

병사의 자아존중감이 군 생활 적응에 미치는 영향: 우울의 매개효과를 중심으로

The Influence of Soldier's Self-esteem on Adaptation to Military Life: Focused on the Mediating Effect of Depression

김정희

중앙승가대학교 불교사회학부

Jung-Hee Kim(nixyah@hanmail.net)

요약

본 연구는 병사의 자아존중감이 군 생활 적응과 어떤 관계가 있는지 탐색하고, 그 관계에 있어 우울의 매개 효과를 검증하였다. 조사대상자는 강원도 소재 육군 병사 230명이다. 수집된 자료는 기술통계, 차이검증, 위계적회귀분석, 매개효과 방법을 통해 분석하였다. 첫째, 차이검증 결과 일반적 특성 중 건강상태가 좋은편인 경우, 가족건강성이 좋을수록, 친구 수가 없는 경우보다 있는 경우, 계급이 이등병과 상병인 경우보다 병장인 경우, 고민상담할 대상이 없는 경우보다 있는 경우 군 생활 적응 수준이 더 높았다. 둘째, 위계적회귀분석 결과 건강상태가 좋을수록, 병과가 전투병과일수록, 고민상담할 대상이 있을수록 군 생활 적응을 잘하였다. 또한 주요변수인 자아존중감 수준이 높을수록, 우울 수준이 낮을수록 군 생활 적응 수준이 높았다. 셋째, 매개효과 분석 결과 자아존중감과 군 생활 적응과의 관계에서 우울은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 따라서 병사의 군 생활 적응에 대처하기 위한 요인으로 자아존중감 향상과 우울을 감소시키기 위한 실천적 대안을 제시하였다.

■ 중심어 : | 군 생활 적응 | 자아존중감 | 우울 | 군사회복지 |

Abstract

This study explored the relationship between self-esteem of soldiers and adaptation to military life and verified the mediating effect of depression in such relationships. The subjects of this study were 230 Army soldiers based in Gangwon-do. The collected data were analyzed through descriptive statistics, difference verification, hierarchical regression analysis, and the mediating effect method. First, according to the difference verification, the level of adaptation to military life was higher when the health status was good, among the general characteristics, when the family health was good, when the soldiers had friends, when they were sergeants rather than privates or corporals, and when they had someone to discuss their concerns. Second, the hierarchical regression analysis showed that the soldiers adapted to the military life better with better health status, when they served as combat soldiers, and when they had someone to consult. In addition, the higher the self-esteem, the main variable, and the lower the depression level, the higher the level of adaption to military life. Third, as a result of the mediating effect analysis, depression was found to have a partial mediating effect in the relationship between self-esteem and military adaptation. Therefore, this study presented practical alternatives to increase self-esteem and reduce depression as a factor to cope with soldiers' adaptation to military life.

■ keyword : | Adaptation to Military Life | Self-Esteem | Depression | Military Social Welfare |

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리나라 남성의 주요의무 중 하나는 병역의무라고 볼 수 있다. 헌법 제39조와 병역법 제3조에 대한민국 남성은 병역의무를 수행하여야 함을 명시하고 있어 건강한 남성은 징병제에 입각하여 일정한 연령이 되면 군에 입대해야 하는 의무를 가진다.

군에 입대한 병사 대부분은 변화된 군 생활에 잘 적응하지만 일부 적지 않은 병사들은 그렇지 못하고 있다. 병사의 군 부적응은 그동안 군 조직의 폐쇄성으로 인해 표면화 되지 못했지만 최근에는 다양한 매체를 통해 이슈화되면서 사회의 관심이 확대되고 있다[1]. 2014년 28사단 관심병사가 동반자살 한 사건[2], 2019년 육군 인분 사건[3] 등이 대중에게 알려지기 시작한 군 부적응의 단적인 예라고 볼 수 있다.

병사의 군 부적응은 개인적 차원과 국가적 차원에서 영향을 미치게 된다[4]. 개인 차원에 있어 심리적·사회적·환경적 변화를 비롯한 다양한 여건들은 병사들이 군 생활을 하는데 있어 어려운 요인으로 작용하고 있다. 국가적 차원에서는 국가의 안위가 중요하다고 볼 수 있는데, 병사들의 군 부적응 증가는 군 조직의 기반이 위협받을 수 있음을 우려하지 않을 수 없다[5].

국방부에서는 병사의 봉급 인상, 복무 기간 단축, 일과 후 외출, 일과 후 스마트폰 사용 등의 복지정책을 확대 시행하였다[6]. 하지만 이러한 복지정책에도 불구하고 군 내 사망사고 중 자살사고의 비중은 증감을 반복하고 있다. 실질적으로 군내 사망사고 현황 중 자살사고자 수는 2011년 97명, 2016년 54명, 2018년 56명, 2019년 62명, 2020년 42명으로 나타났다. 이러한 심각성을 인지한 군 당국에서도 자살사고 예방을 위해 '자살예방종합시스템'을 도입하여 '식별-관리-분리'의 단계별 예방조치 등 많은 노력을 하고 있다. 대표적 대안으로 병영생활 전문상담관과 국방 헬프콜센터 운용 등을 들 수 있다[7]. 하지만 근본적인 병사의 자살사고에 다양한 변인들이 어떠한 경로를 통해 자살생각으로 이르게 하는지에 대한 분석은 미흡한 상황이다[1].

병사의 연령 대부분은 발달단계상 청소년 후기에 속하는 시기이다[8]. 청소년 후기의 발달과업에 해당하는

자아존중감은 내면에 지니는 힘으로 자신이 가치 있고 능력 있는 존재로 생각하고, 발달적 변화와 적응에 결정적 역할을 하는데, 이는 개인의 행복감에도 영향을 미치게 된다. 자아존중감이 높은 개인은 자신의 유능성과 특징들을 긍정적으로 평가하고 자신에 대해 만족하지만, 자아존중감이 낮은 개인은 자신에 대해 부적절하다고 평가하고, 부정적으로 지각한다[9]. 또한 상대방의 거절에 예민하고, 감정이 잘 폭발하며, 타인의 부정적 반응에 대해 쉽게 공격적이고 적대적이게 된다. 이러한 반응들을 보이는 병사 개인은 우울, 분노, 불안 등의 정신적 문제를 겪게 될 가능성이 높고, 이에 따른 대처능력이 부족할 경우 군 생활 적응에 어려움을 초래할 수 있다[10].

우울은 아동기를 거쳐 청소년기에 들어서면서 그 수가 급격히 증가하고, 간혹 성인기까지 지속된다[1]. 우울의 강도가 심해지면 일상생활을 하는데 있어 큰 곤란을 겪게 되는데, 만성 우울증 환자의 15% 정도는 일생에 한 번 이상 자살을 시도한다고 보고된바 있다[11].

