

병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 희망의 중재효과*

최 은 진¹⁾

육군보병학교

박 희 현²⁾

동신대학교 교육대학원

본 연구는 병사의 군 생활 스트레스 및 희망과 군 생활 적응과의 관계를 알아보고, 병사의 군 생활 스트레스와 적응과의 관계에서 희망이 어떠한 중재효과를 나타내는지 알아보고자 하였다. 연구대상은 병사 476명이었다. 자료분석을 위해 상관분석, 위계적 회귀분석과 이원 변량분석을 사용하였다. 연구결과, 병사의 군 생활 스트레스는 군 생활 적응 및 희망과 부적상관을 보였고, 군 생활 적응과 희망은 정적상관을 나타내었다. 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 희망의 중재효과를 살펴본 결과 희망은 병사의 군 생활 적응과 스트레스를 중재하는 변인으로 확인되었다. 즉, 희망의 수준에 따라 병사의 다양한 군 생활 스트레스로 인한 군 생활 적응의 정도가 다르게 나타났다. 따라서 군은 병사들의 군 생활 스트레스를 줄이기 위한 지속적인 노력과 더불어 군 생활 스트레스 상황에서 희망과 같은 긍정심리가 병사의 군 생활 적응을 돕는 요인으로 밝혀진 바, 병사들의 희망을 높일 수 있는 프로그램 개발과 적용이 병사들에게 필요하다고 하겠다.

주요어 : 병사, 군 생활 스트레스, 적응, 희망

* 이 논문은 2012년도 동신대학교 대학원 석사학위 청구논문임. 본 연구는 2011년도 한국인간발달학회 추계학술대회에서 포스터 발표한 논문을 수정 보완한 것임.

1) 육군보병학교, 정훈공보장교

2) 교신저자 : 동신대학교 교육대학원 상담전공, 조교수 (E-mail : gpark25@hanmail.net)

I. 서론

우리나라는 헌법(제37조)과 병역법(제3조)에 의해 건강한 신체와 정신을 가지고 있는 성인 남자라면 모두 국방의 의무를 이행해야 함에 따라 한 해 평균 약 30만 명의 장병이 군에 입대하여 군이라는 조직에 적응해야 하는 과업을 지닌다.

최근 입대 병사들의 평균 연령층은 19-25세로 이 연령층의 세대들은 산업화를 통한 핵가족화와 사이버 공간을 통한 피상적인 인간관계에 익숙한 세대로 개인주의적인 성향과 자기주장이 강하며 자신만의 뚜렷한 개성을 추구하는 특성을 지니고 있다. 이런 젊은 세대들이 자유분방한 삶을 영위하다가 통제되고 엄격한 규율 안에서 임무위주와 상명하복을 강조하는 군 생활에 적응하기란 쉽지 않다. 더욱이 입대 전에 가졌던 자신의 지위, 학업, 직장 등 모든 배경과 활동이 정지되고 가족과 심리적·정서적으로 분리된 공간 안에서 생활해야 하므로 욕구 불만이나 정서적인 불안, 심리적인 갈등 등이 유발되며 자라는 환경이 서로 다른 또래와 선·후임병, 그들이 한 공간에서 성장해야 하므로 과도한 스트레스가 발생하게 된다(장경숙, 2008). 그러나 군에 입대하는 병사들은 발달단계 상 대부분 후기 청소년기에 속하여, 후기 청소년기는 성인기로 이행되는 발달단계로, 이 시기는 아직은 스트레스에 대한 효율적인 대처방식의 발달이 완전히 이루어지지 않은 상태이다(현명선, 정향인, 강희선, 2009). 따라서 군에서의 생활은 가족이나 부모의 보호에서 벗어나 독립적인 문제를 해결하고 적응하는 것이 요구되지만 군

에 입대한 후기 청소년기 병사들은 스트레스에 대처하는 방식이 미숙하여 다양한 스트레스 상황에 처하게 되면 부적응 현상이 유발되기 쉽다(구승신, 2004).

군 조직에 적응하는 과정에서 병사들은 다음과 같은 몇 가지 요인을 통해 스트레스를 경험하게 된다. 먼저 직무요인으로 병사들은 계급과 직책에 따라 부여된 임무가 다르며 임무를 수행하는 과정에서 육체적 위험이 따르기도 한다. 또한 군대 업무의 특성상 짧은 시간에 과다한 업무를 하는 경우나 생소한 업무가 주어지는 경향이 있어 병사들은 육체적·정신적으로 많은 부담을 갖게 되고 이러한 상황에 대처할 만한 능력을 미처 갖추지 못한 병사들에게 직무가 스트레스의 주원인이 된다. 둘째, 역할 요인으로 거대한 군 조직에서 자신이 무슨 일을 해야 할지 모를 때 경험하는 역할 모호성, 자신의 일이 아니라고 생각되는 일을 하게 되었을 때나 개인의 도덕적 신념이나 가치관과 상충되는 일을 하게 되었을 때 나타나는 역할갈등, 자신의 능력 또는 시간의 한계에 벗어나는 임무를 받았을 때 경험되는 역할과다 등을 통해 스트레스를 발생하게 되며 이는 높은 심리적 긴장이나 걱정 등을 유발하게 된다(김상훈, 1987; 박현철, 2001). 셋째, 구성원과의 관계 요인이다. 조직사회에서 구성원 상호간 관계는 조직의 전체적인 분위기를 형성하는데 중요한 역할을 하게 된다. 자신이 조직원들과 원활한 관계를 맺게 되면 사회적 지지 체계가 형성되어 긴장감을 없애 줄 수 있으며 스트레스에 대해서도 완충효과를 낼 수 있지만 조직원들과의 관계가 원만하지 못하면 외로움, 우울, 좌절 등으로 인해 조직

의 적응에 많은 어려움을 겪게 된다. 넷째, 부대 내부의 일이 아닌 본인과 관련된 가족, 친척, 이성친구 등과 같은 외부 스트레스 요인을 들 수 있다. 병사들은 2·3년간의 고립된 부대 생활을 하여야 하며, 외부와의 접촉 빈도도 적어서 부대외적인 요인들로 인해 발생하는 스트레스원을 부대 안에서 해결하는 것이 일반사회와 비교하여 상대적으로 힘들다(박현철, 2001; 진석범, 2000). 이렇게 병사들은 군 생활에서 직무, 역할, 관계, 외부 요인 등을 통해 스트레스를 경험하게 되는데 이에 따른 과도한 스트레스는 군 생활에서의 적응을 방해하게 된다.

