

육군 신병 교육 훈련 상황에서 심리적 강인성이 정신건강에 미치는 영향: 대처방식과 성취목표를 매개변인으로

정 은 선[†]

한양대학교

본 연구는 육군 현역훈련병을 대상으로 신병 교육 훈련 과정에서 심리적 강인성(이하 강인성), 대처방식, 성취목표가 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다. 이를 위해 동일한 시기에 입소한 훈련병 300명을 대상으로 설문을 통해 강인성, 대처방식, 성취목표, 정신건강을 측정하고 그 결과를 분석하였다. 연구 결과, 강인성, 대처방식, 성취목표가 정신건강에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그 결과를 요약하면 다음과 같다. 첫째, 강인성이 높을수록(특히 몰입이 높을수록) 정신건강의 하위변인인 안녕감은 높고 불편감은 낮은 것으로 나타났다. 둘째, 문제대처가 높을수록 안녕감이 높고 불편감이 낮은 반면, 정서대처가 높을수록 안녕감이 낮고 불편감은 높은 것으로 나타났다. 셋째, 숙달목표를 가질수록 안녕감은 높고 불편감이 낮으며, 수행회피목표를 가질수록 안녕감은 낮고 불편감이 높은 것으로 나타났다. 마지막으로, 강인성이 정신건강에 영향을 미치는 과정을 대처방식과 성취목표가 매개하는 것으로 나타났다. 본 연구를 통해 강인성이 실제 스트레스 상황에서 정신건강에 긍정적인 영향을 미치고, 이 과정에서 대처양식, 성취목표의 매개적 역할에 대해 확인하였다. 신병 교육 훈련 기간 동안 훈련병의 심리적 특성을 경험적으로 밝히고 상담을 통한 개입의 필요성 등을 논의하였다.

주요어 : 강인성, 정신건강, 대처방식, 성취목표, 신병 교육 훈련

[†] 교신저자 : 정은선, 한양대학교 교육학과 상담실, 서울시 성동구 행당동 17번지 사범대학 310호
Tel : 02-2220-1896, E-mail : silvergiving@naver.com

대한민국 국적을 가진 남자는 만 19세가 되면 2년간 의무적으로 병역을 이행한다. 현역 병으로 복무하는 경우에 이들은 5주라는 짧은 기간 동안 신병 교육 훈련 과정을 거쳐 평범한 시민에서 군인으로 거듭난다. 익숙했던 환경에서 벗어나 새로운 사람들과 함께 특수한 환경에 적응하게 되는 이러한 과정은 스트레스를 유발한다. 특히 자발적인 선택 과정이 아니라 의무를 이행하는 과정에 적응하는 것은 육체적으로나 정신적으로 상당한 노력이 필요하다. 군대는 시간과 공간의 통제가 이루어지고 엄격한 규칙과 명령에 따라 교육과 훈련이 이루어지며 특히, 신병교육훈련은 새로운 역할 수행을 위해 요구되는 과제와 더불어 낯선 환경으로 인해 스트레스가 상당하다 (Holahan, 1995; Larose & Boivin, 1998; Wintre & Yaffe, 2000).

이러한 측면에서 우리나라와 유사하게 병역 의무 제도를 시행하고 있는 이스라엘에서는 신병 교육 훈련기간 동안에 실제 생활 중에 가장 스트레스가 심한 상황 중에 하나로 상정하여 이 기간 동안에 대한 연구를 시도해 오고 있다(Mikulincer & Florian, 1995; Mayselless, Scharf, 2001). 그러나 우리나라의 경우는 군복무 기간 동안 개인의 심리적인 특성과 관련한 경험적인 연구가 많지 않고, 특히 신병 교육 훈련과정에 대한 연구는 매우 희박하다.

본 연구는 신병 교육 훈련이라는 실제상황을 상정하여 연구함으로써 생활 장면에서 겪는 스트레스에 있어서 개인의 성격 특성과 심리적 적응에 관한 실질적인 함의를 얻고자 한다. 특수한 환경에서 새로운 사람들과 생활하게 되는 신병 교육 훈련 기간 동안 훈련병들의 심리적 특성에 대한 연구는 훈련 기간 동안에 대한 개인의 심리적 특성에 대한 이해와

함께 군복무라는 특수한 과정 전체 동안의 심리적 특성을 이해하는 출발점이 되리라 여겨진다.

스트레스에 대한 다양한 연구 관점 중에서 본 연구의 관심은 스트레스를 겪는 개인의 특성에 대한 부분이다. 동일한 환경에서 살아갈 지라도 사람마다 환경에 대처하는 방식에는 차이가 있는 경우를 흔히 볼 수 있다. 즉, 스트레스 존재 자체보다 당면한 스트레스에 어떻게 대처하는지가 개인의 안녕에 훨씬 더 중요한 것이다. 본 연구에서 스트레스를 완충하는 개인의 내적자원 중의 하나로 상정한 것은 강인성(hardiness)이다. 강인성은 스트레스의 부정적인 효과를 완충하는 내적 자원으로서, 몰입(commitment), 통제(control), 도전(challenge)이라는 세 가지 하위 변인으로 구성된다(Kobasa, 1979). 강인한 사람들은 생활에 깊이 관여하고 자발적으로 몰입하며, 자신의 경험을 조절하고 영향을 미쳐 통제할 수 있다는 신념을 가지고, 변화를 하나의 도전으로 받아들여 발전의 기회로 삼는 사람들이라고 할 수 있다. 먼저, 몰입 경향이 높은 사람들은 자기 자신과 자신이 하는 일의 중요성과 가치에 대한 믿음을 바탕으로, 어떠한 상황에 처하더라도 그것을 회피하지 않지 않고 주어진 스트레스 사건에 대한 위협적 시각을 최소화함으로써 적극적으로 문제에 직면한다(Kobasa 등, 1982). 둘째, 통제 경향이 높은 사람들은 다양한 스트레스 사건을 삶의 과정으로 해석, 평가, 통합하여 충격효과를 약화시키고, 이들이 갖는 통제감은 사건들이 삶의 계획과 일관되도록 행동한다. 이것이 높을수록 삶의 여러 우발적인 사건에 직면하여 무기력을 느끼기 보다는 자신이 그 사건을 통제 할 수 있는 것으로 느끼고 행동하려는 경향이 강하다. 셋째, 도전 경

향이 높은 사람들은 인지적으로 융통성을 지니고, 스트레스에 직면했을 때 자기 자신을 변화, 개혁하고자 한다(Kobasa, 1979). 이들은 주어진 과제를 위협으로 보기보다 지금보다 한 단계 더 발전하기 위한 흥미로운 도전이자 기회로 여긴다. 따라서 인지적으로 유연하고 새로운 상황을 효과적으로 평가하고 통합해 갈 뿐만 아니라 새로운 정보가 지나치게 불일치하거나 때로는 극단적으로는 긴장과 고통을 불러일으키는 상황에서조차 인내심을 갖고 견디어 낸다(Moss, 1973).

Westman(1990)은 이스라엘 군대에서 간부훈련학교에 들어온 남녀군인의 강인성을 측정하였는데, 강인성이 높은 군인이 훈련과정에서 높은 점수를 받았다고 밝혔다. 또한 Florian과 Mikulincer(1995)는 신병 교육 훈련 기간 동안 강인성과 심리적 적응과의 관계에서 강인한 사람이 신병 교육 훈련 기간 동안 겪는 스트레스 상황에 더욱 잘 적응한다고 보고하였다. 즉, 강인성 수준이 높은 사람은 훈련기간을 덜 위협적인 관점에서 평가하면서 자신 스스로를 그 상황에 잘 대처할 수 있다고 보고 문제 중심 대처와 지지추구전략을 더 많이 사용하고 감정중심대처와 거리두기 전략을 덜 사용한다는 것이다. 이 결과는 강인성이 스트레스 사건에 있어 긍정적인 방향으로 개인의 평가와 대처를 유도함으로써 정신건강에 영향을 미친다는 것을 보여주는 것이다.

