

공군 병사의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서가 군 생활 스트레스에 미치는 영향

김은심^{1*}, 공정현²
¹경상대학교 간호대학, ²청암대학교 간호학과

The Influence of Ego-resilience, Positive affect, Negative affect on military life stress in ROK air force soldiers

Eun-Shim Kim^{1*} and Jeong-Hyeon Kong²

¹College of Nursing-Institute of Health Sciences, Gyeongsang National University

²Department of Nursing, Ceongam College

요약 본 연구는 공군병사의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서가 군 생활 스트레스에 미치는 영향을 파악하기 위해 시도된 서술조사 연구로 공군 병사 321명을 대상으로 실시하였다. 연구결과 대상자의 자아탄력성 평균점수는 3.11점, 정적 정서 평균 점수는 3.46점, 부적 정서 평균 점수는 2.26점, 군 생활 스트레스 평균 점수는 1.94점이었다. 자아탄력성과 정적 정서는 유의하게 정적 상관관계를 나타내며, 부적 정서 및 군 생활 스트레스와는 부적 상관관계로 나타났다. 자아탄력성은 군 생활 스트레스에 직접적인 영향을 미치지 않지만 정적 정서와 부적 정서를 통해 간접적으로 영향을 미치며, 정적 정서와 부적 정서는 군 생활 스트레스에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 자아탄력성을 높여주고, 정적 정서 경험을 많이 할 수 있는 프로그램을 개발하여 부적 정서 및 군 생활 스트레스를 감소시킬 필요가 있다.

Abstract This study is the descriptive research tried in order to identify how the air force soldier's ego-resilience, positive affect, negative affect of air force soldiers on their military life stress. and a survey was conducted targeting 321 air force soldiers. The results of this study found that the subjects average scores in terms of ego-resilience, positive affect, negative affect, military life stress were 3.11, 3.16, 2.26 and 1.94 points, respectively. The factors of ego-resilience and positive affect showed significantly positive correlation, but the factors of negative affect and military life stress showed some negative correlation. The ego-resilience indirectly influence on the subjects' military life stress through the positive and the negative affect, not directly influenced on them. And the positive and the negative affects directly influenced on the subjects' military life stress. Therefore it needs to reduce soldiers' military life stress by developing a program to enhance soldiers' ego-resilience and to do more positive emotional experiences.

Key Words : Ego-Resilience, Positive affect, Negative affect, Military life stress

1. 서론

1.1 연구의 필요성

군 조직은 일반 사회와는 달리 전형적으로 기계적 구조, 관료제 조직구조의 특성을 갖고 있으며, 복잡성, 집권성과 공식성이 모두 높은 조직구조 형태를 띠고 있다[1]. 그러므로 병사들은 사생활 제한에 대해 53.7%가 어려움을 호소하고 있어[2] 병사들에게 군대의 생활환경은 항

상 심리적, 행위적 측면에서 자유롭지 못함이 큰 스트레스로 작용하게 된다. 또한 병사들은 계급, 복무기간, 입대 전 학력, 가정 형편이 군 생활 스트레스와 유의한 관련이 있다고 하였다[3]. 특히, 공군은 육군과 달리 지원병제이고, 주로 대도시에 입재해 있는 곳에서 병영생활을 하며, 군 복무 기간이 2개월 정도 더 길다. 이렇게 여러 가지 생활환경 및 제도적 차이가 있는데도 불구하고 병사 관련 연구의 상당부분이 육군에 치우쳐 있어 공군에 속한 병

*Corresponding Author : Eun-Shim Kim(Gyeongsang Univ.)

Tel: +82-55-772-8253 email: eskim8764@hanmail.net

Received February 7, 2014

Revised (1st March 6, 2014, 2nd April 9, 2014)

Accepted April 10, 2014

사를 대상으로 한 연구가 매우 부족한 실정이다[4].

이처럼 군 복무는 병사들에게 있어서 고난과 역경의 상황이 될 수 있다. 그러나 사람들은 각자 스트레스 상황에서 다르게 대처하기 때문에 같은 환경적 자극에 노출되더라도 서로 다른 반응과 적응수준을 보이게 된다[5]. 특히 스트레스로 인해 좌절되지 않고 빠르게 회복되는 데 기여하는 심리적 특성으로 자아탄력성이 있다. 이렇게 자아탄력성이 높은 사람은 낮은 사람에 비해 스트레스를 덜 위협적으로 평가하게 된다[6]. 또한 자아탄력적인 사람일수록 스트레스와 충돌할 경우 사건의 긍정적인 의미를 찾아내어 적극적이고 효율적으로 회복될 수 있다[6]. 그렇기 때문에 자아탄력성이 높을수록 스트레스가 적게 나타나고 스트레스 상황을 더 잘 견뎌내고 하였다[7].

