰기 안내문 및 가이드라인, 주제에 맞는 집단구성, 명상으로 시작하기
텔레파이 조사	다양한 형태의 글쓰기, 발표, 나눔 및 대화, 강의(안내), 필요시 이론 강의, 영상(영화) 자료 활용하기, 다양한 읽기자료, 명상(깊은 호흡), 활동지 또는 워크북, 예시글 제공, 고요한 음악, 주제에 맞는 집단구성하기, 피드백, 다양한 그림카드 및 주제에 맞는 그림자료
요구도 조사	· 시, 수필 등의 작품 이용하기 · 음악 및 영상 활용하기 · 이론 강의 및 안내 · 그림카드 등 각종 자료 이용하기 · 발표 및 소감 공유
↓	
해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습방법	
호흡명상, 글쓰기, 발표·나눔·대화, 이론 강의 또는 안내, 읽기자료, 피드백	

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습방법은 호흡명상, 글쓰기, 발표·나눔·대화, 이론 강의 또는 안내, 읽기자료, 피드백 등이다. 본 프로그램의 교수·학습방법은 문헌고찰, 전문가 텔레파이 조사와 요구조사 분석결과를 반영하여 선정하고자 하였다.

첫째, 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 효율적 운영을 위하여 도입 부분에서 마음열기를 통해 호흡명상으로 안정을 취하며 프로그램 활동에 집중할 수 있는 분위기를 조성하고자 한다. 활동에 대한 안내 및 이론 강의를 수행할 것이다. 읽기 자료를 활용하고자 하며, 글쓰기 자체보다 감정적인 부분을 중심으로 피드백하고자 하였다. 글을 쓴 후에는 원하는 사람이 발표하여 함께 나누면서 공유하고자 하였다.

둘째, 주제에 따라 다양한 글쓰기 활동을 할 수 있도록 구성하였다. 자기표현 글쓰기는 감정 글쓰기인 자기표현 글쓰기(Pennebaker) 또는 치유적 글쓰기의 형태이다. 따라서 다양한 글쓰기 형태와 함께 쓰기치료기법을 활용하고자 하였다. 쓰기치료기법은 게슈탈트 이론에 기반을 두고 있으며, 경험에 대한 의미를 탐색하는 데 효과적인 도구로서 과거의 경험을 현재로 불러와 그 경험에 대해 거리두기를 함으로써 지금-여기 관점에서 재해석하게 된다. 안영신(2011)에 의하면 표현적 글쓰기 역시 지금의 상황에서 이미 지난 경험에 대해 글을 쓰는데, 여기에는 과거의 경험을 다시 이해 가능한 경험으로 바꾸어주는 과정이 필요하며 여기에 서사화가 작용한다고 보았다. 서사화란 자기이해를 위해 경험한 사건에 의미를 부여하는 언어적인 구성적 활동으로, 쓰기치료 기법은 서사화 자체(김정은, 2018)라고 볼 수 있다

따라서 본 프로그램의 자기표현 글쓰기는 편지쓰기, 일기 등 다양한 글쓰기가 포함되나 전체적으로는 저널치료 기법으로 불리는 저널 도구상자(Kathleen Adam, 2006)를 활용하였다. 구조화(형식)에서 비구조화의 단계, 구체적인 것(이해나 실행이 쉬움)에서 추상적인 것, 제한적인 것에서 개방적인 것, 정보제공적인 것(즉시 유용)과 통찰(자각) 및 직관적인 것(내면의 지혜)으로 제시되어 있다. 문장완성하기, 5분 전력질주 등이 구조화된 것이라면 징검다리, 의식의 흐름, 오늘의 주제는 통찰과 관련되어 있으며, 관점의 변화, 스프링보드, 자유로운 글쓰기는 비구조화된 기법으로 볼 수 있다. 다양한 기법을 주제에 맞게 적절히 활용하여 자기표현 글쓰기 활동이 더욱 효과적으로 운영되도록 하였다.

4) 평가방법

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 평가방법을 분석하였다. 문헌고찰, 전문가 델파이 조사, 일반인과 해병대 병사의 요구조사 결과를 반영하여 평가방법을 선정하였다. 구체적인 평가방법은 표 IV-26과 같다.

평가는 학습자의 학습 내용 이해 정도와 행동발달 정도를 목표에 비추어 측정하고 판단하는 것이다. 올바른 교육평가의 수행을 위해서는 학습의 결과뿐만 아니라 학습자의 학습활동 과정도 동시에 평가되어야 한다(박정환, 2001). 따라서 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램은 회기별 활동지 분석 및 만족도를 평가하며, 연구자

의 관찰분석을 기록하고자 하였다. 프로그램의 효과성 검증을 위하여 양적 검사를 실험·통제 집단으로 구분하여 실시하고, 사전·사후 검사 평가를 적용하고자 하였다.

표 IV-26. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 평가방법

연구방법	평가방법
문헌연구	<ul style="list-style-type: none"> · 검사지 평가(사전·사후·추후 검사, 실험·통제 집단) · 전체 프로그램에 대한 만족도 평가지 및 소감문 작성 · 회기별 활동지 분석 및 만족도 평가 · 연구자의 관찰분석 · 글쓰기 자체에 대한 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 평가
델파이 조사	<ul style="list-style-type: none"> · 검사지 평가(사전·사후, 실험·통제 집단) · 전체 프로그램에 대한 만족도 평가지 및 소감문 작성 · 회기별 활동지 분석 및 만족도 평가 · 글쓰기 자체에 대한 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 평가
↓	
해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 평가방법	
<ul style="list-style-type: none"> · 효과성 검증을 위한 사전·사후 검사 및 실험·통제 집단 평가 · 전체 프로그램 진행 후 프로그램에 대한 소감문 작성 및 만족도 평가지 조사 · 회기별 활동지 분석 및 만족도 평가 · 연구자의 관찰분석 	

프로그램의 효과성 검증은 자기표현 글쓰기 프로그램 수행 후 쓰기 태도 검사지(가은아, 2011) 및 군생활 적응 검사지(구희곤, 2010)를 활용할 것이다. 전문가 델파이 결과에서 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 평가 시 글쓰기 자체에 대한 평가는 적절하지 않다는 결과가 조사되어 이를 반영하고자 한다.

5) 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안

문헌고찰, 전문가 델파이, 요구조사 등의 결과를 반영하여 목적, 목표, 내용, 교수·학습전략, 교수·학습방법에서 필수적 요소를 선정하여 자기표현 글쓰기 프로그램의 설계를 진행하였다. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 시안은 표 IV-27과 같다.

표 IV-27. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안

목적	자기표현 글쓰기를 통한 군생활 적응을 돕는 것
목표	<ul style="list-style-type: none"> ·자신을 성찰하고 이해할 수 있다. ·글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다. ·자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다. ·지속적인 글쓰기 태도를 갖추고, 능력 향상을 위해 노력한다. ·군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다.
내용	<ul style="list-style-type: none"> ·자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기 ·군대에 온 후 가족에 관한 생각과 감정, 자신을 바라보는 가족의 관점, 관점 바꾸어 바라보고 표현하기 ·군대에 오기 전후에 달라진 감정, 자신이 변화되기를 바라는 점, 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미(도움이 되는 점) 표현하기 ·군대에 와서 가장 힘들었던 감정 자유 글쓰기로 표현하기 ·군 복무 중 가장 힘든 일을 극복하는 방안 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾아 표현하기 ·병영문화에 대한 불만을 긍정적으로 바꿔 새로운 제안하기 ·살아오면서 또는 군대에서 나에게 가장 용기를 준 대상과 상황 파악하고 감사의 마음 표현하는 글쓰기 ·전역 후 자신이 하고 싶은 일을 다 표현해 보고 그에 대한 계획 설계하기 ·전역 후 20년이 지난 어느 날의 일상을 해병대를 제대한 입장에서 글로 표현하기
교수·학습 전개과정	<ul style="list-style-type: none"> ·도입(마음열기): 호흡명상 및 마음준비 ·전개(표현하기): 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 ·정리(내면화하기): 글 쓴 후 생각 정리하기
교수·학습 방법	·명상(깊은 호흡), 글쓰기, 발표·나눔·대화, 이론 강의 또는 안내, 읽기자료, 피드백
평가	<ul style="list-style-type: none"> ·효과성 검증평가: 검사 도구를 이용한 프로그램 평가 <ul style="list-style-type: none"> - 실험·통제 집단에 대한 사전·사후 검사 ·프로그램 내용 평가: 회기별 활동지 분석 및 만족도 평가, 전체 프로그램에 대한 소감문 작성 및 만족도 평가지 조사, 연구자 관찰분석

다. 전문가 내용타당도 검증

1) 전문가 내용타당도 검증결과

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안의 내용타당도를 검증하기 위하여 전문가 내용타당도를 검증하였고, 검증결과는 표 IV-28로 제시하였다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에 대한 전문가 검증결과 평균 4.91로 안정된 값을 나타내었다. 그 외 항목별 수정 및 보완사항은 전문가가 제안한 의견을 반영하였다.

표 IV-28. 프로그램 시안 전문가 내용타당도 검증결과

문항	내용	평균(M)
1	전체 프로그램 구성의 타당성	5.00
2	프로그램 시안 목표의 타당성	4.89
3	프로그램 시안 내용의 타당성	4.80
4	프로그램 시안 교수·학습 전개과정의 타당성	4.89
5	프로그램 시안 교수·학습방법의 타당성	4.89
6	프로그램 시안 평가의 타당성	4.89
합계		4.89

가) 프로그램의 목적과 목표

프로그램 목표인 ‘군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다’에서 ‘향상한다’를 ‘향상시킨다’로 수정하는 것이 좀 더 나을 것 같다는 의견이 있었다. 표준국어대사전(2022)에서 ‘향상(向上)하다’는 실력, 수준, 기술 따위가 나아지다. 또는 나아지게 하다는 의미로 제시되어 있어 원안대로 ‘향상한다’로 하였다. 극복력은 극복 능력으로 수정하였다.

전문가 타당도 결과를 반영하여 프로그램 시안의 목표를 수정한 결과는 표 IV-29와 같다.

표 IV-29. 수정 전·후의 프로그램 목표

<수정 전>	<수정 후>
군생활 적응 및 업무 극복력을 향상한다. ⇒	군생활 적응 및 업무 극복 능력을 향상한다.

나) 프로그램 시안 내용의 타당성

전문가 내용타당도 검증결과 프로그램의 내용은 일부 중복된 것을 조정할 필요가 있고, 전체적인 내용이 프로그램 회기 시수보다 많아 줄일 필요가 있다는 제안이 있었다. 따라서 전문가와 의논하여 다음과 같이 조정하였다. 중복되어 통합할 내용으로는 ‘군대에 와서 가장 힘들었던 감정을 자유 글쓰기로 표현하기’, 와 ‘군 복무 중 가

장 힘든 일을 극복하는 방안 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾아 표현하기’이다. ‘군 복무 중 가장 힘들었던 감정 탐색 및 다스릴 수 있는 전략 찾기’로 수정하였다.

‘자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기’는 ‘가장 의미 있거나 힘들었던 경험 탐색하기’, ‘군대에 온 후’ 등은 ‘입대 후’ 등으로 수정하였다. ‘병영문화에 대한 불만을 긍정적으로 바꿔 새로운 제안하기’는 상대적으로 덜 중요하다고 보아 삭제하기로 하였으며, 그 외 모든 내용은 시안대로 운영하기로 하였다.

전문가 타당도 결과를 반영하여 프로그램 시안의 내용을 수정한 결과는 표 IV-30 수정 전·후의 프로그램 내용과 같다.

표 IV-30. 수정 전·후의 프로그램 내용

<수정 전>	<수정 후>
‘군대에 와서 가장 힘들었던 감정 자유 글쓰기로 표현하기’, ‘군 복무 중 가장 힘든 일을 극복하는 방안 및 감정을 다스릴 수 있는 전략 찾아 표현하기’	‘군 복무 중 가장 힘들었던 감정 탐색 및 다스릴 수 있는 전략 찾기’
‘자신이 살아오면서 가장 의미 있거나 좋았던 감정을 표현하는 글쓰기’	‘가장 의미 있거나 힘들었던 경험 탐색하기’
병영문화에 대한 불만을 긍정적으로 바꿔 새로운 제안하기	삭제

다) 프로그램의 교수·학습 전개과정

전문가 내용타당도 검증결과 프로그램의 교수·학습 전개과정 중 정리 단계에서 ‘글 쓴 후 생각 정리하기’는 ‘글쓰기 후 생각 정리하기’로 하는 것이 적합하다는 의견에 따라 교육학 전문가 2명과 협의 후 ‘글쓰기 후 생각 정리하기’로 수정하였다. 전문가 타당도 결과를 반영하여 프로그램 시안의 교수·학습 전개과정을 수정한 결과는 표 IV-31 수정 전·후의 프로그램 교수·학습 전개과정과 같다.

표 IV-31. 수정 전·후의 프로그램 교수·학습 전개과정

<수정 전>	<수정 후>
글 쓴 후 생각 정리하기	글쓰기 후 생각 정리하기

라) 프로그램 시안 수정안

전문가 집단의 내용타당도 검증결과를 반영한 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안 수정안은 표 IV-32와 같이 제시하였다.

표 IV-32. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안 수정안

목적	·자기표현 글쓰기를 통한 군생활 적응을 돕는 것
목표	·자신을 성찰하고 이해할 수 있다. ·글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다. ·자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다. ·지속적인 글쓰기 태도를 갖추고, 능력 향상을 위해 노력한다. ·군생활 적응 및 업무 극복 능력을 향상한다.
내용	·가장 의미 있거나 힘들었던 경험 탐색하기 ·입대 후 가족에 관한 생각과 감정, 자신을 바라보는 가족의 관점, 관점 바꾸어 바라보고 표현하기 ·입대 전후에 달라진 감정, 자신이 변화되기를 바라는 점, 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미 표현하기 ·군 복무 중 가장 힘들었던 감정 탐색 및 다스릴 수 있는 전략 찾기 ·살아오면서 또는 군대에서 나에게 가장 용기를 준 대상과 상황 파악하고 감사의 마음 표현하는 글쓰기 ·전역 후 자신이 하고 싶은 일을 다 표현해 보고 그에 대한 계획 설계하기 ·전역 후 20년이 지난 어느 날의 일상을 해병대를 제대한 입장에서 글로 표현하기
교수·학습 전개과정	·도입(마음열기): 호흡명상 및 마음준비 ·전개(표현하기): 탐색하기 → 표현하기 → 수용 및 재구성하기 ·정리(내면화하기): 글쓰기 후 생각 정리하기
교수·학습 방법	·명상(깊은 호흡), 글쓰기, 발표·나눔·대화, 이론 강의 또는 안내, 읽기자료, 피드백
교육평가	·효과성 검증평가: 검사 도구를 이용한 프로그램 평가 - 실험·통제 집단에 대한 사전·사후 검사 ·프로그램 내용 평가: 회기별 활동지 분석 및 만족도 평가, 전체 프로그램에 대한 소감문 작성 및 만족도 평가지 조사, 연구자 관찰분석

라. 교수·학습 전개과정에서의 수업 모형

교수·학습과정에서의 수업 모형 개발은 결국 교수전략으로 나타날 수 있다. 먼저, 선행연구에 나타난 자기표현 글쓰기의 구성요소를 제시하면 표 IV-33과 같다.

표 IV-33. 표현적 글쓰기의 구성요소

연구자(연도)	글쓰기의 구성요소	단계
홍혜강(2021)	직면하기, 노출하기, 긍정적 재평가, 인지적 재구성	4
박한미(2019)	준비단계, 내용생성 및 선정 단계, 표현하기 단계, 내면화 단계	4
신정민(2019)	탐색, 표현, 나눔, 다룸	4
양미연(2019)	직면, 노출, 긍정적 재평가, 인지적 재구성	4
김정은(2018)	준비하기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성하기	4
이선화(2018)	탐색하기, 마주하기, 들여다보기, 해석하기, 형상화하기	5
유단비(2017)	마주하기, 의미 발견하기, 새방향 설정하기, 평가단계	3
신선희(2016)	대면하기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성하기	4
나은미(2014)	현재의 나 분석하기, 과거의 나 탐색하기, 세상 속의 나 이해하기, 미래의 나 설정하기	4
윤정하(2014)	직면하기, 노출하기, 인지적 재구성, 긍정적 재평가	4
박은영(2011)	도입, 마음준비, 글쓰기, 자기성찰, 나눔과 계획	5
최숙기(2007)	삶의 경험 탐색, 의미 있는 사건 발견, 자기표현적 쓰기의 내용 선정, 표현하기, 개인적 내면화	5

선행연구 분석에서 나타난 글쓰기의 구성요소는 3단계에서 5단계로 나타났으며 4 단계가 가장 많은 것으로 나타났다. 그러나 연구자들은 직면하기, 마주하기, 대면하기, 노출 등 자신을 드러내는 단계를 설정하였다. 내용생성 및 선정하기, 탐색하기, 마주하기, 의미 발견하기 등의 단계를 두어 자신을 깊이 바라보며 그 의미를 발견할 수 있도록 구성하였으며, 표현하기 등으로 글을 쓸 수 있도록 하였다. 또한 인지적 재구성, 수용 및 재구성, 새방향 설정하기 등을 두어 자신을 좀 더 발전적 방향으로 이끌도록 하였고, 더 나아가 내면화하도록 구성하고 있다.

체계적인 학습을 위한 교수·학습과정에서 고려되어야 할 요인들과 교수·학습과정 중 단계적으로 제시해 주는 개념적 틀로서 교수·학습과정의 단계적 모형을 제시하고자 한다. 본 프로그램의 교수·학습과정에 대한 단계적 모형의 기초가 되는 기본원리는 다음과 같다.

첫째, 마음을 열고 진솔한 마음으로 자기 자신과 마주한다.

둘째, 자기 경험을 상기하고 의미 있는 사건을 발견하여 탐색한다.

셋째, 글쓰기를 통해 자기표현을 할 수 있다.

넷째, 자신이 쓴 글을 발표하고 다른 사람의 이야기 청취를 통해 삶을 공유한다.

다섯째, 자신의 경험 또는 왜곡되었던 경험에 대해 수용 및 재구성함으로써 자신의 삶을 재설계한다.

1) 구성원리 및 구성요소 도출

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 내용을 구성하기 위하여 요구분석을 하였으며 다음과 같은 구성원리와 그에 따른 구성요소를 도출하였다.

첫째, 해병대 병사의 발달단계를 고려하였다. 이들은 대체로 대학을 휴학하여 해병대에 들어와 있는 성인의 초기 단계에 있다. 따라서 군인의 신분으로서 자신이 해야 할 일, 전역 후 대학 또는 사회에 나가서 해야 할 것들을 탐색할 기회를 부여하고자 하였다.

둘째, 자기 자신에 대한 성찰과 탐색을 통해 왜곡되었던, 또는 어찌할 수 없었던 사건(event)에 대해 자신과 타인을 이해·수용함으로써 잘못된 감정을 해소할 수 있도록 구성하였다.

셋째, 자기 자신을 이해할 수 있도록 경험을 탐색하고, 글쓰기로 자기표현을 하며, 발표를 통해 삶을 공유하고, 더 나은 자신의 미래를 설계할 수 있도록 프로그램을 구성하였다.

이상의 구성원리와 구성요소를 토대로 본 프로그램은 마음열기 단계, 탐색하기 단계, 자기표현 단계(글쓰기 및 발표), 수용 및 재구성 단계, 내면화 단계의 5단계로 구성하였다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 단계별 구성요소를 반영한 프로그램 모형은 그림 IV-1과 같이 구안하였다.

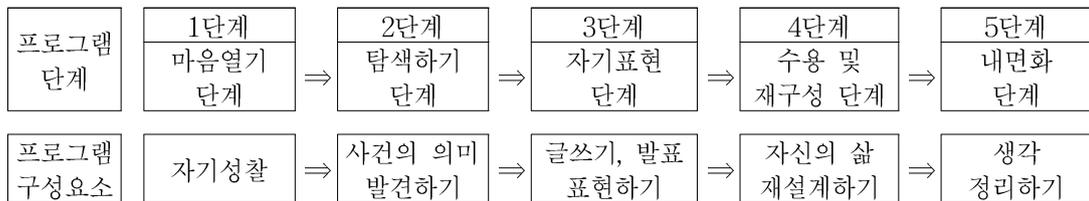


그림 IV-1. 자기표현 글쓰기 프로그램 단계별 구성요소

2) 회기 구성

가) 회기 구성

앞에서 논의한 요구조사 결과와 프로그램 모형에 근거하여 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 회기를 구성하였다. 글쓰기 프로그램의 회기 수는 연구자에 따라 다양하게 나타났으나 텔파이 조사와 해병대 병사의 기초 조사결과를 토대로 전체 프로그램은 총 8회기로 구성하였다.

요구조사 결과 자신에 대한 이해 및 자기표현 글쓰기는 필요하다고 인식하였고, 글쓰기 및 발표를 통해 자기표현을 할 기회가 되어 적절한 회기 수를 확보하는 것이 필요하다고 보았다. 일반인 대상 요구조사에서는 6회기 이하, 50분 이하로 나왔으나 연구참여자인 해병대 병사들은 8회기, 50~60분으로 나타났다. 따라서 해병대 병사들의 요구를 수용하여 총 8회기, 회기당 50~60분으로 운영하고자 하였다.

집단운영 주기는 주 2회가 가장 효과가 크다는 결과(조중현, 김진숙, 2014)가 있지만, 대체로는 주 1회 운영(김혜경, 2017; 유단비, 2017; 김성범, 2012)하였고, 실제로는 연구자마다 다양하게 나타났다(양미연, 2019, 주 2~3차시; 신선희, 2016, 주 2~4차시). 감정적인 글쓰기인 자기표현 글쓰기를 시작한 심리학 연구자인 Pennebaker는 자신의 삶에 가장 큰 영향을 주고 있는 심리적 외상이나 감정의 격변에 대한 가장 깊은 내면의 생각과 감정들을 4일간 연속해서 20분 동안 멈추지 않고 글을 쓰도록 권장하기도 하였다. 본 연구에서는 군의 사정 등을 고려하여 한주에 4일씩, 2주에 걸쳐 총 8회기를 집중적으로 운영하고자 하였다.

나) 회기별 목표 설정

본 연구에서 개발하고자 하는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램은 해병대 병사들이 자기이해 및 탐색, 글쓰기를 통해 자신의 생각과 감정 등 자기표현을 하도록 기회를 제공한다. 따라서 프로그램 전체적 단계로서는 일어서기, 돌아보기, 걸어가기, 점프하기를 설정하였다. 어떤 일(사건, 경험)이 있었는지, 어떻게 그 일이 자신에게 영향을 주었는지 탐구하고, 지금 그 사건 자체 또는 그 당시의 감정, 지금의

감정에 관해서 자신을 성찰하고, 수용 및 재구성을 통해 자기 인생을 재설계하여 이러한 모든 삶을 포함한 개념인 군생활 적응을 돕는 데 그 목적이 있다. Pennebaker(2014)가 초기에 말한 심리적 외상만이 아니라 후에 제시한 삶에서 일어나는 긍정적인 부분들도 함께 다루고 있으며, 프로그램의 목적에 따른 하위 목표와 회기별 목표는 표 IV-34와 같다.

표 IV-34. 프로그램의 회기별 활동 주제와 목표

프로그램의 목적: 자기표현 글쓰기를 통해 군생활 적응을 돕는 것			
프로그램의 하위 목표:			
첫째, 자기 자신을 성찰하고 이해할 수 있다.			
둘째, 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다.			
셋째, 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다.			
넷째, 지속적인 글쓰기 태도를 갖추고, 능력 향상을 위해 노력한다.			
다섯째, 군생활 적응 및 업무 적응 능력을 향상한다.			
단계	회기	주제	회기별 목표
일어 서기	1	또 다른 시작	프로그램의 목적을 이해하고 자기표현 글쓰기의 특성을 발표할 수 있다.
	2	인생 곡선과 터닝포인트	살아오면서 가장 의미 있거나 힘들었던 경험을 탐색하며 자신을 성찰하고 이해한다.
돌아 보기	3	도약의 발판	가족과 함께 살아오면서 좋거나 힘들었던 경험을 탐색하고 자신과 가족을 이해할 수 있다.
	4	필승, 함께 가는 사람들	입대 후 달라진 자신의 모습을 탐색하여 힘든 일과 감정을 해소하고 성장의 기회가 되도록 노력한다.
걸어 가기	5	평생 이루고 싶은 나의 소망	평생 이루고 싶은 일들을 탐색하고 발표하며 자신의 긍정적 미래를 설계할 수 있다.
	6	마음속 미해결 사건	군 복무 중 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 감정을 조절하고, 자신을 다스릴 수 있는 전략을 모색할 수 있다.
점프 하기	7	나의 시간여행	현재의 어려움을 과거와 미래의 시점에서 감정을 표현하며 관점을 바꾸어 해소할 수 있다.
	8	다시 새로운 출발	자신의 감정적 변화를 점검하고 지속적인 글쓰기를 통해 자신을 가꾸려고 노력하는 자세를 갖는다.

3. 프로그램 개발

개발(Development) 단계에서는 분석 및 설계단계에서 제작된 설계명세서에 따라 교수자료를 개발하고 제작하는 단계이다. 본 연구에서는 분석 및 설계단계에서 도출된 내용에 따라 목표를 성취하기 위한 교수·학습자료 및 교수·학습과정안과 평가도구를 선정하였다. 먼저, 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 단계로 프로그램의 회기별 내용과 제시전략을 수립하고 활동지를 구성하여 프로그램을 개발하였다. 연구자에 의해 잠정적으로 구안된 프로그램은 전문가에게 내용타당도를 검증받아 프로그램으로 완성하였으며, 전문가와 협의하여 수정·보완하는 방식으로 진행하였다.

가. 내용 구성 및 개발 전략

해병대 병사들에게 실제로 도움을 줄 수 있는 프로그램 활동 내용을 효과적으로 제시하기 위해 프로그램 내용의 시계열을 고려하였고, 체계적이고 유기적 연관성을 갖도록 구성하였다.

본 프로그램은 회기별 목표를 달성하기 위하여 다음과 같이 활동을 조직화하였다. 일어서기 단계-돌아보기 단계-걸어가기 단계-점프하기 단계를 각 2회기씩 총 8회기 프로그램으로 구성하였다. 그리고 각 회기의 구성은 마음열기, 자기탐색, 자기표현 글쓰기 과정 및 발표, 수용 및 재구성을 통해 자신의 생애를 재설계해볼 수 있도록 구성하였고, 더 나아가 내면화할 수 있도록 글 쓴 후 생각 정리하기 단계를 두었다. 해병대 병사의 요구조사와 일반인 대상 온라인 설문조사 결과 및 텔파이 전문가 의견을 반영하여 프로그램을 구성하였다. 프로그램 참여자 피드백과 전문가 자문결과를 반영하여 프로그램을 수정·보완한 후 프로그램을 확정하였다.

이 프로그램은 전체적으로 일어서기, 돌아보기, 걸어가기, 점프하기의 단계를 두었고, 각 수업 활동 안에 자기탐색 및 성찰, 표현하기(글쓰기 및 발표하기), 수용 및 재구성 단계로 구분하여 진행하였다. 시간은 회기당 60분, 총 8회기로 확정하였다.

나. 프로그램 자료개발

분석, 설계, 개발단계의 내용선정 단계를 통해 프로그램을 개발하였다. 프로그램의 회기별 활동은 4단계로, 일어서기 단계 1, 2회기, 돌아보기 단계 3, 4회기, 걸어가기 단계 5, 6회기, 점프하기 7, 8회기로 구성하였다. 주제에 따라 회기별 활동 내용을 선정하였고, 이에 적합한 다양한 글쓰기 기법을 적용하고자 하였다. 각 주제와 내용에 따라 도서, 그림 등 교수·학습자료를 준비하였고, 각 프로그램에 소요되는 준비물을 확인하였다. 또한 활동 주제와 내용에 따른 교수·학습과정안을 제작하였다. 회기별 프로그램 활동 내용 및 교수·학습자료는 표 IV-35와 같고, 교수·학습과정안 예시는 표 IV-36과 같다.

표 IV-35. 프로그램의 회기별 활동 내용 및 교수·학습자료

단계	회기	주제	회기별 활동 내용 [글쓰기 기법]	교수·학습자료 및 준비물
일어 서기	1	또 다른 시작	· 검사도구에 의한 사전검사 · 프로그램 목적 및 운영 방 법 안내 · 자신의 감정, 마음 그리기	· 피터 레이놀즈, 『점』 · 활동지, 사전 검사지 · 필기도구, 색연필
	2	인생 곡선과 터닝포인트	· 중요한 일(사건, 경험) 글쓰 기[클러스터] · 자신의 인생 곡선 그리기 · 전환점이 되었다고 생각되 는 사건을 주제로 글쓰기 [스프링보드]	· 윤동주, 『하늘과 바람과 별과 시』, 2권 · 윤동주의 서시 · 활동지, 회기별 만족도 설 문지 · 필기도구, 색연필
돌아 보기	3	도약의 발판	· 가족으로 인해 힘들었던 점 [5분 전력질주] · 가족과의 행복한 추억 쓰기 [순간포착]	· 김선현, 『그림의 힘』 · 활동지, 회기별 만족도 설 문지 · 필기도구, 색연필
	4	필승, 함께 가는 사람들	· 입대 후 만난 사람, 사건 중 한 가지 선택하여 글쓰 기[대화저널] · 관점 바꾸어 감사의 편지쓰기 [관점 바꾸어 쓰기]	· 유근용, 『일독일행 독서법』 · 칼 세이건, 『코스모스』 · 활동지, 회기별 만족도 설 문지, A5 포스트잇 · 필기도구, 색연필
걸어 가기	5	평생 이루고 싶은 나의 소망	· 평생 이루고 싶은 것 쓰고 분류하기[100가지 목록] · 도전하지 못했던 자기 생각 과 마음 탐색 · 중요한 한 가지 소망이 이 루어졌다고 생각하고 한 줄 쓰기[저널쓰기]	· 모치즈키 도시타카, 『보물 지도』 · 활동지, 회기별 만족도 설 문지 · 필기도구, 색연필
	6	마음속 미해결 사건	· 자신이 가장 힘든 감정의 장애물 쓰기[의식의 흐름] · 자신을 힘들게 했던 사람에 게 말하지 못한 것, 상황, 하고 싶은 의견 담아 글쓰 기, 그 사람이 사과하는 편 지[보내지 않는 편지쓰기]	· 카메룬, 『아티스트 웨이』 · 레스 카터 외, 『분노치유』 · 활동지, 회기별 만족도 설 문지 · 필기도구, 색연필, A5 포스 트잇
점프 하기	7	나의 시간여행	· 과거, 현재, 미래의 나에게 하고 싶은 의견 쓰기[엽서쓰기] · 가장 두려웠거나 좌절했던 병영생활에서 얻은 교훈 3 인칭 관점으로 쓰기[유산으 로 남기는 글쓰기]	· 칼 세이건, 『코스모스』 · 활동지, 회기별 만족도 설 문지 · 필기도구, 색연필, 우편엽서
	8	다시 새로운 출발	· 새로운 출발선에서 다지는 각오 쓰기[스프링보드] · 검사도구에 의한 사후검사 · 활동반응지 검사	· 만족도 검사지, 사후검사지 · 나탈리 배비트, 『트리캠의 샘물』 · 필기도구

표 IV-36. 프로그램의 교수·학습과정안 예시(6회기)

활동 주제		마음속 미해결 사건	교수·학습방법	글쓰기, 특강
활동 내용		· 분노와 불안, 우울 등의 감정 탐색 및 글쓰기	장소	군부대 내
활동 목표		· 군 복무 중 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 자신의 감정을 조절하고, 자신을 다스릴 수 있는 전략을 모색할 수 있다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 호흡명상 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 지금 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 오늘 교육의 목표, 활동내용 및 활동방법 안내 ▶ 자신의 가장 힘든 감정은 무엇인가? <ul style="list-style-type: none"> - 분노, 우울, 불안, 스트레스 등 		
		표현 하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 분노에 대한 특강: 분노는 우리의 한계를 드러내 주고, 어디로 가고 싶어 하는지를 알려주는 지도, 해석이 중요함 등 ▶ 자신이 생각하는 감정의 장애물 기록하기[의식의 흐름 기법] <ul style="list-style-type: none"> - 이 기법의 목적은 우리의 무의식과 잠재의식을 초대해서 그것들을 드러내도록 하는 데 있으며, 가장 직관적인 방법의 하나임. 자신은 무엇을 잊고 있었는지, 무엇을 간과했는지, 무엇을 버릴 수 있는지 등을 보는 것임, 특히, - 의식의 흐름 기법으로 15분 동안 자신이 힘들어하는 일, 감정 등을 털어냄(그저 시작하기만 하면 되며, 나를 화나게 한 것, 단어, 문장 등을 기록함) - 글을 쓰면 생각 정리가 되고 자기객관화가 가능, 쓰기의 중요성 ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 <ul style="list-style-type: none"> - 이 활동을 하며 떠오른 가장 힘들게 했던 사람에게 그때 말하지 못한 것, 상황과 하고 싶은 의견 등을 담아 편지쓰기/ 그 사람이 나에게 사과하는 편지쓰기[보내지 않는 편지 기법] - 자신이 지금까지 발견하지 못했던 감추어진 내면을 돌아보고 그것을 표현함으로써 자신의 모습을 찾아가는 과정을 모색하게 됨 - 활동을 통해 자신이 발견한 정보 또는 느낀 점을 간략하게 쓰기 ▶ 발표 및 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 희망하는 사람은 자신이 쓴 글을 발표함 - 발표한 내용 공유 ▶ 수용 및 재구성 <ul style="list-style-type: none"> - 자신을 수용하고, 미래를 위한 발전적인 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함 	
전개 (40')	수용 및 재구성			
		정리 (10')	내면화 하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나누기 ▶ 내용 정리 및 질의응답 <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 차시 안내 및 마무리
유의점				<ul style="list-style-type: none"> · 군에서 가장 힘든 일은 일보다 대인관계에서 오는 감정일 수 있음 · 따라서 자신의 힘든 감정을 쏟아내고 정리하는 기회를 갖도록 권장함

다. 프로그램 만족도 설문 평가지 개발

본 연구에서는 프로그램에 대한 학습자들의 만족도 설문 평가를 2가지 양식으로 개발하였다. 첫 번째 평가서 양식은 회기별 프로그램 만족도 설문지로 회기별로 프로그램의 만족도를 묻는 설문 평가지이다. ‘글쓰기 후 생각 정리하기’로 내면화가 이루어지도록 평가를 구성하였다. 3문항은 활동을 통하여 가장 깊은 내면의 생각과 감정들을 어느 정도 표현했는지, 현재 느끼는 감정(슬픔, 분노 또는 행복감)은 어느 정도인지, 글쓰기는 자신에게 어느 정도 가치 있고 의미가 있는지 0에서 10점 사이에 스스로 숫자를 표시하도록 하였다.

