

병사의 지각된 스트레스가 삶의 만족에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과를 중심으로

최 윤 영

육군사관학교 리더십·인성교육실 상담관

강 성 록*

육군사관학교 심리경영학과 교수

본 연구의 목적은 군복무 중인 병사를 대상으로 지각된 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 삶의 의미가 매개효과를 나타내는지 여부를 알아보는 것이다. 삶의 의미는 Steger 등(2004)이 개발한 삶의 의미 척도의 두 하위요인인 의미추구와 의미발견으로 구분하여 살펴보았다. 이를 위하여 병사 370명을 대상으로 지각된 스트레스 척도, 삶의 의미 척도, 삶의 만족도 척도를 사용하여 설문문을 실시하고 분석하였다($M=20.82$ 세, $SD=1.18$). 상관분석에서 의미추구와 의미발견은 서로 유익한 정적 상관이 있었으며, 지각된 스트레스와 부적 상관을, 삶의 만족과 정적 상관을 나타냈다. 다음으로, 측정변인들이 4개의 잠재변인들을 잘 설명하는지를 알아보기 위한 측정모형 검증 결과, 모형의 적합도는 양호한 결과를 보였다. 구조방정식 모형으로 지각된 스트레스와 삶의 만족 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 살펴본 결과, 연구모형보다는 경쟁모형이 더 적합하였다. 즉 지각된 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는데 있어서 의미발견의 매개효과는 유의한 반면, 의미추구는 그 자체로 매개효과가 존재하지 않았으나 의미발견을 경유하여 삶의 의미에 영향을 미쳤다. 끝으로 본 연구의 제한점과 시사점에 대한 논의가 이루어졌다.

주요어: 삶의 의미, 군생활 스트레스, 삶의 만족, 매개효과

† 교신저자(Corresponding author): 강성록, (01805) 서울시 노원구 화랑로 574 육군사관학교 심리경영학과 교수, Tel: 02-2197-2755, E-mail: ksr6452@mnd.go.kr

우리나라에서 건강한 성인 남성의 대부분은 군복무를 경험하게 된다. 우리 군의 가장 기본적인 임무는 전투력을 향상시켜 싸워 이길 수 있는 군대를 육성하는 것이므로, 이를 위해서 장병들이 신체적·심리적 건강을 유지하면서 군복무에 잘 적응하도록 관리하여야 한다. 그리고 장병들이 개인적 성장을 도모하여 건전한 사회인이 될 수 있도록 돕는 것 또한 매우 의미 있는 일일 것이다. 이러한 과정에서 매우 중요한 시사점을 제공할 수 있는 심리학적 개념이 ‘삶의 의미’이다. 그런데 우리나라는 징병제를 채택하고 있기 때문에, 대부분의 병사들은 군 생활에서 큰 삶의 의미를 찾지 못할 개연성이 있다는 점 또한 부정할 수 없는 현실이다. 그러므로 군복무 중인 병사들의 삶의 의미에 대한 연구는 병력 관리뿐만 아니라 제도적 측면에서도 매우 중요한 의의를 가질 수 있으나, 이에 대한 연구가 부족한 실정이다. 이에 따라 본 연구에서는 병사들이 지각하는 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는데 있어서 삶의 의미가 미치는 영향을 알아보려고 한다.

삶의 의미는 Frankl(1959)의 연구로부터 주목받기 시작했는데, 그는 의미추구에서의 의지가 인간의 기본적인 욕구임을 강조하였다. 그리고 긍정심리학의 유행에 힘입어 안녕감을 설명하는 요인으로 행복과 함께 삶의 의미가 제조명을 받았으나, 이에 대한 개념적 합의에는 도달하지 못하였다는 비판이 있어 왔다(박선영, 권석만, 2012). 그동안 삶의 의미의 정의는 사람의 동기·행동·감정 등을 결정하는 지향시스템, 삶에서의 일관성, 목표지향성 또는 목적성, 삶의 존재론적 중요성, 행동의 의도나 이유 등 매우 다양한 관점에서 기술되었다(박선영, 권석만, 2012; 박은선, 박지아, 2013).

삶의 의미의 유형에 대해서도 여러 주장이 있어 왔다. 즉 삶의 의미는 ‘우주적 의미’와 ‘현세적 의미’(Yalom, 1980), ‘영적 의미’와 ‘개인적 의미’(Mascaro, Rosen, & Morey, 2004), ‘전반적 의미’와 ‘상황적 의미’(Park & Folkman, 1997) 등 학자들마다 다양하게 구분되었다. 박선영과 권석만(2012)은 이러한 구분을 종합하여 삶을 정의하는 방식에 따라 ‘전반적 삶의 의미’와 ‘상황 특이적 의미’로, 의도의 주체에 따라 ‘초월적 의미’와 ‘개인적 의미’로 구분할 것을 제안하기도 하였다.

한편 삶의 의미의 구조에 대하여 Wong(1998)은 삶의 의미를 인지적·동기적·정서적 요소로 나누었으며, Steger와 동료들(Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006)은 ‘의미추구’와 ‘의미발견’으로 구분하였다. 의미추구는 자신의 삶에서 의미를 찾으려는 지향 또는 동기를 의미하며, 의미발견은 자신의 삶이 의미가 있다는 주관적인 느낌을 뜻한다.