병사의 군 생활 적응과 관련하여 그들의 환경적 요인과 심리적 요인에 초점을 맞춘 연구가 다양하게 진행되었다. 병사의 환경적 요인을 다룬 연구로 가족건강성[12][13], 부모의 양육태도[14][15] 등이 있었고, 심리적 요인은 자아존중감[16][17], 자기효능감[12][13], 회복탄력성[5][18], 스트레스[19][20], 우울[21] 등이 있었다. 특히 군 생활 적응과 자아존중감, 우울을 주제로 한 연구들도 일부 확인할 수 있었다[22][23]. 하지만 환경적 요인을 비롯한 심리적 요인들과 군 생활 적응과의 관계를 보고자했던 대부분의 연구들이 고기숙과 정미경[22]의 연구를 제외하고는 단일모형으로 병사들의 군 생활 적응 경로에 대한 심리적 요인을 다룬 연구는 매우 제한적이었다. 따라서 세 변수를 하나의 모형으로 구성하여 병사의 자아존중감이 부정적 영향력을 매개하는 심리적 변인으로 우울을 주목하여 군 생활 적응과의 관계를 살펴보고자 한다. 본 연구를 통해 병사의 군 생활 적응 향상에 필요한 이해를 확장해 나갈 수 있을 것이며, 아울러 병사에게 적합한 실천적·학술적 유용성을 제공해 줄 수 있을 것으로 본다. 이에 병사의 군 생활 적응에 영향을 미치는 다양한 요인들을 규명해 봄으로써 보다 안정된 군대문화를 형성하는데 필요한 근거

자료로 활용될 것이다. 본 연구의 목적은 병사의 자아존중감과 군 생활 적응과의 관계에서 우울의 매개효과를 탐구하는데 있다.

II. 이론적 배경

1. 병사의 군 생활 적응

적응은 유기체와 환경이 서로 상호 관계를 맺게 되고, 사회적 요구 및 문제 등을 창조하는 과정을 통해 적극적으로 해결함으로써 환경과 개인이 만족할 만한 관계를 만들어가는 과정이다[24]. 즉, 적응이란 개인의 능동성 및 주체적 의지가 강조되는 것으로 자신을 변화시켜 현존하는 환경 조건에 맞추어가는 과정이라 할 수 있다[25].

군 생활 적응은 다양한 학자에 의해 정의되었다. Stauffer and McKeon[26]는 개인이 군 생활을 하는 동안에 행복함을 느끼며, 군에서 부여받은 임무에 사명감을 갖고, 직위와 직무에 만족하는 태도라고 하였다. 구희곤과 임수원[27]은 변화하는 환경에 순응하고 긴장감과 불안감을 해소하는 것으로, 부여된 임무에 대해 의무감, 사명감, 희생정신을 갖고 직무와 직책에 만족하면서 군 조직의 질서와 규범에 자발적으로 시인하는 태도라고 하였다. 구승신[28]은 병사 스스로가 군 조직 내에서의 역할에 자신을 귀속시키는 역할 개인화와 병사들이 군 조직의 구성원으로 활동하기 위한 사회화로 보았다. 또한 오현철[29]은 심신의 건강, 임무수행 의지, 직책·직무만족, 조직 환경에 대한 태도, 군 생활 가치로 군 생활적응을 설명하였으며, Peterson et al.[30]은 정서적·사회적·가족적·영적인 영역에서 심리사회적으로 잘 적응된 상태라고 군 생활 적응을 정의하였다.

이에 본 연구에서는 군 생활 적응이란 병사들이 물리적·심리적인 환경에 순응하고 군 조직의 환경과 조화를 이루면서 더 나아가 변화되어지는 군 조직 환경에 효과적으로 대처하면서 개인의 욕구를 성공적으로 실행하는 것으로 정의하고자 한다[31].

2. 자아존중감과 군 생활 적응

자아존중감은 자신에 대한 긍정적 혹은 부정적 평가

와 관련된 것이며 개인이 얼마나 자기 자신을 가치 있는 존재로 생각하는가에 대한 수준을 의미한다[32]. 자아존중감이 높은 사람은 긍정적인 정서를 경험하고 그렇지 못한 사람은 부정적 정서를 경험하게 된다[33].

병사의 자아존중감과 군 생활 적응의 관계를 살펴본 선행연구는 그간 활발히 진행된 것으로 보인다. 훈련병을 대상으로 한 임종수 외[34]의 연구에서 사회적 지지와 군 생활 적응과의 관계에서 자아존중감이 매개효과가 있는 것으로 나타났다. 해병대 병사를 대상으로 한 장정기 외[35]의 연구에서도 자아존중감은 군 생활 적응에 직접적인 영향이 있었으며, 가족건강성과 군 생활 적응의 관계에서 부분매개 효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 현명선 외[23]의 연구에서도 병사들의 자아존중감은 군 생활 적응에 정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이상의 연구들에서 나타난 결과를 종합하여 보면 자아존중감은 군 생활 적응을 설명하기 위한 심리적 요인으로 중요한 역할을 담당하고 있음을 확인 할 수 있었다. 병사의 자아존중감이 높을수록 일상생활에서 겪는 어려움에 잘 대처하고, 심리적 자원으로써 일종의 완충 효과가 나타난다. 하지만 자아존중감이 낮은 경우 왜곡된 자아상을 갖게 되어 극단적 행동까지 발생할 수 있는 우려가 있어 병사의 자아존중감은 그들의 군 생활 적응에 미치는 긍정 혹은 부정적 영향력이 크다는 것을 알 수 있다[22]. 따라서 병사의 자아존중감은 군 생활 적응의 여러 영역에서 작간접적인 영향력이 있는 중요한 변수임을 확인하였으므로 병사의 군 생활 적응을 높이기 위한 방안으로 심리적 기제인 자아존중감을 적용하여 보고자 한다.

3. 자아존중감과 우울

일반적으로 우울증은 현대를 살아가는 많은 사람들이 겪게 되는 가장 대표적이고 보편적이 정신질환이라고 볼 수 있다. 우울은 자존감 상실, 의욕 상실, 감정조절의 어려움, 인지과정의 역기능, 긍정정서의 감소, 정신운동 방해, 수면 및 식욕의 저하 등 여러 가지 증상으로 발현된다[36].

우울에 대한 대표적인 학자인 Beck[37]은 자신에 대한 부정적인 인식 결과를 의미하고 상실감, 실패감, 근

심, 침울, 무기차함, 무기력감을 나타내는 정서장애라고 우울을 정의 하였다.