앞서 살펴 본 바와 같이, 강인성은 어떠한 스트레스 사건에서도 자신을 통제하고 적극적으로 생활사건에 참여하며 변화를 발전이나 성장의 기회로 여기고 도전하는 특성이 있으므로 스트레스 상황에서도 자신을 잘 통제하고, 적극적으로 활동에 참여하여 보다 건강한 삶을 유지하게 하는 요인으로서 정신건강에

유의한 요인일 뿐 아니라, 생활 속에서 직면하는 스트레스 사건들을 완충하는 요인으로 보고되고 있다. 따라서 본 연구에서는 이스라엘 군대를 대상으로 실시된 강인성이 정신건강에 미치는 영향과 그 과정의 복잡한 과정을 우리군대를 대상으로 확인해보고자 한다.

본 연구에서는 정신건강의 개념을 스트레스 상황에서 반응하는 개인의 특성으로 보고, 긍정적인 상태의 심리적 안녕감(psychological well-being)과 부정적인 상태의 불편감(psychological distress)이라는 정서 상태에 대한 평가로 구분하여 살펴보고자 한다. 정신건강은 Florian과 Mikulincer, Taubman(1995)이 군 생활에서 강인성과 정신건강의 관계 연구를 통해 밝힌 대로, 긍정적 정서를 더 많이 느끼고 부정적 정서를 더 적게 느끼는 경우를 말한다. 즉, 최근 생활에서 심리적인 만족감(psychological well-being)을 느끼는 수준이 높고 심리적인 불편감(psychological distress)을 느끼는 수준이 낮은 것이 정신적으로 건강한 상태라고 보았다.

Veit와 Weir(1983)에 따르면 정신건강의 구조는 긍정적인 정신건강 상태와 부정적인 정신건강 상태로 구분된다. 긍정적인 상태는 ‘심리적 안녕(psychological well-being)’이라 하며, ‘전반적인 긍정적 정서 상태(general positive affect)’와 ‘정서적 유대(emotional tie)’의 하위변인으로 구성되고, 부정적인 상태는 ‘심리적 불편감(psychological distress)’이라 하며, ‘우울(depression)’과 ‘불안(anxiety)’, ‘행동 및 정서적 통제의 상실(loss of behavioral and affective control)’등의 하위변인으로 구성된다.

심리적 안녕감이란 삶의 긍정적이고, 적극적인 측면을 반영하는 것으로 단순히 부정적인 정서가 없다고 해서 안녕의 지표로 여겨지는 것이 아니며, 긍정적인 정서와 부정적인

정서가 서로 독립적으로 안녕감에 영향을 미치고 있다. 한편, 심리적 불편감은 스트레스 개념들 가운데 반응으로서의 스트레스 개념에 기초한다. Thoits(1993)에 따르면 ‘정신의학적 장애(psychiatric disorder)’와 ‘정신 병리적 행동(psychopathological behavior)’, ‘심리적 불편감’의 개념을 구분하였는데, 심리적 불편감은 자기 보고를 통해 언급되는 생리적·신체상의 변화(약한 정신력, 우울, 불안 등의 정서)를 뜻하는 일반적인 불유쾌한 지각 상태이다. 즉, 스트레스를 유발하는 상황에 대한 개인의 반응에 초점을 두고서 그 같은 반응이 개인에게 고통스러울 경우 심리적 불편감(psychological distress)을 경험하는 것이다(최기주, 2000).

선행 연구들을 보면, Florian과 Mikulincer(1995)는 신병 교육 훈련 기간 동안 강인한 사람이 훈련 기간 동안 겪는 스트레스 상황에 더욱 잘 적응함으로써 정신적 건강에 기여한다고 하였다. 또한 Watson과 Clark(1984)은 긍정적 정서와 부정적 정서가 서로 독립적이며, 부정적 정서보다는 긍정적 정서가 적응적인 행동을 더욱 효율적으로 예언한다고 하였다. Taylor와 Brown(1988)은 자존감, 낙천적 성향 및 긍정적 정서가 성취동기와 과제수행능력, 실패 앞에서 쉽게 굴복하지 않는 인내력을 증가시킴으로써 과제에 있어 성공할 수 있는 가능성을 높여준다고 하였다. Aspinwall과 Taylor(1992)는 미국 고등학생을 대상으로 한 연구에서 자존감과 긍정적 정서가 높을수록 스트레스에 직면했을 때 회피적 대응을 덜 하고, 문제 중심 대처는 더 많이 하며, 사회적 지지를 잘 구하기 때문에 학업 및 심리적 적응을 더 잘하게 된다고 보고하였다. 조한익(1998)의 미국 흑인 청소년을 대상으로 한 연구에서도 부정적 정서보다는 긍정적 정서가 이들의 학업

성적을 유의미하게 예언하며, 비효율적인 스트레스 대처방식이 부정적 정서와 높은 정적 상관을 보였다.

이와 같은 연구결과들을 토대로 본 연구에서는 긍정적인 정서 상태를 심리적 안녕감(psychological well-being)으로, 부정적인 정서 상태를 심리적 불편감(psychological distress)으로 구분하여 정신건강 상태를 지칭하는 포괄적인 개념으로 규정하고자 한다. 이는 훈련 중에 병사들이 호소하는 내용의 대부분이 정서적인 표현임을 고려할 때 이론적 중요성 이외에 실용적 중요성도 지니는 것으로 생각된다. 엄격하게 짜여진 교육훈련에 적응하는 것은 건강한 체력을 필요로 하는 과정이며, 책임감 있는 성인으로서 심리적인 독립이 완성되는 시기이므로 정서적인 안정이 무엇보다 중요하다. 육체적으로나 심리적으로 상당한 노력이 요구되는 과정이지만 개인의 심리적 특성이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴봄으로써 보다 효과적으로 훈련과정에 적응할 수 있도록 도울 수 있을 것이다.

강인성이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지를 살펴봄과 동시에 어떠한 과정을 통해 영향을 미치는지를 살펴볼 필요가 있다. 이러한 과정에 대한 관심은 어떠한 경로를 통해 강인성이 정신건강에 영향을 미치는지를 이해할 뿐만 아니라 실제 훈련 상황을 겪는 훈련병들의 심리적 적응을 돕기 위한 개입에서 어떤 점에 초점을 두어야 하는지에 관한 정보를 얻을 수 있기 때문이다. 본 연구에서 강인성이 정신건강에 영향을 미치는 과정의 차이를 기대하여 상정한 요인은 대처방식(ways of Coping)과 성취목표(achievement goal)이다. 먼저, 대처방식은 스트레스 상황에서 건강하게 적응해가기 위해서 취하는 인지적 과정으로 ‘한

개인의 자원을 요청하는 것으로 평가되는 외적 혹은 내적 요구를 다루어 가는 과정'이라고 정의할 수 있다(Lazarus & Folkman, 1984). 스트레스 상황에서 대처방식은 주어진 상황을 극복하는데 핵심적인 역할을 한다고 보고 있다.

대처방식의 하위유형은 학자들마다 다양하게 분류하고 있는데 Lazarus와 Folkman(1984)은 모든 스트레스 대처반응들은 '문제 중심-정서 중심' 과 '접근(approach)-회피(avoidance)' 대처방식으로 구분될 수 있다고 제안하였다. 국내 연구에서도 문제 중심적 대처방식과 정서 중심적 대처방식이 가장 설명력이 많은 것으로 나타난 것(이은희 & 이주희, 2001) 비추어 본 연구에서는 대처방식을 문제대처와 정서대처로 구분하여 살펴보고자 한다.