스트레스의 부정적인 영향을 감소시키는 것과 관련된 또 다른 심리적 특성으로 정적 정서와 부적 정서를 들 수 있다. 이러한 정적 정서와 부적 정서는 서로 독립적인데, 정적 정서가 높다고 해서 부적 정서가 낮다고 하지 않고, 부적 정서 높다고 해서 정적 정서가 낮다는 것을 뜻하는 것이 아니다[8]. 정적 정서는 개인의 내·외적 측면에서 정열적인 감정, 즐거움, 열광, 흥분, 정력, 자신감 등 각성된 것으로 표현되며, 부적 정서는 개인의 초조한 감정 속에서 신경질적이고, 슬픔, 죄의식을 표현하고 있다[9]. 정적 정서를 많이 경험한 사람은 사회에 적응적이며 창조적이고 정신적으로 건강한 개체로 발달하게 되어[10] 스트레스로부터 더 잘 회복된다[11]. 반면 정적 정서가 낮은 사람들은 슬프고, 졸리고, 피곤하고, 감각이 무딘 상태와 같이 느껴진다[9,12]. 부적 정서가 높은 사람들은 생리적으로 부정적 감정을 쉽게 일으켜 자아에 대해 부정적인 성향을 나타내게 되고, 반면 부적 정서가 낮은 사람들은 차분하고, 편안하고, 이완된 감정을 느끼게 된다[8,12]. 이러한 맥락에서 보면 군 생활은 병사들에게 긍정적·부정적인 정서를 느끼게 할 수 있다. 따라서 병사들의 정적 정서를 강화하고 부적 정서를 낮추면 군 생활 스트레스를 낮출 수 있을 것이라 추측해 볼 수 있다.

하지만 병사 관련 연구를 주제별로 보면 군 부적응요인, 우울 등 정신건강, 자살 및 폭행, 군 인권 및 복지제도, 군 상담 및 개입프로그램 순으로 연구가 이루어지고 있다[4]. 이러한 연구주제들이 많은 이유는 군 생활 자체가 병사들에게는 큰 스트레스 상황이라고 할 수 있다. 그러나 스트레스 상황 자체를 감소시키는 것은 현실적으로 어렵기 때문에 스트레스로 인해 발생할 문제를

조기에 예방하기 위해서는 스트레스에 취약하지 않도록 하는 변인들이 무엇인지를 파악할 필요가 있다. 따라서 한국적 상황에서 병사신분을 가진 개인에 대한 특성을 객관적으로 도출해 내기 위해 자아탄력성, 정적 정서와 부적 정서를 생각해 볼 수 있으나 우리나라 병사들을 대상으로 진행된 실증적·경험적 연구는 없는 실정이다.

이에 본 연구에서는 공군병사의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 정도 뿐 만 아니라 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서의 차이를 체계적으로 조사하고, 이들의 관계를 파악한다. 또한 자아탄력성이 군 생활 스트레스에 미치는 영향에서 정적 정서와 부적 정서가 어떻게 매개하는지를 알아봄으로써 적응이나 부적응을 초래하는 심리적 특성을 밝혀 공군병사의 심리적 안녕을 도모하는 방안을 탐색한다. 그리고 군 생활 스트레스 요인 및 병사의 건강한 군 생활을 위한 중재와 정책 제안을 위한 기초자료를 마련하고자 한다.

1.2 연구 목적

본 연구의 구체적인 목적은 다음과 같다.

- 공군병사의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 정도를 파악한다.
- 공군병사의 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 차이를 파악한다.
- 공군병사의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 간의 상관관계를 파악한다.
- 공군병사의 자아탄력성과 군 생활 스트레스 간의 관계에서 정적 정서와 부적 정서의 매개 효과를 파악한다.

2. 연구방법

2.1 연구 설계

본 연구는 병사들의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서가 군 생활 스트레스에 미치는 영향을 조사하기 위한 서술적 조사연구이다.

2.2 연구대상자 및 자료수집

본 연구의 설문지는 군의 보안성을 검토 받고 시행하였으며, 자료 수집은 공군 병사를 대상으로 하였다. 자기

보고식 설문지를 이용하여 2013년 4월 1일부터 2013년 4월 15일까지 이루어졌다. 설문지 배부 및 수거는 연구대상자인 병사가 전체 모일 수 있는 일과 시간 이후에 해당 부대의 분대장을 통해 진행되었다. 설문지 배부 담당자에게 본 연구의 목적과 설문 내용, 설문 작성 시 유의사항에 대해 설명하고 연구 참여에 동의한 병사를 대상으로 자가 보고에 의한 설문을 실시하였다. 윤리적 고려를 위하여 대상자의 익명과 비밀 보장에 대해 공지하고, 원하지 않을 경우 설문조사에 응하지 않아도 됨을 설명하였다. 설문에 응한 병사의 익명과 비밀 보장을 위해 개별 봉투에 설문지를 한부씩 넣었으며, 설문지 작성을 마친 후 다시 개별 봉투에 넣어 밀봉할 수 있도록 접착테이프가 있는 봉투를 사용하였다. 대상자수는 G*power 3.1 프로그램에 의해 다중회귀분석방법에서 효과크기 0.20, 유의수준 0.05, 검정력 0.95으로 하여 일원분산분석, 회귀분석과 상관관계에 필요한 표본수가 255명 이상이 필요한 것으로 산출되었다. 본 연구의 경우 탈락률을 고려하여 350부를 배부하여 330부를 회수하였으며, 이 중 응답이 누락된 것이 있거나 불성실한 응답을 한 설문지 9부를 제외한 총 321부를 분석 자료로 사용하였다.

