

군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성의 매개효과*

하정희**·최기현***·이유경****·주리에*****

한양대학교·한양사이버대학교

본 연구는 군 병사들의 정신건강, 회복탄력성, 지각된 스트레스 간의 관련성을 살펴보고, 정신건강과 회복탄력성이 각각 어떻게 지각된 스트레스에 영향을 미치는지를 구체적으로 확인하였다. 또한 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성이 매개 역할을 하는지 검증하고자 하였다. 이를 위해 경기도에 소재한 두 개 육군부대에 설문을 실시하였고, 총 285명의 병사들이 연구에 참여하여 해당 자료를 분석에 사용하였다. 분석 결과는 다음과 같다. 첫째, 병사들의 정신건강 중 우울, 대인예민성, 신체화가 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳤다. 둘째, 병사들의 회복탄력성 중 도움요청 변인이 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳤다. 셋째, 군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성이 부분적으로 매개하였다. 이상의 결과를 통하여 병사들의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 구체적인 자료를 통한 몇몇 함의를 제시하였다.

* 주제어: 정신건강, 지각된 스트레스, 회복탄력성, 병사

논문투고일(2020. 06. 19), 논문심사일(2020. 09. 01), 게재확정일(2020. 10. 01)

* 이 성과는 2018년도 정부(과학기술정보통신부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임 (No. 2018R1A5A7025522).

** 제1저자: 하정희/ 한양대학교 상담심리대학원/ 교수

*** 교신저자: 최기현/ 한양대학교 일반대학원 다문화교육학과/ 박사과정/ saech0214@hanyang.ac.kr

**** 공동저자: 이유경/ 한양대학교 일반대학원 다문화교육학과/ 대학원생 박사과정

***** 공동저자: 주리에/ 한양사이버대학교/ 교수

I. 서론

대한민국은 건강한 신체와 정신을 가지고 있는 성인 남성이라면 모두 국방의 의무를 수행한다(「대한민국헌법」 제37조, 「병역법」 제3조). 한 해 평균 30만 명 정도의 장병이 군에 입대하여 군 생활에 적응하는 과정을 지니게 된다(구승신, 2013). 우리나라 군 병사들의 평균 연령층은 19~25세로 발달단계상 청년기에 해당한다(최은진, 박희현, 2012; 현혜순, 2007). 이 시기는 건강한 자아 정체감 확립과 사회적 친밀감 형성, 자신의 능력·위치·역할에 대한 인식을 확립하는 중요한 시기라고 할 수 있다(Erikson, 1968).

청년기에 해당하는 20대는 발달과업 달성을 위해 노력하는 시기로서, 불확실한 미래와 학업, 대인관계, 취업문제, 결혼문제 등 다양한 문제들로 인해 스트레스를 가장 크게 경험하는 연령대로 보고되고 있다(보건복지부, 2016). 또한 이 시기는 스트레스를 효율적으로 대처할 수 있는 방식이 완전히 갖춰지지 않은 단계로 알려져 있다(현명선, 정향인, 강희선, 2009). 이는 군 병사들에게도 간과할 수 없는 부분이다.

군 조직은 계급에 따라 상명하복의 관계가 엄격하고, 규칙과 명령에 절대 복종해야 하며, 정신적·신체적 인내를 요구하는 엄격한 훈련을 실시하는 특수한 집단이다(조미경, 김성희, 2013). 군 병사들은 입대와 동시에 군에서 요구하는 집단생활, 생활습관 및 방식의 변화 등 군대 내 규범을 지켜야 하고, 다양한 어려움을 감내하게 된다. 병사 대부분 이러한 어려움에 잘 적응하여 힘든 군 생활에 적응하지만 일부 군 병사들은 신체적·심리적으로 어려운 환경에 부딪히게 되면서 스트레스를 겪게 된다.

개인의 주관적인 스트레스 수준을 지각된 스트레스라고 하고(Lazarus & Folkman, 1984), 병사 개인이 군대에 복무하면서 경험하는 주관적인 스트레스를 군복무 스트레스라고 부른다(현혜순, 2007). 군복무 스트레스는 군인이 소속된 부대의 복무 환경과 군대 내의 대인관계 등의 내적인 요인 및 가족 및 친구와의 관계, 경제적 문제 등 군대 외부 환경에 기인한다(설정훈, 2018). 군 병사들이 겪는 스트레스로는 힘든 훈련으로 인한 신체적 피로감, 복무 스트레스, 압박감, 불침번이나 경계근무로 인한 수면 부족, 책임감, 개인생활 통제 등이 있고, 이를 통해 군 병사들은 자존감의 상처 등 경험하지 못했던 다양한 스트

레스를 경험할 수 있다(현혜순, 2007). 이러한 군복무 스트레스는 군 병사들의 정신건강과 관련이 있다(설정훈, 2018; 최희숙, 금명자, 2012; 현명선, 정향인, 강희선, 2009). 정신건강이란 정신적 병리증상이 없는 상태를 포함하며 개인이 삶의 만족과 심리적 안녕을 지각할 수 있는 정신적 번영을 의미한다(Keyes, 2005). 정신적으로 건강한 사람은 스트레스를 원활하게 대처하고, 자신의 능력을 발휘하여 효과적으로 일하며, 이를 통해 자신이 속한 사회에 기여하는 특성이 있다(김현정, 고영건, 2016; World Health Organization, 2004).

군 병사들과 일반인의 정신건강을 비교한 선행연구를 살펴보면 군 병사들은 일반인보다 우울·강박증·신체화·공포불안·대인예민성·정신증·적대감·편집증이 더 높게 나타났고, 특히 불안은 일반인들의 평균보다 상당히 높은 결과를 나타냈다(구승신, 2006; 진석범, 2000), 또한 한인영(2000)의 연구에서도 군 병원 정신과에 입원한 환자 중 진단 영역이 신경증 27.7%, 성격장애 25.8%, 정신증 18.7%, 기분장애 16.1% 순으로 나타났고, 2006년 기준 정신과 진단을 받은 후 전역한 군 병사는 367명으로 나타남으로써(신용섭, 2010), 숫자로 짐작컨대 적은 수가 아님을 알 수 있었다. 군 입대 전 신체검사를 통해 정신질환이 여과되어 짐에도 불구하고 매해 ‘정신이상 및 성격장애자’, ‘군 생활 적응이 심히 곤란한 자’, ‘기타 사고 우려자’ 등의 수는 증가하는 추세를 보였다(구승신, 2013). 이러한 결과는 군 병사들에게 정신질환이 발생하고 있다는 사실을 보여준다.

군 병사들의 불안이나 우울, 적대감 등과 같은 정신건강의 어려움은 스트레스와 관련이 있고 더 나아가 자살사고 및 행동, 극단적 형태의 범죄를 초래하며, 부대 내 적응력을 약화시킬 수 있다(Booth-Kewley, Larson, Highfill-McRoy, Garland, & Gaskin, 2010; MacManus et al., 2012; Pflanz, 2001). 육군본부의 자살사고 분석 자료(2003)에 의하면 군인들의 군 자살사고의 유발원인으로서 우울증, 충동성, 반사회성, 강박성, 열등감, 의존성, 피해의식, 자신감 결여 등을 제시하고 있다. 또한 정신건강상 문제를 겪는 군인은 전쟁 수행에 필요한 전투의지 발휘가 어렵고(심윤기, 김완일, 2013; Seligman & Fowler, 2011), 타살 및 자살, 군 생활 적응문제 등과 같은 문제행동을 일으켜 심각한 문제가 발생할 수 있다(김선아 등, 2013). 뿐만 아니라 정신건강과 일반적 신체건강 간 관계를 살펴본 연구에서 정신건강이 최약한 집단이 건강한 집단보다 신체적 건강이 더 낮은 것을 확인하였다(김현정, 고영건, 2016). 이처럼 정신건강은 다양

한 어려움을 야기시킬 수 있으므로 관심을 가져야 할 필요성이 있다.

한편, 정신건강에 취약한 병사들은 다양한 스트레스에 취약하고, 이로 인해 개인이 지각하는 고통의 수준이 쉽게 왜곡될 수 있으며, 그것을 적절하게 해결하는 능력이 부족할 수 있다(장성규, 이상규, 최종혁, 2014). 미국의 경우에도 미군들의 정신건강이 중요한 문제로 다루어지고 있는데, 다수의 군인들이 기분장애, 자살, 우울 및 불안, 인격과 같은 문제를 나타내었고(Williams, Hagerty, Brasington, Clem, & Williams, 2010), 인격장애, 외상 후 스트레스 등 다양한 정신건강 문제를 보고하였다(Booth-Kewley, Larson, & Ryan, 2002).