문제 중심 대처는 행동적 발산을 통하여 스트레스 사건을 수정하거나 피하거나 그 충격을 최소화하고 계획적인 문제 해결 등을 통해 스트레스 자극을 도구적으로 통제할 수 있다는 신념이 바탕이다. 정서중심대처는 스트레스 사건에 의해 생긴 부정적인 감정들을 직접적으로 감소시키거나 완화시키는 대처 활동으로서 비교적 위협 상황의 특성에는 주의를 덜 기울이면서 부인이나 회피, 소망적 사고 등을 통하여 위협을 최소화하는 대처방식이다. Folkman과 Lazarus(1980)는 상황을 변화시킬 수 있다고 평가하거나 정보가 더 필요하다고 평가할 때는 문제 중심적 대처 행동을 많이 하며, 상황을 받아들일 수 없다고 평가할 때는 정서 중심적 대처를 많이 사용하는 것이라 하였다. Maddi와 Kobasa(1994)는 강인성과 스트레스 대처방식과의 관계에 관한 연구에서 몰입이 높은 사람은 흥미롭거나 중요한 일을 경험하려는 성향으로 회피보다 직면하는 것을 선

호하고, 통제성이 높은 사람은 자신의 노력을 통하여 주변의 일들에 영향을 미칠 수 있다고 생각하며, 도전성이 높은 사람은 일상적인 것보다는 경험을 통해 지혜를 얻고 성장을 하면서 성취감을 느낀다고 하였다. 김정희(1987)는 스트레스 유형을 성취관련 유형과 대인관계 유형으로 나누어 분석한 결과, 과업관련 스트레스를 가진 사람은 대인관계 스트레스를 가진 사람보다 적극적 대처를 더 많이 사용하고, 대인관계 스트레스를 가진 사람은 소극적 대처를 더 많이 사용하였다.

이상에서 환경과 유기체의 상호작용 모형에 근거하여 볼 때, 강인성과 같은 개인적 특성은 한 개인의 특정한 대처방식의 사용과 밀접한 관계가 있음을 알 수 있다(Florian, Mikulincer & Taubman, 1995). 각 개인의 특성은 스트레스 사건이나 자신에 대한 평가에 영향을 미치고 나아가 스트레스 대처방식 결정에 중요한 영향력을 미친다. 결국 현재 개인이 처한 환경에서 자신의 심리적 특성에 대한 지각과 해석은 대처방식 선택에 영향을 미치며, 대처방식은 심리적, 신체적 적응에 영향을 미칠 수 있을 것이다. 신병 교육 훈련 과정은 군인으로서 익혀야 하는 새로운 과제 습득이라는 과업관련 스트레스를 겪는 동시에 처음 만난 사람들과 단체 생활 경험을 통해 대인관련 스트레스도 겪게 된다. 이러한 맥락에서 본 연구에서는 과업과 대인관련 스트레스가 복합적인 상황에서 신병 교육 훈련이라는 과정 동안 개인은 어떠한 대처방식을 취하고, 강인성과 대처방식은 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지를 확인하고자 하였다.

본 연구에서 대처방식과 함께 강인성이 정신건강에 미치는 영향을 매개하는 것으로 상정한 변인은 성취목표이다. 강인성은 생활 자

체에 충분히 몰입하고 상황을 통제하며 도전하고자 하는 요인들로 구성되어(Lazarus & Folkman, 1984) 있으므로, 강인성이 높은 사람들은 과제 수행 장면에서 적극적으로 개입하고 성취하고자 하는 자세를 갖게 될 것이다. 특히, 도전 요인은 개인의 경험과 생활에 있어서 의미를 추구하는 과정으로 보면, 도전으로서 스트레스 상황을 인식하기 위해서 사람들은 먼저 주어진 상황을 가치와 목표에 적절하게 자신 스스로 의미와 목적을 발견해야만 한다. 그리고 나서야 그들은 Kobasa(1979a)가 제안한 대로 잠재적 이점을 평가하고 그것을 개인의 성장을 위한 도전하는 기회로 보게 된다(Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O., 1995). 따라서 신병 훈련과정을 일종의 새로운 과제를 습득하고 정체감을 형성해 가는 도전 과정으로 볼 때 어떠한 성취목표를 취하느냐는 훈련과정에 대한 인지, 정서, 행동과 같은 태도에 영향을 줄 수 있을 것이다. 훈련과정에 임하는데 필요한 효과적인 기술과 전략을 적절히 사용하기 위해서 훈련장면에 몰두할 수 있어야 하고 어떤 자세로 임하느냐에 따라서 과제 수행의 결과뿐만 아니라 훈련 과정에 대한 심리적 적응이 달라질 수 있을 것이다. 그러므로 훈련 상황에 적응하는 데에 차이를 보일 수 있는 강인성에 대한 연구와 함께 특정한 과제 수행 장면인 훈련과정에 임하는 태도에 대한 연구가 이루어져야 할 필요가 있다.

성취목표는 어떤 과업을 달성하고자 하는 목적이나(Maehr, 1989) 어떤 활동에서 자신의 유능감을 보여주거나 증진시키려는 바람이다. Elliot과 Harackiewicz(1996)가 수행목표를 접근 경향의 수행접근목표(performance-approach goal)와 회피경향의 수행회피목표(performance-avoidance goal)로 구분해야 한다는

주장을 제기한 이후, 주로 학교, 기업 장면을 중심으로 연구되고 있다(전수현, 1999). 이러한 입장에 의하면 성취 목표는 자신의 능력을 개발하거나 과제를 학습하려는 숙달목표, 타인에 비해서 자신의 능력이 뛰어나다는 것을 보여주고자 하는 즉 자신의 능력에 대해 호의적인 평가를 받고자 하는 수행접근목표, 자신의 능력이 다른 사람에 비해 나쁘지 않다는 것을 보이고자 하는, 즉 자신의 능력에 대해 타인의 비호의적인 평가를 받지 않으려는 수행회피 목표로 구분될 수 있다.

성취목표의 효과에 관한 연구들에서 일관되게 확인된 결과는 숙달목표는 내적 동기를 높이지만 학점으로 측정된 실제 학업 수행과는 관계가 없었다. 그러나 숙달목표를 지향할수록 적절한 수준의 도전적인 과제를 선호하고 실패 후에도 과제를 지속하며 과제에 대한 흥미가 유지되거나 증가되어 정서적으로는 안정된 상태를 유지한다. 반면에 수행접근목표는 숙달목표와 달리 내적 동기와는 관계가 없으나 수행회피목표는 내적 동기뿐만 아니라 실제 학업 성취를 모두 저하시키는데(Elliot & Church, 1997; Elliot & Harackiewicz, 1996; Harackiewicz, Barron, Carter, Lehto & Elliot, 1997) 지나치게 쉽거나 어려운 과제를 선호하고 실패를 경험할 때 부정적인 정서를 경험할 뿐만 아니라 더 이상 노력을 하지 않으며 과제에 대한 흥미가 감소되는 등 성취 장면에서 무기력한 반응들이 나타났다는 것이다(Ames, 1992; Dweck & Leggett, 1988; Elliot & Dweck, 1988; Nicholls, 1989). 성취목표를 기업 장면에서 적용하여 조직 구성원들의 직무수행을 살펴본 연구에서는 숙달목표나 수행접근목표가 높은 구성원일수록 직장 생활에서 만족감과 긍정감을 더 많이 경험하고 부정감은 적게 느끼는 반면,

수행회피목표가 높은 구성원은 직장생활에서 부정감을 많이 경험하게 되는 것으로 나타났다(전수현, 1999).

이처럼 성취목표에 따라 성취와 관련된 제반 측면에서 차이가 나타난다면 신병 교육 훈련이라는 특수한 과제를 경험하는 훈련병들의 정서적 측면에도 영향을 미칠 수 있을 것이다. 따라서 신병 훈련이라는 특수한 과제를 수행하는 장면에서 개인은 어떠한 성취목표를 가지고 행동하며, 그로 인해 강인성과 심리적 적응과는 어떠한 관계에 있는지를 체계적으로 살펴 볼 수 있을 것으로 기대된다.

요컨대 본 연구는 실제 신병 교육 훈련장면에서 훈련병의 강인성이 정신건강에 어떠한 영향을 미치며 이 과정을 대처방식과 성취목표가 매개하는지를 확인하는 데에 그 목적이 있다.

본 연구에서 설정한 연구문제는 다음과 같다.

1. 강인성은 신병 교육 훈련과정의 훈련병들의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가?
2. 대처방식은 신병 교육 훈련과정의 훈련병들의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가?
3. 성취목표는 신병 교육 훈련과정의 훈련병들의 정신건강에 어떠한 영향을 미치는가?
4. 강인성은 대처방식과 성취목표를 매개로 하여 신병 교육 훈련과정의 훈련병들의 정신건강에 영향을 미치는가?