2.3 연구 도구

2.3.1 자아탄력성

본 연구의 자아탄력성은 Block & Kremen[13]이 개발한 자아-적응 유연성 척도를 유성경, 심혜원[14]이 수정·보완한 척도를 사용하였다. 본 도구는 총 14문항으로 구성되어져 있고, 1에서 5까지(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)의 5점 리커트 척도로 되어져 있으며 점수가 높을수록 자아탄력성이 높음을 의미한다. 도구 개발 시 Cronbach's $\alpha = .76$ 이었고, 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .88$ 로 나타났다.

2.3.2 정적 정서와 부적 정서

본 연구에서 정적 정서와 부적 정서는 Watson, Clark & Tellegen[12]이 개발한 정서경험척도를 이현희, 김은정, 이민규[15]가 번안하여 신로도 및 타당도를 검증한 도구를 사용하였다. 정적 정서와 부적 정서의 20개 단어로 구성되어 있으며, 평소 자신이 느끼는 감정에 해당되는 정도를 5점 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)로 되어져 있으며 점수가 높을수록 해당 정서를 많이 경험함을 의미한다. 도구 개발 시 정적 정서

Cronbach's $\alpha = .88$, 부적 정서 Cronbach's $\alpha = .85$ 이었다. 본 연구에서는 정적 정서 Cronbach's $\alpha = .89$, 부적 정서 Cronbach's $\alpha = .82$ 로 나타났다.

2.3.3 군 생활 스트레스

본 연구에서 군 생활 스트레스는 박현철[16]이 우리나라 군 부대의 실정에 맞게 개발한 척도를 사용하였다. 군 생활 스트레스 문항은 총 20문항으로 구성되어져 있다. 1에서 5까지(1점: 전혀 그렇지 않다, 5점: 매우 그렇다)의 5점 리커트 척도로 되어져 있으며 점수가 높을수록 군 생활 스트레스가 높은 것을 의미한다. 개발 당시 Cronbach's $\alpha = .64$ 이었고, 이진이, 박연환[17]의 연구에서 Cronbach's $\alpha = .90$ 이었다. 본 연구에서는 Cronbach's $\alpha = .93$ 으로 나타났다.

2.4 자료분석방법

수집된 자료의 분석방법은 주요 변수의 수준 및 자료의 분포적 특성을 빈도, 평균, 표준편차 등의 기술통계분석을 실시하였다. 측정도구의 신뢰성 검증을 위하여 Cronbach's α 를 구하였다. 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스의 차이를 검증하기 위하여 독립표본 t-검증과 One way ANOVA로 분석하고 Scheffe test로 사후 검정을 실시하였다. 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 간의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 적률상관계수를 산출하였다. 정적 정서와 부적 정서가 공군 병사의 자아탄력성과 군 생활 스트레스 간의 관계에서 매개효과를 가지는지를 살펴보기 위해 구조방정식 모형을 추정하여 최대우도추정법(Maximum Likelihood Estimation)을 통해 모형의 적합도 및 변인 간 경로계수를 산출하였다. 모형의 적합도 평가는 χ^2 , TLI(Tucker-Lewis Index), CFI(Comparative Fit Index), RMSEA(Root Mean Square Error Approximation)을 통하여 이루어졌다. TLI와 CFI는 0.90 이상이면 적합도가 좋은 것으로 간주하고, RMSEA는 0.05 미만이면 적합도가 좋다고 할 수 있으며, 0.08 미만이면 어느 정도 적합하다고 할 수 있다[18].

3. 연구 결과

3.1 연구대상자의 일반적 특성

공군 병사의 평균 연령은 20.82세로 나타났으며, 19~20세가 157명(48.9%), 21~22세가 136명(42.4%), 23세 이상이 28명(8.7%)이었다. 계급은 일병이 162명(50.5%)으로 가장 많았으며, 다음으로 상병 91명(28.3%), 병장 35명(10.9%), 이병 33명(10.3%)이었다. 학력은 대학 재학 이상이 287명(73.8%)이었으며, 전문대 재학, 중퇴, 졸업이 58명(18.1%)이었다. 가족의 월평균 수입은 524만원이었으며, 300~500만원 미만인 54명(45.9%)으로 가장 많았다[Table 1].

[Table 1] General Characteristics of the Subjects (N=321)

Variables	n	%	M±SD
Age(year)	19~20	157	48.9
	20~22	136	42.4
	>23	28	8.7
Military class	Sergeant	95	10.9
	Corporal	91	28.3
Education	Private 1st class	162	50.5
	Private 2nd class	33	10.3
	≤High school	26	8.1
Economic state in family	≥College	295	91.9
	Nonresponse	64	-
Economic state in family	<300	54	21.0
	300~500	118	45.9
	500~700	46	17.9
	>700	39	15.2

3.2 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스의 점수분포

대상자의 자아탄력성의 평균은 3.11±0.45점, 정적 정서

의 평균은 3.46±0.70점, 부적 정서의 평균은 2.26±0.62점, 군 생활 스트레스의 평균은 1.94±0.65점이었었다[Table 2].

