

# 군 복무 스트레스가 정신건강에 미치는 영향에서 심리적 강인성과 사회적 지지의 역할: 매개된 조절효과 분석

설 정 훈<sup>†</sup>  
해군사관학교

본 연구는 군인이 군 복무 중 경험하는 스트레스와 정신건강과의 관련성을 살펴보고, 이들 간의 관계에서 심리적 강인성을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과가 나타나는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 대한민국 해군 장병 300명을 대상으로 군내 스트레스 진단 척도, 정신건강 척도, 심리적 강인성 척도, 지각된 사회적 지지 척도를 사용하여 설문을 실시하였다. Muller, Judd와 Yzerbyt(2005)가 제시한 매개된 조절모형 검증절차에 따라 분석하였으며, 그 연구결과는 다음과 같았다. 첫째, 스트레스, 정신건강 문제, 심리적 강인성, 사회적 지지 간의 상호 유의한 상관관계가 있었다. 둘째, 스트레스와 정신건강 문제 사이에서 사회적 지지의 조절효과 검증결과, 사회적 지지는 스트레스와 유의한 상호작용을 나타내었다. 셋째, 스트레스와 심리적 강인성 사이에서 사회적 지지의 조절효과 검증결과, 사회적 지지는 스트레스와 유의한 상호작용을 나타내었다. 마지막으로, SPSS Macro PROCESS Model 8(Hayes, 2012)을 이용하여 심리적 강인성을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과를 검증한 결과, 정신건강 문제를 예측하는 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항이 심리적 강인성에 의해 매개되는 것으로 나타나 매개된 조절효과가 검증되었다. 이러한 결과를 바탕으로 스트레스의 부정적 영향을 완충하고, 군인의 정신건강과 심리적 강인성을 증진시킬 수 있는 사회적 지지의 역할에 대해 논의하였다.

주요어: 군인, 스트레스, 정신건강, 심리적 강인성, 사회적 지지, 매개된 조절효과

---

<sup>†</sup> 교신저자(Corresponding author) : 설정훈, (51698) 경남 창원시 진해구 중원로1 해군사관학교 인문학과,  
Tel: 055-549-5213, E-mail: sjh66@navy.ac.kr

정신건강(mental health)이란 정신적 병리증상이 없는 상태를 포함하여 개인이 삶의 만족과 심리적 안녕을 지각할 수 있는 정신적 번영(flourishing)을 의미한다(Keyes, 2005). 정신적으로 건강한 사람은 생활 스트레스에 원활하게 대처하고, 자신의 능력을 최대한 발휘함으로써 효과적으로 일하며, 이를 통해 자신이 속한 사회에 기여하는 경향이 있다(김현정, 고영진, 2016; World Health Organization, 2004).

군인에게도 정신건강은 그들의 안정적인 부대 적응과 성공적인 임무수행에 매우 중요한 요인으로 보고되고 있다(구승신, 2013). 정신적으로 건강한 군인은 높은 심리적 안녕감을 바탕으로 주어진 임무에 대해 적극적인 수행의지를 나타내고 효과적으로 수행해낸다(Greene-Shortridge, Britt, & Castro, 2007). 또한 상·하급자 및 동료 간 원활한 대인관계를 통해 부대에 잘 적응하는 경향이 있으며, 군 생활 전반에 만족을 느끼는 것으로 보고된다(강명숙, 2017; 조순영, 2003). 반면, 정신건강상 문제를 겪는 군인의 경우 전쟁수행에 필수적인 전투의지 발휘에 어려움을 느낄 뿐만 아니라(심윤기, 김완일, 2013; Seligman & Fowler, 2011), 군 생활 적응문제, 자살 및 타살과 같은 문제행동을 일으켜 심각한 인명피해가 발생할 수 있으며(김선아, 김현례, 금란, 노다복, 2013), 이에 따른 군 사기저하, 부대단결 저해 등 군사력의 비전투 손실을 야기할 수 있다(장재현, 이기학, 2013).

군 복무 스트레스는 군인들의 정신건강을 저해하는 주요 원인으로 군대 악성사고 중 상당수가 군 복무 스트레스에 의한 것으로 확인되고 있다(박승일, 이동귀, 2014; 박혜연, 전충현, 2013; 설정

훈, 박수현, 2015; 이진이, 박연환, 2012; 홍점동, 양난미, 2013; Pietrzak, Pullman, Cotea, & Nasveld, 2012). 군 복무 스트레스란 장병들이 군대 내·외적 환경에서 겪는 스트레스를 의미하는 것으로, 이는 복무환경, 부대 내 대인관계 등의 군대 내적인 요인과 가족, 친구와의 관계, 경제적 문제 등 군대 외적인 환경에서부터 비롯된다(김일수, 1995). 군인이 군 복무 스트레스를 받게 될 경우 일차적으로 두통이나 혈압상승과 같은 생리적 반응으로 신체건강이 약화되고, 과도하게 긴장하며, 임무 중 집중력이 저하되는 증상을 나타내기 때문에 군사력의 근간이라고 할 수 있는 개별 군인의 전투 수행력 저하를 야기할 수 있다(구승신, 2013; Vandenberg, Park, DeJoy, Wilson, & Griffin-Blake, 2002). 또한 스트레스가 극심해질 경우 우울이나 불안, 적대감과 같은 정신건강 문제를 일으켜 부대 내 적응력을 약화시킬 수 있고, 이는 극단적 형태의 범죄, 자살사고 및 행동으로 이어질 수 있다(Booth-Kewley, Larson, Highfill-McRoy, Garland, & Gaskin, 2010; MacManus et al., 2012; Pflanz, 2001).

군대는 조직 특성상 수직적 질서체계가 엄격하고, 획일적인 조직문화로 인해 군인 개인의 심리적 안녕이 위협받을 수 있는 특성이 강하게 내재되어있다(임정인, 이수란, 신재현, 박인조, 손영우, 2016). 또한 강도 높은 훈련, 긴장된 내무생활 등은 군인으로 하여금 높은 강도의 스트레스를 유발하고 정신건강에 부정적인 영향을 미치게 될 가능성이 높다는 점에서, 군인이 복무 중 경험하는 스트레스에 대한 연구의 필요성이 강하게 제기되고 있다(박장한, 2012). 그러나 군대 내에서의 스트레스 호소와 정신건강상의 문제는 개인의 나

약함으로만 치부되는 군대 내·외의 분위기가 존재하고, 연구 분야에서도 군에서 겪는 스트레스의 원인과 결과, 대책에 대한 논의가 여전히 부족한 실정이다. 이에 본 연구에서는 군인이 복무 중 경험하는 스트레스와 정신건강 문제의 관계에 대해 보다 세밀하게 알아보고 보호요인을 살펴보고자 한다.

위에서 언급한 바와 마찬가지로 군에서 겪는 스트레스가 군인의 정신건강에 심각한 위협요소로 작용하고 있다는 사실은 수많은 연구에서 계속해서 밝혀졌다(설정훈, 박수현, 2015; Bonde et al., 2016; Sundin et al., 2014). 그러나 스트레스의 부정적인 영향이 모든 군인에게 동일한 영향력을 주는 것은 아니다. 군에서 겪는 스트레스와 그로 인한 심리적 건강상의 문제 간에는 다양한 심리·사회적 중재변인이 존재하며, 스트레스와 중재변인이 상호작용함에 따라 부정적 영향력이 완충될 수 있다(Holahan & Moos, 1981; Luthar & Zigler, 1991). 특히 군인은 급격히 변하는 특수한 전장 지역에서 다양한 스트레스원에 노출되는데(Picano, Williams, & Roland, 2006), 이때 자신의 내·외적 심리자원을 활용하여 스트레스에 적절하게 대처하고 심리적 건강을 유지하기 위해 노력한다(Puri, 2016; Tram & Cole, 2000). 본 연구에서는 위와 같은 이론적 배경과 함께 다양한 국내·외 군 정신건강 연구를 바탕으로 대한민국 군인이 겪는 스트레스를 효과적으로 완충하고 그들의 정신건강을 증진시킬 수 있는 핵심 변인을 살펴보고자 한다.

미국의 특수전 군인들을 대상으로 한 Bartone, Roland, Picano와 Williams(2008)의 연구에 따르면, 심리적 강인성(psychological hardiness)은 많

은 직업군 중에서도 전쟁 스트레스(combat exposure stress)를 포함하여 다양한 스트레스원에 노출되는 군인에게 매우 중요한 변인으로 보고하고 있다. 특히 강인성은 군인의 부대적응 뿐만 아니라 전투 수행의지 및 수행능력과 직접적인 연관이 있으며(Kilcullen, Mael, Goodwin, & Zazanis, 1999), 나아가 부대의 작전 성공을 예측할 수 있는 주요 변인으로 나타났다(Johnsen et al., 2013).

심리적 강인성이란 스트레스에 적응적으로 대처하는 개인의 심리적 양식으로 정의되며, 스트레스의 부정적인 효과를 완충하는 변인이다(Bartone, 1999; Kobasa, 1979). 스트레스 환경에서 인간은 자신이 가진 내적자원을 바탕으로 환경과 지속적으로 상호작용하는데(Bartone, Kelly, & Matthews, 2013), 그 중 심리적 강인성은 스트레스 대처방식의 개인차와 밀접한 관련이 있으며, 정신건강 유지에 영향을 미치는 중요한 요인으로 보고된다(정은선, 2007).

