

한국청소년문화연구소

ISSN 1975-2733(Print)/ 2713-797X(Online)

<청소년문화포럼>VOL.68

<http://dx.doi.org/10.17854/ffyc.2021.10.68.33>

병사의 군생활 스트레스와 우울, 군생활 적응 간의  
관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과

The Moderated Mediating Effect of Ego-Resilience in the  
Relations among Military Life Stress, Depression, and Military  
Life Adaptation of Soldiers

오 주 화 • 정 현 희

계명대학교 일반대학원 교육학과 박사수료 • 계명대학교 교육학과 교수

Oh, Juhwa • Chung, Hyunhee

Keimyung University, Dept. of Education, Doctor course • Keimyung University,  
Dept. of Education, Professor

## 병사의 군생활 스트레스와 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과

The Moderated Mediating Effect of Ego-Resilience in the  
Relations among Military Life Stress, Depression, and Military  
Life Adaptation of Soldiers

오 주 화\*1) · 정 현 희\*\*2)

Oh, Juhwa\* · Chung, Hyunhee\*\*

### 국 문 요 약

본 연구는 병사의 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 매개효과와 자아탄력성의 조절된 매개효과를 검증하고자 하였다. 연구를 위해 광역시에 소재한 육군부대의 병사 411명을 대상으로 군생활 스트레스 척도, 군생활 적응 척도, 우울 척도, 자아탄력성 척도를 사용하여 설문조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0과 PROCESS Macro 3.5로 분석되었으며, 매개효과의 유의성을 확인하기 위해 붓스트래핑을 적용하였다. 본 연구의 결과는 다음과 같았다. 첫째, 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울이 부분매개하는 것으로 나타났다. 둘째, 군생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성이 조절하는 것으로 나타났다. 셋째, 군생활 스트레스, 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과가 검증되었다. 이는 군생활 스트레스가 우울을 매개로 군생활 적응에 부적 영향을 미치지만, 자아탄력성을 증진시킴으로써 군생활 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향을 완화시킬 수 있음을 의미한다. 이러한 결과를 토대로 병사의 군생활 적응문제 예방과 개입을 위한 시사점을 논의하였다.

**주제어:** 군생활 스트레스, 군생활 적응, 우울, 자아탄력성, 조절된 매개효과

1) 계명대학교 일반대학원 교육학과 박사수료

2) 계명대학교 교육학과 교수, 교신저자

## I. 서론

대한민국의 20대 초반 남성은 취업난, 주택난, 낮은 혼인률, 상대적 빈곤감의 면에서 지난 세대보다 심리적 어려움을 겪고 있는 것으로 보고되고 있다(보건복지부, 2017). 이 시기에 군복무를 하는 병사들은 이질적인 환경의 서열주의, 강한 통제, 남성 중심의 분위기에서 생활을 하며(윤민재, 2008), 가족과 친구와의 분리, 급격한 신체적 활동의 증가, 책임수행의 의무 등 다양한 스트레스와 복무부적응을 경험할 가능성이 높다(박영주, 정원철, 2006). 국방 통계 연보에 따르면 사고 예방 시스템 보강으로 군내 자살자 수는 줄어드는 추세이지만, 국방 헬프콜의 병영 생활 고충 상담 건수는 최근 5년간 약 4배가량 증가하였으며 30% 이상이 복무부적응을 호소하는 것으로 밝히고 있다(국방부, 2019b). 병사의 부적응은 정신건강을 위협하여 복무 중 근무지 이탈, 자살, 충기사고 등의 부정적 문제를 야기하고(Hourani, Williams, & Kress, 2006), 전역 후에 대학생활 뿐만 아니라 사회생활 적응에도 부정적 영향을 미칠 수 있다(오광수, 정경은, 2020). 이처럼 군생활 적응문제는 병사 개인뿐만 아니라 군 사기저하, 군 전투력 약화에도 영향을 미치므로(장재현, 이기학, 2013), 병사의 개인적인 성장과 군 전투력 강화를 위하여 군생활 적응을 촉진하는데 관심을 기울일 필요가 있다.

국방부(2019a)는 최근 발표한 국방개혁 2.0에서 장병의 사기 증진만 병영문화 정착을 위해 병사를 위한 봉급인상, 일과 이후 외출 활성화 및 휴대폰 사용 등의 정책을 시행함으로써, 병사의 복지향상 및 복무여건을 개선하는 시도를 하고 있다. 이러한 군 당국의 지속적인 노력에도 불구하고 군의 통제된 물리적 환경에 의해 스트레스를 호소하는 병사들은 꾸준히 나타나고 있다. 이는 병사들의 정신건강과 군생활 적응의 문제를 초래할 수 있으므로 병사들의 심리적 적응을 돕는 노력이 필요하다. 병사의 군생활 부적응의 원인과 결과를 탐구하는 연구자들은 개인과 가정, 대인관계, 군생활 등 다양한 요인이 병사의 군생활 적응에 영향을 미친다는 점에 주목해 왔다. 먼저 개인적인 요인으로는 병사의 우울과 불안 등 정신건강이 군생활 적응에 영향을 미치는 것으로 확인되었으며(설정훈, 2018; Sundin et al., 2014), 그들의 가족 건강성, 가족 스트레스 및 역기능적 가정환경이 군생활 적응에 영향을 미치는 것으로 보고되었다(강명숙, 변상해, 2017; Chandra et al., 2010). 대인관계 요인을 검증한 연구에서는 지휘관 및 동료 병사 간의 정서적 지지가 군생활 적응에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다(원현준, 현명호, 2016). 군생활과 관련된 요인으로는 군생활 스트레스, 위험한 부대환경 및 군 복무기간이 병사들의 군생활 적응과 관련성이 높은 것으로 밝혀지고 있다(이왕준, 2017; Michaud, Suurd, & Connick-Keefe, 2021). 이들 연구에 의하면 군에 입대한 병사들이 일반사회와 차이가 나는 군생활 환경에서 부적응의 문제가 야기될 수

있음을 알 수 있다. 병사들이 직무수행의 곤란, 우울과 불안 등의 심리 정서적 문제, 대인 관계의 어려움을 겪는 부적응 양상은 복합적인 요인이 작용한다는 것을 알 수 있다(정원철, 박영주, 2011). 특히 병사들이 군생활에서 겪는 스트레스는 그들의 정신건강과 직접적으로 관계될 뿐만 아니라, 군생활 적응에도 영향을 주는 예측 요인이라 할 수 있다(현명선, 정향인, 강희선, 2009; Pietrzak, Pullman, Cotea, & Nasveld, 2012).

군생활 스트레스는 병사가 군대 내·외적 환경에서 겪는 스트레스를 의미하는 것이다(박현철, 2001). 병사는 외부와 단절된 환경에서 계급별 역할의 부담(문호석, 이승호, 정봉룡, 권오정, 박임희, 2015), 강도 높은 훈련과 자유롭지 못한 단체 생활의 불편함(임정인, 이수란, 신재현, 박인조, 손영우, 2016), 군에 관계된 새로운 관계에 따른 심리적 갈등(박현철, 2001)을 경험한다. 군생활로 인해 병사들이 겪는 스트레스는 신체 건강이 약화되고 일과 중에 과도하게 긴장하여, 임무에 집중이 어려워져서 전투 수행력 저하를 경험하는 것으로 확인되었다(구승신, 2006; Vandenberg et al., 2002). 이와 관련된 국내 선행연구를 살펴보면 병사의 군생활 스트레스는 군생활 적응에 부적 영향을 미치는 것으로 꾸준히 보고되고 있다(연미선, 2018; 이대식, 2013; 차주환, 2016; 하정희, 이유경, 최기현, 주리에, 2021). 그 외의 참전장병들은 전투 관련 스트레스로 PTSD와 우울이 증가하는 것으로 확인되었다(Pietrzak et al., 2012). 특수부대에 배치된 외국의 군 장병들은 높은 수준의 업무 스트레스로 나타나는 심리적 부적응을 예방하기 위해 지속적인 관리가 요구되는 것으로 보고되었다(Picano et al., 2017). 달리 우리나라의 경우 군대의 복지정책과 개선 노력에도 불구하고 병사들은 일반사회와는 다를 수밖에 없는 군환경에 의해 극심한 스트레스를 호소하는 경향이 일부 보인다. 이로 인하여 개인의 정신건강에 부정적 영향을 미치며 군생활에서 부적응적 양상이 나타나므로, 병사들의 정신건강을 관리할 수 있도록 돕는 방안이 요구된다. 따라서 군생활 스트레스를 겪는 병사의 적응을 돕는 것은 역기능적 정신건강의 야기를 예방할 뿐만 아니라 적응적인 군복무를 촉진하는데 도움이 될 것이다.