[Table 2] Level of Ego-resilience, positive affect, negative affect, Military class (N=321)

Variables	Range	Min	Max	M±SD
Ego-resilience	[1.5]	1.69	4.00	3.11±0.45
Positive affect	[1.5]	1.20	5.00	3.46±0.70
Negative affect	[1.5]	1.10	4.10	2.26±0.62
Military life stress	[1.5]	1.00	4.00	1.94±0.65

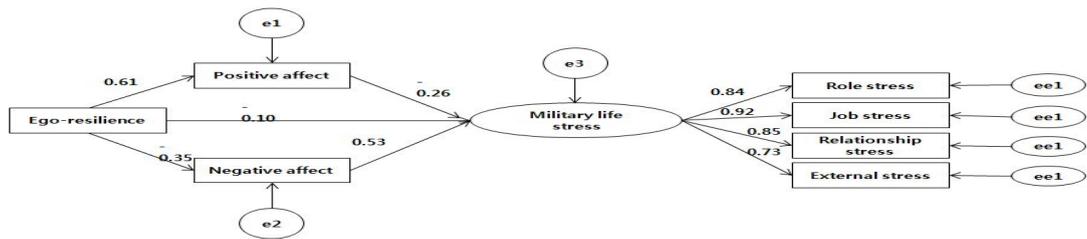
3.3 일반적 특성에 따른 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 차이

일반적 특성에 따른 자아탄력성과 부적 정서의 차이는 없는 것으로 나타났다. 정적 정서에 영향을 미치는 특성은 ‘연령(F=3.99, p=.019)’이었다. 집단별 사후 분석에서 연령에 따라서는 23세 이상 병사(M=3.73)가 21~22세 병사(M=3.37)보다 정적 점수가 더 높았다. 군 생활 스트레스에 영향을 미치는 특성은 ‘계급(F=3.25, p=.002), 가족 월평균 수입(F=3.75, p=.005)’이었다. 계급에 따라서 군 생활 스트레스는 병장(M=2.16)이 가장 높았고, 다음으로 이병(M=2.14), 일병(M=1.89), 상병(M=1.87)순으로 나타났는데, 이는 통계적으로 유의한 차이를 보였으나(F=3.25, p=.002) Scheffe test 결과 집단 간 점수에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 가족 월 평균 수입에 따라서 300만원 미만(M=2.23)이 300~500만원 미만(M=1.84)과 500~700만원 미만(M=1.85)보다 스트레스 점수가 더 높았다(F=3.75, p=.005)[Table 3].

[Table 3] Difference of Ego-resilience, Positive affect, Negative affect and Military life stress to general characteristics. (N=321)

Variables	Categories	N	Ego-resilience M±SD	Positive affect M±SD	Negative affect M±SD	Military life stress M±SD
Age(year)	19~20	157	3.10±.45	3.47 ^{ab} ±.73	2.25±.62	1.92±.62
	20~22	136	3.08±.45	3.37 ^b ±.64	2.26±.59	1.95±.65
	>23	28	3.26±.50	3.78 ^a ±.76	2.28±.74	1.96±.76
	F(p)			1.808(.166)	2.998 [*] (.019)	0.015(.985)
Military class	Sergeant	35	3.05±.45	3.51±.70	2.33±.60	2.16 ^a ±.64
	Corporal	91	3.18±.46	3.57±.65	2.26±.66	1.87 ^a ±.67
	Private 1st class	162	3.07±.46	3.39±.72	2.19±.60	1.89 ^a ±.63
	Private 2nd class	33	3.13±.42	3.41±.76	2.50±.56	2.14 ^a ±.60
	F(p)		1.343(.261)	1.438(.232)	2.525(.058)	3.253 [*] (.022)
Education	≤High school	26	3.15±.44	3.40±.69	2.23±.57	2.05±.55
	≥College	295	3.10±.46	3.46±.71	2.26±.62	1.93±.65
	t(p)		0.477(.634)	0.473(.650)	-0.275(.784)	0.947(.344)
Economic state in family	Nonresponse	64	3.06±.44	3.34±.68	2.23±.55	1.96 ^{ab} ±.63
	<300	54	3.06±.45	3.44±.76	2.44±.71	2.23 ^a ±.61
	300~500	118	3.09±.43	3.43±.71	2.23±.58	1.84 ^b ±.63
	500~700	46	3.12±.45	3.49±.59	2.20±.62	1.85 ^b ±.66
	>700	39	3.28±.53	3.72±.74	2.20±.68	1.92 ^{ab} ±.67
	F(p)		1.866(.116)	1.927(.106)	1.505(.200)	3.754 ^{**} (.005)

a>b: Scheffe Test



[Fig. 1] Path diagram for the military life stress

3.4 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서, 군 생활 스트레스 간의 상관관계

자아탄력성은 정적 정서와 유의한 정적상관($r=0.61, p<.001$)을 보였고, 부적 정서($r=-0.35, p<.001$) 및 군 생활 스트레스($r=-0.42, p<.001$)와 유의한 부적상관을 보여 자아탄력성이 높을수록 정적 정서를 많이 경험하는 데 반해 부적 정서와 군 생활 스트레스를 적게 경험하는 것으로 나타났다.

또, 정적 정서는 부적 정서($r=-0.29, p<.001$) 및 군 생활 스트레스($r=-0.44, p<.001$)와 유의한 부적상관을 보여 정적 정서를 많이 경험 할수록 부적 정서와 군 생활 스트레스를 덜 경험하는 것으로 나타났다. 또한, 부적 정서는 군 생활 스트레스와 유의한 정적상관을 보여($r=0.61, p<.001$) 부적 정서를 많이 느낄수록 스트레스가 많아지는 것으로 나타났다[Table 4].