우울은 그 원인이 아직 명확히 증명되지 못하고 있다. 다른 정신질환과 마찬가지로 여러 원인이 논의되고는 있지만 대부분 유전적, 환경적, 생화학적 요인 등이 관련된다고 짐작하고 있다[38]. 특히, 성인기보다 청소년기에 시작된 우울은 더욱 더 오랜 시간 지속되고 재발률 또한 높은 것으로 알려져 있다[39]. 우울과 자살은 매우 밀접하게 작용하는데, 우울증이 있는 사람들이 모두 자살 시도를 하는 것은 아니지만 자살에 이르게 하는 가장 위험한 요인이다[40]. 우울을 매개하여 자살의 문제가 관련된다는 연구[41]와 자살생각에 우울이 가장 높은 상관관계가 있다는 보고[42]가 이를 뒷받침한다.

자아존중감이 우울에 미치는 영향력에 대한 선행연구를 살펴보면 사관후보생들을 대상으로 한 김성범과 김진숙[43]의 연구에서 자아존중감 수준이 낮을수록 우울을 증가시키는 것으로 나타났다. 또한 청소년의 자아존중감과 우울은 유의미한 영향력이 있었고[44], Owens[45]의 연구에서 청소년의 긍정적 자아존중감은 우울에 유의미한 영향을 미치지 않았으나, 부정적 자아존중감은 우울에 유의미한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

다양한 대상의 선행연구들을 통해 자아존중감은 우울에 유의미한 영향이 있는 변수임을 확인할 수 있었다. 따라서 병사들의 군 생활 적응을 돕기 위한 대안으로 자아존중감과 우울을 적용해 보고자 한다.

4. 우울과 군 생활 적응

군대에서 부적응을 나타내는 가장 흔한 정서적 문제는 우울이라 할 수 있는데[46], 이는 자살생각을 자살시도나 행동으로 이르게 하는 강력한 예측요인이다[47]. 병사 대상의 군 생활 적응과 우울의 영향관계를 연구한 자료에서 경도 이상의 우울을 가지고 있는 비율이 52.4%[48], 24.0%[23], 22.2%[49] 등으로 나타나고 있어 병사들의 정신건강을 위한 현실적인 대안 마련이 시급한 때이다.

병사의 우울과 군 생활 적응에 관한 선행연구들을 살펴보면 다음과 같다. 정은주[50]의 연구에서 정신건강 하위요인인 우울증과 군 생활 적응의 하위요인인 심신

의 상태, 임무수행 의지는 정적인 영향력이 있는 것으로 나타났다. 조순영[51]의 연구에서도 역시 정신건강 하위요인인 우울증과 군 생활적응은 유의미한 영향력이 있는 것으로 나타났다.

선행연구들을 통해 병사의 군 생활 적응에 우울이 주요한 변인임을 확인하였다. 따라서 본 연구에서는 군 생활 적응 향상을 위한 핵심요인으로 병사들의 우울과 군 생활 적응과의 관계를 알아보려고 한다.

5. 자아존중감, 우울과 군 생활 적응

앞서 기술한 선행연구를 통해 자아존중감과 우울은 군 생활 적응에 직접적인 영향을 주는 것을 확인할 수 있었다. 하지만 자아존중감이 군 생활 적응과의 관계에서 우울이 어떠한 영향을 미치는지에 대한 동일한 모형의 선행연구는 매우 제한적이어서 소수의 연구를 소개하고자 한다. 정미경과 고기숙[1]의 병사를 대상으로 한 연구에 의하면 자아존중감은 자살의도에 직접간접 효과를 가지며, 우울에 직접효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 우울은 자살시도에 직접효과를 갖는 것으로 나타났다. 고기숙과 정미경[22]의 병사 대상 연구에서도 자아존중감은 대인관계 불안에 직접적인 효과를 나타내며 우울에는 직접간접 효과를 나타내는 것으로 나타났다. 또한 자아존중감은 군 생활 적응에 직접간접 효과를 나타냈다.

이렇듯 병사의 자아존중감 수준은 우울에 영향을 미치고 이러한 효과는 자살의도나, 건강한 군 생활 적응에도 작용한다고 볼 수 있다. 따라서 병사들이 건강한 정신으로 기능하며, 군 생활 적응을 잘할 수 있도록 하기 위해서는 이들을 위한 개입의 일부로 자아존중감 향상과 우울을 감소시키기 위한 대안이 마련되어야 할 것이다.

III. 연구방법

1. 조사대상자 및 자료수집

연구를 위한 표본선정은 강원도 ○○군 △사단 예하 3개 여단 병사 6,000명 중 설문에 자발적으로 응해줄 병사를 대상으로 하였다. 설문에 협조해줄 두 명의 군

간부에게 병사에게 진행할 설문지의 적합성 여부를 허락 받기위해 설문 전 미리 문항들에 대한 검토를 의뢰하였다. 두 명의 간부 모두 문항들에 대한 문제가 없는 것으로 판단하고 설문지에 대한 승낙을 결정하였다. 이후 연구자는 코로나19로 인한 감염병 확산으로 직접 설문조사를 실시하지 못하고 250부를 군 간부에게 전달하였다. 전달 과정에서 병사들에게 본 설문은 통계법 제33조에 의해 비밀이 보장된다는 점과 자발적으로 설문지에 참여 할 것을 설문지와 간부를 통해 안내하였다. 기록된 설문지는 연구자가 직접 간부를 통해 회수하였다.

본 조사는 2020년 9월 4일부터 9월 28일까지 실시하였다. 배부된 설문지 중 불성실한 답변 및 미회수 분 20부를 제외하고 최종 230부를 통계분석에 활용하였다.

2. 연구문제

연구목적 달성을 위한 구체적인 연구문제를 설정하면 다음과 같다.

【연구문제 1】병사의 일반적 특성에 따른 군 생활 적응의 차이는 어떠한가?

【연구문제 2】병사의 군 생활 적응에 영향을 주는 요인들은 무엇인가?

【연구문제 3】병사의 자아존중감과 군 생활 적응 사이에서 우울은 매개하는가?

3. 측정도구

3.1 종속변수 : 군 생활 적응

군 생활 적응 척도는 구승신[28]의 연구를 기초로 김정은[52]이 수정·보완한 도구를 사용하였다. 설문지는 5점 리커트 척도로 총 20문항이다. 각 문항의 합산점수가 높을수록 군 생활 적응 수준이 높다는 것을 의미한다. 군 생활 적응 하위요인은 신체적 건강상태와 군 생활에 대한 태도 등을 묻는 심신상태(3문항), 직책과 임무에 대한 역할에 대한 수용 등을 묻는 임무수행 의지(4문항), 직책에 대한 만족 및 업무의 중요성 등에 대한 직책과 직무만족(5문항), 공정성 및 간부에 대한 태도 등에 대한 군조직 환경에 대한 태도(8문항)로 구성되었다. 원 척도의 신뢰도는 Cronbach α = .92 이었고, 본 연구는 Cronbach α = .94이었다.