우울은 병사들에게 흔히 나타나는 정신건강 문제로(구승신, 2006), 부정적 심리에 대한 통제력을 감소시켜 군생활 적응문제를 초래한다(이왕준, 2017; Pietrzak et al., 2012). Beck과 Alford(2009)에 의하면 우울은 생활 사건에서 경험하는 스트레스에 의해 유발되는 것으로 강조하고 있다. 우울과 스트레스는 스스로 잘 처리하는 사람도 있지만 처리가 어려워서 심리적 고통을 느껴 직업수행에 어려움을 겪는 사람도 있다. 정신건강 실태조사에 의하면 한국 남성의 경우 60세에서 69세(12.5%) 연령대의 다음으로 19세에서 29세(11.3%) 연령대에서 우울 경험이 가장 높다고 조사되었다(보건복지부, 2017). 이처럼 후기 청소년기인 병사들이 복무 중에 겪는 스트레스는 우울에 심각한 위협요소로 작용하고 있다는 사실은 많은 연구에서

밝혀지고 있다(한동협, 2018; 황은비, 김향숙, 2016; Bonde et al., 2016). 국내에서 진행된 병사의 스트레스와 우울에 관한 연구를 살펴보면, 이현엽, 강성록(2011)은 병사의 스트레스와 무망감, 우울은 모두 자살생각과 높은 정적 상관을 밝혔고, 최희숙, 금명자(2012)는 병사의 스트레스가 우울에 유의한 부적 영향을 준다고 보고하였다. 병사들은 군생활 스트레스로 초래되는 우울로 인해 자아존중감 및 상황 대처능력의 감소(구승신, 2006), 자아정체성의 혼란, 억압된 분노, 박탈감(이진모, 2010)의 부적응 양상이 나타나고 있다. 또한 병사의 우울은 군생활 적응문제를 더 심각한 수준으로 악화시키고(고성원, 2013), 자살 생각을 자살 행동으로 이어주는 강력한 예측 요인으로 보고되고 있다(김형래, 2016; Ribeiro et al., 2012). 이러한 결과를 통해 병사가 군생활에서 경험하는 스트레스는 우울을 유발하고 나아가 군생활 적응력을 감소시킨다는 것을 시사한다. 이는 병사들의 군생활 스트레스가 우울을 야기하여 군생활 적응에 영향을 미치는 위험요인이라 할 수 있다. 따라서 군생활 스트레스와 군생활 적응의 관계에서 우울은 매개요인으로 작용할 수 있을 것으로 가정해 볼 수 있다.

스트레스에 관한 최근의 연구는 스트레스와 정신건강 간의 관계를 밝히는 것 뿐만아니라 스트레스를 극복하고 완충할 수 있는 심리적 특성에 대한 관심이 증가하고 있다(Masten & Coatsworth, 1998). Pearlin 등(1981)의 스트레스 과정 모델(stress process model)은 생활사건이 유발시킨 스트레스가 삶에 영향을 미치는 과정에서 심리사회적 자원의 역할을 주목한 이론으로, 주요개념은 스트레스 원, 중재요인, 결과요인으로 구성되어 있다. 스트레스 과정에서 스트레스 원은 심리사회적 대처자원인 중재요인에 따라 스트레스 결과에 미치는 영향이 달라질 수 있다(Ensel & Lin, 1991; Pearlin et al., 1990). 스트레스 과정모델을 기반으로 한 중재요인 관련 선행연구를 살펴보면, 이웃의 사회경제적 지위와 정신건강 간의 관계에서 자기 통제감의 매개효과(Elliott, 2000)가, 직장 괴롭힘과 심리적 고통 간의 관계에서 동료들의 지원이 보호요인으로 나타났다(Attell, Brown, & Treiber, 2017). 또한, 국내 연구에서는 양육 스트레스와 우울 간의 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 매개효과(박지혜, 정현희, 2018), 치매 가족의 부양 스트레스와 적응 간의 관계에서 가족 상호작용의 매개효과(조주연, 2016), 노년기 스트레스와 자살생각 간의 관계에서 사회적 지지, 통제감, 우울의 매개효과(임연옥, 윤현숙, 2017) 등이 보고되었다. 이와 같은 선행연구를 통해, 스트레스 과정 모델에 의하면 중재요인이 모형 내에서 매개 또는 조절 역할을 하는 기능이 있음을 알 수 있다(Pearlin & Bierman, 2013). 이에 따라 개인 내적 자원은 스트레스와 같은 위험요인에 대처할 수 있는 보호요인으로 작용하여 심리적 부적응을 완화하여 적응적 수준을 조절할 것으로 예상된다. 이러한 관점에서 본 연구에서는 병사의 군생활 스트레스가 군생활 적응에 미치는 부정적 영향을 완화하는 보호요인에 대해 살펴보려고 한다.

자아탄력성(Ego-Resilience)은 스트레스 상황에 직면했을 때 융통성 있게 개인의 자아통제 수준을 변화시켜 성공적으로 적응할 수 있는 능력으로(Block & Kremen, 1996), 개인의 심리적 적응에 중요한 보호요인으로 작용한다. 연구자들에 의하면 자아탄력성은 그 수준에 따라 동일한 스트레스 상황에서도 스트레스를 대처하고 회복하는 정도가 다를 수도 있고(Luthar, Cicchetti & Becker, 2000; Tram & Cole, 2000), 개인의 성격적 특성이지만 환경과의 상호작용을 통해 점진적으로 형성되고 변화하는 능력임을 설명하였다(Luthar et al., 2000). 군에서는 장병의 심리적 적응에 보호요인으로 작용하는 자아탄력성 관련 연구가 꾸준히 이루어지고 있다. 먼저 국외 연구를 살펴보면, Southwick, Vythilingam와 Charney(2005)는 심리적 탄력성이 베트남전 참전군인들의 전투 관련 PTSD와 심각한 우울의 보호 요인임을 확인하였다. 다른 비교연구에서는 자아탄력성이 높은 참전군인들이 그렇지 않은 집단에 비해 심리적으로 부정적 영향을 덜 받고 높은 수준의 통제력과 리더십을 보이는 것으로 보고되었다(Pietrzak & Southwick, 2011). 국내 연구에서는 자아탄력성이 높은 병사들은 스트레스 상황을 긍정적으로 수용하여 군복무를 하였고 전역 후 개인의 성장발달에 긍정적인 도움을 받은 것으로 보고되었다(서미경, 박근우, 이규화, 2013; 정은경, 2014). 이현주(2012)는 자아탄력성이 높은 병사가 군의 규범을 이해하고 자기통제가 능숙하여 군생활 적응에 긍정적인 영향을 미친다고 밝혔다. 이러한 결과를 토대로 군생활 속에서 다양한 스트레스로 심리적 부적응을 경험할 수 있는 병사에게 자아탄력성은 중요한 적응기제임을 알 수 있다. 또한 자아탄력성은 스트레스를 대처하고 우울을 완화시키는 보호요인이 될 수 있음을 시사한다.