그리고 학습자 본인에게 가장 도움이 되었던 점, 활동에 참여하면서 어려웠던 점이나 개선·보완할 점, 궁금점이나 하고 싶은 의견을 자유롭게 기술할 수 있는 개방형 3문항을 제시하였다. 프로그램 참여 후 자신의 부정적 과거의 경험과 연계하여 재인식할 기회를 제공하였다.

두 번째 평가지 양식은 학습자들이 자기표현 글쓰기 프로그램에 관련한 만족도 설문지이다. 회기별 만족도는 평가지 양식이 주제에 따른 세부 활동 내용을 5점 Likert 척도로 표시하도록 하였다. 프로그램 운영 전반에 대한 만족도 문항은 프로그램의 시간, 장소, 회기 수, 참여 인원, 참여 방법의 적절성을 묻는 문항 및 프로그램 내용, 교수·학습방법, 프로그램의 필요성, 후속 프로그램 참여 의사, 전반적인 만족도를 묻는 10문항을 5점 Likert 척도로 표시하도록 하였다.

그 외 프로그램에 참여하여 이전과 다르게 변화된 점, 좋은 점, 어려웠던 점 등을 기술하는 개방형 3문항을 제시하였다. 프로그램 만족도 평가는 김미진(2015), 고보숙(2021)의 프로그램 만족도 질문지 내용을 기반으로 본 연구에 맞게 개발하여 사용하였다. 만족도 설문 평가지는 부록6, 부록7에 제시하였다.

4. 프로그램 실행

이 연구에서 프로그램 실행단계는 프로그램의 분석·설계·개발 단계를 거쳐 개발된 프로그램인 자기표현 글쓰기를 현장에 적용하는 단계이다. 자기표현 글쓰기 프로그램은 J지역에 있는 해병대 00여단에서 프로그램에 참여한 실험집단 12명과 프로그램을 실행하지 않은 통제집단 12명으로 실시하였다. 자기표현 글쓰기 프로그램 실행은 2022년 11월 1일부터 10일까지, 8회기에 걸쳐 이루어졌으며, 실행절차는 그림 IV-2와 같다.

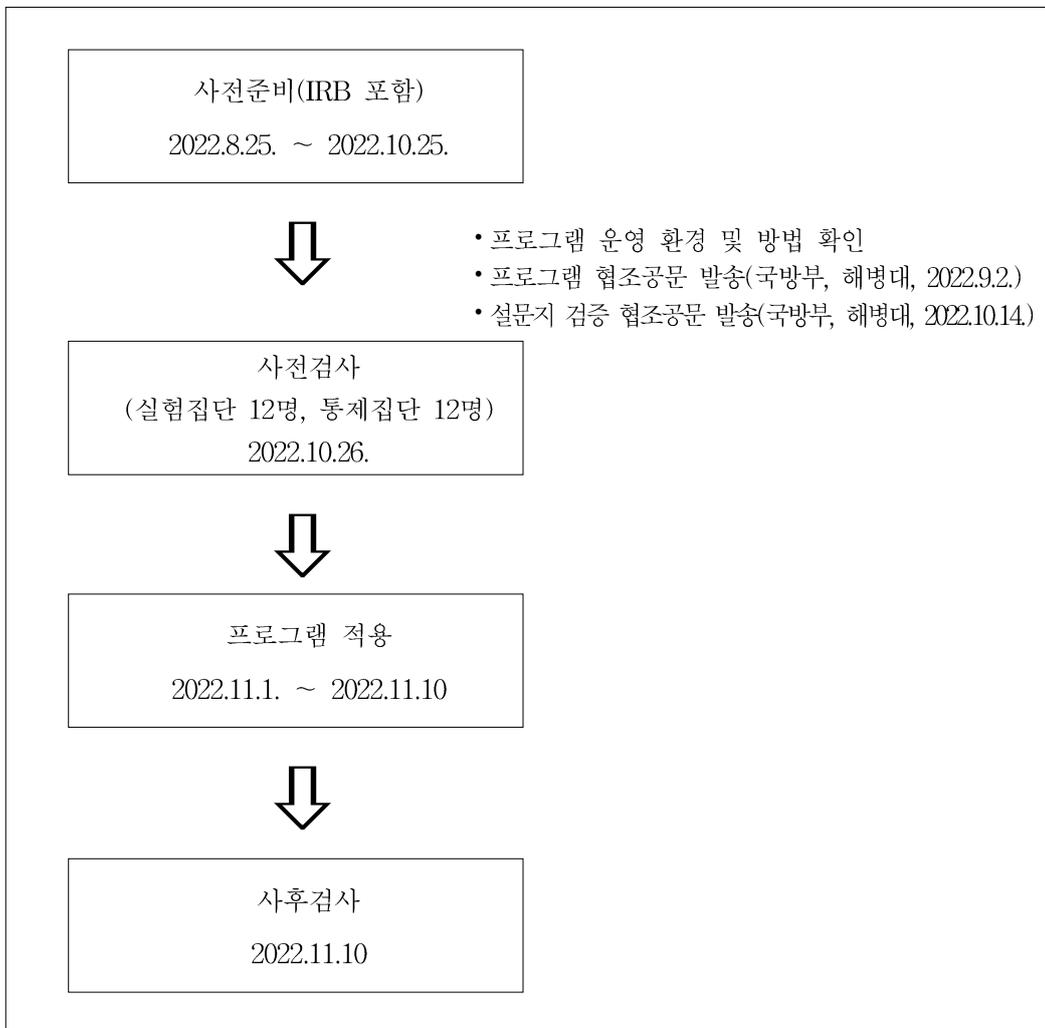


그림 IV-2. 프로그램 적용 및 효과검증을 위한 실행절차

가. 사전준비 및 사전검사

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 적용하기 위한 학습자 교육환경의 적절성을 파악하기 위해 교육환경을 확인하였다. 프로그램 진행환경은 인터넷을 활용할 수 없고, 장소 등 어려움은 있었으나 교육여건에 맞는 자료와 방법으로 계획을 수립하였다.

자기표현 글쓰기 프로그램을 적용하기 전 두 집단의 차이가 있는지 확인하기 위해 실험집단과 통제집단에 대한 사전검사를 시행하였다. 사전검사는 2022년 10월 26일 평가도구를 활용하여 실시하였다. 먼저 병사들은 연구참여자용 설명서 및 동의서를 작성한 후 검사지에 의한 사전검사를 하였고 연구자용 설문을 작성하였다. 본 연구자가 현장에서 직접 설명하였고, 종이 설문지를 사용하여 검사 후 바로 수거하였다.

나. 프로그램 실행

프로그램은 실험집단에서만 적용하였고, 통제집단에는 처치하지 않았다. 실험집단은 J지역에 있는 해병대 00여단의 해병대 병사 12명이다. 프로그램은 2022년 11월 1일부터 10일까지 총 8회기를 부대 내 현장을 방문하여 집중적으로 실시하였다. 교수·학습 전개과정은 마음 열기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성하기, 내면화하기 단계로 진행되었다.

1회기 주제는 ‘또 다른 시작’이다. 입대한 것도 시작이지만 자기표현 글쓰기를 통해 인생의 또 다른 시작이 되도록 안내하였다. 프로그램 활동 과정은 강당에 모여 인사를 나누고 연구의 취지 등을 설명하는 데서 시작하였다. 자기표현 글쓰기 프로그램 개발 배경, 목적, 기대효과, 자기표현 글쓰기의 의미 등을 이론 강의로 설명했다. 전체 프로그램은 2주에 걸쳐 총 8회기 집중적으로 수행함을 안내하였다. 자기표현 글쓰기 활동 시 필요한 규칙을 안내하였고 가감할 수 있도록 하였다. 자기소개를 통해 신뢰감과 공감대를 강화하고자 하였다.

자기표현 글쓰기 프로그램의 활동규칙은 첫째, 솔직하고 진실한 마음으로 참여한다, 둘째, 문제를 외면하거나 피하지 말고 주시(직면)한다. 셋째, 글을 쓸 때 문법이나

단어를 잘못 쓰는 것에 대한 부담감을 버리고 글을 쓰는 데에만 집중하도록 한다, 넷째, 글쓰기 및 발표는 비밀을 안전보장한다. 비밀 안전보장이란 자신이 쓴 글은 원하지 않으면 수업 후 자신이 직접 파쇄할 수 있고, 발표는 강제하지 않음을 의미한다, 연구자가 활동자료를 연구에 활용하더라도 무기명으로 처리한다는 것 등이다. 다섯째, 플립아웃 법칙(Flip-Out Rule)을 적용한다. 이 법칙은 정신적 위기감 예방 법칙으로, 만일 특정한 주제에 관해 쓰는 동안 너무나 동요되어 자제력을 잃을 것 같은 두려움이 생기면, 그것에 관해 쓰지 않거나 다른 주제에 관해 쓸 수 있다는 것이다 (Pennebaker, 2014).

탐색하기에는 Peter H. Reynolds(2003)의 그림책 『점』 (김지효 역)을 소개하였다. 책의 주인공처럼 자신의 마음이나 감정도 이미지화하도록 하였고, 그림으로 잘 표현하지 못하면 선이나 도형으로 그려도 됨을 안내하였다. 그림을 그린 후 그림의 제목을 붙였고, 주제 선정 후 소감문을 작성하고 원하는 병사가 소감을 발표하였다.

‘액자’<해병 1>, ‘적응’<해병 2>, ‘감옥’<해병 3>, ‘바다(바다와 달)’ <해병 4>, ‘구름 낀 날씨’<해병 5>, ‘나무블록’<해병 6>, ‘미완성(Me)’<해병 7>, ‘비’<해병 8>, ‘노을 지고 사람 없는 잔잔한 해변가’<해병 9>, ‘아무 걱정 근심 없이 편안하게 누워서 핸드폰으로 드라마를 보는데 신선한 바람이 불고 하늘처럼 넓고 행복하게 있는 자신의 모습’<해병 10>, ‘무제’<해병 11, 해병 12>였다.

수용 및 재구성하기 활동을 통해 과거의 자신을 긍정적으로 수용하고 새로운 삶의 방향을 설정해 보도록 하였고, ‘글쓰기 후 생각 정리하기’를 통해 오늘 수업 평가 및 만족도를 표시하며 내면화할 수 있도록 하였다. 그리고 자신의 마음을 표현한 정도, 슬픔, 분노 및 행복감의 정도, 글쓰기가 자신에게 어느 정도 가치가 있는지를 0(전혀 아니다)에서 10(매우 그렇다)으로 수직선 위에 표시하도록(유단비, 2017; Pennebaker, 2014; 박은영, 2011; 정기철, 2010) 하였다. 또한 1회기 프로그램 중 본인에게 도움이 되었던 점을 기술하도록 하였다.

“가장 도움이 되었던 점은 지금의 내 감정을 그려보고 제목을 적어보니 마음이 편안했다, 뭔가 마음이 시원하고 쌓였던 감정들이 해소되는 것 같다” 등으로 응답하였다. “어려웠던 점이나 개선·보완할 점, 궁금점 등은 없다”라고 답변하였다.

학습에 대한 반응 및 학습 결과물로 볼 때 자기표현 글쓰기의 특성을 이해하고 있

음을 파악할 수 있었다. 첫 시간이고 부담을 줄이기 위해 그림을 통해 자신을 표현하도록 하였고, 자신의 감정을 표현하고 발표함으로써 학습목표 달성을 추론할 수 있다.

2회기는 호흡명상을 한 후 자신이 좋아하는 시나 암송하고 있는 시가 있는지 물었으나 없다고 하여 준비해 온 운동주의 <서시>(명함 2배 크기)를 나눠 주고 앞으로 남은 시간 동안 암기해 보도록 하였다. 운동주의 『하늘과 바람과 별과 시』 2권을 준비하여 문답으로 운동주의 삶과 글쓰기에 대하여 나눴고, 시에 관심을 가져보도록 안내하였다.

자기표현 글쓰기 이론 강의로 자기표현과 다양한 자기표현의 방법 및 효과에 관해 소개하였다. 그리고 ‘나의 인생 곡선 그리기’ 활동을 하며 자신의 삶을 돌아보도록 하였다(클러스터 기법). 문제가 된 사건 중 가장 전환점이 된 사건을 탐색한 후 사건의 가지를 주제로 그때의 상황, 감정, 그 일의 결과, 현재의 관점에서 과거 자신의 감정을 표현하는 글쓰기를 하였다. 인생을 돌아보며 느낀 점을 기록한 후 희망자가 발표하여 공유하였다. 몇 가지 사례를 소개하면 다음과 같다. 사례에 대하여 이하 <해병>으로만 표기하여 각각 다른 병사임을 구분하였고, 개인의 신상을 보호하고자 하였다.

내 인생에 가장 전환점이 된 사건(경험)은 중학교 농구대회 경승에서 1점 차이로 진 것이다. 그때 내가 16살 때이고, 그때의 상황은 후배가 공을 가지고만 있고 패스를 안주고 마지막에 막 던진 공이 골대를 맞고 나오게 된 것이다. 그때의 내 감정을 표현한다면 분노, 짜증남, 억울함, 슬픔이라고 할 수 있고, 그것으로 인해 나는 한 가지 일에 전념할 수 있는 것을 배웠다. 지금 생각해 보면 그 후배가 긴장돼서 잘못된 것이라고 생각이 들기도 하지만, 이 경험으로 인해 더 연습하고 나를 보완하는 것을 배우게 되었다. 그러므로 앞으로는 남을 뭐라하고 비난할 것이 아닌 나를 더 보완하고 뒤돌아볼 것이다. ~ 자기표현 글쓰기를 하며 예전에 있던 일을 회상하였다. 이런 일이 있었구나 하면서 웃음이 났다. (수용 및 재구성) 하나가 무너지더라도 다른 방법도 있으므로 좌절하지 않고 다른 방식으로 부딪히고 도전하는 내 자신이 될 것이다. <해병>

내 인생에 가장 전환점이 된 사건(경험)은 군대에 입대한 것이다. 그때 내가 만18살 때이고, 그때의 상황은 현실을 피하고 싶었다. 그때의 내 감정을 표현한다면 ‘속이 후련하면서도 땀땀하다’라고 할 수 있고, 그것으로 인해 나는 군대는 현실도피를 위해 올 곳이 아님을 배웠다. 지금 생각해 보면 ‘사회에서 좀 더 다양한 경험을 하고 울걸’ 하는 생각이 들기도 하지만, 이 경험으로 인해 ‘사람은 자유로워야 된다’는 것을 배우게 되었다. 그러므로 앞으로는 자유롭게 내가 하고 싶은 것을 이루며 살 것

이다. ~ 자기표현 글쓰기를 하며 부정확하던 내 생각이 좀 더 깨끗하게 정리된 것 같다. 그래서 앞으로는 내 삶을 더 잘 성찰할 수 있을 것 같다. (수용 및 재구성) 전역을 한 이후에 또는 군생활 도중에 내가 하고 싶고 배우고 싶은 것들을 하며 의미 있고 효율적인 삶을 살고 싶다. <해병>

수용 및 재구성을 통해 모든 사람에게는 다양한 일이 일어날 수 있고, 그때의 사건은 이미 지나갔으나 현재의 관점에서 자신을 수용하고 새로운 방향을 찾아 삶을 재구성해보도록 하였다. 심리적 외상을 경험하고 난 후 그것을 비밀로 간직한 사람들은 훨씬 더 고통스러운 삶을 살고 있었다는 연구결과(James W. Pennebaker., John F. Evans, 2014; Stockdale, 2011)를 소개하였다.

2회기 활동 후 ‘글쓰기 후 생각 정리하기[부록6]’를 작성하도록 하였다. 이 활동지에는 1) 내면의 생각과 감정을 어느 정도 표현했는가? 2) 당신이 오늘 느낀 감정(슬픔, 분노와 같은 부적 감정, 행복감 같은 정적 감정은 어느 정도인가요? 3) 오늘의 글쓰기는 당신에게 어느 정도 가치(의미)가 있나요? 세 문항에 대해서는 0에서 10까지 수직선에 자신의 감정을 표현하도록 하였다.

1번 문항인 내면의 생각과 감정을 어느 정도 표현했는가에 대한 해병대 병사의 답변은 3~8.3, 2번 문항의 부적 감정은 2~7, 정적 감정은 2~10, 3번 문항인 자신이 생각하는 가치는 2~8로 나타났다. 수치는 스스로 응답해 보는 것만으로도 가치가 있다고 보았다. 자신이 경험한 것들에 대하여 가장 깊은 내면의 생각과 감정들을 다 털어놓는 것이 유익할 수 있음을 안내(Pennebaker, 2014)하였다. 내면의 감정도 훈련하지 않으면 표현하기가 쉽지 않음을 추론할 수 있다.

프로그램 참여로 어려웠던 점, 개선·보완할 점은 없다고 응답하였으나 그림을 그리고 싶다는 의견이 있었다. 차시에 반영하여 색연필 등 간단한 채색도구를 준비해야겠다고 생각했다. 해병대 병사들이 정적·부적 경험을 탐색하며 활동에 적극적으로 참여하는 모습이 인상적이었고, 활동 및 결과물로 볼 때 학습목표 달성을 추론할 수 있었다.

3회기 주제는 ‘도약의 발판’이다. 활동 목표는 가족과 함께 살아오면서 좋았거나 힘들었던 경험을 탐색하고 자신과 가족을 이해하는 기회가 되도록 안내하였다. 먼저 지난 시간 내용에 대한 피드백을 하였다. 그림을 그리고 싶은 병사들은 글쓰기를 먼저

끝낸 후 그리도록 하였다. 실제 다양한 표현 욕구가 있을 수 있어 색연필의 색깔을 고르거나 글을 쓸 용지는 스스로 나와서 원하는 것을 가지고 가도록 하였다.

3회기는 가족과 함께 살아오면서 좋았거나 힘들었던 경험을 탐색하면서 자신과 가족을 이해할 수 있도록 구성하였다. 호흡명상, 주제와 목표 안내, 마음열기 활동을 한 후 김선현(2018)의 『그림의 힘』에 나온 모네 작품, 작품의 모델이 되어 준 아내 이야기 등을 통해 가족의 행복과 어려움에 대해 나눴다. 가정은 늘 행복할 수만은 없고 어려움이 있어 걸림돌로 생각될 수 있지만, 오히려 디딤돌이 되고 발판이 됨을 글쓰기 이론 강의와 함께 제시했다.

가족과 함께했던 행복한 기억을 쓸 때는 저널치료 기법의 순간포착 기법을 안내하였다. 한순간의 소리, 광경, 냄새, 맛, 감촉, 내면의 감정을 가급적 시적으로 표현하도록 하였다. 시는 순간포착을 위한 유용하고 놀라운 도구가 될 수 있고, 시의 기본을 모른다고 할지라도 시작하면 창의성을 드러내 보일 수 있는 관대하고 비판 없는 장소가 되며, 매우 놀라운 결과가 있을 것(Kathleen Adams, 1990)으로 제안했기 때문이다.

가족으로 인해 힘들었던 점을 쓰기 전에 유용근(2017)의 『일독일행 독서법』을 통해 저자가 밝힌 자신의 가정 이야기 부분을 읽도록 하였다. 마침 활동 장소인 도서관에 이 책이 눈에 띄어 책장에서 뽑아서 보여주었다. 가족으로 인해 힘들었던 점을 저널치료 기법의 5분 전력질주 방법을 이용하여 글을 쓰도록 하였다. 글쓰기를 마친 후 원하는 병사가 발표하여 공유했으며, 3회기 자기표현 글쓰기 활동에 대한 결과물의 예시는 다음과 같다.

입대하는 날 애써 웃으시는 부모님
사진 더 많이 찍어둘걸
사랑한다고 더 말할걸
부모님 사진 가져갈걸
들어갈 때 한 번 더 뒤돌아볼걸 <해병>

집에서 다 같이 식사 준비를 한다. 아빠가 욕실에서 땀으로 직접 가꾸신 나무를 뜯어 물로 씻는다. 주방에서 달그락 달그락, 칙칙, 서걱서걱 소리가 나며 식사 준비가 한창이다. 버너를 욕상에 가져가 뚝자리를 깔고 여러 음식을 올려 놓는다. 귀뚜라미가 우는 밤, 우리 가족은 다 같이 욕상에 둥글게 앉아 얘기를 나누며 고기를 굽는다. 주변에 건물들, 높게 솟은 롯데타워 한강 뒤편에 산, 그리고 하늘에

별과 달, 옥상의 전구가 아닌 달빛이 옥상에 흘러내린다. 선선한 바람이 불고 별과 달빛이 어우러지니 감성이 풍부해진다. 평소에 다들 바빠서 궁금했던 점들과 못다한 얘기를 하며 식사를 한다. 이러한 분위기에서 술이 생각나 집에서 찾아 가져온다. 째랑째랑 소리가 건물 내부에 퍼진다. 고기와 소주의 조합은 상상 그 이상이다. 술기운 때문인지 아니면 달빛 때문인지 나도 모르게 기분이 좋아졌다. 오순도순 얘기를 나누며 식사를 한다. ~ 자기표현을 글쓰기를 하며 느낀 점은 오랜만에 가족이 그리워지는 것 같았다. (수용 및 재구성에서는) 휴가 나갈 때 부모님, 형, 누나를 위해 선물을 사서 또 다른 행복을 선물해 줄 것이다. <해병>

“행복”

맑고 밝은 날
 우리 가족은 다같이 장보러 나왔다.
 웃음이 끊이지 않고 행복한 미소를 지으며
 마치 아름다운 매화를 닮은 우리 가족
 오늘 밤은 행복한 저녁식사가 되겠구나 <해병>

“가족과 돈”

하늘 위의 뜨거운 태양처럼
 우리 집안 분위기가 달라지는구나
 집안에 울려 퍼지는 부모님의 목소리
 나는 무서워서 이불 속에 숨어 있기만 했구나
 돈이 뭐라고 행복하고 웃음이 끊이지 않던 우리 가족을 망치는가
 며칠 동안은 미소를 짓던 가족들의 얼굴들을 못 보겠구나
 시끄럽던 집안이 잠잠해지고 부모님의 눈물이 보였다
 묵묵히 이불 속을 나와 조용히 부모님의 얼굴을 닦아주는 나
 한시라도 빨리 행복했던 우리 가족들 다시 보고 싶구나 <해병>

자기표현 글쓰기를 하며 시인이 되는 기분이었습니다. (수용 및 재구성) 떨어져 있어도 어디선가 지켜보시는 부모님, 내가 어디에 있어도 밥은 먹었는지 먼저 물어보는 부모님, 자신 걱정 안 하시고 우리 먼저 챙겨주시는 부모님. 오늘은 부모님께 전화를 드려야 할 것 같습니다. <해병>

해돋이 보러 갔을 때 가족끼리 멀리 해돋이를 보면서 새해를 맞이했던 게 좋았던 것 같다. 주변에 모인 많은 사람과 바다 냄새가 인상적이었다.

“해돋이”

한해를 가장 먼저 뜨는 해를
소중한 가족과 보내며
같이 그 소중한 때를 소중한 사람과
기억하고 싶다
북적이던 주변과 바다 냄새
다시 한번 기억하며

자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점은 가장 가까이에 있고 항상 내편인 가족과 그 소중한 한 순간을 있고 싶었지만, 다시 한번 상기할 수 있어 좋았다. (수용 및 재구성) 따뜻하고 항상 어렵고 힘들 때 버틸 수 있는 아버지가 될 수 있으면 좋겠고, 그뿐만이 아니라 좋은 일도 가장 먼저 공유할 수 있는 사람이 가족이 되었으면 좋겠다. <해변>

글쓰기 후 생각 정리하기[부록6] 활동을 통해 배우고 깨달은 내용을 내면화할 수 있도록 하였다. 가족과의 행복했던 때를 떠올리며 행복해하고, 군대에 와서 가족을 생각해 봄으로써 가족의 소중함을 느끼는 기회가 됨을 추정할 수 있었다. 그리고 부모님을 좀 더 객관적인 시선으로 바라보며 자기 생각을 정리하여 글쓰기가 성찰의 기회가 되었음을 확인할 수 있었다. 가정이나 가족을 생각할 때 좋을 수도 그러지 않을 수도 있다. 가정에 비록 문제가 있더라도 가슴 속에 가장 행복했던 순간을 스냅사진처럼 담아둘 여유를 지녔으면 좋겠고, 이왕이면 그 문제를 해결하는 것이 자신의 사명이라 여기며 발판으로 삼았으면 좋겠다는 이야기로 마무리하였다. 이러한 활동 결과물로 볼 때 자기표현 글쓰기 활동에 대한 반응은 긍정적임을 확인할 수 있었고, 자기표현 글쓰기 및 발표가 유익하다고 여겨졌다.

4회기의 주제는 ‘필승, 함께 가는 사람들’로 활동 목표는 입대 후 달라진 자신의 모습을 탐색하며 힘든 일과 감정을 해소하고 성장의 기회로 삼도록 노력하는 것이다. 3회차 활동에 대하여 피드백하였다. 지난 시간 가정이나 이번 시간 군대 관련 내용은 자신의 정체성 즉, 나무로 비유한다면 뿌리와 같이 중요하다고 안내하였다. 본 연구자가 소년원 방문했을 때의 이야기, 첫 시간에 감옥을 그린 병사의 이야기 등을 통해 몸은 갇힌 것 같아도 마음은 갇히지 않았으면 좋겠다고 하였다.

서사와 스토리텔링에 대한 자기표현 글쓰기 이론 강의 후 군대에 있는 시간의 의

미를 생각해 보도록 하였다. 과거를 살펴보고 새로운 것을 준비하는 시간, 앞으로의 삶을 위해 심신을 갈고 닦는 시간, 미래를 대비하는 시간에 대해 함께 나눴다. 유용근(2017)의 『일독일행 독서법』을 지난 시간에는 가정불화에 대한 소재로 다뤘지만, 이번 시간에는 저자가 입대 후 우연히 책을 보게 되면서 인생이 바뀌게 된 부분을 소재로 삼아 대화하였다.

입대 후 가장 인상 깊은 기억과 입대 후 가장 힘들었던 기억을 탐색하도록 하였다. 그리고 입대 후 달라진 자신의 모습과 대화하기는 대화저널 기법으로 표현해 보도록 하였다. 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점은 저널치료의 관점 바꾸어 쓰기기법으로 자신을 힘들게 했던 사람에게 그 사람의 관점을 생각하며 감사편지쓰기를 하였다. 별지를 제공하였고, 모든 사람이 파쇄하는 경험을 해보도록 하였다. 수용 및 재구성을 통해 인생 전체를 놓고 볼 때 군생활의 의미에 대해 생각해 보도록 하였다. Carl E. Sagan의 『코스모스』(홍승수 역, 2021) 중 글쓰기와 관련된 부분을 읽도록 하여 글쓰기의 중요성을 다시 한번 생각해 보도록 하였다.

입대 후 가장 인상 깊은 기억은 처음으로 랜선 만들기에 성공했을 때, 빨간명찰 수여식, 훈단에서 동기끼리 박수군기를 할 때, 수술한 상태로 입대하여 훈련받은 것, 수료식, 행군했을 때, 천자봉을 동기들과 함께 올라갔을 때, 완전군장을 매고 힘들게 올라간 천자봉 정상에서 아래를 바라보았을 때 보이는 풍경이 정말 멋있었다, 후반기 교육 끝나고 공항에서 부모님께 전화드릴 것, 입대하여 부모님에게 연락드렸을 때와 해병대라는 부모님의 자랑거리를 만들어 드린 것이다.

입대 후 가장 힘들었던 기억은 입대 후 3일, 내 생일 때 코로나19 증상 보인 것, 훈련의 어려움, 첫 휴가 나가기 전, 오해를 받아 벌을 받은 것, 실무배치를 받고 대대에 적응하는 것이다

4회기 활동을 통해 프로그램에 관한 개선이나 보완할 점으로 한 해병은 글쓰기를 더 많이 했으면 좋겠다고 응답하였다. 활동 상황과 결과물 등으로 볼 때 학습목표가 이루어짐을 추정할 수 있었다.

4회기 수업 후 본 연구자의 관찰 일지를 소개하면 다음과 같다.

지난 시간 내용에 대한 피드백으로 글(시)을 잘 썼다고 칭찬하였다. 개선점으로 제시한 내용에서 실습이 더 많았으면 좋겠다는 의견은 반영하겠다고 하였다. 장소가 부적절하다는 의견을 반영하여 오늘은 장소를 도서실로 옮겨 운영하였다. 그러나 장소가 협소하다 보니 여전히 아쉬움이 있었다.

내면의 생각과 감정을 어느 정도 표현했는가의 질문에 12명 중 2명이 10점 중 1점, 2점으로 표현하여 지금까지 가장 낮은 점수를 보였다. 위계질서가 있는 군대이다 보니, 훈련 과정에서 선임들에 대한 불만이 있음도 추정할 수 있었고, 자신의 감정을 글로 다 풀어내지는 못하는 것으로 생각되었다. 자신의 감정을 표현하는 것도 연습과 훈련이 필요함을 깨달았다.

부정적 감정에 대하여 별지를 주어 글쓰기를 통해 자기표현을 할 수 있도록 했고, 전부 과쇄하도록 하였다. 비록 과쇄할 정도의 내용은 아니더라도 과쇄하게 한 이유는 안 좋은 감정을 적어 과쇄하는 것에 대한 시원함(완전히 해소된 것은 아닐지라도)을 시각적으로 체험해 보게 하기 위함도 있었다.

오늘은 프로그램 진행을 돕는 군인도 활동지 하나를 가져가서 작성하는 것을 보았다. 이분에게도 나중에 프로그램 활동하는 것을 지켜본 소감을 물어보면 좋을 것 같다고 생각했다.

프로그램 마치고 나오다가 군 관계자를 만났다. 해병들이 프로그램을 좋아하고 적극적으로 참여한다는 사실을 알려 주었다. 프로그램에 대한 사명과 책임감을 더욱 느끼는 기회가 되었다.

- 빨간명찰은 해병대 장병의 이름표이다. 이것은 첫 훈련 기간 중 해병대 상징인 천자봉 고지를 정복해야만 가슴에 달 수 있는, 의미가 있는 이름표이자 하나의 의식이다. 훈련 기간 중 가장 힘든 고비를 넘기는 순간이기도 하다. 힘든 고비를 이겨낸 해병대 장병들에게 부여하는 선물이기도 하며 해병대의 일원이 되었음을 의미하기도 한다. 따라서 해병대 장병들은 빨간명찰을 가장 중요한 상징이라고 생각하고, 더불어 팔각모자, 해병대만의 제복에 자부심을 느낀다.
- 박수군기: 해병대의 특이한 손뼉 치는 방법으로 소위, 해병대 박수라고 한다. 의미는 천당에서 지옥까지 해병대가 존재한다는 뜻이 담겨 있다.

5회기 주제는 ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’이다. 호흡명상을 한 후 주제와 목표를 안내하였다. 활동 목표는 평생 이루고 싶은 일들을 탐색하고 발표하며 자신의 긍정적 미래를 설계하는 것이다.

“만일 대대장님께서 내일 전역하라고 한다면 가장 걱정되는 일이 무엇인가요?” 질문에 다음과 같은 답변이 나왔다.

대학 복학을 할지 아니면 자퇴하고 00공무원 공부를 바로 시작할지 걱정이 된다, 내년엔 당장 복학해야 할까 고민된다, 사회에 나가서 할 일에 관한 기반이 아직 마련되지 않았다, 대학이나 취업 준비를 못했다, 내가 잘 먹고 살 수 있을지 걱정이 된다, 푼돈이지만 돈도 좀 모으고 나가야 되는데 등이었다. 어떤 해병은 “그 말씀이 진짜인지 걱정됩니다”라고 발표하여 모두 웃기도 하였다. 이러한 답변들로 볼 때 군에서 빨

리 전역하는 것도 원하지만, 동시에 준비 안 된 전역 또한 걱정하고 있음을 간접적으로 확인할 수 있었다.

그렇다면 사회에서나 군에서 주어진 일 중 하고 싶은 일들은 잘했는지 물었다. 대체로 그렇지는 않다고 했다. 그 이유가 무엇인지에 대해 타인의 시선, 자신의 능력에 대한 자존감 부족, 생각만 하고 실천하지 않는 것, 실패에 대한 두려움, 게으름, 아르바이트, 경제적 이유, 할까 말까 망설이는 것으로 답변하였다. 이런 2가지 문제에 대한 답변들을 통해 전역 이전에 좀 더 준비가 필요함을 공유하였다.

글쓰기 이론 강의 후 지금부터 시작하여 평생 이루고 싶은 소망을 저널치료 기법의 100가지 목록으로 기록하며 자신을 탐색하고 표현해 보도록 하였다. 모치즈키 도시타가(2021)의 『보물지도』를 통해 꿈을 가진 것과 꿈을 적어보는 것의 차이점을 생각해 보도록 하여 실천의지를 가지도록 하였다.

글쓰기 규칙은 15분 동안 쉬지 않고 쓰기, 가능한 한 빠르게 쓰기, 완전한 문장이 아니어도 되고, 논리적이지 않아도 되고, 반복적인 내용이 나와도 됨을 제시했다. 시간이 부족하다고 하여 5분 더 추가하였다.

이 활동이 다 마무리된 후 자신이 쓴 항목을 경제, 학업, 가정 관련 등으로 구분하여 스스로 분류해 보도록 하였다. 자신이 중요하게 여기는 주제와 가치가 무엇인지 5가지를 선택하여 표시하도록 했고, 전역 후 가장 하고 싶은 일 한 가지를 정해 가능한 계획을 세워보도록 하였다. 자신이 중요하게 여기는 것들을 몇 가지만 제시하면 다음과 같다.

- 건강하게 살기(건강), 레알마드리드 경기 직관하기(취미), 소방관 되기(꿈), 가족과 지금처럼만 쪽 지내기(가정)
- 해병대 수색교육 수료하기(진로), 턱걸이 25개 하기(진로), 이상형이랑 결혼하기(가정), 좋은 사람 되기(소망)
- 몸 만들기(특기), 사업 성공하기(경제), 농구장 있는 집 구입하기(경제), 예쁜 여자랑 결혼하기(행복), 부모님께 옷 사드리기(가정)
- 세계에서 가장 큰 도서관 가보기(취미), 온 가족이 건강하고 행복하게 살기(가정), 외국어 2개 공부해 보기(도전), 백두산 천지 가보기(꿈)
- 락킹 배우기(취미), 일본에서 한 달 살아보기(행복), 일식요리 배우기(취미), 마당 있는 집에서 살기(가정)

- 그 외 동화책과 그림책 모으기, 포장마차 떡볶이 먹기, 방송해 보기, 다양한 사진 찍기, 혼자 미국 가서 놀기, 00자격증 따기, 인간관계 잘하기, 공부 잘하기, 책 많이 읽기, 책 만들어 보기, 피아노 잘치기, 주짓수 배우기, 글씨 예쁘게 쓰기, 사진 10만 장 찍기

해병들의 꿈과 소망은 다양함을 파악하였다. 이러한 소망을 담은 보물지도를 만들어 볼 수 있으나 한 가지 계획을 세워보는 것으로 대체했다. 보물지도 만들기는 그 자체로도 시간이 많이 소요되기 때문이다. 따라서 보물지도 만드는 방법만 말해주고 가능할 때 시도해 보도록 하였다.