정지희(2007)는 청년기에 해당하는 신세대 병사의 입장에서 항상 심리적, 행위적 측면에서 자유롭지 못함이 큰 스트레스로 작용하게 되며 규율과 통제가 요구되는 군대의 생활환경은 병사들의 적응을 어렵게 한다고 하였다. 최광표(2004)는 군내 발생하는 각종사고 원인의 대부분이 스트레스로 인한 것이라고 하였고, 국방부가 2011년 4월 국회 국방위원회에 제출한 자료에 있어서도 '최근 5년 군 자살사고 현황' 중 병사가 67%(265명)로 가장 많았으며 그 원인도 개인 복무 부적응이 24%(95명)로 군 생활 부적응에 의한 자살 사고가 가장 높은 것으로 나타났다. 이렇게 군 생활 스트레스는 군 생활 적응에 부정적인 영향을 초래하며 스트레스에 적절히 대처하지 못한 병사들은 최근 발생한 총기난사 사건이나 자살과 같은 극단적 선택으로 이어지기도 하고, 군 생활의 부적응의 실태는 군복무에 대한 부정적 인식의 확산으로 이어져 군 조직을 위협할 수 있는 심각한 사회 문제라 할 수 있겠다.

또한 병사들은 스트레스 요인에 따라 군 생활 적응에 영향을 미치는 정도가 다르게 나타나는 데, 장경숙(2008)과 정윤경(2011) 등은 군 생활 스트레스 요소 중 직무와 역할 스트레스가 군 생활 적응에 부정적인 영향을 미친다고 하였고, 이성열(2011)은 병사의 외부 스트레스는 군 생활 적응과 관련이 없다고 지적하면서 직무, 역할과 관계 스트레스가 적응에 부정적인 관련 요인이라고 하였다. 따라서 군 생활 스트레스의 다양한 요인에 따라 적응에 미치는 영향력을 파악하는 것이 병사들의 스트레스 관리와 대처 방안을 마련하는데 선행 과제라 할 수 있을 것이다.

병사들은 군에 입대하는 순간까지 20년간 길들여져 왔던 일반 사회로부터의 갑작스런 단절 자체도 하나의 충격이려니와 상이한 환경 속에서 이질적인 공동체 생활은 대립적인 가치구조에 입각하며, 획기적인 사고 및 행동양식을 요구받는 군 생활에 대한 적응이야말로 크나큰 부담이 되고 있다(구승신, 2004). 그러나 모든 병사들이 군 조직 생활에 부적응하는 것만은 아니다. 복무 중에 오는 스트레스와 심리적 불안을 적절히 통제하고 극복하여 성공적인 군 생활을 영위하거나 복무 중 금지와 보람을 느껴 직업군인의 길을 선택하는 경우도 많다. 분명 이들에게는 복무 중 발생하는 스트레스를 적절히 통제하고 대처하는 힘이 있다고 볼 수 있다. 서두에서 언급한 바와 같이 군 복무 중 스트레스는 필연적으로 발생할 수밖에 없다면 스트레스 상황 자체를 줄이거나 제거하려는 노력 뿐 아니라 군 생활에 만족감과 금지와 보람을 느끼는 병사들처럼 스트레스 상황을 적절히 대처하고 극복해 나

갈 수 있는 방법에 대한 연구가 더욱 필요하다고 하겠다.

현명선 등(2009)은 군인들의 적응에 영향을 미치는 관련 요인 연구에서 군 적응에 가장 크게 영향을 미치는 변인은 군 생활 스트레스라고 지적하면서 이에 따라 병사들을 대상으로 주요 스트레스 요인을 확인하여 스트레스 관리 및 문제해결에 중점을 둔 중재가 필요하다는 점을 시사하였다.

최근 들어 역경 속에서도 인간이 성장할 수 있다는 생각이 심리학의 다양한 영역에서 관심을 받기 시작하면서 역경과 위험, 스트레스가 있음에도 불구하고 각 개인이 행복한 삶을 영위하고 효과적으로 적응해 나갈 수 있도록 결정짓는 요인이 무엇인지에 대한 활발한 연구가 진행되고 있다(김정수, 조한익, 2010).

이러한 심리학의 새로운 방향을 긍정심리학이라고 하는데, 긍정심리학이란 여러 가지 어려움에도 불구하고 한 개인이 습득한 기술들과 발달된 적응기제를 성공적으로 적용해서 효과적으로 기능하는 사람들의 본성에 관심을 가지고, 평범한 사람들의 강점과 잠재능력에 대해 탐구하는 것이다(Sheldon & King, 2001). Snyder와 Lopez(2007)는 개인이 지닌 약점의 부정적 측면보다는 강점의 긍정적 측면을 강화시킴으로서 개인의 잠재능력을 극대화시킬 수 있는 방향으로 변화하도록 촉진시키는 것이 긍정심리학이라고 하였다.

이러한 긍정심리학은 인간에 대해 부정적인 측면의 정신병리 및 심리치료 관점에서 긍정적인 측면의 정신 건강 증진과 예방의 관점으로 전환하는 계기를 마련하였다(조현주, 2010). 최근 이러한 긍정심리학의 출현으로 인간발달

에 있어 희망과 같은 긍정적 특질은 개인의 자원과 강점의 계발을 도울 수 있다고 한다.

인간의 긍정적 감정은 개인의 부적응 문제를 완화시키는 중요한 변인으로 언급되고 있다. 스트레스 연구에서도 과거에는 주로 스트레스와 정신병리와의 관계성을 밝히는데 주안점을 두었다면, 이제는 스트레스를 극복하고 완충할 수 있는 긍정적인 심리적 특성에 대한 관심이 증가하고 있다(Masten & Coatsworth, 1998).

특히 희망이 높은 사람들은 스트레스로 인해 목표 달성이 어려워지고 부정적인 피드백을 받게 되더라도 “나는 열정적으로 목표를 향해 나갈 수 있어”, “나는 목표를 달성하도록 다양한 방법을 강구할 능력이 있어”, “난 이 일을 해낼 수 있고 어떤 장애물도 극복할 수 있어”와 같은 내적 메시지를 통해 다양하고 효과적인 대안을 생성하도록 계속 동기화하므로 적응적인 의미가 있다고 한다(Snyder, LaPointe, Crowson & Early, 1998).

요컨대, 이러한 연구결과들은 희망과 같은 긍정심리가 변화를 촉진시키고 심리적·신체적 건강의 증진을 도모하는 중요한 요인임을 나타내고 있으며 병사들이 군 생활 속에서 경험하는 스트레스로부터도 그들을 보호하고 군 생활 적응을 도울 수 있는 요인으로 추측해볼 수 있다.

특히 Matthews(2008)는 군대는 상대적으로 젊고 신체적으로 건강하며 정서적으로 안정된 구성원으로 이루어졌기 때문에 인간의 강점과 덕성을 강조하는 긍정심리학의 기본 전제가 그 어느 조직보다 잘 적용될 수 있다고 하였다.

군복무는 우리나라 성인 남자 대부분이 거쳐 가야 할 필수적인 과정이다. 이 과정에서 발생하는 스트레스에 대한 효율적인 관리는 병사들의 군 생활 적응을 도울 수 있으며, 국가적 차원에서는 국가 안보 인력의 효율적 운용을 가능하게 한다(이태우, 2011). 그러나 아직까지 국내에서는 병사의 군 생활 스트레스 및 군 생활 적응과 관련된 연구는 부적응 요인을 중심으로 이루어져 왔으며, 이러한 부적응 요인에 대처하거나 극복하는 요인인 희망 등과 같은 긍정심리에 대한 연구는 미미한 상태이다.