방 법

연구 대상 및 절차

육군 현역으로 복무하기 위해 N시 소재 신병훈련소에 입소한 훈련병 중에서 동일한 교

육주기를 경험한 313명에게 설문을 실시하였다. 수거된 설문지 중 응답이 누락된 13부를 제외하고 총 300부가 분석에 사용되었다. 성별은 남자이고 응답자 연령은 평균 20.6세, 학력은 고등학교 졸업~대학원 졸업에 분포하였다.

5주간의 신병 교육 훈련과정을 이수한 직후, 피험자들은 강인성, 대처방식, 성취목표, 정신건강 척도로 구성된 질문지 세트를 받아 작성하였다.

연구도구

강인성 척도

Bartone, Ursano, Wright와 Ingram(1989) 등의 강인성 척도를 조현영(1999)이 번안한 것을 사용하였다. 이 척도는 개인의 강인성을 측정하도록 제작되었으며 몰입(commitment), 통제(control), 도전(challenge)의 하위요인으로 구성되어 있다. 4점 Likert식 척도이며 하위 요인 별로 각 15문항씩 총 45문항이다. 본 연구에서 강인성의 전체 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .78로 나타났고 하위변인별 신뢰도 계수는 몰입은 .77, 통제는 .69, 도전은 .61로 나타났다.

대처방식 척도

Lazarus와 Folkman(1984)이 개발한 The Way of Coping Checklist로서 초기에 총 67문항으로 구성된 것을 문항의 중복되는 부분을 삭제하여(Lazarus & Folkman, 1986) 50문항으로 줄였으며 김정희(1987)가 번역한 것을 사용하였다. 이 척도는 문제 중심적 대처방식 영역 25문항, 정서 중심적 대처방식 25문항으로 구성되어 있으며 4점 Likert식 척도이다. 본 연구에서 대처방식 전체의 신뢰도 계수(Cronbach' α)는 .86

으로 나타났고, 하위변인별 신뢰도 계수는 문제대처는 .87, 정서대처는 .74로 나타났다.

성취목표 척도

성취목표를 측정하기 위해 Elliot과 Church (1997)가 개발한 성취목표 척도를 장성수(1999)가 번안한 문항을 훈련 상황에 맞도록 본 연구자가 수정하여 사용하였다. 이 척도는 특정 상황에 대한 개인의 성취목표를 측정하기 위한 것으로 숙달목표, 수행접근목표, 수행회피목표의 3가지 목표를 각각 6개 문항으로 측정하도록 되어있으며 총 18개 문항으로 구성되어 있다. 5점 Likert형 척도이며, 본 연구에서 산출된 성취목표 척도 전체의 신뢰도계수 (Cronbach α)는 .86으로 나타났고, 하위변인별 신뢰도 계수는 숙달목표는 .85, 수행접근목표는 .90, 수행회피목표는 .76으로 나타났다.

정신건강 척도

Florian과 Drory(1990)에 의해 제작된 이 척도는 총 38문항으로 구성되어 있으며 최근 한 달 동안 자신의 심리 상태에 대해 응답하도록 한다. 하위 요인으로는 심리적 안녕감 (psychological well-being) 14문항과 심리적 불편감 (psychological distress) 24문항으로 되어 있으며 6점식 Likert 척도이다. 신뢰도 계수 (Cronbach' α)는 Florian, Mikulincer와 Taubman (1995)의 연구에서 .91 이상으로 보고되었고 본 연구자가 번역하여 사용하였으며 본 연구에서 산출된 정신건강 전체의 신뢰도 계수 (Cronbach' α)는 .86으로 나타났고, 하위변인별 신뢰도 계수는 안녕감은 .84, 불편감은 .96으로 나타났다.

결 과

강인성, 대처방식, 성취목표, 정신건강의 관계

강인성, 대처방식, 성취목표, 정신건강과의 관계를 살펴보기 위하여 측정된 변인들 간의 Pearson적률 상관계수를 산출하였으며 이를 표 1에 제시하였다.

표 1에서 보는 바와 같이 독립변인인 강인성과 매개변인으로 상정한 대처방식, 성취목표, 정신건강과의 관계를 보면, 독립변인인 강인성은 종속변인인 정신건강의 하위변인인 안녕감(몰입 $r=.45, p < .01$; 통제 $r=.42, p < .01$); 도전($r=.15, p < .01$)과 정적상관을 나타내었으며, 불편감(몰입 $r=-.35, p < .01$; 통제 $r=-.36, p < .01$; 도전 $r=-.20, p < .01$)과는 부적상관을 나타내었다. 매개변인으로 상정한 대처방식의 경우 문제대처($r=.18, p < .01$)는 안녕감과 정적상관을 보였으나 정서대처는 안녕감($r=-.12, p < .05$)과는 부적상관을 보인 반면, 불편감($r=.22, p < .01$)과는 정적상관을 보였다. 또한 성취목표는 하위변인에 따라 정신건강의 하위변인과의 관계가 다른 양상으로 나타났다. 즉, 숙달목표($r=.45, p < .01$)와 수행접근목표($r=.31, p < .01$)의 경우 안녕감과 정적상관을 보였으나 수행회피목표($r=-.24, p < .01$)는 부적 상관을 나타내었다. 그러나 숙달목표는($r=-.23, p < .01$) 불편감과 부적상관을 보였으나, 수행회피($r=.32, p < .01$)는 정적 상관을 보였다.

한편, 독립변인인 강인성과 매개변인으로 상정한 성취목표, 대처방식과의 관계를 살펴보면 강인성은 대처방식의 하위변인에 따라 관계가 다르게 나타났는데, 강인성의 하위변인인 몰입과 통제는 대처방식의 하위 변인인

표 1. 강인성, 성취목표, 정신건강과의 상관(N=300)

변인	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
강인성										
1. 몰입	—									
2. 통제	.76**	—								
3. 도전	.05	.12*	—							
대처방식										
4. 문제대처	.17**	.30**	-.03	—						
5. 정서대처	-.24**	-.11	-.14*	.70**	—					
성취목표										
6. 숙달	.37**	.34**	.07	.42**	.10	—				
7. 수행접근	.22**	.15**	-.06	.31**	.15**	.65**	—			
8. 수행회피	-.36**	-.38**	-.15**	.05	.36**	-.02	.22**	—		
정신건강										
9. 안녕감	.45**	.42**	.15**	.18**	-.12*	.45**	.31**	-.24**	—	
10. 불편감	-.35**	-.36**	-.20**	-.02	.22**	-.23**	-.06	.32**	-.62**	—

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

문제대처(몰입 $r=.17, p < .01$; 통제 $r=.30, p < .01$)와 정적상관을 나타낸 반면, 몰입과 도전은 정서대처(몰입 $r=-.24, p < .01$; 도전 $r=-.14, p < .05$)와는 부적 상관을 나타내었다. 강인성과 성취목표의 관계를 살펴보면, 강인성은 성취목표의 하위변인인 숙달목표(몰입 $r=.37, p < .01$; 통제 $r=.34, p < .01$), 수행접근목표(몰입 $r=.22, p < .01$; 통제 $r=.15, p < .01$)와는 정적상관을 보였으나, 수행회피목표(몰입 $r=-.36, p < .01$; 통제 $r=-.38, p < .01$; 도전 $r=-.15, p < .01$)와는 부적 상관을 보였다.

이러한 결과는 강인성은 대처방식, 성취목표, 정신건강과 관련된다는 것을 보여주는데, 강인성이 높을수록 안녕감은 높고 불편감이

낮음을 알 수 있다. 대처방식의 경우 문제대처를 할수록 안녕감은 높고 불편감은 낮은 반면, 정서대처를 할수록 불편감이 높다는 것을 보여준다. 또한 성취목표의 경우 숙달목표와 수행접근목표를 가질수록 안녕감은 높고 불편감은 낮은 반면, 수행회피목표를 가질수록 안녕감은 낮고 불편감은 높아짐을 알 수 있다. 한편, 강인성과 대처방식, 성취목표의 관계는 강인성이 높을수록 문제대처를 하며 숙달목표와 수행접근목표를 추구하고, 강인성이 낮을수록 정서대처를 하며 수행회피목표를 추구하는 것임을 알 수 있다.