지금까지 살펴본 선행연구를 통해 군생활 스트레스와 우울, 자아탄력성, 군생활 적응 간의 관련성에 관한 연구들이 대부분이다. 일부 연구에서는 병사의 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 매개효과와 자아탄력성의 조절효과를 확인하려는 시도가 이루어지기도 하였으나 조절된 매개효과에 대한 연구는 충분히 이루어지지 않은 측면이 있다. 정원철, 지향숙(2104)은 병사의 자아탄력성은 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 조절효과를 확인하였고, 다른 연구에서는 병사의 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 정신건강의 매개효과를 밝히고 있다(하정희 등, 2021). 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울과 자아탄력성의 매개효과 및 조절효과를 살펴보는 통합적인 모형에 대한 연구가 요구된다. 이러한 선행연구들을 바탕으로 병사들의 군생활 스트레스와 우울, 자아탄력성이 군생활 적응에 미치는 영향을 체계적으로 확인하고자 한다. 특히 군생활 스트레스와 군생활 적응의 관계에서 우울과 자아탄력성이 각각 위험요인과 보호요인으로 작용하고, 두 변인의 상호영향력이 어떠한지를 통합적으로 살펴볼 필요가 있다.

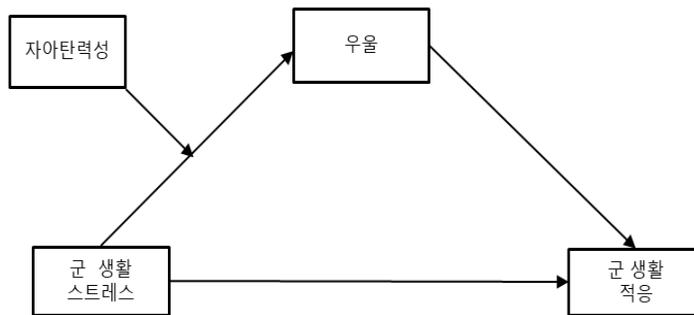
따라서 본 연구에서는 병사의 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의

매개효과와 자아탄력성의 조절효과를 검증하고 나아가 군생활 스트레스와 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성의 역할을 알아보고자 한다. 본 연구를 통하여 병사의 군생활 적응문제의 예방과 개입을 위한 구체적인 방안을 제시할 수 있을 것이다. 이러한 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구문제를 설정하였으며, 연구모형은 <그림 1>과 같다.

첫째. 병사의 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울은 매개효과를 가지는가?

둘째. 병사의 군생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성은 조절효과를 가지는가?

셋째. 병사의 군생활 스트레스, 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과를 가지는가?



<그림 1> 연구 모형

## II. 연구방법

### 1. 연구대상 및 자료수집

본 연구에서 설정한 모형을 검증하기 위해 2020년 6월3일부터 26일까지 광역시에 소재한 육군의 대표적인 부대유형에서 복무 중인 병사를 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이를 위해 육군 본부 및 해당 부대 지휘관의 승인을 받았으며, 지휘관의 승인을 받은 3개 여단의 5개 대대 중 10중대 유형에서 복무 중인 병사를 모집하였다. 또한 설문 진행 시 병사들에게 본 연구의 목적과 취지를 설명하고 자발적으로 동의한 병사에 한해 설문을 작성하도록 하였다. 설문지는 총 450부 중 450부가 회수되었고, 전체 문항 중 50%이상의 문항에 응답을

하지 않은 39부를 제외한 최종 411부를 통계분석 하였다. 설문지는 본 연구 문제에 가장 적합하고, 표준화 되어있는 측정도구를 사용하였고, 군생활 스트레스, 우울, 자아탄력성, 군생활 적응 4개의 척도로 구성하였다. 총 153문항으로 제작하였으며, 응답 소요시간은 약 25분 내외로 소요되었다. 또한 연구대상자들의 인구통계학적 특성 파악을 위해 연령, 계급, 교육 수준을 확인하였다. 연구에 포함된 응답자의 평균연령은 20.90세( $SD = 1.421$ )이었으며, 이들의 대부분은 24세 미만(94.6%)으로 구성되었다. 계급별 분포는 이병 25명(6.1%), 일병 198명(48.2%), 상병 142명(34.5%), 병장 46명(11.2%)으로 대부분이 일병과 상병으로 구성되었다. 교육수준은 대학 재학 중이 325명(79.1%), 고졸이 63명(15.3%), 대학 졸업이 16명(3.9%)으로 대부분이 대학생으로 구성되었다.

## 2. 측정도구

### 1) 군생활 스트레스

군생활 스트레스를 측정하기 위하여 한국생산성본부(1993)에서 ‘산업인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성 평가’ 연구를 통하여 개발한 스트레스 요인척도를, 박현철(2001)이 군부대의 실정에 맞게 군생활과 관련된 문항으로 재구성하여 개발한 척도를 사용하였다. 이 척도의 예시문항은 “일을 잘했는지 못했는지 아무런 평가는 받지 못한다.”, “부대에서 하찮은 실수로 매우 심각한 문제를 일으킬 수 있을 것 같다.” 등이 있고, 하위 요인은 역할 스트레스, 외부 스트레스, 직무 스트레스, 관계 스트레스로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것으로 나타났다. 오광수, 정경은(2020) 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었고, 하정희 외(2021) 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94이었으며, 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .92이었다.

### 2) 우울

우울을 측정하기 위하여 Beck 등(1961)이 만든 Beck 우울 척도(Beck's Depression Inventory: BDI)를 사용하였다. 이 도구는 우울의 정서적, 인지적, 생리적, 동기적 증후군 영역으로 구분되어 있고 문항들은 우울한 증상의 정도를 표현하는 문항으로 구성되어 있다. 이 척도의 예시 문항은 “나는 항상 슬프고 기운을 낼 수 없다.”, “나는 모든 것이 다

불만스럽고 짜증난다.”, “나는 요즘 항상 운다.” 를 포함하여, 자신의 상태를 4개 문장 중 하나에 표시하는 자기보고식으로 되어 있다. 각 문항에서 점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 이영호, 송종용(1991)이 국내 표준화 연구를 하였으며 절단값으로 16점을 제안하였다. 이영호, 송종용(1991)연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .78이었고, 이상현(2017)연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90이었으며, 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .91이었다.

### 3) 군생활 적응

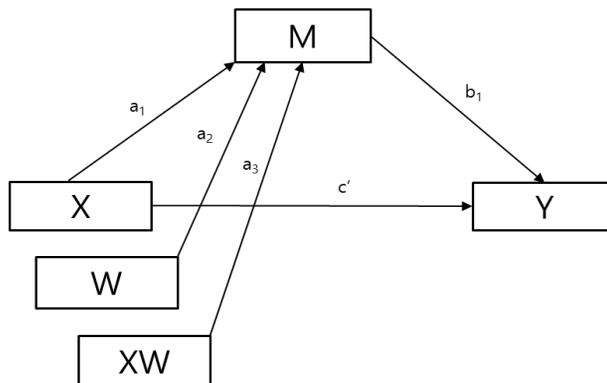
군생활 적응을 측정하기 위하여 Stouffer 등(1949)이 만든 군생활 적응 척도를 이윤희(1963)가 번역하였고, 신태수(1981)가 한국군의 실정에 맞게 수정 보완한 척도를 사용하였다. 이 척도의 예시문항은 “전투가 발발하면 즉시 참가하겠다.”, “군대에서 내가 맡고 있는 일은 재미있다.” 등으로 이루어져 있으며, 하위요인은 심신의 상태, 임무 수행 의지, 직책과 직무 만족, 군 조직 환경에 대한 태도로 구성되어 있다. 각 문항은 5점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 5점=매우 그렇다)로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 적응이 잘 되는 것으로 나타났다. 신태수(1981)의 연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .88이었고, 원현준, 현명호(2016)연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .92이었다. 하정희 외(2021)연구에서 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었으며, 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .93이었다.

### 4) 자아탄력성

자아탄력성을 측정하기 위하여 Block과 Kremen(1996)이 개발한 것을 유성경과 심혜원(2002)이 번안하여 수정·보완한 척도를 사용하였다. 이 척도의 예시문항은 “나는 갑자기 늘라는 일을 당해도 금방 꿩잡아지고 그것을 잘 이겨낸다.”, “나는 대부분의 사람들보다 호기심이 많다.” 로 이루어져 있으며, 하위요인은 대인관계, 호기심, 낙관성, 활력성, 감정통제로 구성되어 있다. 각 문항은 4점 Likert 척도(1점=전혀 그렇지 않다, 4점=매우 그렇다)로 구성되어 있고, 점수가 높을수록 자아탄력성이 높은 것으로 나타났다. 유성경과 심혜원(2002)이 보고한 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .76이었고, 본 연구에서는 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )가 .91이었다.