이처럼 정신건강과 스트레스는 밀접한 관계에 있다고 할 수 있다. Keys(2002; 2005)는 정신이 건강한 사람은 정신장애로부터 자유로운 동시에 정신적 웰빙을 경험하는 사람이라고 주장하였다. 즉, 정신적 웰빙 수준이 높은 사람은 자신의 삶에 만족하고 즐거움이나 행복감 등 긍정적인 정서를 많이 경험하고, 분노, 불안 등 부정적인 정서를 적게 느끼는 사람으로 설명하였다. 정신건강과 유사한 개념인 정신적 웰빙과 직무스트레스와의 관련성을 살펴본 연구는 다양하게 진행되어 왔다. 경찰공무원을 대상으로 한 연구에서는 정신적 웰빙을 정서적·심리적·사회적 하위요인으로 설명하였고, 이와 직무스트레스, 직무만족, 조직몰입에 영향을 미치는 것을 확인하였다(강찬조, 2012). 또한 소방 공무원을 대상으로 정서적 웰빙과 사회적 웰빙이 직무스트레스에 미치는 영향을 살펴본 연구에서도 소방관들의 삶의 만족감 및 행복감을 나타내는 정서적 웰빙이 높을수록 직무스트레스가 감소하는 것을 확인하였다(김유호 등, 2019). 더 나아가 다수 연구에서도 정신적 웰빙의 수준이 높을수록 직무스트레스 감소에 영향을 미치는 것으로 확인하였다(김대용, 김재관, 2014; 김효실, 2014; 박성현, 박세영, 2016; 홍순복, 2010).

살펴본 바와 같이 정신건강은 스트레스와 밀접한 연관성이 있고(김선영, 하양숙, 2013; 서혜석, 김정은 2010; 설정훈, 2018; 정원철 지향숙, 2014; 진석범, 2001), 정신건강은 일반 사회에서 뿐만 아니라 공공부문에 종사하는 군 병사들에게도 중요한 문제임을 알 수 있다. 그러나 아직까지 군인들의 정신건강과 스트레스에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 소방관, 경찰관과 마찬가지로 육체활동, 재난 대응 및 극한 훈련, 비상근무, 24시간 교대 근무 등 신체를 위협하는 다양한 환경 속에서 훈련을 수행하는 것은 특히 다른 직군과는 다르게 정신적 건강 위협에 노출될 것으로 보인다. 군 병사들의 정신건강과 지각된 스

트레스 간의 관련성이 분명하며 이들 변인들 간의 과정을 함께 살펴본다면 지각된 스트레스를 줄일 수 있는 방법을 모색할 수 있다는 점에서 의미가 있을 것이다. 이에 본 연구에서는 군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스 간의 관련성을 전제로 하여, 정신건강이 어떠한 과정을 통해 지각된 스트레스에 이르게 되는지 살펴보고자 하였다. 이를 위해 개인의 내적 자원인 ‘회복탄력성’을 상정하여 정신건강과 지각된 스트레스 간의 관계에서 ‘회복탄력성’의 매개효과를 발견해 보고자 하였다.

회복탄력성이란 어려움이나 역경을 극복할 수 있는 힘으로써 변화되는 환경에 적응하고, 그 환경을 자신에게 유리한 방향으로 이용할 수 있는 내적인 자원과 총체적 능력을 의미한다(연미선, 2018). 또한 스트레스를 받기 이전의 효능감이나 적응상태로 회복하기 위한 힘과 능력(Garmezzy, 1985), 적절한 적응을 높이는 개인의 긍정적인 능력(Wagnild & Young, 1993)으로 정의된다. 즉, 회복탄력성은 삶에 긍정적인 영향을 주는 내적 보호요인으로 작용한다(Gillespie et al., 2007; Larrabee et al., 2010).

회복탄력성은 정신건강과도 밀접한 관계가 있다. 우울이 낮을수록 회복탄력성이 높고(곽소영, 2013; 이정림, 2013; 정향숙, 2017), 조기 정신증과 회복탄력성과 관련이 있었으며(김소라, 2014; Campbell-Sills et al., 2006), 불안, 우울, 신체증상(He et al., 2018; Ran et al., 2020; Zaharakis et al., 2018), 대인관계 문제와도 관련이 있었다(이효산, 2020). 또한 회복탄력성이 낮은 사람들은 과도한 스트레스 경험, 무력감과 같은 잘못된 부정 정서 경험, 낮은 자기 통제력, 회피나 도피와 같은 부적절한 대처 방식을 사용하였고, 우울증이나 일탈 행동 등 여러 가지 병리적 행동을 보였다(추병완, 2016). 김평호와 이유리(2016)의 연구에서도 회복탄력성과 정신건강 간 높은 관련성을 나타내었다. 이처럼 선행연구를 고찰하여 살펴본 바와 같이 정신건강과 회복탄력성이 밀접하게 관련된다는 것을 알 수 있었다.

한편, 회복탄력성은 스트레스를 감소시키고 심리적 평형을 유지하는 데 중요한 역할을 한다는 점에서 지각된 스트레스와 밀접한 관련성이 있다. 회복탄력성이 낮은 사람들은 과도한 스트레스를 경험하고, 낮은 자기 통제력, 부정 정서 경험, 회피나 도피와 같은 부적절한 대처 방식 등 각종 어려움을 보이기도 한다(추병완, 2016). 반면, 회복탄력성이 높은 사람들은 지속적으로 변화되는 조직 환경과 스트레스에 잘 대처하기 때문에 어려운 환경에서도 정서적인

안정감을 지닌다(Tugade & Fredrickson, 2004). 또한 높은 회복탄력성은 스트레스를 감소시키고 삶의 질을 높이며(Gillespie et al., 2007; Larrabee et al., 2010), 스트레스로 인한 부정적인 영향을 최소화한다(Masten et al., 1990; Sandler et al., 2008). 간호사를 대상으로 한 회복탄력성에 관한 선행연구에서는 회복탄력성이 높을수록 간호사의 소진이 감소되는 것을 확인하였다(김민정, 박영숙, 권윤희, 2015). 또한 대학생을 대상으로 한 연구에서는 대학생의 스트레스를 낮추고 심리적 안녕감을 높이기 위해 회복탄력성이 중요한 매개효과가 있음을 검증하였고(김나미, 김신섭, 2013; 유경미, 2013), 보육교사 또한 회복탄력성이 높을수록 소진 수준이 낮은 것으로 나타났다(황해익, 탁정화, 강현미, 2014). 다양한 분야에서 회복탄력성에 대한 연구가 진행되고 있으나 군 병사들을 대상으로 한 회복탄력성 연구는 드물었고, 회복탄력성을 매개로 한 연구에서는 자살생각(황보선, 2014), 군생활 적응과 관련하여 살펴본 연구가 주를 이루고 있었다(박광호, 2020; 송정애, 장정순, 이하나, 2014; 안진희, 2016; 오현철, 2012).

한편, Revich와 Shatte(2003)는 회복탄력성의 하위요인을 자기효능감, 낙관성, 공감능력, 원인분석력, 적극적 도전성, 충동통제력, 정서적통제력으로 설명하였고, 이 요인들로 구성된 회복탄력성은 훈련을 통해 향상시킬 수 있는 가능성을 제시하였다. 또한 이해리와 조한익(2005)도 회복탄력성은 시간의 변화에 따라 변화할 수 있고, 역동적이며 문화적 요인, 환경적 요인과 교육이나 개인의 노력 등에 의해 발달될 수 있는 가능성이 있다고 하였다. 이에 군 간부를 대상으로 한 회복탄력성 연구에서 군 간부의 회복탄력성을 높이기 위해 개인적 변인이 중요하고, 특히 개인의 다양한 노력으로 충분히 변화할 수 있는 변인으로 밝혀진 바 있다(이주영, 2014). 때문에 회복탄력성은 군 병사들이 적절한 대응능력을 이어갈 수 있게 하는 변인이며(김주환, 2011), 병사들의 심리적 적응을 돕는 중요한 요인이 된다(이주희, 2008). 군 병사들이 군 생활에 있어 자신이 가지고 있는 회복탄력성을 적절하게 발휘하고 개발할 수 있다면 군대에서 받는 스트레스를 줄이는 데 활용 가능할 것이다(연미선, 문재우, 2018). 선행 연구 결과에 비추어 볼 때 병사들의 높은 지각된 스트레스에 대비하여 이들의 회복탄력성을 높이는 것은 스트레스 감소에 효과적인 대처방법이 될 수 있을 것이다. 이에 회복탄력성과 지각된 스트레스와의 관계를 함께 살펴볼 것이다.