강인성 하위변인과 정신건강과의 관계

앞선 표 1의 결과를 통해, 강인성, 대처방식, 정신건강과의 상관이 유의하게 나타났음을 알 수 있었다. 이에 정신건강(안녕감 및 불편감)에 영향을 미치는 강인성 하위변인들의 독립적인 효과를 살펴보고자 stepwise 방식으로 중다 회귀 분석을 실시하였고 그 결과를 표 2에 제시하였다.

표 2에서 볼 수 있듯이, 정신건강(안녕감, 불편감)은 강인성에 의해 유의하게 예측되는 것으로 나타났다. 구체적으로 살펴보면, 먼저 강인성은 안녕감을 유의하게 예측하였으며 안녕감을 잘 설명하는 변인은 강인성 하위변인 가운데 몰입($\beta=.31, p < .001$), 도전($\beta=.17, p < .05$), 통제($\beta=.11, p < .05$)순으로 나타났고 이들 변인의 총 설명량은 23.3%였다. 한편 불편감을 잘 설명하는 변인은 강인성 하위변인 가운데 통제($\beta=-.20, p < .01$), 도전($\beta=-.16, p < .01$) 몰입($\beta=-.18, p < .05$)의 순으로 나타났고 불편감에 대한 이들 변인들의 총 설명량은 17.1%였다. 이러한 결과들을 통해 볼 때, 강인성이 정신건강에 미치는 영향에서 강인성의 설명력은 불편감보다 안녕감이 더 크다는 것

을 발견할 수 있었다. 특히, 강인성이 정신건강에 미치는 영향력은 강인성의 하위변인에 따라 다르게 나타나는데 즉, 몰입을 많이 할수록 안녕감을 더 많이 느끼는 한편 통제를 많이 할수록 불편감을 덜 느끼는 것으로 나타났다.

다음으로 정신건강(안녕감 및 불편감)에 영향을 미치는 대처방식 하위변인들의 독립적인 효과를 살펴보고자 stepwise 방식으로 중다 회귀 분석을 실시하였고 그 결과를 표 3에 제시하였다.

표 3에서 볼 수 있듯이, 정신건강(안녕감, 불편감)은 대처방식에 의해 유의하게 예측하는 것으로 나타났다. 대처방식은 안녕감을 유의하게 예측하기는 하였으나 하위변인에 따라 다른 방향으로 예측하는 것으로 나타났다. 대처방식의 하위내용을 문제대처와 정서대처로 나누어 살펴보면, 두 하위 변인 모두 안녕감을 유의하게 예언하였는데 문제대처($\beta=.51, p < .001$)는 정적 방향으로 예측하였으나 정서대처($\beta=-.48, p < .001$)는 부적방향으로 예측하였다. 정서대처가 안녕감을 더 잘 설명하는 것으로 나타났으며 안녕감에 대한 대처방식의 총 설명량은 15.1%였다. 한편 불편감도 대처

표 2. 정신건강에 대한 강인성 하위변인의 중다 회귀 분석

변인	안녕감			불편감		
	표준화된 B값(Beta)	t	△R ²	표준화된 B값(Beta)	t	△R ²
몰입	.31	3.96***	.204	-.18	-2.22*	.014
통제	.17	2.11*	.012	-.20	-2.44**	.133
도전	.11	2.24*	.017	-.16	-3.03**	.024
총설명량			.233			.171

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

표 3. 정신건강에 대한 대처방식 하위변인의 중다 회귀 분석

변인	안녕감			불편감		
	표준화된 B값(Beta)	t	△ R ²	표준화된 B값(Beta)	t	△ R ²
문제대처	.51	6.91*	.032	-.35	-4.64*	.052
정서대처	-.48	-6.44*	.119	.47	6.24*	.064
총설명량			.151			.117

*p < .001

방식의 하위변인에 따라 다른 방향으로 유의하게 예측하였는데 문제대처($\beta = -.35, p < .001$)는 부적방향으로 정서대처($\beta = .47, p < .001$)는 정적방향으로 예측하였다. 이들 변인들의 총 설명량은 11.7%였으며 상대적으로 불편감을 잘 설명하는 변인은 정서대처($\beta = -.47, p < .001$)로 나타났다. 이러한 결과들을 통해 볼 때, 정신건강에 대한 대처방식 하위 변인들의 총 설명력은 불편감보다 안녕감이 더 크다는 것을 발견할 수 있었다. 또한, 문제대처를 할수록 안녕감이 큰 반면, 불편감이 적고, 정서대처를 추구할수록 안녕감이 적고 불편감이 커짐을 알 수 있었다.

이어서 정신건강(안녕감 및 불편감)에 영향

을 미치는 성취목표 하위변인들의 독립적인 효과를 살펴보고자 stepwise 방식으로 중다 회귀 분석을 실시하였고 그 결과를 표 4에 제시하였다.

표 4에서 볼 수 있듯이, 성취목표는 정신건강(안녕감, 불편감)을 유의하게 예측하는 것으로 나타났는데 하위변인에 따라 정신건강에 영향을 미치는 방향은 다르게 나타났다. 먼저, 숙달목표($\beta = .35, p < .001$)와 수행접근목표($\beta = .14, p < .05$)는 정적으로 안녕감을 예측한 반면, 수행회피목표($\beta = -.26, p < .001$)는 부적적으로 안녕감을 예측하였다. 안녕감을 가장 잘 설명하는 하위변인은 숙달목표였으며 안녕감에 대한 성취목표 전체의 설명량은 26.3%였

표 4. 정신건강에 대한 성취목표 하위변인의 중다 회귀 분석

변인	안녕감			변인	불편감		
	표준화된 B값(Beta)	t	R ²		표준화된 B값(Beta)	t	R ²
숙달	.35	5.17**	.202	숙달	-.22	-4.13**	.049
수행접근	.14	2.03*	.010	수행회피	.31	5.90**	.103
수행회피	-.26	-4.95**	.051	총설명량			.152
총설명량			.263				

*p < .05, **p < .001

다. 한편, 불편감의 경우 성취목표의 하위변인인 숙달목표($\beta=-.22, p < .001$)는 부적으로 예측하였으나 수행회피목표($\beta=.31, p < .001$)는 정적으로 예측하였다. 불편감을 더 잘 설명하는 하위변인은 수행회피목표였으며 불편감에 대한 성취목표 전체의 설명량은 15.2%로 나타났다. 이러한 결과들을 통해 볼 때, 정신건강에 대한 성취목표 하위 변인들의 총 설명력은 불편감보다 안녕감이 더 크다는 것을 발견할 수 있었다. 또한, 숙달목표를 가질수록 안녕감 큰 반면 불편감은 적고, 수행회피목표를 가질수록 불편감은 큰 반면 안녕감은 적어짐을 알 수 있었다.

대처방식과 성취목표의 매개효과

강인성이 정신건강(안녕감 및 불편감)에 영향을 미치는 과정에서 성취목표와 대처방식이 매개변인의 역할을 하는지 알아보기 위하여 위계적 중다 회귀분석을 실시하였다. 어떤 변수가 매개 변수로 고려되기 위해서는 다음의 네 가지 조건을 만족해야 한다(신주연, 2003; Baron & Kenney, 1986). 첫째, 예언변인은 가정된 매개변인과 유의한 관계가 있어야 한다. 둘째, 예언변인은 종속변인과 유의한 관계가 있어야 한다. 셋째 매개변인은 종속변인과 유의한 관계가 있어야 한다. 넷째, 종속변인에

대한 예언변인의 영향은 매개변인을 통제 한 후에 줄어든다. 즉, 예언변인과 종속변인의 회귀분석에서 나타난 예언변인의 효과가 예언변인 및 매개변인을 예언변인 군으로 했을 때의 효과보다 커야 한다. 매개변인의 효과를 통제 하고 남은 독립변인의 효과가 0에 가까울수록 매개효과는 큰 것이며, 0이 되면 완전한 매개 효과를 지닌다고 결론지을 수 있다(권혜경, 이회경, 2004; 재인용). 이상에서 제시한 단계별 회귀분석에 따라 각 매개변인에 대한 타당성을 분석한 결과는 다음과 같다.