오늘의 수용 및 재구성하기 활동은 중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생각하고 한 줄 일기쓰기를 했으며 예시는 다음과 같다.

- 그림을 배워서 잘 그리진 못하지만 내가 표현하고 싶은 것을 표현할 수 있게 되었다. <해병>
- 내가 배우고 싶던 락킹도 배웠고, 이제 요리도 어느 정도 하는 편 같다. 일본에서 살아보진 못했지만 일식을 배우려고, 양식도 배우면서 마치 그 나라에서 살아본 기억이 든다. 스스로 자취를 시작하면서 나가는 돈도 많지만 취업에 성공해서 남들과 같이 평범하게 여자친구도 사귀고 여행도 가고 진짜 평범한 인생을 사는 것 같다. <해병>
- 오늘 세계에서 가장 큰 도서관에 갔다. 식사시간을 생각하지 못하고 하루종일 도서관에서 구경하고 책을 읽었다. 너무너무 행복했다. 내일 또 와야지. 대학교를 졸업하고 떠난 홀로 여행. 후회는 없다. 돈은 잃겠지만, 나는 보다 더 많은 것을 얻어갈 것이다. <해병>
- 어린시절 내 추억과 인생을 행복하게 해 준 프로그램 무한도전. 약 10년 만에 시즌 2로 돌아왔다. 내가 초등학교 때부터 시청한 프로그램에 제작진으로 참여하게 되어 감회가 새롭다. 평소에 그냥 소망으로만 여겨왔던 일을 차근차근 계획을 세워서 그것들을 하나씩 이루어 나가며 최종 목적을 이뤘다. <해병>

글쓰기 후 생각 정리하기를 마치고 차시 안내 및 마무리를 하였다. 군에 있는 동안 평생 이루고 싶은 것들이 생각나면 하나씩 적어두고, 그것들을 하나씩 구체화하면서 실현·실천 가능한 준비의 기회로 삼도록 안내하였다. 활동과 결과물을 확인한 결과 병사들은 5회기 활동에도 적극적으로 참여하여 자신의 미래를 설계해 나가려는 자세

가 있음을 확인할 수 있었다.

6회기 활동은 마음속 미해결 사건이다. 주제는 군 복무 중 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 자신의 감정을 조절하고, 자신을 다스릴 수 있는 전략을 모색하는 것이다. 5차시 피드백 후 Julia Cameron의 『아티스트 웨이』(임지호 역, 2019) 중 모닝 페이지를 소개하였다.

다음은 분노에 대하여 괄호 안에 들어갈 단어를 써넣으며 분노의 다양한 면을 생각해 보도록 하였다. Les Carter와 Frank Minirth의 『분노 치유』(이봉희 역, 2019) 내용을 소개하며 분노는 나쁘기만 한 것이 아님을 설명하였다. 분노가 나쁘게 느껴지는 이유는 폭발, 격노, 위협, 비난의 범주 때문이며, 말다툼, 비난 불평, 냉소적 태도를 포함하기 때문이다. 그러나 분노는 자기보호의 자세이다. 적극적 분노는 변영로의 시 <논개>, 링컨, 오프라 윈프리 등 개인의 가치 욕구, 신념을 보호하는 것으로 사실 관계가 성장하도록 도와줄 수 있고 개인을 뛰어넘는 큰 일도 할 수 있음을 이론 강의로 제시하였다.

자신이 가장 힘들어하는 감정이 무엇인지 탐색해 보도록 하였다. 자신이 생각하는 감정의 장애물을 의식의 흐름 기법으로 표현하여 적도록 하였다. 글을 쉽게 쓰도록 돕기 위해 만약 가장 힘든 감정이 화라면 ‘나를 화나게 한 것은’으로 시작하여 단어, 문장 등 떠오르는 것을 기록하면 된다고 안내하였다. 글을 쓰면 생각이 정리되고 자기객관화가 가능함을 체험하여 쓰기의 중요성을 스스로 인식하기를 바랐다. 자신이 생각하는 감정의 장애물 기록하기에 대한 예시는 다음과 같다.

- 한 병사는 ‘나를 00하게 하는 것’이란 주제로 다음과 같은 글을 남기며 그림(낙서)으로도 복잡한 감정의 격변을 표현하였다.

우울: 가정
불안: "
스트레스: "
원망: "
갈등: "
염려: "
포기: "
감정의 격변: " <해병>

◦ “다양한 감정”

인간은 왜 많은 감정들을 짊어지고 사는가.
이런 감정이 뭐라고 오늘 하루의 기분을 좋게 만들고 안 좋게 만드는가.
이런 감정들 때문에 내가 웃을 수 있고 씩은 미소를 짓는다.
우울하고 불안하고 좌절하고 정말 다양한 감정들이 나를 괴롭히는구나.
감정 낭비하기 싫은 데 이런 모습 보여주기 싫은데
감춰봤자 나의 행동에서 답이 나오고 있구나!
음악을 들으며 감정을, 행동을, 뱀은 말을 발라드 속으로 물어야겠다.
그리고 다음 날 아침에 나 자신에게 힘내라는 말을 해줘야지.
오늘 잠자리는 많은 감정들과 함께 잠들겠구나. <해병>

- 분노는 나를 힘들게 한다. 친구들과 장난을 칠 때, 가족과의 마찰, 하는 일이 잘되지 않을 때, 게임에 질 때, 이 모든 게 분노라는 감정인 것 같다. 분노는 나를 힘들게 할 때도 있지만 그런 분노로 오늘도 나는 하루 더 성장할 수 있다. 그래서 분노는 이중적인 것 같다. <해병>

◦ “나를 슬프게 하는 것”

나를 슬프게 하는 것은 인정받지 못하는 것
내가 질투하게 하는 것은 욕심과 적절한 보상이 없을 때
내가 노력한 것에 비해 인정받지 못하고 보상받지 못하는 마음이
슬프게 하고 질투 나게 하는 것 같다. <해병>

이 활동을 하며 떠오른 가장 힘들게 했던 사람에게 그때 말하지 못한 것, 그때의 상황과 하고 싶은 의견 등을 담아 보내지 않는 편지쓰기 기법으로 편지쓰기를 했다. 또는 그 사람이 나에게 미안하다는 내용의 편지를 써도 됨을 안내했다. 편지쓰기는 별지를 주어 작성하도록 하였고, 수업 후 대부분 파쇄하였다.

해병대 병사들이 자기표현 글쓰기를 하며 새롭게 인식한 점과 발견한 점에 대하여 학습자의 반응을 정리하면 다음과 같다.

- 분노에 대하여 내가 그것을 조절하는 것이 아닌, 그것에 대하여 해석하는 것만으로도 해결할 수 있다는 것을 알았다. <해병>
◦ 자신이 생각하는 감정의 장애물 기록할 때 속이 후련했다. <해병>
◦ 아무것도 쓸 수 없다는 것이 많이 쓸쓸했다. <해병>
◦ 스스로 좀 비어 있는 것 같다. 그 당시엔 화나고 슬프더라도 지금 생각하면 무덤덤하고 감정이

있어도 온도 차이가 심하고 주체가 없는 것 같이 느껴졌다. <해병>

- 나 변했다, 성장했다, 더 잘할 수 있다. <해병>

자신이 생각하는 감정의 장애물을 해결할 수 있는 가장 좋은 방법을 찾아보면서 자신을 수용하고, 미래를 위하여 발전적인 새로운 방향을 찾아 삶을 재구성하기에서는 다음과 같이 응답하였다.

- 감정을 조절하지 못하여 실수한 적이 많았다. 해석이라는 새로운 방식으로도 더 좋은 해결책을 끌어낼 수 있을 것 같다. <해병>
- 빨리 해결하기보다는 하나하나 천천히 해결하는 것이 좋아 보였다. <해병>
- 감정에 어려움이 생겼을 때 그 문제를 객관적으로 직시하는 게 좋은 것 같다. <해병>
- 긍정적으로 생각해 보는 것, 뭐 어때? 그럴 수 있지. <해병>
- 분노가 생길 때 최대한 참고 다른 사람이었다면 어떻게 했을지 생각해 보는 것이다. 불안할 때 긍정적인 생각을 많이 한다. 스트레스받을 때도 행복한 생각을 많이 한다. <해병>
- 글쓰기나 다른 여러 가지 방법을 동원하여 찾아왔던 감정들을 간접적으로 분출해 보는 것도 좋을 것 같다. <해병>

군에서 가장 힘든 일은 일이 아니라 대인관계에서 오는 감정일 수 있다. 글쓰기 등 자신의 감정을 조절하고 다스릴 수 있는 전략을 생각해 두도록 안내하였다. 활동 상황 및 활동 결과물로 보아 학습목표가 달성됨을 추정하였다.

7회기는 ‘나의 시간여행’으로 학습목표는 ‘현재의 어려움을 과거와 미래의 시점에서 감정을 표현하며 관점을 바꾸어 해소할 수 있다’이다. 6회기 활동에 대한 피드백 후 오 헨리의 <20년 후에> 작품을 간략하게 소개하며 20년 후 나는 어디에서 무엇을 하며 누구와 살고 있을지 생각해 보도록 하였다. 이론 강의로 자기표현 글쓰기의 다양한 기법을 소개하였다. 활동은 자신의 어려움에 대한 탐색 및 관점을 바꾸기 위해 다양한 시점을 오가도록 구성하였다.

과거로 시간여행에서는 몇 살로 돌아가고 싶은지, 좋아했던 일, 아끼던 물건, 아쉬웠던 일 등의 리스트를 쓰고 그때의 자신에게 해주고 싶은 한마디를 건네도록 하였다. 활동내용을 몇 가지 소개하면 다음과 같다.

- 18살로 돌아가고 싶고, 좋아했던 것은 검도였고, 아끼던 물건은 목걸이었다. 아쉬운 점은 좀 더 열심히 해볼 걸 하는 것이다. <해병>
15살로 돌아가고 싶다. 마술을 좋아했고, 아끼던 물건은 잉크 펜이었다. 학원이라도 한 번 다녀볼 걸 하는 아쉬움이 있다. <해병>
- 14살로 돌아가고 싶다. 사진 찍는 것을 좋아했고, 사진기를 아꼈다. 주변에 있는 것을 사진에 담아둘 걸 하는 아쉬움이 있다. <해병>
- 7살 때로 돌아가고 싶다. RC카(무선조종 자동차)를 좋아했고, RC카 동물모형을 아꼈다. 그때의 자신에게는 이렇게 말해주고 싶다. “밥 잘 먹고 일찍 자라” <해병>
- 중학교 때로 돌아가고 싶다. 농구를 좋아했고 특히 아끼는 농구화가 있었다. 밖에서 못 신고 아끼고 있었어. 그만 아끼고 실컷 신으라고 말하고 싶다. <해병>
- 16살로 돌아가고 싶다. 사물놀이에 빠져 동아리에 가입했고 매일 학교에 남아서 해가 질 때까지 연습하던 때로 돌아가고 싶다. 아끼던 물건은 풍물에 대해 많은 것을 알려주신 스승님께 받았던 북채이다. 아쉬웠던 일은 친구들이랑 학교행사, 시에서 진행하는 행사, 각종 대회에 참가 하면서 성적을 거두는 것이 목적이 아닌 그냥 신나게 즐기며 북을 치던 내가 너무 멋있다고 말해주고 싶다. 그때만큼 행복해한 적이 없는 것 같다. <해병>
- 16살 때로 돌아가고 싶다 되돌아보면 나는 중학교 3학년 때 제일 재미있는 삶을 살았다. 같은 반 친구들과 그리고 같은 아파트 사는 친구들과 너무 잘 맞았고, 항상 붙어 다녔다. 그때는 그저 그 친구들과 같이 있었던 것이 가장 좋았다. 16살 때 보고 경험했던 것들. 16살 때 산 것들 그것들이 지금까지도 내 인생에 영향을 주고 있다. 근데 나는 이 16살 때의 1년을 너무 애매하게 보냈던 것 같다. 학업과 친구와의 우정 사이에서 방황해서 둘 중 어느 것도 확실하게 하지 못했다. 그래서 16살의 본인에게 “그냥 놀아라!”라고 말해주고 싶다. <해병>

다음은 ‘연별 타임캡슐 기법’으로 올해의 최상의 리스트를 작성하며 표현하기 활동을 하였다. 좋아하는 영화, 노래, 배움, 경험, 성공과 좌절 등이다. 기록된 내용을 보며 자신이 소중하게 여기는 가치가 무엇인지 생각해 보도록 하였고, 올해 최고의 성공과 성취, 완성된 목표 리스트가 있다면 추가하여 작성해 보도록 하였다. 다음은 해병대 병사가 쓴 몇 가지 사례이다.

- 경험: 실총을 쏘아본 것
노래: 내 생애 아름다움 (<뷰티인사이드> OST)
사람: 대학 동기들과 친해진 것
영화: 극한직업, 청년 경찰 <해병>
- 음어대회, 여러 사람을 만나본 것, 부모님 병문안
노래: 이찬원의 <시절 인연>
배움: 아버지에게 인생 강의받은 것
작절: 많은 작절이 있었다
성공: 하고 싶다. <해병>
- 꾸준한 운동, 건강, 혼자 비행기 타고 친구 보러 가기, 임대 전 아르바이트, 군에 임대, 규칙적인 생활, 나 자신에게 투자, p.s 나에게 작절 따윈 없다. <해병>
- 영화: <인생은 아름다워>
후임과 외출하여 하루 정도 맘 편히 놀았을 때, 휴가 나가서 이모네 일을 도와주며 굳이 즐기거나 소비하지 않아도 행복할 수 있구나 하는 경험, 나를 잘 따라주는 후임, 임대한 경험, 끊어진 인연과 다시 이어진 경험 <해병>

다음은 미래로의 시간여행으로 50년 후에 이룬 자신의 리스트를 작성하도록 하였다.

- 열심히 일해서 모은 자금으로 내가 설계한 내 집을 짓고 애완동물을 기르면서 나의 취미 생활을 포기하지 않은 채 열정적으로 살아가고 있다. 비록 당장은 힘들지 몰라도 지금에 최선을 다하며 노력하면 원하는 모든 것을 이룰 수 있다. <해병>
- 00야, 지난 70년 동안 많이 힘들었지? 슬픈 일 좋은 일 다 겪으면서 살아가고 있는 거지. 우리 가족은 세상 그 누구와도 바뀔 수 없는, 내가 가장 사랑하는 사람들이야. 부모님 사랑합니다. <해병>
- 끝까지 00직에 전념을 하고 퇴임하였다. 어여쁜 아내와 자식들 장가, 시집 다 보내고 둘이 오붓하게 살고 있다. 한적한 곳에 집을 짓고 젊은 시절 못지않게 아내를 챙겨주며 달달하게 생활하고 있다. 그리고 내가 살린 사람들에게 가끔은 도움도 받고 초대도 받는 것을 보니 주변의 사람 관계를 잘한 것 같다. <해병>
- 2072년 11월 9일
기세의 나는 나이가 들어서 그런지 군대에 있을 때 보다 더 일찍 일어나게 된다. 생명공학 회사에 26살에 취직하고 성실히 회사 생활을 했고 결혼도 했고 남들처럼 평범한 인생을 보냈다. <해병>

지금의 자신을 격려하거나 하고 싶은 의견을 담아 엽서쓰기를 했다. 엽서는 실제 우편엽서를 준비했고, 자신이 원하는 것을 고르도록 했다. 우편엽서에 쓴 글은 본인이 가져가거나 연구자에게 제출하였다.

이 활동 후 가장 두려워했거나 좌절했거나 싫어했거나 걱정했던 병영생활에서 얻은 교훈 한 가지를 3인칭 시점으로 썼다. 유산으로 남기는 글쓰기방법을 적용하였다. 해병이 쓴 몇 가지 사례는 다음과 같다.

◦ “전역”

00야, 고생 많이 했다. 이제 자유의 몸이 됐으니 하고 싶은 게 많을 거 아니냐?

그 꿈을 많이 펼치고 있길 바란다. <해병>

◦ 싫어하는 일이라도 나의 관점을 바꾼다면 다르게 접근할 수 있다. 그게 사람이거나 과업일지라도 그것은 다르지 않다. 내가 바뀌면 세상이 바뀌는 것이다. <해병>

◦ 솔직히 군생활에 대한 걱정은 없었다. 단지 집단에서 소외되지 않았으면 하는 바람뿐이었다. 내가 잘해서인가, 현재는 나를 좋아해 주는 선임, 후임이 많은 것 같다. <해병>

◦ 아들이, 너도 해병대를 가다니 걱정이 많이 되는구나. 요즘 같은 시대에는 군대 안 가는 친구들도 많은데 너는 간다고 하니 이 아버지가 참 자랑스럽다. 군대는 사실 스스로의 싸움이라고 생각한다. 너무 자신만 생각해서는 안되고, 너무 타인만 생각해서도 안된다. 잘할 거라 믿고 기다려 주는 게 맞을 테지. 항상 믿고 기다릴게. <해병>

◦ 군대라고 해서 다를 건 없다. 사회에서 하던 대로 행동해. 얼어 있을 필요 없어. 뭐든지 열심히 한다면 다 따라오게 되어 있어. <해병>

Carl E. Sagan의 『코스모스』(홍승수 역, 2021)를 다시 준비했고, 오늘은 표지 그림을 중심으로 감상하였다. 우주에 비하면 하나의 점보다도 더 작은 나일 수 있지만, 그래도 내가 있어 이 우주도 의미가 있다. 살아가다 보면 여러 가지 문제가 생길 수 있지만 어떻게 하는 것이 지혜로운 것인지 생각해 보도록 하였다.

자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점을 원하는 사람이 발표하였고, 수용 및 재구성 활동을 통해 자신의 과거와 현재를 수용하고 미래를 설계할 수 있도록 선택하여 동그라미로 표시하도록 하였다.

- 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점, 발견한 점으로는 삶의 한 부분에서 내가 목표로 했던 것을 찾을 수 있었고, 다시 도전할 수 있는 기회를 얻게 된 것 같다. 수용 및 재구성에서는 그동안 열심히 살아온 나 자신을 격려했다. 미래를 위해 나는 무엇을 선택하며 살아야 할 것인지 생각해 보았다. 현재 또한 삶의 일부이기에 지금, 이 순간의 목표를 가지고 나아가는 것이 중요하다고 생각한다. 삶은 목표의 연속이다. <해병>
- 미래의 나를 상상할 수 있어서 좋았다. <해병>
- 글은 더 잘 써지고 있고, 내 생각은 긍정적으로 많이 바뀌었다. <해병>
- 글을 쓰면서 감정을 표출할 수 있어 좋았습니다. 내가 글을 잘 썼나라는 느낌도 들고, 말로는 표현을 못하지만 마음 편하게 적고 싶은 거 다 적는 나의 모습이 좋아 보이고 조금 더 성숙해지는 기분이 듭니다. 과거의 나는 힘들게 살면서도 꿈을 이루기 위해 열심히 살았다고 생각합니다. 그 꿈은 이루지 못했지만, 다시 또 새로운 꿈을 찾게 되었습니다. 그 꿈을 향해 한 걸음 두 걸음 천천히 다가가겠습니다. <해병>
- 미래의 나에 대해 글을 쓰고, 미래의 내가 현재의 나한테 글을 쓰면서 지금 내가 어떤 마음가짐을 가지고 나아가야 하는지 안 것 같다. <해병>
- 내가 그린 꿈꾸는 미래를 현실화하기 위해서는 지금보다 더 열심히 하고 노력해야 한다. 그동안 열심히 살아온 나를 격려한다. 지금도 열심히 하고 있지만, 정말 잘하고 있지만, 가끔 하는 잔실수를 줄이고 더 노력하여 더욱더 열심히 할 것이다. <해병>
- 이 글쓰기 특강을 시작하면서 개인 시간에 독서를 시작했다. 입대 전에도 한 달에 한 권 정도 책을 읽었는데, 입대 후에 오랜만에 독서를 다시 하니 마음이 평화로워졌다. 그동안 게으르게 살아온 나 자신을 격려하며 후회하지 않을 의미 있는 것들로 삶을 재구성할 것이다. <해병>

‘글쓰기 후 생각 정리하기’를 하며 어려울 때 시점과 관점을 바꾸어가면서 미래를 설계할 수 있도록 하였다. 과거에 무엇을 어떻게 했느냐에 따라 현재가 결정되고, 지금 무엇을 하느냐에 따라 미래가 결정됨을 기억하자, 기록의 중요성을 말하였고, 해마다 당해연도의 타임캡슐도 만들어 보길 권장하며 마무리하였다. 오늘은 다소 활동이 많았지만, 적극적으로 활동하는 모습과 결과물을 보며 학습목표를 달성했다고 추정하였다.

8회기는 마지막 시간으로 주제는 ‘다시 새로운 출발’이다. 목표는 자신의 감정 변화를 점검하고 지속적인 글쓰기를 통해 자신을 가꾸려고 노력하는 자세를 갖는 것이다. 호흡명상을 한 후 운동주의 시를 다 같이 암송하였다. 이번 프로그램에서는 이 시를 모두 암송했지만, 앞으로는 ‘내 인생의 시’를 찾아보고 암송하면 좋겠다고 권하였다. 또한 자기표현 글쓰기 이론 강의로 자기표현 글쓰기의 다양한 효과에 대해 나누었고, 8회기에 걸친 프로그램의 목적과 내용을 간단하게 되새겨 보았다.

Natalie Babbitt의 『트리갭의 샘물』(최순희 역, 2016) 이야기를 나누며 죽지 않고 영원히 사는 것이 좋은지, 오래 살다가 언젠가는 죽는 것이 좋은지 모두가 발표하는 시간을 가졌다. 삶의 의미를 다시 한번 생각해 보는 시간임을 확인할 수 있었다. 그동안 수행했던 프로그램을 생각해 본 후 새로운 출발선에서 다지는 각오를 ‘스프링보드 기법’으로 자신을 탐색하고 표현하는 시간을 가졌다. 활동 내용은 군생활 적응과 관련된 내용을 포함하였다.

마지막 8회기 새로운 출발선에서 각오를 다짐하는 자기표현 글쓰기는 다음과 같이 답변하였다. 이는 군생활 적응과 관련 있는 답변으로 파악하였다. ① 앞으로의 군생활은? ② 대학 또는 직장 등 사회로 복귀하면? ③ 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 만나면 최소한? ④ 글쓰기는? ⑤ 스스로 문제 내고 답하기이며 내용은 다음과 같다.

앞으로의 군생활은 지금, 이 순간을 즐기며 열심히 노력한다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 내가 얻은 것을 토대로 하고자 하는 목표를 가지고 열정적으로 살아가려고 한다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 나의 관점을 바꿔 새로운 시점에서 접근해 본다. 글쓰기는 자아의 표현이자, 내면의 배출구이다. 인생에 있어서 가장 중요한 순간이란? 지금, 이 순간, 현재이다. <해병1>

앞으로의 군생활은 열심히 바쁘게 지내다가 건강하게 전역하겠습니다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 7개월 쉬고, 그 후 열심히 하겠습니다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 도전은 해보겠습니다. <해병2>

앞으로의 군생활은 남들보다 술선수범하며 열심히 하고 싶습니다. 군 복무 마치면 부사관 하고 싶지만, 사회로 간다면 복싱선수를 하고 싶습니다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 포기는 하지 않을 것입니다. 글쓰기는 남자들의 마음에 검은 펜으로 바꾸어 스

트레스 및 감정조절에 용이한 것이다. 나의 목표는? 멋진 군인이 되어 국가와 국민을 수호하고 정의와 자유민주주의를 수호하는 해병대 부사관이 되고 싶다. <해병3>

앞으로의 군생활은 최선을 다하여 되돌아봤을 때 후회 없게 하겠습니다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 꾸준히 운동하며 이 공무원 시험 준비하고 빠른 시일 내에 합격하여 나의 꿈을 이루고 싶다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 혼자 끄고 앉지 않고 부모님, 형제, 주변 사람에게 조언을 구하겠고, 스스로의 해답을 찾겠다. 글쓰기는 글씨체가 아닌 속내용이다. 나의 삶을 되돌아봤을 때? 인생에 빈공간이 없고 후회가 없는 삶을 살기 위해 노력하고 다짐한다. <해병4>

앞으로의 군생활은 실수하지 않고 다른 사람을 배려하며 남은 생활 잘 마무리하겠습니다. 사회로 복귀하면 정신 차리고 대학 수업에 좀 더 진지하게 임할 것입니다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 혼자 해보려고 할 것입니다. 글쓰기는 내 생애 아름다운 시간이었습니다. 시를 쓰면서 나도 잘 쓸 수 있는데 왜 안 썼지? 이런 생각들이 나지만 이 글쓰기 프로그램을 통해 글을 더 재밌게 쓸 수 있을 것 같아서 행복합니다. <해병5>

앞으로의 군생활은 곧 죽어도 버티자. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 돈을 많이 모을 것이다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 노력이라도 해본다. 글쓰기는 마음속 깊숙이 있는 것들을 건져 올리는 것이다. <해병6>

앞으로의 군생활은 열심히, 힘든 일이 있어도 나한테 도움이 되는 일이다 생각하고 생활하겠습니다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 힘들거나 피하고 싶은 일이 있을 때 군대에 있었던 일을 생각하며 헤쳐나가고 싶습니다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 부러지고 싶지는 않습니다. 어떤 일을 하든 다시 일어나고 싶습니다. 글쓰기는 생각을 정리하게 해 주고 자기 자신을 바라보게 됩니다. 하고 싶지 않은 일이 있을 때는? 계속 포기하던 나를 생각하면서 나아가겠습니다. <해병7>

앞으로의 군생활은 8개월 남았지만, 이해도 하고 좀 쿨하게 넘기며 성숙한 세월을 지내야 할 것 같다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 항상 더 높은 데로 집중하되 이외의 것도 신경 쓰며 무리하게 올라가다 사고 나는 일이 없도록 정진하겠다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 스스로 감당하려고 하지 말고 주변에 도움을 청하겠습니다. 글쓰기는 자신

과의 대화이다. 혹은 생각을 정리하는 정리정돈 같은 것이다. 앞으로 글쓰기를 한다면 어떤 주제로 할 것인가? 생각 정리 및 계획 짜기 <해병8>

앞으로의 군생활은 13개월 남았다. 열심히 하자. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 더 열심히 살아야겠다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 살다 보면 그런 일이 한 번쯤은 생기니 잘 이겨낼 것이다. 글쓰기는 마음의 안정이다. 마지막으로 하고 싶은 의견은? 글쓰기를 하면서 마음이 안정되어서 좋았다. 그렇지만 내가 이해 안 되는 것들도 있었지만 질문하지는 못했다. <해병9>

앞으로의 군생활은 열심히 하겠습니다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 좋은 성적과 좋은 직장을 위해 노력할 것입니다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 하루, 이틀 정도 휴식을 취한 뒤 재도전할 것입니다. 글쓰기는 좋은 것. 내 마음속 무언가를 해소해 주기도 하고 기분 좋게 만드는 것입니다. 자녀가 생긴다면 글쓰기를 알려줄 것인가? 당연히 의무적으로 일기작성을 시킬 것이다. 길게는 아니더라도 짧게나마 그날그날 느꼈던 감정이나 생각을 쓰게 할 것이다. <해병10>

앞으로의 군생활은 의미 있게 보내고 인생의 방향성을 정할 것이다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 내가 정한 방향으로 열심히 달려갈 것이다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 다른 사람들에게 피해가 가지 않도록 할 것이다. 글쓰기는 누구나 작가가 될 수 있음을 알려준다. 감정은 한 번씩 분출해주어야 한다. <해병11>

앞으로의 군생활은 10개월 남았다. 약 40%를 한 셈인데 남은 군생활 잘 버티고 무사 전역했으면 좋겠다. 대학 또는 업무 등 사회로 복귀하면 약 2년이라는 세월을 버린 셈인데 그만큼 남들보다 열심히 살고 돈도 많이 모아서 편입, 취업 모두 이뤄냈으면 좋겠다. 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한 군대에서 막내 때 혼자서 다 해냈다는 경험과 훈련단 때의 힘듦, 어려움, 실무지에서의 일을 생각하면 아무것도 아니라고 생각하면서 이겨낼 것이다. 글쓰기는 사회에선 그리 쓰지 않았는데, 이 기회를 통해 생각과 경험을 토대로 많이 적게 되는 것 같다. 앞으로의 계획? 전역하고 돈을 모으고 입대 전에 못 해냈던 경험들, 여행 같은 것을 해보고 복학 시기에 맞춰서 학원, 공부 모두 전념하며 20대 때만의 경험을 남기고 싶다. <해병12>

해병대 병사들이 스스로 기술한 내용을 전사한 결과로 볼 때 자기표현 글쓰기에 대한 만족도가 높고, 쓰기 태도 및 군생활에 적응하려는 의지는 높은 것으로 확인할

수 있었다.

다음은 내면화하기 활동으로는 ‘당신이 오늘 느낀 감정(슬픔, 분노/행복감)은 어느 정도인가?’를 질문하여 0에서 10까지 척도로 표시하도록 하였다. 회기별 수치를 누적하여 집계한 결과 전체적으로는 슬픔, 분노와 같은 부정 감정이 감소하였고, 행복감인 정적 감정은 증가하였다. 또한 ‘내면의 생각과 감정들을 어느 정도 표현했는가?’라는 답변도 집계해 본 결과 개인적으로나 전체적으로 증가하였다. 그리고 자기감정을 표현한 정도와 프로그램의 가치성 정도는 대체로 일치함을 확인할 수 있었다.

글쓰기 후 전체 프로그램에 대한 만족도 검사를 수행했고, 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과성을 검증하기 위해 사후검사를 시행하였다. 프로그램은 종료되었지만, 그동안 배운 방법을 적용하여 자신의 감정을 돌아보고, 자기표현 글쓰기를 통해 늘 새로운 삶의 자세를 가지도록 강조하였다. 수고한 자신과 서로에게 감사의 인사를 나누며 마무리했다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램은 2주간 8회기에 걸쳐 이루어졌다. 한정된 지면으로 프로그램의 활동과 내용을 다 담아낼 수는 없지만 정리된 결과물로 볼 때 본 연구자는 학습목표에 맞는 도입, 전개, 정리가 이루어졌다고 보았다. 또한 수업 활동이나 활동자료 결과물로 볼 때 글쓰기에 관심이 높아진 병사들이 눈에 띄게 증가하였고, 감정적으로도 많이 안정되어 감을 인지할 수 있어, 군생활 적응에도 영향을 줄 것으로 예측하였다. 해병대 병사가 자기표현 글쓰기 프로그램을 통해 글쓰기와 발표 등으로 자신의 생각과 마음을 마음껏 표현할 수 있도록 표현의 장을 마련했다는 것은 의미가 있다고 할 수 있다.

5. 프로그램 평가

ADDIE 모형에서 평가(Evaluation)는 프로그램의 가치성을 판단하는 단계이다. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 통하여 쓰기 태도 및 군생활 적응에 도움이 되었는지 파악하기 위해 수집된 자료들을 통계적으로 처리하여 양적으로 분석하였다. 또한 통계적 검증에 따른 연구결과를 보완하기 위해 참여자의 활동자료와 만족도 설문지를 분석하였으며, 연구자 관찰분석 평가를 반영하였다.

가. 자기표현 글쓰기 프로그램 검증평가 결과

1) 정규성 검증

본 연구의 변수가 정규성 가정을 충족하는지 판단하기 위해 정규성 검증을 하였다. West 등(1995)에 의하면 왜도는 2, 첨도는 7보다 작으면 정규분포에서 크게 벗어나지 않아 정규성을 띤다. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에 관한 결과 검증을 위해 정규성 검증을 하였고, 모든 변수의 왜도와 첨도의 절댓값 최고가 각각 1.85와 4.34에 해당하여 정규성 가정을 만족한다. 이에 본 자료는 모수통계 분석을 하였다. 정규성 검증결과는 표 IV-37과 같다.

표 IV-37. 정규성 검증결과

변수	평균		중앙값		왜도		첨도	
	통제집단	실험집단	통제집단	실험집단	통제집단	실험집단	통제집단	실험집단
전쓰기전체	3.75	3.62	3.98	3.72	-0.651	-0.822	-0.572	1.66
후쓰기전체	4.04	4.48	4.4	4.28	-1.22	0.402	0.879	-0.04
전군생활적응전체	4.18	3.88	4.28	3.89	0.043	0.596	-1.72	1.41
후군생활적응전체	4.24	4.08	4.39	4.11	-1.85	-0.223	4.34	-0.73

2) 사전 동질성 검증

본 연구에서는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하여 그 효과성을 검증하기 위해 실험집단과 통제집단을 구성하였다. 글쓰기 프로그램 연구에 참여를 신청한 실험집단과 통제집단 병사들을 대상으로 프로그램 시작 전에 쓰기 태도, 군생활 적응에 대한 사전 동질성 검증을 하였고, 검증결과 모든 변수의 유의확률이 .05 이상으로 나타나 동질집단임을 확인하였다. 집단 간 사전 동질성 검증결과는 표 IV-38과 같다.

표 IV-38. 집단 간 사전 동질성 검증

변수	집단	사례수	평균	중앙값	t	p
전쓰기전체	통제집단	12	3.75	3.98	0.379	0.708
	실험집단	12	3.62	3.72		
전군생활적응전체	통제집단	12	4.18	4.28	1.311	0.203
	실험집단	12	3.88	3.89		

표 IV-38에 의하면 사전 쓰기 태도 전체 점수는 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고($t=.379$, $p=.708$), 사전 군생활적응 전체($t=1.311$ $p=.203$)도 유의확률이 .05 이상으로 나타나 집단 간 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다. 따라서 집단 간 동질성은 확보되었다.

3) 프로그램의 효과검증

가) 쓰기 태도에 대한 결과분석

해병대 병사의 쓰기 태도에 대한 자기표현 글쓰기 프로그램 효과검증을 위하여 실험집단의 쓰기 태도에 대한 사전·사후 검정을 평균과 표준편차로 검증하였으며, 표 IV-39와 같다.

표 IV-39. 실험집단에서 쓰기 태도 척도의 사전과 사후 변화 비교

	사전		사후		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
쓰기태도전체	3.62	0.698	4.48	0.887	3.64**	11	0.004**
쓰기 효능감	3.92	0.902	4.54	0.898	2.67*	11	0.022*
자기표현 및 공유	3.18	0.716	4.35	0.957	3.23**	11	0.008**
중요성 인식	4.12	1.042	4.71	0.847	1.96	11	0.076
선호	3.22	1.146	4.20	1.318	3.28**	11	0.007**

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

실험집단 쓰기 태도 전체의 사전과 사후 분석결과 유의수준 $p < .01$ 수준에서 $t=3.64$, $p=.004$ 로 유의미하였다, 쓰기 태도 하위요인에 대한 분석결과는 다음과 같이 나타났다. 첫째, 쓰기 효능감은 $t=2.67$, $p=.022$ 로 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 자기표현 및 공유는 $t=3.23$, $p=.008$ 로 나타나 유의수준 $p < .01$ 에서 유의미한 차이가 나타났다. 셋째, 중요성 인식에서는 $t=1.96$, $p=.076$ 으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 넷째, 선호에서는 $t=3.28$, $p=.007$ 로 나타나 유의수준 $p < .01$ 에서 유의미한 차이가 나타났다. 결과적으로 쓰기 태도 전체에서는 유의미한 차이가 나타났으나 하위요인 중 쓰기 효능감, 자기표현 및 공유, 선호는 유의미한 차이가 나타났고, 중요성 인식에서는 통계적으로 유의미하지 않음을 확인하였다.