3.2 독립변수 : 자아존중감

자아존중감 측정을 위한 도구로 Rosenberg[32]가 개발하고, 이자영, 남숙경과 이미경과 이지희와 이상민[53]에 의해 수정·보완된 자아존중감 척도(Self-Esteem Scale: SES)를 사용하였다. 설문지는 5점 리커트 척도로 총 10문항으로 구성되어 있다. 각 문항의 합산점수가 높을수록 자아존중감 수준이 높은 것을 의미한다. 척도의 문항은 긍정적 자아존중감(5문항)과 부정적 자아존중감(5문항)으로 구성되어 있다. 동일한 척도를 사용한 정다운[54]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach α = .83이었고, 본 연구는 Cronbach α = .88이었다.

3.3 매개변수 : 우울

우울을 측정하기 위해 Beck et al.[55]이 개발한 도구를 사용하였다. 설문지는 자신의 증상 정도를 표현하는 질문에 응답함으로써 심리상태를 계량화하는데서 겪을 수 있는 혼란을 최소화 할 수 있다는 장점이 있다. 척도의 하위요인은 정서적, 인지적, 동기적 증후군 등 21개의 영역으로 구성되어 있다. 각 문항의 합산점수가 높을수록 우울 수준이 높음을 의미한다. 동일척도의 군인을 대상으로 한 이상현[38]의 연구에서 신뢰도는 Cronbach α = .90으로 나타났고, 본 연구는 Cronbach α = .92이었다.

3.4 통제변수

본 연구의 인구사회학적 특성으로 연령, 교육수준, 건강상태, 가족건강성과 마음을 터놓을 수 있는 친구 수로 하였다. 군 관련 요인으로는 계급, 병과 그리고 부내내에서 고민이 있을 시 누구와 상담을 하는지에 대한 고민상담으로 통제변수를 설정하였다.

4. 분석방법

병사 230명을 대상으로 그들의 군 생활 적응을 연구하기 위한 분석방법은 다음과 같다. 첫째, 조사대상자의 일반적인 특성을 파악하기 위해 빈도분석, 백분율, 평균, 표준편차를 제시하였고, 측정도구의 신뢰도를 확인하기 위해 Cronbach α 값을 제시하였다. 둘째, 일반적 특성에 따른 군 생활 적응의 차이를 알아보기 위해 T-Test와 ANOVA를 실시하였으며, 집단 간 세부적인

차이를 검증하기 위해 Duncan의 사후분석을 실시하였다. 셋째, 군 생활 적응에 영향을 미치는 요인을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시하였다. 1모형은 일반적 특성, 2모형은 1모형에 자아존중감을 추가하였고, 3모형에서는 우울을 추가하였다. 넷째, 자아존중감과 군 생활 적응과의 관계에서 우울의 매개효과를 분석하였다. 두 변수 사이에서의 매개효과를 확인해보기 위해 Baron & Kenny[56]의 분석방법을 실시하였으며, Sobel Test를 통해 매개효과에 대한 유의성을 검증하였다.

5. 조사대상자의 일반적 특성

인구사회학적 요인 중 연령은 18~19세 25명(10.9%), 20~21세 144명(62.6%), 22~23세 42명(18.3%), 24세 이상 19명(8.3%) 이었다. 교육수준은 고졸이하 36명(15.7%), 전문대 재학 및 졸업 69명(30.0%), 대학교 재학 및 졸업 125명(54.3%) 이었다. 건강상태는 나쁜편 17명(7.4%), 보통 120명(52.2%), 좋은편 93명(40.4%) 이었다. 가족건강성은 매우나쁘다 3명(1.3%), 나쁘다 17명(7.4%), 보통이다 39명(17.0%), 좋다 82명(35.7%), 매우좋다 89명(38.7%) 이었다. 친구 수는 없음 9명(3.9%), 1~5명 115명(50.0%), 6~10명 78명(33.9%), 11명 이상 28명(12.2%) 이었다. 군 관련요인 중 계급은 이등병 12명(5.2%), 일등병 125명(54.3%), 상병 60명(26.1%), 병장 33명(14.3%) 이었다. 병과는 전투병과 156명(67.8%), 기술병과 40명(17.4%), 행정병과 22명(9.6%), 기타 12명(5.2%) 이었다. 고민상담은 없음 30명(13.0%), 입대동기 106명(46.1%), 선·후임(분대장) 52명(22.6%), 부대간부 35명(15.2%), 성직자 및 상담관 7명(3.0%) 이었다. 자세한 분석에 따른 결과는 아래 [표 1]에 제시하였다.

표 1. 조사대상자의 일반적 특성(N=230)

		구분	빈도(%)
인구 사회 학적 특 성	연령	18~19세	25(10.9%)
		20~21세	144(62.6%)
		22~23세	42(18.3%)
		24세 이상	19(8.3%)
		평균(SD)=21.08(1.95)	
	교육수준	고졸이하	36(15.7%)
	전문대 재학 및 졸업	69(30.0%)	

군 관 련 요 인	건강상태	대학교 재학 및 졸업	125(54.3%)
		나쁜편	17(7.4%)
		보통	120(52.2%)
	가족건강성	좋은편	93(40.4%)
		매우나쁘다	3(1.3%)
		나쁘다	17(7.4%)
		보통이다	39(17.0%)
		좋다	82(35.7%)
		매우좋다	89(38.7%)
	친구수	없음	9(3.9%)
		1~5명	115(50.0%)
		6~10명	78(33.9%)
		11명 이상	28(12.2%)
		평균(SD)=6.36(4.52)	
	계급	이등병	이등병
일등병			125(54.3%)
상병			60(26.1%)
병장			33(14.3%)
병과		전투병과	156(67.8%)
		기술병과	40(17.4%)
		행정병과	22(9.6%)
		기타	12(5.2%)
		없음	30(13.0%)
고민상담		입대동기	106(46.1%)
		선·후임(분대장)	52(22.6%)
		부대간부	35(15.2%)
		성직자 및 상담관	7(3.0%)
		없음	30(13.0%)

IV. 연구결과 및 해석

1. 일반적 특성에 따른 군 생활 적응의 차이

병사의 일반적 특성이 군 생활 적응에 유의미한 차이를 나타낸 것은 인구사회학적 특성 중 건강상태($F=27.40, p<.001$), 가족건강성($F=5.28, p<.001$), 친구수($F=3.77, p<.05$) 이었다. 즉, 병사가 주관적으로 자신의 건강상태가 좋다고 생각할수록, 가족의건강성이 높을수록, 친구 수가 많을수록 군 생활 적응을 잘하였다. 또한 군 관련 요인 중 계급($F=3.84, p<.05$), 고민상담($F=7.53, p<.001$)이 유의한 것으로 나타났다. 즉, 병사의 계급이 이등병과 상병보다 병장인 경우, 군대에서 고민상담을 할 대상이 없는 경우보다 입대동기, 선·후임(분대장), 부대간부, 성직자 및 상담관과 할 경우 군 생활 적응을 잘하였다. 통계분석에 따른 결과는 [표 2]에 제시하였다.