대처방식의 매개효과

본 연구의 예언변인인 강인성은 가정된 매개변인인 대처방식(문제대처 $r=.21, p < .001$; 정서대처 $r=-.22, p < .001$)과 유의한 관계가 있으며, 강인성은 종속변인인 정신건강(안녕감 $r=.47, p < .001$; 불편감 $r=-.41, p < .001$)과도 유의한 관계가 있으므로, 첫째, 둘째 조건을 만족한다. 대처방식은 정신건강의 하위변인인 안녕감(문제대처 $r=.18, p < .001$; 정서대처 $r=-.12, p < .01$)과 불편감(정서대처 $r=.23, p < .001$)과도 유의한 관계에 있으므로 셋째 조건도 만족하였다. 넷째 조건을 검증하기 위해, 첫 번째 단계에서는 강인성을 두 번째 단계에서는 강인성과 대처방식(문제대처, 정서대처)을 독립변인으로 하고, 정신건강(안녕감, 불편

표 5. 대처방식의 매개효과를 검증하기 위한 위계적 중다 회귀 분석

종속변인	위계적/ 변인	β	R^2 (adj- R^2)	ΔR^2	F
불편감	1. 강인성	-.41	.170(.167)	.170	61.13*
	2. 강인성 정서대처	-.38 .14	.190(.184)	.019	34.76*

* $p < .001$

감)을 종속변인으로 위계적 중다 회귀분석을 하였다. 예언변인만 포함했을 때와 가정된 매개변인을 포함했을 때의 종속변인에 대한 예측변인의 효과 크기를 비교하여 매개효과를 검증하였고 그 결과는 표 5에 제시하였다.

표 5에서 볼 수 있듯이, 정신건강의 하위변인인 불편감에 있어서 강인성만의 효과($\beta = -.41, p < .001$)는 강인성과 대처방식의 하위변인인 정서대처를 모두 포함한 모델에서의 강인성만의 효과($\beta = -.38, p < .001$)보다 컸다. 즉, 대처방식의 하위변인인 정서대처는 그 영향력이 미미하긴 하지만 강인성이 불편감에 미치는 영향을 매개하는 것으로 나타났다. 강인성은 불편감의 17.0%를 설명하였으며 강인성과 정서대처를 포함한 모델은 불편감의 19.0%를 설명하였다. 한편, 대처방식은 강인성이 안녕감에 미치는 영향을 매개하지 않는 것으로 나타났다.

성취목표의 매개효과

본 연구의 예언변인인 강인성은 가정된 매

개변인인 성취목표(숙달 $r = .37, p < .001$; 수행 회피 $r = -.40, p < .001$)와 유의한 관계가 있으며, 강인성은 종속변인인 정신건강(안녕감 $r = .47, p < .001$; 불편감 $r = -.41, p < .001$)과도 유의한 관계가 있으므로, 첫째, 둘째 조건을 만족한다. 성취목표는 정신건강의 하위변인인 안녕감(숙달 $r = .45, p < .001$; 수행회피 $r = -.24, p < .001$)과 불편감(숙달 $r = -.23, p < .001$; 수행회피 $r = .32, p < .001$)과도 유의한 관계에 있으므로 셋째 조건도 만족하였다. 넷째 조건을 검증하기 위해, 첫 번째 단계에서는 강인성을 두 번째 단계에서는 강인성과 성취목표(숙달목표, 수행회피목표)를 독립변인으로 하고, 정신건강을 종속변인으로 위계적 중다 회귀분석을 하였다. 예언변인만 포함했을 때와 가정된 매개변인을 포함했을 때의 종속변인에 대한 예측변인의 효과 크기를 비교하여 매개효과를 검증하였고 그 결과는 표 6에 제시하였다.

표 6에서 볼 수 있듯이, 안녕감에 있어서 강인성만의 효과($\beta = .48, p < .001$)는 강인성과

표 6. 성취목표의 매개효과를 검증하기 위한 위계적 중다 회귀 분석

종속변인	위계적/ 변인	β	$R^2(\text{adj-}R^2)$	ΔR^2	F
안녕감	1. 강인성	.48	.227(.204)	.227	87.29*
	2. 강인성	.36	.313(.309)	.087	67.74*
	숙달목표	.32			
불편감	1. 강인성	-.41	.170(.167)	.170	61.13*
	2. 강인성	-.34	.198(.193)	.028	36.76*
	수행회피	.18			
	3. 강인성	-.29	.210(.202)	.012	26.22*
	수행회피	.20			
	숙달	-.12			

* $p < .001$

성취목표의 하위변인인 숙달목표를 모두 포함한 모델에서의 강인성만의 효과($\beta=.36, p < .001$)보다 컸다. 즉, 성취목표의 하위변인인 숙달목표는 강인성이 안녕감에 미치는 영향을 매개하는 것으로 나타났다. 강인성은 안녕감의 22.3%를 설명하였으며 강인성과 숙달목표를 포함한 모델은 안녕감의 31.3%를 설명하였다. 또한 불편감에 있어서 강인성만의 효과($\beta = -.41, p < .001$)는 강인성과 성취목표의 하위변인인 수행회피목표를 포함한 모델($\beta = -.34, p < .001$)과 수행회피목표와 숙달목표를 모두 포함한 모델($\beta = -.29, p < .001$)에서의 효과보다 컸다. 즉, 성취목표의 하위변인인 수행회피목표와 숙달목표는 강인성이 불편감에 미치는 영향을 매개하는 것으로 나타났다. 강인성은 불편감의 17.0%를 설명하였으며 강인성과 수행회피목표를 포함한 모델은 19.8%, 강인성과 수행회피목표, 숙달목표를 모두 포함한 모델은 불편감의 21.0%를 설명하였다.

논 의

본 연구의 목적은 신병 교육 훈련 상황을 실제 생활스트레스로 상정하여 훈련병들을 대상으로 강인성이 정신건강에 어떠한 영향을 미치는지 살펴보고, 이 과정에서 대처방식과 성취목표의 매개효과를 알아보고자 하는 것이다. 연구결과와 그에 따른 시사점에 대해 논의하면 다음과 같다.

첫째, 강인성이 정신건강의 하위 변인인 안녕감 및 불편감에 미치는 영향을 알아보기 위해 단순회귀분석을 실시한 결과, 강인성이 안녕감과 불편감을 유의하게 예측함을 알 수 있었다. 강인성의 하위변인인 몰입, 통제, 도전

은 모두 안녕감 및 불편감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 특히, 강인성의 하위변인인 몰입이 높을수록 훈련장면이라는 스트레스 상황에서 경험하는 안녕감은 높아졌으며, 통제를 많이 할수록 불편감이 낮아진다는 것을 알 수 있었다. 이러한 결과는 강인성이 높을수록 훈련과정을 잘 이수하고 심리적 적응을 잘 한다는 Florian, Mikulincer와 Taubman(1995)의 연구와 일치한다. 그러나 이스라엘 연구가 강인성의 하위변인인 도전이 안녕감과 불편감에 영향을 미치지 않았던 것과 달리 본 연구에서는 미미하지만 도전도 안녕감과 불편감에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 훈련병들을 지도할 때 주어진 훈련 상황에 적극적으로 몰입하고 스스로를 통제하며 도전의식을 심어주는 것이 훈련과정 동안 심리적 적응에 도움이 된다고 볼 수 있겠다.