해병대 병사의 실험집단과 통제집단에 대한 쓰기 태도 사후 비교는 평균과 표준편차로 효과성 검증을 하였으며, 그 결과는 표 IV-40과 같다.

표 IV-40. 실험집단과 통제집단의 쓰기 태도 사후 비교

	실험집단		통제집단		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
쓰기태도전체	3.54	1.142	4.48	0.887	2.252*	22	0.035*
쓰기 효능감	3.43	1.274	4.54	0.898	2.461*	22	0.022*
자기표현 및 공유	3.36	1.248	4.42	0.849	2.431*	22	0.024*
중요성인식	4.17	0.943	4.71	0.847	1.48	22	0.153
선호	3.04	1.158	4.2	1.318	2.287*	22	0.032*

* $p < .05$

실험집단과 통제집단의 쓰기 태도 사후 비교 결과 쓰기 태도 전체의 사후 분석결과는 유의수준 $p < .05$ 수준에서 $t = 2.252$, $p = .035$ 로 나타나 유의미하였다. 쓰기 태도 하위요인에 대한 분석결과는 다음과 같이 나타났다. 첫째, 쓰기 효능감은 $t = 2.461$, $p = .022$ 로 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 유의미한 차이가 나타났다. 둘째, 자기표현 및 공유는 $t = 2.431$, $p = .024$ 로 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 유의미한 차이가 나타났다. 셋째, 중요성 인식에서는 $t = 1.48$, $p = .153$ 으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 넷째, 선호에서는 $t = 2.287$, $p = .032$ 로 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 유의미한 차이가 나타났다. 결과적으로 실험집단과 통제집단의 쓰기 태도 사후 비교 결과 쓰기 태도 전체 및 하위요인 중 쓰기 효능감, 자기표현 및 공유, 선호에서 유의미한 차이가 나타났으나, 중요성 인식에서는 통계적으로 유의미하지 않음을 확인하였다.

나) 군생활 적응에 대한 결과분석

해병대 병사의 군생활 적응에 대한 사전·사후 검정을 평균과 표준편차로 검증하였다. 군생활 적응 전체에 대한 실험집단의 군생활 적응에 대한 사전·사후 비교는 표 IV-41과 같다.

표 IV-41. 실험집단에서 군생활 적응 척도의 사전과 사후 변화 비교

	사전		사후		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
군생활적응전체	4.08	3.88	0.655	0.500	1.554	11	0.148
대인관계	3.78	3.86	0.770	0.577	-0.506	11	0.623
직책·직무 적응	4.06	3.86	0.983	0.797	1.400	11	0.189
훈련·규율 적응	4.42	3.92	0.429	0.740	2.324*	11	0.040*

* $p < .05$

실험집단의 군생활 적응 전체에 대한 사전과 사후 분석결과는 유의미하지 않은 것으로 드러났다. 다만, 군생활 적응의 하위요인 중 훈련·규율 적응에 대한 분석결과는 $t = 2.324$, $p = .040$ 으로 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 사전·사후 분석결과가 통계적으로 유의미한 차이가 나타남을 확인하였다.

실험집단과 통제집단의 군생활 적응에 대한 사후·사전 비교는 표 IV-42와 같다.

표 IV-42. 실험집단과 통제집단의 군생활 적응 사후 비교

	실험집단		통제집단		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
군생활적응전체	3.64	0.8	4.08	0.655	1.483	22	0.152
대인관계	3.57	0.726	3.78	0.77	0.691	22	0.497
직책·직무 적응	3.24	1.109	4.06	0.983	1.896	22	0.071
훈련·규율 적응	3.86	0.758	4.42	0.429	2.209*	22	0.038*

* $p < .05$

실험집단과 통제집단의 군생활 적응 사후를 비교한 결과, 군생활 적응 전체는 $t=1.483$, $p=.152$, 하위요인인 대인관계에서 $t=.691$, $p=.497$, 직책·직무 적응에서 $t=1.896$, $p=.071$ 로 나타나 유의미하지 않았다. 다만, 군생활 적응의 하위요인인 훈련·규율 적응에서 $t=2.209$, $p=0.038$ 로 나타나 유의수준 $p < .05$ 에서 통계적으로 유의미한 차이가 나타나 프로그램의 효과성이 있음을 파악하였다.

나. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 만족도 평가결과

연구결과에서 통계적 검증에 따른 양적 결과가 갖는 신뢰성에 대한 제한점을 보완하기 위하여 연구참여자를 대상으로 프로그램의 만족도 평가를 하였다. 연구참여자를 대상으로 회기별 내용과 프로그램 운영의 적합성 및 효율성을 평가받았으며, 5점 Likert 척도(매우 불만족, 불만족, 보통, 만족, 매우 만족) 결과를 빈도 분석하였다. 그리고 프로그램에 참여하여 이전과 다르게 변화된 점, 프로그램에 참여하여 좋은 점 및 어려운 점 등을 자유롭게 기술하여 평가하도록 하였다. 참여 회기별로 작성한 회기별 활동지 분석 및 연구자 관찰분석을 통해 평가하였다.

1) 프로그램 만족도 평가결과

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 적합성과 효과성, 효율성 및 프로

그램의 전반적인 만족도를 평가하였다. 연구참여자를 대상으로 회기별 내용과 프로그램 운영의 적합성과 효율성을 5점 Likert 척도(매우 불만족, 불만족, 보통, 만족, 매우 만족) 결과를 빈도 분석하였다. 그 외 프로그램 참여로 인한 변화, 프로그램과 관련하여 좋았거나 어려웠던 점, 보완하거나 개선해야 할 점 등은 자유롭게 기술하여 평가하도록 하였다. 프로그램 내용에 대한 회기별 만족도 결과는 표 IV-43과 같다.

표 IV-43. 회기별 프로그램 내용에 대한 만족도

회기	주제	세부 활동 내용	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족	M
1	또 다른 시작	·검사도구에 의한 사진검사 ·프로그램 소개 및 운영 방법 안내 ·자신의 감정, 마음 그리기	·	·	2 16.66	6 50.0	4 33.34	4.17
2	인생 곡선과 전환점	·자신의 인생 곡선 그리기 ·전환점이 되었다고 생각되는 사건을 주제로 글쓰기	·	·	1 8.33	4 33.34	7 58.33	4.50
3	도약의 발판	·가족과의 행복한 추억 쓰기 ·수용 및 이해	·	·	1 8.33	4 33.34	7 58.33	4.50
4	필승, 함께 가는 사람들	·입대 후 만난 사람, 사건 중 한 가지 선택하여 글쓰기 ·관점 바꾸어 감사의 편지쓰기	·	·	3 25.0	6 50.0	3 25.0	4.00
5	평생 이루고 싶은 나의 소망	·평생 이루고 싶은 것 쓰고 분류하기 ·중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생각하고 한 줄 일기쓰기	·	·	·	5 41.67	7 58.33	4.58
6	마음속 미해결 사건	·자신이 가장 힘든 감정의 장애물 쓰기 ·자신을 힘들게 했던 사람에게 하고 싶은 말/그 사람 관점에서 나에게 보내지 않는 편지쓰기	·	1 8.33	1 8.33	3 25.0	7 58.34	4.33
7	나의 시간여행	·과거, 미래의 나에게 하고 싶은 말 우편엽서쓰기 ·가장 좌절했던 병영생활에서 얻은 교훈 3인칭 관점으로 유산으로 남기는 글쓰기	·	·	1 8.33	4 33.34	7 58.33	4.50
8	다시 새로운 출발	·새로운 출발선에서 다지는 각오 쓰기 ·검사도구에 의한 사후검사 ·활동반응지 검사	·	·	2 16.66	4 33.34	6 50.0	4.33

표 IV-43에 의하면 자기표현 글쓰기 프로그램에 참여한 해병대 병사들은 회기별 활동내용에 대체로 만족하였다. 5회기 ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’(4.58), 2회기 ‘인생 곡선과 전환점’과 3회기 ‘도약의 발판’ 및 7회기 ‘나의 시간여행’(4.50)은 모두 동일하게 나타났고, 4회기 ‘필승, 함께 가는 사람들’이 상대적으로 다소 낮게 나타났다. 6

회기의 1명은 불만을 표현하여 마음속 미해결 사건이 아직 해소되지 못하고 있음을 확인하였다. 이 병사는 어떤 사정으로 특별한 문제가 한창 진행 중인데, 이 사례는 문제가 한창 진행 중일 때는 자기표현 글쓰기가 적절하지 않다는 Pennebaker(2014)의 연구를 뒷받침하는 결과를 보였다. 사실 다른 활동에서도 제대로 집중하지 못하고 있음을 알 수 있었고, 집중하여 자기를 표현할 수 있을 때는 만족도가 다소 높아짐을 확인할 수 있었다.

2) 프로그램 운영 만족도 평가결과

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 운영 전반에 관한 만족도 평가결과는 표 IV-44와 같다.

표 IV-44. 프로그램 운영 전반에 관한 만족도

구분		매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족	M
적합성	프로그램의 시간은 적절하였다.	.	.	2 16.66	5 41.67	5 41.67	4.25
	프로그램의 장소는 적절하였다.	.	.	4 33.33	5 41.67	3 25.0	3.92
	프로그램의 회기는 적절하였다.	.	.	3 25.0	6 50.0	3 25.0	4.08
	프로그램의 참여 인원은 적절하였다.	.	.	1 8.33	7 58.33	4 33.34	4.25
	프로그램의 참여 방법은 적절하였다.	.	.	1 8.33	3 25.0	8 66.67	4.58
효과성	프로그램 내용은 교육목표를 달성하기에 충분히 효과적이었다.	.	.	1 18.33	4 33.34	7 58.33	4.50
효율성	교수·학습방법(설명 및 안내, 발표 등)은 활동을 하는 데 효율적이었다.	.	.	1 18.33	5 41.67	6 50.00	4.42
전반적 만족도	이 프로그램은 현역병들이 글쓰기 활동을 하는데 필요하다고 생각한다.	.	.	1 8.33	4 25.0	7 58.33	4.50
	후속 프로그램이 있다면 다시 참여할 의사가 있다.	.	.	1 8.33	5 41.67	6 50.00	4.42
	프로그램에 전반적으로 만족한다.	.	.	1 8.33	5 41.67	6 50.00	4.42

표 IV-44에 나타난 바와 같이 참여 시간, 운영 장소, 참여 방법 등에 대하여 만족도가 다른 항목에 비해 낮음을 확인하였다. 프로그램 회기는 9회 이상을 원하는 병사

가 4명 있었고, 한 회기당 시간을 60~70분 이상으로 바라는 병사가 6명이었다는 점으로 볼 때 참여 시간과 회기는 더 확대할 필요가 있음을 확인하였다.

프로그램 환경분석 시 장소 및 시설·장비 지원 문제는 제한적이었다. 프로그램 운영 장소는 강당과 도서실을 이용하였는데, 강당은 너무 넓고, 도서실은 12명이 사적 감정을 쓰기에는 공간이 다소 비좁은 점이 있었다. 강의실 장소, 기자재 등 환경요인이 중요함(강이철, 2019)을 확인하였다.

3) 프로그램 참여 전의 기대감

해병대를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램에 참여한 해병대 병사는 요구조사의 개방형 설문지를 통해 프로그램에 관한 기대감을 표현했고, 본 연구자가 답변을 유목화하여 그 결과를 표 IV-45에 제시하였다.

표 IV-45. 프로그램에 관한 기대감

구분	설문 응답 내용
방법	<ul style="list-style-type: none"> · 횃수를 많이 해주세요. · 쉬운 방법으로 해주세요. · 글을 많이 쓸 수 있도록 해주셨으면 합니다 · 지루하지 않게 편안한 분위기를 조성해 주세요.
자신의 기대	<ul style="list-style-type: none"> · 긍정적인 마인드로 변했으면 좋겠어요. · 조금 더 성숙해지면 좋을 것 같습니다. · 나 자신의 미래에 조금이라도 도움이 될 것 같습니다
기타	<ul style="list-style-type: none"> · 글씨체가 더욱 향상되었으면 좋겠습니다. · 글을 아름답게 쓰고 표현하는 법을 가르쳐 주세요

참여자는 글쓰기 프로그램 방법에 대해 횃수를 많이 원했고, 쉬운 방법으로 편안한 분위기에서 프로그램 진행하기를 원했다. 자신에 대한 기대로는 긍정적인 마인드로 변화되고 싶은 심정과 자신이 좀 더 성숙해지기를 원하는 것으로 드러났다.

4) 프로그램 참여과정에서 도움이 된 점, 어려웠던 점

프로그램 참여과정인 회기별 활동에 대한 만족도[부록6]에서 도움이 된 점, 어려웠

던 점에 관한 결과는 표 IV-46, 표 IV-47과 같다.

표 IV-46. 프로그램에서 가장 도움이 된 점

구분	응답 내용
1회기	<ul style="list-style-type: none"> · 지금의 내 감정을 그려보고 제목을 적어보니 마음이 편안했다. · 속풀이가 되고 내 감정들이 해소되는 것 같다.
2회기	<ul style="list-style-type: none"> · 과거 내 자신이 선택했던 진로, 판단, 자신에 대한 믿음이 더 현명해진 것 같다. · 앞으로는 하고 싶은 일을 하고 내가 원하는 물건을 선택하면서 살아야 하겠다는 생각을 들게 해주는 프로그램이었다. · 인생에서 가장 부정적이었던 사건을 정리하며 글을 쓴 것이 지금까지 복잡했던 생각을 정리하는 데 도움이 됐다. · 프로그램에 많은 교육적 내용이 담겨 있고 재미있었던 것 같습니다. · 과거의 나를 객관적으로 바라보게 되었다. · 내 인생에서 가장 전환점이 되는 경험을 탐색하는 것이 도움이 되었다.
3회기	<ul style="list-style-type: none"> · 행복했던 순간 떠올릴 때가 가장 도움이 되었다. · 가족과의 행복한 그림을 그릴 때입니다. · 가족과의 행복한 순간을 표현한 것이 좋았다. · 가족에 대한 그리움이 느껴지는 시간이었다. · 부모님에 대한 객관적인 시선 및 생각 정리 · 행복한 순간 표현하기 · 가족과의 옛날 일을 생각하게 되어서 기분이 좋았다. · 앞에 나와 내가 쓴 것을 발표할 때 · 나 자신의 행동에 대하여 성찰할 좋은 기회가 되었다. · 밖에서도 글을 많이 쓰지 않던 내가 이 프로그램을 통해 글쓰는 게 즐거웠고, 글로도 내 마음을 표현할 수 있구나 생각했습니다. · 시 쓰기를 한 것이 도움이 되었습니다.
4회기	<ul style="list-style-type: none"> · 하고 싶은 말을 쓸 수 있어서 좋았습니다. · 속에 웅어리진 것들을 풀어내어 답답한 것을 없앨 수 있었다. · 예전 일을 회상해 보기 · 군에 와서 여러 가지 일이 있었구나 기억이 났습니다. · 힘든 일을 하지 않고도 어떤 일을 발판으로 삼아 나아가는 방법을 알았다. · 답답함을 해소할 수 있었다. · 대표해서 『코스모스』 읽은 것, 『일독일행 독서법』의 일부분을 읽은 것 · 힘든 내 마음을 쓴 후 파쇄기를 사용하여 없앤 것
5회기	<ul style="list-style-type: none"> · 내 자신의 미래에 대한 계획을 세울 수 있는 기회를 가졌다. · 버킷리스트를 작성하게 된 것이 좋았습니다. · 내가 하고 싶었던 것을 정리해서 좋았던 것 같다. · 100가지 하고 싶은 미래를 돌아봤다. · 죽기 전에 하고 싶은 일들 적어서 나열하기 · 이루고 싶은 걸 더 많이 생각해 봐서 좋았다. · 내 소망이 다 이루어졌으면 좋겠다. · 내가 살아가며 하고 싶은 일과 나의 신념을 다시 알게 되었다. · 행복한 생각을 들게 해줬기 때문에 가장 도움이 되었다. · 내일 바로 전역한다는 것에 관한 생각도 도움이 되었다. 내일 바로 전역

	<p>한다면 한순간은 기쁘지만 계획없이 바로 사회로 나간다는 생각에 앞으로 일어날 불안함, 걱정이 되기 때문에 잠시나마 당근과 채찍을 맞본 것 같습니다.</p> <ul style="list-style-type: none"> · 쉬어갈 수 있는 좋은 시간이었던 것 같다. · 이전 수업에서는 뭔가가 내 안에 있는 부정적인 것들을 글로 썼다면 오늘 수업은 내가 해보고 싶은 것, 이루고 싶은 것들을 쓰니까 또 다른 느낌의 해소가 되는 것 같아 좋았다.
6회기	<ul style="list-style-type: none"> · 분노에 대한 새로운 해결책을 찾아본 것이 도움이 되었다. · 시를 쓰면서 분노가 가라앉는 것을 느꼈다. · 우울을 좀 더 완화시키는 법을 글로 표현해서 좋았다. · 시를 통해 마음을 정리할 수 있었고, 시를 더 쓰고 싶은 날이었습니다. · 나를 화나게 한 것을 적다가 화날 일이 아닌 것도 발견했다. · 내 자신의 감정을 직시하는 것이 좋았습니다. · 분노는 해석이 중요하다는 것을 깨달은 것이 좋은 것 같습니다. · 나 자신을 스스로 위로하는 시간이 되었다. · 분노에 대한 다양한 해석을 알게 된 것 · 분노, 불안, 스트레스 마음을 정리할 수 있었다.
7회기	<ul style="list-style-type: none"> · 삶에서의 나의 목표 탐색 · 미래의 나를 생각할 수 있어서 좋았습니다. · 타임머신을 타고 과거를 간 것 같은 느낌이 들어 매우 좋았던 것 같다. · 과거, 현재, 미래 좋았던 일 이룬 일 계획해 보니 머리가 회전되는 것 같아서 좋았다. · 시간여행을 통해 모든 삶을 다 살아본 것 같았다. · 미래를 생각함으로써 현재, 과거를 뒤돌아볼 수 있었다. · 엮어쓰기로 나에게 하고 싶은 말을 해서 좋았습니다.
8회기	<ul style="list-style-type: none"> · 글을 조금 더 잘 써보야겠다. 취미를 찾은 것 같다. · 글쓰기가 점점 재미있고 도움이 되는 것 같습니다. · 내가 나에게 더 열심히 하라고 다짐할 수 있는 기회였다. · 앞으로 남은 군생활도 잘할 수 있지 않을까 생각해 보았다.

프로그램 참여과정인 회기별 활동에서 도움이 된 점은 회기별 주제에 따라 세부적인 내용은 달랐으나, 각 주제에 충실한 활동이었음을 알 수 있었다. 글쓰기와 발표로 자신을 표현하며 감정을 다스릴 수 있고, 문제가 된 사건도 객관화하여 바라볼 수 있는 여유가 있음을 확인할 수 있었다. 글쓰기에 더 관심을 보이고, 군생활 적응에 더 다가가고 있다고 추정할 수 있다.

또한 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 참여한 해병대원들은 프로그램 만족도[부록7] 결과에서 프로그램에 참여하여 어려웠던 점 및 개선·보완할 점으로 표 IV-47과 같이 응답하였다.

표 IV-47. 프로그램 참여로 어려웠던 점, 개선·보완할 점

구분	설문 응답 내용
프로그램에 참여하여 어려웠던 점	<ul style="list-style-type: none"> · 나를 성찰하는 게 생각보다 어려웠던 것 같다. · 부정적인 기억들을 다시 꺼내어 글을 적는 것이 어려웠다. · 힘든 이야기를 모여 있는 곳에서 쓰려니 어려웠다.
개선이나 보완할 점	<ul style="list-style-type: none"> · 활동하는 장소에 대한 문제 · 좀 더 충분한 시간 필요 · 글쓰기를 더 많이 했으면 좋겠습니다.

프로그램에 참여하여 어려웠던 점으로 자신을 성찰하는 게 생각보다 어려웠고, 부정적인 기억들을 다시 꺼내어 글을 적는 것이 어려웠다는 응답이 있었다. 자신을 탐색하거나 성찰하기가 쉽지 않음을 드러내었다. 자신을 탐색하거나 성찰하는 것도 지속적인 훈련이 필요함을 파악할 수 있었다. 힘든 이야기를 모여 있는 곳에서 쓰려니 어려웠다는 병사의 의견으로 볼 때 개인적으로 활동해야 할 사람도 있음을 파악할 수 있었다. 그 외 글 쓸 시간이 좀 더 필요한 사람이 1명(2회기, 6회기) 있어 이를 반영하려고 노력하였다. 장소에 대한 지적이 1명(2회기, 3회기) 있었는데, 교육환경에서 장소가 중요함을 확인하였다. 군의 사정 등으로 글을 쓸 회기 수 및 시간 확보는 어려운 점이 있었다.

5) 프로그램 운영 후 변화된 점, 도움이 된 점

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 참여한 해병대원들은 프로그램 만족도 조사[부록7]에서 프로그램에 참여하여 변화된 점, 좋은 점 및 기타 하고 싶은 의견을 자유롭게 기술하였으며 표 IV-48과 같이 응답하였다.

표 IV-48. 프로그램 참여로 변화된 점, 좋은 점

구분	설문 응답 내용
프로그램에 참여하여 이전과 다르게 변화된 점	<ul style="list-style-type: none"> · 글로 내 속마음을 표현할 수 있게 되었다. · 이전에 가졌던 생각이 더 성숙해진 느낌이었다. · 마음이 차분해지고 나를 바라보게 되었다. · 평소보다 몸이 가벼운 느낌이 들고 나 자신의 정신력 또한 성장한 느낌이다. · 나의 의견을 피력하는 방법을 익힐 수 있었다. · 예전에 비해 자기표현이 과감해진 것 같다. · 독서를 하는 빈도가 늘었다. · 마음이 편해졌다.
프로그램에 참여하여 좋은 점	<ul style="list-style-type: none"> · 마음의 안정을 찾을 수 있었다. · 나 자신에 대해 생각할 수 있는 시간이 생겨서 좋았다. · 마음의 짐을 내려놓을 수 있게 되었다. · 잠시나마 휴식과 같은 시간이었다. · 문제에 직면하는 것, 쉬어가게 한 것 다 좋았다. · 스트레스가 해소되었다. · 여러 관점에서 나와 다른 생각을 접하고 그에 대하여 생각할 수 있는 기회를 가질 수 있어 좋았다. · 글을 쓸 수 있어서 좋았다. · 글을 많이 써봐서 좋았다. · 앞으로도 자체적으로 글쓰기를 할 의지가 생겨났다.
기타	<ul style="list-style-type: none"> · 많이 하고 싶은 프로그램입니다. · 이 프로그램 너무 의미있고 재미있습니다. · 항상 새로운 내용으로 머리를 사용할 수 있게 해주셔서 감사합니다. · 프로그램이 재밌어요. · 아주 유익했습니다. · 지금까지 좋은 말을 많이 해주셔서 감사합니다. · 그동안 고생 많으셨습니다. 감사합니다.

자기표현 글쓰기 프로그램에 참여한 해병대 병사들은 글쓰기를 통하여 자신의 속마음을 표현하거나 자신의 의견을 피력하는 방법을 익히게 되었다고 보았고, 마음이 차분해지고 자신을 바라보게 되었으며, 마음이 편해졌다, 평소보다 몸이 가벼운 느낌이 들고 나 자신의 정신력 또한 성장한 느낌이라고 응답하여 자기표현 글쓰기가 가진 자기표현의 효과가 있었음을 확인하였다. 그리고 독서도 하게 되었다고 밝혔다.

프로그램에 참여하여 좋은 점으로 마음의 안정, 스트레스 해소, 마음의 짐을 내려놓을 수 있게 되었다고 하여 심리적인 부분에서 정서적으로 안정되고 있음을 확인하였다. 또한 글을 많이 써봐서 좋았다, 글을 쓸 수 있어서 좋았다. 앞으로도 자체적으로 글쓰기를 할 의지가 생겨났다는 응답이 있음으로 보아 글쓰기 태도에서도 성장이 이루어졌음을 확인하였다.

다. 전문가 적합성 검증결과 반영 사항

자기표현 글쓰기 프로그램의 최종안을 개발하기 위해 해병대 병사를 대상으로 적용한 프로그램에 관하여 전문가 10명에게 적합성 검증을 받았다. 내용타당도비율(CVR)은 Lawshe(1975)의 내용타당도비율을 이용하였다. Likert 척도를 이용한 평정이며 항목에 따른 점수는 1점(매우 적합하지 않다), 2점(적합하지 않다), 3점(보통이다), 4점(적합하다), 5점(매우 적합하다)으로 하였다. 각 문항에 관하여 평정자가 평정하였다. CVR은 4점과 5점의 개수를 총 문항수의 1/2로 감한 값을 문항수의 1/2로 나누며 CVR 계산식을 이용하였다. 프로그램의 구성체계, 운영방식, 회기별 내용 등에 대한 검증으로, 프로그램 운영과정 및 내용에 관한 전문가 검증 분석결과는 표 IV-49와 같다.

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 회기별 내용에 대한 전문가 적합성 결과는 내용타당도가 .80 이상으로 나타나 프로그램 내용은 적합하다고 볼 수 있으며 그 내용은 다음과 같다.

첫째, 전문가들은 대부분 프로그램의 구성체계, 목적과 내용, 교수전략과 평가방법이 적절하다고 평가하였다. 다만, 총 8회기에 비해 목표가 많아 분산된 것 같다는 지적에 따라 최종안에는 ‘셋째, 자신이 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다’와 ‘넷째, 지속적인 글쓰기 태도를 갖추고, 능력 향상을 위해 노력한다’를 삭제하여 목표를 3가지로 조정하였다. 따라서 ‘자신을 성찰하고 이해할 수 있다’, ‘글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다’, ‘군생활 적응 능력을 향상할 수 있다’로 목표를 수정하였다.

둘째, 프로그램 운영 횟수와 시간은 대부분 적절하다고 응답하였다. 반면, 전문가 중 2명은 시간과 횟수를 좀 더 확보할 필요가 있다고 제시하였으나 교수·학습과정의 시간은 진행자의 목적과 목표 및 상황에 따라 다소 늘이거나 줄일 수 있으므로 본 연구에서는 원안대로 두는 것이 적절하다는 협의가 이루어졌다.

표 IV-49. 프로그램 운영과정 및 내용에 관한 전문가 검증 분석결과

점수	전문가 1					전문가 2					전문가 3					전문가 4					전문가 5				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
프로그램 구성체계					○					○					○					○					○
운영방식					○					○					○					○			○		
1회기					○					○					○					○					○
2회기					○					○					○					○					○
3회기					○					○					○					○					○
4회기					○					○					○					○					○
5회기					○					○					○					○					○
6회기					○					○					○					○					○
7회기					○					○					○					○					○
8회기					○					○					○					○					○
문항수(10)					10					10					1 9					2 8					1 9
총합계	50 /50					50 /50					49 /50					48 /50					48 /50				
점수	전문가 6					전문가 7					전문가 8					전문가 9					전문가 10				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
프로그램 구성체계					○					○					○					○					○
운영방식					○					○					○					○					○
1회기					○					○					○					○					○
2회기					○					○					○					○					○
3회기					○					○					○					○					○
4회기					○					○					○					○					○
5회기					○					○					○					○					○
6회기					○					○					○					○					○
7회기					○					○					○					○					○
8회기					○					○					○					○					○
문항수(10)					10					10					5 5					10					10
총합계	50 /50					49 / 50					45 /50					50 /50					50 /50				

셋째, 프로그램 내용 중 터닝포인트는 전환점으로, 군번줄을 인식표로, 체력특급을 체력훈련(특급자격증 취득) 등으로 수정이 필요하다는 의견이 있었다. 사용한 도서에 대한 출처 제시가 필요하다는 의견도 있었다. 또한 교육내용은 그 내용을 열거하는 것보다 회차별 주제와 활동 내용을 간결하게 제시하는 것이 더 적절하다는 의견이 있었다. 따라서 전문가 의견을 수렴한 후 수정하거나 보완할 사항 등은 교육학자 4명과 논의하여 수정·보완함으로써 좀 더 완성도를 높이고자 하였다.

6. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 최종안

본 연구의 목적은 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 것이고, 프로그램의 목적은 해병대 병사들이 자기표현 글쓰기를 통해 군생활 적응을 도울 수 있는 자기표현 글쓰기 프로그램 최종안을 개발하는 것이다. 쓰기 태도 및 군생활 적응 검사지를 통한 통계적 검증, 매회기 및 전체 프로그램에 대한 만족도 평가결과 및 프로그램 구성체제, 운영방식 등에 대한 전문가 집단의 타당도 검증결과를 반영하여 프로그램을 수정·보완하여 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 최종안을 확정하였다.

자기표현 글쓰기 프로그램은 ADDIE 모형에 따라 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 절차로 개발되었다. 개발된 프로그램의 시안을 해병대 병사들에게 적용하였고, 연구 참여자의 프로그램 참여 의견과 전문가 의견을 반영하여 총 8회기의 프로그램을 완성하였다. 프로그램은 목적과 목표, 내용, 교수전략인 교수·학습 전개과정 및 교수·학습방법과 평가로 구성되었다. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 구성체제 최종안은 표 IV-50과 같다.

표 IV-50. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 최종안

목적	자기표현 글쓰기를 통하여 군생활 적응을 돕는 것
목표	<ul style="list-style-type: none"> · 자신을 성찰하고 이해할 수 있다. · 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다. · 군생활 적응 능력을 향상할 수 있다.
내용	<ul style="list-style-type: none"> · 1회기 【또 다른 시작】 자기표현 글쓰기의 개발 배경, 의미, 방법 등 안내, 자신의 인생을 새롭게 시작하는 기회로 삼기 · 2회기 【인생 곡선과 전환점】 살아오면서 자신을 둘러싼 정적·부적 경험 탐색하여 자신 이해하기 · 3회기 【도약의 발판】 가족과 관련된 좋았거나 힘들었던 경험을 탐색하고 자신과 가족 이해하기 · 4회기 【필승, 함께 가는 사람들】 입대 후 달라진 자신의 모습 탐색하여 힘든 일과 감정 해소하고 성장의 기회 삼기 · 5회기 【평생 이루고 싶은 나의 소망】 자신이 평생 성취하고 싶은 일들을 탐색하여 계획하는 등 자신의 긍정적 미래 설계하기 · 6회기 【마음속 미해결 사건】 군 복무 중 분노와 불안, 우울 등 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 자신의 정서를 조절하고, 다스릴 수 있는 전략 찾기 · 7회기 【나의 시간여행】 현재의 어려운 경험을 과거와 미래의 시점에서 표현해 보고 관점을 바꾸어 해소하기 · 8회기 【다시 새로운 출발】 자신의 감정 변화 점검 및 지속적인 자기표현 글쓰기를 통해 자신의 미래 준비하기
교수·학습 전개과정	<ul style="list-style-type: none"> · 도입(마음열기) 깊은 호흡, 관심 및 흥미 유발, 목적, 목표 및 활동 안내 · 전개(표현하기) 탐색하기 → 표현하기(글쓰기, 발표하기) → 수용 및 재구성하기 · 정리(내면화하기) 글쓰기 후 생각 정리하기, 활동 정리 및 차시 예고
교수·학습 방법	<ul style="list-style-type: none"> · 이론 강의 및 안내, 읽기자료, 글쓰기, 발표·나눔·대화, 피드백
평가	<ul style="list-style-type: none"> · 효과성 검증: 검사 도구를 이용한 프로그램 효과검증 · 프로그램 질적 평가: 회기별 활동자료 분석 및 만족도 평가, 전체 프로그램에 대한 만족도 평가 및 연구자 관찰분석

가. 목적 및 목표

자기표현 글쓰기 프로그램의 목적은 자기표현 글쓰기를 통하여 군생활 적응을 돕는 것이다. 이러한 목적을 달성하기 위한 목표는 다음과 같다.

첫째, 자신을 성찰하고 이해할 수 있다.

둘째, 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다

셋째, 군생활 적응을 향상할 수 있다.

나. 자기표현 글쓰기 프로그램의 내용 및 교수전략

자기표현 글쓰기 프로그램의 내용은 ‘또 다른 시작’, ‘인생 곡선과 전환점’, ‘도약의 발판’, ‘필승, 함께 가는 사람들’, ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’, ‘마음속 미해결 사건’, ‘나의 시간여행’, ‘다시 새로운 출발’로 구성하였다.

프로그램 전개과정에서는 깊은 호흡으로 마음을 가라앉히고 운동주의 <서시>를 암송하였다. 학습자가 흥미를 느낄 수 있도록 학습목표와 활동 안내를 하였고, 표현하기 단계에서는 자신을 탐색하여 글쓰기와 발표를 하였다. 특히 수용 및 재구성 단계를 두어 자신이 기술한 경험의 새로운 의미를 찾거나 과거의 그 상황을 수용할 수 있도록 구성하여 자신의 삶을 재설계 하는 등 한 단계 더 성장할 수 있도록 구성하였다. 또한 소감 나눔, 글쓰기 후 생각 정리하기 등 만족도 설문지를 작성하며 탐색한 내용을 내면화할 수 있도록 하였고, 차시 안내 후 마무리를 하였다.

교수·학습방법은 다양한 글쓰기 활동을 하였고, 특히 저널치료 기법을 활용하였다. 자신이 쓴 글에 대하여 발표·나눔·대화가 이루어지도록 진행하였으나 발표는 원하는 병사가 스스로 발표하도록 하였다. 이론 강의 등이 이루어졌고, 학습 주제 및 활동 내용과 관련된 다양한 읽기자료 및 그림자료 등을 제공하여 관련 내용을 적용·심화하는 데 도움을 주었다. 수업 전후에 피드백으로 프로그램의 효과성 및 효율성을 높이고자 하였다. 프로그램에 대한 회기별 교수·학습 주제, 내용, 목표 및 교수·학습방법은 표 IV-51과 같고, 프로그램의 모든 회기별 교수·학습과정안은 부록3에 제시하였으며, 교수·학습과정안의 예는 표 IV-52와 같다.