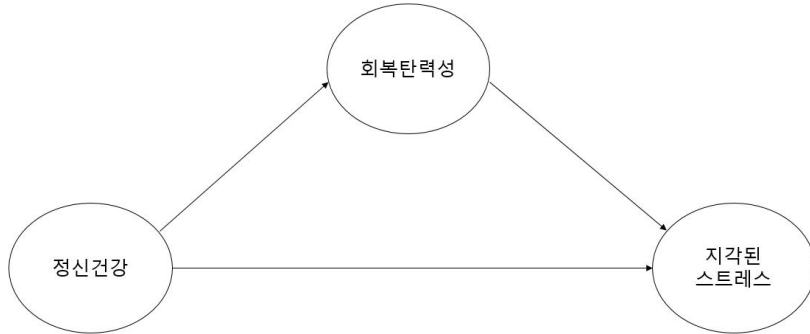
군 병사들을 대상으로 하는 연구에서 인구통계학적 정보를 구체적으로 획득하는 것은 어려움이 있을 수밖에 없다. 그럼에도 군인들의 군 생활과 관련하여 영향을 주는 외적변인들은 통제를 할 필요가 있기 때문에 최소한의 정보는 조사될 필요가 있다. 서혜석과 이대식(2008)의 연구에 따르면, 병사들의 나이가 많을수록 군 생활을 보다 적응적으로 가족의 한 달 평균 수입이 150~200만 원 정도에서, 가정 형편이 보통이라고 응답한 경우에서 가장 적응적인 군 생활을 하는 것으로 조사된 바 있다. 공군병사들을 대상으로 한 연구에서는 연령이 26세 이상인 경우보다 21~25세가 군 생활을 보다 기능적으로 한다고 하였다(안효자 등, 2016). 소방공무원을 대상으로 한 연구에서는 연령, 계급, 재직기간에 따라 정신건강에 차이가 존재한다고 하였다(김진현, 김연정, 심규식, 2017). 이렇듯 군 병사들을 대상으로 하여 변인을 설정하여 상관연구를 진행하는 데에는 외적으로 작용할 수 있는 요인들을 통제하여 살펴볼 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 나이와 가정 형편을 통제하고 각 변인들의 관계에 대하여 조사를 진행하고자 한다.

지금까지 살펴본 이론적 배경에 근거해 볼 때, 정신건강과 지각된 스트레스의 관련성을 살펴본 바 있으며(김선영, 하양숙, 2013; 이호진, 김희숙, 박상연, 2011; 주리아, 하정희, 2019), 정신건강과 회복탄력성의 관계(김경미, 박용운, 유태완, 2018; 김진현, 김연정, 심규식, 2017; 안효자 등, 2016; 이유리 등, 2018; 조헌하, 강정미, 2018), 회복탄력성과 지각된 스트레스 간의 유의한 관계가 밝혀졌다(류경, 김종경, 2016; 이주연 등, 2016; 정주리 등, 2019; 조은희, 2019). 하지만 군 병사를 대상으로 하여 다양한 정신건강 및 회복탄력성의 하위변인별 스트레스와의 관련성을 세부적으로 살펴본 연구는 드물었다. 또한 통제변인들의 영향력을 함께 검토하여 정신건강 및 회복탄력성의 영향력을 세부적으로 살펴본 것도 거의 없었다.

이에 본 연구에서는 군 병사들을 대상으로 하여 나이, 가정 형편을 통제한 후, 병사들의 정신건강과 회복탄력성이 지각된 스트레스에 어떻게 영향을 미치는지에 대해 각각의 영향력을 검토할 것이다. 더 나아가, 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스 간 관계에서 회복탄력성의 매개효과를 살펴볼 것이다.

이를 위해 본 연구에서 설정한 연구 문제는 다음과 같다. 첫째, 정신건강이 지각된 스트레스에 어떻게 영향을 미치는가? 둘째, 회복탄력성이 지각된 스트레스에 어떻게 영향을 미치는가? 셋째, 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계

에서 회복탄력성이 매개역할을 하는가? 이상의 3가지이다.



<그림 1> 연구모형

II. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구는 경기도에 소재한 두 개 육군부대의 병사 총 320명을 대상으로 하여 2018년 11월부터 12월까지 설문조사를 실시하였다. 연구의 윤리성을 고려하여 기관생명윤리위원회(IRB)의 승인을 얻는 절차를 거친 후(승인번호: HYI-18-229-1), 연구자가 부대장에게 연구의 취지를 밝히고 동의를 구해 설문을 실시하였다. 설문은 병사들의 일과에 영향을 주지 않는 휴식시간을 이용하였고 연구에 자원하는 병사만을 대상으로 진행하였다. 배포한 설문지 320부 중 응답 누락이 있거나 불성실하게 답변한 자료 35부를 제외하고 285부를 최종적으로 연구에 사용하였다. 전체 참여자의 96.1%가 24세 미만이었으며, 이등병 29명, 일병 113명, 상병 113명, 병장 30명이었다. 연구참여자의 가정 형편은 보통이라는 응답이 185명(64.9%)으로 가장 많았으며 그 다음으로 넉넉하다 45명(15.8%), 어렵다 31명(10.9%), 아주 넉넉하다 17명(6.0%), 아주 어렵다 7명(2.5%)의 순으로 응답하였다. 16개월 이상 군 복무 중인 병사가 81명(28.4%)으로 가장 많았으며, 11개월 이상 16개월 미만인 병사가 74명(26%), 6개월 이상 11개월 미만인 병사가 70명(24.6%), 6개월 미만인 병사가 60명(21.1%)이었다.

2. 측정도구

1) 정신건강 척도

병사들의 정신건강을 측정하기 위해 Derogatis, Rickels 및 Rock(1976)이 개발한 간이정신진단검사(Symptom Check List-90-Revision: SCL-90-R)를 김재환과 김광일(1984)이 우리나라의 실정에 맞게 표준화하고 이를 이훈구(1986)가 축약하고 요인분석하여 제작한 것을 사용하였다. 이 척도는 신체화 6개 문항, 강박증 5개 문항, 대인예민성 8개 문항, 우울 4개 문항, 불안 6개 문항, 적대감 6개 문항, 공포불안 4개 문항, 편집증 4개 문항, 정신증 4개 문항이며 9개 하위변인의 총 47개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert형 척도이고 점수가 낮을수록 정신건강의 수준이 좋은 것으로 판단한다. 이훈구(1986)의 연구에서 내적일치도는 .97이었으며 본 연구에서는 .98로 측정되었다. 각 하위변인별 내적일치도는 신체화 .84, 강박증 .83, 대인예민성 .86, 우울 .85, 불안 .87, 적대감 .89, 공포불안 .86, 편집증 .84, 정신증 .79로 나타났다.

2) 회복탄력성 척도

병사들의 회복탄력성을 측정하기 위해 Connor와 Davidson(2003)이 개발한 자아탄력성 척도(CD-RISC)를 백현숙 등(2010)이 한국어로 번안하여 타당도와 신뢰도를 검증한 한국판 자아탄력성 척도(K-CD-RISC)를 사용하였다. 이 척도는 강인성 9개 문항, 인내력 8개 문항, 낙관성 4개 문항, 도움요청 2개 문항, 영성 2개 문항이며 5개 하위변인의 총 25문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert형 척도이고 점수가 높을수록 자아탄력성의 수준이 높다는 것을 의미한다. 백현숙 등(2010)의 연구에서 내적일치도는 .93이었으며 본 연구에서는 .95로 측정되었다. 각 하위변인별 내적일치도는 강인성 .92, 인내력 .90, 낙관성 .79, 도움요청 .65, 영성 .36으로 나타났다. 영성의 경우는 신뢰도가 매우 낮게 나타나 연구에 사용할 수 없는 것으로 판단하여 제외하고 회복탄력성을 측정하였다.

3) 지각된 스트레스 척도

본 연구의 지각된 스트레스를 측정하기 위해 한국생산성본부(1993)의 스트레스 요인 척도를 박현철(2001)이 군인과 관련된 문항들로 구성한 것과 류태현

(2005)의 척도를 토대로 병사의 실정에 맞추어 재구성하여 현해순과 이인숙(2008)이 제작한 것을 사용하였다. 이 척도는 역할 및 관계 6개 문항, 환경 5개 문항, 업무 4개 문항, 여가 2개 문항, 부대외적 요인 2개 문항이며 5개 하위변인의 총 19개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert형 척도이며 점수가 높을수록 스트레스를 지각하는 정도가 높은 것으로 판단한다. 현해순 등(2008)의 연구에서 내적일치도는 .90이었으며 본 연구에서는 .93으로 나타났다. 각 하위변인별 내적일치도는 역할 및 관계 .86, 환경 .87, 업무 .80, 여가 .71, 부대외적 요인 .63이었다.