둘째, 대처방식의 하위차원인 문제대처 및 정서대처와 정신건강과의 관계를 살펴본 결과, 문제대처와 정서대처가 정신건강의 하위변인인 안녕감 및 불편감과 관련됨을 알 수 있었다. 그러나 문제대처와 정서대처가 정신건강에 영향을 미치는 양상은 다른데, 문제대처는 안녕감을 높이고 불편감을 낮추는 한편, 정서대처는 안녕감을 낮추고 불편감을 높이는 것으로 나타났다. 특히, 문제대처가 정신건강에 미치는 영향보다 정서대처가 안녕감과 불편감에 미치는 영향이 큰 것으로 나타나고 있어 정서대처를 할수록 정신건강의 손상이 크다는 것을 알 수 있었다. 따라서 과업과 대인관련 스트레스가 복합적인 훈련 상황에서 스트레스를 직면하고 이 과정을 긍정적으로 재평가하며 사회적 지지를 추구할 수 있도록 돕는 것이 필요하겠고, 이 과정에 몰두하지 못한 채 도피나 회피하는 등의 소극적이고 정서적인

대처를 줄일 수 있도록 돕는 개입이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 성취목표와 정신건강(안녕감 및 불편감)의 관계를 살펴본 결과 정신건강에 대해 유의한 설명력을 가지는 성취목표는 하위변인에 따라 다른 양상을 보였다. 성취목표의 하위변인인 숙달목표와 수행접근목표는 안녕감과 유의한 정적상관을 보인 반면 수행회피목표는 부적상관을 보였다. 즉, 숙달목표와 수행접근목표가 높을수록 안녕감은 높아지나, 수행회피가 높을수록 안녕감은 낮아지는 것으로 나타났다. 한편, 숙달목표는 불편감과 유의한 부적상관을 보인 반면 수행회피목표는 정적상관을 보였다. 즉, 숙달목표를 가질수록 불편감은 낮아지나 수행회피목표를 가질수록 불편감은 높아지는 것으로 나타났다. 특히, 숙달목표는 안녕감에, 수행회피목표는 불편감에 미치는 영향이 매우 큰 것으로 나타나는데 이는 숙달목표를 가질수록 안녕감이 높아지고 수행회피목표를 가질수록 불편감은 높아지는 것을 뜻한다. 이러한 결과는 기업장면에서 숙달목표나 수행접근목표가 높은 구성원일수록 직장생활에서 만족감과 긍정감을 더 많이 경험하고 부정감은 적게 느끼는 반면, 수행회피목표가 높은 구성원은 직장생활에서 부정감을 많이 경험하게 되는 것으로 나타난 연구결과(전수현, 1999)와 맥락을 같이한다. 따라서 훈련병들을 지도할 때 비록 훈련과정이 의무를 이행하는 과정의 일부지만 평범한 시민에서 군인이라는 새로운 역할을 습득하는 일종의 학습 과정으로 임할 수 있도록 돕는 것이 심리적 적응에 기여하리라 생각된다.

넷째, 강인성이 대처방식을 매개로 정신건강(안녕감, 불편감)에 영향을 미치는지를 알아보기 위해 위의 중다 회귀분석을 실시한 결과

강인성은 대처방식의 하위변인인 정서대처를 매개로 정신건강의 하위변인인 불편감에 대한 설명력을 유의하게 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 강인성이라는 변인이 정신건강의 하위변인인 불편감에 영향을 주는 과정에서 개인의 대처방식이 강인성의 효과를 매개함을 시사하는 것이다. 즉, 강인성이 높아도 정서대처를 할수록 불편감에 대한 설명력이 유의하게 높아지는 것으로 나타났다. 실제 생활에서 강인성이 심리적 적응에 미치는 영향은 두 변인의 단순한 관계라기보다는 대처방식이 작용하는 보다 복합적인 관계라는 점을 확인할 수 있었다. 특히 본 연구에서는 심리적 적응을 안녕감과 불편감으로 구분하여 살펴보았는데 정서대처가 불편감을 높이는 과정에만 유의한 설명을 하고 있어 강인성이 높고 안녕감이 높을지라도, 정서대처방식을 취할수록 불편감은 높을 수 있음을 뜻하는 것이라 하겠다. 이는 또한 심리적 적응에 있어서 안녕감과 불편감은 다른 차원임을 보여주는 것으로 생각된다. 따라서 상담 등을 통해 훈련과정 동안 회피나 거리두기와 같은 소극적인 정서대처를 줄이도록 돕는 개입이 필요할 것으로 보이고, 이를 통해 불편감을 낮춤으로서 훈련과정 동안 심리적 적응수준을 향상시킬 수 있는 기회를 제공해 주어야 할 것이다.

다섯째, 강인성이 성취목표를 매개로 정신건강(안녕감, 불편감)에 영향을 미치는지를 알아보기 위해 위의 중다 회귀분석을 실시한 결과 강인성은 성취목표를 매개로 정신건강(안녕감, 불편감)에 대한 설명력을 유의하게 높이는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 강인성이라는 변인이 정신건강에 영향을 주는 과정에서 개인의 성취목표가 강인성의 효과를 매개함을 시사하는 것이다. 그러나 성취목표의 하

위변인에 따라 정신건강에 미치는 영향이 다른 양상을 보였는데, 강인성이 높고 숙달목표를 가질수록 안녕감에 대한 설명력을 유의하게 높아지고 불편감은 낮아지나, 강인성이 높아도 수행회피목표를 가질수록 불편감은 높아지는 것으로 나타났다. 이는 강인성이 높을지라도 신병 훈련이라는 특정한 과제 수행 장면에서 개인이 어떤 성취목표를 취하느냐가 적응에 긍정적인 영향을 증진시키기도 하지만 부정적인 영향을 미칠 수도 있음을 나타내는 것으로, 강인성이 심리적 적응에 영향을 미치는 과정이 보다 복잡한 과정임을 시사한다. 신병훈련과정이 상대적으로 짧은 기간 동안 육체적인 스트레스가 보다 강조되는 과정임에도 불구하고 2년간의 본격적인 군복무를 위한 준비과정으로서 학습하는 자세로 임한다면 심리적 적응에 매우 긍정적인 영향을 미칠 뿐만 아니라 차후의 군복무 수행에도 영향을 미칠 것으로 기대된다. 또한 수행회피목표를 가질수록 과제 성취와 타인과의 관계에서 소극적인 자세를 취하게 되며 심리적인 불편감은 증가하여 적응에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보인다. 이러한 결과로 볼 때, 훈련과정 동안 강인성을 높이는 것과 아울러 훈련 과정 자체를 일종의 자기 성장의 기회로 여기고 자신을 개발하려는 숙달목표를 가지는 한편, 수행회피 목표를 줄이도록 돕는 개입으로 효과적인 정신교육과 상담이 이루어져야 할 것으로 보인다.

위에서 살펴본 바와 같이 강인성, 대처방식, 성취목표와 정신건강과의 관계는 물론, 정신건강에 영향을 미치는 각 변인 및 변인들의 상대적 중요성을 확인할 수 있었다. 이에 대해 연구의 의의와 상담 및 교육의 시사점을 살펴보면 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 스트

레스 장면을 가상적인 상황으로 가정한 것이 아닌 실제 신병 교육 훈련이라는 장면을 겪은 훈련병을 대상으로 살펴보았다는데 연구의 의의가 있다. 이 결과를 통해 고도의 생활스트레스와 군복무라는 특수한 생활 장면에서 겪는 스트레스에 효과적으로 대처하도록 돕기 위한 개입에 있어서 보다 구체적인 도움을 제공할 수 있을 것으로 보인다. 우리나라 남성이면 누구나 이행하게 되는 병역 의무 기간 동안이 고도의 스트레스를 겪게 되는 상황이라는 점에 대해선 동의하고 있으나 이 과정 동안의 심리적 특성에 대한 경험적인 연구는 매우 희박하다. 그러나 본 연구에서는 특히, 단기간에 평범한 시민에서 군인으로 거듭나는 시기인 훈련 기간 자체에 대한 이해를 기초로 하여 훈련 이후 군 생활의 전반적인 적응에 대한 참고 자료를 제공할 수 있다는 점에서 의의가 있다고 하겠다.

둘째, 지금까지 정신건강에 영향을 미친다고 연구되어져 오던 변인인 강인성과 대처방식의 관계를 확인함과 동시에 성취목표를 매개변인으로 상정하여 정신건강에 영향을 미치는 상대적인 중요성을 알아보았다는데 연구의 의의가 있다. 특히, 훈련 상황에 강하게 몰입할수록 안녕감이 높아지는 한편, 통제를 많이 할수록 불편감이 낮아지는 방식으로 강인성이 정신건강에 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다. 아울러 강인성이 정신건강에 영향을 주는 과정에서 대처방식과 성취목표가 강인성의 효과를 매개함을 확인하였다. 이를 통해 훈련병의 정신건강을 증진시키기 위해서는 문제대처를 많이 하고 정서대처를 적게 하며, 숙달목표를 높이고 수행회피목표를 낮출 수 있도록 돕는 개입으로서 훈련과정 동안 상담의 역할을 제고할 수 있겠다.