표 IV-51. 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 회기별 내용

단계	회기	주제	활동 목표	회기별 활동 내용[글쓰기 기법]	교수·학습방법
일어 서기	1	또 다른 시작	프로그램의 목적을 이해하고 내용을 파악할 수 있다.	· 검사도구에 의한 사전검사 · 프로그램 목적 및 운영 방법 소개 · 자신의 감정, 마음 그리기	강의, 글쓰기, 발표, 읽기자료
	2	인생 곡선과 전환점	살아오면서 가장 의미 있거나 힘들었던 경험을 탐색하며 자신을 성찰하고 이해한다.	· 중요한 일(사건, 경험) 글쓰기[클러스터] · 자신의 인생 곡선 그리기 · 전환점이 되었다고 생각되는 사건을 주제로 글쓰기[스프링보드]	강의, 글쓰기, 발표, PPT, 읽기자료
돌아 보기	3	도약의 발판	가족과 함께 살아오면서 좋거나 힘들었던 경험을 탐색하고 자신과 가족을 이해할 수 있다.	· 가족으로 인해 힘들었던 점 [5분 전력질주] · 가족과의 행복한 추억 쓰기[순간 포착]	강의, 글쓰기, 발표, 읽기자료
	4	필승, 함께 가는 사람들	입대 후 달라진 자신의 모습을 탐색하여 힘든 일과 감정을 해소하고 성장의 기회가 되도록 노력한다.	· 입대 후 만난 사람, 사건 중 한 가지 선택하여 글쓰기[대화저널] · 관점 바꾸어 감사의 편지쓰기[관점 바꾸어 쓰기]	강의, 글쓰기, 발표, PPT, 영상자료, 읽기자료
걸어 가기	5	평생 이루고 싶은 나의 소망	평생 이루고 싶은 일들을 탐색하고 발표하며 자신의 긍정적 미래를 설계할 수 있다.	· 평생 이루고 싶은 것 쓰고 분류하기[100가지 목록] · 도전하지 못했던 자기 생각과 마음 탐색 · 중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생각하고 한 줄 쓰기[저널 쓰기]	강의, 글쓰기, 발표, 읽기자료
	6	마음속 미해결 사건	군 복무 중 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 감정을 조절하고, 자신을 다스릴 수 있는 전략을 모색할 수 있다.	· 자신이 가장 힘든 감정의 장애물 쓰기[의식의 흐름] · 자신을 힘들게 했던 사람에게 말하지 못한 것, 상황, 하고 싶은 말 담아 글쓰기, 그 사람이 사과하는 편지[보내지 않는 편지쓰기]	강의, 글쓰기, 발표, 읽기자료
점프 하기	7	나의 시간여행	현재의 어려움을 과거와 미래의 시점에서 감정을 표현하며 관점을 바꾸어 해소할 수 있다.	· 과거, 현재, 미래의 나에게 하고 싶은 말 쓰기[우편엽서쓰기] · 가장 두려웠거나 좌절했던 병영 생활에서 얻은 교훈 3인칭 관점으로 쓰기[유산으로 남기는 글쓰기]	강의, 글쓰기, 발표, 읽기자료
	8	다시 새로운 출발	자신의 감정적 변화를 점검하고 지속적인 글쓰기를 통해 자신을 가꾸려고 노력하는 자세를 갖는다.	· 새로운 출발선에서 다지는 각오 쓰기[스프링보드] · 검사도구에 의한 사후검사 · 활동반응지 검사	강의, 글쓰기, 발표, 읽기자료

표 IV-52. 자기표현 글쓰기 프로그램의 교수·학습과정안 예시(7차시)

활동 주제		나의 시간여행	교수·학습방법	글쓰기, 대화
활동 내용		자신의 어려움에 대한 탐색 및 관점 바꾸기	장소	군부대 내
활동 목표		현재의 어려움을 과거와 미래의 시점에서 감정을 표현하며 관점을 바꾸어 해소할 수 있다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 오 헨리 단편 <이십 년 후에> <ul style="list-style-type: none"> - 20년 후 나는 어디에서 무엇을 하며 누구와 살고 있을까? 		오 헨리, 『오 헨리 단편선』 (민음사, 2017)
전개 (40')	탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 자기표현 글쓰기의 다양한 기법 ▶ 과거로의 시간여행 <ul style="list-style-type: none"> - 몇 살? 좋아했던 일, 아끼던 물건, 아쉬웠던 일 등 리스트 쓰기, 그 때의 자신에게 한 마디 해주고 싶은 말 쓰기 ▶ 올해의 최상의 리스트 작성하기[연별 타임캡슐] <ul style="list-style-type: none"> - 올해 '나의 최상의 것들?' 퍼즐처럼 기억을 더듬어 빠르게 짜 맞추. - 영화, 노래, 배움, 어떤 경험, 사람, 물건, TV 프로그램, 성공과 좌절 등 자신이 좋아하는 리스트 작성하기 ▶ 기록된 내용으로 미루어 내가 소중하게 여기는 가치는 무엇인가? <ul style="list-style-type: none"> - 올해 최고의 성공과 성취, 완성된 목표 리스트에 추가하여 작성하기 ▶ 미래로의 시간여행 <ul style="list-style-type: none"> - 50년 후에 자신이 성취한 리스트 작성하기 - 지금의 나에게 격려하거나 하고 싶은 의견을 담아 엽서쓰기 - 가장 두려웠거나 좌절하거나 싫어하거나 걱정했던 병영생활에서 얻은 교훈 한 가지를 3인칭 시점으로 쓰기[유산으로 남기는 글쓰기] ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 <ul style="list-style-type: none"> - 하고 싶은 일들을 위해 지금 내가 할 수 있는 일 생각해 보기 - 활동을 통해 느낀 점 쓰기 ▶ 발표 및 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 희망하는 사람이 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. 		활동지 필기도구 칼 세이건 『코스모스』 (사이언스 북스, 2021)
	수용 및 재구성	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 수용 및 재구성 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 과거와 현재를 수용하고, 미래를 설계함. 		우편엽서
정리 (10')	내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 참여에 대한 소감발표 및 공유 - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 오늘의 활동에 대한 마음 정리하기 ▶ 차시 예고 및 마무리 		회기별 만족도 설문지
지도 시 유의점		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 과거에 무엇을 어떻게 했느냐에 따라 현재가 결정되고, 지금을 무엇을 하느냐에 따라 미래가 결정된다는 점을 강조함. ◦ 기록이 중요하며, 해마다 당해연도의 타임캡슐을 만들어 보기를 권장함. 		

다. 자기표현 글쓰기 프로그램의 평가

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 평가는 목표 달성 정도를 파악하기 위해 회기별 만족도 조사 및 글쓰기 후 마무리하기를 작성하도록 하여 평가하였다. 설문 평가와 글쓰기 후 정리하기 평가 자료 및 활동 결과물은 프로그램 시행 후 최종안 완성 과정 및 프로그램의 목표 성취 정도를 파악하는 중요한 자료로 활용할 수 있었다. 프로그램 적용 전과 후 쓰기 태도, 군생활 적응 검사를 통해 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과성을 검증하였다.

V. 논의 및 결론

1. 논의

자기표현 글쓰기는 자신의 생각이나 감정을 진솔하게 표현하는 글쓰기를 의미하며, 본 연구에서는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하였다. 해병대 병사들은 군인 신분으로 통제되고, 집단생활 및 상명하복의 지휘체계 안에 있으며, 강도 높은 훈련과 임무 수행 등의 과중한 요구에 비하여 자신의 의견과 감정을 표출할 기회가 제한되는 등의 특성이 있어 이들의 감정을 풀어낼 수 있는 자기표현 글쓰기 프로그램이 필요하다는 판단하에 개발하게 되었다. 이에 따른 자기표현 글쓰기 프로그램의 개발과정과 프로그램의 구성 및 프로그램 개발을 통해 얻은 시사점을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

가. 프로그램 개발과정에 관한 논의

해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발은 교수체제설계 모형인 ADDIE 모형의 절차를 따라 개발하였다. ADDIE 모형은 분석, 설계, 개발, 실행, 평가의 체제이다. 따라서 절차를 통해 설정된 프로그램의 목적 및 목표, 내용, 교수전략, 평가의 단계를 기반으로 하였다. 프로그램 실행 후 수정·보완하여 최종 프로그램을 개발하였다.

분석단계에서는 문헌고찰과 전문가 델파이 조사, 연구대상자인 해병대 병사 및 일반인(온라인을 통한 대학생과 성인)과 연구대상자인 해병대 병사를 대상으로 설문을 시행하여 프로그램의 필수요소들을 도출하였다. 요구도 조사를 통하여 군인 대상 자기표현 글쓰기 프로그램에 대한 기대감이 높음을 확인하였다. 이러한 의견을 반영하여 기초자료를 마련하였다. 이는 참여자들의 특성과 요구를 반영한 프로그램 운영을 강조한 강다연(2020)의 연구와도 맥을 같이하고 있다.

특히 델파이 기법은 프로그램 개발이라는 연구개발 분야 등에서 전문가의 지적

도움과 협력이 필요한 분야로 효과적이고 효율적인 연구방법이다. 군인들을 대상으로 한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발이 많지 않아 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발을 위해서 전문가 텔파이 연구기법이 적합하다고 판단하였다. 본 연구의 텔파이 전문가 집단은 글쓰기 학계 전문가 3명, 글쓰기 현장 전문가 9명, 교육학 전문가 5명, 군 및 간호 관련 6명 등 총 23명으로 구성하였으며, 전자 메일, SNS 등으로 서울, 부산, 광주, 제주 등 전국 각지에 있는 유능한 전문가들이 직접 모이지 않고도 편리하게 의견을 수렴하고 도출할 수 있어 유용하였다.

설계단계는 수업 또는 교수·학습과정에서 목표와 방법과 평가 활동이 서로 동떨어진 채 무관하게 전개되지 않고, 학습자 개개인에게 특정한 학습 성과가 나타나는 것을 뒷받침하고 촉진하기 위하여, 학습의 원리와 이론, 그리고 공학적 원리와 기법을 수업과정에 적용하여 수업 절차·자료·방법을 체계적으로 계획하고 개발(강이철, 2019)하는 과정이다. 본 연구의 수업설계는 ADDIE 모형을 적용하였고, 설계단계에서는 분석단계에서 도출한 내용을 기반으로 도출된 필수요소들을 선정하여 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 구성하였다. 전문가의 피드백과 내용타당도를 검증받아 최종 프로그램을 수정·보완하여 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 시안(수정안)을 마련하였다. 본 연구에서 전문가 집단은 교육학 전문가 2명, 글쓰기 현장 전문가 6명, 군 관련 전문가 2명이다. 이들은 프로그램 개발 관련, 글쓰기 전문성 관련, 군 관련 부문에서 다양한 경험과 이론을 바탕으로 프로그램 시안과 내용 체계 등을 검토하고 검증하였다. 또한 프로그램의 목적인 군생활 적응을 돕기 위해 지식, 기능 및 태도를 중심으로 3개의 목표와 8개의 구체적인 수행목표를 선정하였다. 평가도구는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과를 검증할 수 있는 쓰기 태도 및 군생활 적응 검사도구를 선정하였다.

개발단계에서는 분석단계, 설계단계에서 선정된 내용을 바탕으로 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 총 8회기 프로그램을 회기별로 개발하였고, 교수·학습자료 및 교수·학습과정안을 개발하였다. 즉, 프로그램을 개발하여 프로그램의 회기별 활동 주제와 내용을 구안하였고, 수업 활동과 관련된 읽기자료, 그림자료 등 다양한 자료들을 구안하였으며, 글쓰기 기법은 주로 저널치료 기법을 활용하였다. 글을 치료적 매개체로서 뿐만 아니라 자기점검의 도구(vehicle of self-examination)(강은주, 2007; Adams, 1990)로도 활용할 수 있다는 연구와도 맥을 같이한다고 볼 수 있다. 그리고 개발된

프로그램에 대한 효과검증을 위한 프로그램 만족도 평가도구를 구안하였다.

실험단계에서는 해병대 병사를 위해 완성된 자기표현 글쓰기 프로그램을 적용하여 실행하는 과정이다. 따라서 본 연구는 J지역에 위치한 00여단에서 자기표현 글쓰기 프로그램에 동의한 해병대 병사들을 대상으로 8회기 프로그램을 시행하였다. 프로그램 진행 이전에 ‘연구참여자용 설명서 및 동의서’[부록3]를 작성하여 연구를 진행하였다.

실험집단은 2022년 11월 1일부터 10일까지 60분씩 총 8회기로 구성된 프로그램을 집중적으로 실시하였다. 회기마다 프로그램 진행 후 만족도 및 글쓰기 후 정리하기를 하여 내면화하도록 하였고, 참여자들의 활동지를 확인하며 수업 활동에 대한 이해도 및 글쓰기 향상 정도, 자기 만족도를 파악하였다.

그리고 프로그램에 참여하여 어려웠던 점, 개선이나 보완할 점 및 연구자 관찰분석 결과를 반영하여 다음 차시 및 프로그램 개선에 반영하였는데, 참여자들이 작성한 글의 내용분석 등 다양한 방법들은 프로그램의 타당도를 높이는 데 기여하였다. 주어진 주제와 관련된 내용의 글쓰기, 다양한 기법을 활용한 글쓰기 활동 과정은 해병대 병사들이 자신과 타인을 이해하고, 자기표현 글쓰기와 발표를 통해 자신을 표현하는 것이 어떤 의미인지를 체험하는 기회가 되었고, 글쓰기 태도에 대한 변화도 기대할 수 있었으며, 군생활 적응에도 기여할 수 있었는데 이는 최숙기(2020)의 연구결과를 뒷받침하는 것이다.

평가단계에서는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램의 효과성을 알아보기 위하여 양적 평가와 질적 평가인 내용 평가를 시행하였다. 프로그램의 현장 적합성과 효율성을 검증하기 위해 프로그램의 회기별 및 최종만족도 평가와 실험 처치 후 실시한 쓰기 태도 및 군생활 적응 검사 결과를 분석하였고, West 등(1995)의 정규성 검증결과 정규성을 나타내었다. 또한 독립표본 t-검증을 시행한 결과 실험집단과 통제집단에서 유의수준이 $p>.05$ 로 나타나 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고, 따라서 동질성이 확보되었다.

효과성 검증결과 실험집단은 쓰기 태도 전체에서 유의미한 차이가 나타났다($t=3.64$, $p=.004$). 검증결과 쓰기 태도 하위요인인 쓰기 효능감, 선호, 자기표현 및 공유에서 유의미한 차이가 나타났다. 효과성 검증결과 실험집단은 군생활 적응 하위요인 중 훈련·규율 적응에서 유의미한 결과를 나타냈다. 수업 활동 및 자기표현 글쓰기 활동 결

과물로 볼 때는 군생활 적응에 기여하는 것으로 보았으나 2주간, 8회기 프로그램으로 군생활 전체 영역에서 의미있는 효과를 기대하기는 상대적으로 기간이 짧다고 여겨졌다. 또한 계급이 낮은 일병은 인간관계 등에서 다른 사람의 영향력을 더 받는 것으로 추론할 수 있었다.

프로그램 개발방법은 문헌고찰을 토대로 프로그램 대상자의 요구분석 및 기존 프로그램 활동을 수집하거나 재구성하는 프로그램(홍경심, 2016; 신정민, 2019; 홍계강, 2021), 자기표현 글쓰기(Pennebaker 2004)의 경우 대상자 스스로가 글을 쓰도록 하여 자료를 수거한 후 연구하는 방법(박은영, 2011; 유단비, 2017) 등이 있는데, 본 연구는 프로그램 개발 후 전문가 패널을 통해 타당도와 적절성을 검증받는 방법(김혜경, 2017; 김성범, 2012)의 연구와 맥을 같이하고 있다.

본 프로그램의 개발은 문헌고찰, 대상자인 해병대 병사의 요구조사 및 온라인을 통한 일반인 대상 요구조사의 의견을 반영하였고, 교육학 전문가, 글쓰기 이론 및 현장 전문가, 군 관련 전문가 등의 의견을 반영하였다. 타당도 검증을 통해 프로그램의 적절성과 타당성을 검증하여 개발하였다. 체계적인 분석과정과 체계적 설계로 개발된 프로그램을 평가하였고, 이를 바탕으로 자기표현 글쓰기 프로그램의 최종안을 개발하였다.

나. 프로그램 구성에 관한 논의

본 연구는 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하고 시행하여 군생활 적응을 돕는 것이다. 따라서 프로그램을 시행한 후 수정·보완하며 최종 프로그램을 개발하였다. 군 조직의 특성상 보안과 외부통제의 상황 속에서 외부인이 프로그램을 시행하여 효과를 검증하기는 쉽지가 않았고 군의 상황이나 병사들의 복무와 일과 시간 등을 고려하여 프로그램을 운영하는 데에도 한계가 있었지만, 국방부와 해병대 등에서 승인이 이루어져 본 프로그램을 수행할 수 있었다. 본 연구에서는 개발된 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램을 구성하는 프로그램의 목적과 목표, 내용, 교수전략인 교수·학습 전개과정, 교수·학습방법 및 평가방법을 중심으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 개발된 프로그램의 목적은 해병대 병사의 자기표현 글쓰기를 통

해 군생활 적응을 돕는 것이다. 본 프로그램은 이러한 목적과 목표를 달성하기 위하여 문헌연구, 요구조사 및 델파이 조사, 전문가 의견을 통해 프로그램의 목적과 목표를 설정하였다. 목적은 삶의 질 및 업무 극복 능력 향상, 군생활 적응 및 업무 극복 능력 향상, 쓰기능력을 향상시키고 내적 성장을 이룬다 등을 검토한 결과 최종적으로 글쓰기를 통한 군생활의 적응을 돕는 것으로 선정하였다. 목표는 자신을 성찰하고 이해할 수 있다, 자신의 감정을 표현할 수 있다, 자신의 쓴 글을 발표하고 공유할 수 있다, 글쓰기 태도를 갖추고 글쓰기 능력을 향상할 수 있다, 군생활 적응 및 업무능력을 극복할 수 있다에서 최종적인 목표를 다음과 같이 선정하였다. 자신을 성찰하고 이해할 수 있다, 글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다, 군생활 적응을 향상할 수 있다. 이와 같은 목표를 선정한 이유는 군 복무 중에도 개인이 자신의 병영생활을 어떻게 받아들이는가는 중요하고(표 IV-19, 2번 문항 참조), 병사가 미래를 준비하는 토대가 될 수 있도록 하는 본 프로그램의 취지에 부합하기 때문이다.

우리나라는 병역의무 제도를 시행하고 있고, 군대가 갖는 단체생활, 강도 높은 훈련, 비교적 통제된 부분은 병사들에게 자기 감정표현의 기회가 제한되어 있음을 선행 연구를 통하여 확인할 수 있었다. 병사들은 상관에 복종하고 집단 획일성 등의 특수성으로 인해(현진희, 김희국, 2007), 사소한 말과 행동에도 쉽게 감정이 격렬해지며 부정적 정서를 자주 경험하게 된다(김동오, 2009). 감정표현을 제대로 하지 못하면 우울, 분노, 질병 등의 문제가 발생하고 군에서의 사고로 이어질 수 있어서 병사들에게 자기표현할 기회를 확대하여 제공할 필요가 있다. 김지혜(2022)는 군 복무 부적응 장병들을 위한 산림치유프로그램을 부적응 장병을 대상으로 적용한 연구들, 홍경심(2016)은 독서치료 집단상담 프로그램이 일반병사의 정서조절과 군생활 적응에 미치는 연구를 통해 독서치료 집단상담 프로그램을, 김성범(2012)은 문학치료 프로그램 등을 개발하여 적용하고 있으나, 대상, 장소, 전문적인 프로그램 등의 접근성에서 한계가 있었다.

그러나 본 프로그램은 일반병사들이 참여할 수 있고, 비교적 한정된 장소에서 필기구만 있으면 실시할 수 있다는 점에서 편리성을 갖추고 있다. 자기표현 글쓰기에는 성찰적 글쓰기, 치유적 글쓰기의 형태도 자기표현 글쓰기 입장에서 기술된 것은 본 연구에 포함하였다. 본 연구는 치유적 차원에서 자기표현 글쓰기를 한 것은 아니지만 글을 쓰는 과정에서 자연스럽게 치유가 일어날 수 있다는 정연희(2013)의 연구와 맥

을 같이한다. 또한 자기표현 글쓰기도 예방적 차원에서 시행할 수 있다는 장점은 홍경심(2016)의 연구와 일치한다.

둘째, 목적 및 목표 달성을 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발의 내용은 자기탐색 및 이해, 글쓰기와 발표를 통한 자기표현, 자신의 삶 재설계를 담은 내용으로 선정하였다. 문헌연구, 델파이 전문가들의 의견을 토대로 구성하였고, 프로그램 적용 결과 프로그램 운영 전반에 관한 만족도 결과 효과성($M=4.50$)이 있음을 확인하였다. 이는 쓰기 태도 검사에서 통계적으로 유의미한 결과를 나타낸 김정은(2018)의 연구와도 일치하고 있다. 글쓰기와 군생활 적응을 다룬 연구는 많지 않았지만, 본 연구가 자기표현 글쓰기와 군생활 적응을 시도한 데 큰 의의가 있다고 보았다. 효과성 검증 결과 자기표현 글쓰기는 실험집단 군생활 적응 사전·사후 비교에서 훈련·규율 적응에 유의미하여($t=2,324$ $p=.040$) 프로그램이 효과가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 자기표현 글쓰기 프로그램은 4단계 8회기 프로그램으로 구성하였다. 1단계는 일어서기 단계로 1, 2회기, 2단계는 돌아보기 단계로 3, 4회기, 3단계는 걸어가기 단계로 5, 6회기로 하였으며, 마지막 4단계는 점프하기인 7, 8회기로 구성하여 도약하는 기회로 삼도록 하였다.

즉, 1단계 일어서기에서는 ‘또 다른 시작’, ‘인생 곡선과 전환점’을 통해 자신과 자신의 인생을 새롭게 시작하는 기회 삼기, 자신을 둘러싼 정적·부적 경험을 탐색하여 자신 자신을 이해할 수 있도록 돕는 것이다. 2단계 돌아보기에서는 가정과 군대에 대한 관계성을 파악하도록 하였다. ‘도약의 발판’에서 가족과 관련된 좋았거나 힘들었던 경험을 탐색하여 자신과 가족 이해하는 기회 삼기, ‘필승, 함께 가는 사람들’에서 입대 후 달라진 자신의 모습을 탐색하여 힘든 일과 감정을 해소하고 성장의 기회를 삼을 수 있도록 하였다.

3단계 걸어가기에서는 ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’을 통해 자신의 긍정적 미래 설계하기, ‘마음속 미해결 사건’을 통해 군 복무 중 분노와 불안, 우울 등 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 자신의 감정을 조절하고 다스릴 수 있는 전략을 찾을 수 있도록 하였다. 4단계 점프하기에서는 ‘나의 시간여행’을 통해 현재의 어려운 경험을 과거와 미래의 시점에서 관점 바꾸어 해소하기, ‘다시 새로운 출발’을 통해 자신의 긍정적 변화를 점검하고 지속적인 글쓰기를 통해 새로운 계획을 수립하고 자신을 바꾸기 위해 노력하는 자세를 가질 수 있도록 구성하였다.

병사들은 다양한 지역에서 모였고, 각자 다른 가정환경에서 생활했으며, 학력도 다양하지만 해병대원이다. 따라서 프로그램 내용은 병사들이 군생활 적응력을 향상할 수 있도록 구성하였다. 해병대 병사로서 직접 관련이 있는 주제는 ‘또 다른 시작’, ‘필승, 함께 가는 사람들’, ‘마음속 미해결 사건’, ‘다시 새로운 출발’로 구성되어 있다. 또한 그동안의 삶을 돌아보고 미래를 설계해볼 수 있는 ‘인생 곡선과 전환점’, ‘도약의 발판’, ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’, ‘나의 시간여행’으로 구성되어 있다. 그러나 이 또한 병역의 의무를 지는 병사들에게 자신의 전 생애를 돌아보고, 미래를 탐색한다는 점에서 가치가 있어 이 프로그램은 해병대 병사들에게 특화된 프로그램이라 할 수 있다.

프로그램의 진행은 프로그램뿐만 아니라 진행자, 시간, 장소 등도 중요한데, 군부대라는 특성상 활용 공간과 시간 제약에 걸림돌이 있었지만, 이를 잘 현장에 적용하여 프로그램을 합리적으로 진행할 수 있었다.

넷째, 프로그램의 교수·학습 전개과정은 마음열기, 탐색하기, 표현하기, 수용 및 재구성, 내면화하기 등의 단계로 진행되었다. 마음열기 단계에서는 먼저 깊은 호흡을 하며 자신의 마음과 생각을 정리하도록 하였고, 당일 프로그램의 목적과 목표, 활동 내용 및 활동규칙을 안내하였으며, 학습자의 동기를 유발하는 간단한 질문 및 촉진 활동을 하였다. 탐색하기 단계에서는 자신의 경험을 탐색하며 경험의 의미를 발견할 수 있도록 하였고, 자기표현 단계에서는 자신의 마음과 생각 등 자신의 감정을 저널 치료 기법을 통한 다양한 형태의 글쓰기 활동을 하였으며, 발표 및 공유를 통해서도 자신을 표현하고 타인의 발표를 합리적으로 경청할 수 있도록 하였다. 수용 및 재구성 단계에서는 자신을 성찰하고 탐색하며 왜곡되었던 자신의 삶이 있다면 반성할 것은 반성하고, 수용할 것은 수용하면서 자신의 삶을 재설계할 수 있도록 하였다. 또한 지금까지 수행했던 프로그램에 관하여 자신 스스로 감정표현 정도 및 현재 느끼는 감정 정도, 글쓰기 의미 정도를 표시하도록 한 결과는 정기철(2010) 등의 연구와 일치하였다. 가장 도움이 되었던 점, 어려웠던 점이나 개선·보완할 점, 궁금한 점이나 말하고 싶은 의견을 자유롭게 기술하도록 하며 수업을 마무리할 수 있도록 하였다. 동기유발을 통해 참여자들이 자발적으로 참여할 수 있었고, ppt나 영상자료를 최소화하고 다양한 글쓰기 활동 및 발표 등을 통해 흥미 있는 체험식 참여 프로그램으로 구성하였고, 프로그램 운영 전반에 관한 만족도 조사 중 참여 방법에 대한 평균이 5

점 만점에 4.58로 나타나 호응도가 높았음이 증명되었다.

다섯째, 본 연구에서 사용한 교수·학습방법은 다양한 형태의 글쓰기를 활용하였고, 특히 저널치료 기법을 활용하여 자신의 감정을 표현하는 데 도움을 주고자 하였다. 이론 강의, 관련된 도서 및 그림자료 등을 활용하였으며, 발표, 나눔, 대화 등이 이루어졌다. 이는 선행연구를 통해 적용사항을 도출하였고 해병대 병사 학습자의 요구도를 조사하여 본 연구에 적합한 방법인 교수·학습방법을 선정하여 적용하였으며, 해병대 병사들이 적극적으로 참여하였고, 만족도 평균이 5점 만점에 4.50으로 나타나 이 프로그램은 효과가 있음을 확인하였다.

여섯째, 프로그램의 평가방법으로는 회기별 만족도 조사와 총괄적인 만족도 조사를 시행하였다. 프로그램의 일반화 가능성을 확인하기 위해 글쓰기 태도, 군생활 만족도 검사도구를 활용한 평가가 이루어졌다. 특히, 프로그램 회기마다 실시한 프로그램 만족도 평가[부록6] 및 활동 결과물은 학습자의 자기표현에 대한 인식 변화 과정 및 글쓰기를 통한 자기표현능력 향상 등을 파악할 수 있었고, 학습자의 이해도 및 성취 정도를 파악하는 데 유의하였다. 프로그램 적용 마지막 회기에는 실행 전반에 대한 최종만족도를 평가하여 프로그램의 적합성을 검증하여 최종 프로그램이 개발[부록7]되었다.

2. 결론 및 제언

본 연구에서 개발한 ‘해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램’을 적용한 결과 해병대 병사의 자기표현 글쓰기 프로그램은 유의한 효과가 나타나 자기표현 글쓰기 프로그램이 해병대 병사들에게 필요함을 시사한다. 지금까지의 논의를 종합한 결과 본 연구를 통해 현장적용의 타당성과 일반화 가능성을 확보하였으며, 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 프로그램 개발을 위해 단계별 교수설계 구성에 효과적인 ADDIE 모형의 단계를 기반으로 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하였다. 분석단계에서는 문헌고찰과 전문가 델파이 조사와 해병대 병사를 대상으로 요구분석을 하였고, 프로그램 운영을 위하여 대학생과 성인 등 일반인을 대상으로도 온라인 설문을 조사하여 분석함으로써 좀 더 타당성과 신뢰성을 갖춘 프로그램을 구성하고자 하였다.

학습자분석과 환경분석 및 과제분석이 이루어졌다. 설계단계에서는 프로그램 내용, 프로그램 운영 방법 및 교수전략 등을 도출하여 수행목표를 명세화하였으며 평가도구를 선정하였다. 개발단계에서는 자기표현 글쓰기 프로그램에 요구되는 교수·학습자료와 평가도구를 구안하였다. 실행단계에서는 해병대 병사를 대상으로 8회기 프로그램을 실행하였다.

평가단계에서는 프로그램의 효과성 검증 및 실험집단을 대상으로 이루어진 만족도 평가를 수렴하였고, 전문가의 타당도 검증결과를 반영하여 최종 프로그램을 개발하였다. 따라서 본 프로그램은 체계적 설계과정을 통해 개발된 자료를 기반으로 프로그램에 참여한 해병대 병사와 전문가의 검증을 통해 타당성과 일반화 가능성을 확보하여 기초자료로서의 의미가 있다.

둘째, 자기표현 글쓰기 프로그램 개발은 체제적 교수설계 모형으로 대표되는 ADDIE 모형의 개발절차에 따라 최종안을 개발하였다. 자기표현 글쓰기 프로그램 최종안은 목적 및 목표, 내용, 교수전략, 평가로 구성되었다. 해병대 병사를 위한 최종 프로그램의 목적은 ‘자기표현 글쓰기를 통한 군생활 적응을 돕는 것’으로 설정하였고, 목적을 이루기 위한 목표는 ‘자신을 성찰하고 이해할 수 있다’, ‘글쓰기로 자신의 감정을 표현할 수 있다’, ‘군생활 적응 능력을 향상할 수 있다’로 설정하였다.

셋째, 프로그램의 내용은 ‘또 다른 시작’, ‘인생 곡선과 전환점’, ‘도약의 발판’, ‘필승, 함께 가는 사람들’, ‘평생 이루고 싶은 나의 소망’, ‘마음속 미해결 사건’, ‘나의 시간여행’, ‘다시 새로운 출발’로 구성되었다. 교수전략으로 교수·학습 전개과정은 도입단계에서 마음열기, 전개 단계에서 탐색하기, 글쓰기와 발표로 표현하기, 수용 및 재구성하기, 정리 단계에서 글쓰기 후 생각 정리하기 등 내면화하기로 진행되었다.

교수·학습방법은 깊은 호흡, 글쓰기, 발표, 이론 강의 등의 방법과 읽기자료인 다양한 책자를 활용하여 프로그램을 운영하였다. 프로그램 운영 후 회기별 만족도 평가, 활동지, 최종만족도 평가 등을 반영하여 프로그램의 최종안을 구성하였다.

넷째, 자기표현 글쓰기 프로그램의 8회기 적용 후 사전·사후 검사의 효과성을 검증하였다. 그 결과 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기는 해병대 병사들의 쓰기 태도 중 쓰기 태도 전체, 쓰기 효능감, 자기표현 및 공유, 선호에서 유의미하였고, 또한 군생활 적응의 하위요인 중 훈련·규율 적용에서 유의미하였다. 이는 자기표현 글쓰기 프로그램이 효과가 있음을 시사한다.

군인의 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 대한 현장적용 측면과 학술적 기여에서 종합적으로 내린 결론은 다음과 같다.

첫째, 현장적용 측면에서의 기여를 들 수 있다. 해병대 병사의 자기표현을 위한 글쓰기 프로그램 개발은 해병대 병사 및 일반인들의 요구와 전문가의 의견을 반영한 프로그램으로서 평가결과 프로그램 만족도가 높아 프로그램의 효과성이 검증되었다. 만족도 결과도 5점 척도에서 4점 이상으로 나타나 병사들이 자기표현 글쓰기 프로그램에 만족한 것으로 나타났다. 이러한 결과는 본 프로그램은 현장 적용성을 갖춘 프로그램임을 보여준다고 할 수 있다. 또한 프로그램 운영과 교수·학습 방법이 해병대 병사들에게 적절하게 편성·운영되었음을 의미한다.

둘째, 학술적 측면에서의 기여를 들 수 있다. 본 프로그램에서는 해병대 병사를 대상으로 쓰기 태도, 군생활 적응을 위한 구체적인 모형을 제공하여 이론적 확장이 가능하다. 자기표현 글쓰기 프로그램이 많지 않고, 특히 군을 대상으로 한 자기표현 글쓰기 프로그램이 거의 없는 상황에서 해병대 병사를 대상으로 자기표현 글쓰기 프로그램을 적용한 것은 의의가 있다고 하겠다. 해병대 병사와 일반인까지 포함한 전국적 설문 조사 및 델파이 패널을 활용하여 프로그램의 목적과 목표, 내용 등을 도출하는 등 구체적인 모형을 제시하였다는 점은 학술적 측면에서도 기여도가 높다고 할 수

있다.

연구에서 얻은 결론을 토대로 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 관련된 후속 연구가 필요한 부분은 다음과 같다.

첫째, 해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발은 J지역에 소재하고 있는 해병대 00여단에서 실시하였다. 따라서 지역적 특성 및 군의 특성에 따른 교육환경의 차이가 있으므로 본 프로그램의 효과를 일반화하기에는 제한이 있을 수 있다. 따라서 연구의 일반화 가능성을 넓히기 위한 프로그램을 개발하기 위해서는 다른 지역에 있는 해병대와 육군, 해군, 공군에서 사병 및 부사관 등 다양한 군인을 대상으로 한 후속연구로 프로그램을 개발할 필요성이 있다.

특히, 군인을 대상으로 프로그램을 진행하기 위해서는 더 많은 연구기간을 확보할 필요가 있다. 군부대의 특성을 고려하여 국방부, 지역의 군부대에 프로그램 시행 공문 발송 및 설문 조사 내용에 대한 사전 허가를 받아야 하기 때문에 연구자가 원하는 날짜에 프로그램을 운영하기가 어려울 수 있다. 군인은 취약한 피험자 군에 속하므로 IRB 승인 기간이 길어질 수 있음을 고려할 필요가 있고, 교육환경 및 시설을 고려하여 적합한 프로그램을 구성할 필요가 있다.

둘째, 본 연구는 연구자가 교수설계자로서 역할을 하며 프로그램을 개발·적용하였다. 본 연구자는 프로그램 운영의 전 과정을 충분히 이해하여 프로그램의 실행을 원활하게 지원하였지만, 후속연구에서는 프로그램의 진행자를 달리하여 연구결과를 재검증해 볼 필요가 있다. 프로그램 개발자로서 연구과정에 직접 개입하는 것은 긍정적인 효과로 나타날 수 있고 이러한 점을 배제하기는 어려웠다.

셋째, 본 연구는 해병대 병사를 대상으로 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하였으며, 특히 글쓰기 태도에서 효과성을 나타냈다. 따라서 프로그램을 지속해서 실시하거나 주기적으로 실시하는 방안을 강구할 필요가 있다.