### 3. 자료 분석과 통계모형

본 연구 문제를 검정하기 위해서 Hayes(2013)가 조건부 과정분석(Conditional process analysis) 방법을 통해 제시된 조절모형과 매개모형 및 조절된 매개모형 중에서 PROCESS macro Model 7을 적용하여 군생활 스트레스, 우울, 군생활 적응의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과를 확인하였다. <그림 1>의 연구모형에서 독립변수는 군생활스트레스, 종속 변수는 군생활 적응, 매개변수는 우울, 조절변수는 자아탄력성이다. 즉, 자아탄력성이 군생활스트레스가 우울을 통해 군생활 적응에 미치는 영향을 완화하는 조절된 매개모형이다. 모형 7을 분석하기 위한 통계적 모형은 <그림 2>에 제시하였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0과 PROCESS macro 3.50을 사용하였으며, 분석 절차는 다음과 같다.



주. X = 군생활 스트레스, Y = 군생활 적응, M = 우울, W = 자아탄력성, XW = 군생활 스트레스 x 자아탄력성

<그림 2> 통계모형

첫째, 주요 변인의 일반적 특성을 살펴보기 위해 척도에 대한 신뢰도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 산출한 다음 변수들의 평균, 표준편차, 왜도 및 첨도를 확인하였다. 둘째, 각 변인 간의 관계를 확인하기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 셋째, 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 매개효과를 분석하고, 자아탄력성의 조절효과를 확인하였다. 마지막으로 군생활 스트레스, 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과가 유의한지를 확인하기 위하여 조절된 매개효과 지수를 파악하였다. 매개효과와 조절효과의 유의성 검증에 붓스트래핑 신뢰구간 방법을 사용하였으며 붓스트래핑 표본 수는 10,000개로 설정하였다. 산출된 결과는 95% 신뢰구간에서 구한 계수의 하한값과 상한값이

0을 포함하지 않으면 통계적으로 유의하다고 해석할 수 있다(Shrout & Bolger, 2002).

### Ⅲ. 연구결과

#### 1. 기술통계 및 상관관계

본 연구에서 측정된 변인들의 기술통계와 상관관계는 <표 1>에 제시되어 있다. 모든 변인이 왜도의 절대값이 3을 넘지 않고 첨도의 절대값이 10을 넘지 않아 정규분포성 조건을 충족하는 것으로 확인되었다(Kline, 2011).

<표 1> 측정변인의 기술 통계치와 상관계수 ( $N = 411$ )

	1	2	3	4
1. 군생활 스트레스	1			
2. 우울	.566**	1		
3. 군생활 적응	-.609**	-.509**	1	
4. 자아탄력성	-.418**	-.402**	.464**	1
<i>M</i>	2.009	1.280	3.147	3.022
<i>SD</i>	.660	.341	.675	.542
왜도	.321	1.749	.294	.144
첨도	-.607	3.369	.001	.113

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

변인들의 상관관계를 살펴보면, 군생활 스트레스와 우울( $r = .566, p < .01$ ) 간에는 유의미한 정적인 상관을, 자아탄력성과 군생활 적응( $r = -.609, p < .01$ ) 간에는 통계적으로 유의미한 부적인 상관을 보였다. 우울과 자아탄력성( $r = -.402, p < .01$ ), 군생활 적응( $r = -.509, p < .01$ ) 간에는 유의미한 부적 상관을 나타내었다. 군생활 적응과 자아탄력성( $r = .464, p < .01$ ) 간에는 유의미한 정적인 상관이 있는 것으로 나타났다.

## 2. 군생활 스트레스, 우울이 군생활 적응에 미치는 영향

Hayes(2013)가 제안한 조건부 과정모형 분석에 사용되는 PROCESS macro는 조절분석과 매개분석을 결합한 다양한 유형의 조건부 과정모형의 분석이 가능하다. 그리고 각 모형 내에서 필요한 회귀분석과 조건부 및 비조건부 직접효과와 간접효과를 추정할 수 있다. 모형 7의 통계 모형에서 우울, 군생활 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과는 <표 2>에 제시하였다. 우울(Coeff = -.479,  $P < .001$ ), 군생활 스트레스(Coeff = -.482,  $P < .001$ )는 군생활 적응에 음의 방향으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다.

<표 2> 군생활 스트레스, 우울이 군생활 적응에 미치는 영향에 대한 회귀계수

	군생활 적응(종속변수)				
	Coeff	SE	t	95% 신뢰구간	
				상한값	하한값
(상수)	4.729	.103	45.695***	4.526	4.933
군생활 스트레스(c')	-.482	.047	10.245***	-.575	-.390
우울(b)	-.479	.091	-5.258***	-.658	-.300
$R = .641, R^2 = .411, F = 142.377(2, 408), P < .001$					

주. Coeff = coefficients, SE = standard error

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

다음은 군생활 스트레스, 우울이 군생활 적응에 미치는 영향에서 직접효과와 간접효과는 <표 3>과 같다. 군생활 스트레스와 군생활 적응의 관계에서 우울의 간접효과(Effect = -.140)는 통계적 유의하였다. 군생활 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향에서 직접효과(Effect = -.482)는 통계적으로 유의하게 나타났다.

<표 3> 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 간접효과 검증

효과	Effect	SE	95% 신뢰구간	
			상한값	하한값
총효과	-.623	.040	-.701	-.544
직접효과	-.482	.047	-.575	-.390
간접효과	-.140	.028	-.196	-.085

### 3. 매개효과와 조절효과 검증

군생활 스트레스와 군생활 적응의 관계에서 우울의 매개효과와 자아탄력성의 조절효과를 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 그 결과를 살펴보면, 군생활 스트레스는 우울(Coeff = .783,  $p < .001$ )에 양의 방향으로 유의하게 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 군생활 스트레스가 군생활 적응에 유의한 영향을 미치며, 우울이 군생활 적응에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 매개효과가 확인되었다. <표 4>에서 군생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과에 대한 결과를 살펴보면, 군생활 스트레스와 자아탄력성의 상호작용항이 우울(매개변수)에 미치는 영향은 음의 방향으로 유의한 것으로 나타났다(Coeff = -.180,  $p < .001$ ).

<표 4> 매개효과와 조절효과 검증

	우울(매개변인)				
	Coeff	SE	t	95% 신뢰구간	
				상한값	하한값
(상수)	.094	.229	.409	-.357	.545
군생활 스트레스(a)	.783	.104	7.556***	.579	.986
자아탄력성(a <sub>2</sub> )	.225	.072	3.132**	.084	.366
군생활스트레스×자아탄력성(a <sub>3</sub> )	-.180	.034	-5.268***	-.247	-.113
$R = .628, R^2 = .394, F = 88.387(3, 407), P < .001$					