[Table 4] Correlation among Variables (N=321)

Variables	ego-resilience	positive affect	negative affect	military life stress
Ego-resilience	1			
Positive affect	.611** (.000)	1		
Negative affect	-.345** (.000)	-.291** (.000)	1	
Military life stress	-.417** (.000)	-.444** (.000)	.613** (.000)	1

3.5 자아탄력성과 군 생활 스트레스 간의 관계에서 정적 정서와 부적 정서의 매개효과

군 생활 스트레스의 확인적 요인분석 결과 측정모형에 대한 적합도 지수는 χ^2 은 2.69($p=.261$)로 적합한 것으로 나타났으며, GFI($p=.996$), AGFI($p=.980$), CFI($p=.999$), NFI($p=.997$), RMSEA($p=.033$)으로 모두 적합한 것으로 나타났다. 군 생활 스트레스의 각 요인들의 표준 적재치는 모두 0.5 이상이기 때문에 개념타당성은 확보되었다고 할 수 있으며, 분산추출지수는 0.5이상이어서 수렴타당성이 확보되었다고 할 수 있다. 그리고 개념의 신뢰도가 0.7이상이므로 수렴타당성 또는 내적 일관성이 있다고 할 수 있다[Table 5].

모형의 유효성을 파악하기 위한 절대적합지수(Absolute Fit Measures)인 χ^2 은 19.484($p=.077$)으로 모형이 적합한 것으로 나왔으며, χ^2 을 자유도로 나눈 Q값 역시 1.624로 3보다 작아 적합한 것으로 나타났다. GFI($p=.983$), AGFI($p=.930$), CFI($p=.994$), NFI($p=.985$), RMSEA($p=.044$) 모두 적합한 것으로 나타났다[Table 6].

[Table 6] Model fit indices

χ^2	χ^2/df	GFI	AGFI	CFI	NFI	RMSEA
19.484(.077)	1.624	0.983	0.930	0.994	0.985	0.044
Fit	Fit	Fit	Fit	Fit	Fit	Fit

[Table 5] Confirmatory factor analysis of military life stress

(N=321)

Variable	Unstandardized Regression Weights	Standardized Regression Weights	t	p	Construct Reliability	Average Variance Extracted
Job stress	1	0.838	-	-		
Role stress	0.932	0.924	21.183	.000	0.945	0.817
Relationship stress	0.803	0.852	18.825	.000		
External stress	0.751	0.735	15.070	.000		

$\chi^2=2.690, p=.261, GFI=.996, AGFI=.980, CFI=.999, NFI=.997, RMSEA=.033$

[Table 7] Regression weights for the model

Dependent variable	Independent variable	Unstandardized path coefficient	Standardized path coefficient	t	p	SMC
Positive affect	Ego-resilience	.946	.611	13.798	.000	.373
	Negative affect	-.469	-.345	-6.582	.000	.119
Military life stress	Ego-resilience	-.148	-.096	-1.690	.091	
	Positive affect	-.260	-.262	-4.740	.000	.485
	Negative affect	.601	.531	10.690	.000	

자아탄력성이 군 생활 스트레스에 미치는 영향을 살펴보면, 자아탄력성이 직접적으로 미치는 영향력은 유의하지 않은 것으로 나타났으나, 정적 정서와 부적 정서를 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다[Table 7][Fig. 1].

정적 정서는 직접적으로 스트레스에 정적 영향(p=.010)을 미치는 것으로 나타났으며, 부적 정서는 직접적으로 스트레스에 부적 영향(p=0.10)을 미치는 것으로 나타났다. 자아탄력성은 스트레스에 직접적으로 유의한 영향을 미치지 않았지만, 정적 정서와 부적 정서를 통해 간접적으로 부적영향(p=.010)을 미치는 것으로 나타났다[Table 8].

[Table 8] Effect analysis

Variable	Total effect(p)	Direct effect(p)	Indirect effect(p)
Positive affect	0.531(.010)	0.531(.010)	-
Negative affect	-0.262(.010)	-0.262(.010)	-
Ego-resilience	-0.440(.010)	-0.096(.229)	-0.344(.010)

4. 논의

본 연구는 공군 병사 개인의 심리사회적 특성인 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서가 군 생활 스트레스에 미치는 영향을 살펴봄으로써 병사들의 건강한 군 생활을 위한 프로그램 개발과 정책 및 제도를 마련하기 위한 기초 자료를 제시하고자 실시하였다.

본 연구에서는 자아탄력성은 4점 리커트 척도에서 평균 3.11점으로 중간 수준 이상으로 나타났다. 선행 연구에서는 공군을 대상으로 자아탄력성을 연구한 논문이 없어서 직접적인 비교는 어렵지만 현재 육군을 대상으로 한 강종수[19]의 2.85점보다 높았으며 최혜영[20]의 3.74점으로 다양한 점수분포를 나타내고 있다. 이러한 연구 결과는 자아탄력성은 환경과 상호작용을 통해 증감 될