3. 통계 분석

SPSS 21.0 프로그램을 사용하여 수집된 자료에 대한 분석을 실시하였다. 빈도분석을 하여 연구참여자의 일반적 특성을 확인하였고 연구에 사용된 도구들의 내적일치도 값을 산출하였다. 그 후 각 변인들의 왜도 및 첨도를 확인하였고 상관분석을 실시하여 서로 간의 관련성을 확인하였다. 또한 정신건강과 회복탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 구체적으로 확인하기 위하여 연구참여자의 나이, 가정 형편을 통제하고 회귀분석하여 결과를 도출하였다. 마지막으로 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계를 회복탄력성이 매개하는지 확인하기 위하여 Baron과 Kenny(1986)가 제안한 3단계의 회귀분석을 실시하고 그 유의성을 검증하기 위해 부트스트래핑을 실시하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 각 변인의 기술통계 및 상관관계

본 연구에 사용된 변인들의 기술통계와 상관분석 결과를 <표 1>에 제시하였다. 전체 변인들의 왜도는 절댓값 기준 .03~2.73의 범위를 가지고 첨도는 절댓값 기준 .00~8.59의 범위를 가지는 것으로 나타났다. 왜도는 절댓값 3 미만, 첨도는 10 미만일 때 정규성을 가정할 수 있다고 한 Kline(2005)의 제안에 따라 모든 변인의 정규성을 확인하였다. 병사들의 정신건강은 회복탄력성과 -.51

($p < .01$)의 부적 상관을, 지각된 스트레스와 $.47(p < .01)$ 의 정적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 회복탄력성의 경우 지각된 스트레스와 $-.39(p < .01)$ 의 부적 상관을 가지는 것으로 나타났다. 통제변인으로 상정한 나이, 가정 형편을 제외하고 각 변인 및 하위변인은 모두 통계적으로 유의한 상관을 보이는 것을 확인하였다.

2. 육군 병사들의 정신건강이 지각된 스트레스에 미치는 영향

육군 병사들의 정신건강이 구체적으로 어떻게 지각된 스트레스에 영향을 미치는지 확인하기 위해 인구통계학적인 변인들을 통제한 후 위계적 회귀분석을 실시하였다. 이 과정에서 가정 형편을 더미변수로 전환하였고, 분석의 결과를 <표 2>에 제시하였다. 정신건강의 9개 변인이 투입된 두 번째 단계의 모형이 통계적으로 유의한 선형관계가 있음을 확인하였다($F=9.93, p < .001$). 병사들의 나이, 가정 형편을 통제한 후 지각된 스트레스의 26.8%가 정신건강의 하위변인들에 의해 예측된다는 것을 의미한다.

구체적으로 살펴보면, 먼저 병사들의 가정 형편이 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳤다. 즉, 가정 형편이 좋지 않을수록 지각된 스트레스의 수준이 높아졌다. 아울러, 정신건강의 하위변인 중 우울($\beta = .40, p < .01$)이 다른 변인들과 비교하여 상대적으로 지각된 스트레스에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 다음으로 대인예민성($\beta = .30, p < .05$), 신체화($\beta = .25, p < .01$)의 순으로 지각된 스트레스에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 강박증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증 그리고 정신증은 병사들의 지각된 스트레스에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 확인되었다.

<표 1> 병사의 나이, 가정 형편, 정신건강, 회복탄력성, 지각된 스트레스 간의 상관관계 및 기술통계

	1	2	3	3-1	3-2	3-3	3-4	3-5	3-6	3-7	3-8	3-9	4	4-1	4-2	4-3	4-4	5	5-1	5-2	5-3	5-4	5-5	
1 나이	1																							
2 가정 형편	-.01	1																						
3 정신건강	.08	.05	1																					
3-1 신체화	.09	-.01	.82**	1																				
3-2 강박증	.05	.09	.91**	.67**	1																			
3-3 대인예민성	.03	.08	.94**	.66**	.85**	1																		
3-4 우울	.08	.08	.91**	.70**	.84**	.83**	1																	
3-5 불안	.10	.05	.93**	.71**	.83**	.85**	.88**	1																
3-6 적대감	.09	.01	.86**	.70**	.72**	.79**	.71**	.75**	1															
3-7 공포불안	.10	-.03	.83**	.77**	.71**	.72**	.70**	.75**	.70**	1														
3-8 편집증	.01	.08	.86**	.58**	.76**	.84**	.72**	.78**	.71**	.66**	1													
3-9 정신증	.07	.02	.91**	.70**	.79**	.81**	.85**	.88**	.72**	.73**	.78**	1												
4 회복탄력성	.11	-.14*	-.51**	-.35**	-.50**	-.48**	-.48**	-.48**	-.40**	-.46**	-.40**	-.46**	1											
4-1 강인함	.13*	-.18*	-.45**	-.27**	-.47**	-.43**	-.44**	-.44**	-.33**	-.41**	-.34**	-.40**	.96**	1										
4-2 인내력	.10	-.15*	-.51**	-.37**	-.50**	-.48**	-.48**	-.46**	-.40**	-.45**	-.41**	-.46**	.95**	.86**	1									
4-3 낙관성	.05	-.08	-.49**	-.37**	-.44**	-.43**	-.46**	-.47**	-.40**	-.43**	-.38**	-.43**	.87**	.78**	.77**	1								
4-4 도움요청	.04	-.03	-.43**	-.30**	-.37**	-.40**	-.40**	-.40**	-.39**	-.39**	-.39**	-.40**	.72**	.62**	.67**	.62**	1							
5 지각된 스트레스	.08	.12*	.47**	.44**	.43**	.45**	.49**	.41**	.40**	.35**	.34**	.40**	-.39**	-.34**	-.38**	-.37**	-.36**	1						
5-1 역할모호성	.07	.08	.51**	.44**	.45**	.50**	.52**	.47**	.41**	.34**	.39**	.46**	-.39**	-.34**	-.37**	-.40**	-.37**	.93**	1					
5-2 환경	.12*	.04	.24**	.27**	.20**	.24**	.26**	.17**	.24**	.19**	.14*	.16**	-.20**	-.16**	-.21**	-.19**	-.22**	.80**	.61**	1				
5-3 업무	.05	.15*	.47**	.44**	.44**	.44**	.48**	.41**	.39**	.37**	.35**	.43**	-.41**	-.37**	-.40**	-.40**	-.36**	.95**	.86**	.67**	1			
5-4 여가	.04	.07	.30**	.31**	.28**	.27**	.29**	.25**	.30**	.28**	.19**	.23**	-.25**	-.21**	-.23**	-.24**	-.25**	.76**	.59**	.59**	.67**	1		
5-5 부대외부	.04	.18**	.34**	.30**	.32**	.31**	.37**	.32**	.28**	.24**	.24**	.27**	-.29**	-.27**	-.28**	-.25**	-.25**	.64**	.53**	.38**	.53**	.48**	1	
평균	20.99	2.88	1.58	1.68	1.73	1.62	1.85	1.57	1.46	1.34	1.42	1.51	3.67	3.66	3.57	3.91	3.80	2.29	2.31	2.51	2.26	2.28	1.96	
표준편차	1.36	.77	.71	.85	.86	.73	.97	.85	.76	.67	.74	.80	.72	.82	.79	.76	.86	.78	.91	.97	.85	1.11	.82	
왜도	1.85	-.26	1.79	1.33	1.20	1.61	1.30	1.87	2.10	2.73	2.23	1.91	-.22	-.28	-.16	-.47	-.43	.21	.30	.22	.30	.64	.55	
첨도	6.39	1.39	3.46	1.07	.72	2.51	1.00	3.18	4.33	8.59	5.13	3.45	-.01	-.20	-.12	-.00	-.13	-.53	-.61	-.66	-.50	-.29	-.40	

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

<표 2> 육군 병사들의 정신건강이 지각된 스트레스에 미치는 영향

	변인	<i>b</i>	SE	β	<i>t</i>	
Model 1	나이	.05	.03	.08	1.33	$R^2 = .021$ $F = 3.00$
	가정 형편	.13	.06	.12	2.07*	
Model 2	나이	.03	.03	.05	.87	$R^2 = .289$ $\Delta R^2 = .268$ $F = 9.93^{***}$
	가정 형편	.10	.05	.09	1.77	
	신체화	.23	.08	.25	2.75**	
	강박증	-.04	.11	-.04	-.37	
	대인예민성	.32	.14	.30	2.18*	
	우울	.32	.10	.40	3.12**	
	불안	-.19	.13	-.20	-1.44	
	적대감	.05	.10	.05	.53	
	공포불안	-.11	.11	-.10	-1.02	
	편집증	-.12	.11	-.11	-1.06	
정신증	-.02	-.12	-.02	-.18		