넷째, 본 연구는 일반 해병대 병사들을 대상으로 실행한 자기표현 글쓰기 프로그램으로서 효과성이 입증되었다. 따라서 본 프로그램을 대상의 특성에 맞게 수정·보완하고 프로그램을 일부 조정한다면 군인뿐만 아니라 모든 대상에게까지 확대하여 적용할 수 있을 것으로 기대한다.

참고문헌

- 가은아 (2011). **쓰기 발달의 양상과 특성 연구**. 박사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 강다연 (2020). **ADDIE 교수설계모형의 적용을 통한 저작권 교육 프로그램 개발 및 효과분석 : 중등예비교사를 대상으로**. 석사학위 논문, 숙명여자대학교 대학원.
- 강병서, 김계수 (2009). **(SPSS 17.0) 사회과학 통계분석**. 서울: 한나래아카데미.
- 강봉철 (2021). **학교폭력으로 학습된 폭력 태도가 군대폭력에 미치는 영향 연구- 병영문화혁신에 의한 군 생활 적응을 중심으로-**. 박사학위 논문, 한세대학교 일반대학원.
- 강선영 (2013). **ADDIE 교수설계모형에 따른 대학생의 창의적 연구역량 강화 프로그램 개발**. 석사학위 논문, 숙명여자대학교 교육대학원.
- 강소향 (2020). **상처받은 내면아이 치유를 위한 글쓰기 프로그램 개발 연구_대학생을 중심으로**. 석사학위 논문, 한남대학교 대학원.
- 강유진 (2013). 저널쓰기, 자신을 치유하는 글쓰기 방법. **리터러시 연구**, (7), 289-298.
- 강유진 (2020). 공감과 소통을 위한 글쓰기 실습 수업 설계. **교양학연구**, 12, 7-23.
- 강은주 (2007). 기독교인의 성화의 삶을 위한 내적 치유 도구로서의 글쓰기치료. **신앙과 학문**, 12(3), 49-82.
- 강이철 (2019). **교육방법 및 교육공학**. 파주: 양성원.
- 고보숙 (2021). **예비유아교사를 위한 놀이교수효능감 증진 프로그램 개발**. 박사학위 논문, 제주대학교 대학원.
- 고혜원 (2018). 동료침삭을 활용한 글쓰기 수업 모형 연구. **문화와 융합**, 40(7), 447- 474.
- 곽선희 (2016). **SNS를 활용한 자기표현과 관계맺기 전략에 대한 연구**. 박사학위 논문, 경희대학교 대학원.
- 구승신 (2004). **신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구**. 박사학위 논문, 이화여자대학교 대학원.
- 구승신 (2005). 신세대 병사의 군 생활 적응에 영향을 주는 요인. **국방정책연구**, 여름, 199-216.
- 구희곤 (2010). **군 병사의 스포츠참여와 집단응집성, 군생활적응성, 조직효과성의**

- 관계. 박사학위 논문, 경북대학교 대학원.
- 국립국어원 (2022). **표준국어사전**.
- 국방부 (2019). **대대급 이하 부대 병영문화혁신 가이드 북**.
- 국방부 (2020). **2020 국방백서**.
- 권성훈 (2015). 창의적 발상법을 활용한 자아 치유적 글쓰기 방법 연구-신달자 글쓰기를 중심으로-. **한국문학이론과 비평**, 19(1), 95-117.
- 기영화 (2004). **평생교육프로그램개발 매뉴얼**. 서울: 학지사.
- 김계명 (2011). **목회자 아내의 전인적 안녕 증진을 위한 글쓰기 치료모델**. 박사학위 논문, 침례신학대학교 대학원.
- 김남석 (2021). **군 장병 인성수준 진단을 통한 인성교육 프로그램 개선방안 -육군 향토사단을 중심으로-**. 박사학위 논문, 청주대학교 대학원.
- 김도남 (2006). 필자의 관념 완성 쓰기 교육 방향 탐색. **청람어문교육**, 34, 1-38.
- 김동오 (2009). **군인 집단의 정서경험, 정서조절에 관한 연구**. 석사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 김무영 (2011). **상사의 공감수준이 부하의 복무적응에 미치는 영향에 관한 연구**. 박사학위 논문, 한남대학교 대학원.
- 김문선 (2021). **병사의 정서지능이 군 생활 적응에 미치는 영향에서 영성지능과 집단 응집성의 매개효과**. 박사학위 논문, 경기대학교 대학원.
- 김미정 (2021). **대학생용 SNS정서표현성 척도 개발 및 타당화**. 박사학위 논문, 충북대학교 대학원.
- 김미진 (2015). **성격 강점에 기반한 유아교사의 행복 증진프로그램 개발 및 적용**. 박사학위논문, 부산대학교 대학원.
- 김민정, 최건아 (2020). 대학생의 읽기 및 쓰기 태도와 디지털 리터러시 태도 간 관계 분석. **리터러시연구**, 11(3), 131-160.
- 김보경 (2019). **학교수업 설계를 위한 교육방법 및 교육공학**. 서울: 학지사.
- 김상용 (2011). **언어폭력이 장병 부대적응도에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 상지대학교 평화안보대학원.
- 김선미, 신현숙 (2018). **고등학생의 학업스트레스 관련 정서표현 글쓰기 프로그램의 개발과 효과**. **청소년학연구**, 25(5), 49-75.

- 김선현 (2018). **그림의 힘**. 과주: 에이트 포인트.
- 김성범 (2012). **표현중심 문학치료 프로그램 개발 및 효과 검증 -사관후보생을 대상으로-**. 박사학위 논문, 경북대학교 대학원.
- 김성수 (2015). **가정폭력피해 쉼터여성을 위한 글쓰기명상 프로그램 개발과 효과성 연구**. 박사학위 논문, 서울불교대학원대학교.
- 김성철 (2012). 자기 성찰적 글쓰기 교육의 방법과 운영 사례 연구-경희대학교 글쓰기 교육을 중심으로. **우리어문연구**, 42, 95-123.
- 김순영, 박재원 (2014). 방과 후 초등학생의 체육활동 참여 동기에 따른 자아존중감과 자기표현력이 학교생활적응에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 53(1), 105-116.
- 김옥란 (2014). **군 병사의 자기복잡성과 군 생활 적응의 관계 -대인존재감과 조망수용의 매개효과-**. 박사학위 논문, 상지대학교 대학원.
- 김윤경 (2015). 감각적 글쓰기를 활용한 자기표현 글쓰기 교과운영 사례연구- ‘냄새에 관한 특별한 기억’ 글쓰기 실습 수업사례를 중심으로. **대학작문**, 14, 215-242.
- 김윤진 (2009). **긍정적 경험 글쓰기와 부정적 경험 글쓰기의 효과 비교**. 석사학위 논문, 영남대학교 대학원.
- 김은정 (2009). **고백적 글쓰기 치료 프로그램이 중년 여성의 우울 및 자아존중감에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 평택대학교 상담대학원.
- 김재은 (2007). **자전적 글쓰기의 원리와 방법 연구**. 석사학위 논문, 한국외국어대학교 교육대학원.
- 김재혁 (2018). **스토리텔링을 활용한 명화감상활동이 자기표현에 미치는 효과, 초등학교 5-6학년을 중심으로**. 석사학위 논문, 국민대학교 교육대학원.
- 김정란 (2014). 자기 표현적 글쓰기의 비판적 검토와 지도 방향 모색. **한국작문학회**, (20), 199-229.
- 김정은 (2013). **병사의 군생활 적응을 위한 개인역량과 사회적 관계망 연구 -스트레스 대처모델을 중심으로-**. 박사학위 논문, 대구대학교 대학원.
- 김정은 (2018). **쓰기치료 기법을 활용한 표현적 글쓰기 지도 방안**. 석사학위 논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 김준희 (2010). 글쓰기의 치유 과정에 관한 연구. **한말연구**, (26), 63-86.
- 김지혜 (2022). **군 복무 부적응 장병을 위한 산림치유프로그램 개발 및 평가**. 박사

- 학위 논문, 충북대학교 대학원.
- 김진화 (2001). **평생교육 프로그램개발론**. 서울: 교육과학사.
- 김진화, 정지웅 (1996). 농촌지도사업 교육프로그램 개발에 대한 해석학적 분석. **한국 농촌지도학회지**, 3(2), 247-264.
- 김태영 (2022). **직업군인의 전역과정에 나타난 학습경험 내러티브 탐구**. 박사학위 논문, 아주대학교 대학원.
- 김태희 (2015). **청소년의 정서조절과 정신건강을 위한 정서중심 집단미술치료 프로그램의 개발 및 적용**. 박사학위 논문, 영남대학교 대학원.
- 김현정 (2011). 국내 글쓰기 관련 박사학위 논문 현황 및 시사점. **동남어문논집**, (52), 85-112.
- 김현정 (2013). **구조화된 글쓰기 치료가 대인관계 갈등 경험자의 반추와 회피 및 우울, 분노에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 김현희 (2015). 상호작용적 독서치료에서 치유적 글쓰기가 자아인식에 미치는 효과. **독서치료연구**, 7(2), 33-52.
- 김형형 (2006). **군 생활 적응과 자아정체감과의 관계분석 및 관련변인에 따른 차이 비교**. 석사학위 논문, 경북대학교 교육대학원.
- 김혜경 (2017). **글쓰기중심 문학치료 프로그램과 분노표현 - 교정시설 남성 수용자들을 대상으로 -**. 박사학위 논문, 경북대학교 대학원.
- 김혜영 (2014). 한국군과 독일군의 군 생활 만족도가 전역후 리더십에 미치는 영향. **대한군상담학회**, 3(2), 17-27.
- 나은미 (2012). 대학 신입생을 위한 성찰과 설계를 위한 쓰기 교육의 한 방법. **작문 연구**, 16, 143-170.
- 노승용 (2006). 델파이 기법(Delphi Technique): 전문적 통찰로 미래예측하기. **국토**, 53-62.
- 대한민국 국방부 (2020). **2020 국방백서**.
- 류마리아 (2021). 성인 필자의 쓰기 특징 분석. **우리말글**, 91, 269-322.
- 류지영 (2011). **군 조직문화가 조직의 업무성과에 미치는 영향 연구 - 해병대 간부를 중심으로 -**. 박사학위 논문, 위덕대학교 대학원.
- 류한조 (2019). **생애기억 아카이브를 이용한 노인의 자서전-쓰기 콘텐츠 기획 연구**.

- 박사학위 논문, 건국대학교 대학원.
- 모치즈키 도시타가 (2021). **보물지도**. 서울: 나라원.
- 박미진 (2018). **자기 표현력 개발을 위한 청소년 독서 프로그램 연구**. 석사학위 논문, 동아대학교 대학원.
- 박민혜 (2018). **정서 표현 글쓰기가 고등학생의 정서조절과 학교적응에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 박상우 (2020). **그림책을 활용한 통합적 언어 활동 중심의 자기 표현적 글쓰기 지도 방안 연구**. 석사학위 논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 박서영 (2016). **자기서사 글쓰기 치료 프로그램이 중년 여성의 심리변화에 미치는 효과 연구**. 석사학위 논문, 백석대학교 교육대학원.
- 박성익, 이재경, 임철일, 최정임 (2003). **교육공학의 공학적 이해**. 서울: 교육과학사.
- 박영기 (2015). 외국인 대학생을 위한 자기표현적 글쓰기 수업 사례 연구-한국외국어대학교 외국인 글쓰기반 수업사례를 중심으로-. **사고와 표현**, 8(2), 339-371.
- 박영민 (2015). 국어 교육 방법의 외연적 확장 치유적 글쓰기를 활용한 국어교육 방안. **청람어문교육**, 53, 37-55.
- 박용익 (2008). 대학 글쓰기 교육과 생활서사. **한국텍스트언어학회**, 24, 129-142.
- 박유경 (2015). **미숙아어머니를 위한 통합적 글쓰기치료 프로그램 개발 및 효과**. 박사학위 논문, 동아대학교 대학원.
- 박은영 (2011). **유방암 환자를 위한 표현적 글쓰기 프로그램의 개발 및 효과**. 박사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 박정환 (2001). **온라인 디지털 포트폴리오 평가를 위한 시스템 개발 연구**. 박사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 박지은 (2021). **유아교육 전공자를 위한 창업교육 프로그램 개발**. 박사학위 논문, 제주대학교 대학원.
- 박태호 (2000). 국어과 성취기준 및 평가기준 개발 방안. **한국어문교육**, 9, 75-96.
- 박한미 (2019). **자기표현적 글쓰기 프로그램이 인문계 고등학생의 자아정체감과 쓰기 태도에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 박해랑 (2017). 성찰적 글쓰기를 통한 글쓰기 교육 효과 연구. **문화와 융합**, 39(5), 631-666.

- 박현이 (2010). **자아 정체성 구성으로서의 글쓰기 교육 연구**. 박사학위 논문, 충남대학교 대학원.
- 반은석, 장희순 (2017). 전통적 풍수환경요인으로부터 공동주택단지내 주거환경요인의 도출. **주거환경**, 15(3), 283-300.
- 배지현 (2012). **글쓰기 프로그램이 중년 여성들의 자아존중감 및 자아정체감에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 한국국제대학교 대학원.
- 백영균, 한승록, 박주성, 김정겸, 최명숙, 변호승, 박정환, 강신천, 윤성철 (2017). **스마트 시대의 교육방법 및 교육공학**. 서울: 학지사.
- 서미정 (2002). **중학생의 집단따돌림 경험에 대한 문제해결적 글쓰기와 고백적 글쓰기 프로그램의 효과 비교**. 석사학위 논문. 전남대학교 대학원.
- 성현주 (2014). **군생활 스트레스와 상담욕구가 군생활 적응에 미치는 영향 - 병영 생활전문상담 만족의 조절효과를 중심으로-**. 박사학위 논문, 서울기독대학교 일반대학원.
- 손시은 (2021). **코로나 블루 치유 프로그램의 현황과 과제-글쓰기 치유의 가능성을 중심으로-**. **마음공부**, (2), 93-118.
- 손정희 (2020). **글쓰기문학치료가 대학생의 불안과 자아정체감에 미치는 영향 연구**. **문화와 융합**, 42(6), 339-365.
- 송경재 (2011). **한국적 의사소통 교육 프로그램 개발과 효과 - 군 장병을 대상으로 -**. 박사학위 논문, 고려대학교 일반대학원.
- 송부옥 (2018). **치유글쓰기 집단 프로그램의 효과-중년여성을 대상으로-**. **동서정신과학**, 21(1), 81-103.
- 송혜림(2021). **감정 치유 글쓰기 프로그램 개발 및 적용 사례 연구-대학생을 대상으로-**. 석사학위 논문, 한남대학교 대학원.
- 신다영 (2015). **자전적 글쓰기 프로그램 참여 성인 여성들의 경험에 관한 연구**. 석사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 신선희 (2016). **자기 탐색을 위한 표현적 글쓰기 지도 방법 연구**. 석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 신용섭 (1998). **군복무 부적응자의 심리적 특성 분석**. **육사 논문집**, 54, 1-19.
- 신정민 (2019). **그림책을 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 초등학생의 정서지능에**

- 미치는 효과. 석사학위 논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 심선옥 (2016). 대학 교양교육에서 자기표현 글쓰기의 위상과 교육방법 연구. **반교이문 연구**, 43, 119-153.
- 양미연 (2019). **표현적 글쓰기가 아동의 방추 및 심리적 안녕감에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- 여승욱 (2010). **표현적 쓰기를 활용한 인문계 고등학생 쓰기 지도 방안 연구**. 석사학위 논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 연미선 (2017). **병사의 회복탄력성과 사회적 지지가 군 생활 적응에 미치는 영향-스트레스의 매개효과와 리더십의 조절효과-**. 박사학위 논문, 한세대학교 대학원.
- 오광수 (2018). **군 전역 복학생의 대학생활적응에 관한 연구 -진로결정자기효능감과 대인관계의 매개효과**. 박사학위 논문, 초당대학교 대학원.
- 오인경, 최정임 (2019). **교육프로그램 개발 방법론**. 서울: 학지사.
- 오창홍 (2016). **인터넷 중독 청소년을 위한 숲 체험 프로그램의 개발과 효과**. 박사학위 논문, 제주대학교 대학원.
- 오 헨리 (2017). **오 헨리 단편선**. 서울: 민음사.
- 우남희 (2016). 수용적 독서와 표현적 글쓰기를 통한 자가치유 고찰. **인문사회과학 연구**, 16(1), 111-140.
- 유경숙 (2020). 음악치료가 초등학교 아동의 자기표현과 대인관계에 미치는 효과. **에듀 테인먼트연구**, 2(2), 69-89.
- 유단비 (2017). **표현적 글쓰기 프로그램이 중환자실 간호사의 전문적 삶의 질과 극복력에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 차의과학대학교 대학원.
- 유용근 (2017). **일독일행 독서법**. 서울: 북로그컴퍼니.
- 윤금준 (2022). 자기표현적 글쓰기의 교육 방안 연구-2015 교육과정과 ‘화법과 작문’ 교과서 분석을 중심으로 -. **국어교육학연구**, 57(1), 84-114.
- 윤동주 (1983). **하늘과 바람과 별과 시**. 서울: 명지사.
- 윤민준 (2018). **정서중심 글쓰기 프로그램이 만성 조현병환자의 자아존중감과 불안에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 경북대학교 대학원.
- 윤민준 (2022). 정서중심 글쓰기 프로그램이 만성 조현병환자의 자아존중감과 불안에

- 미치는 영향. **대한문학치료연구**, 11(1), 77-94.
- 윤송이 (2018). **온라인 오프라인 자기표현 행동 SNS 사용자의 외모 경험과 온라인 자기표현**. 박사학위 논문, 한양대학교 대학원.
- 이경희, 김봉환 (2010). 정서표현양가성과 정서조절이 대인관계에 미치는 영향. **한국심리학회지 상담 및 심리치료**, 22(2), 369-384.
- 이광경, 주영아(2016). 노년기 자아통합감 증진을 위한 자전적 글쓰기 프로그램 효과 연구. **한국노년학**, 36(2), 295-313.
- 이기범 (2017). **글쓰기 치료를 통한 걱정 구체화 과정이 걱정 많은 사람의 인지 및 정서에 미치는 영향**. 석사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 이남순 (2010). **군 병사의 스트레스가 자살생각에 미치는 영향**. 박사학위 논문, 평택대학교 대학원.
- 이도연 (2018). **공군병사의 사회적 지지와 자아존중감이 행복감에 미치는 영향-군 생활 적응의 조절된 매개효과-**. 박사학위 논문. 한서대학교 일반대학원.
- 이봉희 (2014). 문학치료에서 활용되는 글쓰기의 치유적 힘에 대한 고찰과 문학치료 사례. **교양교육연구**, 8(1), 281-310.
- 이수진, 조성근 (2022). 자기 거리두기를 통한 표현적 글쓰기가 정서억제 전략을 사용하는 개인의 정서와 통증경험에 미치는 효과. **스트레스연구**, 30(3), 129-138.
- 이승복 (2019). **자기표현력 증진을 위한 유아저널쓰기 교수모형 개발, 만 4세 누리과정 생활주제별 동화를 중심으로**. 박사학위 논문, 가천대학교 대학원.
- 이양숙 (2011). 자기서사를 활용한 글쓰기 교육의 필요성과 방법에 대한 연구. **한국문학이론과 비평**, 50, 169-189.
- 이연수 (2020). 초등학생의 자전적 글쓰기가 자기 성찰에 미치는 효과 검증. **윤리교육연구**, (38), 109-135.
- 이예슬 (2014). **글쓰기 치료의 효과 연구에 대한 메타분석**. 석사학위 논문, 서울대학교 대학원.
- 이용일 (2013). **부모와의 대상관계가 군 생활 적응에 미치는 영향 -자아탄력성과 사회적 지지의 다중매개효과를 중심으로-**. 박사학위 논문, 건국대학교 대학원.
- 이윤희 (1963). **군대생활의 적응**. 석사학위 논문, 서울대학교 행정대학원.
- 이은숙 (2005). **글쓰기를 통한 자기개방이 신체화 및 심리적 안정감에 미치는 효과**,

- 정서인식, 정서표현, 정서표현 모호성을 중재변인으로. 석사학위 논문, 부산대학교 대학원.
- 이은주 (2018). 복무부적응 병사의 군 생활 경험에 관한 일상생활기술적 연구. 박사학위 논문, 한양대학교 대학원.
- 이인숙 (2021). 성인학습자의 자기표현적 글쓰기 참여 동기가 심리적 안녕감과 생활만족도에 미치는 영향 연구-정서표현성을 매개효과로-. 박사학위 논문, 칼빈대학교 대학원.
- 이재승 (2010). 표현주의 쓰기 이론의 비판적 검토. 청람어문교육, 41, 269-290.
- 이정연 (2016). 초등학교 고학년 학생의 주관적 안녕감 향상을 위한 글쓰기 치료 활용 집단 상담 프로그램 개발. 석사학위 논문, 한국교원대학교 교육대학원.
- 이정찬 (2017). 자기표현 글쓰기 교육의 비판적 검토 -수사와 탐구 그리고 정체성-. 작문연구, 33, 65-94.
- 이정희 (2011). 온라인 글쓰기치료 프로그램이 근육병청소년의 자기개념과 우울에 미치는 효과. 석사학위 논문, 경북대학교 대학원.
- 이종성 (2001). 델파이 방법(연구방법 21). 서울: 교육과학사.
- 이주원 (2019). 해병대 병사가 지각한 가족건강성과 대인관계가 군생활 적응에 미치는 영향. 박사학위 논문, 서울벤처대학원대학교.
- 이지희 (2016). 감정자각의 활성화를 위한 치유적 글쓰기 기법에 관한 연구. 한국문학치료학회지, 6(1), 65-95.
- 이혜주 (2019). 병사의 군생활 적응에 미치는 변인에 관한 연구. 박사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 임수희 (2018). 자기 성찰적 글쓰기를 활용한 자아존중감 향상 프로그램의 효과. 석사학위 논문, 광주교육대학교 교육대학원.
- 임철일 (1996). 교수공학적 교수설계 이론의 특성과 가능성. 교육공학연구, 12(1), 95-112.
- 임혜순 (2016). 부적응 청소년의 자기표현과 자아정체감을 위한 사례연구. 석사학위 논문, 이화여자대학교 교육대학원.
- 장경숙(2008). 신세대 병사의 자아존중감과 스트레스가 군 생활 적응에 미치는 영향. 석사학위 논문, 숭실대학교 대학원.

- 장정기 (2013). **군입대 청소년이 지각한 가족건강성과 학교생활 경험이 군생활 적응에 미치는 영향**. 박사학위 논문, 서울벤처대학원대학교.
- 장희선 (2006). **고등학생의 자아성찰적 글쓰기를 통한 자아존중감과 대인관계 능력의 변화**. 석사학위 논문, 인제대학교 교육대학원.
- 전광하, 박용일 (2002). **하늘과 바람과 별과 시**. 후룡강조선민족출판사.
- 정기철 (2010). 글쓰기 능력 향상을 위한 자기표현 글쓰기. **한국언어문학**, 74, 529-558.
- 정명호 (2019). **군입대 전 대학생들의 자기조절동기가 미래 군생활 적응에 미치는 영향 - 자기효능감, 스트레스대처의 매개효과를 중심으로-**. 박사학위 논문, 서울벤처대학원대학교.
- 정미경 (2014). 표현적 글쓰기 지도 방안 연구. **청람어문교육**, 51, 177-197.
- 정연희 (2013). 교양교육으로서의 대학 글쓰기 교육에서 자기 성찰적 글쓰기의 의미-공감과 치유의 효과를 중심으로-. **어문논집**, 69, 59-84.
- 정원철, 박영주 (2012). 관심병사의 군 생활경험과 과정에 관한 연구. **한국청소년학회**, 19(11), 91-115.
- 정은미 (2016). **아스퍼거 여성의 삶에 관한 종단적 사례연구**. 박사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 정은미 (2018). **발달장애인의 성인기를 준비하는 생애포트폴리오 지니의 스토리텔링**. 서울: 상상의 날개.
- 정재삼 (1996). 교수설계(ID)와 교수체제개발(ISD)의 최근 경향과 논쟁: 21세기를 대비하는 교수공학의 지식기반 구축을 위하여. **한국교육공학회**, 12(1), 41-74.
- 정현민 (2020). **AHP와 수정 델파이를 활용한 특성화고 국어교사의 교수역량 평가 기준 탐색 및 분석**. 석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 조동택 (2017). **군 장병의 학교폭력 경험이 부대적응과 군대폭력에 미치는 영향**. 박사학위 논문, 한세대학교 일반대학원.
- 조세핀 김 (2017). **교실 속 자존감**. 서울: 비전과리더십.
- 조양호 (2005). **WBI 프로그램을 활용한 글쓰기 능력 향상에 관한 연구-초등학교 6학년 국어를 중심으로-**. 석사학위 논문, 건양대학교 교육대학원.
- 조은영 (2015). **군 장병의 집단따돌림 피해와 군 생활 적응의 관계 -무조건적 자기수용의 매개효과**. 석사학위 논문, 상지대학교 대학원.

- 조중현, 김진숙 (2014). 중학생 대상 진로집단상담 프로그램의 효과에 대한 메타분석. **상담학연구**, 15(6), 2291-2310.
- 주재우, 박은진, 김종철 (2014). 성인의 쓰기 능력 평가 결과 분석. **작문연구**, 22, 229-263.
- 진다연 (2017). 자기 표현적 글쓰기가 중학생 학습자 정서에 미치는 효과 연구. 석사학위 논문. 연세대학교 교육대학원.
- 채연숙 (2011). 쓰기치료: 이론과 실제. 경북: 경북대학교출판부.
- 최미숙 (1996). 경험의 재구성으로서의 글쓰기에 관한 연구 - 박지원의 『열하일기』를 중심으로-. **국어교육연구**, 3, 95-104.
- 최병욱 (2014). 병영 독서활동의 인문치료적 활용. **인문과학연구**, 40, 759-786.
- 최병욱 (2021). 병영문화 혁신의 관점과 추진전략, **한국군사문제연구원**, (4), 100-108.
- 최병호 (2001). 군 생활에서의 교육적 경험이 인간상 형성에 미치는 영향 연구. 박사학위 논문, 연세대학교 대학원.
- 최숙기 (2007). 자기표현적 글쓰기의 교육적 함의. **작문연구**, 5, 205-239.
- 최숙기 (2019). 대학생 학업 역량 지원을 위한 CTL 글쓰기 프로그램의 운영 방안. **작문연구**, 40, 299-337.
- 최유진 (2018). 자아정체성 형성을 위한 자기 성찰적 글쓰기 교육 연구. 석사학위 논문, 부산대학교 교육대학원.
- 최은실 (2010). 정서인식 및 표현 능력 향상 프로그램의 효과연구. 박사학위 논문, 이화여자대학교 대학원.
- 최은진 (2012). 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 긍정심리의 중재효과. 석사학위 논문, 동신대학교 사회개발대학원.
- 최정빈, 김은경 (2015). 공과대학의 Flipped Learning 교수학습 모형 개발 및 교과 운영 사례. **한국공학교육학회**, 18(2), 77-88.
- 최정수 (2019). 병영문화의 변화관리에 관한 연구-육군 병영문화혁신을 중심으로-. 박사학위 논문, 서경대학교 대학원.
- 최정희 (2017). 텔파이기법을 적용한 노인 삶의 질 향상을 위한 집단미술치료프로그램 개발. 박사학위 논문, 동방문화대학교 대학원.
- 최혜란 (2009). 군 생활 적응에 영향을 주는 위험요인과 보호요인 연구. 박사학위

- 논문, 우석대학교 대학원.
- 하미숙 (2010). **글쓰기치료가 초등학생의 정서지능에 미치는 효과**. 석사학위 논문. 평택대학교 상담대학원.
- 하미숙 (2013). 글쓰기치료프로그램이 초등학생의 정서 지능에 미치는 효과. **독서치료 연구**, 5(1), 43-61.
- 한정선 (2004). **교육공학 : 인포맵을 통해 찾아 본 뿌리와 즐기**. 교육과학사.
- 현진희, 김희국 (2007). 병사들의 군 적응을 위한 분노조절프로그램의 효과성. **정신보건과 사회사업**, 27, 5-27.
- 홍경심 (2017). **독서치료 집단상담 프로그램이 일반병사의 정서조절과 군 생활 적응에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 광운대학교 상담복지정책대학원.
- 홍서현 (2013). **군대 경험이 갖는 삶의 의미-해병대 예비역을 중심으로-**. 석사학위 논문. 중앙대학교 대학원.
- 홍승희, 현용찬, 박정환 (2021). 그것에 관한 국내 연구동향. **융합정보논문지**, 11(6), 131-138.
- 홍승희, 현용찬, 박정환 (2022). 텍스트마이닝을 이용한 글쓰기 프로그램 연구 동향 분석. **한국산학기술학회논문지**, 23(11), 792-800.
- 홍영란 (2003). **자기표현 훈련 프로그램의 적용이 중학생의 자기존중감에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 공주대학교 교육대학원.
- 홍정민 (2017). **4차 산업혁명 시대의 미래 교육**. 서울: 에듀테크.
- 홍혜강 (2021). **놀이를 활용한 표현적 글쓰기 프로그램이 아동의 분노 및 우울 감소에 미치는 효과**. 석사학위 논문, 서울교육대학교 교육전문대학원.
- Adams, K. (1990). *Journal to the self : 22 paths to personal growth*. New York. : Warner Books. **저널치료 -자아를 찾아가는 나만의 저널쓰기-**(강은주, 이봉희 역). 서울: 학지사.
- Applebee, A. N. (1981). *Writing in the secondary school*, Urbana, IL : NCTE.
- Babbitt Natalie (1975). *Tuck Everlasting*. 트리갯의 샘물(최순희 역). 서울: 대교.
- Borchers, T, (1999). *Self-disclosure and Openness*, [http://www.abcon.com/commstudies/interpersonal/ndisclosure, html](http://www.abcon.com/commstudies/interpersonal/ndisclosure.html).
- Bradshaw, J. (1990). *Homecoming: reclaiming and championing your inner child*.

- New York, Bantam Books. **상처받은 내면아이 치유** (오제은 역). 서울: 학지사.
- Britton, James N. (1970). *Language and Learning*. Coral Gables, FL : University of Miami Press.
- Britton. J., Burgess. T., Martin. N., McLeod, A., & Rosen. H. (1975). *The development of writing abilities*, London : Macmillan.
- Cameron, Julia (1992). *The artist's way : a spiritual path to higher creativity*. Los Angeles, CA : Jeremy P. **아티스트 웨이**(임지호 역). 서울: 경당.
- Carter, Les., & Minirth, Frank B. (2012). *The anger workbook : an interactive guide to anger management*. Tennessee.
- Chung, C. K., & Pennebaker, J. W. (2008). Variations in spacing of expressive writing sessions. *British Journal of Health Psychology*, 13, 15-21.
- Cobine, G. R. (1996). *Teaching expressive writing*. ERIC Clearinghouse on Reading, English, and Communication, Indiana University.
- Cole, P. M., Zahn-Waxler, C., & Smith, K. D. (1994). Expressive control during a disappointment: Variations related to preschoolers' behavior problems, *Developmental Psychology*, 30(6), 835.
- Collins, Carmen (1985) The Power of Expressive Writing in Reading Comprehension, *Language Arts*, 2(1), 4-54.
- Dalkey, N., Rourke, D., Lewis, R., & Snyder, D. (1972). *Studies in the quality of life: Delphi and decision making*. Lexington, MA: Lexington Books.
- Dick, W., & Carey, L. (1978). *The systematic design of instruction* (1st ed.). Glenview, IL: Scott, Foresman.
- Donna, J. Nakazawa (2016). *Childhood Disrupted: How Your Biography Becomes Your Biology, and How You Can Heal*. Atria Books.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Murphy, B., Maszk, P., Smith, M., & Karbon, M. (1995). The role of emotionality and regulation in children's social functioning: A longitudinal study. *Child Development*, 66(5), 1360-1384.
- Elbow Peter (1981, 1998). *Writing With Power*. New York: Oxford University press.
- Garber, J., & Dodge, K. A. (1991). *The development of emotion regulation and*

- dysregulation..* Cambridge University Press.
- Georgoulakis, J. M. (1977). *Social factors and perceived problems as predictors of success in basic combat training*. Western Kentucky Univ., Bowling Green Ccll of Education.
- Graham, S., Schwartz, S. S., & MacArthur, C. A. (1993). Knowledge of writing and the composing process attitude toward writing, and self-efficacy for students with and without learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities, 26*(4), 237-249.
- Jakobson, R. (1960). *Linguistics and Poetics*. In T. Sebeok (Ed.). Cambridge: Massachusetts Institute of Technology Press.
- Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity, *Personal Psychology, 28*, 568.
- Moffett, J. (1986). *Teaching the Universe of Discourse*, Boston : Houghton Mifflin.
- Pajares, F. (1997). “Influence of self-efficacy on elementary students’ writing”, *The Journal of Educational Research, 90*(6), 353-360.
- Pennebaker James W., John Evans F. (2014). *Expressive Writing : Words That Heal*. 표현적 글쓰기(이봉희 역). 서울: xbooks.
- Pennebaker, James W.(1986), *Writing to Heal :A Guided Journal for Recovering from Trauma & Emotional Upheaval*. 글쓰기 치료(이봉희 역). 서울: 학지사.
- Pinar, W. F. (1975). Sanity, madness, and the school. *Curriculum theorizing : the reconceptualists, 359-383*.
- Reynolds, Peter H. (2003). *The Dot*. 줍(김지효 역). 파주: 문학동네.
- Sagan, Carl E. (1980). *Cosmos*. Druyan-Sagan Associates, Inc. formerly known as Carl Sagan Productions, Inc. 칼 세이건의 코스모스(홍승수 역). 서울: 사이언스북스.
- Stockdale, B. (2011). *Writing in physical and concomitant mental illness: biological underpinnings and applications for practice*. In Research on Writing Approaches in Mental Health, edited by L. L’ Abate & L. Sweeny, 23-35. United Kingdom: Emerald.

- U. S. Army Field Artillery School (1984). *A System Approach To Training*. ST - 5K061FD92. Washington, D.D.: U. S. Government Printing Office.
- West, S. G., Finch, J. F., & Curran, P. J. (1995). Structural equation models with nonnormal variables: Problems and remedies. In R. H. Hoyle (Ed.), *Structural equation modeling: Concepts, issues, and applications*, 56 - 75.
- Wortham, S. E. F. (1996). Mapping participant deictics: A technique for discovering speaker's footing. *Journal of Pragmatics*, 25, 331-348.

ABSTRACT

**Development of Self-Expressive Writing Program
for Marine Corps Soldiers**

Hong, Seung-Hee

Department of Education, Graduate School, Jeju National University, Korea

Supervised by Professor Park, Jung-Hwan

The purpose of this study is to develop a self-expressive writing program for Marine Corps soldiers. The research problem to achieve the research purpose was the program development process and program composition.

Research Question 1 concerns the stages of analysis, design, development, execution, and evaluation, which are detailed development processes of self-expression writing programs for Marine Corps soldiers.