따라서 본 연구에서는 병사들의 군 생활 중에 발생하는 스트레스와 군 생활 적응의 관계를 알아보고 이러한 관계 속에서 희망이라는 긍정심리가 어떠한 중재 효과를 가져 오는지를 살펴봄으로써 군 생활의 올바른 적응 방안을 모색하고 병사들의 군 조직 적응과정에서 희망의 긍정심리가 지니는 의의를 밝히고자 한다.

이러한 연구목적에 따라 설정된 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 병사의 군 생활 스트레스 하위요인(역할, 외부, 직무, 관계 스트레스) 및 전체, 희망과 군 생활 적응과의 관계는 어떠한가?

둘째, 병사의 군 생활 스트레스 하위요인(역할, 외부, 직무, 관계 스트레스) 및 전체와 군 생활 적응과의 관계에서 희망의 중재효과는 어떠한가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 J지역의 군부대에 복무중인 기간 병사 약 476여명을 대상으로 실시하였다. 연구대상의 일반적 특성을 구체적으로 살펴보면 연령은 20-21세가 328명(69.2%)로 가장 많았으며 19세가 37명(7.8%), 22-23세가 82명(17.3%), 24-29세가 27명(5.7%)의 분포를 보였다. 복무 기간은 5개월 이하가 114명(24.1%), 6-10개월이 97명(20.5%), 11-15개월이 75명 (15.9%), 16-20개월이 111명(23.5%), 21개월 이상이 76명(16.1%)이었으며 계급은 이병 149명(31.4%), 일병 120명(25.3%), 상병 159명(33.5%), 병장 47명(9.9%)이었다. 주 성장지는 서울특별시가 87명(18.3%)이며, 광역시는 164명(34.5%), 시 단위는 189명(39.7%), 군 단위(읍·면·리)는 36명(7.6%)의 분포를 보였다. 가족 수는 본인포함 2명이 14명(29%)이었으며, 3명이 51명(10.7%), 4명이 31명(6.7%)로 가장 많았으며 5명 이상은 93명(19.6%)의 분포를 나타냈다. 혼인여부는 기혼자가 13명(2.8%)이었으며, 미혼자 중 여자 친구가 없는 인원은 146명(31%), 여자 친구가 있는 인원은 312명(66.2%)으로 나타났다. 가정형편은 '아주 넉넉하다'가 21명(4.4%), '넉넉하다'가 120명(25.2%), '보통이다'가 300명(63%), '어렵다' 31명(6.5%), '아주 어렵다'가 4명(0.1%)의 분포를 보였다.

2. 측정도구

군 생활 스트레스

병사의 군 생활 스트레스를 측정하기 위해 한국생산성본부(1993)에서 '산업인력의 정신건강

강과 스트레스의 측정 변수에 대한 타당성 평가 연구를 통하여 개발한 스트레스 요인 척도를 박현철(2001)이 우리나라 군부대의 실정에 맞게 개발한 척도를 사용하였다.

군 생활 스트레스 문항은 총 20문항으로 구성되어 있으며 본 척도는 역할스트레스, 외부스트레스, 직무스트레스, 관계스트레스의 4개 하위요인으로 되어 있다. 각 하위요인에 있어 먼저 역할스트레스는 역할갈등 및 모호성을 측정하는 것이고, 둘째 외부스트레스는 가족 및 이성, 친구 등 외부요인으로 인한 스트레스이며 셋째 직무스트레스는 군대에서의 직무특성에서 오는 스트레스이다. 마지막으로 관계스트레스는 부대 내 구성원 간의 인간관계에서의 스트레스 등을 측정한 것이다. 척도는 ‘전혀 그렇지 않다(1점)’에서 ‘매우 그렇다(5점)’까지의 5점 척도로 구성되어 있으며 점수가 높을수록 스트레스가 높은 것을 의미한다. 각 하위요인별 문항구성과 신뢰도는 표 1과 같다.

군 생활 적응

병사의 군 생활 적응을 측정하기 위하여 Stauffer(1956)가 고안한 척도를 이윤희(1963)가 번안하고 이를 신태수(1981)가 한국군 실정에 맞게 수정 보완한 도구를 구승신(2004)이 신세대 병사에 적합하게 재 보완하여 5점 척도로 구성한 것을 사용하였다. 총 26문항으로 구성되어 있으며, 군 생활 적응의 측정내용은 정신적, 육체적 건강상태, 군인의 역할면, 자발성, 자신감, 임무수행, 소속집단 등에 있어 사명감, 직책만족, 능력발휘, 업무의 인식여부 및 중요성, 업무의 가치여부, 업무에 대한 관심도, 타 보직 희망 정도, 직무 관여도 등의 직무만족과 조직운영별, 대우의 공정성, 조직활성면, 훈련정도 및 군기상태, 부사관 능력, 부사관과 일체감, 간부에 대한 인식, 장교의 리더십, 진급제도면, 후생복지면, 명령의 수용도 등 군 조직 환경에 대한 전반적 인상이다. 구승신(2004)의 연구에서 심신의 상태, 임무수행 위치, 직책과 직무만족, 군 조직 환경에 대한 태도의 4개 하위요인으로 구성되어

표 1. 측정도구의 문항구성 및 신뢰도

측정 도구	문항구성	신뢰도
군생활 스트레스	역할스트레스	1, 4, 7, 13, 15
	외부스트레스	3, 8, 9, 14
	직무스트레스	10, 11, 12
	관계스트레스	5, 17, 19
	허위문항	2, 6, 16, 18, 20
	전체	20문항
군 생활 적응	26문항	.93
희망	1, 2, 4, 6, 8, 9, 10, 12 (3, 5, 7, 11번은 허위문항)	.91

있는 것을 본 연구에서는 군 생활 적응의 전체 점수에 대해서만 분석하였다. 척도는 '전혀 그렇지 않다(1점)'에서 '매우 그렇다(5점)'까지의 5점 척도로 구성되어 있다. 점수가 높을수록 적응이 잘 되는 것을 의미하며, 전체 문항수와 신뢰도는 표 1과 같다.

희망

병사의 희망을 측정하기 위해 본 연구에서 사용한 도구는 Snyder, Harris, Anderson과 Holleran(1991)이 개발한 희망척도(Dispositional Hope Scale: DHS)를 최윤희, 이희경과 이동귀(2008)가 번안하여 타당화한 한국판 희망척도(K-DHS)를 사용하였다. 본 한국판 희망척도는 총 12문항으로 구성되어 있으며 Snyder 등(1991)이 제안할 당시에는 2요인 구조였으나 한국판 척도에서는 단일요인 구조로 구성되어 있다. '전혀 아니다(1점)'에서 '분명히 그렇다(4점)'까지의 4점 척도로 구성되어 있다. 본 척도는 점수가 높을수록 희망 수준이 높은 것을 의미하며, 문항구성 및 신뢰도는 표 1과 같다.