과거에는 대부분 질병 모델에 근거하여 삶의 의미가 우울, 불안, 부정정서, 자살생각 등 정신건강의 부정적 측면과 어떠한 관계를 나타내는지에 초점을 둔 연구가 주를 이루었다(원두리, 김교현, 권선중, 2005; Edwards & Holden, 2001; Steger et al., 2006; Steger, Kashdan, Sullivan, & Lorentz, 2008a). 그러나 최근에는 긍정 심리학의 관점에 기반을 둔 심리적 안녕감, 주관적 안녕감과 같은 정신건강의 긍정적 측면과 삶의 의미의 관계에 대한 연구들이 활발하게 진행되었다. 예를 들어, 대학생의 스트레스는 삶의 의미(김신연, 채규만, 2013), 삶의 의미 가운데 의미발견(백지영, 서수균, 2014), 개인적 의미(조하, 신희천, 2009)와 유의한 부적 상관을 보였다. 삶의 의미가 높을수

록 삶에 대한 만족이나 행복감(윤민지, 유성경, 2013; Park & Gutierrez, 2013), 심리적 안녕감(신주연, 이윤아, 이기학, 2005; 허지연, 손은정, 2009), 외상 후 성장(신선영, 정남운, 2012), 자존감(최명심, 손정락, 2007)이 높은 것으로 나타났다.

삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하여 수행한 연구들을 살펴보면, Steger와 동료들(2006)의 연구에서 삶의 의미의 하위 요인인 의미추구와 의미발견은 유의한 상관을 보이지 않아 독립적 구인으로 나타났다. 그리고 의미추구의 노력이 의미발견으로 연결될 때 긍정적인 결과를 가져온 반면, 삶의 의미를 발견하지 못한 채 이를 추구 중인 사람들은 반대의 결과를 보였다. 즉 삶의 의미를 추구 중인 사람들은 부정적인 정서, 스트레스 반응, 불안, 우울과 정적 상관을 보였고, 삶의 만족, 긍정적 정서와는 유의한 상관을 보이지 않았다(Steger et al., 2006; 2008a). 그러나 우리나라에서 실시한 연구에서는, 의미추구와 의미발견은 서로 유의한 정적 상관을 보였을 뿐만 아니라 긍정정서, 삶에 대한 만족, 주관적 안녕감과 심리적 안녕감, 외상 후 성장과도 각각 유의한 정적 상관을 나타냈다(김보라, 신희천, 2010; 백지영, 서수균, 2014; 윤민지, 유성경, 2013). 한편 의미추구와 의미발견은 정적 상관을 보이면서도 다른 변인들과는 다른 관계를 보이기도 했는데, 의미발견은 외상 후 성장, 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족과 정적 상관을 나타냈으나, 의미추구는 오직 외상 후 성장과만 유의한 정적 상관을 보일 뿐 긍정정서, 부정정서, 삶의 만족과는 관련이 없는 것으로 나타났다(송주연, 이희경, 2010; 정미영, 2013). 원두리 등(2005)은 의미추구의 순수한 효과는 주관적 안녕감과 부적 관계를 나타내어 의미

추구가 고통스러운 과정일 가능성이 있음을 시사한다고 주장하였다.

그리고 삶의 의미는 적응적인 대처방식을 촉진시킨다는 점이 밝혀졌다(Park & Folkman, 1997). 즉 삶의 의미는 스트레스와 정신건강의 관계에 있어서 조절변인이나 매개변인의 역할을 하는 것으로 알려져 있다. 삶의 의미는 스트레스가 우울에 미치는 영향에 있어서 완충자원으로 작용하여 우울을 상쇄시키는 역할을 한다(심미성, 2006; Cohen & Cairns, 2012; Mascaro & Rosen, 2006). 그리고 스트레스와 자살생각에 미치는 영향에 있어서도 삶의 의미는 조절효과(김신연, 채규만, 2013)를 나타내거나 조절효과와 매개효과를 동시에 보였다(조하, 신희천, 2009). 그러나 이러한 연구들은 삶의 의미를 개인적 의미와 영적 의미로 구분하거나, 의미추구와 의미발견으로 구분하지 않은 채 통합적인 삶의 의미 점수를 사용하였다는 제한점이 있다.

삶의 의미를 의미추구와 의미발견으로 구분하여 분석한 연구들이 존재하는데, 그 중 두 변인이 긍정적 지표에 미치는 매개효과 연구들은 상반된 결과를 보여주고 있다. 일련의 연구들에서 단순히 의미를 추구하는 것만으로는 적응이나 삶의 만족 수준을 높이지 못하는 것으로 나타났다(윤민지, 유성경, 2013; 정미영, 2013). 이는 Steger 등(2006)이 주장한 바와 같이 의미추구가 의미발견으로 연결되지 못할 때 심리적 괴로움이 심화됨을 의미한다(정주리, 이기학, 2007). 반대로, 의미를 추구하는 것만으로도 성장이나 적응에 도움이 되는 연구도 존재한다(원두리 외, 2005). 자아탄력성을 가진 개인이 의미추구, 의미발견, 의미추구로부터 의미발견에 이르는 과정이 외상 후 성장에 각각

독립적으로 유의하거나(김보라, 신희천, 2010), 희망이 외상 후 성장에 미치는 영향에 있어서 의미추구와 의미발견 모두 부분 매개 역할을 하기도 하였다(송주연, 이희경, 2010).

한편 군복무 중인 장병을 대상으로 한 스트레스와 삶의 의미 연구가 진행되었다. 우선 군대의 특성을 살펴보면, 장병들이 군입대 전에 경험해보지 못했던 특성이 다수 존재하는데, 군대조직은 엄격한 수직적 위계질서 속에서 집단적 속성을 강조하고 획일성과 일반화, 폐쇄적 속성이 강하다. 그리고 징집제의 특성상 의무복무자인 병사 대부분은 근무에 대한 적극적인 동기가 부족한 실정이다(강성록, 고재원, 김용주, 2012; 최광표, 1999). 이러한 이유로 병사들은 다양한 스트레스에 노출되며, 이러한 스트레스는 병사들의 정신건강과 군대생활 적응에 직간접적으로 부정적 영향을 미치고 있다는 점을 알 수 있다(윤수진, 김영순, 2020; 하정희, 최기현, 이유경, 주리에, 2020; 홍점동, 양난미, 2013).