본 연구의 제한점과 후속 연구를 위한 제안은 다음과 같다. 첫째 본 연구는 강인성과 정신건강에 대한 성취목표와 대처방식의 매개효과를 탐색하는 수준에 머물렀다는 제한점이 있다. 추후 연구에서는 강인성, 성취목표, 대처방식, 정신건강간의 관계에 있어 매개모형에 대한 공변량 구조 분석 등을 실시함으로써 각 변인들간의 관계를 종합적으로 확인해 보는 것이 필요하겠다.

둘째, 본 연구는 육군에서 5주간의 신병 교육 훈련 직후의 훈련병을 대상으로 하여 강인성과 정신건강과의 관계를 살펴본 것이므로 현재 군복무중인 기간병 및 타군의 훈련병들까지 이 결과를 일반화하는 데는 제한점이 있다.

셋째, 본 연구는 군과 관련하여 병사들의 심리적 특성과 관련된 경험적인 연구가 부족한 우리나라 실정에 비추어 유사한 병역 의무제를 시행하는 이스라엘의 연구모델을 재확인하고 성취목표를 매개변인으로 추가로 강인성이 정신건강에 미치는 영향을 확인하였다. 이는 특수한 환경이지만 심도 깊은 이해가 부족한 군대라는 장면을 이해하는 기초 작업으로서 본 연구에서 검증된 대로 정신건강을 증진시키는 중요한 변인인 강인성의 결정요인은 무엇인지, 성취목표와 대처방식을 증진시킬 수 있는 실질적인 개입의 효과성에 대한 후속적인 연구가 필요할 것이다. 이를 통해 실생활에서 강인성이 정신건강에 미치는 영향은 물론, 나아가 우리나라 군대, 특히 병사들에 대한 보다 깊은 이해와 바람직한 군 생활적응을 도울 수 있을 것으로 보인다.

참고문헌

- 권혜경, 이희경 (2004). 낙관성이 진로태도 성숙 및 학교 생활만족도에 미치는 영향. *한국상담심리학회지*, 16(4), 723-741.
- 김정희 (1987). 스트레스, 인지세트 및 대처방식의 우울에 대한 연구. 서울대학교 대학원. 박사학위논문.
- 신주연 (2003). 성장기의 부모화 경험이 대학생의 병리적 의존에 미치는 영향. 연세대학교 석사학위논문.
- 이은희, 이주희 (2001). 교사의 직무스트레스와 심리적 적응과의 관계. *한국건강심리학회지*, 6(1), 145-175.
- 장성수 (1999). 성취목표와 학업성취 피드백이 학과목에 대한 무기력, 내재적 동기 및 성취기대에 미치는 영향. *대학생활연구*, 16, 129-148.
- 전수현 (1999). 기업조직에서 성취목표의 결정요인과 그 효과. 한양대학교 대학원. 석사학위논문.
- 조현영 (1999). 전화상담 자원봉사자의 상담활동 지속과 관련된 심리적 특성: 주관적 안녕감, 강인성, 조력신념을 중심으로. 가톨릭대학교 대학원. 석사학위논문.
- 최기주 (2000). 경피적 관상동맥 성형술을 받은 환자의 스트레스, 대응 전략, 우울. 연세대학교 대학원 석사학위논문.
- 최해림 (1986). 한국 대학생의 스트레스현황과 인지 행동적 상담의 효과. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.
- Ames, C. (1984). Achievement attributions and self-instructions under competitive and individualistic goal structures. *Journal of Educational Psychology*, 76, 478-487.

- Ames, C. (1992). Classrooms: goal, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, 84, 261-271.
- Baron, R. M. & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1183.
- Bartone, P., Ursano R. J., Wright, K. M., & Ingram, L. H. (1989). The impact of military air disaster on the health assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177, 317-328.
- Dweck, C. S. & Leggett, E. L. (1988). A Social-Cognitive Approach to Motivation and Personality. *Psychological Review*, 95, 256-273.
- Elliot, A. J., & Church, M. A (1997). A hierarchical model of approach and avoidance achievement motivation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 218-232.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 5-12.
- Elliot, A. J., & Harackiewicz, J. M. (1996). Approach and avoidance achievement goals and intrinsic motivation: A mediational analysis, *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 461-475.
- Florian, V., & Drory, Y. (1990). The mental health inventory: Psycho-metric characteristics and normative data from Israeli population. *Psychologia*, 2, 26-35.
- Florian, M., 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), 4, 1-11.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: Study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Han-Ik, C. (1998). *The Influence of African American urban high school students' ethnic identity and coping strategies on academic involvement and psychological adjustment*. Doctoral Dissertation. Michigan State University, Michigan. USA.
- Harackiewicz, J. M., Barron, K. E., Carter, S. M., Lheto, A. T. & Elliot, A. J. (1997). Predictors and consequences of achievement goals in the college classroom: Maintaining interest and making the grade. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 1284-1295.
- Holahan, C. J., Valentier, D. P., & Moos, R. H. (1995). Parental support, coping strategies, and psychological adjustment: An integrative mode with adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 24, 633-648.
- Kobasa, S. C. (1979a). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7, 413-423.
- Kobasa, S. C. (1979b). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into

- hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Kobasa, S. C. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 707-717.
- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 168-177.
- Kobasa, S. C., & Puccetti, M. C. (1983). Personality and social resources in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 839-850.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Larose, S., & Boivin, M. (1998). Attachment to parents, social support expectations, and socio-emotional adjustment during the high school-college transition. *Journal of Research on Adolescence*, 8, 1-28
- Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1994). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
- Maehr, M. L. (1989). Thoughts about motivation. In C. Ames & R. Ames(Eds.), *Research on motivation in education: Goals and motivation*(Vol.3, pp.299-315). New York: Academic Press.
- Mayselless, O., & Scharf, M. (2001). Cohesion and relative power in family relationships and adolescent coping with a real-life stressful situation. In T. M. Gehring, M. Debry, & P. K. Smith(Eds.), *The Family System Test (FAST): Theory and application*(pp.157-176). Hove, East Sussex, UK: Brunner- Routledge.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with real-life situation: The contribution of attachment styles. *Personality & Social psychology bulletin*. 21(4), 406-414.
- Mikulincer, M., Florian, V. & Weller, A. (1993). Attachment style, coping strategies, and posttraumatic psychological distress: The impact of the gulf war in Israel. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(5), 817-826
- Moss, G. E (1973). *Illness, immunity, and social interaction*. New York: Wiley.
- Nicholls, J. G. (1989). *The competitive ethos and democratic education*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
- Taylor, S. E. 1983). Adjustment to threatening events: A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist*, 38, 1161-1173.
- Thoits, P. (1993). Stress, coping, and social support process: Where are we? What next? *Journal of Health and Social Behavior, Special Number*, 53-79.
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological stress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51, 730-742.
- Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: The moderation effects of hardiness. *Human Performance*, 3, 141-155.
- Wintre, M. G., & Ben-Knaz, R. B. (2000). It's not academic, You're in the army now: Adjustment to the army as a comparative context for adjustment to university. *Journal of adolescent research*. 15(1), 145-172.

Wintre, M. G., & Yaffe, M. (2000). First-year students' adjustment to university life as a function of relationships with parents. *Journal of adolescent research*, 15, 9-37.

원 고 접 수 일 : 2006. 12. 21

수정원고접수일 : 2007. 2. 3

게 재 결 정 일 : 2007. 2. 10

The Effect of Psychological Hardiness on Mental Health in the New Military Recruits Basic Training Period - Mediated by Ways of Coping and Achievement Goals -

Eun-Sun Jung

Hanyang University

This study examined the effect of psychological hardiness on mental health in the military basic training period using coping strategies and achievement goals as mediating variables. We administered measures of psychological hardiness, mental health, ways of coping, and achievement goals to 300 military recruits at the end of a demanding, 5-week basic training period. The results revealed that psychological hardiness, ways of coping and achievement goals were significantly correlated with mental health, as measured by psychological well-being and distress. The results of this study are important in revealing the effects of psychological health, coping, and achievement goals on the mental health of military recruits. In addition, this study is an important contribution because of its empirical focus on adjustment to military service. Implications for the future studies are suggested.

Key words : *Psychological hardiness, mental health, ways of coping, achievement goals, military training*