수 있는 가변성을 지니고 있기 때문에[21] 공군과 육군의 자아탄력성을 비교하는 추후 연구가 필요하다고 사료된다. 또한 환경적 부분이 자아탄력성과 관련이 있기 때문에 공군병사들의 자아탄력성을 높일 수 있는 환경조성이 필요하다고 사료된다. 정적 정서는 5점 리커트 척도에서 평균 3.46점, 부적 정서는 2.26점으로 나타났다. 현재 공군 병사를 대상으로 정적 정서와 부적 정서를 조사한 연구가 이루어지지 않아 직접적인 비교는 어렵다. 하지만 같은 도구를 사용하여 단체 생활을 받는 청소년을 대상으로 한 박재민[22]의 연구에서의 정적 정서 평균 3.21점과 비슷한 수준이었으며, 부적 정서 평균 3.31보다 낮은 수준으로 나타났다. 군인집단이 정적 정서를 경험하는 때는 자기 개발을 할 수 있는 일을 할 때, 휴가 외박을 할 때이다[23]. 그러므로 공군은 육군과 달리 지원병제로 자신의 특기를 살려 군 생활을 할 수 있으며, 외박, 휴가가 더 많아 정적 정서를 경험할 기회가 더 많다고 할 수 있다. 그러나 육군과 공군의 정적 정서와 부적 정서를 조사하여 직접적으로 비교한 연구가 없기 때문에 이러한 차이가 육군 보다 공군의 정적 정서가 더 높고 부적 정서가 더 낮다고는 할 수 없다. 그러므로 여기에 대한 후속 연구가 필요하다고 사료된다.

본 연구에서 군 생활 스트레스는 5점 만점에 평균 1.94점으로 낮은 편으로 나타났다. 병사들이 지각하는 스트레스 수준은 중간점수인 3점보다 낮은 수준임을 알 수 있다. 박현철[16]의 연구에서 군 생활 스트레스 평균 2.65점보다 낮은 점수이다. 이러한 연구결과는 공군은 육군, 해군에 비해 공군 특성상 대도시와 인접해 있어 사회와의 단절된 생활을 하지 않는다. 현재 공군은 육군보다 2개월 정도 군복무기간이 더 긴 대신에 6주마다 정기 휴가를 나갈 수 있다. 특히 본 연구의 대상자는 후방지역에 위치해 있어 육군, 해군에 비하여 여러 가지 생활환경의 차이가 있을 것으로 생각된다. 그러나 특수 환경(GOP, GP)에서 근무하는 육군 병사의 군 생활 스트레스는 평균 2.10점으로 나타나[17] 본 연구결과와 비슷하였다. 이는 이진이, 박

연환[17]의 연구에서 특수 환경에서 근무하는 병사임에도 불구하고 스트레스 수준이 낮은 이유를 자료 수집 시기와 부대 내·외부 훈련이나 행사 등이 없는 안정된 시기에 조사가 이루어져 스트레스 점수가 낮게 측정되었다고 하였다. 본 연구에서도 공군 훈련이 없고 부대 내 사고가 없는 시기에 자료 조사가 이루어졌고, 민간인의 부대 접근이 어려워 병사와 직접 접촉에 대한 제한이 있어 설문 조사가 부대 내 관계자에 의해 실시되어 실제로 병사가 지각하고 있는 스트레스 수준보다 낮게 측정되었다고 생각된다. 그러므로 다양한 스트레스를 주는 상황에서 스트레스 수준을 측정하여 비교해 볼 필요가 있다고 생각된다.

일반적 특성에 따른 주요변수의 차이를 살펴보면 먼저 계급에 따라 군 생활 스트레스에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났는데, 병장이 제일 높았고, 이병, 일병, 상병 순으로 나타났다. 이는 서해석, 김정은[3]의 연구에서 상병의 스트레스가 가장 낮았고, 이병이 가장 높은 것과 일치하였으며, 구승진[2]의 연구에서 계급이 낮을수록 스트레스 수준이 높아지는 것과 일치하였다. 본 연구에서 일병과 상병의 스트레스 수준이 낮은 이유는 일병과 상병은 어느 정도 군 생활에 적응하여 안정된 병영생활을 해 군 생활 스트레스가 낮을 것이라 생각된다. 반면, 병장과 이병이 스트레스가 가장 높게 나타난 이유는 병사들은 학교를 다니는 과정에서 휴학을 하고 입대를 하거나 취업이 되지 않아 입대를 한 경우가 대부분으로[24] 제대를 앞두고 미래에 대한 불확실성으로 인해 스트레스가 많다고 볼 수 있다. 또한 이등병도 병장과 비슷한 수준의 스트레스를 받고 있는 것으로 나타났는데, 이러한 연구 결과는 자유롭게 생활을 하다가 군 입대로 인해 낮은 환경에 적응을 해야 하므로 많은 스트레스를 받는 것으로 생각된다. 그러므로 군 생활 스트레스 관리를 위해 계급에 따라 스트레스 요인을 파악하여 상담 및 지원이 필요하다고 생각된다. 한편, 가족 월 평균 수입이 적을수록 군 생활 스트레스가 유의하게 증가하는 것으로 나타났다. 가정형편이 어려운 사람일수록 군 생활 적응 점수가 낮은 것으로 나타난 김정애[24]의 연구결과와 일치하였다. 그러므로 군 생활 스트레스를 관리하기 위해 병사들의 개인적인 상황에 관심을 기울이고 관리하는 방안이 마련되어야 할 필요가 있다고 사료된다. 또한, 연령에 따라 정적 정서에 유의하게 증가되는 것으로 나타났다. 18-94세의 성인을 대상으로 실시한 연구에서 일상생활에서 경험하는 부적 정서의 빈도와 지속 기간이 감소되지만[25], 정적 정서는 유지 혹은 증가된다고 하였다[26]. 우리나라

군 입대 연령이 보통 19세에서 24세이나 군대조직은 나이와 상관없이 계급에 의한 상하관계가 중요시되는 특수한 조직이다. 그러므로 정적 정서를 향상시키기 위한 프로그램 개발 시 계급에 따라 분류하기보다는 연령에 따라 분류하여 실시하는 것이 필요할 것이다.