3. 연구절차 및 자료분석

본 조사는 2011년 9월 5일부터 9월 16일까지 약 2주간에 걸쳐서 J지역 상무대의 보병학교, 포병학교, 공병학교, 기계화학교, 화학학교로 구성된 군부대에 근무하는 기간병사를 대상으로 실시하였다. 사전 지휘관의 승인 절차를 받은 후 군 장교인 연구자가 각 부대를 방문하여 연구취지를 설명하고, 응답자의 동의를 구한 후 연구자가 직접 질문지를 배부한 후 그 자리에서 바로 회수하였다. 총 512부가

회수되었고 불성실한 응답을 한 설문지를 제외하여 476부가 자료분석에 사용되었다.

본 연구에서 수집된 자료는 SPSS 18.0 통계 프로그램을 이용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상의 일반적 특성을 알아보기 위해 빈도분석을 실시했다. 둘째, 측정도구의 신뢰도를 알아보기 위해 Cronbach's α 를 구하였다. 셋째, 병사의 군 생활 스트레스, 희망과 군 생활 적응과의 관계를 알아보기 위해 Pearson의 적률상관계수를 구하였다. 넷째, 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응의 관계에서 희망의 중재효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석과 이원변량분석을 사용하여 분석하였다. 준거변인에 대한 회귀분석을 실시하기 전에 다중공선성을 진단하기 위해 COLLIN을 사용하여 eigen value, condition number와 variance proportion 등의 수치를 알아본 결과 다중공선성이 있다고 판단되는 예측변인은 없었다.

III. 연구결과

1. 병사의 군 생활 스트레스 및 희망과 군 생활 적응과의 관계

병사의 군 생활 스트레스, 희망, 군 생활 적응과의 관계를 알아보기 위하여 Pearson의 상관계수를 산출하였다. 각 변인 간의 상관 정도는 표 2에 제시하였다.

표 2에 나타난 바와 같이 첫째, 군 생활 스트레스의 하위요인과 전체는 군 생활 적응과 부적 상관관계를 보였다. 병사의 군 생활 적

표 2. 군 생활 스트레스, 군 생활 적응, 희망의 상관관계

	변인	1	2	3	4	5	6	7
군생활 스트레스	1. 역할 스트레스	1						
	2. 외부 스트레스	.68***	1					
	3. 직무 스트레스	.73***	.63***	1				
	4. 관계 스트레스	.78***	.65***	.64***	1			
	5. 스트레스 전체	.92***	.86***	.85***	.86***	1		
	6. 군 생활 적응	-.58***	-.36***	-.46***	-.51***	-.55***	1	
	7. 희망	-.47***	-.46***	-.41***	-.51***	-.54***	.55***	1

 $p < .001$

응은 역할 스트레스($r = -.58, p < .001$), 외부 스트레스($r = -.36, p < .001$), 직무 스트레스($r = -.46, p < .001$), 관계 스트레스($r = -.51, p < .001$), 스트레스 전체($r = -.55, p < .001$)와 부적 상관관계를 지닌 것으로 나타났다. 둘째, 군 생활 스트레스의 하위요인과 전체는 희망과 부적 상관관계를 보였다. 병사의 희망은 역할 스트레스($r = -.47, p < .001$), 외부 스트레스($r = -.46, p < .001$), 직무 스트레스($r = -.41, p < .001$), 관계 스트레스($r = -.51, p < .001$), 스트레스 전체($r = -.54, p < .001$)와 부적 상관관계를 지닌 것으로 나타났다. 셋째, 군 생활 적응과 희망($r = .55, p < .001$)은 정적 상관관계를 지닌 것으로 나타났다.

2. 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 희망의 중재효과

병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 희망의 중재효과를 알아보기 위해 위계적 회귀분석을 실시한 결과 표 3과 같다. 즉, 군 생활 스트레스에 따른 희망의 중재

효과를 살펴보기 위해 준거변인을 군 생활 적응으로 하고 예측변인인 군 생활 스트레스와 중재변인인 희망을 위계적 회귀분석 1단계에 투입하였으며, 2단계에서는 군 생활 스트레스와 희망의 상호작용 변인을 추가적으로 투입하여 그 통계적 유의성을 검증함으로써 중재 효과 여부를 알아보았다.

첫째, 병사의 군 생활 적응과 역할 스트레스의 관계에서 희망의 중재효과가 나타났다($\beta = -.77, p < .001$). 구체적으로 살펴보면, 주 효과인 역할 스트레스와 희망 변인만 투입된 경우, 두 변인 모두 유의한 설명변인으로 나타났고, 상호작용 변인을 추가적으로 투입했을 때도 유의한 예측변인이 되어 47%의 증분설명력을 보여주었다. 이는 희망의 수준에 따라 역할 스트레스로 인한 군 생활 적응의 정도가 다르게 나타날 수 있음을 의미한다. 이러한 중재 효과의 구체적 양상을 살펴보기 위해 역할 스트레스와 희망의 점수를 각각 상위 25%, 하위 25%로 분류하여 이원변량분석을 실시하였다. 그림 1에 나타난 바와 같이 희망이 높은 집단

표 3. 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응관계에서 희망의 중재효과

준거변인	예측변인	β	R^2	ΔR^2	F	
군 생 활 적 응	1단계	역할 스트레스	-.42 ^{***}	.43	.43	171.90 ^{***}
		희망	.35 ^{***}			
	2단계	역할 스트레스	.43 ^{**}	.47	.47	132.20 ^{***}
		희망	.79 ^{***}			
		역할 스트레스 × 희망	-.77 ^{***}			
	1단계	외부 스트레스	-.14 ^{**}	.32	.32	106.17 ^{***}
		희망	.49 ^{***}			
	2단계	외부 스트레스	.58 ^{**}	.34	.33	77.10 ^{***}
		희망	.83 ^{***}			
		외부 스트레스 × 희망	-.66 ^{***}			
	1단계	직무 스트레스	-.29 ^{***}	.37	.37	134.20 ^{***}
		희망	.43 ^{***}			
	2단계	직무 스트레스	.68 ^{***}	.41	.40	103.07 ^{***}
		희망	.89 ^{***}			
		직무 스트레스 × 희망	-.90 ^{***}			
	1단계	관계 스트레스	-.29 ^{***}	.38	.37	137.49 ^{***}
		희망	.41 ^{***}			
	2단계	관계 스트레스	.42 ^{***}	.40	.40	101.66 ^{***}
		희망	.74 ^{***}			
		관계 스트레스 × 희망	-.63 ^{***}			
	1단계	군 생활 스트레스 전체	-.36 ^{***}	.40	.40	147.73 ^{***}
		희망	.36 ^{***}			
	2단계	군 생활 스트레스 전체	.51 ^{**}	.44	.43	114.33 ^{***}
		희망	.84 ^{***}			
		군 생활 스트레스 전체 × 희망	-.76 ^{***}			

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

이 낮은 집단보다 군 생활 적응에 영향을 미치는 정도가 높은 것으로 나타났다. 희망이 낮은 경우 역할 스트레스가 높고 낮음에 따라

군 생활 적응에 큰 변화를 보이지 않았지만 희망이 높은 경우 역할 스트레스 수준이 낮아 질수록 군 생활 적응 수준은 크게 높아지는

것으로 나타났다. 즉, 역할 스트레스와 군 생활 적응의 관계가 희망의 수준에 따라 달라진다는 것이다.