한편, 장병을 대상으로 한 삶의 의미 연구에서 삶의 의미의 의미추구와 의미발견은 서로 정적 상관을 나타냈고, 이 두 구인은 군생활 스트레스, 우울과 유의한 부적 상관을 보였다(황은비, 김향숙, 2016). 그리고 삶의 의미는 군에서의 직무 만족, 주관적·객관적 성공과 관련이 있으며(Proyer, Annen, Eggmann, Schneider, & Ruch, 2012), 정서적 고통과 자살생각을 줄이는 것으로 나타났다(Bryan et al., 2013). 그리고 삶의 의미는 군생활 스트레스와 우울(황은비, 김향숙, 2016), 군복무 부적응과 자살생각 및 탈영생각, 입대 전 복합외상 경험과 자살생각 및 탈영생각(이정미, 2017), 군생활 스트레스와 자살생각(김동연, 2010), 우울과

PTSD(Owens, Steger, Whitesell, & Herrera, 2009)의 관계에서 조절효과를 나타낸 연구들이 있다. 그리고 이정미(2017)는 입대 전 복합외상 경험과 자살생각, 입대 전 복합외상 경험과 탈영생각의 관계에서 군복무 부적응의 매개효과가 삶의 의미에 따라 조절되는지를 알아보기 위해 삶의 의미의 조절된 매개효과를 분석한 결과, 삶의 의미 수준이 높아짐에 따라 간접효과 크기가 유의하게 작아짐을 밝혔다. 이는 입대 전 복합외상 경험으로 자살이나 탈영생각이 있더라도 삶의 의미가 보호요인으로 작용할 수 있음을 의미한다.

군복무 중인 장병들은 전혀 새로운 환경과 문화 속에서 다양한 스트레스를 경험하는데(강성록 등, 2012; 문호석, 강성록, 2016), 삶의 의미가 삶의 만족에 어떠한 영향을 미치는지 많은 연구가 진행되지 않은 측면이 있다. 삶의 의미는 연령, 문화, 개인적 특성, 최근 삶의 사건의 영향 등에 따라 차이가 나타나는 것으로 알려져 있으므로(박선영, 권석만, 2012; 박은선, 박지아, 2013; 신주연 등, 2005), 군대 사회에서 장병들이 지각하는 스트레스와 삶의 의미(의미추구와 의미발견)가 삶의 만족과 어떠한 관련성이 있는지를 살펴보는 것은 의미 있는 일이다.

이에 따라 본 연구에서는 현재 군복무 중인 병사를 대상으로 지각된 스트레스가 삶의 만족에 영향을 미치는데 있어서 삶의 의미(의미추구, 의미발견)가 어떠한 방식으로 매개효과를 보이는지를 살펴보고자 하였다.

방 법

연구 대상

본 연구는 2017년 강원도와 경기도 소재의 2개 상비사단 병사 400명을 대상으로 자료를 수집하였다. 설문을 시작하기 전 비밀보장에 대하여 고지하였으며, 설문에 소요되는 시간은 30분 내외였다. 회수된 설문지 중에서 무성의하게 응답한 병사 30명을 제외한 370명의 자료를 최종적인 분석에 사용하였다. 연구 대상자는 모두 남성이며, 연령 범위는 19세부터 26세이고, 평균 연령은 20.82세 ($SD=1.18$)였다. 계급 분포는 이병 42명(11.4%), 일병 142명(38.4%), 상병 124명(33.5%), 병장 62명(16.7%)이었다. 그리고 학력 수준은 고졸 이하 84명(22.7%), 대학 재학 또는 졸업 283명(76.5%), 대학원 이상 1명(0.3%)이며, 무응답이 2명(0.5%) 있었다.

측정 도구

본 연구에서는 인구통계학적 질문 외에 지각된 스트레스 척도 10문항, 삶의 의미 척도 10문항, 삶의 만족도 척도 5문항 등이 사용되었다.

지각된 스트레스 척도. 스트레스는 Cohen과 Williamson(1988)이 개발하고, 이정은(2005)이 변안한 지각된 스트레스 척도(Perceived Stress Scale: PSS)를 사용하여 측정하였다. 이 척도는 삶에서 겪게 되는 상황을 스트레스로 지각하는 정도를 측정하는 10문항의 자기 보고식 척도로, 5점 Likert 척도(1='전혀 없었다', 5='매우 자주 있

었다')에 반응하도록 되어 있다. 4, 5, 7, 8번 문항은 역채점하였으며, 총점이 높을수록 지각된 스트레스가 높음을 의미한다. 이 척도의 Cronbach's α 는 Cohen과 Williamson(1988)의 연구에서는 .78, 이정은(2005)의 연구에서는 .81이었으며, 본 연구에서는 .88로 높게 나타났다.

삶의 의미 척도. 삶의 의미의 측정은 Steger와 동료들(2004)이 개발하고, 원두리 등(2005)이 한국판으로 타당화한 삶의 의미 척도(Meaning in life questionnaire: MLQ)를 사용하였다. 이 척도는 의미추구 5문항, 의미발견 5문항 등 총 10문항으로 구성되어 있으며, 7점 Likert 척도(1='전혀 그렇지 않다', 7='언제나 그렇다')로 평정하도록 되어 있다. 의미발견의 1문항을 역채점하였으며, 각 요인별로 점수가 높을수록 의미추구와 의미발견 수준이 높음을 의미한다. 원두리 등(2005)의 연구에서 Cronbach's α 는 두 요인 모두 .88이었으며, 본 연구에서는 의미추구 .93, 의미발견 .91로 매우 높게 나타났다.

