MPCA 명상심리상담 28권 2022년 12월
Journal of Meditation Based Psychological Counseling Vol. 28, 87-104, December 2022
eISSN : 2671-6119
pISSN : 2289-0823

RESEARCH ARTICLE

A Study on Military Mental Health: Focusing on Religious Coping

Kim, Jinsoo(Do Woon)

Manager, Tongchunsa, Jogye Order of Korean Buddhism

군 정신건강 연구: 종교적 대처를 중심으로

김진수(도운)

대한불교조계종 통천사 원주

*Corresponding Author: k37341272@gmail.com

Abstract

The purpose of this study is to examine the differences in the relationship between stress, mental health, religious coping, and adaptation to military life in Buddhist, Catholic, Christian, and non-religious groups. The research questions of this study according to the above purpose are as follows. First, how is the soldiers‘ adaptation to military life, religious coping, stress, and mental health?, Second, what is the relationship between soldiers' adaptation to military life, coping, stress, and mental health?, Third, what are the differences in military adaptation, religious coping, stress, and mental health of soldiers according to religion (Buddhism, Catholicism, Christianity, and no religion)? The results and discussion of this study are as follows. First, military adaptation, religious coping, stress, and mental health of soldiers were examined. Second, as a result of examining the relationship between soldiers' adaptation to military life, religious coping, stress, and mental health, the overall military life adaptation scale was found to have a significant positive correlation with both the religious coping scale and all sub-factors. Third, differences in military adaptation, religious coping, stress, and mental health of soldiers according to religion (Buddhism, Catholicism, Christianity, and no religion) were examined. As a result of examining the differences in military adaptation of soldiers according to religion, there were no significant differences in both the overall military life adaptation scale and sub-factors. As a result of examining the difference in the religious coping of soldiers according to religion, it was found that there were significant differences in all measures of self-directed coping, cooperative coping, dependent coping, and religious coping. In the case of self-directed coping, Buddhism showed the highest, and for cooperative and dependent coping, Catholicism showed the highest. This study is meaningful in that it provided basic data for preparing religious coping measures as an effective intervention direction to improve military adaptation of soldiers.

Keywords: Military Mental Health, stress, Religious Coping, soldiers, adaptation

Check for updates

OPEN ACCESS

Citation : Kim, Jinsoo(Do Woon). A Study on Military Mental Health: Focusing on Religious Coping. Journal of Meditation based Psychological Counseling.

DOI: https://doi.org/10.12972/mpca.20220016

Received: December 02, 2022
Revised: December 16, 2022
Accepted: December 17, 2022

Copyright: © 2022 Meditation based Psychological Counseling Association.

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (http: //creativecommons.org/licenses/bync/4.0/) which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium,provided the original work is properly cited.

1. 서론

의무적으로 군에 입대한 20대 청년들이 공동체 생활을 통해 군 조직 문화의 일부분이 되는 동시에 거기에 편입되는 과정을 거치면서 군 생활에 적응해나간다. 군 생활은 공동체라는 시간과 공간 속에서 군인들이 관계갈등을 극복하고, 다양한 사람들과 색다른 롤모델을 만나며, 계급을 통해 역할과 책임을 배우고, 자기반성과 성찰을 경험하게 함으로써 성장을 자극한다(김선영, 2019). 뿐만 아니라, 과업수행을 완수해야 하는 군 생활은 병사들이 자신의 역량과 가치, 욕구, 미래 진로에 대한 숙고 및 성숙한 자아를 발견하게 하는 기회를 제공한다(김현미, 2017). 이러한 군인들의 군 생활 적응과 성장은 외상 후 성장의 영역으로 제시하고 있는 '삶에 대한 큰 감사와 우선순위에서의 변화, 의미 있는 관계의 확장, 자신의 역량에 대한 느낌의 증가, 자신의 삶에 대한 새로운 가능성과 방향에 대한 재인식, 그리고 영적인 발달'의 경험(양귀화, 2014)과 유사한 측면이 상당하다. 이는 군 생활이 인생의 위기사건이자 고난과 고통을 주는 극심한 스트레스 사건이지만 위기사건들에 잘 대처한다면 군 생활의 적응은 물론 궁극적으로 자기 성장과 삶의 긍정적 변화를 만들어낼 수도 있음을 알 수 있다.

군 생활의 적응은 가족적, 정서적, 사회적, 그리고 영적인 영역에서 잘 적응된 상태를 의미하며(Peterson, Park, & Castro, 2011), 반면에 군생활 부적응은 개인과 군대 및 사회의 안녕에 심각한 문제를 이야기할 수 있다(안현의, 손난희, 이문희, 서은경, 2007). 군 당국은 군 복무 부적응을 만드는 요인들을 최소화하기 위한 제도적인 노력을 기울이고 있지만, 이러한 노력에도 불구하고 군 생활 부적응 문제는 여전히 지속되고 있다. 군인들의 군 생활 적응 향상을 위해서는 신체적인 단련뿐만 아니라 심리적인 단련이 매우 중요함에도 불구하고, 군인들은 군 복무 환경, 부내 내의 대인관계, 가족 및 친구 등과 같은 내·외적 요인들로 인해 예기치 못한 심리적 스트레스를 경험하게 된다. 군 복무 스트레스는 일차적으로 신체적인 건강을 악화시키고 과도한 긴장과 집중력 저하 등과 같은 증상으로 이어져 군인들의 군 생활 적응을 어렵게 한다(구승신, 2013). 특히, 극심한 스트레스는 존재의 의미와 목적 등 전반적인 신념체계를 뒤흔들고 정체성과 안전감을 박탈하며(Janoff-Bulman, 2006), 이는 군인들이 불안, 우울, 적대감, 자살사고 및 자살 행동과 같은 정신건강 문제를 야기하게 만들 수 있다(김선아, 김현례, 금란, 노다복, 2013). 실제로, 국군의무사령부에서 제출한 군 병원 정신건강의학과 진료 건수가 최근 4년 새 약 32% 증가하였으며, 진료 환자의 진단명은 적응 장애가 가장 많았고, 달리 분류되지 않은 일반 정신과적 검사, 우울병 순으로 나타났다(박진만, 2020). 따라서, 위기에 처한 군인들의 정신건강을 증진시키고 군인들이 겪는 군 복무 스트레스를 완충하여 군 생활에 효율적으로 적응해나갈 수 있도록 하기 위해 포괄적이고 체계적인 스트레스 대처방안의 필요성이 제기된다.

선행연구의 결과를 살펴보면, 스트레스는 대처방안에 따라 증상의 정도에 차이가 난다고 보고하고 있다. 스트레스 대처는 크게 개인적인 대처와 타인의 도움으로 대처하는 대리적인 대처로 구분되며 대리적인 대처는 사회적인 대처와 종교적인 대처로 구분할 수 있다(전겸구, 김교헌, 1996). 군인들이 중요한 타인으로부터 받는 다양한 형태의 사회적 지지는 스트레스 상황에서 신뢰 관계 형성에 긍정적 효과를 주어 군 적응을 돕는다. 동료 병사, 선임 병사뿐만 아니라 간부나 군종장교들의 지지는 병사들의 군 생활 적응과 관련이 깊다. 군인들의 고민을 털어놓는 상대는 상관, 선임병, 동료, 후임병, 사회 친구, 가족, 전문상담관, 종교지도자 등 다양하며, 이들 중 동료가 36%로 가장 많고 상관이 26%, 사회 친구가 18%, 가족이 14%, 선임병이 11%, 후임병이 14% 순으로 나타났다(권승미, 2003). 안현의, 손난희, 이문희, 서은경(2007)의 연구결과, 동료들에게 털어놓는 것은 동료들이 상담자 역할을 한다기보다 군대 내에서 상급자에게 상담을 받는다는 것이 비밀유지에 대한 신뢰가 어렵고 부대 내에서 부적응 병사로 낙인찍힐 가능성이 있기 때문으로 보고하고 있다.