주. Coeff = coefficients, SE = standard error

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

### 4. 군생활 스트레스와 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과 분석

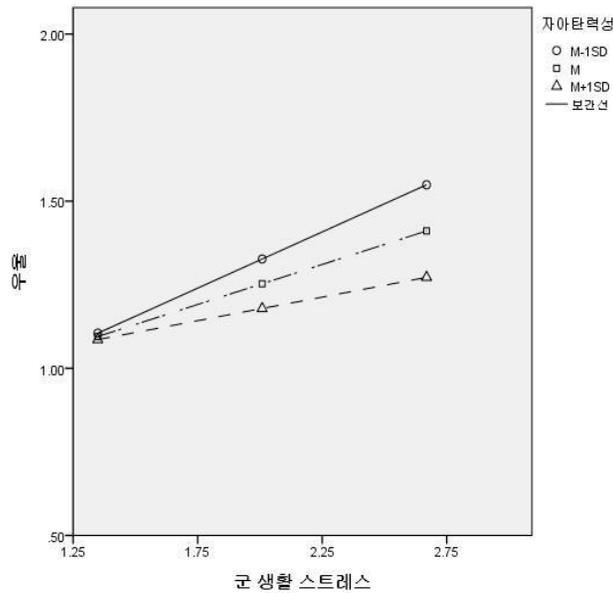
모형 7의 조절된 매개모형에서 간접효과의 추정은 X→M의 효과와 M→Y의 효과의 곱셈 방향으로 추정되고, 직접효과는 M을 통제한 상태에서 X→Y의 효과를 추정하여 계산된다. X가 Y에 미치는 단일한 간접효과는 존재하지 않고 간접효과가 조절변수의 함수이다. 따라서 조건부 간접효과의 추정과 해석이 주요 관심사로 대두된다(이형권, 2015; Hayes, 2013). 조건부 간접효과는 조절변수(자아탄력성) 특정 값에서의 -1SD, M, +1SD 세 수준에서의 조건부 간접효과이다. 군생활 스트레스, 우울, 자아탄력성 간 조건부 간접효과는 <표 5>와 <그림 3>에

제시하였다. 그 결과를 살펴보면, 자아탄력성이 낮은, 중간, 높은 수준에서 우울을 통해 군 생활 적응에 미치는 조건부 간접효과는 양의 수가 감소하는 것으로 나타났으며, 이에 관한 붓스트래핑 신뢰구간 내에 0이 포함되지 않아 통계적으로 유의하였다. 즉, 자아탄력성이 높을수록 군생활 스트레스가 우울을 통해 군생활 적응이 낮아지는 것을 완화하는 효과가 있다고 할 수 있다.

<표 5> 군생활 스트레스, 우울, 자아탄력성 간 조건부 간접효과

자아탄력성	점수	Effect	SE	t	95% 신뢰구간	
					상한값	하한값
-1SD	2.480	.336	.027	12.236***	.282	.390
M	3.022	.239	.022	10.838***	.196	.282
+1SD	3.563	.141	.030	4.714***	.082	.200

주. 붓스트래핑 표본 수는 10,000인



<그림 3> 군생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과

PROCESS macro를 적용하여 분석한 조절된 매개모형의 공식적인 검정은 조절된 매개지수(Index of moderated mediation)에 의해 조건부 간접효과의 유의성을 검정하는 것을 권장

하고 있다(이형권, 2015; Hayes, 2013). 군생활 스트레스와 우울의 관계에서 조절변수인 자아탄력성의 조절된 매개효과 지수(Index = .086, Boot SE = .023)는 붓스트래핑 신뢰구간(BootLLCI = .041, BootULCI = .132) 내에 0이 포함되지 않아 유의한 것으로 판단하였다.

## IV. 논의 및 결론

본 연구는 병사의 군생활 스트레스와 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 매개효과와 자아탄력성의 조절된 매개효과에 대해 알아보고자 하였다. Hayes(2013)가 제시한 조건부과정분석(conditional process analysis)방법을 적용하여 병사의 군생활 적응에 영향을 미치는 심리적 요인을 알아보고 자아탄력성의 역할에 대해 살펴보았다. 본 연구에서 나타난 주요 결과에 대한 논의는 다음과 같다.

첫째, 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 매개효과를 살펴본 결과, 우울이 부분 매개하는 것으로 나타났다. 이는 군생활 속에서 겪는 스트레스가 우울을 초래할 수 있는 원인이 될 수 있고, 우울이 높을수록 군생활 적응이 낮아진다는 것을 의미한다. 이러한 결과는 군생활 적응에 영향을 미치는 요인 연구에서 우울과 같은 정신건강이 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 매개효과를 나타낸다는 결과(하정희 등, 2021)와 일치하였다. 또한 이는 병사의 우울 관련 연구에서 스트레스가 높아질수록 우울이 증가하는 것으로 나타난 결과(최윤영, 2021; 황은비, 김향숙, 2016)와 맥을 같이 한다. 그리고 세계군인 대상의 연구에서 스트레스 수준이 높은 군인은 낮은 군인보다 정신건강 문제 비율이 훨씬 더 높다는 결과(Hourani et al., 2006)와 18세에서 24세 이하의 병사들이 군조직 통제 정서와 부적응 행동 요인과의 관계에서 우울과 스트레스가 매개효과를 나타내는 결과(최경순, 2015)와도 부분적으로 일치하였다. 본 연구결과로 군생활 스트레스와 우울이 군생활 적응에 부정적 영향력을 미치는 주요 요인임이 입증되었다. 이는 병사가 군생활 스트레스와 우울로 인해 군생활 적응문제가 지속되거나 심각한 문제로 발달되는 것을 예방하기 위한 조기개입의 필요성을 시사한다. 따라서 군부대 차원에서 전입 초기부터 병사의 과거력과 신인성 검사 결과를 토대로 스트레스와 우울의 취약성 정도를 면밀하게 식별하는 노력이 필요하다. 이를 통해 지휘관은 식별된 병사에 대해 애정과 관심을 갖는 정서적 지지의 태도를 보임으로써 병사의 심리적 안정에 도움을 줄 수 있을 것이다.

둘째, 군생활 스트레스와 우울 간의 관계에서 자아탄력성의 조절효과를 검증한 결과, 자아탄력성은 군생활 스트레스와 상호작용하여 우울에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 상호작용은 자아탄력성의 수준이 높을수록 우울을 감소시키는 것으로 분석되었다. 이는 군생활

스트레스가 우울에 미치는 부정적인 영향을 자아탄력성이 완충할 수 있다는 것을 의미한다. 이와 같은 결과는 한국군의 스트레스, 우울이 자살생각에 미치는 영향에서 탄력성이 중재효과를 나타내는 결과(이현엽, 강성록, 2011)와 맥을 같이한다. 또한 이는 자아탄력성이 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 조절효과를 나타낸다는 결과(정원철, 지향숙, 2014)를 지지한다. 유사연구에서는 청소년의 문화적응 스트레스와 우울 간의 관계를 자아탄력성이 조절하는 것으로 보고되었다(전혜숙, 전종설, 2020). 본 연구의 결과는 Pearlin와 Bierman(2013)가 주장한 중재요인이 위협요인에 적극적으로 대처할 수 있는 심리적 기제로 작동하여 위협요인의 부정적 영향력을 억제한다는 주장을 뒷받침한다. 병사의 자아탄력성 수준이 높을수록 우울이 감소한다는 것으로 나타난 본 연구의 결과는 이러한 선행연구들을 지지하며, 군 조직에서는 전문적인 개입으로 병사가 자아탄력성이 증진되어 자기통제 수준을 변화시켜 성공적으로 적응할 수 있도록 노력할 필요가 있음을 시사한다. Ong 등(2009)의 연구에서 자아탄력성은 지속적으로 변화가능하여 노년기에 이르기까지 증진을 위해 노력할 필요성이 강조되었다. 이와 관련된 효과연구를 살펴보면, 청소년의 자아탄력성 증진 프로그램 효과연구에서 실험집단이 비교집단보다 자아탄력성과 학교생활적응, 주관적 안녕의 증진이 보고되었다(박병기, 이선영, 송정화, 2010). 호주 국방경찰학교의 교육생 대상연구에서도 자아탄력성 증진훈련으로 교육생들이 미래의 스트레스 요인을 관리하는 능력에 대한 자신감이 증가하였고 타인의 스트레스를 인식하여 그들을 도울 수 있는 잠재력이 증가하였다고 확인되었다(Crane et al., 2019). 이는 높은 수준의 자아탄력성은 병사가 군생활 스트레스로 우울이 악화되는 것을 완충하여 심리적 안정을 도울 수 있음을 시사한다. 따라서 병사가 스트레스 상황에서도 융통성 있게 자기통제가 가능하도록 전문적인 상담적 개입이 이루어지면 정신건강 문제, 특히 우울을 예방할 수 있는 긍정적 효과를 기대할 수 있을 것이다.