삶의 만족도 척도. 본 연구에 사용된 삶의 만족도 척도(Satisfaction With Life Scale: SWLS)는 Diener와 동료들(1985)에 의해 개발되었고, 류연지(1996)에 의해 한국어로 번안하여 사용된 척도를 이용하였다. 이 척도는 7점 Likert 척도(1='전혀 그렇지 않다', 7='매우 그렇다')로 평정하는 5문항으로 구성되어 있다. 5문항의 총점이 높을수록 삶의 만족 수준이 높음을 뜻한다. Diener 등(1985)과 류연지(1996)의 연구에서 Cronbach's α 는 .87이었으며, 본 연구에서도 .87로 높게 나타났다.

분석 방법

본 연구에서는 SPSS 24.0을 사용하여 기술통계와 상관분석을 실시하였고, Mplus 7.0을 이용하여 구조방정식 모형(SEM: Structural Equational Modeling)을 분석하였다.

우선 주요 변인들 간의 상관분석을 실시한 후 4개의 잠재변인에 대한 측정모형을 검증하였는데, 10문항으로 구성된 지각된 스트레스척도는 문항꾸러미(item parceling)를 제작하여 분석에 사용하였다(Russell, Kahn, Spoth, & Altmaier, 1998). 그리고 구조방정식 모형검증을 통해 연구모형과 경쟁모형을 비교하였다. 매개효과의 검증에서 간접효과가 유의한지 여부를 확인하기 위해 bootstrapping 방법으로 원자료로부터 5,000개의 표본을 생성하여 분석하였다. 분석결과에서 95% 신뢰구간에 0을 포함하지 않으면 매개효과가 통계적으로 유의한 것으로 해석하였다. 그리고 모형의 적합도는 CFI와 TLI는 .90이상, RMSEA은 .08 이하, SRMR은 .08 이하일 때, 좋은 적합도를 나타내는 것으로 평가하였다(홍세희, 2000; Hu & Bentler, 1999).

결 과

주요 변인들 간의 상관분석

본 연구에 사용된 주요 변인들 간의 상관분석 결과는 표 1에 제시되어 있다. 첫째, 삶의 의미의 하위요인인 의미추구와 의미발견은 서로 유의한 정적 상관($r=.72, p<.001$)이 있는 것으로 나타났다. 둘째, 삶의 의미의 의미추구와 의미발견이 높을수

록 병사들의 지각된 스트레스는 낮았으며, 삶의 만족은 높아지는 것으로 나타났다. 마지막으로 지각된 스트레스와 삶의 만족은 부적 상관($r=-.60, p<.001$)을 나타냈다.

표 1. 주요 변인들의 상관 ($n=360$)

	1	2	3	7
삶의 의미				
1. 의미추구	-			
2. 의미발견	.72***	-		
3. 지각된 스트레스	-.41***	-.52***	-	
4. 삶의 만족도	.42***	.58***	-.60***	-

*** $p<.001$.

측정모형 검증

본 연구에서 설정한 매개모형을 검증하기 위해 측정변인들이 잠재변인들을 얼마나 잘 설명하고 있는지 알아보기 위해 측정모형 검증을 실시하였다. 4개의 잠재변인(지각된 스트레스, 의미추구, 의미발견, 삶의 만족) 중 지각된 스트레스는 2개의 문항꾸러미를 사용하였고, 나머지 척도는 각각 5문항의 측정변인을 모두 사용하였다. 지각된 스트레스 척도 10문항을 대상으로 탐색적 요인분석을 실시하여 요인부하량의 절대값을 기준으로 2개의 꾸러미에 할당하였다.

다음으로 Anderson과 Gerbing(1988)이 제안한 구조방정식 2단계 접근법에 따라 모형을 검증하였다. 우선 측정모형 검증 결과, 그림 1에 제시된 바와 같이 각 잠재변인에 대한 측정변인들의 경로계수는 모두 통계적으로 유의하였다. 그리고 모형의 적합도는 $\chi^2(107)=288.22, CFI=.96, TLI=.95, RMSEA=.07, SRMR=.05$ 로 양호하였다.