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

3. 육군 병사들의 회복탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향

육군 병사들의 회복탄력성이 구체적으로 어떻게 지각된 스트레스에 영향을 미치는지 확인하기 위해 인구통계학적인 변인들을 통제한 후 위계적 회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 <표 3>에 제시하였다. 회복탄력성의 4개 변인이 투입된 두 번째 단계의 모형이 통계적으로 유의한 선형관계가 있는 것으로 나타났다($F=10.72, p < .001$). 병사들의 나이, 가정 형편을 통제하고 지각된 스트레스의 17.3%가 회복탄력성의 하위변인에 의해 예측된다는 것을 의미한다. 이를 구체적으로 살펴보면 회복탄력성의 하위변인 중 유일하게 도움요청($\beta = -.18, p < .05$)만 지각된 스트레스에 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 강인함, 인내력, 낙관성의 경우에는 병사들의 지각된 스트레스에 미치는 영향이 통계적으로 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표 3> 육군 병사들의 회복탄력성이 지각된 스트레스에 미치는 영향

	변인	<i>b</i>	SE	β	<i>t</i>	
Model 1	나이	.05	.03	.08	1.40	$R^2 = .019$ $F = 2.69$
	가정 형편	.12	.06	.11	1.86	
Model 2	나이	.06	.03	.10	1.86	$R^2 = .192$ $\Delta R^2 = .173$ $F = 10.72^{***}$
	가정 형편	.09	.06	.09	1.55	
	강인함	.06	.11	.06	.51	
	인내력	-.19	.12	-.18	-1.55	
	낙관성	-.15	.09	-.17	-1.77	
	도움요청	-.18	.07	-.18	-2.36*	

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$.

4. 육군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성의 매개효과

육군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성이 매개역할을 하는지 확인하기 위해 3단계의 다중회귀분석을 실시하였고, 그 결과를 <표 4>에 제시하였다. 1단계에서 정신건강이 회복탄력성에 미치는 영향이 유의미하였으며($\beta = -.51, p < .001$), 이는 정신적으로 건강할수록 회복탄력성이 높아진다는 것을 의미한다. 2단계에서 정신건강이 지각된 스트레스에 미치는 영향이 유의하였으며($\beta = .52, p < .001$), 이는 정신적으로 건강하지 못할수록 지각된 스트레스가 높아진다는 것을 의미한다. 마지막 단계에서 정신건강이 지각된 스트레스에 미치는 영향이 2단계에 비하여 감소하였음을 확인하였다($\beta = .42, p < .001$). 이로써 정신건강이 지각된 스트레스에 미치는 영향의 경로에서 회복탄력성이 부분적으로 매개하는 것을 확인하였다.

<표 4> 정신건강이 지각된 스트레스에 미치는 영향에서 회복탄력성의 매개효과

	예언변인	준거변인	비표준화계수		β	t	
			b	SE			
1단계	정신건강	회복탄력성	-.54	.06	-.51	-9.89***	$R^2 = .262$ $F = 97.88***$
2단계	정신건강	지각된 스트레스	.52	.06	.47	8.88***	$R^2 = .223$ $F = 78.87***$
3단계	정신건강	지각된 스트레스	.42	.07	.38	6.16***	$R^2 = .249$ $F = 44.97***$
	회복탄력성	지각된 스트레스	-.20	.06	-.19	-3.06**	

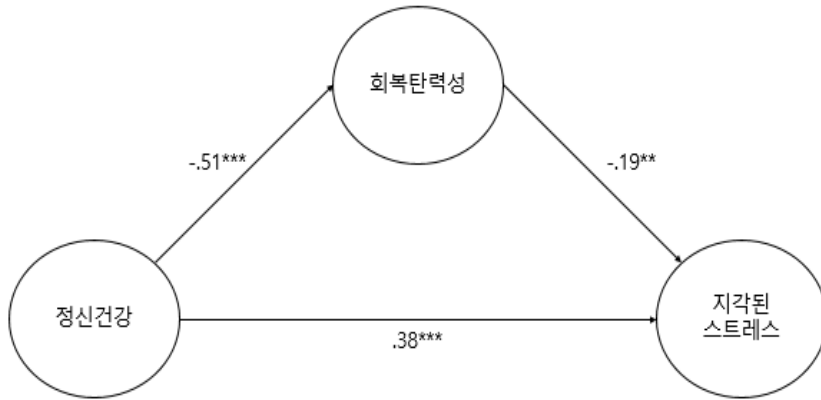
** $p < .01$ *** $p < .001$.

본 연구에서 확인한 매개효과가 통계적으로 유의미한 것인지 확인하고자 부트스트래핑을 실시하였다. 재추출 표본을 5,000개로 설정하였고 95% 신뢰구간에서 유의성을 확인하였다. 간접효과에 대하여 설정한 신뢰구간의 하한값과 상한값 사이의 범위에 0을 포함하지 않아야 .05의 수준에서 유의하다고 할 수 있다(Preacher, Rucker & Hayes, 2007). 본 연구에서 매개효과의 하한값은 -.35로 나타났으며 상한값은 -.05로 확인되었다. 따라서 병사들의 정신건강이 회복탄력성을 부분매개로 하여 지각된 스트레스에 유의미한 영향을 미친다는 것을 확인하였다. 즉, 병사들이 정신적으로 건강하지 못할수록 지각된 스트레스를 직접적으로 높이기도 하지만, 회복탄력성의 수준을 저하시킴으로써 지각된 스트레스를 높이는 것을 확인하였다.

<표 5> 회복탄력성의 매개효과에 대한 부트스트래핑 결과

경로	간접효과		95% 신뢰구간	
	Effect	SE	하한	상한
정신건강 → 회복탄력성 → 지각된 스트레스	-.20	.08	-.35	-.05

* bootstrap 표본의 수는 5,000



<그림 2> 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스 간의 관계에서 회복탄력성의 매개효과

IV. 논의 및 결론

본 연구에서는 군 병사들의 정신건강, 회복탄력성 그리고 지각된 스트레스와의 관련성을 살펴보고, 정신건강과 회복탄력성이 각각 지각된 스트레스에 어떻게 영향을 미치고 있는지 구체적으로 확인하였다. 아울러, 군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성이 매개 역할을 하는지 살펴보고자 하였다. 본 연구에서 밝혀진 연구 결과를 중심으로 논의를 기술하면 다음과 같다.

첫째, 병사들의 가정 형편은 지각된 스트레스에 유의한 영향을 미쳤으며, 병사들의 나이, 가정 형편을 통제한 후, 군 병사들에게 있어서 정신건강의 하위 변인들은 지각된 스트레스를 유의미하게 설명하는 것으로 밝혀졌다. 그 설명력이 26.8%로 매우 높은 편이라고 할 수 있다. 보다 구체적으로 병사들의 가정 형편이 어려울수록 주관적으로 느끼는 스트레스의 수준이 높아졌고, 정신건강의 하위변인 중 우울, 대인예민성, 신체화의 순으로 군 병사들이 지각하는 스트레스 수준에 상대적 영향력을 미친다는 것을 확인하였다. 신체화가 정서억압과 관련이 있다는 것을 감안할 때, 자유롭게 일상생활을 하다가 엄한

규율로 통제된 병영 내의 생활에 적응해야 하는 20대 초중반의 청년들 가운데 우울 성향이 높을수록, 대인관계에 대한 예민성이 높을수록, 자신이 느끼는 정서를 많이 억압하는 성향이 높을수록 같은 수준의 스트레스 자극을 상대적으로 크게 느낀다는 것을 의미한다. 이는 신경증 경향이 스트레스 수준과 관련이 있다고 보고하는 선행연구들(설정훈, 2018; 장성규, 이상규, 최중혁, 2014; 최희숙, 금명자, 2012; 현명선, 정향인, 강희선, 2009)을 지지하는 결과이다. 심리상담 영역에서도 우울, 대인관계, 그리고 정서의 억압으로 대표되는 신체화와 관련하여 활발하게 연구가 진행되어져 왔다. 인지치료가 우울증에 효과적이라는 것은 이미 상담치료 분야에서 다양하게 입증되었고, 대인예민성과 관련한 연구도 활발하게 진행되어져 왔다(박민경, 2016; 임성범, 2017; 홍영준, 이미경, 2014). 또한 흥미나와 손정락(2015)은 신체화 증상이 있는 대학생을 대상으로 상담치료의 효과성을 확인한 바 있다. 이와 같은 연구의 흐름에 맞추어 군대도 변하고 있다. 병사들이 휴대폰을 사용할 수 있으며, 일과 시간 이후 휴식시간이 보장되고 동거들끼리 생활하도록 하는 등의 변화를 이루어왔다. 하지만 아무리 병사들에게 좋은 여건을 보장한다고 하여도 병영 내에서 다양한 타인과 생활을 하기 때문에 스트레스에 취약한 병사들은 존재하기 마련이다. 따라서 본 연구 결과를 토대로 하여, 병사들의 스트레스와 밀접하게 관련된 것으로 파악된 우울, 대인관계 예민성, 신체화 요인들을 다뤄줄 수 있는 정신건강 교육 상담 프로그램이 마련되어 군대에서 전 병사들을 대상으로 하여 적극 활용되면 좋을 것이다. 지금까지 병사들을 대상으로 실시되고 있는 상담 프로그램 가운데 이렇듯 정신건강의 특정 요인을 다루어주기 위해 개발된 프로그램은 거의 없었다. 스트레스 그 자체를 줄여 주기 위한 군대 내에서의 여러 노력과 함께, 정신건강의 몇몇 차원을 더 깊이 다뤄줄 수 있는 전문적 개입도 병사들의 스트레스 감소에 유용할 것이다.