셋째, 군생활 스트레스와 우울, 군생활 적응의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과를 분석한 결과, 자아탄력성의 조절된 매개효과가 검증되었다. 이를 통해 병사의 스트레스와 자아탄력성의 상호작용 효과가 어떠한 경로를 통해 군생활 적응력을 높아지게 하는지 확인할 수 있었다. 구체적으로 군생활 스트레스가 높은 사람일지라도 자아탄력성이 높을수록 우울이 호전되지만 자아탄력성이 낮을수록 우울이 악화된다. 이는 군생활 스트레스와 자아탄력성의 상호작용이 우울이라는 매개변인을 변화시키고, 변화된 우울이 군생활 적응에 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 또한 높은 수준의 자아탄력성은 우울을 감소시켜 군생활 적응에 긍정적 영향을 주지만, 낮은 수준의 자아탄력성은 우울을 완화하지 못하여 스트레스로 인한 부정적 영향으로부터 군생활 적응을 보호할 수 없게 되는 것을 의미한다. 이러한 결과는 자아탄력성이 높은 병사일수록 자신이 처한 스트레스 상황에 잘 극복하며 적응적으로

군생활을 하는 것으로 나타난 결과(오현철, 2012; 이용일, 2013)를 지지한다. 이와 유사한 맥락에서 안아주, 김은하(2016)는 운동선수의 스트레스와 운동 정체성, 우울 간의 관계에서 자아탄력성이 높아질수록 우울이 감소할 수 있다고 하였다. 또 학대경험 아동이 우울, 학교적응 간의 관계에서 자아탄력성의 조절된 매개효과가 보고되었다(이영애, 2018). 이러한 결과를 바탕으로 볼 때, 병사가 군생활에서 겪는 스트레스로 우울이 유발되어 부적응 양상이 나타날 수 있으나 자아탄력성 증진을 위한 개입으로 스트레스 상황을 긍정적으로 수용하여 우울이 완화되면 군생활 적응문제를 감소시킬 수 있다는 것을 알 수 있다. 한편, 연구자들은 개인의 심리장애는 치료를 하는 것보다 증상유발 과정 중에 탄력적 기능의 개발을 촉진하는 것이 더 효과적이라고 주장하였다(Luthar et al., 2000; Rutter, 2000). 또한 개인의 자아탄력성을 증진하기 위해서는 다차원적인 협력체제가 구성되어야 한다고 보고하였다(Leve, Fisher, & Chamberlain, 2009). 즉, 군생활 스트레스, 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 자아탄력성이 부정적 영향을 완충하는 개인 내적 보호 요인임이 입증되었다. 이는 군생활 적응문제를 예방하고 치료하는데 있어 다차원적인 지원이 이루어질 필요가 있음을 시사한다.

이상의 논의를 바탕으로 병사들의 군생활 적응을 위한 군 상담의 시사점과 개선방안을 제시하면 다음과 같다. 먼저, 병사가 겪는 군생활 스트레스는 우울을 매개로 군생활 적응에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 통해 병사의 군생활 적응을 촉진하기 위한 상담적 개입과 예방에 있어서 병사들의 개인차를 고려한 조기개입의 필요성을 시사한다. 다시 말해서, 스트레스에 취약한 병사들은 그렇지 않은 병사들에 비해 이후의 복무과정에서 군생활 스트레스를 극복하지 못하여 심리적 부적응이 나타날 수 있다. 군생활 적응의 모든 영역에서 어려움을 겪을 가능성을 보여 군 부적응 병사에 해당된다 할 수 있다. 이 유형의 병사들은 전입 초기 상담 장면에서 가장 우선적으로 개입되어야 할 대상으로 고려할 필요가 있다. 군생활 스트레스를 겪는 병사들의 우울을 감소시키기 위한 효과적인 개입방안으로 상담전문가의 전문적인 개입으로 심리치료 및 스트레스 대처 훈련을 적극적으로 실행하는 것이 필요하다. 다음, 자아탄력성이 높을수록 군생활 스트레스가 우울을 통해 군생활 적응이 낮아지는 것을 완화하는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성 수준이 높은 병사들은 군생활 스트레스를 스스로 관리하여 우울을 감소시키고 기능적인 적응을 할 수 있음을 의미한다. 이처럼 자아탄력성은 개인적 성격체계의 능력으로 환경적인 맥락에서 부적응을 방지하고 대처의 효율성을 증진시키는 보호요인으로 작용할 수 있음을 알 수 있다. 병사들이 스트레스 상황에서 경직되지 않고 유연하게 반응하기 위해서는 낙관성 증진 프로그램, 사회적 갈등 해결을 위한 대인관계 향상 프로그램을 통해 군생활 적응을 촉진하고 부적응을 예방할 수 있을 것으로 기대된다. 또한 군 지휘관들에게 병사들이 군생활 적응에서 자아탄력성의

증진에 대한 중요성을 인식하게 하는 것이 필요하다. 지휘관들은 후기 청소년들인 병사들에게 있어, 지휘관-부하 관계가 그들의 군생활 적응과 개인적 성장에 중요한 토대가 될 수 있으므로 병사들과 보다 긍정적인 관계를 맺고 유지하기 위한 생활지도를 제공하는 것이 강조될 필요가 있다. 구체적으로, 지휘관들이 후기 청소년들인 병사들의 발달특성을 이해하고 자아탄력성 증진을 효과적으로 돕기 위한 심리교육의 기회를 제공한다. 아울러 병사들과의 관계형성에 어려움을 갖고 있는 지휘관들에게는 상담기법 교육이나 관계기술 훈련 프로그램을 실행할 수 있을 것이다.

본 연구는 병사의 군생활 스트레스와 군생활 적응 간의 관계에서 우울의 매개효과와 자아탄력성의 조절된 매개효과를 통합적으로 살펴봄으로써 선행연구들의 범위를 확장한 점에서 의의가 있다. 또 군생활 적응문제의 원인을 이해하고 예방과 개입전략의 근거를 제공한 점에서 의의를 찾을 수 있다. 그러나 본 연구는 몇 가지 제한점을 갖고 있으며, 그 제한점에 기초하여 후속 연구를 위한 제언을 하면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 육군 병사를 대상으로 연구하여 일반화에 대한 제한점이 있다. 추후 연구에서는 3군의 전 장병을 모집단으로 선정하고, 군을 구성하고 있는 계급, 부대 특성, 근무환경 등을 충분히 고려하여 대표성을 지니는 표본을 대상으로 확인해 볼 필요가 있다. 둘째, 본 연구에서는 군생활 스트레스, 우울, 군생활 적응 간의 관계에서 복무기간, 계급으로 나누지 않고 전 계급 병사들의 자료를 바탕으로 분석을 실시하여 통제변수가 포함되지 않은 제한점이 있다. 따라서 연구대상자들의 계급 중 특정 계급의 비중이 높아 연구결과를 전 계급 병사들에게 일반화하기에는 제한이 있다. 문호석 등의 연구(2015)에 의하면 육군부대 유형별, 병사계급별에 따라 스트레스의 수준과 발생원인에는 차이가 있는 것으로 밝히고 있다. 추후 연구에서는 이러한 측면을 고려하여 병사의 연령, 계급, 임무 등의 배경요인을 통제변수로 선정하여 군생활 스트레스와 군생활 적응의 관계를 살펴볼 필요가 있다. 본 연구는 한 시점에 변인들을 측정하는 횡단연구방법으로 실시되어 변인 간의 인과관계를 설명하기엔 제한점이 있다. 추후 연구를 통해 병사의 입대 초기부터 전역까지 전 복무기간에 따른 시간변화를 고려한 종단연구방법을 적용하여 군생활 적응에 관련되는 변인 간의 인과적 관계를 심층적으로 확인할 필요가 있을 것이다.