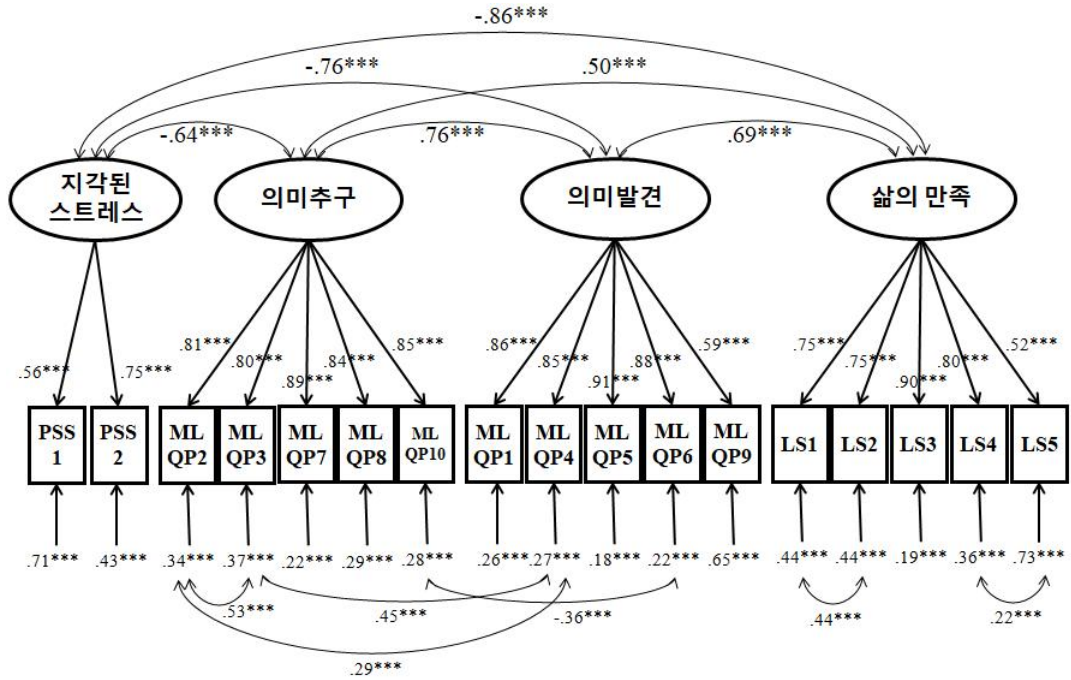


그림 1. 측정모형

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

구조모형 검증

지각된 스트레스와 삶의 만족의 관계에 있어서 삶의 의미가 매개변인의 역할을 하는지 여부를 알아보기 위해 연구모형(완전 매개모형)과 경쟁모형(의미추구에서 의미발견으로 연결되는 경로 추가)에 대한 적합도를 검증한 결과가 표 2에 제시되어 있다.

표 2에서 볼 수 있는 바와 같이 연구모형의

적합도는 $\chi^2(109)=369.11$, CFI=.95, TLI=.93, RMSEA=.08, SRMR=.07이었으며, 경쟁모형의 적합도는 $\chi^2(108)=352.69$, CFI=.95, TLI=.94, RMSEA=.08, SRMR=.07로 두 모형 모두 좋은 적합도를 나타냈다. 연구모형과 경쟁모형에 대한 χ^2 차이 검증을 실시한 결과, 두 모형 간의 χ^2 차이 값은 .05 수준에서 유의한 것으로 나타났다. 이에 따라 경쟁모형을 최종적인 구조모형으로 채택하였으며, 그림 2와 표 3에 제시하였다.

표 2. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 ($n=366$)

	χ^2	df	$\Delta\chi^2$	Δdf	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
연구모형	369.11	109	-	-	.000	.95	.93	.08	.07
경쟁모형	352.69	108	16.42	1	<.001	.95	.94	.08	.07

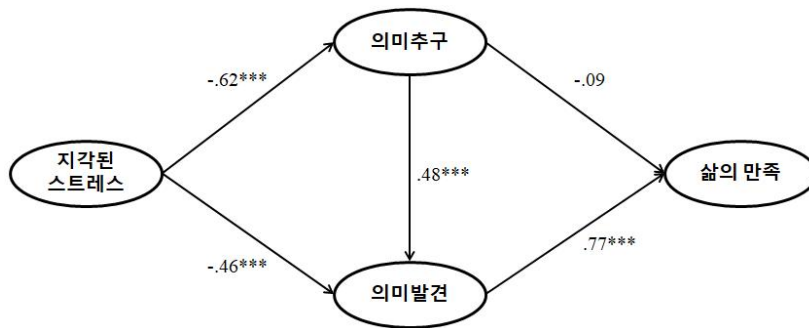


그림 2. 최종 구조모형

*** $p < .001$.

표 3. 최종 구조모형의 매개효과

경로	변인	간접효과	95% Confidence Interval	
			lower 95%	upper 95%
1	지각된 스트레스 → 의미추구 → 삶의 만족	.06	-.04	.16
2	지각된 스트레스 → 의미발견 → 삶의 만족	-.35**	-.52	-.18
3	지각된 스트레스 → 의미추구 → 의미발견 → 삶의 만족	-.23***	-.32	-.14

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

최종 구조모형에서, 의미추구에서 삶의 만족에 대한 경로($\beta = -.09$, ns)를 제외한 모든 표준화 경로계수(지각된 스트레스 → 의미추구 = $-.62$, $p < .001$; 지각된 스트레스 → 의미발견 = $-.46$, $p < .001$; 의미추구 → 의미발견 = $.48$, $p < .001$; 의미발견 → 삶의 만족 = $.77$, $p < .001$)는 유의하였다.

그리고 표 3에 제시된 바와 같이 지각된 스트레스에서 의미추구를 경유하여 삶의 만족에 이르는 경로 1의 간접 효과($\beta = .06$, ns)는 유의하지 않았으나, 경로 2(지각된 스트레스 → 의미발견 → 삶의 만족; $\beta = -.35$, $p < .01$)와 경로 3(지각된 스트레스 → 의미추구 → 의미발견 → 삶의 만족; $\beta = -.23$, $p < .001$)은 유의한 것으로 나타났다.

논 의

본 연구는 군복무 중인 병사들이 다양한 스트레스를 지각함에도 불구하고 삶의 만족을 경험할 수 있는가에 대한 의문으로부터 출발하였다. 이러한 질문에 대한 설명을 위해 본 연구에서는 Frankl(1959)로부터 시작되고, 긍정심리학의 발전과 함께 주목을 받은 삶의 의미를 스트레스에 대한 보호요인으로 고려하였다. 그러므로 본 연구의 목적은 병사들의 지각된 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미(의미추구, 의미발견)가 매개효과를 가지고 있는지를 알아보는 것이었다. 이러한 분석을 통해 얻은 결과와 시사점은 다음과 같다.