표 2. 일반적 특성에 따른 군 생활 적응의 차이

구분		군 생활 적응			
		평균	Duncan	t/F	
인구 사회학적 특성	연령	18-19세	3.48	.825	
		20-21세	3.43		
		22-23세	3.28		
		24세 이상	3.24		
	교육수준	고졸이하	3.35	1.23	
		전문대재학 및 졸업	3.30		
		대학교재학 및 졸업	3.46		
	건강상태	나쁜편a	2.68	a(b<c)	27.40***
		보통b	3.22		
		좋은편c	3.76		
	가족건강성	매우나쁘다a	1.75	a(b)	5.28***
		나쁘다b	3.16		
보통이다b		3.34			
좋다b		3.39			
친구수	매우좋다b	3.53	a(b)	3.77*	
	없음a	2.82			
	1-5명b	3.36			
군 생활 관련 요인	계급	6명 이상b	3.49	a(b)	3.84*
		이등병a	3.13		
		일등병ab	3.41		
		상병a	3.23		
	병과	병장b	3.72	a(b)	1.94
		전투병과	3.47		
		기술병과	3.25		
		행정병과	3.31		
	고민상담	기타	3.08	a(b)	7.53***
		없음a	2.78		
		입대동기b	3.42		
		산후임(분대장)b	3.64		
부대간부b		3.51			
성직자 및 상담관b	3.32				

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

2. 군 생활 적응에 영향을 미치는 요인

병사의 군 생활 적응에 미치는 요인들의 상대적 영향력을 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 진행하였고, 다중공선성 문제문제는 발생하지 않았다. 1모형에서는 병사의 일반적 특성, 2모형은 자아존중감, 3단계는 우울을 순차적으로 투입하였다. 병사의 군 생활 적응에 영향을 미치는 변인에 대한 통계분석 결과를 [표 3]에 제시하였다.

1모형의 설명력은 25.9%로 통계적으로 유의미하였다. 병사의 건강상태($\beta=.360, p<.001$), 고민상담($\beta=.208, p<.01$), 병과($\beta=.119, p<.05$) 순으로 영향력이 높았다. 즉, 병사가 자신의 건강상태가 좋다고 느낄수록, 고민상담을 할 대상이 없는 것보다 있는 경우, 병과가 기술, 행정, 기타인 경우보다 전투병과인 경우 군 생

활 적응 수준이 높았다. 2모형의 설명력은 34.6%로 통계적으로 유의미하였다. 2모형에서는 자아존중감($\beta=.323, p<.001$), 건강상태($\beta=.289, p<.001$), 고민상담($\beta=.210, p<.001$), 병과($\beta=.132, p<.05$) 순으로 영향력이 높았다. 즉, 병사의 자아존중감 수준이 높을수록 군 생활적응 수준이 높았다. 3모형의 설명력은 38.4%로 통계적으로 유의미하였다. 3모형에서는 자아존중감($\beta=.271, p<.001$), 건강상태($\beta=.238, p<.001$), 우울($\beta=-.229, p<.001$), 고민상담($\beta=.167, p<.01$), 병과($\beta=.123, p<.05$)로 나타났다. 즉, 병사의 우울 수준이 낮을수록 군 생활 적응 수준이 높았다.

표 3. 자아존중감 및 우울이 군 생활 적응에 미치는 영향

변수	1모형		2모형		3모형		
	B	β	B	β	B	β	
(상수)	(2.007)		(1.280)		(1.952)		
인구 사회학적 특성	연령	-.016	-.043	-.021	-.055	-.018	-.047
	교육수준	-.031	-.031	-.023	-.023	-.026	-.026
	건강상태	.439***	.360	.352***	.289	.289***	.238
	가족건강성	.045	.059	-.012	-.016	-.034	-.045
군 관련 요인	친구수	-.005	-.031	-.012	-.072	-.006	-.038
	계급	.045	.049	.043	.047	.013	.014
고민상담	병과	.188*	.119	.209*	.132	.195*	.123
	고민상담	.458**	.208	.461***	.210	.368**	.167
	자아존중감	-	-	.335***	.323	.281***	.271
우울	-	-	-	-	-.019***	-.229	
R ² (Adj. R ²)	.259(.233)		.346(.320)		.384(.356)		
F(p)	9.679**		12.953***		13.645***		

Dummy Variable : *병과: 전투병과=1, 기술병과, 행정병과, 기타=0
 *고민상담: 입대동기, 산후임(분대장), 부대간부, 성직자 및 상담관=1, 없음=0

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

3. 자아존중감과 군 생활 적응과의 관계에서 우울의 매개효과 검증

3.1 우울의 자아존중감과 군 생활 적응 간의 매개효과

자아존중감과 군 생활적응의 관계에서 우울의 영향력을 알아보기 위해 다음의 단계로 분석을 실시하였다. 분석에 따른 결과는 [표 4]에 제시하였다.

1단계는 독립변수인 자아존중감에 대해 매개변수인 우울을 회귀시킨 결과 자아존중감과 우울은 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=-.230, p<.001$). 2단계는 독립변수인 자아존중감에 대해 종속변수인 군 생활 적응을 회귀시킨 결과 자아존중감과 군 생활 적응은 통계적으로 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다($\beta=.323, p<.001$). 3단계는 독립변수인 자

자아존중감과 매개변수인 우울을 종속변수인 군 생활 적응에 회귀시킨 결과 자아존중감($\beta=.271, p<.001$)과 우울($\beta=-.229, p<.001$)은 군 생활 적응에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 독립변수인 자아존중감 경로계수가 3단계에서 감소하는 것으로 나타나($\beta=.323 \rightarrow \beta=.272$), 매개변수인 우울은 독립변수인 자아존중감과 종속변수인 군 생활 적응 사이에서 부분매개효과가 있다고 볼 수 있다.