## ■ 참고 문헌

- 강명숙, 변상해 (2017). 군 입대 청소년이 지각한 가족건강성과 스트레스 대처방식이 군생활 적응에 미치는 영향: 자아탄력성, 사회적 지지를 매개변인으로. *한국군사회복지학*, 10(2), 29-62.
- 김형래 (2016). 메타(Meta) 분석에 의한 병사 자살위험요인 연구. *국방정책연구*, 111, 189-220
- 고성원 (2013). 군인의 스트레스가 우울에 미치는 영향에 관한 연구: 자아존중감과 사회적 지지의 조절효과를 중심으로. 호남대학교 대학원 석사학위논문.
- 구승신 (2006). 신세대 병사의 정신건강 실태와 영향요인에 관한 연구: 경기도 육군○○부대 병사들을 대상으로. *정신건강과 사회복지*, 24(0), 64-93.
- 국방부 (2019a). 국방개혁 2.0. 서울: 국방부.
- 국방부 (2019b). 국방통계연보. 서울: 국방부.
- 문호석, 이승호, 정봉룡, 권오정, 박임희 (2015). 육군 부대유형별 병사 계급별 스트레스 평가 및 원인에 관한 연구. *한국군사학논집*, 71(3), 157-181.
- 박병기, 이선영, 송정화 (2010). 자아탄력성 증진 프로그램의 개발 및 효과검증. *교육심리 연구*, 24(1), 61-82.
- 박영주, 정원철 (2006). 병사의 군 부적응요인에 관한 연구. *사회과학연구*, 22(2), 73-93.
- 박지혜, 정현희 (2018). 영유아기 자녀를 둔 여성의 양육스트레스와 우울의 관계에서 사회적 지지와 자아존중감의 매개효과. *교육치료연구*, 10(1), 1-17.
- 박현철 (2001). 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구: 스트레스원, 사회적 지지를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 보건복지부 (2017). 정신질환 역할실태조사. 국가통계포털.
- 서미경, 박근우, 이규화(2013). 군복무를 통한 병사의 성장과 탄력성, 대인관계의 변화: 계급 간 비교를 중심으로. *정신건강과 사회복지*, 41(4), 5-34.
- 설정훈 (2018). 군 복무 스트레스가 정신건강에 미치는 영향에서 심리적 강인성과 사회적 지지의 역할. *한국심리학회지: 건강*, 23(1), 57-79.
- 신태수 (1981). 군대조직 구성원의 자아정체성과 군대생활에의 적응과의 연계연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 안아주, 김은하 (2016). 운동 스트레스가 우울에 미치는 영향에서 운동 정체성을 통한 자아 탄력성의 조절된 매개효과 검증: 청소년 태권도 선수를 대상으로. *상담학연구*, 17(1), 287-307.

- 연미선 (2018). 병사의 스트레스가 군생활 적응에 미치는 영향: 스트레스의 매개효과와 리더십의 조절효과. 한세대학교 대학원 박사학위논문.
- 오광수, 정경은 (2020). 군생활 스트레스가 대학생활적응에 미치는 영향: 진로결정자기효능감과 대인관계의 매개효과를 중심으로. 청소년문화포럼, 63(1), 32-56.
- 오현철 (2012). 사회적 지지가 자기효능감, 자아탄력성을 매개로 공군 병사의 군생활 적응에 미치는 영향. 서울대학교 일반대학원 석사학위논문.
- 유성경, 심혜원 (2002). 적응 유연한 청소년들의 심리적 보호요소 탐색. 교육심리연구, 16(4), 189-206.
- 윤민재 (2008). 군인 인권과 사고 예방프로그램 연구. 민주주의와 인권, 8(1), 79-109.
- 원현준, 현명호 (2016). 이등병의 군생활 스트레스와 군생활 적응의 관계. 군 간부의 지지와 동기 병사 지지의 매개효과. 스트레스研究, 24(2), 85-94.
- 이대식 (2013). 육군병사의 군생활 스트레스, 자살생각, 사회적 지지와 군생활 적응의 관계. 서울벤처대학교 대학원 박사학위논문.
- 이상현 (2017). 군 병사들의 수면과 정신건강의 상관성 연구: 우울, 스트레스, 자살생각을 중심으로. 대전대학교 대학원 박사학위 논문.
- 이영애 (2018). 학령기 후기 아동의 학대경험, 우울, 공격성이 학교적응에 미치는 영향: 자아존중감과 자아탄력성의 조절된 매개효과. 청소년상담연구, 26(1), 277-297.
- 이영호, 송종용 (1991). BDI, SDS, MMPI-D 척도의 신뢰도 및 타당도에 대한 연구. Korean Journal of Clinical Psychology, 10(1), 98-113.
- 이용일 (2013). 부모와의 대상관계가 군생활 적응에 미치는 영향: 자아탄력성과 사회적 지지의 다중매개효과를 중심으로. 건국대학교 대학원 박사학위논문.
- 이왕준 (2017). 군생활에서 시간가용성과 우울의 관계: 전역에 대한 심리적 거리의 매개효과. 고려대학교 대학원 석사학위 논문.
- 이윤희 (1963). 군대 생활의 적응. 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이진모 (2010). 복무부적응 병사들의 복무적응력 향상을 위한 비전캠프 프로그램에 관한 연구. 동국대학교 석사학위논문
- 이현엽, 강성록 (2011). 한국군의 스트레스, 무망감, 우울이 자살생각에 미치는 영향. 한국군사학논집, 67(1), 143-164.
- 이현주 (2012). 군장병의 자아탄력성과 부대적응도의 관계: 정서지능의 매개효과를 중심으로. 상지대학교 대학원 석사학위논문.
- 이형권 (2015). 매개분석·조절분석 및 조절된 매개분석. 서울: 신영사.

- 임연옥, 윤현숙 (2017). 노년기 스트레스가 자살생각에 이르는 과정: 사회적 지지, 삶에 대한 통제감, 우울의 매개역할을 중심으로. 노인복지연구, 72(1), 123-149.
- 임정인, 이수란, 신재현, 박인조, 손영우 (2016). 군 장병의 역할구별, 응집력, 생활관 만족 및 지각된 분대수행의 관계: 생활관구조와 분대장 과업리더십의 조절효과. 한국심리학회지: 산업 및 조직, 29(1), 1-25.
- 장재현, 이기학 (2013). 외상경험에 의한 심리적 어려움과 회복요인에 대한 개념도 연구: 천안함 피격사건 생존장병을 중심으로. 상담학연구, 14(2), 1145-1164.
- 전혜숙, 전종설 (2020). 다문화가정 청소년의 문화적응스트레스가 내재화 문제에 미치는 영향: 자아탄력성, 교우관계 및 교사지지의 조절효과를 중심으로. 청소년학연구, 27(8), 223-255.
- 정원철, 박영주 (2011). 병사의 군부적응 및 적응력향상 관련 국내 연구동향의 개관. 청소년학연구, 18(1), 49-71.
- 정원철, 지향숙 (2014). 군생활스트레스가 병사의 군 적응에 미치는 영향: 자아탄력성의 조절효과를 중심으로. 한국콘텐츠학회논문지, 14(9), 311-320.
- 정은경 (2014). 자아탄력성, 사회적 지지, 군생활 만족도가 군 경험 후 성장에 미치는 영향. 서울대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조주연 (2016). 치매노인 가족 부양자의 스트레스 원이 적응에 미치는 영향. 대전대학교 대학원 박사학위논문.
- 차주환 (2016). 병사의 군생활 스트레스와 적응과의 관계에서 심리적 강인성의 매개효과. 인문사회 21, 7(6), 465-480.
- 최경순 (2015). 후기청소년의 자율성 욕구, 군 조직통제 정서, 우울감, 스트레스가 병영 이탈에 미치는 영향. 서울벤처대학원대학교 박사학위논문.
- 최윤영 (2021). 생도생활 스트레스와 부적응적 인지적 정서조절전략이 우울에 미치는 영향: 자기자비의 조절된 매개효과. 한국심리학회지: 임상심리 연구와 실제, 7(2), 195-217.
- 최희숙, 금명자 (2012). 병사의 군 복무 스트레스와 초기 부적응 도식이 우울에 미치는 영향. Journal of The Korean Data Analysis Society, 14(3), 1373-1383.
- 하정희, 이유경, 최기현, 주리에 (2021). 군 병사들의 지각된 스트레스, 정신건강, 군생활적응 간의 관계에서 마음챙김의 조절된 매개효과. 청소년학연구, 28(4), 193-218.
- 한국생산성본부 (1993). 산업인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성 인문사회 과학연구평가. 서울: 한국생산성본부.
- 한동협 (2018). 군 장병의 정신건강 영향 요인들간의 구조적 관계. 충북대학교 대학원 박사

학위논문.