군 상담 전문가들에 의한 상담 또한 군인들이 스트레스 대처를 위한 자기통제력을 기르고 사회적 지지를 받을 수 있는 자원이다. 군 당국은 병사들이 보다 나은 군 생활을 영위할 수 있도록 하기 위해 병영생활 전문상담관 제도를 도입하였다. 병영생활 전문상담관은 육군, 해군, 공군, 해병대, 국방부 직할 부대 등에서 활동하고 있으며 그 수가 꾸준히 증가하고 있다. 군 상담은 군이라는 특수한 환경에서 이루어지며 일차적으로는 사고를 예방하고 이차적으로는 군인들의 잠재력을 개발하며 보다 나은 전투력을 창출하는 것이 목적이다(김민종, 금명자, 2018). 이러한 목적을 달성하기 위해 군 상담자는 군인들과의 상호이해 및 신뢰 관계를 바탕으로 군인들의 당면 문제를 해결함과 동시에 잠재능력 개발을 돕는다.

하지만, 군 상담은 일반적인 상담과는 차이가 있어 군인들이 정신건강 문제로 도움을 청하는 일은 쉽지 않다. 군 조직의 특수성으로 인해 상담자가 군인들의 문제를 해결해 줄 수 있는 범위에 한계가 존재하며 군인들은 개인적인 이익을 위해 거짓으로 문제를 호소할 가능성도 존재한다. 또한, 군인들은 정신건강 문제를 경험하게 되면 타인의 도움 없이 문제를 해결하고자 하거나, 전문적인 치료를 최

후의 수단이라고 여기며, 지휘관이 자신을 다른 부대원들과 다르게 대할 것 같은 두려움 등으로 인해 군 상담을 꺼리는 경우도 있다(박수찬, 2020). 이러한 군 상담의 특성과 한계는 군 상담의 효과를 기대하기 어렵게 할 가능성이 있으므로, 군인들의 군 상담의 효과를 극대화할 수 있는 다른 대안을 찾을 필요가 있다.

한편, 불교의 법사, 기독교의 목사, 천주교의 신부, 원불교의 교무 등의 군종장교들이 군인들의 스트레스 대처 자원의 역할을 하여 군 적응을 돕는 사회적 지지의 역할을 하고 있다. 종교는 신념과 목적을 제공하기 때문에 스트레스에 대처하는 과정에서 중요한 역할을 하며, 자신의 문제에 대한 이해 및 자기통제의 준거 체계로 작용할 가능성이 높다. 종교적 대처란 스트레스 상황에서 개인이 취하는 종교적인 신념 혹은 행동을 의미한다(Pargament, 1997). 선행연구에 의하면, 일상생활의 스트레스 상황에서뿐만 아니라 자녀를 잃은 부모 중 70% 이상이 종교적 대처를 하는 것으로 나타났다(Mattlin, Wethington, & Kessler, 1990). 종교적인 대처는 불안을 줄이고 자제하며, 낙관성 등과 같은 성격강점과 깊은 관련이 있다(조혜윤, 손은정, 2008). 스트레스 상황에서 어떻게 대처하는지에 대한 질문을 하였을 때 많은 사람이 종교적 신념이 영향을 미친다고 응답하였다. 종교적 신념은 자아존중감을 통해 심리적 적응에 영향을 미치며 사회적 관계를 유지하게 시켜주고 사회적 지지 및 높은 자기통제력 또한 제공하고 있는 것으로 나타났다(Blaine, Trivedip, & Eshleman, 1998). 종교적 접근이 군인들의 불안한 마음을 위로하고 치유할 수 있는가에 대해, 몇몇 연구자들은 영성 혹은 종교성, 종교적 대처와 개인의 정신건강 혹은 적응과의 관련성에 관한 연구에 관심을 기울여왔다. 심각한 스트레스 혹은 위기에 처했을 때 각자가 취하는 종교적 대처 방법에 따라 개인의 정신건강에 미치는 영향은 다를 것이다. Batson, Schoenrade, Ventis(1993)는 절대적인 종교성은 여러 부적응을 낳을 수 있지만, 일반적으로 종교성은 개인의 적응에 도움이 된다고 보고하였다. 서경현, 전겸구(2004)도 영성이 스트레스 대처 및 감소에 효과가 있는 것으로 보고하고 있다. 더 구체적으로 살펴보면, 스트레스 대처에 대한 마정이, 김완석(2019)의 연구결과, 불교의 자비심이 사회적 지지를 더 크게 지각하게 하고 이는 스트레스 반응의 감소에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다. 박성현(2015)도 자비심의 증진은 스트레스 상황에서 사회적 지지의 지각을 향상시켜 스트레스를 완충시킬 수 있음을 주장하였다. 이러한 연구결과들은 군종장교들과의 상호작용이 군인들의 군 생활로 인한 심리적 고통을 감소시키려는 개입방안 중의 하나로 작용할 수 있음을 추측해 볼 수 있다.

지금까지 이루어진 군인들의 군 적응을 중심으로 시행한 연구들을 살펴보면, 군 복무 부적응 문제를 해결하는 방안과 사고의 예방을 목적으로 군인 개인에게 초점을 맞춰온 것으로 나타났다. 특히, 스트레스와 정신건강, 그리고 군 적응을 중심으로 한 연구들을 살펴보면 스트레스 대처에 효과가 있는 변인 중 내·외적 자원에 초점을 둔 개인적인 대처 및 사회적인 대처는 군 복무 스트레스에 대한 완충 효과가 있는 것으로 보고되었다. 군 생활의 적응이 심리·사회적 영역에서뿐만 아니라 영적인 영역에서도 잘 적응된 상태를 의미한다는 것을 고려할 때(Peterson, Park, & Castro, 2011), 군 생활 현장에서 군인들의 정신건강을 촉진하기 위해 종교적 대처 방법을 가르치는 것은 효과적인 군 적응에 도움을 줄 수 있을 것이다. 따라서, 군인들이 군 복무 스트레스 사건이 발생했을 때 종교적 대처의 강화를 통한 군 적응의 가능성을 추측해볼 수 있다. 본 연구에서는 극심한 스트레스 상황을 겪고 있는 군인들을 이해하고 이에 대한 적절한 개입 방향을 제시하기 위해 불교, 천주교, 기독교, 무교 집단의 스트레스, 정신건강, 종교적 대처, 군 생활 적응 간의 관계 차이를 살펴보고자 한다. 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강은 어떠한가? 둘째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강 간의 관계는 어떠한가? 셋째, 종교(불교, 천주교, 기독교, 무교)에 따른 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 차이는 어떠한가? 이다. 본 연구의 결과는 군 적응에 있어서 관계가 있는 것으로 보고된 스트레스와 정신건강에 주요한 역할을 하는 변인인 종교적 대처를 중심으로 군인들의 스트레스, 정신건강, 군 적응과의 관계를 파악하고, 군 상담이 나아가야 할 방향을 제시할 수 있을 것으로 기대한다.

2. 연구방법

1. 연구도구

1) 군 생활 적응

군 생활 적응을 측정하기 위하여 Stouffer(1949)가 제작한 군 생활 적응검사를 이윤희(1963)가 번안 제작하여 신태수(1981)가 우리나라 군대 실정에 맞게 추가 수정한 것을 사용하였다. 4개 하위변인 총 26문항으로 구성되어 있다.

<표 1> 군 생활 적응 척도의 내용

하위변인	내용	문항 번호	문항 수	신뢰도 계수
심신의 상태	신체적 건강과 심리적 안전감을 측정	1,2,3	3	.774
임무 수행 의지	군인의 사명감을 측정하는 것으로 역할, 자발성, 자신감, 의무수행, 소속집단 등	4,5,6,7	4	.837
직책과 직무 만족	직책 만족, 능력 발휘 인식 여부, 업무의 중요성 인식, 업무의 가치 여부, 업무에 관한 관심도, 타 보직 희망 정도, 직무 열중도 등	8,9,10,11,12,13,14	7	.922
군 조직환경에 대한 태도	조직 운영, 대우의 공정성, 조직 활동, 훈련 정도 및 군기 상태, 부사관 능력, 부사관과 일체감, 간부에 대한 인식, 장교의 지도력, 진급 제도면, 후생복지면, 명령의 수행도, 군에 대한 인상을 측정	15,16,17,18,19,20,21, 22,23,24,25,26	12	.911

2) **종교적 대처**

종교적 대처를 측정하기 위하여 Pargament 등(1988)에 의해 제작된 종교적 문제의 해결 척도(Religious Problem Solving Scale: RPSS)를 조발그니, 김병욱(2009)이 번역한 것을 사용하였다. 3개 하위변인 총 18문항으로 구성되어 있다.