표 4. 우울의 자아존중감과 군 생활 적응 간의 매개효과 검증을 위한 회귀분석

단계 변수	1단계 (X→M)		2단계 (X→Y)		3단계 (X, M→Y)		
	B	β	B	β	B	β	
(상수)	(35.286)		(1.280)		(1.952)		
인구사회학적 특성	연령	.156	.034	-.021	-.055	-.018	-.047
	교육수준	-.198	-.017	-.023	-.023	-.026	-.026
	건강상태	-3.303**	-.226	.352***	.289	.289***	.238
	가족건강성	-1.165	-.129	-.012	-.016	-.034	-.045
	친구수	.291*	.148	-.012	-.072	-.006	-.038
군관련요인	계급	-1.608*	-.145	.043	.047	.013	.014
	병과	-.740	-.039	.209*	.132	.195*	.123
	고민상담	-4.889**	-.185	.461***	.210	.368**	.167
자아존중감	-2.854***	-.230	.335***	.323	.281***	.271	
우울	-	-	-	-	-.019***	-.229	
R ² (Adj. R ²)	.282(.252)		.589(.346)		.384(.356)		
F(p)	9.587***		12.953***		13.645***		

Dummy Variable : *병과: 전투병과=1, 기술병과, 행정병과, 기타=0
 *고민상담: 입대동기, 산후임(분대장), 부대간부, 성직자 및 상담관=1, 없음=0
 *p<.05, **p<.01, ***p<.001

3.2 우울의 자아존중감과 군 생활 적응 간의 매개효과 유의성 검증

독립변수인 자아존중감과 종속변수인 군 생활 적응 사이에서 우울의 정확한 매개효과에 대한 유의성을 검증하기 위해 Sobel Test를 실시하였다. 분석결과 Z값은 2.96($p<.001$)으로 산출되어 우울의 매개효과가 통계적으로 유의한 것을 확인하였다. 자세한 분석절차 및 결과를 [표 5]에 제시하였다.

표 5. 우울의 자아존중감과 군 생활 적응 간의 매개효과 유의성 검증

변수경로	Z값	p
자아존중감 → 우울 → 군 생활 적응	2.955	.001

V. 논의 및 제언

본 연구는 병사의 자아존중감과 군 생활 적응의 관계에서 우울의 매개효과를 파악하는데 목적을 두었다. 연구문제를 토대로 한 주요 논의는 다음과 같다.

첫째, 병사의 일반적 특성에 따른 군 생활 적응의 차이를 분석하였다. 병사의 일반적 특성 중 건강상태, 가족건강성, 친구 수, 군 관련 요인 중 계급, 고민상담이 군 생활 적응과 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 즉, 병사 자신이 주관적으로 느끼는 건강상태가 좋다고 느낄수록 군 생활에 잘 적응한다고 볼 수 있는데 이는 병사를 대상으로 연구한 구승신[28], 김정은[52]의 연구결과와 맥을 같이 하였다. 하지만 공군병사가 주관적으로 느끼는 자신의 건강이 매우 건강한 경우보다 보통인 경우 군 적응을 잘하는 것으로 나타났다는 선행연구[57]는 본 연구와 다소 상반된 결과였다. 병사가 주관적으로 느끼는 가족의 행복함에 대한 가족건강성 수준이 높을수록 군 생활 적응 수준 역시 높았는데, 남연희 외[12], 장정기 외[35]의 연구에서도 가족건강성이 높을수록 병사의 군 생활 적응 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 또한 군대 밖 친구의 수가 없는 경우보다 1~5명, 6명 이상 있는 경우 군 생활 적응 수준이 더 높은 것으로 나타났다. 군 관련 요인 중 계급이 병장, 일등병, 상병, 이등병 순으로 군 생활 적응을 잘하였고 사후분석 결과 병장이 이등병과 상병에 비해 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 병사를 대상으로 한 구승신[28]의 연구에서도 동일한 결과가 나타나 본 연구를 지지하였다. 고민상담을 할 대상이 없는 경우보다 입대동기, 산후임(분대장), 부대간부, 성직자 및 상담관에게 할 경우 군 생활 적응 수준이 더 높은 것으로 나타났다.

둘째, 병사의 군 생활 적응에 영향을 주는 요인들을 분석하였다. 군 생활 적응에 영향을 미치는 개별적 요

인으로 인구사회학적 특성은 건강상태, 군 관련 요인은 병과, 고민상담이었으며, 무엇보다 강력한 영향력을 보인 것은 병사의 심리적 요인인 자아존중감과 우울이었다. 즉, 병사의 건강상태가 좋을수록, 병과가 전투병인 경우, 고민상담을 할 대상이 있는 경우, 또한 자아존중감 수준이 높을수록, 우울 수준이 낮을수록 군 생활 적응을 잘하는 것으로 나타났다. 병사가 군 생활 적응을 잘 하는 데는 어느 한 가지 요인만이 작용하는 것이 아니라 병사 안팎의 다양한 요인들이 복합적으로 반영되어 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있었다. 본 연구의 이러한 결과는 병사를 대상으로 한 김중효 외[16]의 연구와 흐름을 같이 하였다. 즉, 병사는 자기 자신에 대해 가치 있는 존재로 인식하고 긍정적인 평가를 해야 하고 상실감, 실패감, 근심, 침울 등의 부정적 정서는 감소하도록 해야 한다. 따라서 병사의 군 생활 적응을 위해서는 그들의 군대 밖의 요인들은 복무기간 중에는 개인의 의지로 반영될 수 있는 여건이 어려우므로 군대 내에서 그들의 심리정서적 건강을 위한 다양한 교육과 프로그램이 필요할 것으로 보인다.

셋째, 병사의 자아존중감과 군 생활 적응과의 관계에서 우울의 매개효과를 검증하였다. 병사의 자아존중감은 군 생활 적응에 긍정적인 영향을 미치는데 이때 우울이 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 자아존중감은 군 생활 적응에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 우울을 감소시킴과 동시에 군 생활 적응 수준도 향상시킨다는 것이다. 환언하면, 병사 자신을 가치 있는 존재라고 생각하는 것 자체만으로도 그들의 군 생활은 향상되고 동시에 자신에 대한 부정적 인식까지도 감소하게 되어 결국 조직의 환경에 순응하고 조화를 이룰 수 있는 수준도 향상된다고 볼 수 있다. 모형이 다소 다르긴 하지만 병사를 대상으로 한 고기숙과 정미경[22]의 연구에서 자아존중감은 군 생활과 우울에 직·간접효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 정미경과 고기숙[1]의 병사를 대상으로 한 연구에서 자아존중감과 자살의도의 관계에서 우울이 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 즉, 자아존중감은 자살의도에 직접적인 영향을 미치기도 하지만 우울에도 영향을 주어 자살의도 수준에도 작용한다고 볼 수 있다. 본 연구결과를 바탕으로 병사의 군 생활 적응 수준 향상을 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 병사의 일반적 특성과 군 생활 적응과의 차이에서 인구사회학적 특성 중 가족건강성이 좋은편 이고, 친구 수가 많은 경우 군 생활 적응 수준이 높았다. 이러한 연구결과를 고려해 볼 때 가족 및 친구들을 초대할 이벤트 프로그램을 개선하여 확대한다면 병사 스스로가 고립되지 않음을 인식하고 심리적 안정을 갖는데 도움이 될 것으로 본다. 아울러 친구나 가족을 초대하기 곤란한 병사들의 경우 지역의 자원을 활용한 1일 부모 되어주기나 친구 맺기 등의 프로그램을 활용하는 것 역시 대안으로 고려해 볼 수 있다. 건강상태는 신체적 건강문제를 호소하는 경우 적극적인 초기 개입 및 간호 중재 서비스가 지원되어야 할 것이다. 또한 군 관련 요인 중 계급이 이등병인 경우 군 생활 적응 수준이 가장 낮은 것을 고려하여 이들에게 적절한 개입을 위해 지역의 심리상담 및 사회복지학과를 보유하고 있는 대학이나 혹은 관련 기관과 협조한 군 생활 적응 프로그램을 지원해야 할 것으로 보인다. 아울러, 또래 및 병장 등의 멘토링 지원 프로그램을 진행하는 것 역시 그들에게 실질적인 도움이 될 수 있을 것으로 보인다. 부대 내에서의 고민을 누구와 의논하는지에 대해 군대 내에서 가장 전문성을 보유하고 있는 성직자 및 상담관에 대한 수준이 가장 낮았다. 따라서 병사들이 부적응적 상황을 초래하기 전후 전문성을 갖춘 자원에 실질적으로 접촉할 수 있도록 기회의 보편성을 제공해야 할 것으로 본다.