강인성은 몰입(commitment), 통제(control), 도전(challenge)이라는 세 가지 하위 요인으로 나뉜다. 강인성의 하위 변인을 세부적으로 살펴보면, 몰입이란 자신의 일이나 행동에 깊이 관여하는 경향을 의미하며, 몰입하는 사람들은 자신이 겪는 사건 속에서 자신에게 긍정적인 영향을 미치는 의미를 확인하는 경향이 있다고 보고하고 있다. 또한 도전은 자신을 끊임없이 발전시키고자 하는 노력을 의미하며(Maddi, 2006; Pengilly & Dowd, 2000), 도전하는 사람은 스트레스 사건을 해석함에 있어 심리적 고통을 주는 것으로 고려하기보다는 자신이 충분히 이겨낼 수 있고, 심리적 발전을 도모할 수 있는 기회로 평가한다(Garrosa,

Moreno-Jimenez, Liang, & González, 2008). 마지막으로, 통제는 스트레스 상황에서 무기력함을 이겨내고 심리적 안정을 얻기 위한 노력으로 정의되며, 통제하는 사람일수록 다양한 스트레스 사건을 삶의 과정으로 해석, 평가, 통합하여 삶의 계획과 일관되게 행동하는 경향이 있는 것으로 나타났다(Maddi, Matthews, Kelly, Villarreal, & White, 2012).

이처럼 심리적 강인성이 높은 사람은 자신의 생활에 깊이 관여하고, 몰입하여 행동하며, 자신의 경험을 조절하여 통제할 수 있다는 신념을 바탕으로 정상적인 정신건강을 유지한다고 보고된다(하정희, 정은선, 송수민, 2010). McVicar(2003) 또한 스트레스 사건을 적응적으로 평가하고, 반응하는 인지적 과정에 있어 강인성을 중요한 요인으로 보고하고 있으며, Maddi와 그의 동료들(2012)은 심리적 강인성이 끊임없이 변화하는 환경에 적응하고, 심리적 건강을 도모하는 데 매우 중요한 요소임을 밝혀냈다.

높은 강인성은 군인의 정신건강에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다(Zakin, Solomon, & Neria, 2003). 국내·외 군인의 군사훈련 과정에서 심리적으로 강인한 군인은 주어진 훈련에 잘 적응하고, 군 복무 스트레스 사건에 대해 잘 대처한다고 믿으며, 이에 따라 전반적인 심리적 안녕감이 높은 것으로 나타났다(Florian, Mikulincer, & Taubman, 1995; Westman, 1990). 또한 강인성이 높을수록 자신이 맡은 직무에 헌신적으로 몰입하고, 실제 전쟁 스트레스 상황에도 잘 대처하는 것으로 나타났다(Bartone, 1999). 이러한 연구를 바탕으로 본 연구에서는 대한민국 군인들의 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서

심리적 강인성이 스트레스의 부정적인 영향을 완충할 수 있는 보호요인으로 작용할 것으로 가정하고 그 역할을 검증하고자 한다.

한편, 스트레스 대처 및 정신건강과 관련된 연구 분야에서 환경적 보호요인으로 연구되어오던 변인이 사회적 지지(social support)이다. 특히 외부세계와 접촉이 차단된 채 생활하는 군인에게 주변으로부터 지각되는 사회적 지지는 안정적인 부대적응 뿐만 아니라, 전반적인 삶의 안녕감을 유지하고 정신건강을 증진시키는 매우 중요한 요인으로 보고되고 있다(Berkman, Glass, Brissette, & Seeman, 2000; Cohen, 2004).

사회적 지지란 가족이나 동료 및 중요한 타인으로부터 개인이 지각하는 긍정적인 자원으로 정의된다(Lakey & Orehek, 2011; Zimet, Dahlem, Zimet, & Farley, 1988). 사회적 지지는 스트레스 사건의 부정적인 영향을 완충하고, 정신건강에 직접·간접적으로 영향을 미치는 핵심변인으로(Reid, Holt, Bowman, Espelage, & Green, 2016), 생활 스트레스(어유경, 정안숙, 박수현, 2015)나 직무 스트레스(Kosseck, Pichler, Bodner, & Hammer, 2011; Viswesvaran, Sanchez, & Fisher, 1999)의 부정적인 영향을 완화시키며, 우울이나 불안 등 정신건강 문제의 발병과 경과, 예후에 영향을 준다고 보고된다(Brewin, Andrews, & Valentine, 2000; Olstad, Sexton, & Sogaard, 2001). 또한 스트레스의 부정적 효과에 대한 완충 역할 외에도 생활환경에서 긍정적 심리를 지각할 수 있도록 돕는 역할 또한 보고되고 있으며, 사회적으로 지지를 받는 사람들은 그렇지 못한 사람들보다 주관적 웰빙이나 자기효능감, 강인성과 같은 긍정적 심리변인에서 높은 점수를 나타내었다

(정은선, 이자영, 2013; Berkman et al., 2000).

또한 사회적 지지는 군인들이 겪는 스트레스와 정신건강 문제와도 밀접한 관계가 있는 것으로 나타났다(Tsai, Harpaz-Rotem, Pietrzak, & Southwick, 2012). Ramchand, Rudavsky, Grant, Tanielian과 Jaycox(2015)의 연구에 따르면 군 생활 중 군인이 경험하는 스트레스의 부정적인 효과로부터 사회적 지지가 완충역할을 하였고, 군에서 겪는 극심한 스트레스의 반응인 우울(Pietrzak, Johnson, Goldstein, Malley, & Southwick, 2009)이나 PTSD로부터 군인을 보호할 수 있는 핵심변인으로 보고되고 있다(Lapierre, Schwegler, & LaBauve, 2007). 국내 장병의 경우에도 사회적 지지가 높을수록 군에 대한 적응 수준이 높고, 복무기간 중 어려운 과업을 더 잘 수행해 나가는 것으로 나타났다(이대식, 서혜석, 변상해, 2016). 뿐만 아니라 천안함 폭침사건이나 연평도 포격도발, 군대 내에서의 자살 혹은 타살의 목격과 같은 특수한 외상 스트레스를 극복해 나가는 과정에서 동료 혹은 국민으로부터 받는 충분한 사회적 지지가 중요한 회복요인으로 나타났다(장재현, 이기학, 2013; Smith et al., 2013).

개인 외적자원인 사회적 지지는 개인 내적자원인 강인성과도 밀접한 관련이 있다. Hobfoll(1988)이 제안한 자원보존모형(Conservation Of Resource Model: COR)에 따르면, 스트레스 상황에서 인간은 자신의 내적자원의 소진을 경험하게 되는데 개인이 지각하는 사회적 지지가 스트레스로 인한 내적자원의 소진을 보호할 수 있는 완충요인으로 작용할 수 있다(Halbesleben, 2006). 이는 스트레스로 인한 심리적 강인성의 소진을 사회적 지지가 보호할 수 있는 가능성을 시사한다.

이에 관한 선행연구를 살펴보면, 부모 양육태도와 자녀의 행복감 관계에서 사회적 지지와 강인성의 역할에 관한 연구(정은선, 이자영, 2013)에서는 두 변인이 상호 정적 상관,  $r = .45, p < .01$ , 을 보이는 동시에 사회적 지지는 강인성에 유의미한 영향을 주었고,  $\beta = .31, p < .01$ , 두 변인이 독립적인 개념이 아니며, 개인의 강인성 자체보다는 사회적 지지를 기반으로 한 강인성의 중요성을 제안하였다. 또한 Ben-Zur, Duvdevany와 Lury(2005)의 연구에서도 사회적 지지와 강인성이 상호 정적 상관,  $r = .75, p < .001$ , 을 보이는 동시에 두 변인이 상호작용하여 정신건강을 유의미하게 예측한다고 하였다. 노인의 심리적 건강에 대한 연구(Wallace, Bisconti, & Bergeman, 2001)에서는 사회적 지지가 주관적 행복감에 영향을 미치는 경로에서 강인성이 두 변인의 관계를 매개하는 것으로 나타났고, Sippel, Pietrzak, Charney, Mayes와 Southwick(2015)의 연구에서는 사회적 지지가 외상 스트레스 사건에 노출된 개인의 내적 회복요인을 강화시킬 수 있는 중요한 보호요인임을 보고하고 있다. 위와 같은 결과들은 개인 외적자원인 사회적 지지가 내적자원인 강인성과 분리될 수 없는 개념이며, 상호 영향을 줄 수 있는 동시에 두 변인이 함께 정신건강을 예측할 수 있는 가능성을 시사한다(이민규, 2000; Ganellen & Blaney, 1984). 본 연구에서는 군인이 복무 중 경험하는 스트레스와 정신건강의 관계에서 사회적 지지가 강인성을 증진시키는 과정을 통해 정신건강 문제를 완화시킬 수 있는 가능성에 착안하였다.