둘째, 병사들의 나이, 가정 형편을 통제한 후, 군 병사들에게 있어서 회복탄력성의 하위변인들은 지각된 스트레스를 유의미하게 설명하는 것으로 밝혀졌다. 그 설명력은 17.3%로 높은 편이라고 할 수 있으며, 구체적으로 회복탄력성의 도움요청 변인이 병사들이 지각하는 스트레스와 연관이 있다는 것을 확인하였다. 도움요청 변인이 어려운 상황에서 어디에 도움을 요청해야 하는지 아는 것을 의미한다는 것을 생각한다면, 군부대 내에서 병사들이 겪는 고충에 대한 지원을 확대해야 한다는 것을 시사한다. 병사들에게 스트레스를 야기하

는 요인은 군복무가 시간 낭비라고 여겨지는 복무엄중과 적성에 맞지 않는 역할을 수행하는 직무부적합, 군 생활 내 관계 특성인 간부관계, 상급자 특성이 있다(문호석 등, 2015). 현재 군부대 내에는 동아리 활동을 하고, 자격증 취득을 준비할 수 있는 개인정비시간이 있다. 또한 특기병지원제도를 시행하고 훈련소에서 병사들의 전공과 관련하여 부대에 배치하는 등 병사들의 군 생활 적응을 위한 노력을 많이 기울이고 있다. 하지만 어려움이 생겼을 때 호소하는 제도인 마음의 편지, 병영생활전문상담제도 등은 익명성을 전제로 시행됨에도 불구하고 병사들이 쉽게 접근하지 못하는 실정이다. 이는 보안상의 문제 때문에 다른 집단에 비해 상대적으로 폐쇄될 수밖에 없는 환경에서 상담, 마음의 편지 등의 지원을 받는 순간 관심병사로 여겨지는 것에 대한 불안감 때문으로 추정할 수 있다. 군대 내에서 관심병사로 낙인찍히게 된다면 훈련뿐만 아니라 일상적인 생활을 하는 데에도 온갖 무시와 조롱의 대상이 되기 쉽기 때문이다. 이와 같은 문제를 해결하기 위하여 병사들이 어려움이 겪을 경우 이들이 누군가에게 도움을 요청할 수 있는 것은 당연한 권리라는 인식을 심어 주고 도움 요청 자체를 자연스럽게 격려할 필요가 있다. 즉, 병사들이 선임, 간부, 병영생활전문 상담관들에게 자신의 고민에 대해 자연스럽게 도움을 요청할 수 있도록 장려하는 분위기가 부대 내에서 조성되어야 함을 시사한다.

셋째, 본 연구를 통해 군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계를 회복탄력성이 부분적으로 매개하는 것을 발견할 수 있었다. 즉, 군 병사들의 부적응적 정신건강은 직접적으로 지각된 스트레스를 높이기도 하고, 회복탄력성을 감소시킴으로써 주관적으로 지각하는 스트레스를 증가시키기도 한다. 정신건강의 하위요인들인 우울, 신체화 등의 특성과 관련한 정신과적 치료는 심한 경우 상담과 약물치료를 병행하는 경우가 많다. 그러나 현실적으로 그 치료과정은 상당히 오랜 시간을 요구한다. 짧은 기간 안에 부대에 적응하고 한 명의 병사로 기능하기에는 무리가 따르기 마련이다. 이때, 군 병사들의 주관적인 스트레스 수준을 낮추고 군 생활에 잘 적응하도록 돕기 위해서는 회복탄력성을 높이는 방안을 고려할 수 있다. 이를 위해 우선적으로 병사들이 어려움을 겪을 때, 그것을 누구에게 이야기하며 도움을 요청할 지를 명확하게 아는 것이 중요하다. 또한 병사들이 정신적으로 어려움을 겪을수록 회복탄력성이 낮아지고, 그로 인해 스트레스를 더 많이 지각할 수 있음을 이해해야 할 것이다. 즉, 정신적으로 어려움을 겪는 병사들의 고초를 이해하고, 이들의 구체적

인 어려움을 파악하는 것이 선행되어야 할 것이며, 이러한 정신건강 수준이 지각된 스트레스에 영향을 미치는데 그 과정에서 이들의 회복탄력성이 건강하게 기능하기 어려운 그 과정을 충분히 이해해야 할 것이다. 따라서 병사들이 특히 우울이나 신체화 문제, 대인관계에서의 예민성과 관련된 정신건강의 어려움이 크다면, 이들이 지각하고 있는 스트레스가 매우 크다는 것을 이해하고 스트레스를 경감시킬 수 있는 다양한 방법을 적극적으로 모색하도록 노력해야 할 것이다. 동시에 이들의 회복탄력성을 증진시키기 위한 방안을 살펴보는 것도 스트레스 감소에 도움이 될 것이다.

이와 같은 함의에도 불구하고 본 연구는 다음과 같은 제한점을 가지고 있다. 우선, 본 연구는 경기도의 두 개 육군부대 병사들을 대상으로 진행되었기 때문에 대한민국의 병사들을 대표할 수 있는지 고려할 필요가 있다. 경기도는 북한과 인접한 지역이기 때문에 전체 군대 규모와 비교하면 상대적으로 전방에 위치한다. 군대는 각 부대 유형에 따라서 겪는 어려움도 다양한 것으로 보고되고 있다(문호석 등, 2015). 이와 같은 부분을 생각한다면, 후속 연구에서는 다양한 지역의 부대에 속한 병사들을 대상으로 연구를 진행할 것을 제안한다.

둘째, 본 연구는 병사들에게 자기보고식 설문을 통하여 자료를 수집하였다. 보안을 중요하게 생각하고 계급체제로 구성된 군대의 특성을 고려할 때, 병사들 스스로 다소 좋게 보이는 문항을 선택했을 가능성이 있다. 그러나 현실적으로 군대에서 실험연구나 관찰연구와 같은 것을 진행하기에는 어려움이 있을 수밖에 없다. 따라서 후속 연구에서는 소수의 인원들을 대상으로 심층적으로 정보를 얻을 수 있는 질적 연구 또는 그룹 포커스 인터뷰 등의 방식으로 연구할 것을 제안한다.

셋째, 병사들의 나이, 가정 형편을 통제한 후, 군 병사들에게 있어서 회복탄력성의 하위변인들이 지각된 스트레스에 미치는 영향에서 인내력과 낙관성의 해석은 조심스럽게 접근할 필요가 있다. 인내력과 낙관성의 경우도 상대적인 영향력은 도움요청과 비슷한 것으로 나타나지만, 통계적으로 1종 오류가 일어날 확률이 다소 높아서 의미가 있다고 해석하기에는 조심스러운 부분이다. 본 연구에서는 이에 인내력과 낙관성이 지각된 스트레스에 미치는 영향을 의미 있게 다루지 못했다. 후속 연구에서는 보다 구체적인 자료를 활용하여 결과를 도출함으로써 두 변인의 영향력을 확인하고 검증할 것을 제안한다.

마지막으로, 군 병사들의 지각된 스트레스에 영향을 미치는 요인은 정신건

강, 회복탄력성 이외에도 존재할 것이다. 국방부에서 병사들이 적응적인 군 생활을 할 수 있도록, 스트레스를 줄이기 위한 다양한 시도를 할 수 있도록 심리적, 사회적 특성을 가지는 다양한 요인들을 밝혀내어 이들의 종합적인 구조를 확인할 필요가 있다. 이를 위하여 후속 연구에서는 이론적으로 병사들의 지각된 스트레스에 영향을 주는 요인들을 종합하여 어떤 구조를 지니는지 살펴볼 것을 제안한다.