<표 2> 종교적 대처 척도의 내용

하위변인	문항 번호	문항 수	신뢰도 계수
자기 주도적 대처방식	3,6,7,11,15,16	6	.935
협력적 대처방식	1,4,10,12,13,17,18	7	.934
의존적 대처방식	2,5,8,9,13	5	.943

3) **군 생활 스트레스**

군 생활 스트레스를 측정하기 위하여 한국생산성본부(1993)가 개발하고, 구승신(2004)이 우리나라 군부대 특성에 맞게 개발한 도구를 사용하였다. 4개 하위변인으로 구성되어 있으며 총 20개 문항으로 구성되어 있다.

<표 3> 군 생활 스트레스 척도의 내용

하위변인	내용	문항번호	문항수	신뢰도 계수
역할 스트레스	역할 갈등 및 모호성	1,4,7,13,15	5	.838
외부 스트레스	가족과 이성, 친구 등 외부요인으로 인한 스트레스	3,8,9,14,16	5	.838
직무 스트레스	군대에서의 직무특성에서의 스트레스	6,10,11,12,20	5	.833
관계 스트레스	부대 내 인간관계에서의 스트레스 등	2,5,17,18,19	5	.765

4) 정신건강

정신건강을 측정하기 위하여 Derogatis(1974)가 개발하고 김광일, 김재환, 원호택(1984)에 의해 표준화된 한국판 간이정신건강검사(Symptom Check List-90-Revision: SCL-90-R)를 활용하였다. 9개 하위 증상 척도와 1개 부가적 문항으로 총 90문항으로 구성되어 있다.

<표 4> 정신건강 척도의 내용

하위 변인	내용	문항번호	문항 수	신뢰도 계수
신체화	신체적 기능 이상에 대해 주관적으로 호소하는 증상	1,4,12,27,40,42,48,49, 52,53,56,58	12	.895
강박증	자신이 원하지 않는 데도 어쩔 수 없이 되풀이 되는 사고, 충동, 및 행동 등의 증상	3,9,10,28,38,45,46,51,55,65	10	.902
대인예민성	타인과의 관계에서 나타나는 불편감, 부적합감 및 열등감	6,12,34,37,41,61,69,73	9	.828
우울	기분이나 감정의 저조 등을 측정	5,14,15,20,22,26,29,30,31,32, 54,71,79	13	.911
불안	신체적 증상을 측정	2,17,23,33,39,57,72,78,80,86	10	.922
적대감	부정적 정서를 내포하는 사고, 감정 및 행동을 측정	11,24,63,67,74,81	6	.853
공포 불안	특정한 사람, 장소, 대상 또는 상황 등에 대해 지속적이고 불합리한 두려움과 회피행동	13,26,47,50,70,75,82	7	.899
편집증	투사적 사고, 적대감, 의심, 자율성의 상실에 대한 두려움 및 망상 등	8,18,43,68,76,83	6	.854
정신증	대인관계의 회피, 고립, 정신분열적 생활방식, 환각 등	7,16,35,62,77,84,85,87,88,90	10	.913
부가적 문항	-	19,21,25,44,57,59,60	7	.744

2. 자료처리 방법

SPSS 18.0을 활용하여 연구대상인 군인의 종교적 대처의 특성을 확인하기 위하여 기술통계분석을 하였으며 분석모형의 주요 변수간의 상관관계 및 자료 분포 특성을 살펴보았다. F 검정을 통해 스트레스, 정신건강, 종교적 대처, 군 생활 적응의 정도에 있어서 불교, 천주교, 기독교, 무교 집단의 차이를 분석하고, Scheffe를 통해 사후분석을 하였다.

3. 연구결과

1. 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 정도

1) 전체집단 기술통계

군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 기술통계를 살펴본 결과, 군 생활 적응의 하위요인인 심신의 상태 평균은 5.80, 표준편차는 1.01, 임무 수행 의지의 평균은 6.28, 표준편차는. 95, 직책과 직무만족의 평균은 6.07, 표준편차는 1.01, 군조직환경에 대한 태도의 평균은 5.75, 표준편차는 1.01, 척도 전체의 평균은 5, 97, 표준편차는 .86으로 나타났다. 종교적 대처의 하위요인인 자기 주도적 대처의 평균은 3.79, 표준편차는 .90, 협력적 대처의 평균은 3.89, 표준편차는 1.01, 의존적 대처의 평균은 2.47, 표준편차는 1.08, 척도 전체의 평균은 3.05, 표준편차는 .71로 나타났다. 군 생활 스트레스의 하위요인인 역할 스트레스의 평균은 1.77, 표준편차는 .71, 외부 스트레스의 평균은 1.80, 표준편차는 .78, 직무 스트레스의 평균은 2.22, 표준편차는 .94, 관계 스트레스의 평균은 2.05, 표준편차는 .72, 척도 전체의 평균은 1.96, 표준편차는 .71로 나타났다.

정신건강의 하위요인인 신체화의 평균은 1.43, 표준편차는 .53, 강박증의 평균은 1.46, 표준편차는 .60, 대민 예민성의 평균은 1.43, 표준편차는 .52, 우울의 평균은 1.44, 표준편차는 .52, 불안의 평균은 1.31, 표준편차는 .49, 적대감의 평균은 1.30, 표준편차는 .49, 공포불안의 평균은 1.24, 표준편차는 .42, 편집증의 평균은 1.29, 표준편차는 .46, 정신증의 평균은 1.26, 표준편차는 .44, 부가적문항의 평균은 1.42, 표준편차는 .50, 척도 전체의 평균은 1.35, 표준편차는 .46으로 나타났다.

<표 5> 주요변인의 기술통계량

구분		N	M	SD
군생활적응	심신의 상태	387	5.80	1.01
	임무수행의지	388	6.28	.95
	직책과 직무만족	388	6.07	1.01
	군조직환경에 대한 태도	387	5.75	1.01
	전체	386	5.97	.86
종교적대처	자기주도적 대처	387	3.79	.90
	협력적 대처	387	2.89	1.01
	의존적 대처	388	2.47	1.08
	전체	386	3.05	.71
군생활스트레스	역할 스트레스	387	1.77	.71
	외부 스트레스	388	1.80	.78
	직무 스트레스	387	2.22	.94
	관계 스트레스	388	2.05	.72
	전체	386	1.96	.71
정신건강	신체화	388	1.43	.53
	강박증	388	1.46	.60
	대인예민성	388	1.43	.52
	우울	387	1.44	.56
	불안	388	1.31	.49
	적대감	388	1.30	.49
	공포불안	388	1.24	.42
	편집증	387	1.29	.46
	정신증	388	1.26	.44
	부가적문항	388	1.42	.50
	전체	386	1.35	.46

2) **종교집단별 기술통계**

종교집단별 기술통계를 살펴본 결과, 군 생활 적응의 하위요인인 심신의 상태 평균은 불교 5.88, 기독교 5.70 천주교 5.86, 무교 5.80으로 나타났으며, 5.80, 임무 수행 의지의 평균은 불교 6.37, 기독교 6.25, 천주교 6.23, 무교 .622로 나타났으며, 직책과 직무만족의 평균은 불교 6.10, 기독교 6.02, 천주교 .620, 무교 6.03으로 나타났으며, 군조직환경에 대한 태도의 평균은 불교 5.76, 기독교 5.73, 천주교 5.90, 무교 5.69로 나타났다. 군 생활 적응 척도 전체의 평균은 불교 5.76, 기독교 5.73, 천주교 5.90, 무교 5.69로 나타났다.