둘째, 병사의 군 생활 적응과 외부 스트레스의 관계에서 희망의 중재효과가 나타났다($\beta = -.66, p < .001$). 구체적으로 살펴보면, 주 효과인 외부 스트레스와 희망 변인만 투입된 경우, 두 변인 모두 유의한 설명변인으로 나타났고, 상호작용 변인을 추가적으로 투입했을 때도 유의한 예측변인이 되어 33%의 증분설명력을 보여주었다. 이는 희망의 수준에 따라 외부 스트레스로 인한 군 생활 적응의 정도가 다르게 나타날 수 있음을 의미한다. 이러한 중재효과의 구체적 양상을 살펴보기 위해 이원변량분석을 실시한 결과, 그림 2와 같다. 희망이 낮은 경우 외부 스트레스가 높고 낮음에 따라 군 생활 적응에 변화가 거의 나타나지 않았지만 희망이 높은 경우 외부 스트레스 수준이 낮아질수록 군 생활 적응 수준은 크게 높아지는 것으로 나타났다.

셋째, 병사의 군 생활 적응과 직무 스트레스의 관계에서 희망의 중재효과가 나타났다($\beta = -.90, p < .001$). 구체적으로 살펴보면, 주 효과인 외부 스트레스와 희망 변인만 투입된 경우, 두 변인 모두 유의한 설명변인으로 나타났고, 상호작용 변인을 추가적으로 투입했을 때도 유의한 예측변인이 되어 40%의 증분설명력을 나타냈다. 이는 희망의 수준에 따라 직무 스트레스로 인한 군 생활 적응의 정도가 다르게 나타날 수 있음을 의미한다. 이러한 중재효과의 구체적 양상을 살펴보기 위해 이원변량분석을 실시한 결과, 그림 3과 같다. 희망이 낮은 경우 직무 스트레스가 높고 낮음에 따라

군 생활 적응에 큰 변화가 나타나지 않았지만 희망이 높은 경우 직무 스트레스 수준이 낮을수록 군 생활 적응 수준은 크게 높아지는 것으로 나타났다.

넷째, 병사의 군 생활 적응과 관계 스트레스의 관계에서 희망의 중재효과가 나타났다($\beta = -.63, p < .001$). 구체적으로 살펴보면, 주 효과인 관계 스트레스와 희망 변인만 투입된 경우, 두 변인 모두 유의한 설명변인으로 나타났고, 상호작용 변인을 추가적으로 투입했을 때도 유의한 예측변인이 되어 40%의 증분설명력을 나타냈다. 이는 희망의 수준에 따라 관계 스트레스로 인한 군 생활 적응의 정도가 다르게 나타날 수 있음을 의미한다. 이러한 중재효과의 구체적 양상을 살펴보기 위해 이원변량분석을 실시한 결과, 그림 4와 같다. 희망이 낮은 경우 관계 스트레스가 높고 낮음에 따라 군 생활 적응에 큰 변화가 나타나지 않았지만 희망이 높은 경우 관계 스트레스 수준이 낮을수록 군 생활 적응 수준은 크게 높아지는 것으로 나타났다.

마지막으로 병사의 군 생활 적응과 군 생활 스트레스 전체의 관계에서 희망의 중재효과가 나타났다($\beta = -.76, p < .001$). 구체적으로 살펴보면, 주 효과인 군 생활 스트레스와 희망 변인만 투입된 경우, 두 변인 모두 유의한 설명변인으로 나타났고, 상호작용 변인을 추가적으로 투입했을 때도 유의한 예측변인이 되어 43%의 증분설명력을 보여주었다. 이는 희망의 수준에 따라 병사의 군 생활 스트레스로 인한 군 생활 적응의 정도가 다르게 나타날 수 있음을 의미한다. 이러한 중재효과의 구체적 양상을 살펴보기 위해 이원변량분석을 실시한