위와 같은 선행연구들을 바탕으로 대한민국 군인들의 스트레스와 강인성, 사회적 지지가 정신건

강에 영향을 미치는 경로를 체계적으로 살펴보고자 한다. 특히 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지와 강인성이 각각 보호요인으로 작용하는지 살펴볼 뿐만 아니라, 두 변인이 상호 어떠한 영향을 주고받는지 통합적으로 살펴볼 것이다. 이러한 경로에 대한 이해는 군인이 복무 중에 겪는 스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 과정을 이해할 수 있을 뿐만 아니라, 실제 부대에서 군인들의 정신건강을 증진시키기 위해 어떤 개념에 초점을 둘 것인가에 관한 정보를 제공할 수 있을 것이다.

본 연구에서는 정신건강을 예측하는 스트레스와 사회적 지지의 조절효과가 심리적 강인성에 의해 매개되는지 즉, 매개된 조절효과를 확인하였다. 이를 위해 그림 1과 같이 Hayes(2012)가 제안한 매개된 조절효과 모형(SPSS Macro PROCESS Model 8)을 연구모형으로 설정하여 스트레스가 정신건강 문제로 이어지는 경로에서 심리적 강인성과 사회적 지지의 역할을 검증하였다.

연구단계는 Muller, Judd와 Yzerbyt(2005: 정신호, 서동기, 2016에서 재인용)가 Baron과 Kenny(1986)의 매개효과 검증방식을 기초로 제안한 매

개된 조절효과 검증절차를 토대로 접근하였다. 그림 1에 제시된 매개된 조절효과 모형을 검증하기 위한 회귀분석 접근법은 다음과 같다. 1단계에서는 예측변수와 조절변수의 상호작용이 결과변수에 유의미한 영향을 주어야 하고, 이때 상호작용효과를 ‘총 조절효과(a)’라고 한다. 2단계에서는 예측변수와 조절변수의 상호작용이 매개변수에 유의미한 영향(b)을 미쳐야 한다. 마지막 3단계는 예측변수와 결과변수의 관계가 조절변수의 값에 따라 변화하는 이유를 매개변수를 통해 해석하는 단계이며, 정신건강 문제를 예측하는 스트레스와 사회적 지지의 상호작용효과가 심리적 강인성의 변화에 따라 달라지는지를 분석한다. 구체적으로 매개변수를 투입하고, 예측변수, 조절변수, 상호작용항(예측변수 × 조절변수)을 종합해 분석해보았을 때, 매개변수가 결과변수에 미치는 영향이 유의미해야 하고(c), 매개변수를 통제한 상태에서 예측변수와 조절변수의 상호작용효과를 확인한다. 이때의 상호작용효과를 ‘직접조절효과(a’)'라 하며 직접조절효과가 총 조절효과에 비해 영향력이 낮아지거나 없어질 때, 매개된 조절효과가 검증된다고 할 수 있다.

본 연구에서는 위와 같은 연구단계를 검증하기

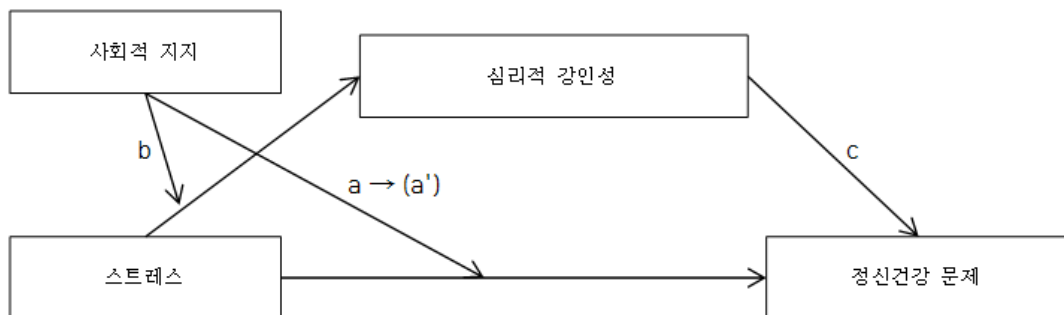


그림 1. 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 심리적 강인성을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과 모형

위해 다음의 가설을 설정하여 분석하고자 한다.

1. 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지는 조절효과를 나타낼 것이다(a).
2. 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지는 조절효과를 나타낼 것이다(b).
3. 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지는 심리적 강인성을 통해 매개된 조절효과를 나타낼 것이다.
  - 3-1. 정신건강 문제에 대한 심리적 강인성의 주효과가 존재할 때(c), 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지가 조절효과를 나타낼 것이다(a').
  - 3-2. 가설 3-1의 직접조절효과(a')는 가설 1에서 검증한 총 조절효과(a)보다 작거나 유의미하지 않을 것이다(매개된 조절효과).

## 방법

### 연구 대상

본 연구에서 설정한 모형을 검증하기 위해 해·육상부대에 근무 중인 해군 장병들을 대상으로 설문조사를 실시하였다. 이를 위해 국방부장관 및 해군참모총장의 승인을 받았으며, 지휘관의 승인을 받은 함정 및 육상 근무지에서 군 복무중인 장병을 모집하였다. 총 300명의 장병을 대상으로 설문조사를 실시하였고, 불성실하게 응답한 21명을 제외한 279명의 자료가 최종분석에 사용되었다. 연구 대상자의 정보는 표 1과 같다.

연구 대상자는 총 279명(남군 = 276명, 여군 = 3명)으로 평균 연령은 22.24세( $SD = 4.718$ )이었으

표 1. 연구 대상자의 일반적 특성 (N=279)

구분	사례수 (n)	빈도 (%)
성별		
남성	276	98.9
여성	3	1.1
연령		
20세 이하	118	42.3
20세 - 24세	128	45.8
25세 이상	33	11.9
계급		
장교	15	5.4
부사관	47	16.8
병	217	77.8
현재 근무지		
A함대	93	33.3
B함대	132	47.3
C함대	54	19.4
근무 형태		
함정 근무	99	35.5
육상 근무	180	64.5

며, 이들의 대부분은 24세 이하였다(88.1%). 병사가 대부분을 차지하였으며(77.8%), 그 다음으로 부사관(16.8%), 장교(5.4%) 순이었다. 또한 현재 함정에 승조하고 있는 장병은 99명(35.5%), 육상에서 근무 중인 장병은 180명(64.5%)이었다.

## 연구 절차

평가를 실시하기 위해 해군참모총장 및 해당 부대의 지휘관의 동의를 구하는 것을 원칙으로 하였으며, 지휘관의 승인이 허가된 부대에 직접 방문하였다. 설문조사 전, 연구 참여자를 대상으로 본 연구가 국방부 및 해군본부로부터 승인을 받은 연구임을 설명하였다. 또한 군인들로 하여금 연구 참여에 거부하거나 도중에 중단할 권리가 있으며, 설문자료에서 나타난 개인 정보는 통계법에 의거하여 비밀이 철저히 보장되고, 모든 결과는 군 생활을 지속하는 데 있어 인사고과에 일체 반영되지 않음을 설명하였다.

설문조사 과정에서 군대 조직의 특성상 응답자의 설문결과에 영향을 미칠 수 있는 오염변인을 통제하기 위하여 간부와 병사를 별도의 공간에서 독립적으로 조사하였다. 또한 병사의 경우 설문에 솔직하게 응답할 수 있도록 병사별로 일정한 간격을 유지하고, 조사 공간의 앞쪽에서부터 계급이 높은 순으로 앞도록 조치하였다.

## 측정 도구

설문지는 군인의 성별, 나이, 계급, 현재의 근무 형태 등의 인구통계학적 정보를 조사함과 동시에 연구에서 설정한 각 변인들을 측정하기 위

해 신뢰도와 타당도를 검증받고, 국방부 및 해군으로부터 심의 받은 4개의 척도, 234문항을 사용하였다.

**군내 스트레스 진단 척도.** 군인들이 복무 중 경험하는 스트레스 수준을 알아보기 위하여 군내 스트레스 진단 척도를 사용하였다. 위 도구는 김용주, 고재원, 강성록(2012)에 의해 개발된 것으로, 근무환경, 대인관계, 개인신상, 스트레스 반응, 사고행동 문항 등 하위 6개의 척도로 이루어져있고, 총 87문항으로 구성되어있다. 5점 Likert 척도로 평정하도록 되어있으며(0 = 전혀 아니다, 4 = 매우 그렇다), 점수가 높을수록 장병의 스트레스 수준이 높다는 것을 의미한다. 김용주와 그의 동료들(2012)의 연구에서 각 요인들의 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었으며, 본 연구에서 내적일치도 계수는 .96이었다.

**심리적 강인성 척도.** 심리적 강인성 척도(Hardiness Scale)는 Bartone, Ursano, Wright와 Ingraham(1989)이 개발하고 조현영(1999)이 번안한 것이다. 심리적 강인성 척도는 몰입, 통제, 도전의 세 하위 척도로 구성되어 있다. 본 도구는 45문항으로 4점 Likert 척도로 구성되어있고(0 = 전혀 아니다, 3 = 매우 그렇다), 전체 점수는 역환산 문항을 연산한 후의 총 문항 점수들의 합계로 계산하였다. 송현과 이영순(2011)의 연구에서 각 요인들의 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .81이었으며, 본 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .85였다.