<표 6> 주요변인의 기술통계량

구분		불교			기독교			천주교			무교		
		N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD	N	M	SD
군생활 적응	심신의 상태	118	5.88	1.06	114	5.70	.93	49	5.86	1.07	105	5.80	1.03
	임무수행의지	119	6.37	.83	114	6.25	1.05	49	6.23	1.00	105	6.22	.96
	직책과 직무만족	119	6.10	1.01	114	6.02	1.02	49	6.20	.99	105	6.03	1.01
	군조직환경에대한 태도	118	5.76	1.07	114	5.73	.96	49	5.90	1.00	105	5.69	1.00
	전체	117	6.02	.85	114	5.92	.85	49	6.05	.89	105	5.93	.87
종교적 대처	자기주도적 대처	118	3.99	.86	114	3.59	.75	49	3.78	.80	105	3.78	1.06
	협력적 대처	118	2.90	.99	114	3.25	.77	49	3.30	.83	105	2.29	1.05
	의존적 대처	119	2.43	1.12	114	2.75	.90	49	2.89	1.14	105	2.02	1.02
	전체	117	3.11	.73	114	3.20	.49	49	3.33	.72	105	2.70	.75
군생활 스트레스	역할 스트레스	118	1.73	.76	114	1.81	.62	49	1.80	.83	105	1.77	.69
	외부 스트레스	119	1.74	.82	114	1.88	.72	49	1.84	.89	105	1.78	.73
	직무 스트레스	118	2.10	.97	114	2.29	.87	49	2.16	1.01	105	2.31	.93
	관계 스트레스	119	2.00	.74	114	2.10	.61	49	2.12	.90	105	2.02	.73
	전체	117	1.90	.74	114	2.02	.63	49	1.98	.84	105	1.97	.68
정신 건강	신체화	119	1.43	.59	114	1.52	.55	49	1.38	.52	105	1.33	.42
	강박증	119	1.42	.60	114	1.58	.65	49	1.42	.65	105	1.37	.48
	대인 예민성	119	1.42	.54	114	1.53	.56	49	1.36	.55	105	1.34	.43
	우울	118	1.42	.58	114	1.52	.60	49	1.43	.67	105	1.35	.41
	불안	119	1.29	.50	114	1.41	.56	49	1.31	.50	105	1.21	.35
	적대감	119	1.27	.43	114	1.39	.55	49	1.34	.56	105	1.22	.42
	공포불안	119	1.20	.38	114	1.33	.50	49	1.26	.45	105	1.16	.30
	편집증	118	1.28	.45	114	1.39	.51	49	1.28	.53	105	1.19	.35
	정신증	119	1.24	.44	114	1.36	.51	49	1.27	.46	105	1.17	.31
	부가적 문항	119	1.43	.51	114	1.51	.55	49	1.36	.50	105	1.33	.38
	전체	117	1.33	.45	114	1.46	.52	49	1.34	.51	105	1.26	.35

종교적 대처의 하위요인인 자기 주도적 대처의 평균은 불교 3.99, 기독교 3.59, 천주교 3.78, 무교 3.78로 나타났으며, 협력적 대처의 평균은 불교 2.90, 기독교 3.25, 천주교 3.30, 무교가 2.29로 나타났으며, 의존적 대처의 평균은 불교 2.43, 기독교 2.75, 천주교 2.89, 무교 2.02로 나타났다. 종교적 대처 척도 전체의 평균은 불교 3.11, 기독교 3.20, 천주교 3.33, 무교 2.70으로 나타났다.

군 생활 스트레스의 하위요인인 역할 스트레스의 평균은 불교 1.73, 기독교 1.81, 천주교 1.80, 무교 1.77로 나타났으며, 외부 스트레스의 평균은 불교 1.74, 기독교 1.88, 천주교 1.84, 무교 1.78로 나타났으며, 직무 스트레스의 평균은 불교 2.10, 기독교 2.29, 천주교 2.16, 무교 2.31로 나타났으며, 관계 스트레스의 평균은 불교 2.00, 기독교 2.10, 천주교 2.12, 무교 2.02로 나타났다. 군 생활 스트레스 척도 전체의 평균은 불교 1.90, 기독교 2.02, 천주교 1.98, 무교 1.97로 나타났다.

정신건강의 하위요인인 신체화의 평균은 불교 1.43, 기독교 1.52, 천주교 1.38, 무교 1.33으로 나타났으며, 강박증의 평균은 불교 1.42, 기독교 1.58, 천주교 1.42, 무교 1.37로 나타났으며, 대민 예민성의 평균은 불교 1.42, 기독교 1.53, 천주교 1.36, 무교 1.34로 나타났으며, 우울의 평

균은 불교 1.42, 기독교 1.52, 천주교 1.43, 무교 1.35로 나타났으며, 불안의 평균은 불교 1.29, 기독교 1.41, 천주교 1.31, 무교 1.21로 나타났으며, 적대감의 평균은 불교 1.27, 기독교 1.39, 천주교 1.34, 무교 1.22로 나타났으며, 공포불안의 평균은 불교 1.20, 기독교 1.33, 천주교 1.26, 무교 1.16으로 나타났으며, 편집증의 평균은 불교 1.28, 기독교 1.39, 천주교 1.28, 무교 1.19로 나타났으며, 정신증의 평균은 불교 1.24, 기독교 1.36, 천주교 1.27, 무교 1.17로 나타났으며, 부가적문항의 평균은 불교 1.43, 기독교 1.51, 천주교 1.36, 무교 1.33으로 나타났다. 정신건강 척도 전체의 평균은 불교 1.33, 기독교 1.46, 천주교 1.34, 무교 1.26으로 나타났다.

2. 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강 간의 관계

군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강 간의 관계를 살펴본 결과, 군 생활 적응 척도 전체는 종교적 대처 척도 전체($r=.169$, $p<.01$) 및 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 군 생활 스트레스 척도 전체($r=-.390$, $p<.01$)와 하위요인 모두와 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났으며, 정신건강 척도 전체($r=-.412$, $p<.01$)와 하위요인 모두와 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 종교적 대처 척도 전체는 군 생활 스트레스 척도 전체($r=.147$, $p<.01$)와 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 군 생활 스트레스 척도 전체는 정신건강의 척도 전체($r=.559$, $p<.01$)와 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다.