In the analysis stage, reference was reviewed to set the program's composition direction. In addition, a Delphi survey was conducted on 23 experts. The panel consisted of 12 experts in writing academia and field, 5 experts in pedagogy, and 6 experts in military and nursing. In addition, the demand for self-expression writing programs for Marine Corps soldiers was investigated and analyzed for Marine Corps soldiers and the normal adult. Learner analysis and environmental analysis were conducted focusing on the learning background and learning environment for Marine soldiers. In addition, task analysis was conducted for each component according to the knowledge, function, and attitude required to achieve the purpose and goal.

In the design stage, based on the analysis results from the analysis stage, the purpose and goal of the writing program for Marine Corps soldiers, content,

instructional strategy, and evaluation were selected and the program draft was formed. The draft of the composed program was reviewed and verified for program validity by experts consisting of 6 experts in writing and 4 experts in pedagogy and military.

In the development stage, a program was finalized by developing a teaching-learning process plan and learning materials for each session's activities based on the revised program draft, and a satisfaction evaluation tool for the session's program was developed in consultation with related experts.

In the execution stage, the self-expression writing program was applied. The program was conducted eight sessions from November 1, 2022 to November 10, 2022 at the Marine Corps 00 Brigade located in J area for Marine Corps soldiers.

In the evaluation stage, evaluation results using pre-post inspection tools and program satisfaction results were analyzed to verify the field suitability and efficiency of the program in the implementation stage. As a result of the evaluation of the program for Marine Corps soldiers, significant results were shown in the whole writing attitude and sub-factors, such as efficacy, expressing and sharing, and preference. Satisfaction with the program was also high. Therefore, through this process, the program was finalized through consultation with experts.

Research question 2 is how the self-expression writing program for Marine Corps soldiers is structured. In detail, the goals and objectives of program development, content composition, instructional strategy and evaluation were set. The final draft of the self-expression writing program reflecting the evaluation results based on the procedure of the ADDIE model was developed, and the contents are as follows.

The purpose of developing the program is to help students adapt to military life through self-expression writing. The goal to achieve this purpose is to 'reflect and understand oneself, to express one's feelings through writing' and 'to improve one's ability to adapt to military life' through a demand survey and

expert verification.

The contents of the program are 'Another Beginning', 'Life Curve and Turning Point', 'Leaping Platform', 'Victory, People Who Go Together', 'My Desire to Achieve in My Lifetime', 'Unsolved Cases in My Mind', 'My Time Travel', 'New start again', and focused on soldiers' self-reflection and understanding of others.

The program's teaching and learning development process is mind-opening, exploring, expressing, accepting and reconstructing, and internalizing. Teaching and learning methods were used to reflect and express one's inner self by using theory-lecture and guidance, writing, presentation, and sharing methods.

For program evaluation, the effectiveness of the program was verified through writing attitudes test and military life adaptation tests for Marine Corps soldiers who participated in the program, and program satisfaction was evaluated.

The process of developing a self-expression writing program for Marine Corps soldiers was carried out through the process of analysis, design, development, implementation, and evaluation based on the ADDIE model, and the final draft of the program was developed. The developed program is significant in that it suggested the possibility of field application of self-expression writing, such as improving adaptability to military life by helping to express one's thoughts and feelings through writing in the military.

Key words: Marine Corps Soldier, Self-Expression, Writing, Writing Program, Program Development

부록

부록1. 연구참여자유 설명서 및 동의서

본 연구는 자기표현 글쓰기 프로그램 개발에 관한 연구입니다. 귀하는 군 복무 의무기간 중 일상적인 삶과 단절되어 군생활을 함으로써 신체적, 정신적 어려움을 겪기도 합니다. 그러나 관점을 달리하면 자신을 돌아볼 수 있는 최적의 기회가 되고 새로운 삶의 기틀을 준비할 수 있다는 점에서 귀하의 군생활 적응은 매우 중요하다고 사료됩니다. 따라서 본 연구의 목적은 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하여 병사들에게 적용해 봄으로써 그 효과를 검증하고자 합니다.

이 프로그램은 귀하에게 내재된 생각과 마음 등 감정을 글쓰기로 표현해 봄으로써 자신에 대한 이해를 돕고, 미해결된 감정을 해소하며, 자기 생애를 재설계함으로써 건강한 삶을 사는 데 긍정적 변화하도록 도움을 주기 위해 이 연구에 참여하도록 권유받았습니다. 이 연구를 수행하는 제주대학교 일반대학원 소속의 책임자가 귀하에게 이 연구에 대해 직접 설명해 줄 것입니다.

이 연구는 자발적으로 참여 의사를 밝힌 병사에게 수행될 것이며, 귀하께서는 참여 의사를 결정하기 전에 본 연구가 왜 수행되는지 그리고 연구의 내용이 무엇과 관련이 있는지 이해하는 것이 중요합니다. 다음 내용을 신중히 읽어보신 후 참여 의사를 밝혀 주시길 바랍니다. 만일 어떠한 질문이 있다면 담당 연구원이 자세하게 설명해 줄 것입니다.

1. 이 연구는 왜 실시합니까?

이 연구의 목적은 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하는 것입니다. 누구나 자기표현을 다 하면서 살아갈 수는 없습니다. 그러나 통제사회, 집단사회, 명령하달의 군대에서는 자기표현이 더 어려울 수 있습니다. 스트레스가 생기고 화가 난 상황이 있고, 어떤 문제는 과거의 부정적 감정이 떠오르며 더 힘들어질 수 있습니다. 자신을 지나치게 억누르며 살아간다면 정신적·육체적으로도 더 어려움을 겪게 됩니다. 때로는 잘못된 형태로 자기표현을 하게 되어 문제가 더 확대되기도 합니다.

자기표현의 방식은 노래와 춤, 그림, 스포츠, 글쓰기 등 다양한 형태로 나타날 수 있습니다. 어느 표현으로 해야 꼭 정답이라고 할 수 없습니다. 그러나 글쓰기는 그 자체가 곧 자기표현이기도 합니다. 특별한 도구 없이 볼펜 하나만 있어도 언제든지 글쓰기는 가능합니다.

본 프로그램에서는 자신이 쓴 글을 발표하거나 공유할 수 있지만, 자신이 원하지 않으면 하지 않을 수 있습니다. 쓴 글은 제출하지만, 본인이 원하지 않으면 교육 후 직접 파쇄할 수 있습니다. 연구자가 수거한 자료는 군이나 다른 사람들에게 절대 공개하지 않습니다. 무기명으로 자료를 받아 프로그램의 연구 자료 중 하나로 제시할 수 있습니다. 그러나 상황이나 필제로 사람을 추측할 수 없도록 하고, 꼭 필요한 때에만 워드로 내용을 작성하겠습니다. 따라서 본 연구자는 자기표현 글쓰기 프로그램을 개발하여 해병대 병사의 군생활 적응을 도울 뿐 아니라, 자신에 대한 이해를 돕고, 미해결된 감정을 해소하며, 자기 생애를 재설계함으로써 건강한 삶을 사는 데 긍정적 변화를 줄 프로그램을 병사들에게 적용해 봄으로써 그 효과를 검증하는 데 있습니다.

2. 얼마나 많은 사람이 참여합니까?

해병대 병사 중 24명의 사람이 참여할 것입니다.

3. 만일 연구에 참여하면 어떤 과정이 진행됩니까?

만일 귀하가 참여 의사를 밝혀 주시면 다음과 같은 과정이 진행될 것입니다.

1) 본 연구의 목적을 위하여 프로그램에 직접 참여하는 실험집단과 프로그램에 참여하지는 않으나 프로그램에 직접 참여한 집단과 비교하기 위한 비교집단으로 나누어 진행됩니다. 프로그램 대상자 모집 시 총인원을 모집하고, 숫자가 많을 경우는 선착순으로 하며, 모집 후 실험집단과 통제집단의 한쪽을 자발적으로 선택할 수 있습니다. 그러나 숫자의 균형이 맞지 않으면 본 연구자가 설득 등을 통하여 될 수 있는 대로 균형을 맞추어 연구를 진행할 것입니다.

2) 연구참여자는 프로그램 시작 이전에 인구통계학적 문항(연구자의 일반적인 사항), 프로그램을 효율적으로 운영하기 위한 문항의 설문지, 검사도구에 의한 사전검사를 시행할 것입니다. 프로그램 종료 시기인 마지막 회기에는 검사지에 의한 사후검사를 시행할 것입니다. 단, 프로그램에 직접 참여한 실험집단은 프로그램 참여에 대한 평가 및 만족도 조사 등을 진행할 것입니다.

3) 실험집단은 프로그램 운영에 참여하게 되고, 세부 프로그램 운영은 프로그램에 따라 달라질 수 있으나 프로그램 안내 및 라포 형성, 자기이해 및 탐색활동, 자기표현 글쓰기, 자기 재설계 활동 등을 하게 됩니다.

4) 프로그램 운영 중 연구대상자들은 자신이 글쓰기를 시행한 결과물에 대하여 발표 및 내용을 공유할 수 있습니다. 그러나 귀하가 원하지 않으면 발표를 하지 않을 수 있습니다.

5) 프로그램 운영과정 중에 연구대상자들의 활동 결과물 및 회기별 만족도 등 제반 자료를 수집할 것입니다. 그러나 민감한 정보 등을 담고 있거나 본인이 희망하지 않으면 자료를 제출하지 않을 수 있습니다. 그 자료는 각자가 안전하게 보관하거나 또는 수업 후 각자가 바로 파쇄할 수 있습니다.

6) 프로그램 진행은 부대 내의 적절한 장소에서 실시됩니다.

4. 연구 참여 기간은 얼마나 됩니까?

귀하는 본 연구가 시작되면 전체 8회~10회, 회기당 50~60분의 프로그램에 참여하도록 요청받을 것입니다.

5. 참여 도중 그만두어도 됩니까?

예, 귀하는 언제든지 어떠한 불이익 없이 참여 도중에 그만둘 수 있습니다. 만일 귀하가 연구에 참여하는 것을 그만두고 싶다면 담당자나 연구 책임자에게 즉시 말씀해 주십시오.

6. 부작용이나 위험요소는 없습니까?

예, 부작용이나 위험요소는 없습니다. 그러나 부정적 감정이 발생하거나 프로그램 진행 과정에서 부담이 되거나 불쾌한 감정이 유발되는 상황이라 판단될 경우 귀하는 언제든지 연구 참여를 그만둘 수 있습니다. 또한 과거를 반추(지나간 일을 되풀이하여 기억하고 음미)할 때 부정적인 감정이 다소 생길 수 있으나 이것은 일시적인 감정으로 시간이 지나면서 사라지게 됩니다. 그러나 계속해서 문제가 된다면 귀하와 의논하는 등 적절히 대처할 수 있습니다. 만일 연구 참여 도중 발생할 수 있는 부작용이나 위험요소에 대한 질문이 있으시면 담당 연구원에게 문의해 주십시오.

7. 이 연구에 참여시 참여자에게 이득이 있습니까?

귀하가 이 연구에 참여하는 데 있어서 직접적인 이득은 없습니다. 그러나 귀하가 제공하는 정보는 병사들을 위한 프로그램 지원 또는 프로그램 개발을 증진하는 데 도움이 될 것입니다.

8. 만일, 이 연구에 참여하지 않는다면 불이익이 있습니까?

귀하는 본 연구에 참여하지 않을 자유가 있습니다. 또한 귀하가 본 연구에 참여하지 않아도 귀하에게는 어떠한 불이익도 없습니다. 다만, 대부분 자료는 무기명으로 처리되기 때문에 불참자의 내용을 가릴 수 없어 제출된 자료는 모두 연구에 활용될 것입니다.

9. 연구에서 얻은 모든 개인 정보의 비밀은 보장됩니까?

개인정보관리책임자는 연구 책임자인 본인입니다. 저는 이 연구를 통해 얻은 모든 개인 정보의 비밀 보장을 위해 최선을 다할 것입니다. 이 연구에서 얻어진 개인 정보가 학회지나 학회에 공개될 때 귀하의 이름과 다른 개인 정보는 사용되지 않을 것입니다. 그러나 만일 법이 요구하면 귀하의 개인정보는 제공될 수도 있습니다. 귀하가 본 동의서에 서명하는 것은, 이러한 사항에 대하여 사전에 알고 있었으며 이를 허용한다는 동의로 간주될 것입니다. 연구종료 후 연구 관련 자료(생명윤리심의위원회 심의결과, 서면동의서, 개인정보수집/이용·제공현황, 연구종료보고서, 프로그램 만족도, 인구통계학적 설문, 사진자료 등)는 「생명윤리 및 안전에 관한 법률」 시행규칙 제15조에 따라 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 보관기간이 끝나면 인쇄물 등 서명 기록매체는 파쇄기로 파쇄하거나 소각하는 방법으로 폐기될 것입니다.

부록2. 사전-사후 검사지

1. 다음 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	별로 그렇지 않다	조금 그렇다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 내 생각을 밝히기 위해 글을 쓰는 것이 필요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
2	나는 글을 잘 쓰기 위해 겪은 일이나 떠오르는 생각이 있으면 기록한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
3	나는 내가 듣거나 본 것에 대해 글로 쓰는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥
4	나는 지금보다 더 잘 쓸 수 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
5	나는 글을 쓰는 것과 관련된 직업(예: 작가)을 갖고 싶다.	①	②	③	④	⑤	⑥
6	나는 내가 쓴 글이 평가되는 것이 두렵지 않다.	①	②	③	④	⑤	⑥
7	나는 글쓰기가 좋은 삶을 사는 데 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
8	나는 더 좋은 글을 쓰기 위해 다른 사람들과 내 글에 대해 이야기한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
9	나는 글을 쓸 수 있는 시간이 더 많았으면 좋겠다.	①	②	③	④	⑤	⑥
10	나는 내가 쓴 글을 읽으면 마음에 든다.	①	②	③	④	⑤	⑥
11	나는 나에게 일어난 일에 대해 글을 쓰는 것이 좋다.	①	②	③	④	⑤	⑥
12	나는 내 생각을 적는 것을 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
13	나는 내 글을 읽을 사람을 생각하면서 글을 쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥
14	나는 내가 쓴 글을 다시 읽고 고쳐 쓰려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
15	나는 글쓰기의 과정을 알고 과정에 따라 글을 쓸 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
16	나는 내가 쓰는 글에서 좋은 평가를 받을 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
17	나는 글쓰기가 나의 생각을 표현하는 데 중요한 방법이라고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
18	나는 글을 쉽게 쓸 수 있다.	①	②	③	④	⑤	⑥
19	나는 내가 생각을 글로 표현하는 능력이 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
20	나는 글쓰기를 좋아한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
21	나는 성공하는 삶을 살기 위해서는 좋은 필자(글을 쓰는 사람)가 되어야만 한다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
22	나는 배움을 위해 글쓰기가 필요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
23	나는 글 쓰는 시간이 기다려진다.	①	②	③	④	⑤	⑥
24	나는 글쓰기가 나를 돌아보게 하는 기회를 준다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤	⑥
25	나는 내 스스로 쓰고 싶어서 글을 쓴다.	①	②	③	④	⑤	⑥

II. 다음 문항을 읽고 자신의 생각과 가장 일치하는 번호에 체크해 주시기 바랍니다.

번호	문항	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	그렇다	매우 그렇다
1	나는 상급자와 어느 정도 자유로이 대화를 나누는 편이다.	①	②	③	④	⑤
2	나는 부대에서 전우들과 잘 어울려 생활한다.	①	②	③	④	⑤
3	나는 내가 어려울 때 나를 도와줄 동료가 있다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 우리 부대에서 주어진 임무수행에 큰 어려움이 없는 편이다.	①	②	③	④	⑤
5	우리 부대가 전투임무를 수행하는데 있어서 나의 직책은 매우 중요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
6	우리 부대에서 내가 맡고 있는 일은 가치가 있다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
7	나는 교육 훈련시간에 배운 내용을 대부분 이해한다.	①	②	③	④	⑤
8	나는 부대에서 실시하는 군사훈련에 낙오 없이 잘 참여한다.	①	②	③	④	⑤
9	나는 군인 복무규율(병영생활규정)을 잘 준수한다.	①	②	③	④	⑤

◎ 바쁘신 중에도 귀중한 시간 내어 설문에 응해주셔서 대단히 감사드립니다 ◎

부록3. 회기별 교수·학습과정안

1회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제		또 다른 시작	교수·학습방법	강의, 안내
활동 내용		오리엔테이션	장소	군부대 내
활동 목표		<ul style="list-style-type: none"> · 프로그램의 목적을 이해하고 자기표현 글쓰기의 특성을 발표할 수 있다. · 자기소개를 통해 타인과의 관계 형성에서 신뢰감과 공감대를 강화할 수 있다. 		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 강사 소개 및 인사 나누기 <ul style="list-style-type: none"> - 연구자와 학습자가 서로 인사하는 시간 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목적과 목표 및 활동 내용과 규칙 소개하기 		인식표
전개 (40')	탐색하기 표현하기 수용 및 재구성	<p>☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의</p> <p>1) 자기표현 글쓰기 프로그램 개발 배경</p> <ul style="list-style-type: none"> - 해병대의 경우 일반 사회 집단과는 달리 통제된 집단생활과 강도 높은 훈련을 받는 특수한 집단이라 할 수 있다. 입대 후 낯선 환경과 생소한 업무를 효율적으로 수행해야 하는 병사들에게, 자신의 내면 감정을 안전하게 해소할 수 있는 자기표현 글쓰기가 요구됨. <p>2) 자기표현 글쓰기의 의미</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 생각이나 감정을 진솔하게 표현하는 글쓰기를 의미함. 자신을 성찰하고 수용 및 재구성을 통한 자기 성장을 목표로 함. <p>3) 전체 프로그램 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 총 8회기에 걸쳐 학습자 자신에 대한 탐색, 글쓰기 이론 습득 및 발표와 나눔, 다양한 글쓰기 활동을 수행함. <p>4) '글쓰기 후 생각 정리하기' 소개</p> <ul style="list-style-type: none"> - 회기별 종료 후 당일 활동에 대하여 학습자들이 스스로 정리하며 내면화하기 <p>▶ 피터 레이놀즈의 『점』 내용분석 및 표현, 소감 나누기</p> <p>▶ 자신의 마음, 감정 형상화하기</p> <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 소재 선정을 위하여 현재 자신의 마음을 이미지화하며, 어려워하면 선이나 도형 등으로 표현하도록 유도함. - 자신이 그린 그림을 한 단어나 한 구절로 함축하여 작성하고, 자기표현 글쓰기로 연계하여 기록함. <p>▶ 수용 및 재구성</p> <ul style="list-style-type: none"> - 자기소개를 통해 자기표현 글쓰기의 특징을 파악하고, 자신의 삶을 돌아볼 수 있음을 인식함. - 과거의 자신을 긍정적으로 수용하고 새로운 삶의 방향을 설정하고, 이 과정을 통하여 타인과의 관계 형성에서 신뢰감과 공감대를 강화함. 		활동지 필기도구 피터 레이놀즈 『점』 (파주동네, 2018)
정리 (10')	내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 참여에 대한 소감발표 및 공유 - 글쓰기 후 생각 정리하기, 본 회기에 관한 내용 정리 및 질의응답 ▶ 차시 예고 및 마무리 		
지도 시 유의점	전체 프로그램에 관한 내용을 설명하여 자기표현 글쓰기 프로그램 이해를 증진함.			

1학기

또 다른 시작

소속 및 성명 : _____

☼ 자기표현 글쓰기 이론 강의 요약하기

[Empty dashed box for writing]

1. 탐색하기

- ▶ 도서 감상 후 자신의 감정을 단어, 문장으로 탐색하기

2. 표현하기

- ▶ 자신의 감정, 마음을 형상화하기 및 주제 선정하기

[Empty dashed box for writing]

2학기 교수·학습활동 과정안

활동 주제		인생 곡선과 전환점	교수·학습방법	글쓰기, 발표
활동 내용		자신을 둘러싼 정적·부적 경험 탐색과 글쓰기	장소	군부대 내
활동 목표		살아오면서 가장 의미 있거나 힘들었던 경험을 탐색하며 자신을 객관적으로 이해한다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 자신이 좋아하거나 암송하는 시 발표하기 <ul style="list-style-type: none"> - 생각나는 시 한 소절, 한 단어라도 원하는 학습자가 발표함. - 윤동주의 삶, 윤동주의 <서시> 소개 		윤동주 『하늘과 바람과 별과 시』 (명지사, 1983) <서시>
전개 (40')	탐색 하기 표현 하기 수용 및 재구성	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 자기표현과 다양한 자기표현의 방법, 자기표현의 효과 ▶ 나의 인생 곡선 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 인생에서 중요한 사건(경험) 7가지 찾기[클러스터 기법] - 인생에 의미 있거나 전환점이 된 사건 중심으로 인생 곡선을 그림. - 가장 전환점이 되었다고 생각되는 사건 한 가지를 주제로 글쓰기를 함. (그때의 상황, 감정, 그 일의 결과를 현재의 관점에서 내 감정을 표현하기, 배운 점 적기) [스프링보드] ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 <ul style="list-style-type: none"> - 인생 돌아보기, 글쓰기 활동을 하며 느낀 점을 간단하게 기록함. ▶ 발표 및 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 희망자의 경우, 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. ▶ 수용 및 재구성 <ul style="list-style-type: none"> - 모든 사람에게는 다양한 일이 일어날 수 있음을 인지함. - 그때의 자신을 수용하고 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함. - 글을 써서 자신을 표현한 사람과 그렇지 않은 사람들과의 차이점 생각해 보기 		활동지 필기도구
정리 (10')	내면화 하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 ▶ 내용 정리 및 질의응답 <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 차시 예고 및 마무리 		회기별 만족도 설문지
지도 시 유의점		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 학습자가 인생 곡선을 그릴 때 부담이 되는 것은 내용에 포함하지 않아도 됨을 소개함. ◦ 교수자는 학습자가 발표 시 강제하지 않고 자발적으로 참여하여 심적 부담감을 감소하도록 유도함. 		

2학기

인생 곡선과 전환점

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

Large dashed rectangular box for writing.

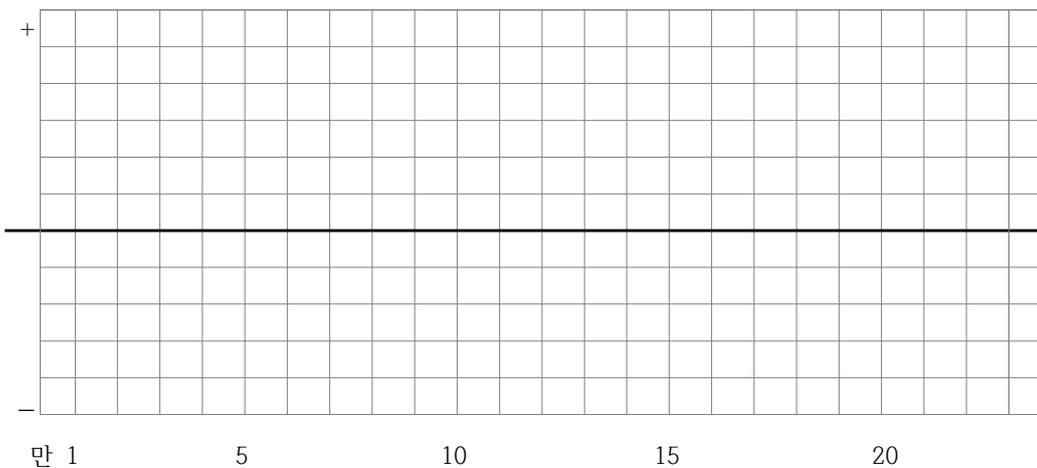
1. 탐색하기

▶ 자신의 인생에서 중요한 사건(경험) 찾아 핵심 단어로 쓰기

출생 ~ 초등학생	중·고등학생	입대 이전	입대 이후

2. 표현하기

▶ 자신이 찾은 중요 사건 중 5가지를 인생 곡선으로 표현하기



▶ 자신의 인생에서 가장 전환점이 된 사건(경험)은?

1) 당시의 상황은 _____

2) 당시의 내 감정은 _____

3) 그 일의 결과는 _____

4) 현재의 관점에서 과거의 내 감정을 새롭게 표현한다면

5) 이 사건(경험)으로 배운 점은 _____

▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점

3. 수용 및 재구성

- 그 당시의 자신을 수용하고 새로운 방향 찾아 삶을 재구성하기

3회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제		도약의 발판	교수·학습방법	글쓰기, 발표
활동 내용		가족과 관련된 경험 탐색 및 글쓰기	장소	군부대 내
활동 목표		가족과 함께 살아오면서 좋았거나 힘들었던 경험을 탐색하고 자신과 가족을 이해할 수 있다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 위인들의 가정생활, 가족관계 생각하기(생각전환) 		위인전
전개 (40')	탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의 - 묘사하기와 실습 ▶ 가족과 함께했던 행복한 기억 탐색 - 어릴 때 가족과 함께 소풍 가거나 여행 간 일, 생일파티 등 ▶ 가족에 대해 행복하고 소중했던 기억 중 한 가지 표현 혹시 좋지 않은 기억이나 상처가 더 많다고 해도 행복한 경험 찾기 		활동지
	표현하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 가족과의 행복한 추억[순간포착] - 카메라 셔터가 영원 속의 한순간을 필름에 포착하듯이 행복한 추억의 순간포착을 통해 감격과 감동의 순간을 글로 작성함. - 순간포착은 시공간 속에서 한순간의 소리, 광경, 냄새, 맛, 감촉, 내면의 감정을 상세히 묘사함. 세밀하게 집중한다는 의미임. - 산문보다 될 수 있는 대로 시의 형태로 작성함. 시에 대해 아는 것이 별로 없다 할지라도 자기검열을 하지 말고 마음껏 기록함. ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 - 가족에 대해서 새롭게 발견한 사실이 있다면 표현해 보고, 활동을 하며 느낀 점이 무엇이었는지 간단하게 작성함. ▶ 발표 및 공유 - 원하는 사람이 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. ▶ 수용 및 재구성 - 가족이 힘들었던 시기의 자신과 가족을 수용하고 새로운 방향을 찾아 삶을 재구성함. - 행복한 가정의 모습을 마음의 스냅 사진첩에 보관하기 		필기도구 김선현 『그림의 힘』 (에이트 포인트, 2018) 유근용 『일독일행 독서법』 (북로그컴퍼니, 2017)
정리 (10')	내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 ▶ 내용 정리 및 질의응답 - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 차시 예고 및 마무리 		회기별 만족도 설문지
지도 시 유의점		<ul style="list-style-type: none"> ◦가정이나 가족을 생각할 때 좋은 모습, 그렇지 않은 모습이 있을 수 있음. ◦가정에 비록 문제가 있더라도 가슴 속에 가장 행복했던 가족의 스냅사진 한 장은 담아둘 여유를 가짐. 		

3회기

도약의 발판

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

[Large dashed rectangular box for writing]

1. 탐색하기

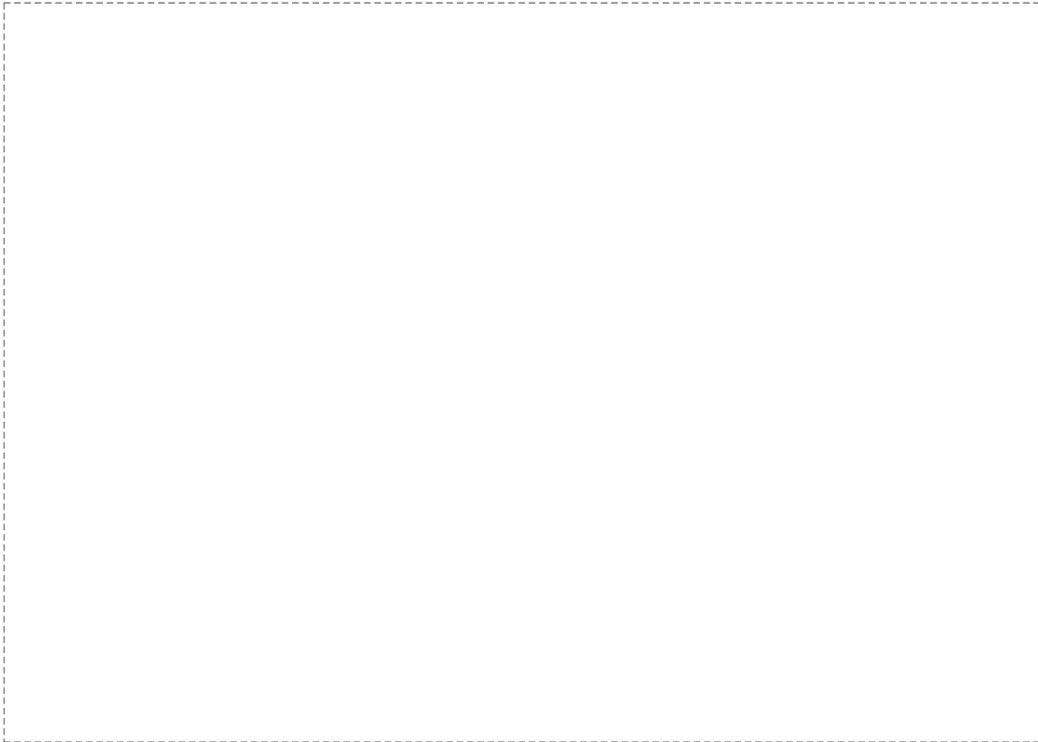
▶ 가족과 함께했던 행복한 기억 탐색하기

[Large dashed rectangular box for writing]

2. 표현하기

▶ 가족들과 가장 행복했던 순간포착

한순간의 소리, 광경, 냄새, 맛, 감촉, 내면의 감정을 시적으로 표현하기



▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점

3. 수용 및 재구성

- 어느 한때의 자신과 가족을 수용하고 새로운 방향을 찾아 삶을 재구성하기

4회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제	필승, 함께 가는 사람들		교수·학습방법	글쓰기, 발표
활동 내용	입대 전후의 변화된 경험 탐색 및 글쓰기		장소	군부대 내
활동 목표	입대 후 달라진 자신의 모습을 탐색하여 힘든 일과 감정을 해소하고 성장의 기회가 되도록 노력한다.			
활동 과정	교수·학습활동 내용			자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 입대 후 가장 인상 깊은 기억 <ul style="list-style-type: none"> - 힘들지만 전우들과 친목을 다지고 의지할 수 있는 유격훈련, 체력 훈련(특급자격증취득) 할 때 등 		군 방문 ppt 동영상
전개 (40')	탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> ※ 자기표현 글쓰기 이론 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 서사와 스토리텔링 기법 ▶ 입대 후 가장 힘들었던 점 <ul style="list-style-type: none"> - 자유 없이 갇혀 있다는 느낌, 가족이나 친구를 볼 수 없다는 것 - 군에서 인생이 바뀐 사람들 ▶ 입대 후 달라진 자신의 모습 표현[대화저널] <ul style="list-style-type: none"> - 인생 전체를 놓고 볼 때 해병대 생활의 의미, 도움이 되는 점을 적극적으로 탐색함. - 사람, 사건과 상황, 일 또는 업무, 입대(군대) 중 한 가지를 선택하여 자신과 대화하는 방법으로 글을 작성함. ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 <ul style="list-style-type: none"> - 대화 글을 쓰며 자신이 발견한 점 또는 소감이 무엇인지 간략하게 기술함. - 힘들게 했던 사람에게 그 사람의 관점 생각하며 감사의 편지쓰기 [관점 바꾸어 쓰기 기법] ▶ 발표 및 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 희망하는 사람은 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. ▶ 수용 및 재구성 <ul style="list-style-type: none"> - 자신 또는 군에서 만나게 된 사람이나 일, 상황을 수용하고 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함. 		활동지 필기도구 칼 세이건 『코스모스』 유근용 『일독일행 독서법』 (북로그컴퍼니, 2017)
	수용 및 재구성			
정리 (10')	내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 ▶ 내용 정리 및 질의응답 <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 차시 예고 및 마무리 		회기별 만족도 설문지
지도 시 유의점	<ul style="list-style-type: none"> ◦ 입대 전후의 모습은 긍정적으로 때로는 부정적으로 나타날 수 있음. ◦ 인생 전체를 놓고 볼 때 지금이 어떤지 탐색하여 긍정적인 것은 강화하고, 부정적인 마음은 글쓰기로 표현하며 해소할 기회를 갖도록 노력함. 			

4회기

필승, 함께 가는 사람들

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

[Empty dashed box for writing]

1. 탐색하기

▶ 해병대 입대 후 가장 인상 깊은 기억

▶ 해병대 입대 후 가장 힘들었던 기억

2. 표현하기

▶ 해병대 입대 후 달라진 자신의 모습과 대화하기

- 사람, 사건과 상황, 업무, 입대(군대) 중 한 가지를 선택하여 대화 방법으로 글쓰기

(나):

(또 다른 나):

▶ 자신에게서 새롭게 발견한 점

▶ 힘들게 했던 사람에게 그 사람의 처지를 생각하며 감사의 편지쓰기

▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점

3. 수용 및 재구성

- 해병대에서 만나게 된 사람이나 일, 상황을 수용하고 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함.

5회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제	평생 이루고 싶은 나의 소망	교수·학습방법	글쓰기, 발표
활동 내용	자신이 성취하고 싶은 일 탐색 및 글쓰기	장소	군부대 내
활동 목표	지금부터 평생 이루고 싶은 일들을 탐색하고 발표하며 자신의 긍정적 미래를 설계할 수 있다.		
활동 과정	교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 내일 전역하라고 한다면 가장 걱정되는 일 <ul style="list-style-type: none"> - 준비 안 된 전역으로 걱정되는 삶? 학업 및 진로 문제, 경제 등 	
전개 (40')	탐색하기 및 표현하기 수용 및 재구성	<ul style="list-style-type: none"> ☼ 자기표현 글쓰기 이론 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 비구조화된 글쓰기와 구조화된 글쓰기 ▶ 지금부터 시작하여 평생 이루고 싶은 것[100가지 목록] <ul style="list-style-type: none"> - 반복해도 됨, 가능한 한 빠르게 쓰기, 완전한 문장이 아니어도 됨, 논리적이지 못한 항목도 가능, 그냥 적기 시작하기 - 정해진 시간 동안 쓰고, 시간이 모자라면 약간의 추가 시간을 줄 수 있음, 100가지가 되지 않아도 다음 활동으로 진행함. - 다 쓴 후 항목을 분류하기. 예: 경제, 학업, 가정 등으로 구분 - 자신이 중요하게 여기는 것, 주제 및 가치 탐색하기 - 전역 후 가장 하고 싶은 일 한 가지를 정해 실현·실천 가능한 구체적인 계획을 세움. ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 <ul style="list-style-type: none"> - 평생 이루고 싶은 100가지 활동을 하며 자신이 발견한 점 또는 느낀 점을 간략하게 기술함. - 그동안 하고 싶은 일을 도전하지 못하게 했던 생각과 마음은 무엇인지 기록함. - 중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생각하고 한 줄 일기쓰기 ▶ 발표 및 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 희망하는 사람은 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. ▶ 수용 및 재구성 <ul style="list-style-type: none"> - 자신을 수용하고, 미래를 위한 발전적인 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함. 	
정리 (10')	내면화 하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 ▶ 내용 정리 및 질의응답 <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 차시 예고 및 마무리 	
지도 시 유의점	군에 있는 동안 평생 이루고 싶은 것들을 적으며 구체적이고 실현·실천 가능한 미래를 준비하는 기회로 삼도록 유도함.		