상관분석 결과, 삶의 의미의 두 하위요인인 의

미추구와 의미발견이 높을수록 지각된 스트레스는 낮았으나, 삶의 만족은 높은 것으로 나타났다. 이러한 결과는 기존의 연구 결과들과 일치하는 것으로 볼 수 있다(김신연, 채규만, 2013; 백지영, 서수균, 2014; 윤민지, 유성경, 2013). 반면, 의미발견과는 달리 의미추구가 삶의 만족, 주관적 안녕감과 부적 상관 또는 유의한 상관을 보이지 않았던 연구(송주연, 이희경, 2010; 원두리 외, 2005; 정미영, 2013; Steger et al., 2006; 2008a)와는 반대되는 결과로 볼 수 있다.

Steger와 동료들(2008b)은 미국과 일본의 초기 성인기의 삶의 의미를 비교해 본 결과, 미국 집단에서 의미추구는 의미발견, 안녕감과 부적인 관련을 보인 반면, 일본 집단에서는 반대의 결과가 나타났다. 즉 미국에서는 의미추구와 의미발견이 상호배타적인 반면, 상호의존적이며 집단적인 일본에서는 의미추구와 의미발견을 연결된 것으로 인식한다. 그러므로 집단주의적 특성이 강한 군대의 병사들에게 있어 의미추구와 의미발견은 상호배타적이지 않으며, 의미추구와 의미발견 모두 성장과 적응에 유익할 가능성이 있음을 시사한다고 볼 수 있다(김보라, 신희천, 2010; 송주연, 이희경, 2010; 원두리 외, 2005).

그리고 지각된 스트레스와 삶의 의미 간의 관계에서 삶의 의미의 매개효과를 살펴본 결과, 연구모형보다는 경쟁모형이 더 적합한 것으로 나타났다. 지각된 스트레스는 삶의 의미를 경유하여 삶의 만족에 영향을 미칠 수 있는데, 의미추구만을 경유(경로 1)하는 경우에는 삶의 만족에 유의한 영향을 미치지 못하였다. 반면 의미발견을 경유(경로 2)하거나 의미추구와 의미발견을 경유(경로 3)하는 경우에는 스트레스 상황을 극복하고 삶

의 만족에 이르도록 돕는 역할을 한다고 볼 수 있다.

이상의 결과들을 종합해 보면, 군복무 중에 경험하는 스트레스에 대하여 의미추구와 의미발견 모두 삶의 만족을 향상시키고 성장과 적응에 유익한 영향을 미칠 수 있으나, 의미추구 자체만으로는 삶의 만족을 도모할 수 없으며 오히려 심리적 고통이 증가할 것으로 판단된다. 본격적인 성인기에 접어들기 이전인 20대 초반의 장병들은 군복무 기간 동안 새로운 목표와 미래에 대한 소망을 바탕으로 삶의 의미에 대한 탐구와 목적의식, 신념체계 등을 형성할 수 있다(유성경, 박은선, 김수정, 조효진, 2014; Reker, Peacock, & Wong, 1987). 이 과정에서 끊임없는 의미추구가 의미발견으로 이어질 수 있도록 할 때, 삶의 만족뿐만 아니라 다양한 긍정적인 결과를 가져올 것이다(정주리, 이기학, 2007; Steger et al., 2006).

군생활뿐만 아니라 인생 전반에 걸쳐 인간은 스트레스가 전혀 존재하지 않는 삶을 살 수 없을 것이다. 장병들의 삶의 만족을 개선하기 위해서는 군생활 중 발생하는 불필요한 스트레스원을 제거하는데 노력을 기울이는 것도 필요하지만, 삶의 의미, 특히 의미추구를 넘어 의미발견을 도모하는 프로그램의 개발과 개입이 필요하다고 하겠다. 이 시기의 의미추구와 의미발견은 그 기능에 차이가 있었는데, 의미추구는 자기존재에 대한 이해와 자기성장의 동기인 반면, 의미발견은 자기초월적이고 이타적인 특성이 강하였다(정미영, 2013). 이러한 점이 고려된 프로그램의 개발과 개입은 장병들이 스트레스를 관리할 수 있도록 돕고, 정신건강을 손상시키지 않도록 예방하여 군생활의 의미뿐만 아니라 인생 전반의 삶의 만족을 향상시킬

수 있을 것이다.

본 연구가 지닌 제한점과 후속 연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 2개 상비사단에서 각 1개 대대의 병사들을 대상으로 실시되었기 때문에, 본 연구 결과를 전체 장병의 특징으로 일반화하기에는 무리가 있다. 그러므로 추후 연구에서는 다양한 부대의 특성이 반영될 수 있는 연구가 필요하겠다. 둘째, 사용된 척도의 한계를 고려할 필요가 있다. 본 연구에 사용된 모든 척도는 자기보고식 척도이므로, 연구대상자가 사회적으로 바람직한 방향으로 대답했을 가능성을 배제할 수 없다. 그리고 삶의 의미 척도가 일반적으로 활용되기는 하지만, 군복무 중인 장병에 특화된 삶의 의미를 측정하지는 못하였다. 그러므로 군생활의 의미에 대한 질적 연구를 통해 그 개념과 정의, 구조를 파악한 후, 장병용 삶의 의미 측정 도구 제작을 고려할 필요가 있겠다. 더불어 주관적 안녕감과 심리적 안녕감을 측정할 수 있는 다양한 측정 도구를 활용하여 연구의 폭을 넓힐 필요가 있다. 마지막으로 본 연구는 독립변인과 종속변인이 함께 측정되었다. 이로 인해 각 변인들 간의 인과관계를 밝히는 데에는 한계가 있으므로, 추후 연구에서는 지각된 스트레스, 삶의 의미, 삶의 만족 측정에 시간차를 두는 종단 연구를 실시하여 지각된 스트레스가 삶의 의미를 경유하여 삶의 만족에 미치는 영향을 더 잘 이해할 수 있는 연구설계의 보완이 필요하겠다.