**다차원적 지각된 사회적 지지 척도.** 가족과



친구, 중요한 타인으로부터 지각된 사회적 지지 정도를 측정하기 위하여, Zimet 등(1988)이 개발하고, 나기석(1997)이 번안한 다차원적 지각된 사회적 지지 척도(Multidimensional Scale of Perceived Social Support Scale: MSPSS)를 사용하였다. 총 12문항으로 구성되어있으며, 4문항은 가족으로부터, 4문항은 친구로부터, 그리고 나머지 4문항은 중요한 타인으로부터 받은 사회적 지지를 측정하도록 고안되어있다. 7점 Likert 척도로 구성되어 있으며(1 = 아주 강한 부정, 7 = 아주 강한 긍정), 점수가 높을수록 가족, 친구, 타인으로부터 사회적 지지를 많이 받고 있다고 지각하는 것을 의미한다. 설정훈과 박수현(2015)의 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .94였으며, 본 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .90으로 나타났다.

**간이 정신진단검사 개정판(SCL-90-R).** 군인들의 정신건강 수준을 확인하기 위하여 간이 정신진단검사를 사용하였다. 본 도구는 정신건강을 측정하기 위하여 Derogatis(1977)가 개발하고, 김광일, 김재환, 원호택(1984)이 한국어로 번안한 척도를 사용하였다. 신체화, 강박증, 대인 예민성, 우울증, 불안, 적대감, 공포불안, 편집증, 정신증, 부가적 문항의 10가지 하위척도로 이루어져있으며, 총 90문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert 척도로 (0 = 전혀 아니다, 4 = 매우 그렇다), 전체심도지수(Global Severity Index: GSI)가 사용되었으며 점수가 높을수록 정신건강 문제수준이 높다는 것을 의미한다. 본 연구에서 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )는 .91이었다.

## 자료 분석

수집된 자료의 분석은 SPSS 21.0 프로그램과 Preacher, Rucker와 Hayes(2007)가 제안한 SPSS Macro를 사용하여 실시하였다. 본 연구의 분석절차는 다음과 같다. 먼저, 본 연구에서 사용된 측정도구의 신뢰도를 검증하기 위하여 내적일치도 계수(Cronbach's  $\alpha$ )를 구하였다. 또한 기술통계분석을 실시하고 측정변인들의 평균과 표준편차를 확인하였으며, 변인들 간의 상관관계를 살펴보기 위해 Pearson 이변량 상관계수를 산출하였다.

다음으로 Muller 등(2005)이 제안한 매개된 조절효과 검증절차에 따라, 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 분석하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다(1단계). 또한 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 분석하기 위해 중다회귀분석을 실시하였다(2단계). 다음으로 정신건강 문제를 예측하는 스트레스와 사회적 지지의 상호작용이 강인성의 변화에 따라 매개되는 매개된 조절효과 분석을 실시하였으며(3단계), 사회적 지지의 정도에 따른 간접효과의 크기와 유의성 검증을 위하여 SPSS Macro를 통해 부트스트래핑(bootstrapping)을 실시하였다.

## 결 과

### 기술통계 및 상관관계 분석

측정변수들의 기술통계와 상관관계를 표 2에 제시하였다. 먼저, 본 연구에서 확인한 대상자의

표 2. 측정변수들의 상관 및 평균, 표준편차 (N=279)

변 인	스트레스	심리적 강인성	사회적 지지	정신건강 문제
스트레스	-			
심리적 강인성	-.545***	-		
사회적 지지	-.357***	.370***	-	
정신건강 문제	.769***	-.620***	-.369***	-
<i>M</i>	75.46	80.23	68.11	70.25
<i>SD</i>	47.62	13.08	12.32	64.95

\*\*\* $p < .001$ .

성별, 연령, 계급, 근무지 및 근무형태 등 인구학적 특성에 따른 주요 변인들의 평균 차이를 검증한 결과, 인구학적 특성에 따른 유의미한 차이는 나타나지 않았다. 다음으로 변인 간의 상관관계를 분석한 결과, 주요 변인들 사이에 유의미한 상관관계가 있었다. 특히 스트레스와 정신건강 문제,  $r = .769$ ,  $p < .001$ , 가 유의한 정적 상관을 보이고 있어, 군에서 느끼는 스트레스가 높을수록 정신건강 문제가 높은 것으로 나타났다. 또한 스트레스는 심리적 강인성,  $r = -.545$ ,  $p < .001$ , 및 사회적 지지,  $r = -.357$ ,  $p < .001$ , 와는 부적 상관을 나타내었으며, 사회적 지지는 심리적 강인성,  $r = .370$ ,  $p < .001$ , 과는 정적 상관을 나타내었고, 정신건강 문제,  $r = -.369$ ,  $p < .001$ , 와 부적 상관을 나타내었다.

### 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 분석

Muller 등(2005)이 제안한 매개된 조절효과 검증절차를 토대로 1단계에서는 사회적 지지가 스트레스와 정신건강 문제 사이에서 조절효과를 나타내는지 분석하기 위해 중다회귀분석을 실시하

였다(Aiken & West, 1991). 분석과정에서 다중 공선성의 문제를 해결하기 위해 예측변인인 스트레스와 조절변인인 사회적 지지를 평균 중심화(Mean centering)하였고, 두 변인의 곱을 산출하여 상호작용항(스트레스 × 사회적 지지)으로 설정하였으며, 그 결과는 표 3과 같다.

먼저, 예측변인인 스트레스와 조절변인인 사회적 지지를 동시에 설정하고, 다음으로 상호작용항을 투입하여 정신건강에 대한  $R^2$ 의 변화량이 유의미한지 살펴보았다. 분석결과, 사회적 지지는 스트레스와 정신건강 문제 사이에서 유의미한 조절효과,  $\Delta R^2 = .013$ ,  $p < .01$ , 를 보였다. 또한 스트레스와 사회적 지지의 상호작용이 어떤 형태로 나타나는지 확인하기 위하여 사회적 지지값에 따른 조절효과를 분석하였으며 그 결과는 표 4와 같다. Aiken과 West(1991)가 제안한 방식에 따라 사회적 지지의 조건 값(Mean - 1SD, Mean, Mean+1SD)에서 예측변수가 결과변수에 미치는 영향과 상호작용의 유의성을 검증하였다. 이를 시각적으로 나타내기 위하여 회귀선을 도출하였으며, 그 결과는 그림 2와 같다. 검증결과 사회적 지지의 조건 값에서 나타난 상호작용이 모두 통계적으로 유의하였으며, 이는

표 3. 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

	결과변수 : 정신건강 문제					
	비표준화계수		$\beta$	$t$	$R^2$	$\Delta R^2$
	$B$	$SE$				
스트레스	.9566	.0562	.705	17.0316***	.601***	.601***
사회적 지지	-.6442	.2127	-.125	-3.0284**		
스트레스 × 사회적 지지	-.0131	.0043	-.117	-3.0561**	.614***	.013**

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

표 4. 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지 조건 값에 따른 단순회귀선 유의성 검증

사회적 지지	$B$	$SE$	$t$	LLCI ( $b$ )	ULCI ( $b$ )
Mean -1SD	1.1178	.0678	16.4943***	.9844	1.2512
Mean	.9566	.0562	17.0316***	.8460	1.0672
Mean +1SD	.7954	.0853	9.3226***	.6275	.9634

주. LLCI:  $b$ 의 95% 신뢰구간 내에서 하한값; ULCI:  $b$ 의 95% 신뢰구간 내에서 상한값.

\*\*\* $p < .001$ .

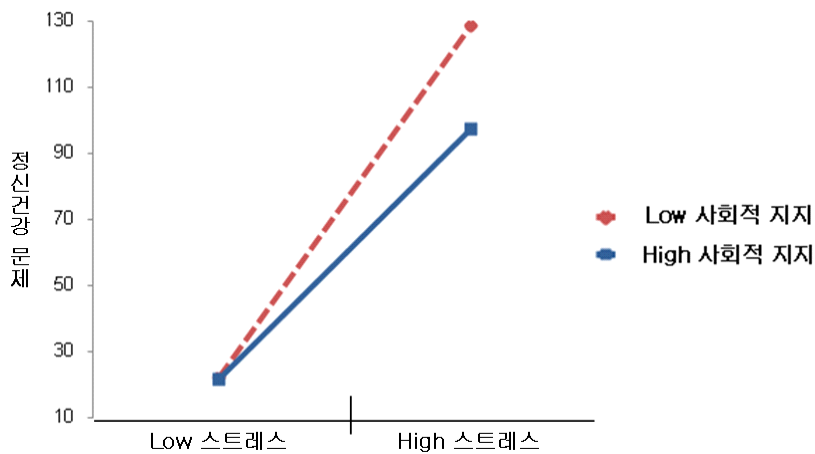


그림 2. 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

사회적 지지의 수준이 높을수록 스트레스가 정신건강 문제로 이어지는 부정적인 영향력이 낮다는 점을 의미한다.

**스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지의 조절효과 분석**

1단계에서 사회적 지지가 스트레스와 정신건강

문제 사이에서 조절효과를 나타낸 것을 확인하였으므로, 다음 단계로 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지가 조절효과를 나타내는지 살펴 보았다. 1단계와 같은 방식으로 다중 공선성의 문제를 해결하기 위해 예측변인인 스트레스와 조절변인인 사회적 지지를 평균중심화(Mean centering)

하였고, 두 변인 간 곱을 산출하여 상호작용항(스트레스 × 사회적 지지)으로 설정하였다. 분석결과는 표 5와 같다.