5회기

평생 이루고 싶은 나의 소망

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

1. 탐색하기 및 표현하기

▶ 지금부터 시작하여 평생 이루고 싶은 100가지 목록 작성하기

가치분류	번호	목록	가치분류	번호	목록
	1			26	
	2			27	
	3			28	
	4			29	
	5			30	
	6			31	
	7			32	
	8			33	
	9			34	
	10			35	
	11			36	
	12			37	
	13			38	
	14			39	
	15			40	
	16			41	
	17			42	
	18			43	
	19			44	
	20			45	
	21			46	
	22			47	
	23			48	
	24			49	
	25			50	

※ 목록부터 작성한 후 가치를 분류하며, 분류 예시는 가정, 행복, 직업, 진로, 경제, 학업, 취미, 특기, 건강, 꿈 등이 있다.

가치분류	번호	목록	가치분류	번호	목록
	51			76	
	52			77	
	53			78	
	54			79	
	55			80	
	56			81	
	57			82	
	58			83	
	59			84	
	60			85	
	61			86	
	62			87	
	63			88	
	64			89	
	65			90	
	66			91	
	67			92	
	68			93	
	69			94	
	70			95	
	71			96	
	72			97	
	73			98	
	74			99	
	75			100	

무엇을 할 것인지를 먼저 선택하면 어떻게는 저절로 따라올 수 있다. - 카메룬

3. 수용 및 재구성

- 그동안 하고 싶은 일을 도전하지 못하게 했던 생각과 마음은 무엇인지 적기
- 중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생각하고 그날의 일을 한 줄 일기로 쓰기

6회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제		마음속 미해결 사건	교수·학습방법	글쓰기, 특강
활동 내용		분노와 불안, 우울 등의 감정 탐색 및 글쓰기	장소	군부대 내
활동 목표		군 복무 중 가장 힘든 감정을 탐색하여 글쓰기로 자신의 감정을 조절하고, 자신을 다스릴 수 있는 전략을 모색할 수 있다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 자신의 가장 힘든 감정 <ul style="list-style-type: none"> - 분노, 우울, 불안, 스트레스 등 		감정을 나누는 집 이야기 (독일)
전개 (40')	탐색하기	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 분노와 분노 조절 이론 - 분노는 우리의 한계를 드러내 주고, 어디로 가고 싶어 하는지를 알려주는 지도, 분노에 관한 해석을 잘해야 함. ▶ 자신이 생각하는 감정의 장애물 기록하기[의식의 흐름] <ul style="list-style-type: none"> - 이 기법의 목적은 우리의 무의식과 잠재의식을 초대해서 그것들을 드러내도록 하는 데 있고, 가장 직관적인 방법의 하나임. 무엇을 잊고 있었는지, 무엇을 간과했는지, 무엇을 버릴 수 있는지 등을 보는 것임. - 의식의 흐름 기법으로 15분 동안 자신이 힘들어하는 일, 감정 등을 털어냄. 예를 들어 '나를 화나게 한 것은'으로 시작할 수 있고, 단어, 문장 등으로 그저 시작하기 - 글을 쓰면 생각 정리가 되고 자기객관화가 가능, 쓰기의 중요성 		활동지 필기도구 레스 카터 『분노치유』 (학지사, 2019)
	표현하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 <ul style="list-style-type: none"> - 이 활동을 하며 떠오른 가장 힘들게 했던 사람에게 그때 말하지 못한 것, 상황과 하고 싶은 의견 등을 담아 편지쓰기, 나를 힘들게 했던 그 사람이 나에게 사과하는 편지쓰기[보내지 않는 편지] - 자신이 지금까지 발견하지 못했던 감추어진 내면을 돌아보고 그것을 표현함으로써 자신의 모습을 찾아가는 과정을 모색하게 됨. - 활동을 통해 자신이 발견한 정보 또는 느낀 점을 간략하게 쓰기 ▶ 발표 및 공유 <ul style="list-style-type: none"> - 희망하는 사람은 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. 		카메룬 『아티스트웨이』 (경당, 2019)
	수용 및 재구성	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 수용 및 재구성 <ul style="list-style-type: none"> - 자신을 수용하고, 자신의 감정 장애물을 해결할 수 있는 전략을 찾으면서 미래를 위한 발전적인 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함. 		
정리 (10')	내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 ▶ 내용 정리 및 질의응답 <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 차시 예고 및 마무리 		회기별 만족도 설문지
지도 시 유의점		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 군에서 가장 힘든 것은 일보다 대인관계에서 오는 감정일 수 있음. ◦ 자신의 힘든 감정을 쏟아내고 정리하는 기회를 갖도록 권장함. 		

6회기

마음속 미해결 사건

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

[Empty dashed box for writing]

▶ 분노에 대하여

분노는 우리의 ()를 드러내 주고, 어디로 가고 싶어 하는지를 알려주는 ()이다. ()을 잘 해야 한다.

1. 탐색하기

▶ 자신이 가장 다루기 힘든 감정

(분노, 우울, 불안, 스트레스, 시기, 질투, 원망, 염려, 불평, 좌절, 낙심, 포기, 갈등, 감정의 격변 등)

2. 표현하기

▶ 자신이 생각하는 감정의 장애물 기록하기

* 스트레스와 감정들을 표현하는 것만 해도 기분이 달라지는 걸 체험할 수 있습니다.

- 카메룬의 『아티스트 웨이』 중에서 -

▶ 이 활동을 하며 떠오른 가장 힘들게 했던 사람에게 그 당시 말하지 못한 것, 상황과 하고 싶은 의견 등을 담아 편지쓰기/ 나를 힘들게 했던 그 사람이 나에게 미안하다는 내용을 담은 편지쓰기[보내지 않는 편지쓰기, 별지에 작성]

▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점, 발견한 점

3. 수용 및 재구성

- 자신이 생각하는 감정의 장애물을 해결할 수 있는 가장 좋은 전략(방법)을 찾아보면서 자신을 수용하고, 미래를 위하여 발전적인 새로운 방향을 찾아 삶을 재구성하기

7회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제		나의 시간여행	교수·학습방법	글쓰기, 대화
활동 내용		자신의 어려움에 대한 탐색 및 관점 바꾸기	장소	군부대 내
활동 목표		현재의 어려움을 과거와 미래의 시점에서 감정을 표현하며 관점을 바꾸어 해소할 수 있다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 - 프로그램의 목표 및 활동 내용과 활동방법 소개 ▶ 오 헨리 단편 <이십 년 후에> - 20년 후 나는 어디에서 무엇을 하며 누구와 살고 있을까? 		오 헨리, 『오 헨리 단편선』 (민음사, 2017)
전개 (40')	탐색 하기	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의 - 자기표현 글쓰기의 다양한 기법 ▶ 과거로의 시간여행 - 몇 살? 좋아했던 일, 아끼던 물건, 아쉬웠던 일 등 리스트 쓰기, 그 때의 자신에게 한 마디 해주고 싶은 말 쓰기 ▶ 올해의 최상의 리스트 작성하기[연별 타임캡슐] - 올해 '나의 최상의 것들?' 퍼즐처럼 기억을 더듬어 빠르게 짜 맞추. - 영화, 노래, 배움, 어떤 경험, 사람, 물건, TV 프로그램, 성공과 좌절 등 자신이 좋아하는 리스트 작성하기 ▶ 기록된 내용으로 미루어 내가 소중하게 여기는 가치는 무엇인가? - 올해 최고의 성공과 성취, 완성된 목표 리스트에 추가하여 작성하기 ▶ 미래로의 시간여행 - 50년 후에 자신이 성취한 리스트 작성하기 - 지금의 나에게 격려하거나 하고 싶은 의견을 담아 엽서쓰기 - 가장 두려웠거나 좌절하거나 싫어하거나 걱정했던 병영생활에서 얻은 교훈 한 가지를 3인칭 시점으로 쓰기[유산으로 남기는 글쓰기] ▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점 - 하고 싶은 일들을 위해 지금 내가 할 수 있는 일 생각해 보기 - 활동을 통해 느낀 점 쓰기 ▶ 발표 및 공유 - 희망하는 사람이 자신이 쓴 글을 발표함. - 발표한 내용을 공유함. 		활동지 필기도구 칼 세이건 『코스모스』 (사이언스 북스, 2021)
	수용 및 재구성	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 수용 및 재구성 - 자신의 과거와 현재를 수용하고, 미래를 설계함. 		우편엽서
정리 (10')	내면화 하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 - 프로그램 참여에 대한 소감발표 및 공유 - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 ▶ 오늘의 활동에 대한 마음 정리하기 ▶ 차시 예고 및 마무리 		회기별 만족도 설문지
지도 시 유의점		<ul style="list-style-type: none"> ◦ 과거에 무엇을 어떻게 했느냐에 따라 현재가 결정되고, 지금을 무엇을 하느냐에 따라 미래가 결정된다는 점을 강조함. ◦ 기록이 중요하며, 해마다 당해연도의 타임캡슐을 만들어 보기를 권장함. 		

7회기

나의 시간여행

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

1. 탐색하기

▶ 과거로의 시간여행

- 몇 살로 돌아가고 싶은 지 생각한 후 당시 좋아했던 일, 아끼던 물건 등 리스트, 그때의 자신에게 한 마디 해주고 싶은 말 쓰기

2. 표현하기

▶ 올해 최상의 리스트 작성하기

- 영화, 노래, 배움, 어떤 경험, 사람, 물건, TV 프로그램, 성공과 좌절 등

⇒ 내가 소중하게 생각하는 가치 찾기

▶ 미래로의 시간여행

- 50년 후에 자신이 성취한 리스트 작성하기
- 나에게 격려 또는 하고 싶은 의견을 담아 입대한 지금의 나에게 엽서쓰기

▶ 가장 두려웠거나 좌절하거나 싫어하거나 걱정했던 해병대 병영생활에서 얻은 교훈 한 가지를 유산으로 남기는 글 형식으로 써보기

▶ 자기표현 글쓰기를 하며 느낀 점, 발견한 점

3. 수용 및 재구성

- 자신을 수용하고, 미래를 위한 발전적인 새로운 방향 찾아 삶을 재구성함.

8회기 교수·학습활동 과정안

활동 주제		다시 새로운 출발	교수·학습방법	강의, 발표
활동 내용		활동에 대한 반성 및 평가	장소	군부대 내
활동 목표		자신의 감정적 변화를 점검하고 지속적인 자기표현 글쓰기를 통해 자신의 삶을 가꾸려고 노력하는 자세를 갖는다.		
활동 과정		교수·학습활동 내용		자료
도입 (10')	마음 열기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 깊은 호흡 <ul style="list-style-type: none"> - 명상을 통해 현재 자신의 마음과 생각 정리하기 ▶ 주제와 목표 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 지금까지의 프로그램 활동 내용을 정리하고, 좋았던 점과 반성할 점 스스로 평가하기 ▶ 내 인생의 시 암송하기 <ul style="list-style-type: none"> - 자신의 애송 시 암송하기, 전역 전까지 앞으로의 각오 발표하기 - 윤동주의 <서시> 다 같이 암송하기 		인생 시
전개 (40')	탐색하기 표현하기	<ul style="list-style-type: none"> ☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의 <ul style="list-style-type: none"> - 자기표현 글쓰기의 다양한 효과 ▶ 프로그램 8회기 돌아보기 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램의 목적, 내용 - 자기표현 글쓰기의 기대효과: 자신을 성찰하고, 지속적인 글쓰기 태도를 갖추며, 군생활에 적응할 뿐 아니라 미래를 준비하는 것 ▶ 프로그램 적용에 대한 안내 <ul style="list-style-type: none"> - 새로운 출발선에서 다지는 각오 쓰기[스프링보드] 앞으로의 군생활, 대학 등 사회로 복귀하면, 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한, 글쓰기에 대한 자신의 생각, 각자 스스로 문제 내고 답하기를 통해 그동안 배운 내용 스스로 정리하기 - 프로그램은 끝났지만 그동안 배운 방법을 적용하여 스스로 자신의 생각과 감정을 성찰·탐색하고 자기표현 글쓰기를 통해 재창조하는 삶의 자세 갖추기 위해 노력하기 ▶ 전체 프로그램에 대한 만족도 검사 ▶ 사후검사 실시 <ul style="list-style-type: none"> - 쓰기 태도, 군생활 적응 검사 - 검사 시간은 약 10분~20분 소요 		활동지 필기도구 나탈리 배비트, 『트리갭의 샘물』 (대교북스, 2016) ppt 자료 만족도 검사지 사후 검사지
정리 (10')	내면화하기	<ul style="list-style-type: none"> ▶ 소감 나눔 <ul style="list-style-type: none"> - 프로그램 참여에 대한 소감발표 및 공유 - 반성과 평가를 통해 좀 더 새로운 각오 다지기 ▶ 마무리하기 <ul style="list-style-type: none"> - 글쓰기 후 생각 정리하기, 최종 정리 및 질의응답 - 수고한 자신과 서로에게 감사의 인사 나누며 마음 표현하기 		
지도 시 유의점	프로그램은 종료되어도 그동안 배운 방법을 적용하여 자신의 감정을 돌아보고, 자기표현 글쓰기를 통해 미래를 준비하는 삶의 자세를 가지도록 강조함			

8회기

다시 새로운 출발

소속 및 성명 : _____

☆ 자기표현 글쓰기 이론 강의

[Large dashed box for writing]

1. 탐색하기 및 표현하기

▶ 새로운 출발선에서 다지는 각오

1) 앞으로의 군생활은

2) 대학 또는 직장 등 사회로 복귀하면

3) 인생에서 어려운 일, 내 힘으로 감당하기 힘든 일을 만나면 최소한

부록4. 연구참여사용 설문지

설문지 (연구참여사용)

안녕하십니까? 먼저 바쁘신 중에도 이렇게 소중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사를 드립니다.

본 연구의 주제는 「해병대 병사를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발」로 의무복무 중인 해병대 병사에게 자기표현 글쓰기를 할 수 있도록 도움을 주어 군생활 적응뿐 아니라 자신의 감정을 가꾸며 당당하게 살아갈 수 있도록 프로그램을 개발·적용해 봄으로써 그 효과를 검증하는 데 목적이 있습니다.

따라서 본 설문은 연구참여자의 인구통계학적 문항(일반적인 사항)과 프로그램 운영 관련(자기표현 글쓰기 프로그램 관련) 문항으로 구성되어 있습니다. 귀하의 의견은 본 연구 및 자기표현 글쓰기 프로그램을 내실 있게 설계하고 운영하는 데 도움이 될 것입니다. 각 문항에 대하여 성심껏 답변해 주시기 바랍니다.

본 설문은 무기명으로 처리되며, 응답해 주신 내용은 연구 이외의 다른 용도로는 사용되지 않을 것입니다. 통계법 제33조에 의해 철저히 비밀이 보장되며 사적 정보가 본인의 동의 없이 외부로 유출되지 않음을 약속드리며 자료는 생명윤리 및 안전에 관한 법률 시행규칙 제15조에 의해 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 보관기간이 끝난 후 자료는 파쇄 또는 소각됩니다.

여러모로 바쁘시겠지만 본 설문에 응해주셔서 다시 한번 깊은 감사를 드립니다.

※ 자기표현 글쓰기란 자신의 생각이나 마음 등 자신의 감정을 진솔하게 표현하는 글쓰기를 의미합니다. 자신을 성찰하고 성장하는 것을 목표로 삼으며, 글쓰기의 형식은 일기, 편지, 서술하기 등 다양한 방법을 사용하게 됩니다.

2022년 월 일 (IRB 승인 후 날짜)

제주대학교 일반대학원 교육학과

지도교수 : 박 정 환

연구자 : 홍 승 희 (교육학과 박사수료)

※ 다음을 읽고 자신의 의견과 가장 일치하는 곳에 체크해 주시기 바랍니다.

1. 귀하는 고민이 있거나 문제가 생기면 대체로 어떻게 합니까?
 - ① 혼자서 해결책을 찾기 위해 노력한다.
 - ② 노래, 스포츠 등을 하면서 해결책을 찾는다.
 - ③ 가족에게 함께 의논하거나 조언을 구한다.
 - ④ 친구, 선배 등 다른 사람과 의논하거나 조언을 구한다.
 - ⑤ 일기 등 글을 쓰거나 독서를 하면서 해결책을 찾는다.
 - ⑥ 기타 ()

2. 귀하가 군생활(적응)을 하는 데 가장 중요하다고 생각하는 것은 무엇입니까? (2가지)
 - ① 종교 활동
 - ② 보직과 적성
 - ③ 강인한 체력
 - ④ 간부들과 좋은 관계
 - ⑤ 상호존중, 배려, 관심과 대화
 - ⑥ 시간이 흐르면 다 적응된다는 말
 - ⑦ 자기계발 및 전역 이후를 위한 준비
 - ⑧ 가족 같은 생활관 분위기(따뜻한 말 한마디와 격려)
 - ⑨ 나 자신의 긍정적인 군생활(인내심, 적극성, 자신감, 사교성)
 - ⑩ 기타 ()

3. 남성의 군 복무는 어떤 도움이 있다고 생각하십니까?
 - ① 인내심이 깊어짐
 - ② 도전정신을 갖게 됨
 - ③ 인간으로 좀 더 성숙해짐
 - ④ 다양한 인간관계를 맺을 수 있음
 - ⑤ 삶을 돌아보고 미래를 생각(준비)할 수 있음
 - ⑥ 기타 ()

4. 자기표현 글쓰기가 군인들의 생활에 도움이 된다고 생각하십니까?
 - ① 전혀 아니다
 - ② 아니다
 - ③ 보통이다
 - ④ 그렇다
 - ⑤ 매우 그렇다

5. 군인의 자기표현 글쓰기의 목적은 무엇이라고 생각하십니까?
 - ① 자신에 대한 성찰 및 이해
 - ② 전역 후의 삶에 대한 미래 준비
 - ③ 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상
 - ④ 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정
 - ⑤ 군생활 적응 및 업무 등의 어려움 극복
 - ⑥ 기타 ()

6. 자기표현 글쓰기의 내용으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?
 - ① 자신의 장단점 찾기
 - ② 자신의 일상에 관한 이야기
 - ③ 자신에게 가장 의미가 있거나 좋았던 경험
 - ④ 자신과 타인에 대한 감사와 남기고 싶은 이야기
 - ⑤ 자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점
 - ⑥ 기타 ()

7. 자기표현 글쓰기의 방법(매체 포함)으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?
 ① 이론 강의 및 안내
 ② 발표 및 소감 공유
 ③ 음악 및 영상 활용하기
 ④ 시, 수필 등의 작품 이용하기
 ⑤ 그림카드 등 각종 자료 이용하기
 ⑥ 기타 ()
8. 군인 대상 글쓰기 프로그램은 몇 회가 적절하다고 생각하십니까?
 ① 6회 이하 ② 7회~8회 ③ 9회~10회 ④ 11~12회 ⑤ 13회 이상
9. 군인 대상 글쓰기 프로그램은 한 회기당 몇 시간이 적절하다고 생각하십니까?
 ① 50분 이하 ② 50분~60분 ③ 60분~70분 ④ 70분~80분 ⑤ 80분 이상
10. 군인들에게 자기표현 글쓰기의 가장 큰 효과는 무엇이라고 생각하십니까?
 ① 군생활 적응
 ② 정서적으로 건강한 삶
 ③ 미래의 삶에 대한 재설계
 ④ 자신 및 타인과의 관계 재정립
 ⑤ 글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있게 됨
 ⑥ 기타 ()
11. 화가 나거나 마음이 좋지 않을 때 글을 쓰거나 그림 그리기, 낙서로 표현하는 것은 정서적 안정에 도움이 될 수 있다고 생각하십니까?
 ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
12. 귀하는 글쓰기에 관해 관심이 있습니까?
 ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
13. 귀하는 지금 자기표현(생각, 감정 등)을 잘하면서 살아가고 있나요?
 ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
14. 귀하가 생각이나 마음이 힘들 때 가장 즐겨하는 자기표현 방법은?
 ① 운동, 산책 ② 독서, 글쓰기, 낙서 ③ 춤, 노래, 음악 듣기
 ④ 만들기, 그림 그리기 ⑤ 잠자기, 스스로 참기 ⑥ 기타 ()
15. 자기표현 글쓰기 프로그램을 운영할 때 가장 바라는 점은 무엇인가요?
 ()

※ 다음을 읽고 해당하는 곳에 체크해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 나이는(만으로)?
① 19세 이하 ② 20~21세 이하 ③ 22~23세 이하 ④ 24세 이상
2. 귀하의 현 계급은?
① 이병 ② 일병 ③ 상병 ④ 병장
3. 귀하의 복무기간은?
① 5개월 미만 ② 5개월~10개월 미만 ③ 10개월~15개월 미만 ④ 15개월 이상
4. 귀하의 학력은?
① 고졸 ② 대학재학 ③ 대학졸업 ④ 대학원(석·박사) ⑤ 기타 ()
5. 귀하의 가정형편은?
① 매우 어렵다 ② 어렵다 ③ 보통이다 ④ 넉넉하다 ⑤ 매우 넉넉하다
6. 귀하의 종교는?
① 무교 ② 불교 ③ 천주교 ④ 기독교 ⑤ 기타 ()
7. 귀하의 정서(생각과 마음)적 건강상태는?
① 어렵다 ② 보통이다 ③ 건강하다 ④ 매우 건강하다
8. 귀하의 인생목표는 있는가?
① 아직 없다 ② 있다
9. 귀하의 전역 후 진로는?
① 모르겠다 ② 희망적이지 않다 ③ 보통이다
④ 대체로 희망적이다 ⑤ 매우 희망적이다
10. 귀하의 입대 전 거주지는?
① 제주 ② 광주, 전라 ③ 부산, 대구, 울산, 경상
④ 대전, 세종, 충청 ⑤ 강원 ⑥ 서울, 인천, 경기

◎ 바쁘신 중에도 귀중한 시간 내어 설문에 응해주셔서 대단히 감사드립니다 ◎

부록5. 온라인 설문지

해병대를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발

온라인 설문지(대학생과 성인 대상)

안녕하십니까? 먼저 바쁘신 중에도 이렇게 소중한 시간을 내어 주셔서 진심으로 감사를 드립니다.

본 연구의 주제는 「해병대를 위한 자기표현 글쓰기 프로그램 개발」로 해병대 병사들에게 자기표현 글쓰기를 할 수 있도록 도움을 주어 군생활 적응뿐 아니라 자신의 감정을 가꾸며 당당하게 살아갈 수 있도록 프로그램을 개발·적용해 봄으로써 그 효과를 검증하는 데 목적이 있습니다.

따라서 귀하의 의견은 본 연구를 내실 있게 설계하고 운영하는 데 도움이 될 것입니다. 각 문항에 대하여 성심껏 답변해 주시기 바랍니다.

본 설문은 무기명으로 처리되며, 응답해 주신 내용은 연구 이외의 다른 용도로는 사용되지 않을 것입니다. 통계법 제33조에 의해 철저히 비밀이 보장되며 사적 정보가 본인의 동의 없이 외부로 유출되지 않음을 약속드리며 자료는 생명윤리 및 안전에 관한 법률 시행규칙 제15조에 의해 연구종료 후 3년간 보관됩니다. 보관기간이 끝난 후 자료는 파쇄 또는 소각됩니다.

본 설문에 응해주셔서 다시 한번 깊은 감사를 드립니다.

※ 자기표현 글쓰기란 자신의 생각이나 마음 등 자신의 감정을 진솔하게 표현하는 글쓰기를 의미합니다. 자신을 성찰하고 성장하는 것을 목표로 삼으며, 글쓰기의 형식은 일기, 편지, 서술하기 등 다양한 방법을 사용하게 됩니다.

2022년 9월 일

제주대학교 대학원 교육학과

지도교수 : 박정환

연구자 : 홍승희 (교육학과 박사수료)

※ 다음 설문을 읽고 자신의 의견과 가장 일치하는 곳에 체크해 주시기 바랍니다.

1. 남성의 군 복무는 어떤 도움이 있다고 생각하십니까?
 - ① 인내심이 깊어짐
 - ② 도전정신을 갖게 됨
 - ③ 인간으로 좀 더 성숙해짐
 - ④ 다양한 인간관계를 맺을 수 있음
 - ⑤ 삶을 돌아보고 미래를 생각(준비)할 수 있음
 - ⑥ 기타 ()
2. 자기표현 글쓰기가 군인들의 생활에 도움이 된다고 생각하십니까?
 - ① 전혀 아니다
 - ② 아니다
 - ③ 보통이다
 - ④ 그렇다
 - ⑤ 매우 그렇다
3. 군인의 자기표현 글쓰기의 목적은 무엇이라고 생각하십니까?
 - ① 자신에 대한 성찰 및 이해
 - ② 전역 후의 삶에 대한 미래 준비
 - ③ 글쓰기 태도 및 글쓰기 능력 향상
 - ④ 불안, 분노, 우울 감소 등 심리적 안정
 - ⑤ 군생활 적응 및 업무 등의 어려움 극복
 - ⑥ 기타 ()
4. 자기표현 글쓰기의 내용으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?
 - ① 자신의 장단점 찾기
 - ② 자신의 일상에 관한 이야기
 - ③ 자신에게 가장 의미가 있거나 좋았던 경험
 - ④ 자신과 타인에 대한 감사와 남기고 싶은 이야기
 - ⑤ 자신의 어려움과 그것으로 인해 배운 점, 도움이 된 점
 - ⑥ 기타 ()
5. 자기표현 글쓰기의 방법(매체 포함)으로 가장 적절한 것은 무엇이라고 생각하십니까?
 - ① 이론 강의 및 안내
 - ② 발표 및 소감 공유
 - ③ 음악 및 영상 활용하기
 - ④ 시, 수필 등의 작품 이용하기
 - ⑤ 그림카드 등 각종 자료 이용하기
 - ⑥ 기타 ()
6. 군인 대상 글쓰기 프로그램은 몇 회가 적절하다고 생각하십니까?
 - ① 6회 이하
 - ② 7회~8회
 - ③ 9회~10회
 - ④ 11~12회
 - ⑤ 13회 이상
7. 군인 대상 글쓰기 프로그램은 한 회기당 몇 시간이 적절하다고 생각하십니까?
 - ① 50분 이하
 - ② 50분~60분
 - ③ 60분~70분
 - ④ 70분~80분
 - ⑤ 80분 이상
8. 군인들에게 자기표현 글쓰기의 가장 큰 효과는 무엇이라고 생각하십니까?
 - ① 군생활 적응
 - ② 정서적으로 건강한 삶
 - ③ 미래의 삶에 대한 재설계
 - ④ 자신 및 타인과의 관계 재정립
 - ⑤ 글쓰기로 마음과 생각을 조절할 수 있게 됨
 - ⑥ 기타 ()

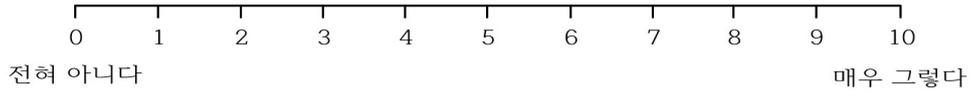
9. 화가 나거나 마음이 좋지 않을 때 글을 쓰거나 그림 그리기, 낙서로 표현하는 것은 정서적 안정에 도움이 될 수 있다고 생각하십니까?
 ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
10. 귀하는 글쓰기에 대해 관심이 있습니까?
 ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
11. 귀하는 지금 자기표현(생각, 감정 등)을 잘하면서 살아가고 있습니까?
 ① 전혀 아니다 ② 아니다 ③ 보통이다 ④ 그렇다 ⑤ 매우 그렇다
12. 생각이나 마음이 힘들 때 가장 즐겨하는 자기표현 방법은?
 ① 운동, 산책
 ② 독서, 글쓰기, 낙서
 ③ 춤, 노래, 음악 듣기
 ④ 만들기, 그림 그리기
 ⑤ 잠자기, 스스로 참기
 ⑥ 기타 ()
13. 군인 대상 자기표현 글쓰기 프로그램 개발과 운영에 대하여 해주실 말씀이 있다면?
 ()
14. 귀하의 성별은?
 ① 여성 ② 남성
15. 귀하의 나이는 만으로?
 ① 19세 이하 ② 20대 ③ 30대 ④ 40대 ⑤ 50대 ⑥ 60대
16. 귀하의 학력은?
 ① 고졸 이하 ② 대학재학 ③ 대학졸업 ④ 대학원(석·박사)
17. 귀하의 거주지는(군인 등 집단생활이면 본래 살고 있던 곳)?
 ① 제주 ② 광주, 전라 ③ 부산, 대구, 울산, 경상
 ④ 대전, 세종, 충청 ⑤ 강원 ⑥ 서울, 인천, 경기
18. (군 복무를 한 사람만) 귀하의 군 복무 형태는?
 ① 육군 ② 해군 ③ 공군 ④ 해병대 ⑤ 의경 ⑥ 상군
 ⑦ 산업기능요원 ⑧ 기타 ()

◎ 바쁘신 중에도 귀중한 시간 내어 설문에 응해주셔서 대단히 감사드립니다 ◎

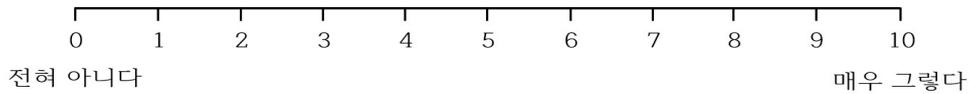
부록6. 회기별 프로그램 만족도 설문지

글쓰기 후 생각 정리하기

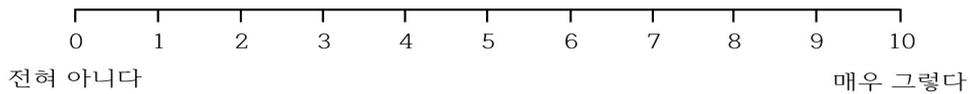
1. 당신의 가장 깊은 내면의 생각과 감정들을 어느 정도 표현했나요?



2. 당신이 현재 느끼는 감정(슬픔, 분노/행복감)은 어느 정도인가요?



3. 오늘의 글쓰기 활동은 당신에게 어느 정도 가치 있고 의미 있나요?



4. 오늘의 자기표현 글쓰기 프로그램과 관련하여 생각해 봅시다.

1) 글쓰기 프로그램은 교육목표를 달성하기에 적합하였다고 생각하십니까?

- ① 매우 적합하다 ② 적합하다 ③ 보통이다
- ④ 적합하지 않다 ⑤ 전혀 적합하지 않다

2) 글쓰기 프로그램 내용은 도움이 되었다고 생각하십니까?

- ① 매우 적합하다 ② 적합하다 ③ 보통이다
- ④ 적합하지 않다 ⑤ 전혀 적합하지 않다

3) 글쓰기 프로그램 방법은 도움이 되었다고 생각하십니까?

- ① 매우 적합하다 ② 적합하다 ③ 보통이다
- ④ 적합하지 않다 ⑤ 전혀 적합하지 않다

4) 오늘 실시한 글쓰기 프로그램 중 본인에게 가장 도움이 되었던 것은 무엇인가요?

5. 자기표현 글쓰기 활동에 참여하면서 어려웠던 점, 개선이나 보완할 점은 무엇이라고 생각하십니까?

Empty response box for question 5.

6. 자기표현 글쓰기 활동과 관련하여 궁금점이나 하고 싶은 의견이 있다면 자유롭게 기술해 주시기 바랍니다.

Empty response box for question 6.

걸어온 오늘 하루도 응원합니다.

◎ 수고하셨습니다 ◎

부록7. 전체 프로그램 만족도 설문지

1. 자기표현 글쓰기 프로그램의 각 회기별 만족도를 표시해 주시기 바랍니다.

회기	주제	세부 활동 내용	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
1	또 다른 시작	·프로그램 소개 및 운영 방법 안내 ·자신의 감정, 마음 형상화하기	①	②	③	④	⑤
2	인생 곡선과 전환점	·자신의 인생 곡선 그리기 ·전환점이 되었다고 생각되는 사건을 주제로 글쓰기	①	②	③	④	⑤
3	도약의 발판	·가족으로 인해 힘들었던 점 ·가족과의 행복한 추억 쓰기 ·수용 및 이해	①	②	③	④	⑤
4	필승, 함께 가는 사람들	·입대 후 만난 사람, 사건 중 한 가지 선택 하여 글쓰기 ·관점 바꾸어 감사의 편지쓰기	①	②	③	④	⑤
5	평생 이루고 싶은 나의 소망	·평생 이루고 싶은 100가지 쓰고 분류하기 ·중요한 한 가지 소망이 이루어졌다고 생 각하고 한 줄 일기쓰기	①	②	③	④	⑤
6	마음속 미해결 사건	·자신이 가장 힘든 감정의 장애물 쓰기 ·자신을 힘들게 했던 사람에게 하고 싶은 의견 담아 보내지 않는 편지쓰기	①	②	③	④	⑤
7	나의 시간여행	·과거, 미래의 나에게 하고 싶은 말 우편엽 서쓰기 ·가장 좌절했던 병영생활에서 얻은 교훈을 3인칭 관점으로 유산으로 남기는 글쓰기	①	②	③	④	⑤
8	다시 새로운 출발	·새로운 출발선에서 다지는 각오 쓰기 ·검사도구에 의한 사후검사 ·만족도 검사	①	②	③	④	⑤

2. 자기표현 글쓰기 프로그램 운영 및 전반에 대한 만족도를 표시해 주시기 바랍니다.

번호	내용	매우 불만족	불만족	보통	만족	매우 만족
1	프로그램의 시간은 적절하였다.	①	②	③	④	⑤
2	프로그램의 장소는 적절하였다.	①	②	③	④	⑤
3	프로그램의 회기는 적절하였다.	①	②	③	④	⑤
4	프로그램의 참여 인원은 적절하였다.	①	②	③	④	⑤
5	프로그램 참여 방법은 적절하였다.	①	②	③	④	⑤
6	프로그램 내용은 교육목표를 달성하기에 충분히 효과적이었다.	①	②	③	④	⑤
7	교수·학습방법(설명 및 안내, 발표 등)은 활동을 하는 데 효율적이었다.	①	②	③	④	⑤
8	이 프로그램은 현역병들이 글쓰기 활동을 하는 데 필요하다고 생각한다.	①	②	③	④	⑤
9	후속 프로그램이 있다면 다시 참여할 의사가 있다.	①	②	③	④	⑤
10	프로그램에 전반적으로 만족한다.	①	②	③	④	⑤

2. 자기표현 글쓰기 프로그램에 참여하여 이전과 다르게 변화된 점이 있다면 무엇인가요?

3. 자기표현 글쓰기 프로그램에 참여하여 좋은 점은 무엇이었나요?

4. 자기표현 글쓰기 프로그램에 참여하여 어려웠던 점은 무엇이었나요?