둘째, 본 연구를 통해 가장 확실하게 알 수 있었던 것은 병사들의 자아존중감 수준은 그들의 군 생활 적응을 향상시킴과 동시에 우울에도 영향을 미치는 것으로 나타났다. 따라서 병사의 군 생활 적응을 향상시키기 위해서는 개인 내적 자원에 해당하는 자아존중감 증진 프로그램이 필요하다고 볼 수 있다. 하지만 이를 군 자체적으로 해결하려 하기 보다는 좀 더 전문성을 갖춘 지역의 사회복지시설과 연계한 다양한 프로그램이 적절할 것으로 본다. 또한 정신건강에 취약한 고위험군이나 스트레스 관리를 필요로 하는 병사를 조기에 발견하여 좀 더 전문적인 상담 및 관리가 필요하다고 본다.

끝으로 본 연구는 다음과 같은 제한점을 갖는다. 첫째, 연구의 표집대상은 강원도 전방부대에 해당하므로, 전 군을 대표하기에는 다소 무리가 있다. 둘째, 설문과정에 있어 코로나19의 감염병 확산으로 인해 외부인

출입이 매우 제한적인 점과, 군사 비밀 등의 한계로 구체적인 자료수집에 대한 정보를 제공하지 못하였다.

참 고 문 헌

[1] 정미경, 고기숙, “군 병사들의 자아존중감과 우울이 자살의도에 미치는 영향: 우울의 매개효과 검증,” 사회복지연구, 제40권, 제4호, pp.453-483, 2009.

[2] <https://news.naver.com/main/read.nhn?mode=LSD&mid=sec&sid1=100&oid=001&aid=0007063493>, 2021.05.12

[3] <https://news.kbs.co.kr/news/view.do?ncd=4233862>, 2021.05.12.

[4] 김정희, “가족건강성과 회복탄력성이 초급부사관의 군 생활 적응에 미치는 영향,” 한국군사회복지학, 제11권, 제2호, pp.25-53, 2018.

[5] 송정애, 장정순, 이하나, “병사들의 가족기능과 군 생활 적응의 관계에서 회복탄력성의 매개효과,” 한국군사회복지학, 제7권, 제1호, pp.63-95, 2014.

[6] 김성희, 김승혁, “군 복무 병사의 회복탄력성, 스마트폰 이용 동기, 스마트폰 과의존이 군 생활 적응에 미치는 영향: 군 생활 스트레스 매개효과를 중심으로,” 한국군사회복지학, 제13권, 제2호, pp.5-36, 2020.

[7] 국방부, *국방조사본부*, 2021.

[8] 인은희, 오선영, 오정옥, 이동춘, 이영희, 이화명, 최병태, *인간행동과 사회환경*, 양서원, 2019.

[9] D. R. Shaffer, *Developmental Psychology Childhood and Adolescence(5th)*, California: Brooks/Cole, 1999.

[10] 진석범, *군 장병들의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구*, 가톨릭대학교, 석사학위논문, 2001.

[11] C. Tennant, “Life events, stress and depression: A Review of recent findings,” Australian and New Zealand Journal of Psychiatry, Vol.36, No.2, pp.173-182, 2002.

[12] 남연희, 노준, 김영삼, “육군병사들의 가족건강성과 자기효능감이 군 생활 적응에 미치는 영향: ○○사단의 장병들을 대상으로,” 한국군사회복지학, 제11권, 제1호, pp.157-179, 2018.

[13] 정미원, 장성화, “특기병의 가족건강성과 군 생활 적응의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과,” 상담

심리교육복지, 제7권, 제2호, pp.27-41, 2020.

[14] 정봉기, 김원일, “병사들이 지각하는 부모의 양육태도가 군 생활 적응에 미치는 영향: 조망수용의 매개효과,” 청소년학연구, 제23권, 제9호, pp.453-471, 2019.

[15] 조은영, “부모의 부정적 양육태도가 병사의 군 생활 적응에 미치는 영향: 또래에착에 의한 공동체 의식의 조절된 매개효과,” 청소년학연구, 제27권, 제6호, pp.309-335, 2020.

[16] 김종효, 김경순, 변상해, “신세대 초임병사의 종교성향이 군 생활 적응과의 관계에서 자아존중감, 자기통제력, 스트레스대처의 매개효과 분석,” 한국군사회복지학, 제11권, 제2호, pp.107-138, 2018.

[17] 이길구, “인지행동 집단상담 프로그램이 부적응 병사의 자아존중감, 군 생활 스트레스, 군 생활 적응 향상에 미치는 효과,” 인문사회21, 제9권, 제4호, pp.993-1007, 2018.

[18] 연미선, 문재우, “병사의 스트레스가 군 생활 적응에 미치는 영향: 회복탄력성과 사회적지지의 조절효과를 중심으로,” 한국군사회복지학, 제11권, 제2호, pp.5-24, 2018.

[19] 원현준, 현명호, “이등병의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계,” 스트레스연구, 제24권, 제2호, pp.85-94, 2016.

[20] 이대식, 서혜석, 변상해, “육군병사의 군 생활 스트레스, 자살생각이 군 생활 적응에 미치는 영향: 사회적지지의 매개효과를 중심으로,” 한국군사회복지학, 제9권, 제1호, pp.5-31, 2016.

[21] 장경화, “불교명상을 근간으로 한 군 생활 적응 프로그램이 군 스트레스, 군 생활 적응, 불안, 우울, 마음챙김에 미치는 효과,” 동아시아불교문화, 제25호, pp.411-433, 2016.

[22] 고기숙, 정미경, “현역 병사들의 자아존중감, 대인관계 불안, 우울과 군 생활 적응의 관계,” 한국콘텐츠학회논문지, 제11권, 제12호, pp.294-306, 2011.