<표 7> 주요변인의 상관관계 분석 결과

구분	1-1.	1-2.	1-3.	1-4.	1-5.	2-1.	2-2.	2-3.	2-4.	3-1.	3-2.	3-3.	3-4.	3-5.	4-1.	4-2.	4-3.	4-4.	4-5.	4-6.	4-7.	4-8.	4-9	4-10	4-11
1-1.	1																								
1-2.	.546**	1																							
1-3.	.708**	.720**	1																						
1-4.	.608**	.615**	.737**	1																					
1-5.	.833**	.831**	.919**	.861**	1																				
2-1.	.157**	.101**	.137**	.105**	.147**	1																			
2-2.	.057	.074	.118**	.132**	.116**	-.009	1																		
2-3.	.072	.035	.108**	.123**	.104**	-.133**	.833**	1																	
2-4.	.129**	.093	.168**	.170**	.169**	.350**	.893**	.845**	1																
3-1.	-.370**	-.303**	-.355**	-.378**	-.406**	-.044	.180**	.243**	.185**	1															
3-2.	-.309**	-.248**	-.307**	-.322**	-.342**	-.027	.156**	.178**	.149**	.815**	1														
3-3.	-.336**	-.242**	-.346**	-.318**	-.358**	-.017	.074**	.034**	.042**	.668**	.722**	1													
3-4.	-.269**	-.207**	-.244**	-.292**	-.290**	.024	.182**	.163**	.176**	.787**	.748**	.699**	1												
3-5.	-.359**	-.278**	-.352**	-.365**	-.390**	-.019	.160**	.164**	.147**	.900**	.913**	.879**	.893**	1											
4-1.	-.412**	-.272**	-.329**	-.346**	-.393**	-.042	.073	.060	.042	.479**	.484**	.511**	.428**	.534**	1										
4-2.	-.404**	-.278**	-.328**	-.317**	-.384**	-.074	.069	.047	.021	.493**	.467**	.560**	.454**	.555**	.829**	1									
4-3.	-.386**	-.254**	-.314**	-.356**	-.379**	-.023	.054	.025	.025	.483**	.472**	.538**	.472**	.553**	.823**	.875**	1								
4-4.	-.427**	-.308**	-.372**	-.363**	-.425**	-.077	.067	.056	.026	.497**	.475**	.542**	.431**	.548**	.844**	.879**	.862**	1							
4-5.	-.381**	-.305**	-.314**	-.300**	-.376**	-.099	.113	.121	.068	.477**	.448**	.473**	.400**	.503**	.869**	.885**	.852**	.902**	1						
4-6.	-.334**	-.264**	-.276**	-.294**	-.338**	-.081	.088	.087	.048	.457**	.452**	.451**	.418**	.496**	.824**	.820**	.833**	.853**	.855**	1					
4-7.	-.315**	-.307**	-.294**	-.275**	-.344**	-.105*	.098	.138**	.067	.463**	.426**	.398**	.373**	.463**	.777**	.780**	.794**	.795**	.889**	.825**	1				
4-8.	-.347**	-.303**	-.282**	-.295**	-.354**	-.108*	.145**	.159**	.102*	.504**	.472**	.455**	.446**	.523**	.785**	.806**	.857**	.821**	.865**	.853**	.888**	1			
4-9.	-.352**	-.315**	-.303**	-.282**	-.362**	-.092	.117*	.135**	.080	.475**	.439**	.441**	.401**	.490**	.820**	.816**	.811**	.837**	.917**	.837**	.885**	.894	1		
4-10.	-.375**	-.282**	-.299**	-.319**	-.368**	-.116*	.107*	.098	.049	.478**	.449**	.471**	.415**	.507**	.804**	.829**	.804**	.811**	.865**	.782**	.815**	.815**	.809**	1	
4-11.	-.416**	-.317**	-.344**	-.346**	-.412**	-.088	.095	.089	.050	.517**	.493**	.526**	.456**	.559**	.909**	.927**	.924**	.936**	.963**	.917**	.908**	.924**	.930**	.903**	1

1-1. 군생활적응_심신의상태, 1-2. 군생활적응_임무 수행 의지, 1-3…. 군 생활 적응_직책과 직무 만족, 1-4. 군 생활 적응_군조직환경에 대한 태도,
1-5. 군 생활 적응_전체

2-1. 종교적 대처_자기 주도적, 2-2. 종교적 대처_협력적, 2-3. 종교적 대처_의존적, 2.-4. 종교적 대처_전체

3-1. 군생활스트 레스_역할, 3-2. 군생활스트 레스_외부, 3-3. 군생활스트 레스_직무, 3-4. 군생활스트 레스_관계, 3-5. 군생활스트 레스_전체

4-1. 정신건강_신체화, 4-2. 정신건강_강박증, 4-3. 정신건강_대인 예민성, 4-4. 정신건강_우울, 4-5. 정신건강_불안, 4-6. 정신건강_적대감, 4-7. 정신건강_공포불안, 4-8. 정신건강_편집증,

4-9. 정신건강_정신증, 4-10. 정신건강_부가적 문항, 4-10. 정신건강_전체

3. 종교에 따른 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 차이

1) 종교에 따른 군인의 군 생활 적응의 차이

종교에 따른 군인의 군 생활 적응의 차이를 살펴본 결과, 군 생활 적응 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 8> 종교에 따른 군인의 군 생활 적응의 차이

변인	집단	N	M	SD	SE	F	Scheffe
심신의 상태	불교	118	5.88	1.06	.10	.733	-
	기독교	114	5.70	.93	.09		
	천주교	49	5.86	1.07	.15		
	무교	105	5.80	1.03	.10		
	합계	386	5.80	1.01	.05		
임무 수행 의지	불교	119	6.38	.84	.08	.626	-
	기독교	114	6.25	1.05	.10		
	천주교	49	6.23	1.00	.14		
	무교	105	6.22	.96	.09		
	합계	387	6.28	.96	.05		
직책과 직무 만족	불교	119	6.11	1.01	.09	.475	-
	기독교	114	6.02	1.02	.10		
	천주교	49	6.20	.99	.14		
	무교	105	6.03	1.01	.10		
	합계	387	6.07	1.01	.05		
군조직환경에 대한 태도	불교	118	5.77	1.08	.10	.489	-
	기독교	114	5.73	.96	.09		
	천주교	49	5.90	1.00	.14		
	무교	105	5.69	1.00	.10		
	합계	386	5.75	1.01	.05		
전체	불교	117	6.02	.85	.08	.452	-
	기독교	114	5.92	.85	.08		
	천주교	49	6.05	.89	.13		
	무교	105	5.93	.87	.09		
	합계	385	5.97	.86	.04		

2) 종교에 따른 군인의 종교적 대처의 차이

종교에 따른 군인의 종교적 대처의 차이를 살펴본 결과, 자기 주도적 대처($F=3.963$, $p<.01$), 협력적 대처($F=23.559$, $p<.001$), 의존적 대처($F=12.080$, $p<.001$), 종교적 대처 척도 전체($F=14.674$, $p<.001$)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다.

사후분석 결과, 자기 주도적 대처는 기독교($M=3.59$), 천주교($M=3.78$)와 무교($M=3.78$), 불교($M=3.99$) 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 협력적 대처는 무교($M=2.29$)와 불교($M=2.91$), 기독교($M=3.25$), 천주교($M=3.55$) 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 의존적 대처는 무교($M=2.02$), 불교($M=2.44$), 기독교($M=2.75$)와 천주교($M=2.89$) 간에 차이가 있는 것으로 나타났다. 종교적 대처 척도 전체는 무교($M=2.70$)와 불교($M=3.12$), 기독교($M=3.20$), 천주교($M=3.33$) 간에 차이가 있는 것으로 나타났다.

<표 9> 종교에 따른 군인의 종교적 대처의 차이

변인	집단	N	M	SD	SE	F	Scheffe
자기 주도적 대처	불교	118	3.99	.87	.08	3.963**	b<c=d<a
	기독교	114	3.59	.75	.07		
	천주교	49	3.78	.80	.11		
	무교	105	3.78	1.06	.10		
	합계	386	3.79	.90	.05		
협력적 대처	불교	118	2.91	1.00	.09	23.559***	d<a=b=c
	기독교	114	3.25	.77	.07		
	천주교	49	3.30	.83	.12		
	무교	105	2.29	1.05	.10		
	합계	386	2.89	1.01	.05		
의존적 대처	불교	119	2.44	1.12	.10	12.080***	d<a<b=c
	기독교	114	2.75	.90	.08		
	천주교	49	2.89	1.14	.16		
	무교	105	2.02	1.02	.10		
	합계	387	2.47	1.08	.05		
전체	불교	117	3.12	.73	.07	14.674***	d<a=b=c
	기독교	114	3.20	.49	.05		
	천주교	49	3.33	.72	.10		
	무교	105	2.70	.75	.07		
	합계	385	3.05	.71	.04		