자아탄력성은 정적 정서와는 유의한 정적상관을, 부적 정서 및 군 생활 스트레스와는 유의한 부적 상관을 나타내 자아탄력성이 높을수록 정적 정서를 많이 경험하고 부적 정서는 적게 경험하며 군 생활 스트레스가 감소하는 것으로 나타났다. 또한 정적 정서는 부적정서 및 군 생활 스트레스와 유의한 부적상관을 보여 정적 정서를 많이 경험할수록 부적 정서를 적게 경험하고 스트레스가 감소하는 것으로 나타났다. 부적 정서를 많이 경험할수록 군 생활 스트레스가 증가하는 것으로 나타났다. 이는 자아탄력성과 정적 정서가 높은 관련성을 가지고 있으며 [27], 자아탄력성이 높을수록 스트레스가 적다는 연구결과[7]와 일치하였다. 이러한 결과는 군 생활 스트레스를 감소시키기 위한 프로그램 개발 시 자아탄력성을 높여주고 정적 정서를 많이 경험 할 수 있도록 할 필요가 있다고 사료된다. 또한 부적 정서를 감소시키기 위해서 정서를 표현하는 것이 필요한데, 특히 한국인은 정서를 외적으로 표현하기 보다는 내적으로 통제하고 인내하는 특성을 가지고 있다. 그렇기 때문에 병사들의 정서에 대한 표현방식에도 건강한 변화의 노력이 이루어지도록 정서적 차원을 성장시키는 다양한 프로그램이 적용되어야 한다.

자아탄력성이 군 생활 스트레스에 미치는 영향을 정적 정서와 정적 정서가 매개하는지를 알아본 결과 자아탄력성은 직접적으로 군 생활 스트레스에 영향을 미치는 것은 아니지만 정적 정서와 부적 정서를 통해 간접적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 정적 정서와 부적 정서는 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이 결과는 자아탄력성이 높으면 병사들이 정적 정서를 많이 느끼게 되어 병영 생활 전반에서 일어나는 여러 가지 사건이나 상황을 보다 긍정적인 방식으로 해석하고, 부정적인 사건이나 상황에 대해 좋은 측면에 집중할 수 있다. 그러므로 병사의 군 생활 스트레스에 대한 민감성과 스트레스로 인한 부정적인 영향을 줄여 군 생활의 적응을 돕기 위해서는 자아탄력성을 강화시키고, 정적 정서를 경험할 수 있는 기회를 제공할 필요가 있다. 또한 부적 정서 수준은 청년 집단이 가장 높게 나타나므로[28] 청년 집단에 속하는 병사들의 부적 정서를 조절하여 군 생활

스트레스를 감소시킬 필요가 있다.

이상의 연구결과로 볼 때, 병사의 군 생활 스트레스를 감소시키기 위해 자아탄력성 및 정적 정서를 높이고, 부적 정서를 감소시켜 줄 수 있는 다양한 프로그램 개발이 필요할 것으로 사료된다.

5. 결론 및 제언

본 연구는 공군 병사의 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서 정도를 파악하고 자아탄력성이 군 생활 스트레스에 미치는 영향을 정적 정서와 부적 정서가 매개하는지를 알아보기 위해 시도되었다.

본 연구 결과에서 공군병사의 자아탄력성은 평균 3.11점, 정적 정서 평균 3.46점, 부적 정서 평균 2.26점, 군 생활 스트레스 평균 1.94점이었다. 자아탄력성은 정적 정서와 유의한 정적상관, 부적 정서 및 군 생활 스트레스와는 유의한 부적 상관으로 나타났다. 또한 정적 정서는 부적 정서 및 군 생활 스트레스와 유의한 부적 상관으로 나타났다. 자아탄력성은 직접적으로 군 생활 스트레스에 영향을 미치지 않지만 정적 정서와 부적 정서를 통해 간접적으로 영향을 미치며 정적 정서와 부적 정서는 직접적으로 군 생활 스트레스에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러므로 자아탄력성, 정적 정서, 부적 정서는 군 생활 스트레스에 영향을 미치는 중요한 요인으로 확인되었다.

그러므로 군 생활 스트레스를 관리하기 위해서는 적응능력증진이나 환경적 지지도 중요하지만 무엇보다 정적 정서를 증진시키고, 부적 정서를 감소시켜줄 수 있는 중재 프로그램을 개발하고 그 효과를 평가하는 후속연구가 필요하겠다.

References

[1] J. Min, A Study on Structural Characteristics of Defence Forces Organization, *Journal of national defense studies*, 53(3), pp. 97-123, 2010.

[2] S. S. Koo, A study on Mental Health of New Generation Soldiers, *Mental Health & Social Work*, 24, pp. 64-93, 2006.

[3] H. S. Seo, & J. E. Kim, The relationship between soldier's hopelessness, stress and depression, *Journal of Adolescent Welfare*, 12(1), pp. 123-144, 2010.