먼저, 예측변인인 스트레스와 조절변인인 사회적 지지를 동시에 설정하고, 다음으로 상호작용항

표 5. 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

	결과변수 : 심리적 강인성					
	비표준화계수		β	t	R <sup>2</sup>	ΔR <sup>2</sup>
	B	SE				
스트레스	-.1210	.0147	-.445	-8.2281***	.332***	.332***
사회적 지지	.2309	.0556	.220	4.1517***		
스트레스 × 사회적 지지	.0030	.0011	.135	2.7247**	.350***	.018**

\*\*p < .01. \*\*\*p < .001.

표 6. 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지 조건 값에 따른 단순회귀선 유의성 검증

사회적 지지	B	SE	t	LLCI (b)	ULCI (b)
Mean -1SD	-.1585	.0177	-8.9483***	-.1934	-.1236
Mean	-.1210	.0147	-8.2381***	-.1499	-.0920
Mean +1SD	-.0834	.0223	-3.7389***	-.1273	-.0395

주. LLCI: b의 95% 신뢰구간 내에서 하한값; ULCI: b의 95% 신뢰구간 내에서 상한값.

\*\*\*p < .001.

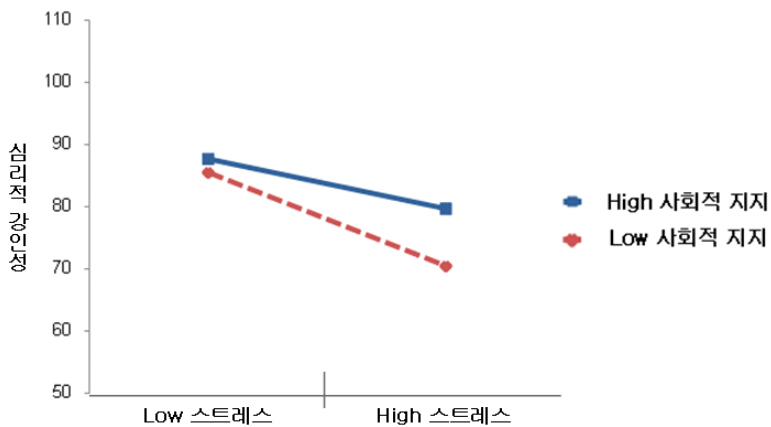


그림 3. 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지의 조절효과

을 투입하여 심리적 강인성에 대한  $R^2$ 의 변화량이 유의미한지 살펴보았다. 분석결과, 사회적 지지는 스트레스와 심리적 강인성 사이에서 유의미한 조절효과,  $\Delta R^2 = .018, p < .01$ , 를 보였다. 또한 스트레스와 사회적 지지의 상호작용이 어떤 형태로 나타나는지 확인하기 위하여 사회적 지지값에 따른 조절효과를 분석하였으며, 그 결과는 표 6과 같다.

또한 Aiken과 West(1991)가 제안한 방식에 따라 사회적 지지의 조건 값(Mean - 1SD, Mean, Mean+1SD)에서 예측변수가 결과변수에 미치는 영향과 상호작용의 유의성을 검증하였다. 이를 시각적으로 나타내기 위하여 회귀선을 도출하였으며, 그 결과는 그림 3과 같다. 검증결과 사회적 지지의 조건 값에서 나타난 상호작용이 모두 통계적으로 유의미하였으며, 이는 사회적 지지의 수준

이 높을수록 스트레스가 심리적 강인성에 미치는 부정적인 영향력이 낮다는 것을 의미한다.

**심리적 강인성을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과**

표 7에서 보는 바와 같이 1단계에서 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지의 조절효과가 통계적으로 유의미하였고,  $\beta = -.117, t = -3.0561, p < .01$ , 2단계에서 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지의 조절효과가 검증되었으므로,  $\beta = .135, t = 2.7247, p < .01$ , 3단계에서 심리적 강인성을 매개변인으로 통제한 후, 정신건강 문제에 대한 스트레스와 사회적 지지의 상호작용이 통계적으로 유의한지 살펴보기 위해 매개된 조절효과 모형을 검증하였다. 분석을 위해

표 7. 사회적 지지의 매개된 조절효과 분석결과

1단계	결과변수 : 정신건강 문제						
	비표준화계수		$\beta$	$t$	LLCI (b)	ULCI (b)	
	B	SE					
스트레스 × 사회적 지지 (a)	-.0131	.0043	-.117	-3.0561**	.0008	.0052	
2단계	결과변수 : 심리적 강인성						
	비표준화계수		$\beta$	$t$	LLCI (b)	ULCI (b)	
	B	SE					
	스트레스	-.1210	.0147	-.445	-8.2281***	-.1499	-.0920
사회적 지지	.2309	.0556	.220	4.1517***	.1214	.3403	
스트레스 × 사회적 지지 (b)	.0030	.0011	.135	2.7247**	.0008	.0052	
3단계	결과변수 : 정신건강 문제						
	비표준화계수		$\beta$	$t$	LLCI (b)	ULCI (b)	
	B	SE					
	심리적 강인성 (c)	-1.2775	.2178	-.257	-5.8640***	-1.7063	-.8486
	스트레스	.8021	.0592	.591	13.5436***	.6855	.9187
사회적 지지	-.3493	.2071	-.068	-1.6868*	-.7570	.0584	
스트레스 × 사회적 지지 (a')	-.0092	.0041	-.082	-2.2428*	-.0172	-.0011	

\* $p < .10$ . \*\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .01$ . \*\*\*\* $p < .001$ .

Hayes(2012)의 PROCESS Model 8을 이용하였으며, 그 결과는 표 7 및 그림 4와 같다.

분석결과, 심리적 강인성은 정신건강 문제에 유의미한 영향을 미쳤고,  $\beta = -.257, t = -5.8640, p < .001$ , 심리적 강인성을 통제된 후에도 정신건강 문제에 대한 스트레스와 사회적 지지의 상호작용은 여전히 유의미하였으며,  $\beta = -.082, t = -2.2482, p < .05$ , 그 영향력이 1단계에서 구한 총

조절효과,  $\beta = -.117, t = -3.0561, p < .01$ , 보다 낮은 수준으로 나타났다. 즉, 스트레스와 사회적 지지의 조절효과가 심리적 강인성에 의해 부분 매개된 것으로 나타나 심리적 강인성을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과가 검증되었다.

다음으로 본 연구모형인 매개된 조절효과를 검증하기 위하여 사회적 지지의 평균값과  $\pm 1SD$  값을 이용한 부트스트래핑을 활용하여 매개된 조절효

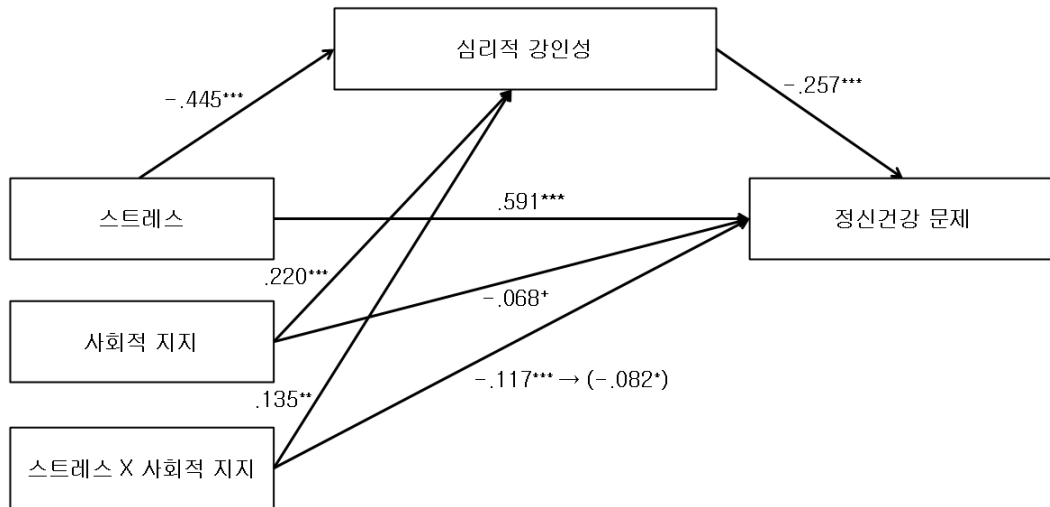


그림 4. 심리적 강인성을 통한 사회적 지지의 매개된 조절효과

매개된 조절효과모형은 정신건강 문제를 예측하는 스트레스와 사회적 지지의 상호작용효과가 심리적 강인성의 변화에 따라 달라지는지를 나타낸다. 괄호 안은 심리적 강인성을 매개변수로 통제 한 후의 스트레스와 사회적 지지의 상호작용항 회귀계수(a')이다.

\* $p < .10$ . \*\* $p < .05$ . \*\*\* $p < .01$ . \*\*\*\* $p < .001$ .

표 8. 사회적 지지의 조건부 값에 따른 간접효과 분석

사회적 지지의 조건부 값에 따른 간접효과				
사회적 지지	간접효과계수	Boot SE	Boot LLCI	Boot ULCI
Mean -1SD(-12.3254)	.2025	.0390	.1316	.2840
Mean	.1545	.0309	.0973	.2197
Mean +1SD(12.3254)	.1065	.0374	.0403	.1919

주. 매개변수: 심리적 강인성. Boot LLCI: Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 하한값; Boot ULCI: Bootstrap 간접효과의 95% 신뢰구간 내에서 상한값.