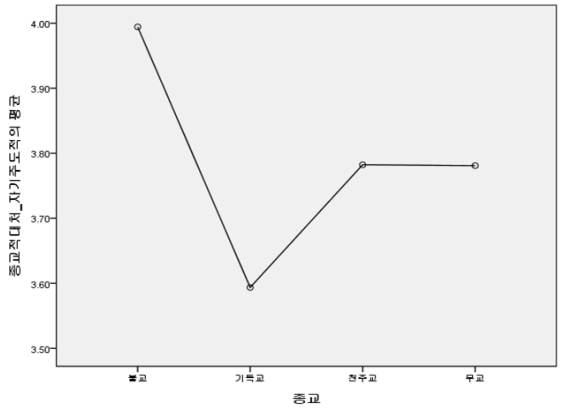

그림 1. 종교에 따른 자기 주도적 대처

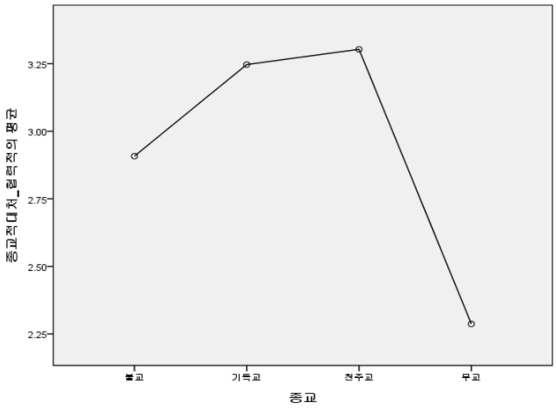

그림 2. 종교에 따른 협력적 대처

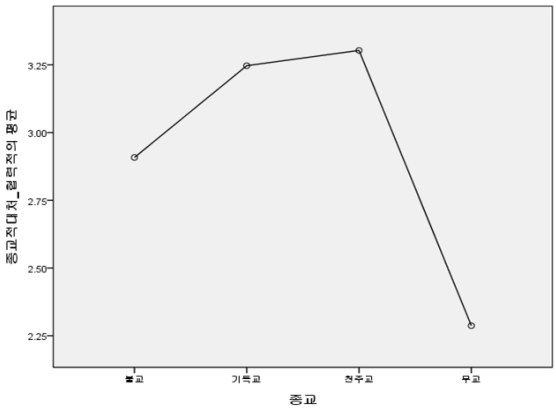

그림 3. 종교에 따른 의존적 대처

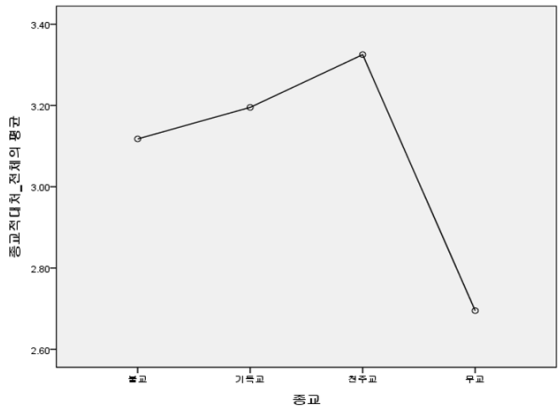

그림 4. 종교에 따른 종교적 대처(전체)

3) **종교에 따른 군인의 군 생활 스트레스의 차이**

종교에 따른 군인의 군 생활 스트레스의 차이를 살펴본 결과, 군 생활 스트레스 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 10> 종교에 따른 군인의 군 생활 적응의 차이

변인	집단	N	M	SD	SE	F	Scheffe
역할스트레스	불교	118	1.74	.77	.07	.213	-
	기독교	114	1.81	.62	.06		
	천주교	49	1.80	.83	.12		
	무교	105	1.77	.69	.07		
	합계	386	1.77	.71	.04		
외부스트레스	불교	119	1.75	.82	.08	.612	-
	기독교	114	1.88	.72	.07		
	천주교	49	1.84	.89	.13		
	무교	105	1.78	.73	.07		
	합계	387	1.80	.78	.04		
직무스트레스	불교	118	2.11	.98	.09	1.182	-
	기독교	114	2.29	.87	.08		
	천주교	49	2.16	1.01	.14		
	무교	105	2.31	.93	.09		
	합계	386	2.22	.94	.05		
관계스트레스	불교	119	2.00	.74	.07	.534	-
	기독교	114	2.10	.61	.06		
	천주교	49	2.12	.90	.13		
	무교	105	2.02	.73	.07		
	합계	387	2.05	.72	.04		
전체	불교	117	1.90	.74	.07	.551	-
	기독교	114	2.02	.63	.06		
	천주교	49	1.98	.84	.12		
	무교	105	1.97	.68	.07		
	합계	385	1.96	.71	.04		

4) **종교에 따른 군인의 정신건강의 차이**

종교에 따른 군인의 정신건강의 차이를 살펴본 결과, 강박증(F=2.667, p<.05), 대인예민성(F=2.711, p<.05), 불안(F=3.293, p<.05), 공포불안(F=3.356, p<.05), 편집증(F=3.826, p<.05), 정신증(F=3.687, p<.05)과 척도 전체(F=3.240, p<.05)에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 하지만 사후분석에서는 '강박증', '대인 예민성', '우울', '불안', '공포불안', '척도 전체'는 집단 간 차이가 유의미하지 않은 것으로 나타났다.

<표 11> 종교에 따른 군인의 정신건강의 차이

변인	집단	N	M	SD	SE	F	Scheffe
신체화	불교	119	1.43	.60	.05	2.547	-
	기독교	114	1.52	.55	.05		
	천주교	49	1.38	.52	.07		
	무교	105	1.33	.42	.04		
	합계	387	1.42	.53	.03		
강박증	불교	119	1.43	.60	.06	2.667*	-
	기독교	114	1.58	.65	.06		

	천주교	49	1.42	.65	.09		
	무교	105	1.37	.48	.05		
	합계	387	1.46	.59	.03		
대인예민성	불교	119	1.42	.54	.05	2.711*	-
	기독교	114	1.53	.56	.05		
	천주교	49	1.36	.55	.08		
	무교	105	1.34	.43	.04		
	합계	387	1.42	.52	.03		
우울	불교	118	1.43	.59	.05	1.807	-
	기독교	114	1.52	.60	.06		
	천주교	49	1.43	.67	.10		
	무교	105	1.35	.41	.04		
	합계	386	1.43	.56	.03		
불안	불교	119	1.30	.50	.05	3.293*	-
	기독교	114	1.41	.56	.05		
	천주교	49	1.31	.50	.07		
	무교	105	1.21	.35	.03		
	합계	387	1.31	.49	.02		
적대감	불교	119	1.27	.44	.04	2.598	-
	기독교	114	1.39	.55	.05		
	천주교	49	1.34	.56	.08		
	무교	105	1.22	.42	.04		
	합계	387	1.30	.49	.02		
공포불안	불교	119	1.20	.39	.04	3.356*	-
	기독교	114	1.33	.50	.05		
	천주교	49	1.26	.45	.06		
	무교	105	1.16	.30	.03		
	합계	387	1.23	.42	.02		
편집증	불교	118	1.28	.46	.04	3.826*	a=c=d<b
	기독교	114	1.39	.51	.05		
	천주교	49	1.28	.53	.08		
	무교	105	1.19	.35	.03		
	합계	386	1.29	.46	.02		
정신증	불교	119	1.25	.45	.04	3.687*	a=c=d<b
	기독교	114	1.36	.51	.05		
	천주교	49	1.27	.46	.07		
	무교	105	1.17	.31	.03		
	합계	387	1.26	.44	.02		
부가적문항	불교	119	1.43	.51	.05	2.603	-
	기독교	114	1.51	.55	.05		
	천주교	49	1.36	.50	.07		
	무교	105	1.33	.38	.04		
	합계	387	1.42	.50	.03		
전체	불교	117	1.34	.46	.04	3.240*	-
	기독교	114	1.46	.52	.05		
	천주교	49	1.34	.51	.07		
	무교	105	1.26	.35	.03		
	합계	385	1.35	.46	.02		

4. 논의 및 결론

본 연구는 극심한 스트레스 상황을 겪고 있는 군인들을 이해하고 이에 대한 적절한 개입 방향을 제시하기 위해 불교, 천주교, 기독교, 무교 집단의 스트레스, 정신건강, 종교적 대처, 군 생활 적응 간의 관계 차이를 살펴보고자 하였다. 본 연구의 결과와 논의는 다음과 같다.