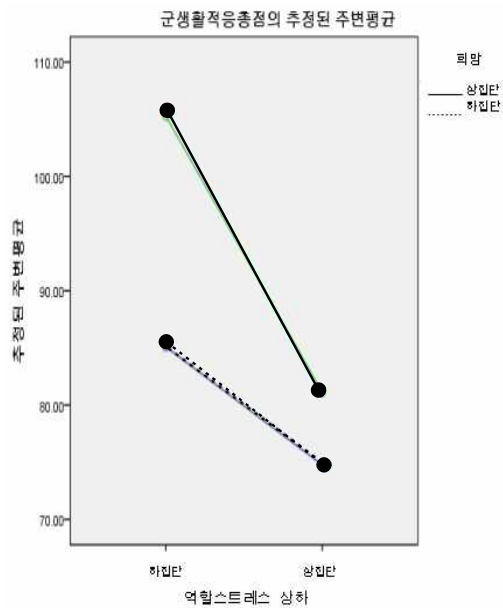


그림 1. 병사의 군 생활 적응에 대한
역할스트레스와 희망의 상호작용 효과

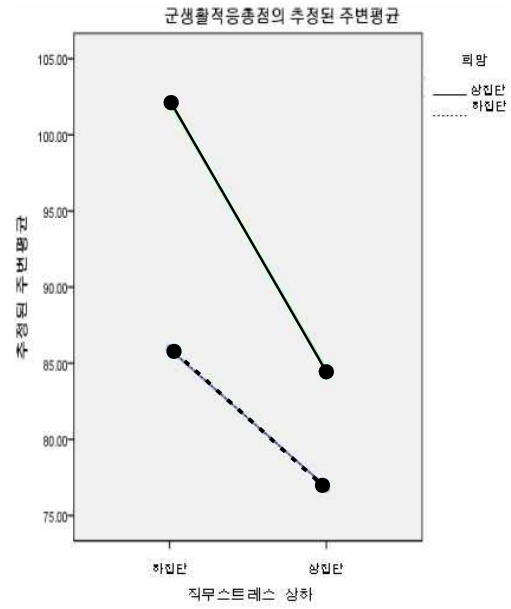


그림 3. 병사의 군 생활 적응에 대한
직무스트레스와 희망의 상호작용 효과

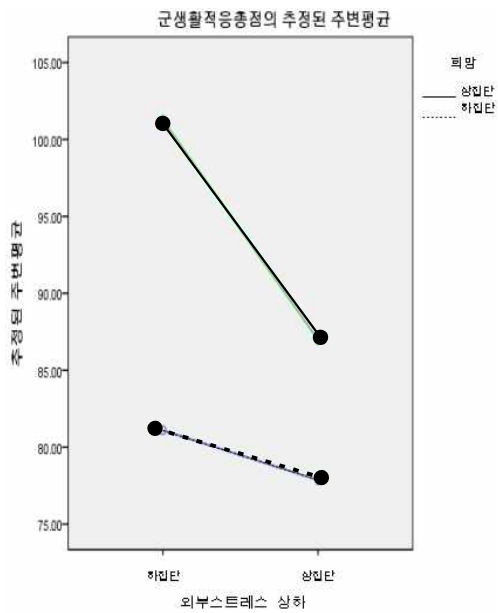


그림 2. 병사의 군 생활 적응에 대한
외부스트레스와 희망의 상호작용 효과

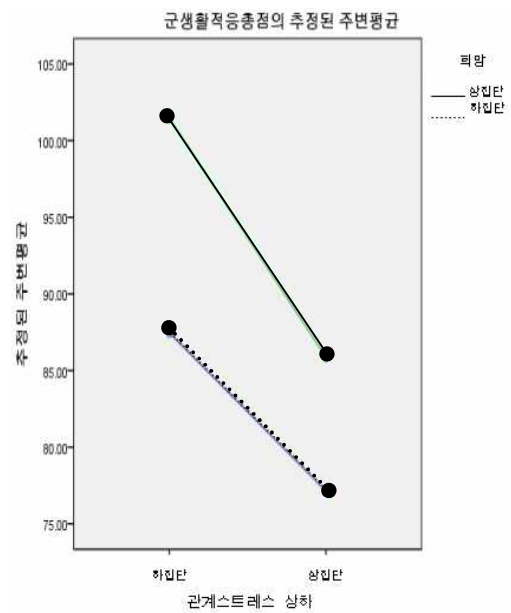


그림 4. 병사의 군 생활 적응에 대한
관계스트레스와 희망의 상호작용 효과

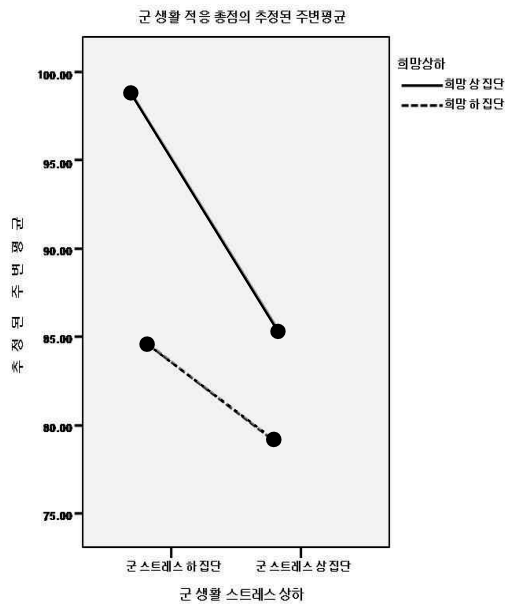


그림 5. 병사의 군 생활 적응에 대한 군 생활 스트레스 전체와 희망의 상호작용 효과

결과, 그림 5와 같다. 그림 5에서 보는 바와 같이 병사의 희망이 낮은 경우 전체 군 생활 스트레스의 높고 낮음에 따라 군 생활 적응 수준에 변화가 크지 않았지만 희망이 높은 경우 스트레스가 낮아질수록 군 생활 적응수준이 높아지는 것으로 나타났다.

IV. 논의 및 결론

본 연구는 병사들이 복무 중에 경험하는 생활 스트레스와 군 생활 적응과의 관계에서 희망과 같은 긍정심리가 군 생활 적응에 어떠한 중재효과를 보이는지 살펴보았다. 그 결과를 요약하고 논의하면 다음과 같다.

먼저 병사의 군 생활 스트레스와 적응과의

관계성을 살펴본 결과, 군 생활 스트레스 전체 및 모든 하위요인인 역할, 외부, 직무, 관계 스트레스와 군 생활 적응이 유의한 부적상관을 지닌 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 군 생활 스트레스가 군 생활 적응에 부적 상관을 지닌다고 보고한 구승신(2006), 엄덕희(2009), 박영주와 정원철(2006), 현명선 등(2009)의 연구결과와 동일하다. 또한 강정희 등(2011)의 연구에서 해군함정에 근무하는 병사들의 대인관계 및 직무 스트레스 등이 우울과 유의한 정적상관이 있다고 보고한 것과 정신영과 이동귀(2011)가 자살을 생각하거나 시도한 부적응 병사집단에서 그렇지 않은 집단보다 군 생활 스트레스 수준이 높다고 보고한 것과도 유사하다.

둘째, 병사들의 희망은 군 생활 스트레스와는 유의한 부적상관을 보였고, 군 생활 적응과 유의한 정적상관을 나타내었다. 이러한 결과는 구승신(2004)이 병사가 자신의 진로에 희망적이지 않을수록 스트레스가 높아지고, 군 생활에 적응하는데 어려움을 보인다고 한 것과 서혜석, 이대식과 구자근(2010) 등이 병사의 진로희망이 우울과 같은 부적응에 도움이 된다고 한 연구결과와 유사한 것으로 확인되었다. 이외 현재까지 병사의 희망과 군 생활 스트레스 및 적응과 관련성 연구는 국내외에 존재하지 않지만 스트레스와 학교생활적응 및 삶의 만족도와 관련한 연구에서 고위험 집단 청소년에 있어서 희망은 스트레스와는 부적상관을 보였고, 학교적응의 하위요인들과 정적으로 관련되어 있었으며(나혜진, 2009), 아동의 경우에 학교생활적응에 있어서 행복감과 같은 긍정심리가 가장 큰 영향력을 미치는 변인이

라고 한 연구 결과(임미지, 문혁준, 2011)와 희망과 같은 낙관성이 높으면 보다 스트레스에 긍정적 영향을 미치고, 학교생활 적응을 더 잘 할 수 있도록 이끈다는 결과(정혜연, 이정윤, 2009), 희망이 삶의 만족도와 높은 정적 상관관계를 보인다는 최근의 선행연구결과(Bailey & Snyder, 2007; 조현주, 2010)와 본 연구결과는 유사한 맥락이다.

즉, 병사의 다양한 군 생활 스트레스는 군 생활 적응에 있어 부정적인 영향을 미치는 요인으로 재확인 되었으며, 희망과 같은 긍정심리는 스트레스에 대한 보호 요인 및 군 생활 적응에 긍정적인 요인으로 작용될 수 있다고 볼 수 있다.

셋째, 병사의 군 생활 스트레스와 군 생활 적응과 관계에서 희망의 중재효과를 살펴본 결과 희망은 병사의 군 생활 적응과 군 생활 스트레스의 모든 하위변인인 역할, 외부, 직무, 관계 스트레스 및 전체 군 생활 스트레스를 중재하는 변인으로 확인되었다. 즉 병사의 희망이 낮은 경우 군 생활 스트레스의 높고 낮음에 따라 군 생활 적응 수준에 변화가 크지 않았지만 희망이 높은 경우 역할, 외부, 직무, 관계 및 전체 군 생활 스트레스가 낮아질수록 군 생활 적응수준이 높아지는 것으로 나타났다. 희망과 같은 긍정심리가 높을수록 그리고 군 생활 스트레스가 낮을수록 병사의 군 생활 적응은 긍정심리 단독변인 혹은 스트레스 단독 변인만 적용시킬 때 보다 더 높은 것으로 확인되었다. 이러한 연구 결과는 구승신(2004)이 병사가 자신의 진로에 희망적이지 않을수록 스트레스가 높아져서 군 생활에 적응하는데 어려움이 있다고 한 것과 동일한 결과이다.