이와 같은 제한점에도 불구하고, 본 연구는 다양한 시사점을 제공해 줄 수 있다. 첫째, 군복무 중인 병사 집단에 대한 삶의 의미 연구가 충분하지 않다는 점을 고려해 볼 때, 본 연구는 병사들의 삶의 의미가 주는 시사점에 대한 이론적, 경험

적 자료를 제공하였다. 둘째, 군복무 중인 병사들이 지각하는 스트레스와 삶의 만족의 관계에서 삶의 의미가 매개변인으로 작용함을 확인함으로써, 장병들의 정신건강 개선과 사고의 예방을 위한 개입에 시사점을 줄 수 있을 것이다. 장병들에게 유용한 삶의 의미를 제공해 줄 수 있는 프로그램이나 환경이 조성된다면, 정신전력의 향상과 건전한 병영문화의 발달에 기여할 수 있을 것으로 기대된다.

참 고 문 헌

- 강성록, 고재원, 김용주 (2012). 군내 스트레스 분석을 통한 스트레스 진단 척도 개발 연구. *한국심리학회지: 일반*, 31(2), 345-367.
- 김동연 (2010). 군생활 스트레스가 군인의 자살생각에 미치는 영향: 우울, 절망감, 삶의 이유, 사회적 지지를 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김보라, 신희천 (2010). 자아탄력성과 삶의 의미가 외상 후 성장에 미치는 영향. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(1), 117-136.
- 김신연, 채규만 (2013). 대학생의 생활스트레스가 자살 사고에 미치는 영향: 지각된 사회적 지지와 삶의 의미의 조절효과. *인간이해*, 34(1), 1-13.
- 류연지 (1996). 성격 및 욕구수준이 주관적 안녕에 미치는 영향. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 문호석, 강성록 (2016). 육군 간부의 스트레스에 대한 평가 및 원인 연구. *한국군사학논집*, 72(2), 29-55.
- 박선영, 권석만 (2012). 삶의 의미에 대한 이론적 고찰과 임상적 함의. *한국심리학회지: 일반*, 31(3), 741-768.
- 박은선, 박지아 (2013). 삶의 의미 연구의 국내 동향과 과제. *사회과학연구논총*, 29(1), 267-299.
- 백지영, 서수균 (2014). 스트레스와 안녕감의 관계에서

- 삶의 의미성의 조절효과. 한국심리학회지: 임상, 33(3), 509-529.
- 송주연, 이희경 (2010). 소아암 환자 어머니의 희망이 외상 후 성장에 미치는 영향: 삶의 의미를 매개로. 상담학연구, 11(4), 1501-1517.
- 신선영, 정남운 (2012). 삶의 의미와 사회적 지지가 외상 후 성장에 미치는 영향: 성장적 반추를 매개 변인으로. 인간이해, 33(2), 217-235.
- 신주연, 이윤아, 이기학 (2005). 삶의 의미와 정서조절 양식이 청소년의 심리적 안녕에 미치는 영향. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 17(4), 1035-1057.
- 심미성 (2006). 스트레스 완충자원으로서 삶의 의미의 역할. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 원두리, 김교현, 권선중 (2005). 한국판 삶의 의미척도의 타당화 연구: 대학생을 대상으로. 한국심리학회지: 건강, 10(2), 211-225.
- 유성경, 박은선, 김수정, 조효진 (2014). 삶의 의미와 정신건강과의 관계에 대한 메타분석: 1997년-2013년 국내연구를 중심으로. 한국심리학회지: 일반, 33(2), 441-465.
- 윤민지, 유성경 (2013). 긍정정서와 삶에 대한 만족 관계에서 긍정사고, 의미발견 및 의미추구의 매개효과 검증: 대학생을 중심으로. 청소년상담연구, 21(1), 147-167.
- 윤수진, 김영순 (2020). 병사의 군 생활 적응에 관한 국내연구 동향분석. 교육문화연구, 26(5), 1385-1407.
- 이정미 (2017). 입대 전 복합외상 경험이 복무부적응을 통해 자살생각과 탈영생각에 미치는 영향: 병영 내 사회적 지지와 삶의 의미의 조절된 매개효과. 대구 가톨릭대학교 대학원 박사학위 청구논문.
- 이정은 (2005). 자기복잡성과 자기효능감이 우울과 지각된 스트레스에 미치는 영향. 아주대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 조하, 신희천 (2009). 생활사건 스트레스가 자살사고에 미치는 영향: 삶의 의미의 매개효과와 조절효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 21(4), 1011-1026.
- 정미영 (2013). 삶의 의미의 두 요인에 관한 연구: 의미추구와 의미발견의 기능과 효과. 한국기독교상담학회지, 24(1), 153-180.
- 정주리, 이기학 (2007). 의미발견을 통한 의미추구와 주관적 안녕감의 모형 검증: 문제해결 책임감과 긍정적 재해석을 매개로. 상담학연구, 8(4), 1309-1321.
- 최광표 (1999). 신세대 장병의 지휘통솔. 한국군 리더십, 오점록, 이종인 대표편집. 서울: 박영사.
- 최명심, 손정락 (2007). 삶의 의미 수준이 자존감, 문제해결 인식도 및 부정적 평가에 대한 두려움에 미치는 영향. 한국심리학회지: 건강, 12(4), 951-967.
- 하정희, 최기현, 이유경, 주리에 (2020). 군 병사들의 정신건강과 지각된 스트레스와의 관계에서 회복탄력성의 매개효과. 청소년학연구, 27(10), 53-81.
- 허지연, 손은정 (2009). 청년기와 중년기 집단에서의 삶의 의미와 심리적 안녕감간의 관계: 자기효능감과 지각된 사회적 지지를 매개변인으로. 한국사회과학연구, 28(2), 105-128.
- 황은비, 김향숙 (2016). 군 생활 스트레스와 우울의 관계에서 인지적 정서조절전략과 삶의 의미의 조절효과. 청소년학연구, 23(12), 403-429.
- 홍세희 (2000). 구조 방정식 모형의 적합도 지수 선정기준과 그 근거. 한국심리학회지: 임상, 19(1), 161-177.
- 홍점동, 양난미 (2013). 군생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자아존중감, 소외감, 욕구좌절의 매개효과. 상담학연구, 14(2), 1423-1441.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural equation modeling in practice: A review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103(3), 411-423.
- Bryan, C. J., Elder, W. B., McNaughton-Cassill, M., Osman, A., Hernandez, A. M., & Allison, S. (2013). Meaning in life, emotional distress, suicidal ideation, and life functioning in an active duty military sample. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 444-452.
- Cohen, K., & Cairns, D. (2012). Is searching for meaning in life associated with reduced subjective well-being? Confirmation and possible

- moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 313-331.
- Cohen, S., & Williamson, G. (1988). Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. In S. Spacapan, & S. Oskamp (Eds.), *The Social Psychology of Health: Claremont Symposium on Applied Social Psychology* (pp. 31-67). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Edwards, M. J., & Holden, R. R. (2001). Coping, meaning in life, and suicidal manifestations: Examining gender differences. *Journal of Clinical Psychology*, 57(12), 1517-1534.
- Frankl, V. E. (1959). *Man's search for meaning: An introduction to logotherapy*. Boston: Beacon press.
- Hu, L. T., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indices in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling*, 6(1), 1-55.
- Mascaro, N., & Rosen, D. H. (2006). The role of existential meaning as a buffer against stress. *Journal of Humanistic Psychology*, 46(2), 168-190.
- Mascaro, N., Rosen, D. H., & Morey, L. C. (2004). The development, construct validity, and clinical utility of the spiritual meaning scale. *Personality and Individual Differences*, 37(4), 845-860.
- Owens, G. P., Steger, M. F., Whitesell, A. A., & Herrera, C. J. (2009). Posttraumatic stress disorder, guilt, depression, and meaning in life among military veterans. *Journal of Traumatic Stress*, 22(6), 654-657.
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1(2), 115-144.
- Park, C. L., & Gutierrez, I. A. (2013). Global and situational meanings in the context of trauma: Relations with psychological well-being. *Counselling Psychology Quarterly*, 26(1), 8-25.
- Proyer, R. T., Annen, H., Eggimann, N., Schneider, A., & Ruch, W. (2012). Assessing the "good life" in a military context: How does life and work-satisfaction relate to orientations to happiness and career-success among Swiss professional officers?. *Social Indicators Research*, 100(3), 577-590.
- Reker, G. T., Peacock, E. J., & Wong, P. T. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42(1), 44-49.
- Russell, D. W., Kahn, J. H., Spoth, R., & Altmaier, E. M. (1998). Analyzing data from experimental studies: A latent variable structural equation modeling approach. *Journal of Counseling Psychology*, 45(1), 18-29.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2004). *The development and validation of the meaning in life questionnaire*. Unpublished Manuscript. University of Minnesota.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008a). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76(2), 199-228.
- Steger, M. F., Kawabata, Y., Shimai, S., & Otake, K. (2008b). The meaningful life in Japan and the United States: Levels and correlates of meaning in life. *Journal of Research in Personality*, 42(3),

660-678.

Wong, P. T. P. (1998). Implicit theories of meaningful life and the development of the personal meaning profile. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 111-140). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.

Yalom, Y. D. (1980). *Existential psychotherapy*. New York: Basic Books.

원고접수일: 2021년 1월 26일

논문심사일: 2021년 1월 28일

게재결정일: 2021년 2월 17일

The Effects of Soldier's Perceived Stress on Satisfaction with Life: The Mediating Roles of Meaning in Life

Yoon Young Choi

Leadership Center

Korea Military Academy Counselor

Sungrok Kang

Department of Psychology and Management

Korea Military Academy Professor

The purpose of this study was to examine the mediating effect of meaning in life (the presence of meaning in life and the search for meaning in life) on the relationship between perceived stress and satisfaction with life among Korean Army soldiers. A total of 370 male soldiers (Mage=20.82 years, SD=1.18) completed the questionnaires, which were designed to measure three constructs, the Perceived Stress Scale (PSS), the Satisfaction With Life Scale (SWLS), and the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). We found that the search for meaning in life was positively correlated with the presence of meaning in life. Meaning in life variables were negatively related to perceived stress and positively related to life satisfaction. Next, in a measurement model, which was constructed to assess whether the indicator variables loaded on their four latent variables, fit indices indicated a good fit of this measurement model. In addition, the mediating effect of meaning in life on the relationship between perceived stress and the satisfaction with life was more pronounced in the competitive model than in the research model. This indicated that the relationship between perceived stress and life satisfaction was significantly mediated by the presence of meaning in life and was not significantly mediated by the search for meaning in life itself. Instead, the search for meaning in life, with the presence of meaning in life as the primary mediator, indirectly affected the relationship between perceived stress and life satisfaction. Finally, the limitations and implications of this study were discussed.

Keywords: Meaning in life, military stress, satisfaction with life, mediation effects