참고문헌

- 강찬조(2012). **경찰공무원의 정신적 웰빙이 직무 만족과 조직 몰입에 미치는 영향에 관한 연구: 경기지방경찰청 소속 경찰공무원(전투·의무경찰 포함)중심으로**. 서울시립대학교 대학원 박사학위논문.
- 곽소영(2012). **혈액암환자의 회복탄력성과 가족지지, 불안 및 우울과의 관계**. 이화여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 구승신(2013). **군인의 정신건강 문제 및 군상담의 현황 연구**. **한국상담심리치료학회지**, 4(1), 1-20.
- 김경미, 박용운, 유태완(2018). **전문대학생의 정신건강이 대학생활적응에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로**. **교정복지연구**, (52), 29-51.
- 김나미, 김신섭(2013). **대학생 생활 스트레스가 심리적 안녕감에 미치는 영향: 사회적 지지와 회복탄력성의 매개효과**. **상담학연구**, 14(2), 1125-1144.
- 김대용, 김재관(2014). **요양보호사의 직무스트레스가 직무만족과 심리적 웰빙에 미치는 영향**. **한국자치행정학보**, 28(4), 421-445.
- 김민정, 박영숙, 권윤희(2013). **임상간호사의 회복탄력성과 사회적 문제해결능력이 소진에 미치는 영향**. **한국산학기술학회논문지**, 16(2), 1284-1291.
- 김선아, 김현례, 금란, 노다복(2013). **부적응 병사들의 자살사고 영향요인**. **정신간호학회지**, 22(2), 117-127.
- 김선영, 하양숙(2013). **육군 병사의 지각된 스트레스 및 정신건강 영향 요인**. **군진간호연구**, 31(2), 31-41.
- 김소라(2014). **청소년의 조기 정신증과 회복탄력성과의 관계: 전북지역을 중심으로**. 전주대학교 대학원 석사학위논문.
- 김유호, 이주호, 이민규, 권설아, 김다영, 조미정, 오명근, 류상일(2019). **공공부문 종사자의 정신적 웰빙이 스트레스에 미치는 영향: 소방공무원을 중심으로**. **한국융합과학회지**, 8(1), 161-177.
- 김재환, 김광일(1984). **간이정신진단검사(SCL-90-R)의 한국판 표준화연구Ⅲ**. **정신건강연구**, 278-311.
- 김주환(2011). **회복탄력성**. 경기: 위즈덤하우스.
- 김진현, 김연정, 심규식(2017). **소방공무원의 정신건강과 직무스트레스, 감정노**

- 동, 회복탄력성간의 융합관계. **한국융합학회논문지**, 8(12), 379-389.
- 김평호, 이유리(2016). 사회복지사의 외상사건경험에 따른 외상후스트레스와 정신건강의 영향관계에서 회복탄력성의 매개효과. **디지털복합연구**, 14(9), 545-552.
- 김현정, 고영건(2016). 정신건강과 일반적 신체건강 간 관계. **한국심리학회지 건강**, 21(4), 815-828.
- 김효실(2014). 감정노동이 직무스트레스와 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국관광학회**, 38(8), 321-344.
- 류경, 김종경(2016). 간호사의 회복탄력성, 스트레스, 소진, 조직몰입과의 관계. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(7), 439-450.
- 류태현(2005). **병영 스트레스가 군범죄 행동에 미치는 영향에 관한 연구**. 국방대학교 국방관리대학원 석사학위논문.
- 문호석, 이승호, 정봉룡, 권오정, 박임희(2015). 육군 부대유형별 병사 계급별 스트레스 평가 및 원인에 관한 연구. **한국사학논집**, 71(3), 157-182.
- 박광호(2020). **대인예민성이 군 생활 적응에 미치는 영향: 회복탄력성의 매개효과를 중심으로**. 동신대학교 대학원 석사학위논문.
- 박민경(2016). 대인예민성이 대학생활만족도에 미치는 영향에서 사회적지지의 매개효과. **한국콘텐츠학회논문지**, 16(12), 346-359.
- 박성현, 박세영(2016). 직무스트레스와 마음챙김, 직무만족이 정신건강에 미치는 영향. **지역과 세계**, 40(1), 131-156.
- 박현철(2001). **군인의 삶의 질 향상에 관한 연구: 스트레스원, 사회적 지지를 중심으로**. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 백현숙, 이경옥, 주은정, 이미영, 최경숙(2010). Reliability and Validity of the Korean Version of the Connor-Davidson Resilience Scale. **Psychiatry Investigation**, 7(2), 109-115.
- 보건복지부(2016). **2016년도 정신질환실태조사**. 보건복지부 서울삼성병원.
- 서혜석, 김정은(2010). 자아성장 집단상담 프로그램이 육군병사의 군 생활적응에 미치는 효과. **경희대학교 사회과학연구원**, 36(3), 23-41.
- 서혜석, 이대식(2008). 신세대 병사의 진로발달이 군 생활 적응에 미치는 영향. **청소년상담연구**, 16(1), 33-49.
- 설정훈(2018). 군 복무 스트레스가 정신건강에 미치는 영향에서 심리적 강인성

- 과 사회적 지지의 역할. **한국심리학회지**, 23(1), 57-79.
- 송정애, 장정순, 이하나(2014). 병사들의 가족기능과 군생활적응의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **한국군사회복지학**, 7(1), 63-95.
- 신용섭(2010). **한국군인의 심리적 위기와 상담정책: 부적응 실태 및 개선 노력**. 미래사회연구소 학술심포지움 자료집, 12-23. 서울: 서울사이버대학교 차이코프스키홀.
- 심윤기, 김완일(2013). 군 장병의 자기복잡성과 자아탄력성이 군 복무 적응에 미치는 영향. **상담학연구**, 14(2), 1265-1284.
- 안진희(2016). **병사의 신체적 자기개념과 군 생활 적응의 관계: 회복탄력성의 매개효과**. 상지대학교 평화안보·상담심리대학원 석사학위논문.
- 안효자, 배영주, 조명숙, 김은하, 김영옥, 이영례, 김정(2016). 후방 공군 병사의 의사소통, 회복탄력성, 정신건강이 군 적응에 미치는 영향. **한국산학기술학회논문지**, 17(7), 694-703.
- 연미선(2018). **병사의 회복탄력성과 사회적 지지가 군 생활 적응에 미치는 영향: 스트레스의 매개효과와 리더십의 조절효과**. 한세대학교 대학원 박사학위논문.
- 연미선, 문재우(2018). 병사의 스트레스가 군 생활 적응에 미치는 영향: 회복탄력성과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. **한국군사회복지학**, 11(2), 5-24.
- 오현철(2012). **사회적 지지가 자기효능감, 자아탄력성을 매개로 공군 병사의 군 생활 적응에 미치는 영향**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 유경미(2013). 대학생의 회복탄력성과 스트레스, 대처자원 및 대처능력에 관한 연구: 빗속의 사람 그림검사를 중심으로. **예술심리치료연구**, 9(4), 97-120.
- 육군본부(2003). **자살사고 특정분석 자료**. 육군본부.
- 이유리, 이주연, 김재민, 신일선, 윤진상, 김성완(2018). 콜센터 종사자의 스트레스가 소진에 미치는 영향: 회복탄력성과 정신건강의 매개효과. **생물치료정신의학**, 24(1), 31-39.
- 이정림(2013). **비소세포 폐암 환자의 삶의 질 구조모형**. 서울대학교 대학원 박사학위논문.
- 이주연, 김성완, 홍지은, 김선영, 김재민, 신일선, 윤진상(2016). 일지역 남성 소방관의 회복탄력성 및 성격이 지각된 스트레스에 미치는 영향. **생물치료**

- 정신의학**, 22(3), 209-217.
- 이주영(2014). **군 간부상담자의 회복탄력성에 관한 연구**. 배재대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 이주희(2008). **성격특성, 사회적지지, 스트레스대처방식이 병사의 군 적응에 미치는 영향**. 성신여자대학교 대학원 석사학위논문.
- 이해리, 조한익(2005). 한국 청소년 탄력성 척도의 개발. **한국청소년연구**, 16(2), 161-206.
- 이호진, 김희숙, 박상연(2011). 소방공무원의 직무스트레스 지각과 스트레스 대처방식이 정신건강에 미치는 영향. **정신간호학회지**, 20(3), 315-324.
- 이효산(2020). **대학생이 지각한 낙관성과 대인관계문제에서 회복탄력성의 매개효과**. 호남신학대학교 상담대학원 석사학위논문.
- 이훈구(1986). 한국고교생의 심리적 성숙에 관한 연구: Y대학 신입생에 관한 조사 분석. **인문과학**, 56, 145-167.
- 임성범(2017). 대인예민성이 군 생활 적응에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과를 중심으로. **한국군사회복지학**, 10(2), 115-141.
- 장성규, 이상규, 최종혁(2014). 군 부적응 병사들의 기질 성격 특성, 회복탄력성 및 예측요인에 관한 대조군 연구. **신경정신의학**, 53(3), 178-185.
- 정원철, 지향숙(2014). 군 생활스트레스가 병사의 군 적응에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 14(9), 311-320.
- 정주리, 은헌정, 권혁민, 김태형, 최말레(2019). 순환교대근무와 주간교정근무 여성 간호사의 회복탄력성에 대한 스트레스, 수면, 우울증의 영향. **수면·정신생리**, 26(2), 111-124.
- 정향숙(2017). **폐결핵환자의 우울과 회복탄력성의 관계**. 창원대학교 보건대학원 석사학위논문.
- 조미경, 김성희(2013). 병사용 대인관계 조화 척도 개발. **상담학연구**, 14(4), 2375-2393.
- 조은희(2019). 간호대학생의 지각된 스트레스와 불안과의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. **예술인문화사회융합멀티미디어논문지**, 9(10), 677-688.
- 조현하, 강정미(2018). 간호대학생의 회복탄력성, 대처 및 정신건강이 소진에 미치는 영향. **Child Health Nursing Research**, 24(2), 199-207.
- 주리에, 하정희(2019). 육군 사병의 빗속의 사람 그림 반응특성에 따른 지각된