- 현명선, 정향인, 강희선 (2009). 군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련 요인. *정신간호학회지*, 18(3), 305-312.
- 황은비, 김향숙. (2016). 군생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. *청소년학연구*, 23(12), 403-429.
- Attell, B. K., Brown, K. K., & Treiber, L. A. (2017). Workplace bullying, perceived job stressors, and psychological distress: Gender and race differences in the stress process. *Social Science Research*, 65, 210-221.
- Beck, A. T., Ward, C. H., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). An inventory for measuring depression. *Archives of general psychiatry*, 4(6), 561-571.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression: Causes and treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Block, J. & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 349-361.
- Bonde, J. P., Utzon-Frank, N., Bertelsen, M., Borritz, M., Eller, N. H., Nordentoft, M., M. Nordentoft, Olesen, K., Rod, N. H., & Rugulies, R. (2016). Risk of depressive disorder following disasters and military deployment: systematic review with meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 208(4), 330-336.
- Chandra, A., Lara-Cinisomo, S., Jaycox, L. H., Tanielian, T., Burns, R. M., Ruder, T., & Han, B. (2010). Children on the homefront: *The experience of children from military families*. *Pediatrics*, 125(1), 16-25.
- Crane, M. F., Rapport, F., Callen, J., Boga, D., Gucciardi, D. F., & Sinclair, L. (2019). Military police investigator perspectives of a new self-reflective approach to strengthening resilience: A qualitative study. *Military Psychology*, 31(5), 384-396
- Elliott, M. (2000). The stress process in neighborhood context. *Health & Place*, 6(4), 287-299.
- Ensel, W. M., & Lin, N. (1991). The life stress paradigm and psychological distress. *Journal of Health and Social behavior*, 321-341.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.

- Hourani, L. L., Williams, T. V., & Kress, A. M. (2006). Stress, mental health, and job performance among active duty military personnel: findings from the 2002 Department of Defense Health-Related Behaviors Survey. *Military Medicine, 171*(9), 849-856.
- Kline, R. B. (2011). *Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.)*. New York: Guilford.
- Leve, L. D., Fisher, P. A., & Chamberlain, P. (2009). Multidimensional treatment foster care as a preventive intervention to promote resiliency among youth in the child welfare system. *Journal of Personality, 77*, 1869-1902.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development, 71*(3), 543-562.
- Masten, A. S. & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*(2), 205-220.
- Michaud, K., Suurd Ralph, C., & Connick-Keefer, S. J. A. (2021). Operational stressors, psychological distress, and turnover intentions: The impact of potentially morally injurious experiences. *Military Psychology, 1-14*.
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., & Boker, S. M. (2009). Resilience comes of age: Defining features in later adulthood. *Journal of Personality, 77*, 1777-1804.
- Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A., & Mullan, J. T. (1981). The stress process. *Journal of Health and Social behavior, 337-356*.
- Pearlin, L. I., Mullan, J. T., Semple, S. J., & Skaff, M. M. (1990). Caregiving and the stress process: An overview of concepts and their measures. *The gerontologist, 30*(5), 583-594.
- Pearlin, L. I., & Bierman, A. (2013). *Current issues and future directions in research into the stress process. In Handbook of the sociology of mental health* (pp. 325-340). Springer, Dordrecht.
- Picano, J. J., Roland, R. R., Williams, T. J., & Bartone, P. T. (2017). Assessment of elite operational personnel. *In Handbook of Military Psychology* (pp. 277-289). Springer, Cham.
- Pietrzak, R. H. & Southwick, S. M. (2011). Psychological resilience in OEF-OIF Veterans: Application of a novel classification approach and examination of demographic and psychosocial correlates. *Journal of Affective Disorders, 133*(3), 560-568.

- Pietrzak, E., Pullman, S., Cotea, C., & Nasveld, P. (2012). Effects of deployment on mental health in modern military forces: A review of longitudinal studies. *Journal of Military and Veterans Health, 20*(3), 24.
- Ribeiro, J. D., Pease, J. L., Gutierrez, P. M., Silva, C., Bernert, R. A., Rudd, M. D., & Joiner, T. E. (2012). Sleep problems outperform depression and hopelessness as cross-sectional and longitudinal predictors of suicidal ideation and behavior in young adults in the military. *Journal of Affective Disorders, 138*(3), 743-750
- Rutter, M. (2000). Resilience reconsidered: conceptual considerations, empirical findings, and policy implications.
- Shrout, P. E. & Bolger, N.(2002). Mediation in experimental and nonexperimental studies: new procedures and recommendations. *Psychological Methods, 7*(4), 422-445.
- Southwick, S. M., Vythilingam, M., & Charney, D. S.(2005). The psychobiology of depression and resilience to stress: implications for prevention and treatment. *Annual Review of Clinical Psychology, 1*, 255-291.
- Stouffer, S. A., Suchman, E. A., DeVinney, L. C., Star, S. A., & Williams Jr, R. M.(1949). *The american soldier: Adjustment during army life.(studies in social psychology in world war ii)*, Princeton, NJ: Princeton Univ. Press.
- Sundin, J., Herrell, R. K., Hoge, C. W., Fear, N. T., Adler, A. B., Greenberg, N., Riviere, L. A., Thomas, J. L., Wessely, S., & Bliese, P. D.(2014). Mental health outcomes in US and UK military personnel returning from Iraq. *The British Journal of Psychiatry, 204*(3), 200-207.
- Tram, J. M. & Cole, D. A.(2000). Self-perceived competence and the relation between life events and depressive symptoms in adolescence: Mediator or moderator?. *Journal of Abnormal Psychology, 109*(4), 753-760.
- Vandenberg, R. J., Park, K. O., DeJoy, D. M., Wilson, M. G., & Griffin-Blake, C. S. (2002). *The healthy work organization model: Expanding the view of individual health and well being in the workplace*, Perrewe, P.L. and Ganster, D.C. (Ed.) Historical and Current Perspectives on Stress and Health (Research in Occupational Stress and Well Being, Vol. 2), Emerald Group Publishing Limited, Bingley, 57-115

# The Moderated Mediating Effect of Ego-Resilience in the Relations among Military Life Stress, Depression, and Military Life Adaptation of Soldiers

Oh, Juhwa\*3) • Chung, Hyunhee\*\*4)

## Abstract

The present study intends to examine the mediating effect of depression, and the moderated mediating effect of ego-resilience on the relationship between military life stress and military life adaptation among soldiers. For this study, a survey was conducted on 411 soldiers using the military life stress scale, the military life adaptation scale, the depression scale, and the ego-resilience scale. The collected data were analyzed by using SPSS 22 and PROCESS Macro 3.5. In addition, bootstrapping test was conducted to confirm the significance of the mediating effect.

The results of this study were as follows. First, it was found that depression partially mediates the relationship between military life stress and military life adaptation. Second, it was found that ego-resilience was regulated in the relationship between military life stress and depression. Third, the moderated mediating effect of ego-resilience in the relationship between military life stress, depression, and military adaptation was verified. This means that military life stress has a negative effect on military life adaptation through depression, but it can alleviate the effect of military life stress on military life adaptation by enhancing ego-resilience. Based on these results, the implications for prevention and intervention of soldiers' adaptation to military life were discussed.

**Key words:** military life stress, military adaptation, depression, ego-resilience, moderated mediating effect

---

3)Keimyung University, Dept. of Education, Doctor course

4)Keimyung University, Dept. of Education, Professor, Corresponding Author

2021. 08. 31 투고  
2021. 09 16 심사완료  
2021. 09. 27 게재확정