[23] 현명선, 정향인, 강희선, “군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련 요인,” 정신간호학회지, 제18권, 제3호, pp.305-312, 2009.

[24] 신응섭, “군복무 부적응자의 심리적 특성 분석,” 한국군사학논집, 제54권, pp.1-19, 1997.

[25] 김귀옥, “남북 사회문화 공동체 형성을 위한 대안과 통일방안 모색,” 한국사회과학, 제22권, 제3호, pp.83-118, 2000.

- [26] R. C. Stauffer and R. McKeon, *Science and civilization*, Madison: University of Wisconsin Press, 1949.
- [27] 구희곤, 임수원, “군병사의 스포츠참여와 집단응집성, 군 생활 적응성, 조직효과성 간의 인과모형,” 한국체육학회지, 제50권, 제5호, pp.297-307, 2011.
- [28] 구승신, *신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구*, 이화여자대학교, 박사학위논문, 2004.
- [29] 오현철, *사회적지지가 자기효능감, 자아탄력성을 매개로 공군병사의 군 생활 적응에 미치는 영향*, 서울대학교, 석사학위논문, 2012.
- [30] C. Peterson, N. Park, and C. A. Castro, “Assessment for the US army comprehensive soldier fitness program: The global assessment tool,” *American Psychologist*, Vol.66, No.1, pp.10-18, 2011.
- [31] 이혜주, *병사의 군 생활 적응에 미치는 변인에 관한 연구*, 중앙대학교, 박사학위논문, 2019.
- [32] M. Rosenberg, *Society and The adolescent self-image*, Princeton, New Jersey: Princeton University Press, 1965.
- [33] S. Coopersmith, *The Antecedents of Self-esteem*, San Francisco: W. H. Freeman, 1967.
- [34] 임종수, 최용민, 박선태, 원유나, “입대 전 자원봉사 활동 만족도와 사회적지지, 군 생활 적응의 관계: 자아존중감의 매개효과,” *인문사회21*, 제10권, 제5호, pp.1561-1576, 2019.
- [35] 장정기, 고재량, 김경순, “해병대 병사가 지각한 가족 건강성, 자아존중감, 사회적지지와 군 생활 적응 간의 구조 관계적 분석,” *한국군사회복지학*, 제7권, 제1호, pp.97-125, 2014.
- [36] 이보람, *어머니의 우울장애에 따라 나는 집단별 생애 초기 아동발달의 차이: 아프리카의 말라위 사례*, 서울대학교, 박사학위논문, 2017.
- [37] A. T. Beck, *Cognitive Therapy and the Emotional Disorder*, New York, NY: International Universities Press, 1976.
- [38] 이상현, *군 병사들의 수면과 정신건강의 상관성 연구: 우울, 스트레스, 자살생각을 중심으로*, 대전대학교, 박사학위논문, 2017.
- [39] M. Kovacs, D. Goldston, and C. Gatsonic, “Suicidal behaviors and childhood-onset depressive disorders: a longitudinal investigation,” *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, Vol.32, No.1, pp.8-20, 1993.
- [40] G. Klerman, “Clinical Epidemiology of suicide,” *Journal of Clinical Psychiatry*, Vol.48, pp.33-38, 1987.
- [41] 김형수, “한국노인의 자살생각과 관련요인 연구,” *한국노년학*, 제22권, 제1호, pp.159-172, 2002.
- [42] 김현순, 김병석, “자살생각과 그 관련변인들 간의 구조적 관계모형 검증,” *한국심리학회지*, 제20권, 제2호, pp.201-209, 2008.
- [43] 김성범, 김진숙, “사관후보생의 스트레스와 우울 및 자아존중감의 관계,” *상담학연구*, 제12권, 제6호, pp.1915-1933, 2011.
- [44] 김갑숙, 전영숙, 이철우, “청소년의 부모 애착, 자아분화, 자아존중감이 우울에 미치는 영향,” *가족과 가족치료*, 제17권, 제1호, pp.209-224, 2009.
- [45] T. J. Owens, “Two dimensions of self-esteem: reciprocal effects of positive self-worth and self-deprecation on adolescent problems,” *American Sociological Review*, Vol.59, pp.391-407, 1994.
- [46] 육성필, *자살관련 변인의 탐색과 치료 프로그램 개발*, 고려대학교, 박사학위논문, 2002.
- [47] 김형태, “메타분석에 의한 병사 자살위험 요인 연구,” *국방정책연구*, 제111권, pp.189-220, 2016.
- [48] 구승신, “신세대 병사의 정신건강 실태와 영향요인에 관한 연구,” *정신보건과사회사업*, 제24권, pp.64-93, 2006.
- [49] 김선아, 김현례, 우정희, 박수인, “일 지역 육군 군인들의 의사소통능력, 대인관계수준, 불안, 우울,” *정신간호학회지*, 제20권, 제1호, pp.81-90, 2011.
- [50] 정은주, *병사의 정신건강과 스트레스 대처가 군 생활 적응에 미치는 영향*, 동신대학교, 석사학위논문, 2012.
- [51] 조순영, *병사들의 건강증진 행위, 정신건강, 군 생활 적응과의 관계*, 연세대학교, 석사학위논문, 2003.
- [52] 김정은, *병사의 군 생활 적응을 위한 개인역량과 사회적 관계망 연구: 스트레스 대처모형을 중심으로*, 대구대학교, 박사학위논문, 2013.
- [53] 이자영, 남숙경, 이미경, 이지희, 이상민, “Rosenberg의 자아존중감 척도: 문항수준타당도분석,” *한국심리학회지*, 제21권, 제1호, pp.173-189, 2009.

- [54] 정다운, *군 홍보영상 시청경험이 해군 신병의 군 생활 적응에 미치는 영향: 자기효능감, 자아존중감의 매개효과를 중심으로*, 연세대학교, 석사학위논문, 2019.
- [55] A. T. Beck, M. Kovacs, and A. Weissman, "Assessment of suicidal intention: The Scale for Suicide Ideation," *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol.47, No.2, pp.343-352, 1979.
- [56] R. M. Baron and D. A. Kenny, "The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations," *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol.51, pp.1173-1182, 1986.
- [57] 안효자, 배영주, 조명숙, 김은하, 김영옥, 이영례, 김정, "후방 공군병사의 의사소통, 회복탄력성, 정신건강이 군 적응에 미치는 영향," *한국산학기술학회논문지*, 제17권, 제7호, pp.694-703, 2016.

저 자 소 개

김 정 희(Jung-Hee Kim)

정희원



- 2011년 8월 : 서울여자대학교 사회복지학과(사회복지학석사)
- 2018년 2월 : 성신여자대학교 사회복지학과(문학박사)
- 2020년 3월 ~ 현재 : 중앙승가대학교 불교사회학부 시간강사

〈관심분야〉 : 가족자원, 군사회복지, 정신건강, 다문화