- 스트레스와 스트레스 반응 및 정신건강에 관한 연구. **미술치료학회**, 26(6), 1119-1134.
- 진석범(2001). **군 장병들의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구**. 가톨릭대학교 사회복지대학원 석사학위논문.
- 최은진, 박희현(2012). 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 희망의 중재효과. **인간발달연구**, 19(3), 129-146.
- 최희숙, 금명자(2012). 병사의 군 복무 스트레스와 초기 부적응 도식이 우울에 미치는 영향. **Journal of The Korean Data Analysis Society**, 14(3), 1373-1383.
- 추병완(2016). 한국군의 심리적 회복탄력성 증진 방안. **정신전력연구**, 47, 97-144.
- 한국생산성본부(1993). **산업인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성 평가**. 한국생산성본부.
- 한인영(2000). 군 사회복지사 도입의 필요성 고찰: 미국의 군 사회복지사 활동 내용을 중심으로. **국방정책연구**, 50, 73-89.
- 현명선, 정향인, 강희선(2009). 군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련 요인. **정신간호학회지**, 18(3), 305-312.
- 현혜순(2007). **병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응에 관한 연구**. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 현혜순, 이인숙(2008). 병사의 지각된 스트레스와 스트레스 반응에 관한 연구. **대한간호학회지**, 38(2), 238-247.
- 홍미나, 손정락(2015). 수용 전념 치료(ACT)가 신체화 증상이 있는 대학생의 신체화 증상, 신체 감각 증폭, 자기몰입 및 경험회피에 미치는 효과. **스트레스연구**, 23(3), 127-135.
- 홍순복(2010). 세무공무원이 경험하는 직무스트레스가 직무만족과 심리적 웰빙에 미치는 영향. **한국콘텐츠학회논문지**, 10(4), 298-305.
- 홍영준, 이미경(2014). 부모자녀관계가 청소년의 불안, 대인예민성 및 우울에 미치는 영향. **청소년학연구**, 21(10), 445-474.
- 황보선(2014). **육군병사의 복합외상경험과 자살생각의 관계: 회복탄력성 매개효과**. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 황해익, 탁정화, 강현미(2014). 보육교사의 회복탄력성 인식수준에 따른 소진과

자아존중감의 관계. *열린유아교육연구*, 19(4), 31-52.

- Baron, R. M., & Kenny, D. A.(1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Booth-Kewley, S., Larson, G. E., Highfill-McRoy, R. M., Garland, C. F., & Gaskin, T. A.(2010). Correlates of posttraumatic stress disorder symptoms in Marines back from war. *Journal of Traumatic Stress: Official Publication of The International Society for Traumatic Stress Studies*, 23(1), 69-77.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B.(2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585-599.
- Connor, K. M. & Davidson, J. R.(2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76-82.
- Derogatis, L. R., Rickels, K., & Rock, A. F.(1976). The SCL-90 and the MMPI: A step in the validation of a new self-report scale. *The British Journal of Psychiatry*, 128(3), 280-289.
- Erikson, E. H.(1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Springer-Verlag.
- Garmezy, N.(1985). Stress-resistant children: The search for protective factors. In J. E. Stevenson(Eds.), Recent research in developmental psychopathology. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 4, 213-233. Oxford England: Pergamon.
- Gillespie, B., Chaboyer, W., Wallis, M., & Grimbeek, P.(2007). Resilience in the operating room: Developing and testing of a resilience model. *Journal of Advanced Nursing*, 59(4), 427-438.
- Hjemdal, O., Vogel, P. A., Solem, S., Hagen, K., & Stiles, T. C.(2011). The relationship between resilience and levels of anxiety, depression, and obsessive-compulsive symptoms in adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 18(4), 314-321.

- Hu, T., Xiao, J., Peng, J., Kuang, X., & He, B.(2018). Relationship between resilience, social support as well as anxiety/depression of lung cancer patients: A cross-sectional observation study. *Journal of Cancer Research and Therapeutics, 14(1)*, 72-77.
- Kline, R. B.(2005). *Principle and practice of structural equation modeling (2nd ed.)*. New York, NY: Guilford Press.
- Keyes, C. L. M.(2002). The mental health continuum From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior, 43(2)*, 207-222.
- Keyes, C. L. M.(2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*, 539-548.
- Larrabee, J. H., Wu, Y., Persily, C. A., Simoni, P. S., Johnston, P. A., & Marcischak, T. L.(2010). Influence of stress resiliency on RN job satisfaction and intent to stay. *Western Journal of Nursing Research, 32(1)*, 81-102.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- MacManus, D., Dean, K., AlBakir, M., Iversen, A. C., Hull, L., Fahy, T., & Fear, N. T.(2012). Violent behaviour in UK military personnel returning home after deployment. *Psychological Medicine, 42(8)*, 1663-1673.
- Masten, A. S., Best, K. M., & Garmezy, N.(1990). Resilience and development: Contributions from the study of children who overcome adversity. *Development and Psychopathology, 2(4)*, 425-444.
- Pflanz, S.(2001). Occupational stress and psychiatric illness in the military: Investigation of the relationship between occupational stress and mental illness among military mental health patients. *Military Medicine, 166(6)*, 457-462.
- Ran, L., Wang, W., Ai, M., Kong, Y., Chen, J., & Kuang, L.(2020). Psychological resilience, depression, anxiety, and somatization symptoms in response to COVID-19: A study of the general population in China at the peak of its epidemic. *Social Science & Medicine, 262*, 113261.

- Reivich, K. & Shatte, A.(2003). *The resilience factor*. New York: BroadwayBooks.
- Sandler, I. N., Wolchik, S. A., & Ayers, T. S.(2007). Resilience rather than recovery: A contextual framework on adaptation following bereavement. *Death Studies, 32(1)*, 59–73.
- Preacher, K. J., Rucker, D. D., & Hayes, A. F.(2007). Addressing moderated mediation hypotheses: Theory, methods, and prescriptions. *Multivariate Behavioral Research, 42(1)*, 185–227.
- Seligman, M. E. & Fowler, R. D.(2011). Comprehensive soldier fitness and the future of psychology. *American Psychologist, 66(1)*, 82–86.
- Tugade, M. M. & Fredrickson, B. L.(2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of Personality and Social Psychology, 86*, 320–333.
- Wagnild, G. M. & Young, H. M.(1993). Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement, 1(2)*, 165–178.
- Williams, R. A., Hagerty, B. M., Brasington, S. J., Clem, J. B., & Williams, D. A.(2010). Stress gym: Feasibility of deploying a web-enhanced behavioral self management program for stress in a military setting. *Military Medicine, 175(7)*, 487–493.
- World Health Organization.(2004). *World report on knowledge for better health*. Geneva: WHO, 2004.

–Abstract–

The Mediating Effects of Resilience in Relationship between Mental Health and Perceived Stress of Military Soldiers

Ha, Jung Hee · Choi, Ki-hyun · Lee, You Kyung · Jue, Juliet
Hanyang University · Hanyang Cyber University

The purpose of this study is to examine the relationship among mental health, resilience and perceived stress of military soldiers, to check how mental health and resilience respectively have effect on perceived stress. We also aimed to analyze the mediating effect of resilience in the relationship of mental health and perceived stress. Surveys were conducted on two army units which located in Gyeonggi-do. A total of 285 soldiers participated in the research and used the data for analysis. The results were as follows. First, depression, interpersonal sensitivity, and somatization showed significant effect on perceived stress. Second, soldiers' request for help, the sub-variable of the soldiers' resilience, had a significant impact on the perceived stress. Third, the resilience was partially mediated in the relationship between mental health and perceived stress of military soldiers. Through the above results, several implications were given through specific data that affected the perceived stress of soldiers.

* Key Words: Mental Health, Resilience, Perceived Stress, Soldiers