[4] S. Y. Jeong, & Y. J. Park, Overview of research trends in military service adjustment of soldiers in Korea, *Korean youth research association*, 18(1), pp. 49-71, 2011.

[5] Bolton, C., Gooding, P., Kapur, N., Barrowclough, C., & Tarrrier, N., Developing psychological perspectives of suicidal behaviour and risk in people with a diagnosis of schizophrenia: we know they kill themselves but do we understand why?, *Clinical Psychology Review*, 27(4), pp. 511-536, 2007.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2006.12.001>

[6] Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L., Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences, *Journal of Personality and Social Psychology*, 86(2), pp. 320-333, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>

[7] Y. A. Park, The influences of ego-resiliency on stress levels in children: the mediating effects of affects, *The Korean Association of Child Studies*, 34(3), pp. 179-190, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5723/KJCS.2013.34.3.179>

[8] Watson, D. & Tellegen, C., Toward a consensual structure of mood, *Psychological Bulletin*, 98(2), pp. 219-235, 1985.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.219>

[9] Watson, D., & Clark, L. A., *The PANAS-X manual for the positive and negative affect schedule-expanded form*, Unpublished manuscript, Southern Methodist University, 1994.

[10] Fredrickson, B. L., The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and build theory of positive emotion, *American Psychologist*, 56(3), pp. 218-266, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>

[11] Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R., What good are positive emotions in crisis? a prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001, *Journal Personality and Social Psychology*, 84(2), pp. 365-376, 2003.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.84.2.365>

[12] Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen A., Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales, *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), pp. 1063-1070, 1988.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.54.6.1063>

[13] Block, J., & Kremen, A. M., IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness,

- Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), pp. 349-361, 1996.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.70.2.349>
- [14] S. K. Yoo, & H. W. Shim, Psychological protective factors in resilient adolescents in Korea, *Journal of Educational Psychology*, 16(4), pp. 189-206, 2002.
- [15] H. H. Lee, E. J. Kim, & M. G. Lee, A validation study of Korea positive affect and negative affect schedule; the PANAS scales, *Journal of Clinical Psychology*, 22(4), pp. 935-946, 2003.
- [16] H. C. Park, *A study on the quality of life improvement of soldier: focusing on the stressor, social support*, Graduate School, Unpublished Master's thesis, Yonsei University, 2000.
- [17] J. Y. Lee, & Y. H. Park, Soldier stress and health promotion behavior of soldiers in specific environment(GOP, GP), *Journal of military nursing research*, 30(2), pp. 44-59, 2012.
- [18] S. H. Hong, The criteria for selecting appropriate fit indices in structural equation modeling and their rationales, *The Korean Journal of Clinical Psychology*, 9(1), pp. 161-177, 2000.
- [19] J. S. Kang, Effect on the soldier's resiliency on the their adjustment in military, *Journal of the Korea Contents Association*, 13(1), pp. 278-286, 2013.
DOI: <http://dx.doi.org/10.5392/JKCA.2013.13.01.278>
- [20] H. Y. Choi, *The relationship between family strengths, ego resiliency, stress coping in army soldiers*, Graduate School, Unpublished Master's thesis, Chungnam National University, 2012.
- [21] Y. G. Kang, & J. H. Kim, A relationship of Ego gram personality characteristics of college students and satisfaction with life scale: verifying mediation effect of positive and negative affect, *Journal of Counseling*, 10(1), pp. 627-650, 2010.
- [22] J. M. Park, *A research on how middle school-high school fencer's emotional experience and emotional expressiveness affects the competitive state anxiety*, Unpublished Master's thesis, Daegu University, 2013.
- [23] D. H. Kim, *The study about emotion experience and emotion regulation of soldiers*, Unpublished Master's thesis, Seoul National University, 2009.
- [24] K. A. Kim, A study on adjustment in military life of some soldiers, *Journal of military nursing research*, 24(2), pp. 1-26, 2006.
- [25] Carstensen, L., Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J., Emotion experience in everyday life across the adult life span, *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), pp. 644-655, 2000.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.644>
- [26] Mroczek, D. K., Age and emotion in adulthood, *Current Directions in Psychological Science*, 10, pp. 87-90, 2001.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1111/1467-8721.00122>
- [27] Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L., Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences, *Journal of Personality and Social Psychology*, 86, pp. 320-333, 2004.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.86.2.320>
- [28] Mroczek, K. D., & Kolarz, C. M., The effect of age on positive and negative affect: a developmental perspective on happiness, *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, pp. 1333-1349, 1998.
DOI: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.75.5.1333>

김 은 심(Eun-Shim Kim)

[정회원]



- 1988년 2월 : 이화여자대학교 간호대학원 (간호학석사)
- 2003년 2월 : 연세대학교 간호대학원 (간호학박사)
- 1986년 3월 ~ 현재 : 경상대학교 간호대학 교수

<관심분야>

외상후 스트레스 장애, 트라우마와 자살예방, 심상요법, 호스피스, 노인교육, 치매, 암 예방, 전인치유

공 정 현(Jeong-Hyeon Kong)

[정회원]



- 2012년 2월 : 경상대학교 간호대학원 한국학과 (간호학석사)
- 2014년 2월 : 경상대학교 간호대학원 간호학과 (간호학 박사수료)
- 2013년 3월 ~ 현재 : 청암대학교 간호학과 조교수

<관심분야>

스트레스, 심리적 외상