첫째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강을 살펴본 결과, 군 생활 적응의 하위요인인 심신의 상태 평균은 5.80, 표준편차는 1.01, 임무 수행 의지의 평균은 6.28, 표준편차는 .95, 직책과 직무만족의 평균은 6.07, 표준편차는 1.01, 군조직환경에 대한 태도의 평균은 5.75, 표준편차는 1.01, 척도 전체의 평균은 5,97, 표준편차는 .86으로 나타났다. 종교적 대처의 하위요인인 자기 주도적 대처의 평균은 3.79, 표준편차는 .90, 협력적 대처의 평균은 3.89, 표준편차는 1.01, 의존적 대처의 평균은 2.47, 표준편차는 1.08, 척도 전체의 평균은 3.05, 표준편차는 .71로 나타났다. 군생활 스트레스의 하위요인인 역할 스트레스의 평균은 1.77, 표준편차는 .71, 외부 스트레스의 평균은 1.80, 표준편차는 .78, 직무 스트레스의 평균은 2.22, 표준편차는 .94, 관계 스트레스의 평균은 2.05, 표준편차는 .72, 척도 전체의 평균은 1.96, 표준편차는 .71로 나타났다. 정신건강의 하위요인인 신체화의 평균은 1.43, 표준편차는 .53, 강박증의 평균은 1.46, 표준편차는 .60, 대민 예민성의 평균은 1.43, 표준편차는 .52, 우울의 평균은 1.44, 표준편차는 .52, 불안의 평균은 1.31, 표준편차는 .49, 적대감의 평균은 1.30, 표준편차는 .49, 공포불안의 평균은 1.24, 표준편차는 .42, 편집증의 평균은 1.29, 표준편차는 .46, 정신증의 평균은 1.26, 표준편차는 .44, 부가적문항의 평균은 1.42, 표준편차는 .50, 척도 전체의 평균은 1.35, 표준편차는 .46으로 나타났다.

둘째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강 간의 관계를 살펴본 결과, 군 생활 적응 척도 전체는 종교적 대처 척도 전체 및 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났는데, 이는 신세대 초임 병사를 중심으로 한 김종효, 김경순, 반상해(2018)의 연구에서 종교성향이 군 생활 적응과 정적 상관이 있는 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과이다. 군 생활 적응 척도와 군 생활 스트레스 척도 전체와 하위요인 모두와 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 현재 군 목부 중인 군인을 대상으로 한 장경화(2015)의 연구에서 군 생활 적응과 군 생활 스트레스의 관계에서 유의미한 부적 상관이 나타난 것과 일치하는 결과로 이해할 수 있다. 군 생활 적응 척도와 정신건강 척도 전체와 하위요인 모두와 유의미한 부적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 구승신(2006)의 연구에서 군 생활 적응과 우울, 불안, 자살생각, 타살 생각과 같은 정신건강 변인 간의 관계에서 유의미한 부적 상관이 나타난 것과 같은 맥락의 결과이다. 종교적 대처 척도 전체는 군생활 스트레스 척도 전체와 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 군인이 아닌 다른 대상을 통한 연구에서도 확인할 수 있는데, 대학생을 대상으로 한 심은정, 신선임(2016)의 연구에서 협력형 종교적 대처가 친구 관계 스트레스, 경제문제 스트레스와 유예형 종교적 대처가 이성 관계 스트레스, 친구 관계 스트레스, 가족관계 스트레스, 경제문제 스트레스 등 대학 생활과 밀접한 스트레스와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타난 것과 같은 맥락의 결과로 이해할 수 있다. 군 생활 스트레스 척도 전체는 정신건강의 척도 전체와 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 이는 홍점동, 양난미(2013)의 연구에서 군 생활 스트레스와 욕구좌절, 소외감, 자살 생각 등 정신건강 관련 변인과 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타난 결과와 일치하는 결과이다.

셋째, 종교(불교, 천주교, 기독교, 무교)에 따른 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 차이를 살펴보았다. 종교에 따른 군인의 군 생활 적응의 차이를 살펴본 결과, 군 생활 적응 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 종교에 따른 군인의 군 생활 스트레스의 차이를 살펴본 결과, 군 생활 스트레스 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 종교에 따른 군인의 정신건강의 차이를 살펴본 결과, 편집증, 정신증과 척도 전체에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났으나, 5점 척도 중 평균 1.17~1.58점으로 의미 있는 수치로 해석하기에는 다소 낮은 무리가 있다. 종교에 따른 군인의 종교적 대처의 차이를 살펴본 분석에서는 자기 주도적 대처, 협력적 대처, 의존적 대처, 종교적 대처 척도 전체에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기 주도적 대처의 경우 불교가 가장 높고, 협력적 대처와 의존적 대처는 천주교가 가장 높은 것으로 나타났다. 불교는 삶의 고통을 직시하여 이를 스스로 극복하기 위해서 수행자가 닦아야 할 세 가지 수행내용으로 계정혜(戒定慧)를 제시하고 있다. 즉, 누구에게 의지하는 것이 아니라 스스로 계율을 지켜 행동을 통제하고 선정을 통해 적멸의 마음을 체득하며 지혜를 통한 존재의 실상을 깨닫는 것이다(차정연, 백경임, 2014). 이러한 수행방법으로 인해 불교를 종교로 믿는 군인들의 자기 주도적인 대처에 영향을 미쳤을 것으로 추측해볼 수 있다. 하지만, 자기주도형 대처방식은 삶에 덜 만족하고 스트레스가 증가하였다(Ross, Handal, Clark, Vander Wal, 2009)는 연구결과로 비추어볼 때, 지나친 자기주도적 대처는 군생활 적응에 어려움을 초래할 수 있음도 상기할 필요가 있다.

자기주도적인 대처에 대한 대안으로 군 상담을 제안할 수 있다. 김서연(2008)은 군종장교들은 종교시설 내 사무실이 배정되어 있고 일정 시간 동안 상담교육을 받는 등 상담조건이 충분히 갖추어져 있음을 강조하면서 군종장교들을 활용한 군 상담 방안을 제안하였다. 군 복무 스트레스 상황에서 군 종교상담 활성화를 통해 종교적인 대처를 할 수 있도록 한다면 군인들의 군 생활 부적응 문제를 감소시키고 사고를 예방

하는 데에 도움이 될 것이다.

본 연구를 통한 의의는 다음과 같다. 첫째, 군인들의 군 적응을 향상할 수 있는 효율적인 중재 방향으로써 종교적인 대처방안을 마련하는 데 기초자료로 제공하였다는 데 의의가 있다. 둘째, 종교적 대처에 따른 차이를 살펴보고 군인들이 경험한 종교적 대처의 특성을 확인하고 군인들의 정신건강에 긍정적인 영향을 미치는 변인들을 확인하였다는 데 의의가 있다. 셋째, 본 연구를 통해 도출된 방안들이 향후 군인들의 정신건강 증진을 위한 다양한 연구의 기초자료로 제공하였다는 데 그 의의가 있다.

본 연구의 제언은 다음과 같다. 첫째, 본 연구는 388명의 군인을 대상으로 한 양적 연구로 깊이 있는 현상 탐구에는 한계가 있다. 향후 질적 연구를 포함하여 연구설계가 이루어진다면 현상에 대한 보다 깊이 있는 결과를 제시할 수 있을 것으로 기대한다. 둘째, 본 연구에서는 불교, 기독교, 천주교를 비교하여 연구결과를 도출하였으나, 주요 내용은 불교를 중심으로 살펴보았다. 향후 연구에서 종교별 특성을 고려한 해석과 논의를 제공하는 것이 필요할 것이다. 셋째, 본 연구에서 나타난 결과에 개인이 해당 종교 생활을 한 '종교참여 기간'의 차이가 영향을 미쳤을 가능성이 있다. 향후 각 종교의 종교참여 기간을 통제하고 연구를 진행한다면 더욱 의미 있는 결과를 얻을 수 있을 것으로 기대한다.