이와 유사하게 김효영(2008)과 서혜석 등(2010)은 병사의 자신의 가치에 대한 긍정적인 신념인 자존감과 자기효능감 등이 군 생활 스트레스와 적응 및 우울 증상 같은 부적응의 관계에서 조절효과가 있음을 확인하였다. 즉, 자신에 대한 긍정적인 심리적 특성이 스트레스 상황에서 군 생활 적응을 도와줄 수 있다고 하였다.

최근까지 병사의 군 생활 스트레스와 적응의 관계에서 희망이 중재변인으로 연구된 보고는 없지만 스트레스 상황에서 학교생활적응, 대인관계, 심리적 안녕감에 있어 희망이 중재 및 매개변인으로 연구된 선행연구를 살펴보면, 희망이 높은 사람은 스트레스나 인생의 역경에도 불구하고, 긍정 정서를 많이 경험하고, 희망은 스트레스와 정신병리 관계에서 스트레스 대처방식보다 더 높은 조절 효과가 있는 변인으로 나타났으며(Snyder et al., 1996), 희망 수준이 높은 사람은 적절한 스트레스 대처를 통하여 삶의 만족도도 높은 것으로 보고되고 있다(Bailey & Snyder, 2007). 또한 정혜연과 이정윤(2009)은 희망과 같은 낙관성이 높으면 보다 적극적으로 스트레스에 대처하게 되고, 이것이 결국 학교생활 적응을 더 잘 할 수 있도록 이끈다고 하였다. 대부분이 청년기에 있는 병사와 발달적 시기적으로 유사한 대학생들을 대상으로 한 Chang과 Desimone(2001)의 연구에서 희망과 스트레스, 대처방식, 우울에 미치는 영향에 대해 경로 분석을 실시하였는데 그 결과 희망이 높은 사람들은 낮은 사람들에 비해 일상생활에서 우울감을 덜 경험하였으며, 대처방식을 통제한 후에도 우울감을 강력하게 예측하는 것으로 나타났다(조현주, 2010). 또한

고위험 집단 청소년에서 학교적응은 희망에 의해서 영향을 받고, 희망은 스트레스에 잘 대처할 수 있도록 하는 변인으로 확인되었다(나혜진, 2009). 더불어 관계적인 측면에 있어서도 희망이 높은 사람들은 대인관계에 대해 긍정적 시각을 가지고 타인들과 강한 애착을 형성하며(Snyder, Cheavens, & Sympson, 1997), 신체적 고통을 더 잘 인내하고(Snyder, Odle, & Hackman, 1999; Snyder et al., 2001), 스트레스 반응에 대해서도 더 빠른 회복을 보였다(Ong, Edwards, & Bergeman, 2006). 즉, 희망은 외부 대상과의 관계에서 오는 스트레스 및 군내의 관계 스트레스에 대처하고, 적응을 도와줄 수 있는 변인으로 제시될 수 있다. 따라서 Masten과 Coatsworth(1998), Rutter(1994)가 희망과 같은 긍정적 특질이 스트레스와 같은 삶의 위험요소의 영향으로부터 개인을 보호하는 완충작용을 하여 적응을 도와줄 수 있다고 제시한 것과 같이 병사의 희망은 다양한 군 생활 스트레스 상황에서 적응을 높여주는데 있어 긍정적인 중재변인으로 확인되었다.

결론적으로, 병사들은 군 생활 중 다양한 요인에 의해 스트레스를 경험하게 되며 이는 군 생활 적응에 부정적인 관련성을 지닌다는 것을 알 수 있다. 이러한 연구결과는 병사들이 군 생활을 잘 적응하도록 하기 위해서 항상 겪을 수 있는 구체적인 스트레스 요소를 파악하고, 스트레스 관리 및 대처에 관한 교육과 스트레스로 어려움을 겪는 병사들을 위한 상담 및 지원이 절실히 필요하다는 것을 시사한다. 따라서 군은 병사들의 군 생활 스트레스를 줄이기 위한 지속적인 노력과 스트레스에 병사들이 능동적으로 대처할 수 있는

프로그램 마련에 많은 노력을 기울여야 할 것이다. 또한 희망이 높은 병사일수록 다양한 스트레스 요인으로부터 받게 되는 영향을 완충하고 병사의 군 생활 적응을 돕는 요인으로 밝혀진 바, 스트레스 관리나 대처에 있어 희망과 같은 긍정심리에 중점을 둔 중재가 필요하며, 군 내부적으로 병사들의 희망을 증진시킬 수 있는 다양한 프로그램 개발 및 적용이 필요하다고 하겠다. 더불어 희망의 수준이 낮은 병사의 경우 면담 등을 통해 스트레스 요인을 파악하는 작업이 좀 더 적극적으로 이루어져야 할 것이며, 이에 따른 개별적인 상담 지원과 스트레스가 낮은 부서로의 재배치 등 실질적인 방안이 요구된다고 하겠다.

마지막으로 본 연구에 있어서 좀 더 나은 연구방향을 제시하고 후속연구의 활성화를 위해 몇 가지 제언을 하고자 한다.

본 연구는 J지역에 근무하는 기간병사 500여명을 대상으로 실시하였기 때문에 전국 각지에서 복무중인 전체 병사들을 대상으로 일반화하는 데는 한계가 있다. 따라서 후속연구에서는 전후방지역 등 좀 더 다양한 지역에서 표집하여 연구대상의 대표성과 일반화 가능성을 높여야 할 것이다. 또한 본 연구는 군 생활 스트레스와 적응과의 관계에서 연구대상자인 병사의 복무기간, 계급, 이성친구의 유무와 가정 형편 등 일반적 배경 변인에 따른 희망의 중재효과를 검증하지 못하였다. 따라서 추후 연구에 있어서는 이러한 사회인구학적 배경에 따른 비교를 선행하여 실시하고, 위계적 회귀분석을 통해 군 생활 적응의 1단계에서 사회인구학적 변인의 영향력을 분석할 필요가 있다. 더불어 본 연구에서는 군 생활 적응에

있어 다양한 하위요인에 대한 희망의 중재효과를 살펴볼 수 없고 전체 점수에 대해서만 분석하였다. 추후 연구에서는 군 생활 스트레스의 하위요인 뿐만 아니라 군 생활 적응의 심신의 상태, 임무수행 위치, 직책과 직무만족, 군 조직 환경 등 다양한 측면의 하위요인에 있어서도 살펴볼 필요성이 있을 것이다.

참고문헌

- 강정희, 정선옥, 윤연금, 노미영, 최윤화, 김지은 (2011). 해군 함정에 근무하는 병사들의 우울, 군생활 스트레스, 인지된 조직적 지지의 관계. *군진간호연구*, 29(2), 66-76.
- 구승신 (2004). 신세대 병사의 군 생활 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 구승신 (2006). 신세대 병사의 정신건강 실태와 영향요인에 관한 연구- 경기도 육군 부대 병사들을 대상으로. *정신보건과 사회사업*, 24, 64-93.
- 김상훈 (1987). 병사들의 스트레스 해소방안에 관한 실증적 연구. 전남대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 김정수, 조한익 (2010). 낙관성과 심리적 안녕감의 관계에서 스트레스 대처와 이점 발견의 매개역할: 위협사건의 통제가능성 지각과 관련하여. *한국심리학회지: 상담 및 심리치료*, 22(3), 797-820.
- 김효영 (2008). 군복무 스트레스에 따른 군 생활 적응: 자기효능감, 사회적지지, 스트레스 대처방식을 중심으로. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 나혜진 (2009). 고위험 집단 청소년에서 희망과 스트레스 대처가 학교적응에 미치는 영향. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 박영주, 정원철 (2006). 병사의 군 부적응요인에 관한 연구. *사회과학연구*, 22(2), 73-93.
- 박현철 (2001). 군인의 삶의 질 향상에 관한 연구 - 스트레스 원, 사회적 지지를 중심으로 -. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 서혜석, 이대식, 구자근 (2010). 신세대 병사의 스트레스와 우울과의 관계에서 자아존중감의 매개효과와 조절효과에 관한 연구. *사회복지개발연구*, 16(1), 55-74.
- 신대수 (1981). 군대 조직 구성원의 자아정체감과 군대생활에의 적응과의 연계연구. 연세대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 엄덕희 (2009). 군 생활 적응에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구. 덕성여자대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이성열 (2011). 군 생활 스트레스와 적응 간의 상관관계에 관한 연구: 정서적 환경지각과 사회적 지지를 중심으로. 경희대학교 경영대학원 석사학위 청구논문.
- 이윤희 (1963). 군대생활의 적응. 서울대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 이태우 (2011). 신세대 장병 스트레스가 군 생활 적응에 미치는 영향. 동국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 임미지, 문혁준 (2011). 아동이 지각한 행복감과 일상적 스트레스가 학교생활적응에 미치는 영향: 초등학교 5학년, 6학년을 대상으로. *인간발달연구*, 18(2), 255-275.
- 장경숙 (2008). 신세대병사의 자아존중감과 스트

- 레스가 군 생활적응에 미치는 영향. 숭실대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정신영, 이동귀 (2011). 자살 위험 병사들의 심리특성 연구. *상담학연구*, 12(3), 897-914.
- 정윤경 (2011). 현역 병사들의 자아존중감, 스트레스, 사회적 지지가 병영 생활 적응에 미치는 영향에 관한 연구. 건국대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 정지희 (2007). 병영생활적응력 및 전역예정자의 사회적응력 향상을 위한 군사회복지 「비상-飛上」. 한국군사회복지학회 창립 50주년 기념 2007년 추계 세계학술대회 한국군사회복지학회 자료집, 59-67.
- 정혜연, 이정운 (2009). 청소년의 낙관성과 학교생활 적응의 관계: 자기효능감과 스트레스 대처의 매개효과. *상담학연구*, 10(4), 2367-2381.
- 조현주 (2010). 희망이 생활스트레스와 정신병리, 삶의 만족도에 미치는 영향. *한국심리학회지: 임상*, 29(3), 839-852.
- 진석범 (2000). 군 장병들의 스트레스 요인과 정신건강에 관한 연구. 가톨릭대학교 대학원 석사학위 청구논문.
- 최광표 (2004). 육군 교육훈련체계 발전방안. 서울: 한국전략문제연구소.
- 최유희, 이희경, 이동귀 (2008). Snyder의 희망 척도 한국 번역판의 타당화 연구. *한국심리학회지: 사회 및 성격*, 22(2), 1-16.
- 한국생산성본부 (1993). 산업인력의 정신건강과 스트레스 측정변수에 대한 타당성 평가. 서울: 한국생산성본부.
- 현명선, 정향인, 강희선 (2009). 군인들의 군 적응에 영향을 미치는 관련요인. *정신간호학회지*, 18(3), 305-312.
- Bailey, T. C., & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction with life and hope: A look at age and marital status. *The Psychological Record*, 57(2), 233-240.
- Chang, E. C., & Desimone, S. L., (2001). The influence of hope theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 20, 117-129.
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53, 205-220.
- Matthews, M. D. (2008). Toward a positive military psychology. *Military Psychology*, 20, 289-298.
- Ong, A. D., Edwards, L. M., & Bergeman, C. S. (2006). Hope as a source of resilience in later adulthood. *Personality and Individual Difference*, 41, 1263-1273.
- Rutter, M. (1994). Resilience: Some conceptual considerations. *Contemporary Pediatrics*, 11, 36-48.
- Sheldon, K. M., & King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. *The American Psychologist*, 56(3), 216-217.
- Snyder, C. R., Cheavens, J., & Simpson, S. C. (1997). Hope: An individual motive for social commerce. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, 1, 107-118.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., & Holleran, S. A. (1991) The will and the ways: Development and validation of an

- individual-differences measures of hope. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 570-585.
 - Snyder, C. R., LaPointe, A. B., Crowson, J. J., & Early, S. (1998). Preferences of high and low-hope people for self referential input. *Cognition and Emotion*, 12, 807-823.
 - Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology: The scientific and practical explorations of human strengths*. CA: Sage Publications.
 - Snyder, C. R., Odle, C., & Hackman, J. (1999). *Hope as related to perceived severity and tolerance of physical pain*. Paper presented at the American Psychological Association, Boston.
 - Snyder, C. R., Simpson, S. C., Ybasco, F. C., Borders, T. F., Babyak, M. A., & Higgins, R. L. (1996). Development and validation of the state hope scale. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(2), 321-355.
 - Snyder, C. R., Taylor, J. D., Gum, A., Rand, K. L., Kahle, K. E., Brown, J., & Hackerman, A. (2001). *Hope and physical pain tolerance*. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of Kansas, Lawrence.
 - Stauffer, H. F. (1956). *The psychology of adjustment*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- 1 차원고접수 : 2012. 4. 14.
수정원고접수 : 2012. 8. 16.
최종게재결정 : 2012. 8. 29.

The Moderating Effects of Hope on the Relationship between Military Life Stress and Adjustment of Soldiers

Choi, Eunjin

Army Infantry School

Park, Huihyun

Graduate School of
Education, Dongshin University

The purpose of this study was to examine the moderating effects of hope and the impact of this variable on the relationship between military life stress and adjustment of soldiers. The subjects of this study comprised 476 soldiers. The collected data were analyzed by means of Pearson's correlation, hierarchical regression analysis and two-way ANOVA. The results are as follows; It was observed that the soldier's stress showed significant negative correlation with hope and adjustment, whereas their hope revealed a significant positive correlation with adjustment. The hierarchical regression analysis indicated that their hope had a moderating effects upon military life stress and adjustment. In terms of the relationship between military life stress and adjustment of soldiers, higher levels of hope increase adjustment. In conclusion, military authorities should work to help soldiers to decrease their stress. In addition, a program to enhance the soldier's hope should be developed and implemented.

Key words : soldier, military life stress, adjustment, hope