과가 갖는 계수 값과 통계적 유의성을 확인해보았으며, 그 결과는 표 8과 같다. 분석결과, 사회적 지지가 커질수록 매개된 조절모형의 간접효과가 줄어드는 것으로 나타났다,  $Mean-1SD = .2025$ ,  $Mean = .1545$ ,  $Mean+1SD = .1065$ . 또한 신뢰구간을 확인해보았을 때 사회적 지지의 조건부 값에 따른 간접효과의 하한값과 상한값 사이에 0이 포함되어있지 않으므로 통계적으로 유의미한 것으로 나타났다. 이는 사회적 지지가 스트레스와 상호작용하여 정신건강 문제와 심리적 강인성에 긍정적인 영향을 미치는데, 이러한 조절효과는 사회적 지지를 많이 지각할수록 심리적 강인성이 높아짐에 따라 정신건강 문제가 낮아지는 것으로 분석되었다. 즉, 매개된 조절효과가 통계적으로 유의미한 것을 의미한다.

## 논 의

군인의 정신건강은 전반적인 군 생활영역에서 심리적 안녕감과 안정적인 부대적응, 성공적인 임무수행 등을 예측하는 매우 중요한 요인이다 (Greene-Shortridge et al., 2007). 따라서 본 연구에서는 군인의 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 스트레스와 심리적 강인성, 사회적 지지에 대해 알아봄으로써 정신건강을 증진시킬 수 있는 심리적 요인을 파악하고 이를 통해 군인 정신건강 증진을 위한 체계 개선에 도움을 주고자 한다. 이에 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 스트레스의 부정적인 영향으로부터 군인을 보호할 수 있는 보호요인에 대한 이론적 탐색을 하였고, 많은 선행연구를 바탕으로 개인 내적요인인 심리적 강인성과, 환경적 변인인 사회적 지지를 중심으로

탐색하였다(Holahan & Moos, 1981; Luthar & Zigler, 1991). 두 변인이 스트레스 및 정신건강 문제와 어떠한 영향을 주고받는지 살펴본 결과, 사회적 지지는 군인의 스트레스와 상호작용하여 심리적 강인성을 증진시키고 정신건강 문제를 낮추었으며, 이러한 조절관계는 군인이 지각하는 사회적 지지가 높을수록 더욱 강한 효과를 나타내었다. 즉, 군인이 지각하는 사회적 지지가 스트레스에 대처하는 개인의 심리적 강인성을 증진시키는 보호요인이자, 정신건강 문제에 부정적인 영향을 미치는 스트레스에 대한 완충요인으로 작용하는 것을 확인하였다. 주요 분석결과를 중심으로 이론적 시사점을 논의하면 다음과 같다.

첫째, 스트레스가 정신건강 문제에 영향을 미치는 경로에서 사회적 지지의 조절효과를 살펴보았다. 먼저, 스트레스가 정신건강에 주 효과를 나타내었는데, 이러한 결과는 군에서 느끼는 스트레스가 높은 군인일수록 정신건강 문제가 높다는 선행연구(설정훈, 박수현, 2015; Pietrzak et al., 2012)와 같은 결과라고 할 수 있으며, 이는 군 복무 중 경험하는 스트레스가 군인들의 정신건강 문제를 일으키는 원인이 될 수 있음을 시사한다.

또한 스트레스와 정신건강 문제의 관계에서 사회적 지지가 유의미한 조절효과를 나타내었다. 특히 사회적 지지가 많을수록 스트레스가 정신건강에 미치는 부정적인 영향력이 낮아지는 것으로 분석되었으며, 이는 부대 내·외적요인으로 인해 스트레스를 받는 군인이라도 사회적 지지를 많이 지각함에 따라 스트레스가 정신건강에 미치는 부정적인 영향력을 완충할 수 있다고 해석할 수 있다. 이러한 결과는 사회적 지지가 스트레스의 영향을 완화시키고(천세구, 채성기, 이재창, 2016;

Travis, Lyness, Shields, King, & Cox, 2004), 우울이나 불안과 같은 정신건강 문제를 호전시킬 수 있다는 연구결과(Pietrzak et al., 2009)와 일맥상통한다. 이를 바탕으로 보면 스트레스를 받는 군인의 경우 가족, 친구, 동료 및 국가 등 중요한 타인으로부터 사회적 지지를 많이 지각할 수 있는 부대 내·외적 장치가 필요하다는 점을 시사한다.

둘째, 스트레스와 심리적 강인성의 관계에서 사회적 지지의 조절효과를 검증한 결과, 사회적 지지는 스트레스와 상호작용하여 강인성에 영향을 주는 것으로 나타났다. 이러한 상호작용은 사회적 지지의 수준이 높을수록 강인성을 증가시키는 것으로 분석되었으며, 이는 스트레스가 개인의 심리적 강인성에 미치는 부정적인 영향을 사회적 지지가 완충할 수 있다는 것을 의미한다. 위와 같은 결과는 스트레스 상황에서 개인이 지각하는 사회적 지지가 개인의 내적자원인 정서적 자원, 심리적 에너지의 소진을 완충할 수 있으며 (Halbesleben, 2006; Hobfoll, 2001), 강인성에 유의미한 영향을 줄 수 있다는 선행연구(정은선, 이자영, 2013)와 일치한다. 또한 사회적 지지가 개인의 내적 스트레스 회복요인을 증진시킬 수 있다는 선행연구(Sippel et al., 2015)와도 같은 맥락이라 할 수 있다.

이를 바탕으로 보면 스트레스를 지각하는 군인의 경우 스트레스에 대처하기 위해 개인의 강인성과 같은 심리적 자원을 소진할 수 있지만, 이 과정에서 사회적 지지를 높게 지각하는 군인들은 그렇지 못한 군인들에 비해 심리적 자원의 과도한 소진을 막을 수 있다고 해석할 수 있다. 따라서 스트레스 상황에 놓인 군인에게 심리적 지지

를 얻을 수 있는 방안을 모색하고 이를 적용한다면 개인 내적자원, 특히 강인성의 소진을 완충할 수 있는 긍정적 효과를 기대할 수 있을 것이다.

셋째, 매개된 조절효과 분석결과, 스트레스가 정신건강에 영향을 미치는 경로에서 스트레스와 사회적 지지의 상호작용효과가 강인성에 의해 매개되는 효과 즉, 매개된 조절효과가 검증되었다. 이를 통해 스트레스와 사회적 지지의 상호작용효과가 어떠한 경로를 통해 정신건강 문제를 낮출 수 있는지를 확인할 수 있었다. 구체적으로 스트레스가 높은 사람일지라도 사회적 지지의 수준이 높을수록 정신건강 문제가 호전되는 반면, 사회적 지지가 낮을수록 정신건강 문제가 더욱 심각해졌는데, 이는 스트레스와 사회적 지지의 상호작용이 심리적 강인성이라는 매개변수를 변화시키고, 변화된 강인성이 정신건강에 영향을 미친다고 해석할 수 있다. 이러한 경향은 사회적 지지가 높아질수록 강인성의 소진을 보호하는 과정을 통해 정신건강 유지에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 반면, 사회적 지지가 낮을수록 강인성의 소진을 보호하지 못하며, 이는 스트레스가 미치는 부정적인 영향력으로부터 정신건강을 보호할 수 없게 되는 것을 의미한다. 이러한 결과를 바탕으로 볼 때, 군 장병이 스트레스원에 노출될 경우 심리적 강인성이 저하되고, 심각한 정신건강 문제를 호소할 수 있으나 가족, 친구 혹은 중요한 타인 등으로부터 사회적 지지를 제공받을 경우 강인성의 소진을 보호하며, 정신건강의 문제로 이어지는 부정적 영향력을 완화시킬 수 있다는 것을 말한다.

이처럼 본 연구에서는 스트레스와 정신건강 문제 사이에서 사회적 지지와 심리적 강인성이 어



떠한 영향을 미치는가에 대해 분석하였다. 특히 군인 정신건강에 영향을 미칠 수 있는 보호요인들의 단순 매개효과나 조절효과를 탐색한 기존의 연구와는 달리, 조절효과와 매개효과를 통합하고, 예측변인과 조절변인의 상호작용이 매개변인에 의해 변화되는 매개된 조절모형을 사용함으로써 주요 변인 간의 관계를 보다 통합적으로 탐색하였다는 점에 학문적 의의가 있다.

또한 현재 군인의 정신건강 문제가 사회적으로 더욱 심각해지는 반면, 그 보호요인을 살펴보는 연구가 매우 부족한 실정에서(강명숙, 2017; 구승신, 2017), 본 연구는 군인의 정신건강을 저해하는 군 복무 스트레스에 대한 관리와 정신건강 증진을 위해 심리적으로 취약한 군인을 선행적으로 보호할 수 있는 환경요인을 확인한 연구로서 임상적 함의를 지닌다고 할 수 있다. 구체적으로 스트레스 수준이 높은 군인의 경우 강인성과 같은 내적자원의 소진이 심할 수 있고, 이는 정신건강 문제를 악화시키는 결과로 이어질 수 있다. 이러한 경로를 통해 야기된 정신건강 문제가 심해질 경우 부대 내 악성사고로 이어지고 살상무기를 다루고 있는 군의 특성상 심각한 인명피해가 발생할 수 있는 바, 스트레스로부터 내적자원의 고갈을 보호하고 정신건강을 호전시킬 수 있는 방안 마련이 필수적이라고 할 수 있다. 따라서 군 정신건강 관계자들은 강인성과 같은 개인 내적 보호요인의 배양을 넘어서 장병 상호 간의 지지 체계를 구축하고, 군 생활 영역에서 가족 및 국민으로부터 지속적이고 충분한 지지감을 지각할 수 있는 환경적 보호요인을 제공함으로써 스트레스의 부정적 영향을 완충하고 군인의 강인성과 정신건강 증진시킬 수 있도록 부대 내·외적 노력

을 기울여야 할 것이다.

끝으로 본 연구의 제한점과 후속연구에 대한 제언을 논의하면 다음과 같다. 우선 본 연구는 해군 장병을 대상으로 하여 육·해·공군의 모집단을 일반화하기에 제약이 있을 수 있다. 또한 전체 군을 구성하고 있는 계급(장교, 부사관, 사병)의 비율을 고려한 표집을 못했다는 한계점이 존재한다. 따라서 추후 연구에서는 3군의 전 장병을 모집단으로 선정하고, 군을 구성하고 있는 계급, 부대특성, 근무환경 등을 충분히 고려하여 대표성을 지니는 표본을 대상으로 검증할 필요가 있겠다.

둘째, 다양한 통제변인들이 충분히 고려되지 못했다는 것이다. 본 연구의 위계적 회귀분석 시 군인의 심리적 변인에 영향을 미칠 수 있는 계급, 근무지, 복무기간 등을 통제하지 못했다. 다른 선행연구들(정복련, 이선미, 전상희, 정선옥, 한석옥, 2007)에서는 인구학적 변인에 따른 영향이 있을 수 있다고 밝힌 바, 추후 연구에서는 이 점을 고려하는 것이 좋겠다.

마지막으로, 본 연구는 한 시점에 변인들을 측정하는 횡단연구로 실시되었기 때문에 변인들 간의 인과관계를 설명하기엔 한계점이 있다. 따라서 추후 연구에서는 시간적 차이를 두고 환경적 변인과 개인의 특성변인의 관계를 정확히 확인할 수 있도록 종단연구를 통한 매개된 조절효과 모형검증을 실시하여 변인들 간의 영향관계 및 경로를 보다 정확하게 확인할 필요가 있겠다.

## 참 고 문 헌

- 강명숙 (2017). 정신건강이 군 생활 적응에 미치는 영향. 한국군사회복지학회 학술대회지, 25-35, 5월 19

- 일, 서울: 국회의원회관.
- 구승신 (2013). 군인의 정신건강 문제 및 군상담의 현황 연구. *한국상담심리치료학회지*, 4(1), 1-20.
- 구승신 (2017). 군 정신건강증진 프로그램 개발 및 효과-국내외 연구를 중심으로. *한국군사회복지학회 학술대회지*, 76-94, 5월 19일, 서울: 국회의원회관.
- 김광일, 김재환, 원호택 (1984). *간이정신진단검사 실시요강*. 서울: 중앙적성출판사.
- 김선아, 김현례, 금란, 노다복 (2013). 부적응 병사들의 자살사고 영향요인. *정신간호학회지*, 22(2), 117-127.
- 김용주, 고재원, 강성록 (2012). 군내 스트레스 분석을 통한 스트레스 진단 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 345-367.
- 김일수 (1995). 육군 위관장교의 스트레스에 관한 실증적 연구. *국방대학교 석사학위 청구논문*.
- 김현정, 고영건 (2016). 정신건강과 일반적 신체건강 간 관계. *한국심리학회지: 건강*, 21(4), 815-828.
- 나기석 (1997). 빈곤 노인의 사회적지지 체계에 관한 연구: 강서구 영구임대 아파트 거주생활보호 대상 노인을 중심으로. *강남대학교 석사학위 청구논문*.
- 박승일, 이동귀 (2014). 군 초급간부의 직무만족, 직무스트레스, 분노표현, 우울, 무망감이 자살생각에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 26(2), 545-571.
- 박장한 (2012). 군 장병들의 갈등요인과 수준에 따른 자살사고 결정요인 분석. *연세대학교 석사학위 청구논문*.
- 박해연, 전충현 (2013). 해군 장병의 스트레스 대처방식이 범죄예방에 미치는 영향. *과학수사학*, 7(3), 214-226.
- 설정훈, 박수현 (2015). 해군 장병의 스트레스와 인지적 정서조절전략이 정신건강 문제에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 34(2), 553-578.
- 송현, 이영순 (2011). 심리적 강인성과 정서지능이 외상 후 성장에 미치는 영향: 적극적 대처의 매개효과를 중심으로. *상담학연구*, 12(4), 1231-1246.
- 심윤기, 김완일 (2013). 군 장병의 자기복잡성과 자아탄력성이 군 복무 적응에 미치는 영향. *상담학연구*, 14(2), 1265-1284.
- 이유경, 정안숙, 박수현 (2015). 여자 대학생의 일상 스트레스가 정신건강에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과 및 부모-자녀 의사소통의 조절효과를 중심으로. *한국심리학회지: 여성*, 20(4), 571-589.
- 이대식, 서혜석, 변상혜 (2016). 육군병사의 군 생활 스트레스, 자살생각이 군 생활적응에 미치는 영향: 사회적 지지의 매개효과 중심으로. *한국군사회복지학*, 9(1), 5-31.
- 이민규 (2000). 실직자의 정신건강과 강인성 및 사회적 지지간의 관계. *한국심리학회지: 임상*, 19(3), 549-561.
- 이진이, 박연환 (2012). 특수 환경(GOP, GP)에서 근무하는 육군 병사의 군 생활 스트레스와 건강증진행위. *군진간호연구*, 30(2), 44-59.
- 임정인, 이수란, 신재현, 박인조, 손영우 (2016). 군 장병의 역할구별, 응집력, 생활관만족 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(1), 1145-1164.
- 정복련, 이선미, 진상희, 정선옥, 한석옥 (2007). 해군 함정 승조원의 스트레스 및 피로도분석. *군진간호연구*, 25(1), 191-207.
- 정선호, 서동기 (2016). 회귀분석을 이용한 매개된 조절효과와 조절된 매개효과 검증 방법. *한국심리학회지: 일반*, 35(1), 257-282.
- 정은선 (2007). 육군 신병 교육 훈련 상황에서 심리적 강인성이 정신건강에 미치는 영향: 대처방식과 성취목표를 매개변인으로. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 19(1), 191-211.
- 정은선, 이자영 (2013). 부모 양육태도, 사회적 지지 및 강인성이 자녀의 주관적 행복감에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 13(9), 204-215.
- 조순영 (2003). 병사들의 건강증진 행위, 정신건강, 군 생활 적응과의 관계. *정신간호학회지*, 12(2), 164-171.
- 조현영 (1999). 전화상담 자원봉사자의 상담활동지속과 관련된 심리적 특성: 주관적 안녕감, 강인성, 조력

- 신념을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 천세구, 채성기, 이재창 (2016). 병사들의 군 생활 스트레스와 적응 간의 관계에서 사회적 지지의 조절효과. *인문사회과학연구*, 17(2), 31-57.
- 하정희, 정은선, 송수민 (2010). 지각된 부모의 양육태도가 자녀의 성취목표지향성에 미치는 영향: 강인성의 매개역할. *상담학연구*, 11(4), 1375-1392.
- 홍점동, 양난미 (2013). 군생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자이즌증감, 소외감, 욕구좌절의 매개효과. *상담학연구*, 14(2), 1423-1441.
- Aiken, L. S., & West, S. G. (1991). *Multiple regression: Testing and interpreting interactions*. Newbury Park, CA: Sage.
- 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.
- Bartone, P. T. (1999). Hardiness protects against war-related stress in Army Reserve forces. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(2), 72-82.
- Bartone, P. T., Kelly, D. R., & Matthews, M. D. (2013). Psychological hardiness predicts adaptability in military leaders: A prospective study. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(2), 200-210.
- Bartone, P. T., Roland, R. R., Picano, J. J., & Williams, T. J. (2008). Psychological hardiness predicts success in US Army Special Forces candidates. *International Journal of Selection and Assessment*, 16(1), 78-81.
- Bartone, P. T., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177(6), 317-328.
- Ben-Zur, H., Duvdevany, I., & Lury, L. (2005). Associations of social support and hardiness with mental health among mothers of adult children with intellectual disability. *Journal of Intellectual Disability Research*, 49(1), 54-62.
- Berkman, L. F., Glass, T., Brissette, I., & Seeman, T. E. (2000). From social integration to health: Durkheim in the new millennium. *Social Science & Medicine*, 51(6), 843-857.
- Bonde, J. P., Utzon-Frank, N., Bertelsen, M., Borritz, M., Eller, N. H., Nordentoft, M., ... Rugulies, R. (2016). Risk of depressive disorder following disasters and military deployment: Systematic review with meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science*, 208(4), 330-336.
- Booth-Kewley, S., Larson, G. E., Highfill-McRoy, R. M., Garland, C. F., & Gaskin, T. A. (2010). Factors associated with antisocial behavior in combat veterans. *Aggressive Behavior*, 36(5), 330-337.
- Brewin, C. R., Andrews, B., & Valentine, J. D. (2000). Meta-analysis of risk factors for posttraumatic stress disorder in trauma-exposed adults. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(5), 748-766.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59(8), 676-684.
- Derogatis L. R. (1977). *SCL-90: Administration, Scoring and Procedure Manual*. Baltimore: Johns Hopkins.
- Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O. (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? The roles of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 687-695.
- Ganellen, R. J., & Blaney, P. H. (1984). Hardiness and social support as moderators of the effects of

- life stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(1), 156-163.
- Garrosa, E., Moreno-Jimenez, B., Liang, Y., & González, J. L. (2008). The relationship between socio-demographic variables, job stressors, burnout, and hardy personality in nurses: An exploratory study. *International Journal of Nursing Studies*, 45(3), 418-427.
- Greene-Shortridge, T. M., Britt, T. W., & Castro, C. A. (2007). The stigma of mental health problems in the military. *Military Medicine*, 172(2), 157-161.
- Halbesleben, J. R. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134-1145.
- Hayes, A. F. (2012). PROCESS: A versatile computational tool for observed variable mediation, moderation, and conditional process modeling [White paper]. Retrieved from <http://www.afhayes.com/public/process2012.pdf>.
- Hobfoll, S. E. (1988). *The ecology of stress*. Washington: Hemisphere.
- Hobfoll, S. E. (2001). The influence of culture, community, and the nested self in the stress process: Advancing conservation of resources theory. *Applied Psychology*, 50(3), 337-421.
- Holahan, C. J., & Moos, R. H. (1981). Social support and psychological distress: A longitudinal analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 90(4), 365-370.
- Johnsen, B. H., Bartone, P., Sandvik, A. M., Gjeldnes, R., Morken, A. M., Hystad, S. W., & Stormås, A. V. (2013). Psychological hardiness predicts success in a Norwegian armed forces border patrol selection course. *International Journal of Selection and Assessment*, 21(4), 368-375.
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548.
- Kilcullen, R. N., Mael, F. A., Goodwin, G. F., & Zazanis, M. M. (1999). Predicting U.S. Army Special Forces field performance. *Human Performance in Extreme Environments*, 4(1), 53-63.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- Kossek, E. E., Pichler, S., Bodner, T., & Hammer, L. B. (2011). Workplace social support and work-family conflict: A meta analysis clarifying the influence of general and work-family specific supervisor and organizational support. *Personnel Psychology*, 64(2), 289-313.
- Lakey, B., & Orehek, E. (2011). Relational regulation theory: A new approach to explain the link between perceived social support and mental health. *Psychological Review*, 118(3), 482-495.
- Lapierre, C. B., Schwegler, A. F., & LaBauve, B. J. (2007). Posttraumatic stress and depression symptoms in soldiers returning from combat operations in Iraq and Afghanistan. *Journal of Traumatic Stress*, 20(6), 933-943.
- Luthar, S. S., & Zigler, E. (1991). Vulnerability and competence: A review of the research on resilience in childhood. *American Journal of Orthopsychiatry*, 61(1), 6-22.
- 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.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive*

- Psychology*, 1(3), 160-168.
- Maddi, S. R., Matthews, M. D., Kelly, D. R., Villarreal, B., & White, M. (2012). The role of hardiness and grit in predicting performance and retention of USMA cadets. *Military Psychology*, 24(1), 19-28.
- McVicar, A. (2003). Workplace stress in nursing: A literature review. *Journal of Advanced Nursing*, 44(6), 633-642.
- Muller, D., Judd, C. M., & Yzerbyt, V. Y. (2005). When moderation is mediated and mediation is moderated. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 852-863.
- Olstad, R., Sexton, H., & Sogaard, A. J. (2001). The Finnmark Study. A prospective population study of the social support buffer hypothesis, specific stressors and mental distress. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 36(12), 582-589.
- Pengilly, J. W., & Dowd, E. T. (2000). Hardiness and social support as moderators of stress. *Journal of Clinical Psychology*, 56(6), 813-820.
- 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.
- Picano, J. J., Williams, T. J., & Roland, R. R. (2006). Assessment and selection of high-risk operational personnel. In C. H. Kennedy & E. A. Zillmer (Eds.), *Military psychology: Clinical and operational applications* (pp. 353-370). New York: Guildford Press.
- 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), 24-36.
- Pietrzak, R. H., Johnson, D. C., Goldstein, M. B., Malley, J. C., & Southwick, S. M. (2009). Psychological resilience and postdeployment social support protect against traumatic stress and depressive symptoms in soldiers returning from Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom. *Depression and Anxiety*, 24(8), 745-751.
- 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.
- Puri, R. (2016). Does hardiness improve resilience?. *International Journal of Engineering Technology Science and Research*, 3(4), 47-49.
- Ramchand, R., Rudavsky, R., Grant, S., Tanielian, T., & Jaycox, L. (2015). Prevalence of, risk factors for, and consequences of posttraumatic stress disorder and other mental health problems in military populations deployed to Iraq and Afghanistan. *Current Psychiatry Reports*, 17(5), 1-11.
- Reid, G. M., Holt, M. K., Bowman, C. E., Espelage, D. L., & Green, J. G. (2016). Perceived social support and mental health among first-year college students with histories of bullying victimization. *Journal of Child and Family Studies*, 25(11), 3331-3341.
- Seligman, M. E., & Fowler, R. D. (2011). Comprehensive soldier fitness and the future of psychology. *American Psychologist*, 66(1), 82-86.
- Sippel, L. M., Pietrzak, R. H., Charney, D. S., Mayes, L. C., & Southwick, S. M. (2015). How does social support enhance resilience in the trauma-exposed individual?. *Ecology & Society*, 20(4), 1-10.
- Smith, B. N., Vaughn, R. A., Vogt, D., King, D. W., King, L. A., & Shipherd, J. C. (2013). Main and interactive effects of social support in predicting mental health symptoms in men and women

- following military stressor exposure. *Anxiety, Stress & Coping*, 28(1), 52-69.
- Sundin, J., Herrell, R. K., Hoge, C. W., Fear, N. T., Adler, A. B., Greenberg, N., ... 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.
- Travis, L. A., Lyness, J. M., Shields, C. G., King, D. A., & Cox, C. (2004). Social support, depression, and functional disability in older adult primary-care patients. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 12(3), 265-271.
- Tsai, J., Harpaz-Rotem, I., Pietrzak, R. H., & Southwick, S. M. (2012). The role of coping, resilience, and social support in mediating the relation between PTSD and social functioning in veterans returning from Iraq and Afghanistan. *Psychiatry: Interpersonal & Biological Processes*, 73(2), 135-149.
- Vandenberg, R., Park, K., DeJoy, D., Wilson, M., & Griffin-Blake, C. (2002). The healthy work organization model: Expanding the view of individual health and well being in the workplace. In P. Perrewe & D. Ganster (Eds.), *Historical and Current Perspectives on Stress and Health* (Vol. 2, pp. 57-115). London: Elsevier Science Ltd.
- Viswesvaran, C., Sanchez, J. I., & Fisher, J. (1999). The role of social support in the process of work stress: A meta-analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 54(2), 314-334.
- Wallace, K. A., Bisconti, T. L., & Bergeman, C. S. (2001). The mediational effect of hardiness on social support and optimal outcomes in later life. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 267-276.
- Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3(3), 141-155.
- World Health Organization. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice*. Geneva: Author.
- Zakin, G., Solomon, Z., & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, 34(5), 819-829.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30-41.

원고접수일: 2017년 9월 20일

논문심사일: 2017년 10월 29일

게재결정일: 2017년 12월 21일

한국심리학회지: 건강

The Korean Journal of Health Psychology

2018. Vol. 23, No. 1, 57 - 79

---

# The Role of Psychological Hardiness and Social Support between Stress and Mental Health among Military Personnel: A Mediated Moderation Analysis

Jeong Hoon Seol

ROK Naval Academy

The purpose of this study is to provide a comprehensive examination of the mediated moderation effect of social support, through the associated psychological hardiness on the relationship between stress and mental health. For the purpose of the study, there were a total of 300 Korean military personnel chosen to complete the following questionnaires: the Stress Diagnostic Scale for Korean Military Personnel, Psychological Hardiness Scale, Multidimensional Scale of Perceived Social Support, and the Symptom Checklist-90-Revised (SCL-90-R). The main findings of the study are as follows. First, the stress, psychological hardiness, social support and mental health results show notable statistically significant correlations. Second, using a multiple regression and slope analysis, the moderation effect of the social support as identified on the relationship between stress and mental health is found to be related in this study. Third, using a multiple regression and slope analysis, the moderation effect of the relation of social support on the relationship between stress and psychological hardiness is found. Finally, the mediated moderation effect of social support through psychological hardiness is found to be significant on the relationship between associated stress and mental health. Overall, the noted implications for positive improvement of the mental health of military personnel members and suggestions for future research are discussed.

*Keywords: Military personnel, stress, mental health, psychological hardiness, social support, mediated moderation effect*