국문초록

본 연구에서는 극심한 스트레스 상황을 겪고 있는 군인들을 이해하고 이에 대한 적절한 개입 방향을 제시하기 위해 불교, 천주교, 기독교, 무교 집단의 스트레스, 정신건강, 종교적 대처, 군 생활 적응 간의 관계의 차이를 살펴보고자 하였다. 이상의 목적에 따른 본 연구의 연구문제는 다음과 같다. 첫째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강은 어떠한가?, 둘째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강 간의 관계는 어떠한가?, 셋째, 종교(불교, 천주교, 기독교, 무교)에 따른 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 차이는 어떠한가? 본 연구의 결과와 논의는 다음과 같다. 첫째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강을 살펴보았다. 둘째, 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강 간의 관계를 살펴본 결과, 군 생활 적응 척도 전체는 종교적 대처 척도 전체 및 하위요인 모두와 유의미한 정적 상관이 있는 것으로 나타났다. 셋째, 종교(불교, 천주교, 기독교, 무교)에 따른 군인의 군 생활 적응, 종교적 대처, 스트레스, 정신건강의 차이를 살펴본 결과, 종교에 따른 군인의 군 생활 적응의 차이를 살펴본 결과, 군 생활 적응 척도 전체와 하위요인 모두에서 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 종교에 따른 군인의 종교적 대처의 차이를 살펴본 분석에서는 자기 주도적 대처, 협력적 대처, 의존적 대처, 종교적 대처 척도 전체에서 유의미한 차이가 있는 것으로 나타났다. 자기 주도적 대처의 경우 불교가 가장 높고, 협력적 대처와 의존적 대처는 천주교가 가장 높은 것으로 나타났다. 본 연구는 군인들의 군 적응을 향상시킬 수 있는 효율적인 중재 방향으로써 종교적인 대처방안을 마련하는 데 기초자료를 제공하였다는 데 의의가 있다.

주제어

군 정신 건강, 스트레스, 종교적 대처, 군인, 적응

References

구승신 (2004). 신세대 병사의 군생활 적응에 관한 연구. 이화여자대학교 대학원 박사학위논문.

구승신 (2006). 신세대 병사의 정신건강 실태와 영향요인에 관한 연구- 경기도 육군 부대 병사들을 대상으로. 정신건강과 사회복지, 24(2016.12), 64-93.

구승신 (2013). 군인의 정신건강 문제 및 군상담의 현황 연구. 한국상담심리치료학회지, 49(1), 1-20.

권승미 (2003). 병사들의 스트레스와 사회적 지지가 정서적 상태에 미치는 영향. 경북대학교 대학원 석사학위논문.

김광일, 김재환, 원호택 (1984). 간이정신건강진단 검사요강. 초판. 7-39. 서울: 중앙적성검사연구소.

김민종, 금명자 (2018). 군 상담 정책과 시스템: 그 문제점과 발전방안에 대한 고찰. Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology, 8(1), 803-811.

김서연 (2012). 직업군인 상담자를 위한 대화기술 교육프로그램 개발 및 효과. 벤처창업연구, 7(3), 99-104.

김선아, 김현례, 금란, 노다복 (2013). 부적응 병사들의 자살사고 영향요인. 정신간호학회지, 22(2), 117-127.

김선영 (2019). 군 복학생들의 내재적 삶(Internal transition)의 전환. 한국 질적 탐구학회 연차학술대회 발표초록집, 269-272.

김종효, 김경순, 변상해 (2018). 신세대 병사의 종교성향이 군 생활 적응과의 관계에서 자아존중감, 자기통제력, 스트레스 대처의 매개 효과 분석. 한국군사회복 지학, 11(2), 107-138.

김현미 (2017). 군 복무 후 제대한 복학생의 진로 결정 자기효능감과 자아 탄력성이 대학 생활을 적응에 미치는 영향. 디지털 융복합연구, 15(6), 513-523.

마정이, 김완석 (2019). 자비심과 스트레스 반응: 사회적지지 지각 향상 효과. 한국심리학회지: 건강, 24(2), 413-428.

박성현 (2015). 자비는 나와 이웃을 이롭게 하는가. 한자경 (편), 자비, 깨달음의 씨앗인가 열매인가 (pp. 259-302). 서울: 도서출판 운주사.

박진만 (2020). ” 정신과 진료받은 군인 4년 새 30% 늘었다 “ 한국일보,

https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2020102614370005022에서 2021, 2, 16 자료 얻음.

박수찬 (2020). “마음이 아파요…. 군인 정신건강이 위험하다” 세계일보, http://m.segye.com/view/20200221510519에서 2021, 2, 16 자료 얻음.

https://www.hankookilbo.com/News/Read/A2020102614370005022에서 2021, 2, 16 자료 얻음.

서경현, 전겸구 (2004). 영적 안녕, 생활 스트레스 및 대처. 한국심리학회지: 건강, 9(2), 333-350.

신태수 (1981). 군대 조직 구성원의 자아정체감과 군대 생활에의 적응과의 연계 연구. 연세대학교 대학원 석사학위논문.

심은정, 신선임 (2016). 대학 생활을 스트레스, 부정 정서, 종교적 대처가 인터넷 중독과 알코올 중독에 미치는 영향-기독교 집단과 무교 집단의 비교. 한국기독교 상담학회지, 27(4), 163-196.

안현의, 손난희, 이문희, 서은경 (2007). 군 복무 부적응 실태 및 인권침해 경험과의 관련성. 상담학연구, 8(2), 425-435.

양귀화 (2014). 외상 후 성장과정에 대한 분석. 서울여자대학교 대학원 박사학위논문.

이윤희 (1963). 군대생활의 적응. 서울대학교 대학원 석사학위논문.

장경화 (2015). 군 생활 적응, 군 생활 스트레스, 사회적 문제해결능력과 마음챙김 간의 관계. 동아시아불교 문화, 21(0), 3-29.

전겸구, 김교헌 (1996). 스트레스와 대처에 관한 통합적 모델, 제어 이론적 조망. 한국심리학회지: 건강, 1(1), 34-65.

조발그니, 김병욱 (2009). 가톨릭 청년의 종교성과 안녕감의 관계에서 종교대처의 조절효과 검증-천주교 광주대교구를 중심으로-. 사회연구, 17, 83-109.

조혜윤, 손은정 (2008). 종교성향과 불안과의 관계에서 종교적 대처와 낙관성의 매개효과. 한국심리학회지: 상담 및 심리치료, 20(3), 773-793.

차정연, 백경임 (2014). 절명상을 활용한 불교집단상담이 비행 청소년의 자기통제력에 미치는 영향. 한국불교 상담학회지, 6(1), 93-114.

한국생산성본부 (1993). 산업인력의 정신건강과 스트레스의 측정변수에 대한 타당성평가.

홍점동, 양난미 (2013). 군생활 스트레스가 자살생각에 미치는 영향: 자아존중감, 소외감, 욕구좌절의 매개효과. 상담학연구, 14(2), 1423-1441.

Batson, C. D., Schoenrade, P., & Ventis, W. L. (1993). Religion and the individual: A social-psychological perspective. New York: Oxford University Press.

Blaine B. F., Trivedip., & Eshleman A., 1998, Religious belief and the self-concept: Evaluating the implications for psychological adjustment. Personality and Social Psychology Bulletin. 24(10). 1040-1051.

Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist(HSCL): a self-report symptom inventory. Behav Sci, 19(1), 1-15.

Janoff-Bulman, R. (2006). Schema-change perspectives on posttraumatic growth. In I. G. Calhoun & R. G. Tedeschi (eds.), Handbook of Posttraumatic Growth: Research and Practice. Mahwah, NJ: Erlbaum.

Mattlin, J. A., Wethington, E., & Kessler, R. C. (1990). Situational determinants of coping and coping effectiveness. Journal of Health and Social Behavior, 31, 103-122.

Pargament, K. I. (1997). The psychology of religion and coping: Theory, research, practice. New York: Guilford Publications.

Pargament, K. I., Kennell, J., Hathway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). Religion and the problem-solving process: The styles of coping. Journal for the scientific study of religion, 27(1), 90-104.

Peterson, C., Park, N., & Castro, C. A. (2011). Assessment for the US Army Comprehensive Soldier Fitness program: The Global Assessment Tool. American Psychologist, 66(1), 10-18.

Ross, K., Handal, P. J., Clark, E. M., & Vander Wal, J. S. (2009). The relationship between religion and religious coping: Religious coping as a moderator between religion and adjustment. Journal of religion and health, 48, 454-467.

Stouffer, S. A., Suchman, E. A., & DeVinney, L. C., Star, S. A., & Williams, R. M., Jr. (1949). The American Soldier: Adjustment during military life. New Jersey